

دليل للمقبلين على الزواج



قبل ان نكون معاً





المقدمة



تم عمل هذا الكتيب بكل حرص ومصداقية على اقامة بيت سعيد وعلاقة زوجية سوية وسوف نستعرض في هذا الكتيب كافة المحاور الاساسية لاقامة حياة زوجية سعيدة .

الفهرس

الباب الاول

- 1 كيفية اختيار شريك الحياة .
- 2 فترة الخطوبة والهدف منها وكيفية ادارة هذه الفترة.

الباب الثاني

- 1 اهمية وجود حور صريح بين الطرفين.
- 2 مهارات التواصل بين الطرفين .
- 3 الزواج مسؤولية مشتركة .

الباب الثالث

- 1 التوقعات كثيرا ما تختلف عن الواقع .
- 2 الاستعداد النفسي والعاطفي .

الباب الرابع

- 1 ادارة الخلاف بذكاء بين الطرفين .
- 2 التخطيط المسبق بين الطرفين في كافة جوانب الحياة.

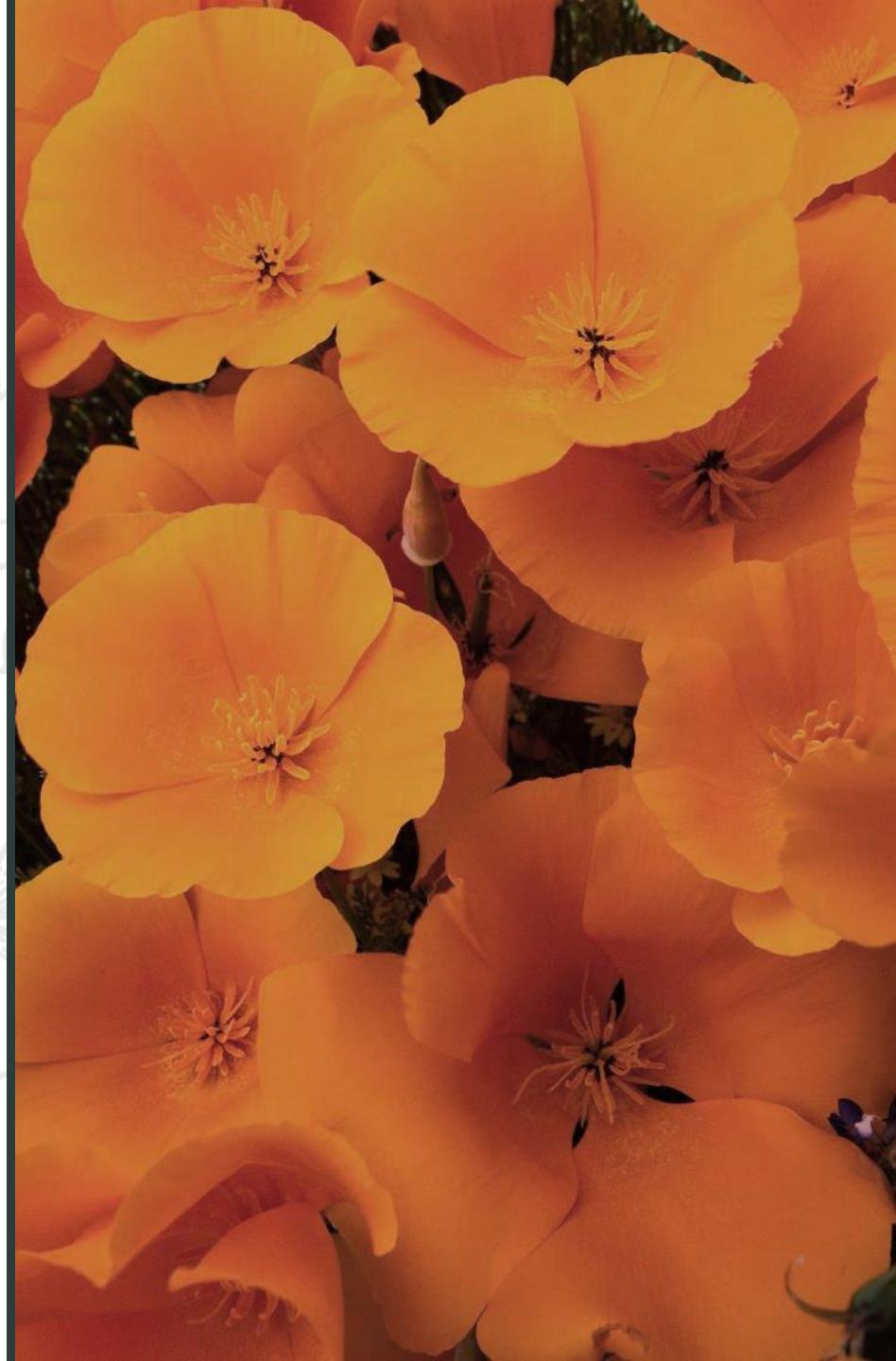
الباب الاول

كيفية اختيار شريك الحياة

وخير ما نبدأ به هو حديث الرسول صلى الله عليه وسلم " اذا جاءكم من ترضون
دينه وخلقته فزوجوه "

صدق رسول الله

ومعنى الحديث اننا نبحث عن الدين والخلق اولاً فلابد من وجود توافق بين
الطرفين من حيث التوافق الفكري والمادي والأخلاقي والاجتماعي والثقافي ولا بد
من معرفة اننا نختار عائلة وليس شخص بمفردة فالتوافق ليس بين الشركين
فقط بل بين العائلتين .



Engaging the audience



- فترة الخطوبة والهدف منها وكيفية اداره هذه الفترة

• الخطوبة :

