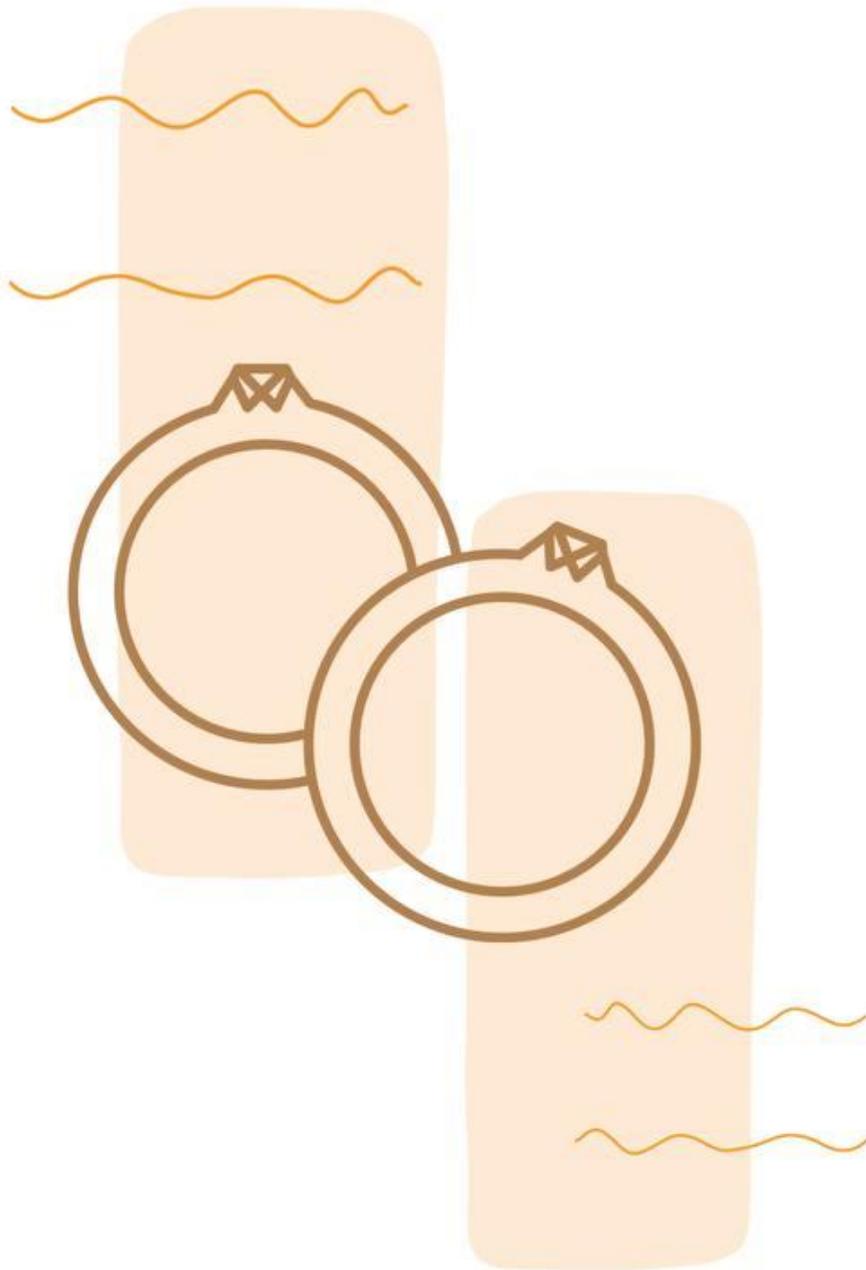


# جنة لكل زوجين



السيد بهاء الموسوي



سلسلة نحو اسرة سعيدة (١)

جنة لكل زوجين

لسماحة السيد بهاء الموسوي



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## فهرسة الموضوعات

- ..... لكل زوج وزوجة .....
- ..... الزواج السهل .....
- ..... مفاتيح الوئام والانسجام للأزواج الجدد .....
- ..... الزواج مملكة .....
- ..... المودة .....
- .....
- ..... وصفة نبوية ذهبية لكل زوجين .....
- ..... طريقة نبوية ببناء حياة زوجية .....
- ..... قانون الحقوق... و الفضل .....
- ..... قواعد أربعة .....
- ..... سبع كلمات للزوجين .....
- ..... عشر جواهر للزوجين .....
- ..... ثمان كلمات للزوجين .....
- ..... تبصرة لكما .....
- ..... نصيحتان للزوجين .....
- ..... همسة مودة .....
- ..... همسة .....
- ..... صراحة محرجة .....
- ..... تذكرة وتذكريات .....
- ..... قطرتا مودة .....
- ..... مفتاح سعادة .....
- ..... مصباح منزلي .....

..... سحر مباح .....

..... حاجات واحتياجات .....

..... ليس عيباً .....

..... هذه ليست عيوباً .....

..... للبيوت اسرار .....

..... لكل زوج .....

..... عشرون نصيحة مركزة للزوج .....

..... تبصرة للزوج .....

..... للزوج السكنية سهلة جداً .....

..... لكل زوجة .....

..... عشرون نصيحة مركزة للزوجة .....

..... للزوجة اقول .....

..... اهتمي واهتمي .....

..... هكذا كوني .....

..... ارشادات .....

..... الاحترام بين الزوجين .....

..... الاعتذار منع المحبة .....

..... اساليب النصح .....

..... اساليب النقد .....

..... الحوار الناجح بين الزوجين .....

..... الحل في المواجهة ولكن! .....

..... التعامل مع الخلاف .....

..... دواء قرآني .....

- ..... غياب الشريك
- ..... التنافس بين الزوجين
- ..... الخصام بين الزوجين
- ..... الكذب بين الزوجين
- ..... مراقبة الازواج لبعضهم
- ..... الثقة بين الزوجين
- ..... ضعف الحوار بين الزوجين
- ..... الحساسية بين الزوجين
- ..... العصبية واثرها على الحياة الزوجية.....
- ..... الغيرة بين الزوجين نعمة ام نقمة .....
- ..... الملل في الحياة الزوجية .....
- ..... نظرة ايجابية... لانشغال زوج .....
- ..... الجزء الاول الطلاق ليس اخر الحلول .....
- ..... الجزء الثاني الطلاق العاطفي .....
- ..... الجزء الثالث ما بعد الطلاق .....
- ..... استشارات .....
- ..... كيف تختار شريك حياتك .....
- ..... ارشادات لفترة الخطوبة .....
- ..... غربة بين زوجين .....
- ..... تغير الزوج .....

## الإهداء

الى ذلك الزوج

الذي صار امانا لزوجته

الى تلك الزوجة

التي صارت امينة على زوجها

الى عونها لها

الى عينها عليها

اليها

الى وقوفها معه

ومدافعتها عنه...

الى بيتهما البسيط...

المفروش ببساط الحب....

الى

علي وفاطمة

وكل علوي وفاطمية

اهدي هذه الاسطر مع الاعتذار

## مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

وخير الصلاة وافضل السلام

على نور التمام

مؤلف قلوب الانام

ومبذل المودة بعد الخصام

ومانع الانساب والاحساب من الانفصام

محمد وعلى اله الطيبين الكرام...

بعد الشكر لله والشكر لله والشكر لله

أقول بسم الله مفتتحاً... مبيتشراً

الاسرة

ذلك البناء الالهي العظيم

البناء الذي اراده الله تعالى مصدرا للنور

والطهارة

يرفد المجتمع بالخير الوفير...

بنيان قائم على ركنين اساسيين

١ التشريع القويم وواجباته

٢ الخلق السليم وتنازلاته

فالأسرة في الاسلام لا تنتظر للأسرة على انها وجود واجبات وحقوق فقهية

يترمت كل طرف بها.....

بل

هي بنيان فيه القيم الاخلاقية

كالتنازل والتكافل والتسامح..

فمن لم يؤدي حقه الفقهي ويعتذر

يسعه السماح الاخلاقي فينجر

فليس الامر منحصر بين واجب وتكليف ومسؤولية

وبين حق ونفع وأخذ...

بل

في الاسرة الاسلامية

مفاهيم غير تلك

الايثار

التضحية

التحمل التصبر

التكافل التعافل.....

وهذه المفردات يوجد لها لنا الركن الثاني

حتى لا تنهدم الاسرة بغياب الركن الأول

وقد ورد عن النبي صلى الله عليه واله

عندما اجرى عقد قران لمؤمن ومؤمنة من المدينة

{ كونا عوناً لبعض واحتملاً زلات بعض }

وكل قصة الزواج

في الكلمة الثانية (احتملا زلات بعض)

فهي كاشفة عن النظام الاسلامي للأسرة

التي تتناسب مع المجتمع الغير معصوم

المكتنف للأخطاء والهفوات....

فبالأسرة قد لا تنهدم اذا قل الكر في العطيات

لكنها حتما ستهدم اذا غاب الصبر على زلة من الزلات...

وعلى هذا الاساس

وانطلاقا من الركنين

وسعيا لوضع البناء المتين

كان ها الكتاب المتواضع الذي ستجد فيه كل اسرة اهم ما تحتاجه في اربعة

جوانب مصيرية لكل اسرة

الاول

اجوبة مفصلة نافعة لأكثر ما يمر بها من عراقيل تمنع تقدم البناء....

كيف نتعامل مع ما يمر بنا من مشاكل نسبها لبعضنا....

الثاني

كيف نتخلص من تحديات الزمان التي قد تهدم الاسرة

مثل الفقر والمرض والبلاتيات....

الثالث

كيف نهىء الاجواء السعيدة في الاسرة

وتتمية الجوانب الجمالية

كالحب

التفاهم

التواصل

التحاور

الوضوح والقرب وغير ذلك

الرابع

كيف نهىء انفسنا كاسرة اسلامية نافعة منتجة للخير في المجتمع

ولبنة ممهدة لدولة صاحب العصر والزمان

ومواضيع اخرى تفصيلية نافعة...

الكتاب انطلاقة جديدة

لصياغة العبارات الاسرية بأسلوب يحاكي اغلب الافهام والعقول...

واحيانا بطرق حوارية شيقة

اتمنى لكم رحلة طيبة نافعة في طيات هذه الحروف المتواضعة...

والسلام على راعي القرب

والد الحب صاحب الزمان والقلب...

والله ولي التوفيق

ليلة ال ١٠ من شوال ١٤٣٩

من جوار امير الوجود (عليه السلام)

بهاء الموسوي

لكل زوج وزوجة

## الزواج السهل.....

- كلنا مسؤولون  
وكلنا قادرون على التغيير  
وابنائنا وبناتنا امانة في اعناقنا...  
فلننهض  
ونؤدي تكليفنا...  
وذلك من خلال  
نركز على الضروريات في الحياة  
ونسقط الترفيات  
وننظر بعين الرحمة للشباب المتقدم لبناتنا..  
وذلك بعدة خطوات
- ◀ أولاً تقليل المهور
  - ◀ ثانياً تقليص الطلبات المادية كالبيت والوظيفة
  - ◀ ثالثاً التركيز على الشاب دون عشيرته وانتماءاته...
  - ◀ رابعاً النظر لبنتهم على انها كائن مكرم وليس سلعة تباع
  - ◀ خامساً الاهتمام براى البنت والولد واحترام اختياراتهما(اذا لم تخالف الضوابط العامة)
  - ◀ سادساً التكافل والتكاتف بين الجميع لإعالة الشباب المتعفف و ايجاد فرصة عمل له بعد الزواج ولو من طرف والد البنت....
  - ◀ سابعاً المطلقات والارامل من خلال النظر لهن بكرامة واحترام رغبتهن بالزواج, ولا تربطوا مصيرهن بأطفالهن.. فكما لكم حق الحياة لهن حق تقرير

مصيرهن .. وليس عيباً ان تتزوج المطلقة والارملة .. بل العيب هو ان تحرموهن  
من رغبتهن المشروعة

◀ ثامناً الشباب والشابات تقليل الشروط الثانوية من قبلكم على الطرف الاخر  
وعدم النظرة للزواج بنظرة مادية شكلية .. فلا تبالغوا بالمواصفات الخيالية  
السينمائية.

◀ تأسعاً التجار الميسورين اهل الجاه والتمكنين .. كل من موقعه  
يساهم في مساعدة الشباب على بناء حياتهم الزوجية .. بما يتيسر لهم.

## .....مفاتيح الوئام والانسجام للأزواج الجدد

◀ أولاً

الزواج مرحلة جديدة في حياة كل انسان  
وعدم وضوح الأفكار عند المتزوجين الجدد  
مع انه امر طبيعي جدا  
لكنه

يجعلهم يعتقدون انهم اخطأوا في زواجهم... واختياراتهم  
انتبهوا

الصبر مفتاح الحب

◀ ثانياً

استعداد الزوجان لحياة زوجية جديدة يحتاج  
<< تهيئة نفسية لاستقبال شريك حياة جديد  
<< تهيئة معرفية حول عادات في شريك الحياة  
<< تهيئة روحية للتعود على حياة لم يعتد عليها  
خذها قاعدة

تغير انت يتغير شريك حياتك

◀ ثالثاً

قل توقعاتك

ولكن

قل تشاؤمك

حتى يتجنب المتزوج الجديد الضيق والحزن والصدمة  
والان

يجب ان تكون توقعاته متنوعة

يجب أن يكون لديه استعداد للتعامل مع صفات جديدة لم يتوقعها في شريك حياته

غضب... تسرع... فضول... تدخل

توقع كل شيء

حتى لا تقع باي شيء

◀ رابعاً

تقبل الفاعل

وغير الفعل

كثير من الأزواج الجدد

تحدث معهم مشاكل كبيرة

بسبب الصدمة لفعل ما كانوا يتوقعوه

فيعيش حالة من الانهيار

والتعصب...

انتبه

لا ترسم لشريك حياتك صورة ملاك

ولا ترسم لشريك حياتك صورة شيطان

كن متوازناً...

◀ خامساً

الاعجاب اولاً

الاقناع ثانياً

الحب ثالثاً

على الأزواج الجدد معرفة ان لا حب الان،

فقط إعجاب واقتناع

انتبها

لا يقل أحدكما للآخر أنت لا تحبني

الحب بينكما بناء يتم بالمجاورة والمحاورة والملاطفة والمعاشرة

◀سادساً

ماذا يريد مني

ثم ماذا اريد منه

جميل ان لا تسود لغة الانانية بين الزوجين

فكل واحد منهما يبحث عن ما يريد

يبحث عن ما يسعده

بدلاً

من ماذا يريد الاخر مني

وكيف اسعد الاخر معي

◀سابعاً

قناعات تجعل حياتكما اجمل

<< اختلافنا أمر طبيعي ومنتوقع

<< ابدأ بنفسي وهو يتعلم مني ويتغير

<< توجد اكثر من طريقة للتفاهم

<< نحتاج وقت للتفاهم اكثر واكثر

<< انا قادر لتقبل بعض طباعه

<< ما افشل بزواجي مهما كانت الصعوبات

<< لا نجاح لأي زواج دون التعاون

◀ثامناً

أفكار تهدم الزواج مبكراً

- >> شريك حياتي هذا لن يفهمني
- >> زواجي هذا لن يستمر ابداً
- >> استعجلت بهذا الزواج كثيراً
- >> لا أستطيع تحمل طبعه ابداً
- >> انا استحق افضل من هذا الشريك
- >> الفارق بيننا كبير ولا نتشابه ابداً
- >> لا مشكلة في الطلاق منه

#### ◀تاسعاً

- اهم خمس قواعد لزواج ناجح
- ١ الحوار ثم الحوار ثم الحوار
- ٢ أولويات مشتركة لحياة واحدة
- ٣ التخطيط المشترك نجاح للجميع
- ٤ لا تسلط لا اكراه لا عناد لا مماطلة
- ٥ استعداد تام لتأجيل رغبات شخصية

#### ◀عاشراً

- الذكريات القديمة
- الإعجابان القديمة
- العلاقات القديمة
- يتم حذفها تماماً من القلب
- بعد الزواج
- صار الحبيب الان هو زوجك
- وصارت الحبيبة الان هي زوجتك
- انسيا

كل علاقة سابقة

لأنها ستهدم زواجكما

انتبها

ليس بأول مشكلة تبدأ بالمقارنة

مع العلاقة السابقة...

هذا تهديم ثم تحطيم

◀ أخيراً

غض بصرك عن غيرها... ستراها ملكة

غضي قلبك عن غيره... ستريه اميراً

بسم الله توكلوا

## الزواج مملكة.....

(1)

لا بأس ان تتنازل بشيء ايها الملك  
لتحافظ عليها

ولا مشكلة ان تتغاضين ايها الاميرة  
لتحافظي على سمعتها !

