

عبدالله الراجحي الخيرية  
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي  
O S R A T Y  
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

الموارد البشرية  
والتنمية الاجتماعية



# سنة أولى زواج حقيقية المتدربة

فهم النفسيات

إصدار 2022م



# محااور البرنامج

## المحااور:

- الاستقرار الأسري 
- الحوار الفعال 
- فهم النفسيات 

# الهدف العام

## الهدف العام

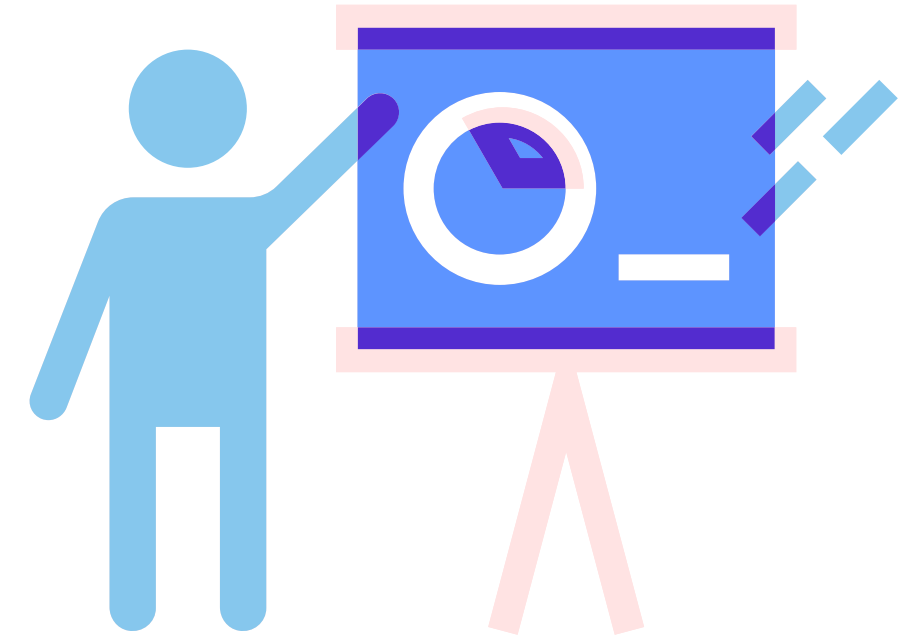
- تحقيق الاستقرار الأسري وتمكين الزوجان من القدرة على الحوار الفعال مع مراعاة الاختلافات النفسية بين الذكر والأنثى للوصول إلى أعلى مراحل الوعي والنضج بينهما في كافة جوانب الحياة الأسرية.



## إرشادات المتدربة

### عزيزتي المتدربة:

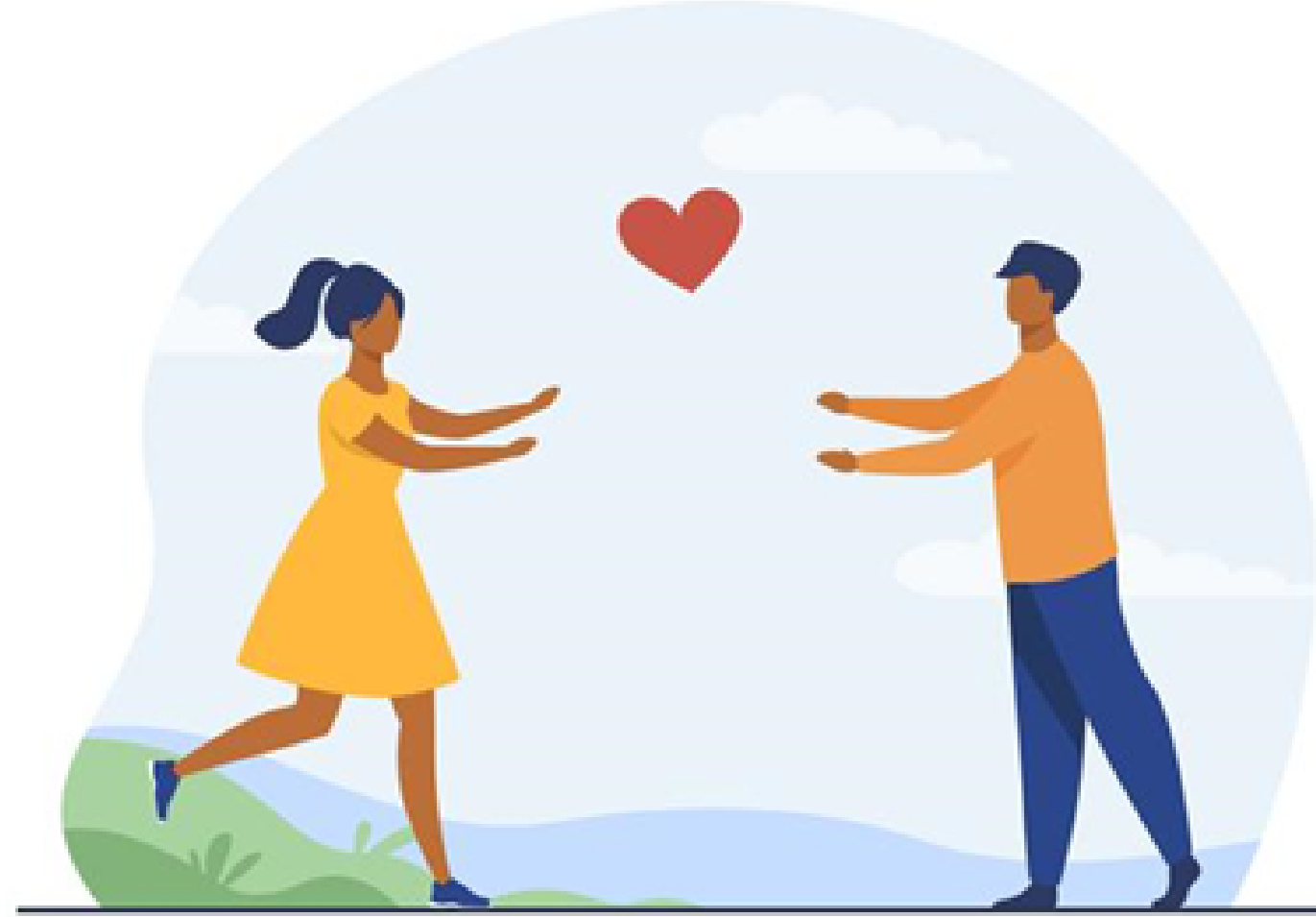
- ضعي الهاتف على الصامت
- كوني مشاركة في جميع الأنشطة.
- احترمي أفكار المتدربة والزميلات الأخريات.
- أنقدي أفكار المتدربة والزميلات بأدب إن كانت هناك حاجة.
- احرصي على استثمار الوقت.
- تقبلي الدور الذي يسند إليك في المجموعة.
- حفزي أفراد مجموعتك في المشاركة في النشاطات
- احرصي على بناء علاقات طيبة مع المتدربة والزميلات أثناء البرنامج التدريبي
- احرصي على ما تعلمته في البرنامج وطبقيه في حياتك الزوجية.



