

دليل للمقبلين علي الزواج

قلب ان نكون معا





## المقدمة

---

تم عمل هذا الكتيب بكل حرص ومصادقية  
علي 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 مسئولية مشتركة .

### الباب الثالث

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

### الباب الرابع

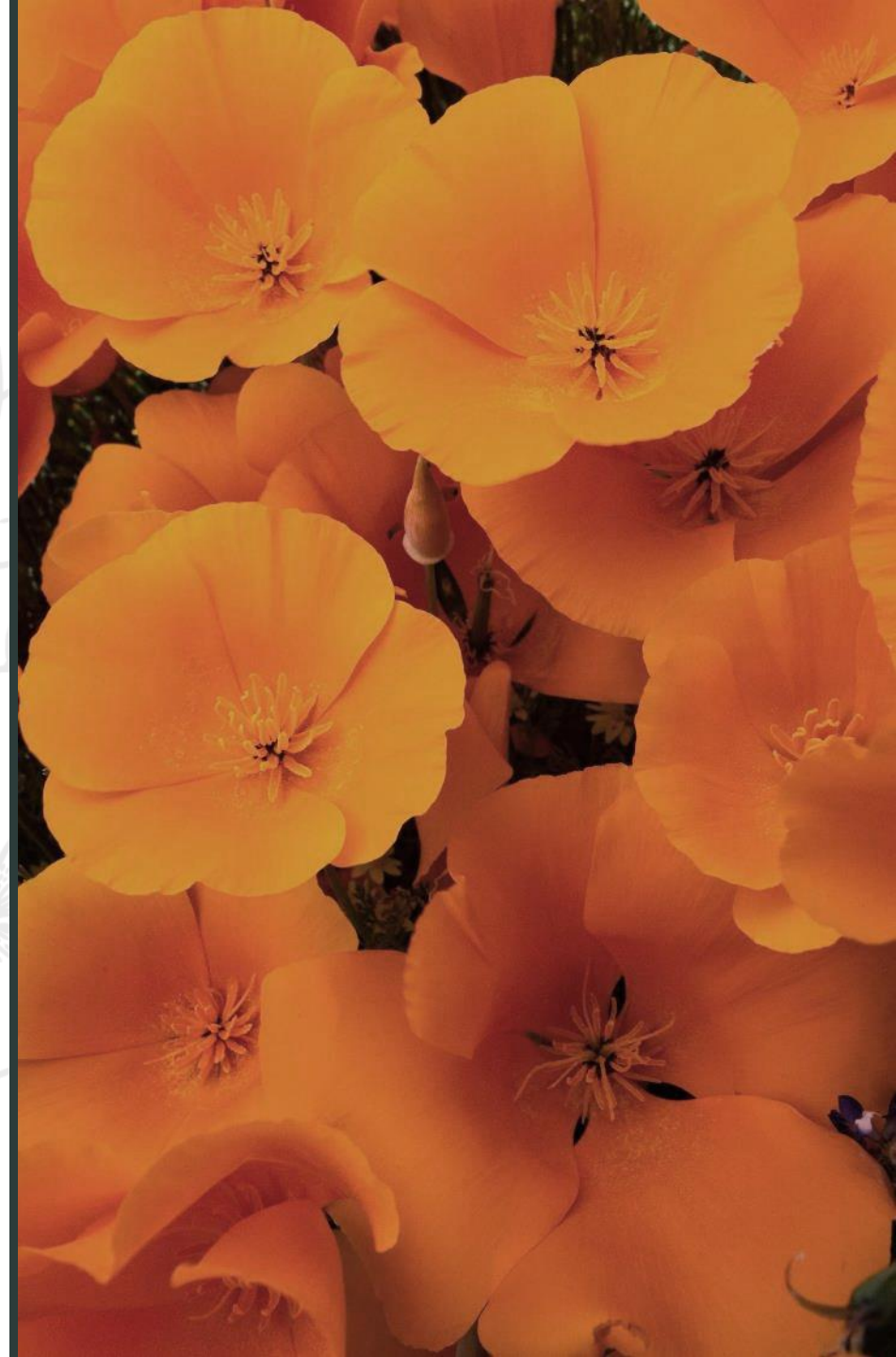
- 1- ادارة الخلاف بزكاء بين الطرفين .
- 2- التخطيط المسبق بين الطرفين في كافة جوانب الحياه.

