

أفضل النصائح
من أشهر عمود
في المجالات
النسائية

الأسرار السيئة للزواج السعيد

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

أفضل النصائح من قصص عمود
« هل يمكن إنقاذ هذا
الزواج؟ »

بقلم «مارجري د. روزين»
ومحرري جريدة

«ليديز هوم جورنال»

التمهيد بقلم

«د. ديفيد بوبينوي»

المدير المساعد للمشروع القومي للزواج



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

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

الأسرار السبعة
للزواج السعيد



الأسرار السبعة للزواج السعيد

أفضل النصائح من قصص عمود
«هل يمكن إنقاذ هذا الزواج؟»

بقلم «مارجري دي. روزين» ومحرري جريدة
«ليديز هوم جورنال»
التمهيد بقلم
«د. ديفيد بوبينوي»
المدير المساعد للمشروع القومي للزواج

+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠	تليفون	المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣	فاكس	ص. ب ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١
+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠	تليفون	المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠	تليفون	شارع العليا
+٩٦٦ ١ ٢٠٥٧٠١٠	تليفون	شارع الأحساء
+٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١	تليفون	الحياة مول
+٩٦٦ ١ ٢٧٥٤٧١٠	تليفون	طريق الملك عبدالله (حي الحمراء)
+٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦	تليفون	الدائري الشمالي (مخرج ٦/٥)
+٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١	تليفون	القصيم (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١	تليفون	شارع عثمان بن عفان
+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١	تليفون	الخبر (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١	تليفون	شارع الكورنيش
+٩٦٦ ٣ ٣٤٠١٥٥٥	تليفون	مجمع الراشد
+٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦	تليفون	الدمام (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧	تليفون	الشارع الأول
+٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧	تليفون	الاحساء (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٢ ٢٣٨٢٠٥٥	تليفون	المبرز طريق الظهران
+٩٦٦ ٢ ٦٨٧٢٧٤٣	تليفون	الجبيل - الجبيل الصناعية
+٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦	تليفون	جدة (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٤ ٨٤٦٦٧٦١	تليفون	شارع صاري
+٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢	تليفون	شارع فلسطين
+٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩	تليفون	شارع التحلية
+٩٦٥ ٢٦١٠١١١	تليفون	شارع الأمير سلطان
+٩٦٥ ٤٩٢٨٢٣٤	تليفون	شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)
		مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)
		أسواق الحجاز
		المدينة المنورة (المملكة العربية السعودية)
		جوار مسجد القبلتين
		الدوحة (دولة قطر)
		طريق سلوى - تقاطع رمادا
		أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)
		مركز الميناء
		الكويت (دولة الكويت)
		حولي - شارع تونس
		الشويخ - شارع الجهراء (البيبيسي)

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :

jbpublishations@jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة الأولى ٢٠٠٨

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © 2002 by Ladies' Home Journal ®.

First published in the United States under the title: SEVEN SECRETS TO A HAPPY MARRIAGE.

Published by arrangement with Workman Publishing Company, New York.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE. Copyright © 2007.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronical or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system without permission.

SEVEN SECRETS of a HAPPY MARRIAGE

Wisdom from the Annals of
"Can This Marriage Be Saved?"

by Margery D. Rosen
with the Editors of
LADIES' HOME JOURNAL®

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

المحتويات

السرا الثاني :	٧١
التواصل	
أن تقول ما تعنى ، أن تعنى ما تقول	
” إنه دائم الانتقاد لكل ما أفعله ”	٧٥
” إن زوجى المثالى يريد الفرار ”	٨٢
” لم يعد بيننا شىء مشترك ”	٨٩
” إنه لا يستمع إلى ”	٩٧
” إنه يخجل منى ”	١٠٥
” إنه يتوقع أن أتخلى عن حياتى ”	١١١
” إنه لا يتحمل المسئولية على الإطلاق ”	١١٧
” لقد ولد طفلنا ميثا ”	١٢٥
تمهيد	١١
المقدمة	١٥
دروس الحب عبر الأجيال	
السرا الأول :	٢١
الثقة العميقة	
تؤمن ثبات الزواج الجيد	
” زوجى على علاقة بأخرى ”	٢٤
” لن أستطيع قضاء عيد آخر مع هذا الرجل ”	٣٢
” أوشكت على خيانة زوجى مع رئيسى فى العمل ”	٣٩
” زوجى يخوننى مع أعز صديقاتى ”	٤٦
” قام بعمل إعلان عن نفسه فى جريدة ”	٥٢
” زوجى مدمن كحوليات ”	٥٨
” إن سرى يدمر زواجنا ”	٦٤

استغل ذكاءك المالى
اكتشف تأثير المال على
زواجك

- " إننا دائماً ما نتشاجر بشأن
المال " ٢٥٣
- " إن زوجى شديد البخل " ٢٦٠
- " إن زوجى يعانى من أزمة
منتصف العمر " ٢٦٦
- " إن عاداتى السيئة فى الشراء
سوف تدمر زواجنا " ٢٧٣
- " إننى أستمتع بالعمل أكثر من
وجودى مع زوجى " ٢٧٩
- " إنه ينفق بسفَه " ٢٨٦
- " زوجى مقامر " ٢٩٣

العلاقة الحميمة
تحافظ على دماء الحياة
الزوجية

- " إنه غير مستعد لممارسة العلاقة
الحميمة على الدوام " ٣٠٧
- " مر زوجى بنزوة مع امرأة
أخرى " ٣١٥
- " إننا لم نمارس العلاقة
الحميمة منذ سنوات " ٣٢٢

العراك بنزاهة
من أجل إصلاح الزواج وليس
إفساده

- " إن زوجى متقلب المزاج " ١٣٨
- " إنه يقول إننى أبعده عنى " ١٤٥
- " لا يقف بجانبى أبداً " ١٥٢
- " إنه دائم الغضب " ١٦٤
- " إننا نتشاجر طوال الوقت " ١٧٢
- " إنه يضربنى " ١٧٩
- " إنه يغار من نجاحى " ١٨٩

إبطال صراع القوى
احترام وقبول الاختلافات

- " إنه لا يقوم بدوره " ٢٠٠
- " زوجى يريد ربة منزل
مثالية " ٢٠٧
- " طفل وليس زوجاً " ٢١٣
- " زوجى يسعى للكمال " ٢٢١
- " إنه يحتاج إلى بشدة " ٢٢٧
- " إنه لا يتواجد أبداً فى
المنزل " ٢٣٤
- " أهل زوجى يقودوننى
للجنون " ٢٤٠

- ” أتمنى لو كان أبناؤنا يعيشون
بعيداً ” ٣٩٥
- ” لقد اضطررنا للتخلي عن
طفلتنا ” ٤٠٢
- ” أحب أبنائي أكثر من زوجي ” ٤٠٩

٤١٧

تدريب عملي

استراتيجيات وقوائم اختبار تدريب عملي لكليهما

- الثقة ٤٢٢
- التواصل ٤٢٩
- الغضب ٤٣٦
- القوة والسيطرة ٤٤٣
- العلاقة الحميمة ٤٥٠
- المال ٤٥٨
- التعاون ٤٦٦

- ” لا يمكننا إنجاب طفل ” ٣٢٩
- ” إن زوجي عاجز جنسياً ” ٣٣٧
- ” إنه يرى أنني لم أعد جذابة ” ٣٤٦
- ” إن زوجي يتصل بوكالات
البغاء ” ٣٥٣

٣٦١

السر السابع :

التعاون

- خلق التوازن بين الأبوة والحياة
الزوجية
- ” إنه أب رائع ولكنه زوج
سيئ ” ٣٦٤
- ” إن بنات زوجي يدمرن
زواجنا ” ٣٧٢
- ” إنه يفسد ولدنا ” ٣٨٠
- ” إن ابنتنا مدمنة ” ٣٨٨

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

تمهيد

إنه لمن دواعي سروري أن أقوم بكتابة المقدمة لهذا الكتاب الجديد ونحن نحتفل بالعيد الخمسين لأكثر الأعمدة الصحفية شهرة في العالم : " هل يمكن إنقاذ هذا الزواج ؟ " . ظهر هذا العمود في يناير عام ١٩٥٣ وكان كاتبه هو أبى " بول بوبينوى " بالتعاون مع " دوروثى كاميرون ديزنى " . ولدة خمسة وعشرين عاماً كان هذا العمود يتضمن مقدمة بقلم أبى ويعتمد على الحالات التى يأتون بها من ملفات المؤسسة الأمريكية للعلاقات الأسرية وهى مجموعة استشارية أسسها ورأسها فى لوس أنجلوس . وكرائد فى الاستشارات الزوجية ، أسس أبى هذه المؤسسة عام ١٩٣٠ ، وكانت الأولى من نوعها فى البلاد التى تقدم الاستشارة والتعليم والبحث المصمم خصيصاً لمساعدة الناس على جنى السعادة ، والتمتع بحياة زوجية طويلة . إن عمود " هل يمكن إنقاذ هذا الزواج ؟ " يمثل علاقة شراكة دائمة ومثمرة بين المؤسسة وجريدة " ليديز هوم جورنال " ، والتى ساعدت فى الترويج لمجال الاستشارات الزوجية وتقديم الأمل للملايين الأمريكيين الذين يعانون زواجهم من خطر الانهيار .

لا شك أن عمود " هل يمكن إنقاذ هذا الزواج ؟ " قد توافق فى بدايته مع بداية العصر الذى شهد أكبر التغييرات فى الكيان الأسرى وهى لم تكن فى مصلحة رباط الزوجية . فعندما بدأ هذا العمود فى بداية الخمسينات ؛ حيث كان احتمال الطلاق فى أى زيجة أقل من ٢٠ ٪ ، أما الآن فقد أصبحت النسبة حوالى ٥٠ ٪ . وعلى الرغم من هذه الأرقام ، فهناك شعور جديد بالتفاؤل بشأن الزواج اليوم ، وإدراك متزايد بأن الزواج الصحى هو من أكثر الضروريات - للسعادة الزوجية ، للأطفال ، وللصحة العامة لمجتمعنا ككل . ويقدم هذا العمود فى عامه الخمسين فرصة ذهبية للاطلاع على كل ما طرأ على الزواج فى الحقبة الأخيرة ، والأهم من ذلك ، ما الذى يتم عمله الآن لإصلاح هذه المؤسسة العظيمة .

من الحكمة أن نلقى نظرة على سرعة التغير فى الحياة الزوجية التى حدثت فى الخمسين عاماً السابقة . وربما تجسدت أكبر التحولات فى فكرة أن يكون الأزواج هم المسؤولين عن كسب المال ، بينما تكون الزوجات ربات منزل . فكر فى هذا التحول

الخطير في موقف النساء : ففي السبعينات ، وافقت ٨٠ ٪ من السيدات المتزوجات في الولايات المتحدة على " أنه من الأفضل كثيراً لجميع أفراد الأسرة أن يكون الرجل هو المسئول عن كسب المال خارج المنزل والمرأة تكون مسئولة عن الاهتمام بالمنزل وأفراد العائلة " . أما في عام ١٩٩١ ، فلقد وافقت على ذلك ٢٧ ٪ فقط من النساء .

إن أى تحول اجتماعى جذرى وسريع بهذا الشكل يؤدي حتماً إلى حدوث مشاكل ، وهذا هو ما حدث بالفعل . من خلال التحليل التاريخى المفصل لعمود " هل يمكن إنقاذ هذا الزواج ؟ " والذى غطى فترة تمتد إلى خمسة وعشرين عاماً ، وُجِدَ أن معظم المشاكل بين الزوجين كانت بخصوص " تقسيم المسئوليات " . ولقد كانت هناك نسبة كبيرة من المشاكل الزوجية تحتوى على شكاوى من الزوجات (اللاتى اقتحمن مجال العمل وانخرطن فى الكثير من الأنشطة خارج المنزل) بأن أزواجهن لا يشاركون بما يكفى فى تحمل المسئوليات داخل المنزل . فلقد أرادت هؤلاء السيدات أن يشارك الأزواج بشكل أكبر فى تربية الأطفال والمساعدة فى الأعمال المنزلية والدعم العاطفى لهن . وفى توقع دقيق لما كان سيحدث ، فإن المستشارين قد توصلوا إلى أن العمل فى المنزل طوال الوقت كان ينطبق على العديد من النساء ، وأن الزواج مشاركة ، وألا يجب على الزوجات أن يتحملن رجلاً غائباً ومسيطرأ . والرسالة التى تصل للرجال الآن هى الرسالة التقليدية التى كان يتم توجيهها للنساء : ضعوا أزواجكم وأسركم على قمة قائمة أولوياتكم . وهذه الرسائل تجدى فى بعض الأحيان . وبينما لا تزال قضية تقسيم المسئوليات من أبرز المشكلات الزوجية ، فإنها لم تعد تحتل نفس المرتبة التى كانت عليها فى السابق ، حيث إن المقدمين على الزواج اليوم تكون علاقاتهم قائمة على المساواة والعدل فى تقسيم المسئوليات أكثر مما كان عليه الحال فى الماضى .

إن التفسير المقنع لارتفاع معدلات الطلاق بسرعة يدور حول أن مفهوم الزواج نفسه قد تغير . فى المائة عام السابقة كان الزواج مرتبطاً بالعلاقات الأسرية ، والإعالة الاقتصادية ، والعادات الدينية والقانونية . أما اليوم ، فإن الزواج يركز على البحث عن الرفقة والحميمية . وبينما كنا نبحث فيما مضى عن شريك يُعْتَمَد عليه خلال صراعات الحياة ، فإننا الآن نبحث عن الصديق المخلص ، الرفيق الذى سوف يشعرنا بالإشباع العاطفى . ولقد كان الطلاق فى الماضى يحدث عندما يفشل الزوج فى قدرته على تحمل المسئولية فى أى مجال . أما اليوم ، فيحدث الطلاق عندما نجد أنفسنا لم نعد نحب الطرف الآخر . وبالطبع ، فإن عواطف البشر ليست هى العامل الأكثر ثباتاً أو استقراراً فى الطبيعة البشرية . وكنتيجة لذلك ، فلقد أصبح الزواج الحديث أكثر هشاشة وضعفاً . وعلى الرغم من ارتفاع معدلات الطلاق ، فإننا نشهد شعوراً قوياً بالتفاؤل بشأن الزواج فى العديد من المظاهر . لقد أصبح الزواج أكثر شيوعاً من ذى قبل بين طلاب الجامعة ، وهناك الكثير من الكتب الشهيرة وبرامج التلفاز التى تناصر الزواج ، وهناك علامات لظهور " حركة قومية للزواج " بين المتخصصين مثل رجال الدين ، والمعلمين ، وإخصائى الصحة النفسية ممن يشجعون على الزواج . وحتى الحكومة الفيدرالية

تشارك فى تشجيع الزواج بين أفراد الشعب . والاعتقاد الكامن وراء كل هذا هو أنه يمكن إنقاذ الزواج ، ويجب أن يتم إنقاذه - على الأقل يمكن أن يحدث ذلك مع الكثير من الزوجات أكثر مما كنا نعتقد .

والعنصر الرئيسى للزواج الصحى اليوم هو التواصل الجيد بين الأزواج ، ولقد أصبح فقدان هذا التواصل هو السبب الرئيسى للطلاق . وكما توضح الأعمدة الموجودة بهذا الكتاب ، فإن التواصل يعد مجالاً علينا جميعاً - وخاصة الرجال - تعلم الكثير بشأنه . ومن حسن الحظ أن التواصل بين الجنسين ، مع حل الصراعات ، هما من المهارات التى يمكن تعلمها . ولقد كان عمود " هل يمكن إنقاذ هذا الزواج ؟ " رائداً قومياً فى هذا المجال . وعن طريق التركيز على تعليم هذه المهارات للعديد من السنوات من قبل هذا العمود ، فلقد أصبح تعليمها هو المنهج الذى يستعين به مستشارو الزواج والدورات التدريبية الخاصة بالزواج للمدارس الثانوية وأساس تطور " حركة الزواج " القومية . هل يمكن لهذه المهارات الجديدة إنقاذ الزواج الحديث ؟ كما يشير هذا الكتاب ، فإن ذلك يحدث فقط إذا تم مزجه بالثقة والالتزام . وبانحصار هاتين سمتين فى القلب بدلاً من العقل ، فإن الثقة والالتزام ليست أموراً يسهل تعلمها . وهنا تكمن تحديات اجتماعية وشخصية .

إن مستقبل الزواج مجهول ، كما أن تقليل معدل الطلاق ليس بالأمر السهل . ولكن إذا كنا نريد تحقيق النجاح ، فإن ذلك بالطبع سيتضمن المعلومات والأفكار التى قدمها عمود " هل يمكن إنقاذ هذا الزواج ؟ " على مدار خمسين عاماً . ومن الواضح أن هذا العمود يشبع نطاقاً واسعاً من احتياجات الجماهير ، وهذا يظهر فى طول الفترة التى استمر نشره خلالها (٥٠ عاماً) والعديد من الناس يتفقون مع أبى فى أن الزوجات المستقرة والدائمة تمنحننا شيئاً لا يقدر بثمن فى أهميته من حيث إثراء حياتنا ومجتمعنا .

- د . " ديفيد بوبينوى " ، أستاذ علم الاجتماع ومساعد مدير المشروع القومى للزواج بجامعة روتجرز .

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

المقدمة

دروس الحب عبر الأجيال

العام هو ١٩٥٣ . ولأول مرة منذ سنوات طويلة يتولى رجل من الحزب الجمهوري رئاسة الولايات المتحدة وهو " دوايت دي . أيزنهاور " ... يتم افتتاح أول فرع لطعم " ماكدونالدز " للوجبات السريعة في فونكس ، أريزونا ... جون كنيدي يتزوج من جاكى ... العلماء يكتشفون التركيب اللولبي المزدوج للحامض النووي ... كلية الحقوق بـ " هارفارد " تمنح أول شهادة لممارسة المحاماة لامرأة ... يظهر " سوبر مان " على شاشات التلفاز وتظهر مجلات " بلاى بوى " على طاولات بيع الجرائد .

قبل ظهور ثقافة مساعدة الذات والبرامج الحوارية وعقار برونزاك المهدئ ، كان عمود " هل يمكن إنقاذ هذا الزواج " هو المسئول عن رسم الإطار العاطفي لمنظومة الزواج . وقبل ظهور هذا العمود ، كان هناك عدد قليل من الناس ممن يؤمنون بقدرة المستشارين المتخصصين فى العلاقات - الذين اعتمدوا فى مناهجهم على نظريات " فرويد " - على إصلاح ما فسد فى العلاقات الزوجية . وعلى مر عقود ، لم ينجح هذا العمود فقط فى إزالة العقبات من أمام الأزواج الذين نشرت مشاكلهم ، وإنما نجح أيضاً فى تنوير ودعم ملايين الأزواج الآخرين . فلقد شهدنا العلاقات الزوجية الجيدة وهى تزداد قوة ، وشهدنا أيضاً العلاقات السيئة التى تتحول إلى علاقات رائعة . انظر عن كثب وسوف ترى الدقة التى عكس بها هذا العمود الثورة الاجتماعية التى حدثت والتطور الاجتماعى الذى تبعها .

وبالعودة إلى مبادئ الزواج فى الخمسينات " الحب والاحترام والطاعة " ، سوف ترى كيف كان الأزواج يتشاركون فى نفس الآراء بشأن الزواج . فمعظم الزوجات كن يبقين بالمنزل ، بينما يكون الأزواج هم المسئولين عن كسب القوت - وبالتالي هم المسئولون عن أخذ القرارات فى الأسرة أيضاً .

وبينما اكتسح عدد كبير لا يمكن تخيله من السيدات مجال العمل - ووصل البعض منهم إلى مقدمة الصفوف ، فلقد وجد الرجال والنساء صعوبة فى استيعاب الانقلابات الاجتماعية التى نتجت عن الحركة النسائية . ولقد أظهر لنا عمود " هل يمكن إنقاذ هذا

الزواج ؟ - بشكل دقيق وواضح - كيف يواجه الأزواج الصعوبات المرتبطة بالحفاظ على رباط الزوجية . وكان هناك بعض الأسر التي تعتمد على دخل الزوجين لكى تحقق الاستقرار المادى ، والتي كانت فيها الزوجة تعمل وريدين فى اليوم ، الأولى فى العمل والثانية فى المنزل ، وقد أدركت أنها لا تستطيع أن تكون كل شىء لكل الناس . ولقد شاهدنا ما كان يحدث لتوازن الحياة الزوجية عندما يفقد هو وظيفته أو يرتفع مرتبها عن مرتبه .

وفى السبعينات ، اختفت حفلات الزواج التقليدية لتحل محلها حفلات الزواج التى تقام على شاطئ البحر وتحت الماء ، واختفت أيضاً استمرارية الزيجات وانتهى العديد منها عند أول صراع أو صدام . وكان يعتبر من الأفضل أن تترك من ورائك أزمة منتصف العمر والأطفال ، وزواجك الراكد ، وتبحث عن ذاتك الحقيقية . لقد وصلت إحصائيات الطلاق لمعدلات مرتفعة وانهارت الأسر ، وتكونت أسر أخرى بها أزواج أمهات وزوجات آباء والتي عانى أطرافها من انقسام الولاء . والجراح العاطفية التى تنشأ من الفراق .

ومع ذلك ، فلقد استمر هذا العمود لمدة العشرين عاماً التالية فى التعامل بثبات مع موضوعات مثل إدمان الكحوليات والتحرش الجنسى والإيذاء الجسدى - هذا بالإضافة إلى الحوادث المتزايدة فى عناوين اليوم - والاستخدام المتزايد للعلاج النفسى والأشكال الحديثة للعلاج التى تتضمن العلاج بالواجهة والعلاج الجماعى .

عالم جديد رائع

أما اليوم ، فإن حفلات الزواج على الشاطئ قد أصبحت عادة قديمة . ولقد حل محلها حفلات مبهجة وغريبة مليئة بمظاهر الترف ، والعديد من وصيفات العروس وإلقاء باقات الورد . يمكننا القول بأن ذلك قد يكون مزيجاً من العاطفة والفلسفة القائمة على الحكم على الأشياء بالنتائج ، لقد أصبحت فكرة الزواج المستقر والدائم أكثر جاذبية عن ذى قبل ، ومن الواضح أن الناس مازالوا يعيشون فكرة مشاركة حياتهم مع شخص واحد فقط طوال العمر .

ولكن هذا ليس زواج والدتك : هناك ٢٥ ٪ فقط من الأمريكيين يعيشون فى الأسر التقليدية التى قد وصفها عمود " هل يمكن إنقاذ هذا الزواج ؟ " . وللسير مع هذا النمط ، فإن نصف الأطفال فقط يعيشون فى منازل مع والديهم معاً . فمنذ عام ١٩٥٠ وحتى عام ١٩٩٣ انخفضت نسبة المنازل التى تجمع بين الوالدين المتزوجين من ٧٧ ٪ إلى ٥٥ ٪ . واليوم فإن نصف عدد الزيجات تقريباً ينتهى بالطلاق .

وهذه تعد معدلات الزواج الأول فقط . أما نسبة انتهاء الزواج الثانى بالطلاق فإنها قد تصل إلى ٦٦ ٪ . ومن المثير للقلق بشكل أكبر هو عدد الشباب الذين لا يفضلون فكرة الزواج على الإطلاق . وهؤلاء الشباب لا يعرفون الكثير عن كيفية نجاح العلاقات .

وتقريباً واحد من بين كل عشرة في الفئة العمرية التي تتراوح ما بين خمسة وعشرين وأربعة وثلاثين عاماً من الذين تزوجوا أصبحوا مطلقين الآن ، وهناك زيادة ٤٠ ٪ في الثلاثين عاماً الأخيرة لما أسمته وسائل الإعلام مؤخراً "الزيجات التجريبية" ، والعديد منهم هم أطفال عايشوا الطلاق بين الوالدين ويعرفون من البداية الآلام الناتجة عن الانفصال ، إلا أنهم لا يعلمون الكثير عن كيفية الحفاظ على زواج سعيد وصحي لأنفسهم .

ولقد أيد العلماء القائمون على دراسة الزواج ما يعرفه بالفعل قراء هذا العمود . فتقول "ديان سولي" وهي المشاركة في تأسيس مؤسسة الزواج الذكي : "إن معظم الزيجات لا تنتهي بمجرد صدمة ولكن بانفصال تدريجي ناتج عن خيبة الأمل التي لا يمكن التعايش معها" . ومؤسسة الزواج الذكي هي مؤسسة تقع في واشنطن قائمة على عمل دراسات عن الحياة الزوجية . فهناك العديد من الأزواج الذين يقضون سنوات وهم يشعرون بالاستياء والمرارة والانتقاد والازدراء ، وهم لا يدركون مهارات العلاقات والعواطف التي يمكن أن تساعدهم ، وبذلك يستمرون في الابتعاد عن بعضهم البعض حتى يصل بهم الأمر إلى عدم معرفة الشخص الذي يجلس أمامهم على مائدة الإفطار . أما د . "سكوت ستانلي" ، وهو الرئيس المساعد لمركز جامعة "دينفر" لدراسات الأسرة والحياة الزوجية فهو يشبه الانفصال في الحياة الزوجية بالسيول الطينية التي تحدث في كاليفورنيا : فهو يبدو وكأنه حدث فجأة ، ولكن في الواقع كانت هناك سنوات من التآكل والانجراف الذي أدى إلى الكارثة الأخيرة .

وبالمثل ، فإن د . "ليندا وايت" و "ماجى جالاجر" ، وهما خبيرتان في علم الاجتماع ومؤلفتا كتاب "The Case for Marriage" يقران بأن التوتر الزوجي يحطم الزوجات على الأخص ، واللاتي يملن إلى التأثر الجسماني بالتوتر والمناقشات المحترمة . ويضيف "ستانلي" أن الأسلوب السلبي في التعامل مع الصراع يؤثر على القلب والغدد الصماء والجهاز المناعي . وربما تكون أكثر الاكتشافات إزعاجاً هي تلك التي أتى بها كل من الدكتورة "جوديث . إس . وولرشتاين" من "مركز الأسر المضطربة" في "بيركلي" ، والدكتور "إي . مافيس هيدرنجتون" أستاذ علم نفس متقاعد في جامعة فرجينيا ، واللذين ألفا العديد من الكتب حول الزواج وأبناء الطلاق . ورغم اختلاف نتائج كتب كل منهما ، إلا أن كلا منهما شدد في كتبه على حقيقة أن الأطفال الذين يعيشون في ظل أسر تزداد فيها الصراعات يتأثرون بشكل بالغ بالتوتر الدفين والكرهية الظاهرة التي يشهدونها في منازلهم .

واليوم ، اتسعت الاستشارات التقليدية التي ظهرت لأول مرة في عمود "هل يمكن إنقاذ هذا الزواج؟" لتشمل دورات لتقوية العلاقات وحلقات دراسية في عطلات نهاية الأسبوع وبرامج تعليمية يومية أو أسبوعية عن الحياة الزوجية في دور العبادة في المجال العسكري . هذا بالإضافة إلى دورات تدريبية في المدارس الثانوية والجامعات . وهناك العديد من الخبراء الذين يصرون اليوم على أن تعليم المهارات التي طالما نادى بها

عمود " هل يمكن إنقاذ هذا الزواج ؟ " — سواء قبل أو بعد الزواج — يمكن أن يحمي الناس من المشاكل الزوجية والطلاق . ومع ذلك ، فإن ٥ ٪ فقط من الشعب الأمريكي هم من يسعون لطلب الاستشارة ، هكذا يقول د . " جون جوتمان " وهو عالم الاجتماع بجامعة واشنطن والذي قضى الثلاثين عاماً الأخيرة في دراسة سبب نجاح بعض الزوجات وفشل البعض الآخر . إن معظم الناس ينتظرون تقريباً ست سنوات بعد ظهور المشاكل لأول مرة حتى يبدأوا في السعى لطلب المساعدة والعلاج . ويسأل د . " جون " : " هل تنتظرون ست سنوات بعد تشخيص مرض السرطان حتى تحصلوا على العلاج ؟ " . على الأقل فإن عمود " هل يمكن إنقاذ هذا الزواج ؟ " يشير إلى أن الأزواج المتصارعين ليسوا وحدهم بأى حال من الأحوال . ويكمن جزء كبير من جاذبية هذا العمود في الإثارة التي نشعر بها من خلال قراءة قصص الأزواج الآخرين ومعاركهم وتوحدنا معهم ومع تجارب حياتهم الشخصية . إن الأزواج يتصارعون ، بعضهم يفعل ذلك بصخب ومرارة ، والبعض الآخر بصمت وبرود - وكل منهم يدور في دائرة لا تنتهي من الاتهامات واللوم مما يجعلهم يشعرون بأنهم خصوم في معركة أبدية لا تنتهي . ونحن دائماً نشعر بالفضول لاكتشاف ما يحدث بالفعل خلف الأبواب المغلقة . ونحن مضطرون للاستمرار في القراءة لمعرفة كيف ستنتهي هذه القصة — لمعرفة كيف يمكن أن يتم تجميع الحطام لكي يعود الزواج كما كان مرة أخرى . (بالمناسبة ، إن " دوروثي كامبيرون ديزنى " - وهي أول سيدة قامت بكتابة هذا العمود - كانت مؤلفة قصص الإثارة والغموض ولقد كانت تتقن فن التشويق في كتابتها) . أجل ، لقد تم إنقاذ جميع الزوجات التي ذكرت في هذا العمود ، ولكننا مازلنا نريد أن نعرف كيف حدث ذلك وما الثمن العاطفي ؟

الاستمرار أم الانقصال

إن الخبر الجيد هو أن الأزواج الذين استمر زواجهم يختلفون مع بعضهم البعض بنفس القدر الذي كان عليه من لم يستمر زواجهم . إن المشكلة ليست في أنهم يتعاركون ولكن كيف يتعاركون . وهذا يعنى أنه يمكن إصلاح الزوجات المنهارة . يمكنك أن تصبح أكثر فهماً وإدراكاً لعلاقاتك الشخصية عن طريق تعلم مهارات الثقة ، والتواصل ، واتخاذ القرار ، وحل الصراع . فى الواقع ، فإن سبب استمرار شهرة هذا العمود هو أن ملايين القراء يرون أنفسهم وزوجاتهم على صفحاته . إن أسلوب العمود فى سرد الوقائع - روايتها ، ثم روايته - يوضح للقراء ببساطة أنه كثيراً ما يكون هناك وجهان لنفس المشكلة ، وطريقتان لملاحظتها ، وليس بالضرورة أن يكون أى منهما خطأ .

إن جميع القصص المذكورة هنا واقعية . وكل الأزواج والزوجات قد تمت مقابلتهم فى الجريدة ، والكلمات التى تقرؤها هى كلماتهم . ولا يستطيع القراء سوى أن يتأثروا بما يقرأون : " كيف يمكنه أن يفعل ذلك بها ؟ " ، هكذا يفكر القراء وهم يقرأون رواية

الزوجة . وبعد قراءة رواية الزوج يقولون : " نعم ، الآن فهمت لماذا فعل ذلك " . نادراً ما تكون هناك فرصة للقراء للشعور بتوتر وإحباطات وآلام شخص آخر بهذه الدقة . وعندما يكتشفون كيف يقوم المستشارون بإرشاد كل زوجين يعانيان من المشاكل نحو الحلول السليمة ، فإنهم يكتشفون مفاتيح حل صراعاتهم المنزلية .

ولكن قد يكون الدرس الأكثر غرابة هنا هو أنه على الرغم من تغير تفاصيل القصة من شهر لشهر ، فإن المشاكل الكامنة التي يمكن أن تعمل على انهيار الزواج — سواء كان ذلك في عام ١٩٥٣ أو ٢٠٠٣ — مازالت كما هي . وما يثير الدهشة أن هذه المشاكل تتكرر من وقت لآخر ومن جيل لآخر . وسواء من الناحية النظرية أو العملية ، فإن الخبراء الآن يعلمون أنه كثيراً ما يقوم الأزواج دون وعي بتكرار التجارب والمواقف والسلوكيات التي شاهدها أثناء طفولتهم . فنموذج الزواج بالنسبة لنا هو زواج والدينا . وعلى الرغم من أنه قد يكون زواجا غير ناجح إلا أنه على الأقل زواج مألوف بالنسبة لنا .

لماذا تنتهي بعض الزيجات بينما تستمر زيجات أخرى ؟ باتساع مجال البحث في الحياة الزوجية — ومع كثرة الدراسات النظرية والعملية ، وخبراء الزواج ، والكتب ، وشرائط الفيديو ، والبرامج التدريبية ، فإنه لا توجد إجابة واحدة واضحة . بالطبع ، أصبح الأمر أكثر صعوبة أن تظل متزوجاً في هذه الأيام : فالنساء لديهن المزيد من الخيارات ، وسفر الأزواج والزوجات للعمل جعل من الصعب عليهم تحقيق الألفة ، كما أن القوى الاقتصادية تهدد دائما بسحب البساط من تحت الحياة الزوجية المريحة ، وهناك حقيقة أن الزمن قد محا وصمة الطلاق التي أجبرت جيلا كاملا من النساء على العيش معا حتى لا يوصموا بها ولكن كثيرا ما تظهر على السطح جملة " الالتزام المقصود " وهو الرغبة الواعية في جعل الزواج يدوم .

إن الالتزام والقبول لا يحظيان بالكثير من التركيز والاهتمام من قبل الأزواج والمستشارين ، ولكن من الواضح أن الزيجات تصبح أكثر قوة عندما يركز الزوجان على ما يحبانه ويقدرانه في بعضهما البعض ، بدلا من التركيز على ما يزعجهما . إن الأزواج السعداء يتجادلون ، ويشعرون بالاكئاب ، ويفقدون الوظائف ، ويتعاركون حول طريقة تهذيب الأطفال ، ولكن شعور أي زوجين بأنهما فردان في منظومة واحدة ، والذي يتغلب على شعورهم بالأنانية ، يجعلهم يشجعون بعضهم البعض أثناء الأوقات الجيدة ويتعاطفون في الأوقات العصيبة . ومن خلال نظرة موجهة للمستقبل ، يمكنهم التعبير عما يشعرون به وما يرغبون فيه ، دون جعل ما يفتقدونه يبدو وكأنه خطأ الشخص الآخر .

إن الأزواج السعداء أيضاً يتسمون بالمرونة وبعدم خوفهم من التغيير ، فهم لا يتوقعونه فقط ولكنهم يستعدون إليه أيضاً . وهم يدركون أن زواجهم الآن وهم في العشرينات من عمرهم سوف يختلف عما هو عليه عندما يصلون إلى سن الثلاثين أو

الأربعين . وفي كل الأحوال تخفف روحهم المرحه من حدة المواقف القاسية التي يواجهونها في العالم الخارجى .

ولكن ماذا عن العلاقة الزوجية الحميمة ؟ لقد أصبح المجتمع أكثر اهتماماً بالاحتياجات والرغبات العاطفية والجنسية للأزواج أكثر من ذي قبل . ويقر العديد من النساء بأن أزواجهن أصبحوا أكثر معرفة وأكثر اهتماماً بإشباعهن من الناحية العاطفية والجنسية . فالعلاقات الحميمة ما هي إلا تعبير عن الانجذاب الجسدى الذى يشعر به كل طرف تجاه الآخر ، كما أنها تضيف توهجاً للحياة الزوجية وتزيل العديد من المشاكل ، على الأقل على المدى القصير . وبالنسبة لكل زوجين ، فإن المشاكل الجنسية تظهر وتختفى بينما تظل الاختلافات العاطفية . إن العلاقة الحميمة بين الزوجين دائماً ما تتأثر بكل ما يدور فى حياة الزوجين ، سواء من ناحية مرات حدوثها أو من حيث جودتها ، أو من يبادر بها أو من الطرفين ينفر منها . وقد يشعر الأزواج بالتعب والإجهاد بسبب مشاكل العمل والعائلة مما يجعل العلاقة الحميمة آخر شيء يمكن أن يفكروا فيه . ومع ذلك ففى الزيجات الناجحة ، يستطيع الأزواج إيجاد الطرق للحصول على الاهتمام الذى يحتاجون إليه وأيضاً منحة للطرف الآخر .

وعلى الرغم من أن الكثير من الناس يهتمون كثيراً بفكرة " الحياة فى سعادة للأبد " مع شركاء حياتهم ويتفاوضون عن فكرة الوقوف بجانب شريك الحياة " فى السراء والضراء " ، فإن كل الأزواج الذين تم تناول مشاكلهم فى هذا العمود كانوا على الأقل لديهم الرغبة فى جعل زواجهم على قمة أولوياتهم وكانوا مهتمين بإنجاح علاقاتهم بشركاء حياتهم . إن الأمر يحتاج إلى شجاعة لمواجهة المشاكل ، ولكن ما يجعل العمل على إنجاح الزواج شيئاً أقل صعوبة هو أن تدرك أنه على الرغم من أنه لن يكون لديك القدرة على تغيير شريك حياتك ، فإنك تستطيع تغيير نفسك . إن عمود " هل يمكن إنقاذ هذا الزواج ؟ " يثبت أن كلاً من الزوجين يمكنه تغيير أفعاله وردود أفعاله ، ويمكنه اختيار مصيره . وهذا التفتح والقدرة على التغيير يجعلهما يخطوا خطوة هائلة نحو ما يرغبه كل منهما .

- مارجرى دى . روزين "

الثقة العميقة

تؤمن ثبات الزواج الجيد

الثقة هي حجر الأساس لزواج صحي ومشبع . وفى العلاقات التى تسودها الثقة ، يكون الزوجان صادقين مع بعضهما البعض . فلا يظلل الخداع كلماتهما أو أفعالهما ، كما أنهما لا يضحيان باحتياجات شريكهما من أجل إشباع احتياجاتهما أو يلاحقان أهدافهما على حساب أهداف رفيقتهما . والأهم من ذلك أن الأزواج يلتزمون بشكل كامل تجاه بعضهم البعض ، الالتزام الذى يساعد كل منهم على الشعور بالتفاؤل والراحة والدعم . بل إن كثيراً من الأزواج يقرون - على مدار حياتهم الزوجية الطويلة - بأن الثقة تعد من أهم دعائم السعادة الدائمة فى الزواج .

فى كثير من الأحيان يقف الكثير من الأزواج أمام الخيانة الزوجية - باعتبارها أكبر انتهاك للثقة - وهذا الخطأ نفسه هو ما يجعلهم يغفلون مشاكل أخرى فى زواجهم . ومع ذلك ، فمع مدى ألها ، فإن الخيانة الزوجية ، كما سنرى فيما بعد فى هذا الفصل ، عادة ما تكون مجرد عرض لمشاكل أخرى خطيرة فى الزواج ، وكثيراً ما تكون غير شعورية وغير معترف بها . إن مفهوم الثقة هو أكثر من مجرد الإخلاص الجسدى ، فهى تعنى كل شىء فى حياة الزوجين اليومية . ويجب أن يشعر الزوجان بالأمان الكافى حتى يكونا على طبيعتهما . إنها هبة لا تقدر بثمن ، والتى يجب أن يشعر الزوجان المرتبطان جيداً بها وألا يحتاجان للمطالبة بها أبداً . ومع ذلك ، يجب أن يسعى كل طرف لاكتساب ثقة شريكه .

وفى علاقة مبيينة على الثقة ، فإن الأزواج والزوجات يجعلون الزواج له الأولوية الأولى . وعلى الرغم من احتياجات وضغوط الأطفال والعمل والمجتمع أو مسئوليات الأسرة الأخرى ، فإن هذه العلاقة تأتي فى المقام الأول . وهذا يعنى تخصيص وقت لعمل أشياء معاً ، لإنهاء محادثة دون مقاطعة ، أو حتى الترتيب للعلاقات الحميمة . كما أن هذا يعنى أنه يمكنك الاعتماد على شريكك للعمل على حل المشاكل ، على الرغم من الصعوبات أو الإحباطات الحتمية الموجودة فى كل علاقة .

كما يجب أن تسود المشاركة الوجدانية بين الزوجين . وهذا يعنى قدرتك على وضع نفسك فى مكان الآخر ، وأن ترى الموقف من وجهة نظر شريكك . إنه ليس من السهل أن تكون كذلك ، لكنه أمر ضرورى للمحافظة على الثقة ودعمها . فالشريك المؤتمن يشجع ويدعم أهداف وأحلام شريكه ، وهو يشعر بسعادة حقيقية لفرحه ونجاحاته ، يشاركه أحزانه أو عثراته . وهو يحترم ويتقبل قلق وغضب أو خوف شريكه ويتيح له فرصة للتصرف بطبيعته - دون الحكم عليه أو إدانته أو الاستهانة به - حتى إذا لم يكن موافقاً على ما يحدث . إن الشريك الذى يهمل أو يتجاهل مشاعر واحتياجات أو أفكار زوجته أو يفشل فى تحقيق توقعاتها ، يخون الثقة الزوجية .

إن خرق الثقة ، والذى يبدو أمراً غير مهم ، يمكنه أن يحفز الشك والتناقض فى الزواج . وهو يعد عاملاً يجهله الكثيرون . وفى الزواج المبني على الثقة ، يمكنك الاعتماد على شريكك فى كل شيء صغيراً كان أم كبيراً . من السهل أن نبرر الغضب الجامح فى مواجهة الخيانة الزوجية ، ولكن من الصعب أن نبرر الشعور بالغضب أو الاستياء عندما يفشل الشريك باستمرار فى تهذيب الأطفال بشكل مسئول وثابت ... أن يفشل فى اتخاذ قرارات بشأن ماديات الأسرة ... أن يفى بالوعود ... أن يحافظ على أسرار قد ائتمنته عليها شريكه . وكل هذا الفشل فى هذه الأمور يعد خرقاً للثقة . والأهم من ذلك هو عندما يخرق الشريكان الخصوصية ، وهى السمة الأساسية فى الزواج ، عن طريق الشكوى أو إحراج الشريك أمام الآخرين ، فإن ذلك أيضاً يعد خرقاً للثقة .

إن هذا الكتاب يكشف لك كيف يمكن أن يتسلل فقدان الثقة دون أن نلاحظه فى علاقة متوترة بالفعل . إننا نسمع أزواجاً يشكون بمرارة وكثيراً ما يكون ذلك علناً ، عن أيام وأعياد مهمة منسية ، ومن تأخر الشريك المستمر عن الأحداث المهمة بالنسبة للشريك الآخر ، ومن رسائل مهمة ورئيسية لا يتم توصيلها أبداً . وبذلك يبدأ فقدان الثقة ينخر ببطء ولكن باستمرار فى أساس الزواج . والأزواج غير القطنين هم من يتساءلون عما حدث بشكل خطأ .

إن التأثيرات طويلة المدى للعيش مع شخص لا يمكنك الثقة به يمكن أن تدمر شعورك بذاتك . فإذا ما كان هناك شريك يشك فى نزاهة شريكه فإنه أو إنها يصبح غير واثق وغير مطمئن ومتوتر ، وقد يصل الأمر إلى أن يخاف على سلامته وبذلك يشعر الشخص بأنه متورط فى علاقة لا يشعر فيها بالأمان ويكون هشاً وضعيفاً مما يجعله قد يتصرف بأساليب غير طيبة والتي تؤدى إلى إبعاد الشخص الآخر أكثر .

ومع ذلك سوف نشاهد في هذا الكتاب الكثير من الأزواج الذين عانوا مرارة الخيانة وهم يجمعون شتات زواجهم . إن استعادة الثقة تستغرق وقتاً . وقد يكون السبب في كونها أصعب ما يمكن إصلاحه هو أنها أساس العلاقة الزوجية . هناك الكثير ممن يخافون من عدم نجاحهم في ذلك ، ولكن كما ستكشف لنا القصص التالية المؤثرة ، فمن خلال تخطي الأزمات ، يتمكن الأزواج - إذا أتيح لهم الوقت الكافي لشفاء جروحهم واكتساب الحميمة مرة أخرى - من بناء علاقة أقوى ذات أساس صلب .

" زوجى على علاقة بأخرى "

والدى فى حادث قطار ، وكنت حينئذٍ فى الصف السادس الابتدائى وكنت الحياة صعبة بالنسبة لوالدى . فلقد كنا فقراء ولكن كان لدينا ما يكفى لتدبير أمرنا . وكنت أسرتى متدينة وودودة .

لقد كنت أكبر من أخى وأختى بثمانية أعوام تقريبا ، لذا فلقد تحملت الكثير من دور الأم . وكنت دائما الفتاة المثالية المتحملة للمسئولية ، ولم أكن أخرج للعب فى أيام عطلة الأسبوع حتى أنتهى من غسيل الصحون .

وبعد المدرسة الثانوية ، التحقت بجامعة الولاية ، وعندما بلغت العشرين من عمري تزوجت من أحببته فى المدرسة الثانوية . لقد كان " إيريك " شابا ذكيا والأكثر وسامة فى فصلنا وهو محام الآن . ولقد تزوجنا لمدة ثلاثة عشر عاما وكان يسىء معاملتى أنا والولدين نفسيا وجسديا وكان يوسعنا ضربا وركلا ست أو سبع مرات فى العام بشكل بشع ولا يحتمل .

لقد قابل زوج " إلين " المرأة الأخرى فى أحد النوادى الرياضية . لماذا يضل حتى أفضل وألطف الرجال ؟

رواية " إلين "

قالت " إلين " - وهى امرأة فى الثانية والأربعين من عمرها - وعيناها متورمتان من كثرة البكاء : " إذا كنت أخبرتنى الأسبوع الماضى بأن زوجى - قائد فرقة الكشافة ، الرجل النبيل المثالى الذى لا توجد بجسده ذرة من الخسة أو الوضاعة ، الرجل الذى يغنى فى الحفلات الدينية - على علاقة بامرأة أخرى ، لكنت سخرت منك . لقد تزوجنا منذ ثماني سنوات - وهذا هو الزواج الثانى لكلينا - وأقسم أنه لم توجد أية مشكلة بيننا خلال تلك الفترة . فلقد كان زوجى من " راسيل " أروع شىء حدث لى . ولقد نشأت فى مدينة تعمل فى التعدين فى مناجم الفحم بولاية فرجينيا . ولقد قتل

مدرسه الذى قام بتعليمه . ولقد قمنا بشراء منزل رائع به ثلاث غرف نوم . وبعد عدة أسابيع التحق كل منا بوظيفة جديدة - فكان " راسيل " يقوم ببيع وثائق التأمين خلال النهار ويحضر الفصول الدراسية أثناء المساء ، أما أنا فلقد التحقت بوظيفة فى المكتبة المحلية .

وكل شيء كان يسير على ما يرام فيما عدا بعض المشاكل التى كان يواجهها " راسيل " فى عمله . ولقد ترك هذه الوظيفة لشعوره بالاستياء منها ، ثم حصل على وظيفة مبيعات أخرى ولكنها أيضاً لم تستمر . ولقد غير وظيفته مرة أو مرتين آخرين - لا أستطيع التذكر . ولقد أخبرنى بأنه لا يوجد مجال للنمو فى أى من هذه الأماكن .

وبعد فترة ، تخلص أيضاً من فكرة أن يكون مغنياً محترفاً . لقد كان " راسيل " موهوباً بحق إلا أنه كان يعتقد أننا لن نستطيع تدبير أمورنا المادية . وفى الواقع فلقد كنت أربح أموالاً أكثر من " راسيل " ، لذا فلقد احتفظت بوظيفتى على الرغم من رغبتى الشديدة فى قضاء المزيد من الوقت مع أطفالي . ولقد بدأت فى الذهاب إلى المدرسة فى المساء لبعض الأيام فى الأسبوع . ولقد كان ذلك صعباً ، ولكننى كنت متفوقة دائماً .

وكما قلت ، كل شيء كان رائعاً . فممكنك إحصاء عدد مرات المشاجرات التى مررت بها أنا و" راسيل " على أصابع اليد الواحدة خلال الثمانية أعوام الماضية . حتى إنك لا يمكنك أن تدعوها مشاجرات ، فلقد كانت مجرد خلافات على أشياء غبية . فقد أغضب من قضاء

وقد أقمت ثلاث دعاوى للحصول على الطلاق . وعلى الرغم من معرفتى بأن البقاء مع " إيريك " من أجل الأطفال يعد فكرة سيئة ، إلا أننى لم أستطع الرحيل . فلقد كانت الطريقة التى نشأت بها تحتّم على التمسك برباط الزوجية حتى يفرقنا الموت . ولقد كنت دائماً أعتقد أننى أقوم بعمل شيء يقوده للتصرف بهذه الطريقة .

ولقد كنت على معرفة بزوجى " راسيل " قبل زواجنا . وعلمت أن زوجته الأولى قد طلقته بعد سبع سنوات ولقد كان انفصالهما ودياً . وعلى أى حال ، فبمرور السنين اكتشفت أننى كنت أضلل نفسى بشأن زواجى الأول . وفى اليوم الذى قمت فيه بعمل إجراءات الطلاق للمرة الأخيرة ، كنت أشعر بالإحباط الشديد ، وكنت بحاجة لشخص لأخبره عن كل شيء ، لذا فلقد اتصلت بـ " راسيل " وأخبرته بكل شيء . ولقد صدم ، فلم يكن يعرف أن زواجى ليس سعيداً .

وبدأنا فى لقاءاتنا وأصبحت علاقتنا جيدة سريعاً ، ولقد أحبه أولادى كثيراً ، فبعد سنوات من الخوف الشديد من والدهم ، كان " راسيل " بالنسبة لهم بمثابة معجزة . ولقد أقمنا حفل زفاف كبير - فى يوم عيد الحب - وكان جميلاً حقاً .

وفى هذا الوقت ، كان " راسيل " قد بدأ يأخذ موهبته الغنائية بجدية ولقد رغب فى أن يكون مغنياً فى الأوبرا ، لذا بعد أسابيع قليلة من زواجنا تركنا وظائفنا وانتقلنا إلى مكان قريب من

المدينة المجاورة وكنت أعلم أنه لا يوجد أى عملاء لـ " راسيل " هناك . وحدقت فى الفاتورة لفترة طويلة وأدركت أن الكثير من المكالمات قد تم عملها عندما كان " راسيل " خارج المدينة للعمل . فهل هو بالفعل على علاقة بامرأة أخرى ؟ ونهبت لأتفحص بعض الفواتير القديمة والتي نحتفظ بها فى دولا بـ " راسيل " ، ولقد وجدت نفس الرقم يتكرر لمدة عام مضى . ولقد اتصلت بالدليل لمعرفة صاحب الرقم ولقد أعطتني الموظفة اسم وعنوان سيدة أعرفها من النادي الذى تتردد عليه . يا إلهى ، لقد كان كل ذلك أمامى ولم أستطع ملاحظته لمدة عام .

وذهبت إلى النادي لأننى كنت أعلم أن لدى " راسيل " حفلاً غنائياً هناك هذا المساء . ولقد انتظرت فى السيارة حتى رأيته . واستطعت أن أعرف من نظرة عينى " راسيل " أنه عرف أننى قد اكتشفت أمره . وعندما سألته إن كان على علاقة بأخرى ، جاء رده بالإيجاب . فسألته : " هل تحبها ؟ " ، وقال : " أجل " ، فقلت : " هل تريد الزواج منها ؟ " ، فأجابنى : " لا أعرف " .

ورغبت وقتها فى الموت ، فلقد كان كل شيء فى هذه الليلة مبهماً وغير مفهوم ، وكل ما أتذكره أننى بدأت فى تناول جميع أقراص الدواء الموجودة فى المنزل - بالطبع كل ما كان لدى هو الأسبرين وبعض حبوب التخسيس .

ما الذى فعلته خطأ ؟ أعلم أنه من الصعب فهم ذلك ، ولكننى أحب هذا الرجل ولا أستطيع قطع هذه العلاقة . فكيف يمكننى مساعدته ؟ .

" راسيل " الكثير من الوقت فى نادى الصيد أو غرفة عمله فى الطابق السفلى فى تنظيف أدواته .

وحيث إن " راسيل " يغنى أيضاً أيام الإجازة فى النادي ، فلم يكن بإمكاننا أبداً قضاء عطلة نهاية الأسبوع فى أى مكان بعيد ، وهو الشيء الذى كنت أتمنى عمله بشدة . ولكنه يعمل بجد وبحاجة للاسترخاء . ولم أكن أضن عليه بذلك ، على الرغم من أننى كنت أشعر بالإجهد بعد العمل وتنظيف المنزل . فلقد كان من اللطيف أن نذهب لتناول العشاء فى الخارج أو نذهب إلى السينما . ولم أعرض مساعدتى أبداً على " راسيل " . حسناً ، قد أكون ذات مرة قلت شيئاً مثل : " راسيل " ، هل هناك شيء يضايقك ؟ " ، فيقول : " لا ، لا شيء " .

يجب أن تفهم أن زوجى هو أصدق إنسان سوف تقابله فى حياتك ، لم يكن يكذب ، فإذا ما قال إن كل شيء على ما يرام ، لا يخطر ببالى أبداً أن أشكك فى كلامه .

ولكننى اعتقدت بداخلى أننى أقوم بعمل شيء خطأ . ولقد بدأت فى قراءة كل هذه الكتب وبدأت أسأل نفسى عما يمكننى عمله لتحسين الأمر . هل المحافظة على المنزل أكثر ؟ المزيد من الطهى ؟

وفى الأسبوع الماضى فقط قمت بتصفح بريده ، ولسبب ما نظرت إلى فاتورة الهاتف . إننى لا أعرف ما الذى جعلنى أفتح هذه الفاتورة ، لأننى عادة ما أضعها جانباً وأدع " راسيل " يراها . ولقد لاحظت مكالمات كثيرة لرقم واحد فى

رواية "راسيل"

قال " راسيل " البالغ من العمر واحداً وأربعين عاماً وهو غارق في مقعده :
" إننى أحب زوجتى وأعلم أننى بحاجة للمساعدة . كيف لى أن أدمر حياتى إلى هذه الدرجة ؟ كيف يمكننى أن أتسبب فى كل هذا الألم للمرأة التى أحبها بشدة ؟ إنها تستحق شخصاً أفضل منى .

إن " إلين " امرأة متميزة . وهى تفعل كل شيء بسهولة ويسر ومثالية ، فهى أم رائعة ، كما أنها متميزة فى عملها . ودائماً ما تحصل على تقدير امتياز فى دوراتها الدراسية ، أما أنا فلقد كنت دائماً تلميذاً ضعيفاً . كما أن لديها الملايين من الأصدقاء ، أما أنا فمازلت أعانى من صعوبة التقرب إلى الناس .

لقد كنت دائماً محبباً للوحدة . لقد ولدت فى ألاباما وعندما بلغت الثامنة من عمري انتقلت مع أسرتى إلى " أوهايو " . وكانت والدتى ربة منزل ، شديدة التدبير ، وكان كلامها قليلاً ، وشديدة الخضوع لوالدى الذى كان يعمل سائق شاحنة ، لذا فإنه لم يكن يتواجد كثيراً فى المنزل . وأثناء حياته ، كان والدى يحكم المنزل وكأنه ملك ، وجميع من يحيا معه خدم له . لقد كان مدمناً للكحوليات وله علاقات بسيدات أخريات ، ولكن أمى لم تتركه أبداً .

وكانت أمى شديدة الحزم مع أختى اللتين تصغرانى سناً ، ولكن كل ما كنت أفعله كان على ما يرام بالنسبة لها . فلقد كنت بؤرة اهتمامها وكانت تدلنى دائماً وترعانى وتراقبنى عن كثب وتهتم بى بشكل مبالغ فيه .

لقد أحببت الخروج من المنزل وقضيت الكثير من طفولتى أجوب الغابات بمفردى . وكانت الموسيقى هى عشقتى الثانى . لقد كنت أغنى فى الفرقة الموسيقية بالنادى الذى كنت عضواً فيه وكنت عضواً فى كل العروض المسرحية التى تقيمها المدرسة . ولقد حاول مدرس الموسيقى فى المدرسة الثانوية إقناعى بأن أجعل الموسيقى مجالى العملى . لقد أخبرنى بأن لى صوتاً رائعاً وهو فرصة رائعة لأى شخص لى يفتنمها . ولكننى لم أكن أود العمل بجد ولم أصدق أن لى القدرة على ذلك .

بعدها ، تزوجت من الفتاة التى أحببتها فى المدرسة الثانوية والتحقت بجامعة الولاية ولكننى طردت منها بعد السنة الأولى . وهذا هو فشلى الأول .

وأثناء حرب فيتنام ، التحقت بالبحرية ولكن كان ضغط دمي مرتفعاً كثيراً ، فتم فصلى بعد ثلاثين يوماً . وهذا فشلى الثانى . وبعد ذلك مباشرة انفصلت عن زوجتى وهو الفشل الثالث .

ولم أعرف ما أفعله بحياتى ، ولكن منذ ذلك الوقت كان الجميع يخبروننى بأننى أستطيع أن أكون مندوب مبيعات متميزاً ، ولقد فكرت فى تجربة ذلك . ها قد جاء الفشل الرابع . وكنت أتقل من وظيفة مبيعات إلى أخرى ، ولكن دائماً ما كان يتم فصلى لأننى لم أكن ألتزم بالأعمال الكتابية . وكانت سجلاتى مليئة بالنقاط السوداء ، ولم يرغب أحد فى توظيفى . وقمت بعمل بعض أعمال البناء فى محاولة منى لكسب ما يكفينى ، ولكن

" إلين " تجادلني دائماً في طلب المساعدة في أعمال المنزل . وكيف أن علاقتنا كانت جيدة . ولكن مع هذه السيدة فإنها رائعة . وكنت أذهب لمقابلتها مرتين أسبوعياً في أحد الفنادق أو في منزلها قبل عودة أطفالها من المدرسة . لقد كانت أمينة مكتبة ولكنها كانت تعمل في فترة الصباح فقط . وكان زوجها عاشقاً لعمله . لذا فلم يتواجد أبداً في المنزل .

وعلى الرغم من ذلك ، سوف أخبرك بشيء . فبينما كانت " فاليري " لا تعد نداً لـ " إلين " ، إلا أنني كنت أستطيع التحدث إليها بطريقة لا يمكنني التحدث بها إلى زوجتي . فكنت أستطيع التحدث إليها عن مشاكل في العمل وكيف أنني أفسد حياتي دائماً . كيف يمكنني أن أخبر " إلين " بهذه الأشياء ؟ إنني متزوج من امرأة خارقة . إنها حتى تجنى أموالاً أكثر مني .

ولكن عندما رأيت " إلين " تحاول قتل نفسها ... شعرت بالحيرة الشديدة . إنني لا أستطيع أن أصدق أنني أقول ذلك ، ولكنني ممزق بين الاثنين " .

رواية المستشار

قال المستشار : " حسب خبرتي ، فهناك دائماً ثلاثة أسباب للخيانة الزوجية . قد يكون ذلك عرضاً لشيء خطأ في الزواج - وهذا ليس في العلاقة الحميمة فقط . وقد يكون نتيجة نضج الطرفين وتغيرهما بسرعة حتى إنهما لم يعودا يحبان بعضهما البعض أو لم يعودا متوافقين . أو كما في هذه الحالة . قد يكون أنانية الشخص .

عندما بلغت الثلاثين من عمري فكرت قائلاً : " إنك تحب الموسيقى كثيراً ، فلنر إن كنت تستطيع كسب قوتك منها " . وبدأت في الالتحاق بدروس الموسيقى وحصلت على وظيفة بالمكتبة وحينها قابلت " إلين " .

وبعد انفصالها عن زوجها ، بدأنا نقرب من بعضنا البعض وكنت أعلم أن هذا هو أفضل ما حدث لي . وبعد ثلاثة أشهر كنت أرجوها أن تتزوجني .

وكل شيء كان يسير على ما يرام . صدقني ، فحتى حدوث هذه الأزمة كنت أحب " إلين " بشدة ، وأحب أطفالها كما لو كانوا أطفالاً أنا . ولكنني كنت أتخبط ، لذا فلقد تركت المدرسة مرة أخرى ، ووجدت وظيفة مبيعات أخرى ، ورتبت للغناء في فرقة أوبرا صغيرة . وكنت أفكر في كوني قاربت على الأربعين ، واعتقدت أن كل هذا الفشل المحيط بي يرهقني ويحبطني .

وفي يوم ما بينما كنت أغنى في الفرقة بالنادي ، لاحظت هذه السيدة الجميلة وسط الجموع وهي تحدد إلي . ولقد شعرت بالإطراء من انتباهها لي ، لذا فلقد ذهبت إليها بعدها وبدأت معها حواراً .

ولقد اتضح أن كلاً منا ملتحق بلجنة صندوق التبرعات بالنادي ، ولم يلتحق به غيرنا . وفي إحدى الأمسيات كنا نجتمع بمنزلها وقبل أن أدري " حدث ما حدث . لقد شعرت وقتها بالفزع ، ولكن الأمر أصبح كالإدمان ، ظللت أذهب إلى هناك لطلب المزيد . وبدأت أذكر نفسي بالأشياء الخطأ التي تحدث في زواجي . كم كانت

وكان هدفي الأول من الاستشارة هو إقناع " إلين " أنها لم تقم بشيء يؤدي إلى سوء المعاملة في زواجها الأول ولا إلى الخيانة في زواجها الثاني وما حدث في الزواج الثاني . له علاقة أكبر بالمشاكل التي رفض " راسيل " التعامل معها وحلها . ومع ذلك ، فإنه بالطبع ليس عليها أن تتحملها بعد الآن .

وكان أحد أول أسئلتى الموجهة لـ " إلين " هو : " أين غضبك ؟ " ، فعلى الرغم من خيانة زوجها ما زالت تسأل ، كيف يمكنني مساعدته ؟ إن هذه القضية المستمرة أمر غير صحي . وبدلاً من ذلك ، فلقد أخبرتها بأن تخبر " راسيل " بما تشعر به تماماً وما الذي تتوقعه منه : يجب عليه إنهاء هذه العلاقة على الفور . يجب عليه أن يبدأ في مساعدتها في الأعمال المنزلية . ويجب أن يتوقف عن قضاء المزيد من الوقت في ورشته أو في الصيد ، وبدلاً من ذلك ، عليه اصطحابها إلى بعض متاجر التحف أو الخروج لتناول العشاء أو لعمل أي شيء آخر ترغب في عمله .

ويعد ذلك أمراً غاية في الصعوبة بالنسبة لها ، ليس فقط لأنها قد قضت حياتها تهتم بالآخرين ، ولكن لأنها تؤمن بأن الزوجة الطيبة لا تطلب شيئاً . ولقد أوضحت لها أنه لا يوجد العديد من الناس الذين يتسمون بالفطنة مثلها ، وأن " راسيل " على وجه الخصوص يجب أن يتم إخباره بالشيء صراحة قبل أن يكون عليه عمله .

وأجبرت " إلين " نفسها على التفكير في احتياجاتها الخاصة بشكل أكبر .

في البداية ، كنت مهتماً أكثر بـ " إلين " . وعلى الرغم من عدم تصديقي بأنها شخصية انتحارية ، فلقد دمرتها خيانة " راسيل " . وكامرأة محافظة ومتديّنة ، كانت تعتبر زواجها أمراً مقدساً ، وعندما انهار عالمها ، انهارت هي الأخرى .

فمنذ طفولتها ، كانت " إلين " الطفلة الطيبة التي تحاول جاهدة إسعاد الآخرين حتى إنها قد فقدت شعورها بالثقة بنفسها والاعتزاز بها ، فأصبحت وكأنها مجرد خادمة بالنسبة لزوجها الأول ، ثم بالنسبة لـ " راسيل " .

أما " راسيل " فهو الابن الأناني المدلل والذي نشأ في منزل مبني على التدين الشكلي ، ولكنه يفتقد تعليم الأخلاق الحقيقية . ولم يكتسب أبداً شعوراً بالمسئولية وكان يعيش حياته ولا يهتم بأي شيء آخر سوى نفسه .

وحتى عندما كبر ، وجد " راسيل " صعوبة في التواصل مع الناس فيما عدا المستويات الظاهرية . ولأنه غير مثابر ولا طموح ، فلقد استمر في أن يسلك الطريق الأسهل دائماً . على سبيل المثال ، فلقد قام بعمل الجزء المتع من وظيفته - التحدث مع العملاء - ولكنه كان دائماً ينحى جانباً الأعمال المكتبية التي تتطلب جهداً .

والفشل المستمر في حياة " راسيل " ظهر أمامه عندما اقترب من بلوغ سن الأربعين وهي السن التي يصطدم فيها العديد من الناس بحياتهم . فوجد نفسه يفتقد شيئاً ما ، وكان في هذه اللحظة ضعيفاً أمام إغراء امرأة غير زوجته . فلم يستطع الرفض .

"إلين" . وفى الواقع ، فلقد أخبرت كلاً من "راسيل" و "إلين" أن هناك سبباً واحداً أشعر بأنه قد يصلح ما حدث لزواجهما وهو أنه قد بنى على أساس صلب .

ولقد وعد "راسيل" أن يتخذ خطوات استمر هذان الزوجان فى البرنامج العلاجى لمدة عام والنصف . وفى نهاية جلستنا الأخيرة ، أخبرتنى "إلين" قائلة : "إننى أعرف أن "راسيل" يحببنى تماماً كما أحبه ، وأعرف أنه قد تعذب معى فى هذه الأزمة " . فسألتها : "هل مازالت الذكرى تجرح مشاعرك ؟" ، فأجابتنى : "إن الزمن يعالج الجروح . وعلى الرغم من أننى سامحته ، فسوف يكون هناك دائماً الكثير من الألم ولكننى أثق به بالفعل . صدقنى فلم أكن أستطع العيش معه إذا لم أكن أثق به " .

فعندما حان موعد استلام أرباح المدخرات ، قامت باستخدام المال لشراء سيارة جديدة "ريدبيرد" حمراء . لقد كانت ترغب فى تقليل عدد ساعات عملها ، وفى هذه المرة كان "راسيل" يدعمها على الرغم من أن ذلك سوف يثقل كاهله بالأعباء المادية . ولكنه قام بذلك وتحدى نفسه .

ولأول مرة فى حياته ، بدأ "راسيل" بالنظر إلى نفسه بصدق . فهو يحب "إلين" بصدق وأدرك إلى أى مدى علاقتهما مميزة وكيف أنه كان على وشك تدمير هذه العلاقة . لقد اتفقت معه أنه على الرغم من أن إقامة علاقة مع امرأة أخرى غير الزوجة قد تكون مثيرة ، إلا أنه تماماً مثل اشتها الفاكهة المحرمة ، وليس أمراً ممتعاً على المدى البعيد مثل الحب الدائم والعميق الذى يشاركه مع

عواقب الخيانة الزوجية :

عندما تتحطم الثقة

عندما تتحطم الثقة ، فكيف لنا أن نستمر ؟ إن معظم من يسعون للاستشارة بعد الخيانة الزوجية يعودون لحياتهم مرة أخرى . ولكي تحاول إعادة بناء الثقة التي تم هدمها ، عليك أن تضع النقاط التالية في ذهنك .

الآخرين أنهم بحاجة لسماع بعض التقدير للآلام والجراح التي تسببوا فيها . وكما قلنا من قبل ، فإن هذا التقدير البسيط يعد نقطة تحول في إنقاذ الزواج ، وعندها يسمح الطرف الآخر وتستمر العلاقة . كثيراً ما يقول أحد الأزواج : " إنها لم تكن تعنى شيئاً " . أو " لقد كانت مجرد علاقة عابرة " . إن ذلك ليس صحيحاً . فالخيانة الزوجية هي خيانة كبرى للثقة والاستمرار في إنكارها يبطن من عملية العلاج .

٥ . لا تتسرع في اتخاذ قرارات مهمة . فإنه من الصعب ، إن لم يكن مستحيلاً ، على أي شخص التفكير بوضوح في مثل هذا الوقت .

٦ . يجب على الأشخاص الذين تمت خيانتهم أن يذكروا أنفسهم أن ذلك لا يعنى فشلهم شخصياً . ولكن يعنى أن لديهم مشاكل في العلاقة يجب - ويمكن - حلها .

١ . أولاً ، إنهاء العلاقة . فلن يبدأ الزوجان في إعادة البناء إلا إذا كان كلاهما راغباً في إنقاذ الزواج .

٢ . امنح الشخص المجروح الوقت للشعور بالغضب والانتقام ، والجرح بعد اكتشافه للعلاقة . فلسوف تتحطم ثقته بنفسه بمبادئه . وقد يقتضى الأمر عاماً أو أكثر حتى يتم معالجة الألم .

٣ . السعى لطلب استشارة متخصصة ، ومن الأفضل أن تكونا معاً ، ولكن إذا اعترض أحد الطرفين ، فلا بد أن تذهب بمفردك . فإن المعالج الماهر يجعل المرضى يتخطون شعورهم بالغضب ويجعلهم ينظرون بعمق إلى المشاكل الكامنة في الزواج . وبالإضافة إلى ذلك ، فإن المستشارين - تماماً مثل الأزواج الذين يتم علاجهم - يقرون أنه بمجرد أن يقوم أحد الأطراف بالتغير الواضح ، فإن العلاقة تتغير أيضاً .

٤ . ويجب على الأشخاص الذين تمت خيانتهم أن يعلموا الأطراف

" لن أستطيع قضاء عيد آخر مع هذا الرجل "

أكثر منها علاقة زوجية - وهي علاقة مفككة .

فبمجرد وصولنا إلى المنزل ، لا يوجد تواصل أو حب - فقط المرارة والاستياء . حديثنا يقتصر على الأشياء العملية مثل - من الذى سوف يحضر " تومى " - وهو فى العاشرة من عمره - من تمرين كرة السلة ، أو من سيصطحب " إيريك " - وهو فى الثامنة من عمره - إلى منزل صديقه ، وغير ذلك فإننا لا نقول أى شيء لبعضنا البعض . إننى حتى أضفت على " آلان " وأدفعه دفعا للحديث .

فمنذ فترة طويلة ونحن نلعب لعبة " التظاهر " ، ولكن فى السنوات القليلة الماضية لا أعتقد أن أياً منا كان لديه الطاقة لعمل ذلك . إننى غاضبة بشدة وأعتقد أن لدى كل الحق للشعور بذلك .

منذ وقت قريب كان " آلان " لا يعمل وهذه هى المرة السادسة فى عشرين عاماً - ألن تتعجب من ذلك ؟ فى البداية لم أفكر كثيراً ولكننى لاحظت شيئاً بعد ذلك .

اكتشفت " جين " أن " آلان " لديه حساب بنكى سرى منذ سنوات . فكيف يمكن أن تصدقه فى أى شيء يخبرها به بعد الآن ؟

رواية " جين "

" جين " امرأة فى الثانية والأربعين ، نحيفة وذات شعر أسود وهى تتحدث بسرعة شديدة يصعب متابعتها ، بدأت حديثها قائلة : " زواجى أنا و" آلان " يبدو متماسكاً وقوياً من الخارج ، ولكنه خاو وهش من الداخل . إننى متأكدة أن الجميع يعتقدون أن كل شيء يسير دائماً على ما يرام . فنحن نخرج مع الأصدقاء ونقضى وقتاً لطيفاً ، ودائماً ما نلبى احتياجات أطفالنا ونشجع أنشطتهم . وعلى السطح نحن ندير حياتنا كأى زوجين " . وكلمة " ندير " هنا مناسبة حيث إنها توضح أنها علاقة عمل

أتعرف ؟ لقد حاولت أن أتحدث مع " آلان " بشأن ذلك ، ولكن دائماً ما يجعلنى أشعر بأنه لا يستمع أبداً . إنه يناقشنى ولكنه لا يستمع إلى ما أقوله . إننى أشعر أحياناً بالغضب الشديد مما يجعلنى أفقد أعصابى . وهو بارع فى الإيمان فى الأوقات المناسبة ، ولكن يمكننى معرفة متى يكون غير منصت لى . إننا نعيد نفس الممارك القديمة مرات ومرات ، فأنا أسمع نفس الحوار بذهنى يعاد مراراً وتكراراً .

إننى أشعر بنفس ما كنت أحس به أثناء طفولتى . فلم أتوافق أبداً مع والدى . لقد كانت أمى على وجه الخصوص منتقدة وسريعة الحكم على الآخرين . أما أبى فلقد كان أكثر حناناً ، وأحياناً كنت أعتقد أنه الوحيد الذى يفهمنى . ولكن عندما يقتضى الأمر ، كان لا يساندنى أبداً .

كان أبى يعمل موظفاً بالمدينة ولم يكن يكسب الكثير من المال ؛ مما يعنى أنه كان يجب على أمى أن تعمل ستة أيام فى الأسبوع فى مغسلة للملابس . لقد كانت تشعر بالاستياء من ذلك ولكنها كانت أشعر بالسعادة — لأننى سأقضى الكثير من الوقت بمفردى . لقد كنت دائماً أحمل مفتاحاً لمنزلى لعدم تواجد والدى فى المنزل بكثرة وكنت أسعد بذلك . فلقد كنت أعود من المدرسة وأشاهد التلفاز أو أقوم بعمل واجباتى المدرسية ثم أجلس للقراءة . وعندما يكون أبى وأمى بالمنزل ، كان هناك المزيد من الضغط على ، لذا فلقد كنت كثيراً ما أدخل الحمام وأفتح المياه وأجلس هناك لقراءة المجلات لمجرد الهروب منهما .

فكل عامين أو ثلاثة توجد مشكلة لا يمكن حلها فى العمل ، و " آلان " - وهو يعمل محاسباً ، يترك العمل أو يتم فصله . ودائماً ما يكون هناك سبب مختلف . رئيسه لا يقدره ... العمل لا يمنحه التحدى الكافى ... أو أى شىء آخر . إن " آلان " شخص ينغمس فى عمله بكامل تركيزه وجهده فلقد كان عاشقاً لعمله - وكان هذا هو إحدى المشكلات التى لم يكن يدركها أبداً . وهو دائماً يضع جهاز النداء الآلى على حزامه وبمجرد أن يرن يجرى إلى الهاتف ثم إلى المكتب . لا أستطيع أن أخبركم كم مرة قد تركنا وسط مباراة كرة السلة أو حتى فى العطلات . لا يوجد شخص لا يمكن الاستغناء عنه بهذه الطريقة . لقد كنت أقبل أعذاره فى البداية . ولكن ما كان مقبولاً عندما كنا فى العشرينات من عمرنا بلا أطفال أو ديون نقلق بشأنها ، لم يعد مقبولاً ونحن فى الأربعينات وأنا أحاول جاهدة أن أعرف كيف تستمر حياتنا بنفس المستوى ، وهذا إلى جانب إدخار مصروفات التحاق أبنائنا بالجامعة .

إننى لا أستطيع أن أستمر فى دعمنا بمرتبى كمعلمة . لقد قمت بعمل المزيد من مشروعات الإشراف وهذا ما لا أقدر عليه الآن . إننى مرهقة ومريضة وتعبت من كل ما يحدث . كما تعبت من التفسير لأطفالنا عن أسباب عدم تحدثنا أنا وأبيهم . لقد وضع عدم عمل " آلان " لفترات طويلة أعباء عاطفية ومادية على زواجنا . إننا مدينون بالكثير ، وإذا لم أكن أعمل ، لا أعرف ما كان قد حدث لنا . إن استمرارنا إلى الآن معجزة .

تكون بداية العام جيدة . إن هذا هو آخر ما سأقوم به لجعل هذا الزواج يستمر .

رواية " آلان "

" آلان " فى الثانية والأربعين من عمره وكان سلوكه وصوته الهادئ يخالفان الغضب الواضح فى كلامه . فلقد قال : " إننى لا أندعش من أن " جين " قد تجاهلت إخبارك إلى أى مدى هى امرأة بشعة . فيمكن أن تجرحك بشدة بسخريتها ، لقد كانت تتهمنى بالفشل بينما كنت أبذل قصارى جهدى . إنها تقول إننى لا أتواجد لأعتنى بها وبالأطفال - حسناً كل ذلك هراء . فلقد كانت الوظائف التى أتقلدها مهمة . وكان لى مسئولية تجاه رئيسى ومن يعملون تحت قيادتى . كان يجب عليها أن تفهم ذلك . وهناك العديد من الرجال الذين يعملون ساعات عمل أكثر منى . وأنا أشعر بأنها لا تقف بجانبى أو تساندى أبداً . هل تعرف كيف تبدو الحياة مع شخص تعرف أنه مقتنع بأنك فاشل ؟ إننى أشعر وكأنه لا أحد يساندى على الإطلاق . ولقد حاولت لعدة سنوات التحدث إلى " جين " عند حدوث مشاكل فى العمل كما اعتدنا ، وكنت دائماً أقدر نصائحها ، فلقد كان لديها فراسة فيما يتعلق بشخصيات الناس وباستطاعتها التوافق مع الآخرين أكثر منى . ولكن كلما كنت أقوم بذلك كانت تتصرف على الفور وكأن ما أقوله سوف يؤدي إلى كارثة بشعة . إنها لم تستمع أبداً لما أقوله ، فهى مشغولة بشعورها بالرعب والوسوسة . لذا فقد أكون أنا من قمت

ولم أشعر بالثقة بنفسى حتى التحقت بالجامعة ؛ حيث قابلت " آلان " . لقد كان أفضل أصدقائى لمدة عامين وكان " آلان " ساحراً ولطيفاً . ولكن أكثر ما أعجبنى به هو أننا كنا نتمكن من التحدث إلى بعضنا البعض . وكان يتواجد دائماً للإنتصات إلى ، وهذا يعد بعيداً كل البعد عما نحن فيه الآن . ولقد هربنا فى سنة تخرجى - فلم أكن أستطع أن أخطط لزفافي مع والدتى .

وبعد تخرجنا ، عملت كمدرسة و" آلان " كمحاسب فى متجر قماش بسيط . وأعتقد أننا شعرنا بالضغط المادية عندما أصبح لدينا أطفال . لقد كانت علاقتنا الحميمة رائعة لفترة ولكننا توقفنا عنها الآن تماماً .

ومن يعرف ، فقد كان من الممكن الاستمرار على هذا الوضع لمدة عشرين عاماً أخرى ولكن الأسبوع الماضى حدث ما لم يكن فى الحسبان . لقد كنت أقوم بتنظيف درج مكتبى فوجدت كشف حساب بنكى غير مألوف بالنسبة لى . لقد فتح " آلان " حساباً بنكياً منذ عدة سنوات باسمه - وبه اثنا عشر ألف دولار . لقد شعرت بالخيانة وكأنه على علاقة بامرأة بأخرى . إننى هنا أشعر بالقلق والمعاناة ، وهو لديه كل هذه النقود بالبنك . ولقد شعرت بأن ذلك شيء لا يمكن مسامحته عليه . فما أدرانى ما الذى يخفيه غير ذلك ؟ كيف يمكننى أن أثق به ؟

وفكرت مع اقتراب الأعياد أننى غير قادرة على مجرد قول " عيد سعيد " فهذا يكون وقت البدايات الجديدة وأنا أريد أن

أصبحت غير سعيد لفترة طويلة . كما أننى لا أفهم لماذا أقوم بعمل بعض الأشياء . ولناخذ هذا الحساب البنكى كمثال ، إننى لا أعرف لماذا أخفيته عنها . إننى لم أقصد أن أجرحها ولكن ذلك جعلنى أشعر بالراحة ، وذلك بمعرفتى أن هناك مبلغاً من المال يمكن الاعتماد عليه فى أى وقت . إننى أيضاً لا أعرف سبب تغيير عملى عدة مرات ، فمعظم الوقت كنت أترك الوظيفة بإرادتى . إننى أقذف بنفسى إلى العمل وأجهد نفسى فيه ولكن بعد فترة يتلاشى اهتمامى به ، وأشعر بالملل . إننى أعتقد أن هذه تعتبر طريقة للنضوج ولكن " جين " تعتقد أن ذلك عدم شعور بالمسئولية .

إننى أعترف بأننى أحياناً أرى شخصية " جين " القديمة المرحة ، المليئة بالحيوية المرأة التى أحببتها بالفعل ، ولكن ذلك يكون أمام الناس ، وبمجرد عودتنا إلى المنزل تختفى هذه المرأة . قد أكون أعمل كثيراً لأننى أكره العودة إلى المنزل .

رواية المستشار

يقول المستشار : " لقد تورط كل من " آلان " و " جين " فى معركة من الغضب واللوم وإلقاء التهم التى استمرت طويلاً حتى أصبح من الصعب إيقافها . فى الواقع ، فإننى فى الأسابيع الأولى لم أكن متأكداً من إمكانية إنقاذ هذا الزواج . فلقد فقدنا الصداقة التى كانت أساساً لزوجهما وأصبحا الآن مصريين على إثبات وجهات نظرهما الفردية ، وإلقاء اللوم على

بعزل نفسى ، وذلك لحماية نفسى منها . ما الذى كان يمكننى عمله غير ذلك .

لقد كانت " جين " هى أول من جعلتنى أشعر بأن لى شيئاً متميزاً أقدمه . لقد نشأت أحب الوحدة . عندما كنت فى العاشرة من عمري مررت بحادث سبب أثناء لعب البيسبول - فلقد كسرت ساقى فى أماكن متعددة ولم تشفى بشكل جيد وظللت أتألم لسنوات وكان هناك العديد من المضاعفات التى حتى لا أستطيع تذكرها ، وكنتيجة لذلك فإن ساقى اليسرى مازالت أقصر من ساقى اليمنى بحوالى بوصتين .

على أية حال ، فلقد اضطررت للبقاء بالمنزل عامين تقريباً فى الفراش حتى أشفى . إننى أتذكر قدوم الأطفال وتحديثهم معى من نافذة غرفة نومى وكنت أتوسل إلى أمى أن تسمح لى بالخروج ولكنها كانت ترفض دائماً . فلقد كانت تخاف من أن أؤذى نفسى . وكانت دائماً ما تخبرنى بأننى فتى رائع وممتاز ولكننى كنت أعرف الحقيقة ، فلقد كنت أعرف أن ما تقوله ليس صحيحاً . ولقد كنت بمثابة خيبة أمل بالنسبة لوالدى . لقد كان يعمل سائق شاحنة وعلى الرغم من ندرة وجوده بالمنزل ، إلا أننى كنت أعرف أنه يشعر بالإحراج من وجود طفل معوق لديه . وعندما عدت إلى المدرسة وجدت من الصعب تكوين صداقات .

وعندما قابلت " جين " تغيير كل ذلك ، فلقد شعرت بأن لى صديقاً جيداً وكانت صداقة رائعة وتطورت إلى ما هو أكثر من ذلك . ومن الصعب تحديد متى بدأت مشكلتنا ، كل ما أعرفه هو أننى

بالقلق ، هذا بالإضافة إلى هجماتها الساخرة ضده . فى الاستشارة قالت " جين " إنها إذا لم تقم بتوضيح وجهة نظرها بهذه القوة ، لم يكن " آلان " ليستمع إليها . لقد كان " آلان " متميزاً فى الانسحاب العاطفى ، وعندما كان يفعل ذلك ، كانت " جين " تشعر بأنه قد تخلى عنها كما اعتاد والدها التخلّى عنها . ولقد وعدت " جين " " ألا تنطق بكلماتها الغاضبة إذا وعد " آلان " أنه لن يدير رأسه عنها ويستمع إليها .

والعديد أيضاً من مشاكل " آلان " منبعثة من الطفولة . ولقد كانت إصابته هى الصدمة الأولى فى ثقته بنفسه . ولأنه قضى الكثير من الوقت مع والدته التى تبالغ فى حمايته ولا تضع على عاتقه أية مسؤولية ، فلقد نشأ " آلان " وهو يشعر وكأنه غريب - مختلف ، ولا يجيد أى شىء مثل الآخرين . ولقد كان مدح والدته بالنسبة له أمراً لا جدوى منه : إنه لم يفعل شيئاً ، إذن فكيف يستحق المدح ؟ وكنتيجة لذلك ، فإنه لم يشعر أبداً بالتحدى ولم يكتسب شعوراً بالاعتماد على النفس الذى يحتاج إليه الأطفال لسلك طريقهم فى هذا العالم . وشعور والده الواضح بخيبة الأمل أكد الرسالة التى تقول إنه حتى لو حاول فسوف يفشل .

ولكن فى البداية ، كانت صداقة هذين الزوجين القوية هى التى ساعدت كلا منهما . والمهمة التى كنا بصدها هى إعادة هذه الصداقة من جديد وتعلم كيفية العمل معاً كفريق واحد .

بعضهما البعض ، حتى إننى أصبحت مجرد حكم فى حربهما الباردة .

وأخيراً أخبرتهما : لقد حان الوقت لتحديد إذا ما كنتما تريدان نجاح هذا الزواج أم لا . إذا كنتما تريدان نجاحه ، فيجب على كل منكما تحمل مسؤولية خلق المشاكل فى علاقتكما والبدء فى التصرف كحليفين وليس كخصمين .

ولقد كان هدفى الأول هو مساعدتهما على معرفة أن العديد من سلوكياتهما منبعثة من خبراتهما وتجاربهما أثناء فترة الطفولة .

على سبيل المثال : لم تكن طفولة " جين " آمنة وسعيدة . فلقد نشأت مع شعور بعدم الأمان وفقدان الثقة فى النفس ، وليس هذا من المستغرب عندما نضع فى اعتبارنا أمها المتسلطة التى لم تمنحها ذرة حنان . وعلى الرغم من أن والدها كان يمنحها الشعور بأنه متفهم لمشاعرها ، إلا أنها كانت تفاجأ بأنه يتخلّى عنها ويأخذ جانب والدتها . ولقد جعل من الواضح أن مشاعر والده " جين " واحتياجاتها هى الأكثر أهمية .

وبنفس الطريقة ، نظرت " جين " إلى زوجها على أنه المنتقذ بهذا الزواج ، وعندما بدأ هو فى خلق المشاكل بدلا من حمايتها منها ، بدأ شعورها بالاستياء يزداد عمقاً . ولكى تحمى نفسها بدأت فى الانسحاب . مثلما كانت تفعل كفتاة صغيرة وتختبئ فى الحمام ، انسحبت من حياة " آلان " ، وعلى الرغم من اعتقادها الصادق أنها تخبره بمشاعرها ، إلا أنها احتفظت بمعظمها لنفسها . ومشاعر " آلان " هذه كانت تحفز شعورها الزمن

ولقد أخبرتهما بأن الطريقة الوحيدة التي تمكنهما من الاستمرار في إحراز تقدم هو تصرفهما بهذه الطريقة حتى إذا لم أكن موجوداً للتدخل بينهما . ولقد اتفقا على تخصيص وقت يومياً للتحدث بشأن ما يضايقهما وعندما تبدأ المناقشة في الاحتدام ، على أحدهما طلب وقت مستقطع . وفي هذه المرحلة ، يقوم كل منهما بتدوين ما يشعران به حتى يستطيعا تذكره ومناقشته معي في الجلسة التالية .

وعلى الرغم من أن الاثنین قد تجادلا كثيراً بشأن موقف " آلان " الوظيفي ، إلا أنهما لم يتحدثا أبداً بطريقة تسمح لهما بالتعبير بصدق عما يشعران به وتحديد ما يجب عمله . ولكن الآن وبعد أن سمع " آلان " الألم في صوت " جين " بدلاً من السخرية ، أقسم على أن يضع بعض الحدود على ما يؤديه من عمل . ومع الوقت ، أدرك أنه ليس بحاجة للعمل ساعات النهار والليل ، حتى يخصص بعض الوقت لمسئوليته الأخرى ويقضى بعض الوقت مع " جين " والولدين . وعندما رأت " جين " ذلك ، بدأ إعجابها به يزداد ، وثقتها به أيضاً . كما قل قلقها بشأن المشاكل المادية . قال " آلان " في إحدى الجلسات الأخيرة : " مازالت تنتابها بعض نوبات الجنون أحياناً ، ولكنني لم أعد آخذها بمحمل شخصي " . إن مثل هذه التغيرات الجوهرية في طريقة سلوكنا تحتاج لبعض الوقت . فبعدما عالجت هذين الزوجين لمدة عام والنصف ، توقفا عن الصراع مع بعضهما البعض في لعبة من على صواب ومن

قبل أن نركز على العديد من المشاكل المادية ، كنا بحاجة إلى تدعيم ثقة " آلان " و " جين " في نفسيهما . ولقد قابلت كلا منهما على انفراد في العديد من الجلسات لعمل ذلك . وأردت أن أجعل " جين " ترى كيف أنها تستخدم شعورها بالقلق بطريقة مهيمنة . فقلت لها : " إن لديك الكثير من نقاط القوة ، لذا فليس عليك أن تشعرى بالقلق من ظهور أول إشارة لحدوث مشكلة " . ولأن " جين " تنتابها حالة من الفزع تلقائياً ، فلقد أخبرتها بأن تحاول التركيز على قدراتها وأن تذكر نفسها بأنها دائماً تقوم بحل المشاكل بنجاح . وعندما أصبحت أكثر ثقة قل شعورها بالقلق وشعر " آلان " براحة أكثر لتواجهه معها ومن أجلها .

وكان التركيز في جلسات " آلان " الفردية على ضعف ثقته في تكوين علاقات بالعمل . وعلى الرغم من استخدام كل من " آلان " و " جين " لتعبير " مدمن للعمل " لوصف " آلان " ، فإنني أعتقد أنه يبالي في الرثاء لحاله لشعوره بعدم الكفاءة . فقد ينغمس في عمله بطريقة مبالغ فيها . وكأنها طريقة لقول : " انظروا إنني بارع . إنهم يحتاجون إليّ . إنني رجل " . وعندما لا يستجيب من بالعمل له أو لا يمدحونه كما كانت تفعل والدته ، فإن ذلك يثير بداخله الجراح القديمة والشعور بالرفض والهزيمة . وأعتقد أن حساب " آلان " البنكي السري كان طريقة لمحاولة السيطرة على حياته . وبمجرد إدراك كل من " آلان " و " جين " لهذه السلوكيات أصبحا أقل عدوانية وأكثر تقبلاً لبعضهما البعض .

مشاكلنا قد لا تنتهي ، إلا أن أسلوبنا في حلها قد يحدث اختلافاً كبيراً ” .

المخطئ وأصبحت يشعران كصديقين لأول مرة منذ سنوات . قالت ” جين ” :
” لقد أدركت الآن أنه على الرغم من أن

يمكنك حلها :

تقوية الثقة عندما تكون ضعيفاً

لقد حاول كل من ” آلان ” و ” جين ” التميز على بعضهما البعض لفترة طويلة ، حتى إنهما لم يستطيعا رؤية أهمية عملهما كفريق واحد - وهو البَدْء الأساسي لأي زواج ناجح . والقواعد التالية (وهي نصيحة جيدة لكل زوجين) قد ساعدتهما على إعادة تركيزهما على أولوياتهما :

- ١ . تذكروا أنه لا يوجد رؤساء في الزواج .
- ٢ . الاحترام المتبادل أمر ضروري : احترام طريقة تفكير الطرف الآخر وآرائه وطريقته في إنجاز الأشياء .
- ٣ . حاول السيطرة على ميلك للحكم على أفكار الطرف الآخر وتصيد الأخطاء عندما تكون أفكاره مختلفة عنك . فليس من الضروري أن تفكر وتشعر بنفس الطريقة .
- ٤ . تجنب اتخاذ قرارات فردية ، فإن العمل المشترك للفريق يعني الرأي الجماعي والرأي الجماعي يعتمد على المشاركة .
- ٥ . احرص على أن تكون أهدافكما المشتركة واضحة . وكررها كثيراً إذا كان ذلك يعد أمراً ضرورياً .
- ٦ . احذر من المنافسة بينكما . فإن اشتراك الزوجين في أداء كل شيء ليس تحدياً وأنتما لا تعدان خصمين . كما أنه لا يوجد شخص منكما أفضل من الآخر .
- ٧ . إن العمل المشترك يعني منح الدعم والتشجيع المتبادل . على سبيل المثال : بدلاً من رفض أفكار الطرف الآخر ، قم بتقدير الجوانب الإيجابية فيما يقول ، ثم يمكنك إضافة اقتراحاتك على ما قاله .

"أوشكت على خيانة زوجي مع رئيسي في العمل"

فصرخت " لا يمكنني عمل ذلك " .
وهربت ونزلت بسرعة إلى غرفتي
ثم أغلقت الباب وسقطت على الفراش
وأنا أعاني من إحساسي بالذنب وأنا أفكر
في زوجي " برايان " وهو ينتظرنى بثقة
في المنزل أثناء رحلة العمل مع " جيد " .
كيف يمكن لي أن أكون بهذا الغباء
لأخطر بكل ما أهتم به ؟ .

إنه أمر مثير للدهشة : فعندما قابلت
" برايان " لأول مرة وأنا فى الثالثة
والعشرين كنت أشعر بالإثارة بوظيفتي
الجديدة - وأشعر بالرعب من كونه قد لا
يكون محل ثقة . ولقد أخبرت أصدقائي :
" إنه ليس من النوع الذى يمكنه
الاستقرار " . فأنا مقتنعة بأن رجلاً بهذه
الوسامة ولم يتزوج حتى سن الثلاثين ،
فإنه لا يمكن الاعتماد عليه . هذا إلى
جانب أننى أرتدى ملابس رسمية للذهاب
إلى العمل ، بينما يرتدى " برايان " تي
شيرت وجينز . ولم أدرك أنه قد أسس

مع إرهابها بسبب مولودتها
الجديدة ورفض " برايان "
مساعدها ، أصبحت " إيمي "
مستعدة تماماً لتقبل العطف من
رجل آخر . فهل يمكن للزوج
الحديث أن ينجو من مثل هذه
الخيانة ؟

رواية " إيمي "

" لقد كان مجرد عناق ، إلا أنه أثار
الكثير من المشاعر ، وشعرت براحة
شديدة بين ذراعيه " ، هكذا قالت
" إيمي " وهى امرأة نحيلة فى الثالثة
والثلاثين من عمرها ذات شعر أشقر
متموج كثيف ، ثم استطردت قائلة : " ثم
صدمتني الحقيقة : هذا الرجل ليس
زوجي ، " برايان " ، ولكنه رئيسي فى
العمل ، " جيد " ، وكنا على وشك
ارتكاب خطأ فادح .

تخيلت أن ذلك سوف يتغير ولكنه أصر على موقفه . وبعد عيد زواجنا السادس ، قام جيراننا بكفالة طفل جميل ، وعندها شعرت بالحرمان . وليلتها قمت بإعطاء " برايان " إنذاراً نهائياً : " إذا لم تسمح لي بالإنجاب ، فسوف أتركك وأبحث عن رجل آخر يريد إنجاب الأطفال " . فنظر إلى " برايان " مصدوماً ، وكان يعلم أنني جادة فيما أقول . فوافق أخيراً وقال : " ولكن سيكون عليك القيام بكل شيء دون مساعدة مني " .

ولأنني لم أكن أعلم ما الذي أقايض من أجله ، فقامت بسعادة بالتخلص من وسيلة منع الحمل . وبعد عدة أشهر أصبحت حاملاً . وكنت أشعر بفرحة شديدة . ولقد سعد " برايان " أيضاً بابنتنا " كاتي " . ولكن الحقيقة التي تبعت ذلك كانت مفرعة . فلم يكن هناك أحد من أسرتي يسكن بالقرب مني وكانت " كاتي " تصاب كثيراً بالغص . وفي كل ليلة كانت تظل تصرخ بغضب وتذهب كل جهودى فى تهدئتها سدى .

وبعد ستة أسابيع من الأمومة ، كنت متعبة للغاية وكان " برايان " يبدو غافلاً عما يحدث . وعندما كنت أقول له : " إن ذلك قاس جداً " ، كان يجيبني : " أعرف يا عزيزتى ، ولكننا قد اتفقنا " . ثم يذهب إلى العمل . ولم أستطع منع نفسى من مقارنة " برايان " برئيسى " جيد " الذى لديه ثلاثة أطفال ويعشقهم .

قال " جيد " متعاطفاً أثناء الغداء فى أحد الأيام : " إذا كنت مكان " برايان " ، كنت سأصر على أن تحصلى على قسط من

عملاً ناجحاً للغاية ، مما سمح له بارتداء ما يريد ، مع تخصيص بعض الوقت لقضائه فى هوايته التى يعشقها وهى الغطس .

ولكن " برايان " كان يلاحقنى ولقد أثبت لى أنه لا يعرف امرأة غيرى . ولم يكن وسيماً فقط ، بل كان محباً وحنوناً - وممتعاً للغاية . ولقد امتدت حطبتنا لمدة ثلاث سنوات ثم تزوجنا . ولقد ذهبنا للغطس فى " هاواى " أثناء شهر العسل وكنا نقضى عطلات نهاية الأسبوع على ظهر القارب مع الأصدقاء . وفى كل عام كنا نقوم بعمل رحلة إلى جزر الكاريبى ولم أكن أتوقع أن الحياة قد تكون بهذه الإثارة !

وبعد سبع سنوات من الزواج ، كان خلافنا الوحيد هو اشتياقى لإنجاب طفل . فلقد كان " برايان " يعتقد أن الأبوة قد تدمر حياتنا الرائعة ، ولكننى دائماً كنت أصر على أن يكون لدينا أطفال . لقد نشأت مع أبوين كانت مشاعرهما باردة ، ولقد تبدلت مشاعرهما تماماً بعد وفاة أخى " بادي " نتيجة لإصابته بمرض السرطان ، ولقد كنت فى الثانية عشرة من عمري فى هذا الوقت . كان والدى كيميائياً ولقد انسحب من حياتنا منهمكاً فى عمله ، بينما كانت والدتى تقضى أيامها بالتطوع فى المستشفيات المحلية ... وفى المساء تخون والدى مع طبيب " بادي " ، بينما أقوم أنا برعاية أختى ذات السبعة أعوام . ولقد أملت أن تكون لى أسرة حقيقية فى يوم ما .

لقد كنت على علم عندما تزوجت " برايان " أنه لا يريد أطفالاً . ولقد

رحلة تتطلب المبيت خارج المنزل . أعلم أنه كان علىّ الرفض ولكن ماذا ستكون حجتى فى الرفض ؟ هذا إلى جانب أن الابتعاد عن " كاتى " لفترة سوف يجعلنى قادرة على النوم . لذا فلقد تركتها مع السيدة التى ترعاها يومياً - فإن " برايان " لم يكن يرغب أن يقضى معها ليلة واحدة - ثم ذهبت إلى " شيكاغو " .

ولقد نجح عرضنا كثيراً . وفى العشاء جلسنا نتحدث طويلاً وأخذ جيد يندق على بالكلمات الحانية وكانت عينانا تتحدث بون كلام . وفجأة وجدت نفسى بين ذراعيه وأضع رأسى على كتفه . ولكننى أفقت على حقيقة أن هذا الرجل الذى يعانقنى ليس زوجى !

وأسرعت إلى غرفتى وأنا أشعر بأننى إنسانة غير سوية . وعند العودة إلى المكتب يوم الاثنين ، كان " جيد " هادئاً ، حمداً لله ، ولكننى كنت أشعر بالاضطراب . وأخيراً اتصلت بزوجى " برايان " على جهازه وقلت : " قابلى فى المنزل " . لقد كان يجب أن أخبره حتى إذا كان يعنى أن أخسره . وعندما سمعت صوت سيارة " برايان " تتوقف ، عدت إلى الخارج وقلت : " إننى سأكون صادقة معك " ، ثم انفجرت وأخبرته بكل شيء . فتغير وجهه وامتلات عيناه بالدموع . وعندما اقتربت منه ، دفعنى بعيداً وكان ذلك مؤلماً للغاية .

ولقد أصر " برايان " أن زواجنا قد انتهى ولكننى أقنعتة بالحضور إلى هنا لنرى إذا ما كانت الاستشارة سوف تساعدنا .

النوم " . فحاولت الابتسام ، ولكن بسبب شعورى بالإحراج بدأت فى البكاء ، وبعدها بلحظات كانت يد " جيد " فى يدي وهو يربتها بحنان ويقول : " " إيمى " ، إننى أعرف أنه يمكننى إسعادك ، إذا سمحتى لى ... " .

فابتعدت عنه وأنا أشعر بالصدمة وقلت : إننى سعيدة فى زواجى . وفكرت فى أن أبلغ إدارة شئون العاملين عنه ، ولكننى لم أفعل . إن هذا جنون ، فلقد كان " جيد " معلمى ورئيسى فى العمل لمدة عشر سنوات ولم يكن يلتفت إلى من قبل . يمكننى أن أكون حكيمة وأتظاهر بأنه لم يحدث شيء . ولقد سافر " جيد " خارج المدينة وغاب لمدة أسبوع وشعرت بالراحة - ولكننى شعرت بالإحباط . فلقد ظللت أفكر فى حنانه ولمساته وشعرت إننى مراهقة . ولقد خططت لإخبار " برايان " عما حدث ، ولكننى لم أستطع ذكر أى شيء له .

ثم اتصل بى " جيد " فى المنزل . ولقد كانت هذه المكالمات ذات صلة بالعمل ، إلا أن سماع صوته كان أمراً رائعاً بالنسبة لى . وبعد أن أغلقت سماعة الهاتف تمنيت أن يكون زوجى هو " جيد " وليس " برايان " .

وفى الأسابيع القليلة التالية ، كان علىّ تناول غداء عمل مع " جيد " عدة مرات وبعد مرات خرجنا للعشاء ، حيث إننا كنا نعرض خط إنتاج جديداً على عملائنا . ولقد كان كل شيء طبيعياً - إلا فى ذهنى أنا . ثم تلقيت مذكرة : كان علىّ أنا و " جيد " أن نقوم بعمل عرض لإنتاجنا فى اجتماع بـ " شيكاغو " -

رواية "برايمان"

" لقد تعرضت لصدمة " . قالها " برايمان " وهو رجل فى التاسعة والثلاثين ، وسيم وعيناه خضراوان . ثم استطرد قائلاً : " لقد تعرضت لجميع المشاعر فى الأيام القليلة الماضية . والآن فإننى أشعر بالحزن الشديد من أجل أسرتى خاصة " كاتى " . فإننى أعرف ماذا تعنى النشأة فى أسرة منفصلة .

لا أستطيع أن أصدق أننى كنت مخطئاً إلى هذا الحد بشأن " إيمى " ، خاصة عندما أفكر أنه كان على أن أقنعها بأننى زوج جيد وليس مجرد محب للنزوات . لقد كان كل شيء على ما يرام حتى بدأت فى التحدث عن الأطفال - وهو الشيء الذى لم أكن أريده على الإطلاق . فأنا كأصغر إخوتى الأربعة ، رأيت نفسى غير ذى جدوى لوالدى . لقد ربح والدى الكثير من المال فى العقارات عندما ولدت . ولقد كان يريد دائماً أن يشتري مركباً ليبحر حول العالم ، ولكن ظلت والدى تقول له : " وماذا عن مدرسة " برايمان " ؟ " . وهكذا كنت أنا كالحبل حول رقبتة . وبعد عام تركنا والدى وأصيبت أمى بالاكتئاب الذى دام حتى توفيت بعد عدة سنوات .

لذا ، كنت خائفاً من إنجاب الأطفال . هذا إلى جانب أننى اعتقدت أن حبنا ، ورحلاتنا ، وعملنا ، وحياتنا الاجتماعية تكفى . ولقد دهشت عندما هددت " إيمى " بتركى إذا لم أوافق على إنجاب أطفال . ولقد فكرت : إن هذا الطفل لم يأت بعد وها هو يفرق بيننا . وكان ذلك أمراً صعباً .

ولقد كانت الولادة أمراً راثعاً ، وكانت " كاتى " جميلة . ولكن بدلاً من أن تكون طفلة هادئة تنام بين ذراعى . فقد كانت دائمة الصراخ . لقد كان الأصدقاء يشفقون علينا . وفى يوم ما عدت إلى المنزل فوجدت " إيمى " تبكى وكان وجهها محمراً وتبدو بائسة ، فلقد كانت الطفلة لا تقبل الرضاعة الطبيعية . يا لزوجتى " إيمى " المسكينة - لقد شعرت نحوها بالشفقة وشعرت بالغضب تجاه " كاتى " لما تسببت فيه من تدمير لأحلامنا .

إننى أعترف بأننى لم أقدم لها أى مساعدة بشأن " كاتى " ، ولكن هل يعد هذا عذراً لـ " إيمى " حتى تتورط فى علاقة مع هذا الوغد الذى تعمل معه ؟ كيف جرؤت على عمل ذلك ؟ فى الأسبوع الماضى كنت فى طريقى من العمل إلى المنزل ، ولكننى توقفت بعيداً عنه ، وكنت أفكر فى أننى لا أستطيع العودة للمنزل للأشياء التى كنت أجدها هناك ، مثل الصدق والحب والتفاهم . إننى لم أشعر بمثل هذا الارتباك أو هذه الوحدة من قبل .

رواية المستشار

قال المستشار : " لقد كان كل من " إيمى " و " برايمان " يعانى كثيراً ، لذا ، فإن أول ما كان يمكن عمله بصدد ذلك هو منع حدوث الكارثة ، لمساعدتهما على تجنب عمل شيء قد يندمان عليه فيما بعد .

لقد كان " برايمان " غاضباً ويشعر بالخيانة ولقد شجعتة على الإعلان عن هذه المشاعر . وفى نفس الوقت فقد أشرت

شعرت به - لتجد أن هذه الأمومة قد كلفتها خسران حميمية علاقتها الزوجية ، وكيف أنهما كانا يتخبطان لعدة شهور وشعرا بالوحدة والحيرة في مواجهة احتياجات " كاتي " .

وكانت هذه معلومة جديدة ومهمة : على الرغم من عدم رغبتهما في التواصل ، فلقد توقع كل منهما أن يعرف الآخر مشاعره ورغباته الدفينة . فلم يتعلم أي منهما أثناء طفولته كيف يظهر مشاعره ، ولكن كلا منهما كان على استعداد لعمل ذلك . لقد قمت بإعطائهما بعض التمارين ، مثل الاستماع ثم التفكير فيما قاله الطرف الآخر دون محاولة الحكم عليه ، مثل : " أعتقد أنني أسمعك تقول ... " ، وقد يطلب المستمع من المتحدث التفسير أو الإسهاب - " هل هناك أي شيء آخر ؟ " - ثم يقوم بالتصديق على مشاعر شريكه - " لقد كان صعباً عليك عندما ... " ، وقد يأخذ كل منهما الدور في الحديث والاستماع ، وقد يطلبان وقتاً مستقطعاً إذا شعرا بأنهما أصبحا غاضبين أو في موقف دفاعي . وسوف يساعد ذلك على حمايتهما من إظهار إحباطهما بأسلوب مدمر . فإذا كانت " إيمي " تشعر بالحب والتفاهم ، لنا سعت وراء علاقة أخرى ، كما فعلت والدتها ، ولم يكن " برايان " أيضاً ليحتاج إلى اتباع نهج أبيه ويرفض الطفلة ويحطم قلب زوجته برحيله عنها . ولقد أقر " برايان " بأنه كان صارماً ، مما جعل من الصعب على " إيمي " أن تخبره إلى أي مدى كانت تعيسة ، وبالطبع فلقد كان اتفاهمها بأن " إيمي "

إلى أن " إيمي " قد أظهرت مدى صدقها في مجيئها إليه واعترافها له في مرحلة مبكرة . كما اقترحت أنه قد تكون " إيمي " قد اختلقت هذه الأزمة كطريقة لإخباره بأنها بحاجة إلى قربه إليها والمزيد من دعمه . ولقد ساعد ذلك في تهدئة " برايان " على الأقل حتى يستطيع الاستماع إلى " إيمي " - وهي تشعر بالخل الشديد - وهي تخبره إلى أي مدى تحبه وتريد أن ينجح زواجهما ويستمر . وظل " برايان " متحفزاً ولكن " إيمي " كانت صبورة ، حتى إنها اقترحت أن تترك عملها في الشركة حتى تُطمئن زوجها . وللبدء في إعادة بناء الثقة المحطمة ، أعطيت " إيمي " مهمة لإنجازها ، وهي أن تتصل برئيسها " جيد " وتخبره كم هي مرتبطة بزوجها وبحاجة لوضع حدود جديدة بينهما . فلن تخرج لتناول أي وجبات مع " جيد " ، ولن تتأخر معه في المساء ، ولن تذهب معه في أي نشاط خارج المدينة - حتى إذا كلفها ذلك خسران وظيفتها . ولقد وعدت أن تخبر " برايان " بجميع محادثاتها مع " جيد " لمدة شهر - أو لمدة أطول من ذلك إذا أراد . وبهذه الطريقة لن تكون هناك أسرار بعد الآن .

وعندما بدأت الأزمة الأساسية في الهدوء بدأنا في النظر إلى كيفية ابتعاد كل من الزوجين عن بعضهما البعض . إن " إيمي " و " برايان " كانا محرومين عاطفياً أثناء طفولتهما ، وتزوجا وهما يحملان شعوراً بالحزن وخيبة الأمل . ونظرنا إلى مدى رغبة " إيمي " في أن يكون لديها طفل حتى تملأ الفراغ الذي

عليها . على سبيل المثال فلقد اصطحب " كاتي " يوم السبت في نزهة ووجد أنه يستمتع بوجوده معها وهو يسير بها على الشاطئ ويشاهد الأمواج ومن يلعبون في الماء . وفي صباح اليوم التالي ، بدلاً من ذهابه للغطس ، فلقد جلس في الفراش يشاهد زوجته وابنته وهما نائمتان . وفتحت " كاتي " عينيها فجأة وابتسمت ومدت ذراعيها نحوه ، ولقد سعد بذلك كثيراً .

ولقد اطمأن كل من " برايان " و " إيمي " بالوصول إلى هذه المرحلة . ولقد همس لي " برايان " في جلستنا الأخيرة قائلاً : " أعتقد أنه لا يجب على التخلي عن أحلامي ولكن يجب أن أوسعها لكي تشمل ثلاثتنا " . إن صعوبة مزج حلمين مختلفين تماماً يمكن أن يحول زواجاً واعداً إلى كابوس مفرع . ولكن هذين الزوجين قد استخدما أزمتهما في تخطي مشاكلهما . إنني واثق من أن " برايان " و " إيمي " - وكاتي - في طريقهم للتحويل إلى أسرة رائعة " .

سوف ترعى الطفلة بمفردها ليس منطقياً . وكانت " إيمي " حمقاء بموافقتهما عليه وكان هو مخطئاً في طلبه هذا .

ولحسن الحظ ، فلقد تحسنت بعض الأشياء ببساطة بمرور الوقت . فلقد بدأت " كاتي " تنام ست ساعات متواصلة ، مما سمح لـ " إيمي " بالحصول على بعض الراحة - وبدأت تجد بعض السعادة مع طفلتها . ومع ذلك ، فلقد ظل " برايان " بعيداً ، وكان يقول : " إنني أقوم بتغيير الحفاضات ، ولكن ذلك يبدو مثل تغيير إطار السيارة - ولا أشعر بأى مشاركة عاطفية " . وكحل لذلك ، فلقد طلبت من " برايان " قراءة كتاب عن تطور ونمو الأطفال وشجعتة على أن يحتفظ بمذكرات يدون فيها أى تغيير يحدث ولو بسيطاً في " كاتي " ، مثل التركيز لفترة طويلة على شيء ما أو الانتباه عندما ينبح الكلب .

كما أن " برايان " قد اعترف بأنه لا يعرف كيف يحمل طفلاً ، لذا فلقد قمت بتحفيظه لتجربة ذلك بطرق مختلفة لحمل " كاتي " ليرى ما هي الطريقة التي تفضلها . وكان جزءاً مما جعله يستمر في ذلك هو النتائج السريعة التي حصل

اختبار الثقة

الثقة هي توقع أن هناك شخصاً سيقف بجانبنا ويرعانا من أجلنا ، وهو أمر لا نعبر عنه في الغالب . وعندما تتحطم الثقة ، فإننا لا نشعر بالأمان - الجسدى والعاطفى أو الروحى . إلى أى مدى تثق أنت وشريك حياتك فى بعضكما البعض ؟ على الخط المجاور لكل موقف ، قم بتقدير إذا ما كان (أ) سهل ، (ب) صعب إلى حد ما ، أو (ج) صعب عليك الحصول على المساعدة والمساندة ، أو التشجيع من شريكك عندما :

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| ١ . — تشعر بالتردد . | ٦ . — تحتاج إلى النصيحة . |
| ٢ . — تشعر بالاكنتاب . | ٧ . — تشعر وكأنك فاشل . |
| ٣ . — تشعر بالإرهاق . | ٨ . — تشعر بألم جسمانى . |
| ٤ . — تشعر بالذنب . | ٩ . — فى أزمة مادية . |
| ٥ . — تحتاج إلى التشجيع . | ١٠ . — تشعر بالإهانة . |

ليتحدث كل منكما للآخر عن إجاباتكما . ثم قوما بتجربة هذا التمرين كخطوة تالية على طريق تقوية الثقة بينكما : ليخبر كل منكما الآخر عن موقف أسرى أو اجتماعى لم يكن فيه شريكه متعاوناً عندما كان يجب عليه ذلك . قد يكون عشاء ليلة العيد فى منزل أصدقاءك شيئاً يصعب عليك الاستعداد له . أو أن زوجك يجد من الصعب التآلف فى حفلات المدرسة حيث إنه لا يعرف الأشخاص الموجودين بشكل جيد . وبمجرد أن يحدد كل منكما الموقف الذى كان يرغب أثناءه فى المساعدة ، عليه أن يجد طريقة للتلميح إلى شريكه فى هذا الوقت . قد تكون إشارتك الشخصية لمسة خفيفة للمرفق أو رفع الحاجب - أى طريقة ترسل بها رسالة تنبه شريك حياتك لاحتياجك له حتى يتمكن من الاستجابة . وبمجرد عمل ذلك ورؤية النتائج الإيجابية ، فإنك تقوى روابط الثقة .

" زوجى يخوننى مع أعز صديقاتى "

وشديد العصبية معى ومع أطفالنا الثلاثة -
" كيم " ستة أعوام ، " تيمى " أربعة
أعوام ، و " بين " عام واحد . ولقد
حاولت معرفة سبب عدم سعادته ، ولكنه
لم يكشف مشاعره لى أبدا ، ولم أرغب أنا
فى الضغط عليه . لقد تزوجنا منذ سبع
سنوات ولقد كنت دائماً ما أشعر
بالخوف من أننى إذا شكوت سوف
يتركنى ويرحل .

أعلم أنه لم يجب على أن أتصفح
حقيبة أوراقه ، ولكنها كانت مفتوحة
على الأرض بغرفة النوم ... وعندما
وجدت خطابات " مونيكا " أصابتنى
صدمة شديدة . وفى هذه الليلة وبعد خلود
الأطفال إلى النوم ، استجمعت كل
شجاعتي لأسأله عما يحدث . ولقد تردد
كثيراً ثم اعترف أخيراً بأنه على
علاقة بصديقتى " مونيكا " منذ ثلاثة
أشهر .

عندئذ اكتشفت أن " مونيكا " هى من
نمط المرأة التى تسرق زوج امرأة أخرى .

لقد حطمت خيانة " ستيف " ثقة
" كريسى " بنفسها . هل يمكن
أن يتم إنقاذ الزواج بعد تحطم الثقة
المزدوج ؟

رواية " كريسى "

" ما الذى فعلته خطأ ؟ " ، هكذا
بدأت " كريسى " حديثها وهى امرأة فى
الثانية والثلاثين من عمرها ، ثم أكملت
حديثها قائلة : " إن " ستيف " يخوننى
مع أعز صديقاتى ، " مونيكا " . لا
يمكننى أن أخبركم مرة جلست أنا
و " مونيكا " فى مطبخى لتناول القهوة
والتحدث عن كل شىء يمكن أن تتخيله .
لقد كان طفلاً يلعب مع طفلى فى المنزل .
والآن عرفت أنها كانت تستغلنى فى
التقرب إلى " ستيف " . فكيف يمكن أن
يحدث ذلك أمامى دون أن أدري ؟
بالطبع لقد شككت فى شىء ما . فمنذ
عدة شهور أصبح " ستيف " غير صبور

يجنى الكثير من المال ، إلا أننا قد اتفقنا على أن أتوقف عن العمل . ولقد قررت أن أكون الأم التي لم أحصل عليها أبداً . وكان " ستيف " أباً رائعاً . ومع ولادة " بين " ، كنا قد بدأنا نبتعد عن بعضنا البعض .

توفيت والدتي عندما كان " بين " يبلغ من العمر ستة أسابيع ، وكنا قد انتقلنا للتو إلى منزل جديد ، وكنت أشعر بالارتباك والحيرة من رعاية ثلاثة أطفال صغار . ولقد عُرضَ عليّ " ستيف " التدريس بعض الوقت في الجامعة ، وهذا ما كنا بحاجة إليه ، حيث إنه كان قد بدأ للتو ممارسته للعمل الخاص . ولكن في آخر لحظة خسر الوظيفة .

وعندها انسحب " ستيف " تماماً من حياتي . ولقد قال إن هذا خطئي . حيث إننا قد أنفقنا الكثير على هذا المنزل الجديد . والحقيقة هي أننا قد اتخذنا قرارنا معاً . وما أشعل غضبي هو أنه في نفس الوقت ذهب واشترى سيارة باهظة الثمن ولم تكن تنفع كسيارة للأسرة .

ولكنني لم أقل شيئاً أبداً ، فلم أكن أريد أن يستاء مني " ستيف " . هذا لأنني كنت أشعر بالفعل بعدم الأمان . فقد كان يقول أشياء مثل : " كريسبي " ، إننا لم يعد لدينا نفس الاهتمامات " ، وعندما كنت أسأله عما يعنى كان لا يحدد شيئاً .

لقد كنت شديدة السذاجة . فحتى الوقت الذي رأيت فيه هذه الخطابات ، لم يخطر ببالي أبداً أنه على علاقة بأى امرأة . إنني أحب هذا الرجل ولا أرغب في الطلاق . ولكنني أشعر بالخوف والوحدة وليس لدى من أعتمد عليه .

إنها ترتدى ملابس البحر الكاشفة والكعب العالي في حمام السباحة ، وزوجها يعمل عشرين ساعة يومياً ، لذا فإنها تراه بالكاد .

ولكن ما الذي أعرفه أنا عن الزواج السعيد ؟ لقد كان أبى في الجيش وقد انفصل عن والدتي عندما كنت في الثامنة من عمري . وحتى عندما أصبح والدي يعمل في مكان قريب منا ، فإنه لم يكن يحضر أى حدث مدرسى . وعندما كان يأتي لزيارتي ، كان يصطحبني للتنزه لفترة طويلة وكنت أشعر بالتميز . ولكنه كان يختفي مرة أخرى .

ولقد قامت جدتي بتربيتي أنا وأختي . وعندما كانت والدتي لا تعمل كانت تشعر بالعجز وكانت تبكي طوال الوقت . ولقد تعلمنا ألا نتوقع منها الكثير .

لم أستطع الانتظار للابتعاد عن المنزل ، وكان التحاقى بجامعة الولاية كنافذة فُتِحَت أمامي . لقد أدركت وقتها ولأول مرة أنني أجيد العديد من الأشياء . لقد تخرجت بشهادة في العمل الاجتماعي ووجدت وظيفة كمستشارة للمراهقين في أحد مراكز العلاج بالقرب من " أتلانكا " .

ولقد كان " ستيف " في فترة التدريب كطبيب أطفال في نفس المركز . في البداية لم أهتم به ولكنه كان مصراً - وكان شخصاً شديد الرومانسية والرقّة والوسامة . فلقد كان يشتري لي الورد ويكتب قصائد شعر .

" واستمرت خطبتنا لمدة عام ثم تزوجنا . ولقد ولدت " كيم " خلال العام التالي ، وولد " تيمى " بعدها مباشرة . ولقد أصبح " ستيف " طبيباً في أحد المستشفيات ، وعلى الرغم من أنه لم يكن

رواية " ستيف "

" إننى لا أدري ما الذى أصابنى فى العام الماضى أو ما يقرب من ذلك " ، هكذا قال " ستيف " وهو رجل فى الثانية والثلاثين من عمره ، وسيم ، ويتحدث بأسلوب هادئ ولكن متقطع بشكل غريب . واستطرد يقول : " إننى أحب " كريسى " ولا أصدق أننى جرحتها لهذه الدرجة .

إننى أشعر مؤخراً وكأننى أنطلق مئات الأميال فى الساعة ولا يمكننى الإبطاء . فإن امتلاك عملك الخاص ليس بالأمر السهل ، وعلى الرغم من أن أطباء الأطفال يعيشون بشكل جيد ، إلا أننى لن أستطيع أبداً الحصول على راتب مثل الذى يحصل عليه طبيب القلب . والآن أنا أتحدث تماماً مثل والدى ، فلقد كان والدى طبيباً نفسياً وأخى الأكبر جراح أعصاب . وفى عالم الطب ، هؤلاء المتخصصون يحصلون على مزيد من الاحترام أكثر من أطباء الأطفال . وكان المركز الاجتماعى يعد أمراً مهماً بالنسبة لوالدى .

لقد كانت والدى ربة منزل وكانت تساعد والدى فى عمله ، وكانت تهتم بالمظاهر كثيراً . وكنت أنا طفلاً سميناً ، لذا فلقد ضغطت علىّ دون رحمة حتى أفقد بعض الوزن . ولقد أصبت فى سنوات مراهقتى الأخيرة بمرض الشره المرضى - إن أمراض اضطرابات الأكل منتشرة بين الرجال أيضاً وليست مقصورة على النساء كما يعتقد معظم الناس .

ولقد استطعت التخلص من هذا المرض بنفسى ، ولكننى ظللت أشعر بعدم الأمان . لقد كان كل من أبى وأمى مسيطراً للغاية وشديد التمسك بأهدافه . وكانت

أمى ترمقنى بنظرة خاصة عندما تكون غير مسرورة ، وهو ما كان يحدث كثيراً . وعلى الرغم من أننى كنت فتى ناجحاً بمقاييس الآخرين ، إلا أننى لم أشعر أبداً بأننى ذكى أو ناجح مثل إخوتى .

لقد كنت دائماً أرغب فى أن أكون طبيباً ، وحيث إننى كنت أحب العمل مع الأطفال ، فلقد كان طب الأطفال اختياراً طبيعياً ، على الرغم من عدم رضا والدى . ولكن لم يكن هناك ما يكفى من المال ، وعندما فقدت وظيفة التدريس شعرت باستياء شديد . كما أننى شعرت بأن " كريسى " تتوقع منى أشياء معينة مثل منزل جميل ، مرتب معين ، ولقد زاد هذا الضغط علىّ - ولكن بدلاً من التحدث عن مخاوفى ، ظللت أبتعد . بالطبع أدركت ذلك الآن فقط .

وعند هذه اللحظة جاءت إلى " مونيكا " ولقد كانت تعمل فى نفس المكان معى ، جاءتنى إلى مكتبى بعد رحيل الممرضات وقالت بصراحة إنها غير سعيدة فى زواجها وأنها تشعر بانجذاب شديد نحوى . ففقدت عقلى ونسيت كل ما أعرف أنه صواب . لقد كان شيئاً غيبياً . جارحاً ، لقد كان خطأ . ولكننى قمت به على كل حال .

وخلال هذه العلاقة شعرت بالانفصال عن كل ما أفعله ، فلقد كذبت وضللت " كريسى " ولم أهتم بأى شىء . ولقد استطعت أن أجعل ذهنى مغيباً حتى أفعل كل ما يحلو لى وأتجاهل عواقب أفعالى . لقد عشت فى عالم خيالى - هذه المرأة شديدة الجاذبية تأتى إلىّ ، فكيف لى أن أقول لا ؟

وعلى الرغم من تظاهره بالشجاعة ، إلا أن " ستيف " أيضاً كان يفتقد الثقة بالنفس . فلقد كان دائم الضغط على نفسه ، ولكنه لم يتلق أي تقدير لمجهوداته . فلقد كان كثيراً ما يتم انتقاده أو مقارنته بإخوته . ولقد كانت المظاهر في منزل " ستيف " هي كل شيء ، وكان كل شيء في حياته منتظماً كالإيقاع ، وكان الطعام هو الشيء الوحيد الذي يمكنه أن يمتلك فيه بعض السيطرة .

وعلى الرغم من أن " ستيف " كان مدركاً لمشاكله على غير المعتاد ، إلا أنه لم يكن لديه أي فكرة عن كيفية التغيير ، ولقد كان يخفى أن افتقاره لثقتة بنفسه وراء جاذبيته الوهمية . وعندما تضاعفت ضغوط العمل والأسرة والضغط المادية ، خرج " ستيف " على السيطرة . فلقد كانت ذاته بحاجة إلى الدعم عن طريق علاقة غير مشروعة .

وكان هدفي الأول هو أن أجعل " كريسي " تتوقف عن افتراض أنها هي السبب في أي مشكلة . ولقد كانت مناقشة التشابه بين مشاعر العزلة أثناء طفولتها ومشاعرها بعد الزواج هو ما جعلها تدرك ذلك . ولقد اقترحت عليها عندما تبدأ في لوم نفسها أن تأخذ نفساً عميقاً وتسال نفسها : " ما الذي يجري هنا بالفعل ؟ " ، وإذا كان لديها أي شكوك ، عليها أن تطلع " ستيف " عليها . وبمجرد أن استطاعت القيام بذلك ، استطعنا الانتقال إلى الخطوة التالية - التعامل مع الغضب .

ولكن عندما واجهتني " كريسي " ، غلبني شعوري بالذنب والندم ولم يكن لدى أي أعذار . كنت أتمنى فقط أن أجعل " كريسي " تتوقف عن لوم نفسها . فلقد كانت دائماً كذلك . - تنتقد نفسها باستمرار ، لا تعتقد أنها جميلة أو نحيفة أو ذكية كصديقاتها . ولقد جعلني ذلك أصاب إلى حد ما بالجنون ، ولكنني لم أقل إن أياً من هذه الأشياء سبب لما قمت به . إنني أرغب في استمرار هذا الزواج ، وأتمنى فقط أنه بطريقة ما ويوما ما تسامحني " كريسي " .

رواية المستشار

قال المستشار : " إنني مؤمن بشدة بأنه يمكن إنجاح أي زواج طالما كان الطرفان يريدان ذلك .

لقد وعد " ستيف " بقطع علاقته بـ " مونيكا " على الفور ، ولقد وافق أن يتحمل المسؤولية كاملة عن تصرفاته ، هذا على الرغم من اعتقاد " كريسي " أن خيانة " ستيف " كانت خطأها هي .

فلأنها نشأت بدون أي دعم عاطفي ، وبشعورها بالعزلة وبعدم الحب من قبل والديها ، فلم تصدق أبداً أنه يمكنها الاعتماد على أي شخص . وعلى الرغم من أن التحاقها بالجامعة قد عزز ثقتها وتقديرها لنفسها بشكل مؤقت ، إلا أنها ظلت متأثرة بشكها بنفسها . ومنذ أن تزوجا كان أهم أولويات " كريسي " هو إسعاد " ستيف " وطالما لا تقوم بعمل أي شيء يغضبه ، فقد اعتقدت أنه لن يهجرها .

تواصلهما ، أدرك " ستيف " أن قيمته الذاتية لا ترتبط بعلاقاته الخارجية . ولم يعد بحاجة إلى تقدير الآخرين لجاذبيته والإطراء عليه أو أن يثبت لنفسه ذلك عن طريق شراء أشياء باهظة الثمن . ولقد باع السيارة وقرر ألا يقوم باتخاذ أى قرارات مادية دون مناقشتها مع زوجته . والآن فإنه يشاركها الأشياء التي كان يحتفظ بها سراً من قبل - جميع ما يحدث في عمله والشكوك التي تنقابه بشأن كونه طبيباً وأباً ناجحاً . والأهم من ذلك أن " ستيف " و " كريسي " قد قررا أن يقضيا وقتاً معاً بمفردهما كزوجين - ولقد قاما بتأجير جليسة أطفال ليلة في الأسبوع . وقررا قضاء ليلة بعيدا عن المنزل مرة شهرياً على الأقل . وأثناء إحدى هذه المرات ، ناقشا الأمور المادية واستطاعت " كريسي " طمأنة " ستيف " أنها لا تهتم بقدر ما يجنيه من مال أو أى نوع من المنازل يعيشون فيه . لقد قلت له فيما سبق : " إنك تربط تعلق توقعاتك بـ " كريسي " . ولقد وافقنى " ستيف " على ذلك .

ومع ذلك فما زالت " كريسي " مجروحة وستظل كذلك لبعض الوقت . لقد أنهت هي و " ستيف " فترة العلاج ؛ إلا أنهما مازالا يأتيان مرة شهرياً لمناقشة بعض الأمور الشخصية . وعندما سألت " كريسي " إذا ما كانت قد سامحت " ستيف " فترددت قليلاً ثم قالت : " إلى حد كبير . إن كل يوم يعد اختباراً . ولكننى أعتقد أنه يمكننا تخطي ذلك " . فى الواقع ، فإننى أعتقد أن هذه الصدمة قد سمحت لكل من " كريسي "

لقد دفنت " كريسي " شعورها بالاستياء لعدة سنوات ، فهي ببساطة لا تتمكن من الشعور بالغضب . وطالما بقيت فى هذا القالب ، فإنها تظل مكتئبة وعاجزة - مثل والدتها .

" إن " كريسي " تخلط بين المواجهة والعراك ، وتفترض أنه يجب عليها تجنبها مهما كلف الأمر . ولكن المواجهة هى مفتاح حل المشاكل وتحديد ما إذا كانت مشاعرك دقيقة أم لا . وبعد التحدث بشأن هذا الأمر لعدة أسابيع ، أدركت " كريسي " أنه عن طريق التحدث يمكنها قطع أفكارها التي تجعلها تحط من شأنها وتقوى من التواصل بينها وبين " ستيف " .

" وعندما أدركت " كريسي " غضبها من خيانة " ستيف " ، حدثت بعض المشاحنات فى المنزل وأصبحت تغضب من أقل الأفعال - ترك الغسيل بدون طى على الفراش أو لأن " ستيف " قال إنه سوف يكون مسئولاً عن اغتسال الأطفال ولكنه بدلا من ذلك جلس مستغرقاً فى مشاهدة مباراة كرة السلة فى التلفاز . ولقد هدأ الأمر عندما اقترحت عليهما أن يطلب أحدهما وقتاً مستقطعاً عندما يبدأ العراك ، ويقومان بتدوين ما جعل المشادة تبدأ والتوجه الذى اتخذته ، والاتفاق على حفظ الأمر حتى يمكننا مناقشته فى مكتبى .

وبالنسبة للجانب الخاص به ، فلقد عمل " ستيف " جاهداً لاستعادة ثقة " كريسي " . فلقد كان يتصل أثناء اليوم ليسأل عنها ويخبرها بما فعله وعن المكان الذى سيذهب إليه . وعندما ازداد

و " ستيف " بالتعرف على بعض جوانب شخصياتهما وماضيتهما والتي لم يكونا قد تعرفا عليها من قبل ، كما سمحت لهما أيضاً بالتعرف على بعضهما البعض بطريقة أكثر حميمية " .

مواجهة الخوف من التقارب مرة أخرى

إن الثقة تعنى الكثير فى الزواج . فأن تثق فى شخص ما بالكامل يعنى أن تفصح عما بداخلك - مخاوفك ، نقاط ضعفك ، فشلك . ومثل هذا يمكن أن يكون شيئاً مخيفاً ، خاصة بعد الخيانة ، وإنه لمن الشائع أن تجد هذه المخاوف تحيط بظلالها غرف النوم . فإنه لمن الصعب طرد شبح من خانك شريك الحياة معه أو تتوقف عن التفكير فى كيفية أنك قد فشلت (" إننى لم أكن جميلة وجذابة " ... " إننى لم أفقد الوزن الذى اكتسبته بعد الحمل ") . ولكن الطريق نحو استعادة الثقة هو أن توجه طاقتك الشعورية نحو إعادة بناء الحميمية .

إن الأزواج مثل " كريسى " و " ستيف " ، الذين لم يمارسوا العلاقة الحميمة منذ فترات طويلة لا يمكنهم استغلال مشاغلهم الحياتية كعذر للمزيد من فقدان التواصل بينهم . إن تأجيل العلاقة الحميمة حتى يتبدد توترك يعد تجاهلاً للمشكلة وإهمالاً لها . فسوف تكون دائماً مشغولاً والحياة مشحونة . وبدلاً من ذلك ، اترك العقلانية جانباً وابدأ فى التفكير بشأن ما يمكنك عمله على الفور حتى تجعل كلا منكما يقترب من الآخر . ما الذى كنتما تعتادان عمله عندما كنتما بمفردكما دون أطفال ؟ ما أكثر ما تفتقده (القراءة بجانب المدفأة ، الاستماع إلى الموسيقى فى أحد النوادي) وكيف يمكنك استعادة هذه الأشياء فى حياتكما ؟ التقط فكرة واحدة - مثل أخذ استراحة لتناول القهوة فى أحد أيام السبت المشحونة ، الذهاب فى نزهة لشراء الصحف يوم العطلة ، طهى عشاء فاخر واختيار الأصناف بحرص - ثم ممارسة العلاقة الحميمة . إن قضاء وقت حميم معاً خارج الفراش يمكنه أن يتحول إلى وقت حميم داخله .

” قام بعمل إعلان عن نفسه في جريدة ”

للمتعة والرومانسية والسرية شرط أساسي .
وكل ما استطاع ” مات ” قوله هو :
” إننى لا أدري ما الذى كنت أفكر فيه .
أرجوك لا تتركينى ” . إذن ما الذى أفعله
الآن ؟ كيف يمكننى معرفة أنه لم يخرج
مع سيدات قد استجبن لهذا الإعلان - أو
حتى قد مضى معهن فى علاقة حميمة ؟
أشعر بأننى قد تعرضت للغدر
والخيانة .

لم تكن الأمور تسير على ما يرام لفترة
طويلة ، ولكن لم تصل الأمور أبداً إلى الحد
الذى يجعله يفعل ذلك . وكنا دائماً ما
نتصيد الأخطاء لبعضنا البعض وسرعان ما
تكبر الأمور وتتعاظم . قبل زواجنا منذ
ثلاث سنوات ، كنا على علاقة طيبة
ببعضنا البعض . والآن ، فإنه دائماً
الشخص الذى يقول : ” ليس الليلة ” .
إذا كان نادراً ما يكون راغباً فى العلاقة
الحميمة ، فلماذا يبحث عن امرأة
أخرى ؟

لقد شعرت ” ميليسا ” بجرح
شديد بسبب خيانة ” مات ” ،
لدرجة أنها رفضت الاعتراف بالألم
الذى أدى به لفعل ذلك .
كيف يمكن لشخصين غاضبين
أن يكسرا دائرة اللوم
والاتهام ؟

رواية ” ميليسا ”

” لقد وجدت هذا فى حقيبة أوراق
” مات ” ، هكذا بدأت ” ميليسا ” حديثها
وهى امرأة فى الثامنة والعشرين من
عمرها ، وتعمل محللة مالية . قالت ذلك
وهى تشير بقطعة صغيرة من الورق . ثم
أكملت حديثها وقالت : ” لقد كنت أبحث
فى دفتره للحصول على رقم هاتف
مطعم ، ووجدت أمامى مباشرة هذه
المسودة لإعلان تم نشره فى العمود
الشخصى من الجريدة : ” موظف بنك
ناجح يرغب فى امرأة جميلة وجذابة

أننى كنت أرغب فى أن أكون بالقرب من " برينت " خطيبى والذى كان ملتحقاً بكلية الحقوق . وبعد عام من العمل كنادلة وأداء بعض المهام البسيطة ، كنت سعيدة الحظ فى القبول بشركة محاسبة والتي أعمل بها حتى اليوم .

وبعد أن ظللنا معاً خمس سنوات ، أخبرنى " برينت " أنه على علاقة حب بامرأة أخرى . وشعرت بأنه قد تم تدميرى . ولم أعتقد أننى سأخطئ هذه الأزمة ، حتى ظهر " مات " فى حياتى . لقد كان يعيش فى الجوار وكنت كثيراً ما أراه فى المغلطة أو فى المطعم ، وعادة ما تكون هناك امرأة جميلة بصحبته . وفى إحدى الأمسيات تقابلنا بالصدفة ونحن نشترى وجبة طعام صينى . ولقد كان " مات " هذه المرة بمفرده ، ولقد دعانى لتناول الطعام معه ، وكان هذا أول موعد بيننا .

كنت وقتها مازلت أحاول تخطئ مرحلة الانفصال عن " برينت " ، وكان " مات " مستمعاً متعاطفاً عندما كنت بحاجة للتحدث عن الانفصال . وعندما كان أبى يحتضر بسبب إصابته بمرض السرطان ، أخذت إجازة من العمل وعدت إلى " ميريلاند " لمساعدة والدتى فى رعايته . وكان " مات " يتصل بى يومياً ، وجاء لزيارتنا عدة مرات وحضر الجنازة . وعندها فقط أدركت كم أنا مهتمة به .

وعند عودتى إلى نيويورك ، أخبرت " مات " بأننى أرغب فى الاستمرار فى لقائه ، ولكن إذا كان ذلك سيؤدى إلى علاقة دائمة . ولم أعتقد أنه يمكننى

يمكن أن يكون " مات " لطيفاً معى فى لحظة ، ثم يقوم بالإطاحة بى فى اللحظة التالية لأتفه الأسباب . وبمجرد أن يبدأ فإنه لا يتوقف . فمنذ عدة أيام قامت بيننا معركة كبيرة بسبب خزانة الملابس فى غرفة نومنا ولقد اتهمنى بالأنانية لأننى أريد طلاءها باللون الأبيض وهو يفضل لوناً داكناً .

من الواضح أن " مات " يعتقد أنه أكثر ذكاء منى - ولا يتردد أبداً فى إظهار ذلك . لقد أخبر الماويل بالآ يذكر تفاصيل عمله لى والسبب هو : " إن زوجتى لن تفهم كل ذلك " . وفى طريقنا إلى حفل زفاف فى " نيو إنجلاند " الشهر الماضى سببى " مات " لأننى لم أعطه الاتجاهات بالسرعة الكافية . كما أنه شخص منافق أيضاً ، فقد يصرخ فى وجهى لأننى أنفق الكثير من المال ، ثم يذهب بعدها ليشتري لنفسه ساعة باهظة الثمن .

إننى لم أعتد على أن يعاملنى أحد بهذه الطريقة . لقد رسخ والداى فى أسرتنا التقاليد والاحترام وقيم العائلة . إن " مات " يسخر من فكرة أن يفتح الرجال الأبواب للسيدات ، ولكن مثل هذه الأشياء الصغيرة كانت مهمة فى منزلى . لقد كان لوالدى متجر أجهزة كهربائية فى " بالتيمور " وكانت والدتى ربة منزل ولدى شقيقان أكبر منى كانا يقومان بحمايتى دائماً . إننى لا أنكر أن أسرتى قد دللتنى .

وبعد تخرجى ، انتقلت إلى نيويورك آملة فى أن أقوم باقتحام مجال التصوير ، وعلى الرغم من تفوقى فى الرياضيات إلا أن التصوير كان لايزال عشقى الأول . كما

لم أدخل في أى علاقة على الإطلاق .
وحتى " ميليسا " سوف تقر بأن
والديها قد زادا من تديليها . فأى شيء
تريده تحصل عليه ومازالت تعتقد أن
هذه هى الطريقة التى تسير بها الأمور .
وأنا لا أعرف لماذا لم يضايقنى ذلك
كثيراً فى البداية . قد يكون ذلك بسبب
الرغبة فيها ، فهى جذابة وجميلة
وكانت تهتم وتستمتع بنفس الأشياء
التي أستمتع بها ، مثل التنزه ،
والتزلج ، والذهاب إلى السينما . أما الآن
فيبدو أنها لا تريد عمل أى شيء
بصحتى .

لقد تعبت من دور المتسامح فى هذه
العلاقة . إن " ميليسا " لا تقوم بعمل أى
شيء فى المنزل إلا إذا طلبت منها ، وبدلاً
من ذلك فإنها تعطينى قائمة بالأشياء
التي يجب علىّ عملها . حتى إنها
لا تطعم كلبنا الأليف الذى تعشقه ،
ولكنها تنتقدنى للمالين الأخطاء البسيطة
مثل ترك الملابس على كرسى غرفة
النوم ، أو ساعتى الجديدة التى اشتريتها
بعد ما قمت ببيع بعض أغراضى
الرياضية . أليس لى الحق أن أختار ما
أفعله بنقودى ؟ كما أن " ميليسا " تشعر
بالإهانة لأتفه الأشياء مثل عدم فتح الباب
لها .

وعلى مدى ثلاث سنوات كنت أضع
غمامة على عيني متخيلاً أنها لن تتغير
أبداً . إن " ميليسا " شخصية عاشقة
للسيطرة وإذا ناقشتها تنفجر فى وجهك .
لقد كانت هناك مناقشة بيننا فى إحدى
الأمسيات بشأن المكان الذى نتناول فيه
العشاء ولقد انفجرت وتحولت إلى مشادة

التعامل مع صدمة أخرى . وبعد عدة
أشهر تقدم لزواجى .
ولكننا بالطبع لم نعيش فى سعادة بعد
ذلك . فعملنا لساعات طويلة لم يساعدنا
على ذلك . فإذا تركت المكتب فى الساعة
السابعة مساءً ، كنت أعتبر تلك ليلة
رائعة . وحتى رأيت إعلان " مات " ،
كنت أفكر جدياً فى إنجاب طفل وترك
العمل حتى أصبح أما وربة منزل . ولكن
لا يوجد طفل يستحق أن يكون له أبوان لا
يستطيعان التوافق - أو والد يبحث عن
عشيقة " .

رواية " مات "

" إننى أشعر بالخجل الشديد لأن
" ميليسا " قد وجدت هذه الورقة " ،
هكذا قال " مات " وهو رجل فى الثالثة
والثلاثين من عمره ويعمل موظفاً بأحد
البنوك ، ثم استطرد فى حديثه قائلاً :
" فى اليوم الذى قمت فيه بوضع الإعلان
كنت أشعر فيه بعدم الثقة كما أشعر دائماً
فى حياتى . وكنت مازلت غاضباً بشدة من
الليلة الماضية عندما رفضت " ميليسا "
اقتراحى بشأن طلاء خزانة الملابس فى
غرفة النوم كما أرغب .

وبينما كنت أتناول الغداء ، تصفحت
الجريدة ولفت نظرى هذا العمود وبدون
تفكير بشأن العواقب ، قمت بعمل إعلان
سجلته عن طريق الهاتف ، ووضعت
الورقة فى حقيبة أوراقى ونسيت كل شيء
عنها . ولقد حصلت على ردود كثيرة ،
ولكننى أقسم إننى لم أستجب لأى منها .
هل تمنيت لو أننى دخلت فى علاقة مع
امرأة أخرى ؟ بالطبع فعلت ذلك . ولكننى

وما زاد الأمر سوءاً أن علاقتنا كانت مكونة من ثلاثة أشخاص . فإننى لا أعتقد أن هناك يوماً قد مر علينا دون أن تذكر " ميليسا " خطيبها السابق ، ويتم ذكر اسمه دائماً عندما نتعارك . فتقول : " إن " برينت " لم يحدثنى أبداً بهذه الطريقة التى تحدثنى بها " .
أعلم أن وضع الإعلان كان خطأ كبيراً . ولكننى أتساءل ما إذا كان الزواج من " ميليسا " هو الخطأ الأكبر ؟ " .

رواية المستنار

" هذان الزوجان كانا يشعران بالغضب الشديد تجاه بعضهما البعض لهذا كان علىّ تهديتهما . فلقد أصبح العراك هو الوسيلة الوحيدة التى يتواصلان بها . وعلى الرغم من أنه من الصحى أن تعلن عما يغضبك من زوجك ، إلا أن تحويل كل شىء إلى مشاجرة ساخنة ليس كذلك .
لقد أخبرتهما أن الإعلان الشخصى ليس إشارة على أن " مات " لا يحب " ميليسا " ، أو أنه يرغب فى عمل علاقة مع امرأة أخرى . ولكنها كانت مجرد صرخة لطلب المساعدة . فلقد كان " مات " يرد على سلوك " ميليسا " غير المقبول ، تماماً كما كانت تفعل والدته مع والده عن طريق عدم تنفيذ عقابه لأبنائه سراً .
وعلى الرغم من أن " ميليسا " قد جُرحت بشدة بسبب هذا الإعلان . إلا أنها لم تدرك دورها فى انهيار زواجها . فلقد أصرت على السيطرة وإصدار الأوامر والانتقاد ولعب دور الضحية .

كبيرة . لقد مللت من هذا الأسلوب فى التعامل .

لقد كانت طفولتى غير سهلة بالرة . فقد كان والدى طبيب أطفال وكان يعتبر خبيراً فى مجاله . أما بالنسبة لأطفاله ، فلقد كان شديد الصرامة ولم تكن والدتى قادرة على التصدى له . أحياناً ما كانت تخرجنا سراً بعد أن يقوم بحبسنا ولكنها معظم الوقت كانت تشعر بالتمزق لأنها تنفذ جميع ما يقوله لها .

إننى كنت أنا الطفل الأول الذى يرغب أن يكون أفضل إخوته . لقد التحقت بجامعة جيدة وكلية إدارة الأعمال . وهذا ما لم يلاحظه أبى . فلقد كان يريدنى أن أصبح محامياً أو قاضياً مثل والده ولقد خاب أمله لأننى لم أصبح كذلك . لذا فلقد التحقت بكلية إدارة الأعمال ، ثم انتقلت إلى نيويورك عندما عُرضت علىّ وظيفة .

إننى لم أتخيل نفسى متزوجاً قبل أن أبلغ الخامسة والثلاثين على الأقل ، ولكن " ميليسا " وضعتنى فى موقف حرج عندما ضغطت علىّ فى الزواج منها . إننى لم أشعر من قبل بأننى فى مثل هذا الوضع ، ولقد شعرت بالاستياء منه . إلا أننى لم أرغب فى فقدانها ، فلقد كنت أحبها بجنون .

ولكننى لم أكن أعتقد أبداً أن الزواج كالطريق الذى لا عودة منه . فإذا أردت مناقشة ضغوط العمل أو التعامل مع عميل صعب المراس ، فإننى لا أجد " ميليسا " تستمع إلى أبداً . لذا فليس من الغريب أن أنفر منها فى الفراش .

يأخذ وقت مستقطعاً .
 وبينما قل التوتر فى المنزل ورأت
 " ميليسا " أن " مات " يحاول إثبات
 اهتمامه ورعايته لها ، أقرت بأنها لم
 تكن عاقلة ، ولقد أخبرت " مات " : " لم
 يكن على أن أذكر " برينت " فى حديثنا .
 إننى أحبك أنت " . كما وافقت أيضاً على
 تحمل المزيد من المسؤوليات فى المنزل .
 ولقد جعلت " ميليسا " تقوم بتكرار
 كلمات " مات " مرة أخرى - وهى طريقة
 تجعلها تستمع إلى ما يحاول قوله لها .
 وهى الآن تقتنع بآراء " مات " بدلاً من
 الإصرار على قراراتها .
 إن بذل الجهد لادخار ثلاثين دقيقة
 على الأقل كل ليلة قد ساعد هذين
 الزوجين على إعادة التواصل . فعندما
 أصبحا يقضيان المزيد من الوقت معاً ،
 تحسنت علاقتهما الحميمة بشكل مثير .
 والأهم من ذلك أن " ميليسا " قد سامحت
 " مات " بالفعل وقالت : " أعلم أنه لم
 يقصد جرحى أبداً " .
 إن حل المشاكل بفاعلية يحتاج إلى
 الصبر والحذر . وعندما أنهيا الاستشارات
 بعد سبعة أشهر ، كان كل من " مات " و
 " ميليسا " قد وجدا طريقة للتخلص من
 مشكلات زواجهما " .

ولقد شككت أن " مات " كان غاضباً من
 " ميليسا " منذ فترة طويلة ، إلا أنه لم
 يستطع التعبير عن مشاعره ، ولكنه قام
 بدفنها حتى ينفجر فيما بعد . كما أن
 غضبه قد أعلن عن نفسه فى عدم رغبته
 فى تبادل الحب معها . فقد يكون الغضب
 أحد أهم الأسباب فى توقف الأزواج عن
 ممارسة العلاقة الحميمة .
 وبسبب ذلك أصبح كل من " مات " و
 " ميليسا " مدركين لأسباب غضبهما
 والأوقات التى يكونان فيها كذلك ، وبذلك
 أصبحا قادرين على إيجاد وسائل لتهدئة
 التوتر وتحسين التواصل بينهما . لقد
 أخبرت " مات " بأن يتوقف عن الصراخ
 والسباب وبدلاً من ذلك يستخدم
 هذا الأسلوب : " عندما تقومين ...
 فإننى ... " ، مثل " عندما تقومين بذكر
 " برينت " فى الحديث ، فإننى أشعر
 بأنك نادمة على الزواج منى " . ولقد سمح
 له ذلك بالتعبير عن مشاعره دون أى
 إهانة .
 وعندما بدأ " مات " فى التحدث أكثر
 مما مضى والإفصاح عما بداخله ، لم تكن
 هناك فرصة لتفاقم الأمور الصغيرة
 التافهة . والآن ، فإنه عندما تبدأ
 المحادثة فى الخروج على السيطرة ، فإنه

الاعتراف بدورك في المشكلة

على الرغم من أنك قد تكون لا تزال تعاني من ألم الخيانة ، إلا أنه لكي يتم الشفاء التام فإنك بحاجة إلى تحديد دورك الذي قد لعبته في هذه الخيانة . أجل ، إنك تشعر وكأنك ضحية - غاضب ، مهان ، عاجز . ولكن في معظم الحالات فإن كل شخص يشارك ببعض المسؤولية في الخطأ الذي قد حدث . إن ذلك بالطبع لا يعني أن أي شيء قد قمت بعمله يبرر خيانة الآخر ، ولكنه يعني أنك قد تكون غير مدرك للدور الذي تلعبه في هذه الدراما المنزلية .

إذا أردت استعادة الثقة ، فعليك أولاً أن تدرك ما الثقة . فكر فيما يلي : هل أنت ضيق الأفق ومنتقد مثل " ميليسا " ؟ هل تغضب بسهولة مما يجعل شريك حياتك قد يشعر بالذنب أو التوتر لأنه قد أخبرك بمشاعره واهتماماته ؟ أم أنك شديد الخضوع والسلبية حتى إن الناس يشعرون بأنه يمكن معاملتك باستخفاف ؟ لكي تتمكن من رؤية نفسك من خلال عيون شريك حياتك ، قم بإعادة تقييم توقعاتك للعلاقة ، وما تقوله وتفعله . اعمل على منع أي سوء تفاهم من التفاقم إلى فقدان الثقة ، وذلك بأن تعد أن تقوم بحل أي مشكلة عند ظهورها للمرة الأولى . وأهم خطوة عليك اتخاذها لحماية نفسك هو أن تكون مباشراً وتقوم بوضع الحدود لما تحتاج إليه وتستحقه أنت وشريكك في مواجهة السلوك الجارح .

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

" زوجي مدمن كحوليات "

لقد بدأت مشكلة " جاي " مع الشراب منذ وقت طويل ولكنني لم أدركها في حينها - أو أنني لم أرد ذلك . ففي أول ليلة في شهر العسل ، ظل يتناول الكثير من الشراب على الرغم من أنني قد ذهبت إلى الفراش منذ ساعات . ولقد فكرت في أنه بحاجة إلى الاسترخاء بعد توتر حفل الزفاف ، لذا فإنني لم أضغط عليه .

" ولكن عندما ولد ابننا " نيك " منذ ست سنوات ، لم أعد أستطيع تجاهل مشكلة " جاي " مع الشراب . صحيح أنه لا يشرب حتى يصبح ثملاً ، ويستطيع السيطرة على نفسه في المطاعم والحفلات . وكما أعرف ، فإنه لا يشرب أثناء ساعات العمل إلا أن هذا ليس مبرراً للاستمرار في شرب الكحوليات ، إنني أيضاً ممتنة لأنه يستطيع التفكير جيداً حيث إنه يأخذ سيارة أجرة إلى المنزل ليلاً إذا أفرط في الشراب ولكن ذلك لا يعني أنه يسيطر على الموقف . لقد بدأ الأمر في التأثير علينا جميعاً ويجب أن يتوقف . أنا أشعر بأننا وكأن لدينا طفلاً ثالثاً .

لقد جعلت التنازلات الزوجية " إيما " تتحمل إدمان زوجها " جاي " للمشروبات الكحولية لفترة طويلة . ولكن الآن وحيث إن وظيفته وأصدقائه والأهم من ذلك أطفاله أصبحوا يتأذون بسبب إفراطه في الشراب ، فتوقفت عن التظاهر .

رواية " إيما "

" عندما دخل " جاي " إلى مدرسة ابنتنا لحضور حفلها الراقص ، عرفت أنه كان محطمًا . هكذا بدأت " إيما " حديثها وهي امرأة في الحادي والثلاثين من عمرها وتعمل كمدرس مساعد بنصف دوام . ثم أكملت حديثها قائلة : " إن " جاي " لم يقم بعمل أي شيء محرج ولكنه كان يترنح في وقفته ويضحك بصوت مرتفع . وأعتقد أن حتى " مادي " ، وهي التي تبلغ من العمر تسع سنوات ، تعرف أن أباه قد تناول الكثير من الشراب .

وكان " جاي " صديقاً لإخوتي الكبار ولكنني لم أتعرف عليه إلا بعد المدرسة الثانوية عندما قدم نفسه لي في حفل النادي لعيد الاستقلال في الرابع من يوليو . ولقد كان يكبرني بخمس سنوات ، وهو أمر رائع عندما تكون الفتاة في الثامنة عشرة من العمر . ولقد أعجبت بشعبيته ، وحتى اليوم فإن الناس تلوح له في كل مكان يذهب إليه .

ولقد احتفلنا بزفافنا بعد وقت قصير من تخرجي في الجامعة . ولقد قمت بالتدريس لمدة عامين حتى ولدت " مادي " ولقد افترضت أنه طالما أصبحنا أبوين ، فسوف يتوقف " جاي " عن الشراب ويتحمل المسؤولية ولكنني كنت مخطئة . فلقد استمر في بقائه خارج المنزل ليلة الجمعة مع أصدقائه حتى وقت متأخر ثم ينام حتى يوم السبت وأحياناً ما كان يظل يشرب حتى مساء الأحد .

وغضبت في صمت ولكنني كنت مشغولة بالأطفال وكان من الأسهل ألا نتشاجر . وفي المرات القليلة التي حاولت فيها مواجهة " جاي " كان يقول : " إنني لست مدمناً ، توقفي عن العراك " .

لذا فلقد ركزت كل تفكيري على أن أكون أما رائعة . فإنني أحب أن أبتاع لكل من " مادي " و " نيك " ملابس جميلة ، وكتباً وألعاباً جيدة . ويقول " جاي " إنني أفسدهما ولكن لماذا لا يكون لديهما أشياء جميلة طالما أن باستطاعتنا توفير ذلك لهما ؟

وعلى الرغم من ذلك ، فلقد اقتربت أكثر من " جاي " مؤخراً وذلك لأن ذلك

وعذر " جاي " هو أنه يتناول الشراب في عطلات نهاية الأسبوع فقط — ولكن هذه العطلات أصبحت تطول كثيراً . إنه يعمل سمسار بورصة ، ويقوم بإعطاء مواعيد لعملائه يوم الجمعة بعد الظهر حتى يتمكن من البقاء في الخارج يشرب يوم الخميس حتى وقت متأخر فيعود إلى المنزل صباح اليوم التالي . لقد تشاجرنا كثيراً لهذا السبب - أحياناً نصرخ وأحياناً أخرى تكون المشاجرات كالحرب الباردة .

لقد توصلت إلى " جاي " أن يذهب إلى جمعية " المدمنين المجهولين " للعلاج ، ولكن في المرة الوحيدة التي ذهب إليهم أخبرني بأن الاجتماع مليء بدمني الكحوليات - وهو ليس واحداً منهم - ولم يعد إليهم مرة أخرى . لقد حاولت إغلاق الباب الأمامي حتى لا يستطيع الدخول إلى المنزل بعد إفراطه في الشراب . ولقد اتصلت بالشرطة في إحدى المرات عندما سمعت " جاي " يقرع الباب بشدة لمدة ساعة حتى إنه جرح يديه . ولكن الضباط جميعهم يعرفونه ، لذا فلقد جلسوا معاً يمرحون قليلاً ثم أطلقوا سراحه بعد إعطائه إنذاراً بعدم تكرار ذلك .

في الواقع ، فإن الجميع هنا يعرف " جاي " . فلقد نشأنا معاً في هذا المجتمع الذي نعيش فيه الآن ، كما أن عائلاتنا تعيش بالقرب منا . إن لدى ذكريات طفولة سعيدة . لقد كان والدي يعمل مع أخيه في بيع الأجهزة الكهربائية في " مانهاتن " وكانت أمي ربة منزل تخدمنا جميعاً .

قد جعلت منهم جواسيس . إن " مادي " منتقدة ساخرة مثل والدتها ، وحتى " نيك " فإنه يراقبني طوال الوقت . ففي عطلة الأسبوع الماضي ، كان لدينا بعض الضيوف وبينما كنت أحضر زجاجة مياه غازية من الثلاجة لأحد أصدقائي ، خطف " نيك " الزجاجة من يدي .

وعلى الرغم مما قد تعتقده زوجتي ، فإنني لست مدمناً للكحوليات . لقد كان عمي كذلك ، ولكن صدقني فإنني أعرف الفرق . عندما كنت صغيراً ، كان في مدينتنا الكثير من الحوادث بسبب القيادة تحت تأثير المخدر أو الشراب ، أطفال يشربون الكحوليات ويتعاطون المخدرات . لذا فلقد علمت ما لا يجب عمله . وعندما أقول يمكنني التعامل مع الأمر ، فإنني أعني ذلك .

إنني الأخ الأوسط من بين خمسة أبناء ولقد توفي أبي وأنا في الثانية عشرة من عمري وكان أخوأي الكبيران في الجامعة . ولقد كنت محطماً ولكنني عاهدت نفسي أن أقوم بعمل كل شيء حتى أجعل حياة أمي سهلة قدر الإمكان . لقد كانت تفرط في حمايتي ولكن ذلك كان أمراً مفهوماً ، حيث إنها كانت تقوم بدور الوالدين معاً .

وكننت رياضياً جيداً ولكنني لم أكن طالباً جيداً . ولقد تركت الدراسة لمدة عام بعد انتهائي من المرحلة الثانوية وعملت كمدرّب هوكي . ثم التحقت في برنامج عملي بجامعة المدينة واكتشفت أنني بارع حقاً في الأمور المالية . وعن طريق الالتحاق بالمدرسة الصيفية والانتظام في الدروس . تخرجت بعد ثلاث سنوات

الأمر أصبح يؤثر على الأطفال ، فلقد أصبح " نيك " يتشاجر في المدرسة وعندما كان يسمع عراكنا ، كان يهدد بترك المنزل . وأصبحت تقديرات " مادي " الدراسية منخفضة وأصبحت تراقبه عن كثب ، فهي تقوم بعد المرات التي يتناول فيها والدها الشراب . فإذا ما تناول كأساً من الصودا تطلب منه رشفة حتى تتأكد أنه لا يثمل . فإذا كان كذلك تقوم بإخباري .

ولقد وعدني " جاي " بأن يتوقف عن الشراب وصدقته ، إلا أنه عاد إلى عادته مرة أخرى . لقد ذهبنا إلى بعض اجتماعات علاج مدمني الكحوليات ، حيث أخبرني الجميع بأنه يجب عليّ أن أهجر زوجي حتى يتماثل للشفاء ولكنني لم أرغب في هدم أسرتي . عندما لا يشرب " جاي " يكون هو نفس الشخص الرائع الذي أحببته - ذكي ، مراع لشعور الآخرين ، ورومانسي . إنه يحب أطفالنا بشدة ولم يغفل أي مباراة كرة قدم أو هوكي أو أي لعبة مدرسية لهم . إنني أتمنى أن تفيدينا الاستشارة ، فإنني لا أريد أن تحطم مشكلة " جاي " زواجنا .

رواية " جاي "

" إنني لا أريد الطلاق أيضاً " ، هكذا قال " جاي " وهو رجل في السادسة والثلاثين ، طويل ، وسيم ويبدو عليه عدم الراحة في مكتب المستشار . ثم قال : " إنني أحب " إيما " ولا أريد إيذاءها هي أو الأطفال . يمكنني أن أخبرك بأنهم يعتقدون أنني أب فاشل . ولكن " إيما "

إن ذلك يثير الجنون . كلانا يشعر بمشاعر طيبة تجاه الآخر وأنا أعرف أن " إيما " تحبني . فلماذا إذن لا يمكنها التوقف عن محاصرتي لأنني أتناول بعض الشراب مع الأصدقاء يوم الخميس وأذهب مع العملاء في عشاء عمل ؟ لقد حاولت الذهاب إلى جمعية مدمني الكحوليات المجهولين ولكنني لم أجد شيئاً مشتركاً بيني وبينهم . فجميعهم أشخاص مدمنون قد خسروا حياتهم وأنا لست كذلك . إنني أيضاً لا أعلم ما هو العلاج الذي قد ينفع في علاقتنا . إنني فقط لا أريد أن أكون الشخص السيئ وبعدها تتركني " إيما " .

رواية المستشار

قال المستشار : " على الرغم من أن كلاً من " جاي " و " إيما " غاضب ومجروح ، فإنهما لا يريان بعضهما البعض كأعداء . فإن حبهما العميق لبعضهما البعض ولأبنائهما يوحدهما . وعلى الرغم من أن تناول " جاي " للكحوليات يعد مشكلة خطيرة ، إلا أنها تغطي على مشاكل أخرى لديهما - من بينها ، عدم القدرة على مناقشة الحلول عندما يتعلق الأمر بالتربية ، بالنقود ، ومسئوليات المنزل . إن " إيما " مثل والدتها تماماً تحب إدارة كل شيء من حولها حتى أدق التفاصيل ، وهي تحاول عمل كل شيء لكل من حولها . وعندما تشعر بتصادم المشكلات ، فإنها تسعى لمزيد من السيطرة على " جاي " . كما أنها تشجع بعضاً من سلوكياته دون وعى ، وذلك بعدم

وعملت على الفور في شركة سمسرة بورصة شهيرة .

إن خدمة العملاء هي جزء من عملي ، لذا لا يمكنني دائماً العودة إلى المنزل مبكراً كما أننى لا أحب أن يتم منعي من دخولي إلى منزلي في وقت متأخر . إن " إيما " تشكو كثيراً بسبب قضائي الكثير من الوقت خارج المنزل ، ولكن من الدهش أن هذه الشكوى تنتهي عندما يحين يوم الحصول على الراتب .

أعلم أن عراكتنا أثر على الأطفال ولكنك لا ترى الصورة الكاملة لذلك . أجل ، إن تقديرات " مادي " الدراسية تنخفض ولكن ذلك بسبب انشغالها في فريق الكرة ، ودروس الرقص والمسرحيات مما لا يجعل لديها الوقت لتستذكر دروسها . كما أن " نيك " شديد الانشغال أيضاً . فإنه لم يرغب في الانضمام إلى فريق السباحة هذا العام ولكن " إيما " أصرت على ذلك . ونادراً ما تفكر في رأيي عندما يتعلق الأمر بالتربية . إنها لم تُظهر أبداً أنها بحاجة لمساعدتي ، لذا فإنني لم أفكر أبداً في التوقف عن الخروج مع أصدقائي في أمسيات الجمعة .

وهناك أيضاً نقطة خلاف بيننا وهي تمييز " إيما " . إن كلاً منا يرغب في إعطاء الأفضل للأطفال ولكنها تبالغ في ذلك . إن " نيك " ليس بحاجة إلى لعبة جديدة كلما ظهر فيلم جديد للأطفال ، كما أن " إيما " لا تبخل على نفسها أيضاً . فإذا أعجبتها ملابس صوفية ، فإنها تشتري منها أربعة ألوان مختلفة - دون أن تقوم باستبدال أي من ملابسها القديمة .

ليس مشكلة كبيرة ، أصبح هو و " إيما " قادرين على التركيز على أمور أخرى . ولقد اقترحت على " إيما " أن تعطى " جاي " بعض الحرية عندما يتعلق الأمر بخروجه مع العملاء قائلاً لها : " إنك لا ترغبين في تربية زوجك ومعاملته على أنه ابنك ، فإن ذلك أمر غير ممتع لكل منكما . دعيه يشعر أنه يسيطر على حياته " .

ولقد احتاج الأمر مجهوداً كبيراً من " إيما " حتى تقلل من شعورها بالقلق وتتوقف عن متابعة " جاي " ومحاولة السيطرة عليه ، ولكنها عملت على ذلك . ولقد أصبح يشعر بمزيد من المسؤولية للعودة إلى المنزل في موعده ، وأثناء عشاء العمل كان يتناول الصودا والقهوة . ولقد توقف عن الخروج مع أصدقائه الذين يتناولون الكحوليات حتى يتجنب هذه الإغراءات ، كما أنه أصبح مواظباً على حضور اجتماعات مدمني الكحوليات المجهولين .

وبمجرد أن شعرت " إيما " بأنه يمكنها الثقة بزوجها أصبحت تستمع إلى اهتماماته وآرائه بشأن الأطفال ، ولقد وعدت " إيما " بأنها لن تبالي في شراء اللعب . كما أنها أصبحت تستخدم جميع الملابس التي تحتفظ بها منذ سنوات .

وبعد الانتهاء من خلافاتهما أصبح كل من " إيما " و " جاي " قادرين على إنهاء الاستشارة بعد ثمانية أشهر " .

مواجهته بها مباشرة . على سبيل المثال ، فلقد افترضت أنه بمجرد إنجاب الأطفال فإنه سيتوقف عن الذهاب إلى أصدقائه يوم الجمعة . وعندما لم يفعل ذلك ، غضبت بشدة ، ولكن بدلاً من تعبيرها عن ذلك ، فلقد طردته خارج المنزل .

ولقد لعبت " إيما " في زواجهما دور الأم وجعلت من " جاي " الابن ، وهو يعرف هذا الدور جيداً منذ أن كانت والدته الأرملة تحكم السيطرة عليه . ولقد سمح له الشراب بأن يهرب من هذه الحياة .

على الرغم من أن " جاي " قد أنكر ذلك ، إلا أنه يعرف إلى حد ما أن لديه مشكلة في الشراب ويشعر بالذنب تجاهها ولذلك فإنه قليلاً ما يجادل زوجته عندما يتعلق القرار بشأن الأطفال أو أمور المنزل .

إن " جاي " لم يخسر وظيفته أو أصدقائه ولقد كان زواجه يسير حتى وقت قريب بشكل جيد . ولكنه الآن عليه أن يواجه الحقيقة . ولقد حفزت " جاي " أن يعود إلى جمعية مدمني الكحوليات المجهولين - من أجل عائلته ، إن لم يكن من أجله هو . ولقد ذهب إلى اجتماعهم في تلك الليلة وعلى الرغم من أن الأمر لم يكن سهلاً ، فلقد ألق " جاي " عن الشراب نهائياً ولقد اعترف قائلاً : " مازال يغريني بعض الوقت أن أتناوله ولكنني قد قررت ومتمسك بقراري " .

وعندما أصبح تناول " جاي " للشراب

متى يصبح الأمر زائداً على الحد ؟

يتكرر الحديث عن الثقة كثيراً لدى الأشخاص الذين عاشوا أو عرفوا شخصاً يعاني من أى نوع من الإدمان - الكحوليات ، المخدرات ، أو أى عادة سيئة أخرى . فهم يتساءلون كثيراً : هل يمكننا الاعتماد عليه سواء عاطفياً أو مادياً فيما بعد ؟ ، والأكثر من ذلك ، فإنه كما رأينا فى قصة " إيما " و " جاى " ، بمجرد تحطم الثقة ، فإن الأمر يستغرق الكثير من الوقت لإعادة بناء العلاقة .

وعلى الرغم من أن " جاى " قد استطاع أخيراً التعامل مع مشكلة الشراب ، فهناك الكثير من الأزواج الذين يضطرون للتعامل مع شخص مدمن ومحاولة جعله يواجه مشكلته من البداية . ومعظم هؤلاء الضحايا ينكرون مشاكلهم ، سواء مع أنفسهم أو مع من يحبونهم . هل يمكن أن تكون أنت أو شريك حياتك أحد هؤلاء ؟ كيف يمكنك الحكم بأن الأمر زائد على الحد ؟ يمكن للأسئلة التالية أن ترشدك . فاسأل نفسك بأمانة :

الشيء (كشراب الكحول أو المخدرات على سبيل المثال) ؟ هل يمنحك ذلك القوة أو الشجاعة التى تحتاج إليها ؟

٤ . هل تصر أمام الجميع - بما فيهم أنت شخصياً - أنك تتحكم فى عاداتك ؟

١ . هل تفرط الآن فى ممارسة أى عادة سيئة أكثر مما اعتدت عليه من قبل ؟

٢ . هل تشعر بالأسف أو الندم بشأن تلك العادة ؟

٣ . هل تجد نفسك غير قادر على عمل شىء صعب إلا إذا قمت بهذا

وأصعب خطوة فى التغلب على الإدمان هو التخلص من الإنكار . فبمجرد أن تتمكن من مواجهة المشكلة ، يمكنك الوصول إلى المساعدة . يمكنك التحدث إلى رجل دين طيب . أو معالج يكون مدرباً وعلى علم بالإدمان بجميع أنواعه . كما يمكنك الالتحاق بالعديد من برامج مساعدة الذات مثل مدمنى الكحوليات المجهولين ، أو برامج العلاج فى المستشفيات أو العيادات الخاصة إذا أمكنك ذلك .

" إن سرى يدمر زواجنا "

يجعلنى أطيع بكل من حولى . إننى لا أستطيع تفسير ذلك لزوجى ولا حتى لى نفسى . إننى أشعر بأن احتياجات ورغبات " بروس " تضغط على وتنهكنى . لقد عملت مع " بروس " خلال الأربع سنوات الماضية فى مكتبه . وكان من المفترض أن ذلك أمر مؤقت ، إلا أننى كلما كنت أحاول ترك المكتب ، فإنه يتوسل لى للبقاء معه .

دائماً ما يثنى " بروس " على عملى . ولكننا نتعارك فى المكتب ثم نتعارك فى المنزل . وفى الشهور القليلة الماضية ، بدأ " بروس " فى الانسحاب . والأطفال يعانون - ف " بروس " غير صبور وقاس معهم ، حتى إن " جاك " يرفض الحديث معه الآن ، وازداد وزن " جون " بشكل مرعب .

هناك شىء يجب أن يتخير . إننى فى حالة صحية سيئة : فأنا باستمرار أعانى من ألم شديد فى معدتى ، ورأسى يؤلمنى طوال الوقت ، كما أننى أشعر بالإجهاد المستمر .

لم تكن طفولتى مستقرة ، فقد كانت أمتى تدير مركز تجميل خاصاً بها فى

بسبب شعورها بالمهانة من ماضيها الذى لا يعلم عنه أحد شيئاً ، فلقد احتبست " أماندا " ذكرياتها المؤلمة . ولكن بسبب عدم مصارحتها " بروس " ، كانت تؤذى نفسها وتحرم كل منهما من الحميمية التى يستحقانها .

رواية " أماندا "

قالت " أماندا " باكية : " هناك شىء يجب أن يتغير " ، وهى امرأة فى الرابعة والأربعين من عمرها وكانت تتحدث بصعوبة واستطردت قائلة : " إننى لا أعرف ماذا أصابنى . كان يجب أن أكون سعيدة ، فعمل " بروس " فى القانون ناجح ولدينا ولدان رائعان - " جاك " فى الرابعة عشرة و " جون " فى العاشرة . ولكننى أشعر بالحيرة والغضب الشديد .

فمنذ سنوات والى الآن ، تنتابنى فجأة حالة من الهياج والغضب الشديد ، مما

كثيراً ، إلا أننا كنا أسرة متحابّة . ولكن على الرغم من أنني كنت عضوة في أحد النوادي الاجتماعية البارزة ، وكنت متفوقة في عدة مجالات وكان لي الكثير من الأصدقاء ، إلا أنني دائماً ما كنت أشعر بأنني لا أستحق كل هذه الإنجازات التي أحققها .

ولم يكن هناك أموال للالتحاق بالجامعة ، لذا فبعد المدرسة الثانوية انتقلت إلى " دينفر " ووجدت وظيفة سكرتيرة في إحدى الشركات العقارية . وبعد ثلاث سنوات كنت مديراً للمكان . وحتى بعد كل ذلك ، شعرت بأنه ليس لي الحق في أن أكون كذلك .

