الفصل الثالث

الاختلافات العاطفية

obeikan.com

"نحن نكمل ولا نساوي بعضنا" !

تعجبني دائمًا هذه العبارة ، فالرجل يكمل ما ينقص المرأة ، والمرأة تكمله دون تساوٍ ، فإن كنا مختلفين فهذا لا يعني أن أحد الجنسين أفضل من الآخر ، الأفضلية تكمن في شخصيتك ومبادئك في حياتك سواء أكنت ذكرًا أو أنثى .

كانت المرأة في السابق تحتاج لرجل لتوفير الطعام والملبس لها ولأفراد الأسرة ، أما في عصرنا هذا فالمرأة تتمكن من العمل والحصول على المال ، وبذلك تستطيع توفير الطعام والملبس لها ولأفراد الأسرة جميعا ، إنها لم تعد بحاجة إلى الرجل في هذا المجال ولكن حاجتها للرجل مستمرة ولن تتوقف أبدا ، فهو احتياج عاطفي لا يمكن أن يقوم به أي مخلوق سوى الرجل ، كذلك الرجل حاجته للمرأة مستمرة .

obeikandl.com

البحث عن الحب

أول ما يلفت نظر الرجل المظهر الخارجي ثم الشخصيــة ثم العاطفــة ثم الـروح ، أما المـرأة فـأول ما يلفـت نظرها الشخصيــة ثم العاطفة ثم المظهر ثم الروح .

obeikandl.com

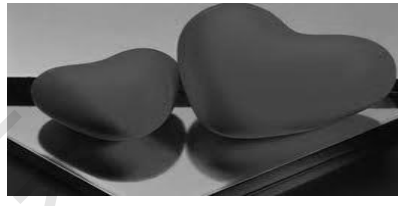
متى أحبت المرأة حبا صادقا تهذبت ويستحيل أن تتصور نفسها ملكا لغير الرجل الذى تحبه فلا المال والترف ولا أروع المفاتن يمكن أن تؤثر فيها وتوقعها إلى خيانة حبيبها ، فالحب يكسب المرأة مناعة عجيبة ضد أي إغراءات ، وهذه المناعة هي كبرى فضائل المرأة ، وهي التي تميزها عن الرجل – إذ الرجل في الغالب أناني شهواني ... فقد يكون وإن كان يحب ، أما المرأة التي تحب حقا فتعتبر الخيانة نذالة وترى الوفاء الخالص والكرامة عنوان الشرف .

قلب المرأة لا يستطيع أن يعيش بدون حب وإذا لم تحب رجلا أحبت طفل أو مالا أو انطوت على نفسها أو صامت وصلت ورضَت ربها .

المرأة لا تحب إلا لتهب حبيبها قوة أو تستمد منه القوة، إذا حبت المرأة فهي تؤثر أن ترى حبيبها ميتا على أن تراه خائنا .

obeikandl.com

الحب عند الرجل مأساة وعند المرأة نشوة



الحب الحقيقي للرجل عدم تغيره ، فعندما يعثر الرجل على المرأة المناسبة وقد يحدث ذلك بعد بحث طويل يفسح المجال لقلبه ، فيحب تلك المراة ويتقبلها على ما هي عليه فيتوقع نفس التصرف من قبل المرأة .

المراة عند اختيارها لرجل سيشاركها حياتها فإنها تبحث عن الرجل الذي يمكن أن يشعرها بالسعادة وكذلك لديه الاستعداد للتغيير مستقبلا .

والرجل دائما يحتاج للراحة والمرأة تحتاج للاهتمام ، فعندما يقع الرجل في الحب يكون محفزا أن يكون في خدمة غيره ، فعندما ينفتح قلبه يكون على ثقة تامة في نفسه وبقدرته على إحداث تغييرات جذرية ، وحين يعطي الفرصة يثبت إمكانياته بعيدا عن ذاته كأفضل أن تكون ، فقط عندما يشعر بأنه لا يستطيع النجاح يرجع

obeikandl.com

إلى أسلوبه الأناني القديم ، الإشباع الرئيسي يأتي من العطاء وعندما يشعر بأنه مكتئب ومنطوي على نفسه يتوقف عن الرعاية ولا يدري لماذا هو مكتئب .

