في السُنة كان النبي صلى الله عليه وسلم يستخدم أسلوب الثناء والتحفيز مع أصحابه فيقول صلى الله عليه وسلم لأصحابه الأخيار: نعم الرجل أبو بكر، نعم الرجل عمر، نعم الرجل أبو عبيدة بن الجراح، نعم الرجل أسيد بن حضير، نعم الرجل ثابت بن قيس بن شماس، نعم الرجل معاذ بن جبل، نعم الرجل معاذ بن عمرو بن الجموح [صححه الألباني في صحيح سنن الترمذي، [(2984).

ويقول لعبد الله بن عمر رضي الله عنه: نعم الرجل عبد الله لو كان يصلي من الليل [متفق عليه].

كما كان النبي صلى الله عليه وسلم يثني على أهل بيته وأزواجه وأولاده، وهذا ما نحتاجه في الحياة الزوجية، فالزوج يحتاج إلى ثناء زوجته عليه وتحفيزها له وثقتها به، وكذلك الزوجة تحتاج إلى المساندة بالكلام الطيب وبعرفان الجميل.

إن مما يقوي علاقة المحبة بين الزوجين أن يحاول كل منهما تحقيق حاجات الآخر، وذلك بأن يقدم الرجل ما تحتاج إليه زوجته، وأن تقدم المرأة ما يحتاج إليه زوجها، والخطأ الشائع والذي يقف وراء فشل كثير من العلاقات الزوجية رغم وجود المحبة بين الزوجين، هو أن يقدم الواحد منهما ما يحتاجه هو وليس ما يحتاجه الآخر.

فالمرأة تحتاج إلى الرعاية والتفهم والحديث عن المشاعر، فإذا بها تقدم لزوجها هذه الأمور والتي لا تلبي حاجاته، وهي تتساءل في نفسها: لماذا لم يتجاوب معها؟!

والرجل الذي يحتاج إلى الثقة والقبول، فإذا به يثق بزوجته ولا يسألها؛ ظنًا منه أن هذا هو ما تحتاجه، بينما هي في الحقيقة تحتاج إلى من يسأل عنها وإعطائها فرصة الكلام عن مشاعرها [التفاهم في الحياة الزوجية، د. مأمون مبيض، ص(971)].

كيف يحفز الرجال وكيف يحفز النساء؟

ولاختلاف طبيعة الرجل عن المرأة فأسلوب التحفيز الذي يحتاجه الرجل يختلف أيضًا عن أسلوب التحفيز الذي تحتاجه المرأة، فالرجال يحفزون ويمكنون عندما يشعرون بأن هناك من يحتاج إليهم، وتحفز النساء وتتمكن عندما يشعرن بأنهن معززات.

وعندما يشعر الرجل بأنه غير مُحتاج إليه في إطار علاقة يصبح بالتدريج سلبيًا وأقل نشاطًا، ومع مرور الأيام يكون لديه القليل ليقدمه لشريكته، ومن ناحية أخرى عندما يشعر بأنه موثوق به إلى أقصى حد في أن يشبع حاجاتها ومقدر حق قدره لجهوده فإنه يكون متمكنًا، ولديه المزيد من العطاء.

والنساء مثل الزهريات؛ يحفزن ويتمكن عندما يشعرن بأنهن معززات، وعندما لا تشعر امرأة بأنها معززة في إطار علاقة تصبح تدريجيًا مسئولة بطريقة قهرية ومنهكة من البذل الزائد، ومن ناحية أخرى عندما تشعر بأنها تلقى الرعاية والاحترام فإنها تكون مشبعة ولديها المزيد من العطاء أيضًا [الرجال من المريخ والنساء من الزهرة، د. جون جراي، ص(16-26)].

متى تحتاج المرأة الثناء ومتى يحتاجه الرجل؟

من الفروق الواضحة بين الرجل والمرأة أن الرجل لا يعير اهتمامه عادة إلا للأمور التي يعتقد هو أنها أمور كبيرة، بينما في الغالب تهتم المرأة أكثر بالأمور الصغيرة.

