

العلاقات الموجودة على الطيف

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



تصبح العلاقة **مسيئة** عندما يقوم أحد الشركين: بالتوالصيل بطريقة مؤذية أو تهديدية أو مهينة أو مذلة. **عدم احترام** مشاعر وأفكار وقرارات وآراء أو السلامة الجسدية للشريك الآخر.

يأذأء أو إصابة الشريك الآخر جسدياً عن طريق الضرب أو الصفع أو الخنق أو الدفع أو الركل.

يإلقاء اللوم على الشريك الآخر بسبب تصرفاته الضارة، واحتلار الأذى لتبير الأفعال المسيئة وأو التقليل من السلوك المسمى. **بالتحكم في** الشريك الآخر وعزله عن المجتمع عن طريق إخباره بما يجب عليه ارتدائه وأو من يصاحب وأو أين يمكنه الذهاب وأو ما يمكنه القيام به.

بالضغط على الشريك أو إجباره على فعل أشياء لا يريدها أو تهديده أو ابتزازه إذا قاوم أو رفض.

قد تكون في **علاقة غير صحية** إذا كان أحد الشركاء أو كليهما:

عدم التواصيل: عندما تنشأ بينكما مشكلات أو تتشاجران أو لا تتناقشان في المشكلات على الإطلاق.

عدم الاحترام: عندما يقوم أحد الشركين أو كلاهما بعدم مراعاة مشاعر وأو الحدود الشخصية للشريك الآخر.

فقدان الثقة: عندما يفقد أحد الشركين ثقته ولا يصدق ما يقوله الآخر وأن يشعر بأنه يحق له انتهاك خصوصيته.

الخداع: عندما يكذب أحد الشركين أو كلاهما على الآخر.

محاولة فرض السيطرة: عندما يرى أحد الشركين بأن رغباته وخياراته أكثر أهمية من الآخر.

عدم قضاء الوقت إلا مع الشريك: عندما يصبح المجتمع المحيط بشريك هو المجتمع الوحيد الذي تتوالصيل فيه.

الخداع: عندما يكذب أحد الشركين أو كلاهما على الآخر.

محاولة فرض السيطرة: عندما يرى أحد الشركين بأن رغباته وخياراته أكثر أهمية من الآخر.

عدم قضاء الوقت إلا مع الشريك: عندما يصبح المجتمع المحيط بشريك هو المجتمع الوحيد الذي تتوالصيل فيه.

مفهوم **العلاقة الصحية** هي أن تكون أنت وشريكك:

التوالصيل: تتحدث بصرامة عن المشكلات والإنصات لأحاديث بعضنا البعض واحترام رأي الآخر.

الاحترام: تقدر قيمة الطرف الآخر كما تحب أن يتم تقدرتك. واحترام الحدود العاطفية والرقمية والجنسية لبعضنا البعض.

الثقة: تصدق ما يقوله شريكك. وعدم الشعور بالحاجة إلى "إثبات" الوفاء.

الصدق: التعامل بصدق مع بعضكما البعض، غير أنه ما يزال بإمكانك الحفاظ على خصوصية بعض الأشياء.

المساواة: اتخاذ القرارات سوياً والالتزام بنفس المعايير.

الاستمتاع بالوقت الشخصي: يمكنكم الاستمتاع بقضاء بعض الوقت بعيداً عن بعضكما البعض أو بمفردكم أو مع الآخرين. احترام حاجة الطرف الآخر في قضاء بعض الوقت بمفرده.

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 ساردن 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. تذكره 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 مراسلكت 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 أن والديك أخذوا هاتفه أو حاسوبك المحمول.

C. تتصل بصديقك وتخبره برغبتك قائلاً "أنك تحب التحدث معه حقاً، غير أنك تريدين التركيز في المدرسة وتحتاج إلى قسط من النوم".

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

A. تخبرها أنك تشعر أن قلة جهدها الذي تبذله غير عادل لباقي المجموعة.

B. تخبر المعلم بما يحدث. تُهدّدها بعدم منحها أي درجات عن المشروع، إذا لم تُنجِز كل ما هو مطلوب منها بحلول الموعد النهائي.

C. تُقسم 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، و كنت تأمل في الخروج والاحتفال. أنت:

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

شريك بمفرده.

- B. تخبر شريك بـألا يكون مملاً، وتهدهه بأنك قد تواعد شخصاً آخر إذا لم يأت معك إلى الحفلة.
- C. تذكر شريك بالحفلة وتخبره أنك لا تزال تخطط للذهاب بمفردك، إلا أنك تفهم إذا فضل هو البقاء في المنزل.

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

- A. تخبر شريك أنك تحتاج منه أن يقلرك إلى المباراة.
- B. تسأله شريك عن جدول مواعيده في ذلك اليوم. ربما يعرض شريك اصطحابك للمباراة. يبدو الأمر وكأنه خدمة كبيرة، ولا تريد أن تطلب الكثير.
- C. تخبر شريك 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 بتبييض النادل وتخبره أن يحضر طلبك الصحيح على الفور.
- C. تخبر النادل بأدب أن هذا ليس ما طلبت.

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 انتهاءه من الحديث. إذا استمر حدوث ذلك، فقل شيئاً مثل "أرجو أن تسمح لي أن أكمل حديثي".

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

- A. تشير إلى أن صديق لك غير حالي العاطفية على موقع فيسبوك. فربما يكون شريك يفكر في ذلك أيضاً.
- B. تسأله شريك عما إذا كان مستعداً لإعلان ارتباطكما رسمياً، وكن صادقاً حيال مشاعرك.
- C. وجه الإنذار الأخير لشريك. لقد جمعتكم علاقه لفترة طويلة، وإذا لم يرحب شريك في اتخاذ هذه الخطوة، فقد انتهت علاقتكم.

