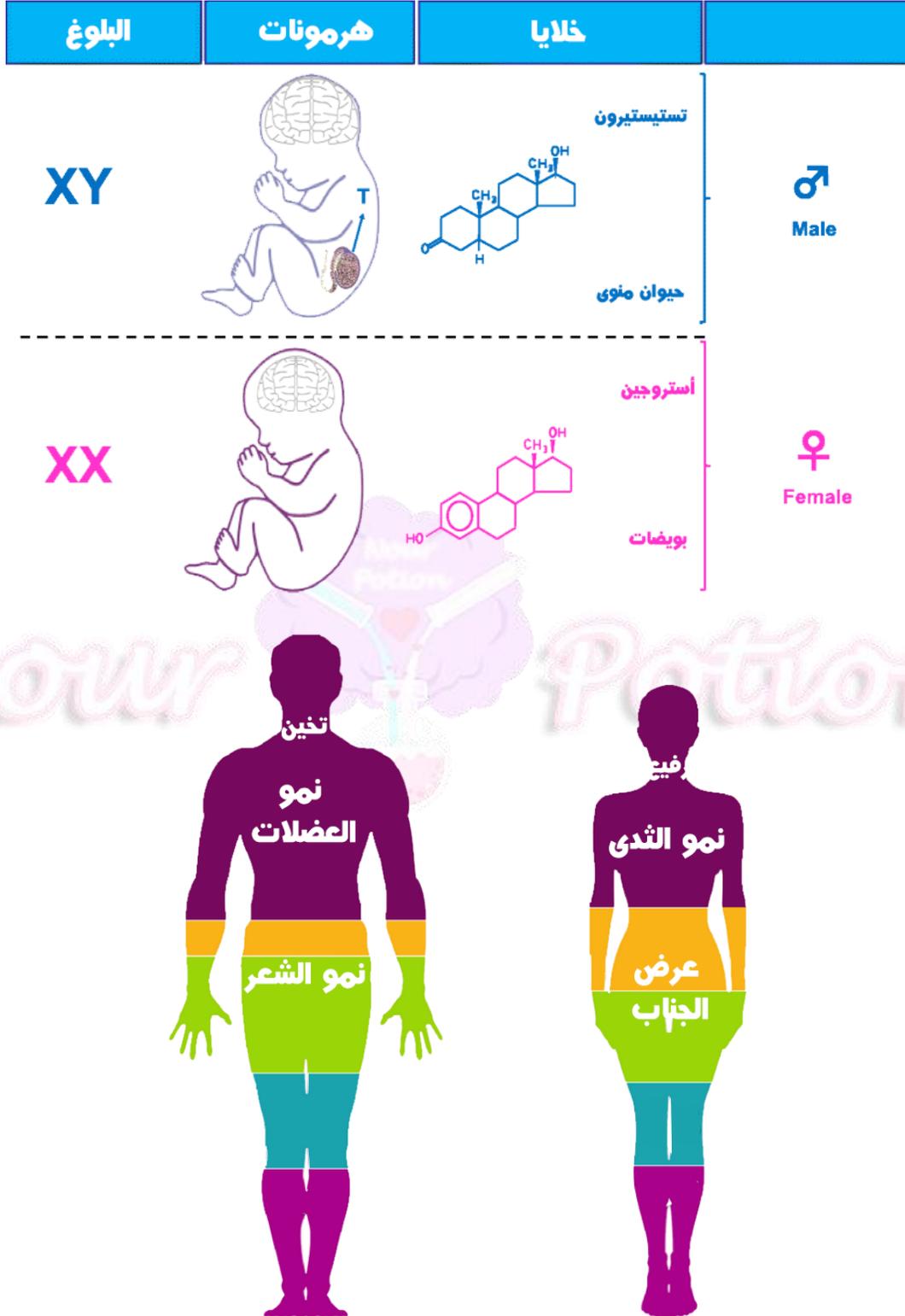
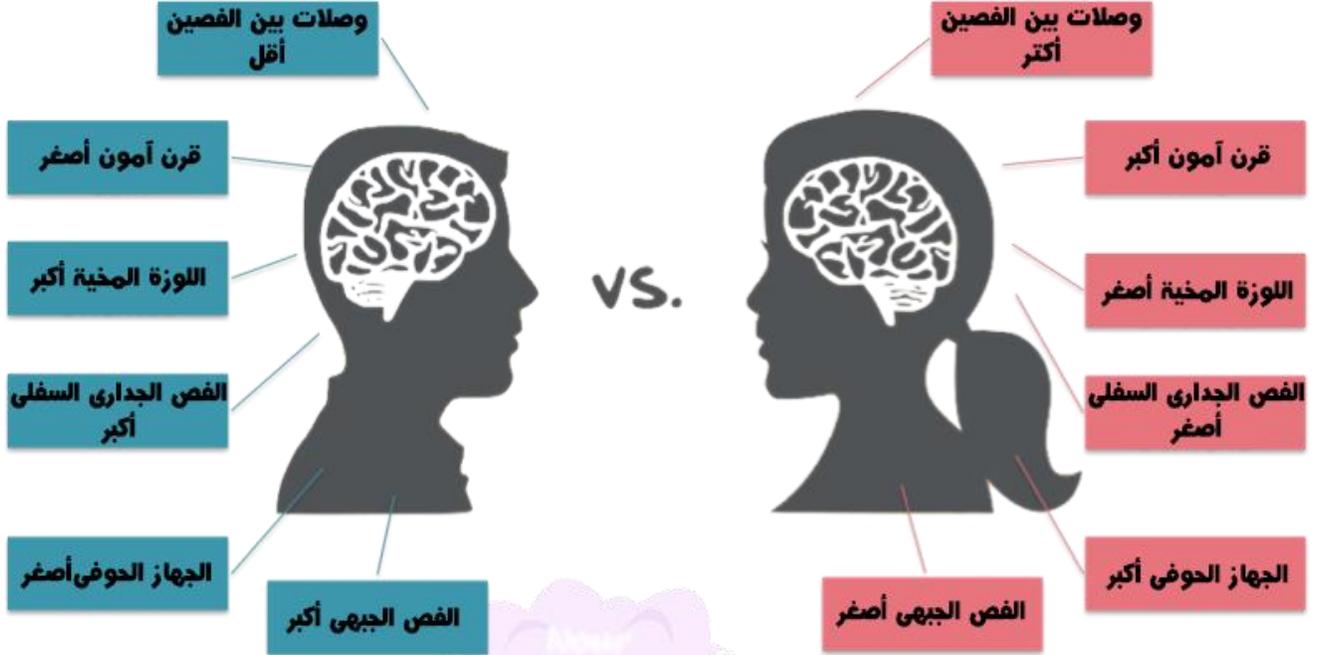


