

((...ومن يتق الله يجعل له مخرجاً(٢)ويرزقه من حيث لا يحتسب ومن يتوكل على الله فهو حسبه...((٣))الطلاق

بسم الله الرحمن الرحيم

المملكة العربية السعودية

جمعية البر بالرياض

مشروع ابن باز الخيري

لمساعدة الشباب على الزواج

البرنامج التدريبي الثالث عشر.

خريطة آدم



إعداد وتقديم:

سمية بنت إبراهيم الناصر

(مدرسة ومستشارة في التنمية البشرية)

(الحقوق محفوظة)

((...ومن يتق الله يجعل له مخرجاً(٢) ويرزقه من حيث لا يحتسب ومن يتوكل على الله فهو حسبه...((٣))الطلاق

بسم الله الرحمن الرحيم



قال تعالى (وَاقْبِلْ رِزْقَكَ رَازِقًا رَازِقًا) طه ١١٤

ومن الدعاء المأثور : اللهم أرنا الحق حقاً وارزقنا إتباعه وأرنا الباطل باطلاً وارزقنا اجتنابه .

ومن الحكم : لا أحد يستطيع كسب النزاع إلا إذا كان ذو فهم وذو نور ثقافي فيما يتعلق بحقيقة وطبيعة الآخرين...

قليل عن الرجل

(بعض الأقاويل...بعضها حقيقة والبعض الآخر على سبيل السخرية!)

- الرجل هو المادة الخام التي تعمل فيها المرأة للمسات الأخيرة.
 - الرجال يقولون في النساء ما يروقههم ، و النساء يفعلن بالرجال ما يروقهن.
 - الرجال يحبون بسرعة ، لكنهم يكرهون ببطء.
 - حين يرتكب الرجل بلاهة ما يقولون : ما أشد بلاهته . و حين ترتكب المرأة بلاهة ما يقولون : ما أشد بلاهة النساء
- !!!!**
- خاطب في الرجل عقله ، و في المرأة قلبها ، و في الأحق أذنه.
 - الرجال أطفال كبار!
 - الرجال يمكنهم أن يقاوموا نظرية صائبة و يستسلمون لنظرة.
 - الرجال يحلمون قبل الزواج ، و يستيقظون بعده !
 - قوة الرجل بدماعه و قوة المرأة بدموعها.
 - الرجل الذي لا يكذب على المرأة لا يقيم وزناً لمشاعرها.
 - كثير من الرجال إذا أحبوا شيئاً في وجه المرأة أخطئوا فتزوجوا المرأة كلها!
 - يلزم الرجل عشر سنوات لترويض المرأة في حين تستطيع المرأة أن تروض الرجل بابتسامة.

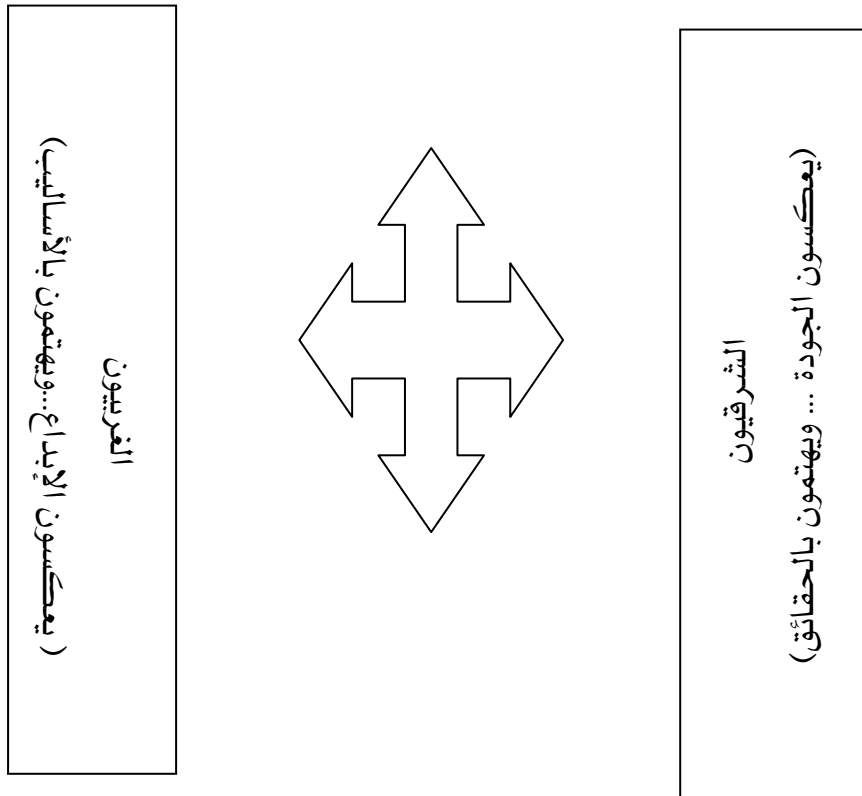


((...ومن يتق الله يجعل له مخرجا(٢) ويرزقه من حيث لا يحتسب ومن يتوكل على الله فهو حسبه...((٣))الطلاق