# أساليب التدريب

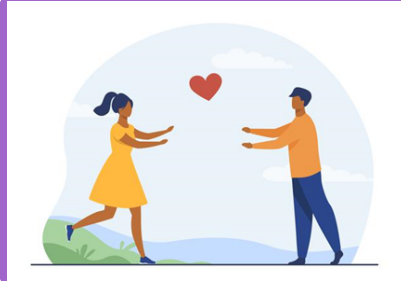


## المحور الثالث فهم النفسيات



## فهم النفسيات

عدد الساعات	الهدف	الجلسة التدريبية	الوحدة التدريبية
ساعتان	العلاقات الإنسانية أساليب لفهم العلاقات الإنسانية	الجلسة الأولى	فهم النفسيات
ساعتان	الفروق بين الذكر والأنثى أساليب لفهم المرأة والرجل	الجلسة الثانية	

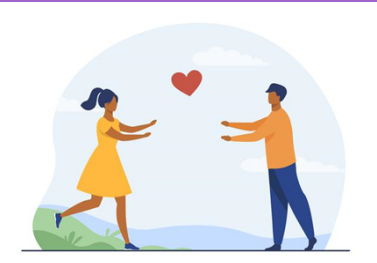




## فهم النفسيات

### الأهداف:

- إدراك المتدربة لفهم الطبيعة الإنسانية
- تمييز المتدربة للاختلافات الفسيولوجية بين الذكر والأنثى.
- تحليل المتدربة للاختلافات النفسية بين الذكر والأنثى
- تصنيف المتدربة للحاجات الأساسية للذكر والأنثى.
- تطبيق المتدربة لاستراتيجيات التعامل مع شريك الحياة

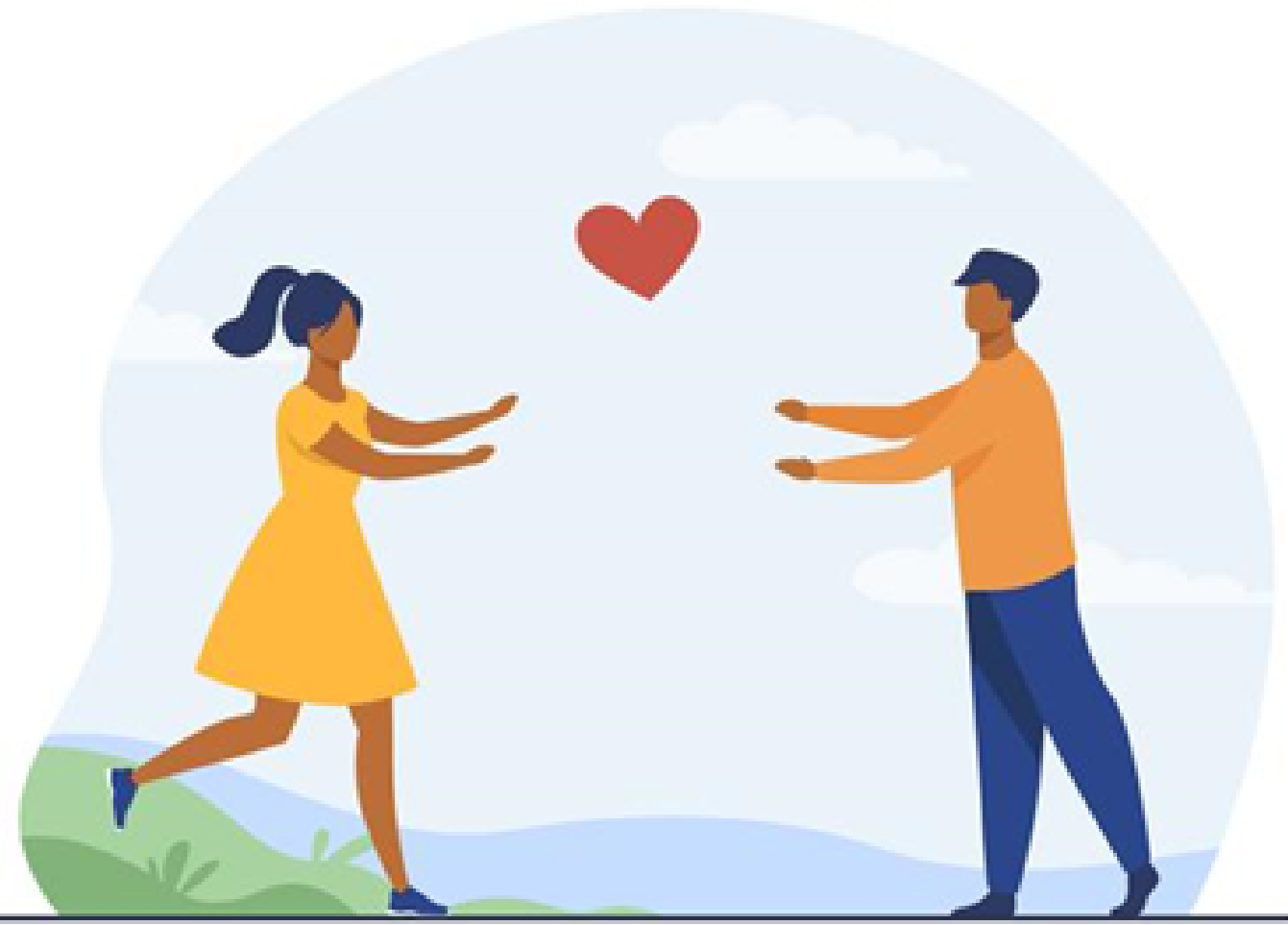






## فهم النفسيات الجلسة

العلاقات الإنسانية  
أساليب لفهم العلاقات الإنسانية



رقم النشاط

المدة

النوع

1-1-3

(10) دقائق

فردى

حين يقوم شريك  
حياتي بأمر لا  
يناسبني أظهر له  
الازدراء

لا بد أن انتصر في  
كل معركة أخوضها

في الحياة لا بد أن  
تكون /ي دوما على  
صواب .

**نشاط: كسر الجليد**  
**البطاقات التي يتم توزيعها على الحضور**  
**لمناقشتها ضمن المجموعات:**

نعامل الغرباء  
بطريقة أفضل مما  
نعامل الأقرباء

لا مانع أن أكون  
دائما الطرف  
المتنازل

في الحياة الزوجية  
البقاء للأقوى

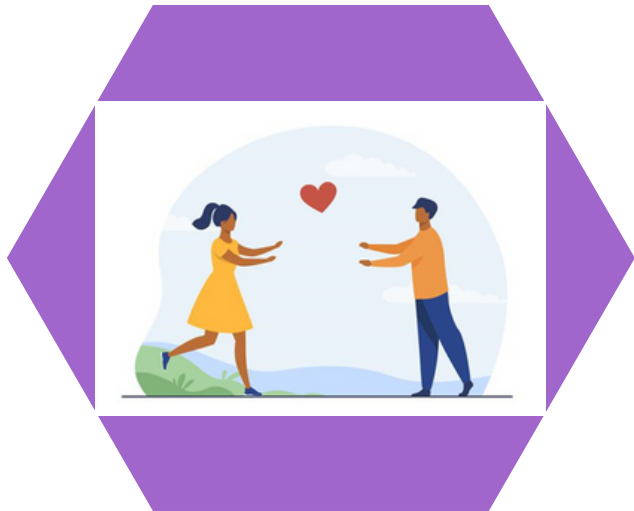
حين أرى سلوكا  
خاطئا يجب أن  
أعدله بغض النظر  
عن الأسلوب المتبع

السمات النفسية لي  
ولشريك /ة حياتي  
متطابقة

احترامي لذاتي  
ينعكس بشكل إيجابي  
على علاقتي مع  
الآخرين

## العلاقات الإنسانية

تتحقق السعادة الزوجية من خلال تعامل الزوجين فيما بينهم علي أسس من الاحترام والمحبة والود المتبادل، وفي العلاقات الإنسانية من المهم احترام كينونة الأفراد لتحقيق السعادة والنجاح. يرى جبليين (2000) أن أسعد الأشخاص هم من أتقنوا موهبة التعامل مع الناس، وليتمكن كلا الزوجين من تحقيق النجاح والسعادة في حياتهما الزوجية فعليهما أن يتحلا بمهارة فن التعامل مع الآخر. وحتى يصل الزوجان للمراد من المهم أن يبدأ كل واحد منهما بمحبة ذاته حيث أن الشخص المحب لذاته سيكون قادرا على محبة شريك حياته ويكون كريما وودودا مع الآخرين. ولتحقق ذلك لا بد من فهم الطبيعة الإنسانية ووجود رغبة صادقة في تطبيق الأساليب والطرق التي تساعد على نجاح هذه العلاقات لاسيما وأن هذه الطرق ليست أمور مبتكرة ولكن تطبيقها بحاجة لنوع من الفن من خلال فهم الطبيعة الإنسانية، والرغبة في فهم الذات أولا ومن ثم فهم الآخرين من حولنا، يرى جبليين أن أحد أهم الطرق لتحقيق ما ترغب هو اكتساب مهارة فن التعامل مع الآخر



