

العلاقات الموجودة على الطيف

جميع العلاقات موجودة على الطيف، بدءًا من العلاقات الصحية إلى المسيئة إلى العلاقات الوسطية. نعرض أدناه السلوكيات المرتبطة بالعلاقات الصحية وغير الصحية والمسيئة.

صحية	غير صحية	مسيئة
<p>مفهوم العلاقة الصحية هي أن تكون أنت وشريكك:</p> <p>التواصل: تتحدث بصراحة عن المشكلات والإنصات لأحاديث بعضنا البعض واحترام رأي الآخر.</p> <p>الاحترام: تقدير قيمة الطرف الآخر كما تحب أن يتم تقديرك. واحترام الحدود العاطفية والرقمية والجنسية لبعضنا البعض.</p> <p>الثقة: تصديق ما يقوله شريكك. وعدم الشعور بالحاجة إلى "إثبات" الوفاء.</p> <p>الصدق: التعامل بصدق مع بعضكما البعض، غير أنه ما يزال بإمكانك الحفاظ على خصوصية بعض الأشياء.</p> <p>المساواة: اتخاذ القرارات سويًا والالتزام بنفس المعايير.</p> <p>الاستمتاع بالوقت الشخصي: يمكننا الاستمتاع بقاء بعض الوقت بعيدًا عن بعضكما البعض أو بمفردكما أو مع الآخرين. احترام حاجة الطرف الآخر في قضاء بعض الوقت بمفرده.</p>	<p>قد تكون في علاقة غير صحية إذا كان أحد الشركاء أو كليهما:</p> <p>عدم التواصل: عندما تنشأ بينكما مشكلات أو تتشاجران أو لا تتناقشان في المشكلات على الإطلاق.</p> <p>عدم الاحترام: عندما يقوم أحد الشريكين أو كلاهما بعدم مراعاة مشاعر و/أو الحدود الشخصية للشريك الآخر.</p> <p>فقدان الثقة: عندما يفقد أحد الشريكين ثقته ولا يصدق ما يقوله الآخر أو أن يشعر بأنه يحق له انتهاك خصوصيته.</p> <p>الخداع: عندما يكذب أحد الشريكين أو كلاهما على الآخر.</p> <p>محاولة فرض السيطرة: عندما يرى أحد الشريكين بأن رغباته وخياراته أكثر أهمية من الآخر.</p> <p>عدم قضاء الوقت إلا مع الشريك: عندما يصبح المجتمع المحيط بشريكك هو المجتمع الوحيد الذي تتواصل فيه.</p> <p>الخداع: عندما يكذب أحد الشريكين أو كلاهما على الآخر.</p> <p>محاولة فرض السيطرة: عندما يرى أحد الشريكين بأن رغباته وخياراته أكثر أهمية من الآخر.</p> <p>عدم قضاء الوقت إلا مع الشريك: عندما يصبح المجتمع المحيط بشريكك هو المجتمع الوحيد الذي تتواصل فيه.</p>	<p>تصبح العلاقة مسيئة عندما يقوم أحد الشريكين:</p> <p>بالتواصل بطريقة مؤذية أو تهديدية أو مهينة أو مذلة.</p> <p>عدم احترام مشاعر وأفكار وقرارات وآراء أو السلامة الجسدية للشريك الآخر.</p> <p>بايذاء أو إصابة الشريك الآخر جسديًا عن طريق الضرب أو الصفع أو الخنق أو الدفع أو الركل.</p> <p>بإلقاء اللوم على الشريك الآخر بسبب تصرفاته الضارة، واختلاق الأعذار لتبرير الأفعال المسيئة و/أو التقليل من السلوك المسيء.</p> <p>بالتحكم في الشريك الآخر وعزله عن المجتمع عن طريق إخباره بما يجب عليه ارتدائه و/أو من يصاحب و/أو أين يمكنه الذهاب و/أو ما يمكنه القيام به.</p> <p>بالضغط على الشريك أو إجباره على فعل أشياء لا يريدونها أو تهديده أو ابتزازها إذا قاوم أو رفض.</p>