عندما تحب المرأة تكن سعيدة لاعتقدها أن حاجتها ستلبى . إن ما تحتاجه المرأة عندما تكون متضايقة غارقة ، ومرتبكة هو أن تكون في رفعة رعاية ، وأن تشعر بأنها ليست وحيدة ، تحتاج إلى أن تشعر بأنها محبوبة ومعززة . التعاطف والتفاهم والحنان يساعد كثيرا في معاونتها لتصبح أكثر تقبلا وامتنانا ، أعظم خوف للرجل أن يكون غير مفيد أو غير كفء .

عندما يقع الرجل في الحب يكون محفزا بأقصى ما يستطيع من أجل أن يكون في خدمة غيره ، فعندما ينفتح قلبه يشعر بثقة تامة في نفسه على أنه قادر على إحداث تغييرات جذرية ، وحين يعطي الفرصة ليثبت إمكانياته يعبر عن ذاته كأفضل ما تكون ، ويبدأ

obeikandl.com

الاهتمام بشخص آخر بقدر ما يهتم بنفسه ، ويصبح فجأة طليقا من أغلال كونه محفزا لنفسه فقط ويصبح حرا لمنح غيره كل الاهتمام ولكن نتيجة لاهتمامه بأنه يعيش رضا شريكته وكأنه رضاه الشخصي ويتحمل أي مشقة ليجعلها سعيدة لأن سعادتها تجعله سعيدا يصبح نضاله اسهل لأنه مزود بطاقة لهدف أعلى ، وفقط عندما يشعر بأنه لا يستطيع النجاح ينكص راجعا إلى أسلوبه الأناني القديم .

لم يكن يوما قول كلمة أحبك عند النساء صعبا ، فدماغ المرأة مفعم بالمشاعر والأحاسيس ومحب للتواصل والتشارك سواء كان ذلك بالأفعال أو بالكلمات ، والمرأة تعرف جيدا متى تكون في الحب ومتى تكون في حالة التعلق لا في حالة الافتتان أو الشهوة ، بينما الرجل لا يجيد تحديد موقعه على الإطلاق ، فهو يخلط الافتتان والشهوة بالحب .

obeikandi.com

لماذا يرتبط الحب عادة بالإدمان ؟

لأن آلية عمله تشبه الإدمان على المخدرات ، وعندما لا نحصل على كمية مناسبة من "أحبائنا" فإننا نصاب بالإحباط ، فإن أي شخص يبتعد عنك ويصيبك هذا الابتعاد بالإحباط أنت حتما مغرمٌ به .

obeikandl.com

العالم الخارجي للرجل والمرأة

حياة الرجل في الخارج وتعامله يتم بالصراع والمنافسة إنها معركة ، والمجتمع بالنسبة له تركيبة هرمية ، إما في القاع أو الأسفل ، يحاول دائما أن يتواجد في القمة ويحقق ذلك بمفرده دون طلب المساعدة ، عندما يعود للبيت يكون منهك القوى وكل ما ينشده هو قسطا من الراحة لاستعادة نشاطه .

عالم المرأة عالم سلام ومودة لا يعرف كل تلك الصراعات والمنافسات ، عالم عبارة عن شبكة كبيرة من الاتصالات والمحادثات ، تحاول من خلال ذلك التقرب من مجتمعها الهرمي أيضا ، ولكن ليس بالقوة والإنجازات بل بالصداقة والمودة والعلاقات الاجتماعية فتهتم بالانجازات والنجاح عن طريق الحوار والمتابعة وليس الصراع والمنافسة .

obeikandl.com

لماذا تتحدث النساء؟

- لإيصال وجمع المعلومات .
- لسبر واكتشاف ما تريد أن تقوله .
- لتشعر بتحسن وتوازن أكثر إذا كانت متضايقة.
- لخلق المودة ، فعن طريق البوح بمشاعرها الداخلية تكون قادرة على معرفة ذاتها الودودة.
- لتفكر بصوت مرتفع لشارك المستمع المهتم في عملية الاستكشاف الداخلي لها .

