

# لتسكنوا إليها

لحياة زوجية مستقرة



\\

\\

\\

\\

مطمئن  
utmaen  
استشارات نفسية - تدريب - تأهيل

## فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية

الكريديس، بشائر مجاهد  
لتسكنوا إليها حياة زوجية مستقرة، بشائر مجاهد الكريديس، ١٤٤٥ هـ

رقم الإيداع: ١٤٤٥/١٨٦١٧

تاريخ الإيداع: ١٤٤٥/٠٩/٠٢ هـ.

رقم ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٠٤-٩٨٥٠-٥

فكرة: أ. أفنان محمد جداوي

إعداد: أ. بشائر مجاهد الكريديس - أخصائية اجتماعية

مراجعة وتدقيق: م. وليد شفيق السويسي

تنسيق وتصميم: أ. نادية عبيد النعماني

## المقدمة

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا  
وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾﴾

الروم: ٢١

إنَّ الزواج ميثاق غليظ، وعقد متين، تُعْفُ به النفس، وتُبْنى به الأسر، حقوقه واضحة، وواجبته بينة، يبدأ بالاختيار الصحيح، ويُعْمَرُ بالمودَّةِ والرحمة، يُصَانُ بالتقدير والوفاء، وَيُزْهِرُ بالمحبةِ والسكينة.

للزواج مشاعر جليلة، وأحاسيس مختلفة، تأنس معه الروح، وتُشْبِعُ به العاطفة، تُقَاسِمُ فيه المهام، وتُشَارِكُ به السعادةِ والألام، تُمنحُ فيه الأعذار، وتُقَدِّمُ له التنازلات، لتكون الحياة الزوجية مستقرة وسعيدة، فتجد من تألفه، تأمن نفسك عنده، وتُكْمَلُ حياتك معه.

# مرحلة ما قبل الزواج:

## الاختيار

### ١- اعرف نفسك:

اعرف الأشياء المحببة لديك، الأمور التي تُسعدك وتُحزنك، الخطوط الحمراء التي لا تسمح بتجاوزها، المشاعر التي تفتقر إليها، والاحتياجات التي تنقصك.

### ٢- حدد هدفك من الزواج:

هل تريد تكوين عائلة؟ تريد الاستقرار؟ ترغب بالإنجاب فقط؟ تريد الهروب من واقعك؟ أو تحقيق أحلامك؟ واعلم إن لم يكن هدفك من الزواج عفة النفس، وتحقيق الألفة والاستقرار، فإنه يعتبر زواج مشروط، وعادةً هذا النوع من الزواجات لا ينجح، وإن نجح فهو يفتقر للحب والسعادة.

### ٣- ضع شروطك واجعلها واضحة:

سواءً كانت تلك الشروط شكلية مثل: الهيئة والجمال، أو مالية، مثل: الوظيفة والدخل، أو اجتماعية وثقافية مثل: العادات والتقاليد. تذكر أن الشروط الواضحة تساهم في التخفيف من حدوث المشكلات في المستقبل.



لتسكنوا إليها

لحياة زوجية مستقرة

# مرحلة ما قبل الزواج:

## الاختيار

### ٤- راع نقاط التوافق:

مثل التوافق العمري، الاجتماعي، الاقتصادي، والثقافي، فكلما كان هناك توافق أكثر، كلما كانت العلاقة أفضل وأنجح.

### ٥- احرص على الجانب الديني:

فإن الذي يخاف الله ويخشاه، أجدر بأن يخاف على هذه العلاقة ويحميها، لقوله عليه الصلاة والسلام وهو يوصي الشباب المقبل على الزواج "فاظفر بذات الدين؛ تربت يداك" صحيح البخاري ووصيته لأهل العروس "إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه" أخرجه الألباني

### ٦- استعن بالله:

قم بالاستخارة، واجعل غايتك من الزواج رضى الله، ومن ثم تحقيق الألفة والمحبة والتعاون، وصولاً لبناء أسرة مستقرة وسعيدة.

## لتسكنوا إليها

لحياة زوجية مستقرة



# مرحلة ما قبل الزواج:

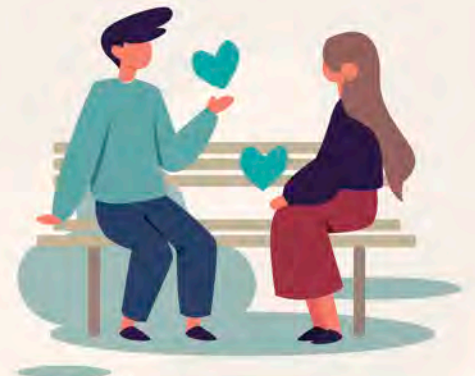
## الاختيار

### ٧- السؤال والبحث:

من المهم أن يسأل كل طرف عن الآخر وعن الأهل والسمعة الحسنة.