• هي فرصة لتعرف كل طرف على الطرف الآخر فهي بمثابة اختبار كل طرف لآخر وليس كما يتخيل البعض من الشباب والفتيات بأنها فترة لاختيار الشبكة والفسستان والميكاب أرست وعمل الخطوبة في افضل القاعات (بل هي اكتشاف مدى التوافق بين الطرفين ولا بد ان تكون هناك اجابات على عدة اسئلة مهمة)

- هل تتحترمان وجهات نظر بعضكم البعض ؟
- هل هناك توافق بينكم في العادات والتقاليد ؟
- هل هناك توافق بين العائلتين ؟
- هل تشعران بالامان معا ؟

كلها اسئلة مهمة لابد من الاجابة عليها
ان ادارة هذه الفترة بطريقة سليمه يبني
جسور من الثقة فيما بعد



الباب الثاني



ب - التعبير عن المشاعر:

هو التعبير عن احتياجاتك ورغباتك بوضوح مثل التعبير عن تقديرك للشريك بقول كلمة (شكرا) انا اقدر حقا ما فعلته من اجلني ولا بد ان نعلم ان التعبير عن الامتنان يعزز الرابط العاطفي بين الشريكين وان الاعتذار والاعتراف بالخطأ ليس دليلا على الضعف بل دليلا على النضج وسعة الافق .

3- الزواج مسئولية مشتركة :

التعاون والمشاركة في كل شيء يجعل العلاقة أقوى وأكثر اتزانً الزواج ليس منافسة بين شخصين بمعنى نحن فريق عمل واحد في كل شيء مثل مساعدة الزوج للزوجة في الاعمال المنزلية كما كان يفعل الرسول الكريم .

ومن المسؤوليات المشتركة مسئولية الاهتمام بالأولاد في مسئولية الزوجين معا .

فإن التعاون والمشاركة تخلق بيئة صحية بين الشريكين .

1- أهمية وجود حوار صريح بين الطرفين :

ان فترة الخطوبة هي الفترة التي يبني عليها زواج سعيد وناجح في المستقبل فلا بد من الصراحة المتبادلة بين الشريكين في كل جوانب الحياة .