[ كونا اكبر من التفاصيل ]

(2)

فما لذي اعددتموه لرعاية مملكتكم  
هل لديكم تدابير

للفقر... للمرض... للبلاء

ماذا اعددتم لو عصفت بالمملكة

ازمة من هذه الازمات

[الملك الاميرة اجلسوا وتحاوروا]

(3)

ايها الملك

ماذا تفعل لو تدخل الآخرون بمملكتك

<< تتفرج ليعبثوا بالمملكة

<< تكن معهم على مملكتك

<< تدافع وتحمي مملكتك

فأنت الملك

وكل من فيها ينظر لرعايتك

(4)

المملكة المشوهة

هي التي يبحث فيها كل من الملك والاميرة  
محاكاة الاخر والمقارنة معه

[ لأن ]

لكل واحد منهما بصمة خاصة به [   
لذا ]بحثوا عن التكامل لا التماثل]

(5)

مهما كان الملك قوياً  
يبقى بحاجة لمن يستشيريه  
يتقاسم معه الالم ليصغر  
يتقاسم معه الامل ليكبر  
كوني انتِ المستشارة  
بالعرض لا بالفرض  
اقنعيه ولا توقعيه  
[ فمملكتكم واحدة بكم ]

## المودة.....

الزواج بستان... والمودة سقيه

و لن يثمر بستانكم الا بمودة بعضكم

المودة في بيوتنا..

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً

وَرَحْمَةً...﴾

◀ أولاً المودة والرحمة بين الزوجين سعادة لهما

١ نقاء لروحيهما

٢ ارتقاء بعلاقتهما

٣ تنفيذ لوصية ربهما

٤ فأدبوا المودة بينكم...

◀ ثانياً من صور المودة بين الزوجين

١ كل منهما يرى الحب في فعل الآخر

٢ يتعاطفان مع بعض في الظروف المختلفة

٣ يتغاضيان عن زلات بعض

٤ لا يطول خصامهما اذا تخاصما

٥ يضحيان لبعضهما

٦ لا يعيران بعضهما

٧ يقنعان ببعضهما

٨ يعاونان بعضهما

٩ لا يمتنان على بعضهما

١٠ لا يستأنسان اذا ابتعدا عن بعض

◀ثالثاً المودة

لا يعني ان لا خلافات في الحياة

ولكن

<< خلافتهما لا تتشعب

<< ولا تنسيهما ما بينهما من حب

المودة

لا يعني ان لا اختلاف بينهما

ولكن

<< مواضع اتفاقهما تسيطر على

<< مواضع اختلافهما وتذوبها وتذللها

◀ رابعاً ثمار المودة بين الزوجين

١ حب عميق

٢ تعاون حقيق

٣ تكامل مستمر

٤ ارواحهما تستقر

٥ عسرهما واحد ويسرهما واحد

٦ المواساة بينهما كالعقد لا تنفصل

٧ مبادران بالخير لا ينتظران

٨ سعادة ذريتهم وسلامة نفسياتهم

٩ مهما كبرت مشاكلهما ستكون صغيرة

١٠ يباهي الله بهما الملائكة ويكونان قدوة لغيرهما...

◀ خامساً تيقنوا ان المودة

<< لا ترتبط بالمال  
<< لا تتعلق بسعة الحال  
<< لا تُوجد من صحة وجمال  
<< لا علاقة لها بوجود ذرية وعيال

انما هي

ثمرة الصدق والاخلاص  
والقناعة بما يملكون معا  
وكف العين عن النظر لغيرهما  
المودة

اصلها الطهارة

وثمرتها النور

◀ اخيراً تيقنوا

المودة ليست امراً غيبياً  
ولا روحانياً واعجازياً  
ولا تجدونه عند العرفانين  
ولا بالطلاسم والنذور والمشعوذين  
واوراد وآيات مجردات

انما

المودة

من صنع ايدينا  
من سلوكياتنا من افعالنا  
من انجازاتنا....  
<< فالفطرة

مجبولة على مودة من يُحسن لها  
فاحسنوا لبعضكم

<< والقلب

مفطور على مودة من يصدق معه  
فاصدقوا مع بعضكم

<< والنفوس

مطبوعة على مودة من يقترب منها  
فاقتربوا من بعض

هكذا ستجدون المودة...

## ....وصفة نبوية ذهبية... لكل زوجين

ادق وارق واعمق

وصية نبوية للأزواج...

لو طبقها مجتمعنا لانحلت كثير من المشاكل

و لتحولت بيوتنا... لجنة زاهية

قال الرسول (ص واله)

{ لا يبغض مؤمن مؤمنة

ان كره منها خلقا رضي آخر }

النبي يتحدث عن الزوجين

رائعة هذه الوصفة المباركة..

لا يجوز لك كزوج ان تكره زوجتك

بحجة ان فيها صفة لا تحبها..

لماذا؟

لأن فيها صفة بل صفات اخرى تحبها

فلو جاءك الشيطان

وعرض عليك صفة زميمة في شريك حياتك...

اعرض على قلبك صفات شريك حياتك الحميدة الاخرى

فلا يوجد انسان مهما كان سلبياً

لا توجد، فيه صفات ايجابية...

النبي بعصمته شخص لنا اساس مشكلتنا الحقيقي

وهو

اننا نركز على الصفات التي نكرها

في شريك الحياة  
والمطلوب منّا (فقط)  
التركيز على الصفات التي نحبها...  
وما اكثرها... لو دققنا وتفحصنا  
تخيلوا  
<< كم حالة طلاق ستنتفي  
<< وكم انفصال سينقضي  
<< وكم مشكلة ستنتهي  
لو طبقنا هذه الوصفة النبوية...  
بسم الله توكلوا

## ....طريقة نبوية... ببناء البيوت الزوجية

درس نبوي جميل

كان النبي له ثلاث مراحل

في حبه لزوجته خديجة

١ يحبها كثيراً

٢ يظهر لها حبه لها... كثيراً

فرب زوج يحب زوجته لكن فيه عيب

وهو انه لا يظهر ويعلم ذلك لها

حتى لو كانت الزوجة متيقنة من انك تحبها

فأنها لن ترتاح اذا لم تظهر وتعلم ذلك لها

٣ لا يقتصر على مظهر واحد لبيان حبه

بل كان يظهره

تارة بالقول لها

ومرة بالحرص عليها

واخرى بالنصح لها

ومرات بالمساعدة لها في عملها..

<< رسالتي لكل زوج

افعل ذلك مع زوجتك

وبعدها انظر لسير حياتكما...

هذه الطريقة النبوية

ببناء البيوت الزوجية... فلنتعلم

بسم الله توكل

## .....قانون الحقوق... و الفضل

قانون يقول

{واجبك كذا وواجبي كذا

حدودك هذه وحدودي هذه}

وهذا القانون لا يبني بيت المودة

قد يبني بيتا من اثاث

بيتا من نظام

لكن لا يبني روحا في البيت

قانون يقول

{ولا تتسوا الفضل بينكم}

تذكر احسان شريك الحياة

عدم التوقف على الجزئيات

عدم تحويل البيت لمحطة نفعية

بدلاً

من التسابق لتحديد حدودي وحدودك

يتسابق الزوجان

لإزالة الحدود بينهما...

فهما روح واحدة في جسمين

يا ترى

بيوتنا تعمل على اي قانون...

بسم الله توكلوا

## قواعد أربعة.....

قبل أن تبدأ بإيجاد حلول لمشكلتك الاسرية

1

لا تتسرع وتستعجل بالحل

كلما تأنيت... كلما ابصرت

2

عليك بالتشخيص الدقيق لها

ولا تعتمد على جانب دون اخر

3

لا تستثني نفسك من المسؤولية

ربما تكون انت المتسبب بها

4

اعتبر المشكلة مشكلتك

ولا تتعامل معها وكأنها لغيرك

## .....سبع كلمات للزوجين

◀ أولاً رأي الزوجين في بعضهما

يعني فكرة كل طرف عن الآخر

ورأي كل طرف بالآخر

ينعكس على طريقته في التعامل معه

ماذا يحدث إذا كان هذا الرأي خاطئ

سلبي

يائس

متشائم

◀ ثانياً صحة رأي كل منهما عن الآخر

يتوقف على فهم كل منهما للآخر

وفي حالة الفهم الخاطئ

بالتأكيد يترتب عليها أحكام خاطئة على بعض

وسلوكيات خاطئة مع بعض

◀ ثالثاً رأي كل من الزوجين في الآخر مهم

ولكن ليس بالضرورة صحيحاً

وليس بالضرورة التعويل عليه من قبل صاحب الرأي

خاصة اذا كان الرأي سلبياً...

مثلاً

كيف يكون حال زوجة تنفق بحكمة

لكن زوجها يقول لها أنت بخيلة

رأي أي منهما صح

لذلك

هنا نقول الموضوع يحتاج حوار هادئ ودليل

◀ رابعاً أخطر ما في رأي كل من الزوجين بالآخر

>> الرأي دائماً سلبي

>> يصاحبه انفعال تام لا هدوء

>> يتم في شكل أمر لا حوار وطلب

>> فيه مبالغة وتهويل للأخطاء

>> يمس الشخص وليس أفعاله

>> ليس فيه دليل ولا حجة

>> لا يقدم معه بدائل أو مقترحات لتصحيحه

◀ خامساً مفاتيح لجعل شريكك يتقبل رأيك

<< حدثه عن الإيجابيات التي فيه وامدحه عليها

<< بلّغه عن التصرفات التي تحبها فيه

<< ابتعد عن كثرة التدقيق في سلبياته

<< قل له أطلب منك إخباري برأيك في تصرفاتي

<< اجعل الحوار اليومي عادة لكما تساعدكما على فهم بعض

<< اعرض عليه سلبياتك واطلب مساعدته

<< لا تطلب استعجاله على الخلاص منها

◀ سادساً أساسيات جميلة في شريك حياتك

<< لا يوجد شريك حياة كله غلط

<< التفكير في السلبيات فقط غير مقبول

<< من المؤكد أنني أيضاً في سلبيات

<< حياتنا جميلة بآراء معتدلة متقابلة

<< الاهتمام بطريقة الإبلاغ عن السلبيات  
<< لا تنسى ما مضى بخطأ صغير قد وقع

◀ سابعاً تيقن ان شراكة الحياة

متوازنة

شراكة في الايجابيات

وشراكة في السلبيات

فلا تجعل شراكتك في ما تريد فقط

وفي ما يعجبك فقط...

تعاونوا بشراكة في كل شيء

تأملوا بهذه الاساسيات

وحولوها لخطوات عملية لتزهر حياتكم

اكثر

وتكون اجمل

## عشر جواهر للزوجين.....

ان تطبيق هذه الكلمات  
او بعضها  
كفيل بجعل حياتنا اجمل... اكمل... امثل  
كفيل بتطوير كل جنباتها  
وخلق جيل قادم  
ناضج عقلياً  
مستقر نفسياً

1

تقوى الله بأفعالهما  
الاساس الذي تتعاملان به تقوى  
حتى لو كان الاخر يعاملني بقسوة  
فأنا اتعامل معه بتقوى...

2

إبراز إيجابيات الآخر  
ابرازها له  
وابرازها في نفسي  
احدثه عن ايجابياته  
ليعرف قيمته بنفسه  
واحدث نفسي بايجابياته  
لتزداد محبته في نفسي

3

التغافل عن الهفوات

التغافل

يعطي المقابل مساحة كافية

لتصحيح هفواته...

التغاضي لا يعني الغفلة

4

تبادل الحب في تصرفات

عبارات الحب امر مهم ومحوري

ولكن

الاجمل ان يتحول الحب الى افعال

هدايا مواساة اقتراب تواصل

5

الحرص على الرأي الآخر

مهجاً كان الانسان بسيطاً

ورأيه متواضع

فإنه يحب من يحترم رأيه

حتى لو كان رأيه خاطئاً

فرده يكون باحترام

6

تبادل التواصل والرسائل مع بعض

حتى لو كنتم مشغولين

لا تتشغلوا عن التواصل والتراسل الجميل

7

الوقوف مع بعض في المواقف الصعبة

تكاتف

تكافل

شد الازر

الانسان مهما كان قويا.. فهو بحاجة لمن يقف معه في شدته...

8

التذاكر في امور الدين

والتذكير في مواضع ومواطن العبادة

والتعاون على ادائها

وتسهيل ذلك لبعض

9

المبادرة في الخير

وعدم الانتظار للأخر

فقد يكون الاخر في وضع نفسي مرهق

جميل ان يبادر الاخر للخير

للوصال

للمحبة

للاقتراب

10

الحجة رابط العشق

جميل ان يكون الرابط لكل حياتنا

وافعالنا

وتأسيسنا وبنياننا  
هو الحجة بن الحسن  
والتمهيد والاعداد والاستعداد  
لنصرته ودولته  
فكم يعطي هذا الرابط حياتنا جمالا ونورا  
ويجعل الصعوبات ورودا...  
خذوا هذه العشر كلمات  
وابنوا بها حياتكم  
فيها نور وسرور وكمال وجمال

## ثمان كلمات للزوجين.....

التأني

التفكير

التشاور

التحمل للآخر

بوابة السعادة في الحياة

خطوات عملية نافعة

بسم الله توكلوا

لا تجعلوا الرحمة نقمة

◀أولا

طبيعي وجود اختلاف

بين شخصيتي الزوجين....

وطبيعي جدا

أن يجد كل طرف صفات في شريك حياته لا تعجبه...

لكن

الغير طبيعي

أننا نسعى لتغيير الاختلاف

دون تغيير نظرنا للاختلاف

القصة كلها في

تغيير الفعل والإنفعال والتفاعل

وليس تغيير الفاعل...

◀ثانيا

انتبه

لا تفكر في تغيير شريك حياتك

خاصة في بداية الزواج

لأن الكثير من عادات العزوبية سوف تختفي بعد مدة

وكثير من الصفات التي تحبها

ستظهر بعد انتهاء مرحلة الاستغراب

بينكما...

◀ ثالثا

لا تغيير من طرف واحد

قبل أن تعتقد

لا بد من تغيير الصفات الشخصية لشريك حياتك

التي قد لا تعجبك حتى تتحملة وتعيش معه

عليك أن تعتقد ايضا أنك

لا بد أم تعاني كثيرا في ذلك التغيير

وعليك أن تعتقد

أنك لا بد ان تغير بعضا من صفاتك الشخصية

والا ستكون تغييرا من طرف واحد

بالضبط

كالحب من طرف واحد !!

◀ رابعا

تقاسم ثقل التغيير

حاول صادقا

ان تضع نفسك مكان شريك حياتك

وعندها سيتغير تفكيرك وشعورك  
ورأيك تجاهه

شريك الحياة الناجح

هو

1الذي ينتقد الفعل لا الفاعل

2يقترّب أكثر من شريك حياته

4يبتقاسم ألم التغيير وقلع السلبيات

5يصبر ويتحمل ولا يستعجل التغيير بسرعة

◀ خامسا

لا تعلق السعاد على شيء

السعادة بين الزوجين

لا تفترض تطابق صفاتهما الشخصية

ولا الذوقية....

بل بالعكس

وجود الاختلافات بينهما طبيعي جدا

ويجعل للحياة طعم متجدد

بشرط

ان يملكا شجاعة تقبل الاختلاف

ولا يخولانها الى خلاف

الاختلاف امر حياتي

الموضوع ليس اختلافاً

إنما التعامل مع الاختلاف...

بروح المحبة

◀سادسا

الحب قائد

الحب حل جذري واساسي

عندما تختلف مع شخص تحبه

ستفكر كيف تتقبل اختلافه

وعندما تختلف مع شخص لا تحبه

ستفكر كيف تتخلص من اختلافه

◀سابعا

تيقنوا

ثم تيقنوا

أن أهم عناصر السعادة الزوجية

شعور كل طرف بأن شريك حياته يتقبل شخصيته... كما هي

وسعيه لتغييره للإحسن هو حبا به

لا كرها وبغضا له

◀أخيرا

انتباه

تقبل شريك حياتك لا يعني تقبل أفعاله

تبقى الأفعال الغير صالحة غير صالحة

نحاول تغييرها وإزالتها

لكن

لا نجعلها تمتد للقلب فنخرج حبه من القلب

اسأل الله لكم التوفيق والسعادة

في حياة زوجية مستقرة مستمرة

## تبصرة لكما.....

(١)

قد يأتي كل شيء بالسيف

الا الحب

فانه يأتي بالكيف

الزوج القوي

هو الذي يفرض حبه في قلب زوجته

بالأسلوب الجميل

والاهتمام الظليل

(٢)

إن من أبرز العوامل التي تزيد من نسب الابتعاد بينكما

أن الزوجين يعملان بعقلية الفرد لا عقلية الزوجين

اعمل بعقلية الشريك

واعلمي بعقلية الشريكة

سترى فرقاً

(٣)

اعلما جيداً

أن تكبير الأخطاء وتضخيمها خلل فادح

ففي تعاملك مع زوجك/زوجتك

تجرّد من عوامل التضخيم

التضخيم بداية التهديم

(٤)

عزيزاي

بهدف تطوير وتحسين علاقتكما الزوجية اعملا أكثر مما هو (واجب عليكما)

الواجب بين الاغراب

اما انتما فأقرب احباب

(٥)

نعم ستختلفان

لأنكما مختلفان

فالحياة الزوجية السعيدة

لا تخلو من الاختلافات

ولكن

يجب ان تخلو الاختلافات من الخلافات

## نصيحتان للزوجين.....

(1)

محاولة أحد الزوجين فرض سيطرته على الآخر

لإثبات شخصيته

>> وليست شجاعة ...

>> وليست انتصاراً ...

>> وليس مكسباً ...

