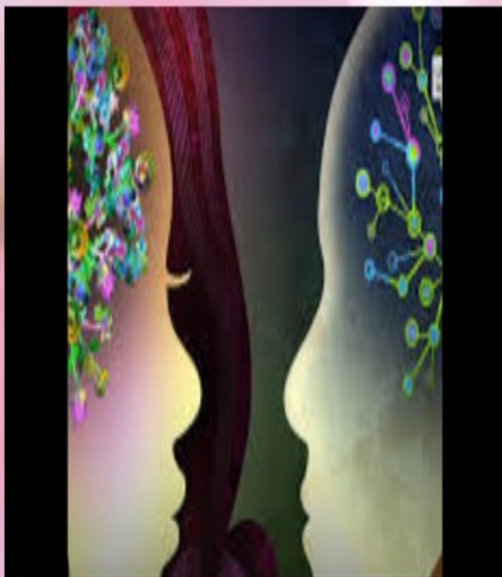


السر الثالث

الاختلافات والسعادة

كيفه تصير علاقتك الزوجية رائعة في سبع خطوات فعّالة



الأسرار السبعة

للسعادة الزوجية

كاتبة الأسرة

هيام محمود

الأسرار السبعة للسعادة الزوجية

إنها سبعة

أسرار

رائعة

ستغير حياتك للأفضل

بمشيئة الرحمن

فقط.. نفذها..

المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم، والصلاة والسلام على خير المرسلين، نبينا الهادي المبعوث رحمة للعالمين، وعلى آله وصحبه والتابعين، وتابعيهم بإحسانٍ إلى يوم الدين، ثم أما بعد.....

فإن الناظر لحال أمتنا يرثي لها، ففي كل واد طرفا من حكاية، تُجمع لتُشكّل نسيج المؤامرة التي استهدفت أمتنا وديننا ومجتمعنا الإسلامي، والتي مدت خيوطها حتى وصلت للأسرة، فأطاحت بالكثير من الأسر، وهدّمت الكثير من البيوت، وشرّدت الكثير من الأطفال، وجرفت الكثير من النساء لتُهوي في برائن الرذيلة، وتبيت في أحضان الفجور، إنها المؤامرة الكاملة على الأسرة المسلمة، والتي تغرس بذور الوقيعة والخلاف بين الزوجين، وتجعلها تنشب بأظفارها الشرسة، فتقطع أواصر المودة، وتدب النار في الهشيم، فيقع الطلاق والفراق، ويتشرد الأولاد، وتجذ المطلقّة ألف ناعق وناحق يدعوها للحريّة والتحرر، وأن تخلع ثوب عفافها وحيائها، وتنقاد وراء كل داعٍ من دعاة الشيطان، فتفسد وتُفسد، وتُضِلُّ وتُضِل. ويجذ الأطفال ألف باب وباب مفتوح للفساد من المخدرات والسرقة وبيع الجسد وتجارة الأعراض والتسول... إنها المؤامرة الكاملة على كيان المجتمع المسلم.

فكان لابد من العلاج من الداخل، قبل أن يكبر الصدع، ويُهدم كيان الأسرة.....

إن معظم أسباب الطلاق في مجتمعاتنا المسلمة أسبابٌ في أولها تافهة ويسيرة، ولا تحتاج إلا إلى القليل من الكياسة، والقليل من العمل على إصلاح هذا الخلاف، ومع ذلك فمعدلات الطلاق في وطننا العربي الكبير معدلاتٌ أقل ما يُقال عنها أنها مُروّعة، وتنبئ عن عظم الكارثة التي ستحدث في أمة الإسلام لو لم يتم تدارك الأمر بسرعة.

وقد أثبتت الإحصاءات الانخفاض الشديد في معدلات الطلاق في الدول التي طبقت سياسة عمل الدورات الخاصة بتوعية المقبلين على الزواج، ومنها ماليزيا... **إذن فالأزمة أزمة معرفة قبل أن تكون أزمة الخلاف نفسه،** وبدلاً أن يقوم إعلامنا المحترم بتقديم المعرفة الصحيحة للناس.. والخبرات والتجارب النافعة المفيدة لصالح البيوت، فإنه صار يكمل على ما بقي من البيوت ويشعل فيها النار والدمار.

إن معظم من يتزوجون اليوم، يكونون على جهل تام بما ينبغي عليهم أن يفعلوه ليعيشوا حياة هادئة هائلة مع شريك حياتهم، فيجعلون من حياتهم الزوجية حقل تجارب لما يطرأ على أذهانهم من أفكار، ولما يستمعوه من نصائح من هنا ومن هناك، والتي يكون الكثير منها خاطئاً، ويقود الحياة الزوجية إلى حافة الهاوية، والغالبية العظمى تستقي سياساتها في التعامل من مستنقع الإعلام، والذي يعمل يداً بيد مع المتآمرين على ذلك الكيان المسلم، فمما لا يحمله الكثير أن تلك القنوات الكبرى التي تدير منظومة الفساد في

مجتمعنا الإسلامي مملوكة لليهود وأعوانهم من الماسونيين والعلمانيين والمتأمرين ممن يُعلم تماما أحقادهم الكبيرة تجاه الإسلام وأهله.

وهذا الإعلام الفاسد العاري من كل فضيلة يدعو لكل الرذائل التي من شأنها أن تحط الأخلاق في مجتمعاتنا المسلمة من التبرج والاختلاط و الخمر والإدمان والزنا..... إلخ

كما أنه يصوّر الحياة الزوجية بصور تنفر الشباب من الإقبال على الزواج، أو تنفر الأزواج من حياتهم الزوجية القائمة:

– فإما أنها حياة مليئة بالمنغصات والمكدرات، والتي تجعل من البيت ساحة معارك، يتنافس فيها الرجل والمرأة، ويتصارعون على القيادة، وتسوده حالة من الفوضى وتبادل الأدوار، وكذلك تشيع فيه الخيانات الزوجية المتبادلة، وهذا كله من شأنه أن يُبعث فكرة الزواج لدى الكثير من الناس، وأن يجعل البقية منهم يدخلون إلى حياتهم الجديدة وهم على أهبة الاستعداد لتلك الحرب الضروس التي في انتظارهم، مما كان له أسوأ الأثر على توافقهم الزوجي فيما بعد.

– وإما أن يُصوّروه على أنه ذلك العُش الوردي المملوء بالحب فوق الطبيعي، بحيث يعيش أفرادُه في حالة من العشق الخيالي الخاص بالقصص الواهية مثل روميو وجوليت، كما حدث في إحدى المسلسلات المسمومة، والذي أحدث ضجة كبيرة في وسط المتابعين لتلك التفاهات، وسبب ارتفاع حالات الطلاق، وذلك لأنه قاد الناس إلى صورة خيالية مستحيلة، لا تكون

إلا في الأفلام والأساطير، فبدأ الناس يبحثون عن ذلك الخيال في واقعهم فلم يجدوه، فحلّ ما حلّ من الفساد ببيوت المسلمين، ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم.

هذا كله بخلاف ما يشيعونه في المجتمع من الخيانات الزوجية، وتعدد العلاقات المحرمة، وشيوع الديانة وقتل الغيرة لدى الرجال والتي من شأنها أن تزيد الفاحشة والرذيلة في المجتمع المسلم، وذلك بنقلهم وتكرارهم لعادات غريبة غريبة عن مجتمعاتنا المسلمة كعري الزوجات أمام الآخرين، وتبادل الزوجات في الحفلات الراقصة، والسماح للفتيات بمصاحبة الشباب، والخروج معهم والمذاكرة معهم والسفر في رحلات داخلية وخارجية، والملابس الفاضحة على الشواطئ، وما سببته تلك السموم في مجتمعاتنا من وقوع مفاسد يندى لها جبين المؤمن، والتي ربما أقلها الزنا العرفي، وصارت الدعاوى الآن تطالب بزواج المثليين والرضا بالشذوذ .

لذلك، كان لزاماً على الأمة بأسرها أن تتصدى لتلك الحملات المغرضة التي تنخر بسعارها في نحر الأمة، وألا يسمح عقلائها لهذا الفساد الإعلامي أن يدخل بيوتهم، فضلاً عن عقولهم، وأن يَهَبَّ مخلصوها لإنقاذ تلك الأسر التي استُهدفت.

وعليهم ألا يستصغروا ذلك الجهد، فهو جهادٌ لإنقاذ الأمة مما يفتُّ في عضدها من المؤامرات، وما يُحاك لها من دسائس اليهود وأذنانهم.

وأول ما علينا أن نقوم به الآن تجاه تلك الأسر المنكوبة في دينها ودنياها أن نزيد وعيها الديني وحسها الإسلامي، ثم نزيد ثقافتها الأسرية الصحيحة فنعلمهم كيف يعيشون مع أسرهم في توافق واتفاق، وألا يكونوا لعبة في يد أولئك الشراذم يحققون بهم أغراضهم في ضرب الأمة في مقتل.

وقد جمعت ما وفقني الله لجمعه من مواد تعين على إصلاح بيوت المؤمنين، من مصادر عربية وأخرى أجنبية، ومن خلال واقع المسلمين وتجاربهم، راجية من الله وحده العون في الوصول إلى القلوب، وأن يُصلح بيوت المسلمين، وأن يستخدمني لنصرة دينه، ولا يستبدلني.

وأرجو منه وحده النصرة والقبول، وأن يبلغ السهم مني في نحر العدو.
وأن يجعل عملي هذا خالصاً مخلصاً لوجهه الكريم.
وأن يتقبله مني بفضلله وجوده ورحمته إنه هو السميع العليم.

وأنا أهدي عملي المتواضع لروح أبي - رحمه الله - في ذكرى وفاته الواحدة والعشرين، عسى أن يجعل الله هذا العمل وكل ما أعمل في ميزان حسناته، وأن يكون من الصدقة الجارية التي تركها، وأن أكون ثمرة صالحة تدعو له.

هيام محمود عبد القوي

الجمعة 7 ربيع أول 1437

18 ديسمبر 2015

إن معظم من يتزوجون اليوم،
 يكونون على جهل تام بما ينبغي عليهم أن
 يفعلوه ليعيشوا حياة هادئة هائلة مع شريك
 حياتهم،
 فيجعلون من حياتهم الزوجية حقل تجارب
 لما يطرأ على ذهنهم من أفكار، ولما
 يستمعوه من نصائح من هنا ومن هناك،
 والتي يكون الكثير منها خاطئاً،
 ويقود الحياة الزوجية إلى حافة الهاوية
 إذن فالأزمة أزمة معرفة
 قبل أن تكون أزمة الخلاف نفسه.

السر

الثالث

مراجعة الاختلافات بين الرجل والمرأة

مما لا شك فيه أن الرجال والنساء مختلفون، لكن المذهل أنهم مختلفون في كل شيء تقريباً، وصدق الله العظيم إذ يقول: **{ وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنثَى } 36/ آل عمران**، وهذا الاختلاف ليس سيئاً كما يعتقد الكثيرون، وإنما هو طبيعي لأنه يؤدي إلى التكامل بينهما على نحو رائع، ويشري علاقتهما، ويوجد الشغف والانجذاب، ويشعل شرارة الحب، كما أنه يؤهل كلا منهما للقيام بالدور المنوط به في الحياة. وستحدث عن هذا الموضوع في مجموعة من العناصر، وهي:

أولاً: ماهي الاختلافات بين الرجل والمرأة؟

ثانياً: كيف تختلف احتياجات الرجل عن احتياجات المرأة؟

ثالثاً: كيف تؤثر تلك الاختلافات على علاقاتنا سلباً وإيجاباً؟

رابعاً: كيف يختلف الرجل والمرأة في التعامل مع ضغوط الحياة؟

وأريد أن أوضح أن هذا الفصل يعد اختصاراً للكتابين القيمين: "الرجال من المريخ والنساء من الزهرة" و "لماذا يتصادم المريخ والزهرة؟" للدكتور جون جراي؛ حيث قمت بجمع جميع النقاط الهامة للزوجين، وقمت بشرح الموضوعات بطريقة مبسطة، ودمجت بين النقاط الهامة في الكتابين، وقمت بتصنيفها وعنوانتها، واستخلصت الحلول، وقدمتها في طريقة واضحة مبسطة؛ لكي تكون سهلة التطبيق نافعة لمن يقرأها.

أولاً:

ما هي الاختلافات

بين الرجل والمرأة؟

أولاً: ما هي الاختلافات بين الرجل والمرأة؟

الاختلافات	في التعامل
<p>1- حين يحب الرجل زوجته فإنه يحاول مساعدتها على التخلص من المشاعر السلبية بأن يحاول حل مشكلاتها</p>	<p>و حين تحب المرأة زوجها فإنها تحاول تحسينه وتطويره، فتبادر بتقديم النصائح له، وتحاول تغييره.</p>
<p>2- حين يتعرض الرجل للمشكلات يحتاج لأن يدخل كهفه، وينفرد بنفسه، كما يحتاج للقيام ببعض الأنشطة المسلية التي تنسيه مشكلته.</p>	<p>و حين تتعرض هي للمشكلات تحتاج للتحدث عما تشعر به، وتميل للتوسع والانتقال من مشكلتها الحالية لمشكلات أخرى.</p>
<p>- لغة الرجال التي يعبرون ويستجيبون بها هي المعلومات والحقائق، وهي تحتاج للدقة وتُقصد حرفياً.</p>	<p>- بينما لغة المرأة تعبر عن المشاعر، والمشاعر تقبل المبالغة، ولا تقاس.</p>
<p>كما أن الصمت لدى الرجل</p>	<p>والصمت عند المرأة لا يكون إلا لضيقها من الآخر، أو لأن ما</p>

<p>ستقوله مؤلماً، أو لأنها لا تريد التحدث معه لأنها لم تعد تثق به أو لا تريد أن يكون لها صلة به.</p>	<p>يستخدم للتفكير في مشكلته، أو لأنه مترعج أو يعاني من ضغط ما.</p>
<p>3- المرأة تكون محفزة للعطاء - حينما تشعر أنها محبوبة ومعززة، وأن زوجها يهتم بأمرها، ويرعاها.</p> <p>- بينما المرأة تعطي بدون طلب. وترى أن عليها ألا تطلب، فإن كان يحبها فسيقدم ما تحتاجه هي بدون طلب.</p> <p>- دائما تتحدث وتطلب بطريقة غير مباشرة.</p>	<p>3- الرجل يكون متحفزاً للعطاء ، حينما يشعر أن هناك من يحتاجه، وأنه موثوق به، وما سيقدمه سوف يُقدّر.</p> <p>- كما أن الرجل ليس محفّزاً لتقديم الدعم، ما لم يُطلب منه أولاً. فإذا لم يُطلب منه فسيظن أن كل شيء على ما يُرام</p> <p>- أسلوبه مباشر، والمشروع المحدد يحفّزه.</p>
<p>- والمرأة لها دورة خاصة بتقدير الذات، حيث تصعد وتهبط كال موجة في قدرتها على حب نفسها والآخرين.</p>	<p>4- الرجل له دورة خاصة به تسمى دورة الحبة الذكرية (اقتراب - انسحاب - اقتراب مرة أخرى)</p>

<p>عندما ينخفض تقديرها، وتثبت في بئرها، تشعر بالفراغ الداخلي، وتحتاج أن تُغمر بالحب.</p>	<p>حين ينسحب يحتاج لأن يتعد قليلاً، حتى يصل لحدوده القصى، ليستطيع أن يعود.</p>
<p>5- المرأة أثناء الخلافات:</p> <p>تعبر عن الرفض وعدم الثقة. حتى لو تقصد ذلك، فنظرها ونبرة صوتها توحيان بذلك.</p> <p>- حينما تغضب تميل للوم الرجل، وجعله يشعر بالذنب لتصرفه، وتبدو انتقادية ومستاءة، وصوتها يحمل معنى عدم الثقة ولا التقبل ولا التقدير.</p>	<p>5- الرجل أثناء الخلافات:</p> <p>ينسى اللطف، ويركز على كونه صواباً، ويعبر بعيداً عن اللطف والاحترام، وكأنه يهاجم.</p> <p>- حينما يغضب يميل لإصدار الأحكام السلبية على المرأة ومشاعرها، كما أن صوته أثناء الخلاف يحمل معنى عدم الاهتمام بشريكته.</p>
<p>- أسوأ ما يزعج الرجل أثناء الرجل التعليقات التي تصحح مشاعرها أو تبطلها، وهذا يدفعها لانتقاده وعدم الثقة به.</p> <p>- هرمونات المرأة تدفعها -</p>	<p>- إن أسوأ ما يزعج الرجل أثناء الخلاف أن تستهجن المرأة أفكاره وأفعاله، وهذا يدفعه لمهاجمتها.</p> <p>- هرمونات الرجل مصممة وقت</p>

