

الحياة السعيدة

الحمد لله رب العالمين ، الرحمن الرحيم ، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .

عجباً لأمر آدم عليه السلام عندما خلقه الله بيديه وأسكنه فسيح جنته، يهنأ بأفكار الجنة ، ويتمتع بأشجارها ، وتحلق مقلته في النعيم الأبدي والعيش الرغيد ، وهو في حالة تغبطة الملائكة لما له من مكانة عند الله استوحش آدم عليه السلام وأحب أن يشاركه هذا النعيم امرأة يسعد بها وتسعد به، فخلق الله له حواء فأنس بها وسكن إليها.

حواء الكائن الناعم في خلقته، مخلوق له سماته وصفاته الخاصة به لا يشبهه أحد من المخلوقات، جميل ملمسه بديع مبسمه ساحر بشفافيته ونعومته، ضعيف في خلقته، قوي في امتلاكه للقلوب والمهج. يرتقي بين يديه أولى العقول والنهي فتزیده كبرياء وعظمة. تعيش منذ القدم بنفسية مختلفة، وطباع متغايرة ، وفهم عجيب وتحليل غريب للأحداث ومستجدات .

سيدتي حواء : خلق الله آدم من تراب بسمات مختلفة بين النعومة والخشونة والصفرة والسمره والقريبة والبعيدة .

حواء بأسلوبها السحري وعباراتها الجميلة وهي تنادي آدم إننا نحتاج إليك أيها الإنسان العظيم ، قد حباك الله بقوة هائلة وطاقة جبارة ونحن السكن الهانئ والعيش

الدفء فمعاً نحقق سعادة وتكاملاً ، ومعاً نطلق من أجل حياة رغيدة ، ومعاً نسعد
بنجوم تتلألأ تضئ المعمورة فرحاً وسروراً .

آدم : استمع بكل حب ووفاء لنداءات حواء الجميلة ، أصغي كطفل مدلل
في أحضان من يجب . فعشق المغامرة الجديدة و أحب أن يمتطي صهوة الحياة ، فهو
الفارس المنتظر والأمل المرتقب .

الأسس الفنية في العلاقات الإنسانية

أولاً : المنطق ... والمشاعر

.....

.....

.....

.....

.....

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبية
وثقة

مدرب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

المدرّب / عثمان سالم باعثمان

ثانياً : الحب بلا شروط

.....

.....

.....

.....

.....

ثالثاً : أنت و الصياد

.....

.....

.....

.....

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبية
وثقة

مدرب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

المدرّب / عثمان سالم باعثمان

رابعاً : الحب مهارة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبة
وثقة

مدرب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية



المدرّب / عثمان سالم باعثمان

خامسا : دوافعك

.....

.....

.....

.....

.....

.....

سادسا : تكرار العمل النتيجة نفسها

.....

.....

.....

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محية
وثقة

مدرب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية



المدرّب / عثمان سالم باعثمان

.....

سابعاً : الخريطة في الذهن ليست هي الواقع

.....

.....

.....

.....

.....

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبة
وثقة

.....

.....

ثامناً : الدعاء

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبة
وثقة

مدرب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية



المدرّب / عثمان سالم باعثمان

فن الحوار الأسري

- أولاً : نبدأ بنقاط التوافق .
- ثانياً : لا نجادل .
- ثالثاً : نحترم الرأي .. و إن لم يسغ لنا .
- رابعاً : نتوسل بالرفق واللين .
- خامساً : دع شريك حياتك يتولى دفعة الحديث .
- سادساً : أشعر شريك حياتك بأنه صاحب الفضل .
- سابعاً : لنحاول مخلصين أن نرى الأشياء من وجهة نظر من نحب .
- ثامناً : لنقدر أفكار من نحب ونبد عطفنا على رغباته
- تاسعاً : نتوسل بالدافع النبيل .
- عاشراً : إذا كنا مخطئين فلنسلم بخطئنا .
- الحادي عشر: التعريض لا التصريح.

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبية
وثقة

خماسية الاستماع

الاستماع التجاهلي :

قد نتجاهل شخصاً يتحدث .. ولا نكون مستمعين أبداً في الحقيقة .

الاستماع التظاهري :

نتظاهر بالاستماع (آه ... لا ... سبحان الله ...).

الاستماع الانتقائي :

نستمع فقط إلى أجزاء معينة من المحادثة .

الاستماع اليقظ :

الاستماع الذي نركز فيه طاقتنا على الكلمات .

الاستماع التعاطفي (وهو الأكثر أهمية) :

تستمع بعينك وقلبك .. تستمع إلى المشاعر والكلمات . تستمع إلى السلوك .

قوة
وعطاء

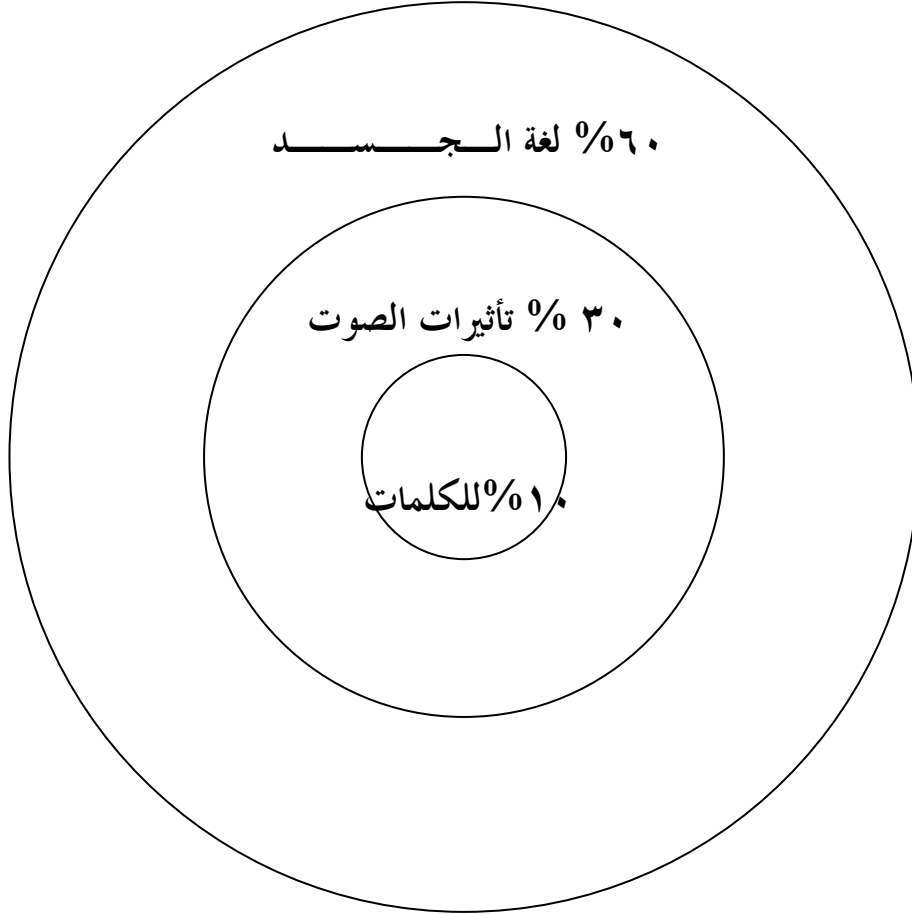
أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبية
وثقة

الخطاب



قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

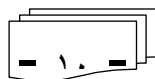
محبة
وثقة

أولوياتي الزوجية

للرجال

مدرب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

المدرّب / عثمان سالم باعثمان



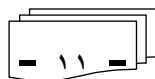
- ❖ الاهتمام بالبيت ونظافته .
- ❖ الاهتمام بما لذ وطاب من أنواع الطعام والشراب .
- ❖ التزين والتجمل في اللباس و ...
- ❖ الاستمتاع الجنسي .
- ❖ الرعاية بالأولاد والاهتمام بشؤونهم .
- ❖ الاستجابة لمتطلباتي ورغباتي .
- ❖ العناية بالوالدين و احترامهما .
- ❖ تحمل أعباء الحياة .
- ❖ أن أكون لها كل شئ في الحياة .
- ❖ حب التغيير والتجديد .

