تلخيص كتاب

نساء سيئات الطباع

NASTY WOMEN

تأليف الطبيب النفساني: جاي كارتر

إعداد التلخيص : راشد ناصر غرسان

هذا الكتاب يخاطب خمسة أنماط من الناس على الأقل:

١- الرجال اللذين أصبحوا لا يشعرون بقيمة وسحر المرأة ويريدون فهمها بشكل أفضل.

٢- النساء اللاتي يرغبن في معرفة السبب في أن بعض النساء يسئن معاملة النساء الأخريات.

٣- النساء اللاتي يرغبن في سبب معرفة سبب تحرر الرجال من سحرهن.

٤- النساء اللاتي يعتبرن أنفسهن سيئات الطباع ولكنهن لا يرغبن في أن يكن كذلك.

٥- النساء اللاتي يرغبن في أن يقرأ الرجل عن بعض النساء سيئات الطباع فعلا ، حتى يدرك كم أن زوجته لطيفة ومثالية (ويمتن لأنه لم يتزوج واحدة من هؤلاء النساء سيئات الطبع.

لماذا نعتبر بعض النساء سيئات الطباع ؟ قد يكون السبب أن هؤلاء النساء بهن السمات التالية ، فقد تكون هذه المرأة : (محبة للتمليك / مسيطرة/ غير متزنة عاطفيا/ قد أسيء فهم شيء ما / قد أسيء فهمها / لا تبالي بالآخرين/ نرجسية/ استغلالية/ عديمة الضمير/ تشعر في قرارة نفسها أنها أفضل من الآخرين) .

هذه الأسباب قد تكون في الماضي : (تعرضت لاعتداء جسدي / تعرضت لجرح مشاعرها / تعرضت لاعتداء جنسي/ قدتم إهمالها / تعرضت لصدمات/ تربت بشكل خاطئ / اعتادت على أن تتصرف بهذه الطريقة).

للتسهيل على القارئ شبه الكاتب كل صنف من أصناف النساء سيئات الطباع بتسعة أنواع من السمك يمجن في بحر الحياة وهن أجمالاً :

* **السمكة المفلطحة (المتقلبة المزاج):** هي امرأة التخبط والمتناقضات والحدة والثورات العاطفية ، تتصرف وفقا لمزاجها الخاص وظروف بيئية مدمرة كإهمال وإساءة معاملة وغياب الرعاية ، وهي "صدمة الأسرة"التي لا يجدي معها شيء سوى الحب.حب عنيف ،كالذي ترغبه المراهقة من والدها ،"مارلين مونرو"خير مثال لتلك المرأة.

* **السمكة المنتفخة (المتنمرة):** لا يمكن التنبؤ بردود أفعاله ولا تعرف متى أبدا متى ستنفجر أو لماذا تستشيط غضبا بهذا الشكل . وعندما تبدأ ثورة غضبها ، تزعزع كل الاستقرار العاطفي في المنزل أو العمل.

* **السمكة الضارية (تابعة المتنمرة):** هي كالدجاجة التابعة ، تسير مع المتنمرة حتى لا يهاجمها أحد ، وتتخلص من إحباطاتها بأن تساعد المتنمرة في مهاجمة الآخرين.

* **سمكة القرش(مصلحتها فحسب):** تسبح سمكة القرش بتلك الابتسامة على وجهها وعينيها عديمتي الضمير ، لن تأكل أحدا إذا لم تكن جائعة ولكن إذا شعرت بالجوع ، فستنقض على ضحيتها وتأتي عليها قبل أن تعرف الضحية ما الذي يحدث ..... أنها أمراه أنانية ، متكبرة ، من يقترب منها يخسر كل شيء ، لا تحقق أهدافها سوى بالاستغلال و القوة.

* **سمكة القاع :** هذه المرأة تتسكع مع الفاشلين . يمكن أن تكون رائعة مع رجل سيء الخلق ، إلا أنها لن تعطي الفرصة لأي شخص مهذب. بالرغم من مظهرها وطاقتها ، فإنها لا تشعر بالرضا الكافي عن نفسها .

* **سمكة السطح (السطحية):** تنجذب إلى السطح، حيث يكون الجو مشمسا ، فإذا بدأ زوجها يغرق ، فما أسرع أن تبحث عن أخر من سكان السطح .تعرف من أين تؤكل الكتف. الحب والحقيقة هما مجرد كلمتين لا معنى لهما بالنسب لها.

* **سمكة الجريث(المعتمدة على الغير):** تلتصق بمن تعتمد عليهم ولا تتركهم أبدا ، ولن يمنعها عن ذلك أي قدر من الألم أو المعاناة. ولا تستطيع أن تكون إمراة مستقلة.

* **السمكة الإسفنجة (معتمدة أخرى على الغير):** تشبه سمكة الجريث ، فهي معتمدة على غيرها وتتحمل الإساءة ، وتفضل الشخص الذي تعتمد عليه عن الواقع ، وهكذا تمكنه من التمادي في تصرفاته السيئة كالانغماس الزائد في العمل والشراهة في تناول الطعام ، وقد تبدو مثالية مقارنة بزوجها السيئ ،ولكنها عن غير وعي تساعد من حولها على الانحدار والانهيار.

* **سمكة البلهد (معلمتي الناظرة):** تلتزم بالقواعد التزاما صارما لا رحمة فيه ، والأفضل أن يرقى الآخرون إلى مستوى توقعاتها ، و إلا أضمرت لهم العداء الشديد خفية.

شرح أنواع النساء سيئات الطباع :

النوع الأول المرأة متقلبة المزاج : أحد جوانبها يعشق زوجها ويسانده ويدفعه للأمام والجانب الآخر يعامله وكأنه تافه ولا قيمة له.

١. عندما تشعر بخوف أو يئس شديد تتخبط فتتوقع أن الطرف الآخر سيهجرها ويتخلى عنها . فيكون ردة فعلها ، خوف شديد أو غضب عارم.

٢. ممكن أن تكون استغلالية جدا ، فقد يسافر زوجها في رحلة عمل ، قد تمرض يوم رحيله ، وقد تتهمه بأنه يلاقي بامرأة أخرى ، أو تتوسل إليه أن يبقى بالمنزل لأنها بحاجة إليه . وهي لا تفكر فيما قد تؤدي إليه أفعالها الاستغلالية هذه على المدى البعيد وقد يفقد زوجها ترقية أو علاوة أو حتى وظيفته كلها بسبب هذه التصرفات. ولو فقد وظيفته قد تشعر بعدم الأمان مرة أخرى وتلومه على ذلك .. ربما يكون همها في تلك اللحظة

أن يملأ الفراغ الذي تشعر به . وإذا بقي معها في المنزل في ذلك اليوم ،فقد تظل تشعر بعدم الآمان والفراغ وتخاف من احتياجها إليه مشاعرها متناقضة ؛ حيث تتأرجح بين "منتهى السعادة " والغضب والحزن ، وقد تظهر بعض السلوكيات غير المتوقعة ، كالشراهة في تناول الطعام وفرط الأنفاق.

وإذا سارت العلاقة بسلام ، فقد تفعل شيئا ما لإثارة الفوضى أو النزاع أو الأزمات . وقد تثور على زوجها بدون سبب واضح ،وعندما تنتهي تلك الثورة كما بدأت ،قد تنهار وتتأسف وتتوسل إليه كي يسامحها .وهي في كل تصرفاتها تتسم بالحدة الشديدة تماما كفتاة مراهقة.إن ثورتها العاطفية تشبه كثيراً ثورة الفتاة المراهقة،ولكن مع كامل القدرة الإدراكية لامرأة ناضجة.وهذا يمكن يجعلها ماكرة واستغلالية ، زوجها إما أروع شخص في العالم وأما لا شيء.

أن هذه المرأة تعاني ما نسميه "صدمة الأسرة" لذلك هذه المرأة قد تكون حياتها جيدة بدون زواج ، لكن بعد الزواج تصبح امرأة كالتي تحدثنا عنها.

هل يمكن أصلاحها؟ يمكن ذلك لكنها عملية طويلة وصعبة ، الذي يجدي معها الحب .حب عنيف ،كالذي ترغبه الفتاة المراهقة من والدها ،فلو طلبت طلبا فيه خطر عليها يقول لها باختصار لا فقط دون أبداء أي أسباب ،ومن ثم سينتهي

الموضوع كما تفعل أي فتاة مراهقة.عليه أن يظهر الحب دائما ، فهي قد تعلمت أن غياب الحب هو المسئول عن رفض بعض الناس لها ، وبناء عليه يجب أن يتميز بما يلي :

(يستحق احترامها /يحبها حبا حقيقيا/أقوى منها/ينظر إليها من منظور إيجابي) وإذا لم يستطع أن يكون النجم الأكثر تألقاً في كوكبها ، وأراد أن ينفصل ويترك العلاقة ، عليه أن يفعل ذلك بحب .ربما تهدده بأشياء فظيعة وخطرة كما تفعل الفتاة المراهقة .ولكن يمكن أن تكون خطرة؟ نعم. عليه أن يبلغ السلطات إذا أصبحت تشكل عليه خطراً .

