



المجلس القومي للمرأة
THE NATIONAL COUNCIL FOR WOMEN

التواصل

مستخلص من مبادرة معاً لنبقي
البرنامج التوعوي للمقبلين علي الزواج
والمتزوجين حديثاً



#سر_قوتك

لنبقى
معاً



اتصل على

15115

للحصول على الدعم القانوني النفسي الاجتماعي

مكتب شكاوى المرأة
احنا معاكي

عام ٢٠١٦ كان بداية فكرة اتولدت جوا لجنة الشباب بالمجلس القومي للمرأة، فكرة إطلاق مبادرة وطنية للمقبلين على الزواج والمتزوجين حديثا، هدفها حماية الأسر من التفكك والحد من ظاهرة الطلاق التي بدأت تنتشر في السنوات الأخيرة. وخلال احتفالية المرأة المصرية في مارس ٢٠١٧ أعلن السيد رئيس الجمهورية عام ٢٠١٧ عاما للمرأة المصرية وكمان ناشد الحكومة إنها تتبني مبادرات لدعم الأسرة المصرية . وحماية كيانها .. لأن الاسرة هي نواة المجتمع اللي لو صلحت وتماسكت يبقى احنا أكيد هنكون في مجتمع سليم وسوي وفي عام المرأة بدأ تنفيذ برنامج **معا لنبقى** وكان هدفه الأساسي تعميم السلام المجتمعي من خلال إننا نتعلم إزاي نتقبل الاخر مهما كان مختلف عننا لإن الاختلاف بالاساس هو رحمة، وإزاي نستفيد من اختلافنا ونخليه حاجه إيجابية ونلحقه قبل ما يتحول من اختلاف لخلاف، واننا نتعرف على نفسنا ونفكر إزاي نحاسب نفسنا قبل ما نحاسب الاخر، نتعلم إيه هي حقوقنا وإزاي نطالب بيها بلطف وحيادية وواقعية ، وإيه هي التزاماتنا وإزاي نأديها ومنقصرش فيها، والمبادرة اتعلمنا فيها برضو يعني إيه حب وإيه هي أنواعه وإزاي تحب شريكك وتوصل له الحب دا بالطريقة اللي تسعده مش بطريقتك إنت، اتعلمنا إن أولادنا أمانة في إدينا وإن الخلفة مسئولية مشتركة وتربية الأطفال محتاجه مذاكرة واتعرضنا كمان في المبادرة للمشاكل اللي ممكن تحوم حوالينا وحوالين ولادنا منها التنمر والتحرش والعنف الأسري اللي بنمارسه على بعض من غير ما ناخذ بالنا منه ولا من نتايجه.



عايشين مع بعض .. فلازم نعرف نتكلم (التواصل)

لنبقئ معا .. لازم نعرف نتواصل .. الانسان هو اكثر كائن علي وجه الارض عنده قدرة التواصل .. لان ربنا وهبه ادوات لو

عرف يستخدمها صح هيقدر يتواصل صح .. التواصل معناه انك توصل الرسالة اللي في دماغك للاخر صح و زي ما انت عاوزها توصل له بالظبط .. لكن اللي بيحصل ما بيننا احيانا .. اننا بنقصد حاجه وبنوصل حاجات تانية، في الفصل دا هنتعلم مهارات التواصل الفعال .. وايه هي اهميتها .. وهنشوف علاقات خطيرة في التواصل وانحرافات التواصل السلبي وهنشوف الصح منها اللي هو التواصل الايجابي او الفعال.

هنتعلم كمان ازاي نستخدم كل ادوات التواصل اللفظية وغير اللفظية

كلمة تواصل مش كلمة غريبة علينا .. بنسمعها كتير .. التواصل اصلا في اللغة جاي من كلمة "الوصل" و"الوصول" وكمان معناه ممكن يكون ربط الاشياء .. واحنا نقصد بيه في الفصل دا انك تقدر توصل اللي عندك للاخر زي ما انت عاوز بالظبط وبالمعني اللي تقصده بالظبط ..

يعني لو عندك رسالة معينة ممكن توصلها منغير تشويش او ترميز او غموض او بدون ما يكون لها اكثر من معني .. انت قادر توصل المعني اللي انت تقصده بالظبط زي ما هو في بالك ..

لان الانسان المفترض انه هو الكائن الوحيد اللي عنده قدرة كبيرة عالتواصل .. لان عنده ادوات كتير يقدر يستخدمها لتوصيل رسالته.

مشاكل كتير بتحصل بسبب اننا معرفناش نتكلم .. لان مفيش وقت نتكلم .. بس ساعات بيكون الوقت موجود ومنعرفش برضو نتكلم .. ودا بيكون له اسباب كتير .. منها انك قررت تتجنب .. او انك مش واثق ان اللي ادامك هيفهمك صح .. وساعات كمان بتتكلم بالفعل بس الرسالة مبتوصلش .. يا تري ليه ؟؟

يمكن عشان المكان الي قررت تتكلم فيه مش مناسب .. ويمكن عشان اخترت توقيت غلط للكلام في موضوع معين.. لكن ساعات كل الظروف تكون مهياة للكلام وتتكلم والشخص الثاني برضو يفهم حاجات غير الي تقصدها.. طب ليه؟؟ ممكن عشان انت معرفتش تصيغها صح .. او حطيت عبارات مبهمه او عبارات تحتمل اكثر من معني .. او يمكن لغتك مش واحدة .. او نبرة صوتك ولغة جسدك وصلت عكس كلامك دا الي هنشوفة في الفصل دا .. بس خرينا نعرف حاجة مهمه . كل مرة بتتكلم فيها ف انت بتتواصل مع الاخر لكن مش بس باستخدام كلماتك .. هو بيسمع كلماتك ونبرة صوتك وتعبيرات وشك وحركات جسمك.