بل

قد تضر بالحياة الزوجية كثيراً

وهي علامة علي امرين سلبيين

١ ضعف نفسي في الشخصية

٢ وخوف مبالغ به من شريك الحياة

والحل

في ان

<< يتقبلا بعضهما

<< يضحيان لبعضهما

<< وأن يجعللا من حياتهما تجربة مشتركة يخوضانها معاً بعسرها ويسرها

بسم الله توكلوا

(2)

اهتم بزوجتك

اهتمي بزوجك

لا تنتظرا للخارج لان ما تريدانه

تجدانه في (ثلاجة) المودة في البيت

## همسة مودة.....

ايها الزوج

ايتها الزوجة

شعورك الصادق

بأنك يجب أن تضيف شيئاً إلى حياة شريك حياتك

هذا يكفي

سيحركك وسيطور اهتمامك

## همسة.....

[ أول واجباتك نحو من تحب

أن تصغي إليه ]

الله... استمع لقرآنه

الزوجة... استمع لكل كلامها...

فتفطن

## صراحة محرجة.....

بعض الرجال  
يترك لزوجته مهام الرجل والمرأة  
في بيته وخارجه  
ثم آخر يومه يريد منها أن تكون أنثى كاملة!  
الرجل  
هو من يتكفل زوجته....

## تذكرة وذكريات.....

الزوج والزوجة  
- جميل أن اظتنفقا على أن تجلسا في شهر الله  
تتذكرا المعاني السامية حول فضائل الشهر وجمالياته  
- والذكريات الجميلة بينكما  
وكيف كنتما تصومان وتحبان بعضكما  
وكل ذكرى متعلقة بهذا الشهر لتوثيق الحب بينكما  
وتوزيعه على ابنائكما...  
كم تستغرق هذه الجلسة  
ولكن  
كم ستزرع الحب في البيت

## قطرتا مودة.....

(1)

هو يريد ... وهي تريد

سبع في سبع

◀ اهم ما يريده الزوج من الزوجة

١ الإخلاص لبيته

٢ الاحترام لشخصه

٣ الإعجاب بمواهبه

٤ التقدير لمجهوداته

٥ الشكر لإحسانه

٦ التقبل لإمكانياته

٧ التمييز له عن غيره

◀ اهم ما تريده الزوجة من الزوج

١ الاهتمام بمشاعرها

٢ الرعاية لحوائجها

٣ المدح بما يميزها

٤ الحب واظهاره لها

٥ الثقة والاطمئنان لها

٦ التواجد عندما تحتاجه قريبا

٧ السؤال عندما تغيب او يغيب عنها

ملاحظة

الحياة الزوجية المستقرة

هي التي ستثمر منها نسمات مباركة  
تبني البلاد... وتمهد لحجة الله على العباد...  
بسم الله توكلوا

(2)

الزوج الشجاع... والزوجة الشجاعة

◀ الزوج الشجاع هو الزوج الذي

<< (يتفهم) اخطاء زوجته

<< (ويتفاهم) ليرفع مستوى زوجته

◀ الزوجة الشجاعة هي التي

(ترعى) حاجات زوجها

(وتراعي) ظروف زوجها

انتبهوا

ليس الشجاع من يظلم زوجته

وليست الشجاعة من تعاند زوجها

بسم الله توكلوا

## .....مفتاح سعادة

قاعدة للحياة

[ الحياة التي نتمناها ]

تُفسد علينا الحياة التي حصلناها [

غالباً

ما نتمناه ونتوق إليه

ونتخيله ونطلبه مستقبلاً

"غالبا"

هو مشكلتنا

وهو الذي ينغص علينا حياتنا

وهو الذي يتسبب في إفساد حياتنا التي نعيشها الآن

وذلك لأننا نمقت حياتنا الحاضرة ونزديريها..

رغم جمالها وبهاء ما فيها

لأننا نسلط نظرنا لهنالك

حيث ذلك الشيء الذي ما حصلناه

حيث تلك الامنية

حيث تلك الحياة التي ننشدها...

اما هذه الحياة التي بين ايدينا....

مهملة... مركونة... معزولة...

لذا

كم افسدت لهفتنا على تلك الحاجة البعيدة

كم افسدت لذة هذه التي عندنا القريبة

أما أن لنا الاستمتاع بما عندنا  
الارتواء بما لدينا  
أما أن لنا  
أما أن...!!  
تأكدوا  
ثم  
تيقنوا  
ان اغلب مشاكلنا وهمومنا  
واحزاننا ووجاعنا  
تنتهي عندما ننظر لحياتنا الحاضرة

## مصباح منزلي.....

هكذا تدار الحياة اذا عم فيها الحب

وهكذا يصنع الحب

اذا تحكم من قلب الزوج والزوجة

### المصباح (١)

قاعدة

[ اذا امتلأ القلب بالحب

امتلاً بالأعذار لمن يحب]

اذا احب الشريك شريك حياته

قلب الامور باحثاً عن عذر لشريك حياته

ليحمله على محمل جميل

واذا كان حبه له قليلاً

قلب صفحة الأعذار وفتح صفحة المؤاخذة

ليجد له سبباً لهجره والابتعاد عنه

لم يفي بوعدده

لا مشكلة

ربما نسي او انشغل بأمر الحياة

لم تستقبلني

لا مشكلة

ربما متعبة او كانت منشغلة بالمنزل

<< رفع صوته عليّ

لا مشكلة

سأعذره ربما كان متوترا واراد اقناعي  
ذهبت وانا اتكلم معها  
لا مشكلة ربما انهارت وما تحملت كلامي  
و خذوها تذكرة  
[ خير الأرواح  
اعذرهم لزوجته ]  
[ وخير الزوجات  
اعذرهن لزوجها ]  
بسم الله توكلوا

## مصباح منزلي (٢)

قاعدة

[ اذا احب القلبُ  
لا يحاسب على الاخطاء  
بل على اسبابها ودوافعها وظروفها ]  
نعم... اخطأ شريك حياتي معي  
نعم... اساء بتصرفه جدا تجاهي  
نعم... قَصْر كثيرا بحقي  
نعم... كل ذلك اراه  
ولكن... ما لا اراه هو  
السبب  
والظرف  
والدافع

هذا هو الالم  
هذا هو الذي يجب ان اراه جيدا  
ان كنت شريك حياة ناجح وواعي...

<< الظرف

ربما كان ظرف شريك الحياة  
اكبر من طاقته وتحمله  
وعندما تفقد التحمل  
تميل على من يتحملك ليحمك  
{مثال

انحصار الزوجة

{ بين اهلها وزوجها..... }

<< السبب

ربما كان السبب  
سوء فهم من عنده  
وليس سوء خلق وسوء قصد  
فليس كل اساءة  
سببها الكره والحقد  
يسيء الي  
لكنه لا يكرهني.... لا يبغضني  
{مثال

التصرف القاسي

{ الذي يصدر بسبب الغيرة }

<< الدافع

قد يكون دافعه لمصلحتي

حرصه علي حبه لي

اراد انقاذي من الشيطان وحبائله

نعم

بطريقة سيئة

لكن دوافعه جيدة

{مثال

تدخل شريك الحياة

بحياة الاخر

بدافع حمايته من الخيانة {

عزيزي... عزيزتي

لو تأملنا

في الظروف والاسباب والدوافع

لخرجنا بمصباح جميل

يضيء لنا الطريق

قبل ردت افعالنا الحادة...الجادة

ولوجدنا

الحب بدل الكره

القرب بدل البعد

الرضا بدل الزعل

تخلوا

كيف ستكون بيوتنا موحشة

بلا مصباح يضئ لنا جوانبها...

هكذا

ستكون حياتنا موحشة

بلا مصباح التأي الذي يزينها

تأملوا جيداً بهذا المصباح

لتنبروا به حياتكم

وتكتشفوا هذه الزوايا الجميلة

## سحرٌ مباح.....

كثير من الأزواج لا يعلمون  
أن نصف (قلب) الزوجة في (أذنها) ...  
<< فكلمة حب تقال بصدق  
<< وكلمة مدح تخرج بذوق  
<< وكلمة شكر تنساب بعمق  
ستحول

>> خوفها طمأنينة  
>> وشكها الى سكينه  
>> وغضبها الى روح حنونه  
مما يعيد النبض إلى الحياة الزوجية  
انبض بالكلام الجميل  
لتنبض حياتك بالجمال...

## .....حاجات... واحتياجات

حاجات واحتياجات مكفولة

واخرى مهملة

للإنسان شريك الحياة

حاجات جسمية

و

احتياجات نفسية

<<الجسمية معروفة...ومكفولة

<< النفسية معروفة.. ومهملة !!

١ الاهتمام

٢ الاحترام

٣ التشجيع

٤ الاحتضان

٥ الإعجاب

٦ الاعتذار

٧ الإكرام

٨ التواصل

٩ التحمل

١٠ التّجمل

عند وجود هذه العشرة

ستنوب اكثر الامراض

ستزول اكثر المشاكل  
ستختفي كل الشكوك  
ستتخول بيوتنا لبيوت حقيقية  
اغلب

بل كل مشاكلنا اسبابها منحصرة  
بين طيات هذه العشرة  
اذا غابت حلت المشاكل  
اذا جاءت حضرت المشاكل  
فهل نحن منتبهون  
بسم الله تقطنوا

## ليس عيباً.....

الزوج... الزوجة  
ليس عيباً أبداً  
أن تعود لأرشف الذكريات  
وتعيد بعض التصرفات الجميلة  
بينك وبين زوجتك  
التصرفات التي كنت تمارسها أيام الخطوبة  
الاشتياق... اللهفة الهدية  
الكلمات الحنونة  
الاهتمام والاحترام  
وخذها تذكرة  
كل شيء يتجدد حتى (الحب)  
<< جدد حبك

## هذه ليست عيوباً.....

هناك سلوكيات بين الزوجين

يظن بعضهما انها عيوباً

ويعاتبه عليها...

ولكن في الحقيقة هي ليست عيوباً

بل هي نعم وصفات طيبة

ومنها

◀ أولاً

ليس من العيب

أن يطلب أحد الزوجين من الطرف الآخر أن يهتم به أو يتواصل معه

فهذا حق كل من الزوجين على الآخر

◀ ثانياً

ليس من العيب

ان كل من الزوجين

يساعد الطرف الآخر على أن يُخرج أفضل ما فيه من صفات وإمكانيات نفسية

وجسدية

ويطلب منه ذلك....

◀ ثالثاً

ليس من العيب

ان يكون الزوجين واضحين لبعضهما

لا غموض بينها

ولا اسرار لاحدهم يخفيها عن الآخر  
الوضوح

◀ رابعاً

ليس من العيب  
ان يدافع الزوجين عن بعضهما  
اذا اساء اي شخص اخر لاحد منهما..  
من اهل الزوج  
او اهل الزوجة...  
بل هذا  
برهان الحب  
وعلامة الاخلاص والقرب..

◀ سادساً

ليس من العيب  
ان يخاف الزوجان على بعضهما  
من فتن الزمان  
وشباك الشيطان  
فالزوجة الحريصة على زوجها  
تريد لبيته الوقاية  
والزوج الذي يراقب زوجته  
يريد لزوجته الحماية  
◀ اخيراً

انظروا لو تبدلت نظرتنا لبعض الافعال  
وتطورت بهذا المستوى

كم ستتخلص مشاكلنا  
وكم سنتخلص من عوائقنا  
ايها الكرام  
الحياة الزوجية بسيطة  
فلا تعقدوها بالنظرة السوداوية السلبية  
بسم الله توكلوا

## .....للبيوت اسرار

معنى اجمل لعبارة للـ(بيوت اسرار)  
المعنى المتعارف لهذه العبارة  
هو ان لا نكشف اسرار بيوتنا لغيرنا  
وكذلك

لا نكشف اسرار بيوت غيرنا...  
وهذا معنى دقيق وجميل ولكن  
هناك معنى ادق واجمل  
وهو

لا تقارن ما في بيتك بما في بيوت الاخرين  
لا تقيس ما عند غيرك بما عندك..  
مثال

[ لا تقارن ]

علاقتك الزوجية بغيرها...

[ وزوجتك بغيرها ]

فلكل بيت أسرار وظروف مختلفة  
فهذه المقارنات

ستكون غير منطقية ولا عملية  
بل!

ربما بها ستتهار حياتك الزوجية..  
وقد اوصانا القران بذلك  
وارشدنا الى هذا الادب التربوي

فقال تعالى ﴿ لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ.. ﴾

ونصيحتي الابدية

ركزوا على ما لديكم

واتركوا ما لدى غيركم...

لکل زوج

## عشرون نصيحة للزوج.....

عشرون نصيحة مركزة لحياة زوجية مرتبة

(1)

جناحاك للزوج السعيد

الاحترام... والاهتمام

فسعادة الزوج بهاتين المفردتين احترام واهتمام

تعيش الزوجة الكريمة

بلا مال بلا ذهب بلا اثاث

ولكن

لا تعيش بلا احترام واهتمام

(2)

تزوج روح لا جسد

الجسد مهم واللذة مطلوبة

ولكن

الروح هي الأهم و الأدموم

والأبقى معك

فلذلك اقترن بها

الزوجة اكبر من جسد

والزواج اكثر من لذة

كونا روحين لروحين

(3)

زوجتي محللة علي وغيرها محرمة علي

هذا شعار لتزداد قناعتك بزوجتك

وبها تكثر رغبتك  
ويشتد انجذابك لها  
وتعصمك من غيرها  
قاعدة السعادة الزوجية  
(4)

اسأل زوجتك عن ما تحتاج وتريد  
ولا تنتظر ان تطلب هي منك  
فهذا اثبت للمودة بينكما  
وارسخ للكرمة في نفسها  
الشعور بالآخر  
بوابة اقتراب الآخر  
عودها على الكرامة...  
(5)

كن لها كما تحب ان يكون زوج اختك  
عندما تشتكي أختك لك وتسمع أنها غير مرتاحة  
مع زوجها الا تتألم؟  
هكذا تعامل مع زوجتك وليكن شعورك بها  
الانصاف  
ان لا تقبل لها  
ما ترفضه لأختك...  
(6)

غض البصر وسترى عندك ملكة  
فلا تُشبع عيناك بما حرم الله عليك

حتى لا تكون زوجتك عملة نقدية اعتيادية عندك  
خذها نصيحة

عندما تركز عليها فقط  
سوف لا ترى اجمل منها قط  
(7)

أنظر إلى أفضل ما فيها  
هذا يزيد استئناسك بها  
وانجذابك إليها  
فإن القلوب تميل لما تراه جميلاً  
وتتنفر مما تراه قبيحاً  
لا احد خالي من السلبيات  
ولكن

خذها قاعدة  
[تركيزك على ايجابياتها  
سيجذبك لها  
تركيزك على سلبياتها  
سينفرك منها ]

(8)

أحب لها ما لك تحب  
يقول النبي  
لا يؤمن احدكم حتى يحب لأخيه ما يحبه لنفسه  
هذا مطلوب محبوب مع الغرباء  
فكيف بشريكة الحياة

ورفيقة العمر  
ابدا من البسمة  
من الراحة  
وتوسع بذلك...  
زوجتك شريكك التي تحتاج  
لما تحتاج انت اليه

(9)

الجمال فرع الحب وليس العكس  
يدوم الجمال عندما تحبها  
فعندما تحبها ستراها جميلة  
وليس لحب نتيجة الجمال  
فتفطن

قاعدة الحياة احبها  
وستراها جميلة  
ولا تنتظر ان تراها جميلة لتحبها

(10)

تخلص من بقايا الحب السابق  
إذا كانت لديك علاقة عاطفية سابقة  
عندما تتزوج القها خارج وجودك ولا تفكر به  
ولا تتحدث بها أمام زوجتك  
فان هذا مرض ينخر جسد الزواج  
فتنبه!

اكثر خراب البيوت

من عدم الالتفات لهذه النقطة

اهتموا بها جيداً

وسترون الامر مختلفاً

(11)

كن قنوعاً منصفاً

من الصعوبة لمن يبحث عن زوجة مناسبة

ان يجد فيها كل خصال الخير مجتمعة

فلا تبتئس إن كانت فاقدة لصفة أردتها

فهي واجدة لصفة اخرى جيدة

فكن قنوعاً منصفاً

القناعة

كنز لا يفنى...

كذلك الزوجة

ستراها كنزاً لا ينفذ اذا اقتنعت بها

(12)

لا تقارن

من أسباب فشل الزواج المقارنة

بين الزوجة وغيرها من النساء

وهذا يجعل النفس تبدي معاييبها

وتكسر شخصيتها

يقترن البرود

بالمقارنة

ابتعد عن المقارنة بالآخرين

كي لا تستهين بما عندك

(13)

أحذر انواع البخل

قد تصبر زوجتك على بخل الدنانير

ولكنها

لن تصبر على بخل الاهتمام والمشاعر

كن كريماً معها

بالحب والمشاعر والاهتمام

البخيل

هو الذي لا يعطي مشاعره لشريكة حياته

الابخل

هو الذي يعطيها لغيرها ولا يعطيها لشريكة حياته

(14)

هذه هي الغاية

الغاية من الزواج

ان يجد كل من الزوجين في بعضهما

ما يحتاجه الاخر وما كان يفقده

فكن مُحققاً لهذه الغاية

حتى لا تهدم البناء

زوجتك سكنك

فانظر كيف تهتم بسكنك

وكيف تحافظ عليه

من التلف

من الهدم  
من السراق!!

