

دورة
دليلك إلى حياة زوجك
المدرّبة
فاطمة الخليوي
الاثنين
١٣/١١/١٤٢٧هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة
ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون (الروم
حتى نستشعر معنى البيت السعيد والأسرة . . . والزواج . . . والحب
السكن . . . المودة . . . الرحمة .
حتى نعود أزواجاً
تعالى واقتربي من نفسك الآن ومن زوجك .
خطوه . . خطوه على طريق تفهم ذلك الكائن القريب جداً حتى ليبدو أن
شطر الروح .

معنى الزواج :

١ - آية من آيات الله

(ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً . . .) الروم

٢ - العقد . . عقيدة

(ولا تعزموا عقدة النكاح حتى يبلغ الكتاب أجله) البقرة

٣ - الميثاق الغليظ

قال تعالى (وإن أردتم استبدال زوج مكان زوج وآتيتم إحداهن قنطاراً فلا
تأخذوا منه شيئاً تأخذونه بهتاناً وإثماً مبيناً وكيف تأخذونه وقد أفضى
بعضكم إلى بعض وأخذن منكم ميثاقاً غليظاً) النساء .

تدريب :

صفي حياتك الزوجية بكلمات :

.....

.....

.....

.....

تذكري :

التقبل + القبول + التقدير = الرضا

تذكري المواقف الجميلة للطرف الآخر ، عندها سوف ينمو التفكير الإيجابي الذي يولد الرضا عن شريكك برغم ما فيه من عيوب ، وهو يجعلك أكثر قدره على معالجتها تماماً .

تدريب :

ضعي إشارة ✓ للجملة التي تناسبك و X للجملة التي ترين أنها لا تناسبك

١ - أقرب طريق إلى قلب الزوج معدته .

٢ - أن الرجل يرضيه الإشباع الجنسي كقمة احتياجاته .

٣ - إن الرجل يحب المرأة الصامتة .

٤ - أن المرأة لا بد أن تكون نداءً للرجل .

٥ - العين الحمراء أفضل وسيلة للتعامل معه .

تدريب :

رتبي هذه الاحتياجات حسب أهميتها بالنسبة للزوج .

الاهتمام بشؤون المنزل - العاطفة وإبداء المشاعر - تحمل المسؤولية - الاحترام

المتبادل - الثقة المتبادلة - تزويده بالمال - الفكاهة والمرح .

١ -

٢ -

- ٣

- ٤

- ٥

- ٦

- ٧

من مظاهر الاحترام :

١ - الاعتذار من الخطأ

٢ - اللمسات الحانية

٣ - الصبر على الأخطاء

٤ - عدم الجدال عند الغضب

٥ - احترام مشاعر غيره .

٦ - إظهار التوفير عند الآخرين

تذكري :

قال الرسول صلى الله عليه وسلم (ألا أخبركم بنساؤكم في الجنة قلنا

بلى يا رسول الله قال : كل ودود لدود ، إذا غضبت أو أسىء إليها أو عصت

زوجها قالت : هذه يدي لا اکتحل بغمض حتى ترضى)

تدريب :

بكلمات قليلة أكتبي ما تعتقدين تصور زوجك لعلاقته معك) .

.....

.....

.....

.....

الحقوق والواجبات :

قال تعالى (ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف وللرجال عليهن درجة والله عزيز

حكيم)
ما معنى الدرجة . . ؟

.....
.....
.....
.....

لا تتنازلي عن حقوق زوجك حيث أنك في الوقت نفسه تدعين حقوقك بأداء ما عليك من واجبات .

هذه مجموعة من الشعارات ترفعها بعض الزوجات . . . أشيري إلى العبارة التي تحدد موقفك من كل شعار ؟

١ - سعادة بيتي من مهماتي :

أ - لذلك حضرت هذه الدورة .

ب - لا لأن الرجال قوامون على النساء

ج - كيف امنح السعادة وأنا غير سعيدة ؟

٢ - راحة زوجي تسعدني :

أ - راحته تجعله أكثر رقة .

ب - لا راحة في هذه الدنيا

٣ - نجاح زوجي من صنع يدي :

أ - أنا مستشارته .

ب - لا أعلم عن عمله شيئاً .

ج - أنا مشغولة .

٤ - معرفه نفسيه زوجي تسهل على حياتي :

أ - هو رفيق دربي وكيف لا أعرفه .

ب - أنا لست عالمه نفسيه .

ج - هو صندوق مغلق .

٥- المشكلات دليل الحياة :

أ - قد أكون أنا من أسبابها .

ب - لا أعلم من أين تأتي.

ج - زوجي هو سببها دائماً .

٦- الاعتراف بالخطأ يذيب المشكلة :

أ - اسعد عندما أقول آسفة .

ب - لا أتأسف بل هو الذي يحل المشكلة.

ج - أغلب أوقاتنا في خصام

أعطي لنفسك درجات كالاتي :

أ - ٢

ب - ١

ج - صفر

تدريب :

تأملي هذه الحالة الزوجية :

قرر الزوج احمد أصحاب زوجته نوره إلى السوق لشراء مستلزمات ضرورية للمنزل بعد صلاة العشاء ولكن أحمد لم يعد للمنزل بعد الصلاة ولم يرد على اتصالات نوره لظرف طارئ حصل إلى أن تأخر الوقت جداً حينما حينها عاد للمنزل قابلته زوجته بغضب شديد ومن ضمن ما قالت (لم أكن أعلم أن لا قيمة لي عندك !! وتوترت العلاقة جداً بينهما في الأيام التالية .

ما رأيك بتصرفها ؟ هل تؤيد سلوكها ؟ وما هو السلوك البديل في رأيك

.....

.....

.....

.....

اللياقة النفسية :

(القدرة على استخلاص إحدى الأفكار المتزاحمة في العقل لتقدمها) في الموقف الذي يتطلبها ، مع القدرة على كبح جماح الأفكار المناقضة لها ومقاومة إغراء خروجها إلى الموقف حتى لا تفسد على الفكرة الأولى دورها الإيجابي) .

الفروق بين دماغي الرجل والمرأة

المرأة	الرجل
حجم الدماغ	١ - حجم الدماغ كبير
يحتوي على فصين الأيمن والأيسر	٢ - يحتوي على فصين الأيمن والأيسر
يتصف بصفة التصميم ويعمل كوحدة متكاملة وليس هناك تخصص	٣ - الفص الأيمن مسؤل عن الأمور النظرية مثل الإنجازات والفص الأيسر مسؤل عن التعبير اللغوي والتعامل مع المشكلة.
قادرة على تحمل أكثر من شيء في وقت واحد .	يصعب على دماغ الرجل التحول بسرعة من التفكير والتركيز إلى حالة الإحساس والعواطف .

النمو معاً يتوجب قبول بعض الألم والاستمرار يجعل العلاقة تنمو . . ليس
بالرضوخ بل بالصبر .

.....
.....
.....
.....

تدريب :

بعد ما عرفت في معلومات كيف ستساعدن نفسك وزوجك على بناء علاقة
أفضل . .

.....
.....
.....
.....