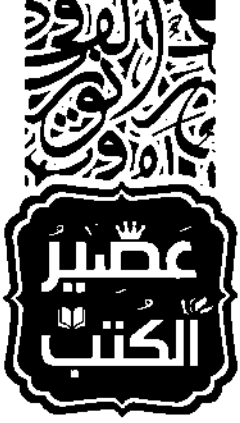
مكتبة
876
لماذا
يكذب
الرجال
وتبكي
النساء
آلان وباربرا بيز
عصير
الكتب

مكتبة | 876
سُر مَن قرأ

لماذا يكذب الرجال وتبكي النساء



للنشر و التوزيع

إدارة التوزيع

00201150636428

لمراسلة الدار:

email:P.bookjuice@yahoo.com

Web-site: www.aseeralkotb.com

- العنوان الأصلي: Why men lie and women cry
- العنوان العربي: لماذا يكذب الرجال وتبكي النساء
- طُبع بواسطة: Orion
- طُبع بواسطة: أوريون
- حُقوق النشر: آلان وباربرا بيز 2008
copyrights: 2008 Alan and Barbara pease
- حقوق الترجمة: محفوظة لدار عصير الكتب
- المترجمة: إيمان سعودي
- تدقيق لغوي: نهال جمال
- تنسيق داخلي: معتز حسنين علي
- الطبعة الأولى: يونيو/2021م
- رقم الإيداع: 13902/2020م
- الترقيم الدولي: 978-977-992-119-8

11 7 2022

مكتبة
t.me/t_pdf

مكتبة 876
سُر مَن قرأ

الكتاب الجديد الأكثر مبيعًا في العالم

لماذا يكذب الرجال وتبكي النساء

آلان وباربرا بيز

عصير الكتب

المحتويات

شكر وتقدير 11

مقدمة 13

لمَ تنشأ كل تلك المشكلات بين الرجال والنساء؟ 18

السفر عبر العالم 20

تعلم لغة ثانية 21

«هل عليَّ أن أحول جنسي؟» 22

التجربة المباشرة 23

كيف تهدي هذا الكتاب؟ 23

وأخيرًا... 24

الفصل الأول: التذمر 27

تذمر النساء في مقابل تبرم الرجال: 30

التذمر على مر العصور 31

كرسي التغطيس 32

كيف تشعر المتذمرة 34

كيف يشعر الضحية؟ 35

لماذا تجيد النساء التذمر؟ 36

لماذا لا يفلح التذمر أبدًا؟ 39

متى يحدث أسوأ أشكال التذمر؟ 40

قد يكون التذمر صرخة لنيل العرفان 43

عقدة الأم 44

حلول للتذمر: قولي ما تقصدينه 45

حلول للتذمر: قولي ما تشعرين به 47

حلول للتذمر: أسلوب ضمير المتكلم 49

حلول للتذمر: امنحي الرجل ثلاثين دقيقة من التحديق إلى النيران 51
حلول للتذمر: جعل الأطفال يفعلون ما تريدين 51
لا تتذمر منهم؛ دربهم 53
حلول للتذمر: دراسة حالة مع الأطفال 54
كيف تفهم المتذمر؟ 55
التحدي الذي يواجه الضحية 56
التحدي الذي يواجه المتذمر 57

الفصل الثاني: سبعة أشياء يفعلها الرجال تثير جنون النساء 59
1. لماذا يكثر الرجل من تقديم الحلول وإسداء النصائح؟ 61
2. لماذا لا يكف الرجل عن التنقل بين قنوات التلفاز بجهاز التحكم عن بعد؟ 70
3. لماذا لا يتوقف الرجل للسؤال عن الاتجاه الصحيح؟ 74
4. لماذا يصر الرجل على ترك مقعد المرحاض مرفوعًا؟ 76
5. لماذا يكره الرجل ذهابه للتسوق؟ 80
6. لماذا يتبنى الرجل عادات شخصية مقززة؟ 85
7. لماذا يهوى الرجل النكات البذيئة؟ 89

الفصل الثالث: لماذا تبكي النساء؟ 99
لماذا نبكي؟ 100
لماذا تبكي النساء أكثر من الرجال؟ 102
البكاء والابتزاز العاطفي 104
الرجال والابتزاز العاطفي 110
حيل شائعة للابتزاز العاطفي 114
كيفية التعامل مع المبتز العاطفي 123
ما يمكنك قوله للمبتز 125
عندما يكون المبتز غافلًا عما يحدث 126
عندما يكون الابتزاز حكمًا بالسجن المؤبد 128

الفصل الرابع: نظام النساء السري للغاية في تسجيل النقاط 131
لا يرى الرجل سوى الصورة الكبرى 133
الحل للنساء 144
الحل للرجال 145
أجرِ الاختبار الآن 145

الفصل الخامس: كشف أكبر سبعة ألغاز عن الرجال 151
1. لماذا لا يعرف الرجال الكثير عن حياة أصدقائهم؟ 152
2. لماذا يتجنب الرجال الالتزام؟ 156
ما يفكر فيه غالبية الرجال 160
3. لماذا يشعر الرجال بالحاجة إلى أن يكونوا على حق في كل شيء؟ 162
4. لماذا يهتم الرجال الناضجون كثيرًا بألعاب الصبيان؟ 166
مشروعات (اصنعها بنفسك) 168
5. لماذا يبدو أن الرجال لا يستطيعون فعل أكثر من شيء واحد في المرة؟ 170
6. لماذا يدمن الرجال الرياضة؟ 172
7. ما الذي يتحدث الرجال عنه حقًا في دورات المياه؟ 176

الفصل السادس: المرأة الأخرى - والدته 179
دخول التنين 180
والدته - عبؤها الأكبر 182
إنهن لسن سيئات لهذه الدرجة 183
لماذا يصعب على المرأة أحيانًا أن تكون حماة؟ 184
وضع الحدود 194

الفصل السابع: طرق المرأة السرية مع الكلمات 199
1. لماذا تتحدث النساء كثيرًا؟ 201
2. لماذا ترغب النساء دائمًا في الحديث عن المشكلات؟ 206
3. لماذا تبالغ النساء؟ 208
كيف يمكن للمرأة أن تضلل نفسها؟ 211
4. لماذا يصعب على النساء الدخول في صلب الموضوع مباشرةً؟ 213
الحديث غير المباشر في العمل 217
الحديث غير المباشر في المنزل 219
5. لماذا تريد النساء معرفة كل التفاصيل الصغيرة؟ 223
المرأة مبرمجة للبحث عن التفاصيل 225

الفصل الثامن: اختبار الجاذبية الحميمية للنساء 227
أجري الاختبار 228

الفصل التاسع: ما الذي جعل عيني الأرنب روجر تقفزان من محجريهما؟ 239
نظرية الجمال 242
ما يقوله العلم 243

هيئة المرأة – أكثر ما يجذب الرجال 244
المناطق التي تجذب الرجال حسب الأولوية: 246
الجسم الرياضي 247
السيقان الطويلة 247
الخصر الصغير 248
البطن المسطح 252
العنق الطويل 252
كيف يجذب الوجه الانتباه؟ 254
الفم الجميل 255
الأعين الجذابة 258
الأنف الصغير 259
الشعر الطويل 260
كيف تؤثر ملابس المرأة على الرجال؟ 261
جراحات التجميل 263
الوجه الآخر للجاذبية 265
الملخص 269

الفصل العاشر: اختبار جاذبية الرجال 271
أجرِ الاختبار 271

الفصل الحادي عشر: الجاذبية الجسدية للرجال 281
ما يقوله العلم 284
أهم الأجزاء التي تجذب النساء 285
الجزء الأول: الجسم الرياضي 286
الجزء الثاني: الكتف والصدر العريضان والذراعان مفتولتا العضلات 286
الجزء الثالث: الردف الصغير المشدود 288
الجزء الرابع: شعر الرأس الكامل 288
الجزآن الخامس والسادس: الفم الشهي والعينان العطوفتان 290
الجزء السابع: الأنف والذقن القويان 291
الجزء الثامن: الوركان الضيقان والساقان العضليتان 291
الجزء التاسع: البطن المسطح 292
الجزء العاشر: لحية عمرها ثلاثة أيام 293
ما تريده النساء على المدى الطويل 294

الفصل الثاني عشر: «هل أبدو بدينة في هذا الثوب؟»..... 299
من الذي يكذب؟..... 300
أنواع الأكاذيب..... 305
أنواع الكاذبين..... 306
من يكذب أكثر؟..... 309
الأكاذيب الشائعة التي يقولها الرجال للنساء..... 311
لماذا تفشل الأكاذيب؟..... 312
لماذا تجيد المرأة كشف الأكاذيب؟..... 312
لماذا تتذكر النساء دومًا؟..... 314
نصيحة للرجال..... 315
الصغار هم أكثر من يكذبون أو يغشون أو يسرقون..... 315
عندما يكذب عليك كل من تعرفه..... 317
لماذا تؤلم أكاذيب الأصدقاء والعائلة أكثر من غيرها؟..... 318
أدلة كشف القناع عن الكاذب..... 319
الكاذبون والأفيال..... 319
اطلب إعادة الكذبة أكثر من مرة..... 320
كيف تقرأ ما بين السطور فيما يقال؟..... 320
«فقط» و«مجرد»..... 322
عندما يقولون: «سأحاول»..... 323
كشف الكاذبين باستخدام الحاسوب..... 325
ما تقوله الأحبال الصوتية..... 326
تصوير المخ الكاذب..... 327
الاستماع إلى الدلائل الصوتية..... 328
قراءة لغة الجسد..... 329
اقرأ عناقيد الكذب دومًا..... 329
الابتسام..... 330
الأعين تفضح..... 330
تأثير بينوكيو..... 331
كيف تتجنب أن يكذب أحدهم عليك؟..... 332
قاموس أنماط حديث الرجال..... 335

الفصل الثالث عشر: عندما يضع الصياد رمحه جانبًا - 339
مشكلة «مواليد الطفرة»..... 341

الجنس والتقاعد 344
عندما يقلع الصياد عن الصيد 345
كيف انعدمت الحاجة للصياد القديم؟ 346
كيف تتعامل النساء مع التقاعد؟ 347
لماذا لا يستطيع الرجال التعامل مع التقاعد؟ 350
لماذا ينهار كثير من الرجال بهذه السرعة؟ 352
سلبيات التقاعد 356
خطة عمل 357
النشاط الاجتماعي 358
الصحة 359
الأنشطة الرياضية 360
العمل المجتمعي أو الخيري 360
الأنشطة الروحانية 361
الحميمية 361
التخطيط المالي 361
التنظيم 362

الفصل الرابع عشر: لماذا تحتاج النساء دومًا إلى أحذية جديدة؟ 367

عودة إلى الزمن الماضي 368
إذا كان الحذاء مناسبًا 370
الصديقات المقربات 371
الأحذية طويلة الرقبة صُنعت للسير 373
صِلي حبال الود بينك وبين حذائك 374
حسد الأحذية 375
والآن، السبب الحقيقي لحب النساء للأحذية 375
نصيحة للرجال 376

المراجع 379

مصادر الصور 389

شكر وتقدير

نود أن نشكر الأشخاص المذكورين أدناه ممن أسهموا في هذا الكتاب إسهامًا مباشرًا وغير مباشر، ودون قصدٍ منهم أحيانًا.

فريقنا الذي خطا معنا كل خطوة في هذه الرحلة: روث وراي بيز، ودوري سيموندز، وسو ويليامز، وتريفور دولبي.

بيل وبيت ساتر، وآدم سيلرز، وميليسا، وكاميرون وجاسمين بيز، ومايك وكارول بيز، ولين وسو سميث، وفيونا ومايكل هيدجر، وديانا ريتشي، والدكتور ديزموند موريس، والأستاذ آلان جارنر، وجاري سكينر، والدكتور دينيس ويتلي، ومارك فيكتور هانسن، والدكتور ثيمي جاراجوناس، وبيرت نيوتن، وجيوف وسالي بيرش، وتوني وباتريشا إيرل، وديبي ميرتنس، وديب هينكسمان، ودورين كارول، وآندي وجاستن كلارك، وكيري آن كينرلي، وفرانك وكافيل باجز، وجراهام وترايسي دافتي، وجون آلانسن، وساندرا ولورين واتس، وجون هيبوورث، وإستر رانتزن، وراي مارتن، وكاي ليونز، وفيكتوريا سينجر، وجراهام وجوزفين روت، وإيما نوبل، وإيفون وباري هيتشون، وريتشارد كرانيوم، وإيفور آشفيلد، وهيلين ريتشاردسن.

مكتبة
t.me/t_pdf

مقدمة

نحن نولد عراة. مبللين. وجوعى

ثم تزداد الأمور سوءًا.

مثل صيني.

لماذا يكذب الرجل؟ لماذا يشعر بأن عليه أن يكون محقًّا في كل شيء؟ لماذا يخشى من الالتزام؟ ومن جهة أخرى، لماذا تستخدم المرأة البكاء لنيل مرادها؟ لماذا تصر على فتح الموضوع ذاته مرارًا؟

لم تزل الهوة وسوء التفاهم والخلاف بين الجنسين قائمين في جميع أوجه حياتنا –حتى في القرن الواحد والعشرين– تمامًا مثلما كانوا منذ بدء الخليقة. وبعد ثلاثة عقود من البحث في أوجه الاختلاف بين الرجل والمرأة، وإجراء التجارب في هذا الشأن، وتحليل عدد لا يحصى من الأفلام، وتأليف كتبٍ، والتحدث في التلفاز، ومشاركة المعلومات في المؤتمرات، تلقينا عشرات الآلاف من الأسئلة عن السبب الذي يجعلنا نحن –الرجال والنساء– نسلك سلوكيات معينة. لقد أتت جميع الخطابات والمكالمات الهاتفية والرسائل الإلكترونية من أناس أربكهم نوع الأفعال التي يقوم بها الجنس الآخر؛ أناس محبَطين وعاجزين عن معرفة الطريقة المثلى للتعامل مع الجنس الآخر. ولهذا السبب ألَّفنا هذا الكتاب

وضمنّاه أربعين سؤالًا من الأسئلة الأكثر شيوعًا لدى القراء والمستمعين من جميع أنحاء العالم، وحاولنا الإجابة عنها استنادًا إلى ما أجريناه من تجارب وبحوث واستبيانات، وإلى أحدث الدراسات والعلوم، و-أخيرًا- إلى فطرتنا السليمة، ثم ابتكرنا حلولًا عملية من شأنها أن تضعك على المسار الصحيح في التعامل مع الجنس الآخر.

يتناول هذا الكتاب تلك الأسئلة الكبرى العصية التي تطرحها المرأة على نفسها في الواحدة صباحًا من يوم الأحد، أسئلة من قبيل: «لمَ يلاحق الرجل الأخريات بنظراته؟»، و«لماذا لا يكف عن إخباري بما عليَّ فعله وكيف عليَّ أن أفكر؟»، ثم تأتي في مقابلها تلك الأسئلة المعقدة التي تداهم الرجل في العاشرة صباحًا من يوم الأحد، إذ يستيقظ ليجد نفسه وحيدًا أو يجد أن حبيبته لم تعد تتحدث معه. وسنتناول كل أسئلته تلك أيضًا، مثل: «لماذا لا توضح المرأة مقصدها أبدًا؟»، و«لماذا تتذمر؟»، و«لماذا عليَّ أن ألتقط جواربي في العاشرة صباحًا من يوم الأحد؟».

ما تزال المرأة قلقة بشأن المستقبل حتى تتزوج
وما يزال الرجل لا يلقي بالًا لمستقبله حتى يتزوج

لقد أصبح بمقدور العلم أن يفسر لماذا تتحدث المرأة كثيرًا، وتحوم حول الموضوع الأساسي، وتسعى لمعرفة أدق التفاصيل عن جميع من حولها، ولا تبادر بطلب العلاقة إلا لمامًا. وبتنا نعلم أن هناك أسبابًا بيولوجية وراء عجز الرجل عن تأدية أكثر من مهمة واحدة في نفس الوقت، وكرهه للتسوق، ورفضه السؤال عن الاتجاهات، وتفضيله أن تعطي لفة المناديل الورقية ظهرها للحائط لا العكس، وعدم معرفته أي شيء عن حياة أصدقائه الشخصية، حتى بعد قضائه عطلة نهاية أسبوع كاملةً معهم في الصيد.

يشير هذا الكتاب– بطرق شتى– إلى الأمور البَدَهية التي يغفل عنها أغلب الناس. فقد لاحظتَ ولا شك أن كثيرًا من النساء يُبدين رغبة ملحة بيولوجية في تفحص وسائد الزينة وشرائها، أو في إعادة ترتيب الأثاث بحيث يتعثر به الرجل عندما يتسلل ليلًا. أو لاحظتَ أن قلة قليلة من النساء يتفهمن متعة مشاهدة نفس المباريات مرة تلو أخرى، بينما لا يرى الرجل أن اكتشاف ثوب لمصمم أزياء شهير على رف الخصومات هو واحد من أهم إنجازات حياته.

لمَ أصبح الأمر شاقًّا على الرجال والنساء؟

لقد أصبح وضع الرجال صعبًا في أيامنا هذه، فمنذ ستينيات القرن الماضي، حين علا صوت النسويين وازداد نجاحهم، قل معدل انتحار النساء بنسبة 34 % وارتفع معدل انتحار الرجال بنسبة 16 %، ومع ذلك لم يزل شغلنا الشاغل منصبًّا على المشقة التي تعانيها المرأة في الحياة.

ففي أواخر القرن العشرين، عندما اكتشفت النساء حرياتهن وبتن ينظرن إلى الرجال أغلب الوقت نظرتهن إلى عدو، رزحت العلاقات والعائلات تحت وطأة ضغطٍ هائل. شعرت النساء بالغضب، وشعر الرجال بالحيرة والذهول، فعلى مر الأجيال التي سبقت ذلك، كانت أدوار كلٍّ من الرجل والمرأة محددة واضحة. كان الرجل هو رب المنزل، كان هو عائل الأسرة الأساسي، وكلمته كالقانون، ولم يكن يجرؤ أحد أن ينازعه على منصبه كصانع للقرارات، لقد كان الحامي والعائل. أما الزوجة فكانت هي الأم، وربة المنزل، والمساعدة الاجتماعية، والراعية. كان الرجل حينئذٍ يعرف مسؤولياته كما تعرف زوجته مسؤولياتها. كانت الحياة بسيطة.

ولكن فجأة تغير كل شيء، بدأت المسلسلات الكوميدية والإعلانات تُظهر الرجال أغبياء وفاقدين للأهلية في مواجهة النساء الأكثر ذكاءً وتفوقًا. واعتنقت مزيد ومزيد من النساء شعار المساواة. والمشكلة أن النساء بدَون عالمات بوجهتهن وما يردن، في الوقت الذي شعر فيه كثير من الرجال بتخلفهم عن الركب دون سابق إنذار.

إذا صفعت امرأة رجلًا على وجهه في مكان عام، يفترض الجميع فورًا أنه المخطئ.

وقد بدا أن الرجال في الغالب لا يفهمون القواعد، فمثلًا، كان حديث المرأة عن اللا مساواة يستدر التعاطف، في حين كان حديث الرجل عن الموضوع ذاته على الأرجح يضعه في خانة عدو المرأة. لقد فاق عدد النكات التي تنتقص من شأن الرجال تلك التي تنتقص من شأن المرأة بمعدل عشرة إلى واحد. إليك مثال نموذجي لما يمكنك تلقيه يوميًّا في بريدك الإلكتروني:

«هل سبق ولاحظت أن جميع مشكلات المرأة تبدأ بكلمة رجال men؟

سن اليأس Men-opause

آلام الدورة الشهرية Men-strual pain

مرض نفسي Men-tal illness

طبيب أمراض النساء Guy-naecologist

استئصال الرحم His-terectomy»

مكتبة
t.me/t_pdf

أما النكتة الأحدث التي انتشرت وسط النساء، والتي يجدها أغلب الرجال محبطة ومهددة جدًّا:

ما تعريف الرجل؟

نظام حيوي داعم للتناسل.

ولا يسعنا إنكار أن هذا التمييز الذي يعده الرجال عداءً صارخًا ضدهم، هو أحد عوامل حالة الاكتئاب التي أصبحت تجتاح جيلًا كاملًا من الرجال، فقد بلغت معدلات انتحار كل من الشباب والشيوخ أعلاها، واحتل اليابانيون رأس هذه القائمة. لم يعد الرجال يعرفون طبيعة مهمتهم، ولم يعد لديهم أمثلة يحتذون بها.

وقد صار الأمر شاقًّا على النساء أيضًا. فقد بدأت النسوية وسيلة لمعالجة أوجه اللا مساواة بين الرجل والمرأة، ووعدت النساء بالتحرر من القيود التي تبقيهن مربوطات بحوض المطبخ. واليوم أصبح نحو 50 % من نساء الغرب –سواء شئن ذلك أم أبين– يعملن، وأصبحت المرأة العائل الأساسي لواحدة من كل خمس أسر، هؤلاء النساء مطالَبات بأن يكن أمهات وآباء وعائلات. تعاني النساء الآن القُرح والأزمات القلبية وأمراض التوتر، تمامًا مثلما عانى الرجال.

يصيب الشره المرضي 4 إلى 5 % من نساء الجامعات،

بينما لا يصيب سوى رجل واحد من كل ثلاثمئة رجل.

وتشير التقديرات إلى أنه بحلول عام 2020 ستصبح 25 % من النساء عازبات بصفة دائمة، وهذا ليس وضعًا طبيعيًّا، بل إنه يتنافى تمامًا مع غرائزنا وتكويننا البشري الأساسي. لقد أنهك العمل نساء اليوم، وأصبحن غاضبات جل الوقت ويعانين الوحدة بصورة متزايدة. أما الرجل فيشعر بأن النساء يردن منه أن يفكر ويتصرف مثلهن. لقد اختلط الأمر علينا جميعًا. يقدم هذا الكتاب خارطة تساعدك في اجتياز

متاهة العلاقة بين الرجل والمرأة، وتمييز البدايات الزائفة والمنعطفات الخادعة والطرق المسدودة.

لمَ تنشأ كل تلك المشكلات بين الرجال والنساء؟

طبيعة المرأة أنها مؤهلة لتكون مربية أطفال وحامية للعُش، ونتيجة لذلك، أصبح مخها مبرمجًا على غمر من حوله بالتنشئة والتغذية والحب والرعاية. ومن ناحية أخرى، فإن طبيعة الرجل تؤهله للقيام بمهمة مختلفة كليًا؛ أن يكون صيادًا ومطاردًا ومدافعًا وعائلًا وحلَّالًا للمشكلات، لذلك من المنطقي أن نرى اختلافًا في الوظائف والأولويات التي بُرمج عليها كلٌّ من مخ الأنثى والذكر. وهذا ما تؤكده البحوث العلمية، لا سيما المسح المخي الجديد عالي التقنية.

فالنساء يؤلفن أغلب الكتب التي تتناول موضوع العلاقات الإنسانية، و80 % تقريبًا من مشتري هذه الكتب إناث. وتميل معظم هذه الكتب إلى التركيز على الرجل وما يخطئ فيه وكيف تستطيع المرأة تحسين ذلك. ونجد أيضًا أن معظم مستشاري ومعالجي العلاقات نساء. تلك الإحصائيات قد تعطي للمراقب المحايد انطباعًا بأن النساء يهتممن بالعلاقات أكثر من الرجال.

ويعد هذا صحيحًا من عدة أوجه. ففكرة التركيز على العلاقة ليست جزءًا طبيعيًا من نفسية الرجل أو تفكيره أو سلم أولوياته، وعليه فإن الرجال إما يغلقون الباب أمام مناقشة تحسين العلاقات، أو يرفعون راية الاستسلام سريعًا، ذلك لأنهم يجدون أن الطريقة التي تفكر بها النساء طريقة معقدة أكثر مما ينبغي. وأحيانًا ما يبدو الأمر برمته صعبًا، وأن الانسحاب منه مبكرًا أسهل من الفشل فيه، لكن الحقيقة هي أن الرجال يريدون علاقات جيدة وصحية ومرضية مثلهم مثل النساء، ويفترضون

أن العلاقة المثالية ستأتيهم ذات يوم دون حاجة إلى دراسة أو إعداد مسبق. ودائمًا ما تقع المرأة في خطأ افتراض أنه ما دام الرجل يحبها، عليه أيضًا أن يفهمها، لكنه عادةً لا يستطيع. نحن -الرجال والنساء- ننادي بعضنا بكلمة «الجنس المعاكس» لسببٍ وجيه؛ أننا متناقضان.

المرأة تحتاج إلى معرفة رجل واحد حتى تفهم جميع الرجال، بينما قد يعرف الرجل النساء جميعًا ولا يفهم أيًّا منهن.

هيلين رولاند.

إننا الفصيلة الوحيدة التي تواجه صعوبات مع طقوس التزاوج والتودد والعلاقات، فجميع الفصائل الأخرى تبلي بلاءً حسنًا وتنسجم مع بعضها انسجامًا جيدًا. حتى عنكبوت الأرملة السوداء وحشرة فرس الحكيم -والتي تقتل أنثاهما الذكر فورًا بعد التزاوج- يعلمان قواعد التزاوج ويلتزمان بها بإخلاص. خذ الأخطبوط مثالًا، فذلك الحيوان على الرغم من بساطته وصغر مخه، لا يجادل أبدًا في اختلافات الذكر عن الأنثى أو في التزاوج وما يسبقه من مراحل. تزداد خصوبة الأنثى في فترة معينة فيحوم حولها ذكور الأخطبوط ملوحين بمجساتهم، فتختار من تعجبها مجساته معطيةً إياه الضوء الأخضر، ولا تتهمه أبدًا بأنه لا يعيرها انتباهًا كافيًا، ولا يتساءل هو مطلقًا إن كانت أنثاه راضية مثلما هو راضٍ، ولا يتدخل الأقارب المتطفلون بنصائحهم، ولا تقلق أنثى الأخطبوط إن كانت تبدو بدينة، ولا تتوق أبدًا لذكر يتمتع بمجسات «بطيئة» الحركة.

لكن البشر كائنات بالغة التعقيد. فتقول النساء إنهن بحاجة إلى رجال حساسين، وإن كن لا يردنهم مفرطي الحساسية أيضًا. ولا يملك الرجل فكرة جيدة عن الفارق الدقيق بين هذا وذاك، لا يدرك أنه بحاجة إلى أن يبدي حساسية تجاه مشاعر المرأة، وخشونة ورجولة تجاه الأمور الأخرى. إن معرفة الطريق الصحيح لاجتياز تلك المتاهة هو إحدى المهارات التي سيكتشفها الرجال في هذا الكتاب. أما النساء فسيتعلمن طريقة فهم ما يريده الرجال، وكيف يمنحنهم إياه.

استخدم متصفح الإنترنت خاصتك للبحث عن كلمة «relationships» وستجد 36,714 مرجعًا باللغة الإنجليزية لمساعدتك في تحسين حياتك العاطفية. أما بالنسبة لجميع الحيوانات الأخرى، فعلاقاتهم واضحة إلى حد كبير، ومدفوعة باحتياجات كل فصيلة للبقاء على قيد الحياة. إنهم لا يفكرون فيها، بل تحدث لهم تلقائيًا. أما نحن فقد بلغنا من التطور مبلغًا يجعلنا بحاجة إلى معرفة الأسلوب الأمثل للتعامل مع الجنس الآخر، لنحظى بفرصة عيش حياة سعيدة، ونستمتع بالحصة الوافرة من المرح والإثارة والسعادة التي تجلبها لنا العلاقات الجيدة.

السفر عبر العالم

يشكل كتاب «*لماذا يكذب الرجال وتبكي النساء*» الخطوة التالية في سلم العلاقات، بعد كتاب «*لماذا لا ينصت الرجال ولا تستطيع النساء قراءة الخرائط*»، ويكشف الغطاء عن جوانب عدة من الحياة قلما نفكر فيها أو نلاحظها. ومن أجل تأليف هذا الكتاب، سافرنا إلى أكثر من ثلاثين دولة، وجمعنا وقارنا بين المعلومات والبحوث التي تخص العلاقات من كل مكان، لقد حاولنا في عملنا هذا أن نحدد الموضوعات الشائعة ونوضح المشكلات العامة، ثم نخرج بما نراه حلولًا عملية. وما

طرحناه في هذا الكتاب من سلوكيات وسيناريوهات لا ينطبق بالضرورة على جميع الناس طيلة الوقت، إنما هي قصص حقيقية تنطبق مبادئها على أغلب الناس أغلب الوقت في علاقاتهم مع الجنس الآخر.

إنك إن علمت ما ينبغي فعله مع أغلب الناس أغلب الوقت، عندما يتعلق الأمر بالحياة مع الجنس الآخر، أو العمل معه، أو التعامل معه، أو حبه، ستنعم بحياة أسعد. لكن لسوء الحظ، نجد أن أغلب الناس ما زالوا يخطئون التصرف في أغلب الأوقات.

لقد بلغ معدل الطلاق الآن في بريطانيا -مثلًا- نحو 50 % خلال الأربعة أعوام الأولى من الزواج، وإن أحصينا الأحباء الذين ينفصلون قبل الزواج، يمكنك افتراض أن معدل الانفصال الفعلي لجميع الأحباء قد بلغ على الأرجح 60 إلى 80 %.

100 % من حالات الطلاق تبدأ بالزواج.

يقدم كتاب لماذا يكذب الرجال وتبكي النساء فرصة حقيقية لاستئصال بعض من البؤس والمعاناة والحيرة من حياتك، وسيزلل جميع الصعاب، فهو كتاب مليء بحقائق مبنية على العلم والفطرة السليمة، حقائق بالغة القوة، وإن عُرِضت بأسلوب طريف يسهل استيعابه على طول الطريق. يفسر هذا الكتاب سلوك «الطرف الآخر»، سواء كان شريكك أو ابنك أو ابنتك أو والدتك أو والدك أو أصهارك أو أصدقاءك أو جيرانك.

تعلم لغة ثانية

لكي يكلل النجاح تعاملك مع الجنس الآخر عليك أن تكون قادرًا على التحدث بلغتين مختلفتين؛ «لغة الرجل» و«لغة المرأة»، فإذا

كنت لا تتحدث إلا الإنجليزية ثم زرت فرنسا، فلن تجد طائلًا من طلب السمك والبطاطس بإنجليزيتك؛ لن يفهمك الفرنسيون. وإن كنت فرنسيًّا وسافرت إلى بلد ناطقة بالإنجليزية، لن يجدي أن تطلب القواقع المشوية بالفرنسية؛ لن يفهمك السكان المحليون أيضًا. أما إذا اشتريت كتابًا بسيطًا في الترجمة يوضح لك طريقة قول الكلمات والعبارات الأساسية بلغة أخرى، سيصبح بمقدورك التجول في مختلف البلدان، وسيحبك المحليون لما تبذله من مجهود وسيحبون مساعدتك حتى وإن لم تكن جيدًا كفاية، فالآخرون ينبهرون حين يعلمون أنك تحاول فهمهم والتواصل معهم.

«هل عليَّ أن أحول جنسي؟».

كثيرًا ما يسألنا الناس: «أتقصد أن عليَّ أن أفكر وأتحدث وأتصرف مثل الجنس الآخر؟». قطعًا لا، فأنت حين تشتري هاتفًا محمولًا، تجد معه كتيب إرشادات، وعندما تعرف كيف يعمل هاتفك وتبرمجه كي يفعل ما تريده، سيمنحك كمًّا كبيرًا من المتعة والفائدة والمرح، ولن يحدث أبدًا وتتهم شركة الهاتف بأنها تحاول تحويلك إلى فني هواتف، لمجرد أنهم أعطوك كتيب إرشادات. وكتاب لماذا يكذب الرجال وتبكي النساء هو كتيب الإرشادات لفهم الجنس الآخر ومعرفة أي الأزرار ينبغي الضغط عليها للحصول على أفضل النتائج.

عندما تدرك المرأة المسار التطوري للرجل، سيسهل عليها فورًا أن تتسامح مع الطريقة المختلفة التي يتصرف ويفكر بها. وحين يدرك الرجل أن المرأة تأتي من وجهة مختلفة، يصبح بدوره قادرًا على الاستفادة من خبراتها ونظرتها إلى الحياة.

التجربة المباشرة

نحن -المؤلفَين- زوجان سعيدان وحبيبان مخلصان وصديقان مقربان، ونحن أيضًا أبوان لأربعة أطفال رائعين. وقد استعنَّا بتجربتنا الشخصية تلك في كتاب لماذا يكذب الرجال وتبكي النساء، ونشعر بأننا قد منحنا القارئ رؤية متوازنة للعلاقات بين الذكر والأنثى من عدة زوايا مختلفة، آملين أنها قد خلت من التحيز. إن تأليف هذا الكتاب وما تضمنه من بحوث منحنا فهمًا أعظم لبعضنا بعضًا ولآبائنا وإخوتنا وأخواتنا وأبناء عمومتنا وزملائنا في العمل وجيراننا. ربما تلتبس علينا الأمور أحيانًا، لكننا نعرف ما ينبغي فعله أغلب الوقت مع أغلب الناس، لذا قلما نخوض جدالًا مع أيٍّ من المقربين لنا، وهم جميعًا يحبوننا من أجل هذا. لا ندَّعي مثالية الحياة طيلة الوقت لكنها كثيرًا ما تكون كذلك.

كيف تهدي هذا الكتاب؟

بعد النجاح العالمي لكتابنا السابق لماذا لا ينصت الرجال ولا تستطيع النساء قراءة الخرائط (بيعت منه أكثر من ستة ملايين نسخة وتُرجم إلى 33 لغة حتى الآن)، اتهمنا بعض الرجال بأننا قد جعلنا حياتهم صعبة؛ لقد شعروا بأن زوجاتهم يستخدمن هذا الكتاب لاضطهادهم قائلات: «آلان قال هذا» أو «باربرا قالت إن...». لقد كان كتاب لماذا لا ينصت الرجال ولا تستطيع النساء قراءة الخرائط كتابًا مفضلًا للنساء في كل مكان، ونحن ندرك أن بعض النساء أعطين هذا الكتاب لأزواجهن قائلات: «إنك بحاجة لهذا! اقرأه من بدايته للنهاية. الحقيقة أني قد وضعت علامة على الأجزاء التي تحتاج إلى قراءتها».

عندما تهدي امرأة أحد كتب التنمية الذاتية لامرأة أخرى، تشعر تلك الأخيرة بالامتنان والتقدير للهدية التي قد تساعدها على التحسن. أما إذا

كان المتلقي رجلًا، فقد يشعر بالإهانة وأن المرأة تقصد أنه ليس جيدًا كفاية كما هو، وربما يرفض قائلًا: «إنني لست بحاجة إلى هذا!»، ويعيد إليها الكتاب، تاركًا إياها مجروحة وحزينة.

لذا إن كنت رجلًا وتقرأ هذا، فأنت جزء من قلة قليلة تريد فهم الطريقة التي تفكر بها النساء ويتصرفن؛ مرحى! وإن كنتِ امرأة، فمن الأسلم أن تطلبي من زوجك رأيه في النصائح الواردة في الكتاب، لأن الرجال يحبون إبداء آرائهم. ضعي علامة على الصفحات التي تريدين منه قراءتها واتركي الكتاب على طاولة القهوة أو في دورة المياه، أو اشتري له تذكرة لإحدى الندوات التي نعقدها بخصوص العلاقات.

وأخيرًا...

يقال إن من الرائع أن تكون رجلًا، لأن عمال صيانة السيارات حينها يخبرونك بالحقيقة، ولأن التجاعيد تضفي عليك وسامة، ولأن نصف الدستة من السراويل الداخلية لا تكلفك أكثر من 4.95 جنيهًا إسترلينيًا، ولأن الشوكولاتة ليست سوى وجبة خفيفة أخرى بالنسبة لك. لا ينظر الناس إلى صدرك أبدًا وأنت تتحدث معهم، ولا تضطر إلى مغادرة الغرفة لضبط ثيابك.

مثلما يقال إن من الرائع أن تكوني امرأة لأن بوسعك التحدث مع أفراد الجنس الآخر دون أن تضطري إلى تخيلهم عراة، ولأن سيارات الأجرة تقف بإشارة منك، ولأن بوسعك إرباك رؤسائك الرجال بالاعتلالات النسائية الغامضة، كما أنكِ لا تبدين مثل ضفدع في خلاط حين ترقصين، وإن تزوجتِ رجلًا يصغرك بعشرين عامًا، فستعلمين أنكِ تبدين كخاطفة أطفال.

ربما قد يصبح النساء ذات يوم يشبهن الرجال، ربما ستهوى النساء مشاهدة سيارات السباق وهي تدور في حلقات، ويصبح التسوق بالنسبة لهن نشاطًا رياضيًّا، وقد يضطر الرجال إلى قضاء شهر كل عام في جهاز محاكاة لاضطرابات ما قبل الدورة الشهرية، ربما ستُثبَّت جميع مقاعد المرحاض في أماكنها، ولن تتحدث النساء إلا خلال الفواصل الإعلانية، ولن يقرأ الرجال مجلة بلاي بوي إلا لقيمتها الأدبية.

لسنا نعتقد بأن هذا محتمل؛ ليس قبل بضعة آلاف من السنين على الأقل، وإلى ذلك الحين سنواصل محاولة فهم اختلافاتنا وترويضها وتعلم حبها، وسنحصل في المقابل على حب الطرف الآخر وتقديره.

استمتع بكتابنا!

باربرا، وآلان بيز.

مكتبة
t.me/t_pdf

الفصل الأول

التذمر

عندما يأبى أحدهم أن يدع الأمر يمر.

تذمر: ضايق، ازعِج، هدد، وبّخ، حام، اقلق، ناوش، توعد، هيمن، ألْحِحْ، عذِّب، استفز، عنِّف، ائذِ.

المتذمر: الشخص –وبالأخص المرأة– كثير التذمر.

والتذمر مصطلح يستخدمه الرجال بصورة تكاد تكون حصرية لوصف النساء.

تنكر أغلب النساء أنهن يتذمرن، إنما يرين هذا التذمر صورة من صور تذكير الرجل بما عليه فعله من أمور ضرورية: المهام المنزلية، وتناول الأدوية، وإصلاح الأشياء المكسورة، وتنظيف الفوضى. ويمكن لقليلٍ من التذمر أن يكون بنَّاءً. فما مصير عديد من الرجال إن لم تكن في حياتهم امرأة يسعها بالتذمر إقناعهم بعدم الإكثار من شرب الجعة، أو تناول الوجبات السريعة؟ وإن تعسر هذا يسعها التأكد من ممارستهم للتمارين الرياضية والخضوع لاختبارات الكولسترول بانتظام، بل ويمكن للتذمر أحيانًا أن ينقذ حياة بعض الرجال.

لكن نظرة المجتمع تختلف كليًّا إذا تذمر الرجال، فهم ليسوا متذمرين، بل حاسمين وقادة، وما يفعلونه هو تمرير مستمر لحكمتهم، وتذكير لطيف للنساء بالدرب الذي ينبغي لهنَّ اتخاذه إن حدث ونسينه في مسيرتهن. لا شك أنهم ينتقدون ويتصيدون الأخطاء ويتأففون ويتبرمون، لكن ذلك لا يكون إلا لمصلحة المرأة. وتكرارهم لنصائح مثل: «هلا قرأتِ الخريطة قبل الانطلاق؟ كم مرة عليَّ أن أخبرك؟»، و«ألا يمكنك بذل بعض الجهد كي تظهري بمظهر أفضل حين يزورنا الأصدقاء؟» يعكس ما يتحلون به من مثابرة جديرة بالإعجاب، ولا سيما مدى اهتمامهم.

وبالمثل تشعر النساء أن تذمرهن يعبر عن مدى اهتمامهن، وإن كان نادرًا أن يراه الرجل هكذا، فالمرأة توبخ الرجل حين يرمي مناشف مبللة على الفراش، أو يخلع جواربه ويتركها في أرجاء المنزل، أو ينسى أن يخرِج القمامة. وهي تعلم كم تبدو حينها مزعجة، لكنها تظن أن السبيل الوحيد لحمل الرجل على الإنصات هو تكرار نفس التعليمات مرة تلو

أخرى، على أمل أن تنفُذ إليه ذات يوم. إنها ترى شكواها مبنية على حقائق، لذا على الرغم من علمها بأنها مزعجة، تشعر بأن هذا مسوغ، ولن ترى صديقاتها تذمُّرها، بل سيرين الرجل كسولًا أو يصعب التعامل معه، ولن يشعرن إلا بالتعاطف تجاه رفيقته التي عانت معه الأمرَّين.

حققت أغنية 'The Man Song' نجاحًا ساحقًا فور صدورها، وهي أغنية كوميدية ألَّفها شون مورلي وأعيد إنتاجها آلاف المرات على شبكة الإنترنت. وقد أحبتها النساء لأنها تقول إن التذمر قد يؤتي ثماره أحيانًا، فيدرك الرجل حينئذ من هو الآمر الناهي. وأحبها الرجال لأنها تقول شيئًا لطالما أقرُّوا به هم أيضًا ولكن سرًّا. تبدأ أحد مقاطع الأغنية قائلة:

«كلما سارعتِ في إدراك من المسيطر بيننا،
سارعتِ في إملاء أوامرك عليَّ يا عزيزتي...
ألا فاعلمي أنني قبطان هذه السفينة،
ولكن في أحلامي فقط...».

لكن في العادة عندما تبدأ المرأة بترديد مطالبها، لا يسمع عقل الرجل سوى شيء واحد: تذمر. ومثل صنبور مياه يقطر، يزعج هذا التذمر روحه ويراكم بداخلها استياءً خفيًّا. يضع الرجال من جميع أنحاء العالم التذمر على رأس قائمة مسببات الضيق خاصتهم. في الولايات المتحدة الأمريكية وحدها، هناك أكثر من 2000 حالة سنويًّا لرجال يقتلون زوجاتهم مدعين أنهن بتذمرهن تسببن في ذلك. وفي هونج كونج ضرب أحد الأزواج رأس زوجته بمطرقة مسببًا لها تلفًا في المخ، فما كان من القاضي إلا أن أعطاه حكمًا مخففًا بالسجن، قائلًا إن الزوجة بتذمرها هي من دفعته إلى استخدام العنف.

تذمر النساء في مقابل تبرم الرجال:

النساء يتذمرن؛ الرجال يوجِّهون.

بعد قراءة كتاب لماذا لا ينصت الرجال ولا تستطيع النساء قراءة الخرائط، أرسل لنا رجل لقَّب نفسه بـ «جيرمي الخاضع لزوجته» هذه الرسالة الإلكترونية:

«أحتاج إلى مساعدتكما، إنني متزوج من ملكة المتذمرات، ولا يمكنني احتمال دقيقة أخرى من انتقادها وتبرمها ومضايقتها لي، إنني من لحظة وصولي إلى المنزل وحتى ذهابي إلى الفراش، تواصل تذمرها دون هوادة.

لقد وصلنا إلى نقطة أصبح فيها الاتصال الوحيد بيننا حين تخبرني بكل الأشياء التي لم أفعلها على مدار اليوم، أو الأسبوع، أو الشهر، أو منذ بداية زواجنا.

لقد ساء الوضع لدرجة أنني بت أطلب من رئيسي في العمل وقتًا إضافيًّا. هل يمكنكما تخيل هذا؟ إنني أفضِّل البقاء في العمل على العودة إلى المنزل. إن فكرة استماعي لشكواها تصيبني بالتوتر لدرجة أني أصبحت أعاني نوبات الصداع وأنا عائد بالسيارة من عملي. ليس طبيعيًّا أن أشعر بكل هذا، فمن المفترض أن أشعر بالحماس عند مغادرتي العمل لأني سأعود إلى المنزل لرؤيتها.

لطالما أخبرني أبي بأن كل النساء يتبرمن ويتذمرن، ولم أصدقه قط إلى أن تزوجت. حتى أصدقائي يخبرونني بأن زوجاتهم يتذمرن طيلة الوقت. هل صحيح أن النساء متذمرات بالفطرة؟ رجاءً ساعداني».

سمع أحدهم مصادفةً حديثًا دار بين مجموعة من النساء في أثناء تناولهن الطعام في أحد المطاعم حول أزواجهن.

المرأة الشقراء: «أتعلمن؟ إنه لا يشعر بالرضا أبدًا، ويشكو طيلة الوقت. إن لم أرد مشاركته وقتنا الحميمي وقتما يريد، يمضي في تبرمه دون هوادة حتى إني أستسلم أحيانًا من أجل إسكاته، أنا لا أستمتع وقتها كثيرًا، ولا أكون في مزاج يسمح لي بذلك، لكنه يواصل احتجاجه، حتى إن مسايرته في الأمر تصبح أسهل من الاستماع إلى تبرمه».

السمراء: «أواجه المشكلة نفسها مع ستيفان، إنه يتصيد الأخطاء في كل ما أفعله. إذا ما تأنقت للخروج مع أصدقائه لتناول العشاء، يشكو من أنني لا أتجمل له مثلما أتجمل أمامهم، وإذا ارتديت ملابسي دون تكلف، يتذمر لأنني لا أهتم به كفاية لأعتني بمظهري. أحيانًا أشعر بأنني لن أفوز برضاه أبدًا».

الثالثة: «لماذا إذًا يردد الرجال دومًا أن النساء متذمرات؟».

تنفجر المجموعة بالضحك.

التذمر على مر العصور

على مر التاريخ كان لفظ التذمر محصورًا دومًا في النساء. ويأتي الفعل يتذمر "to nag" من كلمة إسكندنافية معناها «to gnaw»: أي ينتقد أو يتصيد الأخطاء. وفي أغلب القواميس "a nag" هو اسم مؤنث ليس له نظير مذكر.

كانت القوانين الإنجليزية والأمريكية والأوروبية حتى القرن التاسع عشر، تسمح للزوج برفع شكوى إلى القاضي بخصوص تذمر زوجته أو «تسلطها»، فإن ثبتت صحة الدعوى، يُحكم على الزوجة بأن تُقيَّد إلى «كرسي التغطيس». استُخدم كرسي التغطيس على نطاق واسع

في الولايات المتحدة الأمريكية وبريطانيا لمعاقبة الساحرات وبائعات الهوى والجانحين القُصَّر والمتسلطات. فكانت المذنبة حينذاك تُقيد في كرسي يتدلى من طرف لوح خشبي متحرك، ثم تُغطَّس في أقرب نهر أو بحيرة لفترة زمنية محددة مسبقًا. وتعتمد عدد مرات التغطيس على شدة تسلطها، أو عدد المخالفات السابقة.

وما يلي هو نص مقتبس من أحد سجلات المحاكم البريطانية لعالم 1592:

«...لقد نما إلى علمنا أن زوجة كل من والتر هيكوكس وبيتر فيليبس، امرأتان سليطتا اللسان، وعليه أصدرنا أمرًا بوجوب إخبارهما في الكنيسة بالكف عن تسلطهما، ولكن إن وصلتنا شكوى أخرى من زوجيهما أو جيرانهما، ستعاقَبان بالربط في كرسي التغطيس».

وتبين القصيدة التالية للشاعر بنجامين ويست، والتي نشرت عام 1780، مدى الجدية التي أخذ الرجال بها التذمر في القرون السابقة:

كرسي التغطيس

في البحيرة النائية يا صديقي
تمكث آلة كرسي التغطيس
تغطس في الماء بأمر القانون
فتفرح قلوب المدينة وترتاع
إذا أشعلت المتسلطات نار النزاع
بلسانك اثأر أو بيدك
وإن بثت المزعجات

ضجيجهن البغيض في جنبات المنزل

فاعلم أن وقت تغطيسهن قد حان

سنعلمكن كيف تمسكن ألسنتكن

ها هي المذنبة تزين الكرسي

في موكب صامت، جد عظيم

ثم إلى الأعماق يهبط الكرسي

لكن سرعان ما يعاودنا الإحباط

حين يعاود الظهور وقد استشاطت فيه

كأنثى ثعلب جن جنونها

فإن كان سكب الماء على النار

يزيدها تأججًا

رجاءً يا صديقي دعها

تأخذ في البحيرة غطسة ثانية

وقبل أن ينفد صبرك

دعها تأخذ الثالثة ثم كرر الجرعة

لا للنساء المشاجرات، للباغيات الغاضبات

مهما بلغت حرارة النيران، دع للمياه مهمة الإخماد

وإن لم يؤتِ كرسي التغطيس ثماره، حُكم على المرأة بعقوبة أسوأ. لقد بلغ ببعض النساء أن سُقن في مواكب أمام أهل المدينة، ليكنَّ عبرة للأخريات، وكُنَّ يُرغمن على ارتداء قناع حديدي -يدعى «لجام المتسلطة»- يُثبَّت في رؤوسهن بقضيب معدني يوضع بأفواههن لتثبيت اللسان إلى أسفل. وكانت آخر النساء اللاتي عانين عقوبة كرسي

التغطيس بعد إدانتهن بسلاطة اللسان هي جيني بايبس من ليومينستر بإنجلترا في العام 1809.

كيف تشعر المتذمرة

تأمل المتذمرة دومًا أنها حين تُشعر ضحيتها بالذنب، فستدفعه بذلك إلى فعل شيء إيجابي. إنها تأمل أن الضحية سيذعن، إن لم يكن نتيجة إدراكه خطأه، فسعيًا منه إلى وضع حد لكل هذا التقريع. تعرف النساء أنهن متذمرات، لكن هذا لا يعني أن الأمر يعجبهن. لا تستخدم النساء التذمر عادة إلا وسيلة لبلوغ غاية.

وبعض النساء حوَّلن التذمر إلى شكل من أشكال الفن. وقد حددنا خمسة أنواع أساسية للتذمر:

تذمر الموضوع الواحد: «هلا أخرجت القمامة يا كيرت؟» وقفة صغيرة. «لقد قلت إنك ستخرج القمامة يا كيرت». بعد خمس دقائق أخرى. «ماذا عن القمامة يا كيرت؟ إنها ما زالت في مكانها».

تذمر متعدد الموضوع: «يبدو العشب أمام المنزل فوضويًّا يا نايجل، ومقبض باب غرفة النوم على وشك الوقوع، ولم تزل النافذة الخلفية عالقة. متى ستضبط هوائي التلفاز و ...». وهلم جرًّا.

التذمر البنَّاء: «هل أخذت دواءك اليوم يا راي؟ وهلا كففت عن تناول تلك البيتزا؟ فهي مضرة لوزنك ونسبة الكوليسترول في دمك».

تذمر الطرف الثالث: «مويرا تقول إن شين انتهى بالفعل من تنظيف فوضى حفلة الشواء التي أقاموها، وإنهم سيستقبلون أصدقاءً آخرين غدًا. سينتهي الصيف دون أن نفعل شيئًا بالمعدل الذي تسير أنت به».

التذمر المسبق: «حسنًا، آمل أن تتحكم في معدل شربك الليلة يا ديل، لا نريد تكرارًا لمهزلة العام الفائت».

عادةً ما تنفجر النساء ضحكًا لدى قراءة هذه الأمثلة حين يتعرفن على أنفسهن وكلماتهن، لكنهن ما زلن لا يرين بديلًا ملموسًا.

ويمكن لعلاقة المتذمرة بالآخرين أن تسوء حقًّا إذا خرج تذمرها عن السيطرة، فقد يتمادى الرجل في تجاهله لها مشعلًا غضبها، بل وثورتها أحيانًا، وقد تنتهي شاعرة بالوحدة والسخط والتعاسة، فمن المعروف أن التذمر إن خرج عن السيطرة فهو كفيل بتدمير العلاقة بأكملها.

كيف يشعر الضحية؟

التذمر من منظور الرجل هو تذكير مستمر وغير مباشر وسلبي بالأشياء التي لم يفعلها أو بأوجه القصور لديه، ويحدث بصفة أساسية في نهاية اليوم حين يحتاج الرجل إلى فترة من التحديق إلى النيران[1].

وكلما تمادت المتذمرة، تقهقر الضحية وراء الحواجز الدفاعية التي تثير جنونها، تلك الحواجز تضم الصحف، والحواسيب، والواجبات المنزلية، والوجه العابس، وفقدان الذاكرة، والصمم الواضح، وأجهزة التحكم عن بعد في التلفاز. لا أحد يريد أن يكون طرفًا متلقيًا لثورة غضب مكبوحة ورسائل غامضة ورثاء للذات ولوم، أو أن يُرغم على الشعور بالذنب طيلة الوقت، فالجميع يتحاشون المتذمرة، تاركين إياها وحيدة وساخطة، وحين يحتدم شعورها بالعجز والعزلة وعدم التقدير، تزداد معاناة الضحية معها.

كلما ازداد تذمر المتذمرة، أصبحت أكثر انعزالًا.

---

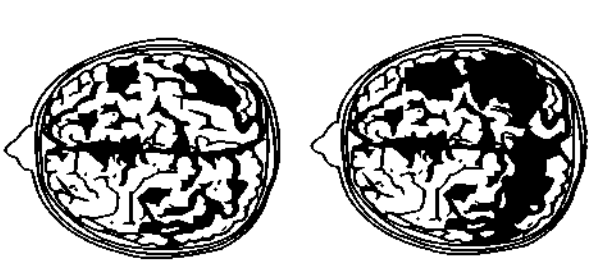
(1) يقال إن الرجل قديمًا عند عودته من رحلات الصيد في نهاية اليوم يكون بحاجة إلى فترة من الهدوء والراحة، فيجلس أمام النيران ليصفي ذهنه ويستجمع طاقته استعدادًا لليوم التالي. ويقال إن الرجال ما زالوا إلى يومنا هذا بحاجة إلى ثلاثين دقيقة من الاسترخاء لدى عودتهم من العمل.

إن النتيجة الحتمية الوحيدة للتذمر هي انتهاء العلاقة بين المتذمرة والضحية، لأن الضحية يشعر بأن عليه الدفاع عن نفسه باستمرار.

لماذا تجيد النساء التذمر؟

تتمتع غالبية النساء بتشريح مخي يسمح لهن بالتفوق على أي رجل على سطح الكوكب في الكلام والتذمر. لقد استخلصت الرسوم الموضحة في الصفحة التالية من مسح مخي أُجرِي على خمسين رجلًا وخمسين امرأة، موضِّحًا فيها المناطق النشطة في المخ (باللون الأسود) التي تستخدم في الكلام واللغة. إنها صورة تخطيطية لرجال ونساء يتحدثون ويتواصلون فيما بينهم.

تُستخدم المناطق المظللة في مهمة الكلام واللغة، ويمكنك أن ترى بوضوح مدى تفوق النساء على الرجال في هذه النقطة، وهذا يفسر لمَ ترى النساء أن الرجال قليلو الكلام، بينما يرى الرجال أن النساء لا يستطعن إغلاق أفواههن.



أنثى/ذكر

مناطق المخ التي تُستخدم في الكلام واللغة، معهد الطب النفسي، لندن، 2001.

إن مخ المرأة مبرمج على تتبع عدة مسارات في وقت واحد، أو التلاعب بأربع أو خمس كرات في الهواء في الوقت ذاته. يمكنها العمل على برنامج حاسوبي بينما تتحدث في الهاتف في الوقت الذي تستمع فيه

إلى محادثة أخرى تدور خلفها، كل هذا بينما تحتسي كوبًا من القهوة. يمكنها تغطية عدة مواضيع مختلفة في محادثة واحدة، واستخدام خمس نبرات صوتية لتغيير الموضوع أو للتأكيد على نقاط مهمة. لا يستطيع الرجال سوى تحديد ثلاث من تلك النبرات، ولهذا السبب كثيرًا ما يشرد الرجال خلال استماعهم لحديث النساء.

بل ويمكن أن تظهر تلك المهارة في جملة واحدة:

بيل: «هل ستزورنا «سو» في الكريسماس؟».

ديبي: «قالت سو إن مجيئها يعتمد على سير الأمور في طلبيات السجاد التي تباطأت بسبب المشكلات الاقتصادية، وقد لا تأتي «فيونا» لأن «أندرو» مضطر إلى زيارة الطبيب، وقد خسر «ناثان» وظيفته أيضًا وعليه أن يجد وظيفة جديدة، أما «جودي» فلن تستطيع الحصول على إذن خروج من العمل –رئيسها حقًّا صارم!– لذا قالت سو إنها ستحضر مبكرًا كي نذهب لشراء ملابس لحضور حفل زفاف «إيما»، وفكرت أنه إن استطعنا استضافتها هي و«لين» في غرفة الضيوف يمكننا أن نطلب من «راي» المجيء مبكرًا حتى...».

بيل: «هل ذلك يعني «نعم» أم «لا»؟».

ديبي: «حسنًا، الأمر يعتمد أيضًا على أدريان رئيس ديانا، وما إذا كان سيمنحها إذنًا بمغادرة العمل، فسيارته معطلة وعليها أن...» إلخ، إلخ...

اعتقد بيل أن سؤاله كان بسيطًا وكان ليرضا بإجابة بسيطة مثل «نعم» أو «لا»، لكنه تلقى بدلًا من هذا إجابة متعددة المسارات تحتوي تسعة موضوعات مختلفة وأحد عشر شخصًا، فشعر بالإحباط وخرج ليروي الحديقة.

هلا انتزعت ملابسك الملقاة على الأرض؟! والكلب يركض بجنون في أرجاء المنزل مجددًا! وهل يجب أن تبسط صحيفتك على أرضية الحمام؟!

هلا انتزعت ملابسك...اركض بجنون...ابسط نفسك على أرضية الحمام

الاستماع انتقائي عند الرجال

أما الرجل فمخه مبرمج على تتبع مسار واحد ليس إلا، لا يسعه التركيز على أكثر من شيء في المرة الواحدة. عندما يفتح الخريطة يغلق المذياع. إن تحدثت رفيقته معه وهو يقود سيارته على طريق دائري، سيفوِّت مخرجه ثم يلومها لأنها كانت تتحدث. وحين يرن هاتفه، يطلب من الجميع التحلي بالهدوء حتى يستطيع الرد عليه، بل ويصعب على بعض الرجال، وحتى أولئك الذين يشغلون أعلى المناصب، أن يمشوا بينما يمضغون علكة في آنٍ واحد.

إن مخ الرجل أحادي المسار. لا يمكنه ممارسة الحب وشرح سبب تأخره في إخراج القمامة في الآن ذاته.

إحدى أكبر المشكلات التي تواجه الرجل هي حين يحدث تعدد المسارات خلال عملية التذمر. الأمر بكليته يفوق قدرته على التحمل، فيلجأ ببساطة إلى الانغلاق، ثم يُنتِج هذا حلقة مفرغة تزداد فيها حدة تذمر المرأة، وتشتد اتهاماتها أو مطالبتها بحقوقها، بينما يرتد الضحية أكثر متواريًا خلف حاجزه، وغالبًا ما يصل به الأمر إلى وضع مسافة فعلية بينه وبين المتذمرة. وقد لا تكون مغادرة مسرح الجريمة ممكنة في كل الأوقات، وحينها سيتراكم الضغط دافعًا الضحية إلى رد الضربة، فيبدأ الجدال المرير. وقد تتفاقم المشكلة في بعض الأحيان لتصل إلى العنف الجسدي.

لماذا لا يفلح التذمر أبدًا؟

إن السبب الرئيسي وراء انعدام فعالية التذمر، أنه يأتي مصحوبًا بتوقعات مسبقة بالفشل. فبينما تأمل المتذمرة أن كلماتها ستحث الضحية على العمل، فهي في الغالب تتوقع منه الفشل أو تستدعي منه ردًّا سلبيًّا.

الخطأ الأكبر هو الطريقة التي تتناول بها المشكلة، فبدلًا من قول: «أنا أرى أن هذا حقًّا من حقوقي»، تقول: «.. إنك لا تخرِج القمامة أبدًا، وترفض أن ترتب ثيابك...»، فهي تتناول أجزاءً صغيرة وتافهة وبَدَهيَّة من المشكلة. تطلب طلبات واهنة وغير مباشرة، مثقلة بمحاولة إشعار الطرف الآخر بالذنب. وعادة ما تأتي «الطلبات» في مجموعات عشوائية داخل خطبة غير مباشرة لا يقوى مخ الرجل على فك شفرتها، فيبدو الأمر

بالنسبة له كسرب من البعوض لا ينفك يحاول لدغه. وتصيب اللدغات الصغيرة جميع أنحاء جسده مثيرة حكة، ولا يستطيع مجابهتها. «إنني لا أطلب منك الكثير من المهام المنزلية كما ترى ... ليس إخراج القمامة بالخَطب الجلل كما ترى... وقد سمعتَ الطبيب يمنعني من رفع أشياء ثقيلة... إنني أنهك نفسي في عطلة نهاية الأسبوع حتى أجعل هذا المكان يبدو جميلًا، بينما تمكث أنت في مكانك طيلة اليوم تشاهد التلفاز... لو كنت تملك في جسمك عظمة واحدة محترمة لأصلحت جهاز التدفئة، لقد كدت أتجمد هذا الأسبوع...».

هذا النوع من التذمر ليس مجديًا، بل يحمل في طياته بذور فشله، فيقف فيه كلا الطرفين خاسرًا. وهكذا يصبح التذمر عادة هدَّامة تسبب كمًّا كبيرًا من التوتر والشقاق والسخط والغضب، وقد ينتهي بسهولة برد فعل جسدي عنيف.

متى يحدث أسوأ أشكال التذمر؟

قلما يحدث التذمر في بيئة العمل إلا إذا جمعتْ بين المتذمرة والضحية علاقة وطيدة. فإحدى الدلالات الواضحة على وجود علاقة حميمة بين المدير وسكرتيرته، أن تبدأ السكرتيرة في التذمر من الأمور التي لم ينجزها المدير بعد.

ما التذمر إلا محاولة لموازنة القوى بين شخصين، فعندما تلاحظ السكرتيرة أن مديرها لم ينجز بضعة أمور محددة، ربما تذكره بها بلطف أو تنجزها هي نيابةً عنه، فذلك جزء لا يتجزأ من وظيفتها على كل حال، لكنها ما إن تضمن وظيفتها وسيطرتها واستحالة الاستغناء عنها، فقد تشن تذمرها على المدير طالبة منه أن يؤدي وظيفته على نحو أفضل، بل وقد يبلغ بها الأمر أن تشعر بأنها تستطيع تأدية الوظيفة

بفاعلية أكبر من المدير. وفي تلك المرحلة يمكن للتذمر أن يبلغ ذروته، فربما لا تملك تلك المرأة السلطة الفعلية لسلب المدير وظيفته، لكنها، وربما حتى دون وعي منها، يمكن أن ترى التذمر وسيلة لإنهاكه، «لإنزاله إلى مستواها»، ولجعله يدرك محدودية قدراته.

أما النساء العاملات اللاتي يشعرن بالسعادة والرضا في وظيفتهن، فنادرًا ما يبدين تذمرًا في المنزل، فالمرأة العاملة لا تملك الوقت أو الطاقة اللازمين لذلك، وعادة ما تكون مشغولة جدًّا بالصورة الكبرى لحياتها المهنية، التي يسعها فيها تلقي المجاملات والأوسمة والعروض، فهي إن أبى شريكها إنجاز حصته من المهام المنزلية، إما أن تدفع لآخر لينجزها، أو تتجاهل الأمر، أو تجد لها شريكًا آخر؛ إنها تعمل انطلاقًا من موضع قوة.

ولا تتذمر الفاتنات من النساء في العادة، بل يمتلكن نوعًا مختلفًا من القوة. إنهن يستخدمن جاذبيتهن مع الرجال لتحقيق مرادهن. ولا يحدث أبدًا ويزعجن أنفسهن بالتذمر من الملابس المتسخة الملقاة على الأرض، بل يلقين ملابسهن أرضًا بأنفسهن، وعلى نحو مثير أيضًا. لكن ما إن تصبح العلاقة دائمة، يمكن أن تصبح الفاتنات أكثر النساء تذمرًا.

لا تَقلَق النساء الفاتنات بشأن الملابس المتروكة على الأرض. بل يلقين ملابسهن بأنفسهن.

ولا تميل العاشقات إلى التذمر، فهن إما مشغولات بأحلامهن الرومانسية مع شريك حياتهن، أو منهمكات في إعداد خطط الاستمتاع بالحب بشغف، في جميع أنحاء المنزل، لدرجة لا يلحظن معها الملابس الملقاة على الأرض، أو أطباق الفطور المطروحة على الطاولة. ويحرص

شركاؤهن أيضًا في بدايات العلاقة إلى فعل كل ما في وسعهم لإسعاد نسائهم، فلا يحتاج أحد إلى التذمر.

يحدث التذمر بين أشخاص يجمعهم ارتباط وثيق؛ الزوجات والأزواج، والأمهات والأبناء والبنات، والشركاء في السكن، لذلك فإن المتذمرة النمطية –بطلة نكات التذمر– تكون إما زوجة أو أمًا، أولئك اللاتي تقيدهن المسؤوليات المنزلية، ويشعرن بالعجز في الحياة بصفة عامة، واللاتي لا يسعهن تغيير حياتهن بطريقة مباشرة وصريحة.

فالمرأة العاملة تشع قوة ذهنية ومادية، والفاتنة تقطر جاذبية تستمد منها قوة واستقلال وحرية، أما المرأة التي تلجأ إلى التذمر بانتظام، فهي التي تشعر بالعجز والإحباط والتقيد، وقد تنتهي إلى الشعور بتخبط متزايد، وغضب مكبوت فوضوي. إنها تعلم أن في الحياة ما هو أكثر من ذاك الذي تملكه، لكنها لا تستطيع الاعتراف بأن دورها لا يعجبها، إنها مشوشة، لأنها لا تدري كيف تفكر بطريقةٍ صحيحة.

إن قرونًا من القوالب النمطية، والسلوكيات الأسرية، والمجلات النسائية، والأفلام والإعلانات التلفزيونية، قد أقنعت المرأة بأن الدور الذي تفضل أي امرأة حقيقية لعبه، هو دور الزوجة والأم المثالية. وهي تعلم خفيةً أنها تستحق ما هو أفضل، لكنها تعرضت لغسيل مخ يحاول إقناعها بأن تعيش «حقيقة» هي تعلم أنها لم تعد ملائمة، فهي لا تريد مرثية على ضريحها تقول: «لطالما حافظت هذه المرأة على مطبخها نظيفًا»، لكنها لا تعلم سبيلًا للتحرر وبناء حياة أفضل لنفسها، حتى إنها لا تدرك في الغالب أن ما تشعر به هو أمر شائع وطبيعي وصحي.

يُظهِر بحثنا أن النساء اللاتي يملكن هدفًا، أو يعملن أكثر من 30 ساعة أسبوعيًّا، أو اللاتي يتقبلن بصدر رحب الأعمال المنزلية، ومهام الأمومة المتكررة والمملة، نادرًا ما يتذمرن.

قد يكون التذمر صرخة لنيل العرفان

التذمر علامة على أن المرأة تريد المزيد؛ مزيدًا من عرفان أسرتها لما منحته إياهم حتى الآن، ومزيدًا من الفرص للمضي قدمًا فيما تحب.

تنهدَ «آدم» –واحد من المراهقين الذين يعانون تذمر أمهاتهم باستمرار– قائلًا: «كلما فعلت أمي شيئًا ألقت ملاحظاتها على مسامعنا، فكلما غسلت الصحون أو كنست السجادة، ألقت تعليقًا صعبًا لجذب انتباهنا إلى ما فعلته. ليتها تكف عن فعل ذلك. لمَ تصر على الخوض في كل شيء مهما كان صغيرًا؟!».

إنها تخوض في «كل شيء مهما كان صغيرًا» لأن حياتها أصبحت سلسلة من الأشياء الصغيرة. من الصعب أن يشعر المرء بالثقة والقوة إن كان كل ما أنجزه طيلة اليوم تافهًا وطبيعيًّا ومألوفًا، يمكن لأي أحد أن يكنس السجادة، فبعكس الجندي المبجل الذي يهب حياته لسلامة بلاده، لن ينحت أحد اسمك على نصب تذكاري من الجرانيت لأنك كرست حياتك لرفاهية الأسرة. لا تُمنح جوائز نوبل لمن يحافظ على سلام المنزل. تتذمر والدة آدم طالبةً العرفان، لأن مهامها لا تلقى تقديرًا البتة.

لا تُمنح جوائز بوليتزر لمن يكتب قوائم تسوق رائعة.

فتلك الزوجة والأم المثالية لم تواجه تعذيبًا (على الأقل ليس بالمعنى المعروف عادةً للكلمة) أو نسفًا أو أي معاناة أخرى مفرطة، إن مهامها اليومية تبدو عادية لدرجة لا تبرر معها الاحتجاجات أو المطالبات القوية بالتكريم العلني الرفيع. إنها تعاني معاناة غير مرئية؛ معاناة الغالبية الصامتة المضطهَدة.

فلو أن آدم منحها بعضًا من العرفان الذي تشتهيه -وتستحقه- لتحسنت جودة حياته تحسنًا ملحوظًا.

أغلب النساء اللائي خرج تذمرهن عن السيطرة، هن زوجات أو أمهات محبَطات ووحيدات ويائسات، لا يشعرن بحبٍّ أو تقدير، وهنا يكمن أحد مفاتيح المعضلة، فمنح المتذمرة عرفانًا لإنجازها المهام الروتينية الصغيرة، يضع حدًّا لجزء كبير من تذمرها.

عقدة الأم

إن كثيرًا من النساء يشعرن أحيانًا أنهن الطرف الراشد العقلاني الوحيد في الأسرة، وأن أزواجهن أو شركاء حياتهن يتصرفون كالأطفال. لا شك أن الرجل يستطيع في بيئة عمله التواصل وحل المشكلات وإحراز نتائج إيجابية، وهو يتقاضى بالفعل راتبًا أعلى بكثير من ذاك الذي تتقاضاه النساء مقابل الوظائف ذاتها، ولأن شريكته تعلم بامتلاكه هذه المهارات، يصيبها إحباط هائل حين يمتنع عن استخدامها في المنزل.

أثبتت الدراسات أن الرجال المتزوجين يعيشون فترة أطول من غير المتزوجين.

وإن ادَّعى بعض الرجال أن العمر يبدو أطول فحسب.

المشكلة أن المرأة حينها تميل إلى معاملة شريكها كصبي مشاغب، وليس كرجل راشد، فيتصرف نتيجة لذلك كصبي مشاغب. هذا التحول السلوكي هو نقطة البداية في مسار متزعزع لا ينتهي إلا بانتهاء العلاقة، فكلما زاد تمرد الرجل، زاد تذمر المرأة، وكلما اشتدت مقاومته، اشتد تقمصها لدور الأم. ثم يصلان في النهاية إلى النقطة التي لا يعودان بعدها يريان نفسيهما شريكين وحبيبين وصديقين مقربين. إن المدمِّر

الأكبر لشغف الرجل هو شعوره بأنه بصحبة أمه، وما من مدمر لشغف المرأة أكبر من شعورها بأنها بصحبة صبي كسول وأناني وغير ناضج.

حلول للتذمر: قولي ما تقصدينه

دار نقاش حاد بين زوجين في أحد مطاعم البيتزا، وعندما علا صوتهما بدأ الهدوء يخيم على جميع من في المطعم. كان نقاشهما في البداية حول أي أنواع البيتزا سيتشاركان. أراد الزوج بيتزا البيروني وعشبة القبار، فيما أرادت الزوجة بيتزا هاواي. مضت تتهمه بأنه لا ينصت أبدًا لما تريد، وأنها لم تحب يومًا عشبة القبار، وزعمه بأن إضافة الأناناس إلى البيتزا يفسدها ليس إلا سخافة، بجانب أنه لو كان قد كلف نفسه عناء التسوق أو الطهي، لما تردَّدا على مطاعم البيتزا كثيرًا. إنها لا تود الإكثار من تناول البيتزا على أي حال، ولطالما آثرت الطعام الصحي، لقد زاد وزنها بسبب هذا الكَم من البيتزا.

عَمَّ السكون، واسترق الجميع السمع منتظرين إجابة الزوج، الذي ظل صامتًا لبرهة. أخذ رشفة من شرابه ثم انتقل بنظره من الأرض إلى قائمة الطعام، ثم إليها مجددًا وقال: «إنك لا تتحدثين عن البيتزا الآن، صحيح؟ إنك تتحدثين عن الخمسة عشر عامًا الماضية».

غالبًا ما يكون التذمر مؤشرًا واضحًا على وجود مشكلة في التواصل بين شخصين، لكنهما بدلًا من معالجة المشكلة، يتصيدان أمورًا تافهة صغيرة وينتقدان بعضهما بعضًا بشأنها، ظنًّا أن هذا هو البديل الأسلم. وتلجأ عديد من النساء بصفة خاصة لهذا الأسلوب. إن كثيرًا من الفتيات ما زلن يُنشَّأن معتقدات أن عليهن أن يكن لطيفات ومهذبات، وأن يُنحِّينَ احتياجاتهن ومشاعرهن جانبًا. تكبر تلك الفتيات ليصرن نساءً معتقدات أن دورهن هو حفظ السلام، وتلطيف المشكلات الملتهبة، وأن يكنَّ محل

إعجاب الآخرين وحبهم. تعاني عديد من النساء صعوبة شديدة في قول شيء مثل: «إنني لست سعيدة بالعيش هكذا. أشعر بالاختناق. أريد أن آخذ استراحة أسبوعين من كل شيء وأختلي بنفسي لأستجم. ما رأيك أن أترك الأطفال عند والدتي أسبوعًا وتأخذ أنت إجازة من العمل في الأسبوع الآخر للاعتناء بهم، وأحظى أنا ببعض الوقت لنفسي؟ أظن أنني سأصبح شخصًا أسعد ورفيقة ألطف بكثير لدى عودتي». إن قول ذلك وفعله أصعب بكثير من انتقاد تفضيلاته للبيتزا في مكان عام.

غالبًا ما تتوقع النساء من الرجال أن يدركوا بالفطرة ما يفكرن به، دون أن يقلنه فعليًا. فتفترض المرأة أنها إذا تثاءبت وقالت: «إنني متعبة جدًا، أعتقد أني سأذهب إلى الفراش الآن» ومضت مبتعدة، سينهض الرجل ليغسل أسنانه ويعطر فمه ويضع مزيلًا للعرق، ثم يرتدي ثيابًا مريحة لينضم إليها في جلسة لمطارحة الغرام. ولكن بدلًا من ذلك، يتأفف الرجل ويذهب إلى الثلاجة ليجلب مزيدًا من العصائر، ثم يستلقي على الأريكة لمشاهدة المباريات الرياضية على التلفاز. لا يخطر بباله البتة أن امرأته كانت تحادثه بأسلوب غير مباشر. فتجلس المرأة بمفردها في الفراش تغالب النوم، حتى يغلبها في النهاية، شاعرة بأنها غير محبوبة وغير مشتهاة.

إن التذمر المستمر ما هو إلا قناع يحجب مشكلة تواصل أعمق. عندما تتعلم النساء قول ما يقصدنه صراحةً، يستجيب الرجال لهن بسهولة أكبر. على النساء أن يفهمن أن وظيفة مخ الرجل بسيطة نسبيًّا، وقلما يستطيع الرجل تخمين ما تقصده زوجته حقًّا من وراء كلماتها التي نطقت بها. متى أدرك الرجال والنساء كلاهما هذا الفرق، أصبح التواصل أبسط بكثير، وانتفت الحاجة إلى جزء كبير من التذمر الواقع.

حلول للتذمر: قولي ما تشعرين به

لن يخبرك الرجل بأنه يشعر بك تسلبينه رجولته عندما تصححين له سلوكه، ولن يقول إن السخط الذي اعتاد الشعور به تجاه أمه في سنين مراهقته، قد عاد لينتابه ثانيةً في كل مرة توبخينه فيها أو تتذمرين، ولن يخبرك أيضًا حين يخفت انجذابه نحوك ولا يتبقى بداخله سوى شعور صبي تجاه أمه. وعندما تقولين إنك لا تتوقعين منه اتخاذ قرارات صائبة، يشعر بالفشل وبأن وفاءه بمعاييرك قد بات مستحيلًا. بدلًا من ذلك، ينغلق على نفسه.

قد تكون بينكما أحاديث طويلة، لكن ذلك لا يعني نجاحك في إيصال الرسالة. إن جلَّ المشكلات التي تحدث في إطار العلاقة، كالخيانة والإساءة اللفظية والجسدية والملل والاكتئاب والتذمر، هي ثمرة من ثمار سوء التواصل بين الطرفين، فنادرًا ما تسأل المرأة: «تُرى لماذا لم يعُد يتحدث معي؟». وقد يفكر الرجل في الوقت ذاته: «لم تعد زوجتي تشعر بالانجذاب نحوي!». لكنه لا يناقشها ذلك أبدًا.

إن كانت شريكة حياتك تتذمر منك، فهذا يعني أن لديها شيئًا تريد إخبارك به وأنت لا تنصتْ، وستواصل إخبارك بهذا الشيء حتى تفعل. وسبب عجزك عن الإنصات لها هو أنها لا تُحدِّثك بالطريقة الصحيحة، فعادة ما تستخدم المرأة أسلوبًا غير مباشر عند توجيه كلامها إلى الرجل.

ذات مساء وصل «دانييل» منزله متأخرًا بعد العمل، ليجد زوجته «سو» في انتظاره وقد علا وجهَها سخطٌ عارم، وقبل أن ينبس ببنت شفة، انقضَّت قائلة:

«يا لك من مستهتر حقًّا! لمَ تأخرت ثانيةً؟ إنني لا أدري أبدًا إلى أين تذهب! لقد أصبح العشاء باردًا. أنت لا تعطي اهتمامًا لأحد سوى نفسك!».

دانييل: «لا ترفعي صوتك عليَّ. إنكِ تتأففين وتبالغين كالعادة! أنا أعمل لوقت متأخر كي أكسب ما يكفي من المال لنحيا هانئين... ولكن هذا لا يرضيكِ أبدًا!».

سو: «عجبًا! يا لك من أناني! ما رأيك أن تؤثر أسرتك على نفسك ولو لمرة واحدة؟! إنك لا تفعل شيئًا البتة هنا، وتتوقع مني فعل كل شيء!».

دانييل: (يسير مبتعدًا): «كُفِّي عن انتقادي واغربي عني! إنني متعب وأريد أن أرتاح قليلًا. كل ما تفعلينه في حياتك هو التذمر».

سو: (بغضب): «نعم، بالطبع! اكتفِ بانسحابك من الموقف! إنك تتصرف كالأطفال دومًا. أتدري ما مشكلتك؟ أنك لا تنفك تتهرب من مسؤولياتك، ثم تأبى التحدث في الأمر!».

بدلًا من أن تنقل سو ما تشعر به حقيقةً مستخدمة الحديث المباشر، أعربت عن مشاعرها بعدائية مستخدمة حديثًا غير مباشر، ما دفع بدانييل لتبني سلوكًا دفاعيًّا.

وما إن يدخل دانييل في الوضع الدفاعي، ينهار جسر التواصل بينهما، ولا يعود باستطاعتهما حل المشكلة. إن كليهما مصر على عدم الإنصات أو الانتباه للطرف الآخر. تواصل سو ترديد الرسالة القديمة ذاتها، ويواصل دانييل انسحابه من المشهد، معتقدًا أن زوجته ليست سوى متذمرة كبيرة.

إن كليهما ببساطة يأبى قول ما يشعر به حقيقةً، ولن يؤول ذلك إلا إلى تفاقم المشكلة.

حلول للتذمر: أسلوب ضمير المتكلم

من أجل أن تجذب سو انتباه دانييل إليها، يجب أن يكون هدفها الأول هو تجنب مهاجمته ودفعه إلى اتخاذ وضعية الدفاع. ويمكنها فعل هذا من خلال استخدام أسلوب ضمير المتكلم بدلًا من استخدام ضمير المخاطب طيلة الوقت.

إليك بعض من الجمل التي استخدمت سو فيها ضمير المخاطب وأثارت بها حنق دانييل:

مكتبة
t.me/t_pdf

يا لك من مستهتر!

يا لك من أناني!

إنك تتصرف كالأطفال ثانيةً.

هل تدري ما مشكلتك؟

إنك لا تنفك تتهرب من مسؤولياتك.

إن استعمال ضمير المخاطب يستثير وضعية الدفاع لدى الطرف الآخر، فكأن سو قد وضعت نفسها موضع القاضي في المحكمة، وهذا ما لن يقبل به دانييل. أما أسلوب ضمير المتكلم، فيسمح لسو بالتعبير عن مشاعرها تجاه سلوك دانييل، دون إصدار أحكام. ضمير المتكلم يتيح لكِ أن تحظي بمحادثة طبيعية مع شريك حياتكِ، دون اللجوء إلى الشجار ثانيةً. فينتهي الجدال، دون رجعة.

وينقسم أسلوب ضمير المتكلم إلى أربعة أجزاء:

1 - وصف سلوك شريك حياتك.

2 - تفسيرك له.

3 - مشاعرك تجاهه.

4 - التبعات التي سببها لك هذا السلوك.

هكذا كان ينبغي لسو التعامل مع دانييل:

سو: «صرت تتأخر في عودتك إلى المنزل طيلة هذا الأسبوع دون أن تتصل لتُعلمني بذلك (سلوك). هل ذلك محاولة منك لتتجنبني أم أنك تواعد امرأة أخرى؟ (تفسير). إنني أشعر بالتجاهل وبأنني لم أعد جذابة؛ ذلك يؤلمني بحق (شعور). إن استمر الحال هكذا، سأجنُّ من القلق عليك (تبعات)».

دانييل: «رباه! إنني آسف جدًّا يا سو، لم يخطر ببالي قط أن هذا الشعور السيئ يساورك. إنني لا أتجنبك ولا أتجاهلك البتة، ولست أواعد امرأة أخرى يا عزيزتي، لكنني كنت غارقًا في العمل مؤخرًا، لدرجة اضطررت معها إلى أن أعمل لساعات أطول، وقد بدأ التوتر ينال مني حقًّا. لذلك عند عودتي للمنزل أكون متعبًا، وبحاجة إلى قضاء بعض الوقت بمفردي. لا أريدك أن تشعري بهذا الشعور السيئ، وأعدك أني سأتصل بك من الآن فصاعدًا في كل مرة أضطر فيها إلى التأخر في العمل».

تكمن قوة أسلوب ضمير المتكلم في أنه يجنِّب كلا الطرفين الدفاع عن نفسيهما، ويساعدهما على تبني الصراحة وتوضيح المشاعر كافة. محال عمليًّا أن يثير أحدهما حنق الآخر بهذا الأسلوب.

في المثال أعلاه، وصلت الرسالة بوضوح إلى كل من سو ودانييل، فحُلَّت المشكلة. وتزداد فعالية عبارات ضمير المتكلم عندما تُصاغ بأسلوب صحيح، وبنبرة صحيحة، وفي وقت صحيح. لذلك انتظري بضع لحظات قبل التكلم لضمان أن الطرف الآخر ينصت لكِ.

حلول للتذمر: امنحي الرجل ثلاثين دقيقة من التحديق إلى النيران

يحتاج الرجل بعد يوم طويل من العمل إلى نحو ثلاثين دقيقة من التحديق إلى النيران ليستجمع طاقته قبل أن يصبح مستعدًّا للحديث. أما أغلب النساء فيكن مستعدات للحديث وراغبات فيه فورًا. إليك طريقة تطبيق هذا الأسلوب:

دانييل: «لقد مررت بيوم طويل وصعب يا عزيزتي، هل يمكنك منحي نحو نصف ساعة لأستريح وأسترخي؟ أعدك أنني سأتحدث معك بعدها».

سو: «حبيبي، إنني بحاجة إلى التحدث معك عن الأمور التي حدثت اليوم. متى يسعنا مناقشتها؟».

إذا وافق دانييل على وقت معين (وأوفى بوعده) ومنحته سو وقتًا أمام النيران، لن يحدث بينهما مجادلات أو توتر، ولن يشعر أحدهما بالتهديد.