للنساء

- ❖ بذل اليد وسخاء الطبع .
- ❖ الرعاية والاهتمام بالبيت .
- ❖ أن يكون ذا مظهر جميل وجذاب .
- ❖ الاستمتاع الجنسي .
- ❖ الملاطفة والمؤانسة .
- ❖ الإصغاء التام والاستماع الكامل .
- ❖ التجاوز والصفح عن مشاغل و أخطاء الحياة .
- ❖ حب التغيير والتجديد .

المدرّب / عثمان سالم باعثمان

مدرّب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية



قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبة
وثقة

❖ أن أكون له كل شيء في الحياة .

اولوياتي :

..... (١)

..... (٢)

..... (٣)

..... (٤)

..... (٥)

..... (٦)

..... (٧)

..... (٨)

..... (٩)

..... (١٠)

..... (١١)

..... (١٢)

..... (١٣)

..... (١٤)

..... (١٥)

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبة
وثقة

..... (١٦)

..... (١٧)

قيمي في الحياة :

..... (١)

..... (٢)

..... (٣)

..... (٤)

..... (٥)

..... (٦)

..... (٧)

..... (٨)

..... (٩)

..... (١٠)

..... (١١)

..... (١٢)

..... (١٣)

..... (١٤)

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبة
وثقة

..... (١٥)

..... (١٦)

..... (١٧)

أكتب ثلاث عادات حسنة في حياتك الزوجية

نتائجها	العادة
(١) (١)
(٢)
(٣)
(١) (١)
(٢)
(٣)

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبة
وثقة

..... (١) (١)
.....
..... (٢)
.....
..... (٣)
.....

أكتب ثلاث عادات تتمنى التخلص منها في حياتك الزوجية

نتائجها	العادة
..... (١) (١)
.....
..... (٢)
.....
..... (٣)
.....

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبة
وثقة

..... (١) (١)
.....
..... (٢)
.....
..... (٣)
.....
..... (١) (١)
.....
..... (٢)
.....
..... (٣)
.....

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

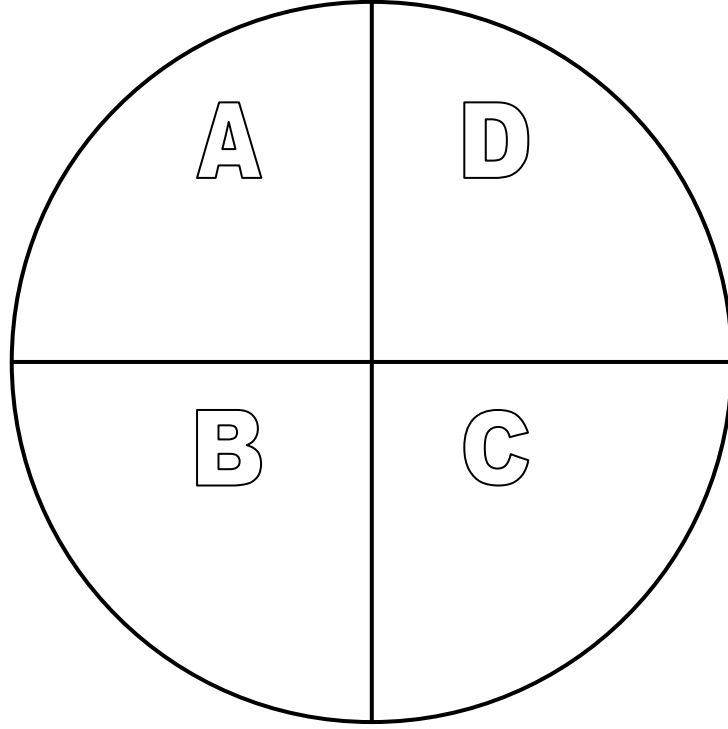
جودة
ومهارة

محبية
وثقة

مدرب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

المدرّب / عثمان سالم باعثمان

أين أعيش؟



قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبة
وثقة

مدرب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

المدرّب / عثمان سالم باعثمان

المرأة

الرجل

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبية
وثقة

مدرب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

المدرّب / عثمان سالم باعثمان

للرجال والنساء

ماذا يعني لك؟

المال .. التغييرات؟

الزهور .. التسوق؟

الرحلات؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبية
وثقة

مدرب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

المدرّب / عثمان سالم باعثمان

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبة
وثقة

مدرب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

المدرب / عثمان سالم باعثمان

أذكر خمس أمور تقدم للحالات التالية :

(١) دخل سعيد رجل الأعمال الكبير بيته من عناء يوم حافل بالأعمال
والمشاغل فوجد زوجته سعيد تبكي بكاء الشكلى وقد انهمرت دموعها
وسالت عبراتها ونحب صوتها ... !
سألها بصوت الخائف القلق ما الخبر ؟
ازدادت بكاءً و أنيناً
سألها مرة ثانية وثالثة ...
وما كان الجواب إلا دموعاً وعبرات
وفي نهاية الأمر قالت !!
احترق فستان الفرح .
(يغلق الستار) .

(٢) عادت المعلمة سعاد من مدرستها وهي متوترة ومتضايقه من مديرة المدرسة
التي لم تزل تثقل كاهلها بمزيد من الأعمال و الأنشطة فأخذت تبوح
بمشاعرها السلبية (من المدرسة - المديرة) لزوجها سعيد (رجل الأعمال
المشهور) فترفع صوتها تارة وتخفضه أخرى فما كان من سعيد إلا ...

أولاً : سر النجاح الأسري :

أن نفهم الفروق التي بيننا

❖ الرجال يتوقعون أن يفكر النساء ويتواصلن ويستجبن بالأسلوب الذي
يتبعه الرجال .

المدرّب / عثمان سالم باعثمان

مدرّب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

❖ النساء يعتقدون أن الرجال يتواصلون ويستجيبون ويشعرون بالأسلوب الذي تتبعه النساء .

الحب سحري ويمكن أن يدوم إذا تذكرنا الفروق التي بيننا

عندما يكون الرجال والنساء قادرين على أن يحترموا ويتقبلوا اختلافاتهم عندئذ تكون الفرصة سانحة ليزهر الحب .