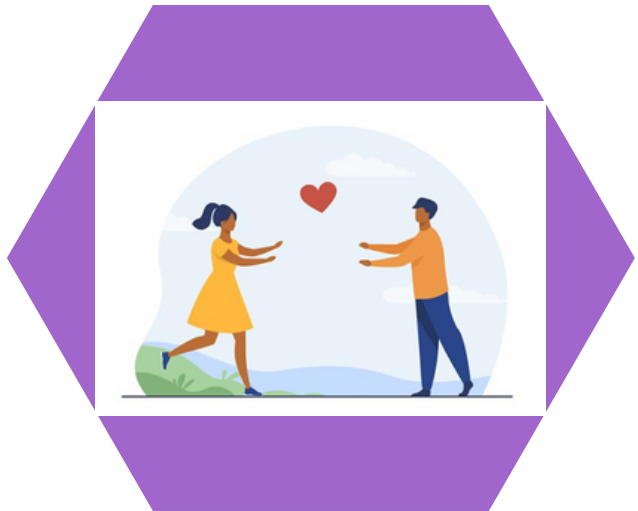
## أساليب لفهم الطبيعة الإنسانية

فهم الذات وحبها طريق لفهم الآخر واحترامه  
عندما يحب المرء نفسه و يتقبلها بعيوبها ومميزاتها سيكون قادرا على حب الآخرين، عند إشباع الشخص لحاجاته الأساسية سيكون قادرا على التفكير في الآخرين وتحقيق احتياجاتهم، من خلال فهم الشخص لذاته وحبها سيجد طريقة لمساعدة الآخرين ليحبوا ذواتهم من خلال التركيز على نقاط القوة والطيبة لديهم، يمكن تحقيق ذلك من خلال:

-إرسال رسائل إيجابية في الصباح

-التهنئة عند الإنجاز - إن كان صغيرا

-إظهار المحبة والتقدير



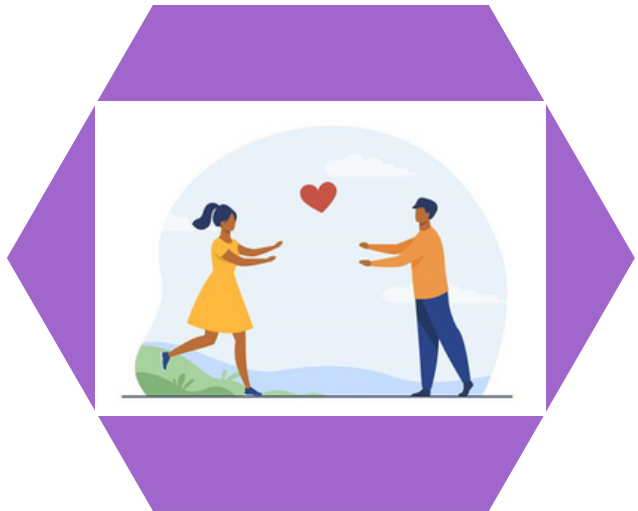
## إشعار الآخر بأهميته

عند تعاملك مع الآخرين أشعرهم بأنهم مهمون ، وذلك من خلال إيمانك الداخلي بأنهم مهمون في حياتك ، طريقة تعاملنا مع الآخرين هي ترجمة لما نشعر به نحوهم، لا تسرع دوماً للانتصار في المعارك الصغيرة، لأنها تسبب شعوراً بالمرارة وقد تؤثر في علاقتنا مع من نحب. ولكن احرص على:

-إظهار السلوكيات التي تظهر الاهتمام وإن كانت بسيطة (احترام المواعيد/ مناداة الشخص بالاسم الذي يحب)

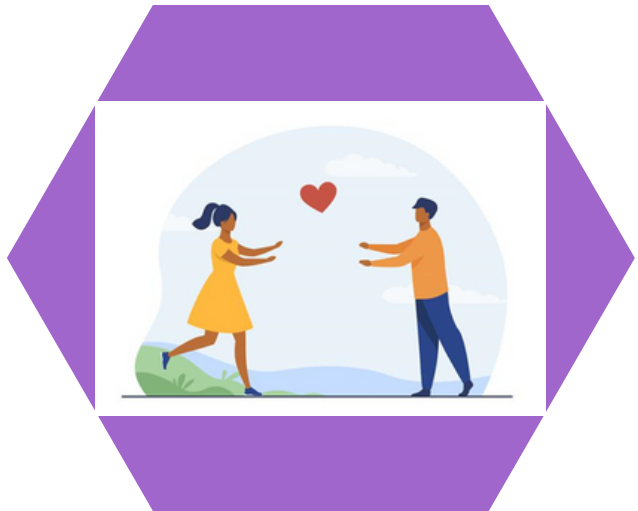
-معاملة المقربين منا بأدب كما نعامل الغرباء

-إشعار الآخرين بأهميتهم



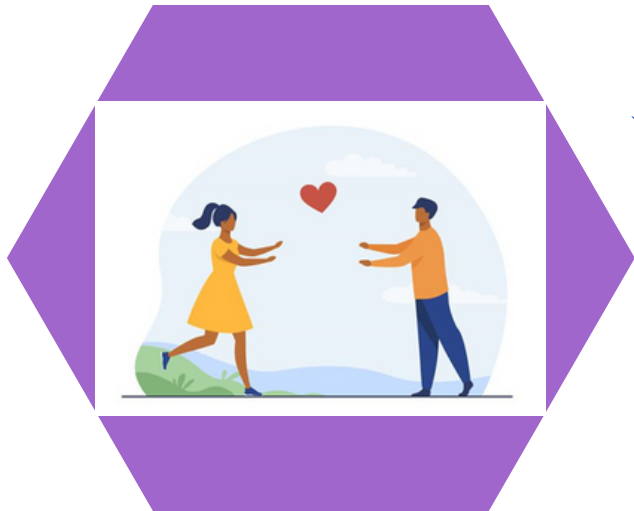
## معاونة الآخرين لتقديم الأفضل

من الهدي النبوي أن يحب المرء لأخيه ما يحبه لنفسه، ومن خلال إيمان شريك الحياة في قرارة نفسه بأن شريكه مهم واقتناعه بذلك فإن ذلك سينعكس على طريقة التعامل فيما بينهم، لا سيما وأن إشعار كلا الزوجين للآخر بالأهمية يتعين معه أن يهتم الشخص باهتمام الآخر. لا سيما وأن مشاعر الشخص نحو الآخرين ترتبط بأفكاره المكونة عنهم. لذا من القواعد الأساسية أن يظهر كلا الزوجين اهتمامه بالآخر، ويساعد كل منهما الآخر لتحقيق أهدافه.