(ليه لازم نتعلم مهارات التواصل الفعال)

لنبي معا.. لازم نعرف نتواصل .. ساعات بتقول هي فاهمني وانا فاهمها منغير حتي ما نتكلم .. لو تخيلت ان في زوجين عايشين مع بعض .. الزوج بيتكلم عربي والزوجة بتتكلم صيني ..غالبا عملية التواصل هتكون صعبة.. خاصة لو كمان لغات الجسد في ثقافتهم مختلفة .. احنا هنعيش مع بعض عمر طويل .. لازم نعرف نتواصل .. نتواصل مش بس نتكلم





بداية تسمية الاشياء:

جاءت للوجود لتسهيل التواصل .. يعني لو قولتلك انا عاوز الشئ الخشب الطويل اللي بنكتب بيه وبيطلع منه خط اسود علي الورق .. اكيد فهمت ان انا قصدي .. انا عاوز القلم الرصاص .. طب هل الجملة الطويلة دي اسهل ولا اني اقولك انا عاوز القلم الرصاص؟ هو دا سبب تسمية الاشياء .. تسمية الاشياء غرضه تسهيل التواصل .. طب لو قولتلك انا عاوز ابشلاكاز .. عرفت معناها ايه .. عندي في لغتي ان ابشلاكاز يعني قلم .. بس هل انت فاهم لغتي دى ؟؟ دا مرتبط بفكرة اننا لازم نتكلم لغة واحدة علشان نسهل التواصل .. ودا بينطبق علي كل ادوات التواصل الي منها اللغة .. الحركة .. والجسم .. وتعبيرات الوجه .. والايماعات.

الاتصال الزوجي:

يعني قدرة الزوجين علي الاصغاء علشان يفهمو بعض وعلشان يقدررو يعبرو عن اللي جواهرم بأريحية تامة .. وأظهرت الدراسات المهتمة بالعلاقات الزوجية وجود علاقة قوية بين أنماط الاتصال الزوجي وبين الرضا الزوجي بشكل عام واثبتت أن القدرة العالية على الاتصال بتبين ان في رضا زوجي مرتفع بين الأزواج ..

وأن مهارات الاتصال الزوجي بتزود الأزواج بالقدرة على إيجاد الحلول للاختلافات بينهم.. كمان نوعية الاتصال الزوجي تتنبأ برضا مستقبلي عن الزواج .. في حين ان العجز وعدم القدرة على الاتصال مؤشر قوي على الضغوطات الزوجية .. وانماط الاتصالات الزوجية ممكن تكون ايجابية او سلبية.

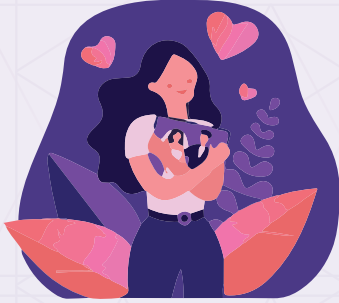




الاتصال الإيجابي:

بنقدر نقول ان الاتصال بين الزوجين بصفة عامة ايجابي لو كانت عملية التواصل العادية او الروتينية فيها افعال ايجابية كقاعدة عامة افعال تقرب الناس من بعضهم وتحمل بين جوانبها مودة ورحمة وطمأنينة وهدوء واستيعاب.

لما يكون العادي في تواصلنا مع شريك حياتي اني بحاول دائما اشوفه في عيني حلو .. وامدحه علي مزاياه او قدراته .. او دائما بظهر التقدير لجهوده واشكره عليها دي كلها امثلة لأفعال بتخلق جو من الاتصال الايجابي .. اللي بيخلينا وقت حدوث الخلاف اتنا نعرف نتواصل ونعدي لبر الامان الجو اللي زرعهنا زمان وقت الهدوء هيسهل جدا وصول رسالتي وقت الخلاف حتى لو فيها نقد: المقصود هنا ازاي نتكلم عن الحاجات الكويسة اللي بينا.. وازاي صياغة الكلام يكون فيها شيء من المرح أو الاهتمام او التعاطف او .. او .. او .. تعالي نبين ازاي ندخل الحاجات دي جوا رسالتنا.



١ - اظهار الاهتمام

الاهتمام ممكن يكون في صورة الاهتمام بشكلي .. الاهتمام بشكل شريكي .. اهتم بلبسها/ بلبسه بأكلها/ بأكله .. بصحتها/ بصحته .. واطهر اهتمامي بكلام الاخر حتي لو الكلام دا بالنسبة ليا دا كلام تافه .. لو انا الزوج في سيناريو انها بتكلمني مقولهاش انا بتفرج علي ماتش مش مركز معاي .. استني لما اخلص .. او كلامك مش مهم دلوقتي دا هيسهل علينا كثير ادم .. هنفكره وقت ما يحصل الخلاف .. ويبقي اهتمامنا ببعض هو الذكرى الحلوة اللي تخلينا نستحمل بعض.



٢ - اظهار التعاطف

يعني لو زوجي عنده ظرف محزن .. لازم اكون متعاطفه معاه و اظهر له تعاطفي دا بطريقة بسيطة وسلسه مقلش من احساسه .. مقلش من الموقف اللي مضايقه و اني شايف ان اللي مضايقه دا شئ تافه او غير محزن .. في الوقت اللي ممكن يكون بالنسبة له دا شئ كبير .. كل واحد بيشوف مصيبته اكبر مصيبة في الدنيا .. وزي ما ربنا خلقنا مختلفين في الشخصيات .. خلقنا مختلفين في قدرات التحمل .. هنا مثلا ممكن اقله فعلا الموضوع محزن .. انت من حقاك .. حسسيه انك حاسه بيه ومقدره وجعه .. مش هقولك زيبي مشاعرك .. بس بقولك قدري بجد حزنه واتأكدني ان قدراتنا في التحمل مختلفة تماما وانه بجد موجود .. وان عدم تقديرك لحزنه دا من اكبر التصرفات اللي بتهدم المشاعر .. كمان لازم نحاول منقولش كلام تقليدي ممكن نسمعه من الغرباء عادي وقت الازمة .. لازم يبقى بيننا كلام خاص .. وبلاش كلمة معلش والمجاملات العابرة .. وساعات التعبير عن التعاطف ممكن نعبر عنه بالصمت .. لو مثلا حد مات عزيز علي الطرف الاخر ممكن الصمت مع نظرات الحزن يلعبوا دور مهم في اظهار التعاطف .. ممكن كلمة زي مش عارف اقولك ايه والله .. الموقف اكبر من كلمة معلش.