(15)

عملية التعويض  
عندما تأتي الزوجة للبيت  
تبحث فيك عن حنان امها وهيبة ابيها  
فلا تفشل بهذه المهمة  
فتتركها بحاجة لامها ولأبيها ولزوجها  
الزوجة الغريبة  
هي ليست البعيدة عن زوجها  
ببدنها

بل التي ابتعدت روحه عن روحها  
(16)

هكذا ليكن تفكيرك  
عندما تحدث بينك وبينها مشكلة  
لا تفكر هل كنت على حق ام خطأ  
بل فكر  
هل ما تفعله يساعد بنجاح زواجكما ام لا  
كن قوياً  
باحتوائك لها عندما تخطئ معك  
لا بردك عليها  
وسيطرتك عليها  
وانتقامك منها

(17)

أمدح وافرح

إذا أتقنت عملاً أمدحها بلسانك

وإذا نجحت بعمل أفرح لها بقلبك

أسلوبان مشجعان يجعلان الزوجة مسرورة معك

متشجعة لأسعدك وارئتك ما يسرك

فتفطن

المدح

سنة الحياة

فالحياة كاملة قائمة على المدح

للمحسن

البيت الخالي من المدح

لا حياة فيه

(18)

أجبر العثرات لتستمر

لا توجد زوجة مثالية

كما لا يوجد زوج مثالي

أجبر عثرته واقل كبوتها

وكن لها كالوالد شفيق ومربي رفيق

واحذر من تصيد الاخطاء

فهي مصيدة الشيطان

لا توجد زوجة كاملة

كما لا يوجد زوج كامل

كلنا

مقصرون ناقصون

جمالنا بنقصنا

وكمالنا بتكاتفنا لرفع تقصيرنا

(19)

أستوعب هذه الحقيقة

من لأن

صرت مسؤولاً عن غيرك

مطالباً بالاهتمام بشخص آخر

انجازاتك ونجاحاتك واهدافك وخطواتك

ليست لك وحدك

بل زوجتك شريكة معك بذلك

فكن مستوعباً لهذا الحقيقة

الشراكة الحقيقية

هي الشراكة

بالربح والخسارة...

(20)

كن لها رجلاً لتكن لك أنثى

وعلامات الرجل

كلمة واحدة شهامة متقدة

غيور عليها

ستور لها

ان راها ضعيفة قواها  
وان راها منكسرة جبرها  
المرأة

لو كانت لديها الف صديقة  
والف اخت والـف اخ  
لا تستغني عن زوجها  
ولا يسد فراغه غيره

### تبصرة للزوج.....

الزوج الناجح  
هو القادر على  
<< استيعاب شريكه حياته  
حتى في أوقات اختلافه معها  
<< وتجاوزه محطات الخلاف  
وتحويلها لمنازل ائتلاف  
بارك الله بمن يسعى لذلك

## ثلاث عيوب في الزوج

قطرة عناية

هناك ثلاث عيوب تشتكي منها المرأة

دائماً تتبرم منها كثيراً ...

وهي ربما الأساس الذي تنشأ منه أكثر المشاكل

وحسب تجربتي فإن كثير من حالات الطلاق بسبب هذه العيوب الثلاثة

◀ العيب الأول

بارد الردود قليل التفاعل

فهو قليل التفاعل مع زوجته عندما تتحدث إليه بعض الأحاديث

وردوده مختصرة باردة

وهذا راجع لطبيعته الشخصية الذكورية التي تتعاطف بشكل قليل وبطيء

أما المرأة عاطفية جداً وتتعاطف

مع ما حولها أكثر من الرجل

>> تتحدث عن أمها المريضة

>> عن اختها المبتلية

>> عن أبيها المتوفى

بينما الزوج لا يتفاعل معها بهذه العبارات ولا يتعاطف معها بالشكل المطلوب

وتكون ردة فعله باردة وباهتة ( هكذا تقول الزوجة !! )

هنا تبدأ الزوجة (ان لم تكن واعية) بالتحليل السلبي والشك بزوجها

وتتهمه بأنه لا يتفاعل معها ولا يتعاطف مع مشاكلها....

وقد يكون لديه من يتعاطف معها غيري !!

مشكلة الزوج انه لم يتعاطف

ولكن مشكلة الزوجة. انها تسرعت بالحكم ولم تتفهم السبب الرئيسي

[ لأنها لم تلتفت الى طبيعة الرجل الباردة وغير المتعاطفة....بشكل عام

وذاتي ]

◀ العيب الثاني

غموض الزوج وعدم وضوحه

لا يشاركها تفاصيل حياته وتفاصيل مسيرته اليومية والحياتية

وقليلا ما يكشف لها تفاصيل عمله وماذا دار هناك وماذا جرى وبماذا تحدث

وهذا راجع ايضا لطبيعة الرجل التي تحب الحديث عن العموميات لا الجزئيات

ولا يحب الانكشاف التام لكل حياته وتفاصيلها لأنه اكثر تفكيراً بالمستقبل وما

يحدث فيه.... من احداث

وهنا الزوجة (ان لم تكن واعية ) ستقول

>>انك لا تأمن لي

>>ولا تثق فيّ

>>ولا تطمان لي

>>ولابد ان يكون لك شخص غيري تتحدث اليه بتفاصيلك اذا لم تتحدث

لي....!!

وهذه مشكلة كبيرة من جزئية طبيعية صغيرة

غفلت الزوجة عن طبيعته فعمت واتهمت وشكت ونشأت هذه الزويعة.

◀ العيب الثالث

قليل الكلام وثقيل الاستماع

الرجل لكثرة ما يسمعه في الخارج وكثرة ما يتكلم فيه خارج البيت  
في محل عمله واصدقائه وزبائنه.. ورواده ومراجعيه

فإنه يتعب ويحاول ان يكون في بيته مرتاحا من هذين الامرين  
لأنه يعتقد ان بيته مصدر راحة له من تعب الحياة الخارجية...

وهنا الزوجة

(ان لم تكن واعية)

سنتهمه بالإهمال والتضييع والاحتقار وقلة الاحترام وعدم الاهتمام....

وكذلك

ستشك انه يتحدث مع غيرها كثيرا وتبدأ ومشكلة الشك والظنون والبحث

والتجسس....

نبتت من هذا التسرع من الزوجة

؟ السؤال الالهم هنا

كيف نتعامل مع هذه العيوب الثلاثة الزوج نفسه والزوجة ايضا

▪ اولاً

على الرجل ان يكون اكثر حرصا على زوجته واسرته

ولا يترك مجالاً ولا منفذا لدخول الشيطان بينهما...

تحمل التعب منهم

كما تحملت العناء في خارج البيت لأجلهم...

فهم عائلتك واسرتك وقرب الناس لك

▪ ثانياً

و على الزوجة ان تكون اكثرا ثقهماً

وتسامحاً ووعياً...وتضحياً

ولا تتسرع بالحكم ولا تتهم بجزم..

فان لكل انسان ظروفه وخصوصياته مهما كان قريبا منك..

وله طاقة محدودة

لا تدخل الشك في كل شيء

أعرفي طبيعته وتحلمي طبيعته...

فهو زوجك وحبيبك... ورفيقك..

دعواتنا لكم بالتوفيق...

انهضوا وتوكلا

.....للزوج السكينة سهلة جداً

الزوجة

<< عندما تستمع لها

<< وتتفهم لظروفها

<< وتتفاعل مع شكواها

<< وتواسي قلبها على حزنها

ستتقرب المسافات بينكما كثيراً

وستعطيك فوق ما تريد كثيراً

انت زوج

وليس حائط...

لكل زوجة

## .....عشرون نصيحة مركزة للزوجة

عشرون نصيحة لكل زوجة تبحث عن السعادة  
(١)

أعرفي زوجك وتعرفي عليه  
عليك ان تكوني بصيرة من هو زوجك  
مزاجه ... ما يحبه وما يكرهه  
للتجنيبي بعض ما يكره  
وتقتربي من بعض ما يحب  
وتعرفي عليه جيدا ليغنيك عن سواه  
من ذكريات وفراغ في الحياة  
فكثير من المشاكل سببها  
إننا لم نعرف رغبات بعضنا ولم نتعرف على بعضنا  
المعرفة بشريك الحياة=المعرفة بتسيير الحياة  
(٢)

حافظي عليه واحفظيه  
زوجك هبة الله لكِ وهديته اليك  
ستكون فيه سلبيات ومنغصات  
لا تسمحني لهذه السلبيات ان  
الزوج كنزك  
احفظيه من الضياع  
والضياع...

الحفاظ عليه

يبدأ منك لا منه... فتفتني

(٣)

هو الاول في حياتك

اشعريه دائما انه الرقم واحد في حياتك

الرجال يكرهون المنافسة على مملكتهم

وانت مملكته

لا عمل ولا انشغال ولا دراسة

لا اهل بل ولا اولاد

كلها عناوين تأتي بعد الزوج

والواعية تستطيع التوفيق بين هذه العناوين

وبين زوجها

فتفتني

اهتمامك به

وهمتك له

لتشرق جوانب حياتك الاخرى بالنشاط

لا تهمليه لأجل شيء اخر

فيه

يكون لكل شيء طعم اخر

فتفتني

(٤)

احتسبي لله واقتطعي لزوجك

قانونان مهمان

احتسبي كل تعبك وجهدك وخدمتك  
احتسبها لله اولا ولحب زوجك ثانيا  
واقنطعي من حقك  
ولا تكوني حدية دوماً  
فزوجك ليس خصماً  
تريدين اخذ حقك منه كامل  
لتزدهر الحياة  
احتسبي واقنطعي  
زوجك

ليس خصم تنتصري عليه  
بل شريك تنتصري به... فتألمي  
(٥)

عمقي حبه في اعماقك  
الحب ليس كلام بل افعال  
الحب ليس اخذ بل عطاء  
الحب ان تضحي لمن تحب  
وتتحمل من تحب  
وتقبل بمن تحب في كل ظروفه  
احبيه وعمقي حبه بالأفعال فيك  
سترين هوان الاتعاب عليك  
اهم قواعد الحب  
ان الحب ليس كلاما  
ولا مشاعر

بل

افعال ومواقف...

أذيقِ زوجك افعال الحب

وأريه مواقف المحبة

(٦)

اهتمي به باهتمامك بنفسك

صحتك... نفسيتك

شكلك ومظهرك

ترتيبك لبيتك وحياتك

كلها ليست خاصة بك

بل صارت عامة بينك وبين زوجك

قبل ان تتزوجي كانت لك وحدك

إما الان فصارت لك وله معا

قاعدتان

<< اهتمي بنفسك لأجله

<< واهتمي به لأجلك

فأنتما

شريكان بحياة واحدة

(٨)

قد يقبل وقد لا يقبل

قبل اي طلب من زوجك

ضعي في حسابك

انه قد يرفض وقد يقبل

فكونك تتوقعين الرفض مسبقا  
يجعلك تتلقين الرفض بغض اقل  
وان ليس كل طلباني واجبة التنفيذ  
المكان الوحيد  
الذي لا يرفض فيه طلبي  
هو الجنة....  
الدنيا مكان الظروف والامكانيات المحدودة  
احفظي هذه المعلومة  
لترتاحي  
كوني له قلباً  
لا يوجد شاب خلي من العيوب  
ولا يخلو زوج من ضغوطات الحياة  
ولا ينجو زجل من الزلات والهفوات  
اسنديه  
ساعديه  
قاومي الضغط وقوميه  
وكوني له عوناً... ولا تكوني عليه فرعوناً

(٩)

الرفض له اسباب اخرى  
قد يرفض الزوج بعض طلباتي  
ولكن ليس السبب هو  
عدم اهتمامه  
عدم اكترائه

عدم حبه لي  
عدم حرصه عليه  
قد يكون للرفض سببا اخر  
عجزه واستحى البوح لك  
علمه بانه يضرك ولم يحب ان يزعجك  
ظروفه صعبة ولكنه حريص ان لا يقلقك  
احسني الظن ايتها الزوجة  
اكسري انف الشيطان  
ولا تسمعي ما يقوله لك  
(١٠)

لاحظي... عندما تبدين ملاحظاتك  
لا تبدين ملاحظاتك على زوجك علنا امام ابنائه  
اقربائه اهله  
لان هذا يكسر قلبه ويؤذي رجولته... ويخدش مشاعره  
وقد تأخذه العزة بالخطأ والعناد بالزلل  
فيعندك ولا يتغير  
كوني واعية  
اجمل قاعدة في الزواج  
كرامتنا واحدة  
سمعتنا واحدة  
وهيبتنا واحدة  
فلا تسمحى لاحد ان يقلل من قيمة زوجك....  
مهما كان مقصرا معك

(١١)

الم الاعتياد

بعض عاداتك السلبية

التي إن لم تغلحي بتغيرها

حاولي ان يتدرج على الاعتياد عليها بالتدريج

ولا يكون بدفعة واحدة

فكما انك تتحملين عاداتك

فكذلك تحملي نقده وذمه وكلامه

تذكري دائما

[ليس كل ما اتيتي به من بيت اهلك

يصلح ان يبقى في بيتك]

عاداتك القديمة

قد لا تتناغم مع حياتك الجديدة

فتفطني

(١٢)

على قدره ومقدرته

عيشي مع زوجك على قدر دخله ودخوله

مهما كانت حياتك سابقا

مهما كان دخله حاليا

فهذا من حسن المودة وعلامات الحب الصادق

وهذا جهاد في سبيل الله

السعادة

ليس بما في جيبه من رصيد

بل بما في قلبه من حب

لا تحمليه

فوق طاقته

وتحرجيه وتجرحيه

كوني انسانة

(١٣)

تطوري وطوريه

افكارك لمساتك ومعلوماتك... خبراتك وخطواتك... اهدافك

كل هذا جزء من شخصيتك

وسبب من اسباب سعادتك

تطوري كزوجة

وانقني تطويره كزوج

بأسلوب لا ينفره منك

وبطريقة لا تشعره بانك افضل نه

كوني واعية بالتطوير وطريقة التطوير

انظري بعين الغد

هل انت الام التي تستطيع

اقناع بناتها بفكرها

تثري عقل اولادها بمعلوماتها...

انظري للغد بعين اليوم

(١٤)

فتشي ولا تفتشي

فتشيء عيونك جيدا لاحتياجات زوجك

وطلباته ورغباته  
واملئ حياتك وكوني سعادته  
ولا تفتشي خلفه وتتجسسي عليه  
أشعريه بالثقة  
فمهما فعلتي لن تمنعيه من شيء  
ولكن امنعيه بالحب والتميز والاهتمام  
انت عينه  
وقلبه

بك يرى عيوبه دون انكسار  
وبك يعيش حبه عن الاغيار  
(١٥)

أمدح ولا تمدحي  
اكثري من مدحك له لأهله... لامه  
فلزوج يحب ذلك  
واحذري

ان تمدحي رجلا غريبا امامه  
مهما كان قريبا من عائلتكم  
فالأول... يولد عنده الامان والحب لك  
والثاني... يولد عنده الغيرة والشك بك  
مدحه

لا يستغرق منك جهداً  
لكنه يبقى في قلبه ابداً  
كوني متفطنة

(١٦)

لا اقول لك لا تخوني زوجك

بل اقول لك

لا تفكري برجل غيره ولو بعقلك

ولا تفكري برج غيره ولو في قلبك

واعتبري على ان الخيال بغيره خيانة

الكلام مع غيره... خيانة

التفكير ب غيره... خيانة

التمني ل غيره... خيانة

التفضيل ل غيره... خيانة

هكذا تستأمنين على نفسك وزوجك

لترينه ملكاً... واميراً وجميلاً....

كوني هكذا فقط...

وفقط

(١٧)

أكسبي اعواناً

اكسبي اهل القريبين منه واحبيهم

امه...

ابوه...

اخوته...

اخواته...

ليكونوا اعوانا لك اذا اشتدت عليك الامور

ويحافظوا على بيتك ويكرموك

ويسندوك ليعود كما كان اذا غيرته الدنيا  
هي معركة

نعم معركة مع الشيطان لحفظ البنيان  
مع النفس لحفظ النفس  
(١٨)

توددي ولا تتحدي  
لحظة غضبه وفوران اعصابه  
لا تحرجيه وتقفي معه حداً بحد  
توددي له امتصي غضبه واستخرجي عصبته  
بتحملك وعدم مجادلتك له  
عدم احراج زوجك بحد ذاته مكسب كبير  
سيثمنه لك بعد ان يعود لطبيعته  
وتذكري

الزواج مودة وليس تحدي  
العصبية بالعصبية = نار  
العصبية بالتودد = جنة  
كوني

جنته يكن لك آدمها...

تقوي به على الزمان والشيطان  
استعيني به على الحياة والنوبات  
واعلمي

ان يتقوى بك....