ثانياً : السيد الخبير

كن أو لا تكن

أكبر شكوى تعبر عنها النساء من الرجال مفادها أن الرجال لا يستمعون .

فالرجل إما أن :

يتجاهل كلياً عندما تتكلم .

أو

ينصت لها لشوان معدودة .

ثم يضع قبعة الخبير (حلّال المشاكل) ويقدم لها حلاً لجعلها تشعر بتحسن ويغضب أشد الغضب إذا ما قدرت إيماءات الحب والحلول الرائعة .

❖ أن قيم النساء مختلفة تماماً عن قيم الرجل فالمرأة تقدر الحب ... الاتصال .. الجمال ... العلاقات إنها تقضي وقتاً طويلاً في مساندة ومساعدة ورعاية غيرها .

- ❖ إن فكرتهن عن أنفسهن تحدد عن طريق مشاعرهن ونوعية علاقتهن .
- ❖ البوح بالمشاعر الاتصال الفعال ذو أهمية بالغة وهو أهم من تحقيق الأهداف والنجاح .
- ❖ المرأة تقدر السيد الخبير حق قدرة عندما لا يبرز وهي متضايقة ومفعمة بالحنق .
- ❖ تقديم المساندة بالنسبة للمرأة مفخرة ، لأن ذلك يؤدي إلى شعورها بأنها محبوبة ومعززة .

كن ذا قلب كبير و أذن صاغية

التعايش مع الضغط النفسي :

عندما تصبح المرأة مترعجة أو تحت ضغط من أحداث يوم شاق تبحث عن شخص ما تثق به لتحدث إليه بتفصيل دقيق عن مشكلات يومها لكي تشعر بتحسن .

تباين :

المشاركة في مشكلاتك مع شخص آخر يعتبر في عالم النساء علامة حب وثقة

يشعر الرجل بالرضا عندما يتمكن من حل مشكلاته بنفسه في كهفه .

هب أنك وزوجتك ذهبتما إلى مناسبة فرح ... !!!

العثور على الراحة :

المرأة الواقعة تحت ضغوط غير مهمة مباشرة بالعثور على حلول لمشكلاتها بل تبحث عن الراحة بالتعبير عن نفسها وأن تكون مفهومة .

كيف تحفز زوجتك

المدرّب / عثمان سالم باعثمان

مدرّب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

الرجال والنساء يحفزون بطريقة مختلفة فالرجال يحفزون عندما يشعرون بأن هناك من يحتاج إليهم ويحفز النساء وتتمكن عندما يشعرن بأنهن معزوزات .

- ❖ إن ما تحتاجه المرأة عندما تكون متضايقه ، مرتبكة أو فاقدة للأمل أن تشعر أنها ليست وحيدة وتحتاج أن تشعر أنها محبوبة ومعزوزة .
- ❖ إن التعاطف والتفهم والصدق والحنان يساعدها كثيرا لتصبح أكثر تقبلاً وامتناناً لدعمه .
- ❖ المرأة أكثر استعداداً لتضحية وتشكيل نفسها لإشباع حاجات زوجها .. وتظن أن الرجل كذلك .
- ❖ المرأة عرضة للاعتقاد الخاطئ بأنها لا تستحق الحب .

لغة اللسان وترجمة الجنان

هل سمعت يوماً بأَم الفحم ... ؟

إن لغات الرجال والنساء تشتمل على نفس الكلمات ولكن تعطي معانٍ مختلفة .

تمرين :

أشعر بأنك لا تنصت أبداً .

نحن لا نخرج أبداً .

أنت لم تعد تحبني .

- ❖ عندما تكون المرأة متضايقه ، إنها لا تستعمل فقط التعميمات وما شابه ذلك فإنها تطلب المساندة غير المباشرة .

لماذا تتحدث المرأة ؟

المدرّب / عثمان سالم باعثمان

مدرّب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

- ١) لإيصال أو جمع المعلومات .
- ٢) لتشعر بتحسن وتوازن أكثر إذا كانت متضايقة .
- ٣) لخلق المودة ، عند البوح بمشاعرها الداخلية تكون قادرة على معرفة ذاتها الودودة .

❖ إن أحد التحديات الكبيرة للرجال هو التأويل الصحيح ومساندة المرأة عندما تتحدث عن مشاعرها .

موج المشاعر

- ❖ إن المرأة مثل الموجة حين تشعر بأنها محبوبة يصعد تقديرها لذاتها ويهبط في حركة تجوجية .
- ❖ إن المرأة عندما تشعر بالرضا حقاً ستصل إلى الذروة ولكن بعد ذلك يمكن أن يتبدل مزاجها وتتكسر موجتها .
- ❖ عندما ترفع موجة المرأة تشعر بأن لديها كمية وافرة من الحب لتبذلها ولكن عندما ينخفض تشعر بفراغها الداخلي وتحتاج حينئذ أن تغمر بالحب .
- ❖ هل أنت السبب !؟

❖ يفترض الرجل خطأ أن تغير مزاج المرأة المفاجئ بني على سلوكه فحين تكون سعيدة يكون له الفضل ، ولكن حين تكون غير سعيدة يشعر بأنه مسؤول عن ذلك ، وقد يشعر بمنتهى الإحباط لأنه لا يعرف كيف يحسن الأوضاع .

- ❖ لا تقلق ولا تحاول الإصلاح فستعود لك بحب وانسراح .
- ❖ احرص على الإنصات وادعمها بكلمات الحب ولو ظهر لك عدم التحسن

المدرّب / عثمان سالم باعثمان

مدرّب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

حاجاتنا العاطفية

الرجال عادة يعطون في علاقتهم ما يريد الرجال .

النساء يعطين في علاقتهم ما يريد النساء .

كل منهما يفترض خطأ أن لدى الآخر نفس الحاجات والرغبات ،
وكل منهما يشعر أنه يعطي ويعطي ولكن ... !

مثال :

تظن المرأة بأنها تكون محبة ومخلصة عندما تسأل كثيرا من الأسئلة المعبرة عن
رعايتها واهتمامها .

ويعطي الرجل الحلول عندما تتضايق المرأة أو ربما يتجاهلها تماماً مفترضاً أنه يعطيها
مساحة كبيرة لتهدأ .

حاجات الحب الأولية عند النساء والرجال :

الرجال

النساء

- | | |
|-----------------|----------------|
| (١) الثقة . | (١) الرعاية . |
| (٢) التقبل . | (٢) التفهم . |
| (٣) التقدير . | (٣) الاحترام . |
| (٤) الإعجاب . | (٤) الإخلاص . |
| (٥) الاستحسان . | (٥) التصديق . |
| (٦) التشجيع . | (٦) التطمين . |

هي تحتاج إلى الرعاية وهو يحتاج إلى الثقة

عندما يبدي الرجل عناية بمشاعر المرأة واهتماما من القلب تشعر بأنها محبوبة وتلقي الرعاية ، فتبدأ هي طبيعياً تثق به أكثر ، وعندما تثق به تصبح أكثر انفتاحاً وتقبلاً .

هي تحتاج التفهم وهو يحتاج التقبل

حين ينصت الرجل لزوجته وهي تعبر عن مشاعرها من دون إصدار حكم بل ينصت بتعاطف وتواصل تشعر بأنها مسموعة ومفهومة .