## الأختلافات بين الذكر و الأنثى



## الأختلاف بين الجنسين



## أختلاف السلوكيات من الطفولة



- التركيز على الوجوه
- فهم المشاعر (3 سنين)
- براعة في القراءة (7 سنين)

التركيز على الأشياء

سلوك العند و العدوانية في شهر 13

التأخر في الكلام



## الأثوثة و الذكورة في القرآن

- ✓ (رب انى وضعتها انثى و الله أعلم بما وضعت و ليس الذكر كالأنثى ) آل عمران (36)
- ✓ ( وَاللَّيْلِ إِذَا يَغْشَىٰ. وَالنَّهَارِ إِذَا تَجَلَّىٰ. وَمَا خَلَقَ الذَّكَرَ وَالْأُنثَىٰ) سورة الليل
- ✓ (يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ) سورة الحجرات
- ✓ (ومن عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فأولئك يدخلون الجنة يرزقون فيها بغير حساب)سورة غافر

لية بعدنا عن فطرتنا ؟

- ✓ التربية
- ✓ القدوة
- ✓ المجتمع
- ✓ الإعلام

## أفكار تؤثر على الأنوثة

- ✓ الأب رجل سيء (النموذج الذكوري)
- ✓ الأنثى أقل من الرجل
- ✓ أنا أقل من الإناث الآخرين
- ✓ أنا لست جميلة
- ✓ الأنوثة عند الرجل معناها الجمال
- ✓ الأنوثة غير مناسبة لشكلي و شخصيتي
- ✓ الأنوثة تنقص من الألتزام الديني
- ✓ حصر الأنوثة في الدلع و الإغراء
- ✓ الأنوثة معناها ضعف و أستغلال من الآخرين
- ✓ الرجل يخاف من الأنثى الذكية القوي
- ✓ الأنوثة سبب في التعرض للتحرش

## أفكار تؤثر على الرجولة

- ✓ الأم أنثى سيئة (النموذج الأنثوي)
- ✓ الرجل أفضل من الأنثى أو العكس
- ✓ تحمل المسؤولية عبء
- ✓ أنا ضعيف و غير قادر و عاجز
- ✓ الرجولة تحكم في البيت و سيطرة و قسوة
- ✓ المساواة بين الرجل و الأنثى

## كيفية التخلص من القناعات السلبية عن فطرة الأنوثة أو الرجولة؟

ما هي أفكارك عن فطرتك؟

ما هي سلبيةات تمسكك بالأفكار؟

ما هو الموقف الذي تشعر في البعد عن الفطرة؟

ما هي أفكارك تجاه الموقف؟

ما هي مشاعرك تجاه الموقف؟

ما السلوك الناتج عن الموقف؟

ما هي الأفكار البديلة؟

ما هو السلوك البديل؟

### سجل الأفكار

الرجل بياخذ حقوقه و الأنثى ويتم أستغلالها	الموقف
- أنا كأنتى مظلومة - جهد ببذله مثل الرجل و لكن بدون مقابل - أنا حقوقى مسلوبة كلها	الأفكار
أنا أشعر بالحزن - الغضب - الألم - القهر	المشاعر
- بكون حاده في التعامل مع الرجال - بحاول أثبت أنى أفضل بالكلام	السلوك
- أن الله لا يضيع الحقوق - أن فعلاً دة يحصل و لكن ليست قاعدة	الأفكار البديلة
- أحترم الرجل و أتعامل برقى - أطالب بحقوقى بشكل راقى بدون عصبية - لأحاول أثبت أنى الأفضل و لكن أشعر بقيمتى	السلوك البديل
عند تكرار السلوك بشكل مستمر مع وجود مشاعر اذن ذلك يعني تواجد معتقد يحتاج الي كسر ..	ملاحظات

## سجل الأفكار

الموقف
الأفكار
المشاعر
السلوك
الأفكار البديلة
السلوك البديل



الرجوع للفترة

- Comfort zone (منطقة الراحة – منطقة الذعر – منطقة التعلم – منطقة النمو)
- Fake it, Till you make it
- العلاج بالتعرض
- الوعي بالتصرف
- التشجيع

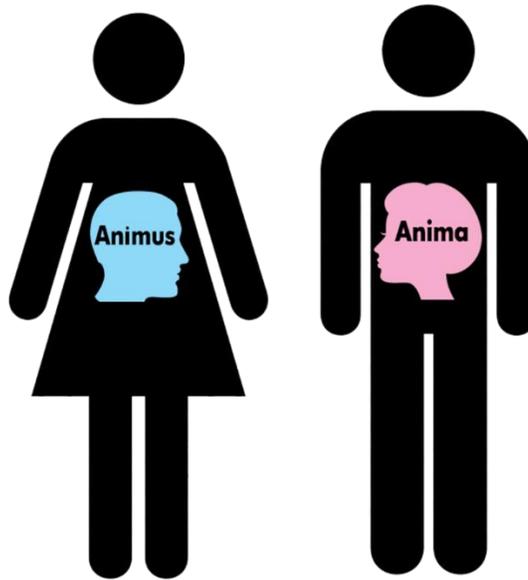


- ما هو حالك أثناء التوازن؟
- ما هي السلوكيات التي تؤثر على التوازن؟
- ما هو الدافع من السلوكيات التي تؤثر على التوازن؟
- ❖ الوعي أن الحال التوازن هو أكثر نفع لحياتنا.