ولذلك يعتقد كثير من الرجال بأنه قد قدم خدمة كبيرة لزوجته عندما يقوم بعمل كبير؛ كأن يشتري لها شيئًا كبيرًا، بينما يعتقد نفس الرجل أنه لم يقدم الكثير عندما يبذل لزوجته أمرًا صغيرًا؛ كأن يهديها وردة مثلًا أو يتصل بها هاتفيًا.

ومن ثم نجد أن الرجل يحاول تركيز جهده ووقته لتقديم أمور كبيرة للزوجة، ولا يحب أن يضيع وقته في الأمور البسيطة، والخطأ هنا في سلوك الرجل أنه يعتقد أن المرأة لا تحسب إلا الأمور الكبيرة أيضًا.

إن من عادة المرأة أن تعطي لكل عمل مهما كبر أو صغر درجة واحدة، بينما يظن الرجل أنه سيحصل على عشرات الدرجات لشراء هدية كبيرة لزوجته ودرجة واحدة للهدية الصغيرة.

ومن هنا تختلف حسابات الرجل فقد يقصر في الأعمال الكثيرة البسيطة، ظنًا منه أنه قدم منذ قليل أمرًا كبيرًا يعفيه من هذه الأعمال الصغيرة، ولكنه يفاجأ أن رصيده عند زوجته أقل بكثير مما كان يتوقع، ولا يدرك أن كل الأعمال وبغض النظر عن حجمها تأخذ نفس الدرجة من الأهمية عند المرأة [التفاهم في الحياة الزوجية، د. مأمون مبيض، ص(65)].

الرجل والمرأة وصف من الداخل:

ولو دخلنا في أعماق أعماق الرجل والمرأة، لعرفنا كيف يحفز كل واحد منهما، وخطورة غياب هذا التحفيز على أحدهما أو كليهما، وكيف يمكن أن تخسر المرأة زوجها بتصرف بسيط، وكذلك الرجل يمكن أن يكسب زوجته بأبسط الأساليب، ولكن عليه فقط أن يفهمها وأن يعرفها حق المعرفة.

فالرجل لديه حاجة خفية لأن يشعر بأن هناك معجبين به، هذا النداء الخفي إذا لم تسده الزوجة فربما بحث الزوج عنه في مكان آخر!

نعم، إن الرجل يشعر بالإعجاب حين تقدر المرأة ميزاته الشخصية أو مواهبه، وهذا قد يشمل قوته، دعابته، فهمه، عزمه، اعتزازه بنفسه، صدقه، كرمه، حبه، عطفه، أسلوبه ... إلى غير ذلك.

إن الرجل عندما يشعر بأن هناك إعجابًا من قبل زوجته فإنه هنا يشعر بأنه آمن لأن يعطي زوجته كل ما لديه، ويجعلها هي صاحبة الأولوية في حياته وإلى الأبد.

وأما المرأة فلديها رغبة خفية بالحاجة لأن تكون المتسلطة على قلب الرجل، وهذه الحاجة ينبغي أن يسدها الرجل وإلا فإن المشاعر البديلة كالغيرة أو البرود تكون خيارًا.

إن المرأة حين تشعر بأنها مفضلة، وأنها الهدف الخاص في حياة الرجل، وأنه يفضلها على كل أمر في حياته ـ عملًا كان أو ولد أو أصدقاء ـ تبدأ في الإعجاب به تلقائيًا [حتى يبقى الحب، د.محمد بدري، ص(601)].

دراسة علمية: الثناء وهرمون الذكورة والأنوثة:

ترتبط مستويات هرمون الذكورة الطبيعية بمشاعر النجاح لدى الرجال، فحتى يشعر الرجل بشعور جيد تجاه علاقة ما فإنه يحتاج إلى أن يشعر بالنجاح في تلبية احتياجات شريكته، فاستجاباتها المتمثلة في الثقة والقبول والتقدير لا تغذي روحه فحسب، بل وتعمل كمضاد لتأثير الضغوط من خلال إفراز مستوى صحي من هرمون الذكورة.

