

کیف تفہم شریک حیات؟

الكاتب: عبد الكريم محمد
رقم الإيداع: 2018 / 19175
ISBN : 978 - 977 - 798 - 146 - 0

كيف
تقنم شريك حياتك؟

دار الحلم للنشر والتوزيع والترجمة ©
عضو اتحاد الناشرين المصريين
القاهرة - جمهورية مصر العربية



E-mail: dar_el7elm@hotmail com
info.darel7elm@Gmail com

Tel: 00242216335 - Mob: 00201141824562

Sales Manager Mob: 00201146644959

جميع الحقوق محفوظة للناشر ©

إنّ دار الحلم للنشر والتوزيع غير مسنولة عن آراء المؤلف وأفكاره،
وتعبّر الآراء الواردة في هذا الكتاب عن آراء المؤلف، ولا تعبّر بالضرورة
عن آراء الدار، كما أن جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للدار
ولا يجوز طبع أو إعادة استخدام أي جزء من العمل في أي صورة كانت
إلا بموجب موافقة خطية من الناشر.

كَيْفَ تَفْهَمُ شَرِيكَ حَيَاتِكَ؟

الكاتب

عَبْدُ الْكَرِيمِ مُحَمَّد



كَلِمَةُ الْكَاتِبِ

أهدي هذا الكتاب إلى كُلِّ من يسعى لتغيير مجرى حياته العاطفية..

إلى كُلِّ مُهْتَمٍ بحرية الفكر والأمل في الغد..

وإلى كُلِّ من يرغب بتسجيل تاريخ جديد في سِجْلِ أعلامه وطموحاته..

إن ما بين يديك ليس بأسطورة من صُنْع الخيال..

وإنما هي آفاق مُتصلة تُبحر بنا وسط تحديات الاستمرار مع شريك الحياة،

فلتنظر إلى صفحات الكتاب بمحملٍ من الجدية، ورغبةً في إحداث فارق،

حتى تكون تلك السطور بدايةً للوصول إلى أهدافك.

أهدي الكتاب إلى أسرتي الكريمة وكل قريب يعرفني.. ستظل أسماؤكم جزءاً

لا يتجزأ من ذاكرتي.

بقلم / أ.عبدالكريم محمد

مقدمة

الحمد لله وكفى، وسلامٌ على عباده الذين اصطفى.. هذا الكتاب آثرنا أن يكون عنوانه "كيف تفهم شريك حياتك؟"، ومن واقع ما نراه عبر السنين الطويلة التي نلتقي فيها بالأزواج والزوجات الشباب بصورة خاصة في سنتهم الأولى من الزواج، تبين لنا أن جهل الشاب والشابة بالآخر يلعب دورًا كبيرًا في كثيرٍ من المشكلات التي تظهر على السطح، وبعد أن تظهر المشكلات يتدخل الأهل بها أحيانًا تزداد الأمور تعقيدًا، معرفة شريك الحياة قضية مهمة وإن كنا بكل أسف حتى سنواتٍ قليلة لم نكن نهتم بها، وربما لعدم يقيننا أن المعرفة تلعب دورًا في حصول السعادة، نحن لا ندخل بيوتنا سبأً غير ماهر، ولا ندخل بيوتنا نجارًا غير ماهر، ولا يدخل بيوتنا كهربائي غير ماهر، ولكن مع ذلك نقبل أن تدخل أولادنا وبناتنا الحياة الزوجية وهم لا يعرفون الألف باء العلاقة والمهارة والآلية التي يتعامل كلاً منهما مع الآخر إلا النذر اليسير، معظم المشكلات تنأت من يقين الشاب والشابة أن الطرف الآخر مثله، الزوج الشاب يُعامل زوجته باعتبارها نسخةً أخرى منه، وهي تتعامل معه وكأنه صديقته، وما ينطبق بتقديره على صديقه في المعاملة يُمكن أن ينطبق على زوجته والعكس صحيح، إلا أن هذا الأمر أبدًا غير دقيق، أبدًا الرجل لا يُفكر كما تُفكر المرأة، والمرأة بالتالي لا تُفكر كما

يُفَكِّرِ الرَّجُلَ، بُنَاءً عَلَى مَا تَقَدَّمَ نَسْتِطِيعُ الْقَوْلَ إِنَّ كِلَيْهِمَا لَيْسَ صُورَةً مُمَاتِلَةً لِلْآخِرِ، وَسَنَرَى خِلَالَ هَذَا الْكِتَابِ الْكَثِيرِ مِنَ الْحَقَائِقِ الَّتِي تُوَكِّدُ ذَلِكَ، لِهَذَا السَّبَبِ مِنْ يَعِيشُ حَيَاةً سَعِيدَةً لَا يَتَعَامَلُ مَعَ زَوْجَتِهِ عَلَى أَنَّهَا تُفَكِّرُ بِطَرِيقَتِهِ، وَيَنْبَغِي عَلَى الْمَرْأَةِ أَيْضًا أَنْ تَفَكِّرَ بِطَرِيقَةٍ أُخْرَى وَتَعْتَبِرَ هَذَا الزَّوْجَ إِنْسَانًا مِنْ عَالَمٍ آخَرَ فِي كَثِيرٍ مِنَ الْوُجُوهِ.

يقول الله سبحانه وتعالى:

(وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ). "الروم".

فَكَمْ نَجِدُ بَيْنَ آيَاتِ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ مِنْ رَحْمَةٍ وَاسِعَةٍ بِالْعَلَاقَةِ بَيْنَ الرَّجُلِ وَالْمَرْأَةِ، فَأَحْيَانًا تَتَوَجَّهُ الْآيَاتُ إِلَى قَلْبِ الرَّجُلِ وَعَقْلِهِ، فَتَوْصِيهِ خَيْرًا بِالنِّسَاءِ وَتُعْطِيهِ الدَّلَائِلَ وَالطَّرِيقَ الَّتِي يَسْتَطِيعُ بِهَا أَنْ يَعْدِلَ فِي حَيَاتِهِ مَعَ زَوْجَتِهِ، وَفِي مَوَاضِعٍ أُخْرَى نَجِدُ الْآيَاتِ الْكَرِيمَةَ تُنَاجِي الْمَرْأَةَ لِتُدْرِكَ أَنَّ هُنَاكَ فَرْوَقًا بَيْنَهَا وَبَيْنَ الرَّجُلِ، فَلَا بُدَّ مِنْ تَفْهَمِ كُلِّ مَنِهْمَا لِلْآخِرِ.

كما وَجَّهَتِ الْعِنَايَةَ الْإِلَهِيَّةَ أَحَادِيثَ الرَّسُولِ الْكَرِيمِ "صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ" إِلَى إِبْرَازِ أَهْمِيَّةِ حَقُوقِ كُلِّ طَرَفٍ عَلَى الْآخِرِ، وَلَنَا خَيْرٌ مِثَالٌ عَلَى ذَلِكَ فِي الْحَدِيثِ الشَّرِيفِ:

عَنْ مُعَاوِيَةَ بْنِ حَبِيدَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: سَأَلَهُ رَجُلٌ:
مَا حَقُّ الْمَرْأَةِ عَلَى الرَّوِّجِ؟

قَالَ: تُطْعِمُهَا إِذَا طَعِمْتَ، وَتَكْسُوهَا إِذَا اكْتَسَيْتَ، وَلَا تَضْرِبُ الْوَجْهَ، وَلَا
تُقَبِّحُ، وَلَا تَهْجُرُ إِلَّا فِي الْبَيْتِ". أخرجهُ الإمام أحمد.

وفي إحدى آيات القرآن الكريم نجد الله يُوصينا خيراً في معاشره النساء
في قوله تعالى:

(وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَمَعَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ
فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا)

هكذا جاءت الآيات والأحاديث لترشد بني "آدم" لحقوق الرجل على
المراة، وحقوق المراة على الرجل، جاءت لتهدينا السبيل إلى الخير والأمان
والحياة العاطفية المستقرة، وها نحن نتحرك بدورنا من خلال صفحات هذا
الكتاب؛ لنكتب بماءٍ من ذهبٍ أحرفٍ تأخرت كثيراً عن موعدها، لتنبه
الجميع بأهمية فهم وإدراك شريك الحياة، سواء كان المتزوجون، أو
المخطوبون، أو كل رجل وامراة بينهما علاقة حللها الله، لندفع بعجلة
العلاقات الإنسانية نحو مسارٍ أفضل، ونثبت أقدام كل مُستفيد من كتابنا
على أراضى المستقبل المشرق.

* * *

كيف تفهم شريك حياتك؟

الحياة سباق، وشريك حياتك هو وقودك الذي يمدُّك بالطاقة حتى تستطيع العبور بكل سهولة في خلال مراحل حياتك القادمة إلى النهاية. شريك الحياة هو الشخص الذي يُكمل نصفك الآخر، الذي يقاسمك الحياة بكل تفاصيلها، من أفراحها وأحزانها، الذي يتحمل معك عبء وأثقال الحياة ومسؤولياتها، وهو الذي يشارك تربية الأبناء والحفاظ عليهم، وأيضًا في المأكل والملبس والبيت الذي تسكنه، والذي تقضي معه سنوات عمرك بكافة أشكالها، والذي يحتاج دعمك ومساندتك في الأوقات الصعبة، ويحتاج تشجيعك، ومواساتك.

لكل علاقة زوجية شوائب، لكن هناك من يستطيع التعامل معها بحكمة ودبلوماسية وبأسلوب مناسب لحل المشكلات وإنهائها، وهناك من لا يستطيع التعامل معها، ولا يستطيع حلّها بالطريقة الصحيحة، مما يؤدي إلى دمار العلاقة وإنهائها إما بالهجران أو الطلاق، إن كنت ترغب في الحصول على علاقة ارتباط ناجحة وطويلة الأمد، ولضمان ديمومتها واستمراريتها وأيضًا حتى لا تخلو من الحب والاحترام المتبادل، فاحرص على أن تقوم العلاقة على أساسيات وأساليب صحيحة والعلاقة الصحية

تتطلب عضوين متفاعلين كفريق واحد لتجعل حياتهم أكثر سهولة وحتى تكون العلاقة أكثر نضجًا وقائمة على الاحترام والمودة والمحبة وأيضًا أن تكون أسلوب حياة لحيوات قادمة ونعتمد عليها طوال فترة حياتنا حتى يراها الأبناء ويعملون بها وتُورث إليهم فيما بعد لإنشاء مجتمع صالح متفاهم.

فهناك أساليب صحيحة وعديدة للتعامل مع تلك المشاكل وحلها بشكل صحيح، وذلك لتحقيق حياة زوجية خالية من المشاكل، ويُطلق على هذه الأساليب فن التعامل، فإذا كنت تريد أن تكون لديك علاقة عاطفية طويلة الأمد وناجحة، فعليك البدء بخط أساس من الاحترام المتبادل. عليك أن تتأكد من رؤيتك أنت وشريكك كفريق وأنتك متفهم وصادق وعلى قدر عالٍ من الشفقة قدر الإمكان. ومع ذلك، لا أحد مثالي، ويجب أن تكون مستعدًا للاعتذار بصدق إذا ارتكبت خطأً. إذا كنت ترغب أنت وشريكك في بذل الجهد فيمكنك أن تكون علاقة زوجية مليئة بالوفاء والاحترام.

فالبشر كائنات اجتماعية، ومعظمنا يتوق بعلاقات وثيقة مع المقربين منا. فنحن نجد الانسجام، السعادة أو الخلل وعدم النضج ليس في شريكنا المختار بل في العلاقة الفعلية التي نعيشها فعندما نهتم بإصلاحها فتأكد بأن الحياة ستكون أكثر سهولة عما كانت من قبل.

فنحن كبشر، وخاصة الإناث أو أولئك الذين لديهم طاقة وخصائص أكثر من الذكور، نميل إلى إرفاق إمكاناتنا بالسعادة على الشخص. ومع

تقدّم العلاقات، نصبح "أكثر تعلقًا"، أكثر فأكثر مع تعرضنا لخطر فقدان هويتنا الذاتية، نقع أيضًا في خطأ وضع كل آمالنا أو طموحاتنا في تحقيق السعادة لدى فرد واحد.

إذا تلقّينا الاهتمام وشريكنا يبذل جهودًا تدعم الالتزام بالعلاقة، يمكننا أن نكرّس مثل هذا الشخص ونعمل معًا على تطوير نظام المعتقدات الذي يمتلكه شريكنا المحدد أو شخص بعينه لمفاتيح سعادتنا أو تعاستنا. عندما تصبح العلاقة غير فعالة، أو يجب أن يخرج شريكك من حياتك، فإننا غالبًا ما نشعر أن جميع أحلامنا وآمالنا وفرص الحصول على السعادة تترك مع هذا الشريك.

فالطاقة الأنثوية تبدو أكثر عرضة لهذا التفاعل العاطفي، وطاقة الذكور يمكن أن تقع أيضًا فريسة لهذا أيضًا.

من الحقائق الغريبة للعلاقات هو أننا ننجذب إلى أشخاص مختلفين عنا، ثم نشعر بخيبة أمل عندما لا يصبحون مثلنا، تتطلب العلاقات الكثير من العمل والكثير من التواصل، ولكن لا يزال من الصعب فهم ما يفكر به شريكك. في حين يجب عليك الاستمرار في تعلّم كل ما يمكنك معرفته عن المكان الذي جاء منه شريكك، فإن رد فعلك على ما تتعلمه هو الخطوة التالية في كيفية فهم شريكك بشكل أفضل.

عندما يعطينا شريكنا معلومات نختلف معها أو لا نفهمها، فإن استجابتنا هي التي ستحدد إذا كانت العلاقة ستتمو أو ستنتهي.

توفر العلاقات تحقيقًا عاطفيًا يحتاجه البشر ككائنات اجتماعية. فالناس جميعًا لديهم حاجة فطرية لتشعرهم بأنهم محبوبون ومتصلون ومهمون للطرف الآخر، وعلينا أيضًا أن نعطي للآخرين الشعور بتلك العاطفة. فيشعر بعض الناس أن هذا شيء مهم وأكثر قوة من الآخر، ولكن حتى إذا كنت لا تريد الفوائد العاطفية للعلاقات، فإنك تحتاج إليها بطرق ملموسة مثل التواصل، وفرص العمل، أو شخص ما للاتصال به إذا كنت في ورطة (المستشفى، حطام سيارة، وما إلى ذلك)، والعديد من الطرق الأخرى.

يمكننا تغيير مصير حياتنا بأيدينا، وتذكر أنه عليك أن تقرر ما الذي سيحدث بعد ذلك، وذلك عن طريق تغيير طريقة تفكيرنا وطريقتنا في التعامل مع أقرب الأشخاص إلينا وهو شريك حياتنا، فيجب أن تكون العلاقة قائمة على التفاهم؛ وذلك ليعيش الزوجان حياة مستقرة سعيدة وخالية من المشاكل، ومليئة بالاحترام بمعناه الشامل وأيضًا مراعاة رغبات ومشاعر الطرف الآخر، بغض النظر عن مدى إدراك الشخص إذا كان ذلك صحيحًا أم خطأ.

الإحساس بالإحباط مع الآخرين ليس عذرًا قط، إنها طبيعة بشرية، في الواقع، إذا ذهبنا جميعًا بشكل طبيعي وتابعنا غرائزنا، فكلما أمضينا وقتًا أطول مع شخص واقترب منا، كلما اقتربنا من التفاهم.

وشعورنا بأننا نريد أن نضايقهم أو نستفزهم هو لأمر غير طبيعي تماما. الأمر الطبيعي هو أننا نفهم بعضنا البعض.

يُصاب الكثير من الأشخاص بالقلق والاكتئاب في إحدى مراحل حياتهم، وخاصة بعد الزواج الذي يتطلب قدرًا كبيرًا لتحمل المسؤولية والاعتناء بالأسرة، مما يصيب بعض الأشخاص بالاكتئاب ويجعل منهم أشخاصًا ضعفاء غير قادرين على تحمل أعباء الحياة والمسئولية، فيجب أن يقدم المرء الدعم اللازم لنصفه الآخر الذي يعاني من مشاكل نفسية بسبب ضغوطات الحياة، وذلك لصالح العلاقة القائمة بينهما.

فإن فهم مشاعر الآخرين ليس دائمًا أمرًا بسيطًا، خاصة في سياق العلاقات وأن السبب الذي يشكو منه الشركاء بعضهم البعض هو أنهم لا يحصلون على احتياجاتهم ولكن ما هي هذه الاحتياجات؟ فاحتياجات كل شخص تختلف عن شخص آخر.

فقد يريد أحد الشريكين الانفصال عن شريكه: لأنه يرغب في أن يشعر باهتمام شريكه.

هناك العديد من الأسباب التي تجعل شريكك يشعر بأنك لا تفهمه أبدًا، يمكن أن تكون أنت أيضًا تشعر بذلك. يجب أنت أن تبدأ بفهم شريك حياتك ومحاولة تقريب المسافات من خلال الحرص على فهم بعض الأساسيات المهمة في العلاقة بينكما. لا يمكن المبالغة في أهمية الفهم

المتبادل في العلاقات، فأنت بالتأكيد بحاجة إلى بذل قصارى جهدك لفهم العلاقة مع شريكك.

فالعلاقة الزوجية مقدسة، نحتاج إلى تقدير واحترام وتفانٍ لإبقائها، يمكن أن يكون عدم الفهم موقفًا خطيرًا لأن البشر يحتاجون إلى قصص لبناء هوياتهم وبناء نظرتهم عن العالم: كشركاء حقيقيين متفاعلين كفريق، من المهم أن يكون لديك سرد مشترك بينك وبين شريك حياتك،

حتى إذا كان إدراككم لأحداث معينة مختلفًا، فإن الاعتراف بهذه الاختلافات والتحقق منها هي طريقة لدمجها في ذاكرتك وسوف يؤثر ذلك بطريقة سلبية على العلاقة في المدى البعيد.

فالعلاقة بين الطرفين قائمة على حقوق وواجبات مشتركة بين الزوجين وأيضًا على قواعد نفسية واجتماعية واقتصادية أيضًا، مهما كانت درجات الحب مع شريك حياتك لا بد أن تصيبك في بعض الأحيان بعض الخلافات وأيضًا عليك أن تفرغ ذلك الجو المشحون بالمشاكل، وأن تكون قادرًا على القول، "إنه حقًا محققًا فيما قال وأني قد أخطأت واختلفت على الرغم من ذلك وقد صدق ما كان يريد قوله شريكي" سوف يصلح ويعالج علاقتك.

غالبًا ما يُستشهد بعدم الفهم كسبب لإنهاء العلاقة الزوجية، وعند السؤال الأزواج عن سبب انتهاء تلك العلاقة فيجيبون بـ "زوجتي لا تفهمني". أو عندما تحاول التحدث مع شريكك، قد تجد نفسك تقول:

"نحن لا نفهم بعضنا البعض" أو "كل شيء أقوله هو طريقة خاطئة".
أو "زوجي لا يفهمني عاطفياً". أو "لا أستطيع التحدث مع زوجتي حول ما
أشعر به."

في بعض الأحيان يكون هذا صحيحًا، نحن لا نفهم بعضنا البعض
بشكل كامل وهذا يحدث حتى في أقوى العلاقات. إذا كان سوء الفهم شائعًا
بينك وبين شخص تحبه، فقد تواجه بعض أسوأ الإجهاد في حياتك. قد
يكون هناك العديد من الأمثلة المحددة لعدم الفهم، ولكن معظمها متجذرة
في انعدام الأمن، تغذيها الغيرة بين الطرفين.

والسؤال الحقيقي هنا سوف يكون: هل يمكن للعلاقة أن تنجو من
تصدع عدم التفاهم بين الطرفين؟

والجواب هو: نعم وذلك عند اتباعك للنصائح التي سنقدمها لك.

الخطوة الأولى في تحقيق المزيد من الفهم هي: الاعتراف بأن كل الطرفين
يجلبان المشاكل العاطفية إلى العلاقة.

فقبل التعامل مع مشاكلك، يجب عليك إلقاء نظرة جادة على
مشكلاتك ويجب على الطرف الآخر أيضًا أن يفعل المثل.

* * *

افهم نفسك (أولاً)

يمكن فهم الذات بشكل أكبر عند التعلُّم، وذلك عند النظر بعمق أكبر إلى الذات، ومعرفة الأسباب الكامنة وراء اتخاذ القرارات، وكيفية تطوير الذات، ابدأ بفهم مشاعرك، فلا يمكنك أن تطلب من شريكك أن يفهمك إذا كنت بالأساس لا تفهم نفسك.

إن كنت تعتقد أن فهم النفس هو لأمر سهل فأنت مخطئ تماماً فليس كل الأشخاص قادرين على فهم أنفسهم، نعم، معظم الناس لا يستطيعون فهم أنفسهم في بعض الأحيان، كي تفهم نفسك عليك أن تتعلم كيف تفهم نفسك بانعكاس ذاتي، فعند الغضب قم بسؤال نفسك لم أنت غاضب وهل ذلك يستحق الغضب وتدمير علاقتك بشريكك؟

وعندما تكون سعيداً قم بسؤال نفسك لما أنت سعيد، فتلك الأسئلة البسيطة ستجعلك أكثر وعياً وحرصاً لمشاعرك، فمن الصعب فهم نفسك طوال الوقت ولكن بذل قليل من الجهد سوف يجلب لك المزيد من الحرص على الحفاظ على علاقتك بمن حولك وأيضاً بشريك حياتك.

فيظهر التعاطف معك عندما تكون في جدال أو خلاف، فتوقف واسأل نفسك: "لماذا هذه اللحظة تغضبك، هل هناك سبب وجيه لهذا، أم أنك ببساطة تتماذى؟

وقبل أن تقول شيئاً لا تقصده، خذ نفساً واسأل نفسك إن كان ذلك بالفعل هو الطريق الذي تريده للمضي قدماً. هناك احتمالات، سوف يساعدك التنفس على إعادة التفكير والتفكير في طريقة بناء أكثر للتعامل مع الموقف.

عند محاولة فهم دوافع شخص ما، اسأل فقط: "لم أفكر في الأمر بهذه الطريقة، ما الذي يجعلني أفكر في ذلك؟" هي طريقة رائعة للتحرك وتفهم نفسك ثم نحو التفاهم المتبادل.

وجميعنا نصاب بالتوتر فاسأل نفسك عن كيفية التعامل مع التوتر والصراع.

وهي واحدة من أفضل الطرق لكي تعرف عن نفسك وأيضاً النظر إلى الوراء حول كيفية القيام به تحت الضغط. هل تتحسن في ظل التحديات، أو تفضل اتباع نهج أكثر بساطة في الحياة؟ عندما تكون تحت ضغط، هل ترغب في اتخاذ وقت خاص لجمع أفكارك أو هل تبحث عن راحة الأصدقاء المقربين؟ الحياة ليست سهلة دائماً، والتفكير في كيفية التعامل مع الأجزاء الصعبة هو وسيلة رائعة للتعامل معها بشكل أكثر فعالية في المرة القادمة. وتقبلك حقيقة أنك لن تعرف كل شيء عن نفسك، وهذا أمر جيد. ضع في اعتبارك أن هذا الإدراك شائع لكن عميق، وأنت في الواقع تحب

الطعام الذي "كرهته" لحياتك بأكملها. الناس يتغيرون، وأنت لست مختلفًا تمامًا.

كما يجب أن تتعرف على التحيز عند التعامل مع الآخرين. واعلم أن لديك تحيزًا شخصيًا أيضًا. عندما قلت إنك "تكره" الطماطم، كنت على الأرجح تركز على تجربة سيئة واحدة فقد كنت طفلاً.

إدراك أن لديك تحيزاتك الخاصة ستساعد في استكشاف أفكار جديدة وأجزاء من نفسك. فنحن غالبًا ما نخطئ في أنفسنا كما نحن مع غيرنا. الحفاظ على عقل منفتح هو أفضل طريقة لتجنب قضايا سوء الفهم. استمر في إعادة التقييم والتفكير في نفسك طوال الحياة. فأنت شخص معقد ومثير للاهتمام ومتعدد الأوجه، وستستمر في التغيير مع استمرار الحياة.

ثم اسأل نفسك دائمًا ما إذا كنت أفضل حالًا في العلاقة أكثر منه خارجها. إذا كنت لا تعتقد أنك أفضل حالًا في العلاقة، فمن المحتمل أن تجري مناقشة جادة مع شريكك في علاقة غرامية، يحصل هذا السؤال دائمًا على "نعم".

يجب أن تقوم العلاقة المتينة على الاحترام المتبادل، إذا كنت تحاول باستمرار سحبه معك، فهذا يعني أنك لا تحترمه بما يكفي لرغبته

بالسعادة. إذا كنت تواجه مشاكل خطيرة مع الاكتئاب، واحترام الذات، أو المرض النفسي، اذهب إلى أخصائي أو مستشار.

تحمل المسؤولية عن سعادتك الخاصة فالحب كبير، لكن في نهاية اليوم الشخص الوحيد الذي يمكننا محاسبته على سعادتنا هو أنفسنا. مثل (العمل التطوعي، وممارسة هواية، واستضافة حفلات العشاء، والعثور على ما يرضيك، والانتقال من مكان ما).

وكن لطيفاً مع نفسك، فإن أكبر طريقة لتطوير أنماط علاقتك بطريقة إيجابية، هي تطوير نفسك، ليست بطريقة تقسو بها على ذاتك، بل ضع مثلاً جيداً واقتدي به.

افهم سبب قرار زواجك

منذ أن كنا صغارًا، يحلم الكثيرون منا بيوم زفافهم. لكن من المهم أن تفهم دافعك الخاص للزواج قبل تحقيق هذا الحلم الدائم.

اسأل نفسك: لما أردت أن أتزوج؟ ماذا يعني الزواج بالنسبة لي؟ ماذا أتوقع من زواجي؟ من خلال الإجابة عن هذه الأسئلة بصدق، يمكنك البدء في بناء جزء مهم من نفسك.. الوعي الذاتي.

الوعي الذاتي مهم؛ لأنه عندما يكون لدينا فهم أفضل لأنفسنا، نكن قادرين على التعبير عن أنفسنا وتوقعاتنا بشكل أكثر أصالة.

ليس هذا فقط، لماذا أردت أن تتزوج وهدف الزواج هو جزء هام من المعنى المشترك، أو السرد المشترك والتاريخ الذي تقوم بإنشائه مع شريكك. فإن المعنى المشترك هو عنصر أساسي للزواج السعيد.

نمط الاتصال بينكما

مثلما لدى الجميع لغة حب فريدة خاصة به، فلدى الجميع أيضًا أسلوب تواصل خاص، ومن المهم بالنسبة إلينا أن نتعرف على الأساليب الرئيسية الأربعة للتواصل قبل أن نقول "أنا أفعل".

فإن فهمك العام لأسلوب تواصلك قبل الزواج أمر مهم لأن العلاقة الصحيحة تزدهر على قدرتنا على أن نكون قادرين على التعبير عن مشاعرنا ورغباتنا ومعتقداتنا. كلما كان الحوار أكثر انفتاحًا ومرتبطةً، كانت العلاقة أكثر صحة.

الطريقة الأكثر فعالية للتواصل هي أن تكون حازمًا. إذا وقعت في إحدى الفئات الأخرى، فجرب التفكير في ما يجعلك غير حازم، هل هو الخوف؟ التجنب؟ انعدام الأمن؟ من المهم معرفة ذلك في أقرب وقت لأن انعدام التواصل سوف يؤدي بلا شك إلى قطع العلاقة.

أظهر الاحترام لنفسك

فتلك قاعدة الأساس للسعادة بينك وبين شريك حياتك وبين حياتك بشكل عام، قم بالاعتناء بنفسك فلا توجد علاقة ناجحة، إن لم تكن جيدًا في الاعتناء بنفسك، من الداخل والخارج.

فقم بانتقاء ملابسك وعطرك والاهتمام بالنظافة الشخصية وأيضًا بحالتك الصحية ولا تترك نفسك معرضًا للسمنة وشرب الكحول فذلك سيؤثر سلبيًا على حياتك الاجتماعية التي تأثرت بحالتك النفسية إذا قمت

باتباع أساليب غير صحية، فقم بممارسة الرياضة للحفاظ على صحتك والعمل على الحصول على النسخة الأفضل منك وتقدر ذاتك وشعورك بالاحترام تجاه نفسك، فإتقانك لذلك يجعل من الصعب عدم احترام شريك حياتك لذاتك.

* * *

افهم شريك حياتك (ثانياً).

قم بِحَثِّ شريكك على فهم نفسه، فاطلب منه الأسئلة نفسها التي تطرحها على نفسك، و"كيف تشعر؟"

كل يوم يمكن أن يساعدك على التواصل بشكل أكثر فعالية، فكن فضولياً تجاه شريك حياتك. ويجب الانتباه إلى كيف يتغير موقفه ومزاجه فقم بالبحث عن أنماط سلوكه، فعلى سبيل المثال قد يرفع صوته عندما يكون غاضباً أو يصمت جداً عندما يكون حزيناً، إذا كان شريكك صامتاً بشكل غير طبيعي، ففكر أنه حزين ويتصرف وفقاً لذلك. فتطبيق هذه الطريقة على مختلف المواقف وأنماط السلوك.

كما أن التعاطف هو المهارة الأكثر أهمية عند محاولة فهم الآخرين. تذكر التعاطف مهارة، وليست موهبة، وهذا يعني أنه يجب أن نمارسها من أجل أن نحسين تلك المهارة.

انتبه إلى تلميحات الجسد في حين عدم فهم شريكك، في بعض الأوقات الصعبة يمكنك فهم الرسائل الغير لفظية عن طريق لغة الجسد وذلك من خلال طريقة الجلوس، تعابير الوجه، الإيماءات، فيمكنك تحديد ما يشعر به شريكك من بعض التصرفات الجسدية، فانتبه إلى لغة الجسد لفهم مزاج الشخص ونواياه بشكل أفضل. فقد أثبتت الأبحاث أن لغة الجسد

تشكل حوالي ٥٠% من كيفية التعامل مع الآخرين، في حين أن الكلمات تشكل ٧% فقط، ونبرة الصوت تشكل ٣٠%.

فما يقوله شريكك بالكاد ما يعنيه فاستخدم لغة جسد شريكك لمعرفة نواياه الأوسع.

كم مرة أخبرت أحدهم بكلمه "بخير" في حين أنك كنت تفكر في عكس ذلك؟ في حين أن القائمة أدناه بعيدة عن كونها شاملة، فإن هذه القرائن ستساعدك على فهم الأشخاص بشكل أعمق من الإصغاء وحده:

الرأس: عندما يكون الرأس مرتفعًا بثقة، أو مائلًا إلى أسفل فهي علامة على التعاسة؟ هل كانت في وضع ثقة، اتصال مباشر بالعين، أو يتجنبون النظر (وربما الحقيقة) عند التحدث؟ عندما يبتسمون، هل عيونهم تجعد حقا أم لا أم يقومون بابتسامة فقط.

الكتفين والجذع: يشير الكتفان إلى خوف أو تعاسة أو افتقارٍ إلى الثقة، بينما يميل الأشخاص السعداء إلى إبقاء جذعهم مرفوع. إذا تم طي الأذرع وإغلاق الجسم، فاعلم أن شريكك يشعر بالخجل أو الغضب. الأذرع المفتوحة والصدر تشير إلى شخص منفتح وواثق.

الخصر: أين يوجه شريكك الفخذين؟ هذا هو دائما تقريبا في الشخص أو الشيء الذي يكرسون معظم الاهتمام به.

القدمين واليدين: هل هما هادنان ولا يزالان أو متوتران وعصبيان؟ الحركة المستمرة تتناقض باستمرار أو تتحرك الأفكار، على الرغم من أن هذا يمكن أن يكون إما قلق أو حماس لا حدود له، وهذا يتوقف على الظروف.

رفع الحاجبين:

هناك عدد لا بأس به لطريقة رفع الحاجب وكل منهم يحمل رسالة غير لفظية مختلفة عن الأخرى، فعند رفع الحاجبين مع الابتسام فذلك يدل على مدى حب شريك حياتك لك عند دخوله إلى غرفه وأنت بداخلها.

اللمس:

عندما تتطرق إلى محادثة عامة مع شريكك فعند لمسه ليدك أو ذراعك فهذا يدل على أنه يريد أن يقول: (هل تفهم ما أقصده؟).

التألق

عندما يرغب شريكك في الظهور بأفضل شكل أمامك، فإن الشخص الذي يحاول أن يسرق انتباهك دائمًا ويظهر نفسه بأحسن صورة فهو يهتم بك، وجهازه العصبي يحاول التخلص من التوتر الذي يعاني منه بسببك.

القلق العصبي

عندما نشعر بالحب تجاه شخص ما دائما ما نشعر بالتوتر وخفقان القلب، بالإضافة إلى مجموعة من المظاهر الأخرى، كالضحك العصبي، وتعرق الذراعين وزيادة الرائحة، عدم القدرة على الجلوس والكثير والكثير

الذي يطول شرحه، فإذا قمت بملاحظة أن شريك حياتك عصبي ومتحمس بتواجدك بجواره، الراحة بالجلوس إلى جوارك يعني بأنه يحبك كثيرا، أما عدم الراحة أثناء التواجد معك بجوارك، فذلك يعني أنه لا ينجذب إليك. لعق الشفاه: لعق الشفاه أثناء الحديث مع شريكك هي إحدى العلامات على الترقب، فلمس الشفاه عندما نرى شيئا نريده فذلك يعني أننا متعطشون له، عندما ينجذب إليك شريكك فإن الفم يقوم بإفراز المزيد من اللعاب الزائد واللعق الدائم يشعر شريكك بأنه مرغوب فيك وأنتك حسن المظهر للغاية بالنسبة له.

الاتصال بالأعين أثناء الحديث:

عند التحدث مع شريكك يمكنك مشاهدة الأعين فإن كان ينظر بطريقة مباشرة فذلك يدل على أنه مستمع نشط لك ومهتم كثيرا لما تقول، أما إذا كانت الأعين بعيدة عنك فذلك يدل على عدم الاهتمام لما تقول وأنه غير مبالي.

إن العلاقة التي نجرها مع أشخاص آخرين هي حجر الزاوية لوجودنا، وتكريس الوقت والطاقة والجهد لتطوير وبناء العلاقات هي واحدة من أكثر المهارات الحياتية قيمة.

لمَ فهم المشاعر والعواطف صعب؟

أو بصيغة أخرى، لماذا قد يهمل الزوجان في فهم بعضهما البعض أو لماذا نسيء الفهم بسهولة؟

الحب يجعل من السهل معرفة الحبيب في البداية. ملاحظة وفهم الأشياء التي تهمة. لكن هذا لا يعني أننا سنفهمه طوال الوقت. فمشاكل الاتصال بداخل كل علاقة، يمكن أن يكون العمل على قضايا العلاقات من أصعب الأعمال التي نقوم بها طوال الوقت، عندما يحضر الشريك موضوعًا حساسًا، قد تشعر بالتهديد، خوفًا من أن تتوقع تغييرًا، أو التخلي عن عادة سيئة، أو القيام بشيء غير مريح، لكن عندما يستمع الزوج والزوجة إلى بعضهما البعض بشكل متعاطف بدلاً من الدفاعية، فإنهما يحققان اتصالاً أقرب ببعضهما. أما عندما يستمعون إلى بعضهما البعض بطريقة هجومية ودفاعية يقومون بخلق المسافة بينهما.

من الطبيعي مواجهة الصعوبات أثناء محاولة فهم مشاعر الآخرين، ولا تخف أبدًا من التحديات فالعواطف والمشاعر ليست بأفكار وآراء، فمن الصعب وضع المشاعر في كلمات وعبارات لذلك لا تعتبره تقصيرًا منك أو من شريكك وذلك لأن المشاعر حقًا لا توضع في كلمات.

فن التواصل مع الشريك هو من سيقوم بالتعبير عن مشاعرك والتعبير عن نفسك أيضًا، فهم الحب الحقيقي ليس بالأمر السهل، إن فهم

الحب الحقيقي يتطلب الكثير من الوقت، والصبر، والاستعداد لقبول بعضنا البعض عندما يكون هناك حب بين الطرفين.

التفاهم هو أساس أساسي للاتصال الفعال، إن كنت تريد أن تكون سعيدًا وناجحًا ومنتجًا، فعليك دائمًا أن تضع في اعتبارك أن الفهم مهم في العلاقة. فالتواجد مع شريك لا يشجعنا مشاركتنا بعد الآن. بمجرد أن ننهي المشاركة، تبدأ العلاقة بشكل حربي بالموت.

فالتفاهم في العلاقات هو نظام للتواصل الفعال فبدونه لا يمكنك التعبير عن التعاطف وإظهار حبك مع شريكك والتعاطف مع مشاكله أيضًا، وتذكر دائمًا أن التفاهم يساوي الحب فعدم تفاهمك مع شريكك سيظهر له أنك لا تحبه ولا تكّن له أي عاطفة وفي نفس الوقت لا يعني ذلك أنه يجب عليك دائمًا معرفة ما يشعر به شريك حياتك وما يفكر به وبما يقوله أيضًا وأن تقول "لا فهذا صعب للغاية وهذا مستحيل" لأن بكل بساطة الناس جميعًا لديهم سوء فهم في بعض الأوقات ومع ذلك، فهذا يعني أنه في معظم الأوقات يجب أن تكون قادرًا على فهم ما يشعر به شريكك، فيما يفكر وفيما يقول، ويعني ذلك أيضًا أنك يجب أن تكون دائمًا على استعداد لفهم أفضل ما لديك، وبالتالي العنصر المهم هنا هو نيتك وليس نتيجة. ومع ذلك، عادة ما تعطي النوايا المخلصة لشريك حياتك أفضل النتائج.

التفاهم في العلاقات لتلبية توقعات شريكك هو استعدادك الدائم، والتعاطف الصريح، وإظهار الحب.

الانتقال من الانفصال إلى الاتصال

وهو كسر الجمود الفكري والحاجز اللي يعوق اتصال الطرفين وتقاربهما ومعرفة كل منهما للآخر وذلك عن طريق الحوار، فهو من الأمور المهمة التي يجب مراعاتها في التعامل مع الشريك وذلك لتجعله قادرًا على فهم تفكيرك وبالطبع أيضًا فهم تفكير شريك حياتك وتبادل الأفكار والآراء حول المشكلات سواء كانت خاصة كالمشاكل العائلية أو عامة كمنافسة قضية تخص المجتمع، مما يجعل الشريك أكثر اطمئنًا بوجود من يحترم آراءه وأفكاره.

قم بوضع حدود معقولة والبقاء بداخلها وهذا يعزز من الثقة، وكلما طال مدة بقائك داخل الحدود التي وافقت عليها، كلما ازدادت الثقة التي سوف تبنيها مع مرور الوقت.

ومن الضروري تخطي المشاكل العالقة بهدف عدم تفاقمها وذلك لتفادي الخلافات الحادة والمضرة بالعلاقة الزوجية، والتواصل مع الطرف الآخر هو الطريق الحقيقي الوحيد للعلاقة بطبيعتها السليمة لذا لا يمكنك أن تقرر بنفسك، عليك أن تتحدث إلى الطرف الآخر وترى كيف يشعر هو أيضًا.

فمن أجل بناء علاقة قوية بالاستماع الجيد يمكنك تحقيق هذا، فابدل الجهد من أجل الاستماع له عندما يتحدث وأن تهتم بكل ما يقوله

والأفكار والآراء والتجارب، الاستماع الجيد والإصغاء يجعل شريك حياتك يدرك أنه قوي الشخصية قادر على التأثير وتزداد ثقته بنفسه.

الاستماع الفعال ينطوي على أكثر من مجرد إقراض الأذن، بل يتطلب التركيز الكامل، وإعطاء مساحة لشخص آخر، وعدم إقحام الأفكار والمشاعر الخاصة بك في لحظة خاطئة.

عليك التمرن على الاستماع النشط وإظهار إلى شريكك أنك تستمع بإتقان ولا تقوم بالإيماءات الغير مباليه وقول الجمل القصيرة المثيرة للاستفزاز كي تدعي الاهتمام بالإنصات قد تكون بعض الكلمات البسيطة منك تُظهر إذا ما كنت مستمعًا لما قاله لك شريكك أم لا.

فقط إذا كان يعاني بالإحباط قم بدعمه ببعض الجمل الإيجابية مثل "أنا أثق بقدرتك على تغيير ما حصل فقط اعمل بجد وأنا سوف أدمك بكل تأكيد".

احتضان الواقع

هو قبولك ما يحدث، فهو المفتاح للعلاقة الصحيحة السليمة، لا تحارب الوضع مع ضرورة أن تكون على حق، والرغبة في إثبات وجهة نظرك أو مع أي محاولة لتشويه سمعة شريك حياتك.

فأنت لست بطلاً وشريك حياتك ليس بالشخص الشرير، فقط كل ما في الأمر أن وجود تلك الخلافات لا يمكن حلها، ولا تستطيع تغيير الآراء والعقول أو فوز المعركة من جانب واحد.

فلا تقوم بـ:

- انتقاد السلوك.
- انتقاد الشخصية.
- انتقاد المشاعر.
- إلقاء التهم واللوم.
- انتقاد النوايا.

ولن تدوم أي علاقة ما لم تكن من متقبل لآخر، والتقبل ليس بمستحيل، فببذل الخطط والجهد وبتغير عاداتنا إلى الأفضل فسوف تستمر العلاقة الزوجية، فتفهم سمات الآخر واكتشف ما فيه من إيجابيات وتجنب الاستخفاف بأحلام شريكك وأفعاله.

كن واقعياً. فكل علاقة لها خلافات ولكن ما يجعل العلاقة سليمة هو اختيار حل هذه المشاكل والضغط على الأيام الصعبة، بدلاً من ترك القضايا والإستياء بشكل أسرع، إن العمل من خلال مشاكلك سيساعدك على أن تكون شخصاً أكثر إيجابية.

لا يجب أن يكون الاعتراف بالاختلافات مصدرًا للإحباط. في الواقع، إنه يعزز النمو الشخصي من خلال السعي لفهم وجهة نظر شريكك قبل أن تتوقع فهمك. فاقبل الاختلاف، أنت لا تحتاج أن تكون في اتفاق بشأن جميع القضايا. قد يكون حوارك واحترامك ونواياك الحسنة كافيًا، على أملٍ باستمرار التواصل في المستقبل.

من الأمور المهمة التي يجب مراعاتها وأيضاً يجب تجنبها حتى لا تتوتر العلاقة بين الطرفين وتنخفض إلى مرحلة أدني:

أولاً: عدم انتقاد شريك حياتك باستمرار، فذلك قد يؤدي إلى مشاكل عديدة بين كل من الطرفين، وفقدان الثقة.

ثانياً: عدم التجسس على شريكك، فذلك يجعل شريكك يشعر باتجاهك من افتقار الثقة فيه.

ثالثاً: عدم ارهاقه بتعليمات وإرشادات مستمرة فذلك سوف يقوم بإقامة حواجز بين الطرفين.

رابعاً: عدم الادّعاء بأنك أكثر خبرة من شريكك في أمر ما، سيؤدي ذلك إلى عدم مشاركة شريكك في أموره الحياتية وسيُضعف الثقة بنفسه.

خامساً: عدم البحث الدائم عن نقاط ضعفه فذلك سوف يشعر شريكك بعدم الراحة في وجودك.

سادساً: عدم السعي لتغييره باستمرار فذلك سوف يظهر لشريكك بأنك لا تتقبله كما هو.

سابعاً: عدم مقارنته بالآخرين فذلك سيضعف ثقته بنفسه بكل تأكيد.

ثامناً: عدم إحراجه بالأسئلة المستمرة سيؤدي ذلك إلى وجود المشاكل الكثيرة بينكم.

تاسعاً: لا تعيّرهُ بأخطائه وزلاته، فشريكك سوف يشعر بالتوتر المستمر بالتحدث معك.

* * *

بناء التفاهم في العلاقة بين الطرفين

إن العنصر الأكثر أهمية في صيغة النجاح هو معرفة كيفية التعامل مع الناس، وكيفية التعامل مع الآخرين عليك ببناء التفاهم، بناء التفاهم عملية طويلة وصعبة. تستغرق وقتًا وجهدًا، لا يمكنك ببساطة أن تستيقظ ذات صباح وتصبح متفهمًا لشريكك بالطبع لا، فهذا يعني تغيير سمات الشخصية الخاصة بك إذا لزم الأمر، مما يجعلك تقدم التنازلات، والتدريب، والتعلم، والتواصل وأشياء كثيرة أخرى.

الحب بدون تفاهم هو على الأرجح أشبه بالشهوة أو الجشع، فالتفاهم أكثر أهمية، لأن ذلك يخلق المشاكل للحب، لأن الحب بدون تفاهم لن يدوم، فهم شريكك هو لإنجاز أكثر من الوقوع في الحب، فالتفاهم يؤدي إلى الحب.

والتفاهم واحدة من أعمق التجارب التي يمكن أن نملكها في حياتنا، هي الصلة التي لدينا مع الآخرين، سوف تساعدنا العلاقات الإيجابية والداعمة على الشعور بالصحة والسعادة والرضا عن حياتنا. إذن إليك بعض النصائح لمساعدتك على تطوير علاقات أكثر إيجابية وصحية في جميع مجالات حياتك، فالنصائح التي سوف تتعامل معها مع شريكك، ستستفيد

منها في التعامل مع الآخرين، فاجعل هذا التعامل أسلوب حياتك حتى تضمن سعادة وراحة في حياتك الزوجية والاجتماعية أيضًا.

لكن للوصول إلى التفاهم لابد من مناقشة وحوار مع شريكك حتى تصل إلى ذلك النوع من التفاهم، إذن كيف يكون الحوار ناجحًا مع شريكك خاصة إذا كان شريك حياتك هو من يقوم بالحوار؟

الإنصات

*استمع إلى شريكك. في بعض الأحيان، كل ما يريده شريكك أن تقرض أذن وأن تكون متعاطفًا معه في مشاكله. وفي أوقات أخرى، يريد شريكك أن تقدم له النصيحة بنشاط. ومنحه ما يريد. كون المرء مستمعًا جيدًا، فهو يدور حول الاهتمام بما يقوله ولا يفجره إذا قام بكتمان ذلك داخل قلبه، يمكنك دومًا أن تسأل: "هل تبحث عن نصيحة، أم تريد فقط التنفيس؟" إن الاستماع إلى شريكك سيعزز علاقتكما بطرق عديدة. وسوف تساعدك على حل الخلافات دون جدل. تمكنك من استكشاف شخصية الآخر بشكل أكثر عمقا، فاستمع بنشاط.

فالاستماع إلى شخص ما هو جزء حيوي من فهمه، تأكد من أنك تستمع بالفعل، وليس فقط انتظار دورك للتحدث. أصنع شعورًا رائعًا يخبره بأن

شريكتك يمكنك إخباره بأي شيء، اجعله يشعر بالأمان. وتذكر أن العكس من كلمة الكلام ليس الانتظار، بل الاستماع.

*تريدون أن تحصلوا على التفاهم حقًا، يجب أن تكونوا مستمعين نشطين. هذا يعني بأن تشارك في المحادثة بدلاً من الإيماء فقط، قل: "لقد فهمت ذلك"، أظهر تعبيرات الوجه التي تدعم ما يقال.