٣ - المتابعة

من اهم الحاجات اللي بنسنتهاها من بعض .. اني احس انك مهتم بيا في كل مرحلة من مراحل حياتي وخاصة اهتمامك ومتابعتك لتطور مشاكلي او تحدياتي شئ مهم جدا للزوجة وللزوج .. لازم اهتمامي بالشخص الاخر يوصل له في كل المراحل لو انا الزوجة وهو قالي امبارح عن موضوع مهم بالنسبة له .. زي مثلا قالي انا بغير الشغل و رايح اعمل انترفيو .. تاني يوم بيكون الزوج منتظر من الزوجة انها تكلمه اول ما يخلص علشان تظمن عليه .. تقول له عملت ايه.. لو نجح في الانترفيو تشاركه فرحه وتبارك له و تقول له تستاهل كل خير (تشجيع) .. ولو فشل تواسيه وتكون جنبه و تزرع جواه الامل من جديد كمان لطيف اوى لو استخدمنا صيغة الجمع في المواقف الصعبة والمواقف الحلوة .. ان شاء الله ربنا هيوفقنا في حاجة تانية .. احنا بنتعب ونستاهل وربنا هيدينا.

٤ - الوضوح



واحنا بنتكلم لازم نستخدم الكلمات الصحيحة والواضحة والمعبرة .. متقولهاش بشكل عام حيني او عبري لي عن حبك هي متعرفش يعني ايه حيني .. ومتعرفش ازاي انت عاوزها تعبر لك عن الحب دا .. هي ممكن تكون فعلا حابه انها تعبر لك عن حبا .. فتقولك بحبك .. وانت متحسهاش او تحس انها مجرد كلمة ومش كافية .. ممكن تفكر بلغتها في الحب وتجيلك ورد (راجع لغات الحب الخمسة) وانت اصلا مبتحبش الورد او مش هو دا اللي انت متوقعه ؟ وممكن تقول لنفسها علشان انا بحبه كل يوم هاجي من شغلي بدري اعمل له الاكل اللي بيحبه؟ .. كلمة حيني او عبري لي عن حبك كلمة واسعة اوي .. كمان كلمة اهتم بيا.. دي كلمة عامة برضو وواسعة اوي .. يعني ايه اهتم بيا .. لازم تقول ايه شكل الاهتمام اللي انت منتظره .. وبلاش شعار الاهتمام ميبتلش .. اصل بصراحة عادي ان الاهتمام يتطلب ..

اطلب طلبك بتفاصيله وبوضوح .. قول كلام محدد قابل للملاحظة .. يعني في طلب الاهتمام ممكن الزوجة تقول صراحة انا عاوزاك تعدي عليا كل يوم وانت راجع من الشغل علشان تروحي معاك ده يحسني انك مهتم بيا وبتخاف عليا .. هكون مبسوطه اوي لو عملت كذا .. والزوج كمان ممكن يديها امثلة للتصرفات اللي بتحسسه باهتمامها .. لو حطيتي ملح خفيف علي الاكل دا يحسني انك مهتمه بأكلي.



٥ - التواصل لازم يكون فيه روح الفكاهة والابتسامة والضحك



حتي لو علي كلام سلبي .. زوجتك عملت أكل مش حلو و انت عاوز تقول انه وحش .. تقوله ازاي .. ممكن اعمل انا الاكل بدل ما نموت من الجوع وممكن تذوق الجملة كمان بكلمتين مدح زي انك تقول المشكلة اني مش هكون شكلي جميل زيك في المطبخ. كلمات بسيطة جدا بتهدي من حدة النقد وألمه وبيمنع وقوع عداوات بسبب النقد.

٦ - ممكن في التواصل نضيف التواصل الجسدي



ودا يعتبر حجر الزاوية (Cornerstone) في نوعية الحياة الزوجية .. يعني ممكن اخدها في حضني حتي في موقف الاختلاف - ولازم نفرق بين أنواع الحضن .. في حضن مشاركة .. وفي حضن جنسي المقصود هنا حب التعاطف والاهتمام والاحتواء ودا نوع من لغات الصمت .. يعني ممكن في وسط نقاشنا اخدها في حضني دا هيهدي مشاعرنا احنا الاثنين ويخلينا نقدر نكمل الكلام بروح صافية .. ممكن اطبطب عليها .. ممكن يكون الزوج عنده حادث مأساوى .. احساس الزوجة لو رجع يجري يرمي نفسه في حضنها بيكون رائع .. بيحملها مسؤولية حب قوية .. بس بنحذر من الحضن الجنسي في المواقف دي لانه بيضايق معظم الازواج.

الاتصال السلبي : Negative communication



في الاتصال السلبي .. اللي بيحصل ان يكون العلاقة بين الزوجين فيها نوع من انواع العدائية أو التجنيبه، أو صراع أو اتصال قائم على الازدراء بالإضافة إلى النقد واكثر نوع منتشر بين الازواج هو الانسحابية.

