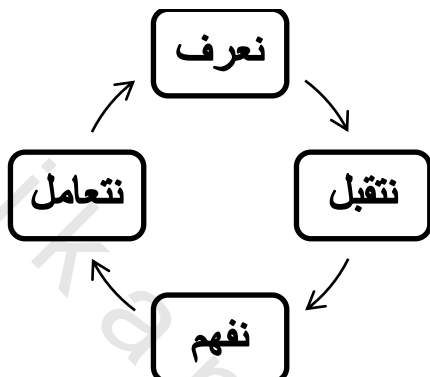


الفصل الرابع

المشاكل والضغوط وكيفية حلها

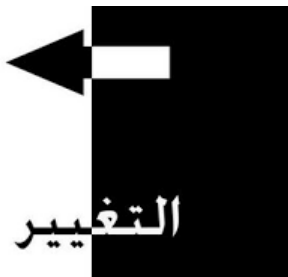


الكلمة السحرية لحل هذا اللغز هي ..



- نعرف أننا مختلفان .
- نتقبل اختلافاتنا .
- نفهم الاختلافات .
- نتعامل على حسب اختلافات واحتياجات الطرف الآخر .

التغيير الاجتماعي



التغيير الاجتماعي في هذه الفترة الزمنية القصيرة ،
فتتمتع المرأة اليوم بمزيد من الاختيارات التي تنتج لها
حياة أفضل أكثر من أي وقت مضى ، وجميعا نتعرض
لمزيد من الضغوط داخل المنزل ولم يحدث من قبل أن
كان متوقعا من المرأة أن تفعل هذا ، وعلى ما نستطيع
تقديمه لبعضنا البعض كيفية التكاتف لحل المشكلات
التي نواجهها اليوم يمكننا وضع مسودة جديدة لأدوار
الرجل والمرأة بحيث أصبح أكثر تقاربا وأكثر
انسجاما.

كما أن أكبر مشاكلنا أن النساء يتوقعن من الرجال أن
يتصرفوا ويسلكوا نفس السلوك الذي يفعله هن ، فيما
يظل الرجال يخفقون في فهم احتياجات النساء .

لماذا التحادم ؟

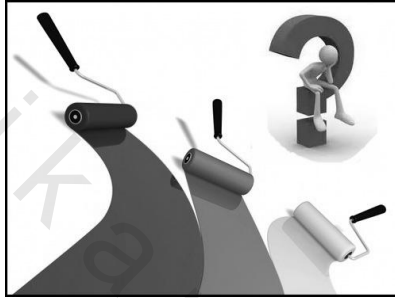


- الضغوط تزيد من حدة اختلافاتنا .
- ردود الأفعال المختلفة تجاه الضغوط إنما هي متأصلة في عقولنا ومحتومة إلى حد كبير بالتوازن في هرمونات أجسادنا .
- ردود الأفعال تكون أكثر حدة مع تعاظم الضغوط.
- يفقد الرجل اهتمامه متى شعر بأنه لا يستطيع تلبية توقعات المرأة .
- يحتاج الرجل إلى الشعور بالاحتياج إليه ، بينما تحتاج المرأة إلى أن تشعر بأنها ليست بمفردها .
- بدلاً من المقاومة والرفض أو حتي النفور من شركائنا يمكننا تعلم طرق جديدة لتقديم العون

لاحتياجاتهم ، وكذلك الحصول على مساعدتهم
في احتياجاتنا .

- عندما يتحول اليأس إلى الأمل يتدفق الحب في
قلوبنا من جديد ، وندرك أن الحب يتضمن
القبول والعفو .

وصفة للنجاح (تقدير ما يقدمه المرء)



الحب ليس خيالاً مثاليًا تلبي فيه كل احتياجاتنا وإنما مشاركته في الحياة ، فالحب الحقيقي لا يتطلب المثالية بل يستوعب النقائص .

فمشكلاتنا الحقيقية هي اعتبار ردود أفعالنا المختلفة مشكلة ، والحل أننا نحتاج فقط إلى إدراك أن محاولتنا لتغيير شركائنا عادة ما تكون هي المشكلة الحقيقية .