*من المهم أن تتأكد من أنك تريد الاستماع عندما يريد شريكك في التحدث والحوار ومشاركة أفكاره ومشاعره معك فقط أن تكون منصتًا جيدًا لما يقوله شريك الحياة أثناء الحوار وقم برد فعل على المنعطفات العاطفية على سبيل المثال: عندما يصل شخص ما إلى جزء محزن في الحوار، قم بارتداء تعبير عن القلق على وجهك. إذا كانت لحظة سعيدة، لا تخف من الابتسام.

*قم بوضع هاتفك بعيدًا أثناء الاستماع، وهي واحدة من أكبر النصائح أهمية كي تجلب انتباه شريكك إليك عندما يتحدث هي واحدة من أهم الأمور التي عليك فعلها.

*استمع بدون أن تحكم عليه، الحب ممكن فقط عندما أزلت كل الأفكار والأحكام المسبقة حول مشاعر واحتياجات شريكك. عندما تتحمل المسؤولية عن مشاعر شريكك أو تأخذ الرسائل بطريقة شخصية، إن كنت

تقوم بإلقاء اللوم والحكم، فتأكد أنك تقوم بالحكم على تجربة شريكك. لأنك تريد بأن تحمي وتدافع عن نفسك.

*استمع إلى شريكك دون مقاطعة، أو جدال، أو تقديم المشورة. إذا كان لديك رد فعل عاطفي قوي على الكلمات، لاحظ ذلك. تنفس ببطء عدة مرات لتركيز نفسك. سيكون لديك فرصة للتعبير عن نفسك في وقت لاحق. *أعد صياغة أو تكرار ما يقوله شريكك، هذه الخطوة تشجعنا على أن نكون مستمعين جيدين. كما أنها تساعدنا على فهم معنى الشخص الآخر ومشاعره. تساعد على مساعدة الشريك أيضاً على التعرف على مشاعره وتوضيحها.

وأن تتعد عن ثلاث حالات فقد يؤثر ذلك في الحوار ويفشل..

- أولاً- التظاهر بالإنصات: هو أن يكون إنصاتاً غير صادق منك أو يكون واضحاً، بأن يكون إنصاتاً ولكنك تفكر بأشياء أخرى خارج إطار الحوار، انتبه فبإمكانه الشعور بذلك.
- ثانياً- تجاهله أثناء الحوار: أن تتجاهل شريك حياتك أثناء الحوار أو عدم الاهتمام لما يقوله كالانشغال بالقيام بشيء ما كتصفح الهاتف أو

قراءة مجلة، أو مشاهدة التلفاز، أو النظر إلى الأرجاء وعدم النظر إليه فقد يجعله يشعر باستخفاف من قبل الطرف الآخر.

• ثالثاً- أن تتفاعل معه أثناء الحوار: ألا تكون فقط منصت بل تفاعل معه في الحوار وناقشه فيه وخاصة أثناء وجود اختلاف بينك وبينه والتوصل إلى حل يتوافق مع كل من الطرفين.

ويجب عليك أن تركز على صفة الاهتمام في آداب الحوار ولضمان استمراريته بطريقة صحيحة وسليمة لذلك تجنب:

1. إصدار الأوامر الإلزامية واستخدام كلمات وتعابير وجه إلزامية، أخرج عن عقلك أنك تملك شريك حياتك، حقيقة أنكما متزوجان، تجنبها تماما.

2. الانشغال أثناء الحوار مع شريكك كالأكل والشرب أثناء انعقاد الحوار إلا إذا كان الحوار على مائدة الطعام.

3. لا تقاطعه أثناء الحوار، حتى إذا كنت تعتقد أن ما يهم ذلك الشخص لا يهمك، فلا تدمر كلماته. إن القدرة على الاستماع لبعضكما البعض حتى عندما تكون التفاصيل تافهة، أمر مهم.

4. الانشغال بالهاتف أو تلقي المكالمات الهاتفية أثناء الحوار.

5. تجنب أن تظهر أنك لا تريد الاستماع أو تقول في وقت آخر فقط احرص على الاستماع حتى لو كان الحوار سخيلاً بالنسبة إليك.

هناك العديد من الأمثلة التي يمكنك تطبيقها حتى تتعرف على شريكك بصورة أكبر مثل:

• أن تقوم بتحدي طبخ مع شريك حياتك، هي طريقة لطيفة لخلق جو مميز بين الزوجين وأيضًا تجعلك مقربًا أكثر منه وتقوم بذلك أن يقوم كلاكما بتحضير وصفة ما وفي وقت محدد يقدمها للآخر لتعرفا أي منكما يطبخ بشكل أفضل.

• يمكنكما الذهاب إلى دروس تعليمية معًا، فذلك دليل على أن الأزواج الذين يتعلمون معًا يتواصلون معًا بشكل أعمق، وسيجدون شيئًا مشتركًا بينهم، ابدأو بـ(دروس طبخ، رسم، غناء، علوم).

• التقط الصور مع الشريك عن طريق إضفاء جو المرح كارتداء النظارات والملابس المضحكة والقبعات الكبيرة الغريبة وأيضًا التقاط الصور العائلية الرسمية وأيضًا الذهاب إلى الأماكن المميزة لالتقاط صور تذكارية لكما.

• اصنع قائمة أمور تريد فعلها مع شريكك، قم بصنع الأشياء التي تريد أن تقوم بعملها معه كالأمور المرححة والجديدة حتى لو كانت ليوم واحد. وأن تقوم أنت وشريكك بتخطيط لعطلة أو لسفر مستقبلاً ووضع خطط لمستقبلكم معا ومراجعة هذه الخطط بانتظام. تأكد من عدم التخطيط فحسب، بل للقيام بالأشياء المثيرة والمدهشة التي خططتموها معًا، قم بهذه

الأمر الآن ثم افعل أشياء لم تفعلها من قبل، اذهب إلى الأماكن التي تقوم بتشويقك وإثارة حماسك مع شريكك، افعل الأشياء التي تخيفك وتوقظك وترمي في أشياء غير متوقعة مع شريكك، نزهاة ومفاجآت لبعضكما البعض هنا وهناك وفي كل مكان، في عدم توافر المال للقيام بعطلة يمكنكما أن تقضيا الوقت سوية في التخطيط لها واسعي مع شريكك لتحقيقها في وقت ما في المستقبل والقيام بتوفير المال معا مما يخلق روح التعاون والكفاح بين الطرفين واستمرارية العلاقة.

• قم بخطة نزهاة صغيرة وقصيرة، سواء في عطلة نهاية الأسبوع، أو رحلة إلى حي جديد.

• الذهاب إلى السينما أو مشاهدته الأفلام في المنزل يمكنكما أن تقوموا بالتخطيط سويًا لمشاهدة فيلم جديد أو يمكنكما اختيار بعض من الأفلام المفضلة سويًا، وتمضية ليلة كاملة في مشاهدة الأفلام بكل أريحية في المنزل.

• ركوب الدراجات مع شريك حياتك في نزهة طويلة، فركوب الدراجة يحرر التجارب بعمق، ومن الجيد أن تكون قادرًا على القيام بذلك مع شخص تحبه.

• قم بممارسة هواية جديده مع شريكك، يمكن أن يساعدكما تعلم شيء جديد معًا في التزايد، فضلًا عن اكتشاف نشاط ترفيهي تستمتع به مع

شريكتك. فقم بتجربة الألعاب الرياضية مثل التنس أو كرة السلة، وتعلم لغة جديدة، والطهي، والصياغة، أو أي شيء آخر كنت ترغب في تجربته.

• جرب رياضة جديدة مع شريكك، في بعض الأحيان يكون مجرد الخروج من الروتين وتجربة شيء جديد طريقة جيدة لقضاء وقت أكثر جودة مع شريكك. هناك العديد من الطرق للقيام بهذا، كالرياضة مثلاً، كالذهاب إلى صالات الألعاب الرياضية، ما يهم حقاً ليس ما تفعله، ولكنك تفعل ذلك مع من تحب.

• مشاهدة الصور والفيديوهات المسجلة التذكارية، قم بمشاهدة الفيديوهات المسجلة لكما سوياً وتصفح الصور في فترة مضت كشهر العسل أو فترة تقدمك للزواج فالطبع تحمل ذكريات سعيدة وعند تذكرها قد تبسم تلقائياً لذلك قم بمشاركة الابتسامة مع شريكك فإن مشاركة ذكريات الماضي أمر لازم لتقوية العلاقة بينكما ويقرب المسافات البعيدة بين الطرفين وكسر الحاجز الذي سببته ضغوطات الحياة.

• التسوق مع شريك حياتك في وقت فراغك وعندما لا تكون مشغولاً يفضل أن تقوم بالتسوق مع شريك حياتك كالذهاب إلى المتاجر سوياً لشراء المواد الغذائية أو شراء الملابس سوياً وتقوم بإعطاء رأيك وإضفاء روح مشاركة الرأي بين الطرفين فذلك يكسر أي حواجز بين الزوجين ويجعل الزوجين متقاربين بطريقة كبيرة عن ذي قبل.

• قم بالتحدث مع زوجين في عمر الستين أو أكثر، احصل على بعض النصائح منهم، وافحص ما هي الأمور التي تستطيع تطبيقها في علاقتك، حتى تستطيع البقاء مع شريكك مدى الحياة.

• ابحث عن طرق صغيرة لخدمة بعضكما البعض. وتقديم خدمة صغيرة لشريكك فإنك على علم بما يحتاج إليه، وأنت على استعداد لمساعدته.

• جربا التحدث على الهاتف، يبدو ذلك مجنوناً بعض الشيء، لكن المكالمات الهاتفية هو نوع مختلف عن التواصل عبر الكتابة، أو حتى بالواقع، قد تتعمق أكثر من خلال التحدث مع شريكك على الهاتف.

• المتعة مع الافتراضية، يمكن أن تصبح المحادثة روتينية، قم بالابتعاد عن المؤلف وقم بإجراء محادثة عشاء سخيقة مصنوعة بالكامل من مواقف خيالية - على سبيل المثال: "إذا كنت في جزيرة ويمكن أن تجلب خمسة أفلام فقط، فأى أفلام ستجلبها؟".

• حدد الأهداف، بالإضافة إلى تحديد أهداف الحياة، حدد أهداف علاقتك مع شريكك.

على سبيل المثال: نحن نهدف إلى قضاء مزيد من الوقت معاً في الخارج وليس أمام التلفزيون.

• دع شريكك يعلمك شيئًا جيدًا، والعكس صحيح. يحب الجميع الشعور بأنهم قادرين على تعليم شخص ما يحبونه حول شيء يجيدونه.

• اجلب أصدقاءك المتزوجين معك، فالسهل إضفاء الحيوية على حياتك الاجتماعية وإنشاء عوالم منفصلة خاصة به، ولكن جلب أصدقائك أو أخوتك أو زملائك معًا يمكن أن يكون أمرًا ممتعًا.

• أعد موعدك الأول بشريكك، قوما بالذهاب معًا إلى أول مكان تقابلتما فيه أو أول مكان ذهبتما إليه وأنتما معًا، فإن إعادة تكوين موعدك الأول بأكبر قدر ممكن من الدقة فهي طريقة جيدة لتظهر لك أنك تتذكر سبب حبك لشريكك. إذا كان تاريخًا كبيرًا ومبهجًا، فاجعله كبيرًا ومبهجًا مرة أخرى، إذا لم يكن الأمر كذلك، فاجعلها بسيطة، فالهدف من ذلك هو القيام ببعض الوقت العاطفي قبل القيام بالأعمال كالسفر والفواتير، والأطفال، والعائلة.

أو إذا لم يكن موعدكما الأول رائعًا على الإطلاق، فيمكنك دائمًا أن تسأل شريكك عما كان يريد في موعدكم الأول بدلًا من ذلك وقم بصنع واحدٍ لكما.

* * *

للحفاظ على علاقتك بشريكك

• تجنب سوء التفاهم كي تحافظ على علاقتك مع شريكك وبدون مشاكل. فسوء التفاهم بين الطرفين من الأسباب التي تعرض العلاقة إلى المشاكل والتوتر، وسوء التفاهم ينتج عنه عدم التقدير للشريك لأمر معين واضح، مما يجعل الشريك في حالة غضب منك بشكل مستمر ولفترة أطول.

• تجنب الشكوى المستمرة، فالشكوى هي التذمر وذلك يعرض علاقتك مع شريكك إلى التدهور فإن التذمر على تصرفات شريكك ورصد أخطائه يعني كثير من المشكلات بينكم. فقط توقف عن الشكوى التي لا تستحق الشكوى من أجلها، إذا كنت تشعر بأن علاقتك تسير على ما يرام، فقد تحتاج إلى إعادة النظر في سبب بحثك الدائم عن الدراما.

• المواجهة الدائمة في حالات الغضب فهي أفضل طريقة للحفاظ على علاقتك مع شريكك، فعند المواجهة الأمور تتضح بشكل أكبر وتكون غير خفية، لكن بطريقة متحضرة وهادئة.

• السيطرة على الانفعالات، واستفد من وضع مضى مماثل، تذكر كيف شعرت في ذلك الوقت. حتى لو كانت الظروف تختلف، ستتداخل مشاعرك وخبراتك، فذلك يجعلك تحافظ على علاقتك بشكل أكبر من دون مشاكل من الأساس، فالحفاظ على الانفعال من أهم الأساسيات التي تجدها في أي علاقة سليمة. حتى لو لم يكن هناك مشاكل. وتحمل المسؤولية

عن سعادتك الخاصة. فتنقذ نفسك عدة ساعات من الجدل من خلال تذكر هذه القاعدة: إنها ليست مخصصة لأي شخص آخر يجعلك سعيدًا. في العلاقة، سيحاول شريكك ارضائك وجعلك سعيدًا، ولكن في النهاية، أنت مسؤول عن سعادتك.

• العطاء من أهم ما يجعلك تحافظ على علاقتك مع شريكك، هو العطاء وهو ما يجعل شريكك في حالة من الامتنان الدائم، ويجعله يتغاضى عن أي غضب أو شجار حدث بينكما في أي وقت، ففي بعض الأحيان، قد تبدو العلاقة وكأن بها الكثير من الأعباء حتى تستقر وتدرج مدى إعطائك. إن العلاقة المزدهرة والصحية تتطلب بعض العطاء والتأثير، وهي في متناولك تمامًا إذا كنت أنت وشريكك على استعداد للقيام بعمل الفريق الواحد.

• القدرة على التغيير إلى الأفضل، التغيير إلى الأفضل من أجل شريكك يجعلك تحافظ على علاقته بك دون مشاكل، فعندما يراك شريكك في صورة أفضل من ذي قبل تختفي المشاكل.

• ابتعد عن العادات السلبية من أجل شريكك فذلك يجعلك تحافظ على علاقتك معه دون أي مشاكل، لأن رؤية الأمور الإيجابية في العلاقة تجعلك في راحة بالنسبة لعلاقتك مع شريك حياتك.

• حدد بعض الموضوعات الرئيسية. هل المتحدث يعبر عن الحزن؟ الخوف؟ عدم اليقين؟ حافظ على هذه المواضيع في المقدمة ووسط عقلك.

• ابتعد عن الغيرة. الغيرة يمكن أن تكون سامة تمامًا للعلاقات، لذا احتفظ بمراقبتك. إذا كنت دائماً غيورًا، فاعرف إذا كانت مشكلتك الشخصية، أو إذا كان شريكك يقوم بأشياء تبدو أقل جدارة بالثقة.

طبق ما تعلمته

يمكن أن تكون الدروس التي تتعلمها مرارًا وتكرارًا من أكثر الأمور التي تثير الإحباط في العلاقة. عندما ينسى شريكنا ما قمنا بعمله من أجله، فهذا يدفعنا للجنون! ولكن، كيف حالك عن تذكر هذه الأشياء؟

إذا وجدت أن كل منكما يدور حول نفس الأشياء، فقد تلجأ لعمل دفتر على الأمور التي تتناسب معك ومع شريكك بالفعل. عندما تكتب أشياء مثل كيف ومتى تأخذ عطلات، أو دفع الفواتير، أو حتى أي نوع من الحيوانات الأليفة التي ستقومون بتربيتها. يمكنكم التمتع بصحبة بعضكما والإجابة على أسئلة أقل.

قد يبدو هذا كطريقة مبالغ أو عالية للتعامل مع اختلافاتك، لكنه حقًا يعمل! إذا وافقت على بعض الأشياء يمكنك إنفاق تفاعل عاطفي أقل عندما يبدأ الصراع بينكما بالظهور.

* * *

التعرف على ذات شريك حياتك

والتعرف على ما يحبه وما يكره وما يجيد فعله والذي لا يستطيع فعله والذي لا يملكه والذي يريد امتلاكه والأنشطة التي يفضلها ويحب ممارستها فيجب عليك تشجيع شريك حياتك على المثابرة في ممارسة هذه الأنشطة والعادات لذا حاول أن تناقش المشاكل العالقة مع شريك حياتك لكي تفهم وجهة نظره بها، وبالتالي تتعمق في فهم أسلوب تفكيره.

فقد نسمع أن بعض الأزواج يمنعون زوجاتهم من القيام ببعض الأنشطة كممارسة الرياضة أو اللعب في صالات الرياضات مما يؤدي ذلك لحدوث شعلة صغيرة في محصول قش فتزداد المشاكل الكبيرة من مشكلة صغيرة فيجب علينا أن ننتبه من تلك النقطة الصغيرة التي قد تصل لإنهاء العلاقة وتنتهي بالانفصال، فلا يمكن أن تكون قد تسعى إلى علاقة متفاهمة وأنت لا تريد من شريكك ممارسة أنشطته المفضلة لديه فيجب عليك أن تكون متفهمًا لما يحب ممارسته وكيف تساعدك تلك الأنشطة على الشعور بالرضى وكيف يمكنك مساعدته على تنمية قدراته البدنية بطريقة لا تؤذي مشاعر كل من الطرفين وإن لم تكن تتقبل تلك الأنشطة التي يفضلها الشريك يجب عليك أن تعطيه أسبابًا واضحة وبطريقة لائقة وأيضًا طرقًا أخرى لحل المشكلة لجعلها تتفق مع معايير موافقة الزوج والزوجة بطريقة لا تؤذي العلاقة وتجعلها تهتز.

ونتيجة ذلك سوف يجعل من الشريك الآخر يقدر الاحترام الذي تكنه له وتزداد العلاقة تماسكاً وترابطاً أكثر مما كانت سابقاً عليه.

تجاهل شريك حياتك يؤثر في استمرارية العلاقة

لا يمكن لشريكين في علاقة تجاهل أي منهما الآخر. أنت يمكنك تجاهل ما يفعله الغرباء في الشارع للغرباء الآخرين، لا تتصرف أبداً مثل الغرباء لأنك أنت وشريكك تحاولان أن تكونا أقرب الناس إلى بعضكما.

فعندما تشعر بالتعب ولا تريد أن تشتت انتباهك، قم ببذل الجهد واستمع إلى ما يريده شريكك وما يريد أن يقول. في بعض الأحيان قد تظن أن التوقيت سيء للمحادثة والحوار، لكن شريكك يمكن أن يغلقه بسهولة ويصبح مغترباً؛ لذلك كن دائماً منفتحاً على ما يجري بداخل خاطر شريكك.

يمكننا القول بأن التفاهم له معنى آخر و"الذكاء العاطفي" في هذه الأيام، أو إدراكه، وحساسيته وبديهياته مع الآخرين. على سبيل المثال: "تبدو محبباً اليوم، هل هذا صحيح؟" أو "هل أستطيع أن أفهم لماذا أنت تسرع منذ غادرتنا من موعدنا وأنا قلق بعض الشيء، هل يمكنك أن تُبطئي؟"

والتفاهم يمكن أن يعني أيضاً بطريقة ما أو مختلطاً بالارتباط. على سبيل المثال: "أنا أستطيع أن أتفهمك، فهذا ما يحدث لي."

والتفاهم بتلك الطريقة بالارتباط مع شريكك فما يحدث له يحدث

لك، هو أفضل وسيلة للتفاهم.

انفتاح الذهن

كن كتابًا مفتوحًا لشريك حياتك، إذا كنت تريد أن يكون التفاهم في علاقتكما وتريد أن تفهم شريك حياتك، يجب أن تبقي دائمًا منفتحين، وكيف يكون الانفتاح مثل ألا تقع في الأحكام المسبقة. حاول التفكير والتعامل مع كل مشكلة بطريقة إبداعية وسليمة.

ومعنى أن تكون منفتحًا أن تكون منفتحًا على كل شيء جديد، ولا تسمح بحدوث التغييرات إلا إذا كانت تغييرات تحسينية، ولن يكون شريكك منفتحًا قبل أن تكون أنت منفتحًا.

لذا حاول بمقابلة شريكك في منتصف الطريق وقم بتقديم بعض التنازلات من أجل الحفاظ على العلاقة القائمة بينكما ولا تسمح أن تسود أنانيتك على المصالح المشتركة بينكما، وفي كل الأحوال من أجل التفاهم تحتاج أن تتواصل مع شريكك بشكل فعال، قم بالتحدث مع شريكك في كل شيء وعبر عن نفسك بوضوح.

هناك عدة طرق للقيام بذلك عن طريق الاستماع النشط، والذي يحث الطرف الآخر على مواصلة الانفتاح والسماح لك بالدخول إلى حياته. وقم بطرح الأسئلة فذلك يُظهر اهتمامك بالحوار الذي تناقشه مع شريك حياتك، ويساعدك أيضًا على الغوص بشكل أعمق قليلًا في الفهم.

قم بالتواصل الفعال والعلني. يمكن تحسين العلاقة فقط من خلال تحسين التواصل. لسوء الحظ، لا يتعلم معظم الناس كيفية التواصل بشكل فعال مع نموهم، لذا قد يكون من الصعب إجراء محادثات مهمة أو الوقوف لنفسك إذا لم تقم بجهد متضافر لتعلم أساسيات التواصل الفعال.

في العلاقة، يجب أن تتعامل مع النزاع والاختلاف مع وجهة نظرك بأنكم فريق، بدلاً من أن ترى الخلاف كفرصة لإثبات نقطة معينة أو الفوز بحجة. حاول أن تفكر فيه كتحدٍ للتوصل إلى حل مفيد للطرفين.

مشاركة شريك حياتك في أنشطته

عادة، لا يهتمك ما يهمله بالضرورة، ومع ذلك، يجب أن تثير اهتمامك بشكل غير مباشر. على سبيل المثال، أنت لا ترقص ولكن لأن شريكك مهتم بالرقص والغناء فهذا يعني أنه يجب أن تكون مهتمًا بالرقص أيضًا ولكن بشكل غير مباشر، أو مهتم بلعب الشطرنج، فاعتبرها تضحية صغيرة وتظاهر بأنك مهتم بما يهتم به شريكك فسيشعر بأنك تشاركه بنفس اهتماماته، وقم بقضاء الوقت مع شريكك كي تعرفه أكثر، انتبه إلى ما يثير اهتمامات شريكك، ليس عليك أن تحبها، لكن أعطها فرصة قد تحبها.

لكن لا تبالغ بكل شيء، لا يشترط بأن يكون كل شيء مشتركًا بينكما بشكل جاد وكبير، فهذا قد يكون مزعجًا في الواقع.

حدد ما يبقيك مع شريك حياتك

في لحظات جنونك من الإحباط أو الغضب، تذكر ما الذي يعجبك في شريكك أكثر. هناك سبب لك معه بعد كل شيء، أليس كذلك؟

تذكر دائمًا ما الذي يجعلك تحب النصف الآخر. الذكريات الحلوة تميل إلى ربط المشاعر، تذكر أنك تحب شريكك بسبب الأشياء الصغيرة التي تفعلونها وحتى إذا كان أحدهما يبدو أفضل للحظة، فإن شريكك يحبك مرة أخرى لكل الأشياء الصغيرة التي تقوم بها ويشعر بالامتنان بسببها.

وأن يجب أن تعرف على وجه اليقين لماذا أنت وشريكك معًا، أو بمعنى آخر، ما الذي يجعل علاقتك قوية بشريك حياتك، وأنه لماذا اخترتما بعضكما البعض وليس بعض الأشخاص الآخرين؟ وما الذي يجعلكما تهتمان ببعضكما البعض؟ لماذا تحبان بعضكما البعض؟ طرح كل الأسئلة يجب أن تجعلك متأكدًا من طبيعة علاقتك مع شريكك، فلا بد من وجود بعض الصفات التي تحبها في شريكك ومن أجل الوصول إلى التفاهم، عليك أن تعرف ما هي قيمة شريكك، فقم بالتفكير في ما يجعلك بالبقاء بجانب

شريك حياتك والعتور على الأمور التي تجعلك معه إلى الأبد، والتعلم من هذا سوف يكون شديد الإفادة إن كنت تريد التفاهم مع شريكك.

تعلم كيفية التواصل مع شريكك

لأن التفاهم مهم في العلاقة، وكي تحتاج إلى تحقيقه من خلال التواصل إلى الحوار الفعال والمحادثات المخلصة هما أفضل طريقة للتفاهم.

فالحوار الفعال والمحادثات المخلصة هما أفضل طريقة للتفاهم، فهذا يعني أنه يجب عليك مشاركة ما هو مهم بالنسبة لك مع شريكك. إذا كنت تشعر أنك مدفوع بسبب عدم الاهتمام أو المساهمة. فابحث عن طريقة كي تقوم بتوصيل تلك المشاعر إلى شريكك. قد يكون حتى شريكك يشعر بنفس الطريقة ومعظم العلاقات الموجودة تحولت إلى شخصية غير مسقيمة بسبب نقص التواصل.

ومع ذلك، تأكد من أنه إذا كان لديك أي مشاكل من شأنها أن تؤثر على مزاجك، فبي تدرك أسباب مشكلتك ومزاجك.

فسيجد أحد الشركاء دعمًا لمشاعرهم في حال وجود شخص آخر يستمع. هذا يمكن أن يؤدي إلى خطأ فادح الذي يجب أن يتم التوصل إليه في وقت لاحق. إذا استطعنا تجنب هذا كله، فإن الإغواء على الضالة سيكون أقل احتمالاً. مثال على ذلك: أنت تقوم بكل الأعمال المنزلية ولا

يساهم شريكك. لا يبدو أن شريكك مهتم بك وأنت تشعر أنك مدفوع عندما تحاول جذب الانتباه، فتشعر أن هناك شيئاً مفقوداً في الطريقة التي يتعامل بها شريكك، وتشعر أن هناك شيئاً مفقوداً في مجال العلاقة التي تشعر بأنها مهمة.

فعندما تشعر بالحزن أو السوء، يجب أن تتحدث مع شريكك. وبالمثل عندما يشعر شريكك عليه أن يقوم بذلك للحفاظ على العلاقة ولا يكون أحد طرفيها يسيطر عليه الإحباط، فكن مستعداً وجاهزاً ليتمكن من المشاركة معك، وكما ينطبق أيضاً على المواقف التي تكون فيها سعيداً ومسروراً ومحبطاً وغازباً إلى ما آخره. فشارك دائماً مع شريكك تلك المشاعر والعواطف، فيزعم مستشاروا العلاقات الزوجية بأن عدم الثقة وسوء الفهم ينطلقان عندما يحوي الزوجان مشاعرًا لا يتشاركوها مع الطرف الآخر بدلاً من مشاركتها مع بعضهما البعض، يمكنك التحدث قليلاً مع شريك حياتك والتحدث عما تشعر به في تلك الأوقات، وكن أيضاً حريص على إجراء محادثات جادة حول مستقبلك والمشاكل، والخطط، والمشاعر، والأفكار.

إن ثقافتنا منحازة بطرق تهدف إلى جمعنا معاً، ولكنها في الواقع تفصلنا:

• **التحيز المعرفي** (فالعقل يتفوق على كل شيء آخر)

· المرجعية الذاتية

· **التماثل** فهو آمن ومريح (تبادل التفاهم والعلم أن معظم الناس لديهم أفكار وآمال ومخاوف مماثلة. واحدة من الفوائد العظيمة للتعاطف والفهم هي إدراك مدى تشابهنا. في حين أن أهداف الجميع ومخاوفهم قد يكون لها أهداف مختلفة).

احترام اختلافات الشريك الخاص بك

"عندما يكون الرجال والنساء قادرين على احترام وقبول الاختلافات فإن الحب لديه فرصة للفتح".

هي جملة شهيرة في الرواية الأكثر مبيعاً، (الرجال من المريخ والنساء من الزهرة)، التي غطت في العديد من الاختلافات بين الجنسين بأن عظمة العلاقة بين شخصين تعتمد على شيئين:

أولاً: تقدير الاتفاق في وجهات النظر، وثانياً: احترام الاختلاف فيما.

على سبيل المثال: إذا أدركت أن شريكك يحتاج إلى إحساس بترتيب حياته فالحاجة إلى بعض الوقت لترتيب أفكاره، بدلاً من أن يصبح غاضباً بشأن الأعمال المنزلية أو التنظيف المستمر، فافهم أن هذا مجرد سلوك ولا يفعل ذلك لإزعاجك. عندما يكون لديك هذا النوع من التفاهم، فمن

المرجح أن تكون أكثر تعاطفًا مع شريك حياتك بدلاً من أن تصاب بالقلق والإحباط. والقبول يعني التعامل مع شخص كما هو عليه دون المعاقبة أو الموافقة على سلوكه، فإن احترام إنسانية الشخص وكرامة الإنسان الذي تتعامل معه جزء من القبول، فالقبول يحمل معنى التقبل للشريك، وليس شرطاً على قبول سلوك شريكك وتصرفاته.

قم بمراجعة توقعاتك، فهل ترى شريك حياتك كشخص، مع كل من الصفات والعيوب الفوز، أو كشخص كنت تتوقع أن تكون مثالية؟، إذا كانت توقعاتك فلكية لدرجة أنه لا يمكن لأحد أن يصل إليها بنسبة 100% من الوقت، فأنت بذلك تضع علاقتك للفشل.

قبول واحتفاء الاختلافات، من أحد أكبر التحديات التي نخبرها في العلاقات هو أننا جميعاً مختلفون، يمكننا أن نتصور العالم بطرق عديدة. تعلم احتضان الاختلاف، وتعلم تبني الخلافات كما قد تتعلم الكثير منهم، قبول هذا الصراع بأنه يحدث، إذا كنت تتوقع أن تكون على علاقة طويلة الأمد، فسوف يكون هناك اختلاف بين الحين والآخر.

اعرف العادات التي تؤدي إلى صراعك مع شريكك.

ابدل جهداً لفهم عاداتك وعادات شريكك حتى تتمكن من كسر الأنماط السيئة والعثور على حلول مرضية ومحترمة.

تذكر أن أحد الاختلافات ليست نهاية كل شيء، وليس هناك شخصاً على الأرض تتفق معه طوال الوقت، ومن المستحيل أن يكون الطرفين على وفاق أبدي بل إن ظهور بعض الاختلافات أمر صحي وجيد للعلاقة لكن بشرط النقاش المتبادل بين الطرفين مثال على ذلك الاختلاف للتوضيح:

• زوجة مهووسة بالنظافة المنزلية وترتيب الأشياء ومسح الأرضية وتنظيف السجاد وأشياء أخرى عكس زوجها الفوضوي المهمل تماماً، سيكون عليك أن تحترم قاعدة نظافة منزلها وأيضاً لتجنب استثارة غضبها ويمكنك مساعدتها في تنظيف المنزل عندما تشعر بالتعب لتقوية العلاقة بينكما والشعور بالمسئولية المشتركة بينكما.

• زوج يحب القطط والكلاب والطيور وزوجة لا تحب وجود الحيوانات الأليفة بالمنزل وتتقزز منهم بسبب الفضلات التي تقوم بتنظيفها من حين لآخر، لتجنب حدوث مشاكل بسبب الاختلاف يجب عليك احترام رفض زوجتك ذلك واحرص على عدم جلب الحيوانات الأليفة داخل المنزل وإذا كان هناك بالفعل حيوان أليف ولا تستطيع الاستغناء عنه، قم بالاهتمام بنظافة المنزل بدلاً عنها، حتى لا تشعر بوجود شيء يجعلها قلقة راحتها.

• حب زوجتك لمشاهدة الأفلام والمسلسلات التلفزيونية أو حبها لممارسة أنشطتها أو حبها لعادات لا ترغب بها وكنت متأكدًا أنك غير قادر

على تغيير أحد عاداتها فقط قم باحترام تلك الصفات وتعلم كيف يمكن التعايش مع ذلك الوضع فقد ذلك يجعل شريكك من تلقاء نفسه يعمل على تغيير عاداته تدريجيًا.

• رجوعك إلى المنزل في وقت متأخر وكنت تعلم بأن زوجتك كانت بالانتظار وذلك سوف يثير غضبها وضيقها وأحيانًا التذمر فلا عيب من الاعتذار والإقرار بخطأك.

• قيام زوجتك بدعوة إحدى صديقاتها إلى المنزل والمشاركة في أمسية كان من المفترض أن تكون خاصة بكما، فيجب عليها أيضًا تحمل مسؤولية ما قامت به وأنها قد اتخذت قرارًا خاطئًا.

فلا يوجد عيب في الاعتراف بالخطأ والإقرار به والاعتذار وأيضًا الحرص على عدم الإساءة للطرف الآخر، جميعنا معرضون للوقوع في الأخطاء، فالخطأ لا مفر منه لكن الأهم من كل ذلك هو إبقاء التوازن وطرده التوتر وعدم التسرع في إصدار الأحكام على بعضكما البعض فهنا تظهر المناقشة والحوارات الهادئة بينكما والتي تجعل العلاقات تسير في مسارها الصحيح والسليم وأن التسرع في إلقاء الكلمات العدائية وسب الطرف الآخر قد يجعل العلاقة في توتر وخلل؛ لذلك يجب في حالة وجود أحد الطرفين في حالة مزاجية من الغضب يجب على الطرف الآخر أن يكون على وعي تام لما سيحدث إذا قام برد فعل للغضب الذي تلقاه منه. فقط قم

بإعطاء الوقت الكافي للشريك بأن يفرغ غضبه حتى يهدأ تمامًا ثم تعامل مع شريكك بالطريقة الصحيحة والسليمة وأيضًا لا يمكننا أن ننسي التعامل بود واحترام مع الرأي الذي جعل شريك حياتك في غضب مهما كانت درجة اختلافك معه، فقبول اختلاف الإنسان في حد ذاته يعكس الشعور بالحب والرعاية.

فاعترف بأخطائك. إذا كنت تعرف أنك قمت بشيء ما لإيذاء شريكك، عن قصد أو لا، قم بالامتنال له، وتواضع بنفسك واعتذر بصدق، دون تقديم مبررات مثل: "أنا آسف لأنك جعلتني غاضبًا"، يجب أن تكون مسؤولاً عن أفعالك ولا يمكن أن تجعل أي شخص آخر يشعر بالذنب بسبب ما قمت به أو لم يفعل. وقم بالالتزام بتغيير سلوكك. إذا لاحظت نفسك تعتذر عن نفس الخطأ مرارًا وتكرارًا، فقم بتصعيد ذلك المستوى. وأخبر شريكك أنك تعرفت على أن هذا الخطأ لا يزال يحدث، وأنت تريد تدريب نفسك للتوقف. اطلب المساعدة واطلب منه أن يشير إليك برفق عند ارتكاب هذا الخطأ مرة أخرى.

وتذكر أن التسرع في إظهار رد الفعل والتشدد أيضا سوف يجعل الطرف الآخر رافضًا للحوار وأقل تفاعلاً في قبول حل وسط وقد يؤثر ذلك مستقبلاً ورفض مشاركة الأفكار فيما بعد.

وتجنب التحدث باستخدام الكلمات الوقحة فقم باستخدام صيغة (أنا) بدلاً من (أنت)، فقط ابتعد عن توجيه اللوم للطرف الآخر، ولا تجعله

في موقع الدفاع عن نفسه وأن تقلل من وجهة نظره دون الاستخفاف بالرأي، بالرغم أن ذلك الفارق الصغير في صياغة الكلمات إلا إنها قد تشكل فارقاً في وضع العلاقة أو جعلها حتى تهتز إلى منحدر أبعد.

تجنب المكابرة والإنكار في المناقشات وأيضاً عند الاعتذار واحرص على التخفيف من حدة التوتر.

وعند اعترافك للطرف الآخر بالخطأ قم بإظهار احترامك له عند الاعتذار وأفضل شيء ما يمكنك قوله في ذلك الحين أنك حقاً تشعر بالأسف، فيجب أن يظهر عليك أنك حقاً أسف وتعني حقاً ما تقوله، وقم بالنظر إلى عين شريكك ولا تقم بالنظر في ما حولك أو النظر إلى الهاتف، وإنك سوف تقوم بإصلاح خطأك وتحسين الوضع ورغبتك في ذلك أيضاً من داخلك، وقدم حلولاً وأعرضها على شريكك وإظهار حقيقة أنك تشعر بما فعلته من أخطاء.

فقم بالعمل على حل المشكلة "فالأفعال صوتها أعلى من الكلمات" وابذل الجهد فيه وأظهر مدى تعلمك من ذلك الدرس وأنت لن تعاود فعله مرة أخرى.

وأن التواصل هو المفتاح الحقيقي لنجاح علاقة مستمرة ومن الصعب وضع مشاعرنا وأفكارنا في كلمات وجمل؛ لذلك قم أنت بتلك الخطوة فإن فهمك العميق للشريك يجعلك تبدأ بملاحظة بعض الدلائل على ذلك على سبيل المثال: عندما يُغضب بعض الناس شخصاً فقد يلجأ ذلك الشخص

الغاضب بتصرف بطريقة غير عقلانية في حين أنه يمكنك أن تسيطر على الوضع بالهدوء والتأني، وتعلم أن تلتقط ذلك الغضب وأمزجة شريك حياتك بحيث يمكنك أن تقوم بدعمه وتهديته وأن تكون قادرًا على فهم غضبه فذلك سيجعل شريك حياتك قادرًا على استعادة هدوئه بسرعة والتخلص من التوتر الذي كان يسيطر عليه، لا تجعل الحالة المزاجية التي تعيشها في الوقت الحالي تدمر علاقتك.

فنحن نعلم أن الأزواج يجتمعون لأنهم يؤمنون بفكرة السعادة، يبقى الأزواج معًا لأنهم ما زالوا يعتقدون أنهم يستطيعون تحقيقها، الناس في العلاقات يريدون: الحب، والأمن، والثقة. وتلك الصفات الثلاث هي أساس أسرة سعيدة خالية من المشاكل، لكن لا توجد طريقة لبناء علاقة ما إلا إذا فهمت تمامًا مشاعرك الأعمق ومشاعر شريكك.

بعض الأزواج يتعلمون كيفية حل مشاعر جرح الآخرين باعتذار مثل: "أسف، لأنني كنت قاسيًا؟" في بعض الأحيان قد تنفع في تهدئة الأجواء في حين أن بعض الأشخاص قد يأخذونها بمعنى يثير الإحباط لديهم، لذلك يجب عليك امتصاص الغضب قبل أن يصدر رد فعل قد يؤدي إلى حدوث مشكلة كبيرة وقد يكون من المفيد معرفة ما يدور داخل الشخص قبل بدء الهجوم، هذا هو المكان الذي تلعب فيه الحاجة إلى الفهم دورًا.

نميل إلى الاعتقاد بأن الطريقة التي ننظر بها للعالم هي الطريقة التي يكون بها العالم حقًا. وعندما يختلف شركاؤنا معنا، فمن السهل أن نفكر بأنهم هم الذين لديهم معلومات خاطئة أو لديهم تصور مشوه عن الواقع .

فإن الخطوة الأولى إلى علاقة ناجحة هي أن تكون على استعداد للإفصاح عن مشاعرك وأيضا أفكارك لشريك حياتك وممكن الممكن أن تكون تلك الإفصاحات عن الأمور العادية الخاصة والعامة فقط مشاركتها تقوي العلاقة وتجعلها أكثر تفاهما في جعل الطرفين في تفاهم من ناحية الأفكار والآراء والفهم العميق للذات، فإن مسألة الاحترام المتبادل في علاقات الارتباط تتطلب وجود حالة من التوافق والاندماج بين الزوجين.

وجانب من جوانب احترامك لشريك حياتك هو الاهتمام بالثناء عليه في حالة قيامه بالأعمال الصحيحة ونقده إذا قام بفعل شيء لكن بطريقة بعيدة عن الأساليب السلبية بالتذمر لن تمنحك الحياة المستقرة التي تطلبها، فقم بالثناء عليها بأبسط الكلمات حتى إن كنت خجولاً قم بالثناء على وجبة الغداء التي قامت بإعدادها بعد يوم عمل شاق وإظهار مقدار ما تعنيه لك تلك الأفعال الجيدة فاجعلها تشعر بالامتنان حتى لو كان شيئاً بسيطاً تفعله. قل: "شكراً" في نهاية مناقشتك. كي يعلم شريكك أنك تقدر جهده وثقته.

لا تستخدم لغة التوجيه، حاول الإبقاء على عبارات مثل: "يجب عليك" أو "لا يمكنك" الخروج من علاقتك. فأنت وشريكك متساوون، ولا يجب أن يكون لأحد منكم سلطة توجيه الآخر.

فتقبل أن تختلف، هذه واحدة من أهم نصائح العلاقة، حيث إن لديكما آراء قوية وبالتالي لن يتم حل بعض المشكلات، احترم وجهة نظر الطرف الآخر ووافق على عدم المجادلة حول نفس القضية.

لا تظهر عدم الاهتمام واللامبالاة

فسوف يظهر ذلك إلى شريك حياتك على استخفاف وعدم احترامك له فقم بإظهار اهتمامك لما تفعله فعدم الاهتمام من شأنه جعل شريك حياتك يشعر بالإحباط الشديد وأيضا الشعور باليأس.

تعامل مع الآخرين ومع نفسك بعناية (التعاطف الثنائي)

في حالة عدم الفهم كن صبورًا ولطيفًا ومحترمًا قم بإظهار ذلك في خطاباتك فإن ذلك يساعد عندما يكون النقاش في حالة من عدم الاتزان فكن صبورًا حتى تستطيع فهم شريكك حتى النهاية، إنه تحدي كافي للتعامل

مع الصراع دون إضافة إهانات شخصية أو تعليقات شنيعة أو خيانة للثقة، فقم بالقيادة بنفسك أثناء الحوار واجلب التعاطف بين ثناياه وكل نية إيجابية يمكنك حشدها خلال الحوار، كن صبورًا ولطيفًا أثناء ذلك ومع نفسك أيضًا، فلا هناك شيء لتخافه، سلامتك وشعورك بالذات ليسا على المحك. وكرامتك تكمن في قدرتك على عقد الانفصال وإطلاق الغضب والإحباط، حتى لو استغرق الأمر بعض الوقت.

احترام خصوصيات كل من الطرفين للآخر

لكل منا حدوده الخاصة والتي قد نشعر بالغضب إذا قام أحد بتعديها، فإذا قام أحد الطرفين بالتعدي على حدود الآخر لا داعي للتذمر فقط قم بمناقشة ذلك بكل هدوء وسوف يقوم شريكك بإدراك خطئه ويحرص على عدم تعديه مرة أخرى، فإن كان شريك حياتك لا يجب أن يشاهد صورته الخاصة القديمة أو التحدث عن أشياء ماضية أمام الآخرين وإخراج الأسرار التي قام شريك حياتك بمشاركتها معك، أو أن تسخر من كونها كانت مختلفة عما هي الآن، أيا كانت تلك الحدود يجب عليك أن تحترمها وعدم إظهارها مع الآخرين.

لا تقم بالتحدث عن أشياء شريكك الخاصة أمام الآخرين

أن تقوم بالتحدث عن عيوب شريكك في تعامله اليومي في المنزل لا يصح بتاتا أن يكون موضوعًا للنقاش مع الآخرين أو حتى الأصدقاء أو أفراد العائلة، فذلك سوف يؤثر بالسلب على صور شريكك أمام الآخرين الذين قمت إليهم بالشكوى بسبب عيوب ومساوئ شريكك، فقم بالحفاظ على صورة شريكك حتى لا يشعر بعدم الثقة أمامهم بسبب الثثرة الكثيرة بالأمور الخاصة للآخرين.

ولا يصح أبدًا على الزوج أو الزوجة التحدث في عدم وجود أحد الطرفين فذلك يدل على عدم احترامك بغياب شريكك بالقدر الكافي.

ادعم شريك حياتك لتحقيق النجاح وتحقيق حلمه

تمنى لشريك حياتك الأفضل وقم بتشجيعه واستمر بدعمه وأن تتواجد دائما بالجوار لتقديم المساعدات له لتحقيق طموحه الخاص والوصول إلى ما يريده في المستقبل.

قم بدعمه نفسيا ومعنويا ولا مانع ماديا إذا كان يريد بعض المساعدة فقد يسهل ذلك عليه الوصول إلى طريق نجاحه.

قم بإبعاد الإحباط عن شريك حياتك فذلك الإحباط سوف يقلل من قدراته ويؤثر على حالته النفسية.

إذا كانت الأسباب حقيقية في عدم قدرة شريك حياتك على الاستكمال وأنه مستحيل الوصول إليه أو أنه لا يستحق العناء قم بالتحدث بموضوعية ومنطقية حول ذلك، فقد يقنع شريكك برأيك ويقوم بالاتجاه إلى هدف آخر أكثر منطقية.

إذا كان نجاح شريك حياتك يتعارض مع نجاحك قم بعمل نقاش حول ذلك الموضوع والتوصل إلى حل وسط يرضي الطرفين وذلك للحفاظ على العلاقة المشتركة بينكما. فقم بتشجيعه وتشجيع نجاحاته ودراساته وعمله أيضا، فهذا يدل على مدى اهتمامك به، كما أنه سيجعل مشاعره تجاهك تزداد قوة، وسيعرف أنه يستطيع الاعتماد عليك للحصول على الدعم. فعلى كل من الطرفين أن يدعم كلا منهما الآخر.

أن تكون داعماً يعني جعل شريكك وسعادته ورفاهيته من الأولويات بطرق كبيرة وصغيرة .

ضع في اعتبارك أن هذا جزءاً من سبب تواجدكما معاً في المقام الأول هو أنه من أكبر معجبين لك، لذلك تأكد من أنك تتصرف مثل ذلك. حاول إظهار دعمك بهذه الطرق:

- كن مستمعًا جيدًا. إذا كان شريكك في حاجة لإقراض الأذن، فقم بذلك عن طيب خاطر. لا تحتاج دائمًا إلى التوصل إلى حل، فقط دعما منك.
- تقديم الدعم، إذا كان شريكك يحاول إحداث تغيير إيجابي، أو بدء هواية جديدة، أو القيام بتحدي صعب، فكن له المشجع الأكبر.
- قم بتوفير مكان آمن له ، اسمح لشريك حياتك بأن يكون عرضه أمامك دون خوف من الحكم.
- **لا تقم أبدًا بالتقليل من شريكك أمام الآخرين.**

هي واحدة من أسوأ الطرق في تقليل احترام شريك حياتك ولا يجب أبدًا أن تتعامل بطريقة تقلل من شأنها أو بأسلوب حقير أمام الناس، خاصة أمام أصدقائك أو أصدقائها أو عائلتك أو عائلتها فيجب التعامل على أنها جزء منك، كيان لا ينفصل أو يتجزأ منك، وفي حالة وجود ما يستحق الانتقاد عليكما مناقشة ذلك في منزلكما الخاص وذلك بخصوصية شديدة بينكما وليس أبدًا أمام الناس، ففي حضور الغرباء أثناء الكلام والهجوم سوف يثير غضب كل منكما الآخر والشعور بالاستياء كما سيشعر من حولكما من الآخرين بعدم الشعور بالراحة والإحراج الشديد.