الأوقات الوحيدة التي تكون المرأة فيها صامتة هي عندما يكون ما ستقوله مؤلما ، فعندما لا تريد التحدث إلى شخص لم تعد تثق به ، لا تريد أن يكون لها أي شأن به .

obeikandi.com

الذكاء العاطفي

الذكاء العاطفي عند الرجل :

- متوازن اجتماعيا .
- صريح جدا ولا يداري .
- مرح ويميل إلى التفاؤل والبشر .
- ملتزم بكافة القضايا وبعلاقاته بالآخرين
- يتحمل المسؤولية .
- أخلاقي وثر العاطفة .
- راضٍ عن الكل ولا يحب اصطناع المشاكل .

obeikandi.com

الذكاء العاطفي عند المرأة :

- حاسمة .
- معبرة عن مشاعرها بصورة مباشرة .
- تملك ثقة واسعة في تلك المشاعر .
- اجتماعية وغير متحفظة .
- لديها القدرة على التكيف مع ضغوطها النفسية.
- تعطي للحياة معنى وتقدره .
- تحرص على تكوين علاقات اجتماعية لأن لديها توازن اجتماعي .
- تلقائية وعفوية.
- لديها شعور بالراحة والاطمئنان والرضا معظم الوقت .

obeikandl.com

التعبير عن الحب

وفي مجال التعبير عن المشاعر يميل الرجل إلى التصرفات الجسدية ، في حين تلجأ المرأة إلى تكتيكات كلامية ، فاللجوء إلى الضرب كتعبير عن الغضب من سمات النظام العصبي عند مخ الرجل ، أما عندما تعبر المرأة عن غضبها بالكلام فهذا التصرف من خصائص النظام العصبي الأكثر تطورًا الذي يتمتع به مخ المرأة.

بالنسبة للنساء إظهار القلق بشأن الغير يعتبر أسلوب التعبير عن حبهن واهتماهن ، بينما يظهر الرجال حبهم بعدم القلق ، فالرجل يتساءل كيف تقلقين من هذا الشخص الذي تعجبين به وتثقين فيه .. فعلى الطرفين أن يساندا بعضهما البعض بعدم القلق أو التقليل من شأن مشاكلهما .

obeikandl.com

لماذا لا يتوقف الرجال

ويسألون عن الاتجاهات ؟

منذ قديم الزمن اعتاد الرجال استخدام قدراتهم المكانية لتتبع الفريسة وإصابة الهدف ، وأثناء هذه الفترة تعلم الرجل معرفة الاتجاهات الصحيحة وكيف يعيد ضبط خطواته بالشعور فقط حتى يستطيع الصيد على مدى مسافات طويلة ، ولا يعجز في النهاية عن العودة ثانية لمنزله ، وأكثر التفسيرات قبولا لدرجة الرجال على تحديد الاتجاهات أن لديهم تركيزا أعلى في الشق الدماغي الأيمن ، مما يسمح لهم بتحديد الاتجاهات .

