



برنامج إقرأ وأرتقي

“الحلقة 3”

مع سفير النجاح
د. عبد الله يعقوب

مدير برنامج التدريب والتنمية البشرية بجمعية تطبيق
وتطوير الصيدلة



د/ عبدالله يعقوب

- SAFIR مدير برنامج التدريب و التنمية البشرية بجمعية تطبيق وتطوير مهنة الصيدلة
- SAFIR مؤسس فريق سفير للتدريب والتنمية البشرية
- SAFIR دبلومة علم النفس - 2012
- SAFIR دبلومة التسويق وإدارة المبيعات - كلية كامبردج الدولية - 2011
- SAFIR بكالوريوس الصيدلة - جامعة الإسكندرية - 2006
- SAFIR دبلومة البرمجة اللغوية العصبية - البورد الأمريكي
- SAFIR دبلومة ديناميكية التكيف العصبي - المركز الكندي للتنمية البشرية
- SAFIR مدرب معتمد بإشراف من وزارة التربية والتعليم - المملكة العربية السعودية
- SAFIR مدرب معتمد في مهارات التفكير من مركز الإبداع - جدة
- SAFIR مدرب معتمد في برنامج التفكير (الكورت 1-6) - إدوارد ديبونو
- SAFIR مدرب معتمد في نظرية تريز لحل المشكلات بطرق إبداعية - مركز إكساب - جدة
- SAFIR عضو جمعية تريز الآسيوية
- SAFIR عضو بمعهد ألتشر لدراسات نظرية تريز
- SAFIR حاصل علي لقب الطالب المثالي لمحافظة الإسكندرية 1998 م
- SAFIR الهوايات : القراءة - السفر والرحلات - تصفح الإنترنت - تنس الطاولة

النقاط الرئيسية

SAFIR هل تحبني أم لا ؟!

SAFIR أسطورة الحب

SAFIR الرجال من المريخ والنساء

من الزهرة

SAFIR الأخذ والعطاء

SAFIR بناء العلاقة من جديد

SAFIR نتحدث نفس اللغة ولكن!

SAFIR نظرية الرباط المطاطي

SAFIR نظرية الموجة

SAFIR الحب الحقيقي

SAFIR هو وهي!

SAFIR حافظ علي رصيدك من النقاط

SAFIR أطلبي ما تريدين

SAFIR خطاب رومانسي

هو لا يستمع لي
أبدأ ودائماً
شارد الذهن
ولم يعد
رومانسياً كما
كان من قبل!

في أي علاقة بين رجل وأمرأة
كلا الطرفين يشارك
بعض الشكاوي من الطرف الآخر

مهما أفعل فإن
ذلك غير
كافي إطلاقاً
لجعلها تشعر
بالسعادة!



”إن فهمنا لطبيعة الطرف الآخر يساعدنا أن نكون أكثر تقبلاً له
و تسامحاً معه حينما لا يتصرف بالطريقة التي نظن أنه ينبغي
عليه أن يستجيب بها لرغباتنا“

هل تحبيني أم لا ؟!

SAFIR هذا الخلاف موجود لأن كلا من الرجال والنساء يعطي الحب بالطريقة التي يرغب في الحصول عليها. على الرغم أن كلاهما مختلف في طريقة إظهار تلك المشاعر الجميلة!

SAFIR لبدء حل هذه المشكلة، يجب أولاً أن نفهم الطرق الفطرية التي يتعامل بها كلا الطرفين. ثم، نتعلم مجموعة متنوعة من التقنيات لتحسين التواصل مع الطرف الآخر.

SAFIR بحيث يمكن تقديم وتلقي الحب بالطريقة التي يرغب فيها كلا الطرفين!



أسطورة الحب



SAFIR تقول الأسطورة أنه في يوم من الأيام كان الرجال يعيشون علي
كوكب المريخ والنساء يعيشون علي كوكب الزهرة!

SAFIR ثم أكتشف سكان المريخ (الرجال) وسكان كوكب الزهرة (النساء)
كلا منهما الآخر وجذبهم إلي بعضهم البعض ذلك الاختلاف في طريقة
تفكيرهم وطبيعة معالجتهم للأمور فأعجبهم ذلك ثم وقعوا في الحب!
SAFIR دون تفكير قرر الطرفين أن ينتقلا إلي الأرض ويعيشا هناك سوياً!



SAFIR لكن هناك علي كوكب الأرض حدث شيء غريب! كلا الطرفين
أصابهما نوع غريب من النسيان! نسي كلاهما أنهما أتيا من مكانين
مختلفين وأن كلاهما له طريقة تفكير ونظام حياة مختلف عن الآخر!
وظهرت المشاكل وأصبح كلا الطرفين يتضايق ويحبط حين لا يفهمه
الطرف الآخر!