شماليون

(يعكسون الإنجاز .. ويهتمون بالأهداف)



الجنوبيون

(يعكسون الصحة... ويهتمون بالقيم)

الشماليون



الشمالى المتطرف:

- ❖ عنيف.
- ❖ متحكم.
- ❖ منفعل.
- ❖ مغرور.
- ❖ فظ.
- ❖ انتقامى.

الشمالى التقليدى:

- استقلالى.
- مسيطر.
- سريع الحركة.
- واثق من نفسه.
- صريح.
- قوى الإرادة.
- قائد.
- تسلطى.

أسوأ مالى الشمالى:

- ❖ العناد.
- ❖ الغرور.
- ❖ حب السيطرة.
- ❖ التلاعب.
- ❖ عدم الصبر.
- ❖ بلادة الشعور.
- ❖ عدم التسامح.

أفضل ما لى الشمالى:

- الثقة بالنفس.
- القيادة.
- المعرفة.
- السرعة.
- الإرادة.
- المسئولية.
- الحزم.
- الشجاعة.

الشرقيون



الشرقي التقليدي:

- بطيء.
- تفصيلي.
- مرتب.
- منطقي، تحليلي.
- متمركز حول الجودة.
- دقيق.
- جاد.
- متحفظ.
- عنيد ، متشبث بحقوقه وآرائه.

الشرقي المتطرف:

- ❖ مغرم بالكمال.
- ❖ تعوزه الدعابة.
- ❖ وسواسي.
- ❖ انتقادي.
- ❖ ضيق الأفق.
- ❖ صارم.
- ❖ وحيد.
- ❖ عاجز عن التقدم.

أفضل مالمدي الشرقي:

- الاحتشام واللياقة.
- التحليل.
- الجدية.
- تركيز الانتباه.
- التنظيم.
- المنطق.

أسوأ مالمدي الشرقي:

- ❖ الوسواس.
- ❖ الحذر الزائد.
- ❖ النقد.
- ❖ السخرية.
- ❖ ضيق الأفق.
- ❖ الكبر.
- ❖ الجدل.

الجنوبيون



الجنوبي المتطرف:

- ❖ اعتمادى.
- ❖ خجول.
- ❖ كثير الشكوى.
- ❖ شديد التعلق.
- ❖ تسويفى.
- ❖ شديد الحساسية.
- ❖ تسهل إخافته.

الجنوبي التقليدي:

- عضو فريق.
- ودود.
- مستمع جيد.
- كريم.
- صبور.
- بطيء.
- مسترخ.

أسوأ مالىدى الجنوبي:

- ❖ الاعتمادية.
- ❖ التردد.
- ❖ البطء.
- ❖ الحساسية.
- ❖ التبرير.
- ❖ الشكوى.

أفضل مالىدى الجنوبي:

- التعاون.
- المسالمة.
- العدالة.
- الصبر.
- الإيثار.
- الولاء.

الغرييون



الغربي التقليدي:

- مغامر.
- حيوي، سريع.
- غير تقليدي.
- مرن.
- متعدد المواهب.
- ذو حس فكاهي.
- غير مرتب.
- متحرر.
- حالم.

الغربي المتطرف:

- ❖ اندفاعي.
- ❖ غير مركز.
- ❖ سخي.
- ❖ غير منضبط.
- ❖ غير مسئول.
- ❖ مراوغ.
- ❖ غير قادر على الإنهاء.

أفضل ما لدى الغربي:

- الابتكار.
- المرونة.
- اتساع الأفق.
- الحماس.
- حب الاستطلاع.
- الدافعية.

أسوأ ما لدى الغربي:

- ❖ عدم التنظيم.
- ❖ القذارة.
- ❖ التمرد.
- ❖ عدم المسؤولية.
- ❖ غرابة الأطوار.
- ❖ الاندفاعية.