١ - العدائية في التواصل

في العدائية يكون احد الزوجين دائما متحفز للاخر ومطلع طوافره وسائن سنانه .. وكل ما الاخر يقول حابه حتي لو بسيطة بيرد الطرف الاول بتحفز وبصوت عالي او تهجمي .. مثلا زوجه بتسأل زوجها ؟ ليسي حلو ؟؟ فيرد الزوج بعدائية ويقول لها اشمعي يعني بتسأليني دلوقتي؟؟ وبعدين يعني هو انتي رايحة فين؟؟ .. سواء بصوت عالي او لا .. وفمثال تاني ممكن الزوج يكون مبسوط من اكل زوجته فيقولها الاكل حلو اوي : فهي تقول ما طبعا .. دا انا تعبانه فيه ما انت مش حاسس بحاجة ولا حاسس بتعبي وفاكرني جارية.

٢ - التجنبية



والسيناريو دا ابسط مثال له ان يكون طرف منهم بيرمي كلمة والطرف الثاني دائما متخذ مبدا الرد مش بيدي أي تعليق مضاد او رد علي الكلام .. يعني بيتجنب الدخول في المواجهه مع الطرف الأول .. زي مثلا زوج بيهاجم او ينتقد زوجته وبيقولها هو انتي مش بتعرفي تعلمي غير صينية البطاطس بالفراخ ؟.. في التجنبية الزوجة بتكون مقررة عدم المواجهه ف ممكن متردش اصلا .. او ترد رد عام ملهوش معني .. زي مثلا ان شاء الله هغير .. ربنا يسهل .. ترد أي رد مش بيدي اجابة او رد واضح علي الموضوع نفسه .. وفي نفس الوقت ردها دا مينفعش هو يغلطها فيه .. وكدا هي اتجنبت.

٣ - الازدراء

ودا بيحصل لما يكون كل شيء هو بيحبه او متحمس ليه .. هي تسخر منه .. هو بيتكلم عن العربية اللي هيشترها واد ايه معجب بمميزاتها فيها فرامل ايه بي اس .. او دركسيون مالتي فانكشن ويتكلم بمنتهي الفخر والسعادة وحاسس انه عمل انجاز حياته .. فهي ترد بازدراء يعني ايه اهمية نوعية الفرامل دي .. يعني هو في مصر في عندنا زيت ولا تلج كثير علي الطريق؟؟ هو انت عايش في موسكو .. انت في مصر .. وياه تفاهة الدرکسيون دا .. هو يعني احنا هنقضي حياتنا في العربية بدل ما انت فرحان اوى بالعربية شوف لنا حد يصلح التلاجة.

٤ - النقد

كان عندي زوجين .. الراجل بينقد مراته كثير في النظافة .. فجابت شغالة ونضفت البيت تنضيفة معتبرة بكل التفاصيل وعملوا احلي شغل .. وعرضت علي جوزها النظافة وقالت لها تعالي بقي شوف .. فدخل فتح شباك الحمام ومد ايده ورا الشباك وطلع تراب .. فهاجت الزوجة وبركان من الغضب و قررت انها تسيب البيت.



انماط كارثية في التواصل.

الانسحابي مع المتطلب: (Demand/withdraw Pattern)

دا بيكون فيه احد الزوجين (المتطلب) ميال الي مناقشة المشكلات بأسلوب ناقد.. بهدف ان الثاني يتغير .. أو أنه دائما بيوجه اللوم للطرف الثاني أو دائما بيضغط عليه علشان برضو يتغير .. لو الطرف الثاني دائما رده انسحابي في العلاقة .. فهتلاقيه بيتجنب او ينسحب عادة من هذا النقاش .. والنوع دا من اكثر الانواع الهدامة للعلاقة بين الزوجين وأكثرها شيوعا عند وقوع المشكلة .. الخطورة هنا ان اللي ان الي منسحب بيكون مقرر انه يأجل حل المشكلات بالانسحاب لفترة .. وممكن الفترة دي تكون مؤقتة او تكون لسنين .. او لحد ما يحصل حاجة معينة ..

الحاجة المعينة دي بتكون حاجة لها قيمه عند المنسحب اكبر من اهتمامه بتصليح علاقته بالمتطلب او اهم من انه يحل المشكلة نفسها لحد ما تيجي مرحلة تصفية الحسابات .. وهنا اللي بيحصل ان الزوجة بيتضح انها بتكون مقررة تنسحب لحد ما تجوز عيالها مثلا وتتطمئن عليهم ومقررة انها هتصفي كل حسابات السنين مع زوجها بعد ما تتخلص من قلقها علي ولادها .. ولما تتطمئن عليهم فعلا مبيكونش عندها مشكلة ابدأ انها هي اللي تبدأ العتاب في كل اللي فات .. وتقعده تصفي كل الحسابات والمشاكل المؤجلة من سنين او من ايام ..



وعادة بتكون أعنف في النقاش .. ومش فارق لها حاجة .. حتي مش فارق انها تهدم العلاقة كلها .. وميكونش عندها أي مساحة من التسامح .. وغالبا هو بيكون مصدوم .. فمممكن تدخل فجأة علي زوجها تقوله انا قعدت معاك لحد ما العيال يتجوزو .. اوعلشان كنت خايفة تطلق وملاقيش بيت اسكن فيه بعد الطلاق .. او علشان كنت خايفة نتخانق واهلي عندنا .. تعالي بقي نشوف انت مالك بقي وعمال تضايقي ليه .. فيلم اريد حلا فاتن حمامه في مشهد من الفيلم .. طلبت الطلاق بعد ما سفرت ابنها اللي اتجوز ورجعت تصفي حساباتها مع زوجها.



نمط المرأة المتسلطة والرجل المنسحب Wild woman Passive man



بتكون هنا الزوجة بطبيعتها مسيطرة اوعاوزه تسيطر .. فدايما بنتنقده او بتقلل من جهوده .. كل حاجة لازم تكون علي مزاجها هي وهنا الزوج يحاول يسعدها وفي الاخر ميقدرش .. ودايما بيحس انه قليل .. وممكن يضطر يدخل في علاقة اخري .. عشان يتقال له فيها انت كويس .. انت احسن واحد في الدنيا .. العلاقة الثانية بترضي له احساسه بنفسه اللي هو مفتقده مع زوجته المتسلطة.