## تجنب الانتقاد

- لا يحب أي منا أن يذكره شخص بتقصيره وعيوبه، ويعد الانتقاء أحد الآفات التي تواجه العلاقات الإنسانية، و من أبجديات التعامل أنه في حال دعا الموقف للانتقاد فمن المهم أن يتم التركيز على أن الانتقاد يكون موجها نحو السلوك وليس نحو الشخص. ولكي يحقق النقد أو النصيحة الهدف المرجو منها فقد وضع لها حبلين (2000) سبع شروط، وهي:
- مراعاة السرية عند النقد/ النصيحة: الهدف من هو تصحيح الموقف وليس الانتقاص من الشخص الآخر، وعليه فمن المهم جدا مراعاة مشاعر الآخر وأحاسيسه وبالتالي يتطلب ذلك تحقيق السرية.
  - قدمي النقد/ النصيحة بطريقة لطيفة: قال الرسول صلى الله عليه وسلم (الكلمة الطيبة صدقة) رواه بخاري، من المهم عند تقديم نقد السلوك أو النصيحة أن تتم باستخدام عبارات رقيقة، ويمكن البدء بمدح سلوك يحبه الشخص في شريكه ثم يتم الانتقال تدريجيا للسلوك الذي يحتاج لتعديل.
  - قدمي النقد للسلوك وليس للشخص: من المهم أن يدرك شريك حياتك أو أي شخص آخر أنه أكبر وأرقى من السلوك موضع النقد
  - قدمي مع النقد حلاً: حين توجهي نقدك لسلوك معين، قدمي معه حلاً في كيفية تحقيقه
  - عند الحاجة للآخر اطلبي العون وتجنبي الأمر: في حال كان الموضوع محل النقد يرتبط بكلا الشخصين فمن المهم ألا يكون النقد صادراً بصيغة "السيدة الأولى" ولكن من خلال إشعار الطرف الآخر أن كلا الشريكين يسعيان لتحقيق الهدف نفسه.
  - انتقدي الخطأ مرة واحدة: تجنبي استحضار الأخطاء الماضية في حال رغبتك في نقد سلوك حالي، بمجرد أن حقق النقد مبتغاه، أوقف العزف على أوتار الماضي.
  - اختمي النقد بطريقة ودية: احذري ترك الأمور معلقة في الهواء واختمي الموقف بابتسامة وكلمة طيبة





## 2

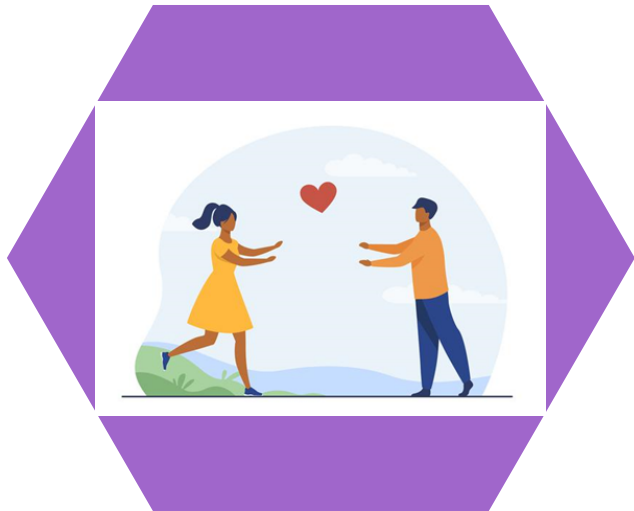
## فهم النفسيات الجلسة

الفروق بين الذكر والأنثى  
الحاجات الأساسية للمحبة والمودة  
أساليب لفهم المرأة والرجل



## تعريف الذكر والأنثى

﴿وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنثَىٰ وَإِنِّي أَعِيدُهَا بِكَ وَذُرِّيَّتَهَا مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ﴾  
خلق الله سبحانه الذكر والأنثى وجعل بينهم فروقاً وتشابهات لحكم ربانية اقتضت ألا يكون الذكر والأنثى في خلقهم متماثلين.  
وإن كان أصل الجنسين مرده واحد إلا أن حكم الله الأزلي اقتضى بوجود اختلاف بين الذكر والأنثى تبين ذلك في مواضع عديدة، ظهرت جليلة في القواعد والأحكام مما يتوافق مع الطبيعة التي جبل الله عليها المرأة والرجل.  
ذكر الشيخ الشعراوي في تفسير قوله عز وجل وليس الذكر كالأنثى إن الحق يقول لها: لا تظني أن الذكر الذي كنت تتمينه سيصل إلى مرتبة هذه الأنثى، إن هذه الأنثى لها شأن عظيم. أو أن القول من تمام كلامها: {إِنِّي وَضَعْتُهَا أُنْثَىٰ} ويكون قول الحق: {وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا وَضَعْتَ} هو جملة اعتراضية ويكون تمام كلامها {وليس الذكر كالأنثى}. أي أنها قالت: يا رب إن الذكر ليس كالأنثى، إنها لا تصلح لخدمة البيت. إنه تصور أن الحق قد قال: أنت تريدين ذكراً بمفهومك في الوفاء بالندى، وليكون في خدمة البيت، ولقد وهبت لك المولود أنثى، ولكني سأعطي فيها آية أكبر من خدمة البيت، وأنا أريد بالآية التي سأعطيها لهذه الأنثى مساندة عقائد، لا مجرد خدمة رقعة تقام فيها شعائر.



## تعريف الذكر والأنثى

إنني سأجعل من هذه الآية مواصلة لمسيرة العقائد في الدنيا إلى أن تقوم الساعة. ولأنني أنا الخالق، سأوجد في هذه الأنثى آية لا توجد في غيرها، وهي آية تثبت طلاقة قدرة الحق، ولقد قلت من قبل: إن طلاقة القدرة تختلف عن القدرة العادية، إن القدرة تخلق بأسباب، ولكن من أين الأسباب؟ إن الحق هو خالق الأسباب أيضاً. لقد خلق الله سبحانه وتعالى الجنسين وجعل بينهما فروقا، وذكرت المعاجم العربية أشكالا من هذه الفروق عند تعريف كلا الكلمتين لغويا:

الذكر:

جنس الرجال أو المشابه له في الحيوان والنبات

الجمع: ذكور، ذكورة، ذكارة، وذكران

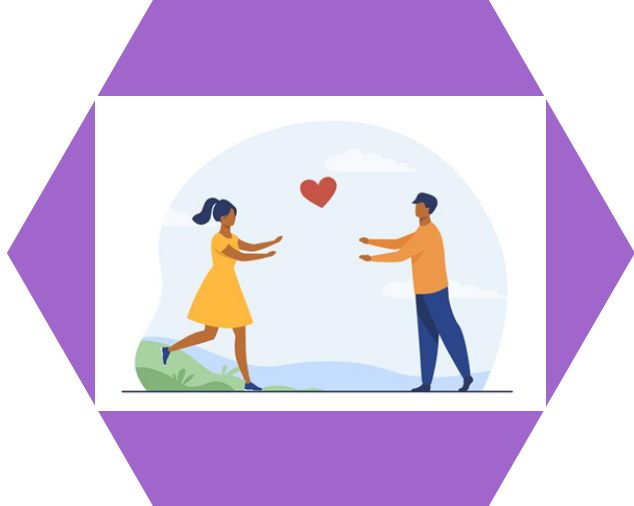
الذكور: جنس لا يلد، وهو جنس يمتلك قدرة الإخصاب، عكسه أنثى

الأنثى:

خلاف الذكر من كل شيء

الجمع إناث وأنثى وأنثى: جنس يلد من الناس والحيوان خلاف الذكر من كل شيء

(معجم المعاني)





النوع

المدة

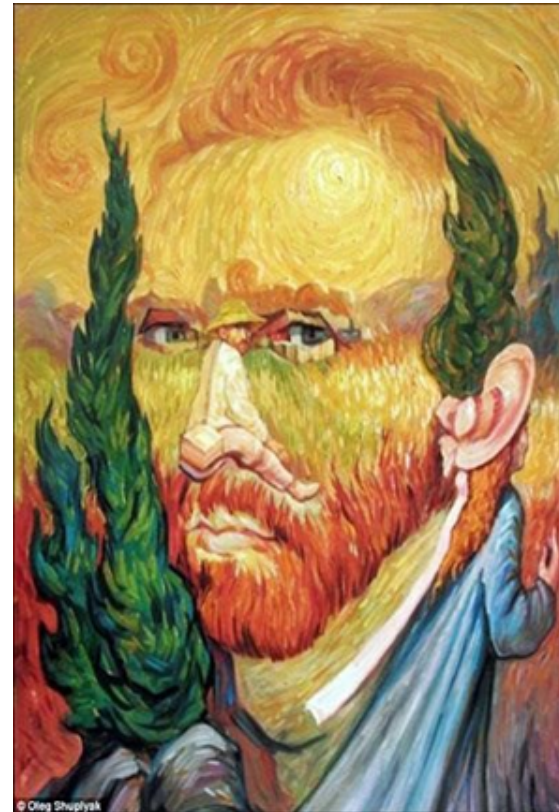
رقم النشاط

فردى

(10) دقائق

2-1-3

أن البشر يرون الأمور أمامهم من منظور مختلف وإن كانوا من نفس الجنس و لديهم خصال مشتركة سواء كانت نفسية أو جسدية أو تكوينية ، فبالتالي من الطبيعي أن تكون نسبة الاختلاف أكبر عند مقارنة جنسين مختلفين