” أنت لا تستطيع ولا يجب عليك محاولة تغيير شريك حياتك.

تلك هي وظيفته هم أو هي!

إن كل وظيفتك أن تغير من طرق التواصل والتفاهم والتفاعل
والاستجابة للطرف الآخر!

الرجال من المريخ والنساء من الزهرة

عادة ما تغضب المرأة من هذا السيناريو لأنها تشعر أن الرجل لا يشعر بها ولا يهتم إليها باهتمام وتعاطف وهذه الشكوى هي الأكثر شيوعاً بين النساء!



معظم الرجال لا يدركون أن المرأة تتحدث عن مشاكلها لتنفس عن همومها فهي تبحث عن التعاطف من شريك حياتها وليس عن حل لتلك المشاكل!

هو عادة يفترض أنها تطلب حلاً لذلك فهو يحاول إصلاح الوضع بتقديم حلول ثم الانتقال إلى موضوع جديد معتقداً أنه ساعدها بذلك وأكتسب إعجابها واحترامها!



الرجال من المريخ والنساء من الزهرة

غالباً ما تشعر المرأة بالرفض عندما يقاوم الرجل مساعدتها ولكن عليها فقط أن تدرك أنه يرفض الطريقة وليس حبها له! مما يجعلها لا تأخذ الموضوع بشكل شخصي وتبحث عن وسائل أخرى للتواصل معه على الرغم أن أعلى أولوياتها هو تقديم الحب والدعم لشريك حياتها



معظم النساء لا يدركن أنه عند تقديم النصيحة والمشورة للرجل فإنه يري ذلك بمثابة محاولة منها لتجعله يتحسن في شيء ما لأنها لا تحبه كما هو!

الرجل عادة يفترض أن تلك النصيحة محاولة من المرأة لتسيطر عليه بينما هو يفضل المرأة التي تقبله كما هو! الرجل يقدر النتائج أكثر من المشاعر ويفخر بحل مشاكله بنفسه! لأنه يري أن طلبه للمساعدة بمثابة ضعف في شخصيته!



”نحن نفترض خطأً أنه عندما يحبنا أحيائنا فإنهم سوف يتصرفون
ويتفاعلون بطريقة معينة – تلك الطريقة التي نتفاعل بها
ونتصرف عندما نحب شخص ما“

الرجال من المريخ والنساء من الزهرة

المرأة تشعر في المقابل بالرفض
نتيجة إنعزاله وتوقعه علي نفسه
وعدم التحدث إليها عن مشاكله!
لكن بمجرد تفهمها لإستراتيجية
شريك حياتها من أهل فإنها ستفسر
ذلك بشكل صحيح وتتأقلم معه
دون حزن أو إحباط!



أهل المريخ وأهل الزهرة
يتعاملون مع الضغط
والتوتر بطريقة
مختلفة كما تعودوا
في الماضي!



الرجل يفضل الدخول إلي "الكهف"
الخاص به حيث يركز داخلياً علي
حل مشكلته بنفسه ويصبح منعزلاً ولا
يستجيب لشريكة حياته بالعكس قد
يتجه لمشاهدة التلفاز أو التجول
بالسيارة في الشوارع يفكر في حل
المشكلة!



الرجال من المريخ والنساء من الزهرة

المرأة تعتمد إلى تخفيف التوتر
عن طريق الحديث ومشاركة
مشاعرها مع من حولها ويقل
ذلك الضغط والتوتر عندما
يتعاطف معها شريك حياتها
ويفهم ما تمر به!

أهل المريخ وأهل الزهرة
يتعاملون مع الضغط
والتوتر بطريقة
مختلفة كما تعودوا
في الماضي!

المشكلة أن الرجل حينما يسمع
شريكة حياته تتكلم بصراحة عن
مشاكلها فإنه يشعر بالتقصير
وكأنها توجه له اللوم وتخبره أنه
السبب في ذلك فيأخذ أسلوب
دفاعي ويبدأ في تقديم توضيحات
بدلاً من تقديم التعاطف!



الأخذ والعطاء

المرأة بطبيعتها نبع من العطاء
والرعاية ومع ذلك فإنها
عندما تشعر أنها تقوم
بالعطاء على طول الخط
والرجل يأخذ فقط فإنها
تبدأ في الشعور
بالإستياء واللقاء اللوم على
شريك حياتها فيما تشعر به
من مرارة ويأس!