النوع الثاني المرأة الدنيئة (المتعلقة بالقاع) : وهي المرأة التي تتسكع مع الفاشلين ، ولا تبدو في الظاهر أنها امرأة سيئة ، يمكن أن تكون رائعة مع رجل سيء الخلق ، وهي لا تشعر بالرضا الكافي عن نفسها.

- تشعر أنها أعلى منزلة عندما تتسكع مع الطبقات الدنيا ، مشكلتها أنها تفضل أن تكون ملكة على الطبقات الدنيا ، أفضل من أن تكون إنسانة عادية.
- من يحاول إنقاذها سيضل يطرق باب عقلها ، ولكنه لن يجد أحداً . فالأنوار موقدة ولكن لا أحد بالداخل.كثيرون أفنوا حياتهم في محاولة مساعدتها طوال طريق حياتها .لا ينبغي أن يأمل آمالاً عريضة في أنها في يوم ما ستتطور إلى حد التنوير .

النوع الثالث المرأة السطحية : تبحث عن الزوج المثالي وذلك لتؤكد مكانتها ، وهي تحافظ عليه بالفعل عندما تجده وتتوقع أن يعمل وفق رغباتها ، لكن إذا بدأ نجمه يأفل أو لم يعطها الاهتمام الذي تحتاجه ، تبحث عن شخص آخر ذي مكانة ومستعد لإعطائها الاهتمام الذي تشعر أنها تستحقه.

ما السبب في جعل هذه المرأة سيئة الطباع ؟

الجواب : على الأرجح أنها نشأت في أسرة مفككة حيث كانت قيمة الشخص ليست في ذاته ولكن في الظروف المحيطة به ، ومن هنا نشأت بداخلها مشاعر عدم الأمان وعدم الكفاءة ، مما جعلها تظل تحاول بشكل مضنٍ ملء هذه الفجوات بالنجاح والإنجاز والمظهر الحسن. إنها تحاول أن تملأ الفراغ الذي تشعر به.

من صفات المرأة السطحية أنها :

- في بداية الزواج تبدو مبهجة وجذابة وفاتنة ، تلبس أحدث وأفضل الملابس ، تعامل الرجل (الزوج) وكأنها تعرفه منذ سنوات ، وهذا قد يشعره أنه يستطيع استغلالها ، وهذا قد يكون صحيحا إلى حد ما ، بعد أن يعرفها ، يجد مشاعرها ليست عميقة وقد تتغير بسرعة .
- تحب أن تكون مركز الاهتمام ، فإذا لم يعطيها كامل اهتمامه ، فستحصل عليه من مكان آخر.
- امرأة تعبث بالحب ، وكثيرة المطالب ، ويمكن أن تكون قاسية القلب.
- لا تتعاطف مع الآخرين إلا بطريقة مصطنعة ودرامية.
- لا تعتقد أن الآخرين يستحقون ما ينالونه من اهتمام أو ثروة أو شهرة أو تقدير.
- تعتقد أنها غير كفء ولكنها تخفي هذا الشعور بتوهم أنها تستحق أكث من ذلك .
- قد تصبح محسنة وخيرة بأمواله وتبعثرها عن آخرها ، ثم بعد ذلك تهاجمه وتتركه لأنه بوضوح لم يكن ثرياً كما قال لها ، لابد أنه خدعها ... باختصار حان الوقت لتبحث عن لتبحث عن شخص يقدرها أكثر منه.

ما الذي يمكن أن تفعله للتعامل معها بنجاح؟

الجواب: على كل حال هي ليست شيطاناً ، ولكنها تعاني خللاً في شخصيتها. لكن عليك أن ترعاها وتهتم بها ، بشرط ألا تكافئها على ذاتها المتضخمة أو غرورها أو شعورها بالأهمية والاستحقاق.

النوع الرابع المرأة المعتمدة على الغير : تشعر بأنها عاجزة وضعيفة بمفردها ، فإذا لم تجد الآخرين بجوارها ، فقد تتحول لامرأة أخرى بسبب اليأس الذي تشعر به ، وليس لرغبتها بأن تكون امرأة سيئة الطباع ؛ لكنها تريد مساندة الآخرين وتأييدهم لها ومساندتها ، وتريدهم أن يخبروها بما يجب أن تفعله. ولذلك يمكن أن يستغلها الآخرون بسهوله.

كيف هي مع شريك حياتها ؟

- من الجائز أن شريك حياتها قد وقع في حبها في البداية ، وذلك لأنها قد وضعته في منزلة مرتفعة ، وموافقته في كل آرائه وقراراته ،وأنه أعظم رجل في العالم ، والنتيجة بدا له أنها لا تستطيع العيش بدونه (١).
- هي صديقة حميمة لشريك حياتها ، وتحب أن تشاركه في كل أموره ، وستتعلم كل شيء يفعلها حتى ترضيه.
- بعد فترة ، يبدأ في إدراك بعض الأشياء ، ويجدها خطوة بخطوة أشبه بالعبء. فهي تريد أن تذهب معه في كل مكان فتخنقه.
- عندما يغضب منها ، تستسلم ، ولا تدافع عن نفسها .
- ليس لها رأياً خاصاً في أي شيء ، وعندما يسألها عن رأيها ، تعطيه الرأي الذي تعتقد أنه يريد سماعه.
- لا يمكنه أن يسافر في رحلة عمل بدونها ، وذلك ليس بدافع حبه ولكن بدافع اليأس من حياتها بدونه. وهي بذلك تستنزفه ، وإذا أغضبه ذلك ستخبره أنها لم تقصده.
- هي ساذجة ، وقد يفقد شريك حياتها احترامه لها وتركها . وهو أسوأ شيء يمكن أن يحدث في تصورها هو أن يتخلى عنها شريك حياتها .

ما الذي يمكن أن تفعله للتعامل معها بنجاح؟

الجواب: هي إنسانة تعتمد عليه تماما وتريد أن ترضيه بكل طريقة ، لهذا عليه أن يجعلها قادرة على إرضائه ولكن بأن تتحول إلى إنسانة مستقلة لا تسعى لإرضائه على الدوام ، وربما ستتعلم أن تنظر إليه على أنه إنسان جيد وليس رمزا للسلطة المسئولة عنها . ولا تعتمد عليه تماما وتريد أن "ترضيه " بكل طريقة.. باختصار عليها أن تتعلم أن تعيش في ذاتها وليس في ذات غيرها.

النوع الخامس امرأة أخرى معتمدة على الغير : نعم أنها امرأة أشبه بالأسفنجة فهي تمتص الألم وتحمي زوجها وأطفالها من الواقع ، وتلتمس الأعذار والمبررات لزوجها في كل المواقف. تبدو وكأنها إنسانة مثالية ، وهذا غير صحيح لأنها تساعده على أن يبقى كذلك.

من صفاتها أنها :

- تلتمس الأعذار والمبررات لزوجها في كل المواقف .
- تخفي عن الأطفال أنه شخص طائش وغير مسئول (وهم يعرفون ذلك) .
- لو وصل الأمر إلى أنه تم فصله من العمل ، تبحث عن وظيفة لتنفق على الأسرة. ولا تزال هي من تغسل الأطباق والملابس ،ولو غضب منها وترك المنزل ولا يأتي إلا في المساء . تحاول جاهدة أن تجد له أعذار ، وتخبر الجميع أنه يبحث عن وظيفة ولكنه لم يجد .

---

(١) لا يخفى عليكم إذا كان زوج هذه المرأة استغلالياً ، يستغلها في مطالبه ورغباته الشخصية فقد يتباكى ويطلبها مالاً فتبيع ذهبها مثلا وتعطيه ، ومع هذه التضحيات ، عادة يطلقها أو يتزوج عليها ولا ضير في ذلك (اقصد الزواج) لكن فعل هذا لأنه لا يشعر بوجود امرأة لها كيانها الخاص ، وقد يزداد عجبك حين تُسأل عن سبب زوجه تقول مدافعة عنه : أنا أعرف زوجي مسكين وطيب، لكن تلك المرأة التي تزوجها خدعته وكذبت عليه وادعت أنها غنية وأنها ستمنحه الكثير من المال...الخ.

إذا أين تكمن المشكلة ؟

الجواب: لا شك أنها تكره طيشه وضربه وتهوره وعدم الإحساس بالمسئولية ، وضده تماماً وهي تخبره بين الحين والآخر أنها لا تستطيع تحمل ذلك . ربما يضربها ويعتذر في اليوم التالي.فإذا أنصلح حاله ، تجد نفسها لا تعرف ماذا تفعل ، فقد تختلق المشكلات ، وذلك ليس لأنها ترغب في ذلك . ربما كان والدها شخصاً طائشاً ومتهوراً ، وتعودت مثل أمها على التعامل مع ذلك. وإذا لم تجد مشكلة في حياتها فقد تشعر بالضياع . إنها معتادة على أن تقوم بوظيفة الإسفنج ، فهي تعرف كيف تمتص الألم وكذلك الخزي الذي يشعر به الآخرون نتيجة لتصرفاتهم الطائشة غير المسئولة ، وبدون قصد تخلق مناخاً يدعو للانتكاس. قد تستغرب حين أقول لك أن زوجها حين يتوقف عن إحداث المشكلات ، ربما ستبدأ ابنتها في ذلك. **خلاصة القول** : تصعب عليها الحياة دون اضطراب . إنها تعتمد على زوجها ومشكلاته.

