

اختيار الشريك



د. منور عبدالرقيب الصنومي

إشراف

د. عبدالرحيم الدادسي

2025 م

« بسم الله الرحمن الرحيم »

المقدمة:

إن اختيار الشريك خطوة مصيرية تؤسس لمشروع العمر، وتحدد ملامح السعادة أو المعاناة في رحلة الحياة الزوجية. وبينما يُنظر إلى الزواج في مجتمعاتنا بوصفه محطة طبيعية في حياة كل إنسان، قلّما يُمنح هذا القرار ما يستحقه من تأمل، ووعي، وتخطيط.

يأتي هذا الكتاب ليكون دليلاً عملياً وفكرياً لمن هم على أبواب الزواج، يساعدهم على فهم ذواتهم أولاً، ثم تحديد معايير الاختيار السليم لشريك الحياة. نُسلط الضوء فيه على الفروق الجوهرية بين الاختلافات المقبولة والخلافات المُنذرة، ونكشف أثر التنشئة والتجارب السابقة في تشكيل خياراتنا. كما نتناول المهارات التي يحتاجها كل شخص للتعامل الناضج مع مرحلة ما قبل الزواج.

هذا الكتاب ليس فقط للباحثين عن شريك، بل أيضاً للمختصين في الإرشاد الأسري والتربوي، ولكل من يسعى لبناء علاقة زوجية مستقرة تنبني على الفهم والاحترام والتوافق

(كتاب إختيار الشريك)

مقدمة تمهيدية موسعة لكتاب « إختيار الشريك » ، تتضمن المدخل الحوارى الذى مع تسلسل الفصول الأربعة ، AIAجرى فى قاعة أكاديمية العداقى الدولية ومحتواها مدعوم بأمثلة واقعية :

وتحديداً فى إحدى قاعاتها أونلاين التى ، AIAفى أروقة أكاديمية العداقى الدولية جمعت عقولَ نيرة وقلوباً تحمل هم الأسرة والعلاقات، دار حوار عميق بين نخبة من الدكاترة والخبراء فى مجالات الكوتشينغ، علم النفس، الدراسات الجتماعية، والشريعة، قدموا من مختل ف الدول، وجمعتهم روح البحث عن إجابة سؤال مصيرى: كى ف نختار شريك الحياة اختياراً يلىق بعظمة مشروع الزواج؟

كان النقاش حيّاً، عميقاً، ممتداً بين زوايا متعددة، ل يقتصر فقط على الشروط الظاهرة فى الشريك، بل يتعدى ذل ك إلى فهم الذات، وأثر التجارب، والحتياجات النفسية، والوعى الثقافى والدينى.

من هذه النقاشات، ومن ثمار هذا الحوار العلمى الرفيع، وُلد هذا الكتاب، لىكون مرجعاً لكل من يسير فى طريق بناء علاقة زوجية قائمة على الوعى، التفاهم، والتكامل.

محتوى الكتاب:

الفصل الأول: ما يستفيد به الرجل والمرأة من الزواج

في هذا الفصل، نفتح نافذة على الدوافع العميقة للزواج من منظور نفسي وإنساني، فليست العلاقة الزوجية مجرد اقتران بين شخصين، بل هي احتياج وجودي للتوازن، النمو، والسكينة.

الرجل يجد في الزواج الاستقرار، العاطفة، والشعور بالقدرة على الإنجاز والحماية. المرأة تجد في الزواج الأمان، الحواء، والشراكة الحقيقية في تفاصيل الحياة.

مثال توضيحي :

شاب نشأ في بيئة قل فيها التواصل العاطفي، يبحث عن شريكة تملأ هذا الفراغ بمودة. بينما فتاة أخرى نشأت في جو يسوده القلق، تطمح في شريك يشعرها بالأمان. هذا التفاوت الطبيعي في الاحتياجات، إن لم يفهم جيداً، قد يتحول لاحقاً إلى مصدر خلاف.

الفصل الثاني: دراسة الحالة

يتناول هذا الفصل أهمية فهم الخلفيات الشخصية والاجتماعية والنفسية لكل من الطرفين قبل اتخاذ قرار الارتباط، وذلك من خلال أدوات تحليل الحالة واستخدام مهارات الكوتشينغ لفهم:

نمط الشخصية.

الخبرات العاطفية السابقة.

العلاقات الأسرية وتأثيرها.

مواقف من الطفولة تعاد بصور جديدة في الزواج.

مثال تطبيقي :

رجل يظهر غيرة مفرطة بعد الزواج. عند دراسة حالته، تبين أن والدته كانت كثيرة الشك في والده، ونشأ في بيئة تعزز الشك. هنا، تظهر قيمة فهم الجذور قبل الحكم على السلوك.

الفصل الثالث: الدين المعرفي

هنا نتحدث عن الدين الظاهري فقط، بل عن الدين كقيمة معرفية عقلانية وسلوكية، وكيف يؤثر في حسن الاختيار واستقرار الحياة الزوجية.

كيف ينعكس فهم الدين بشكل متوازن على سلوك الشريك؟

ما الفرق بين من يتخذ الدين قيداً على الآخر، وبين من يجعله مصدراً للرحمة والتوازن؟

مثال توضيحي :

شخص يحفظ الكثير من النصوص الدينية لكنه يُسيء استخدامها للسيطرة على شريك حياته، بينما آخر يطبق المعنى العميق للرحمة والمودة، فيُشعر شريكه بالحرية والطمأنينة.

الفصل الرابع: رؤية المرأة في الفكر

في هذا الفصل، نناقش كيف تتشكل صورة المرأة في وعي الشاب، والعكس، من خلال:

التنشئة.

الإعلام.

الخطاب الديني والثقافي.

التجربة الشخصية.

نطرح أسئلة مثل:

هل يراها شريكة أم تابعة؟

هل يرى فيها عقلاً مستقلاً أم مجرد تابع لعاطفة؟

مثال تطبيقي :

شاب تأثر بخطاب ذكوري يرى المرأة ناقصة عقل ودين، فصار ل يتقبل لها رأياً. وعندما بدأ يتعرض لمفاهيم جديدة عن التوازن بين الجنسين، تغير سلوكه وانعكست على علاقته بزوجته.

ختمام المقدمة :

هذا الكتاب ليس وصفة سريعة لاختيار شريك الحياة، بل هو دعوة للتأمل، للفهم، ولإعادة النظر في المفاهيم التي نحملها في عقولنا وقلوبنا. هو ثمرة حوار نخبوي، وميدان تطبيق عملي، وأرضية فكرية لبناء زواج ناضج.

نأمل أن تجد فيه النور في طريقك، والمرآة التي ترى بها ذاتك، والبوصلة التي توجهك لاختيار شريك يكون معك لعلك، شريكاً للحياة، ل مجرد اسم في عقد.

((*) مدخل دورة دبلوم المستشار الأسري والزواجي DFMC ((*) المدخل عبارة عن حوار بين كوكبة من دكاترة علم الكوتشينغ

من مختلف الدول

الاسئلة 7 قبل الزواج DFMC

- 1- السكن
- 2- السماح بالعمل خارج المنزل .
- السماح بمواقع التواصل الاجتماعي.
- 3 - المصاريف.. تشارك في الرفاهيات
- 4 - مسألة وقت البقاء معا..
- 5 - السلوك الشخصي.. مثلاً لازم اسافر معاك
- 6 - علاقه الأزواج بأهل بعض
- 7 - ظروف لايمكن ان اتعايش معها - الماضي الانجاب - الزواج - خطوط حمراء اشياء تكره؟

*الأسئلة 7 قبل الزواج

*

1- السكن

2 - السماح بالعمل خارج المنزل . السماح بمواقع التواصل الاجتماعي.

3 - المصاريف.. تشارك في الرفاهيات

4 - مسألة وقت البقاء معا..

5 - السلوك الشخصي.. مثلاً لازم أسافر معاك

6 - علاقة الأزواج بأهل بعض

7 - ظروف ل يمكن أن أتعيش معها - الماضي
الإنجاب - الزواج - خطوط حمراء أشياء تكرهها؟

هذه الأسئلة السبعة تعتبر أساسية لفهم التوقعات والاحتياجات الشخصية لكل طرف في العلاقة قبل الزواج، وتعمل على بناء أساس قوي للتفاهم والاحترام المتبادل. سأشرح حسب القدرة كل نقطة.

1. السكن

السؤال: أين سنعيش بعد الزواج؟ هل سيكون السكن مع العائلة أم في منزل مستقل؟
ج. هذا السؤال يتعلق بمسألة الاستقلالية والخصوصية.

إذا كان أحد الزوجين يفضل السكن مع العائلة، بينما الآخر يفضل الاستقلال، فقد يؤدي ذلك إلى توترات مستقبلية بسبب تدخل الأهل أو عدم وجود خصوصية. مثال: إذا كانت الزوجة ترغب في العيش بعيداً عن أهل زوجها بسبب تجارب سابقة مع تدخلاتهم في حياتها الخاصة، بينما يصر الزوج على العيش مع عائلته لتقديم الدعم لأمه، يمكن أن يخلق ذلك صراعاً بين الطرفين. *الحل* يمكن التوافق على سكن مستقل قريب من أهل الزوجين، أو تحديد أيام معينة لزيارة الأهل.

2. السماح بالعمل خارج المنزل والسماح بمواقع التواصل الاجتماعي

السؤال: هل من المقبول أن يعمل الزوج أو الزوجة خارج المنزل؟ وهل

يسمح باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي؟

ج. هذه النقطة تتعلق بالحرية الشخصية والتوقعات حول دور كل طرف في العلاقة. بعض الأزواج قد يعتقدون أن العمل خارج المنزل أو استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤدي إلى التقليل من الاهتمام بالعلاقة.

مثال إذا كان الزوج يعتقد أن العمل يجب أن يكون محصوراً داخل المنزل بعد الزواج لتوفير الوقت للأنشطة المشتركة، بينما الزوجة ترغب في العمل في الخارج لتحقيق طموحاتها المهنية، فقد يؤدي ذلك إلى خلافات حول التوازن بين العمل والحياة الشخصية.

التسوية وضع حدود واضحة حول كيفية إدارة الوقت بين العمل والحياة الزوجية، وتحديد قواعد لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بما يتناسب مع خصوصية العلاقة.

3. المصاريف والمشاركة في الرفاهيات

السؤال: من الذي يتحمل المصاريف الأساسية؟ هل سيشترك الزوجان في تكاليف

الرفاهية مثل السفر والترفيه؟

ج. *التحدي* هذه نقطة مهمة تتعلق بالعدالة المالية والمسؤولية.

قد يشعر أحد الطرفين بضغط إذا كانت التوقعات غير واضحة بشأن توزيع المصاريف.

مثال إذا كان الزوج يعتقد أن الزوجة يجب أن تساهم بنسبة معينة من الدخل في الرفاهيات، بينما الزوجة تفضل أن يتم تقسيم المصاريف الأساسية فقط، فقد يؤدي ذلك إلى شعور بعدم التوازن في العلاقة.

التسوية تحديد ميزانية مشتركة للمصاريف الشهرية، مع الاتفاق على كيفية تقاسم تكاليف الرفاهية.

4. مسألة وقت البقاء مع

السؤال: كم من الوقت سيقضيه الزوجان معا يوميا؟

هل سيتم تخصيص وقت خاص للزوجين بعيداً عن العمل أو الأصدقاء؟
ج. يمكن أن يختلف الناس في توقعاتهم لوقت العائلة. البعض قد يعتقد أن الوقت مع الشريك هو أولوية، بينما الآخر قد يحتاج إلى وقت خاص مع الأصدقاء أو في ممارسة الهوايات الشخصية.

مثال إذا كان أحد الزوجين يحتاج إلى وقت طويل بمفرده لاستعادة طاقته بعد العمل، بينما الآخر يحب قضاء معظم الوقت مع الشريك، فقد يؤدي ذلك إلى شعور بالإهمال.

التسوية وضع جدول زمني يتضمن وقتاً مخصصاً معاً ووقتاً لكل طرف بمفرده، واحترام احتياجات كل شخص.

5. السلوك الشخصي – مثل السفر معاً

السؤال: هل من الضروري أن يسافر الزوجان معاً في كل مرة؟

هل هناك حدود للأنشطة التي يجب أن يقوم بها الزوجان معاً؟ ج. البعض قد يشعر أن السفر معاً هو مظهر من مظاهر الالتزام، بينما الآخر قد يرى أن السفر جزء من الاستقلال الشخصي.

مثال إذا كان الزوج يرغب في السفر مع أصدقائه في بعض الأحيان دون الزوجة، بينما ترى الزوجة أن السفر يجب أن يكون تجربة مشتركة، فقد يسبب هذا التفاوت في التوقعات إلى خيبة أمل.

التسوية الاتفاق على عدد الرحلات المشتركة مع الحفاظ على المساحة الشخصية للسفر بمفرده مع الأصدقاء أو العائلة.

6. علاقة الأزواج بأهل بعض السؤال: ما هو

مستوى العلاقة مع أهل كل طرف؟ هل ستكون هناك زيارات

متكررة؟

كيف سيتم التعامل مع تدخل أهل في الحياة الزوجية؟

ج. *التحدي* العلاقة مع أهل الشريك يمكن أن تكون مصدراً للتوتر إذا لم تكن هناك توافقات واضحة حول حدود هذه العلاقة.

مثال إذا كانت الزوجة تشعر أن تدخل حماتها في حياتها يسبب توتراً دائماً، بينما يرى الزوج أن دعم عائلته أمر أساسي، قد يصبح هذا موضوعاً حساساً.

التسوية الاتفاق على أوقات زيارة أهل وعلى كيفية التعامل مع تدخلاتهم، مع وضع حدود واضحة تحترم خصوصية الزوجين.

7. ظروف ل يمكن التعايش معها - الماضي، الإنجاب، الزواج، الخطوط الحمراء

السؤال: ما هي الأشياء التي ل يمكن لأي طرف التنازل عنها؟

ما هو الماضي الذي يؤثر على العلاقة؟ هل هناك شروط للإنجاب؟ ما

هي الخطوط الحمراء في العلاقة؟

ج. تحديد ما ل يمكن التنازل عنه مهم لتجنب خيبات الأمل في المستقبل. قد تشمل هذه النقاط توقعات بشأن الإنجاب، أزمات ماضية لم تحل، أو سلوكيات تعتبر غير مقبولة (كالكذب أو الخيانة).

مثال إذا كانت الزوجة قد عاشت تجارب صعبة مع أسرتها، وتعتبر عدم الإيمان بالعائلة الممتدة شرطاً أساسياً للزواج، بينما الزوج يعتقد أن العلاقة مع الأسرة جزء من حياته، فقد يكون هذا تناقضاً كبيراً .

التسوية من المهم أن يتناقش الطرفان بصدق حول القيم الشخصية وما ل يمكن التنازل عنه، سواء كان ذلك متعلقاً بالعائلة، الإنجاب، أو الخطوط الحمراء.

الخلاصة

هذه الأسئلة السبعة تعد نقطة انطلاق مهمة لفتح حوار صريح بين الطرفين حول التوقعات، القيم الشخصية، والحدود التي يجب وضعها في العلاقة . عندما يتم مناقشة هذه القضايا قبل الزواج، يقل احتمال حدوث صراعات بعد الزواج لأن الطرفين سيعرفان جيداً ما الذي يمكن التفاوض عليه وما الذي ل يمكن التنازل عنه.

أسئلة مهمه مناقشتها للفائدة

1/ كيف يمكن أن يؤثر عدم التوافق أو الاختلاف في وجهات النظر حول هذه الأسئلة السبعة التي تخص (السكن، العمل والتواصل الاجتماعي، المصاريف والرفاهيات، والظروف غير القابلة للتعايش، الخطوط الحمراء، الماضي ... (أو تخص) عائلة الأفراد المقبلين على الزواج) ، بحيث أنه في بعض الأحيان يكون لدينا إثنان مقبلان على الزواج و يكون لواحد منهما وجهة نظر أو رأي في عائلة الطرف الآخر سواء هو أو هي، مثال: ل يرغب في زيارة الأخ أو هي ل ترغب في زيارة الأخت بكثرة أو العائلة لها وجهة نظر تجاهه هو أو هيالخ، في التأثير على علاقة المقبلين على الزواج وما الأوقات المستقبلية على المدى الطويل؟

.....إجابة ١

سؤال رائع و ثري جداً كمفترح نقاش، ويمكن تناوله من زوايا متعددة لأنه يمس جوهر التفاهم والانسجام بين الزوجين المقبلين على الزواج . إليك تحليلاً موسعاً مع أمثلة توضيحية:

1/ التأثير العام لعدم التوافق أو الاختلاف في وجهات النظر حول القضايا الجوهرية الأسئلة السبعة التي ذكرتها تمثل محاور حياتية أساسية، وهي بمثابة الأعمدة التي يُبنى عليها الاستقرار الزواجي.

عدم التوافق حولها أو حتى تجاهل مناقشتها بوضوح قبل الزواج قد يؤدي إلى:

- تراكم الصراعات الصغيرة وتحولها إلى أزمات كبيرة بعد الزواج.
- تدهور التواصل العاطفي بسبب الشعور بعدم التقبل أو عدم الاحترام.
- الانفصال النفسي الذي قد يتطور إلى طلاق فعلي أو عاطفي بمرور الوقت.

2/ أمثلة واقعية على تأثير هذه الخلافات (السكن مثال:

يريد الزوج أن يسكن في شقة مستقلة بعيداً عن أهله، بينما تصر الزوجة على السكن معهم بحكم العادة والتقاليد.

إذا لم يُناقش هذا بصدق، قد يؤدي إلى شعور أحد الطرفين بالظلم أو الغربة أو السيطرة .
□ ■ *التأثير* توتر دائم، إحساس بعدم الراحة أو الانتماء، وربما تدخلات متكررة من الأهل.

ب) العمل والتواصل الاجتماعي
مثال: الزوجة ترغب في إكمال دراستها والعمل، بينما يرى الزوج أن مكانها في المنزل فقط .
□ ■ *التأثير* كبت لطموح الطرف الآخر، ما يؤدي إلى الإحباط، وربما احتقار الذات أو الآخر مع مرور الزمن.
ج) المصاريف والرفاهيات
مثال: أحد الطرفين يرى أن السفر والكماليات من الأولويات، بينما الآخر يعتبرها تبذيرًا .
□ ■ *التأثير* نزاعات مالية، فقدان الثقة في طريقة إدارة الحياة، وشعور بعدم الانسجام.

3/ النقطة الحساسة: الاختلاف في النظرة لعائلة الطرف الآخر أمثلة حساسة:
الزوجة ل ترغب في زيارة أخت الزوج لأنها كثيرة التدخل، بينما الزوج ل يرى في ذلك مشكلة .
الزوج ل يرتاح لأخ الزوجة بسبب تصرفات غير محترمة، لكن الزوجة ترى أنه طبيعي ول داعي للمبالغة.
أهل أحد الطرفين يرفضون الآخر بصمت أو بكلام سلبي، مما يولد ضغطًا داخليًا وشعورًا بالرفض.

التأثيرات على المدى الطويل:
1. الولاءات المزدوجة: يشعر أحد الطرفين بأنه ممزق بين شريك حياته وعائلته.
2. تراكم الاستياء: إذا لم يُعبر الطرف المتضرر عن مشاعره، قد يراكم غضبًا يتفجر لاحقًا في مواقف غير متوقعة .
3. اتساع الفجوة العاطفية: قد يبدأ أحد الطرفين بإخفاء زيارته أو مشاعره، مما يُفقد العلاقة شفافيته.
4. الشعور بالخذلان: حين يتخلى أحد الطرفين عن حماية شريكه أمام تدخلات عائلته.
5. تشكل تحالفات عائلية ضد أحد الزوجين مما يزيد التوتر ويخلق جوًا من العداء الخفي.

4/ كيف يمكن تقليل آثار هذه الخلافات ؟
الحوار الوقائي ما قبل الزواج باستخدام تمارين كوتشينغ أو أسئلة استكشافية.
□ ■ اتفاق واضح ومكتوب أحيانًا على الحدود العائلية والتدخلات المقبولة.
□ ■ تعزيز مهارات التفاوض الزوجي بعد الزواج، بدلًا من كبت المشكلات أو تفجيرها .

□ احترام فردية كل طرف، وفهم أن الزواج ل يعني الانصهار التام بل التعايش بذكاء.

.....الرد من

المدرّب الدولي الدكتور عبدالقادر العدّاقى: كل الشكر والتقدير على هذا الطرح المفصل من قبل الدكتور منور والدكتور جواهر حقيقة وصدقاً نقاط تستحق النقاش وكنت اليوم في صدد طرح جلسة كوتشينغ حول الاستشارات السرية والزواجية استكمالاً لسلسلة الدبلوم DFMC الذي ينطلق أونلاين عبر منصة الأكاديمية قريباً (يوم الحد من كل أسبوع) سيكون عبر الزووم ZOOM للمشاركين معنا في دورة DFMC. الموضوع الذي كنت سأحدث عنه اليوم وهو موضوع هل قرار العودة بعد الطلاق يعتبر قراراً صائباً وجيداً؟ هذا الموضوع في غاية الأهمية ويطرح دوماً في جلسات الاستشارات السرية والزواجية على المستشار وحقيقة وصدقاً تصلني

الكثير من الأسئلة حوله وكيف سيكون التعامل مع هذا المر (هل العودة بعد الطلاق قرار صائب (بإذن الله لاحقاً سوف اسلط الضوء على هذا الموضوع وفق دراسة علمية وتجارب ميدانية ووجهة نظر شخصية وخاصة وأن الإحصاءات في بعض البلدان تشير إلى أن 40% من الأزواج المنفصلين يفكرون في العودة، بينما 15% منهم يعيدون العلاقة فعلياً لكن السؤال هل هذه العودة قرار صائب؟ هذا ما سوف نشرحه لاحقاً بعد مناقشة ما تم طرحه من قبل الدكتور منور والدكتورة جواهر يومك طيب.

.....مداخلة

الدكتورة جواهر من المغرب. مدرّب معتمد دولياً: *بارك الله فيك دكتور منور عبد الرقيب على هذا التحليل الموسع والأمثلة التوضيحية*. وإن سمحت لي بإضافة بعض النقاط الأساسية التي لم يتم التطرق إليها ربما ليس إهمال ولكن لأن التحليل كان طويلاً بعض الشيء.

صراحة تناول التحليل جوانب مهمة وأساسية في العلاقة الزوجية المحتملة، مثل السكن، العمل، التواصل، المصاريف، والتعامل مع عائلة الطرف الآخر. وتم استخدام أمثلة عملية لكل نقطة حيث كان الشرح واضحاً وملموساً للقارئ، مما يسهل فهم التأثيرات المحتملة للخلافات.

وقد تضمن هذا التحليل جواباً معمقاً لأثر الخلافات العائلية، فقد خُصص جزء مهم منه لتأثير اختلاف وجهات النظر تجاه عائلة الطرف الآخر، وهو جانب حساس وكثيراً ما يُتجاهل في النقاشات الأولية. مع تحديد دقيق للتأثيرات طويلة المدى، فقد أوضح الدكتور منور عبد الرقيب كيف يمكن للخلافات غير المعالجة أن تتراكم وتؤدي إلى مشكلات أعمق مثل الولاءات المزدوجة، الاستياء، والفجوة العاطفية.

لكنه لم ينس تقديم حلول عملية، إذ لم يكتفِ بعرض المشكلات بل قدم اقتراحات واقعية لتقليل آثار هذه الخلافات، مثل الحوار الوقائي والاتفاق الواضح. أعجبني أسلوبك دكتور منور فقد جاء واضحاً وجذاباً أما اللغة فسهلة الفهم وتجعل القراءة ممتعة .

أما بالنسبة للنقاط التي أود الإشارة إليها فهي كالتالي:

التعمق في الحلول و وضع استراتيجيات عملية، تضمين وجهة نظر الطرفين، إضافة بُعد ثقافي واجتماعي، استكشاف دور التوقعات غير الواقعية، التأكيد على أهمية المرونة والتكيف.

فقد وجب تخصيص عمق أكبر في الحلول. فبينما جاء في التحليل حلولاً فقط، كان من الممكن التوسع أكثر بتقديم استراتيجيات محددة للحوار والتفاوض، أو اقتراح أدوات عملية يمكن للمقبلين على الزواج استخدامها.

فبدلاً من مجرد ذكر * "الحوار الوقائي" *، يمكن التطرق لاستراتيجية * "الاستماع النشط والتعاطف" * من خلال التركيز الكامل على ما يقوله الطرف الآخر، ومحاولة فهم مشاعره ووجهة نظره دون مقاطعة أو حكم. بحيث يتضمن ذلك التواصل البصري، الإيماءات، وطرح أسئلة توضيحية مثل "هل فهمت بشكل صحيح أنك تشعر بكذا وكذا؟".

أما الأداة فيمكن استخدام تمرين "تبادل الأدوار" حيث يحاول كل طرف التعبير عن وجهة نظر الآخر كما لو كانت وجهة نظره هو. هذا يساعد على بناء التعاطف وفهم أعمق. وهناك استراتيجية "تحديد المصالح المشتركة"، فبدلاً من التركيز على المواقف المتعارضة ("أريد السكن بعيداً" مقابل "أريد السكن قريباً")، يتم البحث عن المصالح الأعمق التي تقف وراء هذه المواقف ("أريد الاستقلالية والخصوصية"

مقابل "أريد الدعم العائلي والقرب من أمي. ")

* والأداة المستعملة * تتمثل في عمل قائمة مشتركة بالمصالح والقيم الأساسية لكل طرف في الحياة الزوجية ومحاولة إيجاد حلول تلبي أكبر قدر ممكن من هذه المصالح. ويمكن الحديث أيضاً عن استراتيجية "التفاوض على حلول وسط"، التي من خلالها يمكن البحث عن حلول ليربح فيها طرف ويخسر الآخر، بل حلول تحقق جزءاً من رغبات كل طرف. ويتطلب هذا المرونة والاستعداد للتنازل. و الأداة تقتصر على استخدام تقنية "العصف الذهني" لطرح أكبر عدد ممكن من الحلول الممكنة للمشكلة دون تقييمها في البداية، ثم اختيار الحلول التي تبدو الأكثر واقعية وقبولاً للطرفين .

ويمكن اللجوء لأداة "اتفاق ما قبل الزواج" بشكل غير رسمي أولاً (": من خلال كتابة نقاط الاتفاق الرئيسية حول القضايا الهامة التي تم مناقشتها. على أن يكون وثيقة قانونية ملزمة في البداية، بل هي وسيلة لتوضيح التوقعات والالتزامات المشتركة . وقد يشمل المحتوى المقترح نقاطاً حول توزيع المسؤوليات المنزلية، إدارة المصاريف، وتوقعات الزيارات العائلية.

وهنا الأداة يلتجئ فيها الطرفين لـ "جلسات استشارة زوجية أولية" من خلال حضور جلسات مع مستشار أسري قبل الزواج لمناقشة القضايا الهامة بتوجيه محايد وتعلم مهارات التواصل الفعال .

تضمين وجهة نظر الطرفين بشكل متوازن في الأمثلة، ففي بعض الأمثلة، كان التركيز أكثر على شعور أحد الطرفين. إذ يمكن تعزيز التحليل بعرض دوافع ووجهات نظر الطرف الآخر بشكل أكثر تفصيلاً لفهم أعمق للديناميكية . فإذا عدنا إلى الأمثلة وحاولنا إضافة وجهة نظر الطرف الآخر بشكل مفصل سيكون الفهم أعمق

*بالنسبة للسكن:

وجهة نظر الزوج: يريد الزوج أن يسكن في شقة مستقلة بعيداً عن أهله لأنه يقدر استقلاليته وخصوصيته كزوجين جديدين. ربما لديه تجارب سابقة شعر فيها بتدخل أهله في حياته ويرغب في بناء مساحة خاصة به وبزوجته لتخاذ قراراتهما بأنفسهما وتكوين عائلتهما المصغرة بشكل مستقل .

وجهة نظر الزوجة: تصر الزوجة على السكن مع أهلها بحكم العادة والتقاليد في مجتمعها والتي تعتبر أن دعم أهل في بداية الزواج أمر مهم. قد تشعر بالراحة والأمان بوجودهم، وربما تتوقع مساعدة والدتها في بعض الأمور المنزلية أو رعاية الأطفال في المستقبل. قد ترى أن السكن بعيداً عن أهل نوعاً من القطيعة أو عدم الاحترام لهم.

*العمل والتواصل الاجتماعي:

وجهة نظر الزوجة: ترغب الزوجة في إكمال دراستها والعمل لأنها تطمح لتحقيق ذاتها مهنيًا ولديها شغف بمجال معين. ترى أن العمل يمنحها استقلالية مالية وشعوراً بالإنجاز، بالإضافة إلى توسيع دائرة معارفها الاجتماعية .

وجهة نظر الزوج: يرى الزوج أن مكان الزوجة في المنزل فقط ربما بسبب معتقدات تقليدية حول دور المرأة في الأسرة. قد يشعر بالقلق من أن عملها سيؤثر على واجباتها المنزلية أو تربية الأطفال في المستقبل. قد يرى أن توفير الاحتياجات المالية للأسرة هو مسؤوليته وحده ويرغب في أن تتفرغ زوجته لشؤون المنزل.

*المصاريف والرفاهيات:

وجهة نظر الطرف الذي يرى الكماليات أولوية: يعتبر السفر والكماليات جزءاً من الاستمتاع بالحياة ومكافأة للجهد. قد يكون لديه خلفية اجتماعية تقدر هذه الأمور ويرى أنها تساهم في بناء ذكريات جميلة وتجارب مشتركة.

وجهة نظر الطرف الذي يعتبرها تبذيراً: يرى أن التركيز يجب أن يكون على الأساسيات والادخار للمستقبل. ربما لديه تجارب سابقة مع صعوبات مالية ويولي أهمية كبيرة للأمان المالي والاستقرار. قد يعتبر الكماليات إنفاقاً غير ضروري للموارد .

*الخلافات حول عائلة الطرف الآخر: *

*مثال: الزوجة ل ترغب في زيارة أخت الزوج بكثرة، قد ترى أخت الزوج كثيرة التدخل في شؤون حياتهما الزوجية، تقدم نصائح غير مرغوب فيها، أو تنقل كلاماً يسبب المشاكل. تشعر الزوجة بأن هذه الزيارات تستنزف طاقتها وتؤثر على خصوصيتهما.

*وجهة نظر الزوج: قد ل يرى الزوج في تصرفات أخته أي مشكلة ويعتبرها جزءاً طبيعياً من الروابط الأسرية. ربما تربى على أهمية التواصل المستمر مع الأشقاء ويرى أن رفض زوجته للزيارات هو رفض لعائلته. قد يشعر بالضغط بين إرضاء زوجته وإرضاء أخته.

*مثال: الزوج ل يرتاح لأخ الزوجة بسبب تصرفات غير محترمة، قد يكون أخ الزوجة يتصرف بطريقة يراها الزوج غير لائقة (مثل المزاح الثقيل، التدخل في قراراتهما، أو عدم احترام حدودهما). يشعر الزوج بعدم الارتياح والضيق في وجوده.

*وجهة نظر الزوجة: قد ترى أن تصرفات أخيها طبيعية وغير مؤذية أو أنها مجرد اختلافات في الشخصية. ربما تشعر بالولاء تجاه أخيها وتجده صعباً في تقبل انتقادات زوجها له. قد تخشى أن يؤدي منع الزوج من زيارة أخيها إلى توتر في العلاقة مع عائلته

وفيما يتعلق *بإضافة بُعد ثقافي واجتماعي*، بالنظر إلى السياق أي مجتمع مثلاً (المغرب)، يمكن إضافة إشارات أكثر تحديداً للتحديات الثقافية والاجتماعية التي قد تواجه الأزواج فيما يتعلق بالعائلة والتقاليد. إذ يمكن أن تنشأ تحديات تتعلق بالعائلة والتقاليد. و كمثال على ذلك: قد يكون هناك توقع اجتماعي قوي بأن تسكن الزوجة في بداية الزواج بالقرب من عائلة الزوج أو حتى في نفس المنزل، خاصة في المناطق التقليدية. قد تواجه الزوجة ضغوطاً كبيرة من عائلة زوجها لقبول هذا الأمر، حتى لو كانت تفضل الاستقلالية. في المقابل، قد يشعر الزوج نفسه بواجب تجاه عائلته لتلبية هذا التوقع، ويجد صعوبة في معارضة رغبتهم حتى لو كان يرى أن السكن المستقل هو الأفضل لعلاقته الزوجية. هذا يخلق صراعاً داخلياً للزوج وضغطاً على الزوجة

وبالنسبة *لاستكشاف دور التوقعات غير الواقعية*، يمكن إضافة نقطة حول كيف يمكن للتوقعات غير الواقعية حول الزواج والعائلة أن تساهم في نشوء الخلافات. *مثلاً: توقع أن "الحب وحده يكفي" ، فالاعتقاد بأن الحب قادر على التغلب على أي صعوبات دون الحاجة إلى جهد أو تواصل فعال. هذا يؤدي إلى تجاهل القضايا الهامة قبل الزواج والصدام بالواقع بعده.

وهناك *توقع التطابق التام في الآراء والرغبات*، والاعتقاد هنا هو كون الشريك المثالي يجب أن يتفق معه في كل شيء. الاختلاف الطبيعي وصحي، وتوقع عدم وجوده يؤدي إلى الإحباط والشعور بعدم الفهم عند ظهور الخلافات .