2- مهارات التواصل بين الشريكين :

هو فن التعبير والفهم المتبادل مثل :

أ- فن الحديث :

- تجنب مقاطعة الشريك أثناء الكلام .
- اعطاء الشريك فرصة للتعبير عن نفسه .
- التواصل البصري بين الشريكين واغلاق كافة المشتتات مثل الهاتف او التلفاز فهذا يظهر الاهتمام بينهما .

الباب الثالث :

1-التوقعات كثيرا ما تختلف عن الواقع :

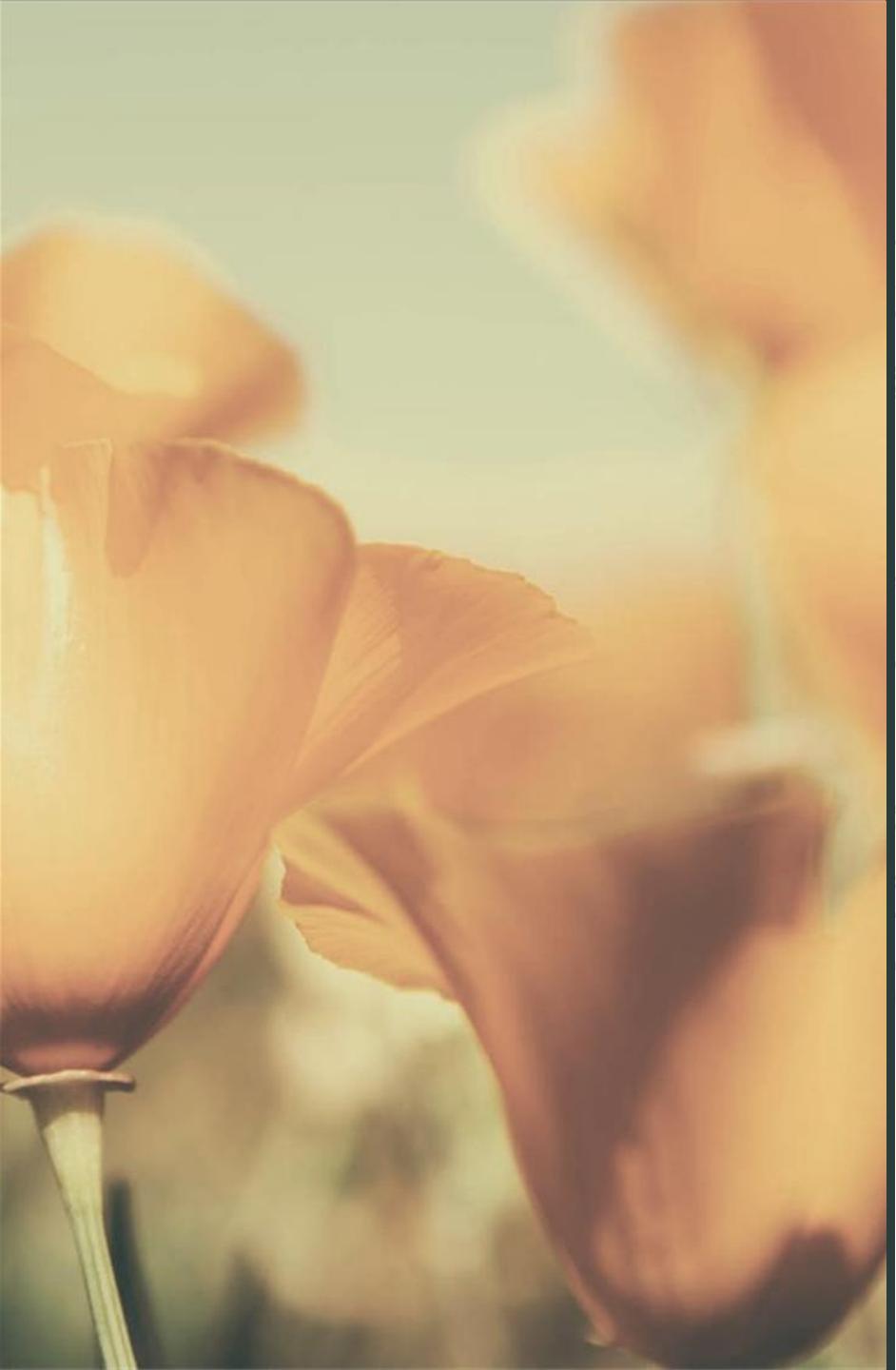
نعم ان كثيرا من الشباب والفتيات يتوقعون الزواج كما هو في السوشIAL ميديا يعتقدون ان الحياة الزوجية خالية من المشاكل والتحديات وان الحياة الزوجية عبارة عن (لعب وجري ونهزr مع بعض بمخدات الرئيس وتطاير الرئيس ونقف مع بعض في المطبخ ونرمي على بعض الدقيق) وهذا ليس الواقع لا مانع من ذلك ولكن الحياة الزوجية ليست بهذا الشكل .