ولقد تعرفت على " بروس " من خلال أخي " ستيف " الذي انتقل أيضاً إلى " دينفر " . ولقد انجذبت إليه على الفور ، فقد كان " بروس " هادئاً ومراعياً لشعور الآخرين ، هذا بالإضافة إلى رفته وحسه الفكاهي . والأهم أنه بدا أنه يهتم بي بسبب عقلي وليس شكلي . ولقد كنا صديقين قبل أن نكون حبيبين — ولقد تزوجنا بعد خطوبة دامت ثلاث سنوات وكانت علاقتنا الحميمة رائعة منذ البداية . ولقد فقدت تواصلتي مع " ستيف " على الرغم من معرفتي أنه ليس على ما يرام — فقد ذهب إلى حرب " فيتنام " وكانت لديه مشكلة كبيرة في إدمان المخدرات .

وبعد زفافنا ، أصبح " بروس " شريكاً في مكتب حمامة صغير ، وكنت أنا كالنجم الساطع في شركتي . وكنت في أسعد حالاتي . إلا أنه عندما أصبحت حاملاً ، فجأة قرر " بروس " أنه لا يريد

غرفة نومي . وعندما أود الذهاب إلى النوم ، تكون هناك عادة سيدة أو اثنتان تنتظران تصفيف شعرهما .

لقد نشأت أمي نشأة جنوبية تقليدية ، ولكنها قد طلقت من أبي بعد ولادتي مباشرة لأنه كان يسيء معاملتها . ولقد شعرت عائلتها بالصدمة ، لذا قاطعوها ، وكان عليها أن تعول خمسة أطفال بأجرها من صالون التجميل . وعندما بلغت السنة الأولى من عمري اضطررت إلى تركنا في دار لرعاية الأطفال تابعا لدار العبادة . وبعد عامين أعادتني أنا وأختي إلى المنزل . وعندما بلغت الثامنة تزوجت أمي مرة أخرى . ولقد كان زوج أمي يعمل مهندسا في برنامج الفضاء — مما جعلها تتمكن من جمع إخوتي الكبار . ولن أستطيع أبدا نسيان هذا اليوم : لقد انتقلنا إلى منزل صغير في الضواحي وكنت أشعر بسعادة بالغة ، لقد اجتمعنا أخيراً كأسرة .

ولقد كنت قريبة لإخوتي ، حيث إننا قضينا الكثير من الوقت بمفردنا ، لأن والدينا كانا يعملان . وكنا نتناول العشاء معاً عندما يعود والداي من العمل .

ولم تكن حياتنا بالطبع مثالية ، فلقد كان والداي يتعاركان كثيراً . وكنت أعوض نفسي عن طريق كوني الطفلة المثالية التي تؤدي واجباتها دائماً — كما كانت تؤدي واجبات الآخرين أيضاً .

لقد أحببت أخي " ستيف " الذي يكبرني بعامين حبا شديدا وتعلقت به ، وكنا لا نفرق أبداً ، وكنت أعلم أنه عندما أقع في أي مشكلة فسوف يأتي " ستيف " لإنقاذي . وعلى الرغم من أننا كنا نتشاجر

ولكننى حقاً أشعر بالفزع من أننى لن أستطيع أبداً الفرار مما أنا فيه . قد يستطيع المستشار المختص أن يساعد " بروس " على فهم أننى لا أرفضه ، وأنه يستطيع البقاء على قيد الحياة دون أن أراعاه بشكل يومى .

رواية " بروس "

" ليس لدى أى فكرة عما يحدث لـ " أماندا " ، قالها " بروس " وهو رجل فى التاسعة والأربعين ، وصوته ملئ بالقلق . وأكمل حديثه قائلاً : " منذ فترة طويلة تنتابها حالات شديدة من الغضب والتى يبدو أنها بدون سبب . وهى تحدث بنفس الشكل - فى المنزل وفى العمل - وأنا أقر بأننى أنسحب فى كل مرة . إن غضبها الشديد يذكرنى بوالدتى . ولكن هل يمكن السيطرة عليها ؟ هذا كلام فارغ . إنها تسيء تفسير كل شيء .

إننى أشعر وكأننى أسير على ألغام - تماماً مثلما كنت أفعل أثناء طفولتى . لقد كان لوالدى تسعة أطفال وكنا نعيش خارج شيكاغو ولقد كان أبى يعمل ميكانيكياً فى السكك الحديدية والذى كان نادراً ما نراه لأنه يعمل باستمرار . وكانت أمى تعمل فى مجال معالجة البيانات وعندما تعود إلى المنزل تكون شديدة الإجهاد لدرجة أنها لا تستطيع الانتباه لأى منا ، إلا إذا أرادت أن تثور علينا . لقد كنا جميعاً نكرهها . ولم أكن أصطحب أياً من أصدقائى إلى المنزل بعد المدرسة وهذا لأننى لم أعرف أبداً متى ستنفجر أمى غاضبة .

أن يكون أباً وقال إن ذلك لم يكن فى خطتنا وترك المنزل .

ولقد كنت محطمة ولكننى عزمتم على إعالة نفسى وطفلى . وبعد ثلاثة أسابيع تصالحنا وعاد " بروس " إلى المنزل . وبالطبع عندما ولد " جاك " أحبه " بروس " بشدة ولكن السنوات التالية كانت صعبة للغاية . لقد تركت عملى لأتفرغ للمنزل طوال الوقت ولم يكن " بروس " يجنى الكثير من المال ، وعندما ولد " جون " كنت قد خضت بعض تجارب الحمل والإجهاض وأصبحت بعدة أمراض من الالتهاب المعدى المعوى إلى تأرجح الحالة المزاجية باستمرار .

ثم فقد " بروس " وظيفته فجأة ، فلقد أراد الأشخاص المسيطرون على الشركة منه أن يقوم ببعض الصفقات المشبوهة ، وبعد بعض الاتفاقات المتبادلة ، ترك " بروس " العمل . وكان محطماً ولكنه استغل ذلك لفتح مكتبه الخاص . ولقد تطوعت لمساعدته على البدء واتفقنا على أن أترك العمل معه بعد أربعة أشهر .

وبعد أربعة أعوام ، مازلت أعمل معه وهو يحاول السيطرة على فى المنزل والعمل . ولا تنتهى محاضراته أبداً . فلقد ظل فى يوم ما يتحدث عن مدى إهمالى فى شكلى وأننى و " جون " لا بد وأن نشترك معه فى رياضة قيادة الدراجات . حسناً ، إننى لا أهتم بذلك ، وأتمنى أن يتركنا لحالنا .

اسمع ، إننى أريد - إننى بحاجة إلى - أن أتوقف عن العمل . إننى أشعر بأننى أنفجر من داخلى وأحتاج إلى بعض الوقت للعناية بنفسى ولأكون مع أطفالى .

رائعاً . وفي مكتبي الصغير - قمت بتعيين محام آخر كمساعد لي - والذي أثبت أنه متحمل للمسئولية سريعاً . ولكن حتى في العمل ، فإن " أماندا " تفقد أعصابها لأتفه الأمور - إذا ما أشرت إلى أنها قد وضعت فاصلة في مكان خطأ بالمذكرة ، فإنها تبدأ في الصراخ في وجهي .

ويجب أن أقول إن الشيء الوحيد الذي لم يتأثر أبداً هو علاقتنا الحميمة . فإن " أماندا " لا تزال بعد ستة عشر عاماً من الزواج وإنجاب طفلين ، هي أكثر امرأة مثيرة عرفتها في حياتي . قد يكون ذلك هو ما يربطنا ببعضنا البعض حتى الآن بعدما انهار كل شيء " .

رواية المستشار

يقول المستشار : " لقد كان كل من " أماندا " و " بروس " يأتي إلى الاستشارة في جلسات متقطعة . وكانا يأتيان إلي بعض الجلسات التي تتبع انفجاراً هائلاً بينهما ، وعندما نوشك على الدخول في بعض الموضوعات الشائكة ، يتوقفان عن المجيء .

وأخيراً ، وبسبب اقتراح طبيبها الباطني الذي شك في وجود مرض نفسي في أمراضها ، طلبت " أماندا " مقابلي بمفردها . ولقد كان إصرارها الغريب على أنها متورطة في موقف غير منيع لبقية حياتها يؤكد أن هناك صدمة كبيرة كامنة بداخلها . وبعد مناقشة ذلك مع طبيبها ، اتفقنا أن أعراضها الجسدية والنفسية هي نموذج لضحية جريمة زنا المحارم . ولقد شعرت بأن " أماندا " تثق بي بالقدر الكافي الذي يجعلني أسألها مباشرة :

ولم أستطع الانتظار حتى أهرب من المنزل . وبعد الجامعة ، تم إرسالني إلى " فيتنام " - ولم أكن أعتقد أبداً أنني سأخرج من هناك حياً . وعندما فعلت ذلك توجهت إلى " دينفر " . وفي كلية الحقوق أصبحت صديقاً لـ " ستيف " . لقد كان هو و " أماندا " قريبين من بعضهما البعض بشدة لعدة سنوات - ولا أعرف لماذا لا يتحدثان مع بعضهما إلا نادراً مؤخراً . ولقد أرسل " ستيف " بطاقة معايدة إلى " أماندا " في عيد ميلادها ، إلا أنها تركتها دون أن تفتحها على المائدة .

لقد كانت كلية الحقوق تحدياً ولكن معرفة " أماندا " قد ساعدتني بحق على مواجهة هذا التحدي والتغلب عليه . فإن حقيقة أن شخصاً جذاباً للغاية وناجحاً في عمله يحبني قد جعلتني أشعر بثقة كبيرة . ولقد أعجبتني حقيقة أنها مستقلة أيضاً . ولكن حتى في هذه الفترة كانت تتغابها هذه التوبات من الغضب . ولقد كان ذلك أمراً مرعباً - وهذا هو السبب الحقيقي لثورتي عندما عرفت أنها حامل ، فلم أكن أعرف إذا ما كان بإمكانني الاستمرار معها أم لا .

وبالطبع ، فعندما ولد " جاك " أحببته بشدة ورغبت في المزيد من الأطفال . ولكن بمراعاة حالة " أماندا " الصحية ، كنا محظوظين أن يكون لدينا ولدان نوا صحة جيدة .

وعندما تركت الشركة التي كنت أعمل بها ، كنت متوتراً ، ولكنني كنت أعلم أنني أريد امتلاك العمل الخاص بي وحدي . ولقد كونت أنا و " أماندا " فريقاً

فمن الواضح أن حياتها تأثرت بعلاقتها مع " ستيف " . وعلى الرغم من معرفتها أن ما كان يحدث هو شيء خطأ ، إلا أنها ، مثل العديد من ضحايا جرائم الزنا بين المحارم ، شعرت بأنه لا يوجد خيار أمامها . لقد كانت تحب أخيها بشدة وكانت تقوم بكل ما فى وسعها للحفاظ على مثل هذا الحب فى حياتها . ولم تستطع " أماندا " الذهاب لأمرها والاعتراف لها لأنها تعلم أن مثل هذا الاعتراف لن يحطم أمها فقط ، ولكنه سوف يدمر الحياة الأسرية السعيدة التى تعيشها .

إن زنا المحارم بين الإخوة غالباً ما يحدث بسبب غياب الوالدين أو أى شخص بالغ عن المنزل وترك الأطفال وحدهم لفترات طويلة دون مراقبة ودون أن يضع لهم أحد البالغين الحدود التى تحكم سلوكهم . وأعتقد أن " ستيف " كان طفلاً لا يعرف أى شيء عن الحدود اللائقة ، وكانت " أماندا " متعطشة للشعور بالعاطفة وكانت تفعل أى شيء لإسعاده . إن ما يترتب على علاقات زنا المحارم مؤلم للغاية تمتد آثاره لفترات طويلة . وعلى الرغم من نجاحاتها ، نشأت " أماندا " وكبرت مع شعور دائم بالاشمئزاز من نفسها . ولكى تحاول أن تهدئ من شعورها بالذنب كانت تحاول إسعاد جميع من حولها طوال الوقت . وعن طريق تكريس نفسها لنجاح " بروس " وخدمة احتياجاته على حساب احتياجاتها ، كانت دون أن تدري تقوم بعمل نفس الشيء الذى كانت تفعله مع " ستيف " .

" هل هناك أى جريمة زنا بين المحارم فى حياتك ؟ " ، فأومأت وهى تشعر بالصدمة . ولقد اتضحت الصورة فجأة عندما أخبرتنى " أماندا " عما حدث .

رواية " أماندا "

فى أحد أيام السبت عندما كنت فى العاشرة من عمري تقريباً ، كان أخى " ستيف " يمسك بمجلة بها صور فاضحة وأتى إلى غرفتى وأقنعنى بأن أقوم بعمل بعض من هذه الأشياء معه .

لقد كنت أعلم فى عقلي أن ذلك شيء خطأ لذلك لمت نفسى كثيراً . ولقد أخبرنى " ستيف " بأننى إذا أخبرت والدتى فإنه لن يتحدث معى مرة أخرى .

ولقد استمر ذلك لمدة عامين أو ثلاثة . وعندما بلغ " ستيف " الرابعة عشرة من عمره أصبح لديه صديقة ، فتوقف عما يفعله معى . وعلى الرغم من شعورى بالراحة ، إلا اننى شعرت أيضاً بأننى منبوذة .

ولم أعرف ماذا أفعل ، فإننى لا أستطيع أن أخبر " بروس " لأننى خائفة من أن يدمر ذلك علاقتنا . إن " ستيف " رجل مضطرب ولقد أدركت أن وجوده فى حياتى يدمرنى ، لذا فلقد قطعت كل اتصالاتى به . ومنذ عدة أشهر ، استدعانى طبيب " ستيف " النفسى وسألنى عن طفولتنا وتدفتت إلى ذهنى هذه القصة القذرة مرة أخرى .

رواية المستشار

" لقد منحنى اعتراف " أماندا " منظوراً جديداً لمشكلة هذين الزوجين .

" بروس " لم يكن شخصاً غليظ القلب ، إلا أنه لم يعرف كيف يتحدث بطريقة توضح اهتمامه . ولقد استجاب إلى نوبات غضب " أماندا " غير البررة بنفس الطريقة التي كان يستجيب بها مع سلوك والدته : عن طريق الهرب .

وحيث إنه أدرك الآن أن عدم استماعه يثير لدى " أماندا " صدمتها القديمة ، فلقد عمل جاهداً أن يتوقف عن عدم الاستماع إليها . ولقد أبطأ عملية التواصل بأكملها وأصبح يطلب منها تكرار ما لا يستوعبه ، ويستمتع إليها دون مقاطعة .

وعندما تحدث مشادة الآن ، فإنهما يتوقفان عن الحديث ويستأنفان المناقشة بعد أن يهدأ . والأهم من ذلك أن الاثنین قد قاما ببناء علاقة جديدة أكثر توازناً لِنفسيهما . فلقد خصصا وقتاً لهما وحدهما خلال اليوم حتى يتشاركا مشاعرهما . كما أنهما قد قررا أن يقوما ببعض الأشياء معاً حتى إذا كان ذلك مجرد ركوب الدراجة .

إنني ما زلت أقابل " أماندا " أسبوعياً ، حيث نعمل على كيفية تعاملها مع أفراد أسرتها ، بما في ذلك " ستيف " . ولقد قالت لي : " ولكنني لا أشعر بعد الآن بأنه يجب عليّ أن أحتفظ بكل شيء بداخلي . فإنني لم أعد وحدي " .

ولقد أخبرت " أماندا " بحزم : لن تعودى إلى العمل - ويجب أن تخبرى " بروس " بهذا الجانب من قصتك . فشعرت بالفزع ولكن بعد عدة جلسات قمنا بعمل خطة : بمجرد أن تشعر " أماندا " بالراحة فى الحديث عن هذه الجريمة معى ، فيمكنها إذن مشاركة هذه المشاعر مع زوجها . وكانت الخطوة التالية هى إخبار إخوتها ووالدتها وأخيراً أن تواجه " ستيف " .

وعندما أخبرت " بروس " جلس للحظات فى بهشة وصمت . ثم أسرع واحتضنها قائلاً مرات ومرات : " لماذا لم تخبرينى ، إن ذلك أمر بشع بالنسبة لك " . وبمجرد أن تم البوح بالسر ، استطاع كل من " بروس " و " أماندا " إصلاح زواجهما . فلم يعد على " أماندا " إخفاء أى سر ، واستطاع " بروس " أخيراً أن يرى علاقتهما فى صورة أوضح .

إن تجربة " أماندا " أثارت بعض المشاكل الموجودة بالفعل فى زواجهما . على سبيل المثال ، كل منهما لم ينشأ فى أسرة تستخدم الحوار الفعال كأسلوب لحل المشاكل . فكطفل من بين تسعة أطفال لأب سلبي وأم قاسية ، نشأ " بروس " وهو يشعر بالضياع وعدم القيمة . وفيما بعد عندما كرست " أماندا " نفسها له ، أدى ذلك إلى دعم ثقته بنفسه وجعله يشعر بالأمان ، وعلى الرغم من أن

مأساة التحرش الجنسي

إن " أماندا " ليست الوحيدة التي عانت من هذه المشكلة . فعلى الرغم من صعوبة الحصول على الإحصائيات الدقيقة في هذا الأمر ، إلا أن الشبكة القومية للاغتصاب والتحرش وجرائم الزنا بين المحارم (RAINN) تقدر بأن هناك ١٧ مليون امرأة (واحدة من بين كل ستة) تم التحرش بهن جنسياً أثناء حياتهن . ٤٤ ٪ منهن تحت ستة عشر عاماً ، وواحدة من بين كل ستة تحت سن اثني عشر عاماً . كما أن الصبية يتعرضون لهذا التحرش مثل الفتيات في كل الطبقات الاجتماعية والاقتصادية . و ٩٣ ٪ من الضحايا يعرفون من هاجمهم . وما يثير الدهشة هو أنه لا يتم الإبلاغ عن معظم هذه الجرائم وذلك بسبب أن الضحايا إما خائفون من تكرار الاعتداء عليهم أو يشعرون بالخجل من طلب المساعدة .

إن الأعراض التي كانت تعاني منها " أماندا " شائعة . فإن جريمة زنا المحارم هي خيانة للثقة وكثيراً ما يجد الضحايا أن الشعور بالحيرة والغضب غير المبرر يدوم معهم لسنوات طويلة فيما بعد . إن الخوف من زنا المحارم والأنواع الأخرى من التحرش لا ينتهي بانتهاء الفعل . فالعديد من الضحايا يعانون في صمت وتتحطم ثقتهم بأنفسهم ، ويخافون من التحدث ، ويشعرون بالخجل من عدم قدرتهم على إيقاف ذلك ، كما يشعرون بالذنب لأنهم يظنون أن لهم دوراً في حدوث ذلك . وشعورهم بالاشمئزاز من أنفسهم يجعلهم خائفين من الثقة بأنفسهم أو بالآخرين ، ويكون من المستحيل أن يقيموا علاقة حميمة مع أي شخص .

إذا كنت أحد ضحايا التحرش ، تحدث إلى شخص تثق به عن تجربتك . ويمكن أن يساعدك المستشار المتخصص على تقبل حقيقة أن هذا التحرش لم يكن خطأك ، وتتعلم أن تثق في مشاعرك وتقديرك للأمور مرة أخرى .

التواصل

أن تقول ما تعنى ، أن تعنى ما تقول

تعد مشاكل التواصل هي السبب الأساسي في النزاعات الزوجية . وهناك دائماً شكوى شائعة وهي " إننا لا نتواصل " . منذ بداية نشر عمود " هل يمكن إنقاذ هذا الزواج ؟ " تطالعنا بين الحين والآخر حالة (إن لم يكن أكثر) يسيء الأزواج والزوجات فيها فهم ما يقوله الطرف الآخر . وكننتيجة لذلك ، فإن المشاكل البسيطة تتفاقم وتتحول إلى سوء فهم خطير ، مبطن بالعداوة ، الإحباط ، واللوم أيضاً . وفي حالات كثيرة يظن الأزواج أنهم يتواصلون ، إلا أن الرسائل لا تصل . ويوضح لنا هذا الكتاب أنه إذا استطاع كل من الأزواج والزوجات تحديد سبب المشاكل ، فسوف يتمكنون من تقوية مهارات التواصل . وفي الواقع فإننا نجد في هذه المنطقة من الصراع دون غيرها ، تقنيات واستراتيجيات محددة لمشاركة الأفكار والمشاعر ، وبذلك يتمكن الأزواج من ممارسة ، وعمل تغييرات جذرية في طريقة تواصلهم . وفي حالات أخرى كثيرة تنبع مشاكل التواصل من أساليب الحديث المختلفة بين الرجال والنساء ، وهي أساليب تعود إلى مرحلة الطفولة ؛ حيث تعتمد الفتيات الصغيرات على الحديث ومشاركة الأسرار في دعم علاقاتهن ببعضهن البعض ، أما الصبية فيعتمدون على إظهار مهاراتهم الرياضية . فمنذ البداية تعتاد الفتيات على تشابك العلاقات الحميمة . ويوضح لنا هذا الكتاب أنه عندما تكبر الفتيات ويصبحن نساء فإنهن يستمررن في الاهتمام بالحديث والمشاركة . ونجد أن الزوجات يصببن اهتمامهن على الجوانب العاطفية من الزواج ،

فلأنهن أكثر وعياً بمشاعرهن وبتقلبات علاقتهن الزوجية ، فإنهن يلاحظن المشكلات ويتحدثن عنها أكثر مما يفعل الرجال .

وفى اللقاءات المستمرة التى نقوم بها ، نقابل سيدات يرغبن أن يبدي أزواجهن قدراً أكبر من الاهتمام بمشاكلهن ويستمعون إليهن - حتى يستطعن مناقشة مشاعرهن والتعبير عن مشاكلهن . أما الرجال فإنهم يريدون الفعل : فغالباً سوف يقوم الزوج بمقاطعة رواية الزوجة لمشكلتها فى العمل أو مع الأطفال ويقوم بإعطائها حلاً للمشكلة . وبالإضافة إلى ذلك ، فإنه بمجرد أن يقترح الرجل فكرة ، فغالباً ما يعتبر أنه قد تم حل المشكلة وانتهت . ولأن هذه هى أساليب التواصل المتعارفة ، فإنه لمن الشائع أن تسمع الزوجات يشكين : " إنه لا يهتم ... إنه لا يحنى ... إنه دائماً ما يغفل ما أقول " . أو تسمع الأزواج يعلنون فى إحباط : " أتريد أن تعرف لماذا أغفل ما تقول ؟ لأنها تقص كل شىء بالتفصيل " .

وهناك سبب آخر للفشل فى التواصل وهو ما نطلق عليه " متلازمة قراءة الأفكار " والعديد من الأزواج - سواء المتزوجون حديثاً أم المتزوجون من فترة طويلة - يقعون ضحية لذلك . فهناك شكوى شائعة تقول : " إذا كان يحنى حقاً ، لعرف ما أريد " . وكذلك " إنها لا تقول شيئاً ، لابد وأنها غاضبة منى " . كما أن الرجال ليسوا مثل النساء ، فهم لا يسألون أسئلة ذات طبيعة شخصية . فهم غالباً ما يفكرون بهذه الطريقة : " إذا كانت تريدنى أن أعرف ، فسوف تخبرنى " . وللأسف ، فإن التمسك بهذا المفهوم الخاطئ بشأن الطريقة التى يفترض أن يتصرف بها الطرف الآخر كثيراً ما تمنع الزوجين من قول ما يشعرون به ويحتاجون إليه بشكل صادق ومباشر .

كما أن مشاكل التواصل تحدث عندما يفشل الزوجان فى التعبير بشكل محدد عما يعنيه ويريدانه ، وبدلاً من ذلك يوجهان هذه المشاعر إلى انتقاد بعضهما البعض . وكثيراً ما ينسى الأزواج استخدام ما أسماه خبراء الزواج عبارات " أنا " التى تساعد كل طرف فى التركيز على مشاعره الشخصية وتحمل مسئوليتها . وبدلاً من ذلك فإنهم يميلون إلى بناء حواراتهم على " أنت " والتى تعد بمثابة رسائل عدوانية ولائمة ، وبذلك فإنهم تلقائياً ودون وعى يضعون الطرف الآخر فى موقف دفاعى .

كيف يمكن للأزواج التأكد من أنهم يتواصلون ولا ينتقدون بعضهم البعض ؟ عن طريق بدء حديثهم بالطريقة التالية : " إننى أشعر بالأذى عندما ... إننى قلق بشأن ... إننى فى حيرة من ... " ، بدلاً من العبارات التى تتكرر فيها كلمة " أنت " مثل " أنت دائماً تتأخر ... أنت لا تتصل أبداً ... " بالطبع فإنه ليس كل محادثة تبدأ بـ " أنا " تكون ملائمة ومفيدة فى فتح قنوات التواصل . فعندما يقول أحد الأطراف : " أنا سئمت من الحديث معك بهذا الشأن " . أو " أنا أعتقد أنك أحمق " ؛ فإننا بذلك نستخدم عبارات " أنا " الكاذبة - والتى تضمن تفاقم المشكلة بدلاً من تحسين التواصل .

كما يمكن أن يكون التوقيت بنفسى أهمية أسلوب توصيل الرسالة . فإن الزوج الذى يريد مناقشة مشكلة فى العمل عندما تميل زوجته المرهقة إلى النوم ، أو الزوجة التى

تفاجئ زوجها المهق من العمل بكارثة عندما يدخل من باب المنزل ، فإنهما بذلك يفشلان في تقدير أهمية اختيار الوقت والمكان المناسبين لبدء الحديث .

كما أنه من المهم أن يتم مناقشة موضوع واحد في كل مرة - خاصة إذا كان الموضوع حساساً . فالعديد من الأزواج يديرون حواراتهم بطريقة عشوائية مدمرة : فهم يبدأون بالحديث عن مشكلة ما وينقلبون إلى مشكلة أخرى . أو يستجيب أحد الأطراف إلى شكوى الطرف الآخر عن طريق إعطائه رداً حاداً على ما قاله ، لذا فإن الشجار يتفاقم ، حيث يأتي الطرفان بمشكلات قديمة وجديدة ، حتى لا يستطيع أى منهما تذكر ما كانا يتحدثان بشأنه في البداية .

إن الأزواج الذين ذكرنا مشكلاتهم في هذا الكتاب قد اكتشفوا أيضاً أن هناك طرقاً أخرى للتواصل بجانب الكلام . فمعظمنا لا يدرك أن الطريقة التي نقول بها شيئاً ما - لغة جسدنا ، تعبير الوجه ، ونبرة الصوت - هي بنفس أهمية ما نقوله . فإب التواء الشفاه ودوران حدقة العين وضم الذراعين على الصدر أو الابتسامة المزيفة كلها إشارات واضحة للازدراء . كما أن التحديق أو الإجابات بكلمة واحدة على سؤال أحد الطرفين تقول : " لقد سئمت ... إنني لا أهتم بما هو مهم بالنسبة لك " .

وتتواجد مشاكل التواصل في الاستماع مثلما هي في الحديث - ومرة أخرى نقول إن بعضاً منها قد يتصل باختلاف جنس المستمع . إن دراسات اللغويات تكشف أن الرجال يميلون إلى الاستماع في صمت ونادراً ما يومنون بالواقعة أو إعطاء الطرف الآخر أى رد فعل أو تعبير يدل على استماعهم مثل " إسم ، نعم ، أنا أسمعك " . أما السيدات ، فإنهن يعبرن عن استماعهم عن طريق الإيماء برؤءسهم أو قول " ممم ، همم " كمدخلة منتظمة أثناء الحديث . ولذلك فقد تشعر الزوجات أن أزواجهن يهملونهن . أما الزوج فقد يفسر إيماء الزوجة على أنه يعنى " بالطبع إنني أتفق معك " ، بذلك يغفلون ما تقوله فيما بعد بأنها لا تتفق معه .

إن الأزواج الذين يتواصلون بشكل جيد هم مستمعون يحاولون فهم مشاعر الآخرين . وهذا يعنى أنهم لا يستمعون فقط إلى محتوى الحديث ، بل يهتمهم ما يعنيه أيضاً ، ويحاولون الاستماع إلى المشاعر الكامنة خلف كلمات شريكهم : هل هو متوتر ؟ قلق سعيد ؟ إن مثل هذا النوع من الاستماع يعد أمراً صعباً ولا يأتى بشكل طبيعى كما قد يفترض معظم الناس ، حتى إذا كانوا يحبون بعضهم البعض كثيراً . ولكي يكون الشخص مستمعاً نشطاً ، فيجب أن ينحى شعوره بالذات ومشاعره وتعليقاته وأحكامه جانباً . كما أنه يجب عليه النظر إلى المتحدث أثناء الحوار ، وليس فى الجريدة أو كتاب الطهى أو من الناظفة . هناك نقطة قد أوضحها هذا الكتاب وهى أن هناك العديد من

الناس يعتقدون أنهم يستمعون ، ولكن ما يقومون به بالفعل هو محاولة تحديد ما ستكون عليه استجاباتهم . فهم ينتظرون حتى تنتهي المحادثة حتى يقفزوا بملاحظاتهم ، أو آرائهم ، أو مناقشاتهم .
وكما ستوضح الحالات التالية ، فإن العديد من الناس لا يدركون أنهم لا يقولون ما يعنون أو لا يعنون ما يقولون . إن إدراك كل طرف لدوره في مشاكل التواصل يعد الخطوة الأولى في تغيير الأساليب القديمة وإعادة التواصل بطرق أكثر حبا وتعاطفاً .

" إنه دائم الانتقاد لكل ما أفعله "

" جاى " لا يُقبَلنى أبداً إلا إذا كنت شديدة الانشغال فى أمور المنزل ، وعندها تكون قبلاته عنيفة ومؤلمة . ولدة ستة أعوام كان زوجى يمارس معى العلاقة الحميمة كأمر روتينى مثل قيادة السيارة . شىء يتم عمله وهو فى عجلة من أمره ، كما أنه هو الذى يختار الوقت الذى يقوم فيه بذلك وليس أنا .

إن وظيفتى كسكرتيرة مجهددة تماماً مثل وظيفة " جاى " ، ولكنه يرفض مساعدتى فى أى شىء حتى لو كان ذلك مجرد تجفيف طبق . إنه يلقي بالجريدة على الأرض لأقوم أنا بالتقاطها ، ثم يشكو بأن شقتنا تبدو دائماً فى فوضى مستمرة . وعندما يتأخر العشاء لخمس دقائق ، فإنه يغضب بشدة ، ولكنه حتى لا يرغب فى مساعدتى فى التسوق . إن لدينا سيارة ولكن " جاى " لا يسمح لى بقيادتها وعندما نذهب لأى مكان بالسيارة يكون المكان الذى يرغب هو فى الذهاب إليه وليس أنا .

عندما بدأ نشر عمود " هل يمكن إنقاذ هذا الزواج ؟ " فى يناير عام ١٩٥٣ ، كان الأزواج يواجهون نفس المشاكل التى يواجهونها اليوم . وفى أول مقال ظهر كل من " ديانا " و " جاى " المتزوجين حديثاً وهما لا يدركان كيف يتحدثان مع بعضهما البعض ويقومان بحل الخلافات بينهما . وتحت هذا الوابل المستمر من الانتقاد ، بدأت المناوشات التافهة فى التحول إلى معارك كبيرة .

رواية " ديانا "

" ليس لدى المنزل ولا الأطفال ولا الزوج ولا الحب وراحة البال التى تمنيتها " ، هكذا بدأت " ديانا " حديثها ، وهى الزوجة الجميلة التى تبلغ من العمر اثنين وعشرين عاماً . " إن

أتسلل من الفراش وأذهب إلى الشجرة . وكنت أتأرجح كثيراً لأعلى وأعلى لأرى إن كنت أستطيع الوصول إلى أحد النجوم بأصابعي . وفي الليلة التي تزوجت فيها " جاى " - وقد يبدو ذلك جنونا وسذاجة - شعرت وكأننى قد لمست أحد هذه النجوم . وكان هناك شيء بداخلى يتمنى ويؤمن بأن هذا الشعور بالحب والأمان سيدوم إلى الأبد .

ولكن هذا الشعور لم يدم . حتى شهر العسل كان بشعاً . فلقد ذهبنا إلى " لاس فيجاس " فى سيارة قام " جاى " باستعارتها من صديق له ، لقد تعطلت السيارة وتكلفت إصلاحها كل ما معنا من نقود . ولقد كانت لدى وظيفة ، فإبنى دائماً ما كنت أعمل . وعندما عدنا إلى لوس أنجلوس وليس معنا سوى عشرة سنتات ، كان علينا أن نذهب للعيش مع أسرة " جاى " . ولقد غضبت والدته من الزواج - فلقد كرهت أن تفقد ما يكسبه " جاى " من عمله . ولم تمنع فى التصريح بذلك - وكانت تعاملنى بقسوة . أما والده فلم يكن سيئاً للغاية ، ولكنه كان مدمناً ولا يعمل نصف الوقت ، لذا فكان دائم الاقتراض من " جاى " .

وبعد أن حصلت على كفايتى من الإساءة التى استطعت احتمالها من والدته ، انتقلنا للعيش مع أسرتى . ولقد قامت اثنتان من إختوتى بالنوم مع باقى إختوتى فى غرفتهم ، لذا صارت لنا غرفة بمفردنا ، ولكن " جاى " كان ينتقد أسرتى بأكملها .

وأخيراً حصلنا على شقتنا ، ولقد عشنا خلال الست سنوات فى سبعة أماكن

وكان من المفترض أن يتم وضع مدخراتى فى منزل نشترية ولكنها فى الواقع يتم إنفاقها على سيارته . وهو يقول إننا مازلنا صغاراً على امتلاك منزل ، وإننى لن أتمكن من إدارة شئون هذا المنزل . إننى أريد أن أنجب أطفالى وأنا فى سن صغيرة ، أما زوجى فلقد اعتزم على تأجيل ذلك لفترة طويلة ويقول إننى سأكون أمّاً سيئة .

إن " جاى " ينتقد كل شيء أقوم به : طريقة اختياري للملابسى ، تسريحة شعري ، حتى دروس الرسم التى أذهب إليها يوم السبت - وهى إحدى الأشياء القليلة التى أستمتع بها - أما الأشخاص الآخرون - مثل رئيسى فى العمل ، وصديقاتى والرجال الذين أعمل معهم - يجدون فى أشياء تعجبهم ، أما " جاى " فلا أتلقى منه سوى التعليقات السخيفة ، ولم أسمع منه أبداً أى كلمة تعبر عن الإعجاب أو المديح .

لقد عرفت " جاى " قبل هروبنا للزواج معاً بستة أسابيع فقط . وقد كنت مازلت فى السادسة عشرة من عمري وكنت قد بدأت لتوى فى التعرف على الحياة بما فيها من مباحج . وظننت أن الزواج سيكون أمراً ممتعاً وأعتقد أننى أحببت " جاى " لأنه كان فى التاسعة عشرة ويبدو رجلاً ناضجاً بالنسبة لى . كما أنه كان فى غاية الرقة واللفظ معى ...

لقد كانت أسرتى فقيرة جداً ، ولكن المكان الذى كنا نعيش فيه كان به ساحة وشجرة كبيرة وأرجوحة . وكنا تسعة أطفال لذا كان من الصعب أن أكون بمفردى ، ولكن كثيراً أثناء الليل كنت

التوأم ولكي أعد العشاء بدلاً منها . بينما تجلس هي على الفراش تشكو من سوء معاملة أبي . إن " ديانا " تعتقد أن ألم ظهرها وتوترها بسببي أنا ، مثل أي شيء يحدث خطأ . إنها تماماً مثل والدتي ، دائمة النحيب والشكوى والبكاء لاستجداء التعاطف أو الإطراء .

إن زوجتي ترتدي سترات وجونلات ضيقة وهي ذاهبة إلى العمل ثم تأتي إلى المنزل لتخبرني كيف أن رئيسها في العمل يقول إنها جميلة للغاية . ثم تبدأ في وصلة بكاء أخرى حتى أخبرها بأنها جميلة ، حيث إن مديرها قد قالها وبشكل أفضل وهي لا تتردد في إخباري بذلك . إنني ميكانيكي وهذه الأيام زوجتي أصبحت أرفع مقاما من أن تكون متزوجة من ميكانيكي .

أعتقد أنه كان يجب أن تتزوج من رجل شهير مثل رئيسها في العمل ، أو مدرس رسم مثل من تحضر فصولهم الدراسية يوم السبت ، أو أحد نجوم السينما مثل " كلارك جيبيل " الذي كان سيبدى لها الرقة والعطف طوال الوقت . وقد تتنازل وتتزین وتتهندم له مثلما تفعل وهي ذاهبة للعمل . يجب أن ترى ما الذي ترتديه في المنزل لي . إنها ترتدي ملابس قديمة ورثة .

لقد فعلت كل شيء يمكن لإرضاء زوجتي ، ولكن " ديانا " امرأة صعبة الإرضاء . لقد انتقلنا خلال ستة أعوام إلى سبعة أماكن حتى نجد المكان الذي يروق لها . وهي الآن تصر على أن نشتري منزلاً وهو شيء لا يمكننا توفيره الآن . بالطبع إنني أحب أن يكون لي منزل في يوم ما

مختلفة - ولقد طلبت منا صاحبة آخر منزل عشنا فيه تركه بسبب مشاجراتنا المستمرة - ولكن لم يكن أي من هذه الأماكن يمثل منزلاً وبيتاً بالنسبة لنا . ومن الواضح أننا لا نتفق مع بعضنا البعض في أي شيء .

إن ظهري ضعيف ، وأحياناً كان يؤلني لدرجة لا يمكنني تحملها . ولقد قال الطبيب إن هذا الألم بسبب القلق والتوتر . وأحياناً ما كنت أبكي لساعات ، وذلك بسبب الكوابيس التي كنت أراها ، كما أنني كنت أبكي أثناء نومي . إنني أحاول بجهد أن أسعد " جاي " ولكن دائماً ما تفشل محاولاتي . إنني فاشلة في كل شيء .

ولقد نصحتني المحامي الذي ذهبت إليه لطلب الطلاق أن أحضر إليك لطلب النصيحة ولهذا فلقد جئت إلى هنا . إنني أريد الطلاق ، حياة جديدة وبداية جديدة ، فإنني مازلت صغيرة . بالطبع من حقي أن يكون لدى منزل وأطفال وزوج يحبني . إنني لا أدري كيف يمكنك مساعدتي أنا و " جاي " في إصلاح زواجنا ، ولكن إذا كان بإمكانك ، فإنني مستعدة للمحاولة .

رواية " جاي "

" أعتقد أنني سأصاب بالجنون عندما تبكي بهذه الطريقة " . هكذا بدأ " جاي " كلامه وهو شاب في الخامسة والعشرين من عمره ، ثم أكمل حديثه قائلاً : " إن سماعي لبكائها هذا يجعلني أشعر وكأنني أسمع بكاء أمي وشكواها من آلام وأوجاع وهمية لكي تجبرني على رعاية أخوي

الذهاب للبقاء مع أسرتهما . إن أسرتي لم تكن جيدة ، ولكن أسرتهما كانت أسوأ .
لم نجد أنا و " ديانا " أى يوم هادئ منذ زواجنا . إذا أرادت الطلاق ، فلا مانع لى فى ذلك . فقد يكون التغيير أمراً جيداً لكليتنا . فلقد سئمت الأشياء والحالة التى تبدو عليها ، ولكن إذا كان باستطاعتك مساعدتنا على تغيير الأحوال السلبية وتحسين " ديانا " ، فإننى أرحب بالمشاركة وسأبذل ما فى وسعى .

رواية المستشار

قال المستشار : " لقد بدأ كل من " ديانا و " جاى " بداية سيئة . فلم يكن أى منهما مستعداً للزواج . وكان كلٍ منهما أنانياً وغير ناضج ، كما أن كلا منهما لم يكن يعى ذاته الحقيقية وما يرغبه فى الحياة ، هذا بالطبع بالإضافة إلى عدم معرفتهما الجيدة ببعضهما البعض واختلاف أسرهما وتجاربهما التى شكلت شخصيتيهما . باختصار ، فإنهما لم يعرفا شيئاً عن معنى الزواج .
على سبيل المثال فلقد كانت علاقتهما الحميمة محبطة . فـ " ديانا " رومانسية ، وتشعر باستياء لأن الزواج لم يمنحها المتعة والفرح الذى افتقدته فى سنوات مراهقتها . وعلى الجانب الآخر ، فإن " جاى " كان ينفر من فكرة ممارسة العلاقة الحميمة برقة لأنه كان يعتبر ذلك أمراً يناهى رجولته . ولقد اتضح خلال جلساتنا أن هذا النفور وهذه القسوة أثناء ممارسة الحب ، والتى كانت تشكو منها " ديانا " ، قائمة على الجهل : فهذا الزوج الشاب

وأطفال أيضاً ، ولكن لِمَ العجلة ؟ ولماذا لا يمكننا الانتظار ؟

إن " ديانا " تعتقد أننى شخص مغفل ، ولكننى أعتقد أنها طفولية وساذجة ولا تفكر فى أى أحد سوى نفسها . دائماً ما تتأخر وجباتنا لساعتين ثم يكون الطعام غير ملائم لتناوله . إنك لا تستطيع دخول مطبخنا بسبب الأطباق المتسخة . هناك شىء واحد كنت أرغب فيه عندما تزوجت وهو مجرد مكان هادئ ونظيف أذهب إليه بعد انتهائى من العمل ، وهو المكان الذى لم يجده أبى أبداً مع أمى . وبالعيش مع " ديانا " ، فإننى بالطبع لم أجد هذا المكان .

عندما كنت لا أزال صبياً وكنت أفكر فى إيجاد زوجة ، كنت أتخيل امرأة جميلة ، رقيقة ، منظمة وليست بالضرورة شديدة الذكاء ، ولكن امرأة يمكنها الحفاظ على المنزل نظيفاً ولطيفاً وتهتم بى كما لم يفعل شخص من قبل . ولقد بدت لى " ديانا " كذلك فى البداية - خجولة وجميلة ، وإلى حد ما ساذجة وليست كبقية الفتيات تعرف كل شىء . كان يجب أن تسمعها وهى تقول إلى أى مدى أنا ذكى فى الأمور الميكانيكية . فهل تغيرت بهذه السرعة ؟ إنها الآن تريد دائماً قيادة السيارة وهى لا تعرف أى شىء عن القيادة . لقد تسببت فى تعطيل السيارة التى استعرتها لقضاء شهر العسل ودمرت رحلتنا ، لذلك كان علينا العودة إلى منزل أبى للبقاء هناك . ولقد بدأت والدتى فى الشجار ولم تستطع " ديانا " احتمال ما كنت أتحملة طوال حياتى . لقد كانت ستتركنى لو لم أوافق على

المتبادل كلما أمكن ، فسوف يحاولان فهم بعضهما البعض وتوضيح احتياجاتهما بصراحة . وكننتيجة منطقية لهذا التعليم التدريجي ، فلقد بدأ كل منهما فى منح الآخر الدعم والاهتمام وهو ما يعنيه الزواج .

إن جهل "ديانا" بكيفية إدارة شؤون المنزل نابع من نشأتها فى منزل يعمه الفوضى وتديره أم غير مؤهلة . وبنفس الشكل ، فلقد كان حلم "جاي" غير الواقعى بالوجبات المثالية التى يتم طهيها فى منزل نظيف وأنيق ، دون أى مساعدة من جانبه ، يعد تمرداً على سيطرة والدته التى كانت تثقل كاهله بالأعمال المنزلية أثناء طفولته مما جعله أضحوكة بين أصدقائه من الصبية . وبمجرد أن أدرك هذان الزوجان أساس سلوكهما العدوانى ، أصبحا أكثر تسامحاً ووجدوا الحل : فلأن "جاي" يجيد الطهى أكثر من "ديانا" ، فقد بدأ فى مساعدتها فى التخطيط لعمل الوجبات وبذلك قام بدوره فى المساعدة دون الشعور بأى ألم أو إهانة . ولقد استمتع بتعليم "ديانا" كيفية الطهى ، كما استمتعت هى بالتعلم . وبعد أن بدأ الاثنان فى طهى الطعام معاً وانتظمت مواعيد تناول الطعام ، تطوع "جاي" لتعليم "ديانا" القيادة وبدأ كل منهما فى استخدام السيارة .

أما بالنسبة لمشكلة "ديانا" فى اقتناء منزل وإنجاب الأطفال فلقد كانت صعبة الحل . فلقد كان "جاي" يخشى تحمل مصاريف ومسئوليات إضافية ، ومرة أخرى بعد عدة جلسات اتضح السبب : فلقد رأى "جاي" والده الذى يحبه

لم يكن مدركاً أن المرأة هى الأخرى تحتاج للإشباع والمتعة الجنسية . وبمجرد أن قرأ "جاي" بعض الكتب حول هذه الموضوعات تفتحت مداركه وتفهم احتياجات "ديانا" ، وبمجرد أن أظهر لها الحنان والدفء أثناء العلاقة الحميمة استطاع أن يتخلص الزوجان من المشكلة التى تتعلق بهذا الجانب من زواجهما .

وعندما توقفت "ديانا" عن إخبار "جاي" بالمجاملات التى تتلقاها فى العمل وابتاعت بعض الفساتين الجميلة لارتدائها فى المنزل فقط ، بدأت تتلقى المجاملات والإطراء من "جاي" وهو الأمر الذى كانت تحتاج إليه بشدة . وبنفس الطريقة تم إرضاء غرور "جاي" عن طريق زيادة الاهتمام به ، كما اختفى شعوره بالغيرة بسبب مقارنة "ديانا" دائماً بينه وبين الرجال الآخرين وتحول إلى فخر لأن لديه مثل هذه الزوجة الجميلة .

لقد أنقذ كل من "ديانا" و "جاي" زواجهما ليس فقط عن طريق تغيير سلوكياتهما ، ولكن أيضاً عن طريق الاحتكام إلى عقليهما بدلاً من عواطفهما فى حل المشكلات . ولم يكن للزوج الجديد أن يحل مشكلة أى منهما ؛ حيث إن المشكلة الأساسية كانت تكمن بداخلهما . فعلى مدى ستة أعوام ضائعة ، كان كل منهما يعتقد بصدق أنه يحاول إرضاء وفهم الآخر فى حين أنهما فى الواقع لم يفعلوا شيئاً سوى انتقاد بعضهما البعض . ولقد تعهد كل منهما بالحد من الانتقاد

يسخر منه من قبل . وهناك الآن لوحتان معلقتان في غرفة المعيشة - واحدة لمشهد غروب الشمس التي رسمتها "ديانا" والأخرى لمشهد شاطئ البحر بأمواجه المتلاطمة والتي رسمها "جاي" . ولقد كانت ترى أن لوحته أفضل من لوحتها وأنها تلفت انتباه الزائرين أكثر . لقد غير الاثنان أسلوب انتقادهما المدمر إلى مدح بناء متبادل . كما تم حل مشاكل أسرتيهما : فحيث إنهما الآن متفهمان لأسباب فشل الكبار ، يمكنهما مناقشة قصورهما بهدوء .

ومنذ عام تركت "ديانا" وظيفتها - فلقد رغب الاثنان في الإنجاب ، وهي الآن في انتظار مولودها الثاني . وهي الآن ليست بحاجة إلى طلب المساعدة منه لأنه يمنحها لها دون طلب منها وذلك بسبب فخره وفرحه بزوجته وابنه ومنزله . وكل منهما الآن يتحدث عن سعادته البالغة - حيث إنهما أدركا أنه يجب عليهما العمل على إنجاح الزواج ، فلقد اتحدا معاً في النهاية " .

ضعيفاً ومحطماً بسبب احتياجات والدته البالغ فيها . وكانت "ديانا" تصر على طلبها للمنزل والأطفال كحق مكتسب دون النظر لرأى زوجها وخوفه من الديون .

وعندما بدأ الاثنان بالتجول أثناء العطلات بسيارتهما للبحث عن منزل اكتشفاً أنهما لا يفتقدان شيئاً سوى المشاهدة . وهنا أيضاً ، اكتشفت "ديانا" شيئاً عن زوجها كانت تجهله لمدة ستة أعوام من العراق . فرغم عدم اهتمامه بامتلاك منزل ، كان "جاي" يهتم عندما كان صبياً . وفي النهاية ، قاما بزراعة نباتات وزهور كاليفورنيا النادرة وذلك منذ كان يعمل في إحدى الحدائق الكبيرة بشراء منزل صغير بحديقة خلفية كبيرة وأصبح لدى "جاي" حديقته الخاصة .

والآن فإن كلا من "جاي" و "ديانا" يقومان بأعمال البستنة معاً وبحماس وهو أول شيء يشتركان في الاهتمام به . وبسبب اهتمام "ديانا" بحديقته ، أصبح "جاي" مهتماً بحبها للرسم والتحق معها في دروس الرسم التي تتلقاها في نهاية الأسبوع ، وهو الشيء الذي كان

مواجهة النقد الهدام

هناك العديد من الأزواج والزوجات يعانون من النقد الهدام من قبل شركاء حياتهم ، ولكنهم يجدون أنفسهم عاجزين عن المداخلة عن أنفسهم . إذا كنت تعاني من نفس المشكلة ، فإن الخطوات التالية ستساعدك على إعادة بناء ثقتك بنفسك واستعادة مكانتك :

٣. حاول ألا ترد على الانتقاد بانتقاد شريك الحياة ، فإن ذلك يزيد من حدة المناقشة ويعمق الصراع . فإذا اعتقدت أنك لا تستطيع الرد بحكمة قل : " إنني غاضب ولا أستطيع التحدث الآن ، سوف نواصل بعد أن أهدأ " . واتفق على الحديث عن مواضيع حيادية .

٤. اسأل نفسك إذا كان هناك ولو جزء بسيط من الحقيقة فيما يقوله الطرف الآخر ، فإذا كان الأمر كذلك ، هل يمكنكما التفاوض ؟ فأحياناً ما يكون لزوجك حق فيما يقوله ، ولكنه يقول ذلك بأسلوب غير لائق . فكر فيما قاله وقرر إذا ما كان بإمكانك عمل أي تغيير قد يهدئ من التوتر .

١. ذكروا أنفسكم أن لكم الحق في التعبير عن مشاعركم والدفاع عن أنفسكم والتحدث عما يجيش بصدورك ، قل لشريك حياتك : " إنني أشعر بالإساءة لما تقوله أو " لقد كان في ذلك عدم مراعاة لشعوري " . فإذا ما استمرت الإهانة ، حاول السيطرة على نفسك ولا تنفجر محاولاً الدفاع ولكن ابتعد عن المكان . فسوف يوصل ذلك رسالة أقوى إلى شريك حياتك .

٢. اختر كلماتك بعناية حتى لا تتسبب في المزيد من اللهب . تحدث بحزم ، ولكن بطريقة لا تحقر من شأن الطرف الآخر .

" إن زوجي المثالي يريد الفرار "

مثالي بدرجة لا يمكن تصديقها ، ولقد بدأت في تصديق ما قالوه .

لقد تقابلت مع " هوارد " وأنا في السنة الأولى في المدرسة الثانوية ولقد كان هو في السنة الأخيرة . وكان يعمل بعد المدرسة في مطعم " فريندلي " وكنت أعتاد أنا وصديقاتي الذهاب إليه هناك لطلب المشروبات والتحدث معه . ولم أصدق نفسي عندما طلب مني الخروج معه ولقد قال لي والداي إنني مازلت صغيرة على الارتباط ، وأخيراً عندما أصبحت في العام الأخير من الدراسة قاما بدعوته على العشاء وبعدها وافقا على خطبتنا .

وعندها كان " هوارد " في السنة الثانية في معهد ماساشوستس للتكنولوجيا ، وكانوا شديدي الإعجاب به . أعنى أنه كان شخصاً مثاليًا - حساسًا ، جادًا في العمل ، شديد الذكاء ، ووسيمًا أيضاً .

على أية حال فلقد تزوجنا وأنا في التاسعة عشرة من عمري وفي السنة الثانية في جامعة تافتس . ولقد كان " هوارد " قد التحق بوظيفة جيدة بشركة

لقد كان زوج " هوارد " و " جيل " نموذجياً حتى جاء اليوم الذي قام فيه " هوارد " بحزم أمتعته ورحل عن المنزل . فلماذا يفر الرجل من الأسرة التي أحبها لمدة عشرين عاماً ؟

رواية " جيل "

" إن ذلك كابوس ، وسوف أستيقظ منه سريعاً " . قالت ذلك " جيل " ، وهي امرأة في الأربعين من عمرها ، مهندمة ، ترتدى ملابس كلاسيكية شعرها الأشقر مصفف بعناية ، ولقد استطردت كلامها والدموع في عينيها قائلة : " في الليلة قبل الماضية بعد أن انتهينا من تناول طعام العشاء ، ذهب الأولاد إلى غرفهم وجلست أنا و " هوارد " في غرفة المعيشة لتناول القهوة . ولكن بدلاً من الحديث عما حدث في المكتب أو دار العبادة ، قال " هوارد " بصوته الهادئ : " " جيل " ، سوف أرحل وأترككم " . ولم أستطع قول أى شيء . لقد كان أصدقائي دائماً ما يخبرونني أن زواجنا

ولقد أخبرت " هوارد " منذ البداية بأننى أريد لأبنائى نفس النمط من الطفولة التى عشتها ولم يعترض أبداً على ذلك ، ولقد قام بما يكفى حتى يستطيع توفير منزل به أربع غرف نوم فى حى به مدرسة جيدة . وولد أول أبنائى " سكوت " وأنا لا أزال فى الجامعة ، أما " ديفيد " ، فلقد ولد بعد تخرجى مباشرة . ولقد ساعدتني أمى على تربية " سكوت " حتى أظل فى الجامعة ، ولكننى لم أستطع الانتظار حتى التخرج لكى أصبح أماً متفرغة .

لقد أردت أن يشاركنى " هوارد " فى تربية الأطفال ، ولقد كان يقوم بذلك بالفعل وكان سعيداً ، كما كان يبدو مرحباً بكل ما أقترحه ، بداية من حضوره معى فصول التدريب على الولادة مروراً باشتراكه كعضو فى مجلس إدارة دار الحضانة التى كان بها أبنائنا ، ومدرّب فريق الكرة ، وفى النهاية توليه رئاسة مجلس إدارة المخيمات الصيفية التابعة لدار العبادة التى نذهب إليها أنا والأولاد كل صيف . إننى أعمل كمستشار هناك ويأتى إلينا " هوارد " فى عطلات نهاية الأسبوع . فهو يحب أن يقضى وقتاً بمفرده خلال الأسبوع حتى يقرأ ويذهب للعب وعمل بعض الأشياء . ولقد كان كل شيء يسير على ما يرام .

أوعلى الأقل هكذا كنت أعتقد . أوه ، أعتقد أنه كانت هناك بعض الإشارات على المشاكل فى السنوات القليلة الماضية . فمثلاً علاقتنا الحميمة لم تعد موجودة . ولقد اعتقدت أن ذلك أمر يحدث فى منتصف العمر وأنه قد

هندسية ، كانت تلك الخطوة الأولى فى طريق إنشاء شركته الخاصة . ولقد أعد لنا والدى حفل زفاف جميلاً ، على الرغم من أنه لم يرق لأهل " هوارد " نتيجة لاختلاف تقاليد عائلتهم عنا . ولقد كان " هوارد " يقوم بعمل كل شيء ليجعلنى سعيدة وحيث إننى كنت شديدة الارتباط بدار العبادة ، فلقد وافق على أن يشاركنى اهتمامى ووافق على تنشئة أطفالنا بنفس هذا الاهتمام . ولكن والدة هوارد لم تكن سيدة متدينة ، فلم يرق لها ذلك .

ولكن ذلك لم يضايق " هوارد " ، فهو ليس على علاقة جيدة بوالدته . لقد كانت علاقة مخلصة ولكنها فاترة . إننى أرى أنها مدمنة كحوليات ولكن " هوارد " يقول إنها تشرب الكحوليات فحسب . ويمكننى القول إنها لا تستطيع ممارسة مسئولياتها كام . ولقد قام كل من " هوارد " وأخويه بتربية أنفسهم وذلك بمساعدة مديرة المنزل التى يحبونها كثيراً .

ولقد كان والده رجلاً لطيفاً ، ولكنه كان لا يهتم بأى شيء سوى أن يعمل ليربح الكثير من المال . فلقد كان يعمل مديراً تنفيذياً فى إحدى الشركات . أما أنا فإننى أكبر إخوتى ونحن ثلاث فتيات وصبيان ، ولقد كرسنا والدتى حياتها لنا . وكان أبى يقضى الكثير من الوقت فى عمله فى شركة إلكترونيات ولكنه دائماً ما كان يحضر إلى المنزل لتناول طعام العشاء معنا ، كما كان يساعدنا فى عمل واجباتنا المدرسية وكان يصحبنا فى معسكرات وأشياء من ذلك القبيل .

لا أستطيع تخيل الحياة بدونها حقاً .
فكيف يمكنني تغيير رأيه ؟

رواية " هوارد "

" هل تعرف ما يكون شعورك عندما تستيقظ في أحد الأيام لتدرك أن كل الوقت والجهد الذي كرسته لأسرتك قد ذهب سدى ؟ " ، هكذا بدأ " هوارد " حديثه بهذا السؤال وهو رجل في الرابعة والأربعين من عمره ، ملامحه مميزة وقد بدأ رأسه يشتعل شيباً .

واستطرد حديثه قائلاً : " عندما تزوجت " جيل " ، قالت إن أحلامها هي تنشئة أطفالها في نفس المناخ الأسرى الجيد الذي استمتعت به أثناء طفولتها . ولقد راق لي ذلك : فما يمكنني قوله إن والديها قد قاما بما عليهما بشكل رائع . إن والدتي امرأة عادية ومحافضة وهي تقضى الليل في القراءة وحدها في غرفتها . أما والدي فلقد كان شخصاً بشوشاً ولكنه لم يكن لديه وقت أبداً لتكريسه لنا .

إنني لم أعترض أبداً على أي من هذا . فإنني دائم الاعتماد على نفسي بطبيعتي ولا أذكر أنني عانيت من أي شيء أثناء طفولتي . فلقد كنت جيداً في المدرسة وكنت أعلم أنني أرغب في الالتحاق بجامعة جيدة وأن أتميز في عملي . في الواقع أعتقد أنني كنت إلى حد ما وحيداً . أما " جيل " ، فلقد كانت دائمة التطوع في بعض الأعمال ، ولقد كان عليّ الالتحاق بهذا المجلس أو تلك اللجنة وإلا لما استطعت التمكن من رؤيتها . وأعتقد أنها كانت تدرك

فقد رغبته في ذلك ، لذا فإنني لم أقل له شيئاً بشأن ذلك ، فلم أشأ أن أخرجها . ولكي أكون صريحة ، فإن آخر مرة مارسنا فيها العلاقة الحميمة كانت منذ عام . وعلى الرغم من ذلك فإنني متأكدة أنه لا توجد أي امرأة أخرى في حياته .

فما الخطأ إذن ؟ ربما يكون سلوك الصبيين . إن " سكوت " و " ديفيد " الآن في السادسة عشرة والخامسة عشرة من عمرهما ولقد كانت سنوات المراهقة صعبة على " هوارد " . فهو يكره موسيقى الروك ومكالمات الهاتف غير الضرورية ، والفوضى العامة التي يتميز بها المنزل دائماً . إن " هوارد " منظم للغاية وشديد الدقة ودائماً ما يقوم بدوره في أعمال المنزل . والآن ولقد التحقت بوظيفة إدارية في مدرسة بالجوارج ، هذا بالإضافة إلى جميع أعمال التطوعية ، فلقد أصبحت أقصر في عملي بالمنزل . وأصبحت ملابس الأولاد وأغراضهم في جميع أرجاء المنزل . ولكن هل يعد ذلك مشكلة ضخمة ؟ إنهم لا يتعاطون المخدرات ، هذا إلى جانب أن تقديراتهم الدراسية جيدة . في رأيي أن ما يراه " هوارد " على أنه مشاكل هي مجرد أمور طبيعية تحدث في مراحل نمو الأبناء .

حسناً ، لقد كان " هوارد " يشكو من الأولاد والمنزل ، ولم نعد نمارس العلاقة الحميمة . ولكن هل من المفترض أن يجعلني ذلك مستعدة لإعلانه لقراره ؟ لقد وافق على الحضور إلى هنا فقط لأننا اتفقنا أن ذلك يعد استشارة طلاق . إن " هوارد " ليس لديه أي نية لإنقاذ زواجنا ولكنني

ويرتدى الأقران . إنهم يؤدون واجباتهم المدرسية ولكنهم لا يحصلون على تقديرات عالية ، كما يمكنني التأكيد لك بأنهم ليس لديهم أى طموح . إنهم يردون على أى شخص بأسلوب غير مهذب ، كما يلقون بأغراضهم فى كل مكان بجميع أنحاء المنزل .

أنا شخص محافظ . ولقد كنت أعمل بوظيفة بعد المدرسة منذ كنت فى الثالثة عشرة من عمري وحتى تخرجت وأعتقد أن أطفالى مدللون للغاية .

ولكن هل ما أعتقده بهم ؟ إن " جيل " دائما على صواب . حسنا ، إن بإمكانها أن تشاهدهم يهدرون أهم سني حياتهم . إننى لا يهمنى إذا عشت فى أى غرفة مفروشة فى أى مكان طالما أن هناك هدوءا وسكينة . كما أننى لست قلقاً من كونى وحيداً ، فإننى معهم أيضاً وحيد . وأؤكد لك ، لا توجد هناك امرأة أخرى . فإننى لا أعتقد أننى سوف أثق مرة أخرى فى أى امرأة .

لا تحاول أن تقنعنى بعدم ترك المنزل . كل ما عليك عمله هو أن تسدى لنا النصيحة بشأن كيفية الطلاق بطريقة متحضرة . فإننى لأول مرة فى حياتى ، لن أقول نعم فى الوقت الذى أعرف أنه يجب على أن أقول لا " .

رواية المستشار

قال المستشار : " إنها أصعب الحالات التى تعاملت معها . فلقد قضى " هوارد " حياته محافظاً على الهدوء والسكينة ، أولاً عن طريق الابتعاد عن والدته المدمنة للشرب ، والتى لم تحاول أن تكرر

تماماً ما تقوم به . ولقد قالت إنها تريد أن تكون أبوين مثاليين ، وكانت دائمة الارتباط بالدين - حتى المخيمات التى تعدها دار العبادة والتى كانت تعد تجربة رائعة بالنسبة لها وللأولاد ، ولكن ذلك كان يجعل منى رجلاً أعزب طوال فترة الصيف .

وبالطبع ، وحتى إذا كانوا متواجدين فى المنزل طوال هذه الشهور ، فإنه لن يكون لدى الوقت لقضائه مع " جيل " . فمنذ لحظة ولادة " سكوت " وقد أصبحت الأمومة على قمة أولويات " جيل " ، وبالطبع فلقد أصبحت علاقتنا الحميمة فى مؤخرة أولوياتها ، على الرغم من أننى لا أعتقد أن " جيل " قد لاحظت ذلك على الإطلاق ، أو حتى اهتمت بذلك . ولقد أخذت تخبرنى بأننى كأب لولدين : فإن ذلك يعنى أن هناك مسئولية على عاتقى فى أن أكون قدوة لهما ، كما كان من المفترض على أن أكون زوجاً متحضراً ، وأشارك بدورى فى أعمال المنزل والطهى . وإذا كنت تعتقد أننى لم أشك ، فلقد فعلت ، ربما ليس كثيراً ، وليس بطريقة غاضبة ، ولكننى أخبرتها عما أشعر به . ولكن " جيل " لم تعرنى أى اهتمام .

والمضحك هنا أننى إذا كنت أرى أن الأولاد يسيرون على ما يرام ، كنت سأستمر للعيش بطريقة . ولكن كل هذا الاهتمام لم يكن له أى تأثير على أولادى . لا تفهمنى بشكل خطأ - فإننى أحبهم ولكننى لا أعتقد أن الأولاد الذين يرتدون أقراناً فى أذانهم هم مراهقون طبيعيون . إننى لا أفهم سبب رغبة رجل أمريكى جيد فى أن يثبت شعره بهلام أخضر

لبقية حياته . وتدرجياً ، أدرك أنه من الأفضل له محاولة إنقاذ هذا الزواج .
لم تكن أول جلسة لهما معاً ناجحة ؛ حيث إن " جيل " قد سيطرت على الحديث وجلس " هوارد " متحجر الوجه ، ولم يقل شيئاً سوى أنه كان يعرف أن ذلك لن يفيد . ومع ذلك فلقد سارت الجلسات التالية بشكل أفضل ، حيث بدأ " هوارد " فى ممارسة قدرته الجديدة على التعبير عن المشاعر السلبية ولقد كان من الأسهل على " جيل " أن تستمع إليه داخل مكتبى . ولقد نصحتهما أن يتبادلا الحديث كل مساء فى المنزل . وللإعداد لذلك ، قابلت " هوارد " على انفراد مرة أخرى ، وذلك لمساعدته على إعادة التواصل مع استجاباته الجسمانية - مثل تقلص المعدة - كلما قالت " جيل " شيئاً لا يوافق عليه ، ثم يعبر عن اعتراضه .

وخلال هذا الوقت ، قرر الزوجان الإقدام على بعض التغييرات الرائعة : ترك " هوارد " العديد من المجالس واللجان التى لا يستمتع بالعمل بها ، وتم تخصيص بعض الأعمال المنزلية ليقوم بها الأبناء ، تخلت " جيل " عن بعض الأعمال التطوعية وذلك لإيجاد المزيد من الوقت لقضائه مع " هوارد " وللقيام بدورها فى أعمال المنزل . والأهم من ذلك أن " جيل " والأولاد قد اتفقوا على عدم الذهاب إلى المعسكر الصيفى ، وبدلاً من ذلك بحث الأولاد عن وظائف صيفية ، ولقد حضرت والدة " جيل " لمدة أسبوعين ، بينما ذهب كل من " جيل " و " هوارد " فى رحلة إلى جزر الباهاما .

نفسها لأولادها أبداً ، ثم عن طريق الانصياع لجميع رغبات " جيل " وأوامرها . وكما أشار ، فإنه رجل منصاع دائماً وعندما أقر بأنه لا شىء يسير كما كان يتصور ، فإن ذلك كان بمثابة انفجار كل شىء . إن ذهنه يرفض الزواج والحياة الأسرية ، وعندما أخبر " جيل " ، كان قراره لا رجعة فيه .

وفى البداية فكرت كثيراً فى عبارة " هوارد " : " استشارة طلاق " . فلقد كنت أجاريه لأكسب ثقته . ولقد كنت ألتقى بكل منهما فى جلسات منفصلة ، حتى شعرت بأن وجودهما بزيارة واحدة قد يكون أمراً مثمراً . فإتنى كنت سأخسر " هوارد " مبكراً وإلى الأبد إذا اعتقد أننى أحاول إجباره على المشاركة فى التصالح . وأثناء جلستها الأولى ، كانت " جيل " خائفة وحائرة ، وقد يتعاطف أى شخصٍ معها . ولكن ، عندما بدأنا فى العمل معاً ، بدأت تفهم كيف أنها كانت تستغل انصياع " هوارد " ، وهو نفس الأسلوب الذى اتبعه أثناء طفولته ، كما أنها اعترفت بأن " هوارد " بأسلوبه المهذب قد أوضح لها عدم رضائه - فلقد أعطاها تحذيرات ولكنها تجاهلتها . وأخيراً تعلمت " جيل " مواجهة حقيقة أنها كانت شديدة التركيز على أطفالها وأن بعض التهذيب يجب أن يكون متبعاً بنظام .

ومع مرور الوقت ، وفى جلسات منفصلة مع " هوارد " ، قمت بتشجيعه على التفكير فيما ستكون عليه حياته فى هذه الغرفة المفروشة ، وذلك للتفكير بجدية إذا كان حقاً يريد أن يعيش بمفرده

يتخصص فى الموسيقى . إن " هوارد " و " ديفيد " لن يتقاربا أبداً ، ولكن على الأقل فإنهما يتعايشان معا بهدوء .
و " هوارد " الآن يترقب الفترة التى سيكبر فيها أولاده ويغادرون المنزل وهو ما سيحدث قريباً أكثر مما يتصور .
أما " جيل " فهى مازالت تحتفظ بوظيفتها التى تعمل بها بنصف دوام ولديها بعض العمل التطوعى ولكنها الآن تصاحب " هوارد " إلى المسرح ، كما التحقا بجماعة أدبية . ومن الواضح أن ما بدا للجميع أنه زواج مثالى لم يكن كذلك ، أما الحياة الزوجية التى يعيشها " هوارد " و " جيل " الآن على الرغم من أنها ليست مثالية ، فإنها حياة يسودها الحب واستمرارها مضمون .

ولقد ثبت أن هذه الفترة هى ما كان هذان الزوجان بحاجة إليه . فلأول مرة ركز كل من " هوارد " و " جيل " على بعضهما البعض دون وجود أى شىء يششت انتباههما منذ سنوات وعادا إلى حبهما القديم مرة أخرى .
ومنذ أن أنهيا الاستشارة وأنا على اتصال بهما . فقد أصبح " سكوت " ابنهما الأكبر فى الثامنة عشرة من عمره وهو الآن فى السنة الأولى بجامعة بوسطن وهو يخطط للالتحاق بكلية الحقوق . ولقد تبنى منهجاً محافظاً وتعرف على إحدى الفتيات وخطبها ولقد وافق عليها كل من " جيل " و " هوارد " . أما " ديفيد " فعلى الرغم من أنه مازال يسير على أسلوبه القديم ، فإنه سوف يلتحق بجامعة جويليارد الخريف القادم ، حيث

تعلم التحدث - والإنصات الجيد

لقد عاش كل من " جيل " و " هوارد " حياتهما بأسلوب رتيب ، فمثل العديد من الأزواج كان حديثهما يدور دائماً حول الجوانب الروتينية والسطحية في حياتهما - على سبيل المثال : من سيصطحب الأولاد إلى تمرين الكرة ؟ ما ميعاد مجلس إدارة المدرسة ؟ - ولكنهما نسيا أن يتشاركا في أمانيهما ، أحلامهما ، مخاوفهما ، وشكوكهما . في الواقع ، كانت " جيل " شديدة الانشغال في أنشطتها اليومية مما جعلها لا تستطيع الاستماع للعديد من الأشياء التي كان يحاول زوجها إخبارها بها . وهناك العديد من الأزواج مثل " هوارد " و " جيل " ، ممن يتجنبون التحدث عن مشاعرهم ومخاوفهم لذا فإنهم لا يتحدثون عن علاقتهم إلا عندما يتجادلون . ولكن الخبراء يؤكدون لنا أن أفضل أوقات التواصل هي عندما تكون الأشياء على ما يرام .

هل أنت ، مثل هوارد ، تشعر بأن شريك حياتك إما لا يستمع إليك أو يسئ فهم وتفسير ما تقوله ؟ لقد قام المستشار الذي ساعد هذين الزوجين على التواصل بشكل أكثر عمقاً بتدريبهما بأسلوب علاجي تقليدي يسمى الاستماع التفاعلي وفيما يلي كيف يتم :

عليك بتخصيص نصف ساعة على الأقل ، من الأفضل أن يكون ذلك بعد نوم الأطفال ، تشاركا في تناول أي مشروب ودعا آلة الرد الآلي تستقبل جميع المكالمات ، فهذا الوقت لكما فقط . وتبادلا أدوار المتحدث والمستمع . المتحدث لديه عشر دقائق للتحدث بحرية عن أي شيء يجول بخاطره . قد تتحدث عن شيء طريف حدث في المكتب ، ما الذي تتوق لعمله في الإجازة أو شيء قد قام بعمله أحد الأطفال . (مبدئياً ، من الأفضل أن تتجنب الموضوعات الحساسة حتى يشعر كل منكما بالأمان لعمل ذلك) . يجب أن ينظر المستمع مباشرة إلى المتحدث ، وألا يقاطعه . أو ينتقده ، أو يتسرع بإصدار أي تعليق . وبعد عشر دقائق - يمكنك استخدام ميمات إذا أردت ذلك - على المستمع أن يقوم بإيجاز ليس فقط ما قاله شريكه ولكن أيضاً المشاعر الكامنة وراء الكلمات . ثم يقول المتحدث : " نعم ، ذلك صحيح " أو " لا ، ليس هذا ما قصدته " . وإذا كان ضرورياً ، قم بتكرار التعليق . وبهذه الطريقة ، سوف يعرف المتحدث أنه قد تم الاستماع إلى مشاعره وأفكاره وتقييمها .

ومثل أغلبية الناس ، شعر كل من " هوارد " و " جيل " بأن هذا التمرين غريب وسطحي في البداية . ومع ذلك ، فإن هذا التمرين هو ما يحتاج إليه الأشخاص الذين لا يتواصلون منذ زمن بعيد حتى يعتادوا على مشاركة مشاعرهم وحياتهم .

" لم يعد بيننا شيء مشترك "

رجل مثله . ولكن عندما يتناول " مارك " بعض الشراب فيظهر الجانب الآخر منه ، ثم يصب نوبة غضب على ، هذا بالإضافة إلى عبارات القسوة والإهانة التي يكيلها لي .

إنني لا أقصد التلميح بأن " مارك " مدمن كحوليات . فهو لا يشرب إلا نادراً ، ولكنه عندما يتناول كوباً أو اثنين ، وعادة ما يكون ذلك في الحفلات ، فإنني أحاول أن أستجمع قواي لما سوف يتبع ذلك . وفي اللحظة التي نغادر فيها الحفل يختفى السيد اللطيف ويبدأ في إلقاء خطبة طويلة مليئة بالإهانات والاتهامات بأنني بخيلة وكثيرة الشكوى وحقيرة - وأي صفة سيئة يمكنه قولها . وعندما نعود إلى المنزل ، أقوم بإخفاء وجهي في وسادتي وأبكي بشدة . فإنني أشعر بأنني عديمة القيمة ، أما في الصباح ، يعود " مارك " إلى طبيعته المشرقة ويبدأ في إغداقي بالاعتذار لتناوله الشراب . وعندما أحاول مناقشة ما حدث في الليلة السابقة فإنه يرفض الاعتراف بحدوث أي شيء .

اكتشف كل من " مارك " و " كاري " بعد خمسة وعشرين عاماً زوجاً أن الاختلافات بينهما قد فاقت ما يتشابهان فيه . ماذا يحدث عندما يبتعد شخصان يحبان بعضهما البعض كل عن الآخر ؟

رواية " كاري "

" من هذا الرجل الذي تزوجته ؟ " ، هكذا تساءلت " كاري " وهي امرأة في الخمسين من عمرها ، طويلة ونحيفة ، وجهها متوتر وعابس . ثم استطردت في حديثها قائلة : " لقد احتفلت أنا و " مارك " منذ وقت قريب بالعيد الخامس والعشرين لزوجنا ومازلت أشعر وكأنني لا أعرفه . كما أنني متأكدة بأنه لا يعرفني أنا أيضاً .

إن زوجي شخص مرح ، دائماً ما يحب الضحك والأوقات المرحية . كما أن لديه ملايين الأصدقاء وجميعهم يعتقد أنني محظوظة للغاية لأنني متزوجة من

فإن كل ما رغبت فيه هو ان أكون ربة منزل وأماً .

وعندما كنت فى التاسعة عشرة من عمري ، تزوجت " فرانك " وهو شقيق صديقتى . ولقد كان ذلك شيئاً أحقق - فلقد كنت أحب الحب ، وليس " فرانك " . وعلى الرغم من أننى أدركت خطئى سريعاً ، فلقد تمنيت أنه عندما ننجب أطفالاً قد تتحسن الحياة . وعندما مرت ثلاث سنوات دون أن أصبح حاملاً ، ذكرت لى والدة زوجى دون قصد أن " فرانك " عقيم . لقد عرف ذلك منذ وقت طويل ولم يخبرنى بذلك ، وبعدها لم يكن هناك أى سبب لاستمرارنا متزوجين .

ولقد ظهر " مارك " فى حياتى بعد طلاقى بعامين . فلقد كان مندوب مبيعات بالشركة التى كنت أعمل بها ولقد انجذبت نحوه على الفور . ولكنه كان متزوجاً ، وعلى الرغم من أنه كان منفصلاً عن زوجته ، إلا أننى كنت أشعر بأنه لا يجب أن نتحدث معاً . ولقد شجعت على أن يمنح علاقتهما فرصة أخيرة ، ولكن جهوده لم تنجح . وبمجرد أن تم الطلاق ، تزوجنا .

لا يمكننى التعبير بالكلمات عما كنت أتوقعه من الزواج ، فإننى أعرف أننى تمنيت أن يكون أكثر مما كان عليه . وعندما أعود بذاكرتى للسوراء خمسة وعشرين عاماً ، أشعر وكأننا كنا نسير على الماء . فلم يكن لدينا أى شىء نشترك فيه معاً سوى تربية الطفلين اللذين يعيشان حياتهما الآن بعيداً عنا .

كما أننى لم أتوقع أبداً أن نكون أثرياء ، فأنا أعرف أن " مارك " ملتزم

لقد أحببت " مارك " بسبب نظرتة الإيجابية والمشرقة للحياة . فلقد نشأت فى أسرة تضع الواجب قبل المرح والسرور . إن أبى رجل ألمانى مهاجر ، لم يلتحق بالمدرسة الثانوية ، ولقد قام بتعليم نفسه وذلك عن طريق التحاقه ببعض الدورات الدراسية . وكان يدير عمله الحر كمقاول للمبانى وكان يعولنا جيداً ، فلم تكن أمى بحاجة إلى العمل خارج المنزل . وكان أبى يعطيها المال لإدارة المنزل وأنا لا أعتقد أنها قد عرفت أبداً ما قدر النقود الذى كان يضعه أبى فى البنك . ولقد كان والداى متشددى فى تربيتهما ، لذا فلقد كنا نلتزم بأفضل السلوكيات .

إننى لا أعرف الكثير عن العلاقة الشخصية بين والدى وأنا أعتقد الآن أنه قد كانت هناك بعض المشاكل ، ولكنهما لم يسمحا أبداً بظهورها . ولقد عاشا منفصلين ثلاث سنوات بينما كنت أنا فى سن المراهقة ، ولكن ذلك كان من المفترض أن يكون بسبب سفر أبى للعمل . إن أبى وأمى لم يتجادلا أبداً ، ولكننى أتذكر مشادة واحدة بينهما على العشاء فى إحدى الأمسيات ، عندما قامت أمى من على المائدة وصفعت أبى على وجهه . إننى لن أنسى أبداً الصدمة التى أصابتنى لرؤيتها تقوم بعمل مثل هذا الشىء غير المعقول .

لقد كانت سنوات دراستى الثانوية سعيدة . فلقد كنت أحصل على تقديرات جيدة وأستمع بالرياضة ، ولكننى سريعاً ما تركتها للالتحاق بوظيفة مكتبية . ولم يكن لدى هدف معين فى مجال عملى ،

الذهاب إلى النادي . ولكن " مارك " لم يظهر أى تقدير لجهودي ، فكثيراً ما لا يعود فى موعد العشاء الذى أعدته له ، ولا حتى يتصل حتى يخبرنا بأنه لن يعود إلى المنزل . ثم وبعد ساعات ، وعندما يعود أخيراً ، لا يفهم سبب عدم رغبتى فى ممارسة العلاقة الحميمة .

إننى أشعر بأن علاقتنا لا تعنى شيئاً بالنسبة لـ " مارك " . إننى أرغب فى أن نقضى بعض الوقت بمفردنا لمناقشة الأمور التى تهمنى ، ولكن " مارك " يرغب فى أن يخرج كل ليلة . وعندما أحاول التحدث معه بشأن مشاكل زواجنا ، فإنه يتصرف وكأننى أتحدث إليه بلغة أجنبية لا يفهمها .

إننى لا أرغب فى الطلاق . فإننى و " مارك " قد قضينا عمراً طويلاً معاً ، ولا يمكننا الانفصال الآن . ولكن فكرة أن نستمر فى حياتنا بنفس الطريقة لمدة خمسة وعشرين عاماً أخرى هو ما لا يمكننى احتمالها . فلقد كان الأمر مختلفاً عندما كان أطفالنا فى المنزل ، هذا لأننى كنت أشعر بالثقة والأمان فى دور الأم . أما الآن ، فإننى أعيش بمفردى مع " مارك " وأشعر بالفزع وعدم الأهمية . إن علاقتنا هى كل ما يتبقى لى - وهى ليست كافية " .

رواية " مارك "

" إننى لا أعرف ما الذى أفعله هنا فى مركز الاستشارات " . هكذا بدأ " مارك " حديثه وهو رجل فى السادسة والخمسين من عمره ، وسيم ، ذو شعر أبيض وله

نحو أطفاله الثلاثة من زواجه الأول ولم أتشاجر معه أبداً حول الجزء الذى يخصصه لهم من دخله . ولكن ما كان يجعلنى أشعر بالاستياء هو عدم قدرته على تعديل أسلوب حياته لتعويض هذه النفقات .

وعلى الرغم من أن " مارك " لن يعترف بذلك ، فإننا نعيش حياتنا وليس معنا ما ننفقه سوى على ضروريات الحياة . فلقد كان يعمل على العمولات ولم يكن لديه أبداً دخل ثابت . إن كثيراً من مشاكل عمله لم تكن بسبب خطئه . ولقد أنشأ مشروعاً واعداً ولكنه لم ينجح ، فلم يكن شريكه شخصاً يعتمد عليه . إننى لم ألق عليه اللوم ولكن رفضه لقبول حقيقة موقفنا يجعلنى أشعر بالغضب الشديد . كيف يمكنه أن يأخذ فترات بعد الظهر فى الراحة حتى يذهب للعب الجولف ، بينما نحن بحاجة لكل سنت ؟ كيف يمكنه أن يتوقع أن نخرج لتناول الطعام فى الخارج مع الأصدقاء عدة مرات أسبوعياً ، بينما أنا أكاد أجن بسبب عدم قدرتى على تدبير أمر الطعام بالمنزل ؟

ولقد عدت للعمل منذ عدة سنوات حتى أساعد فى تدبير الأمور . ولقد كانت وظيفتى عبارة عن عمل مكتبى ممل وغير مجز ، ولكن هذا هو ما أشعر بأننى مؤهلة لعمله . ولقد استغل " مارك " دخلى فى مساعدته على دفع اشتراك عضويته فى النادي الرياضى . وهو الوحيد الذى يستفيد من هذا الاشتراك - فإننى أكون متعبة بشدة بعد العمل وأعمال المنزل مما يجعلنى حتى لا أفكر فى

وكان عليها التوقف عن العمل ، ولقد التحقت بجميع أنواع الوظائف المملة في المساء وفي عطلات نهاية الأسبوع واقترضنا أموالاً من والدينا ، ولكن الفواتير والديون ظلت تتراكم علينا . ولقد تعاركت معي " شيلا " كثيراً حتى أترك الجامعة لأتفرغ لوظيفة بدوام كامل .

ولقد استمرت تقديراتي في الانخفاض ، ولقد أوقعت اللوم على الضغوط المالية ، ولكن لكى أقول الحقيقة ، فلقد كان ذلك مجرد جزء من المشكلة . فخلال السنوات التي قضيتها في الخدمة ، نسيت كيف أذاكر . وعندما تم طردى من الجامعة العسكرية فى السنة الأولى ، شعرت بالراحة . فأخيراً يمكننى الذهاب إلى العمل لأعيل أسرتي .

ووجدت وظيفة بيع أدوات مكتبية ولقد كنت جيداً فيها وتحسنت أمورنا المادية ، أما زواجنا فلم يتحسن أبداً . فلقد كانت " شيلا " باستمرار تمثل عبئاً على ، لذا فلقد كنت أتحمّل عودتى إلى المنزل بالكاد فى المساء ، كما أن إنجاب طفلين آخرين قد أضاف إلى الفوضى المنزلية . وشعر كلانا بالبؤس وقررنا الانفصال .

وعندها ، قابلت " كارى " وكانت طويلة ، جميلة ، تسر من ينظر إليها وكانت حلوة المعشر وليست مثل " شيلا " تمثل عبئاً على . وبسبب تشجيع " كارى " لى ، عدت إلى " شيلا " لأمنح علاقتنا فرصة أخيرة . ولكن هذا التصالح كان مهزلة بجميع المقاييس ، فلقد كان عقلى وقلبى قد ارتبطا كلياً بـ " كارى " .

ابتساماً جميلة . ثم استطرد فى حديثه قائلاً : " إننى رجل أحب المرح وأعيش فى الحياة كما هى وآخر ما يمكننى أن أحتاج إليه هو معالج ليغيرني .

لقد كان والدى مثلى تماماً وكان جميع جيراننا يحبونه . لقد كان يصطحبنا جميعاً للصيد ؛ حيث يشعل النار ويجلس حولها ويقص علينا حكايات مرعبة — ولقد كان والدى لا يتحمل أية مسئولية ، أما والدتى فكان يقع على عاتقها كل مسئوليات المنزل والتربية .

لقد كان والدى يعمل على كراكة ويعمل فى بناء السدود وكان ينتقل إلى موقع جديد كل فترة تتراوح ما بين ستة إلى ثمانية أشهر . ولقد التحقت بأربع وعشرين مدرسة مختلفة ، وفى النهاية قالت أمى إنها قد سئمت من كثرة الانتقال . ومنذ هذا الوقت ، كنت أنا وإخوتى نرى أبى فى عطلات نهاية الأسبوع فقط وأصبحت والدتى هى المسئولة عن الأسرة .

عندما كنت طفلاً ، كان لى حلم كبير — وهو أن أصبح طبيباً . وعندما تخرجت فى المدرسة الثانوية التحقت بالبحرية ، حيث تم تدريبى لأصبح فنياً فى غرفة القيادة . ولقد خدمت كمساعد جراح أثناء الحرب الكورية وكنت أكثر كفاءة من العديد من الأطباء . وبعد انتهاء الخدمة التحقت بالجامعة وكنت أنوى الالتحاق بكلية الطب ، ولقد فشلت هذه الخطة ولم أجد من ألومه غيرى .

ولقد تزوجت ، وهو ما كان أمراً جنونياً بالنسبة لشاب فى مركزى ، ولقد أصبحت زوجتى " شيلا " حاملاً سريعاً

نفسى : " ما الذى يفعله هذان الزوجان هنا ؟ " .

ولكن خلال دقائق معدودة ، أصبح من الواضح أن هناك اختلافاً هائلاً فى شخصيتيهما ، فقد كان صاحباً مثل أمواج البحر الثائرة ، وكانت هى هادئة ومتزنة مثل صفحة نهر هادئ . وعلى الرغم من حقيقة أنهما قد تشاركا الحياة لمدة خمسة وعشرين عاماً ، إلا أنه لم يحتمل أى منهما فردية وتميز الآخر . لقد شعرت " كارى " بأن سلوك " مارك " الاجتماعى أمر مبالغ فيه ، وهو يشعر بأنها باردة ولا تحب الحفلات . وعلى الرغم من أن هناك بعض النقاط التى كانا متفقين عليها (فعلى سبيل المثال لم تكن لديهما أى مشاكل فى أسلوب تربية أطفالهما) ، إلا أنهما كانا غير متفقين تماماً بشأن كيفية استخدام أموالهما وقضاء أوقات فراغهما . والأهم من ذلك ، وهو الأمر الأصعب فى التعامل ، هو أن كليهما قد اصطنع واجهة تمنعه من المشاركة وكشف حقيقة كل منهما للآخر . بالنسبة لـ " مارك " ، كانت الواجهة هى قناع المهرج ، وهو مبنى على شخصية والده المرححة والضعيفة أيضاً فى نفس الوقت . فلقد كان شعاره " استمر فى الضحك ولن تلاحظ ما يجرحك " . لقد كان " مارك " معبأ بالكثير من الشاعر - العدوانية نحو زوجته الأولى كثيرة الشكوى ، والاستياء من " كارى " عندما تظهر أى من صفاتها التى تضايقه . كما أنه شعر بالذنب تجاه ما رأى فى حياته على أنه فشل - زواجه الأول غير الناجح ، أحلامه غير المحققة ليكون طبيباً ، ومغامرته فى العمل التى

ورغم أن الطلاق كان قرارى ، إلا أنه كان مؤلماً فقد لازمنى الشعور بالذنب لتركى " شيليا " مع ثلاثة أطفال .

إن " كارى " تصر على أننا لم نحقق أى شىء خلال الخمسة وعشرين عاماً التى قضيناها متزوجين . ماذا تريد ، قصرأ من عشرين غرفة ؟ إن لدينا طفلين جيدين والكثير من الأصدقاء وأوقات مرحة نتذكرها ، وصحة جيدة .

لقد عشت ثماني سنوات عصيبة من الشجار والعراك على أتفه الأسباب مع زوجتى الأولى ، لذا فلقد عزمتم على أن تكون الأمور مختلفة هذه المرة . وأنا فخور بحقيقة أننى حافظت على عهدى . إن " كارى " ليست شخصية يسهل التعامل معها . ولكننى كنت أحاول تجاهل السلبيات والتركييز على الإيجابيات . فعندما تعاملنى ببرود فى علاقتنا الحميمة . كنت أبتسم وأتحمل ذلك . وإذا لم ترغب فى الخروج لأى حفل ، كنت أذهب بدونها . إن " كارى " تعيش فى دور الشهيد ، وعندما تبدأ فى لعب دور المسكينة ، فإننى أسد أذنى .

إن شكوى " كارى " الأساسية هى أننى أصبح عنيفاً بعد الحفلات وأتفوه بأشياء كان من الأفضل ألا أذكرها . إننى أقوم بذلك أحياناً ولكننى دائماً ما أعتذر عنها . لا يمكن أن يكون الشخص مسئولاً عن كل ما يقوله ، أليس كذلك ؟ " .

رواية المستشار

قال المستشار : " عندما دخل هذان الزوجان لأول مرة فى مكتبى ، كان رد فعلى مماثلاً لما قاله " مارك " . فلقد سألت

" مارك " فلقد شعر بالإحباط من هذه اللعبة ، فخرج من التحدى وذهب فى طريقه . وفى الاستشارة ، تعلمت " كارى " أن تحدد الأشياء التى ترغبها ، وقد جعلتها تقوم بمهمة ، وهى أن تصنع قائمة بالأشياء التى قد تمنحها السعادة . ومما يثير الدهشة ، فإنها لم تستطع عمل ذلك . فلقد غرقت فى دورها كشهيدة مما جعلها لا تستطيع الاندماج مع نفسها لمعرفة ما تريد . وأخيراً وبعد تردد ، قالت إنها تحب أن تستمتع بحمام دافئ لمدة ساعة بعد العمل . إن فكرة حرمان نفسها من هذه الرفاهية البسيطة أمر مثير للسخرية مما جعل " كارى " تضحك .

وسريعاً ما بدأ كل من " مارك " و " كارى " فى إظهار مشاعره وتقدير اختلاف كل منهما . وعن طريق مشاركة ماضيه مع زوجته ، استطاع " مارك " مواجهة مشاعره السلبية وأدرك من أين تأتى . ولقد تعلم أن يعبر عن مشاعره على أساس يومى ، بدلاً من تركها تتراكم بداخله .

لقد تعلم كل منهما أن يقدم بعض التنازلات من أجل الآخر وهما الآن يقضيان وقت الفراغ فى أنشطة يستمتعان بها معاً . فلقد أصبحت " كارى " تذهب مع " مارك " إلى لعب التنس والجولف فى عطلات نهاية الأسبوع وأصبحت أكثر تفتحاً وقبولاً للتسلية فى المنزل . أما " مارك " فمازال مرحاً ولكنه يقضى المزيد من الأمسيات فى المنزل وإذا قرر تناول العشاء فى النادي ، أصبح يتصل بـ " كارى " ويطلب منها أن تنضم إليه .

لم تتم بنجاح . ولأن صورته كشخص لطيف كانت مهمة للغاية بالنسبة له ، فلقد نجح فى كبت جميع هذه المشاعر طوال الوقت . ومع ذلك ، فعندما كان يتناول الشراب ، كانت هذه المشاعر تظهر على السطح . لم يكن لدى " مارك " مشكلة مع الشراب ، فلم تكن تلك عادة بالنسبة له ، ولكنه كان يستخدم الشراب كوسيلة للهروب عندما يرتفع مستوى إحباطه لدرجة لا يمكنه تحملها .

أما " كارى " فكانت تلعب دور الشهيدة . لقد كان والدها هو العائل والمسئول الوحيد عن الأسرة ، لذا فلقد رأت أن طريقة " مارك " المتساهلة فى الحياة كإشارة على عدم تحمله للمسئولية . لقد كانت تشعر بأن مبالغته فى المرح كانت طريقة لغيظها ، فكانت ترد عليه بحرمان نفسها من أى متع .

لقد كان سلوكهما راسخاً بعمق ، حتى كنت أخاف من عدم الوصول لنتيجة جيدة من الاستشارة . لقد كان كل منهما يرغب فى إصلاح الآخر ، إلا أنهما يقاومان تغيير نفسيهما . ولقد كانت نقطة التحول عندما اعترفت " كارى " بأنها مسئولة جزئياً عن مشاكلهما ، وبذلك استطاع " مارك " الاعتراف بدوره فى عدم سعادة " كارى " .

وكما أدركت " كارى " ، فإن مشكلة هذين الزوجين كانت عدم التواصل . فإن " مارك " يحتفظ بما يضايقه بداخله ، بينما تعلن " كارى " عما يضايقها بشكل عام . فكانت تقول متهمة إياه : " إنه لا يتفهم احتياجاتى " . وبذلك فهى تتحدى زوجها ليتعرف على احتياجاتها . أما

لأسلوبها الجديد والإيجابي في الحياة
كما أعتقد .
وبعد ثلاثة أشهر من نهاية الاستشارة
لهذين الزوجين ، قمت بالاتصال
بـ " كاري " . ولقد قالت : " لا يوجد
الكثير من الأخبار سوى أنني أصبحت
أحب زوجي من جديد " .

والآن وبعدها أصبحت هي أيضاً
تستمتع بالذهاب إلى النادي ، فلم تعد
تشكو من تكاليف اشتراك العضوية . أحد
أسباب هذا التغير هو أن هناك زيادة في
دخل الأسرة ، فلقد حصلت " كاري " على
ترقية مفاجئة في العمل : فلقد أصبحت
مديرة المكتب - وهي النتيجة المباشرة

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

تعلموا قبول - وتقدير - اختلافاتكم

على الرغم من حقيقة أن هذين الزوجين قد تشاركا الحياة لمدة خمسة وعشرين عاماً ، إلا أنه لم يحتمل أى منهما اختلاف الآخر . هناك الكثير من الأزواج مثل " كاري " و " مارك " يعتقدون أن الزواج الناجح يعنى أن يفكر الزوجان ويشعران بنفس الطريقة . فى أى علاقة حميمة ، يكون الاختلاف فى الآراء والأولويات وأسلوب كل شخص فى التعامل مع القلق والتوتر عرضة للنمو والتغيير . وعلى الرغم من أن " كاري " و " مارك " لم يلحظا هذه الاختلافات أثناء فترة وجود أبنائهما فى حياتهما ، فبمجرد زواج الأبناء ، ظهر الفارق جلياً - فلقد اتسعت هوة التواصل حتى أثرت على كل جوانب علاقتهما .

إذا كنت أنت وشريك حياتك تواجهان نفس المشكلة ، عليكم بكسر هذا الصمت عن طريق وضع النقاط التالية فى أذهانكم :

شريكك . فسوف يأتى وقت تتصادمان فيه . لذا تذكر دائماً أنكما مختلفان وليس الأمر بحاجة إلى محاكمة أخلاقية . أحياناً ما نكون متصلبي الرأى فى نظرتنا للأشياء حتى إننا ننسى عادة أنه لا يوجد ما هو صواب أو خطأ . على سبيل المثال ، قد يكون لديك قواعد خاصة بشأن وقت النوم لمساعدة الأطفال على النوم فى موعد محدد . وقد يأتى الزوج من المكتب فى وقت متأخر ويدخل للعب معهم قبل أن يناموا . فبينما النوم فى الموعد المحدد أمر مهم ، فكذلك اللعب مع الأب أمر مهم . لذا فظالماً أن ذلك لا يحدث كل ليلة . اسأل نفسك هل من الأفضل أن تتنازلى عن رأيك فى هذا الأمر أم أن عليك إرسال رسالة له بأن هناك دائماً طريقتين للنظر لأى أمر ؟

- إقرار الدور الذى يلعبه كل منكما فى أى مشكلة لديكما . لقد افترض كل من " كاري " و " مارك " بشكل تلقائى أن الخطأ يكمن فى الطرف الآخر .
- قم بالتعبير عن احتياجاتك ومشاعرك بمنتهى الدقة دون أن تتهم الطرف الآخر .
- كن مستعداً للتصالح . فإذا توقفت " كاري " عن لعب دور الشهيدة وشاركت " مارك " فى الذهاب للعب التنس مرة كل فترة ، لأدركت كم ستستمتع ولتوقف هو عن تركها فى المنزل وحيدة .
- عليكم بتقدير اختلاف آراء كل منكما . توقف عن تبني المواقف الدفاعية وبدلاً من ذلك - عليك بتبني شعار " قد أكون مخطئاً " .
- تذكر أنه مهما كان توافقك مع

"إنه لا يستمع إليّ"

ولكننا الآن متزوجان منذ أربع سنوات ولقد تحول "جاب" ١٨٠ درجة . فنحن الآن لا نتنزه أو نتناول الإفطار بالخارج ، كما لا نخرج لتناول عشاء رومانسي . لقد اعتاد "جاب" أن يكون هو صاحب المبادرة في أى شيء ، أما الآن فكل ما يفعله هو البقاء بالمنزل لمشاهدة مباريات البيسبول أو للقراءة لبعض الفلاسفة الألمان .

لذا فإننا الآن نعيش حياة منفصلة وليس لدينا حياة أسرية ويبدو أنه لا يهتم بذلك . وكلما أخبرته أنه لا يهتم بي أنا وابنتي "كالي" - وهى الآن عمرها ثلاثة عشر شهراً - ازداد ابتعاده عنا . أحيانا ما لا أستطيع الاستيقاظ فى الصباح . وأنا أذهب إلى المكتب - فأنا أعمل مديراً لشئون الأفراد فى شركة كمبيوتر ، ولكننى أعمل ثلاثة أيام أسبوعياً منذ أن ولدت "كالي" ، ثم أسرع إلى المنزل لرعاية "كالي" حتى يستطيع "جاب" العمل . فلقد قررنا منذ أن كنت حاملاً أننا لن نستأجر جليسة أطفال ، لذا فلقد كان يتولى رعاية فى العام الماضى . وحيث إن

إن "باربرا" لا تفهم ما حدث للرجل المحب والرقيق الذى تزوجته . و"جاب" لا يستطيع فهم سبب غضب زوجته الشديد . وبدلاً من محاولة معرفة السبب فإنها تصرخ وهو ينسحب ، مفضلاً ألا يستمع إلى ما لا يريد أن يستمع إليه .

رواية "باربرا"

بدأت "باربرا" حديثها قائلة : "إننى حتى لا أعرف من أين أبدأ" . و"باربرا" امرأة قصيرة فى الرابعة والثلاثين من عمرها ، شعرها داكن وترتدى حلة وردية . واستطرت فى حديثها قائلة : "إن "جاب" يفعل الأشياء بالطريقة التى يرغبها دون التفكير فى رغباتى أو احتياجاتى . لقد ظننت أن زواجنا سيكون مثالياً . فلقد كنت أنا و"جاب" من أفضل الأصدقاء لمدة عامين قبل أن يحب كل منا الآخر .

فيها . حسناً ، إننى أعمل ، أليس لدى الحق أن أشتري شيئاً لابنتى إذا أرادت ذلك ؟ إننى لا أشتري شيئاً لنفسى . إننى أشتري لعباً أو بعض الأغراض للمنزل . لقد تعاركننا مؤخراً لأننى اشتريت مصباحاً لغرفة النوم . لقد سئمت من الاعتماد على والدينا ، ولكن عندما أخبره بذلك ، فإنه ينظر إلى بازدرء ويرفع أحد حاجبيه ثم يترك الغرفة أو ينفجر فى تماماً مثل أبى . إننى لم أستطع أبداً التعامل مع نوبات غضب أبى - فهى تبدو غير منطقية ، تماماً مثل نوبات غضب " جاب " .

إننى الأخت الصغرى من بين ثلاث . وكان أبى يعمل مديراً فى مصنع ورق ، أما أمى فكانت ربة منزل حتى التحقت بالجامعة ، حيث عادت إلى العمل فى متجر هدايا .

إن كل واحد من أفراد عائلتى منغلق على نفسه . إننى أتذكر تناولى للعشاء فى منزل إحدى صديقاتى وحينها فقط اكتشفت أن الناس يتحدثون إلى بعضهم البعض على مائدة العشاء ، ولقد كان ذلك أثناء السنة الأولى فى الجامعة .

لقد كنت أعتقد أننى إذا تفوقت فى الدراسة ، فإن ذلك سوف يسعد والدى ، ولكن على الرغم من حصولى على تقديرات جيدة ، فإنهم حتى لم يلحظوا ذلك ، وكثيراً ما كنت أقضى المساء فى منزل إحدى الصديقات ، فلقد كنت أحب التحدث إلى والديات أصدقائى .

وكننت أنتظر بفارغ الصبر أن ألتحق بالجامعة حتى أترك المنزل . ولقد قدمت

" جاب " يعمل فى المنزل - فهو يصنع قطع أثاث فاخرة - فلقد اعتقدنا أن ذلك سينجح .

وعند عودتى للمنزل ، فإننى لا أجد حتى الوقت لتغيير ثيابى قبل أن أتسلم مسئولية " كالى " حتى تذهب إلى الفراش . وعندها أكون شديدة الإرهاق والتعب ، حتى أنه لا يكون لدى أى طاقة للحديث مع أصدقائى .

والسبب الآخر الذى جعلنى أفقد التواصل معهم هو أنهم لا يروقون لزوجى " جاب " ، لقد كان معتاداً على التعامل مع أصدقائى وأسرتى بلطف ، ولكنه الآن يقول إن أصدقائى مملون وتافهون .

أما عطلات نهاية الأسبوع فهى الأسوأ ، فإننى أشعر وكأننى وحيدة دون زوج . ويقول " جاب " إن هذا هو الوقت الوحيد الذى يتمكن فيه من إتمام عمله ، لذا فإننى أكون فى الحديقة بمفردى ، أعب مع " كالى " . إننى أرى كل هؤلاء الآباء والأمهات معا فينفطر قلبى حزناً . ما نوع هذه الحياة ؟ كما أننا لم نعد نمارس العلاقة الحميمة ، فهو يبعدنى عنه دائماً .

كما أنه يشعر بالاستياء إذا طلبت منه عمل أى شىء . فكل شىء بالنسبة له أمر كبير . لقد كانت والدتى فى زيارة لنا فى الشهر الماضى وطلبت منه أن يقوم بتركيب مروحة فى غرفة النوم ، حتى تشعر بالراحة ولكنه لم يقم بذلك .

ثم أنه دائماً ما يتشاجر معى بشأن إنفاق النقود . إن كل احتياجات " جاب " هى أربعة قمصان جديدة كل عام ، لذا وبالمقارنة بذلك تبدو احتياجاتى مبالغاً

فإنني كنت دائماً أعتقد أن ذلك خطئي ،
أما الآن فإنني أعرف أنني لست السبب " .

رواية " جاب "

" جاب " رجل في الخامسة والثلاثين ، ذو شعر أصفر ويرتدي قميص العمل وسروالاً جينز ولقد بدأ حديثه قائلاً : " لقد تزوجت من أمي . لقد اعتدنا على تسمية أمي " الجنرال الصغير " . لقد أصبحت " باربرا " شخصية منتقدة لا يمكن تحملها ، وكثيراً ما أشعر وكأنني طفل في الثانية عشرة من عمره وتقوم والدته بإلقاء الأوامر عليه والصراخ في وجهه . لقد كانت طريقتي في مواجهة ذلك هي - ومازالت إلى الآن - أن أختفي عن الأنظار .

إنني من " سانت لويز " ، ومازالت أسرتي تعيش هناك ولا يفهمون لماذا لا أعيش أنا هناك أيضاً . لقد كانت والدتي تشكو دائماً بأن أبي غير مهتم بشكل كافي بالأسرة ، لقد كانت تريد أن يكون هو الرئيس حتى يساعدها في السيطرة علينا جميعاً . لقد كان أبي على استعداد لعمل أي شيء حتى أعود إلى المنزل وأعمل معه في شركة العقارات الخاصة به ، ولقد أصبح كل من أخوي الصغيرين شريكين فيها الآن . وجميعهم لديهم هذه المنازل الضخمة والسيارات الفارهة . أما أنا فإن ذلك مخالف لطبيعتي :

دائماً ما كان يجد والداي الوقت للأشياء التي يريدان مني عملها ، ولكن لم يكن لديهما مثل هذا الوقت لما أريد أنا . ولقد كنت أقضي ساعات في القراءة

بمدرسة صغيرة تابعة لدار العبادة ولقد قدم لي منحة دراسية . وبعد التخرج ، عشت بالمنزل حتى وجدت وظيفة سكرتيرة . وأخيراً أصبح لدي المال الكافي لتأجير شقة - وهذا هو ما جعلني أقابل " جاب " .

لقد قام والدا " جاب " الثريان بشراء هذا المنزل له حتى يستطيع العيش في مكان دون اضطراره لدفع الإيجار . إن ذلك كرم بالغ منهما ، ولكنني أعتقد أنهما قاما بذلك لخوفهما من عدم مقدرة ولدهما على إعالة نفسه . وعلى أي حال ، فلقد قمت بتأجير شقة في منزل " جاب " وأصبحنا صديقين سريعاً . وبعد عامين أدركنا أن علاقتنا تتوثق ولقد تزوجنا بعد عدة أشهر .

في البداية ، كان " جاب " يفهم جيداً ما أحتاج إليه ، أما الآن فإنه يعيش على كوكب آخر . لقد ذهبت مؤخراً للتسوق طوال اليوم مع " كالي " وعدت إلى المنزل وأنا محملة بالحقائب والأكياس . ولقد رغبت أن يقوم " جاب " بأخذ الطفلة وإعطائها وجبة خفيفة ومساعدتي في وضع الأغراض في أماكنها . إن أي شخص يستطيع أن يرى كم أنا منهكة إلا زوجي . لقد جاء إلى المطبخ وأخذ زجاجة صودا ثم عاد إلى ورشته .

والأهم من ذلك هو أنه عند عودتي إلى المنزل ، ومع رغبتني الشديدة في رؤية ابنتي ، فإنها تجرى نحو أبيها ، وأعتقد أن " جاب " يشجعها على ذلك أيضاً . إننا نتشاجر كثيراً وطوال الوقت ، كما أن لكل منا حالته المزاجية السيئة . في الماضي ، عندما كنت أفضل في إحدى علاقاتي ،

تلميحاتها من أننى لا أتحمّل أى مسئولية فى هذه العلاقة . إننى أدير المبنى الذى نعيش فيه وأقوم بتنظيم جميع الشقق ، وإعادة طلائها كلما كان ضرورياً وأجمع الإيجار وأقوم بأى أعمال صيانة يقوم بها الحارس على أى مبنى مؤجر . وأنا لا أعتقد أن لدى " باربرا " أدنى فكرة عن المجهود الذى يحتاج إليه ذلك .

هذا بالإضافة إلى أننى أحاول تدريب نفسى على أن أتقن مهنة النجارة . فإننى أحب الجهد البناء الذى يتضمن اختيار الأخشاب وتصميم قطعة أثاث جميلة وعملية فى نفس الوقت أيضاً . إن تركيزى الآن على عملى . وأنا أشعر بأن كل الأشياء تتراكم علىّ فى ذات الوقت . ومع ذلك فإننى أضحي بثلاثة أيام عمل أسبوعياً وذلك لرعاية " كالى " . والمشكلة هى أننى بحاجة لوقت لإنهاء قطعة الأثاث . إننى أحتاج أكثر من مجرد نصف ساعة من حين لآخر .

إن " باربرا " لا تقدر ما أفعله ولا ما أحتاج إليه لعمل ذلك . فهى تدخل فجأة إلى الورشة وتطلب مروحة لتركيبها أو تنظيف تكييف الهواء . وإذا لم أترك كل ما أقوم به على الفور لأجلها ، فسوف يتم لومى واتهامى بالكثير .

ثم تاتى هذه الأوقات التى يفترض بها أن يكون لدىّ قوى خارقة لأعرف ما تفكر فيه . فى يوم شراء البقالة هو أحد هذه الأيام ، فإننى لم أدرك أنها تريد منى المساعدة . فدخلت المطبخ وحييتها وأخذت مشروبى ثم انصرفت .

كما أننى لا أحب أن تقول إننى أرفض ممارسة العلاقة الحميمة معها ، فهى

بغرفتى أو العمل فى ورشتى - لقد ابتاع لى أبى بعض الأدوات التى يرغب فيها أى طفل . وخلال المدرسة الثانوية ، كان لدىّ شعور بأن والدى لا يستجيبان لأى تقديرات أحصل عليها - سواء كانت إيجابية أو سلبية .

وبمجرد تخرجى فى الجامعة ، توجهت إلى نيويورك . إننى لم أكن أعرف أى شخص هناك أو ماذا أريد ، ولكن كل ما رغبت فيه هو الابتعاد عن " ميسورى " قدر الإمكان . لقد عملت فى وظائف مملة ، عملت فى بعض المطاعم وفى متجر للأدوات الكهربائية . وعندما أدرك والداى أننى لن أعود إلى المنزل أبداً ، قاما بشراء هذا المنزل لى كى أديره .

لقد رغبت فى الارتباط بـ " باربرا " منذ أول لحظة رأيتها بها ، ولكنها كانت منطوية على نفسها ولا تحب الاختلاط ، لذا فلقد ظننت أنها مرتبطة بشخص آخر . " باربرا " تعتقد الآن أن العلاقة بيننا قد تغيرت بشكل جذرى مما كانت عليه عندما كنا مخطوبين . أما أنا فلا أعتقد أنها اختلفت كل هذا الاختلاف . قد أرغب فى البقاء بالمنزل ، فما هو الهدف من الخروج فقط من أجل الخروج ؟ بالنسبة للاجتماع بأصدقائها والاختلاط بهم ، فإننى إذا لم أشعر بأننى أتعلم من الناس شيئاً ما ، فإننى لا أرى أى فائدة من الخوض فى علاقة . كما أننى لا أستمتع بالتعرف على الأشخاص السطحيين .

حسناً ، قد لا يكون لدىّ وظيفة رسمية مثل " باربرا " ، ولكننى أستاذ من

وتلوم " جاب " لعدم اهتمامه ومشاركته لها فى المسئوليات . لقد اعتقدت أن " جاب " قد صمم حياتهم كما يرغب فيها تماما ، وهى الشخص الذى يتحمل معظم المسئوليات والأعباء المادية والمنزلية . وكما ترى هى ، فإن خياراتها كانت قليلة .

أما " جاب " فلم يستطع فهم ما يحدث . فهو يرى من وجهة نظره أنه يقوم بدور فعال فى هذه العلاقة . ولقد كان من الضروري لكل من " باربرا " و " جاب " أن يفهما سبب رد فعل كل منهما . وأنا أعتقد أنه بمجرد أن تفهما " باربرا " أن " جاب " ينسحب من حياتها بسبب شعوره بالإحباط وليس لأنه لا يحبها ، فقد يقل شعورها بالوحدة ونصبح أكثر حماساً لإيجاد طرق بناءة للعمل معا . وفى المقابل ، إذا استطاع " جاب " أن يدرك متى ولماذا يتجاهلها ، فقد يستطيع التغيير . ولكى ينجح هذا الزواج ، فإن كلا منهما يحتاج إلى التفاوض من أجل إيجاد الحلول بدلا من تجاهل الطرف الآخر أو الصراخ فى وجهه .

إن أحد أهم الأشياء التى قمت بها من أجل " باربرا " و " جاب " هو أننى منحتهما أدنى محايدة ، فكلاهما ذكى ويحب كل منهما الآخر ، ولكنهما يثنان تحت وطأة الضغوط ومسئوليات التربية مما جعلهما غير قادرين على التفكير بوضوح .

إن " باربرا " نشيطة ومرحة وقوية الإرادة وقد نشأت فى منزل لا يهتم أفرادها بما تفعله أو تنجزه فى حياتها . فقد كانت والدتها محرومة من حنان وعطف

الذى تفعل ذلك . فإنك تستطيع أن تعرف متى يكون الشخص راغباً فى شيء .

ولكننى أحب ابنتى بشدة ، وأنا أب رائع ، كما أن علاقتى بـ " كالى " خاصة جداً ، و " باربرا " تشعر بالفيرة . فعندما تعود إلى المنزل ولا تسرع " كالى " إلى أحضانها ، فإن " باربرا " تعتقد أنها مرفوضة من قبل ابنتها . بالطبع " كالى " تحبها ولكن عمرها ثلاثة عشر شهراً فقط ومن الطبيعى عندما تقضى اليوم معى ، فإنها تحتاج إلى الوقت للاعتياد على " باربرا " .

ماذا يمكننى القول عن عطلات نهاية الأسبوع ؟ إننى لا أحب الذهاب إلى الملعب . إننى أذهب هناك مع الطفلة أثناء الأسبوع ، وعطلة نهاية الأسبوع تكون يومين فقط وهما اللذان أستطيع خلالهما أن أعمل بشكل متواصل دون مقاطعة .

أما النقود فهى مشكلة حقيقية بالنسبة لنا . إن ما لدينا من أثاث يعد جيداً ، وفى الواقع ، فإننى أعتقد أن " باربرا " تنفق الكثير على أشياء لا تحتاج إليها . إن حجرة ألعاب " كالى " تبدو وكأنها مصنع ألعاب .

انظر ، إننى هنا لأن " باربرا " أصرت على ذلك . وعلى الرغم من أننى أعرف أنه من المفترض ألا تتحيز لأى منا ، فإننى متأكد أنك سترى أننى المسئول عن هذه المشكلة " .

رواية المستشار

قال المستشار : " إننى لم أر عميلاً غاضباً مثلما كانت " باربرا " . ففى جلستنا الأولى كانت تصرخ دون توقف ،

لقد كانت الشكوى الأولى لـ " باربرا " هي أن " جاب " قد رتب حياتهما بالطريقة التي يريدها ولم يكن لديها أى خيارات . وحيث إننى أردتها أن تكون أكثر تحديداً ، فقلت لها : " انسى أمر " جاب " ، فلنحدث عنك . ما الذى ترغبين فى تغييره فى عالمك ؟ " ، ولقد استطاعت " باربرا " أن ترى العديد من الأشياء التى تسعدها ، فهى تحصل على راتب جيد من العمل ثلاثة أيام أسبوعياً - ومعظم السيدات ليس لديهن مثل هذا الخيار ، بالإضافة إلى استمتاعها بالعمل .

وعند هذه النقطة قلت : " إذن ما الذى يمكنك عمله لتغيير الأشياء التى لا تسعدين بها ؟ " . على الرغم من أن قرارهما بعدم تأجير جليسة أطفال لـ " كالى " قد بدا أنه قرار صائب فى البداية ، إلا أنه لم يكن يعمل لصالحهما فاقترحت عليهما تعيين جليسة أطفال لـ " كالى " ، مما قد يمنح " باربرا " الوقت للاعتناء بنفسها بعد العمل ، كما يمنح الوقت للعمل أثناء النهار وسوف يحرر كل منهما حتى يستمتعوا بوقت طيب معاً كأسرة .

ولقد أردت أن أتأكد من فهم " باربرا " لحقيقة أن إسهام " جاب " للأسرة هو بنفس أهمية إسهامها . وعندما سمحت " باربرا " لـ " جاب " بأن يقضى بعض الوقت المتواصل بدون مقاطعة فى العمل وأخبرته بأنها تقدر جهوده أصبح " جاب " أكثر تقبلاً لما تقوله له وأصبح يستجيب لمتطلباتها بشكل إيجابى .

والدها ، وكان والدها رجلاً سلبياً لا يتواصل مع أسرته إلا عن طريق نوبات غضبه التى ليس لها سبب واضح .

أما " جاب " فلقد نشأ فى أسرة ثرية وتقليدية فى " ميدويسترن " . وكان والده متحفظاً فى إظهار مشاعره ومنغلقاً على نفسه فى عمله . وكانت أمه مهيمنة وكثيرة الانتقاد . وكل من بالأسرة يعرفون أن الطريقة الوحيدة للتوافق معها هى عدم الاستماع إليها . ولم يهتم أى من الأبوين باهتمامات " جاب " . ولكى يتوافق مع شعوره بخيبة الأمل ، تعلم " جاب " أن ينغلق على نفسه وينسحب حتى لا يتواصل مع أحد . كما أنه تعلم أن الطريقة الوحيدة لعمل ما يريد هو أن يدفع نفسه بنفسه . فلم يعرف " جاب " أبداً ما يعنيه أن يكون فى علاقة متبادلة ، كما لا يؤمن بوجود أى فائدة فى التعاون والتحدث عن الأشياء .

كما كان هناك أيضاً مشكلة اختلاف شخصية الزوجين من حيث الحياة الاجتماعية ، فهناك " جاب " ، الذى يستمتع بالعمل بمفرده بطريقته الخاصة والاستمتاع بهواياته غير الاعتيادية أما " باربرا " فلقد كانت اجتماعية وتحب الخروج .

وقبل أن نتمكن من عمل أى شئ ، كان على أن أساعد " باربرا " لتهدأ ، ولم يكن ذلك بالأمر اليسير . ولقد أخبرتها بأنه على الرغم من أن لديها الحق فى الغضب من " جاب " ، فإن شدة غضبها لا تتناسب مع المشكلة . ولقد بدأت فى التساهل مع الوقت .

والآن بعد أن شعرت بالراحة تجاه نفسها وعلاقتها بابنتها ، توقفت " باربرا " عن إنفاق الكثير على اللعب . ولقد كان وصولهما للاتفاق بشأن حياتهما الاجتماعية أمراً معقداً . ولقد وفى المقابل وافق " جاب " على إنفاق بعض المال لإصلاح المنزل . أخبرتهما بأنه بمجرد أن تكبر " كالى " قليلاً فسوف يستطيعان تكوين صداقات مع آباء أصدقائهما وبما أنهم أصبحوا يقضون المزيد من الوقت معاً ، فلقد تمكنوا من مصادقة عائلتين يقابلونهما فى الحديقة التى تلعب فيها " كالى " .

فى الماضى كان كل من " جاب " و " باربرا " يشعر بالغضب الشديد تجاه بعضهما البعض لدرجة قللت من تعبيرهما عن حبهما . وعندما هدأ التوتر بينهما ، تحسنت علاقتهما الحميمة . ولقد أنهى " جاب " و " باربرا " علاجهما بعد سنة ، وكانا يشعران بالسعادة بالتقدم الذى حققاه والثقة فى أنهما سوف يستطيعان التفاوض بشأن الحلول عند ظهور المشاكل .

ولقد قمنا بعمل خطة معاً : وافقت " باربرا " على عمل قائمة بالأشياء التى تريد أن يقوم بها " جاب " كل أسبوع . وبهذه الطريقة يمكنهما مناقشة الجدول الزمنى لأداء هذه الأشياء ، وقد يتمكن " جاب " من قول " أجل ، يمكننى تركيب المروحة بعد الظهر ، أما تكييف الهواء فلن أعمل فيه حتى يوم الأربعاء " . وعلى الرغم من أن " باربرا " قد ترغب فى إنجاز الأمر أسرع ، إلا أنها شعرت بشكل أفضل لمعرفة أنها سيتم عمل ما تريد .

كما أن " باربرا " يجب أن تتعلم ألا تتوقع أن " جاب " يستطيع قراءة أفكارها . فإذا كانت بحاجة لمساعدته فى تفريغ أكياس البقالة ، فعليها أن تقول ذلك . ولقد أصبحت أفضل عندما عبرت عن احتياجاتها بوضوح وأصبح " جاب " أكثر رغبة فى مساعدتها . ولقد أقرت " باربرا " أيضاً أنها قد تكون شعرت بالغيرة من قرب " جاب " من " كالى " ، لذلك كانت تشتري كل هذه اللعب لمحاولة تعويضها عن الوقت الذى تقضيه بعيداً عنها .

علاج "متلازمة قراءة الأفكار"

على الرغم من أن العديد من الأزواج لا يدركون ذلك ، إلا أنهم ضحايا لمتلازمة قراءة الأفكار . وقد يحدث ذلك إذا كان هناك شخص يعاني من صعوبة في التواصل مع مشاعره ، ولا يستطيع التعبير عنها لشريك حياته . وهؤلاء الأفراد يعتقدون أن شريكهم سوف يعرف بشكل سحري ما يشعرون به . فقد تفترض الزوجة أنه لمجرد أن زوجها يحبها فسوف يعرف تلقائياً أنها بحاجة إلى وقت للراحة بعد التسوق أو العمل . وهذا يعد أمراً كبيراً جداً لتوقعه من أى شخص . هل يمكن أن يحدث ذلك فى زواجك ؟ قد تكون لا تفسر احتياجاتك أو تعبر عن أفكارك بوضوح كما تعتقد . استخدم هذه القائمة الشخصية القصيرة لتحديد مشاعرك وما تود تغييره بدلاً من الشكوى والانتقاد . عندما يظهر أى خلاف ، اسأل نفسك :

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • أعنيه ؟ • هل أنا أتصرف بأسلوب طفولى والذى أعتقد أننى لم أعد أتبعه ؟ • هل تعبر نبرة صوتى أو تصرفاتى عن شىء لا أقوله أنا بشكل مباشر ؟ هل من الممكن أن يسيء شريك حياتى تفسير ما أعنيه بالفعل ؟ | <ul style="list-style-type: none"> • ما الذى أفكر فيه وأشعر به الآن ؟ • ما الذى أريد أن يعرفه شريك حياتى الآن والذى قد يكون لا يدركه ؟ • ما الذى أفترض أن شريك حياتى يعرفه وهو قد لا يكون يفكر فيه ؟ • ما الذى يعتقد شريك حياتى أننى |
|---|--|

إن استغلال بعض الوقت للقيام بذلك سوف يساعدك على توضيح احتياجاتك وبذلك تقلل أو تتجنب المشاكل بالكامل .

" إنه يخجل منى "

إننى أعلم أنه يعتقد أننى لست جميلة مثل السيدات النحيفات فى مكتبه . حسناً لقد ازداد وزنى عشرين رطلاً مع ولادة كل من طفلى ، ولا يوجد أى نظام غذائى يجعلنى أعود كما كنت . و " بوب " لا يستطيع تقبل ذلك ، وعندما نتناول العشاء مع الأصدقاء ، فدائماً ما يقوم بالسخرية مما أطلبه . كما أنه قد يقوم بسحب الفطائر من يدي حتى لا أتناولها .

إننى أشعر وكأننى فى منافسة مستمرة مع زميلات " بوب " . إنهن الجميلات بينما أنا الأم التى ليس لها أى اهتمام سوى بمواعيد مباريات الكرة وتقويم الأسنان . إننى لا أريد أن أكون مثلهن ولكننى فقط لا أفهم لماذا يعتقد " بوب " أن مثل هذه الأشياء السطحية ضرورية . لقد اعتاد أن يحببنى من أجل شخصى وكما أنا ، أما الآن فهو يتوقع منى أن أتغير وأتحول إلى شخص آخر .

وفى رأى ، فإن جميع من فى مكتبه شديداً الألفة مع بعضهم البعض . كما أن الشركة تشجع ذلك عن طريق تنظيم الرحلات والحفلات دون دعوة أزواج

لقد كانت " أدريان " مقتنعة بأن " بوب " لا يرى أنها جميلة أو جذابة مثل زميلاته فى العمل . ماذا يحدث عندما تبدأ الصفات والسماوات التى كانت تعجبك فى إزعاجك ومضايقتك ؟

رواية " أدريان "

قالت " أدريان " فى بداية حديثها : " إن " بوب " يشعر بالحرج من الخروج بصحبتى " . " أدريان " فى السابعة والثلاثين من عمرها . ولقد استطردت فى حديثها قائلة : " منذ عدة أسابيع ، كنا نستعد للذهاب لأداء بعض المهام ولقد كنت أرتدى حلة زرقاء قديمة وعندما رآنى " بوب " قال : " إنك تبدين كالجدة السمينة لأحدهم . أليس لديك شىء آخر أكثر أناقة ؟ " . ولم تكن لدى الطاقة لجداله ، لذا فلقد استبدلت ملابسى وارتيديت جاكيت وبنطال جينز .

منذ أن أصبح " بوب " رئيس قسم فى وكالة الإعلان التى يعمل بها ، وقد كان ذلك منذ عامين ، اتسعت الهوة بيننا ،

بشأن الأشياء سواء كان ذلك أعمال المنزل أو اختيار أثاث غرفة المعيشة .

لقد تركت وظيفتي بعد ولادة " مات " منذ عشر سنوات ولقد ولد " تومي " بعد " مات " بعدة أعوام . إنني أعشقهما ولكن كوني أماً طوال الوقت لم يكن بالأمر الممتع كما توقعت . ولقد كانت هذه السنوات مرهقة ، ولقد افتقدت نشاط العمل بالكتب .

كما أنني افتقدت المساواة في زواجنا . فمئذ أن تركت العمل و " بوب " يتوقع مني أن أقوم بجميع الأعمال المنزلية ورعاية الأطفال . والآن إذا تجرأت وطلبت منه إحضار اللبن في طريق عودته إلى المنزل ، فقد ينفجر في قائل : " ولماذا لم تتذكري إحضاره أنت ؟ " . وإذا كنت مريضة ولا أستطيع حضور اجتماع المدرسة ، فإن " بوب " لا يقوم بذلك نيابة عني ، فإن عمله يأتي في المقام الأول .

أحياناً ما أشعر بأنني غارقة في الأعمال المنزلية وإذا لم أقم بعمل الأشياء كما يريد " بوب " ، فإنني أعد فاشلة . فهو يشكو من وجود اللعب في غرفة المعيشة أو أن هناك أتربة متجمعة على أحرف الدولاب . كما أنه يتوقع مني أن أذهب إلى وسط المدينة حتى أحضر مرتبه وأقوم بإيداعه في البنك - هذا على الرغم من وجود فرع للبنك على بعد ستة مبانٍ من مكتبه . وهو يقول إن ذلك جزء من عملي .

إنني لا أتذكر متى كانت آخر مرة مارسنا فيها العلاقة الحميمة ، كما أن الحميمة التي كانت بيننا قد غابت . ولقد كان ذلك وضحا تماماً في العيد

العاملين بها . وأنا لا أعتقد أنه من الجيد بالنسبة لـ " بوب " أن يكون شديد الحميمية مع زملائه .

إنني أتوق لمعرفة المزيد من عمل " بوب " ، ولكنه نادراً ما يخبرني بأي شيء عنه . لقد كان يشكو ذات ليلة من الموظفين الذين يقومون بعمل الكثير من المكالمات الشخصية ، وعندما حاولت أن أشرح له كيف تعاملنا مع هذه المشكلة في المكتب الذي كنت أعمل به ، فإن كل ما فعله أنه حدق إلى وجهي ببرود ثم ترك المكان . لقد شعرت بوحدة شديدة - ولكن ذلك ليس شيئاً جديداً بالنسبة لي .

لقد نشأت بضاحية في " سينسيناتي " مع إخوتي الثلاثة الصغار . ولقد كنا في الظاهر أسرة مثالية ، أما في الواقع فلقد كنا بؤساء . فلقد كان أبي وأمى دائمى الشجار وكنت أنا الوسيلة التي يستخدمها كل منهما في عراكهما . كانت أمى لا تفعل شيئاً لساعات ، ثم تنطلق في نوبة غضب ، ولقد اعتادت على ضربى - بأى شيء يمكنها أن تمد يدها نحوه - وتخبرنى بأننى غبية - سمينة ، أو أننى غير ملائمة لأى شيء على الإطلاق .

ولقد التقيت بـ " بوب " في عامى الثانى بالمدرسة الثانوية وكان هو الصديق الأول والوحيد بالنسبة لي ، كما أنه كان الشخص الذى يستمع إلى بصدق . ولقد كان جميع من حولنا يتوقعون لنا العيش في سعادة مستمرة فيما بعد .

والفضل يرجع إلى " بوب " في تخطيط حياتنا بدقة ، فإنه منظم أكثر منى ، وأنا أحب الطريقة التي يعرف بها ما يريده ويحاول الوصول إليه . إننى أكثر سلبية

عليه . يمكنك أن تقول إننى سطحى ، ولكننى سأكذب عليك إذا لم أقر بذلك وقد يكون ذلك بسبب عملى . فهناك حد معين للأسلوب الذى ترتدى به النساء ملابسها فى عملى وأعتقد أننى أود أن تكون زوجتى كذلك .

ولكن سلوك " أدريان " يزعجنى أكثر من مظهرها . إننى لا أتحدث معها عن العمل لأنها تقوم بتحليل كل ما أقوله أو أفعله . قد أكون بحاجة إلى شخص يستمع لى فحسب دون أن يخبرنى إلى أى مدى أفسدت الأمور أو ما أحتاج إليه لإصلاحها . أعتقد أن لدينا آراء مختلفة بشأن كيفية إدارة حياتنا . فعندما قالت " أدريان " إنها تريد البقاء مع الأطفال ، فلقد افترضت أن هذا يعنى أنها ستكون مسئولة عن باقى شئون المنزل . ولأننى أنا العائل الوحيد للأسرة ، فإنه لزاماً علىّ أن أستغل كل طاقتى فى عملى ، فإننى أعمل فى مجال شديد المنافسة - إننى أتحدث عن ستين أو سبعين ساعة من العمل أسبوعياً - وأنه لمن المحبط أن أعود فى وقت متأخر لأجد المنزل غير مرتب ، ولم يتم طهى العشاء وأجد أمامى زوجة عابسة .

لا تبنى فهمى ، فإننى لست شخصاً متعصباً . إننى لا أتوقع من " أدريان " أن تترك كل شىء وتقوم على خدمتى وحدى . ولكننى أشعر بأنه إذا كنت أنا أبذل كل جهدى بالخارج طوال اليوم ، فعليها أن تهتم بجميع التفاصيل بالمنزل . إننى أرغب فى الاسترخاء والاستمتاع بصحبتها عندما أكون بالمنزل .

أعلم أننى باحث دائماً عن الكمال ، وأعتقد أنه من الصعب العيش بهذه

الماضى . ولقد اعتدنا دائماً دعوة أسرنا ولكن " بوب " قد أصر هذه المرة على دعوة أصدقائه من مكتبه . ولقد قضى الليلة مع زملائه فى العمل ولم يجلس مع أحد منا . وبعد منتصف الليل ، كنت فى المطبخ أقوم بعمل القهوة عندما سمعت صوتاً صادراً من الغرفة المجاورة - لقد كان " بوب " يتحدث مع " كلوديا " وهى زميلته فى العمل ومتزوجة . ولقد كان يقول : " إنه لمن الجيد أن أشارك مشاعرى مع شخص ما " . وكان هذا هو الأمر ، ولقد واجهته بعد الحفل مباشرة ، فأقسم أنه ليس على علاقة بزميلته ، ولكننى مازلت محطمة ، فلقد أدركت أنه يبوح لزميلته بأسراره بدلاً منى .

ولقد أصر " بوب " أن كل هذه الأشياء تخصنى وحدى ، قد يكون الأمر كذلك . أو قد نكون قد تغيرنا بشدة وبذلك لا يوجد هناك أمل لعودتنا كما كنا سابقاً " .

رواية " بوب "

" بوب " رجل طويل ، نحيف وفى التاسعة والثلاثين من عمره ، ولقد بدأ حديثه قائلاً : " إننى لا أعرف ماذا حدث لى أنا و " أدريان " . إنها تجعلنى أبديو وكأننى زوج عنيف يسىء إلى زوجته ويجرحها . حسناً ، إننى مجروح وغاضب . فلقد اعتدنا أن نكون شديدي التقارب وكان من النادر أن نتشاجر ، ولقد اعتقدت أن كل شىء فى حياتنا مثالى .

إننى لا أعتقد أننى تغيرت ، ولكنها هى من تغيرت . لقد زاد وزن " أدريان " كثيراً وأنا بالفعل أهتم بالشكل الذى تبدو

بسلبية شديدة . إن الأمر يخيفني عندما أرى زوجتي تتحول لتصبح مثل أمها . إنني أعتقد أن " أدريان " تبحث عن أشياء تقضبها ، فهي أحيانا تصرخ بسبب شيء لا أذكره .
إنني أشعر بالحيرة . فلقد كان لدينا خطة لحياتنا ، ولكننا فقدناها عند نقطة معينة في الطريق " .

رواية المستشار

قال المستشار : " لقد تطورت مشكلة " بوب " و " أدريان " ببطء . فلقد تغيرت الصفات التي أحبها كل منهما في الآخر عبر الوقت إلى صفات تحفز على الغضب .
إن " أدريان " تشعر بالحرج والإهانة ، فهي مقتنعة بأن " بوب " يخجل منها ، كما أنها لم تكن سعيدة بنفسها أيضاً . ولأنها خجولة : فقد كانت تخاف من ارتكاب أي أخطاء . كما أنها شديدة الحساسية للانتقاد . وهذا أمر طبيعي نسبة إلى طفولتها المؤلمة .
ولأنها قد افتقدت نشاط العمل ، فلقد كانت تتوق إلى التواصل مع " بوب " عند عودته إلى المنزل . فكل ما كان يقابلها به هو ردود أفعاله الباردة . ولقد شعرت بالحرج لذلك ، ولكنها كانت تميل إلى كبت شعورها بالاستياء ثم الانفجار في نوبات غضب فيما بعد .
ولكن " بوب " يشعر أيضاً بأن غضبه أمر مبرر . فلقد قاما بعمل خطة للحياة منذ البداية ، واعتقد " بوب " أن كل شيء سوف يسير على ما يرام طالما أنهما متمسكان بهذه الخطة . إنه لم يدرك مدى صعوبة حفاظ " أدريان " على نظافة وترتيب المنزل ورعاية الطفلين . ولأن

الطريقة ، على الرغم من أن هذه الصفة تفيدني كثيراً في عملي : فإنني أضع نفسي وجميع من حولي حتى نستغل أقصى طاقتنا للنجاح . ولقد حصلت على هذه الصفة من أمي ، فقد كانت ربة منزل رائعة ومثالية . وكان منزلنا شديد النظافة - حتى الملابس الداخلية كان يتم كيها وطبها وكانت الألعاب توضع بترتيب حسب الألوان في غرفتي .

لقد كانت طفولتي مختلفة عن طفولة " أدريان " تماماً . لقد كان أبي عصبياً جداً ولقد كان محامياً ، ولكنه لم يكن يسيء إلينا وكنا جميعاً شديدي التقارب وكانت بيننا ألفة ومحبة وكنا نساعد بعضنا البعض . ولقد كنت أحب الرسم دائماً ولقد شجعني أبي وأمي وكل معلّم في تنمية هذه الموهبة .

لقد أحببت " أدريان " منذ أول لحظة رأيته فيها ، فلقد كانت بشوشة وشديدة الطيبة ومستعدة جيدة . وعندما علمت إلى أي مدى كانت قسوة والدتها ، رغبت في أن آخذها بعيداً عن منزلها . ولقد علمت أننا إذا ارتبطنا فلن يهزمنا شيء .

ولقد اكتشفت الآن أن " أدريان " لا تشعر بالسعادة منذ وقت طويل وأنا لا أفهم سبب ذلك . فلقد كنت أعتقد أن هذه هي الحياة التي ترغب فيها . فلقد كانت دائماً ما تقول إنها تخطط لترك العمل عندما تنجب حتى تكون الأم التي لم تحظ بها أبداً . وبالطبع ، فلقد رغبت في ذلك أنا أيضاً ، على الرغم من أن ذلك يعني زيادة الأعباء المالية على .

وبدلاً من تقدير ما أقوم به : فإن " أدريان " تتعامل معي ومع حياتنا معاً

وبالنسبة لدور " أدريان " ، فلقد كان عليها الرفض بشكل رقيق بدلاً من إطاعة جميع الأمور ثم الاستياء منها فيما بعد . وهي الآن تخبر " بوب " بما يضايقها حتى يمكنهما التفكير في حل له معاً . ولقد كان لديهما الفرصة مؤخراً لاختبار مهارات التوافق لديهما . لقد التحقت " أدريان " بأحد فصول تعليم الرسم في المساء . وعندما قام رئيس " بوب " بطلب مشروع منه في وقت متأخر أحد أيام الأربعاء ، فإنه أكد لـ " أدريان " أنه سوف يجد جليسة أطفال . وقالت " أدريان " : " في الماضي كان يقول لي : " إنها مشكلتك وعليك التعامل معها " . ولكنه الآن أكثر تعاوناً في كل شيء " . وبمجرد أن شعرت " أدريان " بالحب والتقدير مرة أخرى ، ازدادت ثقتها بنفسها . ولقد قالت بسعادة : " إنني أتناول الطعام المناسب الآن وبدأت في فقدان بعض الوزن . كما أنني سوف أتخلص من هذه الحلة القديمة — فهي تبدو رثة للغاية " .

الحياة في منزل به شخص عصبي تكون غير مستقرة ، فلقد كان " بوب " يهفو إلى النظام والترتيب ، وهذا يتضمن وجود منزل ليس به أى خطأ .

لقد اعتادت " أدريان " على أن تقوم بحل المشاكل ، لذا فلقد كانت تمطر زوجها بالاقتراحات والآراء عندما كان يذكر لها إحدى المشاكل في العمل . أما الآن فإن " أدريان " تستمع إلى الشاعر الكامنة وراء حديث " بوب " ثم تقوم بتوجيه الأسئلة الملائمة .

وبينما بدأ التوتر بينهما في الاختفاء ، توقف كل من الزوجين عن انتقاد الآخر ، وفي مرحلة ما سأل " بوب " نفسه : " هل أرغب في أن تفقد " أدريان " بعض الأبطال من وزنها ؟ بالطبع . هل هذا أمر مهم ؟ لم يعد كذلك " .

كما تحدثنا عن توازن القوى في علاقتهما . ولقد اختفى العديد من متطلبات " بوب " - مثل زهاب " أدريان " لصرف مرتبه ، وهو أمر يتعدى حدود المعقول بشأن ما يمكن أن يطلبه منها .

كيف يمكنك الحديث عن موضوعات صعبة دون جعلها أكثر سوءاً ؟

لقد كانت " أدريان " هي أسوأ أعداء نفسها . فبدلاً من التحدث إلى " بوب " وإخباره بما تشعر به ، كانت تكتّم كل شيء وتشعر بالاستياء حتى تنفجر في نوبة غضب ، وكثيراً ما كان يبدو ذلك غير متناسب مع المشكلة . فيما يلي خطة أفضل :

١. عليك بإقرار وجود المشكلة . ومن الواضح أننا كثيراً ما نتجاهل أو نبرر الأشياء التي تضايقنا ولنتمس العذر لشريكنا عنها . وأحياناً ما نقوم بذلك بانتظام حتى إننا لا ندرك ذلك . ولكن الضغط الناشئ عن عدم حلنا للمشاكل المهمة بالنسبة لنا يتزايد : فقد تشعر بالاستياء وتمتلى بالغضب ، أو تقوم بنهر الآخرين دون أن تعنى ذلك . فإذا ما أدركت هذه الإشارات لديك ، حاول معرفة سبب غضبك عن طريق العودة بتفكيرك إلى الوراء عند فترة معينة كنت مستاء فيها من شريك حياتك أو من أحد تصرفاته .

٢. قل ما يضايقك ، دون إلقاء اللوم . عليك بالتركيز على المشكلة ، أو ما تعتقد أن شريكك يرتكبه خطأ . عندما نكون غاضبين فإن اللوم والانتقاد يخرج منا بسهولة ، وكذلك المبالغة بالتعبير (مثل إذا لم تساعدني في العناية بالأطفال الليلية بدلاً من خروجك من المنزل ، فإنني سوف أصاب بانهايار عصبى) بدلاً من مهاجمة شريكك ، وهو ما سيجعله يتخذ موقفاً دفاعياً ، وسوف تحرز المزيد من التقدم إذا كان تركيزك منصّباً على مشكلة واحدة وحل واحد . عليك بالتعبير عن نفسك بهذه الطريقة " إننى أشعر — عندما تقول — على سبيل المثال :

" إننى أشعر بالتوتر والغضب عندما لا تجعل الأطفال يبدأون فى أداء واجباتهم أو تعدهم للذهاب إلى الفراش" . وبهذه الطريقة ، فإنك تعبر عن مشاعرك دون وضع شريكك موضع الدفاع .

٣. انتبه لما تقوله . عليك أن تركز على الحقائق ولا تقم بالمهاجمة وابتعد عن توجيه الإنذارات النهائية . كما يجب أن تقر بالاختلافات بينكما باحترام ووضح أنك على استعداد لتقديم أى حل يطرأ على ذهنك : " اعلم أنك بحاجة إلى بعض الراحة بعد العمل ، ولكننى بحاجة لذلك أيضاً . فإذا ما تحدثنا بشأن ذلك ، فسوف نتمكن من إيجاد حل وسط يفيد كلينا " .

٤. فكر فى التغييرات التى يمكنك عملها والتى بدورها سوف تسرع بالحلول . فإذا قلت : " يمكننى إحضار دجاج مشوى وأنا فى طريقى من العمل إلى المنزل وبذلك لن أشعر بالضغط بسبب الطهى كل ليلة " . وقد يقول شريكك : " وأنا سوف أعمل على أن يستحم الأولاد وأضعهم فى الفراش قبل أن أبدأ فى مشاهدة مباراة كرة السلة " . إن التغييرات السلوكية التى نقوم بعملها بأنفسنا يمكننا تحملها أكثر من التغييرات التى يتم فرضها علينا . كما أن هذه الطريقة تجعل خطوط التواصل بيننا مفتوحة ومريحة وعادلة .

" إنه يتوقع أن أتخلى عن حياتي "

الانتقال إلى مكان آخر سيكون أمراً صعباً بالنسبة لي حتى إذا كان زواجنا مثالياً . ولكن ولأن كل شيء لا يسير بشكل جيد مؤخراً ، فإنني أشعر بأن عليّ تقرير ما إذا كان ذلك سيفيد أم لا .

إنني أشعر بأن جنوري هنا ، أما " جون " فيعتبر ذلك أمراً تافهاً عندما أخبره بأنني لا أريد التخلي عن أصدقائي ، والنادي الذي أتردد عليه ، ودروس الرسم . قد يكون المنزل بالنسبة له هو أي مكان يمكنه أن ينام فيه ، ولكن بالنسبة لهذا الأمر في هذه الفترة من حياتي ، فإنه ليس من السهل عليّ أن أحزم حقائبي وأرحل إلى مكان آخر لأبدأ من جديد .

إنني لا أتمكن من فهم " جون " هذه الأيام . إنه يصر عليّ أنه يحبني ولكن عندما أطل برأسي داخل غرفة مكتبة أثناء عمله أقول بنبرة ودودة : " هل تود احتساء بعض القهوة ؟ " ، فإنه ينهرني ويأمرني بأن أتركه وحده

يود " جون " أن يغير مكان إقامتهما ، ولكن " ستيفاني " ترفض أن يتم اقتلاعها من جذورها . هل حبه يعني أن تتخلى عن أهم شيء في حياتها ؟

رواية " ستيفاني "

" ستيفاني " امرأة شقراء طويلة وهي في الحادية والأربعين من عمرها وتعمل بنصف دوام في مركز للفنون . ولقد بدأت حديثها قائلة : " يقولون إن الأقطاب المختلفة تتجاذب وأنا أعتقد ذلك . ولكن قد يكونون غير قادرين على العيش معاً . لقد رأيت أن رقة " جون " وصلابته صفات شديدة الجاذبية عندما رأيت له للمرة الأولى ، ولكن بعد عشر سنوات من الزواج ، فإنني أعتقد أننا نقود بعضنا البعض للجنون . والآن لأن شركته قد تنتقل إلى شمال كاليفورنيا - فهو يعمل مهندساً - فإنني لا أعرف ما أفعله . إن

دون أن يكون لدى أي فكرة عما أريد عمله . ولقد كان أخي الأكبر يعيش في " سان دييجو " واقترح أن أنتقل للعيش معه . ولقد تدبرت أمرى وهو ما كان مفاجأة للجميع . ولقد كنت دائماً ما أصادف عملاً ممتعاً ، على الرغم من أنني لم أكن أعمل في مكان واحد لفترة طويلة . ومع ذلك فلقد كنت سعيدة وكان لدى أصدقاء كثيرين .

وعندما قابلت " جون " ، كنت على استعداد للاستقرار ، على الرغم من عدم حبي لأطفاله . فإن ابنته والتي تبلغ من العمر الآن الحادية والعشرين - تعتقد أنها مركز الكون ، أما ابنه وهو في الثانية والعشرين ، فإنه عنيف وفظ . فعندما حضر زوجته لتناول العشاء معنا فإنه لا يحاول المساعدة أبداً ، كما أنه حتى لا يقول كلمة شكر . إنني لا أعرف لماذا لا يقول " جون " شيئاً لولديه ولزوجته السابقة التي دائماً ما تقول أشياء بشعة عنه لولديه .

ولكن كل ما نقوم به مؤخراً هو الجدل بشأن أشياء تافهة وغبية - مثل حقيقة كونه شديد الدقة والنظام وأنا لا ألاحظ الفوضى . ففي الأسبوع الماضي كان شديد الغضب لأنني لم أقم بأعمال الحديقة .

كما أنني اجتماعية وأستمتع بمصاحبة الأصدقاء وأحب أن يتواجدوا دائماً بمنزلي . ولكن الحفلات تعد أمراً مزعجاً بالنسبة لـ " جون " . فهو يحب الجلوس بهدوء في مكتبه وينهمك في أعمال الهندسة والكمبيوتر .

كما أن علاقتنا الحميمة ليست جيدة

عندما يعاملني بهذه الطريقة ويخبرني كيف يجب أن أشعر أو ما الذي يجب عليّ عمله فإن كل ما أشعر به هو أنني غبية .

لقد قابلت " جون " في رحلة تزحلق تابعة لنادى التزحلق في " أوتاه " منذ إحدى عشرة سنة ولقد ضحكنا معاً وتحدثنا لساعات عن كل شيء - طفليه من زواجه الأول اللذين يعيشان مع والدتهما ، وكيف خانته زوجته بعد زواج دام خمسة عشر عاماً . وعلى الرغم من أنني كنت قد قابلته للتو ، إلا أنني شعرت وكأنني أعرفه منذ زمن بعيد .

وقد جاء كل منا من بيئة عائلية مختلفة تماماً عن الآخر . فلقد نشأت في جنوب كاليفورنيا وكان والداي ثريين - لقد كان والدي رجلاً عصامياً صنع ثروته بنفسه ، وكان شديد الجاذبية إلا أنه كان عنيداً ومسيطرًا . لقد أتى من أوروبا عندما كان في الخامسة عشرة من عمره وصنع ثروته من التصدير والاستيراد . لقد كنت أحبه كثيراً رغم أنني لم أكن أراه إلا نادراً ، وكنت أكره والدتي . فلقد كانت ، ومازالت امرأة تتدخل في كل شيء ودائماً ما تصر على أنها تعرف الأفضل بالنسبة لي وكثيراً ما تنتقدني . إنني لم أكن جميلة أو جذابة - وهي الأشياء التي كانت مهمة بالنسبة لأمي .

لم أكن طفلة تعيسة ، ولكنني كنت لا أتمتع بالتركيز أو الثبات . وبعد انتهائي من المدرسة الثانوية ، أراد والدي أن ألتحق بجامعة قريبة من المنزل . ولقد فشلت في عامي الأول من الجامعة - وهو أكثر فعل تمردي قمت به في حياتي -

هناك . إن المشكلة تكمن في أننا لا نستطيع التحدث بشكل منطقي بشأن انتقالنا . وهذا هو ما يحدث طوال الوقت ، فعندما نتحدث إلى " ستيفاني " بشأن مشكلة ما ، فإنها تخلط بين كل الأشياء وأتمنى ألا تفعل ذلك دائماً وأن تركز على الموضوع الذي نتحدث فيه وحده .

أعتقد أنني ربما لا أكون معتاداً على مخالطة الأشخاص من أمثال " ستيفاني " . إنني أكبر أخ من ثلاثة إخوة - وكان أبي يمتلك متجرًا لبيع قطع غيار السيارات ، أما أمي فلقد كانت ربة منزل . لقد كنا أسرة مترابطة ولكن التواصل لم يكن نقطة قوة لدينا . ولقد كنت دائماً طفلاً جاداً . لم يستطع والداي إنهاء تعليمهما الجامعي ، لذا فلقد أصرا على أن ألتحق بكلية جيدة ولقد ركزت كل جهودى على دراستى وتم قبولى بجامعة " ستانفورد " . وبعد التخرج بدأت بالعمل فى الشركة التى أعمل بها حتى الآن ولقد تزوجت بزميلتى من الجامعة .

ولقد قابلت " ستيفاني " بعد انفصالي عن زوجتى بشهرين . ولقد كان الحديث معها مريحاً للغاية ، فلقد كانت ذات روح متحررة .

وقد تكون تلك هى المشكلة . فإننى أحب التفكير فى الأشياء وتطبيق المنطق على أى مشكلة . أما " ستيفاني " فهى تغلب مشاعرها على عقلها ودائماً ما تقفز إلى نتائج ما أفكر فيه دون أن تحتكم إلى المنطق . فإن تركيزى الشديد على أى مشروع لا يعنى أنني لا أحبها .

إن " ستيفاني " تفخر بابتكاراتها الفنية وكذلك أنا أيضاً . ولقد حاولت

أيضاً . وبالنسبة لـ " جون " فإن الرومانسية لا تعنى شيئاً سوى العلاقة الحميمة فقط ، إنه ليس رومانسياً على الإطلاق . لقد كنت أتمنى أن يكون أكثر جاذبية . قد يعنى لى الكثير إذا عبر لى بشيء بسيط أنه يحبني . إننى أفضل تناول العشاء على ضوء الشموع والنوم بين ذراعيه أمام المدفأة . ولكن حتى لو مرت ملايين السنين ، فلن يفكر " جون " فى شيء مثل هذا .

إننى أعرف أن مشاكلنا لا تعد ضخمة بالنسبة للعديد من الأشخاص . ولكن فكرة انتقال عمله قد يجعل جميع المشاكل تظهر على السطح . فإذا تخليت عن جذورى وأنا حتى لا أعلم ما إذا كان زواجى سوف يستمر أم لا ، فإذا حدث وانفصلنا فماذا سيكون لدى إذن ؟

أعلم أن هناك أزمة فى إيجاد العمل ، ولكن الأشخاص من أمثال " جون " مطلوبون كثيراً . إننى لا أعرف ما أريد أو ما أتوقع ، ولكننى خائفة من أن يكون انتقالنا هو القشة التى ستحطم زواجنا .

رواية " جون "

قال " جون " ، وهو رجل فى التاسعة والأربعين من عمره ، بصوت هادئ : " إن " ستيفاني " شديدة الرومانسية . لذلك فهى تبالغ فى كل شيء .

عندما ترى الطريقة التى تتعامل بها ، قد تجعلك تعتقد أنني طلبت منها الرحيل إلى " آيسلاند " . أنا متأكد أن " ستيفاني " سوف تحب " سان فرانسيسكو " ، بالإضافة إلى أنها سوف تجد هناك أشخاصاً تعرفهم ، فأخى يعيش

إن فكرة الانتقال جعلت كلاً منا متحفزاً للآخر . إننى أعلم إلى أى مدى ترتبط " ستيفانى " بالمكان هنا ، ولكنهم يقومون بدمج شركتى ، ولا أرى أن لدينا خيارات . إننى أحب " ستيفانى " أكثر من أى شخص آخر ولا أريد الشجار معها . قد يكون الحديث إليك هو ما يساعدنا على تحديد كيفية الخروج من هذا المأزق " .

رواية المستشار

قال المستشار : " لدى " جون " و " ستيفانى " مشاكل خطيرة فى التواصل ، وهى نابعة من شدة اختلافهما فى العديد من الجوانب . ومع ذلك ، يمكننى القول إنهما متحفزان لإنجاح زواجهما . فأتثناء الجلسة ، كان " جون " كثيراً ما يضع يده على ركبته " ستيفانى " ، وهى تبتسم إليه بحب . ولقد كان الطريق نحو حل مشاكلهما هو أولاً أن نساعدهما على فهم مصدر خلافاتهما ، ثم مساعدتهما على تغيير سلوكياتهما وتوقعاتهما حتى يمكنهما أن يكونا أكثر احتراماً وحباً وتعاطفاً تجاه بعضهما البعض .

إن " جون " دقيق ومنطقي ، ومنظم ، فعندما يشترك فى مشروع ، فإنه ينفهم فيه بكل حواسه . وأى مقاطعة تؤثر على تركيزه ويحتاج إلى وقت طويل حتى يعود إلى تركيزه .

وعلى الجانب الآخر ، فإن " ستيفانى " عاطفية ومبدعة وتلقائية وانبساطية تحب الاختلاط بالناس . ومن السهل على الأشخاص أمثالها أن يقوموا بالعديد من المهام فى نفس الوقت . وعلى

كثيراً تشجيعها على حبها للفن ولكن الإبداع له حدود . فأنا أعتقد أنه علينا أن نضع حدوداً لما ننفقه من مال . فأنا أريد أن أعرف كل قرش لدينا وما يقودنى بالفعل للجنون هو عدم تذكر " ستيفانى " للشيكات التى تحررها .

كما أننى أعضب كثيراً من الفوضى التى تعيش فيها . ألا يمكن أن أعيش فى منزل منظم ؟ إننى لا أعنى ألا يكون هناك أى خطأ ، ولكن يكون منظماً فحسب . فإن " ستيفانى " تترك الأشياء كما هى ولقد وصلنا إلى جدال سخيف بسبب بعض أعمال الحديقة ؛ حيث تركت " ستيفانى " خرطوم الماء ملقى على أرض الحديقة دون أن تضعه فى مكانه . قد يبدو ذلك سخيفاً ولكنه يقودنى للجنون . فلقد طلبت منها كثيراً أن تقوم بهذا الشيء بانتظام .

كما نتعارك كثيراً بسبب أبنائى . فإن " ستيفانى " تعتقد أنهم يستغلونى وتريدنى أن أعنفهم على ذلك . ولكن هذا ليس أسلوبى . وأنا أعلم أن " بارى " قد شعر بالأذى بسبب طلاقى . بالطبع فإن ذلك ليس عذراً ليكون عنيفاً ، ولكنه سبب تصرفه بهذه الطريقة . ونفس الشيء بالنسبة لـ " كيم " . وعندما أكون مستعداً سوف أتحدث إليها . فى الوقت الذى يناسبنى وبطريقتى الخاصة .

أما بالنسبة لزوجتى السابقة ، فماذا يمكننى عمله إذا أساءت الحديث عنى ؟ إن " جانيت " قد خرجت من حياتى وأنا لا أرغب فى رؤيتها أو التحدث إليها إلا إذا اضطررت لذلك . وحياتى الآن مع " ستيفانى " ، ألا يمكنها أن تجعل الأمور تسير كما هى ؟

مهمة ، عليها أن تذكر نفسها بأنه من الأفضل أن تترك له ورقة بما تريد أو تنتظر حتى يفرغ من عمله وتسأله أى سؤال ترغبه مهما كان تافهاً . كما أدركت أيضاً أن زيادة الاهتمام بتنظيم المنزل وتذكر تسجيل الشيكات تعد أشياء شديدة الأهمية بالنسبة لـ " جون " على الرغم من أنها تعتبرها أشياء تافهة من وجهة نظرها . أما هو فلقد تعلم أن يقوم بالعد حتى عشرة قبل أن يرد على " ستيفانى " عندما يكون منهما فى عمله .

كما أن الاختلافات بينهما تظهر فى الطريقة التى يتعاملان بها مع الآخرين . إن " ستيفانى " تفضل المواجهة ولكن المواجهة تخيف " جون " ، وهو يفضل الانتظار حتى يرى إذا ما كانت المشاكل سوف تحل من تلقاء نفسها . ولقد أخبرت " ستيفانى " : " عليك أن تدعيه يقوم بحل مشاكله مع أبنائه بطريقته الخاصة " .

وبالنسبة لمشاكلهما فى غرفة النوم ، فلقد أخبرتها بأن المسألة ليست أن " جون " يجدها غير جذابة ، لكن كل ما فى الأمر هو أنه ليس من طبيعته أن يغازلها مثل فرسان وأبطال الروايات الرومانسية . ولقد كانت محاولات " ستيفانى " لدفعه فى هذا الاتجاه جارحة للمشاعر وقد أدت إلى عدم الشعور بالسعادة لكل منهما .

ولقد نصحتها قائلاً : " عليك تحمل مسئولية شدة حساسيتك . وعليك أن تقومى بشراء الملابس المثيرة التى تشجع زوجك على مغازلتك " ، كما نصحتها بقراءة الروايات الرومانسية والتسى ساعدها على أن تكون فى حالة مزاجية جيدة لممارسة الحب . ولقد قلت لها :

الرغم من ذلك ، فلقد كانت حياتها فوضوية فى عدة جوانب ، واحتمال انتقالها إلى مكان آخر كان القشة التى حطمت المرأة التى تجاهد لاكتساب الثقة بالنفس والتوجه . إن والديها كانا يقومان باتخاذ القرارات نيابة عنها ، وكننتيجة لذلك فلقد اعتادت على اللجوء إلى من حولها لتحديد ما يجب عليها عمله ، وكانت تشعر بأنه إذا كان عليها اتخاذ أى قرار بنفسها فإنها تشعر بأنها ضائعة . ولقد كان " جون " دائماً بالنسبة لـ " ستيفانى " بمثابة المرشد وصوت السلطة الذى تعتمد عليه لاتخاذ القرارات والحفاظ على تركيزها وتوجهها .

كما أن " ستيفانى " قد جعلت " جون " سعيداً . فلقد كان بإمكانها جذبته من وحدته وجعله يضحك . إن إحدى الصفات التى جذبت " جون " نحوها فى البداية هى أنها تقول كل شيء يخطر ببالها . أما " جون " فهو أكثر تحفظاً فى كلامه ويتحدث بنبرة ثابتة ومحددة ، كما أنه يفكر جيداً بشأن ما يريد أن يقوله ومتى يود أن يقوله .

فى البداية : نجح هذا التضاد بينهما ، ولكن مع مرور الوقت لم تعد هذه الصفات بنفس الجاذبية التى كانت عليها . ولقد قلت لهما فى إحدى جلساتنا الأولى : " إن كلاً منكما يقدم أشياء فى هذه العلاقة يمكن أن يتعلم منها الآخر . ولكن إذا أردتما أن تكونا سعداء معاً ، يجب أن يقبل كل منكما حدود الآخر أيضاً " .

وهذا يعنى أن تتوقف " ستيفانى " عن تكوين آراء متسرعة حول سلوكيات " جون " وعندما يكون مشغولاً بأى

الانتقال بأسلوب عاطفي ، ولقد جاء بقائمة بالأشخاص والأنشطة التي يستمتع بها في " سان دييجو " وأحضرها في الجلسة . إن التواصل مع مشاعره ساعده على أن يكون أكثر صبراً وتعاطفاً مع زوجته عندما تحتاج إلى التحدث . كما أن عطفه جعل " ستيفاني " تدرك أنها بالفعل تريد أن تكون معه .

استمر هذان الزوجان في الاستشارة لمدة تسعة أشهر . وعندما علم " جون " أن الانتقال شيء حتمي ، لم تعد " ستيفاني " خائفة مما تتوقعه . ومن خلال أخت زوجها ، استطاعت الاتصال بمدير مؤسسة خيرية في " سان فرانسيسكو " وأملت في استخدام مواهبها لتعليم الرسم للأطفال قبل سن الدراسة . إنهما يخططان لزيارة " سان دييجو " بانتظام وجعل أصدقائهما يزورونهما في الشمال . والأهم من ذلك أن كليهما شعر بالإثارة المتجددة في زواجهما وقدرتهما على العمل على حل أي مشكلة عند ظهورها .

" إن حصولك على ما ترغبينه من زوجك ليس مسئوليتك ، إنما هو مسئوليتك أنت " . وعندما أدرك " جون " اهتمامات ورغبات زوجته التي جعلها سعيدة ، قام بعمل مجهود شاق حتى يجعل من علاقتهما الحميمة تجربة مثيرة ورائعة . وعند وصولهما لهذه المرحلة ، اعتقدت أن كليهما على استعداد لمناقشة الانتقال إلى " سان فرانسيسكو " . وبالنسبة لـ " ستيفاني " ، فلقد ساعدها ذلك على كسر مخاوفها المحيرة إلى نقاط عملية محددة . وسألته : " ما الذي يمكنك عمله هنا ولا يمكنك عمله هناك ؟ كيف تعرفت على الناس عندما انتقلت للعيش في " سان دييجو " لأول مرة ؟ لماذا لا يمكنك فعل نفس الشيء في الشمال ؟ ما الذي يمنعك من إنشاء ناد للكتب في مجتمعك الجديد ؟ " . وعن طريق التفكير في كل نقطة ، أدركت " ستيفاني " أن بيدها إعادة بناء حياتها في أي مكان . وخلال الجلسات ، كثيراً ما كنت أشجع " جون " على التفكير بشأن

تعلم التفكير بإيجابية

عندما يزداد الجدل ويظهر التوتر ، فإنه يكون من الصعب ، إن لم يكن من المستحيل ، أن تتذكر ما أعجبك في شريكك في البداية . ومع ذلك ، فإن الخبراء يؤكدون أنك إذا رأيت شريك حياتك من منظور إيجابي ، فإن ذلك قد يساعدك على تخطي اللحظات الصعبة في زواجك . ولكي تقوم بذلك ، فإننا بحاجة إلى نوع من التذكيرة . حاول أن تدون خمسة أشياء تحبها في شريكك . قد تكون قدرته على جعلك تضحك عندما تكون هناك ضائقة . أو الطريقة التي يركز بها مع الأطفال عندما يتحدثون . عندما لا تكونان معاً ، خذ هذه القائمة واحفظها عن ظهر قلب وفكر فيها كثيراً .

" إنه لا يتحمل المسئولية على الإطلاق "

شقيقان . ولقد تركت عائلتي الولايات المتحدة عندما كنت في الخامسة من عمري ولقد عشنا في جميع أنحاء العالم حتى السنة الأخيرة من دراستي الثانوية عندما انتقلنا إلى " نورفولك " بولاية فيرجينيا . لقد استمر زواج والدي لمدة خمسة وثلاثين عاماً وكان زواجهما متمسكاً . فلقد كانا دائماً شديدي التعاطف ، ولكن لم يكن من السهل على أمي أن تقوم بتربيتنا جميعاً مع انتقالنا المتكرر . وأحياناً ما كان يفرط والدي في العصبية وكان هذا يضايقها .

وكانت أمي عملية ، أما أبي فلقد كان مندفعاً وعاطفياً . لقد كان مضيافاً وكان الجميع يحبونه . ولقد كنا فقراء أثناء فترة طفولتنا وكان أبي يمتلك مجموعة متاجر بقالة قبل التحاقه بالبحرية ولكنه لم ينجح في إدارة أي منها . وفي كل مرة كان والدي يترقى إلى رتبة ، وبالتالي ننتقل إلى مكان جديد ، كان ذلك يؤثر في كثيرًا ولكنني دائماً ما كنت أعود للوقوف

إن " ماجي " محبطة ، غاضبة ، ولا يمكنها العيش أكثر من ذلك مع رجل يعد بعمل الأشياء ولكنه لا يفي بوعوده أبداً . ماذا يحدث عندما يسيطر قلق أحد الطرفين على الزواج ؟

رواية " ماجي "

تقول " ماجي " وهي امرأة في الثامنة والعشرين من عمرها ، وعيناها الزرقاوان قد تحول لونهما إلى الأحمر من كثرة البكاء : " إنني أحب " تيم " أكثر من أي شخص آخر ، ولكنني لا أستطيع العيش يوماً آخر معه . لقد تزوجنا منذ أربعة أعوام وكانت حياتنا العاطفية أشبه بدوامة طوال الفترة الماضية .

لقد نشأت أنا و " تيم " في أسر يعمل الأب فيها بالبحرية ، فقد جنث من أسرة بها خمسة أطفال و " تيم " كان له

الأشياء لم تسر على ما يرام منذ هذه اللحظة . فإننا لا نتوافق . إننى أهتم بالتفاصيل ، أما هو فعكسى تماماً . إن " تيم " يقول إننى مجنونة لأننى أثور على أتفه الأسباب ، ولكنه لا يفهم أنه لا يفعل أى شيء قد وعد به . يأتى ميعاد سداد الفواتير ولكنى لا أثق فيه أبداً ليقوم بسدادها فى الموعد المحدد . كما أنه يستعير الكتب من المكتبة ولا يعيدها أبداً . إن لدينا غرامات من المكتبة الآن قيمتها سبعون دولاراً . أما تذاكر انتظار السيارات فلا يمكننى حصرها .

وما يعد أكثر إحراجاً . هو أننا نقابل الأصدقاء لتناول العشاء ولا يكون معه أبداً المال الكافى لسداد الفاتورة . ولقد كان ذلك أمراً بسيطاً فى أول موعد بيننا ، ولكنه الآن ليس بسيطاً بالمرّة . وإذا لم أشكو فإن شيئاً لا يتغير . إننى أكره أن أذكره دائماً بتعليمات السير فى الطريق ، وإلا سوف نضل طريقنا .

ولكن الأمر أكبر من مجرد كونه غير مسئول عن الأشياء البسيطة . فإن " تيم " لم يعد يريد أن يكون معى ، قد يكون جزء من ذلك بسببى ، فأنا أعمل فى وظيفة صعبة تستهلك منى وقتى ، فأنا أعمل كمدير لبرامج التعليم للأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة ، ولقد كنت أذهب إلى مدرسة مسائية منذ عدة أشهر . ولقد ظللنا عامين لا نرى بعضنا البعض إلا قليلاً .

والآن اختفت من حياتنا الرومانسية واختفى المرح . وعندما أحاول التودد إلى " تيم " أو أحاول لمس يده فإنه يبتعد عنى ، وعندما أسأله عما به فإنه إما أن

على قدمى . ولقد كان من السهل على تكوين صداقات ، كما كنت طفلة وتلميذة مثالية . ولقد كنت دائمة القلق بما تشعر به أمى ، كما كنت أقوم بدور المصلحة فى الأسرة وكانت أمى تعرف أن بإمكانها الاعتماد على .

وكذلك كانت تعتمد على الفتيات فى العام الأول لى فى الجامعة . لقد التحقت بجامعة للفتيات تبعد ساعتين عن المنزل وكان كل من هناك يأتى إلى أيضاً لطلب النصيحة - ولقد وضعوا لوحة على غرفتى مكتوباً عليها " عيادة الصحة النفسية " . وبعد تخرجى ، شاركت أختى " مات " فى شقة وبدأت عملى . ولقد قدمنى " مات " إلى " تيم " ، فلقد كانا صديقين منذ الطفولة .

وفى إحدى الأمسيات اصطحبني " مات " إلى إحدى الندوات السياسية والتي لم تكن شديدة الأهمية . ولكننا قابلنا " تيم " هناك وظللنا نتحدث فى السياسة حتى الواحدة صباحاً .

ولقد رأيت أن " تيم " شخص ذكى وجذاب . وفى الأسبوع التالى اتصل بى ودعانى إلى تناول العشاء ولقد تناولنا وجبة جميلة - ولكن عندما جاءت الفاتورة لم يكن معه المال الكافى . ولقد أخبرته بالأ يقلق ولكنه شعر بالحرج الشديد . ويجب أن أقول إن ذلك كان مؤثراً للكثير من المشاكل التى نعانى منها الآن .

وبعد أسبوع من المقابلات المستمرة ليل نهار ، أخبرنى " تيم " بأنه يحبني كثيراً . وبعد أقل من عام ، احتفلنا بزفافنا فى حفل ضخم عزفت فيه موسيقى الجاز ورقصنا جميعاً طوال الليل . ولكن

في حديثه قائلاً : " ولكن " ماجى " محقة ، فإننى أكره الطريقة التى تسير بها الأمور بيننا أيضاً ولا أعرف ما نقوم به بشأن ذلك . لقد حاولت أن أكون الزوج الذى ترغب فيه ولكننى لا أدرى فى معظم الأوقات ما الذى يضايقها . فهى تصبح شديدة الانفعال لدرجة تخيفنى .

إننى غير معتاد على هذا البكاء المستمر . فلا يوجد أى شخص فى أسرتى يتعامل بهذه الطريقة . وكما قالت " ماجى " ، فلقد كان والدى يعمل فى الجيش أيضاً ولقد انتقلنا كثيراً عندما كنت أصغر سناً ، ولكن والدى لم يتعارك أبداً . فكل شيء فى أسرتنا كان مستقراً باستمرار .

لقد كان والداي يتسمان بالحنان والعطف ، على الرغم من أنهما لا يقارنان بأسرة " ماجى " . إننى ذو مزاج متقلب ، فقد أقوم بإفساد العديد من الأشياء ، قد يكون جزءاً من ذلك يتعلق بتمرد المراهقة ، ولكن كانت هناك أشياء أخرى أيضاً . لقد شعرت بالاستقرار فى العام الأول من المدرسة الثانوية ، ثم سافرنا إلى الخارج . ولقد كانت هذه السنوات غير سعيدة بالنسبة لى . لقد كرهت حرب " فيتنام " ، كما كنت مستاءً بشدة من جيل والدى ولم أكن أعرف ما الذى أريد تحقيقه فى الحياة - ولكننى لم أشعر أبداً بالراحة فى التحدث مع والدى عن أى شيء شخصى . ولقد توفى والدى إثر أزمة قلبية وكان فى الخمسين من عمره . ورغم أنه كان يدخن كثيراً إلا أننى أعتقد أنه كان بانساً بشأن عمله وهذا ساعد على وفاته فى الوقت المبكر .

يقول لى إنه ليس به شيء ، أو ينصرف إلى مكتبه .

إننى أعلم أن عمل " تيم " مهم جداً بالنسبة له . ولقد ترك وظيفته فى الإذاعة العام الماضى وقرر العمل ككاتب حر . ولقد عرفنا خلال ستة أشهر أنه سوف ينجح فى ذلك ولقد عمل بالمنزل ونجح .

وللأسف ، فلقد أصبح مدمناً لعمله وحيث إن مكتبه فى ركن من غرفة النوم ، فيبدو وكأنه غير قادر على الابتعاد عن العمل . فقد أكون فى المطبخ وأخبره عن شيء يضايقنى فى العمل وهو حتى لا يستمع لى . إنه يجيب على المكالمات المتعلقة بالعمل فى أى وقت من الليل أو النهار .

إننى أكره حقيقة أنه لم يعد يستمع لى . إنه يتظاهر بالاستماع لكننى أستطيع رؤية عينيه وهى تحلق فى مكان آخر .

ولقد أصبحنا نتعارك كثيراً مؤخراً . فقد يركل المقعد فجأة دون أى سبب واضح ، كما أنه كثيراً ما يغضب من أشياء قد حدثت منذ زمن بعيد ، لذا فإننى أبكى وأحاول أن أعرف منه ما يغضبه .

وهذه المشاجرات تستنفد قواى حتى أننى قد أخبرت " تيم " الأسبوع الماضى أنه على ترك المنزل لفترة . إننى غاضبة ومحبطة وبحاجة لبعض الوقت للتفكير فى كل شيء " .

رواية " تيم "

بدأ " تيم " حديثه قائلاً : " إننى لا أصدق أنها تريد الرحيل " . وهو شاب وسيم فى التاسعة والعشرين من عمره ، يرتدى بنطالاً جينز وتى شيرت . واستطرد

بشكل جيد لفترة ثم فجأة أجدها تقوم باتهامي بعدم تحمل المسؤولية . لقد سئمت ذلك ، فإنها ليست أمي وأنا لا أريد أن يتم السيطرة عليّ من قبلها حتى أقوم بدفع الفواتير أو أذهب إلى البنك ، أو أعيد الكتب إلى المكتبة . إنني أيضاً لا أريدها أن تقوم بجدولة كل شيء يخصني وتذكيري بأن أشتري هدية لأخي بمناسبة عيد ميلاده الذي سيحتفل به بعد ثلاثة أشهر . كما أن " ماجي " هي أسوأ من يمكن أن يجلس في المقعد الخلفي للسائق . فعندما يتحول الضوء إلى الأخضر ولا أتحرك في نفس اللحظة ، فإنها تقفز فوقى .