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

- A. تخبر شريك 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 شريك 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 سلبي! يدل ذلك على أنك تميل إلى أن تكون خجولاً عندما يتعلق الأمر بمواجهة الآخرين، وغالباً ما تمتنع عن أمور لتجنب 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 تزيد إنجاز الأمور وتعبر عن احتياجاتك. وتسمح للآخرين بمعرفة ما تفكر فيه بالضبط وتفترض أنهم سيتعاملون بالمثل.

مقتبس من



سلبي



قد تشبه ...
• الاستسلام والموافقة "نعم" عندما لا تري ذلك
• عدم الاهتمام بما تريده
• الاضطرار للتصرف بطريقة معينة حتى تكون محبوبًا بين
الغير

قد يجعلك تشعر ...
بالاستغلال
•
بالأذى
•
بالغضب
•
بتناقص الثقة



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

عدواني

قد تشبه:
• محاولة الوصول لطريقتك الخاصة عن طريق تحفيز شخص آخر
• ترك مساحة صغيرة لآخرين 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

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 بما أنت مستعد القيام به لتأدية احتياجاتك أو حل المشكلة.

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

حازم



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

الواجب المنزلي: التواصيل الحازم - 3 سيناريوهات

السيناريو الأول: "آش" و "سام" يتواudان 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" بالحرج والغضب من سام لنشره هذا المقطع.

3. ما هي الحدود الشخصية التي تم انتهاها؟

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

السيناريو الثاني: "جو" و "مورغان" يتواudان من بضعة أشهر، ويغادر جو لقضاء العطلة الصيفية ليكون مستشاراً للمخيم في أحد معسكرات التخييم. جو مشغول بالعمل ومساعدة أعضاء المعسكر وتكون 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 ثلاثة رسائل نصية من مورغان في تلك الليلة. يشعر جو بأنّ نوايا مورغان حسنة، إلا أنه يجد هذا التواصيل مبالغ فيه.

4. ما الحدود التي تم انتهاها؟

5. ما الذي يمكن أن يقوله جو لمورغان؟

6. تريـد مورغان التـحدث إلى جـو أـكـثـر مـا يـتـحدـثـونـ حـالـيـاـ. ما الذي يمكن لمورغان قوله لـتوصـيلـ اـحـتـيـاجـهاـ بـحـزـمـ؟

السيناريو الثالث: كان تايلور وجورдан أعز صديقين لسنوات، وبدأ المـوـاـعـدـةـ فيـ الصـفـ الـعاـشـرـ. وـبـمـجـرـدـ أـنـ قـرـرـاـ أـنـ يـكـوـنـاـ فيـ عـلـاقـةـ عـاطـفـيـةـ، بـدـأـ تـاـيـلـوـرـ فيـ الـاهـتـمـامـ بـالـعـلـاقـةـ الـجـسـدـيـةـ عـلـىـ نـحـوـ مـلـحـوظـ. حـيـثـ بـدـأـ دـائـئـاـ فيـ إـظـهـارـ الـمـوـدـةـ عـلـنـيـاـ وـالـلـمـسـ وـتـقـبـيلـ جـوـرـدـانـ. وـعـنـدـمـاـ يـكـوـنـاـ بـمـفـرـدـهـمـاـ سـوـيـاـ، بـدـأـ تـاـيـلـوـرـ فيـ الـقـيـامـ بـبـعـضـ الـحـرـكـاتـ. تـشـعـرـ جـوـرـدـانـ بـالـدـهـشـةـ وـعـدـمـ الـرـاحـةـ مـعـ كـلـ هـذـاـ الـكـمـ مـنـ الـاـهـتـمـامـ الـجـسـدـيـ.

4. ما هي الحدود التي يتم انتهاها؟

5. كيف يمكن لـجـوـرـدـانـ التـواـصـلـ بـحـزـمـ حـوـلـ مـاـ تـشـعـرـ بـهـ؟ـ وـمـاـ الـذـيـ يـكـنـ أـنـ قـوـلـهـ جـوـرـدـانـ لـبـدـءـ الـمـحـادـثـةـ؟

6. يـرـيدـ تـاـيـلـوـرـ أـنـ يـكـوـنـ لـلـعـلـاقـةـ جـانـبـ جـسـدـيـ أـكـثـرـ. فـمـاـ الـذـيـ يـكـنـ لـتـاـيـلـوـرـ قـوـلـهـ عـلـىـ نـحـوـ حـازـمـ، وـلـيـسـ هـجـومـيـ؟ـ

إنفوجرافيك

علم الحب



المرحلة الأولى: الشهوة والعاطفة

المرحلة الثانية: الانجذاب

الدماغ البدائي

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

الحب = الإجهاد

الوقوع في الحب هو أمر مرهق.
فعدمها ترقى في الحب، تزداد مستويات الكورتيزول وهو هرمون التوتر

هرمونات الجنس

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

الأوكسيتوسين

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

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 الاستحواذ

الأدرينالين

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

في الدماغ

تعود مستويات السيروتونين إلى مستوياتها الطبيعية. وتبدل مشاعر التوتر الأولي بالثقة والأمان والتعاطف.

المرحلة الثالثة: التعلق

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

إنفوجرافيك مقدم من www.sciencebriefss.com - أخبار العلوم اليومية يا يجاز.
القليل من القراءة المزدوجة من المعرفة!