اختلافات المهارات



- النساء والرجال يتصرفون ويفكرون ويشعرون ويستجيبون بطرق مختلفة .
- النساء أكثر عاطفية وسعيًا وراء الإحساس بالأمان ولديهن مهارات لغوية وإجتماعية أفضل.
- الرجال يميلون إلى الإستقلالية والعدوانية والسيطرة ، بينما يتمتعون بمهارات مكانية وحسابية أفضل .
- ترك الرجل بمفرده وتجنبه أفضل طريقة لمساعدته .

- المرأة لا تتمتع بالرفاهية حيث الأنسجة الموصلة بين فصي دماغها لا تتيح لها عملية الانفصال بتلك السهولة ، فعندما تكون على الجانب الأيمن من دماغها حيث تحاول الاسترخاء وقضاء وقت لطيف فإنها تظل مرتبطة بالجزء الأيسر التحليلي والتفكيري .
- يميل عقل المرأة إلى الإحساس وتذكر المشاعر قوية الأثر أكثر من ميل عقل الرجل إلى ذلك ، فعملية اختبار المشاعر وتشفيرها إلى الذاكرة هي عملية محكمة في عقل المرأة بينما استجاباتها العصبية أكثر إحكاما ، رغم أن العلماء لم يتوصلوا بعد إلى تحديد الأساس العصبي لهذا الاختلاف ، فعندما تتعرض لضغوط فإن عقلها يفيض بهذه الذكريات .
- الانفعالات تثري ذاكرة المرأة فتتذكر معظم المشاعر السلبية ولديها قدرة أعظم على تذكر كل الأشياء الجميلة متى انخفضت حدة الضغوط .
- الضغوط تخلق للرجال قتالا أو فرارا بينما تخلق للنساء الرعاية أو التودد .

نتيجة الضغوط



- اكتئاب حاد يسيطر على مشاعرنا .
- إحساس بالعجلة يقضي على ما لدينا من صبر .
- إحساس بالضغط والقلق أو الفرع يقضي على ما لدينا من توازن يبعث فينا السعادة .
- ضلال التوتر تطغى على مشاعر الود والتقدير والتعاطف لدينا .
- مستويات منخفضة من الطاقة تحد مما قد نعطيه لأنفسنا بالفعل .
- يفقد الرجل اهتمامه بالعلاقة بينما أغلب النساء يصبن بشعور بالقهر بما لم يعن من الكثير الذي يجب فعله في مقابل القليل من الوقت والعون .
- يفقد الرجل العاطفة الجياشة عندما يطرأ إلى مستوى بيولوجي يحدث لدى انتقاله من بهجته بالعلاقة إلى إعادة التركيز على عمله .

الهرمونات الذكورية والأنثوية



الهرمون الذكوري (التستسترون)

- يعد الهرمون الذكوري الهرمون الأساسي في تحديد السمات الجنسية لدى الرجل بما في ذلك السيطرة والقوة العاطفية والجسدية وشكل الجسم وكثرة الشعر والصوت الأجش والرائحة والأداء الجنسي ، كما يلعب هذا الهرمون دورًا في حزم الرجل وتنافسه وإبداعه وتفكيره والقدرة على وضع الإطار للأفكار وتنفيذها .
- جدير بالذكر أن جسد المرأة يفرز هذا الهرمون كذلك ، إلا أن جسد الرجل يفرز أضعاف ما تفرزه هي بنحو عشرين أو ثلاثين مرة .

- ترتبط مستويات هرمون الذكورة الطبيعية بمشاعر النجاح لدى الرجال فحتي يشعر الرجل بشعور جيد تجاه علاقة ما ، فإنه يحتاج إلى أن يشعر بالنجاح في تلبية احتياجات شريكته ، فاستجابتها المتمثلة في الثقة والقبول والتقدير لا تغذي روحه فحسب بل وتعمل كمضاد لتأثير الضغوط من خلال إفراز مستوى صحيا من هرمون الذكورة .
- تقدير أو قبول ما يفعله أو غفران ما فعله هو أفضل طريقة يمكن بها للمرأة مساندة شريكها .
- الرجال المصابون بالاكتئاب مصابون أيضاً بانخفاض مستوى هرمون الذكورة ، والانتقال إلى حل المشكلة يساعد على إعادة بناء هرمون الذكورة لدى الرجال .
- هبوط مستوى هرمون الذكورة يخفض الرغبة الجنسية ولكنه يصبح متقلب المزاج وكثير التذمر والتوتر وسلبيا ، وعادة لا تفهم المرأة احتياج الرجل في هذا الوقت ، وهو أن تتركه وحده أو تدعمه بكلمات مليئة بالتشجيع والثقة في ذاته .