اكتشفي موقعك على الخريطة؟



- ماذا تكرهين؟
- ممن تخافين؟
- أيهم تتفا دين؟
- لمن لا ترتاحين؟
- من الذي لا تحسنين عمله؟
- من الذي لا تستمتعين معه؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

قوانين الذات (داخل أطر الحياة المشتركة)



- ⌚ لا تجعلى حياتك كلها متوقفة على عامل واحد.
- ⌚ لا تظهرى كاملة أكثر مما ينبغي.
- ⌚ لا تكونى ضحية لضحية.
- ⌚ ابني صور ذهنية رائعة. (عن نفسك - عن الآخر)
- ⌚ اهتمي بنفسك قبل أن تطالبي الآخرين بذلك.
- ⌚ تعلمي أنماط الشخصيات. (ولا تتطريفي فيها).
- ⌚ تعلمي أساليب الإقناع. (ولو البسيطة منها).
- ⌚ كفي عن الشكوى والتذمر (فكل الناس لا تريد هذا).
- ⌚ أنا أربح والجميع يربح.
- ⌚ اعرفي الخصائص العامة (الأكثر أهمية) للبشر.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

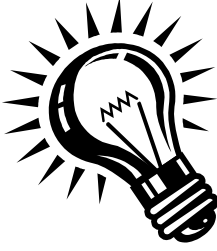
.....

.....

.....

.....

هل تعرفين زوجك...حقاً... (إذاً ..أجيبني).



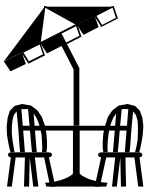
- ☐ ما أكبر قيمة في حياته؟
- ☐ هل يقدر القوة أو التعاطف؟
- ☐ هل تشكل الأخلاق مسألة مهمة بالنسبة له؟
- ☐ ما هي آماله؟
- ☐ ما اعتقاده بشأن الكيفية التي تسير بها حياته؟
- ☐ ما نزعاته وتحيزاته؟
- ☐ ما الأساليب التي يقبلها منك؟
- ☐ ما الأساليب التي يرفضها منك؟
- ☐ ما الذي يحتاج لسماعه من شخص..حتى يعتقد أن هذا الشخص يمكن الوثوق به؟
- ☐ ما الأشياء التي يريد لها في حياته؟
- ☐ ما أنواع هذه الأشياء؟
- ☐ ما هو شعوره تجاه نفسه؟
- ☐ ما نظرته لك؟

عدد الأسئلة التي استطعت الإجابة عليها

١٣

اختبار (جودة العلاقة) ..

- ↔ هل تشعرين بأنك تعطين وشريكك يأخذ؟ نعم / لا .
- ↔ هل علاقتك به علاقة أحد الوالدين مع طفله..أكثر من اندماج بين راشدين؟
نعم / لا .
- ↔ هل تتشاجرین مع شريكك كثيراً أو بعنف أو الاثنين معا؟ نعم/لا
- ↔ هل تجدین نفسك كثيراً معتذرة نادمة؟ نعم / لا .
- ↔ هل تشعرين أنك بحاجة إلى الانفراد بنفسك لفترة زمنية ؟ نعم / لا .
- ↔ هل تشعرين بأنك قمت بأكثر التغييرات والتضحيات؟ نعم / لا .
- ↔ هل تقدمين لشريكك أعذاراً عن الآخرين؟ نعم / لا .
- ↔ هل تشعرين بأن حاجاتك الوجدانية لا توفى؟ نعم / لا .
- ↔ هل تشعرين بأنك خدعت في فترة طويلة من حياتك؟ نعم/ لا .
- ↔ هل تشعرين أن علاقتك تلعب دوراً ثانوياً في حياة شريكك؟ نعم / لا .
- ↔ هل أنت محبطة من علاقتك؟ نعم / لا .
- ↔ هل تحجبين أسراراً (هامة) عن شريكك؟ نعم/ لا .
- ↔ هل تجدین أنماطاً تكونت في علاقتك هي انعكاس لأنماط حياتية في زيجات والديك؟ نعم / لا .
- ↔ هل تجدین نفسك مهددة إذا بادرت بالمحبة المخلصة في علاقتك؟ نعم / لا .
- ↔ هل الذنب عامل أساسي في علاقتك؟ نعم / لا .
- ↔ هل تشعرين بأن شريكك هو رفيق حجرة أكثر منه شريك؟ نعم / لا .
- ↔ لتحقيق الأمان والانسجام ، هل تشعرين أن الأولى بك التوقف عن الإفصاح عن حقيقة أمرك؟ نعم / لا .
- ↔ هل أنت هذا اليوم مستمرة في علاقتك ..لأنك تمارسينها كما مارستها أمس ، وليس كما ترغبين في أن تكون هذه العلاقة في الواقع؟ نعم / لا .



من هي المرأة التي يحبها الرجل؟

♥ المرأة المستقلة.

♥ الواثقة من نفسها.

♥ الهادئة.

♥ المخلصة.

♥ الغيورة بحدود.