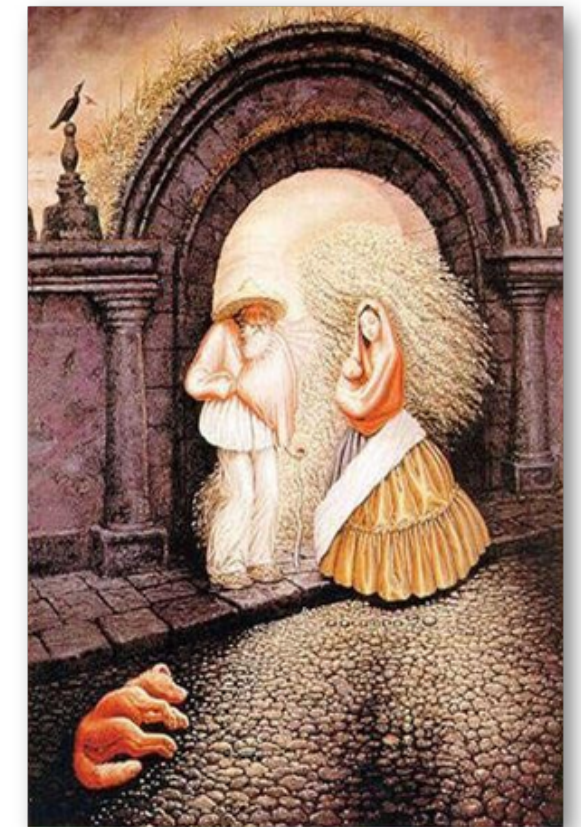
رجل؟ حقل به رجل وفتاة؟



طفلة؟ عجوز؟



جمجمة؟ فتاة أمام مرآة؟



رجل؟ امرأة ورضيع وشيخ؟

## الفروقات بين الرجل والمرأة: (ليسوا سواء)

حتى نتمكن من فهم نفسية الزوجين، لا سيما في بداية الحياة الزوجية من الأهمية بمكان أن يتم التطرق للفروقات بين الرجل والمرأة، ويمكن استعراضها كما يلي:

1- فروق جسمانية فسيولوجية

- اختلاف الكروموسومات: ويقصد بالكروموسومات المادة البروتينية التي توجد في نواة الخلية الحية وتحمل صفات وراثية مميزة. وتحتوي الخلية على ٤٦ كروموسوم الزوج الأخير منها يحدد جنس الجنين فإن كان X فإنه أنثى وإن كان Y فإنه ذكر، فالاختلاف يكون منذ بدأ الخلق.

- اختلاف الهرمونات: تختلف هرمونات المرأة عند هرمونات الذكر، فهرمونات الأنثى هي الاستروجين والبروجسترون وهرمون الحمل وهي الهرمونات المسؤولة عن سمات الأنوثة كالنعومة والدورة الشهرية، فإن هرمونات الرجل هي الأنروجينات والتستسترون وهي الهرمونات المسؤولة عن خشونة الصوت وتوزيع الشعر في الجسم وغير ذلك.

- اختلاف البنية الجسدية: وهو أمر ملاحظ و بين في اختلاف طبيعة التكوين الجسدي للرجل والمرأة ويعود ذلك إلى طبيعة الأدوار المخصصة لكل منهما فحوض المرأة مختلف حيث أن لديها الاستعداد الفطري للحمل والولادة.





## تابع الفروقات بين الرجل والمرأة:

### 1- فروق نفسية سيكولوجية:

الاختلافات النفسية السيكولوجية هي لب اليوم الثالث ومحور اللقاء، وقد يكون الحديث عنها أشد صعوبة من الفروق الجسدية وذلك لأنه لا يمكن رؤية هذه الفروق بالعين المجردة.

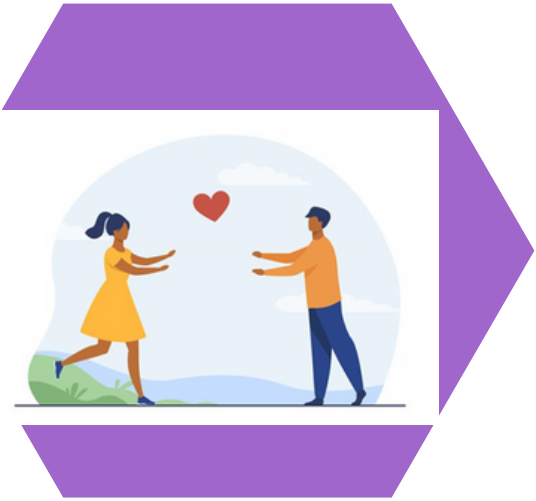
وهذا لا يقلل من أهميتها ودورها الجوهرية بل على العكس قد يكون السبب الرئيس في أهمية تخصيص محور كامل لمساعدة الأزواج في سنتهم الأولى على فهم النفسيات. وفهم النفسيات يكون من خلال فهم الزوج والزوجة لأنفسهم أولاً ومن ثم فهمهم لشريك الحياة، من الأهمية بمكان أن نشير إلى أن وجود بعض الخلافات بين الزوجين لا سيما في السنة الأولى يعد أمراً طبيعياً، لا سيما وأن كلا الزوجين له خلفية ثقافية واجتماعية مختلفة عن شريك حياته، وعنده مجموعة من الخبرات والممارسات المختلفة التي تؤثر في نظرتهم للحياة وأسلوبه في التعامل والتصرف في المواقف المختلفة.

وقد تعددت مصادر المعلومات في للعصر الحديث والتي تتناول الاختلافات الجوهرية بين الرجل والمرأة، وما يحتاج له الزوجان في بداية حياتهم هو استقاء المعلومات الصحيحة والمتوافقة مع التشريع الإلهي الذي أقر بوجود هذا الاختلاف.

في بداية الألفية الثانية كتب الدكتور جون غراي كتابه الرجال من المريخ والنساء من الزهرة، والذي تناول فيه الاختلافات النفسية بين الرجل والمرأة بطريقة إبداعية، حيث كانت كتبه ولا تزال من أجود الكتب التي تناولت الاختلاف بين المرأة والرجل.

تقوم فلسفة جون غراي على أن الرجال ينتمون لكوكب المريخ حيث يمجدون القوة والفاعلية والإنجاز، اهتمامهم منصب حول المدركات الحسية والأشياء، يصبون لتحقيق الأهداف، يسعون لحل مشاكلهم بأنفسهم. بينما تنتمي النساء لكوكب الزهرة حيث يمجدن الحب والاتصال والجمال والعلاقات، تمثل العلاقات جانبا مهما في حياة الزهريات فيراعين حاجات الآخرين ومشاعرهم ويقدمون النصائح. وحين اجتمع أهل المريخ بأهل الزهرة في بداية حياتهم كانت الأمور مشرقة ثم لاختلاف طبيعة سكان الكوكبين ظهرت المشاكل على السطح.

حل هذه المشاكل يكون من خلال فهم كلا الزوجين بنمط الحياة في الكوكب الآخر، إن الزوجين وبتصرف عفوي يعامل شريك حياته وفقا للقيم التي يعامل بها سكان كوكبه، وهذا هو السبب الأساسي لظهور العديد من المشكلات.