حلول للتذمر: جعل الأطفال يفعلون ما تريدين

إن جزءًا من مسؤولية الآباء هي تذكير الأطفال وحثهم، بل وحتى مطالبتهم بالتصرف بطريقة معينة، من أجل أمانهم وسلامتهم الشخصية ونجاحهم في الحياة، لكن متى يتحول اهتمامنا إلى تذمر؟ ومَن الملوم على وجود أم أو أب كثير التذمر في المنزل؟ أهو الطفل المشاغب أم الآباء المتذمرون؟ الإجابة هي: الآباء.

لقد برمجت الأم أو الأب ابنهما على الاستجابة بالطريقة التي يستجيب بها، فتعلَّم الطفل أن الاستجابة السريعة بعد أول طلب ليست ضرورية، وأن الطبيعي هو أن تواصل أنت تذكيره وإقناعه وسؤاله عدة مرات قبل

أن تتوقع منه الامتثال لأوامرك. لقد دربك الطفل على مواصلة ترديد طلباتك على مسامعه، معتقدًا أنك لا تريد منه حقًّا أن يذعن.

وتشكل تلك حلقة مفرغة عند الآباء، فكلما كررت نفسك وتبرَّمت، طالت فترة مقاومة الطفل. كلما اشتد إحباطك من تأخر طفلك في الامتثال، زاد غضبك وعلا صوتك. ثم يبدأ طفلك في الاستياء من غضبك، لأنه يظن أنه لم يخطئ في أي شيء، حينها يصاب الطفل بالحيرة والإحباط، وما بدأ كطلب صغير مثل: «تعالَ وتناول عشاءك!» قد تحول إلى حرب شعواء.

وهذه المشكلة بين الآباء المتذمرين والطفل المتمرد، يسهل حلها، إذ إن كل ما تحتاج إليه هو بعض من الانضباط والصرامة، على نفسك وليس على طفلك.

كن صارمًا على نفسك وليس على أطفالك.

لا بد أن تُعِدَّ نفسك للتعامل بحزم مع أي مشكلة لثلاثين يومًا دون تهاون. اشرح لطفلك أنك لن تطلب تعاونه إلا مرة واحدة فقط، وإن لم يستجِب، فهذا اختياره، ثم وضح له تبعات عدم امتثاله لك.

على سبيل المثال: «أريد منك جمع ثيابك المتسخة الملقاة على أرضية غرفتك، ووضعها في سلة الغسيل. إن لم تفعل، لن أغسلها».

وهنا يأتي دور الانضباط الذاتي والتصميم. من منكما سيستسلم أولًا؟ إن استسلمت أنت وجمعت الملابس ستكون قد عدت إلى نقطة الصفر، ولكن إن تحليت ببعض من الانضباط الذاتي، فاترك الثياب المتسخة تتراكم حيث هي، وصُمّ أذنيك كلما تأفف من أنه لم يعد يجد شيئًا يرتديه. قد يبدو هذا عسيرًا، لكنك ستعلِّمه عادات المسؤولية،

ناهيك عن أنك ستحظى ببيت أسعد، ولن يلومك شركاء وشريكات أبنائك المستقبليين على عادات أبنائك السيئة.

إن سلوك الطفل هو نتيجة مباشرة لما درَّبه عليه أبواه، سيئًا كان أو حسنًا.

لا تتذمر منهم؛ درِّبهم

إذا وجدتِ نفسكِ تتذمرين من شخص ما باستمرار، فاعلمي أن هذا الشخص قد دربك على فعل ما يريده منك. بعبارة أخرى، هذا الشخص هو من يضع القواعد وأنت التابعة له. لنفترض مثلًا أنك تلحين على هذا الشخص أن يكف عن إلقاء المناشف المبللة على أرضية دورة المياه، ويبدو أنه مهما تذمرتِ، سيواصل هذا الشخص ما يفعله، لذا ستقررين في النهاية أن تلتقطيها بنفسك لأنك تحبين أن تظل دورة المياه نظيفة، ولأنك تظنين إن لم تنظفيه، سيبقى كما هو، ولن يجد الآخرون مناشف جافة جاهزة للاستعمال. إنما الواقع هنا هو أن الشخص الآخر يعلم أنك ستلتقطين المناشف بنفسك في نهاية المطاف، وأن كل ما عليه فعله هو احتمال قليل من التذمر منك، وذلك على الأرجح ثمنٌ زهيد يسهل دفعه. ها أنتِ قد تدربت على يديه.

إليك الطريقة التي يمكنك بها قلب الموقف لصالحك: خصصي منشفة نظيفة لكل طفل أو راشد في المنزل، وأخبريهم بأن هذه هي منشفتهم الشخصية، وأنهم وحدهم مسؤولون عنها وعن حالتها. أخبريهم بأنهم إن تركوا منشفتهم المتسخة أو المبللة على الأرضية، فإنك ستلتقطينها وتضعينها في الفناء الخلفي، أو على السياج الجانبي، أو في بيت الكلب، أو حتى تحت وسادتهم. لا يهم أين تضعينها، فالخيار خيارهم. عندما تنفِّذين هذه الإستراتيجية للمرة الأولى، ستتسبب في الكثير من الضحك

والحيرة واحتجاجات المخالفين، لكن عليكِ الالتزام بتنفيذ الخطة وحينها ستصبحين أنت المدربة.

لنفترض على سبيل المثال أن المرة التالية التي تكررت فيها المشكلة، قمت فخبأت المنشفة المبللة بعيدًا في أسفل خزانة المكانس، وعندما ذهب الشخص المخالف ليأخذ حمامًا أتى يسألك عن مكانها فأعطيته إحداثيات موقعها. حينها سيكتشف كم هو صعب أن يجفف نفسه بمنشفة رطبة ونتنة، ولن يتطلب الأمر سوى مرتين أو ثلاث حتى يتدرب على التقاط منشفته وتعليقها. ينجح هذا الأسلوب بفاعلية مع الجوارب المتسخة والملابس الداخلية، وأي غرض لا تريدين رؤيته مُلقًى في الأرجاء. بهذا الأسلوب تصبحين أنت المدربة وليس المتدربة، ولا يعود للتذمر ضرورة. ولكن إن اخترتِ مواصلة التقاط أغراض الآخرين، فقد اخترتِ أن تبقي متدربة، وأن تخسري حقك في التذمر من أي شخص لما أحدثه من فوضى في أرجاء المنزل.

حلول للتذمر: دراسة حالة مع الأطفال

كانت مهمة «كاميرون» ذي الثلاثة عشر عامًا أن يُخرج القمامة في مساء كل أربعاء، فكان عادةً يقول إنه سيخرجها بعد العشاء أو حين ينتهي فيلمه أو بعدما يستحم، لكنه دومًا ينسى. كانت رائحة الطعام المتعفن تملأ أرجاء المنزل، بينما تتراكم القمامة أسبوعًا تلو آخر. وقد تخطت والدته مرحلة الطلب منتقلة إلى مرحلة التذمر. كانت الأسرة كلها قد سئمت من الحديث عن القمامة وضجَّت من رائحتها. لكنها لم تضايق كاميرون، بل كان ينسى أمرها ببساطة ويجهز نفسه لاحتمال ما سيلقاه من تذمر.

أدركت والدة كاميرون في نهاية المطاف أن كاميرون قد دربها على التذمر، لذلك قررت أن تتولى زمام الأمور. أخبرته بأن إخراج القمامة كان مهمته، لكن بسبب فشله فيها ظلت عائلته تعاني روائح الطعام العفن، ثم أخبرته بتبعات عدم امتثاله؛ إن لم تُوضع المهملات بالخارج، ستوضع في غرفته، وإذا لم يكن يعبأ برائحة الطعام العفن، فلن يزعجه أن ينام برفقتها. وقد أوضحت له والدته تلك التبعات بأسلوب فكاهي وهادئ وغير عدواني، لكنه كان مباشرًا.

وانتظرت العائلة بأكملها على أحر من جمر مجيء عشية يوم الأربعاء، وكالعادة، نسي كاميرون أن يخرج القمامة، وحين ذهب إلى فراشه في الليلة التالية، رفع الأغطية فوجدها مليئة بالقمامة المتعفنة. كانت غرفته نتنة! كانت تكلفة هذا الدرس أغطية متسخة كريهة الرائحة (طُلب من كاميرون أن يغسلها، فقد كان ملمًا بالتبعات). ولم يفشل في مهمة إخراج القمامة ثانيةً قط.

كيف تفهم المتذمر؟

إن كان الضحية صادقًا مع نفسه، ومعترفًا بعناصر الحقيقة الكامنة وراء التذمر، ومدركًا أن التذمر عادةً ما يكون صرخة لنيل العرفان؛ يستطيع أن يحول الوضع سريعًا إلى صفقة رابحة للطرفين. إن الرغبة الأكثر إلحاحًا في الطبيعة الإنسانية تكمن في الشعور بالأهمية. لقد أثبتت البحوث مرارًا أن الأشخاص الذين يعملون بدوام كامل، يكونون أقل تذمرًا من أولئك الذين يقضون فترات أطول منعزلين في المنزل عن الآخرين. إنهم يرون مساهمتهم في المشروعات الكبرى أمرًا مهمًّا، ويشعرون بأن مجهوداتهم تلقى تقديرًا. وبالمثل، فإن ربات البيوت اللاتي يستمتعن حقًّا بالبقاء في المنزل، ويفخرن بخلق منزل يسوده

الراحة والهدوء، وطهو وجبات صحية جيدة والعناية بأسرتهن، لا يملن إلى التذمر أيضًا، شريطة أن يحصلن على النوع ذاته من التقدير والشكر.

إذن، فاللائي يشغلن وظائف مملة، أو اللاتي سئمن البقاء في المنزل، هن من يملن إلى أن يصبحن متذمرات. فبعض النساء يشعرن -لا شك- أن حياتهن غير مجدية، فالأعمال المنزلية من غسيل ثياب وكنس سجاد وتنظيف مطبخ وترتيب فراش وشراء أطعمة، يمكن أن تصيب العقل بالخدر بعد بضع سنوات، وعندما تضيف إلى هذا المزيج أطفالًا مشاغبين يسعهم في عشر دقائق إبطال مجهود اليوم كله، ستجد شخصًا يلجأ إلى التذمر طلبًا للاهتمام ويحاول أن يُشعِر الجميع بالتعاسة مثله.

وعلى الضحية تقبُّل مسؤولية مساوية عن هذا التذمر، فما التذمر إلا ثمرة سوء التواصل بين الطرفين.

التحدي الذي يواجه الضحية

من أجل تحقيق صفقة رابحة للطرفين، على الطرفين أن يريدا تبادل المسؤولية وتشاركها. يحتاج الضحية إلى الاعتراف بإسهامه في المشكلة.

يُظهر الضحايا أنماطًا من التغافل، والذي بدوره يعقِّد المسائل، فقد يتجاهلون المتذمر أو يحاولون إسكاته أو يغادرون الغرفة أو المنزل، أو يختلقون أعذارًا لعدم انصياعهم لطلبات المتذمر. ويسهل على الضحايا الأمر لأن باستطاعتهم دومًا لوم المتذمر، لكن المخرج الوحيد هو أن يقف الضحية، ويقيِّم نفسه، ويأخذ في الحسبان إسهامه في المشكلة. عليه أن يرى التذمر نداء استغاثة.

بعدِّك ضحية، عليك أن تسأل نفسك:

هل تنصت للطرف الآخر؟

هل تفهم إحباط الطرف الآخر؟

هل تُظهر استعلاءً يُشعر الطرف الآخر بالدونية؟

هل تعترف بإنجازات الطرف الآخر؟

هل ترفض مشاركة الطرف الآخر في الأنشطة المنزلية لأنك تعد نفسك عائل الأسرة ومن ثم تستحق أن تنال بعض الراحة في المنزل؟

هل أنت سوى شخص كسول لا يأبه لأحد؟

هل يكمن في أعماقك غضب يدفعك إلى الامتناع عن فهم مشكلات الطرف الآخر؟

هل تريد أن تصبح سعيدًا؟

إن كنت تريد أن تصبح سعيدًا، أمستعد إذًا للجلوس مع الطرف الآخر والتحدث في المشكلة معًا؟

التحدي الذي يواجه المتذمر

إن كنت متذمرًا، هل سبق وفكرت أن الطرف الآخر قد لا يكون قادرًا على تلبية طلبك؟ هل تعامل الطرف الآخر كما لو كان صبيًّا صغيرًا؟ هل تصر على التنفيذ الفوري، بغض النظر عن ظروف الطرف الآخر وقت المشكلة؟ هل تردد مطالبك طيلة الوقت؟

إن كانت إجابتك على أي من هذه الأسئلة بنعم، اجلس مع الطرف الآخر وكن مستعدًا للتواصل مستخدمًا أسلوب ضمير المتكلم:

أخبره عما يصيبك بالإحباط.

اتفق معه على إطار زمني لطلباتك.

كف عن تكرار نفسك.

حدد احتياجاتك، ثم قف وأنصت إلى استجابة شريك حياتك.

التمس نصيحةً من شريك حياتك، فربما لديه فكرة أفضل.

تجنب لغة ضمير المخاطب التي تثير مقاومة الطرف الآخر.

ما الحل أو التبعات التي ستنتج إن لم يعِد النظر في تصرفه الطائش؟

ما الذي تفعله أنت لتحسين صورتك؟

هل تكافئ نفسك على إنجاز أهدافك يوميًا؟

هل تريد أن تكون سعيدًا؟

يمكن للتذمر أن يكون أسلوب حياة لعديد من الناس، والوسيلة التي تشكل تواصلهم في النهاية، الأمر الذي يجعلهم غاضبين ومستائين ويائسين من الشخص الوحيد في حياتهم الذي ينبغي أن يكون مصدرهم اليومي للفرحة والدفء والدعم الحقيقي. ولكن يجب ألا يكون الأمر بهذا السوء. اتبعا إستراتيجيتنا البسيطة لبناء مستقبل مليء بالحب والسعادة لكليكما.

امسح الكود .. سجل في مكتبة

الفصل الثاني

سبعة أشياء يفعلها الرجال تثير جنون النساء

استرشد ثلاثة رجال حكماء بالنجم الشرقي ليبلغوا بيت لحم، ويزوروا يسوع الرضيع بعد مولده[1]، وقد أحضروا معهم هدايا من الذهب والبخور والمرّ، لكن ماذا لو كانوا ثلاث نساء حكيمات؟

---

(1) **المجوس الثلاث** أو حكماء الشرق الثلاث هم ثلاثة أشخاص ذُكِروا في إنجيل متى، وقد زاروا يسوع بعد مولده حاملين هدايا من الذهب والبخور والمر. وهم شخصيات معتادة في الروايات التقليدية لاحتفالات ميلاد المسيح وجزء مهم من الأدب المسيحي.

قصة الحكماء الثلاث وميلاد المسيح هي واحدة من أشهر الحكايات في العالم أجمع، وهي أيضًا بالنسبة للنساء القصة التي تبين جميع الصفات الذكورية التي تزعجهن، ففي بادئ الأمر افترض أولئك الرجال ببساطة أن السماوات السبعة تدور حولهم، وأن النجم اللامع في الشرق قد وُضع في مكانه خصيصى كي يتبعوه. ثانيًا، لم يصلوا إلى الإسطبل الذي ولد فيه يسوع قبل مضيِّ شهرين على مولده، وهذا على الأرجح بسبب رفضهم التوقف خلال مسيرتهم والسؤال عن الاتجاه الصحيح. ثالثًا، ما الاستفادة التي ستجنيها أم منهكة هي ورضيعها حديث الولادة من هدايا مثل الذهب والبخور والمر (زيت نباتي قوي الرائحة يستخدم في تحنيط الموتى)؟ وأخيرًا، ثلاثة رجال حكماء! من سبقت له رؤية مثل هذا المنظر العجيب؟

تخيل لو كان أبطال القصة ثلاث نساء حكيمات، لكنَّ استعلمن عن الاتجاه الصحيح، ووصلن في الموعد لمساعدة الأم في الولادة، وأحضرن معهن هدايا عملية مثل الحفاضات وقناني الحليب والألعاب وباقة من الزهور، ثم لأخرجن الحيوانات من الإسطبلات ونظفنها، وأعددن الطعام وبقين على اتصال مع الأم بالبريد، وكان السلام ليسود الأرض إلى الأبد.

تاه بنو إسرائيل في الصحراء أربعين عامًا.
ولم يسألوا يومًا عن الاتجاهات!

يصعب خفض عدد الصفات المزعجة التي تراها النساء في الرجال إلى رقم معقول، لكننا عن طريق الرسائل التي تلقيناها من أكثر من 5000 قارئة، خلصنا إلى سبعة أسئلة كثيرًا ما تطرحها النساء عن الرجال:

1. لماذا يكثر الرجل من تقديم الحلول وإسداء النصائح؟
2. لماذا لا يكف الرجل عن التنقل بين قنوات التلفاز بجهاز التحكم عن بعد؟
3. لماذا لا يتوقف الرجل للسؤال عن الاتجاه الصحيح؟
4. لماذا يصر الرجل على ترك مقعد المرحاض مرفوعًا؟
5. لماذا يكره الرجل ذهابه للتسوق؟
6. لماذا يتبنى الرجل عادات شخصية مقززة؟
7. لماذا يهوى الرجل النكات البذيئة؟

ما تراه النساء عادات ذكورية سيئة يندرج تحت فئتين: تلك التي تعلمها خلال نشأته، وتلك المرتبطة ببرمجة مخ الرجل. لكن لكلتا الفئتين حلولهما. إن باستطاعة المرء أن يعيد تدريب أي شخص، ما دام يعرف الطريقة.

1. لماذا يكثر الرجل من تقديم الحلول وإسداء النصائح؟

«لم أعد أقوى على احتمال زوجي واتباعه أسلوب حل المشكلات طيلة الوقت مع كل الأمور، إنه يمطرني بنصائحه في كل تفاصيل حياتي، شئت ذلك أم أبيت! فبينما لا أريد سوى الدردشة عن يومي ومشاعري، لا يفعل هو سوى مقاطعتي أو إسكاتي ليخبرني بما ينبغي لي أن أفعل أو أفكر أو أقول. إنه بارع في حل مشكلات من قبيل صنابير يتسرب منها الماء، ومصابيح تالفة، ومشكلات سيارات وحواسيب وما إلى ذلك، لكنه حينما يتعلق الأمر بالإنصات، لا يحاول بتاتًا، وإن لم آخذ بنصيحته ينزعج مني».

- كارين التي تكاد تجن.

ولكي نفهم سبب إصرار الرجل على إسداء نصائحه في كل الأمور مهما كانت صغيرة، علينا فهم عدة نقاط تخص الطريقة التي يعمل بها عقل الرجل.

لقد تطور الرجال ليكونوا صيادين، وإسهامهم الأساسي في بقاء الجنس البشري كان القدرة على إصابة هدف متحرك، فيجد الجميع ما يأكلونه. كان عليهم أن يكونوا قادرين على التصويب الدقيق؛ سواء كان الهدف فريسة قابلة للأكل، أو عدوًا يريد سرقة طعامهم أو يهدد أسرهم. ونتيجةً لذلك، تطور مخ الرجل ليحوي منطقة تخص إصابة الأهداف، تُدعى المنطقة «البصرية المكانية» التي تسمح له بإنجاز مهمته الأساسية في الوجود: إصابة الأهداف وحل المشكلات. لقد صار الرجال أشخاصًا لا يهمهم سوى النتائج، فيقيسون مدى نجاحهم الشخصي بالنتائج والإنجازات وقدرتهم على ابتكار حلول للمشكلات. وبناء عليه، ما زال الرجل يحدد هويته وقيمته الذاتية بقدراته على حل المشكلات وإنجازاته في ذلك.

إن قيمة الرجل الذاتية تحددها النتائج التي يمكنه تحقيقها أو مدى دقته في إصابة حماروحشي متحرك.

لهذا السبب يهوى الرجال ارتداء الأزياء الموحدة، والقبعات ذات الشارات والأوسمة التي تظهر كفاءتهم أو تعكس قدراتهم على حل المشكلات. لا يرى الرجل حاجة إلى مناقشة مشكلاته مع شخص آخر، لأنه يشعر أنه الأقدر على حل مشكلاته بنفسه، ولن يطلب رأي شخص آخر في مشكلة إلا إذا شعر أنه بحاجة إلى رأي خبير، فتلك في نظره خطوة إستراتيجية ذكية. وفي المقابل يشعر بالفخر إن طلب منه أحدهم رأيه.

إذا طلب رجل من آخر نصيحة، يرى الآخر هذا الطلب بمثابة إطراء له.

لذلك حين تمنح المرأة الرجل نصيحتها دون سؤال منه، يعد الرجل هذا تصريحًا بأنها تراه غير كفء، ولا يستطيع حل مشكلاته بنفسه. يرى الرجل التماس النصيحة ضعفًا لأنه يشعر بأن عليه حل مشكلاته بنفسه، لذلك قلما تراه يتحدث عما يزعجه. إنه يهوى إسداء النصائح وتقديم الحلول للآخرين، لكنه لا يرحب بنصيحة لم يطلبها، لا سيما إن كانت من امرأة.

لماذا تنزعج النساء من حلول الرجال؟

إن عقل المرأة مبرمج على التواصل من خلال الحديث، والغاية الكبرى من حديثهن هي الحديث فحسب، وفي الغالب لا تبحث المرأة بحديثها عن إجابات ولا تطلب أي حلول، وهنا تكمن مشكلة معظم الأزواج، ففي نهاية اليوم تريد المرأة عادةً الدردشة عن أحداث يومها ومشاركة مشاعرها، أما الرجل فيشعر أنها تخبره بمشكلاته ليصلحها، فيبدأ بتقديم الحلول. حينها تنزعج منه لأنه لا ينصت لها، فيغضب لأنها لا تتقبل حلوله، فتصيح المرأة مبتعدة: «لمَ لا تصمت وتسمعني فحسب؟». فيصيح بدوره بينما تصفق الباب وراءها بعنف: «إن كنتِ لا تريدين رأيي لا تطلبيه منيَّ!». إن كليهما يشعر بأن الآخر لا يقدر ما يقول.

بينما تودُّ منه أن يُظهر تعاطفه. يعتقد هو أنها تطلب منه حلًّا.

بينما يظن أنه يُبدي اهتمامًا وحبًّا بحله مشكلاتها، تظن هي أنه غير مبالٍ أو يستهين بمشاعرها بعدم إنصاته.

دراسة حالة: سارة وآندي

مرت سارة بيومٍ صعب في العمل: فقد ظل رئيسها يتصيد أخطاءها، ثم أُلقي عليها اللوم بسبب خطأ إداري، ثم فقدت حقيبتها وانكسر ظفرها، كانت تشعر كما لو أن عالمها يتداعى، ورغبت في الحديث مع آندي فور وصوله إلى المنزل.

اتصلت به لتعرف متى سيعود، وأعدَّت عشاءً جيدًا على أمل أن تحظى معه بمحادثة من القلب إلى القلب وهما يأكلان. سيكون محبًّا ومتعاطفًا لا بد، وستقدر على البوح بمكنون قلبها لشخص يهتم بها، وتثق أنها ستشعر بتحسن بعدها، إنها تريد منه أن ينصت لها ويغدق عليها من حبه وتفهمه ويؤكد لها أنها قادرة على حل مشكلاتها.

لكن آندي قد عانى يومًا سيئًا هو الآخر، لقد غادر تاركًا وراءه في العمل عدة مشكلات كبيرة لم تزل معلقة، تنتظر منه حلًّا قبيل عودته إلى العمل في اليوم التالي. وبينما كان يقود سيارته عائدًا إلى المنزل، كان ذهنه ما زال يعمل جاهدًا على إيجاد الحلول، وقد علم من مكالمته مع سارة أنها قد مرت أيضًا بيومٍ سيئ، لكنه كان بحاجة ماسة إلى وقتٍ مستقطع لحل مشكلاته.

وصل إلى المنزل وألقى ترحيبًا سريعًا على سارة، ثم جلس في الردهة ليشاهد الأخبار على التلفاز. وضعت سارة الطعام ليسخن، وأخبرته بأن العشاء سيكون جاهزًا في غضون خمس عشرة دقيقة. فكر آندي: «جيد، خمس عشرة دقيقة من الهدوء قبل أن نأكل». وفكرت سارة: «عظيم! خمس عشرة دقيقة لبدء الدردشة قبل أن نأكل».

سارة: «كيف كان يومك يا عزيزي؟».

آندي: «جيد».

سارة: «لقد مررت بأسوأ يوم في حياتي ولم أعد أقوى على تحمل المزيد حقًّا!».

آندي: (وما زال يركز بإحدى عينيه على الأخبار) «لم تعودي تقوين على تحمل المزيد من ماذا؟».

سارة: «مديري يضيق عليَّ الخناق حقًّا. عندما وصلت إلى العمل هذا الصباح، مضى ينتقد جودة عملي ويطالب بمعرفة سبب عدم انتهائي من الحملة الدعائية الجديدة، ثم أخبرني بأنه يريدها جاهزة بنهاية الأسبوع، وأنه قد رتب موعدًا مع العميل كي يأتي يوم الاثنين ليرى ما أنجزناه، وعندما حاولتُ أن أفسر له أنني لم أنته من تلك الحملة لأني ما زلت أعمل على مشروع ساينفيلد الذي أخبرني بأنه عاجل، وأنني لا أملك الوقت الكافي لإنجاز كلا المشروعين بسرعة، قاطعني فحسب قائلًا إنه لا يريد سماع مزيد من الأعذار، بل يريد الحملة على مكتبه قبيل مغادرتي العمل يوم الجمعة. هل تصدق هذا؟ لقد رفض الاستماع إليَّ تمامًا ... (أكملت وقد بدا عليها الاستياء) ... ثم غير الموضوع قائلًا إنه سيراني في السادسة مساءً من يوم الجمعة لمراجعة أي تغييرات أخيرة. أود أن أستقيل، لا أظن أن بإمكاني احتمال المزيد من هذا...».

آندي: «اسمعي، الأمر بسيط يا سارة... كل ما عليك فعله هو الدفاع عن نفسك، وأن تخبريه بأنك لا تقدرين على إنهاء كلا المشروعين معًا، وأن تسأليه أيهما يريده منتهيًا أولًا. اذهبي إليه غدًا وأخبريه بأن الموعد النهائي الذي حدده لكِ محال الوفاء به، فإما أن يعدله أو يأتي بشخص آخر يساعدك في كلا المشروعين».

سارة: (وقد بدت منفعلة) «لا أصدقك! كنت أخبرك لتوي عن هذا المدير الذي يلقي عليَّ الأوامر ولا ينصت أبدًا، فمضيت أنت تخبرني بما عليَّ فعله. ألا تستطيع أن تنصت لي فحسب؟ لقد سئمت من الرجال وظنهم أنهم يعرفون الأصلح في كل الأمور».

آندي: «بربك يا سارة! إن كنتِ لا تريدين رأيي، كفي عن إخباري بمشكلاتك، حليها بنفسك وكُفِّي عن التبرم منها! لديَّ ما يكفي من المشكلات التي لطالما حللتها بنفسي بالمناسبة».

سارة: (وقد أوشكت على البكاء) «حسنًا، اغرب عن وجهي! سأجد شخصًا آخر يستمع لي دون أن يخبرني بكل الأمور التي أسأت التصرف فيها! فلتعدَّ عشاءك بنفسك! سأخرج ولا أعلم متى سأعود».

هذا السيناريو شائع إلى حدٍّ بعيد بين رجال ونساء العالم أجمع. شعرت سارة في النهاية بخيبة الأمل وانكسار القلب والوحدة، وشعر آندي بعدم التقدير والحيرة، لأن سارة انتقدت لتوها مهارته الأفضل: حل المشكلات.

كيف كان باستطاعة آندي التعامل مع الموقف أفضل؟

لنعيد هذا المشهد من بدايته ونرى كيف كان يمكن تفادي تلك الأمسية السيئة.

سارة: «كيف كان يومك يا عزيزي؟».

آندي: «كان على ما يرام، فقط لديَّ بضع مشكلات في العمل عليَّ حلها قبل الصباح، وستتحسن الأمور كثيرًا بعد أن أمعن تفكيري فيها على مهل».

سارة: «لقد مررت بأسوأ يوم في حياتي ولم أعد أقوى على تحمل المزيد!».

آندي: «يا لك من مسكينة يا عزيزتي! أود أن تخبريني بكل ما حدث، لكن هل لي بخمس عشرة دقيقة بمفردي أسوي فيها المشكلات التي أواجهها في العمل، حتى أقدر بعدها على أن أمنحك انتباهي كاملًا خلال العشاء؟».

سارة: «حسنًا... سأذهب لتحضير العشاء وأناديك حينما يصبح جاهزًا. أترغب في بعض العصائر الآن؟».

آندي: «شكرًا يا عزيزتي ... سيكون هذا عظيمًا».

ما إن طلب آندي وقتًا مستقطعًا منحته سارة إياه، وصار لديه الوقت والمساحة اللازمان ليجلس على صخرته ويفكر في مشكلاته. شعرت سارة بالاطمئنان والسعادة لأنه سيصغي إليها خلال العشاء، وسيصبح بإمكانها أن تزيح عن كاهلها مشكلاتها، وتشعر بالرضا عن الحياة.

وهكذا سار العشاء:

سارة: «مديري يضيق عليَّ الخناق جدًّا. عندما وصلت إلى العمل هذا الصباح، مضى ينتقد جودة عملي ويطالب بمعرفة سبب عدم انتهائي من الحملة الدعائية الجديدة، ثم أخبرني بأنه يريدها جاهزة بنهاية الأسبوع، وأنه قد رتب موعدًا مع العميل كي يأتي يوم الاثنين ليرى ما أنجزناه، وعندما حاولت أن أفسر أنني لم أنته من تلك الحملة لأني ما زلت أعمل على مشروع ساينفيلد الذي أخبرني بأنه عاجل...».

آندي: (وقد ظهر الاهتمام على وجهه) «هذا فظيع يا عزيزتي! ألا يعلم كم الجهد الذي تبذلينه في العمل؟ إنك تبدين متوترة للغاية...».

سارة: «ليس لديك فكرة عن مدى توتري! على أي حال، بدأت أشرح له أن الحملة التسويقية لم تنته بعد، لأن مشروع ساينفيلد يستهلك وقتًا كبيرًا، لكن وبينما أشرح له قاطعني قائلًا إنه لا يريد سماع مزيد

من الأعذار، بل يريد الحملة جاهزة على مكتبه قبل أن أغادر عملي يوم الجمعة! هل تصدق هذا؟».

آندي: (وقد بدا قلقًا ويقاوم إسداء النصيحة) «يبدو وكأنه يضيق عليك الخناق حقًّا...».

سارة: «إنه يرفض مجرد الإنصات، وغيَّرَ الموضوع قائلًا إنه يود رؤيتي في السادسة مساءً من يوم الجمعة لمراجعة أي تغييرات قد تطرأ في اللحظة الأخيرة. لقد بلغ مني التوتر مبلغًا أريد معه أن أستقيل من العمل ليس إلا...».

آندي: (واضعًا ذراعه حولها) «لقد مررت بيوم سيئ حقًّا يا عزيزتي. ما الذي تنوين فعله؟».

سارة: «سأمعن التفكير في الأمر على مهل الليلة، وإن استيقظت غدًا صباحًا ولم يتحسن شعوري، أريدك حقًّا أن تساعدني في تدبير طريقة للتعامل مع المشكلة، فأنا متعبة ومتوترة لدرجة لا يسعني معها مناقشة الحل الليلة. شكرًا لاستماعك لي يا عزيزي، أشعر بتحسن كبير...».

بامتناع آندي عن تقديم حلول، تحاشى الشجار ولم ينته به الأمر نائمًا على الأريكة بمفرده. وعندما منحت سارة آندي وقتًا بمفرده، تفادت المشاحنات المعتادة، وشعرت بالرضا عن نفسها وعن حياتها.

عندما تريد العمل مع الجنس الآخر

يعمل الرجل والمرأة بأسلوبين مختلفين كلَّ الاختلاف، وإذا لم يدرك أي من الطرفين مضاعفات ذلك، فقد تنتهي علاقتهما المهنية بكارثة مالية، فالمرأة ترغب أولًا في تأسيس علاقة شخصية مع الرجل قبل مباشرتهما العمل من خلال الدردشة في موضوعات شتى، غالبًا ما تكون شخصية إلى حد بعيد، بعدِّها وسيلة لمعرفة أي نوع من الأشخاص

هو ومدى موثوقيته. وفي أغلب الأحيان يسيء الرجل فهم هذه الطريقة تمامًا، ففي أسوأ الأحوال يعتقد بعض الرجال أنها تغازلهم، وفي أحسن الأحوال يفترض معظمهم أنها تطلب منهم النصيحة في مشكلاتها، ومن ثم يشعرون بأن ثمة مسوغًا لتقديم الحلول لها، وإخبارها بما يجدر بها فعله وقوله والتفكير فيه.

يثير هذا حنق المرأة بشدة، وعلى الأرجح ستتهم الرجل بأنه لا يُصغي لأحد، ومن غير المحتمل أن يعيرها انتباهًا إذا عملا معًا، حينئذ تصبح أكثر تردّدًا في التعامل معه، تاركة إياه حائرًا ومشوشًا بسبب فشل علاقتهما المهنية، على الرجل أن يدرك أن التعامل مع المرأة، حتى في مجال العمل، يصبح أسهل إن سمح لها بتشكيل رابطة شخصية أولًا. وعلى المرأة أن تعي أن الرجل ينزعج من مناقشة المعلومات الشخصية، ويفضل الدخول في صلب العمل مباشرةً. ما إن يفهم كلا الطرفين هذا، يصبحان أكثر استعدادًا لتقديم التنازلات، الأمر الذي بدوره سيُنشئ علاقة مهنية أقوى كثيرًا على المدى الطويل.

كيف تتفادى شجارًا مع الجنس الآخر؟

إذا شعرت المرأة بالضيق والتوتر والرغبة في الحديث، فإن الأسلوب الأبسط هو أن تقول للرجل: «إنني بحاجة إلى التحدث معك في عدة أشياء، لست بحاجة إلى أي حلول، بل أريد منك الاستماع فحسب». سيسعد الرجل بهذا الأسلوب لأنه سيكون على دراية بما يفترض به فعله تحديدًا.

الحل

إذا تحدثت المرأة ولم يستشف الرجل هل تطلب حلولًا أم تريد التحدث فحسب، يمكنه معرفة الإجابة إذا سألها: «هل تودين مني الإنصات كرجل

أم كفتاة؟». إن أرادت منه الإنصات كفتاة، فليس عليه إلا الإنصات، وإن أرادت منه الإنصات كرجل، يسعه إذًا تقديم حلول. في كلتا الحالتين سيكون كلاهما سعيد لأن كليهما يعلم ما هو متوقع منه.

ترغب المرأة عادةً في أذنٍ مصغية، وليس يدٍ مصلحة.

مجمل القول هو أن لكل من الرجل والمرأة نظرته المختلفة التي ينظر بها إلى إسداء النصيحة. يرى الرجل إسداء النصيحة وسيلة لإبداء الاهتمام والحب، وتراه المرأة وسيلة لإظهار عدم الرغبة في الإنصات. والدرس هنا بسيط لكنه فارق؛ بالنسبة للرجل، عليه الإنصات بتعاطف، لا سيما إن كانت المرأة منزعجة، وإن لم يكن متأكدًا مما تريد منه أن يفعل، فليسأل. وبالنسبة للمرأة، وضِّحي للرجل الذي تنفسين عن همومك معه ما تتوقعين منه فعله.

2. لماذا لا يكف الرجل عن التنقل بين قنوات التلفاز بجهاز التحكم عن بعد؟

جهاز التحكم عن بعد: بالنسبة للمرأة، أداة للانتقال من إحدى قنوات التلفاز إلى أخرى. بالنسبة للرجل، أداة لتصفح 55 قناة كل دقيقتين ونصف.

لآلاف السنين، كان الرجال يعودون من رحلات صيدهم في نهاية اليوم، ويقضون أمسيتهم مكتفين بالتحديق إلى النيران فحسب. كان الرجل يجلس في وضع السكون هذا وسط أصدقائه لفترات زمنية طويلة دون تواصل، ولا يطالبه أي من الرجال الآخرين بالتحدث أو المساهمة. بالنسبة للرجال كان هذا شكلًا مفيدًا من أشكال تخفيف التوتر، ووسيلة لاستعادة طاقتهم من أجل أنشطة اليوم التالي.

ولم تزل فكرة التحديق إلى النيران تلك مهمة لرجال عصرنا هذا، وإن كانت تتضمن أدوات أخرى مثل الصحف والكتب وأجهزة التحكم عن بعد. ذات مرة كنا في دلتا أوكافانجو البعيدة، التي تقع شمال صحراء كالاهاري ببوتسوانا في جنوب إفريقيا. وإذ وقعت أنظارنا على أحد أطباق الأقمار الصناعية التي تعمل بالطاقة الشمسية وهو معلق على سارية فوق أحد أكواخ القرية، ذهبنا إلى الداخل، فوجدنا مجموعة من رجال أدغال كالاهاري يرتدون مآزرهم أمام التلفاز، ومعهم جهاز التحكم عن بعد يتناوبون عليه للتنقل بين جميع القنوات.

نعيم الرجل في أمرين: أولهما أن يمتلك بين يديه ثلاثة أجهزة تحكم عن بعد. وثانيهما أن تُترك جميع مقاعد المرحاض مرفوعة طيلة الوقت.

إن عادة تغيير القنوات عند الرجل تُزعج نساء العالم أجمع، وكثيرًا ما يتمازحن قائلات إنهن يردن دفن أزواجهن وجهاز التحكم عن بُعد مثبت بقوة في أيديهم.

مع نهاية يوم طويل ترغب المرأة في الاسترخاء والاندماج مع أحد العروض التلفزيونية، وبخاصة تلك المسلسلات التي تتضمن تفاعلات إنسانية ومشاهد عاطفية، فمخها مبرمج على قراءة عبارات الممثلين ولغة جسدهم، وتهوى تخمين ما سيحدث في علاقات الأبطال ببعضهم بعضًا. وتستمتع أيضًا بمشاهدة الإعلانات التجارية. أما بالنسبة للرجل، فمشاهدة التلفاز عملية مختلفة بكليتها يخوضها لإشباع غريزتين أساسيتين: أولًا، كونه يتحلى بمخٍّ مبرمج على إيجاد الحلول وحل المشكلات، فهو يرغب في الوصول لصميم الموضوع بأسرع ما يمكن. وبالتنقل بين القنوات، يمكنه تحليل المشكلات في كل برنامج والتفكير

في الحلول الضرورية. ثانيًا، يحب الرجل تناسي مشكلاته الخاصة بالنظر إلى مشكلات الآخرين، وهو ما يفسر سبب أن مشاهدة الرجل النشرات الإخبارية المسائية تفوق مشاهدة المرأة لها بستة أضعاف. ولما كان ذهنه لا يستطيع التركيز في أكثر من شيء واحد، فبنظره إلى مشكلات الآخرين وغياب شعوره بالمسؤولية تجاههم، يسعه تناسي مخاوفه الخاصة. ولذلك أصبح هذا الأمر له وسيلة من وسائل تخفيف التوتر، مثله مثل تصفح الإنترنت أو إصلاح السيارة أو ري الحديقة أو ممارسة التمارين في صالة الألعاب الرياضية أو –وسيلته المفضلة في أغلب الأحيان– ممارسة الحب. فما دام الرجل يركز على شيء ما، يمكنه دومًا نسيان متاعبه الخاصة، والشعور بالرضا عن نفسه.

الرجال لا يهمهم ما يُعرض الآن على القناة التي يشاهدونها. بل ما يُعرض على القنوات الأخرى.

أما المرأة فإذا شغلتها مشكلة ما، لن يشكل فارقًا إن فعلت أيًّا من تلك الأشياء، ستظل المشكلة تشغل ذهنها، وستظل بحاجة إلى التحدث عنها كي ترتاح ولو قليلًا.

هذا الفرق الجوهري بين الجنسين هو ما يسبب المشكلات في الغالب، فغالبًا ما تحاول المرأة التحدث مع الرجل بينما يقرأ الصحيفة أو يتنقل بين القنوات، وعندما لا تجد من جانبه استجابة لما تقول، غالبًا ما تلجأ إلى إحراجه، فتسأله: «ما آخر شيء قلته لتوي؟». وما يثير حنقها أنه عادة ما يكون قادرًا على الإجابة عن هذا السؤال، ذلك لأنه قد سمعها تتحدث، ولكن لأن عقله كان مشغولًا عن آخره بمهمة قراءة الصحيفة وحدها، لم يكن ينصت إليها حقًّا أو يحلل ما تقول، بل سجل الكلمات فحسب.

كثيرًا ما تتهم النساء الرجال بشرود الذهن عندما يحاولن التحدث إليهم، وذلك يحير الرجال، فهم يرون أن حضورهم جسديًّا غالبًا ما يكون كافيًا، لكن النساء يردنهم حاضرين عاطفيًّا أيضًا. تستاء المرأة من شرود الرجل الجليّ ذاك وتفسره بأنه تجاهل لها، ويستاء الرجل من منعها إياه أن يحظى باستراحة، حتى بعد أن حاول تقديم الحلول، فأبطلتها ثم لامته عليها. وكلما ضغطت المرأة، قاوم الرجل. وكلما قاوم الرجل، زاد استياؤها.

إن المرأة بحاجة إلى أن تفهم أن تحديق الرجل إلى النيران وسيلته في تخفيف توتره، وأنه لا ينبغي لها أن تأخذ الأمر على محمل شخصي، فعندما يتحدث، يتحدث عن أمر واحد في المرة. أما هي، فيسمح لها ذهنها متعدد المسارات أن تتحدث عن طائفة من الأمور، وعن الماضي والحاضر والمستقبل، جميعًا في آنٍ واحد.

لا يعني صمت الرجل أنه لا يحبها، بل يعني أنه يريد بعض الهدوء.

كما أن الرجل بحاجة إلى فهم أن المرأة بحاجة إلى التحدث عن أمور، دون مناقشة حلول لها، وهذا بالنسبة لها وسيلة لتخفيف التوتر الذي تشعر به.

الحل

لحل مشكلة جهاز التحكم عن بعد، عليها أن تناقش معه بهدوء مدى انزعاجها من تلك العادة، وتطلب منه أن يكف عنها في الوقت الذي تشاهد فيه برنامجها. أو يمكنها بدلًا من ذلك أن تحاول إخفاء جهاز التحكم عن بعد في مكان لن يخطر على باله البحث فيه أبدًا. وإن لم

تنجح كلتا الطريقتين، ينبغي لها التفكير في شراء جهاز تلفاز خاص لها، أو جهاز تحكم عن بعد آخر.

3. لماذا لا يتوقف الرجل للسؤال عن الاتجاه الصحيح؟

لأكثر من مئة ألف عام، استخدم الرجال مهاراتهم المكانية، التي يتمتع بها مخهم في تتبع الفريسة وإصابة الأهداف. وقد تعلم الرجل خلال هذه الفترة فن تنمية حسٍّ دقيق بالاتجاه وكيفية تقفي أثر الخطوات بالشعور، وذلك حتى يكون قادرًا على الابتعاد لمسافات طويلة في أثناء الصيد، ثم العثور على طريق عودته لمنزله مجددًا. لهذا السبب، لدى دخول غرفة دون نوافذ، يستطيع رجل من كل ثلاثة رجال أن يحس باتجاه الشمال داخل نطاق 90 درجة وأن يشير إليه، وهو الشيء الذي لا تقدر عليه إلا واحدة من كل خمس نساء. الحقيقة المؤسفة هي أنه يستحيل تعلم الإحساس باتجاه الشمال؛ إما أن تعرف كيفية فعل ذلك أو لا. والتفسير الأكثر قبولًا للإحساس بالاتجاه، أن الرجال يملكون تركيزًا أعلى من الحديد في النصف الأيمن من المخ، يسمح لهم بالشعور بالشمال المغناطيسي. وهذه هي المهارة نفسها التي يستخدمها الرجل للعثور على طريق العودة إلى مقعده في المباريات الرياضية، وتحديد مكان سيارته في مواقف السيارات متعددة الطوابق، والعودة إلى موقع لم يكن قد ذهب إليه سوى مرةٍ واحدة.

أما حاميات العش، فلم يكُنَّ يغامرن وحدهن في الآفاق البعيدة، لذلك تَعَلمن التنقل مستعينات بالعلامات المميزة. لم يكن الإحساس بالاتجاه ضرورة قط، ولم يكن جزءًا من مهمات المرأة الأساسية. فإن أمكنها رؤية شجرة أو بحيرة أو تل، يمكنها أن تحدد طريقها من خلالها ومن ثم تعثر على طريق العودة لمنزلها. وهذه هي الطريقة التي ينبغي

للرجل أن يتبعها حينما يريد إخبار امرأة ما بالاتجاهات، لأنه إن طلب منها الذهاب إلى الطريق الذي يحوي شجرة البلوط العملاقة، ثم التوجه إلى المبنى الوردي المجاور للمصرف الوطني المقابل للبحيرة، فستبلغ على الأرجح وجهتها. أما إن طلب منها أن تتجه إلى المخرج الثالث في المنعطف الغربي على الطريق السريع رقم 23، ثم تقود خمسة كيلو مترات شمالًا، فمن المحتمل ألا يراها أحد ثانيةً أبدًا.

لا يضل الرجال طريقهم: بل يكتشفون وجهات بديلة.

معنى أن يعترف الرجل بأنه قد ضل طريقه، هو أن يعترف بفشله في مهارته الأفضل؛ العثور على الطريق. وقد يُفضِّل في أغلب الأحيان أن يُشوى على الوتد على أن يعترف بذلك لامرأة. فإن كنتِ تجلسين في مقعد الراكب وقد مررتما لتوكما بنفس المرآب للمرة الثالثة، احرصي ألا تنتقديه أو تقدمي له المشورة، وبخاصة إن كنتِ لا تريدين أن تكملي طريقك سيرًا على الأقدام.

الحل

اشتري خريطة أو دليلًا للطريق واتركيه له في السيارة، وإن كان يحب الحواسيب، فمتاحٌ الآن أقراص مضغوطة مسجل عليها الطرق المُثلى لمعظم المدن الكبرى، والتي يمكنك طباعتها وأخذها معك في الرحلة. وأحد الحلول الممتازة مقابل مبلغ صغير نسبيًّا هو أن تبتاعي له نظام ملاحة صغير يعمل عبر الأقمار الصناعية، وتهديه إياه في عيد مولده أو في الكريسماس، ما سيصبح بمثابة لعبة ممتازة للصبي الخبير بالأمكنة، تسمح له بأن يكون دومًا على حق، وألا يضل طريقه أبدًا، وأن يحبك إلى الأبد.

لمَ يتطلب الأمر أربعة ملايين حيوان منوي لإيجاد بويضة واحدة وتخصيبها؟

لأن جميعهم يرفض السؤال عن الاتجاهات.

ومن الإستراتيجيات الآمنة السريعة التي يمكنك تبنيها في حالات الطوارئ هي أن تخبريه بأنك في حاجة ماسة إلى الذهاب لدورة المياه، ما سيضطره إلى التوقف، ويُستحسن عند محطة خدمات، وبينما أنتِ في دورة المياه، ستتيحين له وقتًا للتظاهر بأنه يبتاع شيئًا ثم يسأل عن الاتجاهات.

4. لماذا يصر الرجل على ترك مقعد المرحاض مرفوعًا؟

حتى أواخر القرن التاسع عشر، كانت المراحيض عبارة عن صناديق صغيرة موضوعة خلف المنازل، ومتى أرادت المرأة استخدام المرحاض، كانت تأخذ معها نساء أخريات للحماية. أما الرجال، فكان يُفترض بهم الذهاب بمفردهم والدفاع عن أنفسهم إن لزم الأمر. لم يبُل الرجال في المرحاض قط، إنما كانوا يفعلون ذلك في الأحراش أو بمواجهة حائط ما، وهي عادة توارثها رجال العصر الحديث من آبائهم الأوائل. لهذا السبب قلما نرى رجلًا يبول في ساحة مفتوحة، بل دومًا بمواجهة شيء مثل حائط أو شجرة ما، وتمامًا مثل القطط، لدى الرجل نزعة متأصلة إلى وضع حدود لمنطقة نفوذه. وعندما اختُرعت مراحيض الدفق المائي في أواخر القرن التاسع عشر (التي يقال إن مخترعها هو توماس كرابر)، انتقل المرحاض المتواضع إلى غرفة خاصة به، داخل المنازل والمنشآت العامة. غير أن عادة الذهاب إلى دورة المياه في مجموعات

لم تفارق النساء قط، فلن تسمع أبدًا رجلًا يقول: «مهلًا يا فريد، سأذهب إلى دورة المياه... هل تود القدوم معي؟».

عندما يذهب الرجل إلى دورة المياه، لا يأخذ معه أبدًا فرقة دعم.

في يومنا هذا، تُجهَّز المراحيض بمرافق مختلفة لكل جنس؛ بمقاعد للنساء ومباول مثبتة على الحائط للرجال. تجلس النساء دائمًا، بينما لا يجلس الرجال إلا في نحو 10 إلى 20 % من الوقت. وقد بنيت البيوت الحديثة وصممت بزعم أنها تلائم الرجل والمرأة على حد سواء، لكن الرجال يعانون إجحافًا في هذا الصدد، إذ إن مراحيض المنازل لا تلائم سوى احتياجات النساء، ففي المنزل يرفع الرجل مقعد المرحاض، حتى لا يبلله للمرأة التي ستجلس عليه، لكنه عندما ينسى إنزاله بعد ذلك يتعرض لانتقاد شديد. ينزعج رجالٌ كثر من هذا إلى حد بعيد. لمَ لا ينبغي للمرأة أن تأخذ دورًا في رفع المقعد للرجل؟ حتى إن بعض بلدان العالم مثل السويد أصدرت قانونًا يوجب على الرجل الجلوس في أثناء التبول في المرحاض العام، بعدِّه من اللياقة الأدبية.

يُحكى أن رجلًا وامرأة في قديم الزمان عُرض عليهما ميزتان. أولهما ميزة تمكِّن صاحبها من التبول واقفًا، فتحمس الرجل، وتوسل مرارًا لتصبح تلك الميزة من نصيبه.

فابتسمت المرأة بلطف وقالت ما دام الرجل يريدها لهذه الدرجة، فله أن يمتلكها. فمُنحت الميزة للرجل، الذي ذهب من فوره يبول بحماس أمام شجرة، راسمًا خطوطًا في الرمال.

ثم قيل للمرأة: «حسنًا، إليكِ الميزة الأخرى، أظن أنها قد صارت ملكك».

أجابت المرأة: «شكرًا، ما اسمها؟» فكانت الإجابة: «ذروات جماع متعددة».

ومنذ عدة سنوات في السويد، طالبت جماعة نسوية بأن تُمنع المباول الخاصة بالرجال، بِعَدِّ تبول الرجل واقفًا هو بمثابة «انتصار لذكورته» الذي يعد بدوره إهانة للنساء. لم تحظ تلك الجماعة بكثير من الدعم، ولكن في بعض الأماكن، وبخاصة في مكاتب الدعاية العصرية في الولايات المتحدة الأمريكية، جرى الاستغناء تدريجيًّا عن مباول الرجال، واستبدلوا بها دورات مياه موحدة للجنسين، كل لها مقصوراتها الخاصة، لكن هذا كان لأسباب تتعلق أكثر بتوفير المال واستغلال المساحات. وقد أعلنت شركة هولندي في العام 2000 طرحها لأول «مبولة نسائية» في العالم في الأسواق. غير أن أثرها لم يكن كبيرًا على عادات استخدام المرحاض العالمية.

كتب لنا أحد قرائنا عن الطريقة التي تتعامل بها زوجته مع مشكلة مقعد المرحاض الدائمة:

«على النساء أن يفهمن أن جهاز الرجل يتصرف من تلقاء نفسه أحيانًا، فقد يحدث أن يذهب رجل لمقصورة المرحاض (لأن كل المباول مشغولة)، وأن يسدد بدقة على المرحاض، ومع ذلك يتمكن عضوه من التبول على لفافة المناديل الورقية، وعلى ساق بنطاله اليسرى، وعلى حذائه. صدقني، لا يمكن الوثوق بهذا الرجل.

بعد زواج دام ثمانية وعشرين عامًا تولَّت فيها زوجتي تدريبي، لم يعد مسموحًا لي بالتبول كالرجال واقفًا، أصبح عليَّ التبول

جالسًا. وقد أقنعتني بأن هذا ثمن بخس عليَّ دفعه، وإلا، فإن ذهبت للمرحاض ليلًا، وجلست على مقعد مرحاض غارق في البول، أو سقطت بداخله لأنني لم أعِد المقعد مكانه، فستقتلني وأنا نائم».

وهناك أيضًا مشكلة الانتصاب الصباحي، التي تضاعف على الرجل صعوبة التسديد بدقة، وتفسر ابتلال ورق الحائط. فحتى إذا كان جالسًا -كما يقول الرجل- فثمة مشكلات ميكانيكية كبرى لا يفهمها غير الرجال. لقد أتقن الرجل الآن فن التمدد ووجهه فوق المرحاض في وضع «رجل العنكبوت الطائر» حتى يضمن عدم انفلات أي نقطة.

«تحتاج النساء إلى أن يفهمن أن الرجال ليسوا هم الملومون كليًّا، فنحن نراعي مخاوفهن بشأن الصحة العامة ونظافة دورة المياه، لكن الأمور قد تخرج ببساطة عن سيطرتنا في بعض الأوقات. ليس ذنبنا، بل ذنب الطبيعة الأم. لو كانت الطبيعة أبًا... لما وُجدت مشكلة...».

الحقيقة أن الرجال لا يأبهون إن كان مقعد المرحاض مرفوعًا أم لا، لكنه قد ينزعج من المرأة حين تأمره بإنزاله، بدلًا من أن تطلب ذلك بكياسة أو تنزله بنفسها.

الحل

إن مطالبتك الرجل بالتبول جالسًا عادةً ما تحل المشكلة، لكن إذا رفض، عليك أن تشرحي له بهدوء، وإن لم يقتنع الرجل بذلك، فلتضعي ببساطة قواعد منزلية جديدة. فمثلًا من الآن فصاعدًا سيتولى هو مهمة تنظيف المرحاض، التي تعني مسح الأرضية كل يوم لإزالة جميع القطيرات الشاردة، ولن يلبث الزوج بعدها أن ينظر إلى وضع الجلوس من منظور إيجابي مختلف تمامًا...

إن كنتما ميسوري الحال، فالحل الأمثل هو دومًا أن تشتريا منزلًا بحمامين -أحدهما له والآخر لك- أو أن تجددا منزلكما الحالي ليشمل حمامًا إضافيًّا. بهذه الطريقة يستطيع كلاكما الاستمتاع بمعايير النظافة والصحة العامة التي يختارها، دون التوتر بسبب معايير الطرف الآخر.

5. لماذا يكره الرجل ذهابه للتسوق؟

أعظم مزايا أن يكون المرء رجلًا هي إمكانية شراء حُلتين وثلاثة قمصان وحزام وثلاث ربطات عنق وزوجين من الأحذية في أقل من ثماني دقائق. وتلك الملابس يمكن أن تكفي الرجل لمدة تصل إلى تسع سنوات. ويمكنه شراء هدايا الكريسماس لعائلته بأكملها في أقل من أربعين دقيقة في الرابعة والنصف من مساء يوم 24 ديسمبر، وتنفيذ هذه المهمة بمفرده تمامًا.

يكفي الرجل زوجان من الأحذية وحلة واحدة وبضعة قمصان لندوم معه سنين عدة. مثلما تصمد تصفيفة شعره لسنوات، وأحيانًا عقود. لا غرو أن محفظته تظل بحالتها الجيدة لفترة أطول كثيرًا كذلك.

يُشبِّه معظم الرجال التسوق بتجربة خوض فحصٍ للبروستات يجريه طبيب ذو يدين باردتين. وقد وجد عالم النفس البريطاني الدكتور ديفيد لويس أن التوتر الذي يعانيه الرجل خلال تسوق الكريسماس، يضاهي ذاك الذي يعانيه ضابط شرطة في أثناء تعامله مع جموع غاضبة في أحد أعمال الشغب. أما النساء، فالتسوق بالنسبة لهن ما هو إلا وسيلة محببة من وسائل تخفيف التوتر.

والأسباب جلية لأي شخص درس الطرق المختلفة التي تطور بها كل من الرجل والمرأة، وفهم طريقة عمل مخ كل منهما. إن حياة الرجل السابقة كصياد منحته نوعًا من الرؤية الدقيقة، التي تمكنه من الانتقال مباشرة من النقطة «أ» إلى النقطة «ب» في خط مستقيم. لذلك فإن الحركة المتعرجة بين المتاجر والمتسوقين التي تتطلبها رحلة التسوق الناجحة تسبب له اضطرابًا هائلًا، لأن تغيير الاتجاه يستلزم قرارًا واعيًا منه. أما المرأة، فبرؤيتها المحيطية الأوسع، يسعها التنقل في مراكز التسوق المزدحمة والسير في مسارات متعرجة بكل سهولة ويسر.

لقد تطور الرجال إلى مخلوقات هدفها الوحيد هو اصطياد الفريسة سريعًا والعودة للمنزل. وتلك هي الطريقة بعينها التي يريد الرجل التسوق بها في عصرنا الحالي. أما النساء فيتسوقن بالأسلوب ذاته الذي اتبعته جداتهن في جمع الطعام: تخصيص يوم كامل بصحبة مجموعة من الأخريات للذهاب إلى مكان رأى فيه أحدهم بعض الأشياء اللذيذة تنمو. لا يحتجن هن إلى هدف محدد أو تعليمات، ولا يلتزمن بقيود زمنية، بل يقضين اليوم في تجولهن العشوائي من مكان إلى آخر، يعتصرن ويشممن ويتحسسن ويتذوقن كل ما يعثرن عليه من أشياء مثيرة للاهتمام، بينما يتحدثن في الوقت ذاته مع بعضهن بعضًا في موضوعات مختلفة. وإن لم يجدن شيئًا مفيدًا أو ثمارًا قابلة للقطف وعدن إلى المنزل في نهاية اليوم بخفَّي حنين، يظل شعورهن بالحماس تجاه يومهن الرائع قائمًا. ليس بوسع الرجل أن يفهم مثل هذا المبدأ، فأن يخرج الرجل لبقية يومه بصحبة آخرين دون وجهة واضحة أو أهداف جلية أو غايات أو قيود زمنية ثم يعود لمنزله خالي الوفاض، فذلك لا يعني بالنسبة له سوى وصم بالفشل. لهذا السبب عندما تطلب امرأة من زوجها شراء لبن وخبز وبيض في طريق عودته للمنزل من

عمله، فقد يأتي حاملًا معه السردين والحلوى. لقد نسي ما طلبت منه إحضاره، وعاد إلى منزله بدلًا من ذلك ببضع صفقات رابحة: فريسته التي اصطادها سريعًا.

ترتدي المرأة ثيابها بحرص، واضعةً في حسبانها الطقس والموسم وصيحات الموضة ولون بشرتها والمكان الذي ستذهب إليه وشعورها تجاه نفسها في ذاك اليوم ومن ستقابل وما ستفعل. أما الرجل فيكفيه اختبار استنشاق سريع لقطعة من ثيابه تركها بعشوائية على ذراع الكرسي.

أثبتت البحوث أن الرجال لا يكرهون تسوق الملابس والأطعمة وحسب، بل إن تسوق الملابس والأطعمة يؤثر سلبًا أيضًا في صحتهم، لما يسببه لهم من توتر. لكن ثمة طرق تساعد الرجل على تحسين شعوره تجاه تجربة التسوق.

كيفية التسوق من أجل الطعام

اسمحي للرجل دومًا بأن يدفع عربة التسوق. إن الرجال يحبون السيطرة و«القيادة» واستخدام مهارتهم المكانية بما فيها المنعطفات، والزوايا، والسرعات وما إلى ذلك. بل وقد يحب الرجل العربة ذات العجلات الوهمية لأنها تمثل تحديًا أكبر لمهاراته المكانية والاتجاهية. ويُصدِر عديد من الرجال في رؤوسهن صوت الشاحنات الذي اعتادوا ترديده في أثناء اللعب وهم صغار. اطلبي رأيه في الترتيب الأمثل للأطعمة في العربة، إذ يسمح له هذا أيضًا باستخدام مهارته المكانية للوصول إلى إجابة صحيحة. تفضل النساء السير في خط متعرج في أثناء تسوقهن في المحلات التجارية معتمدات على القائمة التي صنعنها،

بينما يفضل الرجال السير في خط مستقيم معتمدين في تسوقهم على الذاكرة وفحص كل عنصر يبدو جيدًا. نتيجة لهذا يعود لمنزله جالبًا العناصر ذاتها، فمثلًا، تحوي خزانة مطبخ رجل أعزب 26 علبة من الفاصوليا المطبوخة و9 زجاجات من صلصة الطماطم ولا شيء آخر. بينما تجوبين الممرات، أعطيه أهدافًا واضحة؛ أسماء تجارية، ونكهات، وأحجامًا، وتحديه أن يجد الأسعار الأفضل، وهنئيه عندما يجد المطلوب. اسأليه دومًا عما يحب تناوله من طعام، واغمريه باللفتات المشجعة وابتاعي له تحلية مميزة كقطعة من الشوكولاتة مثلًا. قد تحشر المرأة إصبعها في حلقها عند هذه المرحلة وتقول: «كل هذا حتى نتسوق من أجل بعض الطعام؟!»، لكن تذكري أن مخ الرجل غير مبرمج على التسوق، لذا فالتدابير التحفيزية مطلوبة.

التسوق من أجل الملابس

ترى العديد من النساء أن مخ الرجل يتصرف كما لو كان مبرمجًا على شراء الثياب القبيحة لنفسه، وهذا ليس من الحقيقة ببعيد. لفترة لا تقل عن مئة ألف سنة، ارتدت النساء ثيابًا تبرز جمالهن، وارتدى الرجل ثيابًا تخيف الأعداء، فكان الرجال يصبغون وجههم وأجسامهم، ويضعون عظامًا تخترق أنوفهم، ويعتمرون قرون الثيران فوق رؤوسهم، ويربطون حجرًا في طرف ملابسهم. ليس لنا أن نندهش إذا اكتشف العلماء أن الرجال، لا سيما الأسوياء منهم، يملكون جين «الذوق السيئ» في الملابس.

إن يدينا متشابكتان دومًا..

لأني إن أفلتُّ يدي، ستذهب فورًا إلى التسوق.

آلان بيز.

تسري المبادئ التحفيزية ذاتها الخاصة بتسوق الطعام على تسوق الملابس؛ أعطي الرجل مقاسات وألوانًا وخامات وأسعارًا، ثم أرسليه في رحلة الصيد. إن مخ الرجل مصمم للتركيز على مهمة واحدة فردية.

ما الذي يمكننا تخمينه لدى رؤية رجل أنيق؟
إن لديه زوجة ماهرة في اختيار الملابس.

لقد كشفت دراسة أُجريت على الدواجن عن سر كيفية تسوق الرجل، فعندما زوِّدت الدواجن بهرمونات ذكورة، اختلف أسلوبها في نقر طعامها الملون. فكانت تأكل كل الحبوب الحمراء أولًا، حتى إذا فرغت منها تمامًا انتقلت إلى الصفراء. أما بقية الدواجن (التي لم يجرِ تزويدها بهرمونات ذكورة) فقد أكلت جميع الحبوب بمختلف ألوانها دون ترتيب.

الحل

اطلبي من الرجل شيئًا واحدًا فقط في المرة، ولا تحاولي إقناعه أنك بشرائك المزيد توفرين كثيرًا من النقود. لا تسأليه أبدًا: «هل أبدو أجمل في الثوب الأزرق أم الذهبي؟». فسيتوتر حينها لأنه يعلم أنه ما مِن إجابة صحيحة، وأنه من ثم سيخفق. يملك أغلب الرجال زوجين من الأحذية، وقدرة مخ الرجل على مواءمة الأنماط والتصميمات محدودة، حتى إن واحدًا من كل ثمانية رجال يعجزون عن تمييز إما اللون الأحمر أو الأزرق أو الأخضر. فإذا طلبت المرأة من الرجل أن يتسوق من أجلها أو أن يأتيها بثوب من رف الملابس، عليها أن تعطيه المقاس المضبوط للثوب الذي تريد، فإن أتى لها بثوب أكبر من مقاسها درجة، تتهمه بأنه يراها بدينة. وإن أتى بثوب أصغر من مقاسها درجة تعتقد أن وزنها قد زاد. لذلك إن أرادت أن تعرض بعض الأزياء على الرجل، عليها أن تطلب منه

فحسب أن يقيم كل زي برقم من واحد إلى عشرة، ولا تطرح أبدًا أسئلة مقارنات من قبيل: «هل الأخضر أفضل من الأصفر؟». وإذا تركت المرأة الرجل منتظرًا خارج غرفة تبديل الملابس في «مقعد الزوج الضَجِر»، عليها دومًا إحضار شيء يأكله.

وحتى مع هذه الإستراتيجيات يظل لدى معظم الرجال خلال التسوق مدى انتباه أقصاه ثلاثون دقيقة فقط. ولكن إذا كنتِ مُصرةً على اصطحابه معك للتسوق، فليكن ذلك بالقرب من متجر أجهزة ضخم كيما يستطيع –في أسوأ الظروف– أن يعود للمنزل وقد اختبر أحدث منشار كهربائي مزدوج من بلاك آند ديكر، ذاك الذي سيسمح له بالحفر المعكوس حول الثقوب الصغيرة في سقف من الجص دون الحاجة إلى سلم، متى دعت الضرورة لذلك طبعًا.

6. لماذا يتبنى الرجل عادات شخصية مقززة؟

تشكو نساء العالم أجمع أن العادات الشخصية المنفرة لدى الرجال كثيرة جدًّا مقارنةً بالنساء، وإن لم تدعم البحوث هذا، فقد أثبتت البحوث أن الرجال أكثر تقبلًا لما يعدونه عادات أنثوية سيئة، وبأن الرجال يعيرون انتباهًا ضئيلًا للتفاصيل مقارنة بالنساء. ومن ثم فإن احتمالية أن يلاحظوا الحماقة التي ترتكبها امرأة ما ضئيلة.

من الرائع أن يولد المرء رجلًا، فالرجل لن يضطر أبدًا إلى مغادرة الغرفة إذا أراد أن يضبط ملابسه الداخلية.

في أعلى قائمة عادات الرجال التي لا تحتملها النساء، تجد عادات فرك الأنف والتجشؤ ورائحة الجسم الكريهة وارتداء ملابس داخلية عفا

عليها الزمن وحك ما بين ساقيه. غير أن عادة إطلاق الريح تبقى صاحبة المركز الأول في القائمة.

الانتفاخ: بالنسبة للأنثى، ناتج عرضي مخجل للهضم. بالنسبة للذكر، مصدر لا ينضب من التسلية والتعبير عن الذات وروابط الصداقة.

إن عادة إطلاق الغازات هي عادة مرفوضة عالميًّا بالنسبة للنساء، على الرغم من أنها تعد دليلًا على سلامة الجسم والنظام الغذائي. أما بالنسبة للرجال، فاتخاذهم تلك العادة هواية يبدأ في سن العاشرة تقريبًا، عندما يرتبط مستوى تفوق الصبي بقدرته على إطلاق مجموعة من الغازات في ضوء ظروف متنوعة، مثل محاكاة الأصوات أو استخدام قداحة سجائر لإطلاق لسانًا من اللهب الأزرق عبر الغرفة. فتلك الأفعال يُنظر إليها بعدِّها إنجازًا أعظم من اكتشاف ترياق لشلل الأطفال. ثم تأتي ألعاب التجشؤ في المرتبة الثانية.

أشهر مطلق للغازات في العالم هو جوزيف بويول الذي –في العام 1892– اشتهر بعرضه «لو بيتومان» في صالة الطاحونة الحمراء بباريس. كان يفتتح عرضه بسرد قصة مستخدمًا طائفة استثنائية من الغازات كأصواتٍ للشخصيات، وكان يستطيع أن يدخن سيجارة من خلال أنبوب مثبت في مؤخرته، وأن يعزف النشيد الوطني بمزمار مربوط في نهاية الأنبوب. وقد ذُكر أن النساء كن يضحكن أكثر من الرجال لدرجة أن بعضهن كن يفقدن الوعي ويُنقلن إلى المستشفى للتعافي.

حقائق عن الانتفاخ

بينما يعترف 96.3 % من الرجال بإطلاقهم الغازات، لا تجرؤ إلا 2.1 % من النساء على الإقرار بأنهن يفعلن ذلك. يفرغ الرجال ما متوسطه 1.5–2.5 لتر من الغازات، أو ما يعادل 12 مرة يوميًّا تكفي

لملء بالون صغير. أما النساء فيفرغن 1-1.5 لتر من الغاز أو ما يعادل 7 مرات يوميًّا. وترجع كثرة الغازات إلى الثرثرة والتحدث في أثناء تناول الطعام، فيُحتجز الهواء داخل الجهاز الهضمي، ثم يخرج معظمه في صورة تجشؤ، وينتقل الباقي إلى الأمعاء الدقيقة حيث يمتزج بغازات أخرى استعدادًا للانطلاق إلى العالم الغافل. في العام 1956، استطاع برنارد كليمنس اللندني أن يطلق الغازات لمدة دقيقتين و42 ثانية مسجلة رسميًّا.

لم يكثر الرجال من إطلاق الغازات مقارنةً بالنساء؟ لأن النساء لا يكففن عن الكلام مدة كافية لتوليد الضغط اللازم.

تلك الغازات تتكون من 50-60 % من النيتروجين و30-40 % من ثاني أكسيد الكربون. أما الـ 5-10 % المتبقية فلغاز الميثان، الذي يسبب انفجار المناجم تحت الأرض، وغاز الهيدروجين، الذي يمكنه تدمير مدن إذا وضع في قنبلة. أحد أكبر مصادر تلك الغازات هو البيض، ذاك الذي أدى إلى نشوء ما يعرف بـ «ضراط البيض المتعفن».

الأطعمة المذنِبة

أشهر الأطعمة المسببة للغازات تشمل القرنبيط والبصل والثوم والكرنب والبروكلي والنخالة والخبز والفاصوليا والجعة والنبيذ الأبيض والفواكه والخضراوات بصفة عامة. لذا يطلق النباتيون الغازات بكثرة، وإن كانت رائحتها لا تُذكر مقارنة بغير النباتيين.

أما المنتجات التي تقلل كمية الغازات الناتجة، فتشمل أقراص الفحم الطبية، والوصفات المضادة للغازات، ومنتجات النعناع الفلفلي

والزنجبيل. وبالأسواق أيضًا تتوفر المساند المصنوعة من الفحم النباتي التي تضمن لك في أثناء الجلوس عليها تخفيفًا لرائحة الغازات بنسبة 90 %.

تطلق الماشية والأغنام نحو 35 % من غاز الميثان في غلافنا الجوي، مسببة بذلك ارتفاع نسبة الاحتباس الحراري العالمي واتساع في ثقب الأوزون. يسعنا القول إن التهديد الأخطر لعالمنا لم يعد الإرهاب، بل الأبقار المطلقة للغازات!

الحل

العلاج البَدَهِي هو أن تعدي وجبات صحية متجنبة الأطعمة المسببة للغازات، على أن تُتبع الوجبة بكوب من مشروب النعناع الفلفلي بدلًا من القهوة. وقد ثبتت أيضًا فائدة الأنظمة الغذائية التي يُمنع فيها الجمع بين الكربوهيدرات والبروتينات في الوجبة الواحدة.

لا ينبغي السماح للرجل بتناول الأطعمة المسببة للغازات خلال الساعتين السابقتين لموعد نومه.

شجعي الرجل أيضًا على تفادي شرب المياه في أثناء الأكل، فعلى الرغم من أن شرب المياه قبل الأكل جيد، فإنه في أثناء الأكل يضعف العصارة الهضمية مما يزيد من احتمالية إطلاق الغازات بعد الأكل. كوني له قدوة حسنة، امضغي الطعام جيدًا وكلي ببطء ولا تشاهدي التلفاز في أثناء الأكل. أما إن أصر على الأكل بسرعة والإكثار من إطلاق الغازات، فربما تحتاجين إلى بعض الحيل الأقوى أثرًا. إليكِ مثال من أحد قرائنا:

اعتاد «نايجل» التسلية بإطلاق الغازات في الأماكن العامة كالمتاجر حينما يكون بصحبة «شارون». وبعد أن يطلق واحدة، يحافظ على وجهه جادًّا حتى لا يلاحظ أحد من فعلها. يلتفت المارة ناظرين إلى الزوجين، فيبدو واضحًا أن شارون هي الجانية لأن وجهها عادة ما يتورد خجلًا وتبدو محرَجة. ويعتقد نايجل أن الأمر برمته جد مضحك، إلى أن يعقب ذلك شجار ضخم. ويواصل في المنزل إطلاقه الغازات في الفراش مسميًا ذلك «اختبارًا للحب الحقيقي».

قررت شارون تحديد مناطق يُمنع فيها إطلاق الغازات في المطبخ وغرفة النوم. وعند خروجهما في مكان عام، كانت تطلب منه أن يعطيها إنذارًا قبلها بدقيقتين على الأقل. وإن لم يمتثل لهذا الطلب، ستخرج لفافة مناديل من حقيبة يدها وتقول بصوت عال: «ربما تساعدك هذه؟».

ويمكنك الاستفادة من الحيوانات الأليفة كذلك. فلدى انطلاق صوت الغازات أو رائحتها، يسهل أن تلتفتي إلى جروك أو قطتك وأن توبخيها بصوت مرتفع.

7. لماذا يهوى الرجل النكات البذيئة؟

إن الغرض الأساسي للدعابة عند الرجال له ثلاثة أوجه. أولًا: توفر له خفة ظله ذخيرة طيبة تُكسبه مكانة بين بقية الرجال. ثانيًا: تساعده في اجتياز الأحداث والعواقب المأساوية. وثالثًا: كشف حقيقة من حقائق قضايا الساعة. لذا تنتهي غالبية النكات بنهاية قوية وعادة ما تكون كارثية. ويضرب الضحك بجذوره عميقًا في ماضينا السحيق عندما كان يُستخدم كإنذار لإخبار بقية المجموعة بوجود خطر وشيك، تمامًا مثلما كان يُستخدم في عائلة القردة. فإذا هرب شمبانزي –على سبيل المثال– بأعجوبة من هجوم أسد، يتسلق الشجرة ويلقي برأسه إلى الوراء ويصدر

سلسلة من أصوات هو هو هار هار الشبيهة بضحك الإنسان. تنذر تلك الأصوات القردة الآخرين بالخطر. ليس الضحك إلا امتدادًا للبكاء، وما البكاء إلا ردة فعل ناتجة عن خوف مفاجئ، الأمر الذي يتجلى في الأطفال منذ ولادتهم. فإن أنت أخفت طفلًا بلعبة الغميضة عن عمد، ستكون ردة فعله الأولى هي البكاء خوفًا. وعندما يدرك الطفل أن الموقف لا يشكل تهديدًا لحياته سيضحك، ما يعني أنه على الرغم من شعوره بالخوف، فضحكه الآن يدل على أنه قد بات يعلم أن الأمر كله مزحة.

تظهر عمليات المسح المخي أن الرجال يضحكون على الأشياء التي تحفز شق المخ الأيمن أكثر من تلك التي تحفز الشق الأيسر. أما بالنسبة للنساء، فالأمر معكوس. وتزعم جامعة روتشستر في أمريكا أنها قد وجدت المنطقة المسؤولة عن الحس الفكاهي عند الرجل، وأنها تقع في الفص الأمامي الأيمن من المخ فوق العين اليمنى. إن الرجال يؤثرون الدعابة أو النكات التي تسير بتسلسل منطقي متدرج وتنتهي بخاتمة صعبة التوقع.

وأحد الاختلافات الكبرى بين الجنسين هو شغف الرجل بإلقاء نكات عن الفواجع والأحداث المفزعة والسمات الذكرية. فيمكن لأعضاء النساء أن تحقق مآثر باهرة في التكاثر البشري ثم تظل مخبأة بعيدًا بأمان. لكن لا تلقي النساء أبدًا نكاتٍ عنها، أو يطلقن عليها أسماء حيوانات أليفة أو يعاملنها كمصدر للضحك.

تتدلى أعضاء الرجال من الأمام في وضع ضعيف ومحفوف بالمخاطر، وتبقى على الرغم من ذلك مصدرًا لا ينضب لتسلية الرجال وجذلهم. أما فكاهة النساء فتتضمن الأشخاص والعلاقات والرجال.

لدى مخ الرجل قدرة هائلة على تذكر النكات وتخزينها، حتى إن بعض الرجال يمكنهم إلقاء نكات سمعوها وهم في الصف الرابع، بينما يصعب عليهم تذكر أسماء أبناء أصدقائهم المقربين.

يعتقد الرجال أن مغازلة مجموعة من النساء العجائز المطمئنات – لا سيما الراهبات– من سيارة متحركة هو أمر جد مضحك. يضحكهم وضع مادة لاصقة على مقعد المرحاض وخوض مسابقة إطلاق للغازات. بالنسبة لغالبية النساء، لا شيء من هذا يعد مضحكًا البتة.

النكات بالنسبة للرجل هي وسيلة تواصل مهمة، لدرجة أنه عند وقوع مأساة عالمية، يُغرِق الرجال حرفيًّا شبكات البريد الإلكتروني والفاكس في سيل من نكات متعلقة بالمأساة. سواء كانت الواقعة تخص مقتل الأميرة ديانا، أو أحداث 11 سبتمبر، فمخ الرجل يتخذ وضع الانطلاق من فوره.

هنا يكمن الفرق بين الرجال والنساء في التعامل مع القضايا العاطفية الجادة. تتعامل النساء مع النكبة أو المأساة من خلال التعبير الصريح عن عواطفهن للآخرين، لكن الرجال يكبتون عواطفهم، ويستخدمون إلقاء النكات كوسيلة للحديث عن «الحدث» دون إظهار أي عواطف قوية يمكن أن يُنظر إليها بعدِّها ضعفًا.

كيف تخفف النكات والدعابة الألم؟

يدفع الضحك والبكاء المخ إلى إطلاق الإندورفين في مجرى الدم. والإندورفين هو مادة كيميائية لها تركيب يشبه مادتي المورفين والهيروين، ولها تأثير مهدئ على الجسم ومعزز لجهاز المناعة في الوقت ذاته. وهذا يفسر لماذا السعداء قلما يمرضون بينما التعساء المتذمرون كثيرًا ما يعانون المرض.

يرتبط الضحك بالبكاء ارتباطًا وثيقًا من وجهتي النظر النفسية والفسيولوجية. تذكر آخر مرة أخبرك فيها أحدهم بنكتة جعلتك تتلوى ضحكًا. كيف كان شعورك بعدها؟ هذا الإحساس الواخز أتى من مخك الذي بدأ بإطلاق الإندورفينات في مجرى دمك، مانحًا إياك «نشوة»

طبيعية. لقد كنت «ثملًا» عمليًّا. ويلجأ أولئك الذين يصعب عليهم الضحك في الحياة إلى المخدرات والكحوليات والجنس سعيًا منهم إلى الوصول للشعور ذاته. فالكحول يرخي الكوابح النفسية سامحًا للناس بالضحك، ومُطلِقًا الإندورفينات، وهذا هو سبب أن أغلب الأسوياء نفسيًّا يضحكون أكثر لدى شرب الكحوليات، وأن التعساء يصبحون أكثر تعاسة أو حتى عنفًا.

وفي نهاية جلسة ضحك كبيرة، غالبًا ما ينتابك البكاء. «لقد ضحكت لتوي حتى بكيت!». والدموع تحتوي أيضًا الإنكيفالين، الذي يعد أحد مهدئات الجسم الطبيعية المخففة للألم. وعندما نبكي لمشاهدة حدثًا مؤلمًا، فإن الإندورفينات والإنكيفالين تساعد في تخديرنا ذاتيًّا.

جلس جون ساكنًا بينما حدَّقت العرَّافة إلى بلورتها السحرية. وفجأة بدأت تضحك بصوت عالٍ. فإذا به يميل ناحيتها ويلكمها في أنفها.
وتلك كانت أول مرة استطاع فيها أن يكظم غيظه.

الأساس الذي تستند عليه معظم النكات هو حدوث شيء كارثي أو مؤلم لشخص ما، ولكن لأننا نعلم أن ذلك ليس حدثًا حقيقيًّا، نضحك ونطلق الإندورفينات لتخدرنا ذاتيًّا. لو كان الحدث حقيقيًّا، لدخلنا فورًا في وضع البكاء محرِّرين أيضًا بذلك الإنكيفالين. هذا يفسر لمَ يكون البكاء في الغالب امتدادًا لنوبة الضحك ولمَ لدى مواجهة أزمة شعورية جادة كالموت، يبكي عديد من الناس. وأن الشخص الذي لا يستطيع نفسيًّا تقبل حادثة الموت قد يشرع في الضحك، لكنه ما إن يستوعب حقيقة ما حدث، يتحول ضحكه دموعًا.

الضحك يخدر الجسم ويعزز جهاز المناعة ويحارب العلل والأمراض ويقوي الذاكرة ويعطي دروسًا فعالة ويطيل العمر، إن الفكاهة تشفي. وقد أثبتت البحوث من مختلف بقاع العالم كيف أن الآثار الإيجابية للضحك وإطلاق الجسم مسكنات الألم الخاصة به، تقوي جهاز المناعة، فبعد الضحك تنتظم ضربات القلب ويزداد التنفس عمقًا وتتسع الشرايين وترتخي العضلات.

وهذه وسيلة أساسية من وسائل الرجال لمواجهة الألم العاطفي. كلما صعب على الرجل التحدث عن حدث عاطفي، اشتد ضحكه على النكات المرتبطة بهذا الحدث، مهما بدا ذلك قاسيًا وبليدًا في أعين النساء. كما أن الرجل نادرًا ما يتحدث عن حياته الجنسية مع رجال آخرين، لذا تجده يتبادل النكات عنها كوسيلة لمناقشتها. بينما تتناقش النساء مع بعضهن بعضًا في حياتهن الجنسية بتفاصيلها الدقيقة دون استعانة بأي نكات.

لا تشعري بالإهانة

ما دام الأيرلنديون موجودين، ستتردد دومًا النكات الأيرلندية. تمامًا مثلما ستبقى هناك نكات آسيوية وأسترالية ونسوية. ومتى وقعت مأساة، سينسل منها على الدوام مجموعتها الخاصة من النكات.

الشعور بالإهانة اختيار. لا يمكن للآخرين إهانتك ما دمتِ اخترتِ ألا تُهاني. واختيارك للإهانة هو بمثابة اعتراف للعالم بعجزك عن التأقلم مع المشكلة التي تتناولها النكتة. إننا كاتبان أستراليان يعيشان في إنجلترا، ولطالما ألقى الإنجليز نكاتًا أسترالية عنا: «ما الفارق بين أستراليا والزبادي؟ على الأقل الزبادي له تاريخ!». «لمَ يتمتع الأستراليون بالتوازن؟» «لأن على رأسهم ريشة يخشون وقوعها». و«كيف تميز

الأسترالي المعتدل؟»، «هو ذاك الذي يسيل لعابه من كلا جانبي فمه بالتساوي».

وما زلنا مع كل هذه النكات نختار ألا نشعر بالإهانة. إذا كانت النكتة جيدة، فإننا نضحك بنفس قوة ضحك الإنجليز، بل وربما نعدلها لاحقًا لتصبح على الكوبيين أو الأمريكيين. إن اختيار الشعور بالإهانة هو اختيار سلبي، مثله مثل الخزي والإحراج والألم. تلك الاختيارات قد تُظهر للآخرين أنك لا تقدر ذاتك، أو أنك عاجز عن التحكم في عواطفك، أو أنك لست أهلًا لمواجهة الموقف.