أما فيما يتعلق *بتوقع أن الزواج سيحل المشاكل الشخصية*، هذا الاعتقاد الراسخ في أذهان البعض بأن الزواج سيجعل الشخص أكثر سعادة أو ثقة بالنفس أو سيصلح

علاقاته المتوترة مع الآخرين. هو اعتقاد خاطئ لأن الزواج سيضيف تحديات جديدة وقد يزيد من حدة المشاكل القائمة إذا لم يتم التعامل معها بشكل فردي أولاً. وأما *توقع أن عائلة الزوج/الزوجة ستصبح "عائليتي" *، أي توقع اندماج سلس وتام مع عائلة الطرف الآخر دون أي اختلافات أو تحديات. ل يكون بسهولة أو بوقت وجيز، فلكل عائلة ديناميكيته وقيمها الخاصة، وقد يستغرق الأمر وقتاً وجهداً لبناء علاقات صحية ومحترمة.

وأيضاً هناك، *توقع صورة نمطية لدور الزوج والزوجة *، حيث تُبنى توقعات جامدة حول مسؤوليات كل طرف في المنزل والعمل وتربية الأطفال بناءً على تصورات تقليدية قد لا تتناسب مع واقع العلاقة وقدرات الطرفين وربما يجب *التأكيد على أهمية المرونة والتكيف*، إذ يمكن التأكيد بشكل أكبر على أن الزواج يتطلب مرونة من الطرفين واستعدادهما للتكيف مع الظروف المتغيرة ووجهات النظر المختلفة. فالزواج رحلة تتطلب مرونة من الطرفين، هذه المرونة تكون في *الحوار*، وهي التي تجعل كل طرف القدرة على تغيير وجهة النظر عند سماع حجج مقنعة من الطرف الآخر. زيادة على *التكيف مع التغيرات الحياتية*، فالزواج يمر بمراحل مختلفة (بداية الزواج، إنجاب الأطفال، تقدم العمر)، وكل مرحلة تحمل تحديات جديدة تتطلب التكيف.

وعلى الطرفين أيضاً *احترام الاختلافات الفردية*، إذ يجب فهم أن كل شخص لديه خلفيته وتجاربه وقيمته الخاصة، وأن الاختلاف ليس دائماً مصدر صراع بل يمكن أن يكون مصدر إثراء للعلاقة. بعد الاحترام المتبادل يأتي *الاستعداد لتقديم التنازل*، فالحياة الزوجية تتطلب أخذاً وعطاءً، والقدرة على تقديم تنازلات متبادلة وهذا هو أساس الاستقرار. يليه *تطوير مهارات حل المشكلات المشتركة*، حيث أن تعلم كيفية مواجهة التحديات كفريق واحد والبحث عن حلول ترضي الطرفين سيجعل الحياة سهلة وأكثر سعادة.

والمعذرة إن أطلت في شرح هذه النقاط، إل أن التحليل الذي قدمته دكتور منور ممتاز وقيم فيما يخص تأثير عدم التوافق في وجهات النظر على العلاقة الزوجية، خاصة فيما يتعلق بعائلة الطرف الآخر. و الإقتراحات التي ذكرتها تهدف إلى تعزيز هذا التحليل وإضافة المزيد من العمق والحلول العملية.

مرة أخرى تحياتي لك دكتور منور على كل ردودك ونقاشاتك، وشكراً جزيلاً للدكتور عبد القادر العداقي على جهوده فهو لم يبخل علينا بالمعلومات بل يتفانى في التدريب ونشر العلم، والشكر موصول لجميع الأعضاء.

مداخلة د. نعيمه قدوري

لنبدأ يومنا بطاقة تفاؤل وإيمان بقدرتنا على التطور والتغيير. كل فكرة نشاركها، وكل نقاش نخوضه هنا، هو لبنة نبني بها مجتمعاً أكثر وعياً ومحبة. فليكن هذا الصباح بداية جديدة لنشر الخير، وتبادل المعرفة، ودعم بعضنا البعض. بارك الله في جهودكم جميعاً، خاصة د. منور عبد الرقيب على تحليله القيّم، ود. عبد القادر العداقي على تفانيه، ولكل عضو يسهم بكلمة طيبة أو فكرة مضيئة.

دتمم مصدرًا للإلهام والوعى

#####

2/ ما هي الاستراتيجيات الفعالة التي يمكن للمقبلين على الزواج اتباعها لإدارة هذه

الاختلافات وبناء توافق صحي؟

.....إجابة ٢

سؤال ممتاز إدارة الاختلافات قبل الزواج وبناء توافق صحي هي مهارة جوهرية تساعد على تأسيس علاقة طويلة الأمد مبنية على الاحترام والمرونة.

□ ■ إليك استراتيجيات فعالة وعملية يمكن للمقبلين على الزواج اتباعها:

1. الحوار المفتوح والواعي (الحوار الاستباقي) ما

الهدف؟

استكشاف الفروقات قبل أن تصبح مصدر صراع.

كيف؟

من خلال جلسات نقاش منتظمة (قد تكون بإشراف كوتش أو مستشار أسري).
طرح أسئلة عميقة مثل: "ما رأيك في زيارة الأهل؟"، "كيف ترى توزيع الدخل؟"،
"

"ما أولوياتك في الحياة؟".

نموذج:

ورقة عمل تقسم الموضوعات إلى: (السكن – العمل – العلاقات العائلية –
المصاريف – الرغبات الشخصية – الخطوط الحمراء – الماضي)، ويتم فيها كتابة
رأي كل طرف ثم مناقشتها بهدوء.

2. التوافق على حدود واضحة مع العائلات ما

الهدف؟

منع التدخلات العائلية التي قد تخلق شرخًا في العلاقة.

كيف؟

تحديد حدود زيارة الأهل، دورهم في اتخاذ القرارات، خصوصية الحياة الزوجية.
تقديم هذه الحدود بشكل لئق للأهل مع الحفاظ على الاحترام.

مثال:

"نحب زيارتكم ونسعد بقربكم، لكن نحتاج لمساحة خاصة لقراراتنا كزوجين."

3. تطوير مهارات الاستماع الفعّال والتفهّم ما

الهدف؟

تخفيف سوء الفهم وبناء تعاطف.

كيف؟

تدريب الطرفين على مهارات مثل: إعادة الصياغة، عدم المقاطعة، استخدام لغة
المشاعر.

مثال: بدل "ليش تسوين كذا؟" يُقال "أشعر بالحيرة لما تصير هذه المواقف، هل

يمكن أسمع وجهة نظرك؟"

4. تقنيات اتخاذ القرار المشترك ما الهدف؟
الشعور بالتكافؤ والعدل في العلاقة .

كيف؟

تبني قاعدة "نحن نقرر" بدلًا من "أنا أقرر وأنت تنفذ".
استخدام ورقة + قلم لتحديد إيجابيات وسلبيات كل قرار، ثم الترجيح.

5. بناء مرونة نفسية وعقلية "التفاوض" ما
الهدف؟

التكيف مع الواقع المتغير واستيعاب الفروق.

كيف؟

فهم أن العلاقة ل تبني على التطابق، بل على التكامل.
القدرة على تقديم تنازلات مدروسة دون الشعور بالخسارة.

مثال:

إذا أرادت الزوجة السكن القريب من أهلها، بينما يريد الزوج البعد، يُمكن التفاوض
على منطقة متوسطة المسافة.

6. الاستعانة بمختص (كوتش – مستشار –

مدرب علاقات)

ما الهدف؟

توجيه النقاشات وتجنب الانفعالية.

كيف؟

جلس جلسات تأهيل ما قبل الزواج (برامج قصيرة).
جلسات كوتشينغ فردية أو زوجية تركز على تنمية الوعي والتفاهم .

7. وضع رؤية وقيم مشتركة للحياة الزوجية ما

الهدف؟

وجود "بوصلة" تؤدّد الطرفين وقت الخلاف.

كيف؟

كتابة وثيقة "ميثاق زواجي" فيها: ما الذي نؤمن به؟ ما أهدافنا؟ ما الخطوط

الحمراء؟ ما طريقتنا في حل النزاعات ؟ مثال:

"نؤمن بالاحترام المتبادل – نرفض تدخل الآخرين – نتعهد بعدم النوم على خلاف."

خلاصة

الاختلافات ليست خطرًا، بل فرصة لبناء شراكة ناضجة. والسر هو: الوعي،

الحوار، والنية الطيبة.

.....

ردد.جواهر

بارك الله فيك دكتور منور عبد الرقيب على الرد على سؤال : "ماهي الاستراتيجيات

الفعالة التي يمكن للمقبلين على الزواج اتباعها لإدارة هذه الاختلافات وبناء توافق

صحي؟"

والجواب تم فيه تغطية جميع الجوانب الهامة تقريباً، فقد شرح الدكتور منور عبد الرقيب بشكل شامل الجوانب الرئيسية التي تهتم استراتيجيات إدارة الاختلافات وبناء توافق صحي للمقبلين على الزواج. و التغطية تناولت جوانب التواصل، والعلاقات الأسرية، واتخاذ القرارات، والمرونة، والدعم الخارجي، والأهداف المشتركة ضمن الاستراتيجيات الفعالة للمقبلين على الزواج من أجل إدارة الاختلافات المحتملة وبناء أساس متين لعلاقة زوجية صحية ومستدامة. حيث ركز الدكتور منور على أهمية الوعي المسبق بالاختلافات والتعامل معها بشكل استباقي وبناء في نقاط رئيسية:

- الحوار المفتوح والواعي (الحوار الاستباقي)، حيث تم التأكيد على أهمية النقاشات المنتظمة والعميقة لاستكشاف وجهات النظر المختلفة حول جوانب الحياة الزوجية قبل الزواج. تم اقتراح أداة عملية (ورقة عمل) لتنظيم هذه المناقشات.
- الاتفاق على حدود واضحة مع العائلات، وهنا تمكن من تسليط الضوء على ضرورة وضع حدود للعلاقات مع الأهل لتجنب التدخلات التي قد تؤثر سلباً على العلاقة الزوجية، مع التأكيد على أهمية التواصل اللائق مع الأهل.
- تطوير مهارات الاستماع الفعّال والتفهم، حيث أشار لأهمية اكتساب مهارات التواصل التي تعزز الفهم المتبادل وتقلل من سوء الفهم، مثل إعادة الصياغة وعدم المقاطعة واستخدام لغة المشاعر.
- تقنيات اتخاذ القرار المشترك، حيث التشجيع على تبني أساليب تشاركية في اتخاذ القرارات لضمان شعور الطرفين بالمساواة والعدل في العلاقة.
- بناء مرونة نفسية وعقلية (التفاوض)، تطرق هنا لأهمية التكيف مع التغيرات وتقبل الاختلافات، بالإضافة إلى القدرة على تقديم تنازلات مدروسة.
- الاستعانة بمختص (ليف كوتش، استشاري أسري و زواجي) (حيث اقترح الاستفادة من خبرات المختصين لتوجيه النقاشات وتجنب الانفعالات وتقديم الدعم اللازم).

– وضع رؤية وقيم مشتركة للحياة الزوجية، وهنا شدّد على أهمية تحديد مبادئ وأهداف مشتركة تكون بمثابة مرجع عند الخلافات. وتم اقتراح أداة عملية (ميثاق زواجي) لتدوين هذه الرؤية والقيم.

يمكن اعتبار هذا الشرح الذي قدمته دكتور منور عبد الرقيب إطاراً عملياً ومتكاملاً للمقبلين على الزواج يمكنهم من خلاله الاستعداد بشكل أفضل لتحديات الحياة الزوجية وبناء علاقة قوية ومستدامة تقوم على الاحترام والتفاهم والمرونة. إذ يؤكد الشرح على أن الاختلافات ليست عائقاً بل يمكن أن تكون فرصة للنمو المشترك إذا تم التعامل معها بوعي وحسن نية.

الرد.....

بارك الله فيك، د. جواهر، على هذه الكلمات الطيبة والتقدير الكبير. أنا سعيد جداً لأن الشرح كان مفيداً وغطى الجوانب الأساسية التي تهتم المقبلين على الزواج في إدارة الاختلافات وبناء توافق صحي. بالفعل، التوجيه الصحيح والتواصل الفعّال هما من الركائز المهمة لبناء علاقة زوجية صحية ومستدامة، ويجب أن يكون لدى كل طرف استعداد للتعلم والنمو مع شريكه.

- أقدر لك اهتمامك ورغبتك في تحسين وتطوير العلاقات الزوجية، وأتمنى لك كل التوفيق في رحلتك في هذا المجال.
- بالطبع، سأضيف بعض النقاط التي قد تعزز الأفكار التي تم تناولها في الشرح وتساعد في تعزيز الاستعداد للحياة الزوجية بشكل أكبر:
1. إدارة التوقعات: من المهم أن يتفق الزوجان على ما يتوقعانه من العلاقة الزوجية. قد تكون التوقعات المبالغ فيها أو الغير واقعية مصدرًا للضغط والخلافات في المستقبل. ينبغي أن يكون هناك وضوح في توقعات كل طرف بشأن الأمور المالية، الأدوار في المنزل، وحتى التوقعات العاطفية.
 2. الاستعداد للتغيير والنمو الشخصي: الحياة الزوجية تتطلب من كل طرف أن يكون مستعدًا للتغيير والنمو الشخصي. هذه التغييرات قد تشمل التطور المهني، التكيف مع الأدوار الجديدة كأباء، أو حتى التكيف مع تطورات الحياة الشخصية. إن القدرة على دعم بعضنا البعض في فترات التغيير هي من أبرز سمات العلاقة الصحية.
 3. التعامل مع الخلافات البناءة: الخلافات جزء طبيعي من أي علاقة، ولكن الأهم هو كيفية التعامل معها. يمكن تطوير مهارات إدارة الخلافات بشكل بناء من خلال استخدام تقنيات مثل تحديد الوقت المناسب للمناقشة، البقاء هادئين أثناء الخلاف، والبحث عن حلول وسط بدلاً من التمسك بالمواقف. الخلافات تصبح فرصة للنمو إذا كان الهدف هو تعزيز العلاقة بدلاً من تفكيكها.
 4. التقدير والامتنان: من أهم الأسس التي تعزز العلاقة الزوجية هي إظهار التقدير والامتنان المتبادل. التقدير يمكن أن يكون عبر كلمات بسيطة، أو من خلال أفعال تعكس الاحترام والشكر على الجهود المبذولة من قبل الشريك. هذا يعزز من قوة العلاقة ويعطي الزوجين شعورًا بالحب والرغبة في استمرار التعاون.
 5. التوازن بين الحياة الخاصة والعلاقة الزوجية: من الضروري أيضاً أن يحافظ كل طرف على استقلاليتهم الشخصية ومساحته الخاصة، سواء كان ذلك من خلال الهوايات، العمل، أو حتى التواصل مع الأصدقاء. هذا التوازن يعزز من احترام كل طرف للآخر ويمنح العلاقة الزوجية المجال للنمو دون الشعور بالضغط أو السيطرة.
 6. التكيف مع الضغوط الاجتماعية: في بعض الأحيان، قد يواجه الزوجان ضغوطاً اجتماعية مثل التوقعات العائلية أو الاجتماعية. من المهم أن يتعلم الزوجان كيفية مواجهة هذه الضغوط بشكل مشترك، ووضع حدود عند الحاجة للحفاظ على العلاقة.
- هذه النقاط، بالإضافة إلى الأدوات والاستراتيجيات التي تم تقديمها سابقاً، تشكل معاً إطاراً قوياً للاستعداد لحياة زوجية مليئة بالنجاح والتفاهم. استثمار الوقت والجهد في التحضير لحياة مشتركة هو خطوة كبيرة نحو علاقة متينة ومستدامة.
- مرة أخرى، أقدر لك اهتمامك، وأتمنى لك ولكل المقبلين على الزواج حياة مليئة بالحب والاحترام المتبادل.

3/ ما أهمية التوافق حول هذه القضية (طرح أسئلة مثل نموذج الأسئلة السبعة والإجابة عليها بشفافية وصدق) في مرحلة ما قبل الزواج ؟

.....إجابة ٣

رائع! هذا السؤال يلامس جوهر التأهيل الزواجي الحقيقي، لأن مرحلة ما قبل الزواج هي "المنطقة الآمنة" التي يمكن فيها استكشاف التوافق بعيداً عن الضغط النفسي والمعيشي بعد الزواج.

نعم أهمية التوافق حول هذه القضية (طرح أسئلة مثل نموذج الأسئلة السبعة والإجابة عليها بشفافية وصدق) في مرحلة ما قبل الزواج:

أولاً: تحديد مدى التوافق الواقعي وليس العاطفي فقط
لماذا مهم؟

لأن العاطفة وحدها في مرحلة الخطوبة تجل مل الواقع وتخفي التباينات .
الأسئلة الجوهرية (مثل السكن، العمل، العائلة، الخطوط الحمراء، المصاريف...) تكشف التوقعات الواقعية.

مثال:

إذا اتضح أن أحد الطرفين يريد الاستقلال التام والآخر يريد قرباً دائماً من العائلة، فهذه نقطة تحتاج إلى حل قبل الزواج، ل بعده.

ثانياً: الوقاية من الصراعات المستقبلية
الوقاية خير من الصدمة!

معظم المشكلات الزوجية ل تنشأ من عدم الحب، بل من:

سوء التوقعات
غياب الاتفاقات المسبق
ة التفاجؤ بعد الزواج
باختلافات كان يمكن
مناقشتها مسبقاً

طرح الأسئلة الشفافة يمنع "الزواج المفاجئ من شخصية لم نعرفها حقاً".

ثالثاً: بناء ثقافة الحوار والثقة من البداية

الإجابة على هذه الأسئلة بصراحة تعزز الشعور بالأمان:

"أنت تفهمني"، "أنا أستطيع التعبير دون خوف"، "نختلف لكن نحترم آراء بعضنا." هذا التمرين في ذاته يعكس قدرة الطرفين على التواصل وإدارة الخلاف بدون تصعيد.

رابعاً: اختبار القيم المشتركة أو الفروقات القابلة للتفاوض

الفكرة ليست التطابق الكامل، بل:

هل نختلف في القشور أم في الجذور؟ هل يمكن

التفاهم حول النقاط الخلافية؟ هل نملك "أرضية مشتركة"؟ مثال:

الزوجة ترفض السكن مع أهل الزوج .

الزوج كان يريد ذلك لأسباب مادية.

بالنقاش يظهر أن السكن المؤقت ممكن، مع خطة واضحة للانتقال بعد سنة. => تم تجاوز الاختلاف بذكاء ومرونة.

خامساً: صناعة "اتفاق صريح" حول شكل الحياة المشتركة مثلما توقع الشركات اتفاقيات لضبط العلاقة، فالعلاقة الزوجية أيضاً تحتاج إلى وضوح في:

التزامات كل طرف

ما هو مقبول وما هو

مرفوض طرق حل

النزاعات أولويات الحيا

ة

وهذا التوافق يبدأ من طرح الأسئلة السبعة والإجابة عنها بصدق.

سادساً: تعزيز النضج النفسي للطرفين عندما يُجيب

كل طرف على أسئلة عميقة بشفافية، فهو في الحقيقة :

يتأمل ذاته.

يراجع قيمه وألوياته .

يختبر قدرته على اتخاذ قرار شراكة مصيرية بوعي.

خلاصة:

"الأسئلة السبعة" بمثابة اختبار قيادة قبل الانطلاق في رحلة الزواج .

من يطرحها ويتعامل معها بصدق، يقلل من الحوادث والعثرات، ويبني علاقة قائمة على الواقعية والتفاهم، ل المفاجآت والافتراضات.

الرد.....

جاء في إجابتك دكتور منور عبد الرقيب عن السؤال الثالث «ما أهمية التوافق حول هذه القضية (طرح أسئلة مثل نموذج الأسئلة السبعة والإجابة عليها بشفافية وصدق) في مرحلة ما قبل الزواج ؟» التطرق لعدة نقاط مهمة جداً أوردتها في: تحديد مدى التوافق الواقعي وليس العاطفي فقط، الوقاية من الصراعات المستقبلية، بناء ثقافة الحوار والثقة، اختبار القيم المشتركة أو الفروقات القابلة للتفاوض، صناعة اتفاق صريح حول شكل الحياة المشتركة، تعزيز النضج النفسي للطرفين.

ما فهمته من ردك الرائع دكتور منور عبد الرقيب هو أنه قبل دخول القفص الذهبي على كلا الطرفين إجراء اختبار يتضمن أسئلة حاسمة (الأسئلة السبعة) تقي من "صدمة بعد الزواج". فالحوار الصريح والشفافية في مرحلة ما قبل الزواج، لهما أهمية قصوى لنجاح العلاقة الزوجية فيما بعد، لهذا من الضروري طرح أسئلة جوهرية والإجابة عليها بصدق لتجنب خلافات مستقبلية تهدد استقرار الحياة الزوجية.

وبحسب المختصين، فإن فترة الخطوبة التي يغلب عليها الطابع العاطفي قد تحجب اختلافات جوهرية بين الطرفين. لذا، يصبح التوافق حول قضايا أساسية كالسكن، والعمل، والعائلة، والماديات، والخطوط الحمراء..، بمثابة "حصانة" للعلاقة من الصدمات التي قد تنجم عن سوء التوقعات أو غياب التفاهم المسبق. وبالتالي فإن

طرح أسئلة مثل "نموذج الأسئلة السبعة" والإجابة عليها بشفافية ل يكشف فقط عن مدى التوافق الواقعي، بل يساهم أيضا في بناء ثقافة حوار صحية وتعزيز الثقة بين الشريكين منذ البداية. هذا التمرين كما قلت دكتور منور يساعد في اختبار القيم المشتركة أو تحديد الفروقات القابلة للتفاوض، وصناعة "اتفاق صريح" حول شكل الحياة المشتركة، مما يقلل من احتمالية نشوب نزاعات مستقبلية.

علاوة على ذلك، يعتبر هذا النوع من الحوار العميق بمثابة محطة لتعزيز النضج النفسي للطرفين، حيث يدفع كل فرد للتأمل في قيمه وأولوياته قبل اتخاذ قرار الارتباط المصيري.

يمكن القول بأن مرحلة ما قبل الزواج هي "المنطقة الآمنة" لاستكشاف التوافق الحقيقي. فالأسئلة الجوهرية والإجابات الصادقة بمثابة "اختبار قيادة" ضروري قبل انطلاق في رحلة الزواج، فهو يقلل من "الحوادث" ويبني علاقة متينة على أسس واقعية وتقاوم متبادل.

بارك الله فيك دكتور منور عبد، وجمعة مباركة على الجميع.

□ ■ بالإضافة لأنواع التوافق التي تحدث عنها الدكتور منور عبد الرقيب في الإجابة عن السؤال الثالث، يمكن إضافة أنواع أخرى من التوافق مثل: توافق القيم والأخلاق، توافق الاحتياجات العاطفية وطرق التعبير عنها، التوافق في أساليب حل الخلافات، التوافق في النظرة للمستقبل والأهداف الحياتية الكبرى، التوافق في شبكة الدعم

الاجتماعي والعلاقات مع العائلة والأصدقاء، التوافق في مستوى النضج العاطفي والقدرة على التعاطف. فالتطرق لكل هذه الجوانب ومعرفتها في مرحلة ما قبل الزواج، بالإضافة إلى النقاط التي ذكرها سابقاً الدكتور منور، يمنح الطرفين فهماً أعمق وأكثر شمولية لمدى انسجامهما على المدى الطويل، ويقلل بشكل كبير من احتمالية ظهور مفاجآت غير سارة بعد الزواج.

تكتسب مرحلة ما قبل الزواج أهمية بالغة في تأسيس علاقة زوجية مستدامة وناجحة، حيث تمثل فرصة حاسمة لتقييم مدى التوافق بين الطرفين في مختلف جوانب الحياة. وسوف أقوم بعرض أهمية التوافق في هذه المرحلة، مع التركيز على دوره في التنبؤ بجودة العلاقة الزوجية وتقليل احتمالية نشوء الصراعات المستقبلية. تشير الدراسات النفسية والاجتماعية إلى أن التوافق ل يقتصر على الانسجام العاطفي السطحي، بل يمتد ليشمل اتفاقاً جوهرياً في القيم والمعتقدات الأساسية التي توجه سلوكيات وقرارات الأفراد. فعلى سبيل المثال، يلعب التوافق في القيم الأسرية، والأخلاق الشخصية، والنظرة إلى الأدوار الجندرية، دوراً محورياً في تحديد طبيعة التفاعلات اليومية واتخاذ القرارات المصيرية المشتركة بعد الزواج . علاوة على ذلك، يعتبر التوافق في الاحتياجات العاطفية وأساليب التعبير عن الحب ونقله مؤشراً هاماً على قدرة الشريكين على تلبية حاجات بعضهما البعض وتعزيز الشعور بالرضا والأمان العاطفي في العلاقة. وبالتالي فإن فهم "لغات الحب" المختلفة والقدرة على التكيف معها يساهم في بناء رابطة عاطفية قوية ومتينة. كما يبرز التوافق في أساليب حل الخلافات كعنصر حاسم في استمرارية العلاقة

الزوجية. لأن القدرة على التواصل الفعال، والاحترام المتبادل أثناء النقاشات، مع التوصل إلى حلول وسط مرضية للطرفين، تقلل من حدة النزاعات وتحمي العلاقة من التدهور.

وفي التوافق ل نركز على الحاضر فقط بل يجب أن يمتد نطاق التوافق ليشمل النظرة المستقبلية والأهداف الحياتية الكبرى، مثل الرغبة في إنجاب الأطفال وتوقيته، والطموحات المهنية والشخصية، وتصور نمط الحياة المرغوب. هكذا فإن وجود رؤية مشتركة للمستقبل يسهل عملية التخطيط واتخاذ القرارات المشتركة، ويقلل من احتمالية الاصطدام بتوقعات متعارضة.

بالإضافة إلى ذلك، يلعب التوافق في شبكة الدعم الاجتماعي والعلاقات مع العائلة والأصدقاء دوراً في تعزيز التكامل الاجتماعي للشريكين وتوفير مصادر دعم إضافية للعلاقة الزوجية. زيادة على كون التوافق في مستوى النضج العاطفي والقدرة على التعاطف يساهم في بناء علاقة تنسم بالتفهم والدعم المتبادل في مواجهة تحديات الحياة.

إن التوافق الشامل والمتعمق في مرحلة ما قبل الزواج، والذي يتجاوز الجاذبية الأولية ليشمل القيم، والاحتياجات العاطفية، وأساليب حل الخلافات، والأهداف المستقبلية ... الخ، يعتبر عاملاً تنبؤياً قوياً بجودة العلاقة الزوجية واستقرارها على المدى الطويل. فالاستثمار في الوصول لهذا التوافق من خلال الحوار الصريح والشفاف يمثل استراتيجية وقائية فعالة لتقليل احتمالية نشوء الصراعات وتعزيز أسس زواج ناجح ومُرضٍ للطرفين.

4/ ما هي المخاطر المحتملة لعدم مناقشة مثل هذه الأسئلة بشكل صريح قبل الزواج؟

.....إجابة ٤

سؤال مهم جداً ويعد من الأساسيات في أي برنامج تأهيلي للمقبلين على الزواج . الإجابة عليه توضح لماذا الصراحة والمكاشفة المسبقة ليست خياراً، بل ضرورة. •إليك تفصيلاً للمخاطر المحتملة في حال لم تتأقش مثل هذه الأسئلة بصراحة قبل الزواج:

نعم المخاطر المحتملة لعدم مناقشة مثل هذه الأسئلة بشكل صريح قبل الزواج هي:

1. الصدمة الواقعية بعد الزواج ("كنت أظنك كذا!")

□ الوصف: عندما يكتشف أحد الطرفين بعد الزواج أن الآخر يختلف تماماً عما توقعه، خاصة في أمور جوهرية مثل:

السكن المشترك مع الأهل

حرية العمل أو التعليم التعامل مع

الأهل أو المصاريف مثال:

زوجة تكتشف بعد الزواج أن زوجها يرفض عملها تمامًا، بينما ظنت أنه موافق –
لأنه لم يصارحها من البداية .

2. تراكم الإحباطات الصغيرة التي تؤدي إلى الانفجار

□ الوصف: السكوت عن التوقعات والمخاوف يجعل العلاقة تمشي على "كبسولة
ضغط" قد تنفجر في أي وقت بسبب موقف بسيط.
مثال:

عدم التفافق على مصاريف المنزل يؤدي لاحقاً لمشاحنات حتى حول الأمور التافهة .
3. تدخل العائلات وتأزيم العلاقة

□ الوصف: إذا لم يُتفق على حدود العلاقة مع العائلة، قد يتسبب تدخل الأهل في
خلق فجوة عاطفية أو صراعات ل تنتهي.
مثال:

أحد الطرفين يزور أهله يومياً، والطرف الآخر ينزعج لكنه ل يعبر ر = < يتحول
الأمر مع الوقت إلى مشاعر كراهية أو نفور.
4. الشعور بالخذلان وفقدان الثقة

□ الوصف: عندما يكتشف أحد الزوجين أن الطرف الآخر لم يكن صادقاً أو
أخفى أموراً مهمة – تنزع الثقة وقد يصعب ترميمها.
مثال:

شخص يخفي جانباً من ماضيه أو يخدع الطرف الآخر بمستوى دخله الحقيقي،
فتنهار الثقة حين يكتشف الأمر.

5. الوقوع في علاقات غير ناضجة وغير واقعية

□ الوصف: العلاقات التي بُنيت فقط على العاطفة دون حوار عميق حول القيم
والتوقعات، تصبح عرضة للانهايار عند أول خلاف جوهري.

6. ضعف التفافم واتساع فجوة التواصل

□ الوصف: غياب النقاش المسبق حول الأسئلة الجوهرية يُنتج علاقة سطحية خالية
من مهارات الحوار وحل المشكلات .

المح صلة؟

كل طرف يعتقد أن الآخر ل يفهمه أو ل يقدره .

7. زيادة احتمالية الانفصال أو الطلاق المبكر

□ الوصف: الإحصاءات تشير إلى أن نسبة كبيرة من حالات الطلاق في السنوات
الأولى تعود إلى:

اختلافات لم تُناقش مسبقاً

عدم التوافق في أولويات الحياة تدخل

العائلات والصمت تجاه المشكلات

□ خلاصة تربوية:

الزواج ليس فقط عقداً شرعياً، بل شراكة حياتية طويلة المدى، وكل شراكة دون
"اتفاق مبدئي صريح" معرضة للفشل .

رد.....

جميل جدا هذا الطرح دكتور منور عبد الرقيب ، فقد تطرقت في الجواب عن السؤال الرابع «ما هي المخاطر المحتملة لعدم مناقشة مثل هذه الأسئلة بشكل صريح قبل الزواج؟» إلى الإشارة إلى أن إغفال الخوض في حوارات صريحة ومبكرة حول هذه الجوانب الحيوية وعدم المكاشفة المسبقة ينطوي على مخاطر بنيوية كامنة تهدد جودة واستدامة هذه الشراكة المصيرية. فعلى سبيل المثال، يؤدي عدم الكشف المتبادل عن الافتراضات والتوقعات إلى نشوء خلل معرفي في فهم طبيعة العلاقة المستقبلية، مما يرفع من احتمالية الاصطدام بالواقع بعد الزواج وتفاقم الصراعات القيمية العميقة. وقد تحدثت في البداية عن الصدمة الواقعية بعد الزواج ("كنت أظنك كذا!") وبعدها عن تراكم الإحباطات الصغيرة التي تؤدي إلى الانفجار. ثم تطرقت لتدخل العائلات وتأزيم العلاقة. وأتبعته الشعور بالخذلان وفقدان الثقة. والوقوع في علاقات غير ناضجة وغير واقعية. وضعف التفاهم واتساع فجوة التواصل وزيادة احتمالية الانفصال أو الطلاق المبكر. إن عدم تلبية الاحتياجات النفسية والعاطفية الناجمة عن اختلافات غير معلنة يتسبب في تراكم تدريجي للشحنات الانفعالية السلبية كالإحباط والغضب، الأمر الذي يضعف الرابطة الوجدانية الأساسية ويقلل من مستوى الرضا الزوجي بشكل ملحوظ. علاوة على ذلك، فإن عدم التفاهم المسبق على توزيع الأدوار والمسؤوليات المختلفة، سواء تعلق الأمر بالعمل خارج المنزل أو إدارة الشؤون المالية، يخلق اختلال هيكلية في نظام العلاقة، مما يعيق بدوره التواصل الفعال ويؤدي إلى صراعات مستمرة على النفوذ والموارد المتاحة. ول يقتصر التأثير السلبي لعدم التوافق على الجوانب العلائقية فحسب، بل يمتد ليشمل الصحة النفسية للأفراد، حيث يزيد التعرض المستمر للنزاعات والإحباط الناتج عن هذه الاختلافات غير المعلنة من مستويات التوتر المزمن ويسهم في ظهور أعراض القلق والكئاب. وتشير الدراسات المتخصصة إلى وجود ارتباط وثيق بين التوافق المبكر في القيم والمعتقدات والتوقعات وبين زيادة استقرار العلاقة الزوجية على المدى الطويل، مما يعني أن إهمال هذه الجوانب يزيد بشكل كبير من معدلة الانفصال كنتيجة حتمية لتراكم المشكلات التي لم يتم التعامل معها بشكل استباقي . لهذا، يصبح من الضروري إعطاء الأولوية القصوى للحوار المفتوح والشفافية في التعامل مع هذه القضايا في مرحلة ما قبل الزواج، مع التأكيد على أهمية الاستماع النشط والتعبير الواضح عن الاحتياجات والتوقعات الفردية. كما يمكن الاستعانة بأدوات تقييم التوافق المتنوعة للمساعدة في تحديد مناطق الاتفاق والاختلاف بموضوعية، ول يقل أهمية عن ذلك طلب الاستشارة المتخصصة من مستشاري العلاقات الزوجية الذين يمكنهم تقديم الإرشادات العلمية والأساليب الفعالة لإدارة هذه الاختلافات وبناء توافق صحي ومستدام. كما يجب عدم إهمال التفاهم حول القضايا الأساسية المطروحة من سكن وعمل وتواصل اجتماعي ومصاريف وعلاقات مع الأهل وظروف غير قابلة للتعايش وخطوط حمراء وماضي وإنجاب... الخ التي تشكل ركائز جوهرية لاستقرار العلاقة الزوجية وامتدادها على المدى الطويل .