فالانتقاد بطريقة عفوية مقصودة أو غير مقصودة، فقم بالاعتذار على الفور قبل أن تقع في الأخطاء وقد تهتز العلاقة بينكما.

لا تظهر لشريكك حتى أقل أشكال الاحتقار. الازدراء هو السم في العلاقة. ليس عليك أن تتصرف وكأنك تحب ما تقوله أو تفعله، مثل الابتسامة للحظية، تهديدات من الاشمئزاز أو العين المتداول. وتبدو مثل هذه الإيماءات -رغم أنها تبدو غير ذات أهمية- شديدة الافتقار إلى الدعم والاحترام والثقة، خاصة خلال فترة زمنية من الخلاف، وخاصة أمام الأبناء، فإذا أظهرت ازدراءً أمام أطفالك، فسيشعرون أنه طريقة مناسبة لعلاج أمهم. قد يشعر الابن أنه يستطيع أن يعامل والدته بازدراء إذا شاهدك تتعامل مع زوجتك بهذه الطريقة.

ولا تقم بالانتقاد العلني والتقليل من قدر شريك حياتك، بل قم بالمدح بطريقة عفوية أمام الآخرين فذلك سوف يعزز من ثقة شريكك بنفسه والاعتزاز بذاته، وسوف تجد المشاعر الطيبة تنهمر تجاهك.

اترك للطرف الآخر مساحته الخاصة

امنحه بعض المساحة. فكل شخص يحتاج إلى خصوصيته وبعض الحرية، لذلك لا تراقب باستمرار كل ما يفعله. فالجميع يكره أن يراقب، بالخنق والمراقبة.

ومن منا لا يتعرض لموقف يجعلنا في حاجة إلى الجلوس والتفكير بمفردنا أو حتى إنجاز شيء خاص، فترك للطرف الآخر مساحته الخاصة من أهم المظاهر التي تظهر لشريكك مدى احترامك له وأنه من السيئ ألا تقوم بفعل هذا وتقوم بإلقاء اللوم على شريكك لقيامه بذلك، فاحترم رغبة شريكك في وجود مساحته الخاصة، فلا تقم بالتدخل في أمور حياة شريكك دون إذنه أولاً، فالجميع له وقته الخاص المنفرد ويجب على الطرف الآخر معرفة ذلك وهو أمر صحي للعلاقة بين الطرفين والحفاظ على الاستقلالية أيضاً، فعدم التفهم على ذلك سوف يظهر لشريكك أنك تفتقر إلى احترامها بشكل كافي، ولا تفكر في الأمر على أنه خطأ منك أو أنك سبب في قيام الطرف الآخر في طلب الانفراد بنفسه لبعض الوقت لكل منا يحتاج إلى ترتيب أفكار حتى تستمر العلاقة إلى أطول فترة ممكنة، فلا يوحد شيء حيال ذلك كل ما عليك فعله هو التفهم، وأن يستمر الأمر لفترة طويلة ومتكررة والانعزال بالنفس وأنه أصبح أمراً شاقاً ويمثل ضغطاً كبيراً عليك، حاول أن تتحدث مع شريكك حول ذلك الأمر والحرص على ألا يكون كلامك يحمل الاتهامات وقم بمناقشة الأمر بموضوعية وتقدير.

لا تتجسس على شريكك أبداً (كقراءة هاتفه، تطارده على الشبكات الاجتماعية) إذا كان يقوم بخيانتك ، فسوف تعرف ذلك. هذه الأشياء لا يمكن أن تبقى سرية لفترة طويلة. ولكن إذا كنت تتجسس عليه وهو برئ، فأنت سوف تخسر ثقته واحترامه لك إلى الأبد.

وهناك العديد من الأمور عليك تجنبها كي تحافظ على علاقتك مع شريكك:

- الشك في عقلية شريكك سوف يقوض ويدمر الإيمان والثقة في العلاقة. فتجنبه بأي ثمن وتجنب الدخول في المواقف التي تنشئه.
- لا تقم بالخط من شريكك والتعالي عليه فقم بمعاملته مثلما تحب أن تُعامل، لا تقلل من شأن شريكك أبدًا حتى لو كنت تعتقد أنه في الحقيقة يستحق هذا.

الصدق مع شريك الحياة

ما الذي يمكن أن نفعله ليس فقط أن نكون أكثر صدقًا بل لتعزيز جو من الصدق من حولنا؟ كيف يمكننا توليد تدفق ثابت من قول الحقيقة بيننا وبين الناس الذين نحيم أكثر؟

يتفق معظمنا على أن الثقة هي أساس أساسي لبناء علاقة. على الرغم من الأشياء العظيمة التي نقولها.

حول كونك صريحًا فهي "السياسة الأفضل" أو "الحقيقة ستجعلنا أحرارًا".

فكيف يمكننا خلق المزيد من الثقة عندما نواصل الكذب على الأشخاص الأقرب إلينا بطرق لا تعد ولا تحصى؟ وبالطبع، لكل إنسان تصوره الفريد عن العالم، ولكن من خلال تقاسم هذه التصورات مع بعضنا البعض، فإننا نتعرف على بعضنا البعض لمعرفة من نكون بالأساس ومعرفة الحقيقة.

كن صادقًا، ابدأ بصدق، فالصدق هو حجر الأساس للتفاهم وأفضل سياسة، الصدق هو عنصر أساسي في علاقة صحية، لا يجب عليك تحت أي ظرف من الظروف الكذب على شريك حياتك.

قد يكون صعبًا في بعض الأوقات أن تكون صادقًا فعليًا وقولًا إذا أردت في احترام مشاعر لشريكك الصدق هو في المقام الأول من العلاقة، لكن الحقيقة ستسمح للعلاقات بالتنفس.

ليس فقط لأنها تساعدنا على تجنب الإخلالات الضارة للثقة، بل لأنها تسمح لنا بالعيش في الواقع بدلًا من الخيال ومشاركة هذا الواقع مع الآخرين.

بغض النظر عما يحدث، ولا تحاول الكذب كالكذب بشأن عن مكان ذهبت إليه فذلك قد يُشعر الطرف الآخر بانعدام الثقة فيك، وفي ذات الوقت قد تكون لا تشعر بالراحة حول كذبك هذا وفي نهاية جميع الأحوال لا مفر من الحقيقة فكن واضحًا وصريحًا وصادقًا بشأن ما حدث

وما يحدث، وقد ترغب في إبقاء بعض الأمور سرية عن شريكك وذلك لا يجب أن تقوم بممارسة الكذب على شريكك، فقد تهدم الثقة بين شريكك وفي حال التعقد لن تفيد أي محاولات لارجاع العلاقة كما كانت من قبل.

فلا يوجد فرق بين الأكاذيب الكبيرة والأكاذيب الصغيرة، فلا تلجأ إلى الأكاذيب على الإطلاق.

أدرك أن عدم قول الحقيقة والكذب هو الشيء نفسه. لا يمكنك تجاوز هذه النقطة إذا كنت لا تدرك أنك مستلقٍ على الشخص وأخطائه. يجب ألا تكذب أبدًا على شريكك ويجب عليك أيضًا مطالبة شريكك باتباع ذلك أيضًا.

الأكاذيب من أي نوع هي عدو الفهم. العديد الذين يكذبون في العلاقات هم من يدمرون علاقتهم بأنفسهم لأنهم يحرمون شركاءهم من الحقيقة فيؤدي ذلك لوجود بعض من الاحتكاكات بين الطرفين، فيعتقد البعض أنه لا بأس بكذبة بيضاء صغيرة ولكن كثرة الادعاء وممارسة تلك العادة في تعاملك مع شريكك قد يحول كل الحديث الذي بينكم إلى حوار كاذب، وذلك سوف يؤثر بصورة بالغة الخطورة ويدل على عدم وجود الاحترام بين الطرفين.

كن متفهمًا بشأن ما تقوله للشخص، إذا كان الأمر سيؤذيهم، كان يستحق أن يخبره لأنه سيكون أفضل لكما. إذا كنت لا تشعر بالرضا،

أخبره، ثم إذا لم يشعروا بالرضا، فعليه العمل على حل، وأخبره كيف تشعر وهذه هي النقطة. فقل له مشاعرك سواء كانت جيدة أو سيئة والعمل من أجل حل.

اكتشف لماذا تكذب وأدرك أن الكذب ليس هو الحل. حاول ألا تجعل أعذار لماذا تكذب على شريكك. إذا كنت تكذب عليه لأنك خائف، هو لحق قضية كبيرة، فقد يكون ذلك سوء استخدام، إذا استطعت أن تجد نفسك وأنت تعرف خوفك أو سبب الكذب، فذلك ليس بجودة قول الحقيقة. إذا كنت تكذب على حماية نفسك، فقول الحقيقة سيفتح عينيك ويعينك على الأشياء.

ربما إذا ألزمت نفسك فقط بكسر هذه العادة، فاخترق اللحظة واترك مخاوفك في كل مرة تقول فيها الحقيقة عندما تريد أن تكذب. ولا تلزم نفسك فقط لأنك تعرف ما يفعله الآخرون، وأن الصدق والحقيقة هما الأفضل لكما (قم بالتفكير بنفسك وبشريكك).

عندما يكذب أحد الشركاء ويتلاعب أو يحاول السيطرة على الشريك لا يوجد مكان للخضوع والسيطرة والتلاعب في علاقات مخلصه وسعيدة.

كن منفتحًا وصريحًا في تفاعلاتك. الصراحة أحيانًا ليست سهلة على المدى القصير. ولكن من خلال العمل والتحدث مع الآخرين من خلال الانفتاح والصراحة، فإنك تجعل هذين الصفتين جزءًا أكبر من نفسك من

خلال التفكير بصدق في أهدافك، والتحيزات، والأفكار. تحصل على فكرة جيدة عن هويتك. من خلال وضعها في أفعال وكلمات تبدأ في الكشف عن طرق جديدة نحو فهم ذاتك وإدراكها.

كن نفسك وكن واثقا. فالكذب عليه هو أيضا مثل عدم وضع نفسك مكانه. فكن نفسك.

فعندما يكون الكذب بين الأطراف فتلك العلاقة قائمة على الكذب، في حين أنهم لا يعرفون ذلك فكم من المؤلم معرفة ذلك ومن الصعب العيش مع شخص يكذب عليك طوال الوقت. اعلم أن هناك العديد من ردود الفعل على التغيير. فهو مؤلم له لأنك كذبت عليه من قبل.

لقد كان من الرائع بالتأكيد أن تخبره بأنك كنت كاذبًا بشأن أمرٍ ما، لكن فقط لأنك أخبرتهم لا يعني ذلك أنك تغيرت فجأة، فهو يجب أن يراها ويشعر بها معك. وهذا يستغرق وقتًا.

إذا كنت قد كذبت من قبل، فقد لا يتمكن من الوثوق بك الآن، قد يقبلك البعض على الفور، لكن هذا لا يعني أبدًا أن تأخذ الأمر على محمل الجد.

إذا كنت تعتقد أن إعادة بناء الثقة لهو شيء كبير عليك ولا تستطيع أن تتحمله، فإن الشيء الصحيح الذي ينبغي فعله هو المغادرة، فأنت فقط ستؤذيه أكثر من خلال القيام بمحاولة صاخبة من أجل المصالحة.

في أعماقك، إذا كنت تريد حقًا أن تنجح في مصالحة شريك، فلن تسأل
عن المصالحة.

فأنت ممتن لمغفرة وراغب في فعل أي شيء لجعل الأمور تسير على ما
يرام كما كان من قبل.

وفي بعض الأحيان لا يزال بعضنا بوسعه أن نحب ذلك الشخص الذي
كذب، ولكن نعرف أنه ليس من المفترض أن يكون.

فعندما تكون صريحًا في بداية العلاقة الزوجية وجعلها مبدأً بها
فسوف تتجنب القيام ببعض الأعمال التي قد تسبب لك الحرج عند
الاعتراف بها أمام الشريك وهذه نقطة سوف يقدرها الشريك منك مما قد
يعني أن الشريك سيعطيك نفس الاحترام .

اعرف نفسك ونواياك

لنكون صادقين مع الآخرين، يجب أن نعرف أنفسنا أولاً، علينا أن نفهم
ما نفكر به ونشعر به حقًا حول العالم من حولنا. في كثير من الأحيان في
الحياة، نحن إما نتأثر أو نتطابق مع سلسلة من "الإلزامات" المفروضة
علينا من قبل المجتمع، ولا سيما الثقافة داخل عائلتنا الأصلية. قد نتزوج
لأن الجميع في عصرنا "يستقر" أو قد نرفض الاقتراب منه، أو لأن الآباء لن
يبقوا في الحياة إلى الأبد.

من المهم أن نفرق بأنفسنا التأثيرات الضارة على شخصيتنا التي لا تعكس من نحن حقاً وماذا نريد حقاً. إذا كان الصوت الذي في رأسنا يعني أنه لا يجب أن ننتهز الفرصة أو نكون ضعفاء، من المهم أن نتساءل من أين تأتي هذه الأفكار، ثم محاذاة أعمالنا إلى تلك التي نرغبها حقاً.

عندما نكون صادقين مع أنفسنا بهذه الطريقة، نكون أكثر قدرة على أن نكون صادقين مع الناس من حولنا. نحن أقل احتمالاً أن نقول للناس ما يريدون سماعه أو محاولة التستر على أشياء عن أنفسنا والتي نشعر بالخجل. بدلاً من ذلك، يمكننا أن نكون صادقين عن ماذا نريد أن نكون في العلاقة.

اجعل أفعالك تطابق كلماتك

في كثير من الأحيان، تفقد العلاقات لمعانها عندما يحل الأزواج محل الجوهر. كقول أشياء: مثل "أحبك" أو القيام ببعض الأشياء معاً تصبح روتيناً بدلاً من الخيارات الحيوية التي تظهر من الطريقة التي نشعر بها حقاً. قد نبدأ في تقديم الأعذار أو قد نتحدث عن الحب في حين لا ننخرط في سلوكيات تحيى تجاه شريكنا.

لنجنب هذه الطريقة غير المترابطة، من المهم أن نتصرف دائماً بنزاهة وأن نجعل أفعالنا مطابقة لكلماتنا. إذا قلنا أننا نحب، يجب أن ننخرط في سلوكيات تجاه شريكنا كي يلاحظ شريكنا ذلك الحب.

يجب أن ننفق وقتًا حقيقيًا وجيدًا مع شريك حياتنا، حيث نقوم بإبطاء وإجراء الاتصال. يجب أن نظهر مشاعرنا، ليس فقط بالكلمات بل من خلال لغة الجسد. قول "أحبك"، عندما يتهدد في كل خطوة يقوم بها شريكنا، فهذا ليس تعبيرًا عن الحب الذي يتطابق مع ما نشعر به.

كن صادقًا حول ردود أفعالك

ليس كل ما نشعر به في العلاقة سيكون دافئًا وغامضًا. ومع ذلك، فإن كونك صريحًا ومباشرًا مع شخص تحبه لا يعني أن علينا أن نكون مؤذنين أو قاسيين. تقاسم الحياة مع شخص ما، نحن ملزمون بملاحظة بعض ميولهم السلبية ودفاعاتهم (الرابط الخارجي) التي تعوق مشاعرنا من القرب والجادبية. عندما لا نكون منفتحين مع شركائنا حول ما نشعر به ونلاحظه، قد نشعر بالسخرية أو نبدأ ببناء قضية تشوه ضدهم وتضخيم عيوبهم.

وبدلاً من أن نتعرض للحساسية بشكل مفرط أو نهاجم بشكل غاضب، يجب أن نهدف إلى أن نكون ضعفاء مع شريكنا في كشف ما نفكر به ونشعر به. يمكننا أن نقول أشياء مثل: "اشتقت لك عندما تعمل طوال الوقت" أو "أشعر بأنني أقل انجذابًا إليك عندما تتصرف بصرامة أو تحاول السيطرة على ما نفعله معًا". قد تبدو هذه التصريحات المباشرة والصريحة غير مريحة في بعض الأحيان ولكنها تأتي من مكان الضعف والانفتاح الذي يمكن أن يؤدي في الواقع إلى مزيد من التقارب والحميمية.

كن منفتحاً على التعليقات

مثلاً يجب أن نكون مباشرين مع شريكنا، يجب أن نكون منفتحين لسماع الصدق الموجه نحونا، يجب أن نكون دائماً على استعداد للاستماع إلى شركائنا ولرؤية الأشياء من وجهة نظرهم. ما الذي يحاولون إخبارنا به حول كيف يشعرون نحونا؟ بدلاً من مناقشة كل التفاصيل الصغيرة، يجب أن نبحث عن نواة الحقيقة في ما يخبرنا به شريكنا. من المهم ألا تكون دفاعياً أو متفاعلاً أو معاقباً للتعليق. إذا تعرضنا للضرر أو الانهيار عندما نسمع النقد، فإننا نتلاعب عاطفياً بشريكنا، ونشجعهم على خداعنا في المستقبل.

إن وجود شريكك يشعر بالارتياح للانفتاح عليك هو أفضل سيناريو لوجود علاقة نزيهة قوية، يمكننا فيها أن ننضح ونطور من أنفسنا.

اقبل شريكك كشخص منفصل

بغض النظر عن مدى ارتباطك بشخص آخر، فسوف تكونان دائماً شخصين منفصلين لهما عقول ذات سيادة. إذا لم ير الشريك الأشياء بنفس الطريقة التي تتبعها، فهذا لا يعني بالضرورة أنهم يكذبون. بل يعني شخصان يشاهدان العالم من وجهات نظر مختلفة. وكلما قبلت هذا الواقع، كلما شعرت براحة أكبر في قبول أنه لن تتفقا على كل

شيء، من خلال كونكما صادقين مع بعضكما البعض، يمكننا معرفة وقبول بعضنا البعض ومن نحن في الواقع، وليس من نريد أن يكون بعضنا البعض.

فلا أحد منا يجب أن يتظاهر بأنه شخص آخر أو يحاول أن يكون كصورة شخص آخر.

يمكن دعم بعضكم البعض للأشياء التي تجعلكم من تكونون كأفراد، فهذا يضيء لنا حياتنا ويعطي لها معنى.

هذا التدفق المستمر من العطاء والتأثير، وهذا الاستعداد لكي تكون صريحًا، حتى عندما يكون ذلك غير مريح، يساعد على بناء الثقة في الآخر والعلاقة. والتبادل المفتوح، بغض النظر عن مدى صعوبة ذلك، لكن ذلك يجعلنا أحرارًا حقًا.

يمكننا أن نقبل أننا شخصان يختاران أن يكونا معًا رغم الاختلافات،

الأهم من ذلك، عندما نجعل هذا الاختيار، يمكننا أن نطمئن إلى أنفسنا وذلك بسبب الحب الصادق المتبادل إلى بعضنا البعض وليس فقط لأننا ننجذب إلى التخاريف والكذب والخيال.

العيش بصدق، من الأمور قد لا يكون لها نهاية خرافية دائما، ولكن كبشر، نحن قادرون على الصمود. يمكننا التعامل مع شعور شريكنا كي نكون أشخاصًا صادقين، ويمكننا التعامل معه عندما نشعر بعدم الأمان،

خائف، أو حتى غاضب. يمكننا التعامل مع أي شيء، طالما أننا على استعداد للعيش في الواقع ومواجهة الحقائق الموجودة.

طالما نحن على استعداد للعيش في الواقع ومواجهة الحقائق الموجودة. فالصدق في العلاقات يجعلنا نشعر بالأمان، وذلك لأننا نعلم أين نقف عندما نكون صادقين مع أنفسنا وشريكنا، تجربة الفرح والإثارة من العيش في علاقة حقيقية، والتي يتم اختيار من نريد أن نكون حقًا.

ثوران الغضب، وتفاديه

احترامك لشريكك الدائم لا يجعلك أنت فقط من يسع لإصلاح المشاكل بنفسك، ذلك علمه أن يقوم بالمثل فهذا سيجعل شريكك يقدر حقًا أنك تهتم بقدر عالٍ من احترامه حتى تبقى العلاقة، ذلك لا يجب ترك مشاعرك تجاهه تفسد وتصل إلى مرحلة لم تقدر على الكلام إلا بالصراخ في وجه بعضكما البعض.

فلا ينبغي أن تدع مشاعرك تتفاقم، إذا كان هو من يضايقك ويصيبك التضجر عليك أن تظهر احترامك للطرف الآخر وطلب الجلوس معه لمناقشة ذلك بطريقة موضوعية، فلا تنتظر من شريكك أن يلاحظ هو بنفسه شعورك بالضيق بمفرده، وعندما تصل إلى مرحلة اللاتحمل فسوف يكون نقاشكما لا يخلو من الصراخ على وجه كل منكما للآخر، فاللامبالاة في عدم

حل المشكلات بالبداية وإهمال العلاقة بشكل صحي يعتبر تقليلاً من الاحترام من تجاه شريكك ومن تجاه العلاقة.

إذا كنت حقاً تحترم شريك حياتك، لا تنتظر حتى تصل مشاعرك إلى مرحلة الغليان، حتى كل ما يمكنك القيام به هو البدء في الصراخ عليهم. إذا كان هناك شيء يزعجك حقاً، ثم يجب عليك إعطاء شريكك الاحترام الأساسي للرغبة في الجلوس وإجراء محادثة جادة حول هذا الموضوع، لا تنتظر فقط أن يخمن شريكك ما يزعجك أو يرفعه عندما تكون في الخارج، أو لا يمكن أن يأخذها بعد الآن. هذا غير محترم جداً لشريك حياتك أو علاقتك.

خذ وقتك لمعرفة ما يضايقك بشدة في أعماقك، عندما تكون مستاءً تحدث مع نفسك. يمكنك التحدث مع صديق لأنك تريد فقط أن يفهمك شخص ما.

توقف وافهم نفسك أيضاً. استمع إلى حوارك الداخلي قبل التحدث عن مشاعرك مع شريكك، وجرب صياغة جديدة من أجل استكشاف وجهة نظرك.

على سبيل المثال، إذا سمعت نفسك تقول هذا: "أنا أشعر بالغضب لأن شريكي يخرج كل يوم مع أصدقائه. إنه أناني وغير مهتم".

جرب أن تقول: "أنا مستاء لأن شريكى قضى الليلة مع الأصدقاء، هذا مؤلم، أشعر أن شريكى لا يهتم بي".

أو جرب أن تقول: "المشكلة ليست هي الوقت الذي يقضيه مع الأصدقاء أو لعب ألعاب الفيديو، المشكلة هي أنني أشعر وكأنني غير مرئي، لدي شعور مؤلم بأنني غير مرغوب من شريكى".

انتظر حتى تهدأ إذا كنت مزعجًا لدرجة أنك تهتز أو كأنك تقف على الحافة، خذ وقتًا لهدئة جسدك.

واستمع إلى نفسك، إذا كانت المشكلة حديثة بينكما، وكنت مستاءً، دع أفكارك ومشاعرك تهدأ قبل محاولة التحدث مع شريكك، خذ 20 دقيقة لتستقر، وهي المدة التي يستغرقها نظامك العصبي ليشعر بالهدوء مرة أخرى، خذ نبضك عندما يكون في معدل ضربات قلبك، يجب أن تكون بصحة جيدة للمحاولة مرة أخرى.

تريد تجنب الانقطاعات من حولك (كالأطفال والحيوانات الأليفة) وقم بالجلوس حتى تتمكن من النظر في عيون بعضكما البعض، مع اتصال بالأعين بطريقة لطيفة ناعمة.

وقم بالتأكد إذا كان لديك أي مشاكل من شأنها أن تؤثر على مزاجك، وبالتالي ستؤثر على علاقتك، بحيث لا يبدو أنك مجرد شخص متقلب. ضع كل شيء من حولك عندما تتحدث مع شريكك، وتعامل مع الأشياء التي لا

تعمل في علاقتك قبل أن تصبح عقبات ضخمة، وتجنب كونك متعجرفًا،
وقحًا أو خائنًا في الأفكار والكلمات التي تستخدمها عند التحدث مع شريكك.
إذا بدأت تشعر بهذه الطريقة، اطلب المساعدة من نفسك وابدأ بطرح
الأسئلة، افترض أنه إذا قيل شيء ما يؤذي مشاعرك، وإنه لم يكن المقصود
بهذه الطريقة. قم بسؤال نفسك: لماذا يريد شريكك أن يزعجك أو يؤذي؟
امنح شريكك فائدة الشك، ولكن إذا كان يزعجك حقًا، فلا تخف من
إظهاره، وقم بالواجهة الصريحة.

لا تجلس على المشاعر السلبية لفترة طويلة دون التعبير عن ذلك
لشريك حياتك. خلاف ذلك، يمكن أن تصبح العلاقة في استياء، إذا وجدت
نفسك غاضبًا أو حزينًا بشأن العلاقة، ففكر في سبب شعورك بهذه
الطريقة، ثم تحدث مع شريكك عن ذلك. دعه يشعر به وما تعتقد أنه
يمكن أن يساعد، فالسلبية العدوانية هي القاتل الكلي للعلاقة. اسحبها
بممارسة الحزم والوضوح. فإن قولك: "أنا بخير" عندما لا تكون بخير هو
مثال رئيسي على عدم امتلاك مشاعرك، فعدم التحدث وجعل الأمور تصل
إلى ذورتها سيثير الضيق في العلاقة ويجعلك في وضع هجومي على شريكك
وهو أمر عديم الاحترام والتقدير.

حتى إذا تعارض جدول أعمالك المزدهم، قم بتوفير الوقت للتحدث في
ذلك وحول تلك المشاكل التي تضايقك وبالمثل إذا كان ذلك ما يحدث مع
شريكك فيجب عليك توفير الوقت لمناقشة ذلك والتحدث عن التقصير

والإهمال الصادر من كل الطرفين والذي سوف يعود بالضرر على العلاقة بالمدى القريب أو البعيد. وقم بدراسة جذور التحيز الخاص بك بكل صدق وأمانة، وذلك لفهم تحيزاتك، لأنها تشير بشكل عام إلى ما هو مهم في حياتك.

نصائح لوضع المشاعر في كلمات.

الآن بعد أن أصبحت مستعدًا للتحدث بهدوء عن غضبك، كيف تصفها؟ استخدم هذه النصائح للحصول على المساعدة:

- تحدث عما بداخلك بطريقة خالية من إلقاء اللوم.
- شارك ما حدث لك بهدوء دون اتهامات.
- الشكوى تختلف عن انتقاد أو إلقاء اللوم على شريكك، تجنب الانتقاد القاس مثل: "قلت أنك اتصلت بي ولم تفعل. لماذا تكذب علي؟".

قلها: "لقد اتفقت على الاتصال بي بعد العشاء. لكنك لم تفعل وكنت بانتظارك طوال الوقت، إنه يزعجني حقًا".

- استمع إلى الغضب الخالي من الكلمات القذرة وتجنب الغضب الذي يحمل كلماتٍ قذرة. يمكن للغضب النظيف الجيد أن يلمحك لمناقشة الأمور بهدوء من أجل تحسين علاقتك، أما الغضب القذر يكون مؤلماً للاستماع إليه؛ لذا تجنب هذا، وذلك يشمل درفلة العين أو السخرية أو التشويش أو التخريب، يركز الغضب القاسي على قول إهانة أو إتلاف الأمور أثناء التعبير عن مشاعرك، أما عن الغضب النظيف يقوم بتقوية علاقتك، فهي لا تؤدي أبداً. قد يبدو الغضب النظيف قوياً، وليس مخيفاً على الرغم من ذلك.
- استمع إلى صوتك الداخلي. وذلك لمساعدتك على التحدث بهدوء وبصدق من القلب.
- اجعل النقاش بشكل ودي. حافظ على المناقشة بطريقة متحضرة وبقلب مفتوح لتجنب جعل شريكك يشعر بالتهديد. فالأزواج الذين يعتنون بالمشاعر الإيجابية تجاه بعضهم البعض يميلون لتكوين أكثر العلاقات المرضية وطويلة الأمد.
- أظهر كونك منصتاً جيداً، هذا يدل على أنك تسمح بوجهة نظر شريكك للتأثير على طريقة تفكيرك، بغض النظر عن وجهات نظر بعضكما البعض يساعدك على الشعور بالرضا والفهم.

● لا يتشرب عليك بالموافقة أو الالتزام بكل ما يقوله شريكك، لكن البحث عن حل مرضي مشترك واحترام وجهة نظر شريكك يجعل علاقتك جيدة لكل منكما.

● استمع بعناية إلى المحتوى والنبرة والعواطف في الحديث مع شريكك وتجنب القفز مع ملاحظتك ولا تقاطعه. وتحقق من أفكارك ومعتقداتك في داخلك. الآن ليس الوقت لتغيير آراء أي شخص. الغرض من ذلك هو تحسين علاقتك.

* * *

قم بوضع نفسك في مكان شريك حياتك في الأوقات

الصعبة

أن تفكر في طبيعة شخصية شريك حياتك هي واحدة من أهم المظاهر لإظهار احترامك له، فإن تقوم بوضع نفسك مكان شريكك سواء أثناء الجدل أو حول أمر ما أو في اتخاذ أحد القرارات في أحد المواقف الصعبة.

مثال: تعرض الوالدين لحادث وفي حالة صحية غير مستقرة ينبغي عليك أن تفكر وتقوم بوضع نفسك مكان شريكك قبل أن تقوم بالدخول في خلاف حول أمر من الأمور المنزلية. يجب بذل المجهود المستمر في التفكير في أسباب وجهة نظر أحد الأطراف قبل الجدل، فذلك قد يساعد على خلق الاحترام المتبادل بين الطرفين والتفهم الكبير لبعضكما البعض، ضع نفسك في مكان شريكك واشعر كيف يشعر حيال ذلك.

خذ دقيقة لتدرك أن ما أخبرته عنه ليس من السهل التعامل معه، فلا تغضب إذا لم يستطيع شريكك الوثوق بك بعد أن أخبرته أنك كذبت عليه بشأن أمر ما. كيف يمكنه تصديقك؟!

ماذا لو كانت كذبة أخرى؟ حتى لو كان الأمر صعب الإرضاء عن أصغر الأشياء التي تقوم بها، فبعد التغيير الكبير، تعامل معها على أن شريكك لا يستحقها، وأن ما فعلته هو خطأ، بعد كل شيء، عن طريق الكذب.

فرض نفسك وفق ظروف شريكك والتفكير وفق معطياته واحدة من أهم طرق والأساليب لإظهار الاحترام سواء لشريكك أو حتى الآخرين سواء الأصدقاء والزملاء في العمل.

والسعادة عموماً ليست وصفة سحرية يمكن تحضيرها، بل هناك العديد من الوسائل باستحضارها، كي يعيش كلا الطرفين حياة أفضل، وعلى الزوجين كليهما التعاون في رؤية الحياة بحلها ومُرها، وقد بوجود السم في العسل أحياناً، فيجب أن نخرج الإيجابيات من السلبي في أحلك المشكلات، حتى لو لم يكن شريكاً وفي كل مرة تلتقي فيها بالناس، لا سيما أولئك الذين لا تحبهم، اجعل نفسك في مكانه. إذا كنت أنت ستشعر بما يشعرون بذلك، فلماذا تجادل في نقطة معينة أو تتصرف بطريقة معينة؟ ما الأشياء في حياتهم قد تقودهم إلى وجهة نظرهم الخاصة؟
كن متعاطفاً.

حاول أن تفهم عواطف شريكك في الوضع الذي يصفه هو، حاول أن تضع نفسك في موقفه. احفظ نصيحتك لوقت آخر.

اجعل شريكك يفهم مشاعرك التي تشعر بها.

جميعنا نواجه صعوبات عندما نحاول تفسير مشاعر الآخرين. كما أننا نشعر بالإهانة بسهولة عندما يتجاهل شخص ما مشاعرنا أو يسئ فهمها.

لسوء الحظ، هذه هي طبيعة مشتركة بين علاقات الناس، لسنا روحانيين ويمكنك أن تجعل شخصًا أن يفهم ما يشعر به شخص آخر، يمكننا في بعض الأحيان أن نحاول. مع ذلك، لا فائدة من الإساءة عندما يسيئ شخص ما فهمنا.

يتمثل أحد أهداف العلاقات الشخصية الوثيقة في كسر هذا الحاجز بين كلمتين "نحن" و"الآخرين" وذلك من خلال إنشاء اتصال، ومع الوقت والجهد، يمكن لهذا الارتباط أن يحقق التفاهم بين الطرفين والرعاية والدعم والتسامح، وبالطبع الحب والعاطفة. فاتخذ خطوات استباقية لتصبح أكثر تفهمًا لشريكك.

عند انتهاء حديث شريكك ووصلت إلى الحد الذي تشعر به تجاه شريكك بوضوح، قد يرغب شريكك في التعبير عن وجهة نظرك حول الموضوع. إذا كان الأمر كذلك، فإن الأدوار العكسية. أنت الآن تشارك أفكارك ومشاعرك، وسيحصل شريكك على ممارسة الاستماع الفعال.

عبر عن نفسك بشكل واضح قدر الإمكان

غالبًا ما يبدأ الشركاء المنخرطون في علاقة طويلة الأمد جادة في اعتبار بعضهم البعض أمرًا مسلمًا به. علاوة على ذلك، يصبح الشركاء غاضبين عندما لا يخمنون أفكار بعضهم البعض.

بغض النظر عن المدة التي تجمعك فيه مع شريكك، يجب عليك التعبير عن نفسك بوضوح قدر الإمكان لتقليل مستوى الجهد الذي يبذله شريكك لفهمك، لا تقم بالغاز الأحماسي ولا جعلها من رغباتك ولا تجعل شريكك يجبر نفسه بنفسه كما لو كان يحاول إرضائك، فهذا لا يعمل أبداً، من أجل الوصول إلى التفاهم تحتاج إلى التواصل بشكل فعال وهذا مستحيل بدون تعبير واضح .

وقدرتك على التنبؤ بردود فعل شريكك وفهم ما يحاول نقله هي بنفس أهمية الحب والرغبة في الزواج. من ناحية أخرى، فإن الفهم وحده لن يجعلك سعيداً أيضاً.

فهنالك بعض من الأساسيات التي سوف تقوم بتقوية الرباط الودي بين الطرفين مثل عدم الإهدار في الوقت، فلا يمكن مشاركة القلبين وكل الطرفين في إرهاق واستنفاد، التقليل من الانحرافات مثل مشاهدة التلفاز وابتعاد كل الطرفين عن بعضهما البعض فبدلاً من مشاهدة التلفاز، قم بمشاركة شريك حياتك في بعض النقاشات.

فيجب أن يكون التلفاز منطفئاً. أوقف تشغيل التلفاز عندما تكونا معاً، حاول القيام بليلة خالية من التلفاز في شقتك؟ شاهد ماذا سيحدث عندما تقضيا الوقت معاً تتحدثان وتتعمقان بشكل أكبر.

اجعل الهواتف بعيدة المنال، وأجهزة الكمبيوتر في وضع السكون، الاستماع إلى الشخص الآخر أمر بالغ الأهمية. وأن تحافظ على الأسئلة

المفتوحة وعلى تدفق الاتصالات بسلاسة. "ماذا تعتقد عن؟"، "ما أكثر ما يقلقك بشأن...؟"، "هل باستطاعتك مساعدتي على الفهم؟" وشارك تجاربك ذات الصلة، هذا لا يعني أنك مررت بنفس الشيء بالضبط، لكن مشاركة مشاعرك في بيئة مشابهة يساعدهم في مشاركة مشاعرهم الخاصة.

ولا بأس من السؤال إن كان شريك حياتك حتى وإذا كان شريكك لم يطلب منك المساعدة، فقم بعرض المساعدة، لا تحبط من خلال التجسس، فلا تقم بالتجسس على شريك فهذا من شأنه أن يقوم بتدمير الثقة بين الطرفين، وقم بتعليم شريكك كيف يكون صادقاً معك.

شارك بتجاربك التي تقوم بها مع شريك حياتك

كمشاهدة فيلم، مسرحية، أو حتى فن هزلي معاً، وتحدثوا معاً عما شاهدتموه، فسوف تتفاجأ باختلاف آرائكما أو تشابهها بعرض تلك الأشياء.

اطلب الوضوح

إذا كنت مرتبكاً بشأن ما يعنيه شريكك، فاطلب الوضوح بدلاً من وضع افتراضات حول ما يعنيه. استخدم عبارة مفتوحة مثل: "ماذا تقصد عندما قلت...؟"، بدلاً من التركيز على وضع افتراضات حول ما قاله.

فقد تلتقط معلومة خاطئة أثناء الحوار، وهذا قد إلى سوء الفهم، فقد تحدث أمور لم تكن بالحسابات، فلا عيب في جعل شريكك يكرر ما قاله، فهذا سيزيد من وضوحك مع شريكك واحرص على فهم الحوار من كل الجوانب،

الوصول إلى حل وسط مرضٍ للطرفين

لن ينفعك شيء عندما تقوم بقضاء الليالي في خصام وقلة تواصل وعراك مع شريكك بسبب أنك تحب أن تكون صاحب الرأي الأصوب والصحيح وأن تكون سعيداً به، فقط تعلم كيف تختار أوقات معركتك فكن ذكي كفاية لمعرفة الوقت المناسب كي تهاون حول الأمور والسماح للطرف الآخر بفرض وجهة نظره واجعله يحصل على ما يريد من فرض رأيه فتلك القدرة من التفاوض سوف تمنحك التوصل لحل وسط مرضي لكليهما.

إظهار الحب أفضل طريقة للوصول إلى التفاهم

توقف للحظة، وقم بتقدير كل شيء في علاقتك نحو شريكك وقم بامتلاك كل ثانية في تلك العلاقة، التوقف عن العيش من أجله قد يحدث، فهذا الشخص هو اختيارك في حياتك كل يوم الآن، وليس كل يوم في

المستقبل، وإظهار الحب هو أمر ضروري في العلاقات العاطفية وإن اهتمامك لشريك حياتك يقتضي على إظهار الحب والعاطفه خاصة في الأوقات الصعبة عند معاناة شريك حياتك يجب عليك تقدير ما يمر به فعندما يكون بالحاجة إلى وجودك في تلك الأوقات الصعبة قم بإظهار حبك له ومنحه الحب والعاطفة فهو يحتاجها في ذلك الوقت الصعب فشريكك في أمس الحاجة لها.

قم بإظهار لشريكك مدى حبك له مهما كان انشغالك فشريك حياتك ليس خالداً فكلنا نرحل ونموت.

فقط تذكر أن الأمور الجيدة والذكريات هي الباقية وتقديرك لوجود شريكك في حياتك سيظهر تأثيراً على حياتك فيما بعد، قم بتوفير المناخ العاطفي بينكما وأظهر لشريكك مدى مقدار رعايتك وحبك له في كل يوم فقد تدرك في لحظة ما أنك لم تقدّم الحب الكافي والوقت له فيما مضي أو قول كلمات طيبة له وقم بإخباره بمقدار حبك وتأثيره على حياتك بفضل وجوده. اجعل مشاعرك في العراء .

أخبر شريك كيف تشعر حيالهم، واسأله عن شعوره عنك

ليس من الضروري أن نطلب الاهتمام والالتزام. يمكنك ببساطة أن تسأل شريكك عن شعوره بالوقت الذي تقضيه معاً، ومعرفة ما إذا كان مهتماً بك أكثر من الآخرين.

تجنب أن تكون دراماتيكيًا بشكل مفرط أو تحاول أن تكون رومانسيًا بشكل خاص عندما تخبر شريكك ما تشعر به للمرة الأولى، أظهر عاطفتك بأي طريقة ممكنة .

هناك فرق بين معرفة أنك محبوب وأن تشعر بأنك محبوب. في بعض الأحيان، نتحمل حقيقة أن شركاءنا يجب أن يعرفوا أننا نحبهم حتى عندما لا نظهرها، لا تعتمد على هذا أيضا.

افعل شيئًا لشريكك تعرف أنه سيقدره حقًا. سواء كان ذلك يعني الاستيقاظ مبكرًا لجز العشب، أو اصطحاب الأطفال إلى الكاراتيه، أو إعداد هذا البسكويت النوتي، فغالبًا ما يكون ذلك هو النعم الصغيرة التي تقول أكثر من غيرها.

لا تخف من إظهار المودة البدنية من حين لآخر. العلاقات المحبذة تتغذى من القبلات الصغيرة، والعناق، والتدليك الخلفي التي تشكل الدعامة الأساسية، افعل ما هو غير متوقع. من المهم تقبيل شريكك بعد عودتك إلى المنزل من العمل، لذلك ضع القليل من الجهد في ذلك من أجل العوائد الضخمة مقابل إظهار ذلك الحب.

قم بإظهار امتنانك لكل ما يفعله لك. عبر عن سعادتك في كونه هو شريك حياتك. عندما ينجز شيئًا يفخر به، وقم بهنئته وأخبره أنه جعلك فخورًا، لتأكيد مشاعره.

اترك له ملاحظات الحب وملاحظات الشكر

وفكر في طرق أخرى لإظهار التقدير، مثل مساعدته على أداء المهمة التي تمسك شريكك بها.

وقم بالتعبير عن مشاعرك تجاه شريكك، ذكر دائمًا شريكك بمدى ما يعنيه لك وما يمثله لك.

والمرأة ليست الوحيدة التي تحتاج إلى تعبير عن الحب والرعاية، فالرجال يحتاجون ذلك أيضًا. إذا كان لديك مشكلة، فأنت بحاجة إلى إخبار شريكك ويفضل أن يكون ذلك بطريقة واضحة وهادئة دون أي صراخ أو إلقاء اللوم. إذا كان شريكك يقول: "هل أنت بخير؟" وتجبب بنعم، لا تتوقع منهم أن يفهموا أنك تعني لا. كن صادقًا ومنفتحًا.

أخبره بأنه من الآمن الانفتاح عليك بشأن ما يشعر به. ومكافأة ثقته فيك بالتعاطف معه.

أنت لا تحتاج أن تقول الكثير، فقط استمع، ولا تدع الخوف من فقدانه يمنعك من التعبير عن مشاعرك، أو قضاء كل دقيقة خوفًا من الألم الكبير الذي قد يتسبب لك. استمتع بكل لحظة رائعة عند حدوثها، وأدرك أنه لن يكون هناك أبدًا مثلها.

قم بكتابة ملاحظة له ، فتُعد الملاحظات المكتوبة بخط اليد من اللمسات الشخصية في عالم اليوم الرقمي للغاية.

قم بإظهار حبك في الخارج أيضا، كتقبيل يد زوجتك هو شيء غالبًا ما يتم تعيينه إبان علاقتكما قوية كلما كان الزوجان معًا، مهما كانا عمركما اصنع أسلوب المدرسة الثانوية.

في حين أن كلمة "أحبك" هي شيء غير عادي يُقال وشيء رائع يُسمع فتلك الكلمة تعني شيئًا مختلفًا لكل شخص. أخبرا بعضكما بما تقوله عندما تعلن هذه الكلمات السحرية. قد تكون هناك قائمة من العديد من المشاعر.

أعرب عن الامتنان للأشياء الصغيرة، تعتبر الإيماءات الكبيرة رائعة، لكن من الرائع التعرف على الأشياء الصغيرة التي يفعلها شريكك والتي تجعلك تشعر بالسعادة والحب أيضًا.

قم بامتداح شريكك وسلوكياته الطيبة

إن تحدث شريك حياتك عن الأمور التي تقدرها فيه هو لأمر عظيم، فذلك الحديث سوف يقوم بتقوية العلاقة بين الطرفين وبطريقة إيجابية، فقم بإخبار شريكك بكم مقدار من السعادة تشعر بجواره، فبعضًا من العبارات البسيطة المبهجة ستجعل شريكك يقدر مدى احترامك لوجوده بجانبك وأيضًا بالامتنان.

انشر ما تحبه حول شريك حياتك. تدرب على تقديرك من خلال مشاركته مع الآخرين - ليس بطريقة جسيمة، ولكن لا تفوت الفرصة لتخبر

الأخرين عن سبب روعة شريك حياتك. في المقابل، سوف تعرف من خلال مشاركتك مدى حبك له.

وإن فكرة الزواج تحمل ضمن معانيها العزم والتضحية، وابتعد الخلاف قدر الإمكان وتفادي الانخراط في المشكلات مع الآخرين.

وتأكد دائماً من إشعار شريك حياتك بأنه بكل ما يقوم به يشعرك بالامتنان تجاهه، فسوف يجعله ذلك يشعر بالتقدير. فعندما يقوم شريكك بارتداء فستان جديد أو غير تسريحة شعره؟

أخبره كم يعجبك هذا، سوف يسعده ذلك ويعدل يومه إذا كان يشعر بإحباط أو استياء.

الاهتمام بما يزعج ويفلق شريكك

هناك أشياء كثيرة تدفع شريك الحياة الذي يعاني من القلق للشعور بالضيق بسبب وجوده محاطاً بالحشد الكبير أو من الأصوات الصاخبة العاليه ذلك يجب عليك أن تُبعده عن تلك الأماكن وأن تمنع حدوث تلك الأمور التي تجعله في قلق مستمر، فإذا قمت بإظهار حرصك الدائم على جعل شريكك بعيد كل البعد عن تلك الأمور التي تجعله في قلق وفي غير راحته، سوف يؤثر على شريكك وجعله حريصاً على ألا يجعل بعض الأمور التافهة كالخلافات الصغيرة تقلقك، وتقوي العلاقة بين الطرفين.

لا تتظاهر بالقوة عندما تكون مريضاً

فأنت تستحق العناية، لا تترك نفسك وتظاهر بالقوة أمام شريكك، دعه يساعدك عندما تشعر بالمرض أو بالإحباط، فعندما ترفض فسوف يظهر ذلك إلى شريكك بأنك لا تستعد لقبول المساعدة منه.

لا تقم بالثناء إلى حد المبالغة على الجنس الآخر في حضور

شريكك

فهي من الوسائل التي تظهر عدم احترامك لشريك حياتك فالتحدث على أحد أفراد الجنس الآخر بصورة مبالغة من المدح والثناء وجميعنا نعلم أننا يجب أن نظهر الثناء والمدح للآخرين لكن ليس بصورة قد يجعل شريك حياتك في ضيق وعدم راحة كتحدث الزوج عن النساء المثريات الجميلات أو تحدث الزوجة عن الرجال الوسيمين والأذكيا فذلك سوف يصيب الطرف الآخر بانعدام الثقة، وقد يشعره بشعور سيئ تجاه ذاته، فذلك يظهر من أساليب عدم الاحترام لشريك الحياة لأنه يظهر بأنك لا تأخذ العلاقة بينكما بمحمل جدي وقد يظن الطرف الآخر أنك تتلاعب بمشاعره.