الخيالات الاربعة

جوتمان (Gottman) بصفته أحد أبرز العلماء في مجال العلاقات الزوجية، وأحد أبرز الباحثين في صفات الزواج الناجح والزواج غير الناجح قال ان في أربعة أنماط للتواصل وسماهم الخيالات الأربعة:-

١ الناقد Criticism



هنا يكون احد الزوجين دائم التركيز علي عيوب الطرف الاخر ودايما ينتقد نقاط ضعفه او اخطاؤه ويمكن النقد دا يكون علي حابه هي مش نقطة ضعف اصلا .. بس الناقد شايفها حابه سلبية .. ويستمر بتوجيه اللوم والانتقاد، و النقد ممكن يكون بشكل أي كلام بيدل علي ان في حابه غلط .. زي انت شكلك عامل كذا ليه؟ بدون ما ينتقد حابه معينة في شكل الاخر .. النقد بصفة عامة منهك جدًا للعلاقة.. وبالأخص بيقتل الرضا عن العلاقة .. لأن النقد المتعدد والمضاعف بيخلق الشعور بالرفض الكلي الشامل لشخصية الطرف الآخر، وتكون النتيجة للنقد المتواصل بأن يقوم الزوج باستخدام الدفاعات .. أي وسيلة دفاع عنده.

٢ الدفاعي Defensiveness

الدفاعية هي نوع من انواع حماية الذات .. الدفاع ممكن ياخذ شكل الأنين (Whining) او الهمهمه .. او اللي بنسميه برطمه .. ودا عشان يعبر عن رفضة ويصد الهجوم اللي بيمارسه عليه الطرف الاخر.. مثال: الزوج مش عاوز يتخانق ودماغه فيها مليون حاجة ..



والزوجة متضايقه جدا من تأخير بره البيت .. هو من جواه عارف انه بيتأخر بس هو ادري بظروفه وعارف انه شقيان عشانهم وفي نفس الوقت مقدر احساسها ومش عاوز يتخانق .. فبيقعد يسمعها ويهمهم امممم .. وبعدين .. خلصتي .. امم .. طيب ماشي .. هو هنا مش ساكت .. ومش بيتجنب .. هو هنا بيدافع بس ببساطة .. لحد ما ينفجر فيها ويقعد يقولها كلام شبه .. انتي مش حاسه بحاجه .. انتي مرفهه .. انتي مش عارفه يومي فيه ايه .. ارحميني ..

٣ الاحتقار / الازدراء Contempt

ودا بيشمل كل اساليب السخرية والتهكم، والاستهزاء، والشتم المباشرة، وكمان تعبيرات الوجه اللي بتوصل نفس معني الاستهزاء او الازدراء، دا بيكون سببه ان احد الزوجين شايف انه اعلي من شريكه .. بين قوسين شريكه مش مالي عينه .. النوع دا من الاتصال منهك جدا للعلاقات. والطرف اللي بيتم احتقاره او التقليل منه هيكون له انفجار في يوم من الايام.



٤- رفض التعاون Stonewallin

دا بيكون فيه الارتباط العاطفي بين الزوجين انتهى خلاص .. ودا بيظهر اكر في الانسحاب اللي اتكلمنا عنه من شوية .. الطرف المستمع هنا بينسحب انسحاب كامل من التفاعل، ويكون الانسحاب دا في شكل عدم الرد .. او الردود اللي ملهاش معني وممكن يوصل لتترك المكان او ترك البيت كله . وفي علاقات المخطوبين او العلاقات قبل الجواز بيكون في صورة بلوك من علي وسائل الاتصال .. او عدم التواجد في الاماكن اللي ممكن تجمعهم ببعض حتي لو صدفة. احنا بنتواصل و بنحاول نتعلم مهارات التواصل علشان منوصلش للطرق المسدودة .. احنا بنتواصل عشان نبقى معا..



ازاي نخلي تواصلنا فعال ؟

التواصل بصفة عامة يحصل في صورتين غير مباشرة / صورة مباشر،
التواصل غير المباشر: يكون عن طريق الازاي .. يعني انت بتكتب رسالتك او
تسجلها وترسالها للمستقبل .. زي التليفون .. شريط كاسيت بسجل عليه كلام ..
او حتي الجوابات و الايميلات و الشات او حتي عن طريق وسيط.

اما في التواصل المباشر: التواصل يكون شريكين عايشين مع بعض او
شخصين بجمعهم مكان واحد بدون حواجز .. يعني الطرف الثاني موجود اداي
مباشرة ..

في التواصل المباشر: انت بتبعث رسالة للاخر (انت المرسل وهو المستقبل)
الرسالة دي تحمل شقين .. شق لفظي و شق غير لفظي هذا بالإضافة إلي التغذية
المرتدة و إلي محيط التواصل.

الشق اللفظي و غير اللفظي في الرسالة

الرسالة
غير اللفظية

٨٥ ٪ من معني الرسالة وقوة تفسيرها يكون في غير اللفظي .. انا بستوعب غير اللفظي وبيعلق في دماغي و يآثر فيا اكر من
اللفظي بنسبة ٨٥ ٪ .. والدليل علي كذا لما اوصف لشخص تايه مكان معين ازاي يوصل له .. واقول له هتدخل رابع شارع شمال
بس عن طريق الخطأ ايدى شاورت يمين .. انا كده ارسلت له رسالتين .. رسالة لفظية ورساله غير لفظية.. اللفظية يدخل شمال
والغير لفظية يدخل يمين .. هو لما هيوصل هناك هيدخل يمين .. زي ما ايدى قالت .. مش زي ما لساني قال.

الرسالة اللفظية

وهي استخدام الكلمات بكل ما تتعرض له الكلمة من ترميز وتخزين وفك للترميز دا. ورغم ان لغة الكلام اسهل بكثير من اللغات الاخرى التي نتكلم عنها .. الا ان الكلام ايضا ممكن يحصل فيه سوء فهم ونختلف في معناه .. علشان كذا فمممكن ندعم الكلام باللغات الثانية لتسهيل الفهم و تأكيد المعنى.

