|  |
| --- |
| http://www.fabuloussavers.com/new_wallpaper/Valentine_Love_Tree_freecomputerdesktopwallpaper_1680.jpg |
| **اسرار الحب** |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **دليل المدرب** |  |  | |

ضع صورتك هنا

المـــدرب /

Mobile :

e-mail :

رؤيتي وأهدافي :-

الخبرات العملية :-

العضويات الدولية والمحلية

انجازات المدرب

بعض الدورات التي أقدمها

تمنياتي للجميع بالتوفيق والنجاح ،،،

فهرس المحتويات

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **محاور البرنامج** | **رقم الصفحة** | **الوقت المقترح (يوضع بمعرفة المدرب)** |
| **مقدمات** | **6** |  |
| **الحبهوكلماتحتاجيه** | **7** |  |
| **ماالذىنقصدهبالحب** | **7** |  |
| **الفعلوالفاعل** | **8** |  |
| **الطيبونللطيبات** | **9** |  |
| **الحبمهارةتحتاجالىمجهود** | **11** |  |
| **شروطالسعادةالزوجية** | **12** |  |
| **السعادةتبدأمنالداخل** | **13** |  |
| **كيفتسعدين؟** | **14** |  |
| **أنتالمسؤولةعنإسعادنفسك** | **15** |  |
| **إذااردناالتغييرفىالاخرين** | **15** |  |
| **تتغيرينذاتياًوتتغيرينواقعكإلىإلىالأفضل** | **20** |  |
| **تمرين 3×5×14 للتغييرالذاتى** | **21** |  |
| **كيفأفعلالتمرين** | **22** |  |
| **تكسبينزوجك؟طرقعملية** | **25** |  |
| **حبىزوجكحباًمطلقاً** | **26** |  |
| **كونىمستمعةجيدة** | **29** |  |
| **أكثرىمنمدحهوالثناءعليه** | **30** |  |
| **استقبلىالمصاعببالحوار** | **32** |  |
| **الافصاحبدقةعنالمشاعر** | **33** |  |
| **الإستماعبإنصاتللطرفالثانى** | **33** |  |
| **تقبلالرأىالآخر** | **34** |  |
| **أظهرىاهتماماًبجسدهومظهره** | **39** |  |
| **حبىقرابته** | **42** |  |
| **تجنبىالشكوك** | **45** |  |
| **7 طرقللتخلصمنالشكوك** | **45** |  |
| **7 طرقلمساعدةالزوجةعلىالتخلصمنالشكوك** | **46** |  |
| **أخلصىالدعاءلله** | **46** |  |
| **7 معيناتللدعاءالمستجتاب** | **47** |  |
| **متىيواجهالرجلبالنقدوالنصحية؟**  **وتعطىالمرأهالحلول** | **48** |  |
| **المراهوالرجلفىوجودالضغوط** | **50** |  |
| **كهفالرجلوإعلانالمرأه** | **50** |  |
| **أعطالأرنبجزراًلاتعطيهلحماً** | **52** |  |
| **الاحتياجاتالرئيسيةللرجل** | **53** |  |
| **الاحتياجاتالرئيسيةللمرأة** | **53** |  |
| **الاحتياجاتالرئيسيةللجنسين** | **54** |  |
| **ثلاثةاخطاءشائعةلكلمنالرجلوالمراةفىالاتصالتجاهالطرفالثانى** | **57** |  |
| **الرجلوالمراةفىجوالخلاف** | **59** |  |
| **الرجلالمطرقةوالمرأةالمذياع** | **59** |  |

مقدمة :

إن الحب مهارة مكتسبة غالبية الناس لا يعرفون عنها شيئاً . أن لا تعرف هذه المهارة يعنى ذلك انك عرضة للعيش فى كراهية وحسد وتعاسة هذه الدورة تبين لك معانى الحب المطلق وكيف تكسبه من خلاله فى تطبيقات عملية ومبسطة محبوبتك وشريكة عمرك .

الأهداف التفصيلية للبرنامج:

* قمة ما تحتاجين اليه .
* قاعدة الفرق بين الفعل والفاعل .
* شروط السعادة الزوجية .
* سيكولوجية الأمان لدى الزوج .
* الاستماع والفهم وكيفية التطبيق .
* طريقة إدارة الحوار الاسرى .
* متى يواجه الرجل بالنقد والمراة بالحلول .

مقدمات

**الحب هو كل ما تحتاجينه**

**انالحبهواسميالمطالبفيالحياة،سعيدمنفهمهوناله،شقيمنجهلهوحرمه،انالحبسرمنأعظماسرارالحياة. والحبمحركرئيسللحياةإذافقدفقدتالحياة،وإذاوجدوجدتالحياة. فلئنكانالماءسروجودالكائناتفانالحبسروجودالأرواح.**

**ورغم ان الحب أجمل معاني الاتصال، والسبب الرئيسي للحياة، الا ان الكثيرات لا يفهمنه، من هنا، فان اول ما نبدأ به طرح هذا المعني بتعريفه وشرحه.**

**ماالذينقصدهبالحب؟**

**ان الحب نوعان رئيسان:الحب المطلق والحب المشروط، فالحب المطلق (او كما يسميه البعض الحب الغير مشروط) هو الذي تحبين فيه الاخرين دون القيود والشروط، انت تحبينهم كما هم ليس كما تريدين ان يكونوا. اما الحب المشروط هو الذي يحمل في حناياه "إذا"..." احبك اذ اشتريت لي خاتما".." أحبك متي عملت الذي اطلبه منك".." لو كنت فقط تحسن سلوكك لحبيبتك". ان هذا هو الحب المشروط، والذي عادة ما نتلقاه في الطفولة دون وعي من الوالدين بخطورته، هذا النوع من الحب ينشئ نفوسا مشروطة تؤذي وتتأذي.**

**الفعل والفاعل**

**ان الحب المطلق ان تعطي بلا مقابل. حب الله للعباد مطلق، فقد اعطاك الحياة، واعطاك العقل، واعطاك الهبات والعطايا مقابل ماذا؟ لا شيء. الحب المطلق ان تحبي دون ان تؤثر التصرفات الطارئة في حبك، فلا تكرهي زوجك بمجرد انه غضب او نسي موعدا او تجاهل امرا ما. قد تكرهين التصرف نفسه لكن ليس الزوج، فهناك فرق، القاعدة تقول: "فرق بين الفعل والفاعل". ان الفاعل زوجي حبيبي والفعل تصرف خاطئ وهذه القاعدة جليلة وهي إحدى طرق السعادة والتغيير الفعال وحسن الاتصال.**

**قد تسمعين أحيانا زوجات يقلن "بدأت أكرهه في الآونة الأخيرة... انها لا يهتم بالبيت". "أصبحت أكرهه بسبب غضبه المستمر، هنا مشكلة في التمييز بين الفعل والفاعل. والمفترض ان تكرهي فعله. غضبه. اهماله للبيت.**

**نحن لا ننفي الكراهية هنا. قد تكرهين، فكلنا يكره. فنحن نكره الظالمين والمعتدين والسفاحين. هؤلاء اختاروا ان يكونوا هكذا، فهم يستقون الكراهية لحين ان تتغير نواياهم وشخصياتهم. لكن من احببته لذاته لا اغير حبي له مهما صدر منه من تصرف قد لا احبه.**

**وعين الرضا عن كل عيب كليلة ولكن عين السخط تبدي المساويا**

**الطبيون للطيبات والخبيثون للخبيثات**

**ان هذه القاعدة القرآنية بأن الطيبين للطيبات والخبيثين للخبيثات. اي بأرواحهم، تؤيدها القاعدة العامية " الطيور على اشكالها تقع" وتؤيدها القاعدة الروحانية في بعض مدارس النفس المتأخرة من ان الأرواح المتشابه تلتقي. انا استحق اهلي هؤلاء وهم يستحقونني ونحن اكفاء لبعضنا البعض، وانت تستحقين زوجك، وزوجك هذا يستحقك. انتما في المستوي الروحاني نفسه ولذلك تجاذبتما وفقا للقواعد القرآنية والعامية والنفسية.**

**لو تركت هذا الزوج وانت نفسك لم تتغيري فسوف تحصلي علي زوج مثله تماما ولو تزوجت ألف مرة! هذا مستواك الروحاني، والارواح تتجاذب. قد تتزوجين رجلا أغنى أو أكبر او أجمل او أكثر جاها او أعمق ثقافة لكن مستواه الروحاني (النضج من ناحية الحب والمعاملة) سيكون نفسه.**

**إذا ما العمل؟**

**هناك حلان، الحل الأول هو: التكيف من الوضع الحالي وتحسين طرق التعامل مع بعضنا البعض خلال تطبيق معلومات هذا الكتيب وغيره. والحل الثاني، وهو الذي أرجحه: النضج معا لتبلغا درجة اعلي من الفهم والسعادة. هناك طبعا، حل اخر وهو الانفصال. إذا لم يكن قرارك أحد هذين الخيارين فاذا الانفصال انسب. ولا بد من كلمة عن الانفصال هنا. لم يشرع الله الطلاق الا لحكمة: منها ان الطلاق حق من حقوق الحرية الشخصية، فليس الزواج سجنا، بل هو عقد اتفاق ان لم يعمل بشروطه كان الاولي حله. ومنها ان الطلاق في كثير من الأحيان يكون رحمة. فلقد رأينا في حياتنا زيجات استمرت في المعاناة والالم عقودا من السنين. لماذا؟ من اجل الأولاد، من اجل السمعة، من اجل الاهل. وغير ذلك من الأسباب. لكن الأولاد أكثر معاناة اليوم، كما انهم قد اخذوا مبكرة ومثلا حيا عن الزواج! والناس كلهم يعلمون انهما غير سعيدين وان حياتهما سلسلة يومية من المعاناة، والاهل كانوا سيتداركون الأمور فيما بعد ويتقبلون الوضع.**

**اذكر حديث سيدة في غاية الرقة والجمال وهي تقول لي: "فكرت من اول يوم زواج في الطلاق. لكني ردني الاهل ومن ثم الحمل". نقول هذه الكلمة بعد عشرين سنة زواج! كلاهما في غرفة مستقلة، اولادهما في معاناة نفسية واجتماعية، والاهل غير راضين عن الوضع! إذا لماذا استمر الزواج؟**

**قرري من الان: هل تريدين الاستمرار؟ إذا كان الجواب لا، فلا تنتظري، صارحي الزوج والاهل وليرحل كل شخص في سبيله. لكن تذكري ان هذا هو نصيبك او ما تستحقينه. لن تحصلي على أفضل من البتة، اللهم الا إذا قررت ان تنضجي، إذا قررت ذلك فاني انصحك ان تنضجا معا. إذا كان الجواب نعم للاستمرار فاعلمي الان، ودائما علي تحسين علاقتكما والارتفاع بمستوي النضج لديكما.**