فالاستثمار في فهم احتياجات وتوقعات الشريك المستقبلي قبل اتخاذ قرار الزواج يمثل نجاحاً حقيقياً لعلاقة زواج أكثر سعادة واستقراراً على المدى الطويل، بينما يشكل تجاهل هذه القضايا الحيوية خطراً حقيقياً وفشلاً وإخفاق في العلاقة.

رد.....

بارك الله فيك دكتور جواهر — *بنأ على تعليقك سأرتب موضوع أو مقال سميّه ما تريدين بعنوان*
(()"الحوار الصريح قبل الزواج: استثمار في الاستقرار أم تجاهل يقود للفشل؟"*))

«مقال رأي شخصي شيق لترويح النفس»

في خضم اندفاع العاطفة وبريق الأحلام الوردية التي تسبق الزواج، يغفل كثير من المقبلين على هذه الخطوة المصيرية عن مناقشة قضايا حيوية وأسئلة وجودية تشكل البنية التحتية لعلاقة زوجية مستقرة وناجحة.

ومع أن هذه الحوارات قد تبدو محرّجة أحياناً أو غير ضرورية في لحظات النهار الأولى، إل أن تجاهلها ينطوي على مخاطر بنيوية كامنة تهدد جودة واستدامة هذه الشراكة على المدى البعيد.

من أبرز تداعيات هذا الإغفال ما يُعرف بـ *"الصدمة الواقعية بعد الزواج"،* حين يصطدم أحد الطرفين أو كلاهما بحقائق مغايرة للتصورات السابقة، ليعلو صوت الاستنكار الخفي: *"لم أكن أظنك كذلك!".* هنا تبدأ سلسلة من الإحباطات الصغيرة التي تتراكم بصمت حتى تصل إلى لحظة الانفجار. وتتفاقم الأمور حين تتدخل العائلات بطريقة غير صحيحة، فتزيد الأمور تعقيداً، وتبدأ مشاعر الخذلان وفقدان الثقة في التسلل إلى العلاقة. *ول يقف الأمر عند حدود العواطف،* بل يتجاوزها إلى ما هو أعمق: تآكل الرابطة الوجدانية، وفتور الحوار، واتساع فجوة التفاهم، ليتحول الزواج تدريجياً إلى علاق

وفتور الحوار، واتساع فجوة التفاهم، ليتحول الزواج تدريجياً إلى علاقة سطحية تقتصر للدفع والأمان النفسي. وكلما طالت مدة التعايش مع اختلافات غير معلنة أو توقعات متضاربة، ازدادت احتمالية الوقوع في علاقات غير ناضجة وغير واقعية، وتضخمت النزاعات القيمية العميقة.

الأخطر من ذلك أن غياب اتفاق مسبق حول تفاصيل الحياة اليومية ومسؤولياتها — من توزيع الأدوار، والعمل خارج المنزل، وإدارة الشؤون المالية، إلى شكل العلاقة مع الأهل ونمط التواصل الاجتماعي — يخلق اختلالات هيكلية في بنية العلاقة.

وتترجم هذه الخلالات إلى صراعات مستمرة على النفوذ والموارد المتاحة، ما يرفع مستويات التوتر المزمن لدى الزوجين، ويزيد من احتمالات الإصابة بالقلق والكتئاب.

وتؤكد الدراسات النفسية والاجتماعية الحديثة على وجود ارتباط وثيق بين التوافق المبكر في القيم والمعتقدات والتوقعات وبين استقرار العلاقة الزوجية على المدى الطويل. إذ يساهم الحوار الصريح والمبكر في تحصين العلاقة من النهيار المفاجئ، ويمنح الطرفين فرصة لتعديل المسارات، أو إعادة النظر في جدوى الاستمرار قبل فوات الأوان.

من هنا، يصبح من الضروري أن يتسلح المقبولون على الزواج بثقافة الحوار المفتوح والشفافية التامة، مع إتقان مهارات الستماع النشط، والتعبير الواضح عن الاحتياجات الشخصية.

ويُستحسن أن تدعم هذه الحوارات بالاستعانة بأدوات تقييم التوافق التي تكشف مناطق التفاف والختلاف، وطلب الستشارة المتخصصة من مستشاري العلاقات الزوجية المعتمدين.

ول ينبغي إغفال التفاف على قضايا أساسية تمس جوهر العلاقة، مثل: طبيعة السكن، والعمل، ومستوى التواصل الاجتماعي، والحدود في علاقة كل طرف بأسرته، والإنجاب، والظروف التي ل يمكن التعايش معها، والماضي الشخصي وحدود الإفصاح عنه. هذه الأمور تمثل حجر الأساس لأي زواج ناجح، فيما يصبح تجاهلها سبباً مباشراً لفشل العلاقة وارتفاع معدل الطلاق .

إن استثمار الوقت والجهد في فهم احتياجات وتوقعات الشريك المستقبلي ليس ترفاً ول ضرباً من المثالية، بل هو وعي ناضج يعكس احترام الذات والآخر، وحرصاً صادقاً على بناء علاقة تستحق أن تعيش وتثمر .

فبقدر ما يكون الحوار قبل الزواج صريحاً وعميقاً، بقدر ما تكون الحياة الزوجية بعده أكثر وضوحاً وسلاسة واستقراراً.

خاتمة

إن الزواج علاقة إنسانية معقدة، ل تبني على العاطفة وحدها، بل على التفاهم، والوضوح، والتفاف على قواعد العيش المشترك. فلا تجعل من لحظات النداغ العاطفي غطاءً يحجب عنك رؤية الحقائق. كن صريحاً مع نفسك ومع شريكك، تحدث، وافتح الملفات الحساسة، واتفقا على كل ما هو جوهري. فذلك هو الاستثمار الحقيقي لعلاقة زوجية أكثر سعادة وأطول عمراً.

طاب يومك

دمتم جميعاً بخير

.....مداخلة د. إلهام المنصوري

فعلا طرح راقي و عميق. شكرا جزيلا د. منور.

أكيد، يجب مناقشة شريك الحياة المستقبلي بصراحة و وضوح.. لكن، يجب قبل ذلك *مناقشة النفس* بوضوح و صراحة أيضا و طرح بعض الأسئلة العالية.. للوصول إلى الوعي الوعي الذاتي.

-ماهو الزواج بالنسبة لي ؟

-ماهي الأسباب الحقيقية وراء رغبتني للزواج ؟

-ماهي الأولويات التي وضعتها لصفات شريك الحياة ؟

-هل تصوراتي للحياة الزوجية واقعية أم رومانسية ؟
-ماهي واجباتي الزوجية؟ ما هي حقوقي الزوجية ؟
-ماهي الضغوطات التي قد أواجهها في الزواج و المراحل الحاسمة التي قد تؤثر
على الزواج؟ و كيف أستعد لها؟
-ما هي نقط ضعفي و نقط قوتي؟
-كيف أطور نفسي لأكون مرنة أو مرنا في تعاملاتي مع شريك حياتي ؟
.....رد د/منور

كلامك رائع جداً... في منتهى العمق والنضج.
وأجمل ما فيه — قبل أن نذهب لفكرة مناقشة الشريك المستقبلي، نبدأ بمواجهة
النفس. لأن أغلب التعثرات في العلاقات ليست بسبب "سوء الختيار" فقط... بل
بسبب عدم وضوح الذات مع نفسها قبل الختيار.
هذه الأسئلة التي طرحتها تش كل حجر أساس لأي علاقة زوجية ناضجة .
هي بمثابة خريطة وعي ذاتي تمنح الشخص قدرة على:
إدراك دوافعه الحقيقية.
فهم احتياجاته النفسية.
ضبط توقعاته.
التعرف على مناطق قوته وضعفه.
وتهيئة نفسه للمرونة والنضج في العلاقة.
واقترح — بما أن هذه الأسئلة قوية — أن تحوّل إلى تمرين عملي لمن يستعد
للزواج أو حتى للمتزوجين حديثاً .
مثل:

ورقة وعي ذاتي قبل الزواج
يطلب من الشخص الإجابة على هذه الأسئلة كتابةً وبصدق.
ثم تصنيف إجاباته:
ما أحتاج أن أراجع.
ما أحتاج أن أقبله.
ما أحتاج أن أعمل عليه.

5/ كيف يمكن أن تتطور الخلافات حول مثل هذه الأمور (ما تضمنته الأسئلة
السبعة) مع مرور الوقت إن لم تناقش قبل الزواج؟
ج. رائع جداً، هذا السؤال يحفر في عمق التحديات طويلة الأمد في العلاقات
الزوجية، ويظهر كيف أن الإهمال في الحوار المسبق حول الأمور الجوهرية ل
يختفي بمرور الوقت، بل يتضخم ويتعمق د .
□ إليك إجابة تفصيلية ومترابطة، يمكن استخدامها في محتوى تدريبي أو دليل
عملي:

نعم كيف يمكن أن تتطور الخلافات حول مثل هذه الأمور (ما تضمنته الأسئلة السبعة) مع مرور الوقت إن لم تُناقش قبل الزواج؟

1. تبدأ كـ "اختلاف بسيط" ثم تتحول إلى "نقطة صراع مزمن"
□ الوصف: ما لم يتم مناقشته اليوم، سيعود غداً على شكل مشكلة متكررة، وقد يعاد طرحه في كل شجار .

مثال:

موضوع "السكن" لم يُحسم قبل الزواج => يبدأ الزوجان حياتهما في بيت العائلة
=> بعد أشهر، تبدأ الزوجة بالضيق، ثم بالرفض، ثم بالضغط للخروج.

=> النتيجة؟ شجارات مستمرة وشعور بالخذلن.

2. تراكم الجراح الصامتة وتحولها إلى برود عاطفي

□ الوصف: الطرف الذي يكبت مشاعره لأنه لم يُناقش الأمور بصدق مسبقاً، يبدأ بإغلاق قلبه شيئاً فشيئاً .

مثال:

الزوج ل يشارك زوجته اهتماماته الاجتماعية، ول يخرج معها كثيراً، لأنها "ما كانت تبدي رغبة" في فترة الخطوبة، لكنها كانت تنتظر أن يتغير بعد الزواج
=< تبدأ بالنسحاب تدريجياً .

3. سوء تفسير التصرفات وتضخيم النواي

□ الوصف: عندما ل تكون هناك اتفاقات مسبقة، يُفسر كل سلوك وفق "الظن والتوقع"، ل وفق الوضوح.

مثال:

الزوجة تنفق بحرية على مستحضراتها، والزوج يراها تبذر، لكنها كانت تظن أن المصاريف الشخصية ليست موضوع نقاش.

=> يبدأ التوتر والتهام بدون حوار حقيقي.

4. تح ول الخلافات إلى أدوات للسيطرة أو العقاب

□ الوصف: عندما ل تحل الخلافات القديمة، يبدأ كل طرف باستخدامها للضغط أو التهديد، خصوصاً وقت الغضب .

مثال:

"أصلاً أنا ما كنت مرتاح من بداية زواجنا بسبب أهلك!"

=> يُقال ذلك في لحظة غضب، فيُف جر سنوات من الصمت، وتنشقق الثقة .

5. تطور الخلاف إلى نزاع يتدخل فيه الآخرون

□ الوصف: الخلافات المؤجلة وغير المنضبطة تستدعي أطرافاً خارجية: الأهل، الأصدقاء، الوسطاء .

النتيجة ؟

يتسع الخلاف، وتصبح العلاقة ساحة نفوذ لعائلات الطرفين.

6. التباعد العاطفي ثم التبلد ثم الانفصال

□ الوصف: تبدأ العلاقة بالبرود، ثم بعدم المبالاة، ثم بالتفكير في الانفصال العاطفي وربما القانوني.

مثال:

الخلاف حول زيارة الأهل لم يُناقش مبكرًا = تراكمت المواقف = أصبح أحد الطرفين ل يطيق زيارة العائلة = الطرف الآخر يشعر بالرفض = تتآكل المشاعر بالتدريج.

□ خلاصة تربوية:

"الخلافات غير المحكية ل تموت، بل تنام تحت السطح وتنتظر لحظة الانفجار".
لذا، فإن الحديث المسبق حول هذه الأسئلة السبعة، ولو كان صعبًا، أفضل ألف مرة من الصمت المريح المؤقت الذي يؤدي لحقًا إلى ألم طويل الأمد.

.....

*بارك الله فيك دكتور منور عبد الرقيب على الإجابة عن السؤال الخامس حول إمكانية تطور الخلافات الزوجية غير المناقشة (الأسئلة السبعة) قبل الزواج *.
تبرز نقاط القوة في إجابة الدكتور منور عبد الرقيب في شمولية الأمثلة التي قدما. حيث بدت الأمثلة واضحة وملموسة لكل نقطة من النقاط الست التي تم تناولها، مما يسهل فهم كيف يمكن أن تتفاقم المشاكل مع مرور الوقت. وهذه الأمثلة مرتبطة بشكل مباشر بالأسئلة السبعة المطروحة، مما يعزز الارتباط بين النظرية والتطبيق. زيادة على التسلسل المنطقي للتطور، حيث أوضحت الإجابة بشكل جيد كيف يمكن أن تتدرج الخلافات من مجرد "اختلاف بسيط" إلى "نزاع يتدخل فيه الآخرون" وصولاً إلى "التباعد العاطفي، ثم تبدل المشاعر فالانفصال". هذا التسلسل يساعد على تصور خطورة إهمال الحوار المبكر. كما أن الدكتور منور لم يفته التركيز على الجوانب النفسية والعاطفية، في تناوله الإجابته لم يقتصر على الجوانب العملية للخلافات (مثل السكن والمصاريف)، بل سلط الضوء أيضاً على الآثار النفسية والعاطفية مثل "تراكم الجراح الصامتة" و "البرود العاطفي". وهذا يعكس فهماً عميقاً لديناميكيات العلاقات الزوجية .

في العبارة الختامية قدم خلاصة تربوية قوية * "الخلافات غير المحكية ل تموت، بل تنام تحت السطح وتنتظر لحظة الانفجار" * وهي عبارة بليغة ومؤثرة تلخص أهمية الحوار المبكر. كما جاءت إضافة المثل اليميني * "الخبر ما به إل أوله" * يعزز فكرة أن تجاهل المشاكل في بدايتها سيؤدي حتماً إلى تفاقمها لاحقاً، مما يضيف بعداً ثقافياً للإجابة.

إل أن هناك جوانب لم يتم التطرق إليها بشكل معمق في الإجابة عن السؤال مثل آليات التكيف الفاشلة، فبينما ث م ذكر * "تراكم الجراح الصامتة" *، كان يمكن التوسع في شرح آليات التكيف غير الصحية التي يلجأ إليها الأزواج لتجنب المواجهة، مثل النسيان، أو اللوم المستمر، أو السلبية العدوانية. وهذه الآليات

تساهم بشكل كبير في تدهور العلاقة. وأيضا بالنسبة لتأثير الضغوط الخارجية، الإجابة لم تتش بشكل مباشر إلى تأثير الضغوط الخارجية على تفاقم الخلافات غير المحسومة. على سبيل المثال، الضغوط المالية، أو ضغوط العمل، أو المسؤوليات الأبوية يمكن أن تزيد من حدة التوترات الناجمة عن قضايا أساسية لم يتم الاتفاق عليها.

بالرغم من أن الأسئلة السبعة تشير إلى بعض الاختلافات، إل أن الإجابة لم تتعمق في دور الاختلافات الشخصية والقيم والمعتقدات في تطوير الخلافات وتفاقم الوضع بسبب عدم الحوار. فالخلاف حول "السلوك الشخصي" أو "الخطوط الحمراء" قد يكون نابعا من اختلافات جوهرية تحتاج إلى فهم وتوافق متبادل .

زيادة على تأثير عدم النضج العاطفي، إذ يمكن أن يلعب هذا الأخير لأحد أو كلا الطرفين دورا بالغيا في عدم القدرة على مناقشة القضايا الحساسة قبل الزواج، وكذلك في كيفية تطور الخلافات لحقا. إل أن الإجابة لم تتناول هذا الجانب بشكل مباشر. فبينما ركزت الإجابة على التطور السلبي للخلافات، كان من الممكن الإشارة بشكل موجز إلى أنه بإمكان الشريكين حل الخلافات المتأخرة وهذا في بعض الحالات من خلال التواصل الصادق والمصالحة، على الرغم من أن ذلك يكون أكثر صعوبة بعد تراكم المشاعر السلبية.

بشكل عام، لقد قدمت في إجابتك دكتور منور عبد الرقيب شرحا وافيا ومفصلا لكيفية تطور الخلافات حول الأمور المطروحة إذا لم تناقش قبل الزواج. والإجابة استوفت الجوانب الأساسية من خلال أمثلة واضحة وتسلسل منطقي. فكانت الإجابة عن السؤال الخامس قوية ومستوفية لمعظم النواحي الأساسية للسؤال.

تحياتي وتقديري لك دكتور منور عبد الرقيب على مجهوداتك الملحوظة والمستمرة.

.....مداخلة د.

نهار

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يسعد صباحكم فريق أكاديمية الدكتور عبد القادر العداقي

مناقشة السؤال الخامس من الأسئلة

5) كيف يمكن أن تتطور الخلافات حول مثل

هذه الأمور مع مرور الوقت إن لم تناقش قبل الزواج

؟

ج:-إذا كانت العلاقة قبل الزواج يمكن وضع

خطة تفاهم لكل ما يجده الطرفين عنصر هام وقائم عليه استمرارية العلاقة و تسهيل

التواصل كشريكين جديدين بإيديولوجيات مختلفة،

-التطرق لبعض المبادئ الهامة التي ل يستغني عنها الشريك ويضعها من الأسس

الأولى حتى يتم تفهم عقلية الشريك وطريقة

إدارته لأمر حياته لتأول للتقبل او الرفض

كتحديد مكان العيش ،البقاء في حضان العائلة الكبيرة ،العمل بالنسبة للمرأة،احترام العائلتين ،مواعيد الزيارات ،الخرجات ،الأصدقاء وكل ما يمس بزعة العلاقة ،للخروج باتفاقية ترضي الطرفين .
-تعلم بناء الحوار البناء وبأسلوب هادف يوائم الثنين والتعود عليه حتى تسهل عملية التواصل .

-إحترام وجهة نظر كل طرف وتفهمه.

- عدم التعصب للرأي الشخصي وتقبل أننا نختلف في أفكارنا ورؤيتنا لأسلوب العيش في عدة جوانب،

-مبدئ قوي يجب تبنيه له وهو :دائما التغاضي لعدة أمور بسيطة يمكنها أن تتسبب في خلق مشكل وهي ل تستاهل .

-الدرك يكون دائما من طرف واحد هو من

يجعل مسيرة العشرة تسهل وتمر بسلام فلا

داعي للتنافس أو التعصب،

*أما إن لم تتناقش مثل هذه الأمور قبل الزواج سينتج عدة احتمالات سلبية منها:
-دوام العائلة على استخدام التواصل الغير الجدي وتنافر الطرفين وهما مرتبطين لتبقى الصورة الخارجية للعائلة فقط أمام الآخرين.

-التراكمات تخلق أليات دفاعية سلبية يستخدمها احد الطرفين او الثنين كالسقاط او الإزاحة ،الكبت، الإنكار ،مما يولد غموض في الشخصية او تهورها او إضطرابها .
-الدخول في حالت القلق والتوتر لدرجة خلق أعراض غير مرغوب فيها تؤدي لتعقيدات كالمرض او حالت اكتئابية .

-ويستطيع تضخم الأمر إلى التكوين إنعكاسي حيث ينصرف كل شخص بجانبه العاطفي الكامن كالقيام بتصرفات ظاهرية معاكسة كالبحث عن العاطفة في مكان آخر او عند شخص آخر او الاهتمام لأمر أخرى بعيدة عن الأسرة .

-تفاقم درجة الكره مع مرور الوقت لتتحول العلاقة من المودة والرحمة للكره والنفور .

وأكثر من ذلك الانتقام وتمني الشر للآخر .

-أمر أخرى كثيرة ل نستطيع حصرها يجب

عدم التغاضي عنها في العلاقات لبناء أسرة تظم شخصين كروح واحدة .

*وعليه أقول :ضرورة التوعية قبل رابط الزواجي من الجانب الديني والجانب

المعرفي كأهل الاختصاص في الكوتشينغ او

الإرشاد...

و عليه يجب على الخصائي الكوتش من خلال الجلسات الفردية اولاً ان يستعمل تقنيات مجدية كأسئلة الكوتشينغ العالية بالبرمجة اللغوية العصبية أو العلاج المعرفي السلوكي أو تقنيات أخرى من حيث أنه يفهم المستفيد ويجعله يتعلم كيف يفهم الآخر ويتعلم أن معتقدات الأشخاص مختلفة وطريقة تفكيرهم .

-معرفة أن وجود الاختلافات ليس بالضرورة ان الشخص متعمد أي عدم الشخصية وأن الاختلاف يأتي لأجل خلق التفاهم بتناسق تفكيرين مختلفين ليصبح تفكير واحد لإثنين

وهذا هو سر الترابط حين يفهم الآخر بالنظرة قبل الكلام في الظروف السلبية والإيجابية.

-الفصل بين المشكل والشخص فمحل المشكل دون خسارة الشخص .

-تعلم الحوار البناء ، والطريق المناسبة في الوقت المناسب.

كتم السرار والحفاظ على الصورة السرية

-القيمة أيضاً تلعب دور قوي للاجتهاد في بناء أسرة رائعة كقدوة ومثل يتعلم منه الآخرون.

-وتبقى دائماً هناك أمور وتفاصيل لم نتطرق لها أصبحت تمس كيان الأسرة وتأدي لزعتها نأول لها في جزء آخر.

-مقولتي الخاصة: {ل تبني أسرة فقط لأجل الآخرين او أمامهم بل ابني أسرة لتعيش ما تحتاجه منها كالمان،الهتمام،.....لأنها حياة في الحياة { مشكورين

.....

و عليكم السلام ورحمة الله وبركاته!

صباحكم سعيد، وشكراً لمشاركتم القيمة حول موضوع الخلافات قبل الزواج. إليكم ملخص للنقاط التي تم تناولها:

أهمية النقاش قبل الزواج

1. **وضع خطة تفاهم: **

- ضرورة تحديد العناصر الأساسية لاستمرارية العلاقة .

- تسهيل التواصل بين الشريكين.

2. **تحديد المبادئ الأساسية: **

- مناقشة مواضيع مثل مكان العيش، العمل، احترام العائلتين، ومواعيد الزيارات.

3. **تعليم الحوار البناء: **

- استخدام أسلوب هادف في الحوار.

- احترام وجهات نظر كل طرف .

4. **تقبل الاختلافات: **

- فهم أن الاختلاف في الآراء أمر طبيعي .

- التغاضي عن الأمور البسيطة لتجنب المشاكل.

5. **دور الأخصائي: **

- أهمية التوعية قبل الزواج من خلال جلسات الكوتشينغ.

- استخدام تقنيات مثل البرمجة اللغوية العصبية والعلاج المعرفي السلوكي.

المخاطر الناتجة عن عدم النقاش

1. **تواصل غير جدي: **

- تنافر بين الطرفين مع الحفاظ على صورة خارجية للعائلة.

2. **تراكمات سلبية: **

- ظهور آليات دفاعية مثل الإنكار والكبت.

3. **حالت قلق وتوتر: **

- قد تؤدي إلى تعقيدات صحية ونفسية.

4. **تفاقم المشاعر السلبية: **

- قد تؤدي إلى الكره والنفور.

نصائح لبناء أسرة ناجحة

- **تعلم الحوار البناء** وفصل المشكلات عن الأشخاص.

- **الحفاظ على الأسرار** وصورة الأسرة .

- **تقدير القيم** كعوامل مهمة في بناء أسرة قوية.

مقولة خاصة

< "ل تبني أسرة فقط لأجل الآخرين أو أمامهم بل ابني أسرة لتعيش ما تحتاجه منها
كالأمان والاهتمام، لأن ها حياة في الحياة ."

.....

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته،

مناقشتك حول أهمية الحوار والتفاهل على الأمور قبل الزواج رائعة جداً. أنت قدمت نقاطاً حيوية تخص العلاقة الزوجية وأسلوب الحياة المشتركة. من الجوانب التي ينبغي تسليط الضوء عليها هي ضرورة التواصل الفعّال والمستمر بين الشريكين حول الأمور التي تمس حياتهم المشتركة، لأن التفاهل قبل الزواج يمكن أن يخفف من الكثير من الصراعات التي قد تظهر لاحقاً .
لقد ذكرت نقاطاً مهمة مثل:

1. تحديد الأولويات المشتركة قبل الزواج لضمان التوافق والتفاهل.

2. فهم الاختلافات وتقبلها بدلاً من التعصب للرأي الشخصي.

3. استخدام تقنيات الكوتشينغ في الجلسات الفردية التي تساعد في تعزيز الفهم المتبادل، مثل تقنيات البرمجة اللغوية العصبية والعلاج المعرفي السلوكي .

4. التأكيد على قيمة الوعي بالاختلافات الثقافية والفكرية وكيف يمكن أن تساعد في بناء علاقة صحية ومتينة.

كما أن توعية الزوجين قبل الزواج وإشراكهم في هذا النوع من الجلسات يساهم بشكل كبير في الوقاية من التعقيدات النفسية والاجتماعية التي قد تنشأ مع مرور الوقت بسبب عدم وجود حوار حقيقي ومفتوح.

مقولة "ل تبني أسرة فقط لأجل الآخرين أو أمامهم بل ابني أسرة لتعيش ما تحتاجه منها كالمان، الاهتمام، لأنها حياة في الحياة" تلخص أهمية أن يكون بناء الأسرة مبنياً على الاحتياجات الحقيقية والداخلية وليس فقط على صورة اجتماعية .

شكراً لك على هذه المشاركة القيمة.

6/ ما هي الحلول أو التسويات المحتملة التي يمكن للمقبلين على الزواج التوصل إليها في حال وجود اختلافات في وجهات النظر حول هذه الأمور (الأسئلة السبعة) ؟ وهل يجب عدم الإقدام على الزواج في حال وجود اختلافات كثيرة ؟

.....إجابة ٦

سؤال عميق جداً، وبين م عن وعي بأن الهدف ليس القضاء على الخلافات، بل إدارتها بوعي ونضج. وهنا إجابة تفصيلية تصلح لبرنامج تأهيلي أو جلسة كوتشينغ جماعية: نعم الحلول أو التسويات المحتملة التي يمكن للمقبلين على الزواج التوصل إليها في حال وجود اختلافات في وجهات النظر حول هذه الأمور (الأسئلة السبعة)؟ وهل يجب عدم الإقدام على الزواج في حال وجود اختلافات كثيرة ؟

أولاً: الحلول والتسويات المحتملة

1. الحوار المفتوح والفضفضة المدروسة

أن يتحدث كل طرف بصراحة عما وراء رأيه – ما احتياجه العاطفي؟ ما خشيته؟ ما قيمه التي يستند إليها ؟ مثال:

الزوج يريد السكن مع أهله لأنه يشعر بمسؤولية تجاه والده المريض، والزوجة تريد الاستقلالية لأنها تخشى التوتر مع الحماة.

الحل؟ سكن قريب من الأهل يحقق التوازن، أو تقسيم الوقت بين بيت الزوجية والأهل.

2. الوصول إلى "منطقة رمادية" وسطية (Win-Win)

< ليست كل الأمور أبيض أو أسود، هناك حلول بينية ترضي الطرفين بدرجات مختلفة.

مثال:

هي تحب الزيارات العائلية الكثيرة، وهو يحب الخصوصية.

التسوية؟ زيارة شهرية رسمية + تواصل هاتفي أسبوعي، دون ضغط.

3. كتابة "ميثاق تفاهم" مبدئي أو ما يسمى بـ Pre-marital Agreement

< ليس بالضرورة عقداً قانونياً، بل تفاهم مكتوب بين الطرفين حول النقاط الخلافية، كمرجع لحق.

الفائدة؟ يقلل من سوء الفهم ويذكر الطرفين بما اتفقا عليه.

4. التدريب على مهارات حل الخلافات مسبقاً

عبر جلسات كوتشينغ أو ورش، يتعلم الطرفان :

إدارة الحوار وقت الغضب

الإصغاء الف عال

التفاوض العاطفي باحترام

5. اللجوء إلى مستشار أو ليف كوتش مختص

< أحياناً تكون الخلافات نتيجة تجارب سابقة، أو نماذج أسرية معيقة. وجود طرف محايد يسهل حلها.

ثانياً: هل يجب عدم الإقدام على الزواج إذا وُجدت خلافات كثيرة؟
الإجابة: ليست الكمية، بل النوعية هي الفيصل.

1. هناك خلافات قابلة للتفاوض

مثل: مكان السكن – طريقة إدارة المصاريف – عدد الزيارات العائلية.
هذه يمكن التفاهم حولها إذا وُجد :

نضج نفس ي

استعداد لتقديم تنازلات عادلة

احترام للاختلاف

2. وهناك خلافات غير قابلة للتعايش

< مثل:

اختلاف في القيم الجوهرية (مثل الدين أو نمط الحياة)

غياب الاحترام عند الخلاف العناد

المَرَضِي

تدخل الأهل بطريقة مفرطة وعدم وجود موقف واضح من ذلك

ك في هذه الحالة ؟

قد يكون قرار تأجيل الزواج أو العدول عنه أفضل من الزواج مع سبق الإصرار
على الصدام.

قاعدة ذهبية:

"ليست المشكلة في أن نختلف، بل في ألا نعرف كيف نختلف وكيف نتصالح
".

خلاصة تدريبية:

إذا كان الطرفان قادرين على الحوار، فمعظم الخلافات قابلة للتسوية.

لكن إذا غاب احترام الرأي الآخر، أو ظهرت علامات التسلط أو التقليل، فهذه
إشارات خطر ل يجب تجاهلها.

7/ كيف يمكن للمعلومات والوعي المسبق بهذه القضايا أن يساعد الشباب المقبلين
على الزواج في اتخاذ قرارات سليمة وأكثر استنارة؟

.....إجابة ٧

سؤال ممتاز يركز على أصل الوقاية والمعرفة كقوة في العلاقات الزوجية.

إليك إجابة تحليلية وعملية، تصلح للنقاش أو التضمين في دليل أو ورشة تدريبية:
نعم يمكن للمعلومات والوعي المسبق بهذه القضايا أن يساعد الشباب المقبلين على

الزواج في اتخاذ قرارات سليمة وأكثر

استنارة؟ أول: ما معنى "الوعي المسبق"

؟ هو أن يعرف الشاب والفتاة مسبقاً :

طبيعة التحديات التي تواجه الحياة الزوجية.

ما يجب الاتفاق عليه وما يمكن التفاوض حوله.

أدوات التواصل والتفاهم الف عال .
حدود التنازلت المقبولة وغير المقبولة.
ثانياً: كيف يُساعدهم ذلك ؟

1. يقلل من "الزواج العاطفي الأعمى" ويعزز الزواج الواعي
المعلومات تساعد على الفصل بين النهار العاطفي والخيار العقلاني.
مثال: شاب يعجب بفتاة جميلة ومهذبة، لكنه عند معرفته بمواقفها الحادة تجاه عائلته،
يُعيد تقييم القرار بشكل متزن.

2. يساعد على تجنب "الصدمة بعد الزواج"
عندما يكتشف أحد الطرفين أن الطرف الآخر لا يشترك معه في أولويات الحياة
(كالسكن أو العمل أو شكل العلاقة مع الأهل)، يشعر بالخذل.
الوعي يخفف هذه الفجوة بين التوقعات والواقع.

3. يمنحهم لغة مشتركة للتفاهم
حين يمتلك الطرفان مصطلحات واضحة مثل "الخطوط الحمراء" أو "قابل
للتفاوض"، يمكن إدارة الخلافات بطريقة راقية.
4. يعزز الثقة بالنفس واتخاذ القرار الوعي يم كن الشاب/الفتاة من قول "نعم" أو
"لا" بناءً على قناعة، لا خوف أو ضغط اجتماعي.
مثال: فتاة تدرك أنها لا تتحمل العيش في بيت عائلة ممتدة، فترفض عرض الزواج
بلطف ووضوح دون شعور بالذنب.

5. يحفز البحث والتعلم المستمر
من يعرف أن الحياة الزوجية تحتاج إلى أدوات، سيواصل التعلم فيها، تماماً كالتدريب
لأي مهارة حياتية.

6. يُم هذ لبناء علاقة قائمة على الاحترام والشفافية لأن المعلومات تعل مهم:
أن الاختلاف طبيعي.

أن المشاعر ليست كافية.
أن كل علاقة ناجحة وراءها وعي ومهارة وحوار مستمر.

□ خلاصة ل تنسى :

"الزواج الناجح لا يُبنى فقط على الحب، بل على وعي عميق بالذات، وبالأخر، وبفن
العيش المشترك".

