

وَجَعَلَ لِنِسْكِمْ مَهْوَدَةً وَرَجَمَهُنَّةً



دليل المتزوجين

فن البقاء معاً





المقدمة



هذا الكتاب 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 على 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 التحديدات الزوجية .
- 2-التعامل مع الآ.ل 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 موجهه من النبي الى كل زوج

كما قال الرسول (صلى الله عليه وسلم) ايضاً للنساء

ان الزواج الناجح يعتمد على ثلث اركان اساسية :

• المودة والرحمة وهي الاساس الذي تبني عليه العلاقة .

• التواصل الفعال بين الشركين وهو القدرة علي التعبير عن مشاعر واحتياجات كل طرف للطرف الآخر .

• 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 حقيقة تؤكد للشريك مدى مصداقية مشاعر الشريك الآخر (ان الحب افعال وليس أقوال فقط) فهناك بعض الأشخاص يخافون من أظهار مشاعرهم أمام الطرف الآخر وهذا خطأ فنحن جميعاً نحتاج دائماً إلى من يخفف عنا متاعب الدنيا لأن البيوت تبني على المودة والرحمة لا على 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 يطغى اي جانب على الجانب الآخر .
- دعم كل طرف للأخر لتحقيق طموحاته المهنية .
- وضع خطط مستقبلية بمعنى ما هو شكل حياتنا بعد 5 سنوات او بعد 10 سنوات .
- لابد من وجود انشطة مشتركة بين الطرفين .
- الحياة مليئة بالتغييرات غير المتوقعة فلا بد من وضع خطط بديلة اذا لزم الأمر.

الباب الثاني :



- تعلم هوايات جديدة سويا .

3-وجود الدعم والتشجيع الدائم للشريك :

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

- انا احبك كما أنت .
- عندما تشعر بالاحباط فانا هنا لأستمع اليك .
- أنا موجود بجانبك مهما حدث .
- انت قوي و قادر على تجاوز اي محنـة .
- أنا فخور جدا بما تفعلـه .
- وجودك في حياتي يضيف لي الكثير .
- **وذلك بالنسبة للشريكين .**

1-الاوقات الخاصة بين الزوجين تعمل على تعزيز العلاقة بينهما :

بالتأكيد أن الاوقات الخاصة التي يقضيها الزوجين معا تعمل على تقوية الروابط الاسرية بينهم فالحياة مليئة بالمسؤوليات فيجب تجديد الرومانسية دائمـاً بين الزوجين والخروج من الروتين اليومي مثل (عشاء هادـيء سويا مشاهدة فيلم معـاً التحدث معاً عن الذكريات الجميلـة بينـهم) .

وفي هذه الاوقات يجب الابتعاد عن المشتتات مثل المـوبـيل واجـهزـة الـكمـبيـوتـر والـترـكيـز بشـكـل كامل مع بعضـكم البعض .

2-افكار بسيطة لتجديد الحياة الزوجية بـسـتمرـار:

- لأـبـدـ انـ يـكـونـ هـنـاكـ وقتـ مـخـصـصـ لـكـماـ فقطـ :
- قـضـاءـ وقتـ مـمـتعـ فيـ المـنـزـلـ اوـ خـارـجـ المـنـزـلـ .
- عملـ مـفـاجـاتـ لـشـرـيكـ مثلـ هـدـيـةـ بـسـيـطـةـ اـرـسـالـ رسـالـةـ عـلـىـ المـوـبـيلـ اـرـسـالـ اـغـنـيـةـ لـذـكـرـيـ خـاصـةـ بـيـنـكـمـاـ التـعـبـيرـ عـنـ مـدـيـ حـبـكـ بـكـلـمـاتـ بـسـيـطـةـ .
- الـذهـابـ مـعـاـ فيـ رـحـلـةـ قـصـيـرـةـ .
- مـمارـسـةـ الـهـرـيـاضـةـ مـعـاـ .

1 التغلب على التحديات الزوجية :

تتعرض الحياة الزوجية لكثير من التحديات وذلك يتطلب وعي مشترك من الطرفين لترددوا 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 ولابد من وضع حدود واضحة للعائلتين والاصدقاء وذلك للحافظ على 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 الاخر فالجوء لطرف ثالث لا يكون الا عند الضرورة القصوى .

باب الثالث



3-ترك مساحة من الحرية بين الزوجين :

بمعنى عندما قضي الزوجين كل وقتهم معاً هذا يصيب الطرفين بالملل والرتابة ووجود مساحة من الحرية يجعل هناك تغير في الحياة الزوجية مثل (ذهاب الزوج مع اصدقائه لحضور مباراة كرة - ذهاب الزوجة مع صديقتها لصالحة الجيم) فهذا يغير من نفسية الطرفين ويساعد على تهدئة الاعصاب وتخفيض التوتر و يجعلهم قادرون على مواجهة تحديات الحياة .



الباب الرابع

لغات الحب الخمسة



-
- 1- الكلمات (مثل كلمات المدح والغزل والرومانسية و التشجيع والتقدير) بين الزوجين
 - 2- الوقت (قضاء وقت ممتع مع الشريك)
 - 3- الهدايا (التعبير عن الحب بتقديم الهدايا حتى وان كانت بسيطة)
 - 4- التلامس الجسدي (كالطبعبة والعناق ومسك اليدين)
 - 5- الاعمال الخدمية (مثل المساعدة في الاعمال المنزلية واصلاح الاشياء التالفة داخل المنزل) فهذا يظهر الاهتمام .

اشكركم



(اعداد وتقديم أ / هبه السيد فهمي)

وتحت اشراف د / احمد وليد