**الحب مهارة تحتاج الي مجهود**



**ان الحب ليس مهارة فطرية يولد مع المرء، ان الحب مهارة تكتسب يجب عليك تحقيقه. ان الحب فن في الاستقبال والارسال، تعلمي كيف تحبين ربك، وزوجك، واهلك، وصديقاتك، ووطنك، والعالم، تعلمي كيف تحبين الدنيا والناس والحياة.**

**ان في هذا الكتيب طرق عملية لتعلم الحب استقبالا وارسالا. وهذه الطرق صغتها على طريقة واجبات وتمارين. إنك لن تحققي أي شيء ما لم تطبيق الواجبات والتمارين، لذا فاني اود الحصول علي وعد بالتطبيق. ان التطبيق سوف يعطيك حياة زوجية أكثر سعادة ومتعة ونجاحا. ابدئي بتطبيق او واجب ثم تابعي البقية واحدا تلو الاخر.**

**واجب 1 :**

**خذي على نفسك عهدا بتطبيق التمارين والواجبات الموجودة في الكتاب. واكتبي في ورقة مفاهيم في اخر الكتاب: "الذي لا يطبق يجب عليه الا يتوقع النتائج". "سأطبق جميع الواجبات والتمارين".**

شروط السعادة الزوجية

شروط للسعادة الزوجية

**قبل ان نبدأ الطرق العملية لكسب الزوج، نود ان نتفق على مسائل مسلمة اليوم في السعادة، وهي كالتالي:**

**السعادة تبدأ من الداخل**

**ان هناك مساع جدية لنيل السعادة عن طريق المال او الجاه او الجمال او الشهادة او المنصب الي غير ذلك، وصحيح ان هذه الوسائل تعين وتزيد لكنها لا تصنع السعادة. من لا يملك السعادة في نفسه فلن يجدها في الخارج.**

**اذكر أولاد رائعون. سألتها وهي في المركز عندنا: "ما الذي تتمنينه؟، قالت: "انتمى". كانت في حالة اكتئاب شديدة. ان يأتي ملك الموت فيأخذني!". كانت في حالة اكتئاب شديدة. واذكر رجلا شابا حقق نجاحات كثيرة ومالا كثيرا، ولديه زوجة مثالية، كان يقول لي: "انني ملئ بالقلق والتوتر"، ولم يكن يدري ما الذي يبحث عنه. اذكر أيضا شابا صديقا لي كان متواضع القدرات والإمكانات والثقافة وتزوج أجمل فتاة في المنطقة. كان الجميع يتحدث عن جمالها. لم تمض عليه سنة حتى طلقها، ثم تزوج اخري وطلقها، ثم تزوج ثالثة هي أجملهن، وطلقها أيضا. لما رأته كان في حالة اكتئاب شديدة ويعاني من اعراض القلق الجسمانية. لم يجد صديقي السعادة في الجمال. قال لي مسؤول كبير مرة: "لو أدخلت يدي في جيبي لأخرجت لك قلقا!". كنت أقدم الاستشارة لأستاذه دكتوره تشغل منصبا جيدا في الجامعة من معاناتها وزوجها والذي يحمل شهادة عليا مشابهة...**

**هذه امثلة واقعية لأناس لم يجدوا السعادة في المال والمنصب والجمال والشهادة وغير ذلك. ان السبب انهم بحثوا عنها في الخارج. ان السعادة تبدأ من الداخل ثم تزداد بالوسائل المعينة في الخارج.**

**من الضروري ان تكون سعيدا في الداخل أولا. إذا لم تكن سعيدا في الداخل فأنك لن تستطيعي ان تسعدي زوجك والاخرين: لان فاقد الشيء لا يعطيه. لتكن البداية في نفسك، وتعلمي كيف تكونين سعيدات حتى لو كنت وحيدة.**

**كيف تسعدين؟**

**يطرح المختصون في هذا الموضوع نظرية بدأت تستقر في علم النفس مؤخرا تتلخص بإيفاء حقوق أربعة جوانب في الحياة، وهي: الروحاني، والاجتماعي، والعقلي، والجسدي.**

**ان ملخص هذه المعادلة ان الذي يعطي كل جانب من هذه الجوانب حقه سوف يكون سعيدا. الجانب الروحاني هو جانب المعاني العميقة المتصلة بالروح مثل الايمان والتوكل والانتماء والقيم الاجتماعية. والجانب العقلي هو الجانب الثقافي والعلمي والنفسي. والجانب الجسدي هو الجانب الفسيولوجي البدني الجسماني. والجانب الاجتماعي هو الجانب الاسري والعائلي والمجتمعي.**

**وفي حديث سليمان الفارسي رضي الله عنه الذي اقره صلي الله عليه وسلم: "ان لربك عليك حقا وان لنفسك عليك حقا، وان لأهلك عليك حقا، فأعط كل ذي حقا حقه"، فهذه أربعة جوانب: الجسدي والعقلي والاجتماعي والروحاني ومن اعطي كل جانب حقه سعد.**

**قسمي اعمالك اليومية على الجوانب الأربعة، فساعة للعبادة والعمل، وساعة للرياضة والنوم، وساعة للتعلم والقراءة، وساعة للأهل والأولاد والعائلة. لا تنشغلي بشيء عن اخر.**

**انت المسئولة عن اسعاد نفسك**

**النقطة الثانية التي نود ان نتفق عليها هي أنك انت المسؤولة عن اسعاد نفسك لا أحد سواك. ان الناس غير السعداء يعيشون في دائرة الاسقاطات، دائرة ليس انا المشكلة بل زوجي او اهلي او المدير في العمل او الناظرة او الحكومة او السحر او الشيطان. الي اخر القائمة الطويلة للإسقاطات. ان السعداء هم الذين تحملوا مسؤولية اسعاد أنفسهم.**

**ان السعادة سلعة حقيقية غالية، والسلعة الغالية تحتاج الي جهد وتضحيات. وإذا كنا نتفق على انه ليس من حق أي انسان لا يملك المال ان يتصرف فيه لأنه لم يعمل للحصول عليه، فكذلك من لا يعمل للسعادة فليس من حقه ان يسعد. من الان تحملي مسؤولية السعادة بنفسك. لا تلقي الحمل على الزواج. تذكري القاعدة الاولي "السعادة من الداخل" وليست من الزوج.**

**إذا أردنا التغيير في الاخرينفلابد ان نبدأ التغيير من أنفسنا أولا....**

**يحكي ان رجلا أراد ان يغير العالم ومكث على ذلك عشرين عاما، لكن شيئا في العالم لم يتغير، فقال: "اغير دولتي". واستمر على هذه الحال عشر سنين اخري لكن دولته لم تتغير. فقال: "اغير في مدينتي قبل ان يمضي على الوقت"، فاستمر على هذه الحال خمس سنوات ولم تتغير مدينته، فقال: "اغير الحي الذي اسكنه"، ثم استمر لكن الحي لم يتغير. ثم قال: "اغير في بيتي". واستمر سنين، لكن البيت لم يتغير. بعدها قال: "دهني اغير في نفسي". لا تضيعي أربعين سنة حتى تكتشفي هذه الحقيقة، افن الملاين اضاعوا أكثر من ذلك. قولي لنفسك: "انا لا أستطيع ان اغير زوجي او اولادي او اهلي او أصدقائي، لكني أستطيع ان اغير في نفسي فلربما يتغيرون هم تجاهي".**

**ان التغيير يبدأ بسيطا في النفس فيجر خلفه التغييرات الكثيرة في الاخرين.**

**دعني اعطيك مثلا...**

**منيرة كانت تشكو زوجها لان تعامله جاف معها ومع أولادها. ارشدتها بأن تتودد هي اليه بالكلام الودود والحب واللمس. فاذا قبل زادت وإذا نفر خففت، تفعل ذلك لمدة ثلاثة أشهر، بعد ثلاثة أشهر بدأ زوجها وللمرة الاولي يلتمسها ويتحسسها، بل صار يقول لها كلاما في غاية الرقة والعاطفة، ان منيرة لم تستمر في اللوم، بل فعلت شيئا، غيرت في نفسها وبالتالي تغير زوجها.**

**واجب 2 :**

**حتى نسير معا وعلى بينة، قومي بكتابة النقاط الثلاث التي اتفقنا عليها في ورقة المفاهيم في اخر الكتاب.**

ملخصات المقدمات

1. **الحب مهارة مكتسبة يحتاج الي مجهود وهو اهم ما تحتاجين.**
2. **فرقي بين الفعل والفاعل.**
3. **زوجي هو نصيبي وهذا ما استحقه.**
4. **السعادة تبدأ من الداخل.**
5. **انت المسؤولة عن اسعاد نفسك.**
6. **تغيير الاخرين يبدأ من تغيير أنفسنا.**

**مثال:**

**لجدول اسبوعي وفق الجوانب الأربعة للحياة السعيدة.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الاعمال** | **السبت** | **الاحد** | **الاثنين** | **الثلاثاء** | **الأربعاء** | **الخميس** | **الجمعة** |
| * **الجانب الروحاني**  1. **الورد اليومي من القرءان والدعاء.** 2. **صباح يوم** 3. **حضور اجتماع الجمعية الخيرية.** 4. **مساعدة اسرة فقيرة بالمال / دعم / دعاء** 5. **حضور الدرس الاسبوعي** | **\*** | **\***  **\*** | **\*** | **\*** | **\***  **\*** | **\***  **\*** | **\***  **\*** |
| * **الجانب العقل النفسي**  1. **جلسة استرخاء وتأمل** 2. **قراءة 20 صفحة** 3. **حضور اجتماع "القوي الذاتية"** 4. **عمل تمرين البرمجة النفسية.** 5. **التخطيط للأسبوع** | **\*** | **\*** | **\***  **\***  **\***  **\*** | **\***  **\*** | **\***  **\***  **\*** | **\***  **\*** | **\*** |
| * **الجانب الجسدي**  1. **التدريب علي التاي تشي** 2. **المشي الخفيف** 3. **تناول وجبة غنية المعادن والفيتامينات** | **\***  **\***  **\*** | **\***  **\*** | **\***  **\***  **\*** | **\***  **\*** | **\***  **\*** | **\*** | **\*** |
| * **الجانب الاجتماعي**  1. **زيارة الوالدين** 2. **زيارة الاهل والاقارب** 3. **زيارة صديق او دعوته** 4. **حضور نشاط اجتماعي** 5. **الخروج مع الزوجة (الأولاد)** | **\***  **\*** | **\*** |  | **\*** | **\*** | **\*** | **\*** |
| * **الجانب الروحاني**   **1-**  **2-** |  |  |  |  |  |  |  |
| * **الجانب العقلي النفسي**   **1-**  **2-** |  |  |  |  |  |  |  |