إنني لا أهتم في معظم الوقت بأن أخبرها بما أشعر به . ولماذا يجب عليّ ذلك ؟ فإنني نادراً ما أفوز في الجدل معها ، فهي أكثر قدرة على التعبير عن نفسها وينتهي بي الأمر أن أصبح أنا الفتى الشرير .

قد أكون غير قادر على تكوين علاقة عاطفية . فأنا أشعر بأنني غير مؤهل وأعترف أنك ستتهال بالهجوم عليّ . ولكنني لا أستطيع التعامل مع " ماجي " مثلما لا تستطيع هي أن تتعامل معي . "

رواية المستشار

قال المستشار : " عندما حضر هذان الزوجان لرؤيتي ، كانت " ماجي " تبكي وتشعر بالإحباط الشديد ، فقد كانت خائفة من عدم اهتمام " تيم " بالعلاقة الحميمة بينهما وتشعر بالإحباط من عدم تحمله المسؤولية .

وفي الجامعة ، قررت أن أكون صحفياً ولقد التحقت بوظيفة في جريدة صغيرة في " أوكلاهوما " وكنت أزور أسرتي في العيد عندما قابلت " ماجي " . ولقد بحثت عن وظيفة هناك في مسقط رأسي حتى نستطيع أن نكون معاً أنا و " ماجي " .

وكما قالت " ماجي " ، فلقد كرهت هذه الوظيفة وتركتها أخيراً لأعمل كاتباً حراً ، ولقد كان ذلك أمراً مخيفاً . لقد عملت كثيراً ، ولكن حيث إن " ماجي " كانت تذهب إلى المدرسة في معظم الأمسيات ، فلقد كان ذلك أمراً جيداً .

ورغم ذلك ها أنا الآن ، تتهمني " ماجي " بأنني لا أحبها ولا أتواصل معها بالشكل الكافي . إنها تلاحقني دائماً وتريد أن تمارس الحب طوال الوقت . إنني لا أعلم كيف أتعامل معها عندما تقفز لتجلس على ساقي عندما أكون بحاجة لبعض الهدوء حتى أقرأ الجريدة . إنني أشعر بالاختناق .

كما أنها تتهمني بعدم الاستماع إليها . صدقتني إنني أنتبه إليها ، ولكن عندما تستمع إلى نفس الشيء عشرين مرة ، فإنك لن تقبله مرة أخرى . إن " ماجي " دائماً ما تقتل الموضوع بحثاً .

ولكن يجب أن أقر أيضاً أنني أحب عملي ومن الصعب عليّ الانفصال عنه . فأخيراً أنا أقوم بعمل شيء أحبه ويعترف الناس بأنني جيد فيه . فلماذا لا تستطيع زوجتي رؤية ذلك ؟

وعلى كل حال ، فإنها محقة بشأن أننا نعيش في حالة من التغيير المستمر الذي يشبه الدورات . فتفسير الأشياء

كان غاضباً من محاصرة زوجته له ، ولكن ، حيث إنه نشأ في أسرة لا يعبر أي فرد فيها عما لا يشعر به أو يحتاج إليه ، فإنه لم يعتد على التعبير عن غضبه . ولكن غضبه قد اتخذ أشكالاً أخرى للتعبير عنه مثل التجاهل ، والتشتت ، وعدم رغبته في ممارسة العلاقة الحميمة معها . وكلما دفعته " ماجى " لينتبه لها ، ابتعد عنها " تيم " وهو ما يجعلها بالطبع أكثر قلقاً .

إن " تيم " شخص لطيف ومحب للجميع مثل والده ، ولكنه قد أخذ أيضاً عن أسرته صفة عدم إدراك الاحتياجات لتجنب الصراعات . وفيما كان يتجاهل احتياجات " ماجى " ، تجاهل معها مسؤولياته ، وهذا تمثّل في إهماله لتسديد تذاكر انتظار السيارة وإعادة الكتب التي استعارها من المكتبة . إن عملي مع " تيم " كان قائماً على جعله يتواصل مع مشاعره ثم تحفيزه على الحديث عنها .

ولقد كانت أحد توصياتي لـ " ماجى " هي أن تزور أحد زملائي ، وهو طبيب نفسي يستخدم العقاقير إلى جانب العلاج النفسي . وذلك لأنني شعرت أن هناك سبباً كيميائياً حيويًا وراء عدم قدرتها على مواجهة مشاكلها دون فقدان السيطرة على نفسها . وقد أكد زميلي رأبي ، ولكن " ماجى " لم ترغب في تعاطي عقاقير مضادة للاكتئاب . لذا فلقد عملت مع الطبيب النفسي على برنامج لمراقبة نظامها الغذائي ونومها وعاداتها لمعرفة

وكان " تيم " يشعر بالحيرة . فهو يشعر بالعجز في مواجهة نوبات غضب زوجته ويشعر بالحيرة بسبب اتهامها له بأنه لا يتواصل معها بينما هو يعتقد أنه زوج محب . كما أنه يشعر بالاختناق بسبب طلب " ماجى " للاهتمام والعطف ويشعر بالحصار بسبب شكواها المستمرة . وبعد الاستماع إلى " ماجى " لفترة ، طلبت منها برقة ولكن بحزم أن تتوقف عن البكاء وأن تتحدث ببطء حتى يمكننا معرفة ما يضايقها .

وعندما أخبرتنى " ماجى " بتاريخ أسرتها ، أصبح واضحاً أنه بينما كان هناك الكثير من الحب والتعاطف في عائلتها ، فهناك أيضاً تاريخ للعصبية والإحباط . وعلى الرغم من عدم مرور " ماجى " بمشاكل بسبب عصبية والدها ، فهو لم يكن يسىء معاملةً أو أي من أخواتها ، ولكنه تأثر جسدياً وكان دائم المرض مما أثر عليها بلا شك . ولقد كانت قدوة " ماجى " هي والدتها ، وهي المرأة المسئولة التي تحاول عمل كل شيء للجميع .

وحتى عندما كبرت " ماجى " ، فإنها لم تشعر أبداً أن بإمكانها التوقف عن القلق والاسترخاء للحظة . ولقد استمرت في دورها لعمل كل شيء للجميع في الجامعة والعمل وفي زواجها . ولقد اعتبرت " ماجى " زوجها مثل أي مشروع تعمل عليه - فهي تحزن عليه باستمرار وتحاول أن تمنع أو تعوق وجود أي مشاكل .

ولقد كان رد فعل " تيم " نحو ملاحظة " ماجى " هو العدوانية السلبية . فلقد

على عاتقه . ولكننى اقترحت عليه الانضمام إلى إحدى حلقات علاجى الأسبوعية . فى البداية ، كان " تيم " يتأخر عن موعد المجموعة أو ينسى أمرها تماماً . ولكن فى كل أسبوع كان هناك أشخاص آخرون يتحدثون نسيانه وكثيراً ما كان " تيم " يسمع ما تخبره به " ماجى " دائماً . ولقد ساعده ذلك على أن يدرك أنه أيضاً عليه بعض التغييرات .

ولمساعدة " تيم " على الانفصال عن عمله ، فلقد قرر تأجير مكتب صغير وسط المدينة . وقد قال " تيم " إننى الآن أتمكن من ترك عملى بالمكتب " . كما أنه أخذ زمام المبادرة فى التخطيط لأنشطة يقومان بها معاً على أساس منتظم .

ولقد اقترحت أن تتركه " ماجى " يرى عواقب عدم تحمله للمسئولية . ولقد أدركت " ماجى " أنها أحياناً تفترض عدم معرفة زوجها بالشىء حتى قبل أن تستدعى الحاجة للقيام بهذا الشىء ، وعندها توقفت عن التدخل والتسرع فى إصدار أحكام تتعلق بما عليه فعله .

وسألتها : " ماذا ستفعلين فى المرة التالية عندما تخرجان للعشاء ولا يكون معه المال الكافى ؟ " ، فأجابتنى : " حسناً ، سوف أذهب إلى الحمام وأدعه يفكر فى حل للمشكلة " . إن وجود خيار منطقى أمامها جعلها تشعر بتحسّن . وحيث إن سداد الفواتير أيضاً كان يعد مشكلة كبيرة ، فلقد التزم بدفعها كل شهر ، كما أقسمت " ماجى " بالألا تشكو منه . وعلى الرغم من سداده الفواتير فى وقت متأخر إلى حد ما ، على الأقل ليس فى نفس التوقيت الذى ترغبه " ماجى " ، إلا أنه تمت

إذا كانت هناك علاقة بين أسلوب حياتها وعدم ثبات حالتها المزاجية .

وعن طريق مراقبة نشاطاتها اليومية بدقة رأينا أن مجرد نوم نصف ساعة كل ليلة قد يؤثر على الطريقة التى تتعامل بها " ماجى " مع عملها ومع زوجها أيضاً . كما أن التمارين الرياضية ، واحتساء القهوة يؤثران عليها ، هذا بالإضافة إلى دورتها الشهرية . ولقد كانت الصلة وثيقة وواضحة تماماً فقررت " ماجى " ممارسة الرياضة ثلاث مرات أسبوعياً والنوم لمدة ثمانى ساعات . ولقد أصبحت تتناول مشروبات عشبية فى العمل بدلاً من القهوة ونادراً ما تتناول أى مشروب يحتوى على الكافيين .

وهذه التغييرات البسيطة قد أوضحت لـ " ماجى " مدى قدرتها على السيطرة على نفسها ، وبمجرد إدراكها لذلك ، توقفت عن المطالبة " تيم " بمعاملتها بحنان ورقة . وهذه الخطوة البسيطة كانت لها نتائج فورية وكانت بمثابة دعامة إيجابية لعلاقتهم . ولقد قالت " ماجى " إنه أمر سحرى ، فكلما أعطيته بعض المساحة للحرية ، اقترب منى أكثر .

كما تعلمت " ماجى " ألا تغضب عندما تشعر بأن " تيم " لا يستمع إليها . وقد قالت : " إذا رأيت أن عينيّه تحلقان بعيداً ، فإن ذلك يكون إشارة لى حتى أتوقف وأسأل نفسى إذا ما كنت قد أخبرته بهذا الأمر مئات المرات قبل ذلك " .

ولقد شعر " تيم " براحة كبيرة عندما أدرك أننى لن أضع كل مسئولية التغيير

صادقة ، فلقد أصبحت " ماجى " قادرة على تقبل نقده دون الشعور بأى تهديد . لقد أنهى كل من " ماجى " و " تيم " الاستشارة بعد عام ولكن كل منهما قد استمر فى مجموعات العلاج - " تيم " لمدة عامين و " ماجى " لمدة ثلاثة أعوام . ولقد قالت " ماجى " : لقد أدركت أن هناك الكثير مازال بحاجة للتغيير بى . وحيث إننا أحرزنا كل هذا التقدم فى وقت قصير ، فلقد فكرت فى الاستمرار وحدى . "

تسوية هذا الأمر ، وبقي رصيدها فى مستوى معقول ، كما توقفت " ماجى " عن الشكوى من تذاكر انتظار السيارة ، فقد وجد " تيم " أنه غير قادر على تجديد رخصة القيادة دون الذهاب إلى وسط مكتب تراخيص المرور وسداد الغرامات . والأهم بالنسبة لـ " تيم " هو أنه بدلاً من الانسحاب ، فلقد تعلم إخبار " ماجى " بما يشعر به بشكل مباشر وألا يقوم بكبت ما يضايقه حتى ينفجر فى نوبات غضب فيما بعد . وحيث إن جهود " تيم " للتغيير فى أمور أخرى كانت

الاكتئاب

عَرَضٌ وَسَبَبٌ

أحياناً ما قد يظهر على أنه مشكلة زوجية قد يكون نابعاً من مشكلة تخص أحد الزوجين . عندما تظهر مشكلة زوجية حقيقية ، فإنك لا تستطيع التعامل معها أو معالجتها إلا إذا كشفت عن أصلها وجذورها الكامنة . وكما اكتشف كل من " ماجى " و " تيم " ، فإنك لن تستطيع إنهاء جدل مع زوجك إذا لم تكن تتحدث معه . لذلك السبب كانت الأولوية هى علاج اكتئاب " ماجى " .

لقد أقر المعهد القومى للصحة النفسية أن هناك أكثر من أحد عشر مليون أمريكى (واحد بين كل عشرة) يعانون من أحد أشكال الاكتئاب ، ولكن عدد النساء يساوى ضعف عدد الرجال . إن " ماجى " تعاني من نوع بسيط من الاكتئاب يمكن أن يزيد أو يقل . وهذا النوع ليس مثل الأنواع الأكثر خطراً والتي تجعل المصابين بها لا يمكنهم العمل ، فإن المصابين بهذا النوع يمكنهم أن يمارسوا حياتهم الطبيعية ويمكنهم أن يؤديوا أعمالهم ولكن بدون كفاءة أو أى شعور بالسعادة . إن الاكتئاب الإكلينيكي ليس مجرد يوم كئيب أو ما تشعر به من ألم عند فقدانك لوظيفتك أو حزنك على شخص تحبه . إن الشخص المكتئب لا يستطيع أن يجبر نفسه بكل بساطة على أن يشعر بأنه معافى أو يتمكن من الشفاء من تلقاء نفسه . فالإكتئاب ، رغم أنه يمكن معالجته ، هو مَرَضٌ له قدرة بالغة على خلق

الاضطراب في حياة المرء ، ولقد ابتكر الأطباء في هذا المجال بعض الأساليب للتخفيف من آثار الاكتئاب عن طريق جلسات العلاج النفسي إلى جانب الاستعانة ببعض . وأول خطوة للحصول على المساعدة هو إدراك هذه الأعراض الشائعة والتي يتم إغفالها كثيراً :

- | | |
|---|---|
| <p>٥ . صعوبة التركيز أو اتخاذ القرارات .</p> <p>٦ . عدم القدرة على الاستمتاع بأى من مناحى الحياة .</p> <p>٧ . العبارات التي تدل على اليأس أو التي تعبر عن ميول انتحارية (" لا فائدة " ... " لن تتحسن الأمور أبداً " ... " إن كل ذلك بسببى أنا ") وهو ما قد يؤدي إلى سلوك مدمر للذات .</p> | <p>١ . تغيرات ملحوظة في عادات الأكل والنوم .</p> <p>٢ . الابتعاد عن الأسرة والأصدقاء .</p> <p>٣ . عدم الاهتمام بالأنشطة أو الأحداث التي كانت تمنح البهجة بما في ذلك العلاقة الحميمة .</p> <p>٤ . التوتر المستمر .</p> |
|---|---|

وتذكر أيضاً أن الاكتئاب قد يكون عرضاً لأي مشكلة جسمانية - مرض بالغدة الدرقية ، مشاكل في التغذية ، مرض السكر ، أو السرطان - لذا فإنه لمن الضروري أن يتم عمل فحص جسماني شامل لتحديد جميع الأسباب . ويمكن مساعدة معظم حالات الاكتئاب أو حتى علاجها عن طريق العلاج المناسب . وللمزيد من المعلومات يمكنك الاتصال بالمعهد القومي للصحة النفسية ، أو الجمعية الأمريكية للأطباء النفسيين ، أو الجمعية الأمريكية للطب النفسي .

" لقد ولد طفلنا ميتاً "

كتب ، وصانعي ألعاب . إننى لا أستطيع أن أتحدث إلى الأصدقاء ، فما بالك بالاحتفاظ بالوظيفة . فى كل يوم إجازة أعيش لحظات موت طفلى مرارا وتكرارا ، ولا أستطيع التوقف عن لوم نفسى . كان يجب أن أعلم أن هناك شيئا خطأ ، كما كان على ألا أستمع أبداً إلى طبيبى .

لقد عانيت من ألم حاد فى منطقة أسفل البطن فى الشهر السادس من الحمل ، ولم أكن أحب الشكوى ، ولكن الألم كان شديداً للغاية ، فلم أكن أستطيع السير أو الوقوف أو حتى الجلوس . أى أنه لم يوجد أى وضع مريح بالنسبة لى . ولقد أخبرنا الطبيب بالألا نقلق ، وقال إن الطفل ربما يضغط على العصب الوركى . ولكن الألم قد استمر على الرغم من أن جميع التحاليل وصور الأشعة لم تكشف عن وجود أى شىء خطأ .

ولقد علمنا أنه ولد - وكنا سنسميه " دانيال " - وعلى الرغم من عدم اهتمامى بشراء أغراض المولود ، فقد تلقيت هدايا للمولود مرتين ، المرة الأولى كانت فى

عندما صدمتهما المأساة ، تنحى كل من " أوليفيا " و " سكوت " إلى طرف عاطفى مضاد للآخر . كيف يمكن لشخصين الاستمرار معاً دون تعريض مستقبلهما معاً للخطر ؟

رواية " أوليفيا "

إن " ليف " امرأة فى الثانية والثلاثين من عمرها جذابة بشعر بنى داكن وتتحدث بنبرة صوت ثابتة ، وتضم يديها بشدة بين ساقيهما . ولقد بدأت حديثها قائلة : " لقد ولد طفلنا ميتاً منذ ثلاثة أشهر . لقد كنت حاملاً فى الأسبوع السادس والثلاثين وقبل ذلك بشهر تقريباً كان حملى يسير على ما يرام .

إننى أعتقد أننى سأجن . فأنا أبكى فى لحظة وفى اللحظة الأخرى لا أشعر بشىء . كما أننى لا أستطيع النوم أو العمل . إننى أعمل مترجمة لشركة كبيرة تقوم بالتعامل مع عملاء من مختلف الفئات : وكالات حكومية ، ناشرى

الآن . لقد قامت الممرضات بأخذ صورتين له وأعطيتني بصمات أقدامه وخصلة من شعره - هذا هو كل ما تبقى لي منه . وفي صباح اليوم التالي خرجت من المستشفى . ولقد سألتني الجميع إذا كنت سأقاضي الطبيب أم لا . ولكننا قد ذهبنا لعدة محامين والذين أخبرونا بأنه لا يوجد قانون في " نيويورك " ينص على مقاضاة الطبيب لسوء ممارسة المهنة مع جنين لم يقدر له الحياة لأنه لا يعتبر إنساناً . فإذا كان الطفل قد عاش دقائق قليلة ، لكان هناك فارق ، أما الآن فإننا ليمس لدينا ما نقاضيه بشأنه . إن دمي يغلي كلما تذكرت هذا الرجل . ولقد عرفت من وقتها أن الطبيب الجيد لا يغفل شكاوى مثل التي عانيت منها .

ولقد قررنا أن نقوم بعمل الجنازة بالمنزل وأن تكون عملية الدفن تقتصر علىّ أنا و " سكوت " ، على الرغم من أن بعض الناس يدعون المستشفى يقوم بعمل كل شيء . في البداية تسببت هذه الأزمة في زيادة قربي من " سكوت " . ولم يعرف أحد ما نمر به سوى الأسرة والأصدقاء . وعلى الرغم من أنهم جميعاً يتفهمون ما نشعر به ، إلا أنهم أحياناً ما كانوا يقولون أشياء سخيفة مثل " سوف ترزقون بطفل آخر " أو " إنكما مازلتما صغيرين " .

ولكن بنفس قدر اقترابنا في بداية الأزمة ، أصبحنا الآن أبعد ما نكون عن بعضنا البعض . لقد عاد سكوت بعد الجنازة بعدة أيام إلى عمله كسمسار في البورصة . وأنا متأكدة من أن ذلك قد جعله لا يفكر في شيء على الأقل لفترة

حفل أقامته لي صديقاتي ، والثانية كانت هدية تلقيتها في حفل كان يقيمه أحد المطاعم للمتزوجين . وأثناء وجودي في هذا المطعم لاحظت فجأة أن الطفل لا يتحرك . وتناولت كوباً كبيراً من عصير البرتقال لأرى إن كان ذلك سيحدث اختلافاً ، ولكنه لم يحدث شيئاً . واتصلت بالطبيب على الفور ، فأخبرني بأن الطفل قد يكون مستقراً في قناة الولادة وهذا أمر طبيعي . وإذا لم يتحرك خلال أربع أو خمس ساعات ، فسوف يكون على الذهاب إلى المستشفى . ولقد ضايقتني نبرة صوته التي تدل على عدم الاهتمام وكأنه لا يرغب في أن يزعجه أحد .

وبعد ساعتين لم يكن الطفل يتحرك ، فأصررت على أن أذهب إلى غرفة الطوارئ وكانت الساعات التالية شديدة الوطأة . لقد تم أخذني إلى غرفة الأشعة ولم يكن هناك أي نبض لقلب الجنين . ففزعت وبدأت أصرخ ، ثم بدأت انقباضات الولادة ولقد كان " سكوت " مصدوماً ويبكي أيضاً . وإنه لمن الصعب وصف كيف يبدو الأمر عندما تمر بمراحل الولادة وأنت تعرف أن طفلك قد مات بالفعل . إنني أتذكر حتى الآن كيف كانت تبدو هذه الغرفة بالضبط - كل صورة على الجدران ، حتى لون الستائر . ولقد استغرقت عملية الولادة سبع ساعات . وعلى الرغم من أننا قد سمحنا لهم بتشريح جثة الطفل ، إلا أننا لم نكتشف سبب الوفاة .

لقد أخبرتني إحدى الممرضات أنه يجب أن أحمل طفلي ولقد دهشت في البداية ، فلماذا أرغب في عمل ذلك ؟ ولكنني أشعر بالامتنان العميق لذلك

بيننا تنتهي بعراك ، وكثيراً ما كان ينهى الحديث بجفاء قائلاً : " لا مزيد من الجدل " . حسناً ، إننى لم أكن أجادل ، لقد كنت أتحدث . ألا يمكنه أن يرى الفرق ؟ ولقد جعلنى سلوكه أغضب بشدة . لقد حدث بيننا صدام آخر أمس - وهو العراك الذى لا ينتهى بسبب زيارة والدى لنا . إن " سكوت " لا يحبهما ولم يعد يبذل أى جهد ليكون لطيفاً معهما . أعلم أنهما قد يكونان مسيطرين - فهما شديداً التمسك بالتقاليد القديمة وقد بلغا من العمر أرذله - وبما أنهما لازالا على قيد الحياة فإننى أريد قضاء المزيد من الوقت معهما . ولا أريد أن أبرر مشاعرى هذه فى كل مرة .

لقد ولدت فى المكسيك وانتقلنا إلى هنا وأنا فى الثانية عشرة من عمري . ولقد هاجر أبى وأمى إلى نيويورك قبل ذلك بعامين بحثاً عن حياة أفضل ، وتركاني مع بعض الأقارب الذين لم أكن أعرفهم ، وهم أيضاً لم يحاولوا الاهتمام بى . ولم أسمع أى شىء من والدى لعدة أشهر وشعرت بالوحدة والخوف من أننى قد لا أراها مرة أخرى . وعندما لحقت بهما أخيراً كان الأمر شديد الصعوبة . فلم أكن أتحدث الإنجليزية ، وعلى الرغم من أن الجميع هنا كانوا ودودين ، إلا أننى شعرت وكأننى غريبة . كما أن ما لم يساعدنى على التأقلم هو أن والدى متشددان للغاية ويظنّان أن أصدقائى الأمريكيين ما هم إلا أشرار يعيشون على المخدرات . وعلى الرغم من أننى كنت طالبة متفوقة وأحب المدرسة بشدة ، إلا أنهما رفضا فكرة التحاقى بالجامعة . فمن

معينة . وإننى سعيدة أنه قد وجد ما يشئت انتباهه ، ولكننى لم أستطع مقاومة فكرة أنه لا يهتم بالأمر مثلى . وقد يقول إن لديه بعض الاقتراحات التى تساعد فى حل مشاكلى ولكنى أجده فجأة يعلن أنه لا يرغب فى الحديث حول هذا الأمر مرة أخرى .

وللأسف فلم يكن هذا فقط هو ما يجب علينا معالجته . فلقد مر " سكوت " بصراعات كثيرة بسبب طلاقه قبل أن أقبله بوقت طويل . والآن ، فإننا نقضى وقتاً طويلاً أسبوعياً فى إعداد أوراق جلسة الحصول على الوصاية ؛ حيث قامت زوجة " سكوت " السابقة بعمل كل ما يمكنها لتدمر علاقة " سكوت " بابنتيه وجعل حياتنا مأساوية . فعندما نمر لاصطحاب الفتاتين لقضاء عطلة نهاية الأسبوع معنا فإننا لا نجدهما هناك . فهى تغير المواعيد كما يناسبها . والأسوأ من ذلك هو أنها تختلق الأكاذيب بشأننا ، فتخبر الفتاتين بأننا لا نحب أن يقضيا معنا الوقت . ومع ذلك ، فإننى دائماً ما كنت أتمتع بعلاقة رائعة مع الفتاتين - على الأقل حتى وقت قريب . فلقد أصبح من الصعب على التواجد مع أطفال أى شخص آخر حتى لو كانوا أطفال زوجى .

ثم تأتى المشاكل المادية . فمنذ خمسة أشهر تم إغلاق الشركة التى كان يعمل بها " سكوت " منذ خمسة عشر عاماً وفقد " سكوت " عمله فجأة . وبينما كان يحاول التفكير فيما سوف نفعله ، بدأنا فى الشجار بسبب أشياء لم تكن تضايقنا أو تهمنا من قبل . فأصبحت كل محادثة

رواية " سكوت "

" سكوت " رجل فى الأربعين من عمره وهو يعمل مساراً فى البورصة ولقد بدأ حديثه بنبرة مليئة بالألم والصبر قائلاً : " تخيل عودتك من العمل لتجد زوجتك تبكى بشدة وهى جالسة على الأرض فى الحمام وتضع على ذراعيها منشفة وكأنها طفلنا . إن قلبى يتحطم من أجلها ولكن لا شىء أقوله أو أفعله يحدث أى اختلاف . إنها فى مكان لا يمكننى الوصول إليه ، وأنا خائف من أن أفقدها . عندما أقترح عليها أن نقوم بأى شىء - تناول العشاء فى الخارج أو مشاهدة أحد الأفلام أو التنزه قليلاً - فإنها تصرخ فىّ وكأننى شخص أحمق لا يفهم .

فى اليوم الذى مات فيه الطفل ، فقدت " ليف " إيمانها بالله وبنفسها . إننى أعلم ما تشعر به ، ولكننا بعد أى أزمة نصل إلى مرحلة نقول فيها : " حسناً ، سوف نجد طريقة لنستمر فى حياتنا وسوف نتغلب على الأزمة " ، أنا لا أفهم لماذا تفكر دائماً فيما حدث وفيما كان عليها عمله بشكل مختلف ؟

إننى واقع تحت الكثير من الضغوط - الطفل ، الوظيفة ، زوجتى السابقة . أعلم أن لكل ذلك تأثيراً على الزواج ، ولكن علاقتى بـ " ليف " : قد تغيرت بطريقة لم أكن أتوقعها . فلقد أصبحت كثيرة الانتقاد وزادت طلباتها - فهى تشكو من عدم وضعى للبقالة فى أماكنها بالطريقة الصحيحة ، أو أنه كان علىّ أن أعلم أنه يجب فحص مكيف الهواء . كما أن الجدل بشأن والديها يخرج دائماً على

وجهة نظرهما فإن الجامعة هى منشأ الأفكار الغريبة والمزعجة . ولقد رغبت فى أن أتزوج ، ولقد تزوجت وأنا فى التاسعة عشرة من عمري ، وكان زواجاً تقليدياً والذى وافقت عليه فقط للخروج من هذا المنزل ، ولقد دام هذا الزواج تسع سنوات وكان أكثر ما أشعر بالندم عليه هو عدم التحاقى بالجامعة على الرغم من أننى قد درست مواد أكثر من التى قد درسها معظم من حصلوا على شهادة الدكتوراه .

وبعد الطلاق ، قمت بالالتحاق بدورات دراسية مكثفة فى اللغات - ولقد كنت بالفعل وصلت للطلاقة فى أربع لغات - ولقد وجدت عملاً كمترجمة فى شركة جديدة مقرها فى نفس المبنى الذى يتواجد فيه مكتب السمسرة الذى يعمل به " سكوت " . ولقد كنا نتقابل صدفة فى المصعد يومياً إلى أن دعانى إلى الغداء يوماً ، وبعد عدة أشهر علمت أن هذا هو الرجل الذى أرغب فى قضاء بقية حياتى معه . لقد كان " سكوت " ذكياً ، ساحراً ، وجذاباً ولديه شخصية تجعلك تحترمه .

ولقد مر وقت طويل حتى حدث الحمل ولقد فرحنا كثيراً عندما حدث ذلك . أما الآن فإننى أشعر وكأننى فاقدة للحياة . فى يوم أرغب فى إنجاب طفل آخر على الفور ، واليوم التالى أقسم أننى لن أنجب مرة أخرى . لقد شعرت لفترة طويلة بالفخر لأننى أستطيع إعالة نفسى . والآن فإننى أعلم أننى لن أستطيع اجتياز ذلك إلا بالحصول على بعض المساعدة .

أكن مهتماً بـ " ليف " كما يجب في الأشهر القليلة الماضية ، ولكنني دائماً كنت أحاول الوقوف بجانبها .

إن " ليف " امرأة ساحرة ، ذكية ويمكنها عمل أى شيء تركز ذهنها عليه وأنا أفتقد التحدث إليها . لقد كنت دائماً أتعلم على حكمتها سواء كنت آخذ منها أفكاراً للعمل أو أطلب نصيحة بشأن أطفالى . فهي دائماً ما تعرف ما تفعله ، وكيف تتعامل مع أى موقف . ولكنها الآن غير مهتمة أو منتبهة لأى شيء .

إن لدى صورة لقدمى طفلى أضعها فى إطار على مكتبى وأفكر فيه طوال الوقت . إننى لم أقل ذلك من قبل ، ولكننى أشعر أحياناً بأن على أن أثبت لها إلى أى مدى أشعر بالجرح . وعلى الرغم من أننا لن نعرف أبداً سبب وفاته ، إلا إننى أعتقد أن " ليف " تلومنى إلى حد ما على ما حدث وأعتقد أننى ألوم نفسى أيضاً . فبسبب طلاقى وفقدان وظيفتى أصبحت " ليف " تحت الكثير من الضغط فى الوقت الذى كانت بحاجة فيه إلى الاسترخاء . كما كان على الاستفسار بشكل أبق من الأطباء ولكن بعد أن طمأنونا أنها بخير ، حاولت ألا أتحدث أكثر من ذلك فى الأمر . لقد عايشت حملين من قبل ، مع زوجتى السابقة ، وأعرف أنه عندما تكون المرأة حاملاً فإنها تعاني من الكثير من مشاعر القلق المختلفة ولقد حاولت مساعدة " ليف " على التخلص من قلقها .

ولكن الحقيقة هى أننى لا أستطيع الحديث عن نفس الأشياء مرات ومرات

السيطرة . إننى لم أتوافق معهما أبداً - فإننى أرى أنهما ، وخاصة والدتها ، شديداً التدخل فى حياتنا . كما أننى لا أفهم كيف استطاعا تركها هذه الفترة الطويلة أثناء طفولتها . لقد اعتمدت كثيراً على نفسها . لقد اعتادت " ليف " أن تراعى مشاعرى ، أما الآن فإنها تغضب بشدة وتدعونى بالأنانى .

عندما قابلتها لأول مرة كنت أعانى من آلام طلاقى . وبمجرد أن اكتشفت زوجتى السابقة أمر " ليف " ، بدأت فى تضيق الخناق حولى ، وقللت من مواعيد زيارتى بنتى وبدأت فى التأثير عليهما وجعلهما تصدقان أننى لا أرغب فى رؤيتهما بعد الآن ، ولقد قلبتهما ضدى ولقد كان ذلك أمراً رهيباً . فإننى أحب بنتى ولذلك فإننى أشعر بالفزع لأن طلاقى قد منعنى من أن أكون الأب الذى كنت دائماً أرغب أن أكونه . أعلم أننى لم أكن شديد الاهتمام بهما ، ولقد كان أملى أن أحصل على فرصة ثانية مع " ليف " .

لقد كان لفقدان وظيفتى صدمة أكبر مما يمكننى أن أتخيل . لقد كان دخلى يتكون من ستة أرقام فى يوم ما . وفى اليوم التالى قاموا بمصادرة هويتى وطلبوا منى إخلاء مكتبى حتى الساعة الخامسة بعد الظهر . ولم أرغب فى أن أجعل موقفى يبدو أسوأ مما كان عليه العديد من الأشخاص : ومع ذلك فلقد كان أمراً مهيناً - ومخيفاً . ولقد وجدت وظيفة أخرى بعد حوالى سبعة أشهر ولكن بدخل أقل . ولأول مرة فى حياتى أشعر بالقلق بشأن المال . فهناك مصروفات للطفل القادم ومصروفات الجامعة فى المستقبل . ولم

" ليف " ولا أحد يريد معرفة ما أخوضه أنا . إننى لا أشعر بالأسى تجاه نفسى . إن العالم كله يركز على الأم دائماً . ولكنه من الصعب أن أكون أنا دائماً من يساندها بينما أنا بحاجة لشخص قوى يساندى أيضاً . "

رواية المستشار

قال المستشار : " عندما رأيت " ليف " و " سكوت " لأول مرة كانا يعانيان من الحزن المفرط الذى يمر به كل الأزواج الذين تلحق بهم أى مصيبة أو خسارة فادحة . إن التباين فى حدة حزن كل منهما إلى جانب اختلاف أساليبيهما فى التكيف مع هذا الوضع كان على وشك تمزيقهما . ولقد كان هدفى الأول هو طمأننتهما أن ما يخوضانه الآن أمر طبيعى . وفى نفس الوقت كان على أن أجعلهما يعرفان ما يتوقعانه من نفسيهما ومن بعضهما البعض حتى يستطيعا التغلب على الحزن والاستمرار فى حياتهما بدلاً من تنافر كل منهما واتخاذ موقف عاطفى مضاد لشريكه . "

فى الأسابيع الأولى القليلة بعد وفاة الطفل ، لجأ كل منهما إلى الآخر للدعم . ومع ذلك ، فعندما جاء إلى مكتبى كان هذا التقارب قد اختفى بسبب الجدالات المستمرة والمختلفة . ولقد ازداد التوتر بسبب فقدان " سكوت " لوظيفته وطلاقه المريز . أما " ليف " المرأة الذكية التى دائماً ما كانت تدير كل شىء فى الحياة بشكل جيد ، لم تعد تعمل أو تفكر فى أى شىء . بعد مثل هذه الخسارة غير المتوقعة ، قد تعانى بعض النساء من

كما تفعل هى . إنها تميل إلى تحليل كل شىء ومحادثتها لا تنتهى أبداً . إننى فقط لا أستطيع الاستماع إلى المشاكل ، إننى بحاجة إلى إيجاد الحلول . لذا فإننى أحاول الآن منع هذا النوع من الحوار من الأساس . إننى لا أعلم لماذا لا أستطيع منحها ما تحتاج إليه ، قد يكون ذلك لأن كلاً منا يسير فى اتجاه مختلف تماماً . "

إن أسرتى لم يكن لديها مشاكل أبداً . لقد نشأت خارج " فيلادلفيا " ، فى أسرة من أصل إيطالى أمريكى ولدى أختان تكبراننى ، لذلك كان الجميع يعاملوننى وكأننى ملك . لم أكن أخطئ أبداً ، على الأقل من وجهة نظر والدتى . لقد كانت طفولتى تقليدية للغاية - وكان والدى عاملاً بمصنع ، أما والدتى فكانت ربة منزل وكانت شديدة الرقة . لقد كانت لديهم مشاكل مثل أى زوجين ، إلا أننى أعتقد أن زواجهما كان سعيداً . كانت هناك بعض المشكلات ولكننا كنا نتعامل معها . ولقد كنت طفلاً سعيداً - وكنت متفوقاً فى المدرسة وكنت مشتركاً فى فريق كرة القدم وكنت أعلم دائماً أننى أريد خوض مجال الأعمال . وكان أحد أبناء عمى الذين يكبروننى سناً يعمل فى " وول ستريت " ، لذا فبعد تخرجى بدرجة جيدة فى الاقتصاد ، توجهت إلى هناك . ولقد جمعت الكثير من الأموال بسرعة وقمت باستثمارها بشكل جيد . ولم يكن زواجى من زميلتى بالجامعة سعيداً منذ البداية ولكن على الأقل كان لدى طفلتان رائعتان . "

أما الآن فإننى أشعر بالعجز . إن الجميع يتصلون بى للاطمئنان على

بدأت " ليف " فى فهم أن صمت " سكوت " لا يعنى عدم اكتراثه بها أو بالطفل . ولقد طمأنت " سكوت " أنه سوف يستعيد زوجته ، على الرغم من أن ذلك قد يستغرق وقتًا أطول مما يتوقع . ومع ذلك ، فلقد كان من الضروري لشفائها أن يتم وضع الحدود حتى لا يبتلع حزنها بقية حياتها .

ولقد أخبرتهما بأن التفكير فيما كان يمكنهما أو كان يجب عليهما عمله ليس فقط غير مُجدٍ ولكنه أيضاً غير عادل . ولقد اقترحت عليهما أن يخصصا يوماً خمس عشرة أو عشرين دقيقة للتحدث عن مشاعرهما وكيفية تكيفهما مع الوضع . ولقد حاول " سكوت " جاهداً أن يستمع إلى ما تحتاج " ليف " إلى قوله دون أن يسبقها بتقديم الحلول أو الاقتراحات . وفى نهاية الوقت المقرر يتم إغلاق المناقشة حتى اليوم التالى .

ولقد تم وضع حدود مشابهة بالنسبة لحديثهما عن زوجته السابقة ومشكلة الطلاق والتي كانت تستهلك وقتها وحياتهما العاطفية . ولقد استطاع المحامون أن يصلوا إلى اتفاق وصاية مشتركة وبدأ " سكوت " فى إعادة بناء علاقته مع بنتيه . ولقد علمت الفتاتان بأمر الطفل المتوفى وحاولتا أن تظهراه اهتمامهما بـ " ليف " . ولقد أُخبرت " ليف " أنه يجب عليها مشاركتها عندما تشعر بأنها مستعدة لذلك . وألا تضغط على نفسها إذا لم تستطع . ولقد قالت : " لقد كانت الفتاتان خير عون لى فى علاجى . فلقد قامتنا بصنع بطاقات

أعراض مشابهة للانهييار العصبى الذى يحدث بعد الصدمات ، وعلى الرغم من صعوبة تجربة " ليف " ، إلا أنها تعد تجربة شائعة تمر بها العديد من النساء . ولقد كان بكاؤها الدائم وحديثها المستمر عما حدث ونوبات الغضب والشعور بالذنب التى مرت بها هو ما جعلنى أشك فى هذا العرض . فهى بحاجة للتحدث بشأن شعورها بالألم مرات ومرات . ولقد نصحتها قائلاً : " اعتمدى على مشاعرك . فإنك مسئولة عما تشعرين به . ولكن عليك أن تفهمى أنه على الرغم من اختلاف مشاعر " سكوت " عن مشاعرك ، فإنها أيضاً مشاعر له كل الحق فيها " .

بصفته يتسم بشخصية قوية ومتميزة ، فقد اعتاد " سكوت " على حل المشاكل ولقد شعر بالحيرة من يأس زوجته العميق ولقد كان يحاول معالجة الأمر بالطريقة الوحيدة التى يعرفها - عن طريق الاستغراق فى عمله . ولكنه قد رأى دوره يتزايد ليس فقط كعائل ، ولكن أيضاً كشخص ينتظر منه أن يقدم الدعم العاطفى وهذا هو ما لم يكن مستعداً لعمله ، لذا فلقد حاول تجربة أسلوب آخر - وهو عدم التحدث عن الطفل . وفى الواقع ، فإنه بعد مرور بعض الأشهر لم يكن هناك المزيد من تعبير " سكوت " عن ألمه . فإن الزملاء والأصدقاء وحتى أفراد الأسرة ينسون أن هناك رجلاً يعانى بنفس القدر الذى تعاني به المرأة .

وبالحديث مرات ومرات عن الطرق المختلفة التى يعانى بها الناس بالحزن ،

جميلة لى كما كانتا تسرعان لاحتضانى كلما أتتا إلى المنزل . إننى أحبهما كثيرا وهذا يمنحنى الأمل فى أن أحب حياتى مرة أخرى " . ولزيت من تهدئة التوتر ، قمت بعمل شريط من تمارين الاسترخاء والتأمل والتنفس العميق والذى يستخدمانه معا لتهدئة حدة التوتر مرة يوميا .

ولأن " ليف " قد فقدت الثقة فى نفسها وجسدها ، فلقد قضينا عدة جلسات نناقش طرقا تستطيع بها إعادة السيطرة على حياتها . كما أن غضبها من طبيبها السابق كان يضعف من قواها . وعلى الرغم من أنه ليس لديها الحق فى مقاضاته ، إلا أنها كتبت خطابا مفصلا للمستشفى ولمجلس الولاية بما مرت به . وعلى الرغم من توقع عدم ردهم ، فإن مجرد كتابة هذا الخطاب قد ساعدتها كثيرا وأخرجت ما بداخلها من شحنات عاطفية مكبوتة .

إن العام الأول الذى يلى أى مأساة هو الأصعب ، ولكن قد يستغرق الأمر سنوات حتى يتم الشفاء . وقد يحتاج إلى العمر بأكمله . لذا يجب أن يتوقع الأزواج أن شدة ألمهم قد تستمر فى العام التالى . كما أنه من الضرورى الاستعداد لبعض المناسبات السنوية الخاصة بهذا الأمر ، مثل اليوم الذى بدأ فيه حمل " ليف " ، واليوم الذى وُلد فيه الطفل - هذا بالإضافة إلى أيام الإجازات ، حيث إن كل هذه المناسبات قد تثير فى نفس الزوجين مشاعر الحزن مرة أخرى . وفى يوم عيد الأم قام كل من " سكوت " و " ليف " بزيارة قبر طفلهما وقاما بوضع الزهور عليه . وعلى الرغم من ذلك ، فعندما اقترب الموعد السنوى الثانى ليوم وفاة الطفل ، لاحظ كل منهما أن الشعور بالحزن والغضب قد قل . وقالت " ليف " : " إنه لن يختفى أبداً - وأنا لا أريده أن يختفى . ولكننى أشعر بأننى قد وضعتة فى جانب بعيد " .

ولقد كان إيجاد طبيب نساء جديد لـ " ليف " بمثابة خطوة واسعة نحو استعادتها للسيطرة على ذاتها فقالت : " إننى بحاجة لطبيب يمكننى الثقة به ولكننى أخشى ألا يتعاطف الطبيب الجديد مع تجربتى " . ولقد طمأنتها مرة أخرى بأن مخاوفها طبيعية . وبعد مقابلة العديد من الأطباء وجدوا طبيباً متخصصاً فى حالات الحمل الخطرة والذى شعرا معه بالثقة . ولقد قالت " ليف " : " إننى أستطيع قول أى شىء لهذا الرجل مهما كان تافهاً ، كما يمكننى الاتصال به فى أى وقت أثناء الليل دون الشعور بالذنب من أنتى أزعه " .

وعند هذه المرحلة ، بدأت فى التفكير فى خوض تجربة الحمل مرة أخرى . لقد فقدت رغبتهما فى العلاقة الحميمة لمدة عام تقريبا وهو ما أكدت لها أنه أمر طبيعى ،

من يسألونها عن عدد أطفالها بما يلي :
" لدى طفلة على قيد الحياة ، وصبي قد
فارق الحياة " . كما أنهما قد تطوعا في
مركز مجموعات دعم من فقدوا أطفالهم أو
تعرضوا لحالات الإجهاض ، ويتحدثان
هاتفياً إلى الوالدين اللذين يشعان بالحزن
ويقومان بترتيب حلقات المناقشة . ولقد
قالت " ليف " : " إن مساعدة الآخرين هو
جزء من الإرث الذي نريد تركه لابننا " .

ثم بدأ في ممارسة العلاقة الحميمة
ببطء ، ورقة . ولقد أخبرتنى قائلة :
" ولكنني في الشهور القليلة الماضية بدأت
أفكر في إنجاب طفل آخر " .
وبعد ثلاث سنوات من فقدان طفلها ،
أنجبت " ليف " طفلة جميلة وبصحة
جيدة . ولقد اقترحت أنهما قد يجدان
المزيد من السلام إذا استطاعا الحديث عن
الطفل الذي فقدها . فاستطاعت " ليف "
أخيراً الحديث عن ابنها وكانت ترد على

عندما يكون الحزن أكبر مما يمكنك تحمله

هناك ٨٠٠ طفل يولد ميتاً سنوياً في هذا البلد و ٩٠٠٠٠٠ حالة إجهاض وهذا
طبقاً لآخر إحصائيات المعهد القومي للصحة . ولا يتم معرفة السبب في ٥٠ ٪ من
هذه الحالات . والآباء الذين يصارعون للتعامل مع هذه الخسارة الفادحة يشعرون
دائماً بالوحدة - لا يستطيعون أن يفسروا حقيقة فقدانهم لفرد من عائلتهم لأي
شخص لم ير أو لم يعرف الطفل . وكثيراً ما يجد الوالدان اللذان يشعان بالحزن
الشديد السلوان من خلال منظمات الاستشارة مثل :

SHARE Pregnancy & Infant Loss Support , St . Louis Montana

(www.nationalshareoffice.com) منظمة " شير " لدعم الأزواج الذين فقدوا

أطفالهم أو تعرضوا لحالات الإجهاض .

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

العراك بنزاهة

من أجل إصلاح الزواج وليس إفساده

إن الغضب أمر حتمى فى الزواج . فإذا عاش شخصان معاً ، فإنهما عرضة للخلاف سواء بشأن أشياء صغيرة قد تبدو تافهة (" من الذى سيطعم الكلب ؟ " ، " لماذا أقوم أنا دائماً بأعمال الغسيل ؟ ") وأشياء أكبر وأكثر تأثيراً (" كيف يمكننا التعامل مع نوبات الغضب التى تصيب ابننا ذا العامين ؟ " " لماذا لا تساندى عندما تنتقدنى والدتك ؟ ") ومع ذلك فإن الغضب نفسه ليس المشكلة الحقيقية ، ولكن الطريقة التى يتعامل بها الأزواج مع الغضب هى ما تفرق بين العلاقة الصحية والعلاقة غير الصحية .

إن الناس يتعاملون مع غضبهم بطرق مختلفة . فبعضهم ينكرونه ، اعتقاداً منهم أنه سوف يكون أسهل وأقل إيلاماً على المدى القصير من أن يعترفوا به ويتعاملوا مع نتائجه المحتملة . ومثل هؤلاء الأشخاص يقومون بدفن شعورهم بالاستياء - مهما كانوا على صواب - بداخلهم وهم يفجرون ما بداخلهم أثناء الجدال بمجرد أن يحاول الزوج الدفاع أو أن يحاول ما هو أسوأ من ذلك ، وهو الهجوم المضاد عليهم .

والنساء على وجه الخصوص يعانين من التعامل مع الغضب ، وذلك لأن من حولهن يجعلونهن يشعرن بالذنب بشأن شعورهن بالغضب فى المقام الأول - شاهد الأعداد اللانهائية من الزوجات اللاتى تم إجراء حوارات معهن فى المقابلات الخاصة بعمودنا واللاتى يتساءل الكثير منهن فى حيرة : " هل لدى الحق أن أغضب ؟ " ، أو " ما الفائدة من الغضب ؟ " . إن ثقافتنا تعلمنا أن الرجال الذين يعبرون عن رأيهم يكونون أقوياء وذوى سلطة ، أما النساء اللاتى يفعلن ذلك فهن جريئات وسلوكهن غير سوى .

والمشكلة هي أن الغضب الذي لا يتم التعبير عنه لا يختفى ، ولكن كبح الغضب لسنوات عديدة يتسبب في افتقاد الثقة بالنفس ، كما أنه يتسبب في الإصابة بالصداع النصفي ، والقرح ، والعديد من الأمراض المتعلقة بالتوتر . كما أنه يستهلك الطاقة - الجسمانية والعاطفية - كما أقرت الدراسات الطبية أنه قد يكون أحد أسباب الإصابة بأمراض القلب . إن الغضب الذي لا يتم التعامل معه بالشكل المناسب يظل يغلى تحت السطح ، حتى ينفجر في بركان (وكثيراً ما يكون نحو الشخص الخطأ) تجاه ما يبدو أنه تعليق أو فعل بسيط . فإن المرأة التي تغضب من رئيسها أو والدتها زوجها ولكنها لا تجرؤ على التعبير عن مشاعرها الحقيقية ، قد تثور على أطفالها أو زوجها .

وعلى الرغم من أن هناك العديد من الأزواج والزوجات الذين يكبحون شعورهم بالغضب ، فإن هناك أشخاصاً آخرين يقومون باختزان غضبهم . فاجترار الأحقاد والجراح يمنحهم قوة لا يمتلكونها إلا في تلك الحالة . وحيث إنهم قد يعتقدون أنهم غير قادرين على التكيف مع أي نوع من المواجهة ، فإنهم يجدون أن الاحتفاظ بمشاعر الغضب وعدم إظهارها يمنحهم نوعاً من الوقاية التي تجعلهم يشعرون بمزيد من الصلابة والالتزان . ومثل هؤلاء الذين يقومون باختزان غضبهم لا يثقون في العالم وكثيراً ما يكونون غاضبين منه ومن الصعب أن يتخلصوا من هذه المشاعر .

ومع ذلك فإن هناك من يقومون دائماً بالتنفيس عن غضبهم وذلك لاعتقادهم بأن تخلصهم مما يجثم على صدورهم أمر صحي . وللأسف ، فإن نوبات الانفجار هذه تدفع شريكهم للابتعاد بشكل أكبر وتمنحهم المزيد من الأسباب للاستمرار في عمل ما أثار أزواجهم في المقام الأول .

ولكن أكثر الأساليب ضرراً للتعامل مع الغضب في الزواج هو عدم التعامل معه على الإطلاق . وهذا يحدث عندما يصبح الغضب هو السمة السائدة في التعامل بين الزوجين مما يضعهما في دائرة مفرغة من اللوم والكرهية . وعندما تتكرر الصراعات التي لا طائل لها منها بين الأزواج ، فإن بعضهم يصر في عناد على إثبات صحة موقفه وخطأ شريك حياته ، وبهذا يتحول أي حوار بين الزوجين إلى مواجهة حادة يصبح فيها أي تعليق مستفز بمثابة أداة لإثارة الخلافات القديمة والجروح التي لم تندمل . وإنه لمن الشائع أن يقوم هؤلاء الأزواج المتناحرون بجذب طرف ثالث - وعادة ما يكون أحد الأطفال - للجدال لدعم موقفهم . ومع مرور الوقت ، تصبح الطريقة الوحيدة لهؤلاء الأزواج في التواصل هي الغضب والعراك .

هناك بعض الأزواج يدركون أن شجارهم الدائم غير مجدٍ ، ومع ذلك لا يتمكن أي منهما من التوصل إلى طريقة لكسر هذا النمط السلوكي السلبي . إن هذا الكتاب يوضح أنه من الممكن توجيه الغضب بشكل بناء لتحسين الزواج بدلاً من تدميره . وأهم الخطوات هنا هي أن يدرك كل شخص الدور الذي يلعبه في تحفيز الغضب وإيقافه . وثاني خطوة هي تعلم إدراك مشاعر الغضب على الفور - وهي ليست بالمهمة السهلة إذا كان الأزواج يكبتون مشاعرهم السلبية منذ وقت طويل .

وسوف نرى فى هذا الفصل كيف يتعلم كل زوج أن يلاحظ ردود أفعال جسده تجاه الغضب . وهذه الإشارات للغضب - عندما ترتبك المعدة ويزيد نبض القلب ، وتتشنج عضلات الرقبة والظهر - كثيراً ما يتم إغفالها . وعندما يتم الاهتمام بها فإنها قد تكون إشارات تحذير بأنه يجب مواجهة مشاعر الاستياء والغضب وحلها . وبمجرد أن يتعلم الأزواج والزوجات التعبير عن احتياجاتهم بفاعلية ، فيمكنهم الاختلاف بشكل بناء - من خلال تجميع الأفكار والتفاوض - وعندما يكون الوقت مناسباً ، يتم التوصل لحلول وسط . وبهذه الطريقة ، فإن كلا من الزوجين يحافظ على تقديره لذاته - ويدعمان زواجهما أيضاً .

" إن زوجى متقلب المزاج "

لقد كان والداى يتعاركان كثيراً ، معظم الوقت بسبب المال ، وهما لا يزالان يتعاركان لنفس السبب حتى اليوم ، لذا أكد لك ، أننى لم أكن أتوهم أبداً أن أعيش فى سعادة إلى الأبد . ولكننى أقسمت على ألا يكون زوجى مثلهما . ولكن انظر إلى ما حدث : فإن هذا هو الزواج الثانى لى وهو الآن ينهار أيضاً .

بعد زواجى من زوجى الأول بفترة وجيزة أدركت أننى لا أحبه ، ولكننى كنت أرغب فقط فى الخروج من هذا المنزل . لقد كنت أخاف من الجدال لذلك سمحت له باتخاذ جميع القرارات . وأخيراً تم الطلاق وعدت إلى منزل والدى ، ولكن لم يكن هناك شىء تغير لديهما . لذلك قررت أن أنسحب من حياتهما ، فانتقلت إلى كاليفورنيا .

ولقد التقيت بـ "بيتر" بعد خمس سنوات من انتقالى إلى هنا . كنت أعمل فى فندق ضخم فى وسط المدينة ولقد جاء لحجز قاعة للاحتفالات وبدأنا فى التحدث ، وعندما طلب منى رقم هاتفى شعرت بالإثارة .

إن الحياة مع "بيتر" كانت تشبه الحياة فى قطار يمشى على طريق شديد التعرج . كيف يمكن أن تبقى "أندريا" مع رجل لا يمكن السيطرة على ردود أفعاله ؟

رواية "أندريا"

إن "أندريا" فى الثانية والثلاثين من عمرها ترتدى حلة رمادية وهى تتحدث برقة ، فبدأت حديثها قائلة : "إننى لا أصدق أن هذا يحدث مرة أخرى . لقد كان كل شىء يسير على ما يرام ، ولكن حالة الاكتئاب والغضب قد ظهرت مرة أخرى لدى "بيتر" . فهو لا يتحدث معى ويسىء التعامل مع "جيمى" وهو طفلنا الذى يبلغ من العمر عامين ، وكلما سألته عما به يغضب ويطلب منى الصمت .

إن تآرجح الحالة المزاجية لدى "بيتر" تحدث كثيراً منذ تزوجنا منذ ستة أعوام . والأصعب من ذلك أنه لا يساعد فى أى من أعمال المنزل ولقد تعبت من القيام بكل شىء بمفردى .

وبعد انتقالنا للمنزل أدركنا كم الديون المتراكمة علينا وأصبحنا في ضائقة مالية شديدة . وبالإضافة إلى ذلك ، فلقد كان علىّ خوض جراحة حتى أستطيع الإنجاب . فلقد كانت هناك عيوب في قناة فالوب لدىّ . وبالطبع قممت بإجراء العملية ولكنني تركت العمل لمدة ستة أسابيع ، وعلى الرغم من أنه تمت تغطية فواتير العلاج ، إلا أنني لم أحصل على راتبى .

حسناً ، لقد جعلنا ذلك نتغير ، فكنت حزينة ، أما " بيتر " فلقد كان مكتئباً بشدة وكانت هذه هي المرة الأولى التي أرى فيها تقلب حالته المزاجية . وبالطبع لم تكن المرة الأخيرة - فهي تتكرر كثيراً . أحياناً ما تدوم عشر دقائق وأحياناً أخرى تدوم عشرة أيام . فهو يبتعد عنى تماماً ويرفض التحدث ، كما يرفض ممارسة العلاقة الحميمة معى . ويظل يجول واجماً ويتوقع منى أن أقوم على خدمته فى كل شىء . وكلما سألته ما خطبه أو ما الذى يمكننى عمله لكى أساعده ، ازداد غضبه . إننى لم أكن أعلم ما يحدث وبدأت ألقى باللوم على نفسى .

وأسوأ شىء عندما يتحول اكتئاب " بيتر " إلى غضب ، ولقد كان مثل والده ، فإن أقل شىء يمكن أن يثيره . وعلى الرغم من أن أسرته كانت تتظاهر دائماً بأن كل شىء على ما يرام ، فلقد كان والد " بيتر " الذى توفى منذ عشرة أعوام ، مدمناً للكحوليات . وكلما كان يتناول الشراب كان يقسو على " بيتر " كثيراً وهو ولده الوحيد ، فكان ينتقده على كل شىء . وعندما كان " بيتر " يحاول

ولقد توافقنا معاً منذ البداية . وكان " بيتر " يعمل فى الاستشارات الاجتماعية فى مركز محلى للأحداث ، ولقد كان بيننا أشياء كثيرة مشتركة ، فلقد تزوج من قبل وقد كان مصمماً على أن يجعل زواجه الثانى ينجح .

وتمت خطبتنا بعد شهر من لقائنا وتزوجنا بعد أربعة أشهر . وبمجرد أن تزوجنا تغيرت علاقتنا . لقد تم طردى من الوظيفة وذلك لأن رئيسى لا يرغب فى وجود من يعمل ، ولا يكون متاحاً الأربع والعشرين ساعة يومياً ، ولأننى تزوجت ، فلم أكن مستعدة لذلك بالطبع . ولقد ظللت أبحث عن عمل لمدة ستة أشهر وعندما وجدت وظيفة فى شركة تأمين كنا قد بدأنا فى الإفلاس .

وفى نفس هذا الوقت تقريباً ، قرر " بيتر " أن العمل فى مركز الأحداث يؤثر على حالته النفسية بشكل سيئ . ولقد قال إنه سئم من هذا العمل وسوف يجرب العمل كمندوب مبيعات فى شركة برامج كمبيوتر . ولقد كان يعمل بالعمولة وكان يبيع بشكل جيد ولكن النقود كانت قليلة فى البداية .

ومع ذلك ، فقد كانت هناك بعض الأشياء الجيدة : فلقد أعجبنا منزل صغير وعملنا على توفير كل ما لدينا حتى يمكننا دفع مقدمة لشرائه . كما قررنا تكوين أسرة ، ولقد كانت الحياة صعبة ولكننا اعتقدنا أنه بمجرد شرائنا للمنزل سوف يستقر كل شىء .

ولكن لم يحدث ذلك للأسف . لقد اشترينا كل شىء ببطاقات الائتمان حتى يمكننا ادخار الأموال السائلة لدينا ،

لقد فكرت فى الطلاق ، فإذا لم يتغير سريعاً ، لن أجد أمامى خياراً آخر .

رواية "بيتر"

"بيتر" رجل فى الرابعة والثلاثين ، وسيم ويرتدى سترة رمادية ولقد بدأ حديثه قائلاً : " لم تعد " أندريا " تحتمل وأنا لا ألومها . إننى أعلم أن حالتى المزاجية قد تكون مخيفة ، ولكننى لم أقصد أبداً إيذاءها أو إيذاء " جيمى " .

إننى لا أقصد الصراخ ولكن " أندريا " تتصرف أحياناً بطرق تثير أعصابى ، فكلما شعرت بالإحباط ، تقوم بالشكوى باستمرار . وعندما تحاول " أندريا " الاقتراب منى بهذا الشكل ، فإنها تثير جنونى .

إننى لم أكن سعيداً فى سنوات نشأتى كطفل ، فلقد كانت علاقتى بوالدى سيئة . فلقد كان ينعتنى دائماً بالغبى سواء كانت تقديراتى منخفضة أو تصادف أن حرقت الخبز . ولقد كان يهيننى أمام أصدقائى . أعتقد أن والدى كان رجلاً غير سعيد ، لذا فلقد كان يبحث عن الراحة فى زجاجة الشراب . إننى أتذكر أول مرة شرب فيها كثيراً وكنت فى الثالثة عشرة من عمري . لقد كرهت ما يفعل ، ولكن كان من المستحيل أن يقوم بيننا حوار .

وعندما تركت المنزل للالتحاق بالجامعة كان يشرب بشكل سيئ ، حتى أننا لم نعد نعرف إذا كان سيعود إلى المنزل هذه الليلة أم لا . ولقد كان يتعمد مضايقة الناس وإهانتى أنا على وجه الخصوص . وأعتقد أننى تعلمت أن أقوم بعمل جدار بينى وبينه حتى لا يؤذينى .

التحدث إلى والده بشأن ذلك ، كان إما أن يصرخ فى وجهه أو يتجاهله . أما والدته ، فلقد كانت امرأة خجولة هادئة وغير مستعدة أو غير قادرة على الوقوف أمام زوجها ، وكان على "بيتر" أن يتعامل مع الأمر بنفسه . إن "بيتر" لا يشرب ولكنه يشبه والده فى جوانب أخرى .

عادة ما يهدأ "بيتر" بعد هذه النوبات من الغضب . وفى الواقع تحسنت الأمور لمدة عامين تقريباً واقتربنا من بعضنا البعض مرة أخرى . ولقد أصبحت حاملاً وكانت تسعة أشهر شديدة الصعوبة ، وكانت عملية الولادة قيصرية ، ولكن "بيتر" كان يساندنى بشكل رائع ، ولقد اعتقدت أن الأيام السيئة قد زالت بلا رجعة .

ولست بحاجة لقول إننى كنت مخطئة . فمنذ عدة أشهر بدأ "بيتر" يعانى من مشاكل فى العمل ، فهو لا يتوافق مع رئيسه ويبدو أنه يرغب فى البحث عن عمل آخر . ولقد حاولت أن أجعله يتحدث ، ولكنه تجاهلنى ، وأصبح مرة أخرى يجول فى المنزل متجهماً . ولقد تعاركنا الأسبوع الماضى كثيراً لأنه انتظر أربعة أيام حتى يحمل حاوية القمامة ويضعها فى الفناء الخلفى . إننى لست جارية له . لقد أصبت بالانهيار العصبى مرة أخرى ، فأصبحت أتناول الطعام لتهدئة نفسى ، لذلك ازداد وزنى كثيراً . أما علاقتنا الحميمة فأصبحت ليس لها وجود فى حياتنا .

إننى أحب "بيتر" . ولكن غضبه وشعوره بالاكئاب لا يدعمان زواجنا .

والآن عندما أصاب بالاككتاب ، فإننى أريد أن تتركنى " أندريا " بمفردى . وذلك ليس بسبب عدم رغبتى فى المساعدة ، ولكننى ببساطة لا أستطيع . ولكن مهما كنت أشعر بشكل سيئ ، فإننى عادة ما أتغلب على هذا الشعور فى النهاية . وعلى الرغم من محاولتى لتفسير ذلك لـ " أندريا " ، فإنها إما أن تبدأ فى البكاء أو تصر على مضايقتى ، وهذا ما يزيد من شعورى بالغضب ، وقبل أن أدرك ما يحدث ، فإننى أبدأ فى الصراخ وركل المقاعد .

ولقد ازدادت حالات شعورى بالاككتاب فى الفترة الأخيرة . فلقد كانت ضغوط العمل تتزايد - وأصبح لدى مشرف جديد ولكننى لا أستطيع التوافق معه . وأردت أن أترك العمل وأبدأ فى إنشاء شركتى الصغيرة الخاصة ، ولكن لدى أسرة أعيلها ، كما أننى لا أستطيع البدء من جديد .

إننى أحب " أندريا " وأقدر ما تفعله من أجلى وأقدر بقاءها معي رغم سوء مزاجي . قد لا أكون صالحاً لكى أكون زوجاً لأى امرأة . إننى سوف أتحمل اللوم على مشاكلنا ، ولكن ألا تستطيع هى أن تفهم أن هناك أوقاتاً أحتاج فيها إلى أن أكون بمفردى ؟ "

رواية المستشار

قال المستشار : " لقد بدت هذه المشكلة فى البداية على أنها من جانب واحد . ولكن على الرغم من أن نوبات غضب وإحباط " بيتر " هى السبب الرئيسى فى العراك . إلا أن " أندريا "

إن " أندريا " تعتقد أن تغير حالتى المزاجية أمر جديد وأنها هى السبب فيه ولكنها مخطئة ، فأنا أتذكر أننى أصبت بالاككتاب وأنا فى المرحلة الثانوية .

على كل حال ، فلقد اعتقدت أن التحاقى بالجامعة قد يفيد ، ولقد كان كذلك بالفعل - لفترة معينة . لقد قابلت زوجتى الأولى خلال السنة الأولى بالجامعة ولقد دام هذا الزواج ثلاث سنوات فقط ولقد كان ناجحاً لمدة أقل من عامين .

وبعد طلاقى بعام تقريباً ، قابلت " أندريا " ولقد أعجبت على الفور باستقلالها وقوتها . ولقد تقدمت علاقتنا سريعاً ، وسريعاً وجدتنا نخطط لحفل الزفاف . والمشكلة هى أننى لم أكن أعتقد أننى مستعد للزواج مرة أخرى . ولقد رغبت فى تأجيل الزفاف حتى الانتهاء من مشاكلى ، ولكن لم تكن لدى الجرأة لإخبارها بذلك . فلقد خفت أن أفقدها .

وبعد زواجنا بوقت قصير ، قررت ترك عملى فى مركز الأحداث والعمل فى مجال المبيعات . لقد كان أبى يخبرنى دائماً أننى لا أستطيع أبداً أن أكون بائعاً - فلم يكن يعتقد أن لدى الشخصية أو المهارة لعمل ذلك - ولكن ذلك هو ما جعلنى أكثر تصميمياً .

ولقد أحببت مجال المبيعات بالفعل . وكنت أعمل بشكل جيد ، على الرغم من أننى أرى الآن أننا قد تورطنا بشراء المنزل . كما كنا نحاول أيضاً إنجاب طفل ولكننا لم نستطع . فقد كان كل شيء أكثر مما يمكن تحمله . لذا فلقد عاد تأرجح حالتى المزاجية .

وعلى الرغم من أن طفولة " أندريا " لم تكن بنفس صعوبة طفولة زوجها ، فلقد فشلت في تعلم كيفية التواصل بشكل فعال . وبرغم عراق والديها المستمر على نفس المشاكل ، فإنها لم تتعلم كيف يمكن للزوجين العمل على المشاكل وحلها . وبسبب بأسها من العيش في حياة زوجية جيدة ، فلقد منحت زوجها الأول كل حقوق دون شروط وذلك هو ما جعلها لا تشعر بالسعادة .

أما في علاقتها مع " بيتر " ، فقد تحولت تماما وأصبحت هي المسيطرة على كل شيء . وعندما كان " بيتر " يشعر بالإحباط كانت تظل تستجوبه عن السبب في تغير مزاجه . وعندما لا تستطيع معرفة ما حدث - عندما يقوم " بيتر " بإبعادها عنه - فإنها تتعامل مع إحباطها بالإفراط في تناول الطعام ثم تقوم بإلقاء اللوم على زوجها .

لقد قمت بتحديد ثلاثة أهداف لهذين الزوجين في الجلسة الأولى . الأول هو التزام كل منهما بإنجاح هذا الزواج . ولقد أشرت إلى أنه بسبب عدم قدرتهما على التواصل على المستوى العاطفي ، فلقد كان زواجهما قائما على تحقيق الإنجازات وليس الحميمية - الادخار لشراء المنزل ، محاولة إنجاب طفل ، وغير ذلك . كما قمت بتحويل " بيتر " إلى أحد زملائي الأطباء النفسيين ليرى إذا ما كان الدواء سيفيد معه ، خاصة مضادات الاكتئاب . ولقد اتفقنا في الوقت الحالى على رؤية إذا ما كان هناك طريق آخر مثمر للعلاج . أما الهدف الثانى فكان هو أن يتحمل كل منهما مسئولية مشاكلهما . ولقد كان

مسئولة أيضاً عن المشاكل التى يعانى منها هذا الزواج . وأهم مشاكل هذين الزوجين هو عدم قدرتهما على التعبير عما يريدانه ويحتاجان إليه من بعضهما البعض .

ومثل العديد من الأطفال الذين نشأوا مع آباء مدمنين للكحوليات ، فلقد أتى " بيتر " إلى هذه العلاقة وهو يحمل الكثير من المشاعر المحترمة من الماضى . يحتاج الطفل أثناء نموه إلى الثقة فى والديه ، ولكن لا يمكن الثقة فى والد مدمن للكحوليات . ولم يكن يعرف " بيتر " أبداً متى سيطيح به والده ، هذا إلى جانب عدم معرفته إذا كان سيعود إلى المنزل فى المقام الأول أم لا . كما أنه لم يتعلم أهمية مشاركة مشاعره مع الآخرين ، ولكنه ترك وحيداً مع مشاعر غضب لا يتم التعبير عنها .

وعندما كبر " بيتر " ، وكلما كان يضايقه شيء كان يتكيف مع الأمر عن طريق الابتعاد ، وكان يرى أى محاولة لمساعدته كتدخل فى خصوصيته . فلقد اعتقد أن إخباره لزوجته عما يشعر به قد يجعله عرضة للعقاب أو السخرية ، مثلما كان يحدث أثناء طفولته .

ولقد استمر " بيتر " على هذا الأسلوب سنوات عديدة ، فبمجرد حدوث أى شيء يهز ثقته بنفسه - مشاكل مادية أو أزمات بالعمل - فإن رد فعله يكون بحبس الأمر بداخله ولوم نفسه . ومما يدعو للسخرية أن فكرة " بيتر " عن مشكلته مبالغ فيها . فهو بكل بساطة بحاجة إلى المساعدة لتنسيق صفاته الجيدة العديدة وذلك للتغلب على سلوكياته السلبية .

مجرد تعلم إدراك المشاعر والتعبير عنها بأسلوب غير تهديدي يعد خطوة كبيرة . وعندما اكتشفت أن " بيتر " و " أندريا " لم يقضيا أى وقت خارج المنزل بمفردهما منذ أن تزوجا ، فاقترحت عليهما تعيين جليسة أطفال على أساس منتظم حتى يستطيعا الخروج من المنزل بعيداً عن المهام الروتينية التى يجب إنجازها فى المنزل . إن الوقت الذى يقضياه معاً قد دعم مشاعرهما تجاه بعضهما البعض ومنحهما المزيد من التمرين على التواصل .

وكلما ازداد تواصلهما ، ازداد إدراكهما لصلابة زواجهما . ولقد تعلم " بيتر " أنه ليس بحاجة للخوف من التعبير عن مخاوفه لـ " أندريا " وهذا الشعور بالثقة قد منحه ثقة بنفسه وبدلاً من عدم بحثه عن وظيفة ، فلقد قام بعدة مقابلات للحصول على وظيفة فى شركات مختلفة .

ولقد كان لصراحة " بيتر " تأثير إيجابى على " أندريا " . وعلى الرغم من أنها كانت دائماً تظل قلقة بشأن المشاكل حتى يتم حلها ، فلقد تعلمت أن تجعل قلقها فى مستوى معين يمكن السيطرة عليه ، كما أقرت بأن إفراطها فى تناول الطعام هو طريققتها فى التكيف مع التوتر والضغط من حولها وليس خطأ " بيتر " .

وعلى الرغم من أن هذين الزوجين قد أنهيا استشارتهما المشتركة منذ شهرين ، فلقد اتفقنا أن يستمر " بيتر " فى زيارتى لفترة أطول ، حيث إنه مازال بحاجة إلى التحدث عن طرق معالجة حالاته المزاجية عندما تنحرف عن

" بيتر " فقط هو المستعد لعمل ذلك لوقت طويل ، أما " أندريا " فلقد أصرت على أنها ضحية لتقلبات " بيتر " المزاجية . وكان من الضرورى فى هذا الوقت أن يقرر كل منهما : من مسئول عن ماذا ؟

ولقد بدأنا بالجوانب العملية فى حياتهما - على سبيل المثال ، تخصيص الأعمال المناسبة لكل منهما . وبمجرد أن لاحظت " أندريا " أنه تم الاهتمام بهذه الأساسيات ، بدأت فى الاسترخاء وخففت من موقفها ضد " بيتر " .

وفى نفس الوقت ، قمت بتحفيز " بيتر " على تخصيص عشرين دقيقة على الأقل يومياً للاسترخاء ، وذلك إما أن عن طريق التنفس بعمق أو التأمل أو اليوجا . وعلى الرغم من أن العديد من الناس لا يثقون بهذه الأشياء البسيطة ، فلقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الأشخاص المكتئبين مثل " بيتر " يُظهرون تقدماً ملحوظاً عند تنفيذهم لأساليب الاسترخاء وذلك للتخلص من التوتر . وعلى الرغم من أن " بيتر " قد وافق على تقليل انسحابه وابتعاده عن الأسرة - عندما يعيش فى دور " المريض " الذى يجب معاملته بشكل خاص - فقد قمت بنصح " أندريا " بأن تحترم رغبته عندما يريد أن يكون بمفرده .

أما الهدف الثالث والأكثر صعوبة هو تعلم كل من الزوجين التعبير عن مشاعرهما لبعضهما البعض . ولقد عملنا على تمرين بسيط : على كل منهما أن يتذكر حادثاً أغضبه ويقول : " عندما فعلت ذلك ، فإننى شعرت بـ " . إن

مسارها الطبيعي . وعندما علم الزوجان الكثير عن نفسيهما وعن بعضهما البعض ، فلقد عرفا أنه باستطاعتها حل أى مشكلة تظهر على السطح .

لعبة اللوم

على الرغم من إقرار " بيتر " بمشاكله ، إلا أن " أندريا " قد تصرفت وكأنها شهيدة أو ضحية ورفضت الاعتراف بدورها سواء في تحفيز أو زيادة مشاكلهما ، وهذا هو ما يحدث في الكثير من الزوجات . وعلى الرغم من صعوبة ذلك ، إلا أنه يمكن للأزواج التخلص من هذا الوضع وقطع دائرة اللوم - وذلك عندما يتوقف الزوجان عن الإصرار على أن أفكارهما وآراءهما معصومة من الخطأ وأيضاً عندما يتحملان مسئولية سلوكياتهما الفردية وجعل أهم أولوياتهما هو علاج العلاقة بينهما . سوف يساعد التمرين التالي الأزواج العالقين في دائرة اللوم لأخذ خطوات إيجابية للعمل على المشاكل الحقيقية التي تفصل بينهم :

- ١ . فكر في أمر يسبب لك الألم حالياً في علاقتك .
- ٢ . دون موقفك في هذا الأمر في ثلاث جمل .
- ٣ . قمص شخصية شريك حياتك وصف وجهة نظره حول المشكلة . كن عادلاً .
- ٤ . والآن اسأل نفسك : ما الذي يجب تغييره بداخلي حتى أرى الأمر من وجهة نظر شريك حياتي ؟ هل هذه التغييرات تريحني ؟ وإذا كان الأمر كذلك ، فلماذا لا أقوم بها ؟ لماذا تعد هذه التغييرات صعبة عليّ ؟ مرة أخرى ، عليك أن تكون صادقاً قدر الإمكان .

" إنه يقول إننى أبعده عنى "

إن أحد أكبر شجاراتنا بسبب العلاقة الحميمة أو بمعنى أدق - انعدامها . قبل إنجاب " ماكس " كانت هذه العلاقة رائعة . ولكن وحتى أكون صادقة ، فإن فكرة ممارسة الحب نادراً ما تجول بخاطري هذه الأيام . فإما أننى أفكر فى الطفل ، أو أننى مرهقة للغاية . إننى أرغب فى إنجاب طفل آخر ، ولكن " ستيوارت " يهتمنى بأننى أستخدمه كأداة لإنجاب الأطفال .

لقد كان " ستيوارت " مختلفاً عن أى رجل قابلته فى حياتى . لقد تقابلنا من خلال أصدقاء وتزوجنا بعد تسعة أشهر من أول لقاء لنا ، ولقد كان حفل زفافنا رائعاً وأقيم فى مطعم فخم بالمدينة ثم ذهبنا فى شهر العسل إلى " برمودا " لمدة عشرة أيام . ثم عدت إلى العمل - فأنا نائبة المدير فى مجال التخطيط والتنمية لمستشفى ضخم - ولكن عندما بلغت الخامسة والثلاثين قررنا أن نبدأ فى تكوين أسرة .

وأخيراً أصبحت حاملاً وكان ذلك وقتاً رائعاً بالنسبة لكل منا . ولقد كنت أعيش

لقد مر كل من " لورا " و " ستيوارت " بوقت عصيب فى تسوية خلافاتهما بشأن عملية تربية طفلهما . ماذا يحدث عندما تتحول كل مناقشة إلى عراك طويل ذميم ؟

رواية " لورا "

" كان من المفترض أن يكون ذلك هو أسعد أوقات حياتى ، ولكننى أشعر بالبؤس " . هكذا بدأت " لورا " حديثها وهى سيدة جميلة فى الثامنة والثلاثين من عمرها والتي تتنفس بالكاد بين كلامها .

ولقد استطردت فى حديثها قائلة : " إن لدى طفلاً جميلاً - " ماكس " والذى سيتم عامه الثانى الأسبوع المقبل - كما أن لدى وظيفة رائعة ، ولكن زواجى ينهار . إننى أتعارك باستمرار مع " ستيوارت " ، وعادة ما يكون ذلك بسبب أشياء تافهة ولكن سرعان ما يتصاعد الأمر إلى حرب ضروس .

كنت أنا الابنة الأنانية والغيورة من اهتمام والدتي بها .

لقد كنت الفتاة المدللة بالنسبة لأبي ، وهو الآن معجب بشدة بزوجي وهما صديقان حميمان . إن " ستيوارت " مثل أبي يعمل في المصنع الخاص بعائلته - فهم يصنعون حقائب اليد وبعض المصنوعات الجلدية الصغيرة . وفي الواقع أنا لم أحب أقارب زوجي أبداً . فإن والد " ستيوارت " متسلط وكنت أعلم أن " ستيوارت " غير سعيد ودائم التوتر ، ولكنه كان يحب والده كثيراً ويحاول دائماً إثبات ذاته .

والمشكلة هي أنني أتحمّل مسؤولية القيام بكل شيء - شراء البقالة ، الذهاب بالطفل إلى الطبيب ، معرفة إذا ما كان بحاجة إلى أحذية جديدة ... هل يجب عليّ أيضاً تذكير " ستيوارت " بالأشياء التي وعد أن يقوم بها ؟

أحياناً لا أعلم لماذا أشعر بالضيق ، فعندما يحاول " ستيوارت " المساعدة فإنه يقوم بعمل كل شيء بالشكل الخطأ . فهو يصطحب " ماكس " إلى الحديقة ولكنه ينسى أن يأخذ قبعته أو زجاجة اللبن . كما يعرض أن يقوم برعايته حتى أستطيع أنا أخذ قسط من الراحة ، ولكن إذا بكى " ماكس " ، يقوم بإعطائه عصيراً حتى إذا كان ذلك قبل موعد العشاء مباشرة ، وبذلك لا يكون " ماكس " جائعاً في موعد تناول الطعام . ولقد أخبرته كثيراً بأن الأطفال يحبون النظام ، ولكنه لا يفهم ذلك . ولقد قمت بإعطائه مقالات عن رعاية الأطفال ولكنه لا يقرأها أبداً .

وفي الشهر الماضي أعلن " ستيوارت " فجأة أنه يرغب في إنشاء شركته

في شعور رائع . وعلى الرغم من زيادة وزني ستة وأربعين رطلاً ، إلا أنني أذكر أن ذلك كان أفضل وقت في حياتي . فقد كنا نساfer ونخطط للقيام بالكثير من الأشياء معا ، وكانت علاقتنا الحميمة رائعة .

لقد ظللت أعمل حتى قبل الموعد المحدد للولادة بأسبوع وقررت أن أحصل على إجازة وضع لمدة شهرين . ولكن الولادة كانت شديدة الصعوبة وبعد سبع عشرة ساعة قرر الطبيب إجراء عملية قيصرية .

كما كانت عملية شفائي مريعة أيضاً . وكل ما يقال عن ارتباط الأم بطفلها ... حسناً ، لم يحدث شيء من ذلك . فإنني لم أشعر بهذا الحب الفوري - كل ما شعرت به هو الفزع وعدم القدرة على التماسك .

والأهم من ذلك ، فلقد كنت ، ومازلت ، خائفة من أن ينشأ طفلي وهو يكرهني مثلما كرهت أنا والدتي . ولكن بينما كنت أنا كذلك ، كان زوجي أباً طبيعياً .

إنني لا أعرف متى بدأنا الشجار ، فإن كلا منا لديه حالات مزاجية متغيرة . إنني دائمة الصراخ - وأمي كذلك - أما " ستيوارت " فهو ساخر مثلها . ولكن ما يثيرني حقاً هو عندما يبدأ في الحديث في شيء ثم يصمت ويخرج من الغرفة .

إن أسوأ ما يمكنك عمله هو تجاهلي ، ولقد كان ذلك أيضاً أحد أساليب أمي . لقد كانت علاقتي بأمي سيئة للغاية - فقد كانت تفضل أختي " جودي " والتي لا أشعر بالتقارب معها حتى الآن . ولقد

"مارسى" بالنسبة لهما الطفلة المثالية وأنا الطفل السيئ .

لم يكن هناك من يضحك فى منزلنا ، أو قد يكون ذلك حدث نادراً . وهذا هو أحد الأشياء التى جذبتنى إلى زوجتى . إننى أضع والدى فى مكانة عالية وحلمت بأن أعمل معه . وعندما كبرت توقعت أن أقوم بإدارة العمل بعد تقاعده . وأثناء الإجازات والصيد كنت أعمل فى المصانع والمخازن ... ولقد سافرت معه إلى الشرق الأقصى وتعلمت أربع لغات . ولقد أحببت ذلك بشدة .

ولكن لم تفلح هذه الأشياء . فأنا أعلم أن علىّ المضى قدماً فى حياتى ، فأنا لم أعد أستمتع بالعمل ، ولكننى أشعر بالارتباك والخوف . فأنا لست طفلاً الآن ولدىّ أسرة علىّ أن أعولها . وسيكون من الجيد أن تساندنى زوجتى قليلاً . ولكننى لا أستطيع التحدث بشأن ذلك إلى "لورا" ، فسوف تشعر بالفزع .

إن "لورا" امرأة تبحث عن الكمال ، ولا يوجد مجال لرأى أى شخص آخر بجانب رأيها ولا حتى أنا . إننى أحاول المساعدة ولكننى لا أستطيع عمل شيء مع "لورا" . حسناً ، إننى لا أريد أن أحاول مرة أخرى . إننى لست بحاجة إلى قراءة مقال بمجلة عن كيفية استحمام طفلى . لقد ذهبت إلى كل مواعيد طبيب الأطفال مع "ماكس" ، فلا تقل إذن إننى لا أشاركها فى كل شيء ، ولكنها تتعامل معى وكأنى أمر مسلم به ولقد سئمت من ذلك . لقد نسيت قبعة "ماكس" ، يا لها من مشكلة كبيرة ، قميص الطفل به بقعة ؛ إنه لن يموت بسبب هذه البقعة .

الخاصة . دعنا نكن واقعيين ، هذا أمر يمكنك القيام به فى سن مبكرة ؛ فهو أمر يحتاج لسنوات حتى تحصل منه على عائد مجز ؛ أم هل هو يتوقع أن أكون أنا المسئولة عن إعالة ثلاثتنا ؟ " .

رواية "ستيوارت"

"ستيوارت" رجل رياضى فى التاسعة والثلاثين وصوته أجش ، بدأ حديثه قائلاً : "ألن تصمت "لورا" أبداً ؟

إننى لا أستطيع تحمل قلق "لورا" المستمر وفزعها على أبسط الأشياء . إن الحياة بالنسبة لها شديدة الصعوبة . وهى لا تتوقف أبداً عن تذكيرى بكثرة ما تقوم به وبقلة الأشياء التى أقوم بها . فإذا ما نسيت الاتصال بالسباك فى الموعد الذى حددته ، فإنها تظل تشكو : "حسناً ، هل اتصلت ؟ لماذا لم تتصل ؟ أتعلم يا "ستيوارت" إننى أقوم بهذا وذاك ... " .

لقد كانت تتم معاملتى بهذه الطريقة عندما كنت طفلاً - فى الواقع ، فإن والدىّ مازالا يعاملانى وكأننى فى الثانية عشرة من عمري . لقد كان كل من والدىّ من أوائل الأجيال التى هاجرت إلى الولايات المتحدة . وأنا لم أشعر أبداً بالقرب منهما أو من أختى "مارسى" .

وعلى الرغم من ذلك فلقد قمت بإنجاز ما - فأنا الطفل الأول فى الأسرة الذى تخرج فى المدرسة الثانوية ، هذا بالطبع إلى جانب تخرجى من إحدى الجامعات المريقة " - وأعلم أن والدىّ كانا يعتبراننى الأقل شأنًا فى الأسرة ، فكانت

يفعلانه والتوصل لحل وسط ، فلقد رفض كل منهما التنازل حتى يقوم الطرف الآخر بذلك . إن مثل هذا النوع من المنافسة أمر شائع خاصة في حالة الأزواج الذين مازالوا يعانون من آثار التفرقة في المعاملة بينهم وبين إختوتهم في مرحلة الطفولة . لقد حاول كل من " ستيوارت " و " لورا " أن يتنافسا مع بعضهما البعض طوال الوقت : من هو الوالد الأفضل ؟ من أفضل في ممارسة العلاقة الحميمة ومن منهما يبادر باقتراح ممارستها ؟ من الذى يجب أن يعتذر أولاً ؟

لم يكن هدفى هو إبعاد المشاكل ولكن مساعدة " لورا " و " ستيوارت " على التعامل معها بشكل أفضل . وعلى الرغم من أن حدة صراعاتهما كانت كبيرة ، فلقد شعرت بأنهما يحبان بعضهما البعض بشدة .

وكانت " لورا " دائمة البحث عن الكمال وتحب النظام والسيطرة . لقد تعودت على النجاح فى كل مجالات الحياة ، ولكن حياة الأمومة فرضت عليها مواقف غير متوقعة لم تستطع فيها أن تسيطر على زمام الأمور . وكانت رغبتها فى عدم تكرار أخطاء والدتها معها هى السبب الرئيسى وراء شعورها بالتوتر والقلق إزاء الأمومة .

عندما تصبح " لورا " قلقة فإنها لا تفكر فى أى شخص سواها . فعندما قابلتها لأول مرة كانت غاضبة وتشعر بالغيرة لأن زوجها يشعر بالرضا والارتياح مع " ماكس " : بينما تشعر هى بعدم الاستقرار والثقة . ولقد أقنعت نفسها أنها ليست أما جيدة . وعلى الرغم

وإذا أعطيته بعض العصير قبل ميعاد تناوله للعشاء وتأخر موعد إطعامه ساعة واحدة فسوف أجدها تثير زوبعة من الصراخ .

ولن تصدق ما يصدر منها من سباب . ولأكون صريحاً ، فإنها امرأة سيئة ، فهى تقوم دائماً بإخبارى أنها تكرهنى . إننى أعترف بأننا نتعارك على أشياء تافهة . ففي الليلة السابقة غضبت بشدة فركلت أحد المقاعد بقدمى ، فإذا بسى أجدها تطلب منى أن أعتذر لها . وعندما يطلب منى أى شخص ذلك ، فإننى أصاب بالجنون . وقد اعتاد والداى أن يطلبوا منى نفس الشيء ، ولكن لماذا أعتذر من الأصل ؟

لقد كانت دائماً أفضل أصدقائى ، أما الآن فليس لديها أدنى فكرة عما يضايقنى بحق . إننا لا نمارس العلاقة الحميمة ، ولقد حاولت أن أكون عاطفياً ولكنها تبعدنى عنها ، لذا فلقد توقفت مؤخراً عن المحاولة . لقد توقعت ذلك بعد إنجاب الطفل مباشرة ، ولكن ذلك استمر لفترة طويلة الآن . إننى سوف أغادر المنزل فى يوم ما ، وعندها لم أعد مرة أخرى .

رواية المستشار

يقول المستشار : " إن ما حدث مع " لورا " و " ستيوارت " يحدث للعديد من الأزواج عندما يضطرب إيقاع علاقتهم . ولا أحد منهم يريد الاعتراف بمدى تغير حياتهم بعد إنجاب الطفل .

ولكن هذين الزوجين قد وصلا إلى درجة أكبر من المعتاد من المنافسة ومقاومة التغيير فى زواجهما . وبدلاً من إدراك ما

بالطبيعة . ولقد قلت لها : " انظري إلى ولدك ، إنه سعيد ومعافى ، إذن فأنت تقومين بدورك معه كأم بشكل مثالي " .

والعامل الآخر الذى يفرق بين هذين الزوجين هو رغبة " لورا " فى أن يساعدها زوجها فى تربية الطفل ، على الرغم من عدم استعدادها لتقبل أى قرار من قبله . ولقد شرحت لها أنه على الرغم من اختلاف الطريقة التى يتعامل بها " ستيوارت " مع الطفل ، إلا أنها أيضاً صحيحة . فإذا أراد " ستيوارت " اصطحاب " ماكس " إلى التسوق ، فدعيه يقرر ما إذا كان يرغب فى أخذ زجاجة اللبن معه أم لا ، وقلت لها : " اشطبي ذلك من قائمتك . فلا يجب أن تقلقى على كل شيء طوال الوقت " .

وعندما انخفض قلق " لورا " بشأن أمومتها ، أشرت إلى أن الهوة بينها وبين " ستيوارت " قد اتسعت وذلك لأن لكل منهما أسلوباً مختلفاً فى التعامل مع المشاكل ، وهذه الأساليب كثيراً ما تتصارع . وكننتيجة لذلك ، فلقد أصبح كل شيء بينهما عبارة عن صراع للسيطرة .

عندما قابلت " ستيوارت " لأول مرة كان مكتئباً . فلقد كان بحاجة للتحدث بشأن ترك مصنع العائلة ، فقد كان ذلك سيخفف من مخاوفه بشأن هذا الانفصال ، وعدم قدرته على دعم أسرته . ولكن بدلاً من التحدث إلى " لورا " ، كان يخبرها بشيء أو اثنين ثم يقطع الحديث . ولقد أخبرته : " إن ذلك لا يعد حديثاً . عليك أن تخبرها بما يقلقك وتجعلها تستمع إليك " .

من أن " ستيوارت " حاول طمأنتها ، إلا أنها لم تستمع إليه .

إن مشكلة تواصلهما كانت تكمن فى أن " لورا " تُظهر قلقها بطريقة يراها " ستيوارت " على أنها شكوى ، وكثيراً ما يستجيب لها بأسلوب " : إن الأمر بسيط ، إذا لم تستطعي عمل ذلك ، فسوف أقوم به أنا " . الأسلوب يُهمش قلقها ويقلل من قدره ويجعلها تشعر بقلّة الحيلة والعجز عن السيطرة .

ولقد أخبرت " لورا " بأنها يجب أن تغير طريقة توصيل مخاوفها لزوجها . ومع مرور الوقت أصبحت قادرة على التحدث بشكل يخلو من التوتر ، وبذلك توقف " ستيوارت " عن عدم الاستماع إليها ، كما أصبح يستمع إلى المشاعر الكامنة خلف كلماتها . ولعمل ذلك ، وعد بأنه سوف ينحى جانباً أى شيء يود قوله ، أو أى موقف دفاعى يود أن يتخذه ، وأنه بكل بساطة سوف يكتفى بالاستماع إليها . ويسمى هذا الأسلوب الاستماع التأملى وهو يخدم فى حالات كثيرة من العلاج كنموذج سلوكى لكل من الطرفين . وأثناء الجلسة فإننى أستمع بتعاطف لكل منهما . وعندما سمعنى " ستيوارت " أشجع " لورا " على التعبير عن مشاعرها ، تعلم هو أن يقوم بنفس الشيء فى المنزل .

ولكن الأهم من الحديث بشكل أقل توتراً ، كان على " لورا " تنمية ثقتها بنفسها كأم . ولقد أشرت إلى أنه بسبب حبها للكمال ، فإن لديها قائمة خاصة " بالأشياء التى يجب عملها " ، والتى لن يفكر فى القيام بها الكثير من الناس

وبينما قل التوتر بينهما عندما تعلمنا السيطرة على ما يحفز تغير حالتها المزاجية ، عادا يضحكان مرة أخرى ويستمتعان بالوقت معاً . وحيث إن كلا منهما بانتظار أن يبادر الآخر بطلب ممارسة العلاقة الحميمة ، فلقد أخبرتهما بأن يقوما بذلك في كل مرة بالتبادل . ولم يكن ذلك بالسهولة التي يبدو بها ، وحيث إن صراع القوى قد استمر طويلاً بين هذين الزوجين وكان كل منهما يترفع عن قول : " إننى بحاجة إليك ، إننى أريدك " . فبمجرد أن بادر كل منهما بالأمر على التوالي ، أدركت " لورا " إلى أى مدى تستمتع بعلاقتها الحميمة مع " ستيوارت " وكما أنها كانت تفتقدها .

وعندما اكتسبت " لورا " الثقة فى قدراتها فى الأمومة ، لم تعد شديدة التزمّت بشأن جداول المواعيد وتوقفت عن الإصرار على عمل الأشياء بطريقتها . فقالت : " لقد حاولت جاهدة أن نحيط أنفسنا بالكمال . ولقد تعلمت أنه إذا تساهلت مع نفسى والآخرين ، فسوف تعمل الأشياء بشكل جيد " . لقد قالت ذلك بعد نهاية الاستشارة بعد عام والنصف " .

وفى نفس الوقت كان يجب على " لورا " التغلب على شعورها بالاستياء بشأن كونها المسئولة عن إعالة الأسرة إذا ترك " ستيوارت " العمل . ولقد كان سلوك " لورا " تجاه زوجها فى هذا الأمر أنانياً . لقد استمرت لوقت طويل غير مستعدة لإقرار أن أحد أسباب غضبها من فكرة ترك " ستيوارت " العمل هو أن ذلك يعد إلغاء للعقد الذى التزما به عندما تزوجا . بالطبع سوف تعمل ولكن راتبها سيكون بسيطاً . ولقد قلت لها : " هناك العديد من النساء ممن يرفضن أن يكن فى مثل هذا الموقف ، ولكن الظروف تتغير . لقد التزمتما تجاه بعضكما البعض ، وإذا كان ذلك يعنى تحمل معظم المسؤولية المادية حتى يزدهر عمله الخاص ، فعليك أن تقومى بذلك " .

ولقد ظللت أخبرها قائلاً : " عندما يبدأ " ستيوارت " فى مناقشة بشأن عمله ويخطط للمستقبل ، فيجب أن تستمعى إليه بحرص ولا تمطريه بوابل من الأسئلة ولا تجعلى مخاوفك تسكنه " . فقالت لى : " إنك محق . لا يهم من يجلب المال ، فإنه مالنا " . ولقد ترك " ستيوارت " العمل مع أبيه فى نهاية العام وبدأ مشروعه الخاص .

كيف تنهى الجدل - ويكون كل منكما سعيداً ؟

١. توقف عن محاولة الفوز . ففي معظم أوقات الجدل ، يكون كل منكما على صواب وعلى خطأ إلى حد ما .
٢. حدد الوقت لحل الصراع . فإن التوقيت مهم جداً . فلا تجلب الموضوعات المهمة لحلها عندما تكون شديد التعب أو على عجلة من أمرك .
٣. كن واضحاً ومحدداً . ناقش موضوعاً واحداً في كل مرة ، ركز على النقاط التي تحاول توضيحها . حاول أن تكون حيادياً قدر الإمكان وأنت تشرح وجهة نظرك .
٤. قم بتقديم اقتراحات أو أفكار للحلول ، والتي تكون مناسبة لكل منكما . فإذا لم ينفذ ذلك ، لا تيأس . اختر أفكاراً أخرى . إن قول تعليقات مثل " دعنا نجد حلاً مشتركاً " ، أو " متى نتفق أو لا نتفق ؟ " يظهر مدى جديتك بشأن التفاوض .
٥. توقف عن النقاش عندما يكون أي منكما شديد العصبية ، فقد تندم على أي شيء تقوله أو تفعله . وأبعد نفسك مؤقتاً عن الموقف ، فيمكنك قول : " أشعر بالغضب الشديد وسوف أفقد السيطرة الآن . لذا أرغب في وقت مستقطع " . أو " أرى أنك غاضب بشدة الآن . فلنناقش الأمر الليلة ، بعد أن ينام الأطفال " . حدد وقتاً ومكاناً لإكمال المناقشة ثم قم بترك الغرفة وقم بعمل شيء صحي - السير ، الجري ، تنظيف المرآب - أي شيء يثبط طاقة الغضب بداخلك . وعندما تهدأ ، اسأل شريكك إن كان مستعداً لإكمال الحديث . (فإذا أخبرك بأنه مازال غاضباً ، فلتحترم مشاعره وتنتظر) .
٦. على كل منكما أن يعد الآخر بالألا يكون سخيلاً أو ساخراً ، أو منتقداً .
٧. لا تصر على أن تكون لك الكلمة الأخيرة . فقد تكسب المعركة ولكن تخسر الحرب عن طريق بناء مشاعر الاستياء .

" لا يقف بجانبى أبداً "

إن " جاك " لا يشارك بأى شيء فى هذا الزواج ، فأنا لا يمكننى الاعتماد عليه فى أى شيء يعد بعمله ، ولذلك فإننا نتشاجر طوال الوقت . إننى أتحدث عن الأشياء الكبيرة والصغيرة . إنه يوافقنى فى كل شيء فى يوم ، وينسى كل شيء فى اليوم التالى . إن الأطفال يتحدثون لساعات عن عدم استماع والدهم لهم . إنه يتظاهر وكأنه يستمع ثم يتضح لك أنه لا يعير أى اهتمام لما تقوله .

إننى أشعر بالغضب الشديد . فأنا أعمل مهندسة معمارية فى شركة صغيرة من الثامنة والنصف صباحاً وحتى السادسة والنصف مساءً ، ثم أسرع إلى البيت ، حيث الوظيفة الأخرى التى تستهلك باقى ساعات اليوم . فأنا المسئولة عن كل شيء فى هذه الأسرة . إن " جاك " أب رائع وهو دائماً ما يرتب لرحلات مدرسية لزيارة المتاحف العلمية . أما أنا فبأننى أقوم بكل الأشياء الروتينية الصعبة . فأنا التى أرتب لواعيد اصطحاب الأطفال من وإلى المدرسة وأنظم مواعيد

بمسبب الضغوط المتزايدة ، لم يعد كل من " كانداس " و " جاك " قادرين على الاستمتاع بأطفالهما ولا عملهما ولا حتى زواجهما . هل يمكن لشخصين لديهما مسئوليات فردية كثيرة أن يجدا الوقت لبعضهما البعض ؟

رواية " كانداس "

" إننى غاضبة للغاية ، إننى حتى لا أعرف من أين أبداً " ، هكذا بدأت " كانداس " حديثها وهى امرأة فى الأربعين من عمرها تعمل مهندسة معمارية وأم لولدين أحدهما فى الثامنة والثانى فى العاشرة من عمره . ثم استطردت فى حديثها قائلة : " إن حياتنا مليئة بالضغوط والتوتر ، ولا يشعر أى منا بالسعادة . إن كلينا مشغول بعمل ما يجب علينا عمله ولا نجد الوقت لعمل ما نريد عمله .

في الأسبوع الماضي سألتني " جاك " إذا ما كان يمكنه مساعدتي في أعمال المنزل ، ولقد أخبرته بأنني سأكون ممتنة للغاية إذا قام بتغيير مؤشر المغسلة من الغسيل إلى المجفف بينما أقوم أنا بشراء البقالة . وعندما عدت وجدته جالسا على الأريكة يقرأ مع " أوليفر " ، وهو طفلنا البالغ من العمر ثماني سنوات . ولقد انفجرت غيظاً . فاعتقدت أطفالاً وزوجي أنني جننت بالطبع . ولقد شعرت بالإحباط عندما أخذ الأطفال جانباً قال : " إن ذلك ليس له علاقة بكم يا أحبائي ، إن أمكم تعاني فقط من حالة مزاجية سيئة " . ثم جرى عبر المنزل ليفلق النوافذ وذلك لأنه اعتقد أن الجيران يسمعون صراخي . أعرف أنني لم أستطع السيطرة على نفسي وشعرت بالفزع من الصراخ بهذه الطريقة . فرغم كل شيء ، فقد كان يقوم بهذا الدور الأبوي الرائع . ولكن ما أثارني هو أن هناك من يجب أن ينتهي من عملية غسل الملابس ، وهذا الشخص بالطبع هو أنا !

عندما تحدثت مثل هذه الأشياء ، فإن " جاك " يقول بهدوء بالغ : " أوه ، لقد نسيت " ، ولكن هذا لم يعد يكفي بعد الآن . لماذا لا يمكنه أن يتغير ؟ لماذا يجب أن أتحمل أنا كل اللوم على كل ما يحدث بشكل خاطئ هنا ؟ لماذا يجب أن أكون أنا المسيطرة والمسئولة ؟ إنه يضعني بين شقي الرحي ثم يقول إن كل ذلك خطئي . لقد كان يوم الأحد الماضي مثلاً آخر على ذلك : لقد قال إنه سيقوم بإعداد العشاء ، ولكن وبينما تقترب الساعة من السادسة لم يكن قد قرر بعد ماذا يجب طهيه ولقد استمر يسألني ما الذي يمكن تناوله على

الذهاب إلى الأطباء . ورغم أنني قمت باستئجار عاملة لتنظيف المنزل أسبوعياً ، إلا إنني مازالت المسئولة عن القيام بكل شيء داخل المنزل ، فأنا أقوم بالتخلص من القمامة وأجز الحشائش وأشتري البقالة وأشرف على غسيل الملابس إلى درجة أنه يترك عمله ليحضر تدريب كرة القدم الخاص بهم . كلما طلبت من " جاك " أن يساعدني فإنه لا يفعل . كما أنني أقوم بدفع الفواتير وأذكره كل شهر بإيداع النقود حتى لا تتزايد المستحقات .

إن الأشياء التي نتعارك من أجلها ولا يتم حلها كثيرة للغاية . فإذا اتفقنا أنا وهو مئات المرات أن يساعدني في تحضير " زاك " ، ولدنا الذي يبلغ العاشرة من العمر ، للذهاب إلى النوم في التاسعة والنصف مساءً ، فإن " جاك " لا يبدأ في هذه المهمة إلا عند التاسعة وخميس وعشرين دقيقة . وهو وقت متأخر جداً ، حيث إن " زاك " يمكنه أن يستغرق خمساً وأربعين دقيقة في خلع ملابسه إذا لم يراقبه أحدنا في كل خطوة يقوم بها . هل أنا الوحيدة في هذا المنزل التي تراقب الوقت ؟ لماذا أعمل دائماً كقائد الجيش ؟ أحياناً ما أقول بهدوء : " إن زميلاتي من أعضاء نادي الكتاب سيصلون خلال ساعة ، هل من الممكن أن تأخذ جهاز الكمبيوتر المحمول والملفات الخاصة بك من المكتب ؟ " ، فيجيبني بصوت رقيق للغاية : " بالطبع " . ولكن عندما يرن الجرس وتدخل اثنا عشر سيدة إلى غرفة المكتب ، لا يمكنك تخيل كم الأشياء التي مازالت موجودة بالمكان .

ولكننى كنت دائماً ما أشعر بأننى أضل فى الزحام . فقد كان يبدو أن الكبار والصغار بحاجة دائمة للاهتمام والرعاية وكنت دائماً ما أضطر للعناية بنفسى . ولقد كان أبى يعمل كوكيل مبيعات يحكمنا بقبضة من حديد ، وكان يكره وظيفته ، إلا أنه كان قد ظل بها حتى تقاعد ، وقد كان دائم الشكوى من حياته ويحملنا نحن مسئولية ذلك . وكان أسوأ ما يمكن أن تقوله أمى هو عبارة : " انتظروا حتى يحضر والدكم إلى المنزل " لقد كان يتم ضربنا ، وجلدنا ، ولم تكن هناك أى مناقشة بشأن ذلك .

يمكنك تخيل المشهد : سبعة أطفال بسبعة آراء والكثير من الغضب ، والكثير من الأبواب التى تصفق . لقد كنا نصرخ فى بعضنا البعض طوال الوقت . لقد كنت قريبة من أمى ولكنها لم تكن قادرة على مواجهة أبى . وإنه لمن المدهش أن ترى والدى وهما الآن جدان لأولادى ، فإنهما يحباهما بشكل لا يصدق ، ولكننى لم أنعم أبداً بهذه العلاقة معهما من قبل . إننى و "جاك" كوالدين نحاول بكل ما أوتينا من قوة أن نكيف حياتنا لتناسب احتياجات أطفالنا .

لقد كنت تلميذة مجتهدة بالمدرسة ، ولكن فى الجامعة التحقت بفصل دراسى لمهندس معمارى ومؤرخ فنى ، ولذلك قررت دراسة التصميم والعمار . وحيث إنه كان لدى الكثير من الخبرة ، استطعت إتمام دراستى فى ثلاث سنوات وتخرجت فى الجامعة . ولقد كان " جاك " الذى يعمل الآن مستثمراً بنكياً ، طالباً يدرس الاقتصاد بنفس الجامعة . ولقد تخرج قبلى بعدة سنوات وعمل عدة سنوات ولقد

العشاء . إذا كان يقول إنه سوف يعد العشاء ، فعليه أن يتخذ قراراً وينفذه وحده . أنا لا أريد أن أكون مسئولة عن أى شيء خاص بهذا الأمر ! كل ما أرغبه هو أن أجلس على المائدة وأجد طعاماً فى طبقى فحسب ، ولا يهم إن كان هو الذى قام بطهى الطعام أم اشترى طعاماً جاهزاً من أى مطعم . إننى فقط أريد أن يكون هناك شخص آخر هو المسئول عن هذا الأمر !

لقد سئمت من الترجى والتذكير والتوسل . إننى أكره نفسى بسبب فقدانى لأعصابى خاصة مع أطفالى . أحياناً لا يمكننى تخيل مدى غضبى . إن " أوليفر " على وجه الخصوص يكره أن نتعارك ، وهو دائماً ما يقوم بدور المصلح ، فهو شديد الحساسية . ولكن زوجى هو الذى يدفعنى للوصول إلى تلك الحالة . إذا أظهر " جاك " قدراً قليلاً من الاهتمام بى أو بعض الشعور بأنه يتحمل بعض المسئولية لمشاكلنا ، لكانت الأشياء قد تغيرت بشكل كلى . إننى أحب أن يعانقنى ، ولكن " جاك " لا يفعل ذلك أبداً . لذا ، فإنه ليس بيننا أى علاقة عاطفية من الأساس . ونحن نشعر بالغضب الشديد تجاه بعضنا البعض ، كما أننا نستطيع بالكاد تحمل تواجدنا بنفس الغرفة ، وبالنسبة لهذا فإننى أعتقد أن ذلك لا يفرق كثيراً عن الأسرة التى نشأت بها . فإننى لا أعتقد أن والدى كانا سعيدين أبداً .

أنا فى الأصل من " دنفر " ، وأنا واحدة من سبعة أبناء ، ثلاثة ولدوا على فترات متقاربة ، ثم مرت أربع سنوات قبل أن تلد أمى أربعة أطفال آخرين . وأنا الابنة الكبرى للمجموعة الصغرى ،

أعتقد أن مقياس " جاك " للنجاح هو المال ، ودائماً ما يتردد بين رغبته في كسب المال ورغبته في جعل العالم أفضل . ولقد تحطم بسبب عدم قدرته على إيجاد التوازن في حياته ولذلك لم يكن سعيداً . والآن وبعد خمسة عشر عاماً ، فهو مازال يواجه نفس المشاكل .

لقد عاش " جاك " حياة جميلة : إن والده مليونير عصامي ، والذي فقد معظم ثروته للأسف بمرور السنين . ولقد التحق " جاك " بمدرسة تؤهله للالتحاق بجامعة " ب " هارفارد " وكان أصدقاؤه من الطراز الذي تراه على غلاف مجلة " فورتشن " الاقتصادية . ولقد عمل " جاك " بمدرسة في واشنطن قبل انتقاله إلى " دنفر " وأنا أعلم أنه أحب أن يكون هو محط الأنظار ، وعلى الرغم من عدم تصريحه بذلك ، إلا أنه قد يكون نادماً على ترك هذه الحياة . إنه شخصية شديدة الاحترام ويبدو أنه يحب الحياة هنا . ولكن بالنسبة للأمور المادية ، فإنه لن يضاها أصدقاؤه القدامى أبداً ، وليس في يدي سوى التساؤل إذا كان هذا هو سبب عدم قدرته على اتخاذ قرار بشأن عمله أم لا .

وبغض النظر عن السبب ، فإن تررده وعدم رضاه بشأن عمله قد تسبب في كثيرٍ من الجدل في زواجنا . فإنه لم يشعر أبداً بالرضا طوال الخمس عشرة سنة الماضية . لقد قام بتغيير وظيفته عدة مرات - نفس المجال ، ولكن بشركات مختلفة . وبمرور الوقت ، فإن هذا التنقل بين الوظائف يعني خسارة كبيرة في الدخل لنا ، وهذا هو ما جعلني أشعر بالقلق . ففي مرحلة من المراحل اضطررنا للقيام

عاد للدراسة مؤخراً للحصول على درجة الماجستير في إدارة الأعمال ، وعلى الرغم من أنه يكبرني سنًا ، إلا أننا حصلنا على شهادة التخرج معاً في نفس الوقت .

وكنت أجد أنه شاب لطيف ولكنني أقسمت على عدم الارتباط بمثل هذا النوع من الرجال . لقد كان يبدو غير مناسب لي من الظاهر ولكن عندما تعرفت عليه أكثر لم أستطع مقاومة جاذبيته . ولقد تطورت علاقتنا بسرعة ، وبعد ستة أشهر من تخرجي تزوجنا وانتقلت إلى " دنفر " مرة أخرى ، حيث إنني لم أرغب في البقاء في الشرق .

ولقد التحقت بالعمل بالشركة التي أعمل بها حتى الآن . لقد كانت ساعات العمل طويلة ولقد أحببت العمل ، وعندما أصبحت حاملاً كانوا مرنين وسمحوا لي بالعمل لنصف دوام عندما كان أطفالي صغيراً . ولكن منذ عامين ، توسعت الشركة وبدءوا في الضغط على للعودة وكان من الواضح أن العرض هو إما أن أعود للعمل بدوام كامل أو أن أبحث عن عمل آخر . وهنا بدأت أشعر بالحيرة والارتباك .

وعند عودتنا إلى " دنفر " ، التحق " جاك " بوظيفة مع رجل أعمال محب للأعمال الخيرية . وعلى الرغم من أنه كان على وشك التقاعد ، إلا أنه أصبح مستشاراً للعديد من الشركات وانتهى بـ " جاك " الأمر إلى العمل لديه لسنوات عديدة .

ولكنني لا أعتقد أن " جاك " كان يسعد باختياراته في مجاله العملي . فأنا

يجعلنى أشعر بالقلق والغضب . فأنا لا أستطيع الاقتراب منها ، إننى حتى لا أستطيع معانقتها . وكل ما أرغب فيه هو الفرار من المنزل .

إننى أيضاً أكره الأسلوب الذى تتحدث به إلى الأطفال . فهى عندما تكون هادئة ، تكون أمًا محبة وحنونة ، ولكن عندما تثور مثل البركان ، فإنها تخيفهم . وأنا لا أعتقد أن هناك يوماً يمر دون إحدى نوبات غضبها على أى شىء ، وعادة ما يكون شيئاً لم أقم بعمله أو فشلت فى أدائه بالمستوى الذى تريده . مثل العشاء فى تلك الليلة ، فإننى لم أرغب فى تحضير شىء لا تحبه ، فأنا أريدها سعيدة . فإذا قمت بطهى لحم مشوى وكانت ترغب هى فى الطعام الصينى ، فأى نوع من الغضب سيصّب علىّ ؟

قد يكون ذلك بسبب الاختلاف الهائل بين نشأتنا . فلقد نشأت " كاندى " فى منزل محافظ ومنضبط ؛ حيث تقوم بعمل ما يتم إخبارك به ولا يمكنك توجيه أى سؤال . أما والداى ، فلقد كانا أكثر مرونة فى أمور التهذيب . ومع ذلك ، فإننى ليس لدى ذكريات دافئة عن طفولتى . لقد نشأت فى " جريننتش " بولاية كونيتيكت ، وكانت أختى الكبرى هى التى حصلت على شهادة جامعية فى الأسرة وكانت الشخصية المفضلة لدى كل من والدى ، وعلى الرغم من أدائى الجيد فى المدرسة ، فلقد كانا يعتبرانى فاشلاً ونادراً ما كانا يتخذان أمورى بجدية . لقد قالت " كاندى " إن طفولتى كانت جميلة ، وهى تعد كذلك مقارنة بطفولتها . ولكننى كنت أقضى فى منازل

برهن منزلنا للمرة الثانية . ولكن حتى عندما استمر " جاك " لفترة فى إحدى الشركات ، كان دائم التذبذب والشكوى : هل أرغب فى العمل بشركة كبيرة أم شركة صغيرة ؟ هل أحب هؤلاء الأشخاص أم لا ؟ هل أرغب فى التخصص أم لا ؟ هل أرغب فى العمل لعدد ساعات طويلة ، أم أفضل قضاء المزيد من الوقت مع أطفالى ؟ ولقد كنت دائماً أسأله . وكثيراً ما كنت أقول له : " قم بعمل ما ترغب فيه . قم به فحسب " . ولكن يبدو أنه لا يستمع . من الصعب تفسير ذلك ، ولكنه عندما يتحدث يبدو وكأنه يسير فى دوائر مفرغة ، حتى إذا لم يعترف بذلك لى . لم يعد لدى الصبر للاستماع إلى أوهامه بعد الآن . إننى ممزقة . من الدهش أن نتواجد هنا - فمئذ شهرين وعد بالاتصال لترتيب موعد ولكن فى كل مرة لا يقوم بعمل ذلك ، وهذا يثبت ما أقوله " .

رواية " جاك "

إن " كانداس " تتسم بشخصية قوية وعنيدة . وعلى الرغم من انجذابى لذلك فور لقائى بها لأول مرة ، إلا أننى قد سئمت من ذلك الآن " . هكذا أقر " جاك " ، وهو رجل فى الخامسة والأربعين من عمره ويشبه الممثل المشهور : " جورج كلونى " والذى يظهر الاستنكار فى نبرة صوته . ولقد استطرد فى حديثه قائلاً : " إننى دائم الهروب من المواجهة . ونوبات غضب زوجتى أصبحت غير قابلة للسيطرة ، كما أنها ليست متناسبة مع الموقف . إننى لا أستطيع التعامل معها بعد الآن وذلك

المكان ولكنني لا أعرف لماذا لا أتذكر عمل ما تطلبه . إنني أحياناً لا أستمع إليها ، فقد أكون مهموماً وقلقاً بشأن ما يحدث في العمل ، ولا أستطيع التفكير في أي شيء آخر .

أتمنى لو كان لدي قدرة " كاندي " حتى أكون مطمئناً لاتخاذى القرارات الصائبة . إنها دائماً تقول : " قم بالاختيار الصحيح وتحمل مسئوليته " . إنها قادرة على رؤية العالم في لونين هما الأبيض والأسود ولكنني دائماً ما أرى ثمانية عشر ظلاً للون الرمادي . فإذا لم أشعر بالاطمئنان بشأن قرار ما ، فإنني لا أستطيع اتخاذه . لقد كان والدي أيضاً متردداً وغير قادر على اتخاذ القرارات ، ولا أعرف كيف يمكنني التخلص من هذا السلوك .

والحقيقة هي أنني لا أعرف الهدف الذي أرغب فيه لحياتي . فأنا لا أريد أن أكون مثل أبى ، وذلك لرغبتى بعمل الخير في العالم لمساعدة المحتاجين . ولكنني تعلمت أنك لن تستطيع عمل الخير في العالم إلا إذا كان لديك المال الوفير . إنني أشعر بالإثارة في مجال الاستثمارات البنكية ، ولكنني أود أن أكون قادراً على أداء هذا العمل للشركات المبتدئة وخاصة في المدن والأعمال الصغيرة . إننا لسنا مفلسين أو أي شيء من هذا القبيل - فنحن نعيش في مستوى معقول - ولكنني اضطررت لشراء منزل آخر ، ومازال على ادخار بعض الأموال لتعليم الأولاد . وحيث إنني أعمل حوالى ثلاثين أو أربعين ساعة فقط أسبوعياً ، فإن راتبى لا يضاهاى الآخرين ممن يعملون في

أصدقائى وقتاً أكثر مما أقضيه في منزلى . فلقد كان والدى بعيداً عن المنزل منشغلاً بعمله - لقد كسب ثروته من العمل فى معدات التصوير ، وكل ما قام به هو كسب المال ، فلم يهتم أبداً بى . وأعتقد أنه لم يحضر لى سوى مباراة كرة واحدة طوال حياتى الدراسية وكان ذلك أثناء المدرسة الثانوية ، ولم يهتم أبداً بتعلم أى شيء عن اللعبة على الرغم من أننى كنت قائد الفريق . ولقد تم طلاق والدى وأنا فى الخامسة عشرة من عمري بعد عدد من السنوات المريعة .

لذا قد لا أهتم بالوقت مثلما تريد منى " كاندي " لأننى لا أعتقد أن عشر دقائق أو خمس عشرة دقيقة تعد بمثل هذه الأهمية . إن كل ما يهمنى هو أن أجلس على الأرض بجوار أطفالى ، أتحدث عن الهوكى ، أو عن سبب فشل دفاع أحد الفرق الرياضية فى مباراة ما . وعلى الرغم من امتعاضها تجاه عدم انتباهى للوقت ، فإن " زاك " يذهب إلى فراشه فى موعد مناسب ويتم أداء كل المهام فى وقتها ، وليس بالضرورة فى الوقت الذى تحدده هى . فإذا كان لدى ساعتان من وقت الفراغ ، فسوف أقوم بتحديد أولوياتى ، وبالطبع فإن أعمال الغسيل لن تكون على رأس قائمتى . أما " كاندي " فلا يمكنها تحمل ذلك ، فسوف تستيقظ ساعة مبكراً لعمل ذلك . إننى أرفض أن أعيش هذه الحياة ولا أفهم لماذا هى تعيش بهذه الطريقة .

إنها محقة بشأن أوراقى التى تركتها فى حجرة المكتب فى أمسية نادى الكتاب ، وكان على أن أقوم بنقلها من

إننى الآن أشعر بأننى مثبط العزم ،
مثل الرياضى الذى لا يجد التشجيع
المناسب . أحيانا ما أجد أنه من الصعب أن
أغادر الفراش فى الصباح ، وبمجرد أن
أغادر ، فإننى أشعر بتحسّن . ولكن
مؤخرا أصبح البدء فى أى مهمة أمرا
مستحيلا .

” إنه لمن الصعب أن أصدق أنه كان
هناك وقت أعيش فيه أنا و ” كاندى ”
بطريقة مختلفة . فى الجامعة ، وفى
بداية زواجنا كانت مليئة بالحيوية
وتحب الانطلاق ولا تخاف من التعبير
عما يدور بخلدنا ، ولقد أحببت شعورها
بالحرية وحب المغامرة . أما الآن فإننى لا
أستطيع أن أجد تلك المرأة التى أحببت
فيها هذه الصفات . إن أكثر ما أرغب فيه
هو إيجاد وقت لنا معا ، وقت لقضائه مع
أطفالنا . أعلم أننى أقضى الكثير من الوقت
وأنا أشعر بالقلق بشأن كيفية إسعاد
” كاندى ” - هل ستشعر بالغضب إذا قمت
بذلك أو إذا لم أفعل هذا ؟ والآن أنا أعيش
من أجل أطفالى فقط . فإننا لم نعد نعيش
حياتنا ” .

رواية المستشار

يقول المستشار : ” لقد قضى
” كانداس ” و ” جاك ” فترة طويلة فى
الحياة داخل دائرة من الاستياء واللوم
والغضب ، ففقدوا القدرة على التواصل
بشكل فعال بشأن اهتماماتهما الفردية
والمشتركة . ولقد أدت سنوات من التوتر
إلى أن تتحول كل محادثة بينهما تلقائيا
إلى تبادل الاتهامات والثورة والانسحاب
والابتعاد . فلقد كان كل منهما يفترض

مجالى . لقد وضعت نفسى فى مضمار الأب
وأنا على وعى بذلك . إننى أرغب فى أن
أكون أباً متعاوناً ، فإذا نسوا غداءهم أو
كانوا بحاجة للذهاب إلى أى مكان ، فإنهم
يعرفون أنه يمكنهم الوصول إلى عبر
هاتفى الخلوى فى أى وقت . هذا إلى
جانب أنه إذا عملت عدد الساعات التى
يعمل بها أى مستثمر بنكى فسوف يزداد
الحمل على ” كاندى ” . فهل تتخيل كيف
ستكون حياتنا بالمنزل حينها ؟ ولا
أستطيع أن ألقى حقيقة أننى إذا كنت
أرغب فى تحقيق إنجاز ما ، فإنه كان
على فعل ذلك وأنا فى السابعة والعشرين
من عمري .

عندما أنهيت دراستى الجامعية ،
تطوعت للعمل فى حملة الرئاسة
الديمقراطية . وعلى الفور وجدت
نفسى أعمل فى البيت الأبيض ،
ولقد أحببته . ولكن عندما نزع
الجمهوريون إلى المكتب ، تركت العمل ،
لذا فلقد قررت الحصول على درجة
الماجستير فى إدارة الأعمال وإيجاد
طريقة لدمج العمل مع مساعدة الناس .
ولم أشعر بالإثارة أو بالحماس تجاه أى
شئ أفعله بعد هذه الفترة من عمري
والتي كانت فى مرحلة العشرينيات .
ولكننى بالطبع لا أفتقد الحياة فى
” واشنطن ” العاصمة ولا أندم على البقاء
فى ” دنفر ” ، فلماذا تظن ” كاندى ”
هذا ؟ إننى أحب هذه المدينة ، كما أنتى
قابلت أشخاصاً رائعين هنا . إن الأمر هو
أننى أشعر بأنه ينقصنى شئ ما ولكننى
لا أستطيع تحديد ماهية هذا الشئ أو
موضعه .

الضغوط ، ومع ذلك فإذا عانيت من الغضب بسبب شيء بسيط ، فسوف تتلقى جرعة مضاعفة من كيميائيات الغضب ويكون رد فعلك النفسى غير مناسب لأهمية الحدث .

وبمرور السنوات ، شعرت " كانداس " بضعف روحها المعنوية وذلك بسبب فشل " جاك " فى الوفاء بوعوده حتى إنها فقدت القدرة على التمييز بين خيبة الأمل فى الأمور التافهة والمهمة . فإيداع النقود بالبنك والفشل فى مهام تربية الأطفال والقلق بشأن عمله كلها أمور أصبحت من وجهة نظر " كانداس " بنفس أهمية وقدرة فشلها فى إعداد العشاء أو ترتيب الملابس . وكل هذا مبرر لغضبها وثورتها .

قد تبدو حياة أسرة " جاك " جميلة لمن ينظر إليها من الخارج ولكنها لم تكن بيئة سعيدة ، فلقد شعر بأن والديه يفضلان أخته الكبرى ، وبينما يفرقانها بالحب ، يتجاهلان ، وأحياناً ما يسخران ، من تعليقاته ومشاعره . وعندما تكبر وأنت تعتقد أنه لا أحد يستمع إليك ، فإنك تتعلم ألا تستمع للآخرين ، كما تتعلم عدم الثقة بحكمك وأفكارك . ولقد عاش " جاك " حياته خائفاً من أن يُقابل أى قرار يتخذه بالانتقاد ، لذا فإنه يوجه إلى نفسه آلاف الأسئلة - وكثيراً ما تكون أسئلة خاطئة وتزيد من حيرته - ويتخذ الطريق الأقل مقاومة . وبسبب يأسه من إسعاد زوجته سريعة الغضب ، فلقد اعتقد أن تجاهلها أفضل من بذل مجهود لن يلقى فى مقابله سوى الغضب والانتقاد من جانبها . ولكن فشل " جاك "

معرفة ما يفكر فيه الطرف الآخر وما الذى يجعله يتصرف بهذا الأسلوب ، ولم يستغرق أى منهما الوقت لمحاولة التحقق من افتراضاتهما الخاطئة . وفى مناخ مثل هذا ، دائماً ما يزداد سوء الفهم ويستحيل اتخاذ أى قرار صغيراً كان أم كبيراً .

رغم توترها وقلقها وإجهادها ، كانت " كانداس " تقوم بكل شيء على أكمل وجه ، وكانت تتوقع نفس الشيء من الأشخاص الآخرين . وعلى الرغم من إدراكها لهذا ، فهى لم تستطع أن تتخلص من سطوة هذه النزعة ولم ترحم زوجها من هذا الأمر أيضاً . وهذه المثالية نابعة من الطفولة : فلقد استمر والدها - والذى يفرط فى الانتقاد - فى وظيفة يكرهها لأن عائلته تعتمد عليه فى ذلك ، ولقد أخفت " كانداس " خوفها من عدم قدرتها على الاعتماد على زوجها . وبالتفكير فى الإحباط والغضب اللذين أثارتهما وظيفة والدها ، وكان ذلك أمراً مدمراً بالنسبة لها . ومع ذلك ، فإن هذه الأشياء السلبية قد تمت موازنتها بعلاقتها الحميمة بأمها وإخوتها الصغار . وكننتيجة لذلك ، عندما تهدأ وتشعر بالراحة ، يظهر الجانب المحب والجميل بها .

وللأسف فإن التأثير المتراكم لغضب " كانداس " قد سيطر على علاقتها بزوجها - وهو الأمر الشائع فى العديد من الزوجات . فكلما يتضخم التوتر ، يزداد الغضب . وعند حدوث ذلك ، تسرى هرمونات الابينفرين والنورفرين فى الدم ، مما يزيد من ضغط الدم ويسرع من نبضات القلب . قد لا تشعر بتأثير أحد

التفكير قبل أن تتحدث أو تقوم بأى شيء .

ولقد أخبرتهما : " إن العلاج بالعقاقير وحده لا يكفي . فقد تساعدكما الاستشارات الزوجية على بناء التفاهم والمهارات التي تمكنكما من إعادة حياتكما إلى مسارها الصحيح . ولقد أخبرت " كانداس " أن تفكر في هذه العقاقير باعتبارها أداة لإعادة المشاعر إلى طبيعتها بدلاً من كونها عقاقير مضادة للاكتئاب . إنها تهدئ من سرعة الغضب في مواجهة النقد واللوم ، كما تلتطف من الشعور المفرط بلوم الذات والسلبية .

ولقد كان هناك بعض الدلائل التي تشير إلى احتياج " كانداس " للعلاج بالعقاقير ؛ فلقد كان لديها استعداد وراثي للاكتئاب ؛ فلقد افترضت أن والدها دائم الانتقاد وكان يعاني هو الآخر من الاكتئاب . إن شعورها المستمر بالألم كان يعوقها عن التصرف بشكل طبيعي . وعلى الرغم من قدرتها على التركيز والعمل بشكل جيد في وظيفتها وفي المنزل ، وبرغم نواياها الحسنة ، فكثيراً ما لم تستطع السيطرة على نوبات غضبها على أطفالها وزوجها ، كما أنها كانت تعاني من صعوبة في النوم .

ولقد استغرق الأمر شهراً حتى تختفي الآثار الجانبية للدواء ، ولكن حينها أصبحت " كانداس " قادرة على السيطرة على ردود أفعالها . وأصبحت حواراتهما أكثر إيجابية وأصبحا قادرين على العمل على مهام محددة لتقليل العدوانية بينهما . على سبيل المثال ، فإن الأزواج كثيراً ما يعتقدون أن العلاقات الزوجية

في إكمال أى شيء كان يثير " كانداس " ، ولذلك فإنه بحاجة لإقرار ذلك وإيجاد طريقة لتغييره .

ولقد كان هدفي الأول هو مساعدة " كانداس " في السيطرة على غضبها . وبالنسبة لـ " جاك " أن يتفهم ذلك . لقد قلت له : " حاول أن تدخل في أعماق غضبها حتى ترى أنه مبنى على خوفها وإرهاقها ، وبذلك سوف تتمكن من معرفة كيفية تقليل هذه الأسباب . وفي البداية ، كانت " كانداس " تشعر بالتردد مثل العديد من العملاء من استشارة طبيب نفسى وتلقى علاج بالعقاقير الطبية . ولقد أخبرتني قائلة : " إننى لا أريد أن يصبح الموقف وكأننى مريضة تعالجونها بالعقاقير ، و " جاك " هو الشخص الطبيعى وتتركونه يذهب لحال سبيله " . ولقد كان خوفها أمراً طبيعياً ؛ فهناك الكثير من الناس يخلطون بين الوقوع تحت تأثير " العقاقير " والوقوع تحت تأثير " المهدئات " ، فالعقاقير بشكل عام تعوض المواد الكيميائية الحيوية الناقصة داخل الجسم حتى يؤدي جميع وظائفه على أكمل وجه - تماماً مثلما يفعل الأنسولين في جسم مريض السكر . والعقاقير لا يكون لها في الغالب أثر مهدئ ، ولكنها تؤدي إلى تحسين بعض الوظائف لكى يتم التخلص من التوتر والغضب المفرط والتقلب المزاجي .

وحينما تحسنت تلك الاضطرابات الكيميائية لدى " كانداس " أصبحت قادرة على التفاعل بشكل أكثر هدوءاً مع مواقف الحياة . كما نمت قدرتها على

" كانداس " على أداء أعمال الطهي والبقالة ، وأخذ " جاك " مهام الغسيل وتسديد الفواتير . وكلما ظهرت مهمة جديدة ، يقومان بتخصيص أحدهما لتوليها . وبتوضيح من يقوم بماذا فى المنزل ، لم تعد " كانداس " تشعر بأنها يجب أن تراقب كل ما يقوم به " جاك " وتوقفت عن انتقاده . كما أنهما قد رتبا أمور الأولاد ، فهم يعدون الغداء لأنفسهم ويتحملون مسؤولية تذكر واجباتهم مع أدائهم المزيـد من الأعمال المنزلية . ولقد قال " جاك " : " لقد كنت أشعر بأننى مربوط بهذا الهاتف الخلوى ، فيرن الهاتف لأسرع إلى المدرسة بسبب نسيان الأولاد بعض الأغراض وكان ذلك يقلل من فاعليتى ، أما الآن فإنهما يتصلان بى فى حالات الطوارئ فقط ولقد أعدنا تحديد ما يعينه ذلك بالضبط " .

وبينما تعد عدم فاعلية " جاك " وعدم قدرته على اتخاذ القرار مثل العديد من الأشخاص المصابين بالاكتئاب ، ولكن فى حالته استطعنا علاج هذه الأعراض دون دواء ، وبمجرد استطاعته تحديد الأنماط التى يقع فيها وتحديد المجالات التى تثير اليأس فى حياته ، تعلم " جاك " طرقاً جديدة للتفكير والتحدث بشأن مشاكله واتخاذ قرارات أفضل . وعندما أصبحت حياته أكثر هدوءاً ، وجد " جاك " طاقة للتركيز على عمله ، وبدلاً من توجيه آلاف الأسئلة التى تحيره ، اقترحت عليه تعلم أسلوب جديد فى اتخاذ القرار الذى يمكنه استخدامه فى جميع مجالات حياته : " بدلاً من محاولة تحديد الشيء الأصح لعمله . فكر فى

الجيدة غالباً ما يكون طرفاها متعاونين مع بعضهما البعض . ولكننى أختلف مع هذا الرأى ، فإن التمسك بفكرة الحصول على المساعدة يشوش عملية تقسيم الأدوار فى أداء المهام . وفى المنازل التى يعم فيها التعاون يكون لكل فرد دور مخصص له القيام به . ولكن هذا لا يعنى عدم وجود بعض المهام التى يشترك فى أدائها الزوجان : فقد يشترك الاثنان فى غسل الأطباق كفرصة لقضاء الوقت معاً بعد الوجبات . ولكن ذلك يختلف عن : " إننى أقوم بغسل الأطباق ومن المفترض أن تساعدنى " . وهذه الحالة تنطبق على " كانداس " : فلقد كان كل شيء يقع على عاتقها وعندما يصبح الأمر أكبر مما يمكنها تحمله فإنها تشعر بأن عليها أن تطلب المساعدة من زوجها . وكثيراً ما كان يجاهد " جاك " لإيجاد دوره . ولقد كان عدم سؤال " جاك " أو تطوعه هو ما يسبب دائماً غضب " كانداس " .

وبعد العديد من الجلسات جعلتهما يقومان بعمل قائمة بالأدوار والأعمال . فمع كل هذا الجدل طوال هذه السنوات لم يقوما أبداً بذلك ، وكننتيجة لذلك كان " جاك " دائماً يخمن ما تريده " كانداس " أو يتفاعل مع أوامرهما . وللحد من الشجار : حددنا وقت أسبوعياً ، حيث يتمكن كل منهما من التعبير عن اهتمامهما بشأن كيفية حدوث الأشياء . ولقد قلت لهما : " اعتبراً ذلك اجتماعاً إرشادياً . فسوف تتحدثان عما يجدى وما لا يجدى . ولكن إذا لم يكن الأمر فى قائمتك ، فعليك أن تتركه يتعامل مع الأمر بطريقته " . على سبيل المثال وافقت

بشركة صغيرة بالقرب من منزله ، حيث سيكون في شبه شراكة مع زملاء يشبهونه في التفكير .
 لقد غير " جاك " وظيفته منذ ثلاثة أشهر وهو يشعر بسعادة أكثر كما أقر هو ، ولقد قالت " كانداس " : " إنه لم يعد متذبذباً بعد الآن . إننى لا أستطيع تصديق أننى أقول ذلك ، فمئذ ستة أشهر لم نكن نطبق بعضنا البعض . أما الآن فإننا قد أصبحنا صديقين حميمين ، فنحن نهتم بزواجنا ونخصص وقتاً لأنفسنا .
 وإذا لم نكن قد عملنا بجد للمجئء إلى هنا ، كنت قد قلت إن ذلك مستحيل " .

الشيء الذى ترغب بالفعل فى عمله " . إن تدوين النقاط التى تؤيد وتناهض الأمر لا يعد وسيلة فعالة دائماً لأنك تقوم بإلغاء الأفكار الجيدة مع بعض الأفكار التى لا تجدى . لذا فبدلاً من ذلك ، فكر فيما يهملك ثم ابحث عن الوظيفة التى تناسب ذلك . إن " جاك " يريد وظيفة تمنح دخلاً أعلى ، ومع ذلك تسمح له أن يكون أياً مرنأ ، ويعمل مع أشخاص يحترمهم ويشترك فى القضايا الحاسمة بالحياة .
 لقد قضينا العديد من الجلسات لتحليل كيف يمكن أن يتلاءم ذلك مع العديد من الأماكن حتى استقر على الالتحاق للعمل

التعامل مع الغضب

يمكنك تعلم السيطرة على غضبك حتى إذا لم تستطع عمل ذلك في الماضي . لن يكون أمراً سهلاً ولا سريعاً ، ولكن عن طريق مراقبة مشاعرك واستجاباتك تجاه المواقف والأشخاص المختلفين بحرص ، فسوف تتمكن من فهم ردود أفعالك بشكل أفضل وتغييرها . وفيما يلي ما يمكنك عمله :

١. تشعر بتعبس في ظهرك أو رقبتك ؟ إن مراقبة رسائل جسدك تساعدك على التعامل مع غضبك . وكثيراً ما لا ندرك أننا عدوانيون مع شركائنا . لذلك فإن مراقبة استجابات غضبك سوف تساعدك على منع الصراعات من التصاعد والخروج على السيطرة .

٢. تعلم أن تعبر عما تشعر عندما تشعر به . تحدث إلى شريكك بون أن تكون عدوانياً ، أو لاثماً أو مهيناً حتى لا يستمع إليك فقط ، ولكن ليتحفز أيضاً على التغيير . وكن محدداً قدر الإمكان بشأن ما يغضبك وما يمكن لشريكك عمله حتى يجعل الموقف أفضل .

١. أولاً ، اسمح لنفسك بالغضب . ليس طوال الوقت ، وليس لسبب قديم ، ولكن عليك أن تفهم أن مشاعر الغضب طبيعية ، ومتوقعة ، ومقبولة . إنك لا تكون شخصاً سيئاً بسبب غضبك ، لذا ، لا تفرق نفسك في الشعور بالذنب .

٢. راقب سلوكك لمدة أسبوع . من جعلك تغضب ، ولماذا ؟ هل يمكنك تحديد مفاتيح غضبك التي تؤدي إلى ثورتك وهياجك ؟ ما نتيجة غضبك ؟

٣. تعرف على ردود أفعال جسدك للغضب ولا تتجاهل هذه الرسائل . عندما يتم الضغط على مفاتيح غضبك ، هل تنقبض معدتك أو تتسارع نبضات قلبك ؟ هل

" إنه دائم الغضب "

مطاعم الوجبات السريعة ونحن في طريقنا إلى المنزل بعد مشاهدة مباراة كرة قدم ، وكانت السيدة فى السيارة التى تقف أمامنا تدخن ، ولسبب ما قام " روس " بإلقاء خطاب عنيف علينا . لقد كان الطفلان يجلسان فى المقعد الخلفى خائفان ولم تكن هذه السيدة تقف بجوارنا ، كما أننا لا نعرفها .

ولكن هذه هى المشكلة : فإن كل شىء صغيراً كان أم كبيراً يؤرقه ويغضبه . وبدلاً من محاولة التعامل معه منطقياً ، فإن " روس " يصرخ ويفلق الأبواب بعنف ويصبح مستاء للغاية . لماذا يغضب بشدة بشأن شىء مثل وضع مفاتيحه فى المكان الخطأ ؟

لا يمكن توقع أوقات غضبه . لقد عاد فى يوم ما ولم يجد قلم رصاص اعتاد أن يضعه بجانب الهاتف ، ثم ثار بشدة . إنه دائم إلقاء اللوم ، فأى شىء يحدث خطأ ، يجب أن يكون هناك شخص لإلقاء اللوم عليه ، وعادة ما يكون ذلك الشخص هو أنا . فإذا ما كنت أحافظ على نظام المنزل بشكل أبق ، لما حدثت هذه المشكلة . وإذا كنت قمت بتهديب الطفلين

لم تتعرض " سارة " للضرب ابداً من قبل زوجها " روس " ، إلا أنها مازالت تشعر بالألم بسبب نوبات غضبه الحادة . فهل يمكن أن يكون لكلماته الجارحة أثر مشابه للضرب ؟

رواية " سارة "

تقول " سارة " ، وهى فى السابعة والثلاثين ، ربه منزل ، ذات صوت رقيق ولقد جاءت لزيارتي فى البداية عدة مرات بمفردها : " إننى لا أعتقد أن بإمكانى العيش مع هذا الرجل ليوم آخر . إننى أخاف بشدة من حالة " روس " المزاجية ، وليس ذلك لأننى أعتقد أنه قد يؤذيني جسمانياً أنا أو أحد طفلى - " أندرو " فى الثالثة عشرة و " هيلى " فى التاسعة - ولكن الإهانة اللفظية قد استمرت كثيراً . إن طفلينا أيضاً يخافان منه ، ولقد أخبرته بذلك إلا أنه لم يعرني انتباهاً . وهو يقول إننى أحاول أن أحرضهما ضده وذلك لأننى دائماً أقف بجانبهما . لقد توقفتنا مؤخراً عند أحد منافذ بيع أحد

أذكر جيداً سخرية بعض الأطفال منى أثناء إحدى زيارتي الصيفية لأننى شربت من ماء نافورة كان عليها علامة " للملونين " . ويبدو أنه كانت هناك قواعد اجتماعية غير منطوقة يعرفها الجميع فيما عدا أنا .

لقد كنت خجولة ولم أعبر أبداً عن كثير من آرائى . وفى إحدى المرات واتقنى فرصة اختيار المدرسة الثانوية التى أرغب فى الالتحاق بها ، وبدلاً من اختيار المدرسة التى يريدونها والذى ، قمت باختيار المدرسة الأخرى ، ولقد غضب أبى بشدة لذلك . ولقد حدث نفس الشيء عند اختياري لكلية فنون صغيرة بدلاً من الكلية التى كان ينتمى إليها أبى .

ولكننى التحقت بها ولقد قابلت " روس " هناك وبدأنا فى التعرف على بعضنا البعض فى السنة الأولى بالجامعة وأعتقد أننا عرفنا على الفور أننا سنبقى معاً إلى الأبد .

ولقد تمت خطبتنا فى السنة الثانية وتزوجنا فى الصيف التالى وانتقلنا إلى " إنديانا " ، حيث تم إرسال " روس " لمدة ثلاثة أشهر وذلك لقضائه مدة تدريبه الإلزامية بالجيش . وعند انتهاء هذه الفترة ، اختار أن يترك الجيش ويلتحق بالخدمة العسكرية ولقد انتقلنا إلى أتلانتا لبدء بناء أسرتنا . ولقد وجد " روس " وظيفة مندوب مبيعات بشركة كمبيوتر كبيرة - والتي نجح بها كثيراً . وهو الآن مدير حسابات الفرع . وهو يعمل بمكتب فى الطابق السفلى لمنزلنا ويسافر معظم الأسبوع .

بطريقة أكثر حزمًا ، لما كانت هناك فوضى فى مكتبه فى الطابق السفلى ، أى أن الأمر دائماً يعود إلى شيء أفقر إليه . إنه يدعونى بالكسولة الغبية . إن " روس " يحب عمله بشدة ، وهو لا يعرف معنى كلمة " استرخاء " . لذا فقد أكون بالنسبة لشخص مثله إنسانة كسولة ، أما بالنسبة لأي شخص آخر ، فأنا لست كذلك .

إننا متزوجان تقريباً منذ خمسة عشر عاماً ونادراً ما أخبرته فى هذه الفترة عن شعورى ، ولماذا ؟ لأننى فى السنوات القليلة الأولى لم أدرك أن الطريقة التى يعاملنى بها بهذا السوء ، فلقد عانت والدتى كثيراً فى زواجها ، لذا بدت الطريقة التى يعاملنى بها زوجى طبيعية . ولقد حاولت ببساطة أن أقوم بالأشياء بشكل أفضل ولقد خضعت له تماماً ولكن لم يكن هذا يكفى بالنسبة له . وعلى الرغم من أننى ولدت فى " ألاباما " ، إلا أننى قضيت أول خمس سنوات من عمري فى كاليفورنيا ، حيث انتقلنا إليها بسبب وظيفة والدى . لقد كان مديراً بشركة منتجات ورقية وكان يسافر كثيراً . إننى لم أعرفه جيداً ، فحتى عندما يكون فى المنزل ، لم يكن يعيرنى أى اهتمام . وعلى الرغم من ذلك فلقد كنت شديدة القرب من والدتى .

وعندما كنت فى الخامسة عشرة من عمري ، انتقلنا إلى " ألاباما " ، ولقد كان ذلك أمراً مزعجاً على الرغم من قضائه جميع العطلات الصيفية هناك ، وقد كنت أرى جميع أقاربي . لقد كان الجنوب فى هذا الوقت على وجه الخصوص شديد الاختلاف عن " سان فرانسيسكو " . إننى

معه عندما يريد ذلك . هناك شيء يجب أن يتغير ، وإلا فسوف يكون على الرحيل ” .

رواية " روس "

" روس " رجل في السابعة والثلاثين من عمره ، وسيم وصوته حازم ، ولقد أتى لزيارتي بعد شهر من بداية زيارة " سارة " . ولقد بدأ حديثه قائلاً : " إننى لا أعتقد أننى بهذا السوء الذى تتحدث عنه " سارة " .

إننى لا أفهم تماماً سبب غضبها الشديد . وبالنسبة للحادثة التى تذكرها عن مطعم الوجبات السريعة - فإننى لا أعرف عن أى شيء تتحدث . إننى لم أكن غاضباً بالمرّة . ولكننى أتفق معها فى أننا بحاجة إلى المساعدة .

إننى لست سعيداً ولا يوجد الكثير من الأشياء الممتعة فى حياتنا الآن . فأنا أشعر وكأننى رجل غريب فى بيتى ولقد سئمت من تدخل " سارة " ومدافعتها عن الطفلين . إننى أحبهما وأحاول أن أكون أباً جيداً ولكننى أشعر وكأننى عدوهما . وهى تجعلنى أبدو كالشيطان نفسه .

بالطبع هما طفلان جيدان ولكنهما مدللان . إننى لا أبالي إذا كان هناك تدريب للمصارعة لدى " آندرو " يوم السبت ، لكنه قد وعدنى أن يساعدنى فى تنظيف الفناء بعد العاصفة الأخيرة منذ ثلاثة أسابيع ، ولقد مللت من سماع الأعذار . لقد طلبت من كليهما تنظيف حجرتيما وإخراج القمامة ، فهل قاما بذلك ؟ لا .

وأعتقد أننى إذا كنت أكثر وعياً ، لكننى قد لاحظت المشكلة فى وقت مبكر . لقد اعتدت أنا و " روس " على الحديث بشأن أى شيء ، فلقد كان لدينا نفس القيم ونفس الأهداف . وعندما كنت معه بمفردنا ، كنت قادرة على التعامل مع حالته المزاجية المتغيرة ، ولكن عندما رزقنا بالطفلين ، أصبح الأمر خارجاً على السيطرة .

لقد كان " روس " دائم القسوة على " آندرو " على وجه الخصوص ، ولقد ازداد الأمر سوءاً ؛ حيث إنه الآن فى سن المراهقة . فعندما كان " آندى " صغيراً كان " روس " يصطحبه للخارج للعب كرة القدم . ولقد كان " آندى " دائماً ما يعود إلى المنزل باكياً لأن " روس " قد يقول إنه لم يكن يحاول بذل أقصى جهد أو شيء من هذا القبيل ، ولقد كان ذلك يغيظنى كثيراً . فكيف يمكننى ألا أتدخل ؟ ولقد وصل الأمر لدرجة أنه بإمكانى النظر إلى وجهه وترقب الوقت الذى سينقلب عليهما .

أما عطلات نهاية الأسبوع فهى صعبة للغاية . إن " روس " يستيقظ مبكراً ويبدأ فى إعطاء الأوامر للطفلين : قم بذلك ، قم بهذا . قم بتهذيب الحشائش ، نظف المرآب . ثم يتجول فى المنزل فيفتح الأدراج والخزانات ليتصيد أى خطأ . إنك لم تقم بهذا أو ذاك ، ثم يصرخ فى وجهيما ويدعوهم بالغباء والكسل .

أعلم أنه قلق بشأن عمله ، ولكن توقعاته لنفسه ولنا جميعاً مختلفة . أما علاقتنا الحميمة ، فليس لها وجود ، وأعنى بذلك أننى لا أستطيع أن أتجاوب

نطيع أوامر أبى وتلتزم بها ، ودعنى أخبرك بأن وجود أربعة أطفال فى منزل به حمام واحد يجعل الحياة أكثر انضباطاً وتنظيماً . إننى أتذكر أننى حاولت الالتحاق بفريق رياضى للناشئين ولكن أبى قال : " لا ، ليس لدينا وقت لذلك " . فهو يؤمن بأن أنشطة إضافية ليس لها داع إلا إذا كانت متصلة بدار العبادة . أما أوقات الفراغ ، فكان يجب علينا فيها المذاكرة أو أداء بعض الأعمال .

إننى لا أعتقد أن أبى كانت لديه أية فكرة عما يعنيه أن تكون طفلاً . ولقد وجدت طريقة للتحايل على أوامر أبى ، وعادة ما كان ذلك عن طريق مراقبة إخوتى الكبار لمعرفة ما يمكننى وما لا يمكننى عمله . وفى الدراسة الثانوية ، كنت أتوق بشدة للحصول على زوج من الأحذية غالى الثمن . أعتقد أن ذلك يبدو أمراً سطحياً الآن ، ولكن بالنسبة لطفل فإن ذلك يعنى الكثير . لذا فلقد خرجت للعمل فى وظائف بسيطة مثل تهذيب الحشائش وطلاء المنازل . ولقد استغرق الأمر ستة أشهر وادخرت ما يكفى لشراء الحذاء .

ولقد كان التحاقى بالجامعة بمثابة بداية جديدة لى . ولقد قابلت " سارة " فى حفلة ، وعلى الرغم من عدم ارتباطنا بشكل رسمى إلا أننا بقينا شديدي التقارب من بعضنا البعض . فلقد كانت ذكية ويسهل التعامل معها ولقد كانت علاقتى بها جيدة جداً . وكانت هناك أمور فى زواجنا جيدة للغاية ، ولا أعرف لماذا تسوء الأمور الآن . إننى أعانى من الكثير من الضغوط فى العمل - ضغوط لبيع المزيد للوفاء بالمعدل المطلوب . ولكننى لـ

إن أبشع شىء بالنسبة لى هو دخولهما مكتبى ولعبهما بكل شىء مما يجعل الأشياء ليست بمكانها . إن الأمر ليس مجرد استعارة قلم رصاص أو أى من الأدوات التى يحتاجان إليها ، ولكنهما يتركان الكمبيوتر أو آلة الطباعة دون إغلاقها مما يؤدي إلى حرق الموتور . كما أنهما يغيران أماكن كل شىء ، فلا يمكننى العثور على أشياءى . يجب أن تعرف أن ذلك ليس مجرد مكتب منزلى بسيط ، فأننا لا أجلس هناك فقط وأقوم بتسديد الفواتير . إننى أسافر معظم الوقت ، وعندما أعود إلى المنزل ، فإن ذلك يكون مقر عملى . وأنا أريد أن يتوقف طفلاى عن الدخول إليه وإزعاجى ، ولقد طلبت منهما ذلك ، كما أخبرت " سارة " بأننى لا أستطيع تحمل المزيد من ذلك . فلماذا لا يستمعان لى ؟

إننى أقوم بعمل الكثير من أجل هذين الطفلين ، ولكنهما لا يقدران ذلك . عندما كنت لا أزال صغيراً ، لم أجد كل شىء سهلاً . فلقد كنت الابن الثالث من بين أربعة أبناء . ولقد كان والدى يعمل فى متجر قطع غيار الكمبيوتر فى المدينة ولم يكن لدينا أبداً الكثير من المال ، لذا ، فلم نقم بعمل الأشياء التى يقوم بها الأطفال الطبيعيون . حتى إننى لم أكن أذهب إلى معرض البلدة لأن أبى كان يعتقد أن ذلك يعد مزيداً من التدليل .

لقد قابل أبى أمى فى إنجلترا خلال الحرب العالمية الثانية ، ولقد كانت امرأة هادئة فسمحت لأبى أن يحكم بيد من حديد . إننى أعلم أنها أحببتنا ولكنها لم تقف أبداً أمامه للدفاع عنا ولقد تعلمنا أن

وأباً محباً ، ولكنه لا يعي مشاعره وتصرفاته ، لذلك علمت أن تلك حالة صعبة . ولكن حيث أخبرني كل من " روس " و " سارة " كم يحبان بعضهما البعض وأن لديهما الحافز للتغيير ، فلقد شعرت بالتفاؤل من قدرتهما على ذلك .

ولقد قضينا الأسابيع القليلة الأولى في مناقشة حياتهما العائلية السابقة وكيف أثرت طفولتهما على سلوكياتهما وأفعالهما الآن . ولم يكن أي منهما يدرك أن العائلة التي نشأ فيها قد تركت أثرها على مشاعره الحالية .

فأثناء طفولتها ، لم تحصل " سارة " على حب أو تقدير والدها وهو الشيء الذي سعت وراءه بجهد واستمرت في البحث عنه في زواجها . ولأنها طفلة وحيدة ، فلم تمر بالمشاحنات والمنافسة الطبيعية التي تحدث بين الإخوة . ولأنها لم تتعارك أبداً على حقها مع أخ أو أخت ، فلم تتعلم أن تدافع عن نفسها أو تعبر عن مشاعرها . ولقد كانت بحاجة لفهم أنه من المسموح لها أن يكون لها آراء وأن تتعلم الثقة بمشاعرها والتعبير عنها بطريقة يستطيع زوجها الاستماع إليها .

ولقد كان لـ " روس " مشاعر مضطربة ، فلم يشعر أبداً بالسعادة أثناء طفولته ، لدرجة تجعله إذا ركز على مشاعره ، لما استطاع الاستمرار في يومه . وكنتييجة لذلك ، فلقد دفن مشاعره بداخله . ولم يدرك أن لديه أيأ منها ، لذلك كان من الصعب التواصل معها الآن . كما أن " روس " ليس لديه أي فكرة عن مدى عمق مشاكل أسرته . وبكفاءته في عمله ، قام بكبت الكثير من الضغوط

أسمح بأن تعيش زوجتي وأطفالي نفس الحياة التي كانت تعيشها أسرتي في الماضي .

لقد اعتدت على التحدث مع زوجتي بشأن العمل ولقد كانت دائماً مساندة وذات بصيرة ، ولكننا لم نعد نتحدث الآن . بل إنها تتجنبني تماماً في الواقع . وعندما أرغب في ممارسة العلاقة الحميمة أجدها راقدة في الفراش وتقول لي إنها ليست على ما يرام . إنني سعيد لأن " سارة " قد جعلتني أتى إليك للاستشارة ، فنحن بحاجة للمساعدة ولكننا حتى لا نعرف من أين نبدأ . "

رواية المستشار

قال المستشار : " على الرغم من حضور " سارة " في البداية بمفردها ، فلقد أخبرتها بأنه من الضروري أن ينضم " روس " إلينا إذا أردنا أن نقوم بإنجاز أي شيء . ولقد أكدت لعدة أسابيع أن زوجها لن يحضر ، ولقد أخبرتها بأنها لن تعرف إلا إذا طلبت منه . ولقد قامت بذلك أخيراً وحضر معها برغبته .

كما أنني قد قابلت " روس " لعدة جلسات بمفرده ، كما أفعل دائماً عندما أكون قد قابلت أحد الزوجين من قبل ، حتى لا يشعر الطرف الآخر بحرمانه من بعض حقوقه . وخلال هذه الجلسات صدمت من مدى شعوره بالألم : فهو يشعر بالوحدة وعدم التقدير ، وابتعاد عائلته عنه . وعلى الرغم من أن ذلك قد يكون صعب التصديق ، فإنه لم يكن يدرك على الإطلاق مدى قسوة وصعوبة سلوكه معهم . إنه رجل طيب يود أن يكون زوجاً

بذلك عن عمد . ولقد وجد " روس " صعوبة في تفهم هذا الأمر ، وذلك لأن والده كان يحكمهم بقبضة حديدية ولم تكن هناك أبداً أى مناقشات أو مفاوضات . ولم يكن لدى " روس " أى نموذج يحتذى به لما قد تكون عليه الحياة الأسرية الصحية .

أما نمط الغضب الثانى الذى كان يجب على " روس " إدراكه هو تأثير ضغوط العمل . لقد قلت له : " إن ذهنك يعمل طوال الوقت وأنت تضع كل جهدك فى العمل وبالتالى لا يتبقى أى قدر من الطاقة للاستمتاع بعلاقاتك الشخصية " . ولقد استمع إلى " روس " وحاول بجد أن يتغير . فلقد تعلم أن يتوقف ويسأل نفسه : " ما الذى يفضينى بحق ؟ عندما لا يستمع إلى أطفالى ، فكيف أشعر حيال ذلك ؟ متى مر علىّ هذا الشعور من قبل ؟ " ، ولقد ساعدته هذه الطريقة على الهدوء .

كما علمت " سارة " كيف تساعد زوجها لمعرفة متى يخرج غضبه على السيطرة . ولقد تعلمت أن تمده بالفهم والتعاطف . على سبيل المثال بدلاً من أن تقول : " إنك سخيف " . وتبدأ فى الدفاع عن الطفلين ، فإنها الآن تخبر " روس " : " إننى أعلم لماذا أنت غاضب . وأنا أتفق معك فى وجوب عقاب الأطفال ، ولكنك الآن غاضب للغاية " . وهذا يساعد " روس " على إدراك أنها تقف إلى جانبه وأنهما يستطيعان معاً حل المشكلة .

كما اكتسبت " سارة " الثقة خلال الاستشارة للتعبير عن مشاعرها وعدم الشعور بالذنب بشأن ذلك . كما ساعدها

والإحباطات . ولأن لديه مكتباً بالمنزل ، فإنه لا يفصل بين العمل والحياة العائلية ، فإذا ما قام شخص بالاتصال بشأن مشكلة فى العمل فى التاسعة مساءً ، فسوف يتعامل مع المشكلة بهدوء ، ولكن عندما يعود إلى أسرته يكون شديد التوتر ، لذلك فإن أى حدث بسيط يبدو وكأنه زلزال يهز أرجاءه . وفى الواقع ، فإن أى وقت يكون فيه تحت ضغط ما ، ينفجر هذا الغضب بسهولة .

ولقد كان الهدف الأول مع " روس " هو مساعدته على فهم أصل وأسلوب غضبه . أى أن جذور غضبه تعود إلى الماضى ، وصلتها بالحدث الحالى بسيطة للغاية . وبهذه الطريقة ، يمكنه معالجة الأمر بسهولة ومع الوقت قد يتجنب ذلك كلية .

ولقد كان معظم غضب " روس " مركزاً على أطفاله وخاصة طفله البالغ من العمر ثلاثة عشر عاماً وما يقوم به وما لا يقوم به . ولقد طلبت أن ينضم إلينا " أندرو " و " هيلى " لمدة أربع جلسات ، ولقد كان ذلك بمثابة نقطة تحول حقيقية . وعندما استمع " روس " إلى الألم فى أصوات طفليه ، وسمعهما يقولان إنهما يخافان منه بالفعل ، أثبت ذلك ضرورة وجود تغيير حقيقى .

ولقد أشرت إلى أنه فى العديد من الحالات يكون سلوك الأطفال طبيعياً ومناسباً لأعمارهم ، وعلى الرغم من أننى لم أتغاض عن الفوضى التى تعم غرف الأطفال وعدم قيامهم بالأعمال التى يتم تكليفهم بها ، إلا أن ذلك قد ساعد " روس " على فهم أن " أندرو " لا يقوم

ذلك لأن مكتبه فى الطابق السفلى . ولقد أخبرنى : " إننى أسمع صوت الفاكس أو الهاتف ولا أشعر بأنه من المسموح لى الجلوس وقراءة الجريدة " . ولقد تحسن مؤخراً وأصبح يدير آلة الرد الآلى على الهاتف حتى موعده ساعات العمل فى اليوم التالى .

وحيث إن " روس " ما زال لديه مشكلة فى معرفة ما قد يمنحه السعادة ، فلقد حاولت كل من " سارة " والطفلين على عمل جدول للأنشطة المرحلة للأسرة مثل - الذهاب للسينما ، تناول العشاء مع الأصدقاء - والذى وجده " روس " أمراً يدعو للاسترخاء . وحيث إن " هيلى " مشترك فى فريق كرة القدم ، فأصبحوا يذهبون بانتظام لمشاهدة اللعبة والاستمتاع مع الأسر الأخرى فيما بعد .

قال " روس " وهو يضحك : " أنا أعلم أنه مازال أمامنا الكثير ، ولكننى أعرف الآن أن لدى أسرتى التى تساندنى طوال الطريق ، وهذا هو ما أحدث الاختلاف " .

الاستماع إلى أسباب غضب زوجها على أن تكون أكثر تعاطفاً مع ما يضايقه ويثير غضبه . ولقد تعلمنا معاً التحدث إلى الطفلين بشأن سبب غضب " روس " الشديد ، وهو الشيء الذى يجب أن يقوم به الآباء عندما يفقدون السيطرة . يقول " روس " : " أنا أتعهد إخبارهم بسبب غضبى الشديد إذا كان الأمر يتعلق بمشكلة فى العمل . أعلم أن ذلك لا يجرر سبب تصرفى ، ولكن على الأقل ، فإنهم يعرفون أن ذلك ليس خطأهم " .

والآن أصبح هناك المزيد من التواصل بين " سارة " و " روس " . وبسبب معرفة ما يحدث بداخله أصبح " روس " الآن على استعداد للتحدث عن مشاعره عندما يشعر بالمزيد من الضغوط كما تحسنت علاقتهما الحميمة عندما رأت " سارة " التغييرات التى قام بها " روس " .

كما بدأ " روس " فى لعب الرياضة ورفع الأثقال للحد من التوتر ، كما أنه يحاول بجد الحد من العمل فى عطلات نهاية الأسبوع ، على الرغم من صعوبة

التعامل مع غضب شريك الحياة

بينما يحتاج " روس " إلى المساعدة في التعامل مع غضبه ، فإنه من الضروري أن تعلم " سارة " ما تفعله لمواجهة غضب زوجها . إن الإهانة اللفظية محطمة نفسياً مثل الإهانة الجسمانية ، ومن الجيد أن يعرف كل من الزوجين ذلك . وينصح المعالجون بالأفكار التالية لمساعدة أحد الطرفين على التماسك حينما يفقد الطرف الآخر السيطرة ، اختر الطريقة الملائمة لك .

١. تعلم أن تستمع إلى غضب شريكك . وهو ليس بالأمر السهل عندما تواجه سيلاً من الإهانات . فالكثير منا يكون رد فعله سريعاً تجاه الاتهامات الغاضبة . وغالباً ما يحدث ذلك عندما يضغط شريك الحياة على مفاتيح غضبك مثل ذكر مشاكل قديمة أو مقارنتك بوالدتك . ومع ذلك ، عليك بأخذ نفس عميق والاستماع إلى شريكك .
٢. إذا أصر شريكك على أنك لا تفهم ، أكد له أنك تحاول ذلك . واطلب منه أمثلة محددة لتوضيح الموقف لك . كما أن توجيه أسئلة مثل : " ما الذي تعنيه بالضبط ؟ " أو " هل نبرة صوتي جارحة ؟ " ، سوف تجعل المناقشة أكثر إيجابية .
٣. قم بإقرار مشاعر غضبه . إن إخبار شخص بأن ليس لديه الحق في الغضب أو بأنه لا يجب عليه أن يشعر بهذه الطريقة ، فإن ذلك يشعل المزيد من غضبه . فليس بإمكانك إصدار الأحكام بشأن كيفية شعور شخص ما .
٤. تحمل مسئولية سلوكك في تحفيز الغضب . فقد تكون تثير غضب شريك حياتك (وإن كان ذلك بدون قصد) . فما الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتغيير سلوكك ؟
٥. فكر في طريقة تقلل من غضب شريك حياتك . قد تتفق على كلمة يقولها أحدهما عندما تبدو الأمور خارجة على السيطرة . ويقوم أحد الزوجين باختيار كلمة كوميدية كإشارة على غضبهما . وكلما يقولانها ، فإنها عادة ما تثير ضحكتهما ويكسر ذلك حدة التوتر بينهما .
٦. اقطع الحديث إذا كان شريك حياتك قد فقد السيطرة ، وخذ وقتاً مستقظاً ، تماماً كما تفعل مع الطفل الذي يقع في نوبات الغضب . أخبره بأنك ترفض أن يتم التحدث إليك بهذه الطريقة الغاضبة ، أو المهينة أو المسيئة . اترك الغرفة ولكن عليك توضيح أنك ستكون على استعداد للحديث بمجرد أن يهدأ الطرف الآخر .

"إننا نتشاجر طوال الوقت"

خائفة من أن أكون قد قمت باتخاذ القرار الخطأ .

لقد كنت أكسرس جميع وقتى لوظيفتى ، وعندما أنجبت " جينا " ، شعرت فجأة بالعزلة . فلقد كنت أقوم بإرضاعها طوال الوقت ، مع القيام بأعمال الغسيل ، والطهى والتنظيف ، ونادراً ما كنت أستطيع تغيير ثيابى إلا بعد الظهر . لقد كنت مجهددة وأبكى كثيراً ولم يظهر زوجى أى تعاطف معى ، فلقد كان يظن أننى قد جننت ولم يتردد فى إخبارى بذلك . ولقد كنت بحال أفضل مع طفلتى الثانية ، ومع ذلك فإنه لا يزال لا يعرف ما يعنيه الأمر عندما تظل فى المنزل طوال اليوم .

وفى الشهر الماضى ، بدأت أخبر " مايك " مرة أخرى كم أشعر بالعزلة عن العالم ، فرد على فوراً قائلاً : " هل تعتقدين أن الحياة صعبة ؟ حاولى إن إدارة عمل فى سوق العقارات " . إننى أعلم أن العمل يمتص كل جهده ولكننى ببساطة أريده أن يستمع إلى وأن يدرك مدى صعوبة الأمر على .

كلما بدأت " فاليرى " فى شكواها ، يرد " مايك " بمزيد من الشكوى . ما الذى يحدث للزوج عندما يظل الطرفان فى حالة هجوم على بعضهما البعض طوال الوقت ؟

رواية " فاليرى "

" فاليرى " امرأة فى الأربعين من عمرها وكانت تعمل مديرة سابقة لأحد البرامج الاجتماعية ولقد بدأت حديثها قائلة : " لا يمكننا التحدث لمدة دقائق دون أن نصرخ فى وجه بعضنا البعض . وفى معظم الأوقات لا أستطيع ، فالشجارات تختلط ببعضها البعض . لقد قررت أنا و " مايك " أن أترك عملى بعد ولادة أول طفل لنا . ولقد اعتقدت أننى أستمتع بوقتى مع طفلتى - " جينا " فى الرابعة من عمرها ، أما ابنتنا الثانية فلقد ولدت منذ تسعة أشهر . وأنا أحبهما بشدة ولكننى لم أكن مستعدة لهذا التغيير فى حياتى . وإننى

هناك دائماً فوضى في المكان ، ولم أعرف أبداً متى يبدأ والدائى فى الصراخ واللقاء الأشياء . كان أبى يتحرك المدينة لعدة أسابيع مع إحدى صديقاته . أما والدتى وهى ربة منزل ، فكانت باستمرار تتحدث فى الهاتف إلى صديقاتها لمحاولة إخراج ما فى صدرها من مشاعر . لقد كنت فى الخامسة عشرة عندما تم الطلاق بين والدئى ، وتوفى أبى بسبب جرعة زائدة من المخدرات عندما كنت فى العشرين من عمري . ولقد تزوجت أمى مرة أخرى وانتقلت إلى " أوريجون " .

ولقد تطورت علاقتى أنا و " مايك " بسرعة ، حيث لم نكن شابين صغيرين - حيث إن " مايك " تزوج من قبل ودام زواجه خمس سنوات . وعندما وجدت أنه يرغب فى الاستقرار سريعاً اعتقدت أن ذلك أمر رائع ، فلقد سئمت من الأشخاص الذين يخافون الالتزام والارتباط .

وتزوجنا بعد عام فى احتفال رائع ، ولم نكن نتخيل أن أصبح حاملاً فور زواجنا . ولقد مرت بوقت عصيب - فلقد عانيت من تغير هائل فى الهرمونات وكنت أبكى بشكل هستيرى لعدة أشهر ولم يعرف " مايك " ما يمكنه عمله معى . وكانت الليلة التى ولدت فيها " جينا " هى رمز لجميع مشاكلنا . فلقد انفجر كيس الماء المحيط بالطفلة فى الثانية صباحاً قبل موعد الولادة بشهر ، ولقد استغرق الأمر وقتاً طويلاً حتى يأتى الطبيب إلى ولقد رفض زوجى النهوض من الفراش . ولقد أخبرنى بصوته المنخفض أن أهدأ ثم التفت إلى الناحية الأخرى وعاد إلى النوم . بالطبع ، كان لديه تفسير

إن أتفه الأشياء تكون سبباً لأضخم المعارك . إذا كنا فى السيارة وطلبت منه أن يبطنى ، فإنه يغضب ويقول إنه إذا لم يعجبني الأمر ، فيمكننى القيادة بنفسى . إننا لسنا فى ضائقة مادية ، ومع ذلك ، فإن " مايك " يحاسبنى على كل شيء . فعندما رغبت فى شراء إناء جديد لصنع القهوة ، سمعت محاضرة طويلة لأن الإناء القديم بحالة جيدة . كما أنه ينتابه الغضب إذا قمت بشراء الحلوى لابنتنا " جينا " فى طريق ذهابنا للحضانة .

كما أن " مايك " يعتقد أنني أقضى الكثير من الوقت فى الحديث على الهاتف مع أصدقائى بعد نوم الطفلتين . ولكن هذه هى الطريقة الوحيدة للتواصل مع الأشخاص الذين يدعموننى عاطفياً .

إننا متزوجان منذ خمس سنوات ولقد كنا فى البداية متوافقين تماماً . لقد التقينا فى موعد رتبه لنا أصدقاءنا وظللنا نتحدث لساعات ولقد أعجبتنى نظرتة للعالم ؛ حيث إنها عقلانية للغاية . كما كان شديد الرومانسية ، فكان يرسل إلى بالزهور فى العمل دون أى سبب . أما الآن فإن حديثنا يشبه خوض حقل للألغام . إن " مايك " حساس جداً ويأخذ الكلام بمحمل جدى ويظن أنني أنتقده رغم أنني لا أفعل ذلك .

لقد استغرقت وقتاً طويلاً حتى أجد الزوج المناسب . فلقد كان زواج والدئى عبارة عن كارثة ، ولم يكن لدى أى نية للوقوع فى نفس المأزق . إن والدئى المحامى كان مدمناً للكحوليات والكوكايين ، كما كان زير نساء - وقد كانت هذه هى السمة السائدة فى فترة السبعينيات . لقد كانت

رواية " مايك "

" مايك " رجل فى الحادى والأربعين من عمره وهو شريك فى شركة عقارات ولقد بدأ حديثه قائلاً : " لماذا تعتقد " فاليرى " أنها الشخص الوحيد الذى يعمل على إنجاح هذه العلاقة ؟ إنها ليست إنسانة يسهل التعايش معها . إن أى شىء وكل شىء يمكن أن يغضب زوجتى .

إننى لا اعتقد أن لديها أى فكرة عما تبدو عليه . كما أنى لا أقدر سلبيتها وسخريتها . بالنسبة لها ، فإننى لا أشارك بما يكفى ، وعندما أقوم بالشاركة ، فإننى أخطئ . إذا ذهبت للتسوق ، يجب أن أستخدم لسيول من الأسئلة واللوم بعدها . " لماذا قمت بشراء هذا الصنف من المكرونة ؟ " . " إن " جينا " لا تحب هذا النوع من زبدة الفول السودانى " .

ومن المفروض أن ترى من وقت لآخر الأشياء من وجهة نظرى . على سبيل المثال فإن لدى منطوقاً فيما يتعلق بالإنفاق . فإذا كان إناء القهوة يعمل ، فلماذا نقوم بشراء غيره ؟ كما أعتقد أنه من السخيف أن نقوم بإنفاق الكثير من الأموال على الحلوى التى تقوم " جينا " بتناول قطعة صغيرة منها فقط .

إن " فاليرى " دائماً ما تخلط بين مشاكل الحاضر والماضى ، فعندما نكون نتحدث بشأن مشكلة حالية ، أجدها فجأة تتحدث عن شىء حدث فى العام الماضى . إنها شديدة القلق وعندما تطلق لقلقها وشكواها العنان ، يكون على ترك المكان بسرعة ، فإنها تصبح مثل ما كانت عليه أمى تماماً .

عقلانى لأنانيته . فلقد قال إنه يعرف أن أمامنا يوماً طويلاً ، ويجب علينا الحصول على قسط من الراحة . إن لديه طريقة لتبرير كل شىء بعقلانية ويجعلنى أشعر بالتفاهة .

ثم هناك أيضاً والدة " مايك " وهى أكثر إنسانة مسيطرة على وجه الكرة الأرضية . إننى أحترم وأتعاطف مع ما مرت به - فلقد نجت من محرقة الهولوكوست ثم فقدت زوجها وقامت بتربية طفلين بمفردها . ولكن ذلك لا يبرر لها السيطرة على حياتنا . فعندما كنت أقوم بالرضاعة ، أصرت على أن الطفلة بحاجة إلى الماء . وعلى الرغم من أننى قد رفضت ذلك مئات المرات ، فإننى بمجرد أن ألتفت تقوم بوضع زجاجة الماء فى فم " جينا " . ولم يستطع " مايك " فهم سبب عدم رغبتى فى قضاء أيام العطلات معها .

كما أن " مايك " يشكو من سوء حياتنا الاجتماعية وعلاقتنا الحميمة . إننى لا أحب ترك أطفالى مع أى شخص ، وبصراحة ، فإن الحصول على قسط وافر من النوم ليلاً أحياناً يبدو أكثر متعة من تناول العشاء بالخارج أو الذهاب إلى السينما . أما بالنسبة لعلاقتنا الحميمة ، فإننى أجد غضاظة فى ممارستها أثناء فترة الرضاعة .

لقد سئمت من العراك وأحاول أن أجعل زواجنا ينجح ، ولكننى وحيدة . وإذا لم يكن الأمر من أجل الطفلتين ، لما وجدنا أى شىء مشترك بيننا " .