(١٩)

لناقص يكمل غيره  
ما عشت الحب  
ما عشت المودة  
ما وجدت ما كنت ابحت عنه  
ليس هذا ما كنت اطمح له  
دعي هذه الكلمات... والخطرات  
وفكري بإيجابيه أكثر وأستانسي بحياتك  
بما في زوجك من ايجابيات وانظري لجمالياته  
وركزي على ما في حياتك من كمالات  
واجعلي الناقص في زوجك وحياتك  
كاملا بنظرتك وخبرتك وتجمل  
خذي هذه القاعدة  
اكتملي به وكمليه... فقط  
(٢٠)  
تقوي به لا عليه  
مهما كانت قوتك في مالك في مكانتك ومركزك  
لا تفكري لو مرة واحدة  
أن ترين نفسك قوية على زوجك  
أو نكية عليه  
قد تخسريه بهذه الطريقة

## للزوجة اقول.....

مهـما ملكـتِ علـماً

ومالاً

وجمالاً

وشهادة

مالم يصاحبها (حُسن الخلق)

فلن تدخل السعادة عتبة بيتك

الكلام اللطيف

والسلوك اللطيف

مفاتيح السعادة الزوجية

## .....اهتمي واهتمي

الزوجة التي

تنفخ شفرتها لتكون اكثر جذباً

لا تنسى

ان تنفخ قلبها لتكون اكثر تحملاً

الزوجة التي

تشفط الدهون من بطنها لتكون ارشق

لا تنسى ان تشفط اخطاء زوجها القديمة

من قلبها

لتراه اكثر انسجاماً

الزوجة التي

تصف شعرها ليكون اذوق

لا تنسى (تسريح) كلامها معه

ليكون اليق

الزوجة التي

تختار اجمل الثياب واثنها

لا تنسى

ان تختار اجمل الصفات واكملها

الزوجة التي

تشتري احدث الاصباغ وعلب المكياج

لا تنسى ان تقنتي الطف كلمات المديح والثناء لزوجها

اهتمي

بوجهك وبلسانك  
وبقلبك الداخلي وبقالبك الخارجي  
قد تكون الزوجة كاملة في كل ذلك  
لكنها  
غير ملتفتة لكمال الروح  
واللسان والقلب والصفات...  
فحدوث الابتعاد بين الزوجين  
ليس كل اسبابه محصورة بالشكل والملبس واللون.....  
انتبهوا...  
هكذا  
ستكونني الزوجة المثالية

### هكذا كوني.....

الزوجة  
تتعب كثيراً وتعيش في قلق شديد  
إذا شغلت نفسها بماذا يعمل زوجها حين لا يكون عندها في البيت  
التفكير الصحيح  
اشغلي نفسك بماذا تعلمي لزوجك حين يكون عندك في البيت...  
<< سيقرب منك أكثر  
<< ويبدأ قلقك يصغر...  
بسم الله توكلي

**ارشادات**

## .....الاحترام بين الزوجين

اهم ما في الاحترام

انه يعتمد عليك

لا على الطرف المقابل

ويكشف عن معدنك

لا عن استحقاق المقابل

فالاحترام بين الزوجين ... سعادة

◀ أولاً

الاحترام بين الزوجين

بناء لزوجهما... وحصانة لحياتهما

انتبهوا

الاحترام ليس امرا متبادلا

إذا لم تجده في شريك حياتك

اجعله يراه فيك ...

قل لشريك حياتك أنك تحترمه وأنت تشعر بالسعادة حين تحترمه

◀ ثانياً

وجود الاحترام بين زوجين يعني

<< وقوفهما على أرض صلبة

<< تربية سهلة للأبناء

ضعف الاحترام يعني

>> علاقتهما ضعيفة متزلزله

>> وثوقهما ببعض مهتز

>> يعني تربية سيئة للأبناء

انتبهوا

الاحترام مفتاح كل طرف لكسب الآخر

◀ ثالثاً

الاحترام بين الزوجين

ليس أقوالاً

ولا تمنيات ولا تخمينات...

بل هو أفعال واقعية

يراهما كل طرف في الآخر بوضوح

تيقنوا

الاحترام بينكم يجعل

<< مواقف الفرح أكثر فرحاً

<< ومواقف الحزن أقل حزناً

◀ رابعاً

أفعال يظنها الشريك قلة احترام

١ ذهاب زوجة للنوم قبل حضور زوجها

٢ لعب الزوج مع طفله وزوجته تكلمه

٣ سهر الزوج مع أصحابه وزوجته تنتظره

٤ انشغال الشريك بالنقل عن شريكه

٥ عدم مشاركته لحظاته المحبوبة له

٦ عدم احترام خصوصياته

٧ كعدم احترام أهله وأقربائه..

لذلك

على الزوجين الالتفات لها... جيداً

◀ خامساً

الاحترام بين الزوجين.. ليس منة ولا هدية...

بل هو حق كل طرف على الطرف الآخر...

وبه سعادتهما معا...

وبدونه تعاستهما معا...

◀ سادساً

من اكبر الاخطاء

ان يقول أحد الزوجين للآخر إذا احترمتني احترمك

انتبه

عليك احترام شريك حياتك دون شروط وقيود...

لأنه يعبر عن خلقك، ومعدنك...

تيقن

كن أنت المبادر بالاحترام

ستدفعه لاحترامك ولو بعد حين..

◀ اخيراً

لا تنتظر.. بادر

الانتظار للآخر لا يبني بيتا

لا يبني سعادة

لا يحمي اسرة

كل طرف يبادر ويصابر...

اطفالكم

ينظرون اليكم...كيف تعاملوا بعضكم

ليعاملوا بعضهم ويعاملوكم...  
والله يتولى اموركم ويسدد جهودكم...  
بسم الله توكلوا

## .....الاعتذار...منبع المحبة

الاعتذار عن الخطأ  
أسرع الطرق لتعيد الود والصفاء  
بينك وبين شريك حياتك...  
بل  
ان كثيرا من المحبة  
نمت وكبرت بعد الاعتذار...  
فلربما اعتذار جميل وانيق  
لفت نظر الشريك  
لجمالياتك  
ولادبياتك  
فيجعل الحب متقدماً...  
وخذوها تذكرة  
لن تستطيعوا ان لا تخطأوا  
ولكن  
تستطيعوا ان تغتتموا الخطأ  
وترتقوا بالاعتذار  
اغتتموا  
فالحياة فرص

## اساليب النصح.....

(١)

النصيحة السرية مهما صغرت

افضل من النصيحة العلنية

مهما كبرت

فاحرص ان تتصحهم سرا

لتسهر خطأهم

وتساهم بتقريبهم

(٢)

النصيحة المختصرة المركزة

افضل

من النصيحة المطولة العشوائية

قبل النصيحة

حدد عن ماذا تتحدث

وباي كلام ستتحدث

النصح العشوائي

لا يصلح الاخطاء

(٣)

النصيحة المميزة

هي التي تكون في الوقت المميز

انصحه

عندما يكون منفتحاً معك

مقبلا عليك مرتاح لك  
ولا تتصحه  
وهو متوتر او عنك مدبر  
ستدبر النصيحة بإدباره عنك  
(٤)

النصيحة المؤثرة  
تلك التي تصدر على شكل (تنبيه)  
لا (تأنيب) و(توجيه)  
نحن في زمان  
كثرت فيه التوجيه  
فاستعملوا اسلوب التنبيه  
والتحبيب  
التنبيه  
نصيحة مغلقة بالاحترام

(٥)  
النصيحة (الذوقية)  
ستثمر اكثر من النصيحة (المزاجية)  
ذوقية  
ترتبط، بذوق علمي  
في ما اريد النصح به  
وليست نصيحة  
مبنية على مزاجيات  
سواء صح الفعل او لا!!

## .....ادارة عملية النقد

خذوها تذكرة

>> النقد... الدائم هادم

<< النقد... المتأني نافع

◀ أولاً

مشتبه جداً

شريك الحياة الذي لا يرى إلا الجانب السلبي من شريك حياته

وهذا سيجعل نقده يهدم لا يبني

النقد السلبي المستمر يهدم الطرفين لا طرف واحد...

◀ ثانياً

خطأ كبير

يقول أحد زوجين للآخر

(الذي أنت عملته كله غلط)

هذا كلام استفزازي نقد يهدم

الأفضل يقول عمك جيد لكن يحتاج

ثم يذكر ما يحتاجه مع تقديم البدائل

متى نفتتح

ان كل امر سلبي فيه جانب ايجابي

◀ ثالثاً

أوصيك بهذه الاساسيات الثمان

١ الموضوع فيه مصلحة مشتركة

٢ حسن الظن بيننا أساسي

٣ الإنصات مهم بيننا واسباسي

٤ لا بأس بتغيير رأيي او بعض رأيي

٥ ممكن انني فهمته غلط

٦ لا يوجد عمل كامل مهما كان

٧ يجب أن يكون نقدي للفعل ليس الفاعل

٨ النقد الموضوعي إيجابي ونافع

◀ رابعاً

خمس قناعات اساسية

١ ليس عندي مشكلة أسمعك

٢ لا بد انني أحتاج توضيح أكثر

٣ لا بد ان تكون طريقتنا مقنعة

٤ لا بد ان يون نقدي جميل وفيه مصلحة

٥ لا بد ان يكون نقدي يشعره بقوة علاقتنا مع بعض وليس العكس

٦ النقد بيننا مهم الاحترام اهم

٧ لا بد ان نسعد بتقبل نقد شريك الحياة لأنه يُحسن عملي وحياتي

◀ خامساً

تيقن ايها الزوج

وتيقني ايها الزوجة

ان

النقد ليس عملية تفريغ نفسي

للغضب

او الكبت

او المرض او الضيقة

بل هو عملية بناء واحترام وحرص

هي رسائل محبة لشريكك

انني معك اقومك اساعدك

فاحسنوا ارسال هذه الرسائل

## .....الحوار الناجح بين الزوجين

الزوج الموقر

الزوجة المحترمة

الحوار ليس هدفاً بحد ذاته

بل

هو وسيلة للوصول لمعاني اجمل... واكمل

التفاهم التقارب... التحبب

<<الضوابط العشرة للحوار الناجح بين الزوجين

1

أن يكون الحوار عادة يومية

وليس امرا اضطرارياً عند المشاكل

حاور حول الحياة

المستقبل الاولاد ونجاحهم

وغير ذلك...

2

وجود أفكار إيجابية عن الحوار

وليس منطلقاً من التشاؤم واليأس

واقفال باب الامل قبل الحل

3

اختيار مكان وزمان مناسبين له

فلا حوار بأوقات الاضطراب

ولا في مكان عام بين الاخرين

يولد عنادا وحرماً شديداً

4

ان ينتهي باتفاق بينهما  
ولا يبقى مفتوحا بلا قناعات متبادلة  
بعد كل جلسة يتم وضع نقاط محددة

5

ان لا يكون حواراً جدلياً... فارغاً  
ليس حواراً من اجل المجادلة والمماظلة

6

ان لا يكون حواراً عصبياً... متوتراً  
في لحظات الغضب والتوتر سيكون حواراً مؤذياً جارحاً  
الغضب

يعمي الفرد عن الحقيقة

7

ان لا يكون الهدف منه هزيمة الاخر  
بل تقريبه... اقناعه...  
افهامه قصدي ومقصودي  
وتفريج كربتته وغمته

8

ان يتخلله المزاح والابتسامة والمودة  
واللطف والتودد  
فهذه الاجواء تساعد على الاقتراب بالأفكار

9

ان يكون بمحاور محددة لا مشتتة

فلا يصح الحوار بدون هدف محدد  
واطراف حوارية معينة ولا قضية مركزي

10

ان لا ندخل الحوار بنية هزم الاخر  
وبنية عدم التنازل  
فهذه النية ظلمانية تسبب قسوة القلب  
والعناد

<< خذوها تذكرة

الحوار عبادة

فليكن قربة لله وبضوابط شرعية

الاب

الام

انظروا لقوة اطفال كربلاء وصمودهم

وعدم انكسارهم... وتراجعهم

بل خطبوا وبينوا وآل امية فضحوا

منهم لنتعلم ونربي اطفالنا

انها مسؤوليتنا جميعا...

## .....الحل في المواجهة... ولكن!

في كل زواج تحدث نزاعات  
ويمكن التعامل معها بطريقة إيجابية  
ولكن افضل طريقة  
هي المواجهة

نعم

<< مواجهة النزاع لمعرفة اسبابه

<< مواجهة المشكلة لمعرفة اصلها

<< مواجهة الشريك لمعرفة حاجته

تواجهوا

فالتواجه يمكن أن

<< يقربكم إلى بعضكم اكثر

<< يعرفكم على بعضكم اكثر

الاختباء خلف المشكلة

يخفيها لكن لا ينهيها...

وسرعان ما تعود للبروز مرة ثانية...

## .....التعامل مع الخلافات

فكرة تربوية...

للزوج والزوجة

اذا وصل الخلاف بينكما لذروته

انصحكم

بأن يجلس كل واحد منكما لوحده

ثم يكتب رسالة لشريك حياته

فالكاتبه تساعد على

<< تقليل التوتر

<< ومراجعة الكلام قبل قوله

جربوا وتقربوا

## .....دواء قرأني

من الطرق المجربة

لتقليل التوتر

والخلاف الحاد بين الزوجين

أن يختلي كل واحد بنفسه

ثم يردد قوله تعالى

﴿ وَلَا تَنسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ ﴾

سوف يهدأ اكثر

ويجد بنفسه انجذابا للطرف الآخر

## غياب الشريك.....

شريك الحياة الناجح

ليس الذي لا يغيب عن شريكه

ولكن

اذا غاب ترك خلفه شيء جميل

كونوا منهم...

<< لا تغيب

دون ان تفعل هذه الخمسة

خمس عادات

يقوم بها شريك الحياة اذا شغلته الحياة

الاولى

[ القيام بأشياء ايجابية ولو كانت صغيرة ]

رغم انشغال شريك الحياة

الا ان هناك اشياء بسيطة

لا تكلف كثيراً من الجهد والوقت

تشعر شريك الحياة انه يشعر به

يهتم به يفكر به...

<< هدية صغيرة

<< مساعدة منزلية

<< مفاجأة برجوع مبكر

ستترك اثرا جميلا هذه الافعال البسيطة

الثانية

[ فتح المشاركة في قرارتي واختياراتي ]

شريك الحياة ولو كان منشغلا عنه شريك حياته..  
الا انه عندما يفتح له باب المشاركة والمشاورة  
سيشعر بانه معه في صلب حياته

الزواج

مثل النبتة

لا يقوى مالم يتشارك كل اعضاءه معاً

<< ما رايك بهذا المشروع

<< ما تقول/ي بهذه الخطوة

<< اريد رايك معي بهذه الفكرة

المشاركة

[تشعر شريك الحياة ان شريكه معه ولو غاب عنه...]

الثالث

[ المواساة على الفراق والاشتياق ]

عندما يغيب شريك الحياة

وتغيب معه المواساة والتصبير

فان الغياب يكون غيابان

غياب الشخص

وغياب مواساته

وهنا لو ان شريك الحياة طبطب على ظهر شريكه

وواساه وخفف من اشتياقه

واراه تعاطفا مع اشتياقه وافتراقه

لهان الامر ولكان الفراق اخف حملاً

[ المواساة على الغياب تخفف الم الغياب ]

الرابعة

[ اظهر الاشتياق وترك اللا مبالاة ]

عندما يشتاق شريك الحياة

ويفتقد شريكه

فان شريك الحياة الاخر اذا اظهر اهتماما

واشتياقا

وعبر عن انه ايضا يشتاق ويشعر بالفراق

فان الامر يهون

بل يلذ عند شريك الحياة..

فان الزوجة مثلا ستقول

(( هو ايضا مشتاق كم هو جميل هذا الفراق

الذي اشعرني بانه يشتاق لي.. ))

[ التعبير عن الاشتياق

يخفف بل يحلي الم الفراق ]

الخامسة

[ التوديع الحار عند مغادرة الديار ]

عند مغادرة شريك الحياة

بوداع وتوديع حار مملوء بالعاطفة والتعاطف...

يوشي بان الفراق امرا مفروضا

ولو كان بيدي لما فارقتكم...

هذا التوديع

سيكون سلوى لشريك الحياة الى ان يعود شريكه...

وسيبقى عالقا بذهنه وقلبه...

اعتني بهذه العادات  
اذا كانت موجودة عندك  
واجلبها لحياتك  
اذا كانت غير موجودة

## .....التنافس بين الزوجين

ايتها الزوجة

ام زوجك لا تنافسك على زوجك

ويا ام الزوج

زوجة ولدك بمثابة ابنتك

احفظا هاتين القاعدتين واعملا بهما

<< قصة وعبرة

رجل يعاني سكرات الموت لثلاث ليالٍ

فذهبت زوجته تشكو إلى الرسول صلى الله عليه واله سلم .

- قائلة

لا هو يبئُ فنستريح

و لا هو يموتُ فيستريح !

ولا هو قادر على نطق الشهادة !!!

- فقال صلى الله عليه واله وسلم

أين أمه ؟

فحضرت وسألها (ص واله) عن حاله ...

- فقالت من المصلين الذاكرين ...

-فقال لست عن هذا أسأل

بل عن ما بينك وبينه ؟!!!

-فبكت و قالت

أخاف أن أكذب عليك فينزل فيّ وحي يفضحني !!!

أما قلبي فعليه ساخط !!!

فسألها لمَ ؟

-فقلت

الوجه الضاحك لزوجته

و الوجه العابس لي ...

وحلو الكلام لها والكلام أَلجاف لي...

وحلو الطعام والثياب لها وما تبقى بعد اختيارها لي ...

-فقال النبي (ص واله)

أحضروا ناراً لأحرقنه !!!

فصرخت الأم

لا يا رسول الله ولدي فلذة كبدي

لا تحرقه فأني فديته بنفسي .