الأنثوية و الذكورة

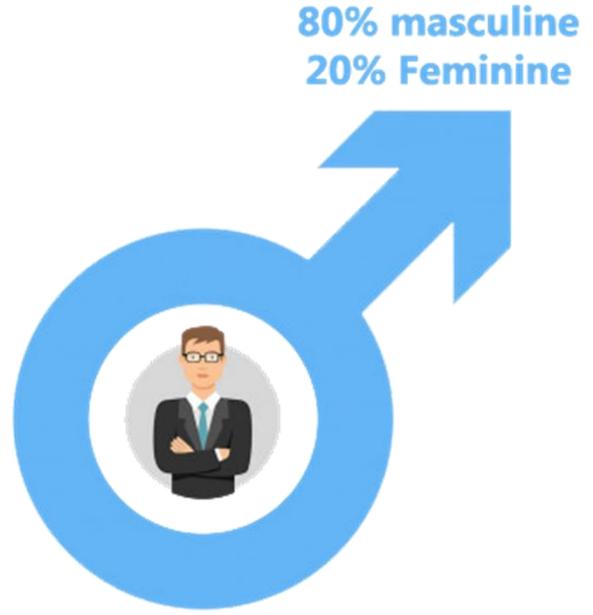
الجانب الأنثوي في الرجل يطلق عليه Anima بينما الجانب الذكوري في المرأة يطلق عليه Animus



## توازن الأنوثة و الذكورة (الشخصية)



80% Feminine  
20% masculine



80% masculine  
20% Feminine

### الشخصية الذكورية

- ✓ الأنجاز و العمل
- ✓ ذكاء منطقي
- ✓ التواصل (عملي)
- ✓ تعاطف معرفي
- ✓ احتواء أقل
- ✓ التعبير عن المشاعر الجنسية
- ✓ حنان داخلي
- ✓ العطاء (مادي)
- ✓ سعي و ارسال (حركة)

### الشخصية الأنثوية

- ✓ الحب و العلاقات
- ✓ ذكاء عاطفي
- ✓ التواصل (عاطفي) بروتين اللغة
- ✓ تعاطف عاطفي
- ✓ احتواء أعلى
- ✓ التعبير عن المشاعر العاطفية
- ✓ حنان داخلي وخارجي
- ✓ العطاء (معنوي - عاطفي)
- ✓ استقبال (سكون)

## الشخصية الذكورية

- ✓ الحزم
- ✓ مستقل
- ✓ التنافس الذكوري
- ✓ الجراءة
- ✓ الخشونة
- ✓ الابداع أنتاجي
- ✓ الوضوح

## الشخصية الأنثوية

- ✓ اللين و المرونة
- ✓ اعتمادية
- ✓ الضعف الأنثوي (خضوع)
- ✓ الخجل
- ✓ الدلال و الدلع
- ✓ الابداع ذاتي
- ✓ الغموض

## مشوهات الأنوثة و الذكورة

- ✓ العصبية
- ✓ الشعور بعدم القبول
- ✓ عدم تقدير الذات
- ✓ عدم الثقة بالنفس

✓ من أكثر سعادة الذكر أم الأنثى؟

100	80	60	40	20	
					الحب و العلاقات
					ذكاء عاطفي
					التواصل
					التعاطف
					الأحتواء
					التعبير عن المشاعر
					الحنان
					العطاء
					اللين و المرونة
					الأستقبال (السكون)
					الأعتماذية
					الضعف الأثنوى
					الخجل
					الدلع و الدلال
					الأبداع الذاتى
					الغموض
					التحكم فى العصبية
					القبول
					تقدير الذات و الثقة بالنفس

### التقييم:

### 1- الحب و العلاقات

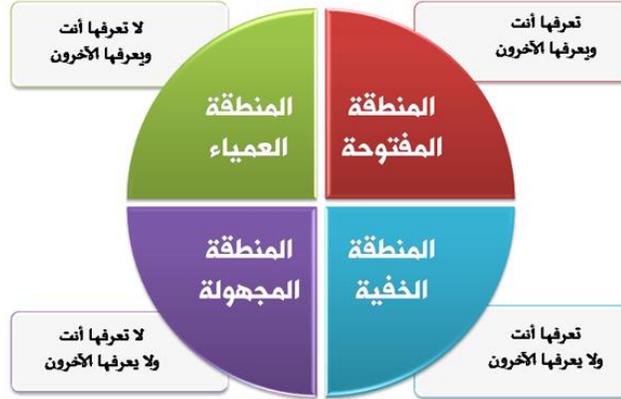
ما هو الحب بالنسبة لى ؟

كيف أعيش الحب ؟

- 1- تقديم الحب لذاتى.
- 2- تقديم الحب للآخر.
- 3- قراءة الحب بالنسبة للآخر و تقديمه.
- 4- أستقبال حب الآخرين.

\*أبدئى بتصرفات و سلوكيات لتفعيل قيمة الحب

نافذة جوهاري لتحليل الشخصية



المنطقة المفتوحة

المنطقة العمياء

المنطقة الخفية

ما هي السلوكيات التي تسعدني و لماذا ؟

ما هي السلوكيات التي تزعجني و لماذا ؟

ما هي أعظم مميزاتاتي؟

ما هي أسوء عيوبتي؟

الذكاء العاطفي - الخاص بالتعامل مع الآخر

المنطقة المفتوحة

المنطقة العمياء

ما هي السلوكيات التي تسعده و لماذا ؟

ما هي السلوكيات التي تزعجه و لماذا ؟

ما هي أعظم مميزاته؟

ما هي أسوء عيوبه و كيفية التعامل معها؟

### التقييم:

### 3- التواصل

التحكم في الإرسال :

الانتباه أثناء الاستقبال :

طريقة تواصل الرجل	طريقة تواصل الأنثى
عملي مباشر و صريح مختصر جملة بسيطة و قصيرة تركيز خارجي	عاطفية دبلوماسية تعاطفية جملها معقدة و طويلة تركيز داخلي