<p>وقت الغضب - لمزيد من التحدث، فتلاحق الرجل لتحديثه مهما زاد غضبها.</p>	<p>الغضب الشديد على النزاع و الهجوم أو الهروب.</p>
<p>- عليها أن تأخذ وقتا مستقطعا، ولا تصر على الحديث معه لكي لاتزيد من غضبه، وتحدث هي لشخص آخر تثق به.</p>	<p>- عليه أن يأخذ وقتا مستقطعا، ليحميها من اخطار الذي بداخله، وخلال الوقت المستقطع يمارس نشاطا يحبه.</p>
<p>- إنما بحاجة لاجتماعات الزهرة، التي تناقش مشاعرها بدون حل.</p>	<p>- إنه بحاجة لاجتماعات المريخ، والتي تحل المشكلة بدون التطرق للمشاعر.</p>
<p>- المرأة تعطي النقاط على عدد الإنجازات. لذلك هي تقدّر الأعمال الصغيرة المتعددة.</p> <p>المرأة تمنح النقاط بسخاء على ما يدل على الرعاية والاهتمام والاحترام.</p>	<p>6- الرجل يعطي نقاطا على حجم العمل وجودته، لذلك هو يركز اهتمامه على عمل واحد ضخم.</p> <p>الرجل يمنح النقاط بسخاء على الثقة فيه، وتقديره وتشجيعه واستحسانه وتقبله.</p>

<p>- المرأة تستطيع القيام بأكثر من عمل في وقت واحد.</p> <p>فعقلها يضم عددا أكبر من مجموعات الأعصاب الواصلة بين فصيّ الدماغ الأيمن والأيسر.</p> <p>- وهذا يعني الاتصال بين الأفكار والمشاعر، وقدرة المرأة على تعدد المهام.</p>	<p>7- الرجل لا يستطيع أن يقوم إلا بعمل واحد في الوقت الواحد.</p> <p>فمجموعات الأعصاب الواصلة بين فصيّ الدماغ لديه أقل من المرأة بنسبة 25%</p> <p>- مما يعني قلة براعته في الوصل بين المشاعر والأفكار، وأحادية التركيز في عقل الرجل.</p>
<p>- مخ المرأة به مساحة كبيرة جدا للكلام، فهي تتكلم من (6000 - 8000) كلمة يوميا، وهي تبقى معظمها للرجل.</p> <p>- المرأة تتكلم من أجل الحب والعلاقات.</p> <p>- مراكزها اللغوية أكثر بكثير من الرجل، لذا فحاجتها</p>	<p>8- مخ الرجل به مساحة أقل للكلام - فهو يتكلم (2000 - 4000) كلمة في اليوم.</p> <p>وهو يستنفذ أغلب طاقته في العمل، وكلامه أيضا.</p> <p>- الرجل يتكلم لحل المشكلات أو تقرير الحقائق.</p> <p>- لأن عدد المراكز اللغوية لديه أقل بكثير من المرأة، لذا فمن</p>

<p>الصعب عليه التعبير عن خبراته وتجاربه، كما أنه لا يشعر بالحاجة لذلك.</p> <p>الأساسية هي مناقشة الأمر الذي يضايقها مع شخص يهتم بسعادتها، وهذا يحفز الأنشطة العصبية التي تحتاجها لخفض مستوى الضغط.</p>	<p>9- حاجات الرجل تدور في فلك القيادة والإجلال، فهو يحتاج للثقة والتقبل والتقدير، والإعجاب والاستحسان والتشجيع.</p>
<p>9- حاجات المرأة تدور في فلك الرعاية والاحتواء، فهي تحتاج للرعاية والتفهم والاحترام، والإخلاص والتصديق والتطمين.</p>	<p>اختلافات</p>
<p>تزيد عدد الشبكات الواصلة بين خلايا المخ لدى المرأة.</p> <p>مناطق استقبال اللغة وإرسالها أكثر. لذا فالمرأة أبرع في التشابك والربط بين المعلومات.</p>	<p>يزيد عدد خلايا المخ عند الرجل بحوالي 4%.</p> <p>مناطق الأبعاد والتجسيم والتركيب أكثر لديه. وهو بارع في معالجة المعلومات، لذا فهو</p>

أبرع في المسائل الرياضية.

- مهارته الأولى حل المشكلات،
فالقص الجانبى الأدنى الأيمن أصغر
حجما لديه، لذا فهو يميل لحل
المشكلات، ولا يميل للفهم أو
للتفاصيل أو التحدث عنها.

- الرجل يفكر بالشق الأيسر
فقط من المخ.

- مركز الانفعالات والمشاعر
أصغر لديه، كما أن ذاكرته
الانفعالية أقل حيوية ودقة عن
المرأة.

- الرجل نظره عامودي، لذا
يخطيء أحيانا في التقاطعات.

- الرجل عقلاني منطقي عملي،

- مهارتها الأولى تنمية العلاقات.
فالقص الجانبى الأدنى الأيمن لديها
أكبر حجما، لذا فهي تميل لفهم
ديناميكية المشكلة والعلاقات المتباينة
بين الأجزاء المختلفة لها وذلك
بالتحدث عنها مع من تحب.

- المرأة تفكر بالفصين معا، وتحل
مشاكلها بهما معا.

- مركز الانفعالات والمشاعر
أكبر لديها، كما أن ذاكرتها
الانفعالية أكثر حيوية ودقة عن
الرجل.

- المرأة نظرها أفقي، لذا تخطيء
في مواقف السيارات.

- المرأة عاطفية، وهي أكثر سعيا

<p>وراء الإحساس بالأمان.</p> <p>- المرأة سمعية حسية.</p> <p>- كثيرة التعابير بالإيماءات، كما أنها تكتشف الإيماءات أكثر.</p> <p>- المرأة تعبر عن حبها بالكلام والألفاظ.</p> <p>- مشاكل بيتها تنتقل لعملها.</p>	<p>يميل للاستقلالية والعدوانية والسيطرة.</p> <p>- الرجل بصري.</p> <p>- تعابير وجهه صامتة.</p> <p>- الرجل يترجم حبه لأفعال.</p> <p>- مشاكل عمله يجلبها لبيته.</p>
<p>مع الضغوط؟</p> <p>- المرأة اعتادت على التمتع بالوقت الكافي للتركيز على ما يجب فعله، مما مكّنها من ترتيب حياتها بأقل حيز من الضغوط، فعملها محدد، ووقتها متسع، ودورها المحدد والحدود أهلها للتكيف مع ضغوطها.</p>	<p>كيف يتعاملان</p> <p>- الرجل اعتاد أن يعمل لينفق على أسرته، فيشعر بالفخر والنجاح، بجانب ما يلقاه من أسرته من حب ومساندة.</p> <p>وهذا دوره الذي يكيفه مع الضغوط.</p>

<p>- بينما المرأة تشعر بالسعادة في علاقتها كلما اتخذ الرجل إجراء نحو تلبية احتياجاتها، مما يجعلها تشعر باعتناؤه بها.</p> <p>إنها بحاجة للشعور بأنها ليست بمفردها.</p> <p>- إنها تشعر بغاية السعادة حين يلي شريكها احتياجاتها، فتقل ضغوطها.</p>	<p>- لكي يشعر الرجل بالنجاح في علاقته ، يحتاج أن تفعل المرأة من أجله أشياء أقل، وتتيح له فرصة عمل المزيد من أجلها.</p> <p>إنه بحاجة للإحساس بالاحتياج إليه.</p> <p>- إنه يشعر بالسعادة حين يلي حاجات شريكته، فتقل ضغوطه.</p>
<p>- المرأة لا يمكنها الاسترخاء ورأسها مملوءة بقائمة أعمال طويلة، وحتى تنتهي من آخرها لا يمكنها الاسترخاء أو القيام بشيء تستمتع به.</p> <p>- الترابط والتشابك بين فصيّ الدماغ لا يتيحان لها عملية الانفصال بسهولة، فهي تبقى مرتبطة بالجزء الأيسر حتى وهي تحاول الاسترخاء وقضاء وقت</p>	<p>- الرجل يمكنه الاسترخاء، مهما كان مطلوباً منه من أعمال، ما لم تكن قد صارت مُلحّة.</p> <p>- من السهل على الرجل الانفصال عن الجزء الأيسر من دماغه، والاهتمام بهواية أو ترفيه، فيبدأ في الاسترخاء، ويكون 70% من دماغه متوقفاً عن</p>

العمل.

- الراحة والاسترخاء أهم لديه
من الواجبات الروتينية، والروتين
يؤجل حتى يصير مُلحًا.

- إذا كان مضغوطا فهو بحاجة
للقيام بشيء يستمتع به: كقراءة
الجريدة أو الاستماع لشرة
الأخبار، أو ممارسة رياضة كالشي
أو التنس مما يخفف ضغوطه.

- الرجل بحاجة إلى 90 دقيقة
بعد العودة من العمل ليعيد بناء
طاقته.

- عضلات الرجل على الرغم
من قوتها تنهار بسرعة أكبر من
المرأة، فيحتاج للتستوستيرون
بكثرة، فلا بد له من الاسترخاء

لطيف.

- أداء الأعمال المتراكمة أهم من
الراحة والاسترخاء، فهي تهم
بالتوقيت والأولويات.

- إذا كانت مضغوطة فهي بحاجة
للتحدث عن ضغوطها ومشاكلها
مع شخص تحبه وتثق به، وكلما
فعلت ذلك، كلما خفّت حدة
ضغوطها.

- يمكنها الانتقال من عمل لآخر
دون الحاجة لفترة من الراحة.

- جسد المرأة مهياً لقوة احتمال
تفوق جسد الرجل، ولديها
دهون أعلى بحوالي من 20 -
25 % ، مما يهيئ لها طاقة تدوم

بعد العودة من العمل، مع ممارسة

نشاط يحبه حتى يعيد توازنه.

- وعلى الرغم من أن الرجل

لديه عضلات أكثر من المرأة

بنسبة 30 %

إلا أن عضلاته تضعف وتنهار

بضعف سرعة تعب المرأة.

- ولكن العجيب أن الرجال لا

ينهكون كما تنهك المرأة.

ذلك لأنهم يرتبون ما يفعلونه،

ويهتمون بالأولويات، ويوازنونها

مع قدر طاقتهم.

- التسوق بالنسبة للرجل يعكس

دوره ما قبل التاريخي كصائد

ومطارد، يطارد هدفه اخدد بدقة

وبسرعة.

لمدة أطول.

- وعلى الرغم من ذلك فهي

تُنهك بسرعة. كلما زاد

إحساسها بالضغوط، فلديها

الكثير من الأعمال.

لكنها تستعيد هرمونها لو قامت

بالأنشطة التي تحفز إنتاج

الأوكسيتوسين، فتزداد طاقتها.

- والعجيب أنها حين تنهك

لا تكون بحاجة للراحة مثل

الرجل، فما ينهكها ليس هو

انهايار قوة العضلات. وإنما ما

ينهكها هو عدم إنتاج ما يكفي

من الأوكسيتوسين.

- التسوق بالنسبة للمرأة يعكس

دورها ما قبل التاريخي كجامعة،

تجمع كل ماهو في متناول يدها،

ببطء واسترخاء.

- **هرمون الذكورة**
(التستوستيرون) لدى الرجل
يرتبط بمشاعر النجاح والإنجاز
والتقدير.

- **العمل يقدم للرجل تحديات**
جديدة تحفز هرمونه الذكوري،
كالمنافسة وحل المشكلات
والمجازفة والمسئولية والسيطرة
وتحديد الهدف والتخطيط وإدارة
الوقت والكفاءة والمشروعات
والإنجازات والنجاح.

- **هرمون الأنوثة**
(الأوكسيتوسين) يرتبط لديها
بالحب والأمان والرعاية
والاهتمام.

- **العلاقات تقدم للمرأة ما يحفز**
مستوى هرمونها الأنثوي،
كالعطاء والتشارك والتواصل
والثقة والرعاية والعمل في
مجموعة والأجاملات والعاطفة
والمسئولية المشتركة والروتين
المنتظم.

وكذلك أنشطة وقتها الخاص:
كالنظافة والجمال وتدليل نفسها.

- **الأعمال المنزلية كنظافة المنزل،**
ونظافة الثياب والأواني، وإعداد
الطعام، بالإضافة لأعمال التربة
والإنشاء، هي أعمال محفزة
لهرمون الأوكسيتوسين.

- **أعمال الإصلاح والسباكة**
والقيادة وتنظيف الحديقة وحمل
الأشياء الثقيلة والتعامل مع
الطوارئ ومع الخطر، هي أعمال
محفزة لهرمون التستوستيرون.

<p>- المرأة إذا ازدادت ضغوطها تحتاج بشدة أن تقضي المزيد من الوقت مع شريكها.</p> <p>فهي وقت ضغوطها تحتاج بشدة للتواصل والتعاطف والاهتمام والإنصات.</p>	<p>- إذا قلَّ هرمون التستوستيرون وارتفعت ضغوطه فالرجل يجد صعوبة بالغة في المشاركة والتواصل، فهو بحاجة للانفراد بنفسه، ليزيد هرمونه، والذي يحتاج لمضاعفته حتى ثلاث مرات.</p>
<p>- المرأة حينما تزداد ضغوطها فأخر شيء تفكر فيه هو العلاقة الحميمة.</p>	<p>- الرجل يستخدم العلاقة الحميمة للتخلص من الضغوط.</p>

الرجل والمرأة مختلفان تماما

كالاختلاف بين الشمس والقمر، وبين الليل والنهار

لكن كلاهما مهم ومميز

ولاغني لأحدهما عن الآخر

ثانيا:

كيف تختلف

احتياجات الرجل

عن احتياجات المرأة؟

ثانيا: كيف تختلف احتياجات الرجل عن احتياجات المرأة؟

ذكرنا بصورة سريعة أن احتياجات الرجل تختلف عن احتياجات المرأة، ولتحتاج الآن لشرح أعمق لتلك الحاجات، ومدى تأثيرها على العلاقة بالسلب لو أهملت، وبالإيجاب لو أشبعت.

المشكلة الكبرى في العلاقات الزوجية - والتي تعاني من الفقر في المعلومات الصحيحة - أن الرجل والمرأة كليهما يعطي الآخر ما هو بحاجة إليه، ويتجاهلا أنهما مختلفان تماما. فالرجل يعطي المرأة ما يحتاجه هو من الثقة، مع أنها تحتاج الرعاية. والمرأة تعطي الرجل ما يحتاجه هي فتقدم له الرعاية، مع أنه بحاجة للثقة. وعلى هذا النحو - كما يقول د. جراي - تسير العلاقات في اتجاه عكسي، وكل منهما يرى أنه يعطي ولا يحصل على المقابل، فيبقى كلاهما مستاء، ومحتاجا. لكن إن تم فهم حاجات الرجل والمرأة، وقام كل منهما بتقديم ما يحتاجه الآخر وليس ما يحتاجه هو، فستتغير العلاقة على نحو غير متوقع، وتصير علاقة ناجحة ومُشبعة لكليهما.

والميزتان اللتان تقدمهما تلك الاحتياجات للعلاقة:

1- أنه يكفي أن يبادر أحد الطرفين فقط لإصلاح العلاقة: فتتغير العلاقة بأكملها على نحو مدهش للغاية، فهذه الميزة كفيلة بقلب موازين العلاقة تماما.

2- أنها حاجات تبادلية: فإن قام أحدهما بتقديم واحدة منها للآخر فسيحصل بصورة آلية على حاجته المقابلة لتلك الحاجة التي قدمها، فلو قدمت المرأة الثقة للرجل فستحصل منه على الرعاية، وإن قدم هو الرعاية فسيحصل من زوجته على الثقة.

لكن خطورة تلك الحاجات تكمن في أنها:

إن لم يتم إشباعها على النحو الكافي، فستكون قابضة خلف جميع المشكلات والمشاحنات التي يمران بها، وستكون سببا في منح الكثير من النقاط الجزائية، ولكنها إذا تم الاعتناء بها فستكون أقوى سبيل لتحقيق السعادة والإشباع، وهي أكثر ما سيعطي عليه الشريكان النقاط الإيجابية.

وكما يقول د. جون جراي:

"ومن دون وعي بما هو مهم للآخر فقد نتواصل مع شركائنا بطريقة عكسية قد تطفنهم، فمشاعرهم ستُجرح بسهولة حينما لا يحصلون على الحب الذي يحتاجونه. ولكن العلاقة ستصير أسهل إذا فهمنا حاجات شريكنا، فلنسا بحاجة لأن نبذل أكثر، وإنما أن نبذل ما هو مطلوب".

"ومن دون وعي بما هو مهم للآخر فقد
نتواصل مع شركائنا بطريقة عكسية قد
تطفئهم..."

فلنسنا بحاجة لأن نبذل أكثر، وإنما أن نبذل ما
هو مطلوب"

أولاً: حاجته للثقة

مقابل حاجتها للرعاية.

حاجته للثقة تعني: أنه يريد أن يشعر أنها تثق في قدراته وفي نيّاته، وفي إرادته الخير لها، فتتركه يتصرف في شئونهما وهي مطمئنة، ولا تقلق إن حدث شيء على نحو خاطيء لأنها واثقة أنه سيصحح هذا الخطأ على النحو الأفضل، وتثق في مهاراته وقدراته **خاصة الذكورية منها** فلا تحاول تقديم النصح له بدون طلب، خاصة: أثناء القيادة وتحديد الاتجاهات، وأثناء إصلاح الأعطال، و عند حمايتها من الخطر وأثناء الطوارئ.