### ٨- الوضوح:

من الواجب أن يكون كل طرف واضح وصادق في كل ما يقوله أو يعاني منه، فمن المهم إعلام الطرف الآخر ومصارحته إذا كانت هنالك أي عوائق صحية مثل: الأمراض المزمنة، شكلية مثل: التشوهات أو العيوب الخلقية، اجتماعية مثل: التعرض لطلاق سابق، حياتية مثل: عدم معرفة تدبير شؤون المنزل أو الطبخ أو غيرها من الأمور الأخرى، فتلك أمانة سوف تحاسب عليها، كما أن الوضوح يعين على تخطي الكثير من المشكلات ويساهم في كسب ثقة الطرف الآخر واحترامه.



لتسكنوا إليها

لحياة زوجية مستقرة

# مرحلة الزواج:

## الخطوبة و الملكة

هي المرحلة التي تزيد من التوافق بين الطرفين، وتُعين على فهم الآخر والتعرف عليه.

١- كن مستعد نفسياً، من خلال فهم هذه المرحلة وأخذها على محمل الجد.

٢- اعرف حقوق وواجبات كل طرف وكن واعياً بها.

٣- تجنب الحديث في الماضي.

٤- احذر من ذكر مساوئ أهلِكَ.

٥- احرص على أن تكون المكالمات والمقابلات ذات فائدة في فهم الطرف الآخر والتعرف عليه، من خلال اختيار الأسئلة الصحيحة وملاحظة التصرفات غير اللفظية **مثل**: ردات الفعل، تعبيرات الوجه وغيره.

لتسكنوا إليها

لحياة زوجية مستقرة



## مرحلة الزواج:

### الخطوبة و الملكة

٦- حدد الأمور التي يجب الاتفاق عليها مثل: استعدادات الحفل، شهر العسل، مكان السكن، الأمور المالية، الاجتماعية، الانجاب وكيفية تنظيمه، وغيره من الاتفاقيات التي تُساهم في تحديد رؤية واضحة وتقلل من حدوث المشكلات المستقبلية.

٧- لا تقم بتقديم تنازلات وعود لا تستطيع القيام بها.

٨- لا تذكر صفات ليست موجودة فيك، فإن ذلك سينكشف مع مرور الوقت.

٩- عبّر وتحدث عما يزعجك ويقلقك للطرف الآخر، فأنتما في مرحلة تعارف.

١٠- تجنب سوء الظن، وبناء صورة ذهنية مبنية على الأحاسيس والافتراضات فقط، أو مبنية على تجارب سابقة، دون التأكد من صحة ذلك.

لتسكنوا إليها

لحياة زوجية مستقرة



## مرحلة الزواج:

### الخطوبة و الملكة

١١- تجنب البحث عن الكمال، فلا يوجد شخص كامل، بل انظر للأمور الإيجابية لدى الطرف الآخر وركز عليها، لقوله عليه السلام (لا يَفْرَكُ مؤمن مؤمنة، إن كره منها خلقاً رضي منها آخر) صحيح مسلم (يَفْرَكُ = يَبْغَضُ).

١٢- استمع جيداً للطرف الآخر، واحذر من اتخاذ أي موقف سلبي دون التأكد من ذلك.

أخيراً: استمتع بتلك المرحلة، استمتعاً واعياً، وابتعد عن الأفكار السلبية والمقارنات، وخوض التجربة الخاصة بك بتفرد، فالعلاقات الزوجية بصمة فريدة لا تتشابه أبداً.

لتسكنوا إليها

لحياة زوجية مستقرة



# مرحلة ما بعد الزواج:

## أول سنة زواج

هي مرحلة الاكتشاف والمنحنى الذي يحدد كيفية سير العلاقة فيما بعد، فقد تظهر بها الكثير من الاختلافات بناءً على اختلاف البيئة الثقافية، الدينية، الاجتماعية، والتربوية للطرفين، لكن ذلك ليس مهم، بل المهم هو معرفة كيفية التعامل مع تلك الاختلافات وصولاً لمرحلة الاستقرار والتكيف.

1- اختلاف الطبع والتصرفات: مثل طباع المأكل والملبس وغيرها، وذلك أمر طبيعي، فلا بد أن يتكيف كل طرف مع الآخر من خلال التنازل والتغاضي عما لا يضر العلاقة الزوجية.