ماذا تفعل حتى تصبح امرأة سوية ؟

الجواب: إذا أرادت أن تساعد نفسها ، فعليها اتخاذ القرار : "إما أنا وإما طيشه وتهوره وعدم تحمله للمسئولية".عليها أن تكون على استعداد للتغيير . أنها لا تستطيع أن تغيره ولكنها تستطيع أن تغير أن تغير نفسها ، يجب فعل ذلك من أجلها ومن أجل زوجها. من الجائز أنها تحبه ، ولكن إما الآن وإما فيما بعد ، بشكل أو بآخر ، سيكون هناك خيار بينها وبين طيشه وتهوره . من الأفضل أن تختار القرار بدلاً من انتظار كل المشكلات التي ستنتج عن عدم تحمله للمسئولية (١) .

النوع السادس المرأة المتنمرة (٢) : لا يمكن التنبؤ بردود أفعالها ولا تعرف أبداً متى ستنفجر أو لماذا تستشيط غضبا بهذا الشكل . وعندما تبدأ ثورة غضبها ، تزعزع كل الاستقرار العاطفي في المنزل والعمل . حلمها السيطرة والهيمنة على الآخرين ، وهي دائما تلوم شخصا أخر وتحتاج إلى كبش فداء.

من صفاتها أنها :

- تميل الفتيات في الصغر في المرحلة الابتدائية بشكل مختلف عن البنين . **فالبنون** : يستخدمون القوة البدنية ، ثم يتغير ذلك إلى الإساءة بالألفاظ في المرحلة الثانوية. **أما الفتيات** فيتنمرن بالرفض والنبذ أو باستخدام الإساءة المعنوية أو النفسية. فمثلاً يحدث "النبذ" عندما تتمكن الفتاة أو المرأة من منع الآخرين من مصادقة الضحية أو التعامل معها .
- المراهقون " بنون وبنات" يمرون بمرحلة يكون فيها آراء أقرانهم فيهم أكثر أهمية حتى من آراء آبائهم.. يقول المؤلف رأيت أبوين أصيبت ابنتهما بحالة اكتئاب شديد بسبب تجنب أقرانها من الفتيات لها أو السخرية منها أو تهديدها.
- يستخدم بعض السيدات (والرجال) طريقة النبذ عندما يختلفون مع الزوج . فيعملن على تشويه صورة الأب أمام الأطفال . وقد لا يدركون الضرر الذي يسببه هذا السلوك لأطفالهم فالأطفال سيدركون بأنفسهم كل شيء (وإذا لم يكن الآن ففيما بعد) فليس أمراً طيباً أن يفكر الطفل بشكل سيء في أحد أبويه.

---

(١) . **قد يقول قائل من المستحيل أن تكون امرأة بهذا الشكل !! وأنا أقول- تعقيباً وتأكيداً على ما قاله المؤلف**-أن كلامه صحيح وهو واقع ، وعلى كل حال ربما لا يكون الزوج كما ذكر المؤلف متهورا وطائشاً أصلا فقد يكون طيباً ومع هذا تختلق له المشكلات !! **والسبب في تصوري الشخصي** أنها مُنذ صغرها أخذت تصوراً خاطئاً عن الرجال بأنهم سيئون ومن المؤكد أن والدها كما ذكر المؤلف كان سيئا واعتادت على هذه الحياة نتيجة تقليدها لوالدتها فيما تفعل ، وبعد أن كبرت وتزوجت إذا تلطف معها زوجها تعتقد أنه يخادعها ويكذب عليها !! فتفتعل المشاكل ويحاول معها ولكن دون جدوى وعندما يضطر لضربها تهدأ وتسكن لأنها تعتقد - دون وعي- أن شخصيته الحقيقية هذه.

من العلاج في تصوري لا بد أن نعود إلى أصل المشكلة من البداية وتُفهم هذه المرأة السبب فيما تفعله وأن أسبابة تعود أصلا في الصغر ، وأن الرجال ليسوا سواء ، وهكذا حتى تعود امرأة سوية.

(٢) . في اللغة النَّمْر من التَّنمُّر، وهو التوعُّد والتهدُّد يقال: تنَّمر فلانٌ لفلانٍ، إذا أظهرَ تهدُّداً؛ وأصلُه من شراسة الخُلق، وبه سمِّي النَّمر السَّبُع المعروف..

وفي الاصطلاح : هو من يستخدم الإساءة على الآخرين ؛ سواء عن طريق اللفظ أو الجسد أو العاطفة وتحدث هذه السلوكيات بشكل مستمر وليست ردود أفعال تحدث لمرة واحدة .

تظهر الأبحاث أنه في حالة الطلاق ، يتأثر الأولاد بالنزاع بين الوالدين أكثر من تأثيرهم بالطلاق نفسه.

- التنمر أمر يتعلق بالسيطرة والمكانة ، وقد يكون الطرف المتنمر ذكي لدرجة تجعله يلوم الضحية بشكل مقنع ، ولكن عقلية المتنمر هي التي تظهر على السطح (أي أن المتنمر دائما يلوم شخصاً آخر ويحتاج إلى كبش فداء).
- أن المتنمرين قد يستخدمون أساليب مختلفة ويسعون لتحقيق غايات مختلفة ، إلا أن الدوافع الأساسية واحدة : **الهيمنة والتنافس**.فالنقطة الجوهرية عند بعض الأشخاص لا تتمثل في العدل والأخلاق او المثل العليا ، ولكن في الهيمنة.

ماذا يفعله الرجل الذي يعيش مع امرأة من هذا النوع؟

الجواب: إما أن يستسلم وإما أن يهيمن . فإذا أعتقد أن تلك المرأة ستكون قائداً عادلاً ، فقد يضع إذن ويستسلم.

وأما إذا كان لا يستطيع التعايش مع تلك المرأة المتنمرة ، فعليه أن يكون الطرف المسيطر أو يتحاشاها.

هناك بديل آخر وهو الاحترام المتبادل : وهو أن يعرف كل طرف طبيعة الطرف الآخر وطريقة تفكيره ، ويحاولان العمل معاً . وفي هذه الحالة ،لن يحاول أن يسطر عليها ، ولن يسمح لها أن تسيطر عليه ولكن عليه أن يفعل ما يلي :

١. يطالبها باحترامه. ٢. يعطيها الاحترام. ٣. يظهر أنه يحب المتنمرة (إذا كان ذلك ممكناً). ٤. يضعها في إطار إيجابي.

ما الذي تحتاجه هذه امرأة ؟

الجواب:

أولا : تحتاج أن تشعر أنه يحترمها وأنه لا يمكن الهيمنة عليه. إذا شعرت بذلك ، فستعامله بشكل مختلف عن معاملتها لهؤلاء الذين يمكنها السيطرة عليهم. قد تكون متخوفة بعض الشيء من أنه يحاول الهيمنة عليها ، ولكنها تشعر بالارتياح لأنه يحبها .

ثانياً : المرأة المتنمرة تحتاج وتستجيب بشكل جيد لمن يرعاها. لا ينبغي أبداً أن يرعاها بطريقة الاستعلاء ، ولا ينبغي أبداً أن يحتقرها . عليه دائماً أن يجد الأسباب التي تجعله يحبها (بصدق) ويؤيدها ويساندها. وإذا لم يستطع فعل ذلك ، فعليه أن يحذر.

النوع السابع المرأة التابعة للمتنمرة : ليس لدى الكثير لأقوله عن المرأة التابعة للمتنمرة فهي تسير مع المتنمرة حتى لا يهاجمها أحد ، وهي تتخلص من مخاوفها وإحباطاتها بأن تساعد المتنمرة في مهاجمة الآخرين . فهي تابعة ، مثل الدجاجة تماما. ففي الحظيرة ، بعض الدجاجات تبدو مصدر تهديد ، والدجاجة التي من هذا النوع تنظر للدجاجات ومنقارها موجه في اتجاه دجاجة أخرى ثم تسير إليها بطريقة تدل على التهديد وتتبعها كل الأخريات . وكل ما على المرء فعله أن يحرك ذراعه ويصيح "هش" فتجري التابعة مسرعة ، ويصرخ طوال الطريق . وهي لا تتسم بالعمق ولا ترى الصورة الكبرى ، فكل هدفها هو الحفاظ على نفسها ، وهذا كل ما يقال عنها.