٤

كلمة كبير .. انت هتروح المصنع هتقابل احمد .. هتلاقه كذا كبير . كبير يعني ايه؟؟
 كبير في السن .. ولا مقامة كبير ولا جسمه كبير .. ولا طويل .. لو الكلام دا في التليفون
 مش هتفهم ايه المقصود بكلمة كبير .. فهتقول للمرسل .. كبير يعني ايه؟؟ وقتها هو
 هيوضح لك يقصد ايه بكبير .. بس لو احنا اداام بعض وقولتلك كبير .. غالبا هشاورلك بجسمي
 او بايدي عن معنى كلمة كبير .. ممكن ارفع ايدي فوق ا رسي فتفهم انه طويل .. وممكن اعمل
 ايدي الاثنين مثلث قائم علي جسم فتفهم انه ضخم .. وممكن اضم صوابعي (زي اشارة
 بشويش بالراحة) فتفهم انه حد مهم او حد كبير في السن. هنا لغة الاشارة ساعدت لغة
 الكلام لتوصيل نفس المعنى المقصود.



اختلاف معنى الكلمة الواحدة باختلاف المجتمع :
 في بداية طريقي المهني اشتغلت في علاج الادمان: زارني شاب قالي
 انا مدمن فراولة ونفسي ابطلها يا دكتور .. قولتله .. طب ما دي سهلة .. اول يوم كل كيلو
 وتاني يوم نص وهكذا وهتبطل ان شاء الله .. او مفيش داعي تبطلها .. الشاب قالي ..
 فراولة يا دكتور فراولة .. اتضح ان قصدة علي نوع من انواع المخدرات الكيماوية جرت
 العادة وقتها ان اسمها فراولة .. وكمان الكلمات ذات معنيين او اكثر من معنى: زي مثلا
 في كلمات الغزل والدلع .. ممكن تلاقي الاب بيدلع ابنه بقولة يا شقي او يا كلب وهو
 يقصدش اهانه هو بيدلعة ... وفي نفس السياق .. البنات مع بعض .. لما يكونو
 متصالحين وبيحبو وتكون صاحبها واحشاها اول ما تشوفها تقولها يا كلبة او وحشتيني
 يا كلبة .. ولو بيتخانقو ممكن تلاقيها بتقولها ايه يا حبيتي
 اختلاف معاني الكلمات باختلاف الدول واحيانا بيوصل بين محافظات نفس الدولة .. يعني
 كلمة ممكن تتقال في الصعيد عادي وفي القاهرة تعتبر كلمة خارجه .. او كلمة تتقال في
 لبنان عادي وفمصر تعتبر كلمة خارجه . والامثلة في مصر لا حصر لها .



شوفنا اد ايه ان الكلمات مش اسهل طريق لتوصيل الرسائل صح؟؟
 وعلشان كذا لازم نخلي بالننا من كلماتنا .. وتدعمها بالرسائل غير اللفظي.

الرسالة غير اللفظية

وهي الرسائل التي تنتقل من فرد إلى فرد آخر دون استخدام الكلمات وهي تعتمد على الانتقال من خلال تعبيرات الوجه / تعبيرات الاطراف / حركة الجسم ودرجة قرب المسافات / الصوت / رائحة الجسم وتسريحة الشعر

١ - تعبيرات الوجه: وهي تشمل تعبيرات العيون الحواجب - عضلات الوجه - الانف :



الزوجة ممكن تسأل زوجها انت بتحبني؟؟ .. يقولها بحبك موت ..
وهو ضاغط علي سنانة ووشة مكشّر .. هتصدق كلماته ولا
تعبيرات وجهه؟

٣- حركة الجسم من حيث درجة القرب أو البعد:

في علم اسمه علم المسافات ودا بيربط بين
درجة التواصل والمسافات الواضحة
بين الاشخاص .

٢ - تعبيرات الأطراف: وهي تشمل الأيدي
والأرجل

والأيدي ممكن نستخدمها للتعبير عن معاني كثير زي
علامة النصر أو الهزيمة أو الاعجاب بما تقوله او الحب
بإشارة الحب المعروفة وهي رسم قلب بالايدين ..
وممكن نستخدمها للإشارة عن عدد معين بالاصابع ...
إلخ وفي كمان اشارات ممكن نشير إليها بالايدي زي انا
زهقت من النفاش معاك .. فأربع ايدي ..

! مسافة حميمة من صفر - ٤٥ سم

وهي مسافة الزوجين بشكل عام.. يعني يقدر يحضنها او يقرب منها مسافة اقل من طول الذراع .. لو رجع من شغله وهو متخاف مع زوجته .. ممكن يقول لها مساء الخير بس من علي بعد .. فبترد عليه تقوله مالك لاوى بوزك ليه؟؟ اللي خلاها تاخذ بالها انه لاوى بوزه برغم انه مقالش حاجه وحشة .. هو المسافة .. لانها كبرت مبقتش المسافة الطبيعية بينهم. كمان بنشوف دا لما هي تكون زعلانه فبتروح تنام في اوضة العيال .. ولما تزعل خالص ممكن تروح عند مامتها .. كل ما المسافة كبرت..كل ما دلت علي حجم التواصل والتوافق.

! مسافة صديقة من ٤٦ سم - ١٢ سم

ودي المسافة اللي ممكن يقف فيها اثنين صحاب وهما مرتاحين .. بس لما نشوف الزوجين واقفين عند المسافة دي خارج البيت دا معناه انهم صحاب في علاقتهم .. وانهم مش بس زوجين لانه اكيد مش هيقتد يحضنها في الشارع زي البيت وفقا لثقافة البلد اللي عايشين فيها .. بس لما تشوف بعض الرجال بيسبقوا زوجاتهم في الاماكن العامة بمسافات كبيرة .. بعد المسافة دي بيعبر عن الغربة بينهم وانهم مش أصحاب ومش مفتوحين علي بعض في الكلام والاحساس.