# الباب الاول كيفية اختيار شريك الحياة

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

صدق رسول الله

ومعني الحديث اننا نبحث عن الدين والخلق اولا فلا بد من وجود توافق بين الطرفين من حيث التوافق الفكري والمادي والاخلاقي والاجتماعي والثقافي ولا بد من معرفة اننا نختار عائلة وليس شخص بمفرده فالتوافق ليس بين الشريكين فقط بل بين العائلتين .



# Engaging the audience

- فترة الخطوبة والهدف منها وكيفية ادارة هذه الفترة

- الخطوبة :

- هي فرصة لتعرف كل طرف علي الطرف الاخر فهي بمثابة اختبار كل طرف للآخر وليس كما يتخيل البعض من الشباب والفتيات بانها فترة لاختيار الشبكة والفستان والميكب أرتست وعمل الخطوبة في افضل القاعات ( بل هي اكتشاف مدي التوافق بين الطرفين ولا بد ان تكون هناك اجابات علي عدة اساله مهمة )

- هل تحترمان وجهات نظر بعضكما البعض ؟

- هل هناك توافق بينكما في العادات والتقاليد ؟

- هل هناك توافق بين العائلتين ؟

- هل تشعران بالامان معا ؟

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



# الباب الثاني



## 1- أهمية وجود حور صريح بين الطرفين :

ان فترة الخطوبة هي الفترة 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 اثناء الكلام .
- اعطاء الشريك فرصة للتعبير عن نفسه .
- التواصل البصري بين الشريكين واغلاق كافة المشتتات مثل الهاتف او التلفاز فهذا يظهر الاهتمام بينهما .

## ب – التعبير عن المشاعر :

هو التعبير عن احتياجاتك ورغباتك بوضوح مثل التعبير عن تقديرك للشريك بقول كلمة ( شكرا ) انا اقدر حقاً ما فعلته من اجلي ولا بد ان نعلم ان التعبير عن الامتنان يعزز الرابط العاطفي بين الشريكين وان الاعتذار والاعتراف بالخطأ ليس دليل علي الضعف بل دليل علي النضج وسعة الآفق .

## 3- الزواج مسئولية مشتركة :

التعاون والمشاركة في كل شيء يجعل العلاقة اقوي واكثر اتزاناً الزواج ليس منافسة بين شخصين بمعنى نحن فريق عمل واحد في كل شيء مثال مساعدة الزوج للزوجة في الاعمال المنزلية كما كان يفعل الرسول الكريم .

ومن المسئوليات المشتركة مسئولية الاهتمام بالاولاد في مسئولية الزوجين معا .

فان التعاون والمشاركة تخلق بيئة صحية بين الشريكين .

## الباب الثالث :

### 1-التوقعات كثيرا ما تختلف عن الواقع :

نعم ان كثيرا من الشباب والفتيات يتوقعون الزواج كما هو في السوشيال ميديا يعتقدون ان الحياة الزوجية خالية من المشاكل والتحديات وان الحياة الزوجية عبارة عن ( لعب وجري ونهزر مع بعض بمخدرات الريش ويتطاير الريش ونقف مع بعض في المطبخ ونرمي علي 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 لدي الطرفين استعداد نفسي وعاطفي وهناك قبول بينهما

• وهناك معتقدات خاطئة مثل الولد يتزوج علشان يستقر وهذا خطأ فادح الشخص المستقر والمتزن نفسيا هو الذي يصلح للزواج وليس العكس ( نجوزة علشان يستقر ) وكذلك الفتاة يجب ان تكون مستقرة وملتزمة عاطفيا ونفسيا اذا شعر أحد الطرفين بوجود خلل فكري او نفسي او عاطفي في الطرف الاخر لأبد وأن يلجأ لاستشاري أسري لحل هذه المشكلة وإذا 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 الاخر .
- تجنب الهجوم الشخصي يدفع الطرف الاخر الي الدفاع عن نفسه وتزداد المشكلة تعقيدا .
- تحديد المشكلة بدقة وتركيز علي المشكلة ليس علي الشخص بمعنى ( انت .... بل اقول أنا ..... ) مثال انت دائما بتتصرف تصرفات مستفزة ( x )
- 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 علي الجانب الاجتماعي والعائلي :

• وضع حدود العلاقة مع العائلتين وكيفية التعامل مع تدخلات الأهل .



• نمط الحياة بين بعضهم البعض مثل وضع روتين يومي يعمل علي استقرار الحياة بينهم .

• كيف سيقضون اوقات الفراغ ؟

• هل هناك هوايات مشتركة بينهما ؟

• الجانب المستقبلي مثل الإنجاب وتربية الابناء فالتخطيط المسبق يجعل كل شريك يفهم الشريك الاخر فهم عميق .

اشكركم

---

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