النوع الثامن المرأة التي لا تبالي بأحد (صلحتها فحسب) : عديمة الضمير ، أنانية ، متكبرة ، من يقترب منها يخسر كل شيء ، لا تحقق أهدافها سوى بالاستغلال و القوة.

من صفاتها أنها :

- تتجاهل سمكة القرش (**المرأة التي تهتم بمصلحتها فقط**) مشاعر ومشكلات الآخرين ، رغم أنها تستطيع أن تتظاهر بالاهتمام . ويبدو أنها تُقدر نفسها ، وواثقة بذاتها وتشعر بأهميتها واستحقاقها.
- لا يظهر عليها أنها مصابة باضطراب عصبي أو تعاني من القلق.يمكن أن تكون اجتماعية ومحبة للهو والتسلية.
- تعرف ما تريد في أي لحظة ولكن عادة لا يكون لها أهداف أكبر ، إلا لمجرد التباهي أمام الآخرين.

- تشعر بالأهمية والاستحقاق ، ولا تمانع في كسر القواعد من أجل مكاسبها الشخصية
- يمكن أن تكون استغلالية لأنها لا تهتم إلا بمصلحتها وعدوانية (١) وملحاحة جداً ، إذا اضطرت لذلك. وإذا لم تقتضِ الحاجة ، فقد تكون ساحرة جداً وقادرة على جعل الآخرين يعطونها كل شيء. قد تعد بإعطاء شيء ما في المقابل ، ولكن ذلك لن يحدث. فهي في الحقيقة لا تحترم الشخص الذي يخضع لاستغلالها ، وتعتقد في قرارة نفسها أنه شخص سقط في حيلها وأساليبها الخادعة.
- يمكنها أن تبدو مثالية لدرجة غير معقولة ، حتى يعرفها من يتعامل معها. وتبدو واثقة جداً(إلى حد الغرور) وتعرف ما تريد وتتجه نحو الحصول عليه(الشعور بالاستحقاق) وهي تحب الانطلاق وتخطي الحدود والقيود.
- هذه المرأة قد لا ترغب عمداً في إيذاء أحد لمجرد الإيذاء ، ولكن إذا وقف في طريق مصلحتها ، فسيكون لزاماً أن تتخلص منه ، ثم ستقول بعد ذلك"لقد أحببته حقاً. وكان رجلاً لطيفاً. ولكن كان عليّ أن أعتني بنفسي.

لماذا أصبحت هكذا ؟

الجواب : يقول الباحثون إن ذلك بفعل الوراثة (٢) بالإضافة إلى بعض الظروف البيئة . يبدو ذلك معقولاً ، أليس كذلك.

ما الذي يمكن فعله للتعامل معها ؟

إذا أراد رجل أن يتزوجها ، فعليه أن يقضي وقتاً سعيدا حيثما يمكنه ذلك ، وذلك لأن التعاسة قريبة جداً. وهي على استعداد للزج به في أي مشكلة نيابة عنها كي تخرج هي منها بدون أي خسائر . عليه ألا يعطيها حق التصرف في أمواله إلا إذا أراد أن يفقدها كاملة .

ما الذي يمكنه عمله حيال هذه المرأة ؟ يخرج من حياتها . وهذا هو الحل ؛ دون أي مناقشة أو جدال. هل هذا واضح ؟لا ينبغي أن يقلق عليها ، فستكون على ما يرام. ستجد مغفلاً آخر. هل أقول ذلك بعداء ؟ لا ، في الواقع هذه هي الإجابة بموضوعية تامة ، اعتمادا على أبحاث ومعلومات الباحثين والأطباء النفسيين الذين أهدروا طاقاتهم وفشلوا في إصلاح أشخاص من هذا النوع.

وإذا لم يأخذ باقتراحي وقرر أن يستمر مع هذه المرأة بأي حال ، فهناك بعض الأشياء القليلة التي يمكنه عملها للتعامل معها:

١. أن يطالبها باحترامه. ٢. أن يكون أقوى منها (بالطبع لأنها ستلتهمه في اللحظة التي يفقد فيها قوته).

٣. أن يظهر إعجابه بها . (فهي تستجيب للإعجاب وليس للحب بالضرورة ، لأنها ترى الحب ضعفاً).

٤. ألا يطالب منها الرحمة أبداً. ٥. أن يضعها في إطار إيجابي أمام الآخرين.

.....

(١). العدوانية لها صور و أسباب كثيرة ولكن ما أقصده هنا أن كونها عدوانية : عادة يعود لأسباب من ذلك : **السبب الأول** : أن الشخص العدواني (ذكرا كان أو أنثى) يرى نفسه أرقى وأكفاء وأعلم من الأشخاص المحيطين به ، لما يعتقد أنه أفضل أو أكفاء ممن حوله هذا سيدفعه بألا يبالي بهم ، ويظن أنهم بالنسبة إليه أناس يتعلمون ، أو عليهم أن يتعلموا وعليهم أن يستفيدوا منه . **السبب الثاني** : الشخص العدواني يشعر بالحاجة إلى السيطرة على الآخرين ، ويشعر أنه بحاجة إلى أن يفرض كلمته ، ويشعر أنه يرغب أن يُظهر له الآخرون الطاعة والمسكنة ، يعني هو شخص يحب التسلط ، وهذا يدفعه إلى الكثير من المواقف السيئة والمسيئة .

السبب الثالث : الشخص العدواني يُشعر الآخرين باستمرار أنه مثالي ، ويقدر الأشياء الكاملة يريد أن يعطي صورة للآخرين بأنهم أشخاص عاديون ويرضون بأي مقاييس ويرضون بأي معايير أما هو لا !!. (المرجع العدوانية لدى الصغار والكبار. للمفكر الإسلامي عبد الكريم بكار).

(٢). على كل حال إذا كان ذلك بفعل الوراثة لا تستطيع أن تحتج هذه المرأة بذلك فتقول كان أبي سريع الغضب بروا لي سرعة الغضب ، أو أنني ورثت هذا الطباع من أمي ، هذا غير مقبول ، وليس مبرراً لفعل ذلك وكما قيل (القضاء والقدر يحتج بهما في المصائب ولا يحتج بهما في المعائب).

النوع التاسع المرأة النظامية (معلمتي الناظرة): تلتزم بالقواعد التزاما صارما لا رحمة فيه ، والأفضل أن يرقى الآخرون إلى مستوى توقعاتها ، و إلا أضمرت لهم العداء الشديد خفية.

من صفاتها أنها :

- امرأة تنزع للمثالية. صارمة ، ومتحفظة ، غير ودودة ، وتحب المنافسة .
- ذكية ، وغير صبورة ، ومتحكمة في نفسها ، ومسيطرة ، وغير مرنة ، وعنيدة تحتفظ بكل شيء وبكل قطعة ورق.
- محبة للعمل أكثر من أي شخص، وتميل إلى أنجاز العمل بنفسها لأنها لا تعتقد غيرها يمكنه إنجازها بدقة متناهية مثلها.
- تهتم كثيراً بالتفاصيل لدرجة تجعلها لا ترى الصورة الكبرى ، والتفاصيل الكثيرة والمتعددة تجعلها تشعر على الدوام بالإرهاق والتعب
- تلقي اللوم على أفراد فريق العمل التابع لها وذلك لأنها تعتقد أنهم عابثون ولا يتحملون المسئولية ، تقدر الاستقامة والانضباط والنظام والولاء . وتشمئز من الشخص الذي لا يشعر بالمسئولية ، لأنه لا يعمل بمثالية ، العمل مها أو من أجلها ليس شيئاً ممتعاً وهي لا تتمتع بقدر كبير من خفة الظل وروح الدعابة.
- لسانها قد يكون لا ذعاً في المنزل أو في العمل إذا بدأ لها أن الأمور خارجة عن السيطرة ، لن يرقى زوجها وأولادها أبداً إلى مستوى توقعاتها فيهم.نادراً ما ترضى.
- في العمل نجدها تتنازل وتهبط بنفسها لمستوى موظفيها ، ولكنها متملقة لرؤسائها بشدة وتنفذ تعليماتهم بحذافيرها ، وإذا لم تستطع تلوم وظفيها لأنهم غير مسئولين وناكرين للجميل ولا ولاء لهم ،
- تجد صعوبة في تفهم أسباب معاناتها النفسية. تعاني من مشكلة في الأداء بشكل جيد في بيئة تتطلب أي شيء أكثر من القواعد والإرشادات الصارمة . بالرغم من الوقت الإضافي الذي تقضيه في العمل ، لا تنجز قدرا كبيراً منه انتباهها لتفاصيل لا معنى لها يمنعها من فهم الصورة الأكبر.
- نادراً ما تأخذ إجازة ، ولكن عندما تقوم بذلك تنشغل بتفاصيل عن الأماكن التي ستزورها و وتضع جدولاً زمنياً لتتأكد من الاستغلال الأمثل لكل دقيقة.
- في طفولتها ، ربما تكون قد عوقبت ذات مرة على فشلها ولم تكافأ إلا بالكاد على نجاحها . كانت حياتها جادة. لم يوجد وقت للمرح والاستمتاع
- لو عملت مدرسة ، ينبغي أن يعرف تلاميذها أنها ستخصم درجات عديدة على الأخطاء الإملائية وعلى عدم كتابة التقرير بشكل لائق .، ولا يهم كم ما أنجزه التلاميذ من جهد في أي شيء آخر ، في معظم الأوقات ، لأنها غير قادرة على تجاوز التفاصيل والمرور منها إلى الصورة الكبرى لقد اجتازت مراحل الدراسة عن طريق قدرتها على تذكر التفاصيل .لن تقدر القدرات الإبداعية أبداً.