فإننا نتعارك طوال الوقت ، ومع ذلك فإنني ما زلت مقتنعا بأننا خلقنا لنكون معا .

إنها محقة عندما ربطت بين مشاكلها وبين حملها الأول . إن " فاليري " شديدة الخوف ، لذا فلقد حاولت أن أكون متماسكا حتى تولد الطفلة ، وأنا ما زلت أعتقد أنني لم أسئ التصرف عندما انفجر كيس الماء . فلم يكن هناك بإمكانى شيء يمكننى عمله حتى تبدأ الانقباضات وكان من المفترض على الأقل أن ينال أحدنا قسطا وافرا من النوم في هذه الليلة .

ولكن قلق " فاليري " يزداد سوءا باستمرار . إنني أحاول المساعدة ولكنها تظل تكرر نفس الأشياء دائما . فهي تخبرني بأنني لا أرهاها ، وأنا أشعر بنفس الشيء تجاهها . فهي تقضى الكثير من الوقت في الحديث إلى أصدقائها في المساء ، ولكن لا تخصص أى وقت للحديث معي ، ولا وقت للعلاقة الحميمة ، ولا وقت حتى لتناول العشاء بالخارج . يجب أن تتوقف " فاليري " عن لومى على كل شيء ، والا فسوف أنسحب من هذا الزواج .

رواية المستشار

قال المستشار : " يمكننى سماع " فاليري " و " مايك " يتعاركان في غرفة الانتظار بمكتبي . إن عراكهما مثال قديم على أن النزاعات التي لم يتم حلها بإمكانها أن تزيد من مشاعر المرارة التي تحطم الحميمية . إن غضب " مايك " و " فاليري " المستمر يدمر أى مشاعر إيجابية يحملانها لبعضهما البعض كما

لقد كان كل من أبى وأمى يعيش في معتقل بالمانيا ولقد هاجرا بعد الحرب مباشرة . ومات والدى إثر إصابته بالسرطان وكنت في العاشرة من عمري ، لذا فليس لدى الكثير من الذكريات عنه . أما بالنسبة لوالدتي فلقد كانت الحياة اليومية تمثل عبئا ضخما عليها ، إنني أعلم أنها مرت بصعوبات كبيرة ، ولكنها كانت كثيرة البكاء أثناء طفولتي . إنني أعلم أنها كانت تحبني أنا وأختي ولكنها لم تكن قادرة على رعايتنا . لقد كنت أتشوق للالتحاق بفريق الأشبال ولكنها قالت إنها ليس لديها القدرة لكي تجعلني أمارس ما أريده . كان بإمكانها الاتصال بصديق أو مدرب ولكنها لم تكلف نفسها هذا العناء .

عندما كنت أسئ التصرف كانت أمى تأخذ ذلك بمحمل شخصي فتقول : " لماذا تفعل ذلك بي ؟ " وتظل تبكى ، وعندما أصبحت أكبر سنا كنت أنا رب المنزل - فكنت أدفع الفواتير ، وأقوم بالأعمال الشاقة ، وأحاول أن أصلح بين أختي الكبرى وأمى . صدقني ، أنا أعلم إلى أى مدى تكون أمى صعبة المراس ، ولكنني أشعر بالتزام أن أجعلها جزءا من حياتنا . أما " فاليري " فهي أنانية وترفض قضاء أيام العطلات معها .

لقد قابلت زوجتي الأولى في الجامعة . لقد شعرت بالصدمة عندما تركتني ، ولكن ذلك جعلني أصر على أن أجعل علاقتي التالية ناجحة . إنني أحببت " فاليري " منذ أول لحظة رأيتها فيها ، فلقد كانت جميلة ، مرحة ، كما كان بإمكاننا التحدث لساعات . أما الآن

كسر هذا الحاجز الموجود بينهما . ولقد قلت لهما : " إن لديكما الخيار ، فبإمكانكما الاستمرار فيما أنتما عليه أو أن تحاولا رؤية الأشياء من وجهة نظر الطرف الآخر . وإذا لم يلتزم كل منكما عاطفياً في هذا الزواج ، فإننى لن أتمكن من مساعدتكما .

وعلى الرغم من عدم إمكانية إجبار الأشخاص على أن يتصرفوا بمحبة ، فلقد أراد كل من " فاليرى " و " مايك " الحفاظ على زواجهما . وكان هدفى هو دفعهما للبدء فى تحسين تواصلهما .

ولقد قال " مايك " فى جلستنا التالية : " عندما غادرنا الأسبوع الماضى ، عدت أنا و " فاليرى " إلى المنزل ونحن نمسك أيدي بعضنا البعض . ولا يمكننى أن أخبرك منذ متى ونحن لم نقم بمثل هذا الشئ البسيط والرقيق " .

ولقد أثمرت الشهور القليلة التالية . فلقد عملت " فاليرى " على تعلم تهدئة نفسها قبل أن تتحدث . ولقد طلبت منها أن تلاحظ أى شعور جسدى ينتابها عندما تكون قلقة . وقالت إنها تلاحظ تيبساً فى ظهرها ورقبتتها ، ولقد تعلمت أن تأخذ نفساً عميقاً أو تترك الغرفة لعدة دقائق حتى تستعيد هدوءها . ولقد أخبرت " مايك " لأن يقوم بلطف بالإشارة إليها بمجرد أن تبدأ فى الحديث بهذه النبرة اللائمة والغاضبة .

كما علمت كل منهما أسلوب الاستماع الانعكاسى ، وهو الجلوس بهدوء بينما يقوم أحد الأطراف بالتعبير عن مشاعره ، ثم ترديد هذه المشاعر دون إصدار الأحكام عليها . ومثل العديد من الزوجات ، فلقد

يمحو شعورهما بالاستمتاع بطفلتيهما وبالعلاقتيهما أيضاً .

ومن المثير للدهشة أن " فاليرى " و " مايك " لديهما نفس الشكوى . فكل منهما يشعر بتجاهل شريكه وعدم مبادلتته مشاعر الحب . إنهما بحاجة ماسة لتعلم كيفية الاستماع والتعبير عن الغضب دون إلقاء اللوم على الطرف الآخر ، وكيف يكونان زوجين بحق . فلكى تحمى " فاليرى " نفسها من البيئة المدمرة التى نشأت بها ، قامت ببناء غلاف خارجى صلب من حولها ، ولقد كانت تطلب الدعم المستمر من " مايك " وعندما لا تشعر بأنها قد حصلت عليه ، فإنها تشعر بالتوتر وتصبح أكثر إلحاحاً وطلباً . ولقد استخدمت " فاليرى " الهاتف مثل والدتها كخط تواصل بينها وبين أصدقائها . ولم تدرك الانطباع الذى يأخذه زوجها من ذلك . وهى لم تستمع إلى السخرية والانتقاد فى صوتها ، كما فشلت فى فهم أنها لا تفسح أى مكان فى حياتها لزوجها .

وعندما تكون " فاليرى " مهمومة أو قلقة ، فإن " مايك " يحاول إجبارها على تقبل حلوله ، وعندما تقاوم ، فإنه يبتعد عنها . وهذه هى الطريقة التى كان يرد بها على عجز والدته وحالتها الهستيرية . وكان " مايك " بحاجة لتنمية عطفه تجاه " فاليرى " وقبول حقيقة اختلافها عنه . وحتى يقوم بذلك ستظل مشاكلهما معلقة بسبب صراع القوى .

وبعد قضاء العديد من الجلسات التى قاما فيها بلوم بعضهما البعض ، حاولت

عامها الثاني .
 كما قل خوف " فاليري " من عدم وجود شيء مشترك بينها وبين " مايك " منذ أن وجدت طالبة جامعية تعمل كجليسة أطفال . ففي الشهر الماضي اتصلت " فاليري " بزوجها في العمل وقالت : " لقد قرأت أن الطيران إلى باريس الآن أصبح زهيد الثمن أكثر من أي وقت آخر منذ سنوات . فإذهب واشتر تذكرتين لرحلة لمدة خمسة أيام - قبل أن أغير رأيي " .
 ولقد قالت " فاليري " : " لقد أثبتت رحلة باريس أننا مازلنا نستمتع بصحبة بعضنا البعض . إذا عملنا بجهد للحرص على وفاء احتياجات بعضنا البعض ، فإننا بذلك نضمن أننا لن نخسر بعضنا البعض " .

كانت " فاليري " بحاجة إلى انتباه زوجها لها ، مع عدم ضرورة تقديم حلول . ولقد أصبح أكثر استجابة عندما تطلب منه الاستماع لها لعدة دقائق . والآن . وحيث إن بإمكانها التحدث إلى زوجها ، فلم تعد " فاليري " بحاجة إلى التحدث طويلا في الهاتف .

وبينما تم الحد من العراك ، فلقد أصبح من السهل على كل من " مايك " و " فاليري " أن يصلوا إلى حلول وسط . فلقد وافق " مايك " أن يتدخل عندما تحاول والدته السيطرة على " فاليري " - على الرغم من أن زيارة والدته لم تعد مشكلة كبيرة بالنسبة لها منذ أن أصبح " مايك " يهتم بها . كما أدركت " فاليري " أنها تفتقد عملها بالفعل ، وبعد مناقشة ذلك مع زوجها ، خططت للعودة للعمل بعد إتمام طفلتها " كيتلين "

قواعد العراك بنزاهة

قبل أن يبدأ أي زوجين في حل مشاكلهما ، يجب أن يتعلما كيفية استخدام غضبهما بأسلوب بناء . كيف يمكن أن يكون الغضب بناء ؟ استخدمه لكشف الأسباب الكامنة لخلافاتكما ، وسوف تجدان الطريقة المناسبة لمواجهة احتياجات كل منكما .

إذا كان العراك إحدى سمات يومكما ، وإذا كان الجدال يتصاعد بسرعة حتى يصل بكليكما للصراخ بأشياء تندمان عليها فيما بعد ، أو إذا كنت تبتسم ظاهريا بينما تغلي دماؤك مثل محيط في حالة الإعصار ، فإن القواعد التالية قد تساعدكما على تهدئة الغضب وتركيز طاقتكما على استراتيجيات عملية للتغيير . عليك أن تُعد بما يلي :

١. ذكر نفسك بأنه لا بأس أن تغضب ولا تشعر بالذنب بسبب شعورك به . فإن السيدات على وجه الخصوص ينشأن على اعتقاد أنه ليس من الجيد أن تعبر عن مشاعرهن السلبية ، ويتم تعليمهن أن كبت الغضب أفضل من التعبير عنه . ولكن هناك أوقات يكون فيها الغضب شرعياً ويجب تقدير هذه المناسبات ومواجهتها . وبمجرد أن تقوم بذلك ، سوف تكون في موقف أقوى لقول ما تشعر به بصدق وإيجاد الطرق للتغيير .
٢. عليك أن تفهم أنه على الرغم من عدم اتفاقكما . فإنكما لستم عدوين . لا يهم مدى حب كل شخص للآخر ، فإن الاختلافات تثير الصراع . أما العراك بنزاهة فيعنى أنكما لن تهاجما بعضكما البعض - سواء باللفظ أو بالإهانة الجسدية . إن تبادل السباب والتناوب بالألقاب والصراخ واللوم ممنوع ، وكذلك التهديد بالانفصال أو الطلاق .
٣. لا تقم باستخدام شيء قد أُسِرَ به إليك في وقت الوفاق كسلاح وفي وقت الجدل ، فعندما تفعل ذلك ، فإنك تخون ثقة شريكك الذي وضعها فيك ، وتجعل من الصعب على شريكك أن يشعر بالأمان العاطفي في الزواج .
٤. لا تترك الغرفة أبداً حتى تكونا متفقين على أن المناقشة قد انتهت أو قررتما أن تؤجلا الحديث في المشكلة وتقوموا باختيار وقت محدد لإعادة الحديث فيها مرة أخرى .
٥. عليكم تقدير مشاعر وأفكار بعضكما البعض دون انتقاد أو إصدار للأحكام . فليس هناك طريقة محددة للشعور بالأشياء ، وسوف توجد أوقات في أي علاقة لا يتفق فيها الأزواج ، ولكن يجب عليك دائماً أن تبذل الجهد لكشف ما يضايق شريكك وأن تظهر اهتمامك وإبراكك لمشاعره . وسوف تساعد بعض العبارات - مثل : " إنني لم أفكر أبداً في ذلك " ، أو " أخبرني بالمزيد عما تفكر فيه " - على كسر حاجز الغضب بينكما .

" إنه يضربني "

وفي هذه الليلة ، أسرع إلى منزل الجيران واتصلت بالشرطة من هناك . ولقد كنت أبكى بشكل هستيري وكان وجهي متورماً . وعندما حضروا قاموا بتوثيقه وقضى " جون " ليلته في الحبس .

ولقد أصدر القاضي أمراً بالحماية ، ولكن لن يجدي ذلك كثيراً . فكل ما كان يقوله هذا الأمر بالأمر بآلا يعتدى على أو يخيفني . وكل الفائدة التي حصلت عليها أنهم طلبوا من " جون " حضور فصول دراسية لمدة ستة أسابيع للرجال للسيطرة على غضبهم ، ولكن ماذا أدى ذلك بنا ؟ فإن لدينا العديد من المشاكل ، وأنا أشك في أنه سيكون لهذه الفصول تأثير كبير . والشئ الإيجابي الوحيد هو موافقة " جون " على الحضور إلى هنا للاستشارة ، فمن الواضح أننا بحاجة إلى كثير من المساعدة . إننا متزوجان منذ ثلاث سنوات وتمت خطبتنا قبل زواجنا بثلاث سنوات ولم يكن هذا أبداً بالأمر السهل . فلم تكن تلك هي المرة الأولى التي يضربني فيها " جون " . ولكنها بالطبع

لقد أقسمت " نينا " أن تقف بجانب زوجها ، حتى جاء اليوم الذي خرج فيه تعامله بعنف على السيطرة . ماذا يحدث عندما يهدد الغضب المكبوت بإنهاء الزواج ؟

رواية " نينا "

" لقد تسببت في القبض على زوجي الأسبوع الماضي " . هكذا بدأت " نينا " حديثها وهي امرأة في الثامنة والعشرين من عمرها تعمل مدرسة في إحدى دور الحضانه وهي أم لطفلة في الثانية من عمرها وتدعى " كيلي " . ولقد استطردت في حديثها قائلة : " فما الخيار أمامي ؟ لقد جذبني من سترتي بينما كنت أصعد السلم ، وسحبني ثلاث درجات ثم صدم رأسي بالحائط . وأحمد الله أن ابنتي كانت في منزل والدتي ولم تر كل ذلك ، على الرغم من أنها بالطبع تعيش في منزل مليء بالغضب منذ وقت طويل الآن . فهي تسمعنا نصرخ وتأتي مسرعة تبكي من أي مكان وتحاول أن تفرقنا عن بعضنا البعض .

مشادات كثيرة في المنزل . لماذا قد أرغب في ممارسة العلاقة الحميمية مع رجل يعاملني بهذه الطريقة ؟ فقد تدور بيننا مشادة كبيرة وبعدها مباشرة يرغب " جون " في تقبيلي وممارسة العلاقة الحميمية . أما أنا فلا أستطيع ذلك . فإنني أشعر بأنني في أى لحظة سوف أنفجر غضبا .

ولسبب ما ، أعتقد أن كلاً منا يبرز أسوأ ما في الآخر ، رغم أننا في البداية كنا نحب بعضنا البعض كثيراً .

إنني لم أعش الموقف ، طفولة سعيدة ، فلقد تم الطلاق بين والديّ عندما كنت مازلت أتعلم المشي ولم أر أبى منذ هذه اللحظة . وعندما كنت في الخامسة من عمري تزوجت والدي رجلاً كان يضربها ويهينني طوال الوقت . إنني لا أستطيع أن أصف لك معنى النشأة في منزل كهذا . ولقد حاولت والديّ حمايتي قدر الإمكان وأن تجعل حياتي طبيعية ، ولكن كيف تكون كذلك ؟ فلم يمر يوم دون أن أخاف من أن يقوم " توني " - زوجها - بإيذائها . ومازالت هناك صورة واضحة بذهني لـ " توني " وهو جالس فوق أمي الراقدة على الأرض وهو يضرب رأسها بأرضية المطبخ . هذا بالإضافة إلى أن أمي كانت مريضة بالسكر وجسدها كان واهناً . وكنت خائفة من أن تموت . ولقد نضجت بسرعة - لقد أخبرتنى إحدى صديقات طفولتي مؤخراً بأنني كنت أكثر طفلة في السادسة من عمرها نضجاً من الأطفال التي رأتهم في حياتها .

إنني وأمى شديداً التقارب وأنا أحبها كثيراً ، فبينما كانت حياتها بائسة كانت

كانت الأسوأ . إننا نتجادل دائماً ودون توقف عن كل شيء ، فعندما اصطحبت " كيلى " منذ عدة أسابيع لتناول العشاء في ماكدونالدز ، اتهمنى بأننى أقوم بتسميمها . فهو يعمل في مجال الأطعمة ويرى أن الأطعمة السريعة خطيرة . إننى لا أقوم بذلك كل يوم ، ولكن كل فترة ، فماذا يحدث عندما أقوم بذلك ؟

إننى ممزقة ، فـ " جون " يتوقع منى القيام بكل أعمال المنزل - كل أعمال التنظيف والقيام بجميع المهام خارج المنزل . ورغم أن " جون " يساعد كثيراً في الاعتناء بـ " كيلى " - وأنا أعلم أنه يحبها وأحياناً ما يكون أباً جيداً ومشاركاً - إلا أنه يترك الكثير من الأشياء دون إنجازها أو دون إكمالها ، ويجب علىّ أن أقوم بها بنفسى . لقد قام بإعطاء " كيلى " حماماً وهذا شيء أقدره ، ولكنه ترك الحمام في فوضى تامة ، فلقد كان كل شيء على الأرض والمناشف في الحوض ، وهذا لا يعد مساعدة . وفي الواقع فإن هذا هو آخر شيء يمكن أن أحتاج إليه بعد العمل طوال اليوم والتعامل مع خمسة وعشرين طفلاً بالمكتبة بالحضانة ، هذا بالإضافة إلى بعض الساعات الإضافية التي أقضيها أسبوعياً في وظيفة بالمكتبة والتي أقوم بها للحصول على مزيد من المال .

ومع ذلك ، فمازلنا نستطيع بالكاد الوفاء باحتياجاتنا الأساسية ، وأنا أشعر بالقلق الشديد من كيفية إدارة أمورنا . وفي كل شهر نستطيع بالكاد أن نسدد الفواتير . وهل يكون هناك عجب بعد كل ذلك لأننى لا أرغب في ممارسة الحب معه ؟ وهى المشكلة التي تقوم من أجلها

بقوة . فقد أقول شيئاً ، ويجادلني وقبل أن أدرك الموقف ، ندفع ونضرب بعضنا البعض . وفي عيد ميلاد ابنتي كانت عيني سوداء ومتورمة والفضل يرجع لـ " جون " بالطبع . ولقد كنت قلقة بشأن ما سأقوله لأقاربي عن ذلك ، ولكنني قررت إخبارهم بالحقيقة . ولقد غضبت أسرتي كثيراً ، ولقد أرادوا مني أن أتركه ، أما أسرته فلقد كان رد فعلها غير متوقع ، فلقد قالت والدته : " إذا كان ولدي قد فعل ذلك ، فإنك بالتأكيد قد فعلت شيئاً يستحق هذا " . وهذا يخبرك عما أواجهه ، فإنني أتمكن بالكاد أن أتواجد مع بعض أفراد أسرته . إنهم دائماً ما يلمحون بأنني أم سيئة ، وأنهم أفضل مني في التعامل مع كل ما يخص الأطفال ، بدءاً من ألم الأذن إلى نوبات الغضب .

أما ما حدث في العيد فهو ما جعلني على حافة الانهيار . لقد اتصل " جون " من العمل ليقول إن عليه البقاء في العمل حتى وقت متأخر ، ولن يستطيع العودة إلى المنزل حتى بعد الساعة . وكان من المتوقع أن نكون في منزل والدتي في الخامسة . في العيد السابق ، ظل " جون " يعمل حتى وقت متأخر ، ومن المفترض أن يقوم زملاؤه بتبديل أيام الإجازات . ومع ذلك ، فمزال زوجي هو المتطوع دائماً لقضاء المزيد من ساعات العمل . لقد سئمت من كوني أقع في نهاية قائمة أولوياته ، لذا فلقد تجادلنا في الهاتف وأخذت " كيلى " إلى أمي ولم يحضر " جون " حتى الساعة التاسعة

دائماً تقف بجانبى لتستمع إلى وترشدني . وإذا كان لدى مشكلة في المدرسة أو مع الأصدقاء ، فإنها لم تكن تخبرني أبداً بما أقوم به ، ولكنها بطريقة ما تمنحني القوة لمعرفة أنه بإمكانى حل الأمور بنفسى . وعندما أشعر بأن حياتى تنهار وأننى أكاد أصاب بالجنون ، فإننى أحاول التمسك بهذا الشعور ، على الرغم من أن الأمر أصبح أكثر صعوبة الآن .

لقد قابلت " جون " في حفل ببيت خالتي ولقد انجذبت إليه على الفور . فإنه وسيم للغاية وجذاب ولقد قضينا معظم الوقت نضحك ونتحدث في الحفل . ولقد كان أحد أصدقائه هو مدرب اللياقة البدنية في المدرسة التي كنت أعمل بها ، وكان يبدو أن لدينا الكثير من الأشياء المشتركة . وعندما دعاني للعشاء في الأسبوع التالي ، شعرت بالإثارة . ولقد كان لى عدة أصدقاء ولكن بمجرد ظهور " جون " ، لم تكن لدى أى رغبة فى أن أكون مع أى شخص آخر سواه .

ولم تكن لدينا أى نقود لعمل شيء خاص ، ولكن دائماً ما كنا نستمتع بوقتنا معاً . وكانت خطبتنا هى الأمر الطبيعى الذى يجب عمله . وبعد ثلاث سنوات قررنا الزواج ، وكنت أعلم أن علاقتنا لم تكن مثالية - فكل علاقة لها عيوبها - ولكننى كنت آملة أن أجد السعادة التى لم تذوقها أمى طوال هذا الوقت . لقد أحببت أمى " جون " وكانت سعيدة من أجلنا . ولكن بعد زواجنا ، وخاصة بعد إنجاب " كيلى " - والتى لم نكن قد خططنا لإنجابها - بدأ التشاجر بيننا

وهذا كان يعنى تواجده بالمنزل فترة أطول مما كان عليه الحال عندما كان إخوتي صغارا . ولقد كان والدى رجلا تقليدياً متمسكاً بالعبادات القديمة ويعتقد أننى خارج على السيطرة وعنيد وسليط اللسان . إننى لم أكن مثاليا ، ولكننى لم أكن أسوأ من إخوتى . ولقد اعتاد والدى دائماً أن يصرخ : " إن إخوتك لم يكونوا كذلك " . وكانت تصر أُمى دائماً قائلة : " بلى قد كانوا كذلك ، ولكنك لم تر ذلك لأنك كنت دائماً فى العمل " .

ولكى أكون صادقاً ، كان أبى قاسياً وكنت أخاف منه ، فلقد كان دائماً ما يصرخ فى وفى والدى وعندما كان يغضب بشدة كان يجرى ورائى بالعصا أو الحزام . وعندما بلغت سن المراهقة ، كنا دائمى الشجار وكان باستمرار ينتقدنى ويلاحقنى بالإتهامات . وعلى الرغم من حصولى على تقديرات جيدة ، فإننى لا أذكر أننى قد نلت استحسانه أو أنه قد شعر بالفخر بسببى . وكان يشكو معظم الوقت من أن أصدقائى لا يعجبونه .

ولقد كانت أُمى رقيقة للغاية ولكنها كانت تشعر بالعجز عندما يتعلق الأمر بالتعامل مع أبى . ولقد حاولت حمايتى من نوبات غضبه مما خلق العديد من المشاكل بينهما . وبمجرد تخرجى فى المدرسة الثانوية ، التحقت بوظيفة فى متجر بقالة وانتقلت إلى شقة مع أحد إخوتى الكبار ولم أحصل على أى نقود بعد ذلك من أبى أبداً . ولقد توفى منذ خمس سنوات ولا أستطيع أن أقول إننى كنت حزيناً . وعلى الرغم من ذلك فإننى مازلت على علاقة حميمة بوالدى .

مساءً - ولقد شممت رائحة الخمر تفوح منه .

وعندما عدنا إلى المنزل فى هذه الليلة استمر جدالنا وأقر أن كلاً منا قد فقد الشعور بالسيطرة . ولقد أخبرت " جون " بأننى سأتصل بالشرطة لأنه كان يقود وهو مخمور . وصعدت السلم ، ثم جذبتنى لأسفل وظل يضرب رأسى فى الحائط .

إننى الآن لست متأكدة إن كان هناك أمل فى زواجنا ، ولكن إن كانت هناك أية فرصة ، فإننى مدينة بالمحاولة من أجل " كيلي " . إذا شعرت أن بإمكانى مساعدة نفسى ، فسوف أترك " جون " اليوم ، ولكن مرتبى يمنعنى من ذلك . كما أننى لا أريد أن تنشأ ابنتى فى منزل مع أحد والديها فقط أو تعيش حياة مثل التى عشتها . وهذا هو السبب فى حضورى إلى هنا " .

رواية "جون"

" جون " رجل فى الثلاثين من عمره مقتول العضلات ، وشعره أسود مموج ، ولقد بدأ حديثه قائلاً : " إن حبى لـ " كيلي " هو السبب الوحيد فى حضورى إلى هنا أيضاً . فإن " نينا " تهدد دائماً بأخذ الطفلة منى وأنا أعلم أننى لن أستطيع تحمل ذلك . فهى أفضل شىء حدث فى حياتى .

لقد كنت أصغر إخوتى الأربعة وكان والدى فى الخمسين من عمره عندما ولدت أنا - ولقد كانت ولادتى غير مخطط لها بالطبع - ولقد اعتزل والدى الخدمة فى الشرطة عندما كنت فى التاسعة من عمرى

منى صاحب المتجر أن أظل هناك ، فإننى أشعر بأن مسئوليتى هى القيام بذلك . كما أننى سوف أحصل على أجر لساعات عملى الإضافية مما سيعود علينا بالفائدة هذا بالإضافة إلى أن الموظفين الآخرين أصدقائى . فلماذا أثير المشاكل إذا كان على العمل مع هؤلاء الأشخاص اثنتى عشرة ساعة يومياً ؟ فإذا قمت بالتحايل ، فإن ذلك لن يولد إلا المشاكل فيما بعد .

عندها ، غضبت " نينا " بشدة واتصلت بى فى العمل وبدأت فى الصراخ بصوت مرتفع حتى إننى اضطررت لإبعاد الهاتف عن أذنى ، ولقد كان ذلك أمراً محرّجاً للغاية . فلقد سمع جميع من بالمتجر الإهانات الموجهة إلى ، ولقد أخبرتنى بالأعود للمنزل .

بعد أن أنهينا العمل هذه الليلة ، اقترح صديقى " ويل " أن أتناول معه كأساً من الجعة وأهدأ قبل العودة إلى المنزل . وهذا ما فعلته - كأس واحدة من الجعة - ولكن بمجرد وصولى إلى منزل والدتها ، اتهمتنى " نينا " بأننى مخمور .

ولقد أكملنا المناقشة فى المنزل ، وصفعتنى على وجهى ، ثم بدأت فى ضربى بقبضة يدها ، ثم قالت إنها ستتصل بالشرطة لحبسى لأننى كنت أقود السيارة وأنا مخمور . وهنا فقدت شعورى والسيطرة على نفسى . بالطبع فإن قضاء ليلة فى الحبس قد أعاد لى صوابى ، فلم يكن هناك أى مبرر لسلكى . لقد كنت مخطئاً وأريد أن أتغير . ولكن لن يكون بيننا علاقة سليمة حتى تتغير هى الأخرى .

لقد عرفت الكثير من السيدات ولكننى لم أفكر فى الزواج إلا بعد أن قابلت " نينا " . عندما رأيتها لأول مرة كانت وسط مجموعة من الأشخاص تضحك . وهذا هو ما أتذكره عن الوقت الذى بدأت فيها لقاءاتنا ، هذه الضحكة الجميلة . إننى لم أشعر أبداً بالراحة مع أى شخص آخر . كما أنه من الصعب تذكر الطريقة التى كنا عليها - وحينها لم نكن نعلم أن حياتنا كانت ستختلف بهذه الطريقة .

أعلم أننى لست من الأشخاص الذين يسهل التعامل معهم ، ولكن " نينا " ليست ملاكاً ، فإنها تلعب دوراً بارزاً فيما يحدث لها . قد لا أساعد كثيراً فى أعمال المنزل كما ينبغي ، ولكننى أعتقد أنها تغفل الأشياء التى أقوم بها . إن شكواها ترن فى أذنى منذ اللحظة التى تدخل فيها إلى المنزل - قم بالتقاط ملابسك ، نظف حوض السمك ، توقف عن ملء المنزل بالقاذورات . إنها مثل المسجل المعطل الذى يقوم بإعادة كل شيء باستمرار . إننى أشعر باصطكاك أسناني وسخونة أذنى عندما تدعونى بكلمات تجعلك تحمر خجلاً .

كما أنها تستفزنى ثم تصرخ فى وجهى لأخرج من المنزل . وهذا ما يثيرنى مثلما كان يفعل أبى . لقد تعرضت للإهانة من أبى طوال حياتى ، ولن أتحملها من أى شخص آخر حتى لو كانت زوجتى .

يوم العيد هو المثال على كيفية أن " نينا " تأخذ الأحداث البسيطة وتشعل بها النار . إننى لا أرغب فى العمل فى إجازتى مثلها تماماً ولكنها وظيفتى ، فإننى مدير متجر البقالة وعندما يطلب

رواية المستشار

قال المستشار : " بالطبع توجد بعض الزوجات التي لا يمكن ولا يجب استمرارها . فعندما تكون هناك إساءة من أى نوع في العلاقة ، فإن ذلك يجب أن يتوقف قبل أى استشارة ، أو أن يبدأ الطرفان نفسهما بمواجهة المشاكل الكامنة التي تعوقهما عن التواصل مع بعضهما البعض بطريقة صحية .

في العديد من قضايا الإساءة اللفظية والجسدية ، يفضل المستشارون مقابلة الأزواج والزوجات كل على حدة . ومع ذلك ، فلأسباب عديدة أردت أن أعمل مع " نينا " و " جون " معاً . أولاً ، لأن " جون " ليس مثل بعض الرجال ، فلقد كان واعياً لأفعاله ، نادماً عليها ، ومتحفظاً بشدة للتغيير . كما أنه قد أنهى دورة التحكم في الغضب التي قضت بها المحكمة ، التي كانت عبارة عن ست جلسات ، ولكنها قد سلطت بعض الضوء على أسباب أفعاله وكيف يمكنه السيطرة على نوبات غضبه .

وبالإضافة إلى ذلك ، فإنني شعرت كعلاج بأن " جون " لم يكن من النوع القاسي . هذا إلى جانب أنها أسرة صغيرة مثقلة بالضغوط المادية والعاطفية ، ولذلك فإنهما يفتقران إلى المهارات الزوجية التي يحتاجان إليها للتعامل مع ضغوط حياتهما ، حيث إنهما أصبحا على حافة الانهيار . ولقد آمنت أنني أستطيع مساعدتهما ، على الرغم من أنني كنت مشدداً في كلامي عندما قلت لـ " جون " : " إذا ضربتها مرة أخرى ، فسينتهي هذا الزواج . أما إذا رغبت في عمل تغيير

بالفعل في حياتكما وحياة ابنتكما ، فيمكننا العمل معاً لتحقيق الهدف " . وعندما قابلت كلا من " نينا " و " جون " لأول مرة ، اعتقدت أنه من المهم بالنسبة لهما أن يستمعا بينما يقوم كل منهما بوصف الحزن ، والوحدة والعنف الذي طغى على طفولتهما . فإن سماع تفاصيل حياة كل طرف قد ساعدهما أيضاً على فهم حقيقة أن تصرفاتهما الحالية بسبب جراحهما القديمة .

وكان أحد أول أهدافي في الاستشارة هو إرشادهما لبعض المعلومات الأساسية عن العنف المنزلي . ولقد أشرت إلى أن كلا منهما قد نشأ في أسرة يخرج فيها العنف على السيطرة وأن الزوجة التي تتعرض للإساءة لا تستمر فقط في قبولها لذلك ولكنها تشعر أيضاً بأنها بطريقة ما تستحق المعاملة بهذا الأسلوب .

ولقد قلت لهما : " إن كليكما ضحية ، ولا يجب عليكما أن تجعلا كلا منكما ضحية أيضاً " . هناك العديد من الدراسات التي وجدت صلة مباشرة بين العنف الذي نشاهده كأطفال وبين التصرفات العنيفة التي تصدر منا فيما بعد . وأن النساء اللاتي نشأن في منازل بها عنف هن الأكثر احتمالاً للزواج من رجال يعاملونهن بعنف . وكانت هذه الحقيقة هي ما أقنعت " جون " بأنه يجب عليه تغيير أسلوبه بشكل جذري . ولقد قال والدموع تملأ عينيه : " إنني لا أريد أن تتزوج ابنتي رجلاً مثلي " .

ثم حان الوقت لتفسير كيف أن تجارب طفولتهما قد أثرت على سلوكياتهما وتصرفاتهما الحالية . ولقد

على التعبير عن قلقها ، فإنها تنفجر بالطريقة الوحيدة التي تعرف بأنها تثيره - بالكلمات المهينة والسخرية .

إن إهانات " نينا " تثير " جون " لاستخدام قواه البدنية . بالطبع فإن ذلك ليس عذراً أو مبرراً لتصرفه بهذه الطريقة ، ولكن كان من الضروري أن تفهم " نينا " الدور الذي تلعبه في خلل علاقتها الزوجية . وبمجرد قدرتها على الفصل بين غضبها الماضي وغضبها الحالي ، تعلمت أن تتفاعل بشكل مناسب مع ما يحدث في حياتها اليوم . فبدلاً من المبالغة في رد الفعل والقفز إلى الاتهامات ، فلقد تعلمت أن ترجع إلى الوراء وتسال نفسها : " ما أهمية هذا الأمر الآن ؟ ما أولوياتي ؟ " . وبينما أصبح " جون " يحاول أن يلبي رغبات زوجته بأن يكون أكثر تعاوناً في المنزل ، أصبحت هي تعمل على ترتيب هذه الرغبات حسب الأولويات . على سبيل المثال ، أيهما أكثر فائدة - أن يقوم " جون " بإعطاء الطفلة حماماً ويدخلها إلى فراشها في الموعد المحدد ، أم أن الحمام أصبح غير نظيف ؟

ولكى أدم ثقة " نينا " في قدراتها واعتزازها بنفسها ، فلقد ركزنا على ما أنجزته على الرغم من العقبات التي واجهتها في الحياة : الالتحاق بالجامعة ، العمل في وظيفة بدوام كامل وتربية طفلة صغيرة . وعلى الرغم من أن الأمور المادية كانت مشكلة خطيرة لهذين الزوجين ، فلقد قررت " نينا " ترك وظيفة المكتبة ، وبدلاً من ذلك تذاكر في المساء للحصول على درجة الماجستير في

كان التأثير الكبير في حياة " جون " هو علاقته مع والده العدواني - على الرغم من أنه حاول دائماً تجنبه ، فلقد كان له تأثير كبير . ولقد حاولت والدته جاهدة أن تحافظ على الهدوء ، وبينما كانت تبعد " جون " عن زوجها ، إلا أنها لم يكن لديها القوة لمقاومته . وللأسف ، فلقد أصبح العنف جزءاً طبيعياً وحتمياً في حياتها مما جعلها تستمر في إيجاد أعذار لسلوك ابنها تجاه " نينا " .

وعلى الرغم من أن " جون " كان ذكياً ، فإنه لم يتلق أى دعم لدراسته أو تشجيع للاستمرار في تعليمه . كما أنه ليس لديه فكرة عن كيفية التعبير عن غضبه بالشكل المناسب أو كيف يكون زوجاً طيب القلب ومسانداً لأسرته .

ولقد قضت " نينا " حياتها تهتم بالآخرين ، وعلى الرغم من عدم إدراكها لذلك ، فلقد كانت تغضب بشدة لأنها رغم ما تفعله أو تمنحه للآخرين ، فإنها تحصل على القليل في المقابل . ولقد أخفت الكثير من الغضب - تجاه والدها وزوج والدتها وحتى والدتها - ولكن هذا الغضب كان يظهر ضد " جون " . فإن شعورها بالإحباط وعدم الحب كان يشعل النار في أى أمر صغيراً كان أم كبيراً ، مما يجعل ردود أفعالها عدوانية . وعلى الرغم من أنها فهمت عندما هدأت أن وجود منشقة مبتلة على أرضية الحمام ليست بأهمية أن يقود زوجها السيارة وهو مخمور ، فإن كلا السلوكين قد حملها للشعور بالغضب الشديد والانفجار . وهي تشعر دائماً بأن عليها واجبات مهمة لتأديتها وأنها مضغوطة للغاية . وبسبب عدم قدرتها

تعتقد أن الأمر لا يستدعى هذه الحساسية ، دعها ترى أنك تقف إلى جانبها ” .

وعندما رأت ” نينا ” تغيراً حقيقياً في زوجها ، شعرت بأن بعضاً من عواطفها نحوه قد عادت . لقد كانا بحاجة ماسة لقضاء بعض الوقت معاً ، ولكن مواعيد أعمالهما ودراسة ” نينا ” لم تجعل الأمر سهلاً . أما الآن ، فإن أمسيات يوم الاثنين هي الوقت الوحيد الذي يقضيان فيه الوقت بمفردهما . ولكي يحصلوا على أقصى استفادة من هذه الأمسيات ، فإنهما يحاولان إدخال ” كيلي ” للفراش في السابعة والنصف مساءً حتى يحظيا بأمسية هادئة بمفردهما . وقد أصبحت ” نينا ” تشعر بالزيد من الحب نحو زوجها ولم تعد تبتعد عنه عندما يطلب منها ممارسة العلاقة الحميمة . ولقد قلت لها : ” تذكرى ، إنه ليس عليه أن يكون مثالياً ، ولكن كل ما عليه هو أن يحاول أن يكون كذلك ” .

التعليم الخاص . وعندما تكمل ذلك ، فسوف تكون متأكدة من حصولها على وظيفة براتب أعلى .

وكان عملي مع ” جون ” مركزاً على تدعيم جهوده نحو التحكم في غضبه ، حتى لا تنفجر اختلافاته إلى جدال غاضب . ولقد تعلم أن يعرف متى يكون غاضباً وأن يطلب وقتاً مستقظاً ليهدأ . كما تعلم كل منهما أن يقطع دائرة سوء الفهم عن طريق سؤال الطرف الآخر : ” ما الذى تفهمه من كلامى ؟ ” ، ثم توضيح أى سوء فهم على الفور . وبالإضافة إلى ذلك ، بعد حل الجدل ، أصبح كلاهما يقدر قوة الصلح الكامنة فى اعتذار بسيط لتنقية الأجواء والاتجاه نحو المستقبل .

لقد كان من الضروري أن ترى ” نينا ” أن ” جون ” قادر على مساندتها والوقوف معها ضد أسرته عندما ينتقدونها أو يلمحون أنهم أكثر معرفة بشأن تربية الطفلة . ولقد أخبرته : ” حتى إذا كنت

البحث عن القوة للمقاومة

على الرغم من عدم دقة الإحصائيات ، فإن ثلث السيدات الأمريكيات تقريباً يبلغن أنهن يتعرضن إما للإيذاء الجسدي أو الجنسي من قبل أزواجهن . ومن بين هؤلاء السيدات ، فإن العديد منهن يلمن أنفسهن على الإساءة التي يتعرضن لها . فقد تجد إحداهن تقول : " إنني أستحق ذلك " . أو " إنني لست جيدة كما يكفي بالنسبة له " . أو " من المؤكد أنني أقوم بعمل شيء خطأ " . أو بسبب افتقادهن للاعتزاز والثقة بالنفس ، فإنهن يعتقدن أنه يجب عليهن تحمل هذه الإساءة وتحمل سوء حظهن في الحياة . وهؤلاء السيدات لا يعرفن ما يمكن عمله للخروج من هذه الدوامة أو حتى ما يسوء هذه العلاقات .

قد لا تستطيع المرأة تغيير زوجها ولكن باستطاعتها عمل التغييرات في حياتها الخاصة والخطوة الأولى هي طلب المساعدة ، فهناك أماكن وبرامج مساعدة الذات في كل أنحاء البلاد للسيدات اللاتي يتعرضن للإساءة . فإذا ما أخبرك برنامج العلاج أنه ليس بإمكانه مساعدتك فاسألني عما يمكن الرجوع إليه . اتصلني بهذه المؤسسات لمزيد من المعلومات والإرشادات :

The National Domestic Violence. www.ndvh.org

The National Coalition Against Domestic Violence

The National Clearinghouse for the Defense of Battered Women

The National Council on Child Abuse & Family Violence

كما أن للعديد من الولايات خطوطاً ساخنة مجانية للعنف في المنزل ، فراجعني دليل الهاتف .

إذا كنت إحدى ضحايا الإيذاء الجنسي ، فإنه لمن الضروري التحدث إلى شخص يصدق قضيتك ويدعمك في رغبتك في الحماية ويحترم خصوصيتك . أما التحدث إلى الشخص الخطأ والذي يدعم اعتقادك بأنك الشخص الذي يجب وقوع اللوم عليه أو التصغير من السلوك المسيء ، يمكن أن يكون مضرًا . عليك البحث عن المستشارين المختصين أو الاستشاريين أو القانونيين أو الأطباء المعالجين ، أو جمعيات المجتمع التي لديها خبرة في التعامل مع النساء اللاتي يتعرضن للإيذاء الجسدي واللّاتي يمكنهن شرح حقوقك القانونية ، خاصة المتعلقة برعاية الطفل .

عليك ببناء نظام للدعم والمساندة . إن شركاء الحياة المسيطرين كثيراً ما يحاولون عزل الزوجة عن الأصدقاء والأسرة - وذلك للحفاظ على هذه العلاقات دون تدخل . عليك بالبقاء على صلة بالأصدقاء ، والأمهات الأخريات وزملاء العمل والأشخاص الذين تقابلينهم في مجموعات مساعدة الذات .

... وكلمة عن الزيجات التي لا يجب إنقاذها

إنه لمن الصعب دائماً على طرف خارجي أن يفهم سبب بقاء امرأة في علاقة يكون الإيذاء الجسدي فيها أمراً طبيعياً . ويفسر أطباء النفس عندما تستمر المرأة في مثل هذه العلاقة لسنوات طويلة ، بأنها تكون مهزومة عاطفياً وبدنياً ، لدرجة تجعلها غير واعية . وهي لا ترحل لأنها لا ترى طريقاً للخروج . وأحياناً كثيرة تكون الشئون المادية هي ما يجعل المرأة تستمر في علاقة تتسبب لها بالأذى . فإنه من الصعب أن ترحلى وأنت قلقة بشأن قدرتك على إعالة نفسك وأطفالك .

فإذا كان زواجك يتسم بالعنف سواء اللفظي أو الجسماني ، فكيف تعرفين الوقت الذي تنسحبين فيه من تلك الزيجة ؟ لا أحد يمكنه الإجابة عن هذا السؤال غيرك ، ولكن عليك التفكير بشأن خياراتك إذا كانت إجابتك بنعم على أى من الأسئلة التالية :

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● هل تشعرين بالتوتر أو القلق ، أو تخافين بسهولة عندما تكونين قريبة من زوجك ؟ ● هل أنت في عزلة عن الأسرة والأصدقاء ؟ هل يجعل زوجك من الصعب عليك الحفاظ على علاقتك مع الآخرين ؟ ● هل نشأت في منزل كان يتم فيه إيذاء أى شخص ؟ ● هل تعتقدين أنك ستكونين قادرة | <ul style="list-style-type: none"> ● على تغيير سلوك زوجك المسمى ؟ ● هل تعتقدين أنه يعاملك بقسوة بسبب شيء قمت به أو لم تقومي به - أو بمعنى آخر ، هل سلوكه ذلك بسبب خطئك ؟ هل يلومك على سلوكه ؟ ● هل تجدين نفسك كثيراً ما تبررين أو تتخذين الأعذار لإيذاء زوجك الجسدي أو اللفظي لك وتخبيرين نفسك بأنه لا يعني ذلك حقاً ؟ |
|--|---|

كثيراً ما تعود المرأة إلى علاقة مدمرة عندما يعد الزوج بالتغيير . فكيف يمكنك معرفة إذا كان ذلك حقيقياً ؟ إنه سؤال صعب ، ولا يوجد إجابة سريعة وحازمة . فكري فيما يلي : هل يتحمل المسمى مسئولية تصرفاته ؟ هل فهم تأثير عنفه على أطفالك ، أم أنه مازال يخفف من أهمية ما يفعل ؟ هل انتهت سيطرته الكاملة على كل مناحي حياتك ؟ هل تختارين ما تفعلينه ومن تريه ، وما تفكرين به ؟ والأهم من ذلك ، هل تشعرين بأنك قد استعدت حياتك مرة أخرى ؟ لأنك عندما تستعيدين السيطرة على أفكارك وتصرفاتك يمكنك البدء في العمل على إعادة ثقتك في زواجك .

" إنه يغار من نجاحي "

حيث إن شركة المعدات الكهربائية ، التي ورثها عن عمه قد أفلست ولم تكن شركة خدمات الكمبيوتر التي أقامها في غرفة إضافية بمنزلنا تجنى الكثير من المال . وفي هذا الوقت كان ذلك منطقياً ، على الرغم من اعتقادنا أن ذلك سيكون أمراً مؤقتاً ، ولكن ذلك لم يفلح . إن " ديريك " مازال يحاول كسب العملاء ، لذا فإنه يعمل حوالي عشرين ساعة فقط أسبوعياً وفي بقية الوقت كان من المفترض أن يقوم بإنجاز بقية الأشياء . ولكن كثيراً ما يترك المهام المفترض أن يقوم هو بها إلى حتى أقوم بها .

إننا نتجادل طوال الوقت - وأنا مقتنعة بأن ذلك بسبب حقيقة أن " ديريك " دخله أقل من دخلي . لم يزعجني بأى حال من الأحوال من قبل أن أكون ناجحة أكثر من زوجي . ولكن في العام الماضي ، عندما ذهبنا لدفع الضرائب المفروضة علينا ، نظر الموظف الأبله إلى استماراتنا وانفجر ضاحكاً : " انظر ، إن زوجتك تكسب أموالاً أكثر منك " . ولقد أردت أن أخرسه ، ولقد شعر

تتوقع " شيرلي " من " ديريك " أن يتحمل مسئوليات المنزل حيث إنها تقضى المزيد من الوقت في العمل . ما الذي يمكن عمله عندما يبدأ الجدل بشأن تقسيم الأدوار في تحطيم أساس الزواج ؟

رواية " شيرلي "

" شيرلي " امرأة في الثانية والأربعين وهي أم لـ " ميكايلا " التي تبلغ من العمر عشر سنوات و " تايلر " وهو في الرابعة ، وتعمل بدوام كامل كمديرة تنفيذية في شركة قومية للخدمات الغذائية ، ولقد بدأت حديثها وهي تتنهد قائلة : " هناك أيام أستيقظ فيها وأنا مفعمة بهذا الشعور المحير من الحزن . إنني مجهدة ، مستنفدة الطاقة ، وغاضبة . لقد تزوجت من " ديريك " منذ اثني عشر عاماً . ومنذ ثلاثة أعوام اتفقنا على أن أكون أنا العائل الرئيسي للأسرة أما هو فسوف يقوم بإدارة معظم أمور المنزل وتحمل مسئولية رعاية الأطفال ،

وخجول . ولم يكن معرفة ما يشعر به ودفعه على التحدث عن ذلك بالأمر الهين أبداً . فأنا أحب تناول الأمور بوضوح ومعالجة المشكلات فور ظهورها ، أما " ديريك " فإنه يتجاهل المشكلات أملاً منه في اختفائها من تلقاء نفسها .

على كل حال ، كانت شركتنا لا تسمح للأزواج بأن يعملوا معاً . فقرر " ديريك " أن يتولى إدارة شركة عمه ويجعلها تنمو . أما أنا فسريراً ما وجدت نفسي وبدأت في التقدم بالعمل . ولكن بينما كنت أنا أصدق باستمرار ، لم تكن الأمور تفلح مع " ديريك " ، وحمداً لله أن لدينا راتبي لكي نعتمد عليه .

إنني أستمتع بعملى وأنا الآن مديرة المبيعات وأقوم بتنسيق العمل لفريق يتكون من أكثر من مائة شخص . منذ كنت طفلة صغيرة ، كنت أرغب فى أن أجنى الكثير من المال وأن أكون ناجحة . ولقد كانت أمى هى مثلى الأعلى - فلقد كانت امرأة قوية محبة ، قامت بتربية ستة أطفال براتبها وهى تعمل بقسم القروض فى أحد البنوك . أما والدى الذى توفى منذ خمس سنوات ، كان متطوعاً بالجيش . كما كان مدمن كحوليات وكان ينفق معاشه على الشراب وهو لم يكن يمكن الاعتماد عليه بأى حال ، ولم يكن على أمى أن تستمر فى الزواج منه ، فلقد كانا يتشاجران باستمرار وبعنف .

والآن فإننى خائفة من أن يقع زواجى فى نفس المشكلة . لا ، إن " ديريك " لا يشرب ، إننى فقط أشعر بأننى أتحمّل مسئولية إعالة هذه الأسرة على عاتقى . ولكن لأننى شديدة الانشغال ، فلقد

" ديريك " بالغضب الشديد على الرغم من أنه لم يقل شيئاً .

إننى أترك المنزل فى الساعة والنصف صباحاً ، وأحياناً لا أعود قبل التاسعة والنصف مساءً إذا كان على اصطحاب العملاء إلى العشاء . وكل ما أرغب بعدها فى عمله هو أن آخذ حماماً وأغرق فى الفراش . ولا أحتمل أن أجد زوجى منهمكاً فى مشاهدة التلفاز لمعرفة الأخبار ، وينتغل عن إعداد العشاء المناسب لنفسه وللأطفال . هل من الصعب أن يقوم بطهى بعض اللحم المشوى ؟ إذا لم أحدد ما يتم عمله لإطعام كل شخص ، فسينتهى الأمر بأن يأكل الجميع الحبوب الجافة أو البيتزا . يوم السبت الماضى ، عندما كان على إنهاء بعض الأوراق للعمل ، طلبت منه أن يشغل الأطفال فى فترة بعد الظهر . ولقد تمنيت أن يصطحبهم إلى متحف أو للتزحلق . ولكن فكرته عن قضاء وقت جيد هو إعداد الفيشار وتأجير فيلم فيديو . حسناً ، فى هذا الموقف خرجت عن شعورى ، وقلت أشياء لم يكن على قولها ، ولكن إذا لم أستطع الاعتماد على زوجى ، فعلى من سأعتمد ؟

لقد كان " ديريك " يعمل فى نفس الشركة التى أعمل بها ، وكان من السهل أن أحبه . فهو وسيم للغاية ولديه رقة وحساسية تجعله شخصاً محبباً . ولقد قال الجميع إننا زوج مثالى ، ولكن على الرغم من حبه الشديد له ، كنت أعرف أننا مختلفان . فأنا شخصية اجتماعية وأحب التعرف إلى الناس وأقول ما يجول بخاطرى . أما " ديريك " فإنه هادئ ،

ولقد أكمل قائلاً : " إنها مثل التنين الذى يزفر النار فى وجهى . وأنا لا أحب أن يتم التحدث إلى بأسلوب سيئ لأننى لم أقم بعمل الأشياء بالطريقة التى ترغب فيها تماماً أو فى الوقت الذى حددته .

وأنا أشعر بالغضب الشديد عندما تفترض " شيرلى " أن طريقتها هى الأفضل . كما أننى سئمت من كونى الشخص السيئ هنا ، كما أننى لا أحتمل الطريقة التى تتحدث بها إلى . لذا فإنها عندما تنهال علىّ بالاتهامات ، فإننى أنفجر غاضباً وينتهى الأمر بشجار آخر .
وانه بالطبع لمن المدهش بالنسبة لى أنها تعتقد أننى أب جيد ، فإنك لا تتمكن من معرفة ذلك من الطريقة التى تعاملنى بها . إن الحياة مع " شيرلى " ليست بالأمر السهل . لقد أحببت طاقتها ونشاطها ، ولكننى الآن أشعر بأن هذه الصفات قد تحولت إلى صفات سلبية .

إننى لا أعجب أبداً من أن " شيرلى " تقضى الكثير من الوقت فى العمل ، فإننى متفهم بالطبع لحقيقة أنه يجب عليها أن تفعل ذلك حتى تتقدم فى العمل ولكن الأمر وصل إلى أنها لم تتناول العشاء معنا سوى مرتين فى الشهر الماضى . وهى لا تفكر فى أحد منا ، وحتى عندما تعد بالعودة إلى المنزل ، فإنها لا تأتى إلا فى وقت متأخر . كما أن عطلات نهاية الأسبوع أصبحت أكثر فوضى من بقية أيام الأسبوع . إننى أعلم أنها تستمتع بعملها ، ولكن الحقيقة هى أننا لم نعد نقضى أى وقت بمفردنا - كما أنها لا تقضى أى وقت مع الأطفال . إذا كان الأمر

حاولت جاهدة الاشتراك فى أنشطة الأطفال قدر الإمكان . ولكننى قد أكون كاذبة إذا قلت إنه لم يكن لدى الكثير لما أندم عليه . وقد يفشل " ديريك " فى القيام بالأعمال المنزلية ، ولكن عندما يتعلق الأمر بالدعم العاطفى للأطفال ، فإنه أب رائع . وأنا أعلم أنهم أكثر قرباً من والدهم - ومن المفترض أن أغار بشأن ذلك . ومما يجعلنى أشعر بالحزن أن أرى كلاً من " تايلر " و " ميكايلا " تلجآن إليه لحل مشكلتهما ، أو عندما يفوتنى حضور إحدى الحفلات التى تشارك فيها " ميكايلا " .

إن الأمر لا يفيد عندما يتبرم " ديريك " بسبب قضائى الكثير من الوقت فى العمل . ألا يفهم الالتزامات التى لدىّ؟ إذا لم أعمل بجد ، فإننا لن نتقدم أبداً ، ثم أين سيكون موقفنا المالى ؟
الحقيقة هى أنه لم تعد بيننا علاقة بعد الآن . أتعلم أن " ديريك " قد رفض فى البداية الحضور للاستشارة؟ وكان علىّ أن أعطيه إنذاراً نهائياً لأننى لا أستطيع تخيل أن نعيش مثل هذه الحياة لمدة العشرين عاماً التالية . إننا لسنا أصدقاء ولا أحبباء ، إننا حتى لا نتحدث إلى بعضنا البعض . إنه من الصعب أن نتذكر لماذا تزوجنا فى المقام الأول .

رواية " ديريك "

" إن " شيرلى " تقول على نفسها إنها جريئة وحازمة ، ولكننى أعتقد أن معظم الناس قد يدعونها باللحمة والمتسلطة " .
هكذا بدأ " ديريك " حديثه وهو فى الثالثة والأربعين . وسيم وجسمه رياضى

موجوداً . أنا أقوم بدور الأم وأتحمل جميع المسئوليات ، إلا أنها تعاملني كمساعد لها وليس كشريك حياة ، وهي لا تزال تتخذ جميع القرارات .

نعم ، حقيقى أن " شيرلى " قد أجبرتني على الحضور إلى هنا ، ولكن قد تفيد الاستشارة على أى حال . فنحن لا نستطيع إيجاد طريقة نتمكن بها من تسوية خلافاتنا .

رواية المستشار

يقول المستشار : " عندما حضر كل من " شيرلى " و " ديريك " لزيارتي أول مرة كانا يشبهان أسدين يتعاركان . فما اعتبراه فى البداية نوعاً من تبادل الأدوار المؤقت أصبح وضعاً دائماً يثير الصراعات الدائمة .

لقد كانت " شيرلى " ممزقة بين رغبتها فى التقدم فى عملها وأن تكون أمّاً مثالية ، لذلك شعرت بالإحباط والذنب لأنها لا تقضى المزيد من الوقت مع زوجها وأطفالها . وعلى الرغم من استمتاعها بعملها ، إلا أنها بسبب هذه الصراعات المستمرة . لا تستطيع أن تلقى الإشباع من هذه الوظيفة والذى كان سيعوضها عما كانت تفتقده فى حياتها العائلية . والأهم من ذلك ، أنها حاولت التخلص من هذا الشعور بالذنب ، فأصرت على أن سبب عراكها مع زوجها هو غيرته من نجاحها . كما أن لوم زوجها على شكوكها قد خلق دائرة من الاستياء والتي زادت من المشاكل بينهما .

لقد ظل هذان الزوجان يتجادلان لفترة طويلة . ونادراً ما كانا يتحدثان بشكل

سيستمر على ذلك ، حسناً ، ولكن كيف يمكنها إذن انتقادی بشأن الطريقة التي أطعمهم بها ، وما يمكننى عمله معهم فى عطلات نهاية الأسبوع ؟

إننى لا أقصد أن أشكو ولكننى لا أعتقد أن زوجتى أو أى شخص آخر يقدر ما أقوم به . فعندما كنت أصحب " تايلر " إلى صالة الألعاب ، كان ينظر إلى الناس على أنى إنسان غريب . وعندما كنت أذهب إلى اجتماع المدرسة - إنهم يطلقون على اجتماع الآباء والمدرسين اسم " نادى الأم " - فكان الجميع يفترض تلقائياً أننى لا أعمل ، ولقد كان ذلك يضايقنى كثيراً ومازال . إننى أحب أن أفسر لماذا أذهب إلى هذا الاجتماع ولم تذهب أمهم . وحتى طبيب الأطفال لم يكن أكثر تعاطفاً : فعندما كنت أصطحب الأطفال للفحص الطبي ، كان يعطينى التعليمات حتى أعطيها لزوجتى ، وكأننى غير مؤهل للتعامل مع الأمور بنفسى .

ومثلما قالت " شيرلى " ، فبعد زواجنا مباشرة ، حاولت إحياء شركة الأدوات الكهربائية التي ورثتها عن عمى . وعندما لم يفلح ذلك ، أنشأت شركة الكمبيوتر فى المنزل ، ولم تكن تكبر بالسرعة التي تمنيتها ، لذا ، وبسبب زيادة متطلبات وظيفة زوجتى ، توصلنا إلى الترتيب الذى نعيش عليه حالياً . ولا أعتقد أن أحداً منا قد توقع أن يستمر ذلك طويلاً .

إن " شيرلى " تقوم بكل ما فى وسعها لتجعلنى أشعر بانعدام قيمتى . فهى كثيراً تتحدث بأسلوبين : فهى تقول إنها تريدنى أن أشترك مع الأطفال فى كل شيء ولكنها بعد ذلك تتصرف وكأننى لست

معظم الوقت في الدفاع عن نفسه ضد انتقاد " شيرلى " . ورغم أنه خجول ويفتقد الثقة بالنفس ، إلا أنه يتميز بالرونة التي لم يكن يقدرها لا هو ولا زوجته .

إن " ديريك " مثل العديد من رجال اليوم يستمتعون بكونهم آباء ، إلا أنه كان يشعر أحياناً بالحيرة وأنه في مأزق . وبالنسبة للحديث عن وضع الأب الذي يتولى شئون أبنائه ، هناك قليل من النماذج للآباء الذين يبقون بالمنزل لرعاية الأبناء . كما اكتشف " ديريك " ، فإنه ليس مفيداً أن يتلقى الرجال رسائل عدوانية مختلطة بشأن أدوارهم المتغيرة . وفي العلاج ، عملت مع " ديريك " على زيادة شعوره بقيمته وثقته في قراراته التي يتخذها . ولقد ساعدني في ذلك أنني أوضحت لهما أن هناك العديد من الرجال الذين فشلوا في عملهم ، واستطاعوا أن يتجهوا إلى حياة جديدة أكثر متعة .

وبمجرد أن قام كل من " ديريك " و " شيرلى " بتخطيط دائرة الانتقاد والدفاع ، أصبحت قادراً على مساعدتهما لإيجاد طريقة لتحويل جدالهما إلى فرص للتعاون في اتخاذ القرار . ولعمل ذلك كان عليهما تعلم إعادة صياغة شكواهما ومخاوفهما ، أو رغباتهما بأسلوب يوضح ما يريدانه ويحتاجان إليه بدلاً من العبارات التي تبرز ما يفعله أو ما يفعله الطرف الآخر (أى استخدام عبارات أكثر رقة تحتوى على ضمير " أنا " ، بدلاً من " أنت " التي غالباً ما تنطوى على اللوم والانتقاد) . فلقد تعلمت " شيرلى " على

متحضر إلى بعضهما البعض . وعلى الرغم من أنهما كانا يتجادلان بشأن توزيع المسؤوليات والأدوار ، وهى الموضوعات التي يتجادل بشأنها كل الآباء العاملين ، إلا أنهما لم يجلسا معاً ولم يتفقا على حل وسط يرضى كليهما .

وقبل حتى أن نستطيع الحديث بشأن الأمور العملية ، كان على " شيرلى " و " ديريك " تعلم السيطرة على غضبهما ، حتى لا تتحول كل محادثة بينهما إلى مباراة في الصراخ . لقد كانت " شيرلى " تتفاعل مع الأمور مثل والدها ، والذي كان غضبه المزمع يتحول إلى إيذاء لفظي وبدني . وعلى الرغم من فخرها بأنها تتواصل مع مشاعرها ، فإن الطريقة الوحيدة التي تعرفها للتعبير عن هذه المشاعر هى عن طريق لوم وانتقاد " ديريك " .

ولقد أخبرت " شيرلى " بأنه لمن المجدى أن ترى الأمور من وجهة نظر زوجها بدلاً من العودة إلى المنزل مثل ضابط الجيش الذى يصدر الأوامر . وعلى الرغم من أنها كانت تعتقد أنها تتعامل مع حقيقة تفاوت دخلها هى و " ديريك " بشكل حضارى ويراعى مشاعر " ديريك " ، إلا أنها فى الواقع كانت تعامله فى بعض الأحيان وكأنه مواطن من الدرجة الثانية . وكان عليها أن تتعلم السيطرة على نوبات غضبها الجارحة .

إن " شيرلى " من نمط الأشخاص الذين يقومون بإخراج كل ما فى صدورهم ؛ أما " ديريك " فإنه يحبس جراحه وبدلاً من توضيح احتياجاته وهمومه . فإنه يقضى

والتي استطاع إدارتها بشكل أفضل .
وللتأكد من أنهما مسيطران على كل
شيء ، فإنهما يجلسان معاً كل يوم عطلة
ومعهما قلم رصاص وورقة ويقومان
بتوزيع الأدوار في أداء المهام الأسبوع
المقبل .

ولقد أقرت " شيرلى " من جانبها أنها
كانت بحاجة لترتيب أولويات مهامها في
العمل حتى يمكنها مغادرته في موعد
مناسب . وكما لاحظ " ديريك " خلال
إحدى جلساتنا الأخيرة ، فإنها لم تعمل
في عطلات نهاية الأسبوع في الشهرين
الماضيين . سوف تشعر " شيرلى " دائماً
بالأسف لعدم كونها تؤدي دور الأم
الأساسي في المنزل ولكنها قالت :
" ولكن شعوري بالذنب لأنني أم عاملة قد
انخفض بشكل ملحوظ " . ولقد تعلمنا أن
يضحكا ويستمتعا بصحبة بعضهما البعض
مرة أخرى . فلقد قال " ديريك " : " إنني
أعتقد أن كلينا يشعر بمزيد من السيطرة
على حياتنا . فإننا نتخذ القرارات بشأن
الأسرة معاً " .

سبيل المثال أن تقول : " إنني قلقة بشأن
أن الأطفال لا يتناولون وجبات متوازنة .
هل من الممكن أن نتحدث بشأن ذلك ؟ " .
بدلاً من لوم " ديريك " للسماح لهم بتناول
البيتزا والحبوب على العشاء . كما كان
عليهما تعلم عدم التعامل بأسلوب دفاعي
عنيف تجاه بعضهما البعض .

وبمجرد أن استطاعا التحدث بصدق
مع بعضهما البعض ، كان باستطاعتهما
التركيز على مواعيد ومشاكل الأعمال
المنزلية التي كانت تغذي غضبهما وتزيد
من معاركهما .

لقد كان الحديث والوقت هما عاملي
العلاج في حالة هذين الزوجين . ولقد
اختلف مستوى التوتر خطوة بخطوة ،
ولقد أدركا أن المشاكل التي كانت تبدو
ضخمة منذ شهور لم تكن مهمة على كل
حال . وعندما أصبح " ديريك " أكثر ثقة
وسعادة بدوره كأب ، استرخت " شيرلى "
وخففت من معاييرها الصارمة . ولقد
أدركت أنه ليس عليها عمل كل شيء
وسمحت لزوجها بالتعامل مع الأمور

انطفاء شعلة الزواج

إن الجدل المحموم خارج غرفة النوم يمكن أن يؤثر بشكل خطير على ما
يحدث بداخلها . فقد يكون هناك خطر على الزواج نفسه من الانهيار . إن مجرد
حديث مرير بسيط قد يؤثر على الحميمية . فكر في دعم زواجك وقرأ الخمسة
مفاهيم الخاطئة التي مازال العديد من الناس يتداولونها . هل يتسبب أحدها في
تدمير علاقتك ؟

بالتوتر ، فإنك تميل إلى التعبير عن هذا التوتر . ولكن عادة ما يكون هذا التوتر بسبب شيء بسيط ولا يساوي أن نتشاجر بشأنه لتحطيم العلاقة الزوجية المتينة . بدلاً من الانفجار ، حاول أن تسيطر على أمورك .

٤ . إذا قام (أو قامت) بعمل المزيد ، فإنني لن أكون محمل الأعباء .

لا . فعندما تشعر بأن الأعباء تثقل كاهلك ، فإن ذلك يكون بسبب تحميل نفسك بما يفوق طاقتها . فبينما أنه من الطبيعي افتراض أن شريكك سيتواجد لمساعدتك - وعادة ما يكون الأمر كذلك في الزواج الجيد - فإن جزءاً من التوتر هو بسبب فعلك . إنك بحاجة للعناية بنفسك وتحديد أولوياتك ، وعدم التركيز على ما ترغب في أن يقوم به شريكك بشكل مختلف ، وإنما على ما يمكنك أنت فعله بشكل مختلف .

٥ . إنني لا أستطيع عمل شيء بشأن ذلك . فإنها طبيعتي .

يمكن أن يكتسب المرء عادات وطباع جديدة في أي مرحلة من عمره ، بالطبع لن يكون ذلك بالأمر اليسير ، ولكن الأمر يحتاج إلى الممارسة . ولأنك دائماً تتسم بعدم النظام أو تبدأ بالعمل متأخراً (أو لأن والديك كانا كذلك) فإن ذلك لا يعني أنك لن تتمكن من التغيير الآن . إن لوم ماضيها أو آباؤنا على تصرفاتنا الحالية ليس حلاً . عليك بإيجاد استراتيجيات جديدة تفيد كلا منكما اليوم .

١ . إنني أقوم بعمل أكثر مما يقوم هو به . إن المنافسة بشأن من يقوم بعمل المزيد ، ومن يعاني أكثر من الإجهاد يخلق البغضاء في علاقات عديدة . أو على العكس ، هل أنت (الأم التي تبقى في المنزل أو التي يكون دخلها أقل من زوجها) تشعرين بأنك في مكانة أقل لأنك لا تدرين دخلاً مماثل ما يكسبه زوجك من مال ؟ إن الزواج ليس سباق ماراثون . إن كلا منكما يستحق ويحتاج إلى الراحة ، لذا عليكم بالعمل على إيجاد طرق لدعم كل منكما للآخر .

٢ . إنه ليس بالأمر المهم إذا استيقظت في الصباح لتأدية عملي أو أدائه في عطلة نهاية الأسبوع .

حسناً ، إن ذلك يعتمد على أشياء أخرى . إن أداء العمل من آن إلى آخر في المنزل لا يعد مشكلة . ولكن إذا وجدت أنك أو شريك حياتك تقوم بذلك على أساس منتظم ، فإن الاحتمالات هي (أ) أنكما ستصابان بالإجهاد و (ب) سوف يشعر كل منكما بأنه يظلم عائلته لعدم قضاء الوقت الكافي بصحبة بعضكما البعض .

٣ . عندما أغضب من شريك حياتي ، فإنني أخبره بذلك على الفور .

مرة أخرى إن ذلك يعتمد على ما تقوله وكيفية قوله . إننا نعلم أطفالنا العد إلى عشرة قبل قول أي شيء أثناء الغضب - ومن المفيد أن نفعل نفس الشيء مع أفكارنا . أسأل نفسك : إلى أي مدى يهمني هذا الأمر ؟ عندما تشعر

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

إبطال صراع القوى

احترام وقبول الاختلافات

يجب أن يكون الزواج شراكة بين طرفين متساويين - ولكن أحياناً ما لا يكون الأمر كذلك فصراع القوى - والذي يكون واضحاً في بعض الزيجات وخفياً في غيرها - يفتشى في كل علاقة . وقد يظن البعض أن صراع القوى مقصور فقط على أمور مثل من يسيطر على دفتر الشيكات أو من هو ذو الكلمة السائدة ، إلا أن معركة السيطرة تمتد إلى العديد من المجالات الأخرى . وسواء كانت المشكلة هي أي فيلم سنشاهده ليلة السبت ، أو كيف سيتم تهذيب الأطفال ، أو أين سنقضى ليلة رأس السنة ، أو أي الأصدقاء الذين سنقرب إليهم ، فإن العديد من الأزواج والزيجات يتنازعون من أجل القوة والسيطرة في كل يوم .

وعادة ، فإن ميزان القوة يرجح عند القوة المادية . فالشخص الذي يجنى معظم المال هو الذي يسيطر على الأمور المادية - وعلى الزواج أيضاً . ويتم تحديد الأدوار ، المهام ، والمسئوليات وتقسيمها تبعاً للنوع . ولكن حتى مع دخول السيدات في مجال العمل بأعداد متزايدة ، فإن بندول القوة أخذ يتأرجح في الاتجاه المضاد - ويسرى هذا على كل من ربات البيوت والنساء العاملات على السواء . فخلال الثلاثة عقود الماضية ، نجد أن النساء اللاتي تم لقاؤهن في مقال " هل يمكن إنقاذ هذا الزواج ؟ " بمجلة " ليديز هوم جورنال " يطالبن باستمرار بدور أكبر في مسألة اتخاذ القرارات بالأسرة ، دون النظر إلى حجم راتبهن أو سواء كن يحصلن على راتب أم لا .

وبينما يحترم العديد من الأزواج الزوجات اللاتي يطلبن مساواة في القرارات الزوجية إلا أن البعض يشعر بالتهديد . وما يتبع ذلك هو أن إحدى المشاكل التي

أصبحت تواجه الحياة الزوجية فى السنوات الأخيرة هى كيفية التفاوض على الأدوار والتوقعات دون تحفيز أى خلاف بينهما على القوى والسيطرة .

وهناك العديد من الطرق لفرض السيطرة فى الزواج ، البعض منها صارخ : فالطرف الذى يصرخ بإلقاء الأوامر ، ويصر على عمل الأشياء بطريقة معينة أو حتى يلجأ إلى العنف ، فمن الواضح أنه يسعى للحصول على السيطرة . كما أن الانتقاد المتكرر وتصيد الأخطاء - تماماً مثل أن يكون ساخراً ولا يحترم الطرف الآخر أو يهيئه أمام الآخرين - هى أيضاً طرق للحصول على القوة وإثبات من هو الرئيس .

والشخص الذى يغضب ، أو يبكى ، أو يلعب دور الشهيد أو يصرف أفكار شريكه وتصرفاته وآراءه عن ذهنه بدعوى أنها ليست مهمة أو سخيفة ليس بأقل سيطرة عن الآخر : " كيف تعرف ؟ إننى أنا من أفهم الأطفال وليس أنت " . قد تصر الزوجة على هذه الآراء عندما تتناقش مع زوجها بشأن كيفية تهذيب الأطفال . وبدلاً من مناقشة الموقف وتفسير وجهة نظرها والاستماع إلى رأيه ، فإنها تؤكد سلطتها وتلمح إلى أن طريقته خاطئة . وبالمثل ، فإن الزوج الذى لا يستمع والذى يتظاهر بأنه يستمع إلى مشاكل زوجته ، بينما هو يقرأ الجريدة أو يشاهد مباراة كرة القدم ، فإنه يرمى بهذا القوة والسيطرة أيضاً .

وهناك نمط لصراع القوة أكثر خفاءً وهو يبدأ فى العمل عندما يصر شخص على روايته للحقيقة : سواء فى إعادة قصص حادث ، أو وصف إجازة للأسرة ، أو حتى التعبير عن رأيه فى فيلم جديد ، ومثل هؤلاء الأشخاص مقتنعون بأن الطريقة التى يفكرون بها هى الطريقة التى يجب أن يفكر بها الجميع . فإذا كانت شريكته ترى الموقف بشكل مختلف ، فمن الضروري إذن أنها مخطئة .

ومع ذلك ، فإن صراع القوى الأكثر شيوعاً ، على الرغم من عدم ملاحظة الناس له كثيراً ، هو عندما يعامل الطرفان بعضهما البعض فيما يدعوه معالجو الحالات الزوجية الأسلوب العدوانى السلبي . ويحدث ذلك عندما يقوم الشريكان بإضعاف بعضهما البعض وذلك عن طريق التظاهر بالتعاون ، لكنهما بدلاً من ذلك يتجاهلان ما يقوله الطرف الآخر ، أو يعدان بعمل شيء دون أن تكون لديهما النية الصادقة للحفاظ على هذا الوعد . والنتيجة هى : دائرة من الشكوى والتجاهل والتى تحبط الجميع وتزيد من المناوشات فى معركة السيطرة المستمرة .

إن القدرة على التعرف على صراعات القوى فى الحياة الزوجية هى الخطوة الرئيسية فى سبيل الخلاص منها ، ولكن من المهم أيضاً فهم سبب حاجة هذا الطرف المناسبة للحصول على السيطرة الكاملة . فهناك بعض الأزواج الذين يحاولون الحصول على السيطرة بسبب حاجتهم لحماية أنفسهم عاطفياً . قد يكونون قد نشأوا فى منزل يسوده العراك ، أو المشاجرة أو الشك - ونحن نرى ذلك كثيراً عندما يكون أحد الوالدين مدمناً للكحوليات . ولكى يشعروا بالأمان والهدوء والسيطرة فإنهم يرغبون فى اتخاذ جميع القرارات بأنفسهم .

وهناك آخرون تكون سيطرتهم تابعة من الخوف . فهم يفكرون بهذه الطريقة :
" إذا وثقت بشخص آخر لأن يكون المسيطر ، وإذا لم أكن حذراً للحظة واحدة ، فإننى سأترك نفسى معرضاً للألم والجراح " . وهناك آخرون الذين ليس لديهم اعتزاز بالنفس ويجدون الطريقة الوحيدة للشعور بشكل جيد بشأن أنفسهم هى الحط من قدر الآخرين - ودائماً ما يستهدفون الأشخاص الأقرب لهم . وللأسف ، فبينما يكون هذا الدعم لذاته أمراً مؤقت ، فإن التدمير الذى يحدث فى الزواج يكون له أثر دائم لا يمضى .
عندما يشعر أحد الأطراف بالعجز ، أو بالتهديد ، أو بالسيطرة ، أو بالإقلال من شأنه فإن الشعور بالاستياء يبدأ فى التزايد . وبدلاً من أن يتعاون الطرفان معاً كفريق واحد ، نجد بينهما التنافس المحموم لتحديد من الفائز ومن المنسحب . وفى مثل هذه الزيجات يتم اتخاذ أى انتقاد أو عدم اتفاق أنه رفض موجه عمداً للطرف الآخر . وتكون الإهانات والسباب ملحوظة كثيراً - ويتعرض الزواج لخطر متزايد .

وفى النهاية ، فإن آخر طريقة لإبطال صراع القوة هو قبول الآخر بالكامل ، دون منافسة ، أو انتقاد ، أو لوم . وهذا لا يعنى التفكير أو الشعور مثل الطرف الآخر . ففى أى علاقة حميمة ، فإن الاختلافات فى الآراء ، أو الأولويات ، أو العادات - حتى فى طرق التعامل مع التوتر ، والقلق ، وخيبة الأمل والغضب - هى عرضة للتطور (وهذا أمر صحى) . ومع ذلك فكثيراً ما نقابل أزواجاً ، بدلاً من أن يكونوا متعاطفين . فإنهم يحاولون إجبار شركائهم على عمل الأشياء أو الشعور تماماً بالطريقة التى يشعرون بها . وبدلاً من تشجيع أهداف أو اهتمامات الطرف الآخر ، فإنهم يشعرون بالتهديد ، ومن ثم يقومون بمهاجمته .

يوضح لنا هذا الكتاب أنه من أجل تجنب صراعات القوة ، يجب على الأطراف التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم بوضوح فى مواجهة الانتقاد أو الخلاف ، دون اللجوء إلى الاتهام والانتقاد بدورهم . وعليهم أن يستمعوا إلى أفكار ومشاعر الطرف الآخر ويقدر قوته ويدعمون ضعفه . وكما سنرى فى الفصلين التاليين يجب عليهم التحلى بالمرونة الكافية (حتى فى المجالات التى يكون فيها صراع القوة أشد وطأة) ، وذلك لتشجيع بعضهم البعض على التعبير عن ذواتهم والتعاون . وبهذه الطريقة يكونون أكثر تركيزاً على ما يشتركون فيه بدلاً من الاهتمام بما يفرق بينهم .

" إنه لا يقوم بدوره "

فى غرفة " سام " كما وعد ، وحقيقة أن السباك الذى استأجره قد اختفى بعد ان أخذ منا ألفاً ومائتى دولار . أتعرف ماذا فعل بينما كنت فى الحمام مع " سام " ؟ ترك " تونى " المطعم وعاد إلى المنزل . فى البداية شعرت بالغضب الشديد . لقد بحثت عنه فى كل مكان بالاستراحة ولكننى لم أجده ، وأعتقد أن ذلك كان أكثر تصرف غير ناضج يمكن أن يقوم به " تونى " لعقابى .

لقد تزوجت أنا و " تونى " منذ ست سنوات تقريباً . عندما تقابلنا كان يدير عملاً صغيراً ولكن اهتمامه وحببه الأول كان للرسم . إن زوجى فنان موهوب ومن الصعب عليه أن يضع أحلامه وراء ظهره ويسخر كل وقته وماله لتجديد منزلنا . لم تكن الأفعال السابقة على الزواج تشير لحدوث مثل هذا الموقف ؛ حيث كان " تونى " رقيقاً معى للغاية . عندما مرضت بالأنفلونزا أحضر لى شوربة دجاج . ولقد كان لدينا الكثير من الاهتمامات المشتركة وكان يبدو أننا نوازن بعضنا البعض . ولقد كانت مشكلتى

لقد سئمت " كارول " وأجهدت من القيام بكل شئ بنفسها ، أما " تونى " فيشعر بأن أياً كان ما يفعله لا يكفى . هل يمكن لشخصين حل خلافاتهما عندما يشعر كل منهما بأن الطرف الآخر لا يقوم بدوره ؟

رواية " كارول "

قالت " كارول " وهى تبكى : " أحياناً ما أتساءل إذا كان قد نضج أم لا . " إن " كارول " امرأة فى الخامسة والثلاثين ، شقراء ، طويلة وهى فى الشهر الخامس من الحمل فى طفلها الثانى . وأكملت حديثها قائلة : " إنك لن تصدق ذلك ، فمنذ أسبوعين كنا فى طريقنا لزيارة والدتى عندما توقفنا فى إحدى الاستراحات حتى يستطيع ابننا " سام " البالغ من العمر أربعة أعوام أن يذهب إلى الحمام . وطوال الطريق كنا نتناقش بشأن التجديدات التى نقوم بها - مثل لماذا لم يقم " تونى " بتركيب الأرفف

" سام " ويبحث عن سيارة جديدة - حيث إن سيارتنا في حالة سيئة ، فهل حدث ذلك ؟ لا . هل قام بالتقديم للحصول على قرض السيارة كما قال ؟ كلا أيضاً . حسناً ، إننى لا أستطيع إنجاز كل شيء بمفردى .

وأعتقد أن والدى لم يكن يستطيع مسؤولية المنزل هو الآخر . لقد نشأت فى " ماساشوستس " . وكان أبى متخرجاً فى كلية التجارة جامعة " هارفارد " وكان لديه عمله الخاص ، ولكن بصراحة ، فإنه لم يكن ناجحاً فى عمله . ولكننى لدى ذكريات عن طفولة سعيدة . لقد كنا نذهب للإبحار فى " كاب كود " فى الصيف ونذهب للتزلج فى " فيرمونت " فى الشتاء . وعندما كنت فى الخامسة عشرة من عمري تم الطلاق بين أبى وأمى وتزوج هو من السكرتيرة .

لقد كنت أعشق والدى على الرغم من علمى بأننى كنت بمثابة خيبة أمل دائمة بالنسبة لهما . فإن أمى الجميلة ، المتألقة ، التى كانت تدرّس فى المدرسة الثانوية ، لم تستطع تقبل ابنتها الخجولة والقبیحة . إننى لم أحقق إنجازاً بالمدرسة وهو ما كان خيبة أمل أخرى بالنسبة لها لأنها كانت مدرسة .

ولكن مدرسة الرسم فى مدرستى الثانوية رأت أن لدى موهبة وأصبحت ترشدنى . ولقد شجعتنى على دراسة الفنون الجميلة فى الجامعة ، وبعد التخرج ساعدتنى على إيجاد وظيفة مساعد مصور فى وكالة إعلان كبيرة .

اسمع ، إننى أعرف أننى وافقت على ترتيب الأمور بهذه الصورة منذ البداية

الوحيدة هى أنه لا يتحدث كثيراً ، وهو يقول إنه لا يحب أن يتحدث بكلام غير ضرورى ، ولكن من الصعب معرفة ما يفكر به دون أن يخبرنى .

ثم تزوجنا خلال عام من لقائنا وعندما اكتشفت أننى حامل ، اتفقنا على أنه من المنطقى والمفيد مادياً بالنسبة لى أن أستمّر فى العمل - حيث إننى المسئولة عن معمل تصوير فى وكالة إعلان كبيرة - وأن يبقى " تونى " فى المنزل مع الطفل ويقوم بأداء المهام التى يمكنه عملها .

ومنذ ثلاث سنوات ، عندما اشترينا هذا المنزل المكون من ستة طوابق ، كان من المنطقى أن يقوم " تونى " بعمل التجديدات اللازمة . وفى يوم ما قررنا الانتقال إلى الطابق السفلى وتأجير الثلاثة طوابق العليا . وبذلك سوف يكون لديه مكان لرسوماته أيضاً .

ولكن إذا مررت بنا ، فسوف تتساءل عن الذى قام به منذ ثلاث سنوات . إن مثاليته الشديدة بدأت تصيبنى بالجنون . فإن الأمر يستغرق منه وقتاً طويلاً حتى ينجز شيئاً ما خصوصاً أن " سام " يقضى معظم اليوم الآن فى المدرسة ، لذا فإننى لا أرى سبباً فى تأخيره .

وحيث إننى أنا التى أقوم بجلب النقود ، فإننى لا أعتقد أنه من الصعب أن أطلب من " تونى " القيام بالتسوق دون تبذير وأن يقارن الأسعار فى المتاجر الكبيرة والصغيرة ، ولكنه حتى لا يعبأ بالبحث عن مثل هذه الأشياء .

ولكن ما يجعلنى أكثر غضباً هو أن يقول " تونى " إنه سيقوم بعمل شيء ولا يقوم به أبداً . فلقد قال إنه سيصحب

منشغلاً بقراءة صحيفة ، ولم أفرغ عربية التسوق بالسرعة الكافية ، فإنها تقوم بالعراك معي . لقد سئمت من معاملتي كطفل في الرابعة من عمره .

دعني أوضح شيئاً : إنني لا أستاذ بسبب مرتب " كارول " ، فإنني ممتن لذلك . ولكن ما أستاذ منه بحق أن أسمعها تتحدث عن كيفية إنفاقي لنقودها . إننا متزوجان - أليس كل ما نحصل عليه يعد أموالنا معاً ؟ ألا تدرك أننا نوفر آلاف الدولارات لأنني أقوم بجميع أعمال التجديد من طلاء ونجارة وغير ذلك ؟ وعندما تشكو بسبب أن عليها كتابة الشيكات والتقديم لطلب قرض السيارة ، فإنها تنسى أنني أنا من أقوم برعاية " سام " والترفيه عنه .

إنني أرغب في أن ينتهي تجهيز المنزل عند ولادة الطفل القادم مثلها تماماً . وهذا هو السبب في أنني لا أتفقد جميع المتاجر لقارئة الأسعار . فإنني أعرف كم تبلغ أسعار الأشياء ولكن عليها هي أن تتوقف عن تخمين كل شيء .

كما أن مشكلتنا الأخيرة مع السباك هي مثال رائع على أنه يتم لومي على كل شيء . إنني أتصل به طوال اليوم وأذهب إلى منزله وأتحدث إلى جيرانه ولكن أحداً لم يره . فهل ترغب أن أحضر عصابة من الرجال حتى نراقبه ؟

إن عدم صبرها على الأشياء البسيطة ، يشعل غضبي . وهذا هو ما حدث ونحن في طريقنا إلى الاستراحة . فلقد كنا على بُعد ميلين من المنزل ، لذا فلقد عدت . ولقد انتهى بنا الأمر إلى تبادل اللوم - وأعترف بأن ذلك كان بصوت مرتفع - أمام

ولكنني أشعر بالارتباك . إنني أعمل لساعات طويلة ومازال على تسديد الفواتير والضرائب . و " توني " لا يفهم أي شيء بخصوص موقفنا المالي ولا يهتم بمعرفة ذلك . أعتقد أنه يغار من حقيقة أنني أنا التي أكسب المال .

والأمر الأساسي هنا هو أنني أحب " توني " كثيراً ، وأعلم أن كلينا يرغب في إنجاح هذا الزواج . ولكننا دائماً الشجار طوال الوقت وأنا لا أستطيع العيش بهذه الطريقة .

رواية " توني "

" توني " في السادسة والثلاثين من عمره وكان غاضباً بشدة وهو جالس على الأريكة يتحدث معي قائلاً : " إن " كارول " ليس لديها أدنى فكرة عما أقوم به طوال الوقت . فلا شيء أفعله يعد جيداً بما يكفي بالنسبة لها ، فإنها تدقق بكل شيء . وإذا نسيت عمل شيء أو لم أقم به على الوجه الأمثل كما تريد ، فإنها تنفجر غاضبة . لقد قمت مؤخراً بتركيب الدولاب والأرفف في غرفة " سام " وهي الآن تقول إنه ليس النوع المناسب من الخشب . واليك مثالاً آخر : مؤخراً وبعد وقوع حادثتي سرقة عند الجيران أرادت مني أن أقوم بتغيير الأقفال على الأبواب في نفس الليلة ، وكنا في منتصف يناير والوقت متأخر والجو بارد للغاية وكنت متعباً بشدة . ولكن " كارول " لم تصبر ، لذا ، فلقد قمت بعمل ما تريد .

إن " كارول " لم تعتد الهجوم على هذه الطريقة على أتفه الأشياء . ولكن الآن إذا كنت في طابور السوبر ماركت ،

إننى أحب البقاء فى المنزل مع "سام" ولا أخجل أبداً مما أقوم به . فكم من الآباء يقضى كل هذا الوقت مع أطفاله ؟ إننى أتوق لعمل ذلك مع طفلنا الثانى - إذا أنهيت تجهيز المنزل بالطبع . ولكننى أكره التوتر والعراك بينى وبين "كارول" .

رواية المستشار

قال المستشار : " إن زواج "كارول" و "تونى" هو نموذج لتبادل الأدوار . وعلى الرغم من إقرارهما بأنهما يحبان أدوارهما ومسئولياتهما غير التقليدية ، فإن كلا منهما لديه الكثير من الشكاوى . وهما بحاجة فى البداية لبعض الإرشادات بخصوص كيفية حل الصراعات حتى لا يصل التوتر بينهما إلى درجة لا تحتل . وعلى الرغم من سلوك "كارول" العنيف ، فإنها تفتقد الثقة بالنفس . فلقد حطت والدتها من اعتزازها بذاتها ، ولقد أعادت "كارول" نفس السيناريو مع "تونى" : فكل توقعاتها العالية وانتقاداتها المستمرة قد دمرت ثقته بنفسه بنفس الطريقة .

إن طريقة تعبير "كارول" عن خيبة أملها تساعد على تدمير الزواج . فكلما شعرت بالقلق أو الإحباط ، تقوم بالغضب من أى شىء يقوم به زوجها سواء من حيث عدم كفاءته أو عدم دعمه لها .

ولأن "تونى" شديد الحساسية للنقد ، فإنه لم يتجاهل أى كلمة . أسلوبها هذا يذكره بأن والده كان شديد القسوة عليه . لقد كان باحثاً عن المثالية ، ولقد كانت ملاحظة "كارول" بشأن إفساد

"سام" . إننى أكره أن أفقد أعصابى ، فلقد كان والدى يفعل ذلك وهو ما كان يخيفنى كثيراً .

إننى من مدينة صغيرة فى "بنسلفانيا" . وكانت والدتى ربة منزل وكان أبى يعمل فى منجم صلب . إن والدى مازال معاً بعد أربعين عاماً من الزواج ، لذا فإننى أعتقد أنه زواج سعيد مثل أى زواج . ولكن كان لأبى نوبات شديدة الغضب والتي كانت تخيفنا جميعاً . إن أسلوبه فى التهذيب كان الصراخ وضربى أنا وإخوتى بقسوة . ومع أبى لا يمكنك ارتكاب أى خطأ . وأعتقد أنه كان محبطاً لعمله فى هذا المنجم لأنه وبسبب ظروف مادية لم يستطع أبداً إنهاء دراسته الجامعية .

ولقد قررت فى سن مبكرة أن أكون رساما . فلقد كنت أرسم طوال الوقت وكان والداى يشجعاننى . وتخرجت بتقدير فى كلية الفنون الجميلة ولكن لا يجب على أن أخبرك بمدى صعوبة العيش من الدخل الذى أحققه من الرسم . إنه لمن المحبط تقبل حقيقة أننى لا أستطيع إعالة أسرتى من المبيعات القليلة التى أقوم بها . ومنذ سنوات وأنا أدبر أمورى عن طريق بعض أعمال النجارة التى أقوم بها .

إن أول ما لاحظته فى "كارول" هو عيناها ، فلقد كانت معبرة ومحببة ، كما أن التواجد معها كان أمراً جميلاً . ولقد صدمت عندما وجدتها لا تزال تشكو من أننى لا أتحدث كثيراً . إن أى شىء أحتاج إلى قوله ، أقوم بقوله على الفور . ولكننى لا أحب اختراع شىء لقوله فقط لملء الفراغ .

أخرى " . وبدلاً من الموافقة تلقائياً لجميع طلبات " كارول " ، فلقد تعلم أن يخبرها بصراحة كيف يشعر . هذا بالإضافة إلى أنني شجعتهم على أن يقوم كل منهما بعمل ميزانية ، فأصبح " توني " الآن يهتم بفواتير معينة . وأنا اعتقد أن جهل أحد الأطراف بأمور الأسرة المادية لا يعد فكرة جيدة . ولكن مع زيادة اشتراك " توني " في أمور المنزل ، أردت أن ترى " كارول " أنها لم تكن تقدر مشاركة زوجها حق قدرها . ولقد طلبت منها أن تعود إلى المنزل وتحسب ما كان سيكلفها إذا جاءت بجليسة أطفال لـ " سام " ومقاول لتجديد المنزل . ولقد فعلت ، وبدأت تظهر المزيد من الاحترام لما يقوم به زوجها .

وكان على " توني " الاعتراف بأن السيطرة على غضبه هي مسئوليته الخاصة . وبسبب ثورات والده المتعددة ، شعر توني بأن الغضب بصفة عامة أمر سيئ . ولقد فسرت له أن الغضب شيء طبيعي وأحياناً ما يكون مناسباً ، ولكن لا يجب التعبير عنه بنفس طريقة والده - أو عن طريق ترك زوجته وطفله في الاستراحة . ولقد قلت له : " إن تبريرك بأن " كارول " قد أغاظتك ليس منطقياً " . ولقد اقترحت عليهما إذا تصاعدت المشكلة لدرجة يشعر كل منهما عندها بعدم القدرة على احتواء غضبهما ، فيجب أن يقدر مشاعر بعضهما البعض ويقوما بتأجيل المناقشة لمدة ساعة . وبعدها فإذا شعرا بأنهما مازالا غير قادرين على التعامل مع المشكلة ، فعليهما أن يقوما بإرجائها حتى يعودا إلى مكتبي . وسريعاً

كل شيء من تجديد المنزل إلى الأمور المادية ، بمثابة رش الملح على جرح قديم .

كما أن استجابة " توني " لسلبية زوجته أيضاً تقليدية : فإنه ينسحب ببساطة حتى ينفجر وهذا أسلوب شائع في الزواج . فكلما ضغط أحد الطرفين على الآخر ، كلما اختزن الآخر غضبه ونفس عنه لاحقاً بصورة عنيفة .

وكننتيجة لذلك ، فإن " توني " و " كارول " كانا يتشاجران كثيراً وبصوت مرتفع . ولم يكن الجدل ينتهي أبداً طالما أنهما يتبادلان الاتهامات بالكلمات الجارحة والقاسية ، ويفشلان في الإحساس بالإحباط الكامن خلف كلمات الطرف الآخر .

لقد كانت إحدى الأشياء التي تسبب القلق لـ " كارول " هو أن " توني " لا يصارحها أبداً ، ولقد أخبرتها بأنها يجب أن تتقبل إلى حد ما طبيعته على ما هي عليه . وبذلك ، فإذا توقفت عن مقاطعته كثيراً ، سوف تكون لديه فرص أكبر للحديث . لقد قمت بتسجيل أحاديثهما في مكتبي وقمت بإعادتها حتى تستطيع " كارول " سماع كيف تتحدث إلى زوجها ، ولقد شعرت بالدهشة وأحست بمرارة .

وعندما بدأت " كارول " في تغيير أسلوبها ، تغير " توني " أيضاً . ولقد تعلم أن يضع الحدود وشعر بأنه ليس مضطراً إلى رفع صوته . وبدلاً من تفجير غضبه أو انسحابه ، فإنه الآن يقول مباشرة : " إنني لا أحب هذا التعليق " . أو " " كارول " ، إنك تفعليها مرة

ما استطاع كل من " توني " و " كارول " حل اختلافاتهما قبل أن يشعرنا بالغضب . وبعد ثمانية أشهر من العلاج عادا شريكين حقيقيين مرة أخرى . وعندما

حان موعد ولادة طفلتها الثانية كان المنزل على وشك الانتهاء من عملية التجديد .

يمكن للرجال أن يقوموا بالأعمال المنزلية ...

ولكن في العالم الواقعي ، فإنهم لا يقومون بذلك . لقد أكدت الدراسات من معهد الأبحاث الاجتماعية لجامعة متشيجان أن هذا الجيل من الأزواج يقومون بنصف الأعمال المنزلية التي كان يقوم بها والداهم ، وأن معظم هذه الأعمال تقع على عاتق المرأة . هل هناك طريقة لمنع المناوشات التي تنشأ بسبب المسؤوليات المنزلية من التصاعد إلى حروب كبيرة - ومع ذلك تجعله يضع الأطباق في غسالة الأطباق ؟ دعونا ننظر إلى المشكلة من الجانبين .

من جانبها :

- " لقد سئمت وتعبت من عمل كل شيء طوال الوقت " .
- " إن طاقتي تستنفد بالكامل . إن عليّ تحمل مسؤولية الأشياء حتى إذا لم أكن مسؤولة عنها " .
- " كيف يكون قادراً على إصلاح موتور السيارة ولكنه لا يعرف كيف يضع المفاتيح الورقية في مكانها ؟ " .

من جانبه :

- " عندما أقوم بشراء البقالة ، فإنها تقول إنني اشتري النوع الخطأ من صوص الطماطم " .
- " إنها تجد بقعة طعام واحدة على الإناء فتصرخ : " هل هذا هو ما تسميه نظافة ؟ " .
- " إن عدم تذكرى لوضع جواربي في مكانها لا يعد هجوماً شخصياً عليها . إنني فقط ... نسيت " .

وحتى أفضل المستشارين ليس لديهم طريقة ناجحة مضمونة لإنجاح هذا الأمر . ولكن فيما يلي بعض الاقتراحات . عليك بتجربتهما ، من يدري فقد تجدى ...

لحل المشكلة ؟ ما الاحتمالات الأخرى ؟ من يمكنه أيضاً المساعدة فى هذه المشكلة ؟ فقد يكون استئجار أحد المراهقين لأداء بعض الأعمال والمهام الخارجية أو رعاية الطفل هو ما يخفف العبء على كل منكما .

٤. هونا من الأمر على نفسيكما . أحياناً عندما يتعلق الأمر بأعمال المنزل والأطفال ، فإن السيدات يكن هن عدوات أنفسهن . قد تطلبين من الأب أن يقوم بتبديل ملابس الطفل ثم يخرج الطفل وهو يرتدى أشياء لا تتناسب مع بعضها البعض ، ماذا فى هذا ؟ أتريدين أن يقوم بالتسوق ؟ فدعيه يقوم بذلك بطريقته . والقاعدة هنا بسيطة : إذا تخليت عن مسئولية عمل ما ، فعليك التخلي عن السيطرة عليه أيضاً . هذا إلى جانب أن هناك أشياء لا تستحق الشجار بشأنها .

٥. عندما لا يفلح أى شىء ، عليك بالإضراب . من الملحوظ أن بعض السيدات يتوقفن عن أداء الأعمال المنزلية لإيضاح ما يُردنه . أعمال الغسيل ؟ قومي بغسل ملابسك فقط . هل يحتاج الأطفال لشراء شىء ما ؟ أخبريهم بأن يطلبوا من والدهم . فظالما أن كل شىء يتم عمله ، فلن يدرك صعوبته وتفاصيل ما تقومين به . فقط عندما تتوقفين عن ذلك سوف يدرك الأمر .

٦. قومي بتدريب أطفالك . وبدلاً من جعلهم معتمدين عليك ، احرصى على أن ينشأ الصبية والفتيات متشاركين فى المستويات على حد سواء وهم مؤمنون بأن المشاركة البدنية والعاطفية للأعمال المنزلية هو الشىء الذى يقوم به الأشخاص ذوو الشعور الراقى .

١. حددى ما يحتاج إلى أن يتم عمله ومن سيقوم به . دونى كل شىء لمدة أسبوع بأبق التفاصيل : من قام بنزهة الكلب ، من قام بأعمال الغسيل ، من قام بترتيبه ، من أخذ السيارة للتصليح ، وغير ذلك . فقد يقوم الزوج بأكثر مما تعتقدين . وفى هذه الحالة عليك أن تقومى بتقدير جهود الطرف الآخر . وعندما لا تأخذ إنجاز الأشياء سواء كانت صغيرة أو كبيرة كأمر مسلم به ، فإننا بهذا نخلق روحاً من التقدير والتى تقوم مع الوقت بمحو الشعور بالاستياء .

٢. عليكما بالتحدث عن كيفية أداء هذه الأعمال أثناء طفولتكما ومن كان المثل الأعلى فى مشاركة العمل بالمنزل . فإذا كانت الأم هى من كانت تقوم بأعمال الطهى ، فقد تتوقعان أن الطهى هو مهمة المرأة . كما أن هناك بعض السيدات اللاتى يعتقدان أنه بسبب أن أزواجهن يجنون نقوداً أكثر منهن ، فإنهن ليس لديهن الحق لطلب المساعدة من أزواجهن ، حتى إذا كن يعملن أيضاً . ولكن مع تغير الأدوار وتزايد عدد النساء العاملات ، فيجب أيضاً تغيير هذه التوقعات . إن التحدث عما يتوقعه ويرغب فيه كل منكما أمر ضرورى لإحداث التوازن بينكما .

٣. فكرا فى خطط مختلفة لتقسيم عادل للأعمال . وقد تقومان بالتخطيط بناء على الخبرة : من يتفوق فى الرياضيات ؟ على هذا الشخص تحمل مسئولية دفتر الشيكات . لا تأخذ الموضوع بشكل شخصى وكأنك تناقش شيئاً مع زميل . ما الطريقة السليمة

" زوجى يريد ربة منزل مثالية "

كما أنني لا أستطيع القيام بكل أعمال المنزل مثل والدته " كارل " .
في اليوم الذي اكتشف فيه موضوع شعر الجرو ، كنت قد قمت بتوصيل ابنتنا " شيرلى " إلى المدرسة حتى لا يتحطم مشروع مادة العلوم الذي أعدته في الحافلة . ولقد جعلنى ذلك أتأخر عن العمل - إننى أعمل ثلاثة أيام أسبوعياً كمحررة للموسيقى فى مجلة - لذا ، فلقد كنت فى عجلة طوال فترة الصباح حتى ألحق بالعمل ، ولقد استغللت ساعة غدائى لأخذ الجرو إلى الطبيب البيطرى .
وكالعادة أسرعى إلى المنزل حتى لا تظل " شيرلى " وهى فى العاشرة من عمرها وحدها بالمنزل . ثم قمت بعمل بعض الأشياء فى المنزل ، ثم عملت على كتاب أقوم بتأليفه وموضوعه أهمية الموسيقى للأطفال ، ثم بدأت فى إعداد العشاء . ولم تخطر ببالى فكرة تنظيف السيارة .
بعد كل هذا ، أتى " كارل " ليتحدث عن أننى قد تركت السيارة فى هذه

إن " كارل " يقول إنه يساعد " هانا " فى عملها ، ولكنه مع ذلك يريد لها نموذجاً مثالياً للزوجة المتعاونة . فماذا يحدث عندما يتوقع أحد الأطراف الكثير ؟

رواية " هانا "

إن " هانا " امرأة فى الخامسة والثلاثين من عمرها ، وكانت تخفى جسدها النحيف والذي يبلغ طوله ست أقدام تقريباً فى المقعد الذى تجلس عليه .
ولقد بدأت حديثها قائلة : " حسناً ، لقد كان هناك الكثير من شعر الجرو على مقعد السيارة ، فهل يعد ذلك كافياً لإثارة نوبة غضب شديدة ؟
إننى لا أمزح . فعندما ذهب " كارل " الليلة الماضية إلى الجراج ، نظر متعمداً داخل سيارتى ، ثم دخل إلى المنزل غاضباً وكأنه قد أصيب بالجنون بسبب شعر الجرو . إننى لست مديرة منزل رائعة :

بين المكان المخصص لمعيشتنا ومكان الرسم .

ومع ذلك ، فإننى لم يكن لى حياة اجتماعية كبيرة . فلقد كنت مفرطة فى الطول ، كما أن الأطفال فى المدرسة لم يفهموا أبداً الفنون ، ولذلك كنت دائماً وحيدة . حتى عندما حصلت على منحة فى " جوليارد " ، فإننى لم أجد من يحب التواجد معى . ولقد كان " كارل " هو أول شخص بعد أبى وأمى يشعرنى بأننى محبوبة . وأنا مازلت أحبه - وهذه هى المشكلة .

لقد كان لقاؤنا الأول شديد الرومانسية . فلقد كنت عضوة فى الجوقة الموسيقية وعندما عزفنا فى " شيكاغو " فى شهر ديسمبر ، أتى " كارل " إلى الباب الخارجى للمسرح وكان معه باقة ورد من أجلى . وقال إنه كان من المشاهدين فى الليلة الماضية وأننى أكثر النساء التى رآهن جمالاً . هل تصدق ذلك ؟ وأستطيع أن أقول إنه كان يعنى ذلك ، كما أن حقيقة أننى أطول منه بثلاث بوصات لم يكن يسبب له أى مشكلة .

ولقد عدت إلى " نيويورك " وعاد هو إلى " فيلادلفيا " لينهى ماجيستير إدارة الأعمال فى جامعة " وارتون " . ومع ذلك ، فلقد استمر فى عمل أكثر الأشياء الرومانسية مثل مفاجأتى بزيارة فى يوم الحب . ومازال " كارل " يقوم بمثل هذه الأشياء بين الحين والآخر ، ولكننى أعلم أنه يقوم بذلك بسبب شعوره بالذنب لقسوته على .

الفوضى بعد موعد الطبيب البيطرى . ولأننى لم أشارك من قبل فى الشجار مع أى شخص وأرفع صوتى فلقد وقفت هناك صامتة ، ثم سرعان ما بدأ يبحث فى عقله ويذكر كل ما يضايقه ... مثل ، إننى لا أقسو على " شيرلى " بما يكفى وبذلك ستصبح مدللة مثلى ... إننى لا أذهب إلى الحفلات التى تذهب إليها زوجات زملائه بالعمل ... إننى أنفق النقود على درس اليوجا وتأليف الكتاب . لقد قام بإهانتي بكل ما استطاع ثم خرج من الغرفة . ولقد وقفت هناك أبكى ، وأنا غير قادرة على الرد .

إن هذه ليست المرة الأولى التى يقوم فيها " كارل " بانتقادی بقسوة ، فإنه يعاملنى بهذه الطريقة منذ سنوات ولكننى أعتقد أن تلك المرة الأخيرة هى ما جعلتنى أصل إلى النهاية . ولقد أصرت على إيجاد مساعدة متخصصة .

لكننى فى الواقع أعتقد أن علاج هذا الأمر مستحيل ، حتى مع مساعدتك لنا . قد نكون مختلفين للغاية لدرجة لا ينفع فيها أن نظل متزوجين . لقد نشأ " كارل " فى أسرة من الطبقة فوق المتوسطة فى إحدى ضواحي شيكاغو . وكانت والدته هى نموذج لسيدة المجتمع ، وكان والده رجل أعمال ناجحاً .

أما أسرتى فكانت العكس . لقد كان والداى رسامين وأنا طفلتهمما الوحيدة . ولم يكن لدينا أبداً الكثير من الأموال ، إلا أن طفولتى كانت مليئة بالرحلات إلى المتاحف وقاعات الباليه . ولقد عشنا فى " جرينويتش فيلادج " ، ولم نكن نفضل

سذهب مع المدرب لتناول القهوة لذلك فسوف أتأخر قليلاً . ولقد انفجر في " كارل " ، وقال إننى معجبة بالمدرب . بالطبع سخرت من قوله هذا وضحكت ، ولكن ذلك أثبت لى أن علاقتنا تفتقد الثقة " .

رواية " كارل "

إن " كارل " فى السابعة والثلاثين من عمره وشعره أشقر وينبض بالحوية والنشاط . ولقد بدأ حديثه قائلاً : " إننى أحب " هانا " حقاً . والمشكلة هى أن الأشياء التى تجذبنى إليها هى ما تسبب المشاكل بيننا .

إن " هانا " شخصية جالمة ، وهذا شىء رائع ولكن هناك أوقاتاً يجب عليك فيها أن تنضبط حتى تقوم بعملك ، خاصة عندما تكون مسئولاً عن أسرة .

ولنتحدث عن هذا الكتاب الذى تقوم بتأليفه : كان من المفترض إنهاؤه منذ عدة أشهر إذا كانت تعمل عليه بانتظام . ولكنها تقوم بترك الأوراق فى كل أرجاء المنزل وتضيع وقتها فى النظر من النافذة . وبينما يعم المنزل الفوضى ، فإنها تقوم بطلب البيتزا .

إننى لا أبالغ ، وسوف أقر بأننى أبغى مستوى مرتفعاً من النظام فى المنزل ، ولكن " هانا " تتعامل بشكل مستحيل احتمالاً . فعندما تكون فى حالة الإبداع ، تكون فى عالم آخر ، ولا ترى الفوضى والأتربة من حولها ، كما أنها تترك الأطباق فى الحوض وتستخدم الأطباق الورقية .

حسناً ، قد أكون قد بالغت فى الليلة الماضية ولكن مشكلة شعر الجرو كانت هى القشة التى قسمت ظهر البعير .

ولقد تزوجنا فى شهر مايو من هذا العام ، أى منذ أحد عشر عاماً وانتقلنا إلى " فيرجينيا " . والتحق " كارل " بوظيفة جيدة بشركة تصنيع . ويبدو أن المشاكل قد بدأت منذ هذه اللحظة التى بدأنا فيها هذا العهد الجديد . فلقد تحول زوجى الرومانسى فجأة إلى رجل عاشق للدقة والنظام فى كل شىء .

وعلى الرغم من انشغالى بالعمل طوال الوقت فى المجلة ، بالإضافة إلى عزفى فى الفرقة المحلية خلال الموسم ، كان المتوقع منى أن أقوم بجميع أعمال المنزل بمفردى . إن " كارل " يساعدنى ولكنه دائماً ما يلمح إلى أنه يقوم بذلك ، لأننى لا أقوم بهذه الأشياء بشكل جيد .

وعندما أصبحت حاملاً ، شعر " كارل " أنه على أن أقوم بتقليل أنشطتى وأن أظل بالمنزل لفترة أطول . وعلمت أن على أن أترك الفرقة الموسيقية ، ولكننى استطعت تدبير العمل لبعض الوقت فى المجلة .

ولقد حاولت جاهدة أن أحافظ على جميع اهتماماتى ، إلا أن " كارل " لم يساعدنى أبداً . هل كان جلوسه بعض الأوقات مع " شيرلى " سيقتله حتى أقوم أنا بالعزف مع فرقتي ؟

كلا ، إننى لم أقل له أى شىء عن هذا الأمر ، فلقد كان من الواضح أنه لا يهتم . لذا فلقد حاولت أن أجهد نفسى بعض الشىء . وعندما التحقت بفصول اليوجا المسائية ، وافق " كارل " على البقاء مع " شيرلى " فى المنزل على مضض ولكننى يمكننى أن أخبرك بأنه لم يكن مرحباً . ثم حدث شىء جعلنى أتعجب من هذا الزواج . لقد اتصلت بعد اليوجا لأخبره بأننا

حسناً ، إن فصول اليوجا هذه تقودنى للجنون . فإننى أبقى بالمنزل وحدى مع " شيرلى " بينما " هانا " تمارس تدريباتها وبعدها تخرج مع رجل وسيم . ألا يجب أن تبقى هذا الوقت معى أنا . إننى لا أعتقد أن " هانا " راغبة فى إنجاح هذا الزواج . كما أعتقد أنها تثير غضبى سواء كانت متعمدة أو بدون وعى . إن فقدانها هى و " شيرلى " سوف يحطم فؤادى ، ولكن ماذا يمكننى أن أفعل ؟ "

رواية المستشار

يقول المستشار : " بعد جلسة واحدة مع هذين الزوجين ، عرفت أن الخطوة الأولى هى أستئجار سيدة لتنظيف المنزل . فلن يكون هناك شيء أكثر فائدة من ذلك بالنسبة لهما . وبالطبع ، فلقد اعترضنا على ذلك ، حيث إنهما يدفعان أجراً لى ، بالإضافة إلى جليسة الأطفال فى فترة بعد الظهر ، ولكننى أوضحت لهما أنه فى حالتها فإن وجود سيدة لتنظيف المنزل ضرورة وليس رفاهية : فهما بحاجة إلى ذلك لنزع فتيل التوتر الحالى بينهما . ولقد وجدت " هانا " سيدة يمكنها تنظيف المنزل كل أسبوع وكما توقعت ، فقد حد ذلك من مستوى التوتر بينهما بشكل ملحوظ . والآن أصبحنا قادرين على الانتقال إلى مشكلة انتقاد " كارل " الدائم لـ " هانا " . فبسبب شعوره بالاستياء من الفوضى التى تعم المكان دائماً أصبحت لديه عادة الحط من قدر زوجته . وعندما أوضحت له ذلك . أقسم " كارل " أنه سيتغير . ولقد قال إنه يعلم أن " هانا " أم رائعة وأنه

ومع ذلك ، فإن الأمر لا ينحصر فقط فى أعمال المنزل . فإن " هانا " ببساطة لا تتواجد معى بالصورة الكافية بالطبع أنا لا أتوقع منها حضور كل حفلات العشاء بالشركة . ولكننى أريدها أن تشارك فى الأحداث الاجتماعية بشركتى ، فجميع الزوجات يقمن بذلك . وما يغضبنى حقاً هو ليس فقط أنها لا تحب المشاركة ولكن لأنها تسعد بعدم المشاركة وتقول إنها ليست من هذا النوع من الزوجات .

فأى نوع إذن تنتمى إليه . إنها بالقطع ليست ممن يجيدون التعبير عن مشاعرهم ، ويمكننى القول بأنها تحببني حقاً ، لكنها لا تعبر عن هذا الحب ولا تشعرنى به .

حسناً ، إننى أحب أن أفكر فى نفسى على أننى شخص رومانسى . وعندما أقوم بعمل شيء رومانسى ، فإننى أرغب فى ان تقوم بذلك هى أيضاً بين الحين والآخر وتبادلتنى الرومانسية أو على الأقل تقدر أفعالى . إننى لم أعد أقوم بالتعبير عن حبنى ، حيث إن ذلك لا يؤدي إلى شيء ، ولكننى أحيانا ما أقوم بإهدائها الورود . فممنذ أن وقع نظرى عليها لأول مرة ، شعرت بأنها جذابة مثل الورد الرقيقة التى بها جمال خاص ، وأنها فى غاية الرقة . وأنا مازلت أراها بهذه الطريقة . إننى أعطيها الورد ثم ، لا شيء . مجرد كلمة شكر باردة .

أتمنى لو أعلم كيف ساءت بنا الأمور لهذا الحد . إننا لم نقض الكثير من الوقت معاً قبل الزواج ، ولكننا تحدثنا عن المستقبل . ولقد قررنا أن تترك الفرقة الموسيقية بعد ولادة الطفل . إذن تتهمنى بأننى أقسو عليها الآن ؟

و " كارل " تمريناً لأدائه وهو أن يركزا على الأشياء التي يمكنهما عملها لإظهار الحب والعطف تجاه بعضهما البعض ، سواء كان ذلك بعناق للوداع في الصباح أو مكالمة سريعة أثناء النهار للاطمئنان عليها . إن الأشخاص المتزوجين منذ فترة طويلة كثيراً ما ينسون هذه الإحياءات الرومانسية والتي تساعد على تقوية العلاقة بينهما .

كما أنني نصحت " كارل " بالحد من التعليقات وأن يمنح " هانا " الوقت حتى تستجيب له . فإذا كان غاضباً بشأن شعر الجرو في السيارة فعليه أن يذكر لها ذلك وينتظر سماع إجابتها بدلاً من الخروج من الغرفة . وعندما أعدنا هذا السيناريو في مكتبي قالت " هانا " : " في المرة التالية التي أشعر فيها بأن عليّ عمل الكثير ، فهل من الممكن أن أطلب منك اصطحاب " شارون " إلى المدرسة أو الجرو إلى الطبيب البيطري ؟ " ، ولقد فهم " كارل " وجهة نظرها وشكرها لأنها تحدثت وعبرت عنها بحرية ، ووافق على تحمل المزيد من الأعمال .

وكانت هذه هي بداية المصالحة والتي ساعدت زواجهما على العودة إلى مساره الصحيح . ولقد بدأت " هانا " في مشاركته في حفلات العمل التي كانت لا تحب حضورها . والآن ولأنها قابلت الكثير من الزوجات الأخريات فلم تعد تشعر بعدم الراحة معهما كما كانت تعتقد . كما تعلمت الاستجابة لرومانسية " كارل " ، كما بذل كل منهما الجهد لتوفير الوقت في الخروج معاً أكثر . ولقد أنهت " هانا " كتابها وقررت عدم الالتزام بمشروع آخر لفترة والعودة

يقدر لها ذلك . ولقد اشتركت كثيراً في حياة ابنتها واصطحبتها إلى العديد من الأحداث الثقافية ، كما أنها كانت تعامل ابنتها باحترام شديد ولقد كانت تلك الصفات تعجب " كارل " ، إلا أنه لم يذكرها من قبل .

بالطبع فإن مستوى إدارة المنزل بالنسبة لـ " هانا " لا يتفق مع المستوى الذي يرضاه زوجها ، ولكن مهمتي الثالثة كانت أن أجعلها تدرك أن عملها لا يعد عذراً لعدم حفاظها على نظام المنزل . وفي جلسة واحدة أقرت " هانا " أنها سوف تعمل على هذا الأمر .

ولقد قالت : " إنني أعتقد أنني غاضبة فقط . غاضبة من أن " كارل " لا يقدر ما أقوم به ، وغاضبة من أنه جعلني أتخلى عن أشياء أحبها مثل عزفي في الفرقة " . وعندما تحدث " كارل " قائلاً : " إنك لم تتحدثين أبداً عن هذه الأمور سوى الآن . وأنا لا أستطيع أن أعرف ما يجول بخاطرك " . ولقد قال إنه اعتقد أنه قد وصل معها إلى قرار متبادل بشأن ترك " هانا " للفرقة .

وفي هذه اللحظة ذكرتهم بأن " كارل " قد قال إن " هانا " تبعد نفسها عنه . كما أنها قالت إنها ليست من النوع الذي يشارك في المشادات الكلامية ، ولكن في الواقع ، فإن لديها مشكلة كبيرة في التجاوب مع " كارل " على أي مستوى . ولأنها كانت خجولة ولا تشعر بالأمان مع أصدقائها أثناء طفولتها ، فإنها مازالت تجد الصعوبة في الشعور بحرية مع أي شخص ، وهو ما فسره " كارل " على أنه برود .

ولقد أعطيت كلا من " هانا "

الجرؤ إلى الطيب البيطرى .
لقد أنهى " كارل " و " هانا " الاستشارة منذ عدة شهور ، وهما واثقان من أنهما قد تغلبا على أهم مشاكلهما وأصبح لديهما القدرة على حل المشاكل الأخرى والتي قد تواجههما فيما بعد .

إلى العزف فى الجوقة الموسيقية . والآن ولأن " هانا " تمنحه المزيد من وقتها ، لم يعد " كارل " يشعر بمشكلة من ممارستها لليوجا . ولقد أصبح يقدر الوقت الذى يقضيه بمفرده مع ابنته . ولقد قال لى فى إحدى جلساتنا الأخيرة إن العائلة كلها صارت تتندر عليه عندما أصبح يصطحب

إظهار المشاكل الحقيقية

إن هذين الزوجين لم يكونا يتعاركان بالفعل على شعر الكلب أو الأطباق . فبالنسبة لـ " كارل " و " هانا " وكذلك العديد من الأزواج ، فإن المشاجرات على الأعمال المنزلية ما هى إلا مجرد مؤشر لأمر آخر . فلقد وقعا للأسف فى صراع القوى الذى يتكرر كلما انتابت أحدهما مشاعر الغضب .

إذا كنت أنت وزوجك تتعاركان دائماً بشأن الموضوعات التافهة ، فإن ذلك إشارة تحذير : فقد يكون الجدل السطحى يخفى وراءه مشكلة أعمق وأكثر أهمية والتي بحاجة للنقاش . وإنه لمن المفيد أن تعود بذاكرتك للوراء وتحاول ملاحظة طريقة تواصلكما بعين حيادية وتوجيه السؤال الآتى لكما : ما الذى نتشاجر بشأنه الآن ؟ متى شعرت بمثل هذا الشعور من قبل ؟ هل رأينا أحداً من قبل : قد يكون أحد آبائنا ، يتصرف بهذه الطريقة ؟ إن متابعة السلوكيات فى الماضى يمكنها مساعدتك على تحليل سلوكك الآن .

وفى هذه الحالة ، فإن استياء " كارل " من فوضوية زوجته قد أعمته عن صفاتها الرائعة ، ولقد أصبحت لديه عادة التحقير من شأنها . ولقد كان تأجير سيدة لتنظيف المنزل أسبوعياً بمثابة نقطة تحول . والآن وبعد أن أصبح تنظيف المنزل ليس مشكلة ، أصبحا قادرين على التركيز على الأمور المهمة - على سبيل المثال غضب " هانا " من أن " كارل " لا يقدر اهتماماتها ، وعدم قدرتها على التعبير عن مشاعرها فى مواجهة النقد المستمر . ولكى تتخلص من اللوم والانتقاد أصبحت تقول له : " ما الذى تحاول إخبارى به ؟ " و " عندما تنتقدنى فإننى لا أشعر بأننى أود أن أسمعك " . وبمجرد أن قامت " هانا " بالتعبير عن نفسها ، قام " كارل " بجهد كبير للتخلص من أسلوبه الهجومى . وأصبح يعلم أنه إذا كان لديه شىء يرغب فى قوله . فعليه على الأقل الانتظار حتى يسمع استجابتها لما قيل قبل الخروج من الغرفة . وبذلك أصبحا قادرين على التفاوض والحد من مشاجراتهما الستمرة . وبالنسبة لها . أصبحت " هانا " أكثر استعداداً ورغبة فى مشاركة " كارل " فى التزامات عمله بسعادة .

" طفل وليس زوجاً "

لزوجي . إنني اكون مجهددة في بعض الليالي لدرجة تجعلني لا أرى أمامي ، ومع ذلك ، فإنه ينفجر منذ لحظة دخوله إلى المنزل في حدة ويخبرني عن مشاكله بالعمل ، أو يتساءل عما حدث لي في هذا اليوم . إنني أشعر وقتها وكأنني في كمين ، ولكن إذا لم أمنحه كامل انتباهي فسوف يغضب بشدة .

أعلم أنك تعتقد أنني امرأة بشعة وغير ممتنة ولكن أرجو أن تستمع إلي . إن " جاري " طيب القلب ، محب ، ومخلص وكريم لدرجة التبذير . وهناك العديد من السيدات اللاتي يرغبن بشدة في رجل كهذا ، ولكنه أحياناً ما يبالغ في إظهار مشاعره لدرجة تجعلني أخرج على شعوري .

إن كل مناقشة مع " جاري " لا بد وأن تكون عميقة ومتكاملة . إنه يجب على أن أستمع إلى تحليله لكل فعل من كل الزوايا ؟ في الشهر الماضي ، اتصل بي في العمل ، وكان لدى أربعة أشخاص في مكتبي ولم أستطع التحدث إليه . وأنا لم أتعمد جرحه ، ولكنني لم أستطع أن أتحدث معه بكلام رقيق وهؤلاء الأشخاص

إن " سالي " تحاول أن تكون زوجة صالحة ولكن " جاري " يتوقع منها المزيد والمزيد . ماذا يحدث عندما يكون أفضل ما لديك ليس كافياً ؟

رواية " سالي "

" ما الذي يريده مني ؟ " ، هكذا تساءلت " سالي " وهي امرأة في الثالثة والثلاثين من عمرها ثم ألفت بحقيبة أوراقها على الأرض وهي تجلس على المقعد . ثم استطردت في حديثها قائلة : " إنني أحاول أن أكون زوجة صالحة ، ولكن بالنسبة لـ " جاري " ، فإن ذلك لا يكفي ، فهو يقول : " إنك لا تهتمين بي ... إنك لا تحبينني كما أحبك ... إنك لا تستمعين إلي أبداً " . لقد سئمت من كثرة شكواه .

إنني أعمل طوال الوقت بمبيعات الكمبيوتر وهي مهنة صعبة وبها تنافس كبير . وعلى الرغم من أنني أتترك العمل في الساعة وأحياناً في الساعة ونصف مساءً ، إلا أنه مازال عليّ أن أطهو العشاء

أكسب المال لأدفع ثمن ملابسى ومصاريفى . ولقد كان لدى الكثير من الأصدقاء والصديقات ولكننى لم أتخذ أحداً منهم صديقاً بشكل جدى ، فلقد عزمت على أن أكون ناجحة فى عملى قبل أن أتزوج . ولم أرغب فى الاعتماد على أى شخص .

ولقد انفصل والدى عن والدتى أثناء السنة الأولى لدراستى بالجامعة . فلقد اكتشفت أُمى أن لديه عشيقه منذ عشر سنوات . ولقد حاولت الانتحار وذلك بتناولها بعض الحبوب وأودعناها إحدى المصحات لمدة أربعة أشهر . ولقد انتقلت إلى جامعة قريبة من المنزل حتى أستطيع إصلاح الأمور . والآن فإن أبى متزوج من تلك المرأة أما أُمى فتشعر بمرارة شديدة . وهى تتصل بى طوال الوقت وهى تبكى ومحبطة .

وهذا بالطبع يفسر الوحشة التى كنت أشعر بها أثناء طفولتى ولكننى لم أفهمها وقتها . لقد كنا نبدو أسرة سعيدة ولكن خلف هذا القناع ، كان هناك القليل من الشاعر .

وهذا هو عكس حياتى الآن تماماً . فإن "جارى" يجيش بالشاعر . لقد التقينا فى العمل ، حيث كان "جارى" يعمل بالشركة لمدة عشر سنوات . وبعد أن عملت بها بخمسة أشهر ، ولقد ترقى ليكون رئيس القسم الذى أعمل به .

وكان انطباعى الأول عنه هو أنه رائع - وأعنى بذلك أنه تماماً مثل نجم سينمائى رائع . ولقد كانت جميع النساء فى المكتب مولعة به ، ولكننى لم أفكر فى الارتباط به . فلقد كنت حازمة بشأن عدم

يستمعون . وكانت النتيجة أنه لم يتحدث إلى طوال الليل .

وإذا لم أتحدث معه بما يكفى ، أو قلت شيئاً لم يفهمه بالشكل الصحيح - وعادة ما يكون الأمر كله تافهاً للغاية ولا يدعو للشعور بالإساءة - فإنه يتذكره لعدة أيام ويهاجمنى عليه سواء كان بعدم التحدث إلى أو بصدى عن الحديث معه . وهو فى معظم الوقت عطوف وحنون ، لكن عندما يشعر بأنه قد أسىء إليه فإنه يعاقبنى بعدم الحديث معى .

وفى أوقات أخرى يقضب "جارى" كما كان يفعل أبى ، ولقد ينست من نوبات غضبه ، فأنا لم أكن أعرف أبداً كيفية تهدئة والدى . لقد نشأت فى منزل تقليدى ولقد كنا الأسرة الوحيدة الراقية فى هذه الضاحية . وكان أبى يعمل بأحد البنوك ، أما أُمى فكانت ربة منزل . ولقد كنت أنا فتاة أبى المحببة وكان هو مثلى الأعلى - وحيث إنه لم يوجد ولد فى الأسرة ، فلقد تربيت منذ صغرى على تحقيق الإنجازات . وبالعودة إلى الماضى أدرك أن أبى كان يهتم فقط بأن أودى بشكل جيد فى المدرسة . فإذا أخبرته بأننى حصلت على خمسة وتسعين فى اختبار الرياضيات ، فيسألنى لماذا لم أحصل على مائة . وبين الحين والآخر ، عندما ينفجر غاضباً ، فإنه يركل كل ما يقابله أو يقوم بغلق الأبواب بعنف . وكانت تمر أيام دون أن يتحدث أو حتى ينظر إلى .

ولقد كنت فتاة هادئة طيبة ودرست بجد . وأنا فخورة بأننى كنت أحصل دائماً على وظيفة بعد المدرسة وكنت

إعلان علاقتنا . ولقد تزوجنا في فندق صغير في لونغ آيلاند - ولقد عرفت بعدها أن الناس كانوا يعرفون كل شيء عنا ولكنهم لم يهتموا بذلك .

لكن لم تسر أمورنا المادية بشكل حسن بعد الزواج . وأنا قلقة بشأن تغيير وظيفة " جارى " . والآن أنا العائل الرئيسي للأسرة حيث إنه لا يزال أمامه الكثير لتأسيس عمله الخاص به الذى يعتمد عليه . ولقد رغب " جارى " فى السفر إلى لوس أنجلوس لتقديم عرض لعميل محتمل . ولقد أوضحت له أن هذه الرحلة مكلفة وحيث إنه هناك عشرين آخرين يسعون وراء هذا العميل فإن الأمر لا يستحق . فغضب وقال إننى لا أثق به . كما تحدثنا بشأن إنجاب طفل - حيث إننى سأكون فى الرابعة والثلاثين فى شهر مايو ، وسيكون " جارى " فى الثامنة والأربعين ولقد أردت أخذ راحة بعد إنجاب الطفل ، ولكن كيف يمكننى ذلك ودخلنا قليل ؟

إننى أشعر بالإحراج من الاستشارة ، ولكن " جارى " قد أصر على الحضور لأنه يريدنى أن أتغير ، ولكن هذه هى شخصيتى ، فلماذا لا يتقبلنى كما أنا ؟ " .

رواية " جارى "

يقول " جارى " ، وهو فى الثامنة والأربعين من عمره ، وسيم وطويل ويرتدى بنطالاً من الجينز وسترة : " إنها لا تفهمنى . ماذا بها ؟ إن معظم النساء يتوقن لأن يجدن الزوج الذى يعاملهن بالطريقة التى أعاملها بها . أترى كيف

الارتباط مع شخص من العمل ، هذا بالإضافة إلى أنه رئيسى وهو ما قد يعد أمراً غيبياً . هذا بالإضافة إلى أن " جارى " يكبرنى بأربعة عشر عاماً ، ولقد كان متزوجاً من قبل ولديه ولد وهو الآن فى الجامعة .

ولقد ظللنا صديقين مخلصين لمدة ثماني سنوات تقريباً ولقد كان محل ثقة . فإذا كان لدى مشكلة مع صديق ، كان " جارى " يساعدنى على حل المشكلة وكان هناك تجاذب خاص بيننا . ولقد تغيرت علاقتنا فى الليلة التى تزوج فيها أحد الزملاء . فلقد دعينا إلى حفل الزفاف ، ولكن ولأننا لم نكن مرتبطين بأشخاص آخرين فى هذا الوقت ، فقررنا الذهاب معاً . ولقد كانت ليلة ساحرة وانتهت ونحن شديدو القرب من بعضنا البعض .

ولقد جعلنى ذلك أومن بإمكانية نجاح الأمر ولكننى شعرت بتوتر شديد عندما رأيت " جارى " فى العمل اليوم التالى ، حتى إننى أوقعت القهوة على رداى . وعندما جاء إلى شقتى هذا المساء تحدثنا طويلاً وقررنا أن علاقتنا لن تنجح . ولقد حاولنا كثيراً تجنب بعضنا البعض ولكن مشاعرنا لم تسمح لنا بذلك . لقد كنت أشعر بالحيرة لكن كنت أعلم يقيناً أننى أرغب فى أن أكون مع " جارى " أكثر من أى شخص آخر بحياتى ، وكنت أعلم أن هذا شعور متبادل .

ولقد عشنا بهذه الصورة المجنونة لمدة عام ، وكنا نحاول تجنب أى تقارب بيننا . وبعد حوالى ستة أشهر ، قرر " جارى " ترك وظيفته والبدء فى عمله الخاص . وهذا يعنى أنه بإمكاننا أخيراً

وانتقلت أنا للعيش مع عمتي حتى تتحسن أمي وتعود للمنزل ، وكان ذلك وقتاً رهيباً بالنسبة لي . ولم يكن ذلك لأن عمتي لم تكن طيبة أو محبة ولكنني كنت أخشى أن تموت أمي . وعندما عادت ، لم تكن كما كانت ، وكنت دائم القلق من حدوث شيء لها .

وعلمت أن عليّ أن أوفر مصروفات تعليمي الجامعي ، وهو ما فعلته ، حيث ربحت منحة دراسية لمدة أربع سنوات . وحيث إنني رغبت في العمل مع الأطفال الذين لديهم حالات خاصة ، فلقد تم إرسالني لعمل الماجستير في علم النفس . وخلال الإجازة وجدت وظيفة بشركة كمبيوتر ضخمة . وطوال عمري لم أتقبل الهزيمة ولقد عملت لذلك في إدارة المبيعات .

وأعتقد أن خلفيتي في علم النفس وقدرتي على جعل الناس يشعرون بالراحة والتحفيز قد ساعدني كثيراً . إن هذا لا يعني أنني لست بحاجة إلى تقوية ثقتي بنفسي . فلقد أخاف من عمل هذه الخطوة ، فليس من السهل تغيير وظيفتي في هذه السن . وهناك العديد من الأشخاص في العمل يعتقدون أنني مجنون لأنني تخليت عن هذه الوظيفة المحترمة في شركة قوية في وقت كهذا . ولكنني نظرت إلى المرآة في يوم ما وقلت لنفسى : " " جارى " ، يجب أن تقوم بالتغيير " . ولما لم أكن راضياً عن نفسي وقتها ، لذا قمت بهذه الخطوة .

ولقد اعتقدت أن " سالى " ستكون أكثر دعماً لي . عندما قابلتها لأول مرة ، شعرت بإثارة كبيرة ، إنني لا أعتقد أنها

تنظر بعيداً عنى وأنا أتحدث الآن ؟ هذه هي الطريقة التي تتصرف بها معي معظم الوقت . إنني أحاول أن أجعلها تتحدث ، لتخبرني بشأن يومها وكيف تشعر ولكنها تقاطعني دائماً .

كما أنها لا تستمع إليّ عندما أتحدث . إنها منغلقة تماماً حتى في علاقتنا الخاصة . فعندما نكون معاً أستطيع الشعور بجسدها معي أما عقلها فهو يبعد ملايين الأميال عنى . إنها باردة . إنني أعلم أنها تفكر في كل شيء ولكن ما الذى يجب أن يشغل عقلها عنى ؟ إنني أخبرها كم أعشقها ، لكنها تتصرف بصورة سخيفة وكأن ما قلته مزحة .

لظالما كنت شخصاً عاطفياً . لقد كنا فقراء أثناء طفولتي - فكانت أمي تنظف منازل الآخرين وكنت أنام على فراش في غرفة المعيشة - ولكنني كنت قويا . لقد كنت أنا وأمى متقاربين للغاية - لقد كانت رئيسة النادي الذى أشجعه وكانت دائمة الدعم لي . ولم تضع أى حدود أبداً على أحلامي . ولكن علاقتي بأبى لم تكن كذلك ، فلقد كانت هناك مسافة بيننا .

لقد كان أبى موظفاً في مكتب البريد ، وكان يعمل بجديّة ولكنه لم يكن مثابراً . لقد كان يحبني ولكنه لم يقل ذلك أبداً أو يعبر عنه . أتصدق أنني لا أتذكر أنه قد عانقني أبداً ؟ لقد كان يفعل ما تفعله " سالى " : فعندما أشعر بالإثارة لعمل شيء ما أجده يسخر من حماسي .

عندما كنت فى السابعة تقريباً من عمري ، مرضت أمى بشدة . وأعتقد أنها أصيبت بانهيار عصبى وظلت بالمستشفى لمدة عامين . ولقد التحق أبى بالبحرية

تعرف شيئاً عن القوة والطاقة التي لديها . كما أننى أكن احتراماً شديداً لطريقتها فى العمل . فإنها ذكية وتعلم كل شىء عن عملها . إن ما يقتلنى أنها لا تؤمن بقدرتى على إنشاء شركتى الاستشارية الخاصة . ولكننى لا أستطيع إخبارها إلى أى مدى أشعر بالخوف من بدء عملى الجديد ، فقد تنهار من الفزع ، حيث إنها ليست من الأشخاص المحبين للمخاطر .

لقد كان لدينا خلاف كبير بشأن رحلة أود القيام بها إلى لوس أنجلوس فى الشهر الماضى . بالطبع فلقد كان فى ذلك مخاطرة ، ولكنك لن تتقدم إذا لم تتحمل أى مخاطر . إن " سالى " تنظر إلى الحياة بتشاؤم ، أما أنا فدائماً متفائل . بالمناسبة ، لقد قمت بالرحلة وفزت بالعمل . ولكن وحيث إننى أقضى معظم وقتى فى محاولة اكتساب عملاء جدد ، فإننى أواجه الكثير من الاعتراض والرفض . ولذا عندما أعود إلى المنزل فإننى لا أريد أن تعاملنى وكأننى عامل التوصيل الذى يقوم بترك الطرد والرحيل .

رواية المستشار

يقول المستشار : " إن " سالى " و" جارى " لا يشبهان معظم الأزواج الذين آراهم . فعادة ما تشكو الزوجة من عدم استماع الزوج لها وعدم تحدّثه إليها وعدم إظهاره لعواطفه . أما فى هذه الحالة فالعكس هو الصحيح . ويمكننى القول فى هذه العلاقة إن " سالى " هى القاعل و" جارى " هو من يقوم برد الفعل . إنها

امرأة ذكية وعملية ، وهو عاطفى . وللأسف فإن " جارى " يفسر تصرفات زوجته على أنها لا تحبه أو لا تهتم به . إن " سالى " الجادة ، الحذرة ، والعملية تجد صعوبة فى التواصل مع مشاعرها والتعبير عنها . ولأنها كانت الطفلة الأولى لوالدين غير عاطفيين ، فلقد نشأت بمنزل كان الحب به أمراً مشروطاً . فإذا أدت بشكل جيد ، فسوف يتم الإطراء عليها . ولقد كانت الرسالة التى تصلها من والديها وخاصة أباهما هى : " حاولي بجد أكثر ، فإذا قمت بالضغط أكثر على نفسك فسوف تفوزين بحب أبيك " .

وكبرت " سالى " لتكون متحفزة ومتحمسة وهى عكس والدتها الضعيفة والمعتمدة على غيرها . وإذا واجهتها أى مشكلة ، فلقد تعلمت التوجه إلى مكنن الخطأ والقيام بإصلاحه فوراً .

ومع ذلك فعندما كانت طفلة وحاولت تهدئة والدها المتقلب المزاج أو الفوز بإعجابيه ، واجهها بالرفض والصمت . ولقد جعلها غضب " جارى " تشعر أيضاً بالإحباط .

وعلى الرغم من رفضها للإقرار بذلك ، فلقد كانت " سالى " مدمرة بسبب علاقة أبيها بامرأة أخرى وطلاقه من أمها . فلقد كانت تعشق والدها وتعتبره مثلها الأعلى ، ولقد تحطمت صورتها المثالية عن هذا الرجل . ولقد أصابها التجربة بفقدان كبير بالثقة فى الرجال بوجه عام . وفى نفس الوقت فلقد شعرت بثقل اعتماد أمها عليها . وعندما طالبها " جارى " باهتمامها الكامل ، ذكرها بوالدتها وشعرت بالاختناق .

وبالفعل كانت تحضر لعدة أشهر مرة بمفردها وفى الأسبوع التالى تأتى مع " جارى " .

وفى كل مرة تذهب المحادثة نحو كيفية شعور " سالى " بشأن شىء ما ، فإنها تغير الموضوع وتستمر فى إنكار خوفها من الحديث عن مشاعرها . وهذا هو ما كانت تفعله مع " جارى " بالنزل . ومع الوقت واستمرار طمأننتى لها ، استطعت تشجيعها على الحديث . وبمجرد أن تعلمت المخاطرة بإظهار مشاعرها ، اكتشفت أن " جارى " لا يبخل عليها بمشاعر أبداً .

ولقد بدأت الأمور تعود لنصابها الصحيح بينهما عندما تعلم " جارى " السيطرة على نوبات غضبه . ولقد توقف بالفعل عن هذا بمجرد معرفة أن هذه النوبات ستسبب فى إبعادها عنه . ولقد اقترحت عليه أن يقوم بالعد حتى عشرة أو الخروج للتمشية عندما يشعر بالغضب .

وفى نفس الوقت كان على " سالى " الاستجابة إلى " جارى " بشكل إيجابى . وبدلاً من المزاح وعدم تركيز عينيها ، فإنها يجب أن تستمع إليه وتكون أكثر حساسية ، هذا على الرغم من أنه ليس عليها أن تتجاوب مع غضبه . ولقد قلت لها إنه عندما يتصرف بهذه الطريقة " لا تثيريه ، ابتعدى عنه " . وفى إحدى عطلات نهاية الأسبوع بينما كانا فى زيارة لبعض الأصدقاء فى الريف ، شعر " جارى " مرة أخرى بعدم اهتمامها الكافى به . وبدأ يفقد شعوره . ولقد أخبرته " سالى " بأنها ستتركه إذا لم

أما " جارى " فكان مشرقاً ، متحدثاً لبقاً وينظر إلى عينيك مباشرة ويميل إليك أثناء تحدثه معك ، ولكنه أيضاً كان رجلاً غاضباً وبه نظرة حزينة على وجهه وألم يظهر فى صوته . وعندما جاء لزيارتى أول مرة كان غاضباً ويتحدث بأسلوب قاس ويلقى بالاتهامات عليها وكان يشير إليها ويقول مرات ومرات : " إنك لا تفهمين ، أليس كذلك ؟ إنك فقط لا تفهمين " . وعندما كان يفعل ذلك ، كانت " سالى " تبكى ، فهى بالفعل لا تفهم .

لقد نشأ " جارى " فى بيت فقير . وعندما مرضت أمه ظلت تعالج بالمستشفى لمدة عامين ولقد تركه والده فى رعاية عمته . ولقد شعر " جارى " بعدم الحب والرفض والخوف من أن يلقي به فى الشارع . وعندما عادت أمه أخيراً إلى المنزل ، أصبح " جارى " مهتماً بكل احتياجاتها . وعلى الرغم من إعادة الأسرة إلى بعضها البعض ، فما زال " جارى " يشعر بأن موقفه غريب . فهو يضغط على نفسه كثيراً حتى يكون الفتى المثالى .

ولقد كان معظم غضب " جارى " موجهاً لأبيه الذى لم يستطع إعادة أسرته وكان يبتعد عنهم عاطفياً . وفى علاقته مع " سالى " الآن ، بدأ يشعر مرة أخرى بأنه يمنح عواطفه ولكنه وجد أنه لا يتلقى سوى القليل فى المقابل .

من المحتم على " سالى " أن تتعلم المنح وعلى " جارى " أن يتعلم الهدوء . ولكن هذه العملية كانت تسير ببطء . وإنسى لا أعتقد أن " سالى " تفهم كم أنها غير قادرة على التعبير عن مشاعرها . ولقد اقترحت أن تحضر بعض الجلسات بمفردها .

تفعل هي ، ولكنك اخترت " سالي " .
فإنك تحبها وتريد أن ينجح هذا الزواج .
و " سالي " لديها حدودها وأنت لم تحترم
هذه الحدود " .

ولقد توقف هذان الزوجان عن زيارتي
للعلاج ، على الرغم من أنني أراهما على
فترات منفصلين . وإن شركة " جاري " .
في نجاح مستمر ، مع الأخذ في الاعتبار
حالة الاقتصاد . أما " سالي " ، التي لم
تستطع أن تصبح حاملاً ، فتفكر الآن في
التلقيح الصناعي . ولقد عادا لتوهما من
عطلة طويلة في " فلوريدا " ولقد قال
" جاري " : " إنني أشعر بأن " سالي " .
تحبني بالفعل . فعلى أي حال ، من
غيرها قد يتحمل شخصاً مثلي ؟ " .

يهدأ وهو ما كانت تهدده به في الماضي .
وعندما لم يهدأ ، قادت السيارة إلى المنزل
وعاد " جاري " بالقطار إلى المدينة وعندما
وصل إلى المنزل ، أدرك أنه بالغ في رد
فعله واعتذر .

ولكن كان على " سالي " أن تعرف أنها
أحياناً لا تستمع إلى " جاري " على
الإطلاق ، وأنه محق في شعوره بالتوتر
بسبب مغامرته الجديدة في العمل . ولقد
قلت لها : " إنه يواجه الرفض كل يوم ،
وهو بحاجة للتحدث بشأن ذلك " .

وعندما هدأ " جاري " أصبحت
" سالي " قادرة على التقرب إليه . ولقد
قلت له إنه يتوقع الكثير من " سالي " .
فقد لا تستجيب امرأة أخرى للضغوط كما

ثلاثون دقيقة لإنقاذ زواجكما

لكي نشعر بأننا محبوبون ، يجب أن نشعر بصدق بأن شريكنا يتواجد معنا
حقاً . وهذا يبدو بسيطاً ولكنه شيء أكثر تعقيداً مما يظن الكثير من الأزواج . وعلى
الرغم من تأكيد كل من " سالي " و " جاري " على أن كلا منهما يهتم بالآخر ، إلا
أنهما قد واجها صعوبة في أن يشعرا بعضهما بالتعاطف . وهو ما يعد شيئاً
أساسياً : لقد اكتشف الباحثون أن الأزواج الذين يساعدون بعضهم البعض في
المواقف المتوترة خارج الزواج يتمتعون بعلاقات أسعد وأقوى من هؤلاء الذين لا
يفعلون ذلك .

والسر هنا هو إظهار التعاطف والشعور بما يشعر به الطرف الآخر وليس
مجرد إظهار الشفقة ، إنه يعني القدرة على أن تضع نفسك مكان الآخر لتشعر كما
يشعر وترى كما يرى ولكن دون أن تفقد نفسك خلال ذلك . وهذا يعني أن تقوم بكل
ذلك بالرغم من أنك قد تختلف مع فكر وآراء ومشاعر شريكك . خصصا ثلاثين
دقيقة يومياً للجلوس معاً وتبادل الحديث عما يقلقكما ويسبب لكما التوتر في
جميع نواحي الحياة . إن التعاطف له أثره الواضح في نجاح أي علاقة زواج . فكرا
في الآتي :

ما لا نفعه بدافع التعاطف :

التجاهل (لا تتجاهل ما يقوله شريكك)

عدم التقليل من هموم الزوج : " وما أهمية ذلك ؟ " ، " إنك دائماً شديد الحساسية " .

عدم التسرع بتقديم حل للمشكلة : " حسناً ، إذا كنت مكانك لكنت ... " أو " كان يجب عليك أن ... " . إن العديد من الناس يعتقدون خطأ أن التقليل من القلق أو تقديم النصيحة أمر مجد ، لكن في الواقع إن ذلك يزيد من المشاعر السلبية حيث إنه يشعر الشخص بأنه لا يتم تقدير مشاعره . إن السيدات على وجه الخصوص يستأن من مقاطعتهن عن طريق تقديم الحلول ، وهن يفضلن على ذلك أن يقررن فقط بالتفريغ عن مشاعرهن ويعرفن أن هناك شخصاً يستمع إليهن بالفعل .

ما يشجعنا عليه التعاطف :

إظهار الاهتمام . ضع الجريدة جانباً وأغلق التلفاز عندما يتحدث إليك شريكك . كما أن الإيماءة من وقت لآخر تشير إلى أنك لم تفقد انتباهك إليه .

تحرر حقيقة مشاعر الطرف الآخر . " هل منحت هذه المهمة للموظف الجديد ؟ إنني الآن أفهم سبب شعورك بالضيق " .

توجيه الأسئلة باهتمام . احرص على أن يعلم شريكك أنك استمعت إلى ما قاله " وكيف استجبت إليه إن ؟ " .

إظهار التفهم والدعم : " إنني أشعر بالأسى بالفعل لأنك تعرضت لهذا " . " أوه ، حبيبي ، قد يحدث ذلك لأي شخص ، فلا تقس على نفسك " .

عليك أن تظهر دعمك لشريك حياتك ، إن قولك : " أعتقد أن رئيسك قد بالغ في الأمر أيضاً " ، قد يكون مناسباً . أما قول : " حسناً ، لم يكن عليك أن تتأخر من الأساس " ، لا يساعد على إظهار دعمك لشريك حياتك .

" زوجى يسعى للكمال "

من العمر سبعة عشر شهراً يكون على ذقنها بعض اللبن عندما تشربه ، كما تسقط بعضاً من صوص التفاح على الأرض . ووجود مثل هذا المنظر فى المنزل يؤثر على إبداعه . إننى أيضاً رسامة ولكننى ذكية بما يكفى لأعرف أن وجود الأطفال بالمنزل يعنى وجود بعض الفوضى . ولكن " جاك " يقول إن سوء سلوك ومظهر " إيلين " متماش مع سوء إدارتى للمنزل كام .

وعلى العشاء هذا المساء ، قام بنهر " بيلى " البالغ من العمر اثنى عشر عاماً وأختيه لأنهم لم يحيوه بصيحات الفرح عندما عادوا من المدرسة (بالرغم من أن وجوده ليس بالمفاجأة لأى منا خاصة أنه يعمل من المنزل) ولأنهم قد قاموا ببعض الفوضى على المائدة . ولقد اتهم ثلاثتهم بعدم الانضباط والتهديب ، على الرغم من أن " جانى " البالغة من العمر سبع سنوات تعد سيدة صغيرة مثالية وشديدة الحساسية تماماً مثل " جاك " . ولقد انفجرت فى البكاء . ولقد أخذ " بيلى " جانب أخته " جانى " فى مقابل أبيه . فأمر " جاك " ثلاثتهم بترك المائدة

لا شيء يبدو جيداً فى نظر " جاك " الذى ينتقد كل شيء . وبعد خمسة عشر عاماً من الزواج ، لم تعد " كيلي " تهتم بالوفاء بالمستويات التى يضعها - لنفسه أو لأى شخص آخر .

رواية " كيلي "

إن " كيلي " زوجة فى الثامنة والثلاثين من عمرها وهى أم لأربعة أبناء ولقد قالت بصوت غاضب : " إذا لم يقم " جاك " - زوجى المهندس المعماري العبقري - بنقل مكتبه من المنزل وبسرعة ، فسرعان ما سيحصل على جميع غرف المنزل لنفسه .

ولحسن الحظ أننى عندما أنهيت الدراسة بكلية الفنون ، ورثت وديعة معقولة . لذلك فإننى الآن قادرة على تأثيث منزل مستقل وتوفير حياة هادئة لى ولبناتى وذلك حتى أحافظ على صحتى العقلية .

إن " جاك " دائم الشكوى من كل شيء ، فهو غاضب لأن " إيلين " البالغة

ولقد كنا نتواعد بين الحين والآخر لعدة سنوات . كما ذهبنا معاً إلى المعارض الفنية ، والمتاحف ، والحفلات الموسيقية ، والمسرح . وفي عيد ميلادى الثالث والعشرين قررت أننى قد انتظرت طويلاً ويجب أن أنسى موضوع الزواج منه . ولقد اقترح أبى إرسالى للخارج لدراسة الرسم لمدة عام وقبلت ذلك .

وفى موعدنا التالى قمت بشرح خطى لـ " جاك " وما أثار دهشتى أنه تقدم لخطبتى فى نفس الليلة وتزوجنا بعد ذلك بأسبوعين .

ولقد كنا سعيدين للغاية لمدة عامين ، على الرغم من انهيار زواج والدى خلال هذه الفترة . ولقد كان " جاك " ملاذاً آمناً لكل من والدى ، ووالدى ، وإخوتى ، ولى أيضاً . وفى هذه الأيام لم نكن نعانى من أى مشاكل فى علاقتنا الخاصة ، لا مشاكل مالية ، لا مشاكل مع الأقارب ، لا مشاكل فى التصميمات ، ولا مشاكل فى طريقته فى المعاملة وحببه لأن يكون هو الرئيس . ولقد كان منزلنا الأول هو شقة صغيرة مؤجرة . وكان يعمل بعد الظهر وفى المساء فى غرفة نوم صغيرة . وكان يعمل فى الصباح فى مكتب مهندس أكبر سناً . وكان يتركنى يومياً فى الثامنة صباحاً وحتى الظهر . ولقد كنت أفتقده كثيراً فى هذه الساعات الأربع ، وهو ما لم يعد يحدث الآن للأسف .

إن مكتب " جاك " الآن هو الغرفة الرئيسية للخدم والتى تتصل مباشرة بالمطبخ . ونظرياً ، فمن المفترض أن يتم غلق بابيه من التاسعة صباحاً وحتى الخامسة ولكن الحقيقة هى أنه يدخل

والذهاب للخارج وممارسة ضبط النفس ، ولقد طلب منهم جمع ثلاث باقات من الورد - هل يمكنك تخيل مثل هذا الطلب الساذج من أطفال جوعى ؟ ولقد طلبت من الأطفال البقاء والاستمرار فى تناول الطعام . وكانت النتيجة أن تناول " جاك " طعامه بمفرده فى المطبخ مرة أخرى .

إن لزوجى مواهب عديدة والكثير من الصفات المحبوبة . إلا أن هناك بعض الصفات مثل حبه للتدقيق وإرجاء وتعطيل عمل الأشياء والتى أصبحت غير محتملة . لقد تزوجنا منذ خمسة عشر عاماً ونحن نمتلك منزلنا هذا منذ أحد عشر عاماً . وهو ليس مفروشاً بالكامل . فالطابق السفلى ليس به نوافذ ، أما الطابق العلوى فتوجد فيه ستائر باهظة الثمن تم عملها فى استراليا ، كما يحب " جاك " . كما أنه لا يوجد لدينا أريكة فى غرفة المعيشة ، ويجلس ضيوفنا على اثنين من الأسرة التى يتم ثنيها أثناء النهار والمغطاة ببعض الأغطية التى يحبها " جاك " وأبغضها أنا . ولقد اصطحبته بعد شجار إلى متاجر الأثاث ولكننا لم نجد الأريكة بالنسيج والشكل الذى يرضيه .

إن " جاك " هو الرجل الوحيد الذى أحببته . لقد قابلته وأنا فى السادسة عشرة من عمري بعد التحاقى بمدرسة الفنون . ولقد كان يقوم بتدريس أحد الفصول بها . ولقد كنت ألتحق بكل فصل يقوم بتدريسه له ، ولكنه تجاهلنى . ولقد قدمت نفسى إليه من خلال أصدقاء الأسرة .

رجال مثل " فرانك لويد رايت " - أنتجوا وأبدعوا عندما كانوا يعملون من منازلهم . إن منزلي هو وسيلة للتعبير عن نفسي ، إنه أشبه بكياني الخاص .

إن معظم أعمالي كانت مع دور العبادة . وغالبا ما تتكون اللجان المشرفة على بناء دور العبادة من أشخاص غير خبراء والذين يشكون في قدراتي . أما بمجرد دخولهم منزلنا ، فإنهم يستجيبون لشعور الراحة الذي يسود غرفة المعيشة وكنتيجة لذلك نتمكن من التركيز على العمل دون تضييع الوقت . إن المباني التجارية الحديثة عقيمة وباردة .

كما أن الإبداع لا يضيء في التاسعة صباحاً وينطفئ في الخامسة بعد الظهر مثل المصباح . فمؤخراً واتتني فكرة في منتصف الليل ، فأسرعت لأسفل وقيمت برسم لوحة وخلال خمس عشرة دقيقة وجدت حلاً لمشكلة حيرتني لمدة أسبوع . وبالطبع كانت هذه الفكرة ستطير من ذهني إذا انتظرت حتى الصباح .

إن " كيللي " تنام في غرفة المعيشة ، على الرغم من أنها تشكو منها وذلك حتى تعاقبني مما صدر مني أثناء النهار . وعلى الغداء قامت بإعداد شرائح اللحم والفاصوليا للمرة الرابعة في الأسبوع . ولقد سمحت لـ " إيلين " أن تتحرك من مقعدها المرتفع وأن تصل إلى صوص التفاح بدلاً من أن تضع عليها ما يمنعها من إسقاط الصوص . إن " كيللي " غير منظمة على الإطلاق وهي تسمح لأطفالنا أن يعيشوا دون عقاب على أعمالهم الخاطئة .

ويخرج عشرات المرات يومياً ودائماً ما يثير ذلك الضيق لي . وعندما يلتقي عملاءه ، فإنه يطلب مني أن أجعل المنزل أكثر هدوءاً وأن أحضر له بعض القهوة والكعك . وعندما يخرج للقيام بجولة أو للبحث عن الإلهام ، فإنني أكون الشخص الذي يتلقى مكالمات العمل ، وأعمل كسكرتيرة وأقوم بإرسال فواتيره ، لأنه لم يعين كاتباً .

وعندما أحضر البقالة ، فإنه يسرع على الفور من مكتبه ليتفقد ما قمت بشرائه ويقوم بمراجعة قوائمى ويبدل من ترتيب أدوات المطبخ . فلا شيء يظل مستقراً أبداً وقليلاً ما أجد الأشياء في المكان الذي أضعه فيه . إن " جاك " يستخدم مطبخي كمعمل والذي يقوم فيه باختبار كل منتج أو مادة جديدة تتواجد بالسوق وتعجبه . وخلال أحد عشر عاماً كان على تغيير الحوض خمس مرات وطلاء الجدران مرات عديدة . وفي الأسبوع الماضي قام بإعادة ترتيب الأشياء في الاستديو الخاص بي .

إنني لا أستطيع الاحتمال أكثر من ذلك . إذا لم ينقل " جاك " مكتبه ، فإنني أنوى الانتقال خارج المنزل أنا وأطفالي .

رواية " جاك "

إن " جاك " رجل في الثامنة والأربعين من عمره ، وهو أشقر ، ذو عينيّن زرقاوين وطويل ولقد بدأ حديثه قائلاً : " إنه ليس من العدل أن تطلب مني فصل عملي عن حياتي بالمنزل ، وحياتي العاطفية . إن المبدع الحق ، المبتكر وكذلك الرجال الذين أحبهم -

فإن الأسرة فى غرفة المعيشة جميلة وعملية والأغطية أيضاً جميلة .
لقد سمعت " كيلي " تناقش كل ذلك مع والدتها فى الهاتف عدة مرات . فى كل صباح تسرع إلى الهاتف وتقوم بإذاعة كل أمورنا الداخلية لكل من العائلتين . فلماذا لا ترى الأمور من وجهة نظرى ؟ " .

رواية المستشار

يقول المستشار : " إن هذين الفنانين يقومان بإفساد زواجهما . فكلاهما ذو إرادة قوية ، ولكن " جاك " كان الأكثر عنداً والأكثر إصراراً على رأيه .
ولكن ذلك لا يعنى ألا يقع بعض اللوم على " كيلي " ، فلقد دمرت علاقتها بزوجهما " جاك " وجعلت الأطفال يتحاملون عليه عندما تعارضه فى وجودهم . كما أنه يؤخذ عليها بوحها بأمورها الشخصية لأصدقائها وللأسرة وطلب مساندهم .
وتحت هذه الظروف ، فإن سلوكها كان مفهوماً . فى ظل صراع القوى كانت تقاتل لتحيا كفرد .
ولقد كان " جاك " شديد الحساسية للألوان ، والشكل ، والتصميم ، ولأفعاله ومشاعره . إلا أنه لم يكن حساساً تجاه مشاعر " كيلي " ويغفل أمانيتها وحقوقها كزوجة . ولقد أصر على التحكم فى المنزل بالكامل . وحيث إنه كان متواجداً دائماً ، فلقد كان يضع " كيلي " والأطفال دائماً تحت الملاحظة .
ولم تقم " كيلي " بالتمرد إلا بعد أن غزا " جاك " كل ركن من أركان " كيلي "

ومن الصعب على أن أوافق على هذا السلوك غير السليم ؛ حيث إننى يجب أن أعلم صغارنا متعة وجمال النظام والانضباط .

ولقد كان العشاء فى هذه الليلة أسوأ من الغداء . فعندما طلبت من ابنى وابنتى الأكبر سناً أن يغسلا أيديهما ، قالت " كيلي " إن أيديهما نظيفة بما يكفى .
ولقد سخرنا منى أمامى وأخذنا يمزحان معاً وحولاً الطعام إلى فوضى ، فطلبت من الثلاثة الخروج والتزام الهدوء عن طريق ترتيب باقات من الزهور وهى المهمة التى أرى أنها تفعل المعجزات مع الأطفال اليابانيين . ولكن " كيلي " خالفت أوامرى وأصبح الصغار أكثر عنادا وعدم انضباط .

وعلى الرغم من أن " كيلي " قد لا تدرك ذلك ، إلا أنها تحط من كرامتى وتحط من سلطتى على الأطفال . فهى تسخر من أوامرى فى وجودهم وتصرخ فى وجهى وتغلق الأبواب بعنف وتهدد بالطلاق . وهذا يدمر الأطفال : فأداء " بيلى " فى المدرسة سيئ للغاية ، أما " جانى " فليس لديها شهية لتناول الطعام وعنيدة ، و " سو " متوترة دائماً وتقوم بعض أظافرها . قبل أن أتقدم لخطبة " كيلي " ، وعدتني بأن نتشارك فى كل حياتنا . أما الآن فهى تتحدث عن منزلها ومطبخها ونقودها وأطفالها وكأن ليس لهم أب .

إن " كيلي " ليست مثلى ، فهى تشتري كل شيء . إننى على استعداد أن أستغرق بعض الوقت حتى أعثر على شيء نادر أو فريد . فلماذا أشتري أريكة لونها سيئ أو لها شكل لا يليق ؟ لم العجلة ؟

" كيلى " التضحية بالقيمة الاجتماعية لخدمتها بجمعية المدرسين وأولياء الأمور ، وعملها في الجمعيات الخيرية . ولقد اعترف بأن قيمة مساهمتها للمجتمع تفوق في أهميتها إرضاء غروره . و " كيلى " تقوم الآن بدفع أجر جليسة الأطفال والسيدة التى تقوم بتنظيف المنزل من دخلها دون أن يعترض " جاك " ، كما أنه يحاول عدم التدخل فى عملها .

وبعد لقائنا الأول ، وبعد استئذان " جاك " ، ذهبت " كيلى " إلى متجر للأثاث . ولقد اختارت ثلاث أرائك بأشكال مختلفة حتى يختار من بينها ، كما اختارت ثلاث مجموعات من مقاعد غرفة الطعام وغير ذلك . ولقد استطاع بذلك اختيار القطع التى أحبها وخلال شهر كان المنزل مفروشا بالكامل .

ولقد مضى ستة أشهر منذ أن قابلت " كيلى " و " جاك " ، ولكنهما يرسلان إلى بالأخبار بين الحين والآخر . ولقد أسس " جاك " مكتباً وسط المدينة ولا يبدو أن عملاءه يفتقدون سحر الجو المنزلى الذى كان يعمل فيه . وفى الواقع ، فلقد تضاعف عدد عملائه وتوسع مجال عمله المعماري كما دخل فى مجال الإسكان زهيد التكلفة . وهو لا يزال يحتفظ بلوحة فى المنزل ؛ حيث يعمل إذا جاءه الإلهام فى منتصف الليل .

إن الأطفال يعكسون توتر والديهم ، لذا فمع الحد من التوتر عن طريق غياب الأب سريع الغضب أثناء ساعات النهار ؛ فلقد أصبح " بيلى " وإخوته أقل تعرضاً للضغوط . ولقد دهش " جاك " وسعد كثيراً عندما أصبحوا يحيون به بسعادة وعاطفية

كزوجة ، وأم ، وكرسامة . وعندما واجهته بحقيقة أنها مستقلة مادياً وهددت بالابتعاد هى والأولاد ، كان ذلك بدافع إحباطها الشديد .

والخطر الحقيقى فى هذا الزواج وأهم خطأ فى شخصية " جاك " هو بحثه المحير عن الكمال . فإن توقعاته المثالية بخصوص كل شىء فى المنزل كانت مضحكة ، ولقد أخبرته بذلك ، كما قلت له إن شكواه بأن الفوضى الخارجية تتداخل مع إلهامه تعد هراء . وأن العقبة الأساسية لعمله تكمن فى شخصيته هو . إن " جاك " نفسه يضيع الوقت والطاقة ويؤخر عمله على لوحة الرسم . وهو يقوم باستمرار بتشتيت إبداعه وإعاقة تدفق مواهبه بدفع نفسه فى مجال ما تفعله " كيلى " . فلم يسمح لنفسه بحرية الذهن حتى يستطيع تنفيذ مهامه بشكل مناسب (فلقد كان يتأخر تقريباً فى كل مشاريعه) كما أنه لا يعطى المجال لـ " كيلى " أن تتنفس .

ولم يكن من السهل لرجل عنيد مثل " جاك " أن يقر أن بإمكانه هو و " كيلى " تقسيم مجالات اتخاذ القرار فى زواجهما . ولكنه كان يشعر بالقلق من موضوع الانفصال ، وفى النهاية أصبح هو و " كيلى " قادرين على الوصول إلى بعض التسويات بينهما .

ولقد ناقشا الأمور المالية بدرجة كبيرة . وعلى الرغم من أنه من غير العملى أن يعيشوا على دخله فقط وادخار دخل " كيلى " فى حسابها البنكى ، إلا أنها وافقت على المحاولة . ولقد أدرك " جاك " أن ذلك قد يعنى أنه يجب على

عند عودته إلى المنزل . إن زواج الفنانين نادراً ما يكون هادئاً ، ولكن الأمر الأساسى هنا هو سعيهم وراء نفس الأهداف والرغبات . إن " كيلسى " و " جاك " ينتميان إلى بعضهما البعض - وهما الآن يعرفان ذلك يقيناً .

خمسة أشياء لا يجب أن تذكرها فى أى جدال

إن كل زوجين يتعاركان ، والمشكلة ليست فى الجدل ذاته ولكن فى كيفية الجدل والتي قد تجعل أحد الطرفين يشعر بالإهانة طوال الوقت وكأن الزواج ما هو إلا منافسة مستمرة . عندما تكون الأعصاب منفلطة ، فقد يكون من الصعب السيطرة على الألفاظ . إن العبارات التالية ، أو المشابهة لها ، يجب ألا تُقال فى خلافاتكما إذا رغبتما فى حل الصراع بطريقة ودية :

بظلال على علاقتكما لفترة طويلة حتى بعد انتهاء الجدل بينكما .

٤ . " حسناً ، إذا كنت تستطيع ذلك ، فإنتى تستطيع أيضاً " . إن جدال المثل بالمثل هى أمور يقوم بها الأطفال . فدع ذلك يحدث فى الملعب فقط .

٥ . " إننى أرتب فى الانفصال [أو الطلاق] " . إن هذه من أكثر الأشياء التي تسبب الجراح والتي يقولها أحد الأطراف للآخر . إن التهديد بالتخلى عن الزواج يخبر شريكك بأنك لا تعتقد أنه أو الزواج أمر مهم لك . فلماذا إذن يحاول أن يحل الجدل بينكما إذا كان هذا هو شعورك ؟

١ . " هذا مثلما فعلت فى العام الماضى عندما قمت ... " إن حل الصراعات بالحب والقبول يعنى ألا تصبح تاريخاً مسجلاً . وذكر أشياء من الماضى يعنى أنك لا تسامح ولا تنسى .

٢ . " إن أمى تقول إنك لا تفيد فى أى شىء " . هل تزوجك أنت أم والدتك ؟ إن ذكر انتقاد شخص ثالث يعد تدميراً لأى عملية سلام .

٣ . " إنك شخص تافه أيضاً " . إن التقليل من الشأن ، أو العدوانية ، أو الملاحظات الساخرة ، أو الغيظ ، أو السخرية من أشياء يشعر فيها الشخص بالحساسية سوف ترمى

" إنه يحتاج إلى بشدة "

ولقد اعتقدنا في البداية أن ذلك قد يكون شداً عضلياً لذا لم نفكر في الأمر كثيراً . وبعد عدة أسابيع شعر بضعف مرة أخرى ، لذا قرر أن يذهب للفحص الطبي . ولم نكن لنتخيل أبداً هذا التشخيص .

إن " دوج " لديه حالة مرضية غامضة والتي تسلبه تدريجياً قدرته على استخدام ساقيه . إن هذه الحالة ليست قاتلة ولقد شعرنا بالراحة عندما عرفنا ذلك ، ولكنها مازالت صدمة لكلينا .

لم يجد الأطباء سبباً لمرضه . وحتى الآن لا يوجد علاج لهذا المرض ، وبالطبع فلا توجد إمكانية للشفاء . ولقد قال الأطباء إنه لا يمكننا عمل شيء سوى رؤية " دوج " وهو يصبح أكثر ضعفاً وعجزاً .

ولقد رفضت تقبل ذلك . وأمضيت ساعات على الهاتف مع الإخصائيين ووقت أطول على الكمبيوتر لأبحث على شبكة الإنترنت . ولقد حاولت إقناع " دوج " أن يفكر في علاج بديل ولكنه شديد العناد . فلقد تعاركنا كثيراً بسبب

لقد كان دائماً " دوج " شخصاً قوياً حتى سلبه المرض من قدرته على السير . فهل تجد " ليزا " القوة الكافية لكليهما ؟

رواية " ليزا "

" ليزا " امرأة في الثانية والثلاثين من عمرها وتعمل محررة صحفية . ولقد بدأت حديثها بتساؤل وهو : " كيف تخطط لحياتك إذا لم يكن لديك فكرة عما تخطط له ؟ فخلال ستة أشهر يمكن أن يصبح " دوج " مقعداً يسير بكرسي متحرك ، ومجرد التفكير في هذا الأمر شيء مفرغ . إنني ليس لدى أي فكرة كيف يقوم شخص مثل " مايكل جيه . فوكس " وزوجته بالتوافق مع مثل هذه الأمراض .

لقد كانت حياتنا تسير على خير ما يرام . وفي الربيع الماضي ، كان " دوج " في رحلة عمل ، ولقد اتصل بي في ليلة ما وأخبرني بأنه شعر بإحساس غريب في ساقه مبكراً هذا اليوم بينما يقوم بالسير في الصباح . وقال : " إنني لا أشعر بأى ألم ولكنني لا أستطيع تحريك قدمي " .

أنه أحياناً ما يفقد توازنه ويقع بشكل سيئ . ولكن حالته تسوء باستمرار . فى البداية كان مازال باستطاعته التزلج وصعود الجبل بالدراجة ، ولكنه لا يستطيع ذلك الآن . ويعد ذلك أمراً صعباً لشخص قد اعتاد على التزلج بشكل محترف . ويتأرجح مزاجه من الغضب إلى اليأس ثم العكس مرة أخرى . كيف يمكننى مساعدته ؟ إن الأطباء يتنبأون بأن الشلل سوف يؤثر على ساقيه فقط ، ولكن ماذا لو كانوا مخطئين ؟

لقد نشأت على التعامل مع المشاكل فور وقوعها . لقد كنت طفلة سعيدة ولدىّ أخت أكبر منى . ولقد نشأنا فى إحدى ضواحي " أتلانتا " ، وكانت أمى مدرسة بالمدرسة الثانوية ، أما أبى فكان محامياً . لقد كانا أحد أسعد الأزواج الذين عرفتهم ، ولقد رسخا بداخلى اعتقاداً بأنك تستطيع السيطرة على مصيرك .

ولقد تفوقت فى الصحافة فى الكلية ووجدت وظيفة كمحررة لجريدة بعد التخرج . وفى نفس الوقت تقريباً قابلت " دوج " ولقد أصبحنا صديقين بسرعة . وفى الشتاء التالى أدركت أننى أحبه ، فلقد كنا شديدي القرب لدرجة أنه كان باستطاعتنا إكمال عبارات بعضنا البعض . وعلى الرغم من تردد " دوج " فى الالتزام بعلاقة مرة أخرى - فلقد كان متزوجاً من قبل ومازال لديه شعور بالمرارة بشأن هذه العلاقة - ولقد وافق أخيراً وبالفعل أقمنا حفل زفاف جميلاً على الشاطئ الذى تقابلنا عنده .

ولقد أصبحت حاملاً سريعاً ، وبعد ولادة " ماكس " ، انتقلنا إلى " دينيفر " .

أننى أريده أن يعرض نفسه على إخصائى الوخز بالإبر . فلماذا يتصرف بهذا الأسلوب ؟

إن " دوج " شديد العناد بشأن العديد من الأشياء بطبعه ، وتنشب بيننا جدالات حادة بسبب أشياء تافهة مثل آرائنا على الأفلام . وأحياناً ما يتركنى " دوج " أتحدث ولا ينطق هو بكلمة وأنا لا أستطيع أن أتحدى بالهدوء بينما تتزاحم كل هذه الأمور فى ذهنى .

إننى مرتبكة من شدة القلق . إن طفلنا " ماكس " البالغ من العمر خمس سنوات طفل رائع ، ولكن كيف سيشعر عندما يدرك أن أباه لن يستطيع لعب البيسبول وكرة القدم معه ؟ ماذا لو أن هذه الحالة جعلت " دوج " غير قادر على ممارسة الحب ؟ فلقد كانت علاقتنا الحميمة دائماً رائعة . هل سنضطر للانتقال إلى منزل من طابق واحد لأنه لن يستطيع صعود السلم ، أو نعيد تصميم المنزل ليناسب المقعد المتحرك ؟ إن " دوج " يعمل سمساراً فى أعمال بسيطة وهو يساعد الأشخاص الذين يريدون بيع شركاتهم . إن بإمكانه القيام بوظيفة من أى مكان عن طريق الكمبيوتر ، أو الفاكس ، أو الهاتف . ولكن ماذا لو أصبح عاجزاً عن العمل ؟ كما أن راتبى من الجريدة ليس كافياً لإعالة ثلاثتنا .