كلما كانت حاجة المرأة إلى أن تكون مسموعة ومفهومة ، كلما كان من السهل عليها أن تعطي زوجها التقبل الذي يحتاج إليه .

هي تحتاج إلى الاحترام وهو يحتاج إلى التقدير

عندما يستجيب الرجل لزوجته بطريقة إيجابية وتفضيل لحقوقها ورغباتها وحاجاتها تشعر بأنها محترمة ، وحين تشعر باحترامه لها يكون من السهل عليها كثيراً أن تعطي زوجها التقدير الذي يستحقه .

هي تحتاج إلى الإخلاص وهو يحتاج إلى الإعجاب

تزدهر المرأة عندما تشعر بأنه مولع بها وأن حاجاتها أكثر أهمية وأنها تحتل المرتبة الأولى في حياته عندئذ تعجب به و الإعجاب بالرجل هو أن تنظر إليه يا كبار وابتهاج واستحسان .

هي تحتاج إلى التصديق وهو يحتاج على الاستحسان

حين لا يعترض الرجل على مشاعر المرأة ورغباتها أو يجادل فيها فبدلاً من ذلك يتقبلها ويؤكد صحتها تشعر المرأة حقيقة بأنها مصدقة ومحبوبة .

(من المهم أن نتذكر بأن الفرد يمكن أن يصادق على وجهة نظر شخص ما بينما لديه وجهة نظر أخرى)

المدرّب / عثمان سالم باعثمان

مدرّب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

هي تحتاج إلى الطمأنة وهو يحتاج إلى التشجيع

عندما يظهر الرجل باستمرار بأنه يهتم ويفهم ، ويحترم ويصادق على مشاعرها ويخلص لها تكون حاجاتها الأولية إلى الطمأنة قد أشبعت ، والموقف الطميني يخبر المرأة بأنها دائما محبوبة .

فالرجل حينها يحتاج إلى التشجيع ، وموقف المرأة التشجيعي بالتعبير عن الثقة بقدراته وشخصيته .

إحراز النقاط والفوز الكبير

يظن الرجل أنه يحرز نقاطاً كبيرة مع المرأة عندما يقدم لها شيئاً عظيماً ، ويفترض أنه يحرز نقاطاً أقل عندما يقوم بفعل شئ قليل .

يعتقد بأنه سيرضيها بصورة أفضل بتركيز وقته وطاقته ، و انتباهه على تقديم شئ ضخم لها ، ولكن هذه المعادلة غالباً لا تنفع لأن النساء يقمن بتدوين النتائج بطريقة مختلفة .

إن كل هدية عظمت أو صغرت لها نفس القيمة

تحتاج المرأة في العلاقة إلى الكثير من تعبيرات الحب لتشعر بأنها محبوبة

خزان الحب :

إن تسجيل نقاط كثيرة هو سر تعبئة خزان الحب لدى المرأة .

لا تغفل عن الأمور الصغيرة فهي عند المرأة عظيمة .

المدرّب / عثمان سالم باعثمان

مدرّب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

أسلوب تسجيل النقاط

- اترك همك وشغلك خارجا .
- ادخل و ابتسامتك قد أشرفت محياك .
- سلم عليها بأجمل تحية وأعلى سلام .
- أقبل عليها أولاً .
- صافحها بحرارة المحين .
- قبلها بلهف العاشقين .
- ضمها إليك ضم الوهين .
- انثر درر الكلمات أو اشغف مسامعها ببعض الأبيات .
- اسألها عن يومها وبرنامجها .
- تفنن على حسن الإنصات .
- تفنن كيف تطرح أسئلة إيجابية .
- قاوم إغراء حل مشكلاتها .
- تعاطف مع مشكلاتها .
- أعطها انتباهاً هادئاً دون انشغال (جوال ، جريدة ، مجلة ...)
- احضر لها ما يسرها ويسعدها . (وردة ، آيس كريم ،
- أسعدها بهدية في المناسبات .
- خطط لها مسبقا على عشاء أو
- اصنع الشاي و أحضره لها ولو مرة في الأسبوع .
- امتدح مظهرها .
- صادق على مشاعرها عندما تكون متضايقه .
- استمتعا بجلسة منفردة دون الأطفال .
- المدرّب / عثمان سالم باعثمان

قوة
وعطاءأصالة
وريادةتميز
وإبتكارجودة
ومهارةمحبية
وثقة

مدرّب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

- اعرض المساعدة عندما تكون متعبة .
- رحلة تعبدية رومانسية .
- أهدها بعض الكتب النافعة التي تحبها .
- عاملها كما كنت تعاملها في بداية العلاقات .

+قاعدة : ٩٠ %

إن من الشائع جداً ١٠ أن يقع الكره والشجار فجأة بين شخصين يجبان بعضهما
بجنون فهذه التحولات المفاجئة محيرة حقاً ، لكنها شائعة في نفس الوقت .

❖ لا تظهر مشاعرنا الماضية فجأة عندما نقع في الحب فقط ، وإنما تظهر أيضاً
في الأوقات التي نشعر فيها حقيقة بالرضا والسعادة ففي هذه الأوقات
الإيجابية وبطريقة غير قابلة للتفسير ربما يتشاجر الأزواج في الوقت الذي
يبدو أنهم يجب أن يكونوا سعداء حقاً .

كبت الطفولة وألم الماضي قد يتفرعن في أجمل اللحظات

المدرّب / عثمان سالم باعثمان

مدرّب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

❖ تخيل أن شخصاً ما يصطدم بك بلطف لن يؤلمك كثيراً ولا تطلب منه الاعتذار ولكن تخيل أن فيك جرحاً مفتوحاً واصطدم بك شخص ما فهذا حتماً سيؤلمك ، وبنفس الطريقة لو أن المشاعر غير المحلولة من الماضي تكون في طريقها إلى الظهور سنكون حساسين جداً لهزات العلاقات وصدماهما البسيطة

أولاً : سر النجاح الأسري

أن نفهم الفروق التي بيننا

.....

.....

.....

.....

.....

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبية
وثقة

مدرب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

المدرب / عثمان سالم باعثمان

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبية
وثقة

.....

.....

.....

.....

ثانياً : شكوى الرجال

المحاولة الدائمة في تغييره .

❖ عندما تحب المرأة رجلاً تشعر أنها مسئولة عن معاونته ليتطور وتحاول مساعدته لتحسين طريقة عمله للأشياء .

تعتقد أنها تنميه ، ويشعر أنه متحكم فيه

❖ الرجال يمجدون القوة والكفاءة والإنجاز ، فكل شئ في عالم الرجال يعتبر انعكاساً لهذه القيم .

❖ يهتمون بالمدركات الحسية والأشياء بدلاً من المشاعر والعواطف .

❖ الرجال وجهتهم نحو الهدف بينما النساء وجهتهن نحو العلاقات .

- ❖ تقديم النصح للرجال دون التماس ؟
- ❖ لماذا لا يتحدث الرجل عن مشكلته إلا نادراً ؟
- ❖ الرجل يرغب في أن يتحسن عندما يشعر أنه هو الحل للمشكلة لا على أنه المشكلة ذاتها . الحديث عن المشكلات .