المواقف التي تحفز إنتاج هرمون التستوستيرون :

- تحديد الأهداف .
- التنافس .
- حل المشكلات .
- المسؤولية .
- المجازفة .
- الخطر .
- السيطرة .
- النجاح .
- الكفاءة .
- المال .
- النتائج .
- المشروعات .
- الطاقة .

المرمون الأنثوي (الأوكسيتوسين)

- يتم إنتاج هرمون الأوكسيتوسين المعروف بهرمون الترابط الاجتماعي (هرمون العناق) بكميات كبيرة أثناء فترة الوضع والرضاعة وأثناء فترة الإثارة الجنسية لدى الجنسين ،

ويرتفع في جسد المرأة عند التدليك البسيط بغرض الاسترخاء ، وينخفض عند مشاعر التجاهل واللامبالاة والوحدة والإهمال .

- الثقة وتوقع تلبية احتياجاتها هي محفز فعال لإنتاج الأوكسيتوسين .

المواقف التي تحفز إنتاج هرمون الأوكسيتوسين :

- مساعدة شخص ما ، فالعطاء دون أجر يرفع هرمون الأوكسيتوسين بل العطاء وانتظار مقابل يرفع هرمون التستستيرون .
- التشارك .
- التواصل .
- الأمان .
- النظافة .
- الجمال .
- الثقة .
- العمل في مجموعات .
- الرعاية .
- المسؤولية .
- التماسك .
- المجاملات .

- العاطفة .
- الفضيلة .
- المساندة .
- التحدث .
- المعانقة (طفل ، الأهل ، الأصدقاء) .
- تلقي رسالة .
- تصفيف شعرك .
- أعمال التنظيف .
- الغناء .
- التسوق .
- اليوجا .
- رقص .
- شراء أو زراعة زهور .
- قراءة كتاب جديد .
- إطعام الفقراء .
- إعداد الطعام .

الاستجابة الثلاثية للخطوط



المستوى الجسدي

تدخل أجسادنا مرحلة الانتباه المختلط بالذعر ، ثم مرحلة المقاومة حيث تبدأ أجسادنا في الاسترخاء ، وأخيرًا مرحلة الإرهاق .

المستوى النفسي

نشعر بمشاعر القلق ، والخوف ، والغضب ، والتوتر والإحباط ، والتشاؤم ، والاكتئاب .

المستوى السلوكي

نحاول التخلص من المشاعر السلبية التي قد تنتج عن الضغوط فنفرط في تناول الطعام أو الشراب أو التدخين أو العقاقير الطبية أو تظهر علينا علامات استجابة الكر والفر إما في الجدل المبالغ فيه أو الارتجاع أو الإنهماكية .

١٤ خطأ شائعاً أثناء الشجار



يكثره الرجال :

- (١) أن ترفع صوتك وأن تصبح أكثر برودة أو حدة .
- (٢) تبرير تصرفاتك عن طريق إبطال صحة تفسيرها للأمور .
- (٣) مقاطعتها أثناء الجدل بهدف إبطال صحة مشاعرها أو تصحيح وجهة نظرها .
- (٤) أن يأتي بتعليقات مستفزة .
- (٥) الانتقاد أو القمع في سبيل توضيح ما يقول .
- (٦) تقديم حلولاً بدلاً من طرح المزيد من الأسئلة .

- (٧) تصحيح أولوياتها بدلاً من مساندتها فيما تؤمن هي بقيمته .
- (٨) تحجيم مشاعرها بدلاً من إلتزام الصمت والاستماع إليها ببساطة .
- (٩) التعبير عن الإحباط مع تصاعد الجدل .
- (١٠) مصادرة مشاعرها في محاولة منه لإنهاء الحوار .
- (١١) الإصرار على أن تكون الكلمة الأخيرة له .
- (١٢) هذا مقابل ذلك .
- (١٣) الاستسلام لطلباتها بشكل يجعلها تبدو غير عقلانية أو كثيرة التطلب .
- (١٤) اتباع أسلوب التهديد بدلاً من إظهار أفضليتك.