### التقييم:

### 4- التعاطف

كيف أتعاطف مع الآخر ؟

نوع التعاطف ؟

لا	نعم	الأسئلة
		1- أجد من السهولة وضع نفسي مكان الآخر
		2- أنا جيد في توقع كيف سيشعر الآخر
		3- أكتشف بسهولة ما إذا كان فرد من أفراد المجموعة يشعر بعدم الارتياح بيننا
		4- يخبرني الآخرون أنني جيد في فهم مشاعرهم وكيف يفكرون
		5- أجد صعوبة في معرفة التصرف الصحيح بالمواقف الاجتماعية
		6- من الصعب أن أدرك لماذا بعض الأمور تجعل الآخرين غاضبين
		7- أحيانا أجد صعوبة في اكتشاف ما إذا كان تصرف ما قليل الأدب أم حسن
		8- أحيانا يخبرني الآخرون أنني بلا مشاعر, ولا أعرف لماذا

5- أحتواء

التقييم:

6- التعبير عن المشاعر التقييم:

كيفية التعبير عن مشاعري مع ذاتي ؟

كيفية التعبير عن مشاعري مع الآخر ؟

7- الحنان

التقييم:

8- العطاء

التقييم:

تطبيق النيه :

نوع العطاء المفضل ؟

توازن العطاء من أهم الأشياء لعدم الأستنزاف

9- الأستقبال (السكون) التقييم:

الأنثى ترغب فى الرعاية و الأستقبال

كيف أسمح للأشخاص أن يراعونى كأنثى؟

10- اللين و المرونة

التقييم:

كيف أتعامل مع ذاتى بمرونة متوازنة ؟

كيف أتعامل مع الآخر بمرونة متوازنة ؟

11- الأعتماذفة التقفم:

فف ءالة الأعتماذفة الغفر مآوازنة :

فف ءالة المسؤولة الغفر مآوازنة :

12- الضعف الأثوى التقفم:

ما هف المواقف اللف سففدنى ففها أستءام الضعف الأثوى ؟

13- الخبل التقفم:

14- الءلع و الءلال التقفم:

15- الابداع التقفم:

16- الغموض التقفم:

### آمرن للآكم فف العصبفة

ما هو الشئ المآفر لغضبى؟

لماذا فآفر غضبى؟

مناقشة المءآقء

فف ءالة أعصابى هاءفة ما هو الآصرف المآلى فف الموقف

## تمرين تقبل الذات

اكتبي الرسائل التي وصلتك عن نفسك من قبل " والدتك / والدك أخواتك / أشقاك / الآخرين."

ما هي أكثر رسالة منهم ما زالت مستمرة في السيطرة عليك؟!

هل هذه الرسائل حقيقية أم مجرد أوهام؟!

اكتبي الأفكار الجديدة التي قررتي تصديقها عن نفسك.



## تمرين تقدير الذات

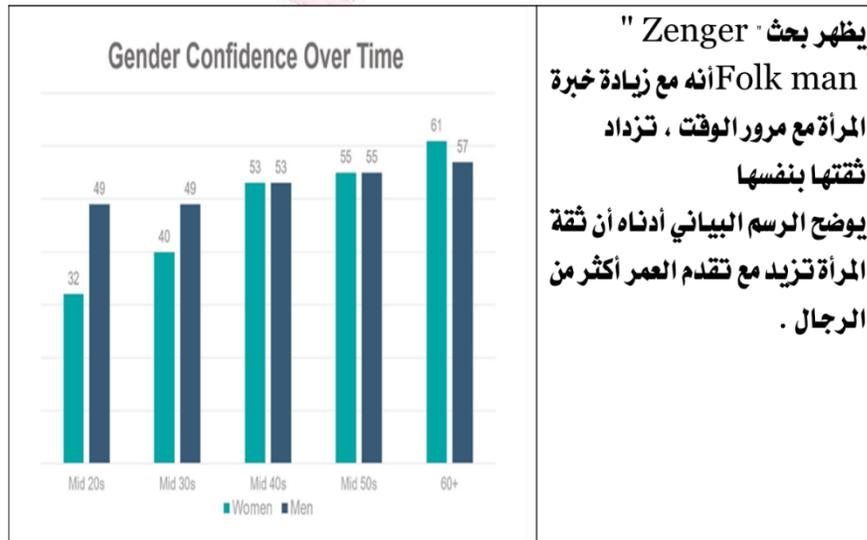
- التحكم في الصوت الداخلي
- ما هي نقاط قوتك؟
- ما هي إنجازاتك؟
- وضع قواعد احترام خاصة بك
- تشجيع ذاتك بكلمات توكيدية
- قبول المجاملة
- عمل ما تتقنيه

## مقياس روزنبرغ تقدير الذات

م	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	أرفض	أرفض بشدة
1	بشكل عام أنا راضي عن نفسي				
2	لدي نظرة إيجابية تجاه نفسي				
3	أشعر أنني شخص قيم أو علي الأقل مساو للآخرين				
4	أنا قادر علي القيام بالأشياء كما يفعل الآخرون				
5	أشعر أنني أمتلك عدداً من الصفات الجيدة				
6	أشعر أنني عديم النفع أحياناً				
7	بشكل عام أشعر اني فاشل				
8	أشعر أنني لست جيداً مطلقاً				
9	أتمني أن أحصل علي المزيد من الاحترام لنفسي				
10	أشعر بأنني لا أملك الكثير لأفخر به				

## Nour Nation

### الثقة بالنفس



## أعملى على رفع طاقتك الإيجابية :

- 1- التحكم فى تركيز عقلك
- 2- تجربة أشياء جديدة
- 3- ناس الأفضل أن نكون أقرب منها
- 4- ناس الأفضل أن نكون أبعد عنها
- 5- قائمة السعادة