يمكنك اختيار الشعور بالإهانة إذا ألقى أحدهم نكتة تقول بأن أي شخص من بلدك غبي، لكن هذا لا يعني أنهم أغبياء، وحتى إن كنت تراهم كذلك، فاعتداؤك على ملقي النكتة لن يزيدهم ذكاءً. يمكنك أن تختار الغضب إذا كانت حركة المرور بطيئة، لكن ذلك لن يسرِّعها. أما إذا اتبعت نهجًا تحليليًّا هادئًا لمعرفة سبب تعطل حركة المرور، فربما تصل إلى حل المشكلة. إن اختيار الغضب لا جدوى منه.

إذا أصر الرجل على إلقاء النكات غير اللائقة في الوقت أو المكان غير المناسبين، أخبريه بأن هذا لا يروقك، وأنك تريدين منه التوقف، وإن استمر، فما عليكِ إلا السير بعيدًا والانشغال بشيء آخر.

يمكن أن يصعب هذا في حفلات العشاء، لا سيما إن حدث وكنتِ أنتِ المضيفة، فالرجل الذي تطلبين منه التوقف عن إلقاء النكات غير اللائقة، قد يشعر بأنه أهين على الملأ، ما قد يحدو به ببساطة إلى إلقاء مزيد من النكات الفاحشة، فلعل الأفضل حينئذٍ أن تفتتحي محادثة عن نكاته بسؤال من قبيل: «هل تعرف أي نكات غير بذيئة، أم لربما النكات كلها بذيئة بالأساس؟». هذا كفيل بتحويل محادثة الطاولة إلى نقاش عام عن طبيعة الفكاهة. وبإمكانك وقتها أن تبهري ضيوفك بمعرفتك الواسعة

بالأسباب التي تجعل الرجل والمرأة يضحكان على أنواع مختلفة من النكات!

سلوك مكتسب – ألقي اللوم على والدته

ترى بعض النساء الرجال صبيانًا أشقياء لا ينضجون أبدًا، فهن يدَّعين أن الرجال يلقون ملابسهم أرضًا، ولا يساعدون في الأعمال المنزلية، ولا يستطيعون العثور على أشيائهم، ويرفضون الاستفسار عن الاتجاهات، ويتوقعون أن يُخدَموا طيلة الوقت، ولا يقرون أبدًا بارتكابهم الأخطاء. ومخ المرأة مبرمج على رعاية الآخرين ولعب دور الأم لهم، خصوصًا أبناءها. فهي تنظف وراء ابنها وتطهو له وجباته المفضلة وتكوي ملابسه وتعطيه النقود، وتحميه من تجارب الحياة. ونتيجة لهذا يبلغ كثير من الصبيان سن الرجولة وليس في حوزتهم سوى القليل من المهارات المنزلية والقدرات، وفهمٍ ضئيل لكيفية إنجاح علاقاتهم بالنساء. لقد كبر أولئك الأبناء لينجذبوا لشبيهات أمهاتهم، أولئك اللاتي يرعينهم ويلعبن معهم دور الأم. وفي بدء أي علاقة جديدة ترضى أغلب النساء بلعب دور الأم للرجل، لكن ما إن يدركن أن هذا الحال قد يدوم، تنقلب الأمور رأسًا على عقب. مهم أن تفهم المرأة أنها إذا واصلت لعب دور الأم للرجل، فسيراها رمزًا أموميًّا له وسيستجيب بالصراخ ونوبات الغضب والانسحاب هربًا. ومحال أن يرى الرجل أمه جذابة جنسيًّا.

إعادة تدريب الرجل

إن تدريب شخص ما على فعل ما تريدينه، هو نهج ثابت، طفلًا كان هذا الشخص أم بالغًا. فأنتِ في كلتا الحالتين تكافئين السلوك الذي تريدين وتتجاهلين الذي تنبذين. فمثلًا إذا ترك الرجل ملابسه أو مناشفه المبللة على الأرض بدلًا من سلة الغسيل، وضحي بكياسة أنكِ تريدين

تلك الأشياء موضوعة في السلة حتى يمكنك غسلها، وإن واصل مخالفتك، إياكِ وجمع ما يلقيه، وإذا تعارض هذا مع حقك في العيش في منزل نظيف، وضحي بهدوء أنك ستضعينهم في حقيبة بلاستيكية في الخزانة أو أسفل السرير أو في ورشة عمله. بهذه الطريقة سيكون على علمٍ بمكانها على الأقل متى احتاج إليها. المفتاح هنا هو أن تعطيه إشعارًا مسبقًا بنواياكِ، وأن تتجنبي السخرية وإصدار الأحكام والعدوانية، لأن هذا في العادة يأتي بنتيجة عكسية مع الرجال. وعندما يحتاج الرجل في النهاية إلى ملابس داخلية نظيفة أو قمصان أو مناشف، ستكون تلك مشكلته لا مشكلتك. وبالمثل أخبريه بأنه إذا ترك أدواته ومشروعاته غير المكتملة في أرجاء المنزل، ستضعينها في الخزانة أو في الدرج. لا تضعيها في ورشة عمله أو أي مكان آخر يناسبه، لأن هذا سيعزز السلوك الذي تنبذين ليس إلا. إن أردتِ إعادة تدريب شريك حياتك، عليكِ بمقاومة الرغبة في جمع ما يلقيه هنا وهناك. وعندما يضع أشياءه في مكانها، كافئيه لمساهمته تلك بابتسامة أو شكر. بعض النساء ينزعجن من فكرة شكر الرجل على شيء بَدَهي مثل جمع ملابسه الخاصة، لكن من المهم أن تفهمي أن الرجال لم يتطوروا ليصبحوا حاميات للعش، وأن النظافة العامة لم تأتِهم يومًا بالفطرة. إذا تجاهلت الأم تدريب ابنها على فعل تلك الأشياء، فإن إعادة تدريبه قد صارت مسؤوليتك، أما إذا واصلت تنظيف فوضى الرجل (أو الصبي)، فاعلمي إذًا أنك اخترتِ لتوك أن تحلّي محل أمه، وحبذا لو لعبتِ هذا الدور بسعادة من الآن فصاعدًا.

عندما تفهمين كيفية عمل مخ الرجل، ستكتشفين أن صحبته ممتعة بحق. إن الرجال متشابهون في كل مكان؛ قد تتلوَّن بشراتهم، وتتباين ثقافاتهم، وتتنوع معتقداتهم، لكن يظل مخ الرجل يعمل بالطريقة ذاتها بغض النظر إن كان يعيش في تريستي أو تيمبوكتو.

إن مفتاحك مع الرجال الموجودين في حياتك هو نجاحُك في التعامل معهم، لا في شجارك معهم أو الاستشاطة غضبًا منهم أو شعورك بالإحباط إزاء ما يفعلونه. وبهذه الطريقة سيقدر كلا الجنسين على العيش معًا في سعادة أبدية. وما يدريكِ، لعلَّنا حين نسأل النساء في المرة القادمة عن السبعة أشياء التي يفعلها الرجال وتثير جنونهن، لن يقدرن على سرد أكثر من ثلاثة، ربما.

مكتبة
t.me/t_pdf

الفصل الثالث

لماذا تبكي النساء؟

مخاطر الابتزاز العاطفي

«لو كنت تحبني حقًّا، لاشتريت لي دراجة جديدة! والدة سالي اشترت لها واحدة!».

«لا تقلقوا بشأني جميعكم، فأنا عجوز ومريضة وسأموت قريبًا!».

بوصولنا إلى هذا الفصل نكون قد ألقينا نظرة جادة -وإن كانت مرحة- على الاختلافات بين الرجال والنساء، وكيف يمكننا التعامل معها. والآن سنلقي نظرة على الجانب الجاد للعواطف وكيف تُستغَل للتلاعب بالآخرين وحملهم على الإذعان. القصص الواردة في هذا الفصل جميعها حقيقية، وإن غيرنا الأسماء لحماية المذنبين.

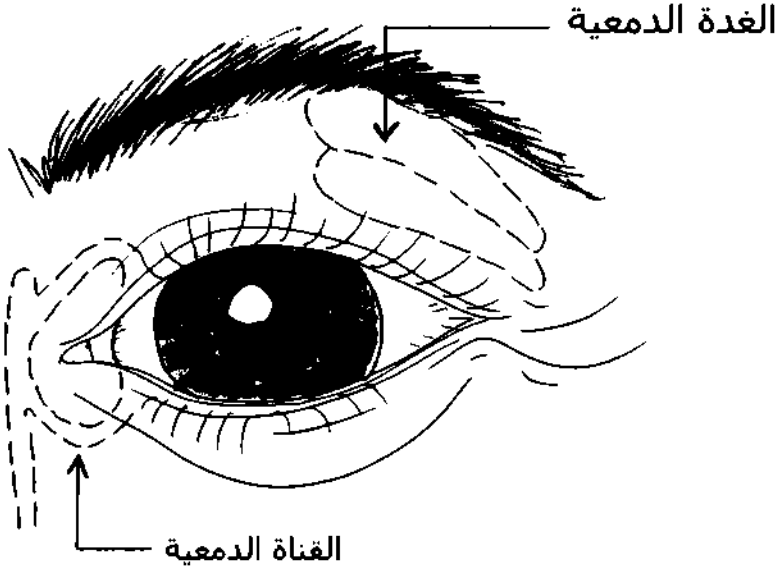
ثمة أوقات يبكي فيها الناس بكاءً حقيقيًّا قادمًا من القلب مباشرةً، لكنهم كثيرًا ما يبكون كوسيلة للتلاعب بعواطف الآخرين، وبينما لا يفعل الرجال ذلك إلا لمامًا، نجد النساء أكثر ميلًا إلى استخدام دموعهن وسيلةً لابتزاز الآخرين عاطفيًّا، وإن كن لا يدركن دومًا أنهن يفعلن ذلك. تبكي المرأة استجابةً منها لموقف ما عالمة أن بكاءها سيُشعر الطرف الآخر بالسوء حيال نفسه، وآملة أن تقدر على التلاعب به. إنها آلية لفرض السيطرة تُستخدم عمدًا أو دون وعي. فالهدف هو إرغام الآخر -زوجًا كان أو حبيبًا أو طفلًا أو أبًا أو صديقًا- على فعل شيء لم يكن لولا البكاء ليفعله. وقد تبكي المرأة أيضًا للظهور بمظهر النادمة، وعليه تلقِّي عقوبة أخف على التجاوزات التي ارتكبتها من خيانة أو سرقة مثلًا. سيساعدك هذا الفصل على فهم الأشخاص الذين يتبعون تلك الحيل في حياتك من أجل التلاعب بك أو خداعك لتفعل ما يريدونه.

لماذا نبكي؟

يبكي: يصرخ، ينتحب، ينوح، يعوي، يذرف دموعًا، يرثي، ينشج، يعول، يندب، يئن، يتذمر.

البكاء فعل نتشاركه مع بقية الحيوانات بدءًا من لحظة الولادة، لكن الإنسان هو ساكن اليابسة الوحيد الذي يبكي بانفعال، فالدموع بالنسبة للبشر تخدم ثلاثة أغراض: المساعدة في تنظيف سطح العين، وطرد

المواد الكيميائية الناتجة عن التوتر من الجسم، والعمل كإشارة استغاثة بصرية في المواقف المشحونة عاطفيًّا.



الغدة الدمعية

القناة الدمعية

الغدة الدمعية هي الصنبور، والقناة الدمعية هي المصرف.

الغدة الموجودة فوق العين هي المكونة للدموع، أما القناتان الموجودتان في الركن الداخلي للعين فتصرفان الدموع وتفرغانها في تجويف الأنف. وفي المواقف العاطفية أو المؤلمة، تنحدر الدموع الزائدة -التي لم تستطع القنوات الدمعية صرفها بسرعة كافية- على الوجنتين.

لماذا تبكي النساء أكثر من الرجال؟

يبدأ البكاء منذ لحظة الولادة، وغايته الأولى هي استثارة مشاعر الحب والحماية لدى البالغين. فيستخدم الرضيع البكاء وسيلة لنيل مراده، وتفعل بعض النساء الشيء ذاته. وتستطيع معظم النساء تمييز سبعة معانٍ مختلفة وراء بكاء الطفل ليقيِّمن احتياجاته. إن الغدد الدمعية لدى المرأة أكثر نشاطًا منها لدى الرجل تماشيًا مع شدة الاستجابات العاطفية لمخ المرأة، فنحن قلما نرى رجلًا يبكي على الملأ، لأن الرجل الذي يظهر مشاعره –من المنظور التطوري– خصوصًا في وجود رجال آخرين هو كمن يعرض نفسه للخطر عمدًا. إن مظهره الضعيف كفيل بتشجيع الآخرين على مهاجمته. أما إظهار المرأة مشاعرها للآخرين خصوصًا للنساء الأخريات، فهو يعد علامة ثقة، إذ تتحول الباكية إلى طفل صغير واضعة صديقتها في دور الأم الحامية.

وللبكاء ثلاثة أغراض معروفة:

1. **غسل العينين:** تفرز الغدة الدمعية سائلًا في العين وتعمل القناة الدمعية كمصرف للتخلص من هذا السائل عن طريق التجويف الأنفي، فيعمل البكاء على التخلص من الملح والشوائب الأخرى من العين، وتلك ميزة لا تملكها الرئيسيات الأخرى. تحتوي الدموع أيضًا إنزيمًا يدعى ليزوزيم، والذي يقتل البكتيريا ويمنع التهابات العين.
2. **تخفيف التوتر:** أظهر التحليل الكيميائي للدموع أن دموع التوتر –تلك التي تنحدر على الوجنتين– تحوي نوعًا من البروتينات يختلف عن ذاك الموجود في الدموع التي تغسل العينين. وتبين أن الجسم يستخدم هذه الوظيفة لتنقية الجسم

من سموم التوتر. ربما لهذا السبب تقول النساء إنهن يشعرن بالتحسن بعد نوبات البكاء الطويلة، حتى وإن كن يبكين دون سبب حقيقي لذلك. وتحتوي الدموع أيضًا الإندورفينات؛ أحد مسكنات الألم الطبيعية التي ينتجها الجسم، والتي تعمل كمثبط للألم العاطفي.

3. **إشارة عاطفية:** تبكي عجول البحر والثعالب المائية تعبيرًا عن الألم العاطفي بعد فقد صغارها، أما الإنسان فهو الحيوان البري الوحيد الذي يبكي لسببين؛ العواطف، والتلاعب العاطفي. تعمل الدموع كإشارة بصرية تطلب من الآخرين احتضان ومواساة المنتحب، وهي أيضًا تشجع إنتاج هرمون الأوكسيتوسين، الهرمون الذي يجعل المرء راغبًا في أن يلمسه ويحتضنه شخص آخر.

لا تستخدم عجول البحر والثعالب المائية الدموع وسيلة للتلاعب ببعضها بعضًا، فقط البشر يفعلون ذلك.

وتحدث ظاهرة العين اللامعة أو المتلألئة عندما تحتدم عواطف الشخص، ولكن دموعه لا تكون طاغية لدرجة الانهمار من مقلتيه. ويمكن ملاحظة هذه الظاهرة في وجه حبيب أو أبٍ فخور حينما تتوهج عيناه أو تومضان، إذ ينعكس الضوء على الدموع الوليدة.

مكتبة
t.me/t_pdf

كيف يحدث الابتزاز؟

الآن وقد فهمت أغراض البكاء، سنخوض في آليات الطريقة التي ينوي بها شخص ما التلاعب بآخر.

دراسة حالة: قصة جورجينا

جورجينا امرأة جذابة وذكية، كانت قد درست في كلية السكرتارية قبل أن تُعيَّن في وظيفة مساعدة شخصية تنفيذية، ولطالما أحبت إيقاع الحياة السريعة: الحفلات والشقة الفاخرة والملابس ذات الماركات الشهيرة والسيارة الرياضية. كانت تكسب ما يكفي من المال لسد تكاليف معيشتها، أما حياتها الاجتماعية المترفة فكان يدفع ثمنها رفاقها.

وعلى الرغم من ذلك كرهت جورجينا فكرة العمل لكسب الرزق، وأصبحت تعاني صعوبة شديدة في النهوض من الفراش والوصول إلى المكتب في التاسعة صباحًا بعدما سهرت ليلة طويلة. لم تكن حياتها الاجتماعية متوائمة بأي حال مع التزامها الوظيفي.

وفي إحدى الحفلات ذات ليلة، قصت مشكلاتها على رجل قابلته هناك، كان يكبرها سنًّا وتبين أنه رجل ثري يملك سيارة بورش ويختًا ويسافر كثيرًا، ولم يكن يبدو عليه أنه يعمل. اقترح الرجل على جورجينا أن تصبح محظيته وفي مقابل ذلك، سيعرِّفها على كثير من العملاء المهمين.

وبعد بضعة أيام من التفكير العميق قبلت جورجينا عرضه، وسرعان ما مضت تستمتع بالحياة بطريقتها التي أرادت، لكن هذا لم يستمر لفترة طويلة، فما لبث شعورها بالذنب ووخز الضمير ومرورها بحادث

عنيف أن جعلوها تدرك أن حياتها سابقًا لم تكن بهذا السوء حقًّا. رحلت جورجينا وغيرت اسمها إلى باميلا وحصلت على وظيفة في شركة محاسبة كبيرة. وسرعان ما بدأت جورجينا –المعروفة الآن بباميلا– مواعدة أحد ملاك الشركة التي تعمل بها ومديرها، جرايم. وقد تزوجا في النهاية، وبعد ثلاث سنوات من السعادة رزقا بطفل. طابت الحياة لجورجينا – باميلا، فقد كان لديها زوج رائع يحبها، وطفل جميل، وبيت جديد، واستقرار مالي، والكثير من الأصدقاء.

ذات صباح تلقت باميلا اتصالًا هاتفيًّا من شخص يدعى فرانك. فرانك كان واحدًا من العملاء المنتظمين حينما كانت تعمل محظية للرجل السالف ذكره. أراد فرانك أن يلتقي بها ثانيةً، واقترح أن يتناولا الغداء معًا. رفضت باميلا، فقد كان ذلك ماضيًا وانتهى. أصر فرانك أن من مصلحة باميلا أن تقابله وأنه متيقن من أنها لا تريد لحياتها السابقة أن تنكشف أمام زوجها وأصدقائها.

أحست باميلا بالانهيار، من الممكن أن تخسر كل شيء؛ زوجها، بيتها، طفلها، استقرارها كله في الحياة.

قابلت باميلا فرانك، الذي طلب منها 10,000 دولار مقابل سكوته، وكانت باميلا تدخر بعض المال وشعرت أنه ما من خيار أمامها سوى الدفع له، وبعد ثلاثة أشهر، عاد فرانك بمزيد من المطالب، لكنه كان يريد الآن الجنس بجانب النقود. ذهبت باميلا إلى الشرطة، وأُدين فرانك بتهمة الابتزاز وحُكم عليه بالسجن اثنا عشر شهرًا، وعلى الرغم من أن زوجها جرايم تعامل مع الموقف بصورة جيدة، فقد علمت باميلا أن حياتها لن تعود لسابق عهدها أبدًا.

كانت هذه حالة تقليدية لكيفية حدوث الابتزاز الإجرامي. وتنطبق إستراتيجيات الابتزاز الإجرامي على أي موقف يهدف فيه شخص إلى

التلاعب بآخر، لتحقيق مكسب شخصي. فيما يلي العناصر واللاعبون الأساسيون لهذا الموقف:

- **الضحية:** شخص يعاني شعورًا بالذنب أو التزام ما.
- **المبتز:** شخص يعرف نقطة ضعف الضحية.
- **الطلب:** دفع مقابل السكوت أو التعاون.
- **التهديد:** تهديد بالفضيحة أو العقاب أو تهديد بخسارة شيء عزيز أو توليد شعور بالذنب.
- **المقاومة:** الرفض المبدئي من الضحية للتعاون.
- **الإذعان:** تلبية مطالب المبتز.
- **الاستمرارية:** حتمية استمرار المطالب.

إن أغلب الناس لا يأخذون بعين الحسبان أبدًا احتمالية التعرض لهذا النوع من التلاعب من قِبَل أشخاص مقربين، بل يظنون أن هؤلاء الأشخاص قد «أساؤوا التصرف» فحسب أو أنهم «لحوحون». سيساعدك هذا الفصل في تمييز هؤلاء الأشخاص في حياتك، ويبين لك ما يمكنك فعله بشأنهم.

- **الابتزاز العاطفي:** يحدث الابتزاز العاطفي حين يأتي شخص قريب منك عاطفيًّا فيهددك بطريقة مهذبة أنه سيعاقبك، أو يهدد أو يقول ضمنًا أنك ستعاني إن لم تذعن لما يريد. يعرف هذا الشخص أعمق أسرارك ومواطن ضعفك ويستغل هذه المعرفة الوثيقة ليرغمك على الطاعة، وسيستغل المبتز ضدك جميع مواطن ضعفك وقوتك مهما كانت.

دراسة حالة: قصة روزماري

لم تكن العلاقة بين جريج زوج روزماري وأمها جيدة أبدًا، فلطالما رأت أم روزماري أن جريج ليس أهلًا لابنتها، ولم تكف يومًا عن محاولة الإيقاع بين الزوجين.

فذات يوم قالت لروزماري إن أحد أصدقائها قد رأى جريج مع امرأة أخرى في حانة محلية. ردت ماري: «على الأرجح مجرد زميلة عمل، نحن لا نمتلك بعضنا بعضًا».

فتحت روزماري الموضوع مع جريج لكنه استشاط غضبًا متهمًا إياها بالتجسس عليه. قال لها: «ما دمت لا تثقين بي، فربما من الأحرى أن نعيد النظر في علاقتنا». لكن روزماري أبت التراجع حتى اضطر جريج في النهاية إلى الاعتراف بأن المرأة هي مالكة الحانة، وأنه كان يخطط لإقامة حفل مفاجئ بمناسبة عيد ميلاد روزماري الوشيك، وأصر بعدها على اصطحابها إلى الحانة وتعريفها بالمالكة.

بعد مرور عامين تعرضت أم روزماري لحادث سقوط سيئ، قضت بعده أربعة أشهر في المستشفى، وحين خرجت كانت ضعيفة وفاقدة لثقتها. علمت روزماري أن عليها آسفةً أن تطلب من أمها العيش معهما، لكنها استطاعت تخيل رد فعل جريج على هذه الفكرة، لذلك حرصت على اختيار اللحظة المناسبة لمفاتحته في الموضوع.

في هذا المساء أبدَتْ اهتمامًا مضاعفًا بمظهرها وأعدَّت له وجبته المفضلة، وعندما عاد إلى المنزل أعطته كأسًا من الشراب وسألته عن يومه. وحين جلس كلاهما إلى طاولة العشاء، علمت روزماري أن زوجها صار هادئًا ومسترخيًا.

بعد التحلية غطت وجهها بيديها، فشعر جريج بالقلق وسألها عن الخطب. أجابته: «لست أدري كيف أخبرك، إنني أشعر بضيق حقيقي».

أمسك جريج بيدها وسألها: «روزي، ما الذي يحدث؟ هل فعلت شيئًا أغضبك؟». هزت روزماري رأسها بحزن قائلة: «لا يا جريج، إنك لم تفعل أي شيء، إنني فقط...»، ثم انفجرت بالبكاء.

وضع جريج ذراعيه حولها ورجاها أن تخبره بالمشكلة، فهزت رأسها ثانيةً وقد خنقتها العبرات: «لا، كل شيء على ما يرام يا جريج، سأجتاز الأمر. آسفة على ذلك، لا تقلق بشأني». ناشدها قائلًا: «لكن لمَ لا تخبريني بما حدث يا روزي؟ لا يمكن أن يكون الأمر بهذا السوء!». نظرت إليه روزماري بحب وقد اغرورقت عيناها بالدموع، ثم قالت بنبرة مكسورة ناعمة: «لا يا جريج، فأنا أخشى أن تغضب مني إن أخبرتك، ولست أقوى على احتمال ذلك. إنك لن تتفهم». بدأ جريج يشعر بالضيق وقال: «رجاءً أخبريني، سأحاول صدقًا أن أكون متفهمًا». حينها كان قد مضى يفكر في الاحتمال الأسوأ؛ لا بد أن روزماري على علاقة بشخص آخر.

ارتجفت روزماري ومسحت عينيها ثم أخذت نفسًا عميقًا وقالت: «إنها أمي. لقد صارت ضعيفة جدًّا وأنا قلقة عليها، أود أن أعتني بها لكنني أعرف كيف سيكون شعورك إن جاءت لتعيش معنا هنا. لقد حاولت أن أتناسى الأمر ولكن دون جدوى، يقتلني مجرد التفكير في أنها وحدها في منزلها ولا أحد معها يساعدها إذا سقطت مجددًا. أوه يا جريج، لست أدري ماذا أفعل... لو كانت والدتك مكان أمي كنتُ لأتأقلم على عيشها معنا لكن...». ثم غرقت في نشيج متقطع.

في البداية رفض جريج رفضًا قاطعًا مجرد تداول فكرة انتقال حماته للعيش معهما، ولكن بعد يومين من دموع روزماري، بدأ يشعر بالذنب، فإذا كان يحب روزماري حقًّا، ألا يفترض به أن يكون مستعدًا لبذل تضحيات من أجلها؟ أليس هذا ما يعنيه الحب الحقيقي؟ ألا

يعتمد الزواج على التنازل والحلول الوسطى؟ بدأ يشعر كم هو أناني ولئيم، تمامًا كما توقعت روزماري. وبالأخير وافق جريج على تجربة الأمر لشهر واحد. وقد علمت كلٌّ من روزماري وأمها أنها ما إن تخطو داخل المنزل، سيكون خروجها منه شبه مستحيل. وقد علم جريج أنه كلما احتج على الوضع، سينهال عليه وابل من الدموع والاتهامات التي ستُشعره في النهاية بالسوء. لقد حُسم الأمر.

تشتمل قصة روزماري وجريج على كل عناصر الابتزاز التقليدية التي يهدف فيه شخص ما إلى التلاعب عاطفيًّا بآخر لمكسبه الشخصي:

- **الضحية**/ جريج: كان موطن ضعفه وشعوره بالذنب يظهران حين يرى زوجته تعاني ألمًا عاطفيًّا.
- **المبتز**/ روزماري: كانت تعرف نقطة ضعف جريج.
- **المطلب**: انتقال أم روزماري للعيش معهما.
- **التهديد**: التهديد المضمر بانسحاب الحب إن لم تنل روزماري مبتغاها.
- **المقاومة**: رفض جريج المبدئي للتعاون.
- **الإذعان**: استسلام جريج لمطلب روزماري.
- **الاستمرارية**: حتمية استمرار الجدالات والدموع.

جميعنا نعرف على الأقل شخصًا واحدًا استخدم تكتيكات الابتزاز العاطفي ليرغمنا على فعل ما، كنا نرفض القيام به مبدئيًّا. قد يكون موقفًا مشابهًا لموقف جريج، أو ربما هو شيء يحدث باستمرار مع شخص عدواني سلبي لا يقول أبدًا ما يريده بالضبط، بل يكتفي بممارسة الألاعيب إلى أن ينال مراده. مهم أن تحدد أي شخص في حياتك يستخدم تلك الحيل ليتلاعب بك أو يخدعك في سبيل تحقيق

بغيته. يعجز أغلب الناس عن إدراك أن أصدقاءهم أو أفراد عائلتهم قادرون على استخدام هذا النوع من الإستراتيجيات عن وعي وعمد، بل يعتقدون أن هذا الشخص يتصرف بعدوانية أو اندفاع ليس إلا. ودائمًا ما يكون للتعرض للابتزاز العاطفي أثر مدمر.

يكون المبتز العاطفي في الغالب واحدًا من أفراد الأسرة أو الأصدقاء المقربين.

وتجد نفسك في النهاية وقد وافقت على شيء لم تكن لتريد فعله أبدًا، أو لتظنه تصرفًا حكيمًا في ضوء الظروف حينها. خلال عملية الإذعان، أشعرك المبتز بالسوء حيال نفسك، وبالذنب لمقاومتك. ستكره حتمًا تورُّطك في هذا الموقف، وعلى المدى الطويل لن تعود علاقتك بالمبتز لسابق عهدها أبدًا، أدركت هذا أم لم تدركه.

الرجال والابتزاز العاطفي

يميل الرجال لأن يكونوا ضحايا للابتزاز العاطفي أكثر من كونهم مبتزين، فالرجال يؤثرون المطالبة بما يريدونه مباشرةً. أما النساء، فقد تطورن ليصبحن حفظة للسلام، ولهذا يخجلن من قول ما يردنه حقًا وقتما يردنه. إن كثيرًا من النساء يفتقرن إلى تقدير الذات الكافي ليشعرن بأنهن يستحققن ما يطلبنه، كما أن لدى حاميات العُش رغبة عارمة في أن يكن محبوبات من الآخرين. لطالما كانت المرأة هي الطرف المغذي للعلاقة، سواء مع شريك حياتها أو أطفالها أو بقية أفراد الأسرة والمجتمع. لقد بُرمج مخ المرأة على إنجاح العلاقات، لهذا السبب غالبًا ما تلجأ إلى الابتزاز العاطفي كيما تنال مرادها، بدلًا من أن تطلب ما تريده حقًا وتخاطر بأن يُقابل طلبها بالرفض.

يبدو الابتزاز خيارًا سهلًا لأنه يُجنِّب المرء المواجهة.

يستخدم الرجال الابتزاز العاطفي، لكنه يبقى دومًا ضمن نطاق أضيق بكثير، فمخ الرجل يستعين بطريقة أبسط بكثير لإدارة العواطف، فحينما كان الرجال صيادين، كانوا يفضلون الأسلوب المباشر ذا الأثر القوي، واستمر مخهم في التطور بالطريقة ذاتها.

هكذا إذا أراد رجل أن تنتقل أمه للعيش معه هو وزوجته، فعلى الأرجح سيهديها باقة من الزهور قبل أن يقدم طلبه، وهذا سيكون الحد الأقصى لتلاعبه، وسينتقل بعدها إلى فتح الموضوع ومناقشته بوضوح دون انفعال، ناظرًا في مزاياه ومثالبه. ربما يطرح على زوجته خطة لبناء غرفة ملحقة بالمنزل، وتأجير ممرضة منزلية لرعاية والدته، وقضاء عطلات نهاية الأسبوع بعيدًا وحدهما دون والدته، وما إلى ذلك. فالرجال عادة ما يطالبون أو يصرون بمهارة على أن يوافق الآخرون على ما يريدونه، وكثيرٌ من النساء يفعلن ذلك.

يستخدم الرجل أسلوبًا مباشرًا مدروسًا بدقة لينال مراده.
أما المرأة فتؤثر الابتزاز العاطفي.

على مر التاريخ احتل الرجال مناصب أكثر قوة من تلك التي شغلتها النساء، وكانوا يصدرون الأوامر بجرأة أكبر بكثير. نادرًا ما تمتعت النساء بالهيمنة الكافية لتكون لهن اليد العليا، لذا فقد اضطررن لقرون طويلة إلى الاعتماد على حيلهن وكيدهن حتى ينلن مرادهن.

وعلى الرغم من ذلك يلجأ الرجال في بعض المواقف بالفعل إلى الابتزاز العاطفي، فالشباب مثلًا عندما يحاولون استدراج حبيباتهم، يستخدمون الابتزاز العاطفي حيلة للحصول على مبتغاهم.

دراسة حالة: قصة داميان

كان داميان قد خرج في موعدين مع إيريكا، وانتهى كلا الموعدين بقبلة طويلة عميقة قبل أن تحرر إيريكا نفسها من بين ذراعيه، وتندفع خارجة من السيارة صاعدة إلى منزل أبويها. لم يعد داميان يطيق صبرًا، كان معجبًا بإيريكا وراغبًا فيها، غير أنها كانت تمانعه، وإن لم يستطع معرفة السبب. لقد قالت إنها معجبة به، وبدا أن من الطبيعي أن ترغب في ذلك هي أيضًا.

وفي موعدهما الثالث، وبعد أن ذهبا لرؤية فيلم وتناولا وجبة كلفته أكثر مما كان ينوي، أوقف داميان السيارة في حديقة قليلة الإضاءة وأغلق المحرك، ثم التفت إلى إيريكا وبدأ يقبلها، وبعد خمس دقائق حاول الوصول إلى المرحلة التالية، لكنها رفضت.

مضى قائلًا: «اسمعي، إنني معجب بكِ حقًّا، وأريد أن أكون معك في علاقة. أشعر أننا على وفاق تام، وأريد أن أريكِ مدى اهتمامي». لم يبدُ على إيريكا الاقتناع. قالت: «آسفة يا داميان، إنني أيضًا معجبة بك حقًّا، لكن هذا سابق لأوانه».

حك داميان أذنه وقال: «كل ما أريده هو أن أتعرف عليكِ أكثر. لم يساورني مثل هذا الشعور تجاه أي شخص قط».

ابتعدت إيريكا مع ذلك قائلة: «كلا يا داميان... آسفة ... لكني لا أريد ذلك، أنا فعلًا معجبة بك لكني لست مستعدة».

بدا على داميان الإحباط وقال: «لكن... لقد ظننت أنك تشعرين نحوي مثلما أشعر نحوك. إنني في غاية الأسف يا إيريكا... لقد أسأت فهم جميع الإشارات القادمة منك تمامًا...». بدا مستاءً جدًّا، فلم يسع إيريكا إلا أن تتعاطف معه. أصرَّت: «كلا يا داميان، إنك تروق لي فعلًا. كل ما أريده هو مزيد من الوقت فحسب...».

هز داميان رأسه بحزن قائلًا: «لا، واضح إنكِ لا تبادلينني الشعور. آسف يا إيريكا، لقد ظننت حقًّا أن هناك شيئًا جميلًا يجمعنا. لقد جعلت من نفسي أضحوكة. لكِ اعتذاري. لننسى كل ما حدث فحسب». مد يده إلى مفاتيح سيارته ليشغل المحرك، وشعرت إيريكا باستيائها يزداد أكثر فأكثر. قالت: «كلا، أنت شخص رائع يا داميان وأود أن أقضي معك وقتًا أطول».

رد داميان: «لكنني معجب بك حقًّا يا إيريكا. من الطبيعي بالنسبة للرجل أن يريد التعبير عن هذا الإعجاب جسديًّا، لكن إن كنت لا تبادلينني الشعور، فأظن من الأفضل أن نوقف أنفسنا الآن قبل أن أتورط أكثر من اللازم... آسف، لكن هذا هو شعوري. لقد جُرحت من قبل...».

انتهى الأمر بإيريكا إلى الإذعان لداميان في تلك الليلة، ولم تصمد علاقتهما معًا بعدها إلا أسبوعين.

لعب داميان دور المبتز في هذه القصة، وإيريكا كانت الضحية. لقد علم بالضبط أين تكمن مواطن ضعف إيريكا، ولعب على أوتارها بلا رحمة، فالنساء يكرهن أن يرين الرجال متألمين عاطفيًّا، فذلك يستحضر غرائز الأمومة لديهن والرغبة في تخفيف الألم. إنهن معتادات على رؤية الرجال مخلوقات قوية معصومة من الخطأ، وعندما يرين رجلًا منهارًا يتأثرن تأثرًا عميقًا. عندما اتهم داميان إيريكا بأنها لا تهتم به بعد أن أوضحت بجلاء أنها لن تفعل، شعرت بأن الطريقة الوحيدة التي ستجعله يدرك أنها معجبة به فعلًا هي أن توافق على ما يريد.

وفي النهاية أظهر داميان تهديدًا ضمنيًّا بأنه مستعد لإنهاء العلاقة إن لم تسير الأمور كما يريد. لو كان قد قال ذلك مباشرةً، لم تكن لتتصرف بالطريقة التي تصرفت بها، ولكن لأنه صاغ الأمر في إطار أنه لا يقوى على احتمال أن يُجرح ثانيةً، كفت هي عن المقاومة وسمحت لنفسها

بأن تُبتز عاطفيًا وأن تتورط في وضع لم تكن تريده. وقد فتح هذا الباب أمام داميان ليتوقع علاقة في كل مرة يراها فيها.

إن العلاقة التي تبدأ على أساس من التلاعب عادة ما تكون محكومة بالفشل. كيف لشخصين أن يثقا ببعضهما بعضًا وأن يحترم أحدهما الآخر إن كانت بدايتهما معًا مبنية على التلاعب؟ للابتزاز العاطفي آثار مدمرة ما لم يُتصدى له على الفور.

حيل شائعة للابتزاز العاطفي

قد يكون المبتز العاطفي حبيبًا أو زوجًا أو زوجة أو طفل أو أحد الآباء أو الحموات أو الأصدقاء. ويمكن أن يكونوا أحيانًا أرباب عمل. وعادة ما يجري الابتزاز في دماء الأسرة الواحدة وينتقل من جيلٍ فيها إلى آخر.

إليك بعض من التهديدات أو العقوبات المعتادة التي يستخدمها المبتزون. قد يبدو بعضها مألوفًا لك.

الآباء: «بعد كل مل فعلته لأجلك».

«لسوف أحرمك من الميراث».

«لمَ تفعل ذلك؟ إنك من لحمي ودمي!».

الأزواج/الزوجات: «لا أستطيع أن أصدق كم الأنانية التي تتصرف بها».

«إنك لا تهتم بي حقًّا».

«لو كنت تحبني، لفعلت ذلك من أجلي».

أزواج سابقون: «سأجرجرك في المحاكم ولن ترى الأطفال ثانيةً أبدًا».

«سأجردك من كل ما تملك».

«لطالما كرهت العلاقة معك».

الأحباء: «الجميع يفعلون ذلك. ما خطبك؟».

«إن هذا ما يفترض أن يفعله الأحباء لبعضهم بعضًا».

«واضح أنك لا تحبني؛ ربما من الأفضل أن ننفصل».

الأطفال: «جميع الآباء يفعلون ذلك لأطفالهم، واضح أنهم يحبون أطفالهم أكثر مما تحبني أنت».

«سأهرب من المنزل؛ لا بد أنني مُتَبَنى».

«إنك تحب شقيقتي أكثر مني».

آباء الزوجات أو الأزواج: «سأوصي بكل ثروتي للجمعيات الخيرية».

«سأمرض إن لم تعتني بي ويؤول بي الحال في المستشفى».

«لا تشغل بالك بي، فأنا عجوز وسأموت قريبًا».

الأصدقاء: «لو كنت مكاني، لما تأخرت عن فعل ذلك من أجلك».

«وتقول بأني صديقك المقرب! لعل من الأفضل أن تجد لك صديقًا آخر».

«لطالما كنت بجانبك. انظر كيف تعاملني عندما أحتاج إليك».

أرباب العمل: «ستُصعب المسائل على زملائك في العمل وتضطرهم إلى تحمل العبء».

«سأحرص على ألا يُنظر في ترقيتك ثانيةً أبدًا».

«مؤكد أنك مدين لي وللشركة ببعض الولاء».

الموظفون: «إذا فصلتني من عملي فحريٌّ بك أن تبحث عن محامٍ بارع».

«أراهن أن الإعلام سيحب سماع هذا».

«ألم تسمع بالتحرش من قبل؟».

ما يقوله المبتز حقيقةً هو: «إن لم تتصرف بالطريقة التي أريد ستعاني».

ويتعلم الأطفال منذ نعومة أظافرهم أن الابتزاز العاطفي وسيلة للحصول على بغيتهم، لا سيما عندما يرون آباءهم يستخدمونه أيضًا. ولأن الأطفال يشعرون بقلة الحيلة نسبيًّا بسبب سنهم وحجمهم، يبدو لهم الابتزاز سبيلًا أسهل وأكثر فعالية لنيل ما يريدون.

دراسة حالة: قصة جوليا

كلما كبر أطفال جوليا، قلت رغبتهم في قضاء أي وقت مع خالهم جون طريح الفراش، الأمر الذي كان يُشعر جوليا بالذنب، ففي كل مرة تزور أخاها كان يسألها عن الأطفال. شعرت بأن عليها أن تأتي كل مرة بكذبة، فتارة تقول إنهم في رحلة مدرسية، وتارة مشغولون بالواجب المنزلي، وتارة يعملون على مشروع خاص خارج المنزل.

«اسمعوا، لقد بلغ خالكم من العمر أرذله، ولا أدري كم سيبقى معنا في هذه الحياة، إنه وحيد ويتطلع إلى رؤيتكم. أتذكرون كل ما فعله من أجلكم وأنتم صغار؟ كان دومًا يرعاكم ويدللكم. وعلى الرغم من أنه لم يكن يجني كثيرًا من المال، فقد اعتاد أن ينفق عليكم كل ما يملك».

ومع ذلك لم يتجاوب أطفال جوليا بأي شكل معها في الغالب، بل كانوا يستخدمون الابتزاز العاطفي عليها. فيقول بيرنارد ذو الخمسة عشر عامًا: «لكنه لا يستطيع سماع ما نقوله على كل حال يا أمي، لقد ضعف سمعه كثيرًا، كما أن منزله يصيبني بالملل ولا أجد فيه ما يسليني.

إنني حتى لا أستطيع زيارة أصدقائي كثيرًا. مؤكد أني أستحق أن أحظى ببعض المرح، صحيح؟ إنك لا تريدينني أن أكون تعسًا، أليس كذلك؟».

وكانت كاتي ذات الستة عشر عامًا خبيرة ابتزاز هي الأخرى، فتمضي قائلة: «بربك يا أمي! تعلمين كم الواجب المنزلي الذي يفرضونه علينا في المدرسة، هل تريدين منا أن نرسب في الامتحانات؟ لقد أردتُ أن آتي معك هذا الصباح، لكن كان عليَّ أن أنهي هذا المقال الجغرافي، فالدرجات التي سأحصل عليها منه ستضاف إلى نتائجي النهائية، فإن لم تكن جيدة سأقع في ورطة حقيقية. ثم لا ينبغي لكِ أن تستخدمي الابتزاز العاطفي ضدنا، هذا ليس عدلًا، نحن لا نريد الذهاب. انتهى النقاش».

يمكن للأطفال أن يصبحوا أساتذة مخضرمين في فن التلاعب، لذا على الآباء الذين اعتادوا أن يحاولوا ابتزاز أطفالهم عاطفيًّا أن يكونوا مستعدين لأن تنقلب الطاولة عليهم في أي وقت.

في ظل هذا السيناريو، شعرت جوليا بالعجز، وحاولت أن تمارس ضغطًا عاطفيًّا وأخلاقيًّا على أطفالها، فبدلًا من مناقشتهم بهدوء ومنطقية دون انفعال، أو أن تأمرهم ببساطة أن يفعلوا ما تراه صوابًا، استخدمت الابتزاز العاطفي، فما كان من الأطفال إلا أن فعلوا المثل تمامًا، لأنهم قد عرفوا قواعد اللعبة.

الآباء الذين يستخدمون الابتزاز العاطفي ينشئون أطفالًا أبرع منهم فيه.

ذات يوم، كنا نشاهد فنانًا متسولًا في أحد شوارع لندن. وفي نهاية فقرته، التفت إلى مجموعة من الأطفال المفتونين الذين كانوا يشاهدونه

وصاح قائلًا: «أيها الأطفال، إذا رفض آباؤكم إعطاءكم جنيهًا إسترلينيًا لتضعوه في قبعتي فهذا يعني أنهم لا يحبونكم!». وهكذا جمع ثمانية عشر جنيهًا إسترلينيًا.

كلما استسلم المرء للابتزاز العاطفي، صار ذلك نمطًا يُسيطر على مستقبل العلاقة. وكلما كانت العلاقة وثيقة، زاد إحساس الضحية بالذنب، والذنب هو أقوى أدوات المبتز.

دراسة حالة: قصة ستيفان

كان ستيفان متزوجًا من كاميلا لخمس سنوات قبل أن ينفصلا باتفاق الطرفين. حسنًا... كان ستيفان وحده من ظن أن الانفصال كان باتفاق الطرفين. فعلى الرغم من موافقة كاميلا على الانفصال حينها، لم تحسب قط أن ستيفان سيمضي فيه فعلًا. لقد افترضت ببساطة أنه بعد قضائه أسبوعين بمفرده سيرجع إليها راجيًا إياها أن تسمح له بالعودة إلى المنزل ثانيةً.

لكن ستيفان لم يعد قط، بل أغرق نفسه في العمل لساعات أطول وبجهد أكبر. ظنت كاميلا في قرارة نفسها أنه لن يقدر أبدًا على مواصلة المسير، ولن يلبث أن يدرك كم أن حياته خاوية وبلا جدوى دونها. لكنه التقى بامرأة أخرى.

كانت غضبة كاميلا عظيمة عندما خابت توقعاتها، لكنها ظلت على تواصل مع والدة ستيفان كي تعرف أخباره. كانت تعلم أن والدة ستيفان تحبها كما لو كانت ابنتها، وانهارت عندما انفصل الزوجان. وعندما بدأت والدة ستيفان تحدثها عن تلك المرأة الجديدة في حياته، جن جنون كاميلا، بدأت تتصل بستيفان في أوقات غريبة ليلًا ونهارًا، وتخبره بأنها ارتكبت خطأً فادحًا، وأنها تريد مقابلته للتحدث في بعض الأمور.

وافق ستيفان على مقابلتها على مضض. كانت كاميلا خفيفة الظل وفاتنة ودافئة، تمامًا مثلما كانت يوم أن التقيا للمرة الأولى. ولكن كان ستيفان قد مضى بحياته قدمًا. كان ما زال معجبًا بكاميلا بل ومولعًا بها حقًّا، لكنه لم يعد يشعر برابطة عاطفية تجمعهما. أنصت إلى حديثها عن مدى اشتياقها إليه، ثم اعتذر لها وأخبرها بأنه التقى بامرأة أخرى، وبأنه يتمنى لها السعادة هي أيضًا.

ومع ذلك لم تفهم كاميلا الرسالة. كانت تتصل به باكية وتستجديه أن يزورها، وإن حدث وأتى، كانت تبكي قائلة إنها تشعر بحياتها وقد انتهت من دونه. كان يشعر بالعجز أمام دموعها ويحاول مواساتها إلى أن اتصلت به ذات مرة وهددته بالانتحار.

لم يعرف ستيفان ما عليه فعله أو ممن يطلب المساعدة. لحسن الحظ رأت كريسي –صديقته الجديدة– ما يحدث وتولت زمام الموقف. فأقنعت والدة ستيفان أن تتصل بأسرة كاميلا وتخبرهم بقلقها حيال حالة كاميلا النفسية، وما إن كان بإمكانهم الاعتناء بها. ثم طلبت من ستيفان أن يكتب خطابًا لكاميلا يقول فيه بحزم إنه آسف، لكن علاقتهما انتهت، ومحال أن يفكر بالعودة إليها.

فمثل أغلب النساء، استطاعت كريسي أن ترى الابتزاز العاطفي الذي تمارسه كاميلا، وعلمت أن ستيفان هو الضحية الغافلة. أنقذت كريسي بسرعة بديهتها ستيفان من أن يصبح حبيس علاقة لم يعد يريدها. فلولا تدخُّلها، كان ستيفان ليعود لكاميلا رغمًا عنه، فقد أرعبه تهديدها بالانتحار، وشعر بأنه سيتحمل وزرها إن مضت في هذا التهديد. لم يدرك ببساطة أنها كانت تستخدم الابتزاز العاطفي عن وعي وعمد، لتعيده إليها، وأنها لم تكن لديها أي نية حقة في إيذاء نفسها.

تزوج ستيفان وكريسي في العام التالي، ولم تزل كاميلا تلعب دور المتفرجة وتزور والدته بانتظام وتدردش عن «الأيام الخوالي» لعلاقتها بستيفان، لكن لا أحد يلقي لها بالًا حقًّا. جميعهم يشعرون بالأسى من أجلها، ويتمنون لو تمضي قدمًا وتبني حياة لنفسها.

يضع الذنب الضحية تحت ضغط هائل. ولا ينبغي لك أن تكثر من الارتياب في الآخرين، لكن ضروري أن تدافع عن حقك فيما تريد. كان ستيفان يعلم أنه لا يريد رجوعًا إلى كاميلا وكان عليه أن يسير على خطى رغباته. لكن الرجال لم يعتادوا التعامل مع عواطفهم الخاصة، وليس لديهم فكرة تُذكر عن كيفية التعامل مع امرأة عاطفية.

فالرجال يحبون النقاش المباشر ويتجادلون عن أفضل الفرق الرياضية، وعن الأحزاب السياسية التي تتمتع بالسياسات الصحيحة لإدارة البلاد، وعن أنواع الجعة التي تسبب آثار ثمالة أخف. إنهم قادرون على التعامل مع الحقائق والبيانات والوقائع الملموسة، لذلك حين يواجههم الآخرون –النساء عادة– بالعواطف، لا يستطيع معظمهم التعامل. والنساء يعلمن هذا ويستغللنه لمصلحتهن. وعلى الرغم من ذلك لم يزل باستطاعة الرجال أن يستغلوا عواطف المرأة لتحقيق مرادهم. وتظهر هذه الحالة بأوج قوتها عندما تكون المرأة من النوع الهادئ الحساس الذي اعتاد الخضوع لسيطرة رجل مهيمن.

دراسة حالة: قصة إيرين

تمتعت إيرين بشخصية جميلة، كانت هادئة وعطوفة تهتم بالآخرين وتؤثرهم على نفسها طيلة الوقت، فعرفها الجميع كريمة وسعيدة ومخلصة. لكنها لم تكن ترى نفسها بهذا الشكل، فكانت غالبًا ما تخضع لمطالب الآخرين أو تفشل في فرض إرادتها بغية حفظ السلام. أما بوب،

زوج إيرين، فكان شخصًا صعب الإرضاء وشديد الغيرة، ويصر دومًا على أن تسير الأمور كما يريد.

ذات يوم أعلن بوب أنه يريد شراء قارب جديد. أخبر إيرين بأن قاربه القديم لم يعد سريعًا أو كبيرًا كفاية، وأن قيادته صعبة وتنقصه التقنيات التي يريد. كان قد أمضى فترة من الوقت في البحث، ووجد القارب الذي يريد مقابل سعر معقول.

عندما أخبرها بالسعر، كادت أن يغشى عليها. قالت: «لا يسعنا تحمل هذه النفقات الآن، لقد دفعنا مصروفات مدرسة الأطفال لتونا، وقد وعدتني بسيارة جديدة مع نهاية الشهر. سيارتي باتت خردة وتتعطل طيلة الوقت».

احتدم بوب غيظًا وقال: «ها أنتِ ذي ثانية، لا تفكرين إلا في نفسك. أنا.. أنا.. أنا.. هذا هو كل ما يهمك. ألم يخطر ببالك قط أن لدي احتياجاتي أيضًا؟ إنني أعمل بكد طيلة الأسبوع كي أكسب ما يكفي من المال وأحافظ على هذه الأسرة. إنني مضغوط باستمرار وذهابي لصيد السمك يوم السبت هو فرصتي الوحيدة للاسترخاء».

ضيق بوب الخناق على إيرين لثلاثة أيام متتالية، حتى شعرت بالاستنزاف. ثم قررت بالأخير أن تحاول الوصول إلى حل وسط. «بوب، كنت أفكر في موضوع القارب هذا، وربما إذا اشتريت أنا سيارة صغيرة مستعملة، وأجلت أنت شراء القارب الجديد اثني عشر شهرًا، يمكننا تحمل كليهما على المدى الطويل».

رد بوب ببرود: «كلا. سيغلو ثمن القارب في العام المقبل، ثم إنها فكرة جيدة أن نشتري القارب في هذا الصيف، هكذا يمكننا قضاء وقت أطول مع الأطفال لأنهم سيستخدمونه في التزلج على الماء. علينا أن

نبقي الأطفال مشغولين في العطلات الأسبوعية وإلا سينتهي بهم الحال في ورطة ما».

شعرت إيرين بالذهول. «لكننا لا يسعنا تحمل نفقات القارب الآن يا بوب. فالمنزل يعج بالأشياء التي يعوزها الإصلاح». لم يتجاوب بوب معها وقال بنبرة تزداد غضبًا: «لا أستطيع أن أصدقك يا إيرين. ألا يهمك أطفالنا؟ أنت من تقلقين طيلة الوقت بشأن المكان الذي هم فيه وما يفعلون. لم أكن لأتصور أبدًا أني سأشهد اليوم الذي تريدين فيه حرمانهم من الوقت الذي يمكننا جميعًا قضاءه معًا كأسرة. إنهم يحتاجون إلى هذا القارب أيضًا!». وبعد يومين إضافيين من التوتر لم تعد إيرين تقوى على تحمل الوضع. كانت تعلم أن بوب قادر على الإصرار إلى أجل غير مسمى، وقد أصبح الأطفال أكثر انزعاجًا بسبب التوتر الذي يسود المنزل. فتوصلت إيرين أخيرًا إلى حل. ستعود إلى العمل بدوام كامل وعندها سيصبح كل شيء على ما يرام.

اشترى بوب القارب، والآن يريد مرفأً له. وهو متيقن من أنه سينال مراده لأنه سيستخدم الحيلة ذاتها ثانيةً.

كانت إيرين ضحية للابتزاز مثلها مثل أي شخص تأتيه رسالة بطلب فدية أو يتعرض لتهديد مباشر. فالعناصر الجوهرية للابتزاز الإجرامي والابتزاز العاطفي واحدة.

- **الضحية:** إيرين ونقطة ضعفها المتمركزة في إحساسها بالالتزام تجاه أسرتها وحبها لأطفالها ورغبتها في الحفاظ على سعادة المنزل.
- **المبتز:** بوب الذي كان يُحاط علمًا بجميع أسرار إيرين ومشاعرها بسبب علاقتهما الوثيقة.
- **المطلب:** أن توافق إيرين على شراء قارب جديد.

- **التهديد:** الذنب لإسهامها في تدهور صحة زوجها، وفي أن يصبح أطفالها عرضة لفخ أصدقاء السوء بسبب سلوكها الأناني، وفي استمرار التوتر المروع في المنزل.
- **المقاومة:** محاولة إيرين توضيح أن مطلب بوب غير عملي، وعرضها لبديل.
- **الإذعان:** استسلمت إيرين في النهاية.
- **الاستمرارية:** استمرار بوب في حيله الابتزازية للحصول على مرفأ لقاربه لأنه كان متيقنًا من نجاحها.

يدمر الابتزاز العاطفي نظرة الضحية لنفسه، ومع استمرار الرضوخ لضغوط المبتز، يفقد الضحية ثقته بنفسه ويعجز عن فرض إرادته إلى الأبد. سيلاحقه تشكيكه بذاته والخوف والشعور بالذنب في كل مكان، ما سيتيح للمبتز فرض مطالب لا تفتأ تزداد جرأة مع مرور الوقت.

كيفية التعامل مع المبتز العاطفي

عادةً ما يبدو المبتزون العاطفيون أقوياء وعازمين. وعلى الرغم من أنهم يعطون انطباعًا بأنهم يعرفون ما يريدون، وأنهم مستعدون لفعل أي شيء مقابل الحصول عليه، فالحال نادرًا ما تكون كذلك.

إن المبتزين في العادة ليسوا سوى متنمرين، إنهم يعانون إحساسًا بالنقص ولا يمكنهم تحمل الرفض، فهم لا يتمتعون بالثقة بالنفس لمناقشة الموقف والنظر في الخيارات المتاحة، ويخشون بشدة فقدان ما يملكونه بالفعل. وعادة ما يتهمون الضحايا بالأنانية وعدم الاهتمام والتمركز حول الذات (صفات هم أنفسهم يملكونها). إنهم يشبهون الأطفال المشاغبين في عديد من الجوانب، فهم يعلنون عن مطلبهم، وإن

لم يُلبَّ في الحال تعتريهم نوبة غضب. وفي كل مرة يستسلم فيها الأب لنوبة غضب ينثر بذور الابتزاز العاطفي في نفس ابنه.

تذكر دومًا أن المبتز العاطفي مثله مثل المتنمر أو الطفل المشاغب. وينبغي التعامل معه على هذا الأساس.

إذا شعرت أنك ضحية لابتزاز عاطفي، مهم أن تقرر إن كنت مستعدًا لمجاراة الموقف أم ستفعل شيئًا حياله. لا يعاملك الناس إلا بالأسلوب الذي تسمح لهم بمعاملتك به. إذا صرت ضحية فهذا لأنك سمحت بذلك، لكن مثلما يكتسب المبتز سلوكه تدريجيًّا، يمكنك أيضًا تعديله تدريجيًّا. وتعديل السلوك يتطلب وقتًا والتزامًا، لذا عليك أن تُعدَّ نفسك لفترة عصيبة ورحلة طويلة.

أول ما عليك إدراكه هو أن المبتز يحتاج إلى موافقتك، وإلا ما كان ليطلب إذنك في فعل ما يريد. فالواقع أنك أنت من يملك اليد العليا. دون موافقتك، يشعر المبتز بالعجز، ولن تفقد موضع قوتك إلا إذا أظهرت ضعفًا. فلا تناشد المبتز أن يتساهل معك قليلًا ولا تقبل بأن تُلام على الموقف. لا تحاول فهم شعور المبتز. تذكر دائمًا أنك أنت من يتعرض للابتزاز وأن شعورك أنت هو المهم. ولا تحاول أبدًا أن تحارب الابتزاز بالابتزاز.

عندما تبدأ مطالب المبتز وتهديداته واتهاماته بالتدفق، ضروري أن تملك في جعبتك ردود أفعال جاهزة، فربما لا تأتيك ردود الأفعال تلك عفويًّا في لحظتها، لذا عليك التمرن عليها حتى تصبح جزءًا منك.

«حسنًا إذًا فهذا اختيارك».

«يؤسفني أنك اخترت مثل هذا الشعور».

«واضح أنك غاضب. لنتناقش في الأمر عندما تهدأ».

«إن رأيك مختلف عن رأيي».

«أرى أنك لست سعيدًا، ولكن هكذا تسير الأمور».

«أعتقد أن هذا الموضوع يحتاج إلى تفكير. دعنا نتحدث فيه لاحقًا».

«نحن ننظر إلى الأمور بصورة مختلفة».

«قد تكون على حق، لنمعن النظر في الأمر قليلًا قبل أن نتخذ القرار».

«أراك محبَطًا، لكن الأمر غير قابل للتفاوض».

إن رفضك أن تضعف أو تتفاوض مباشرةً يمكن أن يحدو بالمبتز إلى الصمت أو العبوس لفترة. فتلك غالبًا ما تكون النقطة التي يستسلم فيها الضحية. لا بد أن تُحلَّ المشكلة في نهاية المطاف، لكن ليس قبل أن يصبح المبتز مستعدًا لمناقشة الموقف بمنطقية ونضج. خلال فترة الصمت التي يمر بها المبتز، لا تتذمر من المشكلة، لأن المبتز حينها سيعرف أنك محبط ويستمد قوته من إحباطك. قل فحسب: «إنني مستعد للتحدث في الأمر متى أصبحت أنت مستعدًا».

تجنب مواجهة المبتز بالتهديد أو الإهانة أو مهاجمة مواطن ضعفه.

سيشعر المبتز بالعجز واليأس لكنه سيظل بحاجة إلى الحفاظ على ماء وجهه، لذا «لاطفه» بذكر حججه الجيدة. وإن اضطررت إلى اللجوء

لحل وسط، ضع حدودك وتمسك بها بقوة. وإذا أشعرك المبتز بعدم الارتياح، ارفض مسايرته في أي مما يقوله.

لا تعارك المبتزين أو تجادلهم، ولكن دربهم.

بالاستعانة بالاستجابات التي ناقشناها آنفًا، يمكنك تعديل سلوك المبتز، فالمبتزون يحترمون أولئك المتمسكين بموقفهم.

عندما يكون المبتز غافلًا عما يحدث

في بعض الأحيان لا يكون المبتز مدركًا لما يفعل. لقد ألفت الصحفية الجنوب إفريقية تشارلين سميث كتابًا مؤثرًا عن الليلة التي تعرضت فيها للاغتصاب في منزلها، وكيف طاردت السلطات كي يتعقبوا الجاني. وقتها كانت تعاني جنوب إفريقيا أسوأ معدلات اغتصاب في العالم، فكانت هناك امرأة تُغتصب كل 26 ثانية. وكان الاغتصاب واحدًا من أكثر الموضوعات المحظور الكلام عنها في البلاد، وقليل من الأشخاص –لا سيما الضحايا من الإناث– ملكوا الشجاعة الكافية للتحدث علنًا عما يجري.

تحدثت تشارلين في كتابها عن الأثر المروع الذي تركه الحدث فيها، وكيف خرجت منه قوية أخيرًا، وكيف أصبحت مصداق الأزمة لعديد من الأخريات اللاتي شهدن الصدمة ذاتها. غير أن إحدى النساء اللاتي اتصلن بها لم تنل من المواساة والتعاطف إلا أقل القليل. كانت تلك المرأة قد تركت الجامعة بسبب حادثة الاغتصاب، وطالبت زوجها بأن يبتاع لها منزلًا بمكانٍ آخر، وكفت عن الاهتمام بأطفالها الثلاثة وبيتها. تُرك الأطفال ليعتنوا بأنفسهم وأصبح المنزل مهملًا، وغرق زوجها في حزن وإحباط عظيمين لعجزه عن مساعدتها على التعافي. وحين تواصلت

مع تشارلين، صدمها رد فعل الكاتبة. أخبرتها تشارلين صراحةً ودون مواربة كيف أنها كانت تمارس الابتزاز العاطفي، لكي تجعل عائلتها تعاني مثلما عانت. كتبت تشارلين في كتابها Proud of Me تقول: «إن إدمان ماري لشعور رثاء الذات جعلها مستعبدة من أولئك الذين اعتدوا عليها. لقد استخدمت سلوكهم التعسفي ذاته ولكن بصورة مختلفة. إن ضربة أولئك كانت جلية، أما الضربة التي سددتها لأسرتها فعلى الرغم من أنها لم تظهر للعيان، كانت أشد فتكًا بكثير».

قد يجد الضحايا أنفسهم يمررون عن غير قصد تبعات الابتزاز العاطفي الذي تعرضوا له إلى بقية أفراد الأسرة والأصدقاء.

لم تكن تلك المرأة على الأرجح تدرك أنها كانت تبتز أسرتها عاطفيًّا. كان سهلًا عليها أن تلعب دور المبتز، خصوصًا بعدما شعرت أن زوجها وأطفالها عاجزون عن الاحتجاج أو المقاومة. لقد غمرهم شعور بالذنب كأن هذا الاغتصاب كان خطأهم. فماذا لو كان زوجها في المنزل ليلتها؟ ماذا لو لم يخرج الأطفال؟ ربما حينئذ ما كان ليحدث الاغتصاب قط. إن الذنب في الغالب هو السلاح الأقوى على الإطلاق في ترسانة المبتز، الذنب يترك ضحاياه مشلولين.

يستحسن في هذا الوضع أن يخرج ضحايا المبتز من المنزل ويلتمسون العون. ففي الحكاية السابقة طُلب من صديقة المرأة التدخل. ويمكن أيضًا الاتصال بأحد المرشدين العلاجيين أو الأطباء النفسيين. ففي بعض الأحيان يتطلب الأمر شخصًا خارج النطاق العاطفي للمبتز وغير مقيد بتراكمات المشاعر، لكي يساعد في كسر حلقة تأنيب الذات، وما يتبعها من تدمير للذات.

عندما يكون الابتزاز حكمًا بالسجن المؤبد

عندما ترضخ للتهديدات الأولية من المبتز العاطفي، قد ينشئ هذا حلقة بغيضة يزداد إيقافها صعوبة مع مرور الوقت، فالمبتز قادر في النهاية على تدمير الضحية عاطفيًّا ونفسيًّا وماليًّا.

تعرضت امرأة نعرفها لإلحاح من خطيبها كي توقع معه عقدًا لقرض. توسل إليها لتصبح ضامنة معه على قرض مقابل سيارة جديدة احتاج إليها لعمله، وقال إنه ببساطة لم يملك التصنيف الائتماني اللازم ليحصل على القرض بمفرده. وقد قاومت إلحاحه في البداية. سألها: «لكن لمَ لا؟ إننا نتحدث عن قضاء بقية حياتنا معًا. إن كنتِ لا تشعرين بأنك قادرة على الوثوق بي في قرضٍ بسيط، فربما حريٌّ بنا أن نلغي الخطوبة برمتها الآن!».

وظل الجدال قائمًا لأيام. فقال: «إن كنتِ تحبينني حقًّا لفعلت هذا الأمر البسيط لأجلي. إنني لا أطلب منك أن تضمني لي القرض كله وحدك، بل أن نفعل ذلك معًا، وسيكون لمستقبلنا معًا». ثم استخدم عبارة «بعد كل ما مررنا به معًا، هذا أقل شيء أتوقعه منك» سلاحًا أخيرًا لإجبارها على التوقيع. وفي النهاية وقد أعماها الحب وروَّعتها فكرة أن تخسره، وافقت على التوقيع. ولاحقًا، عندما اكتشفت أنه لم يكن في الحقيقة سوى كاذب يائس وفاقد للأهلية، وأنه لم يستطع البقاء في أي وظيفة لأكثر من أسبوعين، وأنه كان مدينًا بالمال في أنحاء البلد كافة، كان الأوان قد فات.

فباستسلامها للمبتز، انتهى بها الحال وهي مثقلة بدين هائل لم تزل تسدده في دفعات. رحل خطيبها منذ زمن طويل، أما هي فقد مضت ترتاب في أي رجل يدنو منها.

عندما يستخدم المبتز انسحاب الحب تهديدًا، تصبح العديد من النساء أهدافًا سهلة.

ويمكن أن يلحق الآباء بأبنائهم أيضًا جروحًا غائرة تخلّف وراءها ندوبًا. ففي المجتمعات الزراعية –بوجه خاص– يمكن أن يضع الآباء على عاتق الابن الأكبر –أو الأصغر إن كان أكثر إذعانًا– ضغوطًا مكثفة ليبقى في المنزل ويدير شؤون مزرعة الأسرة. قد يأمل هذا الابن في مستقبل مختلف لنفسه، لربما كان يريد أن يسافر أو يخوض مشروعه الخاص أو يتعلم حرفة أو يلتحق بمدرسة التمثيل. فإن هو استسلم للابتزاز العاطفي، سيظل دومًا يشعر بأنه محاصر ويحس بالسخط تجاه أبويه.

أما الابتزاز العاطفي الذي يمارسه الآباء على الفتيات، فيميل لأن يتخذ شكلًا مختلفًا. لقد سمعنا جميعًا بنساء قضين حياتهن كلها في رعاية أبٍّ أو أم مسنين، ونسين سعادتهن في ظل إحساسهن بالالتزام تجاه أب أو أم ضعيفين، مصممين على إثقال كاهل ابنتهما بالذنب إذا حدث وفكرت في الرحيل لبناء حياتها الخاصة.

إن الابتزاز العاطفي –أينما كان– هو فعل بغيض ودنيء. وإن لعبت دور الضحية مرة، قد تعلق في هذا الدور للأبد، وتُسلب فرصة العثور على السعادة والحب ومتعة أن تحيا حياة خالية من الشعور بالذنب. لذلك إن حدث يومًا وبكيت، احرص على أن يكون ذلك لأسبابٍ حقيقية.

الفصل الرابع

نظام النساء السري للغاية في تسجيل النقاط

كيف تفسد على الرجل أسبوعه؟

مثل معظم الرجال، لم يكن آندي قد سمع قط بنظام النساء السري في تسجيل النقاط، لقد ظن أنه كان يحمل الصورة لجاستين لا أكثر.

لطالما بدت حياة مارك وكيلي مثالية أمام الناس، فلدى مارك وظيفة رائعة، ويعيش الزوجان في منزل جميل بصحبة أطفالهما الثلاثة حياة سعيدة وسوية، وكانا يقضيان الإجازة بالخارج كل عام.

أما خلف الأبواب المغلقة فقد كانت علاقة الزوجين في خطر، على الرغم من حبهما الحقيقي لبعضهما بعضًا، سيطر على كليهما شعور بالحيرة والضيق واليأس، بسبب المشاحنات التي لا تنتهي. بدت كيلي غاضبة طيلة الوقت، ما ترك مارك في حيرة من أمره. لم يكن يفهم ما يجري بأي حال.

المشكلة أن مارك –مثله مثل معظم الرجال– لم يخطر بباله ولو للحظة واحدة أن كيلي تستخدم نظام تسجيل أنثويًا خاصًا لتقييم زواجهما.

عندما طُرح موضوع الانفصال التجريبي ذات ليلة، قررا زيارة مستشار علاقات، كانت كيلي سعيدة بالفكرة. ووافق مارك، وإن كان يشعر في قرارة نفسه بأن عليهما حل مشكلاتهما بمفردهما. وكان هذا ما قالاه للمستشار:

كيلي: «مارك مهووسٌ بعمله. إنه ينساني وينسى أطفاله ولا يفعل شيئًا من أجلنا البتة. إنه لا يشعر بوجودنا. لا يهمه غير العمل ثم العمل ثم العمل، ثم نأتي نحن في مكان ما في ذيل قائمة أولوياته. لقد سئمت لعب دور الأم والأب في الوقت ذاته. أحتاج إلى رجل يريدني ويعتني بي، ويشارك في الأسرة دون أن أناكفه كي يفعل».

مارك: (مشدوهًا) «لا أستطيع أن أصدق ما تقولينه يا كيلي! ماذا تقصدين بأني لا أعتني بك وبالأطفال؟ انظري إلى منزلنا الجميل والملابس والمجوهرات التي ترتدينها، والمدرسة الممتازة التي يذهب إليها أطفالنا، إنني أتكفل بكل هذا لكِ ولأطفالنا! نعم، إنني أعمل بكد

فعلًا كي نحيا حياة هانئة ملأى بالرفاهيات. إنني أنهك نفسي في العمل كل أسبوع لأجلك ولا تقدرين ذلك أبدًا! تتذمرين فحسب...

كيلي: (بغضب) «إنك لا تفهم شيئًا يا مارك، أليس كذلك؟ ولا أظن أنك ستفهم يومًا! إنني أفعل كل شيء لأجلك؛ أطهو وأنظف وأغسل وأنظم حياتنا الاجتماعية وأحرص على الاعتناء بأسرتنا، وكل ما تفعله أنت هو العمل. متى كانت آخر مرة أفرغت فيها غسالة الأطباق لأجلي؟ هل تعرف حتى كيف تعبئها؟ أخبرني متى كانت آخر مرة اصطحبتني فيها لتناول العشاء؟ أخبرني عن آخر مرة قلت لي فيها إنك تحبني...».

مارك: (مصدومًا) «كيلي... تعلمين أني أحبك...».

لا يدرك أغلب الرجال أن المرأة تحتفظ بسجل تقيِّم فيه أداء شريكها الكلي في العلاقة، بل يغفل أغلبهم عن حقيقة وجود هذا النظام، ويقعون ضحايا له، دون أن يفهموا أبدًا الخطأ الذي ارتكبوه. فعدد النقاط التي يجمعها الرجل من شريكة حياته يمكن أن تؤثر مباشرةً في جودة حياته في أي وقت، فالمرأة لا تُسجل النقاط وحسب، بل تمتلك لوحة التسجيل! عندما يقرر رجل وامرأة أن يعيشا معًا، لا يتناقشان مطلقًا في تفاصيل ما سيُسهم به كل طرف في العلاقة، فكل منهما يفترض ضمنًا أن الآخر سيواصل منح ما اعتاد منحه، وأنه سيسلك سلوك آبائه أو يلتزم بالأدوار النمطية التي يجز فيها الرجل الحشائش وتطهو فيها المرأة الطعام.

لا يرى الرجل سوى الصورة الكبرى

يفضل الرجال الرجوع للخلف واستعراض «الصورة الكبرى» وأن يقدموا عددًا أقل من الإسهامات الكبرى، على أن يشغلوا أنفسهم بسلسلة من إسهامات تبدو أصغر وأقل شأنًا. فالرجل على سبيل المثال قد لا يهدي امرأته هدايا كثيرة، لكنه حين يفعل، يختار هدية ثمينة. أما مخ

المرأة فمبرمج على التفاصيل الدقيقة، ويتخذ مجموعة أوسع من القرارات الصغيرة في الجوانب العديدة والمتشعبة للعلاقة الجارية. ومن ثم قد تمنح المرأة نقطة واحدة لكل إسهام منفرد يقدمه شريكها في العلاقة، بغض النظر عن حجمه، ونقطتين أو أكثر لكل تصرف حميم نابع من الحب.

فإذا اشترى الرجل لحبيبته وردة، ستمنحه نقطة واحدة، وإذا اشترى لها باقة من ست ورود، ستمنحه نقطة واحدة كذلك، أما إذا اشترى لها وردة واحدة أسبوعيًا على مدار ستة أسابيع متتالية، سيسجل عندئذ ست نقاط، فالوردة الواحدة جليٌّ أنها لها، أما باقة الورود فيمكن أن تُرى مجرد زينة للمنزل. وردة واحدة يهديها لحبيبته بانتظام كفيلة أن تُظهر أن لها مكانة عليا في ذهنه.

وبالمثل إذا دهن الرجل حوائط المنزل، يحصل على نقطة واحدة. وإذا التقط ملابسه المتسخة أو أخبرها بأنه يحبها، يحصل أيضًا على نقطة واحدة. بعبارة أخرى، النقاط تُمنح مقابل عدد الأفعال، لا حجمها أو جودتها أو نواتجها. بالطبع إذا ابتاع الرجل لحبيبته سيارة أو الخاتم الماسي الذي طالما حلمت به، فمؤكد سيحرز حينها نقاطًا أكثر. لكن 95 % من كل النقاط الممنوحة في العلاقة تأتي من الأفعال اليومية التي تحدث أو لا تحدث. الفكرة وحدها هي ما يهم النساء حقًا.

تمنح المرأة نقطة واحدة لكل فعل أو هدية بغض النظر عن حجمهما. لكن إذا وُضع نظام تسجيل النقاط هذا في يد الرجل، فسيمنح نقاطه وفقًا لحجم الفعل أو الهدية.

لا يملك أغلب الرجال فكرة عن تسجيل النساء للنقاط لأن الرجال ببساطة يفعلون ما يفعلونه في العلاقة دون حساب واعٍ لأي نقاط.

أما النساء فيحسبن النقاط دون وعي منهن، ويفهمن جميعهن طريقة حسابها بالفطرة. وقد أصبح هذا الفارق سببًا لكثير من الالتباسات التي تحدث بين الرجال والنساء.

إن النساء ماهرات في حساب النقاط ويتمتعن بذاكرة قوية يستعن بها في كسب النقاط لصالحهن لسنين، فتظل المرأة تفعل من أجل الرجل أشياء على افتراض أن النتيجتين في النهاية ستتعادلان. إنها تفترض ضمنًا أن شريك حياتها سرعان ما سيُبدي امتنانه ويعود عليها بدعمه.

تحسب النساء النقاط ولا ينسين أبدًا.

لا يكون لدى الرجل فكرة عندما ترجح إحدى كفتي ميزان العلاقة. وقد تدع المرأة النتيجة تصل إلى 30 مقابل 1 لصالحها قبل أن تبدأ التذمر، عندها تتهمه بأنه لم يفعل شيئًا، فيُصدم وينزعج من اتهاماتها. لم يخطر بباله قط أن ثمة مشكلة، فلو اتبع الرجل نظام تسجيل النقاط هذا من البداية، ما كان ليدعه يصل إلى تلك المرحلة، فما إن يشعر بأن النتيجة أصبحت 3 مقابل 1، سيحتج بأنه يعطي أكثر مما هو مسجل وسيطالب بنتيجة عادلة.

إذا أصبح الرجل مسؤولًا عن حساب النقاط، سيؤمن بأنه كلما كبر الفعل أو زادت قيمة الهدية، زاد عدد النقاط الممنوحة، سيرى أن عمله لخمسة أيام في الأسبوع يستحق ثلاثين نقطة على الأقل، بينما ترى المرأة أن ذلك لا يستحق سوى خمس نقاط –نقطة لكل يوم عمل- وكما تعرف أغلب النساء، لطالما آمن الرجال بأهمية الحجم.

بالنسبة للمرأة، لا يهم حجم الفعل بقدر ما تهم الاستمرارية.

تجربتنا مع بريان ولورين

كان بريان سمسارًا ماليًّا يعمل لساعات طوال يجتمع فيها بعملائه ويطور شركته، وكانت زوجته لورين تعتني بشؤون المنزل وبطفليهما. لطالما وصفا نفسيهما بالزوجين السعيدين الطبيعيين. طلبنا منهما أن يسجلا في صورة نقاط الإسهامات التي يظنان أنهما يضيفانها للعلاقة يوميًّا، لمدة ثلاثين يومًا، وأن يحدد كلاهما عدد النقاط التي يظن أنه يستحقها من الطرف الآخر. يمكن تسجيل نقطة واحدة لكل إسهام صغير، وثلاثين نقطة بحد أقصى لكل إسهام كبير في العلاقة. ويجب أيضًا على الزوجين خصم نقاط جزاء، مقابل كل شيء يفعله الطرف الآخر ويزعجهما. ولا ينبغي لهما مناقشة الطرف الآخر في كيفية أو زمن تسجيل النقاط، أو في نوع النشاطات التي سجلت نقاطًا إن وجدت.

فيما يلي موجز جزئي لبعض من نتائجهما بعد مرور ثلاثين يومًا. ستلاحظ أن كليهما لم يخصم كثيرًا من نقاط الجزاء. ونحن نشتبه في وجود سببين محتملين لهذا: أن الزوجين الذين يعيشان معًا يطوران ميلًا إلى التجاهل أو التغاضي عن النقاط السيئة للطرف الآخر، وأنه عندما يخوض الأزواج اختبارًا كهذا، غالبًا ما يحاولون إظهار أفضل سلوكياتهم.

نقاط بريان هذا الشهر

نشاط بريان	ما سجله	ما سجلته
العمل لخمسة أيام في الأسبوع	30	5
القيادة إلى منزل والدتها	5	1
تركيب نموذج طائرة لطفلهما	5	1
إقامة حفل شواء للأصدقاء	3	1
البحث عن مصدر الضجة في ساعة متأخرة من الليل	1	2

تزويد السيارة بالزيت	2	1
تنظيف المزراب من ورق الشجر	3	1
اصطحاب الأسرة إلى بيتزا هت	2	1
غسل السيارة	2	1
العمل حتى وقت متأخر من الليل	5	1
موازنة درجة الحموضة في حوض السباحة	2	1
اصطحاب أحد الطفلين إلى مباراة كرة قدم	3	2
قراءة مجلة ويتش للحاسوب	1	0
التخلص من فأر ميت بالحديقة	2	1
شراء طلاء للمرآب	2	1
زرع شجيرة	2	1
اصطحاب الأسرة في نزهة بالسيارة في عطلة نهاية الأسبوع	3	1
لصق حذائها المكسور	3	1
شراء زهور/شوكولاتة ونبيذ	10	3
تعليق لوحة على الحائط	2	1
إخراج القمامة	1	1
إصلاح مقبض الباب	1	1
إخبارها بأنها تبدو جميلة	1	3
جز العشب	3	1
إصلاح دراجة أحد الطفلين	2	1
إعادة ضبط مكبرات الصوت	4	1

أشياء سجلتها لورين ولم تكن في قائمة بريان

منحي معطفه عندما كان الجو باردًا	3
إنزالي عند الباب الأمامي لأنها كانت تمطر	2
فتح باب السيارة لي	2
تدفئة السيارة قبل وصولي	2
شحذ سكين التقطيع	1
وضع رقم أمي في قائمة الاتصال السريع	1
فتح برطمان محكم الغلق	1
ثناؤه على طهوي	3

أشياء كان من الممكن أن يفعلها بريان لكسب مزيد من النقاط

التقاط منشفته المبللة	1
تقشير الخضراوات	1
وضع طفلينا في الفراش مبكرًا	2
التحدث معي بدلًا من مشاهدة التلفاز لدى عودته من المنزل	5
الاستماع إليَّ دون أن يقاطعني بالحلول	6
الاتصال ليقول إنه سيعود متأخرًا	3
تخطيطه لقضاء عطلة نهاية الأسبوع بالخارج وحدنا	10
أن يعرض عليَّ تنظيف المطبخ	2

خفض صوت التلفاز للتحدث معي	2
الاتصال بي ليقول "أحبك"	3
ترتيب الفراش	1
الحلاقة قبل اللقاء الزوجي	1
تدليك رأسي وقدمي	3
تقبيلي	1
تقبيلي دون أن يتحسس جسدي	3
عدم التنقل بهستيرية بين قنوات التلفاز	2
إمساكه بيدي في مكان عام	3
جعلي أشعر بأني أكثر أهمية من الأطفال	3
اصطحابي للتسوق	5
إهدائي بطاقة رومانسية	4
مشاركتي الرقص في المطبخ	2
إفراغ غسالة الأطباق	1
إبداء الاهتمام عندما أتكلم	3
أخذ الملابس المتسخة للمغسلة	1
إخباري بأنه يشتاق إليَّ	3
إنزال مقعد المرحاض	1

تبين هذه القوائم عدة أشياء: أولًا، لأن مخ الرجل يركز على الناحية المكانية، يخصص نقاطًا أكثر من النساء للمهام الجسدية والمكانية. فمثلًا، أعطى بريان نفسه خمس نقاط لمساعدة ابنه في تركيب نموذج طائرة، في حين رأت لورين أن الأمر يستحق نقطة واحدة لا أكثر. كانت تلك المهمة بالنسبة له صعبة وتحتاج إلى مهارة وحذق، وكان فخورًا بإنجازها، أما هي فلم ترَ غير أن زوجها كان يلعب بلعبة ما. وعادة ما تمنح المرأة زوجها نقطة واحدة لكل مهمة منزلية يؤديها، لكنها تميل إلى منح نقاط أكثر للمهام الصغيرة أو الشخصية أو الحميمة مقارنة بتلك التي تمنحها للمهام الكبيرة. فمثلًا، عندما أطرى بريان على وجبة أعدتها لورين ذات مساء، أعطته ثلاث نقاط، بينما لم يدرك هو حينها أنه قد أحرز أي نقاط. الواقع أنه لم يستطع تذكر إطرائه هذا ولم يكتبه في قائمته، ليس لأنه نسي، وإنما لم يخطر بباله قط أن ثناءه على طهو امرأة يمكن أن يكسبه نقاطًا. عندما أهداها باقة من الزهور والشوكولاتة ومشروبًا ظن أنه قد استحق عشر نقاط على أقل تقدير –ثلث عدد النقاط التي سجلها لنفسه مقابل العمل لخمسة أيام في الأسبوع– لأن ثمنها كان باهظًا، لكنها لم تعطه سوى أربع نقاط. لقد أحرز بريان نقاطًا كثيرة مقابل أفعال صغيرة مثل «منحي معطفه لأن الجو كان باردًا» دون إدراك منه أن هذا الفعل الصغير سيكسبه أي نقاط. ظن أنه كان «يعتني بها» لا أكثر.

سأل الزوج: «لم لا نتبادل الأدوار الليلة على سبيل التجربة؟». ردت الزوجة: «فكرة رائعة! لتقف أنت أمام حوض المطبخ فيما أجلس أنا على الأريكة وأضرط».