## الفروقات الستة بين المريخ والزهرة

أهل الزهرة	أهل المريخ	
لغة الزهرة	لغة المريخ	اللغة
تقديم النصائح المفيدة دون طلبها	المقاطعة الدائمة بتقديم الحلول	الخطأ الجوهري
تعلم أهمية الكف عن محاولة تغيير الرجل	تعلم أهمية الإصغاء إلى المرأة	الاحتياج
يكون بطريقة رقيقة ليس من الرومانسية أن تطلب من الرجل التعبير عن الحب والعواطف	يكون بطريقة قوية ما دامت المرأة ام تطلب المزيد إذن عطاءه كاف	التعبير عن الحب
ليشعرن بأفضل المشاعر يناقشن المشكلة	ليشعروا بأفضل المشاعر يتجهوا لكهوفهم	المشاعر
باحترامهن وفهمهن وتدلليل الآخرين لهن	بتقدير الآخرين وتقبلهم والثقة بهم	الاستمتاع



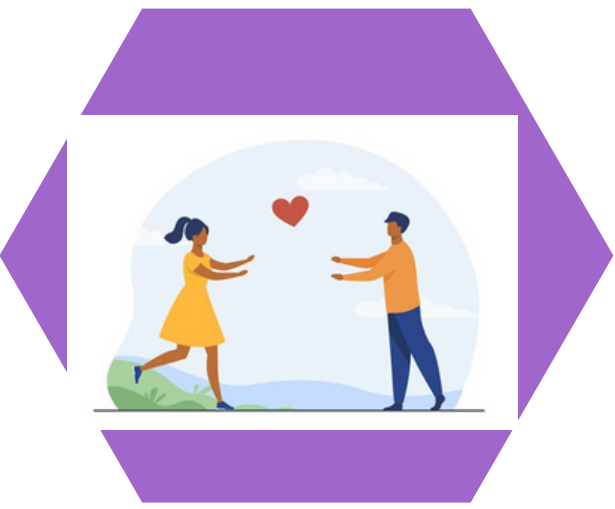
(غراي 2006)



## لأهل الزهرة هل لازلت تحاولين تغييره؟

النوع	المدة	رقم النشاط
فردى	(10) دقائق	4-1-3

م	العبارة	بعض الأحيان (درجة ١)	إلى حد ما (درجة ٢)	اعتدت قولها (٣ درجة)
1	كيف يمكن أن تفكر في شراء هذا الشيء؟			
2	لا زالت هذه الأطلاق مبتلة، ستتكون بقع عليها لو تركتها تجف هكذا			
3	أصبح شعرك طويل إلى حد ما أليس كذلك؟			
4	يوجد مكان لوقوف السيارات هناك، استدر بالسيارة في الاتجاه المعاكس			
5	ترغب في قضاء بعض الوقت مع أصدقائك، فماذا عني أنا؟			
6	لا يجب أن ترهق نفسك في العمل، استرح ليوم!			



## لأهل الزهرة هل لازلت تحاولين تغييره؟

رقم النشاط

المدة

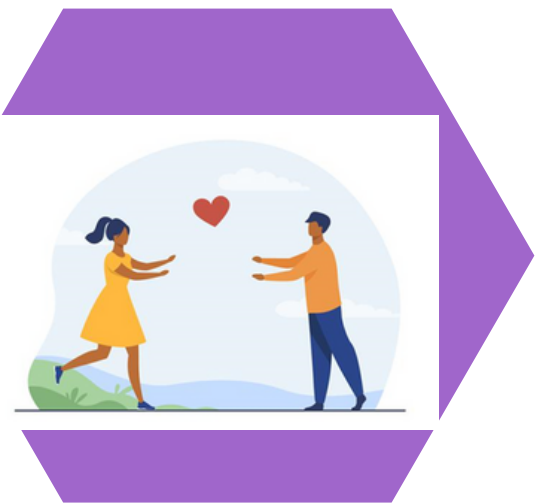
النوع

4-1-3

(10) دقائق

فردى

م	العبارة	بعض الأحيان (درجة ١)	إلى حد ما (درجة ٢)	اعتدت قولها (٣ درجة)
7	لا تضع هذا الشيء هنا، حتى نستطيع أن نعثر عليه بعد ذلك			
8	يجب أن تحضر السباك، فهو سيعرف جيدا ما يجب فعله			
9	لماذا ننتظر حتى يجهزوا المائدة، ألم تقم بالحجز مسبقا؟			
10	يجب أن تقضي وقت أطول مع أطفالنا، فهم يفتقدوننا.			
11	لا يزال مكتبك في حالة من الفوضى، كيف تستطيع التفكير في مكان كهذا؟ متى ستقوم بترتيبه؟			
12	نسيت أن تغلق النافذة مرة أخرى؟			
13	أنت تقود السيارة بسرعة شديدة. قلل من سرعتك وإلا ستحرر ضدك مخالفة.			



## نتيجة النشاط

رقم النشاط

النوع

المدة

4-1-3

(10) دقائق

فردى

من صفر - ١٠ نقاط

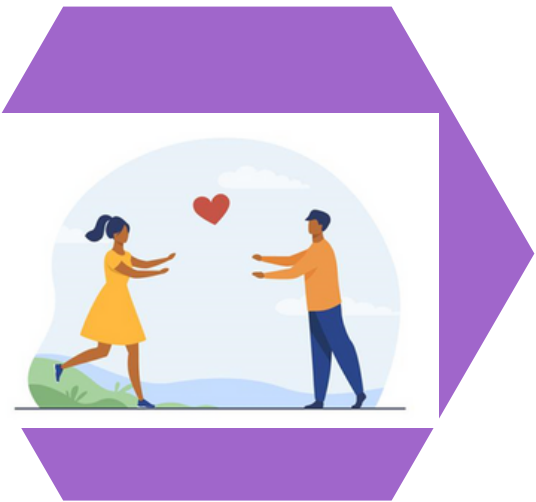
أهنتك!  
لقد تعلمت أن تتقبلي شريك حياتك كما هو. أنت  
تستحقين أن يدعوك إلى عشاء مميز.

من ١١ - ٢١ نقطة

مازلت ترغبين في تغييره!  
ولكنك في أغلب الأحيان زوجة مساندة لشريك حياتك

أكثر من ٢١

نعم!  
أنت مازلت تحاولين تغييره!  
تدربي علي التوقف عن الانتقاد أو إعطاؤه النصائح ما لم يطلبها منك.  
لن يفدك لك شريك حياتك ذلك فحسب ولكنه سيكون أكثر رعاية  
وتجاوبا معك.



## المريخ والزهرة: الحاجات الأساسية للمحبة والمودة

من الحاجات الأساسية للمرأة أن يصغي إليها الرجل ويظهر تعاطفاً دون أن يسارع في إلقاء الأحكام أو الانتقاد. وحين يشبع الرجل هذه الحاجة يصبح من السهل أن يتحقق التقبل.

الرجل يحتاج إلى التقبل:  
من الحاجات الأساسية لدى الرجل أن تقبله المرأة كما هو دون أن تسعى لتغييره، وحين تشبع المرأة هذه الحاجة يصبح من السهل عليه أن يستمع إليها.

المرأة تحتاج إلى الاهتمام:  
والمقصود به أن يظهر الرجل اهتمامه بمشاعر الأنثى وقلقه على سلامتها لتشعر بحبه ورعايته، حين تشعر المرأة بأنه موضع اهتمام فإن إحدى حاجات الحب الأساسية لديها تُشبع وتصبح أكثر تفتحاً وتقبلاً.

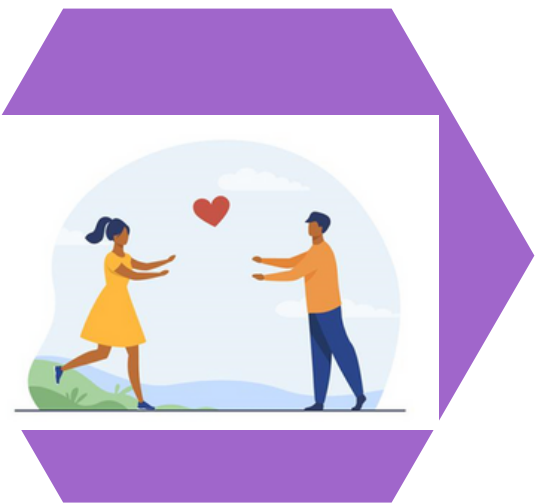
الرجل يحتاج إلى الثقة:  
والمقصود به أن المرأة توفن بأن شريك حياتها يفعل كل ما بوسعه من أجلها، وحين تظهر المرأة إيمانها في أنه يريد الأفضل لها فهي بذلك تشبع إحدى حاجات الحب الأساسية لديه.