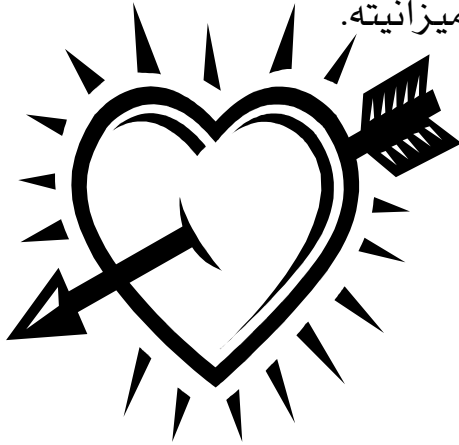
♥ الصالحة في تنظيم المنزل وميزانيته.

♥ الأنثوية بغير ابتذال.

♥ المتفهمة.

♥ المتزنة.

♥ الذكية.



.....
.....
.....

من هي المرأة التي لا يحبها الرجل؟

♥ الكذابة.

♥ الشرسة (لها ردود فعل حادة حتى أمام الآخرين).

♥ النكدية (يهرب الزوج عن البيت بسببها).

♥ الانعزالية.

♥ السلبية (تجبر زوجها على مزيد من السيطرة).

♥ الغنيدة.

♥ الروتينية.

♥ المسيطرة.

♥ تبتزه عاطفياً.

♥ تتلاعب بنقاط ضعفه.

♥ تنتقد (عاطفته - علاقته الخاصة - أهله).

♥ تحتقر (شخصه - نظراته للحياة - انجازاته المهنية والحياتية).

المودة والرحمة

♥ الرفق.

♥ انظري من الزاوية الأخرى / المقارنات الصحيحة.

♥ الاهتمامات المشتركة.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ما لا تعلمه المرأة عن الرجل؟



فوارق المخ.

(اللغة / الإدراك البصري والمكاني / الانفعالات).

اللوم بنسبة ٩٧٪.

القبول / التغيير.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

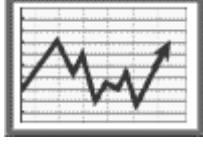
.....

.....

.....

.....

ماذا يريد الرجل من المرأة؟



! التقبل.

! الاستحسان.

! التشجيع.

! احترام واستشارة رجولته.

أ) الثقة.

ب) التقدير.

ج) الإعجاب.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

إجراءات السيطرة (الجيدة / وغير الجيدة)



■ الابتزاز العاطفي
(البكاء / الغضب / المقاطعة /!!!!)

■ أعط الآخرين فرصة الأخذ منك.

■ روح الدعابة.

■ الأنوثة.

■ أبقى الآخرين معتمدين عليك.

■ الهجوم والمفاجأة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

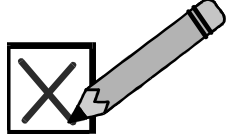
.....

.....

.....

الحدود والقيود

ما الأمور التي لا تقبلين المساومة عليها...؟



-/١
-/٢
-/٣
-/٤
-/٥
-/٦
-/٧
-/٨

○ الحدود.

○ الحقوق.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

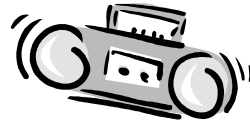
.....



للمزيد راجعي:

- ⌚ استراتيجيات الحياة / د. فيل.
- ⌚ بوصلة الشخصية / تيرنر وجريكو.
- ⌚ الرجال من المريح والنساء من الزهرة / جراي.
- ⌚ كيف تمسك بزمام القوة / غرين.
- ⌚ الرجال يتجهون نحو الشرق.... / بروك ودولي.
- ⌚ من يشد خيوطك / هاريت بريكر.
- ⌚ الدوافع المحركة للبشر / سوزان كويليام.
- ⌚ لاتهتم بصغائر الأمور للمرأة / كارلسون.
- ⌚ تحفة العروس / الإسلامبولي.

للمزيد راجعي:



- ⌚ بيوت مطمئنة / العمر.
- ⌚ ماذا يريد الرجل من زوجته / هادي.
- ⌚ علاقة حب / عاشور.
- ⌚ هكذا تكون الأمهات / بكار.
- ⌚ نشر الحب المحمدي / الجميلي.
- ⌚ السحر الحلال / الدويش.
- ⌚ المشكلات الزوجية / المنجد.
- ⌚ الزوجة القدوة / القطان.
- ⌚ الحقوق الزوجية / الشنقيطي.

وأراك غدا على القمة...

ومع ركب السعادة...

وفي الجنة فلتقي إن شاء الله...

سمية....

للتواصل والاستفسار:

e-mail

Sldm111@gawab.com

فاكس:

٠١٢٣٢٥٢١٥