وإن بعض الأفراد يكونون أكثر حساسية من غيرهم تجاه ما يذكر عن الآخرين، وفي حالة عدم وجود الطرف الآخر ليس صحيحاً أبداً أن تستمر

بذكر الجنس الآخر في دائرة معارفك أو مع أصدقائك فقط قم بإظهار احترامك لشريكك أمامهم ويظهر لهم إذا قمت بمواصلة التحدث بأنك تفتقر القدر الكافي من الاحترام لشريك حياتك.

إظهار الحب بالدعم والمساندة

إبان كان شريكك يعاني من القلق والاكتئاب، فهو يتسم في ذلك الوقت بعدم حبه للتغير، ويفضّل أن يبقى أفراد أسرته إلى جانبه، واحرص على أن تبقى إلى جانبه وأن تؤكد له بأنك لن تتركه مهما ساءت الأمور، فبالتأكيد عليك مساعدته على ترك ذلك الضيق فهو يحتاج إلى دعمك ومساندتك، لذا حاول أن تكون بجواره قدر المستطاع، وقم بتوفير جو الأمان والطمأنينة، ودعمه نفسياً ومعنوياً من خلال قول بعض الكلمات حسب الموقف الذي يجعله في قلق مثل:

"لا تقلق، فكل شيء سيكون على ما يرام".

"لا تبذل قصارى جهدك في هذا، خذ بعض الراحة".

"يمكنك فعلها".

"أنا أثق بك، يمكنك فعلها، تشجع وخذ خطوتك الأولى".

"أنا بجوارك".

"لا تخف فنحن معك ونحبك".

والكثير من التشجيعات التي تنتزع من شريكك الشعور بالقلق،
فببعض الكلمات يمكنك أن تحافظ على علاقتك مع شريكك وفي نفس
الوقت تجعل شريكك يشعر بالراحة.

وفي بعض الأحيان لن تفهم السبب وراء قلق شريكك حيال معظم
الأمر، وغالباً لن يريد منك شريكك أن تفهم سبب قلقه، لكنه يريدك
بجواره والوقوف إلى جانبه وتقديم الدعم على الدوام.

وتذكر أنك تعني الكثير لشريك حياتك الذي يعاني من القلق، وذلك
لأنك صمّام الأمان بالنسبة إليه، ومصدر الأمان والأمان والملجأ الوحيد في
حياته.

إذا كان شريكك مريضاً، فقم له بطهي الطعام أو قم بإدارة المهام
بدلاً من قول "أخبرني إذا كنت بحاجة إلى أي شيء."، فقم أنت بالاعتناء في
حال وجود أطفال وقضاء الوقت معهم، ولا تُشعر شريكك بتحمل
المسئولية في وقت المرض.

وإن كان شريكك يعاني من مشاكل غير عقلانية وأن قلقه ومخاوفه
ليست بمعقولة، بالرغم من ذلك حاول أن تتفاعل مع مخاوفه بشكل
إيجابي واحذر من محاولة إقناعه بأن مخاوفه ليست موجودة فاحرص على
احترام مشاعره.

تجنب الضغط عليه، ومحاولة تغييره. وتذكر أنك لست مؤهلاً للقيام بذلك، فذلك العمل هو عمل الأخصائي النفسي، فإن قمت بالضغط عليه سيزيد ذلك من قلقه أكثر.

قم بإظهار حبك لشريك حياتك في ذلك الوقت فهو يحتاج إلى كل ذلك الحب، ولا تقلق أنت من كونه قلقاً فذلك لا يعني أنه لا يحبك، فهو فقط منشغل بمخاوفه وفي نفس الوقت قلق عليك أيضاً في كثير من الأحيان،
فقم بإظهار حبك إلى شريكك وسوف يظهر هو حبه لك بين الحين والآخر، وذلك أمر إيجابي لأنه سيساعد على التخلص من القلق في وقت قريب.

وفي بعض الأحيان عندما يشعر شريكك بالقلق والضيق هو يلجأ إلى ما يريح عنه ويزيحه فيلجأ إلى الكلام والتحدث مع المقربين حوله ولا يلجأ إلى الشريك، فمعنى ذلك لا يعني بأنه لا يثق به أو شيء من ذلك القبيل حتى لو كان ذلك الشريك قريباً جداً إلى الآخر.

فبعض منا يفترض أن التحدث في بعض الأمور لا يجب أن تتشارك مع الطرف الآخر، وهذا شيء طبيعي فكل منا لديه اختلافات فيسيولوجية تختلف عن الآخر، وكل شخص لديه أسلوب في التعامل وحل مشكلاته بنفسه.

ففي الكتاب الشهير صاحب أكبر نسبة مبيعات "الرجال من المريح والنساء من الزهرة" قام بفرض نظرية على الرجال عندما يدخلون في مشكلاتٍ يدخل كهفه_ وهو مصطلح استخدمه (جون جراي) بأن الرجال يفضلون ويلجأون إلى الانعزال والصمت وذلك للمحاولة في البحث عن حل لمشكلته، وإن لم يستطع حلها فهو يقوم بفعل بعض الأشياء التي تشغله عن التفكير فيها وأشياء لا تتطلب التفكير الذهني وبذل الجهد فيها كتصفح الهاتف والإنترنت أو قراءة كتاب أو مشاهدة الأفلام والبرامج التلفزيونية، وفي بعض الأوقات ستجد الزوجة زوجها شارد الذهن، وضعيف التركيز عندما تشارك الزوجة في الحديث، فالرجل في ذلك الحين لن يطلب منك النصيحة لحل مشكلته، إلا عند طلبه منك بنفسه، وعندما يرغب بالحصول عليها فعندما يكون الزوج "في كهفه" **يجب على الزوجة ألا تقوم ببعض الأشياء:**

أولاً: عدم الضغط على الزوج كي يتحدث عن الأمر الذي يشغل تفكيره.

ثانياً: لا تقدمي له أي نصائح دون أن يطلبها هو منك بنفسه، بالرغم من أن الزوجة لا تقصد أي شيء غير الاهتمام ولكن قد تصل إليه رسالة

مختلفه فسيعتقد بأن الزوجة تفتقر الثقة في زوجها لحل مشاكله الخاصة، في حين أن الزوجة كل ما كانت تريده هو تقديم يد العون لزوجها.

كيف تساعد الزوجة الزوج عندما (يدخل الكهف)؟

- أن تفهم الزوجة اختلاف طبيعة الزوج، فيجب أن تعطي الزوجة مساحة للانعزال والتفكير بنفسه لحل مشكلاته الخاصة.
- لا يجب على الزوجة أن تظهر القلق على وجهها أمام زوجها، فقومي بالانشغال بمشاكلك الخاصة واهتماماتك وشئونك، فهذا سيخفف العبء على الزوج والشعور بالراحة نوعاً ما بأن مشاكله لا تزعج الآخرين من حوله.
- أن تقوم الزوجة بمنح زوجها الحب والاهتمام والتقدير والثقة.
- أن تقوم الزوجة بتشجيعه وبأنها تثق في زوجها، وأن تحاول أن ترفه عنه بشيء يخفف من أحمال العبء الذي يشعر بها الزوج.
- أن تقوم الزوجة بالحديث معه مع تجنب الإلحاح، وإن كان هناك قبول وأراد التحدث فكل ما عليها هو الإنصات الجيد، وتجنب إلقاء اللوم حتى أن رأته أنه مخطئ.
- أن تقوم الزوجة على إيجاد الحلول، وتجنب الإسراف في النصيح.

• أن تقوم الزوجة بعد ذلك عرض آرائها في صورة اقتراح، وأثناء النقاش تقوم الزوجة بالاستشهاد بأقوال مأثورة حتى لا يرى ذلك بأن الزوجة تتعالى عليه ويجرح من كبريائه.

هناك عادات قد تثير أعصاب شريك حياتك، ويكون ذلك سبباً في وجود بعض المشاكل بين الطرفين، وتسبب الضيق والغيبض بين كل من الطرفين، وأحياناً قد تثير الأعصاب، وأيضا الانفعال قد يكون أكثر من اللازم، في حين أنكما في غنى عن تلك المشاكل.

ويجب أيضا أن ندرك بأنه لا يوجد إنسان كامل، فالكمال لله وحده، و لكل شخص عاداته السيئة والمزعجة، لكن يمكننا تغييرها بالمحبة والصدق والتواصل مع الطرفين، مع الوصول إلى حل لكل من الطرفين فكيف يمكن التكيف مع تلك الطباع حتى تسير الأمور بنحو جيد.

تقبّل اختلاف شريك حياتك

توقف عن وضع العلامات على النحو الصحيح وبأنها مناسبة لك فقط. ما هو صحيح بالنسبة لك قد لا يكون مناسباً لشريكك.

واحدة من أكبر المشكلات في الزواج هي فكرة أن شريكنا يحتاج إلى أن يكون مختلفاً أو على الأقل يحتاج إلى تغيير أشياء معينة لجعلنا أكثر

سعادة. بعد كل شيء، إذا كانوا حقًا يحبوننا، فإنهم يغيرون أي شيء بالنسبة لنا أليس كذلك؟ حسنا، لا. إن الرغبة في تغيير زوجتك تشبه مطالبة القط بأن ينبح. من أسس أي زواج ناجح أن تتقبل شريكك كما هو.

راقب توقعاتك. عندما تبدأ بالإحباط مع زوجك تحقق في أفكارك. هل هذا شيء يحتاجه شريكك بالفعل للتغيير من أجلك، أم أنه يمكنك تغيير توقعاتك وتلبية أي حاجة لم يتم الوفاء بها لنفسك؟ اسأل نفسك لماذا هي مهمة شريكك أن يعيش دائمًا وفقًا لتوقعاتك.

ابحث عن الإيجابية، التفكير السلبي أسهل بكثير من التفكير الإيجابي لأنه لا يتطلب أي مجهود. وهو أيضا ذاتي جدًا.

عندما لا نقبل شريكنا، فإن النتيجة هي رؤية السلبية فيه. بدلاً من التركيز على سبب اختيار شخص ما للتركيز على ما هو رائع بشأنه. مهما يكن ليس رائعًا بالنسبة لك، فسوف تحتاج إلى تعلم الإيجابية.

اقض على التفكير بالأبيض والأسود، فالمرونة هي المكون الرئيسي لأي علاقة دائمة. من السهل جدًا مشاهدة العالم بالأبيض والأسود وهناك طريقة صحيحة وخاطئة لفعل الأشياء، لكن هذا ليس بالضبط. لا يجب أن تكون الأمور صحيحة أو خاطئة إذا اخترت قبولها كما هي. توقف عن وضع

العلامات على النحو الصحيح وتذكر أنها مناسبة لك فقط. ما هو صحيح بالنسبة لك قد لا يكون مناسباً لشريك حياتك.

كما يجب عليك إيقاف ناقدك الداخلي، غالبًا ما تصدر أحكامنا عن الآخرين بانتقاداتنا الشخصية. إذا توقفنا عن الضغط على أنفسنا للقيام بالأمر بطريقة "صحيحة"، فإننا سنوقف على الأرجح الضغط على الآخرين كذلك. فالحكم على أنفسنا هو أمر بالغ الأهمية وخطوة حاسمة لقبول أنفسنا وشريكنا.

حافظ على تركيزك على الحاضر، يمكن أن يولد عدم القبول من مقارنة الأشياء بالماضي، جميعنا نرتكب الأخطاء، لذا حاول ألا تجرؤ على ما حدث من قبل وحاول أن تعيش وفقًا لذلك. امنح شريكك هدية تفكير حول الآن، إن مقارنة الأشياء بالماضي دائمًا ما يعيق قبول ما هو آت ويدمر العلاقة.

انظر الأمور في الاتجاه المعاكس، اسأل نفسك كيف ستشعر إذا كان شريكك يحكم عليك ولا يقبلك؟ كيف سيكون شعورك؟ لذلك عندما يخالف ذلك توقعاتك، ضع هذه الأسئلة في اعتبارك.

ركز على نفسك أولاً، إذا كنت سعيدًا كفرد، فستكون أقل انتقادًا من شريكك لأنك سترى احتياجاتك كاحتياجات أنت قادر على الاجتماع بنسبة 100٪. هذا يأخذ الكثير من الضغط على الزواج.

إنها تتعلق بالمسؤولية الشخصية عن حب الذات. إذا كنت تحب نفسك ومسئول عن سعادتك. فستحصل على حب شريك حياتك وأيضاً سعادته.

توجد حالات زواج سعيدة بين أشخاص لا يتجاذبون بعضهم مع بعض بالتوقعات. فأحب نفسك، وأحب الآخر على اختلافه وتقبله وتحمل المسؤولية عن نفسك وسوف يكون زواجك قيماً وقائماً على الاحترام المتبادل.

التركيز على تحسين العلاقة لا تحسين شريكك

العلاقة الزوجية السليمة هي السبيل لإزالة أية توترات بين كل من الطرفين، فالمشكلة ليست في تغيير شريكك، فهناك معادلة تقول (علاقة زوجية + زوج + زوجة = زواج) فإن تغيير العلاقة هو لأمر مهم كي تستمر العلاقة نحو اتجاه سليم.

فإن هذه المعادلة التي تعبر عن الحياة الزوجية ستجعل في الاعتبار أن الشريك ليس هو المشكلة وإنما المشكلة بداخل العلاقة بين الطرفين.

فإنه من الأفضل أن يتغير نمط العلاقة على أن يتغير أحد الأطراف أنفسهم، وقد يظن البعض أن الكمال في العلاقة الزوجية لأمر بديهي

وحتمي عليهم أن يبلغوه يوماً ما في العلاقة الزوجية، هذا غير صحيح، فلا توجد أي علاقة كاملة، فالنقص هو الأکید في كل العلاقات.

توقف عن محاولة إصلاح شريكك

الحصول على العواطف سهل عندما يكون شريكنا سعيداً، من الصعب الحصول عليه عندما يكون شريكنا متضرراً أو غاضباً أو حزيناً. "فقد يكون من الصعب التعاطف مع القريبين وبما أننا نهتم بهم، فإننا نحاول المساعدة في تقليل مشاعرهم لأننا نعرف أنهم معقدون بعض الشيء، ولكن الحصول على العواطف في تلك اللحظة يمكن أن يكون مدمراً رغم النوايا الإيجابية الحسنة" كما قال (مارشال روزنبرغ) في الاتصال اللاعنفي.

لا تتوقع من شريكك أن يقوم بقراءة أفكارك

فلا أحد يستطيع فعل هذا وقراءة ما يدور بالذهن وما بالخاطر، أو معرفه الذي يضايقك، فلا يجب ترك الأمور حتى تسير إلى الأسوأ، فقم بالجلوس مع شريكك وابدأ بالتحدث معه عما يضايقك وقم بتصفية ما في النفس، لأن ضيقك من تصرفات شريكك ومن عاداته دون أن توضح

السبب سوف يُقعد مشكلة كبيرة فيما بعد، وسوف يؤثر على مشاعرك تجاهه، وبالتالي سيظهر الشعور بالضيق والبرود العاطفي بين الطرفين، وبالتالي تتأذى العلاقة الزوجية، في حين يمكن حل هذا بالتواصل والمواجهة برفق والوضوح في التعامل.

وقم باختيار ألفاظ وكلمات لا تجعل علاقتكما في وضع توتر، وتجنب طريقه الهجوم على الشريك وإلقاء اللوم عليه، واجعل الحديث قابلاً للتفاهم والتعامل مع مشاعر كل من منكما للآخر، وقم بالتعامل مع مشاعركما معاً بلطف ولين وألفة وذلك للتعامل مع العادات السيئة والسلبية ومعالجة المشاكل أولاً بأول.

مساندة الشريك وتقبل اختلافه

عندما ترى أن شريك حياتك يقوم باتباع عادات لا تعجبك، فلا تطارد شريكك بأن يتوقف عن تلك العادات، فقد تقوم بجذب شريكك بعمل نقاش على ذلك، وينسيكم الأشياء الأكثر أهمية في حياتكم والأعباء والمسئوليات الكثيرة، فلا تركز على السلبيات، وتذكر بأنك من اخترت ذلك الشريك وقمت باختياره عن حب فلا أحد مجبر، فيمكن بالتفاهم والحب والعاطفة حل العديد من المشكلات بينكما، دون التسبب بضغط عصبي على كل من الطرفين، مثال أن الزوج يحب التدخين والزوجة ترى أن

التدخين يدمر الصحة ويضرها، بالفاهم والنقاش الهادئ ستحل المشكلة بكل تأكيد.

اهتم بالحاضر

نحن نستطيع أن ندمر علاقة زوجية عظيمة بتركيزاتنا على الماضي بشكل مبالغ فيه فلن نحصل على شيء من خلال تذكرك للماضي غير الألم واليأس والإحباط، وتعلم كيف تترك الماضي ومخاوفه، وعش بكامل حياتك مع شريكك وابتعد عن القلق المبالغ على ما الذي يخبئه لنا المستقبل، وتعلم كيف تستمتع أينما كنت، ومع الشخص الذي معك الآن.

فأنت الآن تنحاز إلى السلبية، فالدماغ يقوم بشكل تلقائي بحفظ الوقت والطاقة، فعندما نجد حالة مألوفة، يقوم دماغنا تلقائياً بتحميل أحدث ذكرياتنا وأحكامنا وأفكارنا من تجربة سابقة، سوف تقوم بإرجاع تقدم العلاقة خطوة للوراء، فنحن كبشر، نركز أكثر على الأمور السلبية، فيكون للأحداث والتجارب السلبية تأثيراً أكبر من نفس العدد الإيجابي، فهذا هو السبب في أن الدماغ تلقائياً يقوم باسترجاع الذكريات السلبية فهذا يحدث في كثير من الأحيان عندما يتعلق الأمر بمشاكل العلاقة. عندما يقاتل الشركاء، غالباً ما يبحثون عن تفسيرات للسلوك السلبي بهم. فهم يركزون على العيوب في بعضهم البعض وفي العلاقة أيضاً. والشك بهم دون

سؤال يجعل المشكلة أكثر سوءًا. عندما يظل الأزواج بالجدال وإلقاء الحكم، قد يعتمدون كثيرًا على هذه الذكريات السلبية.

إذا بدأنا في الاعتقاد بأن شريكنا "سيئ" أو "غيي" أو يهدد سلامة العلاقة، فمن الصعب رؤية شريكنا كصديق، فنبدأ برؤية شريكنا كعدو، فعندما يكون هذا النمط الذي نتبعه ننسى أننا قد لا نواجه أية مشكلة.

وعلى الأرجح، أننا لم نشارك ألمنا بطريقة يمكن لشريكنا أن يفهمها ويساعدها، إذا كان يعرفها شريكك.

فتستمر أنظمتنا التلقائية في إطلاق إشارات الخطر عندما يتهدد شيء ما في العلاقة التي نعتد عليها للشعور بالأمان والأمان والمحبة، فإشارات الخطر تأخذ محادثتنا وهذا يحدث دون علمنا حتى. الطريقة التي تتعثر بها تؤدي إلى اكتشاف العلاقة بين سلسلة من ردود الفعل، فطرف يتحدث بغضب والآخر يقوم بوضع دفاعي، ولا أحد يسمع للطرف الآخر، ويبدأ كلا الطرفين بالابتعاد.

كن رقيقًا تجاه شريكك

اختر كلماتك بحساب وعناية ولا تتحدث بطريقة تستفز بها شريك حياتك، ولا تقم بتهديده، واعلم مدى تقبل شريكك للكلمات النقدية، واختيار العبارات وذلك مما يخفف من التوتر وعدم الارتياح.

ك "من فضلك"، فذلك سوف يجعل شريكك قادرًا على التخلص من التوتر الذي كان يشعر به من جهتك.

التحلي بالصبر والعدل في الأمور

في أن تقوم بالحكم على شريكك بالعدل، بما يجب أن يكون وبما هو في الواقع، قم بكتابة قائمة من وجهة نظرك بكل القيم الهامة والأساسية، والتي تقدر وجودها في شريكك، و قم باكتشاف منها الصفات التي تتوافر في شريكك، وكي تكتب الأشياء المهمة فقط قم بكتابة قائمة أخرى وكن صادقًا فيما تمنحه أنت لشريك حياتك من خلال علاقتكم الزوجية، و قم بوضع مقارنه لكل من القائمتين، في كلتا الحالتين هي قوائم إيجابية. فقم بعمل واحدة أخرى لكن بعادات شريكك السلبية والتي تزعجك فيه، و قم بتحديد الأمور التي لا يمكن التعايش معها إطلاقا، و قم بتحديد أيضًا الأمور التي يمكنك التعايش معها، ثم ناقش الامر مع شريكك بكل محبة وهدوء حتى يصل كلا منكما إلى حل وسط يرضي الطرفين، و قم بالتركيز على الأشياء الأساسية وليست الأشياء الهامشية، فكن عادلاً في المقارنة بين الإيجابي والسلبي فذلك سوف يساعدك على معرفه مدى أحقيتك في التذمر والشكوى.

قدر الاختلافات الخاصة بشريكك

لا تنتقد شريكك لأفكاره أو اهتماماته. يمكنك الاختلاف مع شخص ما وما زلت تحترم رأيه. الاختلافات هي الجزء الرائع في العلاقة!

يمكن أن يساعدك شريكك في رؤية العالم من منظور جديد، حتى إذا لم تغير رأيك في نهاية المطاف. فيظهر ذلك لشريكك أنك تقدره، عن طريق مشاركته في اختلافاته، عندما يريد الذهاب إلى مكان ما أنت لست مهتمًا به فإذا اهتمت بالقدر الكافي باهتماماته قد تعجبك وقد تكتشف أمورًا جديدة، واقبل حدود شريكك، حتى إذا كانت مختلفة عن حدودك، فإذا كان شريكك لا يريد اللبس علانية أو أي شيء آخر، فلا تضغط عليه، فالضغط سيكون قصرًا وربما يكون مسيئًا له.

عندما يبأس كلا من الطرفين، اطلبا المساعدة والمشورة

ففي بعض الأحيان عندما تقوى الخلافات بينكما وتحتاج بيتكما، ولا تستطيعون الوصول إلى حل بمفرديكما، عليكم باستشارة أخصائي في العلاقات الزوجية، فلا تشعرنا بالحرج وعدم الخوف من شيوع المشكلة فهو من خارج الوسط الاجتماعي الخاص بكما، ولن تتعامل معه في الحياة الاجتماعية، ومعرفتكم به محددة بفترة زمنية معينة. فالأخصائي هو

الوسيلة الوحيدة لتحسين العلاقة بين الطرفين وبشكل إيجابي، فقط الأخصائي قد يستطيع أن يجعل كل من الزوجين في التواصل بشكل أفضل، ليس كما هو الحال عند الاستعانة بأحد الأشخاص من العائلة أو الأصدقاء والهجوم على أحدهما والانحياز لطرف دون الطرف الآخر، فينصح باستشارة الأخصائي أو ببعض الكتب في إعطاء بعض الإرشادات لتحسين مهارة التواصل.

شريك حياتك هو صديقك المقرب

الصدقة هي أساس كل علاقة، ربما سمعت أن الصداقة تشبه الحديقة. يجب أن تزرع، والمفتاح يكمن في كونها ثابتة ومتسقة، دون أي توقعات، تبدو الكلمات ساحرة، لكن هذه الكلمات الحكيمة المزعومة صحيحة عملياً، عندما يقرر فردان الزواج، فإنهما في الواقع يتزوجان من أفضل صديق لهما. ومع ذلك، فهذا الزواج يتحرك إلى الأمام، ويميل بعض الناس إلى فقدان علاقتهم بأصدقائهم وتنتهي بزواج محطم أو حتى الحصول على الطلاق.

عندما يكون الزوجان أصدقاء في المقام الأول، فإن الأمور تسير بصورة طبيعية من تلقاء نفسها، فالصداقة تحث كل صديق بأن يدعم صديقه الآخر، وأن يتحملة ويتعاطف معه في بعض المواقف، والتماس له العذر،

فالصداقة بين الزوجين تسهل عملية التواصل، وتمهد الطريق للضحك والمرح، أيضا تعني التزام بالجدية في بعض المواقف، وأن الصديق على اتصال دائم به ولا يقوم بتركه في وقت الشدائد، فالبعض قد يتعجب من ذلك فهل حقا توجد صداقة بين الزوجة والزوج؟ ف علاقة الزواج هي من أقوى وأهم الروابط التي تكون بين الرجل والمرأة، فإنه من المؤسف أن معنى الزواج عند الكثيرين لم يتخذ مفهومه الحقيقي بصفة عامة. فالبعض ينظر إلى الزواج كأنه صفقة رابحة تدلل لها الصعاب وتمنحها ألواناً من الرفاهية دون مقابل. لكن ما هو المقابل الذي ينبغي أن يقدم منك إلى شريك حياتك، مثال: إن الزوج هو المسئول عن ادخال قمح العيش للمنزل، فمن واجبات الزوجة أن تقابل زوجها بالمثل، وتتفانى في إسعاده وبمنحه السعادة والراحة وتخفف عنه الأعباء وتزيل الثقل عن كاهله.

و يجب على كل من الطرفين أن يقوم بواجبه تجاه الآخر، فيجب عليك أن تكون أفضل صديق لشريكك لأن هذا يجعل حياتهما معا أفضل من تأدية أدوار الزوج والزوجة فقط، وهذا لا يعني تتطابق القدرات بينهما بل إن الاختلاف بين الطرفين هو لأمر صحي.

فإذا حدث خلاف بين الزوجين وفي محاولة كلا من الطرفين التدخل في قرارات الآخر، لا تحاول التدخل في قرار شريكك إلا تدخلاً بناءً، ولا تحاول أن تصر على نظريتك ووجهه نظرك وأنها الأفضل، بل قم بوضع في الاعتبار

دائماً أن لكل طرف وجهة نظره وعلى الطرف الآخر أن يحترمها ثم محاولة توضيح وجهة نظرك بطريقة بسيطة دون فرض الرأي.

فنحن نعيش في ثقافة تتمحور حول الذات بشكل رئيسي، حيث يشعر الناس بالإحباط بسبب الشعور بأنهم لا يحصلون على ما يحتاجون إليه أو يستحقونه.

ليس من غير المألوف أن نرى شخصين ينجرقان مع الوقت، خاصة إذا لم يبذلوا جهداً متواصلاً للعمل على إنجاح زواجهما.

أن نفهم أن الصداقات الجيدة ضرورية. يمكن للأصدقاء أن يتدرجوا من مجرد شخص تتسلى من أجل المتعة، إلى شخص تثق به عندما تواجه مشكلة أو تطلب النصيحة عندما تكون في حاجة إليها. الأصدقاء الحقيقيون جزء مهم من الحياة لأنهم يساعدونك على تعلم المزيد عن نفسك، ويساعدك على اتخاذ خيارات جيدة، ويساعدك على التواصل مع الآخرين بشكل عام، ويمكن أن تستغرق الصداقات الكثير من العمل للحفاظ عليها. حاول أن تخصص وقتاً كي تظهر لشريكك بأنك الصديق الأقرب إليه.

ولا تقم بالتعمق بالإحساس بالوحدة والافتقار إلى المساندة من من حولك، فالجميع يشعر ذلك الشعور فقد يكون ذلك شعور شريكك أيضاً، من حين لآخر.

فقد يلجأ الشريك إلى أصدقائه يفهمونه ويتفهمون مشكلاته فلماذا لا تكون أنت ملجأه وتكون أنت صديقه. قم باتباع تلك النصائح حتى تُظهر إلى شريكك بأنك تستطيع تفهمه أكثر مما يفعل أصدقاؤه.

فالأداة الأولى لكل احتياجات الزواج الناجحة هي التواصل، حيث يحتاج الزوجين للتحدث مع بعضهما البعض وقضاء بعض الوقت، إنهم بحاجة للحديث عن أنشطتهم اليومية، وأخذ الوقت للضحك وتبادل ومشاركة الأشياء، الحديث عن أنفسكم، وسؤال بعضكما البعض.

كن مفتوحًا مع شريكك وعبّر عن مشاعرك تجاهه. إذا كنت تشعر بأن شريكك قد أضرَّ بمشاعرك أو أخرجك، أخبره بذلك، في معظم الحالات، لا يستطيع شريكك قراءة عقلك وفهمه.

وبالتالي، يجب ألا تجعله يخمن مشاعرك وأفكارك، بدلاً من إخباره بما تمررون به.

في بعض الأحيان يصعب على الناس التعبير عن مشاعرهم وعواطفهم، لذلك في مثل هذه الحالات قم بكتابتها للتعبير عن نفسك واذهب لإخباره.

قم بمشاركته في قراراتك وجعله يفكر معك بصوت عالٍ، وحاول بقدر الإمكان إعطائه النصيحة والمشورة المناسبة، وإن كان القرار ضد رأيك قم بالموافقة ثم ناقشه مع شريكك بحكمة وعقلانية، ومحاولة إبراز ما تراه من خطأ في ذلك القرار، وكلما تواصلتما مع بعضكما البعض، وتحدثتما

وناقشتما الأمور، وتعرفتما على بعضكما البعض، أصبح من الأسهل تطوير
زواج وصدافة تدوم طويلاً.

كن دائماً مستمعاً جيداً لشريكك، فبالطبع جميعنا بطبيعتنا نحب
التحدث عن مخاوفنا وعن مشاعرنا لمن يجيد الاستماع أكثر من التحدث،
استمع باهتمام لما يقوله شريكك عندما تتحدثان مع بعضكما البعض.
ساعده على الانفتاح والتحدث عن نفسه، بدلاً من عمل أي افتراضات،
وتجنب قطعها عند التحدث أو التعبير عن نفسها. يمكنك طرح بعض
الأسئلة المفتوحة، حيث يمكن لشريكك التحدث بحرية وبهذه الطريقة
يمكنك الاستماع والتعرف أكثر على الشخص الذي تزوجته.

تعرف على المزيد حول مشاكل شريكك، أحلامه، أهدافه، إبداءات
الإعجاب، إبداءات عدم الإعجاب، الاهتمامات، التوقعات، والمشاعر.

عليك أن تكون صادقاً ومفتوحاً وصادقاً مع شريكك. ومشاركة كل
شيء معهم دون الاحتفاظ بأي نوع من الأسرار، وهو انتهاك للثقة التي قمت
ببنائها، لأن الزواج الجيد ليس لديه أسراراً.

عليك أن تكتسب ثقة شريكك في البداية، وتفهم طبيعته من كل
النواحي، فإن كان شريكك خجولاً أو اجتماعياً أو ذكياً أو لا يحب
المسئولية، لذلك قم بالتعامل برفق وفهم معه.

يجب أن تكون مخلصًا وجديرًا بالثقة مع شريكك، إذا كنت تتوقع أن يكون هو بنفس الطريقة معك. كونا ذلك النوع من الأصدقاء الذين يخبرون كل شيء الآخر، ويبقون منفتحين وصادقين مع بعضهم البعض.

اجعل نبرتك مليئة بالحب والعطف لكي تصبح صديقًا أفضل لشريكك، تعاملًا مع بعضكما البعض بلطف، وكونا لطيفين مع بعضكما البعض من خلال الحفاظ على نغمة مهذبة. إذا كنت غاضبًا أحيانًا مع شريكك، فابحث عن طرق للتعبير عن الكلمات القاسية التي تريد أن تقولها بطريقة هادئة وواضحة.

تجنب إلقاء شريكك بالأسماء المزعجة بالنسبة اليه، أو قول أشياء قد تندم عليها في وقت لاحق. أنت بحاجة إلى مشاركة رغباتك وأفكارك واحتياجاتك ومطلوباتك لكي يبقى زواجك سليمًا وقويًا. حافظ على نغمة المحبة ولا تنتقص منها أبدًا، ضعها مع كلماتك الخاصة.

قم بهيئة الجو المناسب كي تنفرد بشريكك ولا تكثر بالحديث عن مشاكل أصدقائك وأفراد عائلتك، فقم بإعطائه الوقت الكافي بأن يُخرج ما بداخله أو ما يضمه في داخله.

فمن منا لا يحب الهدوء فعندما يكون شريكك مشغولًا أو يشعر بالضيق بسبب شيء معين، فالهدوء يمنحه الراحة، أي لا تقم بالضغط عليه بالتحدث والإكثار من السؤال عن سبب تضايقه.

قم بالتضحية، لتصبح أفضل صديق لشريكك أو جعل علاقتكم معه قوية، تحتاج إلى تقديم التنازلات، والتعديلات، والتضحيات لبعضكما البعض.

تعلم أن تفعل أشياء لبعضكما البعض دون توقع أي شيء في المقابل، حتى الأشياء الصغيرة مهمة. قم بإجراء تعديلات حتى يكون شريكك في راحة.

الزواج هو عبارة عن شراكة، والشراكة المتساوية بين الفردين، لذا لا تعاملهم أبدًا كطفل أو أنك رئيس متسلط، اجلس واستمع إلى شريكك إذا بدا مضطربًا، لا تبدأ بفرض نصيحتك إلا إذا هو من طلب النصيحة. في وقت نقاشكما تجنب إلقاء المحاضرات على شريكك أو وضع أوامر، ربما كل ما يحتاجه هو عناق بسيط أو سماع الجانب اللطيف منك. انتبه تمامًا إلى ما يقوله شريكك، وتجنب رأيك الشخصي أو أفكارك، وبدلاً من ذلك اعلم بمشاعره ووجهة نظره.

إذا كنت تتساءل كيف تصبح أفضل صديق لشريكك، فإن إحدى الطرق هي جعله يشعر بأنه مميز. يمكنك القيام ببعض الأمور التي تبين لهم مدى رعايتك وحبك وقيمة شريكك في حياتك.

جرب أشياء بسيطة مثل إعطاء شريكك تدليلاً أو فرك القدمين بعد يوم طويل، أو عرض المساعدة في الأعمال المنزلية.

نعلم جميعاً أن الضغط اليومي وضغوط الحياة يمكن أن يسبب الكثير من الضغط على الزواج. قد تفقد الصداقة التي قمت ببنائها إذا لم تقض وقتك مع شريكك.

لكي تصبح صديقاً لشريكك وتقلل من ضغوط الحياة أو تعيد إحياء الزواج، فاجئ شريكك بإخراجه لموعد في عطلة نهاية الأسبوع. يمكنك التخطيط لأمسية رومانسية أو فيلم لشخصين أو ببساطة قضاء وقت ممتع مع شريكك، بحيث يمكنك التواصل معه وتقوية صداقتك.

على الرغم من أنه قد يكون لديك أطفال وأفراد آخرين من العائلة في المنزل، فمن المهم مشاركة بعض الوقت بشكل منفصل مع شريكك فقط دون أي تشتيت.

لذلك، خطط مثل هذا الموعد مرة واحدة في الأسبوع أو على الأقل مرتين في الشهر.

إن إنفاق مثل هذا النوع من الوقت سيساعدك على أن تصبح صديقاً أفضل لشريكك وتقوي زواجك.

أما بشأن الاختلافات فبالطبع سيكون لك ولزوجك اختلافات ووجهات نظر أو آراء مختلفة، حيث لا يوجد أحد مثالي. وبالتالي، تحتاج إلى احترام وقبول شريكك كما هو.

فلا تحاول تغيير شريكك، فكيف تشعر إذا أراد شريكك تغييرك أنت! ضع نفسك في مكانه لمعرفة ذلك الشعور. بدلاً من ذلك، القبول هو ما سيساعدك على أن تصبح أفضل صديق مع شريكك وبناء زواجك.

فلا تزجج صديقك المقرب، بدلاً من ذلك قم بقبول حياتك والاستمتاع بها. واحترما بعضكما البعض في المنزل وأمام الآخرين، واحترم مشاعره وأفعاله، وأعطه الاحترام الذي يستحقه.

يستغرق الأمر الوقت والجهد والالتزام والصبر والحكمة والمثابرة والتفاهم وقلبًا مسالمًا لتصبح أفضل صديق لشريكك، ولتجنب تأدية الزواج إلى الانفصال أو الطلاق.

خصص وقتًا لبعضكما واحترام بعضكما البعض والتحدث مع بعضكما البعض والعمل بجد على إنجاح زواجكما كل يوم.

تذكر دائماً القاعدة الذهبية "افعل للآخرين ما تريد منهم أن يفعلوا بك" وقم بتطبيقه في زواجك.

وأفضل طريقة لإبقاء الصداقة بين الزوجين، هي معرفة كيف تكون الصداقة في العلاقة بينكما، فإنها الطريقة الوحيدة لتقوية الرابط الذي بينكما وأفضل طريقة للحفاظ على العلاقة الزوجية.

فقط تذكر بأن هدفك هو التعامل مع شريكك بكل احترام وتقدير كما تتعامل مع أصدقائك.

تحقق من قدرتك التنافسية، تذكر بأنك أنت وشريكك تدعمان بعضكما البعض، ولا تتنافسان مع بعضكما البعض. إذا وجدت نفسك تقارن نفسك أو تتنافس مع شريكك، تحقق من سلوكك. هذا غير صحي لك ولعلاقتك.

كيف تكون أنواع الصداقات بين الأزواج

الصديق الحكيم: هو الصديق الذي لديه خبرة في أموره الحياتية، ووجوده في حياتك يشعر بطمأنينة يمدك بيد العون والنصيحة والمشورة.

الصديق مشترك الصفات: هو أن يشاركك نفس الاهتمامات، الصديق الذي يقوم بفهم أفكارك ووجهات نظرك.

الصديق المرح: هو الصديق الذي يقوم بإمراحك ويقوم بإزالة توترك وهمومك وتخفيف حزنك وإضحائك.

الصديق الذي يقوم بتذكيرك: الصديق الذي لا ينسى مواعيدك المهمة ومناسباتك العائلية.

الصديق المنعش: هو الصديق الذي يعلمك كل ما هو جديد، والذي يقوم بإنشاطك.

فهم العواطف مهم لعلاقتك

جميعنا نمر بملايين العواطف والمشاعر في علاقتنا، وتلك العواطف تخلق كيماويات في الدماغ تغير الطريقة التي نشعر بها. في بعض الأحيان نكون في إطار عقلي إيجابي (نأمل في معظم الأوقات)، وفي أحيان أخرى يمكننا أن نكون محايدين أو حتى نشعر بمشاعر سلبية تجاه شركائنا وأحياناً أنفسنا.

أن تكون قادراً على الوثوق بشريكك بمشاعرك هو جزء من علاقة رائعة. عندما تشارك شيئاً شخصياً ربما أنك تشعر بالقلق حيال شيء في العمل، وشريكك يدعمك، فإنه يبني الثقة ويمنحك المزيد من القوة للتعامل مع مشكلاتك. ومع ذلك، إذا وضعك شريكك أو كان غير متوافق معك، فقد يجعلك تختار أن تكون أقل تواصلًا معه حول مشاركة ما تشعر به معه، سواء الآن أو في المستقبل فيما بعد. هذه ديناميكية غير صحية في أي علاقة وتحتاج إلى المعالجة لمنع الضرر أو الصراع أو الخلاف الذي سيحدث فيما بعد.

عندما تحدث الخلافات، انظر كيف تتحدث مع شريكك، فبعض الكلمات يمكن أن تكون بمثابة محفزات للنزاع وتعمد الخلاف أكثر، لذا عليك أن تتوخى الحذر لتجنب قول أشياء قد تكون مسيئة أو قد تتسبب في رد فعل أي منكما بشكل سلبي أو على التوقف عن العمل على التواصل

فيما بعد، إذا كنت تعلم بأن كلمات أو عبارات معينة تزعج شريكك وتثير نزاعًا تجنب قولها وتعلّم التحدث من قلبك، وليس من مكان الغضب.

إذا أصبحت غاضبًا أو يأسًا، فيمكن أن يجعل الأمور صعبة جدًا على شريكك التواصل معك ومن الصعب أيضًا الثقة في شخص غاضب منك.

إذا أحدثت اضطرابًا عاطفيًا على صورة متكررة، فلن تكون علاقتك قادرة على النمو، وسوف تتحلل ببطء إذا لم تجد طريقة لتكون لطيفة مع بعضكما البعض مرة أخرى. يمكن أن يكون ذلك بسيطًا مثل الالتزام بأن تكون أكثر لطفًا مع الشخص الذي تشارك حياتك معه.

إذا عبّرت عن مشاعرك بصوت عالٍ، فأعدك بأن ذلك سيحدث فرقًا، ويُرجى النظر في عيون كل منكما فتشعران بأنكما متصلان عندما تفعل ذلك.

إحدى الطرق لتحقيق هذا الالتزام الجيد هي التأكد من معاملة شريكك بشكل أفضل من التعامل مع أي شخص آخر في حياتك، بما في ذلك أفراد عائلتك، وهذا لا يعني أنك تسيء معاملة أشخاص آخرين، ولكنك تحتاج إلى التأكد من أن شريكك يشعر بالخصوصية من وقت لآخر. هذا حقًا كل ما يتطلبه الأمر، وبهذا، سوف ينمو حبك قليلًا كل يوم. إنها طريقة رائعة للتطور معًا وستجعلكم متقاربين.

هناك أداة أخرى لخلق المزيد من التقرب لشريكك هو الاعتراف عندما يقوم شريكك بشيء تجده لطيفًا وجذابًا أو مميّزًا. والتحقق من صحة شريكك سيعزز رباط الوصال بينكم ويجعلك تشعر بالقرب من بعضكما البعض.

لا يمكننا التواصل في فراغ، وإذا كنت تريد أن تخلق السعادة التي يستحقها كل منكما، فستحتاجان إلى إظهار مدى اهتمامك. فقم بتجربتها ودع مشاعرك الإيجابية تكون دليلك.

تحدث مع شريكك على انفراد إذا حدث خلاف بينكما

لا يعد إجراء محادثة حول حالة علاقتك شيئًا في الرسائل النصية أو في إعداد مجموعة. من الأفضل إجراء محادثات مهمة في الشخص بحيث يمكنك قياس ردود أفعال الشخص الآخر.

على سبيل المثال، إذا لم تشعر بأنك تلبى احتياج شريكك العاطفية، يمكنك محاولة أن تكون أكثر عاطفية.

في بعض الأحيان، لا بأس من إجراء محادثة مكتوبة، على سبيل المثال إذا كنت خجولًا أو خائفًا من وضع شريكك على الفور. في هذه المواقف، اكتب مشاعرك بخط اليد بدلًا من كتابتها أو إرسالها.

سيسمح لك ذلك بنقل مشاعرك بطريقة شخصية في نفس الوقت الذي تتمتع فيه بميزة القدرة على تعديل كلماتك قبل إرسال أو تسليم رسالتك.

قم بموازنة احتياجاتك واحتياجات شريكك

وكثيرًا ما نتعلم كيفية وضع أشخاص آخرين قبل احتياجاتنا الخاصة، ويمكن أن تكون عدم الأنانية في العلاقة ميزة رائعة، ومع ذلك، يجب عليك عدم التضحية باحتياجاتك الخاصة أو السعادة لإرضاء شخص آخر. سوف ينتهي بك المطاف بخيبة الأمل.

خذ وقتًا لنفسك لإعادة الشحن عندما تحتاج إلى ذلك. لا بأس في قضاء ليلة مع أصدقائك فقط، أو خذ أسبوعًا للقراءة بنفسك عندما تريد ذلك، لا تخف من إخبار شريكك عن احتياجاتك.

راقب علامات الخلل الوظيفي

العلاقات من جميع الأنواع يجب أن تجعلك تشعر بالرضا عن نفسك والسعادة أنك تعرف الطرف الآخر.

في بعض الأحيان، تصبح العلاقات عبئًا ويمكن أن تؤثر حتى على الحالة الذهنية. إذا كانت علاقتك غير فعالة، فقد يكون الوقت قد حان

لقطع العلاقات أو طلب المشورة من شريك حياتك، راقب إشارات التحذير هذه في أي علاقة. فشخص واحد لديه قوة أو تحكم أكثر من الآخر، ويطالب الشريك بعمل ما يقول أو يريد. يمكن أن يشمل ذلك الحد من الشريك الذي يمكنك قضاء بعض الوقت معه، أو كيفية إنفاقك للمال، أو مدى عاطفتك جسديًا مع الشريك.

فطرف واحد (أو كلاهما) يصبح متلاعبًا عاطفيًا ويحاول أن يجذب الآخر للرد عن طريق خلق مشاعر الشعور بالذنب أو الشفقة أو الغيرة، وهذا أمر محبب، فالعلاقة القوية يجب أن تكون قائمة على الحب وعدم التلاعب بمشاعر الآخر. فلذلك قم أنت ببداة الإصلاح ولا تجعل شريكك يلجأ إلى خلق تلك المشاعر.

فشخص واحد هو مانح والشخص الآخر هو مجرد آخذ. على سبيل المثال، قد يتوقع دائمًا أن تسقط خططك عنه، أو يخرجك من مأزق، أو أن يكون حنونًا جسديًا دون التزام.

اعلم أن العلاقات تعني أشياء مختلفة لأشخاص مختلفين

بينما نمر عبر الحياة، من المهم أن نتذكر أن العلاقات تكون فردية ومختلفة مثل الأشخاص الذين هم جزء منهم.

هناك توقعات مختلفة في كل علاقة، في بعض الأحيان يتم توضيح هذه التوقعات من خلال الحديث عنها، ولكن في أحيان أخرى تكون مجرد قواعد غير مدروسة تتطور مع قيام الناس بقضاء بعض الوقت معاً.

علاقتك الرومانسية بشريكك

العلاقات الرومانسية تعطي الناس فرصة لفتح قلوبهم لشخص آخر، والاتصال على مستوى حميم للغاية. سوف يرى هذا الشخص الجوانب الجيدة والسيئة لك، ويحبك على أية حال. التواصل هو المفتاح للحفاظ على علاقة رومانسية صحية وسعيدة. وأن أي علاقة زوجية عظيمة لا تنشأ في فترة قصيرة، توقع التحديات وعملها معاً. دائماً مساعدة واحترام بعضنا البعض. فخذنا بعض الوقت للتفكير معاً.

وقم بالمحافظة على علاقتك ولا تسع وراء شهواتك خلف شخص آخر وبسبب العلاقة الحميمة مع شخص آخر مع علاقتك الزوجية، يمكن أن تسبب الكثير من الألم ووجع القلب إذا حدث هذا، تؤذي المشاعر وتُشعر بخيبة الأمل. إن إقامة علاقة مع شخص آخر لهو أمر محفوف بالمخاطر. إذا كان سيخدع شريكك معك، فعليك أن تفكر في إمكانية حقيقية أن يفعل الشيء نفسه معك في المستقبل.

فقد يعجبك شخص أكثر من شريكك في أوقات النزوات، فتجنب حدوث ذلك كي تحافظ على بقاء شريك حياتك بجوارك، فإن ذلك سينعكس على علاقتكم ويقوم بتدمير الثقة التي كانت بينكما. فأنت العشب، ودائماً أكثر خضرة على الجانب الآخر. قم بالبقاء بعيداً عن تلك المشكلات وحاول التقرب من شريك حياتك.