ورقة عمل: اختبار أساليب التواصل

1. يسأل شريكك عما إذا كان بإمكانه نسخ واجبك المنزلي لمادة الرياضيات حيث إنه كان مشغولاً للغاية هذا الأسبوع. غير أنك لا تشعر بالراحة تجاه هذه المسألة، وترغب في أن يقوم شريكك بعمل واجبه المنزلي بنفسه. أنت:

- A. تقدم الواجب المنزلي لشريكك على أي حال، وتأمل أن يقوم بمعظم العمل بمفرده.
- B. تخبر شريكك قائلاً "بالطبع لا".
- C. تشرح لشريكك أنه على الرغم من رغبتك في التوفيق له في إنجاز الواجب المنزلي، إلا أنك لا تشعر بالراحة عند منحه مجهودك.

2. تقرر أنت وشريكك الذهاب إلى السينما، فيقول سارد لك المال. وقد مر شهر وما زال شريكك لم يدفع لك المال. ماذا تفعل؟

- A. الأمر لا يستدعي ذكر الأمر له، فأنت متأكد من أنه سيدفع ثمن شيء ما في المقابل مستقبلاً.
- B. تُذكره في المرة التالية بالمال بطريقة غير مباشرة وتطلب منه أن يرد لك المال وقتما يستطيع.
- C. ترسل رسالة نصية إلى شريكك على الفور تقول أنه مدين لك ويجب عليه رد الدين على الفور. فليس هناك عذر لذلك.

3. يريد صديقك بصفة مستمرة مراسلتك وإجراء دردشة مرئية معك حتى وقت متأخر من الليل في العطلات الأسبوعية. وأنت أمامك الكثير من الدراسة وأنشطة إضافية خارجة عن المنهج يتعين عليك القيام بها، وتحتاج حقاً إلى النوم مبكراً. كيف تتعامل مع هذه المسألة؟

- A. تخبر صديقك أنه ينبغي عليه عدم إرسال الرسائل النصية لك في الليل.
- B. تُخبر صديقك أنّ والدك أخذوا هاتفك أو حاسوبك المحمول.
- C. تتصل بصديقك وتخبره برغبتك قائلاً "أنتك تحب التحدث معه حقاً، غير أنك تريد التركيز في المدرسة وتحتاج إلى قسط من النوم."

4. لقد أسند إليك مشروع جماعي في مادة اللغة الإنجليزية. قام أعضاء مجموعتك بتقسيم العمل بالتساوي، غير أنّ إحدى الأعضاء لم تُنجز الجزء الخاص بها وتواصل تقديم الأعذار حول سبب عدم إنجازها للعمل. كيف تتعامل مع هذه الحالة؟

- A. تخبرها أنك تشعر أنّ قلة جهدها الذي تبذله غير عادل لباقي المجموعة.
- B. تخبر المعلم بما يحدث. تُهدّدها بعدم منحها أي درجات عن المشروع، إذا لم تنجز كل ما هو مطلوب منها بحلول الموعد النهائي.
- C. تُقسّم الجزء الخاص بها بين أعضاء مجموعتك الآخرين. فلماذا نضيع الوقت في مواجهتها؟

5. إنها ليلة الجمعة ويريد شريكك أن تبقى معه في المنزل. بينما يستضيف أحد أصدقائك حفلة عيد ميلاد، وكنت تأمل في الخروج والاحتفال. أنت:

- A. تبقى في المنزل - فأنت لا تريد أن تتجادل معه حيال الخروج، كما أنك ستشعر شعوراً سيئاً إذا تركت

شريكك بمفرده.