فلسفة الكهف المضيء

إن أحد أعظم الفروق بين الرجل والمرأة هي طريقة تعايشهم مع الضغوط .
يصبح الرجل أكثر تركيزاً وانسجاماً بينما تصبح المرأة مثقلة ومشوشة عاطفياً .
الرجل يشعر بتحسن عن طريق حل المشكلات بينما تشعر المرأة بتحسن عن طريق
التحدث عن المشكلات .
وعدم الفهم والقبول لهذه الاختلافات تحدث توتراً وسوء فهم .

مثال :

سعيد يعود إلى المنزل من عناء يوم مجهود بالأعباء والمشكلات فانه يريد أن يستريح
ويسترخي بقراءة الأخبار بهدوء ويحاول نسيان أو حل تلك المشكلات بالتفكير العميق .

زوجته سعاد تعود من المدرسة وتريد أن تستريح من عناء يوم ملئ بالأحداث
ولكنها تريد أن ترتاح بالحديث عن مشكلات يومها . وينشأ التوتر بينهما ببطء
ويصبح بالتدرج استياء .

سعيد يفكر سراً بأن سعاد تتكلم كثيراً بينما تشعر سعاد بأنه يتجاهلها .
ودون فهم الفروق بينهما سيزدادان بعداً .

المدرّب / عثمان سالم باعثمان

مدرّب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

❖ عندما يتضايق الرجل لا يتكلم عما يضايقه أبداً ، فهو لن يثقل كاهل فرد آخر بمشكلته إلا إذا كانت مساعدة صديقه أو زوجته ضرورية لحل المشكلة .

❖ الرجال يتكلمون عن المشكلات لسببين فقط :

(١) يلومون شخصاً ما .

(٢) يلتمسون نصحاً .

❖ عندما يخلو الرجل في كهفه يصبح مبتعداً وكثير النسيان وغير متجاذب ومنشغلا في علاقاته .

❖ قاعدة $\frac{5}{90}\%$

❖ الرجل لا يسمح لأحد بالدخول في كهفه حتى لو كان أعز الأصدقاء وأحب الناس فعلى المرأة أن تفهم هذا جيداً .

❖ في عالم النساء إذا تضايقت المرأة تتجه إلى أعز صديقاتها لتحديثها عن الأمر .

لماذا يدخل الرجال في كهوفهم ؟

(١) حين يحتاج إلى أن يفكر في مشكلة يجدها حلاً .

(٢) حين لا تكون لديه إجابة عن تساؤل أو مشكلة .

(٣) عندما يصبح مترعجا أو يعاني من ضغط .

(٤) حين يحتاج على أن يستجمع نفسه .

المدرّب / عثمان سالم باعثمان

مدرّب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

كيف تساعدنا الرجل وهو في كهفه ؟

- ١) لا تستهجنني حاجته على الانسحاب .
- ٢) لا تحاولي رعايته بطرح أسئلة حول مشاعره .
- ٣) لا تجلسي عند باب الكهف .
- ٤) قومي من بعمل يجعلك سعيدة .

❖ إن عدم دخول الرجل إلى كهفه عند الحاجة يعتبر غلطة كبرى ، إنه إذا تخلى عن الكهف (وأنكر طبيعته الحقيقية) يصبح متوتراً أو غاية في الحساسية ، أو دفاعياً

إحذري التـينـين

كيف تحفزنا زوجك

إن الرجال والنساء يحفزون بطريقة مختلفة :

- ❖ الرجال يحفزون عندما يشعرون بأن هناك من يحتاج إليهم .
- ❖ والنساء يحفزون عندما يشعرون بأنهن معززات .
- ❖ عندما يشعر الرجل بأن أحدا لا يحتاج إليه يصبح بالتدريج سلبياً وأقل نشاطاً ، ومع مرور الأيام يكون لديه القليل ليقدمه لشريكته ، وفي المقابل عندما يشعر أنه موثوق به إلى أقصى حد في أن يشبع حاجاتها ومقدر حق قدره جهوده فإنه يكون متمكنا ولديه المزيد من العطاء .

حب يحفزنا الرجال :

المدرّب / عثمان سالم باعثمان

مدرّب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

- ❖ عندما يقع الرجل في الحب يكون محفزا بأقصى ما يستطيع من أجل أن يكون في خدمه غيره .
 - ❖ الموت البطئ للرجال عندما لا يحتاج أحد إليهم .
 - ❖ لا تلومي على بذله المتواضع فأنت قادرة على تشجيعه مهما بدر منه فحينها سيعطي الكثير بإظهار امتنانك له .
 - ❖ أشعري زوجك بأنه مفيد بما فيه الكفاية حتى لو بالغت نوعاً ما .
 - ❖ حينما تكوني خائبة الأمل أو غير سعيدة لأي سبب يشعر هو بأنه فاشل وتعاستها تؤكد أعظم مخاوفه .
- من الصعب بالنسبة للرجل أن ينصت للمرأة عندما تكون هي غير سعيدة أو خائبة الأمل لأنه يشعر بأنه فاشل .

أكتبي عشر عبارات تحفيزية لزوجك الغالي :

..... (١)

.....

..... (٢)

.....

..... (٣)

.....

..... (٤)

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبية
وثقة

.....

..... (٥)

.....

..... (٦)

.....

..... (٧)

.....

..... (٨)

.....

..... (٩)

.....

..... (١٠)

.....

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبة
وثقة

مدرب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

المدرب / عثمان سالم باعثمان

ماذا تعين ... وكيف تفهم

(١) نحن لا نخرج أبداً .

.....

(٢) أشعر بأنني غير مسموعة .

.....

(٣) أنت لم تعد تحبني .

.....

(٤) الكل يتجاهلني .

.....

(٥) أريد رومانسية أكثر .

.....

(٦) لا أحد ينصت إلي .

.....

لغة اللسان وترجمة الجنان

مدرب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

المدرّب / عثمان سالم باعثمان



قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبية
وثقة

- ❖ إن لغة الرجال والنساء تحتوي على نفس الكلمات ولكن الطريقة التي تستعمل تعطي معان مختلفة .
- ❖ إن أحد التحديات الكبيرة للرجال هو التأويل الصحيح ومساندة المرأة عندما تتحدث عن مشاعرها ، وأكبر تحد للمرأة هو التأويل الصحيح ومساندة الرجل عندما يمسك عن الحديث .
- ❖ أن الرجال والنساء يعالجون المعلومات بطريقة مختلفة جداً .
- ❖ فالنساء يفكرن بصوت مرتفع ، ويشاركن المستمع في عملية الاستكشاف الداخلي .
- ❖ لكن الرجال يعالجون المعلومات بطريقة مختلفة جداً أنهم قبل أن يتحدثون أو يجيبوا فإنهم يقبلون الأمر بصمت وروية .
- ❖ عندما يكون الرجل صامتاً يكون من السهل على المرأة أن تتخيل الأسوأ .
- ❖ المرأة لا تطلب . لديها قناعة أن الرجل إذا أحب سيأتي لها بما تريد دون طلب

مقارنة : حبيبي ما الأمر .

حبيبي ما الأمر .

يصعب جداً على الرجل أن يفرق بين التعاطف و الأسي أنه يكره أن يشفق عليه أحد .