وحتى هذه المرحلة ، فإن أسرتنا فقط وأصدقاءنا المقربين هم من يعرفون بشأن مرض " دوج " . عندما تنظر إليه ، فإنك لا تلاحظ على الفور أن به شيئاً خطأ . إن " دوج " لا يتألم ، ومازال بإمكانه السير مسافات قصيرة بنفسه ، على الرغم من

أصبح عاجزاً . إنني لا أتفاخر ، ولكنني كنت دائماً شخصاً رياضياً . ففي الشتاء الماضي ، كنت أتزلج في معظم المنحنيات الخطرة . والآن فإنني لا أستطيع حتى أن أقف على الزلاجات وهذه صدمة هائلة بالنسبة لي . إن فقدانى لهذا يعني فقدان جزء من شخصيتي .

كما أن السير حول المنزل أصبح يعد صراعاً الآن . فأنا لا أستطيع تحمل السلم بسهولة أو السير في الفناء مع طفلي . منذ فترة ليست بطويلة ، بدأ " ماكس " في مطاردة كلب الجيران ولقد شعرت بالحزن الشديد لأنني لم أستطع الإمساك به . ومنذ أسبوع فقط كنت قادراً على أن أقف ، ويخيفني أن أرى مدى سرعة فقدانى لقوتي .

إن الأشخاص القلائل الذين يعرفون حالتني لا يعرفون ما يقولونه لي أو يفعلونه من أجلي ، وهذا ما يعد شيئاً محرجاً بالنسبة لي . إنني لا أحب الشفقة على نفسي ، كما أنني لا أفضل إذاعة مشكلتي على العالم . فهي مشكلتي أنا ويجب أن أتعامل معها وسوف أقوم بذلك . هكذا نشأت بسبب والدي اللذين كانا يعملان بجديّة . إن أبي والذى كان يعمل في مجال طلاء المنازل كان صارماً في أسلوب تربيته . ولقد كنا خمسة صبية ، لذا فلقد كانت أمي شديدة الانشغال دائماً .

لقد تزوجت للمرة الأولى بعد تخرجي من الجامعة مباشرة ، وهو ما كان خطأ كبيراً . والشئ الوحيد الجيد الذي خرجت به من هذه العلاقة هو ابنتي " لينا " . وهي تعيش بعيداً عني بثلاثة

فلقد رغبتنا في تنشئة طفلنا في مكان فسيح واسع وأن نستمتع بالأماكن المفتوحة . ولقد كان كل شيء في حياتنا رائعا ومثالياً حتى حدث ما حدث .

وعلى الرغم من أن " دوج " لم يقل ذلك أبداً ، إلا أنني أعلم أنه خائف من أنني سوف أتركه . ولكنني لن أفعل ذلك ، فإنني أحبه كثيراً ، ولكن من الصعب أن أجعله لا يشعر بالقلق . هل سيعتمد عليّ تماماً خلال السنوات القليلة التالية ؟ وماذا لو لم أستطع التعامل مع ذلك ؟

رواية " دوج "

" دوج " رجل في التاسعة والثلاثين من عمره ولقد قال وهو يحاول أن يخفي دموعه : " إنني لا أرغب في إفساد حياة " ليزا " . فلا يجب أن تظل بجانبها لأنها تشعر بالأسى من أجلي .

أعتقد أنني في حالة من الصدمة ، فليس من السهل التوافق مع المرض . ولا أعرف إلى أين أتوجه حتى أحصل على إجابات ، أو حتى ما الأسئلة التي أوجهها . إن " ليزا " تضغط عليّ باستمرار لتجربة العلاجات البديلة ولكنني لا أرغب في تجربة هذه الطرق . إن بعض نقاشاتنا تصبح شديدة السخونة ، وتميل " ليزا " دائماً إلى الاستمرار في الحديث بشأن الأشياء التي تشعرها بالضيق . وأنا بالفعل أتراجع عندما تصر ، ولكنني لا أستطيع عمل شيء حيال ذلك . يجب أن تدعني أتعامل مع ذلك الأمر بطريقتي الخاصة .

وأعترف بأن هناك ليالي أظل فيها مستيقظاً ، أتساءل إذا كنت سأموت أو

" دوج " ، بدأت تشعر بالعجز . وقد يكون بسبب شعورها القوي بالعجز ، لقد أصبحت أكثر عرضة للغضب عندما شعرت بأنه لا يتم الاستماع إليها أو فهمها . ولقد عملنا على معرفة أسباب غضبها مثل الأوقات التي يقاوم فيها " دوج " اقتراحاتها بشأن العلاج . إن إدراك هذه الأشياء قد ساعد " ليزا " على تهدئة مشاعرها قبل أن تخرج على السيطرة .

لقد واجه " دوج " وفاة أخويه عن طريق فصل نفسه عن مشاعره ، ولكن مع هذه الإعاقة الجديدة ، فإنه بحاجة إلى مجموعة جديدة من المهارات حتى يتوافق مع مرضه والحفاظ على زواجه . ولقد قلت له : " يجب أن تكون أكثر مرونة . وأن تتعلم كيف تتقبل إعاقتك وكيف تبحث عن حلول أخرى . كما يجب عليك السماح لزوجتك والأسرة بأن يتواجدوا بجانبك ، فإنهم يرغبون في مساعدتك " . ولقد كان ذلك صعباً بالنسبة لـ " دوج " ولكنه بدأ في مشاركة مخاوفه مع أحبائه والحصول على القوة منهم .

لقد كان " ليزا " و " دوج " بحاجة لفهم أنه لا بأس من أن يتعاملا مع الموقف بطريقتهما الخاصة . ولقد كان إجراء البحث على الإنترنت ومقابلة الأطباء هو ما جعل " ليزا " تشعر بمزيد من السيطرة . ولقد قلت لـ " دوج " : " إن الاستسلام قليلاً لزوجتك - على سبيل المثال عن طريق تجربة التأمل والتدليك - قد يساعد على استمرار علاقتكما " .

وفي نفس الوقت نصحت " ليزا " بأن تحترم حقيقة أن حالة " دوج "

آلاف ميل الآن ولكنني أراها كلما استطعت وهي تساندني بقوة خلال كل ذلك .

وكانت تلك أوقاتاً عصيبة ، فبالإضافة إلى مشكلاتي الزوجية ، مات أخوإي في حادث سيارة . ولقد استغرقت وقتاً حتى أستطيع تحمل كل هذه الخسائر المدمرة . ثم قابلت " ليزا " ، وكانت امرأة مميزة : ذكية ، مرحة ، جميلة ، مفعمة بالحيوية . ولقد شعرت بالأمل يملأ حياتي . ثم صدمتني هذه الإعاقة الجديدة . إنه ليس عدلاً .

والآن فإنني خائف على نفسي ، على " ليزا " ، وعلى " ماكس " أيضاً . فكيف ستكون حياتنا العام المقبل ؟ خلال خمس سنوات ؟ هل سينتهي بي الأمر كشخص أعتمد على الآخرين لتعزيتي وارتداء ملابسي ؟ فكلما أبدأ في تقبل حقيقة أنني لن أستطيع القيام ببعض الأنشطة ، أجد أن جزءاً آخر صار أكثر عجزاً . فكيف يمكنني العيش بكل هذه التساؤلات ؟ " .

رواية المستشار

يقول المستشار : " إن التعامل مع مريض مزمن يمكن أن يجعل أكثر الأشخاص ثباتاً يصاب بالانهيار . وفي زواج قوى مثل هذا الزواج ، فإن عدم قدرتهم على التعبير عن مشاعرهما بوضوح وحل الصراع جعل من الصعب عليهما مواجهة تحديات عجز " دوج " أو حتى استعادة سعادتهما وحميميتهما .

على سبيل المثال ، فإن " ليزا " كانت دائماً تفضل مواجهة المشاكل مقدماً والبحث عن حل لها . وفي مواجهة مرض

وسيلة تزلج خاصة . وقال " دوج " بصوت منكسر : " لقد كنت خائفاً بشدة ولكننى تمكنت أخيراً من القيام بهذا الأمر " .

إن " دوج " و " ليزا " يتعلمان كيفية إدارة حياتهما يوماً بيوم . وبدأ " ماكس " فى توجيه بعض الأسئلة بخصوص والده ، ولقد أجابه عنها بصدق ، وهما يبحثان عن مجموعات الدعم للمعاقين وأزواجهم . ولقد قالت " ليزا " : " إننا نعلم أن لدينا الكثير من المشاكل فى المستقبل . فقد يكون علينا إما الانتقال من المنزل أو عمل تجديدات هائلة فى المنزل لنجعله مناسباً للمقعّد المتحرك . ولكننا لن نقلق بشأن ذلك حتى تصبح السّلام مشكلة حقيقية .

* إن هذين الزوجين لا يملكان ترف التخطيط للمستقبل البعيد . ولقد قالت " ليزا " : " لا أحد يعلم ما سوف يحدث لنا . إننا نركز على حياتنا فى هذه اللحظة " . ولقد أضاف " دوج " : " إننى لست مستعداً للتخلى عن حياتى . والمهم الآن هو البحث عن طريقة للقيام بالأشياء التى نحبها طالما استطعنا ذلك " .

الجسمانية والعاطفية فى تغير مستمر : " استمعى إلى حالته المزاجية وتقبلى الأوقات التى يرغب فيها فى التحدث . فهو بحاجة لوقت للحزن ولإعادة تقييم قدراته " . وعندما منحت " ليزا " له المزيد من الحرية أصبح أكثر استجابة لاقتراحاتها . ولقد ذهب إلى جلسة وخز بالإبر ، وعلى الرغم من أن الأمر بدا أنه غير مفيد بالنسبة له ، إلا أنه لم يعد يرفض العلاجات البديلة . وخلال إحدى الجلسات ، عندما بدا الحزن الشديد على " دوج " ، قلت : " قد تكون تعانى من مشكلة فى السير ، ولكن ما زلت مسيطراً على نصفك العلوى ، حيث القوة الأهم والمتمثلة فى عقلك ومشاعرك . إنك زوج وأب رائع ، كما أنك تدير عملك بتفوق . وما زال بإمكانك الذهاب إلى المسرح والحفلات الموسيقية . إن لديك حياة مقبلة ثرية ومليئة بالجمال " .

ثم تحديته فقلت : " إذا كنت تحب التزلج إلى هذه الدرجة ، فلماذا تركته ؟ فإن فى " كولورادو " برنامجاً متميزاً للمعاقين ، ولكنك لم تفكر أبداً فى ذلك " . ولقد وافق " دوج " على لقاء رئيس البرنامج للحصول على دروس فى التزلج للرياضيين المعاقين ، ولاستخدام

التماسك وقت الشدة

هناك أوقات عصيبة تمر بكل زواج سواء بوجود مرض خطير أو بدون ذلك . بعض هذه الأشياء متوقعة - مراهقة طفل ، أو موت أحد الوالدين الكبار في السن - وغيرها ليس كذلك . إن إحدى الصفات التي تفرق بين الزواج القوي والزواج الفاضل هي قدرة كل طرف على جعل الطرف الآخر يشعر بالاحترام والحب حتى في أوقات الأزمات . وعندما تركز كل الطاقات على التوافق ، فإن ذلك يكون مهمة صعبة . والعديد من الناس يكتبون مشاعرهم أثناء التعامل مع المشاعر التي تظهر تلقائياً . ولكن كيف يمكن تقوية الأمل بينما هم غير متأكدين من كيفية انتهاء الأمر ؟ حسناً ، لا أحد يمكنه توقع المستقبل ، ومع ذلك بمقدورك الاستماع بما لديك الآن . إن الروح الإيجابية تضيء حياتك وتجدد طاقتك وتثبت في الحياة اليومية شعوراً بالثراء والذي بدوره ينتشر لجميع من حولك . فجرب ما يلي :

أسرع . لا تتردد في طلب الاستشارة المتخصصة للأطفال والمراهقين ، فهم قد يحتاجون للمساعدة لكي يعرفوا مشاعرهم . كما يمكنك تجربة تدوين مشاعرك : ما الأكثر إيلاماً في هذه التجربة ؟ ما أكثر ما احتجت إليه ولم أستطع تلقيه ؟ إن مناقشة تلك الأمور مع شريك الحياة يعمق من فهم كل منكما لتجربة الآخر .

٣ . عليكما بالراحة من وقت لآخر . كما أن على كل طرف تشجيع ومساندة الآخر ، فكل منا بحاجة لشخص يحتفل معنا بانتصارنا . ويغضب لشدائنا . ويشجعنا على الاستمرار عندما نشعر جميعاً بحاجة للبكاء . وللقيام بذلك ، يجب أن تكون قادراً على ملاحظة لغة جسد الطرف الآخر وكلماته

١ . قم بتسجيل الأشياء الجيدة التي تحدث لك . كم مرة تجد نفسك تركز على السلبيات وتقوم بتصنيف جميع المشاكل التي لديك ، أو الأشياء التي فشلت في عملها ؟ بدلاً من ذلك ، درب نفسك على ملاحظة الأشياء الجميلة التي تتعرض لها في الحياة . اختزن بداخلك المشاعر الرقيقة التي تشعر بها وتلمسها - سواء من مساعدة زميل ، تشجيع صديق - وعندما يملأ الحزن قلبك وعقلك تذكر هذه المشاعر الرقيقة .

٢ . لا تتجاهل احتياجاتك كشخص سوى عندما تكون مريضاً . أعد التواصل مع الأصدقاء والأسرة واشترك في الأنشطة التي تجلب لك المرح . إن إنكارك لاحتياجاتك لن يساعدك على العلاج بشكل

مرة خرجتما معاً . وكثيراً ما تساعد الموسيقى على إعادة اللحظات السعيدة ، لذا عليكما بالاستماع إلى شريط موسيقى تستمتعان به معاً ، وإذا كان ذلك ممكناً ، قوما بزيارة الأماكن التي شهدت الأوقات الجيدة لكما - المطعم المفضل لكما ، المسرح ، أو كوخ في الجبل .

٦. عليكما بتكوين رؤية مشتركة تجمعكما . ففى الزوجيات المستقرة ، يتحدث الأزواج بانتظام عن رؤيتهم لأنفسهم بعد خمس ، عشر سنوات ، أو عشرين سنة . إنهم لا يضعون بالطبع جميع التفاصيل ، ولكنهم يخلقون شعوراً يقول : "إننا هنا منذ زمن بعيد ... إن لهذا الزواج تاريخاً ، ومستقبلاً " . اسألا نفسيكما من وقت لآخر : " ماذا ترغب فى عمله عندما تتقاعد ؟ إذا ربحت جائزة كبيرة ، فما الشيء الذى قد تشتريه ؟ ماذا سيكون شعورك عندما يكون لديك أحفاد ؟ " .

بحرص - وذلك للاستماع إلى ما لا يقوله . هل يمكنك التمييز بين أن يكون زوجك غاضباً بحق أو أنه يقوم فقط بالتنفيس عن بعض الأشياء ؟ بين المتاعب والاجهادات ؟ بين الحزن واليأس ؟ بين يوم سيئ والشعور الحقيقي بالإحباط ؟ وعن طريق إعادة ملء مخازن الشاعر ، فإنك تستعيد الاعتزاز بالنفس والثقة لنفسك ، لشريكك ، ولحياتك معاً .

٤. عليك أن تكون متفتحاً ومتقبلاً للتغيرات الجديدة . فسواء بوجود أزمة أو لا ، فإن الزواج دائماً ما يتغير . لذا فإن الرغبة فى إعادة تشكيل علاقتكما فى كل عقبة طريق تعد أمراً ضرورياً . عندما تفكر فى التغيير على أنه عامل إيجابى وليس سلبياً ، فإنك توسع من نظرتك للمستقبل وتمنع نفسك من الرضا بأفضل الموجود .

٥. تذكر الأوقات الجيدة وعد إلى الذكريات المضيئة التى لديك - يوم قابلت شريكك لأول مرة ، أول

" إنه لا يتواجد أبداً في المنزل "

بعيداً عنا أربعة أشهر كل عام ، وإذا لم يعد إلى المنزل في بداية ديسمبر يكون على القيام بالتسوق بمفردي ، وذلك شيء يروقنى . ولكننى لا أستطيع تحمل الانتقاد المستمر الذى يوجهه لى .

لقد كنت دائماً متحملة للمسئولية . إننى نشأت فى " ميدويست " وأنا أكبر إخوتى الأربعة . ولقد انفصلت والدتى عن والدى العنيف عندما كنت فى الخامسة من عمري ولم نره أبداً بعد ذلك . ولقد كانت أمى شديدة الاستقلالية ومضحية بنفسها ولقد تعلمت الكثير منها . ومازلت أشعر بالوحشة بسبب عدم وجود والدى .

وفى عامى الأول من الجامعة أحببت زميلاً لى وتزوجته وأصبحت حاملاً فى طفلى " شارلى " ولكن زواجنا لم يدم طويلاً . ولقد استطعت أن أنهى دراستى وقمت بالتدريس فى المدرسة الابتدائية لعدة سنوات .

ولم تكن لدى النية للخوض فى علاقة أخرى حتى قابلت " شين " فى زفاف أحد الأصدقاء . ولدة ثلاثة أشهر بعدها كان

إن " شين " يسافر باستمرار بسبب عمله ، وعند عودته إلى المنزل ، فإن كل ما يقوم به هو انتقاد " سيسليا " . هل يمكن أن يتعلم زوجان أن يعيشا بمفردهما دون الحاجة للآخر ؟

رواية " سيسليا "

" ها نحن عدنا نتشاجر مرة أخرى بسبب عيد رأس السنة " . هكذا بدأت " سيسليا " حديثها وهى فى الخامسة والثلاثين من عمرها وأم لولدين . ثم استطردت فى حديثها قائلة : " إن " شين " لا يحب العطلات لأن أسرته التى كانت شديدة الفقر ، نادراً ما احتفلت بأى شيء . إنه لا يشاركنى فرحة وضع الشجرة وتزيينها هى والمنزل وعمل كعكة العيد . وإذا لم أقم باستشارته قبل شراء هدايا الأطفال ، فإنه يتهمنى بالإسراف الشديد .

حسناً ، ماذا من المفترض أن أفعل ؟ إن " شين " يعمل بحاراً ، لذلك فإنه يظل

كل شيء بسرعة مثلما كانا يفعلان وهما أصغر سناً . لذا فإن " شين " يشعر حينها بالإحراج .

وأنا أقوم دائماً بدور الوسيط بين زوجي والطفلين . إن " شين " لا يفهم أن الطفلين يسيئان التصرف بين الحين والآخر ، أو أنه من الطبيعي أن يتركوا غرفتيهما في فوضى أو ينسيان إطفاء الأنوار مهما تجادلنا في ذلك . ولقد تعلمت أن أتحدث بالهدوء ، ولكن " شين " يتعارك مع الطفلين على كل شيء ويقول إنني متساهلة للغاية معهما .

ولكن أكبر جدالاتنا تكون بسبب المال . إنني أحاول الالتزام بالميزانية ولكن " شين " يتهمني بإضاعة راتبه على أشياء تافهة . وأنا أكره أن أقوم بالدفاع عن كل شيء صغير أقوم بشرائه مثل الحلوى أو الجيلي أو رعاية اهتمام كريستينا الخاص بكرة القدم . إن المدارس الحكومية هنا ليست الأفضل ، لذا فإن " شارلي " وهو طفل شديد الذكاء ، يرغب في الانتقال إلى مدرسة خاصة في العام المقبل والالتحاق بحلقات دراسية متقدمة يحتاج إليها حتى يلتحق بإحدى الجامعات العريقة . ويمكننا توفير ذلك إذا قمنا بتدبير الميزانية بحرص ، ولكن " شين " غير مقتنع بذلك .

إنني أقر بأنني أقوم ببعض الأخطاء أثناء استخدامي للنقود . عندما بدأت عملي ، قمت بإنفاق خمسة آلاف دولار من بطاقة ائتماني . ولقد احتفظت بهذا السر طويلاً دون إخبار " شين " ولكنني اعترفت أخيراً ونحن نقوم بسداده الآن . ولقد كان متفهماً في البداية ، ولكن عند

يتصل بي يومياً ليطلب مني الخروج حتى أقنعني أخيراً . ولقد دهشت كثيراً ، فلقد كان ساحراً . رقيقاً ، مرحاً ، وواقعياً للغاية . وتزوجنا وقام " شين " برعاية " شارلي " والذي يبلغ الآن خمسة عشر عاماً . وبعد إنجابي " كريستينا " منذ تسع سنوات ، تركت مهنة التدريس وقمت بإنشاء عملي الخاص بصنع سلال الهدايا في المنزل .

ولقد عزمتم علي ألا أسمح بفشل زواجي مرة أخرى . لقد ذهبت أنا و " شين " لعدة استشارات قبل الزفاف في دار العبادة للتحدث عن المشاكل التي قد تواجهنا . وبصراحة ، لم أكن اهتم بسفر " شين " ، على الرغم من الإحساس الصعب الذي أشعر به من جراء عدم قدرتنا على التحدث لبعضنا البعض لشهور عديدة . وحتى عندما تكون السفينة في الميناء ، فإن المكالمات الهاتفية من أماكن مثل " كينيا " و " تايلاند " تكون باهظة الثمن ، كما أن فرق التوقيت أمر صعب للغاية . وفي المساء أكون متعبة للغاية فلا أستطيع دائماً كتابة خطابات طويلة . ولكن " شين " يغضب ويقول إنني أخفي عنه أشياء إذا قمت بكتابة خطاب قصير .

وفي الأيام الأولى التي يعود فيها " شين " تكون حياتنا مثل شهر العسل ، ثم تبدأ المشاكل ، فهو يتوقع توقف الزمن ، بينما يكون بالخارج ويغضب عندما يدرك أنه لم يتوقف . فعندما يقسو على " شارلي " و " كريستينا " بسبب أمور تافهة ، ثم يطلب منهما بعد نصف ساعة الخروج للصيد ، فإنهما لا ينسيان

الوحيدة التي تصلنى بالمنزل . هل فى ذلك مبالغة إذا طلبته ؟

إن الجميع يكونون فى أفضل حالاتهم وسلوكياتهم لمدة أسبوع بعد عودتى ، ثم ينهار كل شىء . إن الطفلين يتجاهلاننى ويرفضان القيام بأبسط الأشياء مثل إطفاء التلفاز قبل تركهما لغرفتيهما . وعندما أحاول تهذيبهما أو عقابهما ، فإن " سيسليا " لا تساندنى . فى يوم ما طلبت من " شارلى " أن يساعدنى فى إحضار خشب للتدفئة ، ولقد قام بإحضار حزمة واحدة ، ثم سار بعيداً عنى . لماذا على أن أدفع آلاف الدولارات لكى ينتقل إلى مدرسة خاصة ، إذا لم يكن يظهر أى مشاعر حب لأبيه ؟

أعتقد أن لدى الحق فى انتقاد سلوك زوجتى خاصة عندما يتعلق الأمر بالنقود . إننى لا أفهم أين تنفق هذه الأموال . إن " سيسليا " نادراً ما تهتم بموازنة المصاريف . كما أن هناك دينها الضخم والذى أدهشنى كثيراً . إننى أكره الشعور بأن هناك أموراً سيئة تحدث من وراء ظهري . فلقد مررت بذلك كثيراً أثناء طفولتى .

إننى لم أكن طفلاً سعيداً ، وإن " سيسليا " محقة عندما تقول إنه ليس لدى ذكريات جميلة مع العطلات . فلقد نشأت فى مزرعة فى " بنسلفانيا " وكان والداى دائمى الشجار ، وعندما كبرت اكتشفت أن والدى كان ينفق راتبه على الشراب والنوم خارج المنزل . لقد كنت الولد الوحيد ، وكنت لا أصلح لأى شىء . ولقد كانت أمى تقلق بشأن المال لأننا دائماً ليس لدينا ما يكفى ، ولقد علمتنى أن

حدث أى مشكلة مالية الآن ، فإنه يتحدث مرة أخرى عن هذا الدين القديم . كما أن علاقتنا الخاصة تمثل مشكلة ضخمة ، خاصة أنه بسبب غيابه الطويل فإن العلاقة الخاصة بيننا أصبحت غير منتظمة . وكلما تحدثنا فى هذا الأمر يثور بيننا خلاف ، حتى أنه اتهمنى فى آخر خلاف بأننى على علاقة بشخص آخر .

إننى أرغب فى استعادة علاقة حبنا ولكن إذا لم يتغير سلوكه هذا ، فقد أترك المنزل .

رواية " شين "

إن " شين " فى الثامنة والأربعين من عمره ولقد تنهد قائلاً : " إننى لا أفهم زوجتى على الإطلاق . فإن " سيسليا " تعرف أن العطلات دائماً ما ترهقنى وأنا أقلق بشأن المال . فلماذا إذن تقوم بشراء هذه الهدايا كثيراً ؟ ألا يكفى أن نعطى كلاً من " شارلى " و " كريستينا " هدية واحدة لكل منهما وينتهى الأمر على ذلك ؟

إننى سئمت من شعورى بأننى خارج هذه الأسرة . إنك لا تتخيل مدى اشتياقى لزوجتى عندما أكون فى البحر ، ولكنها لا يبدو عليها السعادة عندما أعود للمنزل . إننى أشعر وكأننى دخيل على هذا العالم . كما أنتى لا أحصل على أى تعاطف أو علاقة حميمة من " سيسليا " أو أى احترام منها أو من الطفلين . كما أنها توقفت عن كتابة الخطابات الطويلة التى أتوق لاستلامها . إننا ليس لدينا القدرة على الدخول على الإنترنت على السفينة ، لذا فإن البريد هو الطريقة

القرارات الخاصة بالأسرة . ولأنه ابن لأب مدمن للشراب ، فلقد نشأ " شين " وهو لا يثق بالآخرين .

ولكن احتياجاته ، وشكته ، وضغوطه المستمرة على " سيسليا " ، كل هذا سلبها ثقتها بنفسها . ولأنها تقوم بالتعامل مع كل شيء بنفسها فإنها تجد أنه من الصعب أن تشرك " شين " فى قرارات المنزل عندما يكون متواجداً . وكلمما انتقدها وحثها على الكلام ، ابتعدت عنه ، وهو ما يعتبره " شين " أنه يعنى أنها لا تحبه .

فى لقائنا الأول ، التزمنا بالعمل على إنجاح هذا الزواج . كما أخبرت " شين " بأنه على الرغم من أن غضبه على دين زوجته كان مبرراً ، فإنه حان الوقت لإنهاء هذا الأمر والتوقف عن نبش الأخطاء القديمة ، حتى يستطيعا المضي قدماً فى حياتهما .

ولقد قمنا بمناقشة بعض مهارات التواصل . وكانت مهمتهما الأولى هى كتابة خطابات لبعضهما البعض كل أسبوع تحتوى على خمسة أمور : ما الذى يجعلهما غاضبين ، ما الذى يجعلهما يشعران بالحزن ، ما الذى يخافان منه ، ما الذى يندمان عليه ، وما الذى يرغبان فى حدوثه . إن ذلك لم يساعد " شين " فقط فى التعبير عما يرغب ولكن أوضح له مدى سلبيته التى يمارسها فى بعض الأوقات .

إن التحدث بشأن خطاباتهما قد ساعد " شين " على فهم احتياج زوجته لبعض الحرية ، لذا فلقد بدأ فى منحها بعض الحرية . ومع شعورها بعدم الحصار ،

أكون حريصاً وهو الشيء الذى أعتقد أنه فضيلة .

لم يكن لدى توجه معين عندما تخرجت فى المدرسة الثانوية ولقد عملت فى بعض الوظائف البسيطة ، وقضيت العديد من السنوات فى القوات البحرية . بعدها التحقت بالبحرية التجارية وأنا فى أواخر العشرينات من عمري لأننى أحب البحر والسفر وكانت تلك تبدو فرصة جيدة لى . ولكن لا يزال من الصعب على أن أبتعد عن أسرتى لفترة طويلة .

أتعلم ، إننى لم أقصد أبداً أن أرح " سيسليا " . فإننى أحبها وأرغب فى عمل كل شيء يمكننى للحفاظ على هذا الزواج قائماً . فإذا أمكننا فقط معرفة طريقة للتوقف عن هذا العناد ، فقد تسير حياتنا بخير معاً .

رواية المستشار

" إن المشاكل التى يواجهها " شين " و " سيسليا " تشبه المشاكل التى يواجهها أى زوجين يعمل أحدهما ساعات طويلة أو يسافر كثيراً ، ثم يأتى للمنزل فيشعر بأنه شخص غريب . كما أنه من السهل على الطرف الموجود بالمنزل ، الزوجة هنا ، تأسيس نظام تكون به غير معتمدة على زوجها عاطفياً أو جسمانياً . ولكن الاعتماد المشترك هو ما يعمق الحميمية ويسمح بإنجاح الزواج .

إن " شين " يتوق إلى الحب والاهتمام الذى يفتقدهما أثناء وجوده فى البحر . وبسبب شعوره بعدم التقدير ورغبته فى التواصل ، فإنه يطالب بتواصل أكبر مع زوجته ويطلب إشراكه فى اتخاذ

بسيط يقوم به الأطفال ، مما أحدث
اختلافاً كبيراً .

والآن يقوم " شين " و " سيسليا "
بجهود كبيرة لتخصيص وقت أسبوعياً
عندما يعود إلى المنزل لمناقشة ما يحتاجان
إلى عمله لتدبير شئون المنزل . كما أنهما
يخرجان معا بدون تواجد الطفلين حتى
يستطيعا التحدث وأن يكونا معا . وبعد
علمها وإدراكها لأهمية التواصل مع
" شين " أثناء ابتعاده عن المنزل ،
أصبحت " سيسليا " أكثر اهتماماً بالكتابة
له . كما أن الاحتفاظ بيوميات جعلها
تتذكر تفاصيل مهمة تقوم بتضمينها في
خطاباتها .

وعلى الرغم من حدوث بعض
الخلافات من حين لآخر ، إلا أن الفارق
الآن هو أنهما الآن مدركان لذلك عندما
يحدث ويعرفان كيف يتوقعانه . إنهما
الآن يتوقان لقضاء الإجازات كأسرة هذا
العام . أما " شين " فلا يقلق بشأن تسوق
زوجته في رأس السنة . كما أنه قد اقترح
أن يذهبا معاً للسوق لاختيار بعض الأشياء
لطفليهما " .

أصبح لديها الآن فهم أفضل لاحتياجه
للتعاطف والتواصل وهي الأشياء
التي افتقدها أثناء طفولته . وبمجرد
اختفاء غضبهما واستيائهما ، استعدا
حميمتهما التي اختفت منذ فترة .

كما أن على " سيسليا " بعض العمل
أيضاً . ولقد أقرت أنها لم تكن كفتاً في
تخطيط الأمور المالية ، لذا فلقد قامت
بموازنة الراتب والبحث عن طرق للتعامل
مع ميزانيتهما بشكل فعال ، بينما تقوم
بإدارة عملها . ولقد طمأن ذلك " شين "
أنها لن تسرف في إنفاق المال وجعل من
السهل عليهما الاتفاق على كيفية إنفاقه .
ولقد اتفقا مثلاً على أن " شارلى " سوف
يستفيد من وجوده بالمدرسة الخاصة ، لذا
قام " شين " بإلحاقه بها في الشتاء .

ولقد كانت " سيسليا " تحط من قدر
سلطة " شين " كأب بالفعل . ولقد
شجعتها على إشراكه في اختيار أنشطة
الأسرة وأن يشارك في تهذيب طفليه ،
بدلاً من أن يصبح مجرد عابر سبيل .
وعندما تعلم كيف يسيطر على غضبه ،
فلقد تعلم أيضاً ألا يغضب بسبب كل شيء

عندما يكون كل ما تفعله ليس كافياً

إن صراع القوى يشتعل عندما يحاول أحد الطرفين المساعدة ولكن يجد أن اقتراحاته دائماً ما يتم السخرية منها ، أو عندما يشعر أحدهما بالانتقاد والتجاهل على الرغم من محاولاته الدائمة لإسعاد غيره أو لأن يتم الاستماع إليه . إذا كان زواجك يموج بالمشاكل الصغيرة والكبيرة ، فعليك بكسر هذه الدائرة عن طريق :

٤ . لا تلعب دور " فرويد " . إن مجرد معرفتك بالسبب النفسي لسلوك شريكك لا يعنى أنه يرغب فى سماعه منك . اترك التحليل النفسى لمستشار الزواج وركز تفكيرك على كيفية الشعور بما يشعر به شريكك واستمع إلى ما يريد مشاركته معك . إذا لم تعتقد أن بإمكانك الاستجابة بشكل متحضر ، قل : " إننى غاضب بشدة ولا أستطيع التحدث الآن . دعنا نتحدث مرة أخرى بعد إعطائى فرصة للهدوء " .

٥ . فكر فى إذا ما كان ما يقوله شريكك صحيحاً . فإذا كان الأمر كذلك ، فهل يمكنك القيام بشيء ما بشكل مختلف ؟ إن التعليقات تتحول إلى انتقاد عندما يكون مبالغاً فيها . ولكن إذا اعترفنا بما يقوله الطرف الآخر فسوف تكون تلك بداية جيدة للتجاوز وحل الخلاف . فكر : هل هناك شيء يمكنك القيام به بحيث يجعل تواصلك مع زوجك أو زوجتك أسهل وأكثر سعادة ؟ إذا عرفت هذا الشيء ، قم به على الفور .

١ . تذكر نفسك بأنك مسئول عن مشاعرك وآرائك ولديك كل الحق فى التحدث : " إننى أشعر بالاستياء بسبب ما قلته للتو " ، أو " إن ذلك القول يؤذى مشاعرى " . فإذا ما استمرت الإهانات ، حاول السيطرة على نفسك ولا تسرف فى الدفاع عن نفسك بعنف . وبدلاً من ذلك ، اترك المكان . وبذلك سوف تصل رسالتك بصورة أكثر قوة .

٢ . اختيار الكلمات بعناية حتى تتجنب إشعال الأمر . تحدث بحزم ولكن بطريقة لا تحط من شأن شريكك . تمسك بما يسميه المعالجون طريقة " عندما تقوم ب... فإننى أشعر ب... " والتي تحدثنا عنها فى الفصل السابق . على سبيل المثال ، فقد تقول " سيلىيا " : " عندما تتجاهل ما أخبر به الأطفال ، فإننى أشعر بالإحراج . إننى أشعر بأنك تعتقد أن أفكارى وآرائى لا يعتد بها " .

٣ . لا تستجب إلى الانتقاد بأن تقوم أنت بالانتقاد . فإن ذلك يصعد من الجدل ويعمق صراع القوى .

" أهل زوجي يقودونني للجنون "

في الحقيقة ، لقد كانت فكرتي أن ينتقل أهل زوجي للعيش هنا . فلقد تقاعدا وانتقلا إلى كاليفورنيا ولكنهما لم يكونا سعداء هناك . كما أن لديهما مشاكل صحية ، لذا فلقد فكرت في أننا سنكون هكذا قادرين على مساعدتهما إذا احتاجا لذلك . كما أن جميع أصولنا المالية لشراء منزل واحداً أكبر بدأ شيئاً منطقياً أيضاً .

ولقد كان لـ " دون " تحفظ على فكرتي ولكنني أقنعتة . في الواقع ، فإنني لم أقابل والديه من قبل - فهما لم يستطيعا حضور زفافنا لأن والدته كانت في المستشفى لعلاج بعض المشاكل في القلب ولم تقدر على القيام برحلة طويلة . ولكننا تحدثنا عبر الهاتف وتوافقنا كثيراً . لقد كنت ساذجة !

إنني طفلة وحيدة ، ونشأت في مدينة صغيرة جداً . لقد كان هناك ستة أشخاص فقط في فصلي بالمدسة الثانوية . ولقد نشأ أبي في أسرة ثرية . ولكن عندما كنت في العاشرة من عمري قام شريكه

منذ أن انتقل والدا " دون " للعيش معه هو زوجته صارت " ليزلي " تصر على أن زواجها قد تفكك . كيف يمكنها أن تجعله يفهم أنها تشعر بالفرية في منزلها ؟

رواية " ليزلي "

" ليزلي " امرأة شقراء في الثلاثين من عمرها ولقد تحدثت قائلة : " إنني أريد الطلاق . إن زواجنا الذي استمر خمس سنوات لم يعد مجدياً . وأنا لا أريد أن ينهاني " دون " عن التحدث في أمر إنهائه .

إن التفكير في إنهاء الزواج في ظل وجود طفلة صغيرة يعد أمراً مخيفاً ، ولكنني بالفعل أشعر بالوحدة ، كما أنني لم أشعر بكثير من الاختلاف . فمنذ أن انتقل والدا " دون " للعيش معنا ، تحول إلى شخص مختلف . إننا لم نعد نتحدث . بل نصرخ

دون " يخطط لزفافنا ولستقبلنا معاً وهذا ما كان يروقنى . لقد بدا مسيطراً على كل شيء .

وأعتقد أن الحب قد أعمى عيني فلم أدرك مدى انغماس " دون " فى عمله بالجيش . فهذا الرجل يعيش من أجل وظيفته . إن " دون " فنى معمل طبى وهو ينشغل بالعمل مع لجنة فى العمل ، حيث إن هذا يعنى بالنسبة له جزءاً من كونه " جندياً جيداً " . لذا ، فحتى على الرغم من زواجنا ، لم أكن أراه كثيراً .

وبالإضافة إلى ذلك فإن طفليه — " كيتلين " فى الخامسة و " جيرمى " فى الثالثة - كانا يأتيان لزيارتنا كل عطلة نهاية أسبوع . وبعد ساعة من الجلوس معهما ، يتحتم عليه العودة إلى العمل ويتركنى أنا لتسليّة الطفلين .

ولكننى لم أقل شيئاً أبداً . فإننى لم أعرف كيف أحدثه فى ذلك الأمر واعتقدت أننى سأبدو أنانية إذا قمت بذلك . وبدلاً من ذلك ، قررت أن أفاجيء " دون " بالتحاقى بالجيش بعد زواجنا بوقت قصير . فإن وظيفتى لم يكن لها مستقبل ، كما أننى رغبت فى مشاركة " دون " فى حياته العملية . وتمنيت أن يقربنا ذلك من بعضنا البعض أكثر .

ولقد غضب " دون " بشدة ، فهو يستاء من أى قرار ليس نابعاً منه . ولكنه هدأ بعدما ذهب معى للقائم على التعيين وساعد فى تسجيل اسمى فى برامج التدريب على الكمبيوتر .

ولقد وصل والداه قبل عودتى للمنزل مباشرة من تدريبى الأساسى . ودخلت من الباب لأجد أنه تم تغيير نظام البيت

غير المؤتمن بغشه فى عمله وفقدنا كل شيء . ولقد قاضى والداى هذا الرجل والشىء الوحيد الذى جعل والدى يستمران هو الأمل فى العدالة ، وبالطبع خسرتنا القضية . ولقد شعر والداى بعدها بالدمار وتم الطلاق بينهما بعد وقت قصير . ولم أعد أرى والدى ونادراً ما أتحدث إلى أمى .

وعندما كنت فى التاسعة عشرة من عمري ، انتقلت إلى " سان أنطونيو " ، وهى المدينة الكبيرة الأقرب ووجدت وظيفة كموظفة فى المخازن . ولا يمكنك تخيل كم كانت صدمة ثقافية . ولكن وبعد خمس سنوات من الاستقرار هناك صرت أنعم بحياة هادئة . أعتقد أننى قد أحببت " دون " منذ اللحظة الأولى التى رأيتة فيها . فلقد ذهبت إلى النادى مع صديقة لى ، وهو الشىء الذى لم أقم به من قبل ، ولقد كان هناك بزي الجيش . ولقد رقصنا معاً عدة مرات ، ثم طلب منى الخروج معه ، وكان هناك جزء منى يخشى ذلك ، فلقد نشأ فى " بوسطن " ونشأتى فى مدينة صغيرة تجعلنى أخاف من أهل المدن الكبرى .

لقد كان " دون " يرتدى حلة ورابطة عنق عندما جاء لاصطحابى فى موعدنا الأول ولقد أحضر معه زهوراً صفراء . وذهبنا إلى مطعم فاخر وهو ما كان شيئاً جديداً على ذلك .

لقد كان " دون " متزوجاً من قبل ولديه طفلان صغيران . ولقد تركته زوجته من أجل رجل آخر - أعز أصدقائه - ولقد تمزق قلبى من أجله . ولقد بدا كل شىء أنه مثالى بيننا . ولقد كان "

ولقد أدركت سريعاً أنني أصبحت كالشخص الدخيل في منزلي . ولقد اختفت التلقائية في زواجنا . ولم يعد هناك أي أفعال رومانسية مثل الذهاب بالسيارة في نزهة بالغابة .

وعلى الرغم من المسافة التي بدأت تظهر بيننا فلقد قررت أنا و " دون " أن ننجب طفلاً . وعندما ولدت " ليندسي " كانت هي بارقة الأمل الوحيدة في حياتي . لقد كنا متزوجين تقريباً منذ أربع سنوات ولقد وضعت الطفلة في دار حضانة أثناء اليوم - فإن والدة زوجي لا يمكنها تحمل مسؤولية طفلة - وعدت إلى العمل عندما بلغت أسبوعها السادس . لقد كان " دون " يعمل ساعات عمل جنونية يتركني أنا للتعامل مع والدته . وأعلم أنه لم يكن عليّ عمل ذلك ، ولكنني بدأت في إحضار الطفلة لتنام في فراشنا . وإنني أقرب بأن تلك كانت طريقتي لإخبار " دون " بأن يكف يده عني . فلقد أصبحت غاضبة بشدة .

وعندما بلغت " ليندسي " شهرين ، وجدنا المنزل الذي اتفقنا عليه جميعاً . ولقد شعرت براحة كبيرة اعتقاداً مني بسذاجة ، أنه بمجرد أن يكون لدينا مكان أكبر ، فسوف أتوقف أنا ووالدة زوجي عن التحامل على بعضنا البعض ، ولكن الأمور ازدادت سوءاً .

ولقد كان عليّ أن أواجه حقيقة أنني أصبحت أنا و " دون " غرباء . والأسوأ هو أن " دون " قد أصبح شديد الاندفاع مثل والدته . فلقد غضب بشدة في يوم ما لأنني قد وضعت بعض الأكواب على مائدة القهوة بدلاً من المائدة التي اعتاد أن يراهم عليها .

بالكامل . حتى إن هناك لوحة على الثلاجة مكتوب عليها " مطبخ أليس " - وهو اسم والدة " دون " . ولقد سألتني إن كنت أمانع في ذلك ، وبالطبع قلت لا . ولكن ذلك قد حطم قلبي بالفعل .

إنني لن أنسى أبداً أول يوم عيد قضيناه معاً . فلقد كنت أقوم أنا ووالدة " دون " بإعداد الطعام . ولقد كان في ذهني أن يكون ذلك رائعاً ، فكلتانا في المطبخ نتحدث ونطهو . وهذا الصباح كنت أقوم بتفشير البطاطس ولقد تركت قشرة رقيقة على إحداها . ولم ترغب والدة " دون " أن تخرجني ، فطلبت من " دون " أن يخبرني . ولقد أتى وهمس في أذني قائلاً : " احرصى على أن تنزعي القشر بالكامل " . وكم أصابني هذا بالحنق الشديد !

ولكن ذلك أصبح الشيء المعتاد في حياتنا الأسرية ، فإن والدة " دون " تشكو له أي شيء أقوم به . وتقوم بمهاجمتي عندما لا يكون موجوداً . ويقول " دون " أشياء مثل : " أمي ، عليك أن تعلمي " ليزلي " كيفية عمل هذا الطبق " . وهو لا يعلم أن في كل مرة أحاول مساعدتها ، فإنها تخبرني أن ابنها لم يأكل أي شيء ولن يأكل شيئاً مثل طعامها الذي تطهوه هي بنفسها .

وعلاوة على ذلك ، فإن " دون " يتجادل مع أمه طوال الوقت ويصرخان وأنا لم أعتد على ذلك . أما والد " دون " فيتظاهر بأنه حتى لا يسمعها ويختبئ خلف الجريدة . وكلما حاولت التحدث مع " دون " بشأن ما أشعر به يخبرني بأنني شديدة الحساسية .

" ليزلى " بسبب ذلك . ولقد كان والدى دائماً متوافقاً مع هذا الأمر ، لذا فلقد اعتقدت أن " ليزلى " سوف تكون مثله .

يجب أن أخبرك بأن أبى قد تم علاجه من إدمان الكحوليات ، ولكن قبل التحاقه بجمعية علاج مدمني الكحوليات ، كنت أنا وأمى نواجه ظروفًا وضغوطاً قاسية - وكانت أختاى تكبراننى بسبع وعشر سنوات . ولم نكن نعلم أبداً كيف سيكون حاله عند عودته من العمل إلى المنزل . وأعتقد أن الصراخ كان يزيل بعضاً من الإحباط والغضب الذى كنا نشعر به بسبب أبى . لكننا كنا نعرف دائماً أن هناك حباً يكمن بداخلنا جميعاً .

ولقد انتقلت بعيداً عندما ذهبت للجامعة وكان ذلك قاسياً على أمى ، التى اعتمدت على لفترة طويلة . ولقد أحببت استقلالى ، ولكننى لم أكن محباً للجامعة . ولقد جعلنى زملائى الذين كانوا فى فيتنام أهتم بالجيش ، لذا قررت أن أقوم بتسجيل اسمى بالجيش .

ولقد استمتعت بالتدريب الأساسى الذى تلقيته بالجيش ، وبما أننى درست فى مدارس ذات نظم صارمة ، لذا فلم يكن الانضباط شيئاً جديداً بالنسبة لى . أما بقية الزملاء فكانوا يشعرون بالصدمة بسبب الصراخ فيهم طوال الوقت ولكن ذلك لم يكن شيئاً جديداً بالنسبة لى أيضاً . وبمجرد أن تخلصت من صدمة التحاق " ليزلى " بالجيش ، صرت فخوراً بأنها ترغب فى الخدمة بالجيش أيضاً .

إن " ليزلى " امرأة محبوبة ، فهى صادقة ومنطلقة . عندما قابلتها ، كنت قد أنهيت إجراءات طلاقى للتو وشعرت

إننى أحب " دون " ، ولكن زواجنا على حافة الهاوية والحل الوحيد الذى أراه هو إنهاء هذا الزواج . وعليك أن تساعدنى فى إقناعه بأن الطلاق هو الأفضل لنا جميعاً .

رواية " دون "

" دون " فى السابعة والثلاثين من عمره وهو رجل طويل ، جاد ، وأسلوبه فى الحديث مهذب ولقد بدأ حديثه قائلاً : " إن هذا هو أسلوب " ليزلى " المعتاد ، فهى تريد الطلاق وأنا آخر من يعلم ذلك .

إن " ليزلى " شديدة العاطفية والاندفاع ، تماماً مثلما حدث عندما التحقت بالجيش . فبدون إخبارى بأى شىء ، تركت وظيفتها وذهبت للجيش . إن معظم الزوجات يتناقشن مع أزواجهن فى أمور تغيير العمل ولكن " ليزلى " ترغب فى مفاجأتى دائماً . ولقد اكتشفت ذلك من رسالة على آلة الرد . ولكننى لا أحب المفاجآت ، فلقد فاجأتنى زوجتى الأولى بفرارها مع أعز أصدقائى .

إننى أحب " ليزلى " وأحب ابنتنا . ولن أنكر أن لدينا مشاكل كبيرة ، ولكننى حاولت تحذيرها من انتقال والدى للعيش معنا ، ولكنها كانت عازمة على جعلها أسرة كبيرة وسعيدة . والآن وعندما لم تسر الأمور مثلما تخيلت تريد حزم أمتعتها والرحيل .

لقد نشأت فى أسرة تسودها الخلاف . فلقد كان الصراخ والوعيد شيئاً شائعاً عندما كنت طفلاً . لكن ذلك لا يعنى شيئاً خطيراً ولا أستطيع فهم سبب انهيار

جارحة . فهي التي أرادت أن أستضيف طفليَ ولقد اعتقدت أنها بحاجة للوقت حتى تنمي علاقتها معهما .
ولقد شعرت مؤخراً بأن عالمي على وشك الانهيار : فالوظيفة تثير التوتر ، ورهن العقار ، وجود طفل جديد ، زوجتي السابقة وطفلين . كما أنني أشعر بالذنب لأنني لا أستطيع أن أجعل السلام يسود بين أمي وزوجتي .
إن " ليزلي " تقول إنني تغيرت . حسناً ، إنني أعتقد أنها هي الشخص الذي قد تغير . فهي لم تعد تهتم بقربنا من بعضنا البعض كما أوضحت لي نفورها مني وذلك بأن أحضرت " ليندسي " لتنام بيننا في الفراش .
إنني لا أريد الطلاق وأنا حزين مثل زوجتي تماماً لأن أسرتي تنهار . "

رواية المستشار

قال المستشار : " إن هذين الزوجين يصارعان العديد من الضغوط التي قد تجعل حتى الأزواج الذين يتواصلون بشكل جيد يشعرون بالتوتر . إن لدى " ليزلي " و " دون " مشاكل تواصل خطيرة ، ولم أندھش من الاضطراب الذي يعانيان منه . على الرغم من أنه كان من الواضح عدم جدوى استضافة والدي " دون " ، إلا أن كلا من " ليزلي " و " دون " استمرا في الشعور بالذنب بشأن ذلك . ولم يستطع أي منهما مناقشة الأمر دون الانفجار . إنهما لا يسيطران على زواجهما - والدا " دون " هما اللذان يمسكان بزمام الأمور . وعليهما قبل أن يجدا طريقة لاتخاذ قرار أن يؤمنا أولاً بأحقيتهما في ذلك .

بالخجل والقلق من الالتزام بعلاقة مرة أخرى . إنني لم أعتقد أنها ستخرج معي ، وهي لم تعرف أنني كنت قلقاً مثلها تماماً . وأعتقد أنني أحببتها أيضاً في هذه الليلة التي خرجنا فيها معاً .
وبعد زواجنا مباشرة ، بدأت " ليزلي " في محاولة إقناعي بنقل والدي للعيش معنا . ولقد حاولت إخبارها بأن أمي من النوع الذي يسعد بكونه غير سعيد ، ولكنها لم تستمع إلي . ولقد أحببت تعاطف " ليزلي " . هذا إلى جانب أن قسمة النفقات معهما كانت الطريقة الوحيدة لتوفير المنزل الذي رغبنا فيه .
إنني الآن أشعر بالضغط ، فلقد كنت أعمل ساعات طويلة في العمل ، حيث كان البحث الذي نعمل فيه في هذا الوقت غاية في الخطورة . لذا فلقد كنت متوتراً بشدة ، وبجانب ذلك وجدت أنه أصبح على ذلك التعامل مع عروس جديدة ، ووجود والدي ، والمشاجرات بسبب قشر البطاطس .
أتعلم ، إن " ليزلي " لم تخبرني أبداً إلى أي مدى ضايقها تغيير أمي لترتيب الأثاث كما لم تخبرني بأن أمي تنتقد طهيها . لقد اعتقدت أنها تشعر بالراحة لوجود أمي حتى تطهو وتنظف المنزل نيابة عنها خاصة أنه أصبح لديها وظيفة بدوام كامل .
إنني أعلم أن أمي صعبة المراس ولكن إرضاءها أسهل من التشاجر معها . ولقد ظلمت أفعل ذلك طوال حياتي ، فلماذا لا تستطيع " ليزلي " القيام بذلك ؟ إن ملاحظتها بشأن اللحظات التي أمارس فيها أوتى مع طفليَ من زواجي الأول تعد

يمكن أن يكون فعالاً في الزواج ، حيث يكمل الزوجان بعضهما البعض . وعندما قابلت هذين الزوجين ، كان هدفي هو التركيز على حبهما واهتمامهما براحة كل منهما .

وخلال جلساتنا الأولى ، كان " دون " و" ليزلى " يميلان للتحدث إلى أكثر من تحدثهما لبعضهما البعض . ولكن بمرور الوقت ومع إرشادي لهما ، أصبحت أكثر راحة في التعبير عن مشاعرهما لبعضهما البعض . وأثناء جلسة واحدة ، اكتشفا أن كلا منهما يميل إلى قضاء وقت بمفردهما في ليلة السبت حتى يستطيعا الخروج معاً . وسوف يحتفظان بيوم الأحد لخروجهما كأسرة مع الأطفال الثلاثة . كما وعدا بمناقشة الخطط الجديدة أو المشاريع الإضافية مع بعضهما البعض قبل الالتزام بالقيام بها . كما أدركت " ليزلى " أن جعل الطفلة تنام معهما هو سلوك طفولي للانتقام من زوجها ولقد وافقت على عدم فعل ذلك مرة أخرى .

وبسبب سوء مهارتهما في التواصل ، عانى هذان الزوجان من المشاكل كلما شب صراع بينهما . ولقد أشرت إلى أن رفض تعبير " ليزلى " عن غضبها وإحباطها هو ما دمر السلام بالمنزل لأن ذلك كان سبب صراخ " دون " . لقد شعر " دون " بالحيرة من عدم سعادة زوجته لأنها لم تعبر أبداً عن مشاعرها . وبمجرد إدراكه لدي شعورها بالألم ، أصبح أكثر وعياً بالتعليقات الخاصة بطهو والدته ولم يعد يلعب دور الوسيط بينهما . وبدلاً من إرضاء والدته ، حاول بجديّة مساندة

إن " دون " و" ليزلى " شخصان مخلصان ومحبان ولقد مر كل منهما بآلام من قبل . كما أنهما يتشاركان في التعاطف بشأن احتياجات الآخرين . وللأسف فإنه منذ بداية علاقتهما وضعاً كل شيء وكل شخص قبلهما ، كما أنهما لم تكن لديهما الفرصة لترسيخ حياتهما الزوجية قبل حضور والدي " دون " .

ومثل العديد من أبناء مدمني الكحوليات ، فإن " دون " يميل للبحث عن الاستقرار والنظام . ولقد منحته حياة الجيش المثالية عذراً ملائماً لتجاهل مشاكل زواجه . كما نشأت " ليزلى " في منزل محروم عاطفياً . وبسبب سعيها الطويل وراء حياة أسرية سعيدة فإنها أملت بأن يشبع والدا " دون " رغبتهما في ذلك .

وعندما تقابل " دون " و" ليزلى " ، اعتقد كل منهما أن في الآخر الجزء المفقود الذي يحتاج إليه ليكمل حياته كاملة . فلقد انجذبت " ليزلى " لخلفية " دون " الآتى من مدينة كبيرة . فهو رجل مثقف مثابر ويعلمها أساليب الحياة في العالم . ولكن " ليزلى " قد بالغت في رؤيتها هذه . ولأن " دون " كان ملتحقاً بمدارس للذكور فقط ، فإن علاقته بالجنس الآخر محدودة : وبالتالي بدت له طبيعة " ليزلى " الخجولة والوقورة مناسبة مقارنة بزوجه الأولى وأمه المسيطرة .

ولقد كان تقييم " دون " لصفاتها الأساسية صحيحاً . إنه يعمل بالمنطق ، أما " ليزلى " فهي عاطفية ، وهذا المزج بين جانبي " الشاعر " و" التفكير "

أصغر حتى تكون أقساط الرهن أسهل في السداد . ولقد كانا محظوظين واستعدا ما دفعاه في المنزل . ولقد طلبا من والديّ " دون " الانتقال للعيش في مسكن آخر يبعد عدة أميال حيث سيكونان بأمان ويتم رعايتهما وسيكونان قادرين على مقابلة أشخاص في مثل أعمارهما .

وعندما هدا التوتر في المنزل وعندما رأت " ليزلى " زوجها يواجه والدته ويدعمها ، بدأ الاثنان في الشعور بالتقارب أكثر من بعضهما البعض . وعلى الرغم من أن " دون " لا يزال مهووساً بالدقة والنظام أكثر من " ليزلى " ، فلقد تعلم كلاهما الضحك على طريقته الغربية بدلا من الجدال بشأنها .

قال " دون " في إحدى جلساتنا الأخيرة : " لقد حصلنا هكذا على تدريبنا الأساسي الخاص بالزواج " . ولقد اتفقت " ليزلى " معه فقالت : " أعتقد أننا نشعر بقدرة أكبر الآن على حل مشاكلنا " .

زوجته . وبدلاً من مجرد الاستماع عندما تتحدث أمه إلى " ليزلى " أصبح يحضر للدفاع عن زوجته كلما قامت والدته بذكر ملاحظاتها الحادة .

بعد ذلك ، اتفقتُ معهما على الاستراتيجيات السليمة الفعالة للتعبير عن الغضب : كلما اشتعل غضبهما عليهما أن يتفقا على التمسك بموضوع واحد في الوقت نفسه . هذا بالإضافة إلى منح كل منهما الفرصة لقول كل شيء يريد أن يقوله دون انتقاد ، أو إصدار الأحكام ، أو المقاطعة . وإذا لم يستطيعا حل الجدل ، فلقد تعلمتا تحديد وقت لا يزيد على نصف ساعة للمناقشة وإذا لم يتوصلا لحل فسوف يرجئان المناقشة مع تحديد وقت ومكان آخرين لاستكمال الحديث .

إن هذه المناقشة البناءة قد جعلت كلاً من " دون " و " ليزلى " يستطيعان مواجهة بعض القرارات الصعبة بشأن والديه والسيطرة على حياتهما . ولقد قررا عرض منزلهما للبيع وشراء منزل

كيف يمكنك أن تتعامل بسلام مع أقارب زوجك ؟

حتى إذا لم يكن أقارب الزوج يعيشون معك ، أو حتى قريبين منك ، فإن صراعات القوى التي قد يعاني منها أحدكما أو كلاكما معهم يمكن أن تلقى بالظلال على زواجكما . وكلما انتقل الأزواج الصغار للعيش مع والديهم ، أو عاش الوالدان أطول وانتقلا للعيش مع أبنائهما ، فإن المشاكل تصير حتمية . وعلى الرغم من صعوبة حب أقارب زوجك مثل حبك لعائلتك الخاصة بك ، إلا أن اكتساب القدرة على تحمل سلوكياتهم والحد من قدرتهم على التدخل في علاقتك الزوجية هو أمر يمكن عمله . وفيما يلي كيفية القيام بذلك :

يجب عليك أن تضع ثقتك بقدرتك على اتخاذ قراراتك ، عليك كذلك بتقدير آرائهم نفس التقدير الذي تمنحيه للصديق أو لأي ناصح تثق به .

٤ . عندما تحوم المشاكل ، اتخذى خطوات فورية لتتحدثى عن مشاعرك ورأيك فى الأمور . استخدمى نفس مهارات التواصل دون اتهام ، أو إصدار أحكام . وهى المهارات التى تم نقاشها فى الفصل الثانى .

٥ . لا تقومى باستمرار بلوم أقارب زوجك على المشاكل التى تعانين منها . إن والدة الزوج هدف سهل ، ولكن قد لا يكون خطأها أن ابنها لا يستمع إلى ما تقولينه أنت له . فكرى فى الأمور الأخرى التى قد تفرق بينكما قبل إلقاء اللوم بالكامل على والدة الزوج .

١ . حاولى الحفاظ على التواصل الشخصى والمباشر مع أقارب زوجك إذا أمكن ذلك بدلاً من الاعتماد على الزوج فى القيام بدور الوسيط . لا تتوقعى الحسب والتعاطف باستمرار ، ولكن توقعى أن تبنى معهما علاقة طبيعية . كما أن بناء علاقة متفتحة وصادقة ومباشرة فى البداية قد يجعلك قادرة على تجنب المشاكل المقبلة .

٢ . حاولى أن تفكرى فى أقارب زوجك كأشخاص بغض النظر عن الدور الذى يلعبونه فى حياتك . ما اهتماماتهم ونقاط قوتهم ؟ اجعليهم يشاركوك بها وشاركهم الحماس بدلاً من التركيز فقط على المشاكل العائلية عندما تكونان معا .

٣ . اسألهم النصيحة والرأى بين الحين والآخر ، فإن كل شخص يحب الشعور بالتقدير . وبينما

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

استغل ذكائك المالى

اكتشف تأثير المال على زواجك

نادراً ما تجد زوجين لا يتشاجران بسبب المال . ولقد أشارت الدراسات إلى أن الأمور المادية هي السبب الذى يحفز جميع الخلافات الزوجية ويصعدها إلى أن تصل إلى معارك ساخنة . وقد يكون السبب الظاهري للشجار بين الزوجين هو المال الذى تم إنفاقه على قطعة أثاث جديدة ، أو إذا ما كان عليهما وضع الأموال المدخرة فى صندوق استثمار آمن أو آخر ذا مخاطر كبيرة ، أو حتى إذا كان عليهما الادخار أو إنفاق المال بالكامل ، إلا أن سبب العراك الحقيقى لا يكون على مجرد بعض الدولارات . إن فهم المعنى المختبئ وراء المعارك بسبب المال يعد أمراً ضرورياً لتجنب الدمار الذى قد يصيب الزواج .

دائماً ما كانت النقود رمزاً للقوة والسيطرة ، للحب ، للأمان ، وللاعتزاز بالنفس والإنجاز . قد يصر الزوج على إدارة أمور الأسرة المادية دون استشارة زوجته لأن هذه هي الطريقة الوحيدة التى تجعله يشعر بالثقة والقوة . أو قد يعتقد أن لديه الحق فى اتخاذ جميع القرارات المادية لأن هذه هي الطريقة التى كان يتم التعامل بها مع النقود فى أسرته . وفي الثقافات التى تحكم على الناس عن طريق روايتهم ، فإن الأزواج والزوجات أيضاً الذين لا يجنون المال الكثير كما يرغبون قد يكتشفون أن اهتزاز اعتزازهم بأنفسهم يضىء على علاقاتهم الزوجية الشعور بعدم الرضا والاستياء فى أوقات كثيرة .

قد تحوى المعارك بشأن المال أموراً خفية ولكنها قابلة للظهور فى أى لحظة - القيم الشخصية ، الأولويات ، إضافة إلى الاحتياجات العاطفية لكل طرف للاستقلال أو

الأمان . إن قوة الشخصية والخلفية الأسرية تلعب دورها في ذلك : إن المرأة الحذرة قد تفضل سداد الفواتير بمجرد وصولها . فماذا يحدث عندما تتزوج من رجل ينتظر حتى اللحظة الأخيرة قبل السداد ؟ وبالمثل ، فإن الرجل الذى ينشأ فى أسرة مستقرة مادياً والذى يتزوج من امرأة كان والداها يعانيان حتى يستطيعا الوفاء باحتياجاتهما الأساسية ، فسوف تكون لديهما سلوكيات مختلفة وطرق عديدة للتعامل مع المال . إن كل طرف يشتري أو ينفق طبقاً لقيمه واحتياجاته العاطفية . وعندما تختلف هذه الاحتياجات عن احتياجات الطرف الآخر ، يمكن أن تحدث الشجارات وتزداد سخونة وتدوم .

وفى الواقع ، فكثيراً ما يكون المال سلاحاً فى المعارك الزوجية ، ووسيلة لتربسوخ الشعور بالذنب أو التعبير عن الغضب . إن الزوجات اللاتي يرغبن فى التسوق كثيراً ما يقومون بذلك من بطاقة الائتمان وذلك لأن هذه هى الطريقة الوحيدة التى يمكنها بها التمرد ضد زوجها المسيطر أو المهمل . وقد لا يساعد الزوج أبناء زوجته من زواج آخر لأنه غاضب بسبب أن زوجها السابق لا يتحمل مسؤولياته المادية تجاه أولاده .

ولكن هذا الفصل يوضح أنه بينما من الضروري فهم الأمور الخفية فى جدالاتنا بشأن المال ، إلا أنه لمن الضروري أيضاً إدراك كيف تقوم هذه المعانى الرمزية بإظهار نفسها فى إطار خلفية متكاملة من التحول والتغير الاجتماعى والاقتصادى . إن أكثر من ثلثى الزوجات الآن يعملن فى وظائف بدوام كامل - وفى حالات كثيرة فإنهن يكسبن مثل أزواجهن إن لم يكن أكثر منهم . وفى بعض هذه الزوجات ، فإن الافتراضات والتوقعات بشأن من سيكون له الحق فى اتخاذ القرارات المالية يظل موضوع خلاف بينهما . وفى زيجات أخرى يكون الأمر مختلفاً ، وإذا لم يتفق الزوجان على تقسيم المسؤولية المادية ، فإن الصدمات تكون حتمية .

الأهم من ذلك هو أن الافتراضات والتوقعات بشأن المال قد تتغير بشكل جذرى خلال الحياة الزوجية ، لذا يجب أن يكون الزوجان مرنين للتوافق مع جميع التغييرات . فقد تعمل الزوجة على سبيل المثال بدوام كامل ، ثم تبقى بالمنزل أثناء وجود أطفال صغار ثم تعود إلى العمل مرة أخرى . كما أن الطلاق ، والزواج مرة أخرى ، والالتزامات تجاه أطفال من زواج آخر أو آباء كبار فى السن يخلق معارك مادية أخرى . إن أى موقف أو دور جديد يتطلب قواعد جديدة لإدارة المال ، ولكن للأسف فإن سلوكياتنا بشأن المال راسخة بداخلنا مما يجعل محاولة البحث عن توازن مقبول لكلا الطرفين أمراً حافلاً بالتوتر .

ولقد عمل الهبوط الاقتصادى الحالى - بعد حقبة من النمو - على وجود مشاكل كبيرة فى الأسر فى جميع أنحاء البلاد ، وأحياناً ما تتسبب فى زلزلة العلاقات . فإن الزوجين اللذين يعملان يجدان أنه على الرغم من أنهما يعملان بجدية أكثر من ذى قبل إلا أن رواتبهما توفر لهما القليل . ولم يعد هناك ما يكفى للأوقات الجميلة - الذهاب إلى السينما والعشاء ، الإجازات الأسرية ، أو حتى زهاب الأطفال لقضاء العطلات بعيداً عن

المنزل . أما الصغار الذين حققوا جزءاً من الاستقلال المادي صاروا يجدون من الضروري العودة مرة أخرى إلى منزل والديهم . إن الأحلام صارت تتحطم على صخرة الحقيقة ، وهو ما يضع المزيد من الضغوط حتى على أفضل العلاقات . والأزواج الذين ينجحون في شق طريقهم عبر تلك المشاكل المادية يقومون بعمل جهد واع للتخلص من العواطف السلبية المحيطة بالأمور المادية ويتحدثون بصراحة بشأن المال - ما يحتاجونه ، ما يريدونه ، كيف يمكنهم تحقيق هذه الأهداف بأفضل طريقة وكيف يعيشون مع وجود القلق والشك في أنهم قد لا يمكنهم تحقيق ذلك . لقد تعلموا أن يقوموا بإخراج جميع الأفكار التي تتناول البدائل حتى يتفقوا على قرار . وإذا لم يكن الاتفاق التام ممكناً ، يظل بإمكانهم التفاوض وصولاً إلى حل وسط .

وهذا الكتاب الذي بين يديك يوضح لك مجموعة من السمات الشائعة في الأزواج القادرين على التعامل مع الأمور المادية بشكل منطقي :

- بدلاً من افتراض أن أهداف أزواجهم وعاداتهم وأفكارهم بشأن إنفاق واستثمار الأموال متشابهة ، فإن هؤلاء الأزواج يمضون بعض الوقت لمناقشة ما يلي : ما الدور الذي يلعبه المال في حياتنا ؟ ما سلوكياتنا واعتقاداتنا بشأنه ؟ هل الواحد منا محب للمخاطر بينما يسعى الآخر للأمان ؟ هل نشعر بأنه يجب إنفاق المال والاستمتاع به أم ادخاره للطوارئ ؟
- القيام بحل أمور الميزانية وإدارة المال وكذلك مراجعة هذه القرارات على نحو ثابت : هل المدخرات المشتركة أو الفردية والحسابات البنكية تسير بصورة منطقية ؟ من الذي سيقوم بسداد الفواتير ؟ هل سنتناقش بشأن كل المشتريات أو عمل حدود للنققات الشخصية ؟ هل سنستخدم بطاقات الائتمان أم سندفع نقداً ؟
- القيام بتحليل معاركهم المادية السابقة . ولاحظوا ، على سبيل المثال : متى يكونون أكثر عرضة للاستشارة - عندما تأتي الفواتير أم عند حلول وقت دفع الضرائب ؟
- القدرة على توقع وحساب أي تغييرات مادية قد تحدث في مرحلة معينة في الحياة - بعد ميلاد طفل ، عند شراء منزل جديد ، أو عندما يلتحق الأطفال بالجامعة : أو ما يتبع فقدان العمل . هذا بالإضافة إلى أنه عند كل مرحلة في الحياة يكون الآباء مدركين وعلى علم بكل الحقائق المادية .
- عند نشوب أي جدال ، فإن بإمكانهم بعد انتهاء الموقف أن يهدءوا ويسألوا أنفسهم أسئلة مثل : ما الذي يغضبني حقاً ؟ هل أنفق زوجي المال على جهاز استريو أو زي جديد لنادي الجولف أم حقيقة أنه لا ينفق شيئاً على رعاية الأطفال ؟

فى الواقع ، فإنه على الرغم من أن مجتمعنا يصر على أن المال لا يشتري السعادة ، فإن عدم وجود ما يكفى منه أو الجدال على كيفية إنفاقه ، يدمر العديد من العلاقات الزوجية . قد تبدو المعارك على المال تافهة على السطح ، إلا أنها تستحق الاهتمام بها .

"إننا دائماً ما نتشاجر بشأن المال"

إنجابنا لطفل . فهل هذا يبدو رجلاً ملتزماً بعلاقة زواج ؟
إننى أعترف بأننى أنا من قمت بدفعه إلى الزواج منى . لقد تمت خطبتنا منذ عامين ولقد كنت راغبة فى أن يعتبره طفلاى بمثابة والدهما . فإن ابنتى التى تبلغ الثامنة من عمرها الآن وولدى ذا الخمسة أعوام كانا صغيرين عندما هجرنا زوجى السابق ، لذلك فإنهما لم يعرفاه أبداً ، لذا فإن " جيرى " بالنسبة لهما هو أبوهما . ومن أجلهما شعرت بأنه قد حان الوقت إما لجعل علاقتنا رسمية أو إنهاء هذه العلاقة .

واستسلم " جيرى " أخيراً وكان وقتها فى الثلاثين من عمره ، وقبل أن أقابله كان يعيش حياته بشكل جيد . وعندما طلب منى الارتباط رسمياً أخبرنى بأنه كان مندهشاً من رغبتة فى التقرب إلى . فلقد كان دائماً يفكر فى نفسه على أنه أعزب إلى الأبد . حسناً ، مع مرور الوقت

لقد كانت " ماري بيث " فخورة بالطريقة التى تتعامل بها مع أمور أسرتها المادية فى غياب " جيرى " . ولكن التغييرات التى قامت بها قد أغضبت زوجها - وفتحت الباب لمعاركهما الحالية .

رواية " ماري بيث "

" حاول أن تتخيل كيف ستشعر عندما تعلم أن زوجك يأسف على أنه قد تزوجك " . هكذا بدأت " ماري بيث " حديثها وهى امرأة فى الثلاثين من عمرها سمراء ، جميلة ، يبدو الاحمرار على وجنتيها . ثم استطردت حديثها قائلة : " إن " جيرى " لا يقول ذلك فقط ، ولكن تصرفاته تعنى ذلك أكثر من كلماته . إنه يحتفظ بكل أمواله لنفسه ، تماماً مثلما كان يفعل عندما لم يكن متزوجاً ، كما أنه لا يرغب حتى فى مجرد الحديث بشأن

حساب بنكى مشترك ورتب لى أن أحصل على توكيل . ولقد كان " جيرى " يحصل على راتب منتظم من شركته والبحرية ولقد رتب أن يتم إيداعه مباشرة فى حسابنا حتى يمكننا الحصول على ما أحتاج إليه .

ثم جلسنا إلى مائدة المطبخ وقام بتفسير كل الأمور المادية . وحتى هذه اللحظة كنت أدفع أنا الملابس وطعام الأطفال ولكن " جيرى " كان يقوم بالتعامل مع الأشياء الكبيرة مثل الرهن والتأمين .

وبعد ثلاثة أيام رحل عنا ، ولا أعتقد أننى قد استطعت النوم ليلة كاملة منذ أن أبحر . لكننى أعتقد أننى قمت بعمل رائع للحفاظ على كل شيء كما يجب أن يكون . إننى قمت حتى بتحسين نظام دفع الفواتير ولم أنس أى قسط أبداً . وكنت متأكدة أنه سوف يفخر بى .

ثم عاد إلينا ، وكان لقاءنا حاراً . وفى اليوم التالى مباشرة قام بإغلاق الحساب المشترك وقال إنه سيسطر على الأمور مرة أخرى . ولم يشكرنى أو حتى يقول أى شيء إيجابى عن كيفية إدارتى للأمور .

فى الواقع ، لقد كان غاضباً بشدة لأننى - كما قال - أسرفت عندما قمت بشراء مقعدين مريحين لغرفة المكتب . ولقد تحدثنا عن مدى رغبتنا فى شراء هذه المقاعد ولكنها كانت باهظة للغاية ، ولقد قمت بتوفير المال بحرص شديد واستطعت استخدام بعض من العائد الضريبى لشرائهما . وبدلاً من أن يشعر بالسعادة ، اتهمنى بأننى مسرفة ومندفةة فى الشراء .

بدأ يتضح لى كم أن " جيرى " رجل رائع . وعلى الرغم من بعض اختلافاتنا ، حيث إنه محب للدقة والنظام وأنا إلى حد ما فوضوية ، إلا أننا قد توافقنا بشكل جيد . والآن أنا أعتقد أن كلا منا قد بالغ فى توقعاته من الآخر .

سوف أعطيك مثالاً . إننا لم نجمع أموالنا أبداً ولم يكن لدينا أى سبب لتحدث عن الأمور المادية ، حيث إن كلينا يعيش بشكل طيب . فإن " جيرى " لديه وظيفة جيدة كمهندس ميكانيكا فى إحدى شركات الطيران . وأنا أكتفى براتبى كإخصائية فى رعاية الأسنان ، بالإضافة إلى نفقة إعالة الأطفال التى أحصل عليها . ولقد التزم رئيس زوجى السابق بتحويل راتبه لى مباشرة فى الموعد المحدد . ومع ذلك ، فلقد توقعت أننى و" جيرى " سنضع أموالنا معا عندما يصبح متزوجين . وهناك شيء واحد فقط تحدثنا بشأنه وهو إنجاب طفل لنا ، على الرغم من عدم وصول المناقشة أبداً إلى أى قرار حاسم .

ولقد أعطانى " جيرى " خاتم الخطبة ولقد خططنا لزواجنا فى الربيع ولكن تم استدعاء " جيرى " الذى كان يخدم فى القوات البحرية ليؤدى واجبه . ولقد ظللنا نتحدث ونبكى طوال الليل ولقد قال " جيرى " إنه يجب أن نتزوج قبل أن يبحر . فلقد كان يخاف أن يتركنى أنا والطفلين إلا بعد أن يتأكد من أنه سوف يتم رعايتنا .

ولقد وجدنا من قام بعمل إجراءات الزواج لنا وأصر " جيرى " على فتح

خمسـة عشر عاماً ، إلا أنها لم تكن متاحة هنا سوى من سنوات قليلة . ومن المفترض أنها آمنة مع وجود أقل آثار جانبية ممكنة . حسناً ، ولكننى أعتقد أن زيادة الوزن عشرة أرطال ، والشعور بالانتفاخ ، ونمو الشارب تعد أشياء أكثر من أن تكون مجرد آثار جانبية قليلة . وكنت آمل مع كل ذلك فى أن يوافق " جيرى " على إنجاب طفل .

ولقد بدأت فى الاستياء من الطريقة التى يعاملنى بها . فلقد كان يراقب كل تصرفاتى - تنظيف المنزل ، أعمال الغسيل - ولم يعد هناك شىء أقوم به بالشكل الصحيح . فى يوم ما تأخرت على اجتماع المدرسة فأسرعت ونسيت إغلاق الباب وبالطبع لم يفوت زوجى فرصة كهذه للومى وتقريعى .

لقد اعتقدت بالفعل فى هذه المرة أننى قمت بالاختيار السليم ولكن حياتنا أصبحت لغزاً . فلم يعد هناك حب ، لا تعاطف ، فقط مشاحنات مستمرة . إننى أفضل أن أكون بمفردى مع أطفالى " .

رواية " جيرى "

إن " جيرى " رجل فى الحادية والثلاثين من عمره وهو وسيم وله لحية ولقد بدأ حديثه قائلاً : " لقد اقتنعت " مارى بيت " أننى أتمنى لو لم أكن قد تزوجنا ولكن ذلك ليس صحيحاً . ولم تجبرنى الخدمة فى الجيش على أى شىء ، كل ما حدث أنها جعلتنى أسرع من إجراءات الزواج . ولقد أحببتها كثيراً فلم أرغب فى تركها أما وحيدة ولا أفهم

وقال إنه كان يفكر كثيراً أثناء الحرب وغير رأيه بشأن إنجاب طفل ، فإنه لن يستطيع تحمل مسؤوليته المادية .

إننى أعلم أن " جيرى " قد نشأ فقيراً . لقد كان والده يعمل على قطع الأشجار ويحصل على مبلغ جيد من المال ، ولكن بوجود ثمانية أطفال ، فلم يكن ذلك كافياً لاحتياجاتها . ولقد كان " جيرى " أصغرهم ودائماً ما يتحدث عن أنه ظل يعمل من سن السابعة ولم يتوقف عن العمل حتى الآن . حسناً ، ولكن الماضى قد مر . إننى أعلم أنه تم الاستغناء عن العديد من الأشخاص فى شركته ولكننى أعتقد أن وظيفة " جيرى " ليست عرضة لذلك .

إن حال أسرتى أفضل من أسرة " جيرى " حيث كان والداى يمتلكان متجرًا للأدوات المكتبية ولكننا لم نكن أثرياء . ولقد كنت أساعدهما بالعمل فى المتجر منذ صغرى ، ولم يخيفنى ذلك من الحياة . إنه مهووس بالمال وكأننا سوف نجوع حتى الموت .

على كل حال ، فلقد شعرت فى البداية بالاكئاب ولكننى أقنعت نفسى بأنه لديه مشكلة فى تعديل وضعه بعد عودته . ولقد حاولت أن أريحه ولكنه لم يستجب أبداً . حتى علاقتنا الحميمة لم تعد كالسابق .

وفى هذا الوقت كان على التوقف عن استخدام حبوب منع الحمل والاعتماد على استخدام وسيلة أخرى ولقد اقترح الطبيب أن أجرب وسيلة جديدة والتى على الرغم من شيوعها فى أوروبا منذ

للغاية ومرحة وسمحت لنفسى أن أحبها .
إن فكرة أن لديها طفلين أخافتنى بعض الشيء ولكن عندما ارتبطت بها أحببتهما أيضا . إنهما بالنسبة لى وكأنهما ابناى من لحمى ودمى .

وعندما رأيت " مارى بيت " كيف أتعامل مع طفليها ، بدأت تفكر فى إنجاب طفل منى ، ولكننى لم أحبها بالموافقة أو الرفض . فلقد كنت متأكدا أنه فى ظل الحالة الاقتصادية يكفى أن يكون لدينا طفلان . فماذا عن الجامعة ؟ فلم يكن لى فكرة إذا كان زوجها السابق سوف يتكفل بذلك أم لا . وماذا عن حفل زفاف " ستاسى " ؟ أنضيف طفلا آخر ... يجب أن ننسى هذا الأمر . بالطبع فإن وظيفتى تبدو آمنة ولكنك ترى هذه الحالات من حولك وتقرأ القصص المفزعة فى الصحف ، فإذا كنت ذكيا لا تبالغ فى الإسراف فى مواردك . هذا إلى جانب أنه إذا كان على " مارى بيت " رعاية طفل آخر ، فسوف تققطع من ساعات عملها وهذا يعنى انخفاض راتبها .

كما أن موضوع الطفل يدمر علاقتنا الحميمة ، إن " مارى بيت " لديها فكرة فى ذهنها وهى أنه إذا لم تكن ستنجب طفلا ، فلا داعى للقاءات الزوجية الحميمة ، وهو ما لا أوافق عليه بالطبع . هذا بالإضافة إلى أننى قد عشت فى الصحراء لمدة خمسة أشهر وأعترف بأننى قد جئت إلى المنزل وكلى شوق لها . بالطبع . فإننى لم أرغب فى أن تشعر بالتعب بسبب وسائل منع الحمل ولكن ينبغى علينا أن نبحث عن وسيلة تجدى

لماذا لم تر ذلك .
ولكننى أعتقد أن الخدمة فى الجيش قد جعلتنا نبداً بداية غريبة . وكما قالت ، فلقد منحتها توكيلا حتى تستطيع التعامل مع كل شيء أثناء تواجدى بالجيش ، ولكننى لم أقصد أبداً أن يظل الأمر على ذلك طوال الوقت . انظر ، لقد قامت بمهمة جيدة ، ولكنه من الغباء أن يتم إنفاق العائد الضريبى بالكامل على شراء مقعدين . إننى لا أومن بالإسراف إلا إذ كان لديك موارد تغطي ذلك . ولكى أكون صريحا ، فإننى لا أعتقد أن " مارى بيت " مسئولة بالقدر الكافى لاتخاذ قرارات الحياة المهمة . إننى أحبها ولكنها هوجاء . كما أنها تبدو مشغولة بالفعل بأعمال المنزل سواء من حيث تنظيف المنزل وإعداد الوجبات ولا أرى أنه علىّ تحميلها بأى مسئوليات أخرى . هذا إلى جانب أننى أقوم بجنى معظم المال لذا فإننى أعتقد أنه يجب أن أقوم أنا بإدارته . فمهمة الرجل أن يكون العائل وأنا أنوى القيام بالتزاماتى .

وهذا هو أحد أسباب عدم زواجى لفترة طويلة . إننى لم أكن أرغب فى أن ينتهى بى الحال مثل والدى ، دائما يجاهد ليطعم أسرة كبيرة . لقد كرهت أن أكون فقيرا . ولا أعتقد أنه عليك أن تنجب أطفالا إذا لم تستطع توفير حياة جيدة لهم .

لذا ، فلقد امتنعت عن الزواج . ولكن عند بلوغى الثلاثين أردت الاستقرار مع إنسانة مميزة . وقابلت " مارى بيت " فى حفلة لأحد الأصدقاء ولقد كانت جميلة

الزواج كما يعتقد معظم الأزواج إلا أنهما لم يمنحا علاقتهما الوقت الكافى . وحتى مع التسليم بأنهما يحبان بعضهما البعض ، فلقد فشلا فى مناقشة أهم وأدق عوامل زواجهما - الأمور التى لها علاقة بالمال والأطفال - وهى أهم العوامل المؤثرة فى أى علاقة قوية .

على سبيل المثال ، فإنهما لم يتحدثا أبداً عن المال وكيف سيتم التعامل معه ، كم سيدخران أو ما نوع الميزانية التى يحتاجان إليها . ولو كانا قد فعلا ذلك ، لأدركت " مارى بيت " مبكراً أنه يجب مواجهة احتياج " جيرى " للأمان واعتقاده الراسخ بأن الرجل يجب أن يكون هو العائل . وقد يدركا أن تردده فى جعل " مارى بيت " تدير الأمور المالية له علاقة بما يرى منها من سلوكيات غير مسئولة - ترك الباب مفتوحاً على سبيل المثال . كما أنهما لم يناقشا أحلامهما ، أمانيهما بالنسبة للمستقبل ، بما فى ذلك كيف سيعيلان أسرة كبيرة كالتى يسعيان لها .

ولقد كانت مهمتى الأولى أن أجعلهما يحددان مواطن صراعهما ثم مساعدتهما فى أن يصلا إلى حل وسط يرضى كليهما . ولعمل ذلك ، طلبت من كليهما تدوين استجابتهما على مجموعة من الأسئلة من بينها : من سيقوم بالسيطرة على المال فى علاقتهما ؟ ما قدر المال الذى سيشارك به كل شريك فى حساب الأسرة كل شهر ؟ هل ترغبان فى وضع مدخراتكما منفصلة فى البداية ؟ كما تضمنت قائمة الأسئلة أموراً أخرى مثل إنجابهما : كم عدد الأطفال الذين ترغبان فى إنجابهما ؟

مع كلينا . أعلم أنني لم أكن على طبيعتى منذ عودتى إلى المنزل ، فإننى متوتر وأرى كوابيس أثناء نومي ولا أعرف ما أفعله حيال ذلك . ولكننى أعرف أنها تبالغ فى الأمور بسبب مشكلة المال . فقبل أن أسافر كان كل شيء على ما يرام .

ولكى أكون صادقاً ، فإننى أعتقد أنني قد تحملت أشياء كثيرة لا يتحملها أزواج آخرون ومنها افتقادی للعلاقة الزوجية الحميمة ، هذا إلى جانب حقيقة أن " مارى بيت " مهملة . إن ذلك لا يعنى مجرد تركها للنفايات فى كل مكان . فهى تقوم بأشياء غير مسئولة وأحياناً ما تكون خطيرة . فقد تترك مكواة الشعر طوال اليوم فى الكهرباء أو تترك الباب دون إغلاقه . ولقد تحدثت إليها كثيراً عن ذلك ، ولكن لا شيء يتغير . ولهذا فإننى لست سعيداً للسماح لها بإدارة المال . إننى مازلت مؤمناً بعدم قدرتها على تحمل المسئولية . لذا فإننى لست مقتنعاً أنه بإمكانى الاعتماد عليها .

أتعلم ، إننى حقاً لا أعرف ما تريده منى تحديداً . إننى لا أرغب فى الطلاق ولكن يبدو أن " مارى بيت " تجعلنا نتجه إلى هذا الطريق .

رواية المستشار

قال المستشار : " لن أبالغ فى وصف الموقف مثلما فعل " جيرى " وأقول إن هذا الزواج فى حالة انهيار ، ولكن كذلك ينبغى علينا الإقرار بأن هذا الزواج يواجه العديد من المشكلات منذ بدايته . وعلى الرغم من معرفتهما لبعضهما بصدق قبل

أن تجاريكما متشابهة " . ولقد شعرت تدريجياً بمزيد من التعاطف تجاه " جيري " وأصبحت قادرة على فهم سبب اعتقاده بأنه يتم إساءة استخدام ماله وقلقه من ذلك . ثم أصبحت قادرة على طمأنته والتأكيد على أنها تحترم وجهة نظره وأنها سوف تكون حريصة وصادقة في تعاملها مع الأمور المالية . ولقد جلب هذا التأكيد الراحة إلى " جيري " .

وفي هذه المرحلة ، أصبحا قادرين على التحدث في أمر إنجاب طفل . ولقد أخبرته " ماري بيت " أن أكبر سبب في رغبتها لإنجاب طفل هو أنها تحبه كثيراً وتتمنى أن تحمل طفلاً منه . ولقد اهتزت مشاعر " جيري " ، جندي البحرية القاسي ، لكلامها الرقيق هذا .

ولقد كان لدى " جيري " مشاكل في التأقلم بعد خدمته بالجيش . فليس من الضروري الاشتراك في المعارك حتى تعاني من ضغوط الحرب . وبناء على اقتراحى ، فلقد التحق بمجموعة من المحاربين السابقين يقودها طبيب نفسى آخر ، ولقد وجد " جيري " أنه من المريح أن يتحدث مع آخرين لديهم مواقف مشابهة .

ولقد قل عدد الكوابيس التي يراها وعادت " ماري بيت " تستمتع بعلاقتها الحميمة معه مرة أخرى .

لقد أنهيا هذان الزوجان الاستشارة بعد عام . وفي آخر مرة تحدثت إلى " ماري بيت " أخبرتنى بأنها قد تخلت عن وسيلة منع الحمل التي كانت تستخدمها - برضاء " جيري " وموافقته - وهي الآن تأمل في إنجاب طفل منه بأسرع وقت " .

ما العادة التي تضايقتك في شريكك ؟ وليس هدف قائمة الأسئلة أن يتفق الاثنان على كل شيء ولكن أن يدركا الاختلافات الموجودة بينهما .

ولقد أخذ " ماري بيت " و " جيري " هذا الأمر بجديّة ولم يحضرا الجلسة التالية مزودين بالإجابات على جميع الأسئلة فقط ولكنهما أخذ وقتهما لمناقشة خلافاتها وتوضيحها . وعند هذه المرحلة ، استطعت التوضيح لهما بأن احتياج " جيري " للأمان أمر مبالغ فيه إلى حد ما . ولقد اقترحت عليهما أن يقضيا عدة أسابيع في تدوين مصروفاتهما اليومية حتى يعرفا أين يتم إنفاق نقودهما ويخططا ميزانية مفيدة . وبمجرد أن فعلا ذلك ، شعر " جيري " بالراحة لرؤية أنه قد أصبح لحياتهما شكل أفضل مما كان يتخيل . ولقد أرخى يده على إدارة الأموال وسمح لـ " ماري بيت " أن تشارك في القرارات المادية . ولقد كان عليها بذل الجهود لإثبات نضجها وذلك بأن تكون أقل إهمالاً بالنسبة للأشياء التي تؤرق " جيري " . ولقد وافقت ماري على ذلك ، حيث إنها أدركت أن سلوكها الذي كانت تعتقد أنه غير مؤذٍ كان يبدو غير ناضج للمرة في نظر " جيري " .

ثم بدأ الجزء الصعب : النظر في أسباب صراعاتهما . لقد تحدثنا لعدة أسابيع عن أسرتيهما واتضح أن " ماري بيت " لم تشعر أبداً بالفقر الذي كان يعاني منه " جيري " . ومع ذلك فلقد كانت مقتنعة بأن خلفياتهما متشابهة . ولقد قلت لها : " ليس لمجرد أن كليكما قد نشأ في أسر تعتنق نفس المذهب الدينى فإن ذلك يعنى

تهدئة الصراعات المتعلقة بالمال

يجد العديد من الأزواج أن الأمور المادية هي المصدر الرئيسي للخلل في الزواج وهناك العديد من أمثال " جيري " و " ماري بيث " لم يناقشا أبدا الحقائق المالية في حياتهما : كيف يشعر كل منهما تجاه المال ؟ ما الضروريات وما الرفاهيات ؟ كيف يجب التعامل مع المال ومن يجب عليه التعامل مع الأمور المالية ؟ ما أهدافهما المادية طويلة المدى ؟ إذا قام " جيري " و " ماري بيث " بذلك ، لاكتشفا أنه على الرغم من أن لديهما أفكارا مختلفة عن الإنفاق والادخار ، فإن بإمكانهما حل هذه الخلافات قبل أن تكون مدمرة .

إذا كنت تعاني أنت وزوجتك من نفس المشكلة ، خذ بعض الوقت للجلوس معا مع التقارير البنكية مع الاستعانة بقلم رصاص ، ورقة ، وآلة حاسبة وقوما بعمل ميزانية محددة يمكنكما الالتزام بها . قد يكون عليكما قضاء بعض الأسابيع وأنتما تدونان كل ما تنفقانه خلال اليوم حتى تستطيعا معرفة أين تنفقان كل بنس . إن معظمنا مدرك للنفقات الكبيرة ، ولكن المشكلة في النفقات الصغيرة - التنظيف الجاف أو الأدوية - هذه الأشياء البسيطة تؤثر كثيراً . قم بتدوين النفقات الأكثر مرونة : الترفيه . الكساء ، الطعام ، وغيرها . ما الذي يمكنك اقتصاده ؟ إذا قمت بعمل ميزانية واقعية ، فقد تستطيع وضع مبلغ من المال جانباً لادخاره كل شهر بالإضافة إلى مبلغ للطوارئ . قم بتحديد من سيكون مسئولاً عن الإنفاق واحرص على وضع بعض المال في حساب النفقات الشخصية لكل منكما حتى لا يضطر كلاكما لاستشارة الآخر على كل النفقات البسيطة . ومع ذلك ، فعليكما مناقشة المشتريات والاستثمارات المهمة . قم بمراجعة ميزانيتك وخطط استثمارك إذا تم تغيير موقفك الأسرى أو الوظيفي .

عند مناقشة أمور المال ، حاول أن تكون عملياً وليس عاطفياً . تجنب إلقاء اللوم على الطرف الآخر - إن وصف زوجك بالبخل أو السفه على سبيل المثال ، لا يؤدي إلى التعاون البناء بينكما .

والأهم من ذلك هو أنه مهما كان مدى ضيق ذات اليد ، فعليكما ادخار مبلغ صغير للترفيه . فإذا ذهبتما أسبوعياً للسينما ولتناول البيتزا - أنتما الاثنان فقط - فسوف تشعران بتحسّن في علاقتكما بوجه عام .

" إن زوجي شديد البخل "

انفصالنا . إننى أقوم بالإشراف على صندوق استثمار فى القسم الذى أعمل به فى شركة تأمين كبيرة . وإن حمل غدائى معى يشعرنى بأننى مجرد موظف بالأرشيـف . ولقد كان زملائى يعتقدون أننى شديدة البخل وكانوا يسخرون منى من وراء ظهري .

ولكن " آندى " ذكرنى بأنه كان يحمل غداءه معـه إلى الجامعة ، حيث يدرس بكلية الهندسة وكان قادراً على العيش بمقيمين فقط وذلك عن طريق غسل أحدهما كل ليلة . ولقد كان ذلك صحيحاً ولكن ميزانيتنا كانت شديدة الضيق وغير مريحة . فهى تحد من أى مرح وأبسط أنواع الترفيه ، كما أن لامبالاته بإهانتى قد أغضبتنى كثيراً .

إن ما يجنيه " آندى " - فهو يعمل بإحدى المحطات ، ووظيفة أخرى بالسوبر ماركت - يكفى لدفع ثمن طعامنا . تعليمه ، كتبه ، ومصروفات الجامعة . ولقد كان يستهلك راتبى فى الأقساط والتصلـيحات فى منزلنا القديم الضخم . وإذا تجرأت على سؤاله ، يشتد غضبه .

على الرغم من أن رغبة " آندى " فى ادخار المال تعد شيئاً جيداً ، إلا أنه كان يقوم بذلك على حساب " جينا " - وعلى حساب زواجهما ككل . هل يمكن لشخصين ليس لـديهما الكثير من الأشياء المشتركة أن يقوموا بحل خلافاتهما ؟

رواية " جينا "

" جينا " سيدة فى الرابعة والعشرين من عمرها ، شقراء ، ولقد انفصلت مؤخراً عن زوجها ولقد قالت لى : " لقد اعتدت على أخذ ساندويتش للغداء معى فى العمل يومياً وذلك حتى أرى " آندى " . وخلال زواجنا الذى استمر ثلاث سنوات ، كان " آندى " يخبرنى كيف أرتدى ملابسى ، من أين أشتري الجازولين ، البقالة - وظل يتحكم فى كل جانب من جوانب حياتى . وكان كل هدفه هو ادخار المال .

لقد كان لإصرار " آندى " على أخذ ساندويتش معى للغذاء دور كبير فى

وعندما التحقت بالجامعة - كنت أعمل أثناء دراستى وبذلك فقدت الاستمتاع بحياة الجامعة ، وهناك التقيت بـ " آندى " . ولقد تقدم لخطبتي بعد شهر لكنى رفضت ولكنه لم يغير رأيه . لقد كان يحدثنى على الهاتف مرة على الأقل أسبوعياً لمدة عامين وكانت الرسالة دائماً هى : إننى الزوجة الوحيدة التى يرغب فى الارتباط بها .

وحيث إنه قد اعترف بحبى كثيراً . توقعت رحلة شهر عسل رائعة عندما وافقت أخيراً ولكن ذلك لم يحدث . ولقد أقنعنى " آندى " بأنه من المستحيل أخذ إجازة قصيرة أو السحب من حساب مدخراته وقام بترتيب حصولى على وظيفة على الفور . وعندما ترددت - حيث لم أكن أريد العمل فى فصل الصيف - قام بالاتصال بوكالة التوظيف وحدد موعداً من أجلى . وبعد أسبوع من زفافى ، التحقت بوظيفة وبدأت فى تسليمه راتبى الأسبوعى . ولقد كان " آندى " متأثراً للغاية لدرجة أنه قرر أن عليه العودة إلى الدراسة . ولقد رتب جدول أعماله - فلقد كان يعمل دائماً طوال الوقت - وبدأ فى حضور الفصول الدراسية الخاصة بالهندسة .

ولقد كانت متعتنا الوحيدة هى الوقت الخاص الذى نقضيه معاً لكن كانت هناك أوقات يفسد " آندى " على ذلك . فبسبب خوفه الشديد من أن أصبح حاملاً ، كان دائماً يفحص شريط حبوب منع الحمل ليتأكد أنتى لم أنس تناوله فى أى يوم . ولقد كان فقدان الثقة بى يبدو فى نظرى على أنه افتقاد للحب

فمنذ أول زواجنا ، أخذ " آندى " كامل السيطرة على النقود لقد كنت أشعر بالرهبة من نقاشه . لقد كان يشتري لى أحذيتى وجواربى وجميع ملابسى من متاجر تقدم خصومات ضخمة ، وكثيراً ما لا أكون معه أثناء الشراء . كما أنه كان يشتري أدوات التجميل الخاصة بى من متاجر الجملة - وكلها ذات ماركات سيئة .

كما أننى و" آندى " كنا نقوم بتجديد منزلنا المتداعى دون استخدام أى عمال متخصصين . ولقد عشنا فى فوضى دائمة وهناك ألواح وأسلاك فى كل مكان . إننى لم أشعر أبداً بأن لى منزلاً . ولم يبد أن هناك أى شىء فى حياتى سوى العمل الشاق - لا وقت فراغ ، ولا حرية .

لقد كنت أكبر إخوتى الستة والبنات الوحيدة . وكان والداى فقيرين للغاية . ولقد كان لأمى طموح بأن ألتحق بالجامعة . ولقد كان أجرها كعامله فى متجر يُنفق بالكامل على احتياجات المنزل ولكنها كانت تدخر عشرة بالمائة أسبوعياً لتعليمى . وكثيراً ما كان والدى يثمل ويضربها ليحصل على ما تدخره من أجل تعليمى الجامعى إلا أنها لم تسمح له بالحصول عليه . وفى سن العاشرة بدأت فى غسل الأطباق والتنظيف للجيران وكان كل ما أحصل عليه من أجر يوضع مع المال المدخر لتعليمى . وخلال المرحلة الثانوية كنت أستذكر بجديّة وأعمل فى عدة وظائف وبذلك لم يكن لدى الوقت لتكوين صداقات . وفى يوم الجمعة كنت أذهب أنا وأمى إلى البنك لإيداع النقود وكان ذلك هو أحدث الأهم كل أسبوع .

تصديق ذلك . ولقد تحدثنا طوال الليل وفي النهار توصلنا إلى اتفاق . وفي الصباح ساعدنى " آندى " على الرحيل ، ولكنه اشترط على أن يقوم هو باختيار الشقة التى أسكن بها . وبالفعل اختار واحدة قريبة جداً من منزلنا وتبعد أميالاً عن منزل " جريجور " .

ولمدة أسابيع الستة الأخيرة ومنذ الانتقال كنت أشعر بحيرة شديدة . وفى أول مرة حصلت فيها على راتبى قمت بشراء أربعة فساتين في يوم واحد ، ولكننى تذكرت قسطاً كبيراً قد حان مواعده وأدركت مدى قلق " آندى " بشأن ذلك . لذا فلقد أعدت فستانين منها وأرسلت المال له . ولقد حضر إلى وشكرنى . ومع ذلك ، فعندما اقترحت أن نخرج لتناول العشاء عاد " آندى " إلى بخله المعتاد . وقال إن كل ما يحتاج إليه هو مجرد ساندويتش . إننى ما زلت أقابل " جريجور " ، ولكن ليس كثيراً . وفى هذه اللحظة فإننى راضية بالحرية التى أعيشها الآن وأنا بمفردى .

رواية " آندى "

" آندى " شاب فى الخامسة والعشرين من عمره ، شعره مموج ، أكتافه عريضة وله عينان زرقاوان حادتان . ولقد قال : " لقد أحببت " جينا " منذ أن رأيتها لأول مرة .

إن " جينا " ليس لديها شعور بقيمة المال أو الأشخاص ويمكن أن يخدعها أى شخص . إنها تحتاج لأحد ، تحتاج لى . لحمايتها ورعايتها . عندما رحلت منذ ستة أسابيع كنت متأكداً أن بإمكانى

كما اكتشفت شيئاً آخر سريعاً فى زوجى وهو عدم إيمانه بالاحتفال بالمناسبات الخاصة - رأس السنة ، أعياد الميلاد ، ذكرى يوم الزواج . لقد بلغت الحادية والعشرين بعد زواجى بثلاثة أشهر ولكن " آندى " قد نسى عيد ميلادى . إن " جريجور " وهو شخص أعمل معه ، هو القميص بالنسبة لـ " آندى " . فى اليوم التالى لتناول أول غداء بالعمل وجدت باقاة من الزهور ورسالة رقيقة على مكتبى . وسريعاً ما أصبحت أتناول الغداء مع " جريجور " تقريباً فى جميع أيام العمل . ولقد كان من السهل التحدث معه ، كما كان مستمعاً رائعاً .

وعندما أخبرت " جريجور " عن بخل " آندى " ، قال إن هذا شىء سخي ، فإن لكل زوجة - سواء كانت تعمل أم لا - الحق فى مصروف شخصى . ولقد قال إن على عمل ترتيبات أخرى لحياتى وأنه سوف يساعدنى قدر إمكانه . وفى أحد أيام السبت ، ذهبت معه إلى المنزل الذى يستأجر منه شقة والذى كان مخصصاً لغير المتزوجين . وبالمصادفة كانت هناك شقة مفروشة خالية من السكان بالمبنى . وقدمنى " جريجور " إلى المدير ولقد اتفقت معه على تأجيره . وعند عودتى إلى المنزل كان " آندى " يقوم بتركيب الأرضية ، وتحدثت إليه بهدوء قبل أن أتيج له الفرصة بالصراخ فى .

ولقد أخبرته بأننى سأتركه وأخبرته عن " جريجور " ومما أدهشنى أنه لم يصرخ أو يعترض فى الواقع كان يبدو الأمل على صوته بشدة . ولم أستطع

الشديد منها رحل عنا فى إحدى الليالى
ولقد كنت عندئذٍ فى التاسعة من عمرى .
إننى لم أجد أبداً من يهتم بى حتى
قابلت " جينا " . فلقد أحببتنى حقاً
ولكننى أعتقد الآن أنها تغيرت ولا أعرف
السبب . وأننى سوف أظل أحبها ولكننى
لا أعرف كيف أخبرها بذلك . فهى تعنى
لى أكثر من أى شخص فى العالم .

رواية المستشار

قال المستشار : " إن ظهور رجل مثل
" جريجور " فى هذا الزواج يعد أمراً
حتمياً . ولقد أدركت " جينا " سريعاً أنها
على الرغم من عدم اهتمامها به ، إلا أنه
يمثل بالنسبة لها القدرة على الخروج من
موقف لا يحتمل .

عندما قابلت " جينا " لأول مرة ،
كُنْتُ قد تخلت مؤخراً عن دور الفتاة
الطبعة . ففى سنوات تكوين شخصيتها ،
قامت الأم حسنة النية والطموحة بسلبها
روح المبادرة وقدرتها على اتخاذ القرار .
وفى مثل هذه الظروف ، فإنه من الصعب
أن نتوقع منها الاستقلالية فى اتخاذ
قراراتها وتصرفاتها .

لقد كان كل من " آندى " و " جينا "
زوجين واعددين إلا أنهما لم ينضجا
عاطفياً . وافتقادهما للتواصل كان كبيراً .
عندما تزوجت " جينا " من " آندى "
توقعت دخول عالم من الرومانسية ،
والمتعة . والحرية ولكن كان ما حدث هو
استبدال سجن طفولتها بسجن زواجها .
إن " آندى " لم يفهم مشاعر " جينا "
أو مرارتها وشعورها بالملل المتزايد . على
الرغم من أنه يحبها ويقدر المساعدة التى

تغيير رأيها إذا ما تحدثت معها فى
الأمر .

فإنه من السهل أن تجعل " جينا "
تتصرف ضد مبادئها ومصالحها
الشخصية . وعندما رأيتها متأثرة بشخص
مثل " جريجور " وسمعتها تنقل
ملاحظاته " الحكيمه " فإن ذلك كان
يقودنى للجنون . إننى أعلم كيف يتصرف
هذا النوع من البشر . فيغض النظر عن
سرعته فى الإقناع . إلا أنه لا يهتم حقاً
بمصلحة " جينا " .

قبل ستة أسابيع مضت ، كنت أعتقد
أن الأمور تسير على ما يرام بيننا . فلقد
شجعتنى على الالتحاق بالجامعة
وشجعتها أنا على العمل . إننى أفخر
وأهتم بعمل " جينا " . كما أننى أرى أن
دخلها مهم لكلينا لبناء مستقبلنا . ولقد
كنت أحياناً ما أرى أشياء تفعلها ولكننى
كنت من الغباء بالقدر الكافى الذى لم
يجعلنى أنتبه لها . لقد كنا مشغولين
ببناء مستقبلنا معاً .

لقد كان همى دوماً إرضاء " جينا " .
ولقد اعتقدت أنها تفهم أن رغبتى
الوحيدة هى إشعارها بالأمان وكل ما كان
مطلوباً منها هو بعض الصبر .

لقد كانت حالة عائلتى المادية جيدة -
لقد كان لديهم ثلاثة أطفال فقط كنت أنا
أكبرهم - فيما عدا مغالاة أمى ومبالغتها
فى الإنفاق . لقد كان أبى يعمل فى بيع
وتركيب تكييفات الهواء ، وكان يحصل
على أجر جيد وكان أحياناً ما يتحدث عن
إرسالى بصفى الولد الوحيد إلى الجامعة .
ولكن تبذير أمى وعاداتها السخيفة فى
الشراء جعلته يفلس . وبسبب استيائه

الانفصال ولقد كان غير راضٍ عن نفسه ومتحفزاً للتغيير .

لقد كان يعمل فوق طاقة البشر ، واهتم كثيراً بمدخراته ، لدرجة عدم رغبته فى الإنفاق على أى وسائل ترفيهية أو المرح الذى تحلم به " جينا " . لقد تمت معاملتها لعدة أشهر بالطريقة التى كانت تفتقدتها من قبل . فلقد قام " آندى " بأفضل ما بوسعه للاسترخاء والاستمتاع بالوقت معها . وعندما شعر بالراحة بدأ هو و " جينا " فى إدراك مدى عمق حبهما . كما أن " آندى " قد تحكّم إلى حد ما فى قلقه بشأن الحمل والذى لا يرغب فيه هو و " جينا " فى الوقت الحالى .

لقد تعلمتا الآن التحدث لبعضهما البعض . والاستماع ، والأهم هو محاولة فهم مشاعر كل منهما . ولقد تحفزت " جينا " للتحدث بشأن ما يضايقها بدلاً من البكاء الصامت .

وأهم مرحلة جاءت عندما أتاحت فرصة لـ " آندى " لبيع المنزل والذى لم يكن قد انتهى بعد من تجديده ، بربح بسيط . وعندما استشار " جينا " نصحته بأن يرفض العرض . ولقد ذكرته بكل الوقت والجهد الذى استغرقه فى هذا المكان . وفى اليوم التالى عادت للمنزل .

ولقد أنهى كلاهما مهمة التجديد وهما الآن يتوقعان إيجاد مشتر لمنزلهما سريعاً . إنهما سوف يستثمران نصف الربح فى شراء عقار آخر وسوف ينفقان النصف الآخر على رحلة إلى أوروبا . ولقد سعد كل منهما بخططهما وتوقعاتهما المستقبلية .

تسديها له لتحقيق حلمه . ولم تدرك " جينا " أن اهتمام " آندى " بها هو ما كان يلهمه فى جميع تصرفاته . وكل ما كان لديها هو اعتقادها الواهم بخطئه المادية ومشروعاته المستقبلية ورأت أن اهتمامه بالمال ما هو إلا بخل ووضاعة .

وعلى الرغم من إعجاب " آندى " بطريقة " جينا " فى إبداع المال ، فلقد استغل ذلك وأحياناً ما كان يستفيد من عدم اعتراض زوجته على استغلالها مادياً . وبدون وعى كان يتصرف مع " جينا " وكأنها والدته المبذرة . وبمجرد أن أدرك " آندى " أنه ليس هناك أى وجه شبه بينها وبين أمه ، بدأ يأخذ طريقه للنزوح .

وأحياناً ما كانت " جينا " تحاول أن تحدثه عن عدم شعورها بالسعادة . وللأسف فى المواقف التى تستجمع فيها شجاعتها ، يكون " آندى " شديد الانشغال أو الإجهاد ، فلا يستمع إليها . لقد حدد " آندى " لنفسه جدول عمل من الصعب على ستة رجال تنفيذه . لقد كان مجهداً معظم الوقت . وفى الواقع ، فإن شكوى " جينا " من كونه محبباً متخاذلاً كانت مبررة . لقد كان " آندى " يصب مخزونه من القوة الذهنية والجسمانية والحيوية فى عمله ، لذلك فإن طاقته ورغبته فى قضاء وقت خاص معها أصبحت محدودة للغاية .

وفى النهاية تم إنقاذ هذا الزواج ، ولكن المهمة استغرقت وقتاً أكثر مما توقعت . لقد كانت " جينا " سعيدة بالحرية التى حصلت عليها ولا ترغب فى فقدانها ولكن " آندى " كان مقاتلاً . ومنذ البداية تحمل تسعين بالمائة من اللوم على

في الواقع ، فبمجرد أن أتيح المزيد من الفرص لـ " آندى " و " جينا " ليعرفا ويفهما بعضهما البعض بشكل أكثر حميمية ، اكتشفا أنهما يشبهان بعضهما في أمور كثيرة .

كيف يمكنك التعامل مع شريك مسيطر ؟

إن هذا المثال يؤكد فكرة أن المال يساوي القوة في الزواج . عندما يشعر أحد الشريكين بأنه يتم السيطرة عليه ، تكون النتيجة هي شعور هائل بالاستياء والذي قد يدمر الحب . والأهم من ذلك هو أن الطريقة التي كان يتعامل بها والداك في تلك الأمور تؤثر بشكل مباشر على الطريقة التي تتصرف بها عندما تكبر . وعلى الرغم من صعوبة التخلص من هذه الأساليب القديمة ، إلا أنه يمكن تغييرها . هل تشعر كثيراً بالامتهان وبأنك تحت السيطرة ؟ من المفيد أن تنظر إلى كيفية اتخاذ القرارات في أسرتك عندما كنت صغيراً . وعن طريق إدراك تلك الأساليب ، يمكنك تعلم عمل الأشياء بطريقة مختلفة الآن . فيما يلي قائمة بقرارات أسرية شائعة . عندما كنت صغيراً هل كان والدك أو والدتك من تتخذ هذه القرارات أم كانا يتخذانها معاً ؟ من كانت لديه الكلمة الأخيرة ؟

- | | |
|--|-------------------------------------|
| • قرارات بشأن إنفاق المال . | • قرارات بشأن تأخير إنجاب الأطفال . |
| • قرارات بشأن من تكونون على علاقة بهم ، وأى الأقارب يمكن زيارتهم ، إلخ . | • قرارات بشأن مكان المعيشة . |
| | • قرارات بشأن كيفية قضاء الإجازات . |

هل قائمتك غير متعادلة ؟ والآن عد إلى الأسئلة ووجه لنفسك هذا السؤال : من يقوم باتخاذ هذه القرارات في منزلك ؟ إذا كانت هذه القائمة أيضاً غير متعادلة ، فقد يكون هناك خطر على زواجك بسبب صراع القوى المادي . هل يشعر شريكك بالضعف إذا كسبت مالا أكثر منه ؟ هل يعتقد أن الرجل يجب أن يقوم باتخاذ الخيارات المادية ؟ هل هو قابل للتغيير ، أم أن معتقداته راسخة ؟ هل تشعر بأن لك الحق في التحدث عن تغيير الطريقة التي يتم بها التعامل مع المال ، أم أنك تخاف من ذكر ذلك ؟ في الزواج الناجح ، يمكن دائماً إعادة التفاوض بشأن أي موضوع .

" إن زوجي يعانى من أزمة منتصف العمر "

وظيفة أخرى . إننى أخشى ألا يكتب
لزواجنا الاستمرار .

لقد التقيت بـ " آرون " فى فصل
الصيف التالى لتخرجى فى المدرسة
الثانوية . لقد كنت أعمل فى أحد
التاجر . ولقد كانت صديقتى تواعد ابن عم
" آرون " ، لذا فلقد تقابلنا معاً . إن
" آرون " أحد الرجال الطيبين القلائل فى
هذا العالم . ولقد جعلنى أشعر بأننى
محبوبة للغاية وأنه يحتاج إلى بشدة ،
وأنا لم أشعر بذلك أبداً مع والدى .

لقد كنت الفتاة الصغرى بين فتاتين .
وكانت أختى " آنا " ذكية وكنت أشعر
دائماً بأنه يجب على أن أجتهد فى
المدرسة كي أكون مثلها ، ولكن ذلك كان
تحدياً كبيراً بالنسبة لى ، فإننى يصعب
على التعلم ، على الرغم من أننى لم
أعرف ذلك وقتها . وبينما لم يقل
والداى أبداً : " إنك لست ذكية مثل
" آنا " ، إلا إننى أعلم أنهما كانا
يشعران بذلك .

لقد كانت " جو " غاضبة
عندما ظل " آرون " يوجل بحثه عن
وظيفة . ولكن مشاكلهما المادية
قد عجلت بظهور أزمتهما الحالية ،
كما أن بعض الأمور الدفينة منذ
فترة طويلة قد عملت على زيادة
الهوة بينهما .

رواية " جو "

" عندما تسمع ما سأقول فإنك لن
تحبنى على الإطلاق " . هكذا قالت " جو
" وهى سيدة فى الرابعة والأربعين من
عمرها ، جميلة وهى تشبه كثيراً المثلة
" سيجورنى ويفر " .

ثم استطردت فى حديثها قائلة :
" إننى متزوجة منذ خمسة وعشرين عاماً
تقريباً من أروع رجل فى العالم . إننى
أحبه كثيراً ولكن والدى " آرون " قد توفيا
منذ ثلاث سنوات وترك وظيفته بعد ذلك
مباشرة ، وهو الآن يرفض البحث عن

منذ أكثر من ثلاث سنوات الآن ، وأنا أحب هذا العمل بالفعل .

وكما قلت ، فلقد كان كل شيء يسير على ما يرام حتى توفى والدا " آرون " . فقد مات والده وبعد عدة أشهر ماتت والدته ، ولقد كانت تعاني من أزمة قلبية ، وظلت مريضة لمدة عام قبل وفاتها .

ولقد أخبرنى " آرون " ذات يوم فجأة بأنه قرر ترك وظيفته . لقد ظل يعمل لسنوات فى العمل الذى يملكه عمه ، كما كان يعمل به والده أيضاً . ولقد قال إنه سوف يدير استثمارات والده ويبحث عن شيء يسمح له بأن يكون " سيد نفسه " كما يقول ولقد أصر على انتقالنا إلى منزل والديه وهو منزل قديم متداع .

حسناً ، لقد مر عامان تقريباً إلى الآن وهو مازال بالنزل ، يحدق إلى التلفاز . وهو يشكو من أننى أتحدث فى الهاتف كثيراً ، فماذا يفعل هو طوال اليوم ؟ حسناً ، إنه يضارب فى البورصة . لكنى أعتقد أن علينا الحفاظ على أموالنا فى أمان ، فليس هذا هو وقت المخاطرة . وعلى الرغم من انخفاض نفقاتنا هذه الأيام ، إلا أن راتبى لا يكفى لعيشنا . فماذا عن سن التقاعد ؟ وعلى الرغم من أننى لم أتحدث فى هذا الموضوع ، إلا أننى أعتقد أن " آرون " حزين لأننى أنا من أقوم بإعالتنا الآن .

ومنذ عدة أشهر أخبرته بأننى أرغب فى بيع المنزل والانتقال إلى شقة صغيرة . فإن الإصلاحات هنا كثيرة ، كما أننا لسنا بحاجة إلى كل هذا المكان الفسيح .

ولكن " أنا " كذلك أصيبت بإحباط شديد — فعندما كانت فى مرحلة مراهقتها ، تم تشخيص مرضها على أنه شيزوفرينيا . ولقد كان والداى دائماً مشغولين بمشاكلها لدرجة أنهما تجاهلاننى .

لقد كان زواج والدى سعيداً ، حتى أفلس عمل أبى وكان عمى وقتها اثنى عشر عاماً ، ثم بدأت الشجارات العنيفة بينهما وذلك بسبب المال .

وعندما التقيت بـ " آرون " ، اعتقدت أنه لا شك فى أن زواجنا مختلف عن زواج والدى . لقد تمت خطبتنا لمدة عام وكنت فى التاسعة عشرة من عمى وتزوجنا وأنا فى العشرين . وذهبنا إلى " فلوريدا " لقضاء شهر العسل ، وكانت رحلة رائعة ، على الرغم من أنه لم تكن لدينا خبرة مسبقة بالحياة الزوجية . فى الواقع لم تكن علاقتنا الخاصة جيدة للغاية ولكن ذلك لم يكن مشكلة بالنسبة لنا . ولم نكن نهتم بذلك .

على كل حال . لقد انتقلنا إلى العيش فى شقة صغيرة وكانت حياتنا مثالية بالفعل . ولدينا بنتان ، " سوزان " و" تريشيا " وبينهما ثلاثة أعوام . وعندما أصبحت الشقة لا تسعنا انتقلنا إلى شقة بمبنى جديد . ولقد كنا نعيش حياة الضواحي كما هى تماماً . ولقد كبرت الفتاتان والتحقتا بالجامعة ثم تزوجتا ، وكلتاها تعيش بالقرب منا . ولقد بدأت فى الشعور بالملل ، لذا فعندما اقترحت على إحدى الصديقات العمل فى متجرها الذى يبيع الأدوات والملابس الرياضية ، رأيت أنها فكرة رائعة . وأنا أعلم هناك

يملك . ولكن ، بالنسبة للأمور المادية ، فإن هذا المنزل يعد استثماراً جيداً . حسناً ، إن سوق العقارات منخفض الآن ، ولكنني متأكد من عودته للارتفاع مرة أخرى . كل ما عليك هو الصبر والاستمرار .

ولكنني لم أستطع إقناع " جو " بأنه لا يوجد ما يدعو للقلق أو الفزع ، فإننا لن نصبح أثرياء ولكننا لدينا ما يكفي من المال . ويمكننا شراء فطائر اللحم الطازجة . إن عراكها معي بسبب مثل هذه الأشياء يفضيني كثيراً . إنني عندما أذهب لتناول العشاء مع أصدقائي ، فإن أكثر ما يسعدني هو أن أقوم بدفع الفاتورة بين الحين والآخر .

لقد كانت " جو " دائماً مفرطة في كل شيء - ولقد أحببت طاقتها تلك - لكنها الآن قلقة بصورة لا تحتمل . إنني أحياناً ما لا أحتمل التواجد بالقرب منها .

أتعلم ، إن هذه هي الأيام التي كنا ننتظرها عندما كانت ابنتانا صغيرتين . إن هذا هو الوقت الذي نستمتع فيه معاً ونسافر .

حسناً ، إنني لن أكذب عليك ، إنني لست أشعر بالسعادة بسبب عمل " جو " ، فلقد نشأت وأنا أؤمن بأن الرجل هو العائل الوحيد للأسرة ، لكنني الآن أمر بظروف صعبة . وسوف يتغير ذلك ، ولكنها أصبحت شديدة القلق مؤخراً وتتحدث كثيراً على الهاتف . إنها حتى لا ترحب بي عند عودتي للمنزل .

لقد ذكرت " جو " موضوع علاقتنا الخاصة . حسناً ، إن الحقيقة هي أنها لا تبدو أبداً في حالة مزاجية تسمح بذلك .

ولقد رفض " آرون " فكرة البيع ، بل إنه حتى لم يناقشها معي . من الصعب دوماً معرفة ما يدور بذهن " آرون " أو ما يفكر فيه بالفعل ، ولكنه الآن أكثر ابتعاداً عني من ذي قبل .

إن ما يقودني للجنون هو أن " آرون " يتصرف وكأنه ليس لدينا ما يهمنا في هذه الحياة . وأنا قلقة للغاية بشأن المال ، إننا نذهب لتناول العشاء مع الأصدقاء - ويقوم هو بدفع الفاتورة . أو يذهب لشراء البقالة ويقوم بشراء فطائر اللحم الطازجة والتي يتكلف ثمنها ثلاثة أضعاف الفطائر المغلفة .

إننا نتعارك كثيراً ، ولكن معظم هذه الشجارات تدور في نواثر مفرغة . لذا فلقد رحلت منذ عشرة أيام . ماذا كان يمكنني عمله غير ذلك حتى أجعله يشعر بما يحدث ؟ لقد ذهبت للعيش مع ابنتي " سوزان " .

ولقد جن جنون " آرون " عندما فعلت ذلك ، لذا فلقد عدت ولكنني كنت مصرة على أن نذهب للاستشارة . هل هذه هي ما يطلقون عليه اسم أزمة منتصف العمر ؟ "

رواية " آرون "

" آرون " رجل طويل وشكله مميز وهو في الخمسين من عمره . ولقد بدأ حديثه قائلاً : " إنني لا أستطيع بيع المنزل . إنني لا أمانع في عمل الإصلاحات . فإنني أشعر في هذا المنزل وكأنني ملك .

لكن بالطبع ليس لذلك أي أهمية لدى زوجتي ، فإن كل قلقها واهتمامها بشأن المال . إنني أعلم أن عدم شعورها بالأمان المادي نابع من خسارة والدها لكل ما

على كل حال ، فإننى لست بحاجة إلى هجوم " جو " على طوال الوقت : " إنك كسول ... إنك لست متحمساً . " ، " هل اتصلت بهذه الوظيفة ؟ هل تصفحت هذه الجريدة ؟ "

وفى الأسبوع الماضى تركتنى " جو " وذهبت للعيش مع " سوزان " ، ولقد كان ذلك مؤلماً . إننى أحب ابنتى وأفخر بعلاقتى بهما . والآن فإن " جو " تذهب إلى هناك وتبدأ فى تحطيم صورتي أمامهما .

قد نكون قد تزوجنا ونحن صغيران فى السن . إن الأشخاص يتغيرون ، ويفترقون ، أليس كذلك ؟ قد يكون هذا هو ما يحدث . "

رواية المستشار

قال المستشار : " نعم ، إن " آرون " يمر بما يعرف أنه أزمة منتصف العمر . ولكن على الرغم من خوف كل من " جو " و " آرون " من انتهاء زواجهما . إلا أننى شعرت بقوة أن هذه ليست هى الحالة . فعندما تفحصت هذين الزوجين رأيت علاقة طويلة من الاهتمام وكماً هائلاً من الحب يختفى وراء الغضب .

كما أننى أخبرتهما بأننى لا أعتقد أنهما بحاجة للاستشارة مدة طويلة . فمع العديد من الأزواج الذين يعانون من مشاكل حرجة - على سبيل المثال عند فقدان الزوج للعمل ، أو عدم إنجاب طفل ، فإننى أستخدم أسلوباً فى الاستشارة يسمى اعتراض الأزمة . حيث يأتى الأزواج لفترة مختصرة . من ثماني إلى عشر جلسات . ونحن نقلل من الوقت

إننا لم نكن نتشاجر مثلما يحدث الآن . بالطبع كنا نتجادل بشأن الأمور المنزلية الروتينية ، ولكن لم يكن لدينا مشاكل ضخمة . وخلال الوقت رأينا العديد من أصدقائنا يتم الطلاق بينهم ، ولكننى أعتقد أننا كنا دائماً ما نشعر بأن زواجنا سيستمر للأبد .

قد أكون أنا السبب ، فإننى أشعر بالحزن منذ فترة طويلة . فلقد ساءت الأمور عندما توفى أبى وازدادت سوءاً عندما لحقت به أمى . لقد تحمل أبى الكثير من عمى الذى كان يعمل لديه ولقد كرهت الطريقة التى كان يتعامل بها عمى معه طوال هذه السنوات . ولقد ظل يعاملنى بنفس الطريقة . ولكن ماذا كان من المفترض بى أن أفعل ؟ ترك العمل ومعى زوجة وطفلتان ؟

ومع ذلك ، فلقد ورثت بعض المال من أهلى بالإضافة إلى هذا المنزل . لم أرث ثروة ضخمة لكنها تكفى لأن أتوقف عن العمل ستة أشهر لأعرف ما أرغب فى عمله بالفعل . فما السيئ فى ذلك ؟ فلقد انتهت التفاتان من دراستهما وتعملان .

حسناً ، لقد استمر الأمر أكثر من ستة أشهر بكثير . ولقد ظللت أعمل لفترة فى البورصة . ولقد استمتعت بها ، كما أننى كنت أؤدى بصورة جيدة فيها . بالطبع قد تعتقد بسبب الطريقة التى تتحدث بها " جو " . أننى مدين بسبب هذا العمل .

إننى لست فرحاً بحياتى ، ولكننى لا أعلم ما أفعله بنفسى . فأنا لا أستطيع تحمل فكرة العودة للعمل مع عمى . فلطالما رغبت فى أن أكون سيد نفسى ولكن ... لا أعرف .

وعلى الجانب الآخر ، فلقد كانت " جو " مليئة بطاقة متوترة . فلقد بدأ قلقها بشأن المال تقريبا منذ أن خسر والدها عمله ، ولكن ما أشعل هذا الشعور بعدم الأمان هو افتقادها غير الواعي للثقة بالنفس .

عندما كانت " جو " طفلة ، كانت تُجبر على تلبية احتياجاتها جانباً ، وعندما يقوم شخص بعمل ذلك ، فإن هذه الاحتياجات تتراكم وينتج عنها كثيراً من القلق والتوتر . وحيث إنها لم تكن تتعلم بسهولة ، فلقد كانت الدراسة بالنسبة لها أمراً شديداً صعباً . وعلى الرغم من عملها بجد شديد ، إلا أنها لم تشعر أبداً بأنها ناجحة في عملها .

ومثل معظم نساء جيلها ، فلقد كانت " جو " تتطلع للزواج وإنجاب الأطفال ، وحتى مغادرة ابنتها المنزل ، كان ذلك كافياً بالنسبة لها . ولكن بالنسبة لأى زوجين ، فإن النتيجة المترتبة على ترك الأبناء المنزل هي حدوث فجوة فى الأسرة وعدم توازن فى العلاقة بين الزوج والزوجة . ولقد أجبر كل من " جو " و" آرون " الآن على التعامل مع بعضهما البعض كفردين وظهرت على السطح المشاكل التى كان يتم إغفالها من قبل .

وبالإضافة إلى ذلك ، فعندما تركت الفتاتان المنزل أصبح لدى " جو " مجالات أقل لتفريغ طاقتها فيها . ولقد زاد قلقها بشأن المال عندما رأت زوجها يضيع وقته يوماً بعد يوم وهو جالس أمام التلفاز . وكان من حق " جو " أن تقوم بإثارة المشكلة الحالية . فلقد كانت تقول : " إن

الذى نستغرقه فى الكشف عن خلفياتهم الفردية ونركز اهتمامنا على المشكلة الحالية .

ومع هذا الأسلوب من العلاج قصير المدى ، فإننى أقوم برسم مخطط للوقت بحيث يشير إلى التغييرات التى حدثت عبر السنوات . ولقد جعل ذلك كلاً من " جو " و " آرون " قادرين على فهم كيف أن الأحداث التى وقعت فى حياتهما - وطريقة تفاعلها معها - قد أوصلتها إلى هذه المرحلة من الأزمة .

إن أكثر مسألة كانا يواجهانها الآن هى إذا ما كان سيقومان ببيع المنزل أم لا . وبينما لا تشعر " جو " بأى ارتباط عاطفى به ، فإنه لا يمثل لـ " آرون " مجرد الارتباط بوالديه فحسب ولكنه يمثل له النجاح والإنجاز والشعور بنفسه كرجل . عندما قابلت " آرون " لأول مرة كان محبطاً وخائفاً من العودة إلى العمل . ولأنه كان الولد الوحيد ، فلقد كان الطفل المدلل لدى والدته ، على الرغم من أنه أيضاً كان على وفاق مع والده . ولقد كان والده رجلاً طيباً ولكنه سلبى وكان أخوه يسيطر عليه . وبينما كان " آرون " يكره معاملة عمه لأبيه ، فإنه مع ذلك قبل الوظيفة التى قدمها له عمه .

ولقد استمرت الأمور على هذا النحو لأعوام ، ولكن حدثت تغييرات كثيرة فى حياة " آرون " خلال فترة قصيرة : فلقد توفى والده ... تركه عمله ... ترك ابنتيه للمنزل . وأخيراً ، فإن زوجته التى كانت دائماً تشعر بالرضا للعيش فى حياة الضواحي ، أصبحت تعمل فجأة .

اللحم ، فإنه يوضح لها أن بإمكانهما تحمل ذلك الثمن الباهظ ، هذا إلى جانب أن شراء هذا النوع يسعده .

وشعرت " جو " بالسعادة لأن زوجها أصبح يقوم بشيء ما أخيراً . ولكنها قد استغرقت الكثير من الوقت حتى تتعلم كيف تسترخى . ولقد اقترحت عليها شراء مفكرة صغيرة وتقوم فيها بتدوين الأشياء التي قد تسعدها طوال اليوم - شيء مرح قد حدث في العمل ، حديقة جميلة رأتها ، أي شيء قد منحها السعادة . وعلى الرغم من أن ذلك قد يبدو بسيطاً فلقد ساعدها على أن تحصى الأشياء الإيجابية في حياتها وتتوقف عن التركيز على الكوارث .

كما كانت " جو " تعاني من القلق الشديد والذي امتد لعلاقتها الزوجية الخاصة . لكن بمجرد انخفاض قلقها أصبحت أكثر استجابة له .

ولقد أنهى كل من " جو " و " آرون " الاستشارة المشتركة بعد ثلاثة أشهر على الرغم من استمرار " آرون " لزيارتي للمزيد من استشارات العمل .

وفي جلسته الأخيرة ، أخبرني بأنه مرشح لوظيفة سمسار أسهم تحت التمرين في شركة صغيرة ومحترمة ، وهو يخطط للحصول على اختبار الرخصة سريعاً . ولقد قال : " إنها مجرد بداية ولكنني سيد نفسي ، كما أن الناس يثقون بي وأنا أقوم بعمل جيد " . ولم يكن هناك أي شك لدي في أنه سيحسن في ذلك العمل " .

ذلك ليس كافياً ، يجب أن تقوم ببعض التغييرات " . ولقد طلبت من " جو " أولاً أن تعد أولاً تورط الفتيات في مشاكلها الزوجية . فإن ذلك ليس في مصلحة أحد . كما أخبرتها بأن تكون أكثر حساسية للأمور البسيطة ، مثل نبرة صوتها عند التحدث مع زوجها .

أما هدفي التالي فكان مساعدة " آرون " على إيجاد الثقة للبحث عن وظيفة . (ولقد وافقت " جو " على تأجيل أي قرار بشأن بيع المنزل إذا وعد " آرون " بالبحث عن وظيفة .) ومثل العديد من الرجال اليوم الذين يتقاعدون مبكراً أو يتم إجبارهم على ترك العمل بسبب ما يحدث من تقلبات في الصناعة ، فإن " آرون " مازال صغيراً للجلوس هكذا دون عمل شيء .

إن جلوسى هناك والاستماع إلى " آرون " وعدم انتقاده قد ساعد على ظهور ثقته بنفسه وإعادة التركيز على أهدافه . وبمساعدة " جو " : قام بالاتصال بزملائه القدامى ووكالات التوظيف وبحث في الإعلانات التي يتم نشرها في الصحف . ولقد تلقى عروضاً كثيرة إيجابية ولقد قام بعمل ثلاث مقابلات عمل خلال أسبوع واحد .

ولقد امتدت ثقة " آرون " بنفسه إلى علاقته بـ " جو " . خاصة أنه لم يكن يخبرها من قبل عن أي شيء يضايقه . والآن ، عندما تغضب " جو " لأنه قد قام بشراء ماركة باهظة الثمن من فطائر

عندما تضخم الأمور المادية المشاكل الزوجية

لقد كان " آرون " و " جو " بحاجة لفهم مدى تأثير الأحداث الخارجية على الزواج . إن إدراك أهمية ما يسبب التوتر في الحياة مثل فقدان الوظيفة أو وفاة أحد الوالدين يعد أمراً حيوياً في حل المشاكل الزوجية . وبالنسبة لهذه الحالة ، فإن نضوج الأطفال وتركهم للمنزل قد تسبب في حدوث شعور بعدم التوازن في هذه العلاقة . ولقد أدى وفاة والدي " آرون " إلى ذلك أيضاً . كما أن المشاكل التي تم إغفالها في الماضي قد ظهرت على السطح فجأة . وبدلاً من مواجهة كل ذلك فلقد ألقيا باللوم على بعضهما البعض .

ولقد كانت نزوة الأزمة هي بطالة " آرون " وخوف " جو " من فشله في إيجاد وظيفة أخرى وأن ذلك قد يؤدي بهما إلى الإفلاس . إن المشاكل الزوجية تتضخم عندما يقلق أحد الزوجين أو كلاهما على المال . وحيث إن المال يعني أشياء مختلفة لكل منا ، فإننا نستجيب إلى الأزمات المالية بطرق مختلفة ومتصارعة . بالنسبة لـ " جو " ، فإن المال يعني الأمان ، وبدونه تكون خائفة ولا تشعر بالأمان . أما المال بالنسبة لـ " آرون " فإنه يعني الثقة بالنفس وشعوره برجولته . وبدلاً من محاولة تفهم منطق كل منهما والعمل معاً للوصول إلى الحل ، قررا أن يواجههما قد انتهى . إذا حدثت أشياء مماثلة في زواجك فإن عليك أن :

" جو " أن تسترخي وتركز على الأشياء التي تمنحها السعادة خلال اليوم بدلاً من التركيز على ما يقوم به زوجها . أما " آرون " فهو بحاجة لأن يكون أكثر إيجابية بشأن قدراته وأن يظهر ثقته ويعيد توجيه أهدافه حتى يحصل على وظيفة يجد فيها ما يرغب من تحدٍ . إن إيجاد وظيفة في مجال البورصة ، والذي طالما سحره ، كان هو حل تلك المشكلة . وبمجرد أن وجد الوظيفة ، انخفض شعور " جو " بالقلق بشأن المال وبدأ يستمتع بوجودهما معاً .

١ . تتذكر أن زوجك قد يكون حزيناً مثلك أو أكثر ، ولكنه قد يتعامل مع هذه الأمور بشكل مختلف (على سبيل المثال ، لا يتحدث بشأنها) .

٢ . تقدر نقاط القوة في علاقتهما . فإن الأزواج الذين تعد مشاكلهم جزءاً بسيطاً من حياتهم يسمحون لها أحياناً بإخفاء الجوانب الإيجابية لزوجهم . عليكما معرفة الأشياء الجيدة في حياتكما .

٣ . إن الشخص الوحيد الذي بإمكانك تغييره هو نفسك . لذا ركز على ما يمكنك عمله بشكل مختلف . على

" إن عاداتى السيئة فى الشراء سوف تدمر زواجنا "

ما يحدث . وعندما تكاد إحدى بطاقات الائتمان أن تنفذ ، أستخدم أخرى .. فإن لدى حوالى عشرين بطاقة سارية . من الصعب أن أشرح لك الشعور الجارف الذى يملكنى ويدفعنى لشراء الأشياء ، لكنى لاحقاً أشعر بالقلق والخجل إلا أن ذلك لا يمنعنى من شراء شىء آخر عندما أتجول بالتاجر ثانية . إننى لم أرغب أبداً فى إيذاء " ريتش " ، إننى فقط أردت أن يعرف جميع من حولنا أننا نعيش بشكل جيد .

إننى البنت الصغرى بين سبعة أطفال - ولم يكن والداى يخططان لإنجابى ، كما كانت أمى تخبرنى دائماً . لقد كان والدى يعمل طياراً فى البحرية والذى كان الجيش هو كل حياته حتى تقاعد . ثم أصبح الشراب هو كل حياته . إن لوالدى تاريخاً فى المرض الذهنى ولقد شخص الأطباء حالتها على أنها انفصام الشخصية ، ولكنها ترفض دائماً تناول العلاج . ولقد كانت تقوم بعمل أشياء

لقد اكدت " كيلي " لزوجها " ريتش " أنها تستطيع السيطرة على نفقاتها . ماذا يحدث عندما يكتشف أحد الطرفين أن الآخر لا يخبره بالحقيقة ؟

رواية " كيلي "

" كيلي " امرأة فى الثانية والثلاثين من عمرها ، متزوجة منذ عشرة أعوام وتعمل فى وكالة للدعاية والإعلان . ولقد بدأت حديثها قائلة : " لقد أخبرنى " ريتش " ليلة أمس بأنه يريد أن يتم الطلاق بيننا . وكنت قد أخبرته للتو بأننى تسببت فى إغراقنا بديون قدرها عشرون ألف دولار . خلال العامين الأخيرين كنت أقوم بشراء أشياء لمنزلنا ولنفسى - وأكذب على " ريتش " بشأن كل ذلك . إننى أشعر بالقلق والذعر . إن كلينا يقوم بتسديد فواتيره الشخصية ، لذا لم يعرف " ريتش " أبداً

عندما رفض " ريتش " استخدام أى نقود من مدخراتنا لشراء غرفة نوم . ولقد أصر على أن مدخراتنا هذه مخصصة لفترة تقاعدنا .

انظر ، هناك فرق بين أن تكون ذكياً ومدبراً وبين البخل . إننا لم نساقر أبداً لقضاء عطلة لأن " ريتش " يكره إنفاق المال . وعندما تزوج ابن أختى فى كاليفورنيا ، رفض " ريتش " الذهاب معى لأنه لا يرغب فى شراء تذكرتى سفر .

ومنذ أربع سنوات ، عرض على " ريتش " عملاً فى شركة رائعة . وكان مقرها فى " روكيز " ولقد كنت مترددة لأننى لم أرغب فى بيع المنزل أو الابتعاد عن الأصدقاء . كما أننى علمت أنه إذا انتقلنا ، فقد يكتشف ما أدين به . وأخيراً طلبت منه توقيع استمارة الرهن للمنزل الجديد وقررت أنا بملء بقيتها فيما بعد . لقد أحب زوجى وظيفته وأحب ابتعاده عن المدينة ، أما أنا فقد كرهت ذلك . وبعد عامين عرضت على شركتى وظيفة أفضل وبعد الكثير من المناقشة ، عدنا إلى " دينيفر " .

وعلى الرغم من أننى كنت سعيدة بعودتنا إلى " دينيفر " ، إلا أن طريقة إنفاقي خرجت على السيطرة . وأحياناً ما كنت أهرج مشترياتى بأنها طريقة لعقاب " ريتش " . فلقد كان غضبه واضحاً لأننى جعلته ينتقل ، على الرغم من أنه لم يذكر ذلك بشكل مباشر . ولقد رفض أن يذهب إلى أى مكان أو يقوم بعمل أى شىء . كل ما كان يرغب فيه هو الجلوس فى المنزل ومشاهدة الفيديو أو التجول حول المنزل .

غريبة : فى أحد الأيام قامت بالتخلص من كلبى الذى أحبه دون إبداء أى أسباب . كل ما حدث أنها أخذته إلى البحيرة وعندما اكتشفت ما حدث كان الوقت قد تأخر ، ولقد كنت فى الحادية عشرة من عمري عندئذ .

لقد كانت النقود دائماً تمثل مشكلة ، فلم يكن لدينا أبداً ما يكفى . فلم يكن باستطاعتى الذهاب إلى السينما أو اللعب ، لأننى لم أتمكن من الدفع . كما لم نحصل أبداً على هدايا عيد ميلاد لأحد منا ، وكنا نادراً ما نحصل على ملابس جديدة . ولقد كان أبى يشعر بالغضب الشديد إذا علم أن أمى قد اصطحبت أحداً وذهبت للتسوق .

لقد التقيت بـ " ريتش " فى المرحلة الثانوية ، وفى العام التالى بدأت صداقتنا ، فلقد كان لدينا الكثير من الأشياء المشتركة . فلقد كانت أسرته تشبه أسرتى إلى حد ما ، لذا استطاع كل منا مساعدة الآخر فى التعامل مع ماضيه :

وتزوجنا بعد شهر من تخرجنا فى الجامعة ثم وجد " ريتش " وظيفة كمهندس مدنى بشركة إنشاءات . ولقد عملت فى وكالة للدعاية وسط المدينة واستطعنا شراء منزل جميل وسعره مناسب .

وعندما تزوجنا ، أخبرت " ريتش " بأننى لا أرغب فى وجود حساب مشترك بيننا لأننى لا أرغب فى الرد على استجواباته بشأن كل ما أقوم بشرائه مثلما كان يحدث مع والدتى . لذا قمنا بفصل جميع الفواتير المشتركة . ولقد كان " ريتش " يكسب المال أكثر منى ، ولكننا لم نتجادل أبداً بشأن المال ، فيما عدا

عشرة من عمري . ولقد انتقلت أمى إلى " أوريجون " وعشت أنا وأخوى مع أبى هنا فى " كولورادو " .

لقد كان المال هو أحد الأسباب الرئيسية لانفصال والدى . لقد عمل أبى بجهد كبير حتى يطور عمله ، وكانت أمى تعمل بنفس الجهد لإنفاق كل ما يكسبه . فى إحدى المرات ، عندما كنت فى السابعة من عمري ، قامت بأخذ إجازة لمدة ثلاثة أسابيع دون إخبار والدى — ولقد أرسلت لنا ببطاقة من جزر الكاريبي . لذا يمكن معرفة لماذا يقودنى إنفاق " كيلى " إلى الجنون .

لقد كانت علاقتنا فى البداية مميزة للغاية ، فقد كان بإمكاننا التحدث عن أى شىء وكنا نستمتع بوقتنا كثيراً . لقد كانت تستمتع بأشياء ليس لها علاقة بالمال ولكن مع مرور السنوات تغيرت ، ولقد أصبحت تتخذ قراراتها بنفسها دون استشارتى فى أى شىء ترغب فى شرائه . إننى أكره المدينة وزحام المرور والانتظار لساعة حتى أتناول طعامى فى مطعم . ولكننى أحببت كل شىء فى حياتنا فى الجبال لقد اعتقدت أن " كيلى " توافقنى على ذلك - خاصة لأننا كنا نحاول إنجاب طفل . لكننا الآن نعانى من الكثير من المشاكل ، وأنا لا أعتقد أن تلك فكرة جيدة .

لقد أحببت العمل هناك ولكن قبل أن يمر علينا هناك شهر ، بدا على " كيلى " أنها غير سعيدة . وعندما بدأت الحديث عن العودة مرة أخرى إلى " دينيفر " ، بدأت شجاراتنا وفى النهاية استسلمت . فلم يكن لدى مشكلة فى إيجاد

ولم أستطع أن أجعله يفهم كم أنا وحيدة وتعبية .

كما حاولنا إنجاب طفل ولكن بعد الإجهاض الذى تعرضت له فى السادسة والعشرين ، لم يعتقد الأطباء أن بإمكانى الحمل ثانية . ولقد تحدثنا بشأن كفالة طفل ولكننا لم نستطع الاتفاق على القرار . ولقد انتهت بى الأمر أن أخبر " ريتش " عن الدين عندما لم أستطع دفع أى قسط منه . أعلم أننى بحاجة ماسة إلى المساعدة . إن " ريتش " يعنى لى أكثر من أى شخص آخر . فهل تعتقد أنه قد يثق بى مرة أخرى ؟ .

رواية " ريتش "

" ريتش " شاب فى الثالثة والثلاثين ويعمل مهندساً مدنياً ولقد بدأ حديثه قائلاً : " على الرغم من أننى أخبرت " كيلى " بأننى أرغب فى الطلاق هذا الصباح ، إلا أننى أدركت أنه يجب علينا إعطاء فرصة للاستشارة . إننى أحبها حقاً ، ولكننى أشعر بالخيانة . إن كل ما حدث لأبى ، يبدو أنه يحدث لى .

إن والدتى مثل " كيلى " تعانى من بعض المشاكل النفسية . لقد كانت دائماً خائفة ومحبطة ، ولقد كان علىّ أنا وأخوى الاثنين أثناء طفولتنا قضاء معظم حياتنا لدى أجدادنا . إن أمى لم تكن تسيء إلينا جسدياً ، ولكنها كانت تصرخ ، وتلقى بالأشياء ، وتسبنا . لقد كان لأبى مغسلة تنظيف جاف ، ولقد حاول أن يكون كلاً من الأب والأم بالنسبة لنا . كما كانا يتشاجران باستمرار ، ولقد تم الطلاق بينهما عندما كنت فى الخامسة

التواصل ليس فقط بشأن الأمور المادية ولكن بشأن مشاعرهما أيضاً .

لقد كانت " كيلى " محبطة وتشعر بالخجل الشديد بسبب إفراطها فى الإنفاق ولكنها أيضاً كانت تدافع عن نفسها : فلقد شعرت بأنه بسبب عدم تواجد زوجها معها فى العديد من الأمور ، لذا فإن سلوكها مبرر . بالطبع فإنها لم تتخيل أبداً أن ذلك سيقودها إلى هذه العواقب الوخيمة . لقد كان هدفى الأول هو مساعدة هذين الزوجين لإعادة تحديد المشاكل التى يواجهانها . وإيجاد السبب الرئيسى لبالفة " كيلى " فى الإنفاق - وكيف شارك " ريتشر " نفسه فى هذه المشكلة .

لقد نشأت " كيلى " فى منزل يتم السيطرة عليه من قبل أم مريضة عقلياً وأب مدمن للكحوليات والذى كان يسيء إليهم لفظياً عندما يتواجد بالمنزل . لذا فلقد كانت تجد الراحة فى الأشياء المادية .

ولقد كانت نشأة " ريتشر " مشابهة كثيراً لنشأة " كيلى " ومن السهل معرفة السبب فى أن الأمان المادى يعد أمراً شديداً الأهمية بالنسبة له . فتم يحصل " ريتشر " أثناء طفولته أيضاً على الحب الكافى . ولأنه يتذكر مبالغة والدته المدمرة فى الإنفاق . فقد جعله هذا يخاف من أن يواجهه هو و " كيلى " نفس المصير . والأكثر من ذلك ، فلقد كان يتحمل التنعير المزاجى لوالدته وتعلم أن يكبت ما يشعر به من تهديد عاطفى . وبدلاً من مواجهة مشكلة إنفاق " كيلى " . أو غضبه وعدم سعادته لعودته للمديونة . فنقد تجاهل

عمل آخر ، على الرغم من عدم سعادتي بعملى .

من المدهش أنه عندما تزوجنا أخبرتنى " كيلى " بأنها لا ترغب فى حساب مشترك ولقد شعرت بالراحة لذلك . لقد اعتقدت أنها قد تنفق أموالها ولن تمس أموالى . ولم نستطع أبداً مناقشة الميزانية أو المدخرات - فإنها دائماً ما ينتابها القلق عندما أقوم بذكر مثل هذه الموضوعات .

أحياناً ، عندما كانت تعود إلى المنزل ومعها فستان جديد أو وسادات للأريكة أشعر بالشك . ولكنها دائماً ما كانت تطمئننى أن لديها ما يكفى من المال . هذا إلى جانب أنه ، حتى أكون صادقاً . فإننى لا أعرف تكلفة هذه الأشياء وافترضت أن بإمكانى الثقة بها .

إننى لست سعيداً بالتواجد هنا ، لكننى أريد إنقاذ زواجى . أعتقد أن بعضاً من هذه المشكلات أنا المتسبب فيها ، هذا بالإضافة إلى أنه ليس لى لى ما أخسره بالمجىء إلى هنا " .

رواية المستشار

" على الرغم من محاولة " كيلى " إنكار مشكلتها مع الشراء أمام " ريتشر " وحتى نفسها فلقد واجهتها الحقيقة فى النهاية . فبالنسبة لـ " كيلى " . كان ذلك طريقة لإشباع رغبتها التى كانت تعاني منها منذ طفولتها . وهى أيضاً سلاح ضد سلوك " ريتشر " المتشدد بشأن المال . وعلى الرغم من أن المال كان مشكلتهما الأساسية . إلا أنه لم يكن المشكلة الوحيدة . فإن هذين الزوجين بحاجة لبدء

الخميس من كل أسبوع ثم يختار أحدهما النشاط الذى يقومان به معاً هذا المساء . ولم يكن ذلك سهلاً بالنسبة لـ " ريتش " حيث إنه يشعر بالضيق من الزحام . ولكن " كيلي " سعدت كثيراً بأنهما سيقومان بأشياء معاً ولأن " ريتش " سوف يشاركها فى تحديد ذلك .

وبمجرد أن بدأ كل من " كيلي " و " ريتش " فى اتباع خطتهما الجديدة ، اختفى غضب " ريتش " وأصبح قادراً على تفهم نفقات " كيلي " . ومع مرور الوقت أصبحتا قادرين على إعادة بناء الثقة القديمة . وخلال عدة أشهر ، ناقشا موضوع كفالة طفل ولقد قررا عدم القيام بذلك . ولقد قالت " كيلي " : " بسبب مشاكل طفولتنا ، فإننا نرغب فى صب جميع طاقتنا على الزواج . إننى لست متأكدة من أنه سيبقى لنا شيء لبناء أسرة " . أما " ريتش " والذى مازال قلقاً من إرسال فواتير غير متوقعة . فقد قال : " سوف يستغرق ذلك بعض الوقت ، لكننا على الأقل نعمل معاً على حل ذلك الآن " . ولقد أخبرتهما بأن أهم شيء هو المناقشة الصادقة والمتفتحة وحقيقة أنهما أخيراً أصبحا يستمتعان بصحبة بعضهما البعض . فهذا هو ما سيساعدهما فى التغلب على مشاكل الأسرة الموروثة - وبناء مستقبل أكثر سعادة " .

المشكلة . وبذلك فقد أبعد " كيلي " عن حياته ، ورفض أن يتحدث أو يشارك فى الأنشطة التى كانت تسعدهما من قبل .

إن فهم هذا الارتباط هو ما يجعل هذا الزواج يعود إلى المضمار الصحيح . ولقد نصحتهما باستشارة مستشار مالى لمعرفة كيفية تسوية ديونهما وتحديد قواعد للإنفاق والمدخرات . وعلى الرغم من أهمية الاستمرار فى حسابات منفصلة لكل منهما ، فلقد عادت " كيلي " لاستخدام بطاقة ائتمان واحدة ولاستخدامها فى الطوارئ فقط ويتم سدادها بالكامل شهرياً . وإذا أرادت شيئاً فإنها تدخر حتى تحصل عليه بالدفع نقداً . وهما يجلسان معاً مرة كل شهر لمراجعة الفواتير . ولقد أكد المستشار المالى لـ " ريتش " أنهما طالما لم يمسأ حسابات التقاعد ٤٠١ (K) الخاص بهما ، فلا خوف عليهما من تأمين مستقبلهما .

وكان أحد أجزاء الخطة المالية هو تخصيص بعض المال للنفقات الشخصية والاستمتاع . ولقد قلت لهما : " عندما تشعر " كيلي " بالحرمان فقد تسيء التصرف . إذا شعرت بأنها تسيطر على مشترياتهما بالتواصل معك ، فإنها لن تحتاج إلى الإصراف " .

ولقد كان هناك تمرين منزلى ساعدهما بشكل واضح . حيث يتواعدان ليلة

الجنس ، الأكاذيب والمال

إن الدين الخفى يشبه العلاقة الخفية ويمكن أن يحطم أى علاقة حميمة . هل الصدق هو أفضل طريقة دائماً ؟ يقول الخبراء إن ذلك يعتمد على عدة عوامل مثل : الطبيعة العامة لعلاقتك (هل اقسمتما ألا تخدعا بعضكما البعض فى أى شىء ؟) ، النية أو الدافع خلف الصمت ، ومبلغ المال المشترك وتأثير اكتشافه على المستقبل المادى .

إن خداع " كيلي " المستمر لزوجها كان بإمكانه الوصول بهذا الزواج إلى الطلاق بسهولة . وبالنسبة لـ " ريتش " ، وللعديد من الأزواج فإن الخداع هو خيانة للثقة - وهو إشارة حمراء تشير إلى وجود أمور أخرى خطيرة فى الزواج يجب مواجهتها . إذا شعرت بأن زوجك سوف يغضب بشدة إذا علم بما قمت به (على سبيل المثال ، عدم ذكر دين الدراسة ، إصلاح السيارة الذى تكلف ٤٥٠٠ دولار ، إتفاق المال على عمل فاضل) أو شعرت بالذنب لهذا الفعل فعليك بالتحدث مع المعالج النفسى ، فتحدث إلى معالج أو رجل دين تثق به لمساعدتك على حل صراعك العاطفى هذا . وهكذا ستكون قادراً على إيجاد الوقت المناسب للكشف عن سرک يحرس حتى لا تتسبب فى حدوث ثورة من الغضب لدى الطرف الآخر .

ولا حاجة لقول إن بعض الأزواج يشعرون بأنه ليس لديهم خيار . فإذا كنت خائفاً بالفعل فإن أسلوب الزوجة المسرف لن يترك أى مصادر فى حالة حدوث أى طوارئ أو فقدان الوظيفة ، أو إذا كان زواجك غير ثابت ، فقد تكون بحاجة إلى حساب بنكى منفصل للحرص على استقلالك وسلامتك المادية .

ولكن هل يجب أن يعرف زوجك ثمن حقيبة اليد الجديدة ؟ يجب أن يتم التفريق بين السرية والخصوصية . إننا دائماً ما نقوم باتخاذ القرارات بشأن ما نخبر به الطرف الآخر ، أو الصديق ، أو الزميل . علينا أن نفكر فيما إذا كان من الأفضل قول هذه الأشياء أم لا لأن النتيجة قد تؤدى إلى المزيد من المشاكل أكثر مما يستحق الأمر . والهدف الأساسى هنا هو : إذا كانت الأمور المادية ضيقة للغاية ، إذن فعليك أن تقول كل شىء . أما إذا لم يكن ذلك يتسبب فى مشكلة فى أسلوب حياتك أو أمورك المادية ، فإنك لست بحاجة للحديث عن كل شىء تافه يتم شراؤه وإتفاق المال عليه .

"إننى أستمتع بالعمل أكثر من وجودى مع زوجى"

يخبرنى أبدأ عما يريد عمله فى عطلات نهاية الأسبوع لذا فلقد افترضت أن علىّ اتخاذ القرارات بنفسى . كما أنه لم يعترض أبداً على عدد ساعات عملى ، فاعتقدت أننا متفقان ضمناً على هذا الأمر : لقد كنت أنا العائل الرئيسى ، وهو من يقوم بأعمال المنزل . فإذا كان " لارى " غير سعيد ، إذا لم يكن يوافق على هذه الترتيبات ، فكيف يمكننى أن أعرف ذلك دون أن يصرح به ؟

فى العام الماضى نمت شركتنا وكان علىّ أن أعمل أكثر من المعتاد . إن العمل بالمكتب يعد أكثر راحة لى حيث إننى أستطيع السيطرة على الأمور أكثر من تواجدى بالمنزل مع زوج غير متفهم وذى حالة مزاجية متأرجحة . ليس من المتع أبداً التواجد مع شخص لا يستطيع أن يخبرنى حتى عما يريده للعشاء . وعلى الأقل فإن من أعمل معهم من الرجال أقوياء وناجحون وسعداء .

لقد كانت " شيلى " ناجحة ويحترمها الجميع زفى عملها ، ولكن " لارى " اتهمها بإهماله وطفليهما . هل يمكن للأم العاملة أن تقوم بعمل كل شىء ؟

رواية " شيلى "

" شيلى " سيدة فى الحادية والأربعين من عمرها رئيسة القسم الأمريكى لشركة صناعية يابانية كبرى وهى أم لـ " أماندا " التى تبلغ من العمر خمسة عشر عاماً و " ماكس " فى الحادية عشرة . ولقد تحدثت قائلة : " لقد أخبرنى زوجى بأنه سوف يرحل ويتركنا - وأنا لم أتوقف عن البكاء منذ أسبوع . إننى أعلم أننى قد انشغلت كثيراً فى عملى ولكننى لم أكن أدرك أن الأمور سوف تسير بهذا السوء . فحتى الآن لم يكن " لارى " ، والذى يعمل طبيب أطفال ، يعانى من أى مشكلة فى الطريقة التى نعيش بها . فإنه لم

- وسرعان ما ترقيت في المناصب ، وكان من الرائع أن أكسب المال الكافي وأن أكون في موقع سلطة . وفي نفس الوقت كنت أحاول التواصل مع طفلي على أحسن صورة ممكنة وذلك عن طريق الذهاب إلى الرحلات الميدانية معهما كلما استطعت كما لم أقوت أياً من الحفلات أو المسرحيات المدرسية . إننى أعشق " أماندا " و " ماكس " وأشعر بالأسى عندما يتهمنى " لارى " بأننى لا أجعلهما من أولوياتى .

وعلى الرغم من عدم رغبتى فى ترك العمل ، إلا أننى أقر بأنه من الصعب أن أحاول عمل كل شيء . إننى بحاجة إلى مزيد من الوقت لقضائه مع طفلى ، خاصة أن علاقتى الآن مع " أماندا " تنهار . ونادراً ما يمر يوم دون أن نتشاجر نحن الاثنان ونصرخ كثيراً .

لقد اعتدت أنا و " لارى " أن تكون صديقين مقربين ولقد علمت منذ أول لحظة رأيته فيها أننى أريد أن أكون زوجته ولكن مؤخراً أصبحت أقول له أشياء غير منطقية لا أعنيها تماماً . لقد أخبرته ذات مرة بأننى لم أعد أحبه كما كنت فى الماضى ، وكان هذا بسبب الضغوط التى أمر بها . وإننى لا أعرف إلى الآن لماذا قمت بالحديث فى هذا الموضوع ، ولكنه لم يتوقف عن استخدام ما قلته كدليل على أننى لا أحبه ولا أثق فى قدرته على رعاية الأطفال .

إننى لن أستسلم أو أفقد الأمل فى زواجنا . إننى فقط أريد أن أتعلم كيف أبين لزوجى " لارى " إلى أى مدى أهتم به حقاً .

إننى أعمل بجهد كبير . ولقد بدأت الأمور تتفاقم بعد أن انهار عمله الذى قضى فيه خمسة عشر عاماً . ولقد كنت حزينة وقلقة وكنت أعلم أن على كسب المزيد من المال وأن أكون أكثر نجاحاً ؛ حيث إننى الآن العائل الوحيد . ولقد استغرق الأمر منه عاماً حتى يعرف ما يرغب فى عمله ، لذا كانت مسئوليتى أن أقوم بسداد الفواتير . وحتى الآن فإننى أكسب مالاً أكثر منه . إننى لا أشعر بالأمان دون أن يكون هناك المزيد من المال لدى فى البنك ، وأعتقد أن هذه هى الطريقة التى نشأت بها . لقد كان أبى رجل أعمال . وكان يجنى المال الكثير ، ولكننا كنا نعيش فى مستوى متواضع ، ونادراً ما كنا نقوم بالإجازات أو نذهب إلى السينما . ولقد التحقت بجامعة الولاية على الرغم من أن إخوتى الصغار قد التحقوا فيما بعد بجامعة خاصة .

إن جميع أفراد أسرتى ناجحون فى أعمالهم . فجميع إخوتى إما محامين وإما علماء . وكانت أمنا هى مثلنا الأعلى . فلقد كانت رئيسة مجموعة المتطوعين بالمستشفى ورئيس مجلس إدارة جميع لجان المدرسة ، كما حصلت على شهادة جامعية عندما كانت فى الخمسين من عمرها . وكان أبى يميل إلى رؤية الأشياء السلبية . فإذا حصلت على تقدير جيد جداً . يسألنى : " ولماذا لم تحصل على امتياز ؟ " . ولقد كانت أحلامى كبيرة وكنت أرغب فى أن يكون فخوراً بى .

إننى أحب وظيفتى ، فزملائى فى العمل رائعون - وكنا تقريباً كأسرة واحدة

رواية " لارى "

" لارى " رجل فى الثانية والأربعين من عمره ولقد بدأ حديثه قائلاً : " عندما أخبرت " شيلى " بأننى سأترك المنزل صدمها الخبر بشدة . إننى لا أعلم سبب اندهاشها - فعلى مدى الخمس سنوات الماضية يمكن القول بأنه لم تكن توجد علاقة زواج حقيقية بيننا . ولقد حاولت إخبارها كم أحبها أنا والطفلان ونحتاج إليها ولكن كل ما كنت أجده هو مقعدها الشاغر فى غرفة الطعام كل ليلة . وكان كل ما تهتم به " شيلى " هو عملها .

وعندما لا تسافر ، فإنها تخرج كل ليلة لعشاء العمل والصفقات . إنها ذكية وتنجز ما يطلب منها وأنا فخور بنجاحها ، ولكننى أكره الطريقة التى تتفاعل بها مع زوجنا .

إن انهيار عملى كان بمثابة صدمة هائلة لاعتزازى وثقتى بنفسى . والمأساة هنا هى أن " شيلى " غاضبة بشدة بدلاً من أن تساندنى . لقد كانت تنتقدنى لأننى عملت فى مجال طب الأطفال من البداية وقالت إن ذلك لا يجزى . ولذلك شعرت بألم شديد .

وفى النهاية ، قمت بالمساعدة على تأسيس عيادة الأطفال حيث أعمل الآن . ولكن بمجرد أن بدأت فى الشعور بشكل جيد بشأن نفسى مرة أخرى ، أبعدت " شيلى " نفسها عنى ، وكانت تعمل ثمانين ساعة أسبوعياً . فنادرًا ما يكون لديها الوقت لأن تقبلنى أو تعانقنى ، وفى المساء ، عندما أكون على وشك الاستغراق فى النوم . فإنها تقوم بوضع أوراق العمل

على الفراش وتجرى المكالمات الهاتفية المتعلقة بالعمل . إنها لا تغلق هاتفها الخلوى أبداً ، حتى فى الحفلات المدرسية . وهى لا تعنى بذلك أن تهمل طفليها ، ولكننا جميعاً نعرف أن عملها يأتى فى المقام الأول .

ولكى أعوض ذلك ، أصبحت زوجاً مثالياً . فكنت أقوم بتوصيل الطفلين من المدرسة إلى المنزل وأساعدهما فى عمل واجباتهما المدرسية ، وأذهب إلى كل اجتماع مدرسى ، حفل موسيقى ، والمباريات . إننى أحب أن أكون أباً ولكننى أريد زوجة أيضاً . إننى أفتقد المرأة الجميلة العاطفية التى أعرفها التى مازالت فى قلبى .

عندما كنت طفلاً أخبرتنى أمى كثيراً : " إن الحب السيئ أفضل من لا حب على الإطلاق " . وقد يكون ذلك هو السبب فى تحملى لهذا كل ذلك الوقت . لقد كنت فى السابعة من عمري عندما توفي والدى . وخلال عام تزوجت والدى رجلاً كان يعاملنى أنا واخوتى الصغار وكأننا كم مهمل . ولقد حاولت إسعاد زوج أمى ولقد كنت ناجحاً بكل المقاييس فيما عدا مقياسه هو . لقد كان لدى الكثير من الأصدقاء وكنت متقدماً فى المدرسة .

لقد عرفت " شيلى " وبدأت أقابلها خلال العام الأخير من الجامعة ، ولقد أحببت جمالها وذكاءها واستقلالها . ولقد تزوجنا أثناء دراستى بكلية الطب وأثناء فترة التدريب التحقت هى بكلية التجارة . إن " شيلى " مدهشة : فلقد أخذت إجازة لعدة أسابيع بعد ولادة "

لقد أخبرتها بأننى سأترك المنزل وهى الآن تتوسل إلى لإصلاح الأمور بيننا . وأنا أكره أن أتخلى عن عشرين عاما فى زواجنا وأدمر حياة أطفالنا ، ولكننى لا أعتقد أننى أستطيع العيش معها أكثر من ذلك ” .

رواية المستشار

يقول المستشار : ” على الرغم من أن لارى ” يحاول إلقاء جميع اللوم على عاتق ” شيللى ” فإن انهيار الزواج ينتج عن أفعال الطرفين : تماما كما ينجح الزواج بسبب مجهودات كلا الطرفين . ولقد رغبت فى مساعدتهما للعودة إلى الحب الذى اعتادا على الشعور به تجاه بعضهما البعض .

لقد تمسكت ” شيللى ” بمستوى عال وهى ترى نجاحها كإنسانة فى نجاحها فى عملها وكسبها للمال . والآن فقد أنجزت جميع أهدافها العملية ولكن مثل جميع من يعملون فى وظائف لها متطلبات كثيرة ، فلقد اكتسبت رؤية معينة حتى تظل قادرة على الوفاء بمتطلبات العمل مما أدى إلى تحول أسرتها إلى مجرد أمر فرعى . ولقد كان تهديد ” لارى ” بالانتقال بعيداً عنها بمثابة ناقوس نهبها للخطر المحدق بزواجهما .

ولقد قلت لـ ” شيللى ” : ” لقد انتهى زواجكما الأول ولكن بإمكانك أنت و ” لارى ” العمل على إنجاح زواج جديد . والكرة الآن فى ملعبك ” . ولقد مستها كلماتى وفاضت عيناها بالدموع . فقمتم بتحفيظها قائلاً : ” ماذا قد تفعلين

أماندا ” واستطاعت أن تحرز الترتيب الرابع على فرقتهما .

ومرت هذه السنوات الأولى بسهولة تامة ، وحتى الآن فإننا لا نتشاجر - ولكننا أيضاً لا نتحدث . إنها تلقى على بأوامرها وكأننى مساعدتها ، على سبيل المثال ، فإنها تخبرنى بما سوف نقوم به فى عطلة نهاية الأسبوع دون أن تسألنى إن كنت موافقاً أم لا . لقد أخبرتها منذ عدة أشهر بأننى أرغب فى حضور مؤتمر طبى ولم تعترض على ذلك . لكن قبل المؤتمر أخبرتنى بأنها قد نظمت حفل عيد ميلاد مفاجئ لوالدها فى نفس الوقت . ولقد غضبت منى بشدة عندما لم أقم بإلغاء خططى بشأن المؤتمر .

وعلى الرغم من أن ” ماكس ” يفتقد وجود والدته بعد المدرسة وفى المساء ، إلا أنه طفل ويسهل التعامل معه . أما ” أماندا ” فهى مختلفة ، فلقد انخفضت تقديراتها العام الماضى وأصبحت كثيرة الجدل ، وأصبحت تتواجد مع مجموعة غير جيدة من الأطفال .

وعندما ناقشت أنا و ” شيللى ” مؤخراً وصاياتنا . أعلنت أنها تريد أن تقول فى وصيتها أنه إذا توفيت هى أولاً ، فإنها تريد أن تذهب أموالها إلى طفليها وليس إلى زوجتى فى المستقبل . هل تعتقد بالفعل أننى سأهمل طفلينا ؟ وهنا واجهتنى هذه الفكرة : إن هذه ليست هى المرأة التى تزوجتها . إنها لا تهتم بى ولا بمصالحى . إننى أعزف آلة الساكس فى فرقة موسيقية ولكنها لم تأت أبداً لرؤية العرض الخاص بى .

والمتعاطف . جعلها تفخر به وتتوقف عن مقارنته بالأشخاص الذين اعتادت العمل معهم .

إن شعوره بعدم التقدير والحب منذ الصغر . جعل " لارى " يتصرف تجاه " شيلي " بنفس طريقة تعامله مع زوج أمه . وبدلاً من التعبير عن رغباته ، سمح لـ " شيلي " بأن تقوم بكل شيء بطريقتها .

ولقد اقترحت عليه أن يصارحها بما فى عقله أولاً بأول : إخبار " شيلي " ما يريد على العشاء ، وما يريد فى عطلة نهاية الأسبوع ، وهكذا . كما تعلم هذان الزوجان المشاركة فى عملية اتخاذ القرار فى الأمور الصغيرة والكبيرة وهى عملية ذات ثلاث خطوات : أولاً ، قم بفحص أجندة أعمالك الشخصية . فماذا يريد كل منكما ؟ وما الذى يعد فى صالحكما ؟ ثانياً . الحديث عن الأسباب الكامنة وراء ما يرغب كل منهما . وأخيراً ، إيجاد حل مقبول لكل الأطراف .

على سبيل المثال ، فإن " شيلي " تحب أن تعرف مقدماً متى ستقوم هى و " لارى " بعمل شيء ممتع معاً ، بينما يفضل " لارى " ألا يتقيّد بمواعيد صارمة . وكان الحل : فى أيام الاثنين يقومان بمراجعة مواعيدهما لعمل الخطط والترتيبات ، بحيث يكون بعضها محدداً والآخر تلقائياً .

ولقد كانت " شيلي " محقة عندما قالت إن تغيير حالة " لارى " المزاجية بسرعة يجعلها حزينة . إنه بحاجة إلى أن يظهر لها حبه وسعادته بكونها معه . ومن حسن الحظ أن كان ذلك سهلاً بمجرد أن أرى " شيلي " وهى تقوم

لبناء زواج جديد ؟ " ، فقالت : " سوف أخصص المزيد من الوقت لأسرتى " .

لقد علمت أن والد " شيلي " قد مر بإعاقة فى عمله . كما رسخ ميله لمنع المال عن أسرته بداخلها قلقاً شديداً بشأن الأمان المادى . وعندما انهار عمل " لارى " ، ظهرت مخاوف " شيلي " مرة أخرى . ولقد ساعد فهمها لمصدر قلقها على الحد من المشكلة . فقالت : " ما زلت أشعر بالفرح أحياناً ولكننى اكتشفت أننى إذا توقفت وفكرت فى حقيقة الموقف - فإن لدينا الكثير من المال فى البنك - أستطيع العودة مرة أخرى للواقع " .

وبعد التفكير فى ذلك لعدة أشهر ، استقالت " شيلي " من عملها وقامت بتكوين شركة استشارية مع أحد الزملاء ، وهو عمل أقل إجهاداً . ولقد جعلتها ساعات عملها المرنة تستطيع قضاء المزيد من الوقت مع أسرته والعمل أشياء تحبها . كما بدأت الحرب الباردة بين " شيلي " و " أماندا " فى الهدوء .

كما ساعدت " شيلي " على رؤية زوجها بطريقة جديدة : " قد لا يكون هو الرجل الذى أحببته ، ولكن ذلك بسبب تغير طبيعة العلاقة بينكما بشكل كبير . فعندما ينقسم الزواج إلى طرف مسيطر وطرف خاضع ، فإن الشخص الخاضع - " لارى " - يصبح محبطاً بينما يصبح المسيطر - أنت - غاضباً وغير صبور " .

إن معرفة سبب تأرجح حالته المزاجية ساعد " شيلي " على أن تكون أقل انتقاداً وسيطرة . ولقد بدأت فى الذهاب إلى حفلات " لارى " وزيارة عيادته . إن رؤية ما يفعله دكتور " لارى " المحترم

ولقد عاد " لارى " إلى المنزل بعد ستة أشهر وقد أنهيا الاستشارة بعد عام . ولقد قال " لارى " : " لقد ذهبنا إلى عشاء عمل فى إحدى الليالى . فقالت إحدى السيدات لنا إنها متأكدة من أننا متزوجان حديثاً . حسناً إننى أشعر بهذا بالفعل " .

ببذل الجهد لقضاء المزيد من الوقت فى المنزل ومشاركته فى اهتماماته . وبمجرد أن بدأ فى التواصل بصراحة مرة أخرى ، فلم يمر وقت طويل حتى عاد الحب والتعاطف إلى علاقتهما مرة أخرى .