- B. تخبر شريكك بالأمر مملأً، وتهدهدك بأنك قد تواعد شخصاً آخر إذا لم يأت معك إلى الحفلة.
C. تُذكر شريكك بالحفلة وتخبره أنك لا تزال تخطط للذهاب بمفردك، إلا أنك تتفهم إذا فضل هو البقاء في المنزل.

6. ترغب في الذهاب إلى لعبة كرة القدم، لكنك بحاجة إلى من يُقلك بسيارته. وفي حين لا يستطيع والداك اصطحابك، يمتلك شريكك سيارة، لكنه لا يميل إلى مشاهدة المباريات. أنت:

- A. تخبر شريكك أنك تحتاج منه أن يقلك إلى المباراة.
B. تسأل شريكك عن جدول مواعيده في ذلك اليوم. ربما يعرض شريكك اصطحابك للمباراة. يبدو الأمر وكأنه خدمة كبيرة، ولا تريد أن تطلب الكثير.
C. تخبر شريكك أنك ستكون ممتن للغاية إذا كان بمقدوره اصطحابك إلى المباراة، وتسأل عما إذا كان ذلك ممكناً.

7. تجلس في مطعم ما، وقدم لك النادل وجبة خطأ. أنت:

- A. تأكل الوجبة التي أحضرها فحسب. فليس هناك داعٍ لإحداث ضجة.
B. تقوم بتوبيخ النادل وتخبره أن يحضر طلبك الصحيح على الفور.
C. تخبر النادل بأدب أن هذا ليس ما طلبته.

8. عند اجتماعك مع أحد المعلمين لمناقشة اختبار لم تجتهد فيه، وبينما تتحدث قاطعك في منتصف الجملة واستمر في الحديث معك. أنت:

- A. توبخه على مقاطعته لحديثك. كيف يمكن له أن يساعدك وهو لا يستمع لك؟
B. تترك الأمر يمر دون تعليق. فهو الخبير، على أي حال.
C. تكمل طرح سؤالك إذا لم يكن أجاب عليه بعد انتهائه من الحديث. إذا استمر حدوث ذلك، فقل شيئاً مثل "أرجو أن تسمح لي أن أكمل حديثي".

9. أنت مستعد لأن تتطور علاقتك مع شريكك وتصبح أكثر جدية وترغب في جعل ارتباطكما "رسمياً". كيف تجعل هذا الأمر واضحاً؟

- A. تشير إلى أن صديق لك غير حالته العاطفية على موقع فيسبوك. فربما يكون شريكك يفكر في ذلك أيضاً.
B. تسأل شريكك عما إذا كان مستعداً لإعلان ارتباطكما رسمياً، وكن صادقاً حيال مشاعرك.
C. وجه الإنذار الأخير لشريكك. لقد جمعكما علاقة لفترة طويلة، وإذا لم يرغب شريكك في اتخاذ هذه الخطوة، فقد انتهت علاقتهما.

10. يحاول شريكك الابتعاد عنك منذ العطلة الشتوية. أنت قلق بشأنه وتريد معرفة ما يحدث. أنت:

- A. تخبر شريكك أنك قلق عليه وتوضح السلوكيات المتغيرة التي تراها.
B. تقرر مواجهته بالأمر قائلاً "لماذا تتصرف بغرابة في الآونة الأخيرة؟"
C. تطرح أسئلة عامة حول أسرته وأصدقائه وكيف يقضي الإجازة، على أمل أن يقوم شريكك بتوضيح ما إذا كان هناك أي شيء يزعجه.