ما الذي يمكن فعله للتعامل معها ؟

من يعملون من أجلها ويحاولون مجاراتها ، ربما لن ينجحوا أبدا ، فهي تتنفس العمل والمسئولية ، وتنام وهي تحلم بهما. وحتى إذا استطاعوا مجاراتها فعلاً ، فسوف تنتقدهم تماماً كما تنتقد نفسها ، وعليهم ألا ينتظروا منها أي تقدير . فإذا منحت أحداً علاوة أو ترقية ، فسيكون السبب أن القواعد تنص على أن هذا هو الوقت المناسب.

أفضل طريقة ليتعامل بها معها تلاميذها أو أحد أفراد أسرتها أو مرءوسوها هي: أن يعاملوها بود ، وإلا يأخذوا النقد بشكل شخصي ، وأن يتجنبوها قدر المستطاع سيكونون أكثر سعادة بهذه الطريقة .

على أية حال سيكون قد يكون من السهل عمل ذلك لأنها ستكون مستغرقة في التفاصيل والعمل معظم الوقت . من المرجح أنها لا تحاول أن سيئة الطباع ، ولكنها فقط مشغولة داخل سجنها النفسي الخاص.

ما الذي يجب عليك فعله للتعامل مع النساء سيئات الطباع ؟

الجواب :

☑ **فهم الآخرين :** إذا أردت أن تتعلم أي لعبة لدى مدرب كرة القدم مثلاً ، فهل سيقوم المدرب بتعليمك مجموعة من استراتيجيات اللعبة فحسب ؟ لا ، فذلك لن يفيدك . على المدرب إذا أراد فعلاً تعليمك كرة القدم عليه أن يساعدك على فهم اللعبة ومراكز اللاعبين وأدوارهم ، وأن تمارس ما تعلمته في الواقع ، أكيد ستفشل مرة أو مرتين ، ولا يجب أن تأخذ الأمر بشكل شخصي ، فعليك أن تتعلم التعامل مع الفشل ، وسيخبرك المدرب أيضا أن عليك ممارسة اللعبة كثيراً . أبحث عن سيدات سيئات الطباع لتطبق عليهن الاستراتيجيات التي ستتعلمها هنا. سوف تصبح في كل مرة أفضل من التي سبقتها ، وأحياناً سوف تصاب بالإحباط . لكن إذا كنت تريد حلولاً وأساليب سريعة ، ولا تريد أن تفهم النساء ، فلن تجد ذلك في هذا الكتاب.

☑ **عدم سوء الفهم:** أن سوء الفهم بين الزوجين يؤدي في النهاية إلى الخلافات الزوجية أو الانفصال ، فمعظم النساء السويات يملن لرؤية طاقات وإمكانات الرجل الكامنة ويحاولن تطويره . فالمرأة تريد مساعدة الرجل ليكون الذي تعرف أنه يمكن أن يكونه .وفي معظم الأوقات يسيء الرجال فهم هذا الأمر ولا يقابله بالتقدير ويرى أنه تتحكم فيه ، وبالتالي تتصادم وجهات النظر ويأتي سوء الفهم نتيجة لذلك ، ومن هنا يردد الرجل عبارة " أنت لا تفهمينني" أن سبب سوء الفهم الحادث بين الزوجين أن كلا منهما (وخاصة المرأة) يعتقد أنه يعرف شيئاً ما عن شخص ما ، ولكنه فعلاً لا يعرفه . سوء الفهم قد يجعل المرأة تبدو للرجل سيئة الطباع . فسوء الفهم السبب الرئيسي للخلافات الزوجية والطلاق.

الكتب التي تتحدث عن الاختلافات بين الجنسين تقول : تعبير الرجال عن الأشياء يتكون من ٨٠٪ من المشاعر و ٢٠٪ من الكلمات ، بينما تعبير النساء يتكون من ٢٠٪ من الكلمات و ٨٠٪ من المشاعر ، وهنا يكمن موقف رئيسي آخر من مواقف سوء الفهم . فربما تستمر المرأة في محاولة حمل الرجل على التحدث عن مشاعره ، إيماناً منها بأن ذلك يزيد التقارب بينهما ، ولكن الرجل يعبر عن نفسه في الغالب من خلال التعبير عن آماله وأحلامه . إن كنتِ تريدين حقاً مساحة أكبر من التقارب اسأليه عن أماله وطموحاته المستقبلية ، بدلاً من أن تُلحي عليه في التعبير عن مشاعره تجاهك.

☑ **معرفة وظائف المخ** : هناك أربع وظائف لمعرفة تعتبر أساسية في فهم النساء (وغيرهن من البشر) :

١. **المعالج الثديي:** تقع هذه الوظيفة في مؤخرة الجمجمة . ويمكن لهذا المعالج أن يسجل ذكريات ترجع للمرحلة التي كان فيها جنيناً في بطن أمه. ولكنها لا تكون واضحة . ولا يمكنه تكوين جملة كاملة ، وهذا الجزء عندك يحرك عيناه عبر الصفحة حتى يمكنه قراءتها ولكن ليس لديه أدنى فكرة عما أقول. فهو يسجل ذكريات تجريبية ، وكذلك يسجل الصدمات التي يتعرض لها الإنسان.

للجزء الثديي مزاج جيني خاص موروث ، وهذا المزاج الموروث هو الذي يتحكم في سلوك الإنسان وصفاته عندما يكبر ، فيصبح خجولاً ومنطوياً أو عدوانياً أو لطيفاً طيباً ، وغير ذلك.

٢. **المعالج المنطقي**: يصل لحجم الجوزة ، ويحتوي على الذكريات الإدراكية للإنسان. وهو لا يتطور تماماً إلا عندما يبلغ الإنسان عمر الخامسة تقريباً. عندما يبدأ الإنسان استخدام الضمير "أنا" يعتبر ذات علامة جيدة على أن المعالج المنطقي قد تطور. لبعض الناس ذكريات إدراكية من عمر الثالثة ، والبعض الآخر لا يستطيع إلا ذلك إلا في عمر الثامنة . أنت تقرأ الآن بواسطة المعالج المنطقي لديك.

٣. **المعالج الجسدي**: لا يهم في مناقشتنا ؛ فدوره هو التأكيد من أن القلب ينبض بانتظام ، وأن الهرمونات منتظمة، وقد أشرت إليه فقط لئلا يخلطه أحد بالمعالج الثديي.

٤. **معالج مقدم الفص الجبهي في المخ**: يتطور بالشكل الكافي للاستفادة منه في عمر الثانية عشر تقريباً . وهذا الجزء يخلق لدينا ما يطلق عليه " الوعي الموقفي" أو أدراك الموقف الذي نواجهه . وهو يتيح لنا **رؤية الصورة الكبرى للأشياء** ، فهو موقع القيادة في المخ . يمكنك تجربة قدرات الفص الجبهي عن طريق تمرين ذهني بسيط ، هل أنت مستعد ؟ حسناً ، أنت تدرك أنك الآن تقرأ هذه الصفحة ، أليس كذلك؟ وأنت تدرك أنك مدرك لذلك ، أتشعر بذلك؟ هذه هي قدرات مقدم الفص الجبهي . فهو يرى المعالج الثديي والمعالج المنطقي ، والحقيقة أنه ينسق بينهما .

بعض الناس يستخدمون مقدم الفص الجبهي مبكراً (عند عمر الخامسة) والبعض الآخر ينتظر حتى عمر الثانية عشرة أو أكبر من ذلك بكثير . **لماذا نعتبر هذه المعلومات مهمة في التعامل مع النساء سيئات الطباع ؟** لأن ٣٨٪ من الناس يعانون من مشكلات في مقدم الفص الجبهي. وبعض الناس لا يستخدمونه على الإطلاق. هؤلاء الناس يصيبون من يتعامل معهم بالإحباط ، ومعظم الأطفال تحت سن الثانية عشرة لا يتحلون بالوعي الموقفي ، ونتيجة لعدم وعيهم بالأشياء المحيطة بهم ، يقومون بتصرفات غير ملائمة ، كالكلام والضحك بصوت عالي في جنازة مثلاً، أو التحدث مع الآخرين في المدرسة أثناء الشرح . وينمو ٣٨٪ من هؤلاء الأطفال وهم لا يزالون لا يستخدمون مقدم الفص الجبهي، أو يستخدمونه بشكل بسيط ، معظم الناس لديهم فعلاً مقدم الفص الجبهي ، ولكنهم يحتاجون لمن يوجههم نحوه لأنهم لم يبدءوا العملية الذهنية التي توصلهم لا استخدامه.