رد د.جواهر

بارك الله فيك دكتور منور عبد الرقيب على هذا الجواب الرائع.
إن سمحت لي سوف أحاول مناقشة النقاط الهامة التي أشرت إليها. بداية بالتوسع في
مفهوم "الوعي المسبق"، أنا أوافقك تماماً على أن "الوعي المسبق" يتجاوز مجرد
المعرفة السطحية بطبيعة الزواج. فهو يشمل فهماً عميقاً للتحديات المحتملة،
والإدراك الواضح لما هو جوهرى للاتفاق وما يمكن أن يكون مرئاً، واكتساب
أدوات التواصل الفعال، وتحديد الحدود الشخصية المقبولة وغير المقبولة في

العلاقة. وهذا النوع من الوعي يمثل استعداداً نفسياً وعقلياً للدخول في شراكة مع فهم أعمق لتعقيداتها.

إن تقليل "الزواج العاطفي الأعمى" وتعزيز "الزواج الواعي" يعد نقطة محورية. فربما يكون النجذاب العاطفي محركاً قوياً للارتباط، لكن الاعتماد عليه وحده قد يكون قاصراً. وبالتالي فإن الوعي والمعلومات يضيفان طبقة من التفكير الواقعي النقدي. مثال الشاب الذي يعيد تقييم قراره بناءً على سلوك الفتاة مع عائلتها هذا المثال يوضح كيف يمكن للوعي بتحديات العلاقات الأسرية أن يؤثر على القرار بشكل عقلاني. أما تجنب "الصدمة بعد الزواج"، غالباً ما تنشأ الصدمة من توقعات غير معلنة أو افتراضات خاطئة. فالوعي المسبق يساعد في الكشف عن هذه التوقعات ومقارنتها بواقع الطرف الآخر، مما يقلل من الشعور بالخذلن والإحباط الذي يمكن أن ينشأ عندما يصطدم الخيال بالواقع.

زيادة على استخدام مصطلحات واضحة ومفهومة حول القضايا الهامة هكذا تكون هناك لغة مشتركة للتفاهم، الشيء الذي يسهل الحوار ويقلل من الغموض وسوء الفهم. فعندما يتحدث الطرفان عن خطوط حمراء أو "نقاط قابلة للتفاوض" بوضوح، يصبح التعامل مع الاختلافات أكثر تنظيماً واحتراماً. الشيء الذي يعزز الثقة بالنفس واتخاذ قرارات مبنية على قناعة وفهم، وليس على ضغوط خارجية أو خوف من الوحدة.

وكما نعلم فإن الحياة الزوجية تتطلب نمواً مستمراً. ولهذا فإن الوعي بأن هناك مهارات وأدوات ضرورية للنجاح سوف يشجع على البحث عن المعرفة وتطوير الذات على صعيد العلاقة، تماماً كما هو الحال في أي مجال آخر يتطلب خبرة. وكل ما تقدم يمهد لبناء علاقة قائمة على الاحترام والشفافية، فالخلاف أمر طبيعي وصحي، والمشاعر وحدها ليست ضماناً لنجاح الزواج. فبناء علاقة قوية يتطلب الوعي، والجهد المستمر من الطرفين، ويقوم على الاحترام المتبادل لوجهات النظر والشفافية في التواصل.

أرى أن الزواج الناجح ل يبنى فقط على الحب، بل على وعي عميق بالذات، وبالأخر، وبفن العيش المشترك. فالحب هو الشرارة الأولى، لكن الوعي والتفاهم والاحترام واكتساب فن مهارات الحياة الزوجية هو الوقود الذي يحافظ على استمرار العلاقة وازدهارها في وجه التحديات.

إن إجابة الدكتور منور عبد الرقيب تقدم رؤية شاملة وعميقة لأهمية الوعي المسبق في بناء علاقات زوجية ناجحة ومستدامة. وهي دعوة للشباب المقبلين على الزواج للانتقال من مرحلة النبهار العاطفي إلى مرحلة الفهم الواعي والمسؤول للشراكة التي هم على وشك الدخول فيها.

تحياتي.

رد.....

ما شاء الله...د. جواهر تعليقك هذا قمة في الرقي والعمق يا صديقي العزيز. أسعدتني جداً مداخلتك الواعية والمتزنة، وحقيقةً — لم تترك لي ما أضيفه، فقد تناولت النقاط بروح الباحث المتأمل، والمهتم بصناعة وعي مجتمعي مسؤول.

أعجبني جدا تركيزك على مسألة "لغة المفاهيم المشتركة" بين الطرفين قبل الزواج، فهي من أكبر أسباب الاستقرار حين تكون واضحة وصریحة . كذلك ربطك بين الحب كشرارة أولى وبين الوعي كوقود مستدام للعلاقة تشبيه في محله و غاية في الدقة. وأؤيدك تمامًا أن كثيرا من الصدمة بعد الزواج ناتجة عن افتراضات مبنية على مشاعر لحظية دون فحصها على أرض الواقع. الوعي المسبق يُنتج قرارات ناضجة ويجنب الإنسان السير خلف العواطف العمياء . أحبيك جدا على هذا الأسلوب المتزن والناضج في الطرح والمناقشة، وصدقيني... أمثالك هم من يعول عليهم في تغيير ثقافة العلاقات في مجتمعاتنا للأفضل.مداخلة د.جواهر

إن اكتساب الشباب المقبلين على الزواج للمعرفة والوعي المسبق بالقضايا الجوهرية المتعلقة بالشراكة الزوجية (كالسكن، العمل، العلاقات الاجتماعية، الشؤون المالية، العلاقات الأسرية، والقضايا القيمية والشخصية) يمثل عاملاً حاسماً في تعزيز قدرتهم على اتخاذ قرارات زوجية مستنيرة وعقلانية، وذلك عبر آليات معرفية وسلوكية محددة تتمثل في تعزيز الستبصار الذاتي والموضوعية العلانقية حيث يؤدي النخرط المسبق في التفكير النقدي حول هذه القضايا إلى تعميق الوعي الفردي بالقيم والاحتياجات والتوقعات الذاتية، كما أن التفكير العلانقي يمنح الطرفين التوازن والعتدال والشمول، ويساعدهما على فهم أعمق لكل شؤونهما وأحوالهما، لهذا ينبغي الهتمام بامتلاكه والتدرب عليه. كما أن التقييم الموضوعي يحفز المواقف وآراء الشريك المحتمل تجاه هذه المتغيرات الأساسية، مما يقلل من تأثير التحيزات المعرفية ويساهم ويساهم في تشخيص أكثر دقة لمستوى التوافق الفعلي، وتيسير التواصل الستباقي والفعال من خلال إدراك أهمية هذه القضايا، فهو يوفر إطاراً مرجعياً منظماً ومنصة انطلاق لحوارات استباقية وموجهة نحو استكشاف وجهات النظر المتبادلة، مما يقلل من حالت غموض الدلت ويسهل تبادل المعلومات بشكل واضح ودقيق حول الأولويات والتوقعات، وتحسين تقييم التوافق الموضوعي حيث تمكن المعرفة المسبقة بالمعايير الأساسية للشراكة الزوجية الأفراد من إجراء تقييم أكثر دقة وشمولية لمستوى التوافق العلانقي وتحديد مناطق التلاقي والتباعد في القيم والمعتقدات والتوقعات وتقييم مدى قابلية الاختلافات للتسوية والتكيف المستقبلي، وتطوير آليات استباقية لإدارة الصراع من خلال مناقشة هذه القضايا قبل الزواج من أجل بناء فهم مشترك لآليات إدارة الخلافات المحتملة والوعي باستراتيجيات التفاوض والتنازل المحتملة ومستوى تقبل وجهات النظر المختلفة لتعزيز المرونة وقدرتها على تجاوز التحديات المستقبلية، مع تقليل احتمالية الندم اللاحق عن طريق اتخاذ قرار الزواج بناءً على معلومات كافية وتقييم موضوعي الشيء الذي يقلل من احتمالية الشعور بالتنافر المعرفي والندم الناتج عن اكتشاف فجوات جوهرية في التوقعات أو القيم التي لم يتم تناولها بشكل كاف قبل الرتباط الرسمي، ويساهم الوعي المسبق والمناقشة الصريحة لهذه القضايا في إرساء بنية أساسية قوية للشراكة

الزوجية قوامها الفهم والاحترام المتبادل وتطوير آليات مشتركة لمواجهة التحديات مما يعزز استدامة العلاقة على المدى الطويل ويقلل من عوامل الهشاشة الأسرية . يمكن القول بأن ن الاستثمار المعرفي المسبق في فهم ديناميكيات العلاقة الزوجية وتوقعات الشريك المستقبلي يمثل استراتيجية وقائية فعالة لتعزيز جودة القرارات الزوجية وتقليل المخاطر المحتملة للانفصال أو عدم الرضا. شكرا جزيلا للدكتور عبد القادر العداقي على الإشارة للأسئلة السبعة وإثارة النقاش حول هذا الموضوع الهام، بارك الله جهودكم جميعا، ويومكم طيب .

رد.....

نصك هذا د. جواهر بمثابة ورقة علمية موجزة في وعي ما قبل الزواج متكاملة، دقيقة، ومنهجية.

حقيقة أحبيك على هذا المستوى العالي من التحليل والتنظيم المفاهيمي .

أكثر ما لفتني هو منهجك في تقسيم الوعي المسبق إلى :

استبصار ذات

ي موضوعية

علائقية

تقييم موضوعي للتوافق

تطوير آليات إدارة الصراع

بناء منصة حوار استباقي

وهذه الأبعاد قل من يتناولها بهذا العمق في ثقافتنا الزوجية العربية.

كما أن ربطك بين التفكير النقدي، تقليل التحيزات المعرفية، إدارة التوقعات، وتقليل

احتمالية التنافر المعرفي بعد الزواج فيه وعي نفسي اجتماعي رصين.

فعلاً... نحن بحاجة ملحة لجعل هذا الوعي ثقافة عامة ل مجرد توصية نطرحها

للمقبلين على الزواج.

مداخلة د. أسماء.....

السلام عليكم الدكتور منور والدكتورة جواهر. تحليل اكثر من الرائع .وخصوصا:

*تقليل الزواج العاطفي الأعمى وتعزيز الزواج الواعي لقد لخصتما في جملتين

جوهر الخلاف في الحياة الزوجية. لن الزواج الناجح كما أشرتما اليه .ل يبنى على

الحب فقط بل على وعي عميق بالطرف الآخر . لن بعد الزواج تصبح العلاقة

بينهما كورقة مزدوجة لدى يجب التفكير بعمق في النقطة التي سيحصل عليها.

وشكرا جزيلا لكما على هذا التحليل الراقي .تحياتي للجميع.

.....

رد و عليكم السلام

ورحمة الله وبركاته...

مداخلتك أستاذي الكريم راقية وعميقة كعادتك. أعجبنى جداً تشبيهك للعلاقة الزوجية

ب ورقة مزدوجة — تصوير ذكي ودقيق، لأن فعلاً بعد الزواج تصبح قرارات

الطرفين ونتائجهما مشتركة، ونجاح أو فشل أحدهما سينعكس على الآخر بشكل مباشر.

وأتفق معك تمامًا أن تقليل الزواج العاطفي الأعمى وتعزيز الزواج الواعي هو جوهر الخلاف والاختلاف بين العلاقات المستقرة وتلك التي تنهار سريعًا .

الحب مهم، لكنه ليس كافيًا .

والوعي، الفهم، والاحترام المتبادل... هم من يصنعون الستممرارية والنضج في العلاقة .

سعدت كثيرًا بتقديرك ومشاركتك، وهذا الحوار الثري فعلاً يستحق أن نطوره لورشة أو مادة تثقيفية جماعية.

.....مداخلة خبير الكوتشينغ الدكتور عبدالقادر العداقي

كل الشكر دكتور منور . وهناك نقطة مهمة أشارت إليها الدكتورة جواهر (الزواج

العاطفي العمى وتعزيز الزواج الواعي) من

ضمن عناصر الزواج الواعي التي وجب الانتباه إليها

انتباه كلا الشريكين الى سلوكيات بعضهما فعلى سبيل

المثال ان كان الشاب او الشابه على علاقه غير جيده

بالعائله سواء الم أو الأبالخ او تعلق مرضي فهذا

مؤشر يستدعي الانتباه

كذلك حجم مقدار التعلق بالعائله هل هناك تعلق مرضي بالعائله فعلى سبيل المثال شدة تعلق الشاب او الشابه بالعائله فهو مؤشر يدل على ان بيئة الاستقرار المستقبليه وهو بيت الزوجيه ان كان سيكون مكانه في بلد أو مدينة اخرى فربما يشكل عامل عدم استقرار وامان فتعلق الشابه ببيت العائله واهلها بشدة والرغبة في الزيارات المتكررة قد يؤثر سلبا على العلاقة الزوجية في حالة كان بيت الزوجية خارج حدود بيت اهلها او عند انتقال الزوج للعمل في مدينة أو بلد آخر. وللعلم هذه الظاهره هي من اهم الظواهر التي يجب ان تناقش بجديه عند القبال على الزواج

ويمكنني ان اخبرك من خلال واقع جلسات الكوتشينغ والاستشارات التي اقوم بها بان هذا المر يعتبر من اهم السباب التي تولد الطلاق بعد فتره من الزواج وانهاء مرحله النجذاب العاطفي لانه قد يزعزع حجر استقرار بيت الزوجيه انه التعلق المرضي بالهل أو المكان.

لذلك يجب ان يطرح بشكل جاد عند القبال على الزواج

ماذا ان كان الاستقرار خارج المدينه او البلد او اي مكان اخر.

قد ل يهتم الأفراد بمثل هذه المور في بدايه المراحل الولي من النجذاب العاطفي واتيام عمليه الزواج وبناء عليه قد ل يلاحظها كلا الطرفين.

لذلك يجب ان يكونوا مستعدين لدراسه تلك الظاهره (حجم التعلق بالعائله الأهل)

امكانيه الانتقال امكانيه العيش بمفردهما كيف ستكون عمليه الزيارات والسفر الى العائله.

وقس على ذلك من امور مهمه ومصيريه تظهر بعد فتره من الزواج وقد تؤدي الى خلافات كبيره قد ينتج بسببها الطلاق أو حتى عدم إتمام الزواج.
يومك طي ب

رد.....

رائع جدا دكتورنا الحبيب عبدالقادر العداقي، ما تفضلت به نقطة في غاية الأهمية، وصدقتك فيها تماما؛ بل هي واحدة من أكثر القضايا الخفية التي لا يلتفت إليها في مرحلة النهار العاطفي ثم تنفجر لاحقا حين يواجه الزوجان أول قرار انتقالي يخص السكن أو السفر أو شكل العلاقة مع العائلة .
التعلق المرضي سواء عند الرجل أو المرأة ليس مجرد سلوك عابر، بل هو انعكاس لبنية نفسية غير مستقلة لم تصل بعد للنضج العاطفي الكافي للانفصال الصحي عن الأسرة الأصلية وبناء أسرة مستقلة.
والاستقرار الزوجي لا يقوم إلا على استقلالية نفسية واجتماعية متوازنة للطرفين.
وأكثر ما يعقد الأمر كما أشرت أن هذه المسألة نادرا ما تطرح على طاولة الحوار في فترة ما قبل الزواج، لأنها تبدو ثانوية أو مُحرجة اجتماعيا في مجتمعاتنا، رغم أنها من أعمدة القرار الاستراتيجي للارتباط.
وقد مرت عليّ في الكوتشينغ والوساطة الأسرية حالت انتهت فعلاً بالطلاق بسبب :
رفض الزوجة مغادرة قريتها.

أو رغبة الزوج بالاستقرار بجوار أهله.

أو زوجة لا تستطيع تحمّل الغربة عن أهلها.

أو زوج متعلق بأمه بشكل مرضي، فتتحول حياته إلى صراع ولاء يومي.
وأؤيدك 100% أن من الذكاء العاطفي والاجتماعي أن تطرح هذه النقطة مبكرا بوضوح وصدق:

هل تستطيع العيش بعيدا عن الأهل

؟ ما مدى الارتباط بهم ؟ كم مرة

ترغبين في زيارتهم ؟

هل لو تغير مكان العمل أو ظروف الحياة سنستطيع معا اتخاذ القرار المشترك؟
هذه ليست توافه... بل قضايا مصيرية لو تمت مناقشتها بحكمة ووعي ستجنّب الطرفين جروحا مستقبلية.

سعيد جدا بمدخلتك العميقة.

مداخلة د.جواهر

جزيل الشكر والتقدير لكم دكتور عبد القادر العداقي على هذه الإضاءات القيمة والمهمة جدا حول الزواج الواعي، وخاصة فيما يتعلق بمسألة التعلق بالعائلة وتأثيرها المحتمل على استقرار الحياة الزوجية. إن تسليط الضوء على هذه الظاهرة، التي غالبًا ما يتم تجاهلها في مراحل النجذاب العاطفي الأولى، ينم عن عمق فهم وخبرة في التعامل مع تحديات العلاقات الزوجية. فالتنبية إلى ضرورة مناقشة هذه الجوانب بجديّة قبل الزواج، مثل حجم التعلق بالعائلة وإمكانية الاستقرار في مكان بعيد، يعتبر نصيحة بالغة الأهمية ووقاية استباقية للكثير من المشكلات التي قد تنشأ

لحقًا. وكما أشرت إلى ذلك دكتور فهذا الأمر يعد من الأسباب الرئيسية للطلاق بعد انتهاء مرحلة النجذاب العاطفي فهي ملاحظة دقيقة ومستندة إلى واقع الاستشارات وخبرتك العملية والطويلة في هذا الميدان. شكرًا جزيلاً لكم دكتورنا الفاضل على هذا التوجيه القيّم الذي يساهم في تعزيز الوعي بأهمية التخطيط والتفكير العميق قبل اتخاذ خطوة الزواج، ويسعى نحو بناء أسس متينة لحياة زوجية مستقرة وسعيدة.

رد.....

كلامك في غاية الروعة والوعي أستاذي، وأحييك على هذا التقدير الراقي الذي يعكس نضج فكري وإنساني حقيقي في التعامل مع العلاقات الزوجية. نعم — التقدير لكل من يتناول هذه القضايا قبل أن تتحول إلى أزمات، لأن الوقاية هنا أثمن وأذكى من محاولة العلاج بعد تفاقم المشكلات. وفعلاً... أحد أدوارنا كمتخصصين أو مستشارين أو كوتشز في العلاقات الأسرية أن نضيء هذه الزوايا الخفية ونساعد المقبلين على الزواج أن يروا ما وراء النبهار العاطفي، وأن يتعلموا كيف يُقيّمون قراراتهم بمعايير موضوعية ونفسية متكاملة.

وسعدت جداً بفكرتك أن هذا التوجيه “يسعى نحو بناء أسس متينة لحياة مستقرة وسعيدة” — هذه رسالتنا الحقيقية.

---.....

8/ ما هو الدور الذي يمكن أن يلعبه استشاري العلاقات الزوجية لمساعدة المقبلين على الزواج لتجاوز الاختلافات التي يمكن أن تؤدي إلى خلافات؟

إجابة..... ٨

رائع! هذا السؤال يظهر إدراكاً لدور الوقاية والإرشاد المبكر قبل الوقوع في الخلافات. إليك إجابة شاملة وعملية يمكن اعتمادها في دليل تدريبي أو جلسة توعية:

نعم الدور الذي يمكن أن يلعبه استشاري العلاقات الزوجية لمساعدة المقبلين على الزواج لتجاوز الاختلافات التي قد تؤدي إلى خلافات؟ أول:

دور استشاري العلاقات الزوجية قبل الزواج

1. تسليط الضوء على مناطق التوافق والخلاف

< عبر أدوات واستبيانات علمية، يمكن للمستشار أن يساعد كل طرف على رؤية: نقاط القوة المشتركة.

الاختلافات التي قد تكون مصدر تحديات مستقبلية.

مثال: استبيان “قيم الحياة”، أو “مصفوفة الأولويات الأسرية”.

2. إدارة الحوار بين الطرفين بطريقة ناضجة

< كثير من المقبلين على الزواج لم يعرفوا كيف يناقشون المواضيع الحساسة دون انفعال أو تجنب.

المستشار يدربهم على :

فن الإصغاء.

استخدام لغة "أنا" لـ "أنت".

طرح الأسئلة بدل إصدار الأحكام.

3. توضيح الفروقات النفسية والاجتماعية والجنسوية

< يصحح المفاهيم الخاطئة حول :

الفروقات بين طريقة تفكير الرجل والمرأة .

طبيعة التوقعات الواقعية من الشريك.

كيفية التعامل مع الضغوط الخارجية كالعائلة أو المال أو العمل .

4. تقديم نماذج عملية للتفاهم والتفاوض

< يساعدهم على اكتساب أدوات واقعية مثل:

"خريطة القيم الزوجية"

"تمرين التسويات الذهبية"

"تقنية المقارنة بين الرغبات والاحتياجات"

5. مساعدة كل طرف على فهم ذاته أولاً

< من خلال أسئلة تأملية وتقنيات تقييم شخصية، مثل:

ما نوع شخصيتي ؟

ما الذي يحفزني؟ ما الذي يزعجني ؟

احتياجاتي النفسية والعاطفية في العلاقة؟

6. تقوية مهارات التأقلم والمرونة

< لأن بعض الاختلافات لم تحل، بل يُتعايش معها، يدرب المستشار الشريكين على

مهارات:

ضبط التوقعات.

تقبل الآخر كما هو.

استخدام الاختلاف كفرصة للنمو للنفور.

ثانياً: متى يكون تدخل الاستشاري ضرورياً جداً ؟ عند

وجود خلافات عائلية مسبقة.

إذا كان هناك ما يزعج عاطفي أو صدمات لم تحل.

في حال تباين كبير في القيم أو الأهداف المستقبلية.

عند غياب مهارات التعبير عن الذات أو الإصغاء للآخر .

ثالثاً: القيمة الكبرى لدور الاستشاري

"يوفر بيئة آمنة، محايدة، وعلمية، للحوار الواعي قبل اتخاذ القرار المصيري

."

خلاصة تدريبية:

استشاري العلاقات الزوجية ليس قاضياً ولا وسيطاً، بل مرآة عاكسة تساعد الطرفين

على أن يريا أنفسهما بوضوح قبل أن يدخلوا الحياة.

.....مداخلة د. جواهر

الجواب على السؤال الثامن ضمن مقترح أسئلة للنقاش استنادا للأسئلة السبعة.
8/ ما هو الدور الذي يمكن أن يلعبه استشاري العلاقات الزوجية لمساعدة المقبلين على الزواج لتجاوز الاختلافات التي يمكن أن تؤدي إلى خلافات؟
تخيل أنك أنت وشريكك المستقبلي تقفان على أعتاب حياة جديدة، حياة مشتركة. لكن في الأفق، تلوح بعض الاختلافات في وجهات النظر حول أمور مهمة مثل السكن، العمل، وحتى في كيفية قضاء وقتكما معًا. هنا يأتي دور استشاري العلاقات الزوجية كـ "صديق حكيم" أو "بوصلة" تساعدكما على تجاوز هذه التضاريس قبل أن تتحول إلى وديان عميقة تفصل بينكما.

ماذا يفعل هذا المستشار تحديدًا؟

أولاً، هو يخلق مساحة آمنة لكليكما للتعبير عن آرائكما ومخاوفكما بصراحة تامة، دون خوف من الحكم أو النقد. لأنه غالبًا ما يكون من الصعب إجراء هذه المحادثات الحساسة بمفردكما، حيث قد تتصاعد المشاعر أو يساء فهم النوايا. المستشار هنا يدير الحوار بطريقة بناءة.

ثانيًا، هو أشبه بـ "مترجم" يساعدكما على فهم لغة بعضكما البعض بشكل أفضل. فقد يكون أحدهما يعبر عن قلقه بشأن المصاريق بطريقة تبدو للآخر وكأنها بخل، بينما يكون القصد هو التخطيط للمستقبل. المستشار يساعد في توضيح هذه "الترجمات" الخاطئة.

ثالثًا، هو "مكتشف كنوز" يبحث معكما عن القيم والأهداف المشتركة التي تجمعكما. فعندما تركزان على هذه المشتركات، يصبح إيجاد حلول وسط للاختلافات أسهل. بدلًا من التركيز على "أنا أريد كذا وأنت تريد كذا"، يصبح التركيز على "كيف يمكننا تحقيق سعادتنا المشتركة؟".

رابعًا، هو "مدرب مهارات" يعلمكما كيف تتفاوضان وتحلان الخلافات بطرق صحية. بدلًا من الصراخ أو النسيب، تتعلمان كيف تستمعان بإنصات، وتعبيران عن احتياجاتكما بوضوح واحترام، وتتوصلان إلى حلول ترضي الطرفين قدر الإمكان.

خامسًا، هو "كعدسة كاميرا" ترى الأمور من زاوية محايدة. قد تكونان منغمسين جدًا في تفاصيل خلافاتكما لدرجة أنكمال تريان الصورة الأكبر أو الحلول الواضحة. المستشار يقدم لكما هذه النظرة الموضوعية.

هل يجب عدم الإقدام على الزواج في حال وجود اختلافات كثيرة؟ ليس بالضرورة. الاختلافات جزء طبيعي من أي علاقة. المهم هو كيفية التعامل مع هذه الاختلافات. إذا كان هناك استعداد حقيقي من الطرفين للتواصل والتنازل والبحث عن حلول مشتركة بتوجيه من استشاري أسري و زوجي، فمن الممكن بناء علاقة قوية رغم وجود بعض التباينات.

لكن، إذا كانت الاختلافات جوهرية جدًا وتمس قيمًا أساسية ل يمكن التنازل عنها لأحد الطرفين، وإذا لم يكن هناك أي استعداد للتفاهم أو البحث عن حلول، فقد يكون هذا مؤشرًا على تحديات كبيرة في المستقبل. هنا، يساعد الاستشاري الزوجي في إجراء تقييم واقعي للوضع واتخاذ قرار سليم.

إن استشاري العلاقات الزوجية هو شريككما في رحلة بناء أساس قوي ومتين لعلاقتكما الزوجية، يساعدكما على تحويل الخلافات من حواجز محتملة إلى فرص للنمو والتفاهم المتبادل.

رد.....

ممتاز جدا د. جواهر إجابتك متكاملة وثرية في طرحها، وسأعيد صياغتها بطريقتي بإيجاز متماسك كنموذج إجابة للسؤال الثامن ضمن مقترح أسئلة النقاش استنادا للأسئلة السبعة:

8/ ما هو الدور الذي يمكن أن يلعبه استشاري العلاقات الزوجية لمساعدة المقبلين على الزواج لتجاوز الخلافات التي يمكن أن تؤدي إلى خلافات؟ يقوم استشاري العلاقات الزوجية بدور محوري كميسر للحوار الآمن بين الطرفين، حيث يوفر مساحة خالية من الحكم، تسمح للمقبلين على الزواج بالتعبير عن آرائهما ومخاوفهما بوضوح.

كما يعمل ك*مترجم نفسي* يساعد كل طرف على فهم مقاصد الآخر خلف كلماته وسلوكياته، وتفكيك سوء الفهم المحتمل . إضافة إلى ذلك، يبحث المستشار معهما عن القيم المشتركة التي تشكل قاعدة متينة للعلاقة، مما يسهل تجاوز الخلافات بتركيز الطرفين على أهدافهما المشتركة . ويقوم أيضا بتعليم الطرفين مهارات الحوار، التفاوض، والاستماع النشط، ليتمكنوا من إدارة الخلافات بطريقة صحية، دون تصعيد سلبي. وفي حال وجود اختلافات جوهرية تمس القيم والمبادئ الأساسية، يساعد المستشار الطرفين على تقييم مدى إمكانية الاستمرار بعلاقة مستقرة، ومدى استعداد كل طرف للتفاهم والتنازل من أجل بناء حياة مشتركة.

خلاصة

الخلافات الطبيعية في أي علاقة، ودور الاستشاري هو تحويلها من مصدر صدام إلى فرصة لتعميق الفهم المتبادل، وبناء علاقة زوجية واعية متينة تبدأ بخطوات صحيحة قبل عقد القران.

مداخلة د. رشا فوزي دور استشاري

العلاقات الزوجية في مساعدة المقبلين على الزواج لتجاوز الخلافات يعدّ الاستعداد النفسي والمعرفي للزواج من أهم العوامل التي تسهم في استقرار العلاقة الزوجية. ومن هذا المنطلق، يلعب استشاري العلاقات الزوجية دوراً محورياً في تمكين المقبلين على الزواج من فهم طبيعة العلاقة الزوجية وكيفية التعامل مع الخلافات التي قد تنشأ مستقبلاً. وتستند هذه المساهمة إلى أسس علمية مستقاة من نظريات علم النفس الأسري والعلاج السلوكي المعرفي.

1. التوعية بالفروق الفردية والنفسية

يعزز الاستشاري وعي الطرفين بالفروق البيولوجية والنفسية والمعرفية بين الرجل والمرأة، كما يشجع على تقبل الخلافات بدلاً من مقاومتها. ويستند ذلك إلى نظرية السمات الشخصية

التي تؤكد أن التباين في الطباع ليس بالضرورة سبباً للفشل، بل عاملاً يمكن التكيف معه.

2. تنمية مهارات التواصل الفعال

يعلم الاستشاري الطرفين مهارات التعبير عن المشاعر والاحتياجات بوضوح واحترام، ويُدرّبهما على الإنصات النشط وتجنب الأنماط السامة في الحوار (مثل النقد، الدفاعية، التجاهل). وتعدّ هذه المهارات جوهرية في نموذج “جون جوتمان” للعلاقات الزوجية الناجحة.

3. إدارة التوقعات وتعديل الصور الذهنية

يساعد الاستشاري في كشف وتعديل التوقعات غير الواقعية التي يحملها كل طرف عن الزواج، استناداً إلى النموذج المعرفي للعلاقات، حيث تُعدّ الصور الذهنية المشوهة عن الزواج أحد أبرز أسباب الصراع.

4. بناء أسس التفاهم حول القيم والأدوار

يعمل الاستشاري على تسهيل حوارات عميقة حول القيم المشتركة وتوزيع الأدوار والمسؤوليات داخل العلاقة، وذلك في ضوء نظريات النظم الأسرية التي تؤكد أهمية التوافق حول الأطر المرجعية للعلاقة.

5. تدريب الطرفين على استراتيجيات حل الصراع يُدرب الاستشاري

المقبلين على الزواج على طرق لحل الخلافات

6. تعزيز الوعي الذاتي والختيار الناضج

يساعد الاستشاري كلا الطرفين على استكشاف دوافعهما النفسية للزواج، والوعي بالتجارب الأسرية السابقة التي قد تؤثر في اختياراتهم، وذلك باستخدام أدوات من العلاج النفسي التحليلي والأسري.

في النهاية

إن الدور الوقائي الذي يقوم به استشاري العلاقات الزوجية مع المقبلين على الزواج ل يقل أهمية عن دوره العلاجي. إذ يساهم في تأسيس علاقات صحية ومستقرة من خلال التدخل المبكر القائم على أسس علمية، مما يقلل من احتمالية نشوء صراعات

جوهرية مستقبلي

ة يومكم سعي د

.....مداخلة د. جواهر

كل الشكر والتقدير للدكتور عبدالقادر العدائي عن كل المعلومات التي ساقها لنا منذ أشار لدورة الاستشاري الأسري والزواجي DFMC وعن المنحة المجانية التي كانت حول مدخل الدورة .

وشكراً جزيلاً لك دكتور منور عبد الرقيب على هذه الإجابة القيّمة والشاملة التي تظّهر بوضوح الدور المحوري الذي يلعبه استشاري العلاقات الزوجية في مرحلة ما قبل الزواج. لقد أحسنت في تفصيل هذا الدور عبر عدة محاور أساسية، بدءاً بتسليط الضوء على مناطق التوافق والخلاف باستخدام أدوات علمية، مروراً بتدريب

الطرفين على إدارة الحوارات الحساسة بطريقة ناضجة وتعزيز مهارات الإصغاء والتعبير، وصولاً إلى توضيح الفروقات النفسية والاجتماعية والجنسية وتقديم نماذج عملية للتفاهم والتفاوض. زيادة على تأكيدك على أهمية فهم كل طرف لذاته وتقوية مهارات التأقلم والمرونة للتعامل مع الاختلافات التي قد تلحق بشكل كامل. أعجبتني جداً براعتك في الإشارة للحالات التي يكون فيها تدخل الاستشاري ضرورياً بشكل خاص، والتأكيد على القيمة الكبرى لهذا الدور في توفير بيئة آمنة ومحايدة للحوار الواعي قبل اتخاذ قرار الزواج المصيري. أكيد أن الاستشاري الأسري والزواجي ليس قاضياً أو وسيطاً، بل هو مرآة تساعد الطرفين على رؤية أنفسهما وعلاقتهما بوضوح استعداداً لبناء حياة زوجية مستقرة وناجحة.

بارك الله فيكم جميعاً

.....♣♣ جلسة ♣ المدرب الدولي الدكتور عبدالقادر العداقي: جلسة كوتشينغ أسري وزواجي في كل الديان والثقافات سواء في الشرق أو الغرب. تأتي اليك حكمة الزواج الصالح الناجح قائلة : تزوج من الشخص طيب النفس راجح العقل. أستمع إلى الحكمة الروسية وهي تقول : كوخ ولكن بوجود الروح خير من قصر كانه عزاء.

لنك في نهاية المطاف داخل بيت الزوجية لن تعيش ال مع تلك النفس الطيبة والروح الجميلة ليغرنك شيء آخر ربما مع بداية أيام شبابك ستغريك أشياء كثيرة ولكن مع مرحلة عمرية معينة ستدرك عمق هذه الحكمة استخدم عقلك لتعرف تلك النفس الطيبة والروح الجميلة وان قلت أين النسان الطيب ساقول موجودين ولكنك لن تراهم ال حين تبطل عقلية الندرة وسوء الظن بالناس وتبدأ بعقلية الوفرة لترى الخير وختاماً قال (ﷺ) يدخل الجنة أقوام أفئدتهم مثل أفئدة الطير (قيل: في مثل رقتها وقيل: سالمة من الشدة والقسوة والغلظة والغل والحسد والحقد والكره . وحتى ترى الطيب كن اول طيب النفس كريم الأصل جميل الروح وابتسم واحسن الظن بربك ثم الناس.