### القيم الأنثوية

قيمة الحب – قيمة العطاء – قيمة الجمال – قيمة الرقى

7 أشياء فعلتها تشعرنى بالقيمة

7 أشياء سأفعلها تشعرنى بالقيمة

Nour



Potion

### الرقى الأنثوى

- إعطاء الأهتمام بأحوال الآخر
- التركيز على مميزات الاخرين
- عدم الانتقاد و الهجومية
- عدم السخرية و التركيز على المواضيع المحرجة للآخر
- احترام الأختلاف
- عدم التعامل بتجاهل
- عدم أحباط الآخرين

## الأحتياج العاطفى للأنثى

- الشعور أنها أولوية
- الأمان
- القبول
- التأكيد على الحب
- التفهم و الأحترام

## المظهر الأثوى

Nour



Pottery

- الشكل الخارجى
- الملابس
- لغة الجسد و تعبيرات الوجه
- الصوت

## لغة الجسد الأنثوية

- ❖ أستخدام اليد بلطف
- ❖ التحية باليد بدون تراخى أو ضغط
- ❖ فرد الكتاف
- ❖ رفع الرقبة
- ❖ المشى فى خط مستقيم

- ❖ الجلوس مع فرد الظهر
- ❖ الجسد المنغلق
- ❖ الجسد المنحني
- ❖ عدم غلق اليد و الأرجل
- ❖ عدم التمسك بالشنطة بشدة أو وضعها أمامك
- ❖ عدم هز القدم
- ❖ عدم التوجه للطعام



## لغة الجسد الأنثوية الإغوائية

*Nour*  *Potion*

- ❖ أتجاه الجسد
- ❖ ملامسة وجهك و أجزاء من جسديك
- ❖ ميل الرقبة
- ❖ التواصل البصري
- ❖ الذهاب بعيداً و النظر بدلع
- ❖ فحص الآخر
- ❖ رفع الحاجب
- ❖ الأبتسامة
- ❖ ملامسة الأشياء
- ❖ ملامسة الشفاه
- ❖ عض الشفاه السفلى

❖ ملامسته بلطف

❖ تراخی اليد



### HIGH TEA ETIQUETTE

1

Pick up your cup and saucer together - holding the saucer in one hand and cup in the other.



## الصوت

- مراحل الصوت - تأثير الصوت - التنفس الصحيح - حبي صوتك - أعتنى بصوتك

### صوت الرجل

- الأحبال الصوتية طويلة و سميكة
- طبقة الصوت (تينور - باص)
- صوت خشن
- صوت عالي
- صوت أقل تعبيراً

### صوت الأنثى

- الأحبال الصوتية قصيرة و رفيعة
- طبقة الصوت (سوبرانو - ألتو)
- صوت ناعم
- صوت غير عالي جداً
- صوت أكثر تعبيراً
- الصوت الناعم للصوت الذكوري
- صوت sexy
- Baby Talk
- الضحكة لطيفة و غير مزعجة

### أنواع الذكور

- ✓ Alpha - ألفا
- ✓ Beta - بيتا
- ✓ Gamma - جاما
- ✓ Omega - أوميغا
- ✓ Delta - دلتا
- ✓ Sigma - سيجمما

### أنواع الإناث

- ✓ Alpha - ألفا
- ✓ Beta - بيتا
- ✓ Gamma - جاما
- ✓ Omega - أوميغا
- ✓ Delta - دلتا
- ✓ Sigma - سيجمما

## الأنثى الألفا Alpha

- تهتم بجمالها داخل و خارج البيت
- اجتماعية و ذات كاريزما عالية
- قيادية
- مستقلة
- مسيطرة
- جريئة و تعبر عن أفكارها بدون خوف
- تثق في نفسها و لديها تقدير للذات مرتفع
- قادرة على التعامل في المواقف الصعبة
- عاطفية و لكن لا تظهر ذلك
- لا تعبر عن مشاعرها الحقيقية
- ترفض شعور الضعف و تبالغ في إظهار القوة
- تميل للدراما
- ذكية عملياً و اجتماعياً
- تطور ذاتها بصفة مستمرة
- تحقق أهدافها بسهولة و سرعة خصوصاً بالعمل
- جذابة للرجال و لكن هي لا تقبل بأى شخص
- ممكن تأخذ الخطوة الأولى في علاقاتها العاطفية
- لا تخاف من الرجل القوي



## الأنثى البيتا Beta

- تهتم بمظهرها و لكن ليس دائماً
- اجتماعية
- لا تحاول جذب أنظار الآخرين
- غير قيادية
- عاطفية و يتراعى مشاعر الآخرين و ذكية في التعامل مع عاطفتهم
- مستمعة جيدة للآخرين و صديقة ممتازة
- مرنة تقوم بالأعمال الذي لا يرغب فيها أحد
- مضحية
- موجودة دائماً للناس
- تعاني من تقدير ذاتي متدني و ذلك لا تحصل على الكثير
- لا تعبر عن معاناتها و بتظاهر أنها بخير
- تكبت غضبها و هذا يسبب نوبات غضبها الشديد
- تتجنب الخلافات
- تسعى تحو أهدافها بخطوات ثابتة و متمهلة
- في العمل قد تتحمل أعمال الآخرين
- لديها ولاء في العلاقات و لا تأخذ خطوة تجاة العلاقة

## الأنثى الجاما Gamma

- لا تهتم بمظهرها و جمالها
- أنطوائية
- لا تثق فى نفسها
- متعاونة و تساعد الآخرين
- تهتم بتطوير الداخل
- روحانية و تجد سلامها الداخلى مع الله
- ذكية و لكن لا تستخدم ذكاءها بشكل عملى
- منقفة و تهتم بجمع المعلومات
- لا تشارك المعلومات الا مع من يستحقها من وجهة نظرها
- بتهتم بصحتها جدا
- تضع العائلة أولاً
- لا تهتم بالإنجاز العملى
- لا تشعر أن يجب أن يكملها رجل
- الارتباط ليس من أهم أولوياتها