يقتصره النساء :

- (١) رفع الصوت واستخدام نغمة صوت أكثر انفعالا والاتهام والاستهزاء والسخرية ، فحاولي أن تحافظي على هدوئك .
- (٢) استخدام الأسئلة .
- (٣) محاولة تفسير موقفه عن طريق تغيير الموضوع بالعودة مرة أخرى لمشاعرها .
- (٤) استخدام شكاوى ذات طابع عام بدلاً من أن تكون أكثر تحديداً .

٥) التركيز على الشكوى بدلاً من أن تطلب المرأة ما تريد .

٦) أن تتوقع المرأة من الرجل أن يستجيب كاستجابة المرأة ليس كاستجابة الرجل .

٧) مقارنته برجل آخر أو بما كان هو عليه في الماضي .

٨) بدء شجار للتعبير عن مشاعر متراكمة لديها .

٩) الإستمرار والتمادي دون إعطاء شريكها فرصة لإثبات وجهة نظره .

١٠) أن تتوقع من شريكها أن يجعل شعورها أفضل.

١١) إختبار وجود مقاومة لمشاعرها .

١٢) ذكر أمور من الماضي لإثبات وجهة نظرها .

١٣) أن تكون غير راغبة في مسامحته حين يتغير أو يعتذر أو يعاني بشكل كافٍ .

١٤) أن تطلب طلبات بدلاً من التعبير عن أفضاليتها.

طول لوجهات نظر الزوجين المتعارضة



- خذ الوقت المناسب لتفهمك لوجهة نظر الآخر.
- تفحص أهميتها بالنسبة لك وللشريك .
- يتطلب الأمر قبول حل وسط في حالة ما إذا لم يستطع الحصول على احتياجاته .

الشجار



كيف يتفادى الرجال الشجار؟

أن يمتنع الرجل عن إبداء التعليقات الراضية لمشاعر المرأة فلا يؤدي مشاعرها ، مع العلم أن الكلمات التي تؤدي مشاعر المرأة لا تؤدي مشاعر الرجل .

كيف تتجنب المرأة الشجار؟

- عدم إنكار كل ما يفعله الرجل وتذكر سلبياته فقط.
- التحدث لصديقة .
- الكتابة .

- عمل شيء محبب لها .
- المشي والتحدث مع الذات .
- القيام بتسجيل صوتي .
- زيارة أماكن محببة لها .

ما على الرجل أن يفكر فيه بعد الشجار :

- ما الذي قالته شريكته وكان سببا في ضيقه ؟
- ما الذي لم تقله شريكته وكان عليها قوله ؟
- ما الذي كانت تحاول قوله له ؟
- ما الذي كانت بحاجة إليه ؟
- ما الذي هو بحاجة إليه ؟
- كيف تسيء شريكته فهمه ؟
- كيف يمكن أن أكون مخطئا في فهمها ؟
- ما هو أفضل ما يمكن أن يصدر كلينا ؟
- ما الذي أندم عليه ؟
- ما الذي أسامحها عليه ؟
- ما الذي أرغب في أن تقوله أو تفعله شريكتي ؟

ما على المرأة ادراجه بعد الشجار :

- ما الذي ألومه عليه ؟
- كيف يخطيء في فهمي ؟

- ما الذي يغضبني ؟
- كيف يمكن أن أكون مخطئة في تفسيره ؟
- ماذا أتوقع منه ؟
- ما الذي أثق فيه بشأنه أو أقبله أو أقدره ؟
- هل تنسم تصرفاتي بالعقلانية ؟
- ما الذي يمكن أن أسامحه عليه ؟
- ما الذي أحتاج إليه ؟
- ما الذي يحتاج هو إليه ؟
- ما الذي أرغب أن أقوله له ؟

عن الرجل



مما يعجب الرجل

- عندما تستقبلينه بإبتسامة .
- عندما تنادي عليه إذا شعرت بالخوف ، مثلا إذا انقطعت الكهرباء .
- عندما تساعدك في ارتداء الملابس قبل أن يذهب للعمل .
- عندما تقول له إنها تحبه بدون أي مناسبة .
- عندما ترقيه .
- عندما تقول للأولاد أن أباهم كان وهو صغير يفعل كذا وكذا (بطل) .
- عندما تشكره عند عمله أي إنجاز .
- عندما تحتفظ بصورته في محفظتها .

- عندما تشعر بالخيرة ولا تبالي فيها .
- عندما تهتم به في تعبته وإرهاقه .