! مسافة اجتماعية من ١٢١ سم - ٣٦٠ سم :

ودي بنشوفها في علاقات اثنين يعرفو بعض بس عمرهم ما كانوا بيتكلمو مع بعض .. اثنين زملاء فقط واللي بيجمع ما بينهم مثلا مكان العمل او انها بنت منطقتي .. وبين المزوجين بنشوف المسافة دي في اول العلاقات يعني عند التعارف الأولي.

! مسافة غريبة ٣٦١ سم فأكثر

شخص معرفوش ولا يعرفني ودا لما يحدث بين الزوجين معناه انهم اصبحوا غرباء عن بعض .. لما اشوف زوجين في النادي وهم علي بعد طويل وحاطين شنتط او العيال في وسطهم دا معناه ان في بينهم غربة ..

المسافات الصّح بين الأزواج هي الأولى أو الثانية بحسب مكان التواجد وبنصح دائما بالمسافة الحميمة داخل البيت ومعظم الاوقات علشان الأولاد يحسوا ان في علاقة دفع بين الابوين .. لما ارجع من شغلي وابوس مراتي من خدّها ادام الاولاد دا يشيع الدفء في الاسرة.

٤- الصوت

المقصود هنا الصوت من حيث الوضوح والشدة والنغمة: بائعي الطماطم بنسمعهم بيقولو مجنونة يا أوطه .. بس مجنونة بيقولها بصوت عالي .. ويا اوطه بصوت واطي .. هو عارف هو بيعمل ايه .. هو استخدم الصوت العالي عشان يشد الانتباه بكلمة غريبة .. ووطى صوته بعد كدا عشان يثير فضولك. كمان بين الأزواج .. في كلام لازم يتقال بصوت عالي لكن احنا ممكن نقوله بصوت واطي فيفقد قوة تأثيره والعكس مثال هي بتقوله انت بتحبي؟؟ فيقولها اه بحبك بس بصوت خافت بيان منه عدم تركيز او عدم اهتمام فالمعني يضيع .. او يكونوا قاعدين في نفس الغرفة وهي عاوزاه يكون قريب منها فتنادي عليه بصوت اعلي من المطلوب .. ممكن يفهم ان في كارثة او انها بتنادى عليه بصيغة خناقة.



ه - رائحة الجسم واللبس وتسريحة الشعر: الروائح الجميلة

تشير الي اه عاوز اقعّد معاك ومتهياً ومستمتع وبتخلي الطرف الثاني ايضاً مستمتع بالتواصل .. في حين الروائح الكريهة بتخلي الطرف الاخر ينفر **الملابس** بتدل علي شكل العلاقة الوقتية .. الفورمال بين الزوجين .. والكاجوال .. في الكاجوال بنحس انهم مصغرين نفسهم وعندهم روح الشباب مش حاسين بالكبر او تقدم العمر ويحبو بعض .. ولو الملابس فورما بتدل احيانا علي الرسمية البحتة ما بينهم وبعد المسافات .. ومؤشر علي عدم الشعور بالراحة والتلقائية في العلاقة .. حاجه كمان مهمة الملابس الخارجه عن طبيعتهم .. ساعات ممكن يستخدمها احد الزوجين عشان يثير مشكلة .. وممكن تثار المشكلة حتى لو هو مش قصده.





تسريحة الشعر: التسريحة تشير الي جزء من الشخصية وكمان بتأثر احيانا علي التواصل .. يعني لو البنث عاملة قصة طويلة علي جبينها وكل شوية تنزل علي عينيها وهي ترفعها وتنزل وترفعها .. هي بتعمل تشيتت للاخر وبتقطع تواصله معاها في كل مرة بترفع قصتها، علشان كذا في ورش العمل و التدريبات بنصح المحاضر او المدرب انه يلبس ملابس غير لافثة والاستغناء عن الاكسسوارت والالماطات والحلي البراقة علشان ميشتتش تركيز المتدربين ويركزو مع اللي بيقوله مش مع اللي لابسه.

٦ - الحركة:

الحركة كمان ليها تأثير قوى في سياق التواصل .. الافضل دايمنا اني اتحرك في اتجاة الاخر بوجهي وليس بظهرى ولما انسحب انسحب بوشي .. ارجع خطوتين وبعدين الف بظهرى .. ودا بيبين تأثير الحركة الخطأ علي العلاقة

علاقة الرسائل غير اللفظية باللفظية

**ممكّن يعبروا عن
مخالفة المعني**

: لما تكون الرسالة اللفظية
تخالف الرسائل غير اللفظية
زي مثال رابع شارع يمين
اللي استشهدنا بيه قبل كذا

**ممكّن يعبروا عن تكرار
للمعلومة او تأكيد عليها:**

يعني الاثنين يوصلو نفس
المعني .. اقول: عاوز معلقتين
سكر علي الشاي بكلماتي +
واشاور بصوابعي بصوابعين
يعني معلقتين .. هنا حركة
الاطراف (غيرلفظي) اكدت
الكلمات (اللفظي)

طريقة نطق الكلمة كغير لفظي وعلاقته بالكلمة اللفظية نفسها:

في أحيان كثيرة ممكن تدل طريقة النطق عن معنى اخر غير المعني اللي موجود في الحروف والكلمات نفسها مثل "أنا مش خايف" "أنا كويس" ولكنه ينطقها بخوف وبتعجب. (مش خايف بس يقولها بخوف وصوت مهزوز)

تعبير أكثر او توصيل اقوى للمعني

هنا ممكن نلاقي أن الرسائل غير اللفظية تعبر أكثر عن الرسائل غير اللفظية فمثلا رجل يقول "انا قلقان شوية" ولكن حركات جسمه والطريقة التي بيقول بيها تكون معبرة أكبر عن مدي قلقه وتوتره .. يعني هو مش قلقان شوية .. تعبيراته بتقول هو قلقان كثير.