كيفتتغيرينذاتياًوتغيرين

واقعكإليالأفضل

**تمرين 3 × 5 × 14 للتغيير الذاتي**

**إن هناك عدة تمارين مؤثرة لإحداث تغيير فيما اتفقنا عليه من الشروط الثلاثة للسعادة الزوجية . أقترح عليك تمريناً فكرياً ، هذا التمرين يفعل العجائب لو أتقنت استعماله . لن أشرحه هنا فلهموضع ثان ، لكن منفوائده :**

**1 - يخرج الشحنات السلبية من العقل الباطن**

**2 - يثبت الافكار الإيجابية**

**3 - يجلب القدر المطلوب لك**

**4 - يزيد من الثقة بالنفس**

**5 - ينبه إلي أمور معينة وأخري مكبوتة**

**إن هذه بعض الفوائد التي يحصل عليها الذي يقوم بالتمرين ولأهميته جعلته في فصل خاص به .**

**كيف أفعل التمرين؟**

**إن الطريقة سهلة جداً لكنها في الوقت نفسه قوية النتائج لقد جربته علي أكثر من مائة شخص ورأيت من خلال النتائج المبهرة سوف نقتصر في هذا الكتاب علي موضوع الكتاب وهو السعادة والحب في الحياة الزوجية ويمكنك تعلم الحصول علي أشياء أخري من خلال مصادر أخري**

**1 - اكتبي " انا احب .. ( اكتبي اسم زوجك ) وهي يحبني " وتلفظيه**

**2 - أكتبي أول ردة فعل في بالك بعد التلفظ بها أي ردة فعل قد تكون إيجابية مثل " أنا فعلاً كذلك أ, سلبية مثل " لا يحبني ولأشيء " أو محايدة مثل : " يا ريت " أو ليس له علاقة بالجملة مثل " ما اتصلت امي " فقط اكتبي أول ردة فعل في عقلك**

**3 - افعلي ذلك خمس مرات**

**4 - اكتبي الآن " .. ( اسمك ) تحب .. ( اسمه ) وهو يحبها " وتلفظيها**

**5 - اكتبي أول ردة فعل فوراً**

**أكتبي الآن " أنت ( الخطاب موجة إليك ) تحب .. ( اسمه ) وهو يحبك " وتلفظيها**

**8 - اكتبي أول ردة فعل**

**9 - اكتبي ذلك خمس مرات أيضاً**

**10 - افعلي هذا ابتمرين وأنت في خلوة ( وحدك ) دون أي مقاطعات شرب الشاي ، إجابة الهاتف ، التحدث إلي أحد يعني مقاطعة وأ، التمرين لا بد أن تبدئية من البداية التفكير في شئ ليس مقاطعة ولكن يجب أن تكتبيه**

**11 - هذا التمرين يجب أن يكون لمدة 14 يوماً علي التوالي لو مسيتي يوماً واحدً ابدئي من جديد يعني لو فعلتي التمرين 10 أيام ثم نسيتي يوماً فمعني ذلك أن تبدئي من يوم جديد يجب أن تتمي 14 يوماً كاملة ومتوالية**

**12 - لا تحللي ردرد الفعل فقط اكتبيها يمكنك نحليلها بعد الـ 14 يوماً**

**13 - يمكنك رمي التمرين بعد كل يوم من كتابته ( إذا شعرتي أن المعلومات سرية أو رميها بعد الـ 14 يوماً**

**14 - قد تأخذ الجلسة الواحدة 10 – 15 دقيقة تقريباً**

**مثال : الزوجة اسمها عائشة والزوج اسمه وليد :**

**1 - انا احب وليد ، ووليد يحبني، لكنه يتصرف وكأنه لا يحبني**

**2 - أنا احب وليد ووليد يحبني ، كان يحبني فعلا في بداية الزواج**

**3 - انا احب وليد ووليد يحبني ، اتمني لو تتحسن علاقتنا**

**4 - انا احب وليد ووليد يحبني ، انا غير مقتنعة بالتمرين أصلاً**

**5 - انا حب وليد ووليد يحبنب ، اوه لازم اطبخ الغداء**

**6 - عائشة تحب وليد ووليد يحب عائشة ، يا .. ريت**

**7 - عائشة تحب وليد ووليد يحب عائشة ، يارب ساعدنا**

**8 - انت تحبين وليد ووليد يحبك ، كلام فاضي**

**9 - أنت تحبين وليد ووليد يحب ، إن شاء الله يكون هذا**

تكسبين زوجك (طرق عملية)

**كيف تكسبين زوجك؟**

**حبي زوجك حبا مطلقا:**

**كان لا بد ان نبدأ بهذا المعني العظيم الا وهو حي الزوجة للزوج حبا مطلقا. وهذا النوع من الحب لو توفر لحصل النجاح في الحياة الاسرية. ونقصد بالحب المطلق. كما سبق ان شرحنا في المقدمة. الحب غير المشروط. واغلب الناس لا يمارسونه ولا يعرفونه، اذ انهم يتلقونه في الصغر ولا رأوا امثلة منه الا ما ندر. والحب المطلق ان تحب الزوجة زوجها مهما صدر منه، فلا شيء يؤثر في حبه. قد تختلف، قد تنتقد، قد تغضب، قد تحزن معه لكن حبها لا يتأثر.**

**فهي في كل الحالات تحبه وتؤكد له ذلك. قد يقف سالم علي المرآه فيقول: "أمينة ماذا لو صلعت؟". امينة يمكن ان تجيب بـ "اسم الله عليك، ما زلت صغيرا؟". او ربما تجيب "خلك من هذه المخاوف. لم تصلع في ألف حل وحل. هناك عمليات اليوم رخيصة وفعالة". وأسوء من هذا كله ان تجيب "لا تقل. لا يمكن ان اتصورك أصلعا!". لكن امينة تجيب بذكاء بل بحب مطلق: حبيبي حتى لو صلعت، لا سمح الله، ما راح يحصل شيء. راح تكون محبوب كما انت".**

**قد يرجع احمد من العمل يوما فتقول: "ماذا لو لم يعطوني الترقية؟"، سميرة قد تجيب: "لابد ان تأخذ الترقية. نحن بأمس الحاجة الي العلاوة المالية". وأسوء من ذلك: "في الغد يجب ان تذهب وتطلب الترقية من المسؤول وصارمه بذلك". الذي يود احمد ان يسمعه: "بوشهاب. ما راح يحصل شيء. هم الذين سيخسرون. لا عليك. راتبي وراتبك يكفيننا ان شاء الله.**

**ان هذه الردود من امثلة الحب المطلق. يعني ان تحبيه مهما صدر او كان منه. قد ترين سيدة تتخلي عن زوجها يوم يفلس، او يتخلى عنه المجتمع، او يوم يخطئ، او يوم يمرض، او يوم يدمن. ان هذه السيدة لم تعرف يوما الحب الحقيقي.**

**حبي زوجك حبا مطلقا. حبيه إذا أحسن اليك وكافئيه بالإحسان. حبيه إذا اساء اليك وكافئيه بالغفران. حبيه إذا اعطي وكافئيه شكرا، حبيه إذا امسك وكافئيه سترا. ان التي تحب زوجها لا تنم فيه جهرا، ولا تكشف له سترا، ولا تقول عنه الا خيرا. مارسي الحب المطلق، فانه سر الوجود.**

**واجب 3 :**

**اكتبي في ورقة المهمات: "أخبر زوجي إني احبه واني سعيدة ومحظوظة لأنه في حياتي".**

**واجب 4 :**

**اكتبي في ورقة الاعمال: اضم زوجي واحتضنه ثم أخبره: "انني اسعد امرأة في العالم وانني لست أدرى ما الذي كنت سأعمل لولا انه تزوجني".**

**انتبهي! الزواج دائما يختبر**

**من الأشياء التي يجب ان تلاحظها الزوجة، ان الزوج يختبر حب زوجته له كل يوم بوعي وبدون وعي. فالزوجة تخبر الزوج ان والدها أخبرها ان تصلح سيارته فيختبرها ليعرف مدي وزن كلمته مع والدها: " انا اري ان نؤجل اصلاح السيارة الي الشهر المقبل حتى تتوفر لنا سيولة مالية، ما رأيك؟". لن تنجح الزوجة لو ردت: "لماذا لا نصلحها الان ونرتاح". وأسوء من ذلك لو قالت: "لكن ابي قال:" فردة الفعل هنا اما ان تكون غاضبة او مكبوتة، فالغاضبة: "يعني كلامي ام كلام ابيك؟"، والمكبوتة اشد خطورة.**

**ويجب التنبيه الي ان طاعة الزوج مقدمة علي الوالد او غيره شرعا وعرفا.**

**واجب 5 :**

**اكتبي في ورقة "مفاهيم": إذا وضع زوجي في المقارنة مع أحد فسوف يكون هو الأول.**

**كوني مستمعة جيدة**

**كل انسان على سطح الأرضيحتاج الي من يستمع اليه ويفهمه. وحاجة الانسان الي الفهم روحيا كحالة الانسان الي الهواء فسيولوجيا. ومثل من لا يجد من يفهمه كمثل من لا يجد الهواء. ولو ان انسانا في أعماق البحر يبحث عن الهواء ثم اعطيته ذهبا او ماء فماذا سيفعل؟ هل سيأخذ ما تقدم له؟ لن يفعل، لان ما يحتاج اليه الان هو الهواء فقط. كذلك من لا يجد من يفهمه يظل يبحث عمن يفهمه، ربما زوجة اخري او علاقة عاطفية او صورا او غير ذلك.**

**وقد تسمعين بعض السيدات يقلن: "انا لم افهمه حتى الان". والسؤال: إذا ماذا كنت تفعلين كل هذه الأيام، او ربما السنوات؟ ومتي. ان شاء الله. ستقررين فهمه؟**

**تن السبب في اهنا لم تفهمه حتى الان انها في الحقيقة لا تستمع اليه.**

**واسمع بعض السيدات اللواتي يتصلن للاستشارة أحيانا يرددن: "ان زوجي لا يفهمني... انه لا يستمع الي." ثم تنتهي المكالمة، ولم أقدم لها حتى استشارة! هي لم تستمع حتى منه الاستشارة، فكيف تستمع الي زوجها؟**