المرأة تحتاج إلى الإخلاص:  
من الحاجات الأساسية للمرأة أن يساندها الرجل ويشبع رغباتها بفخر، وحين تشعر المرأة بحب الرجل لها وإخلاصه وأنها أهم مخلوقة في حياته سيكون من السهل أن تعجب به.

الرجل يحتاج إلى الإعجاب:  
من الحاجات الأساسية لدى الرجل أن يشعر بإعجاب المرأة به وذلك من خلال استحسانها له وابتهاجها برؤيته وإظهار ذلك مما يشعر الرجل بالأمن فيكرس نفسه لها ويزيد عشقه وهيامه.

المرأة تحتاج إلى الاحترام:  
والمقصود به أن يستجيب الرجل للمرأة بطريقة تظهر إقراره بحقوقها ورغباتها، وتمثل المظاهر المادية دليلاً لهذا الاحترام وحين تشعر به المرأة ستمنح الرجل ما يحتاج إليه من تقدير.

الرجل يحتاج إلى التقدير:  
والمقصود به أن المرأة تعترف للرجل أنها تلقت منه فوائد وشعرت بقيمة شخصية من المجهودات التي يبذلها الرجل الذي حين تشبع حاجته للتقدير يزيد احترامه لها.



## تابع المريخ والزهرة: الحاجات الأساسية للمحبة والمودة

**المرأة تحتاج إلى الاعتراف:**  
والمقصود به أن يعترف الرجل بمشاعر المرأة،  
من خلال مصادقته لوجهة نظرها واحترامها -  
وإن كان له رأي مغاير- فحين لا يرفض الرجل  
مشاعر المرأة فإنه في المقابل سيحصل على  
استحسانها له.

**الرجل يحتاج إلى الاستحسان:**  
والمقصود به أن الرجل يرغب أنتراه المرأة أنه  
فارس أحلامها، وذلك من خلال اعترافها  
بالأسباب الوجيهة التي تدفع الرجل للقيام بما  
يفعله - حتى وإن لم تتفق معها- وحين يشعر  
الرجل بذلك يسهل عليه تقبل مشاعرها

**المرأة تحتاج إلى الطمأنينة:**  
تظهر من خلال إظهار الرجل باهتمامه  
بشريكة حياته وإخبارها بحبه الأبدي مما  
يشعرها بالاطمئنان فتستمر في تشجيع  
الرجل لتحقيق أهدافه

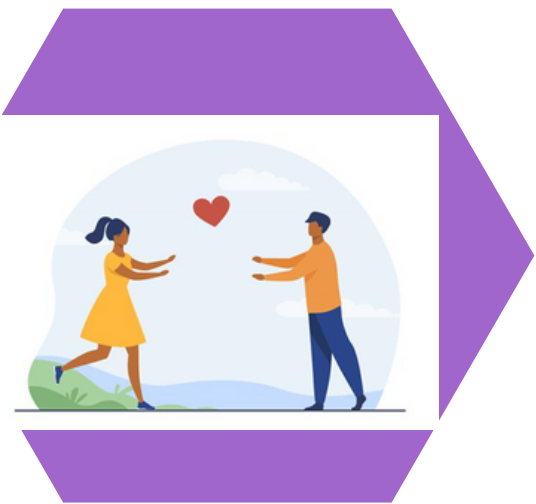
**الرجل يحتاج إلى التشجيع:**  
من الحاجات الأساسية لدى الرجل أن  
يشعر بأن شريكه حياته تدعمه  
وتشجع في اتخاذ قراراته وحين يشعر  
بذلك يكون من السهل عليه يشعرها  
بالاطمئنان



## استراتيجيات لفهم الرجل والمرأة:

تم التطرق للاختلافات بين الرجل والمرأة وتتجاوز هذه الاختلافات الجسدية، وتتعداها للاختلافات النفسية التي تلعب دور كبير في نظرة كل من المرأة والرجل للحياة وطريقة تعاملهم مع المواقف المختلفة التي يمرون بها، أوضح المستشار الأسري د. جاسم الموضوع عدد من الصفات التي تميز كل من المرأة ومن خلال هذه الصفات يمكن استنباط استراتيجيات التي تساعد على فهم كل من الزوجين لزوجهم. من أهم السمات التي يتميز بها الرجل:

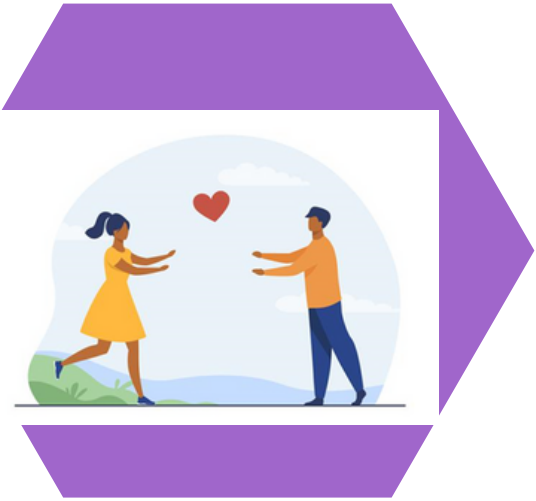
1. استقلالية الرجل: يحب الرجل أن يكون مستقلا وعليه نكر ما سبق ذكر من ضرورة تقبل الزوجة لزوجها وعدم محاولتها لتغييره وتقديم النصح له في حال لم يطلبه منها (استراتيجية تقبل الزوج واحترام استقلاليته)
2. كلمة (لا) تعني القوة: قد يفاجئ الزوج زوجته بقول لا فقط ليشعر بمكانته (سي السيد) وعند حوار بطريقتة مناسبة سرعان ما يوافق.
3. يحب الرجل روتينية ولا يحب وخصوصا في بداية زواجه أن تحاول المرأة أن تغيره، حيث أنه قد يفهم أن ذلك ضعفا في شخصيته، عليه فإن المرأة مطلوب منها احترام رغبات زوجها وتقديرها.
4. يحب الرجل الدخول إلى صلب الموضوع مباشرة دون وجود مقدمات تعبيرية، عليه فمن المهم أن تراعي الزوجة ذلك وأن تخاطب زوجها باللغة التي يفهمها.
5. يغلب على الرجال أن يكونوا بصريين فيلفتهم جمال الشكل والمنظر أكثر من إحساسهم به، ولذلك لا يكثر الرجل من إلقاء عبارات الحب ولكنهم يبحثون عن الجمال دائما في الجسم والشعر والرائحة واللباس.
6. يحب الرجل أن يشعر بأهميته وقيمتة وإعطاؤه المكانة الاجتماعية التي تليق به فيحال عدم تقدير المرأة لذلك فإن الرجل سيكثر خروجه من المنزل.
7. عند الرغبة في الخروج فإن الرجل في الغالب لا يحتاج لأكثر من ١٠ دقائق ليكون جاهزا بينما تحتاج المرأة لأضعاف هذا الوقت، في حال كانت ستخرج المرأة مع زوجها من المهم جدا ألا تدعه ينتظرها طويلا.
8. يقتصد الرجل في كلامه وقد يكون ما ينطقه ثلث ما تقوله المرأة ولكن هذا لا يعني أنه لا يحب الحديث معها.
9. يركز الرجل على المخرج النهائي أو الهدف بينما تنشغل المرأة في التفاصيل، عليه فإن تركيز الرجل نحو تحقيق الهدف قد يجعل المرأة تظن أنه لا يهتم (هو يهتم ولكن بطريقة مختلفة)
10. الحب عند الرجل أمر ذو قيمة فقد يكون عدد مراته يعد على الأصابع خلال العام الحب، بينما الحب عند المرأة (كمي) يعني تريد الكثرة والعدد.