ويومك طيب

موعدنا الحد 9 مساء بتوقيت المارات دورة اعداد المستشار السري والزواجي DFMC عبر منصة اكااديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA زووم zoom وسنعرف الكثير عن سمات النسان الطيب والفرق بينه وبين ضعيف الشخصية الذي

ليس له وسيلة ال ان يكون طيب
ويومك طيب

.....مداخلة الماستر اللايف كوتش اللازهور الدريسي المغرب: ما أروع هذه الكلمات دكتور، والتي تذكرنا بجوهر الزواج ومعناه العميق في زمن أصبح فيه السطح يعلو على الجوهر، والمظاهر تُقدّم على القيم الأصيلة. بالفعل حكمة "تزوج

من طيب النفس راجح العقل" تتجاوز الأديان والثقافات، إنها دعوة إنسانية خالدة لفهم الزواج على أنه رحلة تشاركية تحتاج رفيق درب متزن القلب والعقل ل مجرد شريك جميل المنظر أو ناجح مادياً .

الروح الطيبة هي السكن الحقيقي

"الكوخ بروح طيبة خير من قصر بروح ميتة" كما تقول الحكمة الروسية. وهذا يضعنا أمام سؤال جوهري: ما الذي يجعل بيتاً ما سكناً ؟
الجواب: ليس الأثاث ول الديكور بل هو "السكينة"، تلك التي ذكرها الله في كتابه الكريم: "ومن ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة (فالسكينة ل تشتري و ل تفرض بل تزرع وتزوى بروح طيبة وصبر جميل ونية صادقة في بناء علاقة متبادلة قائمة على الرقي والاحترام.

دمتم طيبين

.....مداخلة دكتورة الهام..من المغرب مدرب معتمد دولياً: إنها رسالة

رائعة

فعلاً، نحن نحتاج في الزواج إلى *رفيق قلب* أكثر من احتياجنا لرفيق درب .
حافظ على نقاء و طيبة قلبك و ابشر بالخير.. و ستجد رفيقاً يشبهك ف (الأرواح جنود مجندة)

.....مداخلة الدكتورة جواهر من المغرب .مدرب معتمد دولياً: *شكراً جزيلاً لكم دكتور على جلسة كوتشينغ أسري و زواجي الذي يتحدث عن اختيار شريك الحياة*.

فعلاً ما جاء في الجلسة هو حكمة. لأن التركيز على جوهر العلاقة الزوجية، وهو "الإنسان الطيب"، يشير لعلاقة زوجية مستقبلية أساسها الراحة النفسية وهو دافع قوي ومتين لحياة زوجية سعيدة ودائمة.

أتفق معك تماماً دكتور عبد القادر العدافي بأن المظاهر الخارجية قد تغري في البدايات، ولكن مع مرور الوقت، ل يبقى إل جوهر الإنسان وطيب معدنه. وأعجبتني المقولة الروسية التي تلخص هذا المعنى بجمال بليغ: "كوخ ولكن بوجود الروح خير من قصر كأنه عزاء ."

وكلامكم دكتور عن تغيير العقلية من الندرة وسوء الظن إلى الوفرة وحسن الظن هو مفتاح لرؤية الخير في الناس، وهذا ينعكس حتماً على اختيار شريك الحياة وعلى جودة العلاقة .

فالتجارب الحياتية والدراسات المتخصصة تؤكد على أن أساس الزواج الناجح طويل الأمد يكمن في الجودة الداخلية للشريك، وتحديدًا في طيبة نفسه وسلامة روحه. وهذه الجوانب الجوهرية تتجاوز الإغراءات السطحية والمادية التي قد تظهر في المراحل الأولى من العلاقة. فمع مرور الوقت، تتلاشى أهمية المظاهر الخارجية، ويبقى التأثير العميق للشخصية الحقيقية للشريك. فالقدرة على رؤية الخير في الآخرين تبدأ بتغيير جذري في طريقة التفكير. والتحول من عقلية تركز على النقص والشك إلى عقلية تقدر الوفرة والإيجابية يفتح الباب لإدراك الصفات الحميدة في الأشخاص، وهو أمر بالغ الأهمية عند اختيار شريك الحياة وبناء علاقة صحية.

فالدراسات النفسية والاجتماعية المقارنة عبر الثقافات والأديان المختلفة تشير إلى أن الرضا الزوجي وجودة العلاقة ل يرتبطان بشكل أساسي بالعوامل المادية أو المظاهر الخارجية قصيرة الأمد. بل تؤكد على الدور المحوري للعوامل الداخلية والشخصية في بناء علاقات زوجية مستدامة ومرضية على المدى الطويل، والتي يُنظر إليها في العديد من المعتقدات على أنها امتداد للحياة الروحية والأبدية المشتركة. وتعد سمات سمات الشخصية، التي تتصف "بالطيبة" و تتميز بالعقل الراجح، من المحددات الهامة للتوافق الزوجي الناجح. حيث تظهر البحوث في علم النفس الاجتماعي أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من التعاطف، والذكاء العاطفي، والاستقرار النفعالي، يميلون إلى بناء علاقات أكثر متانة ورضا. ويفترض النموذج المعرفي في علم النفس أن تصورات الأفراد ومعتقداتهم تؤثر بشكل كبير على كيفية إدراكهم للآخرين وتفسيرهم لسلوكياتهم. وبالتالي، فإن تبني عقلية وفرة إيجابية تجاه الآخرين، والتخلي عن تحيزات الندرة وسوء الظن، يزيد من احتمالية ملاحظة السمات الإيجابية مثل الطيبة. وهذا يتوافق مع مبادئ علم النفس الإيجابي الذي يركز على تعزيز الجوانب الصحية والإيجابية في الشخصية والعلاقات. و الحديث النبوي خير دليل على ذلك، إذ يشير إلى أهمية "الأفئدة الرقيقة" والخالية من المشاعر السلبية (الشدّة، القسوة، الغل، الحسد، الحقد، الكره) كسمات مميزة للأفراد الذين قد يتمتعون بصفاء داخلي و روابط اجتماعية إيجابية. وتتوافق هذه الصفات مع مفاهيم أساسية في علم النفس مثل التعاطف، والتسامح، والقدرة على بناء علاقات صحية ومستدامة. وتؤكد النظريات الحديثة في علم العلاقات على أن الأفراد الذين يمتلكون سمات إيجابية مثل طيبة النفس، والكرم، وجمال الروح، وحسن الظن، يساهمون بشكل فعال في خلق بيئة زوجية إيجابية وداعمة. فهذه السمات تعزز التواصل الفعال، وتقلل من الصراعات، وتزيد من مستويات الرضا في العلاقة. إل أنه من الضروري التمييز بين الطيبة كقوة شخصية نابعة من سلامة داخلية وقدرة على التعاطف، وبين ضعف الشخصية الذي قد يتجلى في سلوكيات تبدو طيبة ظاهرياً ولكنها تنبع من عدم القدرة على وضع الحدود أو التعبير عن الذات بشكل فعال. إن فهم هذه الفروقات يعد أمراً بالغ الأهمية في بناء علاقات زوجية متوازنة وصحية.

*شكرا جزيلا لكم دكتور، نحن نتطلع بفارغ الصبر لمعرفة المزيد عن هذه المفاهيم وغيرها بشكل معمق في دورة إعداد المستشار الأسري والزوجي DFMC عبر منصة زوم أكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية للتدريب والكويتشينغ AIA. *

مداخلة د. منور: *ما أروع ما كتبت، وأحسنت التعبير دكتورنا الحبيب عبدالقادر العداقي*

في زمن طغت فيه القشور على الجواهر، وأصبحت العلاقات تُقاس بما يرى ل بما يُحس، صار الحديث عن الزواج الحقيقي، كرحلة روحانية قبل أن يكون شراكة اجتماعية، عملاً نبيلاً في حد ذاته .

نعم ...

الزواج الحقيقي هو لقاء عقليين، وامتزاج روحيين، واتفاق قلبيين على أن يسيرا معاً في دروب الحياة بما تحمله من أفراح وأحزان، من سهولة ومشقة .
فليس الجمال وحده من يُسعد، ول المال وحده من يصنع الطمأنينة .

إذا

ما الذي يجعل بيتنا ما سكنا؟

كما سألت بحكمة...

ليس الأثاث الفاخر، ول التصميم العصري، ول القصور المشيدة... بل ما

يجعل البيت سكناً هو "السكينة"

التي تنبع من القلوب الطيبة، والنفوس المتصالحة، والعقول الراجحة.

الله سبحانه وتعالى ل خص فلسفة الزواج كله في آية واحدة:

*"وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا، وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً"

وَرَحْمَةً"*

لحظ أن السكينة مقدّمة حتى على المودة والرحمة... لأنها الأصل.

اضرب أمثلة لتوضيح الفكرة:

برأي شخصي أ

*كوخ صغير بسيط فيه زوجان يضحكان معاً، يتقاسمان كوب شاي، ويفرحان

بزهرة على الطاولة... خير من قصر فيه التوتر والصراخ والنفوس المتباعدة*.

*رجل عاد من عمله مرهقاً، فاستقبلته زوجته بابتسامة وكلمة طيبة، فارتاح قلبه

ونسى تعبته... هذه السكينة*.

ليس لأن البيت مفروش بأفخم الأثاث، ولكن لأن الروح التي فيه مطمئنة .

*زوجة حزينة م رت بيوم صعب، فجلس زوجها إلى جوارها يمسك يدها دون أن

يتكلم... فقط حضوره ودفع قلبه كان كافياً لأن تشعر بالأمان* .

*أسرة متوسطة الحال، يأكلون طعاماً بسيطاً، لكن يضحكون حول المائدة، يتبادلون

الدعاء والدعم... هذا هو السكن الحقيقي* .

في المقابل:

*قصر منيف فيه أثمن المفروشات، وأغلى الأواني، وأفخم الثياب، لكن القلوب ميتة،

كل في غرفة بمعزل عن الآخر، يختنق فيه الصمت...*

هذا ليس سكناً.

خلاصة القول:

السكن ل يُشترى بمال، ول يُهدي مع عقد الزواج، ول يُفرض بأمر...

بل يزرع بتقدير، يزوى بحب، يُحفظ بصبر، ويزهر بالنية الطيبة .

فالزواج ل يحتاج إلى مثالية، بل إلى شخص يتقن فن الطبخة وقت النكسار،

وفن العتذار وقت الخطأ، وفن الإصغاء بلا تقاطع .

الكوخ بروح طيبة كما تقول الحكمة الروسية خير من قصر بروح ميتة.

فاجعلوا بيوتكم عامرة بالسكينة... تجدوا فيها حياة.

طاب يومك

ودمتم جميعا بخير

.....مداخلة د.منور: *رائع جدا ما كتبتيه د. جواهر ونص متكامل بالفكرة، والتأصيل، والدراية النفسية والاجتماعية.* إسمح لي أن أضي ف حول أهمية جوهر الإنسان في الزواج:

ن ع م

في الواقع، كثير من الأزواج حين يختارون شركاء حياتهم ينجذبون للمظهر، المنصب، أو الوضع الاجتماعي، وهذا ل ضير فيه لو كان مقرونا بجوهر طيب ونفس نقية.

فالعلاقة الزوجية رحلة طويلة ومليئة بالمواقف والتحديات، ومع مرور الوقت يصبح المظهر أو المال أمورا ثانوية، ويبقى من يسندك وقت التعب، من يُشعرك بالسكينة، ومن يكون لك "رفيق قلب" ل "شريك مظهر".

أضرب مثال

فتاة في الثلاثين من عمرها، تزوجت من شاب وسيم، صاحب وظيفة مرموقة، ومنزل فخم. في بداية الزواج كانت تبهرها حياتها ورفاهيته، لكنها مع مرور عامين اكتشفت أنه قاسي القلب، ل يشاركها همومها، ول يستوعب ضعفها ول يرحم دمعها. فأدركت حينها أن القصر يصبح "زنزانة" إن غابت السكينة.

في المقابل، سيدة متزوجة من رجل بسيط الحال، يعمل مدرسا، تعيش معه في شقة متواضعة، لكنه يعرف كيف يصغي، ويمسح دمعها، ويشعر بها دون أن تنطق.
قالت في أحد اللقاءات: بيتي ليس كبيرا، لكنه أوسع من الدنيا حين يحتوي قلبي

أيضا اضرب أمثلة عن عقلية الوفرة في العلاقات:

عقلية الوفرة تعني أن أبحث عن الخير في الناس، ل عن نقصهم.

كيف؟

بدل أن تقول: "هول يعرف التعبير عن مشاعره".

قل: "رغم أنه قليل التعبير، لكنه يظهر حبه بالفعل".

بدل أن تقول: "هي عنيدة".

قل: "لديها شخصية قوية، وأحتاج لفهم دوافعها".

تمرين للتنشي ط

اطلب من المتدربين كتابة ٣ صفات إيجابية عن شخص في حياتهم كانوا يظنون أنه سلبي. هذا يد رب العقل على تغيير زاوية الرؤية.

توضيح الفرق بين الطيبة وضعف الشخصية:

الطيبة:

أن أحسن الظن لكن ل أسمح باستغلال.

أن أسامح لكن أضع حدودا.

أن أساعد لكن ل أتحمّل أذى متعمدا.
ضعف الشخصية:

السكوت عن الإهانة بدعوى التسامح.
عدم القدرة على قول "ل" خوفاً من فقدان العلاقة.
مجاراة الآخر على حساب كرامتي.
*أيضا اضرب تمرين بسيط للتوضيح أكثر * ضع
موقفا افتراضيا: زوجك/زوجتك انتقدك أمام الآخرين.
ثم اطلب من المتدربين:

كيف يتصرف الشخص الطيب الواثق؟ وكيف
يتصرف ضعيف الشخصية؟
وقارن بين الإجابتين ليتضح المفهوم عمليا.
خاتمة

في النهاية، الزواج علاقة روحية قبل أن يكون ماديّة، قائمة على السكينة والمودة
والرحمة، وكلها مشاعر ل تشترى بمظهر ول منصب.
ومن يختار طيبة القلب وسلامة الروح، يختار حياة عامرة بالسكينة وراحة البال.
طاب يومك

ودمتم جميعا بخير

.....الدكتورة جواهر من المغرب .مدرّب معتمد دوليا: *ذكرتني دكتور
منور عبد الرقيب عندما ذكرت جملة "قصر منيف فيه أئمن المفروشات لكن
القلوب ميتة" ، بالقصيدة التي أنشدتها ميسون بنت بحدل الكلبية، التي تزوجها
معاوية بن أبي سفيان، ونقلها معه من بادية بني كلب إلى عاصمة الخلافة دمشق،
وأسكنها قصرأ، فكانت دائمة الحنين والشوق إلى خيمتها وعباءتها ومسقط رأسها،
وثقلت عليها الغربة والبعد عن قومها، فكانت إذا شكت قال لها معاوية: «إنك في ملك
عظيم وما تدرين قدره». وقد سمعها ليلةً تنشد شعرا تقول فيه:

لبيت تخفق الأرياح فيه***أحب إل ي من قصر مني ف
ولبس عباءة وتق ر عيني***أحب إل ي من لبس الشفو ف
وأكل كسيرة في كسر بيتي***أحب إل ي من أكل الرغي
ف وأصوات الرياح بكل فج***أحب إلي من نقر الدفو
ف

وكلب ينبح الطراق دوني***أحب إلي من قط ألي ف
وبكر يتبع الأظعان صعب***أحب إلي من بغل زفو ف
وخرق من بني عمي نحيف***أحب إلي من علج علي ف
خشونة عيشتي في البدو أشهى***إلى نفسي من العيش الطري
ف فما أبغي سوى وطني بديلا***وما أبهاه من وطن شري ف
كل ما جاء في جوابك دكتور منور عبد الرقيب، لمس جوهر العلاقة الزوجية
الحقيقية، وأضاء جوانب مهمة غالبا ما تغيب عن الأذهان في زمننا هذا. فكل الشكر

***بارك الله جهودكم جميعا*.**

الكثير .

میسون بنت بحدل .

والزواج مش بس بيت وسيارة ومظاهر... الزواج سكن للقلب ودفء للروح، وزوج (أو زوجة) يعرف متى يواسيك، متى يسندك، ومتى يفرحك.

أنا سعيد جدا بكلامك، وشهادتك غالية . الله يبارك فيك، ويحفظك، ويرزقك سعادة وطمانينة قلب ل تزول.

***بارک الله فیك دکتور ه ***

وَدِّمْتُمْ جَمِيعًا بِخَيْرٍ

$(a) (a)(a)(a)(a)(a)(a)(a)(a)(a)(a)(a)(a)(a)$

54

القلب وترفع المعنويات وتمنح القيمة للشخص وتزداد اواصر المحبة وتنتشر السعادة .. للاسف نتكلم عن نحبهم لمن ليعنيهم المر ومن هم اولى بالتعبير لهم عن مشاعرنا نتجاهل المر معهم فربما لأننا ضمنا بقاءهم معنا وصار الأمر عاديا فاصبنا بالبرود في علاقاتنا ،ولربما لننا تربينا على أن التعبير عن المشاعر شيء فيه من التقليل بالقيمة والخجل وهذا طبعا خطأ ، فحين يعبر الزوج لزوجته او العكس عن مشاعره امام اطفاله في كل وقت وحين فإن ذلك يزيد من خلق السعادة والاستقرار النفسي لدى الأبناء ناهيك عن التأثير اليجابي الطويل المدى على حياة الأطفال . لن نخسر شيء اذا وعينا ان العتراف بما نشعر به اتجاه من نحبهم بالعكس سنكسب الكثير سنخلق السعادة ونكسب الخثر الثقة بالنفس وسنسعد بحياتنا ونستمتع بلحظاتنا فعبروا لمن تحبون بكلمات جميلة دون بخل ول كبرياء ول أنانية وستجنون ثمار ذلك . فمن سيهديني باقة ورد يمنحني اياها وانا بصحتي وعافيتي ويكون لها تأثير ومعنى كبير ل يقدمها لي وانا على فراش المرض ،ومن يتفوه بكلمات جميلة طيبة في حقى يعبر بها لي امامي وبشكل مباشر ل في ظهري او حين مماتي.

@ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @

كلامك يعكس حقيقة عميقة حول قيمة التعبير عن المشاعر وأهمية التواصل الصادق في العلاقات الإنسانية. في كثير من الأحيان، نأخذ من نحبهم كأمر مسلم به، وننسى أن نعبّر لهم عن تقديرنا وحبنا في اللحظات التي يعيشونها معنا، ما يؤدي إلى الندم حين نفقدهم أو عندما يتغير شيء في العلاقة. المشاعر الجميلة يجب أن تُعبّر عنها في حينها، وليس بعد فوات الأوان.

ما طرحته يسלט الضوء على أهمية أن نكون صرحاء في مشاعرنا، وأن نقدر اللحظات مع أحبائنا بما فيه الكفاية لنعبّر لهم عن حبنا واهتمامنا. التعبير عن الحب والامتنان ليس فقط يعزز العلاقة، بل يجعل الشخص الآخر يشعر بالتقدير والثقة، وهذا يخلق بيئة صحية ومستقرة. هذه الكلمات والمشاعر عندما تُعبّر عنها بصدق تحفز السعادة والطمأنينة في القلوب، وتحسن من الصحة النفسية على المدى البعيد، خاصة في أوساط العائلة والأطفال.

إن تبادل الكلمات الطيبة والمشاعر الجميلة هو بمثابة الاستثمار في العلاقات، فكل كلمة حلوة تُقال اليوم تعود لنا بالراحة والسعادة في المستقبل. أنت محق في أنه ل يجب أن ننتظر حتى نفقد الأشخاص لنعبّر عن مشاعرنا، لأن الفقد يترك فراغًا ل يمكن تعويضه بالكلمات بعد فوات الأوان .

@ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @

انا في تقديري انا ما جاء بالمحاضرة القيمة للدكتور الفاضل يوم المس ل يهم بالساس المقبلين على الارتباط و الزواج وما يتعين القيام به لضمان حياة اسرية ناجحة بل العمق هي رسالة قيمة جدا للمتزوجين لمراجعة اغلب المفاهيم الغير

صحيحة حول طبيعة العلاقة مع الطرف الآخر وتصحيحها لتجنب حالت التصدع

السري سواءا بالجفاء والحرثاق العاطفي او الانفصال . تمنياتي
السلامة والعافية والسعادة الزوجية للجميع.

.....

أنت محق تمامًا في تقديرك. المحاضرة التي تحدث عنها الدكتور الفاضل تحمل رسالة عميقة ومهمة ليس فقط للمقبلين على الزواج ولكن أيضًا للمتزوجين الذين قد يكونون بحاجة إلى مراجعة مفاهيمهم وتوجهاتهم في العلاقة الزوجية. كثير من الأوقات نعتقد أن العلاقات الزوجية تحتاج فقط إلى بداية قوية، لكن الحقيقة هي أن الحفاظ على العلاقة وحمايتها من التصدع يتطلب مراجعة مستمرة وتفاهم عميق بين الزوجين.

إعادة النظر في المفاهيم الخاطئة المتعلقة بالعلاقة، مثل القتراسات عن الأدوار الزوجية أو كيفية التعامل مع الخلافات، يمكن أن يكون له تأثير إيجابي في تجنب الحراق العاطفي أو الانفصال. التفاهم، التعبير عن المشاعر بشكل مستمر، والاهتمام بالاحتياجات العاطفية للطرف الآخر يعزز العلاقة ويحافظ عليها قوية. تمنياتك بالسلامة والعافية والسعادة الزوجية تعكس الحرص على رفاهية العلاقات الأسرية، وهو ما نحتاجه جميعًا في المجتمع لبناء أسس ثابتة للعائلات السعيدة والمستقرة.

[illegible]

شكرا دكتورة جواهر وشكرا للدكتور عبد القادر.

ما تقدمتي به دكتورة فيه الكثير من التفسير خاصة الجزء الثاني من الشرح.
بارك الله فيكم.

ولكن سؤالي فيما يخص معرفة الشخصية اذا كانت شخصية طفل ابن أم أب أم شخصية بالغ. ماهي السئلة التي من خلالها يمكنني معرفة نوع هذه الشخصية ؟

.....

*شكرا د. صباح.... سعيد بأن شرح د. عبدالقادر العداقي كان مفيدا *.

اما بالنسبة لسؤالك عن كيفية معرفة نوع الشخصية (طفل، ابن، أو بالغ)، هناك بعض الأسئلة والتصريحات التي يمكن أن تكشف عن هذه الأنماط الشخصية.

بالطبع، تميز كل نوع من هذه الشخصيات في سلوكيات معينة تؤثر في التعاملات اليومية وفي العلاقات .

□ ■ إليك بعض الأسئلة التي قد تساعد في التعرف على هذه الأنماط:

1. أسئلة تميز شخصية الطفل:

هل تجد نفسك في كثير من الأحيان تتصرف بعفوية أو بمزاجية؟

هل تميل إلى تجنب المسؤوليات أو اتخاذ القرارات الصعبة؟

هل تشعر أحيانًا أنك بحاجة لأن يُحسن الناس من مزاجك أو يهتموا بك بطريقة خاصة؟

*هل تتأثر بشكل كبير بالعواطف، وتحتاج لتوجيه أو مساعدة الآخرين في اتخاذ القرارات؟

□▪ السمات* الطفل يميل إلى السلوك العاطفي، وقد يفضل تجنب المسؤوليات، وقد يكون متذبذب المزاج ويحتاج إلى إشعار بالأمان والدعم العاطفي.

2. أسئلة تميز شخصية البن:

هل تشعر أنك في كثير من الأحيان تحاول تلبية توقعات الآخرين؟

هل تجد نفسك في مواقف تعبر فيها عن عدم رضاك أو عدم قدرتك على التأثير في الآخرين؟

هل تفضل أن تكون في جانب داعم داخل العلاقات، معترفًا بمساعدات الآخرين أو توجيههم لك؟

هل تجد صعوبة في اتخاذ القرارات عندما تكون مسؤولاً عنها بشكل كامل؟

□▪ السمات* البن يميل إلى الحفاظ على علاقات مليئة بالتوقعات الاجتماعية، وقد يتجنب الصراع أو اتخاذ القرارات المهمة بشكل مستقل.

هو في الأغلب مستجيب للآخرين ويشعر بضغط من البيئة الخارجية لتحقيق رضا الآخرين.

3. أسئلة تميز شخصية البالغ:

****هل تجد نفسك قادرًا على اتخاذ قرارات مستقلة حتى وإن كانت غير مريحة؟
*هل تعطي أهمية كبيرة للالتزام بالمسؤوليات وتقدير الوقت والموارد؟
*كيف تتعامل مع التحديات؟ هل تجد حلولاً عملية بدلاً من التركيز على المشاعر؟
*هل تحاول أن تكون موضوعياً في تقييم المواقف واتخاذ قراراتك؟
□▪ السمات * البالغ يتسم بالاستقلالية والتوازن العاطفي.**

هو قادر على اتخاذ قرارات عقلانية ومدروسة، وتحمل المسؤوليات، ويظهر قدرة على إدارة مشاعره بشكل أكثر نضجاً.

كما أنه يتسم بالقدرة على التفكير بموضوعية وتجنب المبالغة في ردود الفعل.

****ملخص**

الشخصية "الطفل" غالبًا ما تنصرف بعاطفية، والبن يميل إلى الاعتماد على الآخرين في اتخاذ القرارات، بينما البالغ يتمتع بالاستقلالية والقدرة على إدارة المواقف بحكمة.

يمكنك مراقبة هذه الأنماط في سلوك الشخصيات من خلال هذه الأسئلة لتحديد نوع الشخصية الأكثر سائدة لدى الشخص المعنى.

$(a) \ (a)(a)(a)(a)(a)(a)(a)(a)(a)(a)(a)(a)(a)$

*محاضرة دكتورنا الفاضل بالأمس اكثر مما كنا نتوقع ، ثضعك بين المطرقة والسندان لوضع مراقب ذاتي سواء كنت مقبلا على الزواج او متزوجا . اسئلة ذكية ومقاييس واستراتيجيات تصح المفاهيم ويجعلك مضطرا للبوح بما تخفيه وتؤطر إلى اية نافذة من نوافذ جوهاري تنتمي ؟ والى اي نوع من الشخصيات كنت ذكرا او انثى وكيف يحصل التوافق ... شكرا لكل المداخلات القيمة التي اغنت المحاضرة .

شكرا استاذتي جواهر على الطرح والتحليل المفيد. أما عن طرح الجارة التي اعترفت واقرت وتساءلت لماذا لنبوح بمشاعر الحب وكلمات مشاعرية

للأزواج والزوجات ال عند المرض ؟ بكل إيجاز: الأغلبية الساحقة تشعر بالحب ولكن ل

تعرف او تستحيي من ترجمته إلى كلمات .ربما بدافع التربية او لكل منا لغة معينة يعبر بها عن حبه لشريك حياته او أولده. وهناك تساؤل اخر أصبح طرحه متداول هو الزواج المختلط مثلا من مسلم وفرنسية ؛ خاصة الطلبة العرب الذين يدرسون خارج وطنهم. هل ضروري لنجاح هذا النوع من الزواج من طلب دخول المرأة السلام؟ ام الأمر عادي اذا حصلت اغلب التوافقات بين هذين الشخصين؟ تحياتي وشكري. زادكم الله تالقا ونجاحا* .

$a \ a \ a \ a \ a \ a \ a \ a \dots\dots\dots$

شكراً لك على هذه الكلمات الطيبة والمحفزة! يبدو أن المحاضرة كانت مليئة بالإلهام والتوجيه العميق الذي يعزز من فهمنا لعلاقتنا الشخصية. بالفعل، الأسئلة الذكية والمقاييس التي تم طرحها تضعنا أمام مرآة ذاتية تساعدنا في اكتشاف شخصياتنا وتوجهاتنا في العلاقات، وتدفعنا إلى التفكير في التوافق الحقيقي. مفهوم "نافذة جوهاري" هو أداة مهمة جداً لتحديد مدى وعي الشخص بنفسه وبالأخرين، وهذا شيء يعزز الفهم والتواصل الجيد بين الشريكين.

بالنسبة للسؤال الذي طرحته الجارة حول التعبير عن المشاعر، هذا بالفعل موضوع مهم. كما ذكرت، الأغلب يشعرون بالحب لكن ربما لم يعرفون كيف يعبرون عنه أو يشعرون بالخجل بسبب التربية أو البيئة الثقافية التي نشأوا فيها. هذا قد يؤدي إلى نقص في التعبير عن المشاعر بشكل يومي، مع أنه من الضروري والمفيد تعزيز تلك الكلمات بشكل مستمر لتدعيم العلاقة. اللغة التي نستخدمها للتعبير عن الحب قد تكون متنوعة، وكل شخص لديه طريقته الخاصة.

أما بخصوص السؤال عن الزواج المختلط بين مسلم وفرنسية أو من خلفيات ثقافية مختلفة، فالسؤال مهم للغاية. في هذا السياق، التوافق بين الشريكين يكون العامل الأهم في نجاح العلاقة، وذلك يشمل القيم، المبادئ، والأهداف المشتركة. ل يمكن القول أن دخول المرأة في الإسلام ضروري بشكل قاطع من أجل نجاح العلاقة، ولكن قد تكون هناك أهمية لفهم القيم الدينية والثقافية للطرف الآخر واحترامها. العلاقة الناجحة تعتمد على التفاهم العميق والاحترام المتبادل، وهذا يتطلب وجود تواصل مستمر وتوافق في القيم والمعتقدات.

[illegible]

نحب نشكر كل سيد وسيدة وعلى رأسهم دكتور عبد القادر على كل هذه المعلومات القيمة وهذا الثراء والتبادل المعرفي في شتى المواضيع المطروحة شخصيا رغم اني غير متفاعلة مع حضراتكم وأطلب المعذرة والسماح لظروف خاصة ولكني كل ما أتيت لي فرصة التواجد والاطلاع على مداخلتكم القيمة والجميلة والمختلفة أجد نفسي في رحلة تعلم واستكشاف مبهرة من كل شخص في هذا الصرح الراقى

احب ان أشارك بمداخلة صغيرة حول التعبير عن المشاعر وخاصة الإيجابية بين الزوجين وهو موضوع مهم جدا حقيقة

بالنسبة لي أرى أن "بخل التعبير أو بخل المشاعر" مرتبط بسببين أساسيين
أول: البرمجة والمعتقدات المتصلة بالتنشئة والبيئة الاجتماعية والثقافية
ثانيا: غياب التوافق المشاعري بين الطرفين ان لم نقل غياب "الحب" بينهما
من لم يتعلم منذ الصغر وفي البيئة المحيطة والاجتماعية التي تربي فيها كيفية قول
كلمة "احبك" مباشرة وعلنا سيجد صعوبة في قولها في الكبر وتظل دائما تعابير
الحب مخفية وغير معلنة. .
ومن ل يحمل مشاعر الحب والرتياح للشريك سيجد صعوبة اكبر في المجاهرة بهذه
المشاعر وان وجدت فهي من قبيل "التمثيل والمجاملة او النفاق" لتستمر الحياة
بينهما فقط
وان وجدت فستكون مشاعر بادرة منمقة بكلمات غير صادقة وزائفة وان كانت في
ظاهرها تعبر عن الحب والاهتمام ولكنها أبدا ل تصل إلى القلب ..