ظن بريان أنه كلما زادت ساعات عمله، كسب مزيدًا من النقاط، لكن الواقع أن عمله لساعات إضافية كان يعني وقتًا أقل في المنزل لفعل الأشياء الصغيرة، ومن ثم خسارة نقاط. فبينما كان يظن أنه يجني مالًا أكثر ليضمن لهما حياة أفضل، وأنها ستقدِّر له ذلك، ظنت هي أنه يهتم بعمله أكثر منها. فالعمل حتى وقت متأخر أكسبه خمس نقاط كل ليلة في رأيه، لكن لورين لم تعطه سوى واحدة. لو أنه اتصل بها من عمله ليخبرها بأنه يحبها ويشتاق إليها، واتصل ثانيةً ليقول إنه سيعود قريبًا، لأحرز على الأقل ثلاث نقاط. كان بريان –مثل معظم الرجال– غافلًا عن حقيقة أن الأشياء الصغيرة تعني للمرأة الكثير، على الرغم من أنه لطالما سمع بذلك من والدته وجدته.

نقاط لورين هذا الشهر

كانت قائمة الأنشطة الشخصية للورين أطول من قائمة بريان أربع مرات. لقد سجلت كل نشاط بالتفصيل، لكن منحت معظم الأنشطة نقاطًا قليلة. فسجلت نقطة واحدة لكل من الكنس، والتسوق لشراء البقالة، وري النباتات، والذهاب إلى البنك، والاعتناء بالحيوانات الأليفة، ودفع الفواتير، وإرسال بطاقات التهنئة في أعياد الميلاد، والتخطيط لمناسبات الأسرة، وتحميم الأطفال، والقراءة لهم أو تهذيبهم. وخصصت نقطة واحدة للمهام المكررة في كل مرة أنجزتها، مثل التقاط الملابس أو المناشف المبللة المتروكة على الأرض، أو غسل الملابس، أو الطهو، أو ترتيب الفراش. لم يرَ بريان قط روتين الأعمال المنزلية للورين، لأنه غالبًا ما يكون في عمله في ذاك الوقت، لذلك أعطاها نتيجة إجمالية مقابل جهودها؛ 30 نقطة، النتيجة ذاتها التي منحها لنفسه مقابل عمله خمسين ساعة أسبوعيًا. وقد حكَّت لورين ظهره ذات ليلة فأعطاها ثلاث

نقاط، وبادرت بالعلاقة في مناسبتين منفصلتين فمنحها عشر نقاط مقابل كل مرة منهما.

نقاط الجزاء

تُخصم نقاط الجزاء كلما فعل أحدهما شيئًا أزعج الطرف الآخر أو أحبطه.

نقاط الجزاء التي خصمتها لورين من بريان

انتقادي أمام الأصدقاء	-6
إطلاق الريح في أثناء تناول العشاء مع الأصدقاء	-10
التغزل بنساء أخريات في أحد المراكز التجارية	-5
إصراره على ممارسة العلاقة بينما لم أكن راغبة في ذلك	-6

نقاط الجزاء التي خصمها بريان من لورين

التحدث إليَّ بينما أشاهد التلفاز	-2
رفض ممارسة الحب	-6
التذمر	-5
التحدث في موضوعات كثيرة في آنٍ واحد	-3

«إنني لا أتذمر. إنما أواصل تذكيره. وإلا لن ينجز أي شيء البتة».

كانت شكاوى بريان تدور حول الأشياء التي فعلتها أو لم تفعلها له، بينما ركزت لورين على الأشياء التي فعلها بريان في الأماكن العامة. أيضًا تُظهر هاتان القائمتان أنه عندما يريد الرجل ممارسة الحب وترفض المرأة، فإن كلا الطرفين يشعران بقدر متساوٍ من الاستياء.

احتج بريان قائلًا: «ماذا تعنين بأني كنت أتغزل بها؟ هي من اعترضت مجال رؤيتي!».

في نهاية التجربة أعطى بريان لنفسه متوسط 62 نقطة أسبوعيًّا، وأعطى لورين 60 نقطة، وقد أسعده أن نتيجتهما في العلاقة كانت متساوية نوعًا. أما لورين، فقد أعطت لنفسها متوسط 78 نقطة أسبوعيًّا، ولم تعطِ بريان سوى 48 نقطة.

ردود فعل لورين وبريان

شعرت لورين أن مجموعها قد فاق مجموع بريان بثلاثين نقطة أسبوعيًّا. وفسر ذلك الاستياء الذي كان يحتدم بداخلها طيلة العام الماضي. وقد صدمت هذه النتيجة بريان، الذي كان يمضي في علاقته بزوجته معتقدًا أن كل شيء على ما يرام، ولم يملك أدنى فكرة عن شعور لورين لأنها لم تفصح عنه قط، فقط شعر أن لورين كانت تنأى بنفسها عنه قليلًا مذ وُلد طفلهما الثاني قبل عام، وظن أن ذلك كان بسبب انشغالها بالطفل. وحتى يُسهِّل عليها الأمور، بدأ يعمل لساعات أطول في الليل ليمنحها مساحة أكبر، ويجني من أجلها مزيدًا من المال.

سلطت هذه التجربة الضوء على أمور كثيرة لكلٍّ من بريان ولورين، فما بدأ كاختبار مسلٍّ وبسيط لإظهار مدى الاختلاف بين الرجال والنساء في حساب النقاط، انتهى بأن ساعد على منع وقوع كارثة كانت وشيكة.

كانت لورين في المنزل يملؤها شعور بالاستياء وخيبة الأمل، بينما ينهك بريان نفسه في العمل لساعات أطول، ظنًّا منه أن هذا ما رغبت فيه لورين.

الحل للنساء

على المرأة أن تتقبل أن مخ الرجل مبرمج على رؤية الصورة الكبرى، وأنه يظن أن الأفعال الأكبر ستُدر عليه مزيدًا من النقاط. هكذا لن تشعر المرأة بالسخط إن تعادلت النتيجة لصالحه. عليها أيضًا أن تحث الرجل على فعل الأشياء الصغيرة التي تحبها منه، وتكافئه حينما يفعلها.

كل الرجال متشابهون. كل ما في الأمر أنهم يملكون
وجوهًا مختلفة كي نستطيع التمييز بينهم.
مارلين مونرو.

إن الرجل غير مبرمج على عرض المساعدة أو الدعم أو المشورة ما لم يطلبها أحد منه بصفة خاصة، فهو يرى هذا انتقاصًا من قيمة الطرف الآخر. هكذا تسير الأمور في عالم الرجال، إنهم ينتظرون منكِ أن تطلبي، وإن لم تفعلي سيفترضون أن النتيجة متعادلة، وأن العلاقة لا بد أن تسير بأحسن ما يرام. فالرجال يملكون ذاكرة قصيرة المدى، فمثلما ينسى الرجل الأشياء اللطيفة التي فعلها لكِ في الأسبوع الفائت، ينسى أيضًا الأشياء اللطيفة التي فعلتِها له. أما النساء فلا ينسين أبدًا. لا تفترضي أبدًا أن الرجل يفهم طريقة تسجيلك للنقاط، فهذا مفهوم لم يعرف بوجوده الأزواج أو الآباء أو الإخوة أو الأبناء يومًا، لذا كثير من الأشياء التي يفعلها الرجل لا تُدرَج ضمن قائمته، لأنه يفعلها دون أن يخطر بباله أنها ستكسبه نقاطًا.

الحل للرجال

لا تكتفي النساء بتسجيل النقاط وحسب، بل يراكمنها لفترات طويلة ولا ينسين أبدًا، فقد ترفض ممارسة الحب اليوم لأنك صرخت في أمها قبل شهرين. عندما تشعر المرأة بأن النتيجة تعادلت، لن تقول شيئًا على الأرجح، لكنها ما إن ترى تقصيرًا، فقد تُعرِض عنك وتغضب، وقد تذبل حياتكما العاطفية. إن حدث هذا لا بد أن يسألها الرجل عما تريد منه فعله. تذكر أن المرأة تسجل نقطة واحدة لكل نشاط يؤديه الرجل، وأنه يتلقى نقاطًا أكثر للأفعال الصغيرة المنطوية على دعم عاطفي. لذا يمكن لإهداء الزهور، والثناء على مظهرها، وتنظيف فوضاه الخاصة، والمساعدة في غسل الصحون، واستخدام ملطف لرائحة الفم، كل هذا يمكن أن يساوي في أثره –بل وربما يفوق– العودة براتبه إليها أو طلاء المنزل. وهذا لا يعني بالضرورة أن على الرجل بذل مجهود أقل في عمله، لكنه إن ظل واعيًا بأهمية تلك المسائل عند شريكة حياته، وبذل جهد في فعل الأشياء الصغيرة، ستتحسن حياته تحسنًا جذريًا.

أجرِ الاختبار الآن

احسب مع شريكة حياتك وسجلا كل إسهاماتكما في العلاقة على مدار عشرة أيام، تمامًا مثلما فعل بريان ولورين. قيِّما النتائج، واستعمِلاها كنموذج للتعامل بينكما، وستدر عليكما من السعادة أكثر مما تخيلتما يومًا. إذا ظهرت النتيجتان بفارق أقل من 15 %، فهذا يعني علاقة متوازنة نوعًا ما، ولا يشعر فيها أي من الطرفين بالسخط أو الاستغلال، وإن كان الفارق من 15 % إلى 30 %، فهذا يعني سوء فهم كافٍ لإشعال التوتر بينكما، أما إن كان الفارق أكثر من 30 %، فهذا يعني أن أحد الطرفين لا يستشعر سعادة في العلاقة.

ويحتاج الطرف ذو النتيجة السلبية إلى موازنة إسهاماته بفعل الأمور التي يحبها شريكه كيما تتعادل النتيجة ويخف التوتر.

الخلاصة

إن كسب مزيد من النقاط لا يتطلب جهدًا أكبر مما تبذله في العلاقة بالفعل، فالمسألة ببساطة مسألة فهم لكيفية قياس الطرف الآخر الأشياء وتغيير أسلوبك. إن نظام تسجيل النقاط الذي يتبعه الجنس الآخر ليس أفضل من نظامك أو أسوأ، إنما مختلف وحسب. وعلى الرغم من إلمام النساء بهذه النظم، فإن معظم الرجال يغفلون عنها حتى يوضحها لهم أحدهم. عندما طلبنا من بريان ولورين مشاركتهما في التجربة، فهمت لورين تمامًا ما أردناه، أما إجابة بريان فكانت: «هاه؟ تسجيل النقاط؟ عم نتحدث الآن؟». إنه مثل أغلب الرجال؛ لم يدر قط أن النساء يحسبن النقاط. وعندما يتجادل رجل وامرأة، أكثر عباراتها استخدامًا تكون: «بعد كل ما فعلته لأجلك! إنك كسول للغاية ولا تفعل شيئًا لمساعدتي أبدًا!».

أجريا اختبار تسجيل النقاط من حينٍ لآخر كلما أخذت علاقتكما منحًى مختلفًا، لضمان أن النتيجة متعادلة، فقد يميل الزوجان إلى حساب الأشياء بصورة مختلفة، عندما تكون مسؤوليتهما بسيطة، مقارنةً بوقت آخر يريدان فيه تسديد قرضهما العقاري ويتحملان مسؤولية ثلاثة أطفال وكلب.

وأخيرًا، أرسل لنا واحد من قرائنا ممن أجروا الاختبار الأمثلة التالية التي توضح كيف يمكن للمرأة منح النقاط أو خصمها من سجلك في العلاقة على أساس يومي.

العزيزان باربرا وآلان..

لقد غير هذا الاختبار علاقتي بحبيبتي تمامًا؛ لقد أصبحنا نفهم بعضنا بعضًا أكثر من أي وقت مضى في سنواتنا الثلاث التي قضيناها معًا، وأود مشاركة تجاربي في كيفية تسجيل النساء للنقاط.

شكرًا لكما..

جاك السعيد.

مكتبة
t.me/t_pdf

الواجبات المنزلية اليومية

تخرج القمامة	+1
تخرج القمامة في الرابعة والنصف صباحًا عندما تغادر شاحنة القمامة	-1
تضع صحونك المتسخة في غسالة الأطباق أولًا بأول	+1
تترك الصحون في الحوض	-1
تتركهم تحت السرير	-3
تترك مقعد المرحاض مرفوعًا	-1
تترك مقعد المرحاض مرفوعًا في منتصف الليل (وهي حبلى)	-10
تبول على المقعد	-5
تخطئ إصابة المرحاض كليًّا	-7
تبدل لفافة المناديل الورقية عندما تنفد	0
عندما تنفد لفافة المناديل الورقية، تلجأ إلى المناديل العادية	-1

عندما تنفد المناديل العادية، تركض قفزًا وبنطالك لأسفل إلى دورة المياه الأخرى	-2
تنسى تهوية الحمام	-1
ترتب السرير، لكن تنسى وضع وسائد الزينة	0
تلقي غطاء السرير فوق الملاءة المجعدة	-1
تطلق ريحًا في الفراش	-5
تتأكد من وجود بنزين كافٍ في السيارة لأجلها	+1
لا تُبقي في السيارة بنزينًا كافيًا للوصول بالسيارة إلى أقرب محطة بنزين	-1
تبحث عن مصدر ضجة مريبة في وقت متأخر من الليل ولا ترى شيئًا	+1
تتفقد ضجة مريبة في وقت متأخر من الليل وترى شيئًا	+3
تضربه بعصا الجولف	+10
يتضح أن الشيء هو والدها	-10

المناسبات الاجتماعية

تبقى بجانبها طيلة الحفل	+5
تبقى معها حينًا، ثم تذهب وتدردش مع صديق مدرسة قديم	-2
يتبين أن اسمها تشارلوت	-9
عند التحدث مع الآخرين، تمسك بيدها وتنظر إليها بحب	+4
عند التحدث مع الآخرين، تقدمها بصفتها "مصدر متاعبي وصراعي" وتربت على ظهرها	-5

الهدايا

تهديها زهورًا، لكن في وقت كان متوقعًا منك أن تفعل	0
لا تهديها زهورًا في وقت كان متوقعًا منك أن تفعل	-10
تهديها زهورًا مفاجئة	+5
تمنحها زهورًا برية قطفتها بنفسك	+10
تشمها فتلدغها ذبابة تسي تسي أفريقية	-25

قيادة السيارة

تشرد عن الاتجاه الصحيح في الرحلة	-4
تشرد عن الاتجاه الصحيح وتضل الطريق	-10
تضل الطريق في حي مشبوه من المدينة	-15
تدخل في عراك عنيف مع أهل الحي	-25
يتبين أنك كذبت عليها بشأن حصولك على الحزام الأسود في الملاكمة	-60

الفصل الخامس

كشف أكبر سبعة ألغاز عن الرجال

كان الرجال يتحدثون عن آخر نزهة لصيد السمك.
كانت النساء يتحدثن عن الأشياء الأخرى.

بعد نجاح كتاب لماذا لا ينصت الرجال ولا تستطيع النساء قراءة الخرائط، غُمرنا بخطابات ورسائل إلكترونية من نساء يطلبن مزيدًا من المعلومات عن الاختلافات بين الجنسين. وفيما يلي الأسئلة السبع الأكثر شيوعًا:

1. لماذا لا يعرف الرجال الكثير عن حياة أصدقائهم؟
2. لماذا يتجنب الرجال الالتزام؟
3. لماذا يشعر الرجال بالحاجة إلى أن يكونوا على حق في كل شيء؟
4. لماذا يهتم الرجال الناضجون كثيرًا بألعاب الصبيان؟
5. لماذا يبدو أن الرجال لا يستطيعون فعل أكثر من شيء واحد في المرة؟
6. لماذا يدمن الرجال الرياضة؟
7. ما الذي يتحدث فيه الرجال حقًّا في دورات المياه؟

مشكلة النساء هي أنهن يحاولن تحليل سلوك الرجل من وجهة نظرهن الأنثوية، ونتيجة لذلك، يرين سلوك الرجال ببساطة أمرًا يدعو للحيرة. لكن الحقيقة هي أن الرجال ليسوا غير منطقيين، إنما هم يتعاملون بطريقة مختلفة عن النساء ليس إلا.

1. لماذا لا يعرف الرجال الكثير عن حياة أصدقائهم؟

كان قد مضى عام كامل منذ رأى جوليان صديقه رالف آخر مرة، لذا اتفقا على قضاء اليوم معًا في ملعب الجولف، وعندما وصل جوليان إلى المنزل في ذاك المساء، كانت زوجته متلهفة لسماع ما حدث:

هانا: «كيف كان يومك؟».

جوليان: «جيد».

هانا: «كيف حال رالف؟».

جوليان: «جيد».

هانا: «كيف حال زوجته بعد خروجها من المستشفى في الأسبوع الماضي؟».

جوليان: «لا أعرف. لم يقل».

هانا: «لم يقل؟ أم أنك لم تسأل؟».

جوليان: «حسنٌ، لم أسأل، لكن إن كان ثمة مشكلة، فمؤكد كان ليخبرني».

هانا: «إذًا ... كيف تُبلي ابنتهما مع زوجها الجديد؟».

جوليان: «آه ... لم يقل ...».

هانا: «أما زالت أم رالف تخضع لجلسات العلاج الكيماوي؟».

جوليان: «اممم ... لست متأكدًا ...».

وعلى هذا المنوال استمرت المحادثة. لقد عرف جوليان عدد الرميات التي احتاجها كل منهما لإنهاء المباراة، وتذكر المشكلة التي حدثت في منطقة الرمال، والتسديدة التي كادت تنجح معه بضربة واحدة، ونكتة الراهبة والدجاج المطاطي، لكنه لم يعرف شيئًا يُذكر عن زوجة رالف وأولاده وأسرته. وقد علم بمشكلة رالف مع المجلس المحلي بخصوص مخططاتهم للبناء الذي يسكن فيه، ونوع وطراز السيارة التي كان رالف يفكر في شرائها، ورحلة رالف الأخيرة إلى الخارج لإتمام صفقة تجارية، لكنه لم يدرِ شيئًا عن ابنة رالف الصغرى التي تعيش الآن في بانكوك، أو أن شقيق رالف يعاني مرض باركنسون، أو أن زوجة رالف

قد رُشحَت لنيل جائزة «شخصية العام» في مجتمعهم المحلي. لكنه بدلًا من ذلك كان لديه ذخيرة جديدة من النكات العظيمة.

يعرف الرجل كل نكتة جيدة يخبره بها صديقه، لكنه لن يدرك أن هذا الصديق قد انفصل لتوه عن زوجته.

إذا ذهب الرجل لتناول مشروب مع أصدقائه لساعة أو أكثر بعد العمل، تندهش النساء دومًا من عودته إلى المنزل وهو لا يعرف إلا أقل القليل عن الحياة الشخصية لأي منهم، ذلك لأن الرجال يستخدمون كل تلك الأنشطة وسيلة من وسائل التحديق إلى النيران. إن بوسعهم قضاء ساعات بصحبة بعضهم بعضًا في الصيد، أو لعب الجولف، أو لعب الورق، أو مشاهدة كرة القدم، من دون أن يقولوا الكثير. وعندما يحدث ويتكلمون، يدور حديثهم حول الحقائق –نتائج أو حلول أو إجابات عن أسئلة– أو تبادل للمعلومات عن أشياء وعمليات. ولكنهم نادرًا ما يتحدثون عن الأشخاص وعواطفهم، فمخ الرجل مصمم للتركيز على «الخلاصة» ولا ينشغل عمومًا بالمشاعر أو العواطف.

وقد تناولت دراسة أجرتها جامعة ليدز أسباب ذهاب الرجال إلى الحانات لتناول مشروب بعد العمل، فكانت تلك هي النتيجة:

سبب ذهاب الرجال «لتناول مشروب»

9.5 % يذهبون لشرب الكحوليات

5.5 % يذهبون لمقابلة النساء

85 % يذهبون لتخفيف التوتر

يخفف الرجال توترهم عن طريق تصفية الذهن والتفكير في شيء آخر، لهذا السبب عندما يذهب الرجال لتناول مشروب، يطلقون عليه «مشروب الهدوء»، فلا ضرورة للحديث ما دمت لا ترغب في ذلك.

إذا كان الرجل بصحبة أصدقائه ولا يتحدث، فلا يعني هذا أنه على خلاف معهم، بل يحدق إلى النيران لا أكثر.

ولا يتوقع الرجل أن يتحدث الرجال الآخرون كثيرًا، ولا يصر أبدًا على خوض محادثة. عندما يحدق أحدهم إلى النيران وشرابه في يده، يتفهم الآخرون بفطرتهم ويدعونه وشأنه. لا يجبرونه أبدًا على الحديث. لا أحد يسأله: «أخبرني عن يومك ... من قابلت وكيف كانوا؟». وعندما يحدث ويتكلم الرجال، يتناقشون حول العمل والرياضة والسيارات والأشياء المتعلقة بالماكينات، إنهم يتناوبون على الحديث لأن مخهم مبرمج إما على الحديث أو الإنصات. بعكس النساء اللاتي يمكنهن فعل الأمرين معًا.

الحل

يجد الرجال صعوبة في فهم السبب وراء رغبة النساء في معرفة كل تفاصيل حياة الأصدقاء والمعارف، فإذا أراد صديقه أن يُعلمه بشيء سيخبره به. ليس لأن الرجل لا يهتم بأصدقائه، لكنه فقط يريد معرفة خلاصة الحقائق والنتائج. والوقت الوحيد الذي يتحدث فيه الرجل مع الآخرين حول التفاصيل الشخصية، حين يعجز عن حل مشكلة، وحينها يسأل صديقه النصيحة بعدِّه الملاذ الأخير.

لذا إن أردتِ معلومات عن صحة أفراد أسرتك أو دائرتك الاجتماعية أو عن حياتهم المهنية أو علاقاتهم أو أماكن وجودهم، لا تعتمدي أبدًا

على الرجال لمعرفة الإجابات، بل اسألي النساء، فالرجال لا يلتقون إلا لمناقشة النتائج والحلول ولتخفيف التوتر. قلما يسألون هم عن الأمور الشخصية.

2. لماذا يتجنب الرجال الالتزام؟

الالتزام: بالنسبة للمرأة، رغبة في الزواج وتكوين أسرة. بالنسبة للرجل، الامتناع عن الدردشة مع الأخريات في أثناء الخروج مع زوجته أو حبيبته.

دراسة حالة: جيف وسالي

ارتأت جودي أن جيف وسالي سيشكلان ثنائيًا رائعًا، فدبرت لهما موعدًا للالتقاء.

وقد حظيا بمقابلة رائعة وتبادلا أرقام الهواتف وخططا للالتقاء مجددًا. وفي اليوم التالي، اتصلت سالي بجودي وشكرتها على تدبيرها الموعد وقالت إن جيف قد أعجبها حقًا وتود التعرف عليه أكثر. ليلتها اتصل جيف بجودي وقال لها الكلام ذاته عن سالي.

عندما أغلق جيف الخط، اتصلت جودي من فورها بسالي وأعادت على مسامعها ما قاله جيف. كانت هذه هي الإشارة التي احتاجت إليها سالي لبدء عملية التعرف على جيف وخوض العلاقة، لذا دعته إلى الذهاب للشاطئ في عطلة نهاية الأسبوع التالي ثم تناول العشاء معًا. وافق جيف بسعادة، ثم خرجا معًا في عطلات نهاية الأسابيع الثلاثة التالية وشاهدا فيلمًا معًا مرة أو مرتين في وسط الأسبوع. بالنسبة لسالي، كانت الفترة التي أمضياها معًا تعني أنهما أصبحا مرتبطين. لم تكن تواعد أحدًا آخر غير جيف، وإن لم يناقشا قط وجود علاقة حصرية.

قصة جيف

مر شهر ولم يخطر ببال جيف أن ثمة علاقة عاطفية تجمعه بسالي، فهذا الأمر لم يُناقش قط. هكذا تسير الأمور في مخ الرجل، فهو لا يدرك مفهوم العلاقة العاطفية مثلما تدركها النساء.

قرر جيف اصطحاب ماري إلى حفل عيد ميلاد أفضل صديق له. كانت ماري دومًا حياة وروح أي تجمُّع –فتاة مرحة حقًّا– ولم يكن قد رآها منذ شهور. كانا يقضيان وقتًا رائعًا في الحفل حتى لمح جيف جودي، فذهب إليها على الفور وعرفها بماري، بدت جودي باردة قليلًا تجاه كليهما، وأحس جيف أنها لم تحب ماري، أربكه ذلك لأن ماري كانت شخصية مرحة وكان الجميع يحبها، لكنه لم يفكر في الأمر ثانيةً.

قصة جودي

صُدمت جودي لما علمت أن جيف لم يصطحب سالي إلى هذا الحفل، بل أحضر عاهرة ثرثارة تدعى ماري بدلًا من ذلك. قررت جودي أنه بدلًا من أن تكتشف سالي الخبر من خلال القيل والقال، عليها أن تخبرها بنفسها، وإن لم تكن متحمسة للمهمة. وكما هو متوقع، لم تسر الأمور على ما يرام. عندما سمعت سالي عن الحفل، انهارت باكية لأنها ظنت أنها وجيف كانا يبليان حسنًا. اتصلت سالي بجيف وطلبت منه الحضور لمقابلتها في ذلك المساء، وقد شعر بوجود خطب ما، لكنه لم يملك أدنى فكرة عما قد يكون.

المواجهة

وصل جيف متحمسًا لمقابلة سالي مجددًا، آملًا في أنها قد طهت وجبته المفضلة، لكنه ما إن فتحت الباب، علم أنها كانت تبكي وأنها غاضبة منه. نشجت قائلة: «كيف أمكنك أن تفعل هذا بي؟ وأمام أعين

أصدقائنا أيضًا! منذ متى وأنت تقابلها؟ أجبني!». لم يستطع جيف أن يصدق أذنيه، كان عاجزًا عن الكلام.

قضى الساعات الثلاث التالية محاولًا حل تلك المشكلة -التي لا يفهم أبعادها- مع سالي. أوضح لها أنه لم يكن يدرك أبدًا أن علاقتهما حصرية، وأنه كان يظن أنها على الأرجح تخرج مع رجال آخرين، وليس هو فقط. كانت هذه هي المرة الأولى التي يناقشان فيها مشاعرهما وعواطفهما، ويدركان أنهما كانا يسيران في اتجاهين مختلفين تمامًا.

أرادت سالي من جيف الالتزام، ولكن جيف لم يكن مستعدًا له بعد، لقد أراد حريته. قررا أن يظلا صديقين ولكن لن يكونا حبيبين بعد الآن ... حسنًا، هذا ما قررته سالي، بينما ظن جيف أنها ربما تعاني اضطرابات ما قبل الطمث، وستتخطى الأمر بحلول نهاية الأسبوع ...

كثيرًا ما تنتاب النساء الحيرة من الطريقة التي يستطيع بها الرجل الالتزام بحماس شبه ديني لفريق رياضي، بينما قلما يقدرون على بذل القدر ذاته من الطاقة العاطفية في علاقة، فكثيرًا ما يكبح الرجل جماح عواطفه ومشاعره مع المرأة التي يحبها، لكنه قد يصبح عاطفيًّا وشغوفًا بوضوح عندما يلعب فريقه الرياضي المفضل، لا سيما إن كان يخسر. كيف يمكنه أن يكون مخلصًا ووفيًا بقوة لمجموعة من الرياضيين العابرين، غير الواعدين بالضرورة، والذين لم يلتقِ بهم قط ولا يعلمون بوجوده من الأساس، بينما لا يُكِنُّ لها ولو قدرًا يسيرًا من هذا التفاني؟!

على مر التاريخ اتخذ الرجال لأنفسهم أكثر من زوجة لأسباب تتعلق بالبقاء، فلطالما عانى الرجال نقصًا في العدد بسبب مقتل أكثرهم في أثناء الصيد أو القتال، لذا كان منطقيًّا جدًّا أن يحتفظ الناجون بالأرامل من النساء في الحرملك الخاص بهم. هكذا تسنح للرجال فرصة أكبر في تمرير جيناتهم. ومن منظور بقاء الأنواع، كان منطقيًّا أن يكون للذكر

عشر أو عشرون أنثى، ولكن لا مغزى من أن يكون لأنثى واحدة عشرة أو عشرون ذكرًا، إذ لن تستطيع أن تحمل في رحمها سوى جنين واحد في المرة. 3 % فقط من الأنواع الحيوانية، كالثعالب والإوز، يكتفون بزوجة واحدة، فالجنسان لهما نفس الحجم واللون ولا يمكنك عادة معرفة أيهما الذكر وأيهما الأنثى. أما ذكور الأنواع الأخرى –بما فيها البشر– فليست مبرمجة على الاكتفاء بأنثى واحدة، وهذا هو السبب وراء تأخير الرجال التعهد بالتزامهم لامرأة واحدة لأطول فترة ممكنة، وهو السبب أيضًا وراء أن الكثير من الرجال يواجهون صعوبة في مواعدة أنثى واحدة. بيد أننا نختلف عن الأنواع الأخرى، فقد طور مخنا المتقدم فصًّا أماميًّا كبيرًا، يتيح لنا اتخاذ قرارات واعية بما سنفعله أو لن نفعله. لذا ليس ثمة ما يسوِّغ للرجال خياناتهم، ولا يمكنهم الاحتجاج بعجزهم عن التحكم في أنفسهم، فلطالما كان الخيار خيارهم. أما المرأة فالالتزام عهدٌ متأصل في نفسيتها، على الأقل حتى يصبح نسلها مكتفيًا ذاتيًّا.

إذا أردتِ رجلًا ملتزمًا، ابحثي في مستشفى الأمراض العقلية.

ماي ويست.

من منظور النساء أنه إذا كانت امرأة ما «تخرج» مع رجل ما لفترة من الوقت ولا يواعد كلاهما أحدًا آخر، فلا بد أن بينهما علاقة عاطفية. لكن بالنسبة لمعظم الرجال، مثل جيف، يعد هذا المفهوم غريبًا. عندما صرخت سالي: «فيمَ كان يفكر؟» كانت الإجابة: لم يكن يفكر في أي شيء نهائيًّا.

من الأنماط الشائعة عالميًّا أن يمزح أصدقاء الرجل قائلين: إن علاقته الدائمة مع امرأة أو زواجه بها، هو علامة جليَّة على أن حياة هذا الرجل التعس على وشك الانتهاء. ويضحكون قائلين: «بمجرد أن تقع في شرك الالتزام، ستصبح كالخاتم في إصبعها». ويقهقهون: «حريٌّ بك أن تودِّع نصف منزلك و90 % من حياتك الخاصة!». ثم يأتي التحذير -عادة من رجال عُزْب-: «ستحتاج إلى إذن قبل أن تعطس الآن لأنها قد كبلت يديك بالأغلال.» ومن أكثر النكات العملية شيوعًا هي أن يكتب أصدقاء العريس كلمة «النجدة» على باطن حذاء الزفاف. يتجنب معظم الرجال الالتزام بالعلاقة لأنهم يشعرون أن المرأة ستنتزع حريتهم، وأنهم سيصبحون ضعفاء معدومي الحيلة. غالبًا ما يكون رد فعل الرجل على تلك السخرية هو الامتناع عن مناقشة الالتزام مع المرأة، بل وفعل عكس ما تريده المرأة تمامًا.

في حين يدعي العديد من الرجال أن الالتزام يعني أنهم سيفقدون كل حرياتهم، فمن الصعب تحديد الحريات التي يتحدثون عنها بدقة، وعندما تطالبهم بحصرها، يتحدثون عن حرية الذهاب والإياب كما يريدون، وعدم الحديث إن لم يشعروا برغبة في ذلك، وعدم الاضطرار أبدًا إلى تفسير أفعالهم أو تبرير سلوكياتهم، ومواعدة ما يشاؤون من النساء. وعلى الرغم من ذلك يريدون في الوقت ذاته الحب والرعاية وكثيرًا من الحميمية. باختصار، هم يريدون كل شيء، وكم من رجل يمكنه اليوم ادعاء حصوله على كل شيء وليس فقدانه كل شيء؟! قد يكون أسلوب الحياة هذا موجودًا ذات يوم في عصر حريم السلطان، ولم يزل موجودًا في بعض الثقافات البدائية، ولكن معظم رجال اليوم لا يملكون فرصة تُذكَر لتجربة ولو عينة صغيرة من هذه الظروف المعيشية.

الطريقة الوحيدة لعيش حياة من الحرية الكاملة هي أن تعيش بمفردك في جزيرة صحراوية حيث لا توجد قواعد. إن دخولك في علاقة يشبه الحصول على رخصة القيادة. إذا أردت أن تكون سائقًا، عليك أن تتعلم قواعد الطريق وتتبعها، وإلا ستظل دومًا ماشيًا على قدميك. العلاقة ببساطة هي تفاوض مع القواعد (إذا أردت الحب والصداقة والحميمية وشخصًا يرعاك، عليك أن تمنح شيئًا في المقابل). لا يمكنك الاحتفاظ بكعكتك وأكلها أيضًا. ما تتوقعه النساء في المقابل هو الحب والتفاني والإخلاص، وآخر ما يدور في أذهانهن هو سلب الرجل حريته.

الحل

لم يكن مفهوم الدخول في علاقة يُحتمل أن تدوم قد خطر على بال جيف. عندما تشتبه المرأة في أن الرجل متخوف من الالتزام، عليها أن توضح له صراحة أنه بالفعل في علاقة. يمكنها مثلًا أن تُطلق نكتة عن كونهما الآن في علاقة لذا يسرها أن تعد له كوبًا من القهوة. عليها أن تتعلم أن تكون صريحة ومباشرة، وأن تدع عنها الأمل الخجول في أن يفهم الرجل التلميح، لأنه حينها قد يستمر في عدم الفهم، كما حدث مع جيف، ليس لأن الرجال لا يقرؤون الأفكار وحسب، لكن لأن معظمهم لا يتحلى بحساسية كافية تجاه حالة المرأة الذهنية. تذكر أن الرجال تطوروا ليصطادوا الحيوانات ويحاربوا الأعداء، لا أن يحاولوا فهم المرأة أو أن يحسوا باحتياجاتها العاطفية.

لذا لا تفترضي أبدًا أنك في علاقة ما دمت لم تناقشي الأمر مع الطرف الآخر. لا يستطيع الرجال قراءة الأفكار، ومن ثم على المرأة أن تسألهم عن شعورهم نحوها، وكيف يريدون للعلاقة أن تكون، فالرجال مباشرون وسيخبرون المرأة إن كانوا يريدون للعلاقة أن تصبح حصرية

أو لا. يرى الرجال الأسلوب المباشر علامة على الاحترام، لذلك إن أرادت المرأة الالتزام، عليها أن تطلبه، بدلًا من توقعه وحسب.

ومع ذلك ثمة حدود لعدد المرات التي يمكن للمرأة أن تطرح فيها الموضوع، فمن المحزن في أي علاقة أن تضطر المرأة إلى أن تقول: «هل يمكنك أن توصل طفلينا إلى المدرسة بما أننا قد أصبحنا الآن زوجين؟».

3. لماذا يشعر الرجال بالحاجة إلى أن يكونوا على حق في كل شيء؟

لفهم هذه الخصلة التي تميز رجال اليوم، علينا النظر في الطريقة التي تربى بها كصبي صغير. فالصبيان يُتوقع منهم أن يكونوا أقوياء وألا يبكوا أبدًا وأن يبرعوا في كل شيء يفعلونه. لقد كانت قدواتهم الرجل الخارق والرجل الوطواط والرجل العنكبوت وزورو وطرزان وجيمس بوند وروكي والشبح، جميعهم رجال منعزلون لم يبكوا يومًا بسبب المشكلات، بل ذهبوا لإيجاد حلول لها، وبالطبع قلما فشلوا في تلك المهمة. وبين الفينة والأخرى كان يساعدهم صديق أصغر حجمًا وأقل شأنًا، وفي أحيان نادرة جدًّا امرأة. وإذا حدث وظهرت أنثى مساعِدة ذات مرة، فعادة ما تثير المتاعب أكثر مما تفيد، فالمرأة الوطواط على سبيل المثال لم تكن لتنجو لولا الرجل الوطواط، ولطالما أنقذ الرجل الخارق لويس لين من الموت المحقق، وكان طرزان يمضي جل وقته متأرجحًا عبر الغابة لإبعاد جين عن المشكلات، وربما كان الشبح ليحرز تقدمًا مضاعفًا لو لم تتسبب ديانا في كل هذه المشكلات. ويبدو في أحيان أن هؤلاء الأبطال الخارقين يفضلون أن يكون شريكهم حصانًا أو كلبًا، لأن الحيوانات مخلصة وجديرة بالثقة ولا ترد الحجة بحجة أبدًا أو تثبت خطأ البطل. مثل معظم الصور النمطية التقليدية للرجال في الكتب

والأفلام، نادرًا ما كان أبطال الصبي مخطئين، ولم يُظهروا أبدًا ضعفًا أو عاطفة. لم يتزوج الرجل الوطواط أو زورو قط، ولم يكن لون رينجر أبدًا رجلًا يفضل التجمعات. وما زالت الرسوم الكاريكاتورية تصور الرجل القوي مخلوقًا ضخمًا ذا عضلات منتفخة وصوت عميق خشن (دليل على ارتفاع مستوى هرمون التستوستيرون)، ولم تزل البطلة عادة على طراز دمية باربي.

«لقد تزوجت بالسيد «مصيب»، لكني لم أكن أعرف أن اسمه الأول كان حقيقيًا».

وببلوغ الصبي سن الرجولة، يكون قد استقر في وعيه أن عجزه عن فعل شيء ما أو حل مشكلة ما تعني فشله في أن يكون رجلًا، لهذا السبب عندما تشكك المرأة فيما يقوله الرجل أو يفعله، يتصرف بدفاعية، فعندما تقول المرأة: «لنتوقف ونسأل عن الاتجاهات»، يسمع هو: «لقد يئستُ منك، لنجد رجلًا آخر يعرف أكثر منك». وعندما تقول: «أريد الاتصال بميكانيكي لإصلاح السيارة»، يسمع هو: «أنت عديم الفائدة، سأعثر على رجل آخر يمكنه حل المشكلة». قد لا يتردد في أن يهدي امرأة كتابًا للطبخ في عيد ميلادها، لكنها إذا أهدته كتابًا لتطوير الذات، سينتابه سخط عارم، سيفترض أنها تحاول إخباره بأنه ليس جيدًا كفاية كما هو. بل إن فكرة الذهاب إلى ندوة عن العلاقات أو إلى مستشار، هي بمثابة اعتراف مهين بأنه على خطأ، ويصبح أغلب الرجال دفاعيين أو هجوميين، لمجرد اقتراحها أن هذا قد يكون ضروريًا. ويصعب على الرجل قول «أنا آسف» لأن هذا يعني اعترافًا بأنه قد أخطأ.

دراسة حالة: جاكي ودان

بينما أرادت جاكي ترك العمل والتفرغ للأمومة، شعر دان بأنهما ليسا مستعدَين ماديًّا لهذا بعد، وسرعان ما أصبح هذا مثار الخلاف بينهما، وظل الجدال دائرًا عنه باستمرار. وبعد فترة وجيزة، ساد التوتر علاقتهما، حتى جاء يوم أعلنت جاكي فيه لدان أنها استشارت مستشارًا ماليًّا ليحل مشكلة وضعهم الاقتصادي. لم يستطع دان تصديق أذنيه: أرادت جاكي من شخص آخر أن يحل مشكلاتهما! سيطرت على دان فكرة أنها تظنه عاجزًا عن إجراء الحسابات بنفسه. تفاقمت جدالاتهم، ثم بعد ثلاثة أشهر انفصلا.

شعرت جاكي بأنها كانت تساعد دان وتخفف الضغط عنه باللجوء إلى المستشار المالي، وتوقعت منه أن يكون سعيدًا لأنها تحملت مسؤولية جلب شخص ليضع أساس الخطة المالية من أجل طفلهما، لكنها في نظره كانت تعلن عن اعتقادها أنه كان مخطئًا بشأن وضعهم النقدي، ولجأت إلى المستشار ليُظهر عجزه.

ألا تثقين بي؟

إن العبارة الشائعة للرجال عندما تتحدى المرأة أفعالهم هي: «ألا تثقين بي؟». متى سمعتِ تلك العبارة فاعلمي أنك قد أهنتِ رجولته لتوك. إن كان تائهًا ويحاول قراءة خريطة وقالت: «دعني ألقي نظرة على الخريطة»، سيفترض أنها تظنه عاجزًا، وحينها تكون استجابته: «ألا تثقين في قدرتي على الوصول بنا إلى هناك؟». إذا سئم نباح كلب الجار في الليل وقال إنه ذاهب إلى المنزل المجاور لحل المشكلة، وناشدته هي ألا يفعل حتى لا يُحدِث مشكلة، فسيقول: «ألا تثقين في قدرتي على التعامل مع المشكلة على نحو صحيح؟». إذا كانا في حفل وحذرته من أنها سمعت بأن إحدى الضيفات خاطفة رجال، وأن عليه أن

يتجنبها، فسيقول: «ألا تثقين بي؟». في كل من تلك الحالات يكون ردها هو نفسه دائمًا: «كنت أحاول المساعدة ليس إلا!». لقد كانت تشعر بأنها تُظهر له حبها واهتمامها، لكنه رأى أنها تخبره بأنه مخطئ وغير قادر على إنجاز الأمور بنفسه.

يعدُّ الرجل أن المرأة حين تسديه نصيحة فإنها بذلك تقول إنه مخطئ وأنها لا تثق به.

إنه يتهمها بأنها لا تفتأ تحاول السيطرة عليه. إن شعوره بذلك يكون قويًّا لدرجة أنها ترتاب في أنها ربما من النوع المسيطر فعلًا.

الحل

ينبغي للمرأة تحاشي أي تعامل مع الرجل قد يشعره بأنه مخطئ، عليها بدلًا من ذلك أن تحدثه عما تشعر به، وليس عن مدى خطئه. فمثلًا بدلًا من أن تقول: «إنك لا تدري أبدًا الوجهة الصحيحة ودائمًا ما نتأخر بسببك!»، يمكنها أن تقول: «إنك تبلي بلاءً حسنًا يا عزيزي، لكن إشارات الشوارع تلك مربكة حقًّا. أنا سأشعر بتحسن كبير لو توقفنا لنسأل شخصًا من المنطقة إن كان يعرف المنعطف الصحيح». بعبارة أخرى: لست أنت الملوم.

وعندما يصيب الرجل، على المرأة أن تمدحه. عندما يصل إلى وجهتهما، يجدر بها أن تقول: «شكرًا يا عزيزي. لقد أبليت بلاءً حسنًا في إيصالنا إلى هنا.»، والأفضل من هذا أن تشتري له نظام ملاحة عبر الأقمار الصناعية، هكذا سيكون بحوزته دومًا الإجابة الصحيحة.

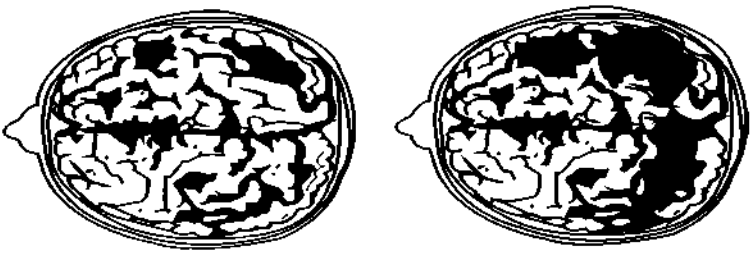
4. لماذا يهتم الرجال الناضجون كثيرًا بألعاب الصبيان؟

في عيد ميلاد صديقنا جيري، أهديناه دباسة ورق آلية بحجم جهاز تلفاز صغير. كان لها هيكل بلاستيكي شفاف بحيث يمكن للمرء مشاهدة جميع التروس والأقراص بينما تتحرك في الداخل. بدت كقطعة من مكوك فضائي. يتطلب تشغيلها ثلاث بطاريات AA ينبغي استبدالهم كل أسبوع، وعلى الرغم من ذلك كل ما كانت تفعله هو وضع الدبوس في قطعة من الورق، تمامًا كأي دباسة أخرى.

ومع ذلك ابتهج جيري كثيرًا عندما أهديناه تلك الأداة العجيبة، ليس لأنها دباسة، بل لأن بها الكثير من التروس والأقراص التي أخذت تدور وتدور، وتضيء بأضواء وامضة، وتصدر أصوات محركات حقيقية. أخبرنا جيري أنه أحيانًا عندما يستيقظ في الساعات المبكرة من الصباح للذهاب إلى دورة المياه في الطابق السفلي، يمر بالدباسة الموضوعة على المنضدة ولا يمكنه مقاومة أن يضع أربعة أو خمسة دبابيس في ورقة، ليتمكن فقط من مشاهدة التروس تدور. وعندما زاره أصدقاؤه، وقفوا جميعًا حولها وتناوبوا على وضع الدبابيس في الورق ضاحكين بسعادة، في حين أن أي امرأة تزوره لا تعيد النظر إليها مرتين، بل وتندهش من إمكانية أن يتحمس أي شخص لمثل هذه الأدوات باهظة الثمن، والتي تؤدي أقل المهام أهمية في المنزل. لكن هذا السلوك الذكوري يعادل دفع امرأة ما ثمنًا باهظًا مقابل دمية دب بعينين كبيرتين وأنف صغير صنعت في البرازيل لأنها ... لم تستطع مقاومتها حقًا.

من السهل تفسير سبب تفاعل الجنسين بصورة مختلفة مع هذه الأشياء. فيما يلي صورة من عمليات المسح المخي التي تُظهر مناطق المخ التي تضيء عندما يستخدم الشخص القدرة المكانية. المناطق

النشطة هي الأقسام المظلمة. المناطق المكانية في المخ هي تلك المستخدَمة لتقدير السرعات والزوايا والمسافات؛ إنها مخ الصيد.



الأنثى الذكر

مناطق المخ المستخدَمة في قيادة السيارة، وركل كرة القدم، وصف السيارة بموازاة الرصيف، وتشغيل الأشياء الميكانيكية – معهد الطب النفسي، لندن، 2001.

بسبب التنسيق المكاني لمخ الذكر أصبح الرجال والصبيان مهووسين بأي شيء له أزرار أو موتور أو أجزاء متحركة، وأي شيء يصدر أصواتًا وأضواءً وامضة ويعمل بالبطاريات. يشمل هذا أي نوع من ألعاب الفيديو أو برامج الحاسوب، ووحدات الملاحة GPS المحمولة، والكلاب الآلية التي تتصرف كالكلاب الحقيقية، والستائر التي تعمل بالكهرباء، والزوارق السريعة، والسيارات ذات لوحات العدادات المعقدة، وجزازات العشب، والأسلحة المزوَّدة بمناظير الرؤية الليلية، والأسلحة النووية، والمركبات الفضائية، وأي شيء يأتي مع جهاز تحكم عن بعد. لو أن الغسالات كانت تأتي مزودةً بجهاز تحكم عن بعد، لفكر الرجال في غسل الملابس.

مشروعات (اصنعها بنفسك)

تستهدف تجارة (اصنعها بنفسك) بأكملها المنطقة المكانية في مخ الذكر. يحب الرجال تحدي تجميع السفن الشراعية الكلاسيكية، أو مجموعات القطار اللعبة، أو الطائرات النموذجية، أو مجموعات الميكانو، أو طاولات الكمبيوتر، أو خزانات الكتب، أو أي شيء يحتوي على مجموعة من التعليمات، مهما بدت غير مفهومة. يذهب الصبيان إلى متاجر الألعاب، ويذهب الرجال إلى متاجر (اصنعها بنفسك) ومتاجر الأجهزة وساحات السيارات حيث يمكنهم العثور على أشياء لصنعها أو بنائها أو مراقبة فعل هذا، ويشبِعون بذلك رغباتهم المكانية. يعتقد الأولاد بفطرتهم أنه ما إن ينبت الشعر على ذقونهم، سيستيقظون في صباح اليوم التالي قادرين على نزع محرك السيارة بأكمله، ثم إعادة تجميعه مرة أخرى.

يمكن للرغبات المكانية لدى الرجال أن تصير محبِطة للنساء في المنزل، ذلك لأن الرجل العادي لديه فترة انتباه أقصاها تسع دقائق، وغالبًا ما يترك مشروعاته غير المكتملة في جميع أرجاء المنزل. ولا تجدهم مستعدين دومًا لإصلاح الأشياء المكسورة، لكن يتملكهم الغضب والغيرة إذا ما اقترحت المرأة أن ينهي شخص آخر المهمة. فمثلًا إذا كان المرحاض لا يعمل جيدًا في المنزل، فقد تقول المرأة: «دعنا نستدعي سباكًا»، فيرى الرجل هذا هجومًا على مهارته المكانية؛ لقد أخبرها بأنه يستطيع إصلاحه بنفسه. ثم ليس هذا فحسب، بل إن السباك يتقاضى مبالغ هائلة لتأدية مهمة تبدو بسيطة بوضوح.

استدعاء السباك قبل استشارة رجل البيت يمكن أن يعَد إهانة كبرى.

وفي وقت لاحق بعد ظهيرة يوم سبت (بعد انتهاء المباراة)، يقوم الرجل -الذي رفض مساعدة السباك لإصلاح المرحاض المعطل- فيغلق المياه من المحبس الرئيسي ثم يفكك المرحاض، ويكتشف ما يبدو كصامولة مهترئة فيتجه إلى متجر (اصنعها بنفسك)، يتجول في أنحاء المتجر لخمس وأربعين دقيقة، ناظرًا إلى جميع الألعاب المكانية العظيمة التي يود امتلاكها، ثم يختبر صنفرة كهربائية أو اثنتين ويجرب مثقابًا هوائيًّا، وفي النهاية يجد ما يبدو كصامولة بديلة بالحجم ذاته، فيعود إلى المنزل ليكتشف أن الحجم مختلف، بيد أنه لا يستطيع إعادة الصامولة القديمة إلى مكانها لأنه لا يستطيع العثور عليها. وبحلول هذا الوقت كان متجر (اصنعها بنفسك) قد أغلق أبوابه، ولا يمكن إعادة تشغيل المياه من المحبس الرئيسي حتى يُصلَّح الصنبور، وهكذا لم يعد بإمكان أي شخص الآن أن يستحم أو يستخدم المرحاض.

لا تعي كثير من النساء أن أغلب الرجال يفضلون بتر ساقهم اليمنى على الاعتراف بعجزهم عن إصلاح شيء ما، ففعل ذلك سيكون بمثابة اعتراف من الرجل بأنه يعاني قصورًا في مركز مهارته الأولى بالمخ؛ مركز المهارات المكانية وحل المشكلات. إنه إذا سمع سيارته تصدر ضجيجًا غريبًا فلن يتوانى عن رفع غطاء المحرك ليلقي نظرة، حتى وإن لم تكن لديه فكرة عما يبحث عنه، إنه يأمل أن تكون المشكلة شيئًا جليًّا كقارض عملاق يأكل مبرد السيارة.

لا ينبغي للمرأة أبدًا أن تستدعي سباكًا أو بنَّاءً أو خبيرًا ماليًّا أو فني حاسوب أو صائد قوارض أو أي ذكر مؤهل مكانيًّا، من دون استشارة شريك حياتها، لأنه حينها سيظن أنها تراه عاجزًا مكانيًّا. عليها بدلًا من ذلك أن تخبره بما تحتاج إليه، وأن تسأله رأيه وتمنحه مهلة زمنية، وقتها إذا استدعى هو السباك يمكنه الشعور بأنه قد حل المشكلة بنفسه.

الفرق الوحيد بين الرجال والصبيان هو سعر ألعاب كلٍّ منهما.

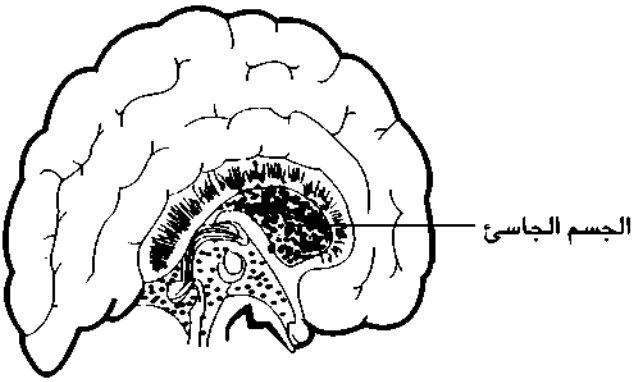
إن أغلب الشركات الناشئة الآن تؤسسها النساء، بينما 99 % من براءات اختراع ألعاب الصبيان الموجودة حتى الآن لم تزل مسجَّلة بأسماء رجال. ثمة درس مستفاد هنا: اختاري دومًا الألعاب المكانية هدايا لحبيبك. لا تهديه أبدًا زهورًا أو بطاقة لطيفة؛ إنها لن تعني له شيئًا.

5. لماذا يبدو أن الرجال لا يستطيعون فعل أكثر من شيء واحد في المرة؟

لقد عرضنا في كتاب لماذا لا ينصت الرجال ولا تستطيع النساء قراءة الخرائط دراسة متعمقة عن سبب أحادية تركيز مخ الرجل: ما نصِفه بـ «المسار الأحادي». وقد تلقينا رد فعل هائلًا على هذا الجزء الذي سنعرضه باختصار ثانيةً هنا. تعجز غالبية النساء عن فهم السبب في أن الرجال لا يبدون قادرين على فعل أكثر من شيء واحد في المرة، فالمرأة تستطيع أن تقرأ فيما تستمع أو تتحدث، لماذا إذًا لا يستطيع هو؟ لماذا يصر على خفض صوت التلفاز عندما يرن الهاتف؟ وها هن نساء العالم أجمع يشكين في صوت واحد: «لماذا لا يمكنه سماع ما قلته لتوي عندما يقرأ الجريدة أو يشاهد التلفاز؟».

السبب هو أن مخ الرجل مجزأ ومخصص. ببساطة، يحتوي مخ الرجل على غرف صغيرة، وكل غرفة تؤدي وظيفة واحدة أساسية على الأقل وتعمل باستقلال عن بقية الوظائف. كما أن الحبل الذي يربط نصفي مخه الأيمن والأيسر –الجسم الجاسئ– هو أنحف في المتوسط بنسبة 10 % من مثيله في مخ المرأة، ويحمل روابط أقل بنسبة 30 %

تقريبًا، وهذا ما يمنح الرجل خاصية «شيء واحد في المرة» في كل ما يفعله في الحياة.



مخ الذكر «مجزأ» والروابط بين شقيه أقل من مثيلتها عند المرأة بما يقرب من 30 %.

في حين أن هذا النهج أحادي التفكير والتركيز في كل شيء قد يبدو مقيدًا للنساء، لكنه يتيح للرجل أن يصبح اختصاصيًّا أو خبيرًا متفرغًا في موضوع واحد، لذلك نجد أن 96٪ من الخبراء الفنيين في العالم هم رجال؛ إنهم بارعون في أداء تلك المهارة الواحدة.

إن فهم فكرة «شيء واحد في المرة» هو أحد أكثر الأمور أهمية التي يمكن للمرأة أن تتعلمها عن الرجال، إنها تفسر سبب خفض الرجل صوت المذياع لدى قراءته الخريطة أو صفه السيارة بموازاة الرصيف. إذا كان يقود سيارته في طريق ملتوية وتحدث إليه أحدهم، فعلى الأرجح سيفوِّت المنعطف. وإذا كان يعمل بأداة حادة ورن الهاتف، فيحتمل أن يجرح نفسه. خذي مسحًا بالرنين المغناطيسي لمخ الرجل عندما يقرأ، وستجدينه حرفيًّا أصم. تذكري: لا ينبغي أبدًا أن تحادثي الرجل في أثناء حلاقته بالموس (إلا إن كنتِ تقصدين إيذاءه!).

إن احتمالية تعرض الرجل لحادث سيارة في أثناء حديثه في الهاتف ضعف احتمالية تعرض المرأة للشيء ذاته.

أما مخ المرأة فمهيأ لتأدية مهام متعددة في الوقت ذاته، فبإمكان أغلب النساء فعل عدة أشياء غير مرتبطة ببعضها في الآن ذاته، وقد أثبتت فحوصات المخ أن مخ المرأة لا ينغلق أبدًا، فهو دومًا نشط حتى في أثناء النوم. ولعل هذا هو السبب الرئيسي في أن 96 % من المساعدين الشخصيين حول العالم من النساء. يبدو أن المرأة والأخطبوط مرتبطان جينيًّا؛ إن بإمكانها الجمع بين التحدث في الهاتف وإعداد وجبة جديدة ومشاهدة التلفاز في آنٍ واحد. يمكنها قيادة السيارة ووضع مساحيق التجميل والاستماع إلى المذياع بينما تتحدث في الهاتف مستخدمة السماعات. أما إذا كان الرجل يعد وجبة جديدة ووددتِ الحديث معه، فحري بكما الاستعداد لتناول العشاء بالخارج في تلك الليلة.

الإستراتيجية الأفضل هي ألا تكلفي الرجل أبدًا بأكثر من شيء واحد في المرة، هذا إن أردت نتيجة ناجحة وخالية من التوتر. وفي العمل، ناقشي موضوعًا واحدًا فقط في المرة ولا تخرجي عنه، حتى يفهم الرجال حاضرو الاجتماع الحل، قبل أن تنتقلي إلى الموضوع التالي.

والأهم من هذا كله، لا تطرحي على الرجل سؤالًا في أثناء ممارسة الحب.

6. لماذا يدمن الرجال الرياضة؟

لآلاف السنين كان الرجال يذهبون إلى الصيد في مجموعات، بينما تجمع النساء الطعام وتربي الأطفال. ركض الرجال وطاردوا ولاحقوا واستخدموا مهاراتهم المكانية لصيد الفرائس، ولكن بنهاية القرن الثامن عشر، ومع تطور تقنيات الزراعة، فاضت تلك القدرة الديناميكية

عن الحاجة. وبين عامي 1800 و1900م، اخترع الرجال كل رياضات الكرة الموجودة حاليًّا واستخدموها بديلًا لأنشطة الصيد خاصتهم. وإلى عصرنا هذا تُمنح الفتيات الصغيرات الدمى كتدريب على تربية الأطفال، فيما يركل الصبيان الكرات ويلاحقونها كتدريب على «الصيد». وعند النضج تستبدل النساء بدماهن الأطفال، بينما يواصل الرجال ركل الكرات. وعليه لم يتغير الكثير في الواقع منذ مئة ألف عام، فلم يزل الرجال يصطادون، ولم تزل النساء يربين الأطفال.

إن الرجل بتفانيه في متابعة فريقه الرياضي المفضل، يتسنى له أن يصبح عضوًا في مجموعة صيد مرة أخرى. إنه حين يشاهد أبطاله في الملعب، يتخيل نفسه هو من يؤدي الرميات ويسجل النقاط. ويحدث أن يصبح الرجال انفعاليين للغاية لدى مشاهدتهم كرة القدم، لأنهم يشعرون كما لو كانوا يلعبون المباراة بالفعل. ويُقدر مخهم سرعة الكرة وزاويتها واتجاهها ويصرخون بسعادة كلما سدد أحدهم هدفًا.

بالرياضة يتسنى للرجل أن يكون جزءًا من مجموعة صيد.

فتراهم يوجهون للحكم إساءات لفظية عندما يختلفون معه في الحُكم (على الرغم من أن الحَكَم لا يمكنه سماعهم): «هل تسمي هذا خطأ؟! يا لك من أحمق! اشترِ لنفسك نظارة!!!». ويستطيعون استذكار النتائج وتذكر الأهداف المسجلة في مباريات لُعبت منذ سنوات بتفاصيل حية، ويكادون يبكون لدى مناقشتهم ما كان ينبغي للاعب فعله والنتائج المترتبة حينئذ. فمثلًا بعد فوز إنجلترا في كأس العالم لعام 1966 ضد ألمانيا، كان من النادر وجود رجل في بريطانيا لا يمكنه سرد أسماء اللاعبين، والأهداف التي كادوا يسجلونها والأخطاء التكتيكية التي حدثت، وعلى الرغم من أن تلك مهارة عظيمة، فإنهم ما زالوا لا يعرفون

أسماء بنات أختهم أو أبناء أخيهم أو جيرانهم المجاورين، أو حتى تاريخ الاحتفال بعيد الأم.

يمكن للرجل أن تغمره العاطفة عند مشاهدة الرياضة.
لكن قلما يحدث هذا عندما يكون في علاقة عاطفية.

وتعتمد قيادة السيارة على المهارات المكانية اعتمادًا شبه كليًّا، فالسرعات، والزوايا، والمنعطفات، وتغيير التروس، وصف السيارات عموديًّا على الرصيف أو بموازاته، جميعها نعيم بالنسبة للذكور، فالرجال مهووسون بالقيادة، ويسعهم الجلوس أمام التلفاز ومشاهدة رجال آخرين يقودون سيارات السباق في حلقات لساعات دون توقف. بل وقد ينتشي الرجل على نفسه حين يشاهد مباراة ملاكمة، ويبدو كمن يشعر بألم حقيقي عندما يسقط الملاكم بضربة أسفل الحزام.

يمكن للرجال أن يصبحوا مهووسين بمشاهدة الرياضة لدرجة أنهم يحبون أيضًا مشاهدة أو خوض أي تحدٍّ لا طائل منه. قد يشمل هذا مسابقات الشرب حيث يكون الفائز هو آخر رجل يقف على قدميه، أو مسابقة «البطن السمين» حيث يتنافس الرجال ذوو البطون المنتفخة الضخمة على من يأكل أكثر، أو سباق الدراجات على الجليد، أو نشاط يتضمن بناء طائرات غريبة يربطها الرجال إلى ظهورهم، ويقفزون من جسر إلى نهر لمعرفة ما يحدث. وكما هو متوقع؛ نادرًا ما تهتم النساء بهذه الأنواع من «الرياضة».

أخبرتني زوجتي بأنه إن لم أكف عن الهوس بفريق
مانشستر يونايتد ستنفصل عني.
سأفتقدها حقًّا.

لقد أصبح العالم مكانًا محيرًا للرجال، فمهارات المخ الأساسية لديهم أصبحت غير ضرورية إلى حد كبير، والنساء يهاجمنهم من كل اتجاه، ولم يعد لدى الرجل مواصفات واضحة لما هو متوقع منه، أو أي نماذج يحتذى بها. لطالما كانت الرياضة نشاطًا ثابتًا يشعر فيه الرجل بأنه لم يزل جزءًا من فريق، فريق لا يحاول تغييره أو انتقاده، ويمكنه أن يشعر بالنجاح لدى فوز الفريق، شعور لم يعد يسعه تحقيقه من خلال عمله. ولعل هذا يفسر سبب أن الرجال الذين يعملون في مهن مملة أو عادية، يكونون من أكبر متابعي الرياضة، في حين أن أولئك الذين يصفون عملهم بأنه مثير ومُرضي يكونون الأقل اهتمامًا بها. ويفسر أيضًا سبب أن الرجل قد يشتري مجموعة جديدة من مضارب الجولف، بدلًا من طاولة غرفة الطعام التي هم بحاجة إليها، ويؤثر مشاهدة أفضل تمريرة كرة قدم في الموسم على قضاء عطلة عائلية في فرنسا.

الحل

إذا كان شريك حياتك مهووسًا برياضة أو هواية، فلديكِ خياران: الأول أن تنخرطي فيها؛ تعرَّفي على اهتمامه وكوني على دراية كاملة به. اذهبي إلى مبارياته معه وسيفاجئك عدد «أرامل الرياضة» الأخريات اللائي يذهبن أيضًا ويستمتعن بالجوانب الاجتماعية للفعاليات الرياضية. حتى لو ظللتِ تجدينها غير مثيرة للاهتمام، فسينبهر الجميع هناك بتفهمك، ويمكنك تكوين العديد من الصداقات.

الثاني أن تستخدمي هوسه الرياضي فرصة إيجابية لقضاء الوقت مع صديقاتك أو أسرتك، أو الذهاب للتسوق، أو خوض هواية جديدة. وعندما يكون هناك حدث رياضي ضخم، اجعلي منه مناسبة خاصة له. دعيه يرى كم تقدرين أهميته. لا تقاتلي رياضة الرجل أو هوايته

أو تتنافسي معها. انضمي له أو استخدمي الوقت المتاح لفعل شيء إيجابي لنفسك.

7. ما الذي يتحدث الرجال عنه حقًّا في دورات المياه؟

لنجيب أولًا عن السؤال الذي يطرحه رجال العالم: «ما الذي تتحدث عنه النساء عندما يذهبن إلى دورات المياه العمومية معًا؟». الإجابة هي: كل شيء وكل شخص. يتحدثن عن مقدار حبهن لهذا المحفل مقارنة بالأماكن الأخرى التي زرنها، ويتناقشن حول الملابس التي يرتدينها هن والأخريات –»هل رأيت تلك المرأة ذات الفستان البنفسجي؟ لا يمكن أن أرتدي مثل هذا الفستان أبدًا!»– ويتحدثن حول من هم الرجال اللطفاء، ومن مِن الرجال لا يحببنه، وعن أي مشكلة شخصية لديهن أو لدى أي من صديقاتهن. وعند إصلاح زينتهن، سيناقشن فنيات وضع مساحيق التجميل وأنواع المنتجات المختلفة، وسيشاركن مستحضرات تجميلهن مع الأخريات، بما في ذلك الغريبات. وتحظى أي امرأة تبدو مستاءة بجلسة علاج جماعي ... وليكن الله في عون الرجل الذي أثار استياءها! تجلس النساء على المرحاض ويتحدثن إلى الأخريات من وراء الجدار، ويطلبن من الغريبات تمرير ورق المرحاض من أسفل الجدار، وليس من المستغرب أن تستخدم امرأتان نفس المقصورة حتى يمكنهما مواصلة حديثهما. حتى إن ملهى ليليًّا في برمنجهام في إنجلترا استثمر في تركيب مقصورات كبيرة جدًّا في دورة مياه السيدات، وجعل في كل منها مرحاضين لإجراء محادثات عميقة وهادفة.

دورات المياه الخاصة بالنساء عبارة عن صالات للتواصل ومراكز استشارية يمكنك فيها التعرف على أشخاص جدد ومثيرين للاهتمام.

إذًا نعود إلى السؤال: ما الذي يتحدث الرجال عنه في دورات المياه العامة؟ الإجابة هي: لا شيء، لا شيء على الإطلاق، إنهم لا يتحدثون، حتى لو كان الرجل بصحبة صديقه المفضل، يظل الحديث في أدنى مستوياته، ولا يتحدث الرجل أبدًا إلى رجل آخر غريب في دورة مياه عمومية، ومؤكد لن يتحدث إلى الآخرين بينما يجلس على المرحاض ولا تلتقي نظراتهم أبدًا، ففي مقصورات المرحاض يفضل الرجال الجدران الممتدة من الأرض إلى السقف للحد من التفاعل مع جيرانهم، بينما تفضل النساء الفجوات الكبيرة حتى يتمكنَّ من التحدث وتمرير الأشياء لبعضهن بعضًا. نادرًا ما تسمع صوت ريح في دورة مياه النساء، وإن حدث هذا، تختبئ المذنبة في المقصورة حتى تغادر الشاهدات. بينما يمكن لدورات مياه الرجال أن تبدو مثل مقر حفل عيد الاستقلال، وقد يخرج صاحب صوت الريح الأعلى من مقصورته معلنًا انتصاره.

فيما يلي خطاب من أحد قرائنا الرجال يوضح فيه طبيعة الصمت السائد في دورات مياه الرجال:

«كنت أقود شمالًا على الطريق السريع عندما توقفت في استراحة للذهاب إلى دورة المياه، كانت أول مقصورة مشغولة فذهبت إلى الثانية، وما إن جلست حتى سمعت صوتًا من المقصورة المجاورة يقول: «مرحبًا، كيف حالك؟». ومثلي مثل جميع الرجال؛ لم أخض يومًا محادثة مع غريب أو قريب في دورة مياه في استراحة، ولم أزل لا أدري ما دهاني وقتها، لكنني أجبت بخجل: «ليس سيئًا!».

فقال الرجل الآخر: «إذًا ... ما الذي تنوي فعله؟».

فكرت «هذا غريب» لكنني أجبت كالأحمق: «مثلك تمامًا؛ سأتجه شمالًا وحسب!».

حينها سمعت الرجل يقول بعصبية: «اسمع، سأتصل بك لاحقًا، ثمة أحمق في المقصورة المجاورة يواصل الإجابة عن أسئلتي!».

ولدى الرجال أيضًا طقوس مكانية يلتزمون بها عند اختيار المبولة، فإذا كان هناك خمس مباول متتالية، وأتى الرجل الأول لاستخدام واحدة، فسيختار الأبعد عن الباب، حتى يكون بعيدًا عن القادمين الجدد، ومن يصل بعده سيختار المبولة الأبعد عن الرجل الأول، والتالي سيختار التي في منتصف المسافة بين الرجلين الآخرين، أما الرجل الرابع فعلى الأرجح سيختار مقصورة بدلًا من الوقوف بجوار شخص غريب قد ينظر إليه. وينظر الرجال دائمًا أمامهم مباشرةً بصمت ولا يتحدثون أبدًا مع غرباء، أبدًا. شعار الرجال حينها هو «الموت قبل التواصل البصري».

بالنسبة للرجل، الوقوف بجوار رجل آخر في دورة مياه عامة يشبه الوقوف عاريًا في مصعد.

الفصل السادس

المرأة الأخرى - والدته

لم تدرك جين حتى ليلة زفافهما أن مارتن، البالغ من العمر 36 عامًا، لم يزل يدع والدته تشتري ملابسه الداخلية.

دخلت امرأتان على الملك تسحبان بينهما شابًّا اتفق على الزواج بابنة كليهما، وبعدما استمع الملك إلى قصتيهما، أمر بقطع الشاب إلى نصفين، بحيث يمكن لكل منهما الاحتفاظ بحصتها.

صاحت المرأة الأولى: «لا! لا تسفك الدماء! دع ابنة المرأة الأخرى تتزوجه». لم يتردد الملك الحكيم وقال: «على الرجل أن يتزوج ابنة المرأة الأخرى»، فهتفت حاشية الملك: «لكنها كانت على أتم استعداد لأن تراه مشقوقًا إلى قسمين!» قال الملك: «نعم، هذا يثبت أنها الحماة الحقيقية».

دخول التنين

تثير الحموات نكاتًا أكثر من أي مجموعة أخرى من الناس على وجه الأرض، فلطالما كن مصدرًا للفكاهة للممثلين الكوميديين، وبين الرجال، وفي المسلسلات التليفزيونية، ويوصفن دومًا بالساحرات أو الحيزبونات أو الشمطاوات. ويقال إن لينين، أحد مؤسسي روسيا الحديثة، عندما سُئل عن أقصى عقوبة يمكن تطبيقها على من يتزوج بامرأتين، أجاب: «حماتان».

جاءت حماتي في الصباح، وعندما فتحت لها الباب سألتني «هل يمكنني البقاء هنا بضعة أيام؟» أجبت: «بالطبع يمكنك»، ثم أغلقت الباب.

ما الفرق بين الحماة والنسر؟ النسر ينتظر أن تموت أولًا قبل أن يقتلع قلبك من مكانه ليأكله.

لكن بينما تسبب الحموات مشكلات في زيجات كثير من الناس، وأن اللوم يقع عليهن في انفصال ما يقرب من ثلثهم، فليست أم الزوجة هي من تسبب أغلب المشكلات عادة. فبالبحث وجدنا أن أم الزوج هي

الخطر الحقيقي في الغالب، فبينما تثير حماته الكثير من الشكاوى والاحتجاجات، بيد أنها عادة ما تكون أشياء هزلية أكثر منها مشكلات حقيقية.

«تلقيت رسالة إلكترونية اليوم تفيد بأن حماتي توفيت وماذا إذا كنت أريد الترتيب لدفن الجثة أم إحراقها أم تحنيطها؟ أجبت: «لا أريد مجالًا للشك، فاحرصوا على ترتيب الثلاثة.»

لا تمثل الحماة الصعبة مشكلة كبرى بالنسبة لمعظم الرجال، حتى بالنسبة إلى الأسطورة جيوفاني فيجليوتي من أريزونا، الذي تمتع بـ 104 زيجة بين 1949 و1981 باسمه الحقيقي و50 بأسماء مستعارة، فلم تمثل له تلك الحموات المئة وأربعة مشكلة مقارنةً بالأربعة وثلاثين عامًا التي قضاها في السجن جراء فعلته.

قد تُغضب الحماة الرجل وتزعجه وتثير سخطه، لكن أغلب الرجال لا يكرهونها، فمشكلات الحموات لا تهيمن على حياة الرجال.

يوجد مثل بولندي قديم يقول: «الطريق إلى قلب الحماة ابنتها». ومعظم الرجال يدركون هذا. إن ما تريده معظم أمهات النساء، أكثر من أي شيء آخر، هو أن يرين بناتهن سعداء، لذا إن كان الرجال يسعِدون بناتهن، فمحال أن تتسبب الأمهات في مشكلات.

إن كان لزامًا أن يواجه الرجل مشكلات مع أصهارهم، فعلى الأرجح ستأتي من والد زوجته، الذي يرفض التخلي عن «أميرته» العزيزة، ومع هذا قلما نسمع نكات عن آباء الزوجات، ربما لأن ليس فيهم ما يستدعي الضحك حقًّا.

تولد المأساة الحقيقية في معظم العائلات من والدة الرجل، حماة الزوجة، فقد أظهر البحث الذي أجرته جامعة ولاية يوتا أن في نحو 50٪ من جميع الزيجات توجد مشكلات حقيقية بين زوجة الابن وأم الزوج المتعنتة مثيرة المشكلات.

وعلى الرغم من أنه ليس كل أمهات الأزواج يستحققن هذه السمعة المريعة، فبالنسبة للعديد من الزوجات يمكن للحماة المتطفلة الغيورة الفضولية التي تأبى قطع الحبل السري مع ابنها، أن تكون مدمرة للأعصاب، فبالنسبة للزوجة، غالبًا ما يصعب عليها التعامل مع أزمات الحماة أو حلها، ويمكن أن تسبب لها البؤس والمعاناة، بل وتصل إلى طلاق الزوجين أحيانًا.

التقى رجل بامرأة رائعة وخُطِبا، وذات مساء رتب لعشاء مع أمه حتى تستطيع مقابلة خطيبته الجديدة، ثم وصل إلى منزلها مصطحبًا معه ثلاث نساء؛ واحدة شقراء، وأخرى سمراء، وثالثة صهباء. سألته أمه عن سبب إحضاره ثلاث نساء بدلًا من واحدة. قال إنه أراد أن يرى إن كان بإمكان أمه أن تخمن أيًّا منهن ستكون زوجة ابنها المستقبلية. نظرت لكل واحدة منهن بحرص ثم أجابت: «إنها الصهباء».

سألها: «كيف عرفتِ بهذه السرعة؟».

أجابت: «لأنني لا أطيقها».

مكتبة
t.me/t_pdf

مؤكد لا تنطبق السمعة المخيفة لحب الشر على جميع الحموات، فبينما يُظهِر بحث جامعة ولاية يوتا أن ما يقرب من 50٪ من أمهات الأزواج يُعدُّن مثيرات للمشكلات، فالنصف الآخر منهن لا بد إما محبات ومتعاونات وسخيات أو في أسوأ الأحوال محايدات. وفي أغلب الأحوال تلام الحموات على أوجه القصور والمشكلات العاطفية التي يعانيها أبناؤهن أو زوجات أبنائهن.

دراسة حالة: أنيتا وتوم

لم يكن قد مضى على زواجهما سوى ستة أشهر حتى بدأت التصدعات تتغلغل في سعادتهما حديثة العهد. شعرت أنيتا بأن توم قد أصبح لا يُطاق؛ إنه يلقي ملابسه في أي مكان يروق له ويترك مناشفه المبتلة على الأرض. لقد حول توم كل غرفة يدخلها إلى حظيرة خنازير، الأمر الذي فاق حد احتمال أنيتا.

أنيتا: «يا لك من خنزير يا توم! لم يعد يمكنني العيش معك بعد الآن!».

توم: «لا، المشكلة عندك أنتِ؛ إنك صعبة الإرضاء لدرجة تثير الجنون! لم أعتد هذه العجائب قط عندما كنت أعيش في منزل أسرتي. لم تشكُ أمي مني قط أو من أي شيء أفعله!».

أنيتا: «جيد، لنتحدث عن أمك، فبعد أن عشت معك ستة أشهر أصبحت متيقنة من أنها قد أساءت تربيتك، لقد دللتك. إنك تعتقد أن على المرأة غسل الملابس، والطبخ، والكي، والتنظيف، والعمل بدوام كامل. الواقع أنك لا تملك ذرة احترام تجاه النساء. لقد ربت أمك وحشًا ولن أقبل بهذا بعد الآن».

توم: «ما علاقة أمي بالموضوع؟ لمَ تصرين على إلقاء اللوم على أي شخص سواكِ؟».

إن بعض الأمهات يفسدن أبناءهن للنساء التاليات في حياتهم، فتمضي الأم ترعى ابنها وتطهو له وتنظف فوضاه وتغسل ثيابه وتكويها نيابةً عنه، معتقدة أنها بتلك الأفعال تظهر حبها لابنها، لكنها في الحقيقة تملأ حياته بمشكلات لن تظهر إلا لاحقًا عندما يخوض علاقات عاطفية مع النساء، فالأبناء في النهاية يعانون صعوبة في فعل الأشياء التي اعتادت أمهاتهم فعلها نيابةً عنهم.

يصعب على الزوجة التعامل مع تلك المشكلة، ولكن عوضًا عن انتقاد والدته، عليها بالأحرى أن تدربه على فعل ما تريد منه أن يفعل، والكف عن إلقاء اللوم على والدته، فقد أصبح الآن رجلًا بالغًا ولا بد أن يكون مسؤولًا عن أفعاله.

تتعقد تلك المشكلات كثيرًا بالنسبة لأولئك الذين يتورطون في علاقة ثلاثية الاتجاهات، والتي يمكن أن تتفاوت من علاقة يتحلى أفرادها الثلاثة بالتوازن العاطفي والاستقلال والإيثار والعطف، إلى علاقة يكون فيها أحد أفرادها أو اثنان أو الثلاثة جميعًا مدفوعين بالغيرة أو التملك أو التبعية أو الطفولية أو الأنانية أو الاضطراب العاطفي.

لماذا يصعب على المرأة أحيانًا أن تكون حماة؟

مهم أن يؤخذ في الحسبان أن الحموات في وضع صعب، لأن زوجات أبنائهن عادة ما يكنَّ على علاقة وثيقة بأمهاتهن، ويناقشن معهن دومًا وبالتفصيل كل أمر صغير. كل الأمهات يردن الانخراط في حياة أطفالهن، ولكن طبيعي أن تعتمد البنت على أمها أكثر من حماتها، التي قد تسيطر عليها الغيرة بسبب ذلك، فعادة ما تفكر الحموات فيما يفعله

أبناؤهن، ولا سيما إن كان لديهن ابن واحد وحياة مضجرة. هل يأكل جيدًا؟ هل البيت نظيف بما يكفي بالنسبة له؟ إلخ إلخ... ولكن قلما يتحدث الأبناء مع أمهاتهم في أي شيء، ومن ثم قلما تتحصل الحماة على أي معلومات، فينتابها شعور بالنبذ من قبل أسرة ابنها الجديدة، وربما تظن حينها أن السبيل الوحيد للانخراط هو أن تقحم نفسها من خلال الحضور المستمر، فخلال الخطوبة غالبًا ما تحرص الفتاة على بناء علاقة مع والدة خطيبها، ذلك لأن تلك إستراتيجية جيدة لإبقائها في صفها، لكن عندما يضفي الزواج على العلاقة شعورًا بالاستدامة، يصبح الأمر كما لو أن امرأتين تتصارعان على رجل واحد.

ولكن لكل مشكلة حل، وما نحتاج إليه هو الإرادة اللازمة لحلها، ولا بد أن يتعامل الابن وزوجته مع الموقف بانفتاح ونضج.

دراسة حالة: مارك وجولي

قرر مارك وجولي أن يتزوجا، ولم تكن جولي على اتصال بوالدتها منذ ثلاثة أعوام بسبب بعض الخلافات بينهما، الأمر الذي جعل جولي تعتمد أكثر وأكثر على فران والدة مارك، لمساعدتها في اختيار فستان الزفاف وقائمة الطعام، وكل الترتيبات المعتادة (كل الأشياء التي كانت جولي لتفعلها مع والدتها لو كانت الظروف مختلفة).

ولكن قبيل الزفاف، وبمساعدة من مارك، استطاعت جولي معرفة مكان والدتها وأصلحا علاقتهما. فجأة لم تعد ثمة حاجة إلى فران التي شعرت بأنها قد تُركت وحيدة في العراء، وشعرت بالاستغلال والظلم.

غالبًا ما تُهمَل الحماة بعد الزواج ما لم تكن قد طورت علاقة قوية بزوجة ابنها. وإذا كانت زوجة الابن قريبة من أمها، فيحتمل أن تنسى أن والدة زوجها مهمة لوحدة الأسرة، تمامًا كوالدتها. لقد أصبحت حياتنا محمومة ومزدحمة ولم يعد لدينا متسع من الوقت لأفراد أسرتنا المقربين

-ناهيك عن البعيدين- ولا للاتصال البشري. حتى إننا قد بتنا نستخدم البريد الإلكتروني في أعمالنا لتقليل الحاجة إلى الاتصال البشري، أما الجيل الأقدم فلا يعرف سوى التحدث في الهاتف أو اللقاء وجهًا لوجه، لذلك قد يصعب على جيلنا التعامل مع الأبوين، فكلا الجانبين يحتاجان إلى تفهم الطرف الآخر والتوصل إلى حلول كي يكون الجميع سعداء. يحتاج الأبوان والأبناء إلى وقت يقضونه برفقة بعضهما بعضًا، فبينما كانت العائلات الكبيرة في الماضي تعيش كلها في المنزل ذاته، باتوا يعيشون الآن في قرى مختلفة، أو مدن مختلفة، بل ودول مختلفة أحيانًا. لقد أصبح بذل بعض الجهد جزءًا من الحياة الأسرية.

في الهند وأجزاء من إفريقيا، عندما تتزوج المرأة «تطلِّق أبويها وتعيش مع أسرة زوجها وتناديهم بأمي وأبي. وفي عديد من البلدان تكون علاقة المصاهرة محددة بوضوح ومنصوص عليها في اتفاقيات صريحة. أما في الثقافة الغربية، تسبق علاقة الرجل بزوجته جميع ما عداها، ويصبح الأصهار موضع سخرية.

دراسة حالة: برناديت وريتشارد وديانا

وجهة نظر برناديت

كانت برناديت في أوائل الأربعينات من عمرها عندما تركها زوجها. أخبرت صديقاتها قائلة «ونِعمَ الخلاص!». فقد كان زوجها كثير الشرب ولم يهتم قط بأسرته حق الاهتمام، لكن ما زال لدى برناديت ابنها ريتشارد، الشاب الصالح البالغ من العمر 22 عامًا، والذي سيعتني بها.

ظنت برناديت أن ريتشارد لا ينشغل بالفتيات، فقد قدمت له كل الرعاية والراحة والدعم العاطفي، فلمَ عساه يبحث عن امرأة أخرى؟ أما صاحبات الرؤوس الخاوية اللائي كان يواعدهن من حين لآخر، فمن

الواضح أنها مجرد علاقات عابرة. شعرت بأن ريتشارد قد أدرك أن من مسؤولياته الآن الاعتناء بأمه كما ربته صغيرًا.

وجهة نظر ديانا

ما من زوجين في العالم أسعد وأوفر حظًا من آدم وحواء.
لأنه لم يكن لأي منهما حماة.

أحبت ديانا ريتشارد بمجرد أن التقته، ومع ذلك شعرت بغرابة لأنه لم يدعُها إلى منزل الأسرة لتقابل والدته إلا بعد أن أعلنا خطبتهما. لم تكن برناديت شديدة الترحيب بها، لكن ديانا ظنت أنها في حاجة إلى بعض الوقت للتأقلم وحسب. وقد ضحكت من ملاحظاتها عن أنهما ربما غير مستعدين للزواج بعد، وأن بإمكانهما تغيير رأيهما في أي وقت في الفترة التي تسبق الزفاف. وعندما أقيم الحفل أخيرًا تصرفت برناديت بنزق شديد وأخبرت الجميع أنها لا تعتقد أن هذا الزواج سيدوم.

