



دليل المتزوجين

♥ فن البقاء معا ♥

وجعل بينكم مودةً ورحمةً





المقدمة



هذا الكتيب ليس مجرد مجموعة من النصائح بل هو وسيلة نحو حياة زوجية افضل إن الحياة الزوجية ليست مجرد نهاية لقصة الحب بل هي بداية لحياة مشتركة بين الزوجين قائمة علي المودة والرحمة .



الفهرس

الباب الاول

- 1- مفهوم الزواج .
- 2- الحوار والتعبير عن المشاعر .
- 3- وضع اهداف مشتركة بين الزوجين .

الباب الثاني

- 1- الآوقات الخاصة بين الزوجين تعمل علي تعزيز العلاقة بينهما
- 2- افكار بسيطة لتجديد الحياة الزوجية باستمرار .
- 3- وجود الدعم والتشجيع الدائم للشريك .

الباب الثالث

- 1- التغلب علي التحديات الزوجية .
- 2- التعامل مع الآل والاصدقاء ووضع حدود للعلاقة مع العائلتين .
- 3- ترك مساحة من الحرية بين الزوجين .

الباب الرابع

- 1- لغات الحب الخمسة وهي (الكلمات - الوقت - الهدايا - التلامس الجسدي - الاعمال الخدمية) .

الباب الاول

1- مفهوم الزواج

الزواج هو شراكة بين شخصين لبناء حياة زوجية سعيدة

-
- قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) " استوصوا بالنساء خيراً " صدق رسول الله هذا أمر موجه من النبي الى كل زوج
- كما قال الرسول (صلى الله عليه وسلم) ايضاً للنساء
- ان الزواج الناجح يعتمد علي ثلاث اركان اساسية :
- المودة والرحمة وهي الاساس الذي تبني عليه العلاقة .
 - التواصل الفعال بين الشراكين وهو القدرة علي التعبير عن مشاعر واحتياجات كل طرف للطرف الاخر .
 - التضحية والتسامح فالعلاقة الزوجية تتطلب المرونة والقدرة علي التسامح والتغافل عن الأخطاء .



2-الحوار والتعبير عن المشاعر:

- من اهم اسس الزواج الناجح فهو ليس مجرد كلام فقط بل هو القيام بأفعال حقيقية تؤكد للشريك مدي مصداقية مشاعر الشريك الآخر (ان الحب افعال وليس أقوال فقط) فهناك بعض الأشخاص يخافون من أظهر مشاعرهم أمام الطر الآخر وهذا خطأ فنحن جميعاً نحتاج دائماً الي من يخفف عنا متاعب الدنيا لأن البيوت تبني علي المودة والرحمة لا علي العنف والعناد .

3-وضع اهداف مشتركة بين الزوجين :

- من اهم هذه الاهداف :
- التوازن بين العمل والحياة الزوجية للعمل وقت محدد وللأسرة وقت مخصص لها لا يطغي اي جانب علي الجانب الآخر .
- دعم كل طرف للآخر لتحقيق طموحانه المهنية .
- وضع خطط مستقبلية بمعنى ما هو شكل حياتنا بعد 5 سنوات او بعد 10 سنوات .
- لابد من وجود أنشطة مشتركة بين الطرفين .
- الحياة مليئة بالتغيرات غير المتوقعة فلا بد من وضع خطط بديلة اذا لزم الأمر.

الباب الثاني :



1-الافقات اخاصة بين الزوجين تعمل علي تعزيز العلاقة بينهما :

بالتأكيد أن الافقات الخاصة التي يقضيها الزوجين معا تعمل علي تقوية الروابط الآسرية بينهم فالحياة مليئة بالمسئوليات فيجب تجديد الرومانسية دائما بين الزوجين والخروج من الروتين اليومي مثل (عشاء هاديء سويا مشاهدة فيلم معاً التحدث معا عن الذكريات الجميلة بينهم).