قم بإظهار لشريكك مدى حرصك على الاعتناء به

• قم بتحديد أولويات شريكك وأنها الشريك الذي اخترته وتعامل معها على هذا النحو، تحدث مع زوجتك وحدد توقعات واضحة حول القرارات التي يمكنك اتخاذها دون بعضكما البعض، وما هي القرارات التي يجب مناقشتها على الإطلاق. اسأل عن رأيها عندما تكون في شك وأعطها بعض الوقت كي تتخذ قرارها.

• احرص على رعاية العلاقة الخاصة بك. قد لا تحتاج زوجتك إلى "رعاية" ولكن هذا لا يعني أنك لا تزال غير قادر على رعايتها، وعلى علاقتك وعائلتك، قد تشعر زوجتك بالإرهاق مع الأطفال والعمل. قم بطهي طعامها المفضل أو اصنع مشروبها المفضل.

• تعامل مع الأطفال بدلاً عنها في بعض الأوقات ومساعدتها في جميع أنحاء المنزل.

• حافظ على الحياة الجنسية الخاصة بك بنشاط، كالتقبيل وداعا في الصباح وكأنك لا تريد أن تغادر. إنه يعطيها شيئاً للتفكير فيه طوال اليوم. كن رومانسيًا. اقترح أفكارًا جديدة. اسأل عن الشيء الذي تحبه ويحلو لها. كن على استعداد على نزع الضغط النفسي منها والتقارب الجسدي والعاطفي فهو مهم جدا للنساء.

• كن رومانسيًا. ماذا تعني "الرومانسية" فإنها تختلف اختلافاً كبيراً من شخص لآخر، تنطوي الرومانسية على القيام بشيء للتعبير عن المودة بطريقة مجدية ولكن غير متوقعة، إن الفعل الحقيقي للرومانسية يتطلب الإبداع والإخلاص، وغالبًا ما يكون مستوحى من الحب (إما حضوره أو إمكانيته)، إعادة تقديم الإثارة التي ميزت بداية العلاقة. افعل شيئاً مختلفاً، شيئاً لا تتوقعه زوجتك. أكثر من المعتاد، كلما كان ذلك أفضل. قم بعناقه سواء كان ذلك يؤدي إلى علاقة حميمية، فإن المودة البدنية مهمة.

• هناك الملايين من الطرق لقول "أنا أحبك" أو "أنا محظوظ لأنك شريك حياتي"، فكر في العالم كوسيط لك. يمكنك كتابتها، قولها، نحتها، النظر إليها، إخفائها، صراخها، رسمها، تقبيلها، طمها، لمسه، والتعبير عنها بطرق غير محدودة.

• كن الداعم الأكبر لشريكك، كن شخصًا تعرف أنه يمكنها دائمًا الاعتماد عليه. كن هناك لها عندما يكون لديها يوم طويل. استمع لها بعيونك وأذنيك، واسألها عما إذا كانت تريدك أن تحميها جسديًا وعاطفيًا. إذا كنت قد فعلت شيئًا لإيذائها، حتى لو لم تقصد ذلك، أخبرها أنك آسف وأظهر عاطفتك لها. هذا يجب أن يكون صادقًا! لا يوجد شيء أسوأ من "أنا آسف" التي يتم وضعها أو زائفة.

• تقديم الهدايا بمثابة مفاجأة. يمكن لأي شخص شراء هدية لعيد ميلاد أو عيد ميلاد أو ذكرى. استمع إليها عندما تكون خارج نافذة التسوق، وإذا كان هناك شيء تحبه زوجتك، وفي متناول يدك، تذكرها وفاجئها به عندما لا تتوقع زوجتك، بدون أي سبب على الإطلاق. أو اختر شيئًا ما في طريقك إلى المنزل من العمل، وأخبرها أنك كنت تفكر بها عندما شاهدتها، لا يشترط أن تكون كبيرة أو باهظة الثمن. (كالكتب أو شريط أو قرص مضغوط كانت تريد شرائه) فكل هذا ماهو إلا إيماءات لطيفة منك، حافظ بشكل دائم على المفاجآت، فكر في علاقتك كتحدٍ مبدع للحفاظ على الرومانسية الخاصة بكما، تقدم بأفكار جديدة وطرق جديدة لإثبات حبك.

• امنحها ما تحتاجه، اسألها عما تحتاجه كي تشعرها بأنك تحبها، وتعلم كيفية إتقان فن الإطراء. إذا احتاجت إلى العودة إلى المنزل في الوقت المحدد، فاحرص على الحضور في الموعد المحدد، فإذا وجدت نفسك أنك

لن تصل في الموعد قم بالاتصال بها وأعلمها بذلك، اجعلها تطلب منك بنفسها أن تقوم بمساعدتها إن احتاجت يد العون في بعض الأمور.

• أن تكون متزوجًا يعني أن تقوم بالعطاء وتذكر فأنت تعطي زوجتك لأنك تحبها. العطاء الحقيقي هو إعطاء ما يحتاجه الشخص الآخر.

• تعامل مع زوجتك كأنها المرأة الوحيدة في العالم، بعد كل شيء، هي شريك حياتك.

• أظهر لها أنك تحبها. الأفعال أعلى صوتًا من الكلمات. خصص وقتًا لعائلتك وعاملها باحترام، إذا شعرت بالإهمال أو عدم التقدير، فقد تبدأ بالبحث عن شخص آخر.

• كن على علم أنها قد لا تدرك الحب بنفس الطريقة التي تتبعها. إن جودة الوقت، والهدايا، واللمس الجسدي، والتأكيد اللفظي، وأعمال الخدمة هي "لغات الحب" المختلفة التي قد تمتلكها أنت وزوجتك، تأكد من معرفة ما هي حالها، وتمتع بحبها.

• لا تحاول إصلاح كل شيء. الرجال رجال إصلاح، لكن النساء لا يريدون منا إصلاح كل شيء. يحتاجون في بعض الأحيان إلى القيام بذلك بأنفسهم ويحتاجون فقط للاستماع.

• قل شكرًا عندما تقدم مساعدتها. يبدو الأمر بسيطًا، لكنه يحدث فرقًا كبيرًا.

• خذ نفسًا عميقًا وابق هادئًا قدر المستطاع إذا كنت مستاءً. فهو أسهل من القيام به، ولكن مع الممارسة سوف تحصل على النضج العاطفي والاحترام من زوجتك.

• امدح زوجتك في الأماكن العامة (إلى حد ما دون تفاخر!)، ولكن إذا لاحظت شيئًا تود التعليق عليه، فيرجى العثور على لحظة خاصة للمناقشة. لا تنتقدها أبدًا، اجعل المخاوف معروفة بطريقة إيجابية دبلوماسية. من المهم للغاية بالنسبة للمرأة كيف تبدو لأشخاص آخرين، لا تجعلها تبدو مثل "الرجل السيئ" أو أن هناك شيئًا لا توافق عليه (حتى لو كان هناك). الوقت المناسب لمناقشة هذه الأمور هو عندما يكون فقط بينكما. ليس أمام الناس عندما تكون محرجة. في الأماكن العامة تأكد من الجميع من حولك يعرف أنها زوجتك! أمسك يدها كلما كان ذلك ممكنًا، (قبلة، عناق، وفتح الباب لها).

• عندما تقشعر زوجتك وكأنك قمت بكشط أصابعك على سبورة، فقم بإعطاء الأولوية لألمها. والعلاقة. أو الاعتراف بذلك، أو معرفة المزيد من أجل القيام بذلك، فإن تسمية هذا الزر بطريقة مقبولة للطرفين هي مسؤولية مشتركة. إن فصل ألمها عن مشاعرك عن نفسك يتعلق بالاحترام. إن عدم الأمان أو المشاعر أو الحساسيات أو تأثير نغمة الصوت أو التفاصيل المخططة أمر مهم في ذلك الوقت وفي التراكم، حتى إذا كانت

زوجتك قادرة على الرؤية بطريقة حساسة أو جانبك من القصة. لدينا جميعا أزرارًا قد ننفجر إذا قام أحد بلمسها، لا تستحق الأسباب دائمًا الحديث كل مرة، ولكن يجب علينا احترام احتياجاتنا وحدودنا.

• اجعل عائلتك وأصدقائك يحترمونها كزوجة لك بغض النظر عما تمر به في العلاقة، حتى إذا كان هناك خلاف، احترام زوجتك هو من احترامك أيضا.

• ناقش أحلامك المالية معا وابحث وخطط لتحقيقها معًا، كافحوا سويا إلى نهاية الرحلة.

• قم بالمساعدة في الأعمال المنزلية. سوف ترى أنك تشعر بأنك لديك مصلحة في المنزل الذي تشاركه.

• قضاء وقت ممتع معها، هذا يعني الضحك والتحدث والمرح معا. اجعلها ترى أنه أينما كنت تشعر أنك جيد عندما تكون معها.

• نحن نقضي الكثير من الوقت مع شركائنا ولكن في بعض الأحيان لا نراهم بالفعل. خذ الوقت الكافي للنظر في عيون بعضنا البعض.

• لا تجعلها تشعر بأن صوتها (بمعنى آخر مشاعرها) لا يهم. وأظهر كم أن مشاعر زوجتك على قدر عالٍ من الاحترام والتقدير.

• أطلقا على بعضكما أسماء أخرى، قد يكون الأمر مزعجًا جدًا للأشخاص الآخرين ولكن يمكن لاسم آخر لشريكك أن يضيف طبقة إضافية من العلاقة القوية.

-
- أخبره، لماذا تحبه وتقدره قدر المستطاع. كمثال "أحبك" أو "أنا أحب الطريقة التي تقوم بها عندما..."
 - تناول الطعام على مائدة العشاء مع شريكك، هل تأكل أمام التلفزيون؟ جرب الجلوس لتناول وجبة مع شريك حياتك على طاولة حقيقية، قد تجد أنه تغيير مرحب به، وسيتأثر به شريكك.

لا تقطع وعودك مع شريك حياتك

- لا تخلف وعدًا قد قطعته مع شريكك أو مع أي شخص آخر، فاجعل كلماتك جيدة ويمكن الوثوق بك. تابع وعودك، عندما تقول مثلًا لشريكك أنك ستفعل شيئًا، افعل ذلك. لا تقل إنك ستقوم بطهي العشاء، أو الحصول على هدية عيد ميلاد، ثم تفجيره أو ببساطة نسيانه.
- إذا كنتَ سيئًا في تذكر الأشياء، فاكتبها على مخطط شخصي أو تقويم، وقم بإعداد التذكيرات على هاتفك.
- فكر فيما تقوله إذا كنت لا تستطيع الحفاظ على كلمتك، لا تعد بشريكك عندما تعرف أنك ستفشل بها.
- لا تحاول أن تقوم بفرض السيطرة على شريك حياتك. فالعلاقات ليست معارك، ليست مجرد شخصين اختاروا بعضهما كي يكونا سويًا؛ لذلك لا تعامل شريكك على أنه حيوان وتقوم بترويضه.

كن مخلصًا. تأكد من أن شريكك يعلم بأنك ستكون دائمًا موجودًا له، ضعها أولًا في حياتك بقدر ما تستطيع. لا يجب عليك رؤيته فقط، أو عدم التحدث إليه، ولكن يجب أن يعلم أنه يمكنه الاعتماد عليك دائمًا. وأن تتوقع نفس الولاء من شريكك أيضًا. أنت تستحق أن تشعر بالتقدير في العلاقة بنفس القدر.

لا تخف أي شيء عن شريكك. خاصة مشاعرك تجاهه وعلاقتك معه سواء كانت جيدة أو سيئة! هذه الطريقة ستمكنك من التغلب على جميع الصعوبات والتحديات معًا، إذا حدث شيء سيء في ماضيك لا يزال يؤثر عليك في الوقت الحاضر، فيجب على شريكك أن يعرفه. يجب أن تكون قادرًا على مناقشة تاريخك الجنسي. إنه التزام قبل أن تقرر أن تكون متورطًا جنسيًا مع شريكك. ولكن يجب أن تجعله يشعر بالأمان، ويجب أن تتوقع من شريكك نفسه.

استمر بقول الكلمات الجيدة إلى شريكك. قم بالحفاظ على لسانك واستمر بقول الكلمات المعسولة. فكلمة "صباح الخير أمها الجميل/ وسيم" بسيطة وبداية رائعة ليوم شريكك.

إرسال النصوص مثل "أفتقدك" عندما تفتقده. سوف يشعر بالتأكيد أكثر بالحب.

تغذية العلاقة الحميمة مع شريك حياتك

إذا كان أي واحد منكم يعاني من مشاكل مع العلاقة الحميمة، تحدث في الحال أو في وقت سابق، فعليه أن يكون حميمًا من خلال إيماءات المحبة والعناق والقبلات والعلاقات الجنسية جزء حيوي من الحفاظ على الارتباط بينكما.

حتى الكلمات المعسولة اليومية التي يهمس بعضها البعض والثناء على الأشياء التي تحبها حول بعضها البعض بشكل منتظم هي طرق مضمونة للحفاظ على الحرائق المشتعلة والذكريات الأصلية.

الضحك والمرح مع شريك حياتك

الضحك سويًا. فهو يساعد العالم على المرور والمضي قدما، وربما مع علاقتك أيضًا. كما أن الضحك على حسب الدراسة ولوسائل علمية فإنه يساعد الجسم على حرق السعرات الحرارية وزيادة تدفق الدم وتقوية جهاز المناعة وخفض مستويات السكر في الدم.

الضحك يمكن أن يكون مريحًا أو معديًا أو مثيرًا للشهوة الجنسية، والعديد من الأشياء بينهما. فلا تنس أن تضحك.

احتضن أهدافك وأهداف شريكك المشتركة

ما الذي تريدون تحقيقه معاً، وما الذي يدعم تحقيق تلك الأهداف، سوف تقومون بالعمل معاً والسير على الطريق نفسه والأمور التي تحملونها معاً كي تصلوا إلى أهدافكما على الدرب الذي تسيران فيه. ستضمنون علاقة قوية في المستقبل.

قم بإحياء تواريخ الليالي المميزة لكما

لا يزال من المهم الذهاب إلى التواريخ والاحتفال بهم، حتى لو كنت على علاقة منذ سنوات. في الواقع، من المهم بشكل خاص للأزواج الذين كانوا معاً لفترة طويلة بما يكفي للكبر بطريقة مريحة. حاول الذهاب مرة في كل مرة على الأقل كل شهر، بعض الأزواج يجعل من أولوية الذهاب في تاريخ واحد كل أسبوع.

إذا كنت تواجه مشكلة في تخيل وتذكر التواريخ، فجرب إعادة إنشاء تاريخ مع شريكك في مرحلة مبكرة من مغامرتك. افعل بالضبط نفس الشيء (الأشياء)، وقم بتدوير الأيام واختراع واحداً.

افعل شيئاً جديداً ومثيراً. فإن القيام بشيء ما يجعل تدفق دمك ومعدل قلبك يعزز مشاعر التلاحم بين الشريك، إذا كنت تشعر بشجاعة،

فابدأ في التواريخ التي تجعلك تشعر كطفل مرة أخرى: الذهاب إلى نادٍ كوميدي، أو أخذ فصل في الطهي، أو اختبار قيادة سيارة جديدة، على سبيل المثال.

اقبل حقيقة أنك لم تعد أعزبًا

وأنه يحق لك بأن تأتي وتذهب كما يحلو لك، بغض النظر عن مقدار التأثير فيجب أن تتقبل بأنه أصبح لديك مسؤولية تجاه شريكك الآن، وكلما قبلت به، كلما قلت خلافاتك ومعاركك معه. التصرف كأنك حر لأي شخص ليس لشريكك فقط سوف يضمن لك أنك ستصبح وحيدًا مرة أخرى. بدلاً من ذلك، ضع في اعتبارك حبك لشريكك، والتزامك بعهدوك. أمثلة:

• إذا كنت توافق على شيء تفعله وترى أنها ليست بمشكلة سلبية، لا تقم بتغييرها إلا عند الضرورة القصوى، ويفضل أن يكون ذلك بسبب ظروف لا يمكنك التحكم فيها وتعارضت معك.

• تعلم أنه يجب عليك التضحية ببعض الأشياء إذا أردت أن تكون علاقتك ناجحة كفريق، تذكر أن هذا يساعد شريكك على الحفاظ على الثقة التي يمتلكها فيك. إن كونك مسؤولًا أمام شريكك يساعدك على البقاء قريبًا، وهذا يساعد على بناء الإخلاص والإيمان بعلاقتكم البعض. عندما تكون مستعدًا للتضحية باحتياجاتك فإنك تشعر بحب حقيقي تجاه

شريك حياتك، هو أن تكون جاهزًا للتضحية بمتطلباتك ورغباتك لمن تحب، وتضعها أمامك. أنت على استعداد لتقديم تضحيات صغيرة، لأنك تحب شريكك بشدة.

قم بارتداء خاتم الزواج الخاص بك في جميع الأوقات

تجنّب خلع الخاتم في معظم الحالات، حتى إذا طلب منك أصدقاؤك ذلك. لكن هناك استثناءات هي عند ممارسة الرياضة، وغسل الأطباق أو إذا كان يمكن أن يتضرر أو يسبب لك إصابة في العمل عند ارتدائه. تذكر أن تعيد ارتدائه على الفور!

• فارتداء خاتمك يرسل إشارة واضحة إلى أي شخص آخر خارج العلاقة الخاصة بك. يذكرك بأنك "مأخوذ" ومعظم الناس سيعرفون أنه من الأفضل عدم التعدي.

• إذا فشل أحدهم في الالتفات إلى علامة الخاتم الخاص بك، فاعرضه على مقربة منك وتأكد من أنه يعرف أنه يعني أنك متزوج وأنك غير مهتم بالانغماس على الإطلاق.

• إذا كان تقديم خاتمك يفيد بوضوح أنك متزوج وبسعادة وبالرغم من ذلك لا يعمل، ولا يزال هذا الشخص يسعى إلى متابعتك، أوقف الاتصال مع ذلك الشخص، إن أمكن.

حاول البقاء في المنزل

ابق في المنزل فقد أظهرت الدراسات أن الرجال الذين يخونون زوجاتهم يبدأون بقضاء الوقت بعيدًا عن المنزل، مثل العمل في وقت متأخر في المكتب، والخروج للمشروبات بعد العمل، وما إلى ذلك.

فقلل من هذه العادة -أحضر العمل معك إلى المنزل، قم بجدول المناقشات مع زملاء العمل الآخرين بعد ساعات من استخدام مؤتمرات أونلاين على النطاق العريض الخاص بك وخذ زوجك لتناول العشاء بدلاً من زملائك، وإن كان شريكك متفهمًا لطبيعة عملك ومتقياً لذلك فلا بأس. لا تكن وحدك مع النساء، ولا تقبل الدعوات إلى "التسكع" أو "تناول القهوة" أو "تناول وجبة الغداء"، تنظيم لقاءات على مدار الساعة مع زملائك في العمل كمجموعة والخروج إلى (البار) أو المطعم معًا.

قم بصرف نفسك، فعندما تكون بعيدًا أو تمارس الرياضة أو الركض أو قراءة الكتب أو مشاهدة الأفلام واستكشاف الأماكن مع شريكك سوف يغنيك عن مشاكل كانت ستحدث مع شريكك.

الفران والصفح عن شريك حياتك

أن تغفر لشريك حياتك هو قرار التخلي عن الماضي والتركيز على الحاضر. إنه يتعلق بالتحكم في وضعك الحالي، كما يجب عليك تقديمه لشريك حياتك كما تطلبه منه.

تذكر أن للصفح حقاً فوائد، والغفران لشريكك يعفيه من أخطاء الماضي، ويحررك من تحمل الغضب والاستياء لكل من الطرفين. وانس، لا تمسك بهذا الشيء الذي قاله شريكك أو الذي فعله منذ ستة أشهر ولا تعيده في ذاكرتك في كل مرة تغضب من شريكك، فسامح شريكك وانس الماضي.

قم بترحيل توقعاتك

فإذا كنت تتوقع أن يقوم شريكك بشيء ما، فقل لنفسك بأنه لا أحد يستطيع "لا تتوقع أن يقرأ عقلك"، ولا تعتمد على تلميحات. من الواضح أن ما تريده يمنح شريكك فرصة جيدة للنجاح، وقم بتحديد ما تحتاجه واطلبه، فشريكك شخص عادي وليس بساحر.

(واحتفظ بالنقطة المذكورة في اعتبارك: بدلاً من أن شريكك يجب عليه إخراج القمامة كل يوم، فقل لنفسك "أرغب في أخذ القمامة كل يوم، بدلاً عنك"

قل دائماً: (من فضلك وشكراً- مع لمس اليد)، قد تبدو نصيحة قديمة الطراز، لكن العديد من الأخصائيين قال نفس الشيء: "لا أحد يحب أن يدور حول الأشخاص لتنفيذ الطلبات والأوامر، وخاصة من قبل شركائهم"

لذا لا داعي لإلقاء الأوامر مثل الشرطي والمشرف والرقيب، فكل ما تفعله هو عبارة عن استحضار ذكريات أمهاتهم التي تزعجهم لتنظيف غرفهم.

قل "شكرا"، دعه يعرف أنك تلاحظ الأشياء الصغيرة التي يفعلها عن طريق قولك شكرا على المهام الروتينية.

قل: من فضلك وشكرا، يجب أن تكون قادراً على تقدير شريكك، لذا لا داعي للقلق بشأن الأخلاق التي لا تشوبها شائبة طوال الوقت. إن الاستثناء من ذلك هو السؤال بشكل جيد والتعبير عن الامتنان عندما يقوم شريكك بشيء ما، لا تفترض فقط أنه يعرف كيف تقصده.

محاورة الخوف

لا تدع كل مهارات التواصل الجيدة هذه تخرج من النافذة خلال الخلاف. حاول أن تحصل على وجهة نظرك بطريقة محبة ومحترمة، لا تسع إلى إيذاء شريك حياتك. إذا كان يصر على الصراخ أو إلقاء شتائم، فقم بالاقتراح بعمل نقاش عندما يكون أحد الطرفين قد هدأ.

سلوكك هو الذي سيقوم بتحديد الثقة

سلوكك هو الذي سيحدد في وقت مبكر النغمة التي ستبقى علاقتك عليها. إذا قمت بتعيين تلك النغمة من الثقة، والثقة في بعضكما البعض، وإعطاء بعضكما البعض إحساساً حقيقياً بأن علاقتكم صلبة ولا تتزعزع، فسوف يكون ذلك بمثابة راحة كبيرة لكما ولعلاقتكما.

وسيكون من المريح لك في الأوقات الصعبة، إذ قمت بإثبات أنك تستحق ثقة شريكك، في غضون عشر سنوات إذا اهتمك شخص ما بشيء ما وأمام شريكك، فسوف يرفض شريكك، مع العلم أنك لن تخونه أبدًا بسبب تاريخك معه وثقته بك.

من ناحية أخرى، إذا قمت بشيء ما لا ينبغي عليك القيام به، فلا يمكنك أن تتوقع من شريكك أن يثق بك تمامًا. لقد شككت في رأيه، وهذا جعله غير آمن، والطريقة الوحيدة لتصحيح ذلك هي أن تفعل كل ما في وسعك (من خلال النقاشات الحقيقية) لتظهر له بأنه يمكنه أن يثق بك مرة أخرى.

تفهم أن شريكك لا يقوم بوضع القيود عليك

ببساطة هي مسألة احترام التزامك، والسماح لشريكك بمعرفة متى يبدأ القلق، إذا كنت لا تريد أن تكون مهمتًا أو تكون مسؤولًا تجاه شريكك، لا ينبغي أن تكون متزوجًا، فأنت لا تتحمل مسؤولية.

ساعد شريكك على فهم جانبك من الصراع

سوء فهم شريك حياتك يمكن أن يجعلك تشعر بالإحباط، والضييق، واليأس. يمكن أن تشعر أسوأ في أوقات الصراع.

الصراع ليس بشيء سهل. فهو يضر، فهناك سوء فهم وفي الوقت نفسه، وهناك أجزاء مننا تصرخ كي نشعر بأن الشريك يتفهمك، المشكلة بالنسبة للكثيرين هي أننا تعلمنا التواصل بطريقة تدفع بشركائنا بعيداً عن فهمنا أو تلبية احتياجاتنا، فمن الشائع رؤية النقد أو الازدراء في العلاقة التي يشعر فيها الشركاء بالانفصال عنهم وإساءة فهمهم.

في نهاية المطاف، يتم إنشاء الصراع من خلال عدم وجود الموائمة. وذلك لأن أحد أعمق احتياجاتنا هو أن نفهم الآخرين أو يتعاملون معنا. تبدأ هذه الرغبة منذ أن كنا صغاراً، على سبيل المثال (الأطفال) عندما يلعبون الغميضة، يحبون أن يجدوا أحداً يعثرون عليه. ونحن كالكبار، نتوق إلى أن نراهم فيشعرون بنا كشركاء.

لكن التعرض للمخاطر ليس بالمهمة السهلة، من الأسهل بكثير أن نلوم أو نهجم شركاءنا بسبب المشاكل في علاقتنا، بدلاً من التعبير عن شعورنا. على سبيل المثال، لنفترض أن شريكك يغادر الغرفة عندما تدخل في مناقشة. قد يكون رد فعلك الهلامي هو إلقاء اللوم والصراخ، "أنت جبان لترك الغرفة عندما نتناقش!"

لكن إذا أخذت الطريق الأكثر شجاعة بطريقة غير حصينة، فقد تقول بدلاً من ذلك، "أشعر بالخوف وعدم كفاية عندما تغادر الغرفة خلال نقاشنا. فخوفي هو أنني لست جيداً بما يكفي للنقاش من أجله".

هل هناك طريقة يمكنني بها إثارة نزاع بيننا حتى نتمكن من العمل معًا؟

هل يمكنك أن ترى مدى سهولة الإخفاء مقارنة مع مدى شجاعتها لتكون ضعيفة ومشاهدتها؟

عندما نتحدث بطريقة لطيفة ومفتوحة تسمح لشريكك بالانضمام إليك، فإنك تساعد على فهم سبب شعورك بالطريقة التي تفعلها. ونتيجة لذلك، تشعر أنك أكثر ارتباطًا عاطفيًا، مما يبني الثقة ويزيد من الحميمية ويجعل العلاقة أفضل بكثير. ناهيك عن أنه عندما يفهم شريكك وجهة نظرك، فهو أكثر استعدادًا لتلبية احتياجاتك بالإضافة إلى احتياجاته الخاصة.

كسب الاحترام أساس العلاقات الزوجية السعيدة

الاحترام هو حجر الأساس في أي علاقة صحية. لكن ما هو الاحترام بالضبط؟

الاحترام يعني أنك تدرك أن شريكك هو شخص كامل، وليس مجرد طريقة للحصول على شيء تريده.

هذا يعني أنك تعرف أن شريكك لديه خبرات وآراء مختلفة عنك، وهذا أمر جيد.

من السهل القول إنك تحترم شخصًا ما، لكن التصرف باحترام يمكن أن يكون أكثر تعقيدًا.. ففي تلك الأيام التي نعيشها نسمع عن العنف الأسري وهي من أكبر الأسباب التي يحدث بسببها الانفصال والهجران وفقدان الثقة في الشريك وبالتالي فقدان الاحترام، حتى إن لم تستعمل العنف أو فقط لأنك لا تضر بشريكك أو تسميهم بأسماء، لا يعني ذلك أنك تعامل شريكك باحترام.

انظروا لأنفسكم كشركاء حقيقيين. إذا كنت ترغب في احترام شريك حياتك، فيجب أن تكون قادرًا على رؤية أنفسكم كفريق حقيقي معًا. يجب أن تفكر كفريق في قراراتك المتبادلة وأن تفكر دائمًا في شريكك عندما تتخذ قرارًا فرديًا.

يجب أن تفكر في السعي نحو الأهداف التي تجعل كل منكما أقوى بدلًا من الشعور بأنك لديك احتياجات متعارضة. إذا كنت حقًا تنظر إلى أنفسكم كأشخاص متحدين، فستتمكن من إعطاء شريكك الاحترام الذي يستحقه.

عندما تخرج أنت وشريكك إلى العالم، عليك أن تفكر في أنفسكما كجبهة واحدة. على الرغم من أنه لا يمكنك دائمًا الاتفاق على كل شيء، يجب أن تعملوا على التعامل مع بعضكما بعطف وكرامة وفي اتخاذ القرارات التي تساعد كل منكما الآخر.

على الرغم من أنه لا يجب أن يكون لديك نفس الأفكار، يمكنك التدريب على قول "نحن" عندما تتخذ قرارًا معًا بدلاً من البدء دائمًا في جملتك باستخدام "أنا".

إذا كنت لا تتفق مع شريك حياتك، ناقش الوضع باحترام. لا يمكنك دائمًا الظهور على أن أفكارك هي نفسها كأفكار شريكك، وهذا أمر جيد تمامًا. ومع ذلك، عندما تنشأ الاختلافات، من المهم أن تناقشها باحترام. إذا قلت شيئًا مثل "هذه فكرة غبية" أو "لا أستطيع أن أصدق أنك تريد أن تفعل ذلك"، فهذا سيجعل شريكك يشعر بالغضب والدفاع عن نفسه ولن يؤدي إلى محادثة مثمرة بنّاءة. بدلاً من ذلك، خذ الوقت الكافي للاستماع إلى شريكك وأن تكون لطيفًا عندما يشاركك في آرائه.

تذكر أنه إذا بدأت بالعدوان والغضب، فسيقل احتمال مشاركة شريكك لأفكاره أو تقديم تنازلات بالنسبة إليه. بدلاً من أن تكون متنازلاً أو يعني أنك لا توافق على ذلك، ركز على صياغتها بلغة "أنا"، مثل "أنتفهم سبب رؤيتك لهذه الطريقة..." أو "لا أعتقد أن هذا هو الخيار الأنسب في الوقت الحالي..."، تذكر أن الطريقة التي تقول إن بها أشياء يمكن أن تكون بنفس أهمية ما تقوله.

تعلم أن تتسامح وتقدر الاختلافات، مع تقدمك في علاقتك، ستجد أن هناك بعض الطرق التي تختلف فيها أنت وشريكك بشكل جذري، ربما شريك حياتك هو مهووس بالأناقة في حين أنك فوضوي.

ربما كنت حقا الاجتماعي في حين أن شريكك خجول. على الرغم من أنه يمكنك التغيير بعض الشيء لتناسب مع بعضها البعض، لا يمكنك التغيير بالكامل، ويجب عليك تعلم قبول الاختلافات وتقديرها إذا كنت تريد أن تحترم شريكك حقًا.

إذا كانت هناك أشياء معينة عن شريكك تزعجك وتعرف أنك لن تتمكن من تغييرها، فعليك أن تكون محترمًا وتعلم العيش معًا إذا كنت تريد أن تستمر بصحة جيدة.

وبالطبع، إذا كنت فوضويًا جدًا وشريكك غريبًا، فعليك أن تحترم الحدود وأن تحافظ على نظافة منزلك، على الرغم من أنك قد لا تتمكن من الوصول إلى معاييرها.

الاعتراف بمساهمات شريكك واحدة من أهم مظاهر الاحترام التي تظهر في العلاقة، عليك أن تخبره عندما يفعل الأشياء بشكل صحيح. لا يمكنك قضاء كل وقتك في الشكوى أو تكون سلبيًا عن كل المشاكل التي تراها أو لن تكون أنت وشريكك سعداء معًا ما إذا كان شريكك قد قام بتشجيعك عندما كنت في يوم عصيب، أو طهي وجبات رائعة لك، أو كونه دائمًا لطيفًا معك، خذ الوقت الكافي للسماح لشريكك أن يعرف مدى ما يعنيه لك.

يمكن أن يعني قولك لـ "شكرًا لك" وكونك محددًا، أو كتابتها كملاحظة حب، أو أنك أخذت بعضًا من وقتك للاعتراف بالسلوك الإيجابي والمشاعر التي بداخلك.

إذا لم تعترف أبدًا بكل الأشياء الرائعة التي يقوم بها شريكك لك، عندها ستراه كعلامة على عدم الاحترام لأنه سيبدو كما لو كنت تأخذها كأمر مسلم به.

احترام الذات يبني الأساس لعلاقة جيدة والحياة بشكل عام عامل جسمك بعناية، وتجنب أي سلوك يجعلك تفقد الاحترام لنفسك، مثل إساءة استخدام الكحول أو أن تكون فظًا مع الغرباء. اعمل على أن تكون أفضل نسخة ممكنة من نفسك. إذا لم يكن لديك خط الأساس، فقد يكون من الصعب عليك احترام شريكك، وقد تقع فريسة للأشخاص الذين لا يحترمونك.

اعمل على رعاية نفسك

كقاعدة عامة، اسأل نفسك ما إذا كنت ستتعامل مع أفضل صديق بهذه الطريقة، على سبيل المثال: "هل سأخبر صديقي بأنه فاشل؟" إذا لم تكن كذلك، فلا تقول أو تفعل ذلك بنفسك. فلا تقسو على نفسك، فأنت أقرب صديق إلى ذاتك.

تعلم تقديم التنازلات لشريك حياتك

هي طريقة أخرى لاحترام شريكك وهي أن تكون قادرًا على التنازل عن الأشياء التي لا توافق عليها. عندما تتخذ قرارًا معًا، فإن أهم شيء هو أن تستمع أولاً إلى بعضكما البعض وتأكد من أنك تفهم بالضبط أين يقف

شريكتك في هذه القضية. بعد ذلك، يجب أن تكون قادرًا على مناقشة إيجابيات وسلبيات الوضع بطريقة محترمة وإيجاد حل يمكن أن يجعل كل منكما مرضيًا قدر الإمكان.

عندما يتعلق الأمر بالتساوي، قد تجد أنه من الأفضل أن تكون سعيدًا من أن تكون على حق. تعرف على كيفية اختيار معاركك واتخاذ قرار عندما يكون من الأفضل السماح لشريكك بالحصول على ما يريد، عندما تريد شيئًا حقًا، يمكنك طلب ذلك.

عندما يتعلق الأمر باتخاذ قرارات أصغر، مثل مكان تناول الطعام، قد يكون من الأفضل أخذ الأدوار.

إذا أردت أنت وشريكك احترام بعضكما البعض، فعليك ممارسة المساءلة المتبادلة. وهذا يعني أكثر من مجرد الاعتذار عندما تكون مخطئًا، ولكنك تدرك كل الأوقات التي لا تحترم فيها شريكك، مع العلم أن شريكك على علم من الطرق الكبيرة والصغيرة التي لا تحترمها أنت أيضًا. طالما أنك على علم بذاتك وتفهم ما يعنيه عدم احترام بعضكما البعض وكنت ترغب في أن تكون مسؤولًا عن أفعالك، فعندئذ لديك علاقة طويلة الأمد.

على سبيل المثال، إذا عدت إلى المنزل ساعتين متأخرة دون أن تتحدث عندما كنت تعرف أن زوجتك كانت متحمسة لموعد رومانسي في المنزل، يمكنك أن تتوقع أنك لم تحترم لشريكك ويجب أن تكون مسؤولًا عما فعلته.

وأيضاً بالمثل على سبيل المثال، إذا دعى شريكك صديقاً للانضمام إليك في حدث كان من المفترض أن يكون موعداً رومانسياً، فيجب على شريكك أن يتحمل بالمسؤولية عن الطريقة التي لا يحترمك بها أيضاً. كلما كانت الضوابط والتوازنات أقل في علاقتكما، ومرتاحان لمناقشة أخطائك، فسوف تسيرا في الاتجاه الصحيح معاً.

الاعتذار عند الخطأ هي إحدى الطرق لاحترام شريكك

عندما تكون قد أخطأت حقاً، بدلاً من أن تكون في حالة إنكار أو تحاول التنظيف تحت السجادة، فإن أفضل شيء يمكنك القيام به هو أن تقول إنك آسف حقاً بالكلام فقط، حتى وأن كنت تعنيها، ابحث عن شريكك في العين، وضع هاتفك بعيداً، ووضح كم ندمت على ما حدث ومدى رغبتك في الوصول إلى شريكك.

لا تقل فقط: "أنا آسف لأنك شعرت بأني..". أو "أنا آسف لأنك غاضب جداً عندما...". بدلاً من ذلك، فعلياً تحمل المسؤولية عن أفعالك، وأوضح أنك تعرف أنك الخطأ.

فبالطبع، الأفعال تتحدث بصوت أعلى من الكلمات. يجب ألا تقول فقط "آسف"، بل تبذل جهداً حقيقياً حتى لا تفعل ما فعلت مرة أخرى. لا تقل الأشياء المزعجة عن شريكك لأصدقائك. على نفس المنوال، يجب ألا تخبر أصدقاءك وعائلتك بكل أسرارك القذرة أو تشكو من أكثر الأشياء المزعجة التي يفعلها شريكك.

على الرغم من أنك يمكن أن تذهب لأحبائك للحصول على نصيحة عندما تكون في الحقيقة تعاني، إذا كنت معتادًا على نطق إساءات شريكك للآخرين طوال الوقت، فإن ذلك سيجعله وعلاقتكما تبدو سيئة. إذا كنت تُهينهم عندما لا يكونون موجودين، فهذا يدل على أنك لا تحترمهم كثيرًا، فكر في الأمر.. ما هو شعورك إذا كان شريكك يقول أشياء مزعجة عنك لأصدقائه؟ من شأنه أن يشعر مثل عدم احترام كبير تجاهك، أليس كذلك؟

لا تحط من شأن شريكك في الأماكن العامة إحدى الطرق لعدم احترام شريكك بشكل كبير هو أن تكون وسيلة أو انتقادها في الأماكن العامة، خاصة أمام أصدقائك وأفراد عائلتك. يجب أن ننظر إلى بعضكم البعض كفريق: إذا كان لديك أية مشاكل مع شريكك، يجب عليك مناقشتها بكل خصوصية في منزلك، وليس أمام الآخرين. إن قول أشياء تعنيها أمام الآخرين أو في الأماكن العامة سيجعلهم يشعرون بأنك صارم مخيف وبالتالي يتجنبونك، وتجعل المقربين منك لا يشعرون بالراحة بوجودك.

إذا قمت بالصراخ على شريكك بشكل مفاجئ في مكان عام، تأكد من إذا قمت بعمل مفاجأة لشريكك في الأماكن العامة، فتأكد من الاعتذار. فلا يستطيع الجميع الحفاظ على رباطة جأشهم طوال الوقت. فبدلاً من استدعاء أسماء الشريك أو إهانتهم في الأماكن العامة، حاول تهدئته فهذا يجعله يشعر بالتحسن أمام الآخرين.

هناك عدة طرق يمكنك من خلالها إظهار احترامك لشريك حياتك:

إثبات الثقة

الثقة أمر ضروري في أي علاقة، حتى غير الرومانسية. ولكن هذا يعني الكثير أكثر من الاعتقاد بأن شريكك لن يخدعك، والشعور بأن الثقة ليست قوية بقدر ما تثبت أنك تثق بشريكك في أفعالك.

يمكنك إظهار الثقة من خلال عدم إرسال الرسائل النصية أو الاتصال بشريكك باستمرار. بدلا من ذلك، قم بإرسال نص أو الاتصال بهم مرة واحدة. اترك رسالة تفيد بأنك تفكر في شريكك، وأنت تأمل في رؤيته قريباً. هذا يدل على أنك تثق بهم ويستطيعون اللجوء إليك عندما يحتاجون ذلك، وأنت تعرف أن شريكك يقدر جهودك. يجب أن يكون هذا بدون قول، ولكن لا تمر عبر هاتف شريكك أو أشياءك الشخصية دون إذن. إذا كان لديك شعور غريب بأنهم يحاولون إخفاء شيء عنك، تحدث معهم حول هذا الموضوع. ليس هناك حاجة لإثارة الدراما إذا لم يحدث شيء!

كن على علم بكيفية التواصل

هو واحد من أهم أجزاء العلاقة، وواحد من أصعبها على الإطلاق، ذلك لأن كونك صريحاً وصادقاً مع شريكك يعني أن تكون صريحاً وصادقاً مع نفسك.

فشريكك ليس ساحراً لمعرفة ما يدور بعقلك وما بذهنك، لا تتوقع أن يكون شريكك قارئاً للعقل، إذا كنت منزعجاً من أمر ما فمن المهم التحدث بصراحة عما يزعجك. لا تلق اتهاماً. ولا تستخدم صيغة "أنت" بل استبدلها بصيغة "أنا".

تذكر أنه دائماً ما تكون عواطفك صالحة، ولا تشعر بالسوء لشعورك بما تشعر به.

الجميع لا يتوافق في بعض الأحيان، وهذا أمر عادي، عندما تختلف، لا تختف أو تغلق الاتصال.

على الأقل، أخبر شريكك بأنك غاضب وتحتاج إلى بعض الوقت لتبريد أفكارك ومعالجتها قبل أن تتحدث، فهذا الطريق سيشعرون بأنك لا تقوم بالتراجع والاختفاء أو بتجاهل المشاعر. تحقق من مشاعر شريكك من خلال قول أشياء مثل "أنا أفهم سبب شعورك بهذه الطريقة" أو "أسمع ما تقوله، وأتفهمه".

التواصل يتجاوز الكلمات، يمكنك إخبار شريكك أنك تهتم من خلال وضع العطر الذي يفضله أو مشاركة قائمة أغاني أو أفلام معه أو جلب الزهور له.

كن موثقاً وخاضعاً للمساءلة في أي وقت

الثقة هو جزء كبير من العلاقة، ولكن كيف يمكنك أن تثق بشخص ما إذا كان يتم إلغاء الخطط باستمرار، أو الأسوأ من ذلك، الكذب وعدم الصدق؟

عندما تضع الخطط، احرص على ألا تقول إنك ستكون قادرًا على الذهاب معه وفي النهاية لن تستطيع.

بدلاً من ذلك كن مسؤولاً، احتفظ بتقويم وتحقق منه عندما تقوم أنت وشريكك بوضع الخطط. لا تقل إنك ستفعل ثم لا تفعل. بدلاً من ذلك، قم بوضع تذكير على هاتفك. كونك موثوقاً يحترم وقت شريكك وطاقته العاطفية. احرص على عدم إرهاقه بكثرة تغيير خطتكما.

وإن لم تستطع تنظيم وقتك، فستلجأ إلى أوقات لا يكون أمامك فيها خيار سوى الإلغاء.

"كحالة طوارئ عائلية"، "أنت مريض"، "لدي اختبار عمل".

يجب ألا تشعر بالذنب حول هذه الظروف، فإن لم تكون على تأثير في تغيير الخطط (سواء كانت في نطاق تحكّمك أم لا)، فاعتذر إلى شريكك وقل له إنك لم تقصد تجاهل مواعده، وأظهر الأسف على وجهك، وأنك ستقوم بتعويض ذلك الموعد. فعندما يرى شريكك أنه لا يد لك في إلغاء مواعيدك أو الذهاب إلى جدول أعمالك سيتفهم الوضع، ولا تنس بأن تقوم بتعويضه عن طريق الخطط التي ستضعها مع شريكك واحرص كل الحرص على إعادة عرض جدولك.

شجع على بعض الوقت

عندما تكون في علاقة جديدة، قد تكون متحمساً جداً لأنك تريد قضاء كل وقتك مع شريك حياتك. هذا طبيعي تماماً. ولكن يمكن أن يكون من

السهل تجاهل العلاقات الهامة الأخرى في حياتك، مثل مع عائلتك وأصدقائك. لا يمكن لأي شخص - مهما كان رائعًا - أن يعتني بكافة احتياجاتك الاجتماعية والعاطفية. وكل شخص يحتاج إلى استراحة من الآخر المهم من حين لآخر.

إن قضاء الوقت بمفردك أو مع أشخاص آخرين يعني أن بإمكانكما الاستمرار في النمو كأفراد. يمكنك أن تجلب أفكارًا وأنشطة جديدة لعلاقتكما، مع إبقائها مثيرة وجذابة.

كما يتيح لك فرصة للتحدث عن علاقتك مع أصدقائك وعائلتك. من لا يريد التباهي قليلاً عن حبه الجديد.

تعرف على نفسك

في العلاقة، أنت فقط لا تتعرف على شخص آخر. أنت تتعرف على نفسك بشكل أفضل. يمكن أن يساعدك وجود علاقة في معرفة ما تريد وما تحتاجه من الأشخاص القريبين منك.

ما هي الصفات التي تحسنها؟ ما هي قيمك الأساسية التي لا يمكنك التنازل عنها؟

تعرف على نفسك كفرد وكشريك. إن معرفة نفسك يساعدك على التواصل بشكل أفضل، وسوف يقدر شريكك ذلك بالتأكيد.

إن معرفة حدودك الشخصية تجعل من السهل عليك معرفة متى تم تجاوز هذه الحدود، وعندما يجب عليك إنهاء العلاقة.

قد يبدو إظهار الاحترام معقدًا، لكنه في الحقيقة ليس كذلك. كل ذلك يعود للاستماع إلى شريك حياتك، والتعاطف معه قدر الإمكان. إذا كان شريكك يريد أن يعرف أين أنت طوال الوقت، في كثير من الأحيان قد يتمك بالكذب أو خيانتته، أو يطلق عليك أسماء تزعجك، أو أنه بأي طريقة جسدية عدوانية، قد تكون في علاقة مسيئة.

تستند العلاقات المسيئة إلى القوة والسيطرة بدلاً من الاحترام. فذلك يتكبد خسائر فادحة في أرواح الملايين من البشر كل عام، الولايات المتحدة أكبر مثال على ذلك، اذهب إلى الأخصائي. يمكن أن يساعدك على تجاوز ما يحدث، ومعرفة الخطوات التالية التي هي الأفضل بالنسبة لك.

إيقاف النزاع والخلاف بين الشركاء

كم من مرة خرجت من محادثة مع شريكك تشعر بالغضب أو الإحباط أو سوء الفهم؟ كم مرة قلت أشياء تؤذي شريكك دون داعٍ؟ كم عدد المرات التي كنت ترغب فيها لتواصل أكثر صراحة وأمانة مع الشخص الذي تحب أكثر؟

التواصل الجيد مهم بقدر ما هو صعب، لا سيما في العلاقات الملتزمة. عندما يناقش الأزواج قضايا خطيرة أو استنزافية، يمكن لأحد الطرفين أو كليهما أن يشعر بالإحباط من المحادثة والنتيجة.

في حرارة اللحظة، نميل إلى نسيان كيف نكون طبيين، صبورين ومحبيين. حان الوقت للتذكر.

عندما يشتد النزاع بين الشركاء فاعلم أنه لن يتوقف، إل إذا كان أحد الطرفين يريد الحفاظ على العلاقة الزوجية وإبقائها خالية من المشاكل، فلماذا لا تكون أنت هذا الشخص، كي تقوم بإيقاف النزاع ومن تصاعده أكثر عليك أن تقوم ببعض الأمور حتى تقوم بتهدئة الوضع والموقف.

كيف تقوم بذلك؟

• اقترب من مشكلات شريكك في سياق تأثيره على العلاقة. سوف تقلل من فرص شعوره بالهجوم شخصياً من دون سبب.