**ان السماع والانتباه واجب، ولا ينجح من لا يستمع وبإنصات، وليس من الادب ان يتحدث الزوج في امر مهم او حتى غير مهم ثم يجد الزوجة شاردة الذهن او تحدث اخرين او تقرأ كتابا او مشتغلة بغيره ما دام طلب منها الانتباه الا بعد ان تستأذنه. كأن تستأذنه في تأجيل الحديث لتعبها او انشغالها. ويجب عليها ان استأذنته ان تسأله عن الموضوع نفسه بعد تفرغها او راحتا. وكل زوجة لا تستمع جيدا الي زوجها فسوف تدفع ثمن ذلك متاعب ان اجلا او عاجلا. تعلم فن الاستماع. تعلميه حتى يبقي لك زوجك طول العمر.**

**إذا دخل فاسأليه عن عمله واسأليه عن اهتماماته وطموحاته، اسأليه: "طلال ما الذي تتمني ان تحققه"؟.. "كيف كان عملك؟"... "ما الذي تتمني ان تفعله؟"..**

**في استطلاعات اعدت عما يذب الزوجات الي الأزواج، صرح الكثير من الأزواج بأنه اهتمام الزوجات بعملهم وطموحاتهم.**

**لكن انتبهي من الاكثار من الأسئلة، إذا تجاوب استمري معه حتى ينتهي من حديثه، إذا لم يتجاوب توقفي عن الأسئلة فقد يكون متعبا او لا يود الحديث الان او مشغولا في امر ما.**

**واجب 6 :**

**اكتبي في ورقة المهمات: تدربي على الاستماع والانصات وذلك بعدم المقاطعة او شرود الذهن او الانشغال بشيء اخر حين التحدث مع الزوج.**

**أكثري من مدحه والثناء عليه**

**إذا كان الزوج لا يشعر بالجمال والقوة او الرجولة او الفخر او النجاح، بمعني اخر إذا كانت لا يشعر بذاته، مع زوجته وفي بيته فأين سيشعر بذلك؟**

**ان المديح والثناء صفتان من صفات الناجحين والسعداء، وينجح ويسعد من يتقنهما، واولي الناس بمديحك وثنائك زوجك. ان بعض الزوجات لا يشعرن بالنعمة التي قد يكن فيها من المسكن والمأكل والمشرب والسكينة والأولاد. اشكريه على نفقته، علي دفعه للإيجار الشهري عن الشقة او قسط البيت، واشكريه إذا اشتري لك شيئا ولأولادك حتى ولو كان بسيطا كوجبة بسيطة او عصير، اشكريه بعد المتعة الجنسية، وإذا قال كلمة جميلة، وإذا احتضنك، وإذا عامل أولاده بلطف.**

**جاسم يقول: انه لا يمكن ان يترك زوجته ولو لأي شيء كان، يقول: انها ومنذ اول أسبوع، اشعرته بالقوة (جسد جاسم ملئ بالعضلات!). مضت خمس سنوات حتى الان، ولا زلت اشعر بالقوة، إذا رأينا مصارعين او رجالا بعضلات، فإنها تقول لي في اذني، جسدك أقوى وأجمل، جاسم! حتى انها اخبرت محمد ولدي مرة: انت محظوظ فأباك قوي، ما شاء الله.**

**سعيد يقول: "ما فعلت شيئا لزوجتي الا وشكرتني او عوضتني او حفظته لي.. زوجتي رائعة.. هذا الامر جعلني دائما اود الاحسان اليها، وفعل شيء من اجلها".**

**الوفاء، هو اسمي المعاني الزوجية، ان تحفظي لزوجك ما يقوم به، بل ان تذكري له ذلك ولغيره.**

**إذا سمعتي سيدة تشتكي على زوجها بين الناس، فاعلمي يقينا ان المشكلة فيها هي، وان هذه السيدة ليست وفية.**

**واجب 7 :**

**تمرين العرفان. الان قمي بكتابة الأشياء التي يقوم بها زوجك او قام بها لك في ورقة العرفان ثم اشكريه على كل واحدة من هذه المهام على فترات لا تقل عن شهر ولا تزيد عن ثلاثة شهور. افعليها بانتهاز الفرص المناسبة. لا تقوليها بعد نقاش ولا وقت انشغاله، لكن حينما تكونان منتبهين لبعضكما وفي حالة استرخاءيه جيدة.**

|  |  |
| --- | --- |
| **الاعمال التي قام/ يقوم بها لي** | **تاريخ تنفيذ شكره عليها** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**استقبل المصاعب بالحوار**

**لا توجد اسرة سعيدة خالية من المشاكل. كل اسرة معرضة للمشاكل، والمشاكل لها وجهان: سلبي وايجابي. فالمشاكل قد تجعل الحياة جحيما وقد تجعل الحب أكثر عمقا. بل ان الحب لا يتعمق الا إذا اجتاز الزوجان المحن والمصاعب معا، من هنا لم يكن الحب قبل الزواج مقياسا لأنه حب بلا مصاعب، اذ يعرف فيه معدن الشخص بعد. والطريقة المثلي لاستقبال المشاكل والمصاعب هي باستخدام الحوار البناء.**

**حب**

**حواربناء**

**كلمة حب تتكون من حرفين الحاء والباء. دعها تذكرك "حوار بناء". ان الذي يحب يحاور ويستمع. وللحوار البناء والاتصال الفعال بين الزوجين ثلاث قواعد رئيسة:**

1. **الإفصاح بدقة عن مشاعرك.**
2. **الاستماع بإنصات الي الطرف الاخر.**
3. **تقبل مشاعر ورأي الطرف الثاني حتى ولو كانت المشاعر او الرأي مختلفا عما عندك.**

**بغير ذلك فان الحوار غير مجد وغير فعال. ويصبح الاولي طلب تدخل المختصين. هذا عدا الآداب المطلوبة مثل إعطاء الفرصة للطرف الثاني، ومنها التنازل عن رأي إذا صح غيره او كانت المصلحة اعم في ذلك، ومنها المحافظة على نبرة وسرعة الصوت. دعنا نشرح بعض الشيء.**

**1- الإفصاح بدقة المشاعر**:

**ونقصد بأول قواعد الحوار الصحيح بين الزوجين تجنب الحيل التي قد تستخدمها الكثيرات في التعبير عن مشاعرهن. صارحيه بأنك تغيرين عليه وتودين مناقشة هذا الموضوع’ إذا كان هذا الشعور فعلا موجودا. صارحيه بأنك تودين بعض الاهتمام العاطفي او الرغبة في الجنس او وقتا أطول معا او غير ذلك إذا كان أيا من هذه الأمور موجودا. تجنبي اللف والدوران (الحيل). عبير عن مشاعرك صراحة. "انا خائفة" او "انا غايره" او "انا محتاج بعض الاهتمام الجنسي" او "انا محتاجة الي وقت أطول معك خلال الأسبوع". من الخطأ كبت المشاعر، لان العواقب مكلفة جدا. والتعبير عنا في نفسك صراحة يريح بالك ويمنحك الصدق مع النفس. واي انسان لا يسلك هذا الأسلوب يتعب ولا يصل الي السعادة الحقيقية.**

**ويجب التنبيه الي ان الإفصاح وبدقة يقال بتأدب ولطف. هناك فرق بين الإفصاح والتجريح، والصراحة والوقاحة، قولي رأيك بتأدب ولطف دفعة دفعة.**

**2- الاستماع بإنصات للطرف الثاني :**

**ونقصد بهذه النقطة ان تفهمي زوجك. ولا سبيل لفهم الزوجة ما لم تحسني الاستماع اليه. هناك فرق بين "تسمعي" و"تستمعي". لقد تعلمنا كيف نسمع لكن الفن ان تستمعي وتنصتي وتفهمي ومن ثم تبدين رأيك. القاعدة تقول: "افهم قبل ان تفهم". الاستماع بإنصات مهم جدا. تشير الدراسات التي أعدتها Relate أكبر مؤسسة انجليزية في العلاقات الزوجية في بريطانيا على مدي خمسين سنة بأن اغلب المشاكل الزوجية بسبب سوء الاتصال. وأول قاعدة في الاتصال الصحيح الاستماع وبإنصات. ويجب ان تعرفي ان الاستماع صفة الناجحات دون غيرهن لقد اعطاك الله اذنين ولسانا واحدا، فاسمعي ضعف ما تتكلمين.**

**3- تقبل الرأي الاخر:**

**ان هذه النقطة حساسة جدا في مجتمعاتنا حيث لم يتلق النساء والرجال مفهوم تقبل الطرف الثاني في الخلافات والنقاشات. هناك مفهوم خطير لدي اغلب مجتمعات العالم الثالث يجب الانتباه وإيجاد البدائل له وهو "كل مخالف لي في الرأي خصم" هذا المفهوم خاطئ. فقد يخالفني من احبه جدا، ولقد اختلف نساء النبي صلي الله عليه وسلم كثيرا حتى ذكر خلافهن في القرءان الكريم لكن بقي يحبهن ويحببنه. والعظماء والناجحون، هم الذين تتسع صدورهم لآراء الناس وتنوعها.**

**تقبلي رأي زوجك، خاصة إذا صارحك بمشاعره. كيف تتصرفين لو قال لك: "بصراحة انا احب النساء", او لدي مشكلة في الفراش" او "لدي رغبة في الزواج" او "انا لا احب اهلك" او شيئا لا يمكن ان تتصوريه. فماذا ستفعلين؟ ... الغالبية صرخ وعويل، الامر الذي يجعل الزوج في النقاشات المقبلة يكتم، والكتمان قنبلة موقوتة. ان يقول لك ما تكرهين خير من ان يكتمه. انه يفكر معك بصوت عال. دعيه يتكلم، استمعي لمشاعره، تعرفي على الأسباب ومن ثم النتائج التي يود الوصول اليها ومن مناقشة البدائل.**

**انتبهي من التحدث عما أفصح به لك عن نفسه. لا تفش سرا. لا تعيريه بما قال لك، بل شجعيه على الإفصاح عن نفسه. ان هناك اسرارا بين الزوجين لا ينبغي ان تقال ولا حتى للمعالج او المرشد الاسري او النفسي.**

**بقي ان نوضح نقطة مهمة في الحوار وهي المفاهيم المسبقة التي يحملها كلا من الطرفين عن الزواج ومتعلقاتة. ان الانسان تركيبة معقدة جدا، كل شيء نفعله ونقوله ونفكر به متصل بتجارب سابقة في حياتنا. اثنان يحملان معني واحد بمفهومين مختلفين جدا. دعني اضرب لك مثلا للتوضيح فهذا الموضوع في غاية الأهمية:**