عندما تكسب المرأة أكثر من زوجها

إن أى شيء منافٍ لطبيعة المجتمع قد يسبب بعض القلق . وعندما يتعلق هذا الشيء بالنقود ، ويمس كذلك شيئاً مهماً مثل ثقة الرجل بنفسه ، فإنه يمكن أن يتسبب فى إثارة الممارك . وهذه الأيام ازدادت فرص حدوث هذه الصدمات أكثر من ذى قبل ؛ وذلك طبقاً لإحصائيات مكتب العمل . فنجد أن النساء يكسبن أكثر من أزواجهن فى ربع الأسر التى يعمل بها الزوجان . وبينما يقوم العديد من الأزواج بتسوية الفروق (" إنها ليست أموالى أو أمواله ، بل إنها أموالنا ") فإن الحقيقة ليست دائماً وردية . وتعتمد طريقة تعاملك مع هذه الأمور على طريقة نشأتك . ورؤيتك لطبيعة العلاقة بينكما . ولكى تحافظ على استقرار الأمور الخاصة بالميزانية عليكما أن :

السيطرة - انهيار سوق الأسهم .
إفلاس شركة - أم يعود إلى طبيعة شخصية الزوج . وفى كلتا الحالتين عليكما بالصبر وامنحى زوجك بعض الوقت حتى يجد عملاً يناسبه ، حيث لن يجدى الجدال شيئاً فى هذه الحالة .

٢ . عندما يظهر الاختلاف ، قوما بتحديد الموضوع الأساسى . فمثلاً عندما تعمل الزوجة ساعات عمل أطول فهل مازال يتوقع منها أن تتحمل مهام رعاية الأطفال ؟ أو

١ . تنتهبها لمشاعركما . هل تبدأ الزوجة فى الاستياء لكونها العائل الرئيسى ؟ إن الزوجة التى لا يعمل زوجها أو لا تجد التشجيع الكافى من زوجها إما أن تتركه أو تعانى فى صمت . وبنفس الطريقة . فإن الزوج الذى يتولى بناء على رغبته رعاية شئون المنزل قد يشعر أحياناً بالعزلة عندما يطفى عمل الزوجة وسفرها على وقت الأسرة والوقت الذى يتضيئه معاً . عليكما أولاً التفكير فيما إذا كان الموقف الحالى يعود إلى عوامل خارجة على

هل أنت غير قادرة على تفويضه فى قرارات المنزل؟ لقد حان الوقت لإعادة التفاوض بشأن تقسيم العمل . احتفظا بذاكرة لمدة شهر وبها تفاصيل كل ما يقوم به كل منكما . فإذا كان هناك عدم مساواة . قوما بإعادة تنظيم المهام بناء على الاهتمامات والقدرات .

٣. تركزا على دور كل منكما فى هذا الزواج ، قوما بتحديد المجالات التى يسهم فيها الزوج بإسهامات مهمة فى علاقتكما . قد يكون الزوج هو من يبقى بالمنزل ويتحمل معظم أعباء التربية والرعاية . وقد يكون قد اتخذ قراراً بالعودة

للدراصة أو البدء فى عمل جديد . أو قد يكون رساماً ، موسيقياً . أو يعمل فى مجال المجتمع ، وبالتالي لن يكسب من مجال عمله المختار ما تكسبه زوجته المحامية . وطالما أنكما تحرصان على تحقيق التوازن ، فسوف تتجنبان المعارك بشأن المال .

٤. ألا تتباهى الزوجة بنجاحها أو تتحدث عنه أمام زوجها عند بداية الجدل . وعلى الزوجة أن توضح للأسرة والأصدقاء والزملاء أن هذا الأمر حساس وخاص بها هى وزوجها فقط .

" إنه ينفق بسفه "

والشراب " . ولقد تأثرت بالتأكيد لكن
 ذهلت عندما تخيلت المبلغ الذي أنفقه على
 هذا الحفل ، وعندما همست له قائلة :
 " لا بد أن هذا الحفل قد كلفك ثروة : رد
 علىّ وهو يعانقني : " إنك تستحقين
 ذلك " .

أعلم أنني أبدو ناكرة للجميل . إن
 " شارلي " رجل رومانسي ويقوم دائماً
 بعمل أشياء رقيقة لي ولابنتينا الصغيرتين
 " إريكا " و " بريتنى " . وإننى أحبه
 لذلك . ولكننى لست بحاجة إلى فندق
 أربع نجوم أو عشاء فاخر حتى يسعدنى .
 فإننا لا نستطيع تحمل تكلفة كل تلك
 الأمور .

ولقد سئمت من شجارى مع
 " شارلي " . ففى كل شهر عندما
 أجلس لدفع الفواتير ، يصيبتنى الفزع .
 إننا ندفع الحد الأدنى من ديوننا
 وتتراكم علينا الفوائد . إننى لا أرتاح
 إلا عندما أستطيع معرفة كل بنس
 أنفقتة . أما " شارلي " فليست لديه
 أى فكرة عما نمتلك فى حسابنا
 المشترك .

إن " شارلي " يحب دعوة الأسرة
 والأصدقاء على العشاء وإهداءهم
 الهدايا باهظة الثمن ولكن " تيرى "
 تخاف من ألا يكون لديهما ما
 يكفى لدفع الفواتير . ماذا يحدث
 عندما يشعر أحد الزوجين دائماً
 بأنه ليست لديه القدرة على
 السداد ؟

رواية " تيرى "

إن " تيرى " ربة منزل . ولقد قالت
 هى تفرك يديها بعصبية : " إن " شارلي "
 دائماً ما يخصص مبالغ كبيرة من ميزانية
 المنزل للرفاهيات . إنه يعلم إلى أى مدى
 أشعر بالقلق بشأن المال ، ومع ذلك فقد قام
 بإقامة حفلة باهظة التكاليف فى أحد
 الفنادق الفاخرة بمناسبة عيد ميلادى
 الثلاثين .

وعندما وصلت إلى هناك . كان هناك
 اثنا عشر صديقاً من أصدقائنا يصيحبون :
 " مفاجأة . فلقد قام " شارلي " بإعداد
 بوفيه كامل من الأطعمة : مع الكعك

مرحاً ، جذاباً ، ورفيقاً ، فكان من السهل على أن أحبه . ولم أفكر كثيراً بشأن عادات إنفاقه وقتها ، ولقد كان يبدو لطفاً منه أن يدفع الفاتورة عندما نخرج مع الأصدقاء .

ولقد اتفقنا أن أترك العمل عندما بدأنا فى تكوين أسرة . وبالفعل استمتمت بتواجدي فى المنزل مثلما استمتمت بعملى ، وكم كان رائعاً أن أتواجد مع ابنتى " إريكا " و " بريتنى " ، والتي تبلغ الآن ثلاثة أعوام ، وهما تكبران .

لقد عملت " شارلى " مع مقال عام وكان يجنى مبلغاً جيداً من المال ولكنه سئم من طبيعة العمل لذا تركه . ولقد أردت أن يكون سعيداً ولكن عدم حصوله على راتب بشكل منتظم جعلنى أشعر بالقلق . والآن فإن " شارلى " لديه هذا المتجر لكنى أرى أنه لا يصلح للإدارة ؛ حيث إنه متساهل جداً ويقضى الوقت وهو يتجول مع موظفيه وعندما يحدث تقصير فى العمل ، فإنه لا يستطيع توبيخ أو فصل أحدهم .

إن لـ " شارلى " نفس السلوك المهمل فى كل شيء . لقد منحنا صاحب العقار مهلة لدفع الإيجار عندما كنا نقوم بعمل إصلاحات بمنزلنا . وهكذا بدأ فى إعادة الجوانب أو طلاء غرفة لكنه لم يكمل ما بدأ .

ولقد كان ما حدث من أسبوعين هو القشة التى قصمت ظهر البعير . لقد حضر " شارلى " إلى المنزل متأخراً . مجهداً ومحبطاً ثم بدأ يتحدث عن خطة جديدة للعمل . ولقد كنت أيضاً متعبة وقلت له : " لا يمكننى الاستماع إلى ذلك . يجب

أعلم أن " شارلى " يحلم دائماً بامتلاك عمل خاص به ، ولكن متجر الأدوات الإلكترونية الذى يملك جزءاً منه ويديره نادراً ما يمدنا باحتياجاتنا من المال ، وحيث إنه صغير للغاية فليس لدينا تأمين صحى أو خطة تقاعد . ولقد كنت مديرة إدارة فى إحدى الشركات ولكنى تركتها منذ خمس سنوات بعد إنجاب " إريكا " . وحتى لو كنت عملت لجزء من الوقت كان سيذهب كل راتبى فى رعاية الطفلتين .

لا أفهم كيف يمكنه إنفاق المال بهذه الصورة ، ففى أحد الأعياد منذ عامين اشترى لنا " شارلى " سترتين متشابهتين من الجلد ولقد كانتا رائعتين ولكنهما باهظتا الثمن . وفى العام الماضى قام بشراء أداة رياضية دون أن يستشيرنى . وبالطبع كان علينا بيعها بعد ذلك لأننا لم نستطع تسديد الأقساط .

لقد تعلمت دوماً أن أكون حريصة على المال . فعندما كنت فى الرابعة من عمري تركنى والدى مدمن الكحوليات لأمى وجدتى لتربيتى . ولقد كان لأمى التى تعمل فى مجال العناية بالأسنان مجموعة من الأصدقاء ، جميعهم لا يمكن الاعتماد عليهم . لذا فلقد تعلمت الدرس مبكراً : لا يمكنك الاعتماد على رجل وأنه يجب أن تتعلم كيف تظل حياً بالاعتماد على نفسك وإلا فلن تجد من يعولك .

ولقد عملت نادلة فى أحد الملاهى حتى أستطيع الإنفاق على الجامعة - حيث كنت أدرس إدارة الأعمال - عندما قابلت " شارلى " . لقد اعتاد أن يأتى يومياً لتناول الغداء . ولقد تحدث معى ، وكان

لأنها عملية وتدوم طويلاً ولكن " تيرى " رأت أنها تبدو قبيحة الشكل . وقد يكون هذا هو سبب عدم قدرتي على إنهاء المشروع . لماذا أتعب نفسي إذا لم يكن بمقدوري أن أجعلها تسعد ؟

وعلى العكس من زوجتي ، كانت طفولتي سعيدة . فكانت أمي تبقى في المنزل معي أنا وأخي الأكبر وكان أبي يعمل في مصنع الملابس لمدة ثلاثين عاماً . ولم نكن نأثرياء أثناء طفولتي ، إلا أنني لم أشعر أبداً بالحرمان .

وفي المدرسة الثانوية حلمت بأن أكون أحد لاعبي منتخب البيسبول . ولقد أخبر المدرب أسرتي بأن لديّ الموهبة الكافية للانضمام إلى فريق الولاية . ولكن الأمور لم تفلح - فهناك أمور تتعلق بالنفقات كما أنه كان على أبي أن يستقطع من وقت العمل لتوصيلي إلى الملعب . وبعد فترة أصبحت أهتم بالفتيات أكثر من اهتمامي بالرياضة .

هناك مرة واحدة فقط أعلم أنني خيبت ظن أبي وأمي في ، فلقد تركت كليتي للحصول على وظيفة - فلم أكن طالبا متميزا - ثم قمت بخطبة امرأة يختلف مذهبها الديني عني . ولقد حزن والداي ولم يحدثاني لمدة عام تقريبا . وبعد أن انفصلت عن خطيبتي ، وعلى الرغم من أن كل شيء أصبح يسير على ما يرام . فإن والدي لم ينطقا كلمة بشأن هذا الموقف .

إنني في الواقع لا أتذكر أنني سمعت والدي يتجادلان أبداً . لذلك فإنني أشعر بالذهول بسبب عراكي مع " تيرى " بشأن المال . ولا يبدو أننا قادران على التحكم في تلك الخلافات أبداً . إن الأمور ليست

عليك الحصول على وظيفة حقيقية " . فخرج مسرعاً من الغرفة وحزم أمتعته وسافر إلى فلوريدا لمدة أسبوع ! إنه فقط لا يفهم ما أشعر به ، وأنا أعاني الأمرين حتى أجعله يعود لرشده " .

رواية " شارلي "

" شارلي " شاب في الحادية والثلاثين من عمره وهو يتحرك في مقعده بشكل غير مريح . وقال وهو يتململ : " إن " تيرى " لا تتحدث ولكنها تلتقي دروسا . إنني أحبها ولكنني لا أعلم إن كنت قادراً على العيش معها بهذه الصورة . إنها تجعلني أشعر وكأنني إنسان فاشل وهذا هو ما جعلني أذهب إلى فلوريدا ، فلقد كان عليّ أن ابتعد لأنقي ذهني وأهدأ . حسناً ، أعلم أنه كان تصرفاً أحمق ولكنني وصلت لمرحلة حرجية . لقد أصبحت مضغوطة للغاية مؤخراً لدرجة أن مجرد سماع أطفال يلعبون بصوت مرتفع يجعلني أفقد صوابي .

عندما قابلت " تيرى " لأول مرة كانت رقيقة للغاية ومشجعة - بعيدة كل البعد عما أصبحت عليه الآن . ومثلاً على ذلك رد فعلها على الحفل المفاجيء . إنها لا تستطيع أن تشعر بالمرح والاستمتاع حتى يوم ميلادها . لقد أردت أن أقوم بعمل مميز ولكنها استخدمته كسلاح آخر لإهانتي . وهي دائماً ما تتصرف بهذه الصورة معي .

إن " تيرى " تهاجمني دائماً بسبب إصلاحات المنزل ولقد اقترحت تركيب جوانب من الألومنيوم لصاحب العقار

الخلافات الزوجية ، إلا أنه قد يخفى أموراً أخرى مهمة .

" فبالنسبة لـ " تيرى " ، يمثل المال الدعم العاطفى والثقة التى لم تشعر بهما أثناء طفولتها . وهى فى أعماقها تعتقد أنها تستحق أفضل الأشياء . وبسبب هجر والدها لها ، فلقد صبت عدم ثقتها فى الرجال على " شارلى " .

وعلى الرغم من أن " شارلى " لديه مشكلة فى الإنفاق ، إلا أنه كان محقاً فى أن " تيرى " تبالح وتعمم المشاكل . ولقد أشرت لها أن بإمكانها عمل خطة ادخار لنفسها ، بدلاً من انتظار أن يقوم زوجها بعمل ذلك . ولقد أقرت " تيرى " أنهما لم يعانيا من مشاكل مادية ضخمة حتى الآن وأنها تبالح فى انتقاد زوجها .

إن " شارلى " لا يقلق بشأن المال ومع ذلك فإن إنفاقه لم يساعده كثيراً فى تقوية شعوره بقيمة نفسه . ولقد تلقى " شارلى " رسالة غير مباشرة من والديه بأن احتياجاته ليست مهمة وأنه لا توجد فائدة من مناقشة أى شىء يهمه . وكنتيجه لذلك فإنه لم يعرف كيف يعبر عن مشاعره .

وقبل معالجة المشكلة الأساسية ، اقترحت على " تيرى " و" شارلى " الذهاب إلى صالة ألعاب رياضية أو لعب البولينج معاً مرة أسبوعياً - حيث إن هذا يمثل نشاطاً ممتعاً كما أنه يؤدي إلى تفريخ الضغوط مما سيساعدهما فى التركيز على الجوانب المتعة فى علاقتهما . وبالفعل بدأ فى الاستمتاع بوقتتهما أكثر وقلت الخلافات والمعارك بينهما .

متفائمة الخطورة مثلما تصورتها " تيرى " ، فنحن لسنا على وشك الإفلاس مثلاً . إننى أعلم أننى قمت بتغيير عملى كثيراً ، ولكننى دائماً كنت أجد شيئاً آخر ، ولقد سعدت " تيرى " كثيراً بتواجدها مع الفتيات بالمنزل لذلك فإننى لا أفضل عودتها إلى العمل . كم أود لو أنها تثق بى ، ولكنها دائماً ما تستهين بكل أفكارى .

إننى بالفعل أحب شراء أشياء معينة . كما أننى أعمل بجد ولا أرى أى جدوى فى ادخار كل بنس لدينا . فإذا خرجنا لتناول العشاء مع الأصدقاء ، لا يجب أن أعانى من مشاجرات عنيفة لأننى قد دفعت الفاتورة مرة بين الحين والآخر . وإذا رغبت ابنتى فى شراء لعبة ، فإننى أقوم بإنفاق كل ما لدى . ولكن ذلك لا يعنى أننى لا أهتم بأمور الحياة الضرورية . أعلم أننا بحاجة إلى تأمين صحى ، ولكننى أعتقد أن كل شىء سوف يأتى فى وقته .

لقد رغبت دائماً فى أن يكون لى عملى الخاص ، ولكن العام الماضى كان هو الأسوأ فى التجرب ، ولقد شعرت بالانهيار . إننى أرغب فى قضاء المزيد من الوقت مع ابنتى ، ولكننى أعمل ثمانين ساعة أسبوعياً دون أى أيام عطلات . قد تكون " تيرى " محقة ، وقد لا أنجح أبداً . فهل الحل الوحيد أن أعمل فى وظيفة مملة فى أى شركة ؟ هل على أن أتخلى عن أحلامى من أجل بعض الأرباح ؟ " .

رواية المستشار

يقول المستشار : " على الرغم من أن المال قد يكون سبباً رئيسياً لإثارة

باهظة الثمن دون التحدث إلى " تيرى " أولاً .

إن " شارلى " مازال يملك المتجر ولكنه يرغب فى بيع نصيبه واتخاذ وظيفة فى إحدى شركات البناء . ولم يتخل عن رغبته فى أن يكون لديه عمله الخاص فيما بعد . وفى العام التالى عندما تذهب " بريتنى " إلى الحضانة ، فإن " تيرى " تخطط للعودة إلى العمل بعض الوقت وهو الأمر الذى سوف يزيد من تهدة قلقهما بشأن المال .

لقد حضرت " تيرى " إلى آخر جلسة ومعها تذكرتا طائرة وقالت : " لقد وجدنا هاتين التذكريتين الزهيدتين على الإنترنت ، لذا سوف أذهب مع " شارلى " إلى بورتوريكو لقضاء عطلة طويلة . لقد ادخرنا ما يكفى ، لذا فأنا أعتقد أننا نستحق مكافأة بسيطة " . والآن وبعد أن عاد هذان الزوجان إلى طريقهما الصحيح ، لا أحد منهما يشعر بعدم قدرته على إنفاق المال " .

وعند هذه المرحلة استطعنا البدء فى معالجة مهارتهما الخاصة بالتواصل . ولقد قلت لـ " تيرى " : " مهما كانت أفكارك جيدة فإن " شارلى " لن يستمع إليك إذا كنت تشكين أو تقومى بالحط من قدره " . ولقد عملت " تيرى " بجهد كبير حتى تتوقف عن أسلوبها المهين هذا وتوقفت بالفعل عن الحط من قدراته .

ولواجهة أمور المال ، فلقد اقترحت عليهما الالتحاق بحلقات دراسية مجانية عن إدارة المال والتي يقدمها بنك محلى . ولقد ساعدهما القائم على هذه الحلقات بأن يقوموا بتنظيم ميزانيتهما كما تعلمنا أن دفع مستحقات بطاقات ائتمانها قد يساعدهما على التخلص من الدين أسرع وتجنب دفع أقساط بفوائد مرتفعة .

ومع السيطرة على الميزانية ، اكتشف " شارلى " و " تيرى " أنه ليس من الصعب كما كانا يتخيلان أن يبدأ فى ادخار بعض المال مع الحفاظ على دفع الفواتير . كما وعد " شارلى " أنه لن يقوم بشراء أشياء

عندما تتعارض أساليب التعامل مع المال :

ثلاث خطوات مهمة

يبدو أن الشجارات المستمرة بشأن المال قد تتسبب فى إخفاء المشاعر الجيدة التى يحملها الأزواج لبعضهم البعض ، خاصة فى مراحل الحياة الانتقالية ، مثل فقدان الوظيفة ، أو إنجاب طفل ، أو الانتقال لمنزل جديد . وعلى قمة قائمة الخلافات المتعلقة بالمال ، يأتى الصراع على أساليب التعامل مع المال . فإن العادات المختلفة للإنفاق تعنى أولويات وقيماً مختلفة - وهذا شئ على الأزواج أن يتناقشوا ويسعوا لحلّه . وللأسف ، فكثيراً ما يكون المال هو الموضوع الذى يجد حتى أسعد الأزواج صعوبة فى مواجهته .

يمكن لهذه الخطوات أن تحد من تأثير الخلافات المادية على الزواج :

واحداً ، لا يجدون أهمية فى كل المشتريات . أما متجنبو الأموال . فإن مجرد التحدث بشأن الأمور المادية يثير القلق الشديد بالنسبة لهم . وعلى الرغم من أن الجهل نعمّة ، إلا أنهم قد يبالغون فى الإنفاق دون قصد وذلك لأنهم لم يقوموا أبداً بموازنة رصيدهم . أما منفقو الأموال ، فهم لا يستطيعون الادخار . ويجلب لهم التسوق المتعة وهم لا يرتبون أولوياتهم ، ولا ميزانيتهم . أما المقامرون ، فجزء منهم كانوا للأموال وجزء مسرف . إنهم يدخرون ويدخرون ثم ينفقون كل ذلك على شئ لا يمكنهم مقاومته . فبالى أى نوع تنتمى أنت وزوجك ؟

الخطوة الثانية : تحدثا بشأن ما يقلقكما مادياً . عليكما بتخصيص وقت ثابتة للتحدث بشأن اهتماماتكما - وحتى ذكرياتك عن المال أثناء الطفولة .

الخطوة الأولى : عليكما بمعرفة صفاتكما الشخصية المادية المختلفة . فلكل شخص أسلوبه الخاص بشأن التعامل مع المال . فالبعض يولدون محبين للادخار والبعض يحبون الإسراف . وبعد الزواج تبدأ تلك الخلافات فى الظهور . قد يكون لوجود أهداف مادية مختلفة فائدة - فقد تكون قدرتك على الادخار ضرورية عندما تزداد نفقات أسرتك . بينما يكون مفاجأته لك برحلة إلى جزر الكاريبي تجعلك تعرفين أنه يحبك حقاً . ومع ذلك فإنه لن الضرورى معرفة طبيعتكما كزوجين : إن القلقين بشأن المال مقتنعون بأن انهيار السوق أمر حتمى . والقلق بشأن المال يسيطر عليهم طوال الوقت حتى إذا كان لديهم حساب بنكى متضخم . لماذا يعملون بجهد كبير ؟ إنهم لا يستطيعون الاستمتاع بثمره عملهم . أما كانوا الأموال ، فإنهم لا يتحملون أن يخرجوا من جيوبهم مليماً

حصلنا على هذا العائد الضريبي ، ولكن لماذا تسرع لشراء جهاز ستريو للسيارة بينما أنك تعلم أننى أرغب فى إنهاء تجدييدات الطابق الأرضى أولاً ؟ ")

الخطوة الثالثة : تحدثا عن أهدافكما المستقبلية . أين تريان نفسيكما بعد عشر سنوات . وكيف يمكنكما الوصول إلى ذلك الهدف ؟ عليكمما بتحديد احتياجاتكما الحالية والتي سوف تتغير فى كل مرحلة من الحياة (دروس الموسيقى للأطفال ؟ فواتير تقويم الأسنان ؟ مدخرات التقاعد ؟) وحاولا معرفة الحلول قبل أن تواجهها المشاكل .

أخيراً : إذا كنتما مختلفين تماماً لدرجة أن وجود حل وسط يعد أمراً مستحيلاً . فعليكما طلب مساعدة من خبير مالى أو مستشار زواج لمساعدتكما على كشف طبيعة قلقكما ومخاوفكما بشأن المال .

وأفضل وقت : عندما لا تكون هناك مشكلة حالية بشأن المال . تخيرا أفضل أوقات الاسترخاء - فترة بعد الظهر يوم الإجازة ؟ أثناء تناول العشاء بالخارج ؟ بعد نوم الأطفال ؟ تجنبيا أسوأ وقت : عندما تدفع الفواتير أو عند دفع مصروفات التحاق ابنك بالجامعة . استمعا إلى أحلام بعضكم البعض دون أن تريا أنها أحلام غبية تافهة . وفى نفس الوقت كن واضحا بشأن مدى تأثير إسراف زوجك أو عدم رغبته فى إنفاق أى مبلغ عليك . شاركه فيما يعجبك من سلوكه (أتعرف ، إننى أرغب فى إمتاع نفسى بالمال فى هذه اللحظة . إننى أخاف دائما من أن أكون مجرد عجوز بخيلة عندما أكون فى السبعين من عمري) ولكن لا تخف من جذب انتباه زوجتك لأمثلة معينة تجعلك لا تشعر بالراحة (" أعلم أن كلينا يعمل بجد ولكن تناول العشاء بالخارج كل ليلة يعد تبيذيراً من وجهة نظرى " . " أعلم أننا

" زوجى مقامر "

عمله ولكن يبدو أنه من المستحيل علاج زواجنا .

لقد قابلت " نيك " عندما كنت فى السادسة عشرة من عمري . ولقد كانت أسرتى - حيث إننى الصغرى بين أربع فتيات ، جميعهن أجمل وأذكى منى كثيراً - قد انتقلت من " ميلوكى " إلى " نيو إنجلاند " وجدت أنه من الصعب على تكوين صداقات . ولقد كان " نيك " فى السنة النهائية فى المدرسة الثانوية وكان وسيماً وجذاباً ، كما كان أذكى فتى فى المدرسة . ولقد أحببته من أول نظرة ، ولقد شعرت بالدهشة أن يهتم فتى بفتاة مثلى .

وبعد أول موعد لنا لم نفترق أبداً . وعلى الرغم من رغبة والدى فى التحاقى بالجامعة إلا أننى لم أستطع الانتظار لأتزوج من " نيك " والاستقرار وتكوين أسرة . ولقد تزوجنا بعد شهرين من إنهاى للدراسة الثانوية . وعندها وجد " نيك " وظيفة فى شركة شحن وتفرغ وعملت أنا كسكرتيرة لأحد رجال الأعمال بالمدينة . ولقد اعتقدت وقتها أن أحلامى قد تحققت .

لقد كذب " نيك " على " كيم " لمدة عشرين عاماً . وعلى الرغم من أنه أقسم بأنه سيتغير ، فهل من الممكن أن تثق به مرة أخرى ؟

رواية " كيم "

" كيم " امرأة فى السابعة والثلاثين ، وقالت وصوتها يرتعش : " لقد طلبت من زوجى مغادرة المنزل منذ ستة أشهر . إن " نيك " مقامر ، وعلى الرغم من أننى عشقته منذ عشرين عاماً ، فإننى لا يمكننى أن أستمر فى زواجى منه بعد الآن .

إننى لا أتحدث مع " نيك " أبداً سوى فى شئون طفلينا - حيث إنه يعيش الآن فى شقة فى الجانب الآخر من المدينة . ولقد أخبرنى الأسبوع الماضى بأنه يذهب إلى جماعة علاج المقامرين ووعدنى أن يستمر معهم هذه المرة ولقد توسل إلى للسماح إليه بالعودة إلى المنزل . إننى لا أعرف ماذا أفعل . فكيف يمكننى أن أثق به مرة أخرى ؟ إننى أعتقد أن طرد " نيك " من المنزل كان أقصى ما يمكننى

الجاهز دائماً . ولقد تعلمت ألا أوجه إليه العديد من الأسئلة حتى لا أثير غضبه . ولقد أقنعت نفسي لسنوات أن كل شيء على ما يرام ، فلم يكن زوجي سيئاً أو مدمن كحوليات مثل أبي . لقد كنت أنا وأخواتي نحب أبي على الرغم من غضبه الشديد . ولقد كانت أمي دائماً ما تلتمس له الأعذار . وكانت تسامحه دائماً ، فكانت تقول لنا : " إنني أعلم أنه لم يقصد ذلك " . ولقد كانت مصرة على أن نكون محبين لبعضنا البعض وألا نتعارك أبداً .

لذا ، فلقد قمت بتنقية حياتي مثل أمي وصرت حريصة جداً على النظام والنظافة . ودائماً ما كان الطفلان والمنزل في غاية النظام والنظافة . وكنت أقوم بتهدئة نفسي بهذه الطريقة لفترة ، إلا أنني كنت أعود لأشعر بالقلق مرة أخرى وأبدأ في الصراخ في وجه طفلي . بالطبع ، كان " نيك " رجلاً رائعاً وكان أحياناً ما يعود إلى المنزل ويقول : " خمنى إلى أين سنذهب ؟ ديزنى لاند ! " فتحترق معدتي من الألم . وأتساءل من أين ستأتى النقود لهذه الرحلة ؟ وفي إحدى الليالي تحققت أسوأ مخاوفي . فلقد عاد " نيك " إلى المنزل وقال إنه قد قام بالقامرة بكثير من المال في سباقات الخيل . ولقد فسر ذلك بأن مضمار السباق قريب من المكتب ولقد كان يتوقف مع زملائه هناك بين الحين والآخر لتجربة حظه . ولقد سألته كم خسر ولكنى لم أحصل على إجابة مباشرة . ولقد قال إنه يكفي أن نقوم بعمل رهن آخر على منزلنا .

ولقد سارت الأمور على خير ما يرام لفترة من الوقت ، كما رحبت بي أسرة " نيك " بشدة . ثم انتقلنا للعيش في منزل صغير بنفس الشارع الذي تسكن فيه أسرته ولقد عاملتني والدته وكأنني ابنتها التي لم تنجبها . فلقد كانت دائماً متواجدة لمساعدتي وعندما أنجبت طفلي - سوف تبلغ " كيلى " الثامنة عشرة في الربيع القادم وسيبلغ " شين " الثالثة عشرة - تطوعت هي لرعاية الطفلين حتى أستطيع العودة إلى عملي مرة أخرى . ولقد كانت سخية بأموالها أيضاً ، فكانت تأتي كثيراً محملة بملابس جديدة للطفلين .

إن " نيك " يعمل لساعات كثيرة . وتتغير أوقات عمله كل عدة أشهر ، كما أنه يعمل وقتاً إضافياً كثيراً . وحيث إن شركته تعمل أربعاً وعشرين ساعة ، فقد يظل يعمل طوال الليل أو النهار . وعندما أخبرني بأن عليه العمل في وقت متأخر ، لم يكن هناك سبب يدعوني لعدم تصديقه .

ولكنني بدأت في القلق بشدة بشأن المال . فلم يكن لدينا أبداً أى نقود على الرغم من أن " نيك " يعمل طوال الوقت . وإذا تجرأت وسألته عن ذلك ، ينفجر غضباً ويصرخ قائلاً : " إن هذا هو عملي ، أما المنزل فهو عملي . إن تلك هي الطريقة التي تربيت عليها ، ونحن نسد الفواتير ، أليس كذلك ؟ أليس لديك طعام على المائدة ؟ إن دعي وشأني " . ولم يسمح لي أبداً أن أرى الشيك الخاص براتبه . وعندما يكون لدينا مشكلة في النقود ، يكون لدى " نيك " التفسير

الذين يعانون من نفس مشكلتى . ولقد اكتشفت أن جميع المقامرين لديهم دائماً إجابة جاهزة أو عذر لما يفعلونه . كما أدركت ما كان على عمله منذ وقت طويل ، وبالتالي أعطيت " نيك " إنذاراً نهائياً : عليك بطلب المساعدة والعلاج أو ترك المنزل .

لم يكن ذلك الأمر اليسير ولكننى استطعت أن أسيطر على الأمر . وفى هذه المرحلة فإننى لا أعرف كيف أشعر تحديداً . فكيف يمكننى التأكد من أن ذلك لن يحدث مرة أخرى ؟ ولقد أخبرته بأن الطريقة الوحيدة التى تجعلنى أفكر فى عودة العلاقة بيننا هو الذهاب إلى استشارة الزواج حتى نستطيع على الأقل التحدث إلى بعضنا البعض . إننى أحبه ولكننى لا أعرف إن كنت قادرة على العيش معه بعد الآن .

رواية " نيك "

" نيك " رجل فى التاسعة والثلاثين ولقد تحدث قائلًا : " لقد عشت كذبة كبيرة لسنوات طويلة . ولكننى تعلمت الدرس . لقد تغيرت وأريد أن نعود أنا و " كيم " معاً مرة أخرى .

إن المقامرة والكذب يجريان فى دمي منذ الصغر . لقد نشأت فى مدينة صغيرة وكما أستطيع التذكر ، فإننى نادراً ما كنت أقول الحقيقة . ولقد كانت تلك طريقة لحماية نفسى على ما أعتقد . فإننى أذكر أن أبى كان يضربنى بشدة أنا وأخى الصغير إذا قمنا بعمل أو قول أي شيء لا يرضيه - حتى لو كان شيئاً بسيطاً مثل التأخر عن العشاء . لقد كان عاملاً

لقد أصابتنى نوبة هستيرية ولكن " نيك " كان نادماً بشدة ووعد ألا يحدث ذلك مرة أخرى . لذا قمنا بعمل رهن على المنزل وحاولت نسيان ذلك الموقف .

لكن الأمر تكرر بعد ذلك . فقد كانت الأمور تسير على ما يرام لفترة ثم لاحظ أن النقود التى أودعتها فى حسابنا المشترك قد اختفت . وعندما أسأل " نيك " عنها ، تكون لديه دائماً إجابة جاهزة . وإذا أشرت إلى أنني أعتقد أنه يقامر ، فإنه ينكر ذلك تماماً . لقد أخبرتنى ابنتى مؤخراً أن " نيك " اعتاد على اقتراض المال الذى تكسبه من عملها كجليسة أطفال . ولقد كانت تخفى عني هذه الحقيقة أيضاً . إننى لم أشعر أبداً بأن مقامرة " نيك " مرضاً . لقد اعتقدت فقط أن الخطأ نابح منى ، شيء لا أقوم به أو لا أمنحه إياه . ولقد خدعت نفسى بتصديق أن كل مرة كانت هى المرة الأخيرة . وإذا ذكرت أى شيء عن المقامرة ، كان يتهمنى بأننى أقوم بلومه على خطأ وحيد وقع فيه .

لكننى وجدت كشف حساب البنك موجوداً بأحد الأدراج والذى أثبت أنه قد قام بصرف المال الذى حصلنا عليه من قرض شخصى - وهى النقود التى تم تخصيصها للإنفاق على دراسة " كيلي " الجامعية . ولقد أخبرته بأن عليه الذهاب إلى مجموعات علاج المقامرين للحصول على المساعدة . لكنه رفض ولكننى بدأت أنا والطفلان الذهاب إلى مجموعة دعم أسر المقامرين .

ولقد فتحت هذه الاجتماعات عينى . إننى لا يمكننى وصف كم شعرت بالراحة لسماع هذه القصص لكل هؤلاء الأشخاص

أن يكون لدى أشياء مثل أصدقائي — ملابس ، قفازات بيسبول ، نقود للذهاب للسينما . وبعد إنهاء الدراسة الثانوية رغبت في أن أكون مدرسا ولكن والدي أراد لي أن أكون مهندسا ورفض أن يساعدني في نفقات دراستي حتى ألتحق بالكلية التي يرغب هو فيها . ولقد أطعته شاعرا بأنه ليس أمامي خيار آخر ولكنني لم أحب دراستي وفشلت في السنة الأولى . ثم وجدت وظيفة في شركة تعبئة عالية وكان الراتب جيدا والمميزات هائلة . وحيث إنني و" كيم " كنا قد قررنا الزواج ، اعتقدت أن تلك تعد خطوة جيدة .

ولقد كنت أسير بشكل جيد في السنوات الأولى ، فلقد ترقيت بسرعة في المناصب ، وعندما كنت في الخامسة والعشرين من عمري كنت المسئول عن قسم به مائة وخمسون شخصا . ولكنني لست متأكدا مما حدث لي بعد ذلك . قد يكون الأمر هو أنني لم أستطع الاستمرار بنجاح ، فلقد شعرت بأنني مرتبك . لقد كان من الصعب على قيادة الآخرين ، هذا إلى جانب أنه كان هناك الكثير من العمل المكلف به . لقد كنت أكره توبيخ الناس أو فصلهم - إنني لا أستطيع عمل ذلك ، ولقد أصبت بقرحة في المعدة .

وبدأت أشعر بالقلق بشأن المال عند إنجاب " شين " ، ولقد شعرت بضغوط هائلة حتى أمنح طفلي حياة أفضل من التي مررت بها . كما فقدت التواصل مع أصدقائي القدامى . وعندما عملت فنيا ما بين الساعة الثانية والعاشر مساء ،

بمنجم حديد ، وكان جسمه رياضيا قويا وكان يضربنا بيده أو بعضا خشبية . ولقد شعرت بأنني يجب أن أحمي أخي فكنت أسرع إلى المنزل أو المدرسة أو اصطحبه معي عندما أخرج مع أصدقائي وذلك لأخرجه من المنزل حتى لا يتصيده أبي وهو غاضب .

لقد كان أبي مدمنا للكحوليات وكان قاسيا وعنيفا أيضا . ولم تفعل أمي الكثير لتساعده كما كانت علاقتهما تقليدية للغاية . فكان أبي يعطيها مبلغا معيناً من المال لإدارة المنزل وهذا هو كل شيء . أنني لم أكن مقربا لأي منهما ولا أذكر أنني تحدثت إلى والدي عن أي شيء . ولم يتواجد هو معنا كثيرا . إنني أعلم أنه كان يقامر باستمرار وعلى الرغم من أنه كان يحصل على راتب جيد من وقت لآخر ، إلا أننا كنا نعاني من ضيق في الحالة المادية . في مرحلة ما ، عندما فقد أبي وظيفته ، كان علينا الانتقال للعيش مع الأقارب لعدة أشهر . وكنت أعتقد أنه يقامر ، ولكن لم يتحدث أي شخص عن هذا الموضوع . لم يعتد والداي الحديث عن مشاعرهما ولا أعتقد أنهما كانا يهتمان ، وعلى الرغم من أنني كنت كابتن فريق كرة القدم ، فلم يحضر أي منهما أي مباراة لي . لكن كان لدي مجموعة مقربة من الأصدقاء - وهم الأشخاص الذين نشأت معهم . ولقد كانوا بمثابة أسرة ثانية بالنسبة لي .

وعندما كنت في السنة الأولى من المدرسة الثانوية حصلت على وظيفة في أحد المتاجر . وكنت أعمل بعد المدرسة وفي عطلات نهاية الأسبوع حتى يمكنني

ظلت تلقى بجميع أخطائى الماضية فى وجهى وأصبحت تلومنى على كل شىء . وعندما تقوم بذلك ، فإننى أغضب بشدة . إننى خائف من أن يكون الوقت قد تأخر على إنقاذ زواجنا ولكننى أريد المحاولة " .

رواية المستشار

يقول المستشار : " مثل أى علاقة يتم فيها خرق الثقة ، فإن " نيك " و " كيم " عليهما إعادة بناء زواجهما مرة أخرى . لقد أدركت " كيم " فى اجتماعات مجموعة أسر المقامرين إلى أى مدى جرحت بسبب إدمان " نيك " . لقد كانت تشعر بالألم الشديد والذى يمنعها من الثقة بزوجها مرة أخرى . وعلى الرغم من إصرار " نيك " على التغيير - إذا لم يكن قد بدأ فى الذهاب إلى هذه الاجتماعات كنت سأصر على أن يبدأ فى ذلك أولاً - فسوف يستغرق الأمر وقتاً طويلاً ويتطلب المزيد من الجهد على كلا الجانبين وذلك حتى تشعر " كيم " بتغييره .

وكما أقوم مع جميع الأزواج ، حتى مع هؤلاء الذين يعيشون فى أماكن منفصلة ، طلبت من " نيك " و " كيم " الالتزام على الأقل ثلاثة أشهر من الاستشارة الأسبوعية . وفى هذه الفترة عادة ما يقوم الزوجان بالتركيز على موضوع يعد ضرورياً بالنسبة لكليهما . فإذا ما استطاعا عبور تلك المرحلة ، فعادة ما يكون لديهما الثقة الكافية والأدوات الأساسية للتوافق مع المشاكل التى يواجهانها .

اعتدت على التوقف عند مضمار السباق فى طريقى للمنزل .

فى البداية كان مجرد شىء مُسلٍ أقوم به ، فإننى لا أشعر بالوحدة فى المضمار . وكنت ألحق بآخر سباقين أو ثلاثة سباقات . ولقد ربحت مبلغاً من المال فى المرات الأولى - حيث عدت إلى المنزل بعد ليلتين وفى جيبي أكثر من خمسة آلاف دولار . وفى الليلة التالية قمت بالمقامرة على المبلغ بالكامل .

ولقد أصبح ذلك أسلوب حياتى ، فوز ، خسارة ، فوز ، خسارة . لقد كنت أقوم بالمراهنة طوال الوقت وكنت أحاول أيضاً سداد الفواتير . وعندما كنت أعانى من نقص المال كنت أسحب مبالغ كبيرة من بطاقة الائتمان أو أقترض المال من والدتى . ولقد اقترضت من ابنتى أيضاً مرة أو مرتين ، ولم أكن أريد أن تعرف " كيم " بهذا الأمر ، فكنت حريصاً وشديد الكتمان وعندما كانت تواجهنى أو تسألنى عن المال ، كنت أثور وتنتابنى حالة غضب شديدة . وكنت أنكر تماماً أننى أقوم بالمقامرة .

لقد حضرت أحد اجتماعات جماعة علاج المقامرين ولكننى لم أبق حتى نهايته . فلقد اعتقدت أن هذا البرنامج سخيف ، ولقد قلت لى نفسى : " إننى لست مريضاً كهؤلاء " . وعندما أصدرت " كيم " قراراً بطردى من المنزل ، شعرت بجرح كرامتى فى البداية ، ولكننى علمت أنها محقة . فبدأت أذهب إلى هذه الاجتماعات بعد العمل وأقسمت أن ألتزم بذلك - وهو ما فعلت . ولكننى لا أستطيع جعل " كيم " تصدق أننى قد تغيرت حقاً . ولقد

رأت " كيم " والدها الجذاب والوسيم فى " نيك " . ووجد " نيك " فى " كيم " كل الحب والقبول والتقدير وهو ما كان يفتقده أثناء طفولته . وبسبب تجاربهما وخبرائهما أثناء طفولتهما ، فإن أى إظهار للغضب ، سواء كان من جانبهما أو من شركائهما ، كان مخيفاً ويجب تجنبه مهما كلف الأمر . ولقد كان أحد أهدافنا الأولى هو مساعدتهما لمعرفة ما يغضبهما وتعليمهما كيفية التعامل مع هذا الغضب بطرق بناءة .

ولقد قلت لهما : " عليكم التنبه لما يفعله الغضب بجسديكما " ، فأدركت " كيم " أن الغضب يجعلها قلقة ، وتشعر بحرقان فى معدتها وينبض قلبها بسرعة وتتقلب فى مقعدها . لهذا يجب عليها أن تهدئ من نفسها . أما " نيك " فإنه يميل إلى أن ينسحب عاطفياً وجسمانياً عندما يغضب . فهو يعقد ذراعيه ويبتعد شاعراً بالأسى وعندما يتم دفعه إلى أقصى حدوده فإنه ينفجر غضباً .

وبمجرد معرفة الإشارات المبكرة للغضب ، فلقد تعلمنا التعامل مع الغضب الذى ينشأ أثناء مناقشتهم . ولقد قلت لهما : " إن الصراع فى الزواج ليس هو المشكلة . ولكن طريقة تعاملك مع الصراع هو ما يحدث الاختلاف " . كما أخبرتهما ألا يعلقا على من هو صواب ومن هو خطأ . " فلا يجب أن تجادلا بعضكم البعض أو أن تحاولا أن تكون الكلمة الأخيرة لأحد منكما فى كل حوار . ولكن يجب أن تستمعا وتحاولا التعاطف مع ما يشعر به الطرف الآخر .

وبمجرد أن قاما بالالتزام ، أردت أن أجعلهما يفهمان بضعة أمور عن الإدمان بصفة عامة ، وكيف يمكن له أن يدمر علاقة الزواج . إن أى شخص ينشأ فى أسرة بها شخص مدمن ، خاصة إذا لم يتم مواجهة هذا الإدمان ، فإن احتمال أن يكون مدمناً تكون نسبته كبيرة . كما أنه لمن الشائع بالنسبة للأطفال الذين ينتمون إلى آباء مدمنين أن يتجنبوا المشاعر بدلاً من التوافق مع المشاعر الجيدة ، أو أى شىء يساعدهم على التفكير بشكل منطقي فى هذا العالم غير الواقعى . إن الطفل الذى لديه والد مدمن كحولييات أيضاً قد يصبح مدمناً للمقامرة ، أو الجنس ، أو حتى للعمل . وبدلاً من أن يتعلم " نيك " مهارات التعامل مع الضغوط والتوتر ، فلقد استخدم المقامرة لتغطية عدم كفاءته ومنحه شعوراً كاذباً بالقوة والسيطرة . ومعرفة ذلك قد ساعدت " كيم " لتكون أكثر تعاطفاً بشأن العوائق التى يجب على " نيك " التغلب عليها .

كما كان من الضروري أن يفهم كل من " كيم " و " نيك " نفسيهما ومشاعرهما بشكل أفضل . وخاصة " كيم " ، حيث إن لديها إحساساً ضئيلاً بنفسها ، ولقد كبرت لتكون نسخة من والدتها ، امرأة لا تشكو ولا تشعر بأن لها الحق للتعبير عن مشاعرهما ، أو آرائها ، أو احتياجاتها . لقد كانت " كيم " تسعد من حولها . وعلى الرغم من العوائق التى تلقى فى طريقها ، فلقد عازمت على أن ينجح كل شىء ولقد قامت بذلك لعدة سنوات .

ولم يكن من الدهش أن ينجذب " نيك " و " كيم " لبعضهما البعض . فلقد

بينكما من أن يتحول إلى معركة . كما ستسمح لكما بتجربة مشاعر الغضب وفهماً بدلاً من الهروب منها أو تجاهلها .

إن هذا الأسلوب مفيد خاصة عندما كان على " نيك " و " كيم " التحدث بشأن الأمور المادية - شراء سيارة ، تأجير شقة جديدة . (فلقد أغلقا منزلهما بسبب ديون مقامرة " نيك " ، وكان على " كيم " الانتقال وعمل ميزانية . ولقد وجدت " كيم " ذلك مؤلماً للغاية ولكن مع تدريبي لها أصبحت قادرة على قول : " إننى أشعر بالتهديد . لقد كنت ساذجة للغاية ولقد قمت باستغلاي كثيراً يا " نيك " . واستمع " نيك " وقام بتكرار ما قالتها ، وتعاطف مع قلقها واحباطها دون التفاعل بشكل دفاعي . ولقد قال : " يمكننى الإحساس بأنك شعرت بالخوف والوحدة " . فاستسلمت " كيم " ولقد شعرت لأول مرة بأنه تم فهمها . كما تعلم " نيك " أيضاً التعبير عن مشاعره لـ " كيم " عندما يشعر بأنه يتم اتهامه بشكل غير عادل وعندما يكون تحت ضغط كبير ويشعر بالارتباك بسبب كثرة المسئوليات . ولقد قال فى إحدى جلساته الأخيرة : " إننى أتحدث مع " كيم " بدلاً من الهروب إلى مضمار السباق " .

إن تعلم مشاركة المشاعر والخبرات ساعد كلا من " كيم " و " نيك " على تنمية الحميمية التى طالما افتقداها فى زواجهما . وبعد أربعة أشهر دعت " كيم " زوجها للعودة للمنزل .

إننى ما زلت ألتقى بـ " كيم " و " نيك " على فترات وهما مستمران فى

ولعمل ذلك ، قمت بتعليمهما أسلوباً منظماً ويسمى أسلوب الحوار ، وهو ما قام بعمله د . " هارفيل هندركس " ، معالج نفسى ومؤسس معهد إيماجو ريليشن شيب ثيرابى فى وينتر بارك ، فلوريدا . وهو مفيد خاصة للأزواج الذين يتعاملون مع مشاكل الإدمان . وفى هذه الحالة قد تكون احتياجات الشركاء مختلفة ومع ذلك فعليهم أن يتحدثوا بهدوء إلى بعضهم البعض . على سبيل المثال ، لقد تم إخبار " نيك " فى مجموعة المقامرين بأنه بمجرد أن يدرك مشكلته ويقوم بعمل إصلاحات لمن قام بإيذائهم ، يجب أن ينسى الماضى ويعيش فى الحاضر . أما " كيم " فلم تستطع عمل ذلك ، فلقد تدمرت بسبب خداعه وهو ما تحتاج إلى التحدث بشأنه كثيراً وعن آلامها . أما " نيك " فعليه أن يكون قادراً على الاستماع والتعاطف وألا يتعامل بأسلوب دفاعى أو غاضب . وعلى الرغم من أن ذلك قد يبدو سهلاً إلا أن الأمر ليس كذلك . فهناك القليل من الأشخاص الذين يعرفون كيف يستمعون للآخر ويشعرون بما يشعر به دون التصريح بآرائهم ، أو أفكارهم أو مشاريعهم الخاصة . إن الأزواج أمثال " كيم " و " نيك " والذين يتعاركون منذ سنوات تمت إعاقتهم فى أدوارهم حتى أصبح العراك الطريقة الوحيدة التى يتواصلون بها . إنهم لا يعرفون كيف يتعاملون مع آرائهم المختلفة بشأن الأشياء البسيطة - إلى أى مطعم نذهب ، أى برنامج تليفزيونى نشاهده . ولقد أخبرت هذين الزوجين : " سوف تمنع هذه الطريقة أى تواصل

رهان واحد بعد الآن . إنه لمن السهل العودة مرة أخرى لكنى أعلم أن لدى المزيد من الثقة الآن . وليس لدى حافز للمقاومة بعد الآن ، إننى لست بحاجة إليها حقاً .

حضور اجتماعات العلاج الخاصة بهما . ولقد قال " نيك " : " مثل مدمن الكحوليات الذى لا يستطيع أن يأخذ كأساً واحداً فإننى أعلم أننى لا يمكننى عمل

تهدئة القلق بشأن المال فى الأوقات العسيرة

وهى أوقات مثل الاستغناء عن الموظفين ، أو الإفلاس ، أو انهيار أسعار الأسهم ، ارتفاع نسبة البطالة ... إن الانهيار الاقتصادى الحالى يؤثر على حياتنا فى جميع المجالات . فمن لا يقلق بشأن هذه الأمور ؟ إن أوقات الشك تجعل من الصعب على الأزواج تهدئة قلقهم بشأن المال وعدم امتداد ذلك القلق إلى مواطن أخرى بالعلاقة . وهذه الاستراتيجيات تمكنك من البدء :

أنك قد لا تستطيع تحقيقها جميعاً . وأحياناً ما تتعارض الأهداف ذات القيمة ، وقد يكون عليك اتخاذ قرارات قاسية عليك بفصل " الاحتياجات " عن " الرغبات " وقم بتفريغ أهدافك الضرورية والملحة (تسديد دين بطاقة الائتمان أو إنشاء صندوق احتياطي للطوارئ) والأهداف التى يمكن تأجيلها أو الاستغناء عنها (مثل شراء أثاث جيد لغرفة المعيشة) .

استغل خطة التقاعد المعفاة من الضرائب فى عملك ولكن لا تضع مدخراتك فى خطة أو أسهم تسيطر عليها الشركة . فإن آلاف الموظفين الذين تم الاستغناء عنهم فقدوا مدخراتهم للتقاعد ، ولكي تطمئن إلى عدم حدوث ذلك لك ، قم بتقسيم مدخراتك . إذا كانت

● لا تفزع . هل تعتمد ثقتك بنفسك واعتزازك بها على وظيفتك أو كم المال الذى تحصل عليه ؟ ذكر نفسك أنك أهم من وظيفتك . فإذا فقدتها ، يمكنك مثل الكثيرين غيرك أن تقوم بالتوافق مع الموقف الجديد . إن التفكير الإيجابى له مفعول السحر .

● إن المشاعر تتبع السلوك . فإذا تصرفت وكأنك مسيطر ، فستشعر بمزيد من السيطرة .

● قم بصقل مهاراتك الوظيفية . التحق بمزيد من الحلقات الدراسية ، ابحث عن الوظائف المطلوبة . فإذا حدثت وفقدت وظيفتك ، سوف تكون مستعداً ولن يعوقك الخوف أو عدم القدرة على اتخاذ القرار .

● قم بتحديد أهداف مادية مع إدراك

التلقائى . إن معظم شركات الاستثمار (أسهل طريقة تصلح للمبتدئين هى طريقة التوزيع) سوف تقوم بتحويل مبلغ محدد من حسابك لشراء أنصبة من الأسهم على أساس منتظم .

● استغل ذكاءك المالى . اتصل بالمركز القومى للتعليم المالى ، وهو منظمة غير ربحية تنشر كتباً فى إدارة الأموال .

مساهمة صاحب العمل إلى مدخراتك على هيئة أسهم ، احرص على أن يكون المال الذى تدخره مقسماً بين عدد من الصناديق التى لا ترتفع أو تهبط مع أسهم شركتك . وعليك فحص ما يحدث بهذه الحسابات مرة أو مرتين سنوياً وإذا لم تكن سعيداً بنتائجها ، عليك بتغييرها .

● قم بالبحث عن خطط الادخار

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

العلاقة الحميمة

تحافظ على دفء الحياة الزوجية

إن العلاقة الحميمة لأى زوجين تعد مقياساً لزوجهما . وهى تتذبذب بمرور الوقت وذلك بناء على مجموعة من العوامل . فإن ضغوط العمل والتزامات الأسرة قد تكون مرهقة للغاية بدنياً وعاطفياً لدرجة تجعل الأزواج والزوجات ينسون أهمية التعبير عن الحب والعاطفة ليس فقط خارج الفراش ولكن بداخله أيضاً . كما أن الأحداث والمشاكل الخارجية - إنجاب طفل ، فقدان وظيفة ، وفاة أحد أفراد الأسرة ، بالإضافة إلى القلق المزمّن بشأن المال والصحة أو العمل - تأخذ دورها فى هذه المشكلة . فى الواقع ، حوالى نصف الأزواج حتى السعداء ، منهم يعانون من مشاكل فى علاقتهم الحميمة خلال فترة ما فى زواجهم . ولكننا نرى باستمرار أنه عندما يشكو الأزواج والزوجات من أن عامل العلاقة الحميمة فى زواجهم غير مشبع ، فإن أثر ذلك يظهر فى جوانب أخرى فى العلاقة .

على سبيل المثال فإن الاستياء والغضب الذى لا يتم التعبير عنه يمكن أن يخيم كالشبح على غرفة النوم ، فيمنع الاستمتاع بهذه العلاقة تماماً . الأم التى لديها أطفال صغار التى تشعر بأن زوجها لا يشارك فى الأعمال المنزلية وتعتقد أنه ليس لديها الحق فى التعبير عن ذلك ، أو عندما تفعل يتم تجاهلها ، قد تشعر فى المساء عندما يبادر زوجها - دون الالتفات لرغباتها - بممارسة العلاقة الحميمة ، تشعر بأنها عازفة عن ذلك . أو الزوج الذى يسأم من كونه هدفاً لسخرية زوجته وانتقادها قد يقول : " ممارسة العلاقة الحميمة ؟ انس هذا الأمر . إننى

لا أتحمل وجودى معها بنفس الغرفة ، فما بالك بممارسة العلاقة الحميمة " . وفى حالات كثيرة ، تكون العلاقة الحميمة هى السلاح الذى يعاقب به أحد الطرفين الطرف الآخر .

أحياناً ، قد يحفز عدم شعور أحد الطرفين بالسعادة والرضا بحياته ظهور أزمة فى الحميمة . وعلى الرغم من إمكانية حدوث ذلك فى أى وقت خلال الحياة الزوجية ، إلا أننا نرى ذلك يتكرر فى هذا الكتاب فى قصص الأزواج الذين تتعدى أعمارهم الأربعين والخمسين والذين يواجهون مشكلة ترك الأبناء للمنزل واستقلالهم بحياتهم . عندما يتحول التركيز من تربية الأطفال والعودة إلى كونهما زوجين فقط ، فإن كلا من الرجال والنساء يشعرون بفراغ مؤلم . كما أن الشكوك الشخصية وعدم الثقة بالنفس يمكن أن تترجم بسرعة إلى انخفاض الرغبة فى ممارسة العلاقة الحميمة .

وأياً كان السبب فى إثارة المشاكل فإن النتائج واحدة : إن ممارسة العلاقة الحميمة تصبح روتينية وعادية بدلاً من العلاقة الرائعة والمشبعة التى كانت تحدث فى السنوات الأولى . وعندما يتم تعميق الشك ، فيجب أن يتم التحقيق فى صحة العلاقة بأكملها . ومن المدهش أنه عندما تتفشى المشاكل وتمتد إلى غرفة النوم ، فإن الأزواج ينقسمون إلى قسمين ، جزء يقول إنهم غاضبون من أزواجهم ولا يتخيلون أن يقوموا بممارسة العلاقة الحميمة معهم . والجزء الآخر يقول إن علاقتهم الحميمة تظل رائعة على الرغم من الصعوبات التى تظهر فى المجالات الأخرى من الحياة . وبالنسبة لهؤلاء ، فإن العلاقة الحميمة هى الوسيلة الوحيدة للشعور بأنهم متقاربون وقد يأملون دون وعى أنه عن طريق التواصل فى الفراش ، يمكنهم استعادة الانسجام فى بقية حياتهم الزوجية .

إن هذا الكتاب يتناول مختلف أنواع الشكاوى بشأن العلاقة الحميمة الزوجية . إننا نقابل زوجات مجهدات بدنياً ومستنفذات عاطفياً يتقن إلى الحنان واللمسات الحانية من قبل أزواجهن ، وقد تجد بعضهن يشكين قائلات : " لماذا ينبغي أن تؤدي أى قبلة إلى ممارسة العلاقة الحميمة " . وعندما تكون الزوجة راغبة فى ممارسة العلاقة الحميمة فإنها تُصدم من استعجال زوجها من الانتهاء دون إضفاء أى لمسات حانية أو مداعبات رقيقة قبل الشروع فى ممارسة العلاقة .

كما التقينا رجال لا يريدون فقط المزيد من ممارسة العلاقة الحميمة ، بل أيضاً يرغبون فى أن تبادر زوجاتهم بذلك - إن جملة " لماذا لا تكون أكثر تلقائية وأكثر جراً ؟ " هى الشكوى الشائعة . من الواضح أن السيدات اللاتي يستمتعن بالعلاقة الحميمة واللاتي يبادرن ويستجبن لممارسة العلاقة الحميمة ، يكن أكثر جاذبية فى أعين أزواجهن .

إن أهم الشكاوى فى هذا الشأن خلال هذه السنوات هو عدم قدرة الأزواج على التوافق مع المستويات المختلفة للرغبة فى العلاقة الحميمة - على الرغم من أن أسباب هذه

الاختلافات قد تغيرت إلى حد ما . منذ ثلاثين عاماً ، ركز المعالجون على المشاكل ذات العوامل النفسية فى الزواج أو التربية المتشددة . على الرغم من أنه لا شك فى أن هذه الأمور تؤثر على الرغبة ، فلقد أوضحت الدراسات الأخيرة على العلاقة الحميمة بين الأزواج أهمية دور الهرمونات فى زيادة الرغبة فى ممارسة العلاقة الحميمة أثناء حياتنا . وعلى الرغم من أن النساء يتمتعن بالعلاقة الحميمة ، فإن الرجال يمتلكون مستويات أعلى من التستوستيرون وهو الهرمون المسئول عن زيادة الرغبة لدى الجنسين . إن فهم تأثير التغير الهرمونى على رغبة كل طرف فى العلاقة الحميمة يعد ضرورياً للحد من الجدل بشأن متى وكيف يتم ممارسة هذه العلاقة - ويزيد الحميمية بصفة عامة .

إن هذا الكتاب يكشف أن الرجال والنساء مازالت لكل منهما نظرتة الخاصة تجاه العلاقة الحميمة . ومثل الزوجين فى فيلم " آنى هول " للمخرج " وودى آلان " اللذين ظهرا فى مشهد استشارى العلاقات الزوجية وهما يتحدثان عن عدد المرات التى يمارسان فيها العلاقة الزوجية الحميمة ، حيث قال الزوج إنهما نادراً ما يمارسانها ، فى حين قالت الزوجة إنهما يمارسانها طوال الوقت ، غالباً ما تضع النساء العلاقة الحميمة فى سياق العلاقة الزوجية : فعندما تشعر المرأة بالرضا والاطمئنان فى زواجها ، فإنها تستمتع بممارسة العلاقة الحميمة . وبالنسبة للنساء ، فإن الشعور بالتواصل العاطفى يعد بداية ضرورية لممارسة العلاقة الحميمة . أما بالنسبة للرجال ، فإن هذه العلاقة تؤكد رجولتهم . وقد تكون تلك هى الطريقة الوحيدة التى يعرفونها ليكونوا أكثر حميمية مع زوجاتهم .

أيا كان السبب ، فإن تجاهل عدم الرضا فى العلاقة الحميمة ، أملاً فى اختفاء المشاكل التى تتعلق بهذه العلاقة ، أو اتخاذ الأعذار لافتقاد العاطفة فى الزواج بسبب تردد الأزواج فى التعامل مع مشاكل أخرى ، كل ذلك يعد كارثة . إن الأزواج الذين حافظوا بنجاح على علاقتهم الحميمة بشكل حيوى يفهمون أن الحب الرومانسى والعاطفى الذى شعروا به فى بداية علاقتهم يخفى ليفسح المجال لنوع من الحب يكون دائماً ومشبعاً للطرفين إلى الأبد .

وهؤلاء الأزواج يجعلون من أزواجهم وعلاقتهم الحميمة أولوية فى حياتهم . هذا يعنى خلق الفرص للحميمية : مثل الرومانسية والغزل ، سواء عن طريق المكالمات أثناء اليوم ، أو الخروج فى موعد للغداء أو الأفضل من ذلك ، التخطيط لقضاء عطلة نهاية الأسبوع بمفردهما - وحتى تحديد موعد لممارسة العلاقة الحميمة . إن ذلك يعنى الاهتمام باحتياجات كل فرد ، لأن الحميمية لا تنتعش عندما يكون أحد الأزواج متوتراً أو غاضباً ، أو مستاءً .

كما أن جعل العلاقة الحميمة من الأولويات يعنى أنه إذا كان أى من الأطراف غير راض ، فبدلاً من تحويل الشكوى إلى صراع قوى ، يتم التحدث بشأن هذه المشكلة بود . ومن المدهش أن الحديث بشأن مشاكل العلاقة الحميمة يمكن أن يكون مقدمة لممارسة

العلاقة الحميمة . فعندما يقومون بالتوصل إلى المشكلات الكامنة التي تفرق بينهم والتعبير عن اختلافاتهم بشكل مباشر بدلاً من تركها لتؤثر سلباً على علاقتهم الحميمة ، فإنهم يقومون بكسر الحاجز الذي يعوق ممارسة العلاقة الحميمة بينهم - وفي النهاية يكتشفون التوازن السليم بين الحميمة والاستقلالية .

" إنه غير مستعد لممارسة العلاقة الحميمة على الدوام "

إن الشير للدهشة هو أن علاقتنا الحميمة كانت رائعة في بداية زواجنا . لقد تمت خطبتي لـ " دان " ونحن في آخر سنة بالمرحلة الثانوية وتزوجنا بعد التخرج مباشرة ، ولقد كانت السنة الأولى في زواجنا هي الأروع من حيث ممارسة العلاقة الحميمة ولكن مع دخول العام الثاني لزواجنا بدأ " دان " يعاني من ضعف الانتصاب .

إنني لا أصدق أن هذا يحدث لنا - فلقد كنا زوجين مثاليين - وأنا الآن خائفة من أن ينتهي زواجنا مثلما حدث مع والدي . لقد كانا يتعاركان باستمرار واستمر ذلك حتى بعد طلاقهما والذي تم حينما كنت في الخامسة من عمري وأثناء فترة مراهقتي حدثت الكثير من حالات الطلاق في أفراد عائلتي وتزوج كل منهم بأشخاص آخرين .

ولقد خرج أبي من حياتي بشكل نهائي عندما كنت في السابعة من عمري وقامت أمي بتربيتي . ولقد كانت تعمل

" سيندى " و " دان " المتزوجان حديثاً قد شعرا بخيبة الأمل عندما أثرت معارك غرفة النوم على الحميمة . ماذا يحدث عندما يرغب أحد الطرفين في ممارسة العلاقة الحميمة بينما لا يرغب في ذلك الطرف الآخر ؟

رواية " سيندى "

سيندى " سيدة في الرابعة والعشرين من عمرها ذات شعر بنى مموج . ولقد بدأت الحديث قائلة : " أعلم أن ذلك قد يبدو سخيفاً ، ولكن بعد ثلاث سنوات من زواجنا ، فإننا لم نعد نمارس العلاقة الحميمة . إنني لا أعنى ندرة ممارستها للعلاقة الحميمة ، ولكن أعنى أنها لم يصبح لها وجود . وعلى الرغم من أننا نهتم ببعضنا البعض كثيراً ، إلا أن " دان " فقد قدرته على ممارسة العلاقة الحميمة معي .

البعض كثيراً ، وكان كل شيء طبيعياً للغاية أثناء فترة خطبتنا .

وبعد حفل زفافنا ، استقر بنا الحال وظننا أننا سنعيش في سعادة إلى الأبد . ولقد وجدت وظيفة في قسم شئون العاملين وذهب " دان " إلى برنامج تدريب الإدارة في نفس المتجر الذي كانت تعمل فيه والدتي . وبدأنا في الالتحاق بدورات للدراسات العليا في المساء - فلقد رغبت بشدة في إنهاء دراسة الماجستير في علم النفس ، وكان " دان " يسعى للحصول على ماجستير في إدارة الأعمال .

وكان يبدو لي أنه منذ هذه اللحظة أصبحنا لا نرى بعضنا البعض كثيراً . لقد كانت وظيفتي بسيطة ، أما وظيفة " دان " فلقد كانت كابوساً . فلقد كانت تستهلك جميع وقته ، وبالإضافة إلى ذلك كان يطلب منه دائماً العمل لوقت إضافي وفي عطلات نهاية الأسبوع . وعندما يحصل على ليلة دون عمل أكون أنا في أحد الفصول الدراسية . كما كان يتم إرسال " دان " باستمرار في رحلات شرائية . وأحياناً ما كان رئيسه يعطيه إنذاراً قبل ذلك بيوم وأحياناً قبلها ببعض الساعات فقط .

لقد كره " دان " وظيفته - فلقد كان يشعر بالاستياء بسبب بعض ممارسات العمل غير الأخلاقية بداخل المتجر - ولقد علمت أن الضغوط تؤثر عليه عاطفياً ، لذا فإنني لم أشك أبداً . فإنني لم أرغب في أن يصبح زواجنا أرض معركة مثلما كان الحال مع والدي ولكنني لم أستطع تحمل أن أكون وحيدة في المساء . وحيث إنني لست من النوع الذي يجلس لي شاهد التلفاز

في متجر محلي وكنا نعيش مع والديها . إن طفولتي كانت سعيدة بما يكفي . وكنت أحب المدرسة ولدي العديد من الأصدقاء وأشترك في جميع الأنشطة . وقد كان هناك الكثير من زملائي ممن يرغبون في الارتباط بي ، إلا أنني كنت قد قررت ألا أرتبط بأى منهم وذلك حتى أصبحت في السادسة عشرة من عمري وقابلت " دان " .

لقد التقينا من خلال الأصدقاء . وإذا سألتني ما الذي جذبك إليه بهذه السرعة ، فإنني لا أعرف ما أقوله بالضبط . فلقد كنا متناقضين في أشياء كثيرة ، فأنا اجتماعية وأحب الخروج ، أما " دان " فكان هادئاً ومتأملاً - صلباً ، مراع لشعور الآخرين ومتحملاً للمسئولية . وفي اللحظة التي رأيت فيها ، شعرت بأنني أعرفه طوال حياتي . ولقد انتظرت أن يلاحظني ويتقدم لخطبتي . ومنذ هذه اللحظة لم ينظر أي منا إلى أي شخص آخر .

إنني لم أفكر أبداً عما أريد عمله بعد تخرجي في المدرسة الثانوية ، ولكن عندما التحق " دان " بالجامعة ، قمت بالتقديم في نفس الجامعة . وقمنا بترتيب جداول محاضراتنا حتى يكون لدينا الكثير من وقت الفراغ لقضائه معاً . ولقد كانت تلك الفترة سعيدة لكلينا . لقد درست علم النفس ودرس " دان " علم الاقتصاد ، ولقد حصلنا على منح دراسية لمساعدتنا مادياً على الاستمرار .

وأثناء الدراسة الجامعية كانت علاقتنا رائعة ، فلقد كنا نحب بعضنا

أصبحت أرتدى ملابس مثيرة في المساء .
 وقرأنا كتباً كثيرة عن العلاقة الحميمة
 وقمنا بعمل كل الأشياء التي تقترحها ،
 فقمنا بالاستحمام معاً وحاولنا تغيير مناخ
 الحجرة وأضفنا لها ضوء الشموع الهادئ
 ونضع أعواد البخور لنعطر حجرة النوم .
 كما اشترى " دان " مرايا ووضعها في
 السقف فوق الفراش ولكن كان علينا
 التخلص منها لأنها كانت تتفكك وتسقط
 علينا . وترك كل منا الدراسات العليا
 اعتقاداً منا بأننا نجهد أنفسنا كثيراً .
 ولكن ذلك لم يقد في شيء أيضاً .
 وبتفاهق غير معن بيننا ، أصبحنا لا
 نحاول تقريباً ممارسة العلاقة الحميمة
 بعد الآن ، فلقد كنا خائفين للغاية . وكنا
 نشغل أنفسنا ، حتى يكون الظاهر أننا
 سعداء في زواجنا ولكن معرفة ما كان
 لدينا من قبل وفقدناه الآن خلق حاجزاً
 بيننا . إنى أشعر بأننى أفقد زوجي
 عاطفياً وجسمانياً . إننى أحبه كثيراً . ولا
 أعتقد أننى أستطيع تحمل هذا أكثر من
 ذلك " .

رواية " دان "

" دان " شاب في الخامسة والعشرين
 من عمره ، جاد ، شعره قصير ويرتدى
 نظارة بنية ولقد قال في بداية حديثه :
 " إننى لا أعرف ماذا دهانى . إننى أعشق
 زوجتى بجنون ، ومستعد أن أقوم بأى
 شيء لأثبت ذلك لها جسدياً ولكن يبدو
 أننى لا أستطيع عمل ذلك ، وهو أمر
 محبط ومحرج ومخيف .
 ولكن لأكون صادقاً معك ، فإننى لا
 أشعر بالراحة وأنا أجلس هنا أتحدث عن

لساعات ، قررت أن أبدأ في العمل لبعض
 الوقت في تصميم الأزياء - وهى هواية
 رغبت دائماً أن أنميها وأجعل منها
 مشروعاً .

وأثناء هذه الفترة بدأت علاقتنا
 الحميمة في الانهيار . لقد كنا نمارس
 العلاقة الحميمة في بداية الزواج على
 الأقل مرة يومياً ، أما مع جدول مواعيدنا
 الجديد ، فإننا نكون محظوظين إذا
 مارسنا هذه العلاقة مرتين أسبوعياً .

وفى إحدى الليالى حاولنا القيام
 بممارسة الحب ولكن الأمر لم يفلح ، ولم
 نستطع تصديق ذلك . فلم يحدث هذا من
 قبل ، وظللنا نحاول حتى شعرنا بالإحباط
 فى النهاية وتوقفنا عن المحاولة .

وبعد ثلاثة أشهر حدث نفس الشيء .
 ولقد كنت متأكدة أن مشكلته سببها
 التوتر وضغوط العمل ، وعندما ترك
 " دان " وظيفته شعرت بالراحة .

ولقد وجد " دان " وظيفة أخرى فى
 نفس اليوم ، وهى فى إحدى سلاسل
 المتاجر الكبرى ، وعلى الرغم من أن هذه
 الوظيفة لم تكن ما يتمناه ، إلا أنه على
 الأقل قد خفض من ساعات عمله . والآن
 فإن لدينا الكثير من الوقت لنقضيه معاً
 ولكن " دان " لم يستطع ممارسة العلاقة
 الحميمة بعد ذلك أبداً .

لقد جربنا كل شيء ، وأعنى بذلك كل
 شيء بالفعل للعمل على هذه المشكلة .
 ولقد قام اثنان من الأطباء بفحص " دان " .
 وأكدوا أنه فى صحة جيدة ، وهو يتناول
 كميات كبيرة من الفيتامينات يومياً .
 وقمت أنا بعمل نظام غذائى لفقدان بعض
 الوزن حتى أصبح أكثر جاذبية كما

حياتي بائسة . وفي أحد الأيام قام المدير بفصلي ، ولم أعرف أبداً سبب ذلك ، ولقد حصل ابن أخته على وظيفتي . ولقد كنت سأقوم بمقاضاتهم إلا أنني خفت من انتقامهم من والدة زوجتي والتي كانت تعمل هناك أيضاً ، ولم أرغب في أن يحدث ذلك أبداً .

وأثناء تواجدي في هذا المتجر ، بدأت مشكلتي مع أداء العلاقة الحميمة . في المرة الأولى لم أكن قلقاً على الإطلاق . فلقد كنت في رحلة عمل طويلة ، وعلى الرغم من أن " سيندى " لم تقل أى شيء أبداً ، إلا أنني أستطيع القول إنها كانت تشعر بالضيق لبعدي عنها . ولم يكن أى منا في حالة مزاجية تسمح بممارسة العلاقة الحميمة في هذه الليلة . ولكن عندما حدث ذلك للمرة الثانية لم أستخف بالأمر .

وعندما فقدت وظيفتي ، كان ذلك هو نهاية كل شيء . بالطبع كنت قد وجدت وظيفة جديدة ولكنني مازلت أشعر بأنني ظلمت كثيراً في هذا المكان .

لقد كانت الاستشارة من اقتراح " سيندى " ولكنني سأستمر في ذلك لأنه يمثل الفرصة الأخيرة لإنقاذ زواجنا . في الحقيقة ، ليس لدى أمل كبير ، فلقد جربنا كل شيء بالفعل . وعلى أن أقرب أن فكرة العلاج الجنسي لم تغدني على الإطلاق . ولكن " سيندى " تعرف في هذا الشأن أكثر مني ، وهي تقول إنك مستشار معتمد ولكنني أقلق من مثل هذا النوع من العلاج ولا أرتاح لهذه الفكرة " .

العلاقة الحميمة بيني وبين زوجتي مع شخص غريب . إن أسرتي شديدة التزمّت ، فأبى الذى كان يعمل موظفاً فى إحدى شركات البترول وأمى التى كانت سكرتيرة ، كانا من النوع الجاد والهادئ . إننى بالطبع لم أتحدث معهما أبداً عن العلاقة الحميمة . إن لدى أختين ، الكبرى تعاني من متلازمة " داون " المنغولية وأعتقد أن ذلك هو سبب تشبعي بشعور قوى لتحمل المسؤولية . وقد كنا أسرة نشترك فى مشكلة تشغلنا جميعاً . عندما كنت طفلاً كنت هادئاً ، وفضولياً وكنت مهتماً بأشياء مختلفة : سوق الأسهم ، المخترعات العلمية والطبية ، والحيوانات . ولكنني لم أكن اجتماعياً ، ولقد كانت لدى صديقة واحدة فقط قبل " سيندى " . أما " سيندى " فهى الفتاة الوحيدة التى أحببتها .

وحيث إن كلينا كان متفوقاً دراسياً ، كانت المرحلة الجامعية سلسلة جداً بالنسبة لنا . ولم نشعر بجدية العالم من حولنا حتى تخرجنا ، فلقد كانت وظيفتي الأولى تجربة قاسية . فلقد كان المتجر الذى أعمل فى قسم الإدارة المالية به فرعا من سلسلة متاجر كبرى ، والذى كنت أظن أنه من أعظم سلاسل المتاجر وأكثرها احتراماً ، ولكننى كنت مخطئاً ، فقد اكتشفت أنهم غير أمناء . فى مرحلة ما كنت أحصل على عمولة كبيرة وكانوا يحاولون خداعى بشأنها . ولكننى لم أسمح بذلك ولم يتم مسامحتى على مواجهتهم بحقوقى . ومنذ هذه اللحظة قام المدير بعمل كل شيء ممكن لى يجعل

رواية المستشار

قال المستشار : " إن الخوف والقلق بشأن الدخول في علاج مشكلة جنسية يعد أمراً شائعاً . ومعظم عملائي يشعرون بالراحة التامة عندما يكتشفون أن تفاصيل علاقتهم الحميمة سوف تغلفها السرية التامة .

ولقد كان " دان " و " سيندى " زوجين يتسمان بالتقارب الشديد ، فهما يحبان بعضهما البعض بشدة وكانا ملتزمين بالحفاظ على زواجهما مهما كلف الأمر ، حتى إذا تضمن هذا الأمر التعرض للإحراج ومناقشة أكثر الأجزاء حميمية في علاقتهم مع شخص غريب . وكما يحدث تقريباً في جميع هذه الحالات ، يختفى الإحراج مع نهاية أول جلسة بيننا .

وأثناء جلستنا الأولى قمنا بمراجعة تاريخ " دان " الطبي للتأكد من أنه لا يوجد سبب جسماني لعجزه . وحيث إنه تم فحصه من قبل طبيبين ، فإن ذلك يبدو محتملاً ، ولكنني أردت الاطمئنان من عدم وجود خطأ في نظامه الغذائي ، وأنه يحصل على الراحة الكافية وأنه لا يعاني من أي مرض خطير مثل داء السكري والذي يؤثر على قدرته في الحفاظ على الانتصاب . كما أن العقاقير التي تتضمن مضادات الاكتئاب والتي توصف بشكل عام للتخفيف من القلق قد تقلل من الرغبة في الجماع ، ولكن لم يكن يتناول أيًا من هذه الأشياء .

وعندما تحدثنا ، سرعان ما ظهر شيء مريب : لقد شغل " دان " و " سيندى " حياتهما للغاية لدرجة عدم وجود وقت

كافي لممارسة الحب . فلأنهما شابان وتملؤهما الحيوية والطاقة ، اعتقدا أن بإمكانهما عمل كل شيء . ولكن عندما ظهرت المشاكل قاما بشغل نفسيهما أكثر حتى يبتعدا عن الألم العاطفي .

ولقد كان هدفي الأول مع هذين الزوجين هو تخفيف الضغط الذي يشعران به وذلك عن طريق مساعدتهما لمعرفة أن مشكلتهما شائعة . فعلى الرغم من أن معظم الناس لا يتحدثون بشأنها ؛ إلا أن فترات ضعف هذه العلاقة تحدث في كل الزوجات تقريباً في أي وقت ، عندما يكون أحد الطرفين أو كلاهما يعاني من ضغوط غير معتادة . وهذه المشاكل تختفي مباشرة بمجرد حل المشكلة ، ولكن أحياناً ما يخاف الأزواج من الموقف ، مما يخلق مشكلة أخرى تسبب القلق . فإن توقع عدم القدرة على ممارسة العلاقة الحميمة قد يخلق هذا الموقف ، فيسبب لكل من الرجل والمرأة الكثير من المشاكل . وهذه التجربة المحبطة تزيد من الفشل في المرة التالية ومثلما حدث مع " دان " و " سيندى " فسريراً ما يجد الزوجان نفسيهما محاصرين ولا يمكنهما التخلص من هذا الموقف .

وأثناء جلستنا الأولى قمنا بعرض بعض الأفلام التعليمية عن العجز والتي أوضحت كيف يمكن للزوجين ممارسة أساليب تساعدتهما في التخلص من مشاكلهما .

وبمجرد أن أصبح " دان " و " سيندى " أكثر هدوءاً واسترخاءً بشأن موقفهما ، قمت بإعطائهما بعض التمارين التي تزيد الحميمية ويمكن ممارستها في المنزل

أثناء العلاج هي أن " سيندى " لا ترغب في تحديد وقت ممارسة العلاقة الحميمة وذلك لأنها تشعر بأن ذلك يجعل العلاقة أمراً مصطنعاً وغير رومانسى بالمرّة ولكن حينما ناقشا هذا الأمر ، أدركت " سيندى " أن ما تقوله غير واقعى ، فعندما تكون حياة الأزواج مشغولة مثل حياتها هي و " دان " فإنه ليس فقط من الجيد ، إلا أنه ضرورى أن يتم تحديد وقت لممارسة العلاقة الحميمة .

وكلما تشارك " دان " و " سيندى " . أصبحت أكثر استرخاء وقلت صعوبة حفاظ " دان " على الانتصاب . ولأن هذين الزوجين كانا متحمسين وملتزمين لإنجاح علاقتهما ، كان تقدمهما ثابتاً وسريعاً . ولقد استعادا قريهما من بعضهما البعض سريعاً ولقد انتهت الاستشارة بعد عشر جلسات أسبوعية . ولقد كانت جلسة المتابعة بعد ستة أشهر هي ما أثبت أنهما مازالا راضيين عن جميع جوانب علاقتهما .

وبعدها بعام . اتصلت بـ " دان " و " سيندى " لأستئذنها في السماح لى بعرض حالتها في عمود " هل يمكن إنقاذ هذا الزواج ؟ " . وخلال اتصالنا ، أخبرتنى " سيندى " أنهما متوقفان عن ممارسة العلاقة الحميمة هذه الأيام ولكن لسبب سعيد : فلقد أخبرهما الطبيب أن ينتظرا ستة أسابيع بعد ولادة طفلتهما قبل أن يعودا لممارسة العلاقة الحميمة مرة أخرى .

والتي تحسن من قدراتهما على ممارسة العلاقة الحميمة . فى البداية تضمنت هذه الأنشطة للمس والتقارب حتى لا يشعر " دان " بالتوتر والقلق من فشله فى الأداء . وتدرجياً تمت زيادة التمارين حتى الوصول إلى الممارسة الفعلية للعلاقة الحميمة . وبعد بعض التجارب التى فشل فيها " دان " ولكن كانت " سيندى " تعاونه وتتفهم ما يمر به ، أصبح " دان " فى النهاية أكثر قدرة على الممارسة وأقل شعوراً بالخوف .

ومع العلاج الجنىسى ، قمنا بالعمل على زيادة حميمية هذين الزوجين فى مجالات أخرى خاصة قدرتهما على التواصل اللفظى . إن ذكريات " سيندى " التعيسة عن معارك والديها جعلتها تتردد فى إظهار أى إشارة على غضبها فى زوجها . ونتيجة لذلك . فإنها نادراً ما كانت تعبر عن مشاعرها السلبية ، مما جعلها تتضخم بداخلها . ولقد كان " دان " شديد الحساسية للشعور بغضب " سيندى " ولكنه كان محبطاً فى جهوده للاستجابة بشكل مناسب . لقد كانت حياته الأسرية هادئة للغاية حتى أنه لم يتم تشجيعه أبداً على التعبير عما يقلقه . وعن طريق التمرين على التعبير عن مشاعرهما ، تقدما خطوة أخرى فى طريق الحد من التوتر .

ولقد كان أحد الموضوعات الأخرى التى تحدثنا عنها هى حقيقة أن العلاقة الحميمة الجيدة لا يجب بالضرورة أن تكون تلقائية . فلقد كانت شكوى " دان "

أسرار الزوجات السعيدة

تتغير مستويات الرغبة الجنسية لدى الزوجين فى أى زواج . بعض هذه المراحل متوقعة : بعد الزواج مباشرة ، بعد إنجاب طفل ، عندما يترك الأبناء المنزل ، عندما تتضاعف ضغوط العمل . هذه هى الأوقات التى تتغير فيها الحالة المزاجية وأساليب ممارسة العلاقة الحميمة . ومعرفة ذلك واكتساب الثقة للتحدث بشأنه تقوى الحميمية . ولكى تكون زيجتك سعيدة :

مخاوفهما بشأن العلاقة الحميمة .

٢ . لا تجعل العاطفة واللمسات

الحانية داخل غرفة النوم فقط . إن الأزواج الذين تسعدهم ممارستهم للحب بشكل كبير يقومون بمنح بعضهم البعض العواطف بشكل حسى ولفظى طوال اليوم بطرق مختلفة . وسواء كان هدف تلك اللمسات أو العواطف هو إظهار الرعاية والحنان أو كان هدفها إظهار الرغبة ، فإن هذه اللمسات تمثل الفرق بين ممارسة العلاقة الحميمة باعتبارها تعبيراً عن الحب أو مجرد إشباع للرغبات الجنسية . إن اللمسة هى انعكاس لما تشعر به بداخلك : حيث يمكنها أن تعبر عن الرغبة ، التقدير . السعادة . الشعور بالأمان أو الشعور بالملل ، الاستياء ، أو الغضب .

٣ . حدد وقتاً للحب . إن الزوجات

الذكيات اللاتي يجذبن أزواجهن يعلمن أن ممارسة العلاقة الحميمة

١ . تذكر أن المشكلات الجنسية أحياناً

ما تكون إشارات إنذار . إن فهم أن العجز مشكلة شائعة فى كل مراحل الزواج هو أول ما يزيل العقبات فى أى علاقة زوجية . إن التحدث بشأن المشكلة يعد أمراً مطمئناً ويخفف من حدة التوتر لكلا الطرفين . وفى الواقع ، فإنه كلما ازداد قلق وتوتر الزوجين بشأن هذه المشكلة ازداد الأمر تعقيداً . ولكن الأزواج العقلاء يدركون أن العجز قد يكون صحيحة استيقاظ وإشارة إلى وجود التوتر فى مكان ما بالعلاقة . وبدلاً من كبت مشاعر الإحباط والتعاسة . أو العبء العاطفى - فى العمل ، فى المنزل ، مع الأطفال أو أفراد الأسرة الآخرين - اسألا نفسيكما إذا ما كان هناك ما يضايق أحدهما أو كليهما . اجلسا وتحدثا بشأن الأمور بطريقة غير هجومية وخالية من إصدار الأحكام وقوما بالمناقشة دون تسرع . فبمجرد أن وجد " دان " و " سيندى " الشجاعة للتحدث ، اختفت

نادراً ما يقبلون بعضهم البعض
ويبدأون العلاقة الحميمة مباشرة
دون أى تمهيدات حميمية . ألا
تتذكران أيام الزواج الأولى وما
كانت تلك القبلة تمثله لكما من
مشاعر رائعة ؟

٦. عليكما بالقيام بالغمامرات . فبدلاً
من ممارسة العلاقة الحميمة داخل
غرفة النوم ، قوما بها فى حجرة
المعيشة أو أى مكان آخر يروق
لكما . ولا تغلقا أعينكما أثناء
ممارسة الحب ولا تطفنا الأنوار .
فعندما يرى كل شريك جاذبية
الطرف الآخر واستمتاعه بالعلاقة
يصبح الأمر أكثر سهولة ومتعة .

٧. قوما بكسر القواعد . اسأل نفسك :
ما الأشياء الروتينية التى علقت بنا
وكيف نتخلص منها ؟ ابحثا عن
التغييرات ، التغييرات البسيطة
والتي تشعران بالراحة فيها . لا
ترفضا الأفكار تلقائياً ، وبدلاً من
ذلك عليكما الاستعداد لتجربة كل
شئ حتى تشعرنا بالسعادة

٨. تعلم ما يجلب لك المتعة . عليك
بمعرفة ما تحب وما لا تحب فى
العلاقة الحميمة ، وتأكد من
معرفة زوجك لهذه الأشياء .

عادة : كلما مارسنها ، زادت
رغبتهن فيها ، وبالتالي زاد عدد
مرات ممارستها . وهن يجعلن
العلاقة الحميمة على رأس
أولوياتهن ، وإذا كان ذلك يعنى
التخطيط لممارستها . فلا بأس فى
ذلك . ولن يكون الأمر أقل إثارة
لمجرد أنه مخطط له . فإن الإثارة
الجنسية تغذى نفسها ، فقط قوما
بذلك .

٤. تحدثا يومياً ، حتى إذا كان ذلك
لمدة عشر دقائق صباحاً وعشر دقائق
مساءً ، وعبرا عن حبكما . ناديا
بعضكما البعض بأسماء للتدليل .
وتذكرا قول كلمات بسيطة من قبيل
" وداعا " و " تصيح على خير " .
واحرصا على عدم الوقوع فى فخ
قراءة الأفكار وافترض أن شريكك
يعرف ما تفكر فيه وذلك " لأنه
يحبنى " . فى الزواج الصحى
والسعيد يحرص الأزواج على
التعبير عن مشاعرهم وانجذابهم
لبعضهم البعض بشكل مستمر .

٥. قبلا بعضكما البعض كثيراً . ونحن
هنا لا نقصد قبلة عابرة على
الوجنتين ، ولكن قبلة حارة
ومثيرة وملينة بالمشاعر . فالعديد
من المتزوجين منذ فترة طويلة

" مر زوجى بنزوة مع امرأة أخرى "

الصلب على الجانب الآخر من النهر من "مانهاتن" - وأخبرته بأن يعود إلى المنزل على الفور . ولقد عرف من نبرة صوتي أنني اكتشفت علاقته مع امرأة أخرى ، وحتى مع اعتذاره كان لديه الجراءة ليقول إن الأمر ليس خطيراً وإنما مجرد نزوة . ولكن ندمه لم يكن صادقاً ولم أصدقه .

لقد كانت هناك مشاكل بالطبع أثناء سنوات زواجنا الثماني ولكنني لم أتخيل أبداً أن تكون الخيانة إحداها . ولقد كنت بحاجة لمعرفة الخطأ وسببه . إنني محطمة و " جاك " يعتقد أنه من الممكن نسيان ما حدث . لا ، إنني لا أستطيع ذلك . إنه يجعلني أشعر بأنه ليس لي الحق أن أغضب . ولقد كان حتى وقت قريب غير مهتم بالذهاب إلى الاستشارة ، ثم جاءت أحداث الحادى عشر من سبتمبر وتغير كل شيء .

بينما كنت أشاهد الأخبار فى التلفاز ، اتصل بي " جاك " ليقول إنه

يصر " جاك " على أن علاقته لا تعنى له شيئاً ولكن " أليسون " ترفض تصديق ذلك . هل يتطلب الأمر حدوث كارثة لتتعلم كيف نسامح ونستمر فى حياتنا ؟

رواية " أليسون "

قالت " أليسون " التى تبلغ من العمر واحداً وثلاثين عاماً : " لقد كان الموقف مخيفاً عندما وقعت أحداث الحادى عشر من سبتمبر ولكن كان هناك بعض العزاء لأنها ساعدت زوجى على إدراك مدى قربيه من خسارة كل شيء يحبه .

فى أحد أيام الصيف الماضى وجدت ورقة فى جيب بنطال " جاك " عندما كنت أقوم بأعمال الغسيل . ولقد كانت هذه الورقة من امرأة تشكره فيها على الليلة الرائعة التى قضياها معاً . ولقد كاد يغشى علىّ ولكننى اتصلت ب " جاك " فى عمله - فإنه مدير فى مصنع لتصنيع

سوى مرتين خلال ثلاثة وثلاثين عاماً من الزواج .

كان حفل زفافنا ضخماً : فأنا الابنة الوحيدة لوالدي ، أما هو فليديه أسرة كبيرة ممتدة . ولقد انتقلنا للعيش في مكان قريب من والدي ولم نتوقع إنجاب الأطفال في البداية . ولكننا شعرنا بالسعادة عندما حملت في توأم . ولحسن الحظ ، فإن وظيفة " جاك " تدعمنا بشكل جيد ، ولذلك تمكنت من البقاء بالمنزل حتى أروعى الفتاتين وأقوم على تربيتهما . ولقد اعتقدت أننا فريق رائع . أما الآن فإنني أشعر بأنني حمقاء . إنني لا أفهم كيف يمكنني ممارسة العلاقة الحميمة مع رجل لا أصدق أنه يحبني بالفعل .

لقد أخبرني " جاك " بأنه قد قام بهذه العلاقة مع امرأة أخرى لأنه يبحث عن الإشارة في حياته . فهل يتوقع أن تكون علاقتنا الحميمة مثيرة كل يوم ؟ إنه يحب التلقائية : وأنا أعتقد أن ذلك أمر خيالي . فإنه قد يعلن صباح يوم الجمعة أن ثمن تذاكر السفر إلى " كاليفورنيا " قد انخفض . ويقترح أن نذهب لقضاء عطلة نهاية الأسبوع هناك . بالطبع إنني أحب ذلك . لقد اعتدنا القيام بالرحلات دون ترتيب مسبق أثناء خطوبتنا . ولكن عندما أصبح على إدارة معرض كتاب المدرسة واصطحب الفتاتين إلى مباريات الكرة ، فإنني لا أتمكن من ترك كل شيء من أجل هذه الرحلة . إنه يشعرني بأنني مملّة لأنني أقوم بمسئولياتي كام . وعندما أقول لا ، فإن " جاك " يغضب بشدة .

مازلت أتساءل ما الخطأ الذي فعلته ؟

زاهب ليساعد في جهود الإنقاذ . ولم أكن قد تلقيت منه أي اتصال لمدة ثماني عشرة ساعة تقريباً وعلى الرغم من قلقي الشديد ، فلقد ظللت هادئة من أجل توأمي " ميجان " و " أمبر " اللذين يبلغان من العمر سبعة أعوام . وأخيراً عاد " جاك " إلى المنزل في حوالي الساعة الرابعة صباحاً مغطى بالغبار . ولقد احتضنتني وقال إنه يحبني ويأسف لأنه جرحني . ولكن كيف يمكنني معرفة أنه يعني ذلك . كيف يمكنني الثقة به مرة أخرى ؟

ولقد اندمج التوتر الذي نشعر به في زواجنا مع الحزن على ما حدث لبلادنا وكان مؤلماً ومحيراً للغاية . ففي بعض الأيام كنت أشغل نفسي في أمور ومهام الأمومة فقط لأظل مشغولة - حيث كنت أقوم بصنع الكعك وحقاكة ملابس لإحدى المسرحيات في مدرسة ابنتي . وفي أوقات أخرى لا تكون لدى القدرة على حتى القيام من الفراش .

وعلى الرغم من أنني غاضبة من " جاك " ، إلا أنني أكره العراق ، لذا فلقد كتبت مشاعري بداخلي . إنني لم أكن أنا و " جاك " في حالة تواصل جيدة دائماً . في نقاشاتنا يعلو صوته ويصر على رأيه ، ولا يمكنني الفوز أبداً .

ولقد شعرت في يوم ما بأنني و " جاك " قد خلقنا لبعضنا البعض . لقد التقينا من خلال أخته " ستاسي " والتي كانت زميلتي في العمل . واعتقدت أنه شخص محبوب ومرح ، ورجل بمعنى الكلمة وعرفت أنه الرجل الذي أبحث عنه . ولقد أردت أن يكون زواجنا سعيداً مثل زواج والدي . واللذين لم يتشاجرا

الأول . لقد ساعد بعض من زملائي القدامى فى بناء مركز التجارة العالمى ، وجميعنا يعرفه جيداً . وعند معرفتنا بأن عمال الإنقاذ قد يحتاجون إلى أشخاص لديهم مهاراتنا مع الصلب ، أسرع العديد منا للمساعدة .

ولا توجد كلمات تصف رؤية البرجين وهما يتحولان إلى هشيم . لقد ساعدنا فى نقل الأشياء بحثنا عن إشارات تبني عن وجود ناجين ، ولكن سرعان ما أصبح واضحاً أننا لن نجد أحداً . لقد بقينا هناك يومين فقط ، وبعدها أصبح عمال الإغاثة فى حاجة أكبر إلى مشغلى الآلات الضخمة .

إننى أشكر الله على أننى و " أليسون " لا نعرف أيًا من الضحايا شخصياً إلا أننى مازلت أرتجف . وأثناء قيادة السيارة إلى المنزل فى هذه الليلة الأولى ، فاجأتنى هذه الفكرة : إن لى زوجة رائعة وعلاقة رائعة ، ولكننى اعتبرتها شيئاً مسلماً به . لقد رغبت واحتجت إلى أن أكون مع زوجتى وأسرتى .

أعلم أن ذلك قد يبدو كلاماً واهياً ، ولكننى لم أقصد أن أجرح " أليسون " ، ولكننى فقط شعرت بأننى بعيد جداً عنها . فإننا نادراً ما نمارس العلاقة الحميمة ولم أشعر بأنها تفعل كما كانت تحببني من قبل . إن " أليسون " منغمسة تماماً مع الفتاتين ومع اللجان التى ترأسها حتى أننا لا نجد الوقت لنا لعمل أى شيء تلقائى الآن .

إن لى ذكريات رائعة عن حياتنا فى بداية الزواج ، ففى مرة قررنا فجأة أن نسافر إلى " نيو إنجلاند " دون ترتيب

إننى لم أسأل " جاك " عن تفاصيل ما حدث ، إلا أن هناك جزءاً منى يريد معرفة كل شيء - كيف كانت تبدو ، من كانت له المبادرة . كما أننى مازلت أقوم بتفتيش كل جيب وكل قاتورة هاتف للبحث عن الدليل الذى لا أريد أن أجده . وعلى الرغم من سعادتى بجديفة " جاك " فى إصلاح هذا الزواج ، إلا أننى قد جرحت بالفعل . ولا أعتقد أن بإمكاننا العودة مرة أخرى كما كنا .

رواية " جاك "

قال " جاك " الذى يبلغ من العمر الحادى والثلاثين : " إننى شخص مختلف الآن عما كنت عليه فى العاشر من سبتمبر وأتمنى أن أستطيع أن أجعل " أليسون " تفهم ذلك . لقد أخبرتها عن مدى أسفى لأننى خدعتها ولكن تلك الشاعر مازالت تستحوذ عليها . لماذا لا نستمر فى حياتنا ؟

لقد كان خطأ أحقق لن أكرره أبداً . لقد كنت أشعر بالضغط فى المنزل والعمل . وفى إحدى الليالى بعد الذهاب للعب مع أصدقائى ، توقفنا لتناول بعض المشروبات فى أحد المطاعم وكانت هناك امرأة مثيرة تغالبنى . وأعترف بأننى لم أقاوم كثيراً وانتهى الأمر بإقامة علاقة معها ولقد أرسلت لى ورقة إلى عملى اليوم التالى ووضعتها فى جيبى كإى أحقق ونسيت أن أتخلص منها .

ولكن كل شيء يختلف الآن . فلقد كان الذهاب إلى موقع انهيار برج مركز التجارة العالمى صدمة حقيقية . لقد تجمد الدم فى عروقى عندما رأيت ضرب البرج

وقت قريب ، فلقد كانت مستمعة رائعة .
لقد جعلتني أشعر بأنني شخص أفضل .
إن " أليسون " تعتقد أنني أصرخ كثيراً
ولكن تلك هي الطريقة التي كانت تتحدث
بها أسرتي وهذا لا يعنى أنني لا أحبها .
إن الذهاب إلى " مانهاتن " بعد هذا
الصباح المفزع ، جعلنى أرى كل الناس
الذين يساعدون عمال الإطفاء ورجال
الشرطة . ولقد كان الحب الظاهر من سكان
" نيويورك " أمراً يؤدي للتفاؤل . ولقد
منحنى الأمل فى أشياء كثيرة فى هذا
العالم . أتمنى أن يكون هناك أمل فى
تحسين علاقتى أنا و " أليسون " أيضاً .

رواية المستشار

" إن كل مأساة تذكرنا بمدى هشاشة
الحياة ، ولكن أحداث الحادى عشر من
سبتمبر كانت بمثابة إنذار لكل من
" جاك " و " أليسون " . فلقد أدركا
حاجتهما للعلاج حتى يحددا قوة
زواجهما .

وعلى الرغم من أن علاقتهما كانت
صلبة من الداخل ، إلا أن النزوة
أخرجتهما على السيطرة ولقد كنت
متأكداً من أنه بمجرد مواجهة
هذه المشكلة ، سوف يعود كل شيء إلى
نصابه وسوف يضعهما هذا العلاج القصير
المدى على الطريق الصحيح خلال شهور
قليلة .

ومثل العديد من ضحايا الخيانة ،
وجدت " أليسون " أن مخاوفها تخرج على
السيطرة حينما كانت تحاول معرفة سبب
ما حدث . وبنفس قدر رغبتها فى إنقاذ
زواجها . كانت تشعر باليأس من عدم

وذلك لمجرد رغبتنا فى القيام بذلك ،
وعلى الفور ألقينا الملابس فى السيارة
وانطلقنا بها إلى هناك . عندما كنا فى
فترة الخطوبة ، كنا دائماً نساfer معاً
ويسهل علينا عمل أى شيء . أعلم أننا لا
نستطيع أن نكون بهذه الحرية الآن ،
ولكن هل يجب أن نتصرف وكأننا قد
أصبحنا عجوزين ؟ هل الذهاب إلى
" أتلانتيك سيتى " وقضاء يومين هناك
يعد مشكلة كبيرة ؟ إن " أليسون " تنظر
لى على أنني مجنون لمجرد أنني ذكرت
ذلك .

لقد اعتقدت أنني سأجد دائماً الوقت
للمرح والاستمتاع . لقد مررت بطفولة
سعيدة ولكن فوضوية فى ذات الوقت .
إننى الأصغر بين خمسة إخوة . قامت
أمى المطلقة بتربيتنا ولقد كانت تعمل عدة
وظائف لإعالتنا . لم تكن نمتلك الكثير ،
إلا أنني لم أشعر أبداً بالحرمان . ولقد كنا
ننتقل عبر البلاد كلما احتاجت والدتى إلى
وظيفة جديدة ، لذا كان على التعامل مع
تغييرات كثيرة أثناء نشأتى . والآن فإننى
بالطبع أرى ما افتقدته ، فإننى أرغب فى
أن ينعم أطفالى بالاستقرار وأن يكون لهم
جذور فى المكان الذى نعيش فيه .

لقد التحقت بالجيش لمدة عامين بعد
انتهائى من الدراسة الثانوية . وعندما
انتهيت من أداء الخدمة ، التحقت
بوظيفة فى مصنع كان يعمل به أحد
إخوتى . ولقد كنت أذهب إلى مكتب أختى
" ستاسى " بين الحين والآخر ، وهكذا
التقيت بـ " أليسون " . ولقد علمت من
اليوم الأول أننا سنزوج . فلقد كان هناك
شيء جميل يميزها ، وكانت كذلك حتى

خطأه بالطبع أنه يرغب في إضفاء المتعة والإثارة على زواجه . ولكن عليه أن يدرك أنه يجب الاتفاق على حل وسط .

هذا بالإضافة إلى أن كلا من " أليسون " و " جاك " بدأ في النظر إلى زواجهما على أنه أمر مسلم به . ولقد قلت لهما : " إذا اختفى البريق من زواجكما ، فقد يكون ذلك بسبب أنكما لا تشعلانه . وعلى كل منكما العمل لحدوث ذلك " . وهذا يعنى القيام بأى شئ فى سبيل استعادة ما يفتقدانه فى حياتهما الزوجية .

ولقد بدأ " جاك " و " أليسون " فى عمل تغييرات بسيطة والتي كان لها تأثير كبير . وبدلاً من الإعلان عن خطط سفر غير واقعية ، أصبح " جاك " يقوم الآن بعمل اقتراحات منطقية ويرى كلاهما إذا كان من السهل تنفيذها . ولقد ذهباً مؤخراً لقضاء عطلة طويلة وحدهما .

كما اقترحت على " أليسون " أن تقوم بعمل قائمة بالأشياء الصغيرة التي يمكن لـ " جاك " القيام بها حتى تشعر بحبه وتقديره لها ولتتشم بالأمان - أشياء مثل الاتصال بها إذا كان سيتأخر فى المساء . ولقد تسبب ذلك فى إضفاء روح جديدة على زواجهما . ولقد وجدت " أليسون " أنه من السهل أن تشعر بالحميمية وتبدأ فى مسامحته على الخيانة .

ولقد قال " جاك " فى إحدى جلساتنا الأخيرة : " إننا ندرك الآن أكثر من أى وقت مضى أننا محظوظان بأننا نمتلك هذه العلاقة الزوجية وكم أننا كنا محقين فى المحاربة من أجل الحفاظ عليها " .

قدرتها على حب الرجل الذى جرحها بشدة .

لكننى اعتقدت أن عجز " أليسون " عن المطالبة بحقوقها كان سبباً فى وجود المسافة بينهما . ولأنها طفلة وحيدة لوالدين محبين والذين لم يتعاركا أبداً ، فإنها ليس لديها خبرة فى التعامل مع الخلافات . وعندما كبرت ، كانت تتجنب الصراع بشكل كامل . لذلك فبدلاً من مواجهة " جاك " عندما يكون غاضباً أو يطلب طلبات غير منطقية ، فإنها كانت تخضع له لإسعاده . وبمرور الوقت فقد احترامه لها .

ولقد قلت لـ " أليسون " : دعى " جاك " يرى غضبك . وأوضحى أنه سبب لك الألم وأنت لن تتحملى شيئاً مثل ذلك مرة أخرى " . كما كان يجب على " جاك " فى المقابل أن يكون صبوراً ومستعداً للإجابة عن أسئلة " أليسون " . كما كان يجب عليه الشعور بالندم بحق وإظهاره لما سببه لها من ألم .

وعندما بدأت " أليسون " فى التحدث ، بدأ " جاك " بالاستماع إليها . ولقد قالت : " إننى أشعر الآن أن بإمكانى تصديقه عندما يقول إنه لن يخوننى مرة أخرى " .

وكان " جاك " بحاجة إلى اختبار عدم شعوره بالرضا ومعرفة سبب افتراضه التلقائى بأن " أليسون " وزواجهما السبب فى ذلك .

إن كثرة تنقله فى أنحاء البلاد أثناء طفولته جعلته يتوقع أن الحياة مليئة بالتغيير ولكن من الصعب الحصول على ذلك فى علاقة رومانسية . إنه لم يكن

من يفصح عن رغباته ؟

كثيراً ما تكون غرفة النوم هي حلبة صراع القوى في العلاقة . وعلى الرغم من أنه نادراً ما تظهر الصراعات عندما يكون الحب في بدايته ، إلا أن الحياة اليومية تقوم بإضفاء الغيوم على هذه الحياة الوردية . والأشياء البسيطة تتراكم : إنك تشعر بأن شريكك دائماً ما يتحكم في الإنفاق . تشعر في غرفة النوم كأنك دائماً خاضع لأسلوبه في ممارسة العلاقة الحميمة . إنه يعتقد أنك المسيطر عندما يتعلق الأمر بحياتك الاجتماعية . إذا كنت تتجاهل باستمرار مواجهة هذه الضغوط ، فقد تجد مع مرور الوقت أنها أصبحت صعبة التغيير . وعلى الرغم من أنه لا يوجد زواج ينتهي لأن أحد الطرفين يشعر بأنه ليس له القرار أبداً في اختيار الفيلم الذي تشاهدانه ليلة العطلة الأسبوعية فإن شعور أحدكما بأنه لا يستطيع التعبير عن رغباته يضعف من أساس وحدتكما ويقلل من شعور الشخص باعتزازه بنفسه . ولكي تختبرا توازن القوى في علاقتهما ، اتفقا أو اختلفا مع العبارات التالية :

- ١ . عندما أغضب من شيء فعله شريكى أو قاله ، فإننى لا أخاف من قول ذلك .
- ٢ . إننى أشعر بالراحة في التحدث عن نقاط ضعفى مع شريك حياتى .
- ٣ . فى عطلات نهاية الأسبوع نناقش مع بعضنا البعض حول خططنا قبل أن نقوم بتنفيذها ونضع رغبات وجدول أعمال كل منا فى الاعتبار .
- ٤ . إن شريكى يحترم حقيقة أن عملى ضرورى بالنسبة لى .
- ٥ . إننا نناقش الأمور المادية بصراحة ونقرر معاً ما نتفق عليه .
- ٦ . إننا نتبادل الأدوار فى المبادرة بممارسة العلاقة الحميمة .
- ٧ . فى الفراش ، أشعر بالراحة وأنا أخبر شريك حياتى عما أحبه وما لا أحبه .

هل اتفق كلاكما مع معظم هذه العبارات ؟ إذا كان الأمر كذلك ، فإنه ليس لديكما خلل فى توازن القوى : أما إذا كان أحدكما يتفق والآخر لا ، فلقد حان الوقت لاختبار هذا الخلل فى التوازن . تذكر ، فى الزواج الجيد . دائماً ما تختلف القوى :

- أعيدي التفاوض بشأن ما تفلانه في علاقتكما . فإنه ليس مجرد أنكما تقومان دائماً بعمل الأشياء بنفس الطريقة فإن ذلك يعني استمراركما كذلك للأبد .
- تذكر أن شريكك قد يفاجأ أو يغضب إذا أعلنت رغبتك في التغيير . إذا لم تخبر شريكك أبداً بأنك تشعر بأنه لا يدعم عملك مثلما تعتقد أنه يجب عليه ، فقد يكون رد فعله سلبياً في البداية تجاه رغبتك في التعبير . اختر وقتاً هادئاً لتوضيح مشاعرك ، وقم بعمل بعض الاقتراحات التي قد تفيدكما . هل تريده أن يسألك قبل القيام بخطط لنهاية الأسبوع في حالة وجود مشروع يجب عليك إنهاؤه ؟ هل تفترض أنه سيرافقك دائماً في اجتماعات العمل خارج المدينة ، قبل استشارته مسبقاً ؟
- قم بعمل شيء مختلف لتوضيح وجهة نظرك . إذا شعرت بأنك قد قلت كل شيء . ولكن لم يتم الاستماع إلى ما تقوله أو لم يتم استيعابه فسوف يكون عليك التصرف بشأن ذلك . هل هو دائم التأخر عن مواعيده ؟ كف عن تعنيفه وأخبره ببساطة بأنك ستذهب للمكان المحدد في الموعد المتفق عليه في جدول أعمالك ، وليكن ذلك موعد عشاء مع صديق ، أو الذهاب للسينما بمفردك . افعل ذلك حقيقة .

"إننا لم نمارس العلاقة الحميمة منذ سنوات"

أن يمارس العلاقة الحميمة معي ، أشعر بالتوتر ولا أستطيع إكمال الأمر . إنه لمن السيئ أن أقول : " توقف - إن ذلك مؤلم " ليلة بعد الأخرى وأرى " ريك " يتنهد ويبتعد . لقد وجدنا طرقاً أخرى لإسعاد بعضنا البعض خلال الأحد عشر عاماً الماضية ولكن المعاشرة أصبحت شيئاً مستحيلاً .

إن " ريك " هو أكثر زوج مخلص : كريم وصبور على وجه الأرض وأنا أريد أن أثبت له أنني أحبه كثيراً . لكن صبره قد نفذ الآن وأنا أيضاً مثله . إننا نتعارك بشأن كل شيء الآن : ليس فقط العلاقة الحميمة ، ولكن العمل أيضاً وتوأمنا البالغ من العمر ثلاث سنوات ، وخاصة والدي . إنني البنيت الكبرى بين ثلاثة أخوة لأسرة متزمتة من ضواحي " سينسيناتي " ، وأمي ربة منزل وهي مشتركة في أنشطة دار العبادة وأبي محام . إنهما باردان وصارمان ، فهما يهتمان بالمظاهر أكثر من مشاعري . وطلنا

إن " مارسى " و " ريك " يعيشان بعضهما البعض ، ولكن عدم قدرتهما على ممارسة العلاقة الحميمة قد أحبطهما . ماذا يحدث للزوج عندما تكون ممارسة العلاقة الحميمة مؤلمة لأحد الطرفين ؟

رواية " مارسى "

" إنني لا أعرف ماذا دهاني " ، هكذا بدأت " مارسى " حديثها وهي امرأة في الخامسة والثلاثين من عمرها وتعمل معلمة في مدرسة ابتدائية ، ولقد قالت ذلك ودموعها تنهمر على وجنتيها . ثم أكملت حديثها قائلة : " أتعلم ، إنني وزوجي نادراً ما نمارس العلاقة الحميمة .

إن ذلك ليس لأنني لا أجد " ريك " شخصاً مثيراً ، كما أنني أستمتع بلمساته الحانية . ولكن في كل مرة يحاول فيها

لـ " ستيف " وهو شاب عرفته من الكلية تزوجنا لفترة قصيرة - ولسبب ما لم تكن ممارسة العلاقة الحميمة تؤذيها . ولكننا كنا غير مهتمين بالأمر ولقد علمت أنني حامل بعد أن انفصلت عن " ستيف " بفترة قصيرة .

ولقد فزعت ، فلم أكن مستعدة لإنجاب طفل خاصة بعد طلاقى . وعلى الرغم من معتقداتي الدينية ، فقد رغبت في الخضوع لعملية إجهاض ، واتصلت بـ " ريك " كى أسأله المشورة وقد ساندنى فى هذا القرار ، ولقد خضعت للعملية ، ثم حاولت على الفور نسيان ذلك الأمر تماماً وإسقاطه من ذاكرتى .

وعندما عاد " ريك " إلى منزله فى إجازة . بدأنا فى رؤية بعضنا البعض مرة أخرى . وفى العيد تقدم لخطبتي وتزوجنا فى شهر بعد ذلك ، ولقد انتقلت للعيش مع " ريك " فى " بوسطن " .

ولقد كانت ممارسة العلاقة الحميمة مع " ريك " مؤلمة منذ البداية وهو ما أدهشنى وأخافنى ؛ حيث إننى لم أجد أى مشكلة عندما كنت مع " ستيف " . وكما يمكنك أن تتخيل ، فإن محاولة إنجاب طفل لم تكن سهلة ، على الرغم من أننا حاولنا ممارسة العلاقة الحميمة بمزيد من الصبر وتحمل الألم من جانبي . وبعد ثلاث سنوات من محاولة الحمل ، تم تلقيحى صناعياً من " ريك " ولقد نجح الأمر من المحاولة الأولى .

ولقد علمنا أن هناك فرصة ضئيلة لولادة توأم بسبب أدوية الخصوبة التى كنت أتناولها ، ولكننا دهشنا عندما تمت عمل أول أشعة لى والتى أظهرت أنني

أننى فتاة جيدة ومتحملة للمسئولية فإنه لا شىء آخر يههم . وعندما كان يعطى والدى الأوامر ، فإننا يجب أن نتبعها ، وإذا لم نفعل ذلك كان يقع علينا أشد عقاب .

ولم يكن يتحدث أى أحد فى منزلنا عن العلاقة الحميمة سوى من أجل منعنا من مشاهدة الأفلام التى قد تحتوى على مشاهد عاطفية ، أو ما إلى ذلك من برامج . ولقد علمت بشأن الحيض من والدة أعز أصدقائى . كما لم يكن مسموحاً لى أن أتحدث مع زملائى من الصبيان ، وعندما كنت فى الثالثة عشرة من عمرى وبخنى أبى لمجرد أنني أجلس فى ملعب المدرسة مع صبي .

وحتى الآن يحاول والداي السيطرة على . فهما يتصلان يومياً ويأتيان لزيارتى كلما رغبا ، بغض النظر إن كان ذلك ملائماً بالنسبة لنا أم لا . ويقول لى " ريك " باستمرار : " كيف تسمحين لهما بأن يديرا حياتك ؟ " ، وهو محق فى ذلك . ولكننى لا أعلم كيف أتغير .

لقد نشأت مع " ريك " فى نفس الحى ولكننى لم أعرفه قبل الذهاب إلى الجامعة . ولقد ظل مع أسرته عدة أشهر قبل العودة إلى الجامعة فى " بوسطن " ؛ حيث كان يدرس للحصول على درجة جامعية . ولقد أحببته وقد اتفقنا على الزواج وظللنا معاً لعدة أشهر .

وعندما عاد " ريك " إلى الجامعة ، أخبرنى بأنه يجب علينا أن ننفصل ويرتبط كل منا بشخص آخر . ولقد افتقدته بشدة ولكننا بقينا على اتصال . وفى هذه المرحلة تمت خطبتي

إننى لم أمارس العلاقة الحميمة قبل زواجى من "مارسى" - فلقد كانت هى أول فتاة أرتبط بها بشكل جاد - لذا فلم تكن مشكلتنا هذه كبيرة لفترة طويلة . واعتقدت أنها مشكلة يجب علينا خوضها ومحاولة حلها . فلقد كانت هناك عدة أشياء أخرى تشغلنا مثل طفلينا ، اللذين يزيدان من ترابطنا ويمنحانا السعادة .

ولكننى الآن لا أستطيع قول شيء دون إغضاب "مارسى" . فهى تأخذ أى تعليق بمحمل شخصى وتغضب بشدة بسبب فكرة أنها ليست طبيعية ولكن فى أمور العلاقة الحميمة . وهى تدعى أننى أغضبها ، ولكن ما الخيار الذى أمامى ؟ إن "مارسى" منغلقة للغاية حتى أننى لا أعرف طريقة أخرى لأجعلها تتحدث .

عندما حاولنا إقامة أسرة ، ازداد التوتر والعراك بيننا بشكل سيئ . لقد علمت أن "مارسى" تكره ممارسة العلاقة الحميمة وأننى أعترف بأننى أشعر بالإحباط فى بعض الأوقات أيضا . ومما جعلنا نشعر بالراحة هو نجاح التلقيح الصناعى . ولقد كان اتخاذ القرار بشأن تقليل عدد الأجنة صعباً للغاية ، ولكن بالنسبة لى فلقد كانت سلامة وصحة "مارسى" والأطفال الباقين هى أهم شيء .

إننى أعلم أن الحمل فى طفل - ما بالك باثنين - قد يؤثر على أى علاقة عاطفية وحميمة . ولكن الأمر استغرق ثلاث سنوات قبل إنجاب الطفلين ، لقد كان رفض "مارسى" لى مرات عديدة - قد جعلنى أشعر بأننى شخص غير كفاء . لقد كان أبى مديراً فى شركة صناعية وكان دائم الانشغال بالأنشطة والأصدقاء

حامل فى أربعة توأم . ولم تكن لدينا المصادر المادية أو العاطفية لتربية أربعة أطفال فى وقت واحد . ولقد نصح الأطباء أن نقوم بتخفيض عدد الأجنة من أجل صحتى وصحة الأطفال ، وبعد المزيد من العذاب والألم اتفقت أنا و "ريك" - أن ذلك هو الأفضل . ولقد رزقنى الله بتوأم وهما "كوين" و "تيلر" واللذين يعدان متعة حياتنا .

ولقد اعتقدت أن الولادة سوف تساعدنى على ممارسة العلاقة الحميمة مثل أى امرأة طبيعية ولكن ذلك لم يحدث . ولقد شعرت بإهانة كبيرة . ولم يعطنى أطباء أمراض النساء أو مستشارو الزواج أى حل لشكلتى .

إننى أعلم أن "ريك" قد فاض به الكيل ولا أستطيع أن ألومه . ولكننا ابتعدنا عن بعضنا البعض . فعندما لا يكون يلعب مع الأطفال ، فإنه إما أن يشاهد التلفاز أو يتصفح الإنترنت . فهو لا يرغب فى عمل أى شيء معى .

إننى أشعر بالفشل ، وأخاف من أن زوجى قد لا يريد الاستمرار فى الزواج أكثر من ذلك .

رواية "ريك"

"ريك" رجل فى الأربعين من عمره وهو أستاذ جامعى ولقد قال : " إذا لم يتغير شيء فى هذا الأمر ، فإننى لا أعتقد أننى سوف أستمر فى هذا الزواج . إننى أحب "مارسى" وأولادى بشدة ولكننى لا أستطيع العيش بهذه الطريقة أكثر من ذلك . فى كل يوم تبتعد زوجتى عنى أكثر .

ومع ذلك فمع حبي الشديد لها ، إلا أنني لم أكن مستعداً للطريقة التي يقحم بها والداها نفسيهما في حياتنا . فعند ظهور أى أمر - سواء الانتقال ، اختيار أسماء أطفالنا - فإنهما يقومان بفرض آرائهما . إننى أعتقد أن والديها فضوليان ومسيطران ، ولكن " مارسي " لا تواجههما ، فهى تشعر أن عليها أن تحافظ على سعادة الجميع .

" ولقد أنهكت قوتي من محاولة تجاهل مشاكلنا . فإننى ألعب مع الأطفال أو أشاهد التلفاز أو أقوم بتصفح الإنترنت حتى لا أشعر بأى شئ عن العالم من حولي . إننى لا أعلم إن كان هذا العلاج سيفيد ، ولكننى لا أريد أن أشعر بالمرارة خلال عشرين سنة قادمة لأننا مازلنا نتعارك وغير قادرين على ممارسة العلاقة الحميمة " .

رواية المستشار

قال المستشار " لقد ظلت " مارسي " تبكى خلال جلستنا الأولى . ولم يخبرها أحد من الأطباء أو المعالجين أن مشكلتها لها اسم ، هو تشنج المهبل وهو عبارة عن تشنج لاإرادى فى الجدار العضلى الخارجى للمهبل وبتقدير الخبراء فهناك اثنان من بين كل ألف امرأة على الأقل ومن ٢٠ إلى ٤٠ ٪ ممن يسعين للعلاج يعانون من هذه الحالة .

إن حالة " مارسي " نابعة من عدة عوامل . عندما يدفعها " ريك " للتحدث عن مشاعرها ، فإنها تشعر بالاستياء والعجز ، تماماً مثلما كانت طفلة . وبدون وعى فإن " مارسي " تغلق عن نفسها فى

ولذلك فلقد تجاهلنى أنا وإخوتى معظم الوقت . أما والدتى فلقد كانت شديدة المراعاة لشاعر الآخرين . ولقد كانت تتعارك مع أبى كثيراً . وحيث إن أخوى كانا يدرسان بالجامعة عندما كنت طفلاً ، كنت أنا من يقف بينهما .

وبسبب خجلي وارتياكى لم أشعر أبداً أن بإمكانى تحقيق توقعات أبى . فلقد كان يخبرنى دائماً بأن كل ما أفعله خطأ . ولكنه لم يخبرنى أبداً كيف أقوم به بشكل صحيح . لقد كان سلوك أبى تجاهى غامضاً وغير مفهوم بالنسبة لى حتى قال لى غاضباً فى أحد الأيام : " إنك لم تكن سوى غلطة كانت نتيجة ليلة طائشة بينى وبين والدتك " . لقد دهشت فى البداية ولكننى شعرت بعدها بالراحة . فلقد علمت لماذا يعاملنى بهذه الطريقة السيئة .

وعلى الرغم من أننى كنت أعيش بالقرب من " مارسي " فى " أوهايو " لعدة سنوات إلا أننى لم أتحدث إليها حتى عدت إلى منزلى فى إجازة الجامعة . ولقد كانت مفاجأة سارة ، فهى الطفلة الصغيرة التى تسكن بجوارنا قد كبرت . ولقد انفصلت عنها بعد عدة أشهر لأننى اعتقدت أننى مازلت صغيراً على الارتباط . ولقد كنت مخطئاً ، فبمجرد رحيلى ، اكتشفت أننى أحبها بجنون . ولقد كانت " مارسي " متخوفة من الارتباط بى مرة أخرى بعد مرورها بتجربة الزواج الفاشلة والإجهاض . فلقد خافت من أن أعتبرها كمأ مهملاً . ولكننى أصرت وفى النهاية طلبت الزواج منها .

العزلة ، لكي يؤديها كل منهما معاً .
كما أعطيتهما كتاباً مفيداً : وهو :
A woman's Guide to Overcoming Sexual
Fear and Pain . بقلم كل من " أوريلي
جونز جودين " و د . " مارك إي .
أرجونين " (دار نشر نيو هاربنجر .
١٩٩٧) .

ولمساعدة " مارسي " على الشعور
بالمزيد من الراحة أثناء العلاقة الحميمة ،
فلقد رشحت لها كريمات معينة والتي
تسمح لها بوضع وسيلة تسهل عليها
العملية . وبعد ذلك بدأ مهبلها في
الاتساع بشكل أكبر .

ولقد أخبرت الزوجين أن يركزا على
الإيماءات الحانية - مثل التدليك ، أو
الملامسة - بدلاً من ممارسة العلاقة
الحميمة لعدة أسابيع . وبعدها يقوم كل
منهما بمنح الآخر ثلاثة إطراءات ونقد
واحدًا بناءً ، ولقد ساعدهما ذلك على
التحدث بصدق بشأن ما يحبانه وما لا
يحبانه . ومع ذلك ، فعندما استعدا
لمحاولة ممارسة العلاقة الحميمة مرة
أخرى ، كانت " مارسي " مازالت تشعر
بالألم .

وعندها ساعدت " مارسي " على
التغلب على ألمها بسبب الحمل الذي
تخلصت منه . فحتى بعد كل هذا
الوقت ، فإنها لم تجد الطريقة لإنهاء هذا
الأمر بداخلها . ولقد اقترحت عليها
انتقاء ثلاثة أحجار جميلة من الشاطئ ،
واحد لكل طفل وقلت : " احملها معك
طالما كنت في حاجة لذلك . وعندما
تشعرين بأنك على استعداد للتخلص

هذه العلاقة حتى تحصل على بعض
السيطرة في حياتها . وبالطبع فإن نشأتها
المتزمتة قد ضاعفت من مشاكلها ، هذا
بالإضافة إلى الحمل الذي قررت التخلص
منه .

أما " ريك " الحساس والطيب ، فلقد
نشأ في دور المصلح والمضحى وحلال
المشاكل . وكان مثل والدته ينحني
احتياجاته وألمه من تصرفات والده
جانباً ، يعيش في دور الشهيد والضحية
في محاولاته للشعور بالحب والأهمية .

لقد احتاجت " مارسي " في البداية
للسيطرة على حياتها مما يعنى توقف
" ريك " عن محاولة دفعها للتحدث .
ولقد قلت له : " عندما تفعل ذلك ، فإنك
تدفعها لأن تكون فتاة صغيرة وليست
زوجة " . والآن فإن " ريك " يفصح عن
مشاعره بهدوء " مارسي " - ثم يوجه
طاقته في شيء آخر ، مثل الذهاب
للممشية أو عمل بعض الأشياء في
الفناء .

ولم يمر وقت طويل حتى شعرت
" مارسي " بالمزيد من الثقة بالنفس ،
خاصة فيما يتعلق بشأن والديها .
فلقد أخبرها مؤخراً بأنهما سيأتان
لقضاء عطلة نهاية الأسبوع في منزلها ،
ولكنها أجابتهما قائلة إن لديها هي
و " ريك " خططا أخرى لقضاء العطلة
واتفقت معهما على القدوم في موعد آخر .
أما علاج تشنج المهبل فقد كان يتضمن
تعليم " مارسي " بعض التمرينات
للسيطرة على عضلات المهبل وبعض
أساليب الاسترخاء مثل التنفس بعمق وشد

ماضيها أصبحت قادرة أخيراً هي " وريك " على الاستمتاع بعلاقة حميمة رائعة . إن مرض تشنج المهبل يتم علاجه دائماً إذا كان الزوجين ملتزمين بمحاولة حل المشكلة .

منها . ضعيبها على الرف " ، وفي خلال أسابيع أزالته " مارسي " الأحجار من حقيبتتها . وحين الوقت للتقدم في الحياة . وبمجرد أن تعالجت " مارسي " مع

خداع النفس بشأن الأمور الجنسية

لماذا لا يمكنك اكتشاف الخطأ ؟

إن العلاقة الحميمة في الزواج الجيد تعد معقدة ، فهي جيدة في أوقات وسيئة في أوقات أخرى . ولكن هناك الكثير من الأزواج ممن يرضون بعلاقة حميمة عادية في حين أنهم يستطيعون أن يحصلوا على علاقة رائعة مليئة بالإثارة والعواطف الجياشة . وهم يرضون بعلاقتهم الحالية رغم أنهم إذا حاولوا بجد فسوف يحصلون على علاقة رائعة ومشبعة . وهم يقومون بذلك بسبب خوفهم الشديد من الإقرار لأنفسهم أو لأزواجهم بأن هناك شيئاً خطأ .

ما الذي يسبب الخداع الجنسي ؟ عوامل كثيرة : الخوف من إيذاء مشاعر الطرف الآخر ، الخوف من الرفض ، الخوف من الحميمة أو الخوف من أن اعترافك بالمشكلة لن يحدث أي اختلاف . وعلى الرغم من أن مشاكل " مارسي " و " ريك " كانت شديدة . فإن هناك مشكلات أقل وطأة من ذلك بكثير . والتي تحتاج للمعالجة ولكننا نعلم إلى إخفائها . فالعلاقة الحميمة لن تصبح أفضل إلا إذا تحدثتم عنها بشكل فعال سواء في الفراش أو خارجه . ولكن بعد سنوات من التجاهل أو التقليل من شأن : أو تبرير ، الخداع الجنسي . فكيف يمكنك أن تكون صريحاً ؟ فكراً في الأسئلة التالية . إذا كان لديكما أي هموم أو شكوك بشأن أي منها ، عليكما باستشارة طبيب أو مستشار متخصص للحصول على المساعدة .

١. هل تقلق بأنك لا تمارس العلاقة الحميمة بنفس عدد المرات التي يمارسها الأشخاص الآخرون ؟
٢. هل فكرت في الزواج من شريك آخر غير شريك حياتك ؟
٣. هل تتألم من ممارسة العلاقة الحميمة ؟
٤. هل تجد صعوبة في أن تشعر بالمتعة ؟

١. هل تقلق بأنك لا تمارس العلاقة الحميمة بنفس عدد المرات التي يمارسها الأشخاص الآخرون ؟
٢. هل فكرت في الزواج من شريك

٥. هل مر وقت طويل منذ آخر مرة مارست فيها علاقة الحميمة ؟
٦. هل تتظاهر بالمتعة أكثر من شعورك الحقيقي بها ؟
٧. هل تقلق بشأن ما إذا كنت تسعد شريك حياتك أم لا ؟
٨. هل يتطلب الأمر المزيد من الوقت للشعور بالإثارة أكثر مما اعتدت عليه ؟
٩. هل تشعر كثيراً بالتعب أو الإحباط ؟
١٠. هل تشعر بالإحراج من الطريقة التي تبدو عليها ؟
١١. عندما يتعلق الأمر بالجماع ، هل تشعر بأنه يمكنك تقبله أو تركه - وهل كثيراً ما تتركه ؟
١٢. هل تشعر بأنك غير متوافق مع شريك حياتك من جهة الرغبة في ممارسة العلاقة الحميمة ؟ (أى هل ترغب فى القيام بها عندما لا يكون لديه الرغبة فى ذلك ، والعكس صحيح ؟)

إن سر العلاقة الزوجية الحميمة يكمن فى القدرة على الإفصاح عن جميع أسرارك وإقتناعك بالخضوع للعلاج النفسى أو الجسدى ورغبتك فى التحدث عن كل مشكلاتك مع شريك حياتك .

" لا يمكننا إنجاب طفل "

ثلاث أخوات صغيرات - ولقد اعتادت أن تخبرني بفخر بأنها لم تحصل على أى عطفة مع أبى بمفردهما لأنها لا تريد تركنا لجليسة الأطفال وكانت دائماً تذكرني بالتضحيات التى قامت بها من أجلى ، لكنها كانت شديدة البعد عنى وكثيرة الانتقاد . أما والدى فلقد كان على النقيض ، ولقد كان مدير المدرسة المحلية حتى وفاته منذ عامين ولقد كانت علاقتى به رائعة .

بالطبع كانت لديه بعض الأفكار بشأن كيفية إدارتى لحياتى . فلقد أخبرنى كثيراً أن النساء لا بد أن يبقين فى المنزل لرعاية الأطفال . وأشعر بأن على كل امرأة أن تختار ذلك لنفسها ولكننى أعرف أن رسالة أبى قد غرست بداخلى .

لقد كان زواج والدى يبدو سعيداً ونشأت نشأة نموذجية لفتاة تعيش فى ضواحي المدينة . وكنت طفلة جيدة أستذكر دروسى بجد ولا أحلم أبداً بالتمرد . ولقد كنت فى الثانية عشرة من عمري عندما ولدت أختى الصغرى وقمت أنا برعايتها وتنشئتها .

لقد حلم كل من " كاثى " و " واين " بعائلة كبيرة ، ولكن كفاحهما لمدة خمس سنوات مع العقم لم يحطم آمالهما فقط فى إنجاب طفل ، ولكنه هدد استمرار هذا الزواج .

رواية " كاثى "

" منذ أن كنت فى الثالثة من عمري وأنا أرغب فى أن أكون أما " . هذا هو ما قالته " كاثى " وهى امرأة فى التاسعة والعشرين من عمرها ، طويلة ، نحيفة ، وذات شعر أشقر طويل يصل إلى كتفها . ولقد استطردت حديثها قائلة : " وهذا لا يعنى أن هذا كان أهم شيء بالنسبة لى - فلقد التحقت بالجامعة وتخرجت بتقدير فى المحاسبة وحصلت على وظيفة رائعة بالمدينة . وأنا أعمل هناك منذ سبعة أعوام ومازلت أستمتع بالعمل . ولكن بالنسبة لى فإن الأمومة هى أهم شيء فى العالم . وأعتقد أن ذلك أمر مثير للدهشة لأن علاقتى بوالدى سيئة للغاية . فلقد كرست حياتها لوالدى ولنا - إن لى

ولقد قرأت في مجلة أنه إذا استمرت المحاولة لمدة ستة أشهر ولم يحدث حمل فعليك باستشارة الطبيب . ولقد كنت متوترة ولكن طبيبة النساء أخبرتني بالأقلق ، ولكنني جعلتها تعدني بإعطائي أدوية للخصوبة إذا لم يحدث حمل خلال عدة أشهر .

وعلى الرغم من أنه لم يحدث لي أى أعراض جانبية من العقاقير ، إلا أنني لم أصبح حاملاً أيضاً . ولقد قامت الطبيبة بتحويلى إلى طبيب متخصص فى الخصوبة ولقد قاموا بالفحوص الأساسية - وفصحوا " واين " أيضاً - ولكن لم يؤد شىء إلى السبب . ولقد أصبحت أقيس درجة حرارتى كل صباح وأحتفظ بمخطط تفصيلى لكل شىء .

والآن فإننى أشعر وكأننى عينة معملية . وحياتى كلها تدور حول دورة حيض . فأكون متوترة فى أول أسبوعين من الشهر ولكن يملؤنى الأمل . ثم تأتى دورة الحيض فأغرق فى اليأس . وفى كل مرة أرى طفلاً فى الشارع أو فى المتجر ، أشعر بألم فى قلبى .

لقد اعتقدت أن " واين " قد يهتم باختبار الحيوانات المنوية إلا أنه كان يأخذ كل شىء ببساطة ، وقد يكون ذلك هو سبب غضبى ، فلقد أردت أن يكون أكثر مشاركة معى على المستوى العاطفى . ولم يعد فى ممارسة العلاقة الحميمة أى متعة ، فلقد أصبح عملاً روتينياً ، وحتى ذلك لم يثر غضبه .

وبعد سنة تقريباً من زواجنا ، وجد " واين " وظيفة أفضل فى شركة صغيرة أقرب إلى منزلنا ولقد ترقى فيها بسرعة .

والتقيت بـ " واين " فى العمل . فلقد كان مكتبى خلف مكتبه مباشرة ، وأصبحنا متقاربين للغاية . إن " واين " يكبرنى بخمسة أعوام ، ولقد ظل بالجيش عدة سنوات واستقر فى أوروبا وكان يحاول كسب ما يكفى حتى يحصل على منزل خاص به .

ولقد تحولت الصداقة إلى علاقة رومانسية وكان موعدنا الأول ليلة رأس السنة . لقد ذهب بعض منا فى أحد المطاعم بعد العمل ولم يكن لدى أو لدى " واين " أى خطط فى هذه الليلة ، ثم ، حسناً ، بعد ذلك انطلقت شرارة الحب بيننا .

إن " واين " كان يتسم بكل ما رغبت دائماً فيه فى الرجل الذى أود الارتباط به : فلقد كان ذكياً طموحاً ، وطيب القلب . ولقد كان أيضاً يرغب فى الكثير من الأطفال وزوجة تنحى عملها جانباً وتقوم بتربيتهم . وفى شهر مارس ويوم عيد ميلادى تقدم لخطبتى وتم الزواج فى شهر يونيه . ولقد ذهبنا فى شهر العسل إلى جزر الكاريبى لمدة أسبوعين وبعد عدة أشهر انتقلنا إلى منزل جميل بثلاث غرف نوم ويبعد ساعة عن شمال المدينة . ولم نكن نعرف أى شخص هناك ولكنه كان مثلاً لما يكون عليه المنزل الرائع وكان مكاناً ملائماً لتنشئة الأطفال .

ولقد بدأنا فى محاولة الحصول على طفل منذ اليوم الأول لزواجنا ، فلقد كان إنجاب الأطفال هو أهم ما فى حياتنا الزوجية ، على الأقل بالنسبة لى . ولكننى لم أستطع أن أحمل .

لى أطفال ولا أصدقاء ، ولا زوج . كل ما أقوم به هو الجلوس أمام التلفاز وتناول الطعام .

أعلم أن على الخروج وتكوين صداقات ، ولكن كيف ؟ فإن معظم الجيران أكبر منى سنا والسيدات فى مثل عمري مشغولات فى تربية أطفالهن . وكل أصدقائى بالعمل يعيشون بالقرب من المدينة وسوف يستغرق الأمر ساعة حتى أصل إلى منازلهم .

وأسوأ ما فى الأمر أننى و " واين " لم نعد نتحدث معاً . ولقد ذهبنا لتناول العشاء بالخارج فى الأسبوع الماضى وحاولت إخباره عن تقنية جديدة لزيادة الخصوبة كنت قد قرأت عنها ولكنه لم يستمع إلى . وهذا هو ما يحدث طوال الوقت . ومؤخراً لم يعد يفعل شيئاً سوى انتقادى - فدائماً ما يقول إن الطعام سيئ والمنزل غير نظيف كما يجب .

لقد مرت خمس سنوات الآن وأشعر وكأنه لا هدف من حياتى . لقد بدأت فى التفكير فى كفالة طفل ولكن " واين " لن يوافق حتى على مناقشة ذلك .

لقد أصبحت أخاف من الاستيقاظ لأن أول شىء أتطلع إليه هو مقياس الحرارة " .

رواية " واين "

" واين " شاب فى الرابعة والثلاثين من عمره ، رياضى ، ولديه لحية . ولقد تحدث قائلاً : " إننى مستعد للقيام بأى شىء لإسعاد زوجتى . ولكن موضوع إنجاب طفل قد استحوذ على حياتها ولقد سئمت منه .

ولكن كلما اندمج فيها ، أصبح غافلاً عما أمر به . ولقد قالت لى " كيلى " زوجة شقيق " واين " فى عيد ميلاد طفلها فى العام الماضى شيئاً لن أنساه أبداً ، قالت : " كاشى " ، تعالى وقفى بجانبى فقد يصيبك بعض من خصوبتى " . ولقد تحملت كل شىء حتى لا انفجر باكية .

إن " واين " لا يفهم سبب غضبى وهو يصر على أننى شديدة الحساسية ويلمح إلى أننى مجنونة لأننى أشعر بهذه الطريقة . ولهذا فأنا سعيدة بانضمامى إلى " ريزولف " - وهى منظمة كبيرة للأزواج الذين لا ينجبون . ولقد تحدثنا وشاركنا المعلومات بشأن علاج الخصوبة . ويأتى معى " واين " أحيانا ولكنه لا يقول شيئاً أبداً .

إننى خائفة من انهيار زواجنا ، فإن " واين " يعمل ليل نهار وكثيراً ما لا يحصل على عطلة نهاية الأسبوع . وإذا عمل لوقت متأخر ، نادراً ما يتصل بى ، أو يتصل ليقول إنه سيعود خلال ساعة ثم لا يأتى قبل ثلاث ساعات .

وعندما يقضى " واين " بعض الوقت بالمنزل ، فإن ذلك يجعلنى أشعر بأننى لا أساوى شيئاً . قد يكون لطيفاً إذا قام بشىء يجعلنى أشعر بأننى مميزة . إنه لا يشتري لى الورد أو يعانقنى ، إنه لم يقم بذلك من قبل ، ولكننى أشعر الآن بالحاجة إلى ذلك .

لقد سئمت من قضاء الأمسيات ومعظم عطلات نهاية الأسبوع بمفردى . عندما انتقلنا إلى هنا ، لم يضايقنى بعدى عن أصدقائى - فلقد كنت أعلم أن ذلك المكان مثالى لتربية الأطفال . ولكننى الآن ليس

دعنا نتحدث عن مسألة عدم اتصالى بها ، لقد اعتدت على الاتصال ، ولكن فى كل مرة نتحدث لمدة عشرين دقيقة عن سبب تأخرى . ويستطيع كل من بالمكتب سماعى أتعارك مع زوجتى . وعندما أدخل من باب المنزل ، أيا كان الوقت ، فإنها تبدأ بالصراخ .

ماذا يمكننى أن أقول ؟ إننى أحب عملى ، وأحب الضغوط والتحديات . إن عملى له متطلبات كثيرة ولكنه يزيد فى تقدمى كل يوم . كم عدد الأشخاص الذين يمكنهم هذه الأيام أن يقولوا إنهم يحبون عملهم ؟

أعتقد أننى حصلت على هذا الحس العملى من والدى . لقد كان أبى تاجر أسماك وكانت أمى ربة منزل ولقد رسخا بداخلى أنا وإخوتى الأربعة أهمية العمل الجاد . ولقد كانت نشأتنا متمتمة وملتزمة بالقيم القديمة . فقد كان العشاء يقدم فى الساعة الخامسة كل ليلة ويكون لدينا عشاء ضخم ليلة الأحد مع كل الأقارب . لقد كنا متقاربين ، على الرغم من عدم تحدثنا كثيراً - خاصة بشأن المشاعر .

عندما كنت أمر بمشكلة أثناء طفولتى ، فإننى لم أكن أبدأ لأبى . فقد كان يشعر بالإحراج من التحدث فى الأمور الشخصية . ولكننى سأخبرك بشيء : إننى لم أر والدى يتشاجران أبداً . وهذا هو سبب صعوبة الأمر على الآن . فإننى و " كاشى " نتعارك باستمرار ، ولكننا لا ننتهى إلى أى شيء .

قد لا نتمكن من إنجاب طفل وهذا لا يعد نهاية العالم . إن " كاشى " تقول إننى غير مهتم وأننى غير مشارك ، وهذا ليس صحيحاً . ولكننى أرى نفسى لاعباً فى هذه اللعبة ، وهى القائد والشخص الذى يضع القواعد . فإذا قالت إن الليلة هى الموعد المناسب ، حسناً ، فإننا نمارس العلاقة الحميمة . إننى أذهب إلى مواعيد الأطباء معها وأستمع . فإذا ما طلبوا منى أن أقوم بعملية القذف فى كوب بلاستيكى ، فإننى أقوم بذلك . قد يكون ذلك بسبب نشأتى الحازمة أو تعليمى لاتباع الأوامر فى الجيش . إننى لا أستطيع أن أفهم ما الشيء الفظيخ الذى أفعله .

سوف أخبرك بشيء ، إننى لا أحب أن أفضى كل لحظة فى الحديث عن إنجاب طفل . لكن " كاشى " غير قادرة على الحديث عن أى شيء آخر ، ولذلك لم أنصت إليها فى المطعم . إننى أعلم أن " كاشى " تحب الذهاب إلى اجتماعات " ريزولف " ولكننى لا أسعد بالتحدث عن حياتى الجنسية مع أشخاص غرباء .

إننا لم نعد نقوم بأى شيء كزوجين بعد الآن . فلقد اعتدنا تناول العشاء بالخارج أو مشاهدة مباريات الهوكى ولكن " كاشى " الآن ترفض عمل أى شيء فى المساء ، لأن ذلك قد يتعارض مع بعض الاختبارات التى تقوم بها ، أو أنه يجب أن نقوم بممارسة العلاقة الحميمة هذه الليلة لأنها تعد الوقت المناسب للخصوبة بالنسبة لها . إننا حتى لا نذهب إلى أى مكان فى العطللة - فهى لا تستطيع تفويت أى موعد للطبيب .

تستيقظ في الخامسة صباحاً لطهي إفطار ساخن لأبى ثم تقضى بقية يومها في التفكير في العشاء ولم تشك أبداً . هل أنا مستاء من أن " كاشي " ليست كذلك ؟ نعم ، وأحياناً عندما نتعارك ، فإننى قد ألح لها بذلك .

أعلم أننى لست زوجاً مثالياً ، ولكننى أحب زوجتى كثيراً . ومع ذلك فإن العيش معها أصبح صعباً للغاية . قد تستطيع أنت تهدئتها . "

رواية المستشار

يقول المستشار : " مثل العديد من الأزواج فإن " كاشي " و " واين " يضعان الكثير من الضغوط على زواجهما . فإن كل مشكلة يتم تضخيمها بسبب موضوع العقم .

إن عدم قدرتهما على الإنجاب كانت بمثابة صدمة لكبرياتهما ، لشعورهما بنفسهما كرجل كامل وامرأة كاملة ، ولكنهما تعاملتا مع خيبة أملهما بطرق مختلفة . ولقد حبس " واين " آلامه وأصر على أن الأمر برمته لا يضايقه ولكنى يعترف بأنه يعانى من مشكلة كان عليه أن يفصح عن مشاعره وهو الأمر الذى لم يعتقد القيام به ولم يتمكن منه من قبل . ولقد تجسدت إحباطاته فى أوجه مختلفة : الانغماس فى العمل ، انتقاد زوجته ، وعدم إحساسه بمشاعرها .

ولأنه الابن المفضل فى عائلته ، فقد تم تدليله طوال حياته من قبل والدته . وعلى الرغم من اعترافه على أن عدم كون " كاشي " ربة منزل مثالية أمر لا يضايقه ، فإن خيبة أمله كانت واضحة .

لم يكن لدى العديد من الأصدقاء عندما كنت صغيراً . لقد كان الجيران ينادوننى بـ " المتجول الوحيد " ، لأننى دائماً ما كنت أسير وحيداً . لقد حصلت على تقديرات جيدة فى المدرسة والتحققت بالجامعة المحلية ، ثم التحقت بالجيش . وأثناء خدمتى ، عملت فى قسم الحسابات بمقر الجيش وأصبحت متميزاً فى هذا المجال .

وبعد إنهائى للجيش عدت إلى مدينتى بينما كنت أبحث عن عمل . وعندها قابلت " كاشي " ، وكنت مستعداً للاستقرار . لقد رغبت فى تكوين أسرة كبيرة أيضاً ولكن إذا لم يكن مقدراً لنا هذا . فليس هناك مشكلة . الآن " كاشي " تلح علىّ فى موضوع كفالة طفل ولكننى لست متأكداً إن كان ذلك مناسباً لى أم لا . انظر ، إننى أعلم كم يعد ذلك قاسياً على زوجتى ولكن العيش مع شخص متوتر قلق طوال اليوم ليس بالأمر السهل . إنها شديدة الحساسية ، تشعر بالإساءة لآتفه الأسباب وتبالغ فى ردود أفعالها . إنها بحاجة لزيارتك أكثر منى . وما حدث من زوجة أخى يعد مثالا جيدا . إننى لا أعلم سبب ما قالت " كيلى " ولكننى لا أعتقد أنها قالت ذلك لإيذاء مشاعرها .

كما أننى إذا قمت بعمل أبسط تعليق ، من قبيل : " قد يكون الدجاج جافاً إلى حد ما " - فإن زوجتى تقوم بوضع الأطباق بعنف على المائدة أمامى ، ثم تصعد إلى الطابق العلوى ، وتغلق الباب بعنف ، وتظل هناك تبكى لساعات . إن " كاشي " ليست ربة المنزل المثالية . لقد كانت أسمى

واحترامها حتى إذا لم تكن منطقية بالنسبة له . وقلت له : " ليس لمجرد أنك لا تشعر بنفس الطريقة التي تشعر هي بها ، يعنى هذا أنها مجنونة . " وتعلم " واين " مع مرور الوقت الاستماع عندما تتحدث " كاشى " بدلاً من أن يقول بأنها فى حالة هستيرية ، وبمجرد شعرت بأن زوجها يستمع إليها بالفعل لم تعد تشعر بالحاجة إلى تكرار شكواها طوال الوقت .

" ثم أخبرت " كاشى " أن عليها التوقف عن لجحيم دورها كزوجة أو أم والبدء فى صقل شخصيتها . وعلى الرغم من معرفتنا أنه من الصعب تغيير الطريقة التي تفكر بها فى نفسها ومن الصعب مقابلة الناس وإيجاد اهتمامات أخرى بينما تشعر بالإحباط ، فلقد كنت مصراً على أن تقوم هى بدفع نفسها . ولقد التحقت بصالة رياضية لمدة

عشرة أسابيع وبدأت فى فقدان بعض الأبطال التي اكتسبتها من الإفراط فى الطعام ، كما قابلت بعض السيدات فى الحى الذى تسكن به وفى الشهر التالى سوف تبدأ فى الالتحاق بفصول لتعليم صنع المشغولات الخزفية فى أيام السبت . وخلال الأشهر القليلة الماضية ، أصبحت أقل شعوراً بالوحدة وأكثر سعادة بنفسها وكنتيجة لذلك ، أصبح لديها أشياء ممتعة للتحدث بشأنها وبذلك أصبحت محادثاتهما ليست مجرد حديث من جانب واحد .

كما بدأ " واين " فى إدراك أن جزءاً من سبب عدم قيامه و " كاشى " بعمل الأشياء معاً هو لأنه لم يكن متواجداً

وعندما يتعاركان ، كان يقوم بإهانتها . ولقد زاد ذلك من ضعف شعور " كاشى " بثقتها بنفسها . وعلى الرغم من إصرار " واين " بأن أسرته كانت متقاربة ، فلقد كانوا فى الحقيقة يتظاهرون بذلك ولكن ذلك لم يكن حقيقياً وجوهرياً .

لقد كان صراع " كاشى " مع العقم واضحاً عن صراع " واين " مع هذه المشكلة : فلقد كان هدفها الأول فى الحياة أن تكون أماً ، وعدم قدرتها على ذلك دمرها . كما أن إحباطها قد اختلط مع التوتر الجسماني لاضطرارها لمراقبة درجة حرارتها وضغط الدم والجراحات والإجراءات التي عليها تحملها ، هذا بالإضافة إلى شعورها بعدم تعاطف زوجها مع عدم شعورها بالسعادة .

وعلى الرغم من عدم شعورها أبداً بالقبول من والدتها كثيرة الانتقاد ، فلقد شعرت " كاشى " بالحب من قبل والدها ولقد توقعت من زوجها مثل هذا الحب . وإلى حد ما فإن شعورها بنفسها محدد بما يراه والدها من مكانة المرأة بالمنزل . وكان " واين " مثل والدتها أكثر من كونه مثل أبيها ، وبسبب غضبها وإحباطها من عدم حماسيته ، قامت بكبت مشاعرها .

ولقد كانت أكبر مشاكلهما هى إدراك غضبهما وطريقة التعامل معه . ولقد قضينا العديد من الجلسات للتحدث بشأن ذلك ، ومع مرور الوقت تعلمنا معرفة أن هناك أشياء قد قاما بها أو قالها يمكنهما التعامل معها بطرق بناءة أكثر .

على سبيل المثال ، فلقد أخبرت " واين " بأن عليه تعلم التوقف عن جعل " كاشى " كبش فداء ، والاهتمام بمشاعرها

تكونى أما ؟ " ، وعندما تمت صياغة الأمر بهذا الشكل اتفق كل منهما أنهما بنفس شوقهما لأن يكون لديهما ابن ، فالأهم أن يكونا أباً وأماً . وبدأ كل منهما فى مواجهة المشكلة بشكل أكثر واقعية وقررا كفالة طفل .

لقد توقف " واين " و " كاشى " عن زيارتى بعد عشرة أشهر على الرغم من أن " كاشى " تزورنى بين الحين والآخر لمناقشة بعض الأساسيات . ولقد أخبرتنا الأسبوع الماضى بمعادة أنها و " واين " سيسافران إلى " تكساس " فى نهاية الشهر لكفالة طفل رضيع . واننى واثق أنه على الرغم من الضغوط الأخرى التى يقعان تحت وطأتها فلقد تعلمنا أخيراً أن يضعنا زواجهما على قمة أولوياتهما " .

معها . ولقد أخبرته بأن عليه التوقف عن وضع عمله فى مرتبة قبل زواجه . والآن فهو يحاول بذل الجهد لإعطاء " كاشى " الأولوية . وإذا كان عليه العمل حتى وقت متأخر ، فإنه يحرص على الاتصال بها . كما وضحت لـ " كاشى " أن " واين " لا يستطيع معرفة موعد عودته للمنزل بالضبط ، وحاولت هى أن تصبح أكثر عقلانية . كما اتفقنا على خروجهما كل يوم أربعاء لتناول العشاء بالخارج .

وبمجرد أن تم تهدئة التوتر والعدوانية بينهما ، أصبحا قادرين على مواجهة عدم قدرتهما على إنجاب طفل بشكل أكثر هدوءاً . ولقد قضينا عدة جلسات فى مناقشة مشاعرهما ومخاوفهما من كفالة طفل . وأخيراً قلت لهما : " ما الأكثر أهمية : أن تكونى حاملاً أم أن

إدراك تأثير الضغوط الخارجية

هناك واحدة من بين ست سيدات يعانين من ضعف الخصوبة ، وحوالى نصف هذا العدد يحدث لهن الحمل فى النهاية . وفى معظم الأحيان ، يمكن معرفة السبب الطبى لهذه الحالة ولكن ٣ ٪ من الحالات لا يمكن إيجاد سبب لها . وقد يكون تأثير ذلك على الزوجين كبيراً . فالثقة بالنفس تختفى ، وتصبح العلاقة الحميمة روتينية ، وقد يعانى الزوج من مجموعة من المشاعر تشبه مراحل الحزن التى يعانى منها الشخص عند فقدانه لشخص عزيز عليه . كما أن مشاعر مثل الصدمة ، والإنكار ، والشعور بالذنب ، والغضب ، والعجز هى مشاعر شائعة . وبالإضافة إلى ذلك ، فإنه نادراً ما يشعر الأزواج بنفس المشاعر فى نفس الوقت ، وكننتيجة لذلك ، فإنهما يجاهدان لإيجاد التوافق بينهما . إن فهم ما هو طبيعى بالنسبة لنفسك ولشريكك أمر مهم ودقيق للغاية أثناء انغماسك فى العلاجات المتاحة لك .

وبينما تتزايد فترة انتظار السيدات للزواج وتكوين حياتهن ، يزداد ما يطلق عليه الأطباء ضعف الخصوبة الثانوى . فقد يكون لدى هؤلاء الأزواج طفل أو اثنان - ويتم الحمل بقليل من المشاكل أو بدون مشاكل على الإطلاق . يحدث ذلك عندما يحاولون الحصول على طفل آخر وعندها يبدأ شعورهم بالإحباط من عدم قدرتهم على الإنجاب مرة أخرى . قد تكون خيبة الأمل كبيرة (لماذا يخذلنى جسدى ؟) ولكن مثل هؤلاء الأزواج لا يتلقون التعاطف الكافى من الأسرة والأصدقاء . فقد يسمعون عبارات من قبيل : إن لديك بالفعل طفلاً جميلاً " . أو " هناك غيرك ليس لديه أى أطفال " . وعلى الرغم من معرفة أن ذلك حقيقياً ، إلا أن ذلك لا يمكن أن يحل محل التوق لما ليس لديهم . وللحصول على المساعدة ، فإنك بحاجة إلى :

الحصول على رأى آخر : إن " ريزولف " منظمة وطنية غير هادفة للربح وتدعم مجموعات الأزواج الذين يعانون من هذه الحالة وترشح لك أطباء وعيادات فى مكان إقامتك . أو ابحث عن طبيب من الجمعية الأمريكية لعلاج الأمراض التناسلية . وعند بدأ العلاج فكر فى برامج الحد من التوتر أو الاستشارة الزوجية . إن عدم قدرة هذين الزوجين على الإنجاب كانت صدمة لكبرياتهما ووضعت ضغوطاً هائلة على زواجهما . ولقد تعاملت " كاثى " مع التوتر عن طريق الاستحواذ . أما " واين " فلقد انسحب وانغمس فى عمله . ولقد استخدما معاً الأسلوب القالى للحد من استجاباتهما الشعورية على الأمور وللحد من التوتر بينهما :

فكر فى وقت هادئ بشأن نقاش دار بينك وبين شريكك مؤخراً . اسأل نفسك : ما الذى كنت أشعر به حقاً ونحن نتشاجر ؟ هل كنت غير مهتم ؟ هل أشعر بالذنب ؟ أم بعدم القيمة ؟ هل يمكننى تذكر مثل هذا الشعور من قبل ؟ متى ؟ عليك بفصل الموقف أو الأحداث التى قد أثارت هذه العواطف بداخلك وفكر فى مدى تشابه ذلك بالطريقة التى ترد بها على شريكك الآن . شارك اكتشافاتك هذه مع شريكك . وأهمية هذا التمرين هو أن تتعلم كيفية التحكم بمشاعرك قبل أن تسرقك الأحداث . بمجرد أن استطاع كل من " واين " و " كاثى " عمل ذلك ، أصبحا أكثر هدوءاً فى مناقشة عدم قدرتهما على الإنجاب وقاما باللجوء إلى كفالة طفل .

" إن زوجي عاجز جنسياً "

ولكن لا شك في أن هذا يفرق بيننا . فنحن نتشاجر الآن أكثر مما تشاجرنا طوال حياتنا الزوجية لأن " كين " لا يستطيع ممارسة العلاقة الحميمة . ويجب أن أقول إن ذلك لا يحدث مجرد مرة بين الحين والآخر ، فلقد استمر ذلك لمدة عامين تقريباً . ويكاد ذلك يقودني للجنون .

كما ترى ، إننا متزوجان منذ ستة وعشرين عاماً ودائماً ما كانت علاقتنا الحميمة جزءاً شديداً الأهمية من حياتنا . لقد قابلت " كين " عندما كنت في الخامسة عشرة من عمري ، وكان هو في السابعة عشرة . ولقد كان كل منا يقوم بعمل تطوعي في مركز اجتماعي . ولقد تمت خطبتنا وتزوجنا فور تخرج " كين " من الجامعة وبدأ هو في تدريس اللغة الإنجليزية في مدرسة ثانوية محلية . وبعد عامين تخرجت في الجامعة وأصبحت حاملاً في طفلنا الأول . وبمرور السنين ، قمنا بتربية ثلاثة أطفال رائعين ، بالطبع كانت هناك بعض الأوقات الصعبة . لقد ولد طفلنا الأصغر

لقد كانت حياة " جانيت " و " كين " رائعة لمدة ستة وعشرين عاماً . ولكن يوجد الآن شيء خطأ ولقد جعلهما البحث عن إجابة لمشاكلهما يبتعدان عن بعضهما البعض أكثر وأكثر .

رواية " جانيت "

" إنه لمن الصعب عليّ أن أتحدث عن علاقتي الحميمة بزوجي مع شخص غريب " . هكذا قالت " جانيت " وهي امرأة رائعة في الرابعة والأربعين تجلس منتصبة على كرسيها أثناء حديثها . ولقد أكملت حديثها قائلة : " إنه أمر شخصي للغاية ، لكنني أحب زوجي بشدة ... وأريد أن يظل زواجي كما كان عليه من قبل . وأتمنى أن تتمكن من مساعدتنا . لقد كانت الاستشارة هي فكرتي ، أما " كين " فما كان ليتصل بك إذا لم أصر على ذلك . فهكذا هو دائماً ... فهو دائماً ما يخفي مشاكله . وحتى الآن ، فقد يخبرك أن الأمور ليست بهذا السوء .

وأنا أعلم أنه كان يتمزق لهذا السبب ، فلقد عمل بجهد طوال حياته - فلقد كانت أسرته فقيرة للغاية . ولقد قام بتعليم نفسه في المدرسة وكان دائماً ما يحصل على تقديرات متميزة . وكالعتاد كان يتظاهر بأن كل شيء يسير على ما يرام . وعندما يفعل ذلك ، فإنني دائماً ما أشعر بالإنغلاق . ألا يرغب في مشاركة الأشياء معي ؟

إننا متناقضان في هذا الأمر . إنني أشعر بالقلق كثيراً وكان يريحني أن أتحدث عن الأشياء وأعبر عنها . ولكن سواء كانت مشكلة لدى أحد الأبناء في المدرسة أو مشادة بيني وبين أمي ، فإنني " كين " لا يريد أبداً أن يستمع . إنني أتحدث وهو يصم أذنيه عني . وأفضل ما أحصل عليه منه هو عبارة : " جانيت " . إنني متأكد من قدرتك على حل هذا الأمر " . وأنا أغضب لذلك ، وقبل أن أدرك ، فإنني أجد نفسي أصرخ .

إنني أشعر دائماً بأن " كين " يتواجد لكل الناس ما عدا أنا . إنه رجل غاية في الكرم ، ومشارك في أنشطة المجتمع . ويمكنك أن تذكر أي لجنة أو مجلس وستجده مشاركاً فيه ، وغالباً كرئيس مجلس الإدارة . والجميع يعلم أن بإمكانهم الاعتماد على " كين " لمساعدتهم إذا كانوا يعانون من أي مشكلة .

إذن لماذا يستغرق الأمر منه الكثير حتى يقوم بعمل شيء لمشكلته ؟ إن " كين " يقوم باختلاق الأعذار بدلاً من طلب المساعدة . إنه سوف يذكر لك العطلة التي قضيناها في " فيرمونت "

" جريج " ، وهو الآن في الثامنة عشرة ، وهو يعاني من قدم عوجاء . إنه بخير الآن ، ولكن يمكنك تخيل مدى صعوبة التعامل مع طبيب تلو الآخر . إن ما أحاول توضيحه هنا هو أنه خلال سنوات تربية الأطفال ، فإنك عندما تقرأ عن أشخاص ليس لديهم وقت لممارسة العلاقة الحميمة وأن علاقتهم أصبحت هشة ، فإن علاقتنا كانت جيدة . ولهذا فإنه من الصعب الآن معرفة سبب ما يحدث .

وبالطبع ، فإنه بالعيش مع رجل مثل " كين " يكون من الصعب دائماً معرفة ما يشعر به وأنا أحاول جاهدة ولكنني لا أستطيع أبداً جعله يتحدث ليخبرني مباشرة بما يضايقه . وتعد المشكلة التي عانى منها مؤخراً مع إدارة المدرسة مثالا على ذلك .

إن " كين " مدرس رائع ولقد عمل كمساعد للمدير لعدة سنوات ، ومنذ عامين تقاعد المدير . كان " كين " هو المرشح الأمثل للوظيفة . وفي الواقع فلقد وعدوه كثيراً بتقلد هذه الوظيفة ولكن النظام المدرسي سياسى قد قام أعضاء مجلس الإدارة بوضع العوائق أمام زوجي في هذه العملية . ولقد كان ذلك أمراً صعباً وكان على " كين " أن يدافع عن نفسه . وبعد أشهر من الجدل والعراك انتهى الأمر بتقلد شخص آخر للوظيفة .

إن " كين " لم يخبرني على الفور بالمشكلة ولكنني عرفت من مدرس آخر ، وعندما سألته عن الأمر رفع كتفيه وقال : " جانيت " ، إن الأمر لا يهم حقاً . وسوف نستطيع إدارة أمورنا " .

رواية " كين "

" كين " رجل فى السادسة والأربعين من عمره ، وسيم ، ويتحدث بأسلوب رقيق وحازم .

ولقد تحدث قائلاً : " لقد سئمت من أن تكون العلاقة الحميمة سيقاً موجهاً طوال الوقت إلى عنقى .

إننى مدرك تماماً أن لىدى مشكلة . كما أننى متأكد أننى لا أشعر بالراحة تماماً لجلوسى هنا ومناقشة ذلك معك ، أكثر من شعورها هى بالضيق لذلك .

" انظر ، قد لا أكون أتحدث بشأن هذه المشكلة ، إلا أننى أفكر بها كثيراً . فإننى لست معتاداً أن تكون لىدى مشكلة ولا أستطيع حلها . ولكن " جانبى " تبالغ فى الأمر . عندما نكون نقضى إجازة خارج المنزل فإن علاقتنا الحميمة تكون رائعة . ففى العام الماضى عندما كنا فى " المكسيك " كنا نمارس العلاقة الحميمة يومياً بشكل رائع . وأنا لا أفهم ما السبب .

ولكن ما الذى تقوله هى عن عدم تواجدى من أجلها وعدم مناقشتها بشأن المشكلات ؟ إن " جانبى " امرأة ذكية وقوية وهى تعرف تماماً كيف تعالج أى موقف ، فهى دائماً كذلك . إن الأمر ليس أننى لا أهتم ، ولكنها ببساطة ليست بحاجة للمساعدة .

حسناً ، إننى لم أقل ذلك من قبل ، ولكن أحياناً ما تستمر " جانبى " فى الحديث ومناقشة جميع تفاصيل ما يضايقها وهذا هو ما لا أحتمله . فإذا أنصت إليها فإننى أعتقد أننى سوف أفقد

الضيف الماضى ورحلتنا إلى " المكسيك " فى الأعياد السنة الماضية لإثبات أنه لا يوجد شىء يحدث . أجل لقد كانت علاقتنا الحميمة رائعة فى الرحلتين ولكن بمجرد عودتنا إلى المنزل ...

فى الواقع لقد أصبحت ممارسة العلاقة الحميمة مشكلة ضخمة بالنسبة لى ولقد بدأت أخاف منها . إنه لمن المحبط ألا أستطيع الاستمتاع بها ، ولكن كيف لى أن أقوم بذلك . إننى لم أعرف أبداً إذا ما كان " كين " سوف يستطيع ممارسة العلاقة الحميمة أم لا . وعندما لا يستطيع ، أشعر بعدم الإشباع ، والوحدة ، وأريد أن أبكى .

إننى أظن أن بعد كل هذه السنوات لا يرى " كين " أننى جذابة بعد الآن . وأنا لا أعتقد أنه على علاقة بأخرى أو شىء من هذا القبيل ، كما أعلم أننى لست صغيرة ، أو نحيفة أو جميلة كما كنت من قبل . وفى عيد الحب الماضى ، قام كين بشراء ثياب مغرية لأرتديها وأنا أعرف أنه يعتقد أن ذلك قد يمنح لحياتنا وعلاقتنا الحميمة القوة مرة أخرى ، ولكن لأخبرك بالحقيقة ، فإننى أشعر بالسخافة فى ارتداء مثل هذه الأشياء . كما أن هذه الأشياء لم تبد مهمة من قبل ، لذا فما الفرق الذى قد تحدثه الآن ؟

أتعلم ؟ لقد خضنا أموراً كبيرة معاً . وأعتقد أننا سوف نستطيع حل هذا الأمر أيضاً . ولكننا الآن فى مفترق الطرق . إن كل شىء يبدو محيراً للغاية ولا أدرى ما أتوقعه .

أبحث عن غيرها ؟ أعتقد أن بإمكانى العمل كمستشار ، فلقد اتصل بى بعض الأشخاص وطلبوا منى العمل معهم ولكننى لا أعرف إن كنت قادراً على توفير المال الكافى بعمل ذلك . ولكن مع ذلك ، أنا أعلم أننا سوف نخرج من هذه الأزمة ، فهكذا نحن دائماً .

أعتقد أن بإمكاننا حل مشكلة العلاقة الحميمة أيضاً . إننى أشعر بالأسى لأن جانيت لا تشعر بالسعادة معى ، فهى زوجة رائعة وتستحق الأفضل . ولكن أحياناً عندما ابدأ فى تقبيلها ، فإنها تبتعد عنى . ألى يضايق ذلك أى رجل ؟ وأحياناً أخرى تكون غير راغبة فى ذلك . فإذا دق جرس الهاتف ، فإنها تقوم للرد عليه ، وعندما ينتهى الحديث ، فإننا ننسى الأمر . فتكون رغبتى قد انتهت ومن المستحيل الاستمرار . لذا فإننى أعتقد أنه من الأفضل أن أنهض وأركز بذهنى على شىء آخر .

ولكن الأمر قد وصل إلى أننى كلما لمستها ، أخاف من عدم استطاعتى لممارسة العلاقة الحميمة وأجد نفسى أفكر بشأن الأمر طوال اليوم . أحياناً أقول لنفسى : " الليلة ، سيكون الأمر مختلفاً . الليلة سوف نجرب شيئاً جديداً ومختلفاً " . إننى حتى قد اشتريت لها بعض ملابس النوم المثيرة وذلك لم يفيد على الإطلاق .

ومع ذلك ، فإن كل ما أرغب فيه هو أن تكون " جانيت " سعيدة . إننى لا أريد أن أخذلها وأكرهه أن تغضب منى . لذا فإننى أتمنى أن تستطيع مساعدتنا " .

عقلى . أتمنى ألا تصرخ كثيراً ، ولكن هذه هى طريقته .

ولكن كيف تقول إننى أساعد الآخرين أكثر من مساعدتى لأسرتى ؟ فمنذ سنوات طويلة وأنا أعمل بجهد كبير ، وأحياناً ما كنت أعمل فى وظيفتين حتى نتمكن من امتلاك منزل جميل ، ونقوم بتربية ثلاثة أطفال ، ونرسلهم إلى المعسكرات . وعندما كان يجب على " جريج " أن يذهب إلى الطبيب بسبب قدمه ، كنت أحصل دائماً على إجازة من المدرسة للذهاب معه . فماذا تريد " جانيت " ؟

إن هذا الجدال المستمر يشعرنى بالإعياء أيضاً . لقد كان والداى يتعاركان كثيراً ، وعلى الرغم من أن معظم هذه الشجارات كانت بشأن المال ، فإننى أقسم أنه لم يحدث مثل هذا الصراع أبداً فى منزلنا .

هذا إلى جانب أنه كان على مؤخرأ أن أخوض الكثير من الصراعات بما يفوق طاقتى ، فكما ذكرت " جانيت " ، أننى أواجه بعض الصعوبات فى المدرسة ، فلقد كنت مؤهلاً لأكون مديراً لها ، وهذا ما اعتقدت أننى أستحقه ، ولكننى لم أحصل على المنصب . فلأسف تم ترتيب الأمر منذ وقت طويل ولم أستطع عمل شىء بشأن ذلك . إن الأمر لم يكن أننى لست راغباً فى المنصب أو أننى لم أكن حزيناً أننى لم أحصل عليه ، ولكن ما الفائدة فى أن أفقد أعصابى بعد معرفتى بهذه الحقيقة ؟

إننى الآن لست متأكداً مما سأقوم بعمله . هل يجب على الاستمرار فى العمل فى نفس الوظيفة القديمة ؟ هل

رواية المستشار

قال المستشار : " إن " كين " و " جانيت " يعرفان أن العراك بشأن العلاقة الحميمة قد يزيد الأمور سوءاً ، ومع ذلك ، فإنهما لم يستطيعا التوقف عن العراك . وإنني لم أكن مندهشاً . فمهما كانت ثقافة الزوجين في مثل هذه الأمور ، فإن العجز الجنسي مشكلة مهمة وهي تؤثر على تقدير الشخص لذاته واعتزازه بنفسه . لذلك فإن العديد من الأزواج يجدون صعوبة شديدة في التعامل مع مثل هذه المشكلة بأنفسهم .

عادة ما يكون الجنس ناتجاً عن سبب نفسي ، ولكن من الضروري التأكد من عدم وجود أي سبب جسماني . فقد يكون خلل الهرمونات أو بعض الأعضاء هو المسئول عن ذلك . لذا فلقد اقترحت أن يذهب " كين " للطبيب لعمل فحص كامل .

وبمجرد أن تأكد " كين " من عدم وجود أي مشكلة جسمانية ، قمنا بمناقشة بعض الحقائق عن العجز الجنسي بصفة عامة . أولاً ، شرحت له بأن هناك تغييرات طبيعية تحدث في الاستجابات الجنسية مع تقدم السن . وقد يحتاج الرجل في الأربعينات إلى مزيد من الإثارة حتى يحقق ويحافظ على الانتصاب أكثر مما كان يحتاج إليه وهو في العشرينات من عمره . كما أن العقاقير التي يتناولها العديد من الرجال لخفض ضغط الدم قد تؤثر بشدة على هذه الاستجابات الجنسية .

ولكن السبب الأكثر شيوعاً للعجز الجنسي المؤقت هو التوتر والضغط ، والذي يعاني منه " كين " في عمله .

وأحياناً ما يتسبب مجرد إدراك تلك الحقيقة في الحد من هذا التوتر . ولكن للأسف فإن مرة واحدة من الفشل في العلاقة الحميمة تزعزع ثقة الرجل بنفسه كثيراً مما يجعل هذه الحالة كثيرة الحدوث .

وهذا بالضبط ما حدث لـ " كين " : فبسبب عدم قدرته على إيجاد حل بنفسه ، شعر بالخجل وعاش في فشله . ولقد أقر " كين " في إحدى الجلسات قائلاً : " إنني لم أربط مشاكل في المدرسة بمشاكل في الفراش ، ولكن قد يكون ذلك هو السبب في أن الأمور تكون أفضل عندما نبتعد عن المنزل في إجازة " .