احدهما منظمة للأخرى وموضحة لها:

زي مثال احمد راجل كبير

احدهما بديل للاخر

يمكن أن تكون إحدى الرسالتين بديلة عن الآخر فلو صفقنا ف دا معناه الموافقة بدون ما تقول انا موافق



مشاكل التواصل بتحصل لما الزوجين يختلفا لأن توصلهما مش واحد .. لما كل واحد منهم يفك شفرة الاخر بطريقته او بشكل خاطئ ويوصل له غير المعني اللي قصده المرسل .. انا بفك الرموز بطريقتي .. انا فكيت بمعني غيرت المعني اللي انت كان قصدك عليه ويحصل الاختلاف وتحصل بعدها الخناقة .. ولو ربنا اكرمنا وقدرنا ناخذ فرصة انا كنت بقصد ايه برسالتى .. هنلاقي المستقبل بيقول .. ايه دا ؟؟ هو انت كان قصدك كذا؟ طب مقولتيش ليه من الأول ؟؟

في نقطتين مهمين لازم نخلي بالنا منهمل عشان نسهل علي بعض توصيل الرسائل صح ونقل من الاختلاف وقبل ما ناخذ اى رد فعل على الرسالة المستقبلية ؟

الفيد باك :-

حصل ان مرة كان في مدرسة كانت حابه توصل رسالة للتلاميذ عن أهمية الصحيان بدري وأن اللي هيصحى بدري هيلاقى رزقة وهيكون يومه جميل ضربت مثال عن طائر كان بيصحى كل يوم بدري وينقر في الارض فيبلاقي كل يوم دودة وفيياكلها ويتغذي وبيكبر .. واخو الطائر دا كان بيصحى متأخر فمكانش بيلاقى الدودة اللي ياكلها وبعد أن شرحت الدرس حبت تاخذ من التلاميذ الفيد باك .. فهمو ايه ؟؟ فوقف طفل قال لها "الدودة اللي بتصحى بدري بتاكل بدري"

الفيد باك دا اصابها باهشة.. واشتغلت علي انها تعيد صياغة الرسالة والبحث عن قصة ابسط. لو مكانتش حاولت تاخذ فيدباك مكانتش ابدأ هتعرف ان الاولاد فهموها غلط. كثير اوى المرسل بينخيل ان رسالته واضحة وأن المستقبل فهمها وفي نفس اللحظة بيكون المستقبل فاهم ان المعنى اللي وصل له صح وان دا هو اللي قصده المرسل .. فتبدأ مباراة الكلام ثم الخلاف ثم الخناقة .. عشان كذا لازم قبل اتخاذ أي سلوك أو رد او رد نتأكد أن دى هي الرسالة اللي قصدها المرسل.



لو تخيلنا ان اليوم هو يوم كتب كتاب عروسة .. في غرفة المكياج قالت لصديقاتها عازرة قلم؟؟ اكيد تقصد قلم الروح .. ووقت كتب الكتاب قالت ايضا انا عازرة قلم؟؟ اكيد تقصد قلم جاف لتوقيع علي عقد القران .. فعندما تكون .. ولكن لو قالت لزوجها في البيت عازرة قلم؟؟ ماذا سيعطيها ؟ ونقصد هنا العبارة اتقال فين ولمين وفي ظروف ايه.

دا ممكن
يحصل ازاي؟؟

اقوله يعني بناء علي كلامك انا فهمت كذا وكذا.. هل تقصد دا فعلا؟ " وبناء علي هذا يكون التصرف لأنه قد لا يعني ما فهمت وربما يكون العكس هو الصحيح .. بس هنا ناخذ بالنسبة ان الكلام يطلع مننا بصيغة مافيهاش نغمة تهديد.



تم إصدار هذا الكتيب تحت مظلة برنامج «القضاء على العنف ضد النساء والفتيات وإتاحة خدمات أساسية عالية الجودة» الذي أطلقته هيئة الأمم المتحدة للمرأة في مصر، عام ٢٠١٥، بالشراكة مع المجلس القومي للمرأة. وهو واحد من البرامج التأسيسية لهيئة الأمم المتحدة للمرأة في إطار المبادرة العالمية حول «منع العنف ضد النساء والفتيات والحصول على الخدمات الأساسية لإنهائه». ويساهم البرنامج في تحقيق الهدف الخامس من أهداف التنمية المستدامة: «تحقيق المساواة بين الجنسين وتمكين جميع النساء والفتيات». ولا سيما الغاية ٥،٢ التي تسعى إلى «القضاء على جميع أشكال العنف ضد النساء والفتيات في المجالين العام والخاص، بما في ذلك الاتجار بالبشر والاستغلال الجنسي». ويتم تنفيذ أنشطة هذا البرنامج بدعم من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية.



المجلس القومي للمرأة
THE NATIONAL COUNCIL FOR WOMEN



السياغة العامة والامثلة

أ. ولاء سليم

باحثة قانونية

خبيرة تخطيط استراتيجي وإدارة مشروعات

اعداد المحتوى العلمي

أ.د عادل مدني

أستاذ الطب النفسي بجامعة الازهر

info@ncw.gov.eg ✉

http://ncw.gov.eg 🌐

11 شارع عبد الرزاق السنهوري- متفرع من مكرم عبيد- مدينة نصر.
القاهرة- مصر 📍

02 23490060 📞

01007525600 📞

15115 للتواصل مع مكتب شكاوي المرأة: 📞

#سر_قوتك
مناصرة

اتكلمني
احمي نفسك .. وفيرك
اد للبرامج الإلكترونية

اتصل على
15115
للحصول على الدعم القانوني النفسي الاجتماعي

مكتب شكاوي المرأة
احنا معاكي