على سبيل المثال : عندما كنت أعمل في الماضي في إحدى الشركات، كانت رئيستي في العمل من النمط الذي أطلقنا عليه اسم "سمكة القاع" . أذكر في السابق في العمل لأحد الأعياد في السنة من السنين ، حيث كنا نعمل في موقع به ستون شخصاً بما فيهم أربعة مديرين. عند الظهر تقريباً ، أخبر المديرون الثلاثة الآخرون موظفيهم أن يذهبوا إلى منازلهم . كانت مديرتنا تعمل في مكتبها ، وتوقعنا أن تخرج في أي لحظة وتخبرنا أن نذهب إلى منازلنا . مرت الساعة الواحدة والواحدة والنصف ، وخلا المكان إلا منا. وأخيراً خرجت إلينا لتقول شيئاً ، والمح أحد الموظفين قائلاً :"ما خططك بالنسبة لعطلة هذا العيد؟"ز أعطتنا وصفاً تفصيلياً ثم عادت لمكتبها. همهم الجميع قائلين عبارات وأشياء سيئة عنها ، واتهموها بأنها تحاول استنزافهم حتى أخر دقيقة ممكنة ، وقال آخرون إنها تتعمد أن تجعلنا نرى أنها هي المديرة وأنها هي صاحبة الكلمة بيننا ، وغير ذلك من مئات الاستنتاجات وأخيراً توجه شخص لمكتبها وقال ببساطة : " لقد ذهب الجميع لمنازلهم استعداداً للعيد ، فهل يمكن أن ننصرف مبكراً إلى حد ما؟".

نظرت إليه وقالت على الفور : نعم! بالتأكيد!". ثم خرجت إلينا وأخبرتنا أن بإمكاننا الانصراف وألقت علينا تحية ودودة بقولها : "أتمنى لكم عيداً سعيداً". إنها إذن لم تكن سيئة الطباع ، ولم يكن لها دوافع خفية .

كيف يتعامل الأشخاص الذين لا يستخدمون مقدم الفص الجبهي؟ إنهم يحبون معرفة القواعد ويشعرون بعدم الارتياح ندما لا يعرفونها.

☑ **الحالة المزاجية :**

دعنا نتناول بعض الحالات المزاجية المختلفة ونقارن بينها.

ماذا يحدث إذا ولدت حاد الطبع في أسر جميع أفرادها يتسمون بالهدوء ؟ ماذا سيكون دورك في الأسرة ؟ قد تسمع عبارات مثل : "إنك عدواني بدرجة كبيرة. لماذا تتصرف بهذه الطريقة المتنمرة؟ أنت غير حساس على الإطلاق" في هذه الحالة ستأخذ دور البطة السوداء.

وماذا لو حدث العكس وولدت هادئاً في أسرة جميع أفرادها يتسمون بالحدة والعدوانية ؟ هنا ستسمع عبارات مثل : " أنت حساس أكثر من اللازم . ألا تستطيع أبداً الدفاع عن نفسك؟ يا لك من جبان".

حسناً أنت ترى أن الآن كيف أن الحالة المزاجية عامل مهم ومؤثر في الشعور بالعداوة.

تطبيق عملي على ما تعلمانه عن الحالات المزاجية على " التوجهات العقلية" أو الطريقة التي يتأسس عليها الشخص ذهنياً

لكل منا توجه أساسي في التفكير، أو الإدراك أو الشعور(الجانب الحسي) وتعتبر هذه طريقة بسيطة لتفسير الوظائف الذهنية بالتطبيق على الحالة المزاجية.

التوجه العقلي " المعالج الذهني الأساسي"	الجانب الإيجابي	الجانب المظلم
تأملي / فكري "مقدم الفص الجبهي "	يرى الصورة الكبرى أفضل للجميع	متعطش للقوة أفضل لي
إدراكي "معالج منطقي "	الفهم التكيف	التحقير الغرور
شعوري / حسي "معالج ثديي "	عاطفي منتبه	يسيء جسدياً يسيء عاطفياً

من الملاحظ وبكل بساطة أن المعالج الذهني هو ما يحركها جميعاً، ولذلك فهو يعتبر المحرك الأساسي.

- الشخص ذو التوجه العقلي الجسدي قد يكون له القدرة على التفكير وعلى تأمل الصورة الكبرى ولكنه يشعر بارتياح أكثر على المستوى الشعوري/ الحسي . فهذا الشخص يستدل على الأشياء من اللمس والمشاعر الصرفية . رأيت موقفاً دار بين رجل رزين (ذو توجه إدراكي) وأخرى (ذو توجه شعوري) كنت أعرف أنه معجب بها وطلت أن يذهب معها لتناول القهوة سوياً. أجاب برزانة وبصوت رتيب قائلاً : "حسناً" فوقفت فوراً وقالت : "إذا كنت لا ترغب في ذلك فعلاً ، فعليك أن تقول : لا". اندهش وأظهر بعض المشاعر ثم قال : لا ، بل أريد فعلاً أن أذهب معك ! لم تفهم رزانته وتحفظه في إظهار مشاعره وظنت أنهما عدم اهتمام ، بينما كان مهتما جداً بها في الحقيقة.
- المرأة ذات التوجه الإدراكي تعتبر ذات توجه منطقي، وأقوى استدلالاتها تأتي من المنطق .(مثلا ، العلم والتكنولوجيا) ربما تستطيع أن ترى الصورة الكبرى للأشياء ، ولكنها لا تستمتع بأن تكون في موقع المسئولية . قد تكون قادرة على فهم مشاعر الآخرين ، ولكنها تحاول أن تحافظ على خصوصية مشاعرها .
- المرأة ذات التوجه الفكري ربما تكون قد توصلت لاستخدام مقدم الفص الجبهي في سن مبكرة . ومثل هذه المرأة هي من تحول دون وقوع المشكلات ، وتحاول إصلاح أي تفكك بالأسرة.

أما إذا أصبحت هذه المرأة فاسدة يمكنها أن تدفع الآخرين للسقوط ، والشخص الذي يسقط قد لا يكون لديه أدنى فكرة عما حدث. وسواء كانت في الجانب الإيجابي أو الجانب المظلم ، فإن لديها وعياً موقفياً.

☑ **عليك أن تجد العصا**

هناك قصة قديمة عن معلم وتلميذه . ذهب التلميذ لمنزل المعلم ودعاه المعلم للدخول. جلس وأمامه على المائدة فنجان شاي ، ثم أخرج المعلم عصا غليظة من تحت المائدة وقال : " هذا هو الدرس اليوم : إذا شربت فنجان الشاي فسأضربك بهذه العصا ، وإذا لم تشرب فنجان الشاي ، فسأضربك أيضاً بهذه العصا " .

لا يمكن حل هذه المشكلة عن طريق المعالج المنطقي مثل :

- " حسناً سأشرب الشاي وأستمتع به ما دمت سأضرب بأي حال.
- أو يقول آخرون : " سأفرغ الشاي [وعندئذٍ سيضرب] .
- أو سألقي به في وجه المعلم فما دام سيضربني ، فسأنال منه أنا أيضاً .

((هذه ليست مشكلة منطقية ، بل إنها موقفية . أن الصورة الأكبر هي التي يجب حلها ؛ فالمشكلة لا تتعلق بالشاي ، أتفهم))

- حسناً ، يقول بعض الأشخاص إنهم سيغادرون المكان ، وهذا يدل على أنهم ربما يستخدمون مقدم الفص الجبهي ويغيرون الموقف.ولكن من الجائز أنهم سيغادرون المكان فقط لأنهم قد اكتشفوا أنهم سيضربون بالعصا على أية حال.
- امرأة ذات توجه منطقي ثديي إنها ستقول للمعلم : "إذا اقتربت هذه العصا فسوف أضربك بحيث أجعلك تصرخ بأعلى صوتك".

كل هذه الإجابات مثيرة للاهتمام ، ولكن أفضل إجابة هي أن تأخذ العصا بعيداً . بأبعاد العصا ، يمكنك تغيير العلاقة بينك وبين المعلم ، ولكنكما ستظلان متصلين.

إن المعلم ينشئ معضلة مزدوجة ؛ مأزق يبدو أن الشخص فيه لا يستطيع الفوز بغض النظر عما يفعله إننا نشعر بأسوأ مشاعر عندما نقع في معضلة مزدوجة ؛ فهناك دائماً شعور سلبي يلازم هذا الموقف . ثق بذلك الشعور ؛ فهو يحاول أن يخبرك أن هناك خطأ ما . والآن ركز جيداً في هذا الجزء ، يستحق أن تدرسه لساعات أو أيام . أطلب منك عدة دقائق فقط ، هذا الجزء الصغير سيجعلك تقتنع أن هذا الكتاب يستحق المبلغ الذي دفعته فيه أياً كان قدره ، ما أحاول قوله هو : هذا الجزء في غاية الأهمية !.