## الأنثى الأوميغا Omega

- تهتم بجمالها و لكن لا يمثل لها الأولوية
- أنطوائية و التجمعات غير مريحة لها
- عقلانية
- مفرطة الحساسية
- مترددة
- عشوائية و فوضوية
- لا تمتلك الثقة فى النفس كأنثى و بالعلاقات
- تقدر ذاتها بسبب ذكاءها
- لا تهتم بأراء الآخرين
- ذكية جدا و تسعى للمثالية
- تفضل أن تقرأ و تتعلم و تهتم بالدراسة الأكاديمية
- كسولة فى الجانب العملى
- لا تأخذ خطوات عملية
- فى الحب تبحث عن تقبلها كما هى

## الأنثى الدلتا Delta

- تهتم بمظهرها مؤقتاً
- أنطوائية
- لا تفضل التعرف على ناس غريبة
- اعتمادية
- خجولة و متواضعة
- معظم أوقاتها مكتئبة
- متخبطة
- كسولة في الجانب العملي
- غير قادرة على تحقيق أحلامها
- تهرب من الخلافات
- لا تمتلك الثقة بالنفس و لا تقدر ذاتها بشكل كافي
- لا تمتلك الذكاء العاطفي
- خطواتها بطيئة و صبورة
- شريكها يكون صديقها قبل حبيبها

## الأنثى السيigma Sigma

- تهتم بجمالها دائماً و من أهم أولوياتها
- تهتم بالمظاهر و الماديات
- شخصية اجتماعية
- الثقة في النفس ظاهرية
- كاريزما مزيفة
- تحب أن تلفت الانتباه و تسليط الأضواء عليها
- تحب أصدقائها
- تحلم بالشهرة و تسعى إليها
- أنتقامية و تصنع المكائد
- تمارس أنشطة كثيرة لتثبت جدارتها
- غضبها سي جداً
- تحاول ان تثبت أن لا أحد يستطيع كسرها
- لا تتعامل مع الأشخاص المختلفين عنها
- شريكها يكون ناجح و وسيم



## الذكر الألفا Alpha

- جذاب و يهتم بمظهره
- شخص قيادي
- مسيطر
- اجتماعي
- غير عاطفي
- يملك ثقة في النفس حقيقية
- خفيف الظل و لكن بهيبة
- ناجح جداً في الجانب العملي
- قادر على تحقيق أهدافه
- عنده قدرة على أقناع الآخر
- يعشق الحرية
- قادر على حماية عائلته
- تتسلط عليه الأضواء
- قادر على التعامل مع النساء

## الذكر البيتا Beta

- اجتماعي لطيف
- لا يتكلم كثيراً
- شخصية ليست قيادية
- يملك ثقة في النفس و لكن ليس كألفا
- لا يملك الثقة في النفس مع النساء
- عاطفي
- خجول و حنين
- هادئ
- لا يعبر عن مشاعره السلبية
- ناجح في الجانب العملي
- لكن لا يظهر مميزات و إنجازاته
- طموح و لكن بأعتدال
- مستقر في العلاقات

## الذكر الجاما Gamma

- أنطوائى
- ذكى
- شخصية تابعة
- يفتقر لتقدير الذات
- لا يمتلك الثقة بالنفس
- غير ذكى اجتماعياً
- يسعى للشهرة و النجاح لكن ييفشل
- يرى امرائه أفضل امراءة
- ضعيف أمامها
- قد يطاردها و يحاول التقرب منها حتى لو تم رفضه
- متعلق بالأنثى الذى يحبها
- و يبيثق فيها برغم أى شئ

## الذكر الأوميجا Omega

- أنطوائى
- متحكم
- يمتلك الثقة بالنفس
- يسعى للمثالية
- صعب لإرضاءه
- يحب أن ينجز الأشياء بنفسه
- يفخر بإنجازاته
- يدقق فى عيوب و أخفاقات الآخر (منتقد)
- يبحث دائماً عن مقابل عطاءه
- عنده اكتفاء بذاته
- يوفر للأنثى شعور الحماية و الأمان
- فى العلاقة يضع الحدود و القواعد
- كمالى فى العلاقات

## الذكر الدلتا Delta

- روتينى
- يقدر ذاته الى حداً ما
- يرضى بالقليل
- غير طموح
- يحاول أن يكون نسخة أفضل من نفسه
- يعبر عن أفكاره
- لكن يكبت مشاعره السلبية
- يعرف قيمة الأشياء و لكن دون أخذ خطوات نحوها
- موظف تقليدى غير تنافسى
- يسعى لحياة أفضل بشكل بسيط
- يعطى الأولوية للأسرة عندما يجد الأنثى المناسبة

## الذكر السيigma Sigma

- أنطوائى
- غامض
- هادئ
- مستقل
- مسؤول
- يثق فى نفسه
- ناجح
- يحب الوضوح و يرفض التلاعب
- يميل للتعلم المستمر
- لا يحب لفت الانتباه
- لا يهتم بآراء الآخرين
- لا يظهر ما بداخله غير للموثوق بهم
- يميل للالتزام فى العلاقات

## دور الرجل و الأنتى

دور الرجل (القوامه) و دور الأنتى (السكن و الحب) :

- قُلْنَا يَا آدَمُ إِنَّ هَذَا عَدُوٌّ لَكَ وَلِزَوْجِكَ فَلَا يُخْرِجَنَّكَ مِنَ الْجَنَّةِ فَتَشْقَى
- الرَّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ
- 

الرجل : مسؤولية مادية - سند - دعم - حماية - رعاية - أمان

الأنتى : الملاذ و السكن و الأحتواء - الحب - العناية.



