

"لا يوجد أحد يقدم حكمة أعظم عن العلاقات من تلك التي يقدمها جون جراي".

- ماريان ويليامسون، مؤلفة الكتب الأكثر مبيعًا على مستوى العالم

ما بعد المريخ و الزهرة

مهارات تحسين العلاقات
لعالمنا المعاصر المعقد

ارتق بعلاقتك إلى المستوى التالي

جون جراي

مؤلف الكتاب الأكثر مبيعًا على مستوى العالم
الرجال من المريخ والنساء من الزهرة

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a bookstore



التعرف على فروعنا

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
ترجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarir.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على jbpublications@jarirbookstore.com

تحديد مسؤولية الإخلاء مسؤولية من أي ضمان
هذه ترجمة حرفية للغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب
التقيد التام في طبيعة الترجمة، والنتيجة من تعديلات اللغة واحتمال وجود عدد من الأخطاء
والتفسيرات المختلفة لكلمات ومصطلحات معينة، فإننا نتمنى بكل وضوح أننا لا نحصل أي مسؤولية وأخطأ
مسئوليتنا بخاطره من أي ضمانات ضمنية متعلقة بعلامات الكتاب لأمر من نشره العادية أو ملائمة
لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية عن أي خسائر هي الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما
في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو القرصنة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى ٢٠١٧

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE
Copyright © 2017. All rights reserved.

لا يجوز إعادة إنتاج أو تخزين هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي نظام تخزين المعلومات أو نقله بأية
وسيلة إلكترونية أو آلية أو من خلال التصوير أو التسجيل أو أية وسيلة أخرى.

إن نسخ النصوص أو التحميل أو التوزيع لهذا الكتاب من خلال الإنترنت أو أية وسيلة أخرى بدون موافقة صريحة
من الناشر هو عمل غير قانوني. وجاء شراء النسخ الإلكترونية المعتمدة فقط لهذا العمل، وعدم المشاركة في
قرصنة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف سواء بواسطة الكمبيوتر أو أية وسيلة أخرى أو التمسح على
الحد، ونحن نشكر مصنف حقوق المؤلفين والمترجمين.

رخصة عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التمسح على حدتها، بغض النظر عن
حقوق المؤلفين والمترجمين.

الغرض من هذا الكتاب أن يكون تطبيقياً فقط، وليس الغرض منه أن يكون بديلاً للتصانيف والاستشارات الطبية
التخصصية، ويحلى كل من المؤلف والناشر على وجه التحديد مسؤوليتهم عن أي مسؤولية تنشأ بشكل مباشر
أو غير مباشر نتيجة استخدام أي من المعلومات الواردة فيه. هيلين استشارية متخصصة طبي في الأمور التي
تخص حالتها الصحية، كما أن أي ذكر لأي منتج في هذا الكتاب لا يقتضي وجود علاقة من أي نوع لهذا المنتج
والمؤلف أو الناشر.

Copyright © 2017 by John Gray
Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC.
All rights reserved.

Beyond MARS and VENUS

RELATIONSHIP SKILLS FOR
TODAY'S COMPLEX WORLD

JOHN GRAY



الأغلفة الداخلية

مؤلف كتاب العلاقات الأشهر والأكثر
وثوقاً على الإطلاق يعود بدليل مُنقح
لجيل اليوم.

على مدار أكثر من 20 عاماً ساعد كتاب
جون جراي الرجال من المريح والنساء من
الزهرة الأوج على تعميق الفهم وتجديد
شباب حبيهم. لقد كشف الكتاب أن الرجال
والنساء يتواصلون بصورة مختلفة جداً،
فقد نكون كذلك من كوكبين مختلفين.
ومن خلال تعلم الحديث بلغة بعضنا
البعض، يقيم ملايين الناس علاقات صحية
ويحافظون عليها.

ولكن العالم يتغير.

اليوم، أصبح تعريفنا للرجل والمرأة أكثر
دقة وأكثر تعقيداً من أي وقت آخر.
فالرجال والنساء أصبحوا الآن أكثر حرية
لتجاوز قيود الأدوار التقليدية القائمة على
النوع، وتبني شخصياتهم الحقيقية.

في هذا الكتاب، يترقي جراي بإطار عمل
المريح والزهرة إلى المستوى التالي، مساعداً
القراء على زيادة الحب معنا. ومن خلال
الأمثلة الواقعية والتمارين البسيطة، يظهر
لك هذا الكتاب كيفية التقريب بينك وبين
شريك حياتك أكثر من ذي قبل.



دكتور جون جراي، هو مؤلف كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة، وقد صنفت صحيفة يو إس إيه توداي كتاب المريخ/الزهرة كأحد أكثر 10 كتب تأثيراً في الربع الأخير من القرن العشرين. وقد تصدر هذا الكتاب قوائم الكتب الأعلى مبيعا في تسعينيات القرن العشرين. وترجم كتب دكتور جراي إلى ما يقرب من 45 لغة في أكثر من 100 دولة.

وتتضمن أحدث كتب دكتور جراي *Mars and Venus in the Bedroom* ولماذا يتصادم المريخ والزهرة و *Work with Me* (مع باربرا أنيس). وهو يظهر مسارا وتكرارا عن برامج أوبرا، إلى جانب *لا تكتور أوز شو، وتوداي، وسي يس إس نيس مورنينج، وجود مورنينج أمريكا، والعديد من البرامج الأخرى.* كما يتم الحديث عنه في صحيفة تايمز، ومجلة فوربس، وصحيفة يو إس إيه توداي، مجلة تي في جايد، ومجلة بيبول. كما أنه كان موضوع حلقة تلفزيونية مميزة استمرت لثلاث ساعات قدمتها المذيعه باربرا وولترز.

MARSVENUS.COM
صورة المؤلف: جلايد ترويت

إشادات بهذا الكتاب

"لا يوجد من يمكنه أن يقدم حكمة عن العلاقات أفضل من جون جراي. وهو يقدم في هذا الكتاب دليلاً إرشادياً مطلوباً جداً عن كيفية الإبحار في تيار الحب خلال الأوقات العصيبة مثل التي نعيشها الآن".

- ماريان ويليامسون، مؤلفة الكتب الأكثر مبيعا

وفقاً لصحيفة نيويورك تايمز

"الخبير الحقيقي يدرك أن العصر قد تغير، ويجب أن يعاد تقييم الأساليب المجربة وتحديثها؛ وجون جراي لا يتقبل التحديات الفريدة في علاقاتنا الحديثة فحسب، بل إن أدواته وحكمته لا تزال مفيدة في يومنا هذا مثلما كانت دوماً".

- جاك كانفيلد، مؤلف سلسلة الكتب الأكثر مبيعا، شوربة الدجاج للروح 1 ، وفقاً لقائمة صحيفة نيويورك تايمز

"بعد عشرين عاماً من كتابه الرائع، الرجال من المريخ والنساء من الزهرة 2 ، فتح جون جراي آفاقاً جديدة تماماً من نصائح العلاقات المفيدة في هذا الكتاب. من

شأن شروحاته للحب والحميمية الخاصة بالقرن الحادي والعشرين أن تهز العالم".

- هارفي ماكاي،

مؤلف كتاب *Swim with the Sharks Without Being Eaten Alive* الذي تصدر قائمة صحيفة نيويورك تايمز لأكثر الكتب مبيعا

"دع الأمر لجون جراي، الذي استخدم إبداعه في صياغة الاختلافات بين الجنسين في صورة كوكبين مثل المريخ والزهرة، بادئاً حواراً لن ينتهي عن الاختلافات بين

الرجال والنساء، لكي يذهب إلى ما هو أبعد من المريخ والزهرة ويجعل ذلك الحوار صالحاً للأزواج المعاصرين؛ فجميع الأزواج، التقليديين منهم والمعاصرين، سيتعلمون الكثير عن العلاقات بواسطة هذا المفكر الكبير".

- الدكتورة هارفي هندريكس، والدكتورة هيلين لاكلي

هاننت، مؤلفا كتاب *Getting the Love You Want and Making Marriage Simple* "كيف نشعر بالحب الحقيقي في عالمنا المعاصر المحموم

والفوضوي؟ كم من المرات حاولنا أن نفسر الأمور المتعذر تفسيرها بأن نقول: حسناً، أنت تعلم، أن الرجال

من المريخ، أليس كذلك؟" مستخدمين ذلك المصطلح الذي أصبح شائعاً لدرجة أنه أصبح جزءاً من لغة الشارع؟ إليك ما يدور حوله الأمر: الرجال من المريخ والنساء من الزهرة، وفهم أن تلك الأدوار التقليدية قد تغيرت وتطورت، وأن القدرة على التكيف مع التغيرات هو مفتاح العلاقات الناجحة. وهذا الكتاب للمؤلف

جون جراي يناقش ذلك التطور من منظورين مختلفين؛ حيث إن الشعور بالراحة في أدوارنا الجديدة يسمح لنا بأن نحس بأننا مرنيون ومسموعون ومحبون لبعضنا البعض، في حين أن القدرة على التعبير عن هذين الجانبين الفطريين من أنفسنا تحدد بوضوح نقاط قوتنا وحاجتنا للسيطرة على الضغوط التي نتعرض

لها واختيار التوازن المناسب لنا، وستكون الحميمية الأكبر والحب الأعمق هما الجائزة. كم أحب هذا الكتاب!".

- سوزان سومرز

"لقد غيرَ جون جراي الشهير الرجال من المريخ والنساء من الزهرة حياة الكثير من الناس نحو الأفضل (بمن فيهم أنا)، وساعد الكثيرين على الشعور بالمزيد

من السعادة. يقدم هذا الدليل الجديد أدوات ومعارف تفيدنا في العصر الحالي كما فعلت منذ الأزل".

- مارسي شيموف، متحدثة مهنية ومؤلفة كتابي *Happy for No Reason and Love for No Reason* ، اللذين تصدرا قائمة صحيفة نيويورك تايمز لأكثر

الكتب مبيعا والمؤلفة

المشاركة في كتاب شوربة دجاج لأرواح النساء 3

"لقد سبق جون جراي الجميع؛ حيث إنه يقدم دروسه من منطلق ما يعيشه وما تعلمه من زوجته وعائلته، ومن العدد اللانهائي من العملاء ومن يحضرون محاضراته؛ فانا أعرف ذلك الرجل حق المعرفة. قد تصادف أحيانا في كتاب ما بعض الكلمات والمفاهيم غير المجربة، ولكن الكتاب الذي يمثل كنزاً من

المعلومات

الحقيقية، من رجل يفعل ما يقول ويستخدم كل يوم ليعيش الحب: إن أردت أن تفهم نفسك بصورة أفضل وأن تحسن علاقاتك، فسيأخذك هذا الكتاب إلى المستوى التالي".

- أرجونا أرداد، مؤسس مؤسسة أوكنينج كوتشينج

ومؤلف كتاب **The Translucent Revolution** " يقدم جون جراي دليلاً رائعاً عن التغيير السريع في أدوار الجنسين في العلاقات، ويعتبر هذا الكتاب من الكتب التي يجب أن يقرأها جميع الأزواج الجادين فيما يتعلق بالانضوج والازدهار في الحب معاً".

- أرييل فورد، مؤلف كتاب

Turn Your Mate into Your Soulmate "يعد كتاب جون جراي الجديد تطبيقاً ل عمله ومعرفته على حياة الأزواج المعاصرين، وهو يكمل من حيث توقف الدليل السابق، ويمتلك كتابه الجديد القوة لتغيير حياة الناس - فلقد غير حياتي".

- بارنيت باين، مؤلفة كتاب **The Book of Doing and Being :Rediscovering Creativity in Life ، Love ، and Work**

ومخرجة فيلم **Milton's Secret** "لقد غير كتاب الرجال من المريح والنساء من الزهرة الطريقة التي كان الناس ينظرون بها إلى العلاقات، وهذه النسخة الجديدة من الكتاب تكشف غموض

علاقاتنا المعاصرة المعقدة. اقرأ الكتاب - وستشعر أنت وشريك حياتك بالامتنان لأنك فعلت ذلك!".

- ديف أسبري، المؤسس والمدير التنفيذي لمؤسسة

بولتبروف ومؤلف الكتاب الأكثر مبيعاً وفقاً لقائمة صحيفة

نيويورك تايمز **The Bulletproof Diet** "أكثر من أي مؤلف أو قائد فكري أو معلم خبير، لقد كان جون جراي في مقدمة الصفوف وبين الجماهير؛ حيث يعمل مع أشخاص حقيقيين - منذ أن ألف كتاب

الرجال من المريح والنساء من الزهرة منذ 25 عاماً مضت. إن الحكمة العميقة والثراء الروحي والصدق والدليل الإرشادي العملي مكونات لا مثيل لها في هذا الكتاب. إنه كتاب آخر يجب قراءته وسيستمر كذلك لسنوات!".

- الدكتور كين دروك، مؤلف

كتب **The Real Rules of Life ، The Secrets Men Keep**

Courageous Aging ، the Loss of a Loved One Healing Your Life After ، وأحد رواد التدريب التنفيذي .

"قرأت أنا وزوجتي كتاب الرجال من المريح والنساء من الزهرة منذ عدة سنوات، وقد غير هذا الكتاب بطريقة إيجابية من أسلوب التواصل فيما بيننا، ونحن متزوجان الآن منذ 37 عاماً، ولقد نصحن جميع الأزواج الذين نلتقيهم بقراءة هذا الكتاب، وبعد أن قرأنا هذا الكتاب الجديد، سيُضاف إلى قائمة توصياتنا".

- الدكتور إيفان مينسر، مؤلف الكتب الأكثر مبيعاً وفقاً لصحيفة نيويورك تايمز ومؤسس مؤسسة BNI .

"حكمة جون جراي وأفكاره وخبرته الطويلة أثرت كثيراً في صحتي وعقليتي ونجاحي، وفي هذا الكتاب الجديد الرائع، قدم أدوات حديثة لتعميق الحميمة وزيادة

قدرتنا على الحب، ولاشك في أنه لا يوجد أمر أهم من ذلك".

- ماريسا وايدر، المديرية التنفيذية لجامعة دريم.

"عبر إرشاد كل واحد منا لدعم شريكه ليكون على طبيعته، يعمق هذا الكتاب من حبنا، ويساعدنا على أن نصبح أفضل شركاء محتملين".

- وارن فيريل

1 متوافر لدى مكتبة جرير.

2 متوافر لدى مكتبة جرير.

3 متوافر لدى مكتبة جرير

إهداء

هذا الكتاب مُهدى بكامل الحب والتقدير إلى

ابنتي لورين جراي.

والتي ألهمتني أفكارها للنساء المرتبطات بعلاقات لتطوير الكثير

من الأفكار الجديدة في هذا الكتاب.

مقدمة

منذ 25 عاماً ألفت كتاب الرجال من المريح والنساء من الزهرة ، وظل الكتاب يتصدر قوائم الكتب الأكثر مبيعاً منذ نشره، حيث قرأه الملايين من جميع أنحاء العالم، وواصل تحسين حياة الناس بعد ترجمته إلى خمسين لغة في أكثر من 150 دولة. وخلال اللقاءات التي أجريتها في جميع أنحاء العالم، كان أكثر سؤال تلقيته هو: كيف تغيرت العلاقات بين الجنسين خلال الأعوام الخمسة والعشرين الماضية؟ هل لا تزال الأفكار المعروضة في كتابك تنطبق على العصر الحالي؟

كيف تغيرت العلاقات بين الجنسين خلال الأعوام الخمسة والعشرين الماضية؟ هل لا تزال الأفكار المعروضة

في كتابك تنطبق على العصر الحالي؟

الإجابة المختصرة هي: لقد تغير العالم تغييراً جذرياً، وتغيرت كذلك علاقاتنا؛ فقد زادت السرعة المتزايدة للعمل والحياة من مستويات التوتر لدى الرجال

على حد سواء، ومع دخول ملايين النساء سوق العمل، وزيادة مسنوليات الرجال داخل المنزل، تغيرت آليات العلاقات بينهما تمامًا. كما تغير ما نحتاج إليه في علاقاتنا لكي نشعر بالرضا الدائم، وأصبح كل من الرجال والنساء يحتاجون إلى نوع جديد من الدعم العاطفي الذي يتضمن المزيد من الصدق والحميمية والتعبير الشخصي، فلقد ولت الأيام عندما كان متوقعًا من المرأة أن تخضع للرجل وتعتمد عليه، ومتوقعًا من الرجل أن يتحمل عبء إعالة أسرته بمفرده.

لقد خلق هذا التغيير الكثير من الفرص الجديدة للعلاقات والأفراد على حد سواء، وتوافرت للناس فرصة ليكونوا على طبيعتهم أكثر من أي وقت مضى؛ وكي يتقبلوا سمات تتخطى الأدوار التقليدية المتعلقة بنوعهم الأمر الذي يسمح بوجود حميمية أكثر عمقًا في العلاقات من أي وقت مضى. إلا أن هذه التغيرات تصاحبها تحديات كبيرة جديدة، وعلينا أن نعبر بطريقة ناجحة عن سماتنا الذكورية والأنثوية بطرق تفلل، ولا تزيد، من الضغوط التي نواجهها، وعلينا أن نتعلم كيفية دعم حاجات شركاء حياتنا الجديدة وأن يفعلوا المثل لنا. بطريقة ما، لا يزال الرجال من المريخ والنساء من الزهرة، ولا تزال الكثير من الأفكار التي عُرضت في كتابي الأول صالحة في العصر الحالي؛ ولكن - مع وجود المزيد

من الحرية في التعبير عن أنفسنا، أصبحنا بحاجة إلى مجموعة جديدة من المهارات لإنجاح علاقاتنا، وسيعلمك هذا الكتاب الذي بين يديك هذه المهارات. لا يعني كون النساء يعملن جنبًا إلى جنب مع الرجال، وتحمل الرجال للمزيد من المسنوليات داخل المنزل أنهم متساوون. لا شك في أن أدوارنا تتغير ولكننا لا نزال

مختلفين تمامًا من الناحية البيولوجية. ولأن الرجال والنساء مختلفون، نستجيب لتغيرات أدوارنا بطرق خطأ، طرق عادة ما يفهمها ويفسرها شركاء حياتنا بطريقة خطأ، ففي هذا الكتاب، سنستكشف بالمزيد من التفصيل حاجتنا الجديدة للدعم العاطفي وكذلك التحديات الجديدة التي لا بد وأن تظهر في العلاقات الحديثة نتيجة لتغيرها.

رد فعلنا على التغيير عادة ما يُساء فهمه؛ لأننا نختلف عن الآخرين.

تتعلق هذه التحديات بالعزب مثلما تتعلق بالمتزوجين؛ لأن علاقاتنا الحديثة أصبحت انعكاسًا للتغيرات التي أصبحت تحدث في داخلنا كأفراد، ولم تعد الأفكار الجديدة التي تصلنا عبر تخطي المريخ والزهرة ضرورية للعلاقات الرومانسية فحسب، بل أصبحت ضرورية أيضًا لسعادتنا وسعادة أطفالنا. سواء كنت أعزب أو متزوجًا، لا يمكنك أن تمتنع عن التعامل مع الجنس الآخر. إذا كنت أعزب وتبحث عن شريك لحياتك، سيساعدك هذا الكتاب على أن تكون شريك حياة أفضل لذلك الشخص عندما تعثر عليه، إذا كنت أعزب ولا تبحث عن شريك لحياتك، سيساعدك هذا الكتاب على استيعاب حاجاتك العاطفية حتى تتمكن من تقليل الضغوط التي تقع على عاتقك وتشعر بسعادة أكبر.

تلك الأفكار ضرورية لعلاقاتنا الرومانسية، ولكنها ضرورية أيضًا لسعادتنا.

يتوق الكثير من العزب للزواج، في حين يتوق الكثير من المتزوجين للحرية والإثارة اللتين كانوا يشعرون بهما عندما كانوا عزابًا، ولكن، سواء كنا عزابًا أو مرتبطين بعلاقات، فستكون حياتنا أكثر صعوبة كثيرًا الآن عما مضى، ليس على المستوى المادي فحسب، بل على مستوى البحث عن الرضا العاطفي، وعندما لا نتمكن من تحقيق هذا المستوى نشعر بالمزيد من خيبة الأمل.

إن ما نشهده حاليًا يعد تغييرًا جذريًا في محتوى علاقاتنا، لدرجة أن محاولة إنجاح علاقاتنا في العصر الحالي مع استخدام المهارات والأفكار التي تطورت على مدار

آلاف السنين من أجل العلاقات التقليدية، لم تعد كافية أو ناجحة.

أصبح تقديم الدعم الجديد المتبادل الضروري لتحقيق العلاقات المرضية عملية شديدة الطول بالنسبة لكل من الرجال والنساء. إن أغلب الرجال لا يمتلكون أية قدرة لتقديم هذا النوع من الدعم، وأعلم أنني أيضًا لم أمتلك أية قدرة، فلقد تلقينا تدريبنا على العلاقات من مراقبة آبائنا الذين ربما كانوا متمرسين على النموذج القديم وليس الجديد، ومن خلال الذهاب للعمل كل يوم لإعالة الأسرة. ولقد لبي أبائنا أغلب توقعات أمهاتنا من تلك العلاقات.

من خلال الذهاب إلى العمل يوميًا من أجل إعالة أسرهم، لبي أبائنا

وبالمثل، لا تمتلك النساء قدوة فيما يتعلق بتلقي الدعم الذي يحتجن إليه اليوم أو يعطين الرجال الدعم الذي يحتاجون إليه. لم تكن مهارات التواصل الفعالة جزءًا من تدريب النساء، فإن لبي زوج إحدى النساء دوره عبر إعالة أسرته، فلن يوجد أي شيء آخر تطلبه منه، وإن لم يتمكن من تلبية دوره، فإنها لن تفعل أي شيء سوى تأنيبه والشكوى منه، الأمر الذي لن يقربهما من بعضهما البعض.

تأتي القدوة في العصر الحديث من المسلسلات والأفلام التليفزيونية، والتي تقدم الكثير من الترفيه، ولكنها لا تعرض التحديات والصعوبات الكبيرة المؤقتة التي تواجه إقامة علاقة مرضية، ففي المسلسل التليفزيوني الشهير مودرن فاميلي، كنا نضحك من تصرفات الشخصيات وطرق تواصلهم التي تبالغ في عرض تحدياتنا

وتجاربنا الحديثة؛ ولكن في الدقائق الخمس الأخيرة تصبح جميع الشخصيات متواصلة بطريقة عجيبة ويشعر الجميع بالسعادة والحب. إنه يعرض النتائج التي نتوق لها ولكنه لا يعرض الطرق العملية لتحقيقها.

في الأفلام الرومانسية الكلاسيكية، على غرار 'Somewhere in Time'، 'The Notebook'، 'Titanic'، 'When Harry Met Sally'، وفيلم المفضل، 'Somewhere in Time'، نحصل

على لمحة سريعة عن الحب العميق الذي من الممكن تحقيقه عندما يتم التحرر من التوتر الناتج عن الحب من طرف واحد، كما نحصل على لمحة عن احتمالات السعادة والرضا التي يمكن أن تصاحب الحب عندما تتمكن الشخصيات من التغلب على بعض العقبات لتعثر في النهاية على ما كانت تبحث عنه. إن ما نراه على الشاشة الكبيرة، نشعر به في داخلنا ونتوق لتجربته في حياتنا؛ ولكن ما لا تقدمه الأفلام هو ما يحدث فيما بعد عندما تصبح الحقائق الواقعة لحياتنا اليومية جزءًا من اللعبة.

تأتي القدوة في العصر الحديث من المسلسلات والأفلام التليفزيونية، ولكنها لا تعرض الصورة الواقعية للرومانسية الحقيقية.

إننا نتخيل أن الشخصيات تظل سعيدة إلى الأبد، ولكننا لم نر كيف تحقق هذا؛ حيث ترتفع معنوياتنا مؤقتًا عبر تخيل الاحتمالات، حتى نصاب بخيبة الأمل عندما تصطدم أحلامنا بواقع حياتنا، فلكي تنشئ حبًا يستمر طوال الحياة، ولكي ينمو الحب بيننا، نحتاج إلى تعلم مهارات جديدة لا تُعرض في الأفلام. لم يتعلم الرجال أهمية العواطف والتعليقات الإيجابية لإخراج أفضل ما في شريكات حياتهم، وكيفية اتخاذ القرارات بمشاركتهم عندما تخالفهم الرأي، وكيفية توفير الوقت لقضائه معًا عندما يكون لدى أحدهما مسؤوليات عمل كثيرة، وكيفية التخطيط للخروج معًا من المنزل وعدم الانتظار للحظة الأخيرة لإنقاذ الرومانسية بينهما، أو كيفية حل النزاعات أو الاستماع لما تشعر به شريكات حياتهم من دون أن يشعروا بضرورة الدفاع عن أنفسهم. لا تظهر على النساء التصرفات العملية المتعلقة بكيفية إخراج أفضل ما في شركاء حياتهن، أو كيفية تلبية حاجاتهن المختلفة، أو كيفية الإفصاح عن حاجاتهن من دون شكوى، أو إدراكهن لدورهن في إنشاء الرومانسية التي تدوم إلى الأبد، ففي الأفلام عادة ما يقول بطل الرومانسية الأمور الصحيحة ولا يكون على البطلة سوى الرد عليه. أما في الحياة الواقعية فلا تعقد الرومانسية على طرف واحد - بل يجب أن تكون متبادلة.

في الحياة الواقعية، لا تعتمد الرومانسية على طرف واحد - بل يجب أن تكون متبادلة.

لن تكون تلك الرحلة نحو تحول المرء إلى شخص يعلم حاجاته وحاجات شريك حياته فورًا، ولكن يمكنك أن تبدأ هذه الرحلة الآن، ولست بحاجة لأن تنتظر شريك حياتك الحالي أو المستقبلي، لينضم إليك، فكل ما يتطلبه الأمر هو تغيير شريك واحد وستتغير العلاقة، وفي نهاية المطاف، عندما يصبح أحد الشريكين شريكًا أفضل، سيتغير الشريك الثاني أيضًا.

عندما ألفت كتاب الرجال من المريح والنساء من الزهرة، ظل السؤال الذي يتردد عليّ طوال سنوات: كيف أجعل شريك حياتي يقرأ هذا الكتاب؟ وإجابتي هي: لا تفعل، فمن شأن حمل شريك حياتك على قراءة هذا الكتاب أن يتضمن كونه شريكًا سيئًا وقد يتخذ موقفًا معاديًا للكتاب. بدلًا من هذا، اقرأ أنت الكتاب، ومارس الأدوات التي ستساعدك على أن تكون أكثر سعادة من دون الحاجة لتغيير شريك حياتك على الإطلاق، وربما سيتغلب الفضول على شريك حياتك في النهاية ويرغب في معرفة ما تقرأ.

ينطبق الأمر ذاته على هذا الكتاب، حيث يجب أن ينصب تركيزك على تغيير نفسك، وليس تغيير شريك حياتك. فإذا اعتمدت سعادتك دائمًا على تغيير شريك حياتك، فإنك بذلك تزيد من الصعوبة التي يواجهها من أجل التغيير والتحسين، ومثلما ترغب في الحرية لكي تكون على طبيعتك، فإنه أيضًا يحتاج إلى تلك الحرية. في بعض الأحيان، إن أعطينا المزيد، سنحصل على المزيد، ولكن في أحيان أخرى، قد نحصل على المزيد إن أعطينا الأقل؛ فعندما نعطي المزيد لأننا لا نحصل

على ما يكفيننا، فإننا بذلك نخاطر بأن نعطي المزيد من أجل تغيير شريك حياتنا فقط، وهذا لا ينجح، حيث يبدو الأمر من وجهة نظر شريك حياتك تلاعبًا به وليس دعمًا له.

منح المزيد من أجل أن يغير شريك حياتك وجهة نظره هو تلاعب وليس دعمًا.

لا يوجد ما يعيب في أن ترغب في المزيد من علاقتك بشريك حياتك، ولكن تغييره ليس الطريقة الصحيحة للحصول على ما تريد، فعندما لا تحصل على ما يكفيك من العلاقة، فإن الخطوة الأولى ستكون أن تعطي شريك حياتك قدرًا أقل من الدعم وأن تعطي المزيد منه لنفسك، وبدلاً من محاولة تغيير شريك حياتك، غير من نفسك، فمن شأن التغيير أن يظهر جانبًا آخر من شريك حياتك، فعندما تغير ما تفعل، ستحصل على نتائج مختلفة، ولكن عندما تغير ما تشعر به، فستتغير النتيجة بصورة جذرية. في هذا الكتاب ستتعلم إستراتيجيات جديدة لتغيير مشاعرك حتى تتمكن من إظهار أفضل الجوانب في شخصية شريكك، وعبر تطوير قدرتك على العثور على السعادة في حياتك من دون مطالبة شريكك بالتغيير، فستصبح حراً لتعطي المزيد وتحصل على المزيد.

عندما تعثر على السعادة من دون مطالبة شريكك بالتغيير، ستصبح حراً لتعطي المزيد وتحصل على المزيد.

عادة ما يمتلك الأزواج الذين تتعثر علاقاتهم قائمة طويلة من الشكاوى المشروعة، وعندما تكون الحال على هذا المنوال، لن يمكن العثور على حل إلا عندما يتوقف كلا الطرفين عن لوم الطرف الآخر وأن يتحملا مسؤولية إسهامهما في تفاقم المشكلات. إن اللوم هو مصدر قوتنا الوحيد عندما تعتمد سعادتنا على شركائنا، وعادة ما يعلق الأزواج في لعبة اللوم التي تبدو كأنها مباراة تنس: تغضب المرأة من شيء ما، فيدافع الرجل عن نفسه ويستاء منها، ومن ثم يظل اللوم متبادلاً بينهما، والسبيل الوحيد للخروج من هذه اللعبة هو التوقف عن لوم شريكك عبر تعلم طرق جديدة لاستعادة الحب، وهذا بالتحديد ما ستعلمك الأفكار في هذا الكتاب كيفية تحقيقه، عبر تقديم المعرفة الجديدة الضرورية لإنشاء علاقة داعمة من كلا الطرفين وخالية من اللوم. عندما تنشأ في بيئة يملؤها الرضا، ستمتلك المزيد لتقدمه، وعندما يكون قلبك منفتحاً، وتمتلك أفكاراً جديدة تتعلق بحاجات شريكك الجديدة القائمة على نوعه، لن تشعر بالمزيد من الرضا فحسب، بل سيتمكن شريكك من تلبية حاجاتك بصورة أفضل، بمساعدتك، فمن النادر أن ينجح طلب الحصول على المزيد عندما لا تكون راضياً عما تحصل عليه، إلا أن الأمر الأهم هو أنه لن ينجح طلب الحصول على المزيد إن لم يكن شريكك يحصل على ما يحتاج إليه.

لا ينجح طلب المزيد عندما لا يحصل شريكك على ما يحتاج إليه.

من أجل تحسين علاقتك، عليك أولاً أن تعثر على طريقة لفتح قلبك من جديد من دون الاعتماد على تغيير شريكك، وخطوتك الثانية هي أن تشعر أو تقول أو تفعل كل ما يمكنك لمساعدته، وعبر إعطائه ما يحتاج إليه، فسيكون أكثر ميلاً لإعطائك ما تحتاج إليه في المقابل. وخطوتك الثالثة هي أن تطلب على دفعات صغيرة بينما تكافئ شريكك مكافآت كبيرة على إعطائه المزيد. هذه هي معادلة نجاحك؛ حيث إن توقع الحصول على المزيد من دون تقديم المزيد أولاً لهي معادلة

الفشل. علاوة على ما سبق، من شأن توقع الكثير في أقرب وقت ممكن أن يخرب جميع جهودك.

إن الكثيرات من النساء يشعرن بأنهن يعطين المزيد بالفعل من دون طائل، وهذا يحدث عادة لأن ما يعطينه ليس ما يحتاج إليه شركاؤهن، ومن دون أفكار جديدة، تقدم المرأة نوعية الدعم التي ترغب فيها، ولكن ليس ما يحتاج إليه شريكها، فمن دون استيعاب أعمق لأسلوب تفكير الرجل ومدى اختلاف شعوره عن شعور المرأة، فلن تكون لجهودها قيمة، حيث إنها ليست قادرة على تقديم الدعم الذي يحتاج إليه الرجل في العصر الحالي. وبالمثل، أغلب الرجال يعتقدون أنهم يقدمون الكثير؛ لأنهم أصبحوا يقدمون أكثر مما كان يقدمه آباؤهم، ولكن لأن حاجات النساء في العصر الحالي أصبحت مختلفة، فلن تؤدي محاكاة سلوكيات وتوجهات آباؤهم إلى تقديم الدعم والحب الكافيين لإرضاء المرأة.

في الأجيال السابقة، كان الرجال يقدمون نوعاً من الدعم والحب اللذين يلبيان حاجات المرأة للأمان والاستكانة، أما اليوم، فأصبحت المرأة العصرية تحتاج إلى أسلوب جديد للتعبير عن الحب الذي يلبي حاجتها للحب والمشاركة والرومانسية والحميمية والتواصل والاحترام المتبادل إلى جانب الحاجة المتزايدة للاستقلالية

والتعبير عن الذات، ومن أجل التوضيح، أطلق على هذا النوع من الدعم اسم "الحب الشخصي".

تحتاج النساء اليوم إلى نوع جديد من الدعم لتلبية حاجاتهن للحب الشخصي.

بطريقة مشابهة ولكن ليس تمامًا، أصبحت للرجال أيضًا حاجات عاطفية جديدة ليشعروا بالنجاح والتقدير بعد محاولتهم تلبية حاجات شريكاتهم العاطفية مع تلبية حاجاتهم الخاصة للمزيد من الاستقلالية والتعبير عن الذات، ففي الماضي كان الرجل يشعر بالنجاح في حياته عبر تقديم الرضا المادي لأسرته، أما اليوم فقد

أصبحت للرجال حاجات جديدة: أن يشعر بأنه أهل للثقة والإعجاب والتقدير على جهوده المتعلقة بتقديم الدعم العاطفي الجديد للمرأة والأطفال. أدعو هذه الحاجة الجديدة للرجال باسم "النجاح الشخصي"؛ حيث إنه يحتاج إلى تعليقات إيجابية تدعه يدرك أنه ناجح في جهوده لدعم أسرته ليس ماديًا فحسب، بل عاطفيًا أيضًا.

أصبح الرجال اليوم يحتاجون إلى نوع جديد من الدعم الذي يلبي حاجاتهم للنجاح الشخصي.

في هذا الكتاب، سنستكشف بالتفصيل الحاجات العاطفية الجديدة المختلفة للرجال والنساء الخاصة بالحب والنجاح الشخصي؛ حيث إن هذه الفكرة ضرورية لإنشاء علاقة خالية من الشكوى؛ لأنه عبر استيعاب الأمور الأهم التي تجعل شريكك يشعر بالرضا، ستتمكن من تكريس طاقاتك لتقديم الحب والدعم اللذين سيقدراهما كثيرًا.

عبر استيعاب الأمور الأهم التي تجعل شريكك يشعر بالرضا، ستتمكن من تكريس طاقاتك لتقديم الحب والدعم اللذين سيقدراهما كثيرًا.

وبالمزيد من التفصيل، اقض شهرين بعد الانتهاء من قراءة هذا الكتاب في تطبيق أفكارك الجديدة أولاً لكي تشعر بالمزيد من السعادة والسيطرة على الضغوط من دون الاعتماد على تغير شريكك، والخطوة التالية هي أن تبدأ بإعطاء المزيد من الحب والدعم بدفعات صغيرة طبقاً لحاجة شريكك للحب الشخصي أو النجاح الشخصي وأخيراً مع إعطاء شريكك ما يحتاج إليه، يمكنك أن تبدأ بتطبيق مهاراتك الجديدة الخاصة بطلب المزيد بدفعات صغيرة بينما تقدم له مكافآت كبيرة. على الرجال والنساء أن يسعوا للعثور على السعادة أولاً من دون الاعتماد على تغير شركائهم، وبالمثل على العزاب أن يعثروا على سعادتهم من دون الاعتماد على العثور على الشركاء المثاليين الذين يناسبونهم، فإذا كنت أعزب - خلال الخطوة الأولى الخاصة بزيادة الاعتماد على الذات - دعك من محاولة العثور على المثالي، ومارس بدلاً من هذا مهاراتك الجديدة الخاصة بالعلاقات عبر الدخول في عدد من العلاقات الإيجابية. من الأسهل أن تطور مهارات جديدة عندما لا تكون هناك أمور كثيرة على المحك، فتغيير اهتماماتك من العثور على الشخص المثالي إلى التركيز على الدخول في تجارب إيجابية، سوف يحركك من الانتقائية أو الأحكام المسبقة فيما يتعلق بمن تختاره لتطبيق مهاراتك الجديدة عليه.

تغيير اهتماماتك من العثور على الشخص المثالي إلى التركيز على الدخول في تجارب إيجابية، سوف يحركك من الانتقائية أو الأحكام المسبقة فيما يتعلق بمن تختاره لتطبيق مهاراتك الجديدة عليه.

لكي نكون سعداء وراضين عن علاقاتنا، نحتاج في البداية إلى أن نكون سعداء وراضين عن حياتنا، فمن غير الواقعي أن تكون علاقاتنا الحميمة هي مصدر الوحيد. عندما ننشئ حياة مليئة بالأصدقاء والأقارب والتمارين الرياضية والطعام الجيد والعمل الجاد وخدمة العالم، وتتوافر لنا الكثير من فرص التسلية

والترفيه والتعلم والنمو الشخصي والسمو الروحي، فإن الدخول في علاقة حب قد يجعلنا أكثر سعادة، فمن أجل الشعور بالحب الدائم خلال علاقتك في العصر الحالي، عليك أن تعثر على قاعدة للسعادة من خلال تلبية حاجاتك الأخرى بعيدًا عن حاجاتك من علاقتك الحميمية.

من أجل الشعور بالحب الدائم خلال علاقتك في العصر الحالي، عليك أن تعثر على قاعدة للسعادة عبر تلبية حاجاتك الأخرى بعيدًا عن شريكك.

يفترض الكثيرون خطأً أن النجاح في العالم الخارجي وحده هو ما يجلب السعادة إلى الحياة الشخصية؛ ولكن هذا ليس صحيحًا، حيث يتطلب الأمر الحب ومهارات العلاقات الجديدة. إن كان النجاح كافيًا، فلم تمتلئ الصحف بقصص عن أشخاص ناجحين يترددون باستمرار على مراكز إعادة التأهيل؟ لم يُطلق الكثير من الناجحين أو يظلون عزابًا أو يهجرون أطفالهم؟ لماذا لم يتم إعفاء الأثرياء من أعراض التعاسة: الاكتئاب والقلق والأرق؟ وعن طريق تحمل مسؤولية سعادتك بصورة أفضل، ستكون حراً لتقديم الحب الشخصي ورسائل النجاح الشخصي المطلوبة لتزدهر علاقتك، وحتى تتمكن من الشعور بالرضا الأكبر النابع من الحميمية الأعمق التي تحققت عبر التعبير عن الحب والنجاح الشخصي، لن يكون من الممكن أن تتخيل الأمر، فلن يمكنك أن تعلم مدى روعة مذاق المثلجات إلا بعد أن تتذوقها، فلقد ضل الكثيرون من الرجال والنساء طريقهم في غفوة العالم الحديث التي تخبرهم بأن امتلاك المزيد من المال أو الأشياء سيزيد من سعادتهم، ولكنهم لا يستطيعون إدراك قوة الحب.

من الصعب أن تتمكن من تخيل قوة الحب الشخصي حتى تختبرها.

أتذكر المرة الأولى عندما تمكنت من ملاحظة قوة وقيمة الحب الشخصي، فلا شك في أنني أحببت زوجتي دائماً، وكان هذا الحب مرضياً جداً، ولكني لم أكن أعلم مدى أهمية تقديم الحب الشخصي، فقد كنت لا أزال أركز على جمع المال لكي أتمكن من إعالة عائلتي ولكي يحبوني من أجل ذلك. ذات يوم، خلال عام زواجنا السادس، وبعد قضاء بعض الوقت معاً، قلت لـ "بوني": "رائع، لقد قضينا وقتاً رائعاً، إنني استمتعت بوقتي كما لو كنا في بداية زواجنا".

بعد أن صممت لفترة أطول مما توقعت، قالت: "كنت أعتقد أن الوضع الآن أفضل من بداية زواجنا".

فقلت لها: "حقاً، لم تعتقدين هذا؟".

قالت: "في البداية، كان قضاء الوقت مع بعضنا البعض رائعاً، ولكننا لم نكن نعرف أحدنا الآخر حق المعرفة، أما الآن، وبعد ست سنوات، لقد رأيت أفضل ما في شخصيتي وأسوأ ما فيها، ولا تزال تحبني، وهذا ما يجعل الوقت الذي نقضيه معاً أفضل كثيراً".

أدركت في تلك اللحظة أن الحميمية الأكبر التي تطورت على مدار ست سنوات جعلت الوقت الذي نقضيه أكثر إرضاءً. بالنسبة لي كانت هذه الكلمات ملهمة جداً. فبالنسبة للرجال على وجه الخصوص، قضاء الوقت مع المرأة هو بوابة شعورهم بالحب الشديد لشريكاتهم؛ ولكن - بعد زيادة الحميمية عبر سنوات من ممارسة

الحب الشخصي، أصبح هذا الوقت واحداً من بين الكثير من أساليب التعبير عن الحب، وباستخدام الأفكار الجديدة المدرجة في هذا الكتاب من أجل تلبية حاجاتنا الجديدة للحب والنجاح الشخصي، سنتعلم أن هناك الكثير من الطرق للشعور بالحميمية - وقضاء الوقت الحميم مع شريك حياتك مجرد إحدى هذه الطرق. وبعد 31 عاماً من الزواج، ما زلت أكنُّ حباً أكثر عمقاً وحميمية لزوجتي، ليس في علاقتنا الحميمية فحسب، بل أيضاً عبر العناق المعتاد وكلمات الحب والدعم المتبادل والتواصل الداعم اللطيف، هذا إلى جانب خروجنا من المنزل للترفيه معاً وقضاء الوقت مع أبنائنا وأحفادنا، فلم أعد أعتمد على العلاقة الحميمة وحدها كبوابة للتواصل مع "بوني" وإخبارها بحبي؛ فقد أصبحت هذه العلاقة واحدة من بين طرق كثيرة استخدمناها لمشاركة الحب فيما بيننا.

هناك الكثير من الطرق للشعور بالحميمية، وقضاء الوقت الحميم مع شريك حياتك مجرد إحدى هذه الطرق.

ساعدني تعليق زوجتي بأن العلاقة الحميمة أصبحت أفضل بعد ست سنوات على إدراك أن الحب هو ما جعل تلك العلاقة مرضية، وأدركت في ذلك اليوم مدى قوة الحب الشخصي ومدى الرضا الذي يقدمه، وعندما رأيت أن شخصيتي يتم تقديرها أكثر من دعمي المادي أو الجسدي، تعلمت أن أقدر قوتي الشخصية لتقديم الحب بنفس قدر قدرتي على جمع المال.

مع هذه الفكرة، ينفث قلب الرجل أكثر، ولن يكون مضطراً للتخلي عن جميع آماله ورغباته من أجل تقديم الدعم المادي لأسرته وزوجته؛ وحيث إنهما يتشاركان في تحمل هذه المسؤولية المادية معاً، فإنه سيكون حراً لاكتشاف القوة الكامنة داخل قلبه وليس فقط القوة الكامنة في محفظته. ولن يكون مجرد "آلة بشرية لجمع المال" بل سيصبح أيضاً "إنساناً".

عندما يشعر الرجل بأن زوجته تقدر حبه الشخصي لها، يكتشف أن القوة في قلبه وليس في محفظته فحسب.

يعزف الكثير من الرجال عن الزواج في المقام الأول؛ لأنهم ليسوا واثقين بأن المرأة ستظل سعيدة خلال علاقتها بهم؛ حيث إنهم لا يدركون وجود قدرة داخلهم تمكنهم من تلبية ما تحتاج إليه المرأة في العصر الحالي بالضبط. وخلال الزواج، من دون تلك المهارات الجديدة، يختفي الشغف، ويتوقف الرجال عن محاولة إسعاد شريكات حياتهم، وتتوقف النساء عن الاعتماد على شركاء حياتهن للحصول على الحب والدعم.

مع هذا الفهم الجديد للمرأة الحديثة، يدرك الرجل ما يمكنه تقديمه وما لا يمكنه. إنه لا يتحمل مسؤولية إسعادها؛ لذا فإنه لا يشعر بأنه فشل عندما تكون حزيناً أو مستاءة. ومع هذه الفكرة، عندما لا يكون بوسعه فعل الكثير، فسيكون حراً في عدم "زيادة الأمور سوءاً"؛ حيث يدعها بصبر لتعثر على طريق عودتها إلى

الحب، وفي أوقات أخرى عندما تفتح على حبه، فإنه سيعلم بالتحديد ما عليه فعله لجعلها سعيدة.

وبالمثل، تعزف الكثير من النساء حالياً عن الزواج؛ لأنهن قد فاض بهن الكيل من الرجال، حيث يشتقن للرجال الذين يمكنهم تقديم نوعية الحب الشخصي الذي لا يمكن لصديقاتهن من النساء تقديمه إليهن أو لا يستطعن تقديمه لأنفسهن، ومع عدم وجود أية بارقة أمل في العثور على مثل هذا الرجل، يستسلمن؛ ولكن - مع الأفكار الجديدة المعروضة في هذا الكتاب - يمكن للمرأة أن تصل إلى قوتها الأنثوية لتحصل على ما تريد بينما يحصل الرجل على ما يريد في المقابل. من بين اقتباسات "جيمي هندريكس" المستخدمة في الكثير من الكتب: "عندما تتفوق قوة الحب على الرغبة في السيطرة، سيعم السلام على العالم". أعتقد - بصورة شخصية - أن الأشخاص الذين يتوقون للعثور على قوة الحب في منازلهم وتقويتها، هم أبطال عصرنا الحقيقيون.

عندما تتفوق قوة الحب على الرغبة في السيطرة،
سيعم السلام على العالم.

من الأسهل بالنسبة لنا أن نلقي قنبلة بدلاً من أن نتخلى عن كبرياننا ونبحث عن الحب، ومن الأسهل بالنسبة لنا أن نهرب من ألم قلوبنا المنكسرة عبر الهرب من

الحب، إلا أن أولئك الذين يواصلون المحاولة هم الأكثر نبلاً ويستحقون المزيد من الحب والتشجيع حتى - وخاصة - عندما يرتكبون الأخطاء.

أصبحنا اليوم نرغب في المزيد - المزيد من حياتنا، ومن علاقاتنا.

الخبر الجيد أنه يمكننا الحصول على المزيد، ولكن علينا أولاً أن نتعلم كيفية الحصول عليه.

الفصل الأول

ما بعد المريخ والزهرة

تناول كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة أكثر التحديات والأفكار الخطأ شيوعًا بين الرجال والنساء، وقدم حلولًا تصلح لما كان عليه العالم منذ عشرين عامًا مضت. ومنذ ذلك الحين، تغيرت العلاقات بين الرجال والنساء بصورة جذرية - أصبحنا أكثر حرية من أي وقت مضى لتخطي الثوابت المقيدة لكل من الرجال

والنساء، ونتيجة لهذا لم تعد السمات الشائعة الخاصة بالمريخ والزهرة والرجال والنساء صالحة.

لقد تغيرت حاجتنا، كأفراد ومجموعات، ولأننا لا ندرك تلك الحاجات المتغيرة أو كيفية التعامل معها، تزداد الضغوط علينا، وبالتالي يزداد عدم رضانا عن علاقاتنا وحياتنا. إننا بحاجة إلى أفكار جديدة مصممة للتعامل في ظل الوضع الجديد الذي تخطى المفاهيم القديمة للمريخ والزهرة، مع عدم التغاضي عن الاختلافات بين الرجال والنساء والتحديات التي تنبع من عدم استيعاب تلك الاختلافات من منظور إيجابي.

لا تزال الأفكار الكثيرة التي وردت في كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة صالحة حتى وقتنا هذا بشتى الطرق، ولكنها تحتاج إلى تحديث ومن ثم تطبيقها

على التحديات الجديدة. لقد أصبحت فكرة المريخ/الزهرة جزءًا من الثقافة العامة، وساعدت الملايين من الرجال والنساء على التواصل فيما بينهم بصورة أفضل،

ولكنها فكرة كلما زادت شعبيتها ومر الوقت، أصبحت أقل قيمة وأكثر عرضة للاستخفاف، وربما تم تحريفها وتضييق مجالها.

يفترض الكثيرون ممن لم يقرأوا كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة خطأً أن عنوان الكتاب يعني وجود اختلاف كبير بين الرجال والنساء، وأننا لن نتمكن

أبدًا من فهم بعضنا البعض؛ ولكن، هذا ليس صحيحًا بالمرّة. عندما نواجه اختلافات مشتركة - وإن تمكنا من استيعاب تلك الاختلافات من وجهة نظر إيجابية - وجهة النظر التي تعني لنا الكثير، فسيتحسن التواصل بيننا. إن استيعاب الاختلافات بحد ذاته ليس حلاً سحريًا لجميع المشكلات، إلا أن التواصل الجيد يمكن أن يحسن من كل شيء.

استيعاب اختلافاتنا من وجهة نظر إيجابية

هو أساس التواصل الجيد.

قبل أن نتعمق أكثر في الأمور الجديدة المتعلقة بفكرة المريخ/الزهرة، من المهم أن نسترجع المبادئ الأساسية التي وردت في كتاب الرجال من المريخ والنساء من

الزهرة ، فلقد أدرجت فيما يلي قائمة تحوي 12 عاملاً رئيسيًا تقود عادة إلى سوء التفاهم بين الرجال والنساء خلال العلاقات التقليدية بينهم؛ ولكن، في ظل عالمنا

الحديث الأكثر تعقيدًا، حيث بدأت النساء يلعبن الدور التقليدي للرجل، أصبحن بصورة تلقائية يحملن بعض سمات المريخ، وبالمثل قد يحمل الرجال أيضًا بعض سمات الزهرة؛ حيث أنهم أصبحوا يشاركون النساء أدوارهن التقليدية في المنزل. بينما تقرأ تلك القائمة، فكر في أيها ينطبق عليك أكثر. بأي طريقة تنتمي أنت أو

شريك حياتك للمريخ أو الزهرة؟

المريخ	الزهرة
الرجل	النساء
الذكورة	الأنثوية
المنطق	الحدس
العمل	العلاقات
الاستقلالية	التعاون
الخطورة	السلامة
العدوانية	الهدوء
المنافسة	التعاون
الاستقلالية	التعاون
الخطورة	السلامة
العدوانية	الهدوء
المنافسة	التعاون

لقد ارتبط الرجال والنساء دائمًا بطريقة مختلفة بنزعات المريخ والزهرة تلك، ولكنك ربما لاحظت أنه كلما تقدم الزمان زادت أعداد النساء اللاتي يرتبطن بالنزعات

الرجولية وزادت أعداد الرجال الذين يرتبطون بالنزعات الأنثوية، وهذا لأن الجدول السابق يصف سمات المريخ والزهرة فقط. إننا كأفراد عبارة عن مزيج فريد من

نوعه من هذه السمات، ولا يوجد مزيج صحيح وآخر خطأ.

فيما يتعلق بعلاقتك، قد يبدو لك الأمر وكأن الأدوار قد انقلبت وحولت النساء ليكن من المريخ والرجال من الزهرة ، أو ربما كان الأمر في علاقتك لا يزال على حاله

بأن الرجال من المريخ والنساء من الزهرة.

في كلتا الحالتين، من شأن الإدراك الأكبر للاختلافات بين سماتنا، حال ظهورها، أن يجعلنا أكثر استعدادًا للتعامل معها. ستوضح الفصول التالية كيف تغيرت هذه السمات أو كانت مختلفة بالنسبة لك، وستقدم لك أفكارًا جديدة من شأنها أن تدعمك وتدعم علاقتك بغض النظر عن مجموعة السمات التي حددتها وإن اختلفت من وقت لآخر.

تغيير القواعد

تعتبر الأعداد المتزايدة من الرجال والنساء الذين يغيرون من سماتهم إلى سمات الجنس الآخر أمرًا جيدًا؛ لأن هذا يعني أننا نمر بمرحلة جديدة من الحرية المتزايدة لنكون على طبيعتنا مستقلين عن التوقعات الاجتماعية. وعندما ننزع قيود أدوارنا التقليدية المتصلة بالمريخ والزهرة، نتخلى في بعض الحالات عن أحد

أدوارنا بالكامل لنضطلع بدور آخر أكثر تقييدًا لنا.

عندما ننزع قيود أدوارنا التقليدية المتصلة
بالمريخ والزهرة، نتخلى في بعض الحالات عن
أحد أدوارنا بالكامل لنضطلع بدور آخر
أكثر تقييدًا لنا.

لقد مالت كثيرات من النساء في العصر الحالي كثيرًا نحو الجانب الذكوري لديهن، ثم شكّون من أنهن يشعرن بالضغط والإرهاق والاكنتاب أو أنهن لا يستطعن
الاسترخاء والاستمتاع بحياتهن.

تعمل "جوان" محامية في شركة قانونية كبيرة، وتشعر دائمًا بأنها مثقلة بالأعباء بسبب المهام الكثيرة التي يجب عليها أدائها ولا يمكنها أن تسترخي عندما
تعود

للمنزل، وهي تجني من المال ما يفوق ما يجنيه زوجها "جاك"؛ لذا قررا أن يعمل هو بدوام جزئي ويبقى في المنزل لرعاية الأطفال. إنهما يحبان بعضهما
البعض

ويدعمان بعضهما البعض، ولكن مثل الكثير من الأزواج، اختفى الشغف من علاقتهما.

لقد شعرت "جوان" بأن الاختلافات بين الجنسين ليست مهمة على الإطلاق، وفي إحدى الحفلات، أخبرتها بأني أولف كتابًا جديدًا.

قالت: "لست من أنصار كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة على الإطلاق، فأنا لا أعتقد أن الرجال والنساء مختلفون".

أجابها "جاك" قائلًا: "أعتقد أنك محقة فيما قلت، فإن عكست عنوان الكتاب وجعلته النساء من المريخ والرجال من الزهرة، فإنك بذلك تصف علاقتنا بكل دقة.
إننا مختلفان تمامًا".

في وقت لاحق، تحدثت على انفراد إلى "جاك" وسألته: "كيف تختلف أنت وشريكك عن بقية الأزواج؟".

ضحك "جاك"، ثم قال: "بشئى الطرق؛ فقد قرأت كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة، وأكد لك أن زوجتي من المريخ. إنك تقول إن النساء يحبين
الحديث أكثر، ولكن عندما تعود زوجتي للمنزل فإنها تكون مشغولة جدًا ولا تمتلك وقتًا للحديث، وعندما تتحدث فإنها ترغب في سماع حلول، كما أنها لا ترغب
في الحديث عما حدث خلال يومها.

"أنا الطرف الذي يرغب في التواصل، وأرغب في التحدث عما حدث خلال يومي، ولكن عندما أفعل، أجد صبرها قد نفذ أو قد تقاطعني ذاكرة الحلول والمقترحات
ولا تطبق الاستماع لما أقول، وتخبرني بأنه لا يجب عليّ أن أشعر بما أشعر به.

"وفيما يتعلق بالرومانسية أو الحب أو العناق، فإنها تهتم بكل هذا أقل مني؛ حيث إن أغلب الوقت الذي تقضيه في المنزل تقضيه منعزلة إما في مشاهدة الأخبار
أو

في العمل عبر الإنترنت. إننا لا نمتلك حياة شخصية تقريبًا، ولا يبدو أنها تهتم بذلك.

"ولم نكن لنمتلك حياة اجتماعية أيضًا إن لم أصر أنا على حضور المناسبات الاجتماعية؛ حيث إن محاولة توفير الوقت لنقضيه معًا يبدو صعب المنال".

إن نوعية تغير الأدوار التي نراها في العلاقة بين "جوان" و"جاك" مثال مبالغ فيه، ولكن هناك تحولات شبيهة في الأدوار والحاجات أصبحت شائعة في العصر
الحالي؛ فقد أصبح الناس في العصر الحالي أكثر قدرة على تقبل سمات الذكور والإناث على حد سواء لتكون سماتهم الشخصية أو سمات شركائهم المحتملين،
وذلك بعد تحررهم من التوقعات الاجتماعية التقليدية. وعادة ما يكون الرجال أكثر دعمًا للمرأة العاملة، وتكون النساء أكثر دعمًا للرجال الذين لا يطمحون كثيرًا
لجمع المال، ولكنهم يطمحون أكثر لما تمليه عليهم قلوبهم، الأمر الذي يتضمن قضاء المزيد من الوقت في رعاية الأطفال وبناء علاقات جيدة.

أصبح الناس في العصر الحالي أكثر قدرة على

تقبل سمات الذكور والإناث على حد سواء لتكون

سماتهم الشخصية أو سمات شركائهم المحتملين،

وذلك بعد تحررهم من التوقعات الاجتماعية التقليدية.

مع هذا الانفتاح نحو التغيير، أصبح الرجال والنساء يمتلكون المزيد من المرونة للاضطلاع بأدوار مختلفة طبقًا لحاجاتهم المادية والسن وحالة العلاقة بينهم
والتفضيلات الشخصية، ومع تزايد اضطلاع النساء بأدوار الرجال التقليدية التي تزيد من إظهار خواصهن الذكورية، تتغير أجزاء من عقولهن وكذلك
الهرمونات

التي تفرزها أجسامهن. كشف بحث عن مرونة المخ أجري خلال العقد المنصرم أن ما نفعله خلال اليوم يغير من أمخاينا، الأمر الذي يحفز بدوره إفراز
هرمونات

مختلفة في أجسامنا.

أغلب مهن الرجال التقليدية تساعد على إفراز هرمونات الذكورة؛ حيث إن العمل في مواقع البناء أو الدفاع عن متهم في المحاكم يعملان على زيادة إفراز
هرمون

التستوستيرون لدى الرجال والنساء على حدٍ سواء، في حين يثير تعليم الأطفال في الروضة أو رعاية المرضى إفراز المزيد من هرمون الإستروجين. عندما
تضطلع

النساء بأدوار الرجال، فإنهن يُظهرن في المنزل المزيد من سمات المريخ المذكورة في كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة؛ لأن هذه الأدوار تثير إفراز

كم أكبر من

هرمونات الذكورة وكم أقل من هرمونات الأنوثة. ينطبق الأمر ذاته على الرجال الذين يضطلعون بأدوار النساء التقليدية، حيث تظهر عليهم المزيد من سمات الزهرة.

ولكن عندما تضطلع النساء بأدوار الرجال التقليدية، تزداد لديهن أهمية إظهار الجانب الأنثوي للعثور على التوازن الصحي بين هرمونات الذكورة والأنوثة داخلهن، وبدون تحقيق التوازن الصحي بين الهرمونات، تزداد مشاعر الملل وعدم الرضا والخواء والإرهاق، ولكن عندما تقضي النساء بعض الوقت لتشعر وتتقبل

وتعبر عن سماتها الأنثوية بعد يوم عمل طويل ظلت تعبر خلاله عن سماتها الذكورية، فمن شأن هذا أن يقلل من الضغوط عليها.

بالمثل عندما يقضي الرجال المزيد من الوقت في ممارسة أنشطة الرعاية خلال يومهم، يصبح من المهم بالنسبة لهم أن يتواصلوا مع سمات المريخ الخاصة بهم

ويعبروا عنها في علاقاتهم الرومانسية الخاصة.

من بين الأسباب المهمة لفقدان الأزواج للشغف في علاقاتهم العاطفية أنهم يفتقدون الأفكار والمهارات الجديدة للعثور على التوازن بين سمات الذكورة والأنوثة في

أنفسهم. فإذا كبت الرجل جانبه الذكوري وكبتت المرأة جوانبها الأنثوية، فإن هذا سيؤدي إلى الملل أو الإرهاق الدائم ويقتل الشغف، حيث يصبح الرجل أكثر نعومة أو عاطفية وتصبح المرأة أكثر خشونة واستقلالية، وقد تقل مستويات طاقة الرجل في المنزل وقد تشعر بالمرأة بالمزيد والمزيد من الضغوط وتشعر بأن هناك

الكثير من المهام التي عليها القيام بها، وفي الفصول التالية، سنستكشف الأعراض المختلفة الكثيرة لكبت المشاعر إلى جانب الأفكار والإستراتيجيات الجديدة للعثور

على التوازن الصحي.

العثور على توازن الشغف الدائم

من بين أكبر التحديات التي تواجه العثور على التوازن أن تحقيق التوازن، بالنسبة لأغلب الناس، بين الجانبين الذكوري والأنثوي لا يحدث تلقائيًا ولا يجعلهم يشعرون على الفور بالرضا عن أنفسهم. لا يكون هذا التحول للموازنة بين الجانبين الذكوري والأنثوي آليًا ولكنه عادة ما يتطلب إرادة قوية.

وفي نهاية المطاف، عندما تعود "جوان" إلى المنزل، فإنها لا تهتم سوى بالدخول إلى ملاذها الانعزالي سمة المريخ، في حين يهتم "جاك" أكثر بالتحدث والتواصل،

سمة الزهرة. قد يعتقد الناس أن تلك النزعات التلقائية يجب أن تجعلك تشعر بالرضا، ولكن عادة ما تأتي بنتائج عكسية وتقتل الشغف.

تحقيق التوازن بين الجانبين الذكوري

والأنثوي ليس تلقائيًا دائمًا، ولا يجعلك تشعر

بالرضا الفوري.

في نهاية يوم عملهم، يفعل كل من "جاك" و"جوان" تلقائيًا ما يريان أنه سيجعلهما يشعران بالرضا، إلا أن فعل ما يبدو جيدًا أو تلقائيًا ليس جيدًا بالنسبة لنا دائمًا. فقد يبدو جيدًا أن تذهب للسوق؛ ولكن قد يتسبب هذا في ظهور مشكلات جديدة إن لم تكن قادرًا على تحمل تكلفة ما تشتريه. وفي خلال المجادلات، قد يبدو من الجيد أن تصرخ في وجه شريكك، ولكن من المؤكد أن هذا لن يؤدي لنتائج جيدة. قد يبدو من الجيد أن ترد على شكوى شريك حياتك بشكواك، ولكن ينتج عن هذا الأمر دائمًا أن تجعله ينفر منك.

نعمل عادة خلال علاقاتنا الكثير من الأمور التي تزيد من الطين بلة، فمن دون وجود بديل واضح من شأنه أن يحسن الأمور، نميل دائمًا - من دون وعي منا - إلى

تكرار أخطائنا، ليس لأنها تنجح، بل لأنها أصبحت تلقائية أو تبدو جيدة.

قد يبدو من الجيد أن ترد على شكوى

شريك حياتك بشكواك، ولكن ينتج عن هذا الأمر

دائمًا بأن تجعله ينفر منك.

يعلم الجميع أن بعض أصناف الطعام جيدة لصحتنا في حين توجد أصناف أخرى لذيذة ولكنها تضر بصحتنا، فإن تناولت بضع كعكات، فإنها ستزيد من مستويات السكر في دمك. إن مذاق كل كعكة رائع؛ لذا يتطلب الأمر قوة إرادة لتقاوم تناول المزيد منها؛ ولكن مع كل كعكة تتناولها، يختل توازن مستوى السكر في دمك أكثر فأكثر؛ حيث إن فعل الأمور التي تبدو جيدة ليس هو المسار الصحيح لتسلكه دائمًا.

وإن تمادت المرأة في الاضطلاع بدور الرجل كثيرًا، فسيكون عليها أن تدرك أولاً أنها قد أخلت بتوازنها، وأنها بحاجة إلى إدراك واضح للسمات الأنثوية التكميلية

التي تحتاج إلى إظهارها من أجل استعادة التوازن. من خلال وجود أفكار واضحة تتعلق بمختلف السمات التكميلية لجانبيها الذكوري والأنثوي، فربما كان من المستحيل تحقيق التوازن بينهما. (سنستعرض السمات الاثنتي عشرة المختلفة بين الرجال والنساء بالتفصيل في فصل لاحق، لمساعدة كل من الرجال والنساء

على

تحقيق توازنهم الداخلي).

عندما تعود "جوان" للمنزل، فإما أنها تواصل العمل أو تذهب إلى مكانها المنعزل لتسترخي وتنسى مشكلات يومها؛ ولكن ما لا تعلمه هو أنها يمكنها أن تسترخي

بصورة أفضل وأن تترك مشكلات عملها وراء ظهرها عبر تعلم مهارات جديدة لمشاركة مشاعرهما والتواصل مع شريكها.

يواجه "جاك" تحديًا مماثلًا، فإذا كبت الرجل جوانبه الذكورية خلال اليوم، فسيكون بحاجة أيضًا للعثور على التوازن في حياته الشخصية، وفي نهاية اليوم، سيكون بحاجة إلى إعادة التواصل مع جانبه الذكوري، بعد أن رعى أطفاله طوال اليوم، يريد أن يتواصل مع شريكته عبر مشاركتها مشاعره، ولكنه قد يتواصل بصورة أفضل إن تركها تنعزل قليلاً في البداية أو استمع لها وهي تتحدث عما حدث لها خلال اليوم، بدلًا من الحديث أكثر عن نفسه. ورغم أن هذا الأمر قد يبدو صادمًا في البداية، فإن الرجال الذين يتحدثون كثيرًا عن مشاعرهم يقتلون الرومانسية في علاقاتهم. (سننتعرف على السبب بالمزيد من التفصيل في الفصول التالية).

مع أن هذا الأمر قد يبدو صادمًا للوهلة الأولى، إلا أن الرجال الذين يتحدثون كثيرًا عن مشاعرهم يقتلون الرومانسية في علاقاتهم.

من دون امتلاك أفكار جديدة عن حاجتنا للتوازن، تتجه "جوان" تلقائيًا إلى جانبها الذكوري من المنزل، ويتجه "جاك" تلقائيًا إلى جانبه الأنثوي، وحتى يتمكننا

من عكس تلك التوجهات التلقائية، سيظل كل منهما "جاك" و"جوان" فيحدث المزيد من التباعد والضغط في علاقتهما. ومع وجود فكرة جديدة عن كيفية العثور على التوازن، سيظل "جاك" حرًا في التعبير عن جانبه الأنثوي والتحدث عما حدث له خلال اليوم، ولكن ليس عندما ترغب شريكته في التحدث إليه عن المزيد. كما

ستكون "جوان" حرة في التعبير عن جانبها الذكوري وأن تقضي وقت انعزالها، ولكن بطريقة جديدة تسمح لها بالاسترخاء الكامل والاستمتاع بهذا الوقت بالكامل.

إنهما مثال واحد من بين الكثير من الطرق المختلفة التي قد يفقد عبرها الرجال والنساء في العصر الحديث التوازن ويفقدون الشغف في علاقاتهم، فبدون وجود مهارات العلاقات الجديدة المصممة خصيصًا لدعم الأدوار المتغيرة، فمن شأن هذه التغيرات، حتى وإن كانت تزيد من حريرتنا الشخصية، أن تزيد أيضًا من الضغوط علينا، وبالتالي تؤثر هذه الضغوط بالسلب على علاقاتنا وسعادتنا وصحتنا.

بالطبع، أنا لا أقترح أن نعود إلى أدوارنا التقليدية لكي نتغلب على التحديات الجديدة. بغض النظر عن الأدوار التي نختارها، يمكن أن تثرى علاقاتنا الحميمة ثراء

عبر استيعاب حاجاتنا العاطفية طبقًا للحاجات الهرمونية لجنسنا البيولوجي، وعبر تقبل وتقدير الاختلافات فيما بيننا، يمكن لكل منا دعم الآخر، ودعم أنفسنا بطريقة جديدة تمكننا من التغلب على تحدياتنا الجديدة والعثور على التوازن.

مرة أخرى، أؤكد على أنه لا توجد طريقة صحيحة لارتباطك بأي من نزعات المريخ أو الزهرة تلك، حيث يتصل كل رجل وكل امرأة بها بطريقة الخاصة، فهناك امرأة قد تحتاج إلى المزيد من التواصل مع شريكها عبر مشاركة المشاعر، في حين قد تحتاج امرأة أخرى إلى المزيد من الاستقلالية وقضاء المزيد من الوقت بمفردها،

وقد يمتلك بعض الرجال حسًا أكبر بالاستقلالية، في حين قد يرغب بعضهم الآخر في مشاركة المزيد مع زوجاتهم؛ ولكن مع وجود فهم أكبر للاختلافات فيما بيننا، ولحاجاتنا الهرمونية المتعلقة بالجنس البيولوجي، وبغض النظر عن الأدوار التي نلعبها خلال يوم العمل، نصبح مسلحين بشكل أفضل للحصول على الدعم الذي نحتاج إليه في حياتنا الخاصة وأن نمح شركاءنا أفضل دعم ممكن يمكننا تقديمه.

بغض النظر عن الأدوار التي نختارها،

يمكننا العثور على التوازن في حياتنا من خلال اعتناق الأفكار الصحيحة.

المشكلة المتعلقة بتغيير الأدوار

في حين تعني قدرتنا المتزايدة على اختيار أدوارنا أننا أكثر قدرة على التعبير عن جوانبنا التي لا تسمح أدوارنا التقليدية بظهورها، من شأن تغيير الأدوار أن يكبح أيضًا

جوانب أخرى من شخصياتنا. عندما نكون ذكوريين جدًا، فإننا نكبت الجوانب الأنثوية فينا، وعندما نكون أنثويين جدًا، فإننا نكبت الجوانب الذكورية فينا، ومن شأن هذا الكبت الداخلي أن يتسبب في المزيد من الضغط العصبي، والحل هو العثور على التوازن، رغم أنه يختلف من شخص لآخر. إن كنت تكبت جزءًا منك خلال

يوم عملك، فمن أجل تقليل معدلات ضغطك العصبي، سيكون عليك أن تعثر على التوازن في حياتك الشخصية داخل المنزل.

تكمُن مشكلة تغيير الأدوار في أنها تكبت جوانب أخرى من شخصياتنا الطبيعية.

من دون استيعاب طرق عملية للعثور على التوازن، نميل إلى الإخلال بالتوازن أكثر فأكثر، ويؤدي هذا الكبت المطول في نهاية المطاف إلى توتر مزمن وشعور دائم بالإرهاق، وتصبح المواقف الصعبة أكثر إثارة للتوتر، وبدون تلك الأفكار عن العثور على التوازن، سيكون من الأصعب أن نمُنح الحب والدعم ونحصل عليهما ولن نتمكن من تقليل الضغوط التي تؤثر علينا أو أن نثري حياتنا.

فكر مجددًا، في قصة "جاك" و"جوان"؛ فخلال يوم العمل، وفي أثناء حل المشكلات العاجلة والتمتع بالقوة وروح المنافسة، تكبت "جوان" جانبها الأنثوي الأكثر

ضعفًا وتعاونًا، وفي أثناء رعاية الأطفال في المنزل، يُظهر زوجها جانبه الأكثر حساسية ورعاية، ولكنه يكبت أيضًا الكثير من صفاته الذكورية. ورغم أن "جوان" تحب عملها، إلا أنه بسبب كبتها للكثير من سماتها الأنثوية في العمل، فإنها تشعر بالمزيد من الضغوط والإرهاق عندما تعود للمنزل؛ لذا يجب

أن تساعدنا عودتها للمنزل على أن نعثر على التوازن وتقلل من الضغوط التي عليها بدلًا من أن تكون مصدرًا آخر لها.

على الرغم من أن "جوان" تحب عملها، إلا أنه بسبب كبتها للكثير من سماتها الأنثوية في العمل، فإنها تشعر بالمزيد من الضغوط والإرهاق عندما تعود للمنزل.

يواجه "جاك" تحديًا مختلفًا، فبدون ضغوط إعالة أسرته بالكامل وحده، ومع توافر المزيد من الحرية لقضاء الوقت مع أطفاله، قد يظهر جانب الرعاية لديه. ورغم أن هذا الأمر قد يبدو جيدًا بالنسبة له، بل ومرضيًا بصورة ما، فإنه عبر كبت جانبه الذكوري والتنافسي، قد يجعله جانبه الاهتمامي في نهاية المطاف أن يجعله يشعر بالمزيد من الإرهاق والحاجة.

لا تساعد الأفكار الجديدة في هذا الكتاب الأزواج على غرار "جاك" و"جوان" على العثور على التوازن بين التعبير عن جانبيهما الذكوري والأنثوي فحسب، بل تقدم

الدعم أيضًا للأزواج ذوي العلاقات التقليدية حيث يكون الرجل هو العائل الأساسي للأسرة والمرأة هي الراعي الأساسي للأطفال.

ففي العلاقات التقليدية، قد تكبت مسنوليات الرجل خلال يوم عمله جانبه الأنثوي بسهولة، وبالمثل من شأن بقاء المرأة مع الأطفال في المنزل أن يكبت جانبها الذكوري بسهولة. وبالنسبة للرجال والنساء، من شأن كبت ذاتنا الأصلية أن يثبط قدرتنا على التعبير عن الشغف الدائم.

لحسن الحظ، فإن تغيير التوقعات من الرجال والنساء قد سهل علينا العثور على التوازن الذي نحتاج إليه. على سبيل المثال، تختار الكثير من النساء اللاتي يمكنهن الاعتماد على رواتب أزواجهن ويكن ربات منازل أن يعملن في وظائف بدوام جزئي لكي يتمكن من التعبير عن جانبيه الذكوري، ويصبحن بهذه الطريقة

أكثر سعادة. وبالمثل، يختار الكثير من الرجال الذين يكونون مصدر الإعالة الوحيد لأسرهم أن يعملوا لوقت أقل وأن يقضوا المزيد من الوقت في الراحة والمشاركة في

تنشئة الأطفال بصورة أكبر.

ويمكن لهذه التغييرات أن تحررنا وتساعدنا على تحقيق التوازن الأكبر، فلقد تعاملت "باربرا ماركس هوبارد" - وهي كاتبة ومعلمة ملهمة وإحدى صديقاتي - مع تغير دورها كلما زادت سنها وخبرتها بطريقة إيجابية. حيث قالت لي: "بعدما كبرت جميع أطفالي، شعرت فجأة كما لو كنت مثل صبي مراهق، حيث ملأتني الحيوية ورغبت في إحداث فرق في العالم. لقد كنت أشعر بالكثير من الإثارة".

بعدما دعمت جانبها الأنثوي كأم، أصبحت الآن قادرة على التعبير عن المزيد من جانبها الذكوري عن طريق بدء مسيرة مهنية كمتحدثة وخطيبة ومؤلفة مع عدم

التخلي عن قدرتها الأنثوية على الرعاية، الأمر الذي مكنها من أن تظل سعيدة وراضية عاطفيًا.

ولكن من شأن هذه التغييرات أن تكبت أجزاء من شخصيتنا الطبيعية، ففي "سن التقاعد" يتخلى الكثير من الرجال عن اضطرارهم للعمل كل يوم ويلجأون للتركيز في الأساس على الاستمتاع والاسترخاء. يتسبب هذا الأمر في كبت جانبهم الذكوري، ما يزيد من الضغط العصبي، الأمر ذاته الذي كانوا يعتقدون أن التقاعد سيجنبهم إياه، ولتلك الضغوط المتزايدة عواقب وخيمة؛ حيث تزداد معدلات الإصابة بأمراض القلب بين الرجال خلال سنوات التقاعد الثلاث الأولى بشكل كبير.

إلى جانب استيعاب حاجاتنا المتغيرة عند الاضطلاع بأدوارنا الجديدة، نحتاج أيضًا إلى استيعاب كيف تختلف حاجات شريكك عن حاجاتك. قد يكون النوع الصحيح

من الحب والدعم ضروريًا لمساعدة شركائنا على العثور على التوازن الصحيح، وسيعرض عليك هذا الكتاب كيفية تقديم الدعم لشريكك بينما نعثر على توازنك الخاص.

احتمالاتنا الجديدة

في الفصول التالية، سنستكشف الكثير من التحديات والاحتمالات الجديدة التي تظهر عندما يتحرر كل من الرجال والنساء من قيود العلاقات التقليدية، ومع

زيادة القدرة على التواصل مع السمات الأنثوية والذكورية الداخلية، أصبحنا نعيش الآن في عصر حيث أصبحت احتمالات الحب والنجاح والسعادة المتزايدة في متناول أيدينا.

عادة ما يشعر الناس بأنهم لا يستطيعون إنجاح العلاقات؛ لأنهم يختلفون تمامًا عن شركائهم، فعبّر استيعاب سماتنا المختلفة، سيمكننا أن نبدأ بفهم شركائنا ونكتشف إستراتيجيات جديدة لمنح الحب والدعم والحصول عليهما.

والحقيقة هي أننا جميعًا مختلفون، ولهذا السبب ننجذب إلى بعضنا البعض؛ حيث إن الأقطاب المختلفة تتجاذب، وهذا هو أساس الكيمياء. لهذا السبب نحتاج إلى بعضنا الآخر، حيث نمتلك جميعًا شيئًا خاصًا لنقدمه لبعضنا البعض وللعالم. إن ما نأخذه على أنه أمر مسلم به في أنفسنا، قد يكون نوعًا مميزًا من الدعم الذي يحتاج إليه الآخرون.

إن ما نأخذه على أنه أمر مسلم به في أنفسنا، قد يكون نوعًا مميزًا من الدعم الذي يحتاج إليه الآخرون.

الاستيعاب الواضح لتوازنك الخاص بين الجانبين الذكوري والأنثوي، سيجعلك تمتلك المزيد من الفاعلية والإمكانية والوضوح للتعبير عن ذاتك، وكذلك سيكون هناك منظور جديد تستقي منه الدعم الذي تحتاج إليه، ولن تكون أكثر سعادة فحسب، بل ستكون شريكًا أفضل أيضًا.

الفصل الثاني

من توأم الدور إلى توأم للروح

أطرح - خلال محاضراتي - السؤال التالي على الحضور: "من منكم ظل أبواه متزوجين ولم ينفصلا؟".
عادة يرفع نصف الحضور أيديهم.

ثم أطرح عليهم السؤال التالي: "من منكم يعتقد أنه يمتلك مهارات تواصل وعلاقات أفضل من والديه؟".
فيرفع الجميع تقريباً أيديهم.

تشير هذه الإجابة الجماعية السؤال التالي: "إن كنا نمتلك مهارات أفضل، لِمَ نشعر بأن علاقاتنا أكثر صعوبة؟ ولم يظل عدد متزايد من الناس عزاباً؟ ولم تزايدت حالات الطلاق؟".

وللإجابة عن هذه الأسئلة جانبان. لقد تغير العالم كثيراً على مدار الأعوام الخمسين الماضية بطرق زادت من ضغوطنا بشكل كبير، وكذلك تغير ما نريده من علاقاتنا؛ وحيث إن مهارات تواصلنا وعلاقاتنا أفضل من مهارات آبائنا، فإن علاقاتنا تترجح تحت الضغوط بطرق مختلفة، وبالتالي، تتعاضد تحدياتنا. إن الأزواج في

العصر الحالي يتوقون إلى نوع جديد من العلاقات، حيث يمتلكون توقعات أكبر، وحتى يتمكنوا من استيعاب كيفية تلبية هذه التوقعات، يصابون بخيبة أمل أكبر.

يملك الأزواج في العصر الحالي توقعات أكبر ويصابون بخيبات أمل أكبر إن لم تلَبَّ حاجاتهم الجديدة.

كان أجدادنا وجداتنا يظنون سعادة ما دام شركاؤهم قاموا بتلبية دور بعينه، ويُطلق على هذه العلاقة اسم علاقة شريك الدور؛ ولكننا اليوم نرغب في الشعور بمستوى أعلى من الرضا ينبع من علاقات حيث نكون قادرين على التعبير بحرية عن ذاتنا الأصلية الفريدة، وتلك العلاقة هي علاقة توأم الروح.

في علاقة توأم الروح، نستطيع أن نعبر بحرية عن ذاتنا الأصلية الفريدة.

وفي تحول رائع تبين أن أكثر الطرق فاعلية ليستخدمها الأزواج لتقليل الضغوط المتزايدة التي تسببها التحولات الحديثة في العالم الخارجي هي أن يصبحوا توأم روح، ومن خلال هذا يمكن التغلب على تلك المستويات المتزايدة للضغوط، يمكننا أن نصل إلى مستويات أعلى من الحب والرضا من تلك التي قد تتحقق في علاقة

توأم الدور، وكما هي الحال مع أي تحدٍ، إن كنا مستعدين لمواجهة التحديات التي تظهر عبر واقع الحياة الحديثة، نصبح أكثر قوة وحكمة.
علاقة توأم الدور

تقوم علاقة توأم الدور التقليدية على الأدوار النمطية لكل من الذكر والأنثى حيث يكون الرجل عائل الأسرة وتكون المرأة مدبرة وراعية المنزل، ولقد كان الهدف الرئيسي من علاقة توأم الدور هو تقسيم المسؤوليات بين الرجال والنساء لضمان الاستمرارية والأمان لقبيلتهم أو مجتمعهم وكذلك أسرهم. الأمر ببساطة، ينتقى

الشركاء في الأساس حسب قدرتهم على الوفاء بالأدوار وليس حسب الكيمياء الرومانسية.

تعتبر رواية روميو وجولييت ل "شكسبير" مثلاً كلاسيكياً على الحب الرومانسي؛ لأنهما ماتا بعد زواجهما مباشرة، وإن كانا قد عاشا، كانا سيقعان في علاقة زواج

خالية من الشغف مثل جميع الأزواج الآخرين على مدار التاريخ، وكانا سيُدفعان ليقعا في علاقة توأم الدور التقليدية وكان الشغف الذي شعرا به في البداية سيختفي لا محالة.

في علاقاتنا الحديثة، إن لم نمتلك المهارات الجديدة لإنشاء علاقة توأم الروح، فسيصبح شغفنا مؤقتاً كما كان في حالة روميو وجولييت؛ ولكن مع تواجد الحرية والدعم العاطفي للتعبير بصدق كامل عن أنفسنا، قد يستمر الشغف الذي شعرنا به في بداية العلاقة مدى الحياة.

روميو وجولييت مجرد مثال على الحب الرومانسي؛ لأنهما ماتا بعد زواجهما على الفور.

في القرن السادس عشر، خلال العلاقة القصيرة بين روميو وجولييت، كان من المعروف عن الكيمياء الرومانسية أو المشاعر الملتهبة لعلاقات الحب الجديدة أنها

عابرة، وبالتالي فإنها ليست مهمة. ولقد كان الآباء ينتقون لأولادهم شركاء زواجهم، وكانت حالات الزواج التقليدية تلك شائعة جداً في العالم حتى القرن الثامن عشر، ولا تزال شائعة في أجزاء من الصين والهند وبعض الدول النامية الأخرى. خلال حالات الزواج التقليدية تلك، عادة ما تتعلق العوامل المحددة لاختيار

توأم

الدور بصورة أقل بالحب الرومانسي وتتعلق بشكل أكبر بالمؤهلات العملية، فرغم تباين الفترات التاريخية وثقافات العالم، ظلت مواصفات توأم الدور ثابتة، وفيما يلي قائمة بأكثر المواصفات شيوعاً، والتي تعتبر أكثر أهمية من المشاعر الرومانسية: 1 - 1. صغر سن المرأة وعذريتها وقدرتها على الإنجاب.

2 - 2. قوة الرجل وطوله.

3 - 3. الصحة العقلية والعاطفية والجسدية.

4 - 4. الثروة.

5 - 5. الحالة الاجتماعية للعائلة.

6 - 6. نفس العرق.

7 - 7. نفس المعتقدات.

8 - 8. موافقة الأبوين.

ورغم أن علاقة توأم الدور أفادت المجتمع كثيراً، فإن الكثير من الرجال والنساء شعروا بعدم الرضا؛ لأنها كانت تعني كبت جوانب من أنفسهم لم تكن تناسب أدوارهم، حيث احتفظ الرجال الذين يرغبون في رعاية أطفالهم أو كانوا يفضلون وظائف ذات رواتب أقل ولكنها مرضية أكثر بكل هذه الرغبات لأنفسهم؛ لأنه كان

من المطلوب منهم أن يعولوا أسرهم، والنساء اللاتي كن يرغبن في المزيد من التحديات الفكرية أو امتلكن طموحات تتخطى الحياة المنزلية كان عليهن أن يكبتن هذه

الرغبات في داخلهن للتركيز على رعاية أسرهن.

واليوم لم نعد نرى أن هذا الكبت الذاتي مقبول، فعلى مدار الأعوام المائتين الماضية، وخاصة على مدار الخمسين عاماً الأخيرة، قطعنا شوطاً كبيراً، ومع تزايد استقلالية النساء مادياً، وتعليمهن، واعتمادهن على أنفسهن، تغيرت المتطلبات العاطفية لكل من الرجال والنساء عند اختيار شريك مناسب.

ولأن المرأة لم تعد تعتمد على زوجها بالكامل ليشعرها بالاستقرار والأمان، أصبحت تمتلك حرية أكبر للسعي لتحقيق أحلامها ولتتصرف طبقاً لأهوائها، وإن لم ينجح الزواج، أصبح من السهل جداً الآن الحصول على الطلاق. ففي عام 1969، زادت نسبة حالات الطلاق في أمريكا من 10% إلى 50% في عام واحد فقط، ولم

ترتفع تلك النسب كثيراً بسبب تشريعات الطلاق الرائعة التي سنت في هذا العام، بل لأن النساء أصبحن أكثر استقلالية مادياً وأصبحن يمتلكن سبل العيش بمفردهن.

بالنسبة للنساء لم تعد قوة الرجل أو مظهره أو حالته الاجتماعية أو ثروته هي العوامل الأهم لتقييم اختيارها عليها، فرغم أنه لا تزال تلك الأمور من العوامل المهمة، ولكنها تبحث أيضاً عن الكيمياء العاطفية، وأصبح العامل الأهم للزواج هو "الوقوع في الحب". لذا تبحث النساء بشكل خاص عن شريك يمكنه تزويدهن

بمستوى جديد من الدعم العاطفي، وتغيرت متطلبات الرجال أيضاً، فلم تعد مهارات المرأة المنزلية هي العامل الأهم الذي يقوم عليه اختيار الرجل لشريكته، بل أصبح يهتم بشعوره تجاه المرأة أكثر من اهتمامه بقدرتها على الطهو والتنظيف أو حالتها المادية أو مكانتها الاجتماعية.

أصبح الرجل يهتم بشعوره تجاه المرأة أكثر من اهتمامه

بقدرتها على الطهو والتنظيف أو حالتها المادية

أو مكانتها الاجتماعية.

من دون الضغوط الكثيرة المصاحبة لكونه العائل المادي الوحيد للأسرة قد يشعر الرجل بحرية أكبر لاتباع أحلامه، أو يتمكن على الأقل من تحقيق التوازن في حياته

بين العمل الجاد لجمع المال وقضاء الوقت لرضاه الذاتي، فلقد تحرر من العبء الذي ألزم به نفسه بالتضحية بحاجاته العاطفية لدعم زوجته وأسرته مادياً، وكذلك تحرر من الضغط الاجتماعي لفعل هذا. على النقيض من أسلافه، أصبح يمتلك رفاهية الشعور بالحاجة للحب والاسترخاء والمشاركة الأكبر في تنشئة أطفاله.

إن الرجل في العصر الحالي يشعر بحرية أكبر للسعي

وراء تحقيق أحلامه والاستمتاع بحياته أكثر.

مع رُخص وسائل منع الحمل وانتشارها، والطفرة المعلوماتية عن العلاقة الحميمة التي حدثت في الستينيات، أصبح الملايين من الرجال والنساء أحراراً في تلبية

حاجاتهم العاطفية مع تأجيل إنجاب الأطفال. قبل هذا العصر، وقبل ظهور وسائل منع الحمل، كانت المرأة تحمل بمجرد أن تتزوج، وتصبح معتمدة على الزوج بالكامل ليعولها، وكان الزواج المتعجل عرفاً سائداً.

لقد منح التحول الجذري في فيض المعلومات العاطفية كلاً من الرجال والنساء والمزيد من الوقت لإكمال تعليمهم والاستقرار في عملهم، كما منحهم المزيد من

الوقت لاختيار الشريك المناسب الذي سيمد كلاً منهما بالإشباع العاطفي. ولأن الرجال والنساء في الوقت الحالي لم يعودوا يعتمدون على بعضهم البعض للبقاء وتأمين حياة الأسرة، أصبحوا أكثر حرية للشعور بحاجات أكبر: الدعم العاطفي والفرصة السانحة للتعبير عن أنفسهم بحرية وصدق، والمثير للسخرية - مع قلة اعتماد الرجال والنساء على بعضهم البعض مادياً، أصبحوا أكثر اعتماداً على بعضهم البعض من أجل الدعم العاطفي والرضا الشخصي.

أصبح الرجال والنساء أكثر حرية للشعور بحاجات أكبر: الدعم العاطفي والفرصة السانحة للتعبير عن أنفسهم بحرية وصدق.

لقد نشر عالم النفس "أبراهام ماسلو" مفهوم الحاجات في صورته الهرمية في عام 1943، وكان قد قدم فكرة أنه في أي وقت، هناك دائماً حاجة مهيمنة، فيجب أن تُلبي حاجاتنا للدفاع والمأوى والطعام والأمان قبل أن تُلبي حاجاتنا الأسمى من الحب والإشباع العاطفي أو تسيطر على إدراكنا؛ ولأن الرجال والنساء لم يعودوا يحتاجون إلى بعضهم البعض لإشباع حاجاتهم الأساسية، أصبحت الحاجات الأسمى أكثر سيطرة على وجدانهم، وأصبح إشباع تلك الحاجات الأسمى هو المطلب الرئيسي لازدهار العلاقات في العصر الحالي. ولأن المرأة لم تعد بحاجة للرجل لتأمين طعامها وحياتها، أصبحت الحاجات الأسمى من إشباع عاطفي وحب وتعبير شخصي هي المسيطرة على وجدانها، وأعطت دفعةً لأمنيات ورغبات ودوافع جديدة. وبالمثل، فلأن الرجل لم يعد مطلوباً منه أن يكون العائل الوحيد للأسرة، بدأ يشعر بحاجاته الأسمى من إشباع عاطفي وحب وتعبير شخصي، وبالنسبة للرجال والنساء في العصر الحديث، أصبحت تلك الحاجات الأسمى هي المسيطرة والتي تتحكم في اختياراتهم، ليس اختيار شريك الحياة فحسب، بل البقاء معه أيضاً. لا يرضى الأزواج في العصر الحالي بوضع العلاقات الراهن من أمن واطمئنان؛ حيث إنهم يرغبون في المزيد ولكنهم لم يدركوا بعد كيفية الحصول عليه. مع ظهور وسائل الراحة الحديثة والفرص الجديدة للاكتفاء الذاتي، قل اعتمادنا على توأم الدور، وأصبحت متطلبات علاقات توأم الروح هي التي تصدرت المشهد، وأصبح الحب الأبدي والرومانسية والدعم العاطفي والتواصل الجيد هي أهم الأمور في العلاقات.