حينما يشعر الرجل أنه محبوب
ومطلوب من شريكة حياته فإن
ذلك يحفزها للعطاء بلا حدود
وتصبح سعادتها ضرورة من أجل
سعادته هو!

المرأة تؤمن في أعماقها أنها
تستحق الحب من شريك حياتها
دون مقابل فقط لأنها تستحق ذلك
الحب فهي تريد أن تشعر بمزيد
من الحب والتقدير والخصوصية مع
شريك حياتها على الدوام!



”من المفارقات العجيبة أن الرجل يتم تحفيزه في البداية حينما يشعر أن شريكه حياته تحتاجه بجانبها حتي تستطيع أن تعيش حياة سعيدة ولكن كثرة ذلك الشعور بالاحتياج يجعله يشعر بعدم أنها لا تستطيع فعل شيء بدونه مما يزعجه جداً فهو يعشق الإستقلالية ويكره التبعية!“

بناء العلاقة من جديد

التحفيز

✓ الشعور بالتقدير يحفز المرأة أن تحافظ على علاقة رائعة بينها وبين شريك حياتها!

✓ على المرأة أن تتحمل مسؤولية وضع حدود و أن تقنن ما يمكن أن تعطي دون إنتظار مقابل من شريك حياتها!

✓ على المرأة أن تمارس فن التواصل مع شريك حياتها وأن تفكر ظروفه وأن تسيطر أيضاً على رغبته الدائمة في العطاء دون مقابل

المسئولية

✓ الرجل يستطيع أن يعطي المرأة ذلك الشعور بالتقدير عن طريق الإستماع لمشاكلها وهمومها والتعاطف معها!

✓ على الرجل أن يتقبل مسؤولية دعمه لشريكة حياته فهو مسئول رعايتها والإهتمام بها

✓ على الرجل أن يمارس فن الإستماع ويقدر ظروفه شريكة حياته ويحترم رغباتها وشخصيتها

الممارسة



نتحدث نفس اللغة ولكن!

المرأة عادة ما تتجه إلى الإستعارة والتورية والمبالغة في حديثها وهذا يسبب إضطراب للرجل الذي عادة ما يقصد ما يقوله حرفياً!



على الرغم من أن سكان المريخ وسكان الزهرة يتحدثون نفس اللغة على كوكب الأرض ويستعملون نفس الكلمات إلا أن المعاني لتلك الكلمات مختلفة!

الرجل عادة ما يفضل الصمت والتفكير على الحديث لأنه لا يستطيع التعبير عن مشاعره بكلمات مناسبة أثناء مرحلة التفكير!



نتحدث نفس اللغة ولكن!

عندما تقول المرأة "نحن لا نخرج سوياً أبداً" فهي في الواقع تقول "أنا أفتقد الخروج وقضاء ممتع معك كما تعودنا" ولكن هذا يسبب الإضرار بالرجل!

إن عدم جودة عملية الإتصال بين الطرفين هو عادةً سبب معظم المشاكل لأن كلا منهما لا يستطيع أن يفهم بالتحديد الطرف الآخر فتنشأ الخلافات وسوء الفهم!

حينما يظهر الضيق على وجه الرجل ويقول "إنه بخير" فهو يقصد ذلك فعلاً لأنه يفضل التفكير فيما يمر به إلي أن يجد الكلمات المناسبة التي يعبر بها لشريحة حياته عما بداخله ولكن ذلك يجعل المرأة تشعر بالرفض!



”إن الرجل عادية لا يستطيع التمييز بين
التعاطف وبين الشفقة وهو يكره أن
يشفق عليه أحد لأن ذلك يشعره
بالضعف“



تستطيع المرأة دعم الرجل وهو في حالة
التفكير تلك بعدم طرح الأسئلة وأن
تترك له مساحته الخاصة وقد تكتفي فقط
بالدعم النفسي بكلمات مثل
”كان الله في عونك“
أو تهتم بأهدافها الشخصية إلى أن يأتي
ويتحدث هو معها من تلقاء نفسه!



نظرية الرباط المطاطي

عند إنسحاب الرجل فإن المرأة
تضطرب وتتسائل عما فعلت لدفعه
بعيداً عنها؟!
من هنا تبدأ المرأة في ملاحظته
محاولة أن تحافظ على علاقة الحب
بينهما ولكنهما تفاجئ أنه يبتعد
أكثر وقد يصبح متغير المزاج!