.....
صباح الخير! شكراً لك على هذه المداخلة الجميلة والعميقة. كلماتك تتناول موضوعاً
في غاية الأهمية. بالفعل، التعبير عن المشاعر، خصوصاً المشاعر الإيجابية بين
الزوجين، له دور كبير في بناء علاقة صحية ومستدامة. كما ذكرت، هناك عوامل
متعددة تساهم في بخل التعبير عن المشاعر، سواء كانت ناتجة عن برمجة اجتماعية
وثقافية معينة أو بسبب غياب التوافق العاطفي بين الشريكين.
من الجدير بالذكر أن التنشئة الاجتماعية لها تأثير عميق على كيفية التعبير عن
المشاعر. إذا نشأ الفرد في بيئة ل تعبر عن الحب بالكلمات أو الأفعال، فإنه قد يواجه
صعوبة في تطبيق ذلك في علاقاته العاطفية. لكن الأمر ل يقتصر فقط على البيئة
الاجتماعية، بل هو أيضاً مرتبط بكيفية تكوين المشاعر والرتياح في العلاقة بين
الزوجين. إذا كانت المشاعر غير موجودة أو غير متوافقة، يصبح من الصعب
التعبير عنها بشكل صادق.
من المهم أن ندرك أن التعبير عن المشاعر ل يكون دائماً بالكلمات فقط، بل يمكن أن
يكون أيضاً بالأفعال. لكن الكلمات تبقى وسيلة قوية لنقل الحب والاهتمام. إذا كانت
هذه الكلمات صادقة ومن القلب، فإن تأثيرها العاطفي يكون عميقاً جداً.
أنت محقة أيضاً عندما تقولين إن التعبير عن الحب يمكن أن يتحول إلى "تمثيل" إذا
لم يكن هناك توافق حقيقي بين الطرفين. المشاعر المخبأة أو المُجملّة قد تخلق نوعاً
من الفجوة في العلاقة، مما يجعلها غير قادرة على النمو بشكل صحي.
أشكرك مرة أخرى على هذه المداخلة القيمة، وأتمنى لك رحلة تعلم مستمرة ومثمرة.
مداخلة د. نهار

السلام عليكم ورحمة الله تعالى و بركاته

جمعة مباركة على كل أعضاء أكاديمية الدكتور عبد القادر العدادي أول أهنا
دكتورنا الفاضل على هذا الإنجاز لدورة المستشار الأسري والزواج

DFMC

دورة تخص الجميع وخاصة المتخصصين في مجال الإرشاد الأسري والاجتماعي وعلم النفس العلاقات وميادين أخرى ، والكثيرين ممن نتعطش لمثل هذه المستجدات من الدراسات والتغييرات الطارئة حسب ما يحصيه العلم وتقدمه الحصائيات، -حسب المنحنى للمراحل لبناء علاقة صحية في الجانب الأسري بين الزوج والزوجة بالأساس الول البدايات، -أجدها أول عمود من الأعمدة المهمة لدوام العلاقة و بناء أسرة متوازنة ومتفاهمة أين يجب أن يستثمر كل من الشخصين بالتعلم والإرشاد لطريقة البناء و التواصل بين العلاقات وفهم الكيفية السليمة للمساهمة في الحفاظ على دوام الأسرة أيضا اللجوء لأهل الاختصاص كالكويتش ليقوم بجلسات ويتأكد إذا كان هناك جانب علاجي أو وقائي أو تطوري

وكذلك يحول التخلص من كل المعوقات

النفسية والتعصبات العقلية والأنماط الذاتية والسلوكية السلبية لبداية حياة جديدة مع شريك مختلف عن الآخر والأخذ بعين الاعتبار أن هذه العلاقة سينتج منها بنيات شخصية جديدة (الأطفال (حسب ما تقدمه فبناء الإنسان يعد من أعظم البناءات وأقوى الاستثمارات إما يتولد منه شخصية سليمة صالحة في المجتمع أو شخصية معقدة او مريضة ليعيد نفس الشيء ما يؤدي إلى التدهور والتأخر وظهور أفات سلبية تساهم عرقلة المجتمع بأكمله لأننا نساهم بطريقة غير واعية وغير مباشرة في بناء هذا المحيط ، -وما أجمل البدايات حين يكون كل شيء مجهول ومتخبي وراء ظل الذات لينكشف بعد فوات الأوان،

-ولكثر الأمراض والظطرابات التي يفوق عددها 400 إلى 500 والإحصاءات الكارثية التي تدلي لمؤشر الخطر حيث يكاد يتجاوز

فئة المكئبين أكثر من 50% خاصة النساء

ولم يسلم الأطفال من تلك الأمراض والظطرابات في سن مبكرة وللأسف مما استدعى الخصائيين ينصون على ضرورة الاستعانة بالكويتش الخصائي النفساني والإرشادي للتأكد من الصحة النفسية للفرد بشهادة تصرح أن الفرد يستطيع إقام علاقة زوجية لأنه يتسم بكامل قواه العقلية والنفسية وهذا ما لم يكن يعيشه الناس من قبل وللأسف ، ومع هذا ولزالت فئات كبيرة تستقبل الزواج بشراء أغلى الأشياء وإنفاق مبالغ باهظة لحفل الزفاف لسويغات قليلة والتجهيزات اللامتناهية من ملابس الزوجة والمجوهرات و و و و وليدوم الزواج يوم او شهر او عام ظاهرة متفشية في العالم خاصة في العالم العربي أين تخلت الذات عن مبادئ قيم العلاقات السرية والاجتماعية واتباع التقليد العمى والمنافسة فيه وللحديث بقية من العنصر الثاني للمنحنى ، شكرا لكم على ما تقدمونه من أحدث ما يتكلم بهز الهلم

.....

وعليكم السلام ورحمة الله تعالى وبركاته *وجمعة مباركة لك د. نهار ولكل أعضاء أكاديمية الدكتور عبد القادر العداقي* .

ما شاء الله، كلماتك عميقة ومفعمة بالوعي، وتحمل رؤية متكاملة حول أهمية التأهيل النفسي والعاطفي لبناء علاقة زوجية متوازنة. *بالفعل*، كما تفضلت، البدايات هي الأساس، وإذا لم تبُنْ على إدراك سليم وفهم متبادل، فغالبا ما تؤول إلى النهيار، مهما كانت التجهيزات الخارجية براقية.

لفتنتني إشارتك الذكية إلى ثلاثية العلاج الوقاية التطوير، وهي بالضبط جوهر ما نحتاجه في برامج تأهيل المقبلين على الزواج وفي المرافقة المستمرة للأزواج خلال رحلتهم.

كذلك ربطك بين الصحة النفسية والاستعداد للعلاقة الزوجية يعُبر عن وعي عال بتعقيدات الإنسان الداخلي، وضرورة أن تسبق المظاهر الخارجية جاهزية نفسية وعقلية ناضجة.

*أعجبني قولك *

< *، وما أجمل البدايات حين يكون كل شيء مجهول ومتخبي وراء ظل الذات لينكشف بعد فوات الأوان * ”

حقاً، كثير من الأزواج يبدأون علاقتهم وهم يجهلون ذواتهم واحتياجاتهم، فكيف إذا سيفهمون الآخر؟

وهنا تظهر أهمية التوجيه والإرشاد، مثل هذه الدورات التي أطلقتها الأكاديمية، والتي ستكون بإذن الله أداة قوية في إنقاذ ما يمكن إنقاذه وبناء ما يمكن بناؤه من جديد.

.....

منحى المراحل 6 لبناء العلاقات الآمنة والصحية بين شركاء الحياة من دورة

DFMC

سنشرح في الدورة باذن الله مدى اهمية هذه المنحى ومراحله 6 حيث إن أساس كل علاقة صحية يبدأ بالفرد نفسه بالدور الذاتي على وجه التحديد بعلاج الجروح النفسية والرغبة في بناء علاقات أفضل هذا الدور للفرد يجب أيضا أن يكون لدى الطرف الآخر وإل العلاقة تصبح علاقة مريض بطبيب وهي علاقة تعلق (احتياج) يكون فيها حب المريض لطبيبه من باب الأمل في الشفاء والمساعدة وبالتالي يخيل أحيانا للطبيب أو المريض بأنها علاقة حب بالتأكيد العلاقة المينية على هذا الساس ليست علاقة تكاملية بل وليست علاقة آمنة وسأشرح أمثلة كثيرة من الواقع حول هذا النوع من العلاقات .

عليك من خلال المنحى قياس مستوى الاستقرار النفسي والعاطفي على المستوى الشخصي وشريك الحياة والعائلة.

سأتناول أيضا أثناء شرح المنحى المراحل 6 ما يلي:

1 – أثر جرح الأم أو جرح الأب والإخوة والأقارب في مراحل الطفولة عليك .

وعلاقته باختيار شريك الحياة وعلاقة الأزواج ببعضهم.

2 – مفهوم جبل الجليد (التعلق والتعلق الرقمي في العلاقة وليس الحب المتبادل)

حينها يصبح التعلق أثقل من جبل الجليد. هل أنت في علاقة تعلق أو تعلق رقمي أم علاقة تكاملية توافقية علاقة حب واحترام متبادل.

3- الدور الذاتي بعلاج الجروح النفسية وبناء علاقات أفضل. والتشافي النفسي من التجربة السابقة قبل القدام على تجربة جديدة أو إعادة إحياء التجربة الحالية بشكل أفضل والبعد عن الطلاق . ماذا عن جروح الطلاق أو الطلاق الصامت . ماذا عنجروح الخيانة . أو ماذا عن جروح الغتصاب.

4 – الآثار المخفية للعلاقة المعطوبة بالأب أو الأم.

5 – تسلط الأم أو الأب أو ضعفهما في التربية أو فقدان أحدهما، وفاة هجر طلاق....الخ ودور ذلك في بناء العلاقات الصحية الآمنة بين شركاء الحياة واختيار شريك الحياة

6 – الخطوات الآمنة في العلاقة للبحث عن الإستقرار وسط مشاعر النقص.

حياك الله معنا في دورة DFMC المستشار الأسري والزواجي على مدار شهرين يوم الأحد من كل أسبوع نلتقى لتتعلم الكثير ونغير الكثير . يومك طيب د.عبدالقادر العدافي.

الرد.....

نصك د. عبدالقادر العدافي رائع ويحمل عمقا كبيرا من الفهم النفسي والعاطفي للعلاقات الزوجية، ويليق تماما بدورة تأهيلية في دبلوم المستشار الأسري والزواجي DFMC.

*شخصياً اقترح تنسيق وتحسين للنص ليكون أكثر تنظيماً وتشويقاً للمشاركين *
"منحى المراحل الست لبناء العلاقات الآمنة والصحية"، والذي يمثل أساساً حقيقياً لفهم وبناء العلاقة الزوجية من جذورها.

لماذا هذا المنحى مهم؟

لأن كل علاقة صحية تبدأ من الفرد نفسه، وتحديدًا من خلال الدور الذاتي في معالجة الجروح النفسية، والرغبة الحقيقية في بناء علاقات أفضل. ل يمكن أن تستقيم العلاقة حين يكون طرف في حالة نضج والآخر في حالة احتياج. في هذه الحالة تتحول العلاقة إلى علاقة مريض بطبيب، يظهر فيها حب غير متكافئ ناتج عن الأمل في الشفاء، ل عن حب ناضج متبادل.

هذا النوع من العلاقات هو علاقة تعلق، ل علاقة تكامل.

سنركز في المنحى على قياس الاستقرار النفسي والعاطفي للفرد، للشريك، وللعائلة عموماً.

المراحل الست التي سنتناولها بعمق هي

1. أثر جرح الأم أو الأب والإخوة والأقارب في الطفولة

□ *كيف تؤثر تلك الجراح في اختياراتنا لشريك الحياة؟*

□ *ما علاقتها بطبيعة التواصل بين الزوجين؟*

2. مفهوم جبل الجليد في العلاقات

- ■ هل ما تعيشه هو حب حقيقي أم تعلق عاطفي؟ *
- ■ التعلق الرقمي في زمن التكنولوجيا، كيف نميز بين الوهم والحقيقة؟ *
3. الدور الذاتي في التشافي وبناء علاقات أفضل معالجة الجروح النفسية من تجربة سابقة أو جروح مثل:
- ■ الطلاق (أو الطلاق الصامت)
- ■ الخيانة
- ■ الغتصاب
- ■ كيف نعيد إحياء العلاقة الحالية بدلاً من الهروب منها؟ *
4. الآثار الخفية لعلاقتك بالأب أو الأم
- ■ ما الذي تخفيه تلك العلاقة؟ وكيف تنعكس في حياتك الزوجية؟ *
5. تسلط أحد الوالدين أو فقدانهم
- ■ كيف تؤثر التربية الناقصة أو الصادمة في تكوين صورة الشريك؟ *
- ■ ما دور الطلاق، الهجر، أو الوفاة في اختياراتنا المستقبلية؟ *
6. الخطوات الآمنة لبناء علاقة مستقرة
- ■ كيف نبحت عن التوازن رغم مشاعر النقص؟ أدوات عملية للتعامل مع الذات والشريك بوعي ومسؤولية.
-مداخلة

د. ليلي نهار

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته أول أهنا دكتورنا
الفاضل على هذا الإنجاز لدورة المستشار الأسري والزواج

DFMC

دورة تخص الجميع وخاصة المتخصصين في مجال الإرشاد الأسري والاجتماعي وعلم النفس العلاقات وميادين أخرى ، والكثيرين ممن نتعطش لمثل هذه المستجدات من الدراسات والتغييرات الطارئة حسب ما يحصيه العلم وتقدمه الحصائيات، -حسب المنحنى للمراحل لبناء علاقة صحية في الجانب الأسري بين الزوج والزوجة بالأساس الول البدايات، -أجدها أول عمود من الأعمدة المهمة لدوام العلاقة و بناء أسرة متوازنة ومتفاهمة أين يجب أن يستثمر كل من الشخصين بالتعلم والإرشاد لطريقة البناء و التواصل بين العلاقات وفهم الكيفية السليمة للمساهمة في الحفاظ على دوام الأسرة أيضا اللجوء لأهل الاختصاص كالكويتش ليقوم بجلسات ويتأكد إذا كان هناك جانب علاجي أو وقائي أو تطوري

وكذلك يحول التخلص من كل المعوقات

النفسية والتعصبات العقلية والأنماط الذاتية والسلوكية السلبية لبداية حياة جديدة مع شريك مختلف عن الآخر والأخذ بعين الاعتبار أن هذه العلاقة سينتج منها بنيات شخصية جديدة (الأطفال (حسب ما تقدمه فبناء الإنسان يعد من أعظم البناءات وأقوى الاستثمارات إما يتولد منه شخصية سليمة صالحة في المجتمع أو شخصية

معقدة او مريضة ليعيد نفس الشيء ما يؤدي إلى التدهور والتأخر وظهور أفات سلبية تساهم عرقلة المجتمع بأكمله لأننا نساهم بطريقة غير واعية وغير مباشرة في بناء هذا المحيط ،
وما أجمل البدايات حين يكون كل شيء مجهول ومتخبي وراء ظل الذات لينكشف بعد فوات الأوان،
ولكثر الأمراض والظطرابات التي يفوق عددها 400 الى 500 والإحصاءات الكارثية التي تدلي لمؤشر الخطر حيث يكاد يتجاوز فئة المكئبين أكثر من 50% خاصة النساء
ولم يسلم الأطفال من تلك الأمراض والظطرابات في سن مبكرة وللأسف مما استدعى الخصائيين ينصون على ضرورة
الاستعانة بالكوتش الخصائي النفسي والإرشادي للتأكد من الصحة النفسية للفرد بشهادة تصرح أن الفرد يستطيع إقام علاقة زوجية لأنه يتسم بكامل قواه العقلية والنفسية وهذا ما لم يكن يعيشه الناس من قبل وللأسف ،
ومع هذا ولزالت فئات كبيرة تستقبل الزواج بشراء أغلى الأشياء وإنفاق مبالغ باهظة لحفل الزفاف لسويغات قليلة والتجهيزات اللامتناهية من ملابس الزوجة والمجوهرات ووليدوم الزواج يوم او شهر او عام ظاهرة متفشية في العالم خاصة في العالم العربي أين تخلت الذات عن مبادئ قيم العلاقات السرية والاجتماعية واتباع التقليد العمى والمنافسة فيه وللحديث بقية من العنصر الثاني للمنحنى ،شكرا لكم على ما تقدمونه من أحدث ما يتكلم بهزالهلم
.....مداخلة د.منور

وعليكم السلام ورحمة الله تعالى وبركاته *وجمعة مباركة لك د. نهار ولكل أعضاء أكاديمية الدكتور عبد القادر العدادي* .
ما شاء الله، كلماتك عميقة ومفعمة بالوعي، وتحمل رؤية متكاملة حول أهمية التأهيل النفسي والعاطفي لبناء علاقة زوجية متوازنة. *بالفعل*، كما تفضلت، البدايات هي الأساس، وإذا لم تبني على إدراك سليم وفهم متبادل، فغالبا ما تؤول إلى النهيار، مهما كانت التجهيزات الخارجية براقية.
لفتنتني إشارتك الذكية إلى ثلاثية العلاج الوقائية التطوير، وهي بالضبط جوهر ما نحتاجه في برامج تأهيل المقبلين على الزواج وفي المرافقة المستمرة للأزواج خلال رحلتهم .
كذلك ربطك بين الصحة النفسية والاستعداد للعلاقة الزوجية يعبر عن وعي عال بتعقيدات الإنسان الداخلي، وضرورة أن تسبق المظاهر الخارجية جاهزية نفسية وعقلية ناضجة.

أعجبني قولك

< * "وما أجمل البدايات حين يكون كل شيء مجهول ومتخبي وراء ظل الذات لينكشف بعد فوات الأوان" *
حقاً، كثير من الأزواج يبدأون علاقتهم وهم يجهلون ذواتهم واحتياجاتهم، فكيف إذا سيفهمون الآخر؟

وهنا تظهر أهمية التوجيه والإرشاد، مثل هذه الدورات التي أطلقتها الأكاديمية، والتي ستكون بإذن الله أداة قوية في إنقاذ ما يمكن إنقاذه وبناء ما يمكن بناؤه من جديد.

.....

الفصل الأول

مايستفيدة الرجل من الزواج والعكس

ما يستفيدة كل من الرجل والمرأة من الزواج، في شكل دائرتين متداخلتين. الدائرة اليمنى تمثل ما تستفيدة المرأة، واليسرى ما يستفيدة الرجل، والمنطقة المشتركة بينهما تشير إلى ما يشتركان في الاستفادة منه، ولكنها وضعت علامة استفهام، مما يفتح باب النقاش والتأمل.

شرح مع أمثلة

1. ما تستفيده المرأة من الزواج

يشير هذا الجانب إلى الجوانب المادية والمعنوية التي تحصل عليها المرأة من العلاقة الزوجية، ومنها:

مأكل ومشرب: الزوج يوفر الطعام والشراب، كمثال: رجل يعود من عمله ويشترى لزوجته وأبنائه احتياجات المنزل.

مسكن وملبس: من أبسط حقوق الزوجة أن تعيش في بيت آمن مريح، وأن يشتري لها زوجها ما تحتاج من ملابس، مثال: توفير سكن خاص، وليس مشاركة مع أهل الزوج دون رضاها.

علاج وحماية: الزوج مسؤول عن علاج زوجته إن مرضت، وعن حمايتها من الأذى، مثال: أن يصطحبها إلى الطبيب عند حاجتها، أو يقف بجانبها إن تعرضت لأي إساءة.

رعاية ومكانة اجتماعية: الزواج يرفع من مكانة المرأة اجتماعيًا، ووجودها تحت مظلة زوج يوفر لها الاستقرار والرعاية،

مثال: حضور مناسبات اجتماعية كزوجة محترمة ومقدرة من المجتمع.

2. ما يستفيده الرجل من الزواج جنس واولد وعاطفه تم التركيز هنا

على ثلاث نقاط رئيسية، وهي:

الجنس: العلاقة الجسدية التي ش رعاها الله في إطار الزواج، وتلبي حاجات الرجل والمرأة على السواء .

الأولد: من خلال الزواج، يحقق الرجل حلم الأبوة، ويمتد نسله.

العاطفة: الزواج يمنحه الحب، الحنان، والحناء النفسي، كمثال: زوجة تهتم بزوجها بعد يوم شاق وتحتويه بالكلام والدفء العاطفي.

لكن الملاحظ أن هذه الدائرة فيها علامة استفهام، مما يشير إلى خلل في النظرة المجتمعية السائدة أحياناً، وكأن الرجل يستفيد كما تستفيد المرأة، أو كأن استفادته ليست واضحة أو غير مقدرة .

3. المنطقة المشتركة (علامة استفهام):

وهنا مكن النقاش الحقيقي! الزواج الناجح هو علاقة تبادلية، فيها منفعة متوازنة للطرفين، وليست معادلة يأخذ فيها طرف ويعطي الآخر فقط. يمكن ملء هذه المنطقة المشتركة بالتالي:

الاستقرار النفسي والعاطفي للطرفين.

الونس والشعور بالمشاركة في الحياة.

الدعم وقت الشدة، والاحتفال وقت الفرح.

التكامل في الأدوار: كل طرف يكمل الآخر .

بناء عائلة صالحة وسعيدة.

خلاصة:

الصورة تسلط الضوء على ضرورة إعادة فهمنا للزواج كمؤسسة تشاركية. ل
المرأة فقط هي المستفيدة، ول الرجل فقط، بل كل منهما يحتاج للآخر. وكما قال
النبي محمد صلى الله عليه وسلم:
< "خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي." >

.....

عنوان المادة التدريبية: الزواج: فهم متبادل واستفادة متبادلة

المحور الأول: مقدمة مفاهيمية

الزواج ليس مجرد عقد شرعي فقط، بل هو شراكة حياتية متكاملة.
الهدف من الزواج هو تحقيق السكن، المودة، الرحمة، والتكامل بين الطرفين.
المحور الثاني: ما تستفيده المرأة من الزواج أمثلة على الاحتياجات التي يلبيها
الزواج للمرأة:

1. مأكّل ومشرب: الزوج يوفر الأمان الغذائي.
مثال: الزوج يحرص على توفير وجبات صحية للبيت.
2. مسكن وملبس: الاستقرار السكني والاهتمام بالمظهر .
مثال: تجهيز بيت مستقل يوفر الخصوصية والراحة.
3. علاج وحماية: الرجل مسؤول عن سلامة زوجته.
مثال: مرافقتها للطبيب، حمايتها من الإهانة.
4. رعاية ومكانة اجتماعية: الزواج يمنح المرأة هوية اجتماعية.

مثال: تقدّم في المجالس كزوجة محترمة.

المحور الثالث: ما يستفيده الرجل من الزواج

1. العلاقة الجسدية (الجنس): تلبية الحاجة الفطرية في إطار شرعي.
 2. الذرية (الأولاد): استمرار النسب وبناء الأسرة.
 3. العاطفة: الحصول على الدعم النفسي والحنان.
- مثال: الزوجة تحتضنه وتخفف عنه توتره بعد يوم شاق.
- المحور الرابع: المساحة المشتركة (المنفعة المتبادلة) غالبًا ما تُغفل هذه المساحة،
رغم أنها جوهر الزواج. أمثلة لما يشترك فيه الطرفان:

1. الاستقرار النفسي والعاطفي.
2. المشاركة في المسؤوليات والأدوار.
3. الونس والدعم المتبادل.
4. تكوين أسرة سعيدة.
5. تنمية شخصية كل طرف بدعم الآخر.

المحور الخامس: تصحيح المفاهيم المغلوطة ليست

المرأة وحدها المستفيدة.

الرجل ليس فقط مصدر العطاء المادي.

الزواج ليس تبادل خدمات بل تبادل مشاعر وحياء.

المحور السادس: نشاط تدريبي مقترح
 تمرين جماعي: يُقسم المتدربون إلى مجموعات.
 كل مجموعة تحدد 3 أمور تستفيد منها المرأة، و 3 أمور يستفيد منها الرجل.
 ثم يناقشون ما الذي يجب أن يكون مشتركاً .
 الخاتمة: الزواج الناجح يقوم على الوعي والتقدير المتبادل. كل طرف يكمل الآخر،
 ل يُنافس .
 < "وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ
 بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً
 وَرَحْمَةً"

عنوان "سيكولوجية المرأة في اختيار شريك الحياة والزواج". وهي تقدم منظوراً
 نفسياً عميقاً حول الفروق النفسية بين المرأة والرجل، وتحديد ما يتعلق بألية اختيار
 المرأة لشريك حياتها.

التحليل والتعليق الموسع:
 أول: جوهر السيكولوجية النسوية في اختيار الشريك
 العبارة المحورية في الشريحة:

< "إن أهم ميزة متوفرة عند المرأة هي ميزة الأنوثة ولكن المحرك هو ليست ضعفاً
 أو خضوعاً... بل قوة ناعمة توفر الحب والحنان".
 هذه العبارة توضح أن الأنوثة ليست خضوعاً بل طاقة نفسية داخلية تمتاز بالنعومة
 والعطاء، وهي المحرك الأساسي في قرارات المرأة العاطفية.
 فالميل نحو الشريك ل ينبع من حاجة للاتكاء فقط، بل من رغبة داخلية في الشعور
 بالأمان، التواصل، والتقدير المتبادل.

ثانياً: تفكيك العناصر الخمسة المؤثرة في اختيار المرأة لشريك الحياة
 1. الإحساس بالأمان على الذات المرأة تبحث عن
 شريك يمنحها شعوراً بالطمأنينة النفسية وليس فقط الأمان المادي أو الجماعي.
 الأمان هو الشعور بأنها مقبولة كما هي، مسموعة، ومحمية نفسياً .
 2. الرعاية واللفظ
 تعامل الرجل برقة واحترام يُشعرها بالاهتمام ويغذي احتياجاتها العاطفية .

اللفظ ليس ترفاً بل ضرورة سيكولوجية .
 3. الصدق والوضوح
 الغموض يثير القلق والشك. المرأة بطبيعتها العاطفية تميل إلى الوضوح وتقدر
 الصراحة في العلاقة لأنها تشعرها بالثقة .
 4. الحضور الوجداني والاهتمام بالعاطفة
 تعني أن يكون الرجل جسدياً فقط بل وجدانياً، مستمعاً، ومتفاعلاً .
 فالعلاقة العاطفية الناجحة مبنية على الحضور القلبي ل على الوجود الجسدي فقط.

5. الاهتمام بنفسه ا

حين ترى المرأة اهتمام الرجل بما يخصها من تفاصيل صغيرة، تشعر بأنها "مرئية" وهذا يعزز ارتباطها به نفسيًا وعاطفيًا .

خلاصة التعليق

هذه الشريحة تسلط الضوء على العمق النفسي في اختيارات المرأة العاطفية، وتؤكد على أن المرأة ليست سطحية في قراراتها كما يُعتقد أحيانًا، بل تعتمد على بوصلات داخلية معقدة تتعلق بالأمان العاطفي، الصدق، والحناء. كما تدحض المفهوم الخاطئ بأن المرأة تختار بدافع "الضعف" بل بدافع من قوة ناعمة تدير العلاقة بشكل حسي وعاطفي.

.....

ورشة تدريبية متكاملة بعنوان:

< "سيكولوجية المرأة في اختيار شريك الحياة والزواج"
ضمن دبلوم المستشار الأسري والزواجي DFMC بأسلوب
عملي وتفاعلي مع أنشطة ومخرجات واضحة.
مخطط ورشة تدريبية (مدة: 90 دقيقة)

1. العنوان:

سيكولوجية المرأة في اختيار شريك الحياة والزواج

2. الفئة المستهدفة:

المقبلون على الزواج

المستشارون الأسريون

المدربون في العلاقات الزوجية

الآباء والأمهات المهتمون بتربية بناتهم بوعي نفسي

3. أهداف الورشة:

بنهاية الورشة سيكون المتدرب قادرًا على :

فهم الأبعاد النفسية التي تحكم قرار المرأة في اختيار الشريك .

التمييز بين الحثايج النفسي والضعف العاطفي.

التعرف على العناصر الخمسة الجوهرية التي تبحث عنها المرأة في الرجل .

تقديم الدعم أو الإرشاد المناسب لبناتهم أو المستفيدين/المستفيدات.

4. المحاور التدريبية:

المحور الأول: مفهوم الأنوثة كقوة ناعمة (15 دقيقة) نشاط

افتتاحي: "متى نشعر بالقوة الناعمة؟" (نقاش جماعي) توضيح

الفرق بين الأنوثة والخضوع.

عرض فيديو قصير أو قصة رمزية عن امرأة اختارت شريكًا بناءً على قوة داخلية .

المحور الثاني: تحليل العناصر الخمسة (30 دقيقة)

تمرين عملي: المجموعات تتلقى بطاقات تحمل مواقف لنساء في مراحل اختيار الشريك وتقوم بتحديد العنصر المسيطر (الأمان – اللطف – الوضوح – الحضور العاطفي – الاهتمام).

المحور الثالث: فخاخ نفسية في اختيار الشريك (15 دقيقة) كيف تضلل المرأة أحياناً بسبب الحرمان العاطفي أو ضغوط المجتمع.

تمارين: الفرق بين "الشعور بالاحتياج" و"الشعور بالاستحقاق".

المحور الرابع: دور المستشار أو ولي الأمر (15 دقيقة)

كيف نرافق المرأة في قراراتها دون وصاية.

دور التمكين النفسي وتعزيز ثقتها باختياراتها.

5. أدوات الورشة:

شرائح عرض (بوربوينت)

بطاقات تمارين جماعية

أوراق عمل فردية

فيديو قصير أو قصة تحفيزية

استبيان قبل وبعد

6. مخرجات الورشة:

ملف PDF بعنوان: "العناصر الخمسة في عقل المرأة عند اختيار الشريك"

خطة عمل للمشاركين حول كيفية توجيه النساء في بيئتهم لاختيار صحابي

شهادة مشاركة

محتوى الورشة التدريبية بعنوان:

"سيكولوجية المرأة في اختيار شريك الحياة والزواج" الفئة

المستهدفة:

المقبلون والمقبلات على الزواج.

المستشارون والمستشارات الأسريون.

المدرّبون والمدرّبات في العلاقات الزوجية.

الآباء والأمهات المهتمون بتربية بناتهم بوعي نفسي.

أهداف الورشة:

1. فهم الأبعاد النفسية التي تحكم قرار المرأة في اختيار الشريك.

2. التمييز بين الاحتياج النفسي والضعف العاطفي.

3. التعرف على العناصر الخمسة الجوهرية التي تبحث عنها المرأة في الرجل .

4. تقديم الدعم أو الإرشاد المناسب للبنات أو المستفيدات بطريقة واعية.

محاور الورشة:

المحور الأول: مفهوم الأنوثة كقوة ناعمة

ما الفرق بين الأنوثة والخضوع ؟

كيف تكون الأنوثة محرّكًا داخليًا لخنوعًا خارجيًا ؟
نشاط جماعي: "متى شعرتِ بقوتك الناعمة؟" (نقاش وتبادل تجارب)
المحور الثاني: العناصر الخمسة في عقل المرأة عند اختيار الشريك
1. الأمان على الذات: الشعور بالحماية النفسية للسيطرة.
2. الرعاية واللفظ: لغة العطف والتفهم.
3. الصدق والوضوح: حاجة المرأة للشفافية العاطفية.
4. الحضور العاطفي: الوجود الفعلي لالغياب المشغول.
5. الاهتمام بنفسها: احترام مساحتها واهتماماتها وهويتها.
تمرين جماعي: دراسة مواقف واقعية وتصنيفها حسب العنصر المؤثر في القرار العاطفي.

المحور الثالث: الفخاخ النفسية المؤثرة على القرار
الحرمان العاطفي والتسرع في القبول.
ضغط المجتمع وتكرار تجارب الآخرين.
الخلط بين الحثايج العاطفي والاستحقاق النفسي.
المحور الرابع: دور المستشار وولي الأمر
كيف يكون الداعم مرافقًا لوصيًا ؟
استراتيجيات التمكين النفسي للبنات دون فرض.

مخرجات الورشة:

ملف تعليمي PDF: العناصر الخمسة في عقل المرأة
خطة عمل موجهة للمشاركين والمشاركات
شهادة مشاركة رسمية
توصيات للمتابعة الإرشادية عند الحاجة

نموذج أنشطة تطبيقية يمكن تضمينها ضمن الورشة بعنوان:

"سيكولوجية المرأة في اختيار شريك الحياة والزواج"

أنشطة وتطبيقات عملية للورشة

النشاط 1: خارطة المشاعر

الهدف: مساعدة المشاركات على التعرف على مشاعرهن الحقيقية تجاه فكرة الشريك .

الطريقة:

توزع ورقة بها رسم لشكل قلب، وتطلب من المشاركة كتابة أهم المشاعر التي

ترغب أن تعيشها مع شريك حياتها داخل القلب.

في خارج القلب، تكتب المشاعر التي تخاف أن تعيشها.

نقاش: ما الفرق بين الرغبة والخوف؟ وكيف تؤثر على اختياراتنا ؟

النشاط 2: تمرين "الخمس الكبار"

الهدف: توضيح العناصر الخمسة التي تبحث عنها المرأة في الرجل (أمان – رعاية – صدق – حضور – اهتمام).

الطريقة:

تقسم المشاركات إلى مجموعات صغيرة.
تمنح كل مجموعة مواقف افتراضية (مثلاً: رجل مشغول دائماً، رجل يشاركها تفاصيل يومه، رجل لا يتقبل اهتماماتها)....
المطلوب: تصنيف كل موقف وفق العنصر الذي يليه أو يفقده.
نقاش: ما الذي يمكن التغاضي عنه؟ وما الذي لا يُساوم عليه في العلاقة؟
النشاط 3: مرآتي النفسية
الهدف: تعزيز الوعي بالذات وتقدير النفس.

الطريقة:

توزع أوراق تحمل عبارة:
< "أنا أستحق شريكاً يشعرني بـ).....(، لأنني).....(". يطلب
من كل مشاركة إكمال العبارة، ثم قراءة إجاباتها بصوت داخلي أمام مرآة صغيرة.
نقاش: ما الرابط بين المستحق وتقدير الذات في اختيار الشريك؟

النشاط 4: دور المستشار أو ولي الأمر الهدف:
التمييز بين المرافقة والوصاية.
الطريقة:

يُعرض سيناريو: "فتاة تريد الارتباط بشخص، وولي أمرها يرفض دون نقاش".
يُطلب من الحاضرين اقتراح أساليب تواصل داعمة تحقق التوازن بين الرأي والخوف الأبوي.

أنشطة ختامية:

بطاقة التوصيات الشخصية
في نهاية الورشة، تمنح كل مشاركة بطاقة صغيرة تكتب فيها :
< "تعلمت أنني أحتاج إلى شريك يُشعرني بـ)....(، وسأهتم بـ)....(لأكون

DFMC

سيكولوجية المرأة في اختيار شريك الحياة والزواج

ان اهم ميزة متورة عند المرأة هي ميزة الانوثة ولكن المحرك هو ليست ضعفا أو خضوعا. هي قوة ناعمة توفر الحب والحنان كامرأة تقدر نفسها دون تصنع او تقليد

- وتحتاج 5 عناصر
- 1 - الوعي بالذات
 - 2 - الاحتواء واللفظ
 - 3 - الرقة في التواصل
 - 4 - التوازن بين العقل والعاطفة
 - 5 - الاهتمام بنفسها

عنوان الورشة: سيكولوجية المرأة في اختيار شريك الحياة والزواج الفئة المستهدفة:

- المقبلات على الزواج .
- المستشارات والمدربات في العلاقات الزوجية.
- الأمهات المهتمات بدعم بناتهن بوعي نفسي.
- أهداف الورشة:
1. فهم الأبعاد النفسية التي تحكم قرار المرأة في اختيار الشريك.
 2. التمييز بين الحثياج النفسي والضعف العاطفي.
 3. التعرف على العناصر الخمسة الجوهرية التي تبحث عنها المرأة في الرجل .
 4. تقديم الدعم أو الإرشاد المناسب للفتيات بطريقة واعية.
- محاور الورشة:
- المحور الأول: مفهوم الأنوثة كقوة ناعمة الفرق بين الأنوثة والخضوع.
- الأنوثة كقوة داخلية ل خنوع خارجي.
- نشاط: "متى شعرت بقوتك الناعمة؟" (نقاش جماعي).
- المحور الثاني: العناصر الخمسة في عقل المرأة عند اختيار الشريك
1. الأمان على الذات.
 2. الرعاية واللفظ .
 3. الصدق والوضوح.
 4. الحضور العاطفي .