مع توافر الفرص الجديدة للاكتفاء الذاتي، تصدرت متطلبات علاقات توأم الروح المشهد.

علاقة توأم الروح

يبحث الرجال والنساء على حدٍ سواء عن الإشباع العاطفي في علاقاتهم الحميمية - علاقات توأم الروح؛ فالأزواج في العصر الحالي يتزوجون من أجل الحب ويرغبون في استمراره، وتصمم الشراكة الاجتماعية الممثلة في الزواج فقط لضمان أن الحاجات المادية لن تكون كافية وحدها؛ فالأزواج يتوقون بشدة إلى علاقات تتخطى قيود علاقات توأم الدور لإشباع حاجات أعمق للحميمية العاطفية والتعبير الصادق عن الذات.

الأزواج في العصر الحالي يتزوجون من أجل الحب ويرغبون في استمراره.

أصبح الحب والوسائل العديدة للتعبير عنه هو العامل الذي يحدث الفارق عند اختيار شريك الحياة والبقاء معه، وبالمثل أصبح السبب الشائع لإنهاء العلاقات اليوم يتعلق بشدة بنقص الإشباع العاطفي أكثر مما كان في عصر أجدادنا. دعونا نستكشف بعض الأمثلة: إن "كارول" ترغب في الطلاق من زوجها، حيث تقول: "أنا أعطي وأعطي ولا أحصل على شيء في المقابل". وكمعالج لها، سألتها: "ما الذي لا تحصلين عليه؟ ساعديني لأستوعب الأمر بصورة أفضل". قالت: "إنه لم يعد يحبني، وأشعر بخيبة أمل شديدة؛ لأنه ليس مهتماً بحياتي أو مشاعري. لقد تغير كل شيء، واختفت الرومانسية تماماً من حياتنا. ما زلت أحبه، ولكنني لا أشعر بالحب. "لم يكن على هذا المنوال في بداية زواجنا... لقد أصبحنا مثل رفيقي سكن لا علاقة بينهما، ويعيش كل منهما حياته الخاصة تحت سقف واحد. أرغب في المزيد في حياتي، وأرغب في أن أشعر بأني محبوبة ومقدرة".

لا تشكو "كارول" من فشل زوجها كتوأم للدور، حيث يعمل في وظيفة جيدة، ولكنها تشعر بالتعاسة لأن حاجاتها العاطفية لا تُلبي؛ حيث إنها تريده أن يكون أكثر حبًا لها واهتمامًا بها، ترغب في أن تشعر بالتواصل، وأن تشعر بأنها مميزة ومحبوبة. يرغب "توم" أيضًا في تطليق زوجته، حيث يقول: "بغض النظر عما أفعل، لا يكون كافيًا على الإطلاق لإسعادها، فعندما تشعر بالضغط العصبي، لا يكون تواجدي في المنزل مريحًا".

وكمعالج له، سألته: "لم لا تشعر بالراحة؟ ساعدني لاستيعاب كيف أن سعادتها مهمة بالنسبة لك".

قال: "عندما تكون سعيدة، يصبح الجميع سعداء؛ ولكن عندما تكون تعسة، فإنها تحملني مسؤولية تعاستها. أرغب في أن أشعر بالراحة".

"كانت في الماضي تسعد كثيرًا برويتي عندما أعود للمنزل من العمل، وكنت سعيدًا لأنني غيرت من حياتها، وكنت أشعر بالتقدير والحب".

"أما الآن، فأصبحت تبدو دائمًا وكأنها مثقلة بالأعباء، فلقد كنا نستمتع في الماضي بقضاء الوقت معًا، ولكن تغير كل هذا، خارج غرفة النوم وداخلها".

فسألته: "كيف تغير الوضع داخل غرفة النوم؟".

قال: "عندما أكون راغبًا في ممارسة العلاقة الحميمة، فإنها توافق دائمًا تقريبًا، ولكن تبدو موافقتها من دافع الالتزام وليس الرغبة".

فسألته: "كيف أثر هذا الأمر على حياتك الحميمة؟".

قال "توم": "لقد أصبحت العلاقة بيننا روتينية ومملة، وأنا لا أرغب في أن أعيش حياة حميمة رتيبة، ولا أريد أن أعيش حياة خالية من الشغف، بل أريد أن

أشعر بالحب والتواصل المتبادلين، كما كنا في بداية زواجنا".

لا يتوقع "توم" من زوجته أن تكون مدبرة منزل أو طاهية أو أمًّا لأولاده أفضل مما هي عليه، حيث يتشاركان كلاهما في الطهو والتنظيف ورعاية الأطفال، بل

تتعلق خيبة أمله في فقدان الإشباع العاطفي بينهما، الأمر الذي يتعلق مباشرة بإشباعها العاطفي.

على النقيض من والده الذي كان سعيدًا إن لبي الحاجات الحميمة لزوجته، يود "توم" من زوجته أن يضيء وجهها نورًا بمجرد حضوره وتستمتع بالعلاقة مثلما

كانت تفعل في بداية حياتهما الزوجية.

إن "توم" و"كارول"، مثالان على التحديات التي أصبحت تواجه الأزواج والتي تخطت الأدوار التقليدية للمريخ والزهرة. إنهما يتوقان لشغف لا ينتهي، ولكنهما لم

يتعلما كيفية الحفاظ على الحب الرومانسي الذي كانا يشعران به في بداية حياة كل منهما الزوجية.

تحديات العصر الحديث

إلى جانب تعلم تلبية حاجاتنا وتوقعاتنا الجديدة لتحقيق حب وشغف دائمين، علينا أن نتعلم أيضًا تقليل التأثيرات السلبية للضغوط الحديثة على علاقاتنا.

فعلى مدار الأعوام الخمسين الأخيرة، أصبحت الحياة أكثر ضغطًا وتعقيدًا، وتعتبر ساعات العمل الطويلة والتي تزداد طولًا عبر المواصلات المزدحمة، وزيادة

تكلفة الرعاية الصحية والمنازل والطعام وفوائد بطاقات الائتمان، والمسئوليات المجتمعية المتعلقة بالمنزل ورعاية الأطفال في الأسر التي يعمل فيها الأبوان، إلا

نظرًا

يسيرًا من مصادر الضغوط في عالمنا المعاصر سريع الوقوع، وأصبحنا نحتاج أكثر من أي وقت مضى إلى تعلم طرق جديدة لدعم بعضنا البعض ودعم أنفسنا.

ورغم ظهور التقنيات الجديدة المصممة لجعلنا نتواصل فيما بيننا على غرار شبكة الإنترنت والهواتف المحمولة، فإن الكم الهائل من المعلومات وإمكانية الوصول إلى

أي شخص في أي وقت على مدار الساعة قد قللت من تواصلنا بعضنا مع بعض بما لا يتخفى مجرد إرسال بطاقات المعايدة. لذا يعاني الرجال والنساء على حدٍ

سواء أن يدفعوا إلى أقصى ما يحتملون مع عدم توافر طاقة تكفي لحياتهم الشخصية، ومع زيادة الاستقلالية وفرص النجاح في العمل، أصبحنا نصل إلى منازلنا منعزلين ومرهقين.

مع زيادة الاستقلالية وفرص النجاح في العمل، أصبحنا نصل إلى منازلنا منعزلين ومرهقين.

وتؤثر مستويات الضغوط غير المسبوقة التي يمر بها الرجال والنساء بالسلب على العلاقات الرومانسية وتحد من قدرتنا على النجاح في العمل، وسواء كنا عزابًا أو

أطرافًا في علاقة جادة، عادة ما نكون منشغلين ومرهقين بدرجة كبيرة لا تمكننا من الحفاظ على مشاعر الانجذاب والتحفيز والحب؛ حيث تتسبب الضغوط اليومية في استنزاف طاقتنا وصبرنا وتتركنا نشعر بالإرهاق مثقلين بالأعباء بدرجة لا تمكننا من الاستمتاع بصحبة ودعم بعضنا البعض في المنزل، أو لتقديم أفضل

دعم ممكن لزملائنا وعمالنا في العمل.

تزيد الضغوط من مشكلاتنا في المنزل.

عادة ما نكون منشغلين بدرجة لا تمكننا من رؤية كيف نقوم بالاختيارات اليومية التي تهدم قدرتنا على العثور على الإشباع الذي نحتاج إليه من علاقاتنا. قد يعطي

الرجل قلبه وروحه لكي يجمع المال الكافي لإعالة أسرته ويعود للمنزل مرهقًا جدًا لدرجة عدم قدرته على التحدث إليهم، ناهيك عن تقديم الدعم لهم، وقد تعمل

المرأة طوال اليوم ثم تعود لمنزلها لتقدم الدعم الذي ترى أن زوجها يحتاج إليه، ولكن عندما لا يقدم الدعم الذي تحتاج إليه، تشعر بالاستياء وينغلق قلبها من ناحيته.

تحت تأثير الضغوط، ينسى الرجال والنساء على حدٍ سواء سبب ما نفعه، وننسى أن السبب وراء عملنا بهذا القدر الكبير من الاجتهاد هو تقديم الدعم والرعاية لمن نحب. إننا نحب شركاء حياتنا، ولكننا لم نعد نعيش الحب معهم.

منشغل ومرهق جدًا

في أثناء تجوالي في جميع أنحاء العالم، لأعلم الناس أفكار المريح والزهرة، شهدت نزعة جديدة تكتنف العلاقات التي تشوبها الكثير من الضغوط؛ حيث يعتقد كل

من الأزواج والعزاب أنهم منشغلون أو مرهقون بدرجة لا تمكنهم من حل مشكلات علاقاتهم، ويعتقدون دائمًا أن شركاءهم إما أنهم كثيرو الطلبات أو أنهم يفكرون بطريقة مختلفة جدًا تمنعهم من الفهم.

وفي محاولة منا لمواكبة الضغوط المتزايدة لحياتنا سريعة الوتيرة، يشعر الرجال والنساء بأنهم مُهمَلون في المنزل. ورغم أن بعض الأزواج يمرون بمعدلات متزايدة

من التوتر في علاقاتهم، فإن البعض الآخر استسلم تمامًا، وبدأوا يكتبون مشاعرهم ولا يظهرونها، ويظلون يعيشون معًا، ولكن من دون شغف.

لا تزال أسباب الطلاق التقليدية - على غرار المشكلات المالية أو الخيانة أو تعاطي المخدرات أو الإيذاء الجسدي - حاضرة، ولكنها أصبحت الآن تستمد قوتها من عدم

الرضا العاطفي المتزايد، والذي يزداد بدوره عبر الضغوط المتزايدة علينا.

لقد كشفت الأبحاث في جميع أنحاء العالم عن أن النساء أصبحن أفضل تعليمًا واستقلالًا ماليًا، وزادت بالتالي مخاطر البقاء عازبات أو الحصول على الطلاق،

وقلت سعادتهن، وزادت الضغوط عليهن. لا يجب أن تكون الحال على هذا المنوال. مع كون زيادة معدلات الطلاق والتعاسة والضغوط هي الوضع الطبيعي

حاليًا، لا تزال الكثير من النساء المتعلمات الناجحات ماديًا سعيدات في زواجهن ولا يرضحن تحت الكثير من الضغوط. لا تكمن المشكلة في التعليم أو الاستقلالية المالية، بل تكمن في أننا لم نتعلم كيفية تلبية الحاجات الجديدة التي طرأت من هذه التغيرات.

لا شك في أن تحسن الأحوال في مكان العمل من شأنه المساعدة على تقليل الضغوط، إلا أن الضغوط الخارجية لا مفر منها. دائمًا ما ستقدم لنا حياتنا العملية تحديات ومشكلات جديدة، وبالنسبة للرجال والنساء على حدٍ سواء، فإن جودة علاقاتنا الشخصية والعائلية هي أكثر ما سيحدد قدرتنا على التعامل بكفاءة مع تلك الضغوط، فقد يمتلئ يومي بالغضب وخيبة الأمل والمخاوف، ولكن قد يذوب كل هذا بمجرد ترقب عودتي إلى المنزل، حيث توجد زوجتي التي تحبني وكذلك وجود حياة عائلية سعيدة.

جودة علاقاتنا الشخصية والعائلية

هي أكثر ما سيحدد قدرتنا على التعامل بكفاءة

مع الضغوط.

لا شك في أن هناك الكثير من إستراتيجيات النمو الذاتي التي يمكنها مساعدتنا على تقليل الضغوط علينا وزيادة تقديرنا لأنفسنا، ولكن الأمر الأهم هو عطاء

والحصول عليه في علاقاتنا، وهناك الأساليب المختلفة التي يمكنها مساعدتنا على فتح عقولنا وقلوبنا، ولكن من دون الأفكار الجديدة عن العلاقات، من الصعب الحفاظ على مشاعرنا الإيجابية.

إن تعلم كيفية تحسين التواصل في علاقاتنا الشخصية للسيطرة على الضغوط بكفاءة يحررنا لتجربة ما نبحت عنه جميعنا في الحياة... الشعور بالحياة والسعادة والحب والإشباع، إلى جانب الشعور بالهدف والمعنى والمغزى.

وبدلاً من أن تتحول العلاقات لتصبح مشكلة جديدة تحتاج إلى حل، يمكن أن تكون هي الحل، وبدلاً من العودة للمنزل لمواجهة مجموعة جديدة من المشكلات والضغوط، يمكن أن تصبح العودة للمنزل بمثابة دخول الملاذ الآمن المليء بالحب الداعم والراحة.

بدلاً من أن تتحول العلاقات لتصبح مشكلة جديدة تحتاج

إلى حل، يمكن أن تكون هي الحل.

قد نقع بسهولة فريسة شعورنا بأننا ضحايا، ونلقي باللوم على العالم الخارجي حيال ما نواجهه من تحديات، أو قد نلاحظ أنه عبر تعلم مهارات العلاقات الجديدة، لن نتمكن من مواكبة الضغوط المتزايدة بصورة أفضل، بل سنزدهر أيضاً، فعبّر مواجهة مصادر الضغوط الجديدة كشركاء، لن يمكننا أن نقلل من تلك الضغوط فحسب، بل سيمكننا أن نتقارب من بعضنا البعض أكثر مع مزيد من الحب والشغف.

تعلم كيفية تقليل الضغوط عبر استخدام

مهارات تواصل أفضل، يجعلنا نتقارب أكثر

مع المزيد من الحب والشغف.

البقاء معاً في حب

عندما نمنح جزءاً من حينا لشخص ما، فإن صورة ذلك الشخص في وجداننا تحمل تأثيراً كبيراً على ما نشعر به حيال أنفسنا، وكذلك على مدى استعدادنا لمنح الحب. إن تعرضت للرفض من قبل شخص غريب، فلن يكون للأمر تأثير كبير عليك، ولكن إن رفضك شخص عزيز عليك، فسيكون الأمر مؤلماً لدرجة أننا قد ننسحب ونغلق قلوبنا، لنحمي أنفسنا، ونحيط أنفسنا تلقائياً بجدران ودفاعات.

بعد ذلك، وبينما نتمسك بأسبابنا العديدة لإغلاق قلوبنا، ينتج عن هذا شعور بالألم العميق داخل قلوبنا، ولكن في هذه الحالة، لا يكون الألم الذي سببه الآخرون، بل الألم الناتج عن كبت حينا، ويحدث أقوى ألم في حياتنا عندما نتوقف عن مشاركة حينا مع من نحبهم.

يحدث أقوى ألم في حياتنا

عندما نتوقف عن مشاركة حينا مع من

نحبهم.

مع الأفكار الجديدة التي يقدمها هذا الكتاب، يمكنك أن تتعلم كيفية إعادة فتح قلبك عبر غرس التعاطف والتقدير فيه بدلاً من الدفاع عن نفسك عبر توجيه اللوم والاستياء، كما سنتعلم كيفية فهم نفسك وحبها أكثر، وبالتالي لن تتعرض للنكبات العاطفية أو أن تصبح مدافعاً عندما يتعرض شريكك للضغوط وبالتالي لن يكون قادراً على دعمك بالطرق التي تحتاج إليها. في بعض الأحيان، سيظل توأم روحك يُشعرك بالغضب والإحباط، ولكن مع وجود الأفكار الجديدة المتعلقة بتحدياته الخاصة، سيعمل التعاطف والتقدير على تليين قلبك ويمنحك قدرة أكبر على النظر داخل قلبك، وتتخلى عن حاجاتك الضرورية التي تريدها في بعض الأحيان وتوقعاتك غير الواقعية واتهاماتك للطرف الآخر والأحكام التي لا تعبر عن الحب.

مع الأفكار الجديدة لاستيعاب التحديات

الجديدة التي تواجه شريكك من أجل تقليل الضغوط عليه،

يمكنك أن تصبح أكثر صبراً وتسامحاً.

بعد ذلك حيث يكون شريكك قادراً على منحك حبه الداعم، ستظهر ذاتك الحقيقية ويزداد التأكيد على أنك تستحق الحب - حبه لك وحبك لنفسك، ولكن في الأوقات الأخرى، عندما يكون شريكك مثقلاً بالضغوط وغير قادر على منحك الحب الذي تحتاج إليه، سيمكنك أن تغير من توجهك وتقضي الوقت في فعل أمر آخر

يجعلك تشعر بالروعة، وعبر هذا الأسلوب، لن يتسبب شريكك أبداً في شعورك بالإحباط؛ لذا عندما تشعر بحبه سترتفع معنوياتك إلى عنان السماء. حتى مع حب الذات، لا يزال الحصول على الحب يصنع فارقاً كبيراً، حيث يبدو وكأنك تعلم جيداً أنك جميل أو وسيم، ومن ثم تنظر في المرآة لتحصل على سعادة أكبر عبر رؤية تألق ذاتك الحقيقية، ومن شأن رؤية انعكاس صورتك في عيني توأم روحك أن يخلق إشباعاً يفوق كثيراً إشباع رؤية انعكاس صورتك بمفردك.

يمكن لشريكك أن يمنحك الحب الذي تحتاج إليه لكي

توظف في داخلك الحب الأسمى.

عندما تتمكن من الوصول إلى سعادتك الداخلية التي لا تعتمد على حب شريكك ودعمه، ستصبح حراً لتشعر بالتعاطف مع معاناته، وتقبل عيوبه وتقدير جهوده الكبيرة، كما ستكتشف قواك لتخرج أفضلها بمرور الوقت.

مع تلك القاعدة لحب الذات والسعادة الداخلية، لن تحتاج إلى حب شريكك لتشعر بالسعادة، بل ستحتاج إلى حبه لتشعر بسعادة أكبر، ففي الأيام الرانعة، قد يجعلك حب شريكك تشعر بالمزيد من السعادة وستكون أكثر قدرة على منحه حبك. بهذه الطريقة، تُثري العلاقات حياتنا بطرق كانت ستصبح مستحيلة لو كنا بمفردنا.

عندما تكون قادراً على تقبل وتقدير جوانبك الإيجابية وعدم التحامل على عيوبك، فستصبح مستعداً لتحسين الحب والحميمية في داخلك. ومع تلك الزيادة في الوعي بالذات وحبها، يمكنك أن تتعامل بقلب منفتح وأن تزيد مع شريكك من الحب الأعمق والقبول والثقة، ومع توافر تلك القوة الجديدة يمكنك أن تنشئ علاقة توأم روح حقيقية.

لا يمكن تحقيق هذا النوع من النمو في العلاقات العادية، فلقد كان الأمر مفاجئاً بالنسبة لي، فبعد عدة سنوات من الزواج، كيف يمكن أن تتحسن حياتي الزوجية مع "بوني" أكثر مما هي عليه، فمع استمرارنا في التغلب على التحديات التي تواجهنا فيما يتعلق بتعلم كيفية ملاحظة وتقدير نقاط قوة كل منا، مع

تقبل واستيعاب والتعاطف مع عيوب كل منا، مرت رحلتنا معًا بالكثير من العقبات والنكبات، ولكن عبر استمرارنا معًا وتنمية قدرتنا على الحب، ازدهرت حياتنا. بالنسبة لنا كانت رحلة حبنا تشبه الصعود بسيارة إلى أعلى قمة جبل، فمع كل صعود يمكنك أن ترى مشهدًا طبيعيًا جديدًا لم تكن تتخيله. ومنذ بداية رحلتنا معًا التي استمرت لأربعين عامًا، ضللنا طريقنا عدة مرات، ونفذ منا الوقود، وزادت حرارة محرك السيارة، وحصلنا على بضع مخالقات سرعة والعديد من الإطارات الفارغة، ولكن بطريقة ما وعبر تخطي كل تلك التحديات، صارت جميع وجهات النظر المختلفة بيننا أكثر فائدة وروعة.

تخطي التحديات التي تواجه علاقتنا
سيجعل حياتنا معًا أكثر روعة وجمالاً.

إن إنشاء علاقة توأم الروح أمر لا يتحقق من تلقاء نفسه، بل يحدث عبر الالتزام الداخلي بأن نكون صادقين مع أنفسنا لنعثر على الحب الأسمى، والإرادة القوية للتخلص من الأخطاء السابقة مع التسامح والحكمة لتصحيح أفعالنا التي لا تنجح، والتفاهم والتعاطف لتقبل عيوب شركائنا دون شروط، وأخيرًا الشجاعة لفتح قلوبنا مرة تلو الأخرى.

الفصل الثالث

ذاتك الفريدة

من بين الفوائد الرئيسية لعلاقة توأم الروح، قدرتها على إيقاظ ودعم الانفتاح والتعبير الطبيعي عن ذاتنا الفريدة.

تدعم علاقة توأم الروح الانفتاح والتعبير الطبيعي عن ذاتنا الفريدة.

مع تخلينا عن الأدوار التقليدية كرجال ونساء، أصبحنا فجأة قادرين على الوصول إلى أجزاء من أنفسنا كنا نكبتها أو نخفيها في الماضي، وبدلاً من التقييد بالتعبير عن السمات المتصلة بأدوارهم التقليدية، أصبح الرجال أكثر حرية الآن في لمس جانبهم الأنثوي، وأصبحت النساء أيضاً قادرات على الوصول لجانبهن الذكوري. لم يعد مطلوباً من الرجل في العصر الحديث أن يكبت جانبه الأنثوي لكي يراه الناس رجلاً "حقيقياً"، ولم يعد مطلوباً من المرأة في العصر الحديث أن تخفي جانبها الذكوري لكي يراها الناس امرأة "حقيقية"، ونتيجة لهذا أصبحنا قادرين على التواصل مع ذاتنا الفريدة الأصيلة: توليفتنا الفريدة من السمات الذكورية والأنثوية.

لم يعد مطلوباً من الرجل في العصر الحديث أن يكبت جانبه الأنثوي لكي يراه الناس رجلاً "حقيقياً"، ولم يعد مطلوباً من المرأة في العصر الحديث أن تخفي جانبها الذكوري لكي يراها الناس امرأة "حقيقية".

فالتعبير عن جانبنا الذكوري أو الأنثوي المكبوت قد يطلق طاقة هائلة، كما أن التعبير عن جزء يسير من ذاتنا الحقيقية قد يزيد بشكل كبير من شعورنا بالحياة والطاقة والشغف بالحب والحياة. بالنسبة للمرأة، هذه القدرة على الوصول وتوقف حسها الذكوري بالمسؤولية، وتجعله متناغماً مع حسها الأنثوي بالهدف. فمهمة المرأة الذكورية هي أن تحدث فارقاً عبر إظهار مواهبها الفريدة من نوعها، بينما حسها الأنثوي بالهدف هو أن تُحب وتُحب؛ ولأن الحب هو الأولوية القصوى في حياتها، ترغب دائماً في التعبير عنه بطريقة تحدث فارقاً، ومثلما تتوق لأن تكون أكثر حباً في المنزل، فإنها تحضر هذا الحب إلى مكان عملها عبر الرغبة في أن تكون في أفضل حالاتها وأن تخرج أفضل ما في الآخرين.

قدرة المرأة على الاتصال بذاتها الفريدة قد توقف حسها الذكوري بالمهمة.

بالنسبة للرجل، توقف هذه القدرة على الوصول إلى ذاته الفريدة حسه الأنثوي بالحب والإخلاص، ولقد أصبح من الشائع في الوقت الحالي بالنسبة للرجال أن يقرروا بحرية بأنهم "واقعون في الحب"؛ فالحب المتنامي في قلب الرجل قادر على أن يعطي المزيد من المغزى لمهمته، حيث سيمتد هدفه متخطياً حاجاته لتلبية حاجات الآخرين.

بالنسبة للرجل، يوقف الوصول لذاته الفريدة حسه الأنثوي بالحب والإخلاص.

منذ زمن ليس بالبعيد، في أثناء نشأتي، لم يكن من المفترض بـ "الرجل الحقيقي" أن يقر بحبه بحرية، أو يقر بمشاعر الضعف؛ فقد كان الرجل الحقيقي رجلاً أفعالاً، ورجلاً صارماً وقادراً على تحمل المشاق والخطر من دون أن يشكو، ولقد ظهر كبت مظاهر الضعف تلك بوضوح في أفلام الغرب الأمريكي في حقبة الخمسينيات، حيث كان الأبطال بعد إنقاذ البطلات يرحلون في غروب الشمس... بمفردهم. ولكن، في حقبة الستينيات، ظهر تحول كبير في أدوار الجنسين، ومع تكوين النساء لمجموعات دعم لتطوير استقلالهن وقوتهن وتطويرهما، بدأ الرجال في

شعورهم وارتداء القمصان الوردية وإظهار سمات الهدوء على وجوههم، وكان شعارهم: "الحب لا الحرب". وقد ظهرت تلك القوة الخاصة بالصحة العامة في أوضح صورها عبر ردة الفعل الصارخة للفتيات اللاتي كن يصرخن على أنغام فرقة البيتلز الجديدة وغيرها من فرق موسيقى الروك في حقبة الستينيات. في ليلة الأحد الموافق 9 فبراير عام 1964، تعرفت الفتيات المراهقات الأمريكيات للمرة الأولى على فرقة البيتلز في برنامج إد سوليفان شو التاريخي، وأذهلت ردة فعلهن القوية الجميع. لقد كان يقف على خشبة المسرح أربعة موسيقيين شبان ذوي شعور طويلة يغنون بتناغم ويعبرون بحرية عن الحب البريء الذي لا يخجلون منه، وعن الإخلاص للنساء، وتعبير كلمات أغنيتهم الشهيرة: "أريد أن أمسك يدك" عن كل ذلك.

ظهرت تلك القوة الخاصة بالصحة العامة في أوضح صورها عبر ردة الفعل الصارخة للفتيات اللاتي كن يصرخن على أنغام فرقة البيتلز الجديدة.

كانت فرقة البيتلز قادرة على إعلان حب الرجال بطريقة لم تُسمع من قبل، وتذكر زوجتي أنها أيضًا كانت تبكي عندما تستمع لأغاني فرقة البيتلز. قالت: "أخيرًا كان هناك من يعبر عما أشعر به". كان أعضاء فرقة البيتلز يغنون من قلوبهم بطريقة مست قلوب ملايين النساء الشابات، وبينما كان هؤلاء الرجال الشبان الأربعة الموهوبون يتواصلون مع جانبهم الأنثوي، أطلق فعلهم هذا في نفوس النساء حرية جديدة للخروج والتعبير عن أنفسهن الحقيقية، الأمر الذي يعني حرية التعبير أكثر عن جانبهن الذكوري، وحررت تلك الموجة المتزايدة من النساء المستقلات في الستينيات والسبعينيات الرجال من الضغط التقليدي لكونهم العائل الوحيد للأسرة، وبالمثل وبسبب الموجة المتزايدة من الرجال المحبين الرومانسيين، كما ظهر في موسيقى فرقة البيتلز وغيرها من فرق موسيقى الروك في الستينيات، ظهر جيل من النساء الشابات متحرر من النمطية التقليدية. بهذه الطريقة، أطلقت موسيقى فرقة البيتلز - خاصة في نفوس النساء - موجة هائلة من الطاقة لم يشهدها أحد من قبل، وظهر هذا الانطلاق في صورة جنون فرقة البيتلز. وفي خلال ذلك الوقت، شعرت أيضًا بتدفق تلك الطاقة الجديدة، ويمكنني أن أتذكر تلك الصحة عندما كنت أحضر حفلات فرقة البيتلز عندما كنت في الرابعة عشرة من عمري. قبل الحفل، كنت أعاهد نفسي على ألا أقف وأصرخ، ولكن بمجرد صعود أعضاء الفرقة على خشبة المسرح، كنت أقف وأصرخ مثل الجميع، فقد كان من الواضح أن هناك أمرًا جديدًا ألمَّ بي وبكل أبناء جيلي. لا تزال التغييرات التي بدأت في الستينيات مستمرة حتى عصرنا الحالي، وبفضل المساواة المتزايدة بين الجنسين والقبول الاجتماعي المتزايد لمجموعة أكبر من العادات والسلوكيات، أصبح الناس الآن يمتلكون درجة أكبر من الحرية ليكونوا على طبيعتهم أكثر من أي وقت مضى. التعبير عن أنفسنا الفريدة بحرية في عصور ما قبل التاريخ، كان الرجال والنساء يكون احترامًا متبادلًا ومتساويًا لدور كل منهما الداعم للآخر والمختلف عن دوره؛ حيث كانت المرأة تعتمد وتقدر استعداد الرجل للموت في المعركة لحماية أسرته أو تحمل المشاق والصعوبات في أثناء صيد الطعام لأسرته، وبالمثل كان الرجل يعتمد ويقدر استعداد المرأة لرعاية أطفاله بحب وكذلك رعايته وتلبية حاجاته. على مدار أغلب فترات التاريخ، قلت القيود على أدوارنا المنفصلة لأنها كانت تلبى أكثر حاجاتنا أهمية: البقاء والأمان؛ ولكن، مع تقدم الزمان، ومع قلة الحاجة للأدوار المنفصلة، أصبحت علاقة توأم الدور مقيدة جدًا، وشعر كل من الرجال والنساء برغبة أكبر في التعبير عن أنفسهم من دون كبت، بشكل فردي أو في ظل العلاقات بينهم، وشكلت تلك المتطلبات الجديدة حاجاتنا لعلاقات توأم الروح.

في العصور القديمة، كانت أدوارنا المنفصلة أقل تقييدًا؛ لأنها كانت تلبى أهم حاجاتنا: البقاء والأمان.

إن هذا التحول (الذي لا يزال جاريًا) من علاقات توأم الدور إلى علاقات توأم الروح غير مسبوق في تاريخنا، وهو يحمل نفس قدر أهمية تحولنا من كوننا صيادين

وجامعي الثمار إلى مزارعين وتجار، أو تحولنا من العصر الزراعي إلى العصر الصناعي الحديث وعصر الحاسب، حيث إنه يشكل قاعدة جديدة للمساواة الحقيقية

بين الجنسين، ويمتلك القدرة على إرشادنا خلال أوقات السلام والحب والتفاهم في العالم.

شكل التحول من علاقات توأم الدور إلى علاقات توأم الروح قاعدة جديدة للمساواة الحقيقية بين الجنسين.

ولكن يأتي ظهور ذاتنا الفريدة بما يتخطى مجرد القدرة الزائدة على الشعور بالسعادة، حيث تزداد أيضًا احتمالية الشعور بالألم. فبعد أن نندوق الحرية والتعبيرات الصادقة، قد يصبح كبت جوانبنا الذكورية والأنثوية مصدرًا كبيرًا للألم والمعاناة العاطفية. على سبيل المثال؛ لأن النساء أصبحن يمتلكن الآن الفرصة للتعبير عن استقلالهن (واحدة من سمات جانبهن الذكوري)، قد تشعر المرأة بالكثير من المعاناة لتقييد

نفسها بدور أن تكون غير مستقلة (واحدة من سمات الجانب الأنثوي) في علاقتها.

وبالمثل، ولأن الرجال الآن أصبحوا يمتلكون الفرصة للتعبير عن عدم استقلاليتهم واتباع ما تمليه عليهم قلوبهم (واحدة من سمات الجانب الأنثوي)، قد تحدث الكثير من المعاناة إن ألزم الرجل نفسه بالتحضية بآماله ورغباته وأحلامه ليقوم بدوره التقليدي كعائل وحيد للأسرة.

عندما نكبت أيًا من سمات جانبينا الذكوري أو الأنثوي والذي يسعى لإظهار نفسه، فإننا نفقد التواصل مع شعورنا بالسعادة والحيوية، ومن هذا المنطلق، نجد أنه من بين المصادر الكبرى لألمنا الداخلي وضغوطنا البيولوجية ومعاناتنا هناك مقاومتنا الواعية وغير الواعية للتعبير عن مختلف جوانب ذاتنا الفريدة.

تتبع معاناتنا من مقاومتنا الداخلية للتعبير عن جوانب ذاتنا الفريدة.

تحدياتنا الجديدة

لقد أظهرت النساء سمات ذكورية مثل الاستقلالية وعدم الارتباط على مدار التاريخ، إلا أنها لم تكن حالات شائعة، خاصة إن كن يخططن لتكوين أسرة، وفي ظل عدم توافر وسائل تنظيم الأسرة، كانت النساء إما حوامل أو مرضعات للقسم الأكبر من حياتهن، ولكي ترعى أبناءها، كانت المرأة تعتمد على زوجها لتوفير الدعم

المالي والأمان، وكان من المستحيل بالنسبة لها أن تربي أطفالها من دون وجود عائل لها.

أما اليوم، فأصبحت النساء متحررات في التعبير عن جانبهن الذكوري المستقل، ولهذا عدة فوائد، فقضاء الوقت في تعليم أنفسهن قبل الزواج أو الإنجاب، جعلهن أكثر حرية في اختيار المهن التي تناسب شغفهن الداخلي واكتشاف مواهبهن وإظهارها للعالم، كما أصبحن قادرات على أن يكن مستقلات ماديًا، كما أصبحن يمتلكن رفاهية التاني لاختيار العلاقة المناسبة لهن بدلًا من الزواج من أول رجل يقابلنه، كما أصبحن يستمتعن بنشوة الاعتماد على النفس والقدرة على استكشاف اهتماماتهن المختلفة من دون انتظار موافقة شخص آخر.

مع تزايد استقلالية النساء، أصبحن يمتلكن رفاهية التاني للعثور على العلاقة المناسبة لهن.

ولأن النساء لم يعدن يكبتن الجوانب المهمة من شخصياتهن، أصبحن قادرات على الاستمتاع بحس أكبر من المتعة والإشباع في البيت والعمل؛ ولكن - مع تلك الحرية المكتشفة حديثًا - أصبح الرجال والنساء عرضة لخطر كبت جوانب أخرى من ذاتهم الفريدة.

إذا كان من المهم بالنسبة للمرأة أن تعبر عن جانبها الذكوري، فمن المهم لها أيضًا أن تعبر عن جانبها الأنثوي. ولكي تستمتع بالسعادة الكاملة، عليها - بعد أن تعبر عن جانبها الذكوري - أن تعود إلى جانبها الأنثوي لكي تحقق التوازن الصحيح، فكل رجل وامرأة توازنه الخاص بين السمات الذكورية والأنثوية، وإن لم تُلب

حاجات المرأة لتحقيق التوازن، فستكون عرضة للمزيد من الضغوط وعدم الرضا والعديد من مظاهر الألم العاطفي، بدءًا بالاكتئاب والقلق وصولًا إلى الأرق وإدمان الطعام، ومن دون أفكار جديدة لاستعادة هذا التوازن، ستحاول أن تواكب هذا الألم بطريقة تزيد من انعدام التوازن والألم.

على سبيل المثال، لتجنب ألم الوحدة الذي تشعر به عندما لا تُلبى حاجتها الأنثوية لأن تُحب وتُحَب، قد تحاول المرأة التغلب على هذا الألم عبر الاعتماد على جانبها الذكوري المستقل الذي يبحث عن النجاح بدلًا من الحب لكي يشعر بالرضا، وبدلًا من تكريس المزيد من الوقت لإنشاء علاقة حب، ستركز على تحقيق نجاح

أكبر في عملها.

إن التركيز المتزايد على جانب المرأة الذكوري - الذي يسعى إلى الاستقلالية والنجاح - ستنفصل أكثر عن جانبها الأنثوي، الذي يحتاج إلى الحب، وكلما انفصلت أكثر عن جانبها الأنثوي أصبح ذلك مصدرًا لألم أكبر بالنسبة لها.

لكي تتجنب الشعور بألم الوحدة، تنفصل النساء عن حاجاتهن الضعيفة المتعلقة بالشعور بالحب.

قد يمر الرجال أيضًا بإشباع أكبر عندما يتخلون قليلًا عن استقلاليتهم وانفصالهم ويقرون ويشعرون بحاجتهم للحب، وعبر التواصل مع جانبهم الأنثوي يمكنهم أن يشعروا بالحب الكامل لشريكة حياتهم وأسرتهم وعملهم. بدلًا من اتباع قواعد وتوقعات المجتمع من دون تفكير وفعل ما يتوقعه الجميع، يصبح الرجال أحرارًا لاتباع ما تمليه عليهم قلوبهم واكتشاف مصدر سعادتهم، ومن دون الضغط التقليدي للزواج قبل تلبية حاجاتهم الحميمية، يتمتع الرجال بحرية أكبر أيضًا في اختيار شريكاتهم. ولكن، مع فتح الرجال قلوبهم للتواصل مع مشاعرهم، تطرأ مخاطر وتحديات جديدة، فمع القلب المنفتح، تتزايد حاجات الرجل فجأة بدرجة كبيرة، ولن يعود كافيًا بالنسبة له أن يجمع المال من أجل إعالة زوجته وأطفاله، وسيشعر في اتباع قلبه بدلًا من التضحية بحاجاته ورغباته من أجل أسرته، وسيشعر أيضًا في الاستمتاع بحياته أيضًا. ومع ذلك التواصل الكبير مع جانبه الأنثوي، يضع نفسه في خطر الإخلال بالتوازن والتركيز كثيرًا على حاجاته وليس حاجات شريكته، وإن زاد من التعبير عن جانبه الأنثوي وانفصل عن جانبه الذكوري، فستزداد الضغوط التي عليه ويزداد عدم شعوره بالرضا.

عندما يتبع الرجال قلوبهم، فإنهم يخاطرون بفقدان التوازن.

إذا تواصل الرجال بصورة أكبر مع جانبهم الأنثوي واتبعوا مشاعرهم، فإنهم بذلك يخاطرون بأن يصبحوا متطلبين أو متحدين جدًا، ففي أوقات كثيرة، شهدت بنفسي رجالًا أفسدوا علاقاتهم دون وعي منهم عبر طلب المزيد من شريكاتهم ثم لومهن بدلًا من التواصل مع جانبهم الذكوري المستقل والذي لا يعتمد كثيرًا على الشريك لإسعاده. وفي حالات أخرى، شهدت رجالًا لم يتمكنوا من الالتزام في علاقاتهم؛ لأنهم يركزون كثيرًا على حاجاتهم وعواطفهم ومشاعرهم بدلًا من تعلم طرق جديدة للنجاح في تلبية حاجات شريكاتهم. ولأننا الآن في مرحلة انتقالية من التخلي عن طرقنا التقليدية في التواصل لنتمكن من التعبير بشكل كامل عن ذاتنا الفريدة، لا يجب علينا أن نتوقع أن تكون هذه العملية سهلة أو تلقائية، فمع رفعنا لسقف توقعاتنا، تصبح التحديات التي تواجه علاقاتنا أكبر، ولكن كذلك تفعل الفوائد التي ستعود علينا من التغلب على هذه التحديات، ومع هذه الأفكار الجديدة، يمكننا أن نستخدم علاقاتنا الرومانسية لتقودنا نحو استعادة التوازن. يقدم مسعانا الجديد المتعلق بعلاقات توأم الروح لدعم تعبيرنا الصادق عن أنفسنا الكثير من التحديات الجديدة، ولكنه يعد أيضًا بمستويات أعلى من الرضا. لا شك في أن العلاقات التقليدية الناجحة من علاقات توأم الدور تحقق السعادة والرضا، ولكنها لن تقدم مستويات أعلى من الشغف والحيوية التي تتحقق عندما يعبر رجل أو امرأة بحرية عن جانبي ذاته الفريدة.

قد تحقق علاقات توأم الدور السعادة والرضا، ولكن علاقات توأم الروح هي التي تحقق الشغف الذي لا ينتهي.

يجعلك الوقوع في الحب تشعر بشعور رائع؛ لأنه الوقت الذي يجعلنا نشعر بالأمان الكافي لنعبر عن أنفسنا بالكامل. كما يمكننا المزج الجديد بين جانبينا الذكوري والأنثوي من رؤية مستوى أعلى غير مشروط من الحب الذي يشمل الشغف والتعاطف والحكمة؛ ولكن من أجل الحفاظ على هذا الحب الرائع، يتطلب الأمر مهارات وأفكارًا جديدة تساعدنا على تحقيق التوازن بين جانبينا الذكوري والأنثوي.

لكي نحافظ على الشغف الذي لا ينتهي، يجب أن تكون

العلاقة داعمة للتعبير المتواصل عن الجانبين الذكوري والأنثوي.

جانبا الذكوري والأنثوي

في الفصول التالية، سنستكشف بالمزيد من التفصيل السمات المختلفة لجانبينا الذكوري والأنثوي والعواقب الناتجة عن كبتهما، ولكن إلى الآن سأقدم شرحًا بسيطًا لسمات جانبينا الذكوري والأنثوي؛ لذا ضع في اعتبارك أن كل رجل وامرأة يمتلك في داخله الجانبين الذكوري والأنثوي. ذاتنا الصادقة الفريدة هي توازننا الداخلي أو المزيج من هذه السمات المتكاملة، فلا يوجد توازن معياري ينطبق على الجميع، فكل رجل يمتلك توازنه الخاص من السمات الذكورية والأنثوية، وكل امرأة تمتلك توازنها الخاص من تلك السمات أيضًا، وعبر ملاحظة وتقبل ذلك المزيج الفريد والتعبير عنه، يمكنك أن تعثر على المزيد من الحب والسعادة.

لكل رجل وامرأة توازنه الخاص بين السمات الذكورية والأنثوية.

فيما يلي اثنتا عشرة سمة أو صفة من جانبينا الذكوري والأنثوي، وأنا أستخدم مصطلحات "جوانب" و"سمات" و"صفات" من أجل التنوع ولكنها جميعها تحمل المعنى نفسه ويمكن أن تحل محل بعضها البعض. لا شك في أن هناك المزيد من السمات، ولكن لمراعاة سهولة التحديد والنفاس، أدرجت اثنتي عشرة فقط. قد تكون ذات المرء الحقيقية مكونة من أية مجموعة أو توليفة من تلك السمات المختلفة بغض النظر عن جنسه البيولوجي. علاوة على ذلك، يمكن التعبير عن التوازن بين جانبينا الذكوري والأنثوي بطريقة تختلف طبقًا لاختلاف المواقف. على سبيل المثال، قد أظهر جانبي الذكوري أكثر في العمل، وجانبي الأنثوي مع أطفالي، وبينما نمر بمراحل مختلفة من حياتنا، تتغير حاجتنا، وعادة ما يتغير معها الجانب الذي نميل أكثر إلى إظهاره. عندما نكون عزابًا، عادة ما نطور جانبنا المستقل، وعندما نتزوج، نميل إلى إظهار جانبنا الاعتمادي أكثر.

السمات الذكورية والأنثوية الاثنتا عشرة

الجانب الذكوري	الجانب الأنثوي
1. الاستقلالية	1. الاعتمادية
2. الاعتماد	2. الاستقلالية
3. السمات	3. السمات
4. المراجعة	4. المصنف
5. التقييمية	5. العزيمون
6. التحليل	5. الجنس
7. الموه	7. الحب
8. المبره	8. العزل
9. الكفاءة	9. المصلح
10. العزم	10. الكفاءة
11. المصنوعة	11. العزيمون
12. العزم	12. المصنوع

إن القدرة على اكتشاف ومن ثم التعبير عن توليفتنا الفريدة من هذه السمات المختلفة هي ما يجذبنا إلى أناس ومواقف بعينها. سينجذب شخص (رجل أو امرأة) واثق بنفسه (سمة ذكورية) إلى شخص (رجل أو امرأة) أكثر اتكالا (سمة أنثوية) والعكس صحيح. وعبر تنمية الحب بالتعاون معًا، سيزيد الشخص الأكثر اتكالا من قدرته ليصبح أكثر ثقة، وسيزيد الشخص الأكثر ثقة من قدرته ليصبح أكثر اتكالا. وقد ينجذب شخص أكثر استقلالية (سمة ذكورية) إلى شخص يركز أكثر على العلاقات ويقدر الاعتمادية كثيرًا (سمة أنثوية) والعكس صحيح، وعبر تنمية الحب بالتعاون معًا، سيزيد الشريك الأكثر استقلالية من قدرته ليقدّر العلاقات والحميمية أكثر، بينما سيزيد الشريك الأكثر اعتمادية من قدرته ليقدّر ويظهر سمات الاستقلالية.

وبهذه الطريقة، عادة ما نشعر بوجود تناغم وانجذاب مع أشخاص تظهر عليهم سمات تكمل السمات التي تظهر علينا، وعبر تقبل السمات التي تكملنا في شريكنا، نوظف تلك السمات في داخلنا، ما يساعدنا على أن نصبح كاملين وشغوفين في أثناء استمرارنا في البحث عن طرق لجعل الحب يستمر ولفهم وتقبل وتقدير شركائنا.

الذكورة والأنوثة ليست مجرد

بنى اجتماعية

قد يعتبر بعضنا أن تقسيم سماتنا المختلفة إلى ذكورية وأنثوية أمر اعتباطي أو زائف، إلا أن هذه الاختلافات تتعلق في واقع الأمر بالاختلافات البيولوجية بين الذكور والإناث.

يتعلق تقسيم سماتنا الذكورية والأنثوية

بالاختلافات البيولوجية بين

الذكور والإناث.

يعمل إظهار أي من السمات الاثنتي عشرة الذكورية السابقة الذكر في القائمة على زيادة إفراز هرمون التستوستيرون الذكوري لدى كل من الرجال والنساء على حد سواء، وعادة ما تكون مستويات هرمون التستوستيرون أعلى لدى الرجال؛ لذا يُطلق عليه اسم هرمون الذكورة، أما إظهار أي من السمات الاثنتي عشرة الأنثوية سابقة الذكر في القائمة فيعمل على زيادة إفراز هرمون الأستروجين الأنثوي لدى كل من الرجال والنساء على حد سواء، وعادة ما تكون معدلات هرمون الأستروجين أعلى لدى النساء؛ لذا يُطلق عليه اسم هرمون الأنوثة.

لا يعد مفهوم النوع مجرد "بنية اجتماعية" كما يعتقد بعضنا، ولا شك في أن أدوارنا التقليدية كرجال ونساء قد تحددت عبر الثقافة، إلا أن التحرر من أدوارنا التقليدية لاكتشاف أنفسنا الفريدة والتعبير عنها لا يعني أن يصبح الرجال والنساء متماثلين فجأة. وعندما تتواصل المرأة وتظهر سماتها الذكورية، تظل امرأة تختلف كثيرًا عن الرجل، والرجل الذي يمكنه التواصل مع سماته الأنثوية يظل رجلًا يختلف كثيرًا عن المرأة.

ولأن تركيبنا البيولوجي مختلف، كذلك تختلف الحاجات الهرمونية لدى كل من الرجال والنساء؛ ولأن الإفرازات الهرمونية تختلف باختلاف السلوكيات، فإن الرجال والنساء يمتلكون أولويات مختلفة فيما يتعلق بأنواع بعينها من الدعم العاطفي؛ حيث يحتاج كل من الرجال والنساء إلى توليفات مختلفة من الهرمونات لكي يتحرروا من التوتر ويشعروا بالسعادة والرضا.

يحتاج كل من الرجال والنساء إلى توليفات مختلفة

من الهرمونات لكي يتحرروا من التوتر.

إن فهم هذه الاختلافات في حاجاتنا الهرمونية البيولوجية يزيد بشكل كبير من قدرتنا على منح الحب والدعم الضروريين للسيطرة الناجحة على الضغوط المتزايدة في حياتنا.

هناك نوعان من الضغوط: داخلية وخارجية. كما ناقشنا من قبل، نواجه جميعنا ضغوطًا جديدة خارجية أكبر، فالضغوط الخارجية على غرار زحام المرور والمواعيد النهائية أو خيبات الأمل والشجار مع شريك حياتك، تساعد على إفراز هرمون الكورتيزول، والذي يتسبب في زيادة الضغوط الداخلية ويمنعنا من الشعور بالهدوء

أو الحب أو السعادة أو الرضا. في هذا الكتاب، تشير كلمة "الضغوط" إلى ضغوطنا الداخلية التي تنشأ كاستجابة للضغوط الخارجية.

عبر تقليل ضغوطنا الداخلية (التي تقاس بنسبة هرمون الكورتيزول) عبر استثارة إفراز الهرمونات الخاصة بكل نوع، سنكون أكثر قدرة على الحفاظ على انفتاح قلوبنا وعقولنا للتعبير عن مزيجنا الفريد من السمات الذكورية والأنثوية ودعم شركائنا لفعل المثل.

من خلال تحقيق التوازن الهرموني الصحيح، سنتمتع بحرية أكبر للتعبير عن ذاتنا الفريدة.

عادة ما يُطلق على هرمون التستوستيرون هرمون الذكورة لأن كل رجل - بغض النظر عن حالته عندما كان طفلًا، أو تدريبه الثقافي، أو توجهاته - يمتلك على أقل تقدير نسبة من هذا الهرمون تزيد بعشرة أضعاف عما تمتلكه الأنثى منه. قد يولد بعض الرجال بقدر أكبر من السمات الذكورية، والتي يحددها الحمض النووي وكذلك مستوى الهرمونات التي احتواها جسد والدته في أثناء تكوينه في رحمها، ومع توفر المزيد من السمات الذكورية وعدم توافر الكثير من السمات الأنثوية، سيكون بحاجة إلى إفراز قدر أكبر من هرمون التستوستيرون لكي يشعر بأنه في أفضل أحواله، وسيحتاج رجال آخرون يمتلكون درجات أعلى من السمات الأنثوية

إلى مستويات أقل من هرمون التستوستيرون، وفي حين يمتلك الرجال الأصحاء نسبة من هرمون التستوستيرون تزيد بعشرة أضعاف عن معدلاته لدى النساء، هناك رجال آخرون بسمات ذكورية أكثر قد تزيد نسبتها بمعدل ثلاثين ضعفًا عن النساء.

وبالمثل تولد بعض النساء بدرجات أعلى من السمات الأنثوية وحاجة أعلى للأنشطة التي تساعد على إفراز هرمون الأستروجين وغيره من هرمونات الأنوثة لكي يشعرن بأنهن في أفضل حالاتهن، في حين أن هناك نساء أخريات يمتلكن سمات ذكورية أعلى ولا يحتجن إلى الكثير من هرمون الأستروجين. ويُطلق على هرمون الأستروجين اسم هرمون الأنوثة لأن كل امرأة سليمة جسديًا، بغض النظر عن حالة طفولتها أو تعليمها الثقافي أو توجهها، تمتلك نسبة منه تزيد بعشرة أضعاف

على الأقل عن الرجال الأصحاء. وقد يتسبب إفراز قدر كبير من هرمون التستوستيرون في تقليل معدلات هرمون الأستروجين لدى النساء، ومن أجل تحقيق التوازن في معدلات هرمون التستوستيرون الذي يُفرز خلال يوم عملها، ستحتاج المرأة إلى المزيد من هرمون الأستروجين عندما تعود لمنزلها.

التنشئة أم الفطرة؟

قد يقول بعضنا إن تنشئتنا الاجتماعية أو خبرات حياتنا المبكرة هي التي تحدد كيفية إظهارنا للسمات الذكورية أو الأنثوية، ووجهة النظر هذه صحيحة لأن مدى

كفاءتنا في التعبير عن توازننا الفريد يتعلق تمامًا بتنشئتنا؛ حيث إن توازننا الفريد بين السمات الذكورية والأنثوية طبيعي ولكن كيفية التعبير عن أنفسنا تتحدد بالتنشئة التي حصلنا أو لم نحصل عليها؛ حيث إن اختلافاتنا الذكورية والأنثوية فطرية وتتعلق بالتنشئة في الوقت ذاته.

نولد جميعًا بتوازننا الفريد الأصيل ما بين السمات الذكورية والأنثوية طبقًا لحمضنا النووي وتعرضنا للهرمونات في أثناء تكويننا في الرحم. وهذا التوازن الفريد ما

بين السمات الذكورية والأنثوية هو حالتنا الطبيعية الأصلية، وقد تظهر على بعض الرجال سمات أنثوية أكثر وقد تظهر على بعض النساء سمات ذكورية أكثر. ومع توافر الكثير من الحب والدعم خلال مرحلة الطفولة، سنكون قادرين على إظهار ذلك التوازن الأصيل؛ ولكن عدم توافر الحب والدعم لإظهار توازننا الأصيل بين سمات الذكور والإناث قد يتسبب في كبتنا لسمات بعينها.

على سبيل المثال، قد تُجبر المرأة التي شعرت بالهجران والإهمال في طفولتها على رعاية نفسها بنفسها؛ لذا يطغى جانبها الذكوري الواثق والمستقل، بينما يُكبت

جانبها الأنثوي الاتكالي والاعتمادي. ومع عدم قدرتها على أن تثق بأي شريك محتمل، لا يمكنها أن تفتح قلبها لتشعر "بالحب". وإن دخلت في علاقة حب، فقد تغير من توجهها على الفور، وتبالغ في إظهار جانبها الأنثوي وتصبح متطلبة أو مسيطرة أو ناقدة بصورة مفرطة.

بالمثل الرجل الذي افتقد الدعم من والده كقدوة له، ولم ير أمه سعيدة قط قد يكبت جانبه الاستقلالي الذكوري ويصبح اتكاليًا بصورة مفرطة ومتطلبًا في علاقاته، أو قد يتمرد في الاتجاه المعاكس تمامًا ويصبح "ذكوريًا جدًا"، ويكبت جانبه الأنثوي في محاولة منه للعثور على رجولته.

هذان مثالان من بين طرق كثيرة يمكننا عبرها أن نكبت أنفسنا الحقيقية بسبب الضغوط الاجتماعية أو افتقاد الحب الداعم في مرحلة الطفولة. في حين قد يساعدنا

إهمال أجزاء من ذاتنا الحقيقية أو التخلص منها على الاستمرار على المدى القصير، إلا أن هذا الكبت النفسي على المدى الطويل يؤثر على توازننا الهرموني عبر كبت

هرموناتها التي تخفف من التوتر، ومن دون التوازن الهرموني الصحيح، لن يمكننا أن نتغلب على التوتر بفاعلية أو نحافظ على انفتاح قلوبنا، فعبء تعلم تقبل سماتنا الذكورية والأنثوية المختلفة، سنمتلك مفتاح الشعور بالحب والشغف الدائمين.

قوة الهرمونات

يؤثر هرمون التستوستيرون وتوازنه مع هرمون الأستروجين (وغيره من هرمونات الأنوثة) بشكل جذري ومباشر على مزاج الرجل ومشاعره ومستويات طاقته وردود

فعله ونمو عضلاته وقوته البدنية ودفاعه وصحته، وقدرته على التحمل وسعادته وقدرته على الحب ورفاهيته والتزامه.

يؤثر هرمون التستوستيرون بشكل جذري ومباشر

على مزاج الرجل ومشاعره ومستويات طاقته وقوته

البدنية ودفاعه وصحته وسعادته.

يؤثر هرمون الأستروجين وتوازنه مع هرمون التستوستيرون بشكل جذري ومباشر على مزاج المرأة ومشاعرها وعواطفها ومستويات طاقتها وردود أفعالها وتخزين

الدهون في جسدها وقدرتها على الاحتمال ودافعها وصحتها وشهوتها وسعادتها وشعورها بالحب والرفاهية والالتزام.

يؤثر هرمون الأستروجين بشكل جذري ومباشر

على مزاج المرأة وشهوتها ومستويات

طاقاتها وشعورها بالحب والرفاهية والسعادة.

بالنسبة للرجال والنساء على حدٍ سواء، يثير إظهار السمات الذكورية المدرجة في القائمة السابقة إفراز هرمون التستوستيرون: الاستقلالية والانفصال العاطفي وحل المشكلات وغيرها، جميعها تساعد على إفراز هرمون التستوستيرون. قد يبدو إظهار تلك السمات الذكورية التي تساعد على إفراز هرمون التستوستيرون جيدًا

بالنسبة للرجال والنساء على حدٍ سواء، ولكن، عندما نتعرض للضغوط ستقلل من تأثير ردود الفعل الداخلية على الضغوط لدى الرجال، ولكن ليس لدى

النساء. يتطلب الأمر إظهار السمات الأنثوية، التي تساعد على إفراز هرمونات الأنوثة، لدى النساء لكي يقل تأثير الضغوط عليها.

بالنسبة للرجال والنساء على حدٍ سواء، يثير إظهار السمات الأنثوية إفراز هرمون الأستروجين: الاعتماد على الشريك لتلقي الدعم، والاعتماد على الآخرين، والتعبير عن العواطف، وأنشطة الرعاية، وغيرها، وجميعها تساعد على إفراز هرمون الأستروجين. قد يبدو إظهار تلك السمات الأنثوية جيدًا بالنسبة للرجال

والنساء على حدٍ سواء، ولكن عندما نتعرض للضغوط ستقلل من تأثير ردود الفعل الداخلية على الضغوط لدى النساء، ولكن ليس لدى الرجال. فالأمر يتطلب

هرمون التستوستيرون لنقل الضغوط على الرجال.

في عصر علاقات توأم الدور، كانت الضغوط الداخلية تنبع عادة من الإفراط في التعبير عن السمات المتعلقة بدور أحد الجنسين، وبالنسبة للرجال كان الضغط الثقافي لكبت جانبهم الأنثوي مصدر هذه الضغوط. وبطرق شتى، يجب أن يكون الرجل "كامل الرجولة": عليه أن يدعم أسرته من دون أن يشكو أو يظهر عليه

القلق أو الخوف، وبالنسبة للنساء، كان الضغط الشديد على أن يكن نساء مكتملات الأنوثة وكبت رغباتهن في الاستقلال وتحقيق الإنجازات الفكرية هو ما يسبب الضغوط الداخلية.

في عصر علاقات توأم الدور، كانت الضغوط الداخلية تتبع عادة من الإفراط في التعبير عن السمات المتعلقة بدور أحد الجنسين.

ولكن، تغيرت الأحوال، فالיום أصبحت النساء قادرات على إظهار جانبهن الذكوري بكل حرية، وكبت جانبهن الأنثوي، وأصبح الرجال قادرين على إظهار جانبهم الأنثوي بكل حرية وكبت جانبهم الذكوري المستقل المنفصل عاطفياً بدرجات متباينة.

في عالمنا المعاصر المعقد، أصبحت النساء تظهر جانبهن الذكوري بحرية، وأصبح الرجال يظهرون جانبهم الأنثوي بحرية، وتزداد الضغوط الداخلية في كلتا الحالتين.

مع توافر الحرية لإظهار جانبهم الأنثوي الاعتمادي، أصبح أكبر مسبب للضغوط الداخلية لدى الرجال هو كبت جانبهم الذكوري والإفراط في إظهار جانبهم الأنثوي، في حين أصبح المسبب الأكبر للضغوط الداخلية لدى النساء هو كبت جانبهن الأنثوي والإفراط في إظهار جانبهن الذكوري. من منطلق ملاحظاتي العملية خلال ما يزيد على أربعين عاماً من العمل كمستشار للرجال والنساء، لاحظت مراراً وتكراراً العواقب الحتمية لهذا الخلل الهرموني لدى كل من الرجال والنساء. عندما يمر الرجل بأي من أعراض الضغوط الداخلية على غرار الغضب أو فقدان الرغبة في ممارسة العلاقة الحميمة مع زوجته أو الشعور بعدم الرضا أو الملل أو فقدان الدافع في حياته، يحدث هذا لأنه قد اهتم كثيراً بجانبه الأنثوي: يشعر بصورة مفرطة؛ لذا انخفضت معدلات هرمون التستوستيرون لديه وارتفعت نسبة هرمون الأستروجين. وتعلم التركيز على الأنشطة التي ترفع من معدلات هرمون التستوستيرون وتقلل من معدلات هرمون الأستروجين يمكن أن تقلل من ضغوط الرجل الداخلية.

عندما يشعر الرجل بالضغط الداخلي، فإن زيادة معدلات هرمون التستوستيرون وتقليل معدلات هرمون الأستروجين يمكن أن تقلل من ضغوطه.

وعلى النقيض عندما تشعر المرأة بالضغط الداخلي، تفرط في إظهار جانبها الذكوري وتزيد من معدلات التستوستيرون لديها ما يساعد على زيادة الشعور بالضغوط الداخلية وليس تقليلها. عندما تشعر المرأة المعاصرة بالضغوط، فمن شأن الأنشطة التي تزيد من معدلات هرمون الأستروجين وتقلل من معدلات هرمون التستوستيرون أن تقلل من هرموناتها التي تزيد من ضغوطها الداخلية.

عندما تشعر المرأة بالضغط الداخلي، فمن شأن زيادة معدلات هرمون الأستروجين وتقليل معدلات هرمون التستوستيرون أن تقلل من ضغوطها.

وعلى النقيض من ذلك، إن شعر الرجل بالضغوط، فإن الإفراط في إظهار جانبه الأنثوي وزيادة معدلات هرمون الأستروجين لديه ستزيد من ضغوطه الداخلية وتقللها.

تحسين الأصالة

كما ناقشنا من قبل، يولد كل رجل وامرأة وهما يمتلكان توازنهما الفريد بين السمات الذكورية والأنثوية، وفي كل مرحلة من مراحل الحياة، منذ مرحلة الطفولة إلى المراهقة وصولاً إلى البلوغ، إن سُمح لنا ودُعنا لإظهار أنفسنا الأصيلة، فسنكون قادرين تدريجياً على اكتشاف وإظهار وتحسين، بل - وفي الوقت ذاته -

تلك السمات المختلفة، فعبّر المزج بين سماتنا الذكورية والأنثوية الأصيلة في آن واحد، سنتمكن من الشعور بالمزيد من الحب، الأمر الذي سنناقشه بالمزيد من التفصيل في الفصل الأخير.

المزج بين سماتنا الذكورية والأنثوية الأصيلة في آن واحد، سيجعلنا نشعر من الشعور بالمزيد من الحب.

عادة ما يكون النصف الأول من حياتنا عبارة عن استكشاف وتطوير وإظهار الكثير من السمات الذكورية والأنثوية لأنفسنا الأصيلة مع التأكيد على اختلافاتنا البيولوجية وحاجتنا المتصلة بها، وعند البلوغ ترتفع مستويات هرمون التستوستيرون لدى الصبية لتصل إلى حوالي عشرين ضعف معدلاتها السابقة، في حين ترتفع مستويات هرمون الأستروجين لدى الفتيات لتصل إلى حوالي ستة أضعاف معدلاتها السابقة، وإن لم يتم الحفاظ على هذه المستويات، سيشعر الرجل أو المرأة بالضغط الداخلية التي لا حاجة لأي منهما بها. ستحتاج الفتاة المراهقة التي تظهر عليها المزيد من السمات الذكورية إلى استثارة أقل من جانبها الأنثوي حتى تحافظ على مستوى صحي من هرمون الأستروجين، في حين ستحتاج الفتاة التي تظهر عليها المزيد من السمات الأنثوية إلى الدعم؛ ولكن بغض النظر عن مدى ظهور السمات الذكورية، إن شعرت أي من الفتيات بالضغط الداخلية، سيكون الحل لتقليل الضغوط الداخلية هو منح المزيد من الدعم المؤقت لجانبها الأنثوي لاستعادة معدلات الأستروجين الصحية، وبالمثل إن شعر صبي بالضغط الداخلية، فسيكون بحاجة إلى التركيز مؤقتًا على إظهار جانبه الذكوري ليستعيد معدلات هرمون التستوستيرون لديه، بغض النظر عن مدى صحة توازنه مقارنة بالصبية الآخرين. وبعد المراهقة، تبدأ معدلات هرمون الأستروجين لدى النساء في الانحسار مع زيادة معدلات هرمون التستوستيرون والتي تصل إلى ذروتها في الخامسة والثلاثين تقريبًا (تقول الكثير من النساء إنهن يصلن إلى قمة النضج العاطفي في سن الخامسة والثلاثين)؛ ولكن تحدث تغيرات مختلفة للرجال، ففي الخامسة والثلاثين، قد تبدأ معدلات هرمون التستوستيرون لدى الرجال في الانحسار، وقبل هذا الانحسار، ترتفع معدلات هرمون الأستروجين لديهم بالتدريج وتواصل الارتفاع (هذا الانحسار التدريجي شائع بين الرجال في مجتمعنا ولكنه لم يكن شائعًا لدى الإنسان البدائي). في تلك المرحلة من الحياة، حينما يفرز الرجل، طبيعيًا، المزيد من هرمون الأستروجين ويفرز المرأة المزيد من هرمون التستوستيرون، نبدأ رحلة المزج بين سماتنا الذكورية والأنثوية لننشئ نوعًا أسمى من الحب.

إن لم تتعلم المرأة كيفية الحفاظ على استمرارية إفراز هرموناتها الأنثوية، فمع زيادة المعدلات الطبيعية لهرمون التستوستيرون لديها بسبب انحسار معدلات الأستروجين، ستعاني الكثير من أعراض سن اليأس. إن النوبات الحرارية، والأرق، والقلق، والاكتئاب، جميعها من الأعراض الشائعة لسن اليأس في مجتمعنا المعاصر، ولكن، في المجتمعات القبلية، حيث تُدعم النساء لإظهار جانبهن الأنثوي، لا يتعرضن لمثل هذه الأعراض. قبل وخلال وبعد سن اليأس، إن لم تهتم المرأة بجانبها الأنثوي، فسيسيطر عليها هرمون التستوستيرون وستزداد ضغوطها الداخلية ما يتسبب في عدم الشعور بالرضا والشعور بالتعاسة والغضب وعدم الإشباع.

قبل وخلال وبعد سن اليأس، إن لم تهتم المرأة بجانبها الأنثوي، فسيسيطر عليها هرمون التستوستيرون وستزداد ضغوطها الداخلية.

عند مرحلة منتصف العمر وما بعدها، إن اهتمت المرأة بجانبها الأنثوي، وعبرت عن سماتها الأنثوية بشكل كامل، لن تخفي هرمونات الذكورة لديها وتكبت سماتها الأنثوية، ثم ستكون قادرة بعد ذلك على تعلم كيفية المزج بين جانبيها الذكوري والأنثوي في آن واحد في كل ما يتعلق بالعواطف والأفكار والقرارات والأفعال. وقد يفتح هذا التوازن مجالًا جديدًا أمام الشعور بالحب الأسمى مع الحفاظ على مستويات الطاقة والشغف على حالها. هناك سيناريو مشابه ولكنه عكسي ينطبق على الرجال، فبعد البلوغ تظل معدلات هرمون التستوستيرون لدى الرجل أعلى من المرأة بمقدار عشرة أضعاف طوال حياته، ثم بعدما يتخطى مرحلة منتصف العمر، تبدأ معدلات هرمون الأستروجين في الزيادة تلقائيًا، وإن لم يهتم بسماته الذكورية جيدًا بالدرجة التي تناسبه، سيتسبب ارتفاع معدل هرمون الأستروجين في كبت هرمون التستوستيرون لديه.

معدلات هرمون التستوستيرون لدى الرجل مصممة
لتظل أعلى بعشرة أضعاف من المرأة
طوال حياته.

إن تعلم الرجل كيفية الحفاظ على معدلات هرمون التستوستيرون الصحية خلال النصف الأول من حياته، فعندما تبدأ معدلات هرمون الأستروجين في الزيادة عند منتصف العمر، يمكنه أن يحافظ على معدلات هرمون التستوستيرون أيضًا؛ حيث يسمح له هذا التوازن التبادلي بين الهرمونات بالشعور بالمزيد من الحب والحكمة والتعاطف والحب غير المشروط إلى جانب الحيوية والفعولة والصحة الدائمة.

العادات الثقافية والتعبير عن الذات
لم يكن تعبير الرجل بحرية عن جانبه الأنثوي عند منتصف العمر مع الحفاظ على معدلات هرمون التستوستيرون الصحية، وكذلك تعبير المرأة بحرية عن جانبها
الذكوري عند منتصف العمر مع الحفاظ على معدلات هرمون الأستروجين الصحية ممكناً مع الأجيال السابقة؛ لأن كلاً من الرجال والنساء كانوا مقيدين بالعادات الثقافية التي تنص على كبت أنفسهم طوال حياتهم، وبدرجات متباينة كان المطلوب من الرجل أن يكبت جانبه الأنثوي ومن المرأة أن تكبت جانبها الذكوري. ونتيجة لهذا، لم يكن الشغف الدائم ممكناً بعد مرور عدة سنوات على زواجهما.

إن كان مزيج امرأة من السمات الذكورية والأنثوية يحتوي على المزيد من السمات الذكورية، كانت تشعر بأنها تتعرض للمزيد من التزمّت والكبت طوال حياتها، ونتيجة لهذا لا تشعر أبداً بصفاء الذهن أو الحب أو السعادة أو الإشباع في الحياة كما قد تصبح معرضة للكثير من الضغوط - إلا إذا تمكنت من التحرر من العادات الاجتماعية وأظهرت جانبها الذكوري. إلا أن هذا الطريق ليس من الطرق المضمونة لتحقيق السعادة؛ لأنه من أجل إظهار جانبها الذكوري، سيكون عليها أن تكبت سماتها الاعتمادية الأنثوية؛ لذا فإنها دائماً ما تبقى عزباء لأنه من الصعب بالنسبة لها أن تعثر على رجل على استعداد لدعم استقلاليتها واعتمادها على نفسها.

يمكن للمرأة ذات السمات الذكورية الزائدة أن تقلل من ضغوطها الداخلية عبر تحدي العادات الثقافية.

أصبحت النساء في العصر الحالي يمتلكن الحرية الكاملة لإظهار جانبهن الذكوري، إلا أن النساء اللاتي يمتلكن المزيد من السمات الأنثوية أصبحن يشعرن بالمزيد من الضغوط لأنهن - عبر محاولة مواكبة أو منافسة زملاء العمل - يبدأن في نهاية المطاف بكبت جانبهن الأنثوي. إن حاجتهن لتقديم الرعاية والحصول عليها أكبر من حاجة النساء ذوات السمات الذكورية.

ولا يعني هذا أن النساء ذوات السمات الذكورية لا يشعرن بالضغوط في عصرنا الحالي؛ فرغم أنهن قادرات على السيطرة على تلك الضغوط بصورة أفضل في العمل، إلا أنهن يواجهن صعوبات كبيرة في علاقاتهن الشخصية، ومع أن جانبهن الأنثوي ليس قوياً جداً، إلا أنهن لم يقمن بتطوير طرق لدعمه. وهن بشكل عام لسن بارعات في الحصول على الدعم أو طلب المساعدة.

المرأة التي تمتلك الكثير من السمات الذكورية ليست بارعة في الحصول على الدعم أو طلب المساعدة.

مرة أخرى أقول، للرجال قصة مشابهة ولكنها على النقيض تماماً من المرأة؛ فقد أصبح هناك المزيد من الرجال الذين يتبعون ما تمليه عليهم قلوبهم ويفعلون ما يحبون، الأمر الذي ينشط الجانب الأنثوي بهم ولكنه قد يتسبب أيضاً في كبت سماتهم الذكورية من استقلالية وانفصال عاطفي، وبدلاً من أن يكونوا هادنين ورائعين ورابطي الجأش، يشعرون بعدم الأمان ويغضبون بسهولة ويصبحون لحوحين في علاقاتهم الشخصية.

وعندما ينحاز كثيرون من الرجال نحو جانبهم الأنثوي ويكبتون جانبهم الذكوري، عادة ما يكونون عاطفيين جداً ومن السهل ألا يشعروا بالرضا عن علاقاتهم، ويبقى هؤلاء الرجال عزاباً لأنهم لا يشعرون بأن هناك امرأة تصلح لهم. إنهم يتمتعون بقدر كبير من الرومانسية والإثارة عندما يلتقون بامرأة للمرة الأولى، ولكنهم سرعان ما يفقدون الاهتمام بها، وفي الكثير من الحالات، لا يمكنهم اتخاذ القرار: ففي لحظة لا يمكنهم العيش من دون المرأة (الاتكالية)، وفي اللحظة التالية يعودون إلى استقلاليتهم وانفصالهم العاطفي ويفقدون الاهتمام بها.

في لحظة لا يمكنه العيش من دونها، وفي اللحظة التالية يعود إلى استقلاليته وانفصاله العاطفي ويفقد الاهتمام بها.

يتزوج الرجال، ولكن خلال مساعيهم لإسعاد شريكات حياتهم، يكتبون سماتهم الذكورية، ورغم أن قيامهم بهذا الأمر قد يجعلهم يشعرون بشعور جيد في تلك اللحظة، إلا أنهم بمرور الوقت يفقدون إحساسهم بالحياة والشغف تجاه شريكاتهم. على النقيض، يرفض بعض الرجال مضاعفة جهودهم خلال العلاقة بحيث يظهرون جانبهم الأنثوي، ولكن النتيجة لن تختلف كثيرًا: سيفقدون الشغف الذي كانوا يشعرون به في بداية العلاقة. من أجل الحفاظ على الشغف، على الرجال والنساء معًا أن يواصلوا تنمية وعي وتعبير أكبرين عن توازنهم الفريد بين السمات الذكورية والأنثوية.

من أجل الحفاظ على الشغف، علينا أن نواصل تنمية وعي وتعبير أكبرين عن توازننا الفريد بين السمات الذكورية والأنثوية.

والسبب هنا أنه من دون إدراك جانبنا الذكوري والأنثوي، فعندما يختل توازننا، يصبح من الصعب استعادة التوازن الفريد بين السمات الذكورية والأنثوية مجددًا، وتصبح النتيجة المعتادة لكل من الرجال والنساء، بدلًا من تنمية الحب بينهما، أن يشعروا بالمزيد من الضغوط. الأخبار الجيدة أنه أصبحت هناك أفكار جديدة، ويمكننا أن نقدم على أفعال معينة من أجل تحقيق التوازن بين هرموناتنا التي لا تعتمد على شركائنا، وفي الفصول التالية، سنستكشف معًا تلك الأفعال، وكذلك ما يمكنك فعله لتلبية حاجات شريكك للعثور على توازنه الهرموني، كما سنتعلم كيفية مساعدته على تخفيف الضغوط التي يشعر بها، وكيفية الحصول على الدعم الذي تحتاج إليه لتحقيق توازنك الخاص. ولكن أولًا دعونا نستغرق بعض الوقت لكي نفهم أكثر لماذا تحمل ملاحظة تلك الاختلافات بين الرجال والنساء تلك الأهمية الكبيرة.

الفصل الرابع

الاختلافات تجذب وتنشئ الشغف الدائم

يبدأ الأزواج علاقاتهم بثقة تامة بأن حبه من نوع خاص، وأنهم لن يفقدوا الشغف ببعضهم البعض مطلقاً؛ ولكن في أغلب الأحيان، يفتر هذا الشغف، حتى وإن بقي الحب.

أصبح السؤال الأهم الذي يطرحه الأزواج عن العلاقات الحديثة المعقدة يتعلق بكيفية غرس الشغف الذي لا ينتهي. قد تكون الإجابة سهلة في القول ولكنها صعبة

التنفيذ: الاختلافات تتجاذب، فعبّر تعلم كيفية التعبير عن ذاتك الفريدة، والتي تختلف عن ذات شريكك الفريدة، لن يمكن الحفاظ على الشغف فحسب، بل تنميته أيضاً.

إن الوقوع في حب شريكك يشبه أن تحب أغنية جديدة بشغف، ففي البداية، لا يمكنك أن تمل من سماعها ويبدو الأمر كما لو أنك ستظل تحبها دائماً؛ ولكن إن واصلت سماع الأغنية ذاتها مراراً وتكراراً، حتى وإن كانت تثير كل خلية من خلايا جسدك في البداية، فإنها تفقد تأثيرها بعد فترة. لقد اختفى الشغف الذي كنت تشعر به في البداية، فعندما تكون الأغنية جديدة ومختلفة، فإنها تحفز إفراز مواد كيميائية وهرمونات معينة في المخ تجعلك تشعر بأنك مفعم بالحياة. أما عندما تصبح الأغنية قديمة ومكررة، لا يحفز المخ لإفراز تلك المواد الكيميائية والهرمونات.

إن واصلت الاستماع إلى الأغنية ذاتها مراراً وتكراراً، حتى وإن كانت تثير كل خلية من خلايا جسدك في البداية، فإنها تفقد تأثيرها بعد فترة.

الأخبار الجيدة التي تتعلق بالعلاقات أن الناس ليسوا مثل الأغاني المسجلة، بل على النقيض من التسجيلات الموسيقية، يمكن للناس أن يتغيروا وينضجوا. عندما

تدعم العلاقة التعبير الصادق عن ذاتنا الفريدة، سنواصل التغيير والنضج كل يوم، ويمكن لهذا التجدد الدائم أن يدعم انجذابنا وشغفنا ببعضنا البعض.

ولكن، عندما نكبت بعضاً من أجزاء جانبنا الذكوري والأنثوي من أجل كسب قوت اليوم أو مواكبة الضغوط والتوقعات الاجتماعية أو من أجل إسعاد شريك حياتنا، فإننا نتوقف عن النضوج ويقل انجذابنا لبعضنا البعض.

يحمل الحفاظ على حيوية العلاقة عبر التغيير والنضوج أهمية كبيرة، إلا أن التعبير الصادق عن جانبنا الذكوري والأنثوي يحمل أهمية أكبر بكثير؛ إن سمات الرجل الذكورية، عند إظهارها بطريقة تدعم سمات المرأة الأنثوية، هي التي توظف المشاعر الرومانسية. عندما تقول النساء إنهن يردن "رجلاً بمعنى الكلمة"، فإن هذا هو ما يقصدنه.

كما أن تعبير الرجل المتزايد عن سماته الأنثوية - من حب وضعف وتعاون واعتمادية - يسمح له بأن يعبر عن جانبه الذكوري بطريقة تدعم المرأة أكثر؛ ولكن إن لم

يمزج التعبير عن تلك السمات الأنثوية مع التعبير الكامل عن جانبه الذكوري عبر إظهار سمات على غرار الاستقلالية والانفصال العاطفي والثقة والكفاءة، فقد تحبه المرأة، ولكنها لن تنجذب إليه، وفي الكثير من الحالات، إما سيتحول حبها إلى حب أفلاطوني، أو قد تشعر نحوه بمشاعر الأمومة.

وبالمثل، فإن سمات المرأة الأنثوية، التي عند إظهارها بطريقة تدعم تعبير الرجل عن سماته الذكورية، هي التي تثير اهتمامه الرومانسي بها ويجعله يستمر. عادة

عندما تقول النساء القويات إنهن يشعرن بالوحدة لأن قوتهن تخيف الرجال، ولكن السبب الحقيقي لعدم اهتمام الرجال بهن هو أن الكثير من النساء القويات يكبتن أيضاً سماتهن الأنثوية.

من شأن التعبير المتزايد للمرأة عن سماتها الذكورية، كالأستقلالية والحزم والثقة والقوة، عندما تتوازن مع جانبها الأنثوي، أن يساعد الرجل على إنجاح العلاقة؛

فالدعم الذي يقدمه الرجل سيساعدها على العودة إلى جانبها الأنثوي بعد انتهاء يوم عملها، وتزيد قدرتها على تقديره ما يزيد شعوره بالنجاح.

ولكن، إن لم تمزج ذلك التعبير عن سماتها الذكورية مع الإظهار الكامل لجانبها الأنثوي، بسمات على غرار الحب والتقبل والتعاون والاعتمادية؛ فقد يحبها الرجل، ولكنه لن ينجذب إليها، فرغم أنه قد يشعر بالانجذاب نحوها في البداية، فإن الشغف بها سرعان ما سينحسر لأنه سيشعر بأنها لا تحتاج إليه.

تقدير جديد لاختلافاتنا

قد تساعدنا تلك الفرصة الجديدة للتعاون في علاقات متساوية تدعم التعبير الكامل والفريد عن الجانبين الذكوري والأنثوي - عبر تقدير اختلافاتنا - على إنشاء الشغف الدائم. حتى وإن تم استبدال التجدد الدائم للعلاقة في النهاية براحة إدراك ما يمكننا توقعه منها، فعبّر الحفاظ على اختلافاتنا الطبيعية الصادقة وتقديرها، يمكننا أن نشعر بالانجذاب الدائم.

في عالم الموسيقى، يمكن لنجوم بعينهم أن يحافظوا على انجذاب الناس إلى موسيقاهم لفترة طويلة بعد أن يستمعوا لها، ولا ينبع هذا الاهتمام والشغف المتواصل بموسيقاهم من كونها جديدة فحسب، بل لكونها مختلفة.

إن ما يجعل الموسيقيين غير قابلين للنسيان ليس موهبتهم أو مهارتهم فحسب، بل تعبيرهم الفريد عن تلك المهارات والموهب. انظر إلى القائمة التالية من أشهر

الموسيقيين والفرق الموسيقية الذين بيعت أكثر من 75 مليون نسخة من ألبوماتهم والذين لم تتأثر شهرتهم بمرور الزمن، ولاحظ مدى فريدة واختلاف موسيقاهم

بني فيلد	لوتج فان بيجورن	فوتج فوتج فوتج	فوتج فوتج فوتج	فوتج فوتج فوتج	فوتج فوتج فوتج	فوتج فوتج فوتج	فوتج فوتج فوتج	فوتج فوتج فوتج	فوتج فوتج فوتج	فوتج فوتج فوتج
الشمس الشمس الشمس	الشمس الشمس الشمس	الشمس الشمس الشمس	الشمس الشمس الشمس	الشمس الشمس الشمس	الشمس الشمس الشمس	الشمس الشمس الشمس	الشمس الشمس الشمس	الشمس الشمس الشمس	الشمس الشمس الشمس	الشمس الشمس الشمس

وتعبيراتهم:

تتعرف فوراً على أي من الموسيقين السابقين بمجرد أن تسمع صوته أو موسيقاه؛ حيث إنهم فريدون من نوعهم وأصليون ومختلفون. وبالمثل، إن تمكنت علاقاتنا من دعم تعبيراتنا الفريدة عن سماتنا الذكورية والأنثوية، فسنكون قادرين على الحفاظ على الشغف والانجذاب في علاقاتنا وإيقاظهما.

فهم قطبية الذكر والأنثى

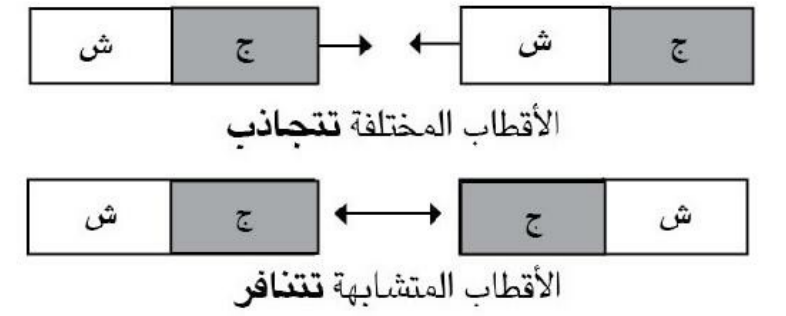
إن جزءاً كبيراً مما ينشئ الانجذاب في علاقاتنا ويحافظ عليه يتعلق بالاختلافات بين الذكر والأنثى؛ حيث تعتبر تلك الاختلافات الطبيعية بين الرجل والمرأة هي الأسس العضوية والهرمونية للكيمياء الرومانسية. الرجل والمرأة مثل المغناطيس: ننجذب إلى بعضنا البعض لأن أقطابنا مختلفة، وإذا كنا متماثلين، كنا سنتنافر.

إن اقتربنا كثيراً من بعضنا البعض.

من شأن تخيل سلوكيات وحركات المغناطيس أن تساعدنا على فهم قطبية الرجل والمرأة؛ حيث تتجاذب أقطاب المغناطيس المختلفة بينما تتنافر أقطاب المغناطيس المتشابهة.

إذا كان جانبنا الذكوري هو القطب الشمالي، وجانبنا الأنثوي هو القطب الجنوبي، فحينها؛ حيث عندما يكون الرجل في جانبه الذكوري والمرأة في جانبها الأنثوي،

سينجذبان بعضهما إلى الآخر. هذا هو الانجذاب الذي يحافظ على استمرارية الشغف في العلاقة بينهما؛ ولكن إن كان الشريكان على الجانب نفسه، فسيتنافران بعيداً عن بعضهما الآخر. كما يظهر في الرسم التالي، الأقطاب المختلفة تتجاذب والأقطاب المتشابهة تتنافر.



يمكن تمثيل هذا التشبيه بست طرق: 1 - 1. عندما يظهر الرجل سماته الذكورية، فسيكون أكثر جذباً للمرأة التي تظهر سماتها الأنثوية، ويصبح جانبه الذكوري وجانبها الأنثوي قطبين مختلفين ينجذبان أحدهما إلى الآخر.

2 - 2. عندما تظهر المرأة سماتها الأنثوية، ستكون أكثر جذباً للرجل الذي يظهر سماته الذكورية، ويصبح جانبها الأنثوي وجانبه الذكوري قطبين مختلفين ينجذبان أحدهما إلى الآخر.

3 - 3. عندما يفرط الرجل في إظهار سماته الأنثوية ويكبت جانبه الذكوري، فلن يكون جذاباً للمرأة التي تظهر سماتها الأنثوية. وكلما اقتربا، زاد التنافر بين الجانبين الأنثويين، وربما يصبحان صديقين راعين ولكن لن يوجد شغف بينهما.

4 - 4. عندما تفرط المرأة في إظهار جانبها الذكوري وتكبت جانبها الأنثوي، فلن تكون جذابة للرجل الذي يظهر سماته الذكورية، وكلما اقتربا، زاد التنافر بين الجانبين الذكوريين، فقد يقدر ويحترم كفاءتها وانفصالها، وقد يتمكنان من العمل معاً في تناغم، ولكنه لن يشعر بالرغبة في دخول علاقة حميمة معها.

5 - 5. عندما يفرط الرجل في إظهار سماته الأنثوية ويكبت سماته الذكورية، سيكون جذاباً للمرأة التي تفرط في إظهار سماتها الذكورية وتكبت سماتها الأنثوية.

وكلما اقتربا أكثر، زاد ظهور جانبها الأنثوي، حيث يتسبب الحب بينهما في جعلها أكثر ضعفاً واعتمادية وتقبلاً، ومع تغير قطبيهما، ستفقد احترامها أو اهتمامها به، وعلى الرغم من أنها كانت منجذبة له في البداية، في ستفر منه إلا أنها النهاية.

6 - 6. عندما تفرط المرأة في إظهار سماتها الذكورية وتكبت سماتها الأنثوية، ستكون جذابة للرجل الذي يفرط في إظهار سماته الأنثوية ويكبت جانبه الذكوري،

وكلما اقتربا أكثر، زاد ظهور جانبها الأنثوي، حيث يتسبب الحب بينهما في جعلها أكثر ضعفاً واعتمادية وتقبلاً، ومع تغير قطبيهما، سيفقد اهتمامه الرومانسي بها.

نستخلص من تلك الأمثلة المختلفة أنه لكي يشعر الرجال والنساء بالانجذاب والتواصل، يجب أن يكون هناك تكافؤ في القطبية.

لكي يدوم الشغف، يجب أن تكون هناك

قطبية مناسبة بينهما.

عندما يعود الشريكان من العمل إلى المنزل، فمن المهم أن يعثرا على طرق لكي يعيد الرجل رفع معدلات هرمون التستوستيرون لديه لكي يبقى على اتصال بجانبه

الذكوري، ولكي تستعيد المرأة رفع معدلات هرمون الأستروجين لديها لتعود إلى جانبها الأنثوي.

إذا واصلت المرأة كبت جانبها الأنثوي، فسيشعر شريكها الرجل بميل تلقائي لإظهار سماته الأنثوية، وبدلاً من قضاء الوقت منعزلاً، قد يرغب في التحدث أو الشكوى أو المشاركة، ومع اقترابه من جانبه الأنثوي أكثر وزيادة رغبته في الحديث، ستحاول أن تزيح جانبها الذكوري بعض الشيء لتستمع لما يقول، الأمر الذي يزيد من الضغوط.

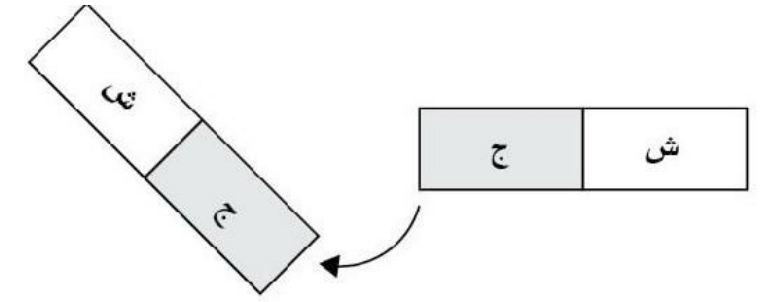
من أجل مساعدة المرأة على استعادة جانبها الأنثوي المتقبل والاعتماد، على الرجل بدلاً من مشاركتها مشاعره، أن يقضي بعض الوقت ليعود إلى طبيعته الذكورية، ثم ومن دون الحاجة لأن يُسمع لكي يشعر بالقرب منها، يمكنه أن يستمع لها.

عندما يستمع الرجل للمرأة، فإن هذا يساعدها على العودة إلى طبيعتها الأنثوية.

وعلى النقيض، عندما تفرط المرأة في إظهار جانبها الذكوري، قد لا تشعر بالحاجة للحديث أو المشاركة؛ لأنها تكبت جانبها الأنثوي، وعبر تعلم مشاركة مشاعرها

مع شريكها بطريقة تمكنه من الاستماع بسهولة، يمكنها أن تعود إلى طبيعتها الأنثوية مع دعم شريكها على العودة إلى طبيعته الذكورية. كما شهدنا من قبل، بالنسبة للكثير من النساء المعاصرات، لم يعد ذلك التحول من جانبها الذكوري، الذي يقوده هرمون التستوستيرون، إلى جانبها الأنثوي الذي يقوده هرمون الأستروجين، يحدث تلقائياً، فلقد أصبح سلوكاً يجب تعلمه، ولكن بمجرد تعلمه، سيصبح سلوكاً يساعد المرأة كثيراً على العثور على توازنها الداخلي. وبعد كبت مشاعرها طوال اليوم في العمل، تصبح مشاركة مشاعرها طريقة فعالة لتعيد التواصل مع جانبها الأنثوي. الحفاظ على القطبية في العلاقات الحميمة

في العلاقات الحميمة والملينة بالحب، عندما تهتم المرأة كثيراً بجانبها الذكوري، قد يدفع هذا الرجل إلى الاهتمام كثيراً بجانبه الأنثوي، الأمر الذي قد يجعله أكثر سلبية وحاجة وحساسية عاطفية وتطلباً، وبالمثل عندما يتهم الرجل كثيراً بجانبه الأنثوي قد يجعل المرأة تهتم كثيراً بجانبها الذكوري. تتضح هذه النتيجة بوضوح مع المغناطيس عندما تحاول أن تقرب بين قطبين شماليين أو جنوبيين معاً. سيتنافر القطبان الشماليان أو الجنوبيان عند تقريبيهما من بعضهما البعض، ولكن، إذا ضغطت في محاولة منك للتوصيل بين القطبين قد تتسبب في أن يستدير المغناطيس الآخر إلى القطب الآخر.