إن الرجال لا يضلون طريقهم ، إنهم ببساطة يكتشفون طرق بديلة.

obeikandl.com

الاحتياجات العاطفية

يحتاج الرجل إلى

- الثقة : يحتاج الرجل أن تثقي به ولو أعطيتِه ذلك يعطِك أحد احتياجاتك وهو "الرعاية" التي تعني إحساسك بأنه مهتم بك وبحبه لك واحتوائه لك .
- القبول : يحتاج الرجل على القبول ، أي أنه شخص مقبول بالنسبة لك ، وهو يعني أنه تفهمينه وتتبلينه كما هو بسلبياته وإيجابياته ، وإياكِ أن تقولي له سأقبل به لأنني سأقوم بتغييره ، فأنتِ إن أعطيتِه القبول سيتفهمك ، وهنا تكونين قد نلتِ احتياجا آخر لك وهو "الفهم" ،

obeikandl.com

سيفهم طبيعتك وإحساسك وستعلم حينها كيف يسمعك .

اعلمي أن كل إنسان يعلم بإيجابياته وسلبياته ، لذا عندما يحس بالرغم من كل ذلك بتقبله سيعني له ذلك الكثير ، وايضا كامرأة من سيتقبلي سأتقبله .

- التقدير : الرجل بحاجة إلى أن تنفخي فيه ، وأن يكون رقم واحد في عينيك ، لأن أكثر ما يقتل الرجل في رجولته أن يرى أنه صغير في عينيها ، فكم من مرة قد تجرحينه بالكلام عند حديثك عن الآخرين من الرجال ، ولذا فإنه بن يجد الدافع والقوة ليعطي ، لأنه يحس بالعجز ، قومي بتشجيعه وليس ذلك بالكذب بل بالبحث عن الجوانب الإيجابية التي نستطيع من خلالها تكبيره وتقديره ، وعند تقديره يقوم هو باحترامك .. وهنا تنالين الاحتياج الثالث وهو "الاحترام" ، سيحترم تفكيرك وشخصك ورأيك ويحترم أنه ارتبط بك.

- الإعجاب : هو قريب من التقدير ، فابدي إعجابك بطريقة تفكيره وتخطيطه والمقابل لذلك ستجدين "الاخلاص والخصوصية" لأنه سيشعر

obeikandl.com

بعد كل ذلك أنك الشخصية الوحيدة التي لها الأولوية .

- الإطراء : ويكون الإطراء باختياره لذا ستجدينه "يعترف بشخصك".
- التشجيع : التشجيع في نقاط الضعف ، فمثلا لو دخل مشروع ما وفشل إياك والهجوم عليه بأنه السبب وأنك قد نبهتيه .. علينا أن لا نضرب على الجرح وهو ينزف ، شجعيه وابدئي معه من جديد ، وانتظري حتى يدمل الجرح ثم أخبريه بموضع الخطأ ، فإن شجعتيه دائمًا سيؤدي ذلك أن "يؤكد على حبه لك باستمرار".

تحتاج المرأة إلى:

- الرعاية .
- الفعم .
- الاحترام .
- الإخلاص والخصوصة .
- الاعتراف بشخصها .
- التأكيد على الحب باستمرار .
- المعاملة المتساوية .

obeikandl.com

عند الغضب

عندما تغضب المرأة تلوم الرجل وتشعره بالذنب والتصرفات ، وتذكر أسوأ ما يفعله وتبدو انتقادية .

عندما يغضب الرجل يميل إلى إصدار أحكاما سلبية على المرأة ومشاعرها ، ويبدو جامدا وغير ودي .

obeikandl.com

دورة المحبة الحزام والموجة

دورة المحبة (الحزام)

يبدأ الرجال في الشعور بحاجتهم إلى الاستقلال والحرية بعد إشباع حاجتهم للحب ، فعندما يبدأ هو في الانسحاب تبدأ هي في الشعور بالذعر لأن ما تدركه هو أنه عندما ينسحب ويشبع حاجته للاستقلال سيشعر عندها فجأة بالرغبة في أن يكون ودودا مرة أخرى فالرجل يتعاقب آليا بين احتياج الحب واحتياج الاستقلال ، يبتعد الرجل أيضا وينعزل لوحده عندما يفكر في مشكاله ليجد لها حلا ، وعندما يحتاج إجابة لسؤال ، وعندما يعاني من ضغط أو يكون منزعجا يحتاج لوقت ليكون وحيدا ليهدأ ويستعيد قوته مرة أخرى ليستجمع نفسه ، ففي بعض الأوقات ينسى

obeikandl.com

الرجال أنفسهم لأنهم يشعرون أن الكثير من المودة تجردهم من قوتهم ، ويحتاجون إلى أن يضبطوا أنفسهم ويستعيدون نشاطهم ويجدون ذاتهم مرة أخرى .