**زوجان كلاهما يري ان الحب مهم في الحياة الزوجية لكن كلا منهما له مفهوم مختلف تماما عن الحب. الزوج يري ان الحب حماية ورعاية للزوجة. والزوجة تري ان الحب عطاء وتضحية. الزوج الذي يري ان زوجته تحبه عندما تستمع اليه. والزوجة تري ان زوجها يحبها عندما يقضي وقتا أطول معها. ان المفاهيم التي يضعها الزوجان مختلفة في تعريف المعني الواحد، لهذا السبب فانه من المناسب جدا ان تتعرفي الي مفاهيمه تجاه المعاني والمشاعر المهمة بالنسبة اليك. استأذنيه في جلسات نقاشية حول موضوعات معينة، لنفرض أنك اخترت السبت 27/7 لمناقشة الحب، وجهي اليه الأسئلة التالية:**

1. **ما تعريف الحب عندك؟**
2. **متي تعرف أنك محبوب؟ متي تعرف ان الشخص الذي امامك يحبك؟**
3. **متي تعرف أنك تحب الطرف الذي امامك؟**
4. **متي تعرف أنك غير محبوب من الشخص الذي امامك؟**

**ان هذه المعاني والمفاهيم في غاية الأهمية "وسوف تعجبين للأجوبة لأنك لم تتوقعي هذه الإجابات من قبل. هنا بعض المعينات للجلسة الناجحة:**

1. **نفذي ما قلناه في قواعد الحوار وآدابه.**
2. **حددي الجلسة قبل يوم او أكثر وتكون مدتها اقل من ساعة (بيوم او أكثر).**
3. **خططي للزمان والمكان المناسبين.**

**واجب 8 :**

**نفذي جلسات للتحاور، الان قومي بملء الجدول المرفق لجلسات التحاور ثم نفذيه. اشعريه بالراحة والحرية في تغيير الموضوعات او إضافة ما تريدين. حددي الوقت قبل الجلسة بيوم على الأقل. كلما أنجزت جلسة ضعي علامة (صح) في خانة "انجز". دوني أي ملاحظات، مثل: "لم ينته النقاش بعد"، " تم تأجيل النقاش الي ما بعد مناقشة موضوع.." الخ، ومن ثم الاعمال التي تودين عملها. انظري (مثال ملاحظات حول جلسة بين الزوجين) ثم استعيني بالورقة التي تليها بتصويرها او عمل ورقة مثلها.**

**جدول موضوعي وزمني لجلسات التحاور**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| الموضوع | | التاريخ | انجز | ملاحظات |
| 1 | الحب | 27/7 |  |  |
| 2 | الاسرة | 4/8 |  |  |
| 3 | اعمال البيت | 11/8 |  |  |
| 4 | الالتزامات المالية | 18/8 |  |  |
| 5 | العلاقات الجنسية | 25/8 |  |  |
| 6 | الاهل | 15/9 |  |  |
| 7 | الطموحات | 2/10 |  |  |
| 8 | التفاهم | 10/10 |  |  |
| 9 | المشاكل وكيفية حلها | 20/10 |  |  |
| 10 | ....................................... |  |  |  |

**جلسة الحب**

**الأسئلة**

1. **ما تعريف الحب عندك؟**
2. **متي تعرف أنك محبوب؟ متي تعرف ان الشخص الذي امامك يحبك؟**
3. **متي تعرف أنك تحب الطرف الذي امامك؟**
4. **متي تعرف أنك غير محبوب من الشخص الذي امامك؟**

**المفاهيم لدي يعقوب**

1. **الحب حماية وتضحية للزوجة.. طاعة وتقدير من قبل الزوجة.**
2. **محبوب اذا احترمت وقدمت لي هدية.. يحبني من يقدرني ويستمع الي.**
3. **يحب عندما يحمي ويدافع ويضحي من اجل الطرف الثاني.**
4. **يشعر بعدم المحبة عندما لا يستمع اليه الطرف الاخر.. وعندما لا يسأل عنه.**

**الاعمال التي يقترح تنفيذها**

1. **الطاعة والتقدير وانهاء الحديث والنقاش دائما بتأكيد هذه النقطة له.**
2. **شراء هدية له شهريا.**
3. **الاستماع اليه وسؤاله عن عمله واهتماماته يوميا.**

**مثال ملاحظات حول جلسة بين الزوجين**

|  |
| --- |
| جلسة: تاريخ: / / |
| الأسئلة:  ......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................... |

|  |
| --- |
| المفاهيم لدي:  ......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................... |
| الاعمال التي يقترح تنفيذها:  ......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................... |

**اظهري اهتماما بجسده ومظهره**

**لو سئلت امرأة عن اخر مدح فيها أحد جسدها او مظهرها فقد تقول: "اليوم صباحا" او "أمس" او ربما "قبل يومين"، لان هذا دارج بين النساء، "فستانك جميل"، "لك ابتسامة مميزة"، "ما شاء الله بشرتك صافية"، "الكحل يجعلك أكثر جمالا." الخ، لو وجهنا السؤال نفسه الي رجل فقد تعجبين للإجابات: "ربما قبل شهرين مرة... على ما اعتقد"، "اخر مرة يوم كان عمري 10 سنوات في الابتدائية"، "ما اذكر ان أحدا مدح جسدي او مظهري"!**

**ان الدراسات تشير الي ان الصبيان يقضون الوقت ذاته الذي تقضيه البنات امام المرآة، بينما يظهر الناس الاعجاب والمدح في مظهر البنات، ولا يفعلون ذلك مع الصبيان.**

**يقول حسين "في حفل الزفاف اثني جميع اهلي واهل زوجتي على زوجتي نبيلة، اثنوا على لبسها، وبياض بشرتها، ومكياجها، وشعرها، وثوبها. ولقد قضيت ست ساعات في الاعداد لهذه اللحظة في الصالون، والحمام، والخياط وأكثر من أسبوع مع المحلات في الأسواق. لكن أحدا من الحضور لم يقل شيئا عن ملابسي او مظهري..." يقولها بصوت حزين.**

**ان الرجل يحتاج الي الثناء والمدح لمظهره وجسده تماما كما تحتاج المرأة، ولن كانت المرأة لا تجد الثناء عند زوجها فقد تجده عند صديقاتها وأهلها، لكن الزوج ان لم يحصل عليه في البيت فنادرا ما يحصل عليه من الخارج.**

**ما هذه "البشوت"، و "الغتر" التي على هيئة الطاوس، و "الدشاديش" الإنجليزية الصنع و "البزمات" والاقلام الماركة؟ ما سببها؟ وما هذا التبذير والاسراف؟ يمشي أحدهم وعليه ملابس بألف دينار لا يجد ثناء واحدا!**

**فيصل زوج مجتهد لكنه متواضع في جسده، نحيف جدا وله شعر كثيف علي جسده، زجته سعاد تقول له: "لم القي عمري بالا لجسده.. فهو.. عفوا.. كالقرد نحيف وكثيف الشعر.. غير إني معجبة، ومنذ ان التقيته بذكائه ونجاحاته. زارت الشركة، التي يعمل فيها فيصل مسؤولا، مرة خبيرة اجنبية، بعد الزيارة دعاها الي البيت للالتقاء بزوجته، على العشاء، ذكرت الخبيرة الأجنبية، التي كانت في غاية الجمال، لفيصل وامام زوجته ان له سد رائعا وان أجمل ما فيه شعره الكثيف، الامر الذي جعل سعاد تشعر بالغيرة الشديدة، وتطلب من فيصل ان ينهي اللقاء سريعا، لقد ظل فيصل يذكر اعجابه بالأجنبيات شهورا!!**

**قد نعتذر عن ذكر الواقعة الا ان فيها درسا جيدا. لاحظ كلمة سعاد في وصف زوجها ولاحظ مدح الأجنبية له، والدرس اننا لا نشعر بقيمة الشيء حتى يحبه او يمتلكه الاخرون.**

**أبدى اعجابا بمظهره، نظراته، "رزته"، "ثوبه"، "غرته"، "دشاشته"، بسمته، وقفته، رائحته، ساقه، يديه...   
لا تنتظري حتى تفعل اخري، قوليها بصدق بدون تصنع، ولا تلقيها كلها في لحظة، بل انتهزي الفرص لذلك.**

**واجب 9 :**

**لاحظي رجلك: قومي بملء الأشياء التي عند زوجك واي ملحوظة او صفة يمكن الثناء عليها في خانة صفة.. كل ما يشعره انه رجل.**

**صفات عظيمة في رجلك**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **م** | **الصفة** | **م** | **الصفة** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**اكتشفي السر العظيم والمخبأ عن الرجل**

**هناك سر عظيم غير موجود في الكتب، ولا يقوله الرجال عن أنفسهم، والمرأة التي تعرف انه داخل كل رجل، مهما كان ناجحا او قويا او مسؤولا، طفل صغير يود ان يشعر بالمحبة وكأنه متميز وخاص، هي المرأة التي اكتشفت هذا السر العظيم.**

**ان الرجل يود ان يعرف انه بالنسبة اليك اهم من أي شيء.. من والديك, ومن اخوتك, ومن اولادك, ومن صديقاتك, ومن عملك, لو كان سيضع هذا في كلمات بسيطة فانه سوف يقول: "اخبريني لماذا انا متميز. أخبريني لماذا انا مهم في حياتك؟ لا تخبريني مرة فقط. أخبريني كل يوم.**

**لدي البعض مقولة بأن الرجل طفل اخر في البيت، وهي مقولة صحيحة، غير انه يجب ان يكون الأهم في الأطفال لديك، يجب ان تمطريه بالدلال والدلع.**

**ان واحدة من الاعمال المؤثرة جدا في التدليل إطلاق الأسماء عليه. وإطلاق الأسماء عليه يأتي بسبب حبه للصفة، ها هنا امثلة زيدي عليها ما شئت.**

1. **إذا كان يحب صفة القوة: ليث، اسد، رامبو، روكي، طرزان، عنتر، كلاي، كنج كونج! مثال "يا اسدي".**
2. **اذا كان يحب العاطفة والرومانسية: روميو، قيس، كازانوفا، ادونيس.. مثال "يا قيس ريما!".**
3. **اذا كان يحب الجدية: الجبل، الصخرة، الشيخ، الامام، القائد.. مثال: "هلا بشيخ المشايخ".**
4. **اذا كان يحب الفخر: صاحب الجلالة، صاحب السمو، الأمير، الملك.. مثال: "يا صاحب السمو".**
5. **إذا كان يحب العمل: شاه بندر التجار، المنجز، المتفاني المخلص، المثابر مثال: "هذا شاه بندر التجار" اقبل".**
6. **إذا كان يحب السفر: كولومبس، ابن بطوطة، السفار، النوخذة... مثال: "حيا الله النوخذه".**

**واجب 10 :**

**فكري فيما يحبه زوجك وفكري في أسماء تناسب ذلك.**

**تمرين إطلاق الأسماء**

|  |  |
| --- | --- |
| **اعمال وصفات يحبها** | **اسم يناسب ذلك** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**حبي قرابته**