-فقال

هذا ما أردتُ فمن دون [ رضاك ]

لن يشم ريح الجنة !!!

- فقلت

أشهد الله و ملائكته أنني سامحته

و أحب له الجنة ...

فأرسل الرسول جماعةً من الصحابة إليه ليتفقده فلما دخلونا عليه تهلّل وجهه

ونطق بالشهادتين ثم فاضت روحه إلى بارئها

<< الخلاصة

١ من كانت تريد لزوجها الجنة فلترق قلبه على أمه ولا تقسيه عليها

٢ ومن كان يريد لنفسه الجنة فليرق قلبه على والديه !!!

٣ ومن كانت تريد لولدها الجنة فلترضى عنه ولا تسخط عليه

٤ومن كانوا يريدون السعادة فلا يتعلقوا بكلام وقيل وقال وزعل هنا وخصام هناك  
(الدنيا فانية)

٥ هناك قلب لن يحبك مهما اكرمته... انه قلب الشيطان

٦ هناك قلب لن يكرهك مهما اوجعته... انه قلب الام والحنان

رتبوا علاقتكم على هذا البنيان...

## .....خصام بين زوجين

الزعل بين الزوجين ...

تنبيهات عملية

◀ أولاً

يخطئ بعض الأزواج بمفهوم الزعل على الزوجة

حين يبتعد عنها فترة طويلة

بل يصاحبه صد عن طعام وحوار

انتبه

الهجر الخاطئ هدام للأسرة لا بناء لها

تيقظ

الهجر الطويل مدخل من مداخل ابليس

◀ ثانياً

الزعل على الزوجة دواء

وليس داء ...

إذا طال الزعل تحول من علاج لمشكلة قد تكون صغيرة

الى مشكلة خطيرة كبيرة....

◀ ثالثاً

نتائج تترتب على الزعل الخاطئ الطويل

وكلام نفسي خطير

>> زوجي انتهى

>> لا تستحق المراضاة

>> لا تقدر وجودي

>> لن استمر معها

>> سوف انتقم منه

◀ رابعاً

اخطر نتيجة على الزعل الطويل

ان الزعل اذا طال

سيجعل الزوجان يعتادان على الأمر وهذا يضعف علاقتهما

ويقلص محبتهما

انتبهوا

الزعل الطويل

يسبب أفكار غلط تجعل كل منهما يثور ويغضب لأي تصرف من الآخر

ويبحث عن الانتقام والابتعاد

◀ خامساً

اشياء تجعل الزعل مثمراً

بين زوجين

١ أن يتم بالتدرج وللتهذيب

٢ لا يزيد عن ثلاث أيام

٣ ان يكون داخل غرفة الزوجين

٤ لا يعلم به أحد من الخارج

٥ لا يصاحبه إهانة وتجريح

٦ بعده يعود الوضع كما كان

◀ سادساً

لا يتحول الزعل الى حالة مزاجية

بيد الزوجين..  
يستخدماه متى ما حبا...  
هكذا تتحول الاسرة الى حقل ابتعاد..

◀ اخيراً

يكون الزعل مثمراً  
اذا كان الزوجين يحبان بعضهما  
هنا

سيكون الزعل ثقيلاً  
ولا تتحملة الزوجة ولا الزوج..  
الحب

اساس البركات والتربويات...

## .....الكذب بين الزوجين

◀ أولاً الكذب مع شريك الحياة

اسوء سلوك

والأسوء منه

حين يبحث من يكذب

عن مبررات لكذبه !!

انتبه

الاعتراف بالكذب

اول خطوة للعلاج

◀ ثانياً الكذب ليس دائماً مرض نفسي

بل قد يكون ناتجا عن شيء قبله

١ كعدم الثقة بين الزوجين

٢ الخوف بين الزوجين

٣ عدم الراحة بين الزوجين

٤ ضعف العلاقة بين الزوجين

٥ عدم الشعور بالأمان بين الزوجين

٦ الشعور بالانعزال بين الزوجين

انتبهوا

تجنب مبررات الكذب بين الزوجين

بداية التخلص من الكذب بين الزوجين

◀ ثالثاً يهرب بعض الازواج من المشاكل

بالكذب

وهم اخطأوا بذلك

فهم هربوا من مشكلة

ووقعوا بمشكلة اخرى...

اكبر كذبة

ان يقنع احدهم

بأنه لا يوجد حل لمشاكله مع شريك حياته إلا بالكذب

◀ رابعاً اخطاء نرتكبها من شريك يكذب

<< لا تقل له انت كذاب

<< لا تشكك بتصرفه دون دليل

<< لا تقل لن أصدقك أبدا

<< لا تتكلم عنه بانتقاص بسبب كذبه

<< لا تشعره انه سقط من عينك

<< لا تمارس دور المحقق معه

<< لا تخبر الاخرين بانه يكذب

◀ خامساً كيف اتخلص من الكذب

بداية العلاج تدريجي وليس دفعي

المهم

ان تبدأ... ولا تتوقف

ولنتخلص من ذلك عليك بهذه المنبهات

<< أخسر شريك حياتي بالكذب

<< يوجد بدائل عن الكذب

<< لن أستمر بالكذب مهما كانت النتيجة

<< الكذب اسوء من المشكلة

<< أخدع نفسي بالكذب

<< سأفتضح يوماً ما

<< الكذب لا يحل مشكلة

◀ سادساً

ليساعد كل طرف شريك حياته

للخلاص من الكذب

١ بالحوار الهادئ

٢ بالاقتراب من مشكلته

٣ بأشعاره بالأمان والحنان

٤ بالمسامحة له إذا اخطئ

٥ بعدم المبالغة باللوم والتقريع

٦ بالاهتمام به وأشعاره بأهميته

◀ سابعاً

الزوجة الذكية

ليست التي تكتشف ان زوجها

يكذب عليها

بل

هي التي

لا تدفع زوجها ليكذب عليها

وكذلك الزوج الذكي

هو الذي لا يجبر زوجته للكذب عليه

يكون ذلك

عندما تتحول الحياة لمحكمة

من المحاسبات والمناقشات...

◀ أخيراً

الكذب مرض

وعلاجه ان تقول الصدق

ولا تفكر بالعواقب مهما كانت...

أ عاذنا الله واياكم من الكذب

بسم الله توكلوا

## .....مراقبة الأزواج لبعضهم

اليك ايتها الزوجة

اليك ايها الزوج

◀تبالغ بعض الزوجات بمراقبة الزوج

كثيرا وبدقة...

بل

وتحاسبه وتكاشفه بكل اخطائه

وتكثر من اشعاره بانه (غير جيد)

وهذا امر خطير جدا...جدا

فالنقد ليس دائما صحيحاً..

فهذا يؤدي الى انكسار شخصية الزوج بعين نفسه

وانكساره بعين زوجته

وبالتالي عدم اهتمامه بنظرتها له

ورأيها به...

ونتيجة ذلك..

انه

لا يحاذر من ارتكاب بعض الاخطاء

بحجة

( المبلل ما يخاف من المطر )

فلسان حاله يقول

]] لقد سقطت من عين زوجتي

ومهما فعلت لن تعود منزلتي الاولى

بعين زوجتي ]]

و سيذهب في التماذي كثيرا....

◀ وهذا ما يحصل بالعكس ايضا

مع الزوج تجاه زوجته...

فعدم رضاك الدائم

وعدم قناعتك بكل ما تقوم به

وتدقيقك بأخطائها

والمبالغة بتقييمها...

يجعلها لا تبالي بنجاحاتها...

ولا تهتم برايك تجاهها

ولا تخشى تبدل نظرتك عنها...

لأنها

تشعر انها خسرت نظرتك منذ البداية

فتفطن لذلك جيداً

## الثقة بين الزوجين.....

الثقة بين الزوجين ... امان للزوجين

كيف يثق الشريك

بشريك حياته في زمان كهذا

خطوات عملية

◀ أولاً

الثقة بين زوجين عمود علاقتهما

وبسبب قوتها يستمر زواجهما

فقدانها يعني تعب كل طرف

والتعب

يؤدي الى الانهيار ... والهدم

◀ ثانياً

الثقة بشريك الحياة

حماية لشريك الحياة

حماية له

من الاستخفاف بشريك حياته

من الاستهتار بسمعته عند شريك حياته

ولكن

حولوا هذه الثقة الى سلوك عملي

وممارسة واقعية ميدانية...

انته

الثقة

ليس شعوراً مجرداً

بل شعور مجسداً

◀ ثالثاً

الثقة بين زوجين لا تأتي بالأقوال

لا تأتي بالتوسل

لا تأتي بالطلب

لا يكفي أن يقول أحدهما ثق بي

أو لماذا لا تثق بي

الثقة

تأتي بالخطوات العملية

كل واحد يتحمل مسؤولية كسب ثقة الآخر بتصرفاته قبل أقواله..

◀ رابعاً

اسباب ضعف الثقة بين الزوجين .

١ كثرة غياب أحدهما دون مبرر

٢ غموض ومفاجئ

٣ تفسير سلبي للأفعال دون سؤال

٤ خشونة معاملة دون سبب واضح

٥ جفاء عاطفي وبرود مشاعر

٦ كثرة قرارات منفردة دون استشارة

٧ كثرة خصوصيات واسرار

٨ تناقض بين تعامل بالبيت وتعامل خارجه

٩ وجود اصدقاء سوء وصديقات سيئات

١٠ التعيش في الماضي السلبي

◀ خامساً

ما هو الاخطر من عدم الثقة؟  
أفكار غلط عند فقد ثقة بين زوجين  
<< حياتي معه مستحيلة تستمر  
<< مستحيل اثق به مجددا  
<< المشكلة أكبر من ثقتي به  
<< الوضع أكبر مما اتحمل  
<< الثقة غادرت حياتنا  
<< اذا وثقت به يغدرني  
<< كيف اثق به وهو لا يثق بي  
<< تهديده بفعل معين  
<< انفعالات غير منضبطة  
<< قلة احترام وتقدير لعدم الثقة  
<< عدم التفاعل بالمحبة والمودة  
◀ سادساً

الصراحة والشجاعة

الزوجة التي تعاني ضعف ثقتها بزوجها  
تعاني من عدم الشعور بالأمان  
وتخاف كثيراً  
<< الحل

عليها أن لا تترك هذا الشعور في نفسها  
بل تكشفه لزوجها بهدوء وتحاوره بالأسباب  
وتتحدث اليه بمحبة ومودة  
وتطلب منه ان يمد الثقة لها

## ◀ سابعاً

افعال تزيد الثقة بينكما

<< حافظ على صلاتك وتقواك

<< تطابق أقوالك وأفعالك

<< كن واضحاً مع الآخر مهما كان السبب

<< مشاوره مستمره ومحاوره محترمه

<< تجنب قرارات ثقيله مفاجئه

<< تصریح بمشاعر المحبة

<< لا تترك الخصومة تتسع رقعتها

## ◀ ثامناً

اربع قواعد اساسية

1

السرعة في علاج فقدان الثقة

وعدم التناقل والتكاسل

2

يبادر أحدهما بإصلاح الثقة

ولا ينتظر الآخر

3

جلسة حوار وبناء واتفاق

مستمرة دون ملل وضجر

4

نسيان ما فات والتركيز على التعويض

بما هو آت

◀ تاسعاً

هناك امل

هل فقدان الثقة بين زوجين لا تعود ؟

كلا

لو هذا صحيح يمكن تضييع كثير من الأسر

واندثرت كثير من العوائل

فقدان الثقة بين زوجين تعود

إذا حرص الطرفان عليها

وأخذوا بأسبابها التي ذكرناها

◀ عاشراً

إذا اكتشف شريك الحياة

خيانة عند شريكه

الحل الامثل

اخذ الموائيق

ومعرفة سبب الخيانة

ثم طي تلك الصفحة وفتح صفحة جديدة

ستبقى اثار في النفس

ولكن

يجب ان لا تؤثر على سير حياتنا معا

وكأنني نسيته

واهملتها...

ومن المؤسف جداً  
ان الخيانة ساعة  
وفقدان الثقة والعتاب والاهمال  
يبقى لقيام الساعة....  
اخرجا من الالم للأمل  
هكذا اسلم لكما...  
◀ اخيراً

انتما واحد  
مصيركما واحد  
فاعملا بهذا القانون  
ساعدني لأثق بك  
سانديني لأثق بك

## .....اربعة في اربعة

الثقة بين الزوجين

السعادة

الاستقرار

الحنان والامان

والتعاون والتكافل....

دون الثقة بين الزوجين

الحياة

عبارة عن صحراء قاحلة

الثقة بين الزوجين

[أربعة تذهبها وأربعة تعيدها...]

اسوء من غياب الثقة

(الاستسلام لغيابها)

واسوء من الاستسلام

(الاستغلال للطرف الاخر)

فجعله

سببا بدمار البيت دون النهوض للتغيير

غابت الثقة

وحصلت المشكلة علينا ان لا نكون سببا

بزيادة غيابها...

اليكم

أربعة أفكار خاطئة تزيد فقد ثقة بين الزوجين

1[الاعتقاد بأن حياتي معه مستحيلة

وان الزواج بيننا انتهى....حقيقيا  
وبقي شكليا فقط

2الثقة به مستحيل ترجع مرة ثانية  
انكسرت الثقة في قلبي تجاهه  
3عقلي يقول لي لا اثق به

فعند ثقتي به مرة اخرى سيكرر ما فعله اول مرة....الف مرة  
4إخبار المقربين مني بعدم ثقتي بشريك حياتي  
حتى يراقبوه ويعرفوا أخباره  
هذه الأربعة هادمة للثقة قاتلة للمودة  
تجعل الزوجين مستسلمين للفشل

غابت الثقة

ما الحل ماذا اعمل افرقع اصابعي واستسلم...

اليكم

أربعة شروط لعودة الثقة بين الزوجين

1عدم السماح بطول فقدان الثقة

والمبادرة لترتيب الاوراق سريعا..

2عدم الاعتماد على الطرف الآخر بحجة انه الذي اخطئ وهو الذي يصلح

الثقة

3تكرار جلسات الحوار الصافية

ولتكن جلسات اتفاق وبناء...

لعدم نكر وتذكر ما مضى...

مع تطبيق ما تحدثنا به

ومتابعة تصرفاتنا..

4 الغاء كل ما ترتب وتأسس على فترة عدم الثقة  
من مواقف واعتقاد تجاه شريك الحياة

اخيرا

معقولة الثقة ممكن تعود...!؟

-نعم تعود

-سمعنا كلام كثير يقول الثقة لا تعود

-هذا كلام ابليسي ليحبطنا من اصلاح ما افسده علينا.....فلنتحذر

نعم

الثقة ليست منحة الهية تأتي بالدعاء

إنما هي سلوكيات زوجية تثبت بالأداء

ف

قبل ان نطلب ثقة شريك الحياة

فلننظر ما الذي قدمت له ليثق بي

## ضعف الحوار بين الزوجين.....

يجعلهم اقرب من بعض

لكنهم اغراب عن بعض

<< الحل

تعودوا ان تتحاوروا ولو لم يكن موضوعا للحوار

تحاوروا بمحبة على ابسط الاشياء

ليكبر فيكم الحوار ويكون سنة ثابتة

◀ كبت المشاعر

يحبان بعض جدا

لكنهما

بخيلان بالحب مع بعض جداً

١ فقر بالكلمات الجميلة

٢ شحة بالتفاعلات النبيلة

٣ قلة بالأفعال الرقيقة الاصلية

بحجة الحياء

او الكبر

او الانشغال...

<< الحل

١ ترك التخزين في القلب

٢ وترك التأجيل لكلمات الحب

◀ كثرة التحفظ

متزوجان من بعض

لكن غير مقتنعان ببعض

فكلما اعطته رأيا تحفظ عليه  
وكلما سمعت منه مشروعا اعترضت عليه  
التحفظ

حجر عثرة في طريق المحبة  
<< الحل

١ عدم التخوف من التجربة  
٢ وعدم الاستعجال بالحكم

الزوج

الزوجة

اهدما هذا المثلث

وابدأوا رحلة القيم الزوجية

بسم الله توكلوا

## .....الحساسية بين الزوجين

سبع مصابيح زوجية

لإزالة الحساسية بين الزوجين

1

ابدأ بنفسك واسألها

[ هل أنا واضح ]

2

تجنب الانفعال عند الاستفسار

اسأل شريكك .. [ ماذا تقصد ]

3

لا تصدق كل أفكارك

كل ما يخطر ببالك ...

كل ما تحدثك به نفسك ...

4

اجعلوا الحوار أساسى بينكم

حتى لو كنتم مختلفين جداً

وحتى لو كنتم متفقين جداً

5

انتقوا على خطوات للتقاهم بينكم

مبادئ عامة طيبة جميلة

6

تجنبوا الحكم المسبق

قبل التوضيح

قبل السؤال قبل اللقاء قبل التروي

7

ابتعدوا عن التدقيق الكثير في التفاصيل

التدقيق سيخرج لكم كهوف المشاكل

توكلوا على الله

وتأملوا بهذه المصابيح

ففيها نور وسرور وتطور لحياتكم

بسم الله توكلوا

## .....العصبية بين الزوجين

العصبية

مرض زائل

ولكن تهاوننا معها

يجعلها مرض مزمن

العصبية اسباب وحلول

◀ أولاً الزوج أو الزوجة كثير العصبية

>> يفقد المتعة في حياته الزوجية

>> ويتعب معه شريك حياته

>> ولا يتجاوز المشاكل الصغيرة

لكن

اشد من العصبية

الاستسلام للعصبية..