ومن الثير للاهتمام هو أن كلاً من " جانيت " و " كين " قد تحدثا أخيراً عن مشكلتهما دون إصدار أحكام ، مما كان سبباً في شعورهما براحة كبيرة ، وكما يحدث للعديد من الأزواج بعد مثل هذا الاكتشاف ، فإن هذه الفترة تكون بمثابة شهر عسل جديد يستمر لعدة أسابيع ، حيث تكون فيه علاقتهما الحميمة غاية في الإثارة والإشباع لكل منهما . وهناك بعض الأزواج يتوقفون عن العلاج في هذه المرحلة . ولقد ذكرت " كين " و " جانيت " أن هناك أوقاتاً أخرى أثناء زواجهما كانت علاقتهما الحميمة جيدة لفترة من الوقت ، ثم ظهر العجز فجأة ، ولقد اقترحت عليهما الاستمرار في الاستشارة لتحديد العوامل التي قد تشارك في صعوباتهما ، ولقد وافقا على ذلك .

وحيث إن " كين " و " جانيت " متزوجان منذ فترة طويلة ، فإن حياتهما معاً لها أثر كبير على مشكلتهما الحالية

وذلك لقبول وظيفة استشارية فى مؤسسة بحث علمى .

ولقد كان هذا القرار بمثابة نقطة تحول فى حياة " جانيت " و " كين " .
والآن وبعد شعور كين بأنه تخلص من أعباء قلقة بشأن المستقبل ، فلقد تم الحد بشكل كبير من التوتر فى المنزل . ولقد سمح لهما ذلك بالحديث بصدق عن مشاكلهما الجنسية لأول مرة .

وكما وصفت " جانيت " مدى شعورها بالعزلة عندما لا يستطيع ممارسة العلاقة الحميمة ، فهم " كين " أخيراً إلى أى مدى أصبحت ممارسة العلاقة الحميمة أمراً محبطاً بالنسبة لزوجته . ولأنه كان حزيناً للغاية بسبب عجزه ، فلقد كان يقوم بقطع جلسات ممارسة العلاقة الحميمة بينهما ويترك " جانيت " تشعر بالأذى . ومع بعض الكلمات القاسية والقليل من الحديث بينهما ، فإنه ليس من الدهش أن تبدأ فى الابتعاد عنه وأن تشك فى جاذبيتها . ولقد كانت خطوات التالية هى إعطاءهما بعض التمرينات المنزلية لجعل ممارسة العلاقة الحميمة تجربة تزيد من التواصل بينهما كزوجين .

أولاً ، قمت بإرشادهما بتخصيص وقت على الأقل مرتين أسبوعياً للاستحمام معاً وعمل جلسات تدليك لبعضهما البعض . وعليهما أن يمتنعا عن ممارسة العلاقة الحميمة فى الأسبوع الأول . ولقد حفزتهما على أن يتحدثا لبعضهما البعض عما يسعدهما وأن يركزا على مشاعرهما ومتعتهما لكونهما معاً دون القلق من الأداء .

أكثر من فترة نشأتها المبكرة . لذلك فلقد ركزنا على الطريقة التى قاما فيها بتطوير علاقتهما ببعضهما البعض التى أدت إلى عدم تشجيع التواصل بينهما .

على سبيل المثال ، فإن " كين " يميل إلى تجنب الصراعات من أى نوع ، فإذا كان لدى " جانيت " مشاكل أو لديه هو مشاكل فى العمل ، فإنه لا يلجأ إلا استشارة أى شخص سوى نفسه . وهذا ما يُغضب " جانيت " بشدة ، وهى التى تتعامل مع ما يضايقها بالتحليل الدقيق .

والأكثر من ذلك ، هو أن " كين " يشعر بحاجة ليكون زوجاً وعائلاً جيداً لدرجة جعلته بمرور السنين يفقد قدرته على تأكيد ذاته . وحيث إنه يعتقد بالفعل أنه لا يستحق الكثير من السعادة . فكان عليه أن يتعلم ما أسميه بالأناينة الصحية . أخبرته بأنه لا بأس فى التعبير عن احتياجاته ورغباته سواء فى الفراش أو العمل . وفى نفس الوقت كان عليه أن ينتبه لقلقى " جانيت " من كونه لا يساندها عاطفياً . وبسبب توقعه بأن تقوم بقراءة ما يجول بذهنه بشأن المشاكل فى علاقتهما ، فإنه كان بذلك يدفعها بعيداً عنه .

وكان على " جانيت " إدراك حقيقة أنها لا تستطيع إجبار شخص على التواصل . وعندما تعلمت السيطرة على غضبها والتحدث بهدوء بشأن ما يضايقها ، بدأ " كين " فى التحدث إليها أكثر . ولقد أقر أخيراً أنه لم يكن سعيداً فى عمله . وبعد عدة مناقشات قرر أن يقوم بعمل تقاعد مبكر من مهنة التدريس

تعلمت " جانيت " كم من المتع تجربة أساليب جديدة في هذه العلاقة وارتداء ملابس مثيرة إذا طلب منها زوجها ذلك . ولقد تعلم " كين " أنه بدلاً من ترك الفراش عندما لا يستطيع ممارسة العلاقة الحميمة فإنه يستطيع إرضاء " جانيت " بطرق أخرى . وبعد ثلاثة عشر شهراً ، أنهى " كين " و " جانيت " استشارتهما ، وهما فرحان بالنجاح والثقة لأنهما اكتسبا القدرة على حل أى مشاكل مستقبلية .

وأثناء الأسبوع الثانى ، أخبرتتهما بأن يبدأ فى ممارسة العلاقة الحميمة إذا رغبا فى ذلك ، ولكن عليهما أن يدمجا بعض اللمسات الحانية وجلسات والتدليك مع ممارسة العلاقة الحميمة . ولقد أثبت هذا الأسلوب نجاحه ، فلقد أدرك كل منهما أنه إذا لم يستطع " كين " ممارسة العلاقة الحميمة فى ليلة ما ، فإن ذلك لا يعنى نهاية العالم ، كما أن ذلك لا يعنى مشكلة خطيرة . ولقد أعطاهما ذلك الثقة لتغيير طريقة ممارستهما للعلاقة الحميمة ، فلقد

عندما تكون العلاقة الحميمة على الهامش

على الرغم من أن العجز الجنسي قد ظهر فى السنوات الأخيرة (فالأطباء يقدرون أن نصف الرجال يعانون منه بين الحين والآخر) ، فمزال هذا الموضوع يتم تناوله باستحياء ، لذلك فإن العديد من الرجال لا يستطيعون التحدث بشأنه مع الأطباء ، وبالطبع مع زوجاتهم . إن العلاقة الحميمة (أو ضعفها) أصبحت الموضوع المحرم ، أو الوباء الذى يهدد معظم الزوجات السعيدة . وعلى الرغم من أن العجز الجنسي عادة ما يكون بسبب نفسى ، فإنه لمن الضرورى عمل فحص شامل لدى الطبيب للتأكد من عدم وجود أى حالة مرضية - أمراض القلب ، السكر ، أو التهاب البروستاتا - والتي قد تزيد من هذه المشكلة . إن السبب الأكثر شيوعاً للعجز الجنسي هو التوتر . فقد يقوم بإعاقة استجابة الجسم للإثارة ويسبب ضعف ضخ الدم إلى القضيب . وأكثر أنواع العجز الجنسي لدى الرجال هو الذى يتسبب فيه انخفاض مستوى هرمون التستوستيرون . وتشير الدراسات إلى انخفاض هذه المستويات تدريجياً مع تقدم العمر ، وأحياناً ما يكون بقدر يتراوح ما بين ٣٠ ، ٤٠٪ بين الأعمار من الثامنة والأربعين إلى السبعين . وهذا الانخفاض قد يؤدي إلى الإعياء والاكنتاب وضمور العضلات والعجز أيضاً . ولكن ذلك لا يعنى أن تختفى العلاقة الحميمة مع تقدم السن . ولكن ذلك يعنى أن الرجال بحاجة لإدراك ما هو طبيعى وما هو ليس طبيعياً فى الأعمار المختلفة .

وعلى الرغم من أن العجز الجنسي عادة ما يمكن علاجه (هناك العديد من العلاجات المتاحة ، من العقاقير المعلن عنها مثل الفياجرا ، إلى الحقن) فإنه من الضروري أن نعرف إذا كان هناك مشاكل في علاقة الزوجين ببعضهما البعض تؤدي إلى تهميش العلاقة الحميمة أو تكون ناتجة عن تهميشها . عندما يفقد الرجل قدرته على ممارسة الحب ، فإن زوجته تفقد شيئاً أيضاً ، لذا فمن الضروري أن تدرك المرأة أن مشكلة زوجها ليست بسبب خطأ منها . وفي نفس الوقت فإنه من الضروري أن تجد طرقاً لتشجيع التواصل وأن تظهر له أنها مازالت تحبه وذلك بالحد من قلقه عن طريق الصبر والتفاهم ، ومنحه الدعم الإيجابي أثناء ممارسة العلاقة الحميمة . فقد تقول : " أيا كانت المشكلة ، يمكننا التغلب عليها لأننا نحب بعضنا البعض " . وحتى تستطيعان ذلك ، ركزا على المتعة وليس على أداء العلاقة الحميمة . فإذا ما توقفتما عن مساواة العلاقة الحميمة بالمتعة ، سوف تتعلمان الاستمتاع بالتدليل ، والقبلات ، والاستحمام معاً ومجرد التقارب . وبدلاً من ممارسة العلاقة الحميمة في نهاية اليوم ، عليكما بتجربة الاستيقاظ في ساعة مبكرة في الصباح (بعد نوم جيد ، تكون الأوعية الدموية مسترخية في القضيبي) أو حاولا الحصول على إجازة بهدف الاستمتاع فقط . ولا حاجة لقول إن الفياجرا ومثيلها من العقاقير التي يلقبونها بالعقاقير السحرية ، هي العلاج النهائي للمشكلة . فكما أشار الأطباء ، فإن هذه العقاقير تحسن القدرة على ممارسة العلاقة الحميمة ، ولكنها لا تفعل شيئاً لاستعادة الرغبة . فقد يكون هو رغباً أو بحاجة لممارسة العلاقة الحميمة الآن - ولكنها مشغولة باعتقادها أنه يجب أن يكون ذلك أمراً تلقائياً ومليئاً بالرومانسية . كما أن هذه العقاقير لا يمكنها حل أمور لم يتم حلها منذ فترة طويلة مثل الغضب والشعور بالاستياء . وعلى الرغم من أن الفياجرا قد تساعد على الحفاظ على الانتصاب ، إلا أنها لن تساعد فيما يتعلق بالعاطفة ، إذا لم يلتزم بإشباع رغبات زوجته أيضاً . ولقد أشار الأطباء إلى من الشائع أن تعترض الزوجات لأن عدد مرات الممارسة قد يكون كثيراً ولكنها لا تشعر بالمتعة ، وذلك بعد علاج العجز الجنسي . وبغض النظر عن الطريقة المستخدمة لاستعادة هذه القدرة ، فإن أهم فائدة تتحقق عندما يبدأ الزوجان في التواصل بشكل فعال حتى يستطيعا معالجة مشكلاتهما العاطفية . لا تخجل من اللجوء إلى مكاتب الاستشارات الزوجية أو العلاج الجنسي .

لقد ساعد التمرين التالي " جانبيت " و " كين " على تجديد الجانب المتع في علاقتهما وبذلك لم يعد القلق بشأن الأداء يهدد زواجهما :

فى ورق منفصل ، اصنعا قائمة بالإيماءات العاطفية التى ترغبان فى ممارستها معاً - بدءاً من تلامس الأيدي وحتى الممارسة الفعلية للعلاقة الحميمة . ولقد أثبتت الدراسات أن اللمس يعد أمراً ضرورياً فى زيادة التقارب العاطفى وعندما يتقارب الزوجان جسمانياً فإنه يكون من السهل استعادة الانتعاش والتلقائية التى اعتادا على الشعور بها . ثم قوما بمقارنة القوائم وقوما بعمل قائمة ثالثة رئيسية مكونة من الأفكار الموجودة بكل من القائمتين . وعليكما اختيار نشاط واحد على الأقل من القائمة للقيام به كل أسبوع . فى البداية قد يبدو هذا التمرين سخيفاً . وقد تفكر : إن لدينا مشاكل خطيرة وأنت تقول لنا أن نستحم معاً ! على الرغم من أنه بالطبع لن يقوم ذلك بإبعاد المشاكل ، إلا أنه يجعلها تبدو أقل ضخامة - وسوف تكونان أكثر استعداداً للتوصل إلى الحل .

منتدى مجلة الإبتسامه
www.ibtesama.com
مايا شوقي

" إنه يرى أننى لم أعد جذابة "

ولقد بدأت المشكلة بعد ولادة طفلنا الأول مباشرة . لدينا ولدان - " ميشيل " فى السادسة و " كيفين " فى الثالثة من عمره . وعندما سمح لى الطبيب بممارسة العلاقة الحميمة بعد فحص ما بعد الولادة بستة أسابيع - لم يكن لدى " سيث " أى رغبة فى ذلك . وبعد ست سنوات ، فإن الأمر كما هو كل ليلة . فإننى أحاول لسه فى الفراش فيبعدنى ويبدا فى المهمة ببعض الأعذار : إنه متعب للغاية ، لقد مر بيوم صعب . سوف يستيقظ الأولاد . أحيانا ما يستسلم ولكننى أعلم أنه يقوم بذلك دون رغبة حقيقية .

" لقد جربت كل شيء : حتى أننى قمت بتأجير بعض الأفلام الرومانسية ، وقمت بشراء ملابس مثيرة للنوم ، ولكن لم يفلح شيء . إن " سيث " عادة ما يظل صامتا - ثم ينفجر فجأة ، ونبدأ فى الشجار والصراخ ، وقد ينتهى بنا الأمر بممارسة العلاقة الحميمة . ولكننى لا

لقد جربت " إيمى " كل شيء من ملابس النوم المثيرة فى الإجازات الرومانسية ولكنها ما زالت لا تستطيع إعادة إشعال عاطفة زوجها . ماذا يحدث عندما يعانى زوجها دائماً من الصداع ؟

رواية " إيمى "

" مع زوجى لا يوجد وقت مناسب لممارسة العلاقة الحميمة " . هذا هو ما قالته " إيمى " الغاضبة والمحبطة ، وهى سيدة فى السابعة والثلاثين من عمرها وتعمل محامية فى إحدى وكالات البيئة بالمدينة . وأكملت حديثها قائلة : " إذا كان الأمر بيدي . لكننا مارسنا العلاقة الحميمة ثلاث أو أربع مرات أسبوعياً مثلما كان الحال فى بداية زواجنا . لقد كان " سيث " رانعا على الرغم من أننى عادة ما كنت أنا أقوم بالمبادرة .

تبلغنى بأننى لن أستطيع عمل شىء بالشكل الصواب أبداً . إننى أحب والدى . ولكننى لم أكن أرغب فى الزواج من شخص مثله .

أما والدتى فكانت ربة منزل تقليدية : تطهو وتنظف وتتحدث فى الهاتف - هكذا كانت حياتها . ولقد كانت علاقتى بـ " إيمى " دائماً شائكة ، وهى لا تزال تقول أشياء مثل : انظرى إلى زوجك الرائع يا " إيمى " ، إنه يقوم بعمل كل شىء لك - وتقولها دائماً مع التلميح بأننى لا أستحقه .

وبعد انتهائى من الدراسة بكلية الحقوق عدت إلى " بوسطن " ، وحصلت على شقتى الخاصة وبدأت فى العمل بوكالة حماية البيئة . ولقد قابلت " سيث " فى أحد المطاعم حيث ذهبت هناك مع بعض الأصدقاء بعد العمل ، وكان ينظر إلى طوال الليل ولكنه لم يجروء على البدء فى الحديث ، لذا فى طريق رجوعى من الحمام توجهت إليه وقلت : " حسناً ، متى سوف تتحدث إلى ؟ " . ولقد ظللنا على اتصال لمدة ستة أشهر ولقد تقدم لخطبتى يوم عيد ميلادى .

ولقد كنا قادرين على حل المشاكل بسهولة وقتها . أما الآن فإننى أجد نفسى دائماً أشكو وأتعارك . إن " سيث " يحب فكرة أننى أعمل ، ولكنه ليس مستعداً للقيام بدوره . إنه أب رائع ، ويقوم بالقليل من أعمال المنزل ، ولكن ماذا عن الأمور الأهم ؟ انسى الأمر . هل تعرف كم مرة طلبت منه إصلاح درج الرواق ؟ تخيل أنه ذات مرة طلب منى أن أقوم بإعداد الطعام لعشاء فرقة الكشافة ، وعندما

أريد أن أتوسل إلى زوجى أو أتعارك معه حتى نمارس العلاقة الحميمة .

عندما بدأ " سيث " فى رفضى والابتعاد عني ، بدأت ألوم نفسى ، فلقد اعتقدت أنه لم يعد يجدننى جذابة - فلقد زاد وزنى حوالى ثلاثين رطلاً . لذا فلقد قمت بعمل نظام غذائى صفت شعري مثلما كان من قبل ، وقمت بعمل كل شىء لأبدو كما كنت قبل إنجاب الأطفال . ولكن ذلك لم يحدث أى فرق .

قد يكون " سيث " توقف عن التفكير بى على أننى امرأة مثيرة . إننى لست من النوع الذى يدع أى شىء يسير دون مناقشة ولكننى كلما جلست مع " سيث " عبرت عما بقلبى فإنه لا يعيرنى أى اهتمام . هل تتخيل ذلك ؟ قد يكون ذلك كوميدياً إذا لم يكن يسبب لى الكثير من الألم .

لقد نشأت فى منزل إيطالى تقليدى . لقد كان أختى يتمتع دائماً بالكثير من الحرية بينما يتم التدقيق على كل حركة أقوم بها . ولقد كان أبى الذى يعمل فى مكتب البريد كثير الطلبات وكثير الانتقاد ، كما كان ذكياً للغاية ، مرحاً ويحب الموسيقى . ولكنه كان يعامل والدتى بشكل سيئ : إننى لم أنس أبداً عندما كنت فى الحادية عشرة ودخل غرفتى وأعطانى مفتاح صندوق الإيداع . ولقد قال إن أمى شديدة الغباء لكى تتحمل مسؤولية أمر مثل هذا .

وعلى الرغم من أن تقديراتى فى المدرسة كانت ممتازة دائماً ، إلا أن أبى لم يتردد فى الاستهانة بأى شىء أقوله أو أفعله . وكانت هناك رسائل صامتة منه

حصلت على موعد خطأ للعشاء ، وهذا لا يعد نهاية العالم .

والأكثر من ذلك ، أنها تتوقع منى أن أقوم بالمبادرة بممارسة العلاقة الحميمة . ليس لديك فكرة كم مرة قمت بممارسة العلاقة الحميمة دون أن يكون لدى رغبة حقيقية فى ذلك . إن الأمر لا يعنى أننى لا أرى أن " إيمى " مثيرة ، ولكن لدى الكثير من الأمور التى تدور بذهنى ، مما يجعل العلاقة الحميمة ليست من ضمن أولوياتى .

إن الأولاد يسعدوننى حقاً ، ولكن الأبوة أمر أصعب مما كنت أتوقع . ولقد كنت أتخبط منذ عدة سنوات . ففى بعض الليالى لا أزال أشعر وكأننى أحمل أثقال العالم على كتفى .

إن أسرتى من أول المهاجرين الأيرلنديين إلى الولايات المتحدة . ولقد كنا سبعة أطفال ، وأنا الطفل قبل الأخير ، وأنا لا أتذكر تواجد أبى بيننا لأوقات طويلة ولكن أمى كانت مبالغة فى حمايتها لنا . لقد توفى أخى الأكبر بسبب ورم فى المخ وهو فى سن الخامسة . وقبل مرور ستة أشهر أصبت بحمى روماتيزمية ومكثت بالمستشفى لمدة شهرين ولقد أصبت بانتكاسة وأنا فى التاسعة ومرة أخرى وأنا فى الرابعة عشرة ، ومازلت أتناول العقاقير لهذا السبب .

ولقد أصبحت وحيداً إلى حد ما وكانت المدرسة تمثل تحدياً بالنسبة لى ، ولكننى استطعت التخرج فى الجامعة بدرجة تؤهلنى للتدريس . ولكن عندما قابلت " إيمى " كنت محبطاً لأننى فقدت مؤخراً

وصلنا إلى الصالة الفارغة ، تذكر أن الموعد تغير .

ولكن ما يجرحنى هو شعورى بأنه تم خداعى . فإذا كنت عرفت وقتها ما أعرفه الآن ، فإننى لا أعتقد أننى كنت سأتزوجه .

رواية " سيث "

" سيث " رجل فى التاسعة والثلاثين . وسيم وهو يعمل مديراً فى شركة إلكترونيات . ولقد قال : " إن " إيمى " شديدة المبالغة . فهى لحوحة وكثيرة الطلبات فى البداية كنت منجذباً لكل هذه الطاقة . أما الآن فإنها ترهقنى . وحتى عندما كنت مرهقاً . فإننى لم يكن لدى أبداً هذه الرغبة فى ممارسة العلاقة الحميمة مثل " إيمى " . إنها تريد ذلك طوال الوقت - عدة ليال أسبوعياً - سواء كنت مستعداً لذلك أم لا . فى بداية زواجنا كنت ألبى رغبتها الدائمة فى إقامة علاقة حميمة . ولكن من الصعب على الاستمرار بهذه الطريقة .

إننى لا أستطيع ممارسة العلاقة الحميمة بالطلب - أو عندما أكون قلقلاً بشأن العمل أو الفواتير أو عندما تصرخ فى لأننى لم أقم بعمل شيء من آلاف الأشياء فى قائمتها .

إن " إيمى " امرأة المهام الصعبة . إننا نعيد تجديد منزلنا القديم منذ أن تزوجنا وهى تتوقع الانتهاء من ذلك أمس . فإذا ما استغرقت وقتاً أطول مما اعتقدت لإصلاح الرواق لأنه ملىء بالنتوءات ، فإنها تغضب بشدة . وهى تقوم بعمل مشكلة كبيرة من كل شيء . قد أكون قد

بالمشاعر الجياشة : فعندما يغضبون ، فإنهم ينفجرون ، وبعد خمس دقائق يعانقونك ويرجونك للبقاء معهم لتناول وجبة فخمة . أما أنا فعندما أغضب فإنني أعتكف حتى يتم حل المشكلة .
أتعلم أنه لم يكن من السهل على المجيء إلى هنا ؟ أعتقد أن كلينا ملتزم نحو هذا الزواج ، ونحن نهتم بشدة بأطفالنا . ولكنني أشعر بأنني أسير على الشوك لإرضائها .

رواية المستشار

قال المستشار : " إن حالة هذين الزوجين تعد مثالا تقليدياً لعكس الأدوار . فإن رغبة " إيمي " في العلاقة الحميمة كانت أقوى من رغبة زوجها ، على الرغم من أن عاطفة السنوات الأولى للزواج قد حجبت ذلك . وللأسف ، فإن أيًا منهما لم يفهم أنه حتى في أفضل الزيجات ، فإنه من المستحيل أن تتوافق احتياجات الزوجين الجنسية أو غيرها طوال الوقت .

ولقد أوضحت لهما أن أكثر الأسباب شيوعاً لفقدان الرغبة في إقامة العلاقة الحميمة هو الغضب . في الواقع كنت أشك في أن " سيث " - الطفل لوالدين مدمني كحوليات والذي نشأ مفتقداً للثقة بنفسه ولا يثق في من حوله - قد وجد صعوبة في مواجهة زوجته التي تعبر عن جميع رغباتها واحتياجاتها . وبسبب عدم قدرته على التعبير عن شعوره بالغضب أو الألم ، فلقد امتنع عن العلاقة الحميمة كرد غير واع للطريقة التي تعامله بها " إيمي " . ولقد أصبح ذلك

وظيفة تدريس أحببتها بسبب تخفيض العمالة .

ولقد قمت بعمل أسوأ اختيار وظيفي : فلقد ذهبت للعمل مع والدي على الرغم من عدم توافقي أبداً . لقد كان هو وأمي مدمني كحوليات . ويمتلك والدي متجرين لبيع قطع غيار السيارات وكان رجل أعمال فاشلاً . وكان يحتاج إلى شخص يقوم بترتيب المكان ولقد اعتقدت أنه يمكنني المحاولة ولكن العمل مع رجل لا يمكنك إرضاءه كان كالجحيم .

وفي هذا الوقت ، كنت لا أزال أعيش بالمنزل مع والدي لأدخار النقود ، على الرغم من أنني كنت في الثلاثين من عمري . وفي إحدى الليالي أخبرتني أمي بأنه قد حان الوقت لأكون أكثر انفتاحاً على المجتمع . ولقد لاحظت " إيمي " منذ اللحظة التي جلست فيها في المطعم . ولم أستطع أن أعرف ما إذا كان هناك أحد برفقتها أم لا ، ولكنني أيضاً لم أكن أمتلك الجرأة لمحاادثتها . وعندما اقتربت مني أخيراً ، توافقتنا على الفور ، لقد أشعرتني بأنني حي مرة أخرى .

ولقد كان تحفيز " إيمي " هو ما جعلني أملك الشجاعة لترك العمل مع أبي . ولقد كان لأخيها صلة مع شركة الإلكترونيات وساعدني على تثبيت قدمي هناك . وأنا أعمل هناك منذ عشر سنوات ، وأحب هذه الوظيفة .

ولكنني لا أستطيع العودة إلى المنزل كل ليلة لزوجتي لا تتردد في أن تخبرني بأنني أخذتها في كل مجالات حياتها . وعندما تسيء معاملتي ، فإنني أبتعد منها . إن أسرة " إيمي " جميعها تتميز

الأشياء بشكل أكثر فاعلية . وعندما بدأ في إنهاء المهام التي لم يتم إنجازها ، تم رأب شرخ كبير بينهما . ولقد اتفقا أنه إذا طلبت منه " إيمي " عمل شيء ، فإنهما سوف يحددان موعداً نهائياً ولن تقوم " إيمي " بالحديث بشأن ذلك مرة أخرى . فإذا لم يتم الإصلاح ، فسوف تتصل بشخص متخصص لكي يتناول تلك المهمة للإصلاح .

ولقد اكتشف " سيث " أيضاً أن هناك بعض الخطوات ، مثل الكتابة في مذكراته الشخصية أنه سوف يقوم بممارسة العلاقة الحميمة الليلة والتي قد ساعدته على الاستعداد ، ولقد قال : " إن التفكير في العلاقة طوال اليوم يجعلني متأهبا لما سيحدث في المساء " .

وعندما تم الحد من التوتر ، تم فتح الباب نحو التعاطف والشعور بمشاعر الطرف الآخر . وبينما كانت " إيمي " تعود بحديثها إلى غرفة النوم ، فلقد أخبرتها بأنه لكي تتحسن حياتها الجنسية ، فإن عليها أن تتوقف عن التركيز عليها . ولقد قلت لها : " إن الطريقة التي تعاملان بها بعضكما البعض خارج غرفة النوم هي ما تحدد ما يحدث بداخلها . وكما أن لك الحق في علاقة حميمة ثرية ومشبعة ، فإن لديه الحق لرفض ذلك " .

ولقد تقبلت " إيمي " تدريجياً حقيقة أن زوجها ليس مثلها في مسألة الرغبة الجنسية ، وهذا لا يعد هجوماً شخصياً عليها . ولقد علمتها طريقة التدليك التلامس الذي لا يؤدي بالضرورة إلى ممارسة العلاقة الحميمة ، والتي ساعدته

أحد أسلحته - بنفس الطريقة التي لا يقوم بها بإصلاح الرواق أو سداد الفواتير .

إن " سيث " رجل طيب وشديد الحساسية وهو يفخر بكونه أباً حنوناً يساند أبنائه وليس مثل أبيه ولكنه بدأ بالشعور بالارتباك . وحتى في الفراش كان يجد صعوبة في إبعاده عنه . ولقد كانت مشاجرات زوجته هي ما تزيد الأمور سوءاً .

ولكن " إيمي " كانت غاضبة ومنفعلة ولقد ركزت إحباطها من زوجها على العلاقة غير المشبعة وهى ترى أن " سيث " لا يستطيع عمل شيء بالطريقة الصحيحة - وهى لم تتردد في إخباره بذلك ، وعندما يبتعد عنها ، فإنها تشعر بأنها لم تعد جذابة .

" ولأنها قد نشأت مع أب جعلها تشعر بعدم الكفاءة . فلقد أقسمت " إيمي " على ألا تتزوج من رجل مثل والدها . ولكنها لم تحاول أبداً معالجة غضبها تجاه والدها ، وبدلاً من ذلك ، فلقد ورثت عنه الصفات التي لا تحبها فيه : وهذا ما سمح لها بإبعاد نفسها عن والدتها ولكن حاجتها للسيطرة كانت تدمر زواجها .

ولقد تساءل " سيث " إذا ما كانت العقاقير التي يتناولها هي ما تعوق رغبته في ممارسة الحب ، ولقد أكدت زيارة الطبيب هذا الاحتمال ، لذا فلقد قام بتغييره وتناول دواء مختلفاً .

ولقد وصف " سيث " صعوبة أن يكون منظماً وأن يتذكر القيام بالأشياء يتبع الخطط التي بدأها . ولقد قضينا أسابيع في مناقشة كيفية تمكنه من إدارة هذه

التركيز على ما لا تحصل عليه من زوجها ، بدأت " إيمي " تفكر في مدى تغير الأمور وهي تقول : " إننى الآن أفكر فى الكيف وليس الكم " .

أكثر . ولقد استمتعت " إيمي " بالطريقة التى كان يلمسها بها ، وبمجرد أن توقفت عن الضغط على " سيث " وجدت أن ولت الملاطفة كثيراً ما كان يؤدي إلى ممارسة العلاقة الحميمة وبدلاً من

ما تفعله وما لا تفعله لتحظى

بعلاقة حميمة رائعة

إن ممارسة العلاقة الحميمة تخفف من حدة الحياة . ومن خلال التخطيط والتخيل ، يمكن للعاطفة أن تملأ زواجكما وتنمو من خلاله . ولن يمكنك الحصول على علاقة حميمة رائعة إذا لم تكن صادقاً مع نفسك ومع شريكك . ومع ذلك فإن هناك حكمة قديمة تحمل الحقيقة : إن النساء بحاجة إلى الحب حتى يرغبن فى ممارسة العلاقة الحميمة . ويحتاج الرجال إلى العلاقة الحميمة حتى يستجيبوا إلى الحب . اعمل على ما يلي :

لا تفعل ما يلي :

.... لا تقم بممارسة الحب إذا لم تكن مستعداً جسمانياً . فبمرور الوقت . فإن الاستسلام - لأنك تشعر بأنه يجب عليك ذلك ، أو أن الوقت قصير - قد يزيد من الاستياء والذى سيقضى على أى مشاعر جيدة بينكما . وبدلاً من ذلك قم بتخير اللحظة المناسبة : أظهر سعادتك لمبادرة شريكك بإظهار رغبته فيك مع تحديد وقت أفضل وأكثر ملاءمة لممارسة العلاقة الحميمة .
.... لا تنتقد شريكك لمحاولة فعل شيء جديد لم يجد .
.... لا تقم بممارسة العلاقة الحميمة وذهنك يفكر فى كيفية حل المشكلة مع الما قول أو فى فشل ابنك فى اختبار الرياضيات ، أو فيمن سيقوم باصطحاب الأطفال إلى المباراة يوم السبت .
.... لا تستخدم خوفك أو استياءك كسلاح لتجنب ممارسة العلاقة الحميمة .
ابحث عن طريقة للتحدث عما يضايقك خارج غرفة النوم ، حتى لا يدمر ما يحدث بداخلها .

افعل ما يلي :

.... انتبه إلى الفترة التي يستجيب فيها جسدك للعلاقة الحميمة . فإذا لم يتم إثارتك بما يكفي لممارسة العلاقة الحميمة ، اجعل شريكك يعرف ذلك .

.... أخبر شريكك بما تحتاج إليه وتحبه .

.... ضع في ذهنك أنه قد يكون صعباً تجربة أساليب جديدة في العلاقة الحميمة . إذا كانت اقتراحات شريكك غير مريحة بالنسبة لك ، لا ترفض تلقائياً . أخبره بما يخيفك وحاول تعديله بطريقة ترضى كلا منكما .

.... امنحه الفرصة لعلاج ما يضايقك من العلاقة الحميمة . أعطه المعلومات مع تجنب الانتقاد خاصة في هذه اللحظة . حاول أن تذكر شيئاً سلبياً بين شيئين إيجابيين .

.... تبادلوا دور المبادرة . إن تبادل الأدوار سوف يساعدكما على التعاطف وتقوية العاطفة . فاجئ شريك حياتك عن طريق إظهار تفكيرك به عندما لا يتوقع ذلك .

" إن زوجي يتصل بوكالات البغاء "

ولكنه كان متقلب المزاج ولا شك أنه كانت له اليد العليا في أسرتنا وكان يرغب في تشكيلنا (أنا وأختي الكبرى) كما يتخيل . ودائماً ما كنت أشعر بأنني أخيب ظنه .

لقد كنت طفلة خجولة ولا أشعر بالأمان وكنت أبقى بمفردى كثيراً . وكان أبى شديد الانشغال بنفسه وعمله ، وكانت أمى دائماً ما تحاول السيطرة على تمرد أختي الكبرى . ولقد كنت أنا " بيت " الطفلة الوحيدة المنسية .

وكنت فى التاسعة عشرة من عمري وفى العام الثانى من الجامعة عندما مرضت أمى . لقد أصيبت بالتهاب الرئة الفيروسي ولكننا سريعاً ما علمنا أنها مصابة بسرطان الرئة . وحتى الأسابيع القليلة الأخيرة من عمرها عندما دخلت المستشفى ، كنت أقوم بإطعامها ، وأساعدها فى الاغتسال وأدلك يدها وأقرأ لها وعندما ماتت شعرت بالانهيار .

لقد أحبطت " بيت " عند اكتشافها أن " مايكل " زوجها المستقيم يتصل بانتظام بوكالات البغاء . كيف يمكنها أن تثق به بعد الآن ؟

رواية " بيت "

تساءلت " بيت " البالغة من العمر ثلاثين عاماً ، والتي يبدو الغضب فى صوتها : " كيف يمكنه أن يقوم بذلك ؟ كيف يمكن أن يتصل " مايكل " بهذه الوكالات والتحدث إلى عاهرة فى الهاتف ؟ ماذا دهاه ؟

إننى لم أكن لأتخيل أبداً مهما حدث أن يقوم زوجي المستقيم والمتزمت بفعل ذلك . إن السبب الوحيد الذى جعلنى أحبه هو أنه يمثل حياة مختلفة تماماً عن التى عرفتها .

لقد كانت طفولتى متوترة . فلقد كان أبى كاتباً وأستاذاً جامعياً . شديد النشاط

في الأمر كثيراً . ولم يقل لي أبداً : " إنني مريض بشدة وإذا جاءتني نوبة السكر أحضري لي عصير برتقال أو أى شىء يحتوى على السكر " .

على كل حال كان قد مضى على خطبتنا ستة أشهر عندما ذهبنا إلى شيكاغو لحضور زفاف أحد الأصدقاء . وكان علينا تضييع بعض الوقت ، لذا ذهبنا إلى متحف الفن الحديث . فجأة هدا " مايكل " تماما . كانت الساعة الواحدة تقريبا ولم نكن قد تناولنا شيئا منذ الإفطار ولكن في هذا الوقت لم اكن أعرف أنه يجب الاهتمام بذلك .

ولقد خرجنا وبدأ " مايكل " يلوح ويترنح وكأنه سيموت . فقلت : " يا إلهي ، إنه مجنون " . ثم باغتتني الحقيقة : إن عليه أن يتناول طعاما ! فأسرعت إلى الهاتف واتصلت بالإسعاف . ولقد أخبرتهم بمكانى فأخبرونى بأن أحضر له عصير البرتقال ، لذا أسرعت لإحضاره ولكن " مايكل " لم يستطع حتى تناوله وأخيرا وصل المسعفون وقاموا بحققه . وبعد وقت بدا أنه كالدهر بدأ يستعيد وعيه - كان في حال أفضل ولكن يشعر بالإحراج .

وكانت تلك بداية مشاكلنا . فكما ترى أن " مايكل " يرفض أخذ مرضه جديا . إنه حتى يرفض الحديث عنه . وفى كل مرة يصاب بالنوبة ، يعد أنها لن تحدث مرة أخرى وكان ذلك كان مسألة قوة إرادة .

وبعد فترة تزوجنا وانتقلت إلى شقته . ولقد كان حفل زفافنا جميلا فى فندق صغير بالمدينة - ولقد أنفقنا عليه بأنفسنا -

وقبل وفاة أمى مباشرة ، كان أبى قد بدأ علاقة مع إحدى طالباته ، ولم أسامحه أبداً على ذلك . وبعد أربع سنوات عندما أصيب بأزمة قلبية وتوفى صدمت مرة أخرى . فلقد أصبحت وحيدة .

وبعد تخرجى لم أكن أعرف ما أريد عمله ، لذا التحقت بوظيفة سكرتارية فى شركة كبيرة ولقد كانت وظيفة مملة وكنت أكرهها ، فكنت أعود من العمل ومعدتى متشنجة . على كل حال فلقد كان " مايكل " هو المسئول عن الطلبيات فى قسم آخر بنفس الشركة . وهو يعمل فى وسط المدينة ولقد اتصل بى فى يوم ما لمراجعة الشحن .

ولقد كان على الذهاب إلى مكتبه فى الأسبوع التالى لحضور اجتماع . وبمجرد دخولى من الباب أحببته بشدة . ولقد طلب منى تناول الغداء برفقته وتمت خطبتنا .

إن " مايكل " مريض بالسكر ولم أكن أفهم فى البداية خطورة ذلك . أحيانا كان يقول فجأة : " إننى جائع بشدة ويجب أن أتناول الطعام الآن " . فكنت أقول : " حسناً ، إننى أيضاً جائعة " . ولكن الحقيقة هى أن على " مايكل " أن يأكل بانتظام طوال اليوم . وعليه أن يختبر مستوى السكر فى الدم مرتين أو ثلاث مرات يوميا ، وإذا لم يحرص على ذلك ، قد يموت .

ولقد قال فى البداية بشكل عرضى : " إننى مريض بالسكر " . ولقد سألته : " وماذا يعنى ذلك ؟ " : فقال لي : " لا شىء ، فقط يتم حقنى بالأنسولين " . وانتهت المناقشة . فلقد كان " مايكل " يبدو فى صحة جيدة ، لذا فإننى لم أفكر

شيء . أقوم بشراء سترة جديدة ، فينفجر غاضباً . إننى لست مبذرة ، فأنا لا أقوم بشراء حذاء ثمنه أربعمائة دولار . إن كليتنا يربح الكثير من المال ، ولكن " مايكل " بخيل للغاية ، فإنه يصرخ بى لكى أسرع وأغلق باب الثلاجة حتى لا أستهلك المزيد من الكهرباء . إنه مبالغ فى اهتمامه بأدق الأمور حتى أنه قد يغضب إذا لم أضع الشيء فى نفس المكان بالثلاجة . ولقد امتد بخله إلى الطفل الذى تحدثنا بشأن إنجابيه - وكان دائم التعليق علي كيفية إمكاننا الإنفاق عليه . ودائماً ما لا تنتهى المناقشة إلى شيء .

عندما يغضب " مايكل " فإنه يرفض عمل أشياء مثل اصطحابى إلى متجر البقالة وأنا أكره القيادة . فى العام الأول لزواجنا تعرضت لحادث بالسيارة - لم يحدث شيء خطيراً ، ولكن ذلك جعلنى أخاف من القيادة . وعندما يغضب منى الآن ، فإنه يستغل موضوع القيادة للانتقام منى .

ولكن كما قلت ، فلم تنته مشاكلنا عند هذا الحد . لقد كنت نائمة يوم الأحد الماضى فى وقت متأخر . ولقد استيقظت لأنى سمعت " مايكل " يتحدث إلى أحد على الهاتف فى الردهة . ولقد فتحت الباب وسمعتة يقول : " إذن متى آخر مرة مارست فيها العلاقة الحميمة ؟ " وأشياء أخرى . ولقد صدمتنى فكرة ، فتذكرت أن زوج إحدى صديقاتى كان يتصل بالخطوط الساخنة لوكالات البغاء - ولقد رأت صديقتى ما يدفعه فى فواتير بطاقة الائتمان .

ثم ذهبنا إلى أسبانيا لقضاء شهر العسل لمدة ثلاثة أسابيع .

ولكن شهر العسل قد انتهى قبل انتهاء الأسبوع الأول . فى إحدى الليالى وبعد جولة سياحية طوال اليوم ، نمنا مبكراً ، وفى الساعة الثانية تقريباً استيقظت وعلمت أن " مايكل " يعانى من نوبة حادة ولقد كان ذلك مفزعاً ، ولقد وجدت صعوبة فى شرح حالة زوجى للمسعفين ، حيث إن معرفتى باللغة الإسبانية لا تتعدى ما تعلمته فى المدرسة الثانوية ، ولقد ظننت وقتها أن زوجى سوف يموت .

ولقد أفاق من النوبة ولكننى كنت محطمة ، فلقد شعرت بأن مستقبلى يتحطم أمامى . كيف يمكن لـ " مايكل " أن يفعل ذلك ؟ كيف يمكنه رعايتى ورعاية الأطفال الذين حلمت بإنجابهم إذا لم يكن يرمى نفسه ؟

وعدنا من شهر العسل مبكراً وكان ذلك منذ أربعة أعوام والأمور بيننا تسوء باستمرار . فلقد تأسس زواجنا على الخداع .

عندما أعود من العمل ، أسرع لإعداد العشاء وعادة ما نتناول الطعام فى صمت . ثم يذهب " مايكل " إلى غرفة المعيشة ليشاهد التلفاز وأذهب أنا إلى غرفة النوم . إننى غاضبة بشدة منه الآن لدرجة جعلتنى فى بعض الليالى لا أتحمّل وجودى معه فى نفس الغرفة . وبالطبع فإننى لا أرغب فى ممارسة العلاقة الحميمة معه .

لقد سئمت من التوسل إليه حتى يهتم بنفسه . ومؤخراً أصبحنا نتشاجر على كل

أسترخى فى نهاية اليوم . وأعلم أنها تعتقد أننى لا أساعدها بما يكفى ، ولكن إذا استراحت لمدة نصف ساعة فى البداية ، قد أساعدها .

وبعد العشاء ، وبدلاً من الجلوس والتحدث مثل الأزواج الطبيعيين ، أو مشاهدة التلفاز ، فإن " بيت " تختفى فى غرفة النوم أو تتذمر وترفع صوتها بالصراخ .

إنها تعتقد أننى أحاول الانتقام منها عن طريق عدم توصيلها إلى كل مكان ترغبه ، إن هذا سخف . فإننى لست هذا النوع من الرجال . إننى أعلم أنها قد صدمت بعد الحادث ولقد كنت متعاطفاً معها . ولكن ذلك منذ ثلاث سنوات وحين الوقت للتخلص من ذلك .

والوقت الوحيد الذى نتحدث فيه هو عندما نتعارك بسبب النقود التى تنفقها . إننى لا أفهم لماذا تقوم بشراء سترة كل أسبوع . إن لكل منا وظيفة جيدة ولكننا أيضاً لدينا الكثير من النفقات . وإذا كانت تريد إنجاب أطفال فى المستقبل ، يجب أن تبدأ فى الادخار اليوم . إننى لا أقول إن عليها ألا تشتري ملابس على الإطلاق ، ولكننى أقول يجب أن تكون واقعية وأن تشتري ما هى بحاجة إليه .

قد يكون قلقي بشأن المال يعود إلى طفولتى . لقد كان أبى يعمل فى مجال التنظيف الجاف ، وكان يكسب مالاً كثيراً ، إلا أننا لم نكن نعيش بشكل مريح أبداً .

أعتقد أنه يمكنك القول إن منزلنا كان تقليدياً ، أمى بالمنزل ترعانى وأخى الأصغر ، بينما كان أبى هو الحاكم شديد

وفى هذا اليوم بينما كان يشاهد مباراة كرة القدم ، ذهبت فى مهمة بحث مكثف . وقمت بإخراج كل إيصال بطاقة الائتمان ، ولقد كان هناك مئات الدولارات هى قيمة المكالمات التى تعود لمدة عام والنصف . ولقد أسرعت إلى غرفة المعيشة وواجهته ولم يعرف " مايكل " ما يقوله .

لقد أصررت على الحصول على المساعدة . إننى لن أستسلم بسهولة ، ولكننى لا أعرف ما أفعله بعد الآن .

رواية " مايكل "

" مايكل " فى الرابعة والثلاثين من عمره ولقد قال بصوت يشبه الهمس : " إننى سعيد أن " بيت " قد اكتشفت ذلك أخيراً . إننى حقاً سعيد . فإنه لمن المريح أن يظهر ذلك . إننى أعلم أن لدى مشكلة وأشعر بالإحراج كثيراً . ولكن على الأقل فإننى لم أكن على علاقة بامرأة أخرى . إن " بيت " امرأة رائعة وأنا لا أريد أن أخسرهما ، ولكنها تبعدننى عنها ، وهى لا تسمح لى بالاقتراب منها . أستطيع أن أقول إنها غاضبة منى ، ولكنها لا تخبرنى عن السبب . على الأقل فإننا هنا نتحدث .

إن مشكلتنا بسيطة للغاية : " بيت " لا ترغب فى ممارسة العلاقة الحميمة . فهى ترفض كثيراً مما يجعلنى أتوقف عن المحاولة . يجب أن تراها عندما نعود من العمل إلى المنزل . إنها تتحرك بسرعة فى أنحاء المطبخ وتلقى بالأشياء فى الأوانى - قد تعتقد أنها تحاول تحقيق رقم قياسي عالمى فى إعداد العشاء . إننى أريد أن

رواية المستشار

يقول المستشار : " على الرغم من أن هذين الزوجين قد جاءا لزيارتي بشأن مشكلة جنسية فلقد تم ربط هذا الأمر بسرعة بالإطار الأكبر - غضب " بيت " واستيائها - بسبب رفض " مايكل " تحمل مسؤولية مرضه ، ومع عدم قدرتهما على حل مشاكل السيطرة في زواجهما .

إن " مايكل " لم يتصالح أبداً مع حقيقة مرضه بالسكر . ومثل العديد من المصابين بأمراض مزمنة ، كان يكره التفكير في نفسه وكأنه شخص غير كامل . وللأسف . فلقد جعله والده يشعر بالخجل من مرضه . لقد نشأ " مايكل " في منزل أصابه الإحباط الذهني ، وهو الإيمان بأن العالم مكان خطير وكننتيجة لذلك ترسخت لديه أن الأمان والسلامة يجب أن يكونا همه الأول . لقد اقتنع " مايكل " أن " بيت " قد ترفضه إذا عرفت أنه مريض . ولأنه قد عاش في هذا الأسلوب من الإنكار للعديد من السنوات ، أصبح " مايكل " غير قادر على إدراك حقيقة أن نوباته المتكررة لها علاقة وثيقة بعدم استعداده لتحمل مسؤولية مرضه .

وفي نفس الوقت الذي قام والداه بتشجيعه على الإنكار كانا يقومان بتدليله - فلقد تحملت أمه مسؤولية مرضه وفيما بعد توقع أن تقوم زوجته بعمل نفس الشيء . ولقد كان والداه يحاولان السيطرة على حياته بطرق أخرى أيضاً وإصدار قرارات بشأن أي كلية يلتحق بها وأي مجال يختاره . وعلى الرغم من ذلك فقد اعتقد " مايكل " أنه يتمرد على هذا

الحزم ولديه الكثير من القواعد . ولقد كان والداه يبالغان في حمايتنا مما كان يتوعدني إلى الجنون . أعلم أنهما كانا مهتمان بشدة بصحتي ولكنهما لم يسمحا لي أبداً باتخاذ أي قرار بمفردي . ولقد كنت أتعارك معهما بكثرة . إنهما لم يعتقدوا أنني أستذكر بما يكفي ، كما أنهما لم يحبا الجامعات التي كنت أرغب في الانضمام لها ، ولقد كانا يعتقدان أن قرارى بدراسة علم النفس يعد غباء .

لقد تم تشخيص إصابتي بداء السكري عندما كنت في السابعة عشرة ، فلقد كنت أشعر بالتعب على الدوام وكنت أجوع وأظمأ وأتبول كثيراً وكان على الذهاب إلى المستشفى لعمل بعض التحاليل ، وعندما خرجت قال والداه إنني لا يجب أن أخبر أى شخص عن مرضى بالسكر . ما الذى كنت أعلمه ؟ لقد كنت طفلاً وقمت بعمل ما أخبرانى به .

ولكننى اعتقد أنني كنت غاضباً ، فلم أرغب فى أن أكون مريضاً ، ولقد اعتمدت على أمى لفترة طويلة فى إعطائى الحقن . إن " بيت " محقة ، فأنا لا أعرف لماذا لا أعتنى بنفسى .

انظر ، إننى لا أعرف ما أقوله غير ذلك . ولا أعرف لماذا بدأت فى الاتصال بهذه الوكالات . لقد حصلت على رقم الهاتف من غلاف إحدى المجلات . نعم ، لقد أنكرت الأمر فى البداية ، فلقد كنت خائفاً ، فإننى لم أر " بيت " غاضبة إلى هذا الحد من قبل . ولكن كان لابد من حدوث شيء لكى تعود الأمور لنصابها .

الغذائي ومستوى السكر فى الدم وتناول الأنسولين . ولقد انسحبت " بيت " وتوقفت عن تذكيره بأن يأكل بالشكل المناسب . وفى مرحلة ما ، نصحه طبيبه بالذهاب إلى المستشفى لمدة ثلاثة أيام لتقييم حالته . ولقد كان ذلك صعباً على " مايكل " لأن ذلك يعنى أن مرضه قد أصبح أكثر خطورة ويتضمن المزيد من التعليمات ولكنه ذهب للفحص ، وكطريقة لإظهار المساندة قامت " بيت " ، التى التحقت بالتدريب على القيادة ، بتوصيله إلى المستشفى .

وبمجرد أن تم بحث ومناقشة مرض " مايكل " بصراحة ، حقق هذان الزوجان تقدماً سريعاً . وبالتحدث عن الصلة بين طفولتها وخوفها من فقدان " مايكل " ، أصبحت " بيت " قادرة على مواجهة غضبها ومعرفة سببه ولم يعد من الضرورى أن تجعل ذلك يؤثر على علاقتهما الحميمة . وعندما أصبحت أكثر حبا واستجابة له ، توقف " مايكل " عن عمل هذه المكالمات الهاتفية .

ولقد شجعنا " بيت " على الحديث بطرق أخرى . فعندما يسألها " مايكل " عن سبب شرائها زوجاً من الأحذية ، تعلمت أن تقول : " إننى إنسانة ناضجة ومسئولة عن تصرفاتى وأعلم ما إذا كنت أستطيع شراء هذا الحذاء أم لا ، وأنا أستاذ من الطريقة التى تسألنى بها " . كما أصبحت ترد وتطالب بحقوقها فى العمل أيضاً وعندما قامت بذلك شعر رؤساؤها بالانبهار بأفكارها وقاموا بزيادة مسؤولياتها . ولأنها أصبحت أسعد فى

التزمت ، إلا أنه أحياناً كان يخضع لما يأمرانه به .

وليس غريباً ، أن تكون حاجة " مايكل " عندما كبر للسيطرة على جميع مناحى حياته قوية ، ولا يهم الدقة فى ذلك . وحتى نقاشهما بشأن إنجاب طفل قد انتهى إلى التحدث عن أمور المال .

فى البداية ، لعبت " بيت " بإخلاص دور المنقذ - مثلما فعلت فى رعاية والدتها أثناء مرضها الأخير - لأن ذلك يجعلها تشعر بأن هناك من يحتاج إليها . ولكن هذه المشاعر الطيبة سريعاً ما تفسح مجالاً للغضب ، ولأنها لا تستطيع التعبير عن غضبها لوالدها ، لذا فلقد وجدت مشكلة أيضاً فى إخبار زوجها .

وعندما رفض " مايكل " الاعتناء بنفسه وتم إجبار " بيت " على رؤية النوبات مرات ومرات ، أصبحت خائفة من فقدانه مثلما فقدت والديها . ولقد ازداد اشتعال غضبها عن طريق سيطرته التامة على حياتها : قالت : " كيف يمكنه أن يتعارك معى بشأن إغلاق باب الثلجة بينما يرفض العناية بصحته ؟ "

كما أن " بيت " كانت تعاني من صراعات فى العمل أيضاً . فكامرأة ذكية ومبدعة تم كبت مواهبها بوظيفة روتينية ولكنها خافت من طلب المزيد من المسئولية . وفى نهاية اليوم كانت لا تستطيع الاسترخاء .

ولقد كانت الخطوة الأولى فى العلاج هى الإصرار على أن يتحمل " مايكل " مسئولية مرضه . وعندما أدرك أخيراً أن نجاحهما متعلق بهذا الأمر ، بدأ فى التغيير . ولقد بدأ فى مراقبة نظامه

جلسة " لقد شعرت بالقلق بشأن مرض مايكل ولكنني أثق بأنه مسئوليته الآن . ولقد استعدنا تقاربنا القديم . وبالفعل لا يمكنني طلب أى شيء من ذلك " .

العمل أصبحت تعود للمنزل أكثر هدوءاً وأصبحت أكثر انفتاحاً مع زوجها . لقد أنهى هذان الزوجان العلاج بعد عام . ولقد أخبرتنى " بيت " فى آخر

العمل على حل أصعب المشاكل الجنسية

من الطبيعى أن تُصدم " بيت " بمعرفة هذه الحقيقة - ليس من الدهش أنها قد تشك على الفور فى نفسها وجاذبيتها الجنسية وزواجها . فإن أى زوجة فى مكانها قد تتساءل : ما الذى يحصل عليه من هذه المكالمات ولا يجده لدى ؟ هل هو مريض ؟

وفى حين أن مثل هذا السلوك ليس بحاجة لأن يشير إلى نهاية الزواج ، فإنه يشير إلى مشكلة خطيرة يجب حلها . إن عدم التحدث بشأن العلاقة الحميمة قد يدمر العلاقة . إن النساء أمثال " بيت " بحاجة لإجابة هذا السؤال : ماذا وراء مثل هذه المكالمات السرية ؟ إن انتشار مثل هذه الخدمات يشير بوضوح إلى أن هناك العديد من الأزواج غير قادرين على التحدث بصدق بشأن الاهتمامات والرغبات الجنسية . فى الواقع ، فإن معظم الرجال الذين يلجئون إلى هذه المكالمات يخافون من التعبير عن أهم تخیلاتهم الجنسية لزوجاتهم وذلك خوفاً من رفضهم أو السخرية منهم . إن التحدث عن هذه الأمور بصراحة يمكنه أن يزيد من ثراء حياتك الجنسية بشكل عام . قد تكون هناك أشياء يمكنك عملها بشكل مختلف فى الفراش والتي سوف تسعدك أنت وزوجك . وعلى الجانب الآخر ، فإذا أسرك بمخاوف أو رغبات جنسية والتي لا تشعرين بشأنها بالراحة ، فيمكنك استشارة معالج لإرشادك . وفى كلتا الحالتين ، عليك بالسعى للاستشارة المتخصصة لدعم اعتزازك بنفسك وشعورك بالثقة حتى لا تغرقين فى مشاعر عدم الثقة بالنفس .

... وكلمة عن المواقع الإباحية على الإنترنت

على الرغم من عدم دقة الإحصائيات ، فإن الخبراء يعتقدون أن هناك الآلاف من الأشخاص من جميع الطبقات الاجتماعية والاقتصادية يدمنون تصفح المواقع الجنسية . إن مركز إدمان الإنترنت في " برادفورد " ، بنسلفانيا يقدر أن هناك واحداً من بين كل خمسة مدمنين للإنترنت ، يكون هناك من أجل المواقع الإباحية . ولأنه متاح بسهولة ، وغير باهظ الثمن ، ومجهول ، فإن الجنس على الإنترنت يحد من الذهاب إلى الحانات وانفاق الكثير من الأموال على الخطوط الساخنة والعلاقات غير الشرعية التي تهدد الصحة . إلا أن النتائج ، خاصة في الزواج ، قد تكون مدمرة . وطبقاً لما يقول د . " كيمبرلي يانج " وهو مدير مركز إدمان الإنترنت فإن المواقع الإباحية هي بمثابة الكوكايين لدمني الجنس . وعلى الرغم من أن معظم مستخدمي هذه المواقع دائماً ما يكونون مستخدمين جددًا - يقومون بفحص الموقع لإشباع الفضول - فإن هناك أعداداً متزايدة من الضحايا . الرجال والنساء على حد سواء ، ممن أصبحوا معتمدين على مواقع الإنترنت الإباحية مهددون بانهيار حياتهم الزوجية . هل تواجه أنت أو شريك حياتك مشاكل محتملة ؟ لقد قام د " يانج " بتطوير بعض الأسئلة لتقييم موقفك : كم تقضي من الوقت على غرف الدردشة بالإنترنت أو التصفح من أجل إيجاد مثل هذه المواقع ؟ كم مرة تفضل مثل هذه المواقع على العلاقة الحميمة مع زوجك ؟ كم مرة تتجاهل مسؤوليات أخرى لقضاء المزيد من الوقت على هذه المواقع ؟ هل تخشى من أن الحياة بدون هذه المواقع ستكون مملة ؟ كما يقدم د . " يانج " اقتراحات واستشارات لهؤلاء الذين يخافون من أن يكون أزواجهم يزورون مثل هذه المواقع .

لمزيد من المعلومات : www.netaddiction.com

التعاون

خلق التوازن بين الأبوة والحياة الزوجية

سواء كان لديهما طفل أو خمسة ، سواء كانا يعرفان بعضهما البعض منذ الدراسة الجامعية أو تقابلا على الإنترنت منذ عام ، فإن معظم الأزواج لا يكونون مستعدين للتغيرات الهائلة التي تحدث مع مرحلة الأبوة . فى الواقع ، إحدى المشاكل الأكثر شيوعاً والتي سادت موضوعات عمود " هل يمكن إنقاذ هذا الزواج ؟ " عندما ظهر لأول مرة فى عام ١٩٥٣ ، ولاتزال المشكلة الأولى لمدة نصف قرن هى : كيف يمكن للرجال والنساء أن يكونوا آباءً وأزواجاً ؟

إن وصول الأطفال واحتياجاتهم التى لا يمكن تجاهلها تدفع الأزواج إلى مكاتب المعالجين فى المقام الأول ، كما أن الاختلافات التى تبدو غير مهمة يتم تضخيمها - وأحياناً تكون غير قابلة للسيطرة - فى بداية مرحلة الأبوة . بعض الناس يلجئون إلى الاستشارة لأنهم ببساطة لا يستطيعون تقرير متى ينجبون الأطفال وما إذا كانوا يقدمون على هذه الخطوة أم لا . وإذا كان العقم هو المشكلة ، فإنهما يتعاركان بسبب مشكلة كفالة الأطفال . ويكتشف الجميع أن الفرح بالأبوة قد يختفى سريعاً بسبب الممارك بشأن توزيع الأدوار فى الأعمال المنزلية ، وعمل أكثر أهمية وكيفية تخصيص المصادر المادية ، هذا بالإضافة إلى أن العلاقة الحميمة تصبح ذكراً بعيدة . ولا تبقى القرارات الروتينية اليومية كما كانت ، بل إنها تصبح سبباً لاشتعال النقاش . وبالنسبة للعديد من الناس ، فإن صعوبات تربية الأطفال الصغار تضحل مقارنة بالصراعات أثناء سنوات مراهقة الأطفال . نعلم أن الحميمة بحاجة إلى تنمية ، ولكن عندما تبدو الأبوة كالرياضة

العنيفة ، فإن التواصل يحتاج إلى الوقت والطاقة ، اللذين لا يحظى بهما أى من الزوجين .

تؤكد الأبحاث الحالية مدى صعوبة ذلك : فإن عدم الرضا الزوجي ، خاصة بالنسبة للنساء ، كثيراً ما يحدث مع إنجاب كل طفل . وإذا لم يعمل كل شخص على أن يكون أكثر تفهماً لاحتياجه واحتياج شريكه للاهتمام والحب ، فإن الاستياء يزداد مع انخفاض الاعتزاز بالنفس وقد يبدأ هذا الزواج فى الانهيار .

يوضح هذا الكتاب أن علاقة الزوجين هى نموذج الحميمية الذى يقتدى به أطفالهما . فمن خلال مراقبتهم طريقة تعاملك أنت وشريك حياتك ، يتعلم أبنائك الكثير عن أنفسهم وعن العلاقات بوجه عام . ولكن طبقاً لتقرير أعدته المشروع القومى للزواج فى جامعة " راتجرز " بـ " نيو جيرسى " ، فإن معظم ما يراه الأبناء يكون محبطاً : إن الفتيات المراهقات اليوم يُظهرن نظرة تشاؤمية عن الزواج ، و ٦٤٪ فقط من الفتيات فى الدراسة الثانوية يتوقعن استمرار زواجهن مدى الحياة .

وتتزايد الأبحاث التى تذكر حقيقة أن الأطفال الذين ينشئون فى بيوت يشتد فيها الصراع - حيث يوجد الكثير من الجدل ومناخ من القلق الكامن - يصبحون أشخاصاً كباراً غير واثقين ومحتاجين إلى العاطفة والذين قد يعانون أيضاً فى حياتهم من عدم الثبات فى علاقاتهم . ويعلن تقرير مشروع الزواج القومى : " إن الصراع الزوجي هو المؤشر الأهم فى توافم الطفل مع البيئة المحيطة به أكثر من الطلاق نفسه . وأهم ما يتنبأ بتوافم الطفل هو شدة وكثرة الصراعات الكبرى وأسلوبها ، وطريقة تسويتها والأساليب التى تستخدم لتخفيف وطأة أثرها على الطفل " .

ويضيف الباحثون أن هناك نتيجة مباشرة لمعارك الآباء وهى أن الأطفال لا يتعلمون أبداً المهارات التى يحتاجون إليها لكى يحققوا التقارب مع الآخرين ويحافظوا عليه . وكثيراً ما رأينا فى هذا الكتاب أن أحد الوالدين أو كليهما تعلم من خلال الاستشارة أن السبب الأساسى لفشل زواجهما هو أنهما لم يشهدا أبداً زواجا صحيحاً . وهما لا يتعلمان أن العراك أمر طبيعى حتى فى الزيجات الجيدة ، وأنه يمكن للوالدين أن يتعاركا ثم يتصالحا ، وأنه يمكن التفاوض بشأن الأمور التى تحدث خلافاً بينهما . فإذا كانا قد رأيا نموذجاً للأبوة الجيدة ، لما كانا فى حاجة إلى الاستشارة الآن .

إن كل عمود فى هذا الكتاب يوضح هذا الهدف . وسواء كانت الخيانة أو الإدمان أو سوء المعاملة ، أو الافتراض الصامت بأن الأب هو الحاكم فى الأسرة وأن مشاعر الأم لا تعد مهمة ، فإن الأطفال يدركون ما يحدث فى زواج والديهم سواء كان ظاهراً أم لا . والرسالة التى يحصلون عليها تظل مؤثرة على حياتهم .

إن ما الذى يمكنك عمله ؟ إن الدليل واضح بأن الأشياء الإيجابية التى يراها الأطفال فى المنزل تؤثر عليهم بنفس قوة الأشياء السلبية . إن الأزواج والزوجات الذين يتعاطفون يراعون مشاعر بعضهم البعض ويساندون أزواجهم وينصتون ويناقشون حلول المشاكل ،

ويتسمون بحس الدعابة ، وهم أيضاً يرسلون برسائل لأطفالهم - ولكنها رسائل إيجابية . وبالمثل ، يمكنك الاختيار بأن تقوم ببناء علاقة جيدة وجعل زواجك أولوية . انظر إلى زواجك أو أى علاقة أخرى من وجهة نظر طفلك . ما الرسالة التى تقوم بإرسالها لطفلك ؟ بعضها واضح : الطريقة التى تتحدث بها مع شريكك ، أو تلمسه أو تتعارك معه بها ... وسواء كانت الصراعات يتم حلها بصوت هادئ أم بصوت مرتفع وغضب مشتعل . هناك بعض الرسائل الأقل وضوحاً : من يتخذ القرارات المهمة ؟ هل يسمح لأفراد الأسرة بالاختلاف ، وماذا يحدث عندما يختلفون ؟ من يعمل خارج المنزل ، ومن يقوم بالأعمال المنزلية ؟

ثم قم بتصوير العلاقة التى ترغب فيها بالفعل . عندما ينتهج الأزواج الأساليب الهدامة والمؤذية للمشاعر ، فإنه من المفيد العودة والتفكير بشأن ما يجب أن تكون عليه حياتكما إذا لم يكن هناك صراع على نفس المشاكل القديمة أو العراك رقم مليون على نفس الشيء . احتفظ بصورة فى ذهنك عن علاقتك المثالية ، فسوف يسمح لك ذلك بالتركيز على العمل الذى يحتاج لجعل ذلك يحدث بالفعل .

وبمجرد التزامكما بتحقيق هذا الهدف ، عليكما بالتصرف كحلفاء وليس أعداء . ابحثا عن طرق لحل الصراعات قبل تصاعدها . وإذا لم تستطيعا ذلك عليكما اللجوء إلى مختص - على الفور . وبجانب تخصيص وقت لزيارة المستشار ، عليكما بتخصيص وقت لكما معا بعيدا عن الأطفال ، على الأقل مرة أسبوعياً . فمن الضروري لكل منكما أن تتواجدا بمفردكما أيضاً - بعيداً عن العمل والأسرة - وذلك لإعادة شحن بطارية عواطفكما . فإنه حتى السير لمدة عشر دقائق حول الحى الذى تسكنان فيه قبل الدخول إلى المنزل قد يحد من التوتر . والأفضل من ذلك : أدرجا فى جدولكما الأسبوعى وقتاً لممارسة التمارين الرياضية ، أو وقتاً لقضائه مع الأصدقاء ، أو وقتاً لعمل أى شىء يسعدكما .

لا تنس عنصراً مهماً آخر فى الحفاظ على العلاقة : أدخل الضحك إلى حياتك . يجب أن تضى حس الدعابة على حياتك . فعندما تكون منهكاً من كل المشاكل التى تشمل الأطفال ، فإنه من الصعب أن تجد أى شىء مضحكاً . ومع ذلك ، إذا استطعت مشاركة الضحك حتى على شىء قد قاله طفلك ، فإنك بذلك لن تقوى الروابط بينك وبين شريكك فقط ، ولكنك ستجد المزيد من المتعة فى ممارسة التربية .

" إنه أب رائع ولكنه زوج سيئ "

على الإطلاق .
لقد كان " جو " دائماً الشخص الأكثر
حياً وعتاءً . لقد تقابلنا في أحد منتجعات
التزلج على الجليد منذ سبعة عشر عاماً .
وبالطبع فلقد سقطت والتوت ساقى ، أما
" جو " الذى كان خلفى مباشرة أسرع
لمساعدتى . ولقد بدأنا فى الحديث مع
بعضنا البعض كثيراً منذ تلك اللحظة ،
وقبل مرور وقت طويل كنت قد وقعت فى
حبه .

إن " جو " يكبرنى بتسعة أعوام وهو
" مغنى " محترف والذى تسمع صوته فى
العديد من إعلانات التلفاز والمذياع . إننى
لم أقابل من قبل شخصاً ساحراً مثله ، لقد
عرفنى على الموسيقى والكتب والشعر
والأفلام الأجنبية - إن التواجد معه يعد
دائماً شيئاً مثيراً . ولقد كنت أشعر
بالبؤس عندما نفترق .

وعلى الرغم من أننى كنت شديدة
الانشغال بالاستذكار ، فلقد حصلت على
درجة الماجستير فى المحاسبة . إلا أننى

إن " جينى " تتوق إلى اهتمام
" جو " ، ولكن بناتها يحصلن على
كل انتباهه . ماذا يحدث عندما
يأتى الأطفال دائماً فى المقام
الأول ؟

رواية " جينى "

" إن لدى صديقات يشكين من أن
أزواجهن لا يقضون الوقت الكافى مع
أطفالهم " . هذا هو ما قالته " جينى "
وهى فى التاسعة والثلاثين من عمرها ،
جميلة ، شعرها بنى فاتح وطويل . ولقد
استمرت فى الحديث قائلة : " ولكن
بالنسبة لنا فإن الأمر على النقيض تماماً .
فإن " كاريسا " فى الخامسة عشرة
و " ميجان " فى الرابعة عشرة من عمرهما
تستحوذان على كل انتباه " جو " . إن
الأمر يبدو وكأننى لیس لى وجود .
ومؤخراً نحن نتعارك طوال الوقت بشأن
الفتاتين أو لا نتحدث إلى بعضنا البعض

المقام الثاني فى حياة " جو " كان مؤلماً كثيراً ، ولكن كلما كنت أشعر بالضيق ، كنت أزيد انشغالى بعملى .

ولقد كنا متزوجين لمدة عامين تقريباً عندما اكتشفت أننى حامل . ولقد كان " جو " فرحاً للغاية وعلى الرغم من أننى كنت متوترة بعض الشيء ، إلا أننى شعرت بأننى أصبحت ناضجة وشخصية مهمة باعتبارى سأكون أما .

لقد رغبت بشدة فى أن أكون أما جيدة ، بل مثالية ، ولكن على أن أقر أنه عند ميلاد الطفلة كان " جو " وليس أنا هو الذى تحول إلى أب رائع . وفى الواقع فلقد شعرت بعدم الكفاءة . لقد عشقت " كاريما " بشدة ولكن عندما أتممت شهادة الماجستير ، بدأت العمل فى إحدى شركات المحاسبة الكبيرة بالمدينة - وهى حلم لأى محاسب . وعندما كنت أعود كل يوم إلى المنزل - عادة ما يكون ذلك فى حوالى الساعة السابعة - أكون متعبة للغاية ولا أستطيع حتى أن أرى أى شيء أمامى .

وعندما ولدت " ميجان " بعد عام تقريباً ، وعلى الرغم من تزايد ضغط العمل ، فلقد كنت ممقنة للغاية لأن " جو " كان هذا الأب الرائع . وفى الواقع ، فإنه بمرور السنين كان " جو " دائم التواجد لى الفراغ الذى يتركه انشغالى بالعمل ، فلقد عرّف الفتاتين على جميع الأنشطة المثيرة والاهتمامات الرائعة تماماً كما فعل معى منذ سنوات . والمشكلة هى أن الأمر قد أصبح مبالغاً فيه . فالآن ، وبعد أن وصلت إلى مستوى من الإنجاز فى عملى يسمح لى بالراحة ،

ظللت أقابل " جو " كثيراً . وفى إحدى الليالى ، بعد أن أخذنى من المكتبة ، حيث كنت أقوم بالدراسة ، توقفنا لتناول وجبة فى أحد المطاعم الفخمة . وعندما فتحت علبة الطعام وجدت خاتماً من الألباس غاية فى الجمال بداخلها .

ولقد تزوجنا فى الصيف التالى . ولم يحضر الزفاف من جانبى سوى والدى وجدتى ، أما " جو " فلهذه الكثير من الإخوة والأخوات وأبناء وبنات العم وجميعهم كانوا يمزحون ويضحكون من حوله ويستمتعون بالوقت . لقد كان والدا " جو " فقيرين وكان والده كثيراً ما يكون بعيداً عن المنزل للبحث عن العمل . ولكن من الواضح أن هؤلاء الأطفال قد نشأوا فى بيئة دافئة وحميمة .

إن والدى كان محامياً - وكان مدمناً لعمله وقد اعتاد أن يبقى فى مكتبه حتى بعد الساعة السابعة مساءً . أما أمى فقد كانت دائماً فى المطبخ أو تقوم بعمل أى شيء فى المنزل وهى لم ترحب أبداً بمساعدتى أو حتى رفقتى لها . وعادة ما كانت تقول لى : " اذهبى للاستذكار " .

لقد كنت أفعل ذلك ، ولقد عملت بجد خلال الدراسة . وكان " جو " أول رجل أعرفه وكان يتفهم التزامى بعملى .

وبعد زواجنا انتقلنا إلى شقة صغيرة بجانب الحرم الجامعى وفى الشهور القليلة الأولى كانت حياتنا كما تخيلت وتمنيت تماماً . والشيء الوحيد المؤلم هو أننى لم أشعر أبداً بأننى جزء من أسرة " جو " ، وأعتقد أننى كنت أشعر بالاستياء من حقيقة أنه بإمكانهم الاتصال به فى أى وقت ولأى شيء . إن كونى فى

وبدلاً من اتخاذ قرارى بالفرض على أنه نهائى ، قامتا بالاتصال بوالدهما فى ستديو التسجيل وطلبتا منه ذلك . قد تعتقد أنه ساندنى فى أمر مهم كهذا ، ولكن لا ، فلقد توقف " جو " عند مكتب حجز التذاكر للحفل فى طريقه للمنزل ، ووجد أن جميع التذاكر قد تم بيعها ، فدفع مائة دولار إضافية لشراء ثلاث تذاكر ، حيث تطوع لاصطحاب الفتاتين للحفل بنفسه .

أنا لا أرغب فى التنافس مع الفتاتين على اهتمام " جو " . فى الأسبوع الماضى عندما اقترحت أن نذهب فى نزهة بالسيارة بعد العشاء بمفردنا ، فقال " فكرة رائعة " . ولكن عندما أخبرنا الفتاتين بأننا سنخرج . سألت " ميجان " إذا كان بإمكانها المجيء معنا أيضاً ، فقال لها نعم . ألم يعد يستمتع بالتواجد معى بمفردنا بعد الآن ؟

إننى الآن لا أعرف ما أفعل . وأنا لا أريد أن يعتقد طفلتاى أننى سيئة ، ولكننى أيضاً لا أريدهما أن تكبرا مدلتين للغاية وشديدتى الاهتمام بهما .

لقد فكرت بالفعل أن أحزم أمتعتى وأترك المنزل مع الفتاتين - فإن ضغط العمل الآن ليس بنفس الضخامة مثلما كان من قبل ، وقد تكون تلك هى الطريقة الوحيدة لإعادة الفتاتين للطريق الصحيح .

رواية " جو "

" جو " فى الثامنة والأربعين من عمره ، طويل وعيناه زرقاوان ودافتان . ولقد بدأ حديثه قائلاً : " إننى دائماً أشعر مع " جينى " بأننى بين شقى الرحى .

أجد أن " جو " شديد الانشغال بالفتاتين وتدليهما - لدرجة أنه لا يقوم بتهديبها على الإطلاق . وبصراحة فإننى عندما أرى ابنتى تحاولان ارتداء ملابس تشبه ملابس " بريتنى سبيرز " وشعرهما ذو التسريحات الغريبة والجونلات الضيقة ، فإننى أخاف من تحويلهما إلى فتاتين غير مهذبتين .

وحتى حبهما للموسيقى والذى كان يسعدنى فى البداية كثيراً ، قد خرج على السيطرة . إنهما مدمنتان لقناة " إم . تى . فى " - إنهما تقومان بعمل واجباتهما المدرسية أمام التلفاز ولا تهبطان إلى الطابق السفلى إلا لتناول الطعام فقط . وعندما أخبر " جو " عن خوفى من هبوط تقديرات الفتاتين فى الدراسة ، فإنه إما ينصرف عن الحديث بسرعة أو يخبرنى بأنهما تمرآن بمرحلة عمرية غير مؤذية لذا على أن أتوقف عن القلق .

وفى العام الماضى طلبت " كاريسا " و " ميجان " أن يكون لديهما جهاز تلفاز خاص بهما . ولقد ذهب " جو " دون استشارتى وقام بشراء جهاز بمناسبة الأعياد ولقد وضع الكابل فى غرفتهما . ولقد طلبت أن تشارك الفتاتان فى بعض الأعمال بالمنزل حتى تتعودا على بعض الأمور ولقد وافق " جو " أخيراً على ذلك ولكن جهودى لم تسفر عن شيء فى النهاية .

ولقد كانت إحدى الحفلات الموسيقى فى العام الماضى هى القشة التى قصمت ظهر البعير . ولقد توصلت الفتاتان إلينا لحضور الحفل ولكننى سمعت أن الأمور هناك ستكون سيئة .

الجهاز؟ إن "كاريسا" و "ميجان" فتاتان ذكيتان وهما دائماً ما تحصلان على تقديرات دراسية جيدة .

و "جيني" تعتقد أنهما تبقيان طوال اليوم أمام التلفاز ، وأنا أعلم أنهما لا تقيمان بذلك كما أنها لا تتواجد بالنزل بالقدر الذي أتواجد به أنا . هذا بالإضافة إلى أنها أصرت أن تقوم الفتاتان بتنظيف المنزل مثل سندريللا للسماح لهما بمشاهدة التلفاز . لقد أخبرتني "جيني" بأن والدها ووالدتها لم يكونا محبين أو دافئين أثناء طفولتها . فإذا كان ذلك صحيحاً ، فقد تظن أنها سوف تعامل الفتاتين بشكل مختلف .

لقد خذلني والدي كثيراً ، لذا فلقد أقسمت إنني لن أكون على هذا المنوال مع أولادي . إنني أريد أن أكون متواجدا معهم بكل الطرق الممكنة . أليس هذا هو الأسلوب الذي يجب أن يكون عليه الأب المحب الناضج ؟ يجب على الآباء أن يضحوا . ماذا إذا جاءت "ميجان" معنا فى نزهة ؟ فعلى كل حال يمكننا أنا و "جيني" التحدث فى أى وقت .

إننى أعتقد أن "جيني" هى التى أصبحت شديدة الاهتمام بنفسها مؤخراً . فى الواقع ، فإنها دائماً ما تريد أن يتم كل شيء بطريقتها .

عندما التقينا للمرة الأولى ، كانت ساحرة وجميلة ولكن ذلك كان الحال عندما أعطيها كل اهتمامى ورعايتى . فإذا ما اتصل أحد أبناء أو بنات أعمامى وطلب منى عمل شيء على سبيل المثال فإن "جيني" تتحول على الفور إلى شخصية أخرى سيئة وشديدة الغضب .

لقد أحببتها منذ اللحظة التى قمت بمساعدتها عند سقوطها أثناء التزلج ولكن يبدو أننى لا أستطيع أن أقنعها بهذا الحب . ولأننى أريد منح ابنتى أفضل الأشياء ، فإنها تعتقد أن مشاعرى نحوها قد تغيرت .

ومع ذلك فإن "جيني" محقة بشأن شيء واحد ، فإننى بالفعل لم أعد أستمتع بالتواجد معها . فإن شكواها المستمرة بشأن "كاريسا" و "ميجان" وإصرارها أننى أب سيئ لأننى لا أقوم بتهذيبهما يقودنى للجنون . أعلم أنه يجب علينا الاتفاق على شيء واحد بشأن تربية الفتاتين ولكن ما يضايقنى هو أنها شديدة القسوة عليهما .

فقد تنفجر "جيني" غاضبة فى يوم لأن الفتاتين لم تقوما بتنظيف غرفتهما مثلما وعدتا ، وفى اليوم التالى تشكو من الطريقة التى يرتدين بها ملابسهن . فهل فتحت عينيها مؤخراً ؟ إن كل الفتيات يرتدين مثل هذه الملابس ، هذا إلى جانب أنهن سريعاً وقيل أن تدرك ذلك سوف يقمن بتغيير أسلوب ملابسهن إلى شيء مختلف تماماً . فهل مضى وقت طويل منذ أن كانت "جيني" نفسها فتاة صغيرة ؟

إن "جيني" شديدة الحزم وكثيراً ما أشعر بأنه يجب على حماية الأطفال من قوانينها العسكرية . وأنا لا أعتقد أن ابنتينا غير متحملين للمسئولية إلى هذه الدرجة ولكن "جيني" لا يمكنها أن تتساهل مع أى شيء بغرض التهذيب .

وهى مازالت تشكو باستمرار بشأن التلفاز الذى قمت بشرائه لهن فى العيد الماضى ما الذى يمكن أن أقوله بشأن هذا

ويجعلها مثل واحدة من الفتيات . ولقد شددت على حاجة كل من " جينى " و " جو " لمناقشة كل الصراعات المحتملة فى السر للاتفاق على مساندة بعضهما البعض أمام الفتاتين . وأصر " جو " أن ميله لتدليل الفتاتين كان استجابة لقسوة وحزم " جينى " ولكننى طلبت منه العودة إلى خلفيته العائلية والتي قد تكون مسئولة عن سلوكياته .

على سبيل المثال . فلقد نشأ " جو " فى أسرة شديدة التعاطف ، وعلى الرغم من وجود الكثير من الأطفال للعب معهم ، فلقد كان دائم الشعور بالحرمان لأن والده لم يتواجد أبداً من أجله . ولقد أقسم " جو " أن يعامل ابنتيه بشكل مختلف هو الأمر الذى جعل من الصعب عليه أن يرى أنه ، أو " جينى " ، لهما احتياجات عاطفية يجب أن تشبع . ولقد استغرق الأمر وقتاً طويلاً حتى يدرك أن الكبار مثل الصغار لديهم احتياجات عاطفية أيضاً ... وان كلا منهما لديه الحق لوضع بعض الأولويات التى ليس لها علاقة بالبنتين .

وعندما أدرك " جو " ذلك أخيراً . أصبح مستعداً للعمل مع " جينى " على خلق قواعد تجعل كلا منهما يشعر بالراحة كوالدين . أولاً ، عندما تظهر مشكلة مع إحدى الفتاتين ، فلقد اقترحت أن تقول " جينى " : " لماذا لا تسألين والدك ؟ بدلاً من قول لا تلقائياً . وبهذه الطريقة ، سوف يرى " جو " حجم وعدد المطالب التى تفرضها الفتاتان وبذلك سوف يستخدم حكمه لوضع القواعد . وبالإضافة

وأعتقد أن هذا ما يحدث الآن أيضاً . بالطبع فإننا نقضى أوقاتاً رائعة معاً وإذا عشنا فى جزيرة منعزلة ، فيمكننا قضاء كل لحظة بمفردنا . ولكننا لا نعيش على جزيرة وأنا لا أستطيع فهم سبب شعورها بالاستياء . إننى أحب زوجتى وأرغب فى أن أكون زوجاً جيداً ، ولكن هل هذا يعنى ألا أكون أباً جيداً أيضاً ؟

رواية المستشار

قال المستشار : " لقد علق " جو " و " جينى " فى دائرة مفرغة . فكلما تقول " جينى " لـ " كريسا " و " ميجان " ، قال لهما " جو " نعم - والفتاتان تستغلان الموقف أفضل استغلال .

ولقد كان ذلك يحدث لأن " جينى " تفر من ابنتيها - وهو شعور شائع للمرأة التى ينخفض شعورها بالاعتزاز بالذات - ولكن كانت هناك بعض العوامل التى ضخمت الموقف ، من بينها فشل " جو " فى إدراك حقيقة أنه لا يمنح زوجته الدعم العاطفى الذى تحتاج إليه وتستحقه .

ولقد كانت مهمتنا الأولى فى الاستشارة هى مساعدة " جينى " و " جو " للاتفاق بشأن طريقة تربية الأطفال . وأثناء إحدى الجلسات الأولى أشرت إلى " جو " أنه على الرغم من أنه من الطبيعى تواجد الصراعات بين الأم وابنتها عندما تصل البنت سن البلوغ ، فإنه كان يعمل على زيادة حدة هذه الصراعات فى كل مرة يتدخل فيها . وهو بذلك يقلل من موقف " جينى " كأم

عملها حتى تستطيع قضاء الوقت وتخطيط بعض الأنشطة معهما . وحتى إذا لم تفلح الأنشطة المخطط لها ، فلا يجب أن تنصرف " جيني " إلى عملها ولقد اعتقدت أيضاً أنه من المفيد أن أقابل " كاريسا " و " ميجان " ، لقد كانت الأربع جلسات التي شاركتها فيها إيجابية حقاً . ولقد دعوتهما للنظر إلى أهمها على أنها إنسانة وليست أمّاً ، كشخص لم يتم التعامل معه بشكل جيد في الماضي ، فهي لم تكن طفلة محبوبة ولكنها تحب طفليها وتريدهما أن تحباها .

ولقد كانت نتيجة هذه الخطوات البسيطة إيجابية للغاية . وخلال عدة أسابيع أخبرتنى " جيني " بأنها والفتاتين يشقن ليكن معاً . ولقد سعدت " جيني " أيضاً لأن " كاريسا " و " ميجان " أصبحتا أكثر استعداداً للاستماع لها وعدم اللجوء إلى والدهما في كل شيء وعلى الرغم من أنها مازالت غير سعيدة لأسلوبهما الحالي في ارتداء الملابس ، فلقد وجدت " جيني " أنه من الأسهل الاسترخاء بشأن ذلك لأنها أكثر سعادة مع نفسها وأكثر ثقة بعلاقتها مع " جو " والفتاتين .

لقد توقف " جو " و " جيني " عن الاستشارة منذ أربعة أشهر ، ولكننا مازلنا نتحدث في الهاتف بين الحين والآخر . ولقد اتصلت " جيني " مؤخراً لتخبرني بأنها قد خططت هي و " جو " لقضاء إجازة لمدة أسبوع في منتجع للتزلج وقالت وهي تضحك : " وهذه المرة ، أنا أعلم أنني على الطريق الصحيح " .

إلى ذلك ، فإن " جيني " لن تكون دائماً الشخص الشرير .

ومما أدهش " جيني " كثيراً وأراحها ، أن " جو " قد وافق على عمل بعض الحدود على عدد ساعات مشاهدة الفتاتين للتلفاز . ولقد قررا معاً السماح لهما بالمشاهدة لمدة ساعة والنصف سواء قناة " إم . تي . في " أو أى برنامج آخر كل ليلة ولكن بعد إنهاء واجباتهما .

ولقد قاما بإخبار " كاريسا " و " ميجان " بالقواعد الجديدة لمشاهدة التلفاز ، وكما كان متوقفاً ، فلقد حدثت بعض الفوضى . ولكن بمجرد إدراك الفتاتين أن " جو " و " جيني " حازمان في هذا الأمر ، أصبح تمردهما صامتاً ثم اختفى تماماً أسرع مما تخيل " جو " و " جيني " .

وكانت خطوتنا التالية هي الاقتراب من مشكلات " جيني " . إن " جيني " كإنسانة ناضجة ، كانت تشعر بالحرمان العاطفي ، فلقد كان والدها شديدي البرود والصرامة ، فكبرت تتوق لأن تكون محبوبة ، ولقد تزوجت " جو " الذي يكبرها سناً والذي كان يبدو شخصاً حنوناً ومسانداً - ولقد كان كذلك بالفعل ولكن ليس لها . وكننتيجة لذلك ، شعرت " جيني " بالفزع عندما أصبحت ابنتها في سن المراهقة وبدأت بالصراع معها في العديد من الجبهات .

ولقد أخبرت " جيني " بأنه من الضروري أن تبدأ بمشاركة الوقت مع " كاريسا " و " ميجان " وأن تغير جدول

تشاركنا في تربية الأبناء كزوجين

على الرغم من أن " جيني " قد عبرت عن ذلك بطريقة خاطئة ، فلقد كانت محقة : إن للآباء الحق في إشباع احتياجاتهم العاطفية ، وإذا كان ذلك يعني وضع بعض الأولويات البعيدة عن الأطفال ، فليكن الأمر كذلك . ولكي يصلح " جو " طفولته التي شعر فيها بالحرمان كان يمنح ابنتيه كل ما يستطيع على حساب زوجته . ولقد كانت " جيني " تستحق أكثر من ذلك . ولكن كما تشير هذه الحالة ، فإن تهذيب المراهقين قد يخرج أسوأ شيء حتى في أفضل الآباء .

فكر فيما يلي :

لتوصيل أصدقائه لئلازلهم حتى لو كان الوقت متأخراً ليلاً . اجعل منزلك مكاناً آمناً حيث يشعر ابنك أو ابنتك في مرحلة المراهقة بالراحة في أن يكون على طبيعته .

٣ . استمع دون إلقاء المواعظ أو إصدار الأحكام إذا قام ابنك المراهق بإخبارك بمشكلة . إن ذلك لا يعني أن تتقبل سلوكاً سيئاً أو غير محترم . عليك بتوضيح ما سوف تتحمله وتقبله ، واستمع له عندما يعبر عن مشاعره ، واتفقاً على الوصول لحل وسط .

٤ . لا تبالغ في تدخلك في حياة المراهق . فإن التركيز الزائد على ما تريد من ابنك إنجازه وكيفية قيامه بذلك ، فقد يكبر وهو يعتقد أنه شخص غير كفء .

٥ . إذا كان العقاب أمراً حتمياً ، احرص على أن يتفق الوالدان عليه وأنه يناسب الخطأ . فإن عقاب

١ . توقع أن يكون ابنك المراهق منقلب المزاج ، وسريع الغضب . وسوف تكون هناك أيام عندما يكون سؤال مثل " كيف حالك ؟ " بالنسبة له شخصياً للغاية ولا يجب أن تجرؤ على توجيهه . وذكر نفسك بأن سلوك ابنك المراهق لا يتعلق بك - على الرغم من أنك قد تكون الهدف ، فإنك لست السبب . امنحه الوقت لحل الأمور بنفسه . وعلى الرغم من نمو حس الاستقلال لديهم ، فإن المراهقين يرغبون في وجود خطوط إرشادية وحدود لسلوكهم ويرغبون في الاطمئنان من أنك ستكون متواجداً من أجلهم إذا ما لجأوا إليك .

٢ . إن روابطك العاطفية مع طفلك هي أهم أدواتك الفعالة في التربية ، لذا يجب أن تكون مسانداً لطفلك . عليك بالإصرار على أن تتناول وجباتك معه قدر الإمكان (واطلب من أصدقائه مشاركتكم) تطوع

إدانتته . فإذا ما كان رد فعله
غاضباً ، قم بتأجيل المناقشة لوقت
آخر . فإنه لمن السهل أن تدخل في
نقاش غير منطقي مع مراهق ذي
عواطف محمومة . احتفظ بهدوء
مشاعرك وتحدث عن طرق لخفض
الضغوط إلى حد ما : التخطيط
للخروج في عطلة نهاية الأسبوع أو
الذهاب للسينما بعد الظهر ، أو
القيام ببعض الأنشطة ، أو
تخصيص وقت لعدم عمل شيء على
الإطلاق .

الفشل في أداء الفروض يجب أن
يكون منطقياً . فممنع المراهق من
الخروج مع أصدقائه أو مقابلتهم
لمدة أسبوع يعد حلاً جيداً ، أما
القيام بذلك لمدة ستة أشهر لا يعد
ملائماً .

٦ . انتبه إلى علامات التوتر :
العزلة ، النعاس الدائم والخمول ،
التغيرات المفاجئة في عادات تناول
الطعام أو النوم . قم بوصف ما
لاحظته للمراهق بركة . وأوضح له
أنك ترغب في مساعدته وليس

" إن بنات زوجي يدمرن زواجنا "

أذكر فإنها كانت دائماً مريضة . ولقد أصيبت بسكتة دماغية وأنا في الثانية عشرة من عمري وأصبحت عاجزة تماماً بعد ذلك . ولقد تحملت مسؤولية الأعمال المنزلية بالكامل منذ ذلك الحين .

وكان والدي شديد الحزم . وعلى الرغم من أنه لم يقم بضربنا أبداً ، فلقد كنت أنا وأختي نخاف جداً من غضبه . لقد كنت طفلة وحيدة وكنت أشعر بالقضب معظم الوقت لدرجة أنني كنت لا أطيق صبرا لفادرة هذا المنزل . فكان عليّ توفير نفقات الجامعة بنفسى ، لذا كان عليّ العمل أثناء الصيف والعطلات لادخار المال . كما فزت بعدة منح دراسية والتي ساعدتني كثيراً على الاستمرار .

لقد كانت إحدى وظائفى فى شركة تسويق كبيرة وعندما تخرجت فى الجامعة ، قدموا لى وظيفة فى قسم شئون العاملين . ولقد أحببت الشركة . لذا بقيت بها ، والآن أنا رئيسة هذا القسم . ولقد وافقت الشركة على توفير نفقات

لقد توقعت " رونا " أن بنات زوجها قد يرفضنها فى البداية ، ولكنها توقعت أنهن سوف يتوافقن معاً بمرور الوقت . كيف يمكن للزوج أن ينجح عندما يحاول الآخرون تدميره ؟

رواية " رونا "

" إننى أحاول بجهد أن أكون زوجة أب جيدة ، ولكننى أشعر دائماً بالفشل " . هكذا قالت " رونا " البالغة من العمر ثمانية وثلاثين عاماً . ولقد كانت تقوم بثنى حزام حقيبة كتفها ببطء . ثم استطردت فى حديثها قائلة : " إن الفتيات بعيدات عنى ونحن نتعارك طوال الوقت وأنا أخشى من أن أفقد " باتريك " أيضاً .

لقد نشأت فى مجتمع ريفى فى " بنسلفانيا " . ولقد كان والدى عامل إطفاء وكانت أمى ربة منزل ولكن كما

فى المنزل . لقد كنت أعمل دائماً وأشعر بأنه من الضرورى أن يشارك الجميع فى الحياة الأسرية . ولكنهما حتى لا تقوما بإعداد المائدة أو وضع أطباقهما فى غسالة الأطباق .

كما أنهما لا تحترمان أشيائى أيضاً . وهما لا تستأذنان فى استعارة الشامبو الخاص بى أو تفتيش خزانة ملابسى للبحث عن سترة أو قطعة حلى . فهما ترفضان أنه لا بأس فى ذلك ، وعلى الرغم من أننى قد طلبت منهما عدم عمل القيام بذلك ، فإنهما مازالتا تقومان به .

وما يغضبنى أن " باتريك " لا يدافع عنى أبداً . وهو يعد بأن يتحدث إلى الفتاتين ، ولكنه لا ينفذ هذا الوعد أبداً .

وأستطيع أن أخبرك بأنهما تعتقدان أننى امرأة حقيرة . إننى أفقد أعصابى ولكنهما أحياناً ما تقومان بعمل أشياء مؤذية . فى الشهر الماضى ، قمت بتنظيم عيد ميلاد جميل لـ " جين " وقمت بطهى الكثير من الأطعمة لجميع أصدقائها . ولم أحصل حتى على كلمة شكر . ولقد كان عيد الأم الماضى أتعب أيام حياتى . فلم تقم أى منهما بإعطائى بطاقة معايدة أو حتى كلمة تهنئة بهذه المناسبة .

إن " باتريك " يترك الفتاتين تقومان بما يحلو لهما . فإذا أخبر " جين " أنه مسموح لها بالخروج حتى الساعة الحادية عشرة فقط ، وجاءت فى منتصف الليل ، فإنه يترك العقاب لى .

ولقد كان العام الماضى على وجه الخصوص سيئاً مع " جين " . فلقد أعلنت مؤخراً أنها تريد العيش مع والدتها طوال الوقت - فهى تكره تغيير المنزل . ولم يكن

حصولى على شهادة الماجستير فى تدريب الإدارة . ولقد كان " باتريك " فى نفس البرنامج .

وكان برنامجنا لمدة عامين . لقد كنا نذهب فى عطلة نهاية الأسبوع مرة شهرياً بالإضافة إلى أسبوعين بالكامل . ولقد كان ذلك أمراً ضاغظاً ولقد اقتربنا جميعاً من بعضنا البعض . لقد مررت بالعديد من العلاقات التى لم تنجح أبداً - معظمها مع رجال متزوجين ، وأنا لست فخورة بذلك . وعندما قابلت " باتريك " ، لم أكن أفكر فى الزواج ، فلقد كنت سعيدة لأننى غير متزوجة .

ولكن العلاقة بيننا قد تغيرت ببطء ، وأحببنا بعضنا البعض بشدة وتزوجنا منذ عامين .

لقد كان " باتريك " يخبرنى دائماً عن زواجه الأول وابنتيه - " جين " فى السادسة عشرة الآن و " هيلارى " فى الثانية عشرة . ولقد تشارك " باتريك " مع زوجته السابقة " شيريل " فى حضانة الفتاتين . وعلى الرغم من أن طلاق " باتريك " منها قد تم منذ خمس سنوات ، إلا أن الفتاتين كانتا تحملان كرهاً تجاهى منذ البداية . وهذا لم يفاجننى ولكننى لم أكن مستعدة للعدوانية المستمرة .

لا أعلم من أين أبداً . إن الفتاتين تتعاملان معى بعدم احترام ، وأنا أظن أنهما لم تحظيا بالتهذيب الكافى فى منزل والدتهما - فهما تقضيان أسبوعاً فى منزلنا وأسبوع فى منزلها - فإنهما لا تقومان بترتيب فراشهما أو عمل أى شىء

الأمر ليس سهلاً على " رونا " ، ولكن لكى أصدقك القول ، فإننى لا أرى سبباً لكل ذلك . إن " جين " و " هيلارى " طفلتان طيبتان . حسناً ، أنا أعلم أن أصول الكياسة والتهديب تقول إن الفتاتين يجب أن تستأذنا قبل استعارة أى شيء ، ولكن هذا ما يقوم به كل المراهقون . إنهم يفتحون خزانة ملابس والديهم ويأخذون ما يشاءون وأنا لا أمانع فى ذلك ، فإن ما أملكه ملك لأولادى أيضاً .

انظر ، لقد قمت بتنشئة ابنتى بطريقة معينة . قد أكون أنا وزوجتى السابقة قد سمحنا لهما بالكثير . ولكننى أعتقد أن " رونا " شديدة التزمّت وتتوقع الكثير . إن الفتاتين الآن غاضبتان للغاية ، فهما تشعران أن ما نشأتا عليه من قواعد قد بدأت تتغير وهو الأمر الذى لم تتوقعانه ولم تعتادا عليه . كما أن " رونا " تهتم كثيراً بالهدايا وبطاقات التهنئة . أعلم أنها غاضبة من موقف عيد الأم وعيد الميلاد السابق وأشياء من هذا القبيل ، ولكننى لا أستطيع أن أهتم بالأمر بهذا الشكل المبالغ فيه .

تحدث " رونا " كثيراً بشأن ما يجب على الفتاتين عمله حتى تتغيرا . حسناً ، إننى أعتقد أنها أيضاً بحاجة لعمل بعض التغييرات ، فأنا أريدها أن تكون أكثر تسامحاً . كما أريدها أن تشارك فى تحمل المسؤولية وتهذيب الفتاتين معى . فإذا ما أخذت الفتاتان شيئاً لا تريدهما أن تأخذه فعليهما أن تخبرهما على الفور ، ولا تتوقع منى التعامل مع الأمر فيما بعد . ومع ذلك فإن " رونا " محقة فى شيء : فإننى أقول إننى سأحدث إليهما

" باتريك " يعرف إذا ما كان يدعها تذهب أم لا ، وكنا نتعارك بهذا الشأن باستمرار .

ولكن " باتريك " فى معظم الوقت لا يكون لديه أى رد فعل . لقد تحدثنا بشأن القواعد التى يجب أن تشمل واجباتهما المدرسية أو حضور أصدقائهما إلى المنزل والاتفاق على شيء ، ثم لا يتبع " باتريك " ما تم الاتفاق عليه .

وكما قلت ، فإننى أخشى أن ينتهى زواجى قريباً . إن علاقتنا الحميمة لا بأس بها ، ولكننى لا أشعر بأن " باتريك " يساندنى . إننى أحاول أن أناقش مشاكلى بالعمل ولكنه لا يستمع إلى . فهو يقطع حديثى ليقول : " " رونا " ، يمكنك عمل هذا ، كما يمكنك عمل ذاك " .

إننى أحب هاتين الفتاتين ولكننى أحياناً ما أشعر بأننى قد لا أكون أحبهما بما يكفى . إننى أستاذ من حقيقة أننى أقوم بعمل كل تلك الأمور التى تقوم بها الأم ، إلا أنهما لا تزالان تشعران بعدم القرب منى . إننى لا أريد إنجاب أطفال وأعلم أن " باتريك " لا يريد البدء من جديد ، لذا فإن ذلك ليس مشكلتنا . إن تكوين علاقة حميمة مع ابنتى زوجى يعنى كل شيء بالنسبة لى . لماذا لا أستطيع عمل شيء بالشكل الصحيح ؟ " .

رواية " باتريك "

" لماذا يلومنى الجميع ؟ " ، هكذا تسأل " باتريك " وهو رجل فى التاسعة والأربعين ، لديه لحية وشعره أحمر براق . ولقد أكمل حديثه فقال : " أعلم أن

أتواجد من أجلها؟ هل أخبرتك بأنها عندما تغضب، فإنها لا تحدثني لعدة أيام؟ إنها تلعب دور الشهيد الصامت. إنني أسألها ماذا حدث فتقول: "لا أعرف". وهذا هو سبب ابتعادى، فإنني أقول لنفسى: "عندما تعلم، سوف تخبرنى".

إنني أحب "رونا" كثيراً، إن لها مهارات فائقة ورئيسها الجديد يتوقع منها الكثير. لذا فإنها عندما تغضب أساعدها فى تنظيم وقتها وتخطيطه. فأنا أكسب عيشى من العمل كمخطط استراتيجى! هأنذا أساعدها. فلماذا إذن تقول إننى غير مهتم بها؟".

رواية المستشار

قال المستشار: "إن المشاكل التى يعانى منها "باتريك" و"رونا" هى المشاكل الشائعة فى الأسر التى يكون فيها زوج أم أو زوجة أب. وعلى الرغم من أنهما بحاجة للمساعدة فى التعامل مع هذه الأمور الزوجية مثل التواصل وفقدان الحميمية، فإنه يجب أيضاً التعامل مع مشاكل "رونا" مع ابنتى زوجها حيث إن هذه المشاكل قد تتسبب فى انهيار هذا الزواج.

إن طفولة "رونا" فى منزل يفتقد الحب والدفع، والتقارب العاطفى لم يجعلها مستعدة بشكل جيد لدورها الجديد. فلقد نشأت تشعر بالوحدة وعدم الحب والأمان ولكن مع تصميم وعزم شديد لخوض طريقها فى الحياة.

ولكن تحت هذا الغلاف القوى، توجد طفلة صغيرة خائفة تتوق للحب.

ثم لا أقوم بذلك. وأعتقد أنى فقط لا أريد أى مشاكل، فأنا أريد أن نكون جميعاً سعداء.

لقد كنت شديد التعاسة أثناء طفولتى، وأنا أريد أن تكون حياة ابنتى مختلفة. فلقد كنت الأخ الأكبر من أربعة إخوة فى ضاحية لأصحاب الطبقة المتوسطة فى "بوسطن" ولقد كان والدى مديراً بشركة شحن ولقد كان بارداً وغير متعاطف. أعلم أنه كان يريدنى أن أتفوق فى التعليم وأن أصبح طفلاً مثالياً ولقد كنت كذلك. لقد كان يذهب للعمل ويعود للمنزل ويتناول العشاء، ثم يقرأ الصحف. كنت أريد معرفته كثيراً ولكننى لم أعرفه أبداً على الإطلاق.

ولقد كانت والدتى مدمنة كحولييات وكنت أعود من المدرسة أجدها مازالت فى الفراش. ولقد حاولت رعايتها، ولكن حالتها كانت تزداد سوءاً وعندما كنت فى المدرسة الثانوية توفيت أمى إثر إصابتها بأزمة قلبية. لقد تعرفت على زوجتى الأولى فى المدرسة الثانوية والتحققت بجامعة قريبة من منزلى وحصلت على شهادة جامعية فى التسويق، وتخرجت وأنجبت الطفلتين. ولكن بعد خمسة عشر عاماً ابتعدنا عن بعضنا البعض.

وبعد الطلاق قمت أنا و"شيريل" بعمل كل شىء لجعل حياة ابنتينا مستقرة قدر الإمكان. ولقد تمنيت أن ينجح أسلوب بقائهما لدينا بالتبادل أسبوعياً، وأنا حزين لأن "جين" ترغب فى الانتقال إلى والدتها.

لقد اعتدت أنا و"رونا" أن تكون علاقتنا غير عادية، فكيف تقول إننى لا

فإنهم بحاجة إلى التوجيه والاستقرار في منزل واحد . وهم أيضا يرغبون في هذه السن في العيش مع الوالد من نفس جنسهم .

وكمعالج للأسرة ، فلقد شعرت بأن هناك ضرورة لمقابلة " جين " و" هيلارى " . ولقد قابلتهما في جلسات بمفردهما وجلسات أخرى مع " باتريك " و" رونا " ولقد منحني ذلك ما احتاج إليه .

لقد غضبت الفتاتان بشدة لرؤية " رونا " تستحوذ على والدهما . ولقد أخبراني بأن " رونا " متزمتة وجامدة وتتعامل معهما بشكل رسمى . وكان هذا حقيقياً . ولقد شعرت " جين " بأن الطريقة الوحيدة لتجد نفسها هي أن ترحل لتقيم مع أمها . فهي لم تعيش فترة طويلة مع " رونا " للدرجة التي جعلها تتعامل معها بمحبة وعطف بعد العراك والمشاجرة ، وذلك كما يحدث مع الأب أو الام البيولوجيين للأبناء .

ولقد أخبرت " رونا " بأنها كانت تتوقع الكثير من نفسها ومن الفتاتين أيضاً . وفي معظم الحالات فإن زوجة الأب لن تحب بنات زوجها بنفس القدر الذى تحب به أولادها هي ، كما أنهن لن يحببنها كما يحببن أمهن الحقيقية . ولأجل ذلك عليها أن تتوقف عن شعورها بالذنب على شيء يعد حقيقة واقعة . كما أخبرتها ألا تتوقع تغيير سلوك ابنتى زوجها ، فهذه هي مهمة أمهما الحقيقية .

ثم اتجهت إلى " باتريك " وأخبرته بأن مهمته تهذيب الفتاتين وليست مهمة

كما أن تاريخ علاقاتها مع الرجال المتزوجين " يعكس عدم شعورها بقيمة نفسها ، فهي لم تشعر بأنها تستحق علاقة كاملة وثرية لنفسها .

عندما قابلت " باتريك " لأول مرة كان حزينا ومرتبكاً ، فهو ليس لديه أى فكرة عن كيفية التعامل مع الصراعات بين زوجته وابنتيه . وبعد بعض المحاولات الضعيفة والعديد من الوعود التى لا يفي بها ، اختار عدم التعامل مع المشاكل على الإطلاق .

وهو مثل زوجته ، فلقد نشأ " باتريك " فى منزل يخلو من العواطف . ولعدم وجود أحد للتحدث إليه ، كان هذا الطفل الحساس ، ينسحب ويجلس فى غرفته وحيداً . لقد تعلم " باتريك " أن ينكر مشاعره ويحبسها بداخله ، إنه منفصل تماما عن مشاعره .

ومن الدهش ، أن " باتريك " أصبح بدون وعى الأب الغائب عن ابنتين مثلما كان والداه بالنسبة له . فلقد كان هو وزوجته الأولى يتساهلان فى أمور تهذيب الطفلتين ، وهو ما أثبت أنه عقبة فى زواجه بـ " رونا " .

لقد بدأت المشاكل عندما قام " باتريك " بخطبة " رونا " وتصاعدت عندما تزوجا ولقد أوضحت لهما أنه عندما تبلغ الطفلتان سن المراهقة فإن العديد من مشاكل مثل هذه الأسر خاصة ممن يشتركون فى الوصاية على الأبناء ، تزداد تفاقمًا . إن المراهقين يهتمون كثيراً بحياتهم الاجتماعية ، ويحبون أن يعرف أصدقائهم مكانهم . كما أن حالتهم العاطفية تكون فى فوضى مستمرة ، ولذلك

الغضب الشديد . وبمجرد أن أوضح " باتريك " للفتاتين أن الاستئذان يعد أمراً مهماً بالنسبة لزوجته " رونا " ، وبمجرد أن بدأتنا في تنظيف غرفتهما والمساعدة في تنظيف الأطباق ، اختفى غضب " رونا " - مثلما اختفت المارك والدموع .

بعد ذلك ، وفي اجتماع " باتريك " و " رونا " قمنا بمناقشة الحجج المؤيدة والمناقضة لرغبة " جين " . ولقد قررا أخيراً أنه من الأفضل للجميع عدم معارضة رغبتها في الرحيل من المنزل . وفي نهاية السنة الدراسية ، سوف تنتقل " جين " للعيش مع والدتها ، وسوف تبقى " هيلارى " مع " رونا " و " باتريك " .

وعندها حان الوقت للتركيز على الزواج . فلقد كان " رونا " و " باتريك " بحاجة إلى المزيد من الحميمية فى علاقتهما ولكنهما كانا فى حيرة لعدم قدرتهما على تكوين مثل هذه العلاقة . فهما لم يعرفا كيف يستمتعان معاً . لذا فعلى الرغم من أن ذلك قد يبدو سخيفاً ، فلقد قمنا بترتيب بعض الأنشطة الممتعة . حيث تبادل كل منهما تخطيط الخروج فى المساء أو إيجاد مطعم ، أو شراء تذاكر أحد العروض . ولقد بدأ فى تكوين صداقات كزوجين " والسفر فى رحلات ترفيهية .

عندما كانت " رونا " تغضب ، كانت ترفض الحديث ، ولقد اقترحت أن يتابع " باتريك " ذلك ويصر على أن تخبره بما يضايقها . وبمرور الوقت توقفت " رونا " عن الابتعاد . أو إذا شعرت بأنها بحاجة إلى بعض الخصوصية ، فلقد تعلمت أن تقول : " إننى بحاجة للوقت لجمع

" رونا " . فإن أى زوجة أب ليس لها تاريخ طويل مع الأطفال تحاول تهذيبهم وسوف تفشل لا محالة . فإذا لم تقم " هيلارى " بعمل واجباتها ، فإن " باتريك " ، وليس " رونا " هو من يجب أن يقول لها شيئاً ما . وإذا ما لم تلتزم " جين " بالموعد المحدد لعودتها للمنزل ، فيجب أن يحدثها " باتريك " بهذا الشأن . ولكن إن رفضت " هيلارى " المساعدة فى تنظيف الأطباق بعد العشاء ، فإن مسئولية " رونا " أن تخبرها بمشاعرها . فقد تقول : " إننى لا أحب أن أطلب منك شيئاً ولا تقومين به " . إن الموقف الأول يتضمن التهذيب بشكل عام . أما الثانى فهو يرتبط بعلاقة " رونا " ب " هيلارى " .

إن العديد من مشاكل مثل هذه الأسر تستغرق الوقت لحلها ، ولكن على الأقل ، كان على " باتريك " التأكد من أن الفتاتين تعاملان " رونا " باحترام ، كما كان عليه أن يخبر الفتاتين بأنهما إذا أرادتتا استعارة شيء ، فإن كل ما يجب عليهما هو أن تقوما بالاستئذان ، وهو أمر هام . كما يجب عليهما المساعدة فى الأعمال المنزلية .

لقد أخبرت " رونا " أن بعض مشاكلها مع ابنتى زوجها قد يتم الحد منها إذا تعلمت أن تكون أكثر مرونة . لقد عاشت وحيدة لعدة سنوات ولم تعتد على التكيف مع احتياجات الآخرين . وعندما تستخدم " هيلارى " الشامبو الخاص بـ " رونا " أو تستعير منها سترة أو أى شيء آخر ، أو تترك المطبخ فى حالة فوضى ، فإنه على " رونا " ألا تشعر بالتهديد أو

ولكنها بحاجة إلى الرعاية والاطمئنان " .
وفى إحدى الجلسات عندما كانت
" رونا " متوترة للغاية مال " باتريك "
نحوها ووضع ذراعيه حول كتفها وقال :
" " رونا " ، سوف يصبح كل شيء على ما
يرام . أتعلمين لماذا ؟ لأننى أحبك " . لم
يقبل أحد شيئاً كهذا من قبل لـ " رونا " .
ولقد رأيت جسدها بالكامل يسترخى على
الفور .

استمرت استشارة الزوجين لمدة عامين
ولقد عملا بجهد شديد وتعلما أن
الأمر يستغرق وقتاً طويلاً لتكوين روابط
أسرية جديدة . ولقد فاقا توقعاتى
وتوقعاتهما " .

شقات نفسى . وسوف أعود خلال نصف
ساعة " . وبالعامل معاً بدأ شعورهما بأى
جرح أو خيبة أمل يختفى فى غضون
ساعات من أى خلاف يحدث بينهما ،
وذلك بعد أن كانت مثل هذه المشاعر
تستمر لأكثر من أسبوع .

كما حاولت تعليم " باتريك " الاستماع
عندما تكون " رونا " غاضبة بدلاً من القفز
بإخبارها بالحل . فإن " باتريك " مثل
العديد من الرجال يتوجه لحل المشاكل
ويرى تعليقاتها الكثيرة بشأن عملها
مجرد شكاوى .

لقد قلت لـ " باتريك " : " إن
" رونا " ليست بحاجة لمساعدتك فى حل
مشاكلها ، على الأقل ليس على الفور .

عندما يتزوج الأباء مرة أخرى

تسهيل الأمر على الأبناء

إنه لمن الشائع للأطفال وحتى الكبار أنفسهم أن يشعروا بالشك ، إذا لم يكن
الاستياء بسبب زواج الوالد مرة أخرى . وقد يتساءلون : كيف ستكون علاقتى بهذا
الشخص الجديد ؟ كيف ستتغير علاقتى بوالدى ؟ كيف سيتم الاحتفال بالعطلات
والمناسبات الخاصة ؟ أى الطقوس سوف تستمر وأيها سيتم نسيانه ؟ والمهمة الأولى
للتعامل مع مثل هذه الأمور هى أن يقر كل من الوالدين أن تلك الأمور حقيقة
وسوف تحدث بالفعل . احتفظ بهذه المؤشرات فى ذهنك :

أن جميع الأسر ، حتى التى
يكون أفرادها متقاربين ، يتشاجر
أطرافها . وهناك مؤسسة
خاصة بمثل تلك الحالات واسمها
هو The Stepfamily Foundation

١ . امنح فرصة للسلام . إن الخبراء فى
مشاكل مثل هذه الأسر يذكروننا بأن
هذه الأسر تكون مبنية على فشل
أسرة أخرى . وقد يستغرق الأمر
سنوات لحا تسراعات ، لذا لا تكن
قاسياً على نفسك . وتذكر أيضاً

٢. ذكرنا نفسيكما أن لديكما القوة لتغيير أسلوب تفاعلكما وربود أفعالكما تجاه بعضكما البعض . تفهم مشاعر أبناء شريك حياتك . وبينما تتمنى أن يشعروا بالقرب منك مع مرور الوقت ، فإنك لا تستطيع إجبارهم على الحب . ويمكنك مع ذلك الإصرار على أن يعاملوك ويعاملوا أشياءك الخاصة بحرص .

٣. توقع أن يكون الأطفال ، وخاصة المراهقين ، متمردين وحادي الطباع في بعض الوقت . لا تشعر بالمفاجأة إذا كانت الأسرة تبدو مستقرة عندما كان الأطفال في مرحلة عمرية مبكرة وغاب عنها هذا الاستقرار فجأة عند بلوغ الأطفال سن المراهقة . فقد يكون ذلك هو الوقت في إعادة التفكير بقواعد الأسرة وإجراءاتها وحتى ترتيبات الوصاية .

٤. أوضح لهؤلاء الأطفال أنه ليس لديك أي نية أن تحل محل والدهم

الحقيقي وامنحهم الوقت والحرية لتنمو علاقتهم بك . كن صديقاً أو معلماً في البداية . اقض وقتاً مع كل طفل على انفراد إذا أمكن حتى تستطيع الاستمتاع معهم ومشاركتهم اهتماماتهم . احفظ الوعود والأسرار ، فبمجرد أن يعرفوا أن بإمكانهم الثقة بك . سوف يأتي كل شيء بعد ذلك .

٥. احرص على أن يعرف الأطفال القواعد وعندما يبتعدون كثيراً عنها اترك عملية التهذيب للوالد الحقيقي . وعلى الرغم من أنه لا يجب أن يبتلع زوج الأم أو زوجة الأب الغضب عندما يسيء الطفل السلوك ، فإن محاولة الإكراه على اتباع القواعد خاصة مع مراهق عنيد . سوف يكون لها تأثير عكسي .

٦. لا تتوقع أن تحب أطفال شريك حياتك مثلما تحب أطفالك . قد تفعل ، وهذا رائع . ولكن لا تشعر بالذنب إذا لم تستطع .

" إنه يفسد ولدنا "

بالتعليمات . وبمجرد أننى اعتقدت أننى قد هدأت " سام " ، أخذه " نيل " إلى السيارة وتركنى أودع من كنا نزورهم وأنا أشعر بالإحراج الشديد .

لقد شعرت بالقهر . فإن تهذيب " سام " أمام الناس يعد قاسياً بما يكفى ، كما أن رؤية جميع أصدقائنا لنا ونحن نخرج على السيطرة يقودنى للجنون .

إننى الطفلة الكبرى بين ثلاث أخوات ، ووالدى محام ووالدتى كانت تعمل سكرتيرة بنصف دوام ، وكانت لها اليد العليا فى هذه العائلة . أعلم أنهم كانوا يحبوننى ، ولكنهم كانوا يسرعون دائماً لعمل كل شئ بالنيابة عنى ، مما جعلنى أعتقد أننى غير مؤهلة لفعل أى شئ بالمرّة . وبينما كانت أخواتى يتفوقن فى المدرسة ، فإننى لم أستطع إلا الحصول على تقدير جيد . وكانت والدتى دائماً ما تقول : " حبيبتى ، إنى لا أعتقد أنك تبذلين كل جهدك بحق " .

ولقد كان التحاقى بالجامعة هو أول مرة أقوم فيها باتخاذ قراراتى الخاصة . ولقد حصلت على شهادة الماجستير فى علم

لقد فرح كل من " نيل " و " مارسيا " لأنهما أصبحا والدين ، ولكن الجدل المستمر على كيفية التعامل مع ابنتهما قد أثر على حياتهما . هل من الممكن حل مشاكل التهذيب عندما يعتقد كلا الوالدين أنه على حق ؟

رواية " مارسيا "

تقول " مارسيا " ، والتي تبلغ من العمر تسعة وثلاثين عاماً ، وكانت تعمل سابقاً كمعالجة ومستشارة نفسية ، والمتزوجة منذ سبع سنوات : " إن ما حدث فى حفل صديقتى " ماكسين " الأسبوع الماضى هو مثال نموذجى على عدم اتفاقى أنا و " نيل " فى أى شئ يتعلق بابنتنا " سام " ذى الأربعة أعوام . فلقد رفض " سام " تناول الطعام الذى تم تقديمه إليه ، وعندما أعطيته ساندويتش زبدة الفول السودانى ، صرخ فى قائلأ : " إن ذلك مقزز " .

وخلال تلك الفترة كان " نيل " يهمس

ابني ، فماذا إذا كان سلوكه إشارة لشيء أكثر خطورة ؟ بصراحة ، إنني لا أستطيع أن أصدق أنني و " نيل " بعدما اعتدنا على الاتفاق في كل شيء ، قد ابتعدنا عن بعضنا البعض إلى هذا الحد . إنني أرغب في أن تتم إزالة الألعاب قبل جلوسنا لتناول العشاء . فيخطو " نيل " فوق هذه الأشياء ويقول : " ما المشكلة ؟ فلنتناول الطعام " . لقد وضعت قواعد يجب أن نتبعها وهي أن نأكل أو نشرب إما في المطبخ أو في غرفة الطعام . لكنني أحيانا أجد " نيل " و " سام " يستلقيان على سريرنا ويشاهدان أحد الألعاب ، ويتناولان الطعام . وفجأة أجد " نيل " يتحول إلى شخص آخر ويستبعد التلفاز من غرفة النوم لمدة شهر مثلا .

وما يزيد الأمر صعوبة هو زيادة عدد ساعات عمل " نيل " ، ففي العام الماضي ترك وظيفة بإحدى شركات البرمجة لينشئ شركته الخاصة . وأنا أعلم أن عليه العمل لساعات طويلة ولكنه يأتي إلى المنزل أحيانا في التاسعة أو بعد ذلك وعندما أكون مستعدة لإطفاء الأنوار والاستعداد للنوم ، يرغب هو في المزاح والقاء الدعايات وعندما لا أجاريه يتهمني بالكآبة والتزمت .

وأساس المشكلة هو أنني خائفة على ولدي وخائفة أن ينتهي زواجنا " .

رواية " نيل "

يقول " نيل " البالغ من العمر اثنين وأربعين عاماً : " إن معظم الناس يقولون ، فيما عدا " مارسيا " ، إنني قد قمت بعمل الصواب بإبعاد " سام " عن

النفس وعملت مستشارة لعدة سنوات عندما قابلت " نيل " . ولقد ذكرني بجميع الصفات الجيدة بأبي . فلقد كان من السهل التحدث إليه . ولقد تزوجنا خلال عام .

وكانت سنوات الزواج الأولى رائعة وعندما أصبحت في الخامسة والثلاثين أنجبت " سام " ، ومنذ اللحظة التي تركنا فيها المستشفى ، بدأ التوتر يظهر بيننا .

ولقد اتفقنا أنه يجب على ترك العمل ، ولقد عشت دور الأمومة بحماس شديد . لقد كان القليل من أصدقائي لديهم أطفال ، كما أن الأمهات في دور الحضانه كن أصغر مني سناً .

ولم يشعر " نيل " بالراحة لقيامه بإطعام " سام " أو وضعه في الفراش أو إعطائه حماماً . لذا فلقد قمت أنا بعمل كل شيء . وعندما كان صغيراً ، كنت أشعر بالتوتر لتركه مع أي شخص آخر ، ولذلك أحصل على أي وقت لنفسى أو للقاء أصدقائي لتناول الغداء .

ولقد تصاعد التوتر بيني وبين " نيل " عندما بدأ " سام " مرحلة التعليم ما قبل الابتدائي في العام الماضي . وأخبرنا مدرس " سام " بأنه يسيء السلوك في الفصل ولديه مشاكل في اتباع التعليمات ، كما أنه يقوم بدفع الأطقال . ودائماً ما يقول " لا " على كل شيء ، كما أنه شديد النشاط أيضاً - فهو يتوقف عن الجرى ، ويقوم يقذف الأشياء عندما يغضب .

وأصر " نيل " أن " سام " يتصرف كأى طفل ، ولكنني لا أستطيع التعامل مع

أخبرها بأن تكون أكثر مرونة . فإنها تتهمنى بعدم الاهتمام بها أو بولديا .

إننى لم أعش طفولة طبيعية ، فلقد تخلت عنى والدتى عندما كنت لا أزال طفلاً رضيعاً ولقد تركنى والدى مع جدتى ، ولقد كان ذلك عبئاً عليها ، لذا فعندما أصبحت فى الثامنة ، قامت بوضعى فى إحدى دور الرعاية حيث لم أشعر بالسعادة . ولم يكن لى عائلته حقيقية حتى كنت فى المرحلة الإعدادية ، حيث كفلنى زوجان من الفلاحين لم ينجبا . ولقد كان والداى الجديدان طبيبى القلب ويحباننى ولكنهما لم يكونا يعبران عن ذلك . إننى لا أراهما الآن . وبعد الكلية - فقد فزت بمنحة دراسية لجامعة الولاية - وجدت وظيفة فى شركة كبيرة . ولقد عملت معهم حتى العام الماضى عندما قررت أخيراً أن أقوم بتأسيس شركتى الخاصة .

وقبل " مارسيا " ، لم تكن لى علاقات جادة ، ولكن كان هناك شىء بها قد جذبنى بقوة . ولقد كنا سعيدين للغاية فى السنوات الأولى لزواجنا ، وأنا أعلم أنها تحب " سام " ، ولكننى أعتقد أنها شديدة الانفعال وتبالغ فى تقدير الأمور .

انظر ، إننى أتمنى أن أكون أكثر نجاحاً فى تربية " سام " ، ولكن يجب على أن أعمل لساعات أطول وأقوم ببعض السفريات من أجل العمل . إن " مارسيا " تصر على أنها متفهمة لذلك ، إلا أنها تنظر لى نظرات باستياء وتصمت كلما عدت إلى المنزل . وفى نفس الوقت فإنها تسألنى بين الحين والآخر إذا ما كنت

الحفل . فإنها تعتقد أننى فاشل فى أمور القربية .

إننى لا أرغب فى الاختلاف مع زوجتى فى الأماكن العامة ، ولكنها قد قامت بالفعل بلفت نظر الجميع . ولقد كان واضحاً أنه لا يوجد حل سوى إبعاده . إن زوجتى مهيمنة ومتسلطة . إننى لن أنسى أبداً اليوم الذى أخذنا فيه " سام " من المستشفى إلى المنزل . وبينما كانت " مارسيا " فى الحمام ، ألبست الطفل ملابسه . ولقد أصيبت بأزمة لأننى قد ألبسته الثوب الخطأ .

ولكن عندما أطلب المساعدة ، فإن " مارسيا " توبخنى . ومنذ عدة أسابيع ذهبت إلى غرفة " سام " لمساعدته على ارتداء ملابسه ولقد أصيب بنوبة غضب عنيفة . وعندما سألت " مارسيا " عما يجب على عمله . أخبرتنى بأن أفكر فى الأمر بنفسى . لماذا إذن تقول عنى إننى لا أساعد فى تربية الطفل ؟

إن " مارسيا " محقة ، فإننى لم أكن أشعر بالراحة مع " سام " عندما كان طفلاً رضيعاً . ولكننى أستاذ من حقيقة أنها تتخذ معظم القرارات تقريباً التى تتعلق بابننا دون استشارتى . كما أنها تنتقد محاولتى فى التعبير عن رأى .

وإننى مقتنع بأنها تعامله بطريقة خاطئة تماماً . إنه عنيد ولكننى لا أعتقد أنه يعانى من صعوبة التعلم ، وأعتقد أن " مارسيا " شديدة التزم . هل يهم فعلاً إذا لم يكن فى فراشه فى الوقت الذى قامت بتحديدده تماماً ؟ إن العالم لن ينتهى إذا لم يضع الطفل لعبه فى صناديقها الخاصة . وبالطبع ، فإننى كلما حاولت أن

بها مع " سام " .
ولقد قضينا عدة جلسات فى رسم
مخطط - شجرة عائلة نفسية ، والتي
تصف أفراد الأسرة خلال عدة أجيال
وتحديد الصفات ونقاط القوة ومواطن
الضعف لكل شخص . وعن طريق تحديد
الروابط ، أظهر المخطط الأنماط السلوكية
وسبب تصرفهما بالأساليب التي كانا
يتعاملان بها .

فحتى بلغ " نيل " الخامسة عشر من
عمره لم يكن لديه أسرة محبة . ولأنه كان
يتوق إلى منح ابنه الطفولة التي حرم
منها ، فلقد حاول أن يكون الأب المحب
والمسلى وكان كثيراً ما يقف فى طريق
قواعد " مارسيا " .

ومع ذلك ، فإن " نيل " لم يكن لديه
صبر على ردود طفله غير المهذبة - وهو
الشيء الذى نادراً ما كان يشهده أثناء
طفولته . ولقد انضم استياؤه من عناد ولده
مع رغبته فى الاقتراب منه وحوله إلى أب
متناقض . وبسبب جهله بالتهذيب
المناسب ، كان أحياناً ما يعامله بعنف .

لم تكن هناك قصص مأساوية فى
طفولة " مارسيا " ولكنها أيضاً لا تستطيع
تذكر عدد المرات التي شعرت فيها
بالسعادة . فلقد كان والداها شديدي
القلق ، وكنتييجة لذلك اهتزت ثقة
" مارسيا " بنفسها وأصبحت مصرة على
السيطرة على كل عوامل حياتها الأسرية .
إن وجود طفل شديد العناد يعد موضوع
اختبار لأى أب . فعندما يقوم " نيل "
بتخطى قواعد وروتين " مارسيا " ، فإنها
تصبح أكثر غضبا . وكما أنها أرادت أن
يتحمل المسئولية ، شعرت بالهانة لأنه

أستطيع بالفعل إنجاح شركتى . فلماذا لا
تثق بى ؟

المهم هنا هو أننى أحب " مارسيا "
ولكنها ترانى على أننى عدو ، أنا أشعر
بالإحباط من عدم قدرتى على تغيير
وجهة نظرها فى " .

رواية المستشار

قال المستشار : " إن تلك قصة تقليدية
عن كيفية انهيار الزواج عندما تفرق
الخلافات حول تربية الطفل بين
الزوجين . عندما سعى هذان الزوجان
لطلب الاستشارة ، كانت أيامهما مليئة
بالشجار بشأن تهذيب الطفل ولم يعرفا
أى شيء عن التفاوض للوصول لحل وسط .
وأول شيء طلبته منهما كان مناقشة
توقعاتهما عن الزواج والحياة الأسرية .
وعندما استغرق " نيل " و " مارسيا "
الوقت لوصف أحلامهما وخططهما ،
وجدنا أن لديهما نفس القيم والأهداف
ولكن كان لكل منهما وسائل مختلفة
لتحقيقها . وبإدراك ذلك شعر كل منهما
بالتفاؤل لحل مشاكلهما .

والشيء الثانى ، هو أننى اقترحت ان
أرى " سام " . ولقد أوضحت سلسلة من
الاختبارات أنه لا يوجد لديه مشكلات
فى التعلم ولا أى دليل على اضطراب فرط
النشاط الذى ينتج عنه نقص التركيز .
ولقد شككت فى أن مشاكل " سام " تنبع
من المناخ المتوتر فى المنزل . إن الطريقة
التي نربى بها أبناءنا تتأثر بنوع التربية
التي تلقيناها ، وإدراك ذلك هو الخطوة
الأساسية بالنسبة لـ " نيل " و " مارسيا "
للبدء فى تغيير الطريقة التي يتعاملان

أمراً شديداً الأهمية . إن " مارسيا " لا تعاني من أى مشكلة فى التعبير عن انتقادها ولكنها غير قادرة على إخبار " نيل " بما تحتاج إليه منه . إنها فقط تستاء منه ، ولقد تعلمت أن تقول : " إنى بحاجة لمساعدتك فى المتابعة مع موعد ذهاب " سام " إلى الفراض ، لأننا إذا قمنا بذلك ، فإنه سيتم الاهتمام باحتياجاته ، بالإضافة إلى احتياجاتنا أيضاً " .

وعندما تحسن سلوك " سام " ، قل التوتر . ولقد استمر عمل " نيل " فى النجاح أيضاً ، وأصبح قادراً على العودة إلى المنزل مبكراً وقضاء المزيد من الوقت مع " سام " . ولقد اشتركت " مارسيا " فى نادى الكتاب وبدأت فى مقابلة الأصدقاء لتناول الغداء أو لعب التنس . ولقد قالت : " عندما أكون أسعد أكون أكثر لطفاً ورقة مع ابنى وزوجى " . ولقد حذرتهما من عدم نسيان حقيقة أن التربية تحتاج إلى المتابعة وعليكما العمل بجهد أكبر على علاقتكما . وهما يجيئان بجليسة أطفال كل يوم أحد بعد الظهر حتى يستطيعا لعب التنس معا لعدة ساعات . وأخيراً قالت " مارسيا " إننا نشعر بأننا أسرة حقيقية " .

قد تعامل مع الموقف بشكل مختلف . ولقد كانت مهمتى هى مساعدتها على رؤية أن طريقته تختلف عنها . ولا تعد انتقاداً لها .

وبمجرد أن هدأ الطرفان ، أقر كل منهما أنه لم يتعامل بشكل منتظم وصحيح مع " سام " . ولقد أقرت " مارسيا " المجهود أنه على الرغم من أنها كانت تفرض على " نيل " الكثير من القواعد والقيود ، فإنها كانت تتساهل مع " سام " ، فبدلاً من إطفاء التلفاز عندما تقول إنها ستفعل ذلك ، فإنها كانت تتركه يشاهد خمس دقائق أخرى ، ثم خمس دقائق أخرى . وهذا هو ما يحدث مع وقت العقاب ، فإنه لم يكن يلتزم بالجلوس فى غرفته حتى انتهاء وقت عقابه ، حيث إن " نيل " و " مارسيا " لم يهتما بمتابعة ومراقبته . ولكن كلاهما اندهش من التغيير الذى طرأ على " سام " عندما أصبحا أكثر حزماً معه . ولقد كان عنيدا فى البداية ولكن بمجرد البدء فى المتابعة كان الأمر يحتاج إلى عدة أسابيع فقط قبل أن يبدأ الطفل فى العودة للطريق الصحيح .

إن التواصل الواضح بين الوالدين يعد

فن التهذيب

إن المعارك اليومية بسبب التهذيب ، تستنفد صبرنا وتختبر إرادتنا . وفى النهاية تحطم قدرتنا على الاستمتاع بأوقات جيدة مع الأطفال أو شريك الحياة . ويجب ألا يكون الأمر بهذا الأسلوب .

عليك بالتفكير فى التهذيب على أنه كالدواء الوقائى . وكما أنك بحاجة لأخذ بعض الخطوات للحفاظ على صحة أسرتك ، يجب أيضا أن تتخذ خطوات لتجنب صراع القوى . تفقد هذه السيناريوهات الشائعة :

سيناريو رقم واحد : لعبة شد الحبل مع الإخوة

إن طفلتك ذات الخمسة أعوام ترفض مشاركة أى شىء مع أخيها البالغ من العمر عامين ، وهى دائما ما تضربه على رأسه كلما حاول اللعب بأغراضها .

ما يحدث بالفعل : إن ابنتك تشعر بالتجاهل وقلة الاهتمام بها . فهى تغار من الاهتمام الذى تعتقد أن أخاها الطفل قد سلبه منها . كما أن الإخوة الكبار قد يعتقدون أن الأب والأم يسمحان للأطفال الأصغر سناً بالحصول على المزيد من الأشياء .

نصيحة للطوارئ : على الرغم من أنهم يعرفون كيف يشاركون الآخرين . إلا أن معظم الأطفال فى سن الخامسة لا يستطيعون التعامل مع هذا الموقف الصعب لمدة تزيد على ساعة . عليك بإقرار حقها فى هذه المشاعر ، قل لها : " أعلم أنه من المؤلم أن ترين أخاك يعبث بأغراضك . وليس عليك أن تشاركيه ، إذا لم تكونى راغبة فى ذلك ، ولكن ليس من الجيد أن تقومى بضربه " . وامنحها بعض الاستراتيجيات : " فى المرة القادمة أخبريه " من فضلك ، لا تلمس هذا ، فإنه لى " ، فإذا لم يجد ذلك ، تعال إلى أو إلى والدتك واطلبى المساعدة " . فإذا ما اعتبرت بعض الأشياء خارج الحدود ، قم بوضعها على رف مرتفع أو قم بإخفائها . وإذا استمر هذا الأسلوب ، عليك بفصلهم عن بعضهم البعض حتى يتمكنوا من اللعب بأسلوب أكثر تعاوناً .

التخطيط للمدى البعيد : عليك بتقوية معدل صبر طفلتك عن طريق تقديم المزيد من الفرص لنحها اهتمامك الكامل . ساعدها على تنمية التعاطف والصبر عندما تكون فى الثانية أو الثالثة من عمرها . فقد تسألها : هل هذا يجعلك غاضبة حزينة ؟ وعندما تصبح أكبر سناً ، يمكنك إضافة العبارة التالية : كيف ستشعرين عندما يقوم شخص بنزع لعبة من يدك ؟ ماذا تعتقدين أن يكون شعور أخيك عندما تقومين بضربه ؟ ساعدها لفهم أن أخاها لا يسئ السلوك . ولكنه فقط صغير للغاية ولا يعرف كيف يلعب بطريقة لطيفة مثلها .

السيناريو الثاني : كارثة العشاء الأسرى

إن كليكما يشعر بالقلق مما إذا كان طفلك نو الثمانية عشر شهراً يمكنه الانضمام إليكما فى العشاء الذى تحضره الأسرة بأكملها أم لا . كيف يمكنك منع حدوث كارثة بينما يحضر جميع أفراد الأسرة ، بما فى ذلك أصهارك ؟

ما يحدث بالفعل : لا تتوقعى الكثير . ففى هذه السن لا يستطيع الطفل الاستمرار فى مثل هذه المواقف بهدوء أكثر من ثلاثين دقيقة . وعندما يبلغ الثالثة أو الرابعة يمكن ان يبقى هادئاً لمدة خمس وأربعين دقيقة أو ساعة بحد أقصى ، ولكن مع الزيد من انتباهك .

نصيحة للطوارئ : أحضرى معك حقيبة تحتوى على ألعابه المفضلة أو ألعاب لم يرها من قبل ، وبعض الأطعمة المفضلة . اجلسى إلى جانبه فى طرف المائدة حتى يمكنك الخروج إذا اضطرت لذلك . ولا تتجاهلى السلوك الذى يبدو أنه يتصاعد . تذكرى ، فإن أفراد الأسرة كثيراً ما يعتقدون أن لديهم الحق أكثر من أى شخص آخر فى إعطائك دروساً عن التربية . لذا فبدون الدفاع عن نفسك قولى : " حسناً . إننى أعتقد أننا قد حصلنا على ما يمكن توقعه من هذا الطفل نى الثمانية عشر شهراً ! " .

التخطيط للمدى البعيد : قولى بتحذير طفلك مقدماً . حتى إذا لم يكن سيفهم كل شيء . فإن هذا يمهد الطريق فى المستقبل . وعندما يحسن السلوك ، عليك بإطرائه . وفكرى فى ترتيب وجود جليسة أطفال أو ابنة عم أكبر سناً لمساعدتك .

السيناريو الثالث : حروب البكاء

إن أطفالك يستحقون الفوز بالميداليات الأولبية على البكاء أو قد يسجلون الأرقام القياسية فى موسوعة " جينيس " العالمية .

ما يحدث بالفعل : إن الأطفال الصغار يبكون لأن تلك قد تكون الطريقة الوحيدة التى يمكنهم بها التعبير عما يضايقهم ، أما بكاء الأطفال الأكبر سناً ، فهو لأنهم يعرفون أن ذلك يجدى ، وقد يكون سبباً يجعلك تتحدثين بشأن قواعد الماضى . إن الأطفال البكائين يتوقفون عن البكاء عندما يعلمون أنك جادة .

نصيحة للطوارئ : استخدمى طريقة التكرار المستمر . كررى القواعد بصوت حازم حتى يخضع طفلك . أو جربى طريقة واحد - اثنان - ثلاثة : " يجب إطفاء التلفاز عندما انتهى من العد حتى رقم ثلاثة . فإذا لم يحدث ذلك سوف يتم

عقابك " . ثم قومي بالعد ببطء حتى يقوم بذلك . فإذا ثار ، تجاهلي الأمر حتى يتوقف عن البكاء . إذا استمر هذا السلوك قومي بذكر العقاب الذي يعد منطقياً : " لا توجد مشاهدة للتلفاز غدا " .

تخطيط للمدى البعيد : إن القواعد الواضحة التي تتمسكين بها باستمرار هي خطط دفاعك الأولى وأنت بحاجة للبدء في إقامة الحدود مبكراً . " إنني أعلم أنه من الصعب إطفاء التلفاز وهناك برنامج تفضله ، إنني لا أحب ذلك أيضاً ، ولكننا اتفقنا على قواعد الأسرة والتمسك بها يفيد الجميع " . عندما تقررين القواعد ، احرصي على أن تكون منطقية بالنسبة لك . هل إضافة نصف ساعة في نهاية اليوم تجعلك تسترخين وتعددين العشاء بهدوء ؟ امنحي نفسك الحرية لتعديل القاعدة إذا تغير الموقف .

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

" إن ابنتنا مدمنة "

هل تتعاطين المخدرات ؟ " .
فتراجعت للخلف من الصدمة
وقالت : " هل جننت ؟ " .
ولم يستطع زوجي " ويليام " السيطرة
على نفسه ، فصرخ بها قائلاً : " لا تفعل
ذلك بنا . لقد وجدت أمك سيجارة بها
مخدر في سترتك " .

فكذبت قائلة : " إنها تخص صديقتي
" شيري " . إنكما لا تثقان بي أبداً . ولن
تصدقا أي شيء أقوله " .

واعترفت " آريل " في النهاية وهي
واجمة قائلة : " حسناً ، إنني أقوم بذلك
أحياناً ولكن لا يعد ذلك مشكلة كبيرة " .
ومنذ هذه اللحظة ، قمنا بتجربة كل شيء
لمساعدتها . فلقد اصطحبناها إلى أطباء
نفسيين وخبراء إدمان المراهقين ، ولقد
كانت لا تستكمل العلاج ولكنها الآن في
الثامنة عشرة من عمرها ومازالت تتعاطي
المخدرات . لقد كانت أختي الكبرى
" هيلين " تتعاطي المخدرات أثناء
دراستها الجامعية ، لذا كان عليّ أن أدرك
الإشارات مبكراً .

إنني لا أعرف إذا ما كان زواجنا
سيتحمل هذه الشدة أم لا . إنني

لم تكن ابنتهما تؤذي نفسها
فحسب ، ولكنها كانت تدمر
زواج والديها . ماذا يحدث عندما لا
يستطيع الزوجان حل مشاكل
طفلهما ؟

رواية " جوليا "

" جوليا " امرأة في الحادية والأربعين
من عمرها ولقد كانت تسحب منديلاً آخر
لتجفيف عينها الحمراء المليئة بالدموع
وهي تقول : " كان يجب عليّ أن أعرف
ذلك . فنحن كنا نشك في أن ابنتنا
" آريل " تدخن منذ فترة ولكن لم يكن
لدينا أي دليل . وفي أحد الأيام في العام
الماضي وجدت سيجارة في جيب سترتها
عندما كنت ذاهبةً به للتنظيف .
وكان ذلك لم يكن كافياً ، فلقد أخبرتنا
إحدى الجارات ذات يوم : " أعتقد أنه
يجب أن تعرفا : فلقد رأيت " آريل " .
تقوم بتدخين سيجارة في إحدى
الحفلات " .

ولن أنسى أبداً تلك الليلة التي
واجهناها فيها . فلقد قلت : " " آريل " ،

نتحدث عن شيء سوى " آريل " وأحياناً أخرى يغضب ويبدو أنه سينفجر إذا قلت أى شيء .

إننى لا أحتمل أن يتعارك معى " ويليام " . ففى أسرتى ، نادراً ما كان يرتفع صوتنا ، لقد عشت طفولة مثالية فى مدينة " ميدويسترن " . لقد كان أبى مدرس رياضيات بالمدرسة الثانوية ، وكانت أمى ربة المنزل تقوم بتربيتنا نحن الثلاثة . لم يكن لدينا الكثير من المال ، ولكننى لم أشعر أبداً بالحرمان . فأنا أتذكر النزهات والزيارات السياحية للمدن القريبة والذهاب إلى دار العبادة أسبوعياً . لقد كان كل شيء رائعاً حتى السنة الأخيرة من الدراسة الثانوية ، عندما اكتشفنا إدمان أختى للكوكايين والهيروين . والحمد لله أنه تم علاجها منذ خمسة عشر عاماً .

ولقد كانت الجامعة بمثابة الملاذ بالنسبة لى بعد الحزن الذى خاضته الأسرة هذا العام بسبب أختى . ولقد قابلت " ويليام " فى نهاية السنة الثانية ، ولقد أحببته منذ أن وقعت عينى عليه لأول مرة . وبعد أن وقع كل منا فى حب الآخر لم ننقل عن بعضنا البعض أبداً .

إننى منسقة برامج فى مركز محلى وأحب عملى . ولكن " ويليام " لم يسعد أبداً بعمله فى قسم المبيعات فى شركة صناعية فى المدينة . ولقد اقترحت عليه كثيراً البحث عن عمل أكثر إثارة . ولكنه لم يبذل أى جهد فى هذا الأمر .
وتسوء الأمور بيننا عندما نذهب لزيارة والدى . إننى أعلم أن أبى متحفظ

أحب " ويليام " بشدة وهو حتى الآن يساندنى دائماً ، ولكنه أصبح فجأة بارداً وبعيداً عنى . فكيف له أن يتصرف بهذا الشكل بينما تكون حياة ابنتنا فى خطر ؟

ومع ذلك ، فإننى لم أعتقد أبداً أننا نعانى من مشكلة خطيرة مع " آريل " . لقد كانت متفوقة دراسياً وكانت شديدة القرب من أخيها " مات " ، وهو الآن فى الحادية عشرة .

لقد بدأت المشكلة عندما ضربت الفيضانات المدمرة " آيوا " منذ عدة سنوات ولم يكن لدينا وقت لوضع ملابس فى السيارة وذهبنا إلى فندق صغير بجوار المدينة . ولقد تدمر الطابق الأول بمنزلنا بأكمله . بما فى ذلك غرفة نوم " آريل " . ولقد بدا أن " آريل " تتكيف مع الأمور ، إلا أنها سريعاً ما أصبحت متقلبة المزاج باستمرار وبدأت فى الخروج مع أطفال نعرف أنهم سيئو السمعة .

ثم بدأت تتوقف عن حضور دروسها وكانت فى حالة خمول دائمة . أحياناً ما كنت أجد زجاجة نقط للعين أو مضاداً للاحتقان فى غرفتها ، ولكننى لم أدرك أنها تحاول إخفاء عينها الحمراء وأنفها دائم الرشح . وفى أى وقت نواجهها تصرخ فينا قائلة : " دعونى وشأنى " ، ودائماً ما تقول إن هذه الأشياء تخص أصدقاءها .

وبمجرد اكتشافنا للحقيقة انهارت أسرتنا بالكامل . ولقد تحطم " مات " ، ثم بدأ " ويليام " فى الابتعاد عنى . فى الواقع ، فإنه يتذبذب ، فأحياناً ما لا

حديثه قائلاً : " إنها تتبعنى من غرفة لأخرى وحتى إلى الحمام - وهى تردد نفس الأشياء . إننى أعرف أن " جوليا " لن تستطيع التوقف عن ذلك تماماً ، ولكن ألا يمكنها الحد من الحديث فى هذا الشأن إلى حد ما ؟ إنها تقضى نصف النهار تبكى .

لم تمر ليلة لا أتساءل فيها إذا ما كان بإمكانى منع ذلك . لقد حاولنا أن نكون آباء طبيبين وجيدين ولكننا لا نستطيع أن نستمر فى هذا الحزن إلى الأبد . من الغريب أن أقول ذلك ، ولكننى لا أعرف كيف أتوقف أنا أيضاً . إننى أعلم أننى بحاجة للسيطرة على غضبى ، إننى لا أقصد الصراخ ولكننى أشعر بالانكسار هذه الأيام .

كما أن قضاء الوقت مع عائلة زوجتى يجعلنى أكثر جنوناً . قد تقول زوجتى إن طفولتها كانت مثالية ولكن بالنسبة لى فلقد كانت تبدو طفولة بائسة تحت سيطرة والدين ديكتاتوريين . فإن والديها يخبرانا باستمرار : " لم يجب أن تكونا شديدي التساهل هكذا مع " آريل " . و " كان يجب أن تلاحظا المشكلة فى وقت مبكر " . أليس من الظلم أن تلومنى والدة زوجتى ، ولقد حدث لها نفس الشيء مع ابنتها ؟ لقد سبتنى والدة " جوليا " ذات مرة لأننى قد عبرت عن رأى لم تتفق معى فيه - وتتوقع " جوليا " أن أتحمّل ذلك . ولكننى لا أستطيع ذلك بعد الآن .

إن أهلى لا يمكن أن يكونوا أكثر اختلافاً . لقد كان والدى يبيع الماكينات الزراعية وكانت أمى تساعد ، ولكنها قامت بتنشئتنا وحدها - إننى أصغر

وأمرى تقول كل ما يدور بذهنها ، ولكن " ويليام " يرفض الآن زيارتهما على الإطلاق . لماذا لا يستطيع تجاهل تعليقاتهما كما أفعل أنا ؟

ومن الأشياء الأخرى التى كنا نتعارك بسببها هى علاقتنا الحميمة والتى كانت سيئة للغاية . بصراحة ، فإننى لا أفكر فى ممارسة العلاقة الحميمة كثيراً حتى فى أفضل الأوقات ، والآن فإنه أبعد ما يكون عن ذهنى ، ولكن " ويليام " مستعد لذلك دائماً وعندما أرفض ، فإنه يغضب ويعتقد أننى لا أحبه .

ولقد استطاعت " آريل " بطريقة ما إنهاء دراستها الثانوية وهى تعيش الآن فى المنزل . إنها توظب على القيام بواجباتها وتحترم المواعيد المحددة للعودة إلى المنزل . هذا بالإضافة إلى أنها تلتزم بأخر برنامج علاجى . وهى تعمل موظفة فى متجر للفيديو . وهى لم تعبر عن أى رغبة فى الالتحاق بالجامعة ، ولكننا جميعاً نأمل أن تستعد لذلك إذا تخلصت من إدمانها .

قد لا نستطيع إنقاذ ابنتنا ، ولكن أخبرنى بأن هناك شيئاً يمكننا عمله لإنقاذ زواجنا .

رواية " ويليام "

" إننى حزين وأشعر بالذنب كزوجتى تماماً ، ولكننى لا أستطيع تحمل حديثها ساعة أخرى أو حتى دقيقة أخرى عن مشاكل " آريل " . هكذا بدأ " ويليام " حديثه وهو يتنهد وهو رجل وسيم فى الحادية والأربعين من عمره : شعره كثيف وعينه زرقاوان وحادتان . ثم أكمل

إن كلينا خائف على " آريل " وعلى أنفسنا . ولقد حان الوقت للحصول على بعض المساعدة " .

رواية المستشار

يقول المستشار : " لقد استمر " ويليام " و " جوليا " لمدة عامين في معاناة أبشع كابوس يمكن أن يصاب به الآباء . كما أن طرقهم في التصارع كرد فعل للتوتر يجعل الأشياء أكثر سوءاً . إن " جوليا " بحاجة للتحدث عن مخاوفها طوال الوقت ولكن " ويليام " يميل إلى الابتعاد .

لقد كان واضحاً أن هذين الزوجين يحبان بعضهما البعض بشدة ولكن الطريقة الوحيدة التي يمكنهما الحفاظ به على زواجهما واستقلالهما هي أن يكونا أنانيين إلى حد ما ويعيدا تركيز أوقاتهم وطاقتهم على بعضهما البعض .

في البداية عرضت " جوليا " على طبيب أمراض نفسية ، لأن لديها علامات الإصابة بالاكتئاب المرضى : القلق . البكاء ، عدم النوم ، وعدم القدرة على التركيز . ولقد وصف الطبيب لها أحد مضادات الاكتئاب والذي ساعدها على مواجهة مشاكلها .

وبينما كان هدفنا هو جعل هذين الزوجين يتواصلان ، فلقد ناقشنا أيضاً كيف أنه من غير الإيجابي العيش باستمرار في الندم وعدم الثقة بالنفس . ولقد قلت لهما : " أحياناً لا نعرف لماذا يتعاطى المراهق المخدرات . وهو ما يحدث في أفضل الأسر ، لقد فعلتما كل ما بوسعكما من أجل علاج " آريل " . وطالما

إخوتي الخمسة . لقد كان والداي نشطين في المجتمع وفي دار العبادة ومعتدلين في الأمور السياسية ، وكانا شديدي التسامح والتقبل لأفكار الآخرين . لقد كنت متقارباً معهما ورغبت في أن أكون نفس نوع الوالد لأطفالي . ومن الواضح أنني فشلت .

إنني أعلم أن " جوليا " تريد المساعدة عندما أكون منهكاً بسبب العمل ، ولكن ذلك موضوع حساس بالنسبة لي . إنني لم أعرف أبداً ما أريد عمله في حياتي . لقد تم اختياري للعمل من المدرسة مباشرة ، ولقد بقيت في هذه الشركة لعدة سنوات . ولكن راتبى جيد جداً الآن ، ولذلك لا أستطيع أن أترك العمل هناك ، هذا إلى جانب سنى . فما الذى يمكننى عمله الآن ؟

إننى أحب زوجتى ولكننا قد افتقدنا التقارب الذى كان بيننا دائماً . كما أننا لم يعد بيننا حميمية في الفراش . وأصبح من الصعب معرفة متى تكون مستعدة لذلك ، وأنا على وشك التوقف عن المحاولة . دائماً كنت أعتقد نفسى من نوع

الرجال الذى يمكنه تحديد ما يرغب فى القيام به ، ولكن زواجى يتدهور ، إننا حتى لا نستطيع أن نخرج وحدنا فى أى ليلة . منذ عدة أشهر وعندما ذهبنا خارج المدينة لحضور عيد ميلاد أختى ، كانت " آريل " تستضيف بعض الأصدقاء فى المنزل ولقد تعاطت المخدرات فى المنزل معهم . ولم يُسمح لها بأن تستضيف أحداً بعد الآن ، والآن " جوليا " تخاف من تركها هي أو " مات " بمفردهما فى المنزل .

عليها أن تكون شديدة الحميمية مع الرجل الذي أحبته . إن معرفة حدودها قد تفيد أيضاً في الفراش . ولقد قلت لها : " إذا أخبرته بما تريدينه بالفعل ، فسوف تشعرين بمزيد من السيطرة ومزيد من الحرية في العلاقة " . وعندما رأت أن " ويليام " يحترم رغبتها في بعض الليالي عندما تخبره بأن كل ما تريده مجرد المداعبة ، فلقد أصبحت أكثر استجابة - وتحرراً - في ليالي أخرى .

والشيء الآخر الذي قمنا بمواجهته هو حاجة " جوليا " للتحدث عن مشكلة " آريل " طوال الوقت . لقد كان " ويليام " يشعر بأنه لا حول له ولا قوة . وهما الآن يستغرقان عشرين دقيقة يومياً لمناقشة ما يجول بأذهانهما . ولعرفتهما أنه بإمكانهما الاعتماد على هذا الوقت . استطاعت " جوليا " التفكير في أشياء أخرى بدلاً من التمسك بقلقها طوال اليوم .

وبمناقشة موقفه في العمل مع " جوليا " استطاع " ويليام " إدراك حقيقة أنه لا يريد وظيفة أخرى . ولقد قال : " إنني لست مستعداً لعمل تغيير ولكنني سألت عن بعض المشاريع الجديدة وهو ما ساعدني على التوقف عن الجدل بشأن أي طريق كان يجب عليّ أن أسلكه " .

وعلى الرغم من شك الزوجين في أن " آريل " مازالت تتناول المخدرات أحياناً ، إلا أنها ناجحة في وظيفتها وتمسك بعلاجها . ولقد قالت " جوليا " : " إنني حزينة أن أحلامنا لها - الذهاب للجامعة . وتنشئة أسرة - قد لا تتحقق أبداً . ولكن حقيقة

أنكما متمسكان بالقواعد التي قمنا بتحديدتها لها ، عليكم التوقف عن لوم نفسيكما . فلقد حان الوقت لتستمر في حياتكما .

كما أنه قد حان الوقت للبدء في الاهتمام بـ " مات " والذي تم تجاهله في هذه المشكلة . فلقد شجعه لدعوة أصدقائه حتى يستطيعا معرفتهما بشكل أفضل . ولقد اتصل كل من " ويليام " و " جوليا " بأولياء أمور هؤلاء الأطفال وأصبحوا يتقابلون بانتظام لتناول العشاء . ولقد قالت " جوليا " : " إننا نخطط لعمل ذلك طوال فترة الدراسة الثانوية حتى نشعر بالراحة عند طلب المساعدة من الآخرين أو استشارتهم في أي وقت " .

أما تحديهما الثاني فهو التعامل مع مشكلة تدخل عائلة " جوليا " . ولقد ساعدت الزوجين على فهم مبدأ الحواجز - تحديد ما يريدان ويحتاجان إليه ويسمحان للآخرين بأن يعرفوا متى تجاوز سلوكهم الحد المسموح به . لم يكن الأمر سهلاً ، ولكن " جوليا " بدأت في مواجهة والديها . وهو ما زاد من قوة اعتزازها بنفسها وزواجها . قال " ويليام " في إحدى الجلسات : " إنني لا أستطيع تصديق ذلك ، لقد قالت لهم " جوليا " إننا لن نذهب لتناول العشاء لديهم يوم الأحد لأنها لا تتحمل الطريقة التي يتحدثون بها إليّ . يا له من انتصار " .

إن طفولة " جوليا " التي سادها الطابع المتزمت بعثت لها برسالة أنه ليس من الجيد أن تستمتع الفتاة بالعلاقة الزوجية الحميمة لذا فلقد وجدت أنه من الصعب

يجب عليهما أن يجعلان ابنتيهما تتحمل
مسئولية حياتها ، فيما يعملان معاً على
ما يستطيعان السيطرة عليه - وهو
نفسيهما .

أننى وزوجى متقاربان للغاية
تقوينى .
لقد أنهى " ويليام " و " جوليا "
الاستشارة بعد ستة أشهر ولقد أدركنا أنه

ما الذى يجب أن يعرفه كل أب عن الأطفال والمخدرات ؟

لا يكن لديك شك فى أن : انتشار استخدام الكحوليات والمخدرات - بما فى ذلك بعض مسكنات الألم مثل فيكودين وأوكسيكودين ، والذى لم يكن قد تم اختراعه عندما كان آباء اليوم فى مرحلة المراهقة - قد ساعد فى حدوث تحول ضخم فى طبيعة حياة المراهقين اليوم . وطبقاً لدراسة تم عملها من قبل مركز البحث الاجتماعى بجامعة " ميتشيجان " عن طلبة المدارس الثانوية ، فإن ٣٧ ٪ من المتخرجين من هذه المدارس يدخنون الماريجوانا و ٦ ٪ منهم يدخنون بشكل يومى . (ملحوظة هذه المخدرات ليست مثل الأنواع القديمة . فهى أكثر قوة مما كانت عليه منذ خمسة وعشرين عاماً ، فكانت عادة تخلط ببعض المواد الكيميائية لخفض تأثيرها بشكل غير متوقع .) إن استخدام حبوب " الاكستاسى " قد ازداد كثيراً فى جميع المراحل حتى بين طلبة المرحلة الإعدادية . كما أن استخدام الهيروين والذى يتركز بين الأطفال الأصغر سناً ، يتركز بين إخوانهم وأخواتهم الأكبر سناً . أما " أنابوليك ستيرويد " وهو الذى يستخدمه الرياضيون لتضخيم عضلاتهم على حساب صحتهم الجسدية والذهنية قد ازداد كثيراً بين طلبة المرحلة الإعدادية .

ولكن لا تعتمد على رأى المختصين فقط ؛ ففى دراسة عقدت من قبل المركز القومى للإدمان وإساءة استخدام العقاقير بجامعة كولومبيا ، قال الأطفال أنفسهم إن المخدرات هى أكبر مشاكلهم وذلك لمدة ست سنوات استمرت فيها تلك الدراسة . ولقد قال معظمهم إنه يمكنهم الحصول عليها بمكالمة على الهاتف الخلوى ، والبعض يقوم بشرائها من شبكة الإنترنت . وعندما سئلوا عن أيهما أسهل الحصول عليه - السجائر ، الجعة ، أو الماريجوانا - أجاب ٣٣ ٪ أن الماريجوانا هى الأسهل . (أما الأصعب فهى السجائر) .

ومازالت الكحوليات هى الاختيار الأمثل ، فبعض المراهقين يشربونها للشعور بالنضج ، والبعض يتناولونها لأنهم يشعرون بالملل . ولقد أقر حوالى ربع طلبة المرحلة الإعدادية أنهم بدءوا فى تناول الكحوليات قبل شهر واحد من عمل دراسة

جامعة " ميتشيجان " . ولقد أقر نصف الطلبة في سنة التخرج أنهم يتناولون الكحوليات . إن ٥٠ ٪ من المراهقين قد تناولوا الكحوليات لأول مرة بين سن الثالثة عشرة والخامسة عشرة من عمرهم . متوسط أعمال من يمثلون (الفتاة التي تتناول أربع كؤوس أو الولد الذي يتناول خمساً في المرة الواحدة) هو ستة عشر عاماً . وعلى الرغم من ثبات هذه الأرقام في السنوات القليلة الماضية ، فلقد تحول التيار الاجتماعي فيما يتعلق بهذا الأمر من الرغبة في التمرد (حصول المراهق على كأس من الشراب في الخفاء) إلى الرغبة في جنى قبول المجتمع الشبابي (" إن الجميع يشربون ، فلماذا لا أفعل مثلهم ؟ ")

احرص على ألا يصبح ابنك رقماً في إحصائية : قل لا . قد تكون تلك أصعب كلمة على الآباء خاصة من جيل ما بعد الحرب العالمية الثانية . إن الآباء لا يريدون أن يكونوا متناقضين : فهم يفكرون في أنه حيث إنهم كانوا يدخنون الماريجوانا أثناء دراستهم الجامعية ، فإن ذلك يعد من طقوس عبور مرحلة المراهقة . لذلك فبدلاً من أن يكونوا حازمين وواضحين ، فإنهم يموهون إجاباتهم : " عندما تكبر ... قد تستطيع عندها اتخاذ القرار بنفسك (بشأن المخدرات .) أو قد يقدمون رأياً متناقضاً تماماً : " لا تلجأ للمخدرات ولكن إذا قمت بذلك ، فيجب أن تكون حذراً " . والمشكلة هي أن الأطفال يفسرون ذلك ليعنى : " لقد قال والدي إنه لا بأس في ذلك " . يجب أن يتبنى الآباء أسلوب عدم التساهل وعندما يتعلق الأمر بالكحوليات والمخدرات - ثم يدعمونه . يمكنك قول : " إن الماريجوانا شيء خطير وغير قانوني . وهي لا تصنع بطرق مشروعة ، لذا فإنك لن تعرف ما تدخنه بالفعل . وهي الآن أكثر قوة بما كانت عليه من قبل - وأكثر قابلية للإدمان " .

وعلى الصعيد العملي : عليك بإشراك المجتمع . اتصل بأولياء أمور الأطفال في صف ابنك الدراسي ، أو على الأقل مجموعة أصدقائه ، واطلب منهم التوقيع على اتفاقية بمنع الحفلات غير المراقبة في منازلهم . فإذا ما رفضوا ، أخبر ابنك بأنه ليس من المسموح له الذهاب إلى هذه المنازل . احرص على أن يعرف المراهق أن مستوى الكحول في الدم القانوني يقل في كل ولاية عن مستواه في دم الكبار . (وتوضح الأبحاث أن هذه القوانين لها تأثير جيد لإبعاد الأطفال عن هذا الطريق .) عليك بالإصرار على أن يتصل بك بدلاً من الذهاب في سيارة مع شخص يتناول الكحوليات . واحرص أيضاً على أن يعرف أن يتصل بك أو بالطوارئ للمساعدة الطبية الفورية إذا كان صديقه في حالة خطيرة وقد قارب على الوفاة . وعلى الرغم من أنك قد لا توافق على سلوكه ، اجعله يعرف أنك سوف تسانده وسوف تأتي لإحضاره في أي مكان يكون به ، ولا يهم الوقت الذي يتصل به . وفي نفس الوقت . تعرف على علامات الإدمان . إن الأطفال الذين يراقبهم والداهم عن كثب هم المراهقون الذين يمرون بهذه المرحلة دون أذى .

" أتمنى لو كان أبناؤنا يعيشون بعيداً "

إلى رجل يعاملنى على أننى مواطن من الدرجة الثانية ، بالإضافة إلى ابنى اللذين يثقلان على كاهلى . وهما إما أن يشاهدا التلفاز أو يخرجوا للتنزه .
والدهش أن " ديفيد " لا يرى أى شىء خطأ فى هذه الصورة . إن " مات " فى السادسة والعشرين من عمره . " وبيكى " فى الرابعة والعشرين من عمرها . وكلاهما كان يعيش بالمنزل أثناء دراسته بجامعة " كولورادو " ، هنا فى " دينفر " وهو ما وفر علينا الكثير ولقد قضى كل منهما عاماً فى " فيل " كهديفة على تخرجهما . ولكن بعد انتهاء هذا العام عادا إلى هنا مرة أخرى وليس لديهما أى نية للذهاب للعيش بمفردهما . وكلما حاولت التحدث فى هذا الأمر ، يقول " ديفيد " إنه من الصعب إيجاد وظيفة فى مثل هذه الحالة الاقتصادية ، ولماذا ندفع الأبناء لذلك عندما نستطيع منحهم الوقت للاختيار ؟ حقاً ، إنه

بعد سنوات من التوتر والقلق ، كان كل من " ديفيد " و " جانيت " يتطلع لقضاء الوقت معاً بمفردهما . ماذا يحدث للزوج عندما يعود الأبناء الكبار إلى المنزل ؟

رواية " جانيت "

" جانيت " امرأة لم تفقد حيويتها وجاذبيتها على الرغم من أنها فى الخمسين من عمرها ولقد بدأت حديثها قائلة : " إننى لم أكن لأحضر هنا إذا لم يلح علىّ محامى الطلاق . إن هذا المحامى يعتقد أن هناك فرصة لكل من " ديفيد " وأنا لإنجاح زواجنا ، ولكن الحقيقة هى أننى حتى لا أرغب فى إنقاذ زواجى فى هذه المرحلة . لقد عشت وحدى لمدة ستة أشهر وأنا أشعر بالسعادة والهدوء لأول مرة منذ سنوات . لماذا يجب علىّ العودة

مستعدات ؟ الذراعان ، واحد اثنان ... " وكنت أبكى كل يوم من شعورى بالراحة . ومازلت أفعل : فإن الشيء الوحيد الذى قمت به لنفسى منذ أن انتقلت للعيش بمفردى هو البدء فى الالتحاق بهذه الدروس مرة أخرى . ولم أكن أقوم بأكثر من تمرينين حتى يأتى المدرس إلى وقال : " إنك راقصة ، أليس كذلك ؟ إن ذراعيك جميلتان . مرحباً بعودتك " .

لقد طرأ شيء فى ذهنى . لقد علمت أنني لن أستطيع العودة إلى " ديفيد " والأولاد . فأخيراً كان ذلك دورى . لقد هربت من المنزل بعد الجامعة مع بعض الخطط الوهمية للذهاب إلى " هوليوود " حتى أكون راقصة . ولقد نفذ منى المال عندما ذهبت إلى " دينفر " وقابلت " ديفيد " أثناء عملى كنادلة فى أحد منتجعات التزلج . ولقد تخليت عن أحلامى وقررت الزواج من هذا الرجل اللطيف الآمن . ولقد كان " ديفيد " من أسرة شديدة التدين ، والده طبيب ووالدته ربة منزل .

لذا فلقد حصلت على شهادة التدريس ، وأنجبت طفلين وعدت إلى التدريس بدوام كامل عندما التحق ابناى بالمدرسة . لقد حاولت مرتين الذهاب إلى دروس الباليه ، ولكننى لم أستطع تحمل شكل جسدى ، لذا فلقد كنت لا أتناول الطعام وأخذ أقراص التخسيس وكان " ديفيد " يتدخل دائماً ويقول إن لدى اضطراباً فى عادات تناول الطعام . إننى أكثر صحة منه ، فهو يأكل اللحم والبطاطس ووزنه فى ازدياد مستمر

بإمكاننا ولكن ماذا بعد ؟ إنك تطعم صغار طيورك ثم تطير بمفردهما ، أليس كذلك ؟ لقد سئمت من كونى أمماً .

ولكن طريقة " ديفيد " الهادئة والثابتة فى مناقضتى والاختلاف معى تقودنى للجنون ، ورد فعلى يكون - ودائماً ما كان - هو الصراخ . كما أن نبرة صوته الآمرة تدل على اعتقاده على أننى مجنونة .

إن ذلك أمر مثير للسخرية . فقد تعتقد أن الكلمات قد لا تجرحنى نظراً لما مررت به أثناء طفولتى . ولأكون صريحة ، فلقد كان والدى يضربنى باستمرار . لقد كان والداى يعملان محاميين وكنا نعيش فى أفضل مناطق شيكاغو ، وكنت أنا وأختاى الصغيرتان نذهب إلى مدرسة خاصة . وكنا نلتحق بدروس الباليه والبيانو وركوب الخيل . ولم يلمس أبى أختى الصغيرتين أبداً . وكما كان يعلم جميع من بخارج الأسرة أنني كنت أتعرض كثيراً للحوادث ، هكذا كان يتم تفسير ما يروونه لدى من كدمات وحروق وأصابع مكسورة .

وعندما بلغت الحادية عشرة قمت بترك جميع أنشطتى للذهاب إلى مدرسة الباليه كل يوم بعد المدرسة . ولقد اعترض والدى ولكن هذا هو الأمر الوحيد الذى ساندتنى فيه والدى ، ولقد استسلم لذلك . لذا فلقد كانت مدرسة الباليه هى ملازى بكل المقاييس . فى اللحظة التى كنت أفتح فيها الباب كنت أشم رائحة العرق والفساتين والأحذية الستان وكنت أسمع الموسيقى وصوت مدرسى يقول : " يا فتيات . يا فتيات انتبهن . هل أنتن

للخروج كثيراً وعدم البقاء بالمنزل . فلقد كنت أحب تناقضها مع أمي والتي كانت ربة منزل مثالية .

ولكن بعد إنجاب الأطفال ، بدأ كل شيء في الاتجاه الخطأ . فلم تكن " جانيت " مستعدة لأن تكون أما ، فشعرت وكأنها مقيدة ، لذا فلقد شجعتها للعودة إلى التدريس بمجرد أن كبر الأولاد .

ولكنها كانت لا تزال تشعر بالتماسة لأن شكل جسمها قد اختلف كثيراً ، فلقد كانت دائماً تعتقد أنها سمينة ، وبدأت في عمل بعض الأشياء غير الصحية . فلقد كانت تتناول أقرصاً للتخسيس وكانت تقضي فترات لا تأكل فيها سوى الخضراوات . ولقد أصبحت مائدة العشاء ميداناً للمعارك ، لذا بدأت أتأخر في المكتب حتى أتناول الطعام بمفردي ، ولم نعد نجلس معاً كأسرة بعد ذلك ، ولقد كنت شديد الحزن بسبب ذلك . فإنني أعتقد أن الحياة الأسرية تنهار إذا لم يستطع أفرادها التجمع لتناول وجبة معاً .

لم يكن هناك وقت أبداً لم يكن فيه أحد الأولاد يعيش معنا - ففي العام الذي ذهبت فيه " بيكي " إلى " فيل " ، عاد " مات " إلى المنزل . وهو لم يحدد بعد ما إذا كان سوف يلتحق بالدراسات العليا أم لا ، فهو حاصل على بكالوريوس في الآداب تخصص علم الاجتماع . فأى وظيفة سوف يحصل عليها ؟ على أية حال . فلقد عادت " بيكي " إلى المنزل بعد قضائها عاماً في " فيل " . إنها متخصصة في اللغة الفرنسية وحصلت على شهادة

وبعد فترة شعرت بالإحباط الشديد والملل ، فتخلت عن نظامي الغذائي وزاد وزني عشرين رطلاً وقمت بقص شعري . ولكن ما لم أكن أضعه في الحسبان أن يظل أطفالاً دائماً في المنزل . وهل ذكرت لك الكلاب ؟ لقد أحضر كل من " مات " و " بيكي " كلبين من " فيل " .

ولكن بالعودة إلى الحاضر ، فكما قلت ، لقد حصلت على شقة خاصة بي وفقدت خمسة عشر رطلاً من وزني . إنني أرقص يومياً ، وأقوم بالتنزه في عطلة نهاية الأسبوع . إنني الآن أسيطر على جميع مجالات حياتي ، وأخيراً أصبحت في مكان أحبه . فلماذا أتخلي عن كل هذا لأعود إلى حياة أكرهها ؟ .

رواية " ديفيد "

قال " ديفيد " وهو يزفر : " قد أكون أنا رجلاً من ألف رجل يستطيع الاستمرار في الزواج من " جانيت " بعد أكثر من خمسة وعشرين عاماً " . ديفيد في السابعة والخمسين من عمره ، وسيم ويبدو عليه بعض علامات التقدم في السن . ولقد استطرد في حديثه قائلاً : " إنها متسرعة وكثيرة التذبذب وسريعة الغضب ومسرقة - ولكنني أحبها كثيراً . ولقد عرفت ذلك منذ اللحظة التي قابلتها فيها . إنها جميلة وشعرها أحمر ، وجسمها رائع . وقد كانت مختلفة عن الفتيات اللاتي كن يعشن في مدينتي . ولقد تزوجنا بعد حوالي ستة أشهر من لقائنا . ولقد كان أول عامين من زواجنا ممتعاً حقاً ، فكنا نخرج كثيراً . ولقد قدمتني لأصدقائها ولم أهتم بحبها

وإعادة عقلها إليها . إننى أعترف بأننى استمتعت بالهدوء والسلام فى غيابهما - ولكننى أحب جانيت . فهل هناك شىء يمكننى عمله لإقناعها للمحاولة مرة أخرى ؟ " .