**صحيح انه ليس شرطا على الزوجة ان تحب وتحسن المعاملة مع والدة الزوج ووالده وأولاده (ان كان له أولاد) وبقية اهله شرعا. لكن صحيح أيضا انه ليس لزاما علي الزوج ان يبقي بقية حياته مع هذا النوعية من الزوجات!**

**يمكن لأي زوجة في الدنيا ان تقول انها تحب زوجها، وتعشقه وتخدمه وتضعه في عينيها، لكن هذا الكلام لا يثبت في الواقع حتى تحب اهله لأجله، هذا هو الاختبار في العالم الحقيقي، وقديما قال الامام الغزالي: "المؤمن إذا أحب المؤمن أحب كلبه!".**

**ان الرجل لو خير بين زوجته وأمه، فيجب عليه إذا كان رجلا يحترم انسانيته، ان يختار امه، فهي. كما جاء في الحديث النبوي: أحق الناس بصحبته، أي حتى من زوجته، لان زوجته هي صاحبته المذكورة في القران الكريم.**

**لا تضعيه في هذا الخيار، الخيار بالنسبة اليه صعب وصعب جدا. حبي والدته ووالده وأولاده، هذا الطريق. بالنسبة الي الرجل الشرقي. أسرع طريق الي قلبه.**

**واياك ان تذمي امه او ولده (إذا كان من غيرك) او اباه او اهله او عائلته او عشيرته او قبيلته او جنسيته (إذا كانت مختلفة عنك)، بل العكس فافعلي، أكثري من الثناء عليهم فإنك بذلك تأسرين قلبه.**

**تقول سامية "ان حياتها كانت جحيما في وجود والدة الزوج عندهم في البيت كل يوم كان يمر كان لا يخلو من الخلاف، وكنت لا اطيق العداء من والدته، وكنت اشتكي اليه لكنه لا يبال، بل كان أحيانا يقف مع امه ضدي رغم انها هي التي تتعدي علي وتخطئ. لقد كانت حياتنا الزوجية على وشك الانهيار، ووصلت الي حد الطلاق مرارا. استشرت أحد المختصين فعلمني طرقا لكسب والدة الزوج، لوقف هذه الخصومة من قبلها. لم يكن الامر سهلا في البداية، لكنني استطعت ان اكسبها في صفي بالعطاء والهدايا والكلمة الطيبة والوقوف مع حاجاتها. فلقد تعلمت ان لكل انسان حاجة، وهذه السيدة الكبيرة لها حاجة، تريد الاهتمام والحب والحنان، وابنها مشغول مع اسرته، فهي تسقط بغير وعي على زوجته. كسبتها وفجأة تغيرت حياتنا، صار زوجي. وللمرة الاولي منذ شهر العسل، يعاملني باللطف والحنان، وبعد ثلاث سنوات من الخصومة عادت حياتنا وكأننا في زمن الخطوبة.**

**عبد الله يقول: "انني لا انسي وقوف زوجتي مع والدتي قبل وفاتها. ولقد مضي الان أكثر من عشر سنوات... سأظل احمل لها هذا الجميل طوال حياتي.**

**إذا لم تستطيعي حب اهل الزوج، فابحثي عن شاب يتيم لا قرابة له، فهذا انجح لي وابقي**

**واجب 11 :**

**الان عددي اهله وقرابته ثم قرري قولا له وفعلا لهم. يعني قولا جميلا ستقولينه له عنهم، وفعلا جميلا ستفعلينه لهم (عرف ام لم يعرف به، والاولي الا يعرف). بعد ان تنجزي العمل ضعي علامة (صح). مثال: القرابة: والده، القول له، سأقول لزوجي ان والده لديه صبر جميل. الفعل: سأشتري له مسبحة ودهن العود.**

**اعمال جميلة لقرابة المحبوب**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **القرابة** | **القول للزوج عنهم** | **انجز** | **الفعل الذي سأفعله لهم** | **انجز** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**تجنبي الشكوك**

**تجنبيالشكوك**

تجنبي الشكوك

تجنبي الشكوك

تجنبي الشكوك

تجنبي الشكوك

تجنبي الشكوك

تجنبي الشكوك

**هناك فرق بين الغيرة والشكوك. ان الغيرة مقبولة بل مرغوبة في أحيان، كما بينا، لكن الشكوك مرض. ومعظم الامراض الذهانية (Psychotic) تتصل بالشكوك كأحد الأسباب والاعراض. والشكوك نار تغلي في نفس الشاك. والشكوك كالنار فعلا’ تكبر ولا تصغر، تبدأ بالسؤال ثم تمتد الي الأسئلة الكثيرة ثم التتبع والتصنت وأحيانا تصل الي التسجيل والتصوير والمراقبة والتنبيش في الجيوب!! الي غير ذلك.**

**ان الشكوك تجعل الرجل يعيش في قلق وتوتر ومعاناة توصله أحيانا الي اكتئاب وقد تصل الب بعض الامراض الذهانية التي قد تحتاج الي الطب النفسي. إذا كنت تعانين من الشكوك فهذا امر جيد واحذريها من البداية. إذا كنت تعانين منها فتغلبي عليها قبل ان تتغلب عليك.**

**7 طرق للتخلص من الشكوك**

7 طرق للتخلص من الشكوك:

7 طرق للتخلص من الشكوك:

7 طرق للتخلص من الشكوك:

**تجنبيالشكوك**

تجنبي الشكوك

تجنبي الشكوك

تجنبي الشكوك

تجنبي الشكوك

تجنبي الشكوك

تجنبي الشكوك

1. **اقطعي الشك من اول وهلة عند بداية الفكرة.**
2. **إذا شككت فلا تتحققي، كما في الحديث النبوي: "إذا ظننتم فلا تتحققوا". وهو من أفضل العلاجات. يعني لا تعملي شيئا ابدا. إذا كنت تتنصتين او تراقبين او تتبعين زوجك فاطلب العلاج.**
3. **إذا كانت لديك شكوك من حوادث واضحة وملحوظة من قبل اخرين غيرك أيضا فصارحي زوجك، ثم اتركي الامر لله. واعلمي (ان الله لا يهدي كيد الخائنين).**
4. **إذا كان اوك او أمك عانيا او أحدهما من الشكوك وعندك شكوك فالأولي ان تعرضي نفسك على نفساني. كذلك إذا مرت بك حوادث في الطفولة مثل الاعتداء او رؤية الخيانة في البيت او ما شابه ذلك وعندك شكوك.**
5. **إذا كان زجك قد فقد الثقة بك بسبب تحققك ومتابعتك المستمرة، فلا عليك، يمكنك بناء الثقة في غضون ستة شهور او ما شابه لو قطعت التحقق بتاتا.**
6. **تعلمي الجلسة الاسترخائية فإنها من أقوى المعينات للتخلص من الشكوك والتوتر بشكل عام.**
7. **إذا لم ينفع الحوار مع الزوج ولا الاستشارة النفسية فعندها اعرضي نفسك على الطب النفسي.**

**7 طرق لمساعدة الزوجة على التخلص من شكوكها**

1. **اعطيه بعض الاهتمام (طبقي ما في هذا الكتاب).**
2. **اكدي له من حين الي اخر معاني الحب وتفردها في قلبك.**
3. **جريه للتحدث عن ماضيه وطفولته فقد تكون هناك حوادث مترسبة في نفسه.**
4. **تحاوري للتحدث معه حول هذا الموضوع وعديه بحفظه وصيانته.**
5. **اخبريه باستمرار عن مكان وجودك الي ان يتغلب من شكوكه.**
6. **لا تسمحي له بالتمادي في التحقق والمتابعة والتصنت والتفتيش إذا كان عنده شيء من ذلك. افهميه بأنك لا يمكن ان تفعلي شيئا من هذا القبيل لكن لن تسمحي بأن يتعرض هو لكرامتك او يشكك في شرفك.**
7. **إذا استمر في شكوكه وتحقيقه، فاقنعيه بطلب الاستشارة النفسية، اعرضي عليه ذلك في لحظة هدوء واسترخاء وليس بعد جدل او غضب.**

**واجب 12 :**

**اكتبي ورقة مفاهيم "الشكوك" مرض يعالج بمواجهته وترك التحقق".**

**اخلصي الدعاء لله**

**من أقوى المعينات في حياة زوجية مستقرة وعيشة طيبة بشكل عام الايمان والدعاء. يقول تعالي في الايمان والعمل الصالح: (من عمل صالحا من ذكر او انثي وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة).**

**ويقول في الدعاء: (وقال ربكم ادعوني استجب لكم).**

**الله تعالي بالحياة الطيبة والاستجابة لمن امن وعمل صالحا ودعا الله وحده.**

**7 معينات للدعاء المستجاب**

1. **وحده بالدعاء.**
2. **قدمي بين يدي ادعي بخير دائما وامنعي نفسك بتاتا من الدعاء على أحد بشر مهما ضرك.**
3. **ادعي وانت موقنة بالإجابة، يعني أنك ترين الإجابة والنتيجة.**
4. **ليكن الدعاء في أوقات المطر والسفر والمرض والسجود وبين الإقامة والصلاة وبعد الصلاة المفروضة وعند خطبة الجمعة وقبل الغروب يوم الجمعة وعند شرب ماء زمزم.**
5. **اخلصي الدعاء لله ولا تشركي به أحدا نبيا كان او وليا صالحا او حجرا، او شجرا او مشعوذا او غير ذلك. فقد توجهي الي الله دعائك صدقة مالية.**
6. **اعملي صالحا فان الدعاء يرفعه العمل الصالح (اليه يصعد الكلم الطيب والعمل الصالح يرفعه).**
7. **إذا لزم الامر فصلي صلاة الحاجة، ركعتين تقرأين في الركعة الاولي بعد الفاتحة سورة الكافرون وفي الثانية الإخلاص، ثم تدعين في السجود الأخير قائلة: "لا إله الا الله الحليم الكريم، سبحان الله رب العرش العظيم، الحمد لله رب العالمين، اللهم اسألك بموجبات رحمتك، وعزائم مغفرتك، والعصمة من كل ذنب، والغنيمة من كل بر، والسلامة من كل اثم، لا تدع لي ذنبا الا غفرته، ولا هما الا فرجته، لا حاجة هي لك رضي ولي فيها صلاح الا قضيتها يا ارحم الراحمين"**

**ثم تسأل حاجتك مثل: "اللهم وفق بيني وبين زوجي وعمر المحبة بيننا".**

**واجب 13 :**

**اكتبي في ورقة مفاهيم "الايمان والدعاء من أقوى معينات الاستقرار الاسري" واكتبي في ورقة اعمال يجب إنجازها "الدعاء يوميا لله بتقوية علاقاتنا الاسرية".**