لتسكنوا إليها

لحياة زوجية مستقرة



# مرحلة ما بعد الزواج:

## أول سنة زواج

٢- **الحوار:** وهو أهم ما يعين على نجاح العلاقة الزوجية، وتحقيق التوافق، بشرط أن تتم مراعاة آداب الحوار وكيفيته، بحيث يكون حوار هادف ذو نتائج إيجابية.

٣- **الخصوصية:** أن تتم المحافظة على أسرار ومشكلات هذا البيت، فالأمور يمكن السيطرة عليها وتجاوزها مادامت في الداخل، فإن تدخلات الأهل والأصدقاء قد تزيد من حدة المشكلات، بدلا من حلها، ويستثنى من ذلك الأمور الضخمة التي لا يمكن السكوت عنها مثل: التعدي، التعاطي، والشذوذ.

٤- **اهتم بالقبل والأحضان والتلامس الجسدي:** فإن ذلك يقوي العلاقة ويحميها.

٥- **الاهتمام بالمظهر والنظافة الشخصية.**

## لتسكنوا إليها

لحياة زوجية مستقرة



# مرحلة ما بعد الزواج:

## أول سنة زواج

٦- **اترك مساحة شخصية**، إن الزواج لا يعني الاحتكار، فلكل شخص حياته الخاصة وهواياته وصدقاته، فمن الضروري أن يكون هنالك وقت خاص لكل شخص، بشرط أن يكون ذلك بطريقة متزنة لا تؤثر سلباً على الحياة الزوجية.

٧- **الالتزام**: أن يقوم كل طرف بأداء مسؤولياته، والأمور الواجبة عليه.

٨- **المراعاة**: لا بد أن يراعي كل طرف حاجات الطرف الآخر وظروفه، فالحياة تقوم على الأخذ والعطاء واللين.

٩- **استوضح واستفسر**: احذر أن تأخذ أي ردة فعل، أو تبني أي فكرة سلبية دون سؤال ومعرفة مقصد الطرف الآخر، فلكل شخص طريقة مختلفة في التعبير ومقاصد مختلفة لبعض التصرفات والكلمات، فلا تستعجل.

## لتسكنوا إليها

لحياة زوجية مستقرة



# مرحلة ما بعد الزواج:

## أول سنة زواج

١٠- **لغة الحب:** اعرف لغة الحب الخاصة بك، وكذلك الخاصة بشريكك، فلمات الحب خمسة، ولكل منا لغة حب مختلفة، ومعرفة لغة الحب وفهما يعينك على فهم الطرف الآخر وتقبله.

١١- **احترم أهل الطرف الآخر وقدرهم:** فهم قدوته وسنده، وإن كنت ترى خلاف ذلك، فاحذر من ذكرهم بالسوء أو التقليل منهم، فإن ذلك سوف ينفّر الطرف الآخر منك ويحزنه.

١٢- **احرص على كلماتك:** فمن المهم أن تكون كلماتك لطيفة، وأن تكون العلاقة قائمة على الاحترام.

١٣- **احذر من فرض السيطرة:** فإن ذلك يسبب النفور وتراكم المشكلات، فالعلاقة تكاملية، تسعد وتقوى بالحوار والتفاهم.

**لتسكنوا إليها**

لحياة زوجية مستقرة



# مرحلة ما بعد الزواج:

## أول سنة زواج

١٤- **تعامل بحكمة:** فالتعامل الصحيح وقت الخلافات مهم، وكما قال عليه السلام "ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب" صحيح البخاري **(الصرعة: هو القوي الذي يصرع الناس)**، فمن المهم مراعاة المشاعر ومحاولة احتواء الموقف وفهمه.

١٥- **اختر الوقت المناسب:** فلا تناقش المشكلة في وقتها، بل إمهلها بعض الوقت، واختر وقتاً مناسباً واحرص على أن يكون قريباً، فإن ذلك يساعد على فهمها ويُهذب النقاش فيها، للوصول إلى حلول فعالة وإيجابية لها.

أخيراً، الزواج الناجح يحتاج لوقت كي يُثمر، فإن لهفة البدايات قد تخف، ولكن ما يبقى هو المودة والرحمة وذلك هو الأهم.

**لتسكنوا إليها**

لحياة زوجية مستقرة



# مرحلة ما بعد الزواج:

## ما بعد الانجاب

يقال إن الحب يذهب بعد إنجاب الأطفال، وأن المشكلات تصبح أكثر، لكن ذلك غير صحيح، إن الحب لا يذهب لكن شكل الحياة يتغير، فقد أصبح هنالك مسؤوليات مختلفة، واحتياجات متزايدة، فإذا تعلمنا كيف نتعامل معها سوف تصبح الحياة الزوجية أفضل وأعمق.