عندما يكون الرجل في حالة جيدة فإنه ينشغل بأفكار ومحاولات تجاه إسعاد شريكته، فالتحدي في العلاقة يسفر عن ارتفاع مفاجئ في المشاعر الإيجابية، بالإضافة إلى مستويات أعلى من هرمون الذكورة، وعندما يشعر الرجل بأنه يستطيع الحصول على ما يريد يصحب ذلك ارتفاع في مستوى إفراز الهرمون، وعندما يخفق في تحقيق ما يريد ترتفع

لديه مستويات الضغوط وينخفض مستوى الهرمون.

أما الإخفاق وتوقع الإخفاق في إسعاد شريكته فيتسبب في خلق المزيد من الضغوط، ومن ثَم انخفاض مستوى هرمون الذكورة، فكلما ازداد إحساس الرجل بنجاحه وقوته في العلاقة ارتفع مستوى هرمون الذكورة لديه إلى معدلات صحية، فالثقة تزيد من إفراز الهرمون، وفعل الأشياء التي تزيد من إفرازه إنما تكسب الرجل المزيد من الثقة، أي أن الأمر يمضي في الاتجاهين، فعندما يشعر الرجل بالنجاح تزداد طاقته مع وصول مستوى الهرمون إلى المعدل الطبيعي، ولكن عندما يفكر في أنه قد أخفق في إحداث فارق حقيقي في علاقته فإنه يفقد طاقته واهتمامه، وكذلك مستويات هرمون الذكورة لديه.

في حين يخلق هرمون الأوكسيتوسين لدى المرأة شعورًا بالارتباط، وترتفع مستوياته عندما ترتبط المرأة برجل عبر مرحلة من الصداقة والتشارك والاهتمام والإثراء، بينما تقل عندما تختبر المرأة افتقاد شخص ما، أو عندما تشعر بالوحدة أو الإهمال أو الرفض، أو أنها لا تلقى المساندة التي تحتاج إليها، وأنها لا تعني الكثير لدى أحدهم، فالمرأة العاشقة تتمتع بمعدلات عالية من الأوكسيتوسين، وتنهمك في الأفكار التي تتعلق بإعطائها المزيد والمزيد من ذاتها لشريكها، وأن تقضي معه وقتًا أطول.

حتى تشعر المرأة بالسعادة في علاقتها فهي تحتاج إلى أن تثق في أن شريكها يهتم لأمرها تمامًا كما تهتم هي لأمره، فمثل هذه المساندة تؤثر مباشرة على مستويات الأوكسيتوسين لديها، ومن ثَم يحد من ضغوطها، فعندما تنطلق منه رسائل الاهتمام والتفهم والاحترام فإن ذلك يسفر عن بناء وإثراء روحها، فيما تزداد معدلات الأوكسيتوسين لديها.

وما يصنع الاختلاف هنا هو تفسيرها لسلوكه؛ فلو أنها فسرت سلوكه بأنه يهتم لأمرها، فإن معدل الأوكسيتوسين لديها سيرتفع، بينما لو فسرته بعكس ذلك فسينخفض مستوى الهرمون بالتبعية.

فثقتها في العلاقة وتوقعها تلبي احتياجاتها تمامًا، مثلما ستعمد هي إلى تلبية احتياجات شريكها هو ما يحفز ارتفاع الهرمون لديها، ويأتي هذا التوقع الإيجابي بنتائج عكسية عندما تتوقع المرأة من شريكها أكثر مما يمكنه تقديمه، ومن ثم يتسبب إحباطها في الحد من إنتاج الأوكسيتوسين

[لماذا يتصادم المريخ والزهرة، د.جون جراي، ص(97-58)].

ورقة عمل:

ـ لا تبخل أخي الزوج أن تثني على زوجتك إذا قامت بعمل حسن، كأن تكون قد أعدت لك طعامًا تحبه، فتشكرها على ذلك.

ـ أختي الزوجة، إن الزوج يحتاج إلى من يؤازره ويشجعه، واعلمي أنه حينما تزيدين من تشجيع زوجك، يزيد ذلك من امتنانه لكِ، فأثني عليه حينما ترينه قد جاء بطلبات البيت التي كنتِ قد أخبرتيه بأنكِ تحتاجينها.

كاتب المقالة : أم عبد الرحمن
تاريخ النشر : 10/07/2012
من موقع : موقع الشيخ الدكتور/ محمد فرج الأصفر
رابط الموقع : www.mohammdfarag.com