- ❖ ليس على المرأة أن تقمع مشاعرها أو حتى أن تغيرها لتساند شريكها لكنها تحتاج إلى أن تعبر عنها بطريقة لا تجعله يشعر بأنه مهاجم أو متهم .

المدرّب / عثمان سالم باعثمان

مدرّب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

- ❖ يفترض الرجل خطأ عندما تبوح المرأة بمشاعرها (خاصة عندما تكون متضايقه) أنها تلومه .
- ❖ تستطيع المرأة أن تعبر عن مشاعرها دون أن تبدو وكأنها تلومه تستطيع المرأة عندما تعبر عن مشاعرها أن تتوقف وتقول :
(حبيبي كم أنا مسرورة لأن أبوح بمشاعري لك) .
(لعلي أثقلت عليك) .
(كم أنا سعيدة لإنصائك لي) .
- ❖ هذا التغير البسيط يمكن أن يحدث أثراً كبيراً .
- ❖ اشكركه على كل صغيرة وكبيرة يثمن الرجال هذا الأمر .

رحلة الهروب

- ❖ إن دورة المحبة عند الرجل تقتضي الاقتراب ثم الانسحاب ، فالرجال يشعرون فطرياً بهذه الدفعة والانسحاب . إنها ليست قراراً ، إنها دورة طبيعية .
- ❖ تسمى المرأة تفسير الانسحاب لأنها لا تنسحب إلا :
(١) عندما لا تثق بالرجل في فهم مشاعرها .
(٢) عندما تكون مجروحة وتحشى أن تجرح مرة أخرى .
(٣) عندما يرتكب خطأ ويحجب ظنها .
- ❖ الرجال مثل الأحزمة المطاطية فاقترابه الشديد يحدث فتوراً في العلاقة وبروداً في المشاعر فيحتاج إلى بعض الوقت ليكون بمفرده .

❖ إعاقة دور المحبة (الانسحاب)

هناك طريقتان يمكن للمرأة دون علم أن تعوق دورة المحبة الطبيعية عند زوجها :

(١) مطاردته عندما ينسحب .

(٢) معاقبته الانسحاب .

سلوكيات اللحاق :

(١) بدنياً : ربما تتبعه وهو يدخل غرفة أخرى أو لا تقوم بالأشياء

التي ترغب القيام بها من أجل البقاء مع زوجها .

(٢) عاطفياً : عندما ينسحب تلحق به عاطفياً إنها تقلق بشأنه ،

وتساعده ليشعر بتحسن وتشعر بالأسى من أجله

سلوكيات العقاب :

(١) بدنياً : عندما يعشر بالرغبة فيها تقوم برفضه جنسيا تقوم بدفع

عاطفته الجسدية بعيداً ، ربما تكسر أشياء من أجل أن تظهر له استياءها .

(٢) عاطفياً : عندما يعود تكون غير سعيدة ، ولا تسامحه لإهماله لها .

❖ إذا يحصل الرجل على الفرصة للانسحاب فإنه لن يجد أبداً حظه في الشعور

برغبته القوية في الاقتراب .

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبة
وثقة

قبل الانفجار

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبة
وثقة

مدرب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية



المدرّب / عثمان سالم باعثمان

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

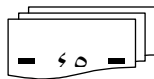
تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبية
وثقة

مدرب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

المدرب / عثمان سالم باعثمان



.....

.....

.....

الحاجات العاطفية

الرجال عادة يعطون في علاقاتهم ما يريد الرجال .

النساء عادة يعطين في علاقاتهن ما يريد النساء .

مثال :

تظن المرأة بأنها تكون محبوبة عندما تسأل كثيراً من الأسئلة المعبرة عن رعايتها واهتمامها .

ويعطي الرجل حلولاً عندما تتضايق المرأة وربما يتجاهلها تماماً مفترضاً أنه يعطي مساحة كبيرة لمحبوبته لتهدأ .

حاجات الحب الأولية

الرجال

النساء

(١) الثقة .

(١) الرعاية .

(٢) التقبل .

(٢) التفهم .

مدرب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

المدرّب / عثمان سالم باعثمان

- | | |
|----------------|--------------|
| ٣) التقدير . | ٣) الاحترام |
| ٤) الإعجاب . | ٤) الإخلاص . |
| ٥) الاستحسان . | ٥) التصديق . |
| ٦) التشجيع . | ٦) التطمين . |

الصخرة الفولاذية

وموجة الحب

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبية
وثقة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبية
وثقة

مدرب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

المدرب / عثمان سالم باعثمان

.....

.....

.....

.....

أهم النقاط التي تسجلها المرأة مع زوجها

النقاط التي تمنحها	الحدث
٢٠ - ١٠	(١) يتسبب في خيبة أملها ولا تقوم بمعاقبته
٣٠ - ٢٠	(٢) يضل الطريق وتنظر إلى الجانب الإيجابي منه فتقول (ما كان بإمكاننا أن نشاهد منظر الغروب الجميل لو سلكنا الطريق المباشر
٣٠ - ٢٠	(٣) ينسى أن يحضر شيئاً للمرة الثانية وتقول بصبر وتحمل مفعم بالثقة وتقول (لا بأس يا حبيبي أنت لي كل شيء)
٥٠ - ١٠	(٤) عندما يعتذر عن خطأ وتتلقى ذلك بحب وتقبل وكلما كان الخطأ كبيراً كانت النقاط التي يعطيها أكثر .

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبية
وثقة

كيف نعبر عن مشاعرنا السلبية تجاه من نحب ؟

الغضب :

.....

.....

.....

.....

.....

النسيان :

.....

.....

.....

.....

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبة
وثقة

.....

الشك :

.....

.....

.....

.....

.....

السهر :

.....

.....

.....

.....

قوة
وعطاء

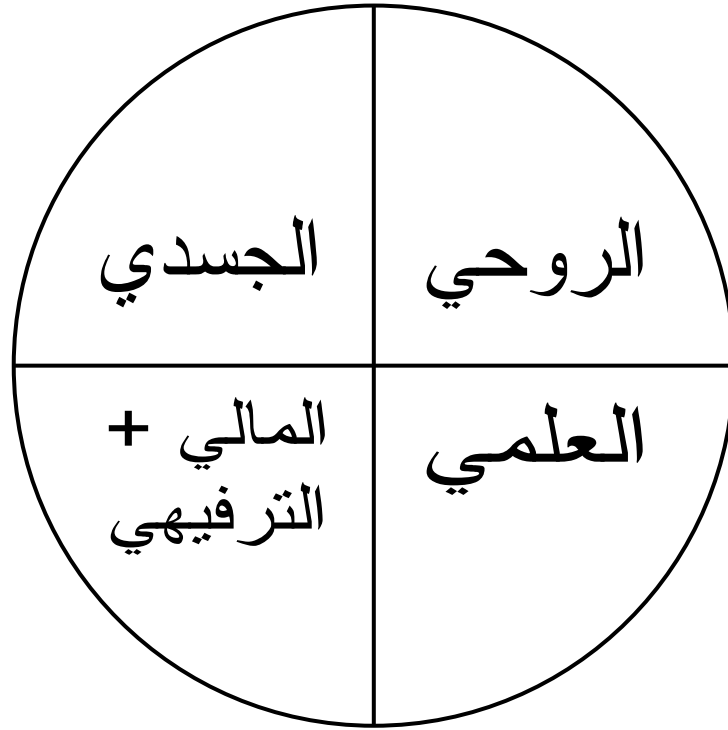
أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبة
وثقة

أكتب ما حققته أنت وزوجك خلال شهر في كل جانب من هذه الجوانب



قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبة
وثقة

مدرب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

ما هي المعوقات التي تعيقني من أجل حياة سعيدة؟

المدرّب / عثمان سالم باعثمان

..... (١)

.....