وفي هذه الافقات يجب الابتعاد عن المشتتات مثل الموبيل واجهزة الكمبيوتر والتركيز بشكل كامل مع بعضكم البعض .

2-افكار بسيطة لتجديد الحياة الزوجية باستمرار :

لأبد ان يكون هناك وقت مخصص لكما فقط :

• قضاء وقت ممتع في المنزل او خارج المنزل .

• عمل مفاجات للشريك مثل هدية بسيطة ارسال رسالة علي الموبيل ارسال اغنية لذكري خاصة بينكما التعبير عن مدي حبك بكلمات بسيطة .

• الذهاب معا في رحلة قصيرة .

• ممارسة الرياضة معا .

• تعلم هوايات جديدة سويا .

3-وجود الدعم والتشجيع الدائم للشريك :

كل انسان يحب أن يسمع كلمات الثناء والمدح والدعم والتشجيع فهذا يؤدي الي تعزيز الثقة المتبادلة بينهم أمثلة :

• انا احبك كما أنت .

• عندما تشعر بالاحباط فانا هنا لأستمع اليك .

• أنا موجود بجانبك مهما حدث

• انت قوي وقادر علي تجاوز اي محنة .

• أنا فخور جدا بما تفعله .

• وجودك في حياتي يضيف لي الكثير .

وذلك بالنسبة للشريكين .

1-التغلب علي التحديات الزوجية :

تتعرض الحياة الزوجية لكثير من التحديات وذلك يتطلب وعي مشترك من الطرفين ل تترددوا في طلب المساعدة من بعضكم البعض وان عجزتم عن مواجهة هذه التحديات وحل المشكلات يجب اللجوء الي متخصص في الاشاد الاسري ليساعدكم في تخطي هذه التحديات .

2-التعامل مع الاهل والاصدقاء ووضع حدود للعلاقة مع العائلتين :

عندم يتزوج شخصين فانهما يكونان عائلة جديدة ومستقلة بذاتها ولا بد من وضع حدود واضحة للعائلتين والاصدقاء وذلك للحفاظ علي خصوصية واستقرار الحياة الزوجية ان الخلافات الزوجية تحل بين الزوجين فقط فاذا تدخل شخص اخر في هذه المشاكل من الممكن ان يؤدي ذلك لافساد العلاقة لا داعي لمشاركة كل تفاصيل حياتكما الزوجية مع الاهل او الاصدقاء فمثلاً اذا استعنا باحد الاصدقاء فعادةً ما يحدث مقارنات فلا بد ايها الزوجان ان تعلموا ان كل علاقة فريدة بنوعها مختلفة عن الاخرى فالجوء لطرف ثالث لا يكون الا عند الضرورة القصوي .

الباب الثالث





3-ترك مساحة من الحرية بين الزوجين :

بمعني عندما قضي الزوجين كل وقتهم معا هذا يصيب الطرفين بالملل والرتابه ووجود مساحة من الحرية يجعل هناك تغير في الحياة الزوجية مثال (ذهاب الزوج مع اصدقائه لحضور مباراة كرة - ذهاب الزوجة مع صديقتها لصالة الجيم) فهذا يغير من نفسية الطرفين ويساعد علي تهدئة الاعصاب وتخفيف التوتر ويجعلهم قادرون علي مواجهة تحديات الحياة .

الباب الرابع

لغات الحب الخمسة



1-الكلمات (مثل كلمات المدح والغزل والرومانسية و التشجيع و التقدير) بين الزوجين

2-الوقت (قضاء وقت ممتع مع الشريك)

3-الهدايا (التعبير عن الحب بتقديم الهدايا حتي وان كانت بسيطة)

4- التلامس الجسدي (كالطبطة والعناق و مسك اليد)

5-الاعمال الخدمية (مثل المساعدة في الاعمال المنزلية و اصلاح الاشياء التالفة داخل المنزل) فهذا يظهر الاهتمام .

اشكركم

(اعداد وتقديم أ / هبة السيد فهمي)
وتحت اشراف د / احمد وليد