## تابع استراتيجيات لفهم الرجل والمرأة:

- تتميز المرأة بسمات تختلف عن الرجل ومن المهم معرفة هذه السمات لتطبيق الاستراتيجيات الصحيحة للتعامل بين الزوجين، ومن أبرز هذه السمات كما ذكرها الدكتور جاسم المطوع:
1. الجمع بين المتناقضات: خلق الله المرأة وجعل لديها قدرة على الجمع بين المتناقضات فهي تجمع بين رفض الزوج ونقده فلا تريد العيش معه وبين التمسك به وعدم التخلي عنه والغيرة عليه.
  2. حب المرأة للتفاصيل والخوض فيها وذلك في كلامها ووصفها وتعبيرها بينما يتجه الرجل نحو الإيجاز، فمن المهم على الزوج أن يحتوي حب التفاصيل لدى زوجته.
  3. تفسر المرأة صمت الرجل لاسيما المفاجئ على أنه دليل على عدم الراحة بينما هو طبيعي في عالم الرجل (كهفه).
  4. تحب المرأة أن تكون الأولى في قلب زوجها. فعلى الرجل أن يشعر زوجته بهذه المكانة.
  5. نظرة المرأة للمال أنه وسيلة للترفيه، بينما يراه الرجل أنه عصب الحياة ووسيلة لتأمين المستقبل.
  6. المرأة في الغالب سريعة الانفعال وفي المقابل سريعة الرضى ولكن يغلب على الرجل أن يكون بطيء الانفعال وكذلك بطيء الرضا، وتتوقع المرأة من الرجل أن يكون مثلها سريعاً في الرضى.
  7. تتردد المرأة طويلاً في اتخاذ القرار حتى في أمور بسيطة ك شراء الملابس ونحوها بينما يكون الرجل سريعاً في اتخاذ قراراته. وتسعد المرأة بمشاركة الرجل لها في اتخاذ القرار.
  8. قدرة المرأة على التحايل، وكثيراً ما تكون حيل المرأة بدافع من محبتها وللحصول على ما ترغب سواء كانت من الزوج أو الوالد أو الأخ، فهي تتفوق عليه بالحيل الاجتماعية والإنسانية والرجل يتفوق عليها بالحيل المالية والإداري.
  9. تنفس المرأة عن نفسها بإنكار ما تحب أو اللجوء للتعبير بأسلوب سلبي بينما هي في الواقع تحبه وتهتم به.
  10. المرأة مصنع العاطفة ومنع الحب ولكنها تحتاج للرقّة والاحتواء [ أَوْ مَنْ يَنْشَأُ فِي الْحِلْيَةِ وَهُوَ فِي الْخِصَامِ غَيْرُ مُبِينٍ ] سورة الزخرف

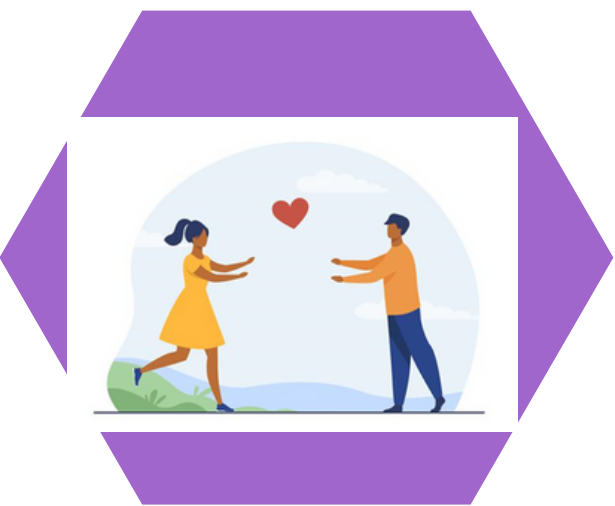
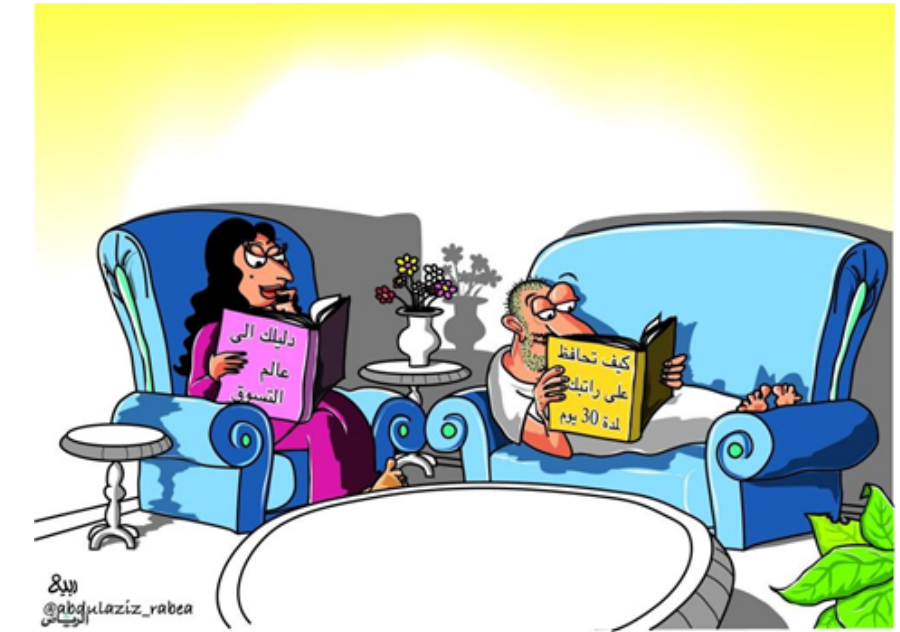




## فهم الفروقات

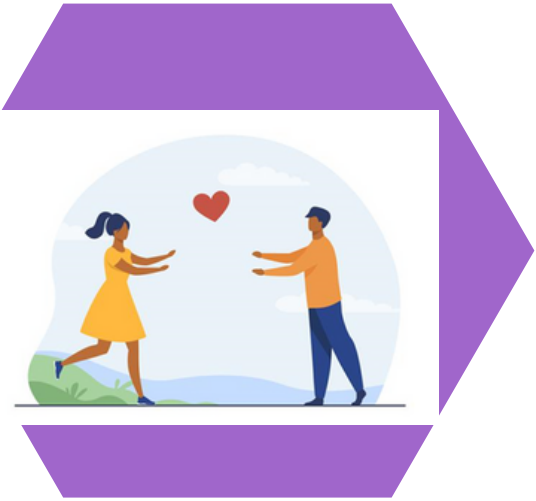
من خلال نظر المتدربات إلى الكاريكاتير المعروض يتم مناقشة المجموعات حول أفضل طريقة لفهم وجهة الطرف الآخر

النوع	المدة	رقم النشاط
فردى	(10) دقائق	5-1-3



## المراجع

- الراشد، صلاح (2002)، الفروق بين الجنسين، مركز الراشد: القاهرة
- الموقع الرسمي للدكتور جاسم المطوع
- جبليين، لس (٢٠٠٠): كيف تتمتع بالقوة والقوة في التعامل مع الناس، مكتبة جرير، الرياض.
- غراي، جون (٢٠٠٢): الرجال من المريخ والنساء من الزهرة، مكتبة جرير: الرياض.
- غراي، جون (٢٠٠٦): حقا المريخ والزهرة، مكتبة جرير: الرياض.
- <https://www.alriyadh.com/613652> جريدة الرياض





# تم بحمد الله

# سنة أولى زواج

عبدالله الراجحي الخيرية  
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي  
OSRATY  
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

الموارد البشرية  
والتنمية الاجتماعية



8001233322



OSRATY