Nour

Potion

## الأنتى و الرجل

أشباع أحتياجات الرجل العاطفية الرئيسية:

- القبول
- الثقة
- التقدير
- المدح و التشجيع
- الأعجاب

## تركات التعامل مع شريك الحياة

- ✓ المهام الذكورية
- ✓ الأنفاق و القوامة
- ✓ طلب المساندة و الدعم
- ✓ عدم الغد لإثبات وجهة النظر
- ✓ الأهتمام ثم الأهتمام لكن بتوازن
- ✓ الحرية (أطلقى سراحه)
- ✓ المشاركة و الذكاء فى خلق الحديث
- ✓ عدم ذكر العيوب
- ✓ الغيرة و الخيانة
- ✓ خصوصية العلاقة
- ✓ طلب احتياجاتك
- ✓ الرفض بدون خسارة بويونت
- ✓ عدم السماح للتعدي أبدا (بنعومه)
- ✓ الزعل بدون فقد نعومتك
- ✓ الأعتذار الفعال
- ✓ الدلع و الدلال
- ✓ التحكم فى ردود الأفعال
- ✓ مطالبة الرجل بالمشاعر الرومانسية
- ✓ مبدأ التشويق
- ✓ التجديد و الروتين



## محظورات تقتل انوثتك في عيون الرجل :

- ✓ النقد و السخرية.
- ✓ المقارنة.
- ✓ الأوامر (السيطرة).
- ✓ التعامل بعقلانية دون العاطفة.
- ✓ الكآبه و النكد.
- ✓ الأهمال.

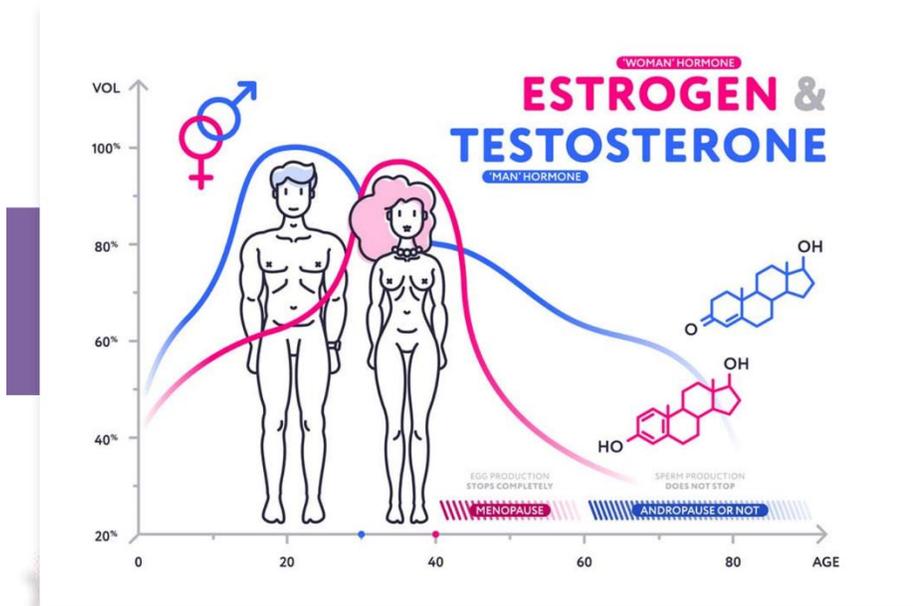
\*\*\*\*\* الأنثى لأطفالها قدوة (هي نموذج الأنثى لبناتها) و نموذج ما يجب أن يكون عليه الجنس الآخر لأولادها).

تصرفات تزيد تواصلك مع نفسك

- ✚ افصلي و كوني نفسك فقط
- ✚ احترمي كونك انثى و حبي ذاتك
- ✚ التواصل مع الله
- ✚ قضاء وقت اكبر مع نساء
- ✚ لبس أنثوى في المنزل
- ✚ الرقص الشرقي
- ✚ تواصلتي مع حواسك تعطري بروائح تنعشك
- ✚ تناولي شيكولاتة - اعلمي شوبينج و ألمسي الاشياء
- ✚ كوني مبدعة لتغيير الروتين اعزفي اكتبني ارسمي اعلمي وجبة

## التوعية بالعلاقة الجنسية

### الأختلافات الجنسية بين الذكر و الأنثى



#### الذكر

كتف و رقبة عريض  
صدر غير ممتلاء  
حوض ضيق  
أعضاء خارجية  
حيوانات منوية  
الأرسال و الحركة  
الصلابة

#### الأنثى

كتف و صدر ضيف  
صدر ممتلاء  
حوض عريض  
أعضاء داخلية  
البويضات  
الأستقبال و السكون  
المرونة و الأتساع

- أنواع غشاء البكارة
- ختان الإناث و أثره على الأنثى
- ممارسة العادة السرية للذكر و الأنثى
- تأثير العلاقة الجنسية بالعلاقة الحياتية اليومية

## منظور الذكر و الأنثى للجنس



- الأنثى
  - ✓ عاطفية
  - ✓ شهرية
  - ✓ السمع و اللمس
  - ✓ بطيئة
- الذكر
  - ✓ جنسية
  - ✓ يومية
  - ✓ النظر
  - ✓ سريع
- ✓ النظرة للجنس
- ✓ الدورة الجنسية
- ✓ التحفيز الجنسي
- ✓ الأستجابة

## مراحل الأستجابة الجنسية

المرحلة الأولى : الرغبة

المرحلة الثانية : الهضة المرتفعة

المرحلة الثالثة : الذروة الجنسية

المرحلة الرابعة : التراجع و الأسترخاء

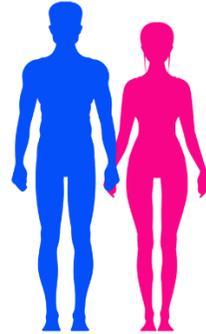
## مستويات العلاقة الجنسية



• مستوى الروح



• مستوى النفس



• مستوى الجسد

## أسباب رفض الأنثى للعلاقة الجنسية

- الهدف من الجنس .
- المشاكل الجنسية الخاصة بعلاقة الأم و الأب.
- التربية على أن الجنس قلة أدب و أزدراء الجنس من الأم أو الأب.
- التربية على المبالغة في الأحتشام في البيت بسبب الأخوات و الأب.
- التربية أن البنت مش من حقها تحس أو تطلب حاجة زى دى من زوجها.
- الأعتقاد أن الرجالة شهوانية.
- مشاهدة علاقة جنسية في الحقيقة عن طريق الغلط.
- التعامل الخاطئ أثناء العلاقة و خصوصاً أول مرة.
- الخوف من الشعور بالألم في ليلة الدخلة.
- التعرض للتحرش أو الأغتصاب.
- التعرض لملامسة الجسد بشكل غير لائق.
- التعرض للخيانة الزوجية.
- خيانة الأم للأب أو العكس.
- كره الجسم و أنه يخلو من الجمال.
- التقليل من الزوجة في شكلها أو أنتقاد أدائها في العلاقة.
- الحواجز النفسية ناحية الزوج.