لم يمض وقت طويل قبل أن تدرك ديانا أنها تورطت مع حماة من الجحيم. بدأت المشكلات فور عودة ديانا وريتشارد من شهر العسل، حيث بدأت برناديت تزورهما في أغلب الأيام، ودون سابق إنذار.

حاولت ديانا أن تكون ودودة، ولكنها سرعان ما تعبت من إخبار برناديت لها بكيفية طهو الطعام المفضل لريتشارد، وكيف أنه يحب أن يظل المنزل مرتبًا. كانت برناديت تتصيد الأخطاء في كل ما تفعله ديانا. ولم يمض وقت طويل حتى بدأت تهينها بوضوح عندما لا يكون ريتشارد موجودًا، ثم تنكر فعلتها إذا أخبرت ديانا ريتشارد، وتتهمها بأنها تحاول الإيقاع بين زوجها ووالدته. بدأت ديانا تتفادى حماتها، لكن برناديت ظلت تتصل في كل ليلة وتتحدث مع ابنها دون توقف.

كانت تسأله متى سيعود إلى «المنزل» لطلائه، أو إزالة الأعشاب الضارة من الحديقة، أو إصلاح الصنبور الذي يسرب، أو التحدث في مشكلة ما، أو اصطحابها إلى التسوق. لم يكن لطلباتها نهاية. كان ريتشارد طوع إشارتها، بغض النظر عن احتياجات ديانا. لقد اتخذت برناديت من ابنها بديلًا عن زوجها فعلًا.

كم عدد الحموات اللازم لتغيير مصباح كهربائي؟ واحدة. فهي تمسك بالمصباح فحسب وتنتظر أن يدور العالم أجمع حولها.

وبعد عامين أنجبت ديانا ابنًا، سمته ترافيس، وسرعان ما أقحمت برناديت نفسها في حياة ديانا اليومية ثانيةً للمساعدة في شؤون الرضيع. كانت برناديت هي الأعلم بكل شيء وتولت المسؤولية، وبدلًا من تعليم ديانا الأمومة، لم تكف عن انتقادها. وقد أصبحت مهووسة بترافيس، تلتقطه وتحمله في كل دقيقة كانا فيها معًا. بدأت ديانا تشعر بأنها مستبعَدة، فقد كانت برناديت تسلبها رضيعها، وقد أحبها الطفل أكثر من أمه، أو هكذا ظنت. شعرت ديانا بأنها محاصرة وتعسة، ولم تكف برناديت عن الحضور دون سابق إنذار أو دعوة، ودومًا تنتقد ديانا وتهينها بصفة مستمرة.

حاولت ديانا مرارًا مناقشة المشكلات مع ريتشارد، لكنه ظن أن ديانا تشعر بالتملك لا أكثر، وأن أمه لم تكن تريد سوى المساعدة. كما شعر أن من مسؤولياته الاعتناء باحتياجات أمه، وشعر أن ديانا أنانية وغيورة وغير ناضجة.

في النهاية سئمت ديانا الجدال وغضبت في صمت.

وجهة نظر ريتشارد

افتقد ريتشارد أباه بعد الطلاق، لكن طاب له الهدوء الذي ساد المنزل وقتذاك. كانت والدته تخبره دومًا أن أباه لا يصلح لشيء، وأن عليه الآن أن يصبح رجل المنزل، وأغدقت عليه أمه من رعايتها وحنانها وطهت له وجباته المفضلة، ورتبت سريره وجمعت ملابسه ونظفت فوضاه، ولم تدعه يرتدي ثيابه مرتين قط من دون أن تغسلها وتكويها.

لم تنتقده قط؛ الواقع أنها كانت ترى كل ما يفعله ابنها رائعًا بحق. المشكلة الوحيدة التي واجهها ريتشارد أنه كلما أحضر صديقة إلى المنزل، سرعان ما تفتر علاقتهما بعد مقابلتها أمه. حتى قابل ديانا، وعلم عندها أنه قد وقع في الحب، لذا قرر إبعاد ديانا عن والدته قدر الإمكان.

بعد زواج ريتشارد وديانا، كانت برناديت بجوارهما دائمًا للمساعدة، بيد أن ديانا بدت غيورة من علاقته بأمه، حتى وصل الأمر إلى توقف أمه عن زيارتهما، واكتفى برؤيتها في عطلات نهاية الأسبوع عندما كان يقدم لها المساعدة في منزلها. ومع ذلك ظلت لديه مشكلة واحدة مع أمه. فقد كانت تتصل به كل ليلة وتتحدث دون توقف في الوقت الذي يريد فيه الاسترخاء، لكنه علم في قرارة نفسه أن أمه تشعر بالوحدة دون ريب، فهي تعيش بمفردها وليس لديها من يهتم بها سواه.

ما الفرق بين الأصهار والخارجين عن القانون؟ الخارجون عن القانون مطلوبون.

عندما وُلِدَ ترافيس، كانت برناديت أول من قدم المساعدة، كانت إلى جانبهما دومًا تغسل ثياب ترافيس وتعتني به، فقد كانت تربية الأطفال

تجربة جديدة بكليتها على ديانا، وكانت نصائح والدته في ذاك الوقت لا تقدر بثمن، غير أن ديانا بدت غير راغبة بالمرة في تلقي النصيحة، وأصبحت تغار على ترافيس ولا تفتأ تجادل برناديت وتشكو إلى ريتشارد أمه. كان يحب ديانا لكنها كانت تدفعه إلى الجنون بثوراتها العاطفية. وبامتلاك ريتشارد لمخ الرجل النموذجي حلال المشكلات، فكر أنه لا يفترض به أن يعمل بجد طيلة اليوم، كي يعود إلى المنزل لحل الخلافات المشتعلة بين زوجته وأمه. لقد بدأ يفكر أن الحياة ستكون أقل تعقيدًا إن عاد أعزب.

لا بد أن تجمع بين الأم وزوجة ابنها علاقة قوية إن أرادا لحياتهما أن تكون هانئة. لطالما فعلت النساء ذلك بفطرتهن من أجل النجاة في الكهف، وعليهن فعل ذلك الآن من أجل النجاة في عالمنا الحديث، ومن أجل حياة خالية من التوتر ولتجنب توريط الرجال في مشكلاتهن. تحتاج النساء إلى تسوية هذه العلاقة فيما بينهن دون إشراك الزوج/ الابن. الواقع أن الرجل قد يروق له وجود امرأتين تتقاتلان من أجله، وقد يغذي هذا الوضع لإرضاء أنانيته. على الزوجة أن تتحلى بالذكاء الكافي لتولي زمام الموقف، وأن تحرص على التعامل بدقة مع أي مشكلة تنشأ بينها وبين حماتها. عندما ينجح هذا سيخرج الجميع رابحين. فآخر ما تحتاج إليه المرأة أن تشكوها حماتها إلى زوجها، فالمرأة بحاجة إلى حليف لا عدو.

هذه القصة ليست بالنادرة، بل تتكرر في كثير من الأسر في العالم أجمع، وإن كانت المشكلات أسوأ في بعض البلدان دون غيرها، ففي روسيا يعيش الزوجان الشابان مع الأبوين لندرة الشقق المتاحة، ما أدى لنشأة ثقافة قوية من الكراهية تجاه الحموات. وفي إسبانيا يوجد مرض يعرف باسم سواجريتيس ويقال إن المتسبب به هن الحموات،

بل إن هناك كارنفالًا إسبانيًّا يُدعى ماتاسوجراس، أي «اقتل حماتك». وفي العاصمة الهندية دلهي، يوجد فعليًّا جناح في السجون مخصص للحموات اللائي يطالبن بمهور كبيرة والمتهمات بتخريب الزيجات. وهذا الجناح معروف بازدحامه الشديد طيلة الوقت.

في إسبانيا وإيطاليا يمكن أن تتعرض الحماة للمقاضاة بسبب الخسائر الناتجة عن تدميرها الزواج. وفي لوتز في فلوريدا خدرت امرأة زوجها لدفاعه المستمر عن أمه، ووشمت رسمًا كرتونيًّا ساخرًا لوجه أمه العابس على خده. تركها زوجها ورفع دعوى بالطلاق، ثم قاضاها على الأضرار التي سببتها له. وفي أستراليا أخبر صيدلي امرأة بأن صورة حماتها لا تعد سندًا كافيًا ليبيع لها الزرنيخ.

أما الأمهات اليهوديات فهن الأكثر مدعاة للسخرية على الإطلاق، ففي الفيلم الوثائقي الأمريكي Mamadrama، يوصف عناقهن بأنه «ودود كعناق الدب؛ يسحقك حتى الموت.».

ما الفرق بين الحماة وكلب الروت وايلر؟ الروت وايلر سيتركك وشأنك عاجلًا أم آجلًا.

وقد يحدث أن تنشأ مشكلة الحماة/زوجة الابن من أول لحظة، وأحيانًا ما يكون العداء بينهما علنيًّا على الملأ. فعندما أعلن سيلفستر ستالون أنه سيتزوج صديقته جينيفر فلافين، صرَّحت والدته للعالم قائلة: «لا ينبغي لابني الزواج بتلك الفتاة. صحيح أن جنيفر مميزة، ولكنها تحب أن تكون مهمة. أعتقد أنها لئيمة نوعًا». مؤكد أن كراهيتها لأي فتاة مستقبلية كانت واضحة حين أعلنت ذات مرة قائلة: «في نظري

ليس ثمة امرأة جيدة بما يكفي لسيلفستر. إنني مستعدة للموت من أجله».

ومع ذلك كثيرًا ما يحدث ويحاول الأطراف الثلاثة المعنيون الوصول إلى حل مقبول وتسوية، ولا ينجح الأمر. فإذا تسللت المشكلات في بدء العلاقة، على زوجة الابن بحكم الضرورة أن تحاول بناء الجسور، عليها أن تعي أن الوقت بين الخطوبة والزواج محدود، وبينما تركز كل انتباهها على علاقتها الأساسية، عليها أن تستثمر بعض الوقت في علاقتها بحماتها المحتملة، وإلا لن تحظى بحصة عادلة في هذا الرجل. عليها أن تحاول قضاء بعض الوقت معها وحدهما، حتى تراها الحماة فردًا مستقلًا بذاته، وليست مجرد زوجة. إن تعزيز تلك العلاقة فيما بينهما دون تدخل من أحد يحد من المشكلات المستقبلية بعد الزواج.

أما إذا سُمح للمشكلات بالتجذر بعد مضي فترة على الزواج، فقد يكون صعبًا للغاية التوصل إلى اتفاق قابل للتطبيق بين ثلاثة أشخاص، فلكل منهم خطط وأولويات مختلفة، ومن النادر أن يستسلم أحد الأطراف لما يعده تحالفًا بين الطرفين الآخرين. لذلك يجب أن تُحل المشكلات في هذه المرحلة من قبل الطرفين الأكثر تضررًا (الابن وزوجته).

أول الأسئلة التي يحتاجان إلى الإجابة عنها هي:

هل يقر كلاهما بوجود مشكلة؟

هل يرغبان في حياة سعيدة ومليئة بالحب وطويلة الأجل معًا؟

هل يرغبان في حل المشكلة؟

إذا كانت الإجابة عن أي من تلك الأسئلة «لا»، يوصى باستشارة مستشار زواج. أما إذا كانت الإجابة «نعم»، فينبغي للزوج والزوجة أن يجلسا ويكتبا بالضبط ما يشعران به من مشكلات.

في دراسة الحالة أعلاه، على سبيل المثال، يمكن لديانا أن تكتب:

تأتي برناديت دون سابق إنذار، ما يعني انعدام خصوصيتنا وتتويج خططنا بالفشل باستمرار.

تتصل برناديت كل ليلة، بمجرد أن نحاول الاستمتاع بوقت عائلي هادئ.

تطالب برناديت بالكثير من الاهتمام من ريتشارد، ومن ثم لا يقضي وقتًا كافيًا مع عائلته.

برناديت فضولية؛ إنها تريد أن تعرف كل شيء وأن تشارك في جميع نشاطاتنا.

دائمًا ما تنتقد برناديت مهاراتي ولا تحترمها، وتتصرف بتسلط متوقعة من ريتشارد أن يطيعها مثل الطفل.

وعلى الجانب الآخر، يمكن لريتشارد أن يكتب:

أمي وحيدة، وراحتها تقع على عاتقنا نحن، ولكن ديانا لا تهتم.

ما من رجل بجوار أمي في المنزل ليؤدي الأعمال الشاقة، وديانا لا تتفهم أن مسؤوليتي كابن لها أن أمد لها يد العون.

تحاول أمي المساعدة، بيد أن ديانا ترفض مشاركة ترافيس مع أحد، ولا تقبل نصائحها القيمة لتربية الطفل.

تشعرني أمي بالذنب عندما لا ألبي احتياجاتها.

لا أفهم سبب غضب الجميع طيلة الوقت، في حين أن كل ما أريد فعله هو إرضاء جميع الأطراف.

المشكلة إذًا هي مشكلة ديانا وريتشارد، فبرناديت لا تعاني أي مشكلة؛ لقد سُمح لها بالاحتفاظ بسيطرتها على ريتشارد وأصبحت

من خلاله تسيطر على ديانا وترافيس، ولم يقطع ريتشارد قط الحبل السري بينه وبين والدته. إنه لم يغادر المنزل فعليًّا «بعد» ولم ينضج.

إن أفضل وقت لقطع الحبل السري هو عند الولادة.

وقد أسهمت ديانا في هذه المشكلة أيضًا دون قصد منها، وساعدت في بناء تعاستها بيديها. لم تضع حدودًا لبرناديت عندما رأت المشكلات تطل برأسها لأول مرة، لقد سمحت لبرناديت بأن تعيث فسادًا في زواجها وعائلتها.

وضع الحدود

يُقصد بوضع الحدود أن نسن قواعد أساسية ونرسم خطوطًا لا يُسمح للآخرين بتجاوزها. لم يضع ريتشارد وديانا حدودًا في بداية زواجهما، وهذا فخ يسهل الوقوع فيه من أغلب الشباب، إذ تنقصهم الخبرة وقد اعتادوا العيش في نطاق حدود الآخرين. هؤلاء الشباب لا يتصرفون بحزم كافٍ، بل يشعرون عادةً أن بقية أفراد الأسرة لا يريدون سوى المساعدة بنصحهم.

إن وضع الحدود والتصرف بحزم درسان مهمان على جميع المتزوجين حديثًا تعلمهما، فعندما توضع الحدود يعرف الجميع الخط الذي لا يسعهم تجاوزه، يعرفون أنهم إن خطوا خارج الحدود، لن يجلبوا سوى المتاعب. ولا بد أن يضع ريتشارد وديانا حدودًا في زواجهما أيضًا، خطوطًا لا يمكن تجاوزها حتى مع بعضهما بعضًا، فلمَ لا يكون لبرناديت حدود أيضًا؟

تزعم ديانا أن برناديت تفرض نفسها دون سابق دعوة أو إنذار، وعليه ينبغي لبرناديت أن تتدرب على احترام حد خصوصية الغير. لا

مفر من أن يخبرها الزوجان برغبتهما في أن تتصل أولًا قبل حضورها، ومدى امتنانهما إن فعلت. ومهم أن يوضحا لها حاجتهما إلى وقت خاص للاسترخاء، أو العمل على مشاريعهما الخاصة، وأن تلك المكالمات الهاتفية المباغتة غالبًا ما تكون مزعجة. وطبيعي أن تشعر برناديت بالرفض والإهانة، بيد أن تلك مشكلتها. وعلى الزوجين أن يوضحا لها مدى حبهما لها، لكن تلك هي الحدود. وفي النهاية ستتجاوز برناديت الأمر وتتأقلم.

وتدخل ضمن نطاق مشكلة الحدود أيضًا رغبة برناديت في أن يساعدها ريتشارد في أعمال المنزل. بالطبع تقع مسؤولية مساعدتها على عاتق ريتشارد، ولكن يجب أن يكون ذلك ضمن جدول توافق عليه ديانا، وعلى الثلاثة مناقشة ذلك في وقت لا تكون فيه أعصابهم مشتعلة. يمكنهما حتى أن يتحدثا مع حرفي ماهر في المنطقة، وأن يعطيا برناديت رقم هاتفه. ويمكن لريتشارد وديانا أن يعرضا دفع فاتورته لمدة عام، بعدِّها هدية مشتركة لعيد الميلاد وعيد رأس السنة. ويمكن لديانا أن تعرض مساعدتها على برناديت أيضًا، حتى تشعرها بأنها جزء من الأسرة.

عشت أنا وحماتي في سعادة لمدة 20 عامًا. ثم التقينا.

أما بخصوص تربية ترافيس، فقد تخطت برناديت أيضًا حدودًا غير موضوعة، وستقل المشكلة كثيرًا عندما تنقطع تلك الزيارات الفجائية. يجب على ديانا أن تكون حازمة، عليها أن تشكر لبرناديت اهتمامها، مع ذكر أنها وريتشارد اتفقا على برنامج لتربية ترافيس، وهما عازمان على متابعته.

وينبغي لريتشارد أن يقصر مكالمات أمه الهاتفية على الفترات المتفق عليها مع ديانا (لنقل مثلًا عشر دقائق)، وبعد انتهاء هذه الفترة على ريتشارد أن يخبر والدته بأن لديه أمورًا ليفعلها ويودعها.

والأهم من هذا كله، على ريتشارد أن يساعد أمه في تطوير اهتماماتها الخاصة خارج نطاق أسرته. يمكن أن يتضمن ذلك أنشطة مثل البولينج العشبي، أو مجموعة قراءة، أو التطوع في مستشفى، أو الانضمام إلى نادٍ للمتقاعدين، أو أخذ دورة، أو المساعدة في منظمة لتقديم الطعام للمحتاجين. وعلى كل من ريتشارد وديانا تشجيعها على الخروج كثيرًا، والاستعداد لدعمها عاطفيًّا خلال هذه المرحلة، وأن يكونا مستعدان أيضًا لإبداء اهتمام حقيقي بحياتها «الجديدة» حتى تأخذ زخمًا خاصًّا بها.

إن استطعت إقناع حماتك بالسير مسافة عشرة أميال كل يوم، فبعد أسبوع واحد ستكون قد ابتعدت عنك مسافة سبعين ميلًا.

ما من مشكلة تعانيها ديانا إلا ويكمن حلها في وضع الحدود والإصرار على الالتزام بها، والأمر ليس سهلًا، فستستاء برناديت في بادئ الأمر، وربما تثأر باللعب على عقدة الذنب والابتزاز العاطفي مثل:

«بعد كل ما فعلته لأجلك!»

«من غيرك ألجأ إليه؟»

«أنت لم تعد تهتم بي».

«عندما أموت وأرحل للأبد ستندم على ما فعلت».

«أنت أناني، تمامًا كأبيك».

«أشعر بالوحدة الشديدة الآن.»

ومع ذلك لن تفلح تلك التكتيكات إلا إن سمحت لها بذلك، فأنت تعلم بأن الحق معك فيما تفعله، وشرحت الأمر من جميع جوانبه، ودرست جميع ردود الفعل الممكنة، وبت مستعدًّا للتعامل معها. ما من أحد يمكنه إشعارك بالذنب ما دمت لا ترى نفسك مذنبًا.

الحماة: هتلر في صورة امرأة.

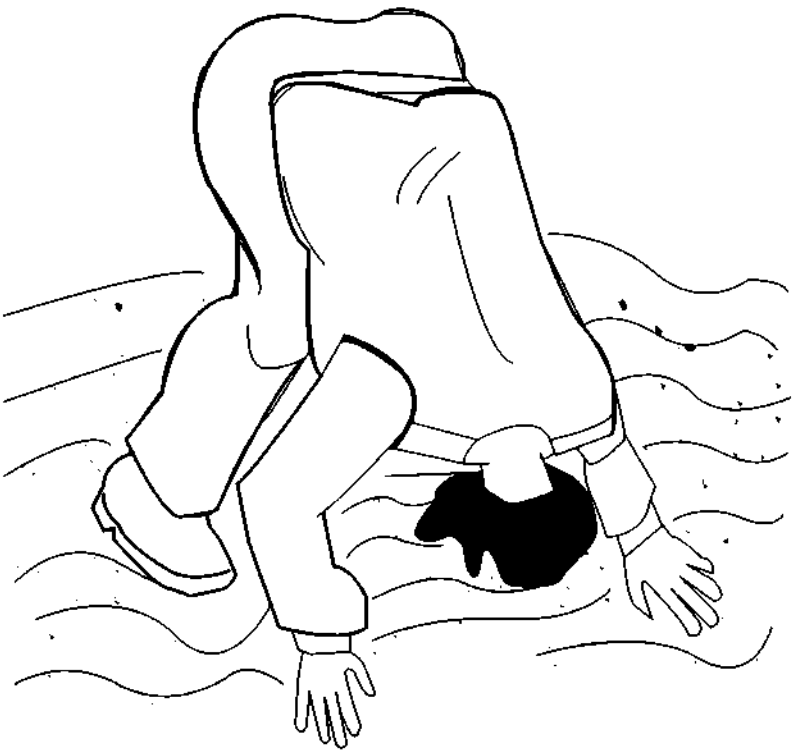
وقد يكون رد فعل برناديت التالي هو الانسحاب من المساعدة، أي مجالسة الطفل. وقد تهدد حتى بالحرمان من الميراث. ردود الفعل تلك متوقعة، لكن إذا رغب ريتشارد وديانا في أن يعيشا حياة مستقلة وناضجة وسعيدة، فعليهما أن يكونا حازمين. لا ينبغي لهما أن يحاولا تفسير قراراتهما أو تبريرها، بل أن يعيدا التأكيد على أن هذا هو المسار الذي اختارا السير فيه.

طيلة هذه العملية، يجب أن يظلا مهتمين ببرناديت وداعمين لها. قد يكون من المغري مقاطعتها، وبخاصة إذا كان رد الفعل أكثر حدة مما تصورا، لكن لا ينبغي لهما ذلك، عليهما أن يُطلعاها على أخبار الأسرة، مع مواصلة تشجيعها في الآن ذاته على تأسيس حياة خاصة بها. إذا تعاملا مع عملية وضع الحدود مع برناديت بالتعاطف والحب، فحتمًا ستنمو علاقة راشدة وممتعة في نهاية المطاف.

أما إذا أخفقت جميع تلك الجهود في حل المشكلة، فحري بهما الانتقال إلى مدينة أخرى.

الفصل السابع

طرق المرأة السرية مع الكلمات



كلما حاولت النساء التواصل مع تريفور، كان يدفن رأسه في الرمال

بينما نقَّب أحد علماء الآثار في بعض الأنقاض التابعة لموقع أثري، عثر على مصباح قديم مغبر، فمضى ينفض عنه الغبار، فإذا بمارد يخرج منه صائحًا: «لقد حررتني! سألبي لك أمنية».

فكر عالم الآثار لحظة، ثم أجاب: «أتمنى جسرًا سريعًا بين إنجلترا وفرنسا!».

أدار الجني عينيه وتمتم: «بربك! لقد خرجت لتوي من المصباح ولم أزل أشعر بالتيبس والتعب. ألديك فكرة عن كم الأميال التي تفصل بين إنجلترا وفرنسا؟ هذا مستحيل هندسيًّا! تمن أمنية أخرى!».

فكر الرجل قليلًا ثم قال: «أتمنى أن أفهم كيفية التواصل الصحيحة مع النساء».

شحب وجه الجني ثم سأله: «أتريد جسرك بمسار واحد أم مسارين؟».

إذا كنت رجلًا، فهذا الفصل يعَد واحدًا من أهم الفصول التي ستقرأها في هذا الكتاب. من المرجح أن يخامرك الشك في صحة بعض الأشياء التي أنت بصدد قراءتها، لذلك نقترح عليك التأكد من كل نقطة مع أي امرأة في محيطك المباشر.

على مدى أكثر من عشر سنوات، جمعنا وسجلنا ردود الناس على الاستطلاعات حول كيفية تواصل الرجال والنساء، واستندنا إلى علم السلوك البشري لتفسير اختلافاتهم، والأهم من ذلك أننا ابتكرنا إستراتيجيات للتعامل مع تلك الاختلافات.

لقد أجرينا بحوثًا على رجال من عديد من الجنسيات والأعراق، وبتنا قادرين على الكشف لأول مرة عن الأساس المنطقي المثير وراء الأسئلة الخمسة الأكثر شيوعًا التي طرحها أولئك الرجال عن الطريقة التي تتواصل بها النساء. تعد هذه الأسرار مصدرًا للتسلية والحيرة لأغلب

الرجال، ولكن بالنسبة لمن قرر الاطلاع عليها، فأنت بصدد الارتقاء بعلاقتك مع الجنس الآخر إلى مستوى جديد كليًّا. وفيما يلي تلك الأسئلة.

1. لماذا تتحدث النساء كثيرًا؟
2. لماذا ترغب النساء دائمًا في الحديث عن المشكلات؟
3. لماذا تبالغ النساء؟
4. لماذا يصعب على النساء الدخول في صلب الموضوع مباشرةً؟
5. لماذا تريد النساء معرفة كل التفاصيل الصغيرة؟

1. لماذا تتحدث النساء كثيرًا؟

تعد القدرة الهائلة التي تمتلكها النساء على الثرثرة واحدة من أصعب المفاهيم التي يتعسر على معظم الرجال فهمها. وقد تناولنا هذه الظاهرة بالتفصيل في كتاب لماذا لا ينصت الرجال ولا تستطيع النساء قراءة الخرائط، وسنستعرض نبذة مختصرة عنها هنا.

نشأت النساء في جماعات مع نساء أخريات وأطفال، واعتدن البقاء جميعًا قريبات من الكهف، وكانت القدرة على الترابط وبناء علاقات وثيقة أمرًا بالغ الأهمية لنجاة كل امرأة، بينما اعتاد الرجال الجلوس بصمت على رابية، بحثًا عن هدف متحرك. وعندما كانت النساء ينخرطن في أي نشاط معًا، كن يثرثرن باستمرار بعدّها وسيلة للترابط. أما الرجال، ففي أثناء صيدهم الحيوانات أو الأسماك، لم يكونوا ينبسون ببنت شفة خوفًا من إفزاع الفريسة. ولم يزل الرجل المعاصر يلتزم الصمت في رحلات صيد السمك أو الحيوانات حتى يومنا هذا. ولم تزل النساء العصريات يثرثرن دون توقف في رحلاتهن للجمع (التسوق). النساء لسن في حاجة إلى سبب للحديث أو هدف يصلن إليه بحديثهن، إنهن يتحدثن للتواصل مع بعضهن بعضًا.

وفيما يلي مسح للمخ بالرنين المغناطيسي للرجال والنساء في محادثة مع بعضهم بعضًا. المناطق المظلمة هي الأجزاء النشطة في المخ.

الأنثى الذكر

مناطق الكلام واللغة في المخ، معهد الطب النفسي، لندن، 2001.

يُظهِر المسح المخي كيف يُستخدم جزء كبير من مخ المرأة في وظائف الكلام واللغة. وقد وضحنا في كتاب لماذا لا ينصت الرجال ولا تستطيع النساء قراءة الخرائط، كيف يقدر مخ الأنثى على إنتاج 6000 - 8000 كلمة منطوقة يوميًّا بسهولة. قارن هذا بالحد الأقصى لإنتاج الرجل الذي يبلغ 2000 - 4000 كلمة في اليوم وسترى لماذا تسبب مقدرة المرأة على الكلام مشكلات كثيرة للأزواج. يمكن للرجل العامل أن يستنفد مخرجاته من الكلمات بحلول منتصف النهار، ثم يعود إلى امرأة لم يزل في جعبتها على الأرجح 4000 - 5000 كلمة لتقولها! يمكن لامرأتين أن تقضيا اليوم بأكمله معًا ثم تستكملان حديثهما على الهاتف لساعة أخرى بكل سهولة، حينها يكون رد فعل الرجل هو: «لماذا لم تخبريها بكل هذا عندما رأيتِها؟».

"آمل أنني لا أُضجرك بكثرة حديثي"

إن امتلاك مخ غير قوي في مهارات الكلام واللغة، يفسر إلى حد كبير الفروق البارزة بين الجنسين في معدلات الإصابة بمشكلات معينة في الحديث: فالذكور يفوقون الإناث بنحو ثلاث إلى أربع مرات في التلعثم، وعشر مرات في عسر القراءة الحاد.

إن مخ الرجل مهيأ لحل المشكلات والتوصل إلى حلول باستمرار، فيستخدم الرجال الكلام واللغة لإيصال الحقائق والبيانات. ولن يتحدث أغلب الرجال إلا إن كان لديهم ما يقولونه، أي عندما يرغبون في إيصال حقائق أو بيانات أو حلول، وهذا يخلق مشكلاتٍ خطيرة عند تواصلهم مع النساء، لأن «حديث» المرأة مختلف بكليته. «حديث» المرأة هو شكل من أشكال المكافأة ووسيلة لإقامة روابط مع شخص آخر. ببساطة: إذا

كانت معجبة بك أو تحبك، أو توافق على ما تقوله، أو تريد منك أن تشعر بالقبول والأهمية، فستتحدث معك، إما إذا لم تعجبها فلن تحادثك.

مخ الرجال موجه نحو إيجاد الحلول.
مخ المرأة موجه نحو عملية الحديث نفسها.

وهكذا لن يحادث رجل رجلًا آخر بخصوص مشكلات شخصية، إلا إن كان يشعر بأن هذا الآخر يمتلك الحل. مثلما وضحنا آنفًا، يشعر الرجل بالفخر عندما يسأله أحدهم عن رأيه ويبتكر الحلول. أما المرأة، فحديثها هو شكل أساسي من أشكال الترابط مع الشخص الآخر، ولا تحتاج إلى حلول. ولسوء الحظ غالبًا ما يظن الرجل أن المرأة تناقشه مشكلاتها لأنها لا تعرف كيف تتعامل معها، ومن ثم لا ينثني يقاطعها بالحلول. لا غرو أن المرأة دائمًا ما تزعم أن الرجل يقطع حديثها باستمرار ولا يدعها توضح وجهة نظرها، فمن وجهة نظر المرأة، عرضه المستمر للحلول يجعل الأمر يبدو كما لو كان يريد أن يكون دومًا على حق، وتكون هي دومًا المخطئة. بيد أن المرأة عندما تشارك شخصًا ما مشاعرها أو مشكلاتها، فهي تُظهر له بذلك ثقتها فيه بمشاركته أسرارها.

عندما تشارك أسرارها الشخصية معك فذلك لا يعني أنها تشكو، بل يعني أنها تثق بك.

والعكس صحيح أيضًا، فإذا لم تكن معجبة بالشخص أو تحبه، أو غير متفقة مع ما يقول، أو ترغب في التنكيل به، فستمتنع عن الحديث، فالصمت من جانبها هو شكل من أشكال العقاب، وأسلوب فعال لدى استخدامه مع امرأة أخرى. غير أن هذا الأسلوب لا يجدي مع الرجال، إذ

يشعر الرجل بأن «الهدوء والسلام» المستحدَث هو بمثابة مكافأة، لذلك عندما تهدد المرأة قائلة: «لن أتحدث معك مجددًا أبدًا!»، فينبغي أخذها على محمل الجد، ولكن ليس حرفيًا.

تستخدم النساء الصمت وسيلة لمعاقبة الرجال.
لكن الرجال يحبون الصمت.

إذا أرادت المرأة معاقبة الرجل، فإن أسهل طريقة هي أن تتحدث معه دونما توقف، وأن تواصل تغيير الموضوع.

الحل للرجال

لتفهم أن الغرض الأساسي من «حديث» المرأة هو الحديث. إن هدفها هو أن تشعر بالتحسن وأن تترابط معك، لا التوصل إلى حلول. كل ما عليك هو الإنصات لها وتشجيعها، فمحتوى حديث الرجل غير مهم، المهم هو المشاطرة.

حل للنساء

حددي موعدًا بالاتفاق مع شريك حياتك عندما ترغبين في محادثته، وأخبريه بأنك لا تريدين منه سوى أن يسمعك دون أن يقدم حلولًا. لا تعاقبيه بالصمت ثم تستائين لأنه لم يلاحظ أنك لا تتحدثين معه، إنه يستمتع بهذه الفترة من الهدوء حيث يسعه الاسترخاء. إن كانت بينكما مشكلة عالقة، كوني مباشِرة بشأنها.

2. لماذا ترغب النساء دائمًا في الحديث عن المشكلات؟

تعيش النساء في المتوسط أكثر من الرجال بسبع سنوات، والسبب الأساسي هو قدرتهن الأفضل على التعامل مع الضغط. عندما يرغب الرجل في نسيان يوم صعب، يفعل ذلك من خلال التفكير أو الانشغال بشيء آخر، فمخه أحادي المسار يتيح له التركيز على الأخبار أو التلفاز أو ري الحديقة أو تصفح الإنترنت أو بناء نموذج لسفينة، وأن يهمش مشكلاته. وبالانشغال بشيء واحد لا يمت بصلة لمشكلاته، يسعه تناسيها. أما الرجل الذي يقع تحت ضغط ولا يشغل نفسه بنشاط آخر، فسيمتنع عن الكلام ويجلس بمفرده على صخرته محاولًا العثور على حل لمشكلته. والخطر في حالته هو أنه يكبت ما يشعر به من ضغط بداخله، الأمر الذي قد يصيبه باعتلالات من بينها الإسهال أو الإمساك أو قرح المعدة أو النوبة القلبية (عسى ألا تجتمع كلها عليه في الوقت ذاته). أما النساء فيتعاملن مع الضغط بالحديث عن مشكلاتهن مرارًا وتكرارًا، ذهابًا وإيابًا، ومن جميع الزوايا، من دون أن تخلص إلى استنتاجات، فالحديث عن مشكلاتهن هو الطريقة التي يخففن بها ضغطهن. إن تحدَّث الرجل بهذه الطريقة، سيفترض الرجال الآخرون أنه عاجز ويطلب حلًا، وسيقدمونه من دون إبطاء.

دراسة حالة: ليزا وجو وجدال منتصف الليل

عندما انتقل جو وليزا للإقامة معًا في بادئ الأمر، كانا يتجادلان كثيرًا، وكثيرًا ما كان الجدل يطول ويمتد، حتى بعد منتصف الليل. المشكلة أن ليزا نشأت على الاعتقاد بأن المتحابَّين لا ينبغي لهما أبدًا أن يناما على خلاف، بل ينبغي أن يتبادلا القبلات وأن يتصالحا قبل الذهاب إلى الفراش، لذا فقد كانت تتحدث وتتحدث عن المشكلة التي

يتجادلان بشأنها، حتى يؤدي هذا الحديث إلى جدال آخر. لم يقوَ جو على تحمل ذلك، كان يؤثر أن يتجادلا ثم يخلدا إلى النوم وينسيا أمره.

أرادت ليزا أن تخفف مستوى توترها، وتاقت إلى التوصل لقرار مرضٍ للطرفين، بينما شعر جو أن الجدال لم يكن سوى دائرة مفرغة من النقاط نفسها. وكان قد استنفد قدرته على الحديث تمامًا مع نهاية اليوم ويريد أن يدع خلافهما راكدًا.

قررت وزوجي أننا لن ننام أبدًا حتى نسوي أي جدال.
ذات ليلة بقينا مستيقظين ستة أشهر متتالية.
فيليس ديلر.

لا يفهم الرجل حب المرأة في خوض الجدال، خصوصًا في وقت متأخر من الليل. لكن مخ الأنثى هو حاسوب اتصالات قائم على عملية الحديث، فالنساء يحببن الحديث في جميع جوانب أفعالهن ومشاعرهن، أما الرجال فعلى الأرجح ينفرون من مثل هذا الوضع، فالرجل يفضل أن يخوض الجدال مرة واحدة ثم يتركه وشأنه، ويؤْثِر الانسحاب إلى صخرته والانشغال بشيء آخر.

توجد نظريتان لكيفية الجدال مع النساء. لا تنجح أيٌّ منهما.
رودني دانجرفيلد.

تريد النساء إحلال السلام وتسوية أي خلافات، فهنَّ يؤمنَّ بأن الحديث يمكنه أن يُشعر الجميع بالتحسن. بينما يؤمن الرجال بأن الحديث يمكنه عادة أن يزيد الطين بلة.

الحل

عندما تتحدث النساء في مشكلة تبدو غير منطقية، تذكر أنها تحتاج إلى خوض عملية الحديث كيما تشعر بتحسن. أنصت بتعاطف وأخبرها بأنك موجود دائمًا للإنصات لها متى احتاجت إليك. هذا أسهل بكثير من محاولة إصلاح مشكلات وهمية ويكسبك عددًا كبيرًا من النقاط.

أشياء تتمنى النساء لو عرفها الرجال، رقم 105:

أي شيء قالته المرأة منذ ستة إلى ثمانية أشهر لا يعول عليه في الجدال الجاري.

إذا لم تستطع الرد على الفور، اطلب من المرأة بلطف أن تنحي الموضوع جانبًا على أن تعودا إليه في يوم آخر، تكون فيه حرارة الجدال قد خمدت. قل: «آسف يا عزيزتي، لا يسعني استيعاب هذه المشكلة في الوقت الحالي. هل يمكننا الحديث عنها غدًا/في عطلة نهاية الأسبوع/في الأسبوع القادم، حيث تتاح لي فرصة للتفكير فيها؟». على الأرجح سيجدي هذا الأسلوب نفعًا أكبر من أسلوب الامتناع عن الكلام والأمل في أن تستنفد المرأة ما تود قوله. فما تود قوله لن ينفد.

3. لماذا تبالغ النساء؟

يبالغ كل من الرجال والنساء، الفرق هو أن الرجال يبالغون في الحقائق والبيانات، بينما تبالغ النساء في العواطف والمشاعر. ربما يبالغ الرجل في أهمية وظيفته، أو في مقدار دخله، أو في حجم السمكة التي اصطادها، أو في أداء سيارته، أو في عدد النساء الجميلات اللائي واعدهن. بينما تبالغ النساء في مشاعرهن ومشاعر الآخرين إزاء المسائل الشخصية، فمخ المرأة يركز على الأشخاص ويرسم خيالاته عن الحياة

والعلاقات أكثر مما يفعل مخ الرجل، ومبالغتها في تلك الأمور تجعل المحادثات أكثر تشويقًا.

تضفي المبالغة تشويقًا وإثارة ومتعة على المحادثات التي تخص العلاقات.

إن مبالغة النساء في الكلمات والعواطف أمر شائع ومقبول بكليته للنساء جميعًا عندما يتحدثن فيما بينهن، وجزء لا يتجزأ من النسيج الاجتماعي لكونها امرأة.

تهوى غالبية النساء الانغماس في أحلام يقظة عن فارس وسيم يركض على حصان أبيض لحملهن بعيدًا، وإن كن في الغالب ينتهين إلى الوقوع في غرام فني كمبيوتر ذي شعر أحمر ووجه منمش وبيده زجاجة جعة يلتقين به في مطعم الحصان الأبيض مساء يوم السبت.

أثبتت دراسة اجتماعية أن أكثر خيالات المرأة جموحًا هي أن يحبها رجلان في آنٍ واحد. أحدهما يطهو. والآخر ينظف.

وفيما يلي بعض الأمثلة الشائعة لمبالغة المرأة:

«لقد أخبرتك مليون مرة أن تجمع مناشفك المبللة».

«إنك تتوقع مني طيلة الوقت أن أؤدي كل المهام المنزلية وأن أعتني بالأطفال في آنٍ واحد».

«عندما رأيتها ترتدي هذا الثوب، ظننت أنني سأموت!».

«إنك تفعل هذا بي طيلة الوقت».

«لن أتحدث معك مجددًا أبدًا!».

بالنسبة للرجل، يمكن لمبالغة المرأة أن تشعره بالإحباط، لأن مخه يعتمد على الحقائق والبيانات في الفهم، ويترجم الكلمات حرفيًّا، فمثلًا إن خالف الرجل حبيبته الرأي أمام الأصدقاء، قد تقول له لاحقًا: «إنك تقلل من شأني دومًا ولا تدعني أعبر عن رأيي أبدًا! إنك تفعل هذا طيلة الوقت!». حينها يميل الرجل إلى فهم كلامها حرفيًّا فيجادل بأنه لا يفعل ذلك طيلة الوقت ويدافع عن نفسه بالأمثلة. يحتج قائلًا: «هذا ليس صحيحًا! لم أفعل هذا في الليلة الماضية ولم أفعله منذ شهور!». فترفض هي رده وتتذكر المناسبات والأماكن والتواريخ التي ارتكب فيها الجريمة ذاتها، فيبتعد شاعرًا بالإهانة والسخط. وسواء ارتكب الجريمة أو لا، لا فرق، فكلاهما سيان، إذ إن كل ما أرادت منه المرأة فعله، أن يظهر أمام أصدقائهما اهتمامه بها. لقد كانت تبالغ في عواطفها بينما كان يجادل ضد ما ظن أنه حقائق وبيانات.

أشعر وكأن لي مليون شخصية؛ واحدة لكل دقيقة.
ماي ويست عن الرجال.

على الرغم من مقدرة النساء على الحديث، فعند التواصل يعتمدن أيضًا على لغة الجسد لإرسال المعلومات واستقبالها، فلغة الجسد تكشف عن حالة المرأة العاطفية وتمثل 60 % - 80 % من الأثر الذي تحدثه أغلب محادثات النساء. من وجهة نظر الرجل، فهو يرى أن المرأة كثيرًا ما تلوح بذراعيها وتستخدم مدى واسع من تعبيرات الوجه والإيماءات عندما تتحدث، بما في ذلك الحديث في الهاتف. وتستخدم المرأة نبرة الصوت لنقل ما تعنيه، وتتمتع النساء بخمس نبرات لا يمكن للرجل تمييز سوى ثلاث منها. هكذا تمثل الكلمات ما نسبته 7 % إلى

10 % فقط من الأثر المرجو من رسالة المرأة، ومن ثم فإن الكلمات ليست حاسمة في محادثتهن لأن أغلب رسائلهن غير لفظية. ولا بأس أن تستخدم النساء كلمات لا تتطابق حتى مع المحادثة الجارية، فالعواطف والمشاعر بالنسبة لهن هي ما يهم، ولغة الجسد والنبرة هما القنوات الأساسية لهذا التواصل.

كيف يمكن للمرأة أن تضلل نفسها؟

عندما تعيد المرأة سيناريو ما في رأسها، قد يبدو ما تذكرته حقيقيًّا. تبين هذه الرسالة من «جيسيكا» كيف يسري الأمر:

قررنا أنا وزوجي «لوك» أن نلتقي في مطعمنا المفضل لتناول العشاء مساء السبت في نحو السادسة مساءً.

ذهب لوك لمباراة كرة القدم مع رفاقه يومها، وحظيت أنا بوقت ممتع ورائع، مع صديقاتي اللائي لم أرهن كثيرًا منذ ارتبطنا أنا ولوك. قضينا طيلة اليوم في التسوق وتناول الغداء والقهوة والحديث عن كل شيء.

مر الوقت سريعًا وتأخرت قليلًا في الوصول إلى المطعم. علمت أن هذا العشاء سيكون رومانسيًّا. كان الحماس يغمرني وتطلعت حقًّا إلى رؤية لوك.

عندما وصلت كان جالسًا ببرود يحدق خارج النافذة. اعتذرت لتأخري وأخبرته عن هذا اليوم الرائع الذي قضيته مع رفيقاتي وأريته ما اشتريت. أهديته هدية خاصة (مجموعة جميلة من الأزرار الذهبية تتماشى مع حلته التي ارتداها للعشاء). تمتم قائلًا: «شكرًا»، ووضعها في جيبه واكتفى بالجلوس دون أن يقول شيئًا.

كانت حالته المزاجية غريبة، وقد ظننت أنه لا ريب يعاقبني لتأخري بعدم الحديث أو الشجار معي. بذلت جهدًا كبيرًا في محادثته ولم يكن الحديث ممتعًا البتة، بدا كما لو كان يبعد عني مليون ميل. ثم قررنا تناول القهوة في المنزل.

كانت الرحلة إلى المنزل هادئة، وأدركت وقتها وجود مشكلة جادة. مضيت أعتصر ذهني سعيًا إلى معرفة كنهها، ثم قررت الانتظار حتى نصل إلى المنزل لأكتشف الأمر. ساورتني بعض الشكوك لكنني لم أرغب في قول أي شيء حينها.

عندما وصلنا إلى المنزل، اتجه لوك مباشرة إلى غرفة المعيشة، ثم فتح التلفاز وحدق إليه بوجه خالٍ من التعابير، بدا كأن عينيه تقولان لي إن الأمر قد انتهى بيننا. وبدأت أدرك أن ما كنت أفكر فيه لبعض الوقت كان صحيحًا؛ في حياته امرأة أخرى لا ريب، وها هو يفكر فيها ولا يريد أن يخبرني أو يجرحني، وقد أصبحت هويتها واضحة أيضًا؛ ديبي، تلك الفاسقة ذات التنورة القصيرة في عمله! لقد رأيت الطريقة التي تمايل بها خصرها كلما مرت من أمامه، ولا بد أنه يظنني حمقاء ولن ألاحظ كيف ينظر إليها مانحًا إياها تلك الابتسامة الغبية الصغيرة. لا بد أنهما يظناني عمياء! حسنًا، جلستُ بجانبه على الأريكة ما يقرب من 15 دقيقة، ثم لم أعد أحتمل الجلوس لفترة أطول. ذهبت إلى الفراش، وبعد عشر دقائق جاء لوك وفاجأني بمعانقتي، ثم استدار بعدها وغط في نوم عميق. شعرت باستياء وتوتر عميقين لدرجة ظللت مستيقظة لساعات وفي النهاية ظللت أبكي حتى أخذني النعاس. كنت أشعر بأن النهاية قادمة.

وعدت نفسي بأنني سأواجه الموقف غدًا وأطالبه بالحقيقة. مَن تكون المرأة الأخرى؟ هل يحبها أم أنها مجرد نزوة؟ لمَ لا يستطيع الرجال أن يكونوا صادقين فحسب؟ كل ما أعرفه هو أنني لا يسعني مواصلة حياتي بهذه الطريقة بعد الآن...

ما كان لوك يفكر فيه حقًّا في تلك الليلة:

خسرت إنجلترا. حظيت بأمسية رائعة مع جيسيكا على الرغم من ذلك...

الحل

إذا كنت رجلًا، عليك أن تفهم حاجة المرأة إلى المبالغة في المحادثة العاطفية، وألا تأخذ الكلام بمعناه الحرفي. لا تدعُها أبدًا بـ «ملكة الدراما» أو تصحح أخطاءها أمام الآخرين، بل ارجع للخلف خطوة واحدة وحاول الاستماع لمشاعرها الحقيقية، من دون أن تخبرها بما يجب عليها أن تفكر فيه أو تقوله. أما المرأة فعليها أن تدرك أن الرجل يفهم الأشياء حرفيًّا وأن عليها الالتزام بالحقائق والحد من المبالغة، لا سيما في العمل، حيث يمكن للمبالغة أن تكون مربكة ومكلفة.

4. لماذا يصعب على النساء الدخول في صلب الموضوع مباشرةً؟

يرى الرجال أن النساء غالبًا ما تبدون غامضات، أو يخُمن حول الموضوع بدلًا من الدخول مباشرة في صلبه. يشعر الرجل أحيانًا بأنه مطالب بتخمين ما تريده المرأة، أو أن يقرأ أفكارها. يُعرف هذا الغموض الواضح بالحديث غير المباشر.

توضح هذه الرسالة من أحد قرائنا الرجال شعور الرجال إزاء ذلك:

ارتقت زوجتي بالحديث غير المباشر إلى شكل من أشكال الفن، ففي البارحة على سبيل المثال، كانت تتجول في أنحاء المطبخ ثم قالت: «قالت لي المشرفة في اجتماع الموظفين اليوم: «لا تأكل السجق»».

هتفت قائلًا: «ماذا؟ ما مشكلتها مع السجق؟».

أجابت بنبرة غاضبة: «ليست هي، بل أنت. لا أريدك أن تأكل السجق، فسأخزنه».

وقفت هناك مع تلك النظرة الغبية على وجهي محاولًا استرجاع محادثتنا من خزانة الملفات المغبرة في رأسي، بينما أكملت هي ببساطة من حيث توقفت، وأخبرتني بما قالته المشرفة حقًّا.

إنها لا تنفك تفعل هذا. لا بد أن أضع إشارات مرجعية بين كلماتها المتدفقة حتى يمكنني تحديد أي سياق من المحادثة تسير فيه حاليًّا. إن بإمكانها السير في أربعة أو خمسة خطوط مختلفة من الأفكار في آنٍ واحد بسهولة منقطعة النظير، بينما أكافح أنا لمواكبتها. لا تبدي صديقاتها أي صعوبة في الفهم، فيما يصيبني هذا أنا وولديَّ بتلف في المخ. كيف يمكن لامرأة ذكية أن تكون مشتتة الذهن هكذا عندما تتحدث؟

سألتني: «هل تود مشاهدة فيلمًا الليلة؟». اندهشت لسؤالها لكن قلت: «لا»، فقد كان لدي أمور عليَّ فعلها في المرآب. ثم مضت ساعة قبل أن أدرك أنها قد امتنعت عن الحديث معي. سألتها إن كان ثمة مشكلة، فقالت: «لا»، ثم ظلت صامتة، وعندما ضغطت عليها صاحت بعينين دامعتين: «إنك لا تصحبني أبدًا لمشاهدة الأفلام!». مهلًا.. ظننت أنني المدعو وليس هي!

واليوم وبينما كنت أحمل كمية كبيرة من الغسيل إلى المرآب، قلت: «عليَّ الذهاب إلى متجر الأدوات المنزلية لاحقًا».

انشغلت في المرآب لثلاثين دقيقة أو نحوها، وخلال هذا الوقت وضعت كمية من الغسيل في الغسالة، ونقلت بعض الصناديق، ونظفت أحد الرفوف، ثم صنعت قائمة ذهنية بالمهام التي عليَّ فعلها لاحقًا لهذا اليوم بعد عودتي من متجر الأدوات المنزلية. وعندما دخلت المنزل، تركت ما تفعله ورفعت نظرها إليَّ سائلة: «لماذا؟».

سألت: «هه؟ لماذا ماذا؟».

«ما الذي تحتاج إليه؟».

«لست بحاجة إلى أي شيء! عم تتحدثين؟».

سألتني: «إن لم تكن في حاجة إلى أي شيء، لماذا إذًا تذهب إلى متجر الأدوات المنزلية؟». قالتها عاقدة ذراعيها بوضعية (ما الذي تنوي فعله) الجلية التي يعرفها معظم الرجال المتزوجين.

مهلًا، كان قد مضى وقت طويل على تلك المحادثة، وحملت في مخزن الحوار لدي نصف دستة من الأشياء التي يمكننا الحديث حولها، وبالنسبة لي أصبح متجر الأدوات المنزلية موضوعًا عتيقًا، لكن بالنسبة لزوجتي، لم يكن هذا الأمر قد حُسم بعد، لذا ظل ماكثًا في أعلى كومة الموضوعات، حيث تفترض أنني أبقيه أيضًا.

وبحلول الوقت الذي بدأت فيه استيعاب الأمور، كانت مقتنعة بأنني لا أنصت، وأنا نصف مقتنع بأنها على حق. سأحاول فهم كل شيء لاحقًا، بمجرد أن أنتهي من تناول شطيرة السجق خاصتي.

رايموند المحبط.

عندما تتحدث امرأة فإنها غالبًا تستخدم أسلوبًا غير مباشر، هذا يعني أنها تلمح لما تريد أو تستنتج أشياء. كانت زوجة ريموند أيضًا متعددة المسارات، لذلك فقد ضل طريقه كليًّا.

ويخدم حديث المرأة غير المباشر غرضًا مهمًّا؛ إنه يبني علاقات وألفة مع الآخرين عن طريق تجنب العداء أو المواجهة أو الشقاق. من وجهة نظر تطورية، سمح الأسلوب غير المباشر للنساء بتفادي الاختلاف مع بعضهن بعضًا، وسهَّل الترابط عن طريق عدم الظهور بمظهر المسيطرة أو العدوانية. يتناسب هذا الأسلوب تمامًا مع نهج المرأة العام في حفظ التناغم.

وقلما تنشأ مشكلة بين النساء إذا استخدمت إحداهن الأسلوب غير المباشر في الحديث مع الأخريات، فالنساء حساسات لاستشفاف المعنى الحقيقي الكامن وراء الكلام. بينما يمكن أن يكون الأمر كارثيًّا عندما يستخدم هذا الأسلوب مع الرجال، فالرجل يستخدم أسلوبًا مباشرًا للحديث ويأخذ الكلمات بمعناها الحرفي. وكما قلنا، فقد تطور مخ الرجل ليكون أحادي التركيز بسبب متطلبات الصيد، ومن ثم يجد افتقار النساء لبنية الكلام وغايته أمرًا مربكًا للغاية، ويتهم النساء بأنهن لا يعرفن ما يتحدثن عنه، ويجيب بأسئلة من قبيل: «ما المغزى هنا؟»، «إلى أين تتجه هذه المحادثة؟»، و«ما بيت القصيد؟». ثم يشرع الرجل عندها في محادثة المرأة كما لو كانت مريضة عقلية في مصحة، أو يقاطعها قائلًا: «لقد تكلمنا في هذا الموضوع عشرات المرات»، و«كم سيستغرق هذا من الوقت؟»، و«هذه المحادثة تتطلب مجهودًا هائلًا ولن تصل إلى أي نتيجة!».

الحديث غير المباشر في العمل

عندما تتحدث المرأة بأسلوب غير مباشر في العمل، قد تحدث مشكلة لأن الرجال يعانون صعوبة في متابعة المحادثات متعددة المسارات وغير المباشرة. يحتاج الرجل إلى أن يعرض عليه الطرف الآخر أفكارًا ومعلومات واضحة ومنطقية ومنظمة قبل أن يتخذ قرارًا. وقد تضع المرأة نفسها في موضع تُرفض فيه أفكارها وطلباتها، لمجرد أن مديرها الرجل لم يكن لديه أدنى فكرة عما تريده حقًّا. كانت ماري ضحية تقليدية لموقف مشابه.

بعد ستة أشهر من المفاوضات، فازت ماري أخيرًا بفرصة تقديم برنامج شركتها الإعلاني الجديد إلى عميل تمويلي كبير. سيكون الجمهور ثمانية رجال وأربع سيدات، وكان التمويل المطروح يساوي 200000 دولار، ولم تكن تملك سوى ثلاثين دقيقة لتسويق قصتها. كانت تعلم أن لديها فرصة واحدة فقط لإثبات جدارتها. وفي اليوم المنشود، وصلت ماري مرتدية حُلة رسمية مثالية أنيقة تصل إلى الركبة، وكان شعرها مرفوعًا لأعلى، وقد وضعت مساحيق تجميل خفيفة وطبيعية، وتدربت على عرضها لدرجة استطاعت معها تقديمه في نومها.

ومع ذلك، عندما بدأت في عرضها، لاحظت أن الرجال يتطلعون إليها بنظرات خالية من التعبير؛ شعرت بأنهم يحكمون عليها سلبًا، وافترضت أنهم بدؤوا يفقدون اهتمامهم بما تقول، فمضت تعدد مسارات عرضها سعيًا لجذب انتباههم بالعودة إلى الشرائح السابقة، والحديث بأسلوب غير مباشر، ومحاولة إظهار مدى ارتباط كل الأمور ببعضها. كانت النساء يشجعنها بالابتسام واستخدام تعبيرات الوجه المتنوعة وإصدار أصوات مسموعة

مثل «اه هه» و«حقًّا!» و«مممم»، وكان يظهر عليهن الاهتمام بوجه عام. تحمست ماري لردود فعل النساء وبدأت في عرض قصتها عليهن، وتجاهلت الرجال عن غير قصد. وأصبح العرض بأكمله بهلوانيًّا. انتهت ورحلت مقتنعة بأنها قد أبلت بلاءً حسنًا وانتظرت رد الشركة على أحر من جمر.

وفيما يلي المحادثة التي جرت بين المديرين التنفيذيين الرجال في أثناء تناولهم القهوة بعد أن رحلت ماري:

مدير التسويق: «هل لديكم فكرة يا رفاق عما كانت تتحدث عنه؟».

الرئيس التنفيذي: «لا، لقد أفقدتني تركيزي. قل لها أن ترسل الاقتراح مكتوبًا».

عددت ماري مسارات عرضها واستخدمت حديثًا غير مباشر، مع مجموعة من الرجال الذين لم تكن لديهم أدنى فكرة عما كانت تتحدث عنه، أو عن صلة ما تقوله ببعضه. أما المديرات التنفيذيات فشعرن بالرضا عن العرض وشاركن في طرح الأسئلة، بينما لم يرغب أي رجل في رفع يده والاعتراف بعدم فهمه. ينبغي للمرأة أن تعلم أنه إذا لم يفهم الرجل ما تقوله، فسيتظاهر بالفهم بدلًا من أن يظهر بمظهر الغبي.

عندما يعجز الرجل عن فهم حديث المرأة في العمل، فعلى الأرجح سيتظاهر بالفهم.

وكثيرًا ما تتوقع النساء من الرجال الموجودين في حياتهن فهم ذاك الحديث غير المباشر وأن يفكوا شفرته ويتابعونه، بيد أن الرجال لا يفعلون.

مهما كان عمر الرجل، فما تزال المرأة بحاجة إلى الحديث بأسلوب مباشر. أعطيه جداول زمنية ومخططات وإجابات نهائية ومواعيد تسليم. تحتاج المرأة إلى أن تكون مباشرة مع الرجال في العمل، وألا تعطيهم أكثر من شيء واحد في المرة، ليمعنوا فكرهم فيه. وما زالت ماري في انتظار الرد...

الحديث غير المباشر في المنزل

عندما تقول المرأة...	في الحقيقة تعني...
يجب أن نتحدث	إنني مستاءة أو لدي مشكلة
نحن بحاجة إلى	أنا أريد
آسفة	ستأسف
القرار بيدك	ما دمت أتفق معك
لست مستاءة	بالطبع أنا مستاءة!
عليك أن تتعلم كيفية التواصل	اتفق معي وحسب
هل تحبني؟	أريد شيئًا باهظ الثمن
إنك تتصرف بلطف حقيقي الليلة	ألا تفكر في شيء آخر غير العلاقة الحميمة؟
ما مقدار حبك لي؟	لقد فعلت شيئًا لن يروق لك
كن رومانسيًا، أطفئ الأضواء	لدي فخذان مترهلان

دراسة حالة: باربرا وآدم

كانت باربرا ذاهبة للتسوق مع الأصدقاء وأرادت من ابنها آدم البالغ من العمر ستة عشر عامًا تنظيف المطبخ، فسألته: «يا آدم، هل تود تنظيف المطبخ من أجلي رجاءً؟». تمتم مجيبًا: «آه ... نعم...». وعندما

عادت من نزهتها مع صديقاتها، كان المطبخ لم يزل يبدو كما لو أن قنبلة قد انفجرت فيه. في الحقيقة، لقد بدا أسوأ مما كان عليه قبل خروجها، فاستشاطت غضبًا. تذمر آدم قائلًا: «لكنني عزمت على فعل ذلك قبل أن أخرج الليلة!». كانت باربرا قد استخدمت أسلوبًا غير مباشر في الحديث وافترضت أن آدم سيدرك أن المطبخ يجب أن يكون نظيفًا بحلول عودتها. سألته: «هل تود تنظيف المطبخ؟»، وما من صبي مراهق «يود» تنظيف المطبخ، ولا حتى آدم. إن طلبًا مباشرًا بموعد نهائي مثل: «رجاءً يا آدم نظف المطبخ قبل عودتي إلى المنزل من التسوق في منتصف النهار» كان كفيلًا لضمان نتيجة أكثر نجاحًا.

لا «يود» الصبيان تأدية المهام المنزلية. إنهم بحاجة إلى تعليمات مباشرة لتأديتها.

ذات ليلة قالت لآدم: «أود منك أن تذاكر لمدة ساعة قبل أن تأوي إلى الفراش.»، يمكن لهذا النهج غير المباشر أن ينجح مع الفتيات، لكنه يكلل بفشل ذريع مع الأولاد، فمخ الصبي يسمع أن أمه تود منه فعل ذلك، لكنه لم يُكلف به حقيقةً، لذا لن يفعله. وإن وجدته يستمع إلى المذياع أو يشاهد التلفاز بدلًا من ذلك، فقد يشتعل بينهما خلاف. إن التعليمات المباشرة مع حد زمني هي الطريقة الواقعية الوحيدة للتعامل مع الذكور.

«يا آدم، أريد منك أن تذاكر في حجرتك لمدة ساعة، وسآتي لأقول لك تصبح على خير قبل أن تأوي إلى الفراش». مع التعليمات المباشرة، تصبح فرصة سوء التواصل ضئيلة لأن الذكور يحترمون التوجيهات الواضحة. تشعر عديد من النساء بالقلق من أن الخطاب المباشر شديد العدوانية أو المواجهة، وقد يكون هذا صحيحًا لدى استخدامه مع أنثى

أخرى. أما مع الذكور، فالحديث المباشر أمر طبيعي تمامًا لأن تلك هي الطريقة التي يتواصلون بها.

الحل

بالنسبة للنساء: تستخدم النساء الأسلوب غير المباشر في حديثهن لإقامة روابط مع النساء الأخريات، أما مع الذكور فلا تستخدمي سوى الأسلوب المباشر. قد يبدو الأمر صعبًا في البداية، ولكن مع الممارسة سيمنحك النتائج التي تريدينها، ويحد من خلافاتك مع الذكور الموجودين في حياتك.

بالنسبة للرجال: إذا تحدثت امرأة وواجهت صعوبة في فهم الموضوع، فما عليك سوى الجلوس باسترخاء والإنصات إليها ومجاراتها دون تقديم حلول. وفي أسوأ الأحوال، أعطها حدًّا زمنيًّا: «سأود مشاهدة الأخبار في السابعة مساءً يا عزيزتي، ولكن حتى يحين ذلك الوقت كلي آذان مصغية.»، عندها ستفرغ هي مما تريد قوله شاعرة بالسعادة والاسترخاء، من دون أن تضطر أنت إلى فعل أي شيء.

أرسل لنا أحد قرائنا قاموس مصطلحات النساء غير المباشرة التي تتكرر خلال مناقشاتهن المعتادة.

«لا بأس»: تستخدم النساء هذا التعبير في نهاية أي جدال عندما تظن أنها على حق، ولكنها تريد منه أن يصمت. وعلى الرجل ألا يستخدم أبدًا تعبير «لا بأس» لوصف مظهرها، ذلك لأنه قد يتسبب في جدال ينتهي بقول المرأة: «لا بأس!».

«خمس دقائق»: يعني هذا ما يقرب من نصف الساعة، وهي تعادل الخمس دقائق التي سيستغرقها الرجل أمام مباراة كرة القدم قبل أن يقول إنه سيخرج القمامة.

«لا شيء»: هذا يعني «شيئًا ما». تستخدم المرأة تعبير «لا شيء» لوصف الشعور الذي ينتابها عندما ترغب في خنق الرجل. غالبًا ما يشير تعبير «لا شيء» إلى بداية جدال سيستمر لـ «خمس دقائق» وينتهي بـ «لا بأس».

«تفضل» (مع رفع الحاجبين): تدل على تحدٍّ سيتسبب في انزعاج المرأة من «لا شيء» وينتهي بكلمة «لا بأس».

«تفضل» (مع حاجبين طبيعيين): هذا يعني «لقد استسلمت» أو «افعل ما تريد لأنني غير مهتمة». وغالبًا ما ستتلقى كلمة «تفضل» (مع رفع الحاجبين) في غضون بضع دقائق، متبوعة بتعبيري «لا شيء» و«لا بأس»، ثم ستتحدث إليك لما يقرب من «خمس دقائق» عندما تهدأ.

تنهيدة عالية: يعني هذا أنها تعتقد أنك أحمق وتتساءل لماذا تضيع وقتها واقفة هنا تجادلك بشأن «لا شيء».

«حقًّا؟»: تشير كلمة «حقًّا» في بداية الجملة عادة إلى أنك قد ضُبطت بينما تكذب. فمثلًا: «حقًّا؟ لقد تحدثت مع أخيك فيما كنتما تفعلانه الليلة الماضية»، و«حقًّا؟ من المفترض أن أصدق هذا، أليس كذلك؟». ستخبرك أنه «لا بأس» بينما تلقي بملابسك من النافذة، لكن لا تحاول الخروج من الموقف بترديد مزيد من الأكاذيب، وإلا ستحصل على «تفضل» (مع رفع الحاجبين).

«لا عليك»: يعني هذا أنها تريد التفكير طويلًا وجيدًا قبل أن ترد لك ما فعلته. غالبًا ما يستخدم تعبير «لا عليك» مع «لا بأس» بالتزامن مع «تفضل» (مع رفع الحاجبين)، ولكن سرعان ما تنتهي من التخطيط وتدبير المكيدة وستقع حينئذ في مأزق كبير.

«رجاءً افعل»: تلك ليست جملة، بل عرضًا لأن تتحدث. تمنحك المرأة فرصة لاختلاق أي عذر أو سبب لفعل ما فعلت. إذا لم تقل الحقيقة، ستحصل على «لا عليك» في النهاية.

«فعلًا؟»: إنها لا تشكك في صحة ما تقوله، بل تقول ببساطة إنها لا تصدق كلمة منه. وكلما عرضت التوضيح حصلت على «رجاءً افعل». وكلما اختلقت أعذارًا ارتفع صوتها واشتدت سخريتها بينما تردد كثيرًا من «فعلًا»، يتخللها كثير من «حقًّا»، و«رفع الحاجبين»، و«تنهيدة عالية» أخيرًا.

«شكرًا جزيلًا»: تقول المرأة تلك العبارة عندما تكون غاضبة منك حقًّا، وتشير إلى أنك آذيتها بقسوة، وسيتبعها «التنهيدة العالية». لا تسأل عن الخطأ بعد «التنهيدة العالية»، لأنها ستقول «لا شيء». والمرة التالية التي تسمح لك فيها بالاقتراب منها ستكون «يومًا ما».

5. لماذا تريد النساء معرفة كل التفاصيل الصغيرة؟

كان جوش يقرأ الجريدة ذات مساء عندما رن الهاتف. أجابه واستمع لما يقرب من عشر دقائق متفوهًا ببعض الهمهمات المتفرقة، ثم قال: «نعم، حسنًا. أراك لاحقًا ...»، ثم أنهى الاتصال واستمر في القراءة.

سألته زوجته ديبي: «من كان هذا؟».

قال: «روبرت، صديقي القديم من المدرسة».

«روبرت؟ إنك لم تره منذ كنتما في المدرسة الثانوية! كيف حاله؟».

«بخير».

سألت: «إذًا ... ماذا قال؟».

أجاب جوش بتلك النبرة المنزعجة التي يستخدمها الرجال عندما يحاولون قراءة الجريدة: «لم يقل الكثير... إنه يبلي حسنًا... وهو بخير».

قالت: «أهذا كل ما أراد قوله بعد عشر سنوات؟ أنه بخير؟».

ثم شرعت في استجوابه كمحامٍ، وجعلته يكرر المحادثة مرارًا حتى حصدت التفاصيل الكاملة. من وجهة نظر جوش، انتهت المحادثة ولم تكن هناك حاجة إلى مزيد نقاش، لكن ديبي أرادت معرفة كل التفاصيل.

بالنسبة لجوش كانت القصة بسيطة، فقد ترك روبرت المدرسة في سن الخامسة عشر وعمل بائعًا ليعول والدته المهجورة التي تعرضت لانهيار عصبي بعدما اكتشفت أن زوجها كان يخونها، وبعد أن انتحرت، أصبح روبرت مدمنًا للمخدرات في محاولة لقهر الألم، وبعدها حصل على وظيفة مبتلع سيوف في سيرك موسكو، وبعد أن فقد خصيتيه في حادث مريع، انضم إلى الفيلق الأجنبي الفرنسي، وأصبح مبشرًا في أفغانستان، ولكن قُبض عليه، وقد هرب ذات ليلة سرًّا في خزان تابع لشاحنة مجاري وعاد الآن إلى المدينة مع زوجته الجديدة، والتي كانت في الماضي بائعة هوى ثم راهبة، وتريد منه الانتقال إلى إفريقيا لإقامة مستوطنة لمرضى الجذام، وهو ما يخطط لفعله الآن بعد خروجه من السجن، لظهور براءته من تهمة القتل. لقد أصبح هو وأطفاله البرازيليون السبعة الذين تبناهم نباتيين، وانضموا جميعًا إلى طائفة شهود يهوه، ويقول إنه لم يشعر بمثل هذه السعادة قط... إنه حقًّا بخير.

بالنسبة لجوش كان الأمر برمته بسيطًا. خلاصة القول هي أن روبرت على ما يرام. لم يرَ جوش الهدف من اجترار القصة بأكملها ثانيةً. لكن لا، كان على ديبي أن تزعجه بشأن كل التفاصيل الصغيرة، أليس كذلك؟

تلقي هذه المحادثة الضوء على الاختلاف الأساسي بين مخي الرجل والمرأة، فالرجل لا تهمه التفاصيل، لكنه عندما لا يتحدث كثيرًا تظن

المرأة أنه لا يحبها، لأن الكلمات بالنسبة لها تُستخدم لإقامة الروابط. بينما يعتقد الرجل أن المرأة تكثر الحديث وأنها تحاول استجوابه.

المرأة مبرمجة للبحث عن التفاصيل

بصفتها حامية عش الجنس البشري، تحرص المرأة على أن يكون لديها دائرة مقربة من الأصدقاء الذين يعتنون بها إذا لم يعد الرجل من الصيد أو القتال، فمجموعة الأصدقاء خاصتها بمثابة وثيقة التأمين، وبقاؤها يعتمد على قدرتها على إقامة الروابط مع بقية أفراد المجموعة، وهذا يعني معرفة كل التفاصيل الصغيرة عن حالة كل فرد في المجموعة وأسرته والاهتمام الشديد به من أجل بقاء المجموعة.

عندما تدور محادثة بين رجل وامرأة بعد حضورهما مناسبة اجتماعية، تحاط المرأة علمًا بما يفعله جميع أفراد مجموعتها الاجتماعية أو أسرتها، وأحلامهم وخططهم للعام القادم، وحالتهم الصحية والعاطفية. تعرف النساء أيضًا أين يذهب الأصدقاء في العطلة وكيف يبلي أطفالهم في المدرسة. بينما سيكتفي الرجل بمعرفة أي ألعاب جديدة اشتراها الرجال الآخرون، ويفحصون جميعًا سيارة بوب الرياضية الحمراء الجديدة بدقة، ويتناقشون حول أفضل مناطق صيد السمك، ويقررون الطريقة المثلى لهزيمة الإرهاب وكيف هزمت إنجلترا ألمانيا في كرة القدم ... وطبعًا ... نكتة الرجل الذي غرقت سفينته مع إيلي ماكفيرسون. لكنهم لن يعرفوا سوى أقل القليل عن الحياة الشخصية لأي أحد في المناسبة، فالنساء يخبرنهم بكل شيء في الطريق إلى المنزل.

ليس أن المرأة تحاول أن تكون متطفلة ... حسنًا، إنه كذلك ... فالنجاة على المدى الطويل متأصلة في مخها، لذا فهي ترغب في معرفة كيف يبلي كل شخص في مجموعتها وكيف يمكنه المساعدة.

الحل

إذا كنت رجلًا، تفهَّم أن حاجة المرأة إلى معرفة التفاصيل والمعلومات الشخصية ضرورية لنجاة العلاقات، وأنها جزء لا يتجزأ من نفسيتها، لذا عندما تحادث امرأة، حاول أن تمنحها تفاصيل أكثر مما تمنح في العادة. ارتدِ سروال الركض واصحبها في نزهة طويلة ودعها تتحدث فحسب. بهذه الطريقة ستكون قد مارست كثيرًا من التمارين الرياضية.

تذكر؛ ليس عليك التركيز أو التوصل لأي إجابات، ولا يلزم بذل جهد من جانبك. أما إذا كنتِ امرأة، فاعلمي أن التفاصيل الزائدة عن الحد تقود الرجال إلى الجنون وتضجرهم حتى الموت. في اجتماعات العمل، ادخلي في صميم الموضوع، وكوني دقيقة ومقتضبة. وفي المنزل، أخبري الرجل عندما ترغبين في الحديث معه، وأعطيه إطارًا زمنيًّا وأخبريه بأنه ليس مضطرًّا إلى تقديم حلول، فلينصت فحسب. ولا تكرري سؤال: «هل تنصت لي؟» أو: «ما آخر شيء قلته؟».

مكتبة
t.me/t_pdf

الفصل الثامن

اختبار الجاذبية الحميمية للنساء

في أي اتجاه تجعلين الرجل يركض إليكِ، أم هربًا منك؟

قبل الزواج

بعد الزواج

قبل الزواج

كيف تجذبين الرجل؟

أجري الاختبار

عندما تلتقي عيناك بعيني رجل في غرفة مزدحمة، كيف تكون استجابته لك بالضبط؟ ذلك أمر لطالما تساءلت النساء عنه منذ الأزل: عندما يراك الرجل لأول وهلة، كيف تكون انطباعاته الأولى؟ ترغب معظم النساء في معرفة كم هن جذابات بالنسبة للرجال، لذا ابتكرنا هذا الاختبار لنريكِ تقييمك، جيدًا كان أم سيئًا.. هذا الاختبار لا يعتمد إلا على قوامك ومظهرك وحضورك، إنه دليلك لمعرفة مدى تأثيرك أو عدم تأثيرك في الرجل لدى رؤيته لك للمرة الأولى، وهو مبني على استجابات مخ الرجل لبعض أشكال النساء وقوامهن وألوانهن وأحجامهن وإشارات لغة الجسد الخاصة بهن. أما الأثر الذي تتركه السمات الشخصية في جاذبيتك فسنناقشه لاحقًا. إن هذا الاختبار بمثابة تقييم من الرجل لك من خلال صورتك الفوتوغرافية. الأسئلة ليست في تسلسل يمكن توقعه، حتى لا يمكنك الغش.

1. أي الأشكال التالية تصف جسدك على نحو أفضل؟

أ. نحيف/مستقيم

ب. رياضي/مشدود

ت. بدين/كمثرى

2. ما الذي ترتدينه في لقاء سعيًا لإبهار الرجل؟

أ. سروالًا أو تنورة طويلة، إنما بأناقة

ب. ملابس غير رسمية دون مغالاة مع حذاء مريح

ت. أجاري الموضة بتنورة قصيرة وحذاء ذي كعبٍ عال لإظهار الساقين

3. إذا نظرنا في خزانة ملابسك، أي نوع من الأحذية سنجد في الغالب؟

أ. أحذية ذات كعب عالٍ أو أحذية بشرائط وكعب عالٍ مدبب

ب. أحذية عصرية بكعب متوسط الطول

ت. أحذية بكعب منخفض أو مسطح، ولكن أنيقة

4. إن كان بمقدورك شراء أي زي جديد بغض النظر عن سعره، أي الأزياء التالية ستختارين؟

أ. زي طويل انسيابي يخفي جميع عيوب الجسم

ب. ثوب قصير ضيق يظهر مفاتني

ت. حلة ذات سروال ملائمة وأنيقة

5. قيسي خصرك ووركيك، واحسبي نسبة الوركين إلى الخصر، ثم اقسمي مقاس خصرك على مقاس وركيك. فمثلًا إذا كان مقاس وركيك 40 بوصة ومقاس خصرك 30 بوصة، تكون نسبتك 75 %. نسبتك:

أ. أكبر من 80 %

ب. من 65 % إلى 80 %

ت. أقل من 65 %

6. عندما تحادثين رجلًا جذابًا وتضعفين أمامه، أي وضع تتخذين؟

أ. أحاول حمله على الجلوس حتى لا يلاحظ جسدي

ب. أقف بالقرب منه بساقين غير متقاطعتين

ت. أعبث بشعري، وألامس عنقي لجذب انتباهه

7. إذا مررت يدك على بطنك كيف تشعرين؟

أ. مشدودة/عضلية

ب. انسيابية/مسطحة

ت. مترهلة/مستديرة

8. عندما تتأنقين لقضاء ليلة في الخارج مع صديقاتك، ماذا ترتدين؟

أ. أرتدي ملابس فضفاضة لا تصف الجسم أسفلها

ب. أرتدي حمالة صدر رافعة أو ثوبًا بفتحة صدر واسعة

ت. أرتدي ملابس ضيقة مصممة خصيصى لاستعراض الجمال الخارجي

9. صِفي زينتك:

أ. كل الألوان والأشكال حسب آخر صيحات موضة

ب. أفضل المظهر الطبيعي

ت. وجهي هو لوحتي الزيتية، فأنا أحتاج إلى كثير من الزينة في كل أوقات اليوم كي أبدو في أفضل حالاتي

10. إن كان بيكاسو بصدد رسمك، كيف ستبدين؟

أ. نحيفة/ذات عظام بارزة/عضلية

ب. كثير من المنحنيات

ت. مستديرة

11. إذا طُلب منك اتخاذ وضع لالتقاط صورة لمجلة فوج، فأي وضع ستتخذين؟

أ. تسحبين شعرك لأعلى فوق قمة رأسك وتنظرين خلف كتفيك

ب. تقوسين ظهرك وتميلين وركك وتضعين يديك على وركك وتقطبين

ت. تدفعين ظهرك للخلف وتنحنين إلى الأمام وترسلين قُبلة إلى الكاميرا

12. كيف يصف أحدهم شكل عنقك؟

أ. طويل أو رفيع أو مستدق

ب. متوسط الطول والسمك

ت. قصير وسمين وقوي

13. عندما يُطلب من أصدقائك وصف وجهك، ماذا سيقولون:

أ. ملامح أنيقة/قوية

ب. وجه طفولي/عينان واسعتان

ت. بسيط ودافئ

14. عندما تذهبين إلى عشاء على ضوء الشموع وترغبين في إظهار جاذبيتك، أي أحمر شفاه ستختارين؟

أ. لون طبيعي/محايد

ب. أحمر فاتح

ت. أحدث الصيحات في موضة الألوان

15. إذا كنتِ تتأنقين لحضور حفل الأوسكار، وبوسعك ارتداء أي زوجين ترغبين فيهما من الأقراط. ستختارين:

أ. فصين من الماس أو اللؤلؤ

ب. أقراط متوسطة الحجم مرصعة بأي حجر جميل

ت. أقراط طويلة متدلية مرصعة بكثير من الماس

16. كيف لرجل أن يصف عينَيك؟

أ. واسعة/كأعين الأطفال

ب. مثل حبتي لوز

ت. صغيرة/ ضيقة

17. انظري إلى أنفك في المرآة. كيف سيبدو إذا رسمه فنان رسوم متحركة؟

أ. أكبر

ب. صغير، مثل الزر

ت. متوسط

18. شعري:

أ. طويل

ب. متوسط الطول

ت. قصير

19. كيف تصفين مظهرك؟

أ. عادي

ب. مثير

ت. أنيق

نقاطك

السؤال الأول

أ= 5 نقاط

ب= 7 نقاط

ج= 3 نقاط

السؤال الثاني

أ= 5 نقاط

ب= 3 نقاط

ج= 7 نقاط

السؤال الثالث

أ= 5 نقاط

ب= 3 نقاط

ج= نقطة واحدة

السؤال الرابع

أ= نقطة واحدة

ب= 5 نقاط

ج= 3 نقاط

السؤال الخامس

أ= 5 نقاط

ب= 9 نقاط

ج= 7 نقاط

السؤال السادس

أ= نقطة واحدة

ب= 3 نقاط

ج= 5 نقاط

السؤال السابع

أ= 3 نقاط

ب= 5 نقاط

ج= 7 نقاط

السؤال الثامن

أ= 5 نقاط

ب= 3 نقاط

ج= نقطة واحدة

السؤال التاسع

أ= نقطة واحدة

ب= 5 نقاط

ج= 3 نقاط

السؤال العاشر

أ= 5 نقاط

ب= 3 نقاط

ج= نقطة واحدة

السؤال الحادي عشر

أ= 5 نقاط

ب= 7 نقاط

ج= 3 نقاط

السؤال الثاني عشر

أ= 3 نقاط

ب= 5 نقاط

ج= نقطة واحدة

السؤال الثالث عشر

أ= 5 نقاط

ب= 3 نقاط

ج= نقطة واحدة

السؤال الرابع عشر

أ= 7 نقاط

ب= 9 نقاط

ج= 5 نقاط

السؤال الخامس عشر

أ= 3 نقاط

ب= 5 نقاط

ج= نقطة واحدة

السؤال السادس عشر

أ= نقطة واحدة

ب= 3 نقاط

ج= 5 نقاط

السؤال السابع عشر

أ= 9 نقاط

ب= 7 نقاط

ج= 5 نقاط

السؤال الثامن عشر

أ= 5 نقاط

ب= 3 نقاط

ج= نقطة واحدة

السؤال التاسع عشر

أ= نقطة واحدة

ب= 5 نقاط

ج= 3 نقاط

والآن اجمعي نقاطك وحددي موقعك على سلم الجاذبية.

100 درجة فأكثر

الحورية الفاتنة

عندما يراكِ الرجال، يُسحَرون ويصبحون جاهزين للاختطاف. يتوقف البناؤون عن العمل ويصفرون لك. إنك تعلمين حقًّا كيف تديرين دفة الجاذبية لصالحك ولن تنقصك أبدًا خطوات الوصول للارتباط. يحب الرجال تأملك ويحاولون التقرب إليك. فأنت تعرفين كيف تسوقين نفسك وتستخدمين لغة جسدك للتحكم في الرجال. الفصل التالي سيريكِ لماذا يؤتي ما تفعلينه ثماره مع أساليب لتحسين نقاطك. إليك تحية الجاذبية النسائية.

من 66 إلى 99 نقطة

سيدة الأناقة

تندرج أغلب النساء في هذه الفئة، وهي تعني نجاحك نوعًا في حمل الرجال على الوقوع في حبك من أول نظرة. يلاحظك البناؤون إذا توقفوا لتناول الغداء. وإذا كنت بين 78 و99 نقطة، فأنت تحتاجين إلى العمل على بضعة أمور لتوقعي بهم في فخ الزواج. إذا كنت في نطاق 66 إلى 78، فاعلمي أنك إذا بذلت جهدًا أكبر على مظهرك، فستحصلين على نتائج أفضل. الفصل التالي سيوضح لكِ ما عليكِ فعله لضمان انجذاب الرجال إليك من النظرة الأولى.

من صفر إلى 65 نقطة

أنتِ أقرب إلى صبي

يخبرك البناؤون نكات بذيئة. إنكِ على الأرجح تؤمنين بأن الشخصية أهم من المظهر، وأنت محقة في ذلك نوعًا، لكن المشكلة هي: كيف

تجذبين الرجل الصحيح في المقام الأول كي يتسنى لكِ إبهاره بذكائك وسحرك؟ يمكنك تحسين الطريقة التي تقدمين بها نفسك من دون الاضطرار إلى التنازل عن معتقداتك. الانضمام إلى صالة الألعاب الرياضية لتحسين قوامك -مثلاً- من شأنه أن يزيد من جاذبيتك، بل ويزيدك أيضًا لياقة وصحة وشهية أكبر تجاه الحياة. إن عامل الذكورة ذاك يمكن أن يكون ميزة! ويسعك تمويه عيوبك الجسدية باختيار ثياب تعزز مظهرك. قد تقولي إنك لست مهتمة بالرجل السطحي الذي يمكن تنويمه مغناطيسيًّا بالمظهر الجسدي. لكن المشكلة هنا أن حتى أكثر الرجال تثقيفًا وحساسية يقعون تحت رحمة بيولوجيتهم، على الأقل في بادئ الأمر. ليس للرجال حيلة في انجذابهم إلى علامات الأنوثة الواضحة. لم لا تستغلين هذا -بغض النظر عن مدى كرهك له- لتحسين مظهرك كي تنتهي بمدى أكبر للوصول للزوج المناسب؟ الفصل التالي سيوضح لكِ كيف تحسنين جاذبيتك، ويفسر لمَ يركز عديد من الرجال على نساء معدل ذكائهن أقل من مقاس حذائهن، ولا ينظرون إليك.