◀ ثانياً

العصبية الانفعالية... والعصبية التعليمية

>> الانفعالية

هي التي تحدث بسبب

١ ضغوط العمل

٢ مرض يؤثر على نفسيته

٣ احداث عصبية تمر به

٤ ضغوطات الحياة والشعور بالغرابة

وهنا

يحتاج لمجاهدة في النفس

وسيطرة على الانفعالات

>> والتعلمية

يتعلمها الفرد في صغره من والديه

فيراهم كيف يفعلون

ويتعصبون...

فيقلدهم بقصد او بغير قصد

تتقن

الذي تعلم العصبية يستطيع التخلص منها

لأنه كما رغب بتعلمها

عليه ان يرغب بتركها

فقط

الموضوع بحاجة لتركيز...

◀ ثالثاً

العصبية انفعال سلبي

اذا فشلت التحكم به وضبطه

يكون عدوا متسلط عليك...

يخطئ أي من الزوجين

حين يعتقد العصبية مفروضة عليه...

كلا

العصبية طريقة تعامل...

هو من اختارها..

◀ رابعاً

قناعات خاطئة عند شريك حياة عصبي

١ لا استطيع منع عصبيتي

٢ شريك حياتي هو السبب

٣ شريك حياتي لا يساعدني

٤ العصبية وراثه وانتهت

٥ ظروفى هى السبب فى ذلك

٦ ما يسمع كلامى الا اذا عصبت عليه

وكل هذه

تجعل الانسان ذليلا خانعا للنفس

مبررا لها ما تقوم به من عصبية...

وهذا فشل ذريع

◀ خامساً

انتبه

ظروفك لا تعفيك من الحساب الالهى

اذا تعصبت وكسرت قلب شريك حياتك

او عيالك

كلمات خاطئة مع شريك حياة العصبي

١ لا تقل له أنت عصبي

٢ لا تقل له لن تتغير أبدا

٣ لا تتفعل مع عصبية اثناء عصبية

٥ لا تنشغل بعصبية وتركز بها كثيرا

◀ سادساً حين يكون شريك حياتك عصبي  
تكون طريقة تعاملك معه تحدد قدرته على ضبط عصبية  
انتبه

لا تستسلم لمطالبه  
ولكن لا تكن سبباً بانفعالاته...

احرص لجعل ردة فعلك

لا ترتبط بعصبية

لا تستهدف تعصبه

لكن بموضوع الحوار .. يهدأ

◀ أخيراً قاعدتان

لا تُقابل عصبية بتشدد

ولا تتعامل مع عصبيةك بتهاون

بسم الله توكلوا

## .....الغيرة بين الزوجين نعمة ام نقمة؟

◀ أولاً

الغيرة مشاعر ممزوجة

من (خوف) و(غضب) و(حب تملك) و(حرص) و(قلق)  
معها يشعر الشخص تهديد لمكانته وما يملك...

الغيرة امر ايجابي و صحي

اذا تم استعمالها بشكل جيد وصحيح

◀ ثانياً

الغيرة الصحية...

والغيرة المرضية

>> الغيرة الصحية

هي التي يشعر معها كل طرف

<< بأهميته عند الآخر

<< يشعر بانه غالي عزيز عند الاخر

>> الغيرة المرضية

هي الغيرة التي يشعر كل طرف بانه

<< ليس موضع ثقة عند الاخر

<< ليس محل وثوق وطمأنينة عند الاخر

>> الغيرة الصحية تقربهما أكثر

وتجعل كل طرف يشعر أنه الوحيد في قلب الآخر...

### ◀ ثالثاً

نسبة كبيرة من الغيرة  
نحن من يسببها عند الآخر...

انتبهوا

لا توجد غيرة من عالم الخيال  
كل انواع الغيرة مفتاحها تصرفاتنا  
وسلوكياتنا مع الآخر...  
لذلك

انظروا لتصرفاتكم

ستقل غيرة احبابكم...

### ◀ رابعاً

أفعال زوج تزيد الغيرة  
بين الطرفين

١ غموض في التصرفات

٢ مقارنة الشريك بالغير

٣ التركيز على السلبيات

٤ كثرة الخروج والجلوس المنفرد

٥ سرعة العصبية لأبسط الأشياء

٦ الصمت في غير موضعه

٧ التغير والفتور المفاجئ بلا مقدمات

٨ نقص المعلومات عن شريك الحياة

### ◀ خامساً

أسباب الغيرة المرضية السلبية

- ١ أفكار سلبية مشوشة
- ٢ شعور عدم أمان الزوج
- ٣ ضعف الثقة بالنفس
- ٤ كثرة خصوصيات كل طرف
- ٥ نقص معلوماتها عن كل طرف
- ٦ الطمع والجشع بالمزيد من المكاسب
- ٧ تدخل الاطراف الخارجية سلبيا
- ٨ الاكثار من سماع التجارب الزوجية السيئة

#### ◀ سادساً

أفعال تقلل الغيرة بين الزوجين

- ١ استحسان أفعالهما الجميلة
- ٢ الابلاغ بمكان تواجد الاخر
- ٣ التواصل المستمر بينهما
- ٤ الملاطفة والمداعبة
- ٥ تجنب المقارنات
- ٦ تجنب الغموض
- ٧ الحوار المستمر البناء

#### ◀ سابعاً

كل الحلول في كفة

والثقة بالنفس في كفة اخرى  
فشريك الحياة اذا لم يثق بنفسه  
وبمنزلته...

سيغار من الام الاخ الاصدقاء وحتى العمل

جزء كبير في علاج الغيرة في ان

تثق بنفسك كزوج

تثقي بنفسك كزوجة

◀ أخيراً

تنبيه مهم

الغيرة قبل ان تكون مؤذية للطرف الاخر

هي مؤذية لمن يغار اولاً

مدمرة لبدنه

سارقة لسعادته

سالبة لاستقراره

تجعله لا يشتهي حتى الطعام

ولا يلتذ حتى بالمنام

لذلك على شريك الحياة ان يرحم شريكه

اذا وجده يغار ويساعده للتخلص من غيرته

ويتفهم حالته

ولا ويكون سبباً بأثارة غيرته

فهو مهنا كان

يبقى شريك حياته ومحباً له....

بارك الله بعوائلنا....

وسددهم لكل معروف وصلاح

## .....الملل...في الحياة الزوجية

الاسرة الصالحة

يمكن بناءها في الاسرة الفقيرة

اقتصادياً

لكن لا يمكن بناءها

في الاسرة فقيرة المشاعر والمودة

لأنها

فاقدة الاستقرار والطمأنينة

الملل....الاسباب والحل

١ طموحات كثيرة.. ومجهودات صغيرة

٢ مقارنات كثيرة... وقناعة صغيرة

٣ تقلبات الامزجة... وروتين ثابت

٤ علاقة هزيلة بالخالق... ومبالغة بالعلاقة مع الخلق

٥ صدري ضيق لأتفه المشاكل

٦ قصر نظر على الحياة الدنيا فقط

٧ استغراق مرعب بالماضي... وانهاك للقلب بالمستقبل الاتي

٨ قدرة نفسية على توسيع المشاكل الصغيرة... وهزيمة نفسية امام المشاكل

الكبيرة

٩ شخصية نرجسية تنزعج من النقد... تنزعج من الذي يعارضها

١٠ شخصية هزيلة لم تكن تتوقع ان عناك من يكرهها ويحاربها ويريد سقوطها

لو توقفنا على هذه الاسباب

لتغيرت الحياة الى اجمل واكمل...

بدايةً

تمر ببعضنا مشاكل في العمل

وارهاق في النفس

يحتاج ان نختلي بأنفسنا

وننعزل قليلا عن من هم قربنا

واليكم تنبيهات

◀ أولاً

إن أراد أحد الزوجين

أن يختلي بنفسه قليلاً بعيداً عن شريك حياته

عليه أن يصارح شريك حياته بذلك دون حرج

ولا يختلي بشكل مفاجئ

دون مقدمات...

فان هذا الابتعاد

امر مرعب لشريك الحياة..

انتبه!

انت تعيش مع كيان له مشاعر

وليس كتلة لحم ودم

◀ ثانياً

الابتعاد

دون بيان الاسباب

١ اهانة لشريك الحياة

٢ ويحدث فوضى واربك

٣ ويبعد المسافة الروحية بين الزوجين

### ◀ ثالثاً

إذا وجدت نفسك متوتراً

ابتعد قليلاً

افضل من اقتراب دون حياة

دون مشاعر

دون احساسيس

دون شعور بالمودة

ابتعد

ولكن لا تجعل ذلك ذريعة للهروب

من اسباب التوتر والارهاق

والاختفاء خلف المشاكل

### ◀ رابعاً

إذا شعر الزوجان

بالممل من عاداتهما التي ابتكراها

فلا توجد مشكلة في التخلص منها وابتكار عادات وتقاليد جديدة

فالغرض من هذه العادات هو إسعاد الزوجين

بدلوا طريقة نومكم

طريقة طعامكم

طريقة برامج يومكم

ادخلا عناصر جديدة لحياتكم..

انتبهوا

الملل من صنع ايدينا

ونهايته كذلك بأيدينا...

◀ خامساً

لا تكثر الابتعاد  
وتستأنس بالانعزال  
فان هذا مدخل من مداخل الضعف  
وباب يستغله ابليس  
وبمرور الوقت  
قد تعتاد على الابتعاد  
وتستوحش من الاقتراب..  
وهنا  
ينتصر الشيطان عليك..

◀ اخيراً

نصيحة مُحب  
اذا وقعت انت في الملل  
لا تجعل ملك يجعل الاخرين بالملل  
فالأسرة بأفرادها  
لا تتحمل افكاري التي سببت لي الملل  
لنتعاون سوية  
لتكون اسرنا  
طيبة منتجة مستقرة...  
بسم الله توكلوا

## .....نظرة ايجابية... لانشغال زوج

من الجميل

ان يشتغل شريك الحياة

لإسعاد شريك حياته

ومن الجميل

ان يشعر شريك الحياة

بغياب شريكه

فكيف نبقي هذين الجميلين

دون تشوه

انشغال احد الزوجين نظرة ايجابية

◀ أولاً

العمل لمدة ساعات طويلة

قد يقضي على الحب

ولكن ابتكار طرق ( لإحيائه )

تجعله يعود أقوى وانقى

انتهبوا

المشكلة ليست في العمل

بل

اذا استسلمنا للعمل

ولم نحاولوا ان تبتكروا التعويض

◀ ثانياً

شريك الحياة الحريص

لابد ان يكون (ذكيا عاطفيا)

فيعوض شريك حياته  
عن ساعات غيابه  
عن اوقات مرضه  
عن لحظات تعب  
فاذا سلب الانشغال وجوده  
لا يسمح له ان يسلب منه حبه

◀ ثالثاً

طرق التعويض للغياب

- ١ مواصلة شريك الحياة اثناء العمل
- ٢ جلب شيء معك لشريك حياتك... بعد العودة من العمل
- ٣ اخبار شريك الحياة بعد عودتك من العمل... بانك تفتقده
- ٤ الثناء والشكر لشريك الحياة لتحمله غيابه في العمل
- ٥ الاقبال عليه بكل وجودك بعد رجوعك من العمل
- ٦ الخروج بسفرة بسيطة في اوقات فراغك من العمل
- ٧ تخصيص وقت مستقطع يوميا للخلوة مع شريك الحياة والاستماع له بإنصات
- ٨ بث الحب ساعة وجودك في البيت وعدم التحجج بالتعب
- ٩ معاونة شريك حياتك على بعض تكاليف المنزل والاولاد
- ١٠ ان تتحمل لومهم وعتابهم

ويتسع صدرك لبتهم هموم غيابه

◀ رابعاً

احذروا من الغيبتين

يغيب شريك الحياة في العمل

واذا عاد

غاب في بيته  
غاب مع اصدقائه  
غاب مع التواصل الاجتماعي  
غاب مع الانشغال بالتلفاز

قد تكون الغيبة الاولى صغرى  
ولكن  
الغيبة الثانية غيبة كبرى  
على شريك الحياة  
◀ اخيراً  
جميل جداً

ان تتشغل لإسعاد شريك حياتك  
وايجاد المال لهم..  
وجميل جداً  
ان يشعر شريك حياتك بغيببتك  
ويتألم  
لأنها علامة على حبه لك  
فلا تنزعج اذا غاب عنك  
ولا تنزعج اذا عاتبك  
هذا الكلام موجه للرجل والمرأة  
فليتقنوا لذلك....

## الطلاق.....

الجزء الاول الطلاق ليس اخر الحلول

اهم ما في الحياة الزوجية

ان دوامها

وسعادتها ونمائها..

بأيدينا نحن..

فهي مثل البستان زرعه كما نحب

◀ أولاً

المشكلات الزوجية امر طبيعي

لكن المشكلة الغير طبيعية

حين يتسرع الزوجان بالطلاق وهما منفعلان..

انتبهوا

معظم حالات الطلاق تحدث مع الانفعالات

لذلك غالبا يندم الزوجان بعده..

◀ ثانياً

حسب تجربتي وجدتُ

معظم حالات الطلاق تحدث بسبب سوء التعامل مع الخلافات..

وليس بسبب نفس الخلافات.. فتقطنوا

◀ ثالثاً

افكار تؤدي الى الطلاق

١ مستحيل يتغير شريك حياتي

٢ لا يوجد بيننا تشابه ومشاركات

٣ الطلاق الحل الوحيد

- ٤ شريك حياتي هو السبب
- ٥ اذا هذا حاله فالقادم أسوأ
- ٦ لأتخلص من هذا الزواج الفاشل

#### ◀ رابعاً

- علامات الطلاق (انتبهوا لها)
- ١ كثرة الخصوصيات بينهما
  - ٢ كثرة الخصومات بينهما
  - ٣ غياب الكثير لأحدهما دون مبرر
  - ٤ تسلط أحدهما دون رفق
  - ٥ السخرية وتقليل شأن الآخر
  - ٦ كشف احوالهم للآخرين
  - ٧ تدخل الاهل في حياتهما
  - ٨ الاهمال المتعمد

#### ◀ خامساً

- تجنبوا الطلاق... بتأجيل الطلاق  
كثير من الناس التقيهم يقولون  
(نحن مضطرون الى الطلاق)  
ثم يكتشفوا خطأ قرارهم  
والدليل على ذلك ندمهم بعد الطلاق  
انتبهوا  
غالبا الطلاق يحدث عند الغضب  
اذا  
تجنبوا الطلاق

بتأجيل الطلاق

◀ سادساً

افعال صغيرة

تجنبك نتائج خطيرة

١ إيجاد عذر لتصرف الآخر

٢ التركيز على موضوع الخلاف فقط

٣ عدم إطالة الخلاف مهما كان حجمه

٤ لا تنتظر... بادر للصلح وتنازل

٥ تجنب الحوار وأنت منفعل

٦ انظر للعواقب قبل وقوعها

٧ ضحي ثم ضحي ثم ضحي

لا تقرر وانت متوتر

◀ أخيراً

افضل قرار تتخذه وانت منفعل

ان لا تتخذ اي قرار...

اصبر لتتنفس وتنفس عن انفعالك

ثم انظر بعين البصيرة

اللهم احفظ عوائلنا من النزوات

ونزغ الشيطان الرجيم

وفتور الهمة في الاصلاح والترميم

بسم الله توكلوا

الجزء الثاني الطلاق العاطفي

كلنا تحدثنا عن الطلاق الاعتيادي المحاكمي

وتألمنا له كثيراً

ولكن

قليل منا يتحدث عن هذا النوع من الطلاق

وهو الاخطر

قد يكون الكثير منا مبتلى به

اليكم

الاسباب والعلاج

◀ أولاً

الطلاق العاطفي اخطر من الطلاق الواقعي

الطلاق العاطفي

وهو انفصال الزوجين نفسياً عاطفياً روحياً

مع استمرارهما تحت سقف واحد

انتبهوا

الطلاق العاطفي

مفكك للأسرة أكثر من الطلاق العادي

◀ ثانياً

بدايات الطلاق العاطفي

١ نوم بغرفتين منفصلتين

٢ غياب التواصل والمودة

٣ ضعف المعاشرة الجنسية

٤ توتر وكثرة خلافات لأتفه الاسباب

٥ إهمال ولا مبالاة متعمدة وممتدة

٦ تواصل رسمي لا حرارة فيه

## ٧ غياب وقت الاحتياج

### ◀ ثالثاً

مقولات غلط تساعد على الطلاق العاطفي

<< شريكي شخصيته معقدة

<< جربت كل الطرق لم تنفع معه

<< الألفة لم توجد لزوجين مثلنا

<< بعد هذا العمر لن يتغير شيء

<< هو نصيبي وليس حبيبي

<< لا يستحق مودتي واهتمامي

### ◀ رابعاً

كيف يتعمق ويزداد الطلاق العاطفي

١ كل واحد يتجنب الثاني

٢ افتعال الخلافات وتصعيب الحلول

٣ تركيز كبير على السلبيات

٤ تعمد التصرف عكس رغبة الآخر

٥ تأجيل الاعتذار وجبر خاطر

٦ ترحيل الحلول للمرحلة القادمة

### ◀ خامساً

اربع قواصم لظهر الزواج

<< فكرة سلبية

يتعمد مضايقتي وايدائي

<< فكرة خاطئة

نحن مختلفين في كل شيء تماماً

<< تسلط أحدهما

ما لي قيمة عنده وليس لي حرية

<< يأس كبير

لن نستمر ليس لنا امل بالبقاء سوية

احذروا من هذه القواصم الاربعة

ستحل معظم خلافتكم..