• استخدم عبارات "أنا"، تعكس عبارة "أنا" مشاعرك وتصوراتك وخبراتك. إن استخدام كلمة "أنت" أثناء النزاع له تأثير معاكس، فهو يشير بأصابع الاتهام إلى مشاعر شريكك أو سلوكه أو شخصيته، وكما يقولون، كلما أشرت "بإصبعك إلى شخص ما، هناك ثلاثة أصابع تشير إليك". أنت متمركز حول الذات.

• ركز على قضية واحدة نظراً لأن اهتمام شريكك غير مجزأ حول (دولتك الخاصة بك)، قد يكون من المغري جداً وضع جميع مشكلات

علاقتك في وقت واحد. ولكن كلما حاولت أن تحلّق على جميع المشاكل في وقت واحد فتقلل من إمكانية حل مشاكلك بدلاً من ذلك، ركز على قضية واحدة وتحديث عن تلك المشاكل كالمراسل والصحفي. مثل

"أود منك إخراج القمامة بدون أن أطلب منك القيام بذلك".

"أشعر بالإحباط عند عودتي إلى المنزل في وقت متأخر ولا تقم بسؤالني لما تأخرت أو تتفحصني".

• ابحث عن المشاعر، من السهل الابتعاد عن حقائق ما حدث أثناء حرارة مناقشة النزاع. فهذه هي النقطة التي نساها الأزواج. الجدل بشأن من هو "على حق"، ومع ذلك فإن كل الرأيين صحيح. كونه "عقلانياً" نحو الآراء يمنع الحب، فهو يبطل التعاطف.

كن متاحاً في الوقت المناسب

لا ينبغي تأجيل المحادثات المهمة، ولا حتى ينبغي طرحها في أوقات غير ملائمة، لا تثر التحدث عن قضايا معينة في أوقات لا تناسب الأجواء التي تحدث حينها، كالبدء في الحديث الجاد في طريقك إلى عطلّة.

ضع خطة للتحدث، إذا كنت تريد ذلك. خصص وقتاً محدداً حتى لا يتأثر أي منكما بالمناقشة. ولا تبدأ أبداً محادثة عندما تكون غاضباً جداً من رؤية شريكك كشخص آخر وشرير، انتظر حتى تهدأ قليلاً.

كن مرناً

ونادراً ما تسير المحادثات -لا سيما تلك التي تدور في أعماقنا- بسلاسة ولا تسير كما هو مخطط لها. هم يتطورون وينقلبون، مماس هنا، و تعليق غير متوقع هناك.

لا تكون جامد الوجه والأسلوب عندما تتحدث مع شريكك. كلما كنت أكثر ارتباطاً بكيفية لعب المحادثة، كلما شعرت بخيبة أمل أكبر بسبب نتائج حدوثها.

تحرك مع الحوار وقم بالانحناء معه، ابق في اللحظة مع ما يحدث بينكما من نقاش.

لا يزال بإمكانك مشاركة ما تحتاج إلى مشاركته، ولكن قد ينتهي بك الأمر إلى القيام به بشكل مختلف عما كنت تخطط له.

كن صبوراً

هل كافحت من قبل للتعبير عن نفسك؟ عملت على الكلمات المثالية؟ لدينا جميعاً. لا أحد يتواصل بشكل مثالي. من المهم التحلي بالصبر مع شريكك أثناء العمل على التعبير عن نفسه.

لا تخطط لاستجاباتك قبل انتهائها من مشاركة وجهات نظرها. استمع إلى ما يقولونه، بالانفتاح والصبر.

كن بديهيًا

لقد ساء فهمنا جميعًا، ولم يكن شعورًا جيدًا أبدًا. فكر في كل الأوقات التي لم يتطابق ما قلته مع شعورك. هناك أكثر من كلمات في اللعب عندما تتحدث مع شريكك.

الطاقة والانفعال يتركز على كثير من الأمور التي قيلت، قم باستخدام الحدس الخاص بك إلى داخل المحادثة، فهذا مهم للغاية، خاصة إذا كنت مع شخص يناضل من أجل التواصل للاستماع بقلبك حتى أكثر من عقلك. لا تركز فقط على الكلمات، لأننا نشعر بالطاقة خلفها.

كن متقبلًا

من المستحيل التواصل بغير الحب، الحب والوضوح عندما تكون من الأشخاص الذين يتعجلون في إلقاء الحكم. ابحث عن القبول من أجل شريك حياتك، من المهم التحلي بالصبر مع شريكك أثناء العمل على التعبير عن نفسه. بغض النظر عما يحدث أو الموقف، فعندما نشعر بالحكم، فإننا إما نقوم بموقف دفاعي أو نحاول إيقافه.

فهذا لا يشجع أي منهما للحوار المفتوح. عندما ندع شركاءنا يعرفون أننا نقبلهم، سواء بالكلمات أو الطاقة، فإننا ندعوهم للكشف عن أنفسهم بطريقة أكثر صدقًا وأمانة.

حاول الوصول إلى مركز المشكلة

عندما تستمع لمشاعر شريكك بنفسك، يصبح من الأسهل فهم وجهة نظره. فشريكك يشعر بأنه واقع في حفرة مظلمة فعندما يشعر بالحزن أو الانزعاج فهو يشعر بأنه وحيد في حفرة مظلمة من الألم، يريد يدًا تلتقطه للخروج منها، فهو يتوق إلى اللحظات ليست لشخص يرمي بالحبال إليه، بل لتسلقه للتزول إلى الحفرة معه، نعم لا تتعجب فهذا ما يشعر به.

لتتوافق مع شريك حياتك يتطلب منك القدرة على تجربة مشاعره على هذا المستوى بحيث تصبح شريك حياتك نفسه أو تقريبًا. فالتعاطف يتواصل بعمق لدرجة أنه جسدي.

إذا كنت تواجه مشكلة في التسلق إلى الحفرة مع شريكك، فابدأ بالفضول بشأن ما يشعر به. اطرح أسئلة تساعدك على فهم سبب شعوره بهذه الطريقة. هذا سيجعل من السهل عليك أن تتعاطف مع تجاربه.

التواصل عند غضبك من شريك حياتك

لا بأس أن تغضب في علاقة، كل شخص يفعل ذلك في وقت ما! المهم هو حل النزاعات بطريقة صحيحة. إذا غضبت مع شريكك، فأليك بعض الخطوات التي يجب اتخاذها:

توقف. إذا كنت غاضبًا حقًا بشأن شيء ما، فتوقف واخذ خطوة للخلف وتنفس. أخبر شريكك أنك تريد أخذ استراحة قصيرة قبل متابعة المحادثة. امنح نفسك الوقت للتهدئة من خلال مشاهدة التلفزيون، والتحدث إلى صديق، القيام بالمشي، والاستماع إلى بعض الموسيقى أو أي شيء يساعدك على الاسترخاء. قد يؤدي أخذ الاستراحة إلى تفاقم الحالة.

فكر. بعد أن تهدأ، فكر في الموقف ولماذا غضبت. هل بسبب كيف كان شريكك يتحدث، أو شيء فعله؟ اكتشف المشكلة الحقيقية ثم فكر في كيفية شرح مشاعرك.

تحدث. أخيرًا بعد أن تهدأ وتفكر، تحدث إلى شريكك وعندما تفعل ذلك، اتبع النصائح التي ستذكر.

استمع. بعد أن تخبر شريكك بما تشعر به، تذكر أن تتوقف عن الكلام وتستمع إلى ما يقوله، أنما الاثنان تستحقان الفرصة للتعبير عن شعوركما في بيئة آمنة وصحية.

لا تقم بخلق مشكلة من حيث لا توجد

فالقيام بأشياء مؤذية لرؤية كيف سيتفاعل شريك حياتك هي فكرة سيئة. تكمن المشكلة في أن اختبار رد فعل شريكك على التغازل أو دفع رواتب الآخرين يؤدي إلى خلق مناخ من الشكوك حول الأمانة.

ويخلق القلق والاضطراب. لا تقم المعارك فقط لترى ما سيقوله أو يفعله.

تجنب حتى ظهور الخلافات، إذا قابلت شخصًا يحاول أن يأتي إليك، وربما يكون جذابًا بالنسبة إليك، فلا تقلق. ببساطة لا تظهر أي اهتمام لهذا الشخص حتى لا يراها شريكك بأنك لا تكن له الاحترام الكافي في علاقتكما.

وقد يقابل كلاكما أشخاصًا يجذبونكما ويفريانكما بغض النظر عن مدى حبك لشريكك. فلا تخدع نفسك في الاعتقاد أنه غير ضار مغازلة هؤلاء الناس. قبل أن تعرفه، سوف تتأس محكمة الطلاق. لديك التزام بإزالة نفسك من مثل هذه المواقف. تذكر الوعود الخاصة بك.

• لا تضع نفسك في أي حالة حتى نفحة من شهوة قريبة. من الطبيعي أن تجذب للآخرين، حتى الأشخاص غير شريكك. لكن لا تسمح لنفسك بأن تكون بمفردك مع أي شخص مثل هذا، ولا تخرج من طريقك لرؤيته أو حتى في الحياة الافتراضية (الإنترنت).

• اجعل لديك خطة للهروب من ذلك الشخص. على سبيل المثال، ضع في اعتبارك أنه إذا اقترب منك شخص ما يجذبك، فسوف تتوجه إلى الحمام ثم ربما مجموعة أخرى من الناس أو حتى الذهاب إلى المنزل.

• إذا تحدثت معك أشخاص من حولك عن النساء/ الرجال الآخرين الذين قد يثيرون اهتمامك، أخبرهم أنك لا تهتم بذلك، لأنك سعيد جدًا

بزوجك وأن شريكك يلي جميع احتياجاتك. هذا سوف يرسل لهم رسالة وسوف يتوقفون عن محاولة التأثير عليك لاتخاذ قرار خاطئ، مما قد يؤدي إلى طلاقك. تذكر: أنت لا تريد أن تكون مع الناس الذين لا يأخذون نعمة الزواج على محمل الجد. من المحتمل أنهم غشاشون لا يستطيعون أن يرتكبوا ويكرهوا الناس، وسوف يقومون بسحبك إلى مستواهم.

• خذ شريكك معك عندما تحاول الفرار من لقاء شخص ما. إذا كنت تعرف أنك ستكون في وضع لا يمكنك فيه تجنب أي شخص يستمر في العمل معك، خذ شريكك معك. إن معرفة أن شريكك يراقبك سيبقيك في الطابور، ومن المأمول أن يردع أي تصرفات مشكوك فيها على قدم المساواة.

• لا تغضب إذا كنت تدرك أن شخصاً آخر يجد شريكك جذاباً، خاصة إذا كان شريكك لا يفعل شيئاً لتشجيعه على قول هذا وقم بالتكلم مع شريكك حول هذا في طريق عودتك معه إلى المنزل.

• اترك الوضع، لا يهم ما إذا كانت وظيفة أو دائرة من الأصدقاء. إذا كنت قد بذلت قصارى جهدك لوضع نقاط الاهتمام في مصلحة شخص ما، وما هو أسوأ من ذلك، إذا كنت قد بدأت في إعادة هذه المشاعر، فعليك مغادرة الوضع على الفور. إذا كانت المشكلة متعلقة بالعمل، قم بحل تلك المشكلة بطلب التحويل أو طلب نقل الشخص الآخر أو نقلك أنت، لأنه يعرض زواجك للخطر.

• وتذكر بأن الأشخاص الذين يحاولون تشجيع شخص ما على التحدث معهم بشكل كامل وهم يعلمون أن الشخص الآخر متزوج غالبًا ما يكونون أشخاصًا غير سعداء. ولا يهتمون برؤية أي شخص آخر سعيدًا. أسأل نفسك هذا السؤال: "لماذا لا يوجد شخص مميز في حياته؟" في كثير من الأحيان لأنهم ببساطة لا يسعدهم أن يكونوا سعداء. تذكر أنه إذا كانوا لا يمانعون في إلحاق الضرر بزواجك.

• إذا كان ذلك الشخص في دائرة الأصدقاء، فتوقف عن التعليق مع الأصدقاء حيث تلتقي بهذا الشخص. لا تشتك وتتذمر وتذكر أن هدفك هو أن تكون الذكرى السنوية الخمسين للزواج، وتذكر بضع لحظات من المتعة لا تستحق التخلي عن حياة السعادة مع شخص مميز.

البحث عن النضج العاطفي وتحمل المسؤولية عن أفعالك

يفي الأشخاص المسؤولون بتعهداتهم ويقبلون واجباتهم ويكونوا مسؤولين عن الأضرار التي يتكبدها والديون المستحقة لهم والمطالبات التي يقدمونها. إنها جزء من النمو، فهناك رجل يصعد إلى القمة، في حين أن الصبي (الرجل الذي لا يتحمل المسؤولية) يشتكي أو ينتقد. فقديّم بعض التضحيات. فالأشخاص الناضجون يقدمون بعض التضحيات من أجل الأشخاص الذين يحبونهم ويهتمون بهم حتى لو كانوا يفضلون ذلك.

تعلم الحفاظ على حب شريك حياتك

عندما يأتي الأطفال، تأكد من الحفاظ على شريكك كأولوية أولى. يمكنك أن تحب أطفالك على الإطلاق دون التخلي عن حبك لشريكك. هناك اتجاه في ثقافتنا الحالية الهوس بالأطفال (جزئياً، هو حول التعلق بطفولته الخاصة) لوضع اهتمامات الأطفال قبل حياة الحب والحياة الزوجية. وهذا غير متوازن وسيؤدي إلى استنفاد حدود الجميع، بما في ذلك الأطفال المخنوقين والمتضايقين. فكن نموذجاً محبوباً لأطفالك حتى يكبروا وهم يشاهدون الآباء الذين يستمر حيمهم لبعضهم البعض والاحترام المتبادل حتى في وجود اللحظات الفوضوية وصراخ الأطفال والمراهقين.

الوفاء والولاء لشريك حياتك

ربما يكون أحد أهم الأصول التي يمكنك امتلاكها في العلاقة الرومانسية هو الولاء. قد تكون تكافح من أجل العثور على شريك مخلص وموثوق به، لا سيما عند مواجهة وضع صعب أو قضية علاقة صعبة يجب أن تفكر أيضاً في كيفية تفاعلكما معاً كزوجين ومشاهدة أي إشارات حمراء تشير إلى أن الشخص ليس مخلصاً كما يمكن أن يكون.

الصبر

نحن نعيش في وقت نحب فيه الأشياء بسرعة وسهولة. إذا كان علينا الانتظار طويلا، فإننا نتخلى عما نتطلع إليه وننتقل إلى التالي. حسنا، قد لا يعمل فهم شريكك بهذه الطريقة. أنت متورط مع الشخص الذي مر بسنوات من البرمجة (الحياة). لكسر كل ذلك باستمرار وفهم من هم حقا ليس عرقًا، إنه ماراثون. على الناس أن يدركوا أن هذه الأشياء تستغرق وقتًا، ويستغرق الأمر وقتًا أطول حتى يتمكن الشخص من القيام بأشياء لإلحاق الضرر بالوضع وخلق فجوة أكبر بين الشخصين.

في بعض الأحيان، لا يفهم بعض الناس أنفسهم تمامًا، وهذا هو السبب في أن فهمهم قد يصبح تحديًا أكبر. فكن صبورًا وركز أكثر على التقدم، فتعلم كيفية التقدير والرعاية.

فالتقدم سوف يولد المزيد من التقدم، وقبل أن تعرفه، ستكون في خط النهاية أسرع من ما كنت تعتقده. هناك المزيد يمكننا مناقشته للتحرك نحو فهم شريكك بشكل أفضل. أعتقد أنه إذا احتضنت هذه المبادئ الأساسية، فسوف تتحرك بالفعل في اتجاه أفضل.

هدفك ليس فهم كل الرجال، أو جميع النساء، هو ببساطة فهم الشخص الذي تتعامل معه. هذا هو تركيزك، وسيؤدي ذلك إلى خلق علاقة

ملئئة بالحب، والتمتع، وتحقيق أن كل خطوة تقوم بها في هذه العملية ستكون تستحق ذلك.

قم بدورك كشريك حياتك

قم بدورك. لا تجعله يطلب منك سحب وزنك حول المنزل. هذا يجعلها تشعر وكأنها جارية، ويخلق بعض المشاكل وهذا ليس بشئ جيد أبدًا. إنها شريكك ليس أمك، أظهر لها أنها تستطيع الاعتماد عليك في معالجة الأمور.

- قم بتنظيف بعد نفسك (مجازيا وحرفيا). يعرف الأزواج المحبين لزوجاتهم أن أي شخص يستطيع أن ينجب طفلاً، لكن الرجال الناضجين الذين يفهمون ويتقبلون المسؤولية هم فقط الآباء الجيدون. فقم بمساعدة زوجتك على تربية الأطفال والاعتناء بهم مثلما تعني هي بهم.
- افعل ذلك بنفسك وكن يد المساعدة الجيدة

يرفض الأزواج الكبار أن يجعلوا أي شخص يفعل أي شيء هم غير راغبين في القيام به. إن مساعدة زوجتك في القيام بالمهام أو الأعمال المنزلية سوف تحظى باحترام كبير من زوجتك إذا كنت راغبًا ومتسقًا.

لا تغضب من شريكك وتنفجر في وجهه

غالبًا ما يجد الناس غضبًا عندما يشعرون بأن شريكهم يعاملهم على أنهم أقل شأنًا في العلاقة. المرأة ليست استثناء. لقد تم تعليم الكثير من

الناس أن الطريقة الوحيدة لجذب الانتباه عندما يحاول شريكهم تجاهلهم هي أن يكونوا أكثر عاطفية وأن يكونوا أعلى صوتاً حتى يستسلم الشريك في النهاية ويهتم بها حتى وإن كان في حالة انزعاج.

• إذا شعر الناس أنهم يتلقون العلاج البارد من قبل أشخاص يفترض أنهم أكثر أهمية بالنسبة لهم، فإنهم يشعرون بالقلق. خاصة عندما يحدث ذلك دون تقديم تفسير حول لماذا حدث هذا الاضطراب.

• فالناس ليسوا قارئين للأفكار، من غير المحتمل أن يكون رفيقك قادراً على تخمين أنك غريب الأطوار لمجرد أنه لن يسمح لك بعمل شيء يشعر أنه كان تافهاً للغاية، في حين أنك وجدت أنه مهم، فحاول توضيح إلى شريكك بطريقة هادئة وناضجة.

• إذا كنت تعلم أن مزاجك قد يقودك إلى رد الفعل بشكل مبالغ فيه، ما عليك إلا أن تقول "أشعر بالغضب حقاً الآن. هل يمكننا التحدث عن هذا لاحقاً بعد أن أهدأ قليلاً؟".

قم بتحديد أولويات شريكك

نعم، من الصعب في بعض الأحيان القيام بذلك من بين جميع الأشياء والأمور الأخرى التي تحدث في الحياة. الأصدقاء والعمل والأسرة والهوايات. ولكن إذا كنت تحب هذا الشخص حقاً، فهل ينبغي أن تكون هذه الأشياء

الأخرى مهمة حقًا؟ إذا كان وضع شريك حياتك قبل هذه العوامل الأخرى للحياة يبدو وكأنه عمل روتيني أكثر من شيء ممتع للقيام به، فقد يكون الوقت قد حان للتساؤل لماذا أنت في هذه العلاقة. يحتاج الناس أن يشعروا بأنهم مرغوبون ومحبوون طوال الوقت، وليس فقط لبعض الوقت. إنه شارع ذو اتجاهين إذا كنت تعطي هذا الشخص الحب ولكنك لا تشعر به في المقابل، أو العكس، فكيف ستنجح العلاقة؟ هل تفعل كل ما بوسعك لجعل شريكك يشعر بأنه مميز، ليشعر أنه مهم؟ هل تأخذ الوقت الكافي للتأكد من أن اهتماماته وهواياته قد تم تحقيقها بقدر ما تحققها اهتماماتك؟

هل تقضي وقتًا متساوًا بين أصدقائك وعائلتك؟ بالتأكيد، قد يبدو من غير الواقعي جعل هذا الشخص هو "كل شيء". لكن كون نكران الذات هو وسيلة للرضا. إذا كان كلا منهما موجودًا لجعل الآخر سعيدًا، ألا يجب عليكما الحصول على ما تريدان؟

لغة حب شريكك

على الرغم من أن القدرة على قراءة لغات الحب ليست مضمونة في حل المشاكل في الزواج أو في العلاقات طويلة الأمد، إلا أنها خطوة صغيرة لكي تتمكن من فهم شريكك بشكل أفضل. فأنت بحاجة إلى معرفة لغة حب شريكك.

- القيام بالأعمال والخدمات

عندما يشعر شريكك أكثر بالمحبة والتقدير ويفكر في ما يمكن القيام به لتخفيف المسؤوليات التي تزن عليك، وعند سماع "دعني أساعدك في ذلك" أو "لقد اعتنيت بها بالفعل" فذلك يشعرك بالإثارة نحو شريكك وكيف هو حقًا يقوم بالتفكير في راحتك، وإن الكسل أو الفشل في أداء نصيهم في الأعمال المنزلية، أو عدم التفكير في كيفية مساعدتك، كلها طرق سهلة لتشعر بعدم التقدير وعدم الاحترام.

- عند سماعك لكلمات تأكيد

يعتمد الأشخاص الذين يتحدثون هذه اللغة على الكلمات لإظهار حبه من خلال تقديم الثناء والإطراء والامتنان، فإن سماع "أنا أحبك" على أساس منتظم ومتكرر أمر مهم بالنسبة لك، ويساعدك على الاعتقاد بأنك محبوب، وأن سماع الأسباب التي تجعله يحبك تتلخص في كعكة العلاقات السعيدة. لا ننسى بسهولة الإهانات وعدم سماع كلمات كافية من التأكيد ستجعلك تشعر غير محبوب.

- تلقي الهدايا

أن يقدر التفكير في تقديم الهدايا (سواء كان هدية عيد ميلاد كبيرة أو جلب مجلتك المفضلة)، جميع الهدايا، سواء كانت صغيرة أو يومية أو

كبيرة، تذكرك كم أنت مهم لشريكك ومدى تفكيرك وجهدك الذي تعتقد أنه يستحق قيمته، إن أعياد الميلاد أو الهدايا التي لا تُنسى هي كابوس علاقتك لأنه يجعلك تشعر بأن شريكك لا يهتم بك.

- اللمس

هذا ليس فقط حول العلاقة الحميمة أو عقد الأيدي، والمعانقة، أو الربتات على الظهر تجعلك تشعر بأنك محبوب ومهتم. يرتبط القرب المادي ارتباطًا مباشرًا بالتقارب العاطفي بالنسبة لك، ويمكن أن يكون الإهمال مدمرًا للعلاقة. عناق يمكن أن يرفع مزاجك أو يسلبك انعدام الأمان.

إذن لماذا يجب أن تعرف أن لغة الحب لشريكك أمر بالغ الأهمية لنجاح علاقتك؟

• فكر في الأمر إذ كان شريكك يقوم بالأعمال التي تخدمك، ويقوم بقول كلمات تأكيد كل يوم، ويقوم بالإطراء وقول كلمة أحبك كل يوم. ولكنك ستقضي هذه العلاقة لا تشعر بالتقدير حقًا لأنها لا تعرض أبدًا القيام بمهام أو (كالقيام بغسيل الأطباق) سيساعدك فهم لغة حب شريكك على معرفة كيف تظهر حبه، بحيث تشعر أنك محبوب ومقدر.

• يمكن أن يظهر حب شريكك لك عن طريق القيام بالأعمال بدلا عنك (طهي وجبة أو تنظيف السيارة أو طي الملابس أو الاستيقاظ في

منتصف الليل للطفل أو تنظيف المنزل) لإظهار حبه لك فتشعر بتقدير أكبر.

• سوف يسمح لك بتوصيل احتياجاتك أكثر. لدينا كل هذه الأشياء الصغيرة التي نتمنى أن يفعلها الشريك فقط دون أن تطلبها؛ كالإطراء على لبس شيء جديد وإحضار الأزهار والتخطيط لموعد، عندما لا يفعلون هذه الأشياء، يمكن أن يكون مؤذيًا لأنه في أذهاننا، هذه الأشياء تعادل تقديرهم. كما قد نشعر بالقلق من أنهم سيقومون بهذه الأشياء فقط لأنهم يشعرون أنهم مجبرون على ذلك إذا طلب منهم ذلك، وليس بسبب التقدير أو الحب.

• وسوف تظهر لك ولشريكك ما يجب عليك القيام به دون أن يطلب منك ذلك، معرفة أن شريكك هو شخص يحب اللمس الجسدي سوف يجعلك أكثر تفكيرًا حول لمسه في الأماكن العامة أو احتضانهم عندما يكونون في الأسفل، وستتمكن من فهم المعنى والأهمية الكامنة وراء هذه الأعمال الصغيرة التي، بالنسبة لك، قد تكون غير ذات أهمية. سيكون شريكك أكثر وعيًا بشأن ما يمكنه فعله لإظهار مدى تقديره لك وحبه لك. عندما تعرف أنت وشريكك كيف يعطي الآخر التقدير ويريد هو أيضا الحصول على التقدير، فإنه يجعل القرارات والمجهودات الأكثر تفكيرًا تجعلك أنت وشريكك يشعران أنكما محبوبان وقيمان.

وتذكر دائما أن هناك مفاتيح لفهم السبب الحقيقي لما شريكك يبدو دائما غاضب منك، وأيضًا تذكر هناك حل لهذه الخلافات لديك مرارًا وتكرارًا.

مثلا أنك تنظر إلى شريكك الذي يقوم بتصفح الإنترنت والتواصل الاجتماعي وتعتقد أنه ليس مشغولا، وتقوم بسؤاله: "هل يمكنك مساعدتي وحمل عني الطفل؟"

فيقوم بالرد: "حسنًا، كنت أخطط للرحيل لمقابلة صديقي في مكان ما لمشاهدة المباراة في بضع دقائق". ستشعرين بالاحباط في علاقتك؟
أو ربما تكون محادثتك أكثر مثل هذا، وتقولين: "لقد قلت أنك ستقوم بتنظيف غرفة المعيشة (أو تقوم بغسل الأطباق، أو تأخذ القمامة إلى الخارج، وإلخ...)"

ويقوم بالرد: "كنت سأقوم بهذا بعد أن أنتهي من مشاهدة برنامجي المفضل).

إنها حقًا حلقة مزعجة بالنسبة لك، يبدو أنك لم تتوقعين أن علاقتك ستكون بهذه الطريقة. وكنيت فقط تريدين أن يساعدك زوجك، وأنه سيشارك في الأسرة، وهو أمر محبط عندما لا يبدو أن هناك أي شيء ناجح في علاقتك، في بعض الأحيان تحاول التحدث عن ذلك. في أوقات أخرى، قد تصرخين في وجهه وتنفجرين، ولن يتغير شيء.

وفي بعض الأوقات ستقوم بالتفكير مع نفسك كعند استلقاءك على سريرك وتقولين: "كيف قمت بالزواج من شخص أناني مثله؟" لم يبدو على هذا النحو في البداية، ولكن الآن لا يبدو أنه يهتم، بغض النظر عن

الطريقة التي تقترب بها في البداية"، وأن لا شيء يسير على مايرام، والأسوأ من ذلك، لا يبدو أنه يهتم بأنك قلقة ومزعجة. لديك نفس المعركة مرارًا وتكرارًا.

لذلك، كل شخص لديه إطار عقلي مختلف، وهذا هو السبب في أن الأزواج لديهم نفس المعركة مرارًا وتكرارًا.

فالرجال بطبيعتهم، من ناحية أخرى، يريدون التواصل للحفاظ على موقفهم حتى يكونوا نوعًا من حماية أنفسهم من هيمنة الآخرين، فقد يُشعره طلبك بالإحباط، في حين أنك لم تقصدين هذا.

من الواضح إليك أنه لا يحاول أن يصل إليك. قد يشعر في كثير من الأحيان بالراحة بأن يكون حولك.

ومع ذلك، بطبيعته يمكنه ركل طلباتك التي تصبئها فوقه.

يمكنك أن ترى ما الذي يحدث؟ طلبتي منه المساعدة. في حين أنك لم تحاولين أن تجعله في توتر أو إحباط، أو لإزعاجه، أو لجعل حياته أكثر صعوبة.

فأنت تريدين العمل معه؟ تريدين أن تكونوا كالفريق الواحد، وهذه نية خالصة، وتسائين نفسك لماذا لا يري هذا؟ لماذا لا يفهم؟ نعم، هو لا يفهم ذلك.

فكيف تقومين بمعرفة ما إذا كان لا يفهم نيتك، فهو لا يسمع مدى أهمية طلبك، ما هي النتائج من عدم تنفيذه، هو في النهاية لا يفهم. فقد

ينغلق أو حتى يغضب. حاولتي توضيح وجهة نظرك، لكن كيف توضحينه أكثر؟

كطبيعة الرجل، يستغرق منه بعض الوقت لفهم هذه الديناميكيات، فهو كان يدور حول هذا العائق لديه ولم يتفهمه، وفي بعض المناسبات، لم يكن يدرك ما هي نية المرأة.

في هذه الحالة، كامرأة يمكنك استخدام المهارات التي لديك بالفعل للحصول على المزيد مما تريدين.

فهذا تحدٍ خاصة عندما تكون قد عملت بجهد بالفعل، وتحاولين التواصل بوضوح.

فعليك التقدم بخطوة أو خطوتين وهناك طريق يمكنك البدء من خلالها لكسر تلك الدورة، وتوقيف تلك المعارك التي تحدث معكم مرارًا وتكرارًا.

• قومي بالتخيل كيف يسمع زوجك طلبك يسمع طلباتك على أنها قادمة من شخص يتعالى عليه، في محاولة من الحد من استقلاله ويحد من خياراته، للأسف، يمكن أن يؤدي هذا إلى صراع وخلاف قوي في العلاقة، مما يجعلك عالقة، قد لا تقصدين، لكنها الحقيقة.

• تعاملي مع زوجك وبالتجارب التي يمتلكها. أعلم أن هذا قد يكون صعبًا قد تضطرين إلى الانتظار ليوم لا تشعر فيه بالتعب أو الانزعاج الشديد.

• التعاطف هو القدرة على رؤية طلبك من وجهة نظره، ومحاولة للحد منه، قومي بإدخاله في صندوق علاقتكما من أعلى منصب. حاولي أن تكون الموضوعية هي أساسك، وإسقاط دفاعك.. فقط اسمعيه.

- تحديد إيجابته مع طلبك

على سبيل المثال، يمكنك قول: "أستطيع سماع رغبتك في القيام بمشاهدة برنامجك المفضل. لكن طلبي مهم للغاية، من فضلك؟" أو "أعلم أنه كان لديك يوم عمل شاق لذا فأنت تريد الاسترخاء وأن طلبي يقاطعك". حاول ألا تقول كم أنت متعب من أعذاره، أو انحرافاته، أو إخبارك بكسله. هذه التعليقات يمكن أن تحط من شأنه بالنسبة لشريكك، كما أن الهدف هو أنه لا يختبرك ألا تقوم بطلبك لفرض السيطرة على سيطرته. (إذا رأيت أنه مفيد، فإن بذل هذا الجهد سيمنحك بعض التأثير الإضافي في العلاقة).

- تقاسمي مع شريكك مشاعرك الخاصة

اشرحي مدى انشغالك وتعبك. شاركي معه أنك تحتاجين إلى مدخلاته حول كيفية التعامل مع جميع هذه المهام في هذا الوقت، نظرًا لأن الرجال

يرغبون في كثير من الأحيان في حل المشكلات، فإن هذا سيدعوه إلى المشاركة معك، كما أنه يدعوه للتعاطف معك، وكأنك تحاول التعاطف معه.

- باستخدام مدخلاته في المساعدة

حاوي التفكير في بعض الأمور التي تناسب كل منكما. مع مرور الوقت، قد تحتاج إلى التأكيد على أن هناك أمور لديك مشكلة في العيش معها، في حين أن آخرين يستطيعون تغييرها بالغرام مع الشريك. وبالطبع، يمكن للرجال أيضاً التعلم عن العلاقات. يمكن أن يتعلموا عن النساء أكثر، وما هي نواياهم، وكيف يتنازلن، لخلق نوع من المنفعة المتبادلة.

الرجال عادة ما يرون زوجاتهم في غاية الأهمية. لكنهم يواجهون صعوبة أكبر في فهم ديناميكيات العلاقات الزوجية، يستغرق وقتاً أطول للبعض كي تصل ويتفهمونها. حاوي أن تكوني صبورة مع بعضكما البعض أكثر، تذكرتي أنتِ في علاقة مثالية (وفي طريقها للنمو).

إذا حدث مع شريكك بعض الاشتباكات حول أنك لا تبادلته الحديث كما يفعل مع أصدقائه خاصة في مكان به مناسبة كحفلة مثلاً، قمت بوضع الهجوم على شريكك، فلا تفعل فسيحدث اشتباك بينكما وسيتخذ

بعضكما موضع دفاع وهجوم على الآخر، فكل هذا قد بدأ بمجرد شعور حتى تصاعد الأمر إلى دوره من الدفاع والهجوم.

إذا حدث هذا في علاقتك، فإليك بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها والتي قد تسهل على شريكك سماعك وفهمك.

- اعترف بالنوايا الحسنة

ابدأ شكواك مع: "أنا أعلم أنك تحبني ولن تفعل أبدًا عن عمد أي شيء يؤذي. لذا من الصعب أن أقول هذا، وقد يكون من الصعب سماع ذلك، لكن الليلة الأخرى عندما كنا في الحفلة..." يمكن أن تجعل رسالتك سهلة ومهمة بالنسبة إليك في نفس الوقت.

- تجنب الاتهامات

مثل "لقد تخليت عني" أو "أنت تفعل ذلك دائمًا". بدلاً من ذلك، تحدث عن مشاعرك، مستخدمًا كلمات الشعور مثل "يؤلم" و"خائف". يمكن أن يسبب هذه المشاعر -الأذى والخوف- مشاكل في العلاقات الحميمة عندما لا تتم معالجتها بشكل صحيح.

مثال: "شعرت بالألم والجرح/ خوف/ بغير الأمان/ بالوحدة/ إلخ، عندما تحدثت مع أشخاص آخرين في الحفلة ولم تأت ولو لمرة واحدة لكي تفحصني إذا كنت بخير".

- اسأل للحصول على معلومات

لا تفترض أنك تعرف دائماً دوافع شريكك. على سبيل المثال: "لم أكن متأكدًا إذ كنت تشعر بالملل تجاهي، ويأست لأنك كنت تتحدث إلى شخص أكثر إثارة للاهتمام بعد أن كنت معي طوال اليوم. هكذا شعرت، ولكن هل هذا ما كان يحدث معك؟

- رفض مناقشة الحقائق

مثل عندما يقول لك شريكك: "لقد أتيت لأنني أفتقدك"، فتقول: "لا، لم تفتقدني"، وفجأة تتجادلون بسبب هذا. فبدلاً من ذلك قل له: "أنا أقدر ذلك. أنا أعلم أنك تهتم بي. لكن بطريقة ما، شعرت بالوحدة"، ابق عينيك على القضية الحقيقية، وهو ما تشعر به. عواطفك ليست قابلة للنقاش.

- تملك الأشياء الخاصة بك وبحقوقك

على سبيل المثال: "لدي حقًا حاجة قوية إلى الطمأنينة، وقد لا يكون من السهل دائماً ربط ذلك..." امتلاك ما هو مهم لك في كل علاقة. هذا صحيح بشكل خاص عند التعبير عن مشاعر صعبة لشريك حياتك. لاحظ وتعرف على الطرق التي قد يساهم بها سلوكك في حدوث مشكلة بينكما.

- اعترف بالنوايا الحسنة مرة أخرى

مرة واحدة ليست كافية. فذلك يقوم بالتوصيل إلى أدمغتنا للتركيز على علامات الخطر، وليس علامات على أن كل شيء على ما يرام. قم بتكرار التأكيدات مثل: "أعرف أن آخر شيء تريده لي هو أن أشعر بالسوء، وأنت لم تقصد أن تؤذي".

- احرص على التواصل بطريقة بناءة

على سبيل المثال عبارة: "عندما يحدث... وهذا يجعلني أشعر..." يمكن أن تكون مفيدة بشكل خاص.

- تقديم حل

إذا كنت منزعجًا من شيء يفعله شريكك، فتأكد من اقتراح شيء ما يمكنه فعله بشكل مختلف. اجعله طلبًا وليس أمرًا. على سبيل المثال: "هل ستكون على استعداد لوضع ذراعك حولي أو خذ يدي عندما تراني في مناسبة ما؟"

- تحمل دفاع شريكك

بغض النظر عن مدى حسن ما قلته أنت، فقد ينطلق نظام إنذار شريكك في اللحظة التي تشير فيها إلى أنك غير سعيد. كلما دعت الحاجة

للحفاظ على المحادثة متصاعدة. كرر بقدر ما يلزم للحفاظ على المحادثة متصاعدة.

الطريقة الوحيدة للحصول على مزيد من الراحة مع مثل هذه المحادثات هو البقاء على قيد الحياة قليلاً والخروج منها سالماً. بمجرد أن تدرك أن بإمكانك مشاركة المشاعر الصعبة دون تعريض العلاقة للخطر، يمكنك تحقيق مستوى جديد من العلاقة الزوجية. وتذكر العلاقة يجب أن تقود دائماً بجعل حياتك أفضل، وليست إلى الأسوأ.

* * *

فهم النظام التمثيلي للشريك

(سوعي - بصري - حسي)

الحقيقة أننا حين نعلم نمط أحد الأشخاص، فإننا نعلم ملامح شخصيته وسماته ونعلم نقاط القوة لديه ونعلم كيف يتصرف وبأي أسلوب يتفاعل مع الآخرين، وبالتالي نعلم أين نضعه وما هو المكان الذي يتناسب معه، سواء كان هذا الشخص زميلاً، صديقاً، أحد الوالدين، أحد الأبناء، أو حتى شريك للحياة والحياة الزوجية، أيًا كان.. فبمجرد أن نعرف نمط الشخص فإننا نستطيع أن نمتلك إضاءة تفتح لنا الآفاق في التعامل معه ومعرفته.

الحقيقة أن الله سبحانه وتعالى لما خلق الإنسان وأطلق له العنان في هذا الكون، حتى يكتشف ويضيفي إلى معارفه معارف جديدة، بدأ الإنسان على الأرض يبحث ويكتشف وينظر إلى الأشياء من حوله، وأول شيء لفت انتباه الإنسان هو الأفلاك والأقمار والنجوم، فكان من أقدم العلوم علم الفلك، وهذه طبيعة الإنسان، يعرف أبعد الأشياء عنه، ويلتفت إليها، ثم أصبح من أحدث العلوم اليوم "علم النفس"، وهذه الأنماط التي نتحدث عنها "النظام التمثيلي وأنماط الشخصية" هي تدعوك للاقتراب من نفسك

قبل الاقتراب من نفس غيرك، والتي قد تكون ابتعدت عنها كثيرًا، والآن حينما نتحدث عن هذه الأنماط ومهاراتها، المضحك أن الشخص سيبدأ باكتشاف الناس من حوله، وآخر شخص يُمكن أن يكتشفه هو نفسه، وهذه ظاهرة طبيعية وشيء يُمكن أن يكون موجودًا لدى الجميع، ولذلك فإن المرء مرآة لأخيه، نحن بطبيعتنا نفهم الناس أكثر ما نفهم أنفسنا، وننظر للآخرين أكثر من نظرنا لأنفسنا، لأننا لا نُعطي أنفسنا الوقت الكافي للنظر والتفكير فيها، بالرغم من أن الله عز وجل قال: "وفي أنفسكم أفلا تبصرون"، إذن من تلك الأهداف التي نرغب بتحقيقها من خلال هذا الجزء هو التعرف على أربعة أنماط من الناس، فكل إنسان خلقه الله سبحانه وتعالى له نمط من هذه الأنماط الأربعة، أربع أنماط من الناس نحن نتقاسمها، الأنماط الأربعة: أولها هو النمط المُتفرد، الثاني هو النمط التحليلي، الثالث هو النمط التعبيري، الرابع هو النمط الودي.. أول هدف نرغب بتحقيقه الآن هو: التعرف على كل نمط من هذه الأنماط الأربعة واكتشاف الآخرين على ضوءها واكتشاف أنفسنا على ضوءها، ومعرفة ما هو نمط شخصيتك أنت وما هو نمط شريك الحياة وكيف تتعامل معه بناءً على ذلك.

الهدف الثاني: عندما نعرف أنماط الناس نستطيع أن نضع كل شخص في موضعه الصحيح ونعرف نطاق القوة لديه ونُوكل له المهمة التي تتناسب معه، على سبيل المثال: الرسول الكريم عليه أفضل الصلاة والسلام، علمه

الله فأحسن التعليم وأدبه فأحسن تأديبه، والآن ونحن نتعلم أنماط الشخصية لا نستطيع أن نحصل على جزء من آلاف الأجزاء من العلم الذي منحه الله سبحانه وتعالى للرسول عليه الصلاة والسلام، ومن خلال البحث، فقد وجدنا أن الرسول كان يتعامل مع الآخرين من مُنطلق أساسي هادف، حيث كان يضع الناس في مواضعهم، وعندما تكون هناك مهمة لإنجاز أمر ما، يُكلف الأشخاص بما يتناسب مع أنماطهم في الحقيقة، ومن ثم يُنتجون فرق عمل فعالة، على سبيل المثال، عندما قرر الرسول الكريم أن ينطلق إلى غزو فتح مكة، كان كعادته لا يُخبر أحدًا أنه سيغزو مكة حتى لا يستعد الأعداء لذلك، من بين الصحابة كان هناك صحابي رضي الله عنه كان له مصلحة شخصية مع قبيلة قريش، فأرسل رسالة مع امرأة عجوز إلى قريش أن الرسول سوف يأتي لغزومهم في يوم مُحدد، ف جاء الوحي إلى رسول الله يُخبره بما فعله الصحابي "حاطب" بإرسال الرسالة مع المرأة العجوز، مُباشرة قام الرسول بتكليف اثنان من الصحابة من أجل اللحاق بهذه العجوز وإدراكها وأخذ الرسالة منها وإيقافها وقطع مهمتها، لما نعرف الشخصيتين ونعرف أنماطهم سنعرف كيف كان اختيار الشخص المناسب في المكان المناسب، وكيف كان تكوين فرق العمل من خلال المواصفات الرائعة التي مُمكن أن تُحدث تشارك بين الناس، كان الصحابي الأول الذي كُلف بالمهمة هو الصحابي الجليل "علي بن أبي طالب" رضي الله عنه، والصحابي الثاني هو الصحابي الجليل "الزبير بن العوام" رضي الله عنه، بالنسبة إلى

عي بن أبي طالب نعتقد أن نمط شخصيته من النمط التحليلي، أما الصحابي "الزبير بن العوام" فنمطه "تفاعلي"، انطلق علي بن أبي طالب والزبير بن العوام وأدركوا المرأة في الطريق، قال الزبير:

"توقفي أيتها المرأة العجوز، أين الرسالة التي معك؟"، علي بن أبي طالب قاطعه وقال: "أيتها العجوز، أخبرنا الرسول صلى الله عليه وسلم أن معك رسالة، أخرجي الرسالة"، وصمم علي بن أبي طالب (صاحب الشخصية التحليلية) أن تخرج المرأة الرسالة بالرغم من أنها ترفض ذلك، ثم قال "الزبير" والله إن لم تخرجي الرسالة لأقطعن رأسك بهذا السيف، المرأة وجدت نفسها بين يدي مُحقق خبير وبين يدي صاحب السيف والقوة، فسلمت لهما الرسالة، الآن السؤال إذا ذهب الصحابي علي بن أبي طالب بمفرده لكانت المرأة رفضت إخراج الرسالة، وإذا خرج "الزبير" وحده لكان عاد برأس المرأة وقد قتلها، إذن حينما تكامل الاثنین، فكان أحدهما عوناً للآخر، ومن هنا نعرف الهدف الرئيسي من هذا المثال، أنه من علمنا الجيد بأنماط الشخصية، فإننا نستطيع وضع الشخص المناسب في المكان المناسب، ونحسن التعامل مع شريك الحياة وكذلك نُحسن تكوين فرق العمل لمهام مُحددة، فإذا كان كل أفراد فرق العمل كلهم مُتفردین، فلن يُنجز العمل وسيبقوا يتخذون قرارات فقط دون تنفيذ، وإذا كان كلهم تحليليين فسوف يستمرون في تسليم نظريات فلسفية ووجهات نظر عميقة

عن العمل المطلوب، وإذا كان كُلُّهم تعبيريين فقد يستمرون في تسليم مقترحات خيالية غير قابلة للتنفيذ.

الهدف الآخر الذي نرغب بتوضيحه من خلال هذا الجزء، هو: أن نتعامل مع الناس وفق أنماطهم وشخصياتهم، أنت خلقك الله مُتفردًا فنتعامل معك ك مُتفرد، وهذا تحليلي فنتعامل معه كمنطه، وهكذا..

الهدف الرابع هو: النُضج في العلاقات الزوجية. قام أحد الرجال بالاتصال على أحد الأطباء النفسيين قائلاً: لقد قررت أن أُطلق زوجتي، فهي تُزيد في قص القصص وتستغرق وقتًا كبيرًا في مُناقشة الأمور، وتَسأل كثيرًا وتنتظر إجابات أكثر، الأمر أصبح لا يُطاق"

فقال له الطبيب: إن القصة وما فيها أن الزوجة نمطها تحليلي، تعني بالتفاصيل وجمع المعلومات وأنت إنسان نمطك مُتفرد ما يهيك إلا النتائج، وبناءً على ذلك، ف أنت أكيد ما راح تتقبلها أو ترتاح لأسلوبها.. وحينما سأله عن العلاج، فقال له الطبيب: "ينبغي عليك أن تتفهم وتُحدث ما نُطلق عليه بالنُضج المعرفي، أي تشرح لها كيف أنت نمطك تفردني ونمطها تحليلي، وفي النهاية ينبغي أن يقبل كُل منكم الآخر ويقترّب كُل منكم خطوة نحو الآخر حتى تستمر الحياة بشكل طيب".

إذن هذه مجموعة من الأهداف التي سنُحققها إذا عرفنا نمط كُل شخصية من تلك الشخصيات، مَنْ هو المُتفرد، من هو التحليلي، من هو التعبيري، من هو الودي، ويا تُرى أنت من من تلك الشخصيات الأربعة..

أولاً: النمط المتفرد

النمط المتفرد عزيزي القارئ له عدة أوصاف، ومن أول أوصاف صاحب النمط المتفرد أنه إنسان حاسم، ما معنى حاسم؟ أي أن الأمور عنده أسود أو أبيض، ما في مرحلة في المنتصف، ما يتردد، الأمور محسومة، وما عنده خيارات في المنتصف، نعم أو لا.. حاسم.. هذا هو النمط المتفرد.

الصفة الثانية من صفاته أنه إنسان يهتم بالنتائج، يهمل النتيجة، تسأل تقول له: "عندي مشروع مُحدد، وفكرة مُحددة" فيسألك: "ماذا سوف نستفيد من خلالها؟" فيترك التفاصيل.. أيضاً نراه نقول: "أعطني الزبدة، أو هات من الآخر"، لا يُريد التفاصيل، يُريد النتائج مباشرة.