رواية المستشار

تقول د . " سوزان هيتلر " الطبيبة النفسية فى مركز " روز " الطبى بـ " دينفر " : " إن هذين الزوجين قد وصلا لمرحلة عدم استطاعتها إقامة حوار محترم للتحدث عن أحوال الطقس ، فما بالك بالصراع فى علاقتهما .

وحيث إن كليهما يمارس التزلج ، فلقد استخدمت الرياضة كنوع من التشبيه . وأخبرتتهما بأن عليهما أن يقفا عند " المنحدر الخاص بالمبتدئين " . أى أن يناقشا أى موضوع محايد - ولنقل الأثاث فى مكتبى . ولم أندهش عندما انتهى بهما الأمر يتجادلان . فقال " ديفيد " : " إن الأريكة بيح " . فقالت " جانيت " ولكن الوسائد عليها زاهية الألوان . " فأجابها " ديفيد " : " إننى لم أقل إنه لا يوجد تناسق بالألوان فى الديكور " . وقالت " جانيت " : " أجل ، ولكن كالمعتاد ، فإنك تكره الألوان البراقة . فإنك تسخر دائماً من ملابسى لأننى أحب الألوان البراقة " . فقال " ديفيد " : " إننى لا أهتم بما ترتدين " . فأجابته جانيت : " صحيح . إنك لا تهتم بشىء سوى الأولاد " . فقال " ديفيد " : حسناً ، يجب أن يقوم شخص بذلك ، لأنك لا تفعلين " .

التدريس ولكن كان لديها طموح آخر . فلقد كانت ترغب فى الحصول على شهادة فى القانون أو الطب . وأنا لا أستطيع إجبارها على وظيفة التدريس بينما نحن نستطيع السماح لها بأن تقوم باختيار أفضل فى الحياة .

ولكن " جانيت " قاسية فى هذا الأمر . فهى ترغب فى خروج الأولاد من المنزل دون أن تكون هناك ظروف جيدة للأبناء فى العالم الخارجى . وعندما أحاول التحدث إليها بأسلوب منطقي ، فإنها تثور وتقول إننى طالما أحببت الأولاد أكثر من حبي لها . وإننى أدللها وأفسدهما وأنهما لا يستطيعان الاعتماد على نفسيهما أبداً .

إن الأمر ليس أننى أحب طفلى أكثر من حبي لـ " جانيت " . ولكننى أشعر دائماً بأننى يجب أن أكون ناصرهما . أما " جانيت " فليس لديها صبر . فهى تشعر بأنها أدت رسالتها وترغب فى التخلص منهما .

أما بالنسبة للكلاب ، فإن " جانيت " تضخم كل شىء . إن أحد كلاب " مات " كان عجوزاً ، وكانت تلك مشكلة ولكن لم تسبب الثلاثة الأخرى أى مشكلة ولقد أحبهما الأولاد بالفعل . ولقد حاولت فى ليلة ما التحدث معها بشأن إمكانية قتل الكلب العجوز فبدأت فى نوبة غضب وقالت إنها كانت على وشك الاتصال بالبيطرى لأخذ موعد للتخلص من جميع الكلاب .

حسناً ، أعتقد أن الأمر كله لا جدوى منه ، حيث لم يكن لديها أى نية للعودة للمنزل - إلا إذا استطعت التحدث إليها

حتى في هذا الحديث القصير ظهر أسلوبهما التقليدي . لذا قمت بإعطائهما وسيلة بسيطة للجدال وقلت لهما أن يبدأ بملاحظة " ديفيد " عن الأريكة ، ومن هذه البداية لا يسمح لأى منهما باستخدام كلمة " لكن " والتي تخلق انطباعاً بالرفض والانتقاد . إذا خطرت هذه الكلمة فى ذهنهما ، يقومان بإحلالها بكلمة " و " . ومع هذا الإرشاد ، سارت المحادثة كما يلي :

" ديفيد " : " إن الأريكة لونها بيج " .

" جانيت " : " أجل ، والوسائد ألوانها براقية " .

" ديفيد " : " إنك دائماً تحبين هذه الألوان " .

" جانيت " : " هذا صحيح . إن دولا ب ملابسى مليء بالألوان البراقية " .

" ديفيد " : " أجل ، وهى تبدو رائعة مع شعرك الأحمر " .

" جانيت " : " هل تعتقد ذلك حقاً ؟ إنك لم تقل لى ذلك من قبل " .

" ديفيد " : " لا ، ولكن لأننى لا أستطيع أبداً التحدث فى ... أقصد ، لا ، وأنا ... " .

وعند هذه المرحلة شعر " ديفيد " بالإحباط ، لأن هذا الأسلوب كان جديداً عليهما ، ثم انفجرا ضاحكين . من الواضح أن هذه المحاولة الأولى للحوار الإيجابى كانت مصطنعة إلى حد ما . ومع ذلك فلقد كانت بداية رائعة ولقد أعطيتهما مهمة لأدائها فى المنزل وهى تخصيص خمس دقائق مرتين أسبوعياً ويتبادلان الأدوار

فى تحديد الموضوعات . ويقوم الطرف الآخر بالاستجابة دون قول " لكن " . ولقد أوضحت لهما فى البداية أن تكون الموضوعات حيادية مثل الحديث عن الطقس . وبعد ذلك ينتقلان إلى المنحدر المتوسط ، حيث يمكنهما مناقشة أى مطعم يختارانه للعشاء - وهو أمر قد يكون صعباً لأن " جانيت " تعانى من اضطراب فى تناول الطعام . وبعد قضاء شهر فى هذا المستوى ، تقدمنا إلى " المنحدر الأعلى وتعاملنا مع مشكلة الأبناء الكبار فى المنزل . ولقد وافق " ديفيد " فى النهاية أنه يجب على الابنين - لصالحهما ولصالحه هو شخصياً و " جانيت " أيضاً - أن يبدأ فى حياتهما سريعاً قدر الإمكان . وخلال أسابيع قليلة ، استطاعت ربيكى " إدراك أنها بالفعل ترغب فى أن تكون مدرسة لغة فرنسية وعند حلول الخريف حصلت على وظيفة بمدرسة خاصة جيدة بمرتب محترم ، ولقد حصلت على شقة خاصة بها .

أما " مات " ، فكان من الصعب أن يستجيب ، مما جعل " ديفيد " يرى بوضوح أكثر أن السماح لشاب أن يقوم بتقرير حياته بتردد لا يعد مفيداً على الإطلاق . ولقد اقترحت أن يتم إعطاؤه إنذاراً نهائياً ، ولكن " ديفيد " اعتقد أن فى ذلك قسوة ، ولكنه وافق على تجربة ذلك . وكانت النتيجة رائعة . ولقد بدا أن " مات " قد شعر بالراحة بوجود شخص يوجهه ولقد قال إنه يريد التقدم للتخصص فى الأعمال الاجتماعية . وفى شهر سبتمبر سجل " مات " فى برنامج

فى أمور كثيرة . لقد اعتقدت أنه يخذلنى ولكنه لم يكن كذلك . فهو رجل طيب ، وهو يحب حقيقة أننى مختلفة إلى حد ما . وإنه لمن دواعى سرورى أن نظل معاً إلى الأبد .

الماجستير ، وأخيراً : أصبح لدى " ديفيد " و " جانيت " منزل ليس به سواهما . ولم تعد جانيت إلى المنزل إلا بعد حدوث ذلك . وفى آخر مرة رأيت " جانيت " قالت لى : " لقد كنت مخطئة بشأن " ديفيد "

اكتشاف نقاط التوتر فى العلاقة الزوجية

كما يمر أطفالك بمراحل مختلفة أثناء نموهم ، فكذلك يحدث لزواجك . وكما أن بعض مراحل الطفولة قد تتركك فى حيرة وغضب ، أو شعور بالذنب ، فقد تكون مراحل الزواج مليئة بالضغط مما يجعل الأزواج الذين لا يدركون ذلك ولا يعلمون كيفية التعامل معه ، يتساءلون إذا كانت هذه المشاعر السلبية تعنى أن هذه العلاقة لا يجب أن تستمر .

وبالإضافة إلى ذلك ، فإن حتى المراحل الإيجابية والسعيدة - التآلق فى وظيفة جديدة ، الفوز بمبلغ من المال ، الحمل - يمكن أن تخل بتوازن الزواج ، مما يؤدي إلى زيادة الصدع فى الزواج . ماذا تفعل إذا حدث ذلك ؟ أولاً ، عليك بمعرفة القنابل الزمنية التى يمكن أن تفجر العلاقة . وبينما أن كل زوجين يخططان طريقيهما الخاص ، فإن هذا الكتاب يوضح أن هناك بعض نقاط التوتر التى يمكن توقعها :

١ . العام الأول

لم تعد قادراً على عمل ما تريد ؟ فيجب عليك الآن اتخاذ قرارات مبنية على ما هو أفضل لكليكما . قد تبدو القرارات تافهة (هل تشتري كوكاكولا أم بيبسى ؟) أو ذات أهمية (هل نتناول عشاء ليلة العيد لدى والدئ أم والديك ؟) إن حل هذه المفاوضات بحرص وإبداع يؤكد كونكما زوجين ملتزمين دون فقدان استقلاليتكما فى هذه العملية .

٢ . ميلاد الطفل الأول

إنك الآن تشعر بالفعل بأنك ناضج ولقد

حان الوقت لإعادة اختبار أحلامك وأهدافك والحرص على أن يكونوا متوافقين مع احتياجاتك الحالية . فإن مكان معيشتكما وكيفية سداد رهن المنزل ، ومن سيكون مسئولاً عن رعاية الطفل ، كلها قرارات الأساسية بشأن المال ، أين تعيشان ، كيف يتم سداد الرهن ، من سيرعى الطفل ، سيكون لها الكثير من العواقب . فى هذه المرحلة أيضاً تكونان أكثر إجهاداً ، وأكثر قلقاً بشأن الأمور المادية وربما تصبحان غير قادرين على الوفاء بمتطلبات كل منكما تجاه الآخر

سواء من الناحية الجسدية أو العاطفية ، وقد تختفى العلاقة الحميمة من حياتكما وتفضلان النوم عن ممارستها في بعض الأحيان .

٣. العام السابع

إن العام السابع ليس مجرد عنوان فيلم للممثلة الأمريكية الراحلة " مارلين مونرو " . فلقد كشف آخر الأبحاث أن معظم الزوجات تنهار خلال هذه الفترة أكثر من غيرها . قد تكونان الآن والدين لأكثر من طفل وقد تكونان تسييران دون أن تدركا في طرق منفصلة بدلاً من السير جانباً إلى جنب في نفس الطريق . متى كانت آخر مرة جلستما وأكملتما حواراً كاملاً ؟

٤. سنوات مراهقة الأطفال

لقد اعتقدت أن وجود طفل في الثانية أمر صعب . حتى أصبح لديك طفل في الرابعة عشرة يزداد التوتر كلما حاولت وضع حدود منطقية للأطفال والتحدى لابتكار الحدود بالسرعة الكافية . فإذا لم تكن أنت وزوجك متحدين عندما يتعلق الأمر بتربية مراهق ، فإن الشعور بالاستياء قد يظل يغلى وقد تصطدم باكتشافك أنك أصبحت مثل والدك . انتبه إلى ما إذا كنت تقوم بتكرار طرق قديمة

وبدلاً من ذلك ، قم بتدوين الطرق الجديدة التي تفيد مع أسرتك .

٥. بعدما يترك الأبناء المنزل

إن ضغوط رعاية والدين مسنين أو أطفال كبار وهو ما يحتاج إلى مساندتك المادية والعاطفية قد يزيد من الضغوط على الزوجين في وقت يعتقدان أن لديهما مشاكل أقل وليس أكثر . وكما حدث مع " ديفيد " و " جانيت " ، فلقد تعلمنا أن فكرة قضاء بقية حياتك مع شخص تشعر بأنك لم تعد تعرفه قد يؤدي إلى نهاية الزواج .

٦. أعياد ميلاد مهمة

عندما تطفئ الشموع ، قد تتساءل إذا ما كنت قد حققت ما حددته لنفسك . قد تكونين في الثلاثين من عمرك ، متزوجة من عدة أعوام ، ولكنك لست متأكدة أنك أم مثالية . قد تكون في الأربعين وقضيت الخمسة عشر عاماً الأخيرة في تربية أطفالك ، فتتساءل ماذا تفعل في بقية حياتك عندما يحاول الزوجان معرفة مكانتهما في الحياة ، وأهدافهما فيها . تظهر المشاكل . قد يكون من السهل إلقاء اللوم على الزوج على الإحباطات الشخصية بدلاً من تحمل مسؤولية المشاكل والعمل معاً على حلها .

يمكنك القضاء على تلك الأمور إذا قمت بعمل طقوس يومية للتواصل حتى إن كان ذلك يعني الحديث لمدة خمس دقائق . إن الزيجات التي تدوم هي التي يسير فيها الالتزام والصحة يبدأ بيد والتي يثق فيها الأزواج ببعضهم البعض لقول ما يجول بأذهانهم وما في قلوبهم . ولكي تزيد من عمق علاقتك ، ركز على نجاحاتك بدلاً من فشلك ، وفكر فيما يجعل الطرف الآخر يشعر بالفرح .

" لقد اضطررنا للتخلي عن طفلتنا "

فصرخت : " تعالی لأخذها الآن وإلا فلن أستطيع أن أدعها تذهب " . ولقد سعد بين وطفلانا " تومي " و " سامانتا " إلى الطابق الأعلى وتعانقنا جميعاً وبكىنا . ولقد وصلت المستشاراة مبكراً ذلك المساء . مازالت أذكر مدى جمال رائحة شعر الطفلة عندما قبلتها لأودعها ، ولقد اعتقدت أنني سأموت من الحزن .

لقد شعرت أنا و " بين " بالخوف الشديد ، فإنني لا أعرف كيف يمكنني الاستمرار ، ونحن نشعر بالقلق بشدة على أطفالنا . إن " تومي " طفلنا الآخر عن طريق الكفالة في الخامسة من عمره وهو يظل يسأل الآن : " هل ستأخذني أمي الحقيقية أيضاً ؟ " ، أما " سامانتا " فهي ابنتنا الحقيقية وهي في الثالثة من عمرها وهي تشعر بالحيرة والارتباك . لم يفدنا الجدل أنا و " بين " باستمرار ، فهو لم يكن أسلوبنا من قبل . ولقد أخبرني أنه لا يريد طفلاً آخر .

بعد خسارة معركتها مع كفالة " هيلي " الصغيرة أرادت " جامي " الكفالة مرة أخرى ، ولكن " بين " لن يستطيع احتمال ألم القلب مرة أخرى . كيف يمكن أن يفهم الزوجان أنه لا يوجد أحد يحزن تماماً مثل الآخر ؟

رواية " جامي "

" إنني لم أعتقد أبداً أننا سنفقد " هيلي " . قالت " جامي " هذا وهي تبكي . وهي امرأة في الثلاثين من عمرها وكانت تعمل كأمينة مكتبة . وأكملت حديثها قائلة : " لقد كان كل شيء رائعاً في الأسبوعين اللذين أحضرناها فيها إلى المنزل وفي أحد الأيام منذ شهرين اتصلت المستشاراة التي قامت على ترتيب عملية الكفالة وقالت : " " جامي " ، إن لدى أخباراً سيئة . لقد غيرت والدة " هيلي " الحقيقية رأيها . إنني آسفة " .

دون نجاح . ثم قررنا أن نفكر في موضوع الكفالة .

ولقد توقعنا أن يستغرق هذا الأمر سنوات ، ولكن بعد شهرين من التسجيل مع وكالة الكفالة ، تم إخبارنا بأن هناك امرأة حاملاً مات زوجها وتريد أن تقابلنا . وهذه هي الطريقة التي حصلنا بها على " تومي " . ومنذ البداية ارتبطنا بكل شيء به وبشأن ولادته ولقد كنا على اتصال بوالدته الحقيقية ووالدتها . ولقد تركت وظيفتي لأتمكن من رعايته طول الوقت .

ولكن بينما كنا في شدة السعادة من وجود " تومي " معنا ، لم نتخل أبداً عن أملنا في أن ننجب طفلاً . وبعد عامين أصبحت حاملاً بـ " سام " . وبالطبع كنت فرحة للغاية . ولكنني كنت مازلت أرغب في المزيد من الأطفال . ولقد عانيت من الإجهاض مرة أخرى . ولقد أخبرت " بين " : " إنني أرفض أن أتخلى عن فكرة أن يكون لدينا طفل ثالث " .

وبعد ثلاثة أسابيع من هذا الحديث ، أخبرتنا الوكالة عن " فيكي " وهي طالبة حامل في التاسعة والعشرين من عمرها والتي لديها طفل بالفعل من زواج فاشل . ولقد كنا نقوم بزيارتها كل أسبوع أثناء حملها . ولقد حضرت أنا و " بين " الولادة وقدمتني " فيكي " لجميع المرضات على أنني والدة " هيلي " .

في كولورادو ، يكون هناك فترة خمسة وأربعين يوماً يمكن للأُم فيها استعادة طفلها قبل أن تصبح الكفالة أمراً نهائياً . ولم أكن أعتقد أن ذلك قد يحدث لنا . عندما استعادت " فيكي " ابنتها

فكيف يمكنه قول ذلك ؟ إن كوني أما هو كل حياتي ، وهو ما حملت به منذ صغرى .

لقد نشأت في واشنطن العاصمة وتم الطلاق بين والدي قبل أن أبلغ العام الأول من عمري ، ولقد انتقل والدي للعيش في شيكاغو ، وكنت أراه بين الحين والآخر وتوفي إثر إصابته بأزمة قلبية عندما كنت في الثانية عشرة .

وتزوجت أمي محامى قضايا طلاق وله ولدان وعندما كنت في السادسة عشرة انتقلنا إلى " دينفر " ، وكان زوج أمي يسء معاملتي لفظياً وأحياناً جسدياً ولكن أمي لم تستطع التدخل نتيجة شدة انشغالها برعايته وأبنائه .

لقد قابلت " بين " في العام الأول من الجامعة . وهو شخص تستمتع بالتواجد معه كثيراً . فهو شديد التعاطف والشغف بكل شيء . وبمجرد أن بدأنا نتعرف أحببنا بعضنا البعض سريعاً .

وبعد التخرج انتقلت إلى نيويورك للحصول على درجة الماجستير في علوم المكتبات ، بينما بدأ " بين " في مجاله كسمار في سوق الأسهم . وبعد إكمال دراستي عدت إلى " دينفر " وتزوجنا .

وبعد عام من محاولة إنجاب طفل ، بدأنا في العلاج من العقم . ومنذ هذا اليوم كان تركيز كل حياتنا على إنجاب طفل . ولقد ازداد ضعفنا مع كل عملية كان يتم إجراؤها لي ومع كل عملية إجهاض (فلقد فقدت طفلين بهذه الطريقة) . ولكن كل فشل كان يزدنا عزماً على أن نكون أسرة كبيرة وهو ما حملنا به دائماً . ولقد قمنا بتجربة التلقيح الصناعي عدة مرات ولكن

أخوض هذه التجربة العاطفية مرة أخرى أم لا . قد أكون خائفاً لأن كل شيء قد سار على الوجه الأمثل ، فإنه كان مقدرًا لنا الفشل إذا قمنا بالمخاطرة مرة أخرى .

ثم هناك متطلبات ضخمة لتنشئة أسرة كبيرة . إنني طفل بين ستة أطفال ولقد كنا جميعاً متقاربين للغاية . ولقد استطاع والداي أن يمنحانا حياة منزلية سعيدة مع قليل من المشاكل ، وأنا لا أعلم إن كان بإمكانني توفير ذلك في حياتنا . إنني أشعر بأنني شديد الأنانية لتفكيرى بهذه الطريقة ، هذا بالإضافة إلى الاعتراف بها لـ " جامى " .

في الواقع ، فإنني لم أستطع أبداً قول لا لزوجتي . فهي دائماً تحاول السيطرة على كل الأمور ولقد حاولت أن أكون صبوراً ومتفهماً . إننى أتساءل كثيراً خاصة بعد فشل حملها : هل هذا الأمر يستحق ؟ لقد حاولنا عدم السماح لحياتنا بالدوران حول إنجاب طفل ولكن ذلك قد حدث على أى حال . ففي السنوات القليلة الماضية اختفت تلقائية علاقتنا الحميمة . وقبل أن نقوم بكفالة " هيلى " ، كنت أشعر بالقلق الدائم ، إذا كنت سأستطيع الأداء في الليلة المطلوبة .

إننى لا أستطيع التحمل أكثر من ذلك ، فإن " جامى " تلومنى على أشياء لا تعد خطئى وهي تشعر بالغضب الشديد لأننى لا أشعر بنفس طريقتها . لقد أخبرتها بأننى أحبها وأننى سأتواجد دائماً من أجلها ولكن من الواضح أنها لا تستمع . إنها تدعى أننى بارد وبدون قلب أو تهدد بالرحيل عنى إذا لم نكفل طفلاً آخر فكيف لها أن تقول أشياء مثل

" هيلى " . كان الأمر يشبه وفاة أحد أفراد الأسرة .

ولم يعد أى شيء كما كان بعد هذه اللحظة لقد كان " بين " دائماً شديد الإخلاص فى التواجد معنا . أما الآن فلقد أصبح مدمناً للعمل . وفى كل مرة أخبره بأننى أرغب فى الكفالة ، يقول إنه لا يريد عمل ذلك مرة أخرى . فكان الأمر يبدو وكأنه قد أخرج " هيلى " من ذهنه تماماً .

إننى أعرف " بين " . فهو سيعشق وجود طفل ثالث مثلما يحب " تومى " و " سامانتا " . لماذا إذن أصبح عنيداً للغاية ؟ "

رواية " بين "

" بين " فى الثلاثين من عمره ، رقيق الحديث وله عينان بنيان دافئتان ولقد بدأ حديثه قائلاً : " لقد كان لدى شعور قوى من البداية بأن هناك شيئاً خطأ فى هذه الكفالة . فلقد ظلت " فيكى " تغير رأيها بشأن متى وكيف تقوم بتسليم الطفلة لنا ولكن فى المرات القليلة التى ذكرت فيها شكوكى . كادت " جامى " تصاب بالجنون . وكانت تقول بإصرار : " لا . إنك فقط تتخيل أشياء . ولا يوجد شيء خطأ " . ولم أضغط عليها . فلقد أحببت الطفلة منذ اللحظة التى عرفت بشأنها .

إن " جامى " ترغب بشدة فى أن يكون لديها طفل آخر لدرجة تجعلنى أتألم كثيراً إذا حتى اقترحت شيئاً آخر . ولكننى أخبرتها بعد كفالة " تومى " بأننى لا أعرف إذا ما كنت قادراً على أن

ولكن الأمور لا تسير كما نتوقع دائماً . فعندما أصبحت الحياة سيئة بالنسبة لـ " جامى " أصبحت كثيرة العناد ، مما دفع " بين " إلى الابتعاد بسرعة . وكانت بحاجة لإدراك متى تقوم بذلك والاعتراف بأن " بين " لديه مشاعر أيضاً .

ومن المدهش أن " بين " لا يعتقد أن لديه الحق فى مشاعره أيضاً . وكما يحدث فى الأسر الكبيرة ، فلقد تعلم مبكراً أن فرص التعبير عن نفسه ورغباته ضعيفة للغاية . ولقد نبعت حاجته إلى إرضاء الناس من رغبته فى الحصول على الاهتمام فى منزل مزدحم وفوضوى .

ولقد تحدثت " بين " بسؤالى : " هل يمكنك إجبار نفسك لرفض أشياء لا تستطيع أو لا ترغب فى عملها ؟ " وكان يجب أن يكون واثقاً ويعبر عن مشاعره الداخلية ويجد أولوياته .

ولقد قضينا عدة جلسات لمناقشة فقدان " هيلى " . ولقد أوضحت لـ " جامى " أن الناس يشعرون بالحزن بطرق مختلفة وقلت لها : " ليس لمجرد أن " بين " لا يشاركك عواطفك أو يستجيب بنفس طريقته فإن ذلك لا يعنى أن مشاعره أقل أهمية أو أنه بدون قلب " .

ولقد سألت " بين " سؤالاً قاسياً : " هل شعرت بالراحة بأى حال من الأحوال عندما قامت " فيكى " باستعادة " هيلى " ؟ " وبعد عدة دقائق قال بركة : " أجل " . ولقد كان سرّاً مؤلماً لكى يعترف به ، ولكنه قد أوضح للزوجين كيف كان " بين " يتمزق بسبب موضوع الكفالة الذى يخاف دائماً من ألا يكتمل بالشكل

هذه ؟ لماذا أرغب فى التواجد مع شخص يمزقنى باستمرار ؟ قد أكون أنا من ابتعدت وأنا أقضى المزيد من الوقت فى العمل . فعلى الأقل ، زملائى لا يخذلوننى .

أعتقد أنني كنت متفهماً جداً ولكن ما لم أفهمه أبداً هو سبب إصرار " جامى " الشديد فى جعلنا نمر بهذه التجربة الأليمة مرة أخرى . إن لدينا طفلين رائعين وصحيحين . وأعتقد أن أسرنا كاملة . فلماذا لا تعتقد هى ذلك ؟ وكيف تجرؤ على اتهامى بأننى لست جزيئياً بشأن " هيلى " ؟ فلقد فقدت طفلاً أيضاً وهذا يمزقنى ، على الرغم من عدم بكائى على ذلك كل يوم . لقد حان الوقت للتوقف عن هذا حتى نستطيع الاستمرار فى حياتنا " .

رواية المستشار

" لقد تعرض كل من " بين " و " جامى " لصدمة عاطفية ، وكلاهما لا يشعر بالجزاء . إن الحزن وعدم قدرتهما على حل مشكلة حصولهما على طفل آخر جعلهما غير صبورين وشديدي الجدال . وإننى أعتقد أن انشغال " جامى " الدائم بالحصول على المزيد من الأطفال هو بهدف ملء فراغ عميق بداخلها . لقد فقدت " جامى " والدها الحقيقى بسبب الطلاق والإهمال ، وأخيراً الوفاة . ثم اعتزلتها أمها عاطفياً . وليس من المدهش أن تحاول " جامى " تهدئة توترها وقلقها بالسيطرة على حياتها ، وهى تتوق لأن تحب وأن تكون محبوبة فى منزل مليء بالأطفال .

مختلفة . إنكما طفلانا ولا أحد يستطيع إبعادكما عنا أبداً . "

لقد انتهت الاستشارة بعد ستة أشهر ولم أتوقع أن أسمع من هذين الزوجين بعد ذلك ، ولكن " بين " قد اتصل بي مؤخراً لمشاركتي في خبرين غير متوقعين . الأول هو أن ابنة صديق عزيز عليهما قد توفيت فجأة مما جعلهما يدركان قيمة الحياة .

وبعد ذلك بفترة قصيرة ، تلقوا مكالمة من وكالة الكفالة : فهناك صبي يمكن كفالته . ولقد كان رد فعل " بين " مفاجئاً لـ " جامي " وله هو شخصياً . ولقد قال : " لقد أردت هذا الطفل أكثر من أي شيء آخر . ولقد طمأنني من أنه لم يتم الضغط عليه لاتخاذ هذا القرار ، وأنه هو و " جامي " كانا مستعدين لمواجهة أي شيء يحدث . ولقد تمت إضافة " زاك " الصغير لعائلتهما بشكل نهائي مؤخراً .

ليس من السهل أن تفتح قلبك بعد مشكلة صعبة ، ولكن هذين الزوجين كانت لديهما المهارات للمحاولة - معا . "

المناسب . لقد تعلمنا بأن يشعرنا ببعضهما البعض ومساعدة كل منهما للآخر من خلال الحزن ، حتى يصلا إلى مرحلة ، حيث يستطيع كل منهما مناقشة موضوع الحصول على طفل آخر .

وبعد الكثير من البحث ، أدرك " بين " أن ترده كان بشأن الكفالة وليس بشأن إضافة فرد جديد للأسرة . ومع ذلك فلقد كان مستعداً لمحاولة إنجاب طفل بشكل طبيعي وهو الشيء الذي مازال ممكناً وآمناً بالنسبة لـ " جامي " .

لقد ناقشنا الانتظار ستة أشهر قبل محاولة الإنجاب . ولقد قلت : " إنكما بحاجة للوقت للشفاء . وإذا بدأتما على الفور فإن هذا الطفل سيرتبط دائماً بفقدان " هيلي " . كما وافقا على التوقف عن المحاولة بعد عام .

كما أن خوف " تومي " و " سامانتا " من فقدان والديهما يجب أن يتم مواجهته بصدق ولكن ببساطة . ولقد قلت لهما " أخبراهما : يتم تكوين الأسر بطرق

السكوت ليس دائماً من ذهب

اجعليه يصارحك

إن " جامى " و " بين " لم يدركا من قبل حتى أوضح لهما المستشار أن الخلاف بين طبيعتهما فى التعبير عن مشاعرهما ، من حيث أسلوب " جامى " الواضح والمعبّر ، وعدم قدرته على التعبير عن مشاعره هو سبب العديد من مشاكلهما . بالطبع فإنها ليست الزوجة الوحيدة التى تجد نفسها فى رقصة منفردة عندما تحاول أن تجعل زوجها يتواصل معها . ولساعدته للتعبير عن مشاعره :

• يتحدث إلى الآخرين وليس إليك . فقد يكون ذلك لأنه يقوم بالتحدث عن بعض المعلومات فى العمل . أما فى المنزل فهو يرغب فى الاسترخاء . وقد يعنى ذلك الاستغراق فى أفكاره أو أحلامه .

• اسألى مباشرة عما تحتاجين إليه . إن للرجال والنساء تعريفات مختلفة لكلمة " تواصل " . فالرجال يقومون بحل المشاكل وغالباً ما يكون ذلك بصمت . فهم يتقدمون مباشرة من الخطوة الأولى (ها هى المشكلة) إلى الخطوة الثالثة (قومي بعمل ذلك) . بالطبع ، إنك تفضلين الخطوة الثانية : تقديم الاقتراحات والاحتمالات قبل الوصول إلى الحل . فإذا ما لم يكن زوجك من نمط من يقوم بتقديم الاقتراحات والاحتمالات قبل التوصل لحل ، عليك بتقديم أجندة خاصة ومحددة : " إننى أود التحدث بشأن سلوك " جاك " السيئ مؤخراً " أو " إننا بحاجة لتحديد

• تفهمى الصمت . فإنه لمن المؤذى والسبب للفضب أن تحاولى التحدث لرجل وتشعرين وكأنك تتحدثين إلى الجدار . ولكن بينما تجد النساء الصمت غير مريح ، فإن الرجال يجدون فيه الراحة . كما أننا كثيراً ما نرى فى صمت شريكنا رغباتنا ومخاوفنا وتجاربنا السابقة ، فإذا كان والداك قد تحملا فترات طويلة من البرود عندما كانا غاضبين ولم يتحدثا ، فقد تستنتجين أن عدم استجابة زوجك تعنى أنه غاضب منك . فقد يكون صمته نتيجة لأنه لا يوجد شيء بالفعل فى ذهنه . وبنفس الطريقة ، فإن الرجل الذى اعتاد على أن يقوم أبوه بترك المكتب خلفه بمجرد دخوله إلى المنزل ، قد يعتقد الرجال أنهم لا يخبرون زوجاتهم بأمر العمل لأنهم لا يرغبون فى أن يجعلونهن يشعرن بالقلق . ولكن قد يتم إساءة فهم الرغبة فى الحماية على أنها عدم اهتمام . كما أنه عندما

وهو يشاركك الفرح عندما يسد
طفلك اول أهدافه فى لعبة
الهوكى ، أو يمسك بيدك أثناء
ركوب السيارة . فقد يقول الكثير
بذلك .

● اختارى اللحظة المناسبة . إنك
تفضلين الحديث عندما تأويان إلى
الفراش ، لأنها تكون اللحظة
الأولى التى تسترخيان فيها فى
اليوم ، أما زوجك فإنه يسقط نانما
بمجرد وضع رأسه على الوسادة .
إنك تحبين الحديث أثناء تناول
القهوة فى الصباح ، ولكن ذهنه لا
يكون مستعداً قبل ساعة من هذا
الوقت . إن الرجال كثيراً ما
يشعرون بأنه يتم القرصدهم إلا
إذا كان لهم رأى فى تحديد موعد
الحديث . كما أنهم يشعرون
بالتقييد عندما يكون حديثك كله
منصباً على " المشكلة " . إذا أردت
طرق موضوع أثناء القيام بأى نشاط
(لعب الطاولة ، طهى عشاء
خاص ، أو القيام بأعمال
الحديقة) فإن الحديث سوف
يكون أكثر سهولة . هناك خطة
أخرى : اطلبى منه أن يأتى
إليك عندما يكون مستعداً
للحديث . فقد تحاولى قول :
" إننا لسنا مضطران لمناقشة ذلك
الآن ، ولكننى أود فعلاً فهم ما
تفكر فيه بشأن انتقالنا إلى منزل
أكبر . تحدث إلى عندما تكون
مستعداً " .

كيف ستقوم بالتعامل مع تمارين
" أماندا " فى الباليه أثناء الأسبوع
الدراسى " .

● عليك أن تصيغى أسئلتك بحيث لا
يكون الرد عليها من كلمة واحدة .
فإن سؤالاً مثل : " كيف كان
يومك ؟ " لن يتسبب فى بدء
حوار . فقد يقول " جيد " أو
" سيئ " . أما جملة مثل " أخبرنى
عن عرضك التقديمى لهذا العميل
الجديد " قد تجعله يشترك معك
فى الحديث .

● علمى الجدل البناء . إن العديد من
الرجال يخافون من قول أى شىء
وذلك لأن تجاربهم السابقة قد
علمتهم أنه سوف يتم انتقادهم أو
لومهم على أخطاء سابقة . فقد
يتعلم ألا يشترك فى الحديث
بمجرد مبادرتك به ، وهو ما
يجعلك تتحدثين أكثر . ويجب
على شخص ما كسر هذه الدائرة .
فحاولى أن تعدى فى شرك لرقم
معين عندما يصمت ، أو امنحيه
نظرة ودودة لتشجيعه على
الاستجابة .

● عليك بتقدير الصمت . فإن
الاحتمال الأكبر هو أن زوجك لن
يكون محباً لكثرة الحديث مثل أعز
صديقاتك . كما أنك قد لا ترغبين
فى أن يكون كذلك أيضاً . لذا تعلمى
الإنصات إلى الصمت ، فعندما
يأخذك بين ذراعيه لعناق طويل

" أحب أبنائي أكثر من زوجي "

يعترف بشيء كهذا . كما أنه كان يسئ معاملة أمي ولكنه لم يسئ معاملتنا نحن الأطفال ، ولكن كان هناك دائماً شعور بالقلق بشأن حالته وكيف ستكون عند عودته إلى المنزل . قد يتحدث بصوت مرتفع للغاية وقد يكون شديد العصبية ، ولقد كنت أشعر بالفزع من نوبات غضبه ولقد فقد عمله في النهاية ولم يشف من هذه الصدمة .

ولقد عشت مع " نات " بالقرب من أهلي في بداية زواجنا ولكن بعد إنجاب الطفل الثالث ، انتقلنا إلى منزل يبعد ساعة تقريباً وهو في مكان جميل به الكثير من المتزوجين حديثاً . ولقد كرست نفسي لأسرتي ، فنحن لدينا ثمانية أبناء من صلبنا وأربعة قمنا بتبنيهم . أعلم أن الجميع يتساءلون كيف يمكنني تحمل كل ذلك . ما الذي يمكنني قوله ؟ لقد بدأت في إنجاب الأطفال وكنت صغيرة جداً ، ودائماً ما كانت لدي طاقة جبارة ، ولم أكن أحتاج إلى الكثير من النوم . وبعد إنجاب الطفل الثامن ، قررت ألا أنجب بعد ذلك . ولكنني كنت مازلت في

بعد ثمانية وعشرين عاماً واثني عشر طفلاً ، ترفض " جوان " أن تكون خاضعة لزوجها " نات " . هل يمكن أن يبقى الزواج عندما يشعر كل من الزوجين بأنهما في آخر قائمة أولويات الطرف الآخر ؟

رواية " جوان "

" جوان " امرأة في الثامنة والأربعين ، رقيقة ونحيفة ولقد بدأت حديثها قائلة : " إنني و " نات " معاً منذ فترة طويلة ولم أعتقد أبداً أن الأمر سيصل إلى هذا الحد . لقد تعرفنا إلى بعضنا البعض في المدرسة الثانوية وتزوجنا وأنا في العشرين وهو في الثانية والعشرين من عمره . وبعد ثمانية وعشرين عاماً واثني عشر طفلاً ، نتحدث عن الطلاق .

لقد نشأت في أسرة كبيرة ، لذا فمن الطبيعي أن أرغب في أن تكون لي أسرة كبيرة خاصة بي ، أليس كذلك ؟ ولكن أسرتي لم تكن سعيدة إلى حد ما . فوالدي الذي كان يمتلك معرضاً فنياً ، كان مدمناً للكحوليات ، وفي هذا الوقت لم يكن أحد

لقد كنت دائماً نشيطة في المجتمع والمدرسة - فكنت قائدة فريق الكشف لمدّة اثني عشر عاماً وقمت بتدريب فريق كرة القدم والسلة ، وأشياء أخرى كثيرة لا أذكرها . كما أنني الآن متطوعة في مطبخ للصدقة .

ومع ذلك ، فلم تكن حياتنا سعيدة ومثالية على الدوام ، فلقد مررنا أيضاً بأوقات صعبة . فمنذ عدة أعوام أصيبت إحدى بناتنا بالسرطان وهو نوع نادر من سرطان الغدد اللمفاوية ولقد كان بقاؤها على قيد الحياة معجزة . وعلى الرغم من العلاج الكيميائي ، استطاعت إنجاب طفل في العام الماضي . كما أصيب أحد أبنائنا في حادث صعب وتم بتر جزء من ساقه وهو يسير الآن بجزء صناعي . ولكنه يستطيع عمل كل شيء كما كان من قبل

وما الذي جعلنا نستمر بعد كل ذلك ؟ أعتقد أنه الإيمان . بالنسبة لي ، فإنني أستطيع البكاء والتحدث عن الأشياء مع الآخرين ، ولكن ذلك يعدّ صعباً على " نات " ، فهو يعتقد أن التعبير عن المشاعر يعدّ إشارة على الضعف - فيما عدا التعبير عن الغضب .

إنني لا أستطيع تحديد متى بدأت المشكلة . ولكن بمرور السنوات أصبحت أكثر انشغالا بالأطفال وابتعدت أنا وزوجي عن بعضنا البعض ، ولقد كان محبا لعمله ولا يعود للمنزل كثيراً .

يجب أن أوضح لك أمر شقته في المدينة . إننا نعيش على بعد ساعتين من مكتب " نات " . وهو نائب شركة كبيرة في استخلاص وصناعة المعادن . وعندما قرر ابننا الأكبر العيش في المدينة ، سأل

التاسعة والثلاثين ولم أكن عرف ما أقوم به بقية حياتي . ولقد فكرت في الأمر وعندما قمت بتدوين كل نقاط ضعفى وقوتى أدركت أنني أحب أن أكون أمّاً أكثر من أي شيء آخر ، كما أنني أم جيدة .

لذا فعندما قرأت في الصحف عن الحاجة إلى منازل للأطفال الذين لا يرغب بهم أحد ، تحدثت مع " نات " ، ثم مع الأطفال ولقد وافقوا جميعاً على كفالة طفل آخر . ولقد تحدثنا إلى المسئولين عن الخدمات الاجتماعية وسرعان ما أصبحنا والديّ " كريستين " ذات الستة أشهر . وفي السنوات القليلة التالية ، قمنا بكفالة ثلاثة أطفال آخرين : " ليندا " في الخامسة عشرة ، " نات " الصغير في الحادية عشرة و " جون " في السابعة من عمره ومازالوا يعيشون معنا . لقد قمنا بكفالة " جون " وعمره لا يتجاوز عدة أشهر . ولقد اعتقدت السلطات أن والدته الحقيقية قد أساءت معاملته .

لقد أحببنا " جون " كثيراً ، ولكنه كان يتطلب رعاية أكثر من كل الأطفال الآخرين . إن إحدى المشاكل التي نعاني منها الآن هي إصراره على البقاء في غرفة نومنا في المساء . وهو ينام على الأرض بين الدولاب وجانب الفراش . ولقد حاولنا كثيراً أن نجعله ينتقل للنوم في فراشه ولقد قمنا بزيارة مستشار من أجل ذلك ، ولكن نومه وحيداً يعدّ تجربة مفزعة بالنسبة له . إنه شديد القرب من " نات " ولكن " نات " يعتقد أنني كثيرة الانشغال به ويقول إنه يجب عليّ أن أطلب منه ترك غرفتنا . ولكن كيف أفعل ذلك فالطفل خائف .

إنه يريد الشجار ولكنني لن أجادل .
إنه يصرخ كثيراً حتى أنني أعتقد أحياناً
أنه سوف ينفجر . ما الذي يمكنني قوله
لهذا الرجل ؟

ما الذي يجعله غاضباً إلى هذه
الدرجة ؟ المال . وهو دائماً ما يصرخ في
لأنني أنفق الكثير من المال . وهو يقول
إنه لا يستطيع فهم كيف مالازال لدينا
الكثير من الديون ، وهو يعمل بجهد
شديد . وأنا لا أعتقد أن لدى " نات " أي
فكرة عما تكلفه إدارة المنزل والوفاء
باحتياجاته . وإذا احتاج أطفالنا إلى
المال ، على الرغم من أنهم يعتمدون على
أنفسهم الآن ، فإنني أرغب في
مساعدتهم . إنني لا أعتقد أن ذلك شيء
سيئ . فهل تعتقد أنت ذلك ؟

لذا فإنه إما أن يصرخ في أو يصمت
تماماً . إننا لم نعد نتحدث أبداً . فأنا
أنشغل بعلمي ، وهو ينشغل بعمله ولقد
ابتعدنا كثيراً عن بعضنا البعض .

أعتقد أنني غاضبة . إنني مازلت
مهتمة به ، ولكنني لم أعد أحبه بعد
الآن - ليس مثلما كنت أحبه من قبل .

وأنا أعلم أن الأطفال يشعرون بالقلق ،
فهم يسمعون " نات " يصرخ ويوجهون
أسئلة من قبيل " هل سيتم الطلاق بينك
وبين أبي ؟ " إننا لا نستطيع الاستمرار
هكذا لذا يجب أن نقوم بحل الأمور
بطريقة أو بأخرى " .

رواية " نات "

" نات " رجل في الخمسين من
عمره ، ضخم الجسم ولقد صرخ في بداية

" نات " إذا كان يرغب في قسم الإيجار
معه والفكرة هي أن " نات " يستطيع
البقاء هناك ليلة أو ليلتين أسبوعياً وذلك
بدلاً من السفر يومياً أو إذا أراد اصطحاب
بعض العملاء للترفيه في المساء في وقت
متأخر ولا يرغب في أن يقود السيارة
مسافة طويلة بعدها إلى المنزل . لذا فلقد
ناقشنا الأمر واتفقتنا جميعاً على أن
الحصول على شقة يعد فكرة جيدة . ولكن
" نات " الآن يقضى الأسبوع بالكامل في
المدينة ويحضر إلى المنزل في عطلات
نهاية الأسبوع فقط .

وعند مجيء العطلة ، تكون هناك
الكثير من الأشياء قد حدثت يصعب عليه
اللاحاق بها . إنني أعلم أن ذلك ليس
عدلاً ، ولكنني قد تعبت . فأحياناً لا
أرغب في قضاء الوقت في توضيح الأشياء
والخوض فيها . وهو يشكو أننا نبتعد عنه
وأنه آخر شخص في قائمة أولوياتي . ما
الذي يتوقعه ؟ إنه رجل ناضج ، ولا يمكن
أن يكون دائماً الأول .

إنني أحياناً ما أشعر بالاستياء من
تعليقاته . فعندما يأتي إلى المنزل ويقول :
" كيف يمكنك السماح لـ " نات " الصغير
بعمل هذا ؟ " أو " لماذا أعطيت هذا
لـ " ماري " ؟ " فإنني أغضب بشدة . ولقد
أخبرته " انظر ، إنك لا تعيش معنا ،
وعندما تكون بعيداً ، فإنني أقوم باتخاذ
القرارات " . إنني أتعامل مع كل شيء
وكل شخص منذ فترة طويلة ، فمن يكون
حتى ينتقدني ؟ ما الذي يمكنني عمله
غير ذلك ؟ كان يجب أن أصنع حياة
لنفسى " .

أسرع مما أكسبه أنا . وأنا لا أعلم أين يذهب كل هذا وعندما حاولت أن أجعلها تعرف ما أنفقته فيه فإما أنها تنسى أو تخدعنى . بالطبع ، لقد أخبرتنى بأنها تعطى ابنتنا المتزوجة بعض المال . ولقد تخيلت أن يكون ذلك خمسين أو ستين دولاراً ، أليس كذلك ؟ ولكن المبلغ كان ستمائة دولار . هل اعتقدت أننى لن أكتشف ذلك ؟ ولقد جعلت معدلات ائتماننا فى فوضى كبيرة بسبب أنها توقفت عن تسديد الفواتير .

انظر ، إننى أعرف أنها لا تنفق المال على نفسها ، وهى تنفقه بالكامل على الأطفال ، ولكن ذلك قد خرج على السيطرة مما جعلنى أجن . وأعتقد أن من حقى الشعور بالغضب لهذا الشأن وبشأن أنها شديدة التساهل مع الأطفال ، فهى لا تقول لهم لا أبداً . إنهم أطفال طيبون . وهى لا تطلب منهم أبداً عمل أى شىء فى المنزل . ولكن لا يجب أن تكون خادماتهم .

أما مسألة شقة المدينة هذه فهى تبالغ فيها بشدة ، فلقد اعتقدت أن وجود مكان لبقائى بالمدينة قد يحد من التوتر لأننى لن أضطر إلى الذهاب والمجئ كل ليلة . ولكن هذه الشقة أصبحت الآن مصدرًا آخر للتوتر . إنها تبالغ : فإننى لا أبقى طوال الأسبوع هناك . وأنا لم أبق هناك أبداً أكثر من ليلتين أسبوعياً على الأكثر .

ولكن حتى فى المنزل فإننا لا نقضى وقتاً سوياً ، وليس لدينا أى خصوصية على الإطلاق . فإن " جوان " تترك باب غرفة النوم مفتوحاً على مصراعيه طوال الوقت . فيدخل الأطفال مباشرة . فقد

حديثه متسائلاً : " رقم واحد ؟ هل تمزح ؟ أعتقد أننى رقم سبعة عشر .

إنها محقة ، فإننى غاضب . إنها امرأة طيبة ومحبة ولكن ليس لديها مكان لأى شخص سوى الأطفال . إننى أشعر بالغربة فى منزلى . إن مجرد عملى لساعات طويلة لا يعنى أننى لا أهتم بأسرتى ولا أريد معرفة ما يقومون به . إننى أسأل عما يحدث وهى تقول : " لا شىء " . وأسأل عن سبب قيامها بشىء ما ، وهى إما أن تنظر إلى نظرة لا تعنى شيئاً ، أو تغضب منى . إننى لا أقوم باستجوابها . أنا الأب ، أتذكر ذلك ؟

أتعلم ، عندما تزوجنا كان الأمر مختلفاً . إن كلينا نشأ فى أسرة كبيرة متدينة . لقد كنت الابن الأكبر ، مثل " جوان " . ولقد كان إنجاب الكثير من الأطفال لا يعد مشكلة كبيرة .

ولكننى و " جوان " متناقضان . فإننى اجتماعى وأحب الانطلاق ، كما أننى أقول ما أفكر فيه ولا أخفى شيئاً بداخلى ، أما " جوان " فهى هادئة وتحفظ بمشاعرها بداخلها . وهى دائماً إيجابية ، فهى لا تقول شيئاً سيئاً عن أى شخص . أعتقد أننى واقعى ولكنها تعتقد أننى سلبى .

والمشكلة هى عدم استطاعتى للتحدث معها . فإذا ما شعرت بأبسط قدر من الغضب فإنها تحزن . أعتقد أنه إذا كان لديك مشكلة ، فإنك تناقشها ، أما هى فلن تفعل ذلك .

إننى أشعر وكأننى ماكينة لصرف النقود ، وليست والداً أو زوجاً . إننى أكسب قديراً جيداً من المال ، ولكنه لا يكفى أبداً . فإن " جوان " تقوم بإنفاقه

مشاعرها إذا كان ذلك يعنى تجنب العراك . إن " جوان " واحدة من القلائل اللاتي يحببن أن يكن أمهات ، فهي ترى ذلك على أنه هدفها في الحياة وهو ليس مناقضاً لاختياراتها .

أما " نات " فهو شخص لطيف طيب القلب وهو مناقض تماماً لزوجته . فإذا ما كان هناك شيء يجول بخاطره ، فإنه لا يخاف من قوله . كما أنه رجل متعاطف ومتفتح وهو بذلك أيضاً مناقض لزوجته الخجولة والمتحفظة . لكنه أحيانا يصاب ببعض حالات الغضب الشديد التي تخيف " جوان " بشدة ، فهي تذكرها بأبيها .

وعندما أتى " نات " و" جوان " لزيارتي ، أصر كل منهما على أنه محق ورفض رؤية وجهة نظر الطرف الآخر . وبينما كان من الإيجابي أنهما استمرا على المجيء أسبوعاً بعد الآخر والتحدث بشأن موقفهما فلقد كنا نسير في طريق متعرج حتى الجلسة الخامسة .

هذا هو ما حدث : على الرغم من أنهما يعيشان في المدينة المجاورة ، إلا أن " نات " كان يضل الطريق في كل مرة يقود السيارة إلى مكتبي . وفي إحدى الأمسيات بعد القيادة في دوائر للوصول إلى الطريق الأفضل فلقد انتهى بهم الأمر في بحيرة البط بالمدينة ، فانفجر كل منهما ضاحكاً . ولقد واتتني فكرة أنه إذا عرفت شخصاً لكل هذا الوقت الطويل ، فإن أشياء كثيرة تتغير . إنك تصبح أكبر سناً ، أكثر سمناً ، أو قد تصبح أصغر - ولكن إذا استطعت الحفاظ على روح الدعابة ، فسوف تكون بخير . وفي الواقع ، فلقد أصبحا يذهبان إلى هذه

أكون قريباً من " جون " أكثر من قربي لأي منهم ، ولكنني لا أستطيع الموافقة على أن ينام على الأرض في غرفة نومى . ماذا يمكنني أن أقول ؟ إن لدى زوجة واثني عشر طفلاً ولكنني أشعر بالوحدة . إننى أشعر وكأننى ليس لدى أى صديق فى العالم . إن " جوان " أم رائعة ولكنه سيكون أمراً لطيفاً أن أستمع إليها تقول بين الحين والآخر إنها تحببني . فإذا كانت تستطيع عمل ذلك مع الأطفال ، فلماذا لا تستطيع عمل ذلك من أجلى ؟ .

رواية المستشار

قال المستشار : " لقد كان هذان الزوجان منفصلين عن بعضهما البعض لدرجة أن جلساتنا الأولى كانت مثل جلسة للاستماع ووسيلة لمساعدتهما على كسر حاجز التواصل . لقد كان الزواج مذنباً طوال الخمس سنوات الأخيرة ولكنه تدهور بسرعة شديدة فى العامين الأخيرين . وعلى الرغم من أن " جوان " و" نات " يعيشان فى منزل واحد ، فإنهما لم يستطيعا التحدث سوى فى مكتبي حيث كنت أعمل حكماً بينهما .

لأن " جوان " كانت الابنة الكبرى بين خمسة أطفال لأب مدمن للكحوليات وأم سلبية أخذت دور راعى الأسرة مبكراً . ولأنها كانت أمّاً بديلة لأخواتها الصغار ، فلقد استمرت فى رعاية الجميع بعد زواجها .

ولكن بسبب تعرضها لنوبات غضب والدها الشديدة ، أصبحت " جوان " تخاف من المواجهة ، وفى زواجها كانت تتجنب الجدل بأى ثمن وكانت تكبت

منك تحمل بعض المسئولية لمنع الإنجاب ، وحقيقة أنك لم تفعل قد جرحتنى ” . ولعدة سنوات تجاهلت “ جوان ” مشاعرها وكبتت استيائها . ولقد كان إدراك ذلك هو الخطوة الأولى فى البداية لتغيير علاقتهما .

وأثناء جلسة أخرى ، تحدث “ نات ” بأسلوب مؤثر عن أسلوب زوجته . وبدلاً من الشكوى أو الهجوم ، فلقد كشف عن حزنه وشعوره بالوحدة . ولقد كان لذلك الاعتراف أثر هائل على “ جوان ” ، ولقد أدركت لأول مرة أنه كان يشعر بالأذى مثلها تماماً . إن العديد من الأزواج يعانون من هذه المشكلة .

وفى بداية الجلسة التالية انفجر “ نات ” فى الغرفة يصرخ وهو يقول : “ لقد فعلت كل شيء . لقد أغلقت الباب . وارتدت ثوب مثيراً للنوم ومارسنا العلاقة الحميمة مرتين ” .

ولقد كانت تلك خطوة شجاعة من بين العديد من الخطوات التى قامت بها “ جوان ” ، وفى الأسابيع التالية قامت بإصدار قاعدة أن باب غرفة النوم سوف يتم إغلاقه من الساعة التاسعة تماماً . ويجب على الأطفال احترام خصوصية والديهم إلا إذا كانت هناك حالة طارئة بالفعل . ولقد تفهموا ذلك وتقبلوه بصعوبة أقل مما كان متوقفاً . ولقد نام “ جون ” فى الأسبوع الأول على الأرض خارج غرفتهما . ولقد قالت “ جوان ” : “ أما “ جون ” الآن فهو يشارك “ نات ” الصغير فى غرفته وهما متوافقان بشأن ذلك ” .

البحيرة قبل الجلسات ولكن عن عمد ، فقط ليجلسا ويتحدثا قبل المجيء إلى .

وخلال الأشهر التالية القليلة أصبح “ نات ” و “ جوان ” قادرين على معرفة وفهم بعضهما البعض بطريقة لم يصلا إليها منذ ثلاثين عاماً تقريباً .

لقد غابت عن “ جوان ” أهمية وضع زواجها فى قمة أولوياتها . ولقد قلت لها بقوة : “ يجب أن يكون زواجك الأولوية رقم واحد فى حياتك . وهذا هو أفضل ما يمكنك تقديمه لأطفالك أيضاً ” . ولقد شعرت “ جوان ” بالدهشة لسماع “ نات ” يقول إنه لا يشعر بأنه محبوب . وعلى الرغم من أنها لم تكن تصرح بتعاطفها ، فلقد كانت متأكدة أنه يعرف ، قالت : “ إننى أهتم به جيداً بشكل دائم . فأنا أحافظ على نظافة المنزل وأقوم بغسل ملابسه . كما أننى أقوم بعمل الأطعمة التى يحبها . وهذا يعد تعبيراً عن الحب . أليس كذلك ؟ ” .

ولقد قلت لها إنه كذلك ولكن هذا ليس ما يريده زوجها . “ إنك بحاجة لقول أحبك بشكل مباشر ، أن تعانقيه ، أن تكونى أكثر شغفاً فى ممارسة العلاقة الحميمة ” . استمعت “ جوان ” وقالت إنها قد فهمت . ولكن لسبب ما قاومت التغيير .

وعندها ظهر اكتشاف آخر : فأثناء حديثهما عند البحيرة ، قامت “ جوان ” بتذكير “ نات ” بأنه بعد إنجاب الطفل الثامن كانت غاضبة للغاية لأنه قد رفض استئصال القناة المنوية . وقالت له : “ أعتقد أننى قد استأت منك بدون وعى طوال هذا الوقت بسبب ذلك . فلقد طلبت

في عمري هذا ، ولكنني أرغب في حياة أقل جهداً ، وتوتراً . كما أنني أحب التواجد مع زوجتي .
 إن " جوان " لن تغير طبيعتها المتساهلة مع الأطفال ، ولكن " نات " قال في إحدى جلساتنا الأخيرة : " يجب أن نتوقف عن العراك " . في الواقع ، فلقد أصبح كل منهما أكثر اهتماماً بالآخر بطرق كثيرة حتى أصبحت هذه الشكوى ليس لها أي أهمية .
 ولقد قال " نات " : " يمكنك القول بأنني الآن رقم أربعة ويعمد هذا تقدماً ! " .

وكان " نات " مقدراً لمدى صعوبة هذا القرار وجميع التغييرات الأخرى على " جوان " . ولقد التزم بالسيطرة على غضبه . والآن بعد أن قامت " جوان " بوضع زواجهما على قمة أولوياتها وبعد أن بدأت تعبر له عن حبها ، أصبح " نات " لا يستشيط غضباً كما كان يفعل من قبل . كما عملت " جوان " جاهدة للالتزام بميزانيتهما والحد من استخدام بطاقات الائتمان . وعندما تمت السيطرة على الأمور المادية للأسرة ، أصبح " نات " أكثر استرخاءً . ولكنه يفكر في تغيير عمله ، فلقد قال : " لن يكون من السهل

عندما تتعاركان أمام الأطفال

عندما تتعارك مع شريكك ، فقد لا تكون الشخص الوحيد الذى يرغب فى الخروج من المكان . إن الأطفال شديدو الحساسية لتذبذب المشاعر فى علاقة والديهم . ولقد أوضحت الأبحاث أنه حتى أصغر الأطفال يمكنهم الشعور بحقيقة الصراع - سواء كنتما تبتعدان عاطفياً ، تشمران بالاحتقار تجاه بعضكما البعض ، أو أنكما فى موقف دفاعى . وعلى الرغم من أنكما تعرفان ضرورة الظهور بشكل متوازن ومتوافق ، فإنكما لا تعرفان ما يلى :

الأمر حتى يتم الانتهاء منه إلى الأبد . احرصا على أن يرى الأطفال أنكما إما أن قمتما بحل المشكلة أو اتفقتما على الخلاف .

٤ . لا تهدد أحدهما بالرحيل أو الطلاق . فالأطفال لا يعرفون أننا قد نقول أشياء لا نعنيها فى لحظات الغضب . وهم يخافون بسهولة من مثل هذه التهديدات .

٥ . تذكرنا . فلا توجد هناك طريقة واحدة صحيحة لحل مشاكل التهذيب . وليس الأمر أن أحدكما محق والآخر مخطئ . ولكن المشكلة هى أن كلا منكما يشعر بشكل مختلف . احترما حقيقة أن لكل منكما الحق فى رأيه . هل يشعر أحدكما أنه أكثر قوة من الآخر بشأن أمر معين ؟ عليكم بتنفيذ اقتراح هذا الشخص أولاً . فإذا فشل ، عليكم بتجربة فكرة أخرى .

١ . تذكرنا أنه لا يوجد شخصان متماثلان . والطريقة التى تقومون بتربية أطفالكما بها هى على علاقة وثيقة بالطريقة التى نشأتما بها . ويمكن أن تظهر الخلافات ، وعندما يحدث ذلك ، ضما فى ذهنكما أنه ليس كل ما عليكم هو العراك ولكن عليكم معرفة كيفية التعامل مع العراك وهو الأهم .

٢ . لا تلجأ إلى السباب أو الإهانات . أو السخرية . كما يجب أن تتجنبنا الغضب الصامت . إن أطفالكما لا يستطيعون دائماً فهم الصمت مما يجعله أكثر إخافة من الصراخ المباشر . عليكم أن تحرصا على أن يفهموا أن ذلك ليس خطأهم وأن كليكما ملتزم بالعمل على حل المشكلة .

٣ . وإذا شعرتما بالغضب الشديد . اتفقا على التوقف حتى يتم تهدئة الأمور . عليكم بإعادة مناقشة

استراتيجيات وقوائم اختبار

تدريب عملي لكليكما

إنكما تتعاركان مرة أخرى ... بسبب صلصة الاسباجتى : إنك تفضل نوعاً مستوردًا ، وهو أغلى ثمنًا ولكنك تعتقد أن مذاقه يستحق ذلك . أما زوجك فيصر على أن الصلصة التى كانت والدته تستخدمها دائماً كانت أفضل . إنكما تصرخان الآن بصوت مرتفع أمام الأطفال . ولا يفهم أى منكما لماذا يغضب بشدة بسبب صلصة الاسباجتى ، ولكن كليكما متأكد أنه سبب وجيه .

لقد وطأتما ألغام الزواج - إحدى القنابل الموقوتة التى تنفجر عندما يعيب أحدهما فى مشكلة مدفونة ولكنها مازالت تؤثر فيكما بعمق وقد تركتكما مجروحين ، محبطين أو تشعران بالاستياء . وهذه الأمور المختبئة تمثل احتياجاتنا وآمالنا العاطفية - رغبتنا فى الشعور بالحب ، والاحترام والقبول . ويجب أن يتم إدراكها ومواجهتها قبل أن يتم حل المشاكل بالفعل . إن الاحتياجات التى لا يتم الوفاء بها قد تشعل الكثير من المشاعر السلبية ، والتى تتباين من القلق ، والإحباط والملل إلى الشعور بالاستياء ، الغضب واللامبالاة .

كيف يمكنك معرفة أنكما وطأتما حقل ألغام ؟ سواء كنتما تتعاركان بسبب صلصة الطماطم ، أو كيفية تهذيب الأطفال ، أو النقود . أو العلاقة الحميمة ، وإذا وجدتما أنكما تتجادلان ولكن دون الوصول إلى أى شيء . وإذا كنتما تتجنبان موضوعات خوفاً من اصطدام سفينتكما ، أو إذا كان أحدهما يحتفظ بسجل فى ذهنه عن اقتراف ماذا فى حق من . فإن الاحتمال هنا هو أنكما تعانيان من بعض المشاكل . وسواء كنتما ، مخطوبين أو حديثي الزواج . أو متزوجين منذ فترة طويلة . وتريدان زواجكما أن يكون أقوى أو أن

يكون زواجكما الجيد رائعاً ، فإنكما بحاجة لمعرفة أين يكمن الخطر وكيف يمكنكم الابتعاد عنه .

ولمساعدتكما ، فلقد أرفقنا تدريباً عملياً بالمجموعة المتبقية من عمود " هل يمكن إنقاذ هذا الزواج ؟ " ولقد استخدمنا نصائح من أفضل خبراء الزواج في جميع أنحاء البلاد لعمل تقييم ذاتي لمساعدتك أنت وشريكك على تحديد أي مجالات حياتك هي التي يوجد بها حقل ألغام . وبمجرد تحديد مكان المشكلة ، عليك بإبطال مفعولها . اختر تمريناً من الموجود بالكتاب واكتشف ما يفيدك . (إن بعضاً منها يشبه التمارين التي استخدمت من قبل في الكتاب ، ولقد أدرجناها حتى تتلاءم معك) .

إن معظمنا لا يفكر أبداً في تحسين أهم علاقاتنا بالحياة ، خاصة بتلك الطرق التي قد تبدو عابثة . إننا نفترض أننا نعلم كيف نتعامل في الزواج - على الأقل حتى تبدأ بعض إشارات الانفجار . لذا فقبل أن تبدأ ، إليك التحذير التالي : قد تبدو هذه التمارين لبعضكم على أنها تافهة أو غريبة في البداية . وبالنسبة للبعض الآخر ، فإن التفكير في سلوكك سواء في الماضي والحاضر ، وبما حدث وما لم يحدث عندما كنت صغيراً قد يؤثر الشعور بالقلق ، وتصاعد مشاعر لم تشعر بها منذ سنوات . إنه ليس من السهل أن تنظر إلى ماضيك نظرة دقيقة ، ولكن لن تستطيع فهم نفسك جيداً ، ولا شريكك ، حتى تقوم بالتحقيق في ذلك . لذا تمسك بهذه المشاعر وابق مع التمرينات حتى تقوم بالعمل عليها بالكامل .

هناك سبب في شهرة هذا العمود لنصف قرن : إن النصائح التي يقدمها تنجح ؛ فعليك بتجربتها .

إعادة التواصل مع نفسك ومع شريكك

بمجرد الاتفاق على جعل زواجكما أولوية ، قوما بتدوين هذا الالتزام وليوقعه كل منكما ، ويكون هذا هو عقد زواجكما .

بعد ذلك قوما بحل اختبارات الأزواج والزوجات في الصفحات التالية . لماذا توجد اختبارات منفصلة لكل من الزوجين ؟ إن الرجال والنساء يبحثون عن أشياء مختلفة ويتوقعون أشياء مختلفة في الزواج . قد تجدان أنكما قويان في مجالات عديدة ، وضعيفان في غيرها . وكما ناقشنا خلال الكتاب ، هناك سبعة مجالات حيوية للزواج الصحي . ولإنعاش ذاكرتك ، إنها القدرة على :

● الثقة - الشعور بالأمان العاطفي ، الجنسي ، الذهني ، والروحاني مع بعضكما البعض .

● التواصل - للتحدث قلباً لقلب وذهناً لذهن .

- التعبير عن مشاعر الغضب وحل الصراعات بأسلوب فعال .
- التوازن فيما يتعلق بأدوار القوة والسيطرة .
- عمل اختيارات ذكية بشأن المال .
- الحفاظ على المشاعر والعواطف حية .
- أن تكونا رفيقين جيدين . وأن تجعلا زواجكما على قمة قائمة الأولويات .

بعد حل الاختبارات وحساب الدرجات ، قوما بمراجعة التمرينات الموجهة لمجالات محددة . التواصل مع بعضكم البعض بطرق جديدة يحتاج إلى ممارسة ، تماماً مثل أى شيء آخر ، ولكن بمرور الوقت ، فإن الاهتمام باحتياجات شريكك - بالإضافة إلى الشعور بالحق في التعبير عن احتياجاتك - سوف يصبح أمراً طبيعياً لكليهما .

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

اختبار للزوجات

أجيبى بصواب أو خطأ على كل عبارة

١. أثق بزوجى بعقلى ومشاعرى . صواب خطأ
 ٢. إننى متأكدة أن زوجى مخلص لى . صواب خطأ
 ٣. ليس من المعتاد أن يقول زوجى أو يفعل شيئاً يعرف أنه سوف يشعرتى بالخرج . صواب خطأ
 ٤. زوجى يتحدث كثيراً وبسهولة عن مشاعره . صواب خطأ
 ٥. عندما أتحدث عن نفسى أشعر بأننى أحصل على انتباه زوجى بالكامل . صواب خطأ
 ٦. من السهل فى زواجى أن أعبر عن نفسى وأشعر بأنه يتم فهمى صواب خطأ
 ٧. نادراً ما نظل غاضبين لفترات طويلة . صواب خطأ
 ٨. نادراً ما نتعارك أنا وزوجى . صواب خطأ
 ٩. أشعر بالأمان للتعبير عن مشاعر غضبى تجاه زوجى . صواب خطأ
 ١٠. نادراً ما أخفى مشاعرى الحقيقية لتجنب المراك . صواب خطأ
 ١١. لا أشعر بأن زوجى مسيطراً على . صواب خطأ
 ١٢. نستطيع إيجاد حل وسط عندما نختلف فى بعض الأمور . صواب خطأ
 ١٣. عندما يكون هناك بعض القرارات المهمة التى يجب اتخاذها ، فإن احتياجاتى ورأيسى يتم وضعها فى
١٤. هناك القليل من الأشياء التى يرغب زوجى فى تغييرها فى . صواب خطأ
 ١٥. زوجى يتعامل معى بمساواة فى علاقتنا . صواب خطأ
 ١٦. إننى أتلقى الكثير من المديح من زوجى . صواب خطأ
 ١٧. نادراً ما أشعر بأننى متزوجة من أب منتقد . صواب خطأ
 ١٨. إننا ننفذ بعلاقة حميمة مريحة . صواب خطأ
 ١٩. نادراً ما أشعر بالضغط لممارسة العلاقة الحميمة عندما لا أرغب فى ذلك . صواب خطأ
 ٢٠. أنا أحصل على الحنان واللمسات الحانية خارج وداخل غرفة النوم . صواب خطأ
 ٢١. زوجى يهتم بحميميتنا . صواب خطأ
 ٢٢. زوجى هو أقرب أصدقائى لى . صواب خطأ
 ٢٣. إنه من السهل علينا أن نلعب ونمرح معاً . صواب خطأ
 ٢٤. إننى مستعدة لتجربة الأنشطة التى يستمتع بها زوجى . صواب خطأ
- الدرجات
- ٦٠-٦١ خطأ ١: إن زواجك جيد ، ولكن استمرى فى القرارة ، فحتى العلاقات الجيدة يمكن تحسينها .
- ٧-١٢ خطأ ٢: قد يستفيد زواجك من زيادة الاهتمام .
- ١٣ أو أكثر خطأ ٣: يبدو أن زواجك بحاجة إلى المزيد من العمل . يجب أن تستشيرى أحد المختصين .

اختبار للأزواج

أجب بصواب أو خطأ على كل عبارة

١. لا أقلق بشأن إخلاص زوجتي .
 صواب خطأ
٢. أثق بأن زوجتي تهتم بجميع ما يهمنى .
 صواب خطأ
٣. أثق تماماً بحب زوجتي لى .
 صواب خطأ
٤. من السهل التحدث إلى زوجتي حتى في الموضوعات الصعبة - مثل المال ، الأصهار ، العمل .
 صواب خطأ
٥. أشعر بأن زوجتي تعرفنى وتفهمنى .
 صواب خطأ
٦. عندما يكون لدى مشاكل ، أعرف أن زوجتي ستكون مستعدة جيدة .
 صواب خطأ
٧. لا يدوم غضبنا من بعضنا البعض لفترات طويلة .
 صواب خطأ
٨. أشعر بالأمان في التعبير عن مشاعر غضبي تجاه زوجتي .
 صواب خطأ
٩. نادراً ما أحفظ بغضبي لمجرد الحفاظ على الهدوء .
 صواب خطأ
١٠. نادراً ما نقول أنا وزوجتي أشياء جارحة لبعضنا البعض .
 صواب خطأ
١١. زوجتي لا تصر على عمل كل شيء بطريقتها .
 صواب خطأ
١٢. عندما يتعلق الأمر بقرارات مهمة ، فإننا نعمل على اتخاذها معاً .
 صواب خطأ
١٣. أعتقد أن الزواج شراكة بين أطراف متساوية .
 صواب خطأ
١٤. زواجنا ناجح لأننا نعلم كيف نتعاون مع بعضنا البعض .
 صواب خطأ
١٥. نادراً ما تجد زوجتي أخطاء في الأشياء التي أقوم بها .
 صواب خطأ
١٦. نادراً ما أشعر بأنه يتم لومى والهجوم على بشكل غير عادل .
 صواب خطأ
١٧. كثيراً ما تعبر زوجتي عن تقديرها لى .
 صواب خطأ
١٨. زوجتي لا تستخدم العلاقة الحميمة كسلاح عندما تكون غاضبة منى .
 صواب خطأ
١٩. زوجتي تجعلنى أعرف أنها ترغب فى .
 صواب خطأ
٢٠. تسمى زوجتي لجعل ممارسة العلاقة الحميمة بيننا مميزة .
 صواب خطأ
٢١. لا نتعارك بشأن علاقتنا الحميمة .
 صواب خطأ
٢٢. قضاء الأوقات الممتعة معا يعد جزءاً قوياً في علاقتنا .
 صواب خطأ
٢٣. أتحمس لتجربة أشياء تحبها زوجتي .
 صواب خطأ
٢٤. زوجتي هى الصديقة المقربة لى .
 صواب خطأ

الدرجات

- ١-٠ خطأ : زواجك فى حالة جيدة ، ولكن اسنمر فى القراءة - فحتى العلاقات الجيدة يمكن تحسينها .
- ٧-١٢ خطأ : قد يستفيد زواجك من زيادة الاهتمام .
- ١٢ أو أكثر خطأ : يبدو أن زواجك بحاجة إلى مزيد من العمل . يجب أن تستشير أحد المختصين .

الثقة

الثقة - الصدق وسلامة الخلق - هي أساس الزواج الصحيح . فى الخمسين عاماً التى صدر فيها عمود " هل يمكن إنقاذ هذا الزواج ؟ " ، أقر الأزواج باستمرار أن الثقة هى أهم قيمهم .

وللأسف ، فإن العديد من الأزواج يفكرون فى الثقة فقط فى أمور الخيانة الجنسية بينما من المهم معرفة أن هناك ستة أبعاد للثقة التى يجب تواجدها دون شك فى الزواج حتى يظل قوياً . إن معظم الأزواج يثقون فى أزواجهم فى بعض من هذه المجالات ويكونون أقل ثقة فى البعض الآخر . وفى الزواج الصلب ، يجب أن تتفقا مع ما يلى :

- ١ . إننى أثق وأتوقع أنك ستكون مخلصاً فى الأمور التى تتعلق بالعلاقة الحميمة .
- ٢ . إننى أثق أنك لن تؤذيني أو ترفضنى ، أو تسيطر علىّ .
- ٣ . إننى أثق أنك سوف تحببني دون وجود أى باعث خفى .
- ٤ . إننى أثق أنك سوف تضع زواجنا فى قمة أولوياتك .
- ٥ . إننى أثق أنك لن تهجرني بسبب الغضب أو الصراع ، أو الخلافات .
- ٦ . إننى أثق فى قدرتي على عمل نفس الشيء لك .

ولكن إذا لم تستطع الثقة فى شريكك ، فقد تقوم بوضع توقعات قهرية عليه . وعلى سبيل المثال : إذا توقعت أن يتصرف شريكك بطريقة ما (الطريقة التى تفضلها) أو عمل شيء بأسلوب خاص (الطريقة التى أعتقد أنها صحيحة) فإنك إذن تضع توقعات قهرية عليه وهذه التوقعات يتم الشعور بها على أنها متطلبات وتسبب الصدع .

تقييم ذاتي

اسألا نفسيكما الأسئلة التالية . ناقشا الإجابات بصراحة وصدق :

١. ما المناخ العاطفي في الأسرة التي نشأت فيها ؟ هل كان مريحاً أم غير متوقع ؟
٢. هل شعرت بالحب والقبول من قبل والدك ووالدتك ؟
٣. هل رأيت والديك يتصرفان بصدق تجاه بعضهما البعض ؟
٤. هل شجعك والداك على أن تثق أو لا تثق بالآخرين ؟ هل كانا يتقبلان أو يشكان في الناس ؟
٥. هل كان والداك يسيئان التعامل مع بعضهما البعض ؟
٦. هل كان أحد والديك أو كلاهما مدمناً للكحوليات أو المخدرات ؟ إذا كان نعم ، كيف أمكنتك التوافق مع ذلك ؟
٧. في علاقتك مع الوالد من الجنس الآخر ، هل شعرت بالأمان والراحة ؟ إذا كانت الإجابة لا ، فلماذا ؟
٨. في زواجك ، هل ظهرت أي من هذه المشاعر ؟
٩. أثناء الطفولة . هل كانت هناك ثقة بينك وبين إخوتك ؟ إذا كانت الإجابة لا ، فلماذا ؟
١٠. هل قام أحد والديك بعمل علاقة مع شخص آخر ؟

ملاحظات

بناء مهارات الثقة

١. فحص الثقة

تحول للداخل

في العلاقات الوثيقة ، أنت تشعر بالراحة لإدخال شريك حياتك في عالمك . فإنك تسمح له بمعرفة شخصيتك بالكامل - مع كل نقاط ضعفك وعيوبك . إلى أي مدى تشق بشريك حياتك ؟ فلنبدأ بتمرين قد تتعرف عليه . في المربع المجاور لكل سؤال ، قل إذا كان أ (سهل ب) صعب إلى حد ما أو (ج) صعب عليك الحصول على المساعدة من شريكك عندما :

	أ	ب	ج
١. تشعر بالتردد	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٢. تشعر بالاكتئاب	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٣. تشعر بالإرهاق	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٤. تشعر بالذنب	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٥. تشعر بالإهانة	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٦. تكون بحاجة للتشجيع	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٧. تكون بحاجة إلى النصيحة	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٨. تشعر وكأنك فاشل	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٩. تشعر بألم جسماني	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
١٠. تكون في أزمة مالية	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

شارك إجابتك مع شريكك . وباستغراق الوقت للتفكير بشأن هذه المواقف الأساسية ، يمكنك البدء في خلق روابط مهمة تؤثر على كيفية تفكيرك وشعورك بشأن نفسك الآن .

بناء مهارات الثقة

٢. إذا كنت تحبني حقاً

اجعل التوقعات غير الواقعية واقعية

من المستحيل العيش بدون توقعات ، ولكن عندما تتفق هذه الأمانى والأحلام مع الواقع . فمن الممكن أن تخلق التعاسة بسهولة . إننا كثيراً ما نلوم شركاءنا أو زواجنا عندما نشعر بهذه الطريقة . فقد تقول : " كيف يمكن أن يفعل ذلك بى ؟ " أو " لقد اعتقدت أنها ستتواجد دائماً من أجلى " . فى الواقع ، فقد تكون قد وضعت الحد عالياً للغاية . إن تعلم كيفية تحمل مسؤولية خلق سعادتك هى عملية من خطوات للتغيير وهى تقوى ثقتك بنفسك وتعمق الثقة بينك وبين شريك حياتك .

الخطوة الأولى : اصنع قائمة بكل التوقعات التى تتوقعها من زوجك - من الأتفه إلى الأكثر أهمية . قد تتضمن قائمتك :

- أتوقع ألا تفعل أى شىء يفضبنى .
- أتوقع منك أن تضع ألعاب الطفل فى مكانها قبل عودتى من العمل .
- أتوقع أنك سوف تتصل بى عندما تتأخر .
- أتوقع أن تمارس معى العلاقة الحميمة كلما رغبت أنا فى ذلك .
- أتوقع أن تقضى الوقت معى فى العطلات .

الخطوة الثانية : فكر فى آخر مرة عندما لم يتم الوفاء بتوقعاتك وشعرت بالإحباط . كيف كان رد فعلك ؟ صف السيناريو الذى تلى ذلك . والآن اسأل نفسك : هل كانت توقعاتك واقعية ؟ هل أوضحت أنك تحب شريكك ، أو هل أوضحت أنك تحاول السيطرة عليه ؟ كيف يمكنك إعادة صياغة أفكارك حتى لا يشعر شريكك بأنه تعرض للنقد وتشعر أنت بأنه تم الاهتمام بك ؟ كيف يمكنك تغيير أفكارك ؟ ناقش قوائمك واستجاباتك الفردية .

وبمجرد قيامك بذلك ، سوف يستفيد زواجك . إن ثقتك سوف تساعدك على النجاة من سوء الفهم والأزمات - كما أن شعوركما باستحقاقكما للحب سوف يسمح لكل منكما بحب بعضكما البعض بحرية أكبر .

بناء مهارات الثقة

٣. إشارات الاستغاثة

طوق نجاة عاطفي

فيما يلي تمرين آخر قد تذكره . أخبرنا بعضكم البعض عن موقف أسرى أو اجتماعي والذي جعلك تشعر بالغضب ولم يكن شريك مسانداً لك كما كان في الماضي . قد يكون عشاء العيد لدى أقارب زوجك صعباً بالنسبة لك ، قد يكون زوجك يعاني من مشاكل في التأقلم مع حفلات المدرسة . إن ذلك التمرين جيد عندما تشعر بأنك بحاجة لشخص ليمنحك المزيد من الدعم .

وبمجرد أن تحدد المواقف التي تحتاج فيها إلى العون ، قم بعمل طريقة للإشارة لزوجك أنك بحاجة إلى المساعدة . قد تكون لسة على الرفق ، رفع حاجب ، أو همسة لطلب الدعم .

ما بعض المواقف التي تحتاج فيها إلى العون ؟

بناء مهارات الثقة

٤. اعتمد علىّ

عندما تكون المساندة تعنى الكثير

فيما يلي اختبار مرح لمعرفة إلى أى مدى تشعران بالراحة مع بعضكما البعض .

الجزء الأول للزوجات :

قفى أمام زوجك وابتعدى بوجهك عنه . دعى نفسك تسقطى إلى الوراء على ذراعيه وثقى فى أنه سوف يمسك به .

والآن للأزواج :

ضع عصابة على عينيك واجعل زوجتك تتجول بك فى المنزل ، وثق فى أنها سوف تقودك بأمان .

ما المشاعر التى انتابتك ؟ هل حركت قدميها أثناء السقوط ؟ هل كان يمشى مثل الأطفال ؟ هل شعر أى منكما بالتوتر ، أو بالخروج على السيطرة ؟ إذا كان الأمر كذلك ، قد يكون لديكما مشكلة فى الثقة .

ملاحظات

بناء مهارات الثقة

٥. عندما تكونين متزوجة من رجل يغازل النساء

كيف تروضين مثل هذا الرجل ؟

ليس مجرد أن العديد من الرجال يحبون مغازلة النساء ، فإن ذلك يعنى أنه شيء عادى . فإن مغازلة الزوج " البريئة " قد تشعر الزوجة بالقلق وعدم الأمان العاطفى .

ما الذى يمكنك عمله ؟

١. امنحى شريكك فائدة الشك . قد لا يدرك بالفعل مدى إهانة تصرفاته . فى لحظة هادئة قومى بالتوضيح له أن سلوكه يؤذى مشاعرك كثيراً . وبمجرد أن يسمعك تتحدثين بهدوء وبدون عدوانية ، فقد يتصرف بأسلوب أكثر حساسية .
٢. إذا كان لا يزال لديه مشاكل متعلقة بمشاعرك ، فاسأليه كيف قد يكون شعوره إذا قام أحد بإلقاء مثل هذه النظرات على أخته أو حتى ابنته . عبرى عن مشاعرك بوضوح . حددا موعداً ، وازهدبا إلى مطعم هادئ ، وقوما بمناقشة المشكلة بجدية .
٣. فكرى فى تأثير غضبك على سلوكه . على الرغم من أن غضبك مفهوم ، فهل من الممكن أن يكون غضبك هو ما يثيره لإثبات أنه ليس تحت سيطرتك ؟ ما القصور من جانبك والذى قد يكون قد شارك فى المشكلة ؟ هل أنت ملحة أو تشعريه بالاختناق ؟ هل أنت شديدة الانتقاد ؟ هل يمكن أن تكون توقعاتك لسلوكه غير واقعية ؟

التواصل

تعتمد أى علاقة صحية على مستويين من التواصل . الأول هو المستوى الخارجى الذى يقوم به شخصان بمناقشة تفاصيل الحياة اليومية : سداد الفواتير ، تخطيط العطلات ، توصيل الأطفال ، والأمور المالية .

وفى الزيجات الأفضل يتواصل الزوجان على المستوى الثانى - فهما يتحدثان عن عوامل داخلية وعاطفية للتجارب الشخصية . إنهما يتشاركان المشاعر والأمانى والمتع والمخاوف . والشكوك . والمشاركة على هذا المستوى هى ما يحافظ على حرارة المشاعر . إن العديد من الأزواج والزوجات كانوا يتواصلون بشكل جيد فى مرحلة الخطوبة . ولكن كثيراً ما يقع التواصل كضحية للانشغال بالعمل ، وضغوط تنشئة الأسرة . وهناك الكثير من السيدات اللاتى يخطئن الاستنتاج بأنه إذا لم يعبر الأزواج عن مشاعرهم ، فإنهم ليس لديهم مشاعر جيدة تجاههن . وتغضب هؤلاء الزوجات من صمت شركائهن ، وعادة ، كلما زاد غضبهن ، زاد ابتعاد أزواجهن .

ما هو أسلوب تواصلك ؟

فى كل زيجة ، يظهر الأزواج أساليب مختلفة للتواصل . فما أسلوب تواصلك ؟
أسلوب الشخص الذى يعرف كل شىء
اسأل هؤلاء الأشخاص عن الوقت وسوف يخبرونك كيف تصنع ساعة . إنهم يستمتعون بالتباهى بمعرفتهم ويمنحونك نصائح غير مطلوبة .
أسلوب المسيطر
أحد أنواع النمط المسيطر مستعد دائماً لتحمل المسئولية ، ولكن هناك نوعاً آخر أكثر سلبية . وهو يسيطر عن طريق الشكوى .

تدريب عملي

أسلوب الشخص الذي يحاول إرضاء الجميع
إن هذا الشخص هادئ وغازب ونادراً ما يقول ما يعنى وكثيراً لا يعنى ما يقول .
أسلوب الضحية
إن أهم مهارات تواصل هذا الشخص هو الشكوى من آخر حكم شخصي ظالم قد وقع
عليه .

تقييم ذاتي

اسأل نفسك :

١. كيف كان يتم التواصل في الأسرة التي نشأت فيها ؟ هل كان صريحاً أم مغلقاً ، يتم تشجيعه أم لا ؟
٢. من كان الشخص الأفضل تواصلاً ، أمي أم أبي ؟
٣. عندما كنت أشعر بالغضب أثناء طفولتي ، فأى من والدي كان من الأسهل التحدث إليه ؟ هل كان أبي القوي الصامت ، أم أمي المتفتحة والداثة ؟
٤. هل أسلوبى فى التواصل يشبه أسلوب أحد والدي ؟ أى منهما ؟
٥. إذا كان هناك حادث مزعج فى العمل . هل كنت أتحدث عنه مع شريكى أو أفضل أن أحتفظ به لى نفسى ؟
٦. هل أشجع شريكى على مشاركة المشاعر ؟
٧. عندما أكون غاضباً ، هل يمكننى بسهولة معرفة الخطأ ؟
٨. هل أنا مستمع جيد ؟ هل يقول ذلك عنى شريكى ؟
٩. هل هناك مواقف خاصة تنهار فيها قدرتى على التواصل ؟ على سبيل المثال : هل أجد مشكلة فى التعبير عن نفسى فى المواجهة أو عندما أكون مضطراً لطلب المساعدة ؟

ملاحظات

بناء مهارات التواصل

١. الاستماع الانعكاسي

تمرين أساسي

العديد من المعالجين يستخدمون هذا التمرين الأساسي لتعليم الزوجين تحسين التواصل بينهما ، حتى لا يجدا ، كما يحدث مع الكثيرين ، أن هناك شخصاً يتحدث والآخر يستمع إلى الحديث ولكنه يسيء تفسيره . إن الاستماع الانعكاسي أمر صعب وليس أمراً طبيعياً كما يفترض العديد من الناس حتى إذا كانوا يحبون بعضهم البعض بشدة . ولكي تكون مستمعاً جيداً ، عليك بعمل تواصل مباشر بالعين ، وعليك بالانتباه والاستماع للمشاعر كما تستمع إلى الحقائق . والأصعب من ذلك ، هو أنك يجب أن تتخلص من شعورك القوي بذاتك - أي شيء يتعلق بمشاعرك وأفكارك ، انتقادك أو إصدارك للأحكام - حتى تتمكن من تحقيق الانتباه الكامل .

فيما يلي القواعد :

١. إذا كان لديكما وقت للجلوس معاً للتحدث لمدة عشر دقائق . قوما بتحديد طرف يعبر عن مشاعره والآخر كمستمع . وفي المرة التالية ، عليكما تبديل الأدوار .
٢. ويكون لدى الشاعر عشر دقائق للتحدث بحرية (قم باستخدام ساعة مؤقتة إذا أحببت) . تحدث عن حدث قد مر هذا اليوم ، حوار دار بينك وبين صديق أو أحد الأقارب ، أو مشاعرك بشأن شيء ما . عليك في البداية مناقشة مجالات لا تؤدي إلى العراك . تحدث عن نفسك مستخدماً عبارات " أنا " . أنا أشعر ، أنا أعتقد ، أنا أفكر " .
- وكمستمع لا تقاطع ، أو تحلل ، أو تصدر أحكاماً ، أو تسرع بذكر الحلول .
٣. وفي نهاية العشر دقائق يجب على المستمع تأكيد شيئين : الحقائق التي سمعها والمشاعر الكامنة خلفها .

إذا أصبح المستمع مدافعاً في أي مرحلة ، أوقف التمرين واسأل : ما الذي سمعته أقوله ؟ فلقد سمع الشخص الآخر عند نقطة معينة من الحوار هجوماً شخصياً عليه ، ويجب توضيح ذلك على الفور . وبعد أسبوع ، إذا اتفقتما على التواصل في هذا المستوى الأول ، انتقلا إلى الأمور التي تسبب اختلافكما .

بناء مهارات التواصل

٢. الشجاعة للحديث

ما الذي يعوقك من التعبير عن رأيك ؟

إذا كنت تعاني من الانتقاد - سواء كان من زوج ، رئيس عمل ، والد أو صديق - فإن فهم الأسباب الكامنة وراء الخوف يمكن أن تقوى ثقتك . فيما يلي ثلاثة مخاوف شائعة .

١. تخاف من الهجر . تعتقد أنك إذا عبرت عما يجول بذهنك ، فسوف تدفع شريك حياتك (أو صديقك أو والدك) إلى هجرك .
٢. تخاف من المواجهة لأنك تأذيت من قبل . قد تكون واجهت استجابات غاضبة في الماضي فقد يكون المستمع لم يستطع فهم الرسالة التي كنت تحاول توصيلها . والنتيجة : أنه أصبح أكثر غضباً وانتقاداً .
٣. تعلمت إرضاء الآخرين . بدلاً من التأكيد على احتياجاتك ورغباتك ، فإنك تضغط على نفسك لإرضاء شخص آخر .

ماذا تفعل ؟

عندما تشعر بالألم بسبب كلمات شخص آخر ، اسأل نفسك : ما الذي ذكرني به هذا الشعور ؟ فكر فيما إذا كان الحديث سوف يقوى التواصل ، أم أنه من الأفضل ألا تقول شيئاً في هذه اللحظة . أحياناً يمنحك التفكير في هذه الأسئلة الشجاعة لتوضيح رأيك حتى إذا احتدمت المناقشة .

وبعد ذلك ، انتظر حتى يهدأ غضبك قبل مواجهة الشخص المنتقد . استمع إلى ما يقوله وقم بتدوين الملاحظات في ذهنك حتى تستطيع التجاوب بأسلوب غير انفعالي . كن حازماً ولا تبادر بالإهانة . عليكما بإيجاد حل وسط للأمور غير المهمة ولكن اتسما بالحزم في الأمور المهمة . وبمجرد أن تعلن عن مشاعرك ، لن تشعر بعدها بأنك مجرد شخص لا أهمية له والآخرين سوف يتوقفون عن التعليقات المنتقدة عندما يدركون أنهم يتخطون حدودهم .

بناء مهارات التواصل

٣. اختبار الحقيقة

عندما تضللك الافتراضات

هناك قصة قديمة عن زوج وزوجة يتوق كل منهما لجعل الآخر سعيداً لدرجة أنهما قد ضحيا بأغلى ممتلكاتهما لعمل ذلك ، فقامت هي ببيع شعرها الطويل الجميل لشراء سلسلة لساعة جيب زوجها الحبيب ولكنه قام بدون علمها ببيع ساعتها لشراء مشط قيم لشعرها . ومثل شخصيات هذه القصة . فإن الأزواج بحاجة لإدراك أنهم لا يربحون شيئاً بإخفاء مشاعرهم عن بعضهم البعض ، فهم يظلون صامتين بشأن شعورهم بالأذى أو الإحباط ولا يتحدثون بشأن ما يحتاجون إليه بشدة . على الرغم من أنكما قد تحبان بعضكما البعض كثيراً ، فما زال يجب عليكما العمل على التواصل - فلا يستطيع أى منكما الافتراض بأنه يعرف ما يشعر أو يفكر به شريكه . وعليك أن تسأل وتستمع مع التحلى بالشجاعة لجعل شريكك يعرف حقاً من تكون . عن طريق إجابة السؤالين التاليين واستغرق بعض الوقت لعمل اختبار لحقيقة العلاقة كل ستة أشهر ، فإنك ستتمكن من الاستمرار فى التخلص من الافتراضات الخاطئة والتي تعوق التواصل الصادق .

١. ما الثلاثة افتراضات التى تشك فى أنك قد افترضتها بشأن رغبات ، أو احتياجات أو مشاعر شريكك ؟
٢. ما الثلاثة افتراضات التى تعتقد أن شريكك يفترضها عنك ؟

بعض الاستراتيجيات :

قوما بتحديد وقت للتحدث عن بعضكما البعض . قارنا الأفكار وناقشا الأسئلة التالية .

هل الافتراضات صحيحة ؟ خاطئة تماماً ؟ خاطئة إلى حد ما ؟ هل تفظران إلى الموضوعات المهمة - العلاقة الحميمة ، المال ، والالتزام - بطريقة متشابهة ؟ ماذا عن الأمور البسيطة - مثل كيفية قضاء وقت الفراغ ، من قام بما تم فى المنزل ، وغير ذلك ؟ إذا كان هناك حقيقة صائبة فى احد الافتراضات ، فقد يكون كل منكما يعطى الآخر إشارات خاطئة . ماذا يمكنكم عمله للتواصل بشكل أكثر وضوحاً فى المرة التالية ؟

بناء مهارات التواصل

٤. خطط الحوار

إن المواجهة ليست كلمة سيئة

عندما يتراكم الغضب غير المعلن ، فإنه يتمكن من تحفيز العديد من المشاكل الجسمانية والنفسية . وليس من السهل إدراك هذا النمط ومن الأصعب مواجهة الشخص الذي يستغلك وتحديد حدود مناسبة . عليك بتجربة الاقتراحات التالية :

الموقف : ينكر أحد الطرفين أنه قد قال أو فعل أي شيء خطأ : " من أين جئت بهذه الفكرة ؟ أو " إن هذا لم يحدث على الإطلاق " .

الحل : لا تستمر في الجدال . ولكن فكر فيما إذا كنت تبالغ في رد فعلك أو تسيء فهم ما حدث ، فإذا كنت واثقاً من مشاعرك ، عليك بالإصرار على أن يستمع شريكك إلى ما تقول وتواجهه ما يضايقك : " إنني لست هنا لجدالك . إن أهم ما بالأمر هو أنني غاضب من الطريقة التي تتحدث بها إلي . إذا كنت تحبني ، فلماذا لا تستغرق الوقت الآن لحل الأمر ؟ "

الموقف : شخص يخذلك باستمرار : " إنك سخيف . " أو " إنك ساذج للغاية " .
الحل : لا تفترض أنه محق لأنك لا تشعر دائماً بالأمان . قل له : " قد لا تعتقد أنك تنتقدني ، ولكن الأمر يبدو لي كذلك . وأنا لا أحب هذا الأسلوب ، لذا عليك التوقف " .

الموقف : شخص في حالة ثورة يقول : " لقد سئمت من إيقاع اللوم على لكل شيء يحدث خطأ في حياتك " .

الحل : خذ نفساً عميقاً وقم بهدوء بتكرار ما قلت . ويمكنك إضافة : " إنني لا أحاول لومك ، ولكنني أشعر بأنك تحاول السيطرة عليّ . إنك غاضب ، وأنا أرى أن ذلك يخيفني . إنني أريدك أن تتوقف الآن وإلا فإنني سأترك الغرفة " .

بناء مهارات التواصل

٥. هل تفقدان التواصل؟

كيف تصبح أكثر قرباً - وتبقى كذلك؟

إننا نبتعد جميعاً بطريقة أو بأخرى عن أزواجنا . وفى القائمة التالية السلوكيات التى نمارسها أحياناً لعمل ذلك . اختر الأشياء التى تقوم بها واطلب من شريك حياتك القيام بنفس الشيء . وبعد ذلك ، راجع الأشياء التى تعتقد أنها تنطبق على ما يقوم به شريكك .

	هو	هى
أعمل كثيراً لوقت متأخر وفى عطلات نهاية الأسبوع	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
لا أخبر شريكى عن كل شيء يجب أن أقوله له بشأنى .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
أتأخر كثيراً .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
دائماً ما أشكو من شريكى وانتقده .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
كثيراً ما أشعر بالغضب أو التوتر .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
أنسحب وأنغلق على نفسى بدلاً من الاستجابة للآخرين .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
إننى أميل إلى الصمت أكثر من الكلام .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
أقوم بإحراج شريك حياتى أمام الآخرين .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
أسعى للكمال وأصر على أن يكون الجميع كذلك .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
إننى انفق أكثر مما يجب بدلاً من الالتزام باتفاقنا المالى .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
دائماً ما أنتقد شريكى ولست مستمعاً جيداً .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
أقاطع شريكى .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ألقى الأوامر بدلاً من التعبير عما أشعر به .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

إذا قمت باختيار العديد من هذه السلوكيات ، فإنك بحاجة لإيجاد طرق للتواصل . إن الوقت لا يكون أبداً متأخراً لاستبدال السلوكيات السلبية بسلوكيات أكثر إيجابية والتى تجعلك تقترب من شريك حياتك أكثر ، بالعمل على قطع أى تفكير سلبى بشأن شريكك وابدأ بالتصرف بالطريقة التى ترغب أن تكون عليها . اتخذ الخطوة الأولى نحو الزواج الذى ترغبه عن طريق تحمل مسئولية أفعالك .

الغضب

إن الغضب أمر حتمي في كل زواج . فعندما يعيش شخصان معاً ، سوف تكون دائماً هناك أمور يختلفان بشأنها . والمشكلة هي ليست حدوث الغضب أو تكرار حدوثه ، ولكن المشكلة هي كيفية تعامل الزوجين معه .

إن الطريقة التي تتعامل بها مع الغضب وأنت شخص بالغ تعتمد كثيراً على الطريقة التي كان يتعامل بها والداك معه . إذا كان والدك ينفجر كلما شعر بالغضب ، فقد تفعل المثل ، أو قد تقوم بالعكس ، فقد تعتقد أنه ليس من حقك أن تشعر بالغضب . وهناك ثلاث طرق غير صحية يستخدمها الناس بشكل عام للتعامل مع الغضب :

- البعض يكتبونه بداخلهم . إن تغذية غضبهم يمنحهم شعوراً كاذباً بالقوة ، وهي طريقة لحماية أنفسهم . إنهم يعتقدون : إذا كنت غاضباً ، فإنني أكون أكثر قوة . وقد يظنون كذلك أياماً أو أسابيع - وأحياناً فإنهم حتى ينسون ما جعلهم يشعرون بالغضب في البداية . ولكن هذا الغضب المختزن هو تحت السطح وهو جاهز لكى تثيره أى مشاعر استياء أو إحباطات جديدة .
- بعض الناس يخرجونه . إن الصراخ والانفجار يعد أمراً مؤذياً ، ليس فقط بسبب الأشياء الجارحة التي تقال ولكن بسبب حدة العاصفة التي قد تبعد الشخص المحب لمسافة لا يمكنه عندها تحقيق التقارب .
- هناك من ينكرونه . قد يكونون مدركين لغضبهم ، ثم يبعدونه عن أنهانهم . وللأسف فإنهم دائماً ما يظهرون سلوكاً ومشاعر متناقضة تجاه شركائهم .

ما الطريقة الصائبة للتعامل مع هذه العواطف المعقدة ؟ عن طريق أن تكون مباشراً ، ومحدداً بشأن سبب غضبك . سوف تستطيع إخبار زوجك بما أحبطك عندما حدث ذلك

أو بعد ذلك مباشرة كلما أمكن - دون أى هجوم شخصى عليه أو عليها . إن هدفك هو القدرة على صياغة عبارة واضحة ومباشرة : " إننى أستاذ (أحزن ، أغضب) عندما تقول إنك سوف تعود للمنزل فى الساعة مساء لتناول العشاء ولكنك تعود فى الثامنة دون حتى أن تتصل " ، وهى أفضل من " إنك تتأخر دائماً " .
ولكن تعلم ذلك يعد مهمة معقدة وطويلة . إنك بحاجة لتحديد أسلوب غضبك وكيف يحتاج أن يتغير ، وتعلم استعادة السيطرة على مشاعرك فى حرارة الغضب والاستعداد للعمل بجدية لحل الصراعات .

تقييم ذاتى

١. كيف كان يعبر والداك عن خيبة أملهما ، إحباطهما أو غضبهما ، وكيف كانا يتعاملان مع خلافاتهما ؟
٢. هل كانا يتبادلان الانتقاد ويصرخان لأتفه الأسباب ؟ هل كانا يفلقان الأبواب بعنف أو يلقيان بالأطباق ؟ أم هل كانا يصمتان ويعبسان ويرفضان التحدث مع بعضهما البعض ؟
٣. هل كانا يتنازبان بالألقاب ويتبادلان السخرية من بعضهما البعض ؟
٤. كيف كان والداك يتفاعلان مع تعبيرك للغضب أثناء طفولتك ؟ هل كان مسموحاً لك بالتعبير عن غضبك عندما يلعب إخوتك بمقتنياتك أو كان يتم تجاهل شعورك بالإحباط ؟ هل كان يتوقع منك أن تكونى الطفلة الصغيرة التى لا تغضب أبداً ؟
٥. أى من أساليب الغضب الثلاثة المذكورة سابقاً تصفك - هل تقوم بتغذية الغضب ، أم التعبير عنه أم إنكاره ؟

بناء مهارات معالجة الغضب

١. رقصة الغضب

تغيير الإيقاع

إذا كانت خلافاتكما لا تنتهي ، فإن التعرف على أسلوبكما في الخلاف سوف يكون هو الخطوة الأولى نحو إنهاؤها ، أما الخطوة الثانية فهي سوف تكون إرسال القواعد للتصرفات المبالغ فيها . فيما يلي قائمة بالأشياء التي تقوم بها جميعاً وتجعل الأمور أكثر سوءاً . فكم منها في خزينتك جدالك ؟

- المبالغة . التزم بالحقائق . إذا تأخر زوجك في لقائك مرة ، لا تصرى على أنه قد جعلك تنتظرين ساعة في درجة حرارة متجمدة .
- التعميم . إن خطأ واحداً لا يعنى عيباً في الشخصية . فإذا لم يقم أحد الطرفين بدوره في الأعمال المنزلية في يوم ما ، لا تعلن أنه مهممل ولا يقوم بعمل شيء مفيد .
- السباب . ابدأ بهذا الأسلوب وسوف يتخذ الطرف الآخر موقفاً دفاعياً وسوف تعوق أى أمل في مناقشة متحضرة .
- الحديث عن الماضي . ركز على المشكلة الحالية ، وليس ما حدث أو لم يحدث في العام الماضي أو منذ عشر سنوات .
- المبالغة في الانتقاد . تبدأ في انتقاد شيء ، يليه شيء آخر ، وآخر غيره ، حتى تجد نفسك قد ذكرت كل شيء قد ضايقك من شريك حياتك من قبل . من الأفضل أن تعالج مشكلة واحدة في كل مرة .

ملاحظات

بناء مهارات معالجة الغضب

٢. ما منهجك العاطفي ؟

حل المشاكل والضغط

يتعامل الناس مع الضغوط بشكل مختلف - ولنسميه منهجهم العاطفي . البعض منهم يكون مثل السلاحف : من الصعب أن يعبروا بصدق عما يشعرون به وقد لا يكونون متأكدين من أن لديهم الحق في ذلك من البداية . وكننتيجة لذلك فإنهم يخفون مشاعرهم ويقومون بعمل أى شيء للحفاظ على السلام والهدوء . والبعض يكونون مسيطرين : يتسمون بالدقة والعناد ، وهم ينكرون مشاعرهم ويعبرون عنها بشكل آلي . وآخرون يكونون ناقدين ولائمين . وهم يبحثون دائماً عن الأخطاء ويعتقدون أن مشاكلهم ناتجة عن أخطاء الآخرين . وهناك أيضاً المفرطون في التفاؤل وهم من يقضون أوقاتهم في التقليل من شأن المشاكل أو إلغائها ويصرون على أن أى شخص لا يتفق معهم فى ذلك يعد مجنوناً . كيف يمكنك تحديد منهجك العاطفي وجعله يعمل فى توافق مع منهج شريكك حتى تقومان بحل المشاكل كفريق بدلاً من أن تكونا خصمين ؟

جرب هذا التمرين المكون من جزأين :

١. فكر فى أمر قد حفز العداء بينكما مؤخراً . يجب أن يدون كل منكما على ورقة صورة لفظية للطريقة التى رأيت نفسك تحل بها المشكلة : ما الذى قلته لشريكك ؟ ما نبرة الصوت أو تعبيرات الوجه والجسد التى قمت باستخدامها ؟ عليكم بتبادل أوراقكما لكى يرى كل منكما وجهة نظر الطرف الآخر فيما حدث .
٢. والآن تبادل الأدوار ، حاولا إعادة الموقف ولكن هذه المرة عليك بالاستجابة بالطريقة التى استجاب بها شريكك . كيف كان شعورك عندما وقفت فى مكانه ؟ ماذا تعلمت بشأن منهجك العاطفي ؟

ملاحظات

بناء مهارات معالجة الغضب

٣. عبر عن استيائك على الورق

أهمية تدوين ما تشعر به

هناك جزء مهم في تعلم التعامل مع الغضب وهو فهم حقيقة أنه لا بأس من الإحساس بمشاعر سلبية والتعبير عنها . مهما كان الموقف . إن العديد من الناس الذين لديهم مشاكل في التعبير عن مشاعرهم لشركائهم ، يجدون مشاكل أيضاً في التعبير عنها إلى أصدقائهم وزملاء العمل والأقارب - حتى إلى الشخص الذي يعترض طريقهم في السوبر ماركت .

مجرد أن تتعلم تحديد مشاعرك السلبية ، يمكنك ممارسة طرق صحية للتعبير عنها وبمرور الوقت سوف تتحول هذه المهارة إلى زواجك . فيما يلي مواقف تغضب الناس كثيراً . عليك بتدوين ما قد تحب قوله في كل موقف ، أو سجله على شريط تسجيل .

- تتصلين بصديقة ولكنها تخبرك بأنها مشغولة وتعد بالاتصال بك فما بعد . ولا تفعل - ولقد تكرر ذلك مرات ومرات .

أنت تقولين :

- لديك موعد عشاء مع زوجك وبعض الأصدقاء ولقد تأخر عشرين دقيقة . في الواقع ، فإنه كثيراً ما يتركك تنتظرينه .

أنت تقولين :

- لديك خطط للذهاب إلى السينما مع الأصدقاء ، ولكنهم ألغوا الموعد دون إبداء أسباب .

أنت تقول :

- يقترض منك جارك عشرين دولاراً ولا يردها أبداً لذا عليك طلبها منه .

أنت تقول :

- تتوسل إليك أختك - في اللحظة الأخيرة كالمعتاد - أن تجالسي أطفالها لرعايتهم حتى تستطيع الذهاب للتسوق ، وأنت نرغبين في قضاء الوقت مع نفسك .

أنت تقولين :

بناء مهارات معالجة الغضب

٤. الهدنة

حل الصراع بهدوء

بمجرد أن يتم التعامل مع مشاعر الغضب ، يمكن البدء في حل الصراع . عادة فإن هناك ثلاثة خيارات : يمكنكم الاستسلام أو البحث عن حل وسط ، أو تعيشان معاً في حب وسلام حتى إذا لم يتم حل الخلافات بشكل نهائي . وهذا يعني أنه بينما قد لا تتمكنان من حل الأمور ، يمكنكم على الأقل الإتيان بحل مؤقت .

فكرا فيما يلي : تذكرنا وقتاً اختلفتما فيه بشأن أمر ما ولكن استطعتما حله . هل كان هناك شيء قمتما به وقتها ويمكنكم القيام به الآن ؟ أحياناً مجرد التوقف للتفكير قد يمنحكما القوة للمحاولة مرة أخرى . ألا يوجد شيء يمكن تطبيقه ؟ إن فقد حان وقت لأفكار جديدة .

اعملا على الأمر : يجب على كل منكما تدوين العديد من الحلول للمشكلة كلما أمكن التفكير فيها . ثم راجعا كل قائمة ، كل منكما يسأل نفسه ما يلي : هل ذلك حل مقبول أو غير مقبول بالنسبة لما يهمني ؟ إذا كان مقبولاً هل يمكنني التعايش معه – دون شعور بالاستياء ؟ إذا كانت الإجابة لا ، قم بإلغائه . عليكم بالحذف من القوائم حتى تصلا إلى الحل .

توجدا : هل تشعران بأنكما وصلتما إلى طريق مسدود ؟ إذا لم تكونا قاسرين على التوصل إلى حل يرضى كلا منكما ، ضعاً قائمة الحلول في مكان آمن واتفقا على إخراجها بعد أسبوع والنظر فيها مرة أخرى . فسوف يمنحكما ذلك الوقت لتهدأ ولتحصلا على وجهة نظر أكثر وضوحاً ويصبح الحل أمراً ممكناً .

بناء مهارات معالجة الغضب

٥. أمام الأطفال

تهديئة الشعور بالغضب

فيما يلي سيناريو قد تذكره : تتشاجر مع شريكك (علناً أو سراً) ولستما الوحيدين اللذين تشعران بهذا الزلزال . فلقد استطاع الأطفال أن يدركا الخلاف بينكما ، لذا تذكرنا أن الأمر ليس مجرد أنكما تتعاركان ولكن كيفية التعامل مع العراك هو ما يهم . في الواقع قد يمكنك تعليم أطفالك درساً قيماً عن التعبير عن المشاعر وحل الخلافات . احفظ ما يلي في ذهنك :

١. عليكما الالتزام بعدم اللجوء إلى السباب أو الإهانات ، أو السخرية . وألا تقاطعا بعضكما البعض في وسط الجملة أو تدخلوا أطفالكما في خلافاتكما .
٢. حاولا ألا تلجأ إلى الغضب المامت ، فالجفاء العاطفي قد يثير خوف وقلق الأطفال أكثر من العراك لأنهم لا يفهمون لماذا لا يتحدث الوالدان . فقد يفترضان أن ذلك بسبب شيء قد قاموا به ومن الأفضل أن تقولوا بشكل مباشر : " إن الأب والأم يتجادلان الآن وأحياناً ما يتعارك الآباء تماماً مثل الأطفال . ولكننا نحاول حل المشكلة " . احرصا على أن يروكما تقومان بذلك بالفعل .
٣. لا يهدد أحدهما بترك المنزل أو الطلاق . ففي حرارة الغضب قد تقول أشياء لا تعنيها ولكن الأطفال يعرفون ذلك ويشعرون بالحيرة والخوف من هذه التهديدات .
٤. عندما تكونان غاضبين بالفعل . اتفقا على أن تختلفا . وتوقفا عن الكلام حتى تهدأ الأمور .
٥. عندما تهدأ الأمور وتتمكنان من مناقشة الاستراتيجيات ، احترما حقيقة أن لكل منكما الحق في رأيه . هل يشعر أحدهما بأنه أكثر قوة بشأن أمر ما ؟ عليكما بتنفيذ اقتراح هذا الشخص أولاً . فإذا فشل ، عليكما بتجربة فكرة أخرى . إن ذلك يوضح للأطفال أهمية مشاركة الأفكار باحترام .
٦. عليكما بالعمل على زواجكما . استأجرا جليسة أطفال حتى يمكنكما قضاء وقت بمفردكما بانتظام . إذا حافظتما على صحة علاقتكما وتنميتها ، فسوف يكون من الأسهل حل الخلافات بينكما .

القوة والسيطرة

عندما يشعر أى شخص فى علاقة أنه خاضع لسيطرة الآخر ، فإن النتيجة هى تدفق لمشاعر الاستياء والتي قد تدمر الحب . إن صراع القوى قد يفسد علاقة الزواج نهائياً . وإذا شعرت بأنك واقع تحت سيطرة الآخر ، فإن الأمر ينتهى بك وأنت تشعر بالتهديد والمهانة ، بدلاً من الشعور بالحب والسعادة .

يجب أن يكون الزواج شراكة بين طرفين متساويين . ولكن إذا كنت قد نشأت فى منزل ، حيث تم استخدام أساليب معينة من القوة ، فقد يكون من الصعب هدمها . كما أنه إذا كنت تشعر بالخطر أو عدم الأمان ، فقد تحاول جعل عالمك أكثر أماناً عن طريق السعى وراء المزيد من السيطرة .

تقييم ذاتى

الجزء الأول

- كيف كان يتم التعامل مع شئون القوة والسيطرة فى زواج والديك ؟ هل كان من الواضح أن أحدهما هو المسيطر أم كان هناك توازن ؟
- هل نشأت فى مناخ متسلط أم متسامح ؟
- هل من الضرورى بالنسبة لك أن تكون على صواب وأن تكون فى مركز الأحداث ؟ عندما تكون فى مجموعة فهل تشعر بالراحة أكثر فى دور القيادة أم فى دور التابع ؟
- ماذا عن توازن القوى فى زواجك ؟ هل هى متساوية ؟ فإذا لم تكن متوازنة ، فهل توافق على ذلك ؟

تدريب عملي

- فكر فى المجالات المختلفة لصراع القوى ، سواء من حيث المال ، الأطفال ، والوالدين . ما مشاعرك حيالها ؟

الجزء الثانى

فيما يلى قائمة لقرارات أسرية شائعة . فى أسرتك ، هل كان والدك هو من يقوم باتخاذ هذه القرارات أم والدتك ، أم كلاهما ؟ من له الكلمة الأخيرة فى النقاش ؟

الأم	الأب	كلاهما
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

إذا كانت قائمتك غير متوازنة ، فذلك يعنى أن رؤيتك لأمر السيطرة والقوة فى علاقتك الحالية غير متوازنة . عد للأسئلة مرة أخرى بقلم مختلف اللون . من المسيطر فى زواجك ؟ مرة أخرى ، إذا كانت القائمة مائلة ، فيجب دق جرس الإنذار .

ملاحظات

بناء مهارات القوة والسيطرة

١. دورك / دورى

توازن رقيق

بعد أن قمتما بتحديد مواطن عدم التوازن ، عليكما بتحديد ثلاث مناطق يمكن لكل منكما التخلي فيها عن بعض السيطرة ثم ركزا على أحدها . على سبيل المثال ، إذا أدركت أن حاجتك للسيطرة تأخذ شكل الانتقاد الدائم لشريكك عندما يذهب للتسوق (" كيف يمكنك شراء مثل هذا الصوص ؟ " ، " إن الموز ليس ناضجاً ! ") كن واعياً لذلك وتقبل ما تجده في حقائب البقالة . وفي الأسبوع التالي ، اختر موطناً آخر . تذكر : إذا منحت زوجك مسؤولية عمل شيء ، فتخلي عن السيطرة - وهذا يشمل أن تقر بحقيقة أنه لن يقوم بالعمل بنفس طريقتك . احرص على أن يقدم كل منكما للآخر آراء إيجابية .

قائمتها

قائمته

بناء مهارات القوة والسيطرة

٢. عرض المواهب

حدد نقاط قوتك

لا يوجد شخصان تتساوى مواهبهما في جميع المجالات . إن إحدى الطرق للحد من الاستياء بسبب مشاكل السيطرة هي إقرار نقاط القوة والضعف الخاصة بكل منكما . إذا كنت جيدة في العمليات الحسابية ولا يستطيع زوجك ذلك ، اتفقا على أن تقومى أنت بسداد الفواتير . وعلى الجانب الآخر ، إذا كان زوجك يطهو أفضل منك ، اتفقا على أنه سيكون المسئول عن تخطيط الوجبات للأسرة .

نقاط قوتها	نقاط قوته

بناء مهارات القوة والسيطرة

٣. الحرية الشخصية

الأخذ والعطاء

إن الشعور المضاد من قبل زوجك هو درجة صحية من الحرية الشخصية في العلاقة . يجب أن تقوما بعمل قائمة من خمسة أشياء يحب كل منكما القيام بها بمفرده . قد ترغبين في لقاء صديقاتك للعشاء مرة أسبوعياً . لذا يجب أن يوافق زوجك على إعادة ترتيب جدول أعماله حتى يمكنك عمل ذلك - وذلك بالعودة للمنزل في السادسة والنصف ليكون مع الأطفال ، دون تركك في موقف عصيب أو يجعلك تشعرين بالاستياء . ولنقل إن زوجك قد كتب أنه يحب الذهاب في رحلة مع رفاقه في الجامعة ، اعرضي عليه تحمل مسؤولية جميع المهام الأبوية في عطلة نهاية الأسبوع حتى يستطيع القيام برحلته ولا تجعله يشعر بأنه قد أهمل في تحمل مسؤوليته .

وقته المستقطع	وقتها المستقطع
.١	.١
.٢	.٢
.٣	.٣
.٤	.٤
.٥	.٥
.٦	.٦
.٧	.٧
.٨	.٨
.٩	.٩
.١٠	.١٠
.١١	.١١
.١٢	.١٢

بناء مهارات القوة والسيطرة

٤. الانفصال

أقنعة السيطرة المتعددة

من المعروف أن الصراخ هو إحدى طرق السيطرة على أى شخص . ولكن هل تعلم أن الأزواج يسيطران على بعضهما البعض بطرق مختلفة وأنماط مختلفة من السلوك ؟ فيما يلي قائمة ببعض الأساليب التي يتم استخدامها كثيرا من أحد الزوجين للسيطرة على الآخر عليكما بدراستها ومناقشة كيف يمكن لكل منكما أن تزيدا الصراعات وتشعلها نون وعى

١ السيطرة عن طريق الرضوخ : إنك تتوافق مع رغبات شريكك . وذلك لأنك تريد تجنب الصراع وفى الواقع . فإن الاستسلام المستمر قد يشعر زوجتك أنك لا تعيرها أى اهتمام

٢ السيطرة بترسيخ الشعور بالذنب أو الخوف : إنك تهدد بالرحيل أو الانسحاب من الدعم المادى إنك تمنح شريكك معاملة صامتة أو تستخدم الدموع أو اللوم أو السخرية حتى تصل إلى هدفك . إنك تشكو أو تستغل المرض للحصول على ما تريد .

٣ السيطرة عن طريق الشعور باللامبالاة : إنك تبعد شريكك عنك عن طريق رفض قضاء وقت خاص معه أو عن طريق الاستغراق فى رياضتك أو هوايتك المفضلة . السيطرة عن طريق التردد : عن طريق عدم تحديد رأيك فيما تريد وما لا تريد . فإنك بذلك تجبر شريكك على اتخاذ القرارات من أجلك .

ما أساليب السيطرة التي تستخدمها ؟

بناء مهارات القوة والسيطرة

٥. هل أنت ممن يوافقن دائماً ؟

جربى الرفض

إن العديد من النساء يحبين الظهور بمظهر المثالية ولقد تعلمت الواحدة منهن منذ الصغر أن تكون الفتاة المثالية التي تنحصر مهمتها في إسعاد الجميع طوال الوقت . لكن هذا يعنى أنه سينتهى بها الأمر بالشعور بالاستياء لأنه لا يتم الوفاء أبداً باحتياجاتها الخاصة . ومثل هذه السيدات يعانين من مشكلة فى قول لا . فإذا كنت إحدى هؤلاء السيدات ، فإن الطرق التالية سوف تسمح لك بالشعور بمزيد من السيطرة على حياتك :

١ . عليك بفهم من أين يأتى الدافع لقول نعم أو الموافقة . لقد تعلمت معظم النساء منذ طفولتهن أن يكن متعاونات وراضيات . والحقيقة هى أنه إذا تخليت عن الموافقة الدائمة فسوف تجددين من لن يحب ذلك . ومع ذلك ، يمكنك تعلم احتمال تلك المشاعر غير المريحة والتي تنتج عن تسببك فى إحباط شخص ما . أحياناً ما يكون هذا الرفض ضرورياً للحفاظ على شخصيتك .

٢ . مارسى قول لا فى مواقف بسيطة إلى حد ما . على سبيل المثال عندما يتصل أحد مندوبى المبيعات ليطلب منك شراء شيء لم تسمعى عنه من قبل أو لا تهتمى به ، قولى بطريقة مهذبة وحازمة " إننى لا أريد التحدث إليك " . ثم ضعى السماعة .

ذكرى نفسك بأن لديك كل الحق فى الرفض حتى لشخص تحبينه أو لصديق . وفى المرة التالية التى يطلب منك شخص القيام بمهمة لا تستطيعين القيام بها أو لا تريدين ذلك فعليك أن ترفضى بحزم . ولا تقدمى أسباباً مفصلة . قولى ببساطة : " آسفة ولكن من المستحيل أن أقدم لك المساعدة الآن " . إن الأعداء ليست ضرورية . وإذا وجدت نفسك على وشك الموافقة على خبز مائة رغيف لعرض الخبز المدرسى ، راجعى نفسك بقول : " هل يمكننى مراجعتك فى ذلك فيما بعد ؟ " ، فلا يوجد قانون يجبرك على الموافقة على طلب لمجرد أنه قد طلب منك . ومن الذكاء أن تنتظرى حتى تتأكدى من إجابتك وبعدها ستكونين أكثر حرية (ذهنياً وجسمانياً) للتركيز على ما تريدين عمله وتتألقين فيه .

العلاقة الحميمة

عندما يجعل كل طرف فى الزواج الطرف الآخر على قمة أولوياته خارج غرفة النوم ويتشاركان على مستوى أكثر عمقاً ، يمكن أن يتم تجديد العواطف . إن العلاقة الحميمة هى احتفال بالحب ويمكن أن تختلف باختلاف الأشخاص . كما أن الأداء بها أقل أهمية من العملية نفسها .

سوف يختلف أسلوب الزوجين فى هذه العلاقة من فترة لفترة . وذلك بناء على الأحداث الخارجية والصحة الجسدية . وعندما تصبح هذه العلاقة مشكلة ، فإن ذلك غالباً ما يشير إلى وجود مشكلة فى منطقة أخرى . وقد يقوم الزوجان بالأداء بشكل جيد ليختبرا مدى ترابطهما فى الأمور غير الجنسية . ومع ذلك ، فإن الفحص الجسمانى الشامل للتأكد من عدم وجود سبب طبي يعد مهماً أيضاً .

تقييم ذاتى

اسأل نفسك الأسئلة التالية :

- ما الرسائل التى حصلت عليها من أحد والديك الذى من نفس جنسك عن هذه العلاقة ؟ هل لمحت الأم أن الجنس شىء قذر أو أنك تستخدمينه فقط لإرضاء زوجك ؟ أو قد ينشأ الرجل وهو يسمع أنه كلما زاد عدد النساء الذين يدخل معهم فى علاقة ، كلما زادت رجولته ؟
- عندما كنت طفلاً ، هل اعتقدت أن والدتك تستمتع بكونها امرأة ؟ وهل كان يبدو والدك مستمتعاً بكونه رجلاً ؟

استراتيجيات وقوائم اختبار

- وبعين الطفلة الصغيرة ، كيف كنت ترين والدتك ؟ هل كانت حنونة وعاطفية ؟ باردة ومسيطرة ؟ وبعين الولد الصغير ، كيف كنت ترى والدك ؟ هل كان دافئاً ومحباً أم متباعدًا ومتسلطاً ؟
- وفي الأسرة التي نشأت بها ، هل كان الأولاد مفضلين على الفتيات ، أم العكس ؟
- هل تشعر بالراحة مع ما تشعر به كرجل أو امرأة ؟ ما تخيلك عن المرأة ؟ الرجل ؟ هل ترضى عن موقفك الآن فيما يتعلق بما هو مثالي ؟
- ماذا كانت علاقتك بإخوتك من نفس جنسك والجنس الآخر ؟

والآن ، بميزان من ١ إلى ١٠ (على أن تكون ١٠ هي الأعلى) عليك أن تقوم بتقويم علاقتك الحميمة في المواطن التالية :

- _____ التكرار
- _____ القدرة على التحدث عن العلاقة الحميمة
- _____ التنوع في ممارسة العلاقة الحميمة
- _____ كيف ومتى تتم المبادرة بالعلاقة الحميمة
- _____ كم مدة المداعبة قبل البدء
- _____ الشعور بالرضا الكامل

وعلى مقياس من ١ إلى ١٠ (على أن تكون ١٠ هي الأعلى) عليك تقييم مستوى رومانسية علاقتك الحميمة في المواطن التالية :

- _____ يخبر كل منكما الآخر بالأشياء التي تعجبه أو تجلب له الشعور بالمتعة .
- _____ تستمتعان بالتزين لبعضكما البعض .
- _____ تمنحان بعضكما البعض اللمسات الحانية خارج غرفة النوم .
- _____ تنظران في عيني بعضكما البعض وتتبادلان عبارات الحب .
- _____ تسعدان بعضكما البعض بالهدايا .

قارن أرقامك بأرقام شريك حياتك ، اهتما بالمواطن التي تختلف فيها وجهات نظركما .

بناء مهارات العلاقة الحميمة

١. أدوار كل جنس وأنماطه

كيف تفكر بالفعل ؟

عليك برسم خط على ورقة يقسمها نصفين واكتب على أحد الجانبين الذكر وعلى الجانب الآخر الأنثى . ثم قم بعمل قائمة بالصفات الشخصية التي تربطها بكل جنس - عاطفي ، حساس ، عقلاني ، ناجح ، حنون ، وما إلى ذلك .
قم بمقارنة القوائم . من الضروري لكل زوجين عدم السقوط في فخ تصنيف كل جنس في فئة واحدة . على سبيل المثال ، إذا كان الرجل يعتقد أن السيدات فقط هن اللاتي يتسمن بالإحساس المرفف - فكيف يؤثر ذلك على إظهاره للعطف والحنان ؟ انظر إلى استجابتك على أساس القوة والسيطرة ، على سبيل المثال ، فإن الرجل الذي يرى أن النساء جميلات وخاضعات قد يرى أن زوجته غير قادرة على اتخاذ قرارات مهمة . وعلى الجانب الآخر ، فإن المرأة التي تعتقد أن الرجال لا يفقهون شيئاً في الأمور المنزلية ورعاية الأطفال فإنها قد تقاوم أو تنتقد جهوده لرعاية الطفل .

الأنثى	الذكر

بناء مهارات العلاقة الحميمة

٤. تاريخك الجنسي

الرسائل الخفية

على الرغم من انتشار الجنس في المجتمع الغربي ، فهناك أشخاص مازالوا لا يتحدثون عن احتياجاتهم الجنسية . كما أنهم يفتقدون إلى معلومات عن أمورهم الجنسية وعن أزواجهم أيضاً . وقد تكون النتيجة هي حياة جنسية رتيبة وغير عاطفية أو غير متواجدة على الإطلاق . وهناك سبب واحد : وجود خلفية سلبية عن العلاقة الحميمة منذ سنوات النشأة .

استغرق بعض اللحظات لمراجعة الرسائل التربوية التي تلقيتها في حياتكما وأثرت على علاقتكما الحميمة . فكرا في الرسائل غير اللفظية - السلوكيات ، بالإضافة إلى الأشياء التي يكون والداك قد ذكراها لكما عن الجنس . ويمكن أن تكون هذه الأسئلة عاملاً محفزاً لمزيد من الأفكار :

١. هل نشأت في أسرة عاطفية ، يعبر أفرادها عن مشاعرهم ؟ هل كان والداك يعانقانك أثناء طفولتك ؟
٢. هل تذكر أن والديك كانا يتسمان بالحنان مع بعضهما البعض مثلما كانا مع الأطفال ؟
٣. هل كان والدك يسخر من برودة ولا مبالاة والدتك ؟ هل كان لأي من والديك علاقات خارج العلاقة الزوجية ؟
٤. هل شعرت أو سمعت شكوى من والدتك أن العلاقة الحميمة كانت ثقلاً عليها ، وهي شيء يجب أن تتحمله المرأة حتى تنشئ أسرة ؟ هل ذكرت أمك مرة أن " الفتيان يريدون شيئاً واحداً فقط من الفتاة " ؟
٥. هل كان والداك يتحدثان عن الجنس أمامك بصورة سلبية ؟
٦. كيف تغير سلوك والديك تجاهك عندما كبرت ووصلت مرحلة البلوغ ؟ هل كان وقتاً مريحاً ، ممتعاً ، وقتاً يمكنك مشاركته بدفء مع والديك ؟ أو هل شعرت بالحيرة والإحراج من التغييرات في جسدك ؟ هل ابتعد عنك والدك ، معطياً لك انطباعاً أنه ليس من الجيد تقبيل وعناق المراهق ؟

بناء مهارات العلاقة الحميمة

٥. ما الذي يعوقك ؟

أهم ثلاثة عوائق جنسية

في الماضي ، كانت بعض السيدات يقمن بدور سلبي في الفراش . أما الآن فالعكس هو الصحيح . فالعديد منهن يكون لهن دور فعال ويحصلن على المتعة ويشعرن بالقلق إذا لم يصلن إلى ذلك . وعلى الجانب الآخر هناك سيدات تعونن على قلة ممارسة العلاقة الحميمة بدلاً من كثرتها بسبب الضغوط التي أضافها تناول أزواجهن للعقاقير الجنسية المنشطة . وتحت هذه الشروط ، أصبحت العلاقة الجنسية معركة وكل موضوعات الزواج الأخرى - المال ، تهذيب الأطفال ، أو العمل وعدم الاهتمام بالعلاقة - أصبحت هي الذخيرة في الحرب .

ولا حاجة لنا أن نقول إن السر وراء إحياء العلاقة الحميمة هو المخاطرة بكشف مشاعرك ويعنى هذا للبعض التخلي عن الافتراضات القديمة - وهو ما يعد خطوة مخيفة ومربكة . إن إدراك هذه العوائق الثلاثة والتخلص منها يعد أمراً ضرورياً .

العائق الأول : القلق ، بعض الناس لديهم مستوى مرتفع من القلق لدرجة تجعلهم يخافون من فقدان السيطرة . والتي تعد أمراً ضرورياً لمنح وتلقى المتع الجنسية . فهؤلاء الناس قد تعلموا العمل بشكل جيد في المجتمع عن طريق الحفاظ على سيطرتهم على كل الأمور ، ولكنهم يجدون صعوبة في تحقيق ذلك داخل فراش الزوجية .

استراتيجية : لمساعدة نفسك على التقليل من الضغوط التي تضعها علي نفسك ، تذكر أن العلاقة الحميمة لا تعنى دائماً الجنس - ليس بالمعنى التقليدي . وبدلاً من عد المرات التي تقوم فيها بالعلاقة الحميمة ، عليك بعد مرات تقاربكما جسمانياً - من إمساك الأيدي ، أخذ حمام معاً ، أو التدليك . وبهذه الطريقة تصبح ممارسة العلاقة الحميمة وقتاً مميزاً لكما عندما تقوم أنت وزوجك باختراع القواعد .

العائق الثاني : التوقعات الكبرى . أما البعض الآخر فإنهم يعانون من التوقعات غير الواقعية بشأن ما يجب أن يقوموا به ويشعروا به في الفراش . وعندما تعتقد أنك لست مثالياً جسمانياً ، فإنك تصبح منغلقتاً .

استراتيجية ، عليك بتذكير نفسك أنك لست منافساً في الأولمبياد وأن المستويات الوحيدة المستحيلة هي ما تحددها أنت لنفسك . و عليك باتخاذ خطوات صغيرة قبل محاولتك لاتخاذها الخطوات الأكبر . ولا تبخل على نفسك باستغراق الوقت لعمل الأشياء التي تجعلك تشعر بالرضا عن جسمك - التحق بإحدى الصالات الرياضية ، اشترك بإحدى الرياضات التي لطالما رغبت في تجربتها ولكنك لم تعتقد أبداً أن لديك الوقت لذلك ، أو قومي بتدليل نفسك عن طريق الذهاب لمصفف الشعر وعمل بعض التجديدات في تسريحة الشعر أو غير ذلك .

العائق الثالث : الخوف من الضعف ، إن التعبير عما تريد في الفراش يعد صعباً دائماً لأنك بذلك تكشف أعماق وأكثر أسرارك خصوصية . ويعد ذلك حقيقياً بالنسبة للنساء اللاتي تربين على مبدأ أن الفتيات الجيدات لا يقمن بطلب أي شيء من أي نوع خاصة في مثل هذه الأمور . هناك بعض النساء ممن يعتقدن أنهن يظهرن رغباتهن الجنسية من خلال لغة الجسد أو استخدام إشارات وعبارات رقيقة . ولكن طرهن تكون غير واضحة ، كما أن إشارتهن تكون خفية لدرجة أنه لا بد أن يستطيع أزواجهن قراءة أذهانهن حتى يعرفوا ما يريدن .

استراتيجية ، إذا كان ذلك صحيحاً بالنسبة لك . حاولي ببطء البدء في حديث عن العلاقة الحميمة في أسلوب حيادي - أثناء السير بعد العشاء أثناء جلوسكما معاً بعد نوم الأطفال . عليك بذكر شيء يبدو ممتعاً لك واختبري رد فعله . ثم عندما تمارسان العلاقة الحميمة ، فسوف تكونان أقرب للتوافق دون الحاجة للجوء إلى بعض الأفعال الضاغطة على الطرف الآخر . وأثناء ممارسة العلاقة الحميمة ، عليك بتجربة بعض الاقتراحات بسيطة - " إنني أحب ذلك " أو " إن ذلك يبدو رائعاً " أو قومي بطلب شيء قد قام به من قبل وقد أسعدك : " حبيبي ، إنني أشعر بالمتعة حقاً عندما تلمسني ... " وبدلاً من أن ينفر ذلك زوجك ، فسوف يرغب في رؤية ثقتك الجديدة وتأكيداتك كدليل على قدرته على إسعادك .

المال

اسأل أى خبير فى الزواج عن الأسباب التى تتسبب فى انفصال الأزواج اليوم (وأمس) وسوف تكون الأمور المادية عادة على رأس القائمة ، إن عدم امتلاك الزوجين للكم الكافى من المال - أو عدم القدرة على مناقشة كيفية إنفاق المال بشكل حضارى - يثير جدلاً لا حصر له بين الأزواج . وهذا يرجع إلى أن الأمور المادية دائماً ما تكون حساسة للغاية .

قد يختلف الأزواج بشأن ما إذا كان عليهما وضع المال الذى ربحاه فى حساب المدخرات أو إنفاقه فى رحلة إلى باريس ، ولكن السبب الحقيقى للخلاف هو ما ترمز إليه النقود بالنسبة لكليهما : القوة ؟ الحب ؟ الانتقام ؟ إن جميع تلك العوامل تتداخل فى خلافت المال وتزيدها عمقاً ... وهو ما يتنافى مع المنطق .

تقييم ذاتى

ما أهدافك المادية ؟ ما الذى ترغب فى عمله بأموالك ؟ إذا كانت لديك مشكلة فى إجابة هذا السؤال ، فإنك لست وحدك . فمعظم الناس لا يستطيعون ذلك . إنهم يعتقدون أنهم يعرفون ولكنهم كثيراً ما لا يعرفون أهدافهم المادية الحقيقية ، وذلك لأنهم لم يأخذوا الوقت الكافى للتفكير بجديّة بشأن المال بدلاً من القلق بشأنه ، وهذه هى المشكلة .

والآن استغرق لحظات لتوجيه الأسئلة التالية لنفسك :

بناء مهارات المال

١. خبراتنا السابقة

الهروب من آثار الطفولة

إن الخلافات المادية قد تتسبب في حدوث صدع دائم في جدار الزواج ، أحياناً ما نصبح عالقين عاطفياً وجسمانياً في معتقداتنا وسلوكياتنا ونعيش حياتنا تحت تأثير قواعد وقيم منذ طفولتنا ، والمأساة هي أنها قد لا تكون لها أي أهمية في حياتنا الآن ، وعلى الرغم من أن بعض القيم تعكس بدقة طبيعة الشخص ، نقاط قوته أو ضعفه ، إلا أنها قد تكون ناتجة عن التجارب والخبرات الماضية مثل قلق الوالدين ، رغباتهم ، أو توقعاتهم . إنه من المستحيل تقريباً الهروب من هذه القيم بالكامل ولكن يمكنك الحد من تأثيرها على علاقتك .

أولاً ، عليكما أن تكونا شديدي الحساسية للقيم التي نشأتما بها . اسألا نفسيكما : ما هي الأنوار التي لعبتماها في أسرتيكما ؟ هل كنت القائد الطفل ؟ فتاة أبيها ؟ الشخص الأناني ؟ العقل المدبر ؟ هل كنت مرتاحاً مع هذه القيم أو هل كنت تعتقد أنها كانت تضايقتك ؟ هل كانت هناك تحالفات بين الإخوة ، أو بين الوالد والطفل . والتي أثرت على بقية أفراد الأسرة ؟ كيف أثرت هذه التحالفات عليك؟ هل لدى شريكك فكر مختلف عن الدور الذي تلعبه ؟

إن تذكر الأنوار المبكرة قد يساعدك على إعادة كتابة سيناريو زواجك الآن . ما التغييرات التي قد تقوم بها ؟ كن صبوراً ، فإن هذه التغييرات الأساسية بحاجة إلى الوقت والجهد .

ملاحظات

بناء مهارات المال

٢. هل تحمل أحقاداً مادية ؟

دع ما فات كما هو

إن الممارك بشأن المال يمكن أن تكون مريرة ودائمة - وقد يصعب حلها أيضاً - إذا كنت أنت أو زوجك تحملان الأحقاد ، كما أن حمل الأحقاد يخلق شعوراً بالقلق والترقب بين الزوجين وهو ما يؤثر على التقارب بينهما . فى الزواج الصحى ، يحتاج الأزواج إلى إيجاد طرق لتقبل مشاكل ، أخطاء ، وسقطات كل منهما . وبهذه الطريقة يعرف الشريك أنه قد يكون غير مثالى ولكنه ليس غير لائق .

وسواء كنت تتجادل بشأن المال ، العلاقة الحميمة ، أو الأطفال ، فكر فيما يلى : هل تحتفظ بداخلك بشعور الاستياء لفترات طويلة ، منتظراً الفرصة لإثبات أنك على صواب وأن شريكك مخطئ ؟ هل أنت قادر على حل الأمور أم أن أحدهما أو كليهما يستمر فى تجميع وتنمية الشعور بالأسى ؟ وكلما تم ملاحظة أى إساءة جديدة ، يزداد الشعور بالاستياء حتى تبعد المسافة بينكما . إن الاحتفاظ بالأحقاد قد يكون سببه الأساسى هو محاولة أحد الزوجين حماية نفسه من التعرض لموقف مؤلم مرة أخرى ، وإليك بعض الأسئلة التى قد تساعدك على التخلص من أحقادك :

١. هل تمنحك الأحقاد درجة من التفوق على شريكك أو الشعور بالأمان ؟ كيف كنت ستشعر إن لم تكن غاضباً بشدة ؟
٢. إن الغضب والقوة كثيراً ما يسيران معاً . هل غضبك من شريكك يساعدك على الشعور بمزيد من القوة ؟ هل تشعر بالضعف بشكل عام فى مجالات أخرى بحياتك - قد يكون فى العمل ، أو فى علاقتك بالوالدين أو الأطفال . أو مع أحد الأصدقاء ؟ حاول أن تتأمل غضبك : أين تكمن المشكلة الحقيقية ؟
٣. هل يمكن أن تحمى نفسك من أى شىء عن طريق الاستمرار فى هذا الشعور بالحق ؟ إذا تخليت عن هذا الحق ، فهل تشعر بقابليتك للتعرض إلى إيذاء آخر ؟ فكر فيما تخاف منه ، وأخبر زوجك أنك تود مناقشة ذلك . اختر وقتاً هادئاً حتى تتحدث دون إزعاج وتخل عن الأحقاد حتى تتحرر وتركز على الأمور الأخرى .

بناء مهارات المال

٣. تهدئة القلق بشأن المال

تهدئة القلق الذي يضرق بينكما

عندما تعاني من مشاكل ، فإنه من الصعب أن تحافظ على بقية حياتك وزواجك في مستوى هادئ . إن اضطرابات القلق - سواء المؤقتة أو طويلة المدى - تؤثر على ٢٠ ٪ من الأمريكيين ، ثلثاهم تقريباً من النساء . وهم يظهرون ذلك بطرق وبتدرجات مختلفة . بالنسبة لبعضهم فإن القلق هو شعور محير بكارثة منتظرة . وبالنسبة للبعض الآخر فإنه يتمثل في سرعة في نبضات القلب ، توتر ، صداع ، أو آلام الظهر . ومع ذلك فإن القلق لا يعد دائماً أمراً سيئاً ، فبإمكانه تحفيزنا لحل مشاكلنا واتخاذ قرارات بشأن ما إذا كنا نبحث عن وظيفة جديدة بمرتب أعلى ، أو أن نواجه الزوج أو أحد الأصدقاء عندما نكون غاضبين من تصرفاتهم . ولكن الأشخاص الذين يشعرون بالقلق باستمرار يبعدون أزواجهم عنه ، والذين يشعرون عندئذٍ بأنه لا شيء يقومون به أو يقولونه قادر على التخفيف من قلق شركاء حياتهم . عليك تجربة هذه الاستراتيجيات المصممة لمساعدة القلقين للتوافق بشكل أفضل مع مواقف التوتر :

١. احتفظ بمذكرات عن القلق . عليك أن تقوم لمدة أسبوع بتسجيل كل شعور بالخوف صغيراً كان أم كبيراً والذي مر بذهنك ، ثم ضع مذكراتك بعيداً لمدة أسبوع ، وعند إخراجها مرة أخرى ، قم بالتفكير في كم المخاوف والقلق الذي ثبت أنه واقعي بالفعل . إن معظم الأشياء التي نقلق بشأنها لا تحدث حقاً . كذلك يمكنك تحديد وقت معين للقلق : عليك تحديد مدة من الوقت ، ولنقل ثلاثين دقيقة أسبوعياً مساء يوم الاثنين لتقلق . قم بالتفكير في كل شيء وأي شيء ، وحاول التفكير فيما يمكنك عمله بشأن كل أزمة ، وعندما ينتهي الوقت المخصص ، قم بتنحية مشاعر القلق هذه جانباً حتى الأسبوع التالي . وأثناء بقية الأسبوع ، عندما تشعر بالقلق ، خذ نفساً عميقاً وقل لنفسك إنك سوف تدخر هذا القلق لوقته المحدد .
٢. ركز على الحاضر . عليك مقاطعة الأفكار السلبية عن طريق التركيز على نشاط تستمتع به : تمارين رياضية ، الاستماع إلى الموسيقى ، أو مشاهدة الفيديو . أو قم بتركيز انتباهك على شيء آخر : ما الذي يرتديه الأشخاص الذين يقفون إلى جوارك بالبنك . صوت الطيور بالخارج ، الطريقة التي تدخل بها أشعة الشمس من نوافذ السيارة . عندما تقوم بذلك بنجاح . سوف تحطم تلك الدائرة المفرغة - حيث لن يكون هناك مكان بذهنك للتركيز على شيئين مختلفين .

٣. عليك حذف كلمتي " يجب " و " يلزم " من قاموسك . إن الأشخاص القلقين عادة ما يكون لديهم قائمة طويلة بالأشياء التي يعتقدون أنه يجب أن يتم عملها أو إنجازها بطريقتهم . عندما تجد أنك تملك قائمة طويلة مثل هذه ، قل لنفسك : " لا يجب عليّ عمل ذلك ، بل إنني أحب أن أفعله . " إن هذا التحول في المعنى يذهب بعض الضغوط عنك .
٤. عليك إسكات ناقدك الداخلي . إن العديد من الأشخاص القلقين يعتقدون بداخلهم أنهم ليسوا جيدين بما يكفي . عندما تسمع هذا الصوت بداخلك ، قم بتحويل انتباهك حتى لا تستمع إليه .
٥. التمارين الرياضية . يستفيد القلقون بشكل كبير من العادات الصحية الجيدة . عليك ممارسة الرياضة ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل لمدة تتراوح ما بين عشرين إلى ثلاثين دقيقة - حتى إذا كان ذلك يعني مجرد السير حول المبنى الذي تعيش فيه - فإن ذلك يحفز اندفاع الأندروفين والمواد الكيميائية الأخرى في عقلك والتي تساعدك على الاسترخاء والتفكير بشكل بناء .

ما هي الأشياء التي يمكنك ألا تقلق بشأنها ؟

بناء مهارات المال

٤. الاعتذار الكافي

إن الحب يعنى الاعتذار لمن تحب

قد يكون الزوج أنفق المال على شراء جهاز تسجيل دون الرجوع لزوجته . الزوجة قد تكون قد قامت بشراء ألعاب للأطفال بينما هو يشعر وكأنه يعيش فى متجر كبير للألعاب بالفعل . إن الجدل بشأن المال قد يزداد ، وقد تتسبب الأشياء التى يتم قولها أثناء الغضب ، على الرغم من أنها قد تكون غير مقصودة ، فى جرح عميق ، أما الاعتذار الذى يقدم بتلقائية ويُقبل بكرم . فيعمل على إصلاح مشاعر الأذى والتخلص من أى مشاعر مدمرة للعلاقة .

للأسف فإن الأشخاص لا يعتذرون أبداً - أو يعتقدون أنهم يعتذرون ولكنهم يفشلون فى منح الأمان لأزواجهم ولذلك فإن كلماتهم المبهمة تحدث اختلافاً . وهناك أربعة عناصر أساسية للاعتذار الكافي :

١. حتى يكون هناك معنى للاعتذار ، لا يجب أن يقوم الشخص بتكرار كلمة " أنا آسف " ولكن يجب أن يعتمد على أفعاله . خاصة الاعتراف بألم الشخص الآخر . والتعاطف مع ما يشعر به . إن التعاطف هو الجسر الذى يسمح للشخص الذى ارتكب الخطأ بفرصة لإثبات أنه يفهم الألم الذى سببه ويندم عليه : " لقد كنت مخطئاً لعمل ذلك . إننى أعلم أننى قد جرحتك كثيراً " .
٢. يجب أن يتضمن الاعتذار اعترافاً بالخطأ والتأكيد على الرغبة فى التغيير . وهذا يعنى عدم ذكر الأعذار أو تبرير التصرف . إن الاعتذار الكافي يجب أن يتحدث عن المستقبل فيقدم وعداً بأن مرتكب الخطأ سوف يفعل أو لن يفعل تلك الأشياء السيئة مرة أخرى .
٣. يجب أن يتبع الاعتذار تغيير واضح فى السلوك . ويجب أن يقوم المخطئ بتحسين الموقف على المدى الطويل .
٤. وأخيراً . يجب أن يقدم الاعتذار فى الوقت المناسب . فإن قوله على عجلة ، وقيل أن يشعر من تأذى بالغضب أو الإحباط ، فسوف يبدو هذا الأسف غير صادق . وعلى الجانب الآخر . إذا تأخر الاعتذار كثيراً ، قد يشعر الشخص المساء إليه بالإهمال .

بناء مهارات المال

٥. يمكنك حل ذلك

كيف تحصل على أقصى استفادة من جلسات العلاج ؟

حتى أفضل العلاقات يمكن أن تستفيد من الاستماع ، من فرصة مناقشة المشاكل أمام طرف ثالث محايد ، أو التعبير عن الحزن في جلسة حيث لا يشعر أى منهما بأنه مخذول . إن ورش العمل والدورات التوجيهية للزواج تزداد في جميع أنحاء البلاد - لهؤلاء الذين على وشك الزواج ، المتزوجين حديثاً ، أو المتزوجين منذ فترة طويلة . إذا كنت تفكر في الاستشارة ، فتذكر أنها ستكون ناجحة إذا اتفق الزوجان أن حل الاختلافات بينهما هو رقم واحد في قائمة أولوياتهما . ولكن حتى إذا التزم كل منهما بهذا العمل ، فلا تتوقعا أن يكون ذلك بالأمر اليسير .

كيف يمكنك إيجاد معالج مؤهل بالقرب منك ؟ عليك الاتصال أو زيارة موقع الجمعية الأمريكية لاستشارتي الزواج والأسرة (www. Aamft. Org) أو اتحاد الزواج . وتعليم الأسرة والأزواج (www . smartmarriages . com) قد يعد ذلك نقطة بداية جيدة . ويقدم كل منهم دليلاً للمستشارين في كل ولاية . يمكنك أيضاً سؤال طبيبك ، رجل الدين ، أو صديق موثوق به لكي يرشح لك أحداً . وبمجرد أن تبدأ ، ضع ما يلي بذهنك :

- لا تتوقع أن تغير شريكاً ليس حريصاً على التغيير . ولكن يمكنك تغيير الدور الذي تلعبه في العلاقة . ويمكنك تعلم التفاوض والوصول لحل وسط . في الواقع ، إن القدرة على الوصول لحل وسط يعد أمراً ضرورياً للناس جميعاً ، وهو السر لتحسين العلاقات في جميع المجالات ، كما أنه يعد إشارة على النضج العاطفي .
- لا تكن مدافعاً . يجب أن تضع غرورك جانباً حتى تنجح الاستشارة وأن تكون لديك الشجاعة لإقرار أنك قد تكون مخطئاً . إن الأشخاص الذين يمانون من مشاكل في الاستشارة يشيرون إلى الغير ويتوقعون الفوز بالجدال . وبهذه الطريقة ، فإن كليهما يخسر .
- استخدم الاستشارة بشكل بناء . إذا ركزت على ما ربحت به في الاستشارة ، فسوف تشعر بمزيد من القوة التي تدفعك لعمل التغييرات الضرورية في حياتك وزواجك .

التعاون

دائماً ما سنكرر هذه الحقيقة : إذا لم تجعلوا لزوجكما الأولوية ، فإنكما لا تضران أنفسكما فقط ، ولكنكما تؤذيان أطفالكما أيضاً . ولكن كيف يمكنكما حماية زواجكما من الدمار الذى تسببه المشاكل سواء الصغيرة أو الكبيرة ؟ كيف تجدان الوقت للاهتمام ببعضكما البعض عاطفياً وجسمانياً . بينما أنتما لا تجدان حتى الوقت الكافى للحديث معاً ؟

وسواء كنتما متزوجين منذ عامين أو عشرين عاماً يجب أن تعملوا بجدية لجعل كل منكما يشعر بالاحترام والقبول والسعادة . إن ما يكمن وراء الكثير من المشاكل الزوجية هو الخوف من عدم الوفاء بالاحتياجات الأساسية والشعور بأن أحد الطرفين سيتعرض للرفض من الطرف الآخر .

هل تقوم بعمل كل ما فى وسعك لجعل زواجك مميزاً ؟ من السهل الانقياد إلى عادات حب سيئة . إن عادات الحب الجيدة تعمق وتقوى الزواج ، أما العادات السيئة فتؤثر عليه وتقطعه من جذوره . إن التقييم الذاتى التالى يشير إلى العادات التى تحتاج إلى التخلص منها .

تقييم ذاتى

إن الشعور بمشاعر الغير . التشجيع . القدرة على فصل الشخص عن الأداء يعد أمراً أساسياً لإظهار القبول والعمل كفريق . هل تعملان كفريق ؟ إنكما لا تقومان بذلك إذا كنت

١. تبعد شريكك عن حياتك اليومية . يمكن أن ينغمس الزوجان فى دقائق أمور الحياة اليومية لدرجة تجعلهما يتوقفان عن إخبار بعضهما البعض ليس فقط عما حدث أثناء النهار - نجاح بالعمل أو فشل ، حقيقة أن الطفل قد سقط من فراشه - ولكن بشأن ذلك . وعلى الرغم من أهمية التحدث بشأن المشاكل ، فإنه لن الضرورى أيضاً التحدث بطريقة تجعلكما تتعرفان على بعضكما البعض ، وهنا ستقومان بتقوية الالتزام وإثراء الحب بينكما .
٢. تفترض أن الزوج وحده هو من يتخذ القرارات الصائبة . إن تقسيم العمل لا يعد فقط أمراً طبيعياً ولكنه ضرورى . ومع ذلك فإن العديد من السيدات يتحملن المسؤولية بجدية شديدة ولا يمتدون بآراء أزواجهن ولا أفكارهم لأنها تختلف عن آرائهن ، وهو ما قد يسبب خطورة شديدة على الزواج .
٣. تقوم بتوجيه مشاعر الغضب وتنفس عنها لصديق مثلاً ، أعلم أن هذا لا يضع فقط المزيد من الضغوط على علاقاتكما ، ولكنها تمنعك من استخدام الغضب بشكل بناء لحل المشاكل مع زوجك . إن ذلك لا يعنى التوقف عن الحديث مع أصدقائك الذين نثق بهم . ولكن إذا وجدت أنك تتحدث فقط إلى الأصدقاء ، فإنك بذلك لا تمنح أى فرصة لزوجك أو لعلاقتك .
٤. انتظر اللحظة المثالية لمناقشة ما يضايقك . إن هذا الوقت المثالى ليس موجوداً . وإذا كنت خائفاً من حدوث صراع أو تفترض أن شريكك سوف يرد بنفس الطريقة التى يرد بها دائماً ، فإنك بهذا لا تفعل شيئاً لتحسين زواجك . أحياناً يجب عليك مجرد قول : " من الصعب على الحديث فى هذا ، لكن ... " أو " أعلم أنك قد تغضب ، ولكننا بحاجة بالفعل إلى المناقشة ... "
٥. تحب أن تكون الكلمة الأخيرة دائماً لك . فى المرة التالية التى توشك فيها على قول شيء سيئ وبعنف ، اسأل نفسك : ما الذى أتمنى تحقيقه من قول هذه العبارة ؟ إن استغراق ستين ثانية للتفكير فى هدفك قد يكون هو كل ما تحتاج إليه من وقت لتحديد طريقة سليمة للتعبير عما تريد وقد تجد أنك لست بحاجة لأن تقول شيئاً على الإطلاق .

بناء مهارات خلق التوازن

١. من أكون؟

ابحث عن نفسك من خلال زواجك

إنك لن تستمتع بزواج سعيد إلا إذا كان لديك شعور قوى بذاتك . والعديد من صراعات ومشاكل الزواج تنشأ من عدم قدرة الطرفين على تحديد ما يحتاجون إليه ، كذلك تحديد ما يريده الآخرون - كوالديهم - أزواجهم - منهم . إذا كان هذا هو الحال معك ، خذ بعض الدقائق للتفكير في الأسئلة التالية ، وعن طريق إجابة كل منها بصدق ، فإنك سوف توضح الأحداث ، الظروف ، وأساليب السلوك التي قد لا تكون مدركاً لها . سوف تكون قادراً على فهم تأثير التجارب الماضية على اعتزازك بذاتك وعلى قدرتك على الثقة بحكمك . والأهم من ذلك هو أن بعض هذه الأسئلة سوف يجعل تفكيرك يذهب إلى موضوعات وأمور قد لا تكون فكرت بها من قبل .

هل كان زواج والديك سعيداً ؟

إذا كانا قد تم الطلاق بينهما . فكم كان عمرك عندما انهار زواجهما ؟

● هل كانت علاقتك بإخوتك يسودها الحب والود ؟ هل تعاركت كثيراً أثناء الطفولة ؟

ما هي علاقتك بهم الآن ؟

● بصفة عامة ، هل كان والداك متقبلين لك كما أنت أم أنك كنت تشعر أنك لست جيداً بما يكفي في أعينهما ؟

● عندما كنت تخطئ ، أو تكون غير قادر على عمل شيء بنفسك ، كيف كان رد فعل والديك ؟

● هل كان والداك يسمحان لك باتخاذ قراراتك الشخصية في الصغر ؟

● هل كانا يدعمان اختياراتك أم يصران على أن تتبع ما يقولونه ؟

● هل كنت تشعر أن حبهما لك متوقف على نجاحك أو إنجازك ؟

● بصفة عامة ، هل كان أفراد أسرتك قادرين على التعبير عما بأذهانهم في المنزل بحرية أم أنهم كانوا يعتقدون أنه يجب أن يحتفظ الناس بأفكارهم ومشاعرهم لأنفسهم ؟

- بصفة عامة ، هل يمكنك وصف والديك كشخصين واثقين من نفسيهما ، متفائلين ، وصريحين أم دائمى الشكوى ، سلبيين ، ومتباعدين عاطفياً ؟

- هل كان ينبعث منهما شعور بالرضا بحياتهما ، هل كانا يمنحانك انطباعاً بأن حياتهما أكثر بؤساً من غيرهما أم أن منزلك هذا هو الحصن الآمن لك فى الحياة ؟

- عندما تكون فى موقف جديد الآن ، هل تجد أنه من السهل أم من الصعب التحدث مع الآخرين ؟

- هل تستمتع بالسفر لأماكن جديدة ولقاء أناس جدد ؟

- متى كانت آخر مرة شعرت فيها بالمتعة بالفعل — هذا الشعور الذى أخذك من الأشياء التى تفرقك فى الحياة اليومية ؟ كيف يمكنك إيجادها مرة أخرى ؟

- إذا كان بإمكانك أخذ إجازة لمدة ستة أشهر من أى شىء تقوم به الآن ، فما الذى قد تفعله وأين تذهب ؟

- إذا كنت على موعد مع نفسك عندما كنت تبلغ من العمر اثنى عشر عاماً ، فما تظن سيكون رأيه بك ؟

- إذا أمكنك كتابة شعار عن الحياة الشخصية على تيشيرت ، فماذا سيكون ؟

- هل تعيش حياتك لنفسك أم لوالديك ، لزوجك ، لأطفالك ؟

- بعد عشر سنوات من الآن ، إذا أصبح لديك كل المال الذى تحتاجه ، فما الذى قد ترغب فى فعله أكثر من أى شىء آخر ؟

بناء مهارات خلق التوازن

٢. هل تحبني ؟

التعبير عن الحب بعدة طرق

يتم بناء الحميمية بطرق صغيرة ، عن طريق أفعال وتصرفات يومية بسيطة رقيقة . وقد نفكر جميعاً بأن أزواجنا يعرفون من تلقاء أنفسهم إلى أى مدى نهتم بهم ، لكن أجب بصراحة : متى كانت آخر مرة شعرت فيها بشريكة حياتك وبينت لها كم تفكر بها وتحبها ؟

خذ ورقة وقم بعمل قائمة بالأشياء التي ترغب في أن يقوم بها زوجك من أجلك . قد تتضمن القائمة : إعطاء الأطفال الحمام في المساء ، مشاهدة برنامجي التلفازي المفضل معي ، الترتيب لاستئجار جليسة أطفال ليلة السبت ، سؤال عن كيف مر يومى ، أن تخبرنى أنها تحبني . عليكما بتبادل القوائم وليطلب كل واحد منكما من الآخر أن يختار لمحة رقيقة لعملها بإخلاص لمدة أسبوع . ثم أضيفا واحدة أخرى كل أسبوع ..

قائمة أمانيه	قائمة أمانيه	قائمة الأمانى الأسبوعية
		الأسبوع الأول
		الأسبوع الثانى
		الأسبوع الثالث
		الأسبوع الرابع
		الأسبوع الخامس
		الأسبوع السادس
		الأسبوع السابع
		الأسبوع الثامن
		الأسبوع التاسع
		الأسبوع العاشر

بناء مهارات خلق التوازن

٣. كسر الجمود

محاولة التعرف إلى الآخر

إن الفكرة هنا هي إعادة المتعة والمرح الذي كنتما تشعران به عندما بدأتما في التواعد ، عندما كنتما تتحدثان بحرية عن أى شيء وكل شيء .

موعد للحديث

بعد نوم الأطفال ، اجلسا في أكثر الغرف راحة في المنزل ، أطفئا التلفاز والهاتف . تبادلوا الأدوار في توجيه الأسئلة المهمة لبعضكما البعض . تشاركا الحقائق بشأن الأحداث التي مرت بكما ومشاعركما أيضاً . فيما يلي بعض الأسئلة المقترحة : ما الذى قد تفعله إذا ربحت ورقة يانصيب ؟ ما هو أكثر الأشياء الجميلة التي حدثت لك من قبل ؟ ما هي أكثر الأشياء إحراجاً ؟

الأفعال المشتركة

عليكما عمل قوائم منفصلة بالأشياء الجسمانية أو المادية التي ترغبان في عملها معاً وذلك يشمل كل شيء من اللقاء الزوجي ، ولعب التنس إلى الالتحاق بفصول لتعليم الرقص . والآن قارن قائمتك بقائمة زوجك . التزما باختيار نشاط واحد تقومان به مرة واحدة على الأقل أسبوعياً من القائمة .

يحبني ، لا يحبني

قم بتدوين ثلاثة أشياء تعجبك كثيراً في زوجتك ، ثم قم بتدوين ما جذبكما لبعضكما البعض في البداية . وفي الأسبوع التالي تذكر هذه النقاط وقم بالإطراء على زوجتك على الأقل مرة يومياً مركزاً على شيء فيها - إما بالإطراء على مظهرها أو شيء مميز قامت به من أجلك ، إنجازاتها في العمل ، وغير ذلك . فقط عليك أن تكون محدداً .

وقت لاختبار القيم

هناك فترات في كل زواج لا تكون فيها الأحلام متوافقة - وينشغل الأزواج المحبون بشئون الحياة . ولكننا جميعا بحاجة للحلم - ونحتاج لمعرفة أن شركاءنا في الحياة يدعمون أمانينا حتى إذا كانت تبدو غير عملية . إن الأحلام هي ما تصلنا بالطفولة - عندما كان العالم يبدو بلا حدود - والمستقبل أكثر حرية مما هو عليه الآن . إذا كنت تشعر أن كلا منكما لا يتشارك في نفس الرؤية للمستقبل عليكما بتجربة هذا التمرين :

عليكما التدوين على ورقتين منفصلتين للأهداف الهامة بالنسبة لكما . ويجب أن يشمل ذلك كل شيء بداية من إنجاب طفل آخر ، شراء كوخ بالقرب من بحيرة إلى البدء في عملك الخاص . ثم قوما بمقارنة القوائم وتحديثا عن سبب أهمية هذه الأحلام . كم رؤية تشاركتما بها ؟ هل كنتما مختلفين تماما ؟ لماذا تعتقد أن شريكك لا يشاركك الرؤية ؟ ما الذي يمنعكما من الوفاء بتوقعات كل منكما للآخر ؟

قد تكتشفان أنكما تتشاركان في الكثير من الأحلام أكثر مما تعتقدان . حتى إذا كانت لديكما طرق مختلفة لتحقيقها . إن هذا الكشف يمنحكما الثقة والأمان للعمل على إزالة الاختلافات والشعور بالتقدير المستمر من جانب بعضكما البعض .

ماذا عن هذه الأفكار؟

فكر في شريكك واختر ثلاثة موضوعات تعرف أنه يهتم ويستمتع بها حقاً . عليك بتدوينها . وبداية من الغد ، قم بذكر أحدها كل يوم . قد تكون بحاجة لاستذكار ذلك على سبيل المثال ، فإذا كان شريكك يحب كرة القدم بشدة ، فاستغرفي عشر دقائق في قراءة صفحات الرياضة في الصحف . وإذا كانت زوجتك تحب متابعة سوق الأسهم ، عليك مراجعة الصفحات الخاصة بها . واسأل إذا ما كانت تعتقد أن معدلات الفائدة سترتفع مرة أخرى أم لا . أو إذا كنت تعرفين أنه يحب الباليه ، وهناك مجموعة ستأتي لعرض بالية كسارة البندق في العظلة . قومي بقراءة بعض التاريخ عنها واسأليه بشأنها . أو إذا كانت زوجتك مهتمة بإعادة بناء الملعب الموجود بالجوار فاسألها كيف يسير التمويل في هذا الشأن .

بالطبع بعد توجيه سؤال محدد ، انتبه جيداً للإجابة ، ولا تسمح لذهنك بالشروع .
وقم بتوجيه أسئلة مكملة له أيضاً .

بناء مهارات خلق التوازن

٤. هل توجد علاقة جنسية بعد الإنجاب ؟

التخلص من العوائق

هناك الكثير من الأزواج يعتقدون أن إنجاب الأطفال للأسرة سوف يحفز وجود تغيرات لحياتهم قبل الإنجاب . وهم لا يدركون إلى متى يستمر ذلك : وهناك دراسة لمعهد كينسي والتي نشرت في عام ١٩٩٠ قد وجدت أن أكثر من ٥٠ ٪ من الأزواج لم يستعيدوا حياتهم الجنسية الطبيعية حتى بعد عام من إنجاب أول طفل لهم . وأهم ما يزيل العوائق من أمام العلاقة الحميمة هو الحرص على عدم السماح للانتقاد أو الشعور بالذنب أو اللوم بأن يغلف هذه الأمور .

هل يبدو زواجك مثل سيارة جيدة مستخدمة ، تسير بشكل دائم ولكنها تعاني من الإهمال ؟ على الرغم من أن الأطفال دائماً ما يحفزون المشاكل في الزواج ، إلا أن الأساليب التي تم تطويرها خلال السنوات الأولى يكون من الصعب كسرها . ولكي تظلا سوياً عندما تؤدي الظروف إلى إبعادكما عن بعضكما البعض :

١. أمعنا النظر في الضغوط الخارجية والتي قد تؤثر على أحدكما أو كليكما . إن ضغوط العمل أو المرض أو الاهتمام بوالد مسن ، أو مشاكل طفل في المدرسة تؤثر على حياتكما أيضاً .
٢. عليكم تغيير تعريفكما للعلاقة الحميمة الجيدة . كن صريحاً مع شريكك بهذا الشأن فقد تكون هذه العلاقة مختلفة الآن لكونكما أبوين ، ولكن ذلك لا يعني ألا تكون ممتعة إذا كان كل منكما يجعل الآخر سعيداً بطرق أخرى . إذا كنت لا ترغب في ممارسة الحب ، اقترح بعض البدائل .
٣. التخفيف من حدة الأمر . معظم الناس يأخذون أمر العلاقة الحميمة بجدية تامة وينسبون أن ما يحدث أو ما لا يحدث في الفراش يمكن أن يكون مرحاً . إن الضحك معاً يمكن أن يجعل كلا منكما يشعر بالحب .

(يتبع في الصفحة التالية)

٤. استرجع ذكرياتكما الجميلة من الماضي . تذكرنا سوياً كيف كان لقاءكما الأول ، انطباعاتكما الأول عن بعضكما البعض واللحظة التي أدرك كل منكما أنه سوف يرتبط بالآخر ويقضى معه بقية حياته . فإن ذلك يحفز مشاعر الحب ويربط بين الأمنيات الماضية والاحتياجات الحالية . وقد يساعدكما ذلك على التحدث عن التغييرات التي حدثت بمرور الوقت ، والمشاكل والإحباطات التي تحدثت حتماً في كل علاقة .
٥. لا تلم نفسك إذا كان حيك لأطفالك أثناء صغرهم يبدو أقوى من مشاعرك تجاه زوجك . إن الأطفال الصغار يمكنهم استنفاد طاقتك وإبداعك . إن الانغماس التام في الأبوة هو حالة شائعة وسوف تمر مع الوقت .
٦. قم باستئجار جليسة أطفال مرة أسبوعياً وادفع لها مقدماً حتى لا يمكنك القول " فلنفس أمرها هذا الأسبوع " إذا كان كل منكما يعمل ، تقابلا للغداء . فإنكما على كل حال تدفمان لرعاية الطفل - فاستغلا هذا الأمر .
٧. على كل منكما أن يتفهم مشاعر الآخر واحتياجاته . قل ببساطة : " إنني أعلم أنك تشعر بالإهمال ... أتمنى لو أن لدينا المزيد من الوقت لنقضيه معاً بمفردنا . " فإن ذلك يجعل كلا منكما يشعر بالتقدير والتواصل حتى إذا لم تكن حقيقة حياتكما توضح ذلك . وللحرص على ألا يحدث ذلك ، تحدثا كثيراً بشأن شعور كل منكما عن توازن الأبوة مع حميمية الزواج وكيف يرى كل منكما الآخر منذ أن أصبحتما والدين .
٨. احرصا على الوفاء باحتياجات كل منكما . ما الذي تستمتع بفعله حقاً ؟ ما الذي تفتقده من حياتك قبل الإنجاب ؟ الذهاب إلى السينما ؟ الوقت لممارسة الرياضة ؟ وقت للاستلقاء في الفراش وقراءة مجلة بمفردك ؟ ابحث عن طريقة لكي تفعل ما ترغبه ، حتى لو كان ذلك بمعدل محدود .

ملاحظات

بناء مهارات خلق التوازن

٥. الأسرار والأكاذيب

ميراث مولم

إن العلاقة البنوية على السرية تعد علاقة غير صحية . والحقيقة هي أن الحياة تكون أسهل عندما تواجهها بصراحة . إذا خيمت الأسرار على أسرتك ، تذكر أن :

١ . بعض الأسرار غير مؤذية - بل قد تكون ضرورية ومفيدة . إنك على سبيل المثال لست بحاجة إلى ذكر تفاصيل عن تناولك للمخدرات أثناء دراستك الجامعية وذلك لتعليم أطفالك المخاطر والعواقب التي قد يتعرضون لها . يجب أن تتفق مع زوجك على ما يمكنكما ذكره وما لا يمكنكما .

٢ . من الطبيعي أن ترغب في حجب بعض المعلومات - لحماية من تحب . سواء كان ذلك يتضمن الطلاق ، إدمان الكحوليات ، علاقات جنسية أو الرغبة في الانتحار ، فإن هذه الأسرار قد تتسبب في عكس ما ترغب فيه إذا سمعها الأطفال من شخص آخر غيرك . من الصحي أن تشارك هذه المعلومات مع الأطفال في السن المناسبة بدلاً من أن تعرض الثقة والتواصل للخطر عن طريق كتمانها .

٣ . إن الأطفال شديدي الحساسية للمناخ العاطفي بالمنزل . قد يستطيع الآباء إخفاء الحقائق ، ولكن لا يمكنهم إخفاء مشاعر التوتر . وعلى الرغم من أن الأطفال قد يكونون غير واعين لحقيقة الموقف ، إلا أنهم يعرفون أن هناك شيئاً خطأ . لا تنكر هذه الحقيقة ، وإلا فسوف يكبرون وهم يشكون في حقيقة مشاعرهم ، فقد يعتقدون عندئذ أن مناخ القلق . كما يعتقدون أن هناك شيئاً قد فعلوه وسبب المشكلة .

قبل أن تقرر مصارحة طفلك بالمعلومات ، فكر في مدى نضجه وتذكر أن هذه المعلومات لا تتعلق مباشرة بحياته وقد لا يكون من الضروري مشاركتها معه . (إن حقيقة أن العم " جاك " الذي يعيش بعيداً ولم يره طفلك قد قبض عليه في جريمة سرقة ، ليس هناك حاجة للحديث عنها ، ولكن يجب إخباره عن العممة الطيبة التي قد تكون مريضة للغاية وبحاجة للمساعدة) كن صريحاً دائماً - أجب عن أي سؤال يوجهه لك طفلك ، كذلك تدبر عواقب أن تطلب من الطفل أن يحتفظ بسر ما عن أفراد العائلة الآخرين ، فإن مثل هذا الطلب يضع ثِقلاً على الطفل - على سبيل المثال إخبار الطفل بسر معين والتنبيه عليه بالألا يقول شيئاً عنه لإخوته .

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

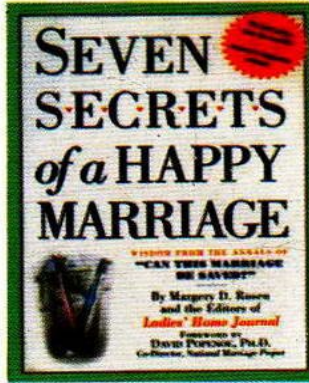
«إن سري يدمر زواجنا» (صفحة ٦٤)

«إنه يغار من زجاحي» (صفحة ١٨٩)

«إنه أب رائع لكنه زوج سيئ» (صفحة ٣٦٤)

«أوشكت على خيانة زوجي مع رئيسي في

العمل» (صفحة ٣٩)



لكل زواج مشاكله، فالضغوط من حولنا هي أمر واقع ولا تنتهي أبداً: المال، والأطفال، والإخلاص، والقرارات الصغيرة اللانهائية. لذا فعندما يقوم أي زوجين بقص مشاكلهما، يمكن لأي زوجين آخرين الاستماع. والتعلم منها.

وعن طريق سرد القصص في صورة «روايته، روايتها» مع لمزيد من التفاصيل الخاصة وإلى جانب مئات القصص الواقعية في هذا الكتاب، فإن ذلك يأتي بالقراء خلف الأبواب المغلقة لحياة الآخرين وإلى مكاتب المعالجين؛ حيث يتم كشف الصراعات وإيجاد الحلول.

وكما تعلم محررو جريدة «ليديز هوم جورنال» وكذلك محررو عمود «هل يمكن إنقاذ هذا الزواج؟» خلال خمسة عقود من النشر، فهذه القصص عن أزمات الزواج تكشف الحقائق السبع الأساسية للعلاقات الناجحة: الثقة، والتواصل، والعراك بنزاهة، وتوازن القوى، والتفاهم بشأن المال، والعلاقات الحميمة الجيدة، والاستعداد لجعل شريكك هو أهم أولوياتك.

وهناك الجزء الأخير من الكتاب الذي يحتوي على تدريبات عملية ويمتلئ بالأسئلة، واختبارات تقييم الذات، وتمارين لمساعدة القراء وأزواجهم على معرفة مشاكلهم الخاصة والقدرة على حلها.

حصريات

مجلة
الابتسام

حصريات فبراير 2013

www.ibtesama.com