◀ سادساً

نتائج خطيرة للطلاق العاطفي

١ كثرة المشكلات السلوكية والنفسية

٢ زيادة الأمراض الجسمية والنفسية

٣ مشكلات دراسية للأبناء

٤ غياب الأمن والسعادة

٥ احتمالية الحاد الابناء عن الدين

٦ تكون نظرة سلبية عن الزواج عند الابناء

٧ نشوء عدم الثقة بالجميع عند الابناء

٨ فقد الابناء لاهم حصن في حياتهم

◀ سابعاً

للوفاية من الطلاق العاطفي

<< تطبيق مبدأ التشاور بينهما

<< تطبيق مبدأ التضحية والتنازل

<< تفهم الاختلافات بين الطرفين

<< عدم السماح بإطالة الخلاف

<< سعة الصدر في الحوار

<< حسن الظن بشريك الحياة

<< نزع مفهوم المؤامرة من الذهن

◀ ثامناً

علاج الطلاق العاطفي

١ حرص أحدهما على المبادرة والصلح

٢ تجنب تصرفات تستفز الآخر

٣ استغلال الفرص للتواصل

٤ تحمل أكثر للطرف المتوتر أكثر

◀ أخيراً

بداية الطلاق العاطفي

العزلة

لا تعترلا عن بعضكما...

مهما كانت الاسباب والصعوبات

الجزء الثالث لنفكر بما بعد الطلاق

هذه اهم حلقة تحتاجها الاسرة

اهتموا بها جيداً

مقدمات وخطوات مهمة ودقيقة

القصة تبدأ بعد الطلاق

◀ أولاً

الطلاق خبر مؤلم

للزوج... للزوجة... لأحبابهم

ولكنه خبر صاعق لأطفالهم

## الطلاق

يرتبط بحالة فشل للزوجين  
وأثره في الغالب كبير عليهما فما بالك بالنسبة للأطفال...  
انتبهوا  
الاختبار يبدأ  
ليس بالطلاق إنما تصرفكما بعده...

### ◀ ثانياً

احذروا الانتقام بالأطفال  
حقيقة مؤلمة  
ان  
غالبا ما يكون الطلاق في المرحلة الأخيرة  
من خلافات حادة ونزاعات وخصومات  
بين زوجين

وهذا قد ينتج عنه رغبة بالانتقام  
انتبهوا

الاطفال هم الحلقة الأضعف لا تضعوا غضبكم عليهم  
ولا تنتقموا من بعضكما بهما...

### ◀ ثالثاً

توجد فرصة لا تيأسوا  
يحتاج الاطفال ظروف أسرية آمنة ليستقروا  
سواء في الزواج أو في الطلاق  
انتبهوا  
خطأ كبير

ان نهمل الاطفال بحجة اننا تطلقنا  
ولا توجد فرصة لإعادة البسمة اليهما

وجريمة كبرى

يضع أي من الطرفين اللوم على الآخر

أو على الطلاق لمشاكل أطفالهما

وعدم السعي لحلها

◀ رابعاً

اشتباه كبير

يشتبه الكثير من الآباء والأمهات المطلقين حين يعتقدون بأن مشاكل أطفالهم

بسبب الطلاق فقط...

كلا... كلا... كلا

الموضوع ليس في الطلاق

لكن تصرفاتكم بعد الطلاق !!

إذا افترقتم

لا تتجاهلوا ارتباط الاطفال بكما

◀ خامساً

الاستغلال الظالم

غالباً وكثيراً ما

بعد الطلاق تكون الأم هي التي الحاضنة للأطفال

وتستمر في رعايتهم متحاملة صابرة

بل بعضهن تأبى الزواج بعد الطلاق

رعاية لأطفالها

حارمه نفسها من العيش كغيرها...

انتبه

أحذر أيها الأب استغلال

أطفالك للانتقام من طليقتك

وتعليقها وايدائها وربطها بمصير مجهول

◀ سادساً

أفكار خاطئة عند مطلقة عن تربية أطفالها.

<< أنا الأم والأب لأطفالي و لا يوجد غيري

<< جهدي ضائع بدون أب وضاعوا اطفالي

<< مهما أعمل لن أنجح معهم ابدا

<< مشاكلهم دليل فشلي بزواجي

<< انتهت حياتي وهم مصيرهم مصيري

<< لا اتزوج لان اطفالي يضيعون

<< سأجعل اطفالي... يكرهون والدهم

<< اهمال كامل لنفسها وانوثتها

<< ابتعادها عن مخالطة الناس

<< طول اليوم مشغولة بأطفالها

<< كثيرة الشكوى عن حالها

<< تحقير نفسها امام اطفالها

<< قسوة على الاطفال انتقاما من الاخر

◀ سابعاً

افكار خطيرة عند زوج مطلق

<< اهمال اطفاله بحجة انهم عند امهم

<< الزواج سريعاً والتباهي امام الطليقة

<< الحديث السلبي عن الطليقة

<< الانقطاع التام عن اطفاله

<< المماطلة بالنفقة وايصالها

◀ ثامناً

الحياة مستمرة

على الرغم من إن خبر الطلاق مؤلم

لكن الأمر ليس دائماً كذلك

خاصة مع وعي الوالدين جيداً

انتبهوا

اجعلوا لوجودكم

مكان في حياة أطفالكم يستقر حالهم

◀ تاسعاً

لرعاية الأطفال بعد الطلاق

<< معاملتهم دون مبالغة عاطفية كبيرة

<< تدريبهم على تحمل المسؤولية دون اهمالهم

<< محاسبتهم ومكافأتهم باعتدال وتوازن

<< كونوا معهم صادقين بمشاعرهم

<< التدرج باطلاعهم على الواقع

<< عدم اشعارهم بانهم تائهيين بلا والدين

<< الاستمرار بلقائهم بالوالدين

# استشارات

## كيف تختار شريك حياتك .....

اعطوها لأبنائكم...

قواعد عامة في اختيار الزوجة

؟ محتار باختيار الزوجة وساترك الزواج بسبب الحيرة

▪ محتار, لأنك اعطيت الاختيار اكبر من حجمه

الزواج الناجح له ٣ اركان

توفيق من الله

اختيار الزوجة

برنامج الحياة بعد الزواج

انت جعلت الزواج في ركن الاختيار فقط

لذلك انت متحير

فتفطن

فما قيمة ان تختار الزوجة المناسبة

ولكن تدير بيت الزوجية بطريقة غير مناسبة

فتفطن

؟ وماذا عن التوافق

▪ من قال لك ان التوافق وليد الاختيار

التوافق وليد الموافقة

والموافقة وليدة المفاهمة

والمفاهمة وليدة الملائمة

بينك وبينها

حول اهداف زواجكما

؟ والاختيار الخاطيء ما هو اثره

▪ خذ هذه القاعدة الجميلة

الاختيار الخاطيء!

يُجبر بإدارة صحيحة للحياة بعد الزواج

## إرشادات لفترة الخطوبة.....

ماذا تفعل الفتاة في فترة الخطوبة؟

◀ أولاً

الخطوبة

هي الفترة الزمنية بين عقد القران والزواج

<< وهي بداية حقيقية للزواج

<< وفرصة ثمينة لمعرفة شريك الحياة

<< ومحطة حقيقية لكسب ثقته

لكن

بسبب العادات العرفية

والاجتهادات الشخصية

البعض يمتنع عن لقاء بعض والتواصل مع بعض....

مع انهما متزوجين من بعض..

وهذا ما يفوت فرصة ثمينة مباركة

◀ ثانياً

يعاني كثير من الفتيات أثناء فترة الخطوبة

من قلق واضطراب

انتبهوا

هذا امر طبيعي هنا جدا

لأنه يرتبط بخبرة جديدة

وغموض الطرف الآخر وتجربة حقيقية

## ◀ ثالثاً

امور خاطئة وقت الملكة ( الخطوبة)

- ١ مدتها طويلة جدا
- ٢ امتناع الفتاة عن مقابلة خطيبها والحديث اليه... رغم انه زوجها
- ٣ مبالغة بالخروج المشترك وكأنهم انتقلوا لبيت واحد
- ٤ كلام عن ماضي كل واحد منها بالتفصيل
- ٥ نقل ما يحدث بينهما للأهل وما يحدث في الأهل لهما..
- ٦ المبالغة بالعاطفة والاحاسيس لدرجة الغرق ونسيان الواقعية واهمال الاهداف
- ٧ التصنع والمثالية الزائدة لدرجة اخفاء العيوب الطفيفة الظاهرة  
واظهار المحاسن الخفية
- ٨ ادخال الاصدقاء والزملاء في تفاصيل ما يدور بينهما وايجاد المقارنات  
الفارغة
- ٩ عدم الدخول في الجانب الجنسي بشكل مبالغ به... ومبتذل

## ◀ رابعاً

لا تفعلي هذا مع خطيبك

1

لا تسألي كثيراً عن ماضيه... وتدققي بذلك

فهذا يجعله

>> اما يكذب عليك

>> او يُدخلك بأحراج نفسي

2

لا تستعجلي كلام الحب والغزل

هذا يخدش صورة الحياء بنظره

3

لا تبالغ في حيائك منه  
لدرجة التبلد والبرود بالردود

4

لا تكثيري الطلبات لبناء قيمة التعاون بينكما..

5

لا تكوني حساسة لكل تصرف يصدر منه  
لدرجة ايقاعه بالحرص والاعتذار

6

لا تبالغ في بمدح نفسك وماضيك  
حتى لا تجعله يشك بك

◀ خامساً

قواعد عامة لوقت خطوبة مثمر

1

تكون فترتها قصيرة

لا تزيد عن السنة للمعذورين

ولا تزيد عن الشهرين للمتفرغين

الزيادة الكبيرة ستجعل الروتين سائداً بينهما

2

لا تكون قصيرة جداً

بما يقل عن شهر

فالفترة القصيرة لا تكفي للتعرف اكثر

3

لقاءات محدودة بين الطرفين

بما لا يجعلها (مملولة)

ولا تكون (قليلة)

4

تجنب الدخول في تفاصيل حياتهما

لدرجة الفضول المذموم

5

التركيز على الحاضر

والتخطيط للمستقبل...

6

الاهتمام بالجانب الروحي والعبادي

من قبيل التذكير بالطاعات

والتنبه على الغفلات والمعاونة على العبادات

7

قراءة بعض الكتب النافعة في مجال البناء الاسري

بالاتفاق على كم كتاب ويتم قراءتها معاً

8

الاستفادة من تجارب الكبار باستشارتهم

بشكل عام دون التفاصيل

9

مراجعة الصفات الذميمة

والقرار الصادق على التخلص منها قبل الزواج

10

طي سجل العلاقات القديمة  
والميل القلبي السابق  
وجعل فترة الخطوبة ميدان تدريب  
لتخلية القلب لشريك الحياة  
◀ سابعاً

الاتفاق على بنود عريضة  
واهمها..

١ يبقى رزقنا حلال

٢ حل مشاكلنا بيننا

٣ نقرب بعضنا لله

◀ ثامناً

همسات رقيقة في فترة الخطوبة

<< تحاورا مع بعض

<< اتركوا التّكلف مع بعض

<< تعاونوا مع بعض

<< اهتموا ببعض

<< أحبوا بعض

<< اخلصوا لبعض

<< أصدقا مع بعض

<< ادعوا لبعض

<< تصدقا عن بعض

<< زورا عن بعض

<< اختتما القران لبعض

<< ضحياً لبعض

<< تحملاً لبعض

<< اقتدياً ببعض

<< سامحاً ببعض

▲ أخيراً

اهم ما في الزواج (نية الزواج)

اجعلوا نيتكم نية كبيرة نورانية

اجمعوا هذه النوايا

١ اطاعة الله

٢ تحصين النفس عن الذنوب

٣ اسعاد شريك حياتي

٤ خدمة الدين بأسرتي

٥ رفق المجتمع بذرية صالحة

٦ التمهيد لحجة الله بأسرة صالحة

٧ التعاون على طاعة الله

حققوا هذه النوايا بقلبيكما في فترة الخطوبة

وستران بركة كبيرة

فان (العطايا تهبط بالنوايا

## تغير الزوج.....

لماذا تغير الزواج؟

فصار مشكلة بدلاً من ان يكون حلاً

كلمات من القلب

لعلها تعيد الامور كما كانت جميلة

خمسة × خمسة

عن تجربة اقول لك....لتنجح

[ خذ خمسة واترك خمسة ]

<< خمسة أسباب تقربك من النجاح

١ ان تعتقد سوف تنجح

٢ ان يكون هدفك وخطته واضحين

٣ ان تحدد ادوات الوصول لهدفك

٤ ان تكون نظرتك ايجابية عن نفسك

٥ لا تتوقف عند عائق أو تحدي او فشل

<< خمسة أسباب تبعدك عن النجاح

١ ان تعتقد أنك لن تنجح مهما تعمل

٢ أفكارك سلبية عن نفسك

٣ ان تستعجل النجاح

٤ ان تقارن نفسك بغيرك دائماً

٥ ان تستمع للناس المحبطين

وخذها تذكرة

لكل ميدان نجاح خاص به

ولكن

النجاح في كل الميادين هو (المحاولة)

◀ أخيراً

إذا تطلقتما

لا تطلقا حبكما للأطفال

لا تطلقا رعايتكما للأطفال

لا تطلقا مواصلتكما للأطفال

فهم لا ذنب لهم لا جرم لهم

خذوها تذكرة

حياة اطفالنا

مرهونة بحياتنا... فلنهتم بهم

## غربة الزوجين عن بعضهما .....

زوجان

يعيشان في بيت واحد

الا انهما

في كوكبين متباعدين..

من هو المتسبب لا يهم

ما هو الحل والعلاج هذا المهم

السلام عليكم سماحة السيد الجليل

جزاكم الله خيرا لما تقدموه لنا من عطاء ثر

انا متزوج منذ فترة ليست قصيرة

ولكنني

اشعر بانني بعيد عن زوجتي

ولا اشعر بقرب منها...

فهل من علاج لهذه الحالة...

وجزائكم على جدكم النبي ص واله

▪ عليكم السلام ورحمة الله وبركاته

حياكم الله واهلا وسهلا بكم

بحثك عن حل

اول علامات حبك لزوجتك..

فلا تقلق...

يا عزيزي

هذه الحالة اسميها بالغربة عن المقربين

واليك تفصيلها وعلاجها....

◀ أولاً

حين تشعر

ان شريك حياتك غامض ولا يعرف ماذا يريد؟

وماذا يحب؟ وماذا سيطلب؟

هذا معناه انك غريب في بيتك

الغربة بين زوجين تباعدهم عن بعض

وتجعلهما لا يحبان الحديث سوياً

ويشعرانها بالملل

◀ ثانياً

عندما تشعر أحياناً

كل كلامك وتصرفاتك محسوبة عليك، والعلاقة مع شريك حياتك رسمية

هذا يعني انك غريب في بيتك

اذا حدث هذا فإنه دليل على غموض الطرفين مع بعض...

هذا سببه الحياة الروتينية الرتيبة الرسمية

بينك وبين شريك حياتك

انتما بحاجة لمرونة اكثر وحياة اريحية اكبر

وهي بأيديكما..

◀ ثالثاً

عندما تشعر

أنك غير قادر على تقبل شريك حياتك

وأنه غريب عنك وغامض معك

هذا يعني انك غريب في بيتك

شعورك هذا يرتبط بأفكارك ونظرتك عن شريك حياتك  
وليس بشريك حياتك

!! انتبه

الغموض بينكما يسبب قلق وتوتر وتباعد

◀ رابعاً

افعال

تزيد الغموض والغربة بين زوجين

١ كثرة خروج أحدهما دون سبب

٢ جفاف في التعامل دون بيان

٣ التركيز على السلبيات فقط

٤ تجاهل الإيجابيات غالباً

٥ عمل عكس رغبة الآخر

٦ تجاهل طلبات الآخر

قناعات

تساعد على تقليل غربة بين زوجين

١ القناعة بان الزواج يحتاج صبر ومثابرة

٢ القناعة بمرور الوقت يحدث تقارب بيننا

٣ القناعة بان الاختلاف بيننا أمر صحي وليس الخلاف

٤ القناعة بان تغيير حالي بيدي

◀ أخيراً

!! انتبه

ليس كل فعل وقول لابد ان نقوم به من صميم القلب والوجدان..

احيانا نحتاج لعبارات الحب والمودة  
حتى لو لم تذوقها  
وبمرور الوقت ستستقر بالقلب ..  
[[اذا كنت انت لا تتذوق عبارة المودة  
عندما تقولها لزوجتك  
هي تتذوقها عندما تسمعها من عندك  
فلا تحرمها... ]]  
وبمرور الوقت ستستقر المودة في قلبك..

تم بعون الله تعالى وفضله