الفصل التاسع

ما الذي جعل عيني الأرنب روجر تقفزان من محجريهما؟

قوة الجاذبية الأنثوية

«لست سيئة ... لقد رُسمت بهذا الشكل لا أكثر ...». جيسيكا رابيت.

دراسة حالة: قصة كيم ودانيال

ظل دانيال وكيم يتواعدان لمدة عام قبل أن يقررا الزواج. طابت لهما علاقتهما واعتقد كلاهما أن الآخر هو الشريك الأمثل. أحب دانيال في كيم أناقتها الدائمة عندما يكونان معًا، وكان مظهرها بمثابة تذكير مستمر بأنه قد أحسن الاختيار. أخبرته بأنها تحب التأنق لأجله وبأنها تهوى نظراته التي تشع حبًّا لها كلما دخلت الغرفة. بعد أربعة أعوام من زواجهما، تغيرت كيم؛ لم تعد تأبه كثيرًا بمظهرها في المنزل أو عندما يخرجان مع الأصدقاء. شعرت كيم بأنها قد أصبحت امرأة متزوجة ومن ثم لم تعد بحاجة إلى إثارة إعجاب أي شخص بعد الآن، وظنت أن التأنق قد أصبح مضيعة للوقت والمال والطاقة.

في المنزل بعد العمل كانت عادةً ما ترتدي ثوبها الشنيل الوردي والخفين، ولا تضع أي مساحيق تجميل ونادرًا ما تصفف شعرها. اعتقد دانيال أنها ربما تعاني مشكلات في العمل وسرعان ما ستبذل جهدها المعتاد في التأنق. بدأ ينزعج من أنها تحاول أن تبدو حسنة المظهر في العمل، لكنها تصبح كالفوضى العارمة في المنزل، لكنها سرعان ما بدأت تخرج مع أصدقائهما بتلك الهيئة المزرية. توقفت عن وضع مساحيق التجميل، ولم تعد تحلق شعر ساقيها، وترتدي ملابس تجعلها تبدو كأمها على حد قول دانيال. بدأ دانيال يجيش في صمت، فقد عنى هذا السلوك أنه وأصدقاءه لم يكونوا بالأهمية الكافية بالنسبة لكيم كي تبذل أي جهد.

ولما كانت الرجال مخلوقات تعتمد على حاسة البصر اعتمادًا أساسيًّا، أصبح مظهر كيم منفرًا، وبدأ دانيال في تجنب ممارسة الحب معها. وللمرة الأولى في زواجهما، بدأت التصدعات تظهر، وبدأ دانيال يلاحظ النساء الأخريات، ففي مكتبه كانت غالبية النساء يرتدين ثيابًا

مهندمة وأنيقة ويضعن مساحيق التجميل. كن يتدللن أمامه، ما عزز تقديره لذاته، وسلط الضوء أيضًا على التباين مع مظهر كيم لدى عودتها إلى المنزل.

قرر التعامل مع الوضع مباشرة وأخبر كيم بشعوره، وقد غضبت كيم في البداية ولم تتمكن من فهم سبب عجزه عن أن يحبها كما هي، وفكرت أنه بالتأكيد كان أكثر سطحية مما ظنت يومًا. لم يتمكن دانيال من تحديد سبب شعوره وأحس بالذنب لمجرد ذكر ذلك.

بعد ستة أشهر، ترك دانيال كيم، وهو يعيش الآن مع جادا التي تعمل في مكتبه، وانضمت كيم إلى مجموعة جديدة من النساء اللواتي يعتقدن أن جميع الرجال أوغاد.

إن مظهرنا الجسدي -شئنا ذلك أم أبينا- يؤثر في قدرتنا على جذب شريك الحياة والحفاظ عليه. حتى إن الأشخاص الذين نلتقي بهم يشكلون ما يصل إلى 90 ٪ من آرائهم عنا خلال الدقائق الأربعة الأولى، ويقيِّمون هيئتنا الجسدية في أقل من عشر ثوانٍ. في هذا الفصل، سننظر في العناصر التي تجعل الرجال والنساء ينجذبون إلى بعضهم بعضًا. لا يعني هذا أن كونكِ لا تشبهين كاميرون دياز أو كونكَ لا تشبه براد بيت يجعلكما غير قادرَين على إثارة إعجاب الجنس الآخر. لكن بفهم الطريقة التي تعمل بها عملية الجذب، وتوظيف بعض الإستراتيجيات البسيطة لاستخدامها لصالحكما، يمكنكما أن تبدوا أكثر جاذبية بسهولة. إن تلك الإشارات البيولوجية القديمة للجنسين والتي سنشرحها الآن تعمل على مستوى اللا وعي، ولا نملك حيلة في الاستجابة لها. إنها أحد الخيوط الأساسية لعلم النفس التطوري، الذي ينص على وجود أنماط سلوك واستجابات متبقية في عقل كل منا تشكلها ضغوط حياة أجدادنا. تتبع

البيولوجيا التطورية نهجًا مباشرًا -وغير مستحب أحيانًا- في مسألة الجاذبية.

إذًا أيهما أكثر قوة: الجمال والجاذبية الجسدية، أم الشخصية والذكاء؟ في هذا الفصل سنختبر كليهما. ولفعل هذا على أكمل وجه، نحَّينا نظرية الحب الرومانسي والاعتبارات السياسية والمجاملات الشخصية جانبًا، حتى نكون موضوعيين قدر الإمكان.

نظرية الجمال

ثمة سبب يكمن وراء جمال الزهور، فالزهور ملونة حتى تضفي جاذبيتها على المحيط الأخضر في الغابة. تنقل الزهور معلومات عن نفسها إلى الحيوانات والحشرات، مخبرة إياها بمكان الطعام وبحالتها الصحية.

البشر يجدون الزهور جميلة هم أيضًا. وقد تطورت هذه الاستجابة حتى يمكننا تقييم المعلومات الضرورية حول النبات والزهور من أجل بقائنا، نحن بحاجة إلى معرفة ما إذا كانت الثمار؛ خضراء، يانعة، حامضة، سامة، خطرة. وتنطبق العملية ذاتها على الجمال البشري.

يعطي كل شخص إشارات معينة -بعضها ملموس وبعضها غير مرئي- تجعله مرغوبًا به في عيني رفيق محتمل. إنها رسائل مشفرة تُرسل ويعاد استقبالها، تخبر الشخص الآخر بمدى ملاءمته لغاياتنا. بالنسبة للرجل، يحدث الانجذاب على مستوى بيولوجي، عندما تبدي المرأة سمات قد تسمح له بتمرير جيناته بنجاح إلى الجيل التالي. أما بالنسبة للمرأة، فالرجل الجذاب على المستوى البيولوجي هو ذاك الذي يمكنه تقديم الطعام والأمان لها في أثناء عملية تنشئة الأطفال، ولعل هذا يفسر سبب انجذاب المرأة بوجه عام للرجال الأكبر سنًّا.

تحب النساء الرجال الأكبر سنًّا لأن لديهم خبرة أكبر وقدرة أعظم على الوصول إلى الموارد.

بالنسبة لكلا الجنسين، فإن الاستجابات التي تتبع إشارات الجاذبية البدائية تكون متأصلة في المخ. إن الجمال والجاذبية الجسدية هما في الأساس الشيء عينه، إذ تعني كلمة «جميل» في الأصل «مثير». لقد شكَّل التطور عقولنا فأصبح المظهر الجيد إشارة على الصحة والخلو النسبي من الأمراض، والغرض البيولوجي للجمال هو جذب الطرف الآخر من أجل التكاثر.

أن تخبر أحدهم بأنه جميل أو جذاب فكأنك تقول –بالمعنى البيولوجي الضمني الأساسي– إنك تريد الزواج به.

ما يقوله العلم

أظهرت البحوث (إيجلي وأشمور وماخيج ولونجو) كيف أننا ننسب سمات إيجابية تلقائيًّا مثل الصدق والذكاء واللطف والموهبة للأفراد ذوي المظهر الجيد، ونصدر تلك الأحكام دون أن ندرك. حللت جامعة تورنتو نتائج الانتخابات الفيدرالية الكندية لعام 1976 ووجدت أن المرشحين الجذابين حصلوا على مرتين ونصف عدد الأصوات المعطاة للمرشحين غير الجذابين (إيفران وباترسون). ووجدت بحوث المتابعة مع الناخبين أن 73 % من الناخبين أنكروا بشدة أن مظهر المرشحين يمكن أن يكون قد أثر في اختيارهم، ولم يكن سوى واحد فقط من كل ثمانية ناخبين مستعدًّا لمجرد التفكير في أن مظهر المرشح قد أثر على تصويته. وهذا يعني أنهم قد أدلوا بأصواتهم على مستوى اللا وعي دون حتى أن يعرفوا ذلك.

يحصل الأشخاص الجذابون على وظائف أفضل، ورواتب أعلى، وتصديق أكبر. وتسامح أكبر مع كسرهم للقواعد مقارنة بنظرائهم الأقل جاذبية. لقد أثبت بيل كلينتون هذا.

قد يكون من الصائب سياسيًا أن ننكر تأثير الجاذبية على عملية صنع القرار لدينا، ولكن، شئنا أم أبينا، تستمر الأدلة في إثبات تلك الحقيقة وأن مخنا مبرمج على الاستجابة للمظهر الجسدي للطرف الآخر. الخبر الجيد هو أن بوسعك التحكم في عديد من العوامل المتعلقة بمظهرك، ويمكن أن تغير الأشياء إذا أردت. يمكنك اختيار أن تجعل نفسك جذابًا.

هيئة المرأة - أكثر ما يجذب الرجال

كان «المظهر» المفضل للنساء في القرن التاسع عشر في العالم الغربي يتمثل في البشرة الشاحبة مع احمرار خفيف يعلو الوجنتين وجو عام من رقة الأنوثة وهشاشتها. بينما يركز «المظهر» الحالي على الشباب والصحة، وقد نشأت مسابقات الجمال برمتها لتشجيع الصورة المرغوبة التي تعكس صحة المرأة.

في مستشفى ماساتشوستس العام، عرض باحثو المخ صورًا فوتوغرافية لنساء «جميلات» على رجال أسوياء، فوجدوا أن هذه الصور تنشط أجزاء المخ ذاتها التي ينشطها الكوكايين والمال.

في الفصلين التاليين ستتعرف على نتائج ثلاث وعشرين دراسة وتجربة رائدة فيما يجده الرجال والنساء جذابًا في الآخر. وبناءً على

تلك النتائج، أعطينا كل منطقة من الجسم تقييمًا حسب أولوية جاذبيته، وسنفسر سبب أن هذه المنطقة بعينها تعطي هذا التأثير.

لقد توصلت كل الدراسات تقريبًا التي أُجريت على الجاذبية في آخر ستين عامًا إلى الاستنتاجات نفسها التي توصل إليها الرسامون والشعراء والكتَّاب على مدى ستة آلاف سنة ماضية، وهي أن مظهر المرأة وجسدها وما يمكنها فعله به أكثر جاذبية عند الرجال من ذكائها أو قدراتها، حتى في القرن الحادي والعشرين الذي هو بمثابة قرن الاعتبارات السياسية. يريد رجل القرن العشرين الأشياء المُلحة ذاتها في المرأة مثل أجداده، لكن معايير الرجل -كما سترى- لشريكة طويلة الأمد ليست هي نفسها.

تُطلب الزوجة لعفتها، والمحظية لجمالها.

مثل صيني.

ومع ذلك، ما يجعل الرجل جذابًا عند المرأة هو أمر مختلف كليًّا، وسنناقش هذا لاحقًا. مهم أن ندرك أن جسد المرأة بصفته نظامًا مستدامًا لإرسال الإشارات لجذب انتباه الذكور.

يفضل الرجال المظاهر على العقول، لأن أغلب الرجال يمكنهم الرؤية أفضل مما يمكنهم التفكير.

جرماين جرير.

ضع في حسبانك أننا لا نحلل أولًا سوى سمات الجسم وجغرافيته كما لو كنا نقيِّم شريكًا محتملًا في صورة فوتوغرافية. تلك هي الأشياء التي تجذبك إلى الشخص قبل أن تسمع حديثه أو تعرف من هو،

وفي نهاية هذا الفصل سنتحدث عن العوامل غير الجسدية المرتبطة باختيارنا شركائنا. سنحلل أولًا إشارات لغة الجسد فيما أسفل العنق ثم نجمع إشارات الوجه كلها معًا في نهاية الفصل.

المناطق التي تجذب الرجال حسب الأولوية:

1. الجسم الرياضي
2. الفم الجميل
3. السيقان الطويلة
4. الخصر الصغير
5. الأعين الجذابة
6. الشعر الطويل
7. الأنف الصغير
8. البطن المسطح
9. البطن الحدباء
10. العنق الطويل

الجسم الرياضي

تتصدر المرأة ذات الجسم الرياضي رأس قائمة الجذب عند الرجال، فالجسم القوي الممشوق علامة على الصحة وإشارة إلى قدرة المرأة على حمل أطفاله بنجاح والفرار من الخطر والدفاع عن النسل إذا لزم الأمر. يؤثر معظم الرجال المرأة الثقيلة على النحيفة، لأن الدهون الإضافية تساعد على الرضاعة الطبيعية الناجحة. قلة من النساء يعرفن أن واحدة من أعظم رموز الإثارة في العالم، مارلين مونرو، كان قياسها 16، وأن ساقيها كانتا سمينتين نوعًا ما. فمن منظور الرجال لا يمكن بأي حال لامرأة شاردة تعاني سوء التغذية أن تصبح رمزًا حقيقيًا للجاذبية.

السيقان الطويلة

إن المرأة ذات السيقان الطويلة، دائمًا ما تترك انطباعًا مهيمنًا لدى الرجال، وكلما كانت ساقاها طويلتين، بدت أكثر جاذبية بالنسبة للرجل. يولد الرضيع بسيقان قصيرة نسبةً إلى حجم الجسم، ولا تتغير نسبة طول الساق/الجسم كثيرًا عند الأطفال الصغار، ولكن ما إن تصل الفتاة إلى سن البلوغ، تخضع ساقاها لاستطالة سريعة، إذ تتدفق الهرمونات عبر جسمها محولة إياها إلى امرأة، فتغدو ساقاها الطويلتان إشارة قوية غير لفظية تخبر بها الذكور أنها تنضج وأنها قد باتت الآن قادرة على الإنجاب. لهذا السبب دائمًا ما ترتبط السيقان الطويلة بالجاذبية.

وتتمتع المتأهلات للتصفيات النهائية في مسابقات ملكة جمال العالم بسيقان أطول، مقارنةً بالمرأة العادية، كما أن لدمى باربي سيقان مفرطة الطول، ويحاول مصنعو الجوارب تسويق منتجاتهم بعرضها في صور أو دمى لنساء ذوات سيقان أطول بكثير مما أنعمت به الطبيعة يومًا. وغالبًا ما تشكو أمهات البنات المراهقات من بناتهن

اللائي يرتدين تنانير قصيرة جدًا، لكن هذا الانطباع غالبًا ما ينتج عن طول ساقي الفتاة غير المتناسب في ذاك الوقت. ولكن بحلول سن العشرين، يكون جسدها كله قد نما، ما يجعل ساقيها تبدوان أقصر بنسبة 10 ٪ مما كانت عليه في سن البلوغ.

تفهم أغلب النساء دون وعي الديناميكيات الكامنة وراء السيقان الطويلة، وسرعان ما يتعلمن في فترة المراهقة كيف يصطنعن ذلك، فغالبًا ما يرتدين أحذية عالية الكعب لجعل سيقانهن تبدو أطول، وفساتين قصيرة، حتى في الطقس البارد. إنهن يتغاضين عن مشقة الكعوب العالية، التي يمكنها على المدى الطويل أن تلحق ضررًا بالعمود الفقري، أو مخاطر الالتهاب الرئوي للثياب المكشوفة، لمجرد أن تبدون جذابات. والرجال يحبون الكعب العالي على المرأة لأنه يؤكد المظهر عالي الخصوبة.

يفضل أغلب الرجال أيضًا النساء ذوات السيقان المستديرة الممتلئة على صاحبات السيقان الأكثر نحافة والعضلية، لأن الدهون الإضافية تسلط الضوء على الفرق بين ساقي الرجل وساقي المرأة. إنه يحب أن تبدو ساقاها رياضيتين، لكنه قد ينفر منها إن بدت كما لو كان بإمكانها اللعب لصالح إنجلترا في كأس العالم.

الخصر الصغير

لقرون، كانت النساء ترتدي مشدات الخصر، وجميع أنواع أدوات تقليص البطن، للوصول إلى الشكل المثالي للساعة الرملية. حتى إنهن عانين -في أحيان- الضلوع المشوهة وصعوبة التنفس والأعضاء المكبوسة والإجهاض، بل وكن يُزِلن أضلاعهن جراحيًا بحثًا عن أنوثة لا تقاوم. خلال القرن التاسع عشر، كانت المرأة ترتدي بطانة لتسليط

الضوء على قدرتها على الولادة بنجاح. خلال القرن التاسع عشر كان حجم الخصر الأمثل للفتاة هو أن يطابق عمرها مقاس خصرها بالبوصة.

فتيات يستعددن لقضاء ليلة بالخارج مع بعضهن في عام 1980.

لقد قررت أن أحسن من لياقتي

فاخترت أن أكون مستديرة.

روزان.

المرأة صاحبة الصحة الممتازة والأكثر قدرة على الإنجاب بنجاح تكون نسبة وركيها إلى خصرها هي 70 %، أي أن خصرها يمثل 70 % من حجم الوركين. وقد أثبتت هذه النسبة جدارتها على مر التاريخ في إثارة انتباه الذكور. فيبدأ الرجال في فقدان الاهتمام عندما تتجاوز النسبة 80 %، وبالنسبة لأغلبهم، كلما زادت النسبة أو نقصت قل اهتمامهم. أما النساء اللواتي تتجاوز نسبتهن 100 % فيجذبن أقل القليل من الاهتمام، ذلك أن هذه النسبة تُظهر توزيعًا للدهون حول الرحم والمبيض، وهو

مؤشر غير لفظي لخصوبة أقل. ترسب الطبيعة الأم الدهون الزائدة بعيدًا عن الأعضاء الحيوية في الجسم، ولعل هذا سبب عدم تراكم الدهون حول القلب أو المخ أو الصفن. وغالبًا ما تتراكم ترسبات الدهون في النساء اللائي يخضعن لاستئصال الرحم حول البطن مثل الرجال، لأنهن لم يعد لديهن أجهزة تناسلية.

وقد درس البروفيسور ديفيندرا سينج -أحد علماء النفس التطوريين في جامعة تكساس- الجاذبية الجسدية للمتسابقين في مسابقات ملكة جمال أمريكا والصفحات الوسطى من مجلات بلاي بوي على مدى 50 عامًا. ووجد أن وزن رمز الإثارة المثالي انخفض بمعدل 13 رطلًا خلال تلك الفترة، ولكن ظلت نسبة الخصر إلى الوركين ثابتة عند 70 % لم تتغير. ووجد أن النسبة التي تحمل أكبر جاذبية عند الرجال تتراوح بين 67 % و80 %.

ولا تزال النساء في بعض البلدان يستخدمن المشدات الضيقة ودعامات الوركين، لكن الوقوف ببساطة وإمالة الوركين عادة ما يكون كفيلًا بإظهار النسبة 70 % للخصر والوركين، وجذب انتباه الذكور.

أجرى البروفيسور سينج اختبارًا باستخدام صور لنساء نحيفات وبدينات ومتوسطات الوزن، وعرضهن على مجموعة من الرجال وطلب منهم تقييمهن من حيث جاذبيتهن. وُجد أن النساء متوسطات الوزن ذوات النسبة 70 % تقريبًا كن أكثر جذبًا. أما بالنسبة لمجموعتي الوزن الناقص والزائد، فقد حصلت ذوات الخصر الأكثر نحافة على التصويت الأعلى. بيد أن النتيجة البارزة للتجربة كانت أن الرجال أعطوا التقييم الأعلى لنسبة الخصر إلى الوركين البالغة 70 % حتى عندما كان وزن المرأة كبيرًا جدًّا. يفسر هذا الشعبية الثابتة لمظهر الساعة الرملية، وسبب محاكاة شركة كوكا كولا لها في شكل زجاجتهم، لجذب الجنود في زمن الحرب. اشتهر فنان القرن التاسع عشر أوجست رينوار

برسم النساء البدينات اللاتي بدين مرشحات أساسيات لخدمات شركة Weight Watchers، لكن الفحص الدقيق يكشف أن معظمهن كان لهن نسبة الخصر إلى الوركين الحاسمة.

البطن المسطح

للنساء بطون أكثر استدارة من الرجال، ويرسل البطن المسطح الانسيابي إشارة واضحة أنها ليست متزوجة، ومن ثم متاحة للخطّاب من الذكور. ولهذا السبب تعج صالات الألعاب الرياضية واليوجا في كل مكان بالنساء اللائي يمارسن تمارين البطن، سعيًا منهن للوصول إلى البطن المسطح المثالي.

وتكثر أيضًا دروس الرقص الشرقي للوصول إلى البطن المسطح، بيد أن قلة قليلة من المشاركات يملكن فكرة وافية عن تاريخه.

فقد عاد الرقص الشرقي يطل بوجهه مؤخرًا بعدِّه شكلًا من أشكال التمارين الرياضية، لكن أغلب النساء لا يملكن أي فكرة عن أصوله. فقد كانت فتيات الحرملك يؤدينه لأسيادهن، وكانت الراقصة تستخدمه لجذب السيد من خلال سلسلة من الحركات العضلية. وللرقص في هاواي وتاهيتي أصول مشابهة، ولم تزل تلك الرقصات تمارس حتى اليوم خلف ستار راقي يُدعى «الرقص الشعبي التقليدي».

العنق الطويل

تطورت رقاب الذكور ليصبح هيكلها أقصر وأقوى وأكثر غلظة من رقاب الإناث، لحمايتها من القطع في أثناء الصيد أو المعركة. ترك هذا عنق الأنثى الأطول والمستدق والأكثر نحافة، إشارة قوية على الفارق بين الجنسين، والذي يقبله الرجال ويحبون رؤيته مزينًا بالمجوهرات،

ويبالغ رسامو الرسوم المتحركة في طوله لتسليط الضوء على الأنوثة. والعنق هو أيضًا ذاك الجزء من الجسم الذي يفسح لـ «العناق» مكانًا بين المتحابين.

في عديد من قبائل جنوب وشرق إفريقيا، مثل نديبيلي وزولو وكوسا وماساي، ترتدي الفتيات الصغيرات حلقات فضية حول أعناقهن، ويضفن حلقة بعد أخرى مع نموهن إلى أن يصبحن نساء. ومن شأن تلك الحلقات أن تطيل العنق، الأمر الذي يعد في هذه الثقافات إشارة على جمال هائل. بيد أن هذه الحلقات تصبح عبئًا على الرأس وتشوه عظم الترقوة، بحيث يمكن للعنق أن تميل ناحية الأمام بزاوية 45 درجة. وعند إزالة القلائد السلكية، لا تكون العنق المطولة قادرة على دعم الرأس وقد تنكسر العنق.

كانت كل من نفرتيتي وزيتونة محبوبتين لطول عنقهما، وحتى اليوم تتمتع عارضات الأزياء بأعناق أطول من المرأة العادية.

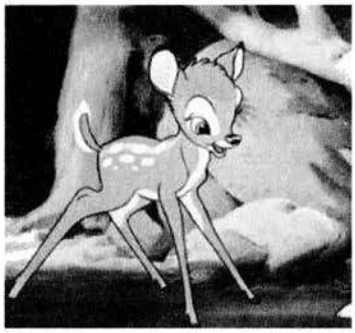
السعادة بالنسبة لهذه المرأة من قبيلة كارين في بورما، هي معرفة المرء أنه يبدو بأبهى صورة.

كيف يجذب الوجه الانتباه؟

يبدو أن انجذابنا للوجوه البشرية الجذابة أمر متأصل في نفوسنا، وليس معتمدًا على أصولنا الثقافية. أما السمات المفضلة في وجوه الإناث فهي الوجه الصغير ذو الذقن القصير، والفكين الرقيقين، وعظام الوجنتين العالية، والشفتين الممتلئتين، والعينين الواسعتين، بما يتناسب مع طول الوجه. إننا بوجه عام نحب الابتسامة العريضة والوجه الذي يظهر حسًّا مرهفًا. وتُفضل الأعراق البشرية في جميع أنحاء العالم الوجوه التي توحي بأن أصحابها صالحون للتكاثر الصحي. وكي يُصنف وجه المرأة عالميًّا أنه «جميل»، يجب أن يكون طفوليًّا.

النساء الأكثر جاذبية هن اللائي يمتلكن وجوهًا طفولية.

فتلك الإشارة تثير استجابات أبوية قوية في عقول الرجال، وتزودهم برغبة قوية في القرب والحماية. أما النساء، فحافز الأمومة هو ما يحدو بهن إلى شراء دُمى الحيوانات اللينة، التي تستغل هذا الشغف بالطفولة.



يملك وجه الطفل الإشارات ذاتها التي تضاف لدُمى الحيوانات المحشوة، وتباع بأسعار مبالغ فيها للعملاء، ولا سيما النساء.

توضح الأبحاث أن الوجه الأكثر جاذبية للرجال، هو وجه الفتاة بين الحادية عشر والرابعة عشر، حيث يجمع هذا الوجه بين رهافة الشباب والمظهر اليافع للنضج. لذا ينتاب النساء قلق عظيم بشأن تقدمهن في السن. فكِّر في عدد النساء اللائي يخضعن الآن للجراحة التجميلية سعيًا للتمسك بمظهرهن الشاب واستعادته. حتى إن جراحي التجميل يستخدمون أحيانًا قوالب لوجوه الأطفال في عملهم على النساء.

الفم الجميل

البشر هم الوحيدون بين الرئيسيات الذين تمكث شفاههم خارج الوجه، وليس داخله. يعتقد علماء الحيوان أن شفتي المرأة تطورت لتصبح مرآة لأنوثتها، تنتفخ شفة المرأة حين الخجل نتيجة لامتلائهما

بالدم. يُعرف هذا باسم «صدى الأنوثة»، وهي استجابة تنقل إشارة قوية إلى مراقبيها من الذكور. وقد اختُرع أحمر الشفاه في أول صالونات التجميل منذ ستة آلاف سنة، حيث استخدمته المصريات كاستعراض دائم لصدى الأنوثة. ولم يأت حينها إلا بلون واحد؛ الأحمر. لهذا السبب يحب الرجال أن تضع نساؤهم أحمر الشفاه وزينة الأعين، حيث يرسل كلاهما إشارة اصطناعية بأن تلك المرأة مهتمة به وأنه يجذبها. إن وضع أحمر الشفاه ذا اللون الأحمر هو إحدى أكثر إشارات المرأة جاذبية، وهو اللون المفضل دومًا لأي امرأة تريد أن تصبح رمزًا للجاذبية.

وجه المرأة هو لوحة فنية ترسم عليها يوميًّا صورة لذاتها القديمة.

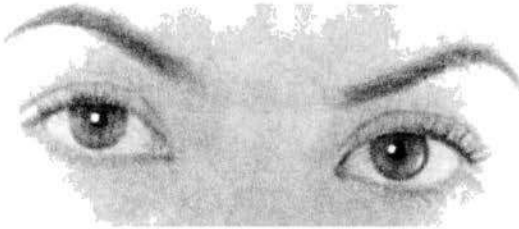
بيكاسو.

يمكن أن يتسبب التعليق على جاذبية المرأة في تدفق الدم إلى الشعيرات الدموية في وجنتيها، وهو ما يعرف بـ «التورد خجلًا»، ويختلق أحمر الخدود هذا الأثر بكفاءة. يمنح مسحوق الوجه للبشرة مظهرًا ناعمًا لا تشوبه شائبة، الأمر الذي يعكس الشباب والصحة والجينات الجيدة.

كان طول شحمة الأذن عند المرأة يعد لآلاف السنين مؤشرًا على جاذبيتها، وتلك العلاقة لم تزل موجودة في أجزاء من إفريقيا. وفي بورنيو لدى قبائل كيلابت وكينيا، تخلق المرأة العصرية التأثير ذاته بارتداء الأقراط الطويلة المتدلية. وقد أظهرت اختبارات الصور التي أجريناها على الحاسوب أنه كلما طالت الأقراط المتدلية للمرأة، زاد تقييم الذكور لجاذبيتها.

تطيل نساء قبيلة كيلابيت في بورنيو شحمات الأذن ليزددن جاذبية، أما الأخريات فيحققن التأثير ذاته باستخدام الأقراط الطويلة.

قد تقول النسويات أن تلك كلها أسباب قوية جدًّا للكف عن وضع مستحضرات التجميل أو ارتداء الأقراط، لكن مهم للمرأة في أي علاقة أن تفهم أثر تلك الإشارات في نفوس الرجال. وفي المقابل على المرأة التي تريد أن تؤخذ على محمل الجد في إطار العمل، أن تضع قدرًا أقل من زينة الأعين، وأن تختار أحمر شفاه محايدًا نوعًا. فالإفراط في أي منهما يمكن أن يجذب العملاء من الذكور بطريقة خاطئة، وأن يسبب عداوة مع العميلات من الإناث.



في كل بلاد العالم قاطبة تعد الأعين الواسعة جذابة. وتحقق مساحيق التجميل أثر توسيع العين، مانحةً مظهرًا طفوليًّا لواضعتها. إن كانت العينان أكبر نسبةً إلى النصف السفلي من الوجه، فستثير مشاعر الحماية لدى الرجال. فعندما تجد المرأة رجلًا جذابًا، يتوسع بؤبؤا عينيها تلقائيًّا، ومجمِّل الرموش وظل الأعين ومحدد الأعين تصنع حالة دائمة من مظهر المهتمة. وتعطي العدسات اللاصقة إيحاءً بأن عيني المرأة متألقتان ومتسعتا البؤبؤ، مما يفسر السبب –كما ذكرنا في كتاب لغة الجسد (دار هاربر كولينز للنشر)– في أن التجارب الفوتوغرافية تُظهر أن الرجل يجد المرأة «جذابة بشكل غريب» عندما تضع العدسات اللاصقة. إن الرجال في العموم يظهرون تفضيلًا طفيفًا للنساء ذوات الأعين الفاتحة والملونة، وتتصدر الأعين الزرقاء الطفولية قائمة الرجال القوقازيين.

بدأت النساء العصريات يستخدمن مساحيق التجميل في عشرينيات القرن الماضي، عندما بدأن الالتحاق بالقوى العاملة بأعداد كبيرة. منذئذ أصبحت قيمة صناعة مستحضرات التجميل والزينة النسائية –عالميًّا– تساوي أكثر من 50 تريليون دولار أمريكي سنويًّا، وكلها تهدف إلى خلق إيحاء بإشارات الوجه الجذابة. وعادةً ما تعرض أغلفة المجلات النسائية صورًا لنساء شهيرات من دون مساحيق تجميل، وذلك

لجعل الأخريات من النساء يشعرن بالرضى حيال أنفسهن. وعلى الرغم من ذلك، أصبحنا للأسف غير معتادين على رؤية وجوه النساء خالية من المساحيق، لدرجة باتت بعض النساء يعتقدن أنهن قبيحات من دونها، ويستخدمنها قناعًا يختبئن وراءه، بدلًا من إضافة بسيطة لجعل وجوههن أكثر جاذبية وغموضًا. فالرجال ينجذبون للمرأة التي تضع مساحيق تجميل تجعلها تبدو طبيعية، أكثر من تلك التي تبدو كما لو أنها وضعتها بسكين معجون.

الأنف الصغير

يذكِّر الأنف الصغير أيضًا بالطفولة، ويستثير مشاعر الحماية والأبوة لدى الرجال. لذلك نرى رسامي الكارتون يستغلون ذلك كثيرًا في رسم شخصيات رسومهم المتحركة، فيختارون لها أعينًا كبيرة وأنوفًا صغيرة لكسب قلوب جماهيرهم.

بامبي وباربي وميني ماوس جميعهن يملكن أنوفًا صغيرة.

ولن ترى أبدًا عارضة أزياء بأنف كبير، فجراحو التجميل عادةً ما يغيرون الأنف ليشكل زاوية 35 – 40 درجة مع الوجه، مانحين إياه

ذاك المظهر الطفولي. ومؤخرًا اتجه الممثلون الذكور أيضًا لعمليات تصغير الأنف تماشيًا مع الصورة الناعمة الجديدة لذكر القرن الحادي والعشرين!

الشعر الطويل

إذا لم يقص المرء شعره أبدًا، سينمو ليصل إلى 110 سنتيمتر طولًا. العمر الافتراضي للشعرة الواحدة هو ست سنوات، ونحن نفقد ما بين 80 إلى 100 شعرة في اليوم، وعلى عكس الحيوانات الأخرى؛ لا نعوضها. تمتلك الشقراوات 140000 شعرة، والسمراوات 110000 شعرة، والصهباوات 90000 شعرة. وتحظى الشقراوات بالأفضلية لأسباب أخرى أيضًا، فذوات الشعر الأشقر لديهن مستويات أستروجين أعلى من السمراوات، وهي حقيقة يبدو أن الرجال يولونها اهتمامًا خاصًا. إنهم يترجمونها إلى أن أولئك النساء أكثر خصوبة، وينجذبون إليهن على الفور. ولعل هذا هو السبب الحقيقي في كون الشقراوات يحظين بمرح أكثر، مقارنةً بغيرهن. والشعر الأشقر يعد أيضًا دليلًا مرئيًا قويًا على شباب المرأة، حيث إنه يصبح داكنًا بعد الولادة.

لطالما كان الشعر الطويل علامة على الأنوثة على مر السنين، وعلى الرغم من عدم وجود اختلافات تشريحية بين شعر الذكور والإناث، فإننا نقص كليهما بصورة مختلفة، منذ أعلن القديس بولس الحواري في خطابه إلى كورنثوس، أن على الرجال أن يقصوا شعرهم قصيرًا تمجيدًا للرب، بينما تقص النساء شعرها طويلًا تمجيدًا للرجل. واليوم، وبعد ألفي سنة، وفي عصر يتميز إلى حد كبير بالمساواة بين الجنسين، ما زال هذا العرف موجودًا بصفة عامة في كل مكان. قد تأتي الموضة

وتذهب ولكن في المجمل، لم يزل الرجال يقصونه قصيرًا، وتقصه النساء طويلًا.

أجرينا استطلاعًا شمل 5214 من الذكور البريطانيين حيث سألناهم إذا كان الشعر الطويل للمرأة أكثر إثارة وجاذبية أم القصير. كانت النتائج متوقعة: رأى 74 % أن المرأة ذات الشعر الطويل أكثر جاذبية، وأعطى 12 % صوتهم للمرأة ذات الشعر القصير، وكان رأي البقية أن كليهما سيان. في العصور القديمة، كان الشعر الطويل اللامع يدل على جسد صحي ومُغذًّى جيدًا، ويشير إلى التاريخ الصحي لمالكته وكفاءتها المحتملة في إنتاج النسل. كان يُضفي على المرأة جاذبية حسية، بينما يضفي الشعر القصير على المرأة اتجاهًا أكثر جدية في الحياة. الدروس التي يمكننا استخلاصها هنا واضحة: ينبغي للمرأة أن تطيل شعرها عندما ترغب في جذب الخُطَّاب، وأن تجعله قصيرًا أو تعقصه لأعلى من أجل اجتماعات العمل. ففي العمل الجاد، يمكن للمظهر الحسي أن يمثل عائقًا لامرأة في موقع قوة، أو في مجال يسيطر عليه الذكور. فمثلًا لن يتسنى يومًا لباميلا أندرسون أو آنا كورنيكوفا –على الرغم من أنهما اثنتان من أكثر النساء شعبية في هذا الكوكب– أن ينالا منصب رئيس الولايات المتحدة الأمريكية!

كيف تؤثر ملابس المرأة على الرجال؟

عند مناقشة تأثير مظهر المرأة، من المهم أن نفهم التاريخ الكامن وراء ارتداء الملابس. لقرون عديدة كان الغرض الأساسي من ثياب المرأة هو جذب انتباه خاطب محتمل، من خلال إبراز صفاتها الأنثوية.

قبل بداية الحركة النسائية في ستينيات القرن الماضي، ارتدت النساء الملابس من أجل السبب الذي امتلكنه دائمًا: جذب الرجال

والتفوق على النساء الأخريات. تقول الجماعات النسوية بأن ارتداء النساء للملابس الجاذبة للرجال لم يعد مهمًّا، فقد أصبح جمالها الداخلي أهم من مظهرها، وهي فكرة جذبت ملايين النساء من كل مكان. لقد آمنَّ بقدرتهن المستجدة على التحرر من الالتزام المجحف بأن يظهرن دومًا بمظهر حسن من أجل الرجال.

وظهرت موضات مثل البانك والجرونج كشكل من أشكال التمرد على الثياب التي يحبها الرجال، وإظهارًا للعالم أن الرجل والمرأة يمكن أن يتساويا في مظهرهما وهيئتهما. وتطورت قوانين الملبس المتمردة على الجاذبية إلى الدرجة التي بدأت فيها عارضات الأزياء في التسعينيات يملكن أجسادًا هزيلة غير أنثوية، ويضعن أحمر شفاه أسود اللون، بل ويضفن هالات سوداء أسفل أعينهن، كما لو كن يتعاطين المخدرات. لم يحظَ هذا المظهر بجاذبية كبيرة عند الرجال، ولعل هذا يفسر سبب امتناع الأسوياء من الرجال عن مشاهدة عروض الأزياء. ومع ذلك، عندما تقام مسابقة ملكة جمال الكون، فإن أكثر من 70 % ممن يتابعونها يكونون رجالًا.

عروض الأزياء الوحيدة التي يفضلها عدد كبير من الرجال هي عروض ملابس السباحة.

لدى النساء العصريات نوعان أساسيان من الملابس: ملابس للعمل، وملابس ليست للعمل. يمكن لملابس العمل أن تضعها على قدم المساواة مع الذكور عند التنافس في مهارات صدِّ مخاطر العمل. وتمكنها أيضًا من التفوق على الأخريات من خلال إظهار نجاحها، وقوتها، وأهميتها، ومرغوبيتها.

والمفتاح لاختيار ثوب العمل بنجاح هو أمر بسيط. فكيف يتوقع الشخص الذي تريدين التأثير فيه مظهرك؟ كيف ينبغي لزينتك ومجوهراتك وتصفيفة شعرك وثيابك، أن تكون في حسبانه، حتى يضمن مصداقيتك وموثوقيتك، وأن بإمكانه الاعتماد عليكِ في العمل؟ إذا كنتِ تعملين في مجال تحتاجين فيه إلى إقناع الرجال بخبرتك الفنية أو الإدارية، فمعظم إشارات الجذب التي ناقشناها ستكون غير ملائمة. أما إن كنت تعملين في مجال مختص بتسويق صورة أنثوية، مثل تصفيف الشعر أو مستحضرات التجميل أو أزياء الموضة، فيمكن لعديد من الإشارات التي ناقشناها آنفًا أن تُحقق فعالية قصوى.

جراحات التجميل

يختار عدد متزايد من الناس اليوم التحسينات التجميلية (كلمة التحسين تبدو أفضل من الجراحة) لتجميل مظهرهم، ففي أمريكا وحدها يختار أكثر من مليون فرد سنويًّا الخضوع للجراحة، والسبب الرئيسي هو أن تلك العمليات تعزز ثقتهم وصورتهم الذاتية، من خلال تحسين الطريقة التي يبثون بها الإشارات التي ناقشناها هنا. والمشاهير هم أكثر الحالات اعتيادًا.

خضع مايكل دوجلاس لعملية شد لعينيه، وحسَّنت باميلا أندرسون صدرها، وفعل مايكل جاكسون وشير كل شيء، وتحتم على كل منهما -نتيجة لذلك- الابتعاد عن الشمس وعن المدافئ الساخنة ابتعادًا تامًّا! قد تكون أكثر النساء جاذبية في العالم مختفية في مكان ما، لكننا لن نعرفها أبدًا، لأن الجمال والجاذبية، وفقًا لما نراه ونسمعه، يسيران جنبًا إلى جنب مع ملابس المصممين العالميين، وخبراء التغذية، وفناني

التجميل، ومدربي اللياقة البدنية، ومصممي الرقصات، والمصورين الفوتوغرافيين البارعين، والجراحة التجميلية.

ما زال مايكل جاكسون مُصِر على أنه لم يغير مظهره!

إن التحسينات التجميلية ليست بالأمر الجديد، فقبل قرون من شفط الدهون وتكبير الصدر، كانت توجد جوارب مبطنة للرجال الذي يعانون بسبب عضلات ربلة نحيلة للغاية، ومشد حديدي مقاس 16 بوصة للسيدة التي لم تكن نحيفة بما يكفي، وبطانات لمنح المرأة جسدًا أعرض.

في الأسبوع يتعرض الشخص العادي لأكثر من خمسمئة صورة لأناس «مميزين» في المجلات والصحف واللوحات الإعلانية والتلفزيون، معظم هذه الصور هي نتاج تقنيات حديثة –مثل الفرشاة الهوائية، ومستحضرات التجميل المحسِّنة، وبرامج الحاسوب، وتأثيرات الإضاءة الخاصة– والتي نادرًا ما تُظهِر شخصًا حقيقيًّا.

إذا كانت لديك ندبات من حَب الشباب، أو وحمة، أو ملمح لا يعجبك، فربما عليك أن تضع التصحيح التجميلي في حسبانك، فمعظم الأشخاص الذين خضعوا لتلك الجراحات أفادوا بأنهم راضون عن النتيجة.

لا تتصفحي المجلات النسائية، فستشعرك فقط بأنك قبيحة.

أكثر عمليات التجميل شيوعًا في اليابان هي توسيع الأعين، كي تبدو مثل القوقازيين. لدى اليابانيين ثلاثة جفون مقابل اثنين عند القوقازيين، فتزيل الجراحة الجفن الثالث وتفتح العين.

من المهم مع ذلك أن يدرك الجميع أن الجراحة التجميلية لن تجعلك شخصًا أفضل، أو محبوبًا أكثر، ولن تزيل حتى مشكلاتك في الحياة، ومن ثم فإن أي شخص يحكم عليك من خلال مظهرك فهو يعاني إحساسًا بالنقص، وليس ذاك هو الإنسان الذي تريد التعامل معه.

الوجه الآخر للجاذبية

يوثّق كتاب لماذا لا ينصت الرجال ولا تستطيع النساء قراءة الخرائط آراء 15000 رجل وامرأة سُئلوا عما يبحثون عنه في شريك حياتهم.

وكانت القوائم كما يلي:

ما يبحث عنه الرجال

أ. عند النظرة الأولى	ب. في شريكة حياته
المظهر الجيد	1. الشخصية
الجسد الممشوق	2. المظهر الجيد
الصدر	3. الذكاء
الشعر	4. روح الدعابة

تُبين القائمة «أ» ما فهمناه بالفعل (أن الرجل كائن يعتمد على بصره، ويحب النظر إلى النساء الجذابات). إن أغلب النساء يفهمن ذلك، ويؤكد

عليه العلماء مرارًا، على الرغم من أن الاعتراف به قد لا يكون «لائقًا سياسيًا». وتمقت معظم النسويات فكرة الحكم على المرأة من مظهرها الجسدي، واصفات الرجال بسطحية وضحالة الفكر، لكن هذا لا يغير حقيقة أن الرجال يستجيبون للنساء بصريًا بصفة هائلة في تعاملهم الأول. العناصر الموجودة في القائمة «أ» تعتمد على البصر بكل تأكيد، وإذا كان الرجل والمرأة في لقاء عابر، فمؤكد ستفي القائمة «أ» بالغرض منها. لكن الأمر مختلف في القائمة «ب»، حيث «المظهر الجميل» هو العنصر البصري الوحيد الذي يبحث عنه الرجل في شريكة حياته.

الجاذبية الظاهرية هي 50 % مما تملكه و50 % مما يعتقد الآخرون أنك تملكه.

زازا جابور.

يكشف هذا الاستطلاع شيئين. الأول: أن الرجال يركزون على الصور المرئية في لقائهم الأول مع المرأة، وأن مظهرها العام أهم من جسدها الجميل. هذا يعني أن ملابس المرأة، وزينتها، ومظهرها العام، وتأنقها، يحرزن نقاطًا أكثر من وزنها الزائد بضعة كيلوجرامات، أو قليل من البثور. الثاني: أن الرجل بالنسبة لشريكة الحياة، يهتم بشخصية المرأة وذكائها وروح الدعابة لديها أكثر من جسدها، ولكن يظل «المظهر الجميل» متصدرًا قائمة تفضيلاته. الخبر الجيد هو أن بوسعك التحكم بغالبية مظهرك ويسعك تغييره كما تشائين.

إن امتلاكك لروح الدعابة كامرأة لا يعني إطلاقك النكات، بل يعني ضحكك على نكاته.

نظرًا إلى أهمية الدلائل المرئية للرجل، فإنه يستخدم دونما وعي منه، ما تفعله المرأة أو لا تفعله بمظهرها، مقياسًا لاحترامها والمشاعر التي تكنها له، فهو يعتقد أنها إن قضت وقتًا في تحسين مظهرها، فهذا يعني أنها تريده أن ينجذب إليها. إن واحدة من أكبر شكاوى الرجال عند الطلاق أن زوجاتهم بعد الزواج يهملن مظهرهن كاملًا. إنهم يشعرون أنها استغلت مظهرها لجذبهم، ثم لم تعد ترى ذلك مهمًّا بعد الزواج. ويشعر أغلب الرجال بخيبة الأمل عندما تتأنق زوجاتهم في العمل فحسب. أما المرأة فتجد صعوبة في فهم كيف يمكن للرجل أن يفكر هكذا، لأنها تحبه مهما كان مظهره.

الحل

يؤثر مظهرك في طريقة استجابة الآخرين ومعاملتهم لك، ويؤثر أيضًا في صورتك لذاتك وفي سلوكك. لعلك سمعتِ يومًا جدتك تقول: «لا ينبغي لأحد أن يحكم على الكتاب من غلافه»، ولكن الواقع أنهم يفعلون. إن أغلب عناصر مظهرك تقع في نطاق تحكمك بصورة متفاوتة، فلدى معظم الكليات دورات في التأنق والسلوك التي من شأنها أن تعلمك الطريقة الصحيحة للمشي والكلام وارتداء الملابس ووضع مساحيق التجميل وما إلى ذلك. وتمتلئ المكتبات بالمؤلفات التي تتحدث عن طريقة فعل تلك الأشياء. وغالبًا ما تقدم المتاجر الكبيرة خدمة وضع مساحيق تجميل مجانية لتعليم العملاء كيفية اختيار المستحضرات واستخدامها، وتبين لك متاجر الملابس بكل سرور كيفية اختيار الملابس وارتدائها. ويمكنك البحث عن مصفف شعر جيد ليوصيكِ بأفضل طريقة لتصفيف شعرك، ويمكن لطبيب الأسنان تقويم أسنانك.

ويقع وزنك بأكمله تحت تحكمك أنتِ أيضًا، لذا استشيري اختصاصي تغذية ليعرفك بالعادات الغذائية الجيدة، وانضمي لنادي صحي للوصول

إلى القوام الذي تريدين. وإذا ارتأيت ضرورة أن تهدي لنفسك عملية تجميل فافعليها دون تردد. ففي القرن الحادي والعشرين لم يعد ثمة سبب منطقي يمنعك من الظهور بالمظهر الذي ترغبين فيه.

سألت: «هل سيظل حبك لي مستمرًا حتى عندما أصبح عجوزًا ويشيب شعري؟».

قال: «لن يظل حبي لك مستمرًا وحسب، بل سأراسلك أيضًا».

إننا لا نقترح على المرأة أن تغدو مهووسة بمظهرها كما تفعل كثير من النساء، لكن مهم أن تبذل بعض الجهد لتحسين مظهرها وأن تستفيد الاستفادة القصوى مما لديها. كما قالت هيلينا روبنشتاين: لا توجد نساء قبيحات، هن كسالى فحسب.

لا توجد نساء قبيحات، هن كسالى فحسب.

هيلينا روبنشتاين.

الأهم من ذلك، هو أن في إمكانك أن تزيدي جاذبيتك من خلال تعلم مهارات جديدة ومعرفة المزيد عن الحياة، فالجميع ينجذبون إلى الشخص الذي يمكنه التحدث في مجموعة واسعة من الموضوعات الشائقة.

عندما تلقي نظرة على قائمة أفضل أربعين أغنية بوب متداولة في أي مكان في العالم، ستكتشف أن تلك التي تحظى بأكبر شعبية، وتحقق أفضل مبيعات، لا يكتبها ويغنيها في العادة أفضل الموسيقيين في العالم، بل ينتجها أناسٌ اكتشفوا ما يريده المستهلك، وكتبوا كلمات الأغاني والموسيقى بأسلوب أثبت جدواه، ثم أطلقوها لتباع بكميات مهولة. إن أفضل الموسيقيين في العالم هم أناس مجهولون يجلسون

في المنزل بانتظار اكتشافهم. الشعبية والجاذبية تعملان بالطريقة ذاتها بالضبط.

قد يُفتتن الرجال بالجسد المفعم بالحيوية وتُفتتن النساء بالعضلة الثنائية الحديدية، لكن الأبحاث تبين أن العلاقات طويلة الأمد في النهاية ترتبط بالعقل أكثر منها بالجسد. العنصر الأساسي هو الوهج الداخلي الذي ينبع من الثقة (الجسدية والعاطفية والاحترافية). بكلمات أُخَر: كن شخصًا مثيرًا للاهتمام حقًا ولن يلاحظ أحد نقائصك الجسدية.

الملخص

الحقيقة أن مظهر المرأة يمكنه جذب أو تنفير الرجل في أي وقت خلال علاقتهما، وهذا يثير غضب عديد من النساء اللائي يعتقدن أن من الظلم بمكان أن يُنظر إلى الرجل ذي الشعر الأبيض أو التجاعيد، بعدِّه متميزًا وحكيمًا، بينما يُنظر إليها ببساطة بعدِّها عجوزًا. بيد أن تلك هي حقيقة الحياة. وحقيقة أيضًا أن الطقس أحيانًا يسوء ويصاحبه رعد ومطر، لكن ليس ثمة جدوى من الاستياء منه، أو وصفه بأنه مجحف أو ظالم، أو تنظيم مسيرات ضده. الطقس هو الطقس، بغض النظر عن رأيك فيه. عندما تتقبلينه كما هو، يمكنك التجهز له بحمل مظلة، أو ارتداء معطف، أو قبعة، أو قفازات، أو وضع واقٍ من الشمس، بهذه الطريقة يصبح بإمكانك الخروج في هذا الطقس، والاستمتاع به، وقضاء وقت ممتع. فالبقاء في المنزل والشكوى مما لا يسعك تغييره لن يجدي أي نفع. والأمر ذاته يسري على الطريقة التي يفكر بها الرجال. لا تقاتليهم، بل روضيهم.

وإن كنت غير راضية عن أي جانب من جوانب مظهرك، غيريه.

الفصل العاشر

اختبار جاذبية الرجال

هل تراك المرأة مثيرًا أم بليدًا؟

ما يحدث للرجال الذين يشربون الحليب بدلًا من الجعة.

ما معدل جاذبيتك عند النساء؟ هل يرينك فاتنًا أم بغيضًا؟ باهرًا أم منفرًا؟ أجرِ هذا الاختبار الآن لتعرف مدى جاذبيتك في أعين النساء بالضبط. في الفصل التالي، ستكتشف أسرار ما تبحث عنه النساء حقًّا في الرجل. هذا الاختبار مبني على النقاط الجسدية وغير الجسدية التي تحرزها في كل مرة تقابلك فيها امرأة، وسيخبرك هذا بمدى نجاحك. بمجرد انتهائك من الاختبار، اطلب من بعض صديقاتك أن يقيمنك وفقًا للأسئلة، ثم قارن النتائج.

أجرِ الاختبار

1. **إذا ظهرت في البرنامج التليفزيوني *Blind Date* وطلبت منك المتسابقة الأنثى أن تصف شكل جسدك، بم ستجيبها؟**

أ. على شكل حرف V

ب. مستطيل

ت. مستدير

2. **أؤمن أن الرجل يجب أن:**

أ. يكتفي بامرأة واحدة فقط طيلة حياته

ب. يكون ملتزمًا، لكن النزوات العابرة يمكنها أن تعزز العلاقة الدائمة

ت. لا يؤمن بالالتزام، فالعلاقات المفتوحة هي سبيلنا نحو التطور

3. **ما مقدار الشعر على رأسك؟**

أ. يحتل نصف رأسي تقريبًا (خط الشعر منحسر)

ب. أغلبه موجود

ت. أصلع أو حليق

4. **إذا طلبت من عدة نساء أن يصفن فمك، بم سيجِبن؟**

أ. باسم

ب. محايد أو يتجه لأسفل

ت. لطيف/رقيق

5. **ما طبيعة حس الفكاهة لديك؟**

أ. ميؤوس مني في الفكاهة

ب. يمكنني أن أحيي حفلًا

ت. يحتاج إلى تحسين

6. **كيف تصف امرأة ما عينيك؟**

أ. شاردتان/ باردتان

ب. مرحتان/عابثتان

ت. طيبتان/ دمثتان

7. **انظر في المرآة. صف ذقنك وأنفك:**

أ. متوسطا الحجم، ويبدوان متناسقين مع الوجه

ب. أنف قوي، وفك بارز

ت. أنف وذقن صغيران

8. **فخذاك:**

أ. عضليان/بارزا العظام

ب. طويلان/نحيفان

ت. مستديران

10. **دخلك:**

أ. أقل من المتوسط، لكني أفضل العمل بدوام جزئي

ب. متوسط بالنسبة لعمري وخبرتي

ج. أعلى من المتوسط إلى حد كبير

11. **قس حجم خصرك واقسمه على حجم وركيك ثم اضربه في 100. على سبيل المثال، إذا كان حجم خصرك 36 بوصة ووركيك 42 بوصة، فستكون نسبتهما 85.7 %. النسبة لديك هي:**

أ. 100 % أو أكثر

ب. 85 – 95 %

ج. أقل من 85 %

12. **ما هو حجم بطنك؟**

أ. مثل البرميل أو بيبندوم

ب. مقسم إلى ست عضلات

ج. مسطح

14. إذا دُعيت إلى حفل وسمعت أنه سيكون ممتلئًا بالنساء اللاتي ترغب في إثارة إعجابهن، ماذا سترتدي؟

أ. سروال وقميص مناسبان وحذاء لامع

ب. حلة رياضية مع حذاء الركض

ج. جينز وقميص مع حذاء مريح

15. إذا شعرت امرأة بالانزعاج أو الحزن أو القلق:

أ. من غير المحتمل أن ألاحظ

ب. سأعرف على الفور

ج. إذا تحدثت إليها لفترة، فعلى الأرجح سأدرك

16. عادة ما تكون لحيتك:

أ. طليقة

ب. تحلق وجهك نظيفًا

ت. تترك لحيتك لتنمو ثلاثة أيام

17. إلى أي مدى يتسع نطاق الموضوعات التي تعرفها؟

أ. أعرف الكثير عن الناس والأماكن والأشياء

ب. لدي مدى واسع نوعًا من الموضوعات

ج. خبير في مجالي وحسب

نقاطك

السؤال الأول

أ= 7 نقاط

ب= 5 نقاط

ج= 3 نقاط

السؤال الثاني

أ= 9 نقاط

ب= نقطة واحدة

ج= 0

السؤال الثالث

أ= 3 نقاط

ب= 7 نقاط

ج= 5 نقاط

السؤال الرابع

أ= 3 نقاط

ب= 5 نقاط

ج= 4 نقاط

السؤال الخامس

أ= 3 نقاط

ب= نقطة واحدة

ج= 5 نقاط

السؤال السادس

أ= نقطة واحدة

ب= 9 نقاط

ج= 4 نقاط

السؤال السابع

أ= نقطة واحدة

ب= 4 نقاط

ج= 5 نقاط

السؤال الثامن

أ= 3 نقاط

ب= 5 نقاط

ج= نقطة واحدة

السؤال التاسع

أ= 5 نقاط

ب= 3 نقاط

ج= نقطة واحدة

السؤال العاشر

أ= 3 نقاط

ب= 5 نقاط

ج= 9 نقاط

السؤال الحادي عشر

أ= 3 نقاط

ب= 7 نقاط

ج= 5 نقاط

السؤال الثاني عشر

أ= نقطة واحدة

ب= 5 نقاط

ج= 4 نقاط

السؤال الثالث عشر

أ= 5 نقاط

ب= 3 نقاط

ج= نقطة واحدة

السؤال الرابع عشر

أ= 5 نقاط

ب= نقطة واحدة

ج= 3 نقاط

السؤال الخامس عشر

أ= نقطة واحدة

ب= 9 نقاط

ج= 7 نقاط

السؤال السادس عشر

أ= 3 نقاط

ب= 4 نقاط

ج= 5 نقاط

السؤال السابع عشر

مكتبة
t.me/t_pdf

أ= 9 نقاط

ب= 7 نقاط

ج= 3 نقاط

الآن اجمع نقاطك وحدد موقعك على سلم الجاذبية الجنسية.

90 درجة فأكثر

القط الجذاب

مذهل! يمكنك عد نفسك مغناطيسًا للفتيات. إنك ترسل الإشارات الصحيحة إلى النساء وتعلم كيف تسلط الضوء على نقاط قوتك لجذبهن. ولكن احذر من المبالغة في التأنق، إذ يمكن للنساء أن يفترضن أنك مفتعل أو مهووس بنفسك، الأمر الذي يعد واحدًا من أكبر المنفرات للمرأة، فالنساء لا يرغبن في الرجل المغرور، وما من امرأة تود التنافس مع المرآة على شريكها.

من 47 إلى 89 نقطة

القط اللطيف

يندرج أغلب الرجال ضمن هذه الفئة. أنت ناجح نوعًا في استخدام ما لديك لجذب النساء. إذا كنت أقرب إلى 89 نقطة، فليس لديك الكثير

لتحسنه. ألقِ نظرة فقط على الأسئلة التي سجلت فيها نقاطًا قليلة، ثم اقرأ الفصل التالي لمعرفة كيفية تحسينها. أما إن كنت أقرب إلى 47 نقطة، فلديك الكثير مما تحتاج إلى بذل جهدٍ أكبر لتحسينه. سيوضح لك الفصل التالي الطريقة.

من صفر حتى 46 نقطة

قط الزقاق

أنت راضٍ بالتجول في الشوارع الخلفية، وعلى الأرجح تعتقد أن أي رجل يفضل النساء على اللهو فهو شاذ، بل إن رفاقك أهم عندك من النساء. لكن إن كنت تريد أن تصبح جذابًا في أعين النساء، فأنت بحاجة إلى المساعدة! النساء يحببن الرجال ذوي الشخصيات العظيمة، أولئك الذين يستطيعون إضحاكهن، والحساسين لاحتياجاتهن، ويملكون طموحًا وذكاءً كافيًا للارتقاء في سلم الحياة. ولحسن الحظ يمكنك تعلم معظم هذه الأشياء، فكر فقط في كل المرح الذي ستحظى به عندما تبدأ جميع النساء في حياتك ينظرن إليك بصورة مختلفة!

الفصل الحادي عشر

الجاذبية الجسدية للرجال

ما يثير النساء

1. الجسم الرياضي
2. الكتف والصدر العريضان والذراعان مفتولتا العضلات
3. الردف الصغير المشدود
4. شعر الرأس الكامل
5. الفم الشهي
6. العينان العطوفتان
7. الأنف والذقن القويان
8. الوركان الضيقان
9. البطن المسطح
10. لحية متروكة لثلاثة أيام

الأجزاء التي تثير المرأة في جسم الرجل مرتبة حسب الأولوية.

أول ما ستلاحظه في هذا الفصل عما يجذب النساء في الرجال، هو أن طوله يعادل نصف طول الفصل الذي تحدثنا فيه عما يثير الرجال في النساء، هذا بسبب ما قلناه في السابق عن أن جسد المرأة تطور ليصبح بمثابة جهاز لبَث الإشارات الجاذبة للرجل، لافتًا انتباهه لإمكانات صاحبته كحامل صحي وناجح لجيناته. إن الجاذبية الجسدية للأنثى هي عملية متطورة ومعقدة، بينما تأخذ الجاذبية الجسدية للذكر منحىً أكثر بساطة ووضوحًا.

منذ بدء الزمان انجذبت المرأة بصفة أساسية إلى الأقوياء الأصحاء من الرجال، الذين استطاعوا الحصول على الطعام والدفاع عنها وعن أطفالها. ولم يتغير هذا كثيرًا، لكن امرأة القرن الواحد والعشرين تريد أكثر مما أرادت أسلافها من الإناث، إنها تريد رجلًا يلبي احتياجاتها العاطفية كذلك. لذا فقد تطور عقلها باحثًا عن شرطين متناقضين؛ الصلابة والليونة. تعني الصلابة أن رفيقها المختار سيتحلى بالفضائل التي من شأنها توفير أفضل جينات ممكنة لنسلها، وأن يمنحهم بذلك فرصة أكبر للبقاء. ومن أجل هذا ستنقب عن رجال أقوياء من قبيل جون واين، وراسل كرو، وبروس ويليس. وواحدة من الطرق التي يمكن للمرأة من خلالها تحديد تلك السمة هي تناظر جسم الرجل، بالطريقة التي يعكس بها الجانب الأيسر من جسده الجانب الأيمن بأطراف متساوية الطول. وهذا مختلف تمامًا عن الطريقة التي يرى بها الرجال النساء، فهم يبحثون عن وجوه متناظرة وليس أجسامًا متناظرة. ومع ذلك يرى كلا الجنسين هذا التناظر دلالة على الشباب والصحة، بالطريقة ذاتها التي تبدو بها الزهور المتناظرة أكثر جاذبية للنحل لأن بها مزيدًا من الرحيق، ومثلما تميل الحيوانات المتناظرة للبقاء أكثر من غير المتناظرة.

إن تناظر جسم الرجل أهم عند المرأة من تناظر وجهه، لذلك لا يخفق أبطال الملاكمة في الغالب في جذب النساء الجميلات.

ويسري الحال ذاته على عديد من الحيوانات والحشرات، ففي حالة ذباب العقرب، لا تريد الأنثى التزاوج إلا مع الذكور ذوي الأجنحة المتناظرة، إذ إن أولئك الذكور يتمتعون بمرونة أكبر تمكنهم من قهر مشكلات الحياة وعقباتها، هذه المرونة تحتويها جيناته ويمكن أن تنتقل جزئيًّا إلى نسل الأنثى. وعليه فإن التناظر بالنسبة لذباب العقرب هو بمثابة شهادة صحية، وسبب منطقي للإناث لانتقائهن أولئك الذكور. ومع ذلك بالنسبة للبشر، يمكن أن يتفاوت انجذاب الأنثى للرجل المتناظر -أو القوي- وفقًا لدورة الطمث لديها.

وجدت دراسة أُجريت في إسكتلندا أن وجه الرجل الذي تجده المرأة جذابًا، يمكن أن يختلف حسب موعد دورة الطمث لديها، فإن كانت في مرحلة التبويض، تنجذب إلى الرجال أصحاب السمات الذكورية الخشنة. أما إن كانت في فترة الحيض، فمن المرجح أكثر أن تنجذب إلى رجل بمقص مغروس في رأسه.

أما بالنسبة لشريك الحياة، فتميل المرأة لاختيار ذاك الذي سيبذل جهدًا في إنجاح علاقتهما وتنشئة أطفالهما، سواء كان متناظرًا أم لا. ولكن عند الحكم على الجاذبية من المظهر وحسب (وهو ما نفعله هنا)، يلعب التناظر دورًا مهمًّا في الخيارات العامة للمرأة.

ما يقوله العلم

وجدت البحوث التي أُجريت في الولايات المتحدة الأمريكية أن الرجال الجذابين يتقاضون أجورًا أكثر بنسبة 12-14 % من زملائهم الأقل جاذبية (هامرمش وبيدل). الجزء المقلق في هذا كله هو أن الأفراد الجذابين يتلقون معاملة أفضل في المحاكم، ويحصلون على عقوبات أخف وغرامات أقل (كاستيلو ووينش ومور، 1991، وداونز وليونز، 1990). وفي ولاية بنسلفانيا أُجريت دراسة حول مدى جاذبية 74 متهمًا قبل بدء محاكماتهم الجنائية، وتبين أن المتهمين الجذابين لم يتلقوا عقوبات أخف وحسب، بل كانت احتمالية تجنبهم عقوبة السجن ضعف احتمالية المتهمين غير الجذابين. وهذا يفسر سبب أن الرجال المحتالين غالبًا ما يكونون جذابين.

وأُجريت دراسة أخرى على قضايا الإهمال وما مُنح فيها من تعويضات، وتبين أنه عندما كان المتهم يتمتع بمظهر أفضل من الضحية، تلقى الضحية تعويضًا قدره 5623 دولارًا أمريكيًّا، ولكن عندما كانت الضحية أكثر جاذبية، حصل على متوسط تعويض قدره 10051 دولارًا أمريكيًّا (كولكا وكيسلر، 1978). وإذا عُصبت أعين كل الحضور في قاعة المحكمة ولم يتمكن أحدهم من رؤية المتهمين، فإن الأدلة تبرهن أن النتيجة ستختلف اختلافًا كبيرًا. قد يبدو ذاك الكلام محبطًا، بيد أن الخبر الجيد أننا جميعًا لدينا الفرصة لتحسين مظهرنا، ويمكننا اتخاذ قرار واعٍ لزيادة جاذبيتنا في أعين الآخرين. بالنسبة للرجال، فإن استجابات النساء لهم تُستثار بصريًّا من خلال أجزاء معينة من جسم الرجل. وإليك ترتيبها حسب الأولوية:

أهم الأجزاء التي تجذب النساء

1. الجسم الرياضي
2. الكتف والصدر العريضان والذراعان مفتولتا العضلات
3. الردف الصغير المشدود
4. شعر الرأس الكامل
5. الفم الشهي
6. العينان العطوفتان
7. الأنف والذقن القويان
8. الوركان الضيقان
9. البطن المسطح
10. لحية عمرها ثلاثة أيام

الجزء الأول: الجسم الرياضي

يتصدر الرجل ذو الجسم الرياضي والذي يأخذ شكل حرف «V» قائمة الجذب عند النساء. إن جسمًا قويًّا رياضيًّا لهو علامة على الصحة الجيدة، ويشير إلى قدرة الرجل على جلب الطعام ومقاومة الأعداء. حتى في زمن المساواة المفترضة بين الجنسين -حيث تكون العضلة الثنائية المنتفخة والصدر العريض- ما زالت تلك الإشارات تحفز مخ المرأة لدى تقييمها للشركاء المناسبين. وتنجذب المرأة للجسم الذي يأخذ شكل حرف V أيضًا لأنه بمثابة النقيض التام لها، فجسم المرأة يأخذ شكل حرف V مقلوب. وفيما يُبدي جسمها نعومة ومنحنيات، عادة ما يُبدي جسم الرجل صلابة وزوايا، وهذا الفارق يمكن أن يبلغ من الجاذبية مبلغًا عظيمًا.

الجزء الثاني: الكتف والصدر العريضان والذراعان مفتولتا العضلات

إن الجزء العلوي من جسم الصياد عادةً ما يكون عريضًا ويتناقص تدريجيًّا وصولًا إلى وركين ضيقين، في حين أن جسم المرأة عادة ما يكون أضيق عند الكتفين ويتسع وصولًا إلى الوركين. وقد طور الرجال تلك السمات كي يتمكنوا من حمل الأسلحة الثقيلة لمسافات طويلة وحمل فرائسهم إلى المنزل.

إن الأكتاف العريضة سمة ذكورية، تحاكيها النساء اللائي يرغبن في إثبات ذواتهن. ولفعل ذلك، تضع المرأة يديها على وركيها لتظهر أعرض عند الكتفين وليحتل جسمها مساحة أكبر. وتعد النساء اللائي يرتدين بطانات الأكتاف في العمل في نظر الجميع أكثر حزمًا، (وللسبب ذاته تُضاف دعامات الكتف على السترات العسكرية للرجال). لقد تطور صدر الذكر لإيواء رئتين كبيرتين قادرتين على توزيع الأكسجين بكفاءة،

والتنفس بفعالية عند الجري والمطاردة. وكلما كان صدر الرجل أكبر، حظي باحترام وسلطة أكبر. وما زال رجال يومنا هذا لدى نجاحهم «تنتفخ صدورهم باعتزاز»، وما زال الفتيان المراهقون يساوون بين نصف الجسم العلوي مفتول العضلات والرجولة الحقيقية.

يمتلك الرجال سواعد أطول من النساء لتتيح لهم تفوقًا في الصيد والرماية، ومن ثم تفوقًا في إعالة أسرته. ولطالما كان الإبطان المشعران سمة ذكورية قوية. ويهدف شعر الإبط إلى الاحتفاظ برائحة الغدد العرقية، التي تحوي فرمونًا ذا رائحة عطرية تثير مخ المرأة. والشيء ذاته يسري أيضًا مع شعر الصدر.

لكن في حين أن النساء ينجذبن دون ريب إلى شكل الجزء العلوي المفتول، تكره أغلبهن مظهر «الرجل المعضل» لاعب كمال الأجسام، ذلك لأن مظهره يشعرهن أنه على الأرجح أكثر اهتمامًا بجماله الشخصي من جمالهن. فالمظهر الصحي اللائق يثير المرأة، أما نموذج أرنولد شوارزنيجر فينفرها.

يحمل صدر الذكر أجهزة التغذية ذاتها الموجودة لدى الأنثى، من حلمات وغدد ثديية، ذلك لأن النموذج الأساسي لبنية الإنسان هو الأنثى، وتظل الحلمات والغدد الثديية باقية حتى عندما يصبح الجنين ذكرًا. ونظرًا إلى أن الرجال ما زالوا يحملون تلك الأجهزة الأنثوية، نجد أن واحدًا من كل خمسين شخصًا مصابًا بسرطان الثدي يكون رجلًا، ويلقى هؤلاء الرجال حتفهم أسرع كثيرًا من النساء. ونادرًا ما نسمع بهذا لأن الرجال المصابين بسرطان الثدي يميلون إلى الشعور بحرج شديد إزاء إصابتهم بمثل هذا المرض، الذي عادة ما يصيب الإناث، ويأبون التحدث عنه.

الجزء الثالث: الردف الصغير المشدود

لا تمتلك ذكور القردة إلية بارزة مكورة، فتلك تخص البشر وحدهم. إننا حين تعلمنا المشي على قدمين، تضخمت العضلات الألوية في الساق تضخمًا كبيرًا كي تتيح لنا الوقوف منتصبين. لطالما كانت المؤخرة مثار عديد من النكات، وجزءًا من الجسم يُنظر إليه بمرح وازدراء في الآن ذاته. لماذا إذًا تهتم عديد من النساء كثيرًا بإلية الرجال؟ السر هو أن المؤخرة العضلية المشدودة ضرورية في المساعدة على الحركة في أثناء العلاقة الزوجية..

الجزء الرابع: شعر الرأس الكامل

على مر التاريخ، كان شعر الرأس علامة على القوة الرجولية الخام. وفي العصور الوسطى ساد اعتقاد بأن الشعر يتمتع بقوى سحرية، فكانت تُقطع منه الخصلات لتُخزن في خزائن المحبين، أو تُستخدم في الطقوس الدينية. وفي حالة الرهبان، كانت إزالة الشعر بحلق الرأس كاملًا بمثابة علامة التواضع أمام الرب. وعندما قص شمشون شعره فقد كل قوته. لطالما كان الرأس كامل الشعر يمثل قوة الرجل وسلطته، وهنا تكمن جاذبيته.

تولي نحو 50 % من النساء أولوية كبرى للرجل الذي يحتفظ بشعر رأسه كاملًا. بينما تحتل تلك السمة مرتبة أدنى بالنسبة للخمسين بالمئة الأخرى، بل وترى العديد منهن الرؤوس الصلعاء والمحلوقة جذابة.

والصلع عند الرجال هو صفة وراثية، تحدث نتيجة فرط في إنتاج هرمونات الذكورة، إذ تغمر تلك الهرمونات الجسم وتوقف إنتاج بصيلات الشعر الموجودة في قمة الرأس. وبسبب مستويات الهرمون العالية، عادة ما يكون الرجال ذوو الرؤوس الصلعاء أكثر عدوانية واستثارة من

إخوانهم ذوي الرؤوس المشعرة، وهكذا يصبح الصلع إشارة إلى الذكورة الفائقة. تسلط تلك الإشارة الذكورية التي يرسلها الرأس الأصلع الضوء على الاختلاف النوعي بين الذكر والأنثى، وتجذب العديد من النساء.

لقد أجرينا تجربة باستخدام صور لرؤوس رجال معدلة ببرامج الحاسوب بغرض إظهار درجات مختلفة من الصلع. عرضنا الصور على المشاركِات وطلبنا منهن إعطاء انطباعاتهن الأولى عن كل صورة في إطار العمل. وجدنا أن الرجل كلما كان أكثر صلعًا، زادت قوته ونجاحه في نظر الآخرين، وقلت مقاومتهم له عند فرضه سيطرته. وفي المقابل نُظِر إلى ذوي الرأس المشعر على أنهم الأقل سلطة وأجرًا. وبناءً عليه فإن الرأس الأصلع يعدُّ علامة قوية على التستوستيرون. إن كثيرًا من الرجال يساورهم القلق من صلعهم الفعلي أو الوشيك، ويشعرون بالإحباط لأنهم لا يستطيعون إيقافه، لكن على أولئك الرجال أن يدركوا أنهم في مقابل صلعهم سيتمتعون بهالة محسَّنة من السلطة والجاذبية.

خلال البحوث التي أجريناها لتأليف كتابنا الأكثر مبيعًا Rude and Politically Incorrect Jokes (دار هاربر كولينز للنشر)، وجدنا

أن الرجال هم وحدهم من يلقون نكاتًا عن الصلع، وقلما تسمع امرأة تلقي واحدة. وبينما يرجع ذلك جزئيًّا إلى أن تعاطف النساء مع انزعاج الرجال من صلعهم، يرجع أيضًا لكون الرأس الأصلع شارة من شارات الذكورة. لذا لا تراها كثير من النساء نقطة ضعف يمكن السخرية منها، بل العكس تمامًا. إنها تشعرهن بالجاذبية.

الجزآن الخامس والسادس: الفم الشهي والعينان العطوفتان

عندما يصف الرجال شفاه المرأة أو عينيها، يستخدمون كلماتٍ من قبيل رطبة، مثيرة، جذابة، فاتنة، مغرية. أما عندما تصف النساء رجلًا بأنه يملك فمًا شهيًّا أو عينين عطوفتين، فإنهن يستخدمن كلمات من قبيل حنون، حساس، متجاوب، مدافع، محب. بيد أن تلك الكلمات لا تُستخدم بصيغتها الحرفية لوصف السمات الجسدية. إن النساء يستخدمنها لوصف شعورهن تجاه سلوك الرجل. وهذا دليل آخر على الفرق بين الجنسين: يرى الرجال السمة الفعلية نفسها، بينما تنظر النساء إلى ما ورائها بحثًا عن العاطفة.

أما بالنسبة للأعين، ففي المرأة يظهر قدر أكبر من اللون الأبيض مقارنةً بالرجل، وذلك لأن مخ الأنثى معد ليكون أداة اتصال قريبة المدى. فاللون الأبيض في العين يساعد في التواصل وجهًا لوجه، إذ يسمح للطرف الآخر بمراقبة اتجاه نظرة من يحدِّثه، ما يعطيه مؤشرات عن سلوكه. أما معظم الحيوانات الأخرى، فمساحة الأبيض في أعينها تكاد تكون معدومة، لأن الحيوانات تراقب الإشارات الجسدية للحيوانات الأخرى من مسافات أبعد. كما أن المرأة تفضل صاحب العينين الداكنتين، لأن الأعين الفاتحة تعكس مظهرًا طفوليًّا.

الجزء السابع: الأنف والذقن القويان

الأنف والذقن والجبين القوي يمنح حماية من الضربات على الوجه في أثناء القتال والصيد، وظلت منذئذ إشارة قوية على ذكورة صاحبها. يتمتع الذكور ذوو المستويات العالية من التستوستيرون بفكين أقوى وأكثر بروزًا من أولئك ذوي المستويات المنخفضة، وتعد حركة دفع الفك للأمام بمثابة إيماءة لإظهار تحدي صاحبها. تعزز لحية العنزة حجم الذقن الفعلي، فيبدو الرجل كما لو كان قادرًا على مواجهة أي تحدٍّ. لكن لسوء الحظ، يمكن أن يربط البعض لحية العنزة بالشيطان، ما يصعِّب على الرجل كسب القبول والثقة في العمل. ويرتبط سحب الذقن للخلف بالخوف، وهي إيماءة يستخدمها الوصوليون، ومن ثم لا تلقى شعبية عند النساء.

الجزء الثامن: الوركان الضيقان والساقان العضليتان

تعد سيقان الذكور القوية الرشيقة الأطول بين الرئيسيات قاطبةً، ويسمح الوركان الضيقان للرجل بالركض بسرعة لمسافات طويلة للمطاردة والصيد. ولعل هذا يفسر الصعوبة التي تواجهها النساء في

الركض، فأغلبهن يملكن وركين عريضين مما يجعل الساقين والقدمين يتجهان ناحية الخارج على الجانبين لموازنة وزن الجسم. وقد اكتشف البروفيسور الرائد في علم الأعصاب في الولايات المتحدة الدكتور ديفيندرا سينج أن النساء يجدن أن نسبة الخصر إلى الوركين البالغة 90 % عند الذكور هي الأكثر جاذبية. ومع ذلك تكمن جاذبية سيقان الرجال بالنسبة للنساء في كونها رمزًا للقوة والتحمل الذكوري لا أكثر.

الجزء التاسع: البطن المسطح

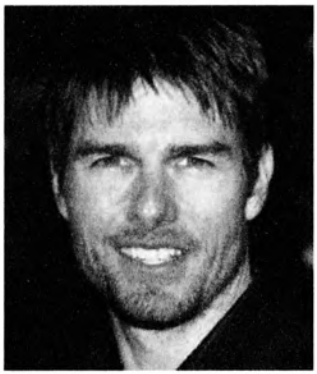
في العصور القديمة عندما كان الطعام شحيحًا، كان البطن الضخم علامة على المكانة العالية التي تبين أن صاحبها لديه من الموارد ما يمكِّنه من تناول الطعام بقدر ما يريد. أما في المجتمع الحديث حيث الطعام وفير، يُنظر إلى البطن الكبير البارز بعدِّه علامة على الإسراف في تناول الطعام، وعدم الاهتمام بالصحة الشخصية. ولم تكن عضلات البطن البارزة يومًا سمة من سمات التشريح الذكري المحبوب. ذاك المظهر هو صنيعة النوادي الصحية وصانعي معدات الصالات

الرياضية، الذين يسعون جاهدين لإقناعنا بأننا لن نستطيع العيش دون بطن مقسم إلى ست عضلات بارزة. ذلك البطن الذي لم يمتلكه أي من الأبطال الخارقين سوى هرقل وهيمان تقريبًا، لم نرَه مثلًا في سوبر مان أو بات مان. مؤكد كان لديهما بطن مسطح، لكنهما لم يتمتعا أبدًا ببطن مقسم عضليًّا. في الواقع، كان عديد من أبطال الماضي يبدون أقرب إلى إعلانات دانكن دونتس.

الجزء العاشر: لحية عمرها ثلاثة أيام

ذكور البشر هم الوحيدون بين الرئيسيات الذين يستطيعون إطلاق شعر وجوههم، ليصبح أطول كثيرًا من شعر جسمهم. تتسبب هرمونات الذكورة في نمو شعر الوجه. وكلما كان مستوى التستوستيرون أعلى عند الرجل، نما شعر وجهه أسرع. ومن ثم تعد اللحية النامية لثلاثة أيام بمثابة إشارة بصرية قوية على رجولة صاحبها، ويستغلها بصفة خاصة الرجال الذين تراهم النساء بمظهر صبياني أكثر من اللازم من دونها. فعلى سبيل المثال، تتفق معظم النساء على أن توم كروز يبدو أكثر جاذبية عند نمو لحيته منه عندما يحلقها تمامًا. ويثبط التوتر والمرض مستويات التستوستيرون، ولهذا السبب لا يحتاج الرجل المريض أو المتوتر إلى أن يحلق كثيرًا. ومع ذلك يعطي الرجل الذي تنمو لحيته بعد حلاقتها ببضع ساعات الانطباع المرغوب فيه.

ما الخطأ في هذه الصورة؟



توم كروز يظهر بلحية عمرها ثلاثة أيام.

ما تريده النساء على المدى الطويل

فيما يلي نتائج استطلاعات توضح ما تبحث عنه المرأة في الرجل:

ما تبحث عنه النساء في الرجل

1. الشخصية
2. روح الدعابة
3. الحساسية
4. الذكاء
5. الجسم الرشيق

مكتبة
t.me/t_pdf

ففي حين أن الرجال يملكون قائمتين: قائمة الانطباع الأول، وقائمة ما يبحثون عنه في شريكة الحياة، لا تملك النساء إلا قائمة واحدة. فالمرأة تريد الرجل حنونًا وذكيًّا وخفيف الظل ومخلصًا ومتفهمًا، على النقيض من ذاك النوع التقييمات البصرية التي يجريها الرجل. إن كان الرجل يتمتع بجسم رشيق، فإنها تراه إضافة، ولكن عادة ما يحتل الجسم أدنى أولوياتها، فهي بعكس الرجل؛ لا تستخدم مظهره وأناقته مقياسًا لما تشعر به تجاهه. إنها تقيس حبه من خلال طريقة معاملته

لها. إذا كان للرجل ذوق سيئ في الملابس أو أصبح ذا كرش –على الرغم من أن النساء لا يحببن ذلك في الغالب– فمن النادر أن يسبب ذلك مشكلة كبيرة. هذا الفرق الأساسي بين الرجال والنساء يتسبب في كثير من الإحباط وسوء الفهم من كلا الجانبين. فالنساء يحتجن إلى فهم أن مظهرهن مهم بالنسبة للرجل، وأنه من الممكن أن يؤثر جديًّا في علاقتهما. ويحتاج الرجال إلى معرفة أن المرأة تقيس عمق علاقتهما من خلال طريقة تعامله معها.

تريد المرأة رجلاً رقيقًا وحنونًا ومتفهمًا وقادرًا على التواصل، وفي الوقت ذاته قويًا وصارمًا وذكوريًّا.

تظهر الدراسات والاستطلاعات باستمرار مدى أهمية الجاذبية الجسدية للمرأة بالنسبة للرجال، لاسيما في اللقاء الأول، حيث يقيم مدى جاذبيتها في أقل من عشر ثوانٍ. أما لاختيار شريكة حياة مستديمة، فإن الرجال يستخدمون مجموعة مختلفة من المعايير. وتحب المرأة أن يكون رجلها جذابًا، ولكن شكل جسمه ومظهره ليس مهمًّا بالنسبة لعمله أو مكانته الاجتماعية، بل مجرد إضافة. وإلا كيف عساك تفسر نجاح جيرارد ديبارديو؟ تبدأ النساء وتنتهي بقائمة المعايير ذاتها في اختيار الشريك. إذا استطاع الرجل إضحاك المرأة، وكان حساسًا لاحتياجاتها، ويمكنه التحدث في مجموعة واسعة من الموضوعات، ولديه أهداف لتحسين حياته باستمرار، فلن يصعب عليه اختيار شريكة حياته.