5. الاهتمام بنفسها.

تمرين جماعي: دراسة مواقف وتصنيفها حسب العنصر المؤثر .

المحور الثالث: الفخاخ النفسية المؤثرة على القرار

الحرمان العاطفي والتسرع في القبول.

ضغط المجتمع وتكرار التجارب.

الخلط بين الحثايج والاستحقاق.

المحور الرابع: دور المستشار وولي الأمر

كيف يكون الداعم مرافقاً ل وصياً ؟

استراتيجيات التمكين النفسي دون فرض.

أنشطة تطبيقية:

النشاط 1: خارطة المشاعر

كتابة المشاعر المرغوبة داخل القلب والمخاوف خارجه.

نقاش: تأثير الرغبة والخوف على القرار.

النشاط 2: تمرين "الخمسة الكبار"

تصنيف مواقف افتراضية حسب عناصر الخيار الخمسة.

النشاط 3: مرآتي النفسية

تمرين استحقاق شخصي: "أنا أستحق شريكاً يشعرني بـ)... (لأنني)...".

النشاط 4: دور المستشار أو ولي الأمر

تحليل سيناريو وطرح استجابات بديلة.

نشاط ختامي: بطاقة التوصيات الشخصية

"تعلمت أنني أحتاج إلى شريك يُشعرني بـ)... (وسأهتم بـ)... (لأكون جاهزة لعلاقة ناضجة".

مخرجات الورشة:

دليل العناصر الخمسة PDF.

توصيات متابعة.

شهادة مشاركة.

مدة الورشة: 3 إلى 4 ساعات.

الوسائل المساعدة:

شرائح PowerPoint.

أوراق عمل .

مرآة صغيرة .

أدوات تفاعلية جماعية (سبورة – أقلام – ملصقات).

.....

5 سلوكيات تكرها المرأة في الرجل

```
graph TD; A(سلوك) --> B(سلوك); B --> C(سلوك); C --> D(سلوك); D --> E(سلوك); E --> A;
```

•••••

1. البخل

البخل ليس فقط في المال، بل في المشاعر، الوقت، والاهتمام.

مثال:

2. العدوا

75

؟ العدوانية

قد تكون

لفظية

(صراخ،

إهانات)، أو

جسدية

(عنف

وضرب)،

أو حتى

نفسية (تحكم وسيطرة مفرطة). لماذا

تكره المرأة؟

لأن المرأة تبحث عن الأمان، ول يمكنها الشعور بالاستقرار مع شخص يجعلها في حالة خوف دائم أو توتر مستمر.

مثال:

رجل يصرخ في وجه زوجته أمام الأطفال أو الناس، أو يتحكم في كل خطواتها من غير ثقة، أو يستخدم العنف كوسيلة لحل الخلافات.

3. ضعف

الشخصية

ما هو ؟ هو

غياب

القرار،

التردد

الزائد، أو

الخضوع

الدائم لرأي

الآخرين،

خاصة

الأهل أو

الأصدقاء،

على حساب

الشريكة.

لماذا تكره المرأة؟

لأنها تريد رجلاً تتكى عليه، يُشعرها بأنه قائد حكيم، ل شخص يتردد في كل شيء ويُسير من الآخرين .

مثال:

رجل يغير قراراته حسب ما يقوله أهله، حتى في أمور تهم زوجته أو أولده، أو يتجنب قول "ل" لأي شخص خوفاً من المواجهة.

4. الكذب

ما هو ؟

إخفاء الحقيقة أو تغييرها، سواء في أمور بسيطة أو كبيرة.

لماذا تكرهه المرأة؟

لأن الثقة أساس العلاقة، والكذب يهدمها تدريجياً. المرأة بطبيعتها حساسة للكذب وتفقد الإحساس بالأمان عندما تكتشف أن شريكها ل يصارحها.

مثال:

رجل يقول إنه في العمل بينما هو مع أصدقائه، أو يخفي مصروفاته عنها، أو يدعي مشاعر ل يشعر بها فقط لإرضائها مؤقتاً .

5. الأنان

ي ة ما هي

؟

أن يفكر الرجل في نفسه فقط: راحته، رغباته، مصلحته، ويهمل شريكته أو أسرته.

لماذا تكرهه المرأة؟

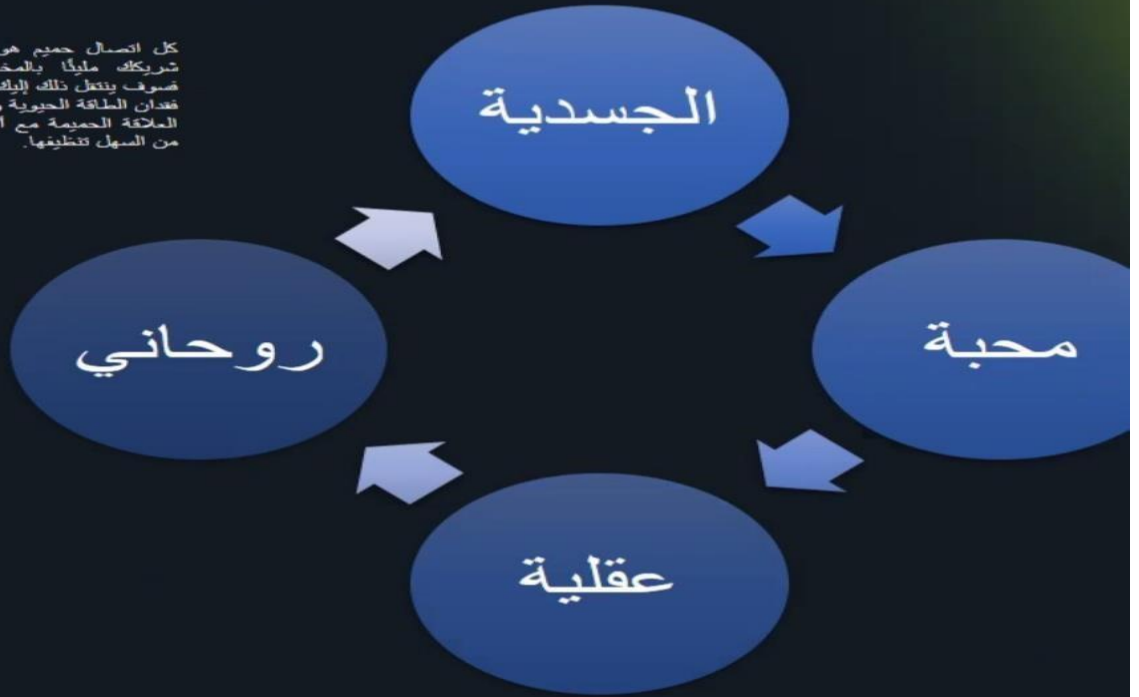
لأن الحب الحقيقي مبني على العطاء والمشاركة، ل على حب الذات فقط.

مثال:

رجل يشاهد التلفاز بينما زوجته مريضة وتحتاج للمساعدة، أو يشتري لنفسه أغراضاً ثمينة ول يفكر في شراء شيء بسيط لها أو لأطفاله، أو يطلب الدعم النفسي ول يقدمه عندما تحتاجه هي.

العاطفي – المستويات 4 للعلاقة الحميمة

كل اتصال حميم هو اتصال مجالات الطاقة. إذا كان شريكك مليئًا بالخوف والقلق والمشاعر السلبية، فسوف ينتقل ذلك إليك. تدريجياً، يمكن أن يؤدي ذلك إلى فقدان الطاقة الحيوية والتعب والغموض الداخلية. العلاقة الحميمة مع أي شخص تترك آثاراً حيوية ليس من السهل تنظيفها.



المستويات 4 للعلاقة الحميمة

الجسدي

ة محب

ه

عقلي

ة

روحاني

.....

رائع! إليك شرحاً مبسطاً ومفصلاً للمستويات الأربعة للعلاقة الحميمة بين الزوجين

(أو في أي علاقة عاطفية ناضجة)، مع أمثلة واقعية سهلة الفهم:

المستويات الأربعة للعلاقة الحميمة

1. الحميمة الجسدية (Physical

Intimacy) ما هي؟

هي القرب الجسدي والتصال الجسدي الذي يشمل اللمسات، القُبْل، المعانقة، والعلاقة الجنسية .

لماذا هي مهمة؟

لأنها تعزز الأمان، وتشعر الطرفين بالقرب الفعلي والحب الجسدي.
أمثلة بسيطة:

- زوج يمسك بيد زوجته في الطريق.
- حضن صادق بعد يوم متعب.
- قبلة صباحية أو قبل النوم.
- العلاقة الجنسية بتواصل عاطفي واحترام للاحتياجات.

تنبيه:

عندما تكون هذه العلاقة فقط جسدية، تصبح العلاقة سطحية، وقد تفتقر للمعنى العميق .

2. الحميمية العاطفية/المحبة ما هي ؟

هي القدرة على مشاركة المشاعر بصدق، من فرح، حزن، خوف، أو قلق... وأن يشعر كل طرف أنه مسموع ومقبول.

لماذا هي مهمة؟

لأنها تربط القلوب، وتخلق أماناً نفسياً، وتبني علاقة حقيقية تتجاوز الجسد.
أمثلة:

- زوجة تبكي من التعب، وزوجها ل يسخر بل يحتضنها ويستمتع لها.
- زوج يشارك زوجته بصدق عن مخاوفه في العمل وهي تطمئنه وتدعمه.
- كلمات مثل: "أنا فخور بك"، "أنا معك مهما حصل".

3. الحميمية العقلية

ما هي ؟

هي مشاركة الأفكار، الاهتمامات، الرؤى، والمناقشات العميقة. أن يفكر الطرفان معاً، ويتعلما من بعض.

لماذا هي مهمة؟

لأنها تشعل العقول، وتمنح العلاقة بعداً فكرياً مشتركاً، وتمنع الملل أو الفتور.
أمثلة:

- نقاش بين الزوجين حول كتاب أو فيلم أو موضوع فكري.
- اتخاذ قرارات الحياة سوياً .
- تبادل وجهات النظر باحترام حتى لو اختلفا.

4. الحميمة

الروحانية ما هي

؟

هي العلاقة التي ترتبط بالإيمان والقيم المشتركة، والشعور أنكما تسيران معًا نحو هدف أسمى في الحياة.

لماذا هي مهمة؟

لأنها تمنح العلاقة العمق والمعنى، وتشعر الطرفين بالتحاد في الطريق الروحي، وتزيد الصبر على تحديات الحياة.

أمثلة:

- الدعاء لبعض أو الصلاة معًا.
- الحديث عن الغاية من الحياة والأهداف الروحية.
- مساعدة الآخرين سويًا، أو عمل خيري مشترك.
- أن يشعر كل طرف أن العلاقة تقربه من الله ل تبعده.

خلاصة بسيطة:

العلاقة الحميمة ليست فقط "جسدًا يلتقي بجسد"، بل "روح تلتقي بروح، وعقل يتبادل الأفكار، وقلب يشعر ويحتوي."

.....

كيف يحاول دماغك ان يواجه مخاوف الحب



كيف يحاول دماغك أن يواجه مخاوف الحب

الإعتماد على الذات المفرط

ط إنكار الحاجة العاطفي

ة التقليل من قيمة الحب

ب

هذا سؤال عميق وجميل، ويكشف عن صراع داخلي يمر به كثير من الناس خاصة الذين تأذوا سابقاً في علاقاتهم .

الدماغ، كآلية دفاع نفسية، يحاول حماية الإنسان من الألم العاطفي بطرق قد تبدو منطقية ظاهرياً لكنها تعيق الحب الحقيقي. إليك شرحاً مفصلاً:

1. الاعتماد على الذات

المفرط ما هو ؟

هو اعتقاد الشخص أنه ل يحتاج لأحد، ويجب أن يعتمد على نفسه فقط في كل شيء ،حتى في الدعم العاطفي.

لماذا يفعله الدماغ؟

لأنه جرح من قبل، فبدأ ببرمج نفسه على مبدأ: "إذا لم أحتج لأحد، فلن يخذلني

أحد." مثال واقعي:

شخص يرفض أن يطلب المساعدة حتى لو كان متعباً نفسياً، ويقول لنفسه: "أنا قوي، ما أحتاج أحد"، لكنه في العمق يشنق لحتواء.

التحدي:

هذا يجعل الشخص يبدو "قوياً جداً"، لكن في الحقيقة هو معزول ومحروم من دفء العلاقة الإنسانية.

2. إنكار الحاجة العاطفية

ما هو ؟

هو رفض داخلي للاعتراف بأنه يحتاج للحب أو الرفقة، وكأن هذه المشاعر ضعف. لماذا يفعله الدماغ؟

لأنه يعتبر الحاجة للآخر خطراً قد يؤدي للخذلن، فيحاول إنكار الشعور من جذوره. مثال:

شخص يقول: "ما يهمني الحب"، "كل الناس خونة"، بينما قلبه يتوق لعلاقة حقيقية. أو شخص يضحك ساخراً كلما شاهد مشهداً رومانسياً لأنه يشعر بالألم لعدم امتلاكه هذا الشيء.

3. التقليل من قيمة الحب

ما هو ؟

هو تصغير قيمة الحب أو العلاقات، والسخرية منها أو الاستخفاف بها.

لماذا يفعله الدماغ؟

كرد فعل دفاعي: إذا قللت من قيمة الشيء، فلن أتألم إذا لم أحصل عليه.

مثال:

شخص يقول: "الحب كذبة"، أو "كل العلاقات فاشلة"، أو "الزواج تضييع وقت"، "بينما في داخله هو يحلم بالحب، لكنه خائف من المحاولة.

لماذا هذه الدفاعات مؤذية رغم نوايا الدماغ الطيبة ؟ لأنها

تبني جدراناً تمنع القلب من الاستقبال.

الدماغ يحاول حمايتك من الألم، لكنه أحياناً يمنعك من الشفاء.

فإنسان يحتاج الحب كما يحتاج الهواء، ول يمكنه أن يعيش وحده طويلاً دون أن يذبل.

رسالة بسيطة لك إن وجدت نفسك في أحد هذه الأنماط:

"الحب ليس ضعفاً، بل هو شجاعة، وهو يستحق المخاطرة إذا وجدت العلاقة

الصحيحة".

التوازن هو الحل: ل إفراط في الاعتماد على الآخرين، إنكار لحاجتك الطبيعية إلى القرب.



مراحل البناء العاطفي

6 مراحل لبناء علاقة عاطفية صحية وآمنة



7 مراحل أساسية تمر بها العلاقات للوصول الى بر الأمان
وبناء علاقة عاطفية صحية آمنة

مراحل البناء العاطفي

7 البدايات الش

ك

الحزن

الصراع على السلطة

الملل

القبول

الأمان

.....

رائع، مراحل البناء العاطفي السبعة التي ذكرتها تمثل تطور العلاقة بين شخصين ، سواء كانت علاقة حب، صداقة عميقة، أو زواج. كل مرحلة تعبر عن تطور طبيعي في العلاقة، ولكل منها تحديات وفرص للنمو. دعنا نتحدث عنها بإسهاب مع أمثلة سهلة:

1. البدايات (النبهار والنجذاب)

هي مرحلة التعارف والنبهار الأول، حيث يرى كل طرف الآخر كأنه "مثالي".
مثال: "سارة" و"أحمد" التقيا لأول مرة في دورة تدريبية. أعجبت سارة بثقة أحمد،
وأعجب أحمد بابتسامة سارة. شعرا بأنهما يفهمان بعضهما بسرعة وكأنهما
يعرفان بعضًا منذ زمن .

سمات هذه المرحلة:

- الحماس.
- التواصل المكثف .
- تجاهل العيوب.
- الرغبة في قضاء وقت طويل معًا.

. الشك .

تبدأ الصورة المثالية بالهتزاز، ويظهر التردد: هل هذا الشخص مناسب لي فعلاً؟
مثال: سارة بدأت تلاحظ أن أحمد ل يرد بسرعة على رسائلها، وأحمد لاحظ أن سارة
تحب السيطرة. بدأ الشك يتسلل: هل ستستمر العلاقة؟ سمات هذه
المرحلة:

• ملاحظة الخلافات .

• تقييم العلاقة.

• الحذر أو التردد.

3. الحزن (خيبة التوقعات)

تظهر مشاعر خيبة الأمل عندما يدرك الطرفان أن العلاقة لن تكون دائماً مثالية .
مثال: سارة كانت تتوقع أن يفاجئها أحمد في عيد ميلادها، لكنه نسي بسبب ضغط
العمل. شعرت بخيبة أمل، وبكت.

سمات هذه المرحلة:

• التوقعات غير المحققة.

• الشعور بعدم التقدير.

• بداية التساؤل: هل أستحق الأفضل؟

4. الصراع على السلطة (من يملك القرار؟)

يبدأ كل طرف في محاولة فرض رؤيته أو نمط حياته على الآخر.
مثال: أحمد يريد أن يسافر كل عطلة، بينما سارة تفضل البقاء مع عائلتها. كل
منهما يحاول إقناع الآخر أنه "الصحيح". سمات هذه
المرحلة:

• الخلافات على القيم أو الأولويات.

• محاولة السيطرة .

• توتر متكرر.

5. الملل

بعد فترة، تصبح العلاقة روتينية. ما كان يثير الحماس أصبح عاديًا .
مثال: صارت مكالماتهم قصيرة ومكررة، لم يعودوا يخططون لمفاجآت أو يشاركون
تفاصيل يومهم.

سمات هذه المرحلة:

- الشعور بالروتين.
- غياب المبادرات.

• التفكير في بدائل (أصدقاء، علاقات أخرى، الهروب للانشغال) .

6. القبول

يبدأ كل طرف في تقبل الآخر بعيوبه ومميزاته دون محاولة تغييره.
مثال: سارة توقفت عن لوم أحمد لأنه قليل التعبير بالكلام، وبدأت تلاحظ أنه يغضب
بالأفعال. وأحمد صار يتفهم حساسية سارة الزائدة.

سمات هذه المرحلة:

- النضج العاطفي.
- تقبل الاختلاف.
- رضا عميق وواقعي.

7. الأمان (الاستقرار والطمأنينة)

هي المرحلة التي يشعر فيها الطرفان بأنهما "بيت" لبعضهما البعض. العلاقة تصبح
دعمًا وأمانًا نفسيًا .
مثال: بعد مشاجرة عادية، ذهب أحمد إلى سارة وقال: "أنا آسف. ما أقدر أزعك منك
كثير." واحتضنها. لم يعودوا يخافون من الخلاف لأنه لم يهدد العلاقة .

سمات هذه المرحلة:

- عمق في التواصل .
- وضوح الأدوار.
- الشعور بالراحة والثقة .

ملحوظة مهمة:

هذه المراحل ليست خطية دائمًا، فقد ينتقل الزوجان بين بعض المراحل أكثر من
مرة. والوعي بهذه المراحل يساعد في تخطي التحديات بدلًا من الانفصال أو الفتور .

.....

الفصل الثاني

دراسة الحالة

● الزواج والتفاوت العمري بين الرجل والمرأة
التفاوت العمري بين الزوجين قد يؤثر إيجاباً أو سلباً على العلاقة الزوجية، بحسب
الفروق الفردية وظروف الحياة.

(إيجابيات التفاوت العمري) عندما يكون الرجل أكبر:

غالباً ما يكون الرجل أكثر نضجاً واستقراراً مادياً.

قد تشعر المرأة بالأمان والحتواء.

سلبياته المحتملة:

تفاوت الاهتمامات والطاقة وأسلوب الحياة.

احتمالية ضعف التفاهم مع مرور الوقت، خاصة إذا كان الفارق كبيراً جداً.

الزواج مع امرأة أكبر سناً:

قد ينجح إذا وُجد التفاهم والاحترام .

قد يواجه تحديات مجتمعية أو بيولوجية (كفرص الإنجاب). (الأساس

لنجاح الزواج هو التفاهم، التكافؤ النفسي والعاطفي، والاحترام المتبادل، وليس

السن فقط.

.....

● السؤال هل سمعت حديث عن الرسول صل الله عليه وسلم حدد سن للزواج او آية

قرآنية؟ أو حتى في دين عيسى او موسى ؟

ج. ليوجد. نستنتج لماذا ل يوجد ؟

ج: ل يوجد حديث صحيح عن النبي صلى الله عليه وسلم يحدد سناً معيناً للزواج، ول

آية قرآنية، ول نص في ديانة موسى أو عيسى يحدد سناً بعينه .

السنتنتاج: لأن الشرائع السماوية تركت تحديد سن الزواج مرناً ليراعي:

• اختلاف البيئات والثقافات والعصور .

• التفاوت في النضج الجسدي والنفسي والعقلي بين الأفراد.

• ولأن الغاية من الزواج هي السكن والمودة والتكامل، وهذه قد تتحقق في

أعمار مختلفة حسب السياق.

الشرع ركز على توفر القدرة، النضج، وتحقيق مقاصد الزواج، ل على رقم معين.

.....

● مشكلة في المفاهيم

هناك عدة مشكلات في المفاهيم الشائعة حول الزواج، ومنها:

1. الخلط بين العادات والدين:

يعتقد البعض أن الدين حدد سنا معيناً للزواج، بينما في الحقيقة، هذا مبني على أعراف مجتمعية ل على نصوص شرعية.

2. حصر النضج في العمر:

النضج ل يُقاس بالسن فقط، بل بالقدرة على تح مل المسؤولية، واتخاذ قرارات واعية، وبناء علاقة قائمة على الاحترام.

3. تصور خاطئ عن التفاوت العمري:

يرى البعض أن أي فرق في العمر هو خلل، مع أن الرسول صلى الله عليه وسلم تزوج من خديجة رضي الله عنها وكانت تكبره بـ15 سنة، ثم تزوج من ه ن أصغر منه بكثير، مما يثبت أن العمر لم يكن عائقاً بل التفاهم والاحترام هو الأساس .

4. تجاهل مقاصد الزواج:

أهم مقاصد الزواج: السكن، المودة، التكامل، الاستقرار، وتكوين أسرة صالحة. متى ما تحققت هذه، فالزواج مشروع وناجح مهما كان العمر .

.....

● التحيز العنصري الثقافي.

التحيز العنصري الديني.

التحيز العنصري الثقافي والديني من أخطر العوائق أمام بناء علاقات صحية وعادلة في المجتمعات، ومنها علاقة الزواج. إليك توضيحاً مختصراً:

1. التحيز العنصري الثقافي:

هو تفضيل أو رفض شخص بسبب أصله، لونه، قبيالته، أو ثقافته، دون اعتبار لمحتواه الأخلاقي أو الإنساني.

أثره في الزواج:

• رفض الارتباط بأشخاص من أعراق أو ثقافات مختلفة رغم توفر التفاهم والقيم المشتركة.

• خلق فجوات اجتماعية وعزلة بين الفئات المختلفة داخل المجتمع.

2. التحيز العنصري الديني:

هو إصدار أحكام مسبقة أو رفض التعامل (أو الزواج) من شخص بسبب انتمائه الديني أو المذهبي، حتى وإن كان يشاركك الأخلاق والنية الصالحة.

أثره في الزواج:

• يؤدي إلى كراهية، تعصب، وتعطيل فرص بناء أسر قائمة على المحبة والتفاهم.

• يناقض مقاصد الدين الذي يدعو إلى التعارف والتعاون ل التفرقة والتعصب.
خلاصة:

كل هذه التحيزات ل تقوم على منطق شرعي أو إنساني سليم، بل هي رواسب جاهلية تتعارض مع مبدأ "إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ َ أَتَقَاكُمْ".

.....

• الفرق في الزواج بين عمر الرجل وعمر المرأة وهل وضع تحديد لعمر الرجل ولعمر المرأة؟

الفرق في الزواج بين عمر الرجل والمرأة هو مسألة نسبية، ولم يضع الشرع تحديدا صريحا لعمر كل من الرجل أو المرأة عند الزواج، ل في القرآن ول في السنة. أول: هل يوجد تحديد لعمر الرجل أو المرأة في الزواج؟
الجواب: ل.

ل توجد آية قرآنية أو حديث نبوي صحيح يُحدد عمراً معيناً للرجل أو المرأة للزواج. بل ترك الأمر للعرف والنضج الجسدي والعقلي، وتوفر القدرة على تحمل مسؤولية الزواج .

ثانياً: الفرق في العمر بين الزوجين :
ليس هناك نص شرعي يمنعه أو يحدده،
الشرع يركز على النضج، القبول، الكفاءة، وتحقيق مقاصد الزواج، وليس على رقم السن أو فرق الأعمار .

.....

هل يفشل مَنْ جعل الدين هو المعيار الوحيد لاختياره؟



● هل يفشل من جعل الدين هو المعيار الوحيد لاختياره في الزواج؟ ولماذا؟

من يجعل الدين بمعناه الضيق فقط هو المعيار الوحيد لاختياره في الزواج، فقد يُعرض زواجه للفشل، والسبب أن الزواج علاقة متكاملة ل تبنى على جانب واحد فقط.

لماذا؟

1. الدين الحقيقي يشمل الخُلق، الفهم، والقدرة على التعامل: ليس كل من يصلي أو يلتزم بالمظاهر الدينية صالحًا للزواج. ل بد من وجود أخلاق، نضج نفسي، ووعي اجتماعي.
2. غياب التكافؤ في الجوانب الأخرى:
 - إن لم يوجد توافق في الطباع، الثقافة، أسلوب الحياة، والطموحات، قد يحدث ذلك صدامات .
 - الدين وحده ل يمنع الملل، أو سوء التواصل، أو الاختلاف في إدارة المال، أو تربية الأبناء.
3. فهم الدين بشكل خاطئ أو متشدد يؤدي للمشاكل: أحيانًا يكون الطرف "ملتزمًا دينيًا" ظاهريًا، لكنه قاس، متسلط، أو عديم المسؤولية، مما يهدم الاستقرار. التوازن هو الحل:
قال النبي صلى الله عليه وسلم:
"إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه" — فجمع بين الدين والسلوك. الخلاصة:

الدين أساس مهم، لكنه ل يكفي وحده، بل يجب أن يرُافقه نضج، خلق، توافق، ووعي واقعي لبناء زواج ناجح.

.....

أكاديمية الدكتور عبدالقادر العدافي الدولية AIA

DFMC



توفر شروط الزواج الأساسية مثل:

- 1 - الرضا بين الطرفين،
- 2 - القدرة على تحمل المسؤوليات الزوجية،
- 3 - والتوافق والبنية النفسية والاحتياجات المتبادلة.

00:11 12:18

●توفر شروط الزواج الأساسية

مثل

١. الرضا بين الطرفين
 ٢. القدرة على تحمل المسؤوليات الزوجية
 ٣. التوافق والبنية النفسية والاحتياجات المتبادلة
- صحيح، نجاح الزواج ل يعتمد فقط على العقد الشرعي، بل على توفر شروط أساسية تشكّل جوهر العلاقة واستمراريتها. وأهم هذه الشروط:
1. الرضا بين الطرفين:
هو أول وأهم شرط، فلا زواج دون قبول داخلي واطمئنان نفسي.
الزواج بالإكراه أو نتيجة ضغوط مجتمعية أو عائلية يؤدي غالبًا إلى فتور أو فشل مبكر.
 2. القدرة على تحمّل المسؤوليات الزوجية :
وتشمل: المسؤولية العاطفية، المادية، الاجتماعية، والتربوية.
النضج العقلي والاستعداد لتحمل تبعات الحياة الزوجية عنصر جوهري لدوام العلاقة .
 3. التوافق النفسي والبنية النفسية الصحية:
الزواج يحتاج إلى شخصين متوازنين نفسيًا قدر الإمكان.
وجود صدمات نفسية غير معالجة، أو اضطرابات عميقة، قد يرهق العلاقة.
 4. الاحتياجات المتبادلة:
يجب أن يكون كل طرف مدركًا لاحتياجات الطرف الآخر (العاطفية، الجسدية، الفكرية) ومستعدًا لتلبيتها ضمن علاقة متوازنة قائمة على العطاء .
الخلاصة:
الزواج الناجح = رضا + مسؤولية + توافق + وعي نفسي + احتواء متبادل.

.....

●متطلبات الزواج الباءة ومعنى الباءة (القدرة) ١. الباءة المالية ٢. الباءة الجسدية

٣. الباءة النفسية ٤. الباءة التربوية

- الباءة في الزواج تعني: القدرة والاستعداد لتحمل مسؤوليات الحياة الزوجية، وقد جاء في حديث النبي صلى الله عليه وسلم:
- "يا معشر الشباب، من استطاع منكم الباءة فليتزوج..."
- والمقصود بها: القدرة الجسدية والمالية وسائر المتطلبات الضرورية للزواج.
- متطلبات الزواج (أنواع الباءة):
1. الباءة المالية:
القدرة على توفير نفقات الزواج والمعيشة: السكن، الطعام، الملبس، والرعاية.
ليست غنى فاحشًا، بل كفاية معقولة تليق بالكرامة وتحفظ الاستقرار.
 2. الباءة الجسدية:

الصحة الجسدية والقدرة على المعاشرة الزوجية .
تشمل كذلك الخلو من أمراض مزمنة أو معدية تعيق الحياة الزوجية أو الإنجاب.
3. الباءة النفسية:

النضج النفعالي والقدرة على ضبط المشاعر .
تحمل الضغوط والتحديات الزوجية، وتكوين علاقة صحية متزنة.
4. الباءة التربوية:

الاستعداد لتكوين أسرة وتربية الأبناء .
تشمل وعياً بأساليب التربية، وضبط النفس، والقدرة على تنشئة صالحة .
الخلاصة:

من ل يملك هذه "الباءات" قد ل يستطيع بناء زواج مستقر، لذلك حث الإسلام على
الزواج لمن "استطاع الباءة"، ومن لم يستطع فليعُد نفسه بالصبر والتطوير
والدعاء ● سؤال. هل تستطيع المرأة أو الرجل التخلص من آثار تجربة الزواج
الفاشلة أو العلاقات العابرة ؟

ج. نعم، يمكن للرجل أو المرأة التخلص من آثار تجربة الزواج الفاشلة أو العلاقات
العابرة، ولكن ذلك يتطلب وعياً وجهداً نفسياً وزمناً.

كيف يمكن التخلص من الآثار السلبية؟

1. الاعتراف بالمشاعر وعدم إنكار الألم:

عدم التهرب من الحزن أو خيبة الأمل، بل التعبير عنها بصدق ومعالجتها بدلاً من
كبتها.

2. إعادة بناء الذات:

عبر تطوير المهارات، الاهتمام بالنفس، واستعادة الثقة بعيداً عن التجربة السابقة.

3. طلب الدعم النفسي أو الكوتشينغ:

أحياناً تحتاج النفس لمرشد مختص يساعدها على الفهم والتعافي والتوازن.

4. تغيير النظرة للتجربة:

اعتبارها درساً ل لعنة، واستخدامها كأداة لفهم الذات والخيار الأفضل مستقبلاً .

5. تجنب الانتقام أو التعميم :

فليس كل الرجال أو النساء متشابهين، والتجربة ل تعني أن الحب أو الزواج سيئ
بطبيعته.

الخلاصة:

التعافي ممكن جداً، لكن ل يحدث تلقائياً، بل بالنية والقرار والسعي الصادق نحو
الشفاء

.....

العصبية والعنف عند الأزواج

الشخصية الغضوب العصبية كيف تمارس العلاقة الحميمة ؟

أبسط المسألة أكثر في أي مستوى تكون عند ممارسة العلاقة الحميمة من مستويات الطاقة الأربعة .

العلاقة الحميمة ماذا تعني للمرأة الرغبة المتعة أم الشعور بالأمان والاحتواء

العلاقة الحميمة للرجل ماذا تعني الرغبة المتعة والسكينة المودة والالفة .

● الشخصية الغضوب العصبية كيف تمارس العلاقة الحميمة؟

علما بأن العلاقة الحميمة تعني للمرأة رغبة متعة أمان عاطفي تأخذه من العلاقة. وعند الرجل تعني رغبة متعة سكينة مودة (اللفة)

الشخصية الغضوبية والعصبية قد تواجه تحديات في ممارسة العلاقة الحميمة بشكل صحي، وذلك بسبب تأثير الغضب والعصبية على القدرة على التواصل والتفاعل العاطفي والجسدي مع الشريك. العلاقة الحميمة ليست مجرد تفاعل جسدي، بل هي تجربة عاطفية وروحية تتطلب الثقة والراحة بين الزوجين.

تأثير الشخصية الغضوبية العصبية على العلاقة الحميمة:

1. على المرأة:

الرغبة والطمأنينة: الغضب والعصبية قد يعكران مشاعر الأمان العاطفي التي تحتاجها المرأة. وبالتالي، قد تشعر بالتوتر وعدم الرغبة في المخاطرة في العلاقة الحميمة بسبب غياب الأمان والاحترام المتبادل. عدم المتعة: العلاقة التي تكون مليئة بالتوتر والعصبية قد تفتقر إلى المتعة التي تبحث عنها المرأة في العلاقة الحميمة، حيث أن الأمان العاطفي هو عامل رئيسي في تحفيز الرغبة الجنسية لدى الكثير من النساء.