مثال: شخص تحليلي موظف، ومديره متفرد، جاء مُتأخراً عن العمل، فقال لمديره: "سامحي تأخرت اليوم، لأنني حينما استيقظت بالصباح واستخدمت السيارة فهي قديمة بالكاد تعمل، وحينما حاولت أن أنطلق وجدت سيارة أخرى كانت مُقترية جداً من سيارتي، فاستغرقت وقتاً كبيراً حتى أتحرك بالسيارة، وحينما تحركت بالسيارة كان هناك ازدحام مروري بالطريق،" يستمر هكذا في وصف التفاصيل، في حين أن المدير "صاحب الشخصية المتفردة" لا يُطبق الاستماع لتلك التفاصيل، فيقول له "أعطني النتيجة النهائية، لا تُدخلني في التفاصيل".

إذن المتفرد ينظر إلى الغاية مباشرةً، ولذلك إذا كنا نرغب لتحفيز المتفرد وجعله مُنتهِمًا، فلنحدثه عن النتائج والغايات والحصيلة أولاً، هذا ما يدفع المتفرد نحو الأمام.

الصفة الثالثة لصاحب الشخصية المتفردة، أنه إنسان عملي، بمعنى أنه يهتم بالإنجازات المتعلقة بالعمل كثيرًا، ومن هنا نجد صاحب الشخصية المتفردة عنده الكثير من المشاكل في علاقاته الاجتماعية والأسرية وكثير الأزمات في ذلك، ولكن في مجال العمل دائمًا مُتقدم، وفي مجال إنجاز المهام العملية ناجح باستمرار، كل تركيزه على مهامه لذلك يُنجز كثيرًا.

يتميز بعطائه يُعتبر إنسان جاد في عمله وناجح في المؤسسة أو الشركة التي يعمل بها، دائمًا يصب كل اهتمامه على الإنجاز العملي الذي يؤدي إلى نتائج.

الصفة الرابعة للشخص المتفرد، أنه شخصية مبادرة، ماذا نقصد بشخصية مبادرة؟ هو الذي يُعلق الجرس دائمًا، ولذلك الناس يتهمونهُ بأنه يُحب كونه مُسيطرًا، يُحب يرأس نفسه على الآخرين، يُحب أن يضع نفسه في موضع القيادة، لكن هذا الأمر لا يُشكّل بعدًا نفسيًا كبيرًا لدى المتفرد، لكنهُ كونه مُبادرًا، يصنع الخطوة الأولى دائمًا، فنشعر أنه يريد فرض سيطرته على الآخرين، خاصةً إذا كان المتفرد وسط مجموعة من الأشخاص، منهم الودي والذي لا يستطيع اتخاذ قرار إلا بدعم قوي، ومنهم التحليلي والذي يُحاول تحليل الأمور كثيرًا قبل اتخاذ القرار، فمن المنطقي أن يكون

الشخص المتفرد هو مَنْ يتخذ الخطوات والمبادرة أولاً، ولذلك يعتقد بعض الناس أن المتفرد ديكتاتور ومُستبد، والحقيقة أن الرَّجُل يُسارع قبل غيره، ويُبادر قبل غيره في تحقيق الإنجازات المطلوبة، وهذه أحد الصفات الرئيسية لهذا النمط.

الصفة الخامسة أن صاحب النمط المتفرد سريع الرد، دائماً الردود جاهزة، يكون سريع البديهة كما يُقال، إذا سألتَهُ عن أمر مُحدد فإنك تحصل على إجابة مُباشرة وواضحة دون تردد، إجابات حاسمة وسريعة، لأن قراراته دائماً جاهزة، طبعاً هذا يكون نتيجة للأسباب والصفات السابق ذكرها لصاحب هذا النمط، كُلها تتكامل وتتعاقد وتتصنع هذه الصفة أيضاً، أحياناً يكون الأمر مُضحكاً حينما يذهب شخص مُتفرد مع زوجته التحليلية لزيارة مطعم، وحينما يصلون إلى المطعم بدأت التحليلية تُقلب قائمة الطعام، تقرأ بأدق التفاصيل، طبعاً الشخص المتفرد يعلم الطلب من قبل أن يصل إلى المطعم، لقد اتخذ قراره مُسبقاً، أما زوجته التحليلية تقرأ تفاصيل كُل شيء، وبالتالي فإن الزوج هنا "صاحب الشخصية المتفردة" يُصبح مُضجراً ويشعرُ باستياء شديد من هذا الانتظار واستغراق الوقت في اتخاذ القرار، فهاتان الشخصيتان يتناقضان تماماً في سرعة اتخاذ القرار.. فالمتفرد سريع الرد والإجابة المُباشرة.

الصفة السادسة أن المتفرد يقبل التحديات، إذا تحدّيناه، بمعنى أنه إذا وضعنا أمامه عقوبات وصعوبات ومخاطر يقبل التحدي، ويجتاز

الصعوبات، ويقهر المخاطر، بشرط أن تكون تلك الصعوبات والمخاطر مؤدية إلى نتائج.. لكن إذا ما كان فيه نتيجة، فمُستحيل أن يتجاوب هذا الشخص مع تلك الصعوبات، فإذا كان مؤمناً بوجود نتيجة، فسوف يجتاز أصعب الطرق للوصول إلى أهدافه المنشودة.

الصفة السابعة من صفات الشخص المتفرد أنه نادر ما يتردد في التصحيح والتغيير إذا وجد نفسه مُخطئاً، المتفرد إذا عرف أنه خاطيء مباشرةً يُغير، لأنه عندهُ القوة الداعمة لذلك، لدينا في ذلك قصة الصحابي عُمر بن الخطاب، حينما خرج وفي يده سيف، وقال: " ذاهب لأقتل مُحمد"، وهو في الطريق قدر الله سبحانه وتعالى له رحمةً ورأفةً به أن يدخل إلى بيت أخته، وحينما سمع القراءة منها ومن زوجها وبدأ يستمع إلى القراءة بخشوع، فدخل الإسلام إلى قلب عُمر، وخرج "عُمر" من بيت أخته في الطريق إلى بيت مُحمد صلى الله عليه وسلم، ليُبايعه بالإسلام، ولينقل بعدها الرسول الإسلام من المرحلة السرية إلى المرحلة الجهرية، إذن المتفرد حينما يعرف أنه خاطيء فإنه يُحاول أن يُغير الخطأ 180 درجة ولا يُبالي..

الصفة الثامنة من صفات الشخص المتفرد، واضح ومُباشر بما تعنيه الكلمة، في إحدى الاجتماعات كان هناك بعض الموظفين في الاجتماع، أحدهم طرح فكرة، وكان شخص آخر من الحضور لديه فكرة مُعارضة، لكن هذا المُعارض مُتفرد، فلما الشخص طرح الفكرة التفت إليه وعينه

تقدح شرراً، وقال له: "يا أخي ما تفهم، هذا شخص ما يفهم" في مثال آخر، شخص مُتفرد واعد صديقه، قال إنه حريص جداً أن يُقابله بأي طريقة وفي أسرع وقت، قال له صديقه: أنا الآن قادم إلى المدينة التي أنت فيها كيف وقتك، فرد عليه: "أنا الحقيقة مشغول، وذاهب في رحلة مع الأسرة لا أستطيع المقابلة"، هكذا هو صاحب الشخصية المُتفردة، لا يُلطف من عباراته، مُباشر وصریح وواضح في قراراته وأرائه، لا يُخفف من النقد أو الرفض أو الكلمات التي قد تبدو قاسية، يشعر بالراحة حينما يُبدي ما في قلبه مُباشرةً، هكذا لا يفكر الشخص المُتفرد في تنميق العبارة، أو أن يُعطيها نكهة أو رائحة، وإنما هو واضح ومُباشر.

تلك الصفات الثمانية، هي صفات الشخص المُتفرد...

إذا أردت أن تكتسب مهارة حقيقية في فهم أنماط شخصية شريك الحياة، فلا بُد من تطبيق هذا التمرين بعد كل نمط من الأنماط الأربعة التي نسردها حالياً، نحنُ حالياً تحدثنا عن نمط الشخص المُتفرد، الآن مطلوب منك إذا كُنت في أي مكان وفي أي وضعية، أن تُغمض عينك، وتُحاول التفكير في كل الأشخاص الذين تعرفهم، وتُحدد نمط الشخصية المُناسب لكل منهم، هذا التمرين مع تكراره سيُزيد من تركيزك في إدراك مدى الفروقات بين الناس، وهذا الذي سيدعم مهارة معرفة أنماط الشخصية لديك وسيُنمّيها أكثر وأكثر.

* * *

ثانياً: النمط التحليلي

التحليليون، أول صفة لصاحب النمط التحليلي، أنه مُنزوي، يُحب أن يبقى وحيداً في أوقات كثيرة، يُحب أن يخلو بنفسه، لنا مثال على ذلك على "ابن الجوزي" حينما كان يكتُب عن الخلوة وأن الإنسان يُحب أن يقضي وقتاً كبيراً وحده.

الصفة الثانية، هو أن صاحب النمط التحليلي "مُقيد"، ومُقيد يعني أنه مُلتزم بالإجراءات والقوانين، يسير على اللوائح، يحترم النظام العام.

في إحدى المرات ذهب أب لمقابلة مُدير المدرسة التي يدرس بها ابنه، فوجد أوراق كثيرة مُعلقة بجدران مكتب المدير، وحينما سأله: ما هذا، فقال له المدير: تلك هي اللوائح والقوانين جميعها التي يلتزم بها في إدارته للمدرسة، وبالتالي فإن سؤال هذا المدير عن أمر الطالب فسوف يستغرق وقتاً كبيراً في تحليل الأمور وسرد المشاكل والحلول وغيرها.

الصفة الثالثة من صفات التحليلي، أنه "منطقي"، عقله لا يتجاوب كثيراً مع الخيالات أو الأفكار التي يُمكن أن يُسميها أصحاب النمط التعبيري أنها مُبدعة، بمعنى آخر أن $(2 + 1) = 3$.. تطرح فكرة، هل جُربت من قبل، هل جرّبتها أحد غيرك، هل هي بالفعل من خلال تفاصيلها قابلة للتطبيق، إذا كانت قد تم تطبيقها من قبل فسوف يتجاوب مع تلك الفكرة، هكذا

يُفكر الشخص التحليلي بالتفكير المنطقي التفصيلي، فهو يصلح كمُطور ولكن لا يصلح كشخص مُبتكر.

الصفة الرابعة من صفات التحليلي، أنه "مُستمع" من الطراز الأول، هو يُحب الاستماع لأنه يُحب جمع المعلومات، وبالتالي فإن التحليلي لا يسمع فقط ما تقول، لكنه يسمع أيضاً ما وراء ما تقول، مثلاً إذا قلت: "أنا بالأمس اشتريت سيارة جديدة"، الآن سمعت مني أنني اشتريت سيارة جديدة، لكن الشخص التحليلي يسمعها "أنني بالتأكيد لدي أموال كثيرة لأنني اشتريت سيارة جديدة، وبالتأكيد كان هناك سيارة قديمة، أو أنه لم يكن هناك سيارة، أو أن تلك هي السيارة الثانية، وأيضاً يستنتج أنني أحب التجديد بدليل أنني اشتريت سيارة جديدة"، هكذا التحليلي يسمع ما وراء الخبر، وأما غيره من الأنماط فيستمعون إلى الخبر وحده.

الصفة الخامسة، التحليلي يزن كل الاحتمالات قبل الإقدام على أي عملٍ ما، ما الذي يُمكن أن يحدث إذا فعلت شيئاً مُحددًا، وما الذي لا يُمكن أن يحدث، ومن من الناس من فعل ذلك من قبل، إذن هو يُفكر في كل الاحتمالات ثم يتخذ القرارات، ماذا يعني ذلك؟ هذا يعني أنه يستغرق وقتاً طويلاً جداً حتى يتخذ أي قرار، وهذا فرق جوهري بين التحليلي وبين المُتفرد، نجد التاجر المُتفرد يدخل خلال السنة في مائة صفقة، 50 تريح، و50 تخسر، التحليلي ما يدخل إلا صفقة واحدة وتكون رابحة، لأنه فكر

طويلاً وبالتأكيد حصل على نتائج فعالة، لكن كانت القرارات أيضاً قليلة، صفقة واحدة وتكون ناجحة في نظره هو النجاح، ولكن بالنسبة للمُتفرد 50% إلى 50% ربح وخسارة، إذن أيهما أفضل في نظرك.

الصفة السادسة، التحليلي ثابت في غايته، إذا عزم على أمر يُواصل حتى النهاية، صاحب نفس طويل، وبالتالي التحليلي نجدهُ موظف من 25 سنة أو 40 سنة أو أكثر، مُثابر على نفس الطريقة ونفس الأسلوب ونفس النمطية، مُستمر بنفس ما كان عليه، هذا من صفات صاحب النمط التحليلي، ثابت في غايته، إذا بدأ في طريق لا يتوقف حتى النهاية، حتى يصل إلى غايته أو يتوقف هذا الطريق من الأساس.

لذلك نجد أن الكثير من الصحابة تأخر إعلانهم للإسلام، رغم ما لديهم من النضج والعقل، لكن كان لديهم نمط تحليلي.

الصفة السابعة، أن التحليلي دائماً "مُستقل"، أي مرجعيتهُ في اتخاذ القرارات داخلية، هو صحيح يُشاور كثيراً ويسأل كثيراً، ويجمع الكثير من المعلومات، ولكنه في النهاية لا يتخذ إلا القرار الذي هو يرتاح إليه وهو يعتقد به جازماً، من خلال استنتاجه للمعلومات والدراسات والاستشارات، يتخذ قراره إذا كان هو بنفسه موافق عليه، بمعنى آخر، صاحب النمط التعبيري أو النمط الودي مرجعيتهم خارجية، يُمكن أن تُخرجهُ حينما تقول: "والله هذا القلم مُناسب لك" فيشتريه، لكن التحليلي مرجعيتهُ داخلية،

فإذا قلت له: "والله هذا القلم مُناسب لك"، فبيدأ في سؤالك: "لماذا هو مناسب لي؟"، يبدأ في السؤال حتى يعلم تفاصيل هذا الرأي.. بشكل عام، من أكثر الأشخاص الذين يُتعبون الباعة هم الأشخاص التحليليين.

الصفة الثامنة من صفات أصحاب النمط التحليلي، أنهم يدعون الآخرين يأخذون بزمام المبادرة الاجتماعية، يعني التحليلي في قضية العلاقات الاجتماعية، لا يكون فعالاً بشكل كبير، لكنه يترك زمام الأمور لمن حوله ولغيره، وهو مثل المُتفرد ينجح في الأشياء العملية وكل تركيزه بالاهتمام في عمله، لكنه في العلاقات الاجتماعية يكون أكثر ضعفاً من النمط المُتفرد.. تلك هي صفات صاحب النمط التحليلي.

ثالثاً: النمط التعبيري

يتسم بالإبداع والخيال، والنمط التعبيري دائماً صاحب فُكاهة، أول صفة من صفات النمط التعبيري أنه قد يكون "عدائياً" أو قد يكون "عاطفياً" في بعض الأحيان.. أي أنه في لحظة واحدة من جلستك معه، أعطه كلمة تستثير أعصابه سلباً، ومباشرة ستجده تغير وأصبح سلوكه شرساً وغضب جداً، ثم أعطه كلمة لطيفة هادئة فيها حُب وود، تجده أنه قلب 180 درجة، فتجده مباشرة يُمكن أن يتحول من قمة الهدوء إلى أن يكون صاحباً، يتحول من قمة الود إلى قمة البُغض، فتجده في لحظة يمدح

فها فلان من الناس، فيقول إنه رائع وممتاز، في نفس السياق إذا جاء له خبر سيء، فيقول: "فلان أسوأ الناس" وينقلب عليه فجأة.. فقد يكون "عدائياً" وقد يكون عاطفياً في الوقت نفسه.. مجرد كلمة لا تروق له، قد يُستثار عاطفياً ويصبح في قمة العداء.

الصفة الثانية لصاحب النمط التعبيري، أنه يرتاح إلى الحديث والعلاقات قبل بدء أي مهمة، قبل ما يبدأ في أي عمل لا بُد أن يُكوّن علاقات مع الموجودين، يُحب أن يبدأ بطرفة أو نُكته، ولذلك من أكثر الناس فواتير للهاتف هم أصحاب النمط التعبيري، هم عملاء رائعين بالنسبة لشركات الاتصالات، لأنه أول ما يتصل عليك بالهاتف، مُستحيل يبدأ في الموضوع مباشرة، ربما يبدأ بقصة أو نُكته أو طرفة أو حادثة، لا بُد أن يبدأ بشيء فيه نوع من الهزات حتى يستهل به الحديث ثم ينطلق في موضوعه، يُحب تكوين العلاقة بشكل مرح قبل البدء في أي مهمات أخرى، ولذلك لا ننصح بأن يُكلف شخصاً تعبيرياً بإدارة اجتماع ما، لأنه سيقضي ربع ساعة على الأقل من وقت الاجتماع وهو في أحاديث اجتماعية وبعض الأمور الشخصية والتي يُحاول من خلالها تشكيل علاقات مع الآخرين.

الصفة الثالثة من صفات التعبيري، يعتمد على المشاعر للمساعدة في اتخاذ القرارات، يعتمد على المشاعر أي على الاستثارة الشعورية، إذن أفترض أن لدي حقيبة جلد طبيعي وأريد أن أبيعها، إذا عرضتها على شخص

مُتفرد ماذا سأقول له؟ سأقول: "تلك الحقيبة إذا أقتنتها ستستفيد منها كذا وكذا"، نُحدثه عن النتائج مُباشرةً، لكن إذا ذهب إلى شخص تعبيرى، أريد أن أبيع له الحقيبة، فلا بُد أن أحفزه إلى اتخاذ القرار من خلال استثارة شعورية" والله هذه حقيبة وكأنها صنعت لك خصيصاً، ما أروعها وهي معك، عظيمة جداً" وهكذا.. حيث نُعطيه الاستثارة الشعورية التي تُعطيه الحماس، أما الشخص التحليلي حتى أبيع له هذه الحقيبة، فلا بُد من الإكثار بالتفاصيل، والدعم بالأدلة والبراهين والمعلومات، "هل تعرف تلك الشركة التي صنعت هذه الحقيبة، وهل تعرف عدد الذين قاموا بشراء هذه الحقيبة، دعني أعطيك فكرة عن كيفية تصنيعها، وعالمية هذه الحقيبة وفعاليتها بالاستخدام" هكذا يكون الإكثار من المعلومات والتفاصيل عند الحديث مع الشخص التحليلي.. وأما الشخص الودي، نستطيع استثارته لاتخاذ القرار من خلال "العلاقة الحميمة"، نقول له: "لأني أريد لك الخير أنصحك بهذه الحقيبة"، "لأني أتمنالك الشيء الأفضل"، "لأني لو كُنْتُ مكانك سأشترىها" هكذا تكون العلاقة الحميمة لاستثارة عواطف الشخص الودي لاتخاذ القرار.

الصفة الرابعة من صفات صاحب النمط التعبيري أنه يُثار شعورياً بسهولة، ما أسهل أن نستثير صاحب النمط التعبيري، كلمة واحدة تقولها للتعبيري في الصباح تجد أنك استثرتَه وغيّرت مزاجه وغيّرت رأسه رأساً على عقب، في الصباح الباكر قم بالاتصال بالشخص التعبيري وقل له كلمة

سيئة، ستجد أنه ليس فقط شعر بالاستياء وإنما سيستمر في الشعور بالسوء حتى يأتي له مؤثر آخر إيجابي، ومُشكلة التعبيري أنه قادر على نقل التأثير السلبي إلى الآخرين، لديه طاقة عالية يستطيع أن يوصلها إلى الآخرين ونقل مزاجه إليهم.

يقولون إن هناك مُديرًا تعبيريًا، هذا المدير قرر ألا يتأخر عن عمله، وفي أحد الأيام خرج المدير التعبيري للاجتماع مع الموظفين وأخبرهم أنهم لابد أن ينتظموا في عملهم، وأنه سوف يكون مُنتظمًا في عمله، وبالفعل كان المدير مُلتزمًا بعمله باكراً من اليوم التالي مُباشرة، وهو في الطريق اعترضه شاب مُراهق غير مُبالي، سيارة المدير اصطدمت بسيارة هذا الشاب وكان هناك حادث، نزل المدير من السيارة ومشاعر الغضب تهاطل من عينه، ثم جاء رجل مرور وقال له: خير إن شاء الله، فقال له المدير من أين يأتي الخير بعد هذا الحديث وبدأ في التوبيخ، ثم ذهب إلى مكتب عمله وهو غاضب جداً، أول ما دخل المكتب نادى على "السكرتير" وقال له: "أين الملف الذي طلبته منك في هذا اليوم"، وحينما لم يجد الملف فقام بتوبيخ هذا الموظف بشدة، وما ترك كلمة لها معنى أو ليس لها معنى إلا وقالها لهذا الشخص، فاعتذر الموظف وقال: "أنا ليس كذلك، ولكن الطابعة التي أطبع بها الخطابات هي التي تعطلت وبالتالي تأخر تجهيز الملف"، فقام المدير باستدعاء مدير صيانة الطابعة وقام بتوبيخه بشدة وغضب، فقال له موظف الصيانة أن: "المسؤول المالي هو من لم يصرف تكلفة الصيانة لي

حتى أقوم بصيانة الطابعة"، فقام باستدعاء المسؤول المالي وقام بتوبيخه، هكذا قام بنقل المشاعر التعبيرية إلى الموظفين وإلى من حوله، لأن التعبيري يُثار شعوريًا بسهولة وينقل الأثر السلبي إلى الآخرين، بالمقابل، فإنه يُثار إيجابيًا بسهولة، ولذلك يُقال عن صاحب النمط التعبيري إنه لا بُد أن يُشجّع بحرارة، مثلًا إذا كان ابنك تعبيريًا، ما يصلح أن تكتفي بقول: "والله يا بُني أنت رائع ويُمكنك الاستمرار وبالتوفيق"، هذا ما يأتي بنتيجة، أو ربما جاء لك ابنك بنتيجة رائعة وقال لك: "أنا ناجح"، فتقول له: "ما شاء الله، أحسنت"، الشخص التعبيري هنا يجد أن هذه التهئة الباردة تُشبه الشتيمة، يُريد أن نبالغ جدًّا في التهئة والتقدير لما جاء به ولكل مُهمة ينجح في إنجازها.

ولذلك نفهم أن الزوج حينما يكون مُتفردًا، ويتعامل مع زوجته التعبيرية بنمطه هو، لاشك تحدث مُشكلة.

الصفة الخامسة من صفات صاحب النمط التعبيري، أن هذا الشخص لديه قابلية عالية للمشاركة في الرؤى والأحلام، صاحب خيال واسع، ولذلك التعبيري مُبدع من الطراز الأول، كان هناك شخص تعبيرى في إحدى المرات قال له صديقه: "تخيل أن أنا وأنت الآن في الجنة"، فقال له الشخص التعبيري: "نعم ما شاء الله، نعم أنا وأنت في الجنة، وأنا الآن أملك قصرًا كبيرًا في الجنة، وأنت أيضًا ستستمر معي في هذا المكان الجميل

الرائع"، وهكذا.. التعبيري أعطه فقط طرف فكرة، يُخلق بها، خيالي، حتى في التجارة، يبني القصور العالية في الهواء، ولذلك لا يستطيع أن يُحقق الكثير مما يعد به أو يتحدث عنه، إذن خيالات التعبيري لا تنطلق من الواقع في الحقيقة، لكنها في الوقت نفسه تدفع إلى الإبداع، ومن هنا تكون خاصية كل نمط، المتفرد بما إنه صاحب إنتاج ويهتم بالنتائج وواضح ومُباشر، فهو شخصية قيادية يصلح لتوجيه الآخرين، التحليلي يصلح للبحث والمعلومات، التعبيري يصلح للعصف الذهني والأفكار الجديدة الإبداعي، الشخص الودي باعتباره ودودًا وحميمًا ويحرص على العلاقة الشخصية يصلح أن يكون تنفيذيًا في فريق العمل، وهو من أفضل الأشخاص التنفيذيين في فرق العمل.

رابعاً: النمط الودي

هو شخص لطيف، محبوب من القلوب، وجميع الناس تميل وتُحب الشخص الودي في الحقيقة.

أول صفة من صفات صاحب النمط الودي أنه مُستمع بصدق، كان الشخص التحليلي مُستمعاً لكن ليس من أجل محبة المُتحدث، لكن من أجل أنه يحب جمع المعلومات ويستمتع لما وراء الخبر، أما الشخص الودي فمستمع بصدق، يُحب يسمع لك لأنه يُحب الاستماع إليك، وهذه صفة

رائعة يمتاز بها الشخص الودي، فهو يُعطي لك أذنيه ويستمع طوال حديثك وربما لا يُعلق، وربما ليس له رأياً، لكنهُ يُريد الاستماع إليك كثيراً، بمُجرد أن يكون أذناً صاغية بالنسبة لك، وهذه إحدى مزايا أصحاب النمط الودي.

الصفة الثانية، صاحب النمط الودي علاقتهُ بها دفاءً، وتسهّل مُصاحبتَهُ، علاقتهُ صادقة، ولذلك الودي بالدرجة الأولى يبني علاقاتهِ مع الناس بُناءً على الثقة، ثقتهُ بأن هذا الشخص يستحق هذه العلاقة. ولأنهُ لا يمنح إلا علاقة دافئة، فتكون عادةً رؤية الناس له أنه إنسان تسهّل مُصاحبتَهُ، فالناس كُلُّهم بالنسبة له أحباب، الحقيقة دفاءً العلاقة لصاحب النمط الودي، تجعل الإنسان يبذل نفسه للآخرين، يصدق في قول الشاعر "إن أخاك الحق من كان معك، وضر نفسه لينفكك، وإذا ربب الزمان صدعك، شتت فيه شمله ليجمعك"، هذا البيت يصدّق كثيراً لصاحب النمط الودي.

الصفة الثالثة من صفات صاحب النمط الودي، أنه يستمتع بالاتصالات الشخصية والمسؤولية المُشتركة، نجد مثلاً إذا ما قارناهُ بالتعبيري، التعبيري يُحب يجلس مع عشرة أو عشرين شخصاً، ويستغرق في الكلام والضحك وتبادل الطرف، أما الودي فله واحد أو اثنين علاقتهُ معهم شخصية جداً، طبعاً هو يُحب كُل الناس، لكن من بين كُل الناس يوجد واحد أو اثنين فقط علاقتهُ معهم شخصية، وأيضاً يُحب المسؤولية

المُشتركة. يُحب العمل في فرق عمل، يُعتبر أبعد الناس عن فرق العمل التحليلي، لأنه مزوي فيحب يعمل وحده، ولا يتفاعل مع فرق العمل، التعبيري لأنه مُبدع ومُبتكر وغير مُنضبط بما يعتاد عليه، فهو زُبماً لا ينجح في فرق العمل كثيراً، المُتفرد يُحب أن يعمل في فرق العمل، لأنه يكون أصلاً مُحرك للآخرين، أما الودي يُحب أن ينخرط في فرق العمل لأنه يُحب المسؤوليات المُشتركة يُحب أن يتشارك مع الآخرين في الإنجاز والنجاح والأداء.

الصفة الرابعة. من صفات الشخص الودي، أنه يعمل على تحقيق الأهداف بعد تأسيس الروابط، وهذا كلام خطير جداً، إذا كان لديّ موظف ودي، معنى ذلك أنه لن يبدأ في الإنتاج قبل شهر أو شهرين، ما يحق لي أن أحكم عليه أنه مُقصر، لأنه ليس مُقصرًا، الحقيقة أن هذا الشخص نمطه ودي، لابد أن يكسب ثقة الآخرين، ويمنحهم الثقة، ويكون بينه وبينهم روابط جيدة، ثم يبدأ في الإنتاج، وكذلك الشخص الودي يكون مُتفاعلاً بالدراسة، ومن هنا يكون دورنا في أن نُعزز قدرة الودي على تعزيز الروابط مع الآخرين.

الصفة الخامسة. من صفات صاحب النمط الودي، أنه يتجنب المخاطر، ما يحب يدخل في مخاطر، إلا إذا حصل على دعم قوي، فإذا حدث على دعم قوي لن يكون لديه مُشكلة، سيعمل وينطلق، ومن أين يأتي

الدعم القوي لصاحب النمط الودي، غالبًا ما يأتي من النمط المتفرد، المتفرد يضرب على صدره ويقول: "أشتغل وأنا المسؤول" وينطلق بعد ذلك الودي، ولذلك تجد الوديين يُحبون أن يعملوا مع الناس المتفردين، لأنه يرى في المتفرد موضع ثقة، ويرى فيه شخصية قيادية، وشخصية قديرة تكون مُحفزة للآخر، والودي جاهز أيضًا لأن ينخرط في فرق العمل.

الصفة السادسة، من صفات صاحب النمط الودي، أنه يبني العلاقات بعد مرور وقت طويل، حبيب ولطيف، لكن يبني العلاقات بعد مرور وقت طويل، لأنه يعتقد أن الودي بما أنه حبيب ولطيف فهو يُحب كل الناس، وهو صحيح يُحب كل الناس لكن الناس بالنسبة له قسامين، أكثر الناس حول القلب وهم قريبون له، لكن يوجد واحد اثنان ثلاثة فقط داخل القلب، إذن عندما نقول أنه يبني العلاقات بعد مرور وقت طويل، أي العلاقات الوطيدة التي تجعلك داخل القلب.

الصفة السابعة والأخيرة من صفات الشخص الودي، أنه مُتعاون مع الآخرين، الودي مُتعاون من الطراز الأول، ولذلك يُقال في الودي أنه مثل الشمعة، تُحرق نفسها وتُضيء للآخرين، ولدينا بعض أبيات الشعر تقول:

"كأنّي خُلِقت لمسح الدموع ... وجئت لأحمل هم الورى
فإني أظن ابتسامي حرامًا ... إذا ما التقيت بدمع الجرى
وإذا سهرت مُقلّةً في الظلام ... رأيت المروءة أن أسهر"

بالفعل صاحب النمط الودي يتسم بهذه الصفة، لأنه متفان في خدمة الآخرين وفي مساعدتهم وفي الوقوف إلى جانبهم.

الآن قد تناولنا الأربعة أنماط، المتفرد، التحليلي، التعبيري، الودي..

المتفرد والتحليلي كلاهما يشتركان في جانب واحد، يعني المتفرد والتحليلي بينهما قاسم مُشترك أن كلاهما لديه تركيز على المهام العملية. وفي العلاقات في المقابل، نجد عندهم قدرًا كبيرًا جدًا من التقصير، أما التعبيري والودي فالقاسم المُشترك بينهما هو التركيز على العلاقة، ونجد في المقابل أن لديهم مشكلة كبيرة جدًا في المهام العملية، مثلًا التعبيري نجده دائمًا يحب أن يتحدث ويأتي بالطرائف، ينساق مع الآخرين، علاقاته كثيرة، صداقاته كثيرة، مرة مع هذا ومرة مع ذاك، فيُقتصر في عمله، أما الودي فيجامل كثيرًا ويُحرج من الآخرين.. فالشخص الودي لا يرفض طلب لأحد، وبالتالي يكون مُقصرًا في مهامه العملية، لأنه ينساق خلف العلاقات الشخصية والاجتماعية.. في المقابل، زوجة التحليلي والمتفرد تشتكي منه.

الآن قد يدور في ذهنك سؤال: "وجدت عندي صفة من صفات المتفرد، ووجدت صفات كثيرة من صفات التعبيري، إذن أنا متفرد أم تعبيري، والبعض الآخر يقول أنا عندي صفات تحليلي وصفات ودي" إذن كيف أعرف نمطي، وكيف أعرف نمط الآخر؟".

الفكرة أن الناس في تعاملهم مع الأنماط ثلاثة أقسام: القسم الأول هو القسم الواضح، وهو الذي يحمل نمطًا واحدًا فقط، فنقول "فلان متفرد"،

وكل صفات النمط المتفرد موجودة به، هكذا يكون بعض الناس واضحين تماماً، وكل الصفات الخاصة بإحدى الأنماط متوفرة به، فهذا القسم الأول من الناس.. أصحاب النمط الواضح والصریح، الذين يحملون نمطاً واحداً فقط.

الجزء الثاني من الناس، هم أصحاب النمط التشاركي، يعني يكون عنده نمط رئيسي ونمط مكمل، فنقول مثلاً النمط الرئيسي عنده 70 % متفرد، والنمط المكمل 30 % من صفات صاحب النمط الودي، هذا القسم التشاركي، وهذا أيضاً نتعامل معه حسب النمط الغالب، ونراعي صفاته المكملة.

المشكلة في النمط التكاملي، هو الذي يكون عنده عدة أنماط، فتجد عنده مثلاً 60 % ودي، و10 % متفرد، و15 % تحليلي، والباقي تعبيری، هذا نمط تكاملي، وهذا النوع هو من أفضل أقسام الناس، حيث يكون بطبيعته لديه الأنماط الأربعة.. لكن كيف نتعامل معه؟ نتعامل معه بناءً على النمط الرئيسي الغالب، مثلاً إذا كان الغالب عنده المتفرد، فننتعامل معه على ضوء هذا النمط الغالب.

الحقيقة أنه قليل من الناس من يتسم بأنه نوع تكاملي، أي عنده من الأنماط كلها بنسب متفاوتة، والأقل أن تجد شخصاً لديه نمطاً واحداً

فقط، أي قسم واضح وصريح، ونعتقد أن هناك 90 % على الأقل من الناس قسمهم تشاركي، لديهم نمط أساسي ونمط مُكمل..

الرسول صلى الله عليه وسلم، في إحدى المرات أرسل صحابي جليل إلى مُهمة خطيرة ودقيقة وعظيمة. تلك المهمة في غزوة الخندق لما كان البرد شديدًا والخوف شديدًا، حتى بلغت القلوب الحناجر، فجاء الرسول صلى الله عليه وسلم يسأل: "هل فيكم حذيف بن اليمان"، فلما وجدَهُ قال: "اذهب إلى قريش_ أي اخترق الخندق في هذا الظلام والخوف_ تجاوز كُل ذلك، وادخل إلى الخندق واذهب إلى المُشركين وأتي لي بأخبارهم". مُباشرةً ذهب "حذيف بن اليمان" لتنفيذ هذه المُهمة، والسؤال هنا لماذا اختار بالتحديد هذا الشخص ولم يختَر غيره، إن "حذيف بن اليمان" من النمط التحليلي، والنمط التحليلي هو المُستمع لما وراء الخبر وهو القادر على جمع المعلومات وهو المُتخصص في هذا الموضوع وأيضًا هو مُتبع للإجراءات واللوائح والقوانين.. هذه ومضة نُشير فيها إلى أننا حينما نتأمل شخصية أحد الناس نستطيع تحديد معرفة نمط شخصيته بسهولة، مُتفرد أم ودي أم تعبيرى أم تحليلي أم مشترك بين اثنين أو أكثر من أنماط الشخصية.

هناك سؤال يدور في الذهن أحيانًا، أي الأنماط أفضل؟ النمط المُتفرد،

أم النمط التحليلي أم الودي أم التعبيري؟

في الحقيقة لا يوجد نمط أفضل من نمط على الإطلاق، كل الأنماط أفضل، الله سبحانه وتعالى قسم علينا هذه الأنماط، وخلق كل شخص له شخصية وله طبيعة وله نفسيته الخاصة به، لما كان كذلك وضع الله سبحانه وتعالى لدى كل إنسان مقومات النجاح التي يمكنه من خلالها أن ينهض بحياته، ولكن كل شخص ينجح بأسلوبه.

مثلاً: علي بن أبي طالب كان قاضيًا، لأن نمطه تحليلي، فكان أقرب إلى القضاء وقد ساعده ذلك. نجد شخصًا آخر ربما يكون أقوى لاتخاذ القرارات العسكرية لأن نمطه مثلاً متفرد، وتجد في المهمة الواحدة عدة عطاءات وعدة أفكار وعدة أساليب لاختلاف أنماط الناس، مثلاً: إذا افترضت أن شركة معينة جاءها مدير متفرد ليديرها، فستجد أن أنظمة الشركة وإدارتها ستعمل على هذا الأساس ووفقًا لنمط المدير، وهكذا.. ولذلك فإن الخبراء في أنماط الشخصية بمُجرد أن يدخلوا منشأة معينة، فبمُجرد النظر إلى النظام السائر بها يستطيعون تحديد النمط الغالب عليها، حتى الأسر، أحيانًا نجد بعض الأسر، لما يكون الأب متفردًا، نجد أن نظام الحياة العام للأسرة فيها نوع من صفات الأب، وإذا كان الأب تعبيرياً فتجد صفات هذا النمط أيضًا هو السائر على النظام والحياة بالأسرة.

ننتقل إلى الأسرة، لو قال شخص: "أنا لم أتزوج بعد، ماذا تنصحيني؟ حتى الآن لم أختَر شريك حياتي وأريد أن أستفيد من أنماط الشخصية في اختيار شريك حياتي، فأي الأنماط أختار؟".

نقول أولاً: اعرف نمطك، ثم اعرف النمط الذي يتناسب معك، الدراسات تقول إن صاحب النمط المتفرد كثيراً ما ينسجم مع صاحب النمط الودي، وصاحب النمط التحليلي كثيراً ما ينسجم مع صاحب النمط التعبيري، فهذه الأنماط أكثر، في دراسة ثانية، تقول بأن هناك أنماطاً تُعتبر أقطاباً مُتنافرة، مثلاً: المتفرد دائماً ما يجد أنه مُتناقض تماماً مع صاحب النمط التحليلي، التعبيري والودي بينهما تنافر شديد، إذن الأكثر التقاءً هما المتفرد والودي والعكس، والأكثر التقاءً أيضاً هما التعبيري والتحليلي أو العكس، معنى ذلك أنه بإمكاننا أن نُضيف تلك المواصفات في قائمة البحث عن زوجة.

يقول أحد الأشخاص: "أنا مُتفرد وزوجتي تحليلية، هل بذلك يكون الأمر قد فشل"، هل تعرف لماذا انقرض الديناصور، لقد انقرض لأنه لم يجد حذاء على مقاس قدمه أو طعام مُناسب له، أي لم يجد ظروف حياة يتكيف معها، لذلك انقرض، الإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي أعطاه الله سبحانه وتعالى القدرة على التكيف، ومن أساليب التكيف هو النضج المعرفي، فإذا كُنْتَ أنت مُتفرد وزوجتك تحليلية، فلا بُدَ لَكُلِّ مِنكُما أن يعرف صفات نمط الآخر، وسيحدث عملية الالتقاء بينكما من خلال النضج المعرفي.. والأروع مِن كُلِّ ذلك.. إذا قال شخص: "هل أستطيع أن أُغير نمطي، أنا مُتفرد؟، وما أحب أن أكون مُتفرداً"، هُنا نقول إنه ربما من

الصعب كثيرًا أن تغير نمطك جذريًا، ولكنك تستطيع بالتأكيد أن تضيف إلى نمطك شخصية جديدة، نمطًا جديدًا.

تجدنا أحيانًا حينما نعمل في مجالات تتعارض مع أنماطنا، نكون أمام أحد الخيارين، إما أن نترك العمل لأننا سنضجر منها لدرجة تجعلنا غير قادرين على الاستمرار، أو إننا بعد فترة من التضجر والتلملم سنبدأ بالتأقلم والتعايش مع ظروف هذا العمل، أي أن هذا العمل بدأ يُكسبنا نمطًا جديدًا لم يكن لدينا من قبل، إذا جئت مثلًا إلى شخص ودي ووجدته قد بدأ بالعمل في قطاع عسكري، أو أن القطاع العسكري يحتاج إلى شخصية مُتفردة، فستجد أن هذا الشخص الودي سيبدأ في اكتساب بعض الصفات التي تُضيف إلى نمط الشخص الودي نمطًا مُتفردًا بعد فترة، إذًا المسألة ليست مُقلقة، بمُجرد النُضح المعرفي في العلاقات الزوجية، نستطيع أن نُضيف لأنماطنا ما يكفي لأن نتلاءم مع الحياة بشكل أفضل، وما يكفي لأن نتكامل كزوجين بشكل أفضل، السؤال أيضًا الذي يطرح نفسه فيما يتعلق بعلاقتنا بالأبناء، لأبد أن نُراعي أنماط أبنائنا ونتعامل معهم على ضوءها، يعني ما يجب لأنني أنا شخصية مُتفردة أو تحليليلة أو غيرها، يعني أن أفرض صفات تلك الشخصية على الأبناء وعلى الزوجة أيضًا، هذا خطأ. فالنمط الذي هو موجود فينا ينسجم بشكل تلقائي مع مواهبنا وقدراتنا وطريقتنا في التفكير، فلا ينبغي أن أفرض على ابني آلية مُعينة للتفكير والتعامل مع الحياة، مثلًا: الطالب التعبيري تجدهُ عندما يدرُس أو يُذاكر

درسه يُحب أن يتجول يُحب أن يذاكر وهو يتجول أو وهو جالس، يُحب التغيير دائمًا، إذا كُنْتُ أنا تحليليًا (الأب)، فلا ينبغي أن أقوم بأمر الابن بالمُذاكرة في حجرة مُغلقة، لأن صفاتي تستلزم تلك الظروف، فليس بالضرورة أن أفرض تلك الصفات على شخص آخر سواء الابن أو الزوجة أو غيرهما، لأن لدى كل شخص صفات خاصة به تُناسبه في التعامل مع الحياة.

تلك الأنماط هي مهارة لا يُمكن أن تُكتسب إلا من خلال التركيز عليها، وهي من أهم الطرق حتى نفهم شريك الحياة، سواء كانت الزوجة أو الزوج، أو العلاقات الرسمية ما قبل الزواج، الأمر يتطلب بالضرورة دراسة صفات شريك حياتك وستجد فرقًا شاسعًا في التعامل بينكما، وفي فهم الدوافع وراء كل سلوك يقوم به أحدكما.

* * *

الأنظمة التمثيلية

النظام التمثيلي هو كلمة يستقبلها الإنسان بحواسه الخمس، اللمس والشم والتذوق والبصر والسمع، هذه هي الخمس حواس الذي يستقبل بها الإنسان المؤثرات الخارجية، ولكن العلم أوضح أن هناك 3 نقاط رئيسية من النظم التمثيلي، وهو النظام السمي والبصري والحسي، بحيث يستطيع العقل أن يستقبل داخلياً هذه الأنظمة الثلاث.

الأنظمة التمثيلية تنقسم إلى ثلاثة أقسام، النظام البصري والنظام السمي والنظام الحسي، إذن إذا عرفت الشخصية التي أمامي من أي نظام فسنستطيع أن نتفهمه، لأن العائق الذي يُصيبنا حالياً أننا حينما نحاول نتفاهم مع شخص ثم نشكو من أن هذا الشخص لا يستطيع فهمنا، وهذا لأن هناك اختلافاً بين نظام هذا الشخص ونظام الشخص الآخر، في من الناس نظامهم بصري، وفيه من الناس نظامهم حسي وفيه من الناس نظامهم سمعي، حينما نتحدث مع أحد الأشخاص بالنظام السمي، فهو يأخذ هذا الكلام على هيئة أصوات، ويربط الأحداث التي حوله بالأصوات، أيضاً الشخص الصوري، حينما نتحدث معه عن مشروع، فهو يتخيل هذا المشروع بالصور، يتخيل الزبائن، يتخيل المدخول اليومي، كل هذه الأشياء يتخيلها على هيئة صور، أما الشخص صاحب النظام الحسي، إذا تحدثنا

معهُ عن مشروع مُحدد، فسوف يأخذ الموضوع بشكل إحساس، يُفكر شعوريًا في تفاصيل المشروع ومساره المُتوقع.

إذا كان نظامي سمعيًا، وأتعامل مع أشخاص من أنظمة مُختلفة، فلا بد من أن نفهم هذه الأنظمة المُختلفة حتى نستطيع كيف نتعامل معهم، وهذا ما يُحدث الخلاف بين الأشخاص وبين الآخرين.

نستطيع التعرف على نوع شخصية الآخر من خلال مثلًا الكتابة على الورق، عندنا ثلاثة أحرف، هو في الحقيقة حرف واحد ولكن كتابته تكون بثلاثة أشكال، حرف ال "س"، إذا كُتِب حرف ال "س" بالأسنان، فهذا الشخص من النوع السمعي، إذا كُتِب ال "س" بدون أي أسنان، مُجرد خط فقط، فهذا النظام الحسي، إذا كُتِب ال "س" مثل "خط ولكن يوجد سنة في بدايتها نازلة بالأسفل" فهذا الشخص هو البصري.

الإنسان من المُمكن أن يمتلك 70 % من الصفة السمعية، و15 % من الحسي و15 % بصري، أو 70 % حسي والباقي أيضًا ينقسم بين الصفتين المُتبقيتين.

هناك أيضًا طريقة أخرى لاكتشاف نظام شخصية الآخر، فإذا كانت الشخصية سمعية، فستجد أن العين والرقبة تكون مُتخذة انحناء جهة اليمين أو اليسار، أيضًا الشخصية السمعية إذا حاولت التحدث إليه، فستجد أن ظهره غير مُستقيم، ستجد أنه مُتقدم بعض الشيء إلى الأمام،

هو ليس للتركيز ولكن كشخص نظامه سمعي فهو يستقبل المعلومات بهذه
الوضعية.

أما الشخص البصري، ستجده رافع رأسه إلى أعلى، وصدرة مُرتفع،
مُستقيم وهو يمشي، فالشخص البصري أثناء مشيه فهو يخطو بشكل
أسرع من الشخص السمعي، خطواته سريعة، وأيضًا الشخص السمعي
أسرع من الشخص الحسي، الشخص الحسي يمتاز بالبُطء.

أما الشخص الحسي، حينما تتحدث إليه، تجده مانلاً للخلف في
مقعدهِ، مُشبَّهًا أصابعه وهو يتحدث، كونك ذا نظام سمعي تتحدث إلى
الحسي، فستنفع من وضعيته، لأننا قد نشعر أنه غير مُبالٍ للحديث
الموجه له، لكن في الحقيقة أن الشخص يأخذ الموضوع بالنظام الحسي
حتى يربطها بأفكاره وبعقله الداخلي.

إذن حينما فهمت اللغة الأخرى، وفهمت كيف يتحدث الشخص الذي
أتعامل معه، وفهمت ما هي الأنظمة الشخصية المُختلفة، فلن يحدث
اختلافًا أو مشاكل أبدًا، وسيكون هناك انسجام واتفق بين أي اثنين بيئهما
تعامل وخاصةً المتزوجون أو من هم في علاقة رسمية وعلاقات زوجية.