”على المرأة أن تفهم أن
إنسحاب الرجل هو جزء
طبيعي من دورة الحب عنده
فهو دائماً يبحث عن
الاستقلالية والإنجاز وإن
فقط تركته يفعل ذلك فإنه
سيعود مثلما كان وقد
تفاجأ بمشاعر حب أقوى“

حينما يقع الرجل في الحب فإنه
يقترّب جداً من حبيبته ويدعمها
بكل الطرق ويؤسس لعلاقة حب قوية
وعندما يطمئن أنها أصبحت تشعر
بالأمان والراحة فإنه ينسحب بعيداً
ليترك لها مساحة من تحقيق الذات
كما يبحث لنفسه هو عن تلك
المساحة من الاستقلالية!



نظرية الموجة

حينما تكون المرأة في قمة المشاعر
الإيجابية تجاه نفسها فإنها تحب
وتعطي دون حساب ولكن حينما
تكون في قاع الموجة فإن كل
الأشياء السلبية القديمة والجديدة
تظهر على السطح مما يجعل الرجل
مضطرباً تجاه تلك التغيرات!

”إن قدرة المرأة على الحب
مرتبطة بمدى شعورها
الداخلي بصورتها الذاتية
وثقتها بنفسها وتقديرها
الذاتي والحقيقة أن تلك
الصورة ترتفع عند المرأة
وتنخفض مثل الموجة حسب
مزاجها العام“

على الرجل أن يعلم ويفهم طبيعة
الحب عند المرأة ولا ينزعج أبداً ولا
يندهش من تلك التقلبات بل
يستمتع عند قمة الموجة ولا يحاول
أبداً أن يقدم النصائح والحلول عند
القاع فإن المرأة لن تستجيب في
تلك اللحظة للعقل ولكنها تحتاج فقط
للتعاطف والتفهم ثم تعود كما
كانت عند القمة الجديدة!



الحب الحقيقي

المرأة ترغب دائماً في :
✓ الرعاية والتقدير
✓ الدعم
✓ التفاهم
✓ الإخلاص
✓ الأمان

”إن الرجل والمرأة يحتاجان
لأشكال مختلفة من الحب
وإذا استطاع كلا الطرفين
أن يفهم إحتياجات الطرف
الأخر ويلبيها له فإنهما
بذلك يتجنبان خلافات
عاطفية كثيرة جداً
ويحافظا على الحب
الحقيقي بينهما“

الرجل يرغب دائماً في :
✓ الثقة
✓ القبول
✓ الإعجاب
✓ الموافقة
✓ التشجيع



هو وهي!

SAFIR إن النزاعات والخلافات التي تحدث بين الرجل والمرأة قد تدمر العلاقة بينهما!
SAFIR إن الاختلاف في حد ذاته طبيعي ومفيد لكن المشكلة تكمن في اللوم والألفاظ
المسيئة والإتهامات المتبادلة والشكوي المستمرة والرغبة في الانتصار على
الآخر بأي ثمن!

SAFIR ان أفضل الطرق في حل تلك النزاعات هو التفاوض!
SAFIR سر التفاوض بنجاح بين الرجل والمرأة هو التواصل بحب واحترام!
SAFIR المشادات الكلامية بين الرجل والمرأة لها نمط معين عادة:

SAFIR المرأة تخبر الرجل أن هناك شيئاً يضايقها فيبدأ بإخبارها أنه لا داعي لأن تتضايق!
SAFIR هي تبدأ بالشعور أنه لا يقدر مشاعرها ثم تبدأ في الإنفعال!
SAFIR هو يبدأ في الاعتقاد أنها تنتقد ردة فعله ونصيحته لها!
SAFIR هي إما أن تتراجع عن الحديث معه وتتضايق أو تنفعل أكثر وتزداد حدة الخلاف!



هو وهي!

SAFIR الحل الأمثل كما قلنا هو التفاوض بحبه وإحترام من خلال إتباع الخطوات التالية:

SAFIR تحمل مسؤولية الدخول في جدل وخلافه!

SAFIR إنفصل وتوقف عن الحديث وخذ نفساً هادئاً ”واستعذ بالله من الشيطان الرجيم“

SAFIR قم بتحليل الأسلوب واللغة المستخدم في الحديث!

SAFIR تأكد أن تعطي الطرف الآخر ما يحتاج إليه!

SAFIR تواصل مرة أخرى بحبه وإحترام!



حافظ علي رصيدك من النقاط

المرأة تقدر الأشياء الصغيرة مثل
الكبيرة تماماً فهي تعطي نقطة
واحدة للرجل عن كل هدية أو شيء
جميل يفعله لها مهما كان كبيراً أو
صغيراً كما أنها تقوم بتجميع
الرصيد إذا أخطأ الرجل في حقها
ولو خطأ بسيطاً!