نقاط الإجابة:

1: A=1, B=3, C=2 2: A=1, B=2, C=3 3: A=3, B=1, C=2 4: A=2, B=3, C=1 5: A=1, B=3, C=2 6: A=3, B=1, C=2 7: A=1, B=3, C=2 8: A=3, B=1, C=2 9: A=1, B=2, C=3 10: A=2, B=3, C=1

إذا كانت نتيجتك:

من 10-16 نقطة – فأنت متواصل سلمي! يدل ذلك على أنك تميل إلى أن تكون خجولاً عندما يتعلق الأمر بمواجهة الآخرين، وغالباً ما تمتنع عن أمور لتتجنب الخلاف مع شريكك. وبالنسبة للصداقات والعلاقات الرومانسية، فأنت تهتم اهتماماً شديداً بمشاعر وعواطف الآخرين، كما تقلق بشأن كيفية تأثير المواجهة على هذه العلاقات.

من 17-23 نقطة – فأنت متواصل حازم! يدل ذلك على أنك تفكر في مشاعر أصدقائك وشريكك العاطفي وتحاول موازنة عواطفك مع الرغبة في حل المشكلات. كما تسعى للتفاعل البناء وحل المشكلات.

من 24-30 نقطة – فأنت متواصل عدواني! يدل ذلك على أنك تريد إنجاز الأمور وتعبّر عن احتياجاتك. وتسمح للآخرين بمعرفة ما تفكر فيه بالضبط وتفترض أنهم سيتعاملون بالمثل.

مقتبس من



سلبي



- قد تشبه...
- الاستسلام والموافقة "بنعم" عندما لا تريد ذلك
 - عدم الاهتمام بما تريده
 - الاضطرار للتصرف بطريقة معينة حتى تكون محبوبًا بين الغير

- قد تجعلك تشعر ...
- بالاستغلال
 - بالأذى
 - بالغضب
 - بتناقص الثقة

قد تتسبب في كره الآخرين لك، مما يقلل من ثقتك بنفسك.

عدواني



- قد تشبه:
- محاولة الوصول لطريقتك الخاصة عن طريق تحقير شخص آخر
 - ترك مساحة صغيرة للآخرين للتحدث أو الاختلاف
 - العبوس والإيماءات باليد/الجسم
 - انتهاك المساحة الشخصية لشخص ما

أساليب التواصل

تعلم كيفية التواصل الفعال مع الآخرين هو أحد المهارات المهمة. حيث قد تساعدك على فهم الآخرين وتجنب المشكلات وحل النزاعات.

ثلاث خطوات للتواصل الحازم

- قد تشبه...
- الاعتراض الصريح بقول "لا" على الأشياء التي لا تريدها
 - رفض استغلال الأشخاص الآخرين
 - رفض استغلال الآخرين لك
 - اطلب ما تريده بشكل مباشر دون تحقير أي شخص آخر

الخطوة 1: أشعر في هذا الموقف/ عندما تفعل هذا. أخبر الشخص بما تشعر به وقتها. وحاول التحدث بصدق وتصف وصفاً دقيقاً لمشاعرك حول الموقف.

الخطوة 2: أريد أو أحتاج.... قل ما تريده أو تحتاجه من هذا الشخص. فقد ترغب من الشخص أن يفعل شيئاً ما أو ببساطة يستمع إليك. كن دقيقاً

الخطوة 3: سأقوم ... أخبر الشخص عما أنت مستعد للقيام به لتلبية احتياجاتك أو حل المشكلة.

يكون من الأسهل الحفاظ على علاقات صحية، عند احترامك لاحتياجات الآخرين واحتياجاتك الخاصة.

حازم



الواجب المنزلي: التواصل الحازم - 3 سيناريوهات

السيناريو الأول: "آش" و"سام" يتواعدان من بضعة أشهر. "آش" طريحة الفراش، ويزورها "سام" للتحقق من صحتها. قام "سام" بنشر مقطع فيديو غير لائق لها وهي تغط في نومها. شعرت "آش" بالحر والغضب من سام لنشره هذا المقطع.