متىيواجهالرجلبالنقدوالنصحية؟  
وتعطىالمرأهالحلول

متي يواجه الرجل بالنقد والنصيحة؟

**وتعطي المرأة الحلول؟**

**يجب العلم أن تقديم الحلول وتقديم النصيحة ليس أمراً سيئاً، بل هو من صميم العلاقات الإنسانية، المقصود فقط التوقيت، يجب أن يكون التوقيت لهذين الأمرين صحيح، ففي الوقت الذي يريد الرجل فيه الدعم لا نعطيه النصيحة. وفي الوقت الذي تريد المرأة فيه التعاطف لا نعطيها الحلول، وحاجة الجنسين إلي الدعم والتعاطف أكثر من حاجتهما إلي الحول والنصائح.**

**عندما يشعر الرجل بأن زوجته لا تريد التحكم فيه وتغييره فإنه يطلب مشورتها، وعندما تشعر المرأة بأن زوجها يستمع إليها ويتعاطف معها فإنه تريحه في التعامل وتري أنه يحبها.**

**إذا كنت رجلاً فإمكانك التدريب على الاستمتاع لمدة أسبوع متي ما تحدثت زوجتك. فقط استمع دون تقديم الحول صالح نظر إلي ابتسامة بعد يومين قائلاً " والله بدأت تشتغل! " يقصد أن هذا التطبيق بدأ يأتي ثمراته، تصور في يومين!**

**إذا كنت امرأة فتدربي للأسبوع المقبل بألا تعطي أي نصيحة أو تبدي أي نقد إلا إذا كلب منك ذلك، سوف تعجبين للنتائج الإيجابية عبرت أنيسة قائلاً " لقد كانت التجربة مخيفة! لم أتصور هذا التغيير في هذه المدة القصيرة لقد كنت حقاً مغيبة عن هذه المعلومة**

**النصيحة والاهتمام لدي المرأة تعبير عن الحب والمشاركة بينما هي لدي الرجل تعبيراً عن الحب والمشاركة، بينما هي لدي المرأة عدم استماع وعدم تفهم.**

**المرأة والرجل في وجود الضغوط**

**واحدة من الفروق التي يجب الانتباه إليها عند الرجل والمرأة هي الطريقة التعامل اليومي مع ضغوط الحياة أو العمل عندما يأتي محمد إلي البيت بعد يوم متعب فأنه يود أن يجد مكاناً هادئاً ومريحاً، ويستمع إلي الأخبار أو يقرأ كتباً ، بينما نورة عندما تعود إلي البيت بعد يوم متعب فإنها تود أن تجد أحداً تتكلم معه وتشتكي إليه . لهذا السبب وخاصة إذا كانت المرأة عاملة فإن الأمور تتعد أكثر لأن الرجل يريد العزلة والهدوء وهي تريد الاهتمام والتحدث النتيجة تؤثر أكثر، محمد هنا يعتقد أن نورة تتحدث كثيراً بينما نورة تعتقد أنها مهملة، إن حل هذه الإشكالية يكون بمعرفة سيكولوجية الرجل والمرأة في التعامل مع الضغوط دعنا نلقي نظرة علي ذلك من خلال معرفة المفهوم القادم**

**الرجل عند الضغوط يود الراحة والهدوء والمرأة عند الضغوط تود التحدث والاهتمام**

**كهف الرجل وإعلان المرأة**

**في المريخ عندما يود المريخي أن يفكر أو عندما يود التوازن في حبه فإنه يذهب إلي الكهف ويعتزل فيبحث عن الحلول أو يسترخي أو يعيد التوازن في حبه إنه عندما يفعل ذلك يشعر بالارتياح، وإذا لم يستطيع إيجاد الحلول فإنه يلهي نفسه بأشياء أخري حتي ينسي همومه تلك، مثل لعب الورق أو الرياضة أو غير ذلك، هذه هي الطريقة التي تعلم المريخي " الرجل " أن يسلكها عند وجود الضغوط.**

**إن المرأة لا تفهم ذلك لأنها في الزهرة عندما تود الزهراوية أن تفكر أو عندما تكون قلقة أو عندما تكون قلقة أو عندما تود استشعار حبها أو توازنها فإنها تتكلم فتفكر بصوت عال وتبث قلقها وتتناقل الحب.**

**يجب أن تدرك المرأة أن الرجل يحتاج إلي أن يختلي بنفسه كي يرتب أوراقه ويعيد حساباته، المرأة قد تسئ تفسير سكوت الرجل وذلك وفق مشاعرها ذلك اليوم أو تلك الليلة أو الأسوأ أن تظن " إنه لا يحبني، إنه يكرهني، سوف يتركني إلي الأبد " وهذا قد يشعل خوفها الكبير من الرفض " أنا خائفة أن يرفضني وبعدها قد لا أجد الحب أبداً .. وربما ألا أستحق أن أكون محبوبة "**

**ويجب أن يدرك الرجل أ، زوجته عندما تكون متضايقة أو متوترة أو حزينة فإنها تود أن تتحدث وهي بالكلام تتحسن وهي عندما تتكلم فإنها لا تشتكي منه أو تتهمه في عدم حسن إدارته أو تتذمر من واقها بالضرورة لكنها تتكلم لتتحسن الرجل يسئ فهم المرأة عندما يفسر كلامها بأنه نقد له أو لإدارته أو لمقدرته.**

**الرجل يحتاج إلى الخلوة عندما يقلق والمرأة تحتاج للتحدث عندما تقلق**

**أعط الأرنب جزراً لا تعطيه لحماً**

**يشعر الرجل بأنه يعطي أحياناً وربما بكثرة لكنه دون الحصول علي رضي الطرف الثاني وتشعر المرأة تعطي وربما بكثرة ، ولكن دون الحصول علي رضي الطرف الآخر أيضاً ، قد يكونان كذلك لكن في الحقيقة أن الرجل يعطي عطاء لرجل ، والمرأة تعطي عطاء لامرأة أنت لو أعطيت الأرنب لحماً فلن يأكله ورغم أنك قد تصر في أن تعطيه لحماً كل يوم ، ربما مشويا وأحياناً نياً أو أحيانا آخري مسلوقاً ، لكنه في كل مرة لا يأكله ، السبب أنه لا يحتاج إليه ولا يريده ولا يحبه يكلنك لو أعطيته خساً أو جزراً فسوف تجده من المحبين لك والراضيين عنك . وحتى يعطي الرجل ما تحب المرأة وتعطي المرأة ما يحب الرجل فلابد من معرفة ما يحتاج إليه كل من الرجل والمرأة أولاً. هناك ستة احتياجات رئيسية لكل من الرجل والمرأة هذه الاحتياجات متساوية الأهمية.**

**الاحتياجات الرئيسية للرجل**

**1 - الثقة**

**2 - القبول**

**3 - التقدير**

**4 - الأعجاب**

**5 - الإقرار**

**6 - التشجيع**

**الاحتياجات الرئيسية للمرأة**

**1 - الاهتمام والرعاية**

**2 - الفهم**

**3 - الاحترام**

**4 - الأولوية / الأفضلية**

**5 - إثبات**

**6 - توكيد**

**الاحتياجات الرئيسية للمرأة**

**الاحتياجاتالرئيسية للجنسين**

**( 1 ) الثقة والرعاية: أن يثق المرأة بالرجل يعني أنها تؤمن بأنه يفعل ما بوسعه وأنه يريد الأفضل لزوجته . فهو يجتهد وهي تثق باجتهاده وأن يرعي الرجل المرأة يعني أنه يظهر اهماماً تجاه مشاعرها وأحاسيسها الرجل عندما يظهر ذلك فإنها تشعر فعلاً بأنه يهتم بها وبذلك فهو يحبها. وهي في المقابل تثق به، والمرأة عندما تثق بالرجل واجتهاداته وقدراته ونواياه. فإنه يشعر بحبها له، لذا فهو يبدي الاهتمام بمشاعرها تلقائياً.**

**( 2 ) القبول والفهم: أن تقبل المرأة الرجل يعني أنها تستقبله وترضاه دون محاولة تغييره ، هي عندما تفعل ذلك فإنه يشعر بأنه مقبول وهي عندما تحاول تغييره فإنه يشعر أنه غير مقبلو عندها ، إن هذا المعني لا يعني أنها تعتقد أنه كامل وخال من النقص ، لكن يعني أنها ليست هناك من أجل تطويره ، وأ، ذلك ليس من اختصاصها بل إن ذلك اختصاصه ومسؤليته هو .**

**وأن يتفهم الرجل المرأة يعني أنه يستمع إليها دون حكم بل يستمتع بتعاطف ويربط بين كلماتها ومشاعرها، التفهم لا يعني أن الرجال يعرف ما يدور في عقل المرأة، بل إنه يستمع ويجمع المعاني ليحسن الاتصال.**

**إن الرجل عندما يتفهم زوجته دون أحكام فإنها تتقبله تلقائياً دون شروط والمرأة عندنا تتقبل زوجها دون شروط فإنه يستمع إليها ويتفهمها دون أحكام .**

**( 3 ) التقدير والاحترام: هذه النقطة حساسة جداً خاصة في المجتمع العربي ذلك أن الإسلام قد فرض علي الزوج القوامة والنفقة ولاشك أن هذا الحكم قد نظم أموراً مهمة في الحياة لكن الناس قد تسئ استخدامه فالزوجة عندما لا تقدر لزوجها نفقته وتحمله المسئولية والقوامة فإنها تشعره بأنه غير مقدر . وأن هذا الفعل يجب أن يعمله غصباً، وبالتالي أنها لا تحبه. هي فقط تستفيد منه واذا نبه الحديث إلي امرأة يحسن لها الرجل طوال حياته بتوفير المنزل ها ورعاية أولادها مادياً وتحمل المسؤولية وتحمل مهمة القوامة. ثم تري منه أمراً فتقول له "لم أر منك خيراً قط" فذلك كما سماه الحديث الكفران أي الجحود بحق العشير. فينبغي شكر الزوج وتقديره علي تحمله المسؤولية وعلي توفير المنزل والنفقة وما يقوم به من الواجبات المرفوضة.**

**والرجل عندما ينسي إنسانية المرأة وأنها محترمة قد كرمها الله حتي وإن هو أنفق عليها أو أعطي حق القوامة إنه عندما ينسي ذلك فإنه يخضع وضع الأسرة العام ولهذا نبه الحديث النبي في قوله " خيركم خيركم لأهله " أي خيركم تقديراً ومعاملة وخلقاً.**