هناك طريقتين للمرأة تعيق بهما المرأة دورة المحبة الطبيعية عند زوجها دون أن تدري وهما : مطاردته عندما ينسحب ، ومعاقبته لانسحابه .
ومن الأساليب الشائعة لمطاردته وعقابه : بدنيا وعقليا وعاطفيا ، فعندما ينعزل الرجل يجب على المرأة فعل الآتي :

- لا تحاولي مساعدته بحل مشكلته أو تقديم أي اقتراحات .
- لا تحاولى رعايته بطرح أسئلة حول مشاعره .
- لا تنتظريه .
- لا تقلقي عليه أو تشعري بالأسى عليه .
- قومي بعمل شيء يجعلك سعيدة .
- إذا أردتِ التحدث إليه اكتبي له رسالة يقرأها لاحقا ، تحدثي إلى صديقة ، اقرئي ، تحدثي ، اسمعي موسيقى ، اكتبي مذكرات ، مارسي التمارين الرياضية ، صلي ، تأملي ، شاهدي التليفزيون ، مارسي موهوبة تحبينها .

obeikandl.com

النساء مثل الأمواج

حين المرأة تشعر أنها محبوبة فيصعد تقديرها لذاتها ويهبط في حركة تمويجية ، فعندما تشعر بالرضا حقا تصل إلى الذروة ولكن بعد ذلك يمكن أن يتبدل مزاجها وتنكسر موجتها ، هذا التكسر مؤقت فبعد أن تصل إلى القاع سيبدل آليا بحركة نحو الأعلى مرة أخرى .

وعندما ترتفع موجة المرأة تشعر بأن لديها كمية وافرة من الحب ليتبادلاها ولكن عندما تتحقق بفراغها الداخلي وتحتاج إلى أن تغمر لا حب وقت الفراغ وهذا وقت تطهير عاطفي .

obeikandl.com

فإذا كانت قد قمعت أي مشاعر سلبية أو أنكرت ذاتها من أجل أن تكون أكثر لطفا عند حدود موجتها لتبدأ بالشعور بتلك المشاعر السلبية أو الحاجات التي لم تشبع عند نزولها خلال هذا الوقت تحتاج بصورة خاصة إلى أن تتكلم عن مشكلاتها وأن تسمع وأن تفهم.

إن قدرة المرأة في علاقاتها على بذل الحب وتلقيه تعتبر عموما إنعكاسا لكيفية شعورها تجاه نفسها كما ينبغي ، تكون غير قادرة على تقبل وتقدير شريكها ، ففي أوقات الهبوط وقبل أن تكون مثقلة أو تكون مبتهجة عاطفيا في رد فعلها وعندما تضرب موجتها القاع تكون أكثر حساسية وتحتاج إلى حب أكثر .

obeikandl.com

كيف تتقدمين إلى رجل بانتقاد أو نصيحة ؟

قولى له : لا أحب هذا هل يمكنك استبداله بهذا ؟ وتكلمي في الأمر في الوقت المناسب ، فلا يهم ماذا تقولين لكن الأهم متى تعرضين قولك ، قولي هل تسمح لي .... ، قولي هناك شيء أريد التحدث عنه ولكن لا أدري كيف أقول ... ، لا أريد أن أجرح مشاعرك ثم توقفي عن الحديث ، سيستعد للصاعقة ويكتشف بسرور أن الأمر ليس بتلك الخطورة .

obeikandl.com