3. ما هي الحدود الشخصية التي تم انتهاكها؟

4. وما الذي يمكن أن نقوله "آش" لسام لتوصيل هذه المشكلة ووضع الحدود للمستقبل؟

السيناريو الثاني: "جو" و"مورغان" يتواعدان من بضعة أشهر، ويغادر جو لقضاء العطلة الصيفية ليكون مستشارًا للمخيم في أحد معسكرات التخيم. جو مشغول بالعمل ومساعدة أعضاء المعسكر وتكوين صداقات مع المستشارين الآخرين، ويشعر بالانزعاج من "مورغان"، لأنها تتصل كل صباح وكل ليلة وترسل له رسائل نصية طوال اليوم. وفي أحد الأيام، ترك جو هاتفه للخروج في رحلة ميدانية ليعود ويجد أكثر من ثلاثين رسالة نصية من مورغان في تلك الليلة. يشعر جو بأن نوايا مورغان حسنة، إلا أنه يجد هذا التواصل مبالغ فيه.

4. ما الحدود التي تم انتهاكها؟

5. ما الذي يمكن أن نقوله جو لمورغان؟

6. تريد مورغان التحدث إلى جو أكثر مما يتحدثون حاليًا. ما الذي يمكن لمورغان قوله لتوصيل احتياجه بحزم؟

السيناريو الثالث: كان تايلور وجوردان أعز صديقين لسنوات، وبدأ المواعدة في الصف العاشر. وبمجرد أن قررا أن يكونا في علاقة عاطفية، بدأ تايلور في الاهتمام بالعلاقة الجسدية على نحو ملحوظ- حيث بدأ دائمًا في إظهار المودة علنيًا واللمس وتقبيل جوردان. وعندما يكونان بمفردهما سويًا، يبدأ تايلور في القيام ببعض الحركات. تشعر جوردان بالدهشة وعدم الراحة مع كل هذا الكم من الاهتمام الجسدي.

4. ما هي الحدود التي يتم انتهاكها؟

5. كيف يمكن لجوردان التواصل بحزم حول ما تشعر به؟ وما الذي يمكن أن نقوله جوردان لبدء المحادثة؟

6. يريد تايلور أن يكون للعلاقة جانب جسدي أكثر. فما الذي يمكن لتايلور قوله على نحو حازم، وليس هجومي؟

إنفوجرافيك

علم الحب



المرحلة الأولى: الشهوة والعاطفة

المرحلة الثانية: الانجذاب

الدوبامين

يتحكم الدوبامين في مشاعر الإثارة الجنسية والسرور والمكافأة. مما يجعلنا نبحث عن وجود حبيب في حياتنا

السيروتونين

السيروتونين يتحكم بمشاعر السعادة والرفاهية. تؤدي التغيرات في السيروتونين إلى زيادة فقدان التركيز وأحلام اليقظة والسلوك الاستحواذي

الأدرينالين

الأدرينالين يعزز الطاقة لدى الأشخاص المغرمين. حيث أنه مسؤول عن فقدان الشهية والأرق.

في الدماغ

تعود مستويات السيروتونين إلى مستوياتها الطبيعية. وتبديل مشاعر التوتر الأولى بالثقة والأمان والتعاطف.

الدماغ البدائي

يتحكم الدماغ البدائي (الجهاز الحوفي) في مشاعر الجاذبية الجنسية والترايبط الشخصي

الحب = الإجهاد

الوقوع في الحب هو أمر مرهق. فعندما نقع في الحب، تزداد مستويات الكورتيزول وهو هرمون التوتر

هرمونات الجنس

إنتاج الهرمونات الجنسية (مثل الإستروجين والتستوستيرون) يزيد من قوة الرغبة الجنسية.

الأوكسيتوسين

الأوكسيتوسين هو "هرمون الحب" فهو ضروري لجذب الشريك والارتباط به

المرحلة الثالثة: التعلق

اقرأ القصة الكاملة: <http://bit.ly/science-love>

إنفوجرافيك مقدم من www.sciencebriefss.com - أخبار العلوم اليومية بإيجاز.
القليل من القراءة المزيد من المعرفة!