2. على الرجل:

السكينة والمودة: العصبية تؤدي إلى افتقار للرغبة في الشعور بالسكينة والمودة، حيث أن الغضب قد يجعل الرجل بعيداً عاطفياً، مما يعيق الاتصال الجسدي والعاطفي المتوازن مع الشريك .

التفاعل الجسدي المشوه: العلاقة قد تتحول إلى مجرد إشباع للرغبة الجسدية دون أن تكون مليئة بالحب والألفة.

كيف يمكن للشخصية الغضوبية والعصبية تحسين العلاقة الحميمة؟

1. إدارة الغضب والتوتر:

تعلم تقنيات التحكم في الغضب والتعامل مع الضغوط النفسية مثل التنفس العميق، الاسترخاء، والتفكير المنطقي.

2. التواصل العاطفي:

من المهم أن يعبر كل طرف عن احتياجاته العاطفية والحميمية بصدق مع الآخر دون اللجوء إلى الغضب أو العصبية.

3. التحلي بالصبر والاحترام:

يتيح الاحترام المتبادل والنية في تحسين العلاقة الحميمة الفرصة للغضب بأن يصبح أقل تأثيراً على التفاعل بين الزوجين .

4. استشارة مختص:

في حال كان الغضب والعصبية يتداخلان بشكل مستمر مع الحياة الزوجية، قد تكون الاستشارة مع مختص في العلاقات الزوجية أو العلاج النفسي خطوة مفيدة. الخلاصة:

الغضب والعصبية قد يحدان من قدرة الشخص على السمتاع بالعلاقة الحميمة والتمتع بالراحة العاطفية والجسدية. ولكن بالتعامل الواعي مع هذه المشاعر، يمكن للأزواج تحسين حياتهم الحميمة وزيادة مستوى التفاهم والنسجام بينهما.

.....

● في المشكلة التي حدثت للمسترشدة عدم إتباع بعض القواعد

د المبدأ الأول. إجعل بينك وبين أحداث الحياة مسافة

المبدأ الثاني. إختطف العقل.

المبدأ الثالث. التركيز على النتيجة دون البحث عن الأسباب وحتى عملية البحث عن الأسباب اعتمدت على إستنتاجات شخصية المستشار دون إبدأ أي أسئلة ذكرتها وإستنتاج من النتائج وإقتراح الحلول بناء على التطورات الشخصية المدركة من الحالة دون البحث عن الدافع.

○ مثال آخر ○

(فتاة تعرضت لغتصاب)

النتيجة إغتصاب ولكن ماذا عن أسباب الغتصاب لأنه إن تركنا الأسباب وركزنا على النتيجة وحدها لن نحل المشكلة الأساسية وقد يتكرر الغتصاب أو تتكرر المساعدة مع العلاقة العبرة السابقة.

في الحالات مثل هذه، عدم إتباع بعض القواعد الأساسية في التفكير والتحليل يؤدي إلى حلول سطحية وغير فعالة.

1. المبدأ الأول: "إجعل بينك وبين أحداث الحياة مسافة" التفسير: يجب أن يتم التعامل مع المشاكل من مسافة عقلية وعاطفية، بحيث ل تتأثر قراراتنا بردود الفعل اللحظية. التطبيق: في حالة مثل اغتصاب الفتاة، يجب أن نفصل بين الألم الشخصي والتحليل العقلاني للموقف.
2. المبدأ الثاني: "اختطاف العقل" التفسير: يجب أل يقتصر التفكير على ردود الفعل الفورية أو الاستنتاجات السطحية. التطبيق: في حالة الغتصاب، ل يجب الاستنتاج من المشاعر أو الأحداث السابقة، بل تحليل الحادث بموضوعية.
3. المبدأ الثالث: "التركيز على النتيجة دون البحث عن الأسباب" التفسير: إغفال الأسباب الجوهرية يؤدي إلى عدم معالجة المشكلة بشكل جذري، حيث أن التركيز فقط على النتيجة مثل الغتصاب دون البحث عن الأسباب العميقة يؤدي إلى تكرار المشكلة. التطبيق: فحص السياق الاجتماعي، الثقافي، النفسي، والعاطفي المحيط بالحادث هو أمر أساسي لتقديم حل واقعي.

الخلاصة:

عند معالجة قضايا مثل الغتصاب أو أي مشكلة أخرى، يجب التركيز على تحليل الأسباب وليس فقط النتيجة، بحيث يتم اتخاذ حلول شاملة لمعالجة الجذور ومنع تكرار المشكلة.

الجلسة الاستكشافية

مهارة السؤال العالي ومهارة الاستماع عند المستشار

- 1 - المشاعر التي تظهر مع المشكلة ما نوعها ؟
- 2 - الافكار المرتبطة مع المشكلة ما هي ؟
- 3 - السلوكيات المرتبطة بالمشكلة ماهي هل هناك شكاوي فيزيائية ؟
- 4 - ماهي الآثار الشخصية المنعكسة من المشكلة على الآخرين ؟
- 5 - ما هي الامور التي يفعلها المسترشد فتحفز ظهور الحالة ؟
- 6 - متى تظهر المشكلة واين ومع من ؟
- 7 - ماذا كان يجري عند بداية المشكلة ؟

• أسئلة تستخدم ضمن الجلسة الاستكشافية من قبل المستشار الأسري أو الزوجي أو الكوتش، والتي تهدف إلى فهم أعمق لمشكلة المسترشد من خلال مهارتي "السؤال العالي" و "الاستماع الفعال".

ج. إليك شرحاً مفصلاً لكل سؤال وما المقصود منه:

1. المشاعر التي تظهر مع المشكلة، ما نوعها؟
هذا السؤال يهدف إلى استكشاف الجانب العاطفي للمشكلة.
 - ما نوعها؟ أي هل هي: غضب، حزن، خجل، خوف، قلق، شعور بالذنب، ...الخ.
 - يفيد هذا في فهم تأثير المشكلة على الحالة النفسية للمسترشد، ويساعد في اختيار التدخل المناسب.
2. الأفكار المرتبطة مع المشكلة، ما هي؟ هذا يركز على البعد المعرفي للمشكلة.
 - ما الأفكار أو القناعات التي تدور في ذهن المسترشد عند حدوث المشكلة؟
 - مثلاً: "أنا فاشل"، "لأحد يهتم بي"، "زوجي لا يحبني"، ...
 - الأفكار السلبية التلقائية تلعب دوراً كبيراً في الحفاظ على المشكلة أو تعقيدها.
 - 3. السلوكيات المرتبطة بالمشكلة، ما هي؟ وهل هناك شكاوى فيزيائية؟
يتناول هذا البعد السلوكي والفيزيولوجي.
 - كيف يتصرف المسترشد عند حدوث المشكلة؟ هل ينعزل؟ يصرخ؟ يتجنب المواجهة؟
 - الشكاوى الفيزيائية قد تشمل: صداع، أرق، خفقان، ألم جسدية غير مفسرة... وهي أحياناً انعكاس للتوتر النفسي.
 - 4. ما هي الآثار الشخصية المنعكسة من المشكلة على الآخرين؟
هنا يطلب من المسترشد التفكير في تأثير مشكلته على من حوله.
 - هل تؤثر مشكلته على العلاقة مع الشريك، الأبناء، الزملاء؟
 - هذا يساعد في إدراك البعد الاجتماعي للمشكلة، ويزيد من الدافعية للتغيير.
 - 5. ما هي الأمور التراكمية التي يغفلها المسترشد، فتتحفز ظهور الحالة؟ يقصد بها العوامل الخفية أو القديمة التي لم يتم التعامل معها.
 - مثل تجارب الطفولة، صدمات سابقة، مواقف تراكمت دون تفريغ عاطفي.
 - وجود "مسببات غير مرئية" قد يكون الجذر الحقيقي للمشكلة الحالية.
 - 6. متى تظهر المشكلة؟ وأين؟ ومع من؟
يُساعد على تحديد "المثيرات" و "الزمان والمكان" المرتبطتين بالمشكلة.
 - هل تحدث في البيت؟ في العمل؟ عند التحدث مع شخص معين؟
 - تحديد السياق الزمني والمكاني مهم لتفكيك النمط المتكرر.
 - 7. ماذا كان يجري عند بداية المشكلة؟
هذا السؤال يسلط الضوء على نقطة البداية، وهي خطوة مهمة في التحليل.

- هل المشكلة بدأت بعد موقف معين؟ تغيير في الحياة؟ فقدان؟
- يساعد في ربط السبب بالنتيجة، وفهم كيف تطورت المشكلة تدريجياً.

8 - ما الأحداث التي تسبق ظهور المشكلة؟

هذا السؤال يهدف إلى التعرف على المحفزات أو الظروف التي تؤدي إلى ظهور المشكلة. من خلال تتبع ما يسبق المشكلة مباشرة، يمكن تحديد العوامل المسببة لها مثل:

- مواقف ضاغطة
- أشخاص معينين
- أماكن أو بيئات محددة
- أوقات معينة في اليوم أو الأسبوع تحليل هذه الأحداث يساعد في الوقاية وتجنب تكرار المشكلة.

9 - ماذا يحدث بعد أن تظهر المشكلة عادة؟ هنا

نحلل النتائج والتداعيات التي تلي ظهور المشكلة، مثل:

- ردود الفعل الشخصية (غضب، حزن، انسحاب)...
- سلوكيات الأخرى
- تأثيرات نفسية أو اجتماعية معرفة ما يحدث لاحقاً مهم لتقدير الأثر الكامل للمشكلة.

10 - ماذا يجعل المشكلة تختفي؟

هذا السؤال يساعد في تحديد الحلول المؤقتة أو العوامل المهدئة. قد تكون:

- تغيير المكان أو الشخص
- استخدام تقنية معينة (تنفس، استرخاء)
- تدخل طرف خارجي من المهم معرفة ما إذا كانت هذه الحلول جذرية أم مؤقتة.
- 11 - ماذا يجعل المشكلة تكبر وتساء؟ يساعد هذا في التعرف على العوامل التي تؤدي إلى تفاقم المشكلة. مثل:

- الإنكار أو التجاهل
- التصعيد اللفظي أو الجسدي
- تكرار نفس السلوكيات الخاطئة فهم هذه المحفزات يساهم في كسر دائرة السوء.

12 - كم مضى من الوقت على وجود المشكلة؟

يستخدم هذا السؤال لتحديد المدة الزمنية للمشكلة:

- هل هي مؤقتة أم مزمنة؟
- هل هناك تغيرات في طبيعتها خلال الزمن؟ الإجابة تساعد في تحديد مستوى العمق والحاجة للتدخل.

13 - كم مرة تظهر المشكلة في اليوم/الشهر/السنة؟ هنا نحاول قياس تكرار

المشكلة. التكرار يدل على:

- نمطية المشكلة

- ارتباطها بعوامل ثابتة أو متغيرة الأسئلة التكرارية تكشف حجم التأثير وتساعد في المتابعة العلاجية.

14 - كم تستمر المشكلة بعد وقوعها ؟

هذا يساعد في معرفة مدى تأثير المشكلة واستمراريتها:

• هل تنتهي بسرعة أم تستمر لأيام ؟

• هل تترك آثارًا لحقة؟ كلما زادت مدة الستمرارية زادت الحاجة لتدخل أعمق.

.....

العصبية والعنف عند الأزواج

المشكلة التي حدثت في الدورة عدم اتباع بعض القواعي :

اجعل بينك وبين أحداث الحياة مسافة

المبدأ الثاني اختطاف العقل كل دخل في حالة الهلع

المبدأ الثالثة التركيز على النتيجة دون البحث عن الأسباب وحتى عملية البحث عن الأسباب اعتمدت على استنتاجات شخصية المستشار دون ابداء أي أسئلة ذكرتها والاستنتاج من النتائج واقتراح الحلول بناء على التصورات الشخصية المدركة من الحالة

دون البحث عن الدافع فتاة تعرضت لاغتصاب النتيجة اعتصاب ولكن ماذا عن أسباب الاغتصاب لأن ان تركنا الأسباب وركزنا على النتيجة وحدها لن نحل المشكلة الأساسية وقد يتكرر الاعتصاب او تتكرر المواعدة مع العلاقة العابرة السابقة

العصبية والعنف عند الأزواج

لذلك هناك 4 أمور يجب ان لا تغفل البال عنها عند الاستماع ويتم طرح الاسئلة من خلالها :

اختلافات
الثقافية

العوامل
الوراثية

عوامل
البيئة

الناحية
البيولوجية

● العصبية والعنف عند الزواج لذلك هناك 4 أمور يجب

أن لا نغفل البال عنها عند الاستماع ويتم طرح الأسئلة من خلالها:
ثم تعرض الأربعة أمور بطريقة سلمية تصاعدية، وهي:

1. الناحية البيولوجية 2. عوامل البيئة 3. العوامل الوراثية

4. اختلافات ثقافي

ة شرح لكل فقرة .

1. الناحية البيولوجية

تشير إلى العوامل العضوية والفيزيولوجية التي قد تؤثر على سلوك الإنسان. على سبيل المثال:

- اضطرابات في الجهاز العصبي.
 - اختلال في الهرمونات (مثل اضطرابات الغدة الدرقية أو اضطراب السيروتونين والدوبامين).
 - بعض الأمراض المزمنة أو النفسية مثل الاكتئاب، القلق، أو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD).
- السؤال المطروح هنا: هل لدى الشخص تاريخ طبي أو اضطرابات تؤثر على حالته النفسية أو السلوكية؟

2. عوامل البيئة

تتعلق بالبيئة التي نشأ فيها الشخص، مثل:

• أسلوب التربية.

• العلاقات داخل الأسرة .

• المشاهدات المتكررة للعنف أو العصبية.

• الضغوط الاجتماعية أو الاقتصادية.

السؤال هنا: كيف كانت بيئة نشأته؟ هل تعرض لضغوط أو نماذج سلبية؟ كيف تؤثر البيئة الحالية عليه؟

3. العوامل الوراثية

تشير إلى وجود استعداد جيني لدى بعض الأشخاص للغضب أو العنف أو مشاكل السيطرة على الانفعالات.

الدراسات تشير إلى أن بعض السمات مثل العصبية أو العدوانية يمكن أن تكون مورثة جزئياً .

السؤال هنا: هل هناك تاريخ عائلي في هذا النوع من السلوك؟ هل تظهر هذه السمات في أكثر من فرد من العائلة؟

4. اختلافات ثقافي

تشير إلى الفروقات في الخلفيات الاجتماعية والثقافية بين الزوجين والتي قد تؤدي إلى سوء فهم أو تضارب في التوقعات والسلوكيات.

مثلاً، بعض الثقافات تعتبر رفع الصوت طبيعياً في النقاش، بينما أخرى تعتبره إهانة

السؤال هنا: هل هناك فروقات ثقافية بين الزوجين؟ كيف ينظر كل طرف إلى مفاهيم مثل "الحوار"، "الرجولة"، أو "الاحترام"؟ الخلاصة: لفهم العصبية أو العنف في الزواج، ل ينبغي التسرع في إصدار الأحكام. بل يجب تحليل الحالة من عدة جوانب:

- بيولوجية.
- بيئية.
- وراثية.
- ثقافية.

وهذا التحليل يساعد الكوتش أو المرشد الأسري أو الأخصائي النفسي على وضع خطة دعم أو تدخل مناسبة، قائمة على فهم عميق للسياق.

.....

(محور الكلام عن التدين المعرفي)



DFMC

أكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA

وضح ما يلي :

– زوج وزوجة في سيارة وأثناء الطريق لم يعرف الزوج مكان الاحتفال ؟ ماهو اقتراحك كمستشار اسري وزاجي لهما ؟ اقرب الناس الى

1 – من هم الناس للزوج و الزوجة؟ او رتب القرابة بعد الزواج. كيف ننطق سورة المجادلة ؟ افتح المايك.

العائلة ام الاولاد ؟ ام الزوج او الزوجة

2 – هل يحق للمرأة او عائلتها طلب وخطبة الرجل للزوج؟ هل هناك حب قبل الزواج؟

3 – كيف ترى الحب في الزواج ؟

4 – هل المعيار الديني كافي للزواج ؟

خولة واوس

5 – وضح ما مدى اهمية حفلات الزواج ؟

بداية المحاضرة كانت نقاش عن الآتي:-

زوج وزوجة في سيارة وأثناء الطريق لم يعرف الزوج مكان الإحتفال؟ ماهو

إقتراحك كمستشار اسري وزواجي لهما ؟

١. من اهم الناس للزوج والزوجة؟ أو رتب القرابة بعد الزواج العائلة ام الولد؟ أم

الزوج أو الزوجة ؟ كيف ننطق سورة المجادلة؟ ب (المُجَادِلَة)

٢. هل يحق للمرأة أو عائلتها طلب وخطبة الرجل للزوج؟ وهل هناك حب قبل

الزواج ؟

٣. كيف ترى الحب في الزواج ؟ ٤. هل المعيار الديني كافي للزواج ؟ ٥. وضح مامدى

أهمية حفلات الزواج ؟

سؤال افتتاحي: زوج وزوجة في سيارة وأثناء الطريق لم يعرف الزوج

مكان الحنقال، ما اقتراحك كمستشار؟ الجواب:

القتراح هو التعاون بهدوء؛ بدل اللوم، تعاملنا كفريق.

مثال: تقول الزوجة: "خلينا نتصل بأحد ونسأل، أو نبحت بالحوال، نكملها سوا "

1. من أهم الناس للزوج والزوجة ؟

الجواب:

بعد الزواج، الأولوية تكون للزوجين معًا، ثم الأولاد، ثم العائلة الممتدة.
مثال: العلاقة مثل خيمة، عمودها الزوج والزوجة، إن ثبتا ثبتت الخيمة.

2. هل يحق للمرأة أو أهلها طلب الرجل

للزواج؟ وهل يوجد حب قبل الزواج؟

الجواب:

نعم، في الإسلام عرضت السيدة خديجة الزواج من النبي. أما الحب قبل الزواج فهو ممكن، لكن المهم أن يكون في إطار الاحترام والنية الصادقة.

مثال: الحب قبل الزواج مثل البذرة، والزواج هو الأرض التي تزرع فيها، إن كانت طيبة تنمو العلاقة.

3. كيف ترى الحب في الزواج؟ الجواب:

الحب في الزواج هو ثمرة التفاهم، العطاء، والتقدير اليومي.

مثال: مثل النار، تبدأ بشرارة ثم تحتاج حطبًا مستمرًا لتستمر.

4. هل المعيار الديني كافٍ للزواج؟

الجواب:

الدين أساس مهم، لكنه ل يكفي وحده. يجب أن يرافقه توافق فكري، نفسي واجتماعي.

مثال: الدين هو المحرك، لكن السيارة تحتاج عجلات، وقود، وسائق جيد.

5. ما مدى أهمية حفلات الزواج؟

الجواب:

هي سنة وفرحة، لكن الأهم ألا تكون عبئاً مادياً أو سبباً للتفاخر.

مثال: مثل تزيين الكعكة، جميل لكنه ليس أساس الزواج



DFMC

أكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA

أنواع التدين الثلاثة يفوز الفرد صاحب

مشكلة المرأة التعميم ومشكلة الرجل التعميم.



التدين المعرفي يشير إلى البعد الفكري والعقلي في ممارسة الدين، حيث يعتمد على الفهم العميق للمعتقدات الدينية بدلاً من الاقتصار على الطقوس والشعائر فقط.

#أنواع التدين الثلاثة:-

التدين النفعالي التدين

السلوكي التدين المعرفي هـ

و توازن بين الروحية

والعقل الفهم والتفكير

النقدي

الربط بين الدين والعلم الإيمان

الواعي بدل الإيمان التقليدي

والتدين المعرفي يشير إلى البعد الفكري والعقلي في ممارسة الدين حيث يعتمد على

الفهم العميق للمعتقدات الدينية بدلاً من الاقتصار على الطقوس والشعائر فقط.

ج. نع م

أنواع التدين

الثلاثة

1. التدين النفعالي

الوصف: تدين يعتمد على المشاعر والعواطف؛ الشخص يتأثر بسرعة بالمواقف أو

الخطب الدينية لكنه لا يستمر.

مثال: شخص يبكي في خطبة الجمعة ويتأثر، لكنه ل يطبق ما سمعه في سلوكه اليومي.

2. التدين السلوكي

الوصف: التركيز على أداء الشعائر والطقوس الدينية فقط دون فهم عميق أو ارتباط بالقيم.

مثال: شخص يصلي ويصوم لكنه ل يراعي الصدق أو الأمانة في التعامل مع الآخرين.

3. التدين المعرفي (الواعي)

الوصف: تدين يقوم على الفهم والتفكير النقدي والربط بين الدين والعلم، ويمثل التوازن بين القلب والعقل.

مثال: شخص يعبد الله عن علم، يقرأ ويفهم القرآن، ويطبق قيم الدين في حياته اليومية

بوع ي



سيكولوجية الرجل الزوج في التعامل مع الزوجية تتأثر بعدة عوامل نفسية واجتماعية وثقافية. إليك بعض الجوانب المهمة:



سيكولوجية الرجل الزوج في التعامل مع الزوجية تتأثر بعدة عوامل نفسية واجتماعية وثقافية إليك بعض الجوانب المهمة.

الجاذبية العاطفية والفكرية

طريقة إختيار الرجل للزوجة، القيم المشتركة، الدعم والتقدير.

ج.صحيح، سيكولوجية الرجل كزوج تتشكل من مزيج معقد من العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية. إشرح
1. الجاذبية العاطفية والفكرية

الشرح:

الرجل ل يبحث فقط عن الجمال الخارجي، بل عن امرأة تشعّره بالقبول والحتواء العاطفي وتشاركه التفكير والنقاش .
مثال:

رجل يحب امرأة تصّغي له عندما يتحدث عن همومه، وتفهم طريقة تفكيره، فهذا يجذبه أكثر من الشكل وحده.

2. طريقة اختيار الرجل للزوجة الشرح:

تختلف بحسب بيئته وتربيته. البعض يختار بالعقل، والبعض بالمشاعر، وآخرون بناءً على معايير الأهل أو المجتمع.

مثال:

شاب من بيئة محافظة قد يختار فتاة توافق رأي الأسرة، بينما شاب آخر قد يبحث عن شخصية مستقلة تشاركه طموحه.

3. القيم المشتركة

الشرح:

الرجل يرتاح ويستقر أكثر عندما تكون القيم الأساسية مشتركة بينه وبين زوجته: مثل الاحترام، الأمانة، تربية الأبناء، الإنفاق..

مثال:

إذا كان الرجل يقدر البساطة، والزوجة تقدس المظاهر، سيحدث صدام مستمر. أما إن كانا يقدران "الحياة الهادئة"، فسيبنيان علاقة متينة.

4. الدعم والتقدير الشرح:

الرجل يحتاج أن يشعر أنه مقدر من زوجته، ليرى فقط كـ "مُعيل". الدعم المعنوي يحفز زه على العطاء أكثر.

مثال:

رجل يعود من عمله مرهقاً، فزوجته تقول له: "تعبك مشكور، والله يبارك فيك"، هذا الدعم البسيط يجعله يشعر بالقيمة.



DFMC

أكاديمية الدكتور عبدالقادر العدائي الدولية AIA

كيف يعبر الزوج عن حبه لزوجته



كيف يعبر الزوج عن حبه لزوجته

الأفعال أكثر من الكلمات

المفاجآت

منح الوقت

ج. صحيح، معظم الأزواج يعبرون عن حبهم بطرق غير مباشرة، خاصةً من خلال الأفعال ل الأقوال.

إليك شرح ذلك

1. الأفعال أكثر من

الكلمات

الشرح:

الزوج قد ل يقول دائماً "أحبك"، لكنه يظهر حبه بالأفعال اليومية.

أمثلة:

يصلح شيئاً مكسوراً دون أن يطلب منه .

يرافقها في زيارة أو مشوار لأنها تحب ذلك.
يترك لها آخر قطعة من الحلوى!
المعنى:

"أحبك" تظهر من خلال الاهتمام العملي.
2. الهدايا المفاجئة

الشرح:
حتى لو بسيطة، فهي تعبير عن أنه يتذكرها ويفكر بها.
أمثلة:

وردة دون مناسبة.
شوكولاتة تحبها.
رسالة قصيرة على واتساب تقول: "اشتقت لك".
المعنى:

الحب في التفاصيل الصغيرة .
3. منح الوقت الشرح:
الرجل حين يخصص وقتاً لزوجته، حتى وهو مشغول، فهذا أقوى من ألف كلمة.
أمثلة:

يجلس معها دون هاتف أو تلفاز.
يخطط لنزهة قصيرة معها فقط .
يستمتع لها باهتمام عند الحديث.
المعنى:

"أنتِ أولوية في حياتي."



DFMC

أكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA

السلوكيات التي يكرهها الرجل في المرأة



السلوكيات التي يكرهها الرجل في المرأة

المنانة

الحنانة

الحداق

ة

البراقة

الأنانة

الشداق

ة

ج. الشرح

1. المنانة

الشرح: تذكر الرجل دائماً بما قدمته له، وتعايره بالمعروف.

مثال: "لول أنا ما كنت لبست ول أكلت!"

الأثر: يشعر الرجل بالإهانة وفقدان التقدير.

2. الحنانة

الشرح: تشتكي باستمرار وتقارن زوجها بغيره.
مثال: "شوف فلان كيف يسافر زوجته، وأنت؟!"
الأثر: تهدم ثقته بنفسه وتسبب له النفور.

3. الحداقة

الشرح: كثرة الطلب، عيناها دائماً على ما عند الناس.
مثال: "جارتني اشترت طقم ذهب جديد، ليش ما تجيب لي مثله؟"
الأثر: تخلق ضغطاً نفسياً ومادياً عليه.

4. الب راقة

الشرح: تهتم بالمظهر الخارجي الزائد أمام الناس، وقد تهمل الداخل أو المضمون .
مثال: تتألق خارج المنزل أكثر من داخل بيتها.
الأثر: يشعر الرجل بالإحراج أو بعدم الاهتمام به.

5. الأنانية

الشرح: تفكر بنفسها فقط، ول تراعي احتياجات زوجها أو أولدها.
مثال: تهتم براحتها فقط وتهمل مسؤولياتها .
الأثر: يُشعر الرجل أنه مجرد وسيلة لخدمتها.

6. الشداقة

الشرح: كثرة الكلام، خصوصاً في الأمور التافهة أو في نقل الكلام.
مثال: تحكي كل ما يحصل في البيت لأهلها أو لصديقاتها.
الأثر: يفقد الرجل الشعور بالأمان والخصوصية.

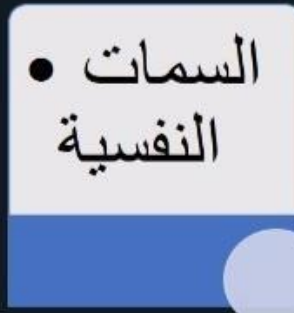


DFMC

أكاديمية الدكتور عبدالقادر العدادي الدولية AIA

الأزواج يختلفون في طباعهم، ولكل نوع أسلوب خاص في التعامل.

مشكلة المرأة التعميم ومشكلة الرجل التعميم.



خصائص نفسية



خصائص ثابتة

سمات معرفية – سمات إنفعالية – سمات أخلاقية – سمات اجتماعية

الأزواج يختلفون في طباعهم ولكل نوع أسلوب خاص في التعامل.

مشكلة المرأة التعميم ومشكلة الرجل التعميم.

السمات الشخصية خصائص ثنائية

السمات النفسية.

خصائص نفسية

سمات معرفية

سمات إنفعالية

سمات أخلاقية

سمات إجتماعية

بالفعل الأزواج مختلفون في طباعهم، وأحد أكبر الأخطاء في الحياة الزوجية هو

التعميم، سواء من الرجل أو المرأة. دعني أشرح فكرتك.

1. مشكلة التعميم عند المرأة والرجل المرأة تقول: "كل

الرجال ما يحسون!" الرجل يقول: "كل الحريم

نكديات!"

النتيجة: سوء فهم، وشعور بالظلم، وتعميق الفجوة بين الزوجين.
الصحيح: نقيض الشخص كفرد، ل كصورة مكررة من الآخرين.

2. الأزواج مختلفون في السمات الشخصية، ولكل نوع

تعامل خاص تُق سم السمات إلى عدة مجموعات :

أولاً: السمات النفسية (خصائص نفسية)

تشمل المزاج، مستوى القلق، الثقة بالنفس.

مثال:

زوج عصبي: يحتاج إلى الهدوء وعدم المجابهة.

زوج حساس: يحتاج لغة ناعمة وتقدير مستمر.

ثانياً: السمات المعرفية

تشمل طريقة التفكير، سرعة الفهم، أسلوب الحوار.

مثال:

زوج منطقي: يحب النقاش العقلاني.

زوج عاطفي: يتأثر بالكلمة الطيبة أكثر من الحجة.

ثالثاً: السمات النفعالية

تشمل طريقة التعبير عن المشاعر وردود الأفعال.

مثال:

زوج كتوم: لا يُعبر بالكلام، لكن تصرفاته تدل .

زوج سريع الغضب: يحتاج إلى وقت ليهدأ ثم يُناقش.

رابعاً: السمات الأخلاقية

تشمل الصدق، الأمانة، الاحترام .

مثال:

زوج صادق لكنه فظ: لا يعني أنه سيء، بل يحتاج ضبط أسلوبه.

خامساً: السمات الاجتماعية تشمل

التواصل، العلاقات، حب الاختلاط.

مثال:

زوج اجتماعي يحب الناس: يجب احترام حبه للتجمعات.

زوج انطوائي: لا يُجبر على المناسبات الكثيرة .

سادساً: خصائص ثنائية (زوجية متقابلة)

مثل:

الواقعي × الحالم

المنظم × العشوائي

العاطفي × العملي

التعامل: ليس بإلغاء الطرف الآخر، بل بفهم طبيعته والتوازن معه.



من هي المرأة التي تفوز بقلب الرجل العاقل الناضج – سر خديجة في الاحتواء والمحبة والاخلاص



المرأة العظيمة تلهم الرجل، أما المرأة الذكية العاقلة فتثير اهتمامه، بينما تجد المرأة الجميلة لا تحرك في الرجل أكثر من مجرد الشعور بالإعجاب، ولكن المرأة العظيمة.. الحنون.. وحدها هي التي تفوز به في النهاية.

من هي المرأة التي تفوز بقلب الرجل العاقل الناضج؟ سر خديجة في الاحتواء والمحبة والإخلاص

المرأة العظيمة تلهم الرجل، أما المرأة الذكية العاقلة فتثير إهتمامه، بينما المرأة الجميلة تُتحرك فيه إلّ مشاعر الإعجاب، ولكن المرأة العظيمة الحنون وحدها هي التي تفوز به في النهاية.

ج.نعم

من هي المرأة التي تفوز بقلب الرجل العاقل الناضج؟
الرجل الناضج ل يبحث فقط عن الجمال أو الذكاء، بل يبحث عن من تلمس روحه
وتحتويه في ضعفه وقوته. ولهذا:

1. المرأة العظيمة تلهمه

تلهمه بطموحها، بقوتها الناعمة، بثباتها وقت الشدة.

مثال: خديجة رضي الله عنها، أول من آمن به، وقفت معه وقت الرسالة والرفض،
ولم تهزه لحظة ضعف .

2. المرأة الذكية تثير اهتمامه

يعجب بتحليلها، بحواراتها، برؤيتها للحياة.

لكن الذكاء وحده ل يكفي إذا لم يُرافقه لطف واحتواء.

3. المرأة الجميلة تعجب نظره فقط الجمال قد يلفت الرجل،

لكنه ل يمسك القلب طويلاً.

لأن: الشكل يعتاد، لكن الروح تبقى.

4. المرأة العطوف الحنونة تفوز ب ه هي من تحتضن تعبها، تفهم صمته، وتشعره أنه "بيت" ل معركة.

مثال عملي:

حين يعود مرهقاً، ل تحاصره بالطلبات، بل بكلمة طيبة وابتسامة حنون، وهذا يكفيه ليستقر.

خلاصة "سر خديجة:"

لم تكن فقط جميلة أو غنية، بل كانت واعية، حنونة، داعمة، مؤمنة به. وهذا ما جعل النبي صلى الله عليه وسلم يحبها حتى بعد وفاتها، ويذكرها دوماً

كيف يمارس الإنسان الحياة؟

ج. نعم يمارسه ا

1. بالوعي ل بالعادة

ل يعيش الحياة كروتين، بل بوعي لكل لحظة.

مثال: أن تستمتع بفنجان قهوتك ل أن تشربه وأنت منشغل بالهاتف.

2. بالتوازن ل بالندفاع

يعطي كل شيء حقه: العمل، الأسرة، النفس، الروح.

مثال: يعمل بجد، لكنه ل يهمل صحته أو علاقاته .

3. بالمرونة ل بالتصلب

يتكيف مع التغيير، ول يتحطم عند أول أزمة.

مثال: إذا تغيرت خطته، يصنع طريقاً جديداً ل يتحسر.

4. بالنية ل بالك م

يُعطى قيمة لما يفعل، ل بعدد ما يفعل .

مثال: زيارة صادقة لأحد الوالدين قد تساوي أكثر من مئة إنجاز ظاهري.

5. بالشكر ل بالشكوى

يرى النعم قبل النقص، ويقدر اللحظة بدلاً من الحزن على الماضي .

مثال: يشكر على الصحة بدل أن يتحسر على ما لم يحققه بعد.

باختصار:

يمارس الإنسان الحياة عندما يعيشها بقلبه، بعقله، وبقيمه، ل بمجرد أنفاس تمر وأيام تتكرر

كارثة الإنسان