على سبيل المثال، إذا وجدنا شخصين يسيرون في السوق معًا، أحدهما
يُسرع في المشي والآخر بطيء، دائمًا إذا وجدنا هذه الحركة في أي مكان، فقد
يقول البعض: "ما لهذا الشخص يجعل صديقه أو شريكه يسير وراءه

ويتجاهله"، الحقيقة أن النظام البصري سريع في المشي، أما النظام الحسي بطيء في المشي ويحب أن يُطيل النظر في المحلات التي يراها بالطريق، ويطيل النظر في الحديث، يُحب التَمَعُن في المُنتجات التي يراها، لأنه لا يتشبع بالنظر البصري فقط لتلك الأشياء، هو يحتاج ليتشبع شعورياً، لأبداً أن يحس بتلك الأشياء داخلياً حتى يتخذ قراره بشأنها، فهذه الميزة التي تجعلنا كيف نتفهم سلوكيات ودوافع شريك الحياة وكيف نتأقلم معها ونتفهمها جيداً.

لأبداً على الإنسان أن يتعود ويتدرب على تلك الأنظمة الثلاثة حتى يكتسب المهارات الضرورية للتعامل معها، وحينما يتفهم الإنسان الأنظمة التمثيلية الشاملة، فسوف يستطيع التعامل مع أي نظام مهما كان مُختلفاً عنك.

و الآن سوف نستعرض معاً صفات وآليات التعامل مع كل نوع من أنواع الأنظمة التمثيلية لشريك الحياة.

أولاً: الشخص البصري

الشخصية البصرية، صفاتها التي اتفقت عليها معظم المراجع والدراسات التي تمت في هذا المجال، وتمت الاستعانة فيها بأساتذة في علم النفس، وتمت الاستعانة أيضاً فيها بأساتذة مجال الاهتمام بالعلوم الإنسانية، وهُنَا بنسبة 90 % ما اتُفق من بين كل الأطراف..

أول صفة: تكون وقفها مُستقيمة، والظهر مُستقيم، والرأس مُنتصف والأكتاف إلى أعلى، أي أن الشخصية البصرية من الصعب أن تجد ظهره مُنقوسًا أو أكتافه محنية، هذا يكون ضد طبيعة تكوينه الجُسْمانِي، فالشخصية البصرية دائميًا يكون لها وقفة مُميزة مُستقيمة ورأسها لأعلى.

ثاني صفة: التنفس السريع من أعلى الصدر، ف الإنسان لديه الحجاب الحاجز، حتى عنده فقط تبدأ الشخصيات البصرية في استنشاق النفس ثم إخراجها مرة ثانية، ما نعنيه هو أن الشخصية البصرية لا تستطيع الحصول على نفس عميق. الشخصية البصرية يكون تنفسها سريعًا أي أن الصدر لا يمتليء كاملاً بالهواء، ولا يدخل حتى المعدة، تنفسه دائميًا سريع أي أن الهواء ينزل إلى مسافة قريبة ويخرج مرة ثانية.

ثالث صفة: نغمة الصوت دائميًا مُرتفعة، ولا يعني هذا أنه يصبح، فالصوت المُرتفع يختلف عن الصياح أو الغضب، فالغضب أو الصياح هو شحن الإنسان لكامل طاقته وإخراجها في صوته وهذا في حالة الغضب والانفعال الشديد.

رابع صفة: صوته سريع، كلماته دائميًا سريعة، مُرتفع جهوري، ولذلك إذا كان هناك شخص يتحدث، فستجده مُتحدثًا في قاعة مُغلقة أو مُنتدى مفتوح أو خطبة أو مسجد أو حتى في جلسة أصدقاء، ستجد أن صوته

مُرتفعًا لا يحتاج لميكروفون، فهذا من صفات الشخصية البصرية أن دائماً صوتها مُرتفع.

خامس صفة: دائماً تتميز الشخصية البصرية بالنشاط والحيوية، لا تميل إلى السكون ولا تميل إلى الجلسات الكثيرة، لا تميل إلى عدم فعل أي شيء، الجلوس السلي فقط، الشخصية البصرية لا تميل إلى هذه الأشياء وإنما تتميز دائماً بالحركة والنشاط والحيوية، وحتى مُمكن أن تكون حركته الجسدية ليست كثيرة، ولكن نجده دائماً منشغلاً لا يميل إلى السكون، السكون هذا قد يكون بالنسبة له فترة من فترات الراحة وهي نادرة الحدوث في حالة الشخصية البصرية، وهذه الصفات موجودة في كل من الرجال والنساء، فمن المُمكن أن تجد امرأة كثيرة الحركة ودائماً نشيطة ومُتحركة دائماً تفعل شيئاً لا تستطيع أن تجلس في سكون لفترة طويلة.

كيف نتعرف على الشخصية البصرية بشكل واضح ودقيق؟

بخلاف الصفات التي تم ذكرها أعلاه، نستطيع التعرف على الشخص البصري أنه دائماً سنجد في حديثه بعض الكلمات مثل "انظر، أتصور" واضح"، وأيضاً تأتي في حديثه الألوان كثيراً، دائماً يقول في حديثه كلمات لها معانٍ تحث على النظر أو التخيل أو البصر أو الرؤية، أو ربما يصف دائماً

في حديثه وصف دقيق للألوان أو الأشكال أو التصورات والتخيّلات، هُنا نستطيع معرفة أن هذا الشخص صاحب شخصية بصرية.

أيضًا الشخص البصري يُعطي اهتمامًا للصور والمناظر والألوان أكثر من الصوت والأحاسيس، وهذا الأمر يستفيد به الأشخاص الذين يعملون في مجال المبيعات، فعندما يلتقي بعميل، من أول ثلاث أو أربع دقائق، يستطيع أن يعرف عميله من أي نوع من أنواع الشخصيات. فلكي تُقنع هذا العميل الذي يتميز بالشخصية البصرية، لا يُمكن الحديث معه بشكل مُجرد فقط، وإنما ينبغي أن يكون لديك صور مطبوعة أو أشكال توضيحية حتى يقنع بالأمر، لأن صاحب الشخصية البصرية يهتم كثيرًا بالصور والألوان، فلن يُجدي معه نفعًا أن تتحدث معه كثيرًا مهما كُنْتُ لبقًا.

أيضًا يمكن الاستفادة في المنزل من هذا الأمر، إذا كان الزوجة أو الزوج بصريًا، وتريد أن تقنع هذا الطرف بشيء، فلا تتحدث معه كثيرًا.. على سبيل المثال، إذا كُنْتُ ترغب بالذهاب إلى رحلة في مكان ما مع زوجتك، وزوجتك من الشخصية البصرية، والرحلة ستكون إلى مكان هي لا تعرف عنه شيئًا وغير مُقنعة، فإقناعها ينبغي أن تستخدم صورًا لهذا المكان ومواصفات بصرية واضحة له، هُنا بنسبة 70 % تستطيع إقناع الزوجة بهذه الطريقة، وأما الـ 30 % المتبقية فتعتمد على مهارة أخرى تُسمى التفاوض وهي ليست محورًا لحديثنا في الكتاب الآن.

لكن بشكل عام، فإن التفاوض من العمليات المهمة جدًا في حياة الإنسان سواء داخل منزله أو خارج منزله، إذن بالتالي تحديد شخصيتي وتحديد شخصية شريك الحياة، هو أمر مهم جدًا، وسنكتشف الآن بعض الأخطاء التي وقعنا بها في تعاملنا مع الناس وخسارتنا بعض المواقف أو اللقاءات مع الآخرين.

مزايا الشخصية البصرية؟

السعة، والشمول، والقدرة على التقرير من الصور.

سنجد دائمًا الشخصية البصرية تكون متميزة جدًا، في إحدى مراحل عمره في لعبة اكتشاف الأخطاء أو اكتشاف الفروق بين الصور، ويستطيع أن يتصور الموضوع بشكل شامل وليس على أجزاء، يُحب أن يتعامل مع الموضوع من خارج الصندوق إن صح التعبير، ولذلك فإن أصحاب الشخصية البصرية يُتميزون في لعبة الشطرنج وقادرون على هزم الخصوم بسهولة، أيضًا من مميزات الشخصية البصرية أنها تتعامل بجودة مع المكان وتستطيع تخطي العواقب ولها رؤية استراتيجية.

على سبيل المثال، في المنزل إذا كان الزوج شخصيته بصرية، فإذا كانت الزوجة ترغب بالحديث معه في شيء، يهمله فيه أن يكون المكان جيدًا، مثلًا ترغب الزوجة في الذهاب للعشاء في أحد الأماكن، هذا المكان الزوج لديه

خلفية سلبية عنه، ربما المقاعد صغيرة أو الخدمة رديئة أو الأطباق التي يتم تقديم الخدمة فيها ليست نظيفة، هنا نلاحظ أن الزوج يحكم على المكان وكأنه يرى المكان أمامه الآن ويستطيع تخيله بسهولة، من الجدير بالذكر أنه بالنسبة لأصحاب الشخصية البصرية، ففيما يتعلق بالطعام، من يشبع ليست المعدة وإنما "العين"، ولإثبات ذلك يُمكن للزوجة أن تُحاول وضع الطعام في أطباق أقل حجمًا مما هو مُعتاد عليه، وستجد أن الزوج يشعر بأن الطعام أقل وأنه لم يشبع!

أيضًا صاحب الشخصية البصرية لديه وجهة نظر مُستقبلية، فإذا أخبرت الزوجة أنك تريد السفر إلى أستراليا لقضاء أسبوعين راحة هناك، فستجد أن الزوجة دائمًا تنظرُ بعيناها تتخيل كيف ستسافر، ما هو نوع وسيلة المواصلات، شكل الفندق، الحوادث المُحتملة على الطريق، ستجدها دائمًا تتخيل عواقب الأمور ونتائج الأعمال.. وأما على مُستوى العمل، إذا أخبرت مُديرك في العمل أنك ترغب بعمل حملة دعاية، فستجد أن المُدير يتخيل تسلسل الأحداث قبل أن يحكُم على الموضوع، يتميز صاحب الشخصية البصرية أن له استراتيجيات ولا يعمل عشوائيًا، أيضًا يتميز أنه سريع بالقرار، فمثلًا إذا طلبت من الزوجة الذهاب إلى رحلة، فستجده يرتب الأمور مثل ضبط المنبه للاستيقاظ مُبكرًا، وتجهيز المُتعلقات الشخصية اللازمة لتلك الرحلة، والاستيقاظ مُبكرًا في الموعد وهكذا.

عيب هذا النوع من الشخصيات، هو أنه يعتمد بشكل كبير على المعلومات التصويرية وقلة الأحاسيس، بمعنى أنك إذا حاولت التحدث مع شريك حياتك عن الذهاب إلى رحلة في فرنسا، فإذا لم يكن لديه معلومات تصويرية عن هذا المكان أي أنه إذا لم يكن قد رأى فرنسا مسبقًا، فقد يرفض الفكرة، فلا بُد أن تحاول عرض صور لهذا المكان حتى يقتنع بالأمر.. أيضًا لا يهتم بالأحاسيس المتعلقة بالموضوع، فإذا أخبرت شريك الحياة أن هناك مريضًا ينبغي أن نذهب لزيارته، فسيُفكر متى يزوره وما الذي ينبغي أن يشتره أثناء ذهابه لتلك الزيارة، لكن لن يسأل عن التفاصيل فيما يتعلق بالمرض أو مضاعفات المرض أو كيف يُعالج وهكذا.

أيضًا من عيوب الشخصية البصرية وهي نقطة ضعف كبيرة جدًا، أنه سرع الغضب وشديد الانفعال.. وهذه من الصفات التي قد تجعله يخسر علاقاته مع الناس، وإن كان هذا الشخص من الشخصيات القيادية، والتي تستطيع قيادة مؤسسة أو شركة، وغالبًا القادة الناجحين قادة بصريين، كذلك يُمكن للزوج البصري أن يُسيطر ويقود بيته وأمور زوجته وحياتهم الزوجية بشكل جيد، لأنه يتميز بسرعة القرار والجرأة والشجاعة لتحمل التبعات.

* * *

ثانياً: الشخصية السمعية

يستخدم طبقات الصوت المختلفة في حديثه، أيضاً يتنفس بطريقة مُريحة وهذا على عكس الشخص البصري الذي يتنفس بسرعة، فالشخص السمعي يتنفس براحة وببطء، أيضاً الشخص السمعي شخص مُتزن، وهذا على عكس الشخص البصري، حيث إن الشخص البصري سريع رد الفعل، أما الشخص السمعي يسمع أولاً قبل اتخاذ رد الفعل والقرار، أيضاً الشخص السمعي يتميز بالإنصات الشديد للشخص المُتحدث دون أن يُقاطعه، هذه من صفات الشخص السمعي، أيضاً يصلح لحل مُشكلات الآخرين.

كذلك الشخص السمعي حينما يذهب إلى إحدى المتاجر لشراء مُنتجات، فإنه يكون مُتعباً جداً للتاجر، حيث يسأل عن تفاصيل المُنتجات ويستفسر كثيراً، وربما في النهاية لا يشتري وينصرف.

أيضاً الشخص السمعي يُعطي اهتماماً أكبر للأصوات عن المناظر والأحاسيس، فإذا كُنْتُ ترغب بإعطاء نصيحة للشخص السمعي فأعطه شيئاً مسموعاً بدلاً من أن تعرض عليه صوراً أو نُعْطه إحساساً.

يتخذ الشخص السمعي قراراته بناءً على ما يسمعه، ويتجاهل الخيال والإحساس بأي شيء آخر.

أيضًا من خصائص الشخص السمي أنه يتحدث مع الآخرين كثيرًا، يُجِب المناقشة والحديث، فإذا اتصل عليك شخص سمي، فقد تستمر المكالمة لفترة طويلة تصل لساعة أو أكثر. أيضًا صوت الشخص السمي يعلو تدريجيًا حينما يطلب أو يتحدث في شيء.

ك مثال، الخطباء في المنابر والمساجد، نجد أن جمهور الخطباء لديهم شخصيات مُقارِبة لشخصية الخطيب، وتكون سمعية على الأغلب. نلاحظ كذلك أن الشخص السمي أسئلته كثيرة جدًا، فإذا كان لديك ابن، فستجد أن أسئلته واستفساراته كثيرة، ولكي يتم إقناعه لأبد من أن نخبره بشكل مُقنع وواضح ومنطقي وكامل، حينها يقتنع ويكف عن السؤال.. الشخص السمي يتحدث مع ذاته كثيرًا، دائمًا يُفكر مع نفسه بصوت مسموع، سواء يُعاتب نفسه بشأن أمر مُعين أو يُفكر في قرار لديه حيرة بشأنه، وهكذا.

الشخص السمي أيضًا يحفظ الأسماء جيدًا، سواء أسماء أصدقائه أو أفراد عائلته، ف لديه قدرة كبيرة على تذكر الأشخاص بأسمائهم، على عكس الشخص البصري الذي رُبما يتذكر الأشخاص على أساس ملامحهم وحركاتهم.

الشخص السمي يُقلد الآخرين عند الاستهزاء بهم، ويُقلدهم بالصوت، على عكس الشخص البصري الذي قد يُقلد الآخرين من خلال تقليد حركاتهم ومشيتهم وتعبيرات وجوههم.

أيضًا الشخص السمعي لديه قدرة على تقدير مَن يحترمه، أنه لديه قدرة أن يُعطي لكل شخص حقه.

عيوب الشخص السمعي

عدم القدرة على التصرف في حالة الأزمات، بطيء في اتخاذ القرارات، يحتاج للاستماع للتفاصيل، يستغرق وقتًا كبيرًا حتى يبدأ في اتخاذ الخطوات والإجراءات التي من المفترض أن يتم اتخاذها سريعًا من أجل حل المشكلة، وهذا يُعتبر عيبًا كبيرًا لدى الشخص السمعي.

يُفتن الشخص السمعي بالصوت، يُبهَرُه صوت الشخص أو صوت الأشياء أو صوت الحيوانات أو صوت الطيور، على عكس الشخص البصري الذي يُبهَرُه الجمال والشكل والملاحق بغض النظر عن صوتها.

يحتاج الشخص السمعي لشريك حياة ذات نبرة صوت لطيفة ومقبولة، أما الشخص البصري فقد يكون تركيزه أكثر على الاحتياج لرؤية زوجة جميلة أو شريك جميل، وذي مظهر حسن وشكل جذاب.

أيضًا من عيوب الشخص السمعي، صعوبة اتخاذ القرار عند الضغط، حيث يشعر بالقلق، لا يستطيع أن ينجح في اتخاذ القرار السليم. كذلك من عيوبه، أنه لديه مُشكلة في الاختبارات الشفوية، إذا أخطأ فيها خطأ واحدًا سيُفسد كل شيء.

أفكاره مُتسلسلة مثل السبحة، فإذا انقطعت واحدة، ينفطر العُقد
كُلّه.

ليس لديه رؤية طويلة المدى، في حال الشخص البصري يكون لديه
رؤية مُستقبلية، قد يرى مُستقبله بعد خمس سنوات أو أكثر، أما الشخص
السمعي فتنقصر رؤيته عند حد مُعين، ربما لا تتخطى العام أو بضعة
شهور.

* * *

ثالثاً: الشخصية الحسية

الشخص الحسي نجد أن طبيعته هادئة، يغلب عليه طابع الرومانسية، ودائمًا حينما نبدأ التحدث معه، فلنتحدث معه ببطء، الحديث معه تدريجيًا، حتى لا يفقد رباط الحديث معك، فلا بد من التحدث تدريجيًا معه حتى يكون هناك تواصل بناء ويحقق الهدف منه.

يميل الشخص الحسي أن يتحدث بصوت منخفض جدًا، ويتحدث ببطء وهدوء، لا بُد عند التحدث معه أن نتكلم معه بلغته حتى يستطيع التواصل معك، وذلك بعدم محاولة التحدث معه بسرعة شديدة، ولا نتحدث معه بصوت مرتفع، لأن الصوت المرتفع قد يؤدي إلى غضب الشخص الحسي وانفعاله سريعًا، دائمًا ستجد في كلمات حديث الشخص الحسي " الإحساس، المشاعر والعواطف".

ف يقول مثلًا: "أنا أشعر أنني مُتعب"، "أنا حاسس أنني أريد هذا الشيء"، وهكذا.. فهذا الشخص كل شيء يتأثر فيه، الكلمات، النظرات، حتى لغة الجسد تؤثر فيه، لذلك لا بُد من الحرص الشديد عند التعامل مع طبيعة هذا الشخص الحسي.

أيضًا لا بُد من تجنب الدخول في صدام عاطفي معه، حتى إن كنت معارض له، فحاول أن تنتقده بطريقة مقبولة وهادئة دون صدام شديد.. فلا بد أن يكون هناك اتصال بين شركاء الحياة.

فإذا لم يكن هناك وفاق، فستجد أن الشخص الحسي هذا أكثر شيء يُتعبه هو عدم قدرته على التواصل مع الآخرين، فلا بد من أن يكون هناك تواصل جيد، لأن عدم التواصل يؤدي إلى تأثير هذا النوع من الشخصيات بأقل التأثيرات العضوية في الجسد، مثل آلام القولون أو الأمعاء أو المعدة، ربما تؤلمهم هذه الأعضاء بمجرد نظرة بسيطة من شريك حياته لم تكن محمودة، كذلك قد يُصاب هذا الشخص بـ عسر الهضم، ويكون العقل اللواعي يعمل على استخلاص كل هذه المؤثرات بما في ذلك النظرات أو السلوكيات السيئة من جانب شريك الحياة، وتبدأ بالتخزين في العقل الباطن ثم إبراز نتائج وتأثيرات سلبية على جسده وحالته النفسية.

فلا بد أن نرى الشخص الآخر، سواء كان زوج أو زوجة أو شخص نُحبه ونُخطط للحياة معه، فلا بد أن نتواصل ونتوقف عن الاختلاف المُستمر، فالاختلاف ليس شيئاً طبيعياً كما يعتقد البعض بل إنه إشارة إلى أن هناك خطأ ما في التفاهم بين الطرفين، وهذا الخطأ يحتاج إلى تدخل علاجي سريع، وذلك كما ذكرنا مسبقاً من خلال الوصول إلى حالة النُضج المعرفي وتفهم طبيعة شخصية الآخر.

* * *

فهم نمط التفكير والهيمنة الدماغية من خلال مقياس

هيرمان ABCD

لماذا نرى بعض الأشخاص يستطيعون العمل وسط فوضى على مكاتيم وآخرون لا يستطيعون العمل إلا في وسط مُنظَّم ومُرتب ونظيف؟ لماذا يسلك بعض الناس طريقة مُعينة لحل المُشكلات وآخرون يسلكون عكس الطريق؟ ما الذي يجعل فلانًا عصبياً في تعاملاته بينما الآخر هادئاً في تناوله لمُجريات الأمور؟

لنتعرض إلى إجابات هذه الأسئلة من خلال فهم نمط تفكير أنفسنا وتفكير الآخرين المُحيطين بنا وكيف نتفهم آلية عمل الهيمنة الدماغية من عدة جوانب منها مقياس هيرمان..

إننا نتعامل مع الناس بما يتناسب مع طبيعتهم، ف تخيل أن لديك طفلاً صغيراً مازال لم يتعلم الكلام، ثم أتيت لتتحدث مع هذا الطفل في مجال الفيزياء أو أحد المجالات العلمية المُعقدة، فبالتأكيد لن يتجاوب هذا الطفل معنا في هذا الموضوع.. بنفس الأمر إذا كان حاليًا في حالة نُضحك وعقلك الحالية وجاء شخص آخر ليُتحدث إليك بطريقة طفولية أو كلمات أولية بسيطة جدًا، بالتأكيد ستشعر بالضجر والاستياء والاستهانة بعقلك ونضحك من جانب هذا الشخص، ف هل سيكون هذا التواصل فعالاً،

التواصل مع أشخاص يُعاملوننا بأسلوب أقل من قدراتنا العقلية ونُضجنا الحالي، وبالتالي فإن التواصل لن يكون فعالاً، ربما نشعر بأن هذا الشخص إما أنه يستهين بنا أو أنه ليس على مستوى الجدية في الحديث، إذن من خلال هذا الجزء نُحاول تفهم كيف نتواصل مع الناس وخاصةً شريك الحياة، والتواصل هذا ينبغي أن يكون بشكل أفضل من ذي قَبَل.

إن الهيمنة الدماغية أساسها هو العالم الأمريكي "هيرمان" فهو أول من وضع هذه النظرية، انطلق هيرمان من خلال دراسته بالتعرف على أجزاء الدماغ، بدأت أبحاث هيرمان واستمرت لمدة 20 عامًا تقريباً وهو يبحث في الدماغ، ركز في جهوده على ما يُطور الموظف، كان مُنطلقه في البحث في هذه النظرية أو الدماغ أنه عُن ك مُدير للتدريب في شركة أمريكية ومن خلالها بدأ بالتعرف على ما يُمكن أن يُطور الموظفين، ف وصل إلى أنه لا يُمكن تطوير أداء الموظفين إلا من خلال العقل . ف بدأ البحث في الدماغ، وجد "هيرمان" في بحثه بإحدى أقسام وعمل دماغ أحد العلماء "روجر إسبيري"، فوجد أن فصي الدماغ الأيمن والأيسر، كُل فص له وظائف يقوم بها وحده، وقد قام العالم "روجر إسبيري" بدراسات كبيرة على هذه النقطة نال عليها جائزة نوبل في الثمانينيات عام 1980 م تقريباً، العالم "روجر إسبيري" يقول إن الفص الأيمن من الدماغ تتركز في الخيال والبعد الجغرافي والإيقاع والموسيقى والألوان، أما الفص الأيسر ف يركّز على المنطق والحقائق والتحليل.. أخذ "هيرمان" هذه التفسيرات لـ "روجر إسبيري" ووضعها في

حُسابه وبدأ يبحث أكثر ويتعمق، فوجد أن هناك عالماً آخر وطبيياً اسمه "بولماكلين"، هذا العالم نظر نظرة مُختلفة للدماغ، "روجر إسبيري" نظر نظرة رأسية للدماغ، أما "ماكلين" نظر نظرة رأسية للدماغ، فوجد أن الدماغ منقسم إلى 3 أقسام، ولكل قسم أسلوباً يستخدمه في التفكير والتصرفات، فقام "ماكلين" بتقسيم الدماغ بشكل خاص به بُناء على علم الأعضاء الفسيولوجية والتشريح.

القسم الأول: دماغ الزواحف.. وهو يُركز ويهتم بما يتعلق بالأشياء البيولوجية للإنسان، ما يتعلق بالبقاء والاستمرار، ما يتعلق أيضاً بمسألة الانتماء والعدوانية.

القسم الثاني: دماغ الثدييات.. ويقول بولماكلين إن دماغ الثدييات هو دماغ يُركز على الشعور والمهارات اللطيفة، وأيضاً مسألة الدفاع والحب والكره.

القسم الثالث: دماغ العقل (الدماغ المُتطور من دماغ الثدييات).. وهو دماغ يُركز بكل ما يتعلق بالتفكير والتحليل واتخاذ القرارات المبنية على نظرة ذات بُعد تحليلي ودراسة جدوى. هذا بالنسبة إلى تقسيمات "بولماكلين".

هيرمان قام بجمع هاتين النظريتين، وقد وصل إلى أن دماغ الزواحف أحادي غير مُقسم، أما دماغ الثدييات ودماغ العقل فهو مُقسم إلى قسمين،

وَبُنَاءً عَلَى نَظَرِيَّةِ "رُوجِرِ إِسْبِيرِي" فَإِنَّ الدِّمَاغَ مُقْسَمَ إِلَى قِسْمَيْنِ: الأَيْمَنَ والأَيْسَرَ، فَخَرَجَ "هَيْرْمَانُ" بِنَظَرِيَّةٍ شَامِلَةٍ "مُنْتَطَلَقَاتِ التَّفَكِيرِ الأَرْبَعِ" وَهِيَ بُنَاءً عَلَى جَمْعِ تَقْسِيمَةِ "رُوجِرِ إِسْبِيرِي"، وَتَقْسِيمَةِ "بُولِ مَالِكِينِ"، فَأَصْبَحَ لَدَى "هَيْرْمَانِ" أَرْبَعَةُ أَقْسَامٍ دِمَاغِيَّةٍ رَئِيسِيَّةٍ وَهِيَ: الأَيْمَنُ العُلُويُّ، والأَيْمَنُ السُّفْلِيُّ، والأَيْسَرُ العُلُويُّ، والأَيْسَرُ السُّفْلِيُّ.

"هَيْرْمَانُ" يَقِيسُ التَّفَضُّلَاتِ العَقْلِيَّةَ لِلدِّمَاغِ، فَهُوَ يَرَى مَاذَا يُحْفَظُ الدِّمَاغُ لِلانْتِطَاقِ، وَمِثْلَمَا ذَكَرْنَا بِالأَعْلَى "مُنْتَطَلَقَاتِ التَّفَكِيرِ"، إِذْ نَ يَقِيسُ هَيْرْمَانُ مَا هِيَ العَمَلِيَّةُ العَقْلِيَّةُ الَّتِي يُفَضِّلُهَا العَقْلُ، وَمَعْنَى التَّفَضُّلِ لَا يَعْنِي أَنَّ الدِّمَاغَ لَا يُمَكِّنُهُ أَنْ يَقُومَ بِعَمَلِيَّاتٍ أُخْرَى، بَلْ يُمَكِّنُهُ القِيَامَ بِعَمَلِيَّاتٍ أُخْرَى لَكِنْ فَضْلًا أَنْ يَقُومَ بِعَمَلِيَّاتٍ مُعَيَّنَةٍ، وَلِذَلِكَ قَسَمَ هَيْرْمَانُ إِلَى أَرْبَعَةِ أَقْسَامٍ، وَيَقُولُ إِنَّ النَّاسَ يَخْتَلِفُونَ فِي تَفَضُّلَاتِهِمْ بَيْنَ الأَرْبَعَةِ أَقْسَامٍ، هُنَاكَ مِنْ يُفَضِّلُ رَبعًا مُعَيَّنًا، وَمِنْهُمْ مَنْ يُفَضِّلُ العَمَلَ بِاثْنَيْنِ، وَمِنْهُمْ يُعْمَلُ ثَلَاثَةً، وَمِنْهُمْ أَرْبَعَةً.. وَمَنْ الجَدِيرُ بِالذِّكْرِ أَنَّ مَنْ يَسْتَطِيعُ العَمَلَ بِالأَرْبَعَةِ أَجْزَاءٍ يُعْتَبَرُ شَخْصًا قِيَادِيًّا وَهِيَ حَالَاتٌ نَادِرَةٌ، وَقَدْ أُجْرِيَتِ الدِّرَاسَةُ عَلَى عِدَدِ 500 شَخْصٍ، لَتَكْشِفَ النَتَائِجَ عَنِ وُجُودِ 3% فَقَطْ مِنْ هَؤُلَاءِ الأَشْخَاصِ يَسْتَطِيعُونَ العَمَلَ بِالأَرْبَعَةِ أَقْسَامٍ مَعًا.

طَبَعًا الأَقْسَامِ الأَرْبَعَةَ حَسَبَ مَا يُقْسَمُهَا "هَيْرْمَانُ".. القِسْمَ الأَوَّلَ وَهُوَ "الأَيْسَرُ العُلُويُّ" مِنَ الدِّمَاغِ، يَرَكُزُ عَلَى عَمَلِيَّاتِ التَّحْلِيلِ، فَهُوَ يَسْتَطِيعُ أَنْ يُحَلِّلَ الأُمُورَ بِشَكْلِ دَقِيقٍ جَدًّا وَكَبِيرٍ، طَبَعًا أَي نَوْعٍ مِنْ أَنْوَاعِ التَّحْلِيلِ، سِوَا

كان تحليلًا ماليًا، تحليلًا سياسيًا، تحليلًا رياضيًا أو نفسيًا، كل أنواع التحليل مُتضمنة في هذا القسم من الدماغ وهو الأيسر العلوي.. أيضًا يقوم هذا الجزء من الدماغ بعمليات جمع المعلومات والحقائق، فهو يُحب ويُفضل عمليات الحقائق والمعلومات الموثقة الصحيحة، لا يعتمد على التخمينات، وإنما حقيقة علمية ثابتة أو مبنية على برهان ودليل واضح، فإنه يأخذها ويقتنع بها.. أيضًا يهتم بالدراسة والأرقام.. فهذا القسم من الدماغ يُحب الأرقام بشكل كبير جدًا، ونجد أن كلامه غالبًا ما يتكلم بالأرقام، فنجد أنه عندما يتكلم يذكر إحصائيات وأرقام مُعينة، مثلًا يقول: "في الساعة الخامسة وخمس دقائق، سافرت في سيارتي" ويذكر نوع سيارته ويذكر عدد الأشخاص الذين كانوا معه ويذكر المسافة والتاريخ، إلخ.. فالأرقام مُتكررة دائمًا على لسانه. أيضًا يُطوِّع الأرقام لما يشاء، فتجده يحل المشاكل الرياضية والحسابية، يُبدع ويُبحر فيها، بل إذا أعطيته ألغازًا بها أرقام فإنه يستمتع بها كثيرًا. بالإضافة إلى ذلك، فإنه يحب التعامل مع الجدوى، ومعنى الجدوى أنه لا يقوم بأي عمل حتى يتأكد من جدواه له، فإذا أراد مثلًا أن يشتري سيارة أو جوال أو غيره، لا بُد أن يتأكد أولًا من جدوى هذا الجهاز أو هذا الشيء له، هل سيستفيد منه أم لا؟.

مثال: إذا أراد أن يشتري جوالًا، نفترض أن لديه الآن جوالًا من نوع "نوكيا"، وأخبره صديق أن يشتري جوالًا من نوع "أيفون"، فسوف يسأل ما هو وجه الاستفادة من هذا الجهاز الجديد، سيحاول التأكد من أن هذا

الشيء الجديد من وراءه فائدة ستعود عليه. وإذا ما وجد أن هناك فائدة فسوف يرفض الشراء ويعزف عن التفكير بالأمر.

أيضًا من صفات هذا القسم أنه يُحب المال ويهتم بالمال، وهذا ليس بُخلًا وإنما يكون دقيقًا في صرف المال، لا يصرف المال كثيرًا ويحاول دائمًا التوفير. غالبًا التُّجار ومُعلمي الرياضيات ومُعلمي الفيزياء أو كُل من له علاقة بالأرقام جميعهم لديهم هذا القسم بشكل مُركز وبه نشاط كبير. أيضًا مُركز، يهتم بالتركيز.. فعندما يعمل عملاً فإنه لا ينتقل منه إلى أي عمل آخر حتى ينتهي من عمله الحالي. قد تكون صفات هذه القسم بعضها قيادية، لكن ليست جميع الصفات المطلوب توافرها ليكون الشخص مؤهلاً للقيادة الفعلية.

ثانياً: القسم الأيسر السفلي

يُركز هذا القسم على عمليات التنفيذ، فهو تنفيذي أكثر منه حسابي أو أرقامى، يُحب التنفيذ ويعمل وفق إجراءات مُعينة، نَجِد عنده تخطيطًا تشغيليًا، أي خطة تشغيلية عملية يُجيدها هذا القسم ويقوم بها بشكل مُحكم، فنَجِد أنه يُحب الأعمال البدنية أيضًا؛ لأنه تنفيذي.

من صفات هذا القسم أيضًا، أنه يُعتمد عليه.. بمعنى أنه إذا وُلِّي أمرًا فإنه يُنجزه دون أن يعود للأخريين، إلا للضرورة فقط، وهذه ميزة قوية بهذا القسم، أنه يتحمل المسؤولية للمهمات الصعبة.

أيضاً من صفات القسم الأيسر السفلي من الدماغ أنه مُحافظ، فنَجِد أنه يُحافظ على أدواته، يُحافظ على مُمتلكاته، يُحافظ على علاقاته، يُحافظ على أي شيء له علاقة بالشخص، بما في ذلك الذكريات أو الأوراق والمُستندات والمتعلقات الشخصية القديمة.

أيضاً يُحب التنظيم، فهو مُنظم بشكل كبير جداً طيلة الوقت، تَجِد أن بيته مُنظّم، مواعيده مُنظمة، برنامجه مُنظم، وهذا يُساعد كثير جداً في أن تتوقع ماذا يُمكن أن يفعل هذا الشخص، لأن نظامه واحد، وبالتالي يُمكن توقع خطواته التالية أو ماذا يفعل الآن.. مثلاً: تجده مُخصص من المغرب إلى العشاء جلسة عائلية، أو جلسة قهوة أو غيرها.. وبالتالي يسهل إيجاده وتوقع سلوكياته.. في حين أن هناك أشخاصاً أصحاب أقسام أخرى من الدماغ لا يُمكن أن تتوقعه.

أيضاً من صفات هذا القسم "النظافة"، فهو يُحب النظافة بشكل كبير جداً، إذا وجد مثلاً في ثوبه خط قلم أو شيئاً بسيطاً فلن يرتدي هذا الثوب، يستاء من أقل الأشياء التي تخدش نظافته.

أيضاً حُب التفاصيل، يُحب التفاصيل كثيراً ولا يكتفي بالإشارات والتلميحات والإيماءات، لا بُد من أن تُعطيه المعلومة بشكل مُفصل دقيق جداً، كما يُقال "اقرأ ما بين السطور"، يحتاج أيضاً أن تكون الأمور واضحة تماماً أمامه بالرسم على ورقة أو أن يكون أمامه مُخطط.

أيضًا من صفاته "إدارته للوقت"، فنجد أن هذا القسم من الدماغ لديه إدارة للوقت كبيرة جدًا، ويحرص على وقته ويحتاط لكل ما يتعلق بالوقت، فإذا كان لديه موعد مُحدد، فنجد أنه قبل هذا الموعد بدقائق أو في الموعد تمامًا سيكون مُتواجدًا في المكان.. وأيضًا يضع في حسبانهُ أي احتياطات قد تُعطله عن مواعيده، ويتحرك قبل الموعد المُحدد احتياطيًا حتى يضمن الوصول في وقته تمامًا.

من صفات هذا القسم أيضًا أنه يُحب النظام والسير على البرامج واللوائح والتعليمات، فإذا كان مُتبعًا لنظام حياتي مُعين لا يُحب أن يقطع أحد عليه نظامه أو يُفسد التعليمات التي يتبعها.

ثالثًا: القسم الأيمن السفلي (العاطفي)

يُحب هذا القسم الكثير من الناس، لأنه قسم عاطفي، فنجد أن هذا القسم من الدماغ يُحب الآخرين، يُراعي مشاعر الآخرين، حساس جدًا تجاه الآخرين، لا يرضى أن يُخطيء على أحد، ولا يرضى أن أحدًا يُخطيء عليه، بل أحيانًا إذا صدر منه خطأ أو ذلة فتجده لا يتحمل ذلك ويُريد أن يعتذر مباشرةً، يُراعي الآخرين بشكل كبير، يهتم بالمعاني الإنسانية، يهتم بما يُركز على الإنسان بشكل عام، فتجده يُشارك بالأعمال الخيرية وأعمال التطوع.

رابعاً: القسم الأيمن العلوي (الخيال)

يتعلق هذا القسم بالخطط الاستراتيجية، الابتكار، الخيال، نجد أن لديه ابتكاراً وتصورات وتخيلات كبيرة، وأيضاً تحويل بعض الكلمات إلى صور في الذهن، يتميز هذا القسم بالنظرة البعيدة، الاستراتيجية، التطوير والتجديد، لا يُحب أن يفعل روتيناً مُعيناً، الأشخاص أصحاب هذا القسم لا يُمكن أن تتوقع أين تجده ولا يُمكن أن تتوقع أفعاله لأنه إنسان مُتجدد يُحب التغيير لا يُحب أن يبقى على روتين أو طريقة مُعينة. فلا يُمكن أن تتوقع أفعاله أو تصرفاته في جميع جوانب الحياة.. أما فيما يتعلق بالمال، فالمال عنده للانفاق، فغالباً تجد أنه لا يملك مالاً كثيراً، ربما لا يملك بيتاً خاصاً به، أيضاً كلما رأى تقنية جديدة أو شيء جديد فإنه يقوم بشرائه. أيضاً هذا القسم لا يهتم بمظهره كثيراً، وإذا اهتم بمظهره فإنه يُحب أن يكون بشكل مُغاير مُختلف عن الآخرين.

البُعد النفسي بوجهة نظر هيرمان فيما يتعلق بجميع الأقسام
الدماعية :

أولاً: القسم الأيسر العلوي تتميز بالنفس العقلانية، هذه النفس العقلانية تدقق وتمحص في كل شيء حتى تتأكد من المعلومة، إضافةً إلى أنها منطقية، فتتكلم عن منطق، إن لم يقبلها المنطق والعقل فإنها ترفض

هذا الشيء، إضافةً إلى أنها واقعية، فلا تقبل الأشياء التخمينية أو الخيال، ولا تقبل كلمة "يقولون"، تتساءل دائمًا "هل هناك حقائق ووقائع ملموسة؟".. ولذلك نجد دائمًا علماء أصول الفقه يمتازون بأنهم أصحاب نفس عقلانية.

ثانيًا: القسم الأيسر السفلي من الدماغ فيما يتعلق بالبُعد النفسي، نجد أنها تُحب التنظيم بشكل كبير جدًا، إلى درجة عدم الاختلال في تواجد أموره بشكل كبير. إضافة إلى أنها يُعتمد عليها، ويُمكن توقعها، هذه تُسميها "النفس المُتأكدة" تتخذ إجراءات وقائية، دائمًا يحتاط النفس، لا يريد أن يبقى في جانب خطر، يُركز على الأمن والسلامة، فتجد أنه لا يُفضل المُغامرة أبدًا، يُحب أن تكون الأشياء مبنية على تجارب عملية مُتأكد من نتائجها، كما ذكرنا أنها نفس مُتأكدة فيُحب أن يتأكد من كُل شيء بشكل دقيق جدًا وأن يسير في المسار الصحيح.

ثالثًا: القسم الأيمن السفلي من الدماغ، هذه تُسمى بالنفس العاطفية، تُحب أن تُعلم، تُحب أن تُعلم الآخرون، لذلك أفضل المُعلمين مَنْ هم في الجزء (C)، فالتعليم بالنسبة إليه يُعتبر رسالة، ولذلك يتبنى هذه الرسالة بشكل كبير جدًا وينطلق من خلالها.

القسم الأيمن العلوي من الدماغ (النفس التجريبية)، هي نفس مُندفعة، ومُغامرة بشكل كبير جدًا، تجد أنه يُحب أن يُغامر، حتى لو كانت

نسبة المخاطرة عالية، تجده يندفع ويخطُر، أيضاً تجد أنه يستنتج الأشياء ويتعرف عليها من خلال التجربة والممارسة العملية.

هكذا نكون قد استعرضنا معاً كافة أنواع أنماط التفكير والأنظمة الدماغية المختلفة، ومن خلال إدراك ومعرفة شريك الحياة بتلك الأنظمة والأنماط، ودراستها جيداً، يستطيع كل طرف التعامل مع الطرف الآخر وفقاً للصفات الخاصة بنظامه، وحتماً سيشعر كلا الطرفين بفارق كبير في التعامل وحل الخلافات والتعاون والثقة والتفاهم والتناغم الأسري والعلاقة الزوجية السليمة والمستقرة، فلن يكون هناك فائدة إذا كان طرفاً واحداً فقط من طرفي العلاقة هو من تعلم تلك الأنماط ودرسها، بل ينبغي أن يتعلمها الطرفان معاً، حتى يصلوا إلى حالة من التفاهم المثالي والتعاون في كل جوانب الحياة.

* * *

الخاتمة

ها نَحْنُ قد وصلنا إلى السطور الأخيرة من كتابنا، لِنَخْتَمَ بِتِلْكَ الكلمات رحلةً معرفيةً مُفيدةً، حاولنا قدر الإمكان أن نُبَسِّطَ المفاهيم ونُوضِحَ الصورة العامة ل كيفية الحياة والتعايش مع الآخر، خاصةً حينما نختص بحديثنا هُنا شريك الحياة، وهي من أسمى أنواع العلاقات التي ينبغي الاهتمام بها ورعايتها وتحسينها، من أجل ضمان استمرارية تلك العلاقة وتطورها إلى الأفضل، إن شريك الحياة ليس شخصًا عابِرًا على حياتنا، وإنما هو أحد الأركان الأساسية بالحياة والتي على أساسها نستطيع الاستمرار بالطريق، نستطيع الشعور بالسعادة، التسامح مع النفس، الرضا بما قدره اللهُ لنا، القناعة بما وُجِدنا عليه، والتركيز في أعمالنا ومسؤولياتنا، هُنا قد أعدنا إليك كتابك بأيدي خبير، وأعينٍ يَقِظَة، وعقلٍ لا يغفو، وقلبٍ يسعى لإفادتك بنيةً صافية، هُنا قد وقفنا بسواعد قوية لنحمل معك جزءًا من ذلك الهم والحزن الساكن رأسك، لِنُخَفِّفَ مِنْ عِناء ومَشَقَّة التفكير والحيرة، ونُعْطِيكَ مُفْتاحًا سحرِيًّا قد يقلب الأمور رأسًا عن عَقِب، لَكِن لِكُلِّ مُفْتاح باب، وعليك أن تَجِدَ بابك بنفسك، عليك أن تأخُذ الأمور بمحملٍ من الجدية، بقلبٍ شغوف لإسعاد الذات وإسعاد الآخرين، وعقلٍ ينبُض بومضات التفاؤل والحماس، هكذا نُعْطِيكَ طرف الخيط لتضع

قدميك على المسار الصحيح، وبعدها.. تكمل مشوارك بثقةٍ وعزم، إن كان
حاضرك مُر، فتأكد أن القادم سيكون بإذن الله أفضل.

رُبما الأمر برمته يعتمد على ذلك الجزء الساكن رأسك، والمسمى بالـ
"عقل"، إنه مُفتاحك لتغيير حياتك جذريًا، وتطوير علاقاتك بشريك
الحياة، سواء كان هذا الشريك زوجًا أو خطيبًا أو محبوبًا أو أيا كانت
علاقَتِكُما، مادامت في حلال وبابتغاء رضا الله. ف تأكد أنه حتمًا هناك
حلولًا، وهناك علاج لكل مُشكلة، ودواء لكل داء..

حاولنا أيضًا من خلال كتابك أن نَمُر بك في رحلة عقلية حول ما يُميز
دماغ الإنسان، وما قد يُهمله الكثير منا للاستفادة من قدراته العقلية. ولقد
أوضحت بعض الدراسات الحديثة أن الإنسان يستخدم طيلة حياته 5 %
فقط من كامل قدراته العقلية التي وهبها الله إياها، ورُبما البعض يستخدم
أقل قليلًا من هذه النسبة، رُبما نسينا أن الله فضّلنا على سائر المخلوقات،
ووهبنا بقدرات عقلية رائعة، أو رُبما لم نُعلمونا بالصفوف الأولى للدراسة
كيف نفهم أنفسنا، كيف نتعامل مع الطبيعة البشرية وندرس أسرارها
وخطاياها، هكذا هو عقل الإنسان مليء بالأسرار والقدرات والمُعجزات
الرائعة، والتي يُمكنها أن تُغير من حياتك الحالية إلى شكلٍ مثالي لم تحلم به
أبدًا!!

وختامًا أيضًا، نتوجه لكل رَجُل بهمساتٍ من القلب، إن الخلاف ليس
بالأمر الطبيعي، وفي نفس الوقت هو ليس بمُشكلة في طبيعة شريك حياتك،

زوجتك أو خطيبتك، أو محبوبتك، إن الخلاف يعني أن هناك حلقة معرفية مفقودة بينكما، على أحدكما (أو على كليكما) أن يجد تلك الحلقة ويضعها في موضعها الصحيح، إن الخلاف يعني أن أحدكما لم يصل إلى النضج المعرفي بعد، وأن هنالك شيئاً يحتاج إلى تعلم ودراسة وتفسير، لكن إياك أن تلقى باللوم على شريكك بالحياة، إياك أن تُعاتبها على طبيعتها الغريبة، إنها غريبة بعينك فحسب، ولكنها طبيعية جداً وفقاً لنظام دماغها ونمط تفكيرها الذي خلقت عليه، ف عليك فقط أن تتعلم الأمر، وسترى النتائج المذهلة كيف تُحول علاقتك إلى جنةٍ وأنها..

ونتوجه الآن إلى المرأة بدورها، زوجة كانت أو مخطوبة، أو محبوبة.. عليك يا سيدتي تفهم الأمور قبل لوم الرجل وعتابه، عليك التعمق في طبيعة شخصيته، وأن تتعرفي جيداً على ماهية طبيعة تلك الشخصية، وما هو نظام تفكيره، وكيف تتعاملين مع طبيعته، حتى يلقي الله في قلبك وقلبه الطمأنينة، وتجدين في علاقتك مع شريكك استقراراً وسعادة وقناعة لا متناهية.. ف ليسع كل شريك للتقرب من شريك حياته، حتى تُضيء الحياة بلوراتٍ من الياسمين!

* * *

الطبعة الأولى

1439 هـ – 2018 م

جميع الحقوق محفوظة للكاتب

يُمنع نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة تصويرية أو إلكترونية أو ميكانيكية بما فيه التسجيل الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو أقراص مقروءة أو أية وسيلة نشر أخرى بما فيها حفظ المعلومات، واسترجاعها من دون إذن خطي من الناشر أو المؤلف.

Copyright © 2018

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law. For permission requests, write to the publisher, addressed "Attention: Permissions Coordinator," at the address below.