عندما يدخل الشباب الزواج بفهم واقعي تكون فرصتهم اكبر في بناء حياة زوجية سعيدة ومستقرة .

2-الاستعداد النفسي والعاطفي :

يجب ان يكون لدى الطرفين استعداد نفسي وعاطفي وهناك قبول بينهما

• وهناك معتقدات خاطئة مثل الولد يتزوج علشان يستقر وهذا خطأ فادح الشخص المستقر والمتنزن نفسيا هو الذي يصلح للزواج وليس العكس (نجوبة علشان يستقر) وكذلك الفتاة يجب ان تكون مستقرة ومتزنة عاطفيا ونفسيا اذا شعر أحد الطرفين بوجود خلل فكري او نفسي او عاطفي في الطرف الآخر لأبد وأن يلجأ لاستشاري أسرى لحل هذه المشكلة وأذا كان هناك مشكلة صعب حلها فيجب الانفصال من البداية في فترة الخطوبة .



الباب الرابع:

1-ادارة الخلاف بذكاء بين الطرفين

ان البيوت تدار بالتفاهم والمودة والرحمة لا بالعناء والعنف .

فهناك قواعد اساسية لادارة الخلاف :-



- الهدوء واحترام كل شريك للشريك الآخر .
- تجنب الهجوم الشخصي يدفع الطرف الاخر الي الدفاع عن نفسه وتزداد المشكلة تعقيداً .
- تحديد المشكلة بدقة وتركيز علي المشكلة ليس علي الشخص بمعنى (انت بل اقول أنا) مثال انت دائمًا بتتصرف تصرفات مستفزه (✗)
انا زعلانة من الموقف الا حصل عشان كذا كذا (/)



- توضيح كل طرف للطرف الآخر وجهة نظره في المشكلة بكل هدوء وتفاهم .
- 2-التخطيط المسبق بين الطرفين في كافة جوانب الحياة
- وذا أمر مهم جداً وضروري للغاية لأنه يقلل من حدوث المشاكل فيما بعد في المستقبل ويشمل هذا التخطيط المادي والتخطيط على الجانب الاجتماعي والعائلي :
- وضع حدود العلاقة مع العائلتين وكيفية التعامل مع تدخلات الأهل .
- نمط الحياة بين بعضهم البعض مثل وضع روتين يومي يعمل على استقرار الحياة بينهم .
- كيف سيقضون أوقات الفراغ ؟
- هل هناك هوايات مشتركة بينهما ؟
- الجانب المستقبلي مثل الإنجاب وتربية الابناء فالخطيط المسبق يجعل كل شريك يفهم الشريك الآخر فهم عميق .

اشكركم

(اعداد وتقديم أ / هبه السيد فهمي)

وتحت اشراف د / احمد وليد