الخطوة الأولى : استشعر الإحساس بالغضب. أنه يحاول أن يخبرك بما تعرفه فعلاً. أنه يحاول أن يخبرك أنك في مأزق مزدوج بالغ الصعوبة.

الخطوة الثانية : عندما أنك في مأزق مزدوج ، لا تحاول أن تفهمه للحظة. خذ نفساً عميقاً ، وأوقف عقلك عن التسرع ، وأنظر إلى هذا المأزق وحسب ، (تأمله أو أنظر إليه أو أياً ما تريد أن تقول) أسمح لنفسك بان تشعر به . كيف تشعر به؟ دون على الورق الخيارات المتاحة أمامك في اعتقادك. بعد ذلك أنظر إلى تلك الخيارات . لا تفكر فيها ، فقط أنظر إليها . أترى أي شيء ؟ إذا لم ترَ شيئاً ، فنحن بحاجة لأن نجعلك أكبر من ذلك الموقف.

تخيل للحظة أنك كيان فائق تطير في الفضاء وتصادف أنك مررت فوق هذا الكوكب ورأيت بلايين البشر الذين يعيشون فوقه افترض أنك أردت أن تلاحظ واحداً فقط من هؤلاء الناس ، وحدث أن اخترت لذلك هذا الشخص الذي يقرأ هذا الكتاب الآن ، سوف تنظر إلى اللحظة الحالية لهذا الشخص ، واضعا في اعتبارك امتداد حياته ، ماضيه والمستقبل المنتظر له. ماذا ترى ؟ ما النصيحة التي ستقدمها لهذا الشخص ؟ إذا كان هذا الشخص في مأزق مزدوج ، فما هي العصا؟

قصة أخرى لمعرفة هل استوعبت قصة العصا أم لا ؟.

كنت أعرف امرأة ميسورة الحال وكان لها أخت تعيش في الجانب الآخر من المدينة مع أطفالها الثلاثة ، بعد أن تخلى عنها زوجها. كانت أختها تذكرها دائماً قائلة :"لم تحبني أمي بقدر ما أحبتك ، ولذلك لم أفلح في حياتي مثلك .لديك كل هذه الثروة ، فلن يضرك أي شيء إذا قمتِ بمساعدتي " كان هذا يضع هذه المرأة في مأزق. لم ترغب في أن تجعل أختها تتمادى في تلك التصرفات ، (ولكنها فعلت ذلك معها بالفعل في بعض الأحيان) ، وكذلك لم تكن تريد أن تتخلى عنها.

كان ما تقوله الأخت عن والدتها صحيحاً . ذات مرة قالت الأخت :"أريد أن أسافر لقضاء إجازة. أنت تسافرين في أي وقت. لماذا لا تساعديني على السفر إلى هاواي"، فرفضت المرأة ثم قالت أختها: **"إذا لم تستطيعي عمل ذلك من أجلي وأنت تملكين كل هذه الأموال ، فلا تبالي وتزعجي نفسك وتأتي هنا مرة أخرى . عليك أن تختاري"**.

لقد كانت الأخت تحب أطفال أختها ، وكانت تؤثر عليهم تأثيراً إيجابياً، ولا تريد أن تترك ذلك .لقد كانت الأم البديلة لأختها منذ أن رفضتها أمها ، إذا ما الذي ينبغي أن تفعله؟ **ماذا كانت العصا في هذه الحالة** ؟

- أهي العلاقة المختلة بسبب تفكك الأسرة ؟ ليكن ، ولكن ماذا بالتحديد ؟.
- استغلال الأطفال للغط عليها ؟ ليكن ، ولكن ماذا بالتحديد ؟.
- لعب دور الأم لها ؟ ليكن ، ولكن ماذا بالتحديد؟.

العصا دائما هي شيء يمكننا أن نتعامل معه. إنها ليست العلاقة المختلة بينهما ، ولا ما نتج عنها. العصا هنا هي الاختيار.

الموضوع بسيط ، أليس كذلك ؟ إذا لم تفهم فتأكد أنك لم تستخدم مقدم الفص الجبهي. قالت المرأة لأختها : " لن أختار . أنت التي ستختارين . أتريدينني في حياتك أم لا ؟" لقد عادت مسئولية الاختيار لتقع على عاتق الأخت التي لم تكن مسئولة لدرجة كبيرة ؛ ولذلك لم تقم بالاختيار.

لم ننتهِ حان الوقت لتوضيح الموقف . ليس الموضوع رحلة هاواي ولا يتعلق بأي مما يلي : (استغلال الأخت / عدم رؤية أطفال الأخت/ عدم تفضيل الأم للأخت/ كل ما فعلته المرأة للأخت / ذنب المرأة / شعور الأخت بالاستحقاق/ الآم الأخت/مسئولية المرأة/ عدم مسئولية الأخت).

الأمر لا يتعلق بأي أمر من ذلك ! في هذه اللحظة ، إنه الاختيار ، بين إعطاء الأخت الفرصة للتمادي أو لا .

إذا نظرت لهذا المأزق وأنت متأثر بالظروف المحيطة به ، فسيبدو أنه يتعلق بتلك الأشياء. وإذا اتخذت المرأة قراراً قائماً على الظروف ، فسوف يستمر الموقف في التصعيد. أما إذا اتخذت قراراً موقفيا ، فلن تتأثر بالظروف (١).والمرأة التي تشعر أنها محجوزة كرهينة عند أطفال أختها باستغلال أختها لها ، تواجه موقفياً. يمكنها ببساطة أن تقول :" حسناً"، هذا هو المال ، أذهبي إلى هاواي " . هذا هو التعامل مع الموقف بشكل عرضي اعتماداً على الظروف ، ولكن ما الذي يحدث للصورة الأكبر ؟ الاستياء والاستغلال ومزيد من الشعور بالأسر ستكون كلها جزءاً من العلاقة القائمة.

إنها تحتفظ بالمرأة كرهينة وتبرر ذلك وتلومها عليه ، فما الحل إذن؟! إن الظروف ليست في أهمية الموقف .إذا كنت ستبدأ في التعامل مع نساء سيئات الطبع ، فقد تحتاج لاتخاذ قرارات موقفية ، وليس عرضية ، اعتماداً على الظروف.

.....

(١). يقول المؤلف أحتاج لبعض الوقت هنا لأوضح الفرق بين القرارات التي تعتمد على الظروف والقرارات الموقفية. أُعرّف الظرف بأنه حدث ما. وهو الدليل العرضي ، لا يحتوي على الصورة الأكبر . فهو مجرد لقطة فوتوغرافية.إنه المحتوى. و أُعرّف الموقف بأنه الصورة الكبرى . أنه السياق الكلي. مثال على ذلك إذا ذهبت لمنزل صديق وسألك إذا كنت أن تشرب القهوة مثلاً ، فقد يكون قرارك قراراً يعتمد على الظروف: "هل أريد القهوة الآن؟". ولكن إذا كانت لديك مشكلة صحية معينة ولديك تعليمات تقضي بأن تمتنع عن شرب المنبهات ، فالقرار الآن ليس قراراً يعتمد على الظروف، ولكنه قرار موقفي: "هل أريد أن أدمر حياتي؟". إن شرب القهوة في هذه الحالة لا يعتبر مأزقاً مزدوجاً لمعظم الناس ، أما لهذا الشخص الذي حذره الطبيب من شرب المنبهات فيعتبر كذلك إن ماضي هذا الشخص به قرارات كثيرة اعتمدت على الظروف أضافت إلى نمط لا يمكن التحكم فيه من أنماط حياته.

☑ **الحل الشامل**

هل كنت تفضل أن أعطيك مجموعة كاملة من القوائم المحددة لتحفظها وبذلك تستطيع التعامل مع ظروفك بشكل متماسك ؟ أو أن أعطيك شيئاً واحداً يكون بمثابة عملية سحرية واحدة تعمل في جميع الأوقات ؟ إذا حصلت على هذه العملية السحرية ، فتستطيع تكوين قوائمك الخاصة ، بشكل شخصي لك ، ومعدة لتناسبك.

هذه العملية تجعلك تستخدم مقدم الفص الجبهي بشكل أكبر وتجعلك واعياً أكثر وأكثر. وستخدمها في كل وقت.

عليك أن تتبعني للحظة فقط. قد يكون هذا غير مترابط ، ولكن كل هذه الخيوط تتجمع في النهاية . سوف أتحدث عن سحر الشخصية أو " **الكاريزما**" (١). أقصد سحر الشخصية الحقيقي ليس لمخادع ، إنني أؤمن أن الشخص الذي يمتلك سحر الشخصية يمكنه أن يتعامل مع أي امرأة سيئة الطباع . وذلك ليس بما يعرفه ، **وإنما بسبب بطبيعة وحقيقة شخصيته**. أن لكل منا سحراً خاصاً في شخصيته ، وهذا السحر يكون لدينا ونحن أطفال ، ثم نتعرض لصدمة ما ، فنفقده. ولكننا فعلاً لا نفقده فعلاً أبدا ؛ أنه فقط يغطى بالظروف. وليس الأمر أن بعض الناس يولدون "بها " والبعض الآخر لا.