**إن الرجل يحتاج إلي التقدير والمرأة تحتاج إلي الاحترام عندنا يقدر الرجل لأعمال يقوم فيها للبيت ولأهله فأنه يشعر بأن جهده لا يذهب هباء كما أنه يشعر بالدعم لذا فهو يكرر العطاء لأنه يري ردة الفعل الإيجابية الرجل عندما يقدر فإنه تلقائياً يحترم الطرف الآخر.**

**عندما تحترم حقوق وأوليات وقيمن المرأة فإنها تشعر بالاحترام وهي عندما تشعر بالاحترام تقدر الطرف الثاني تلقائياً .**

**( 4 ) الإعجاب وإعطاء الأولوية أو الأفضلية: لدي الرجل حاجة خفية لأن يشعر بأن هناك معجبين به هذا النداء الخفي إذا لم تسده الزوجة فإنه يظل يبحث عنه في كل مكان آخر . هذا قد يشمل قوته، دعابته، فهمه، عزمه، اعتزازه بنفسه، صدقة، غراميات، كرمه، حبه، عطفه أسلوبه إلى غير ذلك**

**إن الرجل عندما يشعر بأن هناك إعجاباً من قبل زوجته فإن هنا يشعر بأنه أمن لأنه يعطي زوجته كل ما لديه ويجعلها هي الأولوية في حياته وإلى الأبد**

**ولدي المرأة أو رغبة خفية بالحاجة لأن تكون المتسلطة علي قلب الرجل. هذه الحاجة ينبغي أن تسد وإلا فإن المشاعر البديلة كالغيرة والتنكيد أو البرود تكون خياراً . إن المرأة عندما تشعر بأنها منفصلة وأنها الهدف الخاص في حياته ، فهو لا يفضل عليها العمل أو الولد أو الأصحاب فإنها تلقائياً تبدأ تعجب به .**

**( 5 ) يقول د . جون جرية: في داخل أعماق كل رجل رغبة بأن يكون بطل أو فارس زوجته ، علامة أنه نجح في اختبارها أن يحصل علي إقرارها الذي نقصده بالإقرار هو الموافقة عل نواياه واجتهاداته ولا يعني هذا بالضرورة الموافقة علي كل عمل يقوم به فقد يكون العمل خطأ لكن المقصود هو البحث عما وراء السلوك نفسه لمعرفة النية الصالحة ثم موافقته علي اجتهاده والرجل عندما يحصل علي إقرار زوجته له فإنه تلقائيا يعطيها لمشاعرها وأحاسيسها**

**والرجل عندما لا يعترض علي مشاعر زوجته ورغباتها بل قد يؤكد ويثبتها ، فإن المرأة تشعر بأنها فعلاً محبوبة لأن حاجاتها الرئيسية متوافرة لها . إن المرأة عندما تحصل علي الإثبات لمشاعرها فإنها بالمقابل تشعر بسهولة وراحة في إقرار زوجها يجدر التنبيه هنا علي ان الزوج يمكنه أن يثبت مشاعر زوجته في الوقت الذي لا يوفقها في وجهة النظر والزوجة يمكنها أن تقر اجتهاده رغم انها تري أمراً أخر الإقرار والإثبات لا يعني أن نفكر ونشعر بطريقة واحدة ولكن أن يثبت ويقر كلا الطرفين الآخر وإن اختلفت وجهات النظر**

**( 6 ) التشجيع والتوكيد: هذا المبدأ أيضاً يعمل بالتساوي إن الرجل يحتاج إلي التشجيع في كل الأوقات والمرأة تحتاج إلي الـتأكيد في كل الأوقات، تشجيع الرجل في شخصيته وقدراته يعطيه الأمل والدعم ، وهو عندما يشعر بالتشجيع وبالتالي الثقة بنفسه فإنه يشجع أن يعطيها ويؤكد لها لأنه ملئ بالأمل والثقة . أما إذا لم تتوفر لديه الثقه الكافية فإن فاقد الشيء لا يعطيه.**

**ويخطئ الرجل عندما يعتقد أنه وفي للمرأة كل حاجاتها الرئيسية وأن الأمر قد انتهي دون أن يستمر في التأكيد عليها خاصة وأنه قد أخبرها أنه يحبها وبذلك قد وصلت المعلومة ليس الأمر كذلك بل إن الزوجة تحتاج إلي التأكيد باستمرار " إلي متي؟ " قد تسأل والجواب: مدى العمر كله**

**المطلوب أن تستمر المرأة بتشجيعه وتسعره بالثقة والقبول والتقدير والإعجاب والإقرار وأن يستمر الرجل بالتأكيد بالاهتمام والرعاية والفهم والاحترام والتفضيل والإثبات.**

**أفضل علاقة تلك التي يسد كلا الطرفين فيها حاجة الطرف الآخر ويحدث خلل عندما لا يفهم كلا الزوجين هذه الحاجات الرئيسية فالمرأة التي تعطي زوجها حباً مليئاً بالرعاية ظناً منها أن تلك حاجته بدلاً من أن تعطيه حباً مليئاً بالثقة قد تعرض تلك العلاقة إلى مشاكل كثيرة.**

**لا شك أن كلاً من الرجل والمرأة يحتاج إلي كل هذا الاحتياجات لكننا نتحدث عن الاحتياجات الرئيسية والذي نقصده بالاحتياجات الرئيسية أن هذه الاحتياجات يجب أن تسد قبل أني تمتع الشخص بالاحتياجات الأخرى**

**ومن دون معرفة المهم والأولي للطرف الثاني فإن الرجال والنساء يجرحون بعضهم بعضاً دون علمهم أو قصدهم.**

**للرجل والمرأة ستة احتياجات رئيسية يجب سدها قبل توفير الاحتياجات أو الكماليات الأخر**

ثلاثةأخطاءشائعةلكلمنالرجلوالمرأةفيالاتصالتجاهالطرفالثاني

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **رقم** | **الخطا الشائع من المراة** | **ردة فعل الرجل** |
| **1** | **مساعدته او تحسين سلوكياته بتقديم نصائح غير مطلوبة** | **شعور بأنه غير محبوب لأنه غير موثوق به** |
| **2** | **عدم تقديره لما يفعل لها وذلك باستمرار الشكوى لما لا يفعله لها** | **شعوربأنهغيرمحبوبلأنأعمالهليستمقدرهبلمفروضةفهوغيرمقدرلمايقومبه** |
| **3** | **تصحيح سلوكياته وتوجيه الأمور إليه وكأنه طفل** | **شعور بأنه غير محبوب لأنه يشعر بأنه غير مستحسن** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **رقم** | **الخطا الشائع من المراة** | **ردة فعل الرجل** |
| **1** | **تقليل أهمية مشاعرنا وحاجاتها وذلك يجعل الأولاد أو العمل أكثر أهمية** | **تشعر بأنها غير محبوبه لأنه غير مكرس لها (لا يعطينا الأولوية)** |
| **2** | **يستمه لكنه يغضب بعدها أو يتهمها بأنها أغضبته أو أحزنته** | **تشعر بأنها غير محبوبة لأنه لا يحترم مشاعرها** |
| **3** | **بعد الاستماع إليها لا بقول شيئاً أو أنه يمشي دون تعليق** | **تشعر بأنها غير آمنه لأنه لم يؤكد عليها** |

**من يعطي كثيراً قد يرهق ويتعب إن العطاء الصحيح ليس بكثرته بل بنوعيته**

**الرجل والمرأة في جو الخلاف**

**ينبغي**

**التنبيه هنا إلى أن الجدل من المعوقات الرئيسية للحياة الزوجية، وينبغي التحذير من الجدل لأنه السبب الرئيسي في ضياع الحب وحصول الانفصال. فاوض واسأل ما تريد، لكن يجنب الجدال وإذا سألك شخص، وهل يوجد زواج من دون جدال؟ فقال: نعم، الزواج السعيد. كلما زاد الجدل زاد الخلاف، وكلما زاد الخلاف تباعد الحب وكلما تباعد الحب تباعدت الأرواح، وهذا الذي يوصل إلى وجود أجساد قريبة بأرواح متباعدة. إن الخلاف يحتاج إلى شخصين، بينما إيقاف الخلاف يحتاج إلى شخص واحد قط، أفضل حل للخلاف هو تأجيل الحديث لوقت آخر تكون فيه النفوس غير مشدودة ولا قلقة وقتها يمكن أن يبدأ حوار أو تفاوض**

**في الحوار أو التفاوض أو حتي في الجدال ينبغي فهم سيكولوجية الرجل والمرأة. إن المرأة تود أن تفهم مشاعرها والرجل يود أن تسمع تفسيراته إن الرجل هنا يفكر بينما المرأة تشعر هو عندما لا يتفهم مشاعرها فإنه عندها لا يهتم به (يرعاها) ، وبالتالي الطرف الثاني وهي عندما لا تستمع إلي تفسيراته وأفكاره فإنها عنده لا تثق به وبالتالي هي لا تحبه لأن التي تحب عند الرجل هي التي تثق بقدرات زوجها .**

**لهذا السبب فإن حوار المرأة مع الرجل يجب أن يكون في الجدال في غالب الأحيان فكرياً عقلانياً وبالمقابل يتحاور الرجل في الجدال مع مشاعر المرأة وهكذا يكون هناك انسجام في الحوار وكلا الطرفين يتفهم الطرف الآخر.**

**إن واحدة من أكبر مسببات الخلاف بين الزوجين أن تخفي المرأة ودون قصد مشاعرها وتتظاهر بشئ آخر فعندما يتأخر الرجل قد تشعر المرأة بالخوف من أن شيئاً قد حصل له لكنه عندما يأتي فإنها لا تخبره بأنها كانت متخوفة عليه بل تسأله " ما الذي أخرك؟ لماذا لم تتصل؟"**

**إن الرجل عندما يسمع سؤالاً مثل هذا فإنه يشعر بالهجوم والهجوم عند الرجل لابد له من دفاع وقس علي ذلك إن الرجل هنا يشعر بالخيبة تجاه عدم لإقراره علي ما فعل (تذكري أن ذلك حاجة رئيسية للرجل) وأغلب الرجال لا يعترف بهذه الحاجة فلربما قضي أوقاتاً طويلة ليثبت أنه لا يهتم إن السبب في كونه يود أن يظهر أنه لا يهتم هو لحاجته للاعتراف به وتأييد قراراته.**

**إن الإفصاح عما في النفس من مشاعر وبصدق يجب أن يكون استراتيجية مطبقة دائماً عند المرأة على أن تكون بلطف وتدرج**

**في الخلاف تود المرأة أن تفهم مشاعرها ويود الرجل أن تسمع تفسيراته إن الرجل يفكر أكثر بينما المرأة تشعر أكثر**

**الرجلالتقليديالشرقييريالقوةفيطاعةالآخرينلهوالمرأةالتقليديةالشرقيةتريالقوةفيتخطيطهاومكرها**