الحل

لتكون رجلًا أكثر جاذبية، عليك العمل أولًا على مهارات التواصل والعلاقات العاطفية لديك. يمكن أن تعلمك الكليات ودورات الأعمال

في كل مكان كيف تكون ماهرًا في التواصل، وكيف تكوِّن الصداقات وتؤثر في الناس، وكيف تطور حس الفكاهة لديك. فمثلما ترى في القائمة، تحب النساء الرجال الذين يستطيعون إضحاكهن. اشترِ الكتب التي توضح لك كيف تفكر النساء وتشعر. ومن الأمثلة الممتازة نوصي بكتابنا لماذا لا ينصت الرجال ولا تستطيع النساء قراءة الخرائط (دار أوريون للنشر)، وكتاب ما تريد النساء أن يعرفه الرجال لباربرا دي أنجليس (دار ثورسنز للنشر). ثم اخطُ خارج منطقة راحتك وتقدم لوظيفة أفضل. تنجذب النساء إلى الرجال الطامحين، الذين يبدون حرصًا على تحسين وضعهم في الحياة. حتى النساء المكتفيات ذاتيًا والمستقلات ماديًا، ينجذبن إلى الرجل الذي يُثبِت أنه يستطيع حمايتهن وإعالتهن. فعلى الرغم من عدم اهتمامها بموارده، ما زال عقلها مبرمجًا على الانبهار بالرجل الذي يحتل مكانة عالية. ليس عليك أن تكون دونالد ترامب، بيد أنك بحاجة إلى امتلاك خطط وأهداف وأن يشاهدك الآخرون تتصرف وفقًا لها.

خذ دورة جامعية من أجل توسيع مداركك العامة، فمن شأن ذلك أن يوفر لك مدىً واسعًا من الموضوعات للحديث فيها مع النساء. ولآلاف السنين كان الرجل هو الموفر الأساسي للطعام من أجل المرأة، لذا تعلم كيف تطهو (فذلك يثير الجزء البدائي في مخ المرأة). كما أن الرقص كان دومًا شكلًا من أشكال الملاطفة بالنسبة للنساء، لذا خذ دروسًا فيه بأسرع وقت ممكن. الرجل الذي يستطيع الطهي والرقص (ليس بالضرورة في الوقت ذاته) هو أحد أكثر الرجال شعبية في المدينة.

يمكنك دائمًا معرفة أفضل عام مر به الرجل في حياته.
فما زال يعتمد نفس تصفيفة الشعر منذئذ.

وأخيرًا، انضم لنادٍ صحي لتحظى بقوام رياضي. وغير تصفيفة شعرك كل ثلاثة أعوام على الأقل، فتصفيفة شعر الرجل، أو شاربه، أو لحيته غالبًا ما تظل عالقة في العام الذي كان أفضل أعوام حياته، وغالبًا ما يكون ذاك العام في سن العشرين تقريبًا.

ليس هناك ما يمنع الرجل من امتلاك أو فعل الأشياء التي يريدها في الحياة، ليس هناك سوى الأعذار. لذا لا تشتكِ وابدأ العمل على ما ينقصك فورًا!

الفصل الثاني عشر

«هل أبدو بدينة في هذا الثوب؟».

لماذا يكذب الرجال

رجل يخضع لاختبار كشف الكذب الأدق على الإطلاق.

يُقسم الرجل الجديد في حياتك أنه قد نسي حبيبته السابقة، لكنك تعلمين أنه يحتفظ بصورة لها في درج مكتبه. يخبرك حدسك الأنثوي أن شيئًا ما ليس مضبوطًا، لكنك لا تستطيعين وضع يدك عليه.

لم تقابلك حبيبتك في الليلة السابقة كما وعدَتك، لأنها تقول إنها أو كلبها أو والدتها، لم يكونوا على ما يرام. لكنك تعلم أنها ليست مريضة على الإطلاق، وأن والدتها متوفاة، وأنها لا تملك كلبًا. إنك تشعر بريبة. هل تكذب حبيبتك عليك؟

الكذب: عمل يتعمد فيه شخص ما تضليل الشخص الآخر.

من الذي يكذب؟

الجميع يكذبون. يحدث أغلب الكذب في اللقاء الأول، حيث يرغب الجميع في إظهار أنفسهم بأفضل صورة. أغلب الأكاذيب التي نكذبها هي أكاذيب بيضاء، والتي نرويها بعدِّها طريقة للعيش معًا دون عنف وعدوانية، لأن الناس في الغالب يفضلون الاستماع إلى تحريفات حاذقة للحقيقة، على معرفة الواقع الجامد القاسي. فمثلًا إذا كنت تملك أنفًا كبيرًا للغاية، فلن تحب أن تسمع الحقيقة حوله، بل تفضل أن تسمع أنه يبدو جيدًا، وأنه ما من أحد يلاحظه، أو أن حجمه مناسب لوجهك.

قل الحقيقة دائمًا، ثم فر هاربًا.

قول مأثور.

لو قلت الحقيقة المطلقة لكل شخص تعاملت معه خلال الأسبوع المنصرم، فأين ستكون الآن؟ في المستشفى، أو ربما في السجن. وإذا تفوهت بالكلمات نفسها التي تدور في ذهنك وتفكر فيها، كيف ستكون

ردود فعلهم؟ ثمة شيء واحد مؤكد: لن يتبقى لديك أصدقاء وسينتهي بك الأمر عاطلًا عن العمل على الأرجح. تخيل هذه المحادثة:

«مرحبًا يا ماريا. تبدين مريعة. لم لا ترتدين حمالة صدر لرفع هذه الترهلات؟».

«مرحبًا يا آدم. لمَ لا تستشير طبيبًا للأمراض الجلدية بشأن كل تلك البثور القبيحة على وجهك؟ إن ذوقك رديء في اختيار الملابس. ثم لمَ لا تقص شعر أنفك؟».

«تلك السيارة الجديدة التي ابتعتها جميلة يا ميشيل. لا بد أن طفليك المشاغبين سيدمرانها عما قريب. فإنك لا تعلمين شيئًا عن التربية.»

هذه الأمثلة هي حقائق مجردة، أما الأكاذيب فستكون هكذا: «مرحبًا يا ماريا، تبدين رائعة.» «مرحبًا يا آدم، كم أنت وسيم!»، «يا لك من أم رائعة يا ميشيل!».

متى كانت آخر مرة كذبت فيها؟ ربما لم تكن تكذب فعليًّا، لكنك تركت شخصًا ما يبني افتراضًا خاطئًا مبنيًّا على ما قلته أو لم تقله، أو تكتمت قليلًا وحسب لتتجنب إيذاء مشاعره. ربما كانت مجرد كذبة بيضاء صغيرة، ربما قلت لأحدهم إنك معجب بتصفيفة شعره أو ديكور منزله أو زوجته الجديدة، بينما لم تكن كذلك، أو ربما لم ترغب في أن يسمعوا أخبارًا سيئة منك. ربما تكون قد بالغت في وصف أشياء صغيرة بخصوص قرض أو وظيفة ما، كي تقدِّم نفسك بصورة أفضل.

عندما كنت تبيع سيارتك، فأنت على الأرجح قد نسيت ذكر تسرب الزيت المستمر من المحرك، عندما كنت تصف الحالة الرائعة للسيارة. وعندما عرضت منزلك للبيع، أغفلت ذكر أنه يقع أسفل مسار خط الطيران مباشرة. وربما صبغت شعرك لتبدو أصغر عمرًا بسبع سنوات، أو مشَّطت خصلات شعرك القليلة المتبقية لتغطي المنطقة الصلعاء

في رأسك، آملًا أن تستطيع خداع الآخرين للاعتقاد بأنك ما زلت تمتلك شعر رأس كاملًا. هل سبق أن ارتديتِ كعبًا عاليًا للتظاهر بأن ساقيك أطول مما هي عليه، أو بطانات للأكتاف للتظاهر بالسلطة، أو وضعت أظافر مستعارة أو مساحيق تجميل، أو ربما كذبتِ صراحةً بشأن وزنك أو عمرك؟ كلنا نكذب على بعضنا بعضًا دون توقف. يكذب الآباء على أطفالهم، ويكذب المراهقون على آبائهم. سمها ما شئت، فكلها أكاذيب.

الأعداء فقط هم من يقولون الحقيقة. الأصدقاء والأحباء يكذبون دون توقف، مدفوعين بحس الواجب.
ستيفن كينج.

إننا نكذب لسببين: للحصول على مكسب، أو لتجنب ألمًا. لحسن الحظ، يشعر أغلب الناس بالذنب، أو تأنيب الضمير، أو عدم الارتياح عندما يكذبون، ويجد أغلبهم إخفاء كذبهم مستحيلًا. حينها يصبح ممكنًا للطرف الآخر اكتشاف ما إذا كانوا يقولون الحقيقة، أو يكذبون. بالقليل من الممارسة، يصبح من السهل عليك التعرف على الإشارات السلوكية، ومعرفة كيفية فك شفرتها.

دراسة حالة: قصة شيلا ودينيس

دعا دينيس شيلا لتناول العشاء في منزله، فتأنقت شيلا من أجل أن تثير إعجابه. ذهبت يومها إلى مصفف الشعر ليضفي على شعرها مسحة شقراء، وزينت وجهها بعناية، وارتدت فستانًا مثيرًا كاشفًا نوعًا، وحذاءً ذا كعب عالٍ، وزوجًا من الأقراط المتدلية، ووضعت بعض العطر الفرنسي باهظ الثمن خلف أذنيها. وعندما وصلت، بهرتها الطريقة التي أعد بها دينيس المكان لأمسيتهما. كان قد خفض الإضاءة، وشغل

موسيقى هادئة في الخلفية، وأشعل النار في المدفأة. وعندما دخلت إلى قاعة الطعام، أهداها باقة زهور وقادها بلطف إلى المائدة المزدانة بالشموع حيث سكب لها ببطء كأسًا من الشراب. وبينما كانت تجلس مستمتعة بكل هذا البهاء، لاحظت أنه كان يضع عطر أوبيوم؛ ذاك العطر الذي أخبرته مرة بأنها تحبه. أصبحت جميع حواسها –البصر والسمع والشم واللمس– مستثارة ومرهفة لأقصى درجة. تحدثا بعفوية لبعض الوقت حول عملها وأحداث يومها. واستمع دينيس إليها بانتباه وهو يبتسم إليها ويحدق إلى عينيها مشجعًا إياها على الحديث. تأثرت شيلا تأثرًا بالغًا باهتمام هذا الرجل وحساسيته اللذين لم ترَهما في أي رجل واعدته من قبل، وافترضت أنه يشعر نحوها بالشعور ذاته.

بعبارات مهذبة، يمكننا وصف هذا السيناريو بعشاء رومانسي على ضوء الشموع. بيد أنه في الواقع محض مجموعة من الأكاذيب من كلا الطرفين لمحاولة كسب منفعة شخصية. كان أداء دينيس بالكامل يصب في مصلحة شيلا. الشراب والإضاءة المنخفضة والموسيقى الهادئة جميعها لم تكن تشغل جزءًا من أسلوب حياة دينيس العادي، كما أن موضوع المحادثة المعتاد بالنسبة له كان الرياضة. كان الوضع بأكمله خدعة متقنة. لقد أراد دينيس شيئًا آخر. وكان يتمتع بالخبرة الكافية ليعرف أنه إن أعد المكان مثلما فعل، سيحظى بفرصة أعظم في أن تمنحه شيلا ما أراد.

وبالمثل كانت شيلا كاذبة بالقدر ذاته؛ لقد زينت نفسها فقط من أجل جذبه إليها، ومن ثم رفع مستوى هرمون التستوستيرون لديه. لقد عرضت عن عمد أغلب إشارات الجذب والإثارة التي ناقشناها في الفصل التاسع، حتى يوليَها كثيرًا من الاهتمام. كل ما قالاه وفعلاه في تلك الأمسية كان لكسب منفعة شخصية. باختصار، كانت الأمسية كلها

مبنية على الأكاذيب والخداع. ومع ذلك، إذا وُوجها بهذه الحقيقة الثابتة، فإن كليهما سينفيانها بقوة.

للكذب أربعة أنواع أساسية: الكذبة البيضاء، والكذبة المفيدة، والكذبة الخبيثة، والكذبة المضللة. مثلما ذكرنا آنفًا، فإن الكذبة البيضاء جزء لا يتجزأ من نسيجنا الاجتماعي، وتمنعنا من إيذاء أو إهانة بعضنا بعضًا عاطفيًا بالحقيقة القاسية الباردة المؤلمة. أما الكذبة المفيدة، فهي تلك التي يستخدمها الشخص الذي يرمي إلى مساعدة الغير. فمثلًا المزارع الذي يخفي بعض المضطهدين عن أعين النازيين، ثم يُسأل عما إن كان يحتفظ بأي منهم في منزله، يكون كذبه عندئذٍ عملًا بطوليًا. وعامل الإنقاذ الذي يسحب طفلًا من بقايا سيارة محترقة ويكذب على الطفل قائلًا إن أباه وأمه بخير، ينقذ بكذبه الطفل –على المدى القصير– من مزيد من الصدمات. والأطباء الذين يكذبون على المريض على فراش الموت لرفع معنوياته، أو يصفون أدوية وعلاجات وهمية للمرضى هم أيضًا يكذبون.

تُظهر الأبحاث أن 30–40% من المرضى يشعرون بالراحة لدى تناولهم الأدوية الوهمية.

أما الكذبة المضللة فواحدة من أخطر أنواع الكذب على الإطلاق، ذلك لأن الكاذب هنا يعمد إلى إيذاء الضحية أو الإضرار به لمصلحته الخاصة. على سبيل المثال، حذرت إحدى النساء ذات مرة صديقة لنا تُدعى جيري من رجل كان يوليها قدرًا كبيرًا من الاهتمام. كانت جيري أمًا عزباء ولا تختلط بالناس كثيرًا. ابتهجت عندما التقت بأبٍ أعزب في مجموعة لعب ابنها، وبدا لطيفًا وحساسًا وذكيًا ومرحًا، والأهم من ذلك، مهتمًا بها. لكن مارجي صديقتها ما لبثت أن سارعت بإجهاض تلك الرومانسية الوليدة،

فمضت تقول لجيري إن هذا الرجل زير نساء معروف، وأنه متخصص في تحطيم قلوب النساء. ولطالما كانت جيري حذرة في تعاملها مع الرجال خوفًا من تعلق طفلها عاطفيًّا بحبيبها، لذلك قررت تجنبه كليًّا من تلك اللحظة فصاعدًا. ومر شهر قبل أن تلتقي جيري بذلك الرجل مصادفة في مركز التسوق المحلي ومارجي متعلقة بذراعه في ابتهاج.

أنواع الأكاذيب

وللكذب المضلل طريقتان أساسيتان: الكتمان والتزييف. في حالة الكتمان، لا يروي الكاذب كذبة فعلية، إنما يكتفي بحجب المعلومات. لنقل مثلًا أن جيري اكتشفت لاحقًا من صديقة أخرى أن هذا الرجل –في حياة سابقة– خدع حبيبته لتوقِّع على منحه كل أموالها ثم هرب بالنقود تاركًا إياها تواجه الإفلاس. لا يمكنك حينها أن تلوم جيري إن أخفت ذلك عن مارجي. فربما لا تصدقها مارجي على أي حال. لكن إن قررت جيري فعلًا عدم إخبار مارجي، فستكون هي أيضًا مذنبة بالكذب لأنها عمدت إلى كتمان الحقيقة.

أما التزييف فهو سرد معلومات خاطئة بزعم أنها صحيحة. تمامًا مثلما روت مارجي لجيري معلومات مغلوطة عن طبيعة رجل صالح كي تفوز به لنفسها. هذا النوع من الكذب هو فعل متعمد، ولا يحدث مصادفة أبدًا. وتُروى الأكاذيب الخبيثة إما للانتقام أو لتحقيق مكسب. ويقع الأشخاص البارزون من ممثلين وأثرياء وسياسيين فريسة واضحة لرواة الأكاذيب الخبيثة بغرض الكسب. فالصحفيون الذين يقدمون تلك القصص إلى الصحف والمجلات الصفراء، يعلمون علم اليقين أنها غير صحيحة، ويمكنهم الانتفاع من ورائها، مثلهم مثل منافسيهم في مجال الصحافة نفسها وفي عالمي السياسة والفن.

غالبًا ما تُستخدم الأكاذيب الخبيثة أو ترويج الشائعات أسلحة في الأوضاع التنافسية، إذ يشرع الكاذبون الخبيثون في تدمير شخصية ضحاياهم وسمعتهم، وعادة ما تكون النتائج فادحة ومستدامة.

فمثلًا قد تنشر شركة ما معلومات خاطئة تفيد بأن منافسها الرئيسي يواجه صعوبات مالية. وبالمثل، ليس نادرًا أن تطلق الأحزاب السياسية شائعات عن سلوك غير لائق من قبل الخصم.

تخيل الأثر المدمر إن مضى أحد رجلين يتنافسان لنيل إعجاب امرأة واحدة، فنشر كذبة بأن الآخر مصاب بأحد الأمراض المنقولة جنسيًّا أو أنه متحرش بالأطفال. إن الأكاذيب الخبيثة تُبنى على أساس أنه مهما كانت شناعة الكذبة أو استحالة صدقها، إذا قمت برمي ما يكفي من الطين على أحدهم، فلا بد أن يصيبه بعض منه.

أنواع الكاذبين

«الكاذب الطبيعي» هو شخص لديه ضمير لكنه واثق من قدرته على الخداع، ويفعل ذلك منذ الطفولة. وغالبًا ما يكون قد تعلم الكذب على والديه ليتفادى العقوبات الرهيبة التي سيلقاها إن قال الحقيقة. ويوظف عدد كبير من الكاذبين الطبيعيين هذه المهارة عندما يصبحون راشدين، فيعملون في مجال المحاماة أو التجارة أو التفاوض أو التمثيل أو السياسة أو التجسس.

«الكاذب غير الطبيعي» هو الشخص الذي أقنعه والداه عندما كان طفلًا أن الكذب مستحيل، وأن الآخرين سيستشعرون كذبه فورًا. ويسير هؤلاء الحمقى المساكين في الحياة مخبرين الجميع بحقيقة كل شيء، مصرين على أنهم لا يستطيعون الكذب أبدًا، ومسببين الغضب والمتاعب لكل من يلتقي بهم.

أخطر الكاذبين الذين يمكن للمرأة أن تصادفهم في حياتها هو الكاذب الرومانسي. فعندما يمارس الكاذب الرومانسي حيله، لا تكون لدى أغلب النساء فكرة عما يحدث. بعضهم متخصص في إخفاء حقيقة أنه متزوج، في حين يحترف البعض الآخر التظاهر بأنه محامٍ أو طبيب أو رجل أعمال ناجح، بهدف كسب الاحترام والجاذبية. ولا يملك أولئك الكاذبون حدودًا سوى خيالهم. نتيجة لذلك، يمكن أن يسببوا للمرأة ضررًا جسيمًا من الناحية العاطفية والبدنية والمادية أحيانًا. ويهدف الكاذب الرومانسي عادة إلى استخلاص المال والمأوى والعلاقة ومنافع أخرى من المرأة الغافلة. وفي المقابل، يتظاهر بأنه يمنحها الإثارة والحب.

تمتلئ عيادات الأطباء النفسيين بالنساء الذكيات واسعات الحيلة اللائي وقعن ضحايا للكاذب الرومانسي، بالإضافة إلى بعض النساء اللائي أصبحن ضحايا متسلسلات جاذبين النوع ذاته من الرجال مرة تلو أخرى. والضرر العاطفي ونقص احترام الذات الناجم عن تلك العلاقات عادة ما يفوق فقدان الممتلكات المادية، ويمكن أن يترك المرأة ممزقة عاطفيًّا وغير قادرة على الوثوق بالرجال ثانيةً أبدًا.

يمضي الكاذب الرومانسي معتقدًا في قرارة نفسه بأنه جيمس بوند.

أولئك الكاذبون الرومانسيون قادرون على الظهور من أي مكان، ويكونون في أوج قوتهم في غرف الدردشة على الإنترنت، حيث يكذب معظم الناس ويصدقون أي شيء. ويؤمن الكثيرون بأن النساء اللائي يتورطن مع كاذب رومانسي لا بد ساذجات أو حتى غبيات، لكن الأمر ليس كذلك. إن موهبة الكاذب الرومانسي الأساسية تكمن في قدرته على

تمثيل كذبة معقولة وطويلة بما يكفي لتترك ضحيته مفتونة. إنها تصبح كالعمياء أمام الكذبة، بل وتنكرها حتى عندما تكون واضحة لأصدقائها وعائلتها.

من الأفكار المفيدة دومًا في هذا الصدد أن تعقد المرأة اتفاقية مع صديقتها المقربة تفيد بأن في حالة سقوط أي منهما في حب «الشخص المختار» بجنون، يؤذن للأخرى بالتحري عن ماضيه الجنائي وحالته المادية سرًا. فهذا الرجل إذا تقدم ليشغل منصب ثقة في أي مكان في العالم، ستكون تلك التحريات هي الإجراء الاحترازي الطبيعي. فلماذا إذًا لا يسري الأمر ذاته عندما تكون أموالك وعواطفك معرضة للخطر؟ عادة ما تكون النساء اللاتي يقاومن هذه الفكرة بشعار «الحب سيقهر كل شيء» هن من يقعن باستمرار فريسة للكاذبين الرومانسيين.

يقول الناس إنهم يحبون الحقيقة. لكنهم في الواقع
يرغبون في تصديق أن ما يحبونه حقيقي.
روبرت رينجر.

إذا فقد شخص ما وزنه أو امتنع عن شرب الكحوليات أو أقلع عن المخدرات أو حصل على وظيفة ليصبح أكثر جاذبية، فحري بك أن ترتابي في دوافعه. إن ارتبطت به، هل سيظل بالفعل نحيفًا وموظفًا وممتنعًا عن الكحوليات ومقلعًا عن المخدرات؟ فالطبع غلاب، والعلاقات المبنية على الصدق هي وحدها التي تستمر على المدى الطويل.

إن التغييرات التي نجريها من أجل أنفسنا –لا من أجل
الآخرين– هي وحدها ما تدوم.

إذا كنتِ تعملين مديرة لشؤون الموظفين في أي شركة وتقدم شخص ما لمنصب ثقة مسؤول، فسترغبين في معرفة قدر الإمكان عنه وعن ماضيه، صحيح؟ وهكذا ينبغي للحال أن يكون عندما تفكرين في الارتباط بشريك الحياة. وأفضل مصادر المعلومات عن هذا الرجل هو حبيبته السابقة. إن استطعت أنت أو صديقة لك الالتقاء بها «مصادفة»، فعادة ما ستكون أكثر من مستعدة بالمعلومات المهمة. في حين أن هذا قد يبدو للبعض تطفلًا، بيد أنه ممارسة متبعة ومعتمدة لعديد من قصص الحب في اليابان، حيث تقدم الأسرة سيرة ذاتية لابنها أو ابنتها إلى عائلة الزوج أو الزوجة المرتقبة، وتُجرى المقابلات الشخصية والمفاوضات قبل حتى ترتيب الموعد الأول بينهما. يوفر هذا على الزوجين ظهور أي مفاجآت مستقبلية. الحل هنا هو التحقق الدائم من تاريخ أي منتج تنوين الاحتفاظ به لفترة طويلة. لا تكوني ضحية لأي من الحكايات الرومانسية المبتذلة.

من يكذب أكثر؟

ستدعي أغلب النساء بحماس أن الرجال لا ريب يكذبون أكثر من النساء، ومع ذلك تُظهر الدراسات والتجارب العلمية أن الرجال والنساء يكذبون بالقدر ذاته. ما يختلف هو محتوى أكاذيبهما، فالنساء تميل للكذب لكي تُشعر الآخرين بالتحسن، بينما يكذب الرجال كي يظهروا بمظهر أفضل. تكذب النساء من أجل الحفاظ على العلاقة. ويجدن صعوبة شديدة في الكذب بخصوص مشاعرهن. أما الرجال فيكذبون لتفادي الجدال، ويعشقون الكذب بشأن مغامراتهم الجامحة يوم كانوا شبابًا.

تكذب المرأة لتشعرك بشعور أفضل.

ويكذب الرجل ليظهر أمامك بصورة أفضل.

هذا هو الفرق الأساسي بين أكاذيب الذكر والأنثى. فالمرأة يمكن أن تكذب على أحدهم قائلة إنه يبدو رائعًا في زيه الجديد، حتى وإن كانت تعتقد أنه يبدو كجوال مليء بالبطاطس. أما إذا قابل الرجل الشخص ذاته، فسيبتعد عنه ليتفادى الكذب، ولن يكذب إلا إن أُجبر على الإدلاء برأيه. سيقول إن الزي «لافت» أو «لطيف»، أو يكذب بطريقة غير مباشرة قائلًا: «ماذا يمكنني أن أقول؟»، أو «الكلمات تخذلني»، أو يكذب بكل بساطة قائلًا إن الزي أعجبه. وعندما يُطلق الرجل كذبة، تجيد معظم النساء اكتشافها. وقد يخبرك رجلٌ ما بأنه المسؤول الثاني عن توزيع المواد الغذائية لشركة دولية، في حين أنه في الواقع يعمل في خدمة التوصيل لدى بيتزا هت.

السؤال الأشهر على الإطلاق الذي يطرحه الرجال والذي يجعل النساء يكذبن هو:

«كيف أبليت؟».

في العام 2002، درس روبرت فيلدمان في جامعة ماساتشوستس في أمهيرست 121 ثنائيًّا في أثناء محادثتهم مع شخص ثالث. طُلب من ثلث المشاركين أن يظهروا محبوبين، بينما طُلب من ثلث آخر أن يبدوا أَكْفَاء، وطُلب من البقية أن يتصرفوا بطبيعتهم. ثم طُلب من جميع المشاركين مشاهدة مقطع الفيديو خاصتهم وتحديد الأكاذيب التي تفوهوا بها خلال المحادثة، بغض النظر عن كبرها أو صغرها. كانت بعض الأكاذيب بيضاء، كأن يقولوا إنهم معجبون بشخص ما في حين أنهم لا يحبونه. بينما اتخذت أكاذيب أخرى منحى أكثر تطرفًا، كالادعاء الزائف لأحدهم بأنه نجم فرقة روك.

وإجمالًا، أطلق 62 % من المشاركين من كذبتين إلى ثلاث في المتوسط كل عشر دقائق.

ستحرك الحقيقة. لكنها ستثير حنقك أولًا.

مال بانكوست.

أكثر أشكال الكذب شيوعًا هو خداع الذات، ذاك الذي يدع الشخص يدخِّن علبتين من السجائر يوميًّا ويدعي أنه ليس مدمنًا، أو يقنع نفسه بأن الحلوى المحملة بالسعرات الحرارية لن تتعارض مع النظام الغذائي.

الدليل واضح؛ تكذب النساء بقدر الرجال، لكنهن ببساطة يكذبن بصورة مختلفة. ولكن لأن المرأة تتمتع بإدراك فائق للغة الجسد والإشارات الصوتية، يمكنها ضبط أكاذيب الرجال بسهولة، ما يجعل الأمر يبدو كما لو أن الرجال يكذبون أكثر. لكنهم لا يفعلون، إنهم فقط يُضبَطون باستمرار.

الأكاذيب الشائعة التي يقولها الرجال للنساء

«أنا لست ثملًا». وتلك الكذبة يسهل ضبطها بسهولة، خصوصًا أن من يقولها عادة ما يتعسر عليه ضبط مخارج حروف كلماته. كما أنه ما من سبب يحمل الشخص على قول إنه ليس ثملًا (إلا إن كان بالفعل كذلك).

«بالطبع لم تجمعني أي علاقة بتلك المرأة.» يكذب الرجل الذي ارتكب الخيانة بشأن خيانته إلى أبعد الحدود، لأنه في اعتقاده لن يجني شيئًا بقول الحقيقة.

«إننا مجرد أصدقاء.» إنه يقول إنهما مجرد رفيقين، وإنه غير مهتم بها بأي طريقة أخرى على الإطلاق. لكنه يبقيها بعيدة منك ولا يدعك تقابلينها. تشمل الأشكال الأخرى لهذه الكذبة: إنها محافظة؛ هي فقط بحاجة إلى صديق؛ هي فقط بحاجة إلى شخص لتتحدث إليه؛ إنها تمر بوقت عصيب ولا أريد سوى مساعدتها؛ إنها مريضة وتريد مني الذهاب لرؤيتها؛ ليس لديها مشاعر نحوي، إنها محرجة لا أكثر. ولهذا السبب لا تريدك أن تكوني موجودة معها في المكان ذاته.

لماذا تفشل الأكاذيب؟

أغلب الأكاذيب يمكن ضبطها لأنها عادة ما تنطوي على عواطف تتوهج كالأضواء الحمراء بصريًّا ولفظيًّا. كلما كانت الكذبة أكبر وكلما انطوت على عواطف أكثر، ازداد توهج الأدلة من فم الكاذب عن غير قصد. إن محاولة إخفاء هذه الأدلة تخلق صراعًا عاطفيًّا لمعظمنا. كلما كنت أقرب إلى الشخص، صعُب عليك الكذب عليه بسبب ما تتشاركانه من عواطف. فعلى سبيل المثال، يجد الزوج صعوبة في الكذب على زوجته إن كان يحبها حقًّا، لكنه لن يواجه صعوبة تُذكر في الكذب على عدو إذا وقع أسيرًا في الحرب. وهنا يكمن مفتاح الكذابين المرَضيين، إذ إنهم لا يجمعهم أي ارتباط عاطفي مع أي شخص، لذا يسهل عليهم الكذب بكل أنواعه.

أما كونك تستطيع رؤية هذه الأدلة أو لا، فذلك أمر مختلف.

لماذا تجيد المرأة كشف الأكاذيب؟

يعرف أغلب الرجال مدى صعوبة إخبار المرأة حتى بأصغر كذبة، وجهًا لوجه، من دون أن ينكشف أمرهم. إذا كان الرجل مضطرًا إلى

الكذب عليها، فسيبلي بلاءً أفضل بكثير على الهاتف. بينما لا تواجه معظم النساء صعوبة تُذكر في الكذب صراحةً في وجه الرجل (وعادة ما يفلتن بكذبتهن).

تظهر فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي أن لدى المرأة العادية ما بين 14 إلى 16 موقعًا أساسيًّا ينشط في مخها عندما تتواصل وجهًا لوجه مع أحدهم. تُستخدم هذه المواقع لفك شفرات الكلمات والتغيرات في نغمة الصوت وإشارات الجسم، وهو ما يفسر إلى حد كبير ما يُعرف بـ «حدس المرأة». أما الرجل فيملك في المتوسط من 4 إلى 7 من هذه المواقع فقط، ذلك لأن عقل الرجل تطور لتأدية المهام المكانية لا للتواصل.

ذاك «الإدراك الفائق» الذي تتمتع به الأنثى يخدم غرضًا مهمًّا، وهو الدفاع عن أراضيها ضد الغرباء والتواصل مع أطفالها. فالمرأة بحاجة إلى القدرة على النظر إلى ذريتها واستشعار الفارق سريعًا بين الألم والخوف والجوع والإصابة والحزن والفرح. إنها تحتاج إلى أن تكون قادرة بسرعة على تقييم سلوكيات الأشخاص الذين يقتربون من عشها (هل هم ودودون أم عدوانيون؟). عدم امتلاكها لمهارات النجاة تلك سيتركها مهددة وفي خطر. بل ويمكن للمرأة أن تقرأ انفعالات الحيوانات للأسباب ذاتها. يمكنها أن تخبرك ما إذا كان الكلب سعيدًا أم حزينًا أم غاضبًا أم حائرًا. بينما لا يمكن لأغلب الرجال حتى أن يتخيلوا كيف يبدو الكلب الحائر. فلطالما كان هدف الرجل الصياد متمركزًا في إصابة فريسته بدقة، لا التحدث إليها، أو التشاور معها، أو محاولة فهمها.

يحتاج الرجل إلى إصابة هدفه بدقة، لا أن يحظى بمناقشة عميقة وهادفة معها.

وكما ناقشنا آنفًا، فإن مخ المرأة مهيأ لتعدد المسارات، ما يتيح لها التعامل مع أكثر من معلومة في الوقت ذاته. ويعطي هذا النساء ميزة إضافية تتمثل في قدرتهن على قراءة إشارات الجسد والاستماع إلى ما يقال، بينما يتحدثن في الوقت ذاته. أما الرجل -وبسبب مخه أحادي المسار- فلا يسعه التركيز إلا على معلومة واحد في المرة ومن ثم يفوته عديد من إشارات الجسد.

لقد تعلم عملاء مكتب التحقيقات الفيدرالية كيفية تحليل «التعبيرات الدقيقة» (تلك التعبيرات الصغيرة، العابرة، التي تستغرق جزءًا من الثانية، والتي تصدر من الكاذبين عند كذبهم). ويحدث هذا باستخدام كاميرات العرض البطيء. على سبيل المثال، شوهد بيل كلينتون يستخدم إيماءة عبوس في جزء من الثانية قبيل إجابته عن أسئلة حول مونيكا لوينسكي. إن مخ المرأة مهيأ لقراءة تلك الإشارات عندما تحدث، وهذا يفسر ليس فقط سبب صعوبة خداع النساء، بل وأيضًا سبب كونهن مفاوِضات أكثر فراسة من الرجال.

لماذا تتذكر النساء دومًا؟

وجد إريك إيفرهارت -الأستاذ المساعد في علم النفس بجامعة كارولينا الشرقية- وزملاؤه بجامعة ولاية نيويورك في بوفالو أن الفتيان والفتيات الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و11 عامًا، يستخدمون أجزاءً مختلفة من المخ للتعرف على الوجوه والتعبيرات. مال الفتيان إلى استخدام الفص الأيمن من المخ، بينما مالت الفتيات إلى استخدام الفص الأيسر. وقد وجدوا أن هذه الاختلافات ساعدت الفتيات على اكتشاف التغيرات الطفيفة في تعبيرات الوجه، مما جعلهن أفضل في استشعار

الحالة المزاجية للناس. فقراءة فم أحدهم أو عينيه تتطلب تمييزًا أدق من أن يُحكَم على عواطفه من قراءة وجهه بالكامل.

النساء بارعات في تذكر الكذبة التي قيلت لهن وكيف قيلت لهن، بينما ينسى الرجال عادة أكاذيبهم. فالحصين –هو الجزء المستخدم في تخزين الذاكرة والتذكر واللغة في المخ– يعج بمستقبلات هرمون الأستروجين، وهو ينمو بسرعة أكبر في الفتيات عنه في الفتيان، مما يمنح النساء استدعاءً فائقًا للذاكرة في المسائل المشحونة عاطفيًّا.

نصيحة للرجال

لا تضيع وقتك في الكذب على المرأة وجهًا لوجه، فذلك صعب للغاية. اتصل بها على الهاتف أو أرسل لها رسالة إلكترونية. فالنساء ليس فقط لديهن القدرة على كشف الأكاذيب، وإنما يملكن أيضًا القدرة على تذكرها كذخيرة للجدالات المستقبلية.

الصغار هم أكثر من يكذبون أو يغشون أو يسرقون

كلما كان الشخص أصغر سنًّا، زادت احتمالية أن يخدع الآخرين. وقد أظهر مسح أُجري في الولايات المتحدة الأمريكية في العام 2002، وشمل ما يقرب من 9000 مراهق وبالغ على الصعيد الوطني، أن عددًا كبيرًا ممن تتراوح أعمارهم بين 15 إلى 30 عامًا مستعدون للكذب والغش والسرقة.

وقد غطى الاستطلاع 3243 طالبًا في المدارس الثانوية و3630 طالبًا جامعيًّا و2092 بالغًا.

وفي الاستطلاع اعترف 33 % من طلاب المدارس الثانوية و16 % من طلاب الجامعة بأنهم سرقوا بضائع من المتاجر خلال العام الماضي.

وقد قال ما يقرب من ثلث الطلاب في كل مجموعة أنهم مستعدون للكذب في سيرتهم الذاتية، أو في طلب الوظيفة، أو خلال مقابلة العمل الذي يرغبون فيه، وقال 16 % من طلاب المدارس الثانوية أنهم فعلوا ذلك مرة على الأقل بالفعل.

واعترف 61 % من طلاب المدارس الثانوية و32 % من طلاب الجامعة بالغش في الامتحانات مرة على الأقل في العام المنصرم.

سأل الطالب: «هل يمكن أن أقع في ورطة بسبب شيء لم أفعله؟».

رد المعلم «لا».

«جيد. فأنا لم أؤدِ الواجب المنزلي».

ووجد الاستطلاع أن 83 % من طلاب المدارس الثانوية و61 % من طلاب الجامعة قد كذبوا على آبائهم خلال العام الماضي.

ووجد الباحثون أن عدم الأمانة وغيرها من السلوكيات غير الأخلاقية كانت أقل انتشارًا بين أولئك الذين تزيد أعمارهم على 30 عامًا وأن كلا الجنسين كذب بالقدر ذاته تقريبًا.

ومن المثير للقلق، أن 73 % ممن تتراوح أعمارهم بين 15 إلى 30 عامًا يعتقدون أن «أغلب الناس يغشون أو يكذبون عندما يكون هذا ضروريًّا لنيل ما يريدون.»

وبناء على هذه الدراسة يسهل القول إن الأمريكيين ليسوا سوى حفنة من الكاذبين والغشاشين، بيد أن الدراسات المماثلة في جميع أنحاء العالم الغربي قد أظهرت النتيجة ذاته، وهذه هي الدول التي تسجل باستمرار نقاطًا أعلى من البقية عندما تكون الأمانة على المحك.

لسوء الحظ، كل هذا يعد عرَضًا لأزمة أخلاقية أكبر تعم مجتمعات العالم أجمع، وتعكس تغيرًا حقيقيًّا في القيم المجتمعية. فالآباء يُعلِّمون أبناءهم أن الأمانة هي السياسة الأفضل، ولكنهم يخبرونهم أيضًا بأن من اللياقة أن يتظاهروا بحبهم لهدية عيد الميلاد الممنوحة لهم. إنهم يعلمون الأطفال أيضًا الكذب باستخدامهم لعبارات من قبيل: «لا تنظر إليَّ بهذه الطريقة!»، «أبدِ السعادة عندما تقبِّلك جدتك»، «لا تبدُ بائسًا هكذا. ارسم وجهًا سعيدًا».

يتلقى الأطفال رسائل متضاربة بشأن الكذب، ولهذا تأثير في الطريقة التي يتصرفون بها مستقبلًا. فمعظم الحقائق يرويها الأطفال الذين عادة ما يوبَّخون على فعلتهم تلك. فعلى سبيل المثال، عندما يمر شخص بدين في الشارع، قد يُسمع الطفل بوضوح وهو يسأل والدته: «كيف لهذا الرجل أن يكون سمينًا هكذا؟».

لا يدرك أغلب الآباء أن شدة عقوباتهم هي أحد أكبر الأسباب وراء تحول عديد من الأطفال عند الكِبَر ليصبحوا كاذبين محترفين. إن معظم الأنماط السلوكية للكذب يجري نثر بذورها فيك في الصغر، ثم تنشط مجددًا في الكبر بواسطة من قبل شخصيات ذوي سلطة.

عندما يكذب عليك كل من تعرفه

يعتقد البعض أن لا أحد يستحق الثقة وأن العالم مليء بالكاذبين. ويطغى عليهم هذا الشعور عادة لأحد سببين أو كليهما: الأول، أنهم هم أنفسهم من معتادي الكذب ويفترضون أن كل الآخرين مثلهم. والسبب الثاني، وهو الأرجح، أن سلوكهم يجبر الآخرين على الكذب عليهم. بمعنى آخر، هم من يجعلون من الصعب على الآخرين أن يخبروهم بالحقيقة، لأن الآخرين يمكنهم رؤية مدى عدوانية أو عاطفية رد فعلهم

تجاه الحقيقة. إذا رأى الآخرون مدى غضبك أو ألمك أو توقك للانتقام عندما يقولون لك الحقيقة، فسيتجنبون إخبارك بها بأي ثمن. وإن كنت معروفًا كشخص من السهل إثارة استيائه، فلن تعرف أبدًا ما الذي يفكر فيه الآخرون أو يشعرون به بالفعل، لأنهم سيحرِّفون الحقيقة لإرضاء ردود فعلك السلبية. إذا طلبت من الأطفال إخبارك بالحقيقة ثم عاقبتهم عليها لأن الحقيقة لم تكن مستساغة بالنسبة لك، فأنت تعلِّمهم أن يكذبوا عليك لحماية أنفسهم.

إن كنت تشعر بأن جميع من حولك يكذبون عليك، عليك أن تختبر سلوكياتك ومواقفك أولًا، فالطرف الآخر لا يمثل إلا نصف المعادلة فقط.

لماذا تؤلم أكاذيب الأصدقاء والعائلة أكثر من غيرها؟

كلما كانت العلاقة أكثر حميمية، زاد الألم الذي يسببه خداع الطرف الآخر، لأن احتمالية رغبتك في إبعاد هذا الشخص من حياتك ستكون أقل. فمثلًا إن روى أحد أبويك أو إخوتك كذبة مضللة، فسيكون جرحها عميقًا، لأنه كلما كان الشخص أقرب منك، زادت ثقتك فيه وانفتاحك له. فالكذبة التي تصدر من الأخ أو الأخت أو الطفل تؤلم أكثر مما لو صدرت من إحدى المعارف، وإن كان من المرجح غفرانها لأن هذا الشخص سيظل دومًا أخانا أو أختنا أو طفلنا. وتؤلم أيضًا تلك الكذبة التي تصدر من صديق مقرب، لكننا نستطيع إبعاد هذا الصديق من حياتنا، على الأقل بصورة مؤقتة، من خلال قطع الاتصال به. أما مثلًا بائعو السيارات المستعملة، فنحن نتوقع أن يكذبوا علينا، ولا نُدهَش عندما يفعلون ذلك، ويمكننا دومًا اختيار ألا نراهم مرة أخرى أبدًا.

أدلة كشف القناع عن الكاذب

نظرًا إلى الشعور بعدم الراحة الذي ينتاب الناس عندما يكذبون، فإنهم يحاولون بصورة غريزية إبعاد أنفسهم عن كذبتهم. ففي الولايات المتحدة اكتشف مكتب التحقيقات الفدرالي مؤخرًا هذا الدليل القيم في أثناء تحليل كلمات المشتبه بهم الذين قدموا حجج غياب زائفة. فالكاذبون يتجنبون في أكاذيبهم الإشارات الشخصية، واستخدام كلمات مثل «أنا» و«لي». لنقل مثلًا إن شخصًا قد رتب للقائك لكنه لم يأتِ. إن اتصل بك لاحقًا وقال: «لقد تعطلت السيارة وفرغت بطارية الهاتف»، فسترتاب غريزيًّا عما إذا قال، «لقد تعطلت سيارتي ولم أتمكن من الاتصال بك لأن بطارية هاتفي فرغت». يحاول الكاذبون أيضًا تجنب استخدام اسم الشخص الذي يكذبون بشأنه. فسيفضلون قول: «لم تجمعني أي علاقة بتلك المرأة»، بدلًا من قول: «لم تجمعني أي علاقة بمونيكا».

الكاذبون والأفيال

معتاد الكذب مثله مثل الفيل؛ لا ينسى أبدًا. لقد تدرب على كذبته في رأسه عدة مرات، لذا يمكنه عادة تقديم أداء لا تشوبه شائبة. لكن اطلب من شخص ما أن يخبرك بما فعله في عطلة نهاية الأسبوع الماضية وعلى الأرجح سيقول شيئًا مثل، «اه ... لقد ذهبت إلى منزل شقيقي بعد الإفطار ثم ... اه ... لا، لقد رأيته بعد الغداء لأنني اضطررت إلى أخذ سيارتي لإصلاحها أولًا ...».

احذر من أداء لا تشوبه شائبة.

مثل صيني..

فالناس عندما يتذكرون أحداث أحد الأيام، فإنهم عادة ما يقطعون اتجاه الحديث أو يغيرونه في محاولة لترتيب الأمور بالصورة الصحيحة. والأمر ليس كذلك مع الكذاب، فلديه نص تدرب عليه تدربًا احترافيًّا، ونادرًا ما يخطئ فيه.

اطلب إعادة الكذبة أكثر من مرة

إن كنت تعتقد أن شخصًا ما يكذب عليك، تصرف كما لو كنت تصدق كل كلمة يقولها. ففي النهاية سيفضح نفسه عندما يسيطر عليه شعور بالثقة المفرطة في أدائه. ثم اطلب من الكاذب أن يعيد الكذبة مرة ثانية. يتدرب الكاذبون الماهرون على أكاذيبهم مرارًا ويمكنهم العودة حينها بإجابة متطابقة. بعد ذلك توقف لفترة سامحًا للمشتبه به بالاعتقاد أنه قد أفلت بكذبته، ثم اطلب منه إعادتها مرة ثالثة. ولأنه لا يتوقع إعادة ثالثة وأصبح في حالة استرخاء، فلن يقدم عادة إجابة متطابقة للمرة الثالثة وستبدو حينها قصته مختلفة قليلًا.

ونظرًا للضغط المرتبط بالكذب، يصبح صوت الكاذب أكثر حدة. فإذا تلقى رسالة نصية على هاتفه من شارلوت، وإذ يمضي موضحًا أنها أخطأت في الرقم أو أنه لم يسمع باسمها قط، ولاحظتِ أنه قد بدأ ينعق مثل الكناري، أضيفي علامة في قائمة مسببات الريبة.

كيف تقرأ ما بين السطور فيما يقال؟

هل سبق وحظيت بمحادثة بدا فيها المتحدث مقنِعًا، ثم كلما تحدث أكثر قل اقتناعك بما يقول؟

لنفحص بعض الكلمات والعبارات الأكثر استخدامًا التي يمكن أن تشير إلى أن شخصًا ما ربما يسعى إلى إخفاء الحقيقة عنك أو تضليلك،

من خلال محاولته إقناعك بشعور لا يشعر به حقًّا. تشير كلمات مثل «بصدق» و«بأمانة» و«بصراحة» إلى أن المتحدث على وشك أن يكون أقل صراحة أو أقل صدقًا أو أقل أمانة إلى حد أكبر كثيرًا مما يدعي. ويفك الأشخاص حادُّو الإدراك شفرة تلك الكلمات دون وعي، ويراودهم «شعور غريزي» بأن المتحدث يحاول تضليلهم. على سبيل المثال، «بصراحة، هذا أفضل عرض يمكنني تقديمه لك،» تُترجم إلى: «ليس هذا أفضل عرض لكننا نأمل أن تصدق ذلك». كما أن كلمة «أحبك» قابلة للتصديق أكثر من «صدقًا أحبك». و«دون شك» تعطي سببًا للشك، بل قد تكون إشارة تحذير مؤكدة.

غالبًا ما تعني عبارة «صدقني عندما أقول»: «إذا استطعت أن أجعلك تصدقني، ستفعل ما أريده منك». وهناك علاقة طردية تجمع بين عدد مرات كلمة «صدقني» ومستوى الخداع الجاري. فالمتحدث يشعر بأنك لن تصدقه، أو بأن ما يقوله يبدو غير معقول، لذلك يستهل كلامه بكلمة «صدقني» أو عبارات مثل «إنني لا أمزح»، و«هل لي أن أكذب عليك؟».

لو كنت تنوي أن تكون صادقًا أو صريحًا أو قابلًا للتصديق أو أمينًا، فلست بحاجة إلى إقناع شخص ما بأن هذا ما أنت عليه.

ما الفرق بين الكذب على محصل الضرائب والكذب على زوجتك؟

إذا اكتُشف أمرك، سيظل محصل الضرائب راغبًا في مرافقتك.

بعض الناس يطورون عادة استخدام هذا النوع من الكلمات، يستخدمونها دون وعي لاستهلال عبارة صادقة، الأمر الذي يجعلها تبدو

غير صحيحة. اسأل أصدقاءك وأقرباءك وزملاءك إن كانوا قد لاحظوا أيًّا من تلك الكلمات في حديثك، وإن حدث (وهو أمر محتمل)، فستعلم السبب وراء أن بعض الناس يبدون عاجزين عن تطوير علاقة ثقة معك.

إن تعبيرات مثل «حسنًا!»، و«أليس كذلك؟» ترغم المستمع على الاتفاق مع وجهة نظر المتحدث. «إنك تتفق معي، أليس كذلك؟» تجبر المستمع على الإجابة بـ «بلى» حتى وإن كان لا يتفق بالضرورة مع وجهة نظر المتحدث. ويعكس التساؤل «أليس كذلك» أيضًا تشككًا في قدرة المستمع على استقبال ما يُقال وفهمه.

«فقط» و«مجرد»

تستخدم كلمتا «فقط» و«مجرد» لتقليل أهمية الكلمات التي تسبقها أو تليها، أو لتخفيف ذنب الشخص، أو إلقاء اللوم على شيء آخر عند حدوث تبعات غير سارة. فعبارة «سآخذ خمس دقائق فقط من وقتك» يستخدمها مضيعو الوقت والآخرون ممن يرغبون في أخذ ما يقرب من الساعة من وقتك، بينما تميل عبارة «سآخذ خمس دقائق من وقتك» إلى أن تكون محددة وأكثر قابلية للتصديق. إن عبارة «عشر دقائق» عادةً ما تعني مقدارًا غير محدد من الوقت بين عشرين وستين دقيقة. وتستخدم العبارتان «السعر 9.95 دولارًا فقط» و«العربون 40 دولارًا فقط» لإقناعك بأن السعر المحدد ضئيل. أما عبارة «أنا مجرد إنسان» فهي شعار الشخص الذي لا يريد تحمل مسؤولية أخطائه. وعبارة «أريد فقط أن أخبرك أني أحبك» تخفي رغبة المحب الخجول في قوله «أحبك»، كما أنه من امرأة تصدق رجلًا عندما يقول «إنها مجرد صديقة.»

عندما تسمع شخصًا ما يستخدم كلمتا «فقط» أو «مجرد»، عليك أن تفكر في سبب محاولته تقليل أهمية ما يقوله. هل لأنه يفتقر إلى الثقة

لقول ما يشعر به بالفعل؟ هل يحاول الخداع عمدًا؟ هل يحاول تجنب مسؤولياته؟ الفحص الدقيق لكلمتي «فقط» و«مجرد» في السياق الذي وردتا فيه يمكن أن يكشف الإجابة.

عندما يقولون: «سأحاول»

تُستخدم كلمة «أحاول» من قبل أولئك الذين اعتادوا الفشل والتقصير، بغية الإعراب مقدمًا عن أنهم ربما لن ينجحوا في المهمة أو حتى أنهم يتوقعون الفشل. عندما يُطلب من أحدهم أن يكون مخلصًا في علاقة ما، ربما يقول «سأحاول» أو ما يعادلها «سأبذل قصارى جهدي»، وكلاهما يشير إلى الفشل الوشيك. فما تعنيه تلك التعبيرات حقًّا هو: «أشك في قدرتي على فعل ذلك.»

وعندما يفشل هذا الشخص في النهاية، يقول: «حسنًا، لقد حاولت»، مؤكِّدًا بها أن نيته أو ثقته في قدرته على البقاء مخلصًا كانت شبه منعدمة. عندما تسمع هذه العبارات، اطلب من الشخص الالتزام بإجابة، إما «سأفعل» أو «لن أفعل». فمن الأفضل ألا يفعل الشخص ما تريده بدلًا من أن «يحاول» ويفشل. فكلمة «سأحاول» مطمئنة بقدر كلمة «ربما».

تعني عبارة «مع احترامي» وكذلك «مع كامل احترامي الواجب» أن المتحدث يكن احترامًا ضئيلًا أو شبه معدوم تجاه المستمع، أو أنه حتى يحتقره. «أقدر تعليقاتك، لكن هل لي أن أقول –مع احترامي– إنني أخالفك الرأي؟»، هذه طريقة مطولة لقول «يا للهراء» ويقصد بها توجيه ضربة للمستمع مع تخفيف سقوطه.

فيما يلي قائمة ببعض أشهر التعبيرات المستخدمة لمحاولة إقناعك بأن المتحدث يخبرك بالحقيقة في حين أنه في الواقع ربما يحاول

إجبارك على تصديق ما يقول. ولكن تذكر مع ذلك أن كل عبارة ليست علامة مؤكدة على الكذب، وأنها ينبغي أن تُقرأ في سياقها.

«ثق بي»

«ليس لدي سبب للكذب»

«أتحدث بصراحة»

«إنني أخبرك بالحقيقة»

«لمَ عساني أكذب؟»

«لأكون صريحًا/ صادقًا/ أمينًا معك بالكامل»

«وهل أقدر على فعل ذلك؟»

توجد حيلة شائعة أخرى يستخدمها البعض لمحاولة تجنب الانكشاف، وهي استخدام عبارة تضعهم فوق مستوى الشبهات لأنهم يخضعون لسلطة أعلى. ومن هذه العبارات:

«أقسم بالله»

«أقسم بقبر أمي»

مكتبة
t.me/t_pdf

«ليكن الله شاهدي»

«تالله»

«فليخسف الله بي الأرض»

إننا لا نتحدث هنا عن الأشخاص ذوي الإيمان الراسخ أو القناعة الدينية، فهؤلاء الأشخاص لا يشعرون بحاجة إلى استخدام إيمانهم أو معتقدهم لإقناعك بأنهم صادقون، فحياتهم هي معتقداتهم. ولن تسمع أبدًا رجل دين يقول: «أقسم بقبر أبي وليخسف الله بي الأرض إن كنت كاذبًا.»

وبالمثل، يمكن للآخرين استخدام مؤسسة ينتمون إليها، أو جائزة حصلوا عليها، أو تربية أسرهم لإقناعك بصدقهم. إليك بعض العبارات التي قد تميزها:

«لقد رباني والداي على ما هو أفضل من ذلك»

«إنني موظف مخلص»

«إنني عضو في (مجموعة/ناد)»

«لستُ من ذلك النوع من الناس»

«لن أنحدر أبدًا إلى مثل هذا المستوى»

«لقد تلقيت جائزة ...»

الفكرة هنا أن الناس ذوي الشخصية الأخلاقية ليسوا بحاجة إلى المحاولة باستمرار أن يثبتوا لك ذلك، فهم يحيون بمبادئهم ويمكنك أن ترى هذا جليًّا. إن ردود الفعل أعلاه تستخدم لتجنب الإجابة مباشرةً عن السؤال.

كشف الكاذبين باستخدام الحاسوب

أنتجت التطورات في علوم الحاسوب ثلاث تقنيات مثيرة لكشف الكاذبين. أكثرهم شهرة هو جهاز كشف الكذب الذي يقيس تنفس الشخص وكثافة الدم ومعدل النبض. يكشف هذا الجهاز الكذب عن طريق التغيرات الفسيولوجية التي تحدث للشخص عندما يخادع. تشمل تلك التغييرات زيادة أو نقص معدل ضربات القلب، وكثافة الدم، وتغيرات في التنفس، وفي معدل إفراز العرق. إذا كان الشخص صادقًا، فلن تحدث أي من تلك التغييرات. وما زال مدى دقة هذا الجهاز في كشف الكذب محل جدل ساخن. فوفقًا لجمعية جهاز كشف الكذب الأمريكية، أُجريت أكثر من 250 دراسة حول دقة هذا الجهاز خلال الـ

25 عامًا الماضية، وأثبتت دقته. ويكشف أحد البحوث الحديثة أن دقة نظام كشف الكذب المحوسب قريبة من 100 %. تُرى هذه الآلات حاليًا في البرامج الحوارية التلفزيونية الأمريكية، حيث يحاول الضيوف إثبات ذنب أو براءة أو إخلاص شركائهم.

ومع ذلك، لم يزل جهاز كشف الكذب غير معترف به كدليل في المحكمة ما لم يأمر به القاضي. فالكاذبون المتمرسون يُظهِرون قلقًا أقل من المبتدئين، ويمكنهم في بعض الأحيان تجاوز اختبارات الجهاز، بينما يمكن أن يشعر الصادقون برهبة تظهر قلقهم فيصنفهم الجهاز كاذبين. توجد أيضًا اختلافات فسيولوجية بين الأفراد يمكن أن تؤدي إلى عدم موثوقية جهاز كشف الكذب.

ما تقوله الأحبال الصوتية

يُستخدم اختبار تحديد نسبة التوتر في الصوت لمعرفة ما إذا كان الشخص صادقًا أم كاذبًا، ويُجرى هذا الاختبار باستخدام وسائل إلكترونية. وتقيس هذه الوسائل الاستجابات الفسيولوجية التلقائية مثل استجابة «القتال أو الهروب». ويُزعَم أن هذه التقنية فعالة في المكالمات الهاتفية والتسجيلات الصوتية، ويدعي المصنعون أن في إمكانها كشف ثماني من أصل عشر أكاذيب. يبلغ سعر هذا الجهاز محمولًا نحو 50 دولارًا أمريكيًّا، ويحسب مستويات التوتر في صوت الإنسان التي تتغير بسبب انخفاض تدفق الدم للأحبال الصوتية خلال الكذب. وقد استخدم مراسلو مجلة تايم إحدى هذه الآلات في أثناء المناظرات الرئاسية لتحليل آل جور وجورج دبليو بوش. وسجلت 57 كذبة لبوش و23 لجور خلال مناظراتهما الثلاثة.

تصوير المخ الكاذب

أجرى أستاذا الطب النفسي بجامعة بنسلفانيا للطب (روبن جور ودانيال لانجلبن) دراسة باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي، ووجدا أن المخ يعمل بصورة مختلفة في حالتي الخداع والصدق. فقد أعطيا ثمانية عشر متطوعًا بطاقة لعب –مثل الآس– وورقة من فئة العشرين دولارًا. وُضع كل شخص في جهاز التصوير بالرنين المغناطيسي لقياس نشاط مخه. وفي أثناء إجراء المسح، عرض الحاسوب على المتطوعين بطاقات لعب مختلفة. عندما عرض الحاسوب البطاقة الصحيحة –في هذه الحالة كانت الآس– طُلب من المتطوعين الكذب بشأن البطاقة وادعاء أنها خاطئة.

قيل للمشاركين إنهم سيحصلون على أموال أكثر إذا استطاعوا خداع الحاسوب لتصديقهم. بيد أن الحاسوب كان يعرف مسبقًا البطاقة التي يمتلكونها ويعرف متى يكذبون.

كشفت صور المسح المخي للمشاركين عند الكذب نشاطًا كبيرًا في القشرة الحزامية الأمامية التي تقع على بعد ثلاث بوصات تقريبًا من منتصف الجبهة، وفي القشرة ما قبل الحركية اليسرى التي تقع على بعد بضع بوصات داخل الجمجمة بالقرب من الأذن اليسرى.

ويعتقد كلٌّ من جور ولانجلبن أن هذا الاكتشاف قد يتفوق على اختبار كشف الكذب، لأن التصوير بالرنين المغناطيسي يمكن أن يميز بين مختلف أنواع الأفكار. فمثلًا قد تبدو إشارات المخ على جهاز كشف الكذب في حالة الكذب مشابهة لها في حالة تفكير الشخص في عطلة مثيرة قادمة، على الرغم من أن الفكرتين مختلفتان اختلافًا كبيرًا. أما صور الرنين المغناطيسي فتقدم استبانة مكانية ومن ثم تقضي على تلك المشكلة.

أجرى الدكتور جياهونج جاو –الأستاذ المساعد بمركز التصوير للبحوث في سان أنطونيو– تجارب مماثلة أظهرت نتائجها أن نصفي المخ الأيسر والأيمن يُستثاران عندما يتظاهر شخص ما بأنه فقد ذاكرته. وكشفت الصور أربع مناطق أساسية تنشط بالمخ: المناطق قبل الجبهية والجبهية، والجدارية، والصدغية، وتحت القشرية. وتعد المنطقة الجدارية مركزًا لحسابات المخ.

الاستماع إلى الدلائل الصوتية

يمكن فضح الكاذب من خلال ثلاثة عناصر صوتية: حدة الصوت، وسرعته، وارتفاعه. عندما يتعرض الشخص للتوتر، تصبح أحباله الصوتية مشدودة، ما يمنحها صوتًا حادًّا، وقد تزداد سرعة الصوت وارتفاعه. وقد أظهرت الدراسات أن 70 % من الناس تزيد حدة صوتهم عندما يكذبون. وفي المقابل، إذا كان الكاذب يفكر بتمعن في كذبته لضمان كفاءتها، فقد يبدأ الحديث بتأنٍّ، مخفضًا صوته ومبطئًا سرعته. وإذا ضُبط أحدهم على حين غرة وهو يزيف الحقيقة، فقد يتخلل حديثه كثير من الألفاظ مثل امم واااه وكثير من التلعثم والتردد والوقفات، وذلك لأنه لم يتوفر لديه متسع من الوقت للتدرب على كذبته. وهذا الأمر يكون ملحوظًا في الرجال أكثر منه في النساء، فمخ الرجل لا يملك مهارة مخ المرأة في التحكم في اللغة. فإذا تحدث الرجل بكلمات مبهمة، يمكن أن يكون هذا دليلًا على كذبه، لأن كلماته المبهمة تعد مؤشرًا على أن مخه يحاول التعامل مع عدد من المسائل في آن واحد.

عندما يجيب أحدهم عن سؤالك المباشر بكلمات مبهمة، احذر منه.

ضع في حسبانك أن الإشارات التي نناقشها هنا تُظهِر أن الشخص يعاني نوعًا من التوتر ولا تؤكد أنه يكذب. ثمة نسبة ضئيلة من الأشخاص يشعرون بالراحة عند الكذب ولا يظهرون عديدًا من الإشارات المرتبطة بالتوتر، ويمكن لآخرين -مثل المتعصبين السياسيين أو الدينيين- أن يصدقوا أكاذيبهم ومن ثم لا يظهرون أي علامة توضح خداعهم. لكن معظم الكذابين يُظهرون عددًا كبيرًا من العلامات في أغلب الوقت.

قراءة لغة الجسد

في كتابنا لغة الجسد شرحنا كيف تمثل إشارات الجسد أكثر من 60 % من الرسائل التي يرسلها الناس بين بعضهم بعضًا، ونوصيك بقراءة هذا الكتاب لأننا لم نغطِّ هذا الأمر بالتفصيل هنا. سنوضح مع ذلك بعض الإشارات التي قد تراها عندما يكذب أحدهم أمامك. لقد لاحظنا أن كلًّا من الرجال والنساء يستخدمون إيماءات لمس الوجه بكثرة عندما يكونون موضع شك أو التباس، أو يبالغون، أو يكذبون. ويسهل تمييز إيماءات الرجل مقارنةً بإيماءات المرأة، لأنها تكون عند الرجل أوضح وأكثر تواترًا. ومن هذه الإيماءات: حك العين والأنف، وشد الأذن، وجذب الياقة. على سبيل المثال، سُجل بيل كلينتون وهو يلمس أنفه ووجهه 26 مرة أمام هيئة المحلفين الكبرى عند إجابته عن الأسئلة المتعلقة بمونيكا لوينسكي.

اقرأ عناقيد الكذب دومًا

لا تفسر أبدًا إيماءة منفردة بمعزل عن الإيماءات أو الظروف الأخرى. فإذا حك شخص ما عينه، فربما يفعل لأنها تسبب له حكة أو لأنها متعبة أو ملتهبة بالفعل. لقد وجدنا أن الأكاذيب تأتي في مجموعات تسمى العناقيد، وأنت بحاجة لأن ترى على الأقل ثلاث إشارات قبل أن تفترض وجود كذبة تقال. إذا لمس شخص ما فمه أو أنفه، أو حك عينه، أو شد

أذنه، أو حك عنقه، أو وضع أصابعه أمام فمه، أو حك أنفه، فليس في ذلك ما يضمن أنه يكذب، ولكن اعلم أن شيئًا ما يدور في عقله ولا يخبرك به. قد لا يكون بالضرورة كاذبًا فيما يقول، لكنه على الأرجح يخفي أمرًا. أما إذا استمر في لمس وجهه وهو يقول: «ثق بي، صدقني، لأكون صريحًا تمامًا، ومع كامل احترامي الواجب»، فحريٌّ بك أن تفترض أنك قد استمعت لكذبة لتوك.

الابتسام

يبتسم الرجال والنساء عندما يكذبون بالقدر ذاته الذي يبتسمون به عندما يقولون الحقيقة. ومع ذلك، فإن الابتسامة الحقيقية تكون سريعة ومتناظرة (الجانب الأيسر من الوجه يعكس الجانب الأيمن). بينما تأتي الابتسامة الزائفة بطيئة ولا تتسم بالتناظر. فعندما يحاول الناس إظهار مشاعر لا يشعرون بها، تصبح تعابير وجوههم غير متناظرة. بعبارة أخرى، تكون ابتسامتهم ملتوية.

الأعين تفضح

ربما قد اعتدت سماع أن الكاذب لن ينظر إلى عينيك أبدًا. وهذا صحيح بالنسبة للأطفال الذين تربوا في الثقافات الغربية والأوروبية، ممن اعتادت أمهاتهم قول: «أعلم بأنك تكذب لأنك لا تنظر إلى عيني». أما في عديد من البلدان الآسيوية واليابانية وأمريكا الجنوبية، فإنها تعد الاتصال البصري المطول سلوكًا غير لائق وعدوانيًّا، لذا لا تسري عليها هذه القاعدة. وعلاوة على ذلك عادةً ما يقدر الكاذبون المتمرسون على الحفاظ على التواصل البصري عند الكذب، لذلك لا يمكننا التعويل على قلة التواصل البصري في كشف الخداع. أما كثرة الطرف بالعين، فتعد إشارة مهمة ينبغي الانتباه لها، لأنها تفضح التوتر المتزايد وجفاف

مقلتي عين الكاذب لكثرة إرغام العين على التواصل. ويمكن أن يساعدك اتجاه عيني الشخص لدى سماعه أحد الأسئلة في كشف الكذب أيضًا، فاتجاه عينه يبين أي جزء من مخه يستخدم، وتلك العلامة يكاد يكون من المستحيل تزييفها. عندما يتذكر معظم الأشخاص الذين يستخدمون اليد اليمنى حدثًا حقيقيًا، يستخدمون النصف الأيسر من المخ وينظرون إلى اليمين. وعندما يلفقون قصة فإنهم يستخدمون النصف الأيمن من المخ وينظرون إلى اليسار. بكلمات أبسط: الكذابون الذين يستخدمون اليد اليمنى ينظرون تجاه يسارهم، والكذابون الذين يستخدمون اليد اليسرى ينظرون إلى يمينهم. إن هذه القاعدة ليست مضمونة دائمًا، بيد أنها علامة قوية على الخداع.

تأثير بينوكيو

كشفت كاميرات تصوير خاصة تبين أماكن تدفق الدم في الجسم أن الشخص عندما يكذب، ينمو أنفه. فزيادة ضغط الدم تؤدي إلى انتفاخ الأنف وتنميل في النهايات العصبية فيه، مما يحدو بالشخص إلى حك الأنف سريعًا للتغلب على «الحكة». تحدث نفس الظاهرة عندما يكون الشخص مستاءً أو غاضبًا. وقد اكتشف العلماء في مؤسسة بحوث ومعالجة الشم والتذوق في شيكاغو أنك عندما تكذب، يفرز جسمك كيماويات تدعى الكاتيكولامينات، التي تسبب تضخم الأنسجة الداخلية للأنف. ولن تستطيع رؤية التضخم بالعين المجردة.

إليك قائمة مختصرة بالمؤشرات الأخرى التي تعكس احتمالية تزييف الرجل للحقيقة:

1. ارتعاش عضلات الوجه. يحاول المخ منع الوجه من إظهار أي استجابات.

2. انعدام التواصل البصري. تنظر عيناه بعيدًا. وإن كان للغرفة باب، فسينظر إليه.
3. عقد الذراعين و/أو الساقين، وهي غريزة دفاعية.
4. ابتسامة مشدودة. هذه الابتسامة هي ابتسامة قسرية يستخدمها كلا الجنسين للتظاهر بالصدق.
5. ضيق حدقتي العينين.
6. التحدث بسرعة. يريد الكاذب إنهاء الكذبة بسرعة.
7. هز الرأس بالنفي عندما يعطي إجابة بالإيجاب أو العكس.
8. إخفاء اليدين. يجد الرجال الكذب أسهل عندما تكون أيديهم في جيوبهم.
9. الخطأ في نطق الكلمات أو الغمغمة. يعتقد الكاذب أنه لا يكذب عندما يفعل ذلك.
10. المبالغة في الود أو الضحك. الكاذب يريدك أن تحبه حتى تصدق ما يقول.

كيف تتجنب أن يكذب أحدهم عليك؟

1. اجلس في مقعد أعلى. فذلك يعد شكلًا خفيًّا من أشكال الترهيب.
2. لا تعقد ساقيك، وافتح ذراعيك واتكئ إلى الخلف. اجعل نفسك «منفتحًا» للحقيقة.
3. لا تخبر الكاذب أبدًا بما تعرفه بالفعل، لا تقُل أبدًا إنك تعلم بأن ما يقوله كذب.
4. اجتَح مساحته الشخصية، فباقترابك منه ستُشعره بعدم الراحة.

5. حاكِ جلسته وحركاته، فذلك ينشئ رابطة بينكما ومن ثم يجد صعوبة أكبر في الكذب عليك.

6. تحدث بأسلوبه من خلال الاستماع إلى طريقة تفكيره. فإذا قال أشياء مثل «أنا أسمعك!»، أو «يبدو ما تقوله منطقيًّا»، ستعرف أنه يفكر سمعيًّا أو بأذنيه. وإذا قال «كان عليَّ أن أرى ذلك قادمًا» أو «أرى ما تعنيه»، ستعرف أنه يفكر بصريًّا. وإذا قال أشياء من قبيل: «لقد **سقط عليَّ** الخبر كطنٍّ من الحجارة»، أو «لقد **تجمدت في** مكاني،» فستعرف أنه يفكر بعواطفه. حينها تحدث معه بالأسلوب ذاته. وأحد الاختبارات الجيدة هو أن تطلب من الشخص أن يسرد الأبجدية. فبعض الناس سيحدقون أمامهم كما لو كانوا ينظرون إلى الأبجدية مكتوبة فوق سبورة المدرسة (بصريون)، وبعضهم سيغنونها (سمعيون) وبعضهم سينقرون مع سردهم للحروف (شعوريون). إذا استطعت محاكاة طريقة تفكير الشخص، ستُنشئ على الفور علاقة وثيقة به.

7. أعطه «مخرجًا». عليك أن تسهل عليه قول الحقيقة. تظاهر بأنك لم تسمعه جيدًا أو أخبره أنك لم تفهم ما يقول. امنحه مخرجًا يمكنه دومًا استخدامه للتراجع عن كلماته والعودة بالحقيقة.

8. ابق هادئًا. لا تُظهر دهشة أو صدمة. تعامل مع كل ما يقوله بالأهمية ذاتها. بمجرد أن تبدي رد فعل سلبيًّا، ستخسر أي فرصة في معرفة الحقيقة.

9. لا توجه اتهامات. يمكن للأسئلة العدوانية مثل: «لمَ لم تتصل بي؟»، أو «هل تواعد غيري؟»، أن تجعل الكاذب يعزز الموقف.

استخدم أسئلة بسيطة مثل: «قل لي ثانيةً أين كنت؟» أو «ما الوقت الذي قلت إنك وصلت فيه إلى المطعم؟».

10. امنحه فرصة أخيرة. تجاهل الكذبة وقل: «ما الذي يمكننا فعله لتفادي حدوث هذا مجددًا؟». فإذا ظن الكاذب أنك حررته، قد يكف عن الكذب، وفي أسوأ الأحوال سيتوصل إلى حل لعدم استخدام تلك الكذبة مجددًا.

وأخيرًا، طلبنا من قارئاتنا أن يرسلن لنا العبارات التي يسمعنها من الرجال والتي تخفي ما يقصدونه حقًّا:

ما يقوله الرجل – الكذب	ما يقصده – الحقيقة
1. "لا أستطيع العثور عليه".	"لا أستطيع رؤيته، ولم يسقط في يدي، لذا لا بد أنه غير موجود".
2. "إنها أمور خاصة بالرجال".	"الأمر غير متصل بأي من أنماط التفكير عقلاني. وهو يفسر أيضًا سلوكي غير المبرر".
3. هل يمكنني المساعدة في إعداد العشاء؟".	"لماذا لم يوضع العشاء بعد على المائدة؟".
4. "سألعب مزيدًا من التمارين الرياضية لاحقًا".	"لقد فرغت بطاريات الريموت".
5. "سنتأخر".	"لقد أصبح لدي سبب منطقي للقيادة مثل المجانين".
6. "خذي استراحة يا عزيزتي، إنكِ تبذلين جهدًا مفرطًا".	"لا يمكنني سماع التلفاز بسبب صوت المكنسة".
7. "هذا أمر مثير للاهتمام حقًا يا عزيزتي".	"أما زلت تتحدثين؟".
8. "لسنا بحاجة لمثل هذه الأشياء المادية لإثبات حبنا".	"لقد نسيت الذكرى السنوية لزواجنا مجددًا".

9. "يا له من فيلم جيد!".	"إن به مسدسات وسكاكين وسيارات سريعة".
10. "تعرفين كم هي سيئة ذاكرتي".	"يسعني تذكر كلمات أغنية جزيرة جيليجان، وعنوان أول فتاة قابلتها، ورقم تسجيل كل سيارة امتلكتها، لكنني نسيت تاريخ عيد ميلادك".
11. "لقد كنت أفكر فيكِ لتوي، وأحضرت لك هذه الزهور".	"كانت الفتاة التي تبيعها على الناصية جذابة بحق وتتمتع بقوام مثير، فأردت أن ألقي عليها نظرة عن قرب".
12. "اطلبي الإسعاف! أظنني أحتضر".	"لقد جرحت إصبعي".
13. "لقد سمعتك".	"ليس لدي أدنى فكرة عما قلتِه للتو، ولكن يمكنك التوقف عن الحديث الآن".
14. "تبدين فاتنة حقًا في هذا الزي".	"أرجوك لا تجربي زيًا آخر، إنني أتضور جوعًا".
15. "اشتقت إليك".	"لا أستطيع العثور على جواربي، والأطفال جوعى، ونفدت مناديل المرحاض".
16. "أنا لست تائهًا، أعرف تمامًا أين نكون".	"لن يرانا أحد أحياء مرة أخرى".

17. "فستان لطيف".	"قوام لطيف".
18. "أحبك".	"لنطور علاقتنا".
19. "هل لي بهذه الرقصة؟/ هل يمكنني الاتصال بك أحيانًا؟/ هل تودين مشاهدة فيلم/ تناول العشاء؟".	"أود في النهاية تقوية العلاقة".
20. "هلا تزوجتني؟".	"أريد أن أجعل من غير القانوني لك التعرف إلى رجال آخرين كما أنني بحاجة إلى بديل عن أمي".
21. "تبدين محقة".	"لقد سئمت الحديث".
22. "فلنتحدث".	"إنني أحاول إثارة إعجابك بإظهار أني رجل عميق ومخلص".
23. "إنني حقًا أساعد في المنزل".	"ذات مرة ألقيت منشفة متسخة بالقرب من سلة الغسيل".
24. "إنها واحدة من هؤلاء الشاذات المناضلات النسويات".	"لقد رفضت مصادقتي".

لن يفهم الرجال النساء أبدًا، ولن تفهم النساء الرجال أبدًا.

وهذا هو الشيء الوحيد الذي لن يفهمه أي من الرجال والنساء أبدًا.

الفصل الثالث عشر

عندما يضع الصياد رمحه جانبًا -

التقاعد

الجدول اليومي

9 ص الاستيقاظ

10 ص
11 ص
12 م
1 م إزعاج زوجتي
2 م
3 م
4 م
5 م
6 م
7 م
8 م
9 الذهاب للفراش

في الدول المتقدمة، يتزايد عدد الأشخاص الذين يقتربون من سن التقاعد بمعدل مذهل، فبسبب التقدم في العلوم الطبية، لا يعيش الآن عدد أكبر من الأشخاص حتى سن التقاعد فحسب، بل يعيشون أيضًا لفترة أطول بعد التقاعد. وقد تضاعف عدد الذين يعيشون عشر سنوات على الأقل بعد التقاعد في الستين سنة الماضية.

فقبل عام 1940، كانت نسبة صغيرة فقط من السكان يعيشون بعد سن الخامسة والستين. أما أولئك الذين لم يحصلوا على الاستقلال المالي فإما عاشوا في فقر، أو استمروا في العمل حتى وفاتهم، أو كانوا يتلقون الدعم من أبنائهم.

منذ أربعينيات القرن الماضي وحتى عشرينيات القرن الحالي، ارتفع متوسط عمر الإنسان في جميع أنحاء العالم بأكثر من 50 %، من 46 عامًا إلى 72 عامًا. وبحلول عام 2020، سيبلغ مليار شخص سن الستين.

مشكلة «مواليد الطفرة»

عندما انتهت الحرب العالمية الثانية في عام 1945، انفجر معدل الإنجاب العالمي بجيل جديد يعرف باسم «مواليد الطفرة». وهم الأشخاص الذين ولدوا بين عامي 1946 و1964، ومنهم 76 مليون شخص بلغوا الآن سن التقاعد.

داخل كل شخص كبير السن يكمن شخص أصغر سنًا – يتعجب مما حدث له.

البلدان المتقدمة مجبرة الآن على تكريس جزء كبير ومتزايد من ميزانياتها للمساعدة في دعم هؤلاء المسنين ورعايتهم.

وقد استحدثت عديد من البلدان مساهمات إجبارية لبرنامج التقاعد الوطني، بيد أن المشكلة تكمن في عدد الأشخاص العاملين الذين يساهمون في هذا التمويل مقارنةً بعدد المتقاعدين. ففي الولايات المتحدة الأمريكية –على سبيل المثال– انخفضت النسبة منذ عام 1952 من 9:1 إلى 4:1. وقريبًا سيكون لدى اليابان أقل من شخصين في العمل مقابل كل متقاعد، ويضاف إلى ذلك حقيقة أن اليابانيين يعمرون الآن لفترة أطول من أي شخص من الجنسيات الأخرى. ومن المتوقع أن تعيش النساء اليابانيات المولودات في عام 1993 حتى سن 82.51 عامًا، والرجال حتى سن 76.25 عامًا.

تعمل الحكومات في كل مكان على هذه المشكلة باستمرار. وتسوق المؤسسات المالية لتمويل التقاعد الشخصي بصورة مكثفة. وتكتظ رفوف المكتبات بكتب عن الاستقلال المالي والتخطيط للتقاعد. حتى إن استشارات التقاعد أصبحت واحدة من المشروعات التجارية الكبرى.

ولكن تكمن وراء التقاعد مشكلتان لا تحظيان بكثير اهتمام؛ الأولى هي الآثار النفسية للتقاعد في الرجال، والثانية هي كيفية تعامل النساء مع شركاء حياتهن وأثر التقاعد في الزواج.

قصة جراهام

اعتقد جراهام أن التقاعد بالقرب من الساحل سيكون بمثابة عطلة طويلة. كان يقضي أيامه في نعيم شاعري (حمامات الشمس والسباحة وتناول الطعام في الخارج والنوم في وقت متأخر والاسترخاء). كانت تلك هي حياته في الأشهر القليلة الأولى، ولكن بعدها بدأ اكتئاب التقاعد يؤثر فيه، وبوحشية.

اشترى هو وزوجته «روث» منزلًا جميلًا بالقرب من الشاطئ بمساحة كبيرة وحديقة ومسبح، وانتقلا إليه بعد أسبوعين من إنهائه العمل على مذكرة تقاعده. كانا يتطلعان لذلك النوع من المرح الذي طالما أحباه في العطلات، ولكن جراهام لم يميز بعد بين الاستمتاع بالعطلات المختلسة المقحمة في جدول عمل مزدحم، وبقية حياته.

مثل معظم الرجال في سن التقاعد، كان العمل محور حياة غراهام، فلأكثر من 40 عامًا كان يستيقظ كل يوم وهو يعلم تمامًا ما كان عليه فعله. والآن، ولأول مرة في حياته، لم يكن لديه شيء ليفعله. بدأ يساوره القلق بشأن المهام التي سيملأ بها كل هذا الوقت الفارغ. كان يحظى بشعبية واسعة في العمل واحترام كبير. كان يشغل منصبًا مهمًّا ويحضر اجتماعات ويدرب أشخاصًا جدد ويحل مشكلات الجميع. أما على الشاطئ فما من أحد يعرفه أو يلتمس رأيه في أي شيء. لقد ذهبت مكانته إلى حيث لا رجعة، وافتقد مشاركة الناس في العمل الذي يحفز عقله بصفة يومية. لقد ولَّت أيام حله المشكلات.

أصابته قفزته من قطار العمل السريع إلى حياة الخمول على الشاطئ في مقتل، وبدلًا من أن يحاول إنجاز مهمتين أو ثلاث في المرة لتوفير الوقت، كان يطيل التعامل مع أي مهمة في محاولة لشغل الوقت. لم تأتِ الدعوة التي انتظرها من الشركات التي كان يعتقد أنها ستحرص على اقتناص خدماته قط. ظل على اتصال بالأصدقاء في العمل لفترة من الوقت، لكن شيئًا فشيئًا أصبحت مكالماتهم له قليلة جدًا. بالأمس كان السيد المهم، واليوم أصبح الرجل الخفي.

سرعان ما بدأ جراهام، الذي عانى فقدانه المفاجئ لهويته، البحث عن مزيد ومزيد من الاهتمام من روث، حائمًا حولها، ومتبرمًا من كل ما تفعله. كان سؤاله الأكثر شيوعًا وتواترًا: «ماذا سنأكل على الغداء اليوم؟». قبل أن يتقاعد، كانت حرة في فعل ما يحلو لها، أما الآن فقد كان موجودًا للتعامل مع كل دقيقة من يومها، وسرعان ما بدأت علاقتهما تتوتر.

بمرور الوقت بدأت الأمور تهدأ أخيرًا، وحظي جراهام وروث بأصدقاء جدد. في الواقع أصبحت وجبات الغداء والعشاء عديدة لدرجة أن غراهام أصبح مرشحًا لخدمات شركة ويت ووتشرز. ملَّ حمامات الشمس، ونادرًا ما كان يسبح، وقلما اهتم بالحديقة. للأسف، تحول إلى نوعية الأشخاص الذين لم يكن يعيرهم أي انتباه في حياته السابقة. كان يفكر في العمل كل يوم، وكانت تراوده الأحلام بشأنه كل ليلة. كان يشك في أن صحته ليست على ما يرام، لكنه لم يتحدث قط لأي أحد بخصوص هذا، ولا حتى طبيبه.

وفجأة، بعد ثمانية عشر شهرًا من تقاعده الحالم، عانى غراهام نوبة قلبية كبيرة.

حضر رجل أعمال شهير إحدى الحفلات بعدَها أول مناسبة يحضرها منذ تقاعده. جال بعينيه في أرجاء الغرفة، وحدد موقع امرأة جذابة للغاية، ثم توجه إليها مباشرة. قال مادًا يده إليها: «مرحبًا، بالطبع تعرفين من أكون». نظرت إليه ببرود وأجابت: «لا، لكنك إذا لجأت إلى المضيف، فمؤكد سيُذكرك بهويتك».

الجنس والتقاعد

إن الطريقة التي يتعامل بها كل من الرجال والنساء لدى اقترابهم من سن الشيخوخة والتقاعد تبرز مدى الاختلاف بينهما في تركيب المخ.