إن فهم طريقة حساب رصيد
النقاط في بنك الحب عند
الرجل والمرأة مريح ومفيد
للطرفين فعلي الرجل أن
يعرف أن "قليل دائم خير
من كثير منقطع"
والمرأة يجب أن تعرف أن
إظهار مشاعر الحب
والقبول للرجل حتي عندما
يخطأ يجعلها تكسب رصيد
أكثر عنده!

الرجل طريقة حسابه للنقاط
مختلفة عن المرأة فإن رصيدها
يزيد عنده كل مرة تشعره فيها
بالحب وقبوله كما هو بعيوبه
ومميزاته بينما يخصم من
رصيدها فوراً إذا شعر بالرفض
أو عدم تقبل شخصيته!



المرأة عادةً لا تطلب من شريك حياتها ما تحتاج إليه ظناً منها أنه سيعرفه بمفرده. يجب على النساء أن يمارسن فن التواصل بطريقة أكثر وضوحاً ودقة خاصة فيما يخص احتياجاتهن! هذا يعني الطلب في الوقت المناسب وبطريقة سليمة ليس فيها إلحاح أو تهديد! بمجرد أن تتقن المرأة تلك الطريقة في طلب ما تريد ستحصل فوراً على كل ما تريده من حب ورعاية ودعم وتقدير!



خطاب رومانسي

- SAFIR** عندما لا يجدي الحديث مع شريك حياتك فإن الكتابة وسيلة جميلة لتوصيل رسالتك!
- SAFIR** واحدة من أفضل الطرق في التواصل عند الشعور بالغضب أو الإحباط هو "الخطاب الرومانسي"
- SAFIR** إن مشاركتك لخطاب الحب الخاص بك له فوائد عديدة :
- SAFIR** يعزز من علاقة الود والمحبة بينك وبين شريك حياتك!
- SAFIR** يخلق فرصاً للحصول على الدعم من الطرف الآخر!
- SAFIR** يحفز على التغيير وإعادة التواصل بحب واحترام!



خطاب رومانسي

- SAFIR إن كتابة ذلك الخطاب الرومانسي يجب أن يتم على 3 خطوات مهمة :
- SAFIR "كتابة رسالة حب تعبر عن مشاعرك من الغضب والحزن، والخوف، والندم والمحبة."
- SAFIR "كتابة رد يعبر عما تريد أن تسمعه من شريك حياتك."
- SAFIR "مشاركة رسالة الحب ورسالة الرد مع شريك حياتك."



الخلاصة

SAFIR العلاقة بين الرجل والمرأة تتسم بشكاوي مشتركة بين كلا الطرفين!

SAFIR عادةً كل طرف لا يعرف كيف يرضي الطرف الآخر ويوصل له مشاعر الحب التي بداخله بطريقة يفهمها!

SAFIR حينما تحكي المرأة همومها ومشاكلها فإنها تبحث عن التفهم والتعاطف وليس عن الحلول!

SAFIR الرجل يري محاولات المرأة لتحسينه عبارة عن رفض لما هو عليه وتدخل في شؤونه!

SAFIR تحت الضغط والتوتر الرجل يفضل كصفه الخاص بينما تفضل المرأة التواصل بالآخر!

SAFIR الرجل يحب أن يشعر بأن المرأة تحتاجه والمرأة تحب أن تشعر بالتقدير وأن لها مكانة خاصة

SAFIR الرجل يقترب ويبتعد في حب مثل الرباط المطاطي بينما المرأة تنخفض وترتفع في مشاعرها مثل الموجة!

SAFIR المشاهدات الكلامية تدمر العلاقة بين الرجل والمرأة بينما الحب والإحترام يقوياها!

SAFIR تقنية "رسالة الحب" أو "الخطاب الرومانسي" تتيح الفرصة لإظهار مشاعرك بصدق وحرية!

“جانب من علاقة الرجل والمرأة في الإسلام”

SAFIR قال تعالى:

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾

﴿الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ﴾

﴿وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ﴾

SAFIR “كان النبي صلى الله عليه وسلم في مهنة أهل بيته يخيظ ثوبه ويحلب شاته...”

SAFIR وقال النبي صلى الله عليه وسلم:

SAFIR “خير متاع الدنيا المرأة الصالحة”

SAFIR “استوصوا بالنساء خيراً”

SAFIR “دفعاً بالقوارير”



الأسئلة و المناقشة



Contacts

 **Email:**

 safirworld84@gmail.com



 **Skype:**

 safirworld84



 **You tube:**

 <http://www.youtube.com/user/Safirworld>



 **Facebook pages:**

 <https://www.facebook.com/safirworld>

 <https://www.facebook.com/phaadp>

 <https://www.facebook.com/self.development.kiosk>



THANK
YOU
SO
MUCH!