الرجل والمرأة.. لكل منهما ما يميزه ويجعل من الارتباط به حلماً للطرف الآخر، فيحلم الرجل أن يجد السكن والهدوء وأشياء أخرى لدى المرأة، وتحلم المرأة أن تشعر بالأمان والحب والاهتمام مع الرجل. لكن عندما تبدأ الحياة الزوجية ينشغل كل منهما بالتفاصيل اليومية للحياة، وتبدأ المشكلات الصغيرة تتراكم والحياة بضغوطها لا تعطيهما فرصة كافية للتفكير في طريقة للتواصل ولإشباع حاجتهما المختلفة. فالاختلاف في التكوين النفسي لكل من الرجل والمرأة يتسبب في توقعات غير قابلة للتحقق عند التعامل بينهما؛ فالرجل عادة يتصور أنه سيحقق نقاطاً أكثر ويزداد تقدير شريكته له إذا قدم لها شيئا كبيرا، كأن يشتري لها سوارا من الذهب أو يأخذها في عطلة أو أن يوفر مصروفات المدرسة لأبنائه. أما الأشياء الصغيرة مثل فتح باب السيارة أو شراء ورود أو حتى مجرد ضمها فإنها تحقق نقاطا أقل. واعتمادا على طريقته هذه في حساب النقاط، يعتقد أنه يحقق لها أكبر إشباع بتركيز وقته وطاقته وانتباهه في إنجاز عمل واحد كبير.

إلى حد ما.. لا تنجح هذه المعادلة؛ فالمرأة تحسب النقاط على نحو مختلف، إذ لا أهمية لديها لحجم هدايا الحب، فكل هدية تساوي نقطة واحدة، وكل هديه لها القيمة نفسها.. نقطة واحدة.

فالطريقة التي تحسب بها المرأة النقاط ليست مجرد عملية تفضيل، ولكنها احتياج حقيقي لكي تشعر بالحب في علاقتها. فلنتصور أن عند المرأة خزان للحب - وذلك على حد تعبير وتوصيف الطبيب النفسي الأمريكي والمتخصص في العلاقات الزوجية د."جون جراي" - وليمتلئ هذا الخزان إلى حافته يحتاج إلى كثير من الأشياء الصغيرة، أي إلى كثير من التعبير عن الحب، وهذا أمر يصعب جدا على الرجل أن يفهمه. ولكن عندما يمتلئ خزان الحب لدى المرأة، تشعر بحب شريكها لها، وهنا يمكنها أن تتعامل بمزيد من الحب والثقة والتقبل والتقدير والإعجاب والاستحسان والتشجيع، وهي كلها أشياء يحتاجها الرجل لتنجح علاقته بشريكته.

تقديرك.. هو كل ما أحتاج

على الرجل أن يستمر في تقديم الأشياء الصغيرة للمرأة، وعلى المرأة أن تكون منتبهة ومقدرة لما يقدمه لها الرجل. فبابتسامة أو كلمة شكر تستطيع أن تخبره أنه قد أحرز نقطة. فالرجل يحتاج للتقدير والتشجيع حتى يستمر في العطاء، ويتوقف عن العطاء عندما يشعر أن شريكته تعتبر ما يقدمه فرضاً عليه أداؤه، إنه يحتاج للشعور بأن المرأة تقدر ما يقوم به.

لكن الرجل يمنح النقاط بطريقة مختلفة، ففي كل مرة تقدر المرأة ما قدمه لها الرجل فإنه يشعر بالحب، ويمنحها نقطة في المقابل، فتذكري أن الحاجة الأولية للرجل هي التقدير. يطلب الرجل - بالتأكيد - من المرأة المشاركة في الواجبات الحياتية، لكنها إذا لم تمنحه التقدير، فلا معنى، ولا أهمية، تقريبا لهذه المساهمة. وكثيرا ما تجهل المرأة القوة التي يحققها حبها، فتحاول دون داع أن تلتمس حب الرجل بأداء أعمال لا يريدها ولا يحتاجها، فالمصدر الرئيسي للحب عند الرجل هو الاستحسان المحب لتصرفاته. فالرجل أيضا له خزان حب، ولكنه لا يملأ بما تفعله المرأة من أجله، بل يملؤه رد فعلها لما يقوم به، وتعبيرها عن شعورها نحوه.