..... (٢)

.....

..... (٣)

.....

..... (٤)

.....

..... (٥)

.....

..... (٦)

.....

..... (٧)

.....

..... (٨)

.....

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبية
وثقة

..... (٩)

.....

..... (١٠)

رسائل الحب

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبة
وثقة

مدرب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

المدرّب / عثمان سالم باعثمان

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبية
وثقة

.....

.....

.....

.....

ركن العشاق

.....

قوة
وعطاء

.....

أصالة
وريادة

.....

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

.....

محبة
وثقة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبية
وثقة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبية
وثقة

مدرب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

المدرّب / عثمان سالم باعثمان

مرساة السعادة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبة
وثقة

مدرب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

المدرب / عثمان سالم باعثمان

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

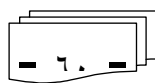
قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبة
وثقة



.....

.....

أخي الفاضل أختي الفاضلة :

أسأل الله العظيم لكم حياة سعيدة مفعمة بالحب ومعطرة بأريج المودة ورياحين
الوئام مع من نحب من أجل سعادة خالدة في الدارين .

راجياً من المولى العلي القدير أن نكون قد استفدنا من هذا الطرح و أن نطبقه في
حياتنا العملية بشكل عام وحياتنا الزوجية بشكل خاص .

ويسعدني استقبال أي استفسار أو اقتراح على :

osbaothman@hotmail.com

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

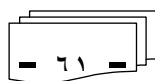
تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبية
وثقة

مدرب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

المدرّب / عثمان سالم باعثمان



الأنماط الشخصية والتكيف معها

ما هو أسلوبك في التعامل ؟

يجب النظر في كل من الأسئلة التالية على أساس كل سؤال على حدة مع وضع دائرة على أحد الحروف (أ ، ب ، ج ، د) الذي ينطبق على الوصف الذي يناسبك أكثر ، وإذا واجهت مشكلة في اختيار أحدها فيجب توجيه سؤال لنفسك عن أي ردود الفعل في المدرسة أو خارجها تكون طبيعية أو أن احتمال الأخذ بها أكبر ؟

استبيان تقييم ذاتي (Profile Analysis) :

لا توجد أجوبة مباشرة لهذه الأسئلة فلتكن إجابتك مبنية على ما أنت عليه اليوم، أو ما تحب أن تكون عليه في المستقبل .

(١) عندما أتحدث إلى زميلي في المدرسة :

- (أ) أنظر إلى عينيه طوال الوقت .
 (ب) أنقل النظر بتكرار بين عينيه والنظر إلى الأسفل .
 (ج) أتلفت حولي .
 (د) أحاول النظر إلى العينيه ولكني أصرف بصري بعيداً من وقت لآخر .

(٢) إذا كان علي اتخاذ قرار هام :

- (أ) أفكر فيه بشكل متكامل قبل اتخاذ القرار .
 (ب) أتحمل مسؤولية قراري بشجاعة .

المدرّب / عثمان سالم باعثمان

مدرّب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

- (ج) أضع اعتباراً لمدى تأثيره على الآخرين قبل اتخاذه .
 (د) أتناول مع شخص أحترم وجهة نظره .

(٣) غالباً ما يكون لدى في غرفتي :

- (أ) صورة للأسرة وأشياء جمالية أخرى .
 (ب) لوحات فنية ، جوائز ، وملصقات إيجابية .
 (ج) رسوم بيانية وخرائط .
 (د) نماذج مشاريع .

(٤) إذا كنت على خلاف مع زميل :

- (أ) أحاول تخفيف الحالة بالتركيز على النواحي الإيجابية .
 (ب) أبقى هادئاً و أحاول فهم سبب الخلاف .
 (ج) أتجنب مناقشة الموضوع بسبب الخلاف .
 (د) أتبع أسلوب المواجهة المباشرة لإيجاد حل في أقرب وقت .

(٥) عندما أتحدث على الهاتف :

- (أ) أركز في حديثي على الهدف من الاتصال .
 (ب) أتحدث في الدقائق الأولى من المحادثة عن أمور عامة قبل التحول إلى العمل .
 (ج) لن أكون في عجل ولا مانع من التحدث عن أشياء خاصة أو عامة .
 (د) أختصر المكالمات ما أمكن .

المدرّب / عثمان سالم باعثمان

مدرّب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

٦) إذا كان أحد زملائي متوتراً :

- أ) أسأله عما يمكنني تقديمه من مساعدة .
 ب) أتركه لوحده لأنني لا أرغب في التدخل في خصوصياته .
 ج) أحاول تخفيف عنه بتلطيف الجو ليرى الجانب المضيء من المسألة .
 د) أشعر بعدم الراحة و أتمنى أن يخرج من هذه الحالة بسرعة .

٧) عند حضوري اجتماعا في مكان ما :

- أ) أجلس مفكراً فيما قيل قبل تقديم وجهة نظري .
 ب) أضع كل أوراقى على المنصة حتى تبقى وجهة نظري مفتوحة .
 ج) عبر عن وجهة نظري بحماس ولكنني أستمع إلى وجهات نظر الآخرين .
 د) أحاول دعم أفكار الآخرين في الاجتماع .

٨) عندما أقوم بتقديم عرض أمام مجموعة :

- أ) أحاول أن يكون أسلوبى مسليا وممتازاً .
 ب) أكون واضحاً ودقيقاً .
 ج) أتحدث بهدوء نسبياً .
 د) أكون مباشراً ومحدداً وبصوت عال أحيانا .

٩) عندما يشرح لي أحد الناس مشكلة ما :

- أ) أحاول فهم المشكلة والتعاطف معه .
 ب) أبحث عن الحقائق الجردة المتعلقة بالمشكلة .
 ج) أستمع بجرص للموضوع الأساسي حتى يمكنني إيجاد حل .
 د) أستخدم لغة البدن ونبرة صوتي لإظهار تفهمي له .

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبية
وثقة

١٠ عند مشاركتي في برنامج تدريبي أو عرض :

- (أ) أتضايق إذا كان المدرب أو مقدم العرض يتحرك ببطء .
 (ب) أحاول أن أكون مسانداً للمتحدث لمعرفتي بصعوبة مهمته .
 (ج) آمل أن تكون المادة ممتعة وذات فائدة تعريفية أيضاً .
 (د) أحاول فهم المنطق من وراء ما يقوله المتحدث .

١١ عندما أحاول عكس وجهة نظري لزميل :

- (أ) أستمع لوجهة نظر الطرف الآخر أولاً ثم أبدي وجهة نظري بلطف .
 (ب) أعرض وجهة نظري بكل قوة حتى يعرف الطرف الآخر موقفي .
 (ج) أوضح منطقي وفكري وراء ما أقوله .