وإليك بعض النصائح التي سوف تساعدك على ذلك:

1- **قدّر الطرف الآخر:** اعلم أن كلا الطرفين لديهم أدوار يقومون بها لكي تستقر تلك الأسرة وتُسعد، فلا بد من وجود الشكر والتقدير لأن ذلك يحافظ على كيان الأسرة ويدعم نموها.

لتسكنوا إليها

لحياة زوجية مستقرة



# مرحلة ما بعد الزواج:

## ما بعد الانجاب

- ٢- **خصص وقتاً للمتعة:** من المهم أن يكون هنالك وقت مستقطع يجمع كلا الطرفين بعيداً عن ضغوطات الحياة، فإن هذا الوقت كفيلاً بالمحافظة على المحبة والعلاقة الزوجية.
- ٣- **قسم المهام:** إن تقسيم المهام وقيام كل طرف بالمسؤوليات الخاصة به، يساهم في تخفيف التوتر والضغط النفسي لكلا الطرفين.
- ٤- **التغافل:** من المهم أن يتغاضى كل طرف عن زلات الطرف الآخر وأن يركز على محاسنه، فلا توجد حياة كاملة أو شخص كامل.
- ٥- **الصبر:** من المهم أن يصبر الزوجين على ظروف الحياة والمتاعب التي يمر بها كل طرف، فالحياة غير مستقرة والظروف متغيرة، فنتيجة الصبر هي النجاة بتلك العلاقة واستمرارها وزيادة الألفة بها.

لتسكنوا إليها

لحياة زوجية مستقرة



# مرحلة ما بعد الزواج:

## ما بعد الانجاب

٦- احضروا المناسبات سوياً قدر المستطاع: فإن القيام بتأدية الواجبات الاجتماعية لكل طرف يساهم في تحقيق الرضا والاستقرار الأسري.

٧- **صُن العِشْرَة:** إن مخافة الله في الطرف الآخر، والاهتمام بأداء الأمانة والمحافظة على هذه العلاقة المتينة، يستوجب تحقيق السعادة وكسب رضا الله.

٨- **عبر عن مخاوفك:** إن مناقشة الأفكار والمستقبل، المخاوف والأحزان، مع الطرف الآخر، يساهم في فهمها وتخفيفها.

٩- **اعتذر:** في حال حصلت مشكلة أو سوء فهم، قم بالاعتذار وإصلاح الخطأ، فإن ذلك لا يُنْقِصُكَ، بل يرفع من شأنك ويزيد من محبتك واحترامك.



## لتسكنوا إليها

لحياة زوجية مستقرة

# مرحلة ما بعد الزواج:

## ما بعد الانجاب

١٠- **جودة الوقت:** ركز دائماً في كيفية قضاء الوقت مع الطرف الآخر وليس مُدته، فذلك هو المهم، أن يكون ذلك الوقت مليء بالحب والاحترام، النقاش الهادف والمرح، مشاركة الاهتمامات ورسم الخطط، أن يكون وقت فارق لا عابر.

١١- **الدعاء والعمل بالأسباب:** إن الدعاء قوة عظيمة، ووسيلة فاعلة، ادع الله أن يؤلف بين قلبيكما، أن يسخر كل طرف للآخر، وأن يملأ هذا البيت مودة وراحة وسعادة.

وتذكر "أن النجاح في الزواج يحتاج إلى شخصين ناضجين فكرياً ونفسياً، فالزواج الناجح لا يُبنى على حبك لمميزات الطرف الآخر، ولكن على تقبلك له بالكامل".

لتسكنوا إليها

لحياة زوجية مستقرة



نقدم خدمات وبرامج الصحة النفسية المتكاملة بأعلى المعايير العلاجية والخدمية، من خلال فريق عمل يتمتع بالكفاءة والمهنية، لضمان تقديم أفضل الخدمات لعملائنا، لتحسين جودة الحياة وتحقيق الرفاهية النفسية

كل ما تبذُله في سبيل تحقيق  
سلامك النفسي هو مكسب عظيم

## الخدمات المقدمة


- العلاج النفسي للكبار
- العلاج النفسي للأطفال والمراهقين
- العلاج الأسري
- مجموعات الدعم النفسي
- المقاييس النفسية
- التدريب



الملف التعريفي





للحجز والاستفسار

 | 9200 13272

 | @mutmaen\_center  | mutmaen.com