مما يزعج الرجل

- عندما تصر على شيء وتكثر الأسئلة .
- عندما تشكو إلى أهله أي شيء حتى لو كان بسيطاً .
- عندما تبالي في دلال الأطفال وكأنه غير موجود .
- عندما يعلو صوتها أو يكون حضورها طاغياً أو لافتاً .
- عندما تمن عليه بنصيحتها له (ألم أقل لك ذلك؟) .

الاحتياجات العاطفية له

- أن يشعر برجولته .
- الثقة .
- التقدير والامن والشكر .
- أن تحتاج إليه ، فموته بالبطيء عدم الاحتياج إليه .
- حب الثقة والرغبة قبل حب الرعاية .

عن المرأة



مما يعجب المرأة

- أن يقول أحبك أكثر من مرة يوميًا .
- أن يقول أشعر بالإرتياح وهو جانبها .
- أن يتصل من العمل ليطمئن عليها .
- أن يلمسها كثيرا .
- أن يسألها دائما إن كانت تحتاج لشيء .
- عندما يمتدح شيئاً تفعله .
- أن يعرض الخروج عليها .
- عندما يصورها في المناسبات ويتذكرونها .
- عندما يقف معها في المطبخ .

- عندما يناديها يا أميرتي .. يا صغيرتي .
- عندما يمتدحها أمام أهلها .
- أن يطعمها في فمها .
- أن يشتري لها هدية دون مناسبة .
- أن يفهمها من عينيها .
- أن يحتضنها .

مما يزعجها

- إنه واجبك .
- أن يكون معها وينظر إلى هذه وتلك .
- عندما لا يهتم بأمرها .
- عندما تتحدث إليه ويرد ردودا قصيرة .
- عندما يتأخر عن موعد العودة إلى المنزل دون أن يتصل ويخبرها حتى تكون مطمئنة .

الاحتياجات العاطفية لها

- تحتاج المرأة أن تشعر بأنها محبوبة ومرغوبة ومقدرة كطفلة مدللة .
- الإطمئنان إلى أنه سيبذل الجهد للأبد وأنها الرائعة الوحيدة في العالم .

التحدث عن المشاعر بطريقة خير مناسبة

غالبا ما تفسد المرأة نجاحها في علاقاتها بسبب:

- الإفصاح عن مشاعرها في أوقات غير مناسبة.
- التعبير عن شكواها من شيء ما لمجرد أن تجد تنفسا لمشاعرها المكبوتة .

أسباب جمال العلاقة في بدايتها

إنك تعطي بسخاء وبكل إرادتك وذلك افتراضا منك أن كل ذلك سوف يعود إليك ، وعندما تتلقى ما توقعته في المقابل فإنك تبدأ في التراجع لقلّة عطاء شريكك ، وفي تلك الأوقات يكون المصدر الحقيقي لشعورك بالألم هو أنك توقفت عن العطاء غير المشروط .

كيف تفني باحتياجاتك ؟

- إثراء حياتك الداخلية ، فإذا لم تتقبل ذاتك وتنمي أفضل ما بك ستواجه صعوبة في بناء علاقة قوية ومستمرة مع الآخرين .
- انظر إلى نفسك ، حتى تتقبل الآخرين ، فلا بد من أن تحب نفسك أولاً وأن تعامل نفسك بكل حب واحترام وتعاطف وهو أساس الشعور الجيد ، فعندما لا يتولد داخلك شعورا طيبا حيال وجودك ورفاهيتك فمن غير الواقعي أن يساهم شريكك في تحسين شعورك حيال نفسك ، حيث مساعدته غير كافية لأنك تحتاج إلى صورة كاملة صحية لنفسك قبل أن تستطيع تقبل المساعدة المقدمة من شخص آخر .
- انظر إلى أولوياتك .
- إذا لم تتبع أولويات واضحة لتعزيز ومساندة نفسك وأسرتك أولاً فمن السهل أن تشعر بأن شريكك لا يعتبرك من الأولويات لديه .

خلق حب يدوم للأبد



لخلق حب يدوم مدى الحياة ، وكذلك الشغف والجاذبية لا بد من التعامل مع الضغوط أولاً ، فالرومانسية أمر يصعب تحقيقه إذا كنت متوترًا أو متعبًا أو مقهورًا ، فبدلاً من التركيز على خلق الرومانسية فلا بد أولاً من تخفيف الضغوط في حياتك .