## علامات تدل على عدم الأتزان

- علامات تدل على أنه رجل غير متزن في العلاقة الجنسية :
- علامات تدل على أنها أنثى غير متزنة في العلاقة الجنسية :
- عدم التحكم في الشهوة
- تعلق عاطفى
- الشهوة بدون عاطفة
- عاطفية شديدة
- الأستثارة الجنسية عند رؤية رجل وسيم
- المبالغة فى الأهتمام بالمظهر
- الإغراء المبالغ فى لجميع الرجال
- الأهتمام برأى الآخر بشكل مبالغ فى
- الرغبة المستمرة أن تشعر بأنها مرغوب فيها من الرجال
- عدم الشعور بقيمته كرجل
- المبالغة فى الأهتمام بالمظهر مع أهمال الجوهر
- رجل لا يعتمد عليه و غير ملتزم بوعوده
- أحتقار الجنس
- العادة السرية
- العادة السرية
- أمراض مثل السكر و القلب

## نصائح لعلاقة جنسية أفضل :

- الأهتمام بالنظافة.
- خصوصية غرفتك.
- الرفض بيجرح مشاعر الرجل .
- بادري مرة بطلب الممارسة .
- أتكلموا على أهتامتكم الجنسية .
- أستكشف خريطة الجسد.
- لا تتناقشى أثناء الممارسة الجنسية .
- أستمتعي بالعلاقة.
- الصوت من أكبر محفزات الرجل .
- الجنس الفموى oral sex .
- التنوع فى العلاقة.
- العفوية وعدم الروتين فى وقت و مكان محدد.



## أنماط شخصية الإناث فى العلاقة الجنسية

### • الأنثى الألفا • الأنثى البيتا • الأنثى الجاما • الأنثى الأوميغا • الأنثى الدلتا • الأنثى السيجم

✓ القدرة على الإغراء	✓ عالية جدا	✓ متوسطة	✓ متوسطة	✓ ضعيفة	✓ ضعيفة جدا	✓ عالية جدا
✓ التعبير عن الرغبة	✓ تعبر بقوة	✓ لا تعبر	✓ تعبر	✓ لا تعبر	✓ لا تعبر	✓ تعبر بقوة
✓ الخجل/الجرأة	✓ جرينة جدا	✓ خجولة	✓ خجولة	✓ خجولة	✓ خجولة جدا	✓ جرينة جدا
✓ الخضوع/السيطرة	✓ سيطرة	✓ خضوع	✓ خضوع	✓ خضوع	✓ خضوع سلبي	✓ سيطرة
✓ التجديد/الروتين	✓ تجديد	✓ تجديد	✓ روتين	✓ روتين	✓ روتين	✓ تجديد
✓ مستويات العلاقة	✓ جسد/نفس	✓ نفس	✓ روح	✓ جسد	✓ جسد/نفس	✓ جسد

## أنماط شخصية الذكور فى العلاقة الجنسية

### • الذكر الألفا • الذكر البيتا • الذكر الجاما • الذكر الأوميغا • الذكر الدلتا • الذكر السيجمما

✓ جيدة	✓ غير ضعيفة	✓ ضعيفة	✓ جيدة جدا	✓ جيدة جدا	✓ جيدة	✓ مراعاة العاطفة
✓ غير جريئ	✓ جريئ	✓ جريئ	✓ خجول	✓ خجول	✓ جريئ	✓ الخجل/الجرأة
✓ سيطرة	✓ سيطرة	✓ سيطرة	✓ خضوع	✓ خضوع/سيطرة	✓ سيطرة	✓ الخضوع/السيطرة
✓ تجديد متوسط	✓ روتين	✓ روتين	✓ روتين	✓ روتين متوسط	✓ تجديد	✓ التجديد/الروتين
✓ جسد/نفس	✓ جسد/نفس	✓ جسد	✓ نفس	✓ نفس	✓ جسد/نفس	✓ مستويات العلاقة

### أسئلة تساعدك على تقييم علاقتك الجنسية :

- أشعر أنى أحتقر الجنس
- أمك أفكار سلبية عن الجنس
- لا أستطيع أن أستمتع فى العلاقة الحميمة
- لا أعبر لزوجى عن رغبتى الجنسية
- لا أعبر لزوجى عن اهتماماتى فى علاقتنا الحميمة
- لا أصل إلى مرحلة الذروة الجنسية أبداً
- أنفر من زوجى و لا أرغب فى العلاقة الحميمة
- مستوى العلاقة الجنسية مع زوجى (مستوى الجسد)
- لا أعرف ما يجب زوجى أثناء علاقتنا الحميمة
- لا يهتم زوجى بالمداعبة قبل العلاقة الحميمة

فى حال المجموع أقل من 8 هتسألنى نفسك : كيف أحسن من العلاقة ؟

فى حال المجموع أكثر من 8 هتسألنى نفسك : كيف أحافظ على العلاقة و أطورها ؟



## الرقى فى التعامل

- ..... ✓
- ..... ✓
- ..... ✓
- ..... ✓

## الأهتمام بالمظهر الخارجى و الملابس

- ..... ✓
- ..... ✓
- ..... ✓
- ..... ✓

## لغة الجسد و تعبيرات الوجه

- ..... ✓
- ..... ✓
- ..... ✓
- ..... ✓
- ..... ✓

## لغة الجسد الإغوائية

- ..... ✓
- ..... ✓
- ..... ✓

## الصوت

- ..... ✓
- ..... ✓
- ..... ✓