قصة تبين أهمية سحر الشخصية:

إن التعامل مع النساء السيئات الطباع بكفاءة ، يتعلق **"بالكينونة"** وليس "بالأفعال". عندما كنت مديراً في شركة آي بي إم IBM ، أتذكر شخصين كانا يعملان تحت رئاستي. كان أحدهما يمتلك كاريزما أو سحرا واضحا في شخصيته ، والآخر هو الأفضل على الإطلاق في النواحي الفنية . كان الثاني يتوجه لموقع العميل ويصلح المشكلة وينصرف. كان يصلح عدداً من الأجهزة أكثر من أي شخص آخر. لم تكن لديه مهارات في التعامل مع الناس ، وكان الشخص الأول الذي يمتلك سحر الشخصية يعترف بأنه ليس بنفس الكفاءة في إصلاح الأجهزة ، ولكن كان العملاء يحبونه ، ولم أتلق ضده أي شكوى. كان يلقي التحية على العميل ويصغي إليه باهتمام شديد ويحاول جاهدا إرضاءه. كان بارعاً للغاية في التواصل مع الناس. وعندما أتيح منصب أداري ، تخيل من حصل عليه ؟ الشخص البارع في التواصل مع الناس. إن الأمر أعتمد أكثر على من هو (الكينونة) وليس على ما يقوم به(الفعل). كان يصلح الأجهزة بما يفي بالغرض ، ولكنه لم يكن متميزا فوق العادة ، وإنما متميزاً فوق العادة في التعامل مع الناس.

وهذا هو السبب في أن الشخص الذي يملك الكاريزما أو سحر الشخصية يمكنه أن يتعامل مع المرأة سيئة الطباع وغيرها من الناس.

إليك استراتيجياتنا

- **حافظ على وعيك الموقفي. / لا تأخذ الأمور بشكل شخصي. / أظهر العاطفة والمودة.**
- **اعترف بالمشاعر. / ابحث عن شيء يثير الإعجاب في الآخرين.**

هذه استراتيجيات ، وليست قواعد . إذا فكرت فيها على أنها قواعد ، إذن فأنت لا تستخدم في تفكيرك مقدم الفص الجبهي ، ولكنك تستخدم المعالج المنطقي . عليك أن تجعل هذه الأشياء جزءاً من كيانك . الإستراتيجية هي شيء في خلفية عقلك طوال الوقت ، وهي لذلك تعتمد على مقدم الفص الجبهي.

هل أتبعت نظاما غذائياً من قبل ؟ ربما تنتظم جيداً لعدة أيام ثم تبدأ في المراوغة ، وبعد ذلك تقول لنفسك : "لقد أفسدت الأمر ، وسآكل بشراهة الآن ". والسبب في ذلك أنك كنت تتعامل مع النظام الغذائي من خلال المعالج المنطقي وليس من

.....

(١). الشخص المتمتع بالكاريزما كما بينها المؤلف هي : أن يصغي إليك ، يهتم بك ، يجعلك تشعر إنك محبوب ، يبدي احترامه لك ، متحمس ، يحب ما يفعل ، متفائل ، خفيف الظل ، واثق بنفسه ، صادق بشكل لبق ، مباشر ، غير متكلف ، ليست له دوافع خفية ، ذو مظهر جذاب ، ويستطيع ذلك الشخص التعامل مع كل الظروف ، ويتصرف من منظور واقعي ودائما يرى الصورة الأكبر ، وهو الأقدر على التعامل مع السمكات التسع السابق ذكرها ، وكذلك في أي امرأة تعاني من مشكلات كيميائية أو تعرضت للإساءة

خلال مقدم الفص الجبهي(أي أنك تتعامل معه عرضا وليس موقفاً) في المعالج المنطقي ، يكون كل شيء إما أبيض أو أسود . أما معالج مقدم الفص الجبهي فيتحول كل شيء إلى غاية أو تصميم.

مثال آخر : دعنا نفترض أنك طبقت الاستراتيجيات التي أعطيتها لك. والآن وأنت في العمل تتحدثين إلى بعض زميلاتك ثم تأتي المرأة المتنمرة وتخاطبك بحدة قائلة : "هل تلقيت رسالة البريد الالكتروني التي أرسلتها لكِ وأوضحت لك فيها أن المشروع الذي نعمل عليه ملح للغاية ؟". قد تقول لنفسك :"هل أنا شخص غير مسئول حقاً(عدم الثقة في الذات) ؟ إنني محرج بسبب ما سيفكر فيه زميلاتي. ويبدو أنني أهدر وقتي بالفعل. إن هذه المرأة المتنمرة جعلت صورتي تبدو سيئة ، بعد أن كدحت في العمل طيلة الأسبوع". إذا أخذت الموضوع بشكل شخصي ، فسوف تنكس رأسك وتقول بكل انطوائية وشك في ذاتك :آسف ، سأذهب للعمل عليه حالاً. أو قد تأخذ موقفاً دفاعياً وتقول : "ولكنني .. لكنني.. ظللت أعمل على هذا المشروع طوال الأسبوع وقد انتهيت منه تقريباً" (محاولا أن توضح لها ولزملائك أنك لست ذلك الشخص غير المسئول الذي لا يكرس وقته للعمل). كما أنه إذا كانت حالتك المزاجية مختلفة ، فقد تردي عليها بنفس طريقتها في الكلام.

لكن ، إذا التزمت باستراتيجياتنا ، فسوف تفعل ما يلي :

١. تحافظ على الوعي الموقفي(انظر إليها ، واستطلع كيف تأثر الآخرين ، إلخ).
٢. لن تأخذ الموضوع بشكل شخصي (لن تصبح انطوائياً ،ولن تسمح لشكك في ذلك بأن يجعلك تتقوقع وتستسلم).
٣. تظهر العاطفة والمودة(تبتسم وأنت تتحدث).
٤. تعترفي بمشاعرها("أنت فعلاً واقعة تحت ضغوط بسب هذا المشروع ، أليس كذلك؟").
٥. تظهر ي إعجابك بها ("لا مانع أبداً في العمل مع مديرة مثلك. ما الذي تريدينني أن أفعل؟").

لكي أساعدك حتى تتحسن في تنفيذ هذه العملية ، إليك ثلاثة أشياء مهمة ملموسة يبدو أنها تنجح في معظم المواقف.

١. **أسلوب التكرار**. إذا لم تستطع في خلال ٦,٥ ثانية أن تفكر في شيء مناسب يمكن أن تقوله ، فقل : معذرة ، ماذا قلت؟" أياً كان ما قوله الطرف الآخر ، فلن يقوله بنفس الطريقة بنفس الطريقة مرة ثانية.فهذا سيوقفه ويجعله يفكر. سوف يعرف أنك "أوقعت به" . إنك تواجهه ، ومعظم الناس لا يحبون المواجهة.
٢. **التق بهم على انفراد**.الأشخاص الذين يقومون بإحراجك أمام الآخرين ، عادة ما يخافون عند مواجهتك على انفراد. والاحتمالات هي أنهم لن يقوموا بإحراجك أمام الآخرين بهذا الشكل مرة أخرى.
٣. **أجعلهم على وعي بالمواقف**. في مرات كثيرة يتعرض الأشخاص للضغط على نقاط ضعفهم ويصبحون منفصلين عن اللحظة الحالية. عليك في هذه الحالة أن تجعلهم على وعي بما يحيط بهم ، فيمكن أن تقول :"عيناك شديدة الاحمرار ، وترفع صوتك وأنت تخاطبني. أشعر بالرهبة والخوف. هل هذا ما تريد؟".

إستراتيجية الألفة والإقرار والإعجاب

لو فعلت ذالك فسوف تشغلين ، ولن يتبقى لديك الوقت للحكم على الآخرين أو انتقادهم. وبالممارسة حافظي على وعيك الموقفي ولا تأخذي الأمور بشكل شخصي ، وأظهري العاطفة والمودة للآخرين (ابتسمي وأنت تتحدثين) ، واعترفي بالمشاعر وابحثي عما يثير إعجابك في المحيطين بك ، وبعبارة أخرى فإنه يمكننا إماطة اللثام عما لدينا من سحر الشخصية ، عن طريق إستراتيجية الألفة والإقرار والإعجاب ، وعندئذ نستشعر جمال ذاتنا الحقيقية ونصبح أكثر حباً وأقل انطوائية وتشككاً ، وأذكى عاطفة وأشد طاقة ، ولن يصبح لدينا وقت للانطوائية والتقوقع وسنصبح في كل يوم أفضل مما كنا في سابقه.

..... (وفي الختام أحب أن أنبه إلى ملحوظة هامة وهي : أن هذا التلخيص لا يغني عن الكتاب الأصلي).....

This document was created with Win2PDF available at http://www.daneprairie.com.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.