١٢ عندما أتأخر عن الاجتماع أو عن موعد :

- (أ) لا يصيبني الملح و إنما أتصل هاتفياً لأخبرهم بحضوري متأخراً قليلاً .
 (ب) أشعر بالأسف لإبقاء الطرف الآخر منتظراً .
 (ج) أنزعج كثيراً و أسرع ما أمكن .
 (د) أعتذر بمجرد وصولي .

١٣ أضع أهدافاً للعمل الذي :

المدرّب / عثمان سالم باعثمان

مدرّب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

- (أ) أعتقد بأن في إمكاني تحقيقه .
 (ب) أشعر أنه طموح ومثير .
 (ج) أحتاج لتحقيقه كجزء من هدف أكبر .
 (د) يشعري بالسعادة عند إنجازه .
 (١٤) عندما أشرح مشكلة ما لزميل لتوضيح وجهة نظري :
 (أ) أشرح المشكلة تفصيلاً .
 (ب) أضخم المشكلة أحياناً لتوضيح وجهة نظري .
 (ج) أحاول توضيح تأثير المشكلة على مشاعري .
 (د) أوضح الكيفية التي آمل أن تحل بها المشكلة .

- (١٥) إذا تأخر زميل عن الاجتماع بي في منزلي أوفي مكان ما :
 (أ) أشغل نفسي بإجراء مكالمات أو مواصلة العمل إلى حين حضوره .
 (ب) أفترض أنه سيتأخر قليلاً ولا أدع القلق ينتابني .
 (ج) أتصل لأتأكد من أن لدي معلومات صحيحة عن هذا الاجتماع (التاريخ ، الوقت الخ) .
 (د) اشعر بالضيق من أن هذا الشخص يضيع وقتي .

- (١٦) حينما أكون متأخراً عن إعداد مشروع و أشعر بالضغط من
 جراء الإسراع بإنجازه :

- (أ) أعد قائمة بكل شي أحتاج إليه ، كيف ومتى ؟
 (ب) أوقف أي شيء آخر مركزاً ١٠٠% على العمل الذي أحتاج لتنفيذه .
 (ج) أصبح قلقاً و أقضي أوقاتاً صعبة و أنا أحاول التركيز على عملي .
 (د) أحدد تاريخاً لإنجاز المشروع والتزم به .

المدرّب / عثمان سالم باعثمان

مدرّب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

- ١٧) عندما أسمع زميلاً يهاجمني :
- أ) أطلب منه التوقف عن ذلك .
 ب) أتأمل لعدم الرد عليه .
 ج) أتجاهل غضبه و أحاول التركيز على حقائق الوضع .
 د) أنقل إليه بعبارة قوية إنني لا أحب سلوكه هذا .

- ١٨) عند مشاهدتي زميلاً ممن أرتاح إليهم ولم أره مؤخراً :
- أ) أعانقه .
 ب) أبادره التحية دون أن أشد على يده .
 ج) أصافحه بقوة وبسرعة .
 د) أصافحه بحماس شاداً على يده لدقائق .

نتائج الاستبيان

حال الانتهاء من الإجابة عن أسئلة الاستبيان حاول مراجعة كشف الدرجات في الصفحة التالية حيث تضعك الدرجات التي تحصل عليها في واحدة من أربعة أساليب تعامل وهي :

- ١) أسلوب عملي . ٢) الأسلوب التعبيري .
 ٣) الأسلوب اللطيف . ٣) الأسلوب التحليلي .

انقل إجابتك من الاستبيان إلى كشف الدرجات ثم اجمع عد الدوائر في كل أسلوب ، و أدخلها في الخانات المخصصة لها أسفل كشف الدرجات فالأسلوب الذي تحصل فيه على أعلى الدرجات هو أسلوب تعاملك المفضل في العمل .

المدرّب / عثمان سالم باعثمان

مدرّب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

كشف الدرجات

<p>(١٣) أ) أسلوب تحليلي ب) أسلوب تعبري ج) أسلوب العملي د) أسلوب لطيف</p>	<p>(٧) أ) أسلوب تحليلي ب) أسلوب العملي ج) أسلوب تعبري د) أسلوب لطيف</p>	<p>(١) أ) أسلوب العملي ب) أسلوب لطيف ج) أسلوب تحليلي د) أسلوب تعبري</p>
<p>(١٤) أ) أسلوب تحليلي ب) أسلوب تعبري ج) أسلوب لطيف د) أسلوب</p>	<p>(٨) أ) أسلوب تعبري ب) أسلوب تحليلي ج) أسلوب لطيف</p>	<p>(٢) أ) أسلوب تحليلي ب) أسلوب العملي ج) أسلوب لطيف د) أسلوب</p>

قوة وعطاء

أصالة وريادة

تميز وإبتكار

جودة ومهارة

محبية وثقة

مدرب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

المدرّب / عثمان سالم باعثمان

تعبيري	د (أسلوب العملي	العملي
٣ أ (أسلوب العملي ب) أسلوب لطيف ج (أسلوب تحليلي د) أسلوب تعبير	٩ أ (أسلوب لطيف ب) أسلوب تحليلي ج (أسلوب العملي د (أسلوب تعبير	١٥ أ (أسلوب تعبير ب) أسلوب لطيف ج (أسلوب تحليلي د (أسلوب العملي
٤ أ (أسلوب تعبير ب) أسلوب لطيف ج (أسلوب تحليلي د (أسلوب العملي	١٠ أ (أسلوب العملي ب) أسلوب لطيف ج (أسلوب تعبير د (أسلوب تحليلي	١٦ أ (أسلوب العملي ب) أسلوب لطيف ج (أسلوب تحليلي د (أسلوب تعبير
٥ أ (أسلوب العملي ب) أسلوب تعبير ج (أسلوب لطيف	١١ أ (أسلوب لطيف ب) أسلوب العملي ج (أسلوب تعبير د (أسلوب تحليلي	١٧ أ (أسلوب العملي ب) أسلوب لطيف ج (أسلوب تحليلي د (أسلوب

قوة وعطاء

أصالة وريادة

تميز وإبتكار

جودة ومهارة

محبية وثقة

تعبيري		د (أسلوب تحليلي
(١٨	(١٢	(٦
أ (أسلوب لطيف	أ (أسلوب تحليلي	أ (أسلوب لطيف
ب (أسلوب	ب (أسلوب لطيف	ب (أسلوب
تحليلي	ج (أسلوب	تحليلي
ج (أسلوب	العملي	ج (أسلوب
العملي	د (أسلوب	تعبيري
د (أسلوب	تعبيري	د (أسلوب
تعبيري		العملي

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبية
وثقة

	إجمالي درجات أسلوب اللطيف C
	إجمالي درجات أسلوب التعبيري D

	إجمالي درجات أسلوب العملي B
	إجمالي درجات أسلوب التحليلي A

قوة
وعطاء

أصالة
وريادة

تميز
وإبتكار

جودة
ومهارة

محبة
وثقة

مدرب التنمية البشرية والعلاقات الإنسانية

المدرّب / عثمان سالم باعثمان