وأما حاجتها للرعاية فتعني: أنها بحاجة لأن يبدي زوجها عناية بمشاعرها واهتماما من القلب، فإذا رآها متعبة اعتنى بها، وإذا رآها متضايقة أظهر اهتمامه وسألها عما يضيقها وأنصت لها حين تتحدث، وإذا كانت لديها أحداثا هامة في يومها سألها عنها أسئلة تدل على اهتمامه وحرصه عليها، ومن دلائل تلك الرعاية أيضا أنه حين ينصت لها لا يقلل من أهمية مشاعرها وما تقوله، **ويعطيها التعاطف**، فتشعر بحبه.. وعندها تشعر أنها عزيزة ومحبوبة وتلقى الرعاية والاهتمام.

والرائع في الأمر: أنه حينما يبادر الرجل بتقديم الرعاية.. فسوف تثق به المرأة

تلقائيا، وإن بادرت هي بتقديم الثقة فستحصل على رعاية أكثر، وانتباها أكثر لمشاعرها وحاجاتها.

أما إن توقفت عن تقديم الثقة، فسيوقف تلقائيا عن تقديم الرعاية، وإن توقفت هو عن تقديم الرعاية، فلن تستطيع هي أن تثق به. إنه أمر رائع وخطير في نفس الوقت...

حينما يبادر الرجل بتقديم الرعاية،
فستثق به المرأة تلقائيا.

وإن بادرت هي بتقديم الثقة،
فستحصل على رعاية أكثر،
وانتباها أكثر لمشاعرها وحاجاتها

ثانياً: حاجته للتقبل

مقابل حاجتها للتفهم.

حاجته للتقبل تعني: ألا تحاول زوجته تغييره أو تحسينه، وإنما تشق بقيامه بالتحسينات المتعلقة به، فإن قامت بمحاولات تغيير سلوكه أو أظهرت انزعاجها بسببه، أو أكثر من انتقاده، شعر أنه مرفوض وغير مقبول. وكذلك حينما تتوقع منه أن يقرأ أفكارها ثم لا يستطيع هو فعل ذلك، يشعر بالأسف وعدم الكفاءة، وبأنه لن يرضيها أبداً، وأنها لا تقبله كما هو. فإذا أرادت المرأة أن تعطي الرجل شعوراً بالقبول، فعليها التوقف عن محاولة تغييره، وعن انتقادها له، كما أن عليها ألا تتوقع منه ما هو فوق طاقته.

وأما حاجتها للتفهم فتعني: أن ينصت لها بتعاطف وتواصل، فإن قام برفع صوته، أو ذكر لها قائمة تؤكد لم هو على حق، أو حاول أن يشعرها أنها مخطئة ويؤكد لها أن وجهة نظرها غير مهمة، فستشعر أنها مضطهدة وغير مسموعة ولا مفهومة.

أما لو قام بتقديم التفهم، وشعرت معه أنها مسموعة ومفهومة، فستغمره بالتقبل، وتتوقف عن انتقاده ومحاولات تحسينه، وإن بادرت هي بإعطائه التقبل الذي

يحتاجه، فسيعطيهما التفهم.

وكذلك العكس، لو توقف أحدهما عن إعطاء الآخر ما يحتاجه فستقوم المشاحنات التي لا داعي لها، والتي ستكون ستارا يخفي وراءه الغضب والحزن لعدم الحصول على ما يريدان من مشاعر التقبل والتفهم.

حينما تبادر المرأة بتقديم التقبل،
وتثق بقيامه بالتحسينات المتعلقة به، فسوف
يقدم لها التفهم، وينصت لها بتعاطف وتواصل.
وإن قام هو بتقديم التفهم، فستغمره بالتقبل،
وتتوقف عن انتقاده ومحاولات تحسينه.

ثالثاً: حاجته للتقدير

مقابل حاجتها للاحترام.

حاجته للتقدير تعني: اعترافها بالحصول على منفعة من جهوده، وأن جهوده لم تذهب سدى، وهذا يشجعه ليعطي أكثر.

فإن اشتكت مما لم يقدمه أو لم تعترف بما قام به من أجلها، أو حتى قامت بالشكوى من مقدار ما قدمته هي أو أنها لم تحصل على التقدير فيما قدمته له، فسيشعر باللوم وعدم تقدير جهوده، وهذه المشاعر السلبية ستطفئه، وستدفعه للتوقف عن تقديم المزيد.

أما إن توقفت عن الشكوى، وتوقفت عن التركيز على ما لم يقم به، وقدرت ما قام به من أجلها، وبذلت بعض الشكر والامتنان لما يقدمه، وتلقته بابتسامة الرضا، فستدفعه لتقديم المزيد رغبة في الحصول على رضاها.

وأما حاجتها هي للاحترام فتعني: أن يستجيب للأمور بطريقة تضع الأولوية لحقوقها ورغباتها وحاجاتها، وتأخذ مشاعرها وأفكارها بعين الاعتبار. فإن صارحته بمشاعرها حيال أمر ما فغضب ولامها على إزعاجها له، شعرت بعدم احترام مشاعرها، وكذلك إن نسي عمل ما طلبته تشعر وكأنها مصدر إزعاج أو تستجدي مساندته، وهذا يشعرها أنها ليست حاضرة في ذهنه، ولا محترمة عنده،

وإن اتخذ موقفا استعلائيا حينما تطرح عليه أسئلة متعلقة بقرارات تخص حياتهما معا، فستشعر كأنها حمل عليه أو تضيع وقته، وكذلك حينما لا يجيب عن أسئلتها أو تعليقاتها فتشعر أنها غير موجودة وأنها مهملة ومحكوم عليها، وأنها لا تلقى الاحترام.

إن قدّرت ما قام به من أجلها
وتوقفت عن التركيز على ما لم يقدّمه،
وتوقفت عن الشكوى،
وبذلت بعض الشكر والامتنان لما يقدمه،
وتلقته بابتسامة الرضا،
فستدفعه لتقديم المزيد
رغبة في الحصول على رضاها.

رابعاً: حاجته للإعجاب

مقابل حاجتها للإخلاص.

حاجته للإعجاب تعني: أن تنظر إليه بإكبار وابتهاج واستحسان سار، وأن تكون مذهولة بسرور من خصائصه الفريدة ومواهبه وصفاته المميزة (مثل الأمانة - الاستقامة - اللطف - الحب - التفهم - الفكاهة - القوة - الإصرار...)، فإن عدلت سلوكه أو أخبرته بما يجب أن يفعل، وكيف يجب أن يفعل سيشعر أنه يُعامل كطفل ويتعرض للإذلال.

لكنها إن أظهرت إعجابها، وشعر هو به، فسيشعر بالأمن لدرجة تجعله ينذر نفسه لامراته ويهيم بها.

وأما حاجتها للإخلاص فتعني: أن يتعهد بدعمها وإشباعها، وأن يشعرها بتفانيه وولعه بها، وأن مشاعرها وحاجاتها أكثر أهمية من احتياجاته الأخرى كالمُـل والدراسة والتسلية، أي أنها تحتل المرتبة الأولى في حياته، فستُعجب به. لكنه إن قلّل من أهمية مشاعرها، وأعطى أولوية اهتمامه للأطفال أو العمل، ستشعر أنها ليس لها منزلة خاصة عنده، وبالتالي فهو غير مخلص لها، وستفقد إعجابها به.

إن أظهرت إعجابها، وشعر هو به،
فسيشعر بالأمن لدرجة تجعله ينذر نفسه لامراته ويهيم بها.

وإن أشعرها بتفانيه وولعه بها،
وأن مشاعرها وحاجاتها أكثر أهمية من احتياجاته الأخرى
وأنها تحتل المرتبة الأولى في حياته،
فستعجب به.

خامسا: حاجته للاستحسان

مقابل حاجتها للتصديق.

حاجته للاستحسان تعني: أن تشعر أنه رجل مميز وتستحسن ما هو عليه، وأن تعترف بطيبته، ويكون لديها رضا شامل به (وهذا لا يعني أن توافقه على كل شيء، وإنما تركز على كل الأسباب الخيرة وراء ما يفعله، حتى لو لم يعجبها تصرفه)، إنه يريد في أعماق نفسه أن يكون بطل امرأته وفارسها، ويريد أكثر من أي شيء آخر أن ينجح في خدمة المرأة التي يحبها و في حمايتها. فإذا اعترضت على سلوكه وأرادت أن تغيره، أو عبّرت عن انزعاجها مما يفعل، أو انتقدته، سيشعر أنه لم يعد ذلك الإنسان الطيب، ولم يعد يلق استحسانها. وكذلك إن شعر أنه يحبّ أملها، أو عبّرت له عن إحباطها باستهجان ورفض، فسيفقد شعوره بالاستحسان.

لذا فعلى المرأة التي ترغب في منح الاستحسان أن تتوقف عن الانتقاد ومحاولات تغيير سلوكه، أو معاملته وكأنه ليس لديه سبب وجيه فيما قام به، وأن تراعي ذلك ليس فقط بما تقوله من كلام، وإنما بنبرة صوتها ونظراتها المستهجنة، خصوصا وأن الرجل يكون في أمسّ حاجته لاستحسان زوجته ومحتاجا حاجة قصوى لحبها حين يرتكب خطأ، وحين ينسى أن يقوم بمهمة أو ينسى الوفاء

ببعض المسئوليات.

وأما حاجتها للتصديق فتعني: أن يصادق على مشاعرها وذلك بألا يعترض عليها أو يجادل فيها، ولا يحاول إبطائها بأن يقول مثلاً: (الأمر ليس بهذه الأهمية - أنت تعطين الموضوع أكبر من حجمه - ليس عليك أن تتضايقي من هذا).. وإنما يتقبلها ويؤكد على صحتها (وهذا التأكيد ليس معناه أن يتفق معها في وجهة نظرها، وإنما فقط يؤكد على حقها في أن تشعر بالذي تشعر به). هذا التصديق يجعلها تشعر أنها محبوبة، فتمنحه الاستحسان.

لكنه إذا حاول إبطال مشاعرها بأن يشرح لها لماذا يجب ألا تكون متضايقة، أو يحاول إشعارها أنها على خطأ، أو يقلل من أهمية مشاعرها، فستستاء بشدة، وتشعر أنها غير محبوبة ولا مدعومة ولا مصدقة، وستسلبه الاستحسان الذي يتوق للحصول عليه، وتنهال عليه بالانتقاد وتصحيح تصرفاته، وتمنحه الكثير من الاستهجان الذي يخشاه.

إنه يريد في أعماق نفسه أن يكون بطل امرأته وفارسها،
ويريد أكثر من أي شيء آخر أن ينجح في خدمة المرأة التي يحبها و في حمايتها.
فإذا اعترضت على سلوكه وأرادت أن تغيره،
أو عبّرت عن انزعاجها مما يفعل، أو انتقدته...
سيشعر أنه لم يعد ذلك الإنسان الطيب، ولم يعد يلقى استحسانها.

سادسا: حاجته للتشجيع

مقابل حاجتها للتطمين.

حاجته للتشجيع تعني: أن تعبر عن الثقة بشخصه وقدراته، مما يعطيه الأمل والشجاعة، حيث يعبر موقفها عن ثقة وتقبل وتقدير وإعجاب واستحسان، لذا فهو يشجع الرجل على إظهار إمكاناته، ويحفّزه على تقديم اطمئنان لطيف هي تحتاج إليه. ولكنها إن انتقدت تصرفاته، أو صححت قراراته، سيشعر أنها لا تشجعه على فعل الأشياء بنفسه، وكذلك إن لامته على تعاستها، فسيشعر بعدم التشجيع ليكون فارسها في الدرع اللامع، فيريد الانسحاب.

وأما حاجتها للتطمين فتعني: أن يقوم الرجل بتطمينها باستمرار أنها لا تزال محبوبة، ومهما أظهر الرجل لها من الاهتمام والفهم والاحترام والإخلاص والتصديق، فستبقى حاجتها لذلك التطمين. وهذا يحتاج أن يقول لها ما يطمئنها بعد أن ينصت لمشاعرها، فإن صمت فقط وابتعد فستشعر بعدم الأمن، وكذلك إن توقع منها أن تكون أكثر استقلالية، فستشعر أنه من الخطأ أو الضعف أن تكون لديها مشاعر، فستشعر بعدم الأمن وعدم الحماية، ولأنها غير مطمئنة فلن تمنحه التشجيع.

أن يقوم الرجل بتطمينها باستمرار أنها لا تزال محبوبة،
ومهما أظهر الرجل لها من الاهتمام والتفهم والاحترام
والإخلاص والتصديق، فستبقى حاجتها لذلك التطمين.

وأن تعبر هي عن الثقة بشخصه وقدراته،
مما يعطيه الأمل والشجاعة،
حيث يعبر موقفها عن ثقة وتقبل وتقدير وإعجاب واستحسان،
لذا فهو يشجع الرجل على إظهار إمكانياته،
ويحفّزه على تقديم اطمئنان لطيف هي تحتاج إليه.

الحاجة الأهم لكليهما

* الشيء الثمين الذي يقدم للمرأة جميع احتياجاتها هو الإنصات لمشاعرها بتعاطف صادق.

لكن الرجل لا يستطيع تقديم الإنصات بسهولة، لذا لابد أن تطلبه المرأة منه، كما أنه يحتاج الكثير من التشجيع لينصت، وأن تقدم له الشكر والامتنان بعد أن يقدم لها الإنصات، كأن تقول له: (أنا في مزاج سيء - هل لك أن تسمعي قليلا - سيساعدني ذلك على أن أشعر أنني أفضل بكثير)، وبعد أن ينصت لمشاعرها عليها أن تقدم له الشكر: (شكرا لك لأنك أنصت إليّ، لقد ساعدني هذا كثيرا، وأنا ممتنة لك حقا)، وبهذا ستشجعه على الإنصات لها في المرات القادمة.

وأما الشيء الذي يذهب بكل حاجات المرأة هو رفض تلك المشاعر، وعدم الاكتراث بها.

والشيء الذي يحقق للرجل جميع احتياجاته هو التمكن:

وسر التمكن ألا تحاولي أبدا تغييره أو تحسينه، فطريقة التعبير عن الحب للرجل تعني أن تثقي أنه سيحل كل مشكلاته بنفسه.

بينما محاولات التغيير تذهب بكل احتياجاته العاطفية فتجعله يقاوم.

ولكي لا يشعر أنك تحاولين تغييره فعليك أن:

- 1- لا تطرحي الأسئلة حينما يتضايق.
- 2- شاركه مشاعرك - ولا تطلي منه أن يتغير.
- 3- لا تقدمي النصح من دون طلب.
- 4- أظهرى أنه لا يلزمه أن يكون كاملاً ليستحق حبك.
- 5- قومي بفعل ما تحببته لتكوني سعيدة، ولا تعتمدى عليه في ذلك.
- 6- حينما تشاركه مشاعرك السلبية لا تطلي منه فعل شيء، وإنما فقط أن يأخذ مشاعرك بعين الاعتبار.
- 7- لا توبخيه أو تصححيه، اجعلي مشاعره أهم من الصواب - ما لم يكن الأمر حراماً.

حاجاتهما

حاجته للثقة مقابل حاجتها للرعاية
حاجته للتقبل مقابل حاجتها للتفهم
حاجته للتقدير مقابل حاجتها للاحترام
حاجته للإعجاب مقابل حاجتها للإخلاص
حاجته للاستحسان مقابل حاجتها للتصديق
حاجته للتشجيع مقابل حاجتها للتطمين

فحاجات الرجل هي:

الثقة والاستحسان والتقبل والتقدير والإعجاب والتشجيع

بينما حاجات المرأة هي:

الرعاية والتفهم والاحترام والإخلاص والتصديق والتطمين

مثال على كيفية التعامل معه بإعطاء حاجاته، وبعدهم إعطائها:

حينما يتأخر الرجل عن العودة للمنزل:

التصرف الخاطيء من المرأة: أن تصبح عابسة الوجه مقطبة الجبين، وتبدأ بتوجيه الأسئلة له وهي متضايقه: (لماذا لم تتصل؟ - كيف يمكن لك أن تتأخر لهذا الوقت؟ - ماذا يُفترض بي أن أفعل؟)، ونبرة صوتها لا تدل على أنها تبحث عن إجابة، وإنما تقول له لا يوجد سبب مقبول لتأخره. وعندما يسمع الرجل مثل هذه الأسئلة لن يسمع مشاعرها، وإنما سيسمع استهجانها، ويشعر برغبتها التطفلية لمساعدته ليكون أكثر مسئولية، ويشعر أنه عرضة للهجوم فيصبح أكثر دفاعية، بالإضافة لمدى الألم الذي يسببه استهجانها له.

أما التصرف الصحيح: بدلا أن توبخه لأنه تأخر، أو تظهر له استياءها من تصرفه، عليها أن تنقل له مشاعرها هي، فتقول له: (أنا لا أحب أن أنتظر عندما تتأخر - لقد كنت قلقة من أن أمرا ما قد حدث لك - في المرة القادمة سأكون ممتنة لك لو تتصل لتخبرني أنك ستتأخر)، وحينها بدلا من أن يبرر لها، ويوصل رسالة لماذا ليس من حقها أن تكون غاضبة، يمكنه أن ينصت دون توضيح، ويقول آسف لأنني أزعجتك.

فال المطلوب منها إذن أن تتحدث عما يسعدها، وأنها ستكون ممتنة له لو فعل ما تريده، وألا تجعله يشعر بالخطأ لتصرفه.

وعلى المرأة أن تفهم أن الرجل يستجيب بطريقة أفضل للعبارات القصيرة

والمباشرة، فالمحاضرات والأسئلة نتائجها عكسية.

الشيء الثمين الذي يقدم للمرأة جميع احتياجاتها هو الإنصات
لمشاعرها بتعاطف صادق.

والشيء الذي يحقق للرجل جميع احتياجاته هو التمكين،
وسر التمكين ألا تحاولي أبدا تغييره أو تحسينه.

وحيثما تريد من تعديل سلوكه: تحدثي فقط عما يسعدك،
من دون أن تشعر به بالخطأ لتصرفه.

الخلاصة

ومما سبق نستطيع أن نلاحظ كيف لتقديم الحاجات أن يكون مشبعاً للطرفين، وذا نتائج إيجابية، وكيف لسلب الحاجات أن يكون مؤذياً وسلبياً ويكون سبباً في الشجار والتزاع.

كما أن أسوأ ما في الأمر أنه قد يدفع المحروم من حاجته للبحث عن دعمه ويعطيه حاجته الملحة التي لم يحصل عليها في إطار الزوجية، فتقع الخيانات عند من لا يعظم في قلوبهم خوف الله. وللأسف معظم حالات الخيانة من الرجل هي بحث عن امرأة تشعره أنه ناجح وأنها سعيدة معه، وتقدم له القبول والاستحسان والتقدير والإعجاب، كما أن معظم حالات خيانة المرأة هي البحث عن رجل يسمعها، ويشعرها أنها مركز اهتمامه، ويمنحها الدعم النفسي والتعاطف، مع أن الأمر في غاية اليسر، ويمكن لكليهما تقديم ما يحتاجه الآخر بكل بساطة ويسر، فنتجح علاقتهما نجاحاً تاماً.

وكذلك نلاحظ الفرق بينهما في نظام النقاط:

(معنى النقاط أن لكل منهما داخله ما يشبه نظام الدرجات المدرسية، وحين يقدم الآخر شيئاً جميلاً يمنحه درجاته المناسبة، وحين يفعل شيئاً سيئاً يسلبه من درجاته التي حصلها سابقاً)

فالنقاط التي تعطيها المرأة للرجل والتي تقدرها حقاً: تتعلق بالمشاعر واللمسات

والكلمات الجميلة والهدايا الصغيرة كزهرة أو بطاقة وردية اللون أو إعطائها الاهتمام والحب والإنصات. ومقابل ذلك ستمنحه المرأة الكثير من التقدير، لكنها لو لم تحصل على حاجتها ستتحول من التقدير واللفظ للاستياء وكثرة المطالبة.

ونلاحظ أن النقاط التي يعطيها الرجل للمرأة: تتعلق بما يشبع حاجته للرجولة كالثقة والتقبل والتقدير، إضافة لاحتواء أخطائه الصغيرة، كما أنه يمنح النقاط الجزائية بسخاء حينما يشعر أنه غير محبوب، فهو لم يحصل على احتياجاته لأن زوجته تعامله بدون ثقة أو تقبل أو تقدير، فيشعر أنه مجروح منها، فينكر كل ما بذلته من أجله، كما أنه يفقد الحافز للبدل ويصير سلبيا.

لذا على كل منكما أن يبادر بتقديم حاجات شريكه لتزدهر علاقتهما، وتنمو المشاعر في جو من المودة والرحمة والدفع.

ثالثا: كيف تؤثر تلك الاختلافات على علاقاتنا سلبا وإيجابا؟

ثالثاً: كيف تؤثر تلك الاختلافات على علاقاتنا سلباً وإيجاباً؟

أو كيف نستفيد من اختلافاتنا

في تنمية علاقاتنا؟

كل الاختلافات التي ذكرناها سابقاً قد تكون مصدر إشباع أو إخفاق في العلاقة، فإذا فهمناها وراعيناها في تعاملاتنا، ستكون مصدراً للسعادة ونمو العلاقة، وأما إذا جهلناها أو تجاهلناها ولم نتعامل مع شريكنا على أساسها فإنها ستكون سبباً في الكثير من المشكلات، وقد تسبب تدهور العلاقة، وقد تدمرها بالكامل.

المشكلة أننا حين نتعامل مع الآخر على طبيعتنا نحن نسيء إليه، قد تكون نوايانا طيبة، وقد نحاول جاهدين أن نسعد شريك حياتنا وأن نرضيه، لكن طبيعتنا وجهلنا بما يحتاجه شريكنا هي التي تدفعنا للتصرف الخطأ. والميزة التي نحصل عليها بفهم الاختلافات أننا نتغير حين نعلم أننا نسير في الطريق الخطأ وأننا نسبب التعاسة لشريكنا ولا نُسعدُه، فنبدأ في عمل ما يناسبه وما يحسن العلاقة.

المشكلة أننا حين نتعامل مع الآخر على طبيعتنا نحن نسيء إليه،

مع أن نوايانا طيبة.

والرائع أننا حين نفهم الاختلافات، نتغير،

فَنُسعد شريكنا ونُسعدنا.

1- محاولة الرجل حل مشكلات المرأة، ومحاولة المرأة تحسين الرجل وتطويره.

<p>1- حين تحب المرأة زوجها فإنها تحاول تحسينه وتطويره، فتبادر بتقديم النصائح له، وتحاول تغييره.</p>	<p>1- حين يحب الرجل زوجته فإنه يحاول مساعدتها على التخلص من المشاعر السلبية بأن يحاول حل مشكلاتها.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

المشكلة بالنسبة للرجل: أنه إذا أحب المرأة يأخذ على عاتقه مسؤولية شعورها بالسعادة والرضا، وهذا ما يشعره أنه ناجح، وأنه يحدث فرقاً في حياتها، فإذا استاءت شعر بالفشل وأصابه الحزن.

لذا حتى وإن اشتكت المرأة من مشكلات بعيدة عنه، فإنها تشعره أثناء ضيقها وغضبها أنه هو المسئول، وتلك الشكوى تشعره بالفشل في إسعادها، فيحاول أن يحل مشكلاتها بسرعة مستخدماً مهارته الأولى في حل المشكلات، اعتقاداً منه أنه حين يحل مشكلتها فإنه سيزيل ضيقها، وتعود البسمة لوجهها من جديد. وهذه طريقته في التعبير عن الحب.

فإذا عجز عن حل مشكلاتها فإنه يقلل من شأن تلك المشكلة ومن شأن المشاعر المصاحبة لها، رغبة منه في التخفيف عنها وألا تكون متضايقه، وكل هذا يسيء

للمرأة بشدة. فهو - بجهله بحاجتها - قد هاجمها في حاجتها الأولى لأن يستمتع لها فقط، وينصت بتعاطف لما تشعر به.

والحل: أن تخبره زوجته بأن حاجتها الأولى هي الإنصات، وأنه حين ينصت فسيكون قد قدّم الحل للمشكلة بالفعل، وأن مجرد إنصاته بتعاطف واهتمامه لأمرها بمثابة تقديم الدعم الذي تحتاجه. وحينها ستشعر أنها محبوبة ومسموعة، فتشعر بالرضا والإشباع والسعادة، وتستطيع أن تمنحه الثقة والتقبل.

=====

أما مشكلة المرأة: فإنها حين تحب زوجها فإنها تجعل همّها الأول أن تطوّر هذا الرجل وتُحسنه، فتبدأ في تقديم النصائح، وتحاول تصحيح أخطائه، وتقوّم الكثير من التصرفات التي يقوم بها رغبة منها أن يتغير ويصير أفضل. ولكنها حين تفعل ذلك توصل له الرسالة الأكثر إيلافاً: (إنها لا تثق به، ولا بقدرته على تدبر الأمور وحده). إنها تهاجمه في حاجته الأولى للثقة، وحاجته أن يُقبل كما هو.

والحل: أن تفهم المرأة تلك الحاجة الملحة لدى الرجل أن يُوثق به، وأن نصحها له بجرح كرامته الرجولية، وأن تتوقف عن تقديم النصح من دون طلب. حينها سيكون تقبلها له وثقتها فيه هما الداعم القوي له، وسيشعر أنه محبوب، وحينها سيتحسن من تلقاء نفسه ليرضيها أكثر، كما أنه سيكون أكثر اهتماماً بها، وحرصاً على إشباع حاجاتها العاطفية.

أخبري زوجك بأن حاجتك الأولى هي الإنصات،
وأنه حين ينصت فسيكون قد قدّم الحل للمشكلة بالفعل.

تفهمني حاجته الملحة أن يُوثق به، وأن نصحك له يجرح
كرامته الرجولية،
وتوقفي عن تقديم النصح من دون طلب.

2- دخوله للكهف،

وبقاؤها تتحدث.

و حين تتعرض المرأة للمشكلات تحتاج للتحدث عما تشعر به، وتميل للتوسع والانتقال من مشكلتها الحالية لمشكلات أخرى.

2- حين يتعرض الرجل للمشكلات يحتاج لأن يدخل كهفه، وينفرد بنفسه، كما يحتاج للقيام ببعض الأنشطة المسلية التي تنسيه مشكلته.

- بينما لغة المرأة تعبر عن المشاعر، والمشاعر تقبل المبالغة، ولا تقاس. والصمت عند المرأة لا يكون إلا لضيقها من الآخر، أو لأن ما ستقوله مؤلماً، أو لأنها لا تريد التحدث معه لأنها لم تعد تثق به، أو لا تريد أن يكون لها صلة به.

- لغة الرجال التي يعبرون ويستجيبون بها هي المعلومات والحقائق، وهي تحتاج للدقة وتُقصد حرفياً.

كما أن الصمت لدى الرجل يستخدم للتفكير في مشكلته، أو لأنه مترعج أو يعاني من ضغط ما.

المشكلة: أن الرجال والنساء مختلفون في تعاملهم مع المشكلات، فالرجل حين يصاب بالمشكلات يحتاج للصمت والانفراد بنفسه لبعض الوقت حتى يتمكن من حل مشكلته، وينشغل لبعض الوقت بما ينسبه مشكلته، ولكن هذه التصرفات تزعج المرأة كثيرا، لأنها حين تصمت يكون صمتها دليلا على أنها لم تعد تثق في الشخص الذي تصمت معه، أو أن ما ستقوله سيؤلمه بشدة، فتفترض الأسوأ بصمته، فتظل تطارده لتخرجه من تلك الحالة، وتحاول إجباره على التحدث معها رغبة منها في تقديم المساعدة والمساندة التي تحتاجها كل امرأة حين تواجهها المشكلات، إنها لا تفهم أنه مختلف وأن حاجته الذكرية مناقضة تماما لحاجتها كأنثى. وكلما طارده أو حاولت مساعدته أو حاولت دفعه للتحدث زادت الحالة سوء، وطالت المدة التي يستغرقها في كهفه أكثر، وكذلك إن أظهرت استياءها من عزلته تلك.

والحل: أن تفهم المرأة طبيعة الرجل ، وحاجته الماسة للانفراد بنفسه حين يمر بالمشكلات، وأن تفهم أن هذا ليس دليلا على أنه لا يحبها ويتجاهلها أو يريد أن ينسحب ويتركها.

فإن أردت أن تخرجه من كهفه بسرعة، فقمي بالتالي:

1- لاتستهجني حاجته للانفراد بنفسه.

2- لا تحاولي مساعدته بالمقترحات.

3- لاتسأليه حول مشاعره.

- 4- لا تجلسي عند باب الكهف تنتظريه.
- 5- لا تقلقي عليه أو تشعرى بالأسى، فثقتك أنه قادر على تدبر ما يزعجه مهمة جدا لكرامته وتقديره لذاته كرجل.
- 6- انشغلي عنه بعمل يجعلك سعيدة.
- وحين تتقبل المرأة أمر الكهف ببساطة، سيشعر الرجل أنه محبوب ومقبول، وبالتالي سيخرج من كهفه سريعا ويعود إليها كما كان.
- وعلى الرجل أن يُطمئن المرأة بكلمات تشعرها بالأمان، فقله (إنني بحاجة لبعض الوقت بمفردي ثم سأعود إليك) سيمنعها من القلق، فكلمة سأعود ستُحدث فارقا عميقا ومددهشا في نفسها.



أما مشكلة المرأة: فإنها حين تصاب بالمشكلات تكون مشوشة عاطفيا، وتحتاج فقط لأن تتحدث عن مشكلتها، ويقودها الحديث عن مشكلتها للتعمق والتوسع في الكثير من المشكلات الأخرى، وتظل تشكو ويبدو عليها الكثير من الانزعاج، وحينها يستاء الرجل، ويشعر أنه هو المألوم على ما يحدث لها، حيث يربط حديثها عن مشكلاتها بكونه يأخذها بطريقة ما، فيشعر الرجل أنه مُهَاجَم، فيبدأ في الدفاع عن نفسه، وربما هاجمها هي واتهمها بالمسئولية، وكلما دافع عن نفسه أكثر كلما صارت أكثر انزعاجا.

والحل: 1- أن تقوم المرأة بإخباره أنها لا تلومه، وإنما هي فقط بحاجة للتحدث عما يضايقها، وأنها ستشعر بالراحة لو أنصت لها فقط، وهي بالفعل ستصير

كذلك لو أنصت، فحينما تشعر أنها قد تمكنت من الحديث عما يضايقها، وأنها قد سُمعت، ستتوقف عن التركيز على مشكلاتها، وتصير إيجابية، وتصبح ممتنة ومتقبلة - حتى لو كانت تلومه وتنتقده وتهاجمه قبل قليل.

2- أن تجعل أسلوبها أخف حدة وهي تتحدث عن مشاعرها، مراعاة لحساسيته هو من الشكوى، وحتى لا تبدو وكأنها تلومه فيصعب عليه الاستجابة الودودة لها.

3- أن تخبره أنها تُثَمِّن الأشياء التي قام بها من أجلها لجعل حياتها أسهل وأفضل، وعندها سيسهل عليه كثيرا أن ينصت لشكواها.

4- على المرأة أن تتجنب الحديث معه لو كان في حالة سيئة، حيث سيصعب عليه أن يكون ودودا معها.

حين تتقبل المرأة أمر الكهف ببساطة،
سيشعر الرجل أنه محبوب ومقبول،
وبالتالي سيخرج من كهفه سريعا ويعود إليها كما كان.
أن تخبره أنها تُثَمِّن الأشياء التي قام بها من أجلها لجعل
حياتها أسهل وأفضل،
سيسهل عليه كثيرا أن ينصت لشكواها.

3- متى يعطي الرجل،

ومتى تعطي المرأة؟

<p>- المرأة تكون محفزة للعطاء حينما تشعر أنها محبوبة ومعززة، وأن زوجها يهتم بأمرها، ويرعاها.</p> <p>- المرأة تعطي بدون طلب. وترى أن عليها ألا تطلب، فإن كان يجبها فسيقدم ما تحتاجه هي بدون طلب.</p> <p>- دائما تتحدث وتطلب بطريقة غير مباشرة.</p>	<p>3- الرجل يكون متحفزا للعطاء ، حينما يشعر أن هناك من يحتاجه، وأنه موثوق به، وما يقدمه سيلقى التقدير.</p> <p>- الرجل ليس محفزا لتقديم الدعم، ما لم يُطلب منه أولا. فإذا لم يُطاب منه فسيظن أن كل شيء على ما يُرام.</p> <p>- أسلوبه مباشر، والمشروع المحدد يحفزه.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

المشكلة بالنسبة للرجل: أنه لا يتحفز للعطاء إلا حينما يشعر أن هناك من يحتاجه حقا، ويثق به في تقديم العون له، وأن ما سيقدمه سيلقى التقدير حقا < بينما المرأة ترى أنه ليس عليها أن تطلب، وإنما عليه أن يشعر بما تحتاجه ويقدمه من دون طلب إن كان يجبها حقا، فإذا اضطرها للطلب فإنها ستكون مستاءة

جدا، ولن تطلب بأسلوب جيد، وإنما بضجر وملل. وحينما يتحول طلبها لمطالبة فإن الرجل لن يسمع من وراء هذا الطلب إلا اللوم والاستياء والشكوى من تقصيره، وسيقرأ بين السطور أنها تعيسة معه، وحينها سيشعر أنه فاشل وسيحبط، وبالتالي سيفقد حافزه للعطاء، فهو غير موثوق به ولا مقدّر فلماذا يتعب نفسه؟!

- والحل:** 1- أن تقوم المرأة بطلب ما تحتاجه منه طلبا صريحا ومحددا بدقة، فهذا ما يفهمه الرجل ويستطيع تنفيذه.
- 2- أن يكون أسلوبها في الطلب مفعما بالثقة فيه (بمعنى أنها تثق أنه لن يخذلها وسيفعل ما بوسعه ليرضيها).
- 3- أن تشجعه ليعطي أكثر بإظهار الامتنان والكثير من التقدير لما يعطيه، وألا تدع إنجازاته تمر دون أن تثنى عليها، وأن تستمر في طلب دعمه.

وحينما يشعر الرجل أنه موثوق به، ومقبول وما يفعله يلقي التقدير، فسيفعل ما بوسعه ليرضي شريكته ويسعدها. إنه فقط بحاجة لأن يُمنح الحب - حب الثقة والقبول والتقدير - فالحب يدفعه للثقة بنفسه ليفعل الكثير من أجل شريكته، وأما حينما يشعر أنه لا يحدث أثرا إيجابيا في حياة شريكته، يصعب عليه أن يستمر في الاهتمام، ويصبح سلبيًا بالتدريج.



وأما مشكلة المرأة: فتنشأ حين يصبح الرجل سلبيًا وغير مهتم، حيث تشعر أنها

تقدّم أكثر مما تتلقاه، وبما أن المرأة لا تُحفّز للعطاء إلا حينما تشعر أنها محبوبة ومعزّزة، فستتعب من البذل وتستاء من الشعور بالمسئولية، وتشعر بحاجتها لأن تستريح ويُعنى بها لبعض الوقت.

والحل: أن تتوقف عن بذل ما فوق طاقتها، وتبذل ما تستطيعه فقط، وأن تبدأ في طلب العون منه بأسلوب لطيف و مفعم بالثقة وبدون أية مبررات، وتجعل طلبها مباشرا وقصيرا ومحددا بالموعد فهذا ما يفهمه الرجل، ثم تقدّر ما سيمنحه لها من وقته أو جهده أو ماله.

فعلى سبيل المثال إن كانت تريده أن يعينها في مذاكرة الأولاد فعليها أن تطلب ذلك بطريقة تحفّزه، فتقول: (هل من الممكن أن تساعدني بمذاكرة مادة كذا للأولاد، كل يوم لمدة ساعة، سأكون شاكرة جدا لصنيعك)، ثم تثني عليه بعد ذلك بما يشعره بتقدير ما بذله وأن جهده لم يذهب سدى (لقد حصل الأولاد على درجات مرتفعة في المادة التي ذاكرتها لهم، شكرا على مساعدتك - أنت أب رائع).

وكذلك في إصلاحه للأعطال، أو ما يشتريه لها: (ياله من عمل رائع، لقد توقفت الغسالة عن العطل المتكرر بعد أن أصلحتها في المرة الأخيرة - شكرا لك)، (الثوب الذي اشتريته لي يبدو جميلا وهو يشعري بالراحة أثناء ارتدائي له، وقد أثني الجميع على ذوقه، شكرا جزيلا لك).

وأنا لا أطلب من المرأة أن تكذب وتدعي من أجل أن يمنحها زوجها المزيد، وإنما

أن تشكره فعلا ومن قلبها على ما قام به من عمل ناجح، وهذا سيدفعه للمزيد،
ولولا أهمية الشكر للرجل ما أكد رسول الله صلى الله عليه وسلم على أهميته،
فعن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال:
(لا ينظر الله تبارك وتعالى إلى امرأة لا تشكر لزوجها وهي لا تستغني عنه) 1944
صحيح الألباني

إنه حاجة ملحة لدى الرجل، وإشباعها سيعود على الرجل والمرأة بالسعادة
والخير الكثير.

الرجل لا يتحفز للعطاء إلا حينما يشعر أن هناك

من يحتاجه حقا،

ويثق به في تقديم العون له،

وأن ما سيقدمه سيلقى التقدير حقا.

شجعيه ليعطي أكثر بإظهار الامتنان والكثير من التقدير لما يعطيه،

ولا تدعي إنجازاته تمر دون أن تثني عليها.

4- حين ينسحب كالحزام المطاطي، وتترل في بثرها العميق.

<p>- والمرأة لها دورة خاصة بتقدير الذات؛ حيث تصعد وتهبط في قدرتها على حب نفسها والآخرين.</p> <p>وعندما ينخفض تقديرها، وتهبط في بثرها، تشعر بالفراغ الداخلي، وتحتاج أن تُغمر بالحب.</p>	<p>- الرجل له دورة خاصة به تسمى دورة المحبة الذكرية: (اقترب - انسحاب - اقترب مرة أخرى)</p> <p>وحين ينسحب يحتاج لأن يبتعد قليلا، حتى يصل لحدوده القصوى، ليستطيع أن يعود.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

المشكلة بالنسبة للرجل: أن لديه دورة خاصة بالمحبة، حيث يتعاقب آليا بين الحاجة للحب والحاجة للاستقلال، فهو يشبه في ذلك الحزام المطاطي حين يُشد بقوة، حيث يكون في البداية شديد الاقتراب، ثم ينسحب ويبتعد تماما حين يُشدُّ على آخره، ثم يعود للاقتراب مرة أخرى نفس المسافة التي انسحبها وبنفس القدر من القوة.

وهذا الانسحاب يختلف عن دخول الكهف، فالرجل يدخل الكهف من أجل أن يحل مشكلاته، ولكن الانسحاب هو الحاجة للمزيد من الحرية، فالرجل يفقد

ذاته عن طريق اتصاله بشريكته، وفجأة يشعر بأنه يريد بعض المساحة ليعتني بنفسه فقط لبعض الوقت، وعندما ينسحب الرجل ويبلغ مداه بالكامل يرتد فوراً للوراء، فإن كانت الزوجة عاقلة ولم تطارد زوجها فإنه سيعود مشتاقاً لها بقوة، وبعد أن بدا وكأنه لا يهتم بشريكته يصبح فجأة لا يستطيع العيش بدونها.

وأما إذا لم تكن الزوجة على قدر من النضج والاستقلال العاطفي، فإنها ستطارده أو ستعاقبه، وفي كلتا الحالتين ستكون خاسرة.

فلو ظلت تطارده، فستمنعه من العودة إليها، فكلما جرت وراءه سيهرب بعيداً عنها، ولن يجد الفرصة أبداً ليشعر بالشوق لها، وقد تفقده للأبد، والمطاردة قد تكون بدنية بملاحقته من مكان لآخر، أو عاطفية بالقلق عليه، أو حتى عقلية بطرح الكثير من الأسئلة عليه.

وإذا عاقبته على ابتعاده عنها فرفضته حين يعود، لن يشعر بالأمان في المرة القادمة حين يرغب في الانسحاب، وربما خالف الرجل طبيعته ليرضيها، وخوفاً من فقدان حبها، فيظل مقترباً ولا ينسحب أبداً، وتكون النتيجة أن يصاب بالمزاجية وسرعة التهيج أو السلبيّة أو الدفاعية.

والمعاقبة منها قد تكون بدنية أو عاطفية أو عقلية، فالبدنية تكون برفضه حينما يبدأ بالرغبة فيها، والعاطفية بأن تكون غير سعيدة وتلومه ولا تسامحه على إهماله لها، وعقلية بأن تمتنع عن مشاركته مشاعرها، وتصبح باردة ومستاءة، وربما

عقدت له استجابا عما حدث، وهذا الاستجواب يطفئه ولن يجد ما يقوله، فما حدث له حتى هو لا يجد تفسيراً له.

والحل: أن تتركه المرأة ينسحب كما يحلو له، وأن تشغل هي بنفسها، وبما يجعلها تشعر بالسعادة التي تظهر عليها، وحينها ستدهش من مدى سرعة تغير علاقتهما ربما في خلال أسبوعين، وحين يعود عليها ألا تعاقبه وإنما تستقبله ببشاشة وسعادة.

وأنا أرى أن هذا يبدو واضحاً في بداية الحياة الزوجية أكثر، حيث يصب الرجل كل اهتمامه على عروسه الجديد، ويبدو مهتماً بما جداً، فكل جديد لذة، والرجل - غالباً - يعشق الجديد كالأطفال، وحين يغمرها بالحب تزداد هي تعلقاً به، ورغبة في قضاء كل الوقت معه، ولكنه بعد مدة من روتين العلاقة تبدأ تلك الشرارة العاطفية في الهدوء النسبي، ويبدأ ينجذب لحياته السابقة وأصدقائه وهواياته ولعمله وإنجازاته ورغبته في النجاح، بينما هي قد أصيبت بالالتصاق ولم يعد لديها سواه لتهتم به، وهذا خطأ كبير قد يدمر العلاقة، حيث يشعر أنه قد فقد حريته تماماً، وربما دفعه للتخلص منها ليسترد حياته، لذا فعليها أن تعطيه مطلق حريته في فعل ما يحلو له - ما لم يكن حراماً - من ممارسة هواياته وقضاء بعض الوقت مع أصدقائه والاهتمام بعمله، وأن تقابله بابتسامة حين يعود، وتسأله كم كان يومه ممتعاً، وأن تستمتع هي بوقتها أيضاً فيما يفيد، وأن يظهـ ذلك عليها.

فإن فعلت ذلك، فإنها قد تمنعه من انسحابه بتلك الطريقة، وهو منع إيجابي وليس سلبيًا، فكما قيل فالممنوع دائما مرغوب، فإن ظلت تطارده وتحاصره فإنه سيشعر بالاحتناق ولن يجد متعة في علاقته، وربما عاد لها متجنبًا فقط للمشاحنات، ولكنها حين تعطيه مطلق الحرية فسيقترّب منها أكثر، وكما كانت مشغولة عنه فسيجد نفسه مدفوعًا نحوها وليس في الاتجاه المعاكس.



وأما مشكلة المرأة: أن لديها ما يسمى بدورة تقدير الذات، حيث تصعد وتقبط في قدرتها على حب ونفسها والآخرين فيما يشبه حركة الأمواج من مد وجزر، فعندما ترتفع الموجة تنظر لنصف الكأس الممتلئ، فترى الاكتمال في حياتها، وتشعر بالسعادة والتفاؤل، وترضى بأي شيء، وترى كل الأشياء جميلة، وتشعر أن لديها الكثير من الحب لتبذله.

وعندما تنخفض تشعر بالفراغ الداخلي، كما يقول د. جراي: (إنها تشبه التزلزل لبئر مظلمة، والغرق في الذات اللاواعية، في الظلام والمشاعر المتناثرة، والشعور بأنها وحيدة وغير مدعومة)، حينها ينصب تركيزها فقط على نصف الكأس الفارغ، فترى السلبيات التي في حياتها بوضوح أكثر وكأنها تراها بعدسة مكبرة فلا ترى إلا ما تفتقده، وتكون بحاجة ماسة لأن تُغمر بالحب.

وهنا تظهر المشكلات، فحين هبوطها لا تتمكن من تقدير شريكها ولا تقبله، كما أنها تكون مثقلة ومتهيجة في ردود أفعالها، والرجل الذي يرى ذلك يربط

مزاجها بسلوكه هو، وأنه المستول عن تعاستها، فيشعر بالإحباط، فإذا حاول منعها من الضيق، فإنه يكون قد ارتكب خطأ كبيرا حيث يمنعها من الشعور بالتحسن كذلك، فهي بحاجة لأن تصل لقاع بئرها وقمة مشاعرها السلبية قبل أن تعود لها المشاعر الإيجابية من جديد.

وأما إذا كان رد فعله سيئا للغاية، فهذه هي المشكلة الكبرى لأنها لو لم تغمر بالحب فقد يبدو الأمر غير مأمونا لها في المرات المقبلة، وبالتالي ستكتب مشاعرها السلبية وتحاول التظاهر أن كل شيء على ما يرام، وحينها سيحدث أمرين سيئين :

- 1- المشاعر السلبية المكبوتة ستقمع معها المشاعر الإيجابية، فيموت الحب وتبدو المرأة تدريجيا وكأنها عديمة الشعور وبدون عاطفة.
- 2- إذا ظلت تقمع وتقمع في مشاعرها السلبية فإن تلك المشاعر لن تموت، وإنما ستتراكم بداخلها، وقد تنفجر في أي وقت بشكل مفرط لا يمكن التحكم به إطلاقا.

- والحل:** 1- أن يغمرها الرجل بالحب وقت تكسر موجتها، فإذا شعرت أنها محبوبة، فبنفس الفجائية التي هبطت فيها سترتفع.
- 2- أن ينصت لها بتعاطف وتفهم.
 - 3- أن يعطيها وقتا كافيا لتحسن نفسيتها ويكون أكثر صبرا وتفهما، فلا يتوقع أن تتحسن فجأة بعد أن يستمع إليها.
- فإن أعطاها حاجتها لتكون مدعومة، وصادق على مشاعرها، وأعطاه الاهتمام

والنفهم ، سيعطيها الفرصة لتكون أكثر إيجابية فيما بعد، ولنكون أكثر استحقاقا له.

أما إذا اعتبرها مستاءة منه، وتلومه على تعاستها وأنه فاشل، فهاجمها و عاملها بأسلوب قاس فقد تكون الموجة الطبيعية تلك سببا في التباعد بين الزوجين، وقد تكون سببا في خلافات وشجارات لا داعي لها.

– إنه يشبه الحزام المطاطيّ حين يُشد بقوة؛ حيث يكون في البداية شديد الاقتراب، ثم ينسحب ويبتعد تماما حين يُشدُّ على آخره، ثم يعود للاقتراب مرة أخرى نفس المسافة التي انسحبها وبنفس القدر من القوة.

– إنها تصعد وتمشط في قدرتها على حب ونفسها والآخرين فيما يشبه حركة الأمواج من مد وجزر، فعندما ترتفع الموجة تنظر لنصف الكأس الممتلئ، فترى الاكتمال في حياتها، وعندما تنخفض تشعر بالفراغ الداخلي.

5- الرجل والمرأة أثناء الخلافات.

- المرأة أثناء الخلافات تعبر عن
الرفض وعدم الثقة.

حتى لو تقصد ذلك، فنظرهما
ونبرة صوتهما توحيان بذلك.

- وحينما يغضب **تميل للوم**
الرجل، وجعله يشعر بالذنب
لتصرفه، وتبدو انتقادية ومستاءة،
وصوتهما يحمل معنى عدم الثقة ولا
التقبل ولا التقدير.

- أسوأ ما يزعجها أن يلقي
الرجل التعليقات التي تصحح
مشاعرها أو تبطلها، وهذا يدفعها
لانتقاده وعدم الثقة به.

- الرجل أثناء الخلافات ينسى
اللطف، ويركز على كونه صواباً
ويعبر **بعيدا عن اللطف**
والاحترام، وكأنه يهاجم.

- وحينما يغضب **يميل لإصدار**
الأحكام السلبية على المرأة
ومشاعرها، كما أن صوته أثناء
الخلاف يحمل معنى عدم الاهتمام
بشريكته.

- إن أسوأ ما يزعج الرجل أثناء
الخلاف أن تستهجن المرأة أفكاره
وأفعاله، وهذا يدفعه لمهاجمتها.

<p>- هرمونات المرأة تدفعها - وقت الغضب - لمزيد من التحدث، فتلاحق الرجل لتحديثه مهما زاد غضبها.</p>	<p>- هرمونات الرجل مصممة وقت الغضب الشديد على الهجوم أو الهروب.</p>
<p>- عليها أن تأخذ وقتا مستقظعا، ولا تصر على الحديث معه لكي لا تزيد من غضبه، وتتحدث هي لشخص آخر تثق به.</p>	<p>- عليه أن يأخذ وقتا مستقظعا، ليحميها من اغتارب الذي بدخله، وخلال الوقت المستقطع يمارس نشاطا يحبه.</p>
<p>- إنها بحاجة لاجتماعات الزهرة التي تناقش مشاعرهما بدون التطرق إلى الحل.</p>	<p>- إنه بحاجة لاجتماعات المريح، والتي تحل المشكلة بدون التطرق للمشاعر.</p>

الحقيقة أن الاختلاف في وجهات النظر هو الأمر الطبيعي في حياة شخصين كل ما لديهما - تقريبا - مختلف، ولكن هذا الاختلاف قد يتحول لكثير من الخلافات والشجارات والمشاحنات، فقط إذا كانت حاجات الشريكين العاطفية غير مشبعة، والتي تدفع كلا منهما للتعامل مع الآخر بأسلوب الجدال الذي يقتل الحب، وكما يقول د. جراي: (ليس المهم أن تختلف وجهة نظرك، لكن ما يؤلم حقا هو الأسلوب الذي نعبر به عنها. فحتى لو قبلنا وجهة النظر الأخرى، فسندفعها عناداً

بسبب أسلوب تقديمها، لأنه لو كان أسلوب شريكنا غير وديّ وخال من التقدير والاحترام، فسيأتى تقديرنا لذاتنا لو تبيننا وجهة نظره).

فالمشكلة ليست مشكلة خلاف، وإنما مشكلة أسلوب كما سبق وأوضحنا، وكما يقول د. جراي عن وصف دوافع الرجل والمرأة خلف الشجار:

(فالرجل لا يستطيع التعامل بشكل جيد مع الاختلافات والخلافات ما لم تكن حاجاته العاطفية مشبعة، فحين يكون محروما من الحب الذي يحتاجه يصبح دفاعيا، ربما يبدو مجادلا حول الموضوع، لكن الحقيقة أنه لا يشعر أنه محبوب، فإذا تم إشباع حاجات الرجل الأولية العاطفية (الحاجات الست) سيخفف من ميله للانخراط في مجادلات مؤلمة، وسيكون قادرا على الاستماع والتحدث باحترام وتفهم ورعاية أكبر، ويكون قادرا على حل الجدلالات بالحديث والتفاوض والتنازلات دون تصعيدها.

وكذلك المرأة فقد يبدو ظاهريا أنها تجادل حول الموضوع المطروح، لكنها في الحقيقة تقاوم شريكها سرا بسبب شيء آخر، وهو وجود إحدى حاجات الحب الأولية لديها غير مشبعة، فتلك المشاعر والحاجات الصادقة تتراكم داخل المرأة ثم تنفجر خلال مجادلة، إما بطريقة مباشرة أو أنها تظهر في نبرة الصوت أو قسماات الوجه أو وضع الجسم، فإذا تم التعامل معها بأسلوب يشبع حاجاتها العاطفية ستصير المجادلة محادثة تدعيمية تحل الخلافات والاختلافات وتتغلب عليها).

إذن مشكلة الرجل: أنه يشتد غضبه كلما شعر أن زوجته لا تنفق به أو لا تتقبله كما هو أو لا تقدّره أو لا تعجب به أو لا تستحسنه أو لا تشجعه، ومشكلة المرأة: والتي تدفعها للغضب الشديد هو شعورها أن زوجها لا يهتم بها أو لا يحترمها أو لا يخلص لها أو لا يفهمها ويصادق على مشاعرها أو لا يعطيها

الشعور بالأمان.

لذا (فيمكن تفادي الجدالات لو فهمنا ما يحتاجه شريكنا، وتذكرنا أن نعطيهِه إياه، عندما توصل المرأة مشاعرها مباشرة، وعندما يؤيد الرجل تلك المشاعر، يمكن حينها تفادي الجدالات).

والحل: في مشكلة الخلافات هو:

1- إشباع الحاجات العاطفية للشريك: فتمنح المرأة زوجها الشعور بالثقة، و يمنحها هو الإنصات بتفهم وتعاطف.

2- مراعاة الأسلوب الذي نتناقص به: فنحترم حدود الآخر ونحن نقدم وجهة نظرنا المخالفة.

3- أخذ الوقت المستقطع؛ لمنع المناقشة من التحول لمشاجرة: بسبب دوافع الرجل الهجومية، ودوافع المرأة نحو إكمال الحديث تحت الضغوط الشديدة.

وإذا لم تُراعَى تلك القواعد فستتحول المناقشات لجدالات ثم لمشاجرات ومشكلات، هذه المشكلات المتكررة تؤثر في العلاقة الزوجية، وتسيء إليها، وتترك جروحا في النفس قد لاتزول مع السنوات الطويلة.

المشكلة ليست مشكلة خلاف،
وإنما هي مشكلة أسلوب.

يمكننا تفادي المجادلات والمشاحنات لو:
فهمنا ما يحتاجه شريكنا، وتذكرنا أن نعطيه إياه.
وراعينا أسلوب النقاش
وحرصنا على الوقت المستقطع.

6- الأعمال التي يقدّرهما كلا منهما.

<p>- المرأة تعطي النقاط على <u>عدد</u> الإنجازات، لذلك هي تقدّر الأعمال الصغيرة المتعددة.</p> <p>- كما أنها تمنح النقاط بسخاء على ما يدل على الرعاية والاهتمام والاحترام.</p>	<p>- الرجل يعطي نقاطا على <u>حجم</u> العمل وجودته، لذلك هو يركز اهتمامه على عمل واحد ضخم .</p> <p>- كما أنه يمنح النقاط بسخاء على الثقة فيه، وتقديره وتشجيعه واستحسانه وتقبله.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

المشكلة: أن الرجل حين يركز كل اهتمامه على عمل واحد عظيم، فإنه يهمل الأشياء الصغيرة والتي ترضي المرأة وتسعدها، **ومادامت المرأة غير سعيدة فإنها لن تقدّر ما يقدمه الرجل، وبالتالي سيشعر هو بفشله،** وهذا الشعور سيعود بالسلب عليها، فيبدو مبتعدا عاطفيا ويكون أكثر سلبية وأقل عطاء، لذا فمن مصلحتهما معا أن يفهما كيف يقيم شريك الحياة ما يقدمه من أعمال.

فحين يفترض الرجل أنه يحرز نقاطا كبيرة مع المرأة حين يقدم شيئا عظيما، فإنه يركز وقته وجهده واهتمامه على فعل شيء ضخم لها مثل بناء منزل مثلا،

وينسى في خضم الرحلة التي يسيرها نحو تحقيق الهدف الكبير أن يعطيها الأشياء الصغيرة التي تقدّر لها هي حقاً، مثل الاهتمام والعاطفة، والكلمات الجميلة التي يعبر بها عن إعجابه بها، والترهات القصيرة، وقضاء المزيد من الوقت معها، وتقيلها ومعانقتها، وتقديم الهدايا التي يعلم أنها تفضلها، وتقديم الزهور والعطور، وأن يكتب لها رسالة حب، وأن يدلّلها، وأن يتحدث إليها وينصت باهتمام، وأن يعرض عليها المساعدة فيما لا يستطيعه أو حين تكون متعبة أو مشغولة بالكثير من الأعمال.

فإذا لم يقدم تلك الأشياء وما يشابهها مما تحتاجه المرأة فإنها لن تقدّر ما يقدمه لها، وذلك لأنها ستشعر أنها مهملة وغير محبوبة.

وإذا كان الدافع الذي يشجع الرجل للاستمرار في العطاء هو التقدير، فإنه إن لم يشعر بالتقدير سيتوقف عن العطاء، وذلك لأنه سيشعر أنه غير محبوب لأنها لا تقدّر ما يبذله من أجلها، فيشعر أنه مجروح منها، وينكر كل ما تقوم به من أجله، فيفقد الحافز للبذل والعطاء.

والحل:

أولاً: أن تبدأ المرأة بإخبار الرجل بما تحتاجه هي حقاً، فهو مبرمج على العمل من أجل هدف عظيم، ولا يعلم شيئاً مما يدور في رأس زوجته.

ثانياً: أن تتلقى ما يقدمه لها بالتقدير (بابتسامة وشكر)، وحينها سيتعلم أهمية تلك الأشياء الصغيرة بالنسبة لها، ويبدأ في تقديمها من تلقاء نفسه.

وهذا سيحل مشكلتهما معا، فكما يقول د. جراي:

(الاحتياج الكبير لدى الرجل هو التقدير، فإذا لم يكن مقدراً حق قدره فمهما فعلت من واجبات سيكون ذلك لامعنى له وغير مهم تماماً له، فالرجل لا يحتاج من المرأة أن تقوم بالكثير من أجله، إنما فقط هو بحاجة لرد الفعل الوديّ، والذي يعتبر مصدراً رئيسياً للحب لديه، فسر إشباع الرجل يكمن في التعبير عن الحب بالمشاعر، وليس بالضرورة بالأفعال، فالرجل حتى لو لم يكن يشعر بالحب نحو المرأة يمكنه إذا تلقت منه ما يقدمه لها وقدرته، أن يبدأ في الشعور بحبها من جديد، فالحب عند الرجل يُشحن بفعله هو لا بفعلها هي، وكل ما عليها هو رد الفعل التديمي. وحين تقدمه فإن قلب الرجل ينفتح بمجرد أن ينبجح في إرضاء المرأة. بينما المرأة تفتح قلبها للرجل حين تحصل على الدعم الذي تحتاجه، بتلقي الرعاية والتفهم والاحترام، حينها سيعبر سلوكها آلياً عن الحب).

=====

الفروق بين الرجال والنساء في منح النقاط

وتلك هي مجموعة من أهم السلوكيات التي تلقى القبول والتقدير لدى الطرفين:

كيف تمنح المرأة النقاط؟	كيف يمنح الرجل النقاط؟
1- أنصت لها باهتمام وتعاطف واطرح الأسئلة.	1- كوني سعيدة لرؤيته حين يعود للبيت.
2- تبحث عنها حين تعود من العمل وتمتصنها.	2- إذا جرحته - اعتذري له، وامنحيه الحب الذي يحتاجه.
3- تضمها 4 ضمات في اليوم.	3- إذا أراد أن يصالحك بعد محادثة

فعمل لك أشياء صغيرة قدريه من جديد.

4- استمتعي معه بالعلاقة الخاصة.

5- في المناسبات الخاصة تعاظي عما يضايقك عادة.

6- عندما ينسحب لا تشعريه بالذنب.

7- عندما يعود من كهفه رحبي به من جديد، ولا تعاقبيه.

8- إذا ضل الطريق لا تغضبي.

9- لا تقولي (لقد أخبرتك) حين يخطيء.

10- إذا رفضتي أمرا ما، فلا تبرري.

11- إذا طلب أمرا ما فقبلته، ابقني في مزاج جيد.

12- اطلبي دعمه بدلا من التركيز على أخطائه.

13- لا تقدمي النصح وهو يقود، ثم أشعريه بالامتنان حين تصلا.

14- إذا خيب أملك فلا تعاقبيه.

4- قل لها أحبك مرتين كل يوم.

5- فاجئها برسالة حب.

6- المس يديها أثناء الحديث.

7- عندما تتحدثان أعطها كل انتباهك.

8- انظر في عينيها وأنتما تتحدثان.

9- خذها خلوة رومانسية قصيرة.

10- كن منتهبا لها أكثر في الأماكن العامة ولا تتجاهلها.

11- امتدح مظهرها.

12- أحضر لها الزهور.

13- اشتر لها الشوكولا والعطر.

14- اشتر لها فستانا جميلا.

15- أحضر لها مشروبها المفضل.

16- أظهر لها اهتمامك بمواهبها.

17- اشتر لها ما يدعم هوايتها (كالكتب - أو أدوات رياضية - أو سيديها الطبخ - أو ماكينة

خياطة).

18- تمشيا معا دون الأطفال.

19- أشعرها أنك تفتقدها وأنت بعيد.

20- دلك ظهرها ورقبتها وقدميها.

21- كن رقيقا وقم بتدليلها.

22- تعاطف معها إذا كانت متضايقة من أحد.

23- عندما تتأخر اتصل بها وأخبرها.

24- اعرض المساعدة حينما تكون متعبة.

25- اعرض عليها حمل الأشياء الثقيلة.

26- اقرأ لها ما يهمها في الصحيفة.

27- لا تغير القناة وهي تشاهدها.

15- كوني لبقة في التعبير عن خيبة أملك أو استيائك مما قدمه لك (كمطعم سيء - أو هدية لم تعجبك - أو نزهة مملة).

16- أخبريه بمشاعرك السلبية بأسلوب متزن.

17- إذا أضاع شيئا مهما، فلا تنظري له على أنه شخص غير مسئول.

18- حينما يعتذر اصفح عنه، وكلما كان خطؤه أكبر - كلما كانت النقاط التي سيمنحك إياك أكثر.

19- إن نسي أن يحضر شيئا، قللي لا بأس أحضره المرة القادمة.

20- إذا نسي ثانية كوني صبورة وواثقة أنه لم يكن يقصد، واسأليه بلطف - هل ستحضره؟

21- اطلبي دعمه بثقة، ولا ترفضى شخصه إن رفض، وتقبلي إمكاناته في

هذا الوقت.

إن طريقة تدوين النقاط خطيرة، فالأشياء مختلفة، وكلاهما لا يعرف ما هو الأكثر أهمية لدى الآخر، يتحول الزوجان بعد مدة من الزواج، فالرجل يبدأ أكثر حبا، ثم يميل لأن يصبح سلبيا بالتدريج، والمرأة تكون في البداية مقدرة ولطيفة جدا، ثم تصبح مستاءة وكثيرة المطالب.

لذا فعلى الطرفين أن يتعلما كيف يسجلان النقاط الأكثر مع الآخر، وبهذا سيركزان طاقتهم على ما يفيد ويعمل. وكما يقول د. جون جراي: (تخمين العلاقات لا يقتضي طاقة أكبر، وإنما المهم أن نتعلم كيف نوجه طاقتنا في السبيل الذي يقدّره شريكنا بالكامل، بفهم احتياجاته وتفضيلاته، ونظام تسجيله للنقاط).

الاحتياج الكبير لدى الرجل هو التقدير،

فإذا لم يكن مقدّرا حق قدره فمهما فعلت من واجبات سيكون ذلك لامعنى له..

فالرجل حتى لو لم يكن يشعر بالحب نحو المرأة يمكنه إذا تلقت منه ما يقدمه لها وقدرته، أن يبدأ في الشعور بحبها من جديد.
فقلب الرجل يفتح بمجرد أن ينجح في إرضاء المرأة.

7- المهمة الواحدة له ،

مقابل تعدد المهام لها.

<p>- المرأة تستطيع القيام بأكثر من عمل في وقت واحد.</p> <p>فعلها يضم عددا أكبر من الأجسام الصلبة، ومن مجموعات الأعصاب الواصلة بين فصيّ الدماغ الأيمن والأيسر.</p> <p>- وهذا يعني الاتصال بين الأفكار والمشاعر، وقدرة المرأة على تعدد المهام.</p>	<p>- الرجل لا يستطيع أن يقوم إلا بعمل واحد في الوقت الواحد.</p> <p>فمجموعات الأعصاب الواصلة بين فصيّ الدماغ لديه أقل من المرأة بنسبة 25%.</p> <p>- مما يعني قلة براعته في الوصل بين المشاعر والأفكار، وأحادية التركيز في عقله.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

وهذا يعني أن الرجل حين يكون مركزا على عمل ما لا يستطيع الانتباه لزوجته والحديث معها أثناء قيامه بذلك العمل، وحين تكلمه فلا يرد عليها أو لا ينتبه لها فهذا خطؤها وليس خطأه هو، لذا فعليها ألا تفتعل الشجار، وإنما ألا تطلب شيئا من الرجل وهو يقوم بعمل ما، سواء أكان يصلح شيئا أو يتحدث في الهاتف أو يجلس على الحاسوب، أو يقود السيارة، عليها أن تصمت فقط وتتركه ليركز

على عمله، فهو لا يملك مهارتها في القدرة على تعدد المهام في وقت واحد.

بالإضافة لذلك عليها أن تفهم أنه حين يركز على مشكلته لا يستطيع أن يمنحها الاهتمام، لأنه لا يستطيع التركيز على أكثر من أمر واحد في وقت واحد، لذا فعليها ألا تأخذ الأمر بصورة شخصية وتعتقد أنه يتجاهلها ولا يهتم بها.

عليها أن تفهم أنه حين يركز على مشكلته
لا يستطيع أن يمنحها الاهتمام،
لأنه لا يستطيع التركيز على أكثر من أمر واحد
في وقت واحد.

8- لماذا لا يجب الرجل كثرة الكلام،

بينما لا تتعب المرأة من الكلام؟

- مخ المرأة به مساحة كبيرة جدا
للكلام..

فهي تتكلم من (6000 - 8000)

كلمة يوميا

وتبقى معظمها للرجل.

- المرأة تتكلم من أجل الحب
والعلاقات.

- فمراكزها اللغوية أكثر بكثير من
الرجل، لذا فحاجتها الأساسية هي
مناقشة الأمر الذي يضايقها مع
شخص يهتم بسعادتها، وهذا يحفز
الأنشطة العصبية التي تحتاجها لخفض
مستوى الضغط.

- مخ الرجل به مساحة أقلّ

للكلام، فهو يتكلم (2000

- 4000) كلمة في اليوم..

وهو يستنفذ أغلب طاقته في
العمل، وكلامه أيضا.

- الرجل يتكلم لحل
المشكلات أو تقرير الحقائق.

- لأن عدد المراكز اللغوية
لديه أقل بكثير من المرأة، لذا
فمن الصعب عليه التعبير عن
خبراته وتجاربه، كما أنه
لا يشعر بالحاجة لذلك.

وهذا مدعاة لخلاف كبير بين الرجل والمرأة، فالرجل يعود من عمله متعباً وبحاجة للراحة والهدوء والاسترخاء، فيجد نفسه محاصراً بالأسئلة والكلام، وعلى الرغم من أنه عاد من عمله للتو وقد نفذت طاقته، إلا أنه يجد مخزن المرأة لا يزال ممتلئاً حيوية ونشاطاً.

فإذاً أن يثور عليها رغبة في التمتع بالقليل من الهدوء، وإما أن يتجاهلها، وعلى أقل الفروض فإنه قد يبدو منصتاً ولكنه ليس كذلك، وفي كل الأحوال تشعر المرأة بالغضب والتجاهل، وتتساءل لماذا لا يتحدث إلي، لابد أنه لا يحبني.

والحل: أن تدرك المرأة تلك الطبيعة الذكورية فتقلل من تحدثها مع الرجل، وتكون أكثر تفهماً لطبيعته التي تمنعه من كثرة الكلام.

=====

والإشكالية الأخرى: أن المرأة التي تحتاج للكلام، وتتكلم من أجل تنمية العلاقات، لو تكلمت كل هذا الكلام مع الرجل فسوف ينفر منها ويضجر من ثرثرتها، بينما هي بحاجة للتكلم.

والحل: أن تتكلم المرأة مع صديقتها، وتبقى صامتة قدر المستطاع مع زوجها، فهو لا يتحمل كل هذا القدر من الثرثرة، وبهذا يكون كليهما سعيداً، فالصمت يكسبك المزيد من الجاذبية والقوة والغموض، بينما الثرثرة تجعلك مجرد امرأة مملة.

فالصمت يكسبك المزيد من الجاذبية والقوة
والغموض،
بينما الشرثرة تجعلك مجرد امرأة مملّة.

رابعاً: كيف يختلف الرجل والمرأة

في التعامل مع الضغوط؟

الضغوط هي مشكلات الحياة ومتاعبها التي تمر بنا كل يوم، وكثرة المسؤوليات والأعباء، ودوامه السرعة التي تُضطر لحوضها في برنامجنا اليومي من أجل التمكن من القيام بما علينا من مسؤوليات ونحن نسابق الساعات والدقائق حتى لا تنتهي قبل أن نفرغ مما يجب علينا فعله، وهذه الضغوط التي تمر بنا جميعاً - مثلها مثل بقية الاختلافات بين الرجل والمرأة - تختلف بينهما في مسبباتها، وكذلك في كيفية التعامل معها والتخلص منها.

الإشكالية الأولى: تبادل الأدوار.

فمن أهم مسببات الضغوط في حياة الرجل والمرأة هو تبادل الأدوار، فكما يقول د. جراي:

<p>- المرأة اعتادت على التمتع بالوقت الكافي للتركيز على مايجب فعله، مما مكّنها من ترتيب حياتها بأقل حيز من الضغوط، فعملها محدد، ووقتها متسع.</p>	<p>- الرجل اعتاد أن يعمل لينفق على أسرته، فيشعر بالفخر والنجاح، بجانب ما يلقاه من أسرته من حب ومساندة.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- ودورها المحدد والمحدد أهلها للتكيف مع ضغوطها.	- وهذا دوره الذي يكيفه مع الضغوط.
----------------------------------------------------	--------------------------------------

إنها منظومة الأدوار الطبيعية التي خلق الله عليها البشر، فكل منهما له دوره المحدد في الحياة، وحين اختلّت المنظومة بخروج المرأة للعمل، صارت المرأة غير متمكنة من تنظيم وقتها بين العمل وأعباء المنزل ومستويات الزوج وشئون التربية، والاعتناء بنفسها أيضاً، فصارت تتوقع من الرجل فوق دوره الطبيعي وهو أن يساعدها في عمل المنزل، ولا ترضى منه بما يقدمه مما هو متناسب مع طبيعته من العمل والإنفاق على الأسرة، فافتحم الاختلال تلك المنظومة الطبيعية المتناغمة.

وبدلاً من أن يعود الرجل لمنزله ليجد جواً من الهدوء والسيكينة، وتستقبله زوجته بالبشاشة والرضا، فيتمكن من الاسترخاء، صار يعود ليجد زوجة غاضبة وتعاني من ضغوط العمل مثله، وهي تنتظر منه أن يساعدها في عمل المنزل وأن يعطيها الرعاية والاهتمام والإنصات لمشاكلها حتى تتمكن من التخلص من شحنة الضغوط التي جلبتها معها من العمل.

وهذا الاختلال من أكبر مسببات المشاكل في الحياة الزوجية، فالرجل فقد قيمة عمله حيث يعود لبيتته وهو يجد زوجة مستاءة تنظر إليه على أنه لا يقدم ما يكفي، فيفقد شعوره بالنجاح في إعالة أسرته.

و المرأة صارت أشبه بالرجل حيث يتطلب منها العمل القيام بأنشطة تحفز

هرمون التستوستيرون الذكري لتمكن من النجاح في عملها، ولم تعد تجد الوقت الكافي لتعني بنفسها، فقدت قدرتها على القيام بعملها الطبيعي، وكذلك قدرتها على المحافظة على استقرارها النفسي، وحل عليها - وعلى البيت معها - القلق والإرهاق.

والحل: أن يفهم كل منهما دوره في الحياة، فتستقر المرأة في المنزل كما خلقها الله له، وعندها ستجد الكثير من الراحة والاسترخاء، وسيتمكن زوجها من الشعور بقيمة ما يفعله حين يعود فيجد زوجة تستقبله بالبشاشة والرضا، وقد نظمت أمورها بجهد قليل، ولم تعد بحاجة للمزيد منه.

وهذه هي الإشكالية الأولى في أمر الضغوط والتي إن تم التعامل معها على نحو جيد، فستزول الكثير من المنغصات من الحياة الزوجية، وإن تم تجاهلها فستفجر الكثير من المشاحنات، ويبقى الزوج والزوجة غير راضين، ولا مشبعين، فالزوج يشعر بعدم تقدير ما يبذله، والزوجة تشعر بعدم مساندة الزوج لها، فيبقى كل منهما ساقطاً.

الإشكالية الثانية في أمر الضغوط كيفية التنفيس عن الضغوط والتخلص منها.

<p>- بينما المرأة يمكنها الانتقال من عمل لآخر دون الحاجة لفترة من الراحة.</p> <p>- إذا كانت المرأة مضغوطة فهي بحاجة للتحدث عن ضغوطها ومشاكلها مع شخص تحبه وتثق به، وكما فعلت ذلك، كلما خفّت حدة ضغوطها.</p>	<p>- الرجل بحاجة إلى 90 دقيقة بعد العودة من العمل ليعيد بناء طاقته.</p> <p>- فإذا كان الرجل مضغوطاً فهو بحاجة للقيام بشيء يستمتع به: كمشاهدة مباراة أو قراءة الجريدة أو الاستماع لنشرة الأخبار أو اللعب على الحاسوب، أو ممارسة بعض الرياضة كالمشي أو التنس مما يخفف حدة المشكلة.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

إنها المرحلة الانتقالية التي يحتاجها الرجل بعد عودته من العمل، لكنه يجد الزوجة التي تحتاج أن تُنفّس عن ضغوطها بالحديث معه، فلا تمهله وقتاً كافياً لإعادة بناء طاقته.

ولعلنا نستطيع تفسير حاجة الرجل تلك إذا علمنا مدى سرعة انهيار عضلاته

- جسد المرأة مهياً لقوة احتمال

- عضلات الرجل على الرغم

تفوق جسد الرجل، ولديها دهون أعلى بحوالي من 20 - 25 %، مما يهيئ لها طاقة تدوم لمدة أطول.

- وعلى الرغم من ذلك فهي تُنْهَك بسرعة.

فالمرأة تشعر بالإرهاك كلما زاد إحساسها بالضغوط، فلديها الكثير من الأعمال.

لكنها تستعيد هرومها لو قامت بالأنشطة التي تحفز إنتاج الأوكسيتوسين، فتزداد طاقتها.

- والعجيب أنها حين تنهك لا تكون بحاجة للراحة مثل الرجل، فما ينهكها ليس هو انهيار قوة العضلات.

وإنما ما ينهكها هو عدم إنتاج ما يكفي من الأوكسيتوسين.

من قوتها تنهار بسرعة أكبر من المرأة، فيحتاج للتستوستيرون بكثرة، فلا بد له من الاسترخاء بعد العودة من العمل، مع ممارسة نشاط يحبه حتى يعيد توازنه.

- وعلى الرغم من أن الرجل لديه عضلات أكثر من المرأة بنسبة 30 %، إلا أن عضلاته تضعف وتنهار بضعف سرعة تعب المرأة.

- والعجيب أن الرجال لا يُنْهَكُون كما تُنْهَكُ المرأة. ذلك لأنهم يرتبون ما يفعلونه، ويهتمون بالأولويات، ويوازنوها مع قدر طاقتهم.

<p>- المرأة إذا ازدادت ضغوطها تحتاج بشدة أن تقضي المزيد من الوقت مع شريكها.</p> <p>فهي وقت ضغوطها تحتاج للتواصل والتعاطف والاهتمام والإنصات.</p>	<p>- إذا قلَّ هرمون التستوستيرون وارتفعت ضغوطه، يجد صعوبة بالغة في المشاركة والتواصل، فهو بحاجة للانفراد بنفسه؛ ليزيد من هرمونه، والذي يحتاج لمضاعفته حتى ثلاث مرات.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

الزوج العائد من العمل يحتاج لمرحلة انتقالية تقدّر بحوالي 90 دقيقة، يستطيع خلالها إعادة بناء طاقته التي فقدها في العمل، عن طريق الاسترخاء والقيام بنشاط محب كمشاهدة الأخبار، أو مشاهدة مباراة أو قراءة مجلة علمية، وهذا يحفز نشاطه من جديد، لكن الزوجة المضغوطة ترفض أن تُمهله بعض الوقت ليستجمع نفسه، فتحاصره بالأسئلة والشكاوى والموضوعات الكثيرة التي ترغب في التحدث عنها كنوع من التخفيف من ضغوطها هي الأخرى.

والحل: أن تفهم المرأة طبيعة الرجل؛ لتتمكن من إعطائه مهلته التي يحتاجها ليستعيد بناء نشاطه من جديد، وإذا لم تفهم المرأة فسيثور الرجل عندما تنقل عليه بالكلام وهو متعب، وتحاول أن تضطره للحديث وهو محتاج لبعض الهدوء، كما أنها ستغضب كثيرا وتشعر أنه يتجاهلها ولا يهتم بما يضايقها، ويصير كل منهما غاضبا لا يعلم لم يفعل به شريكه ذلك، وأما إذا فهمت حاجته للراحة، وفهم حاجتها للكلام، فسيستطيعان التوفيق فيما بينهما بشكل يرضي كلا الطرفين.

الإشكالية الثالثة:

استخدام العلاقة الحميمة

في التخلص من الضغوط.

- المرأة حينما تزداد ضغوطها فأخر شيء تفكر فيه هو العلاقة الحميمة.	- الرجل يستخدم العلاقة الحميمة للتخلص من الضغوط.
-------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------

وهذه الإشكالية إذا لم تُفهم من شأنها أن تدع الزوجين ساخطين، فعلى الزوجة أن تفهم أن العلاقة الحميمة المرصية تكون مدعاة لتخفيف الضغوط لهما معاً، فتحاول أن تفرغ عقلها بعض الوقت من المشكلات، وتركز على الوقت الذي تقضيه مع زوجها من أجل أن يستمتعا معا ويتخلصا من التوتر والضغوط. فإذا استاءت المرأة وابتعدت سيصير الرجل أكثر استياء وغضباً، وستزيد ضغوطهما معاً.

ومع ذلك فهذا التوتر الذي يصيب المرأة لا يد لها فيه، فهي غير قادرة على الاسترخاء مالم تنته من قائمتها الممتلئة:

- المرأة لا يمكنها الاسترخاء ورأسها مملوء بقائمة أعمال طويلة،	- الرجل يمكنه الاسترخاء، مهما كان مطلوباً منه من
---------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------

<p>وحتى تنتهي من آخرها لا يمكنها الاسترخاء أو القيام بشيء تستمتع به.</p>	<p>أعمال، ما لم تكن قد صارت مُلحة.</p>
<p>- الترابط والتشابك بين فصيّ الدماغ لا يتيحان لها عملية الانفصال بسهولة، فهي تبقى مرتبطة بالجزء الأيسر حتى وهي تحاول الاسترخاء وقضاء وقت لطيف.</p>	<p>- من السهل على الرجل الانفصال عن الجزء الأيسر من دماغه، والاهتمام بهواية أو ترفيه، فيبدأ في الاسترخاء، ويكون 70% من دماغه متوقفا عن العمل.</p>
<p>- أداء الأعمال المتراكمة أهم من الراحة والاسترخاء، فهي تهم بالتوقيت والأولويات.</p>	<p>- الراحة والاسترخاء أهم لديه من الواجبات الروتينية، والأمر يؤجل حتى يصير مُلحاً.</p>

والحل: أن تركز المرأة على كون العلاقة الزوجية ستخلصها من ضغوطها وتوترها، وعليها كذلك أن تغير تركيزها ببساطة من التركيز على الأمور السلبية للتركيز على الأمور الإيجابية، وستغير نفسيّتها وتكون أكثر تقبلاً لزوجها، وعلى الرجل كذلك أن يحاول تخليصها من الضغط والتوتر بالحديث إليها والاستماع لشكواها، حتى تصير أصفى ذهنًا وأكثر استرخاء وقدرة على الاستمتاع معه بعلاقة مُرضية للطرفين.

الإشكالية الرابعة:

الهرمونات المخففة من حدة الضغوط لديهما مختلفة.

- هرمون الأنوثة (الأوكسيتوسين) يرتبط لديها بالحب والأمان والرعاية والاهتمام.

- العلاقات تقدم للمرأة ما يحفز مستوى هرمونها الأنثوي، كالعطاء والتشارك والتواصل والثقة والرعاية والعمل في مجموعة والمجاملات والعاطفة والمسئولية المشتركة والروتين المنتظم. وكذلك أنشطة وقتها الخاص: كالنظافة والجمال وتدليل نفسها.

- الأعمال المنزلية كتنظيف المنزل، وتنظيف الثياب، وإعداد الطعام وتنظيف الأواني، بالإضافة لأعمال

- هرمون الذكورة (التيستوستيرون) لدى الرجل يرتبط بالنجاح والإنجاز والتقدير.

- العمل يقدم للرجل تحديات جديدة تحفز هرمونه الذكوري، كالمنافسة وحل المشكلات والمجازفة والمسئولية والسيطرة وتحديد الهدف والتخطيط والكفاءة والمشروعات والنجاح.

- أعمال الإصلاح والسبابة والقيادة وتنظيف الحديقة وحمل الأشياء الثقيلة والتعامل مع الطوارئ ومع الخطر، هي

أعمال محفزة لهرمون التيستوستيرون.	التربية والإنشاء، هي أعمال محفزة لهرمون الأوكسيتوسين.
- التسوق بالنسبة للرجل يعكس دوره قبل التاريخي كصائد يطارد هدفه المحدد بدقة، وبسرعة.	- التسوق بالنسبة للمرأة يعكس دورها ما قبل التاريخي كجامعة، تجمع كل ما هو في متناول يدها.

فبما أن الرجل والمرأة مختلفان فلا بد أن تختلف الهرمونات التي تخفف من ضغوطهما، **فهرمون الذكورة الذي يسمى التيستوستيرون** هو الذي يخفف من حدة الضغوط لدى الرجل، و**هرمون الأنوثة المسمى الأوكسيتوسين** هو المسئول عن تخفيف حدة الضغوط لدى المرأة.

والأسباب التي تزيد كلا منهما تختلف بالضرورة عن بعضها، **فهرمون الذكورة تزيده الأنشطة الذكورية مثل:** المنافسة وحل المشكلات والمجازفة والمسئولية والسيطرة وتحديد الهدف والتخطيط والكفاءة والمشروعات والنجاح، وجميعها تقدمها له مهارات العمل، لذا عندما تعمل المرأة مثل الرجل فإنها تنشط تلك الهرمونات الذكورية لديها والتي تزيد من ضغوطها كأمراة.

وأما **هرمون الأنوثة فتزيده الأنشطة الأنثوية** المتعلقة بالعلاقات وبالعناية بالذات كذلك، مثل: العطاء والتشارك والتواصل والثقة والرعاية والعمل في مجموعة والمجاملات والعاطفة والمسئولية المشتركة والروتين المنتظم، والعناية بالذات

كالنظافة والجمال وتدليل نفسها.. لذا فعندما يقوم الرجل بالأعمال المنزلية تنشيط تلك الهرمونات الأنثوية لديه، فتزيد من ضغوطه كرجل. فإذا قام كل منهما بالأنشطة المحببة له فيمكنه إعادة بناء طاقته، والتخفيف من حدة ضغوطه.

فإذا أرادت المرأة ان تطلب المساعدة من الرجل، فليس عليها أن تطلب إلا ما هو قادر فعليا عليه، ولا يسبب له الضغط، مثل: أعمال الإصلاح والسباكة والقيادة وتنظيف الحديقة وحمل الأشياء الثقيلة والتعامل مع الطواريء ومع الخطر، أما أن تحاول المرأة إقحام الرجل في المهمات الأنثوية فتطلب منه المساعدة في الأعمال المنزلية كنظافة المنزل، ونظافة الثياب، وإعداد الطعام وتنظيف الأواني، أو أعمال التربة والإنشاء فهذا مما يزيد من ضغوطه ولا يستطيع إجادته وتكون النتيجة محبطة لهما معا، فإذا فهِمت المرأة فضبطت سقف توقعاتها من الرجل فستصير الأمور أفضل بينهما.

الإشكالية الخامسة

الحاجة والتقدير.

<p>- بينما المرأة تشعر بالسعادة في علاقتها كلما اتخذ الرجل إجراء نحو تلبية احتياجاتها، مما يجعلها تشعر باعتنائها بها.</p> <p>- إنها بحاجة للشعور بأنها ليست بمفردها.</p> <p>- إنها تشعر بغاية السعادة حين يلبي شريكها احتياجاتها، فتقل ضغوطها.</p>	<p>- لكي يشعر الرجل بالنجاح في علاقته ، يحتاج أن تفعل المرأة من أجله أشياء أقل، وتتيح له فرصة عمل المزيد من أجلها.</p> <p>- إنه بحاجة للإحساس بالاحتياج إليه.</p> <p>- إنه يشعر بالسعادة حين يلبي حاجات شريكته، فتقل ضغوطه.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

فكما يقول د. جراي: إن تلبية الرجل لاحتياجات المرأة تخفف حدة ضغوطهما معا، فالرجل حينما يتخذ إجراءات نحو تلبية احتياجات المرأة تشعر أنه يعتني بها، فتتخفف حدة ضغوطها، وأما هو فلهذه حاجة متأصلة أن يشعر باحتياج المرأة له، وانجذابه الأكثر يزيد للمرأة التي تقدر ما يعطيه لها، وهذا التقدير يتحقق بالإحساس لا بالتصرف، فاستجابة مشاعرها تجاه تصرفاته أهم كثيرا بالنسبة له من أي شيء مباشر قد تقدم على فعله له، فشعورها البسيط بالسعادة، وإقرارها بأهمية ما يفعل، تُشعره بقدر هائل من

التقدير، وأن تكون ممتنة لما تحصل عليه من هذه العلاقة فهي بذلك تساعد على النجاح، وشعوره بالنجاح في علاقته هو بالضبط ما يبحث عنه. فأعقب رغبات الرجل في العلاقة أن يجعل شريكته سعيدة، إنه لا يبحث عن شخص يحبه، وإنما يبحث عن شخص يجعله ناجحاً في عملية الحب.

وبعد:

فضغوط الحياة قد تكون مصدراً لزيادة مشكلاتنا الصحية، ولمضاعفة مشكلاتنا الزوجية، فالضغوط تبني سوراً بين الطرفين، فحين ترتفع الضغوط نرى اختلافاتنا مشكلة، وتكثر الشكوى من بعضنا، وتظهر التوقعات غير الواقعية والمتطلبات المبالغ فيها، ولكننا إذا استطعنا فهمها والتعامل معها على نحو صحيح فقد تشري علاقتنا وتجعلها سعيدة ومشبعة، مثلها مثل جميع الاختلافات المطروحة بين الرجل والمرأة، وحين نكون في حالة نفسية جيدة فإننا سننظر لاختلافاتنا باعتبارها مصدراً رائعاً للإشباع.

وكما يقول د. جراي:

حينما تخفض نسبة الضغوط لديك، وتساعد شريكك على التخفيف من ضغوطه، سوف تكتسب القدرة على إخراج أفضل ما لديك وما لدى شريكك. إن مشكلتنا الكبرى في العلاقات أننا نعتقد دائماً أن المشكلة تكمن في شريكنا، فحين نرى إما أنه غير مناسب لنا، أو أنه غير مستعد للتغيير المطلوب، وهذا خطأ كبير وسلوك متعطرس، يجعل منك ضحية غارقة في موقف لا يتطور إلا إلى الأسوأ. إن اندلاع الصراع يحتاج لشخصين، بينما شخص واحد يكفي لحل الموقف.

تأكد أنك لست ضحية شريكك أو ضحية العالم،
وبادر لاكتشاف كيف تجعل الأشياء أفضل،
وبهذا ستتغير ديناميكية العلاقة.
اكتشف كيف تجعل الأمور تتحسن وكيف تزداد سوء،
تخط المشاعر السلبية مثل كونك ضحية لأخرى إيجابية،
ستحصل على ما تحتاج وتستحق.

إن مشكلتنا الكبرى في العلاقات أننا نعتقد دائماً أن المشكلة تكمن في
شريكنا،
فنحن نرى إما أنه غير مناسب لنا، أو أنه غير مستعد للتغيير
المطلوب، وهذا خطأ كبير وسلوك متعطرس.
إن اندلاع الصراع يحتاج لشخصين، بينما شخص واحد يكفي لحل
الموقف.

الخطوات العملية للتعامل مع اختلافاتنا

- 1- افهمي الاختلافات جيداً، وتقبلها واعتبرها أمراً رائعاً، لأنها تسمح لكما بإكمال بعضكما.
- 2- تفهمي جيداً الفروق بين احتياجاتك العاطفية واحتياجات زوجك.
- 3- ابدأي بتقديم حاجات الرجل على الترتيب من الثقة والتقبل والتقدير والإعجاب والاستحسان والتشجيع، وكوني على ثقة أنه سيبدأ فوراً في تقديم حاجاتك من الرعاية والتفهم والاحترام والإخلاص والتصديق والتطمين.
- 4- تحدثي مع زوجك عن أهمية الإنصات بتفهم في حياة المرأة، وأنه يقدم لها الكثير، وأعطه التمكين: فلا تحاولي تغييره، ولكن ثقي أنه سيحل مشكلاته، ويجري التحسينات التي يحتاجها بنفسه، وحين ترغين بتعديل سلوكه تحدثي فقط عما تحبين وما يسعدك من دون أن تشعره بالخطأ لتصرفه.
- 5- إن اضطررت للحديث عن مشاعرك السلبية العامة أفهميه أنك لا تحمليه المسئولية، وأنتك تشعرين بالسعادة والامتنان لأنه يسمعك، وأنه يانصاته المتعاطف فقط يكون قد قدم لك حل المشكلة، وأما إن أردت الشكوى منه، فعليك أن تخبريه أولاً أنك تثنين الأشياء التي قام بها من أجلك لجعل حياتك أسهل وأفضل.

6- اشكري زوجك بعمق واغمريه بالسعادة حين يقدم لك تلك الحاجات المهمة التي ترضيكي، وبهذا سيعلم أنك تحبين هذا، وسيتعلم أن يمنحك ما تحبين.

7- تفهمي حاجته الملحة أن يُوثق به، وأن نصحك له يجرح كرامته الرجولية، لذا توقفي عن تقديم النصح من دون طلب.

8- حين تتقبلين أمر الكهف ببساطة، وتُشعريه أنه محبوب ومقبول، سيعود كما كان سريعاً.

9- الرجل لا يكون متحفزاً للعطاء إلا حينما يشعر أن هناك من يحتاجه حقاً، ويثق به في تقديم العون له، وأن ما يقدمه سيلقى التقدير.

10- حينما ينسحب الرجل مبتعداً من دون سبب، دعيه كما يحلو له، وانشغلي بنفسك وبما يجعلك سعيدة، لا تحزني ولا تطارديه، وستفاجئين من سرعة عودته، وحين يعود استقبليه ببشاشة.

11- حين ينخفض تقدير المرأة لذاقتها فعلى الرجل أن يغمرها بالحب والتعاطف، ويشعرها بالاهتمام، ويمنحها الوقت الكافي لتعود، وعلى المرأة أن تغير تفكيرها، وأن تنقل تركيزها على الأمور الإيجابية المشرقة في حياتها، وسيرتفع تقديرها بسرعة.

12- حين تواجهنا المشكلات الطبيعية علينا أن نكون أكثر انتباها لأساليبنا، وأن نحترم حدود الآخر، فهي ما توصل لشريكنا أنان حبه حقاً ونقدره، وعلينا أن نمارس أسلوب الوقت المستقطع، فهو يسمح لنا بترتيب أنفسنا وما سنقوله، فنمنع المناقشة من التحول لمشاجرة، ونحمي الآخر من الجروح الأليمة.

13- افهمي نظام الرجال في منح النقاط جيداً، وامنحيه ما يجب، وتذكري أنه يمنح النقاط الكثيرة على ما يدل على التقدير، فالاتياج الكبير لدى الرجل هو التقدير، ومهما فعلت من واجبات سيكون ذلك لاميلى له إذا لم يشعر أنه مقدر حق قدره.

14- الرجل حتى لو لم يكن يشعر بالحب نحو المرأة يمكنه إذا تلقت منه ما يقدمه لها وقدرته، أن يبدأ في الشعور بحبها من جديد. فقلب الرجل يفتح بمجرد أن ينجح في إرضاء المرأة.

15- أعط لزوجك نموذجاً من نظام المرأة لمنح النقاط، وأفهميه أن المرأة تقدر كل ما يدل على الحب والاهتمام والرعاية، وساعديه على التنفيذ بمنحه الكثير من التقدير حين يقدم ما تحبين.

16- إذا أرادت المرأة ان تطلب المساعدة من الرجل، فليس عليها أن تطلب إلا ما هو قادر فعليا عليه، ولا يسبب له الضغط، مثل: أعمال الإصلاح والسباكة والقيادة وتنظيف الحديقة وحمل الأشياء الثقيلة والتعامل مع الطوارئ ومع الخطر.

17- الزوج العائد من العمل يحتاج لمرحلة انتقالية تقدّر بحوالي 90 دقيقة، يستطيع خلالها إعادة بناء طاقته التي فقدها في العمل، عن طريق الاسترخاء والقيام بنشاط محبب كمشاهدة الأخبار، أو مشاهدة مباراة أو قراءة مجلة علمية، وهذا يحفز نشاطه من جديد.

18- إذا أصابتك الضغوط فامنحي بعض الوقت لنفسك، **فهرمون الأنوثة تزيده الأنشطة الأنثوية المتعلقة بالعلاقات وبالناية بالذات.**

19- إن تلبية الرجل لاحتياجات المرأة **تخفض حدة ضغوطهما معا**، فالرجل حينما يتخذ إجراءات نحو تلبية احتياجات المرأة تشعر أنه يعتني بها، فتتخفف حدة ضغوطها، وأما هو فلهذه حاجة متأصلة أن يشعر باحتياج المرأة له، وانجذابه الأكثر يزيد للمرأة التي تقدّر ما يعطيه لها، وهذا التقدير يتحقق بالإحساس لا بالتصرف، **فاستجابة مشاعرها تجاه تصرفاته أهم كثيرا بالنسبة له من أي شيء مباشر قد تُقدم على فعله له**، وشعوره بالنجاح في علاقه هو بالضبط ما يبحث عنه.

20- أعمق رغبات الرجل في العلاقة أن يجعل شريكته سعيدة،

إنه لا يبحث عن شخص يحبه، وإنما يبحث عن شخص يجعله ناجحا في عملية الحب.

مصادر هذا الفصل

الكتابين الرائعين جدا - للدكتور جون جراي:

1- الرجال من المريخ والنساء من الزهرة.

2- لماذا يتصادم المريخ والزهرة؟

محتويات الكتاب

- المقدمة ص 3
- السر الثالث - مراعاة الاختلافات بين الزوجين ص 9
- أولاً: ماهي الاختلافات بين الرجل والمرأة؟ ص 11
- تعاملات الرجل والمرأة ص 12
- اختلافات عامة ص 17
- كيف يتعاملان مع الضغوط؟ ص 19
- ثانياً: كيف تختلف احتياجات الرجل عن احتياجات المرأة؟ ص 25
- حاجته للثقة مقابل حاجتها للرعاية ص 29
- حاجته للتقبل مقابل حاجتها للفهم ص 31
- حاجته للتقدير مقابل حاجتها للاحترام ص 33
- حاجته للإعجاب مقابل حاجتها للإخلاص ص 35
- حاجته للاستحسان مقابل حاجتها للتصديق ص 37
- حاجته للتشجيع مقابل حاجتها للتطمين ص 39
- الحاجة الأهم لكليهما ص 41
- الخلاصة ص 46
- ثالثاً: كيف تؤثر تلك الاختلافات على علاقاتنا سلباً وإيجاباً؟ ص 48
- 1- يحل مشكلاتهما - وتقدم له النصائح ص 50
- 2- دخوله الكهف - ويقاؤها تتحدث ص 53

- 3- التحفيز للعطاء لدى الرجل والمرأة..... ص 57
- 4- الانسحاب للبعيد - والتزول في البئر العميق..... ص 61
- 5- الرجل والمرأة أثناء الخلافات..... ص 67
- 6- حجم الإنجاز - وعدد الإنجازات..... ص 72
- 7- المهمة الواحدة - وتعدد المهام..... ص 78
- 8- قلة الكلام - وكثرة الكلام..... ص 80
- رابعا: كيف يختلف الرجل والمرأة في التعامل مع الضغوط؟..... ص 83
- الإشكالية الخامسة- تبادل الأدوار..... ص 83
- الإشكالية الخامسة- كيفية التنفيس عن الضغوط..... ص 86
- الإشكالية الخامسة- العلاقة الحميمة والضغوط..... ص 89
- الإشكالية الرابعة- الهرمونات المخففة للضغوط..... ص 91
- الإشكالية الخامسة- الحاجة والتقدير..... ص 94
- الخطوات العملية للتعامل مع اختلافاتنا..... ص 97
- احتويات..... ص 102

إصدار اسم المؤلف

الكتب:

- 1- "ما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون".
- 2- أسرار صناعة النجاح.
- 3- الأسرار السبعة للمساعدة الزوجية.
- 4- أسرار تربية الأطفال.
- 5- أسرار التمتع بالصحة.
- 6- المحاور الخمسة لضبط الحياة.
- 7- الدعوة رسالة الأنبياء.
- 8- مائة سبب للسرطان
- 9- مائة عشبة مضادة للسرطان
- 10- التفاؤل وعلاج السرطان
- 11- خواطر ودروس من مدرسة الحياة.
- 12- الكرتون يبني أم يدمر. شواهد من الواقع.
- 13- عظماء الإسلام.

الكتيبات:

- 1- القلب السليم.
- 2- أنت الآن حر.
- 3- دروس من سورة التوبة
- 4- رسالة لمن يشاهد الفواحش.

- 5- الاتصال بالله.

- 6- تحقيق الإخلاص.
- 7- رمضان أغلى أنفاس العمر.
- 8- ومضات إيمانية.
- 9- ومضات من الحياة.
- 10- ومضات من الآيات.
- 11- ومضات من القصص.
- 12- ومضات من كلام السلف.
- 13- التلفاز ترفيه أم تدمير؟

وللأطفال

- 1- عقيدة الطفل المسلم.
- 2- مختارات من كتب الحديث.
- 3- مهارات النجاح للطفل المسلم.

سلسلة نقطة تحول

مجموعة قصصية عن تغيير الذات

همسات عن الكتابة

الكتابة ليست مجرد كلمات تجري من القلم على الورق
إنها أكبر من ذلك بكثير
إنها معان تنساب من نفس إلى نفس
ومن روح إلى روح

فمن القلم إلى الأوراق
إلى العقول والأفكار
إلى النفوس والأرواح
إلى التجسيد الحي في سلوك البشر

فرسلة لكل من يحمل قلما
ليكتب كلمة
كن مصباحا
يضيء طريق الناس للخير
ولا تكن خنجرا
تطعن في الدين والقيم والأخلاق

كاتبة الأسرة: هيام محمود

حلقة شكر لقارئتي

إني لا أرى لقلمي فضلاً على أحد من قرائي
 وإنما أرى الفضل لقارئتي
 فلولا أنكم قرأتم ما كتبته وعملت به
 لبقيت أفكارى حبرا على ورق لا حياة فيها
 ولكنكم وهبتموها الحياة
 حين وهبتموها حيككم وقلوبكم

فأشكركم...

أشكر كل من قرأ لي فكرة حسنة فاعتنقها وعمل بها
 واتخذها دليلاً في الحياة
 فانتفع بها في الدنيا والآخرة
 ونشرها ونقلها لغيره فنتفع بها
 وأعاد النفع عليه وعلي

فيا قارئتي العزيز..
 لولا عقل رشيد يقرأ
 ما كان قلم رشيد يكتب

فأشكرك من أعماق قلبي

كاتبة الأسرة

هيام محمود روي

للمزيد من التحفيز
يمكن تحميلها من مكتبة:
صيد الفوائد

ويمكنكم متابعتي على:
 صفحتي على الفيس بوك
 الكاتبة هيام محمود

وحسابي على تويتر
 الكاتبة هيام محمود

وأرحب باستفساراتكم على صفحتي على الفيسبوك
 مركز النور للإرشاد الأسري



الأسرار السبعة للسعادة الزوجية

كتاب ليس كأى كتاب
إنه يعطيك خبرة مئات
التجارب الناجحة، وخلاصة
أقوى كتب العلاقات الزوجية
على الإطلاق

إنه الرائعة التي ستغير
حياتك الزوجية للأفضل
بإذن الله

فقط. طبق ما فيه بدقة

يعتقد الكثير من الناس
أن الرجل والمرأة متشابهان

لكن الحقيقة
أننا مختلفان في كل شيء،
وهذا ما سوف يخبرك عنه
هذا الكتاب