أوقات للحب!

كثيرا ما تغفل المرأة عن الوقت الذي يحتاج فيه الرجل للحب، مع أنها في مثل هذه الأوقات يمكنها تحقيق الكثير من النقاط، وقد أشار د.جون جراي إلى بعض المواقف التي تستطيع المرأة أن تستثمرها لتقترب من شريكها أكثر:

1- ارتكب خطأ، ولم تقدم له نصيحة، ولم تقل له: "ألم أقل لك؟"
2- خيب أملها، ولم تعاقبه.
3- ضل الطريق وهو يقود السيارة، ولم تبالغ في رد فعلها.
4- نسي أن يحضر ما طلبته، فقالت: "لا بأس، من فضلك أحضره المرة القادمة".
5- إذا جرحته وتفهمت سبب جرحه، فتعتذر وتمنحه الحب الذي يحتاجه.
6- طلبت مساعدته ورفض، فلا تجرح؛ لأنها واثقة أنه كان سيساعدها لو كان بإمكانه، فلا تستنكر أو تصاب بخيبة أمل.
7- لا تشعره بالذنب عندما ينسحب ويبتعد.
8- إذا اعتذر عن خطأ، تتقبل اعتذاره بحب وتسامح. فكلما كان خطؤه أكبر، منح الرجل نقاطا أكثر.
9- عندما يطلب منها أداء عمل، فترفض دون أن تقدم قائمة بأسباب عدم قدرتها.
10- عندما يطلب منها عملا توافق وتظل في مزاج طيب.
11- عندما يصالحها بعد شجار، ويقدم لها خدمات صغيرة، تتقبل هذه الخدمات وتقدرها.

12- تظهر سعادتها بعودته للبيت.
13- عندما تشعر بخيبة أمل، تنسحب، حتى تسترد توازنها على انفراد، ثم تعود بقلب محب.
14- في المناسبات الخاصة، تغض الطرف عن أخطائه التي تزعجها.
15- نسي أين وضع مفاتيحه، فلم تعامله كشخص غير مسئول.
16- خاب أملها في المطعم أو النزهة التي أخذها إليها، فتظهر عدم رضاها بلباقة ولطف.
17- لا تقدم له النصائح وهو يقود السيارة، بل تشكره على توصيلها.
18- تطلب مساندته بدلا من شرح أخطائه.
19- تعبر عن مشاعرها السلبية بطريقة معتدلة، دون لوم أو رفض أو خيبة أمل.

أشياء صغيرة.. تُبقي الحب

وعن الأشياء الصغيرة التي تمكن الرجل من الحفاظ على خزان الحب لدى شريكته ممتلئا يقترح د.جون مجموعة من الأفكار:

1- عند عودتك للمنزل، ابحث عنها أولا وقبل أي شيء آخر.. وضمها.
2- اسألها عن يومها بدقة، مما يدل على معرفتك بما خططته ليومها (ماذا حدث في موعدك مع الطبيب).
3- تدرب على الإنصات وتوجيه الأسئلة.
4- قاوم رغبتك في حل مشاكلها، بدلا من ذلك تعاطف معها.
5- قبلها، وودعها حين تخرج.
6- ضمها أو عانقها أربع مرات في اليوم.
7- قل لها أحبك على الأقل مرتين في اليوم.
8- اشكرها عندما تؤدي لك عملا.
9- عندما تعد الطعام امدح طهوها.
10- نوه بإعجابك بمظهرها.
11- ضع أشياءك في مكانها الصحيح ولا تنتظر أن تقوم هي بذلك.
12- إذا بدت في يوم متعبة أو مشغولة اعرض عليها مساعدتك بتأدية بعض الأعمال بدلا منه، مثل: إحضار الأبناء من المدرسة، أو ترتيب غرفة المعيشة، أو إعداد العشاء.
13- اخرجا معا للتنزه ولو لوقت قصير دون الأطفال.
14- اتصل بها من العمل لتسأل عن أحوالها، أو تشاركها شيئا ما أو لمجرد أن تقول لها إنك تحبها.
15- امنحها عشرين دقيقة من الانتباه دون أن تكون في عجلة من أمرك أو تنشغل بأي شيء آخر خلال هذا الوقت كأن تقرأ الجريدة مثلا.
16- عندما تتحدث إليك ضع المجلة من يدك أو اقفل التليفزيون وامنحها انتباهك التام وانظر لها.
17- المسها أحيانا بيدك عندما تتحدث إليها.
18- اسألها قبل أن تخرج إذا كان هنالك ما ترغب في أن تحضره معك ولا تنسى إحضاره.
19- إذا كنت ستتأخر، فاتصل بها لتخبرها.
20- عندما تسافر خارج البلدة، اتصل بها لتخبرها أنك وصلت بالسلامة واترك لها رقم هاتفك حتى يمكنها الاتصال بك.
21- عندما تسافر بعيدا أخبرها كم تفتقدها.
22- خطط للخروج معها قبل عدة أيام، بدلا من أن تنتظر حتى ليلة العطلة لتسألها عما تريد أن تفعله.
23- تقبل بهدوء تأخرها في الاستعداد للخروج، أو تبديلها لملابسها أكثر من مرة.
24- تعاطف مع مشاعرها عندما تشعر بالضيق.

25- اكتب قائمة حصر لكل ما يريد الإصلاح واتركها في المطبخ. وعندما يكون لديك وقت فراغ، أنجز إحدى المهمات المطلوبة، ولا تترك الأمر يتأخر طويلا.
26- فاجئها بهدايا صغيرة من وقت لآخر، مثل: باقة من الورد، قالب شيكولاته، أو أي شيء بسيط تعرف أنها تحتاجه ولا تجد الوقت لشرائه.
27- تذكر المناسبات الخاصة، مثل: عيد الزواج، وأعياد الميلاد، وذلك بتسجيلها تجنبا للنسيان.
28- إذا كانت مريضة فاسألها عن حالها وتطورات مرضها، وذكرها بموعد الدواء.

29- دعها تعرف إذا كنت تنوي الخروج أو النوم.
30- استعدا معا للنوم، وادخلا السرير في الوقت نفسه.
31- عندما تطلب منك المساعدة، ارفض أو اقبل دون أن تلومها أو تشعرها أنها مخطئة ؛ لأنها طلبت مساعدتك.
32- إذا جرحت مشاعرها، فامنحها بعض التعاطف، قل لها "آسف لأنني جرحتك" ثم اصمت ودعها تشعر بتفهمك، لا تمنحها حلولا أو تشرح لها أنه ليس خطأك أنها شعرت بالجرح.
33- عندما تشعر برغبة في الابتعاد لبعض الوقت، دعها تتأكد أنك ستعود، أو أنك تحتاج وقتا للتفكير في بعض الأمور.
34- عندما تهدأ وتعود، تكلم باحترام عما يزعجك، دون لوم، وهكذا لا تجعلها في قلق دائم.

لنتذكر اختلافاتنا

من المهم أن يتذكر كل من الرجل والمرأة أنه يحسب نقاطه بطريقة مختلفة عن الآخر. وتحسين صلة كل منهما بالآخر لا تحتاج في الحقيقة لمجهود أكثر مما يبذلانه فعلا، ولن تكون أصعب. فعلاقة الرجل بالمرأة قد تكون مرهقة حقا، حتى يتعلم كل منهما كيف يوجه طاقته لما يريده شريكه ويقدره