نظرًا لأن النساء يشكلن 40–50 % من القوى العاملة الحديثة، فقد تتوقع أن المشكلات الفسيولوجية المرتبطة بالتقاعد ستكون في النساء كما في الرجال. ولكن بسبب اختلاف تركيب المخ واختلاف أولويات كل من الرجال والنساء، تصبح التجربة مختلفة اختلافًا ملحوظًا. بالنسبة لكثير من الرجال يعد التقاعد كارثة لا رحمة فيها، بل ويمكن أن يسهم في موتٍ مبكر. وينطبق الشيء ذاته على الرجال الذين يربحون اليانصيب أو يرثون مبالغ كبيرة من المال، وكلما حدث ذلك في سن أصغر، كانت تجربتهم أسوأ.

معظم الرجال الذين يرثون أو يربحون مبالغ كبيرة من المال يشهرون إفلاسهم، وتسوء حالتهم الصحية، ويموتون مبكرًا.

توجد عديد من الكتب التي أُلفت والدراسات التي أجريت حول المشكلات التي تواجه الرجال المتقاعدين، بينما الأبحاث التي أجريت على النساء المتقاعدات وغير العاملات شحيحة، لأن مشكلتهن الرئيسية هي التعامل مع الرجل حديث التقاعد.

عندما يقلع الصياد عن الصيد

لمئة ألف سنة على الأقل كان الرجال يستيقظون في الصباح الباكر ويذهبون بحثًا عن الطعام لأسرتهم. وكان إسهام الرجل في بقاء البشرية واضحًا وبسيطًا (وهو العثور على فريسة صالحة للأكل واصطيادها). وهكذا تطور مخ الذكر في مناطق محددة ليسهِّل له النجاح في فعل ذلك وحسب. ويُدعى هذا الجزء بالمنطقة البصرية المكانية. ويستخدم الرجل هذه المنطقة في قياس السرعات والزوايا والمسافات والإحداثيات المكانية، كما يستخدمها الرجال المعاصرون في مهام مثل صف السيارات بموازاة الرصيف، وقراءة الخرائط، والخروج بالسيارة إلى الطريق السريع، وبرمجة مشغل الفيديو، ولعب رياضات الكرة، وإصابة الفرائس المتحركة. إنها ببساطة منطقة الصيد في المخ. وقد استخلصنا الرسوم التوضيحية أدناه من عمليات مسح المخ لـ 50 رجلًا و50 امرأة، والتي تُظهِر (باللون الأسود) المناطق المكانية النشطة في المخ.

الأنثى الذكر

مناطق المخ المستخدمة للصيد – معهد الطب النفسي، لندن، 2000.

لعشرات الآلاف من السنين، كانت وظيفة الرجل الأساسية هي الصيد، لذلك منطقي أن ينشط مخ الرجل المعاصر بالطريقة التي أظهرتها عمليات المسح تلك. أما النساء فقد تطورن ليصبحن حاميات العش، وكان دورهن هو التأكد من نجاة الجيل القادم. وقد تطور مخهن ليصبح أقوى في مناطق مختلفة للتعامل مع تلك المهمة – فإصابة حمار وحشي متحرك على بعد ثلاثين مترًا لم يكن قط جزءًا من تلك المسؤولية. ولعل هذا ما يفسر سبب إظهار المسح المخي للإناث نشاطًا أدنى في المناطق المكانية.

كيف انعدمت الحاجة للصياد القديم؟

بنهاية القرن التاسع عشر، ازدهرت تقنيات الزراعة المتقدمة، مما عنى أن الصيد من أجل الغذاء لم يعد أولوية. وكي يستطيع الرجال التعامل مع إحباطهم بسبب استغناء البشرية عن مطاردتهم الفريسة وصيدها، استخدموا بديلين (العمل والرياضة). كلاهما يشمل جميع عناصر الصيد (الملاحقة، والمطاردة، والتصويب على الهدف وإصابته).

ونتيجة لذلك، نشأت 90 % من جميع الرياضات الكروية الحديثة بين عامي 1800 و1900 بديلًا للصيد. ونكرر ثانيةً أن هذا هو السبب وراء هوس معظم الرجال بعملهم ورياضتهم، في حين أن معظم النساء لسن كذلك.

الرياضة الحديثة هي إحدى بدائل الصيد.

ثم جاء القرن العشرون حاملًا معه صدمة أكبر للرجال: التقاعد. لم يقتصر الأمر هنا على الاستغناء عن مهارتهم في إصابة الفريسة المتحركة، بل كان الاستغناء عنهم في كل شيء. وهنا تكمن مشكلة الرجل المتقاعد المعاصر، فما زال مخه مبرمجًا برمجة فائقة على

الصيد، لكنه عاطل تمامًا عن العمل. إنه يرتدي ثيابه كاملةً ثم لا يذهب إلى أي مكان. ليس هذا فحسب، بل يجلس على شاطئ ناءٍ حيث لا أحد يعرفه أو حتى يهتم لأمره.

تعرف أنك تقاعدت عندما كان لديك جميع الإجابات، لكن ما من أحد يطرح عليك الأسئلة.

كيف تتعامل النساء مع التقاعد؟

بعكس الرجال، تميل أغلب النساء للانتقال إلى التقاعد بسلاسة دون مشكلات و«يمضين في الحياة» وحسب. يعرف الرجال ذواتهم دومًا من خلال عملهم وإنجازاتهم، بينما تحكم النساء عادة على قيمتهن الذاتية من خلال جودة علاقاتهن. تظهر الدراسات التي أجريت على تقديرات الذكور والإناث باستمرار أن 70– 80 % من الرجال في كل مكان يقولون إن أهم جزء في حياتهم هو عملهم، و70–80% من النساء يقلن إن الأولوية الأهم بالنسبة لهن هي لأسرهن. ونتيجة لذلك، تحافظ المتقاعدات من النساء على الشبكات الاجتماعية التي بنينها، أو ينتقلن بسهولة إلى شبكات جديدة. ويقضين الوقت الإضافي المتاح لهن في فعل الأشياء التي طالما فعلنها أو يضطلعن بتحديات جديدة لم يكن لديهن وقت لها قط خلال مسيرتهم العملية.

يقدر الرجال الإنجازات، بينما تقدر النساء العلاقات.

عند التقاعد تنضم عديد من النساء إلى مجموعات لتحسين هواياتهن أو اهتماماتهن. قد يعدن إلى الدراسة، أو يقضين مزيدًا من الوقت

في رعاية الآخرين، أو ينضممن إلى نوادٍ رياضية. وغالبًا ما ينطوي اختيارهن للأنشطة على تفاعل مع الآخرين. إن هوية المرأة متعددة الأوجه. يمكن أن تكون مدرة للدخل، ومقدمة رعاية، وأم، وجدَّة، وربة منزل، واجتماعية، ورفيقة، وزوجة، وحبيبة، في أي وقت، بل وجميعها في الغالب في وقت واحد. وعندما تنتهي حياة المرأة المدرة للدخل، تستمر في التعامل مع الجوانب الأخرى من حياتها. بعبارة أخرى، تحتفظ المرأة بهويتها. لا يوجد مأساة في الأمر، إنها تتكيف ببساطة مع ما يحدث من تغييرات، ولا تتقاعد أبدًا.

قصة بيتر وجنيفر

كانت جنيفر تتطلع كثيرًا إلى التقاعد بصحبة زوجها بيتر. ستكون تلك فرصة لهما لفعل كل الأشياء التي طالما حلما بها والتي لم يكن لديهما وقت لها. كبر أطفالهما وتزوجوا، ولم يكن عليها القلق عليهم بعد الآن. أصبحت حياة جنيفر وبيتر أخيرًا لهما وحدهما. وعلى الرغم من أنهما تزوجا منذ 20 عامًا، فقد شعرت جنيفر في كثير من الأحيان أنها لا تعرف زوجها. لقد كان يعمل دائمًا، وغالبًا ما يمضي الأمسيات وعطلات نهاية الأسبوع في اجتماعات وتواصل اجتماعي مع جهات اتصال متعلقة بالعمل. لقد شعرت في بعض الأحيان أنه غريب عنها. والآن شعرت بأن الوقت قد حان ليعرف كل منهما الآخر من جديد. سيكون الأمر بمثابة شهر عسل ثانٍ.

رحبت بالتقاعد بحماس حقيقي. لقد كانت تعمل كممرضة لأغلب حياتها ووجدت العمل مجهدًا وقليل الأجر، مع وجود فرصة ضئيلة للترقي. ضف إلى ذلك أن كان عليها الجمع بين العمل ورعاية الأسرة، مما ترك لها القليل من الوقت لنفسها. أخيرًا، ومع تقاعدها، شعرت بالحرية.

لكن عندما تقاعد بيتر أخيرًا، بدا في مزاج سيئ باستمرار من وقت استيقاظه وحتى وقت ذهابه إلى الفراش. لم يكن يرغب في فعل أي شيء، بل يجلس في الجوار وحسب ويتحسر بسبب السلاسة التي مضت بها شركته من دونه، وعدم اتصال زملائه القدامى به للاستفادة من نصيحته وخبرته. عرفت جنيفر أنه مكتئب، لكنها لم تستطع حثه على التحدث عن مشاعره. شعرت أنه قد قرر إخراجها من حياته كليًّا.

في بادئ الأمر كانت تجلس في المنزل معه، على أمل أن يلجأ إليها يومًا للحصول على المساعدة. لكن بعد بضعة أشهر، بدأ يسيطر عليها شعور بالاستياء لأنه جعل تقاعدها بائسًا مثل تقاعده. بدأت تكثر من الخروج مع صديقاتها، تذهب للسباحة ثلاث مرات أسبوعيًّا، وتلعب التنس يومين، وتتلقى دروسًا في الفنون. ثم مضت تتعلم اللغة الإيطالية في كليتها المحلية. وأصبح الوقت الذي تقضيه في المنزل أقل فأقل.

قالت لصديقتها المقربة: «أتعلمين؟ إنني أحب كوني متقاعدة. تلك الحرية ... أنا أعشقها. ما أكرهه حقًّا هو الاضطرار إلى العودة للمنزل مجددًا في نهاية اليوم. لقد بدأت أتساءل ماذا رأيت يومًا في بيتر. فبقضاء الوقت معًا لأول مرة في حياتنا، أدركت عدم وجود شيء مشترك بيننا، وأتساءل إن كان بيننا شيء مشترك يومًا. لم أعد أعرف في هذه الأيام إن كنت ما زلت أحبه، أو حتى إن كنت أرغب في البقاء معه بعد الآن.»

إن التعايش مع رجل متقاعد هو إحدى أكبر المشكلات التي يمكن أن تواجهها المرأة، فقد ينشأ بسببها خلافات ودموع بل وانفصال أحيانًا. فالرجل يبدو كما لو كان دومًا «يحوم حولها»، وقد يمضي حتى محاولًا تولي زمام حياتها، معاملًا إياها كما كان يعامل موظفيه، ومقحمًا حلوله ومشورته عندما لا تكون حقًّا راغبة فيها. وكثيرًا ما يلومها على بؤسه.

يُحكى أن زوجين يبلغان من العمر 70 عامًا لطالما تمتعا بصحة جيدة بسبب إصرار المرأة على تناول الطعام الصحي وممارسة التمارين الرياضية. وفي أحد الأيام، مات كلاهما في حادث سيارة. وعند البوابات اللؤلؤية، أطلعهما القس بيتر على حياتهما الجديدة في النعيم.

أراهما قصرًا رائعًا، فسأل الرجل: «ولكن كم ثمن هذا؟». أجاب القس بيتر: «لا شيء، إنه مجاني. إنه النعيم المقيم.»

ثم أراهما ملعب الجولف الرائع في الجزء الخلفي من القصر. فسأل الرجل: «ولكن كم تبلغ تكلفة العضوية؟». فأجاب القس بيتر: «لا شيء، إنها مجانية، إنه النعيم المقيم.»

في النهاية، صحبهما إلى المطعم المرفق وعرض عليهما القائمة المليئة بأفخم وألذ الأطباق، مع صلصات الكريمة الدسمة. يقول الرجل: «لكننا لا نأكل سوى الوجبات قليلة الدسم، قليلة الملح، الخالية من منتجات الألبان، قليلة الكوليسترول». فأجاب القس بيتر: «لا تقلق، إنه النعيم المقيم. لا وجود فيه للسعرات الحرارية. يمكنك أن تأكل قدر ما تشاء وتظل متقدًا وبصحة جيدة». وعند هذا الحد، صاح الرجل والتفت إلى زوجته صارخًا فيها: «أيتها اللعينة الحمقاء! إن لم تصري على تناول كل تلك الأطعمة الصحية وممارسة التمارين الرياضية، فربما كنا هنا منذ عشر سنوات!».

لماذا لا يستطيع الرجال التعامل مع التقاعد؟

يعد التقاعد مشكلة كبرى بالنسبة لأغلب الرجال، ويمكنه أن يتسبب في واحدة من أكثر الفترات توترًا في حياة الرجل. ليس فقدان وظيفته

هو سبب هذا الكم من التوتر، بل فقدان شيء أعظم بكثير؛ فقدان الهوية. فعند الاقتراب من التقاعد، غالبًا ما يرغب الرجل في إنكار أن حياته العملية على وشك أن تنتهي فجأة، فهو يشعر أن لديه كمًّا كبيرًا من المعرفة والخبرة، التي اكتسبها طيلة حياته، ولن يتمكن رؤساؤه وزملاؤه بعد خسارة كل موهبته أن يظلوا مستمرين من دونه. وحقيقة أنهم يشعرون بأنهم يستطيعون، وعلى الأرجح فإن هذا هو ما يعطي الرجل عادة شعورًا بتلقيه ركلة قوية في معدته.

ولعجز عديد من الرجال عن مواجهة ذلك، يطمئنون أنفسهم باعتقادهم أنهم سيصبحون مستشارين بدلًا من ذلك. ويشعرون أنها خطوة مجدية. من ناحية، لن يحتاجوا إلى العمل لساعات طويلة. ومن ناحية أخرى، سيظلون تروسًا مهمة في العجلة. سيكونون «تحت الطلب» بعودتهم إلى العمل لحل المشكلات التي يملكون وحدهم المعرفة والخبرة اللازمة لإصلاحها. حتى إن لم يحبوا يومًا عملهم، فإنهم يظلون راغبين في حاجة «مجموعة الصيد» إليهم لمواصلة المطاردة.

يريد الرجل دومًا أن يشعر بأن مجموعة الصيد ما زالت بحاجة إليه.

بيد أن ذلك نادرًا ما يحدث بالنسبة لمعظم الرجال، فالجيل الأحدث لديه أفكاره وحلوله الخاصة، ويشعر الآن بأن له مطلق الحرية في تنفيذها وتجربة أساليب جديدة من دون استشارة.

في اليوم الأخير من العمل، عادةً ما يمزح الرجل بأنه قد شعر باقتراب النهاية عندما رأى زملاءه يقيسون مكتبه، وعندما استُبدل بحاسوبه القديم آخر من الطراز الأول، وعندما بدأ مساعده يستجيب لأوامره قائلًا:

«نعم، أيًّا كان». لكنه مع ذلك نادرًا ما يدرك أن كلمة «الوداع» في حفلة الوداع، تعني الوداع حقًّا.

لماذا ينهار كثير من الرجال بهذه السرعة؟

يتعامل بعض الرجال مع التقاعد بعفوية، معتقدين أنه سيكون سهلًا، فهم يأخذون الأمور بروية، ويفعلون ما يريدون وقتما يريدون. بيد أن الأمور نادرًا ما تستمر في المضيِّ على طريقة شهر العسل تلك ما لم يعدُّوا لتقاعدهم بحرص. فالخسارة المفاجئة للأصدقاء والزملاء، ولوضعهم، وشعورهم بالأهمية، سرعان ما ستفسح المجال للاكتئاب.

إن فقدان الرجل لهويته يماثل من نواحٍ عديدة موت شخص عزيز عليه، إذ يبدأ بالإنكار، يليه الاكتئاب، والغضب، والأمل معقود في النهاية على القبول.

يمكن أن يحدث الاكتئاب دون أن يتعرف عليه أحد. في البداية يصاب الرجل المتقاعد بخيبة أمل في حياته الجديدة. قد ينسحب ويفقد حيويته ويصبح كسولًا. وربما يشعر بالرفض وانعدام القيمة وفقدان الرغبة الجنسية. وقد يفرط في تناول الطعام أو الكحول أو المخدرات. ويصاب بنزلات البرد والإنفلونزا والأمراض البسيطة بانتظام. وقد يحكي بخيبة أمل مصطنعة عن الأشياء التي لم يحققها. مهم أن نتعرف على هذه المرحلة لأن الرجل إذا لم يجتَزها، أو فشل في طلب المساعدة المتخصصة، قد يصبح اكتئابه مستديمًا، ويؤدي إلى حياة تعسة، وباردة، وقصيرة.

الرجال المتقاعدون الذين فشلوا في التخطيط لحياتهم بعد التقاعد يمرضون باستمرار.

عادة ما تكون علامات الغضب هي أول مؤشر على اجتيازه مرحلة الاكتئاب، فهو يلقي اللوم في مشكلته على الآخرين، وتكون زوجته أو أسرته مستهدفة دائمًا لأنها «لا تفهم ما أشعر به». وقد يلقي اللوم على مديره السابق لعدم إعداده للتقاعد. فليس بإمكانه أن يفهم سبب رفض مديره لعودته إلى العمل بدوام جزئي أو في منصب استشاري. لقد أظهر مديره من وجهة نظره افتقارًا مروعًا للولاء. غالبًا ما يُنفس هذا الغضب في رغبته في تولي إدارة شؤون أهل المنزل، وبخاصة الشؤون المالية وجدولة الأنشطة الاجتماعية والأسرية. يريد الآن أن يصبح المدير التنفيذي للأسرة.

يمكن لهذه التدخلات أن تصيب زوجته بإحباط شديد، وقد تبدأ الخلافات بالاندلاع بانتظام.

قصة إيفون

تأهل باري للعمل سباكًا في عمر 20 عامًا وعمل لحسابه الخاص في عمر 25 سنة. وكان دومًا مدمنًا على البحث والاستطلاع، فقد أحب الحقائق والأرقام وكان ناجحًا للغاية في إدارة وقته. وبحلول الوقت الذي قرر فيه التقاعد في عمر 50 عامًا، كان قد بنى شركة سباكة ناجحة للغاية، وأصبح مديرها، وشعر أنه الأفضل في هذا المجال.

لقد كان دومًا متحمسًا لفكرة اليوم الذي سيتقاعد فيه ويستطيع هو وإيفون أن يقضيا كامل وقتهما معًا في السفر وقضاء الوقت مع أطفالهما وأحفادهما. وذات يوم جاء يوم التقاعد وخلال أربعة أسابيع كان يتحول إلى أسوأ كوابيس إيفون.

كان باري يحاول الآن أن يكون المدير التنفيذي لأهل البيت، ليس هذا وحسب، بل أراد التحكم في إيفون وفي كل شيء تفعله! وتطوع لتولي زمام الشؤون المالية للأسرة ووضع ميزانية للطعام، وأراد أن يعرف

لماذا أنفقت الكثير على الأشياء التي عدَّها غير ضرورية. لم تكن لديهما مشكلات مالية ولكنه أراد معرفة أين كان يذهب كل سنت ولماذا. وكان هذا يقود إيفون للجنون.

لقد كانت تحب التسوق، ولكن الآن قرر باري أنهما سيفعلان ذلك معًا، وأنه سيصنع جدولًا زمنيًّا، ويرسم خريطة توضح الأماكن التي سيذهبان إليها وما سيشتريانه. وإذا ذهبت إيفون إلى متجر لم يكن على الجدول الزمني، كان باري يريد أن يعرف سبب رغبتها في ذلك (أليس لديها ما يكفي من الملابس أو الأحذية بالفعل؟). في إحدى الجولات كانت إيفون بحاجة إلى حمالة صدر جديدة، وجلس باري خارج غرفة الملابس في «كرسي الزوج الضجِر». جربت بسرعة أكبر عدد ممكن من حمالات الصدر، فلم ترغب في أن ينزعج من طول الوقت المستغرق.

في هذه الأثناء، خارج غرفة تبديل الملابس، كان باري يجمع البيانات من موظفي المتجر والمتسوقات الأخريات حول حمالات الصدر (كم يمتلكن منها)، ولماذا تظن النساء أنهن يحتجن إلى الكثير منها، ولماذا هي باهظة الثمن، والعمر الافتراضي لحمالة الصدر ومجموعة من الأسئلة الإحصائية الأخرى. وبعدها كشف لهم عن أفكاره عن الوضع. وهكذا استنتج باري من خلال البحث والتحليل أن إيفون لا تحتاج إلا حمالتين للصدر، وأن أكثر من ذلك يعد مضيعة للمال. بالنسبة لإيفون كان كل هذا أكثر من اللازم. لم تبتع أي حمالات صدر في ذلك اليوم، فقد قررت العودة في وقت آخر، بمفردها.

شعر باري أن يوم إيفون سيكون مثمرًا إذا مارست إدارة الوقت بكفاءة، لذا طلب منها الاحتفاظ بمفكرة يومية على مدار الساعة، بدءًا من الساعة الثامنة صباحًا. شعرت إيفون كما لو كانت سجينة في معسكر اعتقال.

يسألها: «ماذا ستفعلين غدًا؟». تجيب: «سأذهب إلى الطبيب». « لن يستغرق الطبيب اليوم بأكمله، فما أول شيء ستفعلينه في الصباح؟».

«قد أنظف قليلًا بالمكنسة الكهربائية، وأغسل الملابس وأنجز أي شيء آخر يحتاج إلى إنجاز».

بالنسبة لعقل باري المنضبط والمنظم، تعسر عليه جدًّا فهم هذا. كيف يمكنها أن تعمل من دون خطة؟!

ولمسايرته في أحد الأيام قالت: «سأنظف دورة المياه أولًا.»

وعندما لم يحدث ذلك بحلول العاشرة صباحًا –فقد قررت غسل بعض الملابس العاجلة بدلًا من ذلك– أصابه الهم، فقد كان عدم التزامها بما في مفكرة باري يفوق قدرته على التحمل. كانت حياته عبارة عن جدول ساعة بساعة، وفعل الأشياء التي تروق لها، كثيرًا ما لا تروق له هو. وإن كان باري قد لاحظ أنه في نهاية كل يوم كانت إيفون تحقق مهامها وأكثر من دون اتباع مفكرة ساعة بساعة.

بدأت إيفون في التسلل خارج المنزل للابتعاد عن باري ومفكرته. أخبرت صديقاتها قائلة: «إنه بحاجة إلى حياة! وأنا أريد استعادة حياتي!».

جلس زوجان متقاعدان إلى مائدة العشاء يتحدثان عن السن المتقدم.

قالت المرأة: «أسوأ شيء هو النسيان.»

سألها زوجها: «ماذا تعنين؟».

أجابت: «حسنًا، كلما فعلت شيئًا ما أنسى ما كنت أفعله حينما أصل إلى منتصفه. ذات يوم في الأسبوع الماضي، كنت واقفة

على قمة الدرج، أتساءل إن كنت قد انتهيت للتو من الوصول إلى القمة، أم بدأت للتو في النزول إلى الأسفل».

قال الرجل: «هه! لم يواجهني هذا النوع من المشكلات قط.»

ابتسمت المرأة بأسف: «وبالأمس كنت أجلس في السيارة وأتساءل عما إن كنت أنوي قيادتها إلى مكان ما، أم أنني عدت إلى المنزل ويفترض بي النزول.»

غمغم الرجل مصرًّا: «لا، لم أعانِ هذا على الإطلاق، ذاكرتي بخير حال، أمسكي الخشب.»

وطرق على المائدة مرتين، ثم نظر مجفلًا وقال: «من الطارق؟».

سلبيات التقاعد

عندما يبدأ الجدل حول القدرات المختلفة للزوجين، والأدوار المختلفة التي يلعبانها، يمكن أن تكون تلك فترة خطيرة، لأن الزوجين يبدآن الشعور بعدم التوافق. يمكن أن تستاء الزوجات عندما يشعرن بالتطفل على ما يرونه حياة سعيدة منظمة. ربما يرون أزواجهن على الإفطار والغداء والعشاء، لأول مرة في حياتهن. يمكنهن أن يرين أن لديه الكثير من وقت الفراغ، لكنه ما يزال لا يعرض المساعدة في أعمال المنزل. وتدريجيًّا يمكن للغضب والاستياء أن ينموا. وعندما يطلان بوجهيهما القبيح من السطح، يبدأ الرجل في الشعور بالنبذ وإساءة الفهم وانعدام القيمة. وكلما ساءت الأمور، كان الانفصال والطلاق وحتى الانتحار احتمالات واردة.

عادة ما يتقبل الرجال الذين ينجون من المراحل الثلاث الأولى للتقاعد مرحلتهم الجديدة من الحياة ويواجهون تحدي التخطيط لحياة جديدة سعيدة ومفيدة.

إن الاعتراف بهذه المراحل هو أمر بالغ الأهمية، والرجل الذي لم يخطط بدقة للتقاعد قد يستغرق سنوات عديدة للمرور بها، وإذا لم يمر بها بسرعة، فيجب طلب المشورة المهنية لتجنب استدامة السلوكيات السلبية، التي قد تسبب شعورًا بالوحدة والتعاسة.

عندما يتقاعد الرجال أصحاب المهن شديدة الإجهاد ولا يجدون ما يفعلونه، يموتون مبكرًا.

في المجتمعات الغربية والأوروبية يبلغ متوسط العمر المتوقع الذي يقضيه الرجل بعد أن يتقاعد ولا يجد ما يفعله خمس سنوات. بالنسبة للمهن شديدة الإجهاد مثل المديرين التنفيذيين والأطباء ذوي المكانة العالية، تنخفض هذه الفترة لتصل إلى عامين وخمسة أشهر. حيث ينتقل هؤلاء الرجال من بيئة منضبطة ومنظمة للغاية إلى لا شيء.

يقضي الرجل من 30 إلى 40 عامًا من حياته العملية في بيئة منظمة تنظيمًا صارمًا وموجهة نحو الهدف، لذا يجب أن يكون تقاعده بالمثل تمامًا. مع الاتجاه المتزايد نحو التقاعد المبكر، وارتفاع متوسط العمر المتوقع والصحة الأفضل، من المرجح أن تكون فترة التقاعد أطول أيضًا، لذلك يجب توخي مزيد من الرعاية. إن الفرق الحاسم بين هاتين الفترتين من الحياة أنه هو من يتحكم تحكمًا كليًّا الآن. ويمكنه اتخاذ جميع القرارات التي ستؤثر في بقية حياته.

خطة عمل

إن الوقت المناسب لبدء التخطيط يكون قبل سنوات من تقاعدك. قد لا يكون هذا ممكنًا دائمًا بسبب الإحالة المبكرة للتقاعد، وقد تكون

متقاعدًا بالفعل وتمضي في مراحل ما بعد التقاعد. ولكن بشكل عام، كلما بدأت التخطيط مبكرًا، كان ذلك أفضل.

تظهر الدراسات أنك كلما خططت للتقاعد مبكرًا، ستتمتع بصحة أفضل وتعيش لمدة أطول.

يجب أن تتعامل مع تقاعدك كما تتعامل مع أي مشروع كبير. ابدأ بكتابة خطة العمل، وحبذا لو كانت باليد. ابدأ بنظرة عامة على الطريقة التي تعتقد أنك ستعيش بها في تقاعدك، ثم خذ كل عنصر وقسمه إلى تفاصيل. ناقش خطتك مع زوجتك، لأنها الشخص الوحيد الذي يرجح أن يشاركك إياها. سيساعدك التخطيط المسبق على الاستعداد لما تخبئه لك الأيام، ولأي شيء قد يسير في منحى خاطئ.

أنقذت سيدة مسنة حياة جنية، وفي المقابل، منحت الجنية المرأة ثلاث أمنيات.

للأمنية الأولى، قالت المرأة إنها تود أن تصبح شابة وجميلة، وفجأة أصبحت كذلك. وللأمنية الثانية، قالت إنها تود أن تكون غنية، وفجأة أصبحت كذلك. للأمنية الثالثة، أشارت إلى هرها المحبوب وطلبت أن يتحول إلى أمير وسيم، وفجأة أصبح كذلك.

اختفت الجنية في الهواء، وصعد الأمير الوسيم إلى المرأة، وابتسم ممسكًا بيدها وقال «الآن، ألست نادمة لأنك خصيتِني؟».

النشاط الاجتماعي

يجب أن يشمل هذا أنشطة يفعلها الرجل والمرأة منفردين، وأنشطة يفعلانها مع أصدقائهما، وأنشطة يفعلانها معًا. على سبيل المثال، قد

يختار الرجل الاشتراك في دورة استثمار بنفسه في الكلية المحلية، ويقرر الانضمام إلى نادي جولف مع مجموعة من أصدقائه الذكور. وقد تود المرأة تلقي درس في الفن والذهاب لمشاهدة الأفلام كل أسبوع مع مجموعة من صديقاتها. من المهم أن يحظى كل منهما بمجموعته الخاصة من الأنشطة والأصدقاء كذلك، وعندما يعودان معًا مجددًا، فعادة ما سيكون لديهما الكثير للحديث عنه. وحينها سيكونان قادرين أيضًا على الاحتفاظ بهويتيهما المستقلتين، بدلًا من أن ينتهي بهما الأمر مندمجَين في هوية واحدة.

كما توجد فائدة إضافية، وهي أن الأمر قد ينتهي بهما إلى تكوين كل منهما لأصدقاء جيدين، والذين يُدعون فيما بعد أيضًا للقاء الآخر.

وكنشاط مشترك، يمكن للزوجين الاشتراك في صف للرقص معًا، أو الانضمام إلى مجموعة سير تتنزه حول المناطق النائية لبضع ساعات في نهاية كل أسبوع.

الصحة

ابدأ بفحص طبي شامل، ثم ضع نظامًا غذائيًا جيدًا من خلال قراءة الكتب حول أفضل عادات تناول الطعام للمتقاعدين. إذا كنت تعاني زيادة الوزن، فاطلب النصيحة بشأن فقدان الوزن الزائد. يوجد اليوم مدى واسع من برامج التمارين الرياضية متاحة للجميع. السير ممتاز، ولكن بإمكانك أيضًا أن تفكر في الرقص، أو السباحة، أو قيادة الدراجة. تستغرق التمارين الرياضية بعض الوقت، ولكن هذا هو الشيء الوحيد الذي سيكون لديك الكثير منه! كلما أكثرت من ممارسة التمارين الرياضية، عشت حياة أطول واستمتعت بطبيعة حياة أفضل.

الأنشطة الرياضية

يقدم التقاعد للعديد من الرجال الفرصة للمشاركة في الصيد، والمطاردة، والمهارات المكانية الأخرى، والتي ربما لم يحظوا بالوقت الكافي لاستكشافها حتى الآن (مثل الجولف، أو صيد السمك أو البولينج العشبي). وللأقل نشاطًا تعطي الرماية أو البولينج أو التصويب على الهدف متعة مكانية هائلة.

لماذا يسمونه جولف؟ لأن جميع الكلمات الأخرى المكونة من أربعة حروف كانت محجوزة.

العمل المجتمعي أو الخيري

بالنسبة لمعظم المتقاعدين، تعطي هذه الأنشطة شعورًا هائلًا بالرضا والقيمة. هذا هو المفتاح للحفاظ على تقدير الرجل لذاته، لأن أكبر حافز للرجل هو أن يشعر بالأهمية. عندما ينهي الرجل حياته المهنية، يُسلَب جزء من هويته ودوره في الصورة الكبرى، ويتوقف عن الشعور بالأهمية. ومن الضروري أن تُستبدل هويته بسرعة.

أيًّا كانت مهنة الرجل، فقد تضمنت مهارات يرغب الآخرون في استغلالها أو تعلمها. قد يكون هذا معرفة بتجارة معينة، أو مهارات الحاسب الآلي، أو خبرات مالية. أي شيء لديه معرفة عنه أو خبرة – العناية بالحدائق، الصيانة المنزلية، الرسم، جمع التحف– يمكن نقله للآخرين. بالإضافة إلى وجود العديد من الجمعيات الخيرية تحتاج إلى المساعدة، وعدد لا يحصى من المنظمات الاجتماعية المكرسة لجمع الأموال ومساعدة المحتاجين.

الأنشطة الروحانية

قد تكون الأنشطة الروحانية مشمولة بالفعل ضمن نظامك الإيماني. إن لم يكن الأمر كذلك، فابحث عن أنظمة الإيمان التي تتناسب مع فلسفتك في الحياة، أو مارس هوايات مثل التأمل أو اليوجا.

الحميمية

الحياة السعيدة الصحية يجب أن تتضمن أيضًا حياة حميمية مشبعة. بالنسبة للرجال والنساء المتزوجين، يجب تخصيص وقت للعلاقة الحميمية، ولا سيما في حالة وجود ظروف خاصة تعني الحاجة إلى رعاية إضافية. العقاقير مثل الفياجرا تعني أن المزيد من الرجال -والنساء-يمكنهم الاستمتاع بالعلاقة الحميمية بصورة جيدة في سنواتهم الأخيرة. إذا كان الرجل أو المرأة وحيدَين، يوجد أكثر من سبب للبحث عن شريك حياة، وعدم الخجل من فرصة تكوين علاقات وثيقة.

ذات مساء، وقف ألبرت البالغ من العمر 75 عامًا في غرفة الطعام بدار رعاية المسنين وجال بنظره، فوجد مجموعة من النساء يتناولن العشاء. صاح قائلًا «مرحبًا أيتها السيدات! من يمكنها تخمين ما يوجد في يدي، يمكنها أن تتزوجني الليلة!».

حل على المكان صمت مطبق، وفي النهاية أجابت امرأة مسنة: «منزل!». نظر إليها وجعجع قائلًا: «نعم! هذا قريب بما فيه الكفاية!».

التخطيط المالي

لديك خياران: أن تقبل الدخل المحدود الذي تجنيه في تقاعدك وتخطط بحرص للعيش به، أو أن تخطط لكسب دخل إضافي. فكثير

من الرجال بدؤوا أعمالًا ناجحة بعد تقاعدهم، بينما تولى آخرون وظائف غير رسمية حيث يمكن استخدام معرفتهم أو خبرتهم أو مهاراتهم.

التنظيم

يجب أن يصبح التقاعد المخطط له عادة منظمة بعناية، فقبل أن تتقاعد يتكون حوالي 90 % من يومك من نشاط منظم ومتكرر. فعندما تكون عاملًا، ليس عليك أن تقرر النهوض من الفراش عمدًا في الساعة 6:30 صباحًا، والقيادة إلى العمل والبدء فيه في الساعة 8 صباحًا، بل تفعل ذلك كل يوم فحسب. قد تنطوي وظيفتك على مشكلات مختلفة، ولكن في معظم الأحيان، سيكون نهجك تجاهها هو نفسه كما كان دائمًا. بشكل عام، حياتك روتينية، وتشعر بالثقة والتحكم.

عند التقاعد لا تسري عليك العادات القديمة ذاتها، إلا إذا خططت لخلاف ذلك. عليك أن تقرر ما إذا كنت تريد النهوض من الفراش كل صباح عند الاستيقاظ. وعندما تنهض يجب أن تقرر ما تفعله بعد ذلك، حتى إن كان أمرًا بسيطًا كأن تقرر أنك ستسير إلى المتجر لشراء الجريدة، وتعود إلى المنزل، وتُعد فنجانًا من القهوة وتجلس وتقرأ الجريدة. ثم –وقبل أن تدرك– يأتي موعد الغداء. بعد الغداء، قد تضطر إلى أن تقرر ما إذا كنت ستقرأ كتابًا أو تحظى بقيلولة، إذا لم يوجد شيء آخر أكثر إلحاحًا على جدول أعمالك.

افعل تلك الأمور لأول 30 يومًا من تقاعدك وسيصبح لديك عاداتك الجديدة، وستجد صعوبة كبيرة في كسرها. هذه هي النقطة التي يبدأ فيها الشعور الغامر بانعدام القيمة.

ولكن إذا خططت للنهوض من الفراش في وقت محدد، والسير لمدة 30 دقيقة ثم الانخراط في أنشطة منظمة كل يوم، طيلة اليوم، وفعلت

ذلك لمدة 30 يومًا، ستصير تلك عادتك الجديدة. لن يكون عليك أن تستمر في تحديد ما ستفعل لاحقًا. ستكون حياتك منظمة. وإذا كانت أنشطتك منتقاة بعناية، ستجد هوية جديدة، وستحظى بأهداف جديدة، وستشعر أن حياتك لها قيمة. لا يفوت الأوان أبدًا لتعلم أشياء جديدة. قد ترغب في تأليف كتاب، أو أن تصبح مدرسًا، أو أن تمارس رياضة جديدة. قد ترغب في أن تكون قائدًا أو مشاركًا لمنظمة خيرية مفضلة لديك، أو أن تنشئ مؤسسة جديدة، أو ناديًا، وتحظى بالتقدير كمؤسس له. قد ترغب حتى في الخروج عن المألوف لتصبح عارض أزياء. كل شيء ممكن عندما تخطط له.

إن فكرة الجلوس تحت شجرة نخيل من دون أن تفعل شيئًا لبقية حياتك عند التقاعد هو أسطورة تروج لها صناديق تمويل التقاعد واليانصيب. فهذا من شأنه أن يجعلك بدينًا، وكليلًا، ومضجرًا، ومصابًا بضربة شمس. يتمكن أغلب الرجال من فعل ذلك لبضعة أسابيع فقط قبل أن يصابوا بالجنون (أو تقتلهم زوجاتهم).

قصة بول ودانا

كان بول مدير حسابات ذا حياة عملية مليئة دومًا بالغايات والمواعيد النهائية والأهداف. كان يعتقد أنه سيتقاعد على الأرجح عند 65 عامًا، لكنه ببلوغه سن 57 عامًا، كان أحد المنافسين قد استحوذ على شركته، وبعد سنوات من الخدمة المخلصة، أصبح بين عشية وضحاها من العمالة الزائدة. عندما سمع أن المالكين الجدد لشركته كانوا يستعينون بمصادر خارجية لقسم الحسابات، ولديهم أفكار مختلفة تمامًا عن أفكاره، أدرك أنها بالتأكيد نهاية تلك الحقبة.

كانت زوجته دانا قد تقاعدت قبله بثلاث سنوات وكانت تتوق إلى تقاعد بول. وقد كانت مستمتعة بتقاعدها إلى حد كبير، فقد أصبح لديها

الآن الوقت لفعل الكثير من الأشياء التي طالما رغبت في فعلها، وأرادت بشدة أن تشارك بول سعادتها المكتشفة حديثًا.

انزعجت دانا عندما رأت بول مغتمًّا بسبب الاستغناء عن خدماته. كان يجلس بالجوار يشرب كثيرًا ويعاني الاكتئاب. كان الشرب والاكتئاب يتغذيان أحدهما على الآخر، وكان بول ينهار بينهما سريعًا.

قررت دانا أنه بحاجة إلى مساعدة متخصصة، وأقنعته بمراجعة مستشار تقاعد كانت قد سمعت أن لديه سمعة حسنة في التعامل مع الرجال المتقاعدين حديثًا. ساعد المستشار بول على تفهم سبب شعوره بتلك المشاعر وأراه كيفية التعامل مع المرحلة التالية من حياته. وقرر بول قبول التحدي الذي وضعه فيه المستشار.

كانت الخطوة الأولى هي إجراء فحص طبي شامل ثم الاستعانة بمخطِط مالي. ثم يأخذ بول ودانا عطلة للاسترخاء والتخطيط لبقية حياتهما.

أظهرت النتائج الطبية أن صحة بول كانت على ما يرام بغض النظر عن زيادة وزنه بمقدار تسعة كيلو جرامات، وارتفاع ضغط الدم والكوليسترول قليلًا. وزار طبيبًا للعلاج الطبيعي وضح له العادات الغذائية الصحية وأعطاه برنامجًا للتمارين الرياضية.

تعرف أنك أصبحت مسنًّا عندما ينحني ظهرك، وعندما تغوص أسنانك في شريحة اللحم فلا تخرج منها.

وقد أراح المستشار المالي عقل بول للغاية. في البداية ساعدهما في عمل ميزانية مفصلة. وبعدها شرح كيف أن مكافأة نهاية الخدمة الخاصة ببول، إلى جانب بعض المدخرات والاستثمارات وصناديق

التقاعد الخاصة به وبدانا ستكون كافية لتغطية احتياجات ميزانيتهما. وفي غضون 10 إلى 15 عامًا، ستكون عائدات بيع منزلهما أكثر من كافية لتمويل سنواتهما الأخيرة في عالم التقاعد إن اختارا فعل ذلك.

بعد كل هذا النصح، شعر بول بعبء ثقيل ينزاح من على كتفيه، فانطلقا في عطلتهما في حالة ذهنية إيجابية، وبدآ في التخطيط لرحلتهما (رحلة قد تستغرق 25 عامًا أو أكثر لتكتمل).

التحدي التالي لهما كان كبيرًا، وهو تحديد ما سيفعلانه لبقية حياتهما. كانا في حاجة لخطة تأخذ في الحسبان أهدافهما الفردية والمشتركة.

قررا تعديل عاداتهما الغذائية، والتخلص من كتب الطهي القديمة واستبدلا بها وصفات صحية تركز على متطلباتهما الغذائية. وبعد ذلك اتفقا على السير يوميًّا لمدة 45 دقيقة على الأقل، والانضمام إلى مجموعة للسير لمسافات طويلة عدة مرات في الشهر. سيدر هذا ميزة إضافية تتمثل في تعرفهما على أشخاص جدد. وقد اشتركا في تعلم رياضة التاي تشي، حيث بدا لهم الأصدقاء الذين فعلوا ذلك مسترخين وهادئين دائمًا، كما أن مزيدًا من الرياضة لن يضر. فقد كانت دانا تلعب التنس بالفعل مرة في الأسبوع وضمن لجنة النادي. واشتركت أيضًا في مجموعة للأعمال اليدوية، وتحاول تأليف كتاب. كان بول قد لعب الجولف عدة مرات، ولكنه على الرغم من استمتاعه به، لم يجد الوقت أبدًا للعب بانتظام. كان مشتركًا بالفعل في مجموعة من الأندية فقرر إعطاء نفسه الفرصة.

أعطاهما وضعهما المالي ما يكفي لتغطية نفقات المعيشة، لكن لم يكن من مجال لأي تبذير. لذلك قرر بول أنه سيبحث في إمكانيات

دراسة دورة لإدارة الحسابات من خلال برامج تعليم الكبار، وضبط نفقاتهما الشهرية عند مستوى ثابت يمكنهما تحمله.

وهكذا بقي أمر واحد للتخطيط له، وهو العمل المجتمعي أو الخيري. سألا نفسيهما «ما الذي أنجزناه في حياتنا ويمكننا مشاركته مع الأقل حظًّا من الأشخاص الآخرين؟ ومن الذين نهتم لأمرهم أكثر؟».

وقد خلصا إلى أن أكبر إنجاز لهما كان تربية أربعة أطفال سعداء وناجحين وأسوياء. لطالما كان بول مهتمًّا برعاية المراهقين، وقد فهما المشكلات التي واجهوها من دون دعم الأسرة. لذا قرر البحث عن دورة في إرشاد الشباب ليصبح مستشارًا للشباب.

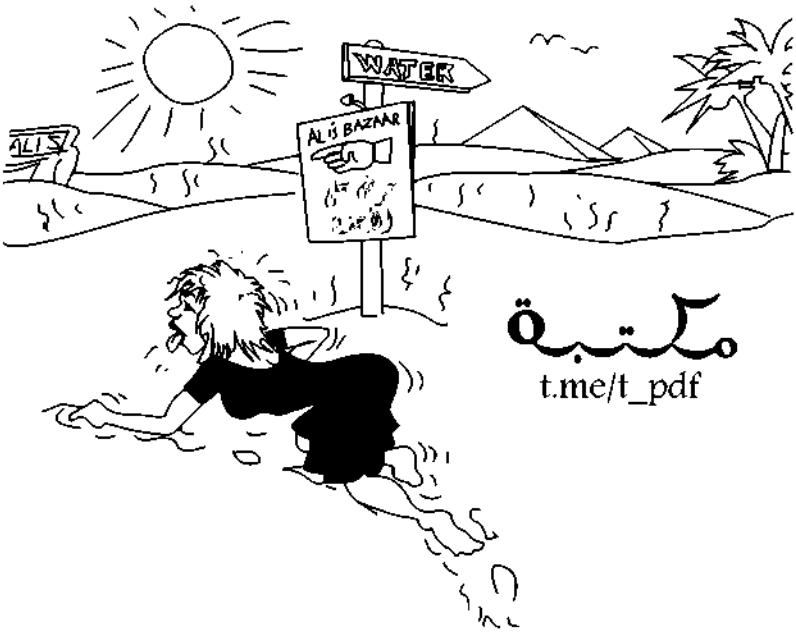
التزم الزوجان بكتابة خطتهما ووضع إطار زمني لها. وعندما جلسا ونظرا إليها، شعرا بالحماس، وكأنهما لا يطيقان صبرًا على البدء.

واليوم يعيش بول ودانا بصحة جيدة وسعادة، ويستمتعان بالحياة، ويساعدان الآخرين. إنهما مشغولان لدرجة يحتاجان معها إلى عمل مفكرة مفصلة. وقد أثبت التقاعد أنه أروع وقت يقضيانه في حياتهما. في الوقت الذي يمضيه الرجل والمرأة معًا أكثر من أي فترة أخرى في حياتهما، يصبح ضروريًّا أن يتعلما كل الدروس المذكورة في كتاب لماذا يكذب الرجال وتبكي النساء. عندها فقط سيكونان قادرين على العيش بسعادة وسلام وحب، وفهم نقاط القوة والضعف لأحدهما الآخر، وسيقدران على أن يجنيا من علاقتهما قدر ما يزرعان.

نحن نؤمن إيمانًا راسخا بأن استخدام الأدوات المقدمة في كتاب لماذا يكذب الرجال وتبكي النساء يمكن أن تساعد جميع الرجال والنساء في عيش حياة أكثر إشباعًا وإثارة. استخدموها بحكمة واستغلوها جيدًا. حظًّا طيبًا!

الفصل الرابع عشر

لماذا تحتاج النساء دومًا إلى أحذية جديدة؟



مكتبة
t.me/t_pdf

ماء

تخفيضات على الأحذية

عرفت سندريلا أهمية امتلاك زوجين مثاليين من الأحذية. عندما دست أصابع قدميها الرقيقة في حذائها الزجاجي فرنسي التصميم، ازدهرت حياتها العاطفية، وتحسن وضعها الاجتماعي وبلغت إمكانياتها

الاقتصادية عنان السماء. لقد أصبحت موضع حسد النساء الأخريات، ولم تشعر بأنها بدينة ...

عودة إلى الزمن الماضي

كانت الأحذية جزءًا أساسيًّا من الموضة الشعبية والجمال الأنثوي قبل فترة طويلة من وضع الأمير الوسيم الحذاء الزجاجي في قدم سندريلا. الواقع أن علاقة الحب الأنثوية مع الأحذية هي ظاهرة تعود إلى 700 سنة قبل الميلاد في أثينا، و1500 سنة قبل الميلاد في مصر. بينما صعد المصارعون قمم المجد بمعاركهم، وتفكر الفلاسفة القدماء في الكون، كانت النساء الهيلينيات يثبتن أقدامهن بقوة على الأرض مضطلعات بنوعهن الخاص من «البحوث الروحانية».

ظهر الصندل –الذي ما زال نمطًا جاريًا للأحذية– لأول مرة في شوارع أثينا عندما زينت النساء الأثينيات أقدامهن بهذه الأحذية البسيطة والعملية بعدما تعبن من مخاطر السير حافيات باستمرار. وسرعان ما أصبح الصندل المتواضع أكثر رقيًّا وأناقة، لم يصبح فقط متوفرًا بمختلف الألوان، بل تطور أيضًا لتعلوه الزخارف الغنية والتصميم الباذخ. بدأت خزانات الملابس الأثينية القديمة تفيض بالأحذية النسائية، ولم يكن نادرًا أن تمتلك النساء الأكثر ثراء في هذا العصر ما يصل إلى أربعين زوجًا من الأحذية، وأصبحت النساء اللائي ارتدين أغلى الصنادل يُعرفن باسم «الكواعب»[1].

---

(1) **الكاعب**: الحسناء تَرْفُلُ في الدِّمَقْس وفي الحريرِ، واستخدم الكاتب كلمة "well-heeled" والتي تعني حرفيًّا «ذوات الكعب الجيد»، ولكنها تُستخدم في اللغة الإنجليزية أيضًا للدلالة على الثراء.

امتلاكك لكثير من الأحذية عالية الجودة يعني أنك قد صرتِ واحدة من «الكواعب».

كانت الغواني قديمًا يشتهرن بمنحهن الحذاء صفة الإثارة. لقد اكتشفن عند ارتداء الصنادل المرتفعة أن خصرهن يتمايل عند سيرهن، وأن سيقانهن تظهر بمظهر أطول، ومن ثم يجذبن انتباه الرجال. وبعد قرون عادت تلك الصفة إلى الأحذية مجددًا في صورة الكعب العالي المدبب، بنفس التأثير القوي الذي تحدثه في مخ الذكر.

في حين اقتصر وجود زيوس وميركوري وأبولو اليوم على صفحات علم الأساطير اليونانية، استمرت أحذية نساء اليونان القديمة في التأثير بقوة في حياة النساء العصريات في كل مكان. فاليوم معابد الأحذية وأضرحتها –المعروفة باسم «محلات الأحذية»– تملأ مراكز التسوق في كل مكان.

وفي الصين، كانت أقدام الأطفال الإناث تُربط بالقماش لإعاقة نموها، فقد كان يُعتقد أنه كلما صغر حجم القدم، أصبحت المرأة أكثر جاذبية، لأن الأقدام الصغيرة المتقزمة تقيد حركة المرأة ومن ثم يُنظر إليها على أنها إشارة خضوع. بدأت هذه الممارسة في القرن العاشر واستمرت لأكثر من ألف عام، مما تسبب في معاناة لا توصف وأجيال معاقة من النساء الصينيات.

وقد عانى عشاق الموضة في العصور الوسطى أيضًا في سعيهم للعثور على الأحذية المثالية. يعتقد الكثير من الناس أن أحذية المنصات كانت نتاجًا لعصر الديسكو في السبعينيات، بيد أن هذه الأحذية نفسها –المعروفة باسم «شوبان»– كانت ترتديها النساء في القرن السابع عشر، وكانت غالبًا ما تصل إلى أبعاد وارتفاعات خطيرة. هذه الأحذية

الفظيعة والمقيِّدة أدخلت عدم استقرار وحرج على طريقة سير المرأة وقيدت القدمين بشكل خطير. ومع ذلك كانت النساء على استعداد لـ «الوقوع رأسًا على عقب» في سبيل الموضة ووضعهن الاجتماعي. وما زالت المرأة الحديثة تتحمل ألم الكعب، الذي يبلغ ارتفاعه أربع بوصات والذي لا يمنحها زيادة في الطول وحسب، ولكنه أيضًا يشعرها بالثقة في الذات. فعلى الرغم من المُثُل اللائقة سياسيًّا، يرتبط الطول لا شعوريًّا بالسلطة والمكانة.

إذا كان الحذاء مناسبًا

صُنع الحذاء في الأصل لحماية القدمين من الأجسام الحادة، لكن أغلب النساء ما زلن يرغبن ويخترن في النهاية أحذية لا تلبي هذه المواصفات الأساسية بالضرورة. تتراوح تصميمات الأحذية من السخيفة إلى اللافتة للنظر، ومن المريحة إلى الخطيرة بشكل واضح. وقد تطورت الأحذية لتعكس قيم ووجهات نظر وروح كل جيل جديد من النساء.

تشبع الأحذية الحواس الأنثوية من لمس وتذوق وشم وبصر وسمع. تداعب النساء الجلد المدبوغ الناعم لحذاء الموسم الجديد، وتتنفس عبير الأحذية الجلدية الجديدة ذات الرقبة، وتستمع إلى الصوت المثير للكعب العالي المدبب على الرصيف، ويسيل لعابها لمشهد زوجين جديدين من الأحذية ذات الكعب العالي، وتتخيل التمرن بالأحذية الرياضية الجديدة في صالة الألعاب الرياضية. وبالنسبة لعديد من النساء، حتى الشوكولاتة والحميمية يحتلان مرتبة ثانية في قائمة أولوياتها.

تظهر الأبحاث أن النساء في كل مكان مهووسات بالأحذية بكل أنواعها. ففي المتوسط، تمتلك نساء الإنويت (الإسكيمو) ثمانية أزواج من أحذية الثلج مقابل كل زوج يملكه نظيرها الذكر. وفي الفلبين،

كشفت الدراسات أن النساء يمتلكن أربعة وعشرين زوجًا من الأحذية مقابل كل زوج يمتلكه الرجال.

«لقد دخلوا إلى خزانتي بحثًا عن هياكل عظمية. لكن حمدًا لله. كل ما وجدوه كان أحذية. أحذية جميلة».

إميلدا ماركوس.

الصديقات المقربات

بالنسبة للمرأة، تقول الأحذية الكثير عن هويتها، وماذا تفعل، وأين كانت، والأهم من ذلك، إلى أين هي ذاهبة.

عندما تشعر أنثى البابون بالإثارة، تسير على أطراف أصابعها للإشارة إلى أنها مستعدة للتزاوج. وبالمثل، تزيد إناث البشر من ارتفاع كعوبهن نسبة لرغبتهن في التزاوج. هذا التصرف اللا شعوري تعلله أغلب النساء بأنه اتباع لقواعد الموضة فحسب. ترتدي المرأة التي لا تشعر بالجاذبية الأحذية ذات النعل المسطح، بينما تظهر الدراسات أن المرأة التي تمر بفترة التبويض ترتدي الكعب العالي والتنانير القصيرة وتسير بطريقة مثيرة. ويرى ذكور البشر أحذية الإناث ذات الكعب العالي مثيرة، لأن الرجال يستجيبون غريزيًّا إلى برمجة المخ التي ورثوها من ماضيهم التطوري.

تظهر الأبحاث أن المرأة عندما ترتدي الكعب العالي، فإن متوسط الزيادة في بروز مفاتنها يبلغ 25 %. وكلما زاد ارتفاع الكعب، زاد تناسق عضلة الربلة لديها وبدت أكثر نحافة، مما يزيد من جاذبيتها الكلية.

في إنجلترا في القرن السابع عشر، صُنفت جميع النساء اللائي استخدمن الكعب العالي لإغراء الرجال بالزواج أنهن ساحرات وعوقبن. وبحلول الخمسينيات من القرن الماضي، كانت الأحذية ذات الكعب العالي هي موضة الزينة للزوجة المثالية في منزلها، بحيث تبدو – ببساطة– مرغوبة ومثيرة عندما يعود زوجها من العمل.

لا يجد أي من زملائي الفيزيائيين صعوبة في فهم ميكانيكا الكم، لكنهم لا يستطيعون تصور كيف يمكن للمرأة أن ترتدي الكعب العالي.
لورا جرانت.

وبحلول الثمانينيات من القرن الماضي، بدأت النساء يطالبن ببديل للكعب العالي، فعلى الرغم من كل شيء، كان صعبًا عليهن تسلق سلم النجاح مرتديات كعبًا بطول أربع بوصات مع إظهار «الشق بين الأصابع». إن النساء القويات ذوات الأحذية الرياضية اللائي يقهرن العقبات غير المرئية كن يمثلن الصورة الجوهرية لثمانينيات القرن الماضي.

ومن المسلم به الآن بصفة عامة عندما تمضي النساء قدمًا بقدم مع الرجال في العمل، أن عليها ارتداء أحذية تعزز من مكانتها، أو بعبارة أخرى، تكسبها طولًا يعادل طول نظرائها الذكور الأطول بطبيعتهم. تقدم الكعوب العالية السميكة القوة والمكانة والسلطة، كما أنها تمنح قدرًا كبيرًا من التمكين. أما الكعوب الرفيعة المدببة فتسلب المرأة جزءًا من مكانتها لأنها تشير إلى سهولة إسقاطها، لذا يعد الكعب الأكثر سمكًا والأعرض أفضل. إن الكعوب العالية تضع النساء حرفيًّا على قاعدة تمثال.

الأحذية طويلة الرقبة صُنعت للسير

تعد الأحذية طويلة الرقبة أكثر الأحذية ارتباطًا بالحرب، وعليه تعد مؤشر قوة. وهي أحذية معبرة مثلها مثل الأحذية ذات الكعب العالي، ولكن الرسالة هنا هي «إياك والعبث معي!».

في ستينيات القرن الماضي تجاهلت نانسي سيناترا الرجال جميعهم مرتدية حذاءها طويل الرقبة، وجسدت كلمات أغنياتها البيئة الاجتماعية المتغيرة وقتئذ. كانت النساء يخرجن من المطبخ ويرتدين أحذيتهن طويلة الرقبة بروح الحرية الاجتماعية والتعبير عن الذات. وعندما صارت التنانير أقصر، أصبحت الأحذية أطول، بحيث تصل إلى الفخذ، وكانت من طراز لامع ومزخرف ومرصع بالجواهر أو ذي ألوان زاهية.

وفي أعقاب الحذاء طويل الرقبة الشائع يأتي الحذاء الرياضي أو حذاء التدريب. فما إن بدأت النساء يربطن أحذيتهن الرياضية، انتقلت الأحذية الرياضية المتواضعة من الساحة الرياضية إلى منصة الموضة.

تريد الإناث من «مواليد الطفرة» –النساء المولودات بين عامي 1949 و1961– أن يكنَّ أكثر لياقة وصحة مع تقدمهن في العمر– وقد أسهمن كثيرًا في الزيادة العالمية في مبيعات الأحذية الرياضية. ظهرت الملابس والأحذية الرياضية لأول مرة في هوليوود في بداية الثمانينيات من القرن الماضي، عندما أنشأت جين فوندا ثورة في عالم التمارين والموضة. وسرعان ما أصبحت الملابس والأحذية الرياضية العادية غير مرغوبة، واستُبدلت بها الملابس المصممة للفت الأنظار في صالات الألعاب الرياضية وفي الشارع.

أفضل ما في الأحذية الرياضية النسائية هو أنها مصممة في الحقيقة لتلائم شكل القدم الأنثوية. فالعديد من النساء يرتدين أحذية مصممة للنساء ذوات القدم مثلثة الشكل. التطور المثير للاهتمام هو أن عديدًا من

النساء يكثرن من ممارسة التمارين في النوادي الصحية لدرجة صار معها صعبًا حشر عضلات ربلاتهن المقسمة داخل أحذية طويلة الرقبة وضيقة!

صِلي حبال الود بينك وبين حذائك

لم يحدد العلماء بعد جين الأحذية الأنثوية الذي يجعل النساء يعتقدن أنهن لا يمتلكن ما يكفي من الأحذية. الحقيقة أن الأحذية هي حل لا ينطوي على مخدرات لجميع مشكلات الحياة اليومية. كما أن معظم النساء يستطعن سرد قصة حياتهن وحبهن من خلال حذائهن. فالأحذية التي ترتديها النساء في مراحل مختلفة تقول الكثير عن أحداث حياتهن. ويمكن تعريف حياة المرأة من خلال «لحظات الحذاء»: حذاء اللقاء الأول، وحذاء التخرج، وحذاء الانفصال، وحذاء الزفاف، وحذاء العطلة، وحذاء العمل، وحذاء الأمومة.

ويمكن للأحذية أن تقدم نظرة متعمقة على حياة المرأة أكثر من أي قطعة أخرى من الملابس. إنها تعبير عن الحب، والرغبة، والشوق. ويمكن لأي امرأة أن تخبرك بأن الأحذية الجميلة قادرة على أن تضيء يومك، وتحسن حياتك المهنية، وتجلب الحبيب.

عندما ترتدي امرأة زوجين جديدين من الأحذية، فاعلم أن تلك هي حقًا بداية علاقة وثيقة ودائمة. سيظل الحذاء مع المرأة في السراء والضراء، في زيادة الوزن وفقدانه، حتى يفرقهما النعل البالي!

«أعطِ الفتاة الحذاء المناسب وستغزو العالم».

بيت ميدلر.

الأحذية هي مقياس رائع للمزاج والشخصية، فالمرأة لن ترتدي إلا الحذاء الذي يناسب حالتها المزاجية، التي تتفاوت بين الإثارة، والمرح،

والنشاط، والجدية، والاحترافية، والاسترخاء. ولعل هذا يفسر سبب امتلاك المرأة لكثير من الأحذية التي تبدو لها ضرورية، فالأحذية بمثابة مجموعة متنوعة من الشخصيات التي تنتظر ارتداءً. من أجل جاذبية فورية، أو راحة فورية، أو تأنق فوري، ليس على النساء إلا أن يضعن أقدامهن في الحذاء المناسب، بل يمكن أن يغير الحذاء المناسب وجهة نظر المرأة في الحياة (فبه وجدت سندريلا أميرها، كما وجدت دوروثي في الساحر أوز طريقها إلى المنزل عندما طرقت على الأرض بكعب حذائها الياقوتي).

حسد الأحذية

على عكس أشكال الحسد الأخرى، يعد حسد الأحذية شائعًا بشدة، فبينما تجسد أختا سندريلا القبيحتان الجانب الأكثر شرًّا من هذا الهوس الأنثوي، يعد حسد الأحذية جانبًا من جوانب الأخوية الأنثوية. تشير المرأة بلا خجل وتحدق وتبدي رأيها متى وقعت عيناها على زوجين رائعين من الأحذية. إنه جزء صحي وطبيعي من النفسية الأنثوية.

والآن، السبب الحقيقي لحب النساء للأحذية ...

غالبًا ما يكون تسوق الملابس تجربة سلبية أو مخيبة للآمال للنساء، لأن معظم الأشياء لا تكون بقياس مناسب أو تبدو سيئة المظهر أو باهظة الثمن أو تسلط الضوء على التزامات المرأة. ولا تدخل الأحذية في تلك الفئات أبدًا، لأن النساء لا تضطر إلى اتباع نظام غذائي ليناسبها قياس الحذاء، ليس عليها سوى معرفة قياسها. لهذا السبب عادةً ما يكون تسوق الأحذية تجربة إيجابية للنساء.

الأحذية الجميلة تشتت الانتباه عن العيوب في بقية جسم المرأة. وبعكس الملابس؛ لا تتغير الأحذية إذا فوتت المرأة آخر ست جلسات في صالة الألعاب الرياضية، أو أفرطت في تناول الحلوى في عيد الميلاد، أو كان لديها انتفاخ في بطنها. كما أن الأحذية لا تجعل المرأة أبدًا تشعر بأنها ليست نحيفة بما يكفي. الواقع أنه بارتداء الحذاء المناسب ذي الكعب العالي، يتوزع وزن المرأة على ارتفاع أكبر!

قد تصنف الأحذية في فئات من الألوان أو الطرز ولكن النساء لا تحتاج أبدًا إلى تقسيم خزانتهن إلى أحذية للسمنة وأحذية للنحافة وأحذية عادية. ما لم تكن حاملًا، فإن القاعدة هي: طالما كان قياس الحذاء مناسبًا، فسيكون دومًا مناسبًا، فالقدم لا تنتفخ من قياس 6 إلى قياس 9 بسبب قالب من الشوكولاتة أو فطيرة لحم.

القدم لا تخذل المرأة أبدًا لأنها الجزء الوحيد من الجسم الذي لا يزداد وزنه أو ينخفض، لذلك عندما تشعر النساء بزيادة قليلة في الخصر، فالأحذية هي الحل! لا ترتبط تجربة الحذاء بأي شعور بالذنب، ولا تشعر النساء بالحرج أبدًا بسبب قياس حذائهن.

نصيحة للرجال

النساء مهووسات بالأحذية كهوس الرجال بالرياضة والألعاب المكانية، لذا لا تحاربها أو تنتقدها، بدلًا من ذلك استخدم هذه المعرفة لصالحك. إذا كنت تريد أن تحقق نجاحًا كبيرًا مع امرأة، فخذها إلى متجر الأحذية واكتب ملاحظة سرية بالعلامات التجارية وأحجام وألوان الأحذية التي تحبها، ثم عد سرًّا إلى المتجر، وابتع ما تقدر عليه وامنحها إياهم لإسعادها في المناسبات الخاصة. ولمزيد من التأثير، قدمهم

لها عندما تكون صديقاتها حاضرات ولن تصبح حديث فتيات المدينة وحسب، بل ستتحسن حياتك العاطفية تحسنًا جذريًّا.

تريد النساء أن يأخذن أفضل خطواتهن إلى الأمام، وأن يضعن أقدامهن على الطريق، وأن يقحمن كعوبهن في زوجين راقيين من الأحذية ... وأن يغرق الرجل في حبهن من رأسه حتى أخمص قدميه، ويدفع الفاتورة!

مكتبة
t.me/t_pdf

المراجع

Alder, Harry, *NLP in 21 Days*, Piatkus (1999)

Allen, L.S., Richey, M.F., Chai, Y.M. and Gorki, R.A., 'Sex Differences in the Corpus Callosum of the Living Human Being', *Journal of Neuroscience*, 11, pp.933–942 (1991)

Amen, Daniel G., *Change Your Brain, Change Your Life*, Times Books (2000)

Andrews, Simon, *Anatomy of Desire: The Science and Psychology of Sex, Love and Marriage*, Little, Brown (2000)

Aquinas, Thomas, *Summa Theologica*, translated by the Fathers of the English Dominican Province, London: Burnes Oates & Washburn. (1922) [Distinguishes between the degrees of turpitude of various kind of lie.]

Arons, Harry, *Hypnosis in Criminal Investigation*, Illinois: Charles C. Thomas (1967)

Augustine, 'Lying' and 'Against Lying', in *Treatises on Various Subjects*, R.J. Deferrari (ed), New York: Catholic University of America Press. (1952) [Early and highly influential prohibition against all forms of lying.]

Bailey, F. Lee, and Aronson, H., *The Defense Never Rests*, New York: Signet (1972)

Bailey, F. Lee, *For the Defense*, New York: The New American Library, Inc. (1976)

Bandler, Richard and Grinder, John, *Frogs into Princes: Neuro-Linguistic Programming*, Moab, UT: Real People Press, (1979)

Barry, Dave, *Dave Barry's Complete Guide to Guys*, New York: Ballatine Publishing Group (2000)

Bart, Dr Benjamin, *The History of Farting*, Heron (1993)

Beatty, W.W. and Truster, A.I., 'Gender Differences in Geographical Knowledge', *Sex Roles* 16, pp.565–590 (1987)

Beatty, W.W., 'The Fargo Map Test: A Standardised Method for Assessing Remote Memory for Visuospatial Information', *Journal of Clinical Psychology*, 44, pp.61–67 (1988)

Belli, Melvin, *My Life on Trial*, New York: Popular Library (1977)

Benbow, C.P. and Stanley, J.C., 'Sex differences in Mathematical Reasoning Ability: More facts', *Science* 222, pp.1029–1031 (1983)

Berenbaum, S.A., 'Psychological Outcome in Congenital Adrenal Hyperplasia', in *Therapeutic Outcome of Endocrine Disorders: Efficacy, Innovation, and Quality of Life*, B. Stabler and B.B. Bercy (eds), pp.186–99, New York: Springer (2000)

Berne, Eric, M.D., *Games People Play*, Grove Press, Inc. (1964)

Black, H., 'Amygdala's Inner Workings', *The Scientist*, 15[19]:20, Oct.1 (2001)

Block, Eugene B., *Voice Printing – How the Law Can Read The Voice Of Crime*, Veronica School District 47J, Petitioner v. Wayne Action, et ux, Guardians ad Litem for JAMES ACTON 515 US–, 132L Ed 2d 564, 115 S Ct—|No 94-590| US Supreme Court Reports, 132 L Ed (Drug Abuse Screening by Urinalysis Decision.) Argued March 28 (1995). Decided June 26 (1995)

Bok, S., *Lying: Moral Choice in Public and Private Life*, New York: Pantheon (1978)

Botting, Kate and Douglas, *Sex Appeal*, London: Boxtree Ltd. (1995)

Brasch, R., *How Did Sex Begin?*, New York: David McKay (1997)

Budesheim, T.L. and Depaola, S.J., 'Beauty or the Beast? The Effects of Appearance, Personality, and Issue Information on Evaluations of Political Candidates', *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, pp.339–348 (1994)

Buss, David M., *The Evolution of Desire*, Basic Books (1994)

Buss, D.M. and Kenrich, D.T., 'Evolutionary Social Psychology', in *The Handbook of Social Psychology* (4th ed.) D.T. Gilberts, S.T. Fiske and G. Lindzey (eds) (Vol.2, pp.982–1026). Boston: McGraw-Hill (1998)

Carper, Jean, *Your Miracle Brain*, New York: HarperCollins (2000)

Castellow, W.A., Wuensch, K.L. and Moore, C.H., 'Effects of Physical Attractiveness of the Plaintiff and Defendant in Sexual Harassment Judgements', *Journal of Social Behavior and Personality* 5, pp.547–562 (1990)

Chang, K.T. and Antes, J.R., 'Sex and Cultural Differences in Map Reading', *The American Cartographer* 14, pp.29–42 (1987)

Cole, Julia, *After the Affair*, Vermilion, G.B. (2000)

Cox, Tracey, Hot Relationships, Bantam,Australia (1999)

Crick, Francis, The Astonishing Hypothesis, New York: Macmillan (1994)

Dawkins, Richard, The Blind Watchmaker, New York: Norton (1987)

Dawkins, Richard, The Selfish Gene, (2nd ed), New York: Oxford University Press (1990)

De Angelis, Barbara, Secrets about MEN Every Woman should Know, Thorsons, UK (1990)

Dedopulos, Tim, The Ultimate Jokes Book, Parragon Book Service Ltd, UK (1998)

Downs, A.C. and Lyons, P.M., 'Natural observations of the Links Between Attractiveness and Initial Legal Judgements',

Personality and Social Psychology Bulletin, 17, pp.541–547 (1990)

Eagly, A.H., Ashmore, R.D., Makhijani, M.G. and Longo L.C., 'What is Beautiful is Good But...: A Meta-Analytic Review of Research on the Physical Attractiveness Stereo-Type', Psychological Bulletin, 110, pp.109–128 (1991)

Eibl-Eibesfeldt, I., Ethology: The Biology of Behavior, (2nd ed), New York: Holt, Rinehart & Winston (1975)

Ekman, Paul, Telling Lies, W.W. Norton (2002)

Ekman, Paul, and Friesen, W.V., Unmasking the Face, Lexington, MA: Lexington Books (1975)

Everhart, D.E., et al., 'Sex-Related Differences in Event-Related Potentials, Face Recognition, and Facial Affect Processing in Prepubertal Children', Neuropsychology, 15, pp.329–41, July (2001)

Farrell, Warren, Women Can't Hear What Men Don't Say, Australia: Finch Publishing (2001)

Fast, J.M., Body Language, New York: Evans and Company (1970)

Ferris, Stewart, How to Chat-Up Women, UK: Summersdale Publishers (1994)

Fisher, Helen, Anatomy of Love, New York: Norton (1992)

Fisher, Helen, The First Sex, London: Random House (1999)

French, Scott and Van Houten, Paul, PhD., Never Say Lie-How to Beat the Machines, the Interviews, the Chemical Tests, Boulder, Colorado: Palladin Press (1987)

Fromm, Erich, The Forgotten Language, New York: Grove Press, Inc. (1951)

Garner, Alan, Conversationally Speaking, (2nd ed), Los Angeles: Lowell House (1997)

Glass, Lillian, He Says, She Says, New York: Putnam (1992)

Gray, John, Mars and Venus in the Bedroom, Australia: Hodder &Stoughton (1955)

Gray, John, Men, Women & Relationship,Australia: Hodder & Stoughton (1995)

Greenfield, Susan, Journey to the Centers ofthe Mind, New York: Basic Books (1998)

Grice, Julia, What Makes a Woman Sexy, NewYork: Dodd, Mead, (1998)

Gron, G., et al., 'Brain Activation During HumanNavigation: Gender-Different Neural Networksas Substrate of Performance', NatureNeuroscience, 3, pp.404–8 (2000)

*Grotius, Hugo, On the Law of War and Peace,translated by F. Kelsey, Indianapolis:Bobbs-Merrill. (1925) [Defines lying in terms*of the rights of those to whom the lie is addressed.]

Gur, R.C. et al., 'An FMRI Study of Sex Differences in Regional Activation to a Verbal and a Spatial Task', Brain and Language, 74, pp.157–70 (2000)

Gur, R.C. et al., 'Sex Differences in Brain Gray and White Matter in Healthy Young Adults: Correlations with Cognitive Performance', Journal of Neuroscience, 19, pp.4065–72 (1999)

Hammersmith, D. and Biddle, J.E., 'Beauty and the Labor Market', American Economic Review, 84, pp.1174–1194 (1994)

Harrelson, Leonard, Lie Test: Deception, Truth and the Polygraph, Partners Publishing Group (1998)

Heisse, John W. Jr., Simplified Chart Reading, self-published, Burlington, Vermont (1974)

Heisse, John W. Jr., 'The 14 Question Modified Zone of Comparison Test', Stressing Comments, International Society of Stress Analysts, Vol 3, No 7, June, pp.1–4 (1975)

Heisse, John W. Jr., M.D., Audio Stress Analysis: A Validation and Reliability Study of The Psychological Stress Evaluator (PSE), self-published, Burlington, Vermont (1976)

Heisse, John W. Jr., M.D., The Verimetrics Computer System: A Reliability Study, self-published, Burlington, Vermont (1992)

Hodgson, D.H., Consequences of Utilitarianism, Oxford (1967)

Holden, Robert, Shift Happens, Hodder & Stoughton (1998)

Holden, Robert, Laughter the Best Medicine, Thorsons (1993)

Horvath, Frank, PhD., 'Detecting Deception: The Promise and the Reality of Voice Stress Analysis', Journal of Forensic Sciences, JFSCA, Vol 27, No.2, pp.340–351 (1982)

Hoyenga K.B. and Hoyenga, K.T., Gender-Related Differences, Allyn & Bacon, p.343–345 (1993)

Inbau, Fred E. and Reid, John E., Truth and Deception: The Polygraph ("Lie Detector") Technique, Baltimore: The Williams & Wilking Company (1969)

Johnson, Gary, Monkey Business, Gower Publishing (1995)

Juan, Dr. Stephen, The Odd Body and Brain, Australia: HarperCollins (2001)

Kant, Immanuel, 'On a Supposed Right to Lie from Benevolent Motives', in The Critique of Practical Reason and Other Writings in Moral Philosophy, Chicago: University of Chicago Press (1949)

Kenton, Leslie, Ten Steps to a Young YOU, Vermilion UK (1996)

Kinsey A.C., Pomeroy W.B. and Martin C.E., Sexual Behaviour in the Human Male, Philadelphia: Saunders (1948)

Knapp, Mark L., Nonverbal Communication in Human Interaction, New York: Hold, Rinehart, Winston (1978)

Kreeger, K.Y., 'Yes, Biologically Speaking, Sex Does Matter', The Scientist, 16[1], pp.35–6, Jan 7 (2002)

Kriete, R. and Stanley, R., A Comparison of the Psychological Stress Evaluator and the Polygraph, presented at the First Annual Seminar of the International Society of Stress Analysts, Chicago (1974)

Kulka, R.A. and Kessler, J.R., 'Is Justice Really Blind? The Effect of Litigant Physical Attractiveness on Judicial Judgement', Journal of Applied Social Pyschology, 4, pp.336–381 (1978)

LeVay, S., The Sexual Brain, Cambridge, Massachusetts: MIT Press (1993)

Lewis, D., Convention: A Philosophical Study, Cambridge, MA: Harvard U.P. (1969)

Lieberman, David J., Never be Lied to Again, St. Martin's Press (2000)

Lippold, O., 'Physiological Tremor', Scientific American, Vol.224, No.3, pp.65–73 (1971)

Lorenz, Konrad, King Solomon's Ring, New York: Crowell (1952)

Lorenz, Konrad, On Aggression, New York: Harcourt (1974)

Maccoby, Eleanor and Jacklin, Carol N., The Psychology of Sex Differences, Stanford University Press (1974)

Marshall, Hillie, The Good Dating Guide, UK: Summersdale Publishers (1998)

Maynard, Smith J., The Theory of Evolution, New York: Cambridge University (1993)

McKinlay, Deborah, Love Lies, London: HarperCollins (1994)

Miller, Gerald R. and Stiff, James B., Deception Communication, Newbury Park: Sage Publications (1993)

Moir, Anne and Jessel, David, BrainSex, New York: Dell (1992)

Moir, Anne and Bill, Why Men Don't Iron, HarperCollins Publishers (1998)

Morris, Desmond, Bodywatching, New York: Crown (1985)

Morris, Desmond, The Naked Ape, New York: Dell (1980)

Morris, Desmond, People Watching, UK: Vintage (2002)

Nierenberg, Gerald, I. and Calero, How to Read a Person Like a Book, New York: Cornerstone Library (1971)

O'Neill, W.C., Report of the Special Hearing Officer of the Secretary of State of Florida, Regarding Public Hearings of the Department of State of Florida: Psychological Stress Evaluation, Florida Secretary of State, Tallahassee, Florida (1974)

O'Toole, George, The Assassination Tapes – An Electronic Probe into the Murder of John F. Kennedy and the Dallas Cover up, New York: Penthouse Press Ltd. (1975)

Pease, Allan and Barbara, Why Men Don't Listen & Women Can't Read Maps, UK: Orion (2001)

Pease, Allan, Rude and Politically Incorrect Jokes, UK: Robson Books (1999)

Pease, Allan, Signals: How to Use Body Language for Power, Success and Love, New York: Bantam Books (1984)

Pease, Allan, with Garner, Alan, Talk Language, UK: Simon & Schuster (1998)

Pease, Raymond, and Dr. Ruth, My Secret life as a Gigolo, Sydney: Pease International (2002)

Penny, Alexandra, How to Keep your Man Monogamous, UK: Bantam Books (1990)

Platt, Vanessa Lloyd, Secrets of Relationship Success, UK: Vermilion (2000)

Pittman, Frank, Private Lies, Norton (1990)

Quilliam, Susan, Body Language Secrets, HarperCollins (1997)

Quilliam, Susan, Sexual Body Talk, New York: Carroll & Graff (1992)

Reid, John E., Inbau, Fred E., and Buckley, Joseph B., Criminal Interrogation & Confessions, Baltimore: Williams & Wilkins Co. (1986)

Reinisch, J.M., et al., (eds.) Masculinity and Femininity, The Kinsey Institute Series, Oxford University Press (1987)

Ringer, R.J., Winning Through Intimidation, Los Angeles: Fawcett Crest (1973)

Roffman, Howard, Presumed Guilty, New York: A.S. Barnes and Company, Inc. (1976)

Roger, L.J., The Development of Brain and Behaviour in the Chicken, Wallingford: CAB International (1995)

Rogers, Lesley, Sexing the Brain, GB: Weidenfeld & Nicolson (1999)

Samenow, Stanton E., Inside the Criminal Mind, New York: Times Books (1984)

Schipp, Thomas, PhD and Kryzysztof, Izdebski, 'Current Evidence for the Existence of Laryngeal Macrotremor and Microtremor', Journal of Forensic Sciences, (1980)

Shaywitz, Sally and Bennett, 'How is the Brain Formed?', Nature, 373, pp.607–609 (1995)

Shaywitz, B.A., et al., 'Sex Differences in the Functional Organization of the Brain for Language', Nature, 373, pp.607–9 (1995)

Staheli, Lana, Affair-Proof Your Marriage, Staheli Inc. (1995)

Stein, D.G., 'Brain Damage, Sex Hormones and Recovery: A New Role for Progesterone and Estrogen?', Trends in Neuroscience, 24, pp.386–91, July (2001)

Stewart, J.E. II, 'Defendant's Attractiveness as a Factor in the Outcome of Trials', Journal of Applied Social Psychology, 10, pp.348–361 (1980)

Tannen, Deborah, Talking From 9 to 5, New York: Morrow (1994)

Tannen, Deborah, That's Not What I Meant, New York: Ballantine (1986)

Tannen, Deborah, You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation, New York: Morrow (1990)

Tucker, Nita, How NOT to Stay Single, USA: Crown Publishers (1996)

Whiteside, Robert, Face Language II, Hollywood FL: Frederick Fell (1988)

Wilson, Glenn D. and Nias, David, The Mystery of Love, London: Open Books (1976)

Wolf, Naomi, The Beauty Myth, New York: Anchor (1992)

مصادر الصور

Advertising Archives

Bridgeman Art Library

Empics

Getty Images

Hulton/Getty

Kobal Collection

Panos Pictures

Peter Newark's Pictures

Picture Bank

Popperfoto

Rex Features

Robert Harding Photo Library

Ronald Grant Archives

Ripswear Inc

لماذا لا تستعين بآلان بيز لتقديم محاضرة في مؤتمرك أو ندوتك المقبلة؟

البريد الإلكتروني: info@peaseinternational.com

الموقع الإلكتروني: www.peaseinternational.com

هاتف: 5600 5445 7 61+

البرامج المسجلة على أسطوانات DVD

سلسلة لغة الجسد

كيف تصبح مغناطيسًا للأشخاص – طريقة آل بيز السهلة

أفضل ما قيل عن لغة الجسد

كيف تطور مهارات تواصل قوية

البرامج الصوتية

المرجع الأكيد في لغة الجسد

لماذا لا يصغي الرجال، ولا تستطيع النساء ركن السيارة

لماذا لا يمتلك الرجال مفاتيح الحلول /لماذا تحتاج النساء دائمًا إلى المزيد من الأحذية

الأسئلة هي الإجابات

الجواب

الكتب

المرجع الأكيد في لغة الجسد

لماذا لا يصغي الرجال، ولا تستطيع النساء ركن السيارة

لماذا لا يمتلك الرجال مفاتيح الحلول /لماذا تحتاج النساء دائمًا إلى المزيد من الأحذية

طريقة آل بيز السهلة: المهارات الشخصية للحياة اليومية

الأسئلة هي الإجابات

لماذا يترك الرجل كل شيء للحظة الأخيرة وتأخذ المرأة كل شيء عندما تعد أمتعتها

لماذا لا يستطيع الرجال التركيز سوى على أمر واحد ولا تتوقف النساء عن الحديث

ما مدى توافقك؟ - كتاب اختبار علاقتك

لغة الكتابة

إشارات الحب في لغة الجسد

مكتبة
t.me/t_pdf

مكتبة

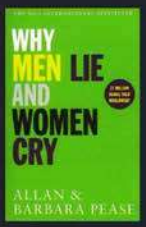
telegram @t_pdf

لماذا يكذب الرجال وتبكي النساء

كتابٌ يسهل الوصول إليه، صادمٌ أحيانًا، تنويريّ دائمًا، ومضحكٌ أغلب الوقت، يأخذُك في جولة عَبْر أهم تساؤلات عرفتها البشرية في مجال العلاقات.

ما ستجده في هذا الكتاب:

- لماذا يتجنب الرجل الالتزام ويشعر بالحيرة تجاه الحب؟
- لماذا تبكي النساء؟ أو ما مخاطر الابتزاز العاطفي؟
- لماذا يشعر الرجال في كل مكان بأن النساء لا يتوقفن عن التذمر والشكاية؟
- سبعةُ أشياء يفعلها الرجال تقود النساء إلى الجنون.
- لماذا لا توضح المرأة مقصدها بصورة مباشرة أبدًا؟
- لماذا يكذب الرجال؟



9 789779 921198

عصير الكتب

aseeralkotb.com
contact@aseeralkotb.com
AseerAlkotb
AseerAlkotb
AseerAlkotb