يوضح هذا الأمر كيف أن الرجال الذين يهتمون بجوانبهم الأنثوية قد يدفعون النساء إلى الاهتمام بجوانبهن الذكورية، أو النساء اللاتي يهتمن بجوانبهن الذكورية قد يدفعن الرجال إلى الاهتمام بجوانبهم الأنثوية.

الأمر الإيجابي أنه عندما تهتم المرأة بجانبها الأنثوي - عبر الحصول على الدعم من الرجل بطريقة ما - فإنها تدفعه نحو جانبه الذكوري. وبالمثل، الرجل الذي يهتم

بجانبه الذكوري يدعم المرأة لتعود إلى جانبها الأنثوي، وتظهر تلك النزعة بشكل خاص في العلاقات الحميمة؛ حيث يكون هناك دافع طبيعي أكبر للتواصل. في أغلب العلاقات في عصرنا الحالي، عندما تهتم المرأة أكثر بجانبها الذكوري، يصبح الرجل أكثر رغبة في التواصل، في حين تشعر المرأة بأنها منشغلة بالفعل،

وعندما يحاول الرجل التقرب منها، فإنها تدفعه أكثر نحو جانبه الأنثوي.

قد تحاول المرأة المنضمة في جانبها الذكوري في بعض الأحيان أن تتواصل مع الرجل عبر حمله على الانفتاح والتحدث عن مشاعره، وعندما يحدث هذا، سيُدفع

أكثر نحو جانبه الأنثوي وستظهر عليه في نهاية المطاف الأعراض الجانبية لاختلال توازنه الداخلي.

كلما زاد قربنا من شركائنا زاد تأثيرنا عليهم، وبعد فترة، ولكي نشعر بالمزيد من التوازن في داخلنا، إن كانت قطبية شريكنا تدفعنا نحو اختلال قطبيتنا، فقد نكبت

رغبتنا في التواصل. هذا ما يحدث عادة عندما يتوقف الأزواج عن قضاء وقت رومانسي معاً أو يفقدون الرغبة في أحدهما الآخر.

وبامتلاك هذه الأفكار، سيمكننا الآن أن ندرك بصورة أفضل السبب الذي يدفع رجل منغمس بالفعل في جانبه الأنثوي يعيش مع امرأة منفصلة تماماً عن جانبها الأنثوي، لأن يتحرك أكثر نحو جانبه الأنثوي عندما يعود لمنزله. مرة أخرى، أعيد تخيل مغناطيسين وتذكر أن القطبين المتشابهين من المستحيل أن يجذبا. وعلى

أحد الجانبين أن ينقلب إلى الجهة الأخرى، وإذا كانت المرأة منغمسة في جانبها الذكوري ويرغب الرجل في التواصل، فعليه أن يتحول إلى جانبه الأنثوي.

إذا كانت المرأة منغمسة في جانبها الذكوري ويرغب الرجل في التواصل، فعليه أن يتحول إلى جانبه الأنثوي.

المشكلة التي تتعلق بتلك النزعة التلقائية لتغيير الجوانب هي أنه إن واصلنا كبت جوانبنا الذكورية والأنثوية، سيقل انجذابنا نحو أحدهما الآخر وسيختل توازننا الهرموني، فعندما ينغمس الرجل كثيرًا في جانبه الأنثوي، تقل معدلات هرمون التستوستيرون لديه، وعندما تنغمس المرأة في جانبها الذكوري، تقل معدلات هرمون الأستروجين لديها. علاوة على هذا، كلما زادت رؤية المرأة للرجل على أنه مشكلة تحتاج إلى حل مثل المشكلات الأخرى التي تواجهها، زاد انغماسها في جانبها الذكوري. ونتيجة لهذا، يصر الرجل على مقاومة محاولتها لتغييره عبر الشكوى المستمرة، ومع مقاومته لها، تميل المرأة إلى المقاومة أيضًا، وتتفاقم المشكلة بينهما أكثر.

ما تقاومه في شريكك سيستمر.

عبر استيعاب كيفية استعادة التوازن داخل أنفسنا، ستمتلك القدرة على التخلي عن المقاومة، ونطبق بدلًا منها مهارات جديدة للتواصل لنخرج أفضل ما في شركائنا. إن هذه الفكرة جوهرية جدًا؛ لأنه عندما تكبت امرأة سمات الحب والتقبل الخاصة بجانبها الأنثوي وتنفصل عنها، تقل قدرتها على تقدير الرجل، وبالمثل عندما يكبت الرجل جانبه الذكوري، تقل قدرته أيضًا على تقدير شريكته على المدى الطويل، ويصبح في النهاية أكثر اهتمامًا بمشاعره من مشاعرها ويستشيط غضبه بسهولة أو يصبح كثير المطالب. وعندما ينغمس الرجل في جانبه الأنثوي، قد يعبر في بعض الأحيان عن المزيد من الحب والشغف والاهتمام، ولكن لا مفر من أن يشعر بالاستياء وبدون الحصول على الدعم من جانبه الذكوري المستقل، سيكون اعتماديًا جدًا وسيشعر بأنه يعطي أكثر مما يأخذ؛ ولكن إن عاد إلى جانبه الذكوري، ستقل اعتماديته وسيصبح قليل المطالب، وعبر ترك أحكامه خلفه، يمكنه أن يكون أقل انتقادًا وأن يصبح أكثر تفهمًا لما تحتاج إليه المرأة منه. انعكاس الأدوار خلال الزواج خلال محاضراتي، عندما كنت أشرح السلوكيات والتوجهات وردود الأفعال الذكورية الشائعة، كان هناك بعض من النساء يقلن إنه لا بد وأنهن من المريخ وليس من الزهرة؛ ولكن تلك الخبرات المعكوسة أصبحت أكثر شيوعًا اليوم أكثر مما كانت منذ 25 عامًا عندما نشرت كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة، لأن النساء الآن أصبحن يمتلكن حرية أكبر وتتوافر لهن فرص أكبر للتواصل مع جانبهن الذكوري وإظهاره، وتقول بعض من تلك النساء إن أزواجهن ربما يكونون من الزهرة. على سبيل المثال، أقول إن "النساء عادة ما يتحدثن أكثر من الرجال خلال العلاقات الحميمة"، وأن "الرجال يتحدثون أكثر من النساء في العمل"؛ ولكن لن يوافق جميع الرجال والنساء على تلك العبارات؛ لأن هذا ليس ما يحدث معهم. قد أقول إن الرجال ينزلون قليلًا ليقبلوا من الضغوط التي عليهم، إلا أن الكثير من الرجال المعاصرين لا يفعلون ذلك، أو ربما كانوا ينزلون من دون أن يلاحظوا ذلك، عبر ممارسة هواية أو القراءة أو الدعاء أو التأمل أو مشاهدة المباريات الرياضية.

لا تنطبق الاختلافات التقليدية على الكثير من الرجال والنساء في العصر الحالي والتي تظهر في علاقات توأم الدور.

ولكن لا يزال الرجال من الناحية البيولوجية الهرمونية - من المريخ، ولا تزال النساء - من الناحية البيولوجية الهرمونية - من الزهرة. وإن تعمقنا في الأمر أكثر لرأينا أنه عندما لا يدعم أولئك الرجال والنساء حاجاتهم البيولوجية الهرمونية الخاصة، تزداد ضغوطهم الداخلية، ويفقدون في النهاية انجذابهم نحو شركائهم ويخنفون الشغف من حياتهم. عندما تميل المرأة أكثر نحو جانبها الذكوري، يقل حديثها في المنزل عن حديثها في العمل، وهذا لأنه عندما تتحدث، سيقاطعها شريكها مقدمًا لها الحلول. ولكن إذا تحدثت أكثر عن مشاعرها مع شريكها في المنزل، وكان يستمع لها أكثر، فإن هذا سيحفز إفراز المزيد من هرمونات الأنوثة لديها مما سيقلل ضغوطها بصورة واضحة.

عندما تميل المرأة أكثر نحو جانبها الذكوري، يقل حديثها في المنزل عن حديثها في العمل.

وعندما يميل الرجل أكثر نحو جانبه الأنثوي، فإنه يميل إلى التحدث أكثر في العمل وفي المنزل، ويكون حديثه في العمل متعلقًا بمشاركة مشاعره أكثر من حل المشكلات، وفي المنزل سيظل يتحدث عن مشاعره ومشكلاته أكثر مما تفعل شريكته. إلا أن التحدث عن مشاعره في العمل والمنزل لن يخفف من ضغوطه، بل قد

ينفر منه زملاؤه وشريكته، وبإمكانه أن يقلل من ضغوطه بفاعلية عبر تقليل الحديث وزيادة الاستماع إلى شريكته.

يتحدث الرجال والنساء على حد سواء في العمل من أجل حل المشكلات (إظهار الجانب الذكوري)، وفي المنزل من أجل التواصل والحميمية (إظهار الجانب الأنثوي).

فإذا أظهرت المرأة المزيد من جانبها الذكوري، فستتحدث بشكل أقل في المنزل؛ ولكن لا يعني هذا الأمر أنها لا تمتلك جانبًا أنثويًا قد يستفيد كثيرًا من تعلم التحدث

عن المشاعر أكثر في المنزل؛ لأن جسدها لا يزال من الزهرة. وبالمثل، عندما يظهر رجل المزيد من جانبه الأنثوي، فسيتحدث في المنزل أكثر؛ ولكن هذا لا يعني أنه لا

يملك جانبًا ذكوريًا سيستفيد كثيرًا من تعلم التحدث بصورة أقل والاستماع بصورة أكبر؛ لأن جسده لا يزال من المريخ.

بالنسبة للمرأة، يعتبر التحدث عن مشاعرها من بين أقوى الطرق للعودة إلى جانبها الأنثوي، وإعادة رفع معدلات هرمونات الأنوثة التي تقلل من ضغوطها. بالنسبة للرجل، من بين أفضل الطرق بالنسبة له للتغلب على الضغوط أن يتوقف عن التحدث، ويحصل على بعض الوقت للعزلة ليدع جسده يفرز هرمونات الذكورة التي تخفف من ضغوطه.

عندما يظهر الرجل سماته الأنثوية، سيبدأ بالتحدث

بصورة أكبر ويشعر بالمزيد من الضغوط.

عندما نعمل أمرًا ما يخل بتوازننا، يصبح من السهل أن ندع الزخم يخل بتوازننا أكثر، ولكي نستعيد هذا التوازن، يتطلب الأمر أن ندرك أن توازننا قد اختل وأن نعرف كيفية استعادته.

بالنسبة للرجال، قد يكون التوقف عن الإفراط في الحديث مشابهًا للإقلاع عن إدمان شيء ما؛ حيث إن الأمر صعب مثلما يكون تناول قطعة واحدة فقط من رقائق البطاطس والكعك صعبًا، وقد يمر المرء في بعض الأحيان بأعراض الانسحاب. وبالمثل، من الصعب بالنسبة للمرأة التي تعمل كثيرًا أن تتوقف لتعلم كيفية

الاسترخاء، وسيتطلب الأمر منها قوة إرادة وحكمة، ومن دون هذه الفكرة، لن تتمكن المرأة من الشعور بالحب الكامل في قلبها.

لم لا يمكنني الوقوع في الحب؟

عندما تظهر النساء الكثير من جانبهن الذكوري، قد يتساعن عن سبب عدم قدرتهن على الوقوع في الحب أو شعورها بالانجذاب نحو الرجال.

تبلغ "ستيفاني" من العمر أربعين عامًا وقد التقت بالكثير من الرجال، ولكنها لم تعجب بأي منهم؛ فقد كانت نوعية الرجال الذين ينجذبون إليها لا يناسبونها على الإطلاق.

قالت: "لا أعلم لماذا، ولكنني لا أشعر بالحماسة أو الانجذاب للرجال الذين التقيتهم. إننا نقضى وقتًا لطيفًا، ولكن لا أحد منهم يشعر بأنه مميز، فلا يبدو أي ساعثر على الرجل الذي يناسبني".

إن "ستيفاني" ليست الوحيدة، فالنساء عادة ما يسألن: "أين قد أعثر على توأم روحي".

إجابتي هي: "لا شك في أنه ينتظرك في مكان ما؛ ولكن لكي تعثري عليه أو يعثر عليك، عليك التوقف عن التساؤل عن مكان وجوده. السؤال الصحيح ليس: أين توأم روحي؟، بل: كيف يمكنني أن ألتقي الرجل الذي يناسبني؟".

السؤال الصحيح ليس: "أين توأم روحي؟"، بل: "كيف

يمكنني أن ألتقي الرجل الذي يناسبني؟".

إذا لم تتمكن المرأة بجانبها الأنثوي متوازنًا مع جانبها الذكوري، لن تنجذب إلى الرجل المناسب أو ينجذب لها الرجل الذي يناسبها، وإذا انخرقت كثيرًا نحو جانبها

الذكوري، فسوف ينجذب لها الرجال الذين انخرقوا كثيرًا نحو جانبهم الأنثوي، والذين "يحتاجون إليها" لترعاهم بدلًا من أن يرغبوا في رعايتها.

وعلى النقيض، قد تنجذب تلك المرأة إلى الرجال الذين يتمسكون كثيرًا بجانبهم الذكوري ويكتبون جانبهم الأنثوي، وقد تتصادم سماتهم الذكورية القوية مع سماتهم الذكورية وتدفعها نحو جانبها الأنثوي، وعلى الرغم من أن الرجل الذكوري قد يجعلها "تشعر وكأنها امرأة"؛ لأنه يكبت جانبه الأنثوي بإفراط، إلا أنه يميل إلى السيطرة ولن يكون مستعدًا للتعاون أو التهاون، ولن يدعم حاجاتها للتعبير عن جانبها الذكوري المستقل وسيطلب منها أن تعتمد عليه وأن تطيع رغباته.

يعتبر تعلم تحقيق التوازن بين جانبينا الذكوري والأنثوي في العلاقة هو الخطوة الأولى نحو اجتذاب الشخص المناسب، ويتعلق الأمر "بالكيفية" عندما نصل إلى العلاقات الناجحة.

لا تنطبق تلك الفكرة على النساء فقط، بل على الرجال أيضًا، وإن لم يتعلم الرجل كيفية الحفاظ على توازنه الهرموني في العلاقة، حتى وإن كان يشعر بانجذاب شديد نحو المرأة في البداية، سرعان ما سيختفي هذا الانجذاب.

عندما يميل الرجل بإفراط نحو جانبه الأنثوي، فسينجذب نحو النساء اللاتي يملن بإفراط نحو جانبيه الذكوري؛ ولأنه يميل بشدة نحو جانبه الأنثوي، سيتعامل في البداية بطريقة رومانسية وسيكون كريمًا جدًا. ولكن في نهاية المطاف، سيحتاج إلى الانسحاب والعودة إلى جانبه الذكوري؛ وإن لم ينسحب عندما يحتاج إلى

الانسحاب، فسيصبح اعتماديًا ومتطلبًا وناقداً بإفراط.

عادة لا يواجه الرجال الذين يميلون بشدة نحو جانبهم الذكوري مشكلة في بدء العلاقات، ولكنهم يواجهون صعوبة في الالتزام بالعلاقة لأنهم لا يستطيعون الحفاظ على جذوة الشغف مشتتة في داخلهم، وعندما يختفي الانجذاب، يتجاهلون المرأة ويمضون قدمًا. وسوف تساعدهم الأفكار المقدمة في هذا الكتاب على فهم حاجات المرأة المعاصرة، وبالتالي يمكنهم الحفاظ على الشغف بنجاح، وعندما يتعلمون كيفية دعم الجانب الأنثوي في شريكاتهم، فمن شأن تقديرهن أن يعيد الشغف في داخلهم.

ينطبق الأمر ذاته على النساء اللاتي يملن بشدة نحو جانبهن الأنثوي، إلا أن هذا النوع لم يعد منتشرًا في عصرنا الحالي، فمع وجود تفهم أكبر من قبل الرجال، يمكن لتلك النساء أن يستعدن توازنهن الهرموني، وأن يحصلن على الحب والدعم اللذين يحتجن إليهما لينمو حبهن.

تحقيق التوازن ليس بالأمر السهل

في العصر الحالي، أصبح الرجال والنساء قادرين على التواصل والتعبير بصورة أفضل عن جوانبهم الذكورية والأنثوية، حيث أصبح من السهل على النساء أن يملن إلى جانبهن الذكوري، ومن السهل على الرجال أن يميلوا نحو جانبهم الأنثوي، ونتيجة لهذا يفقدون الانجذاب نحو بعضهم البعض. ومن دون تلك الفكرة المتعمقة، كل من الرجال والنساء لن يمتلكوا أية فكرة عن سبب ابتعادهم عن بعضهم البعض، وحتى مع وجود تلك الفكرة، لا يزال الأمر صعبًا.

"مارثا" و"توم" يعتبران مثالًا على الأزواج الذين عندما حضروا إلى محاضرتي عن العلاقات في عطلة نهاية الأسبوع، قد تخطوا فكرة المريخ والزهرة ولكنهم لم

يملكوا بعد الأفكار والمهارات التي تمكنهم من تلبية حاجاتهم. ف "مارثا" تعمل مديرة تنفيذية لإحدى شركات صناعة الملابس وهي شركة دولية كبرى. ومثل الكثير

من النساء في العصر الحالي، تقضي يومها بالكامل مستخدمة جانبها الذكوري، وعلى الرغم من أنها ناجحة ماديًا، فإنها تواجه صعوبة في الاسترخاء في المنزل

والاستمتاع بحياتها وعلاقتها، وأصبحت تعتمد على مضادات الاكتئاب والعقاقير المنومة لتتمكن من النوم في الليل.

وخلال الاستشارة، قالت "مارثا": "بعد أن استمعت لك، أشعر بأني من المريخ. فأنت تقول إن النساء هن من يتحدثن أكثر من الرجال في العلاقات؛ ولكن عندما أعود للمنزل، أجد لدي الكثير لأفعله، ولا يتوافر لي الوقت للتحدث عن مشاعري، ولا أرغب في ذلك".

في هذا المثال، "مارثا"، مثل الكثير من النساء في العصر الحالي، تستخدم جانبها الذكوري كثيرًا في المنزل، وهذا لا يعمل على زيادة ضغوطها فحسب، بل يجعلها

أيضًا أقل جاذبية وانجذابًا نحو شريكها. إنها بحاجة لاستعادة توازنها عبر تحديد جانبها الأنثوي وإظهاره؛ حيث سيعمل هذا الأمر على الاستثارة الفعالة لهرمونات الأنثوية ويساعد على استعادة الشغف في زيجتها، وكذلك تقلل من الهرمونات التي تزيد من الضغوط والتي تجعلها مستيقظة في أثناء الليل.

إن المشكلة تكمن في أنها لا تشعر بأنه من الطبيعي بالنسبة لها أن تتحدث عن مشاعرها وأن تبدو ضعيفة، فطوال حياتها ظلت فخورة بكونها حازمة وواثقة ومستقلة. فبالنسبة لها، تعتبر المشاعر أو الحاجة للمساعدة من مظاهر الضعف.

عندما تظهر "مارثا" جانبها الذكوري، ترغب في الانفصال عن مشاعرها وإنجاز الأمور، ولكي تفعل عكس ما ترغب في فعله وتفعل ما تحتاج إلى فعله حتى تشعر

على التوازن، يتطلب الأمر الكثير من قوة الإرادة. وكما هي الحال مع أية مهارة، يتطلب الأمر ممارسة؛ لأنها لن تشعر بأنها في حال أفضل على الفور.

إن زوجها، "توم"، يعمل وكيلاً عقاريًا، ووظيفته لا يكتر عليها الطلب وليست مجزية ماديًا مثل وظيفة "مارثا". ونتيجة لهذا، فإنه يعمل بدوام جزئي حتى يمكنه جدولة عمله من توفير الوقت الكافي لرعاية الأسرة والاضطلاع بمسئوليات المنزل.

عندما تعود "مارثا" للمنزل، لا يطيق "توم" صبرًا ليدخل إلى منزله عبر قضاء الوقت مع أصدقائه في لعب كرة السلة أو الذهاب إلى السينما. وعلى النقيض من بعض الرجال الذين يمتلكون المزيد من السمات الأنثوية، يعلم حاجاته جيدًا ويمكنه أن يعود بسهولة إلى جانبه الذكوري.

إلا أن "مارثا" مستاءة من أنه لا يرغب في قضاء المزيد من الوقت معها عندما تعود للمنزل، وكما قالت في أثناء الجلسة: "أنا مستاءة لأنني العائل الأكبر للمنزل،

ولكن عندما أعود للمنزل، يخرج هو من المنزل ليستمتع بوقته".

ويرد "توم" قائلًا: "لقد قضيت اليوم بأكمله في التسوق والتنظيف وتوصيل الأطفال إلى كل مكان، وأنت غائبة طوال اليوم. وعندما تعودين للمنزل، لا تقدرين كل ما أفعله، فأنا بحاجة لبعض الوقت من أجل نفسي".

ترداد حاجة "توم" للابتعاد أكثر لأنه - مثل الكثير من الرجال الذين يجنون مالا أقل من شريكاتهم ويراعون المنزل - لا يشعر بأنها تقدر جهوده. فعندما تعود للمنزل، تركز على بقية الأمور التي يجب عليها القيام بها بدلًا من التركيز على ما فعله هو. وعندما تعود "مارثا" للمنزل، لا تعود إلى جانبها الأنثوي؛ لذا لا

يمكنها إظهار قدراتها الأنثوية على التقدير والإطراء والاحتفاء بجهود "توم".

عندما تكون النساء عائلات للأسرة،

لا يشعر الرجال بأنهم مقدرون على ما

يفعلونه في المنزل.

في هذا المثال يمكن أن يدعم "توم" زوجته، ويقلل من ضغوطها عبر فعل العكس تمامًا مما ترغب في فعله، وبدلاً من الدخول مباشرة في عزلته، يمكنه أن يقضي

بعض الوقت في دعم زوجته لتعود إلى جانبها الأنثوي، وعبر تذكر أن الرجال والنساء مختلفون ومن ثم إدراك حاجتنا الهرمونية المختلفة لدعم تلك الاختلافات،

يمكننا أن نحافظ بصورة أفضل على مشاعر الجاذبية بيننا.

الرجال لا يزالون من المريخ والنساء

لا يزالن من الزهرة

مع تحول الرجال والنساء من امتلاك أدوار منفصلة ومختلفة إلى المشاركة المفاجئة للدور نفسه، تصبح الاختلافات بيننا أكثر ضبابية؛ حيث لم تعد النمطية القديمة عما يبرع فيه الرجال والنساء أو يهتمون به صحيحة. إن بعض النساء بارعات في الرياضيات وبعض الرجال سينون فيها، وبعض الرجال يحبون الأوبرا

والأزياء وبعض النساء يهتمن بالصيد والرياضة.

لقد تطورت أنماطنا في العصر الحالي؛ لأن أدوارنا التقليدية كبتت السمات الأنثوية للرجل والسمات الذكورية للمرأة، فعبّر تخطي أدوارنا الذكورية والأنثوية التقليدية، يمكننا أن نتواصل بسهولة أكبر مع جانبينا الذكوري والأنثوي، فقد أصبح كل رجل (سواءً كان مدرّكاً للأمر أو لا) أكثر تواصلًا في الوقت الحالي مع جانبه الأنثوي، وأصبحت كل امرأة أكثر تواصلًا مع جانبها الذكوري. ومع هذا التغير، أصبحت الاختلافات بين الجنسين ضبابية.

ولكن - حتى مع تلك الحرية الجديدة للتعبير عن جميع جوانب شخصيتك - سيظل الرجل الذي يُظهر سماته الأنثوية رجلاً يختلف كثيرًا عن المرأة التي تُظهر جانبها الأنثوي، وستظل المرأة التي تُظهر جانبها الذكوري امرأة تختلف كثيرًا عن الرجل الذي يُظهر جانبه الذكوري، فنحن لا نزال مختلفين لأننا لسنا متشابهين

بيولوجيًا.

الرجل الذي يُظهر سماته الأنثوية يختلف كثيرًا عن المرأة التي تُظهر جانبها الأنثوي.

عندما ننسى تلك الاختلافات، والأمر الذي من السهل أن يحدث بسبب ضبابية الحدود الفاصلة بين تلك الاختلافات، يصبح من الصعب التمييز بين حاجتنا الفريدة والمختلفة للدعم، ونتيجة لهذا لا يحصل الرجال أو النساء على الدعم العاطفي الفريد الذي يحتاجون إليه. ومع زيادة أعداد النساء اللاتي يظهرن جانبهن الذكوري، يمكن لهرمونات الذكورة التي تفرزها أجسادهن أن تثبط هرموناتهن الأنثوية، وتقتل الشغف أيضًا في أنفسهن.

عبر التقبل أولاً أن الرجال والنساء مختلفون بيولوجيًا، يمكننا أن نبدأ باستيعاب طرق جديدة لدعم النساء على الاستمرار في التواصل مع جانبهن الأنثوي مع التعبير أيضًا عن المزيد من سماتهن الذكورية، وبالمثل يمكننا تعلم طرق جديدة لدعم الرجال على الاستمرار والتواصل مع جانبهم الذكوري مع إظهار المزيد من

سمات الحب والمراعاة والتعاون من جانبهم الأنثوي، وقد يكون من الصعب أن يظلوا على تواصل مع جانبهم الذكوري بصورة كاملة. إن دعم اختلافاتنا الهرمونية

هو أساس الحفاظ على الجاذبية، إلا أن الخطوة الأولى لتحقيق ذلك عبر إدراك وتقبل أن الرجال والنساء مختلفون في الكثير من السمات.

لذا لا تتسبب عدم قدرتنا على الحفاظ على توازننا الهرموني المختلف والفريد في علاقاتنا في قتل الشغف فحسب، بل يمنع الأزواج أيضًا عن تنمية الحب بينهما،

الأمر الذي يتسبب في زيادة الشعور بخيبة الأمل وعدم الرضا عن حياتنا كما يعظم من التحديات التي تواجه الرجال والنساء في هذا العالم سريع التغير. بالنسبة لكل من المشكلات التالية، هناك الكثير من العوامل المؤثرة، إلا أن تلك المشكلات الخارجية في المجتمع عبارة عن انعكاس للتحديات الفريدة والمختلفة التي

تواجه الرجال والنساء، فلقد تخلينا عن أدوارنا التقليدية، ولكننا لم نمتلك إدراكًا جديدًا لحاجات الرجال والنساء المختلفة للعثور على التوازن - ومن ثم تتسع الفجوة بين مشكلاتنا.

1 - 1. عدد الرجال الذين ينتهي بهم المطاف في السجن يزيد على عدد النساء بنسبة 90% ، ويموت من الرجال في الحوادث عدد أكبر من النساء، وبفضل هرمون

التستوستيرون، يقدم الرجال على المخاطر أكثر من النساء؛ حيث يمنح هذا الهرمون الرجال سرعة استجابة أكبر من النساء، وعلى الرغم من أن هذا يعني أنهم

قادرون على التصرف من دون تفكير أو شعور، تزداد احتمالية أن يتصرفوا من دون أي حساب للعواقب.

2 - 2. عدد الرجال الذين ينتحرون يزيد على عدد النساء بأربعة أضعاف، في حين أن عدد النساء اللاتي يحاولن الانتحار يزيد على عدد الرجال بضعفين . من المحتمل أن تتحدث النساء أكثر عن الرغبة في الانتحار، في حين ينفذ الرجال الانتحار من دون حديث، وبفضل هرمون الأستروجين، ترغب النساء في التحدث عندما

يكن تحت ضغط أكثر من الرجال، وبفضل هرمون التستوستيرون، يقدم الرجال على أفعال فورية عندما تكون الحياة مؤلمة. فبدلاً من البحث عن العلاج للتخلص من الضغوط، ينهي الرجال حياتهم؛ فنسبة 90% ممن يبحثون عن الاستشارة العلاجية من النساء.

3 - 3. يرغب المزيد من النساء في الطلاق، في حين يدمن المزيد من الرجال الأفلام الخليعة عبر الإنترنت، وبفضل هرمون الأستروجين، تهتم النساء أكثر بالعلاقات،

وتوقعاتهن الجديدة من العلاقات الشخصية تصيبهن بخيبة الأمل، وهو الأمر الذي يؤدي بعد ذلك إلى الطلاق. وبفضل هرمون التستوستيرون، يصبح الرجال أكثر عرضة لممارسة العلاقات الحميمة ليخفوا آلامهم بسبب عدم تلبية حاجاتهم الجديدة لزيادة الحميمية الجسدية والشغف الدائم.

4 - 4. يدمن عدد أكبر من الرجال الكحوليات والمخدرات، في حين يتعاطى عدد أكبر من النساء مضادات الاكتئاب والحبوب المنومة، فبفضل كونهم أكثر استقلالاً،

يلجأ عدد أكبر من الرجال لعلاج آلامهم بأنفسهم عبر شرب الكثير من الكحوليات أو إدمان المخدرات، في حين يسعى عدد أكبر من النساء للمساعدة الطبية والعقاقير التي يصفها الأطباء لكبت آلامهم أو الفرار منها.

5 - 5. يتخرج في المدارس الثانوية أو الكليات من الرجال نصف عدد النساء، ويكتشف عدد أكبر من خريجات الجامعات أنهن لا يستطعن العثور على شريك للحياة أو لا يرغبن في ذلك؛ ولأن الرجال والنساء مختلفون تمامًا، عندما لا يتمكن الأطفال في الأسر التي فككها الطلاق من رؤية آبائهم، تميل الفتيات إلى أن تكن

مستقلات لأنهن لم يشهدن تجربة الاعتماد على رجل، في حين يفقد الصبية دافعهم للعمل بكد لإعالة الأسرة؛ لأنهم لم يروا قدوة لهم في صورة رجل يتمكن من إسعاد زوجته، وبفضل هرمون التستوستيرون، يُدفع الرجال للعمل من منطلق فكرة أنهم قادرون على إحداث فارق، ومن دون رؤية أب واثق يُسعد والدتهم ويعول أسرته، يقل دافع الصبية لفعل ما يتطلبه الأمر للنجاح، بما فيه من عدم الرغبة في استكمال دراستهم.

6 - 6. تزداد احتمالية حصول النساء على إجازات مرضية عن الرجال بمقدار الضعف، في حين تزداد احتمالية أن يدمن الرجال على العمل؛ فبسبب أن أغلب بنينات العمل تحفز إفراز التستوستيرون، تعود النساء للمنزل بالمزيد من الضغوط، الأمر الذي يزيد من احتمالية إصابتهن بالمرض، أما الرجال فأكثر عرضة للإفراط

في العمل، خاصة إن لم يشعروا بأنهم ناجحون في حياتهم الشخصية، وهذا لأن النسب العالية التي تُفرز من هرمون التستوستيرون الناتجة عن العمل لساعات أطول تقلل من ضغوطهم على المدى القصير.

بالنظر إلى تلك الاختلافات الظاهرة، كما ظهرت في الإحصائيات القومية، تجد أنها لا تؤثر كثيرًا على علاقاتنا الشخصية؛ ولكنها تؤكد على مدى اختلاف تحدياتنا ونقاط ضعفنا، فعبر تعليم الرجال والنساء الحصول على الدعم الفريد الذي يحتاجون إليه، يمكن حل تلك المشكلات في النهاية. وفي نهاية المطاف، يجب أن تتبع جميع الحلول من الحب، ومع تعلم الأزواج كيفية الحفاظ على الحب والشغف اللذين يشعرون بهما في المنزل، سيتمكنون معًا من التغلب على تلك التحديات المتعلقة بكل من الجنسين.

من دون الفهم الجديد لكيفية دعم اختلافاتنا في علاقاتنا الشخصية، لن يمكننا أن نقاوم المد المتزايد من المشكلات الاجتماعية العالمية، ومع تخطي المزيد من الرجال والنساء للأدوار التقليدية للمريخ والزهرة من خلال التواصل مع جانبهم الذكوري والأنثوي، يصبح من المهم أن نتذكر أننا مختلفون، وأنا نحتاج إلى أنواع مختلفة من الدعم.

مع تخطي المزيد من الرجال والنساء للأدوار

التقليدية للمريخ والزهرة، يصبح من المهم أن نتذكر

أن الرجال والنساء مختلفون.

لو كان الرجال والنساء متشابهين، وكانت هناك حرية أكبر للنساء ليتصرفن مثل الرجال، وكان الرجال يظهر جانبهم الأنثوي، لأصبح من المنطقي أن نتوقع أن

تقل التحديات العالمية التي تواجه الرجال والنساء والتي ذكرناها في القائمة السابقة؛ ولكنها زادت في الحقيقة.

المفارقة النرويجية

تفخر دولة النرويج - وهي واحدة من أغنى دول العالم وأكثرها امتلاكًا لاحتياطي البترول بالنسبة لعدد السكان - بوجود مساواة بين الجنسين فيها أكثر من أية دولة أخرى في العالم، إلا أن الأزواج هناك يشكون من فقدان الشغف أيضًا، وأصبح الطلاق شائعًا وعزف عدد أكبر من العزاب عن الزواج، وأصبح من المتوقع من

الرجال والنساء في العمل والمنزل أن يقوموا بنفس الأدوار وأن يتصرفوا بطريقة تميز بين سمات الجنسين، وأصبح من الخطأ ثقافيًا أن تقول إن الرجال والنساء

مختلفون، عدا في السمات الجسدية الظاهرية.

وصعب هذا من عرض فكرة المريخ والزهرة في النرويج؛ فعندما أجريت لقاء على شاشات تليفزيونهم القومي مع رئيس الوزراء، تناقشنا حول فكرة العزلة وأن

الرجال - على النقيض من النساء - يحتاجون إلى قضاء بعض الوقت بمفردهم لاستعادة توازن هرمون التستوستيرون، ولكنه رفض الإقرار بأنه يقضي بعضًا من

وقت العزلة أو أن الرجال والنساء مختلفون، وأعتقد أن تلك الفكرة فكرة قديمة متحاملة على أحد الجنسين.

أوضحت له بأنه يأخذ كلبه في نزهة لعشرين أو ثلاثين دقيقة في نهاية يوم عمله قبل أن يلحق بزوجه وأسرته على العشاء. هذا كان وقت عزله، وفي أثناء هذا

الوقت، كان يفرز هرمونات الذكورة المضادة للتوتر، وبالتالي، عندما يعود للمنزل يمكنه أن يصبح أكثر استرخاءً وحضورًا من أجل أسرته؛ ولكن قطع التلفاز هذا

المثال من البرنامج عند عرضه.

إذا كان الرجال والنساء متشابهين، فقد تعتقد أنه، في النرويج حيث توجد البيئة الملائمة للمساواة بين الجنسين وبالتالي توافر المزيد من الخيارات، سيوجد عدد

متساو من الرجال والنساء في جميع المجالات. ولكن هذا ليس صحيحًا، والمذهل في الأمر أنه في دولة النرويج حيث يعتقد الخبراء أن الرجال والنساء متماثلون وأنه

يجب أن يكون هناك تمثيل متساوٍ بين الجنسين في الوظائف الحكومية، تختار المزيد من النساء في القطاع الخاص الوظائف التي تناسب النساء أكثر ويختار الرجال

الوظائف التي تناسب الرجال أكثر.

على سبيل المثال، لا تزال النساء يهيمنن على مهن الرعاية مثل دور الحضانة والتدريس في المدارس الثانوية والتنظيف والتمريض، في حين لا يزال الرجال يعملون في

أعمال البناء والتشييد وقيادة السيارات والأعمال الحرفية والهندسة.

في النرويج، حيث توجد المساواة الأكبر بين الجنسين،

لا تزال النساء يعملن في وظائف النساء التقليدية

والرجال يعملون في وظائف الرجال التقليدية.

لقد أطلقنا على هذا الأمر اسم المفارقة النرويجية، فمع زيادة الحرية الاجتماعية والاقتصادية لاختيار العمل المفضل من دون وجود قيود علاقات توأم الدور، اختارت المزيد من النساء الوظائف النسائية واختار المزيد من الرجال الوظائف الذكورية، ويحدث التحول ذاته ببطء في أمريكا، مع تزايد عدد النساء على الرجال في

مجالات النشر والتدريس والخدمات الطبية، وهي الوظائف التي تتطلب التواصل والتعليم ورعاية المرضى.

قد يتساءل المرء عن سبب عدم اختيار النساء على وجه الخصوص - رغم توافر حرية اختيار الوظائف النسائية أو الذكورية - وظائف الرجال التقليدية وعدم اختيار

الرجال وظائف النساء التقليدية.

قارن الأمر مع الهند، حيث يتوقع من الرجال والنساء أن يقوموا بأدوارهم التقليدية في المنزل، وظلت النساء حتى وقت قريب ممنوعات من الانضمام لقوة العمالة المؤلفة من الرجال، وهناك نرى أمرًا مختلفًا تمامًا؛ حيث تتوق النساء للعمل في وظائف الرجال، وطبقًا لتوافر الفرص للعمل في وظائف الرجال، اغتتمت

النساء الفرصة للتحرك من كبت جانبهن الذكوري.

في الهند، ومع توافر المزيد من الحرية، أصبح الكثير من

النساء يظهرن جانبهن الذكوري.

في الهند على سبيل المثال، ثلث عدد المهندسين من النساء، وفي النرويج، تبلغ النسبة 20% تقريبًا، رغم الجهود الحكومية الكبيرة لزيادتها، وفي الهند 52% من

معلمي المرحلة الابتدائية من الرجال، وفي النرويج تبلغ تلك النسبة 25%، لماذا؟

مع زيادة حرية اختيار الوظائف، لم تختار النساء

وظائف النساء التقليدية ويختار الرجال وظائف

الرجال التقليدية؟

الإجابة هنا هي التوازن، فلا تمتلك النساء في النرويج الفرصة لإظهار جانبهن الأنثوي في المنزل، كما لا يمتلك الرجال الفرصة لإظهار جانبهم الذكوري؛ ولأنهم لا

يتقبلون اختلافاتهم في المنزل، تختار النساء وظائف النساء التقليدية ويختار الرجال وظائف الرجال التقليدية ليحققوا بعض التوازن في حياتهم، وإن لم تتمكن النساء من إظهار جانبهن الأنثوي في المنزل، فسيمكنهن فعل هذا في العمل على الأقل، وينطبق الأمر ذاته على الرجال وإظهار جانبهم الذكوري.

في الهند العكس صحيح؛ حيث لا تمتلك النساء الفرصة لإظهار جانبهن الذكوري في المنزل؛ لذا يختارن وظائف الرجال التقليدية، وبالمثل، يعمل الكثير من الرجال

في وظائف النساء، عادة على العكس من رغبة قادة الحكومة، ففي ولاية هندية واحدة على الأقل، رفض الرجال المتقدمون للعمل في التمريض؛ لأن المسؤولين

شعروا بأن هناك عددًا كبيرًا من الرجال الذين يرغبون في العمل في هذا المجال. وهكذا أظهر كلا المثاليين السابقين السبب، بعد تخطينا لأدوارنا التقليدية، في أنه يجب علينا تعلم كيفية تقدير الاختلافات بيننا. وتعتبر النرويج والسويد من أكثر الدول تقدمًا في العالم فيما يتعلق بالمساواة بين النساء والرجال، ويمكننا تعلم الكثير من نقاط قوتها وضعفها، ففي هاتين الدولتين، على الرغم من حرية الرجال والنساء لاختيار وظائف الرجال والنساء التقليدية، فإنه من المتوقع منهم أن يتصرفوا بالطريقة ذاتها في المنزل. يجب أن

يكون كل شيء "متساويًا". ويجب أن يشاركوا بالتساوي في جميع الأنشطة كما لو أن الاختلافات بين الجنسين ليست موجودة. ولكن في حين أن الرجال أكثر استعدادًا لإظهار جانبهم الأنثوي عبر أن يصبحوا أكثر اهتمامًا في المنزل، إلا أنهم يفتقدون الإدراك والدعم الثقافي أو الإذن للحصول على الدعم الذي يحتاجون إليه ليعيدوا توازن هرموناتهم الذكورية أولاً بعد انتهاء يوم العمل. وبالمثل، تفخر النساء بأنهن يعملن ويسهمن في إعالة الأسرة مادياً،

ولكنهن لا يمتلكن الإدراك أو الدعم الثقافي أو الإذن للحصول على الدعم الذي يحتجن إليه ليعدن إلى جانبهن الأنثوي.

المساواة بين الجنسين

لا تعني إغفال الفوارق بينهما

إن نوعية المساواة بين الجنسين التي يروج لها في كل من النرويج والسويد هي في الحقيقة عبارة عن إغفال الفوارق بينهما. ففي المنزل، تسبب المساواة للرجال كبتًا

لجانبهم الذكوري وللنساء كبتًا لجانبهن الأنثوي.

لا يعد هذا الإنكار لوجود اختلافات بين الجنسين مساواة؛ فالمساواة لا تعني التماثل، بل تعني احترام اختلافاتنا بالتساوي وتقبلها بمنظور إيجابي، فجميع البشر مختلفون، ويمتلك كل منا مزيًا فريدًا من السمات الذكورية والأنثوية، وتوقع أن الجميع سيرفون إلى معيار واحد مناقض تمامًا للاحترام.

إن تمسكنا بوجهة النظر القائلة إنه يجب أن نكون جميعًا متماثلين، فلن نشعر بالتعاطف مع نقاط ضعفنا وحاجاتنا المختلفة، كما لن يمكننا أن نقدر جهود بعضنا البعض عندما نبذل أقصى ما في وسعنا، ولن نتحقق المساواة الحقيقية بين الجنسين إلا إذا تعلمنا كيفية فهم وتقبل وتقدير واحترام اختلافاتنا الفريدة من نوعها، وبهذه الفكرة، سيتضح تمامًا أن إغفال الفوارق بين الجنسين يتفوق على المساواة بينهما.

إن الاعتقاد أن الرجال والنساء متماثلون ليس زائفًا وضارًا بالعلاقات فحسب، بل يزيد من صعوبة علاقاتنا الرومانسية. من منطلق خبرتي في تعليم الاختلافات بين الجنسين في النرويج والسويد على مدار الأعوام الثلاثين الماضية، يقتل الاعتقاد أن الرجال والنساء متماثلو الشغف بينهما، ويصبح الرجال والنساء مثل رفاق

السكن من دون أية مشاعر رومانسية مشتركة، وتعد نسب الطلاق في كل من النرويج (44%) والسويد (47%) من بين أعلى نسب الطلاق في العالم.

إغفال الفوارق بين الجنسين يهدم المساواة بينهما.

عبر إنكار الاختلافات الطبيعية بينهما، نفقد التواصل مع مشاعرنا الرومانسية بالتوافق والجاذبية، فالتوافق ليس أمرًا "نكتشفه" أو نختاره. لا يمكنك أن تقر الانجذاب إلى شخص ما، بل إنها ردود فعل هرمونية آلية تنشأ استجابة لمستويات تكميلية مختلفة من الهرمونات الذكورية والأنثوية إلى جانب الاختلافات التكميلية في جيناتنا، والتي تظهر في صورة هرمونات تنشأ عن طريق الشم أو اللمس.

التوافق المادي عبارة عن ردود فعل

هرمونية آلية تنشأ استجابة لمستويات

تكميلية مختلفة من الهرمونات الذكورية والأنثوية.

لن يمكننا الحفاظ على مشاعر الانجذاب أو التوافق المادي في حالة إذا ما كان المجتمع يريد أن نكبت سماتنا الذكورية والأنثوية الأصيلة، ففي الأساس، عندما تنخفض معدلات التستوستيرون لدى الرجال لأنهم يكبتون جانبهم الذكوري أو يفرزون الكثير من الأستروجين لأنهم يفرطون في إظهار جانبهم الأنثوي، يقل انجذاب النساء لهم، وبالمثل عندما تكبت المرأة جانبها الأنثوي وتفرط في إظهار جانبها الذكوري في العلاقة، يفقد الرجل بمرور الوقت مشاعر الانجذاب لها والاهتمام بها. ومن الشائع بين الأزواج أن يفقدوا شغفهم وانجذابهم العاطفي لبعضهم البعض؛ لأنهم يكبتون سماتهم الذكورية والأنثوية الأصيلة، الأمر الذي يثبط إفراز هرموناتهم الذكورية والأنثوية.

عندما ننكر اختلافاتنا الطبيعية، نفقد التواصل

مع مشاعرنا الآلية بالتوافق والانجذاب.

في علاقات توأم الدور التقليدية، عندما كان الشغف يُفقد، كان هذا يحدث لأسباب مختلفة؛ فعندما كان على النساء أن يكبتن جانبهن الذكوري وكان على الرجال أن يكبتوا جانبهم الأنثوي ليكونوا مناسبين للأدوار المقيدة التي حددها المجتمع لكل من الرجال والنساء، لم يكن الأزواج قادرين على التعبير عن أنفسهم. أما في علاقات توأم الروح الحديثة، على النقيض من علاقات توأم الدور، عندما يُفقد الشغف، يشعر الأزواج بعدم الرضا؛ لأنهم يشعرون في داخلهم بأن المزيد ممكن، وبالفعل المزيد ممكن؛ ولكن، من أجل الحصول عليه، علينا أن نتعلم أولاً كيفية تقبل اختلافاتنا بينما ندعم في الوقت ذاته التعبير الحر عن جانبينا الذكوري والأنثوي.

عبر تقبل اختلافاتنا فقط، سنتخلص من النمطية المُعَوَّقة العالقة بالرجال والنساء، وحينها سنتمكن من الحفاظ على الشغف في علاقاتنا.

عن طريق تقبل اختلافاتنا، سنتمكن من الحفاظ على الشغف في علاقاتنا.

إن الفصول التالية تقدم أفكارًا وتقنيات سلوكية عن كيفية تحقيق التوازن الهرموني، ومن الجدير بالذكر أن السلوكيات التي أنصح بها ليست نفسية فحسب، بل تخلق ردود فعل عضوية في الجسد من شأنها زيادة رفايته. من شأن ذلك الفهم المتعمق لكيفية استخدام تلك السلوكيات للتأثير على هرموناتنا أن يقدم لنا الأساس الراسخ للحفاظ على الشغف وإنشاء علاقات توأم روح ناجحة.

الفصل الخامس

التستوستيرون من المريخ

عندما نشرت كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة للمرة الأولى، كان التحدي الأكبر في أغلب العلاقات هو تعلم كيفية تقبل واستيعاب الاختلافات الشائعة بين الجنسين من أجل تحسين التواصل واستعادة الرومانسية. ورغم أن القراء وجدوا أن تلك الأفكار مفيدة جدًا في تلك الفترة وأنها لا تزال كذلك حتى يومنا هذا،

فإن التحدي الأكبر الآن أصبح تحقيق التوازن بين إظهار الجانبين الذكوري والأنثوي من أجل تقليل الضغوط، كما أن كيفية التواصل فيما بيننا في المنزل إما أن تقلل قدرتنا على التغلب على الضغوط أو أن تكون أداة مهمة يمكن باستخدامها تحقيق هذا التوازن وتخفيف الضغوط.

يتعلق التحدي الأكبر الذي يواجهنا اليوم بتحقيق التوازن بين إظهار جانبينا الذكوري والأنثوي.

بعدما أصبحت النساء من صناعات القرار والقادة، أصبحن يظهرن المزيد من السمات الذكورية على غرار القدرة على حل المشكلات والانفصال العاطفي والاستقلالية.

وأصبحت تلك الحرية لإظهار جانبهن الذكوري قِيمَةً ومهمة، ولكن من دون الدعم الذي يحتجن إليه، لن يمكنهن العودة لجانبهن الأنثوي لتحقيق التوازن، وتزداد الضغوط عليهن، وكذلك مشاعر عدم الرضا تجاه شركائهن أو حياتهن بوجه عام.

وبالمثل، مع إظهار الرجال للمزيد من جانبهم الأنثوي في العمل والمنزل، تزداد الضغوط الداخلية لديهم. في العمل، يُظهر الكثير من الرجال المزيد من السمات الأنثوية على غرار التعاون والاهتمام والاعتمادية، وبالمثل أصبح مكان العمل على مدار الأعوام الخمسين الماضية يدرج مجموعة كبيرة من السمات الأنثوية: إنشاء

الفرق لزيادة التعاون والاعتمادية، ومهارات التواصل المحسنة، لكي تكون أكثر اهتمامًا ودعمًا للزملاء، وتحسين ظروف العمل وساعات العمل المرنة، لكي تكون

أكثر اهتمامًا بالعاملين، إلى جانب المزيد من إحاطة واحترام وتقدير المساهمات الأنثوية.

كلما زاد عدد الرجال الذين يظهرن جوانبهم الأنثوية في العمل، أصبح مكان العمل أفضل بالنسبة لنا جميعًا، ولكن من دون الأفكار والدعم ليعودوا لجوانبهم الذكورية، ستزداد ضغوطهم وسيقل ما يمنحونه لعلاقاتهم بزوجاتهم في المنزل، وعندما لا يتمكنون من تحقيق التوازن، يبدأون بالشعور بالمزيد من عدم الرضا عن شريكاتهم وحياتهم بوجه عام.

يُظهر الرجال المزيد من جانبهم الأنثوي في العمل والمنزل؛ لذا تزداد ضغوطهم الداخلية.

يميل الرجال أكثر إلى جانبهم الأنثوي في المنزل عبر محاولة منح المزيد من الحب والدعم لزوجاتهم أكثر مما كان يفعل آباؤهم، والأكثر أهمية في الأمر هو زيادة

عدد الآباء الذين يسهمون في الاهتمام بشئون المنزل، وأصبح دعم الرجال الإضافي - خاصة مع زيادة عدد النساء اللاتي يعملن خارج المنزل - يساعد على تقليل

الضغوط والأعباء الثقيلة التي تترجح تحتها النساء عندما يعدن للمنزل؛ ولكن على الرغم من أن وقت الرعاية هذا يحمل قيمة وأهمية كبيرة للرجل وزوجته وأطفاله، إلا أنه يقلل من معدلات هرمون التستوستيرون لديه.

ومع زيادة إظهار جانبه الأنثوي، أصبح الرجل يحتاج أيضًا إلى تحقيق التوازن الذي من دونه ستقل مستويات طاقته، وسيشعر بتزايد مشاعر عدم الرضا والضغوط تدريجيًا. في علاقات توأم الدور التقليدية، ولكي يستعيد الرجال نشاطهم بعد يوم عمل طويل، كانوا يقضون بعض الوقت من أجل تقليل الضغوط عبر قراءة الصحف أو مشاهدة التلفاز. أو قد يسترخون أو يتناولون شرابًا وينسون مشكلات اليوم؛ ولكن، في عالمنا المعاصر المعقد، إذا كان الرجال والنساء يرغبون في

تحقيق التوازن، فإن قضاء ذلك الوقت من أجل الاسترخاء لم يعد كافيًا؛ فقد أصبحت مهارات التواصل الجديدة ضرورية لدعم الجانب الذكوري، مع مساعدة زوجته في الوقت ذاته لتعود إلى جانبها الأنثوي.

وعندما تعود المرأة للمنزل من العمل، ستحتاج إلى نوع جديد من التواصل مع جانبها الأنثوي من أجل تقليل الضغوط الداخلية لديها ولتصبح سعيدة، وبالمثل يحتاج الرجل إلى نوع جديد من الدعم ليعيد التواصل مع جانبه الذكوري لتقليل ضغوطه الداخلية ويصبح سعيدًا، فمع أفكار المريخ والزهرة الجديدة، يمكن تلبية حاجتهما بالكامل.

هرموناتنا المختلفة التي تقلل من الضغوط

من بين أسهل الطرق لاستيعاب الاختلافات بين الرجال والنساء ومناقشتها، وكذلك تعلم كيفية تحقيق التوازن بين جانبينا الذكوري والأنثوي، إدراك كيف تختلف ردود أفعالنا الهرمونية على الضغوط. لقد تحدثنا بالفعل عن هذه الاختلافات، ولكن دعونا نتناولها الآن بالمزيد من التفصيل.

كل بضعة أعوام تظهر عناوين كبيرة في وسائل الإعلام تتحدث عن بعض الدراسات التي تنص على أن الرجال والنساء ليسوا مختلفين لهذه الدرجة، وبعض هذه

العناوين تكون على غرار: "أسطورة المريخ والزهرة"، أو "الرجال ليسوا من المريخ". تعتبر تلك الدراسات مضللة؛ لأنها لا تتحدث إلا عن أن الرجال تظهر عليهم

السمات الأنثوية والعكس صحيح. تدعم تلك الدراسات فكرة أن كل رجل وامرأة يمتلك في داخله الجانبين الذكوري والأنثوي، ولكنها تتجاهل حقيقة أن هرموناتنا مختلفة عن بعضها البعض بشكل كبير، وأنها تؤثر بصورة مباشرة على مزاجنا وسلوكياتنا وصحتنا بطرق شتى.

كما ناقشنا من قبل، عندما تنخفض معدلات هرمون التستوستيرون لدى الرجال بدرجة كبيرة، أو ترتفع معدلات هرموناته الأنثوية، أو عندما تكون معدلات هرمون الأستروجين وغيره من هرمونات الأنوثة عالية جدًا أو منخفضة جدًا، تزداد الضغوط الداخلية؛ حيث يحتاج الرجل على أقل تقدير لعشرة أضعاف معدلات هرمون التستوستيرون أكثر من المرأة العادية لكي يتمتع بالصحة والسعادة، ومن جانب آخر، تحتاج المرأة على أقل تقدير لعشرة أضعاف معدلات هرمون الأستروجين أكثر من الرجل العادي لتتمتع بالصحة والسعادة، وتنطبق تلك الاختلافات الجلية على عموم الرجال والنساء.

الاختلاف الأكبر بين الرجال والنساء.

الرجال: معدلات هرمون التستوستيرون

تزيد بعشرة أضعاف.

النساء: معدلات هرمون الأستروجين

تزيد بعشرة أضعاف.

في الكتاب الذي بين أيدينا، سنعود إلى ذلك الاختلاف الهرموني الرئيسي مرارًا وتكرارًا، حيث إن هذا التكرار سيساعدنا على تذكر أن الاختلافات بيننا حقيقية على

الرغم من أننا قد نبدو متشابهين في بعض الأحيان.

في واقع الأمر، من شأن إدراك تلك الاختلافات أن يمنحنا الأفكار التي نحتاج إليها للقيام بالسلوكيات والتوجهات الواعية التي تساعدنا على تحقيق توازننا الهرموني، ومن شأن تحقيق توازننا الهرموني أن يمنحنا قوة مضاعفة لتقليل معدلات ضغوطنا وزيادة قدرتنا على الوصول لكامل قدراتنا في العمل والمنزل.

عادة ما تنعكس سلوكياتنا وتغييراتنا العاطفية

على هرموناتنا.

تأثير الضغوط على المخ

تستجيب أجسادنا، سواءً كنا رجالًا أو نساء، إلى الضغوط عبر إفراز هرمون يُدعى الكورتيزول، فعندما نشعر بالحاجة للدفاع عن أنفسنا أو شعرنا بأننا غير محبوبين أو مهددون، يغمر الكورتيزول عقولنا ويفعل ردة فعل الكر أو الفر ويعيد توجيه تدفق الدم من الجزء الأمامي من المخ، مركز الحكمة والتعاطف، إلى الجزء الخلفي من المخ، والذي يستجيب آليًا طبقًا لبرمجتنا منذ الطفولة وطبقًا لغرائزنا البدائية.

بالنسبة للرجال والنساء، يمنعنا الكورتيزول عن الوصول إلى قدرتنا الأكبر على الحب، إلا أن ما يقلل من معدلات الكورتيزول يختلف باختلاف الجنسين، فبالنسبة للرجال تقلل معدلات هرمون التستوستيرون العالية من معدلات الكورتيزول، وبالنسبة للنساء من شأن تحقيق التوازن بين الهرمونات التي تفرزها، خاصة الأستروجين والبروجسترون، أن يقلل من معدلات الكورتيزول.

التستوستيرون والعدوانية

تصدر عناوين الأخبار؛ وجود بديل لهرمون التستوستيرون في العصر الحالي عناوين الأخبار؛ لأن معدلات هرمون التستوستيرون الصحية تعني تمتع الرجل بالشباب والصحة وخسارة الوزن والطاقة والتركيز والذاكرة والمزاج الجيد والقوة والرغبة العاطفية. وأيًا كان ما يصب في صالح الرجل فإنه يتصل بمعدلات هرمون

التستوستيرون.

لقد اعتاد الناس الاعتقاد أن الكمية المفرطة من هرمون التستوستيرون تكون مسؤولة عن العدوانية والغضب؛ ولكن، في العقود القليلة الماضية، اكتشفنا أخيرًا أن

العكس صحيح؛ حيث يميل الرجال إلى العدوانية عندما تخرج معدلات هرمون الأستروجين لديهم عن توازنها.

يميل الرجال إلى العدوانية عندما تخرج معدلات هرمون

الأستروجين لديهم عن توازنها.

بالنسبة للرجال، يعتبر هرمون التستوستيرون ضروريًا لتقليل الضغوط الداخلية؛ لأنه يساعد على تقليل معدلات الكورتيزول، فعندما يشعر الرجل بالضغط أو الإرهاق أو حتى الاكتئاب، فإن هذا يحدث لأن معدلات هرمون التستوستيرون لديه قد قلت، وإن ارتفعت معدلات هرمون الأستروجين لديه كثيرًا، فسيصبح أكثر عاطفية وميلاً إلى الغضب والدفاعية والعدوانية.

إن ارتفعت معدلات هرمون الأستروجين لديه كثيرًا، فسيصبح أكثر عاطفية وميلاً إلى الغضب والدفاعية والعدوانية.

وهرمون التستوستيرون ضروري للتعبير الصحي عن الجانبين الذكوري والأنثوي، وإن زادت معدلاته بإفراط، فقد يتسبب في كبت الجانب الأنثوي، وإن قلت معدلاته بإفراط، فقد يتسبب في كبت السمات الذكورية. إذا قلت معدلات هرمون التستوستيرون كثيرًا، وإذا لم يغير الرجل من سلوكه، وقضى الوقت اللازم للاهتمام بجانبه الذكوري وإظهاره، فسيسيطر عليه جانبه الأنثوي بشكل كبير، وسيكبت جانبه الذكوري في نهاية الأمر.

إن لم يحافظ الرجل على معدلات صحية من هرمون التستوستيرون، فسيسيطر عليه جانبه الأنثوي بشكل كبير.

عندما يواجه الرجل تهديدًا أو تحديًا، فستكون ردة فعله الأولى إفراز المزيد من هرمون التستوستيرون، ولكن إن فقد الثقة بقدرته على مواجهة التهديد، فستزداد

معدلات الكورتيزول لديه، ويُفرز إنزيم يُدعى أروماتيز، يعمل على تحويل هرمون التستوستيرون إلى أستروجين، ومن وجهة النظر التطورية، يساعد هرمون الأستروجين على جعله يتواصل بصورة أفضل مع مشاعر الغضب أو الخوف، ما يزيد من قدرته على المواجهة أو - في محاولة أخيرة للبقاء - الفرار. ولكن مع تزايد تحول هرمون التستوستيرون إلى أستروجين وتفعيل جانبه الأنثوي، يقل تواصله مع جانبه الذكوري بالتدريج، ويفقد سماته الذكورية من الانفصال العاطفي أو الاستقلالية، ويصبح في نهاية المطاف أكثر رغبة في السيطرة واللامبالاة والحساسية والخنوع والحاجة.

الغضب والدفاعية

المشكلة الأولى التي تتعلق بالعلاقات في العصر الحالي هي ميل الرجل إلى التعبير عن غضبه عبر الجدل مع زوجته؛ الأمر الذي يؤدي في النهاية إلى فقدان الأمان

العاطفي في العلاقة، فعندما لا تشعر المرأة بالأمان، وتشعر بالثقة والضعف، تقوي من نفسها وتغلق قلبها، وتقل إفرازات هرمونات الأنوثة بدرجة كافية لديها والتي تحتاج إليها لفتح قلبها وملئه بمشاعر الحب والشغف.

لا يدرك الرجل التأثير المدمر للتعبير عن غضبه، وفي نهاية المطاف، لا يزال الكثير من العاملين في مجال علم النفس يشجعون الرجال على الشعور بالغضب وإظهاره، بدلًا من تعلم الشعور به، ثم يحولونه إلى حب وصبر وتفهم وكرم وعطف.

عندما يظهر الرجل غضبه لزوجته، فإنها تقوي من نفسها وتغلق قلبها.

يعتبر شعور المرء بالغضب وعدم كفته أمرًا جيدًا، إلا أن إظهار الغضب للزوجة وإهانتها بالكلمات الجارحة أمر سيئ جدًا. على مدار التاريخ، عندما كان الرجال يغضبون، كان الناس يموتون أو يُعاقبون. لا يدرك الرجل تأثير غضبهم على المرأة؛ لأن المرأة عندما تغضب، ينام الرجل بمفرده على الأريكة.

عندما يغضب الرجال يموت الناس، أما عندما تغضب النساء، فينام الرجال بمفردهم على الأريكة.

على مدار آلاف السنين، كتبت النساء مشاعرهن الحقيقية في حضور الرجال لتجنب غضبهم، ومن المتوقع أن تتفق المرأة مع زوجها وأن تتبعه وأن تكون سعيدة

دائمًا، وحيث إن هذا الأمر يساعد على تجنب إغضاب الرجال، إلا أنه منع النساء عن التعبير عن أنفسهن بصدق.

من أجل تحقيق المساواة الحقيقية في العلاقة بين الرجال والنساء، يجب أن يتعلم الرجال كيفية السيطرة على غضبهم ودفاعيتهم. (في الفصول التالية، سنناقش أيضًا كيف يمكن للمرأة أن تستخدم أساليب تواصل جديدة لتساعد الرجل على السيطرة على غضبه. إنها مهارة جديدة يمكن للمرأة استخدامها للتعبير عن نفسها بصورة صحية من دون استثارة المواقف الدفاعية للرجال).

إذا بدأت المرأة بالتعبير عن ذاتها الحقيقية بالتدرج في العلاقة الشخصية، فإنها ستحتاج إلى الشعور بالأمان عند الإفصاح عن مشاعرها، وعندما يمكن للرجل استخدام جانبه الذكوري لينفصل عاطفيًا، بدلًا من أن يستجيب عبر جانبه الأنثوي مصدرًا لمشاعر الغضب، فستشعر المرأة بالطمأنينة وأنه لن يتركها أو يهينها بسبب أمر قالته أو فعلته تسبب في إغضابه.

لقد كان دور الرجال على مدار التاريخ أن يجعلوا النساء يشعرن بالأمان، وأصبحت النساء يحتجن إلى الأمان في العصر الحالي أكثر من أي وقت مضى، ولكن بشكل مختلف، ففي الماضي كان الرجال يحمون النساء من المخاطر المادية، أما اليوم، فتحتاج النساء إلى الرجال من أجل الأمان العاطفي حتى يتمكن من التعبير

عن أنفسهن وعن مشاعرهن بحرية.

ولكن لا يعني هذا أنه يجب على الرجال كتم غضبهم؛ حيث إن عدم إظهار الغضب يختلف عن كتمه. إن المشكلة الكبرى التي تتعلق بالعلاقات الحالية ليست أن يشعر الرجال بالغضب، بل كيفية إظهاره لزوجاتهم. (في الفصول التالية، سنتناول كيف يمكن للرجل أن يشعر بغضبه وأن ينفس عنه عبر عدم التحدث عن غضبه لزوجته، وأن يعود بدلًا من هذا إلى جانبه الذكوري من أجل استعادة معدلات هرمون التستوستيرون الطبيعية).

المشكلة الكبرى التي تتعلق بالعلاقات الحالية

ليست أن يشعر الرجال بالغضب، بل كيفية إظهاره لزوجاتهم.

لا يدرك أغلب الرجال أن إظهار الغضب في علاقات الحب يزيد الطين بلة، فعندما يظهر الرجل غضبه مباشرة لزوجته، لا يجعلها هذا تتخذ موقفًا دفاعيًا فحسب، بل إنه سيزيد من توتره أيضًا ويجعل توازنه الداخلي يختل أكثر. على المستوى البيولوجي، عندما يغضب الرجل يتحول هرمون التستوستيرون إلى أستروجين، أي تتحول هرموناته الذكورية إلى أنثوية، وعبر تعلم كيفية التخلي عن الغضب واستعادة معدلات هرمون التستوستيرون الطبيعية، سيمكنه أن يعود إلى جانبه الذكوري ويستعيد هدوءه ورباطة جأشه، الأمر الذي يمكنه من فتح قلبه وإظهار حبه بدلًا من غضبه.

عبر استخدام مهارات الاستماع الجديدة، يمكن للمرء في النهاية أن يزيد من ثقته بأن استماعه لزوجته من دون أن يغضب سيساعد على عودتها إلى ذاتها المحبة

والمقدرة، ومن شأن تلك الثقة الجديدة أن تمنعه عن أن يصبح دفاعيًا أو عاطفيًا بإفراط؛ لأن هرمون التستوستيرون لن يتحول إلى أستروجين، وسيمكنه حينها أن

يستمتع لزوجته بصبر واهتمام صادق وتعاطف.

الغضب ليس رجولة

الغضب والمواقف الدفاعية هي أكثر العواقب شيوعًا لكبت الجانب الذكوري وإظهار الجانب الأنثوي، فنحن نميل إلى الاعتقاد أن الرجل الغاضب مثال للرجولة؛ لأنه يبدو قويًا وقد يستخدم التهديد بالعنف أو العدوانية لإرهاب الآخرين والسيطرة عليهم؛ ولكن تعود رغبته في إظهار قوته وسطوته على الآخرين إلى عدم قدرته على الشعور بقوته الداخلية. وبدلًا من تغيير نفسه ليحصل على ما يريد، والذي قد يكون تعبيرًا عن سماته الذكورية من مسئولية وكفاءة، يحاول أن يتغير

أو يسيطر على الآخرين. عندما يكون الرجل غاضبًا، فإنه يحاول أن يبدو قويًا، وهي سمة ذكورية، إلا أنه في حقيقة الأمر، تكون هرمونات الأنوثة (الأستروجين) هي

السيطرة.

عندما يكون الرجل غاضبًا، فإنه يحاول أن يبدو قويًا،

وهي سمة ذكورية، إلا أنه في حقيقة الأمر، تكون

هرمونات الأنوثة هي المسيطرة.

فيما يلي بعض الأمثلة على نتيجة كبت الرجل لسماته الذكورية وترك جانبه الأنثوي يسيطر عليه: - • عندما يفقد الرجل هدوء جانبه الذكوري، تزداد السمات الحامية لجانبه الأنثوي سخونة، وبالتالي يسخن الرجل حرفيًا ويحمر وجهه من فرط الغضب.

- • عندما ينفصل الرجل عن سماته الاستقلالية من جانبه الذكوري، تسيطر عليه سمة الاعتمادية من جانبه الأنثوي ويصبح دائم الاحتياج، ولن يرضيه أي شيء.

- • عندما ينفصل الرجل عن ثقة جانبه الذكوري، تسيطر عليه الطبيعة الاتكالية لجانبه الأنثوي، ومن ثم يتحول شعوره بالحاجة والحساسية العاطفية إلى توقعات غير واقعية، وعندما لا تتم تلبية تلك التوقعات، يشعر في نهاية المطاف بمشاعر مبالغ فيها من ألم وظلم، ويشعر بشعور غير مبرر بالجدارة والحاجة للاحترام قد يتحول إلى غضب.

- • عندما ينفصل الرجل عن السمة التحليلية لجانبه الذكوري، تسيطر عليه السمة الحدسية لجانبه الأنثوي؛ حيث إن الاستماع من دون ردة فعل من أكثر السمات الذكورية التي تظهر على الرجال، ولكن، في تلك الحالة - بدلاً من محاولة فهم وتفنييد وجهة نظر الطرف الآخر عبر الاستماع له، يتسرع باعتقاد أن ما يشعر به هو الحقيقة، وعندما تتغلب عليه مشاعره وحاجته لأن يشعر بأنه على صواب، سرعان ما يشعر بالغضب ويتخذ موقفاً دفاعياً.

- • عندما ينفصل الرجل عن سمة المسؤولية لجانبه الذكوري، والتي تجعله يقر بأخطائه ويعتذر، تسيطر عليه سمة الاستجابة من جانبه الأنثوي، وفي محاولة منه لحل المشكلة بسرعة، فإنه سفيه أو يقتل من أهميتها، وقد يقول: "إنه ليس بالأمر الجلل"، أو "لا تقلق حيال الأمر"، أو "إنك تعظم من مشكلة تافهة". وإن كان من المتوقع منه أن يعتذر بعد كل هذا، فسيغضب ويتخذ موقفاً دفاعياً.

قد تطول القائمة إلى ما لا نهاية؛ ولكن المهم في هذه الحالة أن نلاحظ النمط المتكرر: عندما تنخفض معدلات هرمون التستوستيرون لدى الرجل، تختفي بعض من

سمات جانبه الذكوري خلف بعض سمات جانبه الأنثوي، ويشجع اختلال التوازن هذا فيما بعد على ظهور ردود الفعل والسلوكيات التلقائية التي عادة ما لا تكون مناسبة أو عقلانية للمواقف، وبالتالي لن تساعد الرجل على تحقيق أهدافه.

أعراض التوتر لدى الرجال

يتصل الإفراز الثابت لهرمون التستوستيرون بالسعادة، وعندما يتعرض الرجل لضغوط خارجية، قد تضحل معدلات هرمون التستوستيرون لديه، بل وقد تضحل أكثر عندما تختفي بعض من سماته الذكورية خلف سمات أخرى من جانبه الأنثوي، وعندما تقل معدلات هرمون التستوستيرون عن الأستروجين، فسيكون عرضة للكثير من أعراض التوتر التي تصيب الرجال.

فيما يلي بعض من أكثر أعراض التوتر المزمن شيوعاً التي تظهر على الرجال، وعادة ما تتكشف تلك الأعراض بالترتيب التالي بمرور الوقت، إلا إذا تمكن من العثور

على طريقة للعودة إلى جانبه الذكوري.

1 - 1. فقدان الدافع.

2 - 2. اللامبالاة.

3 - 3. التزمّت أو العناد.

4 - 4. الكدر.

5 - 5. الغضب وسرعة الاستثارة.

6 - 6. مقاومة التغيير.

7 - 7. قلة الرغبة العاطفية مع زوجته.

8 - 8. تقلب المزاج.

9 - 9. القلق.

10 - 10. اليأس.

11 - 11. العدوانية.

لا شك في أن هناك أعراضاً أخرى، ولكن تلك الأعراض السابقة هي الأكثر شيوعاً، وعندما تظهر أي من تلك الأعراض، فستكون بمثابة لافتة تحذير تقول إن الرجل

بحاجة إلى التراجع عن الأنشطة التي تنشط جانبه الأنثوي، وأن يركز بدلاً منها على الأنشطة التي تحفز جانبه الذكوري وتثير إفراز هرموناته الذكورية.

الأنشطة الشائعة التي تساعد على إفراز هرمون التستوستيرون

قيادة السيارات.

اتخاذ القرارات.

بذل الجهد والعمل الجاد.

حل المشكلات (بدلاً من الشكوى).

العمل على المشروعات.

الكفاءة.

تقديم الخدمات الإيثارية.

إحداث فارق.

التضحية من أجل أهداف نبيلة.

الدعاء أو التأمل أو الصمت.

الصوم.

تعلم المهارات وتطويرها.

جني المال.

الإقدام على المخاطر.

مواجهة التحديات بثقة.

النجاح.

الفوز.

المنافسة.

الألعاب الرياضية.

التدريبات الرياضية (مثل العدو).

العلاقة الحميمة.

الرومانسية.

الاستماع.

البحث.

المزاح أو الاستخفاف بالمشكلات مع رجال آخرين.

ولأن الرجال المعاصرين أصبحوا يميلون أكثر نحو الصدق، فإن أكبر التحديات التي تواجههم هي أن يظلوا على تواصل مع جانبهم الذكوري بينما يتقبلون ويعبرون

أكثر عن سماتهم الأنثوية.

عندما يكتب الرجال جانبهم الأنثوي

في الماضي، من الشائع بين الرجال أن يكتبوا جانبهم الأنثوي ويفرطوا في إظهار جانبهم الذكوري، وقد قلت هذه النزعة كثيرًا في العصر الحديث، ولكنها لا تزال

موجودة، خاصة في دول العالم الثاني والثالث.

لا يدرك أغلب الرجال مدى اختلافهم عن رجال الأجيال السابقة، حيث كان مجرد دعمهم لزوجاتهم ليعملن خارج المنزل تعبيرًا جليًا عن سمة الاعتمادية من جانبهم الأنثوي، وفي العلاقات التقليدية القديمة، كانت النساء يعتمدن على الرجال ليدعموهن ماديًا، وكان الرجال أكثر استقلالية وأقل اعتمادية من منطلق دورهم كعائلين، ومع إظهار المرأة للمزيد من جانبها المستقل، يصبح الرجل أكثر اعتمادية.

ولكن لا يزال الرجال معرضين لاختلال التوازن الذي حدث لهم على مدار التاريخ، فعندما يكتب الرجال جانبهم الأنثوي، وبسبب الإفراط في إظهار جانبهم الذكوري، قد ينشأ نوع مختلف من الضغوط التي قد تجعله يصبح أكثر استقلالية وانفصالًا عاطفيًا، ما يقلل من حاجته للحميمية العاطفية.

مع زيادة معدلات هرمون التستوستيرون وقلة معدلات

الأستروجين تقل حاجة الرجل للحميمية العاطفية.

ينتج عن إفراط الرجال في إظهار جانبهم الذكوري نوع من النرجسية تجعلهم غير قادرين على الشعور بالتعاطف مع الآخرين. قد يكون هذا الإفراط المفرط لجانبهم

الذكوري إما معتدلاً أو شديد الإفراط.

وعندما يكون إظهار جانبهم الذكوري معتدلاً، يكون الرجال أكثر اهتمامًا بأنفسهم وأقل إحساسًا بحاجات الآخرين، وقد تكون نواياهم بريئة، ولكنهم قد يتصرفون برعونة شديدة، ويحطمون كل شيء في طريقهم دون أن يدركوا ذلك، ويفتقدون الحساسية أو التعاطف الكافي ليكونوا أكثر مراعاة للآخرين، وينفصلون

بدرجات متفاوتة عن سمات جانبهم الأنثوي على غرار الضعف والاعتمادية والرعاية.

أفضل وصف لهذا النوع من الرجال هو "مفرط الرجولة". تعرف المعاجم هذه العبارة بأنه "الرجل الذي لا يمكنه أن يتراجع أمام امرأة، فأغلب الرجال مفرطي الرجولة يمتلكون قدرًا ضئيلاً جداً من العواطف وقدرًا أقل من التعاطف". في تعريف آخر، هم الرجال الذين يمتلكون حساً قوياً أو مبالغاً فيه من القوة، أو الذين يشعرون بأنه من حقهم أن يهيمنوا ويسيطروا على الآخرين.

عندما يكون إظهار الجانب الذكوري مفرطاً جداً، يصبح الرجل معتلاً اجتماعياً، ولا يهتم إلا بنفسه ولا يمكنه التفكير في أمور تتخطى حاجاته الخاصة أو يراعي أو

يهتم بحاجات الآخرين؛ لأنه كبت جانبه الأنثوي بالكامل. على مدار التاريخ، شغل هذا النوع من الرجال أعلى المناصب القيادية أو أصبحوا مجرمين عتاة؛ لأنهم تجاهلوا ضميرهم ولا يرون غضاضة من إبداء الآخرين. إنهم لا يهتمون بالآخرين تماماً؛ ولأنهم قد انفصلوا بالكامل عن جانبهم الأنثوي، فسيؤذون ويخدعون ويسرقون ويقتلون من دون أي شعور بالندم.

عندما يظهر الرجل جانبه الذكوري بإفراط شديد،

سوف يؤدي ويسرق ويقتل من دون أي

شعور بالألم.

رفع معدلات التستوستيرون

لتقليل التوتر

من شأن الانخراط في الأنشطة الذكورية على غرار المدرجة في القائمة التالية أن تعيد رفع معدلات هرمون التستوستيرون، إلا أن الضغوط الداخلية التي يشعر بها

الرجل كاستجابة للضغوط الخارجية الناتجة عن التحديات التي يواجهها كل يوم تستنزف معدلات هرمون التستوستيرون بالكامل، ولهذا السبب، بعد يوم عمل

طويل، سيحتاج الرجل إلى استعادة معدلات هرمون التستوستيرون. علاوة على ما سبق، إن كان عمله يتطلب منه إظهار المزيد من سماته الأنثوية، فستتخفف معدلات هرمون التستوستيرون، وسيكون بحاجة إلى إعادة رفعها.

توضح الأمثلة الأربعة التالية كيف تنشأ معدلات هرمون التستوستيرون وكيف تستنزف على مدار اليوم: 1 - 1. طبقاً لمستوى التحديات التي يواجهها الرجل، والتي تحتاج إلى إظهار سماته الذكورية، قد يستهلك الرجل معدلات هرمون التستوستيرون بنفس سرعة إنتاجه لها. وفي نهاية اليوم، لن يكون بحاجة إلى رفع هذه المعدلات؛ لأنه استهلك ما أنتجه فقط دون زيادة.

2 - 2. طبقاً لمستوى الضغوط الخارجية التي يواجهها الرجل إلى جانب إظهار سماته الذكورية كالثقة والكفاءة، يستهلك الرجل المزيد من هرمون التستوستيرون

أكثر مما ينتج. على سبيل المثال، عندما أقود السيارة، أمتلك الكثير من الثقة، ولكن إن واجهت الضغوط الخارجية للزحام المروري، سأستهلك من هرمون التستوستيرون أكثر مما أنتج، ما يعني أنني سأستهلك جزءاً من مخزوني من هرمون التستوستيرون، وبالتالي سأحتاج إلى إعادة رفع معدلاته في نهاية اليوم. 3 - 3. طبقاً لمستوى الضغوط الخارجية التي يواجهها الرجل من دون الحاجة لإظهار سماته الذكورية كالثقة والكفاءة، ستزداد معدلات الكورتيزول وسيبدأ هرمون التستوستيرون في التحول إلى أستروجين. باستخدام مثال قيادة السيارة مرة أخرى، إذا كنت أقود السيارة وعلقت في زحام مروري وأنا متأخر بالفعل عن

اجتماع مهم، فسأستهلك من هرمون التستوستيرون أكثر مما أنتج ما يعني أنني سأكون بحاجة أكبر لإعادة رفع معدلات هرمون التستوستيرون في نهاية اليوم. 4 - 4. طبقاً لمستوى إظهار الرجل لسماته الأنثوية خلال اليوم مع عدم الحاجة لإظهار سماته الذكورية، سترتفع معدلات هرمون الأستروجين وستتخفف معدلات هرمون التستوستيرون. قد أمرُ بهذا الانخفاض عندما أقضي يوم عطلة بالكمال في رعاية أحفادي، الأمر الذي يظهر جانبي الاهتمام بالأنثوي أكثر من جانبي الانفصالي الكفاء الذكوري. يعني هذا أنه في نهاية اليوم، وبعد أن يرحلوا، سأكون بحاجة ماسة لإعادة رفع معدلات هرمون التستوستيرون. الرجال يدخلون المعتزل

من أجل استعادة معدلات هرمون التستوستيرون، يحتاج الرجال إلى الانفصال لبعض الوقت عن جانبهم الأنثوي والعودة إلى جانبهم الذكوري. أَدْعُو هذا الأمر باسم "وقت العزلة"، وهو مصطلح استخدمته في كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة. لقد ساعدت هذه الفكرة الملايين من النساء على التفسير الصحيح

لحاجات أزواجهن لقضاء بعض الوقت بمفردهم. في بعض الأحيان عندما يكون الرجل في معتزله، تدرك المرأة أن هذه طريقته في السيطرة على الضغوط، وبهذه

الطريقة لا تأخذ هذا السلوك بمحمل شخصي، أو تشعر بالحاجة لمقاطعة وقته بمفرده، أو تحاول التواصل معه خلال ذلك الوقت.

لقد استعرت هذا المصطلح من تقليد يتبعه السكان الأصليون في أمريكا، وعندما تتزوج العروس، تخبرها والدتها بأنه بعد إتمام الزواج، سينسحب الرجل إلى كهفه في نهاية اليوم. وخلال ذلك الوقت، لا يجب أن تذهب العروس إلى كهفه وإلا ستحرق بواسطة نينين، وهي تشير هنا بالطبع إلى غضب الرجل.

"لا تدخل كهف الرجل، وإلا سيحرقك نينينه".

عندما لا يحصل الرجل على الوقت الذي يحتاج إليه لإعادة رفع معدلات هرمون التستوستيرون، فإنه بذلك يخرب دون أن يعي قدرته على التضحية والعطاء والصبر، وإن لم يتمكن من إعادة رفع معدلات هرمون التستوستيرون، يصبح من السهل أن يثور، ويصبح أكثر أنانية أو تطلباً، وسيكون أقل اهتماماً بأسرته أو زوجته.

وخلال وقت الانعزال، ينفصل الرجل لبعض الوقت عن أية أنشطة اهتمام من شأنها زيادة إفراز هرمون الأستروجين، ويركز على الأنشطة التي تحفز إفراز هرمون التستوستيرون.

خلال وقت الانعزال، ينفصل الرجل لبعض الوقت عن أية أنشطة اهتمام من شأنها زيادة إفراز هرمون الأستروجين، ويعيد رفع معدلات هرمون التستوستيرون.

وما دامت تمت هذه الأنشطة تمت في سياق لا يحتوي على الكثير من الضغوط، فسيتمكن من استعادة مخزونه من هرمون التستوستيرون، وسيمتلك المزيد من الطاقة ليتمكن من العطاء في علاقته ولأسرته ولعمله في اليوم التالي، ولكي تساعد أنشطة وقت الانعزال على إعادة رفع معدلات هرمون التستوستيرون، يجب أن تكون في سياق خالٍ من التوتر.

لكي تكون أنشطة وقت الانعزال مفيدة في إعادة رفع معدلات هرمون التستوستيرون، يجب أن تكون في سياق خالٍ من التوتر.

على سبيل المثال، تعتبر قيادة السيارة نشاطًا يحفز إفراز هرمون التستوستيرون، فإذا قاد الرجل سيارته في زحام مروري وهو متأخر عن موعد مهم، فسيستهلك

الضغط الخارجي مخزونه من هرمون التستوستيرون؛ ولكن إذا كان يحب القيادة ولم تكن هناك حاجة ماسة للإسراع أو موعد مهم، فسينتج من هرمون التستوستيرون أكثر مما سيستهلك في أثناء القيادة. في مثل هذا السياق الخالي من الضغوط، قد يكون الاستماع للموسيقى في أثناء القيادة وقت عزلة رائعًا. من شأن الأنشطة التي تحفز إفراز هرمون التستوستيرون أن تساعد الرجل على إعادة رفع معدلاته ما دام تمكن من الحفاظ على مشاعر الثقة أو الكفاءة. خلال مثل هذه الأنشطة، وطبقًا لمستوى التحديات التي تواجهه، سيفرز جسده المزيد من هرمون التستوستيرون؛ ولكن إن شعر بالضغط، فسيستهلك تلك المعدلات الزائدة منه.

عندما يواجه الرجل تحديات ولكنه يتعرض للضغوط في الوقت ذاته، فسيستهلك مخزونه من هرمون التستوستيرون بالكامل.

على سبيل المثال، من بين الطرق التي يمكن أن يتبعها الرجل لإعادة رفع معدلات هرمون التستوستيرون هي مشاهدة مباريات كرة القدم، والتي تنشط جانبه الذكوري التنافسي الذي يركز على حل المشكلات؛ ولكن إذا كان فريقه المفضل هو الذي يتبارى في المباراة، فقد تؤدي مشاهدة المباراة إلى ضغط أكبر يستهلك هرمون التستوستيرون الذي يفرزه بدلاً من استعادة توازن المعدلات، وبالمثل إن كان يشاهد مباراة لينسى مشكلاته، ولكن لا ترضى زوجته عن هذا، فقد يمنعه شعوره بأنه

يخذلها عن استعادة توازن معدلات هرمون التستوستيرون، وفي كلتا الحالتين، سيكون بحاجة لقضاء وقت انعزال أكبر من الذي يقضيه عادة.

على وجه العموم، من شأن قضاء عشرين أو ثلاثين دقيقة في مزاوله الأنشطة التي تحفز إفراز هرمون التستوستيرون في سياق هادئ خالٍ من الضغوط أن يساعد

الرجل على إفراز قدر كافٍ من هرمون التستوستيرون؛ ولكن إن مر بالكثير من الضغوط الخارجية خلال يومه أو كانت معدلات هرمون الأستروجين عالية لأي سبب آخر، فسيكون بحاجة للمزيد من وقت الانعزال لاستعادة معدلات هرمون التستوستيرون، هذا إلى جانب أن الرجل الذي يمتلك المزيد من السمات الذكورية سيحتاج إلى المزيد من وقت الانعزال أكثر من الرجل الذي يمتلك سمات ذكورية أقل.

إن لم تستخدمها، فستفقدنا

يمكنك أن ترى أنه من الضروري بالنسبة للرجال أن يقضوا وقتًا في معتزلهم خاليًا من الضغوط لاستعادة وإفراز المعدلات الصحية من هرمون التستوستيرون، فما

لا يدركه الكثير من الناس أن الرجل عليه أن يستهلك أولاً هرمون التستوستيرون الذي يفرزه، عبر العمل والتحديات، قبل أن يتمكن من استعادته بنجاح - وإن لم يفعل، سيفقد قدرته على إنتاج المزيد منه، فبعد مواجهة التحديات التي تستهلك مخزون هرمون التستوستيرون، إن تمكن الرجل من قضاء بعض الوقت لإظهار جانبه الذكوري في سياق هادئ خالٍ من الضغوط، فسيستجيب جسده بصورة تلقائية ويعيد توازن معدلات هرمون التستوستيرون.

ومن بين الأمثلة الصارخة على هذا، لاعبو رفع الأثقال. فعندما يتحدى رافعو الأثقال أجسادهم عبر التدريبات، فإنهم يستهلكون معدلات هرمون التستوستيرون بالكامل؛ ولكي يستعيدوها، سيكونون بحاجة إلى قضاء بعض الوقت في الاسترخاء. وهذا الأمر يتطلب التدريب على رفع الأثقال في يوم، ومن ثم منح عضلاتهم يوم أو يومين راحة تامة، وهذا النمط يمنح الجسم الفرصة لاستعادة معدلات هرمون التستوستيرون لتساعد على بناء العضلات وزيادة كتلتها.

بالمثل، إن عمل الرجل بجد شديد طوال اليوم - ولكنه لم يوازن عمله بالاسترخاء، فسينفذ هرمون التستوستيرون من جسده؛ ولكن إن استرخى من دون

استهلاك معدلات هرمون التستوستيرون من جسده أولاً، لن يفرز جسده المزيد من هرمون التستوستيرون، نعم هناك حاجة ماسة للفعل ومن ثم الراحة.

في واقع الأمر، إن لم يستهلك الرجل مخزونه من هرمون التستوستيرون الذي يفرزه، يتوقف جسده عن إفرازه تمامًا. يحدث هذا عادة عندما يتقاعد الرجال وتخفض معدلات هرمون التستوستيرون لديهم فجأة؛ حيث يمتلك الرجال فوق سن الخمسين في أمريكا في المتوسط معدلات هرمون التستوستيرون تقل عن معدلاته لدى الرجال الأصغر سنًا بمقدار النصف، أما في المجتمعات القبلية، فعلى النقيض، يمتلك الرجال الأصحاء في التسعين من أعمارهم معدلات هرمون التستوستيرون مساوية للرجال الشباب، فمعدلات هرمون التستوستيرون لديّ وأنا في الخامسة والستين من عمري أعلى من معدلاته عندما كنت شابًا.

كذلك، ستقل قدرة الرجل على إفراز هرمون التستوستيرون إن تناول الأسترويدات ليعوض عن معدلات هرمون التستوستيرون المنخفضة، والأسترويدات نوع صناعي من هرمون التستوستيرون. قد تساعد تلك الأسترويدات على زيادة الكتلة العضلية للرجل، وتزيد من قدرته الجسدية، وتجعله يشعر كأنه رجل خارق، ولكن لها أعراضًا جانبية.

يملك الرجل العادي في أمريكا في الخمسين من عمره نصف معدلات هرمون التستوستيرون التي يملكها الشباب.

بعد تناول بدائل هرمون التستوستيرون أو الأسترويدات؛ ولأن جسد الرجل لم يعد بحاجة لإفراز هرمون التستوستيرون، تبدأ أعضاء الرجل التناسلية بالتقلص والضمور، وبعد سنوات طويلة من استخدام الأسترويدات، وحتى مع الحلول الطبيعية التي استعرضتها في مدونتي الصحية على موقع MarsVanus.com من أجل رفع معدلات هرمون التستوستيرون، قد يتطلب الأمر أشهرًا أو سنوات من أجل استعادة الإفرازات الطبيعية لهرمون التستوستيرون.

بدائل التستوستيرون تجعل الرجل يشعر بالشباب بصورة مؤقتة، ولكن لها أعراضًا جانبية.

كيف يمكن أن تدعم النساء الرجال
قد يستمر دعم الزوج طوال الوقت لرفع معدلات هرمون التستوستيرون لديه، وبالمثل من شأن عدم وجود الدعم من زوجته أن تسهم بشكل كبير في انخفاض تلك المعدلات.

دعونا نلقي نظرة على السمات الاثنتي عشرة الرئيسية للجانب الذكوري واكتشاف، كيف يمكن لحب ودعم المرأة أن يساعد على زيادة معدلات هرمون التستوستيرون.

ما الذي يحتاج الرجل لإظهاره من جانبه
الذكوري ليزيد من معدلات هرمون التستوستيرون



الأمر باختصار، أنه عندما تتوازن الهرمونات، لن يكون الرجل أكثر سعادة فحسب، بل سيكون أكثر استعدادًا وطاقة ليكون زوجًا أفضل. وينطبق الأمر ذاته على المرأة، ففي الفصل التالي، سنستكشف بالمزيد من التفصيل ضرورة الأمر بالنسبة للنساء أن يحافظن على معدلات الأستروجين الصحية ليكن سعادة وصحيحة ومحبات.

الفصل السادس

الأستروجين من الزهرة

على مدار الأعوام العشرين الماضية، تزايد عدد النساء اللاتي بدأن يستعن ببدائل هرمون الأستروجين للتخفيف من أعراض سن اليأس، وتدعي بعض الأبحاث أن

بدائل هرمون الأستروجين لا تقلل من الهبات الساخنة المصاحبة لانقطاع الطمث فحسب، بل تدعم المزاج الإيجابي وتزيد من مستويات الطاقة وتقلل من القلق؛ حيث أصبحت البدائل الهرمونية الخاصة بالنساء شائعة بسبب قلة الأضرار التي يسببها هرمون الأستروجين.

ويتسبب انخفاض معدلات هرمون الأستروجين لدى النساء في هشاشة العظام وانخفاض مستويات الطاقة وضعف التركيز والتقلبات المزاجية والاكتئاب وضعف الذاكرة والعقم وفقدان الرغبة والقلق.

مع زيادة معدلات هرمون التستوستيرون وانخفاض معدلات هرمون الأستروجين، تتعرض النساء لخطر الإصابة بالخرف بصورة أسرع كثيرًا من الرجال، والدليل

على ذلك أن ما يزيد على ثلثي مرضى ألزهايمر في أمريكا من النساء، حيث تصاب امرأة واحدة من بين كل ست نساء تزيد أعمارهن على الخامسة والستين بمرض

ألزهايمر، مقارنةً بمرجل واحد من كل أحد عشر رجلًا، كما كشفت الأبحاث أنه عندما تنخفض معدلات هرمون الأستروجين كثيرًا لدى النساء، فيكن أكثر عرضة لأمراض القلب والسكري والسرطان.

ولكن لا يعد تناول الهرمونات هو الحل دائمًا؛ فلقد نشب جدل حاد مؤخرًا في جميع أنحاء العالم حول الأعراض الجانبية الضارة لتناول الهرمونات في مقابل الفوائد المحتملة. ورغم أن بعض الدراسات تقول إن تناول الهرمونات يزيد من احتمالية إصابة النساء بسرطان الثدي، تدعي دراسات أخرى أنها تقلل هذا الاحتمال. كما يدعي بعض الخبراء أن الهرمونات المطابقة بيولوجيًا للهرمونات الطبيعية، والتي تُصنع من المواد الكيميائية النباتية، أكثر أمنًا، في حين تكون الهرمونات المصنعة أو المستخرجة من الحيوانات ليست كذلك. (سنناقش هذا الأمر بالمزيد من التفصيل في الفصل التالي).

عندما تنخفض معدلات هرمون الأستروجين بدرجة كبيرة

لدى النساء، تزداد احتمالية إصابتهن بالأمراض، إلا أن تناول الهرمونات ليس هو الحل دائمًا.

ما تم تجاهله تمامًا خلال هذا الجدل هو قدرة النساء أنفسهن على تحقيق التوازن الهرموني الصحيح من دون تناول الهرمونات، فعبّر تناول الأطعمة الصحية، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والأهم، تغيير سلوكياتهن وتطبيق مهارات العلاقات الجديدة، يمكن للنساء أن يستعدن معدلات هرمون الأستروجين الطبيعية المناسبة لعمرهن.

عن طريق تطبيق مهارات العلاقات الجديدة، يمكن

للنساء أن يستعدن معدلات هرمون الأستروجين

الطبيعية المناسبة لعمرهن.

الهرمونات في سن اليأس

من الطبيعي أن تنخفض معدلات هرمون الأستروجين لدى النساء في سن اليأس، ولكن إن لم يتعرضن للكثير من الضغوط، فستقوم غددهن الكظرية بإمدادهن بصورة دائمة بالتوازن الهرموني الصحيح، وبالتالي لن يحتجن إلى تناول البدائل الهرمونية كعلاج.

ولكن، لأن الكثير من النساء في العصر الحالي أخلن بتوازنهن وملن أكثر نحو جانبهن الذكوري، فإنهن من دون القدر الكافي من الهرمونات الأنثوية، سيشعرن

بتوتر مزمن يسيطر على أجسادهن؛ الأمر الذي يؤدي بهن في نهاية المطاف إلى إرهاق الغدة الكظرية، المصدر الرئيسي لهرمونات الأنثوية لدى النساء خلال سن

اليأس وبعده.

من دون القدر الكافي من الهرمونات الأنثوية،

ستشعر النساء بتوتر مزمن يسيطر على أجسادهن؛

الأمر الذي يؤدي إلى إرهاق الغدة الكظرية، والمزيد من

الخلل الهرموني.

خلال سن اليأس، وإن كانت غدة المرأة الكظرية مرهقة، لن تتمكن من إفراز قدر كافٍ من معدلات هرمون الأستروجين، وبالتالي تشعر بأعراض سن اليأس الشائعة على غرار النوبات الحرارية والغضب والاستياء والأرق وجفاف الأعضاء التناسلية وفقدان الرغبة وانخفاض مستويات الطاقة، إلى جانب زيادة مخاطر الإصابة بالأمراض المتعددة المذكورة سابقاً.

مع تزايد أعداد النساء الشابات اللاتي يظهرن جانبهن الذكوري من دون القدرة على العثور على التوازن عبر إظهار جانبهن الأنثوي، سيشعرن أيضاً بالكثير من

أعراض التوتر التي تصيب النساء والتي ترجع لاختلال التوازن الهرموني، ومن بين أكثر الأعراض التي تشكو منها النساء التقلبات المزاجية، متلازمة سابقة الحيض،

وآلام الحيض، والاكتئاب وعدم القدرة على الحفاظ على الشغف أو الانجذاب، وعدم القدرة على الاستمتاع بقضاء وقت بمفردهن أو لأنفسهن، و(الأكثر شيوعاً) ستشعر بالكثير من الضغط بسبب وجود الكثير من الأمور لتفعلها من دون وجود وقت كافٍ لفعلها.

وقد يساعد تناول الهرمونات في بعض الأحيان على التخفيف من أعراض سن اليأس لدى الشابات والمسنيات على حدٍ سواء، ولكنه لن يعالج المشكلة التي تتمثل في

إرهاق الغدة الكظرية والخلل الهرموني. عند تناول الهرمونات من أجل التخفيف من أثر الأعراض، يجب أن تكون الجرعات مثالية، وإلا ستكون هناك أعراض جانبية أخرى - مع مراعاة أن الحاجات الهرمونية للجسم تتغير باستمرار، وعلاوة على ما سبق، عندما تتناولين الهرمونات، سيتوقف جسدك عن إفرازها، كما رأينا مع حالة الرجال في الفصل السابق.

مثمًا يكون هرمون التستوستيرون مهمًا للرجال، فإن القدر الكافي من معدلات هرمون الأستروجين ضروري لتحقيق التوازن بين إظهار الجانبين الذكوري والأنثوي.

وإذا كانت معدلات هرمون الأستروجين لدى المرأة منخفضة جدًا، قد يعمل هذا على كبت سماتها الأنثوية ما يجعلها تفرط في إظهار جانبها الذكوري، وإن كانت معدلات هرمون الأستروجين لديها عالية جدًا، على الرغم من أن هذا أمر غير شائع، ستكبت سماتها الذكورية، وسيتسبب اختلال التوازن هذا في زيادة توترها. إن هرمون الأستروجين ليس الهرمون الوحيد الذي تعتبر وظيفته ضرورية لتقليل مستويات التوتر لدى المرأة، بل هناك هرمون آخر، والذي نادرًا ما يُذكر خلال

المناقشات حول إذا ما كان يجب على المرأة أن تتناول أو لا تتناول البدائل الهرمونية؛ حيث يساعد هذا الهرمون جسم المرأة على تحقيق التوازن المثالي من هرمون

الأستروجين. يُدعى هذا الهرمون الأوكسيتوسين، وعبر تعلم كيفية إفراز المزيد منه من دون مساعدة عبر تغيير أسلوب تفكيرها وسلوكياتها، ستمتلك المرأة مفتاح

زيادة معدلات هرمون الأستروجين لديها... من دون أية أعراض جانبية.

الأوكسيتوسين، هرمون الحب

على مدار الأعوام الخمسة عشر الأخيرة، توصل بحث جديد إلى أن التجارب والأنشطة التي تزيد من معدلات هرمون الأوكسيتوسين تساعد على تقليل التوتر لدى

النساء، وكان هذا البحث بمثابة طفرة كبيرة في هذا المجال، حيث ساعدنا على فهم السبب البيولوجي الرئيسي لاختلاف الحاجات العاطفية بين الرجال والنساء في العلاقة بينهما.

يرتبط هرمون الأوكسيتوسين بالحب والرغبة والثقة والأمان لدى كل من الرجال والنساء، إلا أن زيادة معدلاته تؤثر على كل من الرجال والنساء بشكل مختلف؛ حيث يقلل هرمون الأوكسيتوسين من معدلات هرمون التستوستيرون لدى الرجال والنساء، وبالنسبة للرجال، لا بأس بهذا إن كانت معدلات هرمون التستوستيرون عالية، ولكن إن كانت منخفضة، سيجعله الأوكسيتوسين يشعر بالنعاس أو قد يزيد من مستويات توتره. لهذا السبب لا يميل الرجال إلى المشاركة في النشاطات المحفزة لإفراز الأوكسيتوسين مثل النساء.

يرتبط هرمون الأوكسيتوسين بالحب

والرغبة والثقة والأمان، إلا أن زيادة معدلاته تؤثر

على كل من الرجال والنساء بشكل مختلف.

تحتاج النساء إلى هرمون الأوكسيتوسين لكي يشعرن بالإشباع العاطفي، إلا أن الزيادة المفرطة من هذا الهرمون لدى الرجال قد تجعلهم يفقدون رغبتهم، وتظهر

الأبحاث أنه عندما يتزوج الرجل أو يُرزق بأطفال، ترتفع معدلات هرمون الأوكسيتوسين لديه؛ لأنه يشعر بالمزيد من الحب تجاه زوجته وأسرته، وتنخفض معدلات هرمون التستوستيرون وكذلك رغبته. لهذا السبب، تقل مرات ممارسة العلاقة الحميمة بين الأزواج بعد مرور عدة سنوات على زواجهم (ولكن باستخدام

مهارات العلاقات الجديدة، يمكن للرجل أن يزيد من معدلات هرمون التستوستيرون لديه ويحافظ على رغبته مع زوجته رغم ارتفاع معدلات هرمون الأوكسيتوسين لديه).

إن هرمون الأوكسيتوسين يقلل من معدلات الهرمونات المسببة للتوتر لدى المرأة، ولكن ليست لديه القدرة على تقليل التوتر نفسه، حيث يحتاج إلى مساعدة هرمون الأستروجين، ويرتبط هرمون الأوكسيتوسين بهرمون الأستروجين بعلاقة خاصة. عندما تقل معدلات هرمون الأستروجين لدى المرأة، فلا يكون لهرمون

الأوكسيتوسين أي تأثير فيما يتعلق بتقليل توترها، إلا أن تأثير هرمون الأوكسيتوسين على تقليل التوتر يزداد بشكل كبير عندما ترتفع معدلات هرمون

الاستروجين

لدى المرأة. لهذا السبب، من المهم جدًا بالنسبة للمرأة أن تحقق التوازن بين إظهار جانبها الذكوري في العمل وجانبها الأنثوي في المنزل، وعبر اختيار إظهار سماتها الأنثوية في حياتها الشخصية، سترتفع معدلات هرمون الاستروجين والأوكسيتوسين وتعمل بكفاءة أكبر على تقليل مستويات التوتر.

يزداد تأثير هرمون الأوكسيتوسين المقلل

للتوتر قوة عندما ترتفع معدلات هرمون

الاستروجين.

مع زيادة معدلات هرمون الأوكسيتوسين، تنخفض معدلات هرمون التستوستيرون لدى المرأة، ما يسمح لمعدلات هرمون الاستروجين بالارتفاع، وهذا يساعد - كما ذكرنا سابقًا - على زيادة قدرة هرمون الأوكسيتوسين على تقليل مستويات توترها. لقد أصبح هذا الأمر ضروريًا في العصر الحالي على وجه الخصوص؛ لأن

النساء أصبحن يظهرن جانبهن الذكوري في العمل ما يزيد من معدلات هرمون التستوستيرون الذي يعارض إفراز هرمون الاستروجين؛ لذا فإن هرمون التستوستيرون الذي يُفرز في أثناء العمل يقلل من معدلات هرمون الاستروجين. لحسن الحظ، يقلل إفراز هرمون الأوكسيتوسين من معدلات هرمون التستوستيرون العالية؛ ويساعد الأنشطة المحفزة لإفراز الاستروجين على إعادة توازن معدلات هرمون الاستروجين لديها.

النساء واللمس

سنتحدث بالمزيد من التفصيل في الفصل الثامن عن طرق تحفيز إفراز هرمون الأوكسيتوسين، ولكن اللمس من بين الطرق الرئيسية لذلك؛ حيث إنه من بين أهم

طرق تحفيز إفراز هرمون الأوكسيتوسين، فهو يضاعف من قدرة هرمون الاستروجين على تقليل التوتر لدى النساء؛ ولذا تتأثر النساء باللمس أكثر من الرجال.

وينطبق الأمر ذاته على الطرق الأخرى الرئيسية المحفزة لإفراز هرمون الأوكسيتوسين على غرار الرغبة والانجذاب.

من بين أكثر الشكاوى الشائعة التي أسمعها من النساء في أثناء جلسات الاستشارية أن أزواجهن لا يولونهن الاهتمام أو الرغبة بالدرجة الكافية. ولماذا تتكرر هذه

الشكاوى بهذه الدرجة؟ لأن النساء يحتجن إلى المزيد من اللمس والاهتمام والرغبة لإفراز المزيد من هرمون الأوكسيتوسين الذي يحتجن إليه للتغلب على التوتر.

أدركت للوهلة الأولى وجود هذا الاختلاف منذ ثلاثين عامًا مضت عندما كنت أسمع امرأة تشكو قائلة: "يلمسني زوجي فقط عندما يريد ممارسة العلاقة الحميمة معي".

قبل أن أفهم النساء بصورة أفضل، كنت أقول في نفسي: "وما العيب في ذلك؟".

وبالتدريج، بدأت أفهم مدى أهمية اللمسات غير الحميمة والعناق للنساء، وإن لم تكن المرأة في مزاج مناسب لممارسة العلاقة الحميمة، فستأتي لمسات الرجل لها

بنتائج عكسية، وهذا لأن اللمسات غير العاطفية والعناق والحب تساعد على إفراز قدر من هرمون الأوكسيتوسين يفوق اللمسات العاطفية. وبمجرد أن ترتفع معدلات هرمون الأوكسيتوسين لدى المرأة، ستكون قادرة على العودة إلى جانبها الأنثوي وترفع من معدلات هرمون الاستروجين لديها، وتعمل معدلات الاستروجين العالية تلك - بالتعاون مع هرمون الأوكسيتوسين - على مساعدة المرأة على الاستمتاع باللمسات العاطفية بصورة أفضل.

ولكن مع تزايد ابتعاد النساء عن جانبهن الأنثوي؛ ولأن معدلات هرمون الاستروجين لديهن منخفضة، لا يمكن أن يقلل هرمون الأوكسيتوسين من توترهن وبالتالي لا يتقن إلى اللمس، وعندما يحدث هذا، تكون الشكاوى من نصيب الزوج حيث يقولون إن زوجاتهم لا يرغبن فيهم أو يهتمن بهم. عندما تنخفض معدلات هرمون الاستروجين، قد تكون حاجة الرجل للحب والاهتمام، التي تزداد بزيادة معدلات هرمون الاستروجين لديه، منفرة بالنسبة للمرأة.

تفسر العلاقة بين الاستروجين والأوكسيتوسين أيضًا سبب استجابة المرأة للمس نفسها بطرق تختلف باختلاف أيام الشهر، فعندما تكون معدلات هرمون الاستروجين مرتفعة خلال مرحلة التبويض، فمن شأن لمس بسيطة أن يكون لها تأثير كبير على خفض معدلات توترها، ولكن عندما تكون معدلات هرمون الاستروجين منخفضة في أثناء الحيض، يقل التأثير الإيجابي للمس كثيرًا.

عندما تكون معدلات هرمون الاستروجين لدى المرأة في ذروتها، ستكون في أمس الحاجة لللمس والحب، وبعد سن اليأس، عندما لا تقوم المرأة بعملية التبويض،

سترتفع معدلات هرمون الاستروجين إلى ذروتها عندما يكون القمر بدرًا، وتكون في أقل معدلاتها قرب ظهور الهلال الجديد، ولقد كشف أحد الأبحاث عن أن نسبة الميلاتونين تقل بمقدار 30% عندما يكون القمر بدرًا، وتقل النسبة ذاتها في أثناء عملية التبويض، ما يقوي من وظائف هرمون الاستروجين لدى المرأة.

على مدار الأعوام القليلة الماضية، كشفت المزيد من الأبحاث عن هرمونات المرأة النخاب عن بعض السلوكيات الاجتماعية التي تحفز إفراز هرمون البروجسترون

الأنثوي الذي يمكنه أيضًا تقليل مستويات التوتر، ولكنه لا يُفرز إلا بعد اثني عشر أو أربعة عشر يومًا من عملية التبويض، قبل بدء الحيض. وفي الفصول التالية،

سنستكشف بالمزيد من التفصيل السلوكيات المختلفة التي تزيد من إفراز هرمونات البروجسترون والأوكسيتوسين والاستروجين، وكذلك أفضل الأوقات من الشهر

لزيادة معدلات كل منها، ومن شأن استيعاب تلك التحولات الهرمونية أن يساعد الرجال والنساء على حدٍ سواء على فهم ميل المرأة لاعتناق ردود فعل عاطفية

مختلفة تختلف باختلاف الأوقات في دورتها الهرمونية.

لم يعتقد الرجال أن النساء

أكثر عاطفية؟

كل تجربة - بدءًا بتأمل مشهد غروب جميل إلى إتمام صفقة

تجارية - تثير ردود فعل بيولوجية معينة، فعندما تواجه المرأة ضغوطًا خارجية معتدلة تتعلق بمواجهة التهديدات أو التحديات، تكون ردة فعلها البيولوجية الأولى هي إفراز المزيد من هرمون الأستروجين؛ حيث ينقل تيار الدم هذه النسبة الأكبر من هرمون الأستروجين إلى الجهاز الحوفي في المخ، مركز العواطف. ويعتقد الرجال أن النساء أكثر عاطفية؛ لأن ردة فعل الرجال على الضغوط الخارجية المعتدلة تختلف تمامًا عن النساء، ففي أوقات الضغوط الخارجية المعتدلة، يكون مخ الرجل مبرمجًا على الانفصال عن عواطفه، وعندما ترتفع معدلات هرمون التستوستيرون كردة فعل على هذه الضغوط، ينقل مسار الدم بعيدًا عن الجهاز الحوفي في المخ، وتكون ردة فعله الأولى على الضغوط هي الانفصال عن عواطفه.

وعلى النقيض، تكون ردة فعل المرأة على الضغوط الخارجية أن تشعر بردة فعل عاطفية أكبر، ولا تعد ردة الفعل العاطفية الأكبر على الضغوط الخارجية المعتدلة

تلك ردة فعل مبالغًا فيها، بل ردة فعل مناسبة تزيد من إدراكها الحدسي حتى تكون أكثر قدرة على تحديد أولوية المشكلة وتترك الدعم المتوافر لها لتستعين به لحل تلك المشكلة، أما ردة فعل الرجل الانفصالية لا تعتبر دلالة على أنه لا يكتث أو لا يمتلك قلبًا، بل هي طريقة للتراجع وتحليل المشكلة حتى يتمكن من تحديد أهميتها ثم التفكير في كيفية حلها.

إن ردة الفعل المختلفة باختلاف الجنس تلك مبرمجة في العقل، وهي تحدث بصورة آلية، لهذا السبب عندما تحاول النساء مقاومة ردة الفعل العاطفية الآلية تلك عبر عدم مشاركة عواطفهن، ينتهي بهن المطاف وقد تراكم داخلهن المزيد من التوتر بسبب كبتهن لجانبهن الأنثوي، وعندما يقاوم الرجال ردة فعلهم اللاعاطفية التلقائية عبر البدء بالحديث مباشرة عن مشاعرهم، ينتهي بهم المطاف بالمزيد من الضغوط الداخلية عبر كبت جانبهم الذكوري.

لا تعد ردة الفعل العاطفية الأكبر على الضغوط

الخارجية المعتدلة تلك ردة فعل مبالغًا فيها، بل ردة فعل مناسبة تزيد من إدراكها الحدسي.

يساعد هذا الاختلاف أيضًا على فهم سبب مقاطعة الرجال الدائمة لحديث النساء عن المشكلات، وتحدث هذه المقاطعات بصورة عامة خلال العلاقات الرومانسية عندما لا تبحث المرأة عن حل للمشكلة، بل ترغب في الحديث لمجرد أن تشعر بأنها في حال أفضل أو أنها أكثر قربًا من زوجها. عندما توجد مشكلة، يرغب الرجل في حلها، بينما ترغب المرأة في التحدث عنها أولاً، وبالنسبة للنساء يحفز الحديث ثم الشعور بأنها مسموعة ومفهومة على إفراز

هرمون الأوكسيتوسين، الذي يساعد معدلات هرمون الأستروجين على الارتفاع وبالتالي يقلل توترها، وعبر التعبير عن مشاعرها، تكون قادرة على العودة لجانبها

الأنثوي الذي يحقق لها التوازن الهرموني ويقلل من مستويات توترها، وبهذه الطريقة ستكون أكثر قدرة على تحمل الضغوط الخارجية الحتمية التي تلقيها الحياة في طريقها.

عندما توجد مشكلة، يرغب الرجل في حلها، بينما

ترغب المرأة في التحدث عنها أولاً.

بالنسبة للرجل، يرفع التفكير في إيجاد حل للمشكلة من معدلات هرمون التستوستيرون لديه ما يقلل من توتره، وإذا لم يتمكن من الإقدام على تصرف فوري حيال المشكلة، فسيكون حله أن يتناسى المشكلة حتى يصبح قادرًا على التصرف حيالها، ولهذا السبب، قد يكون من الصعب بالنسبة للرجل في البداية أن يتعلم كيفية الاستماع لزوجته في أثناء تحدثها عن المشكلات.

عندما تكون المرأة مستاءة بشأن أمر ما، فإما يحاول الرجل اقتراح حل لها (لهذا السبب يقاطعها) أو يشجعها على نسيانها، وبينما تتحدث عن المشكلة، لن يمكنهما الوصول لحل للمشكلة؛ ولكن هناك سببًا آخر لمقاطعة الرجال لزوجاتهم عندما تشعرن بالاستياء وتتحدثن عن المشكلة: يفسر الرجال ردود فعل المرأة العاطفية القوية على الضغوط الخارجية المعتدلة بطريقة خطأ، حيث يفترض الرجل بشكل خطأ أن المرأة تتحدث عن المشكلة؛ لأنها لا تستطيع حلها بمفردها، ويقاطع الرجل ردة الفعل العاطفية القوية للمرأة من منطلق حاجته الملحة لمساعدتها ويحاول أن يقدم لها يد المساعدة.

عندما يمتلك الرجال عواطف

أقوى من النساء

عندما أقول إن المرأة تمتلك ردود فعل أكثر عاطفية على الضغوط، فقد لا ينطبق هذا الأمر على النساء في بعض الأحيان لسببين: أولاً، إن كانت النساء يملن بشدة

نحو جانبهن الذكوري، فقد لا يمتلكن قدرًا كافيًا من هرمون الأستروجين لتشعرن بعواطفهن، وبالتالي لا تكون ردة فعلهن على الضغوط الخارجية عاطفية جدًا. ثانيًا، رأت جميع النساء تقريبًا الرجال وهم يصبحون أكثر عاطفية، خاصة عندما يشعرون بالكثير من الاستياء، فعندما يصبح الرجل مهددًا بموقف ما، سيظل

رابط الجأش، ولن يصبح عاطفيًا؛ ولكن، إن لم يكن رابط الجأش ولا يعلم ما عليه فعله، يتحول هرمون التستوستيرون لديه إلى أستروجين، ويزداد توتره، ويصبح عاطفيًا جدًا.

يصبح الرجال عاطفيين عندما يشعرون بالكثير من الاستياء.

عندما يتعرض الرجال للضغوط المعتدلة، ينفصلون عاطفيًا، ولكن إن زادت الضغوط الخارجية عليهم، قد يصبحون أكثر عاطفية من النساء. وعندما تشعر المرأة بالاستياء الشديد وتشعر بأنها لا تتلقى الدعم الذي تحتاج إليه، تنعكس ردة فعلها وتنعزل عاطفيًا، وتكبت جانبها الأنثوي الاتكالي الضعيف لأنها لا تشعر بالأمان، وبينما تحيط قلبها بجدران عازلة لحماية نفسها، ترتفع مستويات التستوستيرون لديها وتقل معدلات الأستروجين، وعبر كبت جانبها الأنثوي، تصبح أكثر انفصالًا وبرودًا وحماية لنفسها. وعبر الانفصال عن جانبها الأنثوي، لا يمكن أن تصاب بالأذى، ولكنها لن تسمح أيضًا بالحب أن يدخل قلبها؛ حيث ستكون آمنة ولكن وحيدة. لذا في أوقات الاستياء الشديد، يصبح الرجال أكثر عاطفية والنساء أقل عاطفية.

في أوقات الاستياء الشديد، يصبح الرجال أكثر عاطفية والنساء أكثر انفصالًا.

إن هذه الفكرة تحمل قدرًا كبيرًا من الأهمية؛ لأن الرجال يخطنون عادة في تفسير حاجات المرأة عندما تُظهر عواطفها، ويعتقدون أن المرأة عندما تكون عاطفية بشأن المشكلة الكبيرة التي تواجهها، فإن هذا يعني أنها لا تستطيع حلها، ويعتقد الرجال هذا لأنهم عندما يشعرون بالاستياء، فإن هذا يحدث لأنهم لا يعلمون كيفية حل المشكلة، وعندما يكتشف أن المشكلة التي تستاء المرأة بشأنها ليست كبيرة، فإنه يفسر ردة فعلها هذه على أنها ردة فعل مبالغ فيها؛ لأن الرجل في ظل الضغوط المعتدلة لا تظهر عليه ردة فعل عاطفية، ويستنتج أنها تشعر بالاستياء لأسباب واهية؛ لأنه لا يشعر بالاستياء فقط عندما تكون المشكلة مستعصية ولا يعلم كيفية حلها. وبقولنا هذا فإن من الصحيح تمامًا أن الرجال والنساء قد يباليون في ردة فعلهم العاطفية على المواقف، فعندما يزداد توترنا الداخلي، فلا بد من أننا سنبالغ في ردة فعلنا، وبدلاً من الشعور اللحظي بالإحباط كردة فعل على الضغوط المعتدلة، نشعر بالغضب أو الاستياء، وبدلاً من الشعور اللحظي بخيبة الأمل، نشعر بالحزن أو الاكتئاب، وبدلاً من الشعور اللحظي بهم، نشعر بالخوف والرغبة والقلق، أو ننسى الأمر تمامًا. وإن لم يتم تحويل تلك المشاعر السلبية، نبدأ بغلق قلوبنا ونفقد قدرتنا الطبيعية على تنمية الحب والشغف والحكمة. ردة فعل "كن صديقًا واهتم"

على المستوى النفسي، تكون ردة الفعل الأولى للمرأة على الضغوط أن تظهر واحدة أو أكثر من سماتها الأنثوية على غرار الاعتمادية والاتكالية والعاطفية والاهتمام، وبدلاً من أن تستخدم ردة فعل الكر أو الفر، كما قد يفعل الرجل، تستخدم ردة فعل "كن صديقًا واهتم". والاهتمام يشير إلى مراعاة أولئك الذين قد يحتاجون إلى المساعدة، وتشير الصداقة إلى البحث عن شخص آخر ليمنحها الدعم. وعلى المستوى البيولوجي، تحفز ردة الفعل هذه إفراز هرمون الأوكسيتوسين

الذي يرفع من معدلات الأستروجين ويقلل من التوتر.

ومن بين أفضل الطرق التي يمكن أن تستخدمها المرأة لرفع معدلاتها من هرمون الأوكسيتوسين، أن تتحدث عن مشاعرها، ومن شأن حديث المرأة عن مشاعرها،

ما دامت لا تبحث عن حل، أن يرفع من معدلات هرمون الأستروجين لديها ويقلل من توترها؛ ولكن إذا كانت تبحث عن حل أو تعبر عن مشاعرها لتغير من زوجها، فسترتفع معدلات التستوستيرون لديها وستقل معدلات الأستروجين، وبدلاً من أن تقلل من توترها، لن يتسبب الحديث عن مشاعرها إلا في استنزاف طاقتها أو يجعلها تشعر بالسوء.

كما أن الكثير من النساء اللاتي يملن نحو جانبهن الذكوري لا يدركن على الإطلاق قدراتهن الأنثوية الداخلية الخاصة بتقليل التوتر، وأن يشعرن بشعور جيد جدًا عبر مشاركة مشاعرهن التي كبتنها خلال العمل أو حتى في منزلهن خلال علاقتهن الشخصية.

عندما تشارك المرأة عواطفها، سواءً كانت سلبية أو إيجابية، ومادامت لا تبحث عن حل، ستزيد من معدلات هرمون الأستروجين لديها وتقلل من توترها.

في مكان العمل، عندما تكون مهمة المرأة أن تحل المشكلات، فإنها تحفز إفراز المزيد من هرمون التستوستيرون، وتكون ردة فعلها على الضغوط الخارجية المعتدلة

أن تنفصل عن مركز العاطفة في المخ لكي تخرج بحلول سريعة. ويعد الحديث عن مشاعرها حيال مشكلات اليوم من دون البحث عن حل لها نوعاً من العلاج بالنسبة للمرأة لكي تعود إلى جانبها الأنثوي بعد أن ظلت تستخدم جانبها الذكوري طوال اليوم. إنها عملية تنشيطية تشبه وقت الانعزال لدى الرجل.

ولكن عندما تواجه المرأة تهديداً أو تحدياً ولا تجد دعماً، تفقد قدرتها على التواصل مع جانبها الأنثوي، ومن ثم تكبت سماتها المحفزة لإفراز الأستروجين على غرار

الاتكالية والاعتمادية والاهتمام، ومع انخفاض معدلات هرمون الأستروجين لديها، ترتفع معدلات هرمون التستوستيرون، ويتسبب هذا الاختلال في التوازن في ظهور جانبها الذكوري لكي تحل المشكلة بنفسها، ولكنها تكبت جانبها الأنثوي المتقبل الذي يدرك مدى أهمية طلب المساعدة.

إن كبتت المرأة جانبها الأنثوي، مع ارتفاع معدلات هرمون التستوستيرون، فستصبح مستقلة تماماً ومنفصلة عاطفياً ولا تركز إلا على الأهداف، وستواجه صعوبة

في طلب المساعدة؛ حيث إن هذا الطلب هو التعبير عن جانبها الأنثوي الضعيف والمتقبل، ومن المتعارف عليه في الأوساط الطبية أن النساء أكثر سعيًا من الرجال

لطلب مساعدة الأطباء. عندما يكبت الرجال جانبهم الأنثوي، فإنهم يقاومون الرغبة في طلب المساعدة. على سبيل المثال، عند قيادة السيارة، يتجنب الرجال طلب

المساعدة لمعرفة الاتجاهات، وبالمثل، عندما يكبت النساء جانبهن الأنثوي، فإنهن يقاومن أيضًا الرغبة في طلب المساعدة.

عادة ما يحدث في العلاقات عندما تميل المرأة ذات المزيد من السمات الأنثوية بصورة كبيرة نحو جانبها الذكوري، فإنها لا تطلب الدعم من الرجل مباشرة، بل ستوقع منه أن يكون "قارئ أفكار" ويعرض عليها الدعم بصورة تلقائية، وكثيرًا ما يحبطها هذا الأمر؛ لأنها ستعتقد أنه كان يجب عليه أن يعرض عليها المساعدة

وتعتقد أنه لا يرغب في مساعدتها. إنها لا ترى النزعة الفطرية التي تدفع الرجل للانتظار حتى تُطلب منه المساعدة وعدم تقديمها طواعية. على النقيض، عندما تميل المرأة كثيرًا نحو جانبها الذكوري أو يظهر عليها المزيد من السمات الذكورية، وحيث إنها تأخذ عدم عرض المساعدة عليها بشكل شخصي، فإنها تقرر أنه من

الأسهل بالنسبة لها أن تفعل الأمر بنفسها بدلًا من طلب المساعدة. صحيح أن النساء قادرات على فعل كل شيء، ولكن عندما يفعلن، فإنهن لا ينمن بالقدر الكافي في الليل؛ لأنهن يشعرن بالكثير من الضغوط والتوتر.

النساء قادرات على فعل كل شيء، ولكن عندما يفعلن، فإنهن لا ينمن بالقدر الكافي في الليل؛ لأنهن يشعرن بالكثير من الضغوط والتوتر.

من بين أكثر العواقب الشائعة لكبت الجانب الأنثوي وإظهار الجانب الذكوري بإفراط هو أن تشعر المرأة بالكثير من الضغوط عليها؛ فنحن نميل لأن ننظر إلى المرأة

التي تشعر بالضغط على أنها أنثوية جدًا؛ لأنها تحاول أن تسعد الجميع بكل ما في وسعها؛ ولكن في واقع الأمر، وفي تلك الأوقات، يكون هرمون الأستروجين يعمل بأقصى طاقة له.

عندما تكبت المرأة سمات مختلفة من جانبها الأنثوي، سيكون الناتج دائمًا زيادة الضغوط عليها، الأمر الذي يظهر بوضوح في العصر الحالي فيما يُعرف باسم "وقت المجاعة"؛ حيث تتقل النساء بالكثير من الأمور التي تحتاج إلى فعلها، وتشعر بأنه لا يوجد وقت كافٍ لذلك، ففيما يلي بعض الأمثلة عن كيف ولماذا يحدث

ذلك الأمر: - • عندما تفتقد المرأة الدفاع العاطفي لجانبها الأنثوي، ويصبح الانفصال العاطفي لجانبها الذكوري مسيطرًا بصورة كبيرة، فبدلاً من أن تسترخي وتستمتع

بحياتها عبر التواصل مع جانبها الاهتمامي الأنثوي المليء بالحب والتقبل والضعف، تصبح منفصلة ومنعزلة عن عواطفها. ونتيجة لهذا، تركز أكثر على المهام وعلى

حل المشكلات، ومن ثم تشعر بالكثير من الإرهاق والضغط.

- • عندما تنفصل المرأة عن سماتها الاعتمادية لجانبها الأنثوي، تظهر سمة الاستقلالية من جانبها الذكوري بوضوح، وتصبح ضحية، وسيكون عليها أن تفعل كل شيء بنفسها، وتقاوم الدعم أيًا كان مصدره، ولن يكون أي دعم يُقدم لها كافيًا.

- • عندما تنفصل المرأة عن طبيعتها الاتكالية من جانبها الأنثوي، تسيطر عليها طبيعتها الواثقة من جانبها الذكوري، وتشعر كما لو أنها الوحيدة التي يمكنها إتمام الأمور، وترفض مساعدة الآخرين، ثم تنقم على كونها مضطرة "الفعل كل شيء".

- • عندما تنفصل المرأة عن جانبها الضعيف، وتتوقف عن مشاركة ما تشعر به، يسيطر عليها جانب الصرامة الذكوري وتتجاهل حاجاتها الخاصة؛ حيث قد تستمتع لحاجات الآخرين، إلا أنها دائمًا ما توجّل حاجاتها إلى قاع اهتماماتها.

قد تطول القائمة إلى ما لا نهاية، والمهم في الأمر هو ملاحظة النمط المتكرر: عندما تكون معدلات هرمون التستوستيرون للمرأة أعلى من معدلات هرمون الأستروجين، تختفي جوانب مختلفة من جانبها الأنثوي وتظهر مكانها سمات من جانبها الذكوري، ويساعد اختلال التوازن هذا بعد ذلك على ظهور الكثير من ردود الفعل التلقائية التي لا تكون مناسبة عادة للمواقف وتمنعها عن تحقيق أهدافها.

أعراض التوتر لدى النساء

يتصل التوازن دائم التغيير للهرمونات الأنثوية خلال دورتها الشهرية مباشرة بسعادتها. يدرك جسدها جيدًا كيف يحقق التوازن بين هرمونات الأستروجين والبروجسترون والأوكسيتوسين عندما تكون قادرة على التواصل مع جانبها الأنثوي، ومن ثم تحصل على الدعم الذي تحتاج إليه لتتمكن من تحقيق التوازن الكامل بين جانبها الذكوري والأنثوي.

يختل توازن الهرمونات الأنثوية كما شهدنا من قبل عندما تختفي سمات مختلفة من جانبها الأنثوي وتحل محلها سمات من جانبها الذكوري، وعندما يحدث ذلك، تصبح أكثر عرضة لعدد كبير من أعراض التوتر.

هناك عشرة أعراض شائعة للتوتر المزمن لدى النساء، والتي تظهر عادة بالترتيب التالي بمرور الوقت، إلا إن تمكنت المرأة من العثور على طريقة لتعود إلى جانبها

الأنثوي لكي تعثر على توازنها الهرموني: 1 - 1. الشعور بكثرة الضغوط.

2 - 2. تكرار الأفكار السلبية.

3 - 3. الإرهاق.

4 - 4. الأرق.

5 - 5. الاستياء.

6 - 6. عدم الرضا.

7 - 7. فقدان الرغبة.

8 - 8. الجمود الذهني.

9 - 9. مقاومة التغيير.

10 - 10. الاكتئاب.

لا شك في أن هناك أعراضًا أخرى محتملة؛ ولكن الأعراض السابقة هي الشائعة بين أغلب النساء عندما يفرطن في إظهار جانبهن الذكوري ويكبتن جانبهن الأنثوي.

عندما تكون معدلات الأستروجين عالية جدًا

عندما تكبت حرية المرأة في التعبير عن جانبها الذكوري، قد تطفئ عليها سمات جانبها الأنثوي؛ الأمر الذي تنتج عنه أعراض توتر مختلفة تمامًا، إن كبت جانبها

الذكوري، قد يجعلها عاطفية وضعيفة جدًا، وغير حازمة ومتلعبة وعدوانية من الداخل وقلقة.

لقد منعت الأعراف الاجتماعية النساء من الطرق المختلفة التي تمكنهن من التعبير بحرية عن سمات جانبهن الذكوري قديمًا، وكان اختلال التوازن الناتج عن هذا

يُدعى باسم الهستيريا.

إن الهستيريا كانت من الأعراض المرضية الشائعة في يوم ما وتخص النساء فقط، والتي لم تعد موجودة في الأوساط الطبية في العصر الحالي، ويُقال إن أعراضها

تشمل فقدان الوعي والعصبية وشدة الرغبة العاطفية والأرق وفقدان الصبر وفقدان الشهية والميل للعوانية"، وفي الحالات شديدة القوة، كانت المرأة تجبر على دخول مصحة عقلية.

وكان العلاج الطبي المتبع للهستيريا في أوروبا، ثم في أمريكا حتى عام 1952 يقوم على جعل النساء يرتحن أكثر لحمايتهن من المسؤوليات الكبيرة، إلا أن ذلك الكبت

الإضافي لجانبهن الذكوري زاد من تفاقم الحالات، فلقد كانت المرأة تشعر بالضغط في الأساس؛ لأنه لم يكن مسموحًا لها بأن تعبر بحرية عن جانبها الذكوري، وكان الحل الأفضل لإعادة توازن هرموناتها أن تستريح من تلك الحالات التي تحفز إفراز الكثير من هرمون الأستروجين وتقمع إفراز هرمون التستوستيرون ما يدعم إظهارها لجانبها الذكوري.

لا شك في أنه لم يتم تشخيص جميع النساء بأنهن مصابات بالهستيريا، ولكن أذيع بأنها حالة شائعة، حيث إن واحدة من كل أربع نساء أصيبت بالهستيريا، الأمر الذي جعل الرجال يستنتجون أن النساء هن الأضعف. ليست الأنوثة هي ما تجعل النساء ضعيفات، بل كبت جانبهن الذكوري. ومن ناحية أخرى، فإن كبت جانبنا الأنثوي والإفراط في استخدام جانبنا الذكوري هو ما ينشر الشر والفساد في العالم.

ليست الأنوثة هي ما تجعل النساء ضعيفات، بل كبت جانبهن الذكوري.

على مدار التاريخ كان هناك علاج واحد يخفف من أعراض اضطراب الهرمونات: الحصول على جلسة تدليك مرتين أسبوعيًا. تعود هذه الوصفة العلاجية إلى القرن

الأول قبل الميلاد، حيث كانت المرأة تزور ممرضة متخصصة مرتين أسبوعيًا لتجري لها جلسة تدليك. وكان هذا العلاج يخفف قليلًا من أعراض الاضطراب الهرموني

لأن تلك الجلسة كانت تزيد من إفراز هرمون التستوستيرون وتقلل من هرمون الأستروجين.

وبالنسبة للمرأة التي كانت تكبت جانبها الذكوري، كانت تلك الجلسة تساعدها على العثور على الراحة عبر تحقيق التوازن بين معدلات الأستروجين العالية والتستوستيرون. ما ندركه الآن أنها كانت لتحصل على النتيجة ذاتها عبر الحصول على وظيفة أو أسلوب حياة يدعم إظهارها لجانبها الذكوري. كانت فكرة أن جلسة التدليك ترفع من معدلات هرمون التستوستيرون مهمة لأنها قد تساعد النساء اللاتي يمتلكن معدلات عالية من هذا الهرمون. تحتاج النساء اللاتي يواجهن صعوبة في العودة لجانبهن الأنثوي لأن يعرفن أن جلسة التدليك قد تزيد أكثر من معدلات هرمون التستوستيرون لديهن. عبر التركيز على السلوكيات التي تحفز إفراز هرمون الأوكسيتوسين، قد تصبح النساء أكثر فاعلية فيما يتعلق بالعثور على التوازن الهرموني وتخفيف الضغوط. كيف يخفف هرمون الأوكسيتوسين من ضغوط المرأة

عندما تشعر المرأة بضغط كبيرة بسبب زيادة معدلات هرمون التستوستيرون وكبت جانبها الأنثوي، يفرز جسدها المزيد من هرمون الكورتيزول الذي يمنعها من

ممارسة العلاقة الحميمة، ولقد أثبت هرمون الأوكسيتوسين أنه يقلل معدلات هرمون الكورتيزول لدى النساء دون الرجال؛ حيث إن ما يفعله هرمون التستوستيرون لتقليل الضغوط التي يشعر بها الرجال، يفعله هرمون الأوكسيتوسين مع النساء.

عندما تشعر المرأة المعاصرة بالضغط،

يقلل هرمون الأوكسيتوسين من ضغوطها عبر تقليل

معدلات هرمون الكورتيزول.

كما ذكرت من قبل، عادة ما تقول لي النساء المتزوجات إن أزواجهن توقفوا عن حبهن؛ حيث إن أفعال اللمس والعناق والأحضان الدافئة تحفز إفراز هرمون الأوكسيتوسين، فإن عاد الرجل للمنزل وقد قلت معدلات هرمون التستوستيرون لديه، فإن آخر شيء قد يرغب في فعله هو أن يحب، الأمر الذي يقلل أكثر من معدلات هرمون التستوستيرون لديه؛ ولكن عبر قضاء بعض الوقت لرفع معدلات هرمون التستوستيرون، سيكون قادرًا بعد ذلك على أن يحب زوجته أكثر خاصة

عندما يدرك مدى أهمية ذلك لزوجته.

الاحتضان في الفراش قبل النوم يساعد الرجال والنساء بطرق شتى. فبالنسبة للنساء، يساعدن هرمون الأوكسيتوسين الذي يُفرز عبر الأحضان على تقليل ضغوطهن ونسيان مشكلاتهن ومخاوفهن ويتمكن من النوم، وبالنسبة للرجال يجعلهم هرمون الأوكسيتوسين يشعرون بالنعاس؛ ولكن، بالنسبة لأغلب الرجال، فإن هرمون الأوكسيتوسين الذي ينتج عن الإفراط في الاحتضان سيزيد من ضغوطهم ومن ثم لا يمنحهم النوم إلا عندما يبتعدون عن زوجاتهم.

الاحتضان في الفراش قبل النوم يساعد الرجال والنساء بطرق شتى.

تزيد أنواع بعينها من الدعم على غرار الحب والاهتمام والرعاية والتفهم والاحترام من معدلات هرمون الأوكسيتوسين لدى المرأة، ما يعمل على تقليل ضغوطها،

ويمكنها من منح المزيد من الحب بحرية وبطريقة متوازنة.

في بداية الزواج، تزداد معدلات هرمون الأوكسيتوسين لدى النساء بشكل كبير، ونتيجة لهذا يملن إلى قضاء المزيد من الوقت ومنح المزيد من الاهتمام والطاقة لأزواجهن، وعادة، ما يمنحن الكثير جدًا، أكثر مما يحصلن عليه، وهذا العطاء هو التعبير الخالص عن جانبهن الأنثوي ويتسبب في رفع معدلات هرمون الأستروجين لديهن بدرجة كبيرة، ويتسبب هذا الخلل في زيادة ضغوطهن.

إن النساء في العصر الحالي أصبحن يمتلكن فرصة أكبر لإظهار جانبهن الذكوري. وعندما ترتفع معدلات هرمون الأستروجين بدرجة مفرطة، يمكنها أن تزيد من

معدلات هرمون التستوستيرون لدى المرأة، وتقلل من معدلات هرمون الأستروجين.

ولكن عندما ترتفع معدلات هرمون التستوستيرون كثيرًا، يصبح هرمون الأوكسيتوسين ضروريًا لاستعادة الإفراز الطبيعي لهرمون الأستروجين ويساعد المرأة على

تحقيق التوازن المطلوب، وكذلك يقلل هرمون الأوكسيتوسين من معدلات هرمون التستوستيرون لدى المرأة حتى يتمكن هرمون الأستروجين من الزيادة إلى معدلاته الطبيعية، ويقلل من ضغوطها.

كيف يمكن للرجال دعم النساء

تفرز النساء هرمون الأوكسيتوسين عندما يحصلن أو يتوقعن الحصول على الدعم الذي يحتجن إليه لإظهار جانبهن الأنثوي وزيادة معدلات هرمون الأستروجين؛

حيث يحفز هرمون الأوكسيتوسين المرأة على إعطاء المزيد من الدعم ويُفرز عندما تتوقع المرأة الحصول على الدعم الذي تحتاج إليه.

عندما تتطلع امرأة لموعد رومانسي مع زوجها تشعر بأنها أكثر أنوثة، وذلك يجعلها أكثر طلبًا من قبل الزوج، وهي تمنح المزيد من نفسها في محاولة لجذب اهتمام

شريكها، وعندما تحصل المرأة على الحب أو التعاطف من شريكها، فإنها ترغب في ردهما إليه.

دعونا نلق نظرة على السمات الاثنتي عشرة الرئيسية للجانب الأنثوي ونكتشف كيف يمكن للرجل أن يقدم الدعم الذي تحتاج إليه المرأة لتعبر بحرية عن جانبها الأنثوي.

ما تحتاج إليه النساء لرفع معدلات

الأوكسيتوسين والأستروجين وإظهار

جانبهن الأنثوي

في الفصول التالية، سنستكشف الكثير من الطرق المفيدة لإفراز هرمون الأوكسيتوسين؛ ولكن، على وجه العموم، فإن أكبر دعم يمكن للرجل منحه للمرأة لتحفيز

إفراز هرمون الأوكسيتوسين وتقليل معدلات هرمون التستوستيرون لديها وزيادة معدلات الأستروجين، هو التواصل الجيد والذي يتضمن في الأساس أن يستمع لها أكثر ويتحدث أقل.

سبب نجاح العلاج بالحديث

خلال جلسات الاستشارية، عندما تبدأ المرأة بالحديث عن مشاعرها وتشكو زوجها لي يساعد هذا الأمر على تقليل ضغوطها ويكون له تأثير علاجي عليها لأنها تجلس لأستمع لها كما أنها لا تلومني على مشكلاتها. إنها لا تحاول تغييرني، كما أنها لا تتوقع أن أغير بطريقة ما، بل إنها تتحدث عن مشاعرها لكي تشعر بأن هناك من يفهمها ولكي تفهم مشاعرها بطريقة أفضل.

عندما تتحدث عن المشاعر نفسها وتذكر الشكاوى نفسها لزوجها، فلا تكون نيتها أن تجد من يستمع لها فحسب، بل ترغب في تغييره. الأمر الذي يجعله يشعر بأنه يُنتقد ويتخذ وضعية الدفاع أو قد ينتقل إلى جانبه الذي يركز على حل المشكلات. إنها لا تشعر بأن هناك من يسمعها من دون مقاومة مثلما يحدث مع المعالج.

لن تقل الضغوط على المرأة إلا عندما تشعر بأن هناك من يسمعها، ومن ثم، بمجرد أن تُسمع، وإن كانت لا تزال بحاجة للمساعدة لحل المشكلة، من الأفضل أن تقترب من زوجها في وقت آخر عندما يكون قلبها منفتحًا، وتطلب منه المساعدة صراحة.

يحتاج الرجال إلى تذكر أن الاستماع ليس الخطوة الأولى في سبيل حل المشكلة فحسب، فعندما تشعر المرأة بالضغط، سيكون هو الحل أيضًا. ومن دون أن يفعل

الرجل "أي شيء"، سيصبح بطلًا.

تحتاج النساء إلى تذكر أن الشكوى من شريك حياتهن من أزواجهن لأزواجهن لن تنجح أبدًا، وعبر تعلم كيفية تلبية حاجتها لأن تُسمع عبر التحدث عن المشكلات

التي لا تتعلق به، يمكنها أن تكتشف قدرتها على إخراج أفضل ما في الرجل. وعبر الاستماع بصبر أكبر من دون أن يشعر بضرورة الدفاع عن نفسه، سيصبح أكثر

تعاطفًا وصبرًا ودافعًا لمساعدتها، ومع الممارسة سيكتشف أنه من دون أن يقول أي شيء أو يفعل أي شيء، ستنتقل من الشعور بالاستياء إلى الشعور

عبر التحدث بحرية عن مشاعرها، ما يسهل على الرجل كثيرًا أن يستمع للمرأة ويستوعب حساسياتها وحاجاتها المختلفة. عندما تشكو المرأة من دون أن تضع تلك الفكرة في اعتبارها، عادة ما لا يقرب هذا الفعل بينهما ولا يكون الرجل قادرًا على الاستماع؛ وحيث إن المرأة تتحدث عن

مشاعرها من أجل إجبار الرجل على التغيير، فإنها تتحدث من خلال جانبها الذكوري، فجانبيها الذكوري يتحدث لكي يحل المشكلات بينما يتحدث جانبها الأنثوي للتقارب والتواصل، والتحدث من أجل حل المشكلات يعيدها إلى جانبها الذكوري، حين تشعر بالضغط وتحتاج إلى التحرك نحو جانبها الأنثوي. خلال الاستشارات، تشعر المرأة بأنها في حال أفضل بعد التحدث؛ لأنها لا تحاول تغييره، ولا حاجة بي للدفاع عن نفسي أو تصحيح ما تقول، وعندما تشعر بأن هناك من يسمعه، تعود إلى جانبها الأنثوي، وتشعر بالسعادة نتيجة لهذا، حيث تشعر بالأمان وبأن هناك من يدعمها لإظهار جانبها الأنثوي ما يحقق التوازن الهرموني في جسدها.

من الصعب أن نتحدث النساء في البداية عن مشاعرهن مع أزواجهن من دون شكوى، وأطلق على هذه العملية، حديث الزهرة. ذات مرة قالت لي امرأة بعدما شرحت لها هذه العملية: "إن لم يكن من المفترض بي أن أشكو لأحل المشكلة أو أتحدث عن علاقتي بزوجي، فعم سأتحدث؟". مع الممارسة، ستكون هناك الكثير من الأمور للحديث عنها؛ حيث تمتلك المرأة الكثير من المشاعر وردود الأفعال العاطفية التي تتجاهلها أو تكبتها خلال اليوم، ولكي تعود لجانبها الأنثوي الضعيف العاطفي، عليها أن تضيء مصباحًا في داخلها وتظهر ما تجده في الداخل، وإن لم توفر بعض الوقت لتتأمل في داخلها، فلن تترك وجود مثل هذه المشاعر، وستشعر بدلاً من هذا بالضغط، وستكون بحاجة ماسة لجدولة المشكلات التي تحتاج إلى حلول.

التدرب على حديث الزهرة

يعتبر حديث الزهرة معادلة محددة للمشاركة وعدم الشكوى، وهدفها الرئيسي ليس حل المشكلات، بل مساعدة المرأة على العود لجانبها الأنثوي ومساعدة الرجل على العودة لجانبه الذكوري.

لا يوجد ما يعيب أن تناقش المرأة زوجها وتحل المشكلات معه في وقت لا تشعر فيه بالضغط، ولا يوجد ما يعيب أن يتحدث الرجل عن مشاعره ويعرض أن يحل

مشكلات زوجته عندما تحتاج إلى نصيحته.

إن حديث الزهرة يعد أداة رائعة لحل المشكلات الكبرى العامة التي تترى بحياتنا؛ حيث يساعد على عودة المرأة لجانبها الأنثوي ويساعد الرجل على الشعور بالمزيد من التعاطف معها، ويساعد كليهما على تقليل الضغط عليهما.

حديث الزهرة أمر بسيط، ويمكن لأي شخص أن يتعلمه: 1 - 1. هي تتحدث وهو يستمع.

2 - 2. تتحدث ولكنها لا تشكو منه (تتحدث فقط عن ضغوطها في العمل أو الأنشطة التي تتعلق به).

3 - 3. لا يحاول الرجل أن يصحح حديثها عندما تتحدث بشفافية كاملة عن مشاعرها وأفكارها وعواطفها التي تزيد من ضغوطها.

4 - 4. بعد مرور ثمانين دقائق كاملة على أقصى تقدير من التحدث عن المشاعر السلبية، حتى وإن كان لديها المزيد لتتحدث عنه، تتحدث لدقيقتين عن مشاعرها

الإيجابية وتشكره، ثم تعانقه لأربع أو ست ثوانٍ. (في البداية، عندما تكبت النساء جانبهن الأنثوي للقسم الأكبر من حياتهن، لن يَكُنَّ قادرات إلا على التحدث لدقيقتين فحسب. لا بأس بذلك، ولكن الهدف هو الوصول لعشر دقائق).

5 - 5. وبعد العناق، لا يتحدثان، بل يبتعدان عن بعضهما على الفور، الأمر الذي يحرره من رغبته الملحة لتقديم الحل، كما يحررها لتري مدى جودة الشعور عندما يستمع لها زوجها من دون مقاطعات أو شجار.

والتحدث إلى زوجها عن الأفكار والمشاعر والعواطف والأمنيات والرغبات التي كانت تكبتها طوال يوم العمل خشية ألا تكون مناسبة أو يتم فهمها بصورة خطأ أو

يتم رفضها، قد يعيد المرأة إلى جانبها الأنثوي. فهي تظهر بوضوح أمام زوجها عاطفيًا، ولن تشعر بأنها أكثر أنوثة فحسب، بل سيشعر زوجها أيضًا بأنه أكثر رجولة.

مشاركة المرأة لمشاعرها يجعلها تظهر بوضوح

عاطفيًا أمام زوجها.

من بين أسهل الطرق للتحدث بشفافية عن مشاعرك تجاه زوجك، أن تتحدثي عن المشكلات التي لا تتعلق به؛ الأمر الذي يظهر بجلاء أنك لا تحاولين تغييره بطريقة ما، أو أنك تقدمين على أفعال من شأنها حل المشكلة التي تتحدثين عنها.

أنصح بشدة بالعناق الذي يستمر لأربع أو ست ثوانٍ في الخطوة الرابعة؛ لأنه في أغلب الوقت، يتعانق الزوجان ولكن ليس لفترة كافية، وعبر العد لثلاث أو ست،

يتذكر الرجل أن يسترخي في أثناء العناق، وإن بكت المرأة، فيجب أن يحدث هذا خلال العناق لست ثوانٍ.

فيما يلي بعض الأمثلة على كيف يمكن للمرأة أن تتحدث عن مشاعرها من دون شكوى. فكري للحظات في مدى سهولة استماع الرجل وشعوره بالتعاطف مع زوجته عندما تتحدث عن مشاعرها عندما لا تشكو منه.

ولاحظ أيضًا كيف ستتواصل مع زوجتك بصورة أفضل عندما تتحدث عن مشاعرها من دون أن تتحدث عن أمر يغضبها.

عندما تشعر المرأة بالضغط، يمكنها أن تتحدث عن المشاعر التي ظلت تكبتها طوال اليوم في أثناء العمل لكي تتمكن من العودة لجانبها الأنثوي، أما الشكوى من زوجها فستجعله يتخذ موقفًا دفاعيًا ما يعيدها إلى جانبها الذكوري.

التحدث عن المشاعر يختلف

عن الشكوى

من السهل شرح حديث الزهرة ولكن من الصعب على المرأة العالقة في جانبها الذكوري أن تفعله؛ حيث تواجه النساء العالقات في جانبهن الذكوري صعوبة كبيرة

في التواصل ومن ثم التحدث عن مشاعرهن التي تسبب لهن الوهن، وقد يواجه الرجال أيضًا صعوبة مماثلة؛ لأنهم يواجهون صعوبة في الاستماع بتعاطف لمشاعر

المرأة من دون مقاطعتها بالحلول.

إن تعاونت المرأة عبر الانفتاح والتحدث عن مشاعرها بينما يستمع لها زوجها، فسيتمكن من العودة إلى جانبه الذكوري وستتمكن من العودة إلى جانبها الأنثوي،

ولا يدرك أغلب الناس أن الاستماع بصمت يعود بالرجل إلى جانبه الذكوري، بينما يعيد التحدث عن المشاعر المرأة إلى جانبها الأنثوي.

يوصلنا الاستماع بجانبنا الذكوري بينما التحدث عن المشاعر يجعلنا متصلين بجانبنا الأنثوي.

ولكن من المستحيل تقريبًا بالنسبة للرجل أن يمنح هذا النوع الجديد من الدعم إن لم تدرك المرأة أنها بحاجة لمساعدته لتعود إلى جانبها الأنثوي، فإن لم تكن مستعدة للتعاون، فإن يمكنه مساعدتها، وسينجح الاستماع لمشاعر المرأة مع الرجل فقط عندما تتحدث عن ضغوطها وإحباطها وخيبة أملها من العمل ولكن ليس منه، وإن شكت منه بأي شكل كان، فإن هذا سينفره منها.

هناك بحث يتناول هذا الأمر بوضوح: عندما يشعر الرجال بالنجاح، ترتفع معدلات هرمون التستوستيرون لديهم. على سبيل المثال، عندما يشاهد الرجل مباراة رياضية، سترتفع معدلات التستوستيرون لديه إن فاز فريقه المفضل، وإن خسر فستتخفض تلك المعدلات، وبالمثل عندما تقدر المرأة دعم زوجها لها، ترتفع معدلات التستوستيرون أيضًا.

عندما يشعر الرجال بالنجاح، ترتفع معدلات

هرمون التستوستيرون لديهم.

ومن أجل تقدير دعمه، تحتاج المرأة أولاً إلى إدراك أنها بحاجة لمساعدته على العودة لجانبها الأنثوي، وعندما تشعر المرأة بالضغط أو الإرهاق عبر فعل الكثير من

الأمر؛ فأخر شيء تفكر فيه هو التحدث عن مشاعرها، إلا إن كان سيحل الكثير من المشكلات؛ ولكن التحدث عن المشاعر بنية حل المشكلات - على سبيل المثال،

حمل زوجها على التغيير بطريقة ما أو الإقدام على فعل ما - لا يعتبر مشاركة، بل شكوى؛ حيث تزيد المشاركة من معدلات الأستروجين وتقلل من ضغوط المرأة، إلا أن الشكوى تزيد من التستوستيرون وتزيد من ضغوطها.

التحدث عن المشاعر بنية حل المشكلات لا

يعد مشاركة، بل شكوى.

عندما تميل المرأة أكثر نحو جانبها الذكوري، يجب أن تفهم هي وزوجها مدى أهمية ومنطقية التشارك في حديث الزهرة. ومن دون تلك الفكرة الجديدة، ستقاوم النساء المنشغلات الحديث؛ لأن لديهن الكثير ليفعلنه، وسيقاوم أزواجهن الاستماع؛ لأنهم يرغبون في العودة إلى انعزالهم.

وخلال حديث الزهرة، يمكن للرجل أن يستمع من دون مقاطعات بالحلول؛ لأنه يدرك جيدًا أنه عبر الاستماع وعدم تقديم الحلول فإنه يحل أهم مشكلة تواجهها: أنها تريد مساعدته للعودة إلى جانبها الأنثوي، ورغم أنه لا يفعل أي شيء عبر الاستماع لها بصمت، فإنه يقدم لها أكثر حل تحتاج إليه.

عبر فعل أمر ما في فترة وجيزة من الوقت؛ والذي سيجعل زوجته سعيدة، حتى قبل عودته إلى انعزاله، سيزداد شعور الرجل بالنجاح وسترتفع مستويات هرمون التستوستيرون؛ ولأنه يشعر بأنها تقدره أكثر، ستقل حاجته لوقت الانعزال ليعيد شحن معدلات التستوستيرون.

بعد واحدة من محاضراتي، قالت لي امرأة قوية: "بمجرد أن أدركت أن التحدث عن مشاعري، من دون محاولة لحل المشكلات، سيحفز إفراز المزيد من هرمونات الأنوثة، جربت الأمر، ونجح معي

"لقد تطلب مني الأمر الكثير من قوة الإرادة، ولكني فعلته؛ حيث يشبه الأمر الذهاب لصالة الألعاب الرياضية. لا أربح دومًا في الذهاب، ولكنه أمر يفيدني، وفوجئت عندما طلبت من توم أن يستمع لي وألا يحاول أن يعطيني حلولًا لمشكلاتي وشعرت بشعور جيد.

"لا أذكر أنني تحدثت من قبل لعشر دقائق كاملة من دون مقاطعات. وبدأت ألين، والآن عندما أعود للمنزل أصبحت أكثر قدرة على الاسترخاء، وقلت حاجتي الملحة لفعل المزيد، كما أصبحنا نشعر بالمزيد من القرب من بعضنا البعض".

لقد نجحت هذه الأفكار مع الآلاف من الرجال والنساء وسوف تنجح معك أيضًا، وعبر فهم أن حاجاتنا الذكورية والأنثوية الجديدة تعتمد على اختلافاتنا الهرمونية، يمكن أن يتعلم الرجال أن يكونوا أكثر دعمًا للنساء، وأن يوقفوا فيهن مشاعر الانجذاب الرومانسي، وبالمثل يمكن أن تطبق النساء مهاراتهن الجديدة

لفتح قلوب أزواجهن والمحافظة على انجذابهم نحوهن.

لذا عندما يمكن للرجل أن يحافظ على مستويات عالية من هرمون التستوستيرون بعشرة أضعاف ما يمتلكه زوجته على الأقل، وتحافظ المرأة على مستويات أستروجين عالية، بعشرة أضعاف ما يملكه زوجها على الأقل، من شأن هذه الاختلافات أن تخلق انجذابًا يطيل عمر الشغف ليستمر مدى الحياة. يمكن للرجل أن يساعد فقط

مع تطبيق الرجال والنساء للأفكار التي تدعم اختلافاتنا البيولوجية لتقليل الضغوط، نتحرر للتعبير عن جانبينا الذكوري والأنثوي عندما لا نشعر بالضغط، ونكون جميعًا مسؤولين عن سعادتنا، إلا أن علاقة الحب يمكنها أن تساعدنا كثيرًا.

إن فهم حاجة المرأة للدعم والمساعدة من أجل التمكن من مواكبة الضغوط لا يكفي وحده لإنشاء علاقة توأم روح جيدة؛ حيث يمكن للرجل أن يمنح المرأة الأمان

لتعثر على السعادة، ولكنه لن يسعدها بمفرده، حيث إن حاجات المرأة الهرمونية لكي تشعر بالسعادة والرضا تتخطى قدرة أي رجل على تقديمها لها بمفرده. على النقيض من الرجل الذي يحتاج إلى العمل أو ممارسة أي نشاط آخر يحفز إفراز هرمون التستوستيرون بعيدًا عن علاقته بزوجه ليستعيد توازنه الهرموني،

تحتاج المرأة إلى حياة اجتماعية ثرية وكذلك الكثير من الوقت لتفعل الأمور التي تحب فعلها.

الفصل السابع

مخاطر تعاطي الهرمونات

الهرمونات مركبات بالغة القوة، فحتى أقل كمية منها أو حدوث اختلالات بسيطة فيها قد تؤثر على الجسم بشكل كبير. وتمتلك الهرمونات المتعددة وظائف محددة وقاصرة جدًا لكل منها، ومن شأن استيعاب تلك الوظائف المتنوعة المتكاملة أن يفسر سبب زيادة ضغطنا وكوننا "غير متزنين" عندما لا تكون الهرمونات متزنة بالشكل الصحيح.

يتفق أغلب الناس على أن هرموناتنا تتأثر بالعديد من العوامل، من بينها علاقاتنا الاجتماعية، وبيئتنا المحيطة ونظام طعامنا والتمارين الرياضية وأنماط نومنا اليومية، والقائمة تطول، إلا أن الحقيقة الأعمق هي أن تلك العوامل نفسها تؤثر بعمق على هرموناتنا التي تتحكم في نظام الاستجابة في عقولنا، وبالتالي تتحكم في مزاجنا من مستويات توتر وصفاء ذهن وذاكرة.

لذا هرموناتنا هي أقوى الإشارات الكيميائية التي تؤثر على المخ، سواءً مخ الرجل أو المرأة، ومن شأن التغيرات التي تطرأ على هرموناتنا أن تغير من إفراز الناقلات

العصبية من المخ على غرار الدوبامين والسيروتونين والجاما أمينوبوتيريك.

هرموننا المختلفة هي التي تتحكم في نظام الاستجابة في عقولنا، وبالتالي تتحكم في مزاجنا.

الدوبامين مسنول عن الشعور بالسعادة والتحفيز والاهتمام والتركيز، وينتج عن السيروتونين شعور بالتفاؤل والامتنان والتقدير، وينتج الجاما أمينوبوتيريك شعورًا بالسعادة والحيوية والحب. وللمعدلات المنخفضة أو اختلال توازن هرمونات التستوستيرون والأستروجين والبروجسترون تأثير كبير على توازن المواد الكيميائية وإنتاجها في المخ، ومن شأن الإخلال بتوازن كيمياء المخ أن يزيد من الاكتئاب والقلق وجميع أعراض التوتر المزمن. (لقد تحدثت عن كيفية تحقيق التوازن

في كيمويات المخ عبر التغذية السليمة وطرد السموم من الجسم وتناول الأطعمة المغذية وكيف يمكن أن يحسن ذلك من جودة العلاقات في كتابي **Staying Focused in a hyper world**.)

ومع تحفيز ملايين الرجال على تعاطي هرمون التستوستيرون من أجل إعادة تحقيق التوازن الهرموني، أصبح يوصف لملايين النساء تعاطي الهرمونات الأنثوية

لتعديل مزاجهن ورفع مستويات طاقتهن وسعادتهن، إلا أن تلك التجربة الاجتماعية التي يعتبرها بعض الأشخاص طفرة إجازية في مجال الصحة والسعادة، قد تكون في الواقع مساهمًا كبيرًا لدمار العلاقات والمجتمع.

وتعاطي الهرمونات يشبه تعاطي أي نوع آخر من العقاقير: في بعض الحالات، هناك فوائد فورية، إلا أنها تتبع من تخفيف الأعراض ولكن ليس علاج المسببات،

وإن لم يتم علاج المسببات، فستتفاقم الحالة وستبدأ أجهزة أخرى من الجسم في التعطل.

وعن طريق تعلم إظهار - أو عدم إظهار - الجانبيين الذكوري والأنثوي، يمكن للنساء أن يعالجن المسببات الرئيسية للخلل الهرموني عبر تعديل توجهاتهن ومعتقداتهن وسلوكياتهن من أجل دعم أجسادهن لتحقيق التوازن الهرموني الصحيح، ومن خلال تعلم كيفية صنع هرموناتهن، قد لا يحتجن إلى تعاطي الهرمونات على الإطلاق.

عن طريق تعلم كيفية تحفيز إنتاج هذه

الهرمونات، قد لا تحتاج المرأة لتعاطي الهرمونات على الإطلاق.

المشكلة التي تتعلق بتعاطي الهرمونات

رغم أن بعض النساء قد استفدن كثيرًا من تناول الهرمونات، فإنها كانت بمثابة الكابوس بالنسبة لأخريات، ولقد توصلت بعض الدراسات إلى أن البدائل الهرمونية يمكنها زيادة مخاطر الإصابة بسرطان الرحم وسرطان الثدي وأمراض القلب والسكتة الدماغية والجلطات الدموية.

رغم أن بعض النساء قد استفدن

كثيرًا من تناول الهرمونات، فإنها كانت بمثابة الكابوس بالنسبة لأخريات.

إن لتناول الهرمونات - خاصة الصناعية منها - آثارًا جانبية؛ حيث يعتقد أغلب الخبراء أنه عندما يتناول المرء الهرمونات، يفقد الجسم قدرته الطبيعية على إنتاجها

بمرور الوقت. لهذا السبب يصف الممارسون العموم من الأطباء البدائل الهرمونية فقط كملاذ أخير بعد تجربة برامج التغذية الصحية والتمارين الرياضية والمعادن والفيتامينات الإضافية والعلاج بالأعشاب أولاً، وإذا فشلت تلك البرامج، ينصحون عندها فقط بتناول الهرمونات. وعادة لا ينصح الممارسون العموم من الأطباء بالهرمونات المطابقة بيولوجيًا؛ لأنهم يعتقدون أنها أقل سمية من الهرمونات الصناعية.

ومن بين الأسباب الرئيسية لتعاطي النساء للهرمونات في العصر الحالي، ليس تحقيق التوازن الهرموني، بل لمنع الحمل؛ حيث تتكون "حبوب منع الحمل" من مزيج من الهرمونات الصناعية التي تعرقل الدورة الهرمونية الطبيعية للمرأة لمنع عملية التبويض، وفي العصر الحالي، يتعاطى أكثر من نصف نساء العالم في سن الإنجاب تلك الحبوب.

ورغم أن حبوب منع الحمل كانت أحد أهم الأدوية المفيدة للأسرة، فإن وضع إمكانية منع الحمل نهائيًا تحت سيطرة المرأة ويتكلفتها معقولة كان له أعراض جانبية

فادحة؛ فمنذ ظهورها للمرة الأولى في الستينيات، ارتفعت معدلات أمراض القلب والاكتئاب واضطرابات النوم وهشاشة العظام والخرف المبكر لدى النساء إلى عنان السماء، وارتفعت بمعدلات تفوق كثيرًا معدلات تلك الأمراض بين الرجال؛ ولأن جميع تلك الأمراض ترتبط بصورة مباشرة بالخلل الهرموني، فإن تناول حبوب منع الحمل يسهم بشكل كبير في تلك المأساة الصحية المتزايدة.

قال الكثير من النساء إنهن أصبحن مكتئبات أو فكرن في الانتحار كعرض جانبي لحبوب منع الحمل، وفي عام 2016، في واحدة من كبرى الدراسات التي أجريت

حتى يومنا هذا، درس الباحثون من جامعة كوبنهاجن السجلات الصحية لما يزيد على مليون امرأة دنماركية تتراوح أعمارهن بين الخامسة عشرة والرابعة والثلاثين، واكتشفوا أن تلك النساء اللاتي يتعاطين حبوب منع الحمل، والتي تحتوي على مزيج من هرمونات الأستروجين والبروجسترون الصناعية، زادت نسبة

تعاطيهن لمضادات الاكتئاب بمعدل 23% عن النساء اللاتي لا يستخدمن تلك الحبوب، وبالنسبة للنساء اللاتي يتعاطين حبوب منع الحمل التي تحتوي على البروجستين فقط، ارتفعت النسبة لتصبح 34%. وكانت النسبة أعلى بين الفتيات اللاتي تتراوح أعمارهن بين الخامسة عشرة والتاسعة عشرة ويتناولن تلك الحبوب: كانت نسبة 80% يتعاطين مضادات الاكتئاب.

إن حبوب منع الحمل تسهم في زيادة صعوبة عودة المرأة لجانبها الأنثوي؛ حيث إنها تحتوي على هرموني الأستروجين والبروجسترون، وعندما تتناول المرأة هذه

الهرمونات، لا يحتاج جسمها لإنتاجها، وعندما لا يحتاج الجسم لإفراز تلك الهرمونات، فإنها لا تشعر بغرائزها الطبيعية أو أمنياتها أو حاجتها لأن تنخرط في الأنشطة الاجتماعية المحفزة لإفراز هرمون البروجسترون أو حتى العلاقات الاهتمامية الاعتمادية التي تحفز إفراز هرموني الأوكسيتوسين والأستروجين.

حبوب منع الحمل تؤدي إلى الاكتئاب.

خلال مرحلة التبويض، تخرج البويضة من أحد المبيضين، وعلى مدار الاثني عشر أو الأربعة عشر يومًا التالية يواصل الجسم الأصفر في المبيض إفراز هرمون

البروجسترون؛ ولأن المرأة لا تمر بمرحلة التبويض عندما تتناول حبوب منع الحمل، فإنها لا تكون قادرة على إنتاج قدر كافٍ من هرمون البروجسترون الأنثوي.

في الفصل التالي، سنستكشف جميع الأنشطة المختلفة التي تدعم إفراز هرمون البروجسترون خلال الاثني عشر أو الأربعة عشر يومًا التالية لعملية التبويض، كما

سنستكشف الفوائد الأهم لهرمون البروجسترون، إلا أن الفائدة الأكبر لهرمون البروجسترون، وكذلك هرمون الأوكسيتوسين، هي تقليل توتر المرأة، حيث يصفي

ذهنها ويزيد من قدرتها على تقدير نفسها حق قدرها وتقدير ما يمكنها فعله.

عندما تتناول المرأة حبوب منع الحمل، فإنها تحصل على المزيد من هرمون البروجسترون الذي كان من المفترض بالجسم الأصفر إفرازه، ولكن؛ ولأنها لا تمر بعملية التبويض، وبالتالي لا تنتج هذا الهرمون بنفسها، فإنها لا تشعر بنفس الدوافع الغريزية الآلية المطلوبة لتحفيز إفراز هرمون البروجسترون، وخلال أسبوعين بعد عملية التبويض، تحفزها معدلات هرمون البروجسترون العالية على عقد المزيد من الروابط الاجتماعية التي تزيد أكثر من إفراز هرمون البروجسترون

الذي يقلل من توترها ويجعلها تشعر بالسعادة.

تحدث الروابط الاجتماعية عندما تدعم المرأة حاجات الآخرين نفسها التي تحتاج إليها هي أيضًا في عملية أخذ وعطاء (وهذا يختلف على الارتباط في علاقة حميمة،

والتي تُدعى روابط الزواج، وسنستكشف أيضًا هذه الاختلافات بين العلاقتين في الفصل التالي). على سبيل المثال، يعتبر لعب الورق أو الطهو معًا رابطًا اجتماعيًا،

فعندما تكون المرأة محفزة لإنشاء علاقات اجتماعية خارج إطار العمل أو بعيدًا عن زوجها، يخفف الشعور المتزايد بالرضا عن هذه التجارب من الضغوط على جوانب أخرى من حياتها.

ورغم أن هرمون البروجسترون الذي تحصل عليه المرأة من حبوب منع الحمل قد يصفي ذهنها، فإنها قد لا تتمكن من الشعور بالحافز الطبيعي لإنشاء الروابط

الاجتماعية، وتكون الصداقات أكثر إرضاءً، ونتيجة لهذا يمكن أن تصبح المرأة وبسهولة كبيرة معتمدة بالكامل على علاقتها بزوجها لتشعر بالرضا، وتجعلها تلك

الحاجة أقل رضا مع زوجها مما قد تشعر بطبيعتها، ويتسبب هذا الرضا في تنفير زوجها منها بدلاً من مساعدتها على تلبية حاجتها للدعم الذي يقدمه.

عندما تتعاطى المرأة هرمون البروجسترون بدلاً من إنتاجه بنفسها، لن تشعر بالحاجة الملحة للروابط الاجتماعية.

عندما يتعاطى الشخص الهرمونات، فإنها تكبت الرغبات التي تحفزنا بصورة طبيعية للبحث عن المثيرات المطلوبة لإفراز تلك الهرمونات. فعندما تكون جائعاً وتشعر بحاجة حقيقية لتناول الطعام، فإنك تُحَفِّز للحصول على الطعام. ونتيجة لهذا، تشعر بالرضا بعد تناول الطعام؛ ولكن إذا تناولت حبوب التخسيس حتى لا تشعر بالحاجة إلى الطعام، قد لا تشعر بالجوع، ولكنك لن تشعر بالرضا أيضاً. وقد يحدث الأمر ذاته عندما تتناول الهرمونات بدلاً من إنتاجها بنفسك؛ حيث إن تناول شيء ما من المفترض بجسمك أن ينتجه بنفسه ليس مدمراً للجسم فحسب، بل أيضاً لقدرتك على الشعور بالرضا. وينطبق الأمر ذاته على تناول مضادات الاكتئاب؛ فقد تمنعنا مضادات الاكتئاب عن الشعور بالنعاس أو القلق أو الاكتئاب، ولكن لا يعني هذا أن نشعر بالسعادة والثقة والرضا. إننا نتوقف عن الشعور، وبالتالي نفقد دافعنا الطبيعي للبحث عن التجارب المرضية، ونفقد قدرتنا على تقدير الآخرين والعالم الذي نعيش به. لا يخفى عليكم أن مضادات الاكتئاب تكبت دافعنا لممارسة العلاقة الحميمة، وما لا يعلمه الكثيرون أن تناول مضادات الاكتئاب يتسبب في مضاعفة معدلات هرمون الكورتيزول، وقد ناقشنا من قبل أنه كلما ارتفعت معدلات الكورتيزول فإنها لا تمنعنا عن الشعور بالحب والسعادة والرضا فحسب، بل تضعف أيضاً من جهازنا المناعي وتجعلنا أكثر عرضة لأمراض على غرار السرطان وأمراض القلب.

في الحالات الطارئة، قد تمنح مضادات الاكتئاب المرء الفرصة لتنظيم حياته عبر دعمه لممارسة العادات والعلاقات الإيجابية، إلا أن أغلب الناس يعتقدون تناولها،

وفي موقع MarsVenus.com ، دونت مجموعة متنوعة من الحلول الطبيعية بالكامل لمساعدة الناس على الشفاء من الاكتئاب من دون تعاطي مضادات الاكتئاب.

تحقيق التوازن بين هرموني البروجسترون والأستروجين

إن سعادة المرأة ورفاهيتها ينبعان في الأساس من تحقيق التوازن بين تقدير نفسها والآخرين، وهرمون الأستروجين هو ما يساعدها، بدرجة كبيرة، على تقدير الآخرين، في حين يساعد هرمون البروجسترون على جعلها تقدر نفسها وما يمكنها فعله من أجل الآخرين.

لا شك في أن هذين النوعين من الحب متصلان ويعتمد أحدهما على الآخر. فإذا كنت قادراً على تقدير ما أفعل، فسيكون من السهل عليّ أن أقدر ما تفعله من أجلي. وعلى النقيض، إن طلبت الكمال من نفسي، فلن يكون ما يفعله شريكى من أجلي، كافياً أبداً، وعندما لا تكون النساء قادرات على إنتاج هرمون البروجسترون بأنفسهن، يكون الأمر شديد الصعوبة بالنسبة لهن ولأزواجهن، وتؤدي توقعاتهن غير الواقعية بهن وبالآخرين إلى عدم الرضا.

يساعد هرمون الأستروجين المرأة على تقدير

الآخرين في حين يساعدها هرمون البروجسترون على تقدير نفسها.

وظيفة هرمون البروجسترون البيولوجية هي تنظيم معدلات هرمون الأستروجين والعكس صحيح، حيث يمنع كل منهما معدلات الآخر عن الارتفاع بدرجة مبالغ فيها، أما التأثيرات النفسية لكلا الهرمونين فمتماثلة: قدرة المرأة على الحب والسعادة بنفسها وبمساوماتها (البروجسترون)، ويمنعها عن أن تكون شديدة الرغبة

أو شديدة الاعتمادية على الآخرين (الأستروجين)، ومن جانب آخر، قدرتها على الاعتماد على الآخرين لتحصل على ما تريد (الأستروجين)، ومنعها عن أن تكون

شديدة الاستقلالية (البروجسترون).

عندما يختل التوازن الهرموني للمرأة، تصبح حاجات الآخرين أهم من حاجاتها هي، وتشعر بالضغط والاندفاع، ولا تكون قادرة على الاستمتاع بمتع الحياة البسيطة التي قد تأتي من أمور على غرار طهو الطعام أو قضاء الوقت مع الأطفال، ويمكن أن تصبح تلك الأنشطة، التي كانت في الماضي رائعة وتساعد على الاسترخاء، مسؤوليات كريهة ومملة، والتزامات إجبارية، أو عبئاً بدلاً من أن تكون لحظات هادئة تقضيها في تنعم وخدمات متفانية لمن تحبهم.

لذا عندما تقل معدلات هرمون البروجسترون لدى المرأة، ستشعر دائماً بأنها لا تحصل على ما يكفيها (مثلما تكون معدلات هرمون التستوستيرون لدى الرجل منخفضة، حيث سيُشعر دائماً بأنه يمنح الكثير من دون طائل)، وفي تلك الحالات، عندما تعطي المرأة الكثير ولا تحصل على ما يكفيها، ستواصل عطاء المزيد، معتقدة أنه لا يزال بإمكانها أن تحصل على المزيد.

عبر النظر عن كتب إلى حياتها الاجتماعية بحثاً عن الرضا بعيداً عن زوجها، يمكنها أن تعطي الأقل وتحصل على المزيد، وعبر رفع معدلات هرمون البروجسترون

لديها عن طريق عقد المزيد من الروابط الاجتماعية، وتحقيق التوازن بينه وبين هرمون الأستروجين، ستصبح على الفور أقل تطلباً وأكثر تقديرًا لزوجها.

أهمية الشعور بحاجاتنا

كما ناقشنا من قبل، عندما لا يمكن للمرأة إنتاج المزيد من هرمون البروجسترون عبر تناول حبوب منع الحمل أو البدائل الهرمونية، لن تشعر المرأة بالحافز من داخلها للبحث عن السعادة والرضا عبر عقد الروابط الاجتماعية، ويحدث الأمر ذاته عندما تنتج الكثير من هرمون التستوستيرون خلال يوم عمل مرهق. عندما تفرط المرأة في إظهار جانبها الذكوري، وتكبت جانبها الأنثوي، يحول جسمها هرمون البروجسترون إلى تستوستيرون، وتكون النتيجة النهائية، ليس زيادة ضغوطها بسبب انخفاض معدلات هرمون البروجسترون فحسب، بل ستطغى أيضاً حاجتها لإظهار سماتها الذكورية على حاجتها الماسة للمزيد من الروابط الاجتماعية.

تستهلك معدلات هرمون التستوستيرون العالية لدى المرأة مخزونها من هرمون البروجسترون.

وعندما لا تصبح قادرة على الشعور بحاجاتها، تفقد الإحساس بالدوافع والتوجهات في حياتها، والتي كان بإمكانها زيادة رضاها بدلاً من تعاستها وضغوطها، وبدلاً من هذا، تصبح أكثر عرضة لما قد يقوله أرباب عملها وأفراد أسرتها والمجتمع ككل بشأن ما عليها فعله بحياتها. وفي نهاية المطاف، تتبع أغلب المعاناة في حياة الرجال والنساء من جعل الأمور التافهة مهمة بدلاً من الأمور المهمة بالفعل؛ لذا يندم الكثيرون عندما يكونون على فراش الموت على الوقت الذي أضاعوه في القلق حيال المال أو كسب المال بدلاً من إنشاء المزيد من الحب في حياتهم، ويندمون على الشكاوى التافهة والاستياء الذي منعهم عن منح المزيد من الحب والدعم في حياتهم ليحصلوا على المثل؛ ولكن، للأسف، لا نرى تلك الحكمة إلا ونحن على فراش الموت وليس في وقت مبكر من حياتنا عندما يكون بمقدورنا القيام بأمر أفضل.

يندم الناس وهم على فراش الموت على مشاعر الاستياء التافهة التي شعروا بها بدلاً من منح الحب والحصول عليه.

إن عدم قدرتنا على الشعور بحاجاتنا الحقيقية هو ما يمنع حكمتنا الداخلية عن رؤية الأمور التي تهمننا، حيث إن حاجاتنا هي التي تحدد أولوياتنا ودوافعنا. إننا نأكل لأننا نشعر بالحاجة للأكل، وننام في الليل عندما نشعر بالحاجة للنوم، ونسعى لأن نُحِب ونُحَب لأننا نشعر بالحاجة للحب، ونرغب في النجاح لأننا نشعر بالحاجة لأن نحدث فرقاً؛ حيث تساعد حاجاتنا الأساسية على إرشادنا وتحفيزنا للقيام بالأنشطة التي تحسن من صحتنا وتزيد من سعادتنا وحبنا.

حاجاتنا الأساسية تساعد على إرشادنا وتحفيزنا للقيام بالأنشطة التي تحسن من صحتنا وتزيد من سعادتنا وحبنا.

عندما نأكل الأطعمة غير الصحية، فبمرور الوقت، نفقد حاجتنا للطعام الصحي، ويفقد الطعام الحقيقي في النهاية مذاقه، وعندما نسهر ليلاً لنشاهد التلفاز، نفقد حاجتنا للذهاب إلى النوم في موعد صحي والاستيقاظ مع شروق الشمس. وفي النهاية، نجر أنفسنا جراً للخروج من الفراش بدلاً من الشعور بالحيوية والدافع، وبالمثل عندما تعتمد النساء على هرمون البروجسترون الصناعي، يفقدن حاجتهن للروابط الاجتماعية، ويصبحن في النهاية مستقلات تماماً الأمر الذي يدفعهن أكثر نحو جانبهن الذكوري.

الأمر باختصار، أن تناول الهرمونات عبارة عن تجربة اجتماعية ذات أعراض جانبية غير مؤكدة طويلة الأمد، ولا يجب الاستخفاف بها على الإطلاق.

إن تناول الهرمونات عبارة عن تجربة اجتماعية ذات أعراض جانبية غير مؤكدة،

إن تناول الهرمونات عبارة عن تجربة اجتماعية ذات أعراض جانبية غير مؤكدة،

ولا يجب الاستخفاف بها على الإطلاق.

تجنب معطلات الهرمونات

هناك طريقة أخرى للإخلال بتوازننا الهرموني، والتي تحدث عبر معطلات الهرمونات المعروفة، والتي هي عبارة عن مواد كيميائية صناعية توجد في الهواء والماء

والطعام، وتعمل تلك الكيماويات السامة على "الاتحاد مع" أو تنشيط مستقبلات الأستروجين في الجسم بنفس طريقة عمل جرعة الأستروجين الصناعي. لذا يقلل التعرض لتلك المواد المحاكية للأستروجين من معدلات هرمون البروجسترون لدى النساء والتستوستيرون لدى الرجال.

وتعتبر مكونات بطاريات الطاقة ومركبات الفثالات في صناعة البلاستيك من أكبر معطلات الهرمونات، إلى جانب المبيدات الحشرية والأطعمة اللاعضوية، والأطعمة الأسوأ من بين الأطعمة اللاعضوية الأطعمة المعدلة جينياً، وهي التي تم تعديلها جينياً لتقاوم مركبات الجليفوسات، وهي مبيدات أعشاب قوية تستخدم لقتل الأعشاب والطحالب التي تضر بالمحاصيل. وتبقى مركبات الجليفوسات في الطعام، وعندما نأكله، فإنها تقتل البكتريا النافعة في أمعائنا. لا تكون تلك البكتيريا النافعة ضرورية من أجل هضم الطعام فحسب، بل تصنع الأحماض الأمينية الأولية التي يحتاج إليها المخ لكي يصنع الناقلات العصبية المسنولة عن المزاج الجيد على غرار الدوبامين والجاما أمينوبوتيريك والسيروتونين. تعتمد الناقلات العصبية التي يفرزها المخ والهرمونات على بعضها البعض،

ويحفز تحقيق توازننا الهرموني إفراز الناقلات العصبية وتؤثر تلك الناقلات العصبية مباشرة في توازننا الهرموني. علاوة على ذلك، عندما لا نتمكن من هضم طعامنا

بالكامل، تحدث التهابات في الأمعاء، والتي تزيد من معدلات الكورتيزول، والذي يثبط بدوره إفراز الهرمونات النافعة.

إن منتجات القمح اللاعضوية تنمو، رغم أنها غير معدلة جينياً، أيضاً في تربة رُشت بمركبات الجليفوسات، وربما يفسر هذا سبب أن 10% من الأمريكيين أصبحوا

"غير قادرين على هضم الجلوتين"، فقد أصبح الخبر - الذي كان فيما مضى الطعام المغذي الرئيسي لأغلب الناس - ساماً بالنسبة للكثيرين.

من منطلق خبرتي في مساعدة الأطفال والبالغين الذين يعانون أعراض اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة والتوحد والقلق والاكتئاب؛ فاستبعاد الخبز وغيره من منتجات الجلوتين قد ساعد على محو الكثير من شكاوى الهضم والمزاج والطاقة، كما اختفت بعض الأعراض أو خفت عبر تناول الأطعمة الخالية من الجلوتين

على غرار الانتفاخ وزيادة الوزن والإسهال والإرهاق والغثيان والصداع النصفي والضبب الدماغى وسرعة الغضب والتقلبات المزاجية والاكتئاب والآلام والتهاب

المفاصل وكرات الدم الحمراء المتضخمة والدوار والبنثور.

كما أن معطلات الهرمونات تؤثر حتى على أولئك الذين لا يهضمونها مباشرة، ويمكنك أن تعثر الآن على المبيدات الحشرية وكذلك هرمونات حبوب منع الحمل في

مياه الشرب غير المرشحة، وقد عُثر في حليب الأم التي لا تتناول الأطعمة العضوية على كميات معقولة من المبيدات الحشرية المحاكية للأستروجين.

يمكنك أن تعثر الآن على المبيدات الحشرية وكذلك هرمونات حبوب منع الحمل في مياه الشرب غير المرشحة.

تؤثر معطلات الهرمونات أيضاً على المسار الطبيعي للنضوج الجنسي في الأطفال؛ حيث سببت زيادة المبيدات الحشرية المحاكية للأستروجين في بعض أنحاء أمريكا

أن يستغرق الصبية عامين إضافيين قبل أن يبلغوا في حين أصبحت الفتيات تبلغن مبكراً بعامين.

ومع وجود الكثير من معطلات الهرمونات في حياتنا حالياً، زادت أهمية استخدامنا للعلاقات كطريقة للتعبير عن سماتنا الذكورية والأنثوية، وأن نعود إلى توازننا

الهرموني عندما نشعر بتراكم الضغوط.

أعراض المتلازمة السابقة للحيض

إن الاختلال الهرموني لدى النساء يظهر بطرق شتى خلال الشهر: الأعراض المزمنة للتوتر والإرهاق والاكتئاب والقلق والأرق وعدم الرضا، إلا أن الحالة القديمة

الشائعة لهذا الخلل الهرموني هي المتلازمة السابقة للحيض، وتوصف هذه الحالة بأنها توتر عضوي وعاطفي ملحوظ يستمر لبضعة أيام قبل بدء الحيض، ورغم

أن المتلازمة السابقة للحيض قد أصبحت شائعة بين النساء في العصر الحالي، فإنها لا يجب أن تكون كذلك، فعبر تعلم كيفية الحفاظ على التوازن الهرموني، يمكن للنساء أن يتفادين أغلب أعراض تلك المتلازمة إن لم تكن جميعها.

بالنسبة لبعض النساء، قد يكون الوقت السابق للدورة الشهرية مرهقاً، ما يؤثر بشدة على قدرتهن لمواكبة الحياة اليومية. تقول الدكتورة "كاثرينا دالتون"، التي

كانت إحدى رواد علاج المتلازمة السابقة للحيض منذ أربعين عامًا، إن حوالي نصف محاولات الانتحار بين النساء تحدث خلال الأيام الأربعة السابقة للحيض وخلال الأيام الأربعة الأولى منه. وتتضمن المتلازمة السابقة للحيض مزيجًا من الإرهاق الشديد وسرعة الغضب والاكتئاب، والتي قد تتفاقم بسهولة شديدة في ظل وجود أية ضغوط أخرى، وخلال هذا الوقت، يصبح الكثير من النساء سريعيات البكاء، ويواجهن صعوبة في اتخاذ القرارات، وينفجرن غضبًا بسهولة في وجه من يحيطون بهن.

خلال المتلازمة السابقة للحيض، يصبح الكثير من النساء سريعيات البكاء، ويواجهن صعوبة في اتخاذ القرارات، وينفجرن غضبًا بسهولة في وجه من يحيطون بهن.

واستيعاب أن المتلازمة السابقة للحيض تنتج خلل هرموني سوف يساعد الرجال على أن يكونوا أكثر صبرًا وتفهمًا وعدم اتخاذ مواقف دفاعية خلال تلك الفترة، ومن دون ذلك الفهم، سيميل الرجل إلى أخذ الأمر بمحمل شخصي ويصبح دفاعيًا وانتقاديًا وغاضبًا، الأمر الذي يفاقم من تلك الأعراض أكثر. عادة ما تعزف النساء عن التحدث عن المتلازمة السابقة للحيض؛ لأنها تُستخدم كثيرًا للحط من قدرهن مقارنة بالرجال وأنه لا يمكن الوثوق بهن أو الاعتماد عليهن خلال تلك الفترة، إلا أن هذا الأمر غير صحيح بالمرّة، فمع وجود الدعم المناسب في حياتهن الشخصية من أجل استعادة توازنهن الهرموني، سيكون أكثر قدرة على الاضطلاع بمهامهن في العمل والمنزل، وإن كانت النساء يمتلكن نقاط ضعف وتحديات عاطفية خاصة، كذلك الرجال، إلا أنها تظهر بشكل يختلف باختلاف الجنس. على سبيل المثال، في حين يعاني المزيد من النساء الاكتئاب، يعاني الرجال أكثر مشكلات الإدمان التي تعطل قدرتهم على العمل.

في حين يعاني المزيد من النساء الاكتئاب، يعاني الرجال أكثر من مشكلات الإدمان التي تعطل قدرتهم على العمل.

مع وجود فهم كامل للتعبير الحر عن الجانبين الذكوري والأنثوي وعدم كبتهما خلال مختلف الأوقات من الشهر، يمكن للمرأة أن تكتشف قدرتها الداخلية على تحديد استجاباتها لتحديات الحياة. لا شك في أن الضغوط الخارجية من شأنها التسبب في الخلل الهرموني، ولكن يعود الأمر إليها لتستعيد هذا التوازن حتى يمكنها منح المزيد من الطاقة والتفاؤل والحب، فلا يجب أن تسيطر الضغوط الخارجية ولا التحديات التي تواجه علاقاتنا على مزاجنا.

لا يجب أن تسيطر الضغوط الخارجية ولا التحديات التي تواجه علاقاتنا على مزاجنا.

في الفصل التالي، سنتناول بالمزيد من التفصيل الهرمونات الأربعة الأساسية التي تؤثر على توتر المرأة ومزاجها، والأفكار التي يمكن للمرأة استخدامها لتحافظ على توازنها الهرموني رغم تغيره خلال الشهر.

الفصل الثامن

النساء والهرمونات والسعادة

هناك أربعة هرمونات رئيسية تساعد المرأة على السيطرة على ضغوطها وزيادة سعادتها: الأوكسيتوسين والأستروجين والبروجسترون والتستوستيرون. دعونا نلقي

نظرة عن كثر على كل من هذه الهرمونات، وكيف تؤثر على الضغوط وكيفية زيادة معدلات إنتاجها لتحقيق التوازن الهرموني الصحي، فمع وجود الاستيعاب الجديد عن تحقيق التوازن الهرموني، يمكن للرجال والنساء على حدٍ سواء أن يحققوا صفاء ذهنيًا أكبر ويشعروا بالمزيد من الحب والسعادة والرضا.

الأوكسيتوسين والأستروجين

إن الأوكسيتوسين هو الهرمون الأهم فيما يتعلق بمساعدة المرأة على تقليل ضغوطها، ويُفرز عندما تحصل المرأة أو تتوقع الحصول على الدعم الذي تحتاج إليه

لتظهر جانبها الأنثوي.

لقد ناقش الكثير من الأبحاث وأيضًا الكثير من الكتب التي نُشرت خلال الأعوام الخمسة عشر الأخيرة الفوائد العديدة لهرمون الأوكسيتوسين، وتوصلت إلى أنه يمتلك التأثيرات التالية: - • يزيد الشعور بالحب والثقة والالتزام.

- • يعظم تأثير الذكريات العاطفية.

- • يُسهل عملية الولادة عبر التسبب في انقباضات الرحم.

- • يزيد من سيلان الحليب من حلمة الثدي في أثناء الرضاعة.

- • يزيد من الرغبة والاستجابة ويزيد من قدرة المرأة على الاستمتاع.

- • يقلل من الرغبات الإدمانية.

- • يحسن من التواصل البصري.

- • يحفز غرائز الحماية.

- • يحسن من النوم.

- • يزيد من شعور المرأة بالكرم.

والعمل مع هرموني الأوكسيتوسين والأستروجين يقلل من ضغوط المرأة، فعندما تكبت المرأة جانبها الأنثوي، ترتفع معدلات هرمون التستوستيرون لديها وكذلك

الهرمونات المسببة للتوتر، وكذلك يقلل هرمون الأوكسيتوسين من معدلات التستوستيرون ويسمح لمعدلات هرمون الأستروجين بالارتفاع، الأمر الذي يساعدها

على إظهار جانبها الأنثوي.

يقلل هرمون الأوكسيتوسين من معدلات التستوستيرون، ويسمح لمعدلات هرمون الأستروجين بالارتفاع، الأمر الذي يساعدها على إظهار جانبها الأنثوي.

هرمون الأستروجين هو الهرمون الأنثوي الرئيسي وهو مسنول عن تنظيم الجهاز التناسلي الأنثوي، كما يعمل على تطوير السمات الجسدية الأنثوية ويحافظ على

استمرارها، ومن المفترض أن تتغير معدلات هرمون الأستروجين لدى المرأة خلال الشهر، أي أنها تزداد خلال الأيام العشرة أو الاثني عشر الأولى بعد انتهاء دورتها

الشهرية، وتصل إلى أعلى معدلاتها خلال عملية التبويض، ثم تنخفض خلال الأيام الاثني عشر أو الأربعة عشر التالية.

وعندما تظهر المرأة سمات جانبها الأنثوي، ترتفع معدلات هرمون الأستروجين لديها، وكلما ارتفعت تلك المعدلات، زاد إظهارها لسمات جانبها الأنثوي، وتشمل

السمات التي ذكرناها في الفصل الثالث الاعتمادية والاستجابة العاطفية والضعف والتعاون والحدسية والرعاية، فعندما تكون معدلات الهرمون منخفضة لدى المرأة، ستميل كثيرًا نحو جانبها الذكوري، الأكثر قسوة واستقلالية وانعزاليًا عاطفيًا وتنافسية وتحليلية وقوة.

عندما تظهر المرأة سمات جانبها

الأنثوي، ترتفع معدلات هرمون

الأستروجين لديها.

خلال الجزء الثاني من دورتها (الاثني عشر يومًا التالية لعملية التبويض)، إن كانت معدلات هرمون الأستروجين عالية جدًا لدى المرأة، ستقل معدلات هرمون البروجسترون كثيرًا، وستكون أكثر رغبة في علاقتها الحميمة. ويُطلق على هذا الأمر اسم هيمنة الأستروجين، وقد يتسبب في قلة الدافع الحميمي ويحدث

اضطرابات في الحيض والانتفاخ وتورم الثدي وتصلبه والصداع والتقلبات المزاجية وسرعة الغضب والاكتئاب.

بالنسبة لبعض النساء، عندما تكون معدلات هرمون الأستروجين عالية خلال الجزء الثاني من دورتهن الشهرية، يمكنهن الميل كثيرًا نحو جانبهن الذكوري ليقطن

من معدلات الأستروجين لديهن، ورغم أن هذا الأمر يخفف قليلاً من الأعراض، فإنه قد يزيد من الضغوط لأن زيادة معدلات هرمون التستوستيرون قد تستهلك معدلات البروجسترون الذي تحتاج إليه المرأة خلال الجزء الثاني من دورتها الشهرية لتقلل من ضغوطها.

الارتباط الثنائي، الأوكسيتوسين والأستروجين

خلال دورة المرأة الشهرية، يتغير التوازن الصحي لهرموناتها باستمرار؛ حيث يسمح دعم الإظهار الحر لجانبها الذكوري والأنثوي لجسدها بأن يقوم بعمله ويحافظ على التوازن بين هذين الهرمونين، وأية أعراض توتر قد تظهر تعتبر مؤشراً على أنها تكبت جانبها الذكوري أو الأنثوي وأن توازنها الهرموني قد اختل.

تزداد معدلات هرموني الأوكسيتوسين والأستروجين خلال العملية التي يُطلق عليها اسم "الارتباط الثنائي"، وهو يشير في هذه الحالة عندما تمنح المرأة نوعاً من

الدعم وتحصل على نوع آخر من الدعم يساعدها على إظهار جانبها الأنثوي. وخلال علاقات توأم الدور التقليدية، على سبيل المثال، عندما كان الرجل هو عائل الأسرة وكانت المرأة هي مدبرة المنزل، عندما كان الرجل يمد المرأة بالدعم المالي والأمان، كانت الزوجة يمكنها إظهار جانبها الأنثوي بكل حرية، وفي المقابل كانت

ترعى الأطفال وتمد زوجها بالحب والإعجاب والتقدير.

الارتباط الثنائي هو أن تمنح المرأة نوعاً من الدعم وتحصل على نوع آخر منه.

لا يقتصر الارتباط الثنائي على العلاقات العاطفية؛ ففي المدرسة تقوم المرأة بالتدريس، ولكنها تتعلم في المقابل أموراً لم تكن تعلمها من قبل، وفي أثناء إجراء الفحوصات لدى الطبيب، تحصل على نصائح ومعلومات مهمة تحتاج إليها وتعتمد عليها بينما تدفع للطبيب مقابل وقته وخبرته. وفي صالونات التجميل، تقص مصففة الشعر شعرها وتغسله وتحصل على أجر في المقابل، ففي كل من الأمثلة السابقة، تحصل المرأة على نوع من الدعم يختلف عن نوع الدعم الذي قدمته. (الدعم الذي تحصل عليه المرأة في الارتباط الثنائي يكون شخصياً أكثر، أما الدعم الذي يقدمه كل من المعلم والطبيب ومصففة الشعر أو يحصل عليه، فهو مجرد

عمل، وبالتالي يحفز إفراز هرمون التستوستيرون بدلاً من هرموني الأوكسيتوسين والأستروجين).

إن الارتباط الثنائي في العلاقات العاطفية يكون شخصياً أكثر، وبالتالي يكون أكثر تحفيزاً لإفراز هرموني الأوكسيتوسين والأستروجين، فعندما يكون الرجل في علاقة

رومانسية عاطفية، فإنه يكون أيضاً في عملية ارتباط ثنائي؛ ولأن عملية الارتباط الثنائي تلك تزيد من إفراز هرموني الأوكسيتوسين والأستروجين لديه، سيكون عليه

أن يتأكد من تلبية حاجاته العاطفية التي ترفع من معدلات هرمون التستوستيرون أيضاً، كما ناقشنا في الفصل الخامس.

بالنسبة للمرأة، يتطلب الارتباط الثنائي أيضاً أن تحصل المرأة على الدعم الذي تحتاج إليه لإظهار جانبها الأنثوي؛ حيث إن الارتباط الثنائي هو النقيض من الارتباط

الاجتماعي، حيث تحصل على الدعم الذي تحتاج إليه لإظهار جانبها الذكوري وكذلك جانبها الأنثوي، والذي يحفز إفراز هرمون البروجسترون. (في أثناء العمل تحصل على الدعم اللازم لإظهار جانبها الذكوري أكثر من جانبها الأنثوي).

فيما يلي مثالان شانعان عن الارتباط الثنائي وكيف يساعد على رفع معدلات هرموني الأوكسيتوسين والأستروجين لدى المرأة: - • في علاقة توأم الدور، ترتفع معدلات هرموني الأوكسيتوسين والأستروجين لدى المرأة عندما تعتمد مادياً على الرجل لإعالتها، ويظهر جانبها الأنثوي المهم بدعم حاجات الرجل في المنزل بينما يدعم الرجل حاجاتها للبقاء والأمان.

- • في علاقة توأم الروح، تزداد معدلات هرموني الأوكسيتوسين والأستروجين لدى المرأة عندما تعتمد على دعم الرجل العاطفي، فعندما يقدم لها الرجل الرعاية

والتفهم والاحترام عبر استماعه لها وعبر الحب الرومانسي، يظهر جانبها الأنثوي المراعي لدعم حاجته للشعور بالتقدير والثقة والقبول.

ولكن لا تقتصر عملية الارتباط الثنائي المحفزة لإفراز هرموني الأوكسيتوسين والأستروجين لدى المرأة على علاقات توأم الدور وتوأم الروح فقط. وعندما لا تحصل

المرأة على الارتباط الثنائي الذي تحتاج إليه في علاقتها الحميمة، يمكنها أن تعثر على ما تحتاج إليه في علاقات الارتباط الثنائي الأخرى، وفيما يلي بعض الأمثلة على

ذلك: - • مع طفل؛ لأن الطفل يمنحها حباً غير مشروط بينما تظهر هي سماتها الأنثوية المراعية في المقابل.

- • مع حيوانها الأليف؛ لأن حب الحيوان الأليف، هو الآخر قادر على أن يخرج غريزة الأمومة المراعية لديها.

- • مع والديها أو أفراد عائلتها، إن كانت تشعر بأنها قادرة على مشاركتهم الصعوبات التي تواجهها، وإن كانت تعتقد أنهم سيستمعون لها بتعاطف واحترام.

- • بناءً على معتقداتها الروحية، عندما تتمكن من فتح قلبها خلال الدعاء.

- • مع رجال الدين، إن كانت تشعر بأنه لا بأس من التحدث عن أخطائها والمشاركة بانفتاح.

- • مع مستشارها أو مدربها عندما يدعمها عاطفياً خلال الأوقات العصيبة أو خلال التحديات التي تواجه حياتها أو علاقتها.

- • مع معلم أو مرشد روحي يلهمها بمشاعر حب وتحفيز أسمى لتكون في أفضل حالاتها.

- • مع طبيبها أو مستشارها الطبي عندما تعتمد على نصائحه أو خدماته لتحسين صحتها.

- • مع رئيسها في العمل، إذا كانت تشعر بأنه يدعمها بصورة شخصية، أو إذا كان راتبها مسنولاً عن منحها الأمان والبقاء.

- • مع محاميها، إن كانت تعتمد على دفاعه عنها أو حماية حقوقها.

- • مع مخطتها أو مستشارها المالي، عندما يساعدها على الحفاظ على أموالها ومدخراتها المستقبلية.
 - • مع أي عامل بناء أو "حرفي" عندما يساعدها على إصلاح سقف المنزل أو السباكة أو المعدات المنزلية.
 - • مع منظمة المنزل، والتي يساعدها عملها على الاضطلاع بمسئوليات أخرى.
 - • مع المستشار الحاسوبي، والذي يساعدها على إصلاح حاسوبها حتى تتمكن من إتمام عملها أو التواصل مع أصدقائها.
- ومراجعة القائمة السابقة قد تساعد على تذكير المرأة بأنه لا يجب عليها أن تجعل الرجل هو المحفز الوحيد لهرمون الأوكسيتوسين في حياتها، ويجب أن يكون توأم روحها هو المكمل فحسب.
- أربعون طريقة لزيادة معدلات هرموني الأوكسيتوسين والأستروجين
- رغم أن كل امرأة تحتاج إلى الارتباط الثنائي لتحقيق توازنها الهرموني، فإنها تمتلك تفضيلاتها الخاصة فيما يتعلق بكيفية نجاح الارتباط الثنائي معها، وفيما يلي قائمة بأربعين نشاطاً من شأنها تحفيز إفراز هرموني الأوكسيتوسين والأستروجين ما دامت من الأنشطة التي تستمتع بأدائها.
- فكل نشاط من تلك الأنشطة يساعد على تحفيز إفراز هرموني الأوكسيتوسين والأستروجين بدرجات متفاوتة بناءً على الدعم الذي تحصل عليه المرأة، ويُفرز هرمون الأوكسيتوسين كاستجابة للحصول على الدعم الذي تحتاج إليه لإظهار جانبها الأنثوي، في حين يُفرز هرمون الأستروجين عندما تظهر جانبها الأنثوي، وإن كانت تفرز بالفعل الكثير من هرمون الأستروجين عبر التعبير عن جانبها الأنثوي، فلن يكون الانخراط في الأنشطة في القائمة التالية ضرورياً، فمن شأن تلك الأنشطة أن تساعد النساء على العودة لجانبهن الأنثوي، الأمر المفيد كثيراً خلال الأيام العشرة الأولى من دورتها الشهرية.

يُفرز هرمون الأوكسيتوسين كاستجابة للحصول على الدعم الذي تحتاج إليه المرأة لإظهار جانبها الأنثوي، في حين يُفرز هرمون الأستروجين عندما تظهر جانبها الأنثوي.

- في كل من أمثلة الارتباط الثنائي تلك، إما أن المرأة تحصل على نوع محدد من الدعم يساعد على ظهور جانبها الأنثوي، أو أنها تفعل أمراً ما يُظهر جانبها الأنثوي مع توقع الحصول على الدعم في المقابل؛ حيث إنه يحفز إفراز قدر من هرموني الأوكسيتوسين والأستروجين يعادل الحصول على الدعم بالفعل.
- وقد يؤدي الكثير من الأنشطة المدرجة في القائمة إلى الارتباط الاجتماعي إن كانت تؤديها مع صديق، إلا أن الاختلاف هنا هو نوع الهرمون الذي يُفرز: مع صديق، ستفرز مزيجاً من هرمونات البروجسترون والأوكسيتوسين والأستروجين، أما مع زوجها أو مع الطبيب أو مصففة الشعر، فإنها ستفرز هرموني الأوكسيتوسين والأستروجين.
- الحصول على الدعم من الآخرين
- 1 - 1. التحدث عن المشكلات.
 - 2 - 2. التحدث عن العلاقات.
 - 3 - 3. العناق.
 - 4 - 4. التعبير عن المشاعر والشعور بأنها مسموعة.
 - 5 - 5. الحصول على قصة شعر جديدة.
 - 6 - 6. تقليم الأظافر.
 - 7 - 7. الحصول على جلسة تدليك.
 - 8 - 8. التعاون.
 - 9 - 9. المساندة.
 - 10 - 10. الحصول على الإطراء.
 - 11 - 11. الحصول على المساعدة.
 - 12 - 12. توافر الكثير من الوقت لتفعل ما ترغب في فعله.
 - 13 - 13. الحصول على المزيد من الدعم لتوفير بعض الوقت لنفسها.
 - 14 - 14. الشعور بالأمان.
 - 15 - 15. الدعاء.
 - 16 - 16. التعبير عن الامتنان.
 - 17 - 17. الخروج مع الأصدقاء.

- 18 - 18. الرومانسية.
- 19 - 19. اللمسات غير الحميمية.
- 20 - 20. الحصول على الحب.
- 21 - 21. الاهتمام بمشاعرها وحاجاتها.
- 22 - 22. الاعتذار لها.
- 23 - 23. الحصول على الزهور.
- 24 - 24. الحصول على المساعدة أو الدعم دون أن تطلبهما.
- 25 - 25. الحصول على رسائل أو بطاقات معايدة.
- 26 - 26. حضور الحفلات أو المناسبات الاجتماعية أو الثقافية.
- 27 - 27. الشعور بالطمأنينة.
- 28 - 28. الشعور بأنها مرئية.
- 29 - 29. الشعور بأنها محترمة ومقدرة.
- 30 - 30. الشعور بأنها محبوبة.

توقع الدعم من الآخرين

- 1 - 1. طرح الكثير من الأسئلة خلال اللقاءات؛ لأنها تتوقع أن يكون الرجل أكثر اهتمامًا بها (ملحوظة: سيكون الرجل أكثر اهتمامًا حتى إن طرحت أسئلة أقل وتحدثت أكثر؛ انظر كتابي Mars and Venus on a Date).
- 2 - 2. التسوق؛ لأن المرأة تتوقع أن الأشياء الجديدة التي اشترتها ستذهل أو تسعد أو تدعم الآخرين.
- 3 - 3. شراء أو ارتداء الأحذية أو الأكسسوارات؛ لأنها تتوقع الحصول على المزيد من الاهتمام أو المكانة أو الانتباه من الآخرين.
- 4 - 4. وضع مساحيق التجميل التي تجعلها تبدو أصغر سنًا وخالية من العيوب؛ لأنها تتوقع جذب الانتباه إلى جانب حمايتها من الانتقادات.
- 5 - 5. ارتداء الملابس التي تجعلها تشعر بأنها مميزة وجميلة؛ لأنها تتوقع أنها ستصبح مميزة وتجذب الجميع.
- 6 - 6. ارتداء الملابس الداخلية المثيرة التي تجعلها تشعر بأنها مرغوب فيها أكثر؛ لأنها تتوقع أن زوجها سينجذب إليها بصورة أكبر.
- 7 - 7. تقديم الهدايا؛ لأنها تتوقع من الآخرين أن يبادلوها الهدايا ويقدموها بصورة أكبر.
- 8 - 8. مساعدة الآخرين؛ لأنها تتوقع أنها ستحصل على المساعدة في المقابل وأنها ستصبح أكثر قيمة في مجتمعها، وستجد من يدعمها فيما بعد عندما تحتاج إلى ذلك.
- 9 - 9. طهو الطعام أو أية أنشطة رعاية أخرى لزوجها؛ لأنها تتوقع أنه عندما يخرج من عزلته سيوليها المزيد من الاهتمام والحب وسيفعل أمورًا من أجلها لا ترغب هي في فعلها (للمزيد عن هذا الأمر اقرأ الفصل التاسع).
- 10 - 10. رعاية الأطفال؛ لأنها تتوقع أن تحصل على المزيد من الدعم من زوجها والحب غير المشروط من أطفالها.
- قد يحب الرجال أو يستمتعون أيضًا بالأنشطة السابقة، حيث إنها تزيد من معدلات هرموني الأوكسيتوسين والأستروجين لديهم، والفارق بين الرجال والنساء أن هذه الأنشطة، ورغم أنها قد تبدو جيدة بالنسبة للرجل، لا تقلل من ضغطه، فمن شأن الكثير من هرموني الأوكسيتوسين والأستروجين أن يقللا من هرمون التستوستيرون لدى الرجل ما يقلل من طاقته ومن شعوره بالحيوية، وكذلك يزيد من ضغطه.
- ولكن عندما ينجح الرجل في تقديم الدعم الذي تحتاج إليه المرأة لتتبع بالارتباط الثاني، فإن حقيقة أنه ساعدها على أن تشعر بالسعادة ستحفز إفراز هرمون التستوستيرون لديه مما يقلل من ضغطه، ومع معدلات التستوستيرون الأعلى التي أفرزت من توقعه النجاح في جعلها سعيدة، ستزداد لديه معدلات هرمون الأوكسيتوسين الذي يُفرز في جسده من دون أن يزيد من ضغطه، وفيما يلي بعض الأمثلة على ذلك: - • لست متشوقًا للذهاب إلى المعرض الفني، ولكن إذا كان هذا سيجعل زوجتي سعيدة، فإن هذا النجاح سيزيد من التستوستيرون لديّ وسيزيد من سعادتي.
- • لا أحتاج إلى عناق لكي أقل من ضغوطتي، ولكن عندما أعانق زوجتي فإنها تحتاج إلى الأوكسيتوسين، ومن شأن نجاحي في تقديم الدعم المناسب لها أن يزيد
- من هرمون التستوستيرون لديّ وبالتالي تقل ضغوطتي، كما سأستمتع بزيادة الرابط بيننا عبر إفراز هرمون الأوكسيتوسين.
- • سأكون أكثر سعادة إن بقيت في المنزل وشاهدت التلفاز في المساء، ولكن إن كان الخروج لحضور حدث اجتماعي أو ثقافي أو في موعد رومانتسي مع زوجتي
- سيجعلها سعيدة، فإن هذا الأمر سيزيد من هرمون التستوستيرون لديّ وستقل ضغوطتي.
- من دون سيطرة هرمون التستوستيرون الذي تم إفرازه عندما كانت الزوجة سعيدة، فإن سيطرة هرمون الأوكسيتوسين الناتج عن هذه الأنشطة سيققل من معدلات هرمون التستوستيرون لدى الرجل، ما سيجعله يشعر بالملل أو الإرهاق؛ ولكن عندما يدرك الرجل أن تلبية هذه الحاجة أمر مهم بالنسبة لزوجته، فإن هذا سيمنحه الطاقة ويقلل من ضغطه. وسيشعر الرجل بالنجاح خاصة إن عبرت له عن تقديرها صراحة، الأمر الذي يزيد من إفراز هرمون التستوستيرون ويقلل من ضغطه.

الأستروجين والأوكسيتوسين

وضغوط العمل

من شأن أي أمر ترغب فيه المرأة أو تستمتع بفعله ويظهر جانبها الأنثوي، عندما تفعله من دون وجود أية ضغوط زمنية، فإنه يزيد من معدلات هرمون الأوكسيتوسين ويقلل من ضغطها، ومن شأن توافر فسحة من الوقت وعدم الحاجة للتعجل، ما دام المسموح لها أن تظهر أيًا من سماتها الأنثوية، أن يزيد من معدلات هرمون الأوكسيتوسين ويدعم زيادة هرمون الأستروجين. لذا عندما تشعر المرأة بالضغط بسبب عدم توافر الوقت الكافي لها، ترتفع معدلات هرمون

التستوستيرون لديها، ما يخفض من معدلات الأستروجين.

ويعد الشعور بالتعب في جميع جوانب حياة المرأة هو السبب الرئيسي لشعورها بالضغط والتوتر، فيما يلي اثنا عشر مثالاً على كيف أن شعور المرأة بالتعب أو ازدحام يومها بالكثير من المهام يجعلها تظهر بإفراط جانبها الذكوري بينما تكبت قدرتها على الوصول إلى جانبها الأنثوي وإظهاره.

عندما تفعل المرأة أمراً ما لا ترغب في فعله، ولكنها مضطرة لفعله، ترتفع معدلات هرمون التستوستيرون لديها، وتنخفض معدلات هرمون الأستروجين، ولا تكون قادرة على إنتاج الأوكسيتوسين. لا شك في أننا جميعاً نضطر لفعل أمور لا نرغب في فعلها؛ ولكن على النقيض من الرجال الذين يزدادون قوة بزيادة هرمون

التستوستيرون، تزداد الضغوط على المرأة عندما ترتفع معدلات هرمون التستوستيرون كثيراً.

عبر مراجعة قوائم الأنشطة المحفزة لإفراز هرموني الأستروجين والأوكسيتوسين، يتضح جلياً أن مكان العمل ليس بالمكان المناسب للمرأة لتحاول رفع معدلات هرمون الأوكسيتوسين لديها، ولا يجب أن يكون كذلك. مع تزايد أعداد النساء العاملات، أصبحت أماكن العمل داعمة لحاجات المرأة، ولكن في الوقت ذاته، يمكن للمرأة أن تسيطر على ضغوطها بفاعلية في أثناء العمل عبر أن تمتلك حياة شخصية خارج إطار العمل، والتي تلبي حاجتها لهرموني الأوكسيتوسين والأستروجين.

يتحدث المزيد من الخبراء عن مدى أهمية تحقيق التوازن بين العمل والحياة، ولكن حتى نستوعب مدى أهمية هرموني الأوكسيتوسين والأستروجين، لن يمكننا تحقيق التوازن بين العمل والحياة، وسيصبح الأمر مجرد بند جديد في قائمة المهام التي لم تتم.

من دون فهم هرمون الأوكسيتوسين، ستكون محاولة تحقيق التوازن بين العمل والحياة مجرد عبء إضافي.

ولكن يمكن للمرأة أن تنتج الأوكسيتوسين خلال يوم عملها إن كانت تتوقع حدثاً مستقبلياً يحفز إفراز الأوكسيتوسين أو الأستروجين. إن كانت تتوقع عند عودتها

للمنزل حياة شخصية غنية بالأنشطة المثيرة للأوكسيتوسين والأستروجين، فإن ضغوطها ستظل منخفضة في أثناء العمل.

إن كانت المرأة تتطلع لموعد رومانسي، فإنها ستظل لأيام عدة مسبقة تفرز الكثير من هرموني الأوكسيتوسين والأستروجين، وإن كانت تتوقع أن زوجها أو إحدى

صديقاتها تتطلع لسماع حديثها عن الإحباطات وخيبات الأمل والمخاوف الخاصة بها، فسترتفع معدلات الأوكسيتوسين والأستروجين قبل حتى أن تعود للمنزل.

توقع الأحداث المحفزة لإفراز هرمون الأوكسيتوسين قد يحفز إفراز الأوكسيتوسين بشكل مسبق.

كشفت الدراسات التي أجريت خلال العقد الماضي عن أن النساء اللاتي يعملن خارج المنزل من أجل كسب المال عادة ما يشعرون بضغط في المنزل تفوق

العمل، وفي دراسة عن الضغوط أجراها كل من "فرانكنهاوزر" و"لونبرج" في عام 1999، توصلوا إلى أن مستويات الضغوط تكون متساوية بين النساء والرجال في

العمل، إلا أن مستويات ضغوط المرأة تظل عالية بعد انتهاء العمل، وبالنسبة للنساء من دون الرجال، يمتد التعرض للضغوط في العمل ليظهر في المواقف خارج العمل.

لذلك عادة ما تعاني النساء اللاتي يتعرضن للكثير من الضغوط في العمل إلى بقاء مستويات ضغوطهن عالية بعد انتهاء العمل، كما أن النساء اللاتي يعملن لأوقات إضافية تزداد ضغوطهن أكثر في المساء عندما يعدن من العمل وفي خلال عطلة نهاية الأسبوع؛ ولكن لم ترتفع مستويات الضغوط لدى الرجال الذين يعملون لأوقات إضافية مقارنة بالرجال الذين لا يعملون لأوقات إضافية.

عادة ما تعاني النساء اللاتي يتعرضن للكثير من الضغوط في العمل إلى بقاء مستويات ضغوطهن

عالية بعد انتهاء العمل.

من بين فوائد هرمون التستوستيرون لكل من الرجال والنساء على حدٍ سواء، زيادة القدرة على تأجيل الاستمتاع، فعندما يفقد الرجل ثقته، سيمنحه تحقيق النتائج المرجوة لأن معدلات هرمون التستوستيرون العالية ستجعله أكثر تهوراً، وتساعد معدلات هرمون التستوستيرون العالية الرجال على تحمل الصعوبات والضغوط المصاحبة للأعمال الشاقة والخطرة؛ حيث تجعلهم حقيقة أنهم سيكافنون فيما بعد ينفصلون مؤقتاً عن أية مشاعر بعدم الراحة أو الضغط قد يشعرون بها في ذلك الوقت.

ومع العمل طوال اليوم في بيئة محفزة لإفراز هرمون التستوستيرون، يمكن للمرأة أيضاً أن تكون قادرة على تحمل الضغوط عبر تأجيل الاستمتاع، أما بالنسبة للرجل فإن المتعة عبارة عن قضاء بعض الوقت في عزلة وزوجة سعيدة، وكلا الأمرين يدعمان إظهار جانبه الذكوري، أما المتعة التي تحتاج إليها المرأة فهي حياة

شخصية تدعم إظهارها لجانبها الأنثوي، وإن لم تحصل على الدعم الذي تحتاج إليه لتقليل ضغوطها عندما تعود للمنزل، فستزداد ضغوطها أكثر فأكثر. ورغم أن معدلات الضغوط التي تزرع تحتها المرأة في المنزل أصبحت عالية جداً في العصر الحالي، فإن الوضع لا يجب أن يكون على هذا المنوال، فعبير فهم كيفية

زيادة معدلات الأوكسيتوسين والأستروجين وتقليل الضغوط، يمكن للمرأة أن تكون أكثر إنتاجية في العمل وأكثر سعادة في المنزل.

البروجسترون

يلعب هرمون البروجسترون - على غرار هرمون الأستروجين - دوراً مهماً في دورة الحيض الشهرية لدى المرأة، ويحافظ على الجنين في المراحل الأولى من الحمل،

كما ناقشنا من قبل، يُفرز هرمون البروجسترون بعد عملية التبويض ويعادل خلل هرمون الأستروجين في النصف الثاني من الدورة الشهرية (في الاثني عشر أو

الأربعة عشر شهراً بعد عملية التبويض)، مع لعبه دوراً مهماً في تقليل الضغوط.

يعادل هرمون البروجسترون هرمون الأستروجين ليحافظ على التوازن الهرموني ليزيد من قدرة جسد المرأة على الحمل، كما يؤثر هذا الهرمون المهم بشكل كبير

على المزاج، وكذلك يثير هرمون الأستروجين المخ بينما يهدئه هرمون البروجسترون، وعلى الرغم من ضرورة تواجد الهرمونين خلال النصف الثاني من الدورة

الشهرية، فإنه يجب أن تكون معدلات هرمون البروجسترون أعلى من نظيره الأستروجين وإلا ستزيد أعراض التوتر.

يثير هرمون الأستروجين المخ بينما يهدئه

هرمون البروجسترون.

إن هرمون البروجسترون مسنول عن سلوكيات الرعاية والود، فلقد كشفت الأبحاث عن أنه يُفرز عندما نمر بتجربة "الارتباط الاجتماعي" التي ناقشناها باختصار

في الفصل السابع، حيث ترتفع معدلات هرمون البروجسترون عندما تدخل المرأة في علاقات اجتماعية متقاربة ومتناغمة وودودة مع نساء ورجال آخرين يصبحون

بالنسبة لها "مجرد أصدقاء".

كما شهدنا من قبل، هناك ثلاثة اختلافات بسيطة ولكن مهمة تفرق بين الارتباط الاجتماعي والثنائي؛ حيث يحفز الارتباط الاجتماعي إفراز هرمون البروجسترون،

بينما يحفز الارتباط الثنائي إفراز هرموني الأستروجين والأوكسيتوسين. قد يتسبب الموقف نفسه في إفراز هرمون البروجسترون أو هرمون الأستروجين، وقد يُعتبر

ارتباطاً اجتماعياً أو ثنائياً بناءً على إذا ما كان النشاط يحفز إظهار الجانب الذكوري أم الأنثوي (الارتباط الاجتماعي) أم الجانب الأنثوي فقط (الارتباط الثنائي).

على سبيل المثال، إذا كانت المرأة تشارك في نشاط جماعي لممارسة اليوجا أو الرياضة، فقد يزيد ارتباطها اجتماعياً مع زملائها في المجموعة من إفراز هرمون

البروجسترون، ولكن إن تطلعت إلى قائد المجموعة من أجل الحصول على تعليمات أو دعم خاص، فإن ارتباطها به ثنائياً سيحفز إفراز هرموني الأوكسيتوسين والأستروجين.

يُفرز هرمون البروجسترون أيضاً عندما تقضي المرأة الوقت لتلبية حاجتها للمرح والسعادة والحب والمتعة. على العموم، في أي وقت تقضيه المرأة في الاعتماد على

نفسها لتلبية حاجاتها بممارسة أنشطة لا تسبب الضغوط، يُفرز هرمون البروجسترون.

فيما يلي قائمتان تحتويان على الأنشطة الشائعة المحفزة لإفراز هرمون البروجسترون: الارتباط الاجتماعي بالآخرين

1 - 1. لعب الورق أو أية ألعاب أخرى مسلية.

2 - 2. الرياضة أو غيرها من الأنشطة الجماعية.

3 - 3. الجلوس معاً في مجموعة واحدة.

4 - 4. دروس اليوجا أو أية دروس أخرى.

5 - 5. الطهو مع آخرين.

6 - 6. قضاء الوقت مع الوالدين أو أفراد الأسرة الذين تعتقد أنهم يشبهونها سلوكيًا.

7 - 7. المشاركة في مجموعات الدعم النسائية أو غيرها من اللقاءات مع أشخاص تشاركهم التجربة ذاتها.

8 - 8. المشاركة في جمع التبرعات لمدرسة أطفالها أو غيرها من الأعمال الخيرية.

9 - 9. الجلوس مع الصديقات والتحدث إليهن في حفل أو تجمع نسائي خارج المنزل.

10 - 10. حضور حفل غنائي من الصديقات أو الاستمتاع معهن.

أنشطة مراعاة الذات

1 - 1. اتباع حمية غذائية (صحية) أو ممارسة الرياضة لتحسين الصحة.

2 - 2. قضاء الوقت في تعلم مهارة جديدة.

3 - 3. قراءة كتاب ترغب بشدة في قراءته.

4 - 4. طهو وصفة طعام جديدة كانت ترغب في تجربتها.

5 - 5. توفير الوقت لتنظيم المنزل أو تنظيفه.

6 - 6. توفير الوقت لكتابة مذكراتها وأفكارها وعواطفها ومشاعرها.

7 - 7. التأمل.

8 - 8. قراءة الكتب أو مشاهدة التلفاز أو الأفلام التي تعبر عن شخصيتها.

9 - 9. البستنة.

10 - 10. ممارسة الرياضة أو المشي بين الطبيعة.

11 - 11. الاستحمام في ضوء الشموع.

12 - 12. الاستماع للموسيقى والاستمتاع بمفردها.

إن الرابط المشترك بين الارتباط الاجتماعي ومراعاة الذات هو أنها أنشطة تفعلها المرأة من أجل مصلحتها الشخصية من دون التضحية من أجل الآخرين.

ويعد أي من تلك الأنشطة مفيدًا بشكل خاص خلال النصف الثاني من الدورة الشهرية عندما تكون بحاجة إلى هرمون البروجسترون أكثر من هرمون الأستروجين

لتقلل من هرمونات التوتر، وخلال النصف الأول من الدورة الشهرية (خلال العشرة أو الاثني عشر يومًا التالية لانتهاج الحيض)، يحتاج جسم المرأة إلى جرعات

قليلة من هرمون البروجسترون، وفي تلك الفترة، يعد هرمونا الأستروجين والأوكسيتوسين هما الأكثر أهمية من أجل تحقيق سعادتها ورفاهيتها، ولن تكون أنشطة الارتباط الاجتماعي المحفزة لإفراز هرمون البروجسترون مهمة في تلك الفترة من الدورة الشهرية، ورغم أن أنشطة الارتباط الاجتماعي قد تساعد على إفراز

قدر كافٍ من هرموني الأستروجين والأوكسيتوسين يدعم إظهارها لجانبها الأنثوي، فإنه لا يحفز إفراز ذلك القدر الذي تحفزه أنشطة الارتباط الثنائي.

يُفرز هرمون البروجسترون في الأساس

عندما تتمكن المرأة من إظهار جانبها الذكوري

إلى جانب إظهار جانبها الأنثوي.

خلال النصف الثاني من دورتها الشهرية، عندما يكون إفراز هرمون البروجسترون هو الأهم، تعطي المرأة أكثر مما تحصل، ثم يتوقف إفراز هرمون البروجسترون.

لذا عادة ما تشعر المرأة بالضغط خلال علاقتها؛ لأنها لا تحصل على الوقت الكافي لنفسها أو لخبرات الارتباط الاجتماعي الأخرى، وتلقي باللوم على زوجها وتعلق

في مشاعر الاستياء من توقع الحصول على المزيد، فمن شأن استيعاب مدى أهمية الوقت الشخصي والارتباط الاجتماعي أن يحرر المرأة من الاعتماد المفرط على

زوجها.

خلال النصف الثاني من دورتها الشهرية على وجه الخصوص، عندما تبدأ المرأة الشعور بالاستياء، تصبح هذه دلالة على أن المرأة يجب أن تتراجع عن التطلع إلى

زوجها لتحصل منه على المزيد (عبر الارتباط الثنائي)، وأن تقضي الوقت لترفع من معدلات هرمون البروجسترون (عبر الارتباط الاجتماعي) الذي سيفيدها كثيرًا

لتقليل ضغوطها، ورغم أن زوجها قد يساعدها على إفراز الأستروجين والأوكسيتوسين، كما شهدنا من قبل، فإن الأمر يعود لها لإفراز هرمون البروجسترون.

عندما تبدأ المرأة بالشعور بالاستياء، تصبح

هذه دلالة على أن المرأة يجب أن تتراجع عن التطلع

إلى زوجها لتحصل منه على المزيد، وأن تقضي الوقت لترفع من معدلات هرمون البروجسترون.

رغم النصف الثاني من دورتها الشهرية، لا يملك دعم الرجل الكثير من التأثير على تقليل ضغوط المرأة أو جعلها سعيدة، ولكن رغم أنه غير قادر على إسعادها، فإن حضوره واهتمامه وحبه قادرون على دعمها لتسعد نفسها عبر مساعدتها لتحصل على الوقت الذي تحتاج إليه من أجل الارتباط الاجتماعي، ومن دون هذا التفهم، قد يفعل الكثير من الأمور التي تتعارض مع شعورها بالسعادة، وإن حاول تغيير مزاجها عبر إسداء النصح أو التفسير لها لسبب وجوب أن تصبح سعيدة، فإنه سيجعلها تشعر بالمزيد من التعاسة.

هرمون التستوستيرون

ورغم أن الرجال يمتلكون معدلات من هرمون التستوستيرون تزيد عن النساء بشعرة أضعاف، فإن هذا الهرمون يظل مهمًا بالنسبة للنساء، ومثلما يقوم

البروجسترون بمنع معدلات هرمون الأستروجين من الارتفاع كثيرًا في النصف الثاني من الدورة الشهرية، يُستخدم هرمون التستوستيرون ليعارض ارتفاع

معدلات

هرمون الأستروجين في النصف الأول من الدورة الشهرية.

وتشبه معدلات هرموني التستوستيرون والأستروجين لدى المرأة الأرجوحة؛ فعندما ترتفع نسبة أحدهما تنخفض نسبة الآخر. عمومًا، دائمًا ما تظل معدلات هرمون الأستروجين لدى المرأة أعلى من معدلات هرمون التستوستيرون؛ ولكن عندما ترتفع معدلات هرمون التستوستيرون كثيرًا، ترتفع أيضًا مستويات

ضغوطها

ولا يمكنها إتمام عملية التبويض أو الاسترخاء ذهنيًا.

تشبه معدلات هرموني التستوستيرون والأستروجين

لدى المرأة الأرجوحة؛ فعندما ترتفع نسبة أحدهما

تنخفض نسبة الآخر.

خلال النصف الثاني من الدورة الشهرية، عندما يكون هرمون البروجسترون هو الهرمون الرئيسي المسئول عن تقليل الضغوط، يمكن للكثير من هرمون التستوستيرون أن يقلل من معدلات هرمون البروجسترون. وكما ذكرنا من قبل، يستهلك جسد المرأة هرمون البروجسترون لينتج هرمون التستوستيرون،

وكلما

زاد إفراز هرمون التستوستيرون خلال المواقف التي تتطلب إظهار جانبها الذكوري وكبت جانبها الأنثوي بشكل مؤقت، ساعدها هرمون التستوستيرون الزائد

على

مواجهة تحدياتها اليومية من دون الشعور بالمزيد من الضغط - ما دامت تطلعت إلى أنها ستحوز الفرصة لإظهار جانبها الأنثوي في وقت لاحق من اليوم أو في المستقبل القريب، كما شهدنا من قبل.

إن هرمون التستوستيرون يُفرز عندما تظهر المرأة جانبها الذكوري، خاصة في سياق العمل غير الشخصي، في حين يُفرز هرمون البروجسترون عندما تظهر

جانبها

الذكوري والأنثوي في السياقات الشخصية، وفيما يلي بعض الأمثلة على المواقف التي تزيد من إفراز هرمون التستوستيرون وليس البروجسترون: - • عندما تعمل المرأة من أجل كسب المال وخدمة الناس الذين ليسوا من أصدقائها أو عائلتها؛ حيث إنها تحل مشكلات الآخرين ولكنها لا تراعيهم بالضرورة.

- • عندما تشغل المرأة منصبًا قياديًا عندما يعود الأمر لها وحدها لتتخذ القرارات، ولكنها لا تشارك حسها بالمسئولية مع الآخرين.

- • عندما تعتمد راحة المرأة على التنافس مع الآخرين بدلًا من التعاون معهم.

- • عندما لا تكون المرأة قادرة على اتخاذ القرارات بناءً على مشاعرها وتفضيلاتها وحدها، ولكن يجب أن تتبع متطلبات أو قواعد أو تعليمات عمل محددة.

- • عندما تواجه المرأة موعدًا نهائيًا، ويجب عليها أن تُوَجَّل آمانياتها ورغباتها حتى تحقق هدفها.

- • عندما تُجبر المرأة على إهمال حاجاتها الشخصية لتتهدم بمتطلبات العمل العاجلة.

- • عندما تُجبر المرأة على تجاهل ضميرها. (أي، عندما تكون على استعداد للقتل في سبيل وطنها).

- • عندما تكون وظيفة المرأة فنية أو تتعلق بحل المشكلات غير الشخصية ولا تحتاج إلى الحب أو الحسد أو الرعاية.

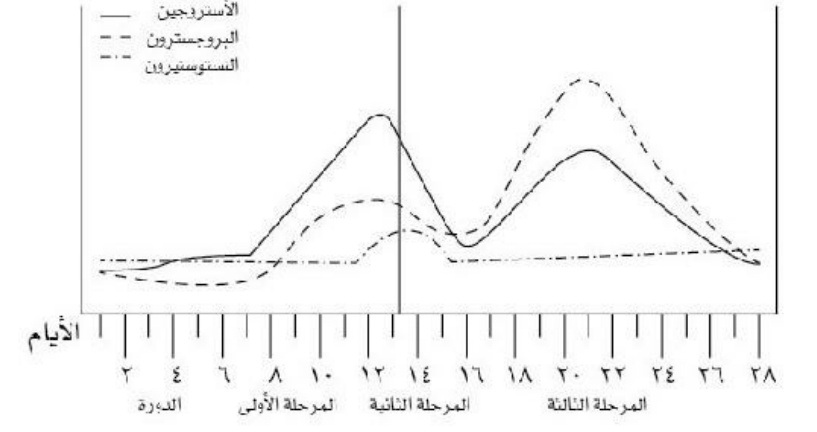
- • عندما تشعر المرأة بأنها لا تمتلك الوقت أو الدعم الكافيين لتحقيق أهدافها بإنجاز عمل جيد. (مثال، سيتسبب حتى كونها أمًا ومسئولة عن راحة أطفالها في إفراز هرمون التستوستيرون وليس الأستروجين إن كانت تشعر بأنها بمفردها أو أنها لا تتلقى المساعدة والدعم الكافيين).

تزيد المواقف سابقة الشرح في كل مثال من معدلات هرمون التستوستيرون للرجال والنساء على حدٍ سواء، ولكن على النقيض من الرجال الذين يحتاجون إلى هرمون التستوستيرون ليقبلوا من ضغوطهم، تسبب أية زيادة ولو طفيفة في معدلات هرمون التستوستيرون لدى النساء في زيادة ضغوطهن، إلا أنه تمكن من السيطرة عليها باستخدام هرمون الأوكسيتوسين.

دورة المرأة الشهرية

عبر استيعاب الدورة الشهرية الهرمونية للمرأة، يمكن لكل من الرجال والنساء أن يفهموا حاجات المرأة وكيفية تغييرها طبقًا لاختلاف معدلات هرموناتها.

وللمساعدة على تصور التغيرات الهرمونية والصحية والخلوية من الضغوط خلال دورتها الشهرية، انظر إلى الشكل التالي.



فيما يلي نظرة عامة على ما تحتاج إليه المرأة السليمة صحياً والخالية من الضغوط خلال أوقات مختلفة من الدورة التي تستمر 28 يوماً في المتوسط من أجل التعامل بصورة أفضل مع الضغوط: - • خلال الأيام الخمسة للحيض، عندما تكون جميع هرمونات المرأة منخفضة، لا ترغب المرأة في أن يطلب منها زوجها أي شيء، وتكون بحاجة أكبر للهدوء والعناية بنفسها أو للارتباط الاجتماعي.

- • خلال الأيام الخمسة التالية، عندما تكون معدلات هرمون الأستروجين منخفضة ولكنها في سبيلها للزيادة، ستكون أكثر قدرة على التعبير عن جانبها الذكوري والأنثوي معاً وتوَجَل المتعة لوقت لاحق، وستكون أكبر حاجة لها في تلك الفترة أن تسنح لها الفرصة للتعبير عن جانبها الذكوري في مكان العمل، ولكن

في سياق تعاوني تكافلي يدعم جانبها الأنثوي أيضاً، وفي ذلك الوقت، تكون أكثر إبداعاً واستقلالية وتكون بحاجة أكبر لتشعر بالتقدير والإعجاب لما يمكنها فعله وتحقيقه.

- • خلال الأيام الخمسة التالية، خلال فترة التبويض، عندما تتضاعف معدلات هرمون الأستروجين لديها، ستكون في أمس الحاجة للارتباط الثاني. وستكون هذه هي أفضل فترة بالنسبة لها للخروج في مواعيد رومانسية أو مشاركة مشاعرها الأكثر ضعفاً مع شخص يمتلك قدرة أكبر على تغيير مشاعرها.

- • خلال الاثني إلى الأربعة عشر يوماً الأخيرة من دورتها الشهرية، ستحتاج المرأة إلى الارتباط الاجتماعي، ويمكن للرجل أن يصنع فارقاً كبيراً عبر دعم حاجتها

للمزيد من الارتباط الاجتماعي معه أو من دونه، كلما احتاجت إلى ذلك.

أنصح كلاً من الرجال والنساء بأن يمتلكوا دفتر يوميات لتدوين تلك المراحل به حتى يتمكنوا من دعم بعضهم البعض بصورة أفضل.

ملحوظة: أفضل وقت للترتيب لموعد عاطفي أو الخروج من المنزل، هو الخمسة أيام الأولى بعد الحيض، ولكن أفضل وقت للخروج بالفعل في الموعد العاطفي هو

أي وقت خلال الأيام الخمسة الثانية بعد الحيض.

كما ذكرت في الفصل السادس، أظهر أحد الأبحاث أن بعد انقطاع الطمث لدى النساء، حتى وإن توقفت مبايض المرأة عن إفراز هرمونات الأنوثة، تواصل غدتها الكظرية إفرازها، ويمكنها أن تواصل دورتها الهرمونية الشهرية كسابق عهدها، إلا أن التغيرات الهرمونية لن تكون شديدة الوضوح وستكون أكثر مرونة. ولهذا

السبب، وكخطوط عامة، عندما تنقطع الدورة الشهرية لدى النساء، يمكنها أن تعتبر ظهور الهلال الجديد مكافئاً لبدء دورتها الشهرية والبدر الكامل مكافئاً لعملية التبويض.

الفصل التاسع

وقتك، ووقتنا، ووقتي

في الدورة التدريبية النسائية عبر الإنترنت التي تدرسها ابنتي "لورين جراي"، كشفت عن كيف يمكن للنساء الحفاظ على مشاعر الصفاء الداخلي والحب والسعادة

والإشباع خلال التغيرات الهرمونية الطبيعية المتعددة التي تمر بها النساء شهرياً، وكان المفتاح هو تحقيق التوازن المأمول بين وقتك (روابط العمل)، ووقتنا (الارتباط الثنائي)، ووقتي (الارتباط الاجتماعي ورعاية الذات). يكمن التحدي في أنه عندما تمر المرأة بدورة حيضها الشهرية، فإن هذا التوازن المأمول يتغير باستمرار.

يعتبر فهم حاجات المرأة الهرمونية المختلفة خلال مراحل الحيض مهمة لكل من الرجال والنساء، حيث إنها تمنح المرأة قوة جديدة لتحفيز الرجل على تقديم الرومانسية والتواصل الجيد والمساعدة التي تحتاج إليها لتعثر على السعادة، كما تمنح الرجال ثقة أكبر في علاقاتهم؛ لأنهم يستوعبون أخيراً كيفية تغير مزاج زوجاتهم ومشاعرهن وردود أفعالهن وحاجاتهن.

من دون ذلك التفهم، عادة ما يشكو الرجال من أنهم لا يمكنهم فهم زوجاتهم، وما يقوله الرجل أو يفهمه في يوم ما يبدو رائعاً، ولكنه لا يصلح لليوم التالي. هذا لأنه مع كل تغير في دورة المرأة الهرمونية، تتغير حاجاتها في العلاقة أيضاً.

فهي تحتاج أحياناً إلى حب الرجل واهتمامه أكثر من الآخرين، وقد تتجاهل الأمر إن كان الرجل يتجاهلها في هذه المرحلة، ولكنها قد تشعر بالإهانة في أوقات أخرى، وفي بعض الأوقات يمكن للرجل أن يمتلك القدرة على إسعاد المرأة، وفي أوقات أخرى لا يمكنه أن يفعل شيئاً سوى دعمها بينما تعمل هي على إسعاد نفسها.

وبينما نستكشف تلك الظاهرة بتعمق أكبر، ضع في اعتبارك أن توقيت تغيراتها الهرمونية أمر تقريبي، ورغم أن الفترة التقريبية بين اليوم الأول للدورة الشهرية

واليوم الأول للدورة التي تليها هو 28 يوماً، فإن هذه الفترة قد تختلف من شهر لآخر ومن امرأة لأخرى.

فهم جديد للتغيرات الهرمونية لدى المرأة

خلال دورة المرأة الشهرية، يتغير التوازن الهرموني الذي تأمله المرأة باستمرار، وعندما تخل الضغوط الخارجية بهذا التوازن، تتزايد ضغوطها الداخلية وتختل

هرموناتها.

عندما تؤثر الضغوط الخارجية على التغيرات الهرمونية

الشهرية للمرأة، تزداد ضغوطها الداخلية.

مع هذا الفهم الجديد المتعلق باستعادة توازنها الهرموني الطبيعي، يمكن للمرأة أن تقلل من استجابتها للضغوط، إلا أن هذا الفهم يكشف أيضاً عن أنشطة وتوجهات وسلوكيات معينة تتصل بالعلاقات، والتي يمكنها دعم توازنها الهرموني في الأوقات المختلفة من دورتها الشهرية. كما يساعد الرجال على إدراك أفضل

الأوقات للرومانسية والعلاقة الحميمة ومتى يجب عليهم دعم المرأة عبر إفراح المجال الآمن لها لتعثر على سعادتها وتزيدها.

وقد يساعد ذلك الفهم الجديد الرجال على التحرر من الاعتقاد أن مهمتهم هي إسعاد المرأة طوال الوقت، ويحرر النساء ليتمكنن بفاعلية أكبر من العثور على الدعم ليكن على طبيعتهن وتبحثن عن سعادتهن. لقد كان دور الرجل في العلاقة، ولا يزال، هو منح زوجته الأمان، إلا أن هذا الأمان لم يعد مادياً الآن، بل أصبح الأمان لتتمكن من اتباع ما يمليه عليها قلبها ولتعثر على سعادتها، وكبالغين، نكون مسؤولين جميعاً عن سعادتنا، ولكن يمكننا دون شك أن نساعد بعضنا البعض في تلك العملية عبر التصرف بحب.

لقد كان دور الرجل في العلاقة، ولا يزال، هو منح

زوجته الأمان لتعثر على سعادتها.

بالنظر إلى تغيرات المرأة الهرمونية خلال دورتها الشهرية، سنكتشف أفضل الأوقات من الشهر بالنسبة للمرأة لتمارس مختلف السلوكيات المحفزة لإفراز الهرمونات

- وقتك، ووقتنا، ووقتي - من أجل تقليل ضغوطها الداخلية، ويمكن تلخيص تلك الاختلافات الكبيرة في النقاط التالية: 1. خلال وقتك، تنخرط المرأة في روابط العمل؛ حيث إنها خارج المنزل في عملها، أو في المنزل ترعى الأطفال، وتفرز هرمون التستوستيرون إلى جانب هرمون الأستروجين؛ لأنها تظهر المزيد من سماتها الذكورية مع دعم جانبها الأنثوي من أجل تحقيق صالح الآخرين.

وقتك (وإفراز هرمون التستوستيرون بصورة طبيعية) له تأثير كبير على استعادة المرأة توازنها الهرموني، وتقليل ضغوطها خلال الأيام الخمسة التالية للحيض

من أجل التوضيح وسهولة المراجعة، سنشير إلى تلك الأيام الخمسة، عندما تفرز المرأة هرمون التستوستيرون بصورة طبيعية مع زيادة معدلات هرمون الأستروجين لديها، باسم المرحلة الأولى من الدورة الشهرية، وبالنسبة للنساء خلال فترة انقطاع الطمث وبعدها، تبدأ تلك الأيام الخمسة بعد أربعة أيام من ظهور الهلال الجديد.

2. خلال وقتنا ، تنخرط المرأة في الارتباط الثنائي، وتزيد معدلات هرمون الأوكسيتوسين، والذي يقلل من معدلات هرمون التستوستيرون (إن كانت عالية جدًا)، وترفع من معدلات هرمون الأستروجين، بينما تظهر سماتها الأنثوية وتمنح نوعًا من الدعم لتحصل على نوع آخر منه.

منذ اليوم السادس وحتى العاشر من الحيض، قبل موعد التبويض، يصل إفراز المرأة لهرمونات "وقتنا" ذروتها، وتصل معدلات هرمون الأستروجين إلى ذروتها خلال تلك الفترة، حيث تبلغ ضعف معدلاته في أي وقت آخر من الدورة الشهرية، كما ستصل معدلات هرمون الأوكسيتوسين إلى ذروتها، طبقًا للدعم الذي تحصل عليه.

خلال تلك الأيام الخمسة، يمتلك هرمون الأوكسيتوسين الزائد تأثيرًا كبيرًا على استعادة التوازن الهرموني وتقليل الضغوط، وخلال تلك الأيام الخمسة ينتج عن جهود الرجل الرومانسية أفضل النتائج، حيث ستكون المرأة ضعيفة جدًا وتحتاج إلى دعمه العاطفي ورعايته أكثر من أي وقت آخر.

من أجل التوضيح والمراجعة السهلة، سنطلق على تلك الأيام الخمسة - عندما تبلغ معدلات هرموني الأوكسيتوسين والأستروجين ذروتها - اسم المرحلة الثانية من الدورة الشهرية، وبالنسبة للنساء خلال انقطاع الطمث وبعده، ستبدأ هذه الأيام الخمسة مع اكتمال القمر بدراً.

3. خلال وقتي ، ستنخرط المرأة إما في الارتباط الاجتماعي أو أنشطة مراعاة الذات. سواءً كانت تقضي "وقتي" مع نفسها أو مع آخرين، فإنها تظهر جانبها الذكوري والأنثوي معًا. إنها تفعل ما تريد فعله من دون تضحيات، ومن شأن أنشطة "وقتي" - الارتباط الاجتماعي ومراعاة الذات - أن تزيد من معدلات البروجسترون الذي يقلل من معدلات الأستروجين إن كانت مرتفعة جدًا.

وإن كانت معدلات هرمون التستوستيرون قد استهلكت بالكامل خلال مرحلة "وقتك"، ستحتاج المرأة إلى المزيد من أنشطة رعاية الذات خلال مرحلة "وقتي". مثل وقت العزلة الذي يقضيه الرجال، تساعد أنشطة رعاية الذات، إلى جانب زيادة معدلات هرمون البروجسترون، المرأة على استعادة معدلات هرمون التستوستيرون الطبيعية التي ستزيد من رغبتها وطاقاتها.

إذا ارتفعت معدلات هرمون الأستروجين كثيرًا خلال مرحلة "وقتنا"؛ لأنها تعطي أكثر مما تحصل، يمكن للارتباط الاجتماعي خلال مرحلة "وقتي" أن يزيد من معدلات هرمون البروجسترون بدرجة تكفي لتقليل معدلات الأستروجين، وستعمل معدلات البروجسترون تلك على تصفية ذهنها وتقليل ضغوطها وزيادة مشاعرها الإيجابية.

خلال الفترة من اثني عشر إلى أربعة عشر يومًا قبل الحيض (بعد المرحلة الثانية من الدورة الشهرية)، تمتلك مرحلة "وقتي" وهرمون البروجسترون الذي تنتجه تأثيرًا كبيرًا على التوازن الهرموني لدى المرأة وتقليل ضغوطها، كما يمكن أن تكون أنشطة "وقتي" داعمة بدرجة كبيرة للمرأة خلال الفترة من ثلاثة إلى خمسة أيام من فترة الحيض.

من أجل التوضيح وتسهيل المراجعة، سنشير إلى تلك الأيام الاثني عشر أو الأربعة عشر قبل فترة الحيض، والثلاثة أو الخمسة أيام من فترة الحيض باسم المرحلة الثالثة من الدورة الشهرية، وخلال تلك الأيام الستة عشر أو الثمانية عشر من المرحلة الثالثة من الدورة الشهرية، يحتاج جسم المرأة إلى قدر من البروجسترون أكبر من الأستروجين وقدر ضئيل جدًا من التستوستيرون لتتمكن من السيطرة على الضغوط، وبالنسبة للنساء خلال انقطاع الطمث أو بعده، تبدأ مرحلة "وقتي" بعد يومين من اكتمال البدر حتى خمسة أيام بعد ظهور الهلال الجديد، حوالي 18 يومًا في الإجمال.

من شأن فهم الهرمونات التي تفرز في كل من هذه المراحل الثلاث أن تساعد النساء بصورة يومية، فعندما تقضي المرأة يومها في مرحلة "وقتك" خلال المرحلة الأولى، تكون عادة إيجابية وسعيدة، وتكون حاجاتها وإنجازاتها في العمل أكثر أهمية من حاجاتها الشخصية في المنزل؛ ولكن حينها، وفي المرحلة الثانية، حاجتها للارتباط الثنائي أكثر أهمية لتلبيتها، وفي المرحلة الثالثة، ستستمتع بشدة بقضاء الوقت في الارتباط الثنائي؛ ولكن إن كانت تشعر بالضغط الداخلي، فستحتاج إلى أنشطة مرحلة "وقتي" لتقلل من تلك الضغوط.

خلال مرحلة "وقتي" في المرحلة الثالثة من الدورة الشهرية، ستحتاج المرأة إلى توفير الوقت للارتباط الاجتماعي ورعاية الذات، وتعتبر أنشطة "وقتي" ضرورية جدًا للحفاظ المرأة على انفتاح قلبها وتشعر بالإشباع في حياتها وعلاقتها الحميمة، وخلال تلك المرحلة الثالثة، قد تفكر المرأة أكثر في حاجات زوجها، ولكن يعود الأمر لها وليس لزوجها فيما يتعلق بإشباعها الداخلي.

أهمية "وقتنا"

خلال المرحلة الثانية من الدورة الشهرية، تكون المرأة في أمس الحاجة لأنشطة الارتباط الثنائي من "وقتنا"، وعندما تُلبي حاجاتها في تلك المرحلة، قد ينتج عن هذا تأثير إيجابي دائمًا لما تبقى من دورتها الشهرية، وفي أوقات أخرى من دورتها، ستظل بحاجة لدعم زوجها خلال مرحلة "وقتنا"، حيث إنها ستساعدها على العثور على سعادتها خلال مرحلتها "وقتك" و"وقتي"؛ ولكن خلال تلك الأيام الخمسة من الحب، سيمتلك شغف الرجل ولمساته وأفعاله الرومانسية وتواصله الجيد وتعاطفه ومساعدته عظيم الأثر الإيجابي الدائم.

وستكون لردة فعل المرأة الإيجابية على الدعم الذي يقدمه لها الرجل عظيم الأثر عليه أيضًا، وفي تلك الفترة، تكون المرأة في أمس الحاجة لدعم الرجل، ويمكنه أن يصبح بطلها، وخلال تلك المرحلة الثانية، عندما تكون المرأة أكثر اتصالًا بجانبها الأنثوي بسبب معدلات هرمون الأستروجين العالية، وسيتمكن أن تشعر بضعفها وبالتقدير الكبير لدعمه. إذا فادت الرجل هذه الفرصة، فقد يتأثر تواصلهما خلال المرحلة الثالثة بالسلب أو ينعدم.

إن لم يرتبط الزوجان ثنائيًا خلال المرحلة الثانية، فسيصبح التواصل بينهما خلال المرحلة الثالثة أقل.

عندما لا يدرك الزوجان أهمية حاجات المرأة الهرمونية من أجل أنشطة "وقتنا" خلال المرحلة الثانية، فسيجدان نفسيهما يتشاجران أغلب الوقت خلال تلك الأيام الخمسة، ومع تضاعف معدلات هرمون الأستروجين لدى المرأة بصورة طبيعية، إن لم تحصل على الدعم العاطفي الذي تحتاج إليه لإظهار جانبها الأنثوي، فسيزيد كبت سماتها الطبيعية من معدلات هرمونات التوتر، والتي تزيد بدورها من معدلات هرمون التستوستيرون ويزداد اتخاذها للمواقف الدفاعية. بناءً على مزاجها الفريد من نوعه، قد تمر المرأة بالكثير من ردود الأفعال السلبية، وسنعرض فيما يلي بعضًا منها:

المرأة تتذكر الأمر عندما تزداد معدلات هرمون التستوستيرون وتنسى الأمر عندما تزداد معدلات هرمون الأستروجين	المرأة تتذكر الأمر عندما تزداد معدلات هرمون الأستروجين وتنسى الأمر عندما تزداد معدلات هرمون التستوستيرون	المرأة تتذكر الأمر عندما تزداد معدلات هرمون الأستروجين وتنسى الأمر عندما تزداد معدلات هرمون التستوستيرون	المرأة تتذكر الأمر عندما تزداد معدلات هرمون الأستروجين وتنسى الأمر عندما تزداد معدلات هرمون التستوستيرون
--	--	--	--

في واقع الأمر، عندما تزداد ضغوط المرأة، فستمر بنوع من فقدان الذاكرة المؤقت، و"تنسى" جميع الأمور الرائعة التي فعلها زوجها من أجلها في الماضي، ولن تتذكر سوى أخطائه.

عندما تزداد هرمونات التوتر لدى المرأة، ستنسى مؤقتًا جميع الأمور الرائعة التي فعلها زوجها من أجلها.

الخلاصة هي أنه خلال تلك الأيام الخمسة، تكون المرأة أكثر انفتاحًا على تأثير زوجها، وإن حصلت على ما تريد، فستكون في أسعد حالاتها، وإن لم تحصل عليه لن تكون سعيدة.

عندما تكون قلوبنا منفتحة فقط سنأثر بشركائنا، أما إن كنا نشعر بالألم أو الغضب أو الدفاعية أو خيبة الأمل، فستبقى قلوبنا منغلقة، ولن يمكن لأي شيء يفعله شركاؤنا أن يسعدنا؛ ولكن إن كنا منفتحين على جهود شركائنا، فسيمكننا الشعور بأعلى درجات المتعة والسعادة. وخلال فترة الحب التي تبلغ خمسة أيام من المرحلة الثانية من دورة المرأة الشهرية، يمكن للرجل أن يزيد سعادة المرأة؛ ولكن إن لم تكن سعيدة، فسيكون هذا هو

الوقت الذي يمكن لدعمه أن يساعدها على العثور على السعادة، وعلاوة على ما سبق، إن تجاهلها الرجل، فسيجعلها شديدة التعاسة. ففي تلك المرحلة، تكون بحاجة للكثير من دعمه العاطفي، وإن لم تحصل على هذا الدعم خلال تلك الأيام الخمسة، فستظل طوال الأيام الثمانية عشر التالية تشعر كأن هناك شيئًا ناقصًا في علاقتها بزوجها وإما ستشعر بالمزيد من الحاجة أو سيتزايد داخلها الشعور بالاستياء؛ ولكن عندما تُلبى حاجاتها "لوقتنا" خلال تلك الأيام الخمسة، فلن تحتاج إلى الارتباط الثنائي بشكل كبير خلال ما تبقى من دورتها الشهرية.

خلال فترة الحب التي تبلغ خمسة أيام، يمكن للرجل أن يزيد سعادة المرأة أكثر.

وعلى النقيض، خلال المرحلتين الأولى والثالثة من دورتها الشهرية، لن يمكن للرجل أن يسعد المرأة، ولكن يمكنه أن يوفر لها الأمان والدعم لتعبر عن نفسها بحرية لتعثر على السعادة والتقدير والإشباع وتشعر بها. ويساعد هذا الفهم على تحرير الرجل من وهم أنه المسئول عن إسعاد المرأة، ومن شأن التحرر من الفكرة الزائفة بأننا قادرون على إسعاد شركائنا تمحو الكثير من

اللوم والشكوى من العلاقة وتساعد على تنمية الحب.

وإذا تمكن الرجل من البقاء منعزلاً عن مشاعر المسؤولية عن سعادة زوجته؛ لأنها إن لم تكن سعيدة بسبب الكثير من الضغوط في حياتها، فلن يأخذ الأمر على محمل شخصي، ولن يشعر بالحاجة "لتصحيح" مشاعرها أو تفسير لماذا يجب عليها أن تكون سعيدة، ومن دون تلك الحاجة للسيطرة على مشاعرها، فلن يشعر

بالاستياء عندما تشعر هي بالاستياء أو لا ترغب في تلقي النصح منه.

وبدلاً من ذلك، يمكن للرجل أن يستخدم فهمه الجديد لحاجات المرأة الهرمونية المختلفة ليستمتع لها أكثر، وأن يهيئ لها المناخ الآمن والتعاطف المنفصل والاهتمام

المراعي الذي سيسمح لها بالتعبير عن نفسها الحقيقية.

من "وقتك" إلى "وقتي"

عبر العمل مع آلاف النساء، لاحظت "لورين جراي" أن المرأة تقضي الكثير من "وقتك" في العمل؛ لذا فإنها تحتاج إلى المزيد من "وقتي" لتخفف من معدلات هرمون التستوستيرون العالية التي أنتجت واستهلكت خلال العمل، ومثلما يحتاج الرجل إلى وقت العزلة، عندما تظهر المرأة جانبها الذكوري في عالم العمل غير

الشخصي، فإنها تحتاج أيضاً إلى فسحة من الوقت لتستعيد معدلات هرمون التستوستيرون.

لقد فانتني تلك الفكرة بالكامل في كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة، ومع أن النساء ظلن لسنوات يقلن لي: "هناك الكثير لأفعله ولا يوجد أي وقت أكرسه لنفسي، أو أنا مرهقة لدرجة أنني لست قادرة على الاسترخاء والاستمتاع بحياتي".

عندما تظهر المرأة جانبها الذكوري في عالم

العمل غير الشخصي، فإنها تحتاج أيضاً إلى فسحة

من الوقت لتستعيد معدلات هرمون التستوستيرون.

كما ذكرنا من قبل، يعد جانب رعاية الذات من أنشطة "وقتي" هو الأفضل لاستعادة معدلات هرمون التستوستيرون الطبيعية؛ حيث يحول جسم المرأة هرمون البروجسترون إلى هرمون التستوستيرون، والوقت الذي تقضيه في رعاية نفسها خلال أنشطة "وقتي" تزيد من مخزون المرأة من هرمون البروجسترون حتى تتمكن

من صنع المزيد من هرمون التستوستيرون من تلك المعدلات الأعلى من البروجسترون عندما تحتاج إلى ذلك.

هرمون البروجسترون هو الأساس البيولوجي الذي يدعم رغبتها العاطفية. بينما يزيد هرمون الأوكسيتوسين والأستروجين من قدرتها على الاستجابة للعلاقة الحميمة والاستمتاع به، يزيد هرمون البروجسترون والتستوستيرون المنتج من البروجسترون، من رغبتها في العلاقة الحميمة ويساعدانها على الاستمتاع الكامل

بالعملية نفسها.

يعتبر جانب رعاية الذات من أنشطة "وقتي" هو الأفضل

لإستعادة معدلات هرمون التستوستيرون الطبيعية.

عبر التحول من إنتاج واستهلاك هرمون التستوستيرون في آن واحد خلال أنشطة "وقتك"، إلى إنتاج وفرة من هرمون البروجسترون خلال أنشطة "وقتي"، يمكن

للمرأة أن تستعيد معدلات هرمون التستوستيرون الطبيعية، إلا أن التحول من أنشطة "وقتك" إلى أنشطة "وقتي" أصعب مما تتخيل، ولهذا السبب تواجه ملايين النساء في العالم صعوبة في تحديد أولوية أنشطة "وقتي"، وأن أغلبهن ممن يقمن بأنشطة "وقتي" لا يمكنهن الاسترخاء الكامل والاستمتاع بأوقاتهن. عندما لا تتمكن المرأة من إعادة شحن هرموناتهن عبر أنشطة "وقتي"، ستزداد لديها النزعة لتبقى عالقة في أنشطة "وقتك"، ولن تفكر إلا في حاجات الآخرين من

دون حاجاتها، وعلاوة على ما سبق؛ ولأنها تتذكر السعادة التي شعرت بها من قبل عندما قدم لها زوجها الدعم لتقوم بأنشطة "وقتتنا"، عندما تشعر بالضغط عادة ما تلوم زوجها على عدم سعادتها معتقدة أنه يهملها بدلاً من أن تتخذ الخطوات الضرورية لتشعر بالسعادة والإشباع الداخلي اللذين ينبعان من أنشطة "وقتي".

ورغم أن النساء اليوم يعلمن بفطرتهن أنهن يجب أن يأخذن بعض الوقت من أجل أنفسهن، فإن تحقيق ذلك عادة ما يكون تحدياً مستحيلًا؛ حيث تترجح النساء تحت الكثير من الضغوط بسبب قائمة مهامهن التي لا تنتهي والتي تأتي حاجاتهن في مؤخرتها.

لهذا السبب، كما توضح "لورين" في شروحاتها، تحتاج المرأة إلى أنشطة "وقتتنا"، لتتحول من أنشطة "وقتك" إلى أنشطة "وقتي".

من المستحيل تقريباً من الناحية البيولوجية أن تتمكن المرأة من التحول المفاجئ من إنتاج المزيد من هرمون التستوستيرون (وقتك) إلى إنتاج هرمون البروجسترون

(وقتي) من دون وجود الكثير من هرمون الأوكسيتوسين. إن كانت معدلات هرمون التستوستيرون عالية لدى المرأة بسبب مزاولتها لأنشطة "وقتك"، فستتوقف قدرتها على إفراز هرمون البروجسترون خلال أنشطة "وقتي"، ومن شأن هرمون الأوكسيتوسين الذي يُفرز في أثناء أنشطة "وقتتنا" أن يخفف من معدلات

هرمون

التستوستيرون ويسمح للمرأة بإنتاج القدر الذي تحتاج إليه من هرمون البروجسترون لتستمتع بأنشطة "وقتي". وتزداد الصعوبة التي تواجهها النساء للتحويل إلى أنشطة "وقتي" إن كانت تشعر بالكثير من الضغوط خلال يوم عملها، فعندما تشعر المرأة بالضغط، يستهلك جسدها النسبة المتبقية من هرمون البروجسترون لينتج هرمون التوتر الكورتيزول، وما دامت تشعر بالضغط، يتواصل إنتاج الكورتيزول، وما دامت تواصل إنتاج

الكورتيزول، لن تتمكن من إنتاج هرمون البروجسترون الذي تحتاج إليه لتستفيد من أنشطة "وقتي". حتى وإن حاولت أن تقضي الوقت في القيام بأنشطة "وقتي"، لن تكون كافية.

تحتاج النساء إلى أنشطة "وقتنا" ليتحولن من أنشطة "وقتك" إلى أنشطة "وقتي" كانت فكرة "لورين" أن أنشطة "وقتنا" ضرورية بالنسبة للنساء للتحويل من أنشطة "وقتك" إلى أنشطة "وقتي" التي ألهمتني فيما بعد لأؤلف هذا الكتاب، لم يكن هذا الفهم مهمًا بالنسبة للنساء فحسب، بل للرجال أيضًا؛ حيث يرغب جميع الرجال في أن تكون النساء في حياتهم سعيدات، وكان فهم حاجة المرأة لأنشطة "وقتنا" من أجل التحويل إلى أنشطة "وقتي" هو المفتاح لتحقيق هذه السعادة.

يرغب جميع الرجال في أن تكون النساء في حياتهم سعيدات، وأنشطة "وقتي" هي المفتاح لتحقيق هذه السعادة.

إن توقع الرجل لأن يدرك ما تحتاج إليه المرأة أمر غير واقعي، كذلك يكون توقع أن تزاو المرأة أنشطة "وقتنا"، أو أن تستفيد من أنشطة "وقتي" بالكامل من دون تعلم مهارات وأفكار العلاقات الجديدة.

إلى جانب مناقشة الأفكار والمفاهيم الجديدة الكثيرة في هذا الكتاب المتعلقة بالتوازن الهرموني، تعلم "لورين" النساء، خلال دورتها التدريبية التي تستغرق ثمانية

أسابيع، كيف يكن بارعات في فن مزاوله أنشطة "وقتنا" في علاقاتهن عبر فعل كم أقل من الأمور وتحفيز الرجال على زيادة مقدار الرومانسية والتواصل والمساعدة

في المنزل، كما تساعد المرأة على اكتشاف الأنماط والمعتقدات المحدودة التي تمنعها عن تطبيق ما تعلمته، وبعد قراءة هذا الكتاب، من شأن العثور على مدرب أو

صديق أو مجموعة دعم لمساعدة المرأة على تطبيق تلك المفاهيم الجديدة أن يكون مفيدًا جدًا، ومن شأن تلك الأفكار أن تساعدك على إنشاء علاقة أحلامك، ولكنها

لن تنجح إلا إن طبقتها.

قوة الأوكسيتوسين

من بين جميع الهرمونات الأنثوية، يعتبر هرمون الأوكسيتوسين هو الأكثر أهمية بالنسبة للمرأة للحفاظ على توازن بقية الهرمونات، فخلال مراحل الدورة الشهرية الثلاث للمرأة، تحتاج إلى تحفيز إفراز الأوكسيتوسين بدرجات متفاوتة ولأسباب متباينة، ففي المرحلة الأولى، يجعلها الأوكسيتوسين تشعر بشعور رائع،

ولكنه لن يفيد في خفض نسب ضغوطها، وفي الأيام الخمسة من المرحلة الثانية، ستحتاج إلى تحفيز إفراز هرمون الأوكسيتوسين للدرجة القصوى، ليس من أجل

تقليل الضغوط فحسب، بل لتشعر بأقصى درجات الإشباع التي ستحرم منها لبقية الدورة، وفي المرحلة الثالثة، سيساعدها هرمون الأوكسيتوسين على التحويل من أنشطة "وقتك" إلى أنشطة "وقتي" التي تحتاج إليها لتقلل ضغوطها، حتى وإن لم يكن له نفس التأثير القوي على سعادتها مثلما حدث في المرحلة الثانية. من أجل المزيد من التوضيح، دعونا نستكشف التأثيرات المختلفة لهرمون الأوكسيتوسين خلال المراحل المختلفة بالمزيد من التفصيل.

المرحلة الأولى: لا يحمل تحفيز إفراز هرمون الأوكسيتوسين في المرحلة الأولى الكثير من الأهمية، ففي المرحلة الأولى يحتاج جسم المرأة إلى المزيد من هرمون

التستوستيرون عبر العمل حيث تبدأ معدلات هرمون الأستروجين في الارتفاع.

يمكنك أن تربط مباشرة بين حاجة المرأة للارتباط الثنائي وارتفاع معدلات هرمون الأستروجين، فعندما تحتاج دورة الجسم الطبيعية إلى المزيد من الأستروجين،

ستحتاج إلى المزيد من الارتباط الثنائي. في هذه المرحلة الأولى، ترتفع معدلات هرمون الأستروجين ببطء؛ لذا فإنها لا تحتاج كثيرًا إلى الارتباط الثنائي. علاوة على

ذلك، لن تحتاج إلى الكثير من أنشطة "وقتي" خلال المرحلة الأولى؛ لأن جسمها لا يفرز هرمون البروجسترون.

وعلى الرغم من أنها لا تحتاج كثيرًا إلى هرمون الأوكسيتوسين في هذه الفترة، حيث تتسبب الضغوط الخارجية في إفراز هرمونات التوتر الداخلي، ستحتاج إلى بعض الارتباط الثنائي لرفع معدلات هرمون الأوكسيتوسين ليساعدها على تقليل الضغوط ودعم إفراز هرمون الأستروجين لتقليل التوتر.

المرحلة الثانية: في المرحلة الثانية، خلال أيام الحب الخمسة، يصبح هرمون الأوكسيتوسين مهمًا للحفاظ على توازن معدلات هرمون التستوستيرون مع السماح

لمعدلات هرمون الأستروجين بالوصول لذروتها، ومع وجود هذا الدعم، قد يزداد شغفها على فترات، وتصبح قادرة على فتح قلبها والتواصل مع متعتها وتقوي

أحاسيسها.

ولكي تشعر بالإشباع، ستحتاج إلى المزيد من أنشطة "وقتنا" وليس أنشطة "وقتي" أو "وقتك"، لكي تحافظ على ارتفاع معدلات هرمون الأستروجين خلال هذه الفترة، وستحتاج إلى هرمون الأوكسيتوسين، ومن دون وجود ما يكفي من هرمون الأوكسيتوسين، ستغضب بسهولة، ولكن مع وجود القدر الكافي منه، ستسعد بسهولة.

من دون وجود ما يكفي من هرمون الأوكسيتوسين، ستغضب بسهولة، ولكن مع وجود القدر الكافي منه، ستسعد بسهولة.

إن معدلات هرمون الأوكسيتوسين ترتفع على دفعات قصيرة، ومن شأن التعبيرات الصغيرة عن الحب والاهتمام والتعاطف والتفاهم أن تساعد على إفراز سلسلة

من هذه الدفعات. على سبيل المثال، من شأن العناق الذي يستمر من ثلاث إلى ست ثوان في نهاية حديث الزهرة أن يساعد على إفراز دفعة من هرمون الأوكسيتوسين، أما العناق الأطول فقد يجعل المرأة تشعر بشعور أفضل، ولكنه لن يتسبب في تحفيز إفراز المزيد من هرمون الأوكسيتوسين، إلا إن كانت تشتاق إلى هذا العناق منذ فترة كبيرة.

رغم أن هرمون الأوكسيتوسين شديد الأهمية بالنسبة للمرأة خلال المرحلة الثانية، فإن القليل من دعم هرمون الأوكسيتوسين مفيد في كل يوم من الشهر، فأنا أعطي زوجتي عناقًا قصيرًا لأربع مرات يوميًا طوال الشهر: الأول عند الاستيقاظ من النوم، الثاني قبل مغادرتي للعمل، الثالث عند عودتي من العمل، والرابع قبل

النوم. من شأن تلك التعبيرات عن الحب أن تصنع فارقًا كبيرًا بالنسبة للمرأة لتشعر بالحب والتواصل.

خلال المرحلة الثانية، تساعد زيادة معدلات هرمون الأوكسيتوسين المرأة على التحول من الشعور بالضغط الشديد جراء الالتزامات والمسئوليات إلى التجاهل المؤقت

لقائمة مهامها التي لا تنتهي والشعور بالاسترخاء والصفاء والسعادة والحب والإشباع، ويمكنها أن تتحول من استخدام عقلها إلى استخدام قلبها وجسمها، ولن تشعر بالمزيد من الدافع لفعل المزيد والمزيد، بل سيمكنها أن تأخذ شهيقًا عميقًا ومرخيًا وتستريح.

وكما قالت واحدة من النساء اللاتي تحدثت إليهن: "عندما أشعر بهذا الأمان، يمكنني تجاهل العالم والراحة".

كذلك إفراز هرمون الأوكسيتوسين عبر الارتباط الثنائي في تلك المرحلة الثانية القدرة على الاستمتاع بالطعام والفنون والموسيقى واللمسات والحركات والعلاقة

الحميمة أكثر من أي وقت آخر من الشهر. فخلال تلك المرحلة يمكنها أن تصل إلى ذروة سعادتها بسهولة ما دامت حصلت على الدعم المناسب الذي يحفز إفراز دفعات صغيرة كثيرة من هرمون الأوكسيتوسين، ولقد توصل أحد الأبحاث إلى أنه لكي تصل المرأة إلى ذروة سعادتها، يجب أن تكون معدلات هرمون الأوكسيتوسين مرتفعة جدًا.

لقد توصل أحد الأبحاث إلى أنه لكي تصل المرأة إلى ذروة سعادتها، يجب أن تكون معدلات هرمون الأوكسيتوسين مرتفعة جدًا.

تعتبر المرحلة الثانية هي أفضل فترة يمكن للزوجين خلالها الاستمتاع باللقاءات العاطفية، ولكن سيكون عليهما أن يخرجوا في لقاء غرامي خلال المرحلة الأولى؛

لأنها تتطلع منذ تلك المرحلة للوقت الذي سيقضيانه معًا في المرحلة الثانية.

الهدف الرئيسي للمداعبات في غرفة النوم أن يحفز إفراز هرمون الأوكسيتوسين، وبفضل حساسية المرأة للمس، والذي يزيد بدوره من إمكانية الوصول لذروة المتعة. ولكن قبل أن تستمتع المرأة باللمسات العاطفية، يجب أن تكون معدلات هرموني الأوكسيتوسين والأستروجين مرتفعة، ومن شأن اللمسات غير العاطفية والرومانسية خارج غرفة النوم أن تزيد من معدلات هرمون الأوكسيتوسين لدى المرأة، وبالتالي يمكنها أن تستمتع أكثر باللمسات العاطفية داخل غرفة النوم.

(تناولت ذلك الأمر بالمزيد من التفصيل في كتابي (Mars and Venus in the Bedroom).

من شأن اللمسات غير العاطفية والرومانسية خارج غرفة النوم أن تجعل المرأة تستمتع أكثر باللمسات العاطفية داخل غرفة النوم.

إن المرأة تحتاج إلى الكثير من الدفعات الصغيرة من هرمون الأوكسيتوسين قبل ممارسة العلاقة الحميمة لزيادة متعتها واستجابتها، وبعد العلاقة الحميمة، ستحتاج إلى المزيد من الأحضان من أجل زيادة معدلات هرمون الأوكسيتوسين من جديد، الذي يُفرز ويستهلك عند الوصول للنشوة. المرحلة الثالثة: خلال المرحلة الثالثة، يظل هرمون الأوكسيتوسين مهمًا لتشعر المرأة بالإشباع، ولكن في دفعات صغيرة وقليلة. خلال المرحلة الثالثة، ستحتاج المرأة

إلى المزيد من البروجسترون والقليل من الأستروجين، ولا تحتاج إلى التستوستيرون على الإطلاق لكي تقلل من هرمونات التوتر. إذا كانت معدلات التستوستيرون لدى المرأة عالية جدًا، الأمر الذي يحدث كاستجابة للضغوط الخارجية للعمل، فإن كل ما يتطلبه الأمر دفعات صغيرة من هرمون الأوكسيتوسين لخفض معدلات التستوستيرون بدرجة تكفي للتحفيز الهرموني الناتج عن أنشطة "وقتي" لمساعدتها على إفراز المزيد من البروجسترون الذي تحتاج إليه خلال تلك المرحلة.

عادة ما يجعلها هرمون الأوكسيتوسين تشعر بالروعة؛ لأنه الهرمون المسئول عن الحب والأمان؛ ولكن في المرحلة الثالثة، لن يكون كافيًا بمفرده لتقليل الضغوط،

فكل ما يمكن لهذا الهرمون فعله هو تقليل التستوستيرون وهرمونات التوتر بدرجة تكفي لأن تتحول إلى أنشطة "وقتي" لتبدأ بإفراز هرمون البروجسترون الذي

سيقلل من ضغوطها، ولا يعمل البروجسترون المفرد على تصفية ذهنها فحسب، بل يزيد أيضًا من قدرتها على الاستمتاع بأنشطة رعاية الذات والارتباط الاجتماعي.

ومن أجل تحقيق هذا التحول من أنشطة "وقتك" إلى أنشطة "وقتي" في المرحلة الثالثة، لن تحتاج المرأة إلى دفعات صغيرة من هرمون الأوكسيتوسين، وفي ذلك

الوقت، إن اعتمدت كثيرًا على الارتباط الثنائي لتشعر بالراحة، فمن شأن معدلات هرمون الأوكسيتوسين الزائدة أن تتسبب في ارتفاع معدلات الأستروجين، مما سيقلل من معدلات هرمون البروجسترون.

الكثير من هرمون الأوكسيتوسين في المرحلة الثالثة من دورة المرأة من شأنه أن يرفع من معدلات هرمون الأستروجين كثيرًا.

خلال المرحلة الثالثة، يحتاج جسم المرأة إلى زيادة معدلات البروجسترون أكثر من الأستروجين، وفي هذه المرحلة، إذا كان الأستروجين أكثر من البروجسترون، فقد

يتسبب في ظهور الكثير من الأعراض السلبية التي يُشار إليها دائمًا بأنها "سيطرة الأستروجين"، وتشمل هذه الأعراض ضعف الرغبة ودورات الحيض غير المنتظمة

أو غير الطبيعية، والانتفاخ وتورم الثدي وتصلبه والصداع وسرعة الغضب والاكتئاب والتقلب المزاجي.

إن لم تركز المرأة خلال المرحلة الثالثة على أنشطة رعاية الذات أو الارتباط الاجتماعي لأنشطة "وقتي" من أجل تحفيز إفراز المزيد من البروجسترون، وركزت بدلًا من

ذلك على المزيد من الارتباط الثنائي لتفرض المزيد من هرمون الأوكسيتوسين، فقد ترتفع معدلات الأستروجين أكثر من البروجسترون، وتتسبب في الأعراض غير

المريحة لهيمنة الأستروجين. علاوة على ما سبق، ومع زيادة معدلات الأستروجين، وبدلًا من الشعور بالرضا عن دعم الزوج، سترغب المرأة في المزيد والمزيد، وقد تجعلها المعدلات العالية من

الأستروجين تشعر بالراحة ولكنها لن تقلل من ضغوطها.

إن أفضل طريقة لتدرك المرأة إن كانت تقضي الكثير من وقتها في أنشطة "وقتنا"، ولا تقضي وقتًا كافيًا في أنشطة "وقتي" أن تفحص مشاعرها. فإذا كانت تشعر

بالراحة وليس بالضغط، ستكون هرموناتها متوازنة، ولكن في المرحلة الثالثة، إذا كانت تشعر بالضغط أو عدم الرضا عن زوجها، أو تشعر بالاستياء والشفقة على

الذات أو الاحتياج، فإنها تحتاج إلى المزيد من أنشطة "وقتي" وليس أنشطة "وقتنا".

ترويض الذهن وفتح القلب باستخدام الأوكسيتوسين

عمليًا، يمكن للمرأة أن تتجنب إفراز الكثير من هرمون الأوكسيتوسين إن تنبهت لإشارات التحذير المتعلقة بهيمنة الأستروجين، فعندما تلاحظ المرأة أن عقلها مزدحم بالأفكار والمشاعر السلبية، فإن هذا يعد إشارة تحذيرية على أنها بحاجة لموازنة هرموناتها عبر التحول من أنشطة "وقتك" إلى أنشطة "وقتي".

ولكن تقاوم بعض النساء اتخاذ الخطوات الضرورية لمزاولة أنشطة "وقتي"؛ لأنه عند فتح قلوبهن عبر الارتباط الثنائي، عادة ما يشعرن بالمشاعر السلبية التي كن

يتجاهلنها لتجنب المشاعر السيئة. وقد تشعر فجأة النساء اللاتي تتفاخرن بكونهن قويات - عندما ينفثن في أثناء إفراز هرمون الأوكسيتوسين خلال الارتباط الثنائي - بمقاومتهم لضعفهن.

ومع الزيادة المؤقتة في هرمون الأستروجين الناتج عن زيادة معدلات هرمون الأوكسيتوسين، تبدأ مشاعر المرأة في التزايد، وإن كانت تكبت مشاعرها، فإنها

ستشعر

مؤقتًا بهذه المشاعر في أثناء ظهورها عند الارتباط الثنائي. فإذا كنت تشعرين بالمزيد من المشاعر، فلن يمكنك كبتها بسهولة. لهذا السبب، قد تبكي المرأة لفترة قصيرة

عندما تنظر لمشهد غروب جميل، حيث إن هذه التجربة ينتج عنها الكثير من هرموني الأوكسيتوسين والأستروجين.

إذا كنت تشعرين بالمزيد من المشاعر، فلن

يمكنك كبتها بسهولة.

من دون فهم كيفية التنفيس عن تلك المشاعر المكبوتة، ستتراكم، ولن يمكن للمرأة أن تجد خيارًا آخر لتجنبها إلا عبر تناول الطعام أو مشاهدة التلفاز أو تصفح الفيسبوك، أو أية طرق أخرى لإلهاء نفسها، ولا تدرك أغلب النساء أنه عبر التعبير عن المشاعر بالكلمات ثم مشاركة زوجها بالحديث عن إحباطاتها ومخاوفها وخيبات أملها خلال اليوم، إلى جانب أمنياتها ورغباتها، وما تقدره وتشعر بالامتنان حياله، كما قد تفعل خلال حديث الزهرة، سيمكنها أن تشعر بالكثير من الراحة.

في أغلب الحالات، لم تمر بمثل هذه التجربة؛ لأنها لم تكن تشعر بالأمان في الماضي لتتحدث عن مشاعرها؛ لأن الرجال - كما ذكرنا سابقًا - يقطعون دائمًا ذاكرين

الحلول، وإن لم يُدرب الرجال على الاستماع بطريقة جديدة، قد يعتقدون أن المرأة تبالغ في ردة فعلها أو أنها سلبية. والعجيب في الأمر، أنه عندما لا يمكن للمرأة

التحدث عن مشاعرها، فإنها تصبح أكثر تطرفًا في أفكارها ومشاعرها بطرق شتى، وبسبب عدم قدرتها على التعبير عن مشاعرها المكبوتة، تصبح عاجزة أمام الأفكار

والمشاعر السلبية، ومع استمرار محاولتها أن تكون زوجة محبة، تزايد مشاعر الاستياء في داخلها بدرجة كبيرة.

مع عدم قدرة المرأة على التعبير عن مشاعرها المكبوتة،

تصبح عاجزة أمام الأفكار والمشاعر السلبية.

إن جميع النساء تقريبًا اللاتي استشرنني في مكثبي أو أمام الحضور في محاضراتي، كن يبكين في خلال دقائق معدودات إن طرحت عليهن سؤالًا محددًا عن عواطفهن، فعندما تشعر المرأة بقدر كافٍ من الأمان لتعود إلى جانبها الأنثوي بهدف النظر في داخل نفسها، تطفو جميع مشاعرها المكبوتة أو التي كانت مكبوتة في

الماضي، على السطح وتشعر المرأة بتأثيرها في أثناء خروجها.

من بين الأسباب المتعددة التي تجعل المرأة دائمة الانشغال أن تتجنب الارتباط الثنائي في علاقتها، وبالتالي تتجنب العواطف التي تكبتها طوال اليوم، وعبر الانشغال في إظهار جانبها الذكوري، لن يكون على المرأة أن تواجه ضعف جانبها الأنثوي، ومن دون فهم كافٍ لكيفية التعامل مع المشاعر السلبية المتركمة، فقد

تدمن بسهولة البقاء في جانبها الذكوري. إن أحاديث الزهرة مهمة جدًا؛ لأنها قد تساعد المرأة على التنفيس عن تلك المشاعر والتنفيس عنها عبر الحديث.

لكي تتجنب المرأة الشعور بالمشاعر السلبية المتركمة،

قد تدمن بسهولة البقاء في جانبها الذكوري.

كما يمنعها تجنب مشاعرها عن الوصول للنشوة مع زوجها في غرفة النوم، فهي قد تكون واقعة في حبه، ولكن إذا كان عليها أن تدعم عواطفها، فلن تتمكن من فتح قلبها بالقدر الكافي لتتواصل مع مشاعر الحب ومن ثم الوصول للنشوة الحقيقية. قد تمر المرأة بلحظات من المتعة ولكنها لن تكون نشوة حقيقية كاملة. لا تشعر الكثير من النساء بالنشوة مع أزواجهن، وربما يرجع هذا لأن الرجل لا يقضي الوقت الكافي في المداعبات من أجل إفراز هرمون الأوكسيتوسين، إلا أن هناك

سببًا آخر ألا وهو أن المرأة تكبت مشاعرها في داخلها لدرجة أنها لا تشاركه مشاعر الحب والتفاهم والتسامح أو تعبر عنها.

فعبير كبت قدرتها على التعبير عن مشاعرها السلبية، تفقد بالتدريج قدرتها على الشعور بالمشاعر الإيجابية أيضًا، وبدلًا من أن تحب زوجها بقوة، قد تفقد أيضًا قدرتها على الشعور بالحب، وبالطبع إن كانت تكبت مشاعرها؛ فقد تستمر في الشعور ببعض المتعة، ولكنها في النهاية، ستفقد بالكامل رغبتها في ممارسة العلاقة الحميمة، فبالنسبة للكثير من النساء، تصبح العلاقة الحميمة شبيهة بعمل أو التزام روتيني.

عندما تتوقف الزوجة عن الاستمتاع بالعلاقة، سيفقد الرجل في النهاية رغبته في الاستمتاع معها، فهو قد يواصل ممارسة العلاقة كإجراء ضروري للتنفيس عن

توتره، ولكن ليس كتوحيد بين روحين يشعران بالحب القوي والإخلاص لبعضهما البعض، وإن توقف الرجل عن ممارسة العلاقة الحميمة تمامًا، فقد يحاول

تلبية حاجاته بطرق أخرى (عبر الأفلام الإباحية عبر الإنترنت على سبيل المثال)؛ لأن زوجته لم تعد تثيره.

عندما لا يستطيع الرجل أن يفتح قلبه لزوجته في أثناء ممارسة العلاقة الحميمة، قد يفقد بسهولة قدرته على حبها في نهاية المطاف. بالطبع قد يحبها، ولكنه لا يستطيع أن يشعر بذلك. ونتيجة لهذا، ولكي يشعر بتواصله معها قد يميل كثيرًا نحو جانبه الأنثوي ويبتعد كثيرًا عن جانبه الذكوري. هذا الأمر شائع بين الرجال عندما يتقدمون في العمر ويتوقفون عن ممارسة العلاقة الحميمة. إن ممارسة العلاقة الحميمة الرائعة مع الزوجة التي يحبها من شأنها تحفيز إفراز الكثير من هرمون التستوستيرون والذي يحافظ على شباب الرجل وصحته.

التنفيس عن المشاعر السلبية التي

يسببها هرمون الأوكسيتوسين

عندما تطفو مشاعر المرأة المكبوتة على السطح نتيجة الارتباط الثنائي، ستحوز الفرصة للتعامل مع هذه العواطف بطريقة صحية، ومع الوضع في اعتبارها أن تنفس عن أفكارها ومشاعرها السلبية عندما تنتابها، فقد تشعر بها بصورة مؤقتة ثم تتخلص منها. (إن لم تكن تشعر بالأمان للتعبير عن مشاعرها لزوجها، يمكنها أن تقوم بهذه العملية عبر كتابة يومياتها أو التأمل أو التحدث إلى صديق أو مدرب أو معالج).

وعبر الشعور بالمشاعر السلبية والتنفس عنها، يمكن لمشاعر المرأة الإيجابية أن تظهر بجلاء كما تظهر الشمس عندما تنقشع السحب؛ حيث ستظل شمس الحب

حاضرة داخل المرأة، إلا أن سحب المشاعر السلبية المكبوتة تغطيها، ومن دون الكثير من هرمون الأوكسيتوسين، سيكون من الصعب على المرأة أن تشعر بالمشاعر

والأفكار السلبية وتتخلص منها.

فيما يلي اثنا عشر مثالاً على ردود الفعل الدفاعية التي قد تطرأ في أثناء الارتباط الثنائي عندما تشعر المرأة بالضغط ولا تكون هرموناتها متزنة، والعمود الثاني يحتوي على العواطف المتعلقة بردود الفعل على الضغوط، ويحتوي العمود الثالث على المشاعر الإيجابية التي قد تظهر إن كانت المرأة تبحث عنها بعد استكشاف

بعض من مشاعرها السلبية الدفينة.

المشاعر السلبية التي تظهر	المشاعر الإيجابية التي تظهر
الغضب	الفرح
الحزن	الحنين
القلق	الطمأنينة
الارتباك	الهدوء
الاعياء	الراحة
الانزعاج	الاسترخاء
الغضب	الهدوء
الارتباك	الطمأنينة
الاعياء	الراحة
الانزعاج	الاسترخاء

عندما تشعر بالمشاعر السلبية، فمن شأن النظر عميقاً في داخلك أن يُمكنك من اكتشاف مشاعر أخرى تقبع منتظرة تحت إدراكك الواعي، ومن شأن الشعور بتلك

المشاعر ومن ثم التعبير عنها بالكلمات أن يساعدك على التخلص منها، ما دمت تنوي أن تتخلص منها حتى تشعر بالحب وغيره من المشاعر الإيجابية في قلبك،

كما أن مشاركة مشاعرك مع الآخرين تزيد من قوة تلك العملية ما دمت تشعر بالأمان.

على سبيل المثال، إن كنت تشعر باليأس، وبعد أن تظل تشعر به لبضع دقائق، عبّر عنه بالكلمات، ثم اسأل نفسك عن سبب شعورك باليأس، وما الذي كنت ترغب في الحصول عليه ولكنك لم تستطع، من شأن العملية السابقة أن تكشف عادة عن المشاعر العميقة.

عند تلك النقطة، قد تبدأ بالشعور بخيبة الأمل والألم والحزن والخوف، وعبر الشعور بالمشاعر الخفية التي تتصل باستجاباتك السلبية للتوتر، ما دمت كنت تشعر بها بهدف التخلص منها بتسامح، فسيمكنك أن تتخطى ردود فعلك الدفاعية وتستبدل بها مشاعر الحب والتقدير. (لقد ألفت ثلاثة كتب مختلفة تتحدث

عن هذه العملية: **What You Feel**، **You Can Heal**، **How to Get What You Want and Want What You Have**، **Mars and Venus**، **Over Starting**).

ملحوظة أخيرة على الاستجابات الآلية للتوتر والارتباط الثنائي: إن كانت المرأة تشعر بردود فعل آلية على الضغوط على غرار الاستياء والرفض خلال أيام الحب

الخمس، فإنها بذلك لا تشعر بدعم زوجها، وإن كان الأمر على هذا المنوال، فيجب أن تكون خطواتها الأولى هي التحول إلى أنشطة الارتباط الثنائي (غير الآلية) مع

أي شخص آخر عدا زوجها، ومن شأن هذه الخطوة أن تقلل من ضغوطها بدرجة تكفي لأن تنفتح على بدء أنشطة ارتباط ثنائي مع زوجها، ومن شأن حديث الزهرة أو التخطيط لموعد عاطفي معاً خارج المنزل أن "يساعده ويساعدها" عبر تحفيز إفراز المزيد من الأوكسيتوسين، الذي سيساعدها على فتح قلبها له من جديد.

الاسترخاء بعد يوم العمل

يقول الكثير من النساء إنهن يواجهن صعوبة في التحول في نهاية يوم العمل من التفكير في الآخرين إلى التفكير في حاجاتهن، ولقد توصلت الدراسات إلى أن النساء

- أكثر من الرجال - يملن إلى اجترار مشكلات العمل أو الشكاوى من أزواجهن وأطفالهن أو حياتهن بأكملها.

عندما تشعر المرأة بالكثير من الضغوط، ستواجه صعوبة في العودة لإظهار جانبها الأنثوي حتى تتمكن من الاسترخاء. إذا كانت تظهر جانبها الذكوري بإفراط، فستحتاج إلى دفعة من هرمون الأوكسيتوسين عبر أنشطة "وقتنا" لتوقف إفراز هرمون التستوستيرون بصورة مؤقتة، ومن ثم ستتمكن من الاسترخاء بسهولة

أكبر عبر اختيار مزاولة أنشطة "وقتي"، أو إن لم تعد تشعر بالضغط، فستظل تزاوّل أنشطة "وقتنا".

يساعد تحفيز إفراز الهرمونات - الناتج عن أنشطة "وقتنا" - النساء على التحول من أنشطة "وقتك" في العمل إلى الاستمتاع بأنشطة "وقتي" في المنزل.

إن لم تكن المرأة تعمل في بيئة عمل محفزة لإفراز هرمون التستوستيرون خلال يوم عملها، فقد يكون من الأسهل بالنسبة لها أن تتحول إلى أنشطة "وقتي"، ولكن على المدى الطويل، قد تكبت جانبها الذكوري. وقد يتسبب هذا الكبت في زيادة ضغوط المرأة الداخلية على المدى الطويل، وإن لم تتمكن من إظهار جانبها الذكوري والأنثوي، قد تفقد في النهاية شغفها بالحياة وبزوجها.

إن لم تتمكن المرأة من إظهار جانبها الذكوري والأنثوي، قد تفقد في النهاية شغفها بالحياة وبزوجها.

ما قدر الارتباط الثنائي الذي تحتاج إليه المرأة لتزيد من معدلات الأوكسيتوسين لديها بناءً على المرحلة التي تمر بها من دورتها الشهرية ومدى صعوبة أيامها، فهي قد تحتاج إلى عنق يستمر لثلاث ثوان أو إلى حديث زهرة يستمر لعشر دقائق أو إلى أن تخطط لموعد عاطفي مع زوجها. خلال المرحلة الثالثة، وإن كانت تشعر بالتوتر، كما ناقشنا من قبل، فمن شأن الإفراط في الارتباط الثنائي أن يأتي بنتائج عكسية؛ حيث إن الأوكسيتوسين يزيد من معدلات الأستروجين، فمن شأن الإفراط في الارتباط الثنائي أن يثبط إفراز البروجسترون في الوقت الذي يحتاج جسمها إلى المزيد منه. بالنسبة لبعض النساء، من شأن المزيد من أنشطة "وقتنا" بدلاً من أنشطة "وقتي" في المرحلة الثالثة أن تجعلها تشعر بالحاجة للمزيد، لأنها تعتقد أنها بحاجة لأنشطة "وقتنا" بدلاً من إدراك أنها بحاجة لأنشطة "وقتي". وتعتبر الرغبة في المزيد من أنشطة "وقتنا" في المرحلة الثالثة إشارة تحذير تدل على أنها تحتاج إلى المزيد من أنشطة "وقتي"، أما النساء الأخريات اللاتي يمتلكن المزيد من السمات الذكورية، بدلاً من البحث عن المزيد من أنشطة "وقتنا"، سيتجاهلنها تمامًا، ويظللن عالقات في أنشطة "وقتك" عندما يعدن للمنزل ويحاولن أن يفعلن كل شيء بأنفسهن، وفي كلتا الحالتين، من شأن الارتباط الاجتماعي ورعاية الذات عبر أنشطة "وقتي" أن يساعدا النساء على العثور على التوازن. إلى حد معين من المرحلة الثالثة، عندما تشعر المرأة بعدم الرضا أو بالضغط، ستحتاج أولاً إلى عقد بعض الروابط الثنائية عبر أنشطة "وقتنا" ثم تنتقل بعد ذلك إلى أنشطة "وقتي" عبر الارتباط الثنائي ورعاية الذات، ومن شأن التمسك بإلقاء اللوم على الزوج والشكوى منه، في ضميرها أو تفصح عنه، أن يزيد من معدلات الكورتيزول ويستهلك معدلات البروجسترون ويثبط قدرتها على الاستمتاع بأنشطة "وقتي". الرغبة في المزيد وتحفيز الرجال

عندما ترغب المرأة في المزيد من أنشطة "وقتتنا"، ولكنها تحتاج في الحقيقة إلى أنشطة "وقتي"، قد يمنع هذا الرجل من الخروج من فترة عزلته، وقد يُحفز الرجال للخروج من عزلتهم عندما يشعرون بأن هناك حاجة لهم، وأن الدعم الذي سيقدمونه من شأنه مساعدة المرأة على العثور على سعادتها.

عندما ترغب المرأة في المزيد من أنشطة "وقتتنا"، ولكنها تحتاج في الحقيقة إلى أنشطة "وقتي"، قد يمنع هذا الرجل من الخروج من فترة عزلته.

عادة ما تشكو النساء من أن الرجال لا يساعدونهن بالقدر الكافي في المنزل، ولا شك في أن المرأة، التي تعمل بدوام كامل وتشعر بالمسئولية عن تربية الأطفال والعناية بمنزلها، ستحتاج إلى المزيد من المساعدة في المنزل؛ ولكن، من أجل تقليل ضغوطها، لن تكون حاجتها الأهم خلال المرحلة الثالثة من دورتها أن يكون المنزل نظيفاً بل الحصول على دفعة من الأوكسيتوسين لتتمكن فيما بعد من مزاوله أنشطة "وقتي". وإن لم تتمكن من التحول من أنشطة "وقتك" إلى أنشطة "وقتي"، فلن يتمكن أي قدر من مساعدة زوجها لها في المنزل أن يقلل من ضغوطها أو يسعدها، وكلما زاد شعور الرجل بأن مساعدته لزوجته في المنزل لا تسعدها، تقل رغبته في المساعدة، وإن واصل المساعدة مع عدم الشعور بأن جهوده تزيد من سعادتها، ستزداد معدلات الأستروجين لديه، وإما سيشعر بالاستياء منها أو يفقد الانجذاب لها، وسيعيشان في منزل نظيف من دون ممارسة علاقة حميمة.

إن أعطت المرأة أولوية لمساعدة الرجل لها في المنزل على حاجاتها العاطفية لتحقيق توازنها الهرموني، فستعيش مع زوجها في منزل نظيف من دون ممارسة علاقة حميمة.

من شأن ذلك الفهم الجديد أن يساعد المرأة على تحفيز زوجها على المشاركة بصورة أكبر في المسئوليات الروتينية من طهو وتنظيف وتسوق ورعاية أطفال، وإن كانت هي من يطهو العشاء أو تقوم بالمزيد من الأعمال المنزلية، ولكنها تحتاج إليه من وقت لآخر ليفعل هذه الأمور حتى تهتم هي بفعل أمور أخرى، سنقل طاقته ودافعه للمساعدة؛ ولكن إذا حددت المرأة بوضوح المساعدة وطلبتها لأن هذا سيجعلها سعيدة، فسيزداد حافزه للخروج من عزلته ويعطيها المزيد.

يزداد حافز الرجل دائماً عندما يشعر بأن جهوده لمساعدة زوجته تجعلها أكثر سعادة.

على سبيل المثال، إذا كان حافز الرجل يزداد عندما تقول زوجته: "هل تعد العشاء الليلة؟ أنا متعبة جداً وأرغب في الاسترخاء والاستحمام. سيكون هذا رائعاً منك"، فمن شأن إدراكه أن بإمكانه فعل أمر ما سيسهم في زيادة سعادتها أن يزيد من حافزه. وقد يقل حافز الرجل إذا قالت المرأة: "هل تعد العشاء الليلة؟ لقد أعددت أمس، ولا يزال لديّ عمل أؤديه عبر الإنترنت والمنزل في فوضى كبيرة". ففي هذه الحالة، ستكون مساعدته المقدمة لها عبارة عن طريقة لتتمكن هي من "فعل المزيد" وتظل مغرقة بالأعباء، وستكون ردة فعله الطبيعية؛ لأن يقول لها: "استرخي، ليس عليك أن تعلمي طوال الوقت، وماذا يهم إذا كان المنزل في فوضى. يمكننا أن ننظفه غداً، فمن نحتاج إلى إبهاره على أية حال؟". ونتيجة لهذا، لن يكون محفزاً لفعل المزيد. لا شك في أن مساعدة الرجل في المنزل مهمة جداً، إلا أن الأكثر أهمية هو حاجة المرأة لدفعة من الأوكسيتوسين لتساعد على الاسترخاء والاستمتاع بأنشطة "وقتي"، وعبر تعلم كيفية تحقيق التوازن الهرموني خلال المرحلة الثالثة من دورتها عبر مزاوله أنشطة "وقتي"، يمكنها خلال المرحلة الثالثة من دورتها أن تقلل من ضغوطها وأن تشعر بالسعادة والاسترخاء بغض النظر عن مدى نظافة المنزل. إن نجحت المرأة في مزاوله أنشطة "وقتي" خلال المرحلة الثالثة، فيمكنها أن تظل سعيدة ومسترخية حتى وإن لم تكن أرضية المنزل نظيفة وكان الغسيل مكدياً وكانت الصحون متسخة، ولم يكن هناك طعام لتناوله لأنه لا يوجد وقت متوافر لها لتسوق أو تعد العشاء. من شأن الحصول على مساعدة الرجل في المسئوليات الروتينية المنزلية أن تكون مثيرة جداً في البداية، ولكنها سرعان ما تتحول إلى مهام روتينية، وخلال الثمانية عشر يوماً من المرحلة الثالثة من دورة المرأة الشهرية، سيكون دعم الرجل العاطفي هو الذي يحفز إفراز دفعات صغيرة من الأوكسيتوسين ما يزيد من قدرتها على

مزاولة أنشطة "وقتي" لزيادة معدلات البروجسترون الذي سيقبل من ضغوطها، وعندما ترغب النساء في الطلاق، لا يتعلق هذا في الأساس بالمنزل الفوضوي ولكنه يتعلق بعدم وجود الدعم العاطفي.

عندما ترغب النساء في الطلاق، لا يتعلق هذا في الأساس بالمنزل الفوضوي، ولكنه يتعلق بعدم وجود الدعم العاطفي.

في النهاية، هل تختار المرأة رجلاً لتتزوجه لأنه بارع في الطهو أو تنظيف المنزل؟ لا شك في أن هذه المهارات إضافية، ولكنها تختار رجلاً تتوقع أن يكون قادرًا على منحها الحب والرومانسية والدعم العاطفي الذي تحتاج إليه لتكون سعيدة. فالمرأة في العصر الحالي تحتاج إلى رجل يمد لها بالدعم العاطفي والأمان لكي تكتشف ذاتها الحقيقية وتظهرها، وليس رجل يمكنه غسل الأطباق.

الرجال وأنشطة "وقتي" على النقيض من النساء، يمكن للرجال الانتقال بسهولة من أنشطة "وقتك" إلى أنشطة "وقتي" (وقت العزلة) في المنزل، وبمجرد أن يتمكن الرجل من استعادة معدلات هرموناته الذكورية عبر أنشطة "وقتي"، ومع وجود الدعم المناسب، سيمكنه أن يخرج من عزلة ليشارك في أنشطة "وقتنا" أو يدعم المرأة لتزاول أنشطة

"وقتي" الخاصة بها؛ ولكن من دون هذا الفهم الجديد ومهارات العلاقات الجديدة، يظل الرجال عادة عالقين في وقت عزلتهم كما تظل النساء عالقات في الشعور بعدم الرضا والضغوط الكبيرة.

يتفاقم الأمر أكثر بسبب الضغوط الأكبر التي نواجهها في العصر الحالي، وكلما زادت الضغوط التي يعانيها الرجل، زادت احتمالية أن يظل عالقًا في عزلة ولا يخرج منها أبدًا، إلا أن الأفكار الجديدة المتعلقة بإنشاء علاقة توائم الروح من شأنها أن تحفزه على الخروج من عزلة لمزاولة المزيد من أنشطة "وقتنا". وبالنسبة للرجال، فإنهم يعودون للمنزل ولا يدخلون في وقت العزلة، فإما أنهم يواصلون العمل عبر الإنترنت أو قد يبدأون على الفور بمساعدة زوجاتهم على حل مشكلات المنزل. في الحالة الأولى، يظل الرجل عالقًا في جانبه الذكوري وتنتهي به الحال وقد استهلك كامل مخزونه من التستوستيرون؛ لأنه لم يتمكن من استعادة معدلاته الطبيعية، وفي الحالة الثانية، سيشعر بالمزيد من الإرهاق؛ لأنه مال نحو جانبه الأنثوي المهتم عندما يكون جسده بحاجة لوقت العزلة ليعيد توازن هرمون التستوستيرون.

ومع زيادة ضغوط المرأة في المنزل، يحاول الرجال المهتمون، الذين لم يتعلموا تلك الأفكار التي تتعلق بالاختلافات الهرمونية والبيولوجية، أن يساعدوا زوجاتهم

ولكن ينتهي بهم المطاف وقد أرهاقوا أنفسهم، وشعروا بالضغوط والإرهاق مثل زوجاتهم تمامًا؛ ولأن قائمة مهام المرأة لا تنتهي، فكلما زاد ما يفعله من أجلها، زادت الأمور التي عليها فعلها، ومثلما يحتاج الرجل إلى أنشطة "وقتي"، فإنها ستحتاج لها أيضًا أغلب أيام الشهر.

ويمكن للرجل أن يواصل دعم المرأة للتغلب على الضغوط، ولكنه يحتاج أولاً إلى وقت عزلة، وعندما يخرج منه، سيمكنه أن يمنحها الدعم الذي تحتاج إليه لتقلل من ضغوطها.

وقد تمثل حاجة الرجل لوقت العزلة ليعيد توازن معدلات هرمون التستوستيرون تحديًا كبيرًا أمام علاقات العصر الحديث، ففي نهاية اليوم، تحتاج النساء إلى أنشطة "وقتنا" في حين يحتاج الرجال إلى أنشطة "وقتي"، ولحسن الحظ، ومع وجود الفهم الواضح لما يتطلبه الأمر لإنشاء الارتباط الثنائي لأنشطة "وقتنا"، يمكن للمرأة أن تحصل على دفعات الأوكسيتوسين التي تحتاج إليها للتحويل من أنشطة "وقتك" إلى أنشطة "وقتي"، مع منح زوجها المساحة التي يحتاج إليها. تذكر ما ناقشناه في الفصل الثامن عن أن المرأة يمكنها إنشاء الارتباط الثنائي حتى وإن كان زوجها في عزلة عن طريق فعل أمر ما يعبر عن جانبها الأنثوي المهتم،

وطالما كانت تتوقع الحصول على دعمه في المقابل عندما يخرج من عزلة، وعندما تدعمه بطريقة ما، سيفرز جسدها هرمون الأوكسيتوسين الذي تحتاج إليه.

يمكن للمرأة أن تحصل على دفعات الأوكسيتوسين التي تحتاج إليها للتحويل من أنشطة "وقتك" إلى أنشطة "وقتي"، مع منح زوجها المساحة التي يحتاج إليها.

على سبيل المثال، لنفترض أن الزوج في عزلة يقرأ الأخبار والزوجة تعد العشاء، إن كانت تتوقع الحصول على دعمه عندما يخرج من عزلة، فبينما تطهو، سيفرز

جسدها دفعات من هرمون الأوكسيتوسين تساعد على تقليل ضغوطها.

عندما يخرج الزوج من عزلة، يمكنها حينها طلب دعمه لتزاول أنشطة "وقتي"، أو لمزاولة المزيد من أنشطة "وقتنا"، بناءً على المرحلة التي تمر بها من دورتها

الشهرية، ومن أجل المزيد من أنشطة "وقتي"، قد تطلب منه المساعدة على أمر بعينه في المنزل أو مع الأطفال حتى تتمكن من الاستحمام أو قراءة كتاب أو قضاء

بعض الوقت مع صديقاتها.

إذا كانت المرأة ترغب في تحسين جودة أنشطة "وقتنا" خلال الأيام الخمسة لمرحلة التبويض، قد تدعو زوجها لحديث الزهرة أو للخروج معًا في موعد عاطفي، أو

قد يحتضنان بعضهما الآخر خلال مشاهدة التلفاز (البرامج التي ترغب في مشاهدتها). في الفصل الحادي عشر، سنتناول مجموعة كبيرة من طرق تحسين جودة أنشطة "وقتنا".

وعبر تطبيق وممارسة تلك الأفكار، يمكن للرجل أن يبقى في عزلته، ويمكن للمرأة أن تقلل من ضغوطها باستخدام الأوكسيتوسين في أثناء ترتيب الملابس أو مساعدة الأطفال على أداء واجباتهم المنزلية؛ لأنها تتوقع دعمه عندما يخرج من عزلته، ومن شأن ترحيبها وتشجيعها لزوجها على الدخول في عزلته أن يضمن

دعم الرجل لزوجته بمجرد الخروج من عزلته.

الرجل بطبيعته يكون أكثر تحفيزًا للخروج من عزلته عندما يشعر بأن زوجته تحتاج إلى دعمه لتزاول بعضًا من أنشطة "وقتي" أو أنشطة "وقتنا" التي تحتاج إليها

لتكون أكثر سعادة. لن يكون الرجل محفزًا للخروج من عزلته عندما لا يبدو وكأن دعمه سيقبل من ضغوط زوجته أو يساعدها على العثور على سعادتها. الأسوأ في الأمر، إن كانت المرأة غير راضية عن زوجها، ستتهار معدلات هرمون التستوستيرون لديه، وسيحتاج إلى المزيد من وقت العزلة.

الرجل بطبيعته يكون أكثر تحفيزًا للخروج من

عزلته عندما يشعر بأن زوجته تحتاج إلى دعمه لتزاول

بعضًا من أنشطة "وقتي" أو أنشطة "وقتنا".

عندما لا تتمكن المرأة من العثور على سعادتها، لن يكون الرجل محفزًا على الخروج من عزلته، وعلى النقيض، كلما كانت المرأة أكثر سعادة؛ لأنها لبت حاجاتها،

زادت رغبة الرجل في الخروج من عزلته لمساعدتها.

مع تزايد استيعاب الرجل والمرأة لحاجاتهما العاطفية لإنشاء علاقة توأم الروح، يكون الرجال أكثر رغبة في الخروج من عزلتهم. ومع تلك الفكرة الجديدة، يمكن

للرجل أن يتحول بسهولة من مراعاة حاجاته الهرمونية عبر زيادة معدلات هرمون التستوستيرون إلى دعم حاجات زوجته الهرمونية لتزاول أنشطة "وقتك" و"وقتنا" و"وقتي" التي ستساعدها على العثور على سعادتها.

ما الذي يجعل الرجل أكثر انجذابًا نحو المرأة؟

مثلما يكون من الصعب على المرأة أن تتحول من أنشطة "وقتك" إلى أنشطة "وقتي"، من الصعب على الرجل أيضًا أن يخرج من عزلته ليستمتع بأنشطة "وقتنا".

إن عدم قدرة الرجل على تغيير توجهه تعادل عدم قدرة المرأة على التحول من مراعاة حاجات الآخرين إلى مراعاة حاجاتها.

كما ناقشنا من قبل، عندما تشعر المرأة بأنها مثقلة بالضغوط، سيكون من المستحيل بالنسبة لها الانتقال من أنشطة "وقتك" للاستمتاع بأنشطة "وقتي" من دون

مساعدة المزيد من الأوكسيتوسين لتقلل من التستوستيرون وتزيد من الأستروجين، ولهذا السبب، لن يجدي أن يقول رجل لامرأة مثقلة بالضغوط أن تسترخي وتنسى مخاوفها. ("لا يقلقتك هذا"، هي إحدى العبارات التي لا يجب أن يقولها الرجال للنساء بعد الآن)، وبالمثل لن يجدي أن تملّي المرأة على الرجل ما يجب عليه

فعله بدلًا من تلبية حاجته للاسترخاء في عزلته بعد العمل.

عدم قدرة الرجل على تغيير توجهه تساوي عدم قدرة

المرأة على التحول من مراعاة حاجات الآخرين

إلى مراعاة حاجاتها.

بينما تحتاج المرأة إلى دفعة من هرمون الأوكسيتوسين لتتحول من أنشطة "وقتك" إلى أنشطة "وقتي"، يحتاج الرجال إلى دفعة من هرمون آخر، يُدعى

فاسوبريسين، ليخرج من عزلته ليستمتع بالارتباط الثنائي لأنشطة "وقتنا"، ويقلل هرمون الفاسوبريسين لدى الرجال من معدلات هرمون الأستروجين ويزيد من

هرمون التستوستيرون، وتلك الدفعة الإضافية من التستوستيرون ستساعد الرجل على الخروج من عزلته ويشارك أكثر في تلبية حاجات زوجته وأطفاله، ومن دون وجود قدر كافٍ من الفاسوبريسين، سيتطلب الأمر قوة إرادة كبيرة ومرهقة جدًا لينهض من مكانه.

لا يساعد هرمون الفاسوبريسين الرجل على الخروج من عزلته فحسب، بل يساعدهم أيضًا على التواصل مع الآخرين، كما يزيد من جاذبيته العاطفية لزوجته وكذلك دافعه لحمايتها، بالنسبة للنساء، فإن لهرمون الفاسوبريسين تأثيرًا عكسيًا، حيث تقلل المواقف التي تزيد من إفراز الفاسوبريسين من رغبتهم وترتبط بزيادة القلق والدافع الأكبر لحماية أنفسهن واتخاذ المواقف الدفاعية.

يساعد هرمون الفاسوبريسين الرجال على التواصل مع زوجاتهم.

لقد استلهمت أغلب الأبحاث عن هرمون الفاسوبريسين من الدراسات عن فئران الحقل، فعلى غرار الكثير من البشر، لا ترتبط ذكور فئران الحقل إلا بأنثى واحدة

ويعقدان معاً ارتباطاً ثنائياً يستمر مدى الحياة، ولا يتناسل أزواج فئران الحقل إلا مع زوجاتهم، ويتشاركان الجحر، بل ويربيان صغارهما معاً، ويحمي الذكور إناثهم وجحورهم، ولا تبلغ نسبة الثدييات التي تتبع هذا السلوك إلا 3% فقط؛ لذا تعتبر فئران الحقل نموذجاً قيماً لإدراك البيولوجية العصبية للارتباط الثنائي خلال أنشطة "وقتنا".

يحفز إفراز نسب عالية من هرمون الفاسوبريسين، لدى الرجال والنساء على حد سواء، عندما تقع حالة طارئة أو كارثة ويكون هناك أشخاص في أمس الحاجة لنا. على النقيض، ترتفع معدلات هرمون الأوكسيتوسين لدى الرجال والنساء عندما تكون هناك حالة طارئة أو كارثة ونعتمد على آخرين لمساعدتنا وحمايتنا، ويحفز الارتباط الثنائي خلال أنشطة "وقتنا" إفراز هرمون الفاسوبريسين لدى الرجال وهرمون الأوكسيتوسين لدى النساء ما دامت ظلت المرأة تحتاج وتقدر دعم

الرجل وما دام مستمرًا في تقديم الدعم الذي تحتاج إليه، الأمر الذي يزيد من انجذابه لها وكذلك استجابتها ورغبتها الحميمة نحوه.

إذا قدمت المرأة، خلال الحالات الطارئة، الدعم الذي يحتاج إليه الرجل، تزداد معدلات الفاسوبريسين لديها وتزداد معدلات الأوكسيتوسين لديه. قد يبدو الأمر جيدًا لكليهما في تلك اللحظة؛ ولكن إذا انخفضت تنخفض معدلات الفاسوبريسين لدى الرجل، ستقل جاذبيته لها، وحيث إن المرأة ستمتلك من هرمون الفاسوبريسين أقل من هرمون الأوكسيتوسين، ستقل رغبتها في ممارسة العلاقة الحميمة واستجابتها لجهود الرجل الرومانسية، وبدلاً من أن تظل واقعة في حبه، ستشعر في النهاية كما لو كانت أمه وليست زوجته.

يحفز الارتباط الثنائي خلال أنشطة "وقتنا"

إفراز هرمون الفاسوبريسين لدى الرجال وهرمون الأوكسيتوسين لدى النساء.

على النقيض من الأوكسيتوسين، الذي يُفرز عندما نتلقى أو نتوقع الحصول على ما نريد، يُفرز الفاسوبريسين عندما يكون هناك من يحتاج إلينا أو نتوقع أن نلبي

حاجات شخص ما بالشكل المناسب، فكلما زادت الحاجة إلينا، زادت معدلات الفاسوبريسين. وبالمثل، كلما زاد شعورنا بالحاجة لشخص ما والحصول على الدعم الذي نحتاج إليه، زادت معدلات الأوكسيتوسين.

من شأن التحديات أو المواقف الجديدة التي نثق تماماً بقدرتنا على النجاح في حلها أن يحفز إفراز هرمون الفاسوبريسين؛ لأن هذه المواقف تحفز أيضاً إفراز هرمون

الدوبامين؛ حيث تصل معدلات الفاسوبريسين إلى ذروتها عندما تكون معدلات الدوبامين عالية مع عدم اختفاء معدلات التستوستيرون، ولهذا السبب يحتاج الرجل إلى وقت كافٍ لينعزل في كهفه ليعيد توازن معدلات التستوستيرون - يحتاج إليه ليكون محفزاً لمزاولة أنشطة "وقتنا".

من وجهة النظر النفسية، يخرج الرجال من معتزلهم عندما يشعرون بأن زوجاتهم أو أطفالهم يحتاجون إليهم طالما شعروا بأنهم سيتمكنون من تلبية حاجات أسرهم.

من بين العوائق التي تمنع الرجال عن الخروج من معتزلهم أنهم لا يدركون مدى الحاجة لهم لتقديم الدعم العاطفي الضروري لزوجاتهم لإنشاء علاقات توائم الروح، وتوضح أفكار "الورين جراي" الجديدة أيضاً، التي تظهر مدى أهمية الأمر بالنسبة للنساء أن يزاوئن المزيد من أنشطة "وقتي" وكذلك أنشطة "وقتك" و"وقتنا"، دور الرجل الجديد لتقديم المساعدة التي تحتاج إليها المرأة لتعثر على سعادتها وتقلل من مستويات توترها.

على الرغم من أن المرأة أصبحت أكثر استقلالاً اليوم مما مضى، إلا أنها لا تزال بحاجة لزوجها، ولكن بطريقة جديدة. إن إدراك هذا الأمر مهم جداً في هذا الوقت؛

حيث لم تعد النساء بحاجة للرجال من أجل الأمان والبقاء. إن لم تدرك المرأة حاجاتها العاطفية لتعود إلى جانبها الأنثوي، وتطرح الأسئلة عن سبب حاجتها لزوجها، ستخفض معدلات الفاسوبريسين في حضورها، ويقل حافزه للخروج من كهفه المنعزل. إن كان الرجل أعزب، سيقل حافزه للالتزام أو الزواج.

يزيد إدراك المرأة الجديد للدعم العاطفي، الذي تحتاج إليه لتقليل مستويات الضغوط، من قدرتها على تقدير الدعم الذي يمكن لزوجها تقديمه، الأمر الذي يزيد بدوره من حافزه للخروج من كهفه، وكلما زاد شعوره بقدرته على النجاح في تلبية حاجات زوجته - حيث سيفرز المزيد من الفاسوبريسين - زاد انجذابه نحو زوجته.

كلما زاد شعور الرجل بقدرته على النجاح في تلبية حاجات زوجته، زاد انجذابه نحو زوجته.

من دون إدراك حاجة الرجل لوقت عزلته، عادة ما تأخذ المرأة الأمر بمحمل شخصي وتشعر بأنها غير مرغوب فيها، فعندما ينسحب الرجل ليرعى حاجته لزيادة معدلات التستوستيرون، تشعر المرأة بأنها مهملة؛ ولكن مع هذا الإدراك الجديد لحاجتها للمزيد من أنشطة "وقتي"، يمكنها بسهولة أن تتقبل حاجته لوقت العزلة وتمنح نفسها الحق لتمارس أنشطة "وقتي".

وقد تشعر النساء عادة بأنهن يمنحن أكثر ما يأخذن؛ لأنهن يتوقعن من الرجال أن يقدموا الدعم الذي يحتجن إليه من أجل ممارسة أنشطة "وقتتنا"، وبدلاً من ملاحظة هذا الأمر خلال الأيام الثمانية عشر من مرحلتها الثالثة، فإنها تحتاج إلى قدر أقل من أنشطة "وقتتنا" والمزيد من أنشطة "وقتي".

مع تعلم النساء كيفية ممارسة أنشطة "وقتتنا" التي تحتاج إليها خلال الأيام الخمسة من المرحلة الثانية، يمكنهن أن يستمتعن أكثر بأنشطة "وقتي" خلال المرحلة

الثالثة، ومع زيادة تقديرها لأنشطة "وقتي"، فبدلاً من الجلوس في انتظار زوجها للخروج من عزلته، يمكنها أن تستخدم هذا الوقت لممارسة المزيد من أنشطة "وقتي" لنفسها.

وبدلاً من أن تشعر المرأة بأنها مهملة عندما يخرج زوجها للعب كرة السلة مع أصدقائه، يمكنها أن تقضي الوقت في ممارسة أنشطة رعاية الذات أو الارتباط الاجتماعي، وعندما يتسمر الرجل أمام شاشة التلفاز لمشاهدة مباراة كرة قدم أو برنامج المفضل، إن لم تكن المرأة مهتمة بالمشاهدة أيضاً، ستكون حرة لممارسة

بعض من أنشطة "وقتي"، فمن شأن هذا الإدراك الجديد أن يخلق موقفاً مريحاً للجميع في العلاقة.

كيف يمكنك دعم أنشطة "وقتي" الخاصة بالمرأة

سيكون الدعم الذي تحتاج إليه المرأة خلال مرحلتها الثالثة بشكل

أو بأخر مساعدة زوجها على ممارسة أنشطة "وقتي". قد يكون الأمر في بساطة عدم الشكوى عندما تتحدث إلى إحدى صديقاتها عبر الهاتف لفترة طويلة أو تشجيعها على أخذ دروس في البستنة؛ ولكن الأمور الأكثر قوة التي يمكن للرجل فعلها دون شكوى والتي توفر لها الوقت لتفعل المزيد من أجل نفسها: التعامل مع الحالات الطارئة عندما تطرأ.

على الرغم من أن زوجتي تعمل خارج المنزل، فإنها لا تتوقع مني أن أقوم بالقدرة نفسه من أنشطة الرعاية بالمنزل الروتينية مثلها، على غرار التسوق أو الطهو أو

التنظيف أو رعاية الأطفال، وهي سعيدة بذلك، لأنني في المقابل لا أتوقع منها أن تقوم بالأنشطة غير الروتينية التي يسعد الرجال بالقيام بها - طالما حصلوا على وقت انعزالهم والتقدير الذي يحتاجون إليه.

فيما يلي قائمة بالأنشطة التي تحفز إفراز التستوستيرون والتي عند ممارستها، لا يجب أن يتوقع من المرأة فعلها إلا إذا كانت ترغب في ذلك. عندما يقوم الرجل بتلك الأفعال المحفزة لإفراز التستوستيرون، فسيمكن لزوجته أن تقوم بالمزيد من أنشطة "وقتي" خلال المرحلة الثالثة من دورتها الشهرية، وفي مرحلتها الثانية،

ستقدم الأنشطة نفسها الارتباط الثنائي الذي تحتاج إليه لتتسرع بالرضا، خاصة عندما يفعلها الرجل بتوجه إيجابي من دون شكوى.

عندما يضطلع الرجل بتحديات العمل التي لا ترغب أغلب النساء في فعلها، يحفز هذا إفراز الكثير من الأوكسيتوسين لدى النساء، والكثير من الفاسوبريسين لدى

الرجال، وكلما زاد تقدير أفعاله والإقرار بها، زاد إفراز الفاسوبريسين إلى جانب التستوستيرون.

لقد استلهمت أغلب الأمثلة المدرجة في القائمة من حياتي الواقعية خلال الأشهر القليلة الماضية، وفي أثناء كتابتي لهذه القائمة، أصبحت أكثر تقديراً لما أفعل. تلك الأمثلة هي الطرق المختلفة التي يمكن للرجل بواسطتها دعم زوجته وأسرته في المنزل إلى جانب ما يفعله من أجل كسب المال. وقد تكون هذه القائمة مفيدة

للنساء أيضاً؛ لأنه إن قرأت المرأة قائمة كتبها زوجها عن الأمور التي يساعدها بها، لظنت أنها شكوى ولنفرت منها، ورغم أن الرجل يمنح كل ما يمكنه منحه، فإنه

عادة ما يقول أموراً على غرار: "إنه ليس بالأمر المهم"، أو "تسعدني مساعدتك".

الأمور الكثيرة التي يمكن للرجل بواسطتها

أن يساعد زوجته وأسرته في المنزل

1 - 1. يقود السيارة عندما يذهبون في رحلة.

2 - 2. يوصل الأطفال للمدرسة ويتابع التدريبات في النادي.

3 - 3. يدرّب فرق أطفاله الرياضية.

4 - 4. يساعد أطفاله على أداء واجباتهم المنزلية.

5 - 5. ينظف مدخل المنزل بعد العواصف.

6 - 6. يضع السلاسل على الإطارات في الشتاء.

7 - 7. يهبط إلى القبو ليدير جهاز التدفئة عندما يتوقف عن العمل.

8 - 8. يصلح الحاسب والطابعة والهاتف عندما تتعطل.

9 - 9. يبني سور المنزل عندما يتهدم.

10 - 10. يصلح المبرد عندما يتعطل.

11 - 11. يخطط للعطلة الصيفية ويقوم بالحجز لها.

12 - 12. يدرس الخريطة في أثناء السفر.

13 - 13. يحجز المطعم عندما يخرجون لتناول العشاء.

14 - 14. يعد العشاء إن كانت المرأة متعبة.

15 - 15. يغسل الأطباق إن طلبت المرأة مساعدته أو يغسل على الأقل الطبق الذي أكل فيه.

16 - 16. يخرج في البرد ليخرج القمامة.

17 - 17. يخرج في الظلام ليستكشف أي صوت غريب في الخارج.

18 - 18. يحمل الحقائب الثقيلة.

19 - 19. يضع الحقائب في حقيبة السيارة عند السفر.

20 - 20. يغير الإطارات الفارغة، أو يشرف على شخص آخر في أثناء تغييرها.

21 - 21. يستقبل زوجته في المطار.

22 - 22. يصلح الأنابيب التي تسرب الماء أو يستدعي السباك إن لم يكن يعلم كيفية إصلاحها.

23 - 23. يتحدث إلى الأطفال عندما تكون مستاءة ولا يمكنها التحدث إليهم.

24 - 24. يتحدث إلى الجيران عندما تكون هناك شكوى منهم.

25 - 25. يتجول في المصارف من أجل الحصول على أفضل قرض.

26 - 26. يتجول من أجل الحصول على أفضل تذاكر للسفر.

27 - 27. يفتح صناديق الأجهزة الجديدة.

28 - 28. يجز عشب الحديقة أو ينظفها من أوراق الشجر الجافة، ويقلم الأشجار ويحمل الأشياء الثقيلة، أو يستأجر شخصًا آخر ليفعل هذا.

29 - 29. يتحدث إلى شركات الكابل (لساعات) عندما تتوقف القنوات عن العمل.

30 - 30. يشتري أجهزة المذياع والتلفاز والكاميرات وكاميرات الفيديو ومشغلات الأقراص المدمجة ويركبها ويصلحها أو يشرف على إصلاحها.

31 - 31. يحاول أن يصلح ويشترى ويجمع أو يشرف على إصلاح أي شيء يتعطل بما فيها الدراجات والإطارات ومحركات الخبز والهواتف وأقفال الأبواب وأقفال

البوابات وشبكة كرة السلة وجزازات العشب والأبواب المنزلقة والنوافذ المحطمة والوصلات الفاسدة ونظام الأمان المنزلي.

32 - 32. يضع مقعد الحمام إلى الأسفل بدلًا من أن تضطر الزوجة لفعل هذا.

33 - 33. يعثر على مقال ويشراف على أعماله عند تغيير ديكورات المنزل، ويكون مسنولًا عن إجراء التغييرات أو الشكاوى أو طلب المزيد.

34 - 34. يقضي الوقت في قراءة صفحات المال في الصحف ليتابع التوجهات المالية ويضمن اتخاذ أفضل القرارات المالية.

35 - 35. ينظف الفرشاة والحاوية عندما يدهن المنزل أو الشقة.

36 - 36. يضع مصائد الفئران ويدفن الحيوانات الميتة.

37 - 37. يكون مسنولًا عن شراء وفهم بواليص التأمين وفهمها، وعندما يستحق التأمين، يشرف على العملية ليضمن الحصول على مبلغ التأمين الكامل.

38 - 38. يبحث في العلية من أجل العثور على ما يلزم المنزل.

39 - 39. يعلق الصور الثقيلة ويقوم بتزيين الجدران والساعات والهواتف.

40 - 40. يشرف على شراء أية أسلحة وتنظيفها واستخدامها سواء للصيد أو للحماية.

41 - 41. يكون مسنولًا عن تفاصيل العطلات على غرار الذهاب إلى المتنزهات وحجز المطاعم والنزل.

42 - 42. يتسلق السلالم لتغيير المصابيح ويزيل الأوساخ من الأسقف.

43 - 43. يعيد ضبط الساعات خلال تغير الأوقات أو التوقيت الصيفي.

44 - 44. يضع المظلات على الشاطئ خلال الصيف.

45 - 45. يظل على اطلاع دائم بالهواتف المحمولة الذكية وكيفية تشغيلها، ويذهب لتحديث الهواتف ويحصل على أفضل شبكة بأفضل سعر.

46 - 46. يفعل كل ما سبق من دون شكوى أو شعور بالاستياء؛ لأنه على استعداد لمنح المزيد طالما ظل يشعر بأن هذا سيسعد زوجته.

تقدم جميع تلك الأنشطة غير الروتينية المذكورة سابقًا - التي يقوم بها الرجال عادة - ارتباطًا ثنائيًا ممتازًا يفرز الكثير من الأوكسيتوسين الذي يساعد المرأة على

تغيير توجهها من أنشطة "وقتك" إلى أنشطة "وقتي"، ويسعد الرجل بالقيام بهذه التحديات المرهقة ما دام ظل يشعر بأنه يمنح زوجته الدعم الذي تحتاج إليه لتعثر على السعادة، فمن شأن قيامه بالأنشطة الروتينية على غرار الطهو والتنظيف أن تحفز إفراز الأوكسيتوسين أيضًا إن فعل الرجل شيئًا لا ترغب المرأة في فعله

أو لا تحب فعله.

يسعد الرجل بالقيام بهذه التحديات المرهقة ما دام ظل يشعر بأنه يمنح زوجته الدعم الذي تحتاج إليه لتعثر على السعادة.

تتجح فكرة مشاركة الرجل والمرأة في الأنشطة الروتينية بالتساوي من طهو وتنظيف وتحمل المسؤوليات نظرًا؛ ولكنها نادرًا ما تتجح على أرض الواقع، كما أنها لا

تدعم هرمونات الشغف والجاذبية.

إن لم ترغب المرأة في المشاركة في المسؤوليات المحفزة لإفراز التستوستيرون مثل الرجل - وأغلب النساء لا يرغبن في ذلك - فمن غير الواقعي أن تتوقع

المرأة من الرجل

أن يشاركها في جميع الأنشطة المحفزة لإفراز الأستروجين. لا شك في أن أدوارنا قد تتداخل، ولكن علينا أن نتذكر أن الكثير من الأنشطة غير الروتينية المثيرة لإفراز

التستوستيرون تزيد من ضغوط المرأة، والكثير من الأنشطة المحفزة لإفراز الأستروجين تزيد من ضغوط الرجل.

عندما لا يكون الرجل مضغوطاً في العمل أو عندما يشعر بأنه مقدر في المنزل، قد تكون الكثير من الأنشطة المذكورة سابقاً في القائمة أنشطة عزلة، وبالمثل إن لم

تكن المرأة مضغوطة في العمل أو عندما تحصل على وفرة من الدعم العاطفي من زوجها، قد تكون الكثير من أنشطة الرعاية الروتينية لتدبير المنزل أنشطة "وقتي"

و"وقتنا" رائعة.

قد تكون المقالات الشائعة التي تتحدث عن مدى رومانسية قيام الرجل بالأعمال المنزلية مضللة، ففي النرويج، توصلت دراستان منفصلتان أجريتا على حوالي 10000 من الأزواج أن حالات الزواج عندما يقوم الرجل بأعمال منزلية بقدر مساوٍ لزوجته، تزداد أرجحية حدوث طلاق بينهما، فلا شك في أنه في البداية، ستكون

عملية قيام الرجل بتنظيف المنزل مُساعداً على إفراز المزيد من الدوبامين، وهو أمر مثير، ولكن، عندما يزول الانبهار الأولي، يزول الدوبامين أيضاً، أما ما يعتبر أكثر

دعماً على الأمد الطويل فهو أن يقوم الرجل بالكثير من المهام المحفزة للتستوستيرون إلى جانب تقديم دعم عاطفي جديد تحتاج إليه أغلب النساء لتعود لجانبهن الأنثوي.

لا يعني هذا أنه لا يجب على الرجال أن ينظفوا المنزل أو يطهروا أو يغسلوا الأطباق أو أي شيء من هذا القبيل؛ حيث ينظم كل زوجين الأعمال الروتينية بينهما طبقاً

لمفضلاتهما ومستويات طاقتهم وجدول عملهما، وهذا يعني، بالنسبة لأغلب الرجال - أنه في المنزل سيكون تركيزه الرئيسي ليس على القيام بأنشطة الرعاية الروتينية، بل على قضاء وقت عزله وكذلك الأنشطة غير الروتينية المثيرة للتستوستيرون؛ حيث يمنحه وقت عزله المزيد من الوقت والطاقة اللذين يحتاج إليهما

عندما تطرأ حالات طارئة.

سبب آخر لكون المرأة مثقلة بالأعباء

هناك مشكلة كبيرة تطرأ عندما يكون الرجل مزوداً جيداً أو يعمل بكد شديد ليسعد زوجته، وهي أن تشعر المرأة بأنه يجب عليها أن تقوم بالمزيد لترد له ما يفعله من أجلها؛ لذا من المهم بالنسبة للمرأة أن تدرك أن قضاء الوقت في الاسترخاء والاستمتاع بأنشطة "وقتي" هي الهبة الكبرى التي يمكنها منحها إياه.

قضاء الوقت في الاسترخاء والاستمتاع بأنشطة "وقتي"

هي الهبة الكبرى التي يمكنها منحها إياه.

للمراجعة: تمارس النساء الارتباط الثنائي لأنشطة "وقتنا" عبر منح المزيد لأزواجهن، ومن ثم الحصول على الرعاية والتفاهم والاحترام في المقابل، ويمارس الرجال

الارتباط الثنائي لأنشطة "وقتنا" عبر منح المزيد لزوجاتهم، ثم يحصلون على الثقة والقبول والتقدير في المقابل، فعندما يفعل الرجل أموراً من أجل المرأة، فإنه لا

يحتاج منها أن تفعل شيئاً من أجله في المقابل، بل سيكون كل ما يحتاج إليه هو حبها.

لذا لدى الكثير من الأزواج الرائعين زوجات مثقلات بالضغوط؛ لأنهن يرغبن في فعل المزيد ليكن مستحقات لدعم أزواجهن، ويبدأن بفعل أمور تزيد من ضغوطهن؛ لأنهن لا يعلمن مدى سعادة أزواجهن بروية زوجاتهم يستفدن من جهودهم وعملهم الجاد.

وعلى النقيض، سيعتقد الكثير من الأزواج الذين يفعلون الكثير من أجل زوجاتهم وأسرهم أن تحمل مسؤولية جميع الأنشطة غير الروتينية كافٍ، وبالتالي يخربون

جهودهم دون أن يدركوا ليسعدوا زوجاتهم عبر عدم تقديم الدعم العاطفي الإضافي على غرار الشغف والمجاملات والمحادثات والاهتمام والرومانسية، التي تحتاج

إليها النساء.

يعطي الرجال قدرًا أقل من الشغف والاهتمام؛

لأنهم يعتقدون أن العمل الجاد من أجل الأسرة هو

الدعم الكامل.

مع هذا الإدراك الجديد بأن المرأة تحتاج إلى دعم الرجل لتحقيق الارتباط الثنائي، إما من أجل الشعور بالإشباع خلال المرحلة الثانية أو من أجل التحول إلى أنشطة

"وقتي" في المرحلة الثالثة، وتحفيز الرجال على إعطاء المزيد للعلاقة، ومع زيادة الإدراك بمدى نجاح الرجل في مساعدة زوجته على الشعور بالمزيد من السعادة،

سيحتاج إلى قضاء وقت أقل في عزله، وعندما يخرج منه سيكون لديه المزيد ليعطيه.

إن زوجتي، "بوني" تقدر وقت عزلي؛ لأنها تعلم أن ذلك الوقت سيعني أنه عندما أخرج من عزلي، سأشارك في أنشطة "وقتنا" الرائعة كما سأدعمها لتمارس أنشطة "وقتي" الخاصة بها، ففي الماضي، عندما لم تكن تدرك أو تشعر بقيمة أنشطة "وقتي" الخاصة بها، لم تكن ترى رغبتني في تشجيع ودعم أنشطة "وقتي"

الخاصة بها على أنها دعم، وبالتالي قل الارتباط الثنائي بيننا، وكلما زادت قدرة المرأة على تقدير أنشطة "وقتي" الخاصة بها، زادت قدرتها على تقدير رغبة زوجها في

مساعدها على ممارسة المزيد من أنشطة "وقتي".

كلما زادت قدرة المرأة على تقدير أنشطة "وقتي"

الخاصة بها، زادت قدرتها على تقدير رغبة زوجها

في مساعدها على ممارسة المزيد من أنشطة "وقتي".

من دون ذلك الإدراك، فإن دعم الرجل للمرأة لكي تمارس أنشطة "وقتي" الخاصة بها قد يجعلها تشعر بأنه لا يريد أن تجلس معه، وقد ينعكس الوضع أيضًا. لا تمارس بعض النساء أنشطة "وقتي"؛ لأنهن يخشين أن أزواجهن سينزعجون من عدم جلوسهن معهم.

قالت لي امرأة ذات مرة: "لا يمكنني أن أمارس أنشطة وقتي الخاصة، وإن كنت بحاجة إلى بعض المرح بعيدًا عن زوجي أو أخبرته بأنني أرغب في قضاء بعض الوقت

بعيدًا عنه، فقد يعتقد أنني لا أحبه". من شأن هذا النوع من التوجه أن يخفق الرجل ويمنعه عن الشعور بالرغبة في الخروج من عزله لقضاء الوقت مع زوجته.

بعد كل ما قيل، هناك بعض الرجال الذين قد يشعرون بأن زوجاتهم يتجاهلنهم عندما يمارسن أنشطة "وقتي" الخاصة بهن، ولكن سرعان ما سيتغير هذا

الشعور عندما يدركون أنهم يحصلون على التقدير على شعور زوجاتهم بالسعادة، وهؤلاء الرجال الذين يشعرون بالحاجة الدائمة يميلون كثيرًا نحو جانبهم

الأنثوي، وعندما يشعرون بأن زوجاتهم سعيدات ويقدرنهم على ذلك، سيعود هؤلاء الرجال إلى جانبهم الذكوري بسرعة كبيرة ويشعرون بالمزيد من الأمان.

رجل الطوارئ

بداخل كل رجل يوجد رجل طوارئ؛ حيث تزداد معدلات التستوستيرون لدى الرجال عندما يشعرون بأن هناك من يحتاج إليهم. فعندما يدرك الرجل بأن المرأة العصرية تحتاج إلى مساعده أكثر من أي وقت مضى، ليس فقط من أجل أنشطة "وقتنا" بل من أجل أنشطة "وقتي" أيضًا، وأنه قادر على تلبية حاجات زوجته لكي تشعر بالسعادة والرضا، سيشعر تلقائيًا بحس جديد بالتحفيز.

عندما يدرك الرجل أن المرأة العصرية تحتاج إلى

مساعده أكثر من أي وقت مضى، سيشعر تلقائيًا

بحس جديد بالتحفيز.

في علاقات توأم الدور التقليدية، يقضي الرجل أغلب الوقت من حياته في ممارسة أنشطة "وقتك" في العمل، ومن ثم أنشطة "وقتي" في حياته الشخصية، ويشعر

بالرضا بدرجات متفاوتة عبر أنشطة "وقتنا" عن طريق أن ينسب الفضل لنفسه في سعادة زوجته إن كانت تستمتع وتقدر الدعم الذي يقدمه لها.

وسيشعر الرجل بالرضا بدرجات متفاوتة عبر

أنشطة "وقتنا" عن طريق أن ينسب الفضل لنفسه

في سعادة زوجته.

وفي علاقات توأم الروح، يواصل الرجل الشعور بمتعة أنشطة "وقتنا" من خلال أن ينسب لنفسه الفضل في كونه ساهم في سعادة زوجته؛ ولكن مع مهارات العلاقات الجديدة ومن خلال إدراك الحاجات الجديدة لزوجته للثور على توازنها، يصبح الرجل تلقائيًا لديه رغبة في الخروج من كهفه ليلبي المزيد من حاجاتها للحب والرومانسية والشغف.

يرغب الرجال دائمًا في إسعاد زوجاتهم، ولكن عندما يشعرون بالضغط ولكي يحققوا التوازن بين جانبهم الذكوري والأنثوي، يحتاجون إلى وقت عزلة ليعودوا

إلى جانبهم الذكوري بدلًا من التمادي في إظهار جانبهم الأنثوي، ويزيد تفهم الرجل الأكبر لكيفية نجاحه في احترام ومراعاة حاجات المرأة الجديدة، من قدرته على

استعادة توازن التستوستيرون لديه خلال وقت عزله حتى يمتلك المزيد ليتمكن من إعطائه عندما يخرج منها. ومن خلال الفهم الجديد للتحديات التي تواجهها المرأة لتحقيق التوازن بين أنشطة "وقتك" و"وقتنا" و"وقتي"، وقدرة الرجل على حل المشكلات الجديدة، تزداد رغبته تلقائيًا في المساعدة، ويكون لديه سبب أهم للخروج من كهفه، وعبر منحها ما تحتاج إليه، يشبع إلى حد كبير حاجته لأنشطة "وقتنا" أيضًا. تحقيق التوازن بين حاجات المرأة المختلفة

حتى مع وجود زوج داعم، يمكن أن تواجه المرأة الكثير من العقبات الأخرى الداخلية الكثيرة المتعلقة بتحقيق التوازن بين حاجاتها المختلفة للارتباط الثنائي والارتباط الاجتماعي ورعاية الذات والخدمات المضحية خلال أنشطة "وقتك" و"وقتنا" و"وقتي"، وفيما يلي ثلاثة أمثلة على تلك العقبات: 1. مشكلات الأبوة: من شأن المشكلات التي لم تُحل منذ طفولة المرأة - على غرار عدم وجود أب أو وجود أم تعسة واعتمادية بصورة كبيرة - أن تمنع المرأة عن الاعتماد على وجود زوج وخلق الارتباط الثنائي الضروري لأنشطة "وقتنا" التي تحتاج إليها. تصبح فكرة الحاجة إلى شخص ما مكافئة للضعف بالنسبة لها بدلًا من أن تكون جزءًا من جانبها الأنثوي.

ولكي تتجنب الحميمية، ستصبح مدمنة على العمل عبر أنشطة "وقتك"، أو الارتباط الاجتماعي والوقت الشخصي عبر أنشطة "وقتي"، وفي كلتا الحالتين، ستزداد ضغوطها بسبب تجنبها الارتباط الثنائي.

2. مشكلات الأقارب أو الأصدقاء: إن المشكلات التي لم تُحل مع الأقارب أو الأصدقاء منذ طفولة المرأة قد تمنعها عن الارتباط الاجتماعي، وقد تنجذب حينها إلى رعاية الذات فحسب عبر أنشطة "وقتي". وقد يساعدها هذا الأمر على تقليل ضغوطها عبر إفراز البروجسترون، ولكنها ستظل فاقدة لمتعة الارتباط الاجتماعي. لقد ناقشنا بالفعل الحاجة لرعاية الذات والارتباط الاجتماعي خلال أنشطة "وقتي"؛ حيث يمنح الوقت الذي تقضيه المرأة في رعاية ذاتها البروجسترون لتستعيد توازن التستوستيرون وتدعم جانبها الذكوري، والوقت الذي تقضيه في الارتباط الاجتماعي يمنحها المزيد من البروجسترون لتعبر بحرية عن جانبها الأنثوي، إلا أن

استخدام أنشطة رعاية الذات وحدها لتقليل الضغوط وتجنب الارتباط الاجتماعي، قد تكبت المرأة بمرور الوقت جانبها الأنثوي ويطغى عليها جانبها الذكوري. 3. عدم وجود قدوة: عندما لا تمتلك المرأة قدوة في صورة امرأة قوية أو ناجحة تشعر بالسعادة والإنجاز، قد يمنعها هذا عن البحث عن فوائد أنشطة "وقتك"، ومن دون وجود الثقة للتعبير عن جانبها الذكوري المستقل، قد تجعلها سمات الاعتمادية والضعف من جانبها الأنثوي شديدة الاحتياج لأنشطة "وقتنا". وبدلًا من قضاء الوقت في رعاية نفسها خلال أنشطة "وقتي"، ستميل إلى الإفراط في إظهار جانبها الأنثوي عبر الارتباط الاجتماعي، ويؤدي الإفراط في إظهار

الأنثوي من رعاية الآخرين والشعور بالاعتمادية في العلاقة إلى كبت جانبها الذكوري، ونتيجة لهذا ستحاول بشتى الطرق أن تسعد الجميع ولكنها ستفقد إحساسها بنفسها، وسيطغى ما يعتقد الآخرون على ثقته بنفسها للتعبير عن الاستقلالية في توازن مع الاعتمادية. وبالمثل، عندما لا تمتلك المرأة قدوة عن كيف يمكنها التعبير بنجاح عن جانبها الذكوري في أثناء الاستمتاع بحياة أسرية محبة وخالية من الضغوط وسعيدة، قد تكبت جانبها الأنثوي في أثناء سعيها لتحقيق الاستقلال المادي والنجاح. ونتيجة لهذا، ستقاوم فكرة حاجتها لوجود زوج في حياتها؛ ولأنها لا تستطيع الشعور بالسماحة الضعيفة لجانبها الأنثوي، لن تكون قادرة على الوقوع في الحب أو الشعور بالالتزام تجاه زوج. في الأمثلة الثلاثة السابقة، إن خلا ماضي المرأة من الدعم لإظهار جانبها الذكوري والأنثوي، سيكون من الصعب بالنسبة لها أن تعثر على السعادة أو التوازن الهرموني، ولكنه ليس مستحيلًا، فمن خلال زيادة إدراك حاجاتها الهرمونية المختلفة في مختلف الأوقات من الشهر، وكذلك ممارسة المهارات الجديدة، سيمكنها

التغلب على ماضيها وغرس الحب في نفسها مدى الحياة. في حين قد يحدث هذا الكتاب فارقًا كبيرًا، إلا أن وجود إرشاد في أثناء تعلم أية مهارات جديدة سيجعل الأمر أكثر سهولة، وتقديم مدونات ابنتي "لورين جراي" على موقع MarsVenus.com دعمًا إضافيًا للنساء لتحقيق التوازن بين أنشطة "وقتك" و"وقتنا" و"وقتي".

القاعدة الذهبية لعلاقات توأم الروح
القاعدة الذهبية لعلاقات توأم الروح هي أنه عندما يشعر الرجل أو المرأة بأنه لا يحصل على قدر كافٍ من الاهتمام والحب والدعم، فسوف يتوجب عليه أن يحول اهتماماته ويركز على المزيد من وقت العزلة أو أنشطة "وقتي". لقد أصبح الأزواج في العصر الحالي عالقين معًا في شبكة صياد واحدة؛ لذا يفقدون الشغف بعضهم بالآخر، وحتى خلال المرحلة الثانية من دورة المرأة الشهرية، خلال أيام الحب الخمسة، إن لم تحصل المرأة على الارتباط الثنائي الذي تحتاج إليه، فستكون هناك طرق أخرى متعددة للحصول عليه بعيدًا عن زوجها. إن علاقة الزواج تحتاج إلى الاستقلالية مثلما تحتاج إلى الاعتمادية.

إن علاقة الزواج تحتاج إلى الاستقلالية
مثلما تحتاج إلى الاعتمادية.

تتعلق السعادة في العلاقات دائمًا بتحقيق التوازن بين أنشطة "وقتك" و"وقتنا" و"وقتي"، ولقد عبر الشاعر "خليل جبران" بشكل رائع عن مفهوم تحقيق التوازن بين أنشطة "وقتنا" و"وقتي" في واحدة من مقالاته الشعرية حيث قال: دعا مساحات في تواجدكما معًا: ودعا رياح السماء ترقص بينكما... قفا معًا، ولكن ليس قريبًا جدًا؛ حيث إن أعمدة القصر تقف متباعدة، ولا تنمو الأشجار في ظل بعضها البعض.

في الفصول الأربعة الأخيرة التالية، سنستكشف بالمزيد من التفصيل أنواع الدعم التي تحتاج إليها المرأة من الرجل من أجل إنشاء أنشطة "وقتنا" جيدة، وكذلك الدعم العاطفي الجديد الذي يحتاج إليه الرجال ليشعروا بالرضا. لقد أجلت أفضل الأفكار للفصول الأربعة الأخيرة. وعبر تلك الأفكار الجديدة، سيتمكن للرجال والنساء أن يمنحوا ويحصلوا على الدعم الذي يستحقونه ويحتاجون إليه.

الفصل العاشر

المرأة تحتاج إلى من يسمعها والرجل يحتاج إلى من يقدره

تتبع الشكاوى الرئيسية للرجال والنساء من أن النساء لا يشعرن بأن الرجال يسمعونهن، والرجال لا يشعرون بأن النساء يقدرنهم؛ حيث يتحدث الرجال كثيرًا ولا يستمعون بالقدر الكافي، والنساء يقمن بالكثير من المهام لدرجة يصبح معها من الصعب أن يقدرن الدعم الذي يقدمه الرجال لهن. خلال حديثنا عن حديث الزهرة في الفصل السادس، يسأل الرجل الذي يميل نحو جانبه الأنثوي عادة: "ولكن، ماذا عني؟ أنا الآخر لديّ مشاعر لأتحدث عنها". يعتبر حديث الزهرة أداة قوية تستخدمها النساء ليعدن إلى جانبهن الأنثوي، ويستخدمها الرجال ليعودوا إلى جانبهم الذكوري، ولا يعني هذا أن الرجل لا يمتلك مشاعر أو لا يجب أن يعبر عنها.

إن الحديث عن مشاعر الرجل طريقة جيدة ليتواصل مع زوجته، ولكنها ليست بالطريقة الجيدة ليقفل من ضغوطه، فهناك وقت متوافر له ليتحدث ووقت ليسمع، وإن كان الرجل يشعر بالضغط أو الغضب أو الدفاع كردة فعل على شيء ما قالته أو فعلته زوجته، ويشعر بأنه بحاجة للتحدث عن تلك المشاعر لتحسن حاله، سيزيد التحدث عنها في تلك اللحظة من الطين بلة بالنسبة له ولزوجته.

إذا كان يشعر بالاستياء من أمر ما حدث خلال يوم عمله ويشعر بحاجة ماسة ليشكو منه، فيجب أن يتأكد أولاً من أنه قد تواصل مع جانبه الذكوري ليقفل من ضغوطه قبل أن يتحدث عنه مع زوجته، فمن شأن التحدث إلى زوجته عن مشاعره خلال الأوقات العصيبة أن يزيد من هرمون الأستروجين لديه، وبالتالي يزيد من ضغوطه.

عندما يتحدث الرجل إلى زوجته عن مشاعره الدفاعية، فإنه يزيد من الطين بلة!

بعد أن يخرج الرجل من وقت عزلته ليعيد توازن التستوستيرون وبقية هرموناته، فسيكون هذا هو الوقت الأفضل بالنسبة له ليتحدث عن أفكاره ومشاعره وما مر

به مع زوجته؛ ولكن زوجته ستتواصل معه بصورة أفضل إن تحدث عن المزيد من المشاعر الإيجابية والقليل من المشاعر السلبية. على سبيل المثال، عندما أتحدث

عن أمر يزعجني مع "بوني"، أدرج عادة أمرًا جيدًا تعلمته من هذا الموقف السلبي حتى لا أعطيها انطباعًا بأنها ضحية عاجزة تبحث عن تعاطفها (ولكن إن كانت

المشكلة أو النزاع كبيرًا، فلا بأس في بعض الأحيان من بعض التعاطف).

إن المرأة تعتمد على زوجها ليظل محافظًا على ثقته وكفاءته؛ حيث ستقول المرأة عادة إنها ترغب في معرفة ما يشعر به زوجها، ولكن في أغلب الأحيان، لن ترغب

إلا في الاطمئنان؛ لأنه لا يزال يحبها وأن كل شيء على ما يرام. عندما يصمت الرجل، وإن كانت المرأة تشعر بعدم الاطمئنان بشكل ما، ستشعر بحاجة ملحة لأن تعرف ما يشعر به لكي تستطيع التواصل معه، وفي تلك الأحيان، سيكون من الأفضل بالنسبة لها أن تتواصل مع زوجها عبر توفير الوقت له ليستمتع لما تشعر به،

وستشعر حينها بالتواصل وبأنها قادرة على العودة إلى جانبها الأنثوي للعثور على التوازن.

ستقول المرأة عادة إنها ترغب في معرفة ما يشعر به زوجها، ولكنها في أغلب الأحيان لن ترغب إلا في الاطمئنان على أنه ليس منزعًا منها.

عندما تتحدث المرأة، فعادة ما ينفصل الرجل عاطفيًا مفكرًا فيما تقول، وعادة ما تفسر المرأة تعبيرات الوجه المعبرة عن "التفكير" تلك بشكل خطأ على أنها غضب.

خلال إحدى محاضراتي، وفي أثناء تدريب تجريبي، طُلب من النساء أن يلحظن تعبيرات وجوه أزواجهن عندما يشعرون بالاسترخاء وعندما يفكرون ويشعرون بالسعادة والغضب، ولقد ذهلت أغلب النساء عندما اكتشفن أن الاختلافات بين تعبيرات الوجوه تلك طفيفة جدًا عندما يكون الرجال غاضبين أو عندما يشعرون بالاسترخاء أو عندما يفكرون.

على سبيل المثال، ظلت "ميلاني" متزوجة من "توم" طوال 12 عامًا، وذهلت عندما خضعت هي و"توم" للتجربة؛ لأنها اعتقدت طوال فترة زواجهما أن "توم" يشعر بالغضب بينما يشعر في الحقيقة بالاسترخاء أو أنه يفكر ليس أكثر، ورغم أن هناك بعض الرجال يمكنهم التعبير عن المشاعر المختلفة بوضوح، فإن الكثير

من الرجال يبقون تعبيرات وجوههم على حالها عندما يفكرون بعمق أو يسترخون أو عندما يشعرون بالضغط أو الغضب.

قالت "ميلاني": "لقد غيرت هذه الملاحظة من حياتي الزوجية تمامًا، فقد كنت أعتقد في أوقات كثيرة أنه غاضب مني، ولكنه لم يكن كذلك. وكنت دائمًا ما أرغب في

معرفة ما يشعر به، أو كنت أترجع وأصمت، دون أن أعلم سبب غضبه مني، ولم أكن أعلم إذا ما كان عليّ أن أمشي على قشر بيض أو تجنب إزعاجه أكثر عبر طلب المزيد من المساعدة منه".

التحدث عن المشاعر

بالنسبة لكل من الرجال والنساء، من شأن التحدث عن المشاعر السلبية والشعور بأن هناك من يسمعهم أن يزيد من الأستروجين ويقلل من التستوستيرون.

إن كانت المرأة تشعر بالضغط، ستكون بحاجة للتحدث عن مشاعرها حتى تتمكن من العودة لجانبها الأنثوي، فحتى وإن لم تكن للرجل علاقة بما مرت به، ستظل هناك فرصة لأن تقلل من ضغوطها، وعلاوة على ما سبق، كلما زادت قدرة المرأة على التحدث عن عواطفها، زادت قدرة الرجل على فهمها والتواصل معها، وبغض النظر عن مدى قدرته على التواصل المباشر معها. ولكن عندما يكون الرجل مضغوطاً، فإن آخر شيء يجب أن يفعله هو أن يتحدث عن مشاعره السلبية مع زوجته، حتى وإن لم يكن يشكو منها، وإن كان يرغب في التحدث بحرية، سيكون عليه أولاً أن يقضي بعض الوقت في عزلة ليزيد من التستوستيرون ويهدأ. وقد يتحدث إلى رجل آخر أو مدرب أو معالج أو يتأمل، أو يقوم ببعض الأنشطة الاجتماعية على غرار السير في الغابات أو لعب الجولف أو الخروج مع أصدقائه، وبعد ذلك، إن ظل منزعجاً، يمكنه أن يتواصل مع مشاعره عبر تدوينها في دفتر يوميات.

وإن كان الرجل منزعجاً ويرغب في التحدث بحرية، سيكون عليه أولاً أن يقضي بعض الوقت ليهدأ ثم يتحدث عن مشاعره مع رجل آخر، وليس زوجته.

من بين أسباب انخفاض الضغط على الرجل عندما يتحدث إلى رجل آخر عن مشاعره؛ لأنه عندما يتحدث الرجال معاً عما يمرون به فإن هذا يعزز جانبهم الذكوري ويزيد من التستوستيرون؛ لذا إذا تحدث الرجل إلى رجل آخر، فإن هذا يزيد من التستوستيرون إلى جانب الأستروجين. وخلال حديثه عن أفكاره ومشاعره مع معالج أو مدرب أو صديق، لا يجب أن يكون هذا الشخص رجلاً، بل يمكن أن يكون امرأة، ما دامت امرأة لا تعتمد عليه أو تتعلق به عاطفياً، ومن سمات هذه العلاقة البعيدة أنه لن يكون بحاجة لمراعاة ما قد تعتقده بشأنه أو بتحسينه لشخصيته. حينما لا يكون الرجل شكاءً أو بكاءً، فإنه يساعد زوجته على الشعور بالأمان والدعم في وجوده، وهذا ما يعنيه الأمر عادة، كما في الجيش، أن يتعلم الرجل أن "يكبت مشاعره". في حين يقول علم النفس الحديث إن الرجل يجب أن يفصح عن مشاعره، إلا أن هذا الأمر يُضعف من قدرة الرجل على التواصل مع جانبه الذكوري، خاصة إن فعل هذا خلال شعوره بالاستياء. لا شك في أن الأمر قد يكون رائعاً في حينه، إلا أنه يدفعه دفعاً نحو جانبه الأنثوي، وسيطيل من الوقت الذي يحتاج إليه للعودة إلى جانبه الذكوري. لقد أظهر بحث عن ضغوط ما بعد الصدمة في الجيش الأمريكي أن حمل الرجال على التحدث عن مشاعرهم في أثناء وجودهم في ميدان المعركة أمر غير مثمر، وينتج عنه المزيد من اضطرابات ما بعد الصدمة. أما ما أثبت نجاحه بصورة أفضل كثيراً فهو أن يتحدثوا عن مشاعرهم فيما بعد، بعد خروجهم من ميدان المعركة. ويعد الانتظار حتى يسترخوا ويشعروا بالأمان هو أفضل طريقة لعلاج الجراح العاطفية العميقة.

حمل الرجال على التحدث عن مشاعرهم في أثناء وجودهم في ميدان المعركة أمر غير مثمر، وينتج عنه المزيد من اضطرابات ما بعد الصدمة.

تعتبر تلك النقطة من النقاط المثيرة للجدل؛ لذا دعوني أقل مرة أخرى: "لا يعني هذا أنه يجب على الرجل أن يكبت ويتجاهل مشاعره السلبية". لا يجب عليه أن يظهرها أمام زوجته ليرتاح، بل عليه أولاً أن يفعل أمراً ما ليزيد من التستوستيرون ليعود إلى جانبه الذكوري، الأمر الذي سيقبل من ضغوطه كثيراً. إن فعل هذا لا يعتبر كبتاً لمشاعره، بل يعتبر قضاء بعض الوقت ليهدأ، ومن شأن التحدث مباشرة إلى الشخص الذي يشعر بالاستياء منه أن يزيد من استيائه وينفر ذلك الشخص منه. حتى وإن لم تكن زوجته هي التي يشعر بالاستياء منها، قبل أن يتمكن من العودة إلى جانبه الذكوري، سيحتاج أولاً إلى إظهار جانبه الذكوري المنعزل عاطفياً والمستقل، وليس الضعف والاعتمادية. وما دامت في داخله "شحنة" من المشاعر السلبية، لا يجب أن يتحدث عن مشاعره مع زوجته.

كما أن هذا الأمر لن ينجح معه بصورة أفضل فحسب، بل سينجح بصورة أفضل مع زوجته أيضاً، فعندما تستمع المرأة إلى رجل يتحدث عن مشاعره - عندما يرغب في مساعدتها ليشعر بالراحة - فسيجعلها هذا تميل أكثر نحو جانبها الذكوري، وإن مالت كثيراً نحو جانبها الذكوري، فلن يزيد هذا من ضغوطها فحسب، بل قد يقتل الرومانسية في داخلها. مشاركة المشاعر قد تصنع المزيد من الضغوط

تنجح بعض النساء في جعل أزواجهن "مهتمين وثرثارين" مثل صديقاتهن ثم يتساءلن كيف اختفى الشغف، وقد تشعر النساء بالارتباك أو الذنب لأن كل هذه الثرثرة والرعاية هي السبب في نفور أزواجهن، وعندما لا يمكن للمرأة أن تستوعب ما حدث في هذه الحالة، قد تستنتج أنه ليس مناسباً لها، بدلاً من إدراك أنه يناسبها أي رجل إن حملته على الثرثرة معها كما تفعل مع صديقاتها.

وسيصبح الرجل أيضاً يائساً لأنه يحاول أن يسعدها ويفعل ما تطلب، وقد يشعر بالمرارة والاستياء؛ لأنه يشعر بأنه مرفوض أو غير مقدر. فكر في المثال التالي: تزوجت "جوان" من "أليكس" منذ عامين، وبعد أن توسلت لزوجها ليفتح قلبه ويتحدث عما يشعر به، بدلاً من محاولة معالجتها بمفرده، بدأ يفتح ويتحدث

أكثر عن مشاعره حيالها.

وبعد بضع جلسات، قالت "جوان" لي على انفراد: "ما زلت أحبه، ولكني لا أرغب في أن أظل زوجته. لقد أصبح الآن يتحدث عن جميع مشكلاته ومشاعره، لقد نفرت منه، وأشعر بالسوء لهذا الأمر ولكن ما باليد حيلة. لا أعرف كيف أخبره بأنني لا أرغب في سماع مشكلاته. عندما تزوجنا، لم أكن أعلم أن لديه كل تلك المشكلات، والآن أشعر بأنه من مسئوليتي تجاهه أن أساعده. لا أريد أن أشعر وكأني والدته. أريد رجلاً ناضجاً".

في المثال السابق، كانت رغبة "جوان" في سماع زوجها يتحدث عن مشاعره مثلاً على توقع المرأة أن يلعب الرجل دور صديقتها، لشخص ما يشاركها المشاعر نفسها

عن الحياة؛ ولكن عندما بدأ يتحدث عن مشاعره، على الرغم من أنها قد ترتبط ببعضها، لم يجعلها هذا ترتاح.

باستعادة الأحداث، رأت "جوان" أن حاجتها لسماع ما يشعر به زوجها كانت في ذروتها عندما كان بعيداً عنها، وعندما اعتقدت أنها ترغب في أن يتحدث عن جميع مشاعره، كانت تتطلع لتلبية حاجتها الأنثوية للاطمئنان على أن كل شيء على ما يرام، وأنه لا يزال يحبها.

عندما يكون الرجل صامتاً أو هادئاً، ترغب المرأة في

معرفة ما يشعر به الرجل لتطمئن على

أنه لا يزال يحبها.

من دون هذا الإدراك، تدفع الكثير من النساء مثل "جوان" أزواجهن على التحدث عن مشاعرهم عندما يرينهم صامتين أو منشغلين؛ ولكن إن بدأ الرجل بالحديث، تصبح المرأة مشتتة؛ لأنها لا ترى أن الاستماع لما يشعر به أمر جيد لهذه الدرجة. إنها لا تعلم أن أفضل طريقة لتحصل على الدعم الذي تحتاج إليه هو

أن تفعل العكس تماماً: أن تتحدث هي عما تشعر به، وبدلاً من الاستماع إلى جانبه الأنثوي، الذي يدفعها أكثر نحو جانبها الذكوري، من شأن التحدث عن مشاعرها أن يعيدها إلى جانبها الأنثوي.

لقد تعلمت "جوان" في النهاية أنه من الأفضل بالنسبة لها ولزوجها أن تدعه يعالج مشاعره في صمت، ثم بمجرد أن تختفي ضغوطه، يحين الوقت لسماع مشاعره الإيجابية وأن تحصل على الحب الشخصي الذي تبحث عنه.

بعد الاستماع لمشكلات "أليكس"، زاد قلق "جوان" عليه، وبدلاً من أن تشعر بأنها قادرة على الاعتماد على دعمه، شعرت وكأن أمامها مهمة إضافية لتقوم بها،

فقد كانت تحتاج إلى حبه الشخصي ليساعدها على التواصل مع جانبها الأنثوي ويحفز إفراز هرموناتها الأنثوية المضادة للتوتر، ولكن عندما أظهر هو جانبها الأنثوي، انتقلت هي إلى جانبها الذكوري، وبدلاً من أن تقل ضغوطها، فإن حديثه جعلها تزداد، وأصبحت تنفر منه.

إذا استمعت المرأة للجانب الأنثوي الضعيف من

الرجل، في أثناء احتياجها للعثور على جانبها

الأنثوي، فإن ذلك قد يجعلها تميل أكثر نحو جانبها الذكوري يزيد من ضغوطها أكثر.

إن الاستماع لمشاعر "أليكس" له تأثير على "جوان" يختلف عن تأثير استماعها لصديقتها "ليز" وهي تتحدث عن مشاعر عدم الأمان نفسها؛ فعندما تستمع "جوان" لمشاعر "ليز"، تصبح أكثر أنوثة، ولكن عندما تستمع لمشاعر زوجها، تصبح أكثر ذكورة.

هذا الاختلاف صحيح لسببين رئيسيين: السبب الأول: الاعتمادية

تعتمد "جوان" على زوجها "أليكس" في مشاركة المسئوليات المالية والمنزلية، ولكنها لا تعتمد على صديقتها في مثل هذه المسئوليات.

إن كانت "ليز" خائفة وتخشى فقدان وظيفتها أو مثقلة بالكثير من الأعباء، فإن هذا لن يؤثر على "جوان"؛ بصورة مباشرة، وعبر الاستماع إلى صديقتها، لن ترتفع

ضغوط "جوان"؛ لأنها لا تعتمد على "ليز".

ولكن إن كان زوج "جوان" خائفاً ويخشى فقدان وظيفته، فلا شك في أن هذا سيؤثر مباشرة على رفاقتها ويزيد من ضغوطها، وإن كان زوجها مثقلاً بالأعباء، فإن

هذا سيعني أنه لن يكون متوافراً من أجلها إن كانت في حاجة للمزيد من الدعم أو المساعدة، وعندما تكون مضغوطة وتحتاج إلى المساعدة لتعود إلى جانبها الأنثوي، فإن آخر شيء تحتاج إليه هو أن تشعر بالمزيد من الضغط.

من الصعب على المرأة أن تستمع إلى مشكلات

الرجل وتظل متعلقة عاطفياً بها لأنها

تهدد رفاقتها.

عندما يتحدث "أليكس" عن مشكلاته، بدلاً من أن تشعر "جوان" بالأمان بفضل حبه لها ودعمه إياها، وتكون قادرة على العودة إلى جانبها الأنثوي، يستجيب جانبها الذكوري ليمنح "أليكس" الاطمئنان والدعم الذي يحتاج إليه جانبها الأنثوي. وبدلاً من تحقيق التوازن، يختل توازن "جوان" أكثر. عندما تشعر بالضغط، فمن الأفضل بالنسبة إلى "أليكس" أن يقوم بدوره كرجل ويستمتع إلى "جوان" في أثناء عودتها إلى جانبها الأنثوي. كما ذكرنا من قبل، يعبر الاستماع الصامت عن الجانب الذكوري، في حين يعبر الحديث عن المشاعر عن الجانب الأنثوي.

يعبر الاستماع الصامت عن الجانب الذكوري، في حين يعبر الحديث عن المشاعر عن الجانب الأنثوي.

من دون هذا الإدراك، قد تواصل "جوان" الابتعاد عن "أليكس" مع شعورها بالذنب على أنها لم تكن مستمعة متعاطفة، ومن شأن ضغطها الداخلي على نفسها لتكون مستمعة جيدة أن يؤدي إلى انفصالها عن جانبها الأنثوي، وفي الوقت ذاته عندما تحتاج إلى العودة إلى جانبها الأنثوي لتحقيق التوازن، قد يتسبب حديث "أليكس" عن مشاعره في زيادة الأمور سوءاً بالنسبة لها.

السبب الثاني: التعاطف

لأن كلاً من "جوان" و"ليز" امرأتان، فعندما تتحدث "ليز" عن مشاعرها وعواطفها وتجاربها مع "جوان"، فإن مشاعرها تماثل نوعية المشاعر التي تشعر بها "جوان"، وعبر الاستماع إلى "ليز" ووضع نفسها محلها، تتقبل "جوان" مشاعرها، الأمر الذي يحفز إفراز الهرمونات الأنثوية المضادة للتوتر، أما عندما تستمع إلى

مشاعر "أليكس"؛ ولأنهما مختلفان، فإنها لن تحصل على ذلك التقبل.

على النقيض، إن كان "أليكس" يمتلك المزيد من السمات الأنثوية، حتى وإن كانت مشاعره تشبه مشاعر "ليز"، يقلل حديثه عن مشكلاته أو مشاعره بأنه مثقل بالأعباء من قدرة "جوان" على الشعور بأنه يمكنها الاعتماد على دعمه ومساعدته، فمن الصعب على المرأة من الأساس أن تطلب المساعدة، ناهيك عن سماع أن

الرجل يحتاج إلى المساعدة؛ الأمر الذي يزيد من الصعوبة التي تواجهها عند محاولة طلب المساعدة.

ولأنها تحبه، فإما سترغب في تهدئته باستخدام حب الأمومة المطمئن، أو تحاول مساعدته على حل مشكلاته، وفي كلتا الحالتين ستشعر بأنها لا تستطيع الاعتماد

عليه لأن يكون سنداً لها.

ولأن بقاء المرأة يعتمد إلى حد ما على زوجها، عندما يتحدث الرجل بانفتاح عن أخطائه، ستحرص المرأة على تذكيره بما عليه فعله ليتجنب تكرار هذه الأخطاء في

المستقبل، وهذا لا يذكره بأخطائه باستمرار، بل يجعله يشعر بأنه يعتمد عليها كثيراً.

ذات مرة، كنت قد تركت جواز سفري في المنزل، وسار كل شيء على ما يرام بعدما حصلت في اللحظة الأخيرة على تصريح بدخول السويد من دون جواز سفر،

ولكن على مدار سنوات تالية، ظلت "بوني" تذكروني بأن آخذ جواز سفري، حتى مؤخراً عندما كنت أعد حقائبى للذهاب في رحلة، فأخرجت جواز سفري مداعباً وقلت: "لن أنسى مغامرتي في السويد ما حبيت؛ لذا ليس عليك تذكيري بها مجدداً"، فتوقفت عن ذلك، وفي حين قد يكون هذا النوع من النصائح من منطلق النية الحسنة، إلا أنها تستهلك مخزون الرجل من التستوستيرون.

يمكن حل ذلك التحدي الجديد - المتعلق بمتى وكيف نتحدث عن مشاعرنا - في اختيار التوقيت؛ فهناك أوقات حين يمكن للمرأة الحديث، ولكن ليس عندما تحتاج للعودة إلى جانبها الأنثوي أو عندما تحاول العودة إلى جانبها الذكوري، والأهم لا يجب أبداً التحدث عن مشاعرك إن كانت ستخرج في صورة شكوى إلى شريكك.

لا يجب أبداً التحدث عن مشاعرك إن كانت ستخرج في صورة شكوى إلى شريكك.

الشكوى في مقابل الطلب

إن العلاقات تكون رائعة في بدايتها؛ لأننا نتقبل شركاءنا على طبيعتهم، حيث يحفز التجدد والتحديث في بدايتها على إفراز الكثير من الدوبامين في المخ، والذي يزيد

بصورة مؤقتة من قدرتنا على التغاضي عن عيوب شركائنا، وفي النهاية عندما يدخل الروتين والراحة والاعتیاد إلى العلاقة، نحمل أنفسنا مسؤولية تحسين شركائنا

وإصلاحهم وتصحيحهم أو تغييرهم بصورة ما، ويعد هذا سماً بطيئاً المفعول يقتل الشغف والحب. قد تبدو الرغبة في تغيير شخص ما حباً، ولكنها ليست كذلك في الحقيقة. إن تغيير أنفسنا لنفعل ما يصلح للعلاقة بدلاً من محاولة تغيير شركائنا، والتخلي عن الأحكام المسبقة، والعتور على التسامح هو التعبير الحقيقي عن الحب.

عندما نشكو من علاقتنا، فإن هذا يكون بسبب أنه لا يعجبنا أمر ما فيها، وأنا نرغب في تغيير شريكنا بصورة ما حتى نحصل على ما نريد. لا بأس من الرغبة

في

الحصول على المزيد من الدعم، بل إنه أمر جيد، إلا أن الشكوى ليست الطريقة المناسبة للحصول عليه؛ حيث تنطوي كل شكوى في مضمونها على طلب؛ ولكن عندما نشكو، يبدو طلبنا وكأنه أمر.

لذا كلما زاد دفعنا لشركائنا على التغيير، زادت مقاومتهم لسماعنا والاستجابة لنا بصورة مثمرة، وعبر تغيير صياغة شكاوانا وتحويلها إلى طلبات وليس أوامر، يمكننا أن نوصل الرسالة نفسها بطريقة أكثر إيجابية، ولكي تجعل الطلب أكثر فاعلية وإيجابية، اجعله مختصرًا. وكلما زادت الكلمات التي تستخدمها، زادت مقاومة شريكك.

فيما يلي بعض الأمثلة على كيفية إعادة صياغة شكاواك لتصبح طلبات قصيرة مختصرة بأقل عدد ممكن من الكلمات لتقدم مبررات لطلبك.

أنا أريد أن أكون أكثر فاعلية في العمل.	أنا أريد أن أكون أكثر فاعلية في العمل.	أنا أريد أن أكون أكثر فاعلية في العمل.	أنا أريد أن أكون أكثر فاعلية في العمل.
أنا أريد أن أكون أكثر فاعلية في العمل.	أنا أريد أن أكون أكثر فاعلية في العمل.	أنا أريد أن أكون أكثر فاعلية في العمل.	أنا أريد أن أكون أكثر فاعلية في العمل.

عندما تشعر بالضغط، فعبر كبت شكواك ومن ثم فعل أمر ما لتقلل من ضغوطك أولاً، يمكنك أن توفر لنفسك الوقت الكافي لتفكر في الطلب الذي يختفي بين طيات شكواك، ثم، عندما تقل ضغوطك، وتشعر بأنك متواصل ومحب لشريكك، سيكون هذا هو الوقت المناسب لتفصح عن طلبك. هناك طريقة أخرى لتحصل على المزيد من الدعم، ولا تبدو شديد التطلب وهو أن تدع شريكك يعلم ما تحب، وبدلاً من الطلب حينها، والذي يتطلب إجابة فورية بنعم أو لا، قل تصريحاً، واجعل هذا التصريح يكون "للعلم فقط"، من دون أية حاجة للإجابة الفورية.

في بعض الأحيان، ستحصل على المزيد من الدعم من تصريحات "للعلم فقط" من دون أية حاجة للإجابة الفورية.

فيما يلي بعض الأمثلة على تصريحات "للعلم فقط":

أنا أريد أن أكون أكثر فاعلية في العمل.	أنا أريد أن أكون أكثر فاعلية في العمل.	أنا أريد أن أكون أكثر فاعلية في العمل.	أنا أريد أن أكون أكثر فاعلية في العمل.
أنا أريد أن أكون أكثر فاعلية في العمل.	أنا أريد أن أكون أكثر فاعلية في العمل.	أنا أريد أن أكون أكثر فاعلية في العمل.	أنا أريد أن أكون أكثر فاعلية في العمل.

اتفق مع شريك حياتك على أنه عندما يطلب أحدهما من الآخر طلباً أو يقول له تصريحاً "للعلم فقط"، فليس من المطلوب الرد عليه بأكثر من: "حسناً"؛ حيث تعطي هذه الإجابة وقتاً كافياً ليفكر في طلبك قبل أن يلتزم بتغيير سلوكه ليلبي الطلب.

وكلما قل الضغط على الرجال خاصة ليجيبوا على الفور، زادت رغبتهم في التفكير بحب في طلب المرأة وأن يبذلوا قصارى وسعهم ليعدلوا من أفعالهم. ومع عدم

حمل الرجل على قول إجابة فورية، فإن هذا يدعمه لاتخاذ قراره، وتدعم تلك الاستقلالية الكبيرة جانبه الذكوري حتى يمتلك المزيد ليعطيه.

إن أفضل وقت للطلب عندما تكون أنت وشريكك لا تشعران بأية ضغوط في العلاقات، بل يمكنك أن تجمل من شكل الطلب عبر قول شيء مثل: "عندما تسنح لك الفرصة، سأقدر كثيراً لو نظفت المرآب"، أو "لا داعي للعجلة، ولكنني أود كثيراً أن تنظف المرآب".

أعلم أن الأمر قد يبدو مرهقاً، قد يكون كذلك في البداية، ولكنه يمنع الكثير من التوتر ولن يستغرق الكثير من الوقت في النهاية. لذا اقض بعض الوقت في تخيل الفوائد، تخيل: - كم يبدو شعورك رائعاً عندما لا يطلب منك شريكك أن تتغير.

- يا لها من هدية حب رائعة تقدمها له عبر عدم الطلب منه أن يتغير.

- ما مدى روعة الشعور بالثقة لأنك لا تستشيط غضباً أو تلقي الأوامر، حيث سيفكر شريكك ببذل قصارى جهده لتلبية طلبك.

- يا له من شعور رائع ألا تعتمد على تغيير شريكك أو على اعتباره بلا عيوب لتسعد! يا لها من حرية تعطيها لنفسك ولشريكك! إنها لمحة عن الحب الأسمى الذي من الممكن تحقيقه.

من أجل ضمان الوضوح والإيجاز في أثناء استمرارك في تعلم كيفية فعل ذلك، أنصح أولاً بأن تدون طلبك على ورقة، ومن ثم تقرأه على نفسك للتدرب عليه، ثم يمكنك أن تعطيه لشريكك مكتوباً على الورقة أو تقرأه عليه بصوت مرتفع، أو تقوله من دون أن تقرأه عندما يكون كل منكما في مزاج جيد.

مشاركة المفضلات

يمتلك بعض الأزواج الذين عملت معهم ظرفاً دونوا عليه عنوان "المفضلات": فعندما يحاولون طلب أمر ما، فإنهم يكتبون الطلب ويضعونه داخل الظرف. أولاً، يحددون أقل عدد من الكلمات التي يرغبون في تغييرها، ثم يصيغون طلباتهم بطريقة غير أمرة ويعبرون عنها بطريقة ودودة ومحبة، من شأن مشاركة الطلبات بهذه الطريقة أن تضمن أن المرء ليس من المطلوب منه أن يجيب على الفور، وبالنسبة للبعض، قد يبدو الأمر أقل تطلباً أو سيطرة، وقد ينجح الأمر نجاحاً مبهراً

عندما يتبادل الطرفان أمراً واحداً مفضلاً كل أسبوع مع ذكر هذا الأمر المفضل مغلفاً بتعليقات الحب.

فيما يلي بعض الأمثلة على ملاحظات المفضلات: - "لقد نسيت أول أمس أن تخرج القمامة، وأنا أقدر الأمر جداً عندما لا أضطر لفعل ذلك، وأعلم أنك لا تنسى

طوال الوقت. أحب جدًا أن تتذكر أن تخرج

القمامة. شكرًا لك. أحبك".

- "أول أمس، كانت طاولة المطبخ متسخة جدًا بعدما تناولت فطورك، وأحب حقًا أن تتذكر أن تنظف الطاولة. أعلم أن هذا لا يحدث دائمًا. شكرًا لك. أحبك".
- "تأخرت أول أمس ثلاثين دقيقة عن موعد العشاء، ولم أرك طوال اليوم ولم أكن أعلم أين تكون. أحب حقًا أن تترك هاتفك مفتوحًا حتى أتمكن من الوصول إليك عندما تتأخر. أعلم أنك لا تتأخر دائمًا، وأنت تترك هاتفك مفتوحًا عادة. عندما لا يمكنني الوصول إليك، أقلق كثيرًا. شكرًا لك. أحبك".
- "أول أمس، جمعت من على أرضية غرفة النوم ثيابك الملقاة هناك طوال ثلاثة أيام. تبدو غرفة النوم منظمة جدًا عندما تجمع ثيابك، وأنا أعلم أنك لا تلقي ثيابك بهذه الطريقة دائمًا، وأنت تفعل الكثير من أجلي بطرق شتى. أود أن تتذكر أن تجمع ثيابك. شكرًا لك. أحبك".

• "عندما زرنا دايف المرة الأخيرة، قضيت وقتًا رائعًا؛ ولكنني شعرت بالإحراج عندما بدأت تصحح كل ما أقوله أمام الجميع. أقدر حبك لي وأقدر أيضًا ألا تصحح

ما أقوله أمام الجميع. أعلم أن نيتك حسنة، وأن هذا الأمر لا يتكرر كثيرًا. شكرًا لك. أحبك".

- هذا الأسبوع، ولعدة مرات، تركت الأنوار مضاءة في غرفة المعيشة، وأنا أعلم أنك تطفئ الأنوار في أوقات كثيرة ولكن ليس دائمًا. أحب هذا الأمر عندما أتجول

في المنزل ولا أضطر لإطفاء جميع الأنوار في طريقي. أحاول ألا أهدر الطاقة؛ لأن فاتورة الكهرباء تزداد عامًا بعد عامًا. شكرًا لك. أحبك".
تعني الموافقة على أن تكتب لبعضكم البعض ملاحظات المفضلات أنه يمكنكم الشعور بالأمان في أغلب الوقت بدلًا من أن تشكوا بعضكم الآخر، وهناك فائدة أخرى لكتابة هذه الملاحظات وهي أن شريكك قد يجيبك بملاحظة مختصرة في المقابل، ويشكرك وقد يخبرك أيضًا بطريقة أفضل لتخبره بمفضلاتك عند الحاجة. قد يقول أمرًا على غرار: "شكرًا لك على ملاحظتك، وسأعمل على تصحيح الأمر. أحبك".

أو قد يقول أمرًا على غرار: "شكرًا لك على ملاحظتك، وسأعمل على تصحيح الأمر، ولكن، أريد أن أسمع طلبك بطريقة أخرى، وبدلًا من أن تقول إنني لا أغلق غطاء الحمام أبدًا، أود أن أسمع منك أن تعرف أنني أغلقه مرات كثيرة وأنت تقدر ذلك، ثم في ملاحظتك، دعني أعلم إن كنت ترغب في أن أغلق الغطاء دائمًا. شكرًا على استماعك لي، وأحبك أيضًا".

من المهم أن تخبر شريكك بحاجاتك، ولكن الأكثر أهمية أن تقدر ما يفعله بالشكل الصحيح، فالنساء يشعرن بأنهن مقدرات عندما تستمع إليهن وتحترمهن، إلا أن الرجال يشعرون بأنهم يتم تقديرهم عندما يحصلون على ردود فعل إيجابية على كلماتهم وأفعالهم، وتكون قدر الإمكان، ردود فعل محايدة على أخطائهم. عندما تتجاهل المرأة أو لا تهتم كثيرًا بخطأ الرجل، يشعر بالمزيد من التقدير، وعندما تصل إلى شريكك الكثير من انطباعات التقدير، فسيكون من السهل عليه أن

يسمك ويستجيب لطلباتك.

تقدير شريكك

من بين أقوى الطرق لدعم زيادة هرمون التستوستيرون لدى الرجال وإخراج أفضل ما فيهم التقدير؛ حيث تتحدث الكثير من النساء عن الأمور التي لا تعجب الرجال، ولكنهم لا يعبرون بصوت مرتفع عما يقدر.

فعندما تشعر النساء بوجود الدعم، فإنهن يمتلكن قدرة أكبر من الرجال على الشعور بالتقدير والتعبير عنه، ومن بين الأسباب الرئيسية لبقاء الرجال مع النساء، أن النساء يمكنهن الشعور بالتقدير أكثر مما يفعل الرجال الآخرون؛ ولكن أغلب النساء لا يستخدمن تلك القدرة الكبيرة من أجل إخراج أفضل ما في الرجل، ومثلما هي الحال مع الرجل ذي السمات الأنثوية عندما يشكو كثيرًا من اضطرابه للاستماع بدلًا من التحدث عن مشاعره عندما يشعر بالضغط أو الاضطراب للدفاع عن نفسه، وتقاوم النساء ذوات السمات الذكورية فكرة أن الرجال يمتلكون حاجة أكبر لأن يشعروا بالتقدير.

فيما يلي ثلاث رسائل بسيطة للمساعدة على زيادة هرمون التستوستيرون لدى الرجل: - • عندما يتحدث الرجل، ويكون كلامه منطقيًا، قولي له: "هذا منطقي" قدر الإمكان.

• عندما يتحدث الرجل، وأتى بفكرة جيدة، قولي له: "هذه فكرة جيدة" قدر الإمكان.

• عندما يتحدث الرجل، وكان على حق، قولي له: "أنت على حق" قدر الإمكان.

عادة ما تمتلك النساء تلك المشاعر الإيجابية في داخلهن، ولكنهن لا يدركن مدى أهمية أن يفصحن عنها أو مدى شعورهن بالروعة عندما يفعلن، وبعد استخدام أي من العبارات الثلاث السابقة، شاهدي كيف تتغير وضعية جسده وتعبيرات وجهه، ومع تزايد تدفق الدم في المخ بسبب دفعة التستوستيرون التي يشعر بها، سيشرق وجهه، وسيفكر بفخر: "ما الذي قلته للتو؟". هذا الدعم من السهل تقديمه، ويزيد من التستوستيرون ويخرج أفضل ما في الرجل.

مثلما يحب الرجال أن يكونوا مقدرين، تحب النساء أن يكن مسموعات، فعندما يتحدث الرجل، يمكنه أن يمنح زوجته أفضل دعم ممكن عبر إظهار المزيد من الاهتمام، وفيما يلي الرسائل البسيطة التي تساعد على زيادة الأستروجين لدى المرأة: - • عندما تتحدث المرأة، انظر لها وقل: "أخبريني بالمزيد" قدر الإمكان.

• عندما تتحدث المرأة، انظر لها وقل: "وماذا بعد؟" قدر الإمكان.

• عندما تتحدث المرأة، انظر لها وقل: "ساعديني على فهم الأمر أكثر" قدر الإمكان.

كلما زاد إظهار الرجل اهتمامه بما تقوله المرأة وتشعر به وتحبه وترغب فيه وتحتاج إليه، زاد شعورها بتواجد الدعم. وعادة ما يُذهل الرجال من قدر الحديث الذي

يخرج من المرأة عندما تشعر بالأمان في التحدث بحرية، مدركة في الوقت ذاته أن زوجها مهتم بما تقوله. وعندما يُظهر الرجل اهتمامه بما تقوله المرأة، تشعر بأنه

مهتم بها، وهذا يحفز إفراز هرموني الأوكسيتوسين والأستروجين، وعبر إظهاره الاهتمام ستشعر أيضًا بأنه يقدرها.

في الكثير من الأوقات، لا يكون الرجل مهتمًا كثيرًا بما تقوله المرأة؛ ولكن ولأنه يرغب دائمًا في إسعادها، عندما يدرك أنها ستشعر بالدعم الشخصي إن استمع لها،

فسيصبح أكثر اهتمامًا بما تقول.

لم لا تشعر النساء بأنهن موضع تقدير؟

في كتاب Work With Me ، والذي ألفته بمشاركة "باربارا أنيس" - خبيرة أخرى في الذكاء النوعي - استكشفنا مجموعة كبيرة من سوء الفهم أو النقاط

العمياء

بين الجنسين في العمل، ولقد درسنا ما يزيد على 100000 رجل وامرأة في مكان العمل، وكشفت تلك الدراسة عن وجود فجوة كبيرة في تفاهم الرجال والنساء،

وبفضل الأسئلة الكثيرة التي طرحناها، حصلنا على إجابات تختلف باختلاف الجنس.

كان هناك اختلاف كبير في نقطة التقدير، ولقد أظهرت دراستنا أن الرجال يعتقدون أنهم يقدرون النساء في العمل، ولكنهم يفشلون في إظهار هذا التقدير بطريقة ذات مغزى بالنسبة للنساء، ولقد كشفت الإجابات عن أسئلة الاستطلاع عن أن الرجال والنساء يحتاجون إلى أنواع مختلفة من الدعم للشعور بالتقدير في العمل، ويعد هذا سوء تفاهم ضخم يحدث بينهم.

يحتاج الرجال والنساء إلى أنواع مختلفة من الدعم للشعور بالتقدير في العمل والمنزل.

وقد يحدث سوء التفاهم نفسه في المنزل، حيث تشعر النساء عادة بأن أزواجهن لا يقدرنهن؛ الأمر الذي يحير الأزواج الذين يحبون زوجاتهم ويقدرنهن كثيرًا،

وفي نهاية المطاف، وبعد سنوات من سماع شكاوى المرأة بأنها غير مقدرة بدلًا من الاعتقاد أن الزوج يظهر هذا التقدير، يصبح من الصعب على الرجل أن يتحمل المزيد.

كان فهم طرفنا المختلفة للتعبير عن التقدير والحصول عليه إحدى الأفكار الأولى المهمة التي تختلف باختلاف النوع والتي كنت أعتقها منذ 35 عامًا مضت. في ذلك

الوقت، كنت أعمل مستشارًا وكنت أدرس محاضرات عن العلاقات في عطلات نهاية الأسبوع. لم أكن أدرك وقتها الاختلافات بين الجنسين؛ لذا كانت محاضراتي تركز على شفاء جراح الماضي وزيادة تقدير الذات والتغلب على القلق وتعليم تقنيات زيادة الحميمية.

كانت "هيلين" مساعدي التنفيذية لعدة سنوات قد جاءت إلي ذات يوم وقالت: "جون، أعتقد أنه حان الوقت لي لأمضي قدمًا. أنا أستقيل".

فوجدت حينها كثيرًا لأنني اعتقدت أن بيننا علاقة عمل رائعة، وكنت قد زدت راتبها كثيرًا مؤخرًا. قلت لها: "أنا مندهش. لم تستقيلين؟ ألا تحصلين على راتب كافٍ؟".

قالت: "أنا أقدر العلاوة؛ ولكني لا أشعر بأنك تقدرني".

صعقتني الأمر بشدة؛ فلقد لأنني كنت أشعر بأنني محظوظ لحصولي على دعمها. كنت أقدرها كثيرًا، فلقد كانت "هيلين" تتعامل مع المكالمات الهاتفية والمواعيد والأجور وتغيير جداول العمل والحسابات وطباعة المنشورات وتجهيز المحاضرات والتسويق لها وتسجيل المشاركين ودفع الفواتير وعدد لا نهاية له من المهام،

وكانت تفعل كل شيء أحْتَاج إليه ولم تكن تشكو، وكان كل شيء يسير بسلاسة.

سألته: "هيلين. ساعديني لأفهم لم لا تشعرين بالتقدير".

حينها قالت - كما لو أن الإجابة واضحة (وكانت كذلك بالنسبة لها): "أنت لا تدرك كم العمل الذي أقوم به من أجلك".

إنها كانت محقة، لم أكن أعلم؛ ولكن كان هذا سبب تقديري الكبير لها؛ فقد كانت تقوم بالعمل ولم أكن أتدخل، وكنت أقوم بعملي.

ما لم أستوعبه حينها أن مجرد دفع الراتب لها وتركها حرة لتفعل الأمور بطريقتها لم يجعلها تشعر بأنني أقدرها مثلما كنت أشعر أنا، واعتقدت أنها سوف تعلم أنني أقدرها؛ لأنني لم أشك منها أو أنتقدها مطلقًا، فلقد قلت لها دائمًا إنها تقوم بعمل رائع وكنت "أشكرها" دائمًا. إنها بارعة في عملها لدرجة أنني نادرًا ما كنت أضطر لسؤالها عن أي شيء، وكان هذا لأنني أقدرها كثيرًا.

من وجهة نظرها، لم يتمكن كل ما سبق من جعلها تشعر بالتقدير.

فسألته: "هل تنتظرين لأسبوعين قبل أن تتخذي قرارك النهائي ودعيني أغير بعض الأمور؟".

قالت: "حسنًا، ولكني لا أعتقد أنك ستبلي بلاء حسنًا".

على مدار الأسبوعين التاليين، قمت بتغيير واحد أحدث فارقًا كبيرًا: أصبحت أطرح المزيد من الأسئلة عما تفعل، ثم أمنحها المساحة التي تحتاج إليها لتتحدث عن

مشاعرها، فعبّر قضاء خمس دقائق إضافية كل يوم لأتحدث معها عن تحدياتها وإحباطاتها ونجاحاتها وإخفاقاتها، ساعدتها على أن تشعر بأنها مرئية ومسموعة ومقدرة.

عبر قضاء خمس دقائق إضافية كل يوم للتحدث إلى

المرأة عن إحباطاتها، ستساعدها على أن تشعر بأنها

مرئية ومسموعة ومقدرة.

على الرغم من أنني كنت أقدرها في السابق، بعد أن تمكنت من فهم المزيد عما تفعله من أجلي ومن أجل عملائي ومحاضراتي، أصبحت تشعر بأنها مرئية،

وزادت

ثقتها بنفسها لأنني أدركت جميع الجهود والعمل الذي توليه لوظيفتها، ثم بدأت تشعر بتقديري لها، وبعد أسبوعين، قررت أن تبقى، وواصلت عملها لسنوات عديدة تالية، فعبّر استيعاب حاجاتها العاطفية، والتي كانت تختلف عن حاجاتي، كنت قادرًا على منحها الدعم الإضافي الذي احتاجت إليه لتشعر بأنها مقدره. حاجاتنا المختلفة

إن أغلب الرجال لا يمتلكون أية فكرة عن مدى شمولية حاجة المرأة لأن تكون مرئية ومسموعة، ففي الزهرة ترغب المرأة في أن يستوعب الرجل العملية: مشاعرها

وتحدياتها ونجاحاتها وإخفاقاتها وعقباتها وانتصاراتها ومعاناتها، وهذا ما يجعلها تشعر بأنها مقدره، أما في المريح، يرغب الرجل في أن يكون مرئيًا، ولكن ليس

فيما يتعلق بما يشعر به، بل بما يمكنه فعله. يريد أن يكون مقدرًا في الأساس على النتائج التي يمكنه تحقيقها أو التي حققها فعلاً.

يمكن للمرأة الشعور بتقدير الرجل لها عندما

يستوعب بوضوح كل ما تفعله.

مثلما تحتاج المرأة لأن تشعر بأنها مقدره، يحتاج الرجل لذلك أيضًا؛ لكن عندما لا تشعر المرأة بأن زوجها يقدرها، فسينتهي به المطاف أيضًا وقد شعر بأنها لا تقدره، وعندما تقول المرأة إن الرجل لا يقدرها، فمن الصعب بالنسبة له أن يشعر بأنها تقدره، وقد تختلف المقارنة بالنسبة للمرأة، بدلاً من أن تقول إن الرجل لا

يقدرها، يمكنها أن تكون أكثر تحديداً عبر قول: "أريدك أن تعلم المزيد عما أفعل؛ فهذا سيجعلني هذا أشعر بأنك تقدرني أكثر".

نفكر في الكثير من الأحيان خلال علاقاتنا أننا نمنح شريكنا الحب الذي يحتاج إليه، ولكننا لا نتمكن من التواصل بنجاح معه أو ندعمه لأننا لا نستوعب مدى اختلافنا، ومن أجل رتق هذه الفجوة بين الجنسين، في العمل والمنزل، نحتاج إلى تغيير شامل يسمح للرجال والنساء بالتفاهم بحرية أكبر والتعبير عن أنفسهم الحقيقية في سياق يدرك ويقدر ويدعم الاختلافات بيننا.

عبر التخلص من النمطية القديمة، يصبح كل شخص حرًا في التواصل مع سماته الذكورية والأنثوية الخاصة به وتطويرها؛ ولكن في الوقت ذاته، إن كنت رجلاً، فستحتاج على المستوى البيولوجي إلى متطلبات هرمونية محددة تختلف عن متطلبات النساء.

وبالمثل، إن كنت امرأة، فستحتاجين إلى متطلبات هرمونية تختلف تمامًا عن الرجال، وبناءً على تلك الاختلافات الهرمونية، يشعر الرجال والنساء بالضغط والحب والنجاح بطرق مختلفة، كما لو كانت عبارة عن وجهات نظر مختلفة.

وفيما يلي نمطان متكرران أشهدهما كثيراً: 1. رجل يزرع تحت الكثير من الضغوط، ويُظهر جانبه الأنثوي الأكثر ضعفاً ورعايةً خلال اليوم ويواصل إظهاره في المنزل عبر التحدث أكثر إلى زوجته في محاولة منه

لأن يشعر بأنه في حال أفضل والتواصل معها، ويعتقد أن هذا الأمر يساعده؛ ولكن كلما تحدثت زادت هرموناته الأنثوية وقلت هرموناته الذكورية المضادة للتوتر.

ونتيجة لهذا، تزداد ضغوطه، ويمرور الوقت سيصبح أكثر احتياجًا أو نفورًا أو تطلبًا.

من دون إدراك مدى تأثير هرموناته عليه، لن يستنتج أبدًا أن عدم رضاه الداخلي ينبع من ميله المبالغ فيه نحو جانبه الأنثوي، وبدلاً من ذلك، سيمتلك قائمة كبيرة من المبررات عن عدم دعم زوجته له.

سيكون على يقين تام من أنه يحب زوجته أكثر مما تحبه ويبدأ بعد عيوبها. إنه يعتقد أنه أكثر حبًا لأنه يعطي المزيد ويرغب في الحصول على المزيد من العلاقة،

ولكنه لا يرى أنه - عبر الحكم عليها بقسوة - لا يكون أكثر حبًا لها.

2. امرأة تزرع تحت الكثير من الضغوط وتظهر أكثر جانبها الذكوري المستقل خلال اليوم، وتواصل إظهاره في المنزل عبر عدم التحدث ومحاولة الشعور بأنها في حال

أفضل عبر العزلة. ومع زيادة التستوستيرون في جسدها، سترغب بشدة في فعل المزيد والمزيد من الأمور، وتضطلع بقائمة كبيرة من المهام بدلاً من قضاء الوقت في

الاسترخاء، وتصبح على يقين من أنه يجب عليها أن تتحمل المزيد من المسؤوليات وأنها لا تمتلك وقتًا من أجل نفسها.

وإذا لم تدرك مدى تأثير هرموناتها عليها، لن تكتشف أن المصدر الأكبر لضغوطها هو أنها تميل كثيرًا نحو جانبها الذكوري المهتم بحل المشكلات، وأنها انفصلت

تمامًا عن جانبها الأنثوي الذي يحتاج إلى أن تكون مسموعة ومقدرة.

ستعتقد أنها محبة عبر تحمل المزيد من المسؤوليات، ولكنها بذلك لا تحب نفسها على الإطلاق. فعندما لا نحب أنفسنا، لن يتمكن الآخرون من الشعور بالحب في وجودنا. وإذا كنا غير راضين عن عيوبنا، فسيفقد شركاؤنا الثقة في أن نحبهم إن لم يكونوا كاملين.

في كلتا الحالتين السابقتين، تكمن المشكلة في الفشل في ملاحظة الحاجة للعودة إلى التوازن، وفيما يلي عرض لمدى تأثير إدراكهم لحاجاتهم المتعلقة بالعلاقة الحميمة، وكيفية مساعدتها لهم ليحققوا التوازن المطلوب: 1. امرأة مضغوطة تظهر لزوجها جانبها الأنثوي الضعيف المهتم عبر التحدث إليه عن مشاعرها المتعلقة بالمشكلة. إنها حرة لتشكو من عملها، ولكن لا يجب أن

تشكو من زوجها بأن تحاول تصحيح سلوكه، وليس من المطلوب من الرجل أن يتفق معها أو يصدر أية اقتراحات، ولكن المطلوب منه أن يستمع فحسب وأن يحاول الفهم، وإن شعرت بأنها مسموعة، ستفرز المرأة الهرمونات المضادة للتوتر وستقل ضغوطها.

ومع هبوط مستويات الضغوط، سينفتح قلب المرأة، وستقدر دعم زوجها لها وستقل أية مشاعر بالحاجة، وستختفي رغبتها في أن تشكو منه إليه؛ لأن حاجتها

للشكوى قد تمت تليبيتها عبر التحدث عن المشكلات التي لا تتعلق به بصورة مباشرة.

2. رجل مضغوط يُظهر جانبه الذكوري المستقل عبر الدخول إلى كهفه المنعزل، وعدم التحدث عن مشكلاته بدلاً من تأجيلها بصورة مؤقتة، الأمر الذي يزيد من الهرمونات المضادة للتوتر ويقلل من ضغوطه.

عبر استعادة معدلات التستوستيرون المستهلكة، يبدأ دعماً بيولوجياً من أجل زيادة طاقته، ومن ثم سيصبح أكثر قدرة على التركيز والتعبير عن اهتمامه بزوجه،

كما سيقدرها على المساحة التي وفرتها له ويصبح مهتماً بقضاء الوقت معها؛ ولأنها منحتة تلك المساحة من دون طلب المزيد منه، سيتوق إلى دعمها أكثر ويستجيب بصورة إيجابية لطلباتها.

تعزز كل من الأمثلة السابقة المنطق السليم، فإن كانت هرموناتنا لتقليل الضغوط مختلفة، فعندما نشعر بالضغط، فإن ما يصلح لأحد الجنسين لا يصلح للجنس الآخر - وهو الأمر الذي سنتناوله بالمزيد من التفصيل في الفصول القادمة.

الفصل الحادي عشر

حاجته للحب وحاجتها للحب

بدأت فرقة البيتلز العصر الجديد لعلاقات توأم الروح في الستينيات بأغنيهم الشهيرة "كل ما تريده هو الحب"، إلا أن تلك الصحوّة الشاملة على مسئوليات الحب والسلام تبعها على الفور مراجعة للواقع؛ حيث يتطلب خلق الحب والسلام الكثير، أكثر من مجرد الاهتمام، فالحب وحده من دون أفكار ومهارات جديدة ليس كافيًا.

لقد أطلقت فرقة رولينج ستونز في السبعينيات أغنيها "لا يمكنك أن تحصل على ما تريد"، ثم تبعها أغنية "بابرا ستايسند" و"نيل دياموند" الشهيرة "أنت لا تحضر لي الزهور" في الثمانينيات، وأغنية فرقة يو تو "لم أعر على ما أبحث عنه"، مع اقتراب التسعينيات، وعبرت أغنية "منذ رحلت" الشهيرة للمطربة "كيلي

كلاركسون" عن شكل العلاقات في الألفية الجديدة.

إن هذه الأغنيات عكست توقنا الشديد، وبحثنا عن الحب الأسمى، كما كشفت عن خيبات أملنا وآلامنا وخواننا، فعندما يعلو سقف توقعاتنا، تقوى خيبات أملنا.

عندما يعلو سقف توقعاتنا، تقوى خيبات أملنا.

نمر الآن بأزمة روحية تتمثل في ازدياد مستويات القلق والاكتئاب والعنف والمرض؛ لأننا ابتعدنا عن علاقات توأم الدور من دون الحصول على أفكار تساعدنا على

إنشاء علاقات توأم الروح، ومع توافر حرية أكبر لاختيار مصيرنا، أصبحنا نواجه أيضًا المزيد من الألم، فلقد رأى كل من الرجال والنساء لمحة عن الحب الأسمى،

ولكنهم لم يتمكنوا من الحفاظ عليه أو العثور على الرضا الدائم، ومن أجل حل تلك المشكلة، نحتاج إلى تعلم طرق جديدة للتعبير عن الحب في قلوبنا وتلبية حاجاتنا.

كما ذكرت في المقدمة، أصبحت النساء في العصر الحالي أكثر حاجة للشعور بالحب والدعم على المستوى الشخصي، وأصبح الرجل أكثر حاجة للشعور بالنجاح،

وكما شهدنا من قبل، مع تزايد الفرص السانحة للنساء لإظهار جانبهن الذكوري المستقل، أصبحن بحاجة لنوع جديد من الدعم الشخصي ليتمكن من العودة لجانبهن الأنثوي لتحقيق توازنهن الهرموني وتقليل ضغوطهن.

بمعنى آخر، على الرغم من أن النساء لم يعدن بحاجة للرجال من أجل دعمهن ماليًا، إلا أنهن يحتجنهم بشدة من أجل الدعم الشخصي، وعبر تقديم هذا النوع الجديد من الدعم، يمكن للرجل أن يشعر بنوع جديد من النجاح الشخصي ينبع من قدرته على تطبيق مهارات العلاقات الجديدة، وسنستكشف في هذا الفصل بالمزيد من التفصيل الحاجات الجديدة للمرأة للحصول على الحب الشخصي من زوجها، وحاجات الرجل الجديدة لتحقيق النجاح الشخصي في العلاقة.

تحتاج النساء إلى المزيد من الحب الشخصي،

ويحتاج الرجال إلى الشعور بالنجاح على

المستوى الشخصي.

ومن خلال استيعاب حاجاتنا الجديدة للحب، ثم تعلم كيفية تلبية هذه الحاجات في علاقة توأم الروح، يمكننا أن نبدأ التواصل مع قدراتنا الداخلية على تقليل ضغوطنا الداخلية إلى حد كبير واستعادة الحب والسعادة في قلوبنا.

كما ناقشنا من قبل، لا يكون التغيير في حاجاتنا تلك نفسيًا فحسب، بل ينعكس أيضًا على المستويين البيولوجي والهرموني، فعبر استخدام علاقاتنا لتحقيق التوازن بين جانبينا الذكوري والأنثوي، نحفز إفراز الهرمونات المضادة للتوتر، إلا أن هذا ينجح مع النساء بطريقة تختلف عن الرجال. دعونا نر أولاً كيف ينجح مع

النساء.

الحب الشخصي يقلل من ضغوط المرأة

يختلف الاعتراف بأن المرأة تمتلك جانبًا ذكوريًا عن قول إنها رجل؛ حيث تمتلك كل امرأة جانبين، جانب ذكوري وأنثوي، وتوازنها الخاص بين هذين الجانبين، مثلما يمتلك كل رجل جانبين، ذكوري وأنثوي، وتوازنه الخاص بين هذين الجانبين.

ورغم أن المرأة تمتلك سمات ذكورية وأنثوية، قد تضطر لكبت سماتها الأنثوية لتتجح في عملها، ويزيد هذا الكبت من ضغوطها، وعبر العودة مجددًا إلى جانبها الأنثوي وتحفيز إفراز هرموناتها الأنثوية عبر أنشطة الرعاية الشخصية على غرار التحدث عن المشاعر أو الخروج في موعد عاطفي، ستتمكن من تقليل ضغوطها.

ولكن لكي تتمكن من تحقيق هذا الأمر بفاعلية، تحتاج المرأة العاملة إلى نوع جديد من الحب عندما تعود للمنزل: الحب الشخصي فلم يعد تعبير الرجل الفطري الآلي عن حبه - أن يكون عائلًا جيدًا للأسرة - كافيًا؛ حيث أصبحت المرأة تحتاج إلى تعبيرات صغيرة عن حبه الشخصي تشبه إلى حد كبير نوعية الحب والدعم التي

كان يقدمها لها الرجل قبل الزواج. حيث يساعدها هذا النوع من الاهتمام والمراعاة والحب الرومانسي على العودة إلى جانبها الأنثوي.

عندما لا تعمل المرأة بدوام كامل خارج المنزل، تدعم مسؤولياتها المنزلية من تدبير المنزل والأمومة والرعاية ظهور جانبها الأنثوي، وفي علاقات توأم الدور التقليدية،

كانت جهود الرجل لتقديم الدعم المالي وتحمل مسؤولية أية حالات طارئة كافية لتشعر المرأة بنوع من الحب تحتاج إليه بشدة: رعايته وتفهمه واحترامه لها.

في علاقات توأم الدور التقليدية، كانت جهود الرجل لتقديم الدعم المالي وتحمل مسؤولية أية حالات طارئة تحدث كافية.

أما اليوم، فلقد أصبحت المرأة تحتاج إلى نوع مختلف من الدعم لتشعر بالاحترام والحب. قد يقدم الرجل الدعم المالي، ولكنها تعمل أيضًا، وكلما زاد استقلالها المالي، قل تأثير دعمه المالي على إنشاء الارتباط الثنائي الذي تحتاج إليه المرأة لتفرز هرمون الأوكسيتوسين. علاوة على ما سبق، لم تعد النساء في العصر الحالي يمتلكن الوقت الكافي - أو الحرية - لدعم إظهار سمات جانبهن الأنثوي المتعددة. ففي علاقات توأم الدور، يمكن للتعبير الحر من الرجل عن حبه الشخصي لزوجته أن يساعدها على التحول من إظهار جانبها الذكوري إلى الشعور والتعبير الكاملين عن سمات جانبها الأنثوي.

التعبير الحر من الرجل عن حبه الشخصي لزوجته قد يساعدها على التحول من إظهار جانبها الذكوري إلى الشعور والتعبير الكاملين عن سمات جانبها الأنثوي.

وتساعدها تلك العودة إلى جانبها الأنثوي على الشعور بأنها أكثر أنوثة كما يحفز إفراز الهرمونات المضادة للتوتر، وقد يتطلب الأمر بعض الجهد إن كانت قد اعتادت مقاومة إظهار سماتها الأنثوية؛ لأنها تعتبر هذا الأمر بمثابة ضعف من ناحيتها، ولكنها ستشعر في النهاية بشعور رائع.

تخلط النساء في بعض الأحيان بين جانبهن الأنثوي والضعف.

ينطبق الأمر برمته على الأمهات في المنزل؛ حيث إن العالم اليوم أصبح سريعًا جدًا، وأصبحت تنشئة الأطفال شديدة الصعوبة، حتى المرأة التي تعتمد ماليًا على الرجل ستحتاج إلى المزيد من الحب الشخصي لتقلل من ضغوطها.

يوضح الجدول في الصفحة التالية الفارق بين الحب المادي التقليدي الذي تتسم به علاقات توأم الدور والحب الشخصي المباشر الناشئ عن علاقة توأم الروح.

- على رأس كل قسم أدرجت ثلاثة أنواع من الحب الذي تحتاج إليه المرأة لتشعر بالحب والإشباع: الرعاية والتفاهم والاحترام؛ حيث إنها نفس نوعيات الحب التي تحتاج إليها المرأة دائمًا، ولم تتغير على الإطلاق.

- يحتوي العمود الأول على كيف كان الرجل يعبر عن حبه لزوجته في علاقات توأم الدور التقليدية.

- ويحتوي العمود الثاني على كيف يمكن للرجل أن يعبر عن حبه بطريقة شخصية مباشرة لإنشاء علاقة توأم الروح.

- ويحتوي العمود الثالث على طرق شتى والتي يمكن لحبه - المباشر وغير المباشر - أن يدعمها لتظهر مزيجها الفريد من السمات الذكورية والأنثوية. لا شك في أن هناك أنواعًا أخرى من الحب تروق للمرأة، ولكن هذه الأنواع الثلاثة، عند التعبير عنها بشكل شخصي عميق، تمتلك التأثير الأكبر على تحفيز المرأة

على إفراز هرموناتها الأنثوية المضادة للتوتر.

بالنسبة للجدول التالي: - • النساء: أفضي بعض الوقت للتفكير في الحاجات التي تمثل الأهمية الكبرى بالنسبة لك، ولا بأس إن كانت جميع الحاجات تحمل نفس القدر من الأهمية.

- • الرجال: اقض بعض الوقت للتفكير في سمات الجانب الأنثوي لزوجتك، والتي ستظهر استجابة لدعم الحب الذي تقدمه لها، والتي تجعلك تشعر بأنك نجحت في إسعادها.

أنواع الحب المختلفة التي تحتاج إليها المرأة

عندما تشعر المرأة في العصر الحديث بحب زوجها الشخصي لها، إلى جانب حبه التقليدي، يمكنها أن تبادله الكثير من الحب. وإن كانت أكثر ذكورية بطبيعتها، فقد لا تحتاج كثيرًا أو تقدر حبه التقليدي المادي، إلا أن حبه الشخصي المباشر من شأنه أن يساعدها كثيرًا على العودة لتحقيق التوازن عندما تشعر بالضغط، وبالنسبة للمرأة الأنثوية أكثر، ستقدر كثيرًا نوعي الحب المادي والشخصي المباشر.
بغض النظر عما إذا كانت المرأة أكثر ذكورية أو أنثوية، عندما يمكنها أن تشعر بالحب والثقة والتقدير كاستجابة لحب الرجل الشخصي لها، تذوب ضغوطها وتختفي ويمتلئ قلبها بالامتنان والعطف.
النجاح الشخصي يقلل من ضغوط الرجل

مثلما أصبحت النساء العصريات يحتجن إلى نوع جديد من الحب الشخصي، أصبح الرجال العصريون يحتاجون أيضًا إلى نوع جديد من الحب، ففي الماضي كان نجاح الرجل في عمله يمنحه قلب زوجته، وكانت تلبية حاجة زوجته للدعم المالي تعطي لحياته وكده في العمل معنى - حس بالمسئولية والهدف الأسمى، وعندما

لم تعد المرأة تحتاج أو تعتمد على مال الرجل أو نجاحه، قل الهدف والمغزى من حياته فجأة - حتى يتعلم كيفية إنشاء علاقات توأم الروح. في علاقات توأم الروح، يمكن للرجل أن يلبي حاجته لحس الهدف والمسئولية عبر تقديم الحب الشخصي الذي تحتاج إليه المرأة حتى تتمكن من التغلب على ضغوطها، ولا شك في أن النساء يحتجن إلى حس الهدف والمغزى أيضًا، ولكن مع الرجل فإن تلبية تلك الحاجة هي ما يحفز إفراز هرموناته المضادة للتوتر، كما

يقلل التستوستيرون الذي يفرز عند تحقيق النجاح من ضغوط الرجل الداخلية، ولكنه لا يفعل المثل مع المرأة. عندما يشعر الرجل بالنجاح، فإن هذا يزيد من هرمون التستوستيرون لديه وكذلك الهرمونات المضادة للتوتر.

كلما زاد استقلال المرأة بنفسها، زادت حاجتها للحصول على الحب الشخصي من الرجل عندما تشعر بالضغط، حيث تساعدها استجابتها المحبة لحبه الشخصي المباشر على العودة إلى جانبها الأنثوي، وفي الوقت ذاته، تغرس شعورًا بالنجاح الشخصي في نفس الرجل، ومن شأن هذا الحس الجديد بالنجاح الشخصي أن يشبع جزءًا كبيرًا من حسه بالمسئولية والهدف في الحياة - ما دام ظل مدركًا أنه يصنع فرقًا كبيرًا. من شأن هذا الإدراك أن يحفز المرأة على التأكد من أن تصل لزوجها رسالة التقدير الصحيحة كلما تقدم خطوة في اتجاه منحها المزيد من حبه الشخصي، ولا شك في أن النساء يرغبن أيضًا في الشعور بأنهن مقدرات على ما تمنحه، إلا أن حاجة الرجل للتقدير ترفع من هرمون التستوستيرون وتقلل من ضغوطه، فعندما تمنح المرأة زوجها التقدير الذي يحتاج إليه، فستحصل على المزيد في المقابل.

تمنح سعادة المرأة الرجل معنى أكبر لحياته.

قد تبدو حاجة الرجل للتقدير في البداية من أجل تقليل ضغوطه مناقضة للمنطق؛ لأن النساء يكن أكثر شعورًا بأن أزواجهن لا يقدرنهن، وجميع النساء غير السعيدات في علاقاتهن سيؤكدن على هذا الشعور. في أغلب الحالات، لا يقدر الرجل زوجته بالقدر الذي تريده هي، إلا أن ما تحتاج إليه لتقلل من ضغوطها وتشعر بالمزيد من السعادة في العلاقة المزيد من احترامها لها، ويمكنها أن تحصل بسهولة على التقدير الذي تحتاج إليه من صديقاتها أو من عملها، وأكثر شيء

تحتاج إليه المرأة من زوجها في حياتها معًا أن يحترمها، وعندما يمنحها الاحترام الذي تحتاج إليه، تفرز هرموناتها الأنثوية المضادة للتوتر (الأوكسيتوسين والأستروجين والبروجسترون).

يحتاج الرجل للتقدير لكي يقلل من ضغوطه.

عندما ينفصل الرجل عن قلبه ويصبح غاضبًا وقاسيًا، فإنه يطلب دائمًا المزيد من الاحترام، إلا أن ما يحتاج إليه في الحقيقة ليشعر بالمزيد من

على النقيض، عندما ينفصل الرجل عن قلبه ويصبح غاضبًا وقاسيًا، فإنه يطلب دائمًا المزيد من الاحترام، إلا أن ما يحتاج إليه في الحقيقة ليشعر بالمزيد من

السعادة في علاقته بزوجته أن يحصل على المزيد من التقدير على أفعاله وأفكاره وتضحياته وجهوده؛ حيث إن توصيل رسائل التقدير هو الذي يحفز إفراس هرمون التستوستيرون الذكوري المضاد للتوتر الذي يساعد على تقليل الضغوط.

عندما يطلب الرجل المزيد من الاحترام، فإنه يحتاج في الحقيقة إلى المزيد من التقدير.

لا شك في أن الجميع يحتاجون ويحبون التقدير والاحترام، إلا أن أكثر شيء تحتاج إليه المرأة للتغلب على الضغوط هو المزيد من الاحترام، وأكثر ما يحتاج إليه الرجل للتغلب على الضغوط هو المزيد من التقدير، فخلال الفصول الثلاثة السابقة، ركزنا على حاجات المرأة الهرمونية؛ لأنه عندما يتعلم الرجال كيفية احترام حاجاتها سيتمكنها في المقابل أن تمنحهم التقدير الذي يحتاجون إليه. عندما تفعل المرأة المزيد من أجل الرجل، فإنها بذلك تحترم حاجاته، ولكن من دون أن تقدره. عادة ما تقدم المرأة المزيد ولكنها تنزعج من عدم حصولها على المزيد في المقابل، وفي جميع الأحوال، لا تقدر المرأة ما يفعله زوجها من أجلها، فبدلاً من النعمة عليه، سيفضل الرجل أن تفعل المرأة قدرًا أقل وتقدره أكثر. عندما تشكو النساء من أنهن لا يشعرن بالتقدير، فإتهن يبحثن عن الحب والدعم في المكان الخطأ، فعندما تتعلم المرأة أن تفعل الأقل من أجل الرجل مع تقديره بصورة أكبر على ما يفعله من أجلها، لن يكون الرجل أكثر رعاية ودعمًا لها، بل سيقدرها بقدر أكبر كثيرًا.

عندما تشكو النساء من أنهن لا يشعرن بالتقدير، فإنهن يبحثن عن الحب والدعم في المكان الخطأ.

يمكن للمرأة أن تعبر عن صدق مشاعرها وتقديرها الخالص بأنها تثق بأن زوجها يبذل أقصى ما في وسعه، وأنها تتقبل عدم كونه كاملاً ولكنه مناسب تمامًا لها، وأنها تقدر نجاحاته وتقدر جهوده حتى عندما لا يلبي أعلى توقعاتها، وهذا هو نوع الحب الذي يحتاج إليه الرجال ليشعروا بالنجاح الشخصي في علاقاتهم. لا شك في أن المرأة تحتاج أيضًا إلى ثقة الرجل الخالصة وقبوله وتقديره، إلا أن تقدير الرجل للمرأة يشبه التحلية بعد وجبة مغذية من رعايته وفهمه واحترامه لها، فمن شأن تناول الحلوى أن يجعلك تشعر بالاستمتاع ولكنه لن يكون كافيًا لتغذية الجسم، وعلى النقيض، تكون ثقة المرأة الخالصة وتقبلها وتقديرها للرجل والتعبير عنه هو الوجبة الرئيسية بالنسبة له؛ حيث يجعله تقديرها يشعر بالنجاح وهو الأمر الأهم الذي يحتاج إليه الرجل ليقبل من ضغوطه، وعلى النقيض، سيكون احترامها وفهمها ورعايتها له هي الحلوى. الحب يعطى معنى جديدًا لحياة الرجل عبر شعور المرأة بالحب الشخصي كاستجابة لحب الرجل الشخصي، يمكن للرجل أن يتوقف بالتدريج عن مقارنة نجاحه بنجاح الآخرين ويكتشف شعورًا جديدًا بالرضا عن نفسه - شعورًا بالنجاح الشخصي، وعلى الرغم من أنه سيرغب في إظهار المزيد من قدراته ليصنع فارقًا في العالم، إلا أنه مع وجود حب زوجته المعطاء، سيتمكن من تلبية تلك الحاجة على الفور، ومن شأن النجاح الشخصي في علاقته بزوجته أن يجعله يشعر بأنه قد اكتفى وأنه يمكن أن يتحسن.

حب المرأة يساعد الرجل على الشعور بالرضا عن نفسه على الفور حتى وإن كان يرغب في إحداث فارق في العالم.

عندما يشعر الرجل بقوة نجاحه الشخصي عبر إحداث الفارق في حياة أكثر شخص يحبه في الوجود، سيشعر بحرية أكبر في جوانب أخرى من حياته بعيدًا عن أية التزامات تنتج عن أفعاله، وسيرغب الرجل في إسعاد وخدمة الآخرين خلال عمله، ولكن إن لم يقدر جهوده، فلن يهتم الأمر كثيرًا، حيث يثق بأنه يبذل أقصى ما في وسعه وأن هذا كل ما يمكنه فعله، ولا يتعلق بأنه يجب أن ينتهي المطاف بجميع الأمور كما توقع، بل يبذل قصارى جهده ليلم مهمته في العالم وهذا يكفي. في العلاقات الحديثة، أصبحت الفرصة لتحقيق الطموحات الكبيرة أكثر توافرًا، إلا أن احتمالية السقوط إلى القاع أصبحت أكبر أيضًا، فعندما لا يمتلك الرجل

دليلاً دامغاً على أنه فاز بحب المرأة عبر تقديم نوعية الدعم التي تمثل لها معنى في حياتها، فإن حياته لا يكون لها معنى. قد يشبه الأمر صناعة الخبز الذي لا يرغب أحد في أكله، فحتى وإن دُفع لك المال لتخبز هذا الخبز إن لم يأكله أحد فلن يكون لحياتك معنى. إن المعنى والمغزى من

حياة الرجل - نجاحه الشخصي - عندما يحصل على الحب والتقدير من زوجته هو ما يشبع حسه. وعبر هذا الإدراك الجديد، يمكن للمرأة أن تركز طاقاتها واهتمامها أكثر على تعلم كيفية الحصول على الحب وتقديمه لزوجها تقديرًا لجهوده لدعم حاجاته المختلفة بدلاً من أن تظهر له مدى اهتمامها به وفهمها لمشاعره واحترامها لرغباته وأمنيته المختلفة. يوضح الجدول في الصفحة التالية الفارق بين الحب غير المباشر الذي تقدمه المرأة للرجل في علاقات توأم الدور التقليدية، والحب الشخصي المباشر الذي قد تظهره المرأة لزوجها خلال علاقات توأم الروح.

- على رأس كل قسم، أدرجت أنواع الحب الثلاثة التي يحتاج إليها الرجل ليشعر بالحب والإشباع: الثقة والقبول والتقدير.
- يحتوي العمود الأول على كيفية إظهار المرأة لحبها في علاقة توأم الدور التقليدية.
- يحتوي العمود الثاني على كيفية إظهار المرأة لحبها الشخصي المباشر لإنشاء علاقة توأم الروح.
- يحتوي العمود الثالث على الطرق المتعددة التي يمكن لحبها، المباشر وغير المباشر، أن يدعم الزوج إظهار مزيجه الفريد من السمات الذكورية والأنثوية، وتقليل ضغوطه في أثناء محاولته تلبية حاجاتها الجديدة للحب الشخصي.
- من شأن هذا الإدراك الجديد لحاجات الرجل العاطفية أن تمنح المرأة قدرة أكبر على إخراج أفضل ما في زوجها، وتحصل على الدعم الأكبر الذي تستحقه، ولا شك
- في أن هناك أنواعاً أخرى من الحب الداعم التي يشعر الرجل بأنها جيدة، إلا أن تلك الأنواع الثلاثة، التي تظهر كاستجابة لجهوده لتلبية حاجات المرأة، تمتلك عظيم الأثر على تقليل ضغوطه وزيادة طاقته وحافزة لإعطاء المزيد.
- بالنسبة للجدول التالي: - الرجال: اقض بعض الوقت للتفكير في الحاجات التي تمثل الأهمية الكبرى بالنسبة لك. لا بأس إن كانت جميع الحاجات تحمل القدر نفسه من الأهمية.
- النساء: اقضي بعض الوقت للتفكير في سمات الجانب الذكوري لزوجك، والتي ستظهر استجابة لدعم الحب الذي تقدمينه له، والتي تجعلك تشعرين بأنك محبوبة ومدعومة.

أنواع مختلفة من الحب يحتاج إليها الرجل

الأنواع الثلاثة للحب التي يحتاج إليها الرجل	الأنواع الثلاثة للحب التي يحتاج إليها الرجل
الثقة والقبول والتقدير	الثقة والقبول والتقدير
الاحترام والاعتراف	الاحترام والاعتراف
الدعم والتأييد	الدعم والتأييد

عندما يشعر الرجل بحب المرأة الشخصي المباشر، إلى جانب حبها التقليدي، كردة فعل على أفعاله، يحبها أكثر، وإن كانت المرأة مستقلة مالياً أو أكثر ذكورية بطبيعتها، يصبح حبها الشخصي المباشر أكثر أهمية؛ لأنها لا تمتلك الفرصة للتعبير عن حبها التقليدي. إن كانت المرأة تعتمد على الرجل مالياً أو تمتلك سمات أنثوية أكثر، فسيقدر جداً حبها التقليدي والشخصي المباشر.

بغض النظر عن امتلاك الرجل المزيد من السمات الذكورية أو الأنثوية، عندما يصبح أكثر مراعاة وتفهماً واحتراماً لزوجته كردة فعل على تقديرها وتقبلها وثقتها

به، تختفي ضغوطه ويشعر بالمزيد من الطاقة والثقة والدافع ليصبح أفضل مما هو عليه.

الهدف من الحياة لدى المريح

والزهرة

الهدف من الحياة لدى المريح أن يحدث فارقاً والهدف من الحياة لدى الزهرة أن تكون سعيدة.

يسعد الرجل دائماً عندما تكون زوجته سعيدة، حيث إن سعادتها ستكون دليلاً على أنه أحدث فارقاً في حياتها - وأنها تحتاج إليه وأنه نجح في رعاية واحترام حاجاتها ورغباتها وأمنياتها. لا شك في أنه يسعد بنجاحه، ولكن لن يكون لهذا النجاح معنى إلا إن كان في سبيل أكثر من يحبهم في حياته.

إليك قصة قديمة تعبر عن تلك الفكرة: منذ زمن بعيد، كان هناك رجل يصنع الطوب من الطين، وكان يبدو عليه الملل والكآبة والإرهاق، فسأله شخص ما: "ماذا تفعل؟".

قال الرجل: "أصنع الطوب من الطين".

وكان هناك رجل آخر يفعل مثلما يفعل الرجل الأول، ولكن كانت تبدو عليه الحيوية، فسأله شخص ما: "ماذا تفعل؟".

قال: "أصنع أفضل طوب من الطين".

وكان هناك رجل ثالث يفعل مثلما يفعل الرجلان الأولان، ولكن كان يبدو عليه المزيد من الحيوية والحماسة، فسأله شخص ما: "ماذا تفعل؟".

قال: "أصنع أفضل طوب من الطين لأجمع المال لأتزوج ذات يوم".

وكان هناك رجل آخر يصنع مثلما يصنع الرجال السابقون، ولكنه كان أكثر حيوية وحماسة منهم جميعهم، وكانت ترتسم على شفثيه ابتسامة تشع بالسعادة والبهجة، فسأله شخص ما: "ماذا تفعل؟".

قال: "أدعم سعادة زوجتي وأسرتي عبر جمع المزيد من المال بصناعة أفضل طوب من الطين".

توضح القصة كيف يؤثر السياق الذي نقوم فيه بالأمور على ما نشعر به؛ حيث إن السياق هو ما يعطي المعنى لأفعالنا، وتنبع سعادة الرجل القصوى وشعوره بالإنجاز من شعوره بأن لحياته مغزى.

وبالمثل تنبع سعادة المرأة القصوى من قدرتها على تقديم الحب والدعم النابعين عن الشعور بالامتنان والتقدير لكل الدعم الذي تلقتة في حياتها. إن حياة المغزى

والمعنى مجرد تحلية بالنسبة للمرأة ولكنها الوجبة الأساسية بالنسبة للرجل، وحياة الحب والسعادة تحلية بالنسبة للرجل ولكنها الوجبة الرئيسية بالنسبة للمرأة.
مع تعلم الرجل كيفية احترام حاجات المرأة الشخصية الجديدة، التي أدرجناها في الجدول في ص 321، سيصبح أكثر سعادة؛ لأن زوجته ستكون سعيدة، ومع تعلم المرأة كيفية تقدير زوجها أكثر، ستصبح أكثر سعادة أيضًا.
عندما تقدم المرأة دعمها عبر شعورها بالتقدير، فإنها تميل بشدة نحو جانبها الأنثوي، وتفرز هرموني الأوكسيتوسين والأستروجين المقللين للضغوط، وبمجرد أن تنتهي ضغوطها، سيمكنها أن تمنح بحرية الكثير لنفسها من دون الشعور بالاستياء.

إن حياة المغزى والمعنى مجرد تحلية بالنسبة للمرأة،
ولكنها الوجبة الأساسية بالنسبة للرجل.

تصبح المرأة في أسعد أوقاتها عندما تتمكن من منح الحب بحرية من دون الشعور بأنها تمنح الكثير وتحصل على القليل، وإن حصلت على القليل، فسيكون عليها أن تقلل ما تعطيه لزوجها، وتزيد مما تعطيه لنفسها عبر زيادة أنشطة "وقتي"، وعبر احترام حاجاتها عبر قضاء المزيد من الوقت في الارتباط الاجتماعي ورعاية الذات، ستبدأ بتقدير زوجها أكثر.

تصبح المرأة في أسعد أوقاتها عندما تتمكن من
منح الحب بحرية من دون الشعور بأنها تمنح الكثير وتحصل على القليل.

أصبح أغلب الأزواج الآن عالقين في معضلة الدجاجة والبيضة؛ حيث تعطي المرأة الكثير وتحصل على القليل، ثم تنقم على زوجها، فيقل ما يعطيها أكثر، وفي هذا المثال، هل يسبب لها عدم وجود الدعم الاستيائي، أم أن استيائها هو السبب في أن عطاءه قل؟ السببان صحيحان.
وللتحرر من تلك الحلقة المدمرة، إن كانت المرأة ترغب في أن تكون سعيدة وتحصل على المزيد من زوجها، فعندما تبدأ بالشعور بالاستيائي، وبدلاً من الاستمرار في الشعور بالضغط والكراهية، سيمكنها أن تطبق الأفكار الهرمونية الجديدة لعلاقة توأم الروح.
وبدلاً من تبرير المرأة لاستيائها وعدم قدرتها على تقدير زوجها بالتركيز على ما لا تحصل عليه، سيكون عليها أن تفعل أموراً تعيدها لجانبها الأنثوي، وسيمكنها أن تفعل هذا عبر إنشاء الارتباط الثنائي بطريقة لا تجعلها تعتمد على زوجها، ثم تمارس المزيد من أنشطة "وقتي" لتزيد من هرمون البروجسترون.

بدلاً من تبرير المرأة لاستيائها وعدم قدرتها على تقدير زوجها بالتركيز على ما لا تحصل عليه، سيكون عليها أن تفعل أموراً تعيدها لجانبها الأنثوي.

لا تحتاج المرأة للرجل لتفرز البروجسترون الذي تحتاج إليه لتقليل ضغوطها إن كانت في المرحلة الثالثة من دورتها الشهرية، والتي تبلغ مدتها ثلثي الشهر، وإن كانت في المرحلة الثانية من دورتها، حتى وإن لم تحصل على الأوكسيتوسين والأستروجين اللذين تحتاج إليهما عبر الارتباط الثنائي مع زوجها، سيمكنها أن تحصل عليهما من مكان آخر، فكما ناقشنا في الفصل التاسع، هناك طرق شتى لترتبط المرأة ثنائياً بآخرين من دون الاعتماد الدائم على زوجها، وإن كانت المرأة في المرحلة الأولى من دورتها، فسيمكنها الحصول على الدعم الذي تحتاج إليه من عملها.
وعبر قضاء الوقت في الارتباط الثنائي لإفراز الأوكسيتوسين والأستروجين، أو عبر ممارسة أنشطة "وقتي" لإفراز البروجسترون من دون انتظار الزوج لإعطاء المزيد، ستقل ضغوط المرأة، وكذلك عبر العودة إلى جانبها الأنثوي، ستكون قادرة على التخلص من استيائها وفتح قلبها ومنح حبها وتقديرها بحرية - الوعود الذي يحتاج إليه الزوج ليكون أكثر اهتماماً ودعمًا وتقديرًا لها.
الاحترام في مقابل التقدير
يقوي الرجال من جانبهم الذكوري عبر مراعاة واحترام حاجات الآخرين، وتزيد تعليقات التقدير التي يحصل عليها الرجل في مقابل إحداثه فارقاً في حياة

الآخرين

من التستوستيرون، وكما ناقشنا من قبل، عندما يقدم الرجال على أفعال من شأنها إحداث فارق، فإنها تزيد من هرمون التستوستيرون، ولكنها تستهلكه أيضًا. وعندما يحصل الرجل على التقدير لأن عمله تم ونجح، عندما يدخل إلى معتزله ليسترخي، يمكنه أن يستعيد توازن التستوستيرون بسرعة أكبر، حيث إن الاسترخاء وحده لن يكون كافيًا لاستعادة التستوستيرون، وعندما لا يشعر الرجال بالتقدير، تنخفض معدلات التستوستيرون لديهم بشدة.

عندما لا يشعر الرجال بالتقدير، تنخفض معدلات التستوستيرون لديهم بشدة.

وأهم درس يتعلمه الرجال في أثناء تدريبهم في معسكرات الجيش لكي يتمكنوا من العثور على قواهم وشجاعتهم وقوتهم الذكورية أن يحترموا الآخرين. قد يكرهون مدربهم، ولكنهم يحترمون أوامره، ويحيون الرتبة وليس الشخص، وفي الكثير من الحالات، وكجزء من الدرس، يقف الرجل في وضعية الانتباه، ويتلقى

التوبيخ من قائده، ويقول من دون أي تعبير أو شكوى: "كما تأمر يا سيدي".

ليس من الضروري أن تتلقى تلك التدريبات القاسية لتحترم الآخرين، فكل ما عليك فعله هو تطبيق الأفكار الجديدة المذكورة في هذا الكتاب. ففي علاقات توأم الروح، عندما ترغب الزوجة في التحدث، يمكنه تقوية عضلات الاحترام عبر أن يكون حاضرًا بكامل وعيه ويستمع لها من دون أي تعبير عن التملل، وعندما يشعر برغبة ملحة في المقاطعة، يصمت، ويقول: "أخبريني بالمزيد"، "ماذا بعد؟"، و "ساعديني لأفهم أكثر". يزيد احترام الآخرين من قوة الرجل الداخلية، ويسمح تقدير المرأة للرجل بأن يحترمها أكثر.

يزيد احترام الآخرين من قوة الرجل الداخلية.

لكي توقظ المرأة قلب الرجل حتى يحترمها أكثر، سيكون عليها أن تركز على قدرتها على تقبل حبه عبر التخلص من الاستياء، وبمجرد أن تعلق المرأة في فخ الاستياء، سيكون من الصعب الخروج منه إن اعتقدت أنها تعطي الكثير وتتوقع الكثير في المقابل، وبدلاً من توقع المزيد من زوجها، تحتاج إلى أن تقلل عطاءها وتتوقع منح المزيد لنفسها متمثلاً في أنشطة "وقتي".

الشعور بالاستياء دلالة على وجوب ممارسة المزيد من أنشطة "وقتي".

عندما تقدر شخصاً ما، فإنك تقر بنجاحه في تلبية حاجاتك أو حاجات شخص ما تهتم لأمره، وعندما ينجح الرجال والنساء في فعل أمر ما، فإن هذا يزيد من هرمون التستوستيرون لديهم، ولكن عندما تظهر النساء الكثير من جانبهن الذكوري، فإن آخر شيء سيحدثه هو المزيد من التستوستيرون؛ ولكن لا يعني هذا أنهن لسن بحاجة لأن تشعرن بالتقدير: جميعنا نحتاج لذلك ولكن التقدير لن يكون رسالة الحب التي ستساعدن على العثور على التوازن الهرموني.

عندما تقدر شخصاً ما، فإنك بذلك تقر بنجاحه في تلبية حاجاتك.

جميع أنواع الحب والاهتمام المدرجة في الجدول ص 321، هي أهم الأنواع التي تساعد المرأة على العودة إلى جانبها الأنثوي، وبدلاً من الاحتياج للرجل لتقدير

ما تفعله من أجله، فإن الأمور التي تحتاج إليها المرأة أكثر من الرجل عبارة عن أفعال وردود فعل وتعبيرات شفوية محددة توصل لها مدى اهتمامه وفهمه واحترامه لها.

لا شك أنه إذا أراد الرجل إسعاد المرأة فلا يكفي جلوسه ليشكرها على كل ما تفعله من أجله، بل تحتاج المرأة منه لأن يحترم حاجاتها ويبلغها عن طريق تقديم مختلف أنواع الدعم الشخصي لها، والذي يزيد من إفراز هرموني الأستروجين والأوكسيتوسين.

ومن خلال ذلك الإدراك الجديد على اختلافاتنا الهرمونية، يتضح أنه لكي تنجح المرأة في تقليل ضغوط الرجل وفتح قلبه، يجب أن تكون صبورة ومحبة ومقدرة لجهوده، وبالمثل لكي يتمكن الرجل من تقليل ضغوط المرأة وفتح قلبها، عليه أن يكون صبوراً ومتفهماً ليقدر مشاعرها، ومع تقبلها، سيشعر بأنه جيد بالقدر

الكافي بالنسبة لها، وبتفهمه ستشعر بأنها تستحق حبه.

منح الحب واستقباله

عندما نمح الحب الذي يحتاج إليه شركاؤنا، فنستقبل الحب الذي نحتاج إليه في المقابل، وتمتلك المرأة القدرة على زيادة قدرة زوجها على الاهتمام بها وفهم مشاعرها واحترام حاجاتها عبر منحه نوع الحب الذي يحتاج إليه.

لذا، فالتقدير والقبول والثقة هي أكثر الأمور التي تحفز إفراز هرمون التستوستيرون لدى الرجل، فعندما تقابل المرأة أفعال زوجها بالمزيد من الثقة والتقبل والتقدير، ستحصل على المزيد من الرعاية والتفاهم والاحترام.

يفترض الرجل أن القبول بحبه يعني القبول لعيوبه، وعندما تشكو المرأة أو ترفض أو تزعج أو تنتقد أو تستهجن زوجها، فسيكون من الصعب عليه أن يشعر بقبولها له.

لا تعني الثقة الاعتقاد أن الرجل كامل أو أنه على صواب دائماً، بل الثقة بأن نواياه حسنة؛ حيث يحتاج الرجل للحصول على الرسالة من زوجته مراراً وتكراراً، أنه

عندما يكون حاضراً، يجب أن تكون أقصى جهوده كافية بالنسبة لها.

عندما تشعر المرأة بأنها تعطي الكثير، فإنها عادة ما تعطي نوعية الرعاية التي تريدها المرأة - الرعاية والتفهم والاحترام - وليس نوعيات الحب التي شرحناها والتي

من شأنها زيادة طاقة الرجل ودافعه ليمنح المزيد من الحب الشخصي، وعندما تكون المرأة مشغولة بإظهار اهتمامها وتفهمها واحترامها، فإنها بذلك تزيد من هرموني الأستروجين والأوكسيتوسين لدى الرجل وليس هرمون التستوستيرون.

إن أردت أن يمنحك زوجك المزيد، فيجب أن تعطيه المزيد

من الثقة والقبول والتقدير.

إذا فعلت المرأة هذا، فإنها تُظهر المرأة الاحترام عبر فعل المزيد من أجل زوجها ولكنها لا تقدر ما يفعله من أجلها؛ فقد تهتم به كثيراً ولكنها لا تثق بأنه يبذل أقصى

ما في وسعه أو أنه يحبها، وقد تخرج بمبررات من أجله عبر تفهم عيوبه، ولكنها تظل تصحح من سلوكه بدلاً من تقبله كما هو.

لا شك في أنها ترغب أيضاً في أن تكون مقبولة كما هي؛ ولكن لكي تدعم الرجل، سيحتاج إلى تقبلها له بحب بدرجة أكبر. في حين تحتاج المرأة إلى المزيد من التفاهم، إلا أنها تحتاج إلى أن تكون مقبولة أيضاً، فعندما تركز المرأة في الأساس على فهم زوجها، فإنها تحفز إفراز الأوكسيتوسين والأستروجين لديه، ولكن عندما تركز على تقبله، ستحفز إفراز التستوستيرون.

إن الرجال يحتاجون إلى المزيد من القبول عندما يشعرون بالضغط؛ لأن القبول يزيد من إفراز التستوستيرون ويقلل من ضغطهم، وبالمثل تحتاج المرأة إلى التفاهم

عندما تشعر بالضغط؛ لأن التفاهم يحفز إفراز الأوكسيتوسين والأستروجين ويقلل من ضغوطها.

يعني القبول عدم تصحيح أو محاولة تحسين شخص ما، وخاصة الزوج، وقد يبدو القبول بالنسبة للرجل على النحو التالي: "إنه ليس بالأمر الجلل، في المرة القادمة، هل تتصل بي عندما تتأخر؟".

قد يبدو القبول بالنسبة للرجل على النحو التالي: "إنه

ليس بالأمر الجلل، في المرة القادمة، هل تتصل بي

عندما تتأخر؟".

قد يبدو عدم القبول مع التفاهم على النحو التالي: "أعلم أنك لا تنتبه للوقت؛ ولكن يزعجني الأمر كثيراً عندما لا تتصل بي". الرسالة الواضحة في هذه الحالة رغم

تفهم المرأة لضعف ذاكرته، فإنها قد رفضته بسبب ذلك.

والسؤال البلاغي الذي يوصل رسالة عدم القبول بينما يفترض أنها تحاول الفهم سيكون أسوأ، فقد يبدو الأمر كالتالي: "لا أصدق أنك فعلت ذلك. لم لا يمكنك أن تتذكر؟". من وجهة نظر الرجل، يبدو الأمر كما لو أنه تلقى لكمة في معدته، وستكون الرسالة الضمنية هنا أنه ليس جيداً بالقدر الكافي.

لا يعني القبول أن المرأة لا يمكنها أن تطلب المزيد من الدعم أو أنها يجب أن تكون كإحدى قطع الأثاث في المنزل، بل بالطبع يمكنها طلب ما تريد؛ ولكن ستنتج طلباتها بشكل كبير إن لم تلحقها بالشكاوى أو بالمشاعر التعسة. (سننعم المزيد عن كيفية خلق علاقة زواج خالية من الشكاوى في الفصل الثالث عشر).

قد تبدو رعايتها وتفهمها واحترامها له أموراً جيدة بالنسبة للرجل، خاصة إن كان يطغى عليه جانبه الأنثوي، إلا أن هذه الأمور في الحقيقة تقلل من التستوستيرون لديه، وقد تتسبب قلة التستوستيرون في جعل الرجل ناعساً أو خاملاً.

عادة ما تظهر المرأة مراعاتها بطريقتين مختلفتين تقلل من التستوستيرون لدى الرجل بشكل كبير: الطريقة الأولى عبر إسدائه النصح، فإن لم يطلب الرجل النصح، فلن تكون محاولتها لنصحه فيما يتعلق بسلوكه جيدة.

الطريقة الثانية أن تقلق المرأة بشأن زوجها بدرجة كبيرة تجعلها تتوتر، ولن يقلل هذا السلوك من التستوستيرون لدى الرجل فحسب، بل سيزيد من ضغوطه

ويجعله دفاعيًا أو غاضبًا.

كل من النصائح والقلق المفرط سيجعلانه يشعر بأنه غير موثوق به، وحيث إن الثقة من ضمن حاجاته الأساسية، ستجعل "مراعاتها" له من التستوستيرون يقل أكثر فأكثر.

تزيد رعاية المرأة وتفهمها واحترامها للرجل من الأوكسيتوسين والأستروجين وليس التستوستيرون.

ومن دون تلك المعلومات الجديدة، قد يبدو التواصل مع الجنس الآخر من ضروب المستحيل؛ ولكن عبر تذكر أن الرجال لا يزالون من المريخ والنساء لا يزلن من الزهرة بسبب اختلاف حاجاتهم الهرمونية بشكل كبير، يمكن للرجال أن يطوروا قدراتهم لدعم حاجات المرأة الجديدة والمختلفة للحب الشخصي، ويمكن للمرأة أن تتعلم كيفية دعم حاجات زوجها الجديدة والمختلفة للحب عبر النجاح الشخصي، ومع توافر تلك المعلومات الجديدة لإنشاء علاقات توائم الروح، يمكن للرجال والنساء أن يتوافقوا معًا بصورة مثالية على الرغم من الاختلافات الكبيرة بينهما.

الفصل الثاني عشر

المريخ والزهرة يتوافقان معًا

عندما يحاول الرجال والنساء التواصل - من دون الطريقة الإيجابية لإدراك اختلافاتنا - فإنهم قد يصطدمون ببعضهم البعض بدلاً من العيش معًا في تناغم. ومن أجل تجنب تلك النتيجة الشائعة، علينا أن نتذكر دائمًا أن الرجال والنساء ليسوا متماثلين وأن هذا الأمر جيد، فمن شأن احترام وتقدير اختلافاتنا أن يقربنا من بعضنا البعض أكثر.

مع القبول الأكبر لاختلافاتنا، يمكن للرجال والنساء أن يعيشوا معًا في تناغم.

عادة ما يصطدم الأزواج بعضهم ببعض بدلاً من أن يتقاربوا لأن ما يصلح للرجال لا يصلح دائمًا للنساء والعكس صحيح، فعلى سبيل المثال، إن كان الرجل قد مر بيوم عصيب، وتصادف أن زوجته سعيدة في هذا اليوم، فيمكن لسعادتها أن تبهجه وتسعده، فعندما تكون المرأة سعيدة، يشعر الرجل بأنه مقدر؛ لأنه سيظن مباشرة أنه المسئول عن سعادتها، وعلى الجانب الآخر، إن كانت المرأة قد مرت بيوم صعب، ولكن عاد زوجها للمنزل ليتحدث عن مدى سعادته، فقد تزيد سعادته من تعاسة المرأة.

في هذا المثال، ما يصلح للرجل - سعادتها وتقديرها - لا يجب بالضرورة أن يدعم المرأة، ومن أجل توضيح هذا الاختلاف أكثر، تخيل السيناريو التالي والذي استخرجته من مجموعة من الأزواج الذين عملت معهم مستشارًا، وهو يوضح تلك النقطة كثيرًا: يعمل "بيل" لستين ساعة أسبوعيًا في حين تبقى زوجته في المنزل لترعى الأطفال، وعندما عاد للمنزل ذات يوم بعد قضاء وقت عصيب في العمل، قالت له زوجته "جوان": "بعدما اصطحبت الأطفال للمدرسة اليوم، ذهبت لتناول الغداء مع صديقتي سوزان، وتناولنا الطعام وتحدثنا لساعات. أنا محظوظة أنني متزوجة بك، حيث أمتلك جدولًا مرئيًا ويمكنني تحمل تكلفة الطعام الجيد وتوفير الوقت للتحدث إلى صديقتي، ثم ذهبت للتسوق واشترت زوجين من الأحذية وثوبًا جديدًا، لم يتوافر لي الوقت لإعداد العشاء، فهل يمكنك أن تصحبنا لتناول العشاء في الخارج الليلة؟".

قالت كل ما سبق بنبرة صوت تقول "أعلم مدى كدك في عملك حتى أتمكن من عيش الحياة التي تمنيتها دائمًا. أنا سعيدة جدًا، شكرًا لك". عندما تظهر المرأة التقدير لزوجها، تحمل نبرة صوت المرأة 90% من الرسالة، وتكشف نبرة الصوت عن مشاعر الإنسان الحقيقية، ويمكن للمرأة أن تقول جميع الكلمات الرائعة، ولكن إن كانت مستاءة، سيظهر استياؤها في نبرة صوتها، ولن يشعر الرجل بالتقدير.

عندما تظهر المرأة التقدير لزوجها، تحمل نبرة صوت المرأة 90% من الرسالة.

في هذا الموقف؛ ولأنها تقدر "بيل" حقًا، ستلبي واحدة من حاجاته لأن يشعر بأنها تحبه: التقدير؛ حيث تمنحه سعادتها معنى لعمله بكد وتساعده على التخلص من ضغوطه، كما أنها أقرت وقدرت سماته الذكورية من استقلالية وصلابة وانفصال عاطفي وكفاءة وتضحية وتأجيل للمتعة وقوة، ونتيجة لهذا يشعر بالنجاح ويرتفع التسوتستيون لديه؛ حيث يشعر بأنها في حاجة إليه وأنه أتم مهمته وهدفه، والآن دعونا نقلب هذا الموقف رأسًا على عقب ونتخيل السيناريو المعاكس: تعمل "جوان" لستين ساعة أسبوعيًا في حين يبقى زوجها في المنزل ليرعى الأطفال. وعندما عادت للمنزل ذات يوم، قال لها زوجها: "بعدما اصطحبت الأطفال

للمدرسة اليوم، ذهبت مع جيم للعب الجولف، وهزمته للمرة الثالثة. إن حياتي رائعة؛ فقد اشترت لعبة وار كرافت الجديدة، ولا أطيع صبرًا أن ألعبها بعد الانتهاء من لعب التنس مع توم. أنا محظوظ أنني متزوج بك، ولم يتوافر لي الوقت لإعداد العشاء، فهل يمكنك أن تصحبينا لتناول العشاء في الخارج الليلة؟ أعلم أنك تعملين بكد، ودعمك يسعدني كثيرًا، شكرًا لك".

في أغلب الأحيان، لن تشعر النساء في هذا الموقف - خاصة إن كن قد مررن بيوم عصيب، بشعور أفضل لأن أزواجهن يقدرنهن على عملهن الجاد، ولا تختفي ضغوطهن بناءً على سعادة أزواجهن، بل في الكثير من الأحيان، سيحدث العكس، وبدلاً من أن تشعر المرأة بالسعادة لأنها وفرت لزوجها الفرصة ليكون سعيدًا، ستشعر بالاستياء؛ لأنها مضطرة للتعب في عملها بينما يبقى هو في المنزل ليلعب الجولف والتنس وألعاب الفيديو.

إن كنت امرأة تضعين نفسك محل "جوان"، فربما كان دمك يغلي بالفعل الآن، وهذا السيناريو مثال رائع على أن التقدير وحده ليس ما تحتاج إليه المرأة. لا شك في أنها تحتاج إلى تقدير زوجها وتستمتع به، ولكنه لن يحفز إفراز هرموناتها الأنثوية المضادة للتوتر.

كما ذكرنا في الفصول السابقة، نمنح لعلاقاتنا ما نرغب في الحصول عليه من شركائنا، ولكنه لا يكون ما يريده أو يحتاج إليه شركاؤنا، والعكس صحيح، خاصة في العلاقات الرومانسية بين الرجال والنساء، فمن دون أفكار واضحة عن حاجاتنا العاطفية الرئيسية المختلفة، سنفقد الفرصة لأن نكون أكثر قدرة على الحب والدعم لبعضنا البعض.

ولكن عندما نستوعب حاجاتنا العاطفية الرئيسية المختلفة، يمكننا تركيز دعمنا بطرق يكون لها التأثير الإيجابي الأكبر على شركائنا. رغم أن الدعم الذي يحتاج إليه

الرجال يجب أن يتضمن التقدير والقبول والثقة، فإن هذه الأمور ليست من ضمن أولويات النساء. كيف يمكن تقبل مشاعر المرأة وتقدير الرجال

يساعد تقدير شخص ما على شعوره بالنجاح، الأمر الذي يحفز إفراز هرمونات جانبه الذكوري، والمصدر الأكبر للضغط لدى النساء في العصر الحالي هو أنهن

أصبحن يملن كثيرًا نحو جانبهن الذكوري "العامل"؛ ولكنهن يحتجن إلى العودة إلى جانبهن الأنثوي "الشاعر". لا شك في أن تقدير الرجل لما تفعله المرأة سيجعلها

تشعر بشعور جيد، ولكنه لن يقلل من ضغوطها، وإن كانت تمر بيوم عصيب، قد يزيد الطين بلة.

في العمل، عندما تميل "جوان" نحو جانبها الذكوري، ستحتاج إلى المزيد من التقدير، ولكن في المنزل ستحتاج إلى المزيد من الدعم لجانبها الأنثوي، وما دامت تتوق

إلى تقديره، ستفوتها الفرصة للحصول على الرعاية والتفهم والاحترام التي تحتاج إليها لتعود إلى جانبها الأنثوي.

في السيناريو السابق، إن لم يكن تقدير "جوان" على عملها هو الحل الصحيح، فما الحل الصحيح إذن؟ ما الذي يمكن أن يقوله "بيل" ليدعم زوجته، ويحفز إفراز

الأوكسيتوسين والأستروجين ليساعدها على التغلب على ضغوطها عندما تعود للمنزل؟

بدلاً من أن يقول بعض الكلمات الرائعة المليئة بالتقدير، يمكنه أن يحدث فرقاً كبيراً عبر الاستماع لها وتقبل مشاعرها ومعانقتها أو فعل أي شيء آخر من شأنه مساعدتها.

يمكن للرجل أن يحدث فرقاً كبيراً عبر الاستماع للمرأة

وتقبل مشاعرها المتوترة.

عندما يقدم الرجل أحد أنواع الدعم المدرجة في جدول حاجات المرأة الرئيسية في الفصل السابق، سيتمكن من مساعدتها على تقليل ضغوطها مع تلبية أهم حاجاتها. إنه موقف مريح للطرفين؛ حيث تشعر باحترامه ومراعاته وتفهمه، وفي المقابل يشعر بالنجاح في تقديم الدعم الذي تحتاج إليه.

عندما تشعر المرأة بالسعادة والإشباع، يأخذ الرجل هذا الأمر بمحمل شخصي ويشعر بالتقدير.

عندما تكون المرأة مضغوطة، فإن أول شيء ستشعر به هو أنها غير مقدرة؛ ولأن توازنها مختل، ستبحث عن الدعم في المكان الخطأ، وعندما تشعر بأنها

بحاجة

للتقدير، ستكون في الحقيقة بحاجة إلى المراعاة والتفهم والاحترام.

لهذا السبب، عندما تشعر المرأة بالضغط وتطلب من الرجل تقديرها، لن يكون لهذا تأثير كبير، فمن وجهة نظرها، على الرغم من أنها طلبت التقدير، ستشعر

بأن

كلماته لا تأثير لها، وكل ما تريده هي الأفعال.

عندما تكون المرأة مضغوطة، فإن أول شيء ستشعر

به هو أنها غير مقدرة.

قد لا تدرك المرأة الأمر، ولكن على المستوى البيولوجي، ومن أجل تقليل ضغوطها، تحتاج إلى المزيد من الأستروجين وليس التستوستيرون، ومن أجل تحقيق توازنها الهرموني، تحتاج إلى التحدث عن يومها وتشعر بتعاطفه معها، وتحتاج إلى أن تطلب مساعدته حتى تقل المهام التي يجب أن تقوم بها، والأهم من كل هذا، ستكون بحاجة لمناقشة أنشطة مواعيد عاطفية بعينها تحتاج لأن يقدمها لها، فعندما تشعر المرأة بأن زوجها يهتم بمشاعرها، ستشعر باهتمامه وتفهمه واحترامه، وستبدأ بتقديره أكثر.

قوة التقبل

عندما تشعر المرأة بالضغط، ورغم أنها قد تطلب تقدير الرجل لها، فإن آخر شيء تحتاج إليه هو التقدير الشفهي؛ حيث إن شكرها على العمل الذي تقوم به ليس ما تحتاج إليه لسماعه، كما أن إخبارها بمدى روعة حياته بفضلها ومدى سعادته قد يزيد الطين بلة، كما أنها لا تحتاج إلى نصيحته فيما يتعلق بكيفية تفسيرها للمواقف بطريقة مختلفة، فهي ليست بحاجة إلى النصائح، بل تحتاج إلى أن يستمع لها أكثر ثم يتقبل شعورها.

لا يحتاج الرجل إلا إلى القليل من الكلمات ليتقبل مشاعرها، حيث إن ما تحتاج إليه أكثر هو لغة الجسد التي تخبرها بأنه يهتم ويراعي، وبعد الاستماع بصبر

لشكواها بشأن اليوم العصيب (وليس منه)، بدلاً من إسداء النصح لها أو مشاركتها ضغوط يومه، يمكنه أن يجيبها بكلمات مختصرة تعبر عن تقبله لمشاعرها ثم

يعانقها.

لا يحتاج الرجل إلا إلى القليل من الكلمات ليتقبل مشاعر المرأة.

في الأسفل، بعض التعليقات الدالة على تقبل مشاعر المرأة التي يجب أن يقولها الرجال للنساء. إنها عبارة عن تعليقات قصيرة ومقتضبة تدل على تقبل ضغوطها

إلى جانب إظهار الاهتمام والتعاطف. إن تقبل مشاعر المرأة هو العكس تمامًا من محاولة إسعادها أو شرح السبب وراء وجوب أن ترى الجانب المشرق عندما تواجهها المشكلات والتحديات، ومن شأن تلك التصريحات أن تزيد من سطوة جانبها الذكوري عبر ذكر ما تفعله من أجل الآخرين والتضحيات التي تقدمها مع محاولة دعم جانبها الأنثوي عبر التعبير عن الاهتمام، ويدل هذا على أن الرجل استمع للمرأة من دون إصدار أحكام وتعاطف معها.

بعد كل هذه التصريحات، وضعت عبارة "دعيني أعانقك". إنها قد تبدو مكررة أو مصطنعة عندما تُقال بهذه الطريقة، ولكن عرض العناق أمر مهم، وبعد الاستماع لبضع دقائق، من شأن دفعة الأوكسيتوسين الناتجة عن العناق أن تسعد المرأة والرجل على الشعور بالتكامل. إنها تشبه النقطة في نهاية الجملة. خلال الأوقات العصيبة، لا تمل المرأة من العناق أو من عرض الرجل عناقها، مثلما هي الحال مع الرجل الذي لا يمل من سماع عبارات على غرار "فكرة جيدة"،

"هذا منطقي" أو "أنت محق".

في بعض الأحيان، في أثناء العناق، يمكن أن يهمس في أذن المرأة قائلاً: "أحبك كثيرًا".

- "أنت تفعلين الكثير من أجل الآخرين... دعيني أعانقك".

- "هناك الكثير لتفعله دومًا... دعيني أعانقك".

- "لن تذهب أعمالك الجيدة سدى... دعيني أعانقك".

- "مع كل ما تفعلينه من أجلهم، لم يقدم أي منهم لك الدعم الذي تستحقينه... دعيني أعانقك".

- "أنت تعطين الكثير ولكن لا يقدر أحد منهم ذلك... دعيني أعانقك".

- "لا يجب أن تفعل كل ذلك، أنت تعطين الكثير... دعيني أعانقك".

- "أنت امرأة مسنولة. إنهم محظوظون أنك تعملين معهم... دعيني أعانقك".

- "أنت بارعة في عملك... دعيني أعانقك".

- "أنت صبورة جدًا معهم... دعيني أعانقك".

عبر عدم تقديم الاقتراحات أو الحلول، وعناقها بدلًا من ذلك، يدعم الرجل جانب المرأة الأنثوي، ونتيجة لدعمه الناجح لجانبها الأنثوي، يرتفع التستوستيرون لديه؛ لأن النجاح في دعمها يعطيه الدعم الذي يحتاج إليه.

عندما تشعر المرأة بالضغط، فإن آخر شيء يجب أن يتحدث عنه الرجل هو مدى سعادته أو يحاول التسرية عنها، فالرجل يُسعد المرأة فقط عندما تكون سعيدة بالفعل، وإن كانت مضغوطة، فإنها لا ترغب أو تحتاج إلى أن تسمع أي شيء عن مدى روعة حياته، وعندما لا تشعر المرأة بالسعادة، فإن حديث الرجل عن مدى

سعادته يشبه وضع الملح على الجرح.

عندما لا تشعر المرأة بالسعادة، فإن حديث الرجل عن

مدى سعادته يشبه وضع الملح على الجرح.

والعكس صحيح بالنسبة للرجل، فإن كان الرجل يشعر بالضغط وكانت زوجته تشعر بالسعادة والإشباع، وإن قضت الوقت في التعبير عن مدى روعة حياتها، فسيشعر الرجل بالتقدير وستقل ضغوطه؛ حيث إن سعادة المرأة تسعد الرجل، ومن دون هذا الإدراك، قد تمتنع بعض النساء عن الاستمتاع بحياتها أو التعبير عن سعادتها حتى لا يشعر الرجل بالضيق. إنها لا تعلم أن سعادتها ستسعد دومًا، وكلما استطاعت المرأة أن تعبر عن سعادتها بصدق، تُفرز هرمونات الأنثوية وتقل ضغوطها.

قوة التقدير

عندما أعود من رحلة عمل، تستقبلني زوجتي بتحيةة وعناق، وتساألني أولاً عن كيف كانت الرحلة، وبعد بضع دقائق، تخبرني باختصار عن بعض الأمور السعيدة

التي حدثت لها في أثناء غيابي، وتشعر بالحرية للتعبير عن مشاعرها الإيجابية؛ لأنها تعلم أن هذا سيبهجنني ولن يزعجنني.

كما تعلم أنه بعد قليل سيمكنها أن تتحدث عن ضغوطها عن طريق حديث الزهرة أيضًا، ولكن بعد أن تُظهر لي عبر نبيرة صوتها بمجرد عودتي للمنزل أنها امرأة سعيدة، فمن شأن سعادتها أن تقلل من ضغوطتي بشكل كبير وتجعل من عودتي للمنزل أمرًا رائعًا.

من شأن سعادة المرأة أن تقلل من ضغوط

الرجل وتجعل عودته للمنزل أمرًا رائعًا.

إن إدراكها أنها تمنحني الدعم الذي أحتاج إليه، وفي المقابل ستحصل على المزيد من الدعم مني، هو أفضل ارتباط ثنائي ممكن لتحفيز إفراز "بوني" لهرمون الأوكسيتوسين وتقليل ضغوطها - ما دامت ظلت واثقة بأنها ستحصل على الاهتمام والرعاية مني في وقت لاحق. تعلم "بوني" أنه عندما أشعر بتقديرها لي، فإن هذا يدعمني لأن أكون أكثر اهتمامًا بها ومراعاة لها، وعندما ترغب في التحدث بشأن أمر ما في وقت لاحق، سأكون

قادرًا على سماع مشاعرها السلبية وتحدياتها بجميع جوارحي، وبالمزيد من التعاطف والاهتمام. من شأن اختيار الوقت المناسب للتعبير عن مشاعرها الإيجابية وكذلك التحدث عن مشاعرها السلبية للتأكد من أنني سأستمع لها أن يزيد بشكل كبير من الأوكسيتوسين والأستروجين لديها، ومن شأن توقع أنني سأستمع لها بعد قضاء وقت عزلي أن يحفز إفرازها للهرمونات المضادة للتوتر.

من شأن اختيار المرأة للوقت المناسب للتعبير عن مشاعرها الإيجابية، وكذلك التحدث عن مشاعرها السلبية أن يزيد بشكل كبير من الأوكسيتوسين والأستروجين لديها.

يختلف اختيار المرأة للوقت والطريقة المناسبين للتعبير عن مشاعرها الإيجابية والسلبية بشكل كبير عن كبت مشاعرها، سلبية كانت أم إيجابية؛ لأنه في الحالة الثانية لن يكون زوجها مهتمًا بسماع ما تقول.

في هذا المثال، تختار زوجتي الوقت المناسب للتحدث عن مشاعرها حتى تدعمني في أثناء حصولها على مشاعر الاهتمام والمراعاة والدعم التي تحتاج إليها في المقابل،

فعبّر التحدث عن مشاعرها الإيجابية، تعبر بحرية عن جانبها الأنثوي المحب والضعيف والمتقبل، وفيما بعد، عندما أخرج من عزلي، يمكنها أن تتحدث عن مشاعرها الأخرى من إحباطات وخيبات أمل ومخاوف عبر حديث الزهرة إن كانت تحتاج إلى هذا، أو قد تطلب مساعدتي بطريقة أخرى حتى تتمكن من ممارسة بعض من أنشطة "وقتي".

تعتقد النساء عادة أن "مشاركة ضعفها" تعني التحدث عن مشاعر الألم والتعاسة والخوف، إلا أن المشاعر السلبية تعبير واحد فقط عن الضعف، فعندما تتحدث المرأة عن مشاعرها السعيدة والمثارة والمقدرة، فإنها تعبر أيضًا عن ضعفها، والرجال يحبون ذلك.

يعني الضعف أن تتحدث عن الجزء من شخصيتها الذي قد يتأثر بالآخرين؛ لأنها تحتاج إلى دعمهم، وعندما تحصل على ما تحتاج إليه، تصبح سعيدة، وعندما لا تحصل عليه، تصبح تعسة.

عبر التحدث عن المشاعر الإيجابية، يمكن للمرأة أن تعبر عن جانبها الأنثوي المحب والضعيف والمتقبل، والرجال يحبون هذا.

إذا عبرت المرأة عن تقديرها للرجل، ستشعر على الفور بالمراعاة والتفهم والاحترام، ثم عندما أصبح أكثر استرخاءً، يمكنها أن تتحدث عن ضغوط حياتها، ومع

تقديرها لاستماعي لها، يمكنني أن أحترم حاجتها للتحدث عن مشاعرها أكثر.

من دون إدراك لمدى اختلاف الرجال عنهن، لا يمكن للنساء أن يمتلكن القوة الأنثوية المطلقة للتعبير عن تقديرهن لإخراج أفضل ما في الرجال.

من دون إدراك لمدى اختلاف الرجال عنهن، لا يمكن للنساء أن يمتلكن القوة الأنثوية المطلقة للتعبير عن تقديرهن لإخراج أفضل ما في الرجال.

عادة ما تتحدث النساء عن شكواهن أو تفاصيل الأمور التي لم تسر بالشكل الصحيح في حياتهن مع بعضهن البعض كطريقة للتواصل وتحسين شعورهن، فمن شأن مشاركة الشكوى فيما بينهن أن يساعدهن على إظهار جانبهن الأنثوي المراعي.

على سبيل المثال، تتحدث "كارول" إلى صديقتها "جاين" عن مدى انشغالها وكثرة أعبائها، فتدرد عليها صديقتها بحماس: "أعلم هذا. حالي لا يختلف عنك"، ثم تسنح الفرصة أمام "جاين" لتتحدث عن نفسها أيضًا، الأمر الذي يحفز إفراز الهرمونات التي تجعلها تشعر بشعور جيد.

إن تحدثت المرأة عن مشاعرها الإيجابية وسعادتها مع صديقتها التي لا تشعر بالمثل، فقد يجعل هذا الصديقة تشعر بشعور أسوأ؛ ولكن عندما تتحدث عن مشاعرها الإيجابية وسعادتها مع رجل، فإن هذا يزيد من اهتمامه بها، ومن شأن هذا الاهتمام الزائد أن يزيد من هرموناتها الأنثوية مثلما يفعل حديثها عن مشاعرها السلبية مع صديقتها.

ينجذب الرجل نحو المرأة السعيدة؛ ولكن من أجل تحفيز رغبته ودافعه الآلي نحو إسعادها، يحتاج إلى الشعور بأنها تحتاج إليه، ولن يمكنه أن يحصل على تقديرها ويكون بطلها إلا إن احتاجت إليه. ويُحفز الرجل لدعم أو إسعاد زوجته عندما لا يشعر بالتقدير فحسب، بل عندما تكون بحاجة إليه أيضًا.

لكي يُحفز الرجل، يحتاج إلى الشعور بأن المرأة تقدره وتحتاج إليه.

تزيد سعادة المرأة من التستوستيرون لدى الرجل؛ لذا عندما تحتاج إلى دعمه أو مساعدته فإنه يمتلك حافزًا أكبر وطاقة أكبر ليفعل المزيد من أجلها؛ الأمر الذي يزيد من هرمون التستوستيرون وينشط مشاعره الرومانسية.

قد تكون قوة التقدير مربكة؛ لأن تقدير الرجل وحده لا يحفزه لفعل المزيد من أجل المرأة، بل ينشئ حالة تأهب في داخله تحفزه أكثر عندما تحتاج إليه لأن يمتلك طاقة هرمونية تلقائية أكبر لتلبية حاجاتها وطلباتها.

تخيل تقدير المرأة للرجل كما لو أنها تضع المال في حسابه المصرفي، حيث يظل المال في المصرف دون أن يفيدها بصورة مباشرة، ولكن بمجرد أن تكون في عوز،

ويمتلك الرجل المال في المصرف، فسيمكنه أن ينفق المال من أجلها؛ وإن لم يمتلك المال في حسابه، فحتى إن كان يرغب في مساعدتها، لن يمتلك المال الكافي لفعل ذلك.

عندما تستقبل المرأة زوجها بابتسامة سعيدة عندما ينتهي من يوم عمله، حتى وإن كان التستوستيرون لديه قليلًا - فإن هذه الابتسامة قد تحرره ليشعر بالحاجة للاسترخاء والعزلة، وبدلاً من أن يشعر بالحاجة الملحة لمساعدتها بدلاً من حصوله على وقت عزله؛ ولأنه يشعر بتقديرها له، سيمكنه أن يعيد توازن هرمون التستوستيرون بكفاءة أكبر، وعندما يشعر بأنها بحاجة إليه بصورة ما، سيمتلك الطاقة والدافع اللذين يحتاج إليهما ليكون بطلها، سواءً كانت تحتاج إلى ممارسة المزيد من أنشطة "وقتنا" أو دعمها لممارسة أنشطة "وقتي".

في أي وقت عندما تمتلك المرأة أمورًا إيجابية لتتحدث عنها، عليها أن تدرك أنه عبر التحدث عنها، فإنها تمنح زوجها هبة، وأنه سيمتلك المزيد ليمنحها إياه عندما

تحتاج إلى دعمه.

إيقاظ الذكر المسيطر

يظل الجزء البدائي من عقولنا على حاله، وعادة ما تطلق الأبحاث على النظام الحوفي في المخ اسم "العقل البدائي". لا شك في أن البشر اختلفوا عن الإنسان البدائي، إلا أن بعض الغرائز تظل متماثلة.

وفي عالم الحيوان، يكون أقوى ذكر في المجموعة وقائدها هو الذكر المسيطر، وتنجذب إليه الإناث أكثر من بقية الذكور وترغب في التزاوج معه، وقد أظهرت اختبارات الهرمونات أنه يمتلك منها ضعف ما يمتلكه الذكور الآخرون. إنه الذكر المسيطر وبقية الذكور مجرد أتباع، وعندما يموت الذكر المسيطر، يُستبدل بأحد

الأتباع، وتتضاعف معدلات الهرمونات لدى هذا التابع في يوم واحد.

تكشف هذه الظاهرة مدى تأثير وضع الرجل أو حالته على مستويات الهرمونات التي يمتلكها، فإن أصبح الرجل مديرًا تنفيذيًا أو رئيسًا لإحدى الشركات أو رائد أعمال ناجحًا لا يرأسه أحد، يزيد هذا الموقع من هرموناته، وإن كان تابعًا أو يعتمد على موافقات الآخرين، يصبح الأستروجين لديه أعلى من التستوستيرون، من

شأن استقلالية الرجل ونجاحه في عمله أن يزيدا بشكل كبير من هرمون التستوستيرون، وبالمثل يقلل فشله من هذا الهرمون.

تظل غريزة أن يصبح الرجل الذكر المسيطر في قبيلته متأصلة داخل المخ، إن تمكن من ذلك، فمع زيادة هرموناته لن يجتذب المزيد من الإناث فحسب، بل ستتحسن صحته ويعيش لوقت أطول أيضًا. (لهذا السبب يرغب الشباب دومًا في أن يكونوا مثل نجوم الفن الأثرياء أو نجوم الأفلام أو الرياضة. إنهم يريدون المال،

ولكنهم يريدون جذب اهتمام الفتيات أيضًا).

ولكننا لم نعد نعيش في قبائل صغيرة؛ لذا سيكون هناك دائمًا شخص في العالم أكبر وأثرى وأكثر شبابًا وكفاءة ونجاحًا. إذا كان الرجل قائدًا في شركته أو يجني مليون دولار كل عام، فسيقوم عدد المليارديرات في العالم من حجم نجاحه، وستصبح كل قائمة تنشرها مجلة فوربس عن أنجح وأثرى الناس في العالم بمثابة تدمير لجهوده ليكون الذكر المسيطر وتقلل من هرمون التستوستيرون لديه.

في عالم الرجال المعاصر، سيكون هناك دائمًا شخص

أكبر وأثرى وأكثر شبابًا وكفاءة ونجاحًا.

الأخبار الجيدة أن الرجال ليسوا قروءًا، ولا تقتصر وضعية الرجل على سيطرته على الذكور الآخرين، بل يصبح ذكرًا مسيطرًا عندما يعود لمنزله ليجد زوجة تحبه

وتقدره، ومن شأن حب المرأة المتمثل في ثقته به وتقديرها وتقبلها له أن تزيد من هرمون التستوستيرون لدى الرجل عبر إيقاظ الذكر المسيطر في داخله.

عندما يشعر الرجل بحب المرأة وإعجابها به، يستيقظ الذكر المسيطر في داخله.

رغم أن هذا الدعم يكون في أقوى صورته عندما يأتي من الزوجة، يمكنه أن يأتي من العمل أيضاً، ولقد كنت في رحلة طويلة إلى اليابان لتقديم محاضرة في أثناء عملي على هذا الكتاب. ولقد استمر وجودي في الطائرة بالإضافة إلى تأخيرات الإقلاع والهبوط 14 ساعة متواصلة. وفي أثناء انشغالي بالكتابة، كان الجميع نائمين، وبعد حوالي 12 ساعة، وفتت بجانبني مضيئة الطائرة وقالت بنبرة ملؤها الدهشة والتقدير لتأني في الكتابة: "لقد ظللت تعمل طوال الرحلة، هذا رائع". لقد أبهجتني كثيراً بكلماتها، وكان لتقديرها لمثابرتي عظيم الأثر عليّ وظللت أعمل للساعتين المتبقيتين. سيشعر الرجل عندما تقدر المرأة عمله الجاد بشعور رائع؛ لأن هذا يحفز إفراز الكثير من التستوستيرون لديه، وينجح الأمر أيضاً إن لم تكن تلك المرأة هي زوجته (إلا أن تقدير زوجته يحمل تأثيراً أكبر). عندما تقدر الزوجة وتسعد بكفاءة زوجها وقوته وجلده، فإنها بذلك تحدث فرقاً كبيراً لديه؛ لأنها بذلك تتقبل أيضاً جميع إخفاقاته وأخطائه. ويمحو تقديرها في تلك اللحظة جميع نقاط قصوره الماضية، ومن ثم يمكن لكليهما أن يعيشا في اللحظة الراهنة مع حب وتقدير بعضهما البعض.

سيشعر الرجل عندما تقدر المرأة عمله الجاد بشعور رائع؛ لأن هذا يحفز إفراز الكثير من التستوستيرون لديه.

كما ذكرت من قبل، عندما تقدر المرأة الرجل - لأن هذا ما يحتاج إليه منها - يمكنه أن يقدرها كثيراً في المقابل. لا يقدر الرجل ما تفعله المرأة من أجله كثيراً، بل تقديرها له هو ما يقدره كثيراً. لو كنت امرأة خلال تلك الرحلة إلى اليابان، لكان أفضل ما تقوله المضيئة هو: "لقد ظللت تعملين طوال الرحلة، لا بد من أنك متعبة. هل أحضر لك شيئاً ما؟ كوباً من الماء أو وجبة خفيفة أو وسادة لترتاحي؟". ولكنني لست امرأة؛ لذا إن كانت قالت لي هذا، كنت سأشعر بالضيق، ولكنني كنت سأقدر عرضها وأخلد للنوم، ولكنني أصبحت أشعر وكأنني الرجل الخارق أو الذكر المسيطر أو البطل. إن تمكنت المرأة من قراءة هذه المشاعر ورغبت في الحصول على التقدير لكونها الأنثى المسيطرة، ولكنها شعرت بالضيق عندما عرضت عليها المضيئة التعاطف والدعم، فستكون هذه دلالة على أنها بحاجة إلى بذل المزيد من الجهد لتعثر على الدعم من جانبها الأنثوي، خاصة إن كانت تشعر بالكثير من الضغوط في حياتها، أو لم يكن لديها ما تحتاج إليه لتصبح سعيدة مع زوجها.

إن رغبت المرأة في أن تصبح امرأة مسيطرة، فستكون هذه دلالة على أنها بحاجة للحصول على المساعدة لتدعم جانبها الأنثوي.

لغات الحب على المريخ والزهرة
في المثال الذي ورد في بداية الفصل، عندما لم تكن "جوان" تشعر بالتقدير، كان على "بيل" أن يترجم عبارة "لا أشعر بأني مقدرة" إلى لغة المريخ، ورغم أن هذه العبارة ستبدو بالنسبة له كما لو أنها تريده أن يقول: "شكراً لك على ما تفعلينه من أجلنا"، إلا أنها تعني في الحقيقة: "أريدك أن تفعلني المزيد من أجلي. أريد رعايتك وتعاطفك وتفهمك وعرضك للمساعدة، وحينها سأكون قادراً على الشعور بالحب والتقدير". في هذه الحالة، لن تكون أفضل طريقة يتبعها "بيل" لتقليل ضغوط "جوان" أن يعبر لها عن تقديره لها، بل أن يفعل من أجلها أموراً تجعلها تشعر بأنه يدعمها لتشعر بأنها مرئية ومسموعة ومقدرة وملموسة. بمصطلحات عملية، سيحقق "بيل" هذا عبر الاستماع أكثر إلى مشاعر "جاين" وهي تحكي عن يومها، وأن يفعل أموراً تجعله يساهم في سعادتها، وأنه يمنحها الاهتمام والمراعاة بدلاً من الاستمتاع وتقدير دعمها المهم، وعندما تشعر المرأة بأنها مضغوطة وغير مقدرة، فكل ما ستريده حينها هو الشعور باحترام وإجلال زوجها لحاجاتها - أنها أولويته وأنه يهتم لأمرها. في جدول حاجات المرأة الأساسية في الفصل السابق، رأينا أن تعبيرات الاحترام والرعاية والتفاهم هي التي تحفز إفراز المرأة لهرمونات الأوثوثا المضادة للتوتر، وليس التعبير عن التقدير؛ حيث يحتاج جانبها الذكوري للتقدير، ولكن عندما تشعر بالضغط، ستكون حاجتها الكبرى هي العودة إلى جانبها الأنثوي.

عندما يشعر الرجل بالضغط، ستكون أكبر حاجاته - كما رأينا في الجدول الثاني من الفصل الحادي عشر - أن يشعر بأنها تثق بأنه يقوم بأقصى ما في وسعه، وأنه مقبول بأي وجه من الوجوه، ومقدر على جهوده لتلبية حاجات زوجته الشخصية والمادية. وعندما تجيب المرأة بتقدير على جهوده، وتقبل لأخطائه، وثقة بأنه يبذل أقصى ما في وسعه، ستكون هذه الإجابة الشخصية المحبة بالنسبة للرجل كالذهب.

عندما تجيب المرأة بتقدير على جهود الرجل، وتقبل لأخطائه، وثقة بأنه يبذل أقصى ما في وسعه، ستكون هذه الإجابة الشخصية المحبة بالنسبة للرجل كالذهب.

في حين تحتاج المرأة لرعاية الرجل وتفهمه واحترامه لها لتقلل من ضغوطها، يحتاج الرجل في المقابل إلى ثقتهما وتقبلها وتقديرها له ليقبل من ضغوطه، وهذه هي

لغة الحب المختلفة بين الرجال والنساء.

يصبح التركيز على نجاحات الرجل بدلاً من إخفاقاته أسهل كثيرًا بالنسبة للرجل عندما تدرك أن الرجل بطبيعته لا يقدم الحب الشخصي الذي يدعم حاجات المرأة العاطفية الجديدة، فطوال قرون، ظل الرجال يعبرون عن حبهم عبر توفير الدعم المادي، والآن لم يعد هذا مطلوبًا كثيرًا بصورة مفاجئة، ولا يعني أنه يحبها أنه يعلم كيف يعبر عن هذا الحب بلغة تجعلها تشعر بأنه يراعيها ويفهمها ويحترمها.

قد يكون هذا التحول واضحًا بالنسبة للمرأة؛ لأنها قادرة على الشعور بحاجاتها، ولكنه سيكون جديدًا ومختلفًا بالنسبة للرجل، وسيكون التحدي الجديد الذي يواجه الرجال في زيجاتهم - إلى جانب توفير الدعم التقليدي من العمل لكسب المال - أن يقدم نوعًا جديدًا من الدعم العاطفي.

لا يزال ذلك التعبير الشخصي عن الحب جديدًا عليه، كما لو كان يتعلم لغة جديدة تمامًا، وبطريقة ما، تتعارض تلك اللغة مع كل ما تعلمه بشأن كونه رجلًا، وعندما تستوعب المرأة أن هذا الأمر شديد الصعوبة على الرجل، ولكنه لا يزال يعيد المحاولة، سيمكنها أن تزيد من تقديرها لجهوده.

سيصبح تركيز المرأة على نجاحات الرجل وليس إخفاقاته أسهل إن استوعبت أن منح الحب الشخصي أمر جديد تمامًا على الرجل.

لماذا ينفصل الأزواج؟

من دون ذلك الإدراك الجديد الذي يكشف النقاب عن حاجاتنا العاطفية المختلفة، فمن المحتم أن يضمحل الشغف في العلاقة. إن الكثير من الناس - عندما يُسألون إن كانوا سعداء في علاقاتهم، سيقولون إنهم سعداء؛ لأنهم يمنحون نوعية الدعم التي يحتاجون إليها مع الافتراض بأنهم سيحصلون على الدعم نفسه في المقابل. ولكن عندما يواصل الرجال والنساء منح ما يحتاجون وليس ما يحتاج إليه شركاؤهم، ينتهي بهم المطاف بالتصادم بدلاً من التقارب.

في أغلب الحالات، يحدث هذا الأمر فجأة، من دون تحذير مسبق؛ حيث تسمع فجأة أن الزوجين السعيدين اللذين تعرفهما ينفصلان، وينتقلان فجأة من حب بعضهما البعض بجنون إلى كره بعضهما الآخر، أو أنهما سعيدين مع بعضهما الآخر ولكنهما يقرران الطلاق مع الحفاظ على وجود علاقة طيبة، وفي كلتا الحالتين، كان السبب في أنهما يظنان أنهما سعيدين في زواجهما هو أنهما يتجاهلان حاجات بعضهما الآخر الرئيسية المختلفة، وفي لحظة ما، لا يمكن تجاهل تلك الحاجات لفترة أطول.

لا شك في أن إنهاء الزواج كصديقين أمر رائع؛ ولكن، عندما يحدث هذا، لا يمكنهما التظاهر بأنهما كانا سعيدين جدًا معًا، ومن شأن هذا النوع من الإنكار أن يضع حجر الأساس ليفشلا في علاقتهما التالية.

إن كان الرجال والنساء يرغبون في أن يكونوا سعداء معًا، فعليهم أن يتحملوا مسؤولية كيف يكون كل منهم سعيدًا بمفرده أولاً، ثم عليهم تطبيق الأفكار الواردة في هذا الكتاب لمنح شركائهم الحب الذي يحتاجون إليه. ومن دون تلك الأفكار الجديدة، سيواصل الرجال والنساء منح الحب الذي يحتاجون إليه هم بدلاً من التركيز على منح الحب الذي يحتاج إليه شركاؤهم، ومن شأن سوء التفاهم هذا أن ينهي علاقاتهم.

في الفصل التالي، سنجمع جميع الأفكار الواردة في هذا الكتاب لمنحك المهارات العملية التي تحتاج إليها لإنشاء الحب الذي يستمر طوال العمر.

الفصل الثالث عشر

علاقات من دون شكاوى

أدت بنا جميع الأفكار الجديدة عن حاجاتنا الجديدة إلى أمر واحد فقط: كيف ننشئ علاقة خالية من الشكاوى، فبالنسبة للكثير من الرجال والنساء، ستبدو فكرة أنهم لن يضطروا لسماع أية شكوى مجددًا رائعة جدًا، ففي العلاقات الخالية من الشكاوى، لا شك في أن الحب سينمو، إلا أن الشكاوى جزء من الحياة، فالحياة ليست كاملة، وعادة ما تكون شديدة الصعوبة. إن عدم الشكوى يشبه إخفاءنا لجزء من شخصياتنا الحقيقية.

التعبير عن الشكاوى ليس هو المشكلة الحقيقية، وإنما المشكلة هي أن تشتكي من شريك حياتك لشريك حياتك؛ فالعلاقة الخالية من الشكاوى لا تعني أنه لا يجب أن تشكو أبدًا، بل تعني عدم الشكوى من شريك حياتك لشريك حياتك، ويمكنك أن تواصل الشكوى من أمور أخرى.

المشكلة الحقيقية المتعلقة بالشكوى

هي الشكوى من شريكك معه.

يختلف شعور الرجال والنساء بالحساسية تجاه الشكاوى، فعندما يشكو رجل إلى امرأة، تزيد هذه الشكاوى من أعباء المرأة، حيث ستحاول أن تعطي المزيد لتخفف عنه، ولكنها ستزيد من أعبائها وستشعر بالاستياء نتيجة لذلك. عندما تشكو امرأة إلى الرجل، فإن الرجل يشعر بأن المرأة تحاول السيطرة عليه، ونتيجة لذلك سيتوقف في نهاية المطاف عن الاهتمام بإسعادها وسيقل عطاؤه لها.

إن الشكاوى جزء ضروري من الحياة، ولكننا بحاجة لتطوير المهارات المتعلقة بكيفية التحدث عنها حتى يمكن لشركائنا أن يستمعوا لها بطريقة تجعلهم يشعرون

بأنهم مدعمون بدلًا من الشعور بأنهم غير مقدرين أو مرفوضون أو منتقدون أو أننا نحاول السيطرة عليهم، ويعد تعلم التحدث بحيث يمكن لشركائنا الاستماع لنا هي أكثر المهارات أهمية في العلاقة.

لم لا تنجح الشكاوى؟

إن ما يعتقد الرجال والنساء أنهم يقولونه في أثناء الشكوى ليس ما يسمعه شركاؤهم. على سبيل المثال، عندما يشكو الرجل إلى زوجته قائلًا: "أنت لا تقضين وقتًا

كافيًا في المنزل"، فإن ما تسمعه المرأة أنها ليست زوجة "مهمة" أو "متعاونة" أو "محببة"، وستكون ردة فعلها أنها تشعر بأنه لا يعلم ما تحاول فعله، وما تسمعه هو أنه يجب عليها فعل المزيد ليشعر بالسعادة.

كما أنها ستساء؛ لأنها ستشعر بأنه كثير المطالب، ورغم أنها مهمة ومتعاونة ومحبة، إلا أنه يطلب منها المزيد. وفي أغلب الحالات، تشعر المرأة بأنها تعطي قدر

إمكانها؛ لذا فإن جعلها تعطي المزيد يجعلها تُثقل بالأعباء.

تميل زوجتي "بوني" - مثلها مثل أغلب النساء في ذلك العصر المليء بالضغط - إلى الشعور الدائم بأنها مثقلة بالأعباء، ومن أجل دعمها توقفت تمامًا عن التفوه

بأية شكاوى أو لوم، وإن لم يعجبني شيء ما، أنتظر حتى يخفني شعوري بالضيق أو الاستياء، ثم أوجه لها طلبًا يجعلها تعلم ما أريده منها بأقل عدد ممكن من الكلمات.

تستاء المرأة من الرجل عندما يشكوها،

لأنها تشعر بأنه كثير المطالب وتشعر بأنها مجبرة

على تقديم المزيد.

إن كانت شكواي: "أنت كثيرة الانشغال ولا تقضين وقتًا كافيًا في المنزل"، أحولها إلى طلب وأقول: "دعينا نخطط لقضاء المزيد من الوقت معًا، ودعيني أعلم عندما

توفرين وقتًا في جدول أعمالك المزدحم".

وإن شعرت بأنها ستتخذ موقفًا دفاعيًا مني بسبب طلبي، أحول الطلب إلى تصريح "للعلم فقط"، كما شرحت في الفصل العاشر، وتعني مشاركة تصريحات

"للعلم فقط" أي أخبرها فحسب بما أفضله ولا أطلب منها أي ردة فعل فورية.

يمكنني أن أقول: "لقد كنا منشغلين كثيرًا مؤخرًا، وأود في القريب أن نخطط لأمر ما نقوم به معًا".

أو ربما أطلب منها أن تفكر في طلبي، حيث أقول: "هل يمكنك أن تفكري في طرق لقضاء المزيد من الوقت معًا؟ لقد استمتعت كثيرًا عندما ذهبنا لتناول الغداء معًا

في مطعم دانجلوز".

كما ناقشنا في الفصل الثالث، فإن "الرعاية" و"التعاون" و"الحب" هي السمات الثلاث الأنثوية الرئيسية، ومن شأن التصريح البريء الذي يقول إنها لا تقضي وقتًا

كافيًا في المنزل أن يجعل المرأة تشعر بأنها منتقدة أكثر مما يظن الرجل؛ لأنه يركز على جانبها الأنثوي حيث يكمن ضعفها، كما أن سمات الرعاية والتعاون

والحب

هي السمات التي تساعد على إفراز الأستروجين؛ لذا؛ فإنها مهمة من أجل سعادتها. إن قالت المرأة للرجل: "أنت لا تقضي وقتًا كافيًا في المنزل"، فإن هذه الكلمات تؤثر على الرجل بصورة مختلفة عما إذا قالها الرجل للمرأة، وتعطي هذه العبارة انطباعًا لدى الرجل بأنه لا يعطيها ما يكفيها وبالتالي فإنه فشل في إسعادها؛ ولكنها لا تدرك أنه بدلًا من أن تقول إنها تحبه وتقدر بشدة وجودها معه، يسمع منها أنه ليس جيدًا بالدرجة الكافية، وأنه مرة أخرى قد فشل في إسعادها.

قد تبدو التصريحات البريئة أكثر انتقادية بالنسبة للمرأة عندما تركز على جانبها الأنثوي، حيث يكمن ضعفها.

إن أرادت المرأة من زوجها أن يقضي المزيد من الوقت في المنزل، فسيكون التواصل معه أفضل إن قالت: "دعنا نخطط لقضاء بعض الوقت معًا، فأنا أحب أن أكون معك؛ لذا أعلمني بالوقت عندما يمكنك أن توفر بعض الوقت في جدول أعمالك المزدحم". من شأن سماع الرجل أن زوجته تحب التواجد معه يزيد من إفراز التستوستيرون لديه، ويجعله أكثر استعدادًا للجلوس والتخطيط لبعض الوقت الخاص معها. ينجح الطلب غير الأمر مع الرجال بشكل أفضل؛ لأنه يعطيه المعلومات التي يحتاج إليها لإعطاء المزيد للعلاقة من دون ذكر أنه خيب أملها بأية صورة كانت.

يمنح الطلب الرجل المعلومات التي يحتاج إليها لإعطاء المزيد للعلاقة بدلًا من الرسالة التي تصله بأنه ليس جيدًا بالقدر الكافي.

أكبر نقاط ضعف الرجل

إن الانتقاد يؤثر على الرجال والنساء بصورة مختلفة، بناءً على نقاط ضعف كل منهم، وأكبر نقاط ضعف الرجل تتعلق بشعوره بأنه خاضع لسيطرة المرأة، ومن شأن شكوى صغيرة أو انتقاد بسيط يُقال بنبرة صوت عاطفية تعبر عن التعاسة أن تؤثر على الرجل بصورة سلبية. فيما يلي قائمة بالشكاوى - كبيرة كانت أو صغيرة - التي تؤثر على الرجال: "أنت تعمل طوال الوقت".

"لم تفعل ما طلبته منك".

"لم تتصل بي لتخبرني بأنك ستتأخر".

"أنت لا تفكر إلا في نفسك".

"أنت لا تستمع لي".

"أنت لا تخطط لأية مواعيد عاطفية لنا معًا".

"أنت لم تعد تحبني".

"لا أشعر بأنك تحبني".

"لقد تركت أنوار الحمام مضاءة".

"لماذا لا تجمع أشياءك بعد استخدامها؟".

"لقد أكلت كل الفاكهة الموجودة في الثلاجة".

تتعلق كل من الشكاوى السابقة بكفاءة الرجل، وجودة جانبه الذكوري؛ لذا فإنها تضربه حيث يكمن ضعفه، فعندما يشعر الرجل بأنه عرضة للهجوم، سيتخذ موقفًا دفاعيًا وسيستخدم شتى الطرق ليققل من قدر رسالتها وينتقص منها ويشكو في المقابل أو قد يبعدها عنه ويتجاهل كل ما تقول.

من المثير للدهشة دائمًا بالنسبة للنساء أن تلك الشكاوى تكون مهينة بالنسبة للرجال. إن ربطت المرأة بين شكواها والتعاسة العاطفية، قلت أهميتها بالنسبة لها،

وزادت من ضيق الرجل. إن تأخرت ساعتين عن موعد العشاء ولم أتصل بزوجتي، فمن السهل أن أفهم سبب استيائها مني؛ ولكن إن تركت أنوار الحمام مضاءة أو تناولت الفاكهة الموجودة في الثلاجة، فستكون شكواها مثيرة للضيق أكثر.

إن ربطت المرأة بين شكواها والتعاسة

العاطفية، قلت أهميتها بالنسبة لها،

وزادت من ضيق الرجل.

إذا قالت المرأة من دون أية عواطف: "أنت لم تعد كثير التواجد في المنزل هذه الأيام. أنا أفقدك" أو "لقد أكلت جميع الفاكهة، اترك لي بعضها المرة القادمة"، فلن

يشعر الرجل بالضيق وسيتمكن من تقبل وتذكر حاجاتها أو طلباتها بعد ذلك؛ ولكن إن كانت شكواها مفعمة بالتعاسة، فإنها تؤثر على الرجل بالسلب.

يمكن للجانب الذكوري من الرجل أن يحدد المشاعر بنجاح، وما دام رغب في إسعاد المرأة، فإن أية شكوى تحمل أية تلميحات عن تعاسيتها، تضرب الوتر الحساس

لديه، وتحمل الصياغة الصحيحة أو الخطأ بعض الأهمية، إلا أن الرسالة التي تقولها باستخدام نبرة صوت معينة وتعبيرات الوجه تحمل التأثير الأكبر على الرجل.

عندما تلقي المرأة شكواها بنبرة صوت تنم عن تعاسيتها معه، سيشعر بأنه خاضع لسيطرتها، وستكون الرسالة التي يسمعها أنه لكي يسعدها "يجب" عليه أن يقضي المزيد من الوقت في المنزل، و"يجب" عليه ألا يأكل جميع الفاكهة، فمن وجهة نظر الرجل، قد يبدو الأمر وكأنها أم توبخ ابنها، وستبدو شكواها كأمر ينص

على أنه لكي يسعدها عليه أن ينفذ ما تقول.

عندما تلقي المرأة شكواها بنبرة صوت تنم عن تعاسيتها معه، سيشعر بأنه خاضع لسيطرتها.

على النقيض، يحرره الطلب غير الأمر لأن يقرر بمفرده ما عليه أن يفعله، الأمر الذي يدعم جانبه الذكوري المستقل الواثق الميال إلى حل المشكلات، فحتى وإن لم

يلب ذلك الطلب، سيشعر برغبة في دعمها بطريقة أخرى.

لا تعد مقاومته الطبيعية لفعل كل ما تقوله له رفضاً لها، بل طريقة لضمان أنه يمتلك الطاقة والوقت اللازمين ليفعل ما يريد فعله أيضاً، وفي العلاقات الخالية من الشكاوى، يعتبر سلوكه التدريجي المعدل ليلبي طلباتها تعبيراً عن حبه لها، وليس التزاماً وواجباً، وسيعطي الرجل المزيد دائماً عندما تكون الرسالة التي تصله

من زوجته أنه زوج جيد ومحب وأنها تحتاج إلى مساعدته.

من شأن الرسالة التي تصل الرجل بأنه جيد بالقدر الكافي أن تحافظ على معدلات هرمون التستوستيرون لديه، ومن شأن طلب مساعدته أن تعقد علاقة ارتباط ثنائي تحفز إفراز هرمون الفازوبريسين لديه، والذي لا يعمل على زيادة حافزه لإعطاء المزيد فحسب، بل يزيد أيضاً من جاذبيته ورغبته في التواصل معها.

إن لبي الرجل جميع شكاوى المرأة - إما من أجل الحفاظ على الصفاء بينهما أو لإسعادها - فسيبدأ بالتدريج في فقدان الشعور بالثقة والكفاءة في وجودها، وسيشعر بأنه لا يتخذ قراراته الخاصة، بل سيصبح أكثر اعتماداً على توجيهاتها له وقبولها لتصرفاته.

عندما يجد الرجل نفسه يقول: "آسف"، طوال الوقت، فإن هذا يزيد من معدلات هرموني الأوكسيتوسين والأستروجين لديه والذين يرتبطان مباشرة بجانبه الأنثوي الاعتمادي والعاطفي والمهتم والمتعاون. إنها سمات إيجابية؛ ولكن إن كانت تستخدم بإفراط في وجودها، ستقلل من معدلات هرمونات الذكورية والتي يعتمد عليها ليشعر بأنه أكثر استقلالية وتحليلاً وحزماً وثقة وكفاءة.

من شأن تكرار الاستماع لشكواها والاستجابة لها أن يؤكد له داخلياً أنه غير كفاء أو غير مناسب لها، وإن شعر بأنها لا تراه كفتناً، فإنه لن يحصل على الثقة والقبول والتقدير الذي يحتاج إليه ليظل محافظاً على انفتاح قلبه.

الأمر باختصار، أن الشكاوى المتكررة عند دمجها بالرسائل العاطفية التي تجعل الرجل يشعر بأنه فشل في إسعاد زوجته تفسر لدى الرجل بأنها رسالة تهدف إلى

السيطرة على عقله والتي إما تخرسه أو تكبت جانبه الذكوري، وكما شهدنا من قبل، عندما يكبت الرجل جانبه الذكوري، من أجل إسعاد زوجته أو لأي سبب آخر، فإنه يميل تلقائياً نحو جانبه الأنثوي. ومن شأن الميل نحو جانبه الأنثوي أن يقتل من هرمون التستوستيرون لديه ويزيد من هرمون الأستروجين، وبمرور الوقت يصبح شديد الاحتياج والاعتماد على رأيها أو يصبح عاطفياً أو سلبياً أو متقلب المزاج بإفراط.

لا تدرك النساء على الإطلاق أن شكواهن تبدو مسيطرة بالنسبة للرجال، فخلال محاضراتي عن علاقات توأم الروح التي تستمر لثلاثة أيام للعزاب والأزواج، نتعمق بالتفصيل في استكشاف أكثر الشكاوى شيوعاً التي يقولها الرجال والنساء عن بعضهم الآخر، وندخل الرجال والنساء إلى غرف منفصلة لنعد قوائم بشكاواهم، ثم نخرج هذه القوائم لنتفحصها معاً؛ ولأننا لا نصح عن هوية أصحاب الشكاوى، لا يأخذها أحد على محمل شخصي أو يتخذ موقفاً دفاعياً.

تشكو النساء دائماً من أنهن يعطين أكثر مما يأخذن، ويشكو الرجال من أنه لا هدف من إعطائهم المزيد لأن لا شيء يسعد زوجاتهم، وعلى الرغم من أن النساء لا

يشعرن بالدهشة عندما يدركن أن شكاوى أزواجهن الكبرى تتعلق بشكاواهن ومضايقاتهن، إلا أنهن يشعرن بالدهشة عندما يدركن أن أزواجهن يشعرون بأنهم خاضعون لسيطرة الزوجات.

من دون فهم الاختلافات بين الرجال والنساء، تعتقد النساء أنه عبر الشكاوى سيحملن الرجال على التحرك؛ لأنه كما شرحت من قبل - عندما يشكو الرجل، تشعر المرأة بالحاجة الملحة لفعل المزيد، إلا أن هذا الأمر يأتي بنتائج عكسية مع الرجل: عندما تشكو المرأة، يفقد الرجل دافعه لتقديم المزيد.

الشكاوى تجعل الرجال يقدمون القليل وليس الكثير.

في أغلب الأحيان، لا تهدف المرأة من شكواها للسيطرة على الرجل، ولكن لكي تصبح سعيدة، تحتاج المرأة إلى دعم الرجل، وعندما تدرك أن الشكاوى لا تجدي

نفعًا، يمكنها حينها أن تحفز على التوقف عن الشكوى وأن تنتظر بدلًا من ذلك حتى تشعر بالسعادة والتقدير لدعمه، وحينها، وحينها فقط، يمكنها أن تطلب منه طلبات محددة ليقوم بالمزيد، وكما ذكرت من قبل، فإن الطلبات الصغيرة ومنح المكافآت الكبيرة عليها هو سر الحصول على المزيد من العلاقة. منع المواقف الدفاعية عندما تشكو لي "بوني" مني (الأمر الذي لا يتكرر كثيرًا)، ولكي أضع نفسي عن اتخاذ موقف دفاعي، أستمع لها حتى أصل إلى نقطة أبدأ فيها بالشعور بأنها سأأخذ موقفًا دفاعيًا ثم أقول لها: "أسمعك".

من شأن هذه العبارة أن تنهي المحادثة وتكمل التواصل بيننا، حيث إنها تجعلها تدرك أنني قد استوعبت ما قالت وأني سأفكر في الأمر بالتأكيد. من المريح بالنسبة لنا أن نمتلك تلك الأداة البسيطة، وستكون مهمتي في هذه الحالة ألا أسمح لها بأن تدفعني أكثر نحو موقفي الدفاعي، في حين ستكون مهمتها أن تثق بأنها قد استوعبت ما قالت، وأني سأبذل أقصى ما في وسعي للاستفادة من المعلومات التي تلقيتها؛ وإن احتجت للمزيد من المعلومات، سأطلبها منها؛ ولكن من النادر بالنسبة لي أن أفعل ذلك ما دمت أتخذ موقفًا دفاعيًا. بعد أن تشكو النساء، ستنظر الكثير منهن لسماع رد دافئ وودود على غرار: "أنا آسف، سأحاول التحسن في المستقبل"، من أجل استكمال التواصل. هذا هو الرد الذي تتوقعه المرأة؛ لأنه نوع الرد الذي ستقبله لتخبر الشخص الذي أمامها بأنها استوعبت ما يقول، خاصة إن كانت قد خيبت أمله.

تتوقع النساء عادة خطأ أن يجيبها الرجل بقول: "أنا آسف، سأحاول التحسن في المرة القادمة"؛ لأنه الرد الذي كانت ستقبله هي.

ولكن بالنسبة للرجل خاصة إن كانت شكوى زوجته مفعمة بالتعاسة، يُحفز مركز الكر أو الفر في المخ، الأمر الذي شرحته في الفصل الخامس. إنها حالة طارئة صغيرة، وترتفع معدلات هرمون التستوستيرون لديه فجأة لحل المشكلة، وتنخفض معدلات هرمون الأستروجين (موقتًا). وبسبب ردود الفعل الهرمونية تلك، سيفصل الرجل عن مشاعره ليبدأ بتحليل الشكوى في صمت ويفكر في كيفية حل المشكلة، ويُطلق على هذا الفعل اسم "التعمق في الأمر". في تلك اللحظة، يفكر الرجل في صمت فيما قالته زوجته، وأية محادثات أخرى ستتداخل عادة مع تلك العملية، ومن شأن توقعات المرأة غير الملباة من رد أكثر تعاطفًا وأثوية أن تزيد من مقاومة الرجل لتغيير سلوكه لتلبية حاجاتها.

عندما يسمع الرجل شكوى زوجته، فإنه ينفصل تلقائيًا عن عواطفه ليفكر بتعمق في التحدي أو المشكلة.

عندما ينفصل الرجل عن مشاعره، ستشعر المرأة بهذا الانفصال على الفور، ثم ستحتاج إلى بعض الطمأنينة من أنه ليس غاضبًا منها، وأنه "استوعب ما قالت"،

أو أنه سيفكر في حاجاتها التي لم تلب والتي تشكو بشأنها.

ولكن بالنسبة للرجل، إن كان سيقول أكثر من عبارة "أسمعك" في تلك اللحظة، فإن هذا سيعني التحدث عن مشاعره وانطباعاته عن شكواها الأمر الذي سيتداخل مع قدرته على التعمق في التفكير فيما قالته، الأمر الذي سيزيد من ضغوطه ويمنعه عن الشعور بحاجاتها.

مع زوجتي عندما أقول: "أسمعك"، فإن هذا يجعل "بوني" تدرك أمرين مهمين: 1 - 1. أنني أفكر بالفعل في طلبها، وإن احتجت إلى المزيد من المعلومات سأسألها.

2 - 2. إن واصلت التحدث عن شكواها أو طرح المزيد من الأسئلة، فستمنعني ردة فعلي الدفاعية الآلية عن التفكير في طلبها وتعديل سلوكي كما يحلو لي. وعبارة "أسمعك" تمنح المرأة الرسالة التي تحتاج إليها لتدرك أن زوجها قد سمعها، وأنه بدأ يفكر فيما قالته من دون التأثير بالسلب على قدرته على التفكير في

طلبها، كما أنها تدل على المساواة بينهما - أنه ليس خادمها المطيع الذي يتغير طبقًا لكل شكوى تقولها - وتمنحه المساحة الكافية للتفكير في شكواها أو طلبها من

دون أن "يتوقع" منه أن يقوم بأي شيء، فكلما زادت المساحة المتوافرة له لتظهر ردود فعله، زادت قدرته على الشعور باحترامها والرغبة في دعمها.

عندما يقول الرجل: "أسمعك" لزوجته، فإن هذا لا يعني أنه من المؤكد أن يغير ما شكت منه، بل تعني أنه سيفكر في الأمر أكثر مما سيفعل إن واصلت الشكوى. يعني هذا، طبقًا لأولوياته وحاجاته، أنه سيفكر أيضًا في أولوياته وحاجاته، وكلما زاد شعوره بالنجاح في علاقته بها بشكل عام، زادت رغبته واستعداده لإعطاء المزيد.

عندما يتخذ الرجل موقفًا دفاعيًا، يزداد ضخ الدم في مركز الكر أو الفر في مؤخرة الدماغ، ويصبح من الصعب بالنسبة له أن يسمع أية وجهة نظر أخرى، ولن يتمكن الرجل عندما يتخذ موقفًا دفاعيًا من الشعور بالتعاطف معها أو الاهتمام بحاجاتها.

لن يتمكن الرجل عندما يتخذ موقفًا دفاعيًا من الشعور بالتعاطف معها أو الاهتمام بحاجاتها.

تعلم ابنتي "لورين" النساء التقنية التالية: عندما لا يعلم الرجل كيف يقول "أسمعك"، أو لا يقول "أنا آسف"، ويكتفي بالصمت، فبدلاً من النظر إليه وانتظار رد مهتم أو متعاطف، يجدر بالمرأة أن تقول: "أنت تفكر في الأمر، أليس كذلك؟".
يسهل هذا السؤال على الرجل أن يقول: "نعم"، ويمنح المرأة الطمأنينة التي تحتاج إليها لتعلم بأن رسالتها قد وصلت في تلك اللحظة.
إن انتظار شعور صادق من الرجل يدل على الندم في صورة كلمات عندما يتخذ موقفًا دفاعيًا أمر غير واقعي وغير مثمر، فبالنسبة للرجل، ولكي يفكر فيما قالت زوجته من دون أن يتخذ موقفًا دفاعيًا، عليه أن ينفصل عن مشاعره بصورة مؤقتة، وإن كانت المرأة مستاءة من الرجل، فإن كل كلمة ستقولها ستزيد من الوقت الذي سيستغرقه للعودة إلى جانبه المتعاطف.
عبر عدم دفع الرجل أكثر نحو موقفه الدفاعي، تسهل عليه المرأة استقبال رسالتها، وعلاوة على ذلك، عبر تحويل شكاواها إلى طلبات، فإنها تدعمه ليتخذ قراراته

بنفسه فيما يتعلق بكيفية مساعدتها. إن اتخذ الرجل موقفًا دفاعيًا، وكلما زادت المرأة من ضغوطها، زادت مقاومته لما تقول.
عندما تشكو زوجتي من أمر ما وأبدأ بالدفاع عن نفسي، فإنها تتركني بمفردي، أو إن كنا نتحدث عبر الهاتف، تنهي المكالمة، وعلى الرغم من أن هذا الأمر قد يبدو

بروداً من ناحيتها، إلا أنني أقدره كثيراً. نعلم كلانا أهمية تجنب الجدالات العاطفية والمؤلمة.
ضع في اعتبارك أنه من النادر أن تفعل هذا، ولكن عندما تفعل؛ ولأننا نتجنب تصاعد الجدل، فإنها تتمكن من التخلص من الشعور بالاستياء بسرعة أكبر، وعندما نتحدث بعد ذلك، فإنها تتوقع وتقدر اعتذاري إن كنت مخطئاً، أو كان دفاعي عن نفسي مؤلماً أو مزعجاً.
لا يعني قول "أسمعك" أنني لا أقول "آسف"، بل يعني أنني لا أقولها كثيراً، كما يعني أنه في بعض الأحيان عندما أسمعها تشكو وأتخذ موقفًا دفاعيًا، أنني أجد طريقة لأخبرها بأنني أفكر في طلبها. عادة، إن فعلت أمراً ما خيب أملها أو جعلها تستاء، ولا أتخذ موقفًا دفاعيًا، فإنني أشعر بالتعاطف معها والمراعاة لها، وأقول لها: "أنا آسف جداً ولم أكن أعني أن أزعجك. إنه خطئي".

قيمة الشكوى

في حين لا تجدي الشكوى من شريكك إليه، إلا أن هناك حالة أخرى مختلفة، كما ناقشنا من قبل، عندما تكون الشكوى أداة قيمة: عندما تتحدث المرأة عن مشاعرها (ليست المشاعر المتعلقة بزوجها) عندما تعود للمنزل من العمل. إن لم تفعل المرأة ذلك، فإنها تفوت على نفسها فرصة العودة إلى جانبها الأنثوي لتعيد توازن هرموناتها.

عندما لا تتحدث المرأة عن مشاعرها، فإنها تفوت على نفسها فرصة الاسترخاء.

من بين الأسباب العديدة لعزوف النساء عن التحدث عن يومهن أن الرجال لا يستمعون لهن، فإن كان الرجل مهتماً أكثر بجانبه الذكوري، فسرعان ما سينشغل بأمر آخر أو يفقد الاهتمام، أو قد يقاطعها ليملي عليها الحلول؛ ولكن إن كان يميل أكثر نحو جانبه الأنثوي، فسيرغب في التحدث أكثر منها، وإن كانت لديها شكوى تتعلق بيوم عملها، فسيرد عليها بالمزيد من الشكاوى عن يوم عمله، وفي حين أن هذا الأمر سيكون معقولاً بالنسبة له، إلا أنه سيمدها بالارتباط الاجتماعي وليس الارتباط الثنائي الذي تحتاج إليه لتعود إلى جانبها الأنثوي.
وسواءً كانت المرأة تميل نحو جانبها الذكوري أو الأنثوي أكثر، فمن شأن تعلم التحدث عن مشاعرها بطريقة تمكن أي رجل من الاستماع لها أن يساعدها على الشعور بأنها في حال أفضل والاسترخاء، ومن جانب آخر، يفوت الرجال الذين يتحدثون أكثر من زوجاتهم على أنفسهم فرصة اتخاذ مسار فريد من نوعه لتقليل ضغوطهم عبر العودة لجانبهم الذكوري: الاستماع، فالاستماع عادة ما يرى على أنه فعل أنثوي، ولكنه في الحقيقة يقوي من جانب الرجل الذكوري.

الاستماع عادة ما يرى على أنه فعل أنثوي،

ولكنه في الحقيقة يقوي من جانب الرجل الذكوري.

بعد قضاء اليوم بأكمله في جانبها الذكوري، يصبح من الصعب على المرأة العودة إلى جانبها الأنثوي، وعندما تشعر المرأة بأنها عالقة في جانبها الذكوري، فإن هذا

الأمر يؤثر على زوجها أيضاً؛ لأنه سيميل أكثر نحو جانبه الأنثوي في محاولة منه للتواصل معها، ومع ميل الرجل نحو جانبه الأنثوي، قد يتسبب هذا في دفع

زوجته أكثر نحو جانبها الذكوري، ونتيجة لهذا، وبدلاً من تقليل الضغوط، تزداد ضغوط كل منهما.
في ضوء المثال الذي عرضته عن "جون" و"أليكس" في الفصل العاشر، يمكننا أن نأخذ مثالاً آخر عن "جاكي" التي تدير شركة عقارية ويعمل تحت إمرتها أكثر من 50 موظفًا، فخلال يوم العمل، لا تتواصل مع جانبها الأنثوي؛ حيث إنها تعمل طوال اليوم على التعامل مع الحالات الطارئة واتخاذ القرارات وحل المشكلات؛ ولكن، عندما تعود للمنزل، لا ينتهي يوم عملها، بل تشعر بالمزيد من الأعباء مع وجود المزيد من الأمور لتفعلها. بالمفهوم العملي، تعلق "جاكي" في جانبها الذكوري مع وجود المزيد من المشكلات لحلها.
فقد: "يخبرني زوجي "جوناثان" بأنه يجب عليّ أن أهدأ، ولكن هناك الكثير من الأمور لأفعلها، ولكن لا يتوافر لي الوقت الكافي لفعلها، ثم يرغب في التحدث عن يوم عمله. أحاول أن أستمع له ولكني لا أرغب في ذلك. لا أعلم السبب ولكن هذا الأمر ينفرنني. ألوم نفسي على كوني أصدر الأحكام عليه، ولكن ما باليد حيلة.
أعلم كيف أخبره بأن يتوقف عن التحدث من دون أن أبدو وقحة أو أن أجرح مشاعره. لقد أصبح الاستماع له عبئًا إضافيًا على كاهلي".
تحتاج "جاكي" إلى العودة إلى جانبها الأنثوي، ولكنها لا تعلم ذلك. لقد علقت في جانبها الذكوري، معتقدة أنها ستشعر بالتحسن إن أتمت جميع الأمور التي يجب عليها فعلها؛ ولكن ما دامت تكبت جانبها الأنثوي، لن تنتهي قائمة مهامها أبدًا، وستظل الأنشطة التي من شأنها دعم جانبها الأنثوي في قاع تلك القائمة، إن فكرت في وضعها في القائمة من الأساس.

ما دامت المرأة تكبت جانبها الأنثوي، لن تنتهي قائمة مهامها أبدًا.

غيرت إحدى الأفكار التي عرضتها في محاضراتي من حياتها، حيث تعلمت "جاكي" أن السبب الرئيسي لضغوطها لا يكمن في قائمة مهامها التي لا تنتهي، بل يعود إلى اختلال توازنها الهرموني، ولم يكن الضغط لتقوم بالمزيد من الأمور هو الذي يشعرها بالتوتر، بل كان الاختلال الهرموني هو الذي يزيد من الضغط الذي تشعر به لتقوم بالمزيد، وتشعر النساء بهذا الضغط المتزايد عندما يملن كثيرًا نحو جانبهن الذكوري، ومن دون وجود الدعم من هرموناتهن الأنثوية، لن يشعرن بالتحسن مهما فعلن.

ليس الضغط لفعل المزيد هو ما يجعل النساء يشعرن بالضغوط الداخلية، بل أعراض الاختلال الهرموني.

في جلسة ملحقة بالمحاضرة، قالت "جاكي": "لقد أصبحنا نتحدث أكثر وأصبحت أكثر استرخاءً، والاختلاف في الأمر أنني أصبحت أتحدث ويستمتع لي زوجي، ولم أعد مجبرة على الاستماع لشكواه بشأن عمله، ولا التظاهر بالاهتمام بها وطرح الكثير من الأسئلة، وبدلاً من هذا، أصبح يطرح عليّ الأسئلة ويستمتع لي. أشعر بأني مسموعة ويشعر بأنه مقدر. بعد ذلك، أعانقه وأشعر بالكثير من التحسن، وأشعر بأن وجداني بأكمله يلين".
من دون إدراك الاختلافات بين حاجاتنا الهرمونية للتغلب على الضغوط، كانت "جاكي" تشعر بأنه من الوقاحة أن تتحدث ويستمتع لها زوجها، ففي العموم، وعندما يتحدث الأصدقاء تكون المحادثة من الطرفين، فكل الصديقين يتحدثان وكلاهما يستمعان، ولا شك في أن "جاكي" و"جوناثان" قد استخدمتا هذا النوع من المحادثات عندما تخفي ضغوطهما، إلا أن "جاكي" أدركت قوة التحدث عن مشاعرها والشكوى لفترة وجيزة من الوقت كأداة قوية للعودة إلى جانبها الأنثوي، وأدرك "جوناثان" قوة الاستماع من دون إبداء أية مقترحات كأداة قوية للعودة إلى جانبه الذكوري.
مثلاً حدث مع "جاكي" و"جوناثان"، يمكنك أنت أيضاً تعلم استخدام علاقتك لتحقيق التوازن الهرموني لتدعم تعبيرك الكامل عن ذاتك الفريدة، وعبر تقديم الدعم الذي يحتاج إليه شريكك والحصول على الدعم الذي تحتاج إليه، يمكنك أن تحافظ على الحب مدى الحياة، فمن شأن توفير الأمان لك ولشريكك لينمو الحب بينكما أن ينشئ علاقة خالية من الشكاوى، والتي وصفتها في هذا الفصل، كخيار يمكنك اختياره اليوم.

المراحل الأربع للعلاقة

لا تعتبر النصائح أو المقترحات أو الانتقادات أو الشكاوى أو الأحكام التي لم يطلبها الطرف الآخر من سلوكيات الحب وعادة ما تزيد الطين بلة، فحتى وإن كنت "تحاول المساعدة"، إن لم تُطلب مقترحاتك، فلا طائل منها؛ ولكننا نواجه صعوبة في التوقف عن الانتقاد والشكوى لأننا - عندما نشعر بالضغط ولا نعلم ما علينا فعله لتحقيق التوازن - نميل إلى التصرف بتلقائية، بطرق لا تنجح عادة.

عندما نشعر بالضغوط الداخلية، يتوقف ضخ الدم إلى القشرة الجبهية الأمامية في المخ، والتي تساعدنا على اختيار ردودنا طبقاً للناجح منها؛ ولكن عبر تعلم السيطرة على الضغوط بفاعلية عبر تحقيق توازننا الهرموني، وعبر الالتزام الواضح والمقصود لنكون أزواجاً محبين وداعمين لأنفسنا وأزواجنا، يمكننا أن نمر

بالمراحل الأربع التالية للعلاقات؛ لا تؤدي تلك الرحلة إلى استمرار الحب مدى الحياة فحسب، بل تساعدنا أيضًا على تطورنا الفردي لتحقيق كامل قدراتنا للشعور بالسعادة والنجاح: المرحلة الأولى: في هذه المرحلة، يقوم تواصلنا مع شركائنا في الأساس على ما نعتقد أنه صحيح أو خطأ، وليس على ما يبدو حبًا وعطفًا، ويعتمد على ما نراه سيئًا أو جيدًا طبقًا لتكيفنا الاجتماعي أو توقعاتنا ومعاييرنا السلوكية، ويؤدي هذا إلى محاولتنا التلاعب بشركائنا لتحقيق التغييرات التي نريدها عبر العقاب واللوم. ينبع العقاب واللوم من جزء بدائي في عقولنا، فعندما نشعر بالضغط، يتحول الدم المندفع إلى الجزء المسئول عن المنطق والحب في المخ إلى جزء آخر أكثر بدائية، وتصبح ردود فعلنا التلقائية محاولة السيطرة على شركائنا.

المرحلة الثانية: هنا ندرك أن الأمور التي فعلناها في المرحلة الأولى غير ناجحة، والآن عندما نشعر بالضغط، بدلًا من الاستمرار في ارتكاب الأخطاء نفسها أو تكرار السلوكيات غير الصالحة، نقدم على أفعال من شأنها تقليل الضغوط عبر تحقيق التوازن الهرموني، ثم نحلل التصرفات الناجحة والتصرفات غير الناجحة، ثم نعمل الناجح منها.

لا أحد كامل؛ لذا لا يمكننا أن نبقى في المرحلة الثانية دائمًا؛ ولكن على الأقل عندما نرتكب الأخطاء، نقضي بعض الوقت لنذكر مدى إسهامنا في أية مشاجرات أو مشكلات أو تصعيد للتوتر أو أخطاء.

عندما تكون هناك دراما وشجار وحرب باردة ومشكلات مفتعلة، بدلًا من العودة إلى المرحلة الأولى، ندرك أننا نرزح تحت الضغوط ونفعل أمرًا ما لا يعتمد على تغيير أي شيء في شخصيات شركائنا لنشعر بالتحسن، ثم عندما نشعر بالتحسن، ومن دون أن نطلب من شركائنا أن يتغيروا من أجل إسعادنا، يمكننا أن نفكر في كيفية التعامل بطريقة تنجح بصورة أفضل من أجل شركائنا ومن أجل أنفسنا.

في المرحلة الثانية، نتدرب على كبت ردود الفعل التي لا تنجح ونستبدلها بالإجابة المقصودة بطرق ناجحة وذات مغزى، وعندما تطرأ مشكلة، نقضي بعض الوقت أولاً لنقل من ضغوطنا، ثم نفكر فيما فعلنا ولم ينجح وما يمكننا فعله لنتحسن.

المرحلة الثالثة: في هذه المرحلة، عبر التدرب على التصرفات الناجحة وغير الناجحة، نبدأ باكتشاف تعاطفنا وحكمتنا الداخلية وكذلك الأوجه الأخرى للحب الأسمى، وهذا الحب الأسمى هو ما يسمح لنا بالتعبير عن قدراتنا الكاملة في الحياة. وهو أيضًا يمنحنا الصبر والثقة والقبول والحب الدائم. لا تزال تواجهنا بعض التحديات في المرحلة الثالثة ولكن؛ لن تكون هناك الكثير من المواقف الدرامية، وسيكون الشغف والحب أكثر قوة وعمقًا وسيكون التزامنا بالحب أكبر، وسندرك أن جميع التحديات التي تواجهنا في العلاقة ما هي إلا فرص لنصبح أشخاصًا محبين بصورة أكبر، وعبر التغلب على مقاومتنا الداخلية للعثور على الحب والتعبير عنه عندما يكون من الصعب علينا فعل ذلك، ستصبح جميع أوجه حياتنا أكثر سهولة وإشباعًا.

في المرحلة الأولى، من السهل علينا أن نستاء ونشكو ونصرخ ونكبت حنا ونعاقب ونلوم وننتقد حتى نتمكن من توصيل رسالة بسيطة: "هذا الأسلوب لا يصلح لي، وأود لو استخدمنا أسلوبًا آخر".

في المرحلة الثانية، ندرك أنه بمقدورنا أن نضع حدودًا، أن نختلف من دون دراما حزينة أو أوامر، ويمكننا أن نصبح مرنين وصبورين.

والآن، في المرحلة الثالثة، استعنا عن رغبتنا في الكمال بالقبول المتحرر لما لا يمكننا تغييره، وتقدير ما يمكننا تغييره، والحكمة لإدراك الفارق بينهما.

المرحلة الرابعة: في هذه المرحلة، نتقبل بالكامل أن العلاقة والحياة دائمًا ما تلقي بتحديات جديدة أمام قدرتنا على العثور على الحب الأسمى في داخلنا. إنه القبول الجذري لكون الحياة ليست كاملة، وكون شركائنا ليسوا كاملين، والمشكلات والتحديات لن تنتهي، إلا أنه لا بأس بكل هذا.

في هذه المرحلة، نشعر بقلّة مقاومتنا لتحديات الحياة الحتمية، وتعلق أقل بالحصول على كل ما نريد وقتما أردنا، وتجنب أقل للأمور التي نريد فعلها أو الحالات التي نريد أن نصبح عليها، أما في المرحلة الأولى، فقد كانت تلك العقبات تبطننا كثيرًا، والآن، أصبحت مجرد انحرافات غير متوقعة في طريق الحياة التي تجلب لنا الفرص للحصول على أفكار جديدة وقوة داخلية أكبر وحكمة وحب أسمى.

من شأن الوصول إلى هذه المرحلة في علاقاتنا أن تمنحنا الحرية لنكون ما نريد أن نصبح عليه، ولفعل ما أتينا إلى هذا العالم لفعله، وفي هذه المرحلة مع تنميتنا للتعاطف والحكمة وغيرها من سمات الحب الأسمى، سيمكننا الشعور بحرية الحب غير المشروط.

من شأن هذا الحب غير المشروط، خاصة من أزواجنا، أن يمدنا براحة أكبر، ويذكرنا دومًا بأن الحياة ليست كاملة، وأنها هنا لنحسها - من أجل شركائنا وأسرنا والعالم بأسره، ولا يمكن لأحد أن يفعل كل هذا، ولكن يمكننا أن نؤدي دورنا، هذا كل ما يمكننا فعله، وهذا يكفي ويفيض.

فصل جديد في حياتنا

أتمنى أن رحلة الانتقال من علاقات توأم الدور إلى علاقات توأم الروح كانت مجزية بالنسبة لك عندما قرأتها مثلما كانت بالنسبة لي عندما كتبتها، وتلك الرحلة نتاج 40 عامًا من تدريس تلك الأفكار المهمة لزيادة الحب في العالم.

إنني أسافر كل شهر لتقديم محاضراتي عن العلاقات إلى الآلاف في جميع أنحاء العالم؛ ولكن هذا ليس كافيًا؛ حيث يتوق الملايين والملايين من البشر إلى الشعور بالحب الأسمى، ولكن من دون إدراك لحاجاتنا الجديدة للحب، سيظلون يصابون بخيبة الأمل، فمن شأن فكرة واحدة تساعدنا على إدراك تلك الاختلافات أن نتخذ علاقاتنا وتساعدنا على العثور على الحب. أعلم أن هذا الكتاب قادر على المساعدة، وأمل أن تشعر بنفس شعوري وتشارك هذا الكتاب مع عائلتك وأصدقائك.

إن الأفكار الجديدة المطروحة في هذا الكتاب سهلة الفهم ولكنها صعبة التطبيق، حيث إن لدينا عمرًا كاملًا من التدريبات والتكيفات السابقة التي من شأنها تخريب

نجاحنا، ويجب أن نكون حذرين حتى نتحمل مسؤولية أخطائنا ونغفر للآخرين.

إن الأفكار الجديدة المطروحة في هذا الكتاب سهلة الفهم، ولكنها صعبة التطبيق.

من غير الواقعي أن تتوقع أن شريكك سيتخلى على الفور وبالكامل عن عاداته القديمة حتى تتمكن من التواصل معًا، بل نحتاج إلى أن نكون متعاطفين مع شركائنا وأنفسنا عبر إدراك أن الأمر ليس سهلاً، حتى أن أكثر الناس نجاحًا وعبقريّة في العالم يفشلون في علاقاتهم، ومع وضع هذا الأمر في الاعتبار، سيمكننا أن

نقدر ونحتفي بصورة كاملة بتقدمنا التدريجي ونغفر زلاتنا.

عندما لا تشعر بأن علاقتك تمنحك الحب الذي ترغب فيه وتحتاج إليه، فستدرك الآن على الأقل سبب ذلك، وعبر التخلص من اللوم يمكنك أن تغير من سلوكياتك لتقلل من ضغوطك وتفتح قلبك من جديد.

وبدلاً من الافتراض بأنك وشريكك (أو شريكك المستقبلي) ستتمكنان من تطبيق تلك الأفكار الجديدة بصورة مثالية، توقع أنك قد تتقدم خطوتين ثم تتراجع خطوة، فلقد كانت حياتي على هذا المنوال وكذلك حياة الآلاف من عملائي وممن حضروا محاضراتي.

بعد سنوات من التدريب على علاقة توأم الروح، لا شك في أن الأمر سيصبح أكثر سهولة وغير مرهق في أغلب الأحيان؛ ولكن من المحتم أنك ستخضع للاختبارات

مرة بعد أخرى لتنتقل إلى مستوى أعلى من الحب والحكمة والتعاطف، ولن يمكننا أن نقدم على الخطوة التالية إلا إن واجهتنا التحديات لتتطور ونعبر أكثر عن قدراتنا الحقيقية الفريدة من نوعها.

أمل ألا تتوقع المثالية من نفسك خلال تطبيق تلك الأفكار الجديدة الكثيرة، أو تطلب المثل من شريكك، وعندما تشعر بأن علاقتك لا تتقدم بصورة جيدة تذكر أن الأمر يتطلب الكثير من الممارسة ليحقق.

في أية علاقة وفي أوقات غير متوقعة، ستخضع

للاختبارات لتنتقل إلى مستوى أعلى من الحب

والحكمة والتعاطف.

إن ألهمك هذا الكتاب، فإني أشجعك على العودة إليه مرارًا وتكرارًا. افتح الكتاب على أية صفحة وسيساعدك، وفي أغلب الأحيان، عندما تواجهنا التحديات في علاقاتنا، فسيكون هذا بسبب توقعاتنا غير الواقعية من شركائنا ومن أنفسنا؛ حيث ستساعدك العودة للحب على تذكر مدى اختلافنا وقد يلهمك لتفتح قلبك من جديد وتحب نفسك وشريكك، وإن أصبحت محفزًا لتطبيق تلك الأفكار الجديدة، دع تلك اللحظة تكون الفصل الجديد من حياتك.

بينما تجري التعديلات على نفسك لتفتح قلبك وتحافظ على انفتاحه، تسهل على الآخرين فعل المثل، ففي زيجتي، أعلم أنه عندما أعود للحب، يسهل على

الآخرين أن يعودوا للحب أيضًا. إنها ليست هبة لي ولزوجتي فحسب، بل إلى أولادي وأحفادي أيضًا. إنها تلك الفكرة التي تحفزني على أن أكون إنسانًا أفضل عبر

التخلص من مشاعر الاستياء وتحويل الغضب إلى مجرد ضيق عابر، وإن لم أتمكن من العثور على التسامح، فكيف أتوقع أن يعثر عليه الآخرون؟ وإن لم تتمكن أو أتمكن من فعلها، فأين الأمل في عالمنا ومستقبلنا؟

عبر تطبيق الأفكار الجديدة الكثيرة المعروضة في هذا الكتاب، ستشعر بالحب الذي يستمر طوال الحياة، وستواصل مع قدرتك الداخلية على الشعور بالحب الأسمى، ومع وجود هذا الحب كأساس لك، يمكنك أن تطور وتعبر عن قدراتك الإبداعية لتخدم العالم.

تذكر دائمًا أن هناك من يحتاج إليك في هذا العالم، وأن التزامك وشخصيتك وحبك الأسمى سيحدث كل الفرق.

خاتمة

تنمية الحب معًا

عندما يتمكن الرجل أو المرأة من المزج بين جانبيه الذكوري والأنثوي في آن واحد والتعبير الصادق عن ذاته الفريدة، فسيمكنه حينها أن يشعر بالحب الأسمى، ومع

اللحاح المتكررة لهذا الحب الأسمى، سنصبح قادرين على تنمية الحب والشغف معًا طوال العمر، ومع هذا التطور للحب الأسمى في علاقاتنا الحميمة، سنشقى جميع أوجه حياتنا.

وفيما يلي قائمة بالتعبيرات المختلفة لقدرتنا على الحب الأسمى: 1 - 1. الاعتمادية المتساوية: عبر المزج بين جانبنا الذكوري المستقل وجانبنا الأنثوي الاعتمادي، يمكننا أن ننشئ علاقة تقوم على الاعتمادية المتساوية، ومع وجود

الاعتمادية المتساوية، لن تكون هناك ضحية، ومع وجود الاعتمادية المتساوية سندرك كيف نسهم في مشكلاتنا وليس شركاؤنا وحدهم من يقومون بذلك، وسنتحرر من ردود أفعالنا الدفاعية التلقائية على غرار اللوم والعقاب والاستياء واللقاء الأحكام.

2 - 2. التعاطف الأعمق: من خلال المزج بين جانبنا الذكوري المنفصل عاطفيًا وجانبنا الأنثوي العاطفي، يمكننا أن نستمتع باهتمام ثم نشعر بالمزيد من التعاطف،

الأمر الذي يجعلنا دائمي الاستعداد لتقديم خدماتنا، وعبر هذا المزج، يمكننا أن نحول من حزننا وتعاستنا إلى المزيد من الشغف بالآخرين، ولكن إن تمكنا من شفاء جراحنا العاطفية عبر إدراك ألمك الداخلي، فسيمكننا أن نتواصل ونشعر بالتعاطف مع آلام الآخرين بما يتخطى التعاطف أو الاهتمام.

3 - 3. الحكمة الداخلية: عن طريق المزج بين جانبنا الذكوري المهتم بحل المشكلات وجانبنا الأنثوي المهتم، سيمكننا الوصول إلى حكمتنا الداخلية التي ستساعدنا

على استبيان الأمور التي تنجح وتلك التي لا تنجح في الحياة والعلاقات، ومن شأن تلك الحكمة الداخلية أن تظهر عيوبنا وعيوب الآخرين، وبفضل هذا المزج، يمكننا أن نحول زلاتنا وإخفاقاتنا إلى حكمة أكبر.

4 - 4. الشجاعة والإقدام: من خلال المزج بين جانبنا الذكوري القوي وجانبنا الأنثوي الضعيف، يمكننا الوصول إلى شجاعتنا الداخلية لنضع حدودًا لنا حتى لا يأخذنا الآخرون على أننا أمر مسلم به أو يستغلوننا، وبفعل هذا يمكننا تحويل الآلام إلى شجاعة لنعيد فتح قلوبنا ونمنح المزيد من الحب، ونصبح أحرارًا في الإقرار بأخطائنا، ومسامحة شركائنا، والعثور على طرق جديدة للتعبير أكثر عما نرغب في إظهاره إلى العالم.

5 - 5. التسويات المربحة للطرفين: عبر المزج بين جانبنا الذكوري التنافسي الراغب في الفوز وجانبنا الأنثوي المتعاون الراغب في فوز من نحب، سيمكننا معًا تعلم

تقديم التنازلات؛ بحيث يربح الطرفان، عبر المزج بين التنافس والتعاون، يمكننا تحويل شعورنا بالغضب والخيانة والغيرة إلى نجاح للجميع، ومن دون التخلي عن حاجاتنا، يمكننا العثور على طريقة لدعم حاجات شركائنا.

6 - 6. الإبداع اللامع: عبر المزج بين جانبنا الذكوري التحليلي وجانبنا الأنثوي الحدسي، سيمكننا أن نكون أكثر إبداعًا للعثور على حلول لتحديات الحياة والتكيف

مع الظروف العصيبة، ويمكننا العثور على طرق إبداعية لدعم شركائنا والآخرين من دون الحاجة للتضحية بنزاهتنا، وعبر التواصل مع قدرتنا الإبداعية، ستمر التحديات علينا من دون أن تؤثر علينا، وعبر هذا المزج بين التحليل والحدس، يمكننا تحويل مخاوفنا إلى إبداع لامع. حينها، تصبح جميع الأخطاء دروسًا ضرورية

لنقترب أكثر نحو تحقيق أهدافنا، وبدلاً من أن نشعر بأننا عالقون، يمكننا أن نساير التيار ونواجه تحدياتنا برباطة جأش.

7 - 7. الصبر السهل: من خلال المزج بين القوة الداخلية لجانبنا الذكوري والطبيعة المحبة لجانبنا الأنثوي، يمكننا تحويل إحباطاتنا إلى فرص للتطور وإظهار الصبر

السهل، وتقول المقولة القديمة: "الصمت من ذهب والصبر فضيلة". من شأن صبرنا المتزايد أن يمنحنا القدرة على البقاء صامتين في تلك الأوقات عندما تجبرنا ردود

أفعالنا التلقائية لاتخاذ المواقف الدفاعية بأن نقول أو نفعل أمرًا ما لنلوم أو نصح أو ننتقد أو نرهب أو نخجل أو نعاقب شركاءنا.

8 - 8. المثابرة الحرة: عبر المزج بين جانبنا الذكوري الحازم وجانبنا الأنثوي المتقبل، يمكننا التخلص من شعورنا بالعجز في علاقاتنا، ونسأل بفاعلية أكبر عما نرغب

فيه ونحتاج عبر التحدث عنها كمرجعية للآخرين وليس كأمر لهم، ويمكننا تحويل خيبات أملنا إلى مثابرة حرة لنحصل على ما نحتاج إليه ونحقق أهدافنا.

9 - 9. التواصل الصادق: عبر المزج بين جانبنا الذكوري الكفاء وجانبنا الأنثوي الفاضل، يمكننا التعبير بحرية عن أنفسنا مع الثقة بأننا نبذل أقصى ما في وسعنا

وأن هذا كافٍ، ويمكننا أن نسترخي من محاولة تحقيق الكثير أو الشعور بالضغط لنكون مثاليين. إننا أحرار لتواصل بشفافية، ومعرفة نقاط قوتنا وكذلك نقاط ضعفنا وإخفاقاتنا، كما سنتحرر من السعي لتحقيق الكمال، ويمكننا أن نسعد الآخرين كما لو كانت نجاحاتنا، من خلال الإيمان بكفاءتنا مع رغبتنا

الصادقة للتعبير عن فضائلنا، يمكننا تحويل الخجل الذي ينتابنا عندما نرتكب الأخطاء إلى تواضع صادق.

10 - 10. الفضول الملهم: عبر المزج بين جانبنا الذكوري الواثق والطبيعة الاتكالية لجانبنا الأنثوي، يمكننا أن نوظف الحب الأسمى للفضول الملهم، وعندما نستمتع

إلى شركائنا، بدلاً من التصرف لحماية أنفسنا بطريقة مصممة لنحصل على نريد، سنكون فضوليين فيما يتعلق بأفكارهم ومشاعرهم ونكتشف دافعهم الإيجابي ليحبونا ونحبهم، كما نشعر باللهفة لرؤية الجوانب الجيدة ونسائل عن كيفية مساعدتنا لهم.

11 - 11. الامتنان من القلب: عبر المزج بين جانبنا الذكوري المسئول والطبيعة المستجيبة لجانبنا الأنثوي، يمكننا أن نوظف في داخلنا الشعور بالامتنان من القلب

للفتحة التي توافرت لنا لنحيا ونقدم خدماتنا، كما نحفز تلقائيًا لتصحيح أخطائنا والوفاء بوعودنا والحفاظ على اهتمامنا الصادق بإسعاد شركائنا، وعبر المزج بين المسؤولية والاستجابة، يمكننا تحويل مخاوفنا إلى امتنان من القلب على كل ما نملك وما يمكننا تقديمه.

12 - 12. البراءة الراضة : عبر المزج بين طبيعة التركيز على الهدف الذكورفة وطبيعة التركيز على العملفة الأنثوية، يمكننا تطوير البراءة الراضة حتى تتغلغل في

رغبانا وأمنياتنا وحاجاتنا، ونصبح مدركين تمامًا لدافعا الأولي والمستمرف لفلل الخير فقط وأن نكون صادقين مع أنفسنا ومع الآخرين، كما يمكننا أن نسامح أنفسنا على أخطائنا وعبوبنا ونشعر باستحقاقنا للحصول على الحب، وذلك يحررنا لرؤية الخير في الآخرين ومسامحتهم على أخطائهم. الجائزة في نهاية الطريق

تعتبر جميع تلك التعبيرات عن الحب الأسمى هي الجائزة في نهاية الطريق، فعندما نتعلم أن نعطي الحب ونستقبله عن طريق المزج بين جانبينا الذكورفي والأنثوي، ستظهر قدرتنا الكاملة على الحب والسعادة والنجاح. حتى في الطبيعة، عندما يمتزج ضوء الشمس مع المطر، يظهر قوس قزح رائع الجمال، والذي تظهر عليه جميع ألوان الضوء المرئي، وبالمثل يمكننا أيضًا أن نتطور بالتدرج وأن نظهر جميع المواهب والهبات الكامنة في داخلنا بينما ننمي الحب معًا. ستظل الجائزة بعيدة عن متناولنا، ولكنها تغرق في ألوان مختلفة من قوس قزح، وسنتمكن من مواصلة الاستمتاع بالحظة حتى وإن كنا نرغب بشدة في المزيد والمزيد.

مع تعلمنا حب أنفسنا لنصبح توائم روح، نوفر الأمان للآخرين لفتح عقولهم وقلوبهم على الحب الأسمى أيضًا، وهذه هي الحرية المطلقة، والتي يمكننا أن نشعر بها عبر الالتزام بالحب ومواصلة بذل أقصى جهودنا لفلل هذا. لا يتطلب تنمية الحب معًا الوصول للكمال، فلو أننا كنا كاملين بالفعل، فلن يمكننا أن ننمو أكثر. لن يتحقق تعلم الشعور بالحب غير المشروط إلا عبر مواجهة عبوبنا وتغيير أنفسنا. تعتبر تنمية الحب معًا هي رحلتنا الملحمية لاكتشاف أقصى قدراتنا والتعبير عنها عبر التعاطف والحكمة والشراكة المتساوية: الشراكة المتساوية مع شركائنا وشراكة متساوية بين جانبينا الذكورفي والأنثوي.

شكر وتقدير

أتوجه بالشكر إلى زوجتي، بوني جراي، على حبها ودعمها المتواصلين في علاقتنا الشخصية وكذلك في العمل، فلم أكن لأتمكن من تأليف هذا الكتاب دون دعمها وحكمتها وبصيرتها. إن الدعم الأسري هو كل ما يحتاج إليه الكاتب الذي يكتب عن العلاقات؛ لهذا أشكر بناتي الثلاث وأزواجهن، شانون وجون، وجولييت ودان، ولورين وجلايد، وأحفادي الرائعين، صوفي، وبو، وبراوي، وماكينا. أتوجه بجزيل الشكر إلى فريق عملي الذي جعل هذا العمل يتم: هالينا بوبكو، مساعدتي التنفيذية، جون مايرز، مدير تسويق موقع MarsVenus.com، ماري واين، مديرة خدمة العملاء، جلايد ترويت، مصمم المواقع ومخرج مقاطع الفيديو لمدونتي اليومية عبر الإنترنت، ريتش بيرنستاين، رئيس شركة مارس فينوس للتدريب، وجميع مدربي شركة مارس فينوس في جميع أنحاء العالم، وشكر خاص لابنتي لورين جراي على مقاطع الفيديو الرائعة على موقع MarsVenus.com وتطوير التدريب على العلاقات عبر الإنترنت للنساء فقط. وأتوجه أيضًا بالمزيد من الشكر إلى وارين فاريل، الصديق المقرب والعبقري اللامع فيما يتعلق بفهم كيف يمكن للرجال والنساء أن يفهموا بعضهم البعض، ويتواصلوا فيما بينهم لإنشاء الحب الدائم بينهم. إن الكثير من الأفكار المعروضة في منشوراتنا الأسبوعية عُرضت في هذا الكتاب. أود أن أتوجه بالشكر إلى وكيلى، فرانك واينمان، وأصدقائي الآخرين الذي علموا بأن الناس في هذا العصر يحتاجون إلى هذا الكتاب. أود أن أشكر جلين يفتاه، المدير التنفيذي لدار نشر بين بيلا بوكس، وأشكر كذلك أليشيا كانيا، كبيرة الناشرين، وجيسيكا رايك، كبيرة محرري النشر، على دعمهم المتواصل لنشر هذا الكتاب، وكذلك محرري ليا ويلسون، وجايمس فراليه، واللذين ساعداني على الحفاظ على وضوح واختصار الكثير من الأفكار الجديدة.

نبذة عن المؤلف





زد موقع جون جراي الرسمي للحصول على نصائح واقعية عن الحياة والحب. اكتشف كيف يمكنك الحصول على كل ما تريد من العلاقات، ويمكنك أن تنشئ علاقات صادقة مليئة بالشفقة عبر التواصل الصحي والحميمية الدائمة.



جون جراي ، هو خبير العلاقات الأول في العالم، مؤلف الكتاب الذي أحدث طفرة "الرجال من المريخ والنساء من الزهرة"، أكثر كتب العلاقات مبيعاً على الإطلاق؛

فلقد بيعت من كتبه الكثيرة عن العلاقات والصحة أكثر من مليون نسخة تُرجمت إلى 45 لغة مختلفة في 150 دولة، وعلى مدار الأعوام الأربعين الماضية، ساعد

جون جراي الملايين من البشر على تحسين علاقاتهم وطرق تواصلهم وصحتهم، ولقد طَبَّقَ جون جراي نصائحه وهو متزوج الآن وسعيد في حياته منذ 31 عاماً.

وهو يعقد باستمرار ورش عمل ومحاضرات في جميع أنحاء العالم لمساعدة الرجال والنساء على فهم بعضهم البعض بصورة أفضل واحترام الاختلافات بينهما في

علاقاتهم الشخصية والعملية، وتجمع طريقته بين تقنيات تواصل معينة وخيارات صحية رائعة تحسن من كيمياء العقل والجسد من أجل تحسين الصحة والسعادة والرومانسية. وتقدم كتبه ومدوناته ومحاضراته العديدة عبر الإنترنت على موقع MarsVenus.com نظرة متعمقة عملية على تحسين العلاقات خلال

جميع مراحل الحياة والحب، وكمستشار للصحة ووظائف المخ المأمولة، يقدم أيضاً حلولاً طبيعية للتغلب على الاكتئاب والقلق والتوتر لدعم المزيد من الطاقة والرغبة والتوازن الهرموني والنوم بصورة أفضل.

وقد ظهر جون في برنامج أوبرا وينفري عدة مرات، وكذلك برنامج دكتور أوز، وتوداي شو، وسي بي إس نيس مورنينج، وجود مورنينج أمريكا، وذي إيرلي شو،

وذي فيو، وغيرها الكثير، كما أنه دائم الظهور على صفحات مجلات تايم، وفوربس، يو إس إيه توداي، وبيبول .

وهو يعيش مع زوجته بوني في كارولينا الشمالية، ولديهما ثلاث بنات متزوجات وأربعة أحفاد، كما أنه أكثر من يتبع نصائحه عن الصحة والعلاقات.

الغلاف الخلفي

العائلة والعلاقات

"لقد تغيرت الأدوار التقليدية، وتعد القدرة على التكيف مع هذا التحول أمراً رئيسياً لتحقيق علاقة ناجحة... والألفة الأكبر والحب العميق هما الهدية، إنني أحب هذا الكتاب!"

- سوزان سومرز، مؤلفة وممثلة

"يعمق هذا الكتاب حيناً ويساعدنا على أن نصبح شريكين بأفضل صورة ممكنة."

- دكتور وارن فاوول

مؤلف كتاب *Why Men Are the Way They Are*

منذ عقدين، أحدث كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة ثورة في طريقة تفكيرنا حول الحب والشراكة. لقد ساعد عمل جون جراي عندما لا يُحصى من القراء على تحسين بل وإنقاذ علاقاتهم. ولكن مع تطور المجتمع، تتطور العلاقات أيضاً. وقد حان الوقت للانتقال إلى ما بعد المريخ والزهرة، للوصول إلى نموذج علاقات جديد للأزواج العصريين.

اليوم، لم يعد الرجال والنساء مُحاصرين بأدوار اجتماعية جامدة. فالآن أكثر من أي وقت مضى، لدينا الحرية لكي نتصرف وفقاً لشخصياتنا الحقيقية. فالنساء يمكنهن دخول جانيهن الذكوري، والرجال يمكنهم تبني جانيهم الأنثوي. إن هذه الحرية أمر مهم، ولكنها تطرح أيضاً تحديات جديدة.

يظل الرجال والنساء بحاجة إلى أدوات وإستراتيجيات مناسبة للمساعدة على بناء علاقات أقوى. فبينما تبنت الأجيال السابقة علاقات "توأم الدور"، استثنائاً إلى أدوار ذلك الوقت الجامدة القائمة على النوع، فإن أزواج اليوم يحتاجون إلى نوع جديد من العلاقات: علاقة "توأم الروح". إن هذه العلاقات الأكثر إشباعاً من الناحية العاطفية تتطلب فهماً أعمق للاحتياجات الفردية لثركنا. وفي هذا الكتاب، يعلّمنا جراي كيفية تعزيز رابطتنا وزيادة حيكما معاً، بحيث نستطيع أنت وشريك حياتك تلبية احتياجات بعضكما البعض بأفضل طريقة ممكنة. جالين لنفسيكما سعادة دائمة وشراكة مشبعة.

ISBN 978-027-09-111-7

6 28177 092112
282205788

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

Contents

الغلاف الأمامي

حقوق الطبع والنشر

الأغلفة الداخلية

الفصل الأول

ما بعد المريخ والزهرة

الفصل الثاني

من توأم الدور إلى توأم للروح

الفصل الثالث

ذاتك الفريدة

الفصل الرابع

الاختلافات تجذب وتنشئ الشغف الدائم

الفصل الخامس

التستوستيرون من المريخ

الفصل السادس

الأستروجين من الزهرة

الفصل السابع

مخاطر تعاطي الهرمونات

الفصل الثامن

النساء والهرمونات والسعادة

الفصل التاسع

وقتك، ووقتنا، ووقتي

الفصل العاشر

المرأة تحتاج إلى من يسمعها والرجل يحتاج إلى من يقدره

الفصل الحادي عشر

حاجته للحب وحاجتها للحب

الفصل الثاني عشر

المريخ والزهرة يتوافقان معاً

الفصل الثالث عشر

علاقات من دون شكاوى

خاتمة

شكر وتقدير

نبذة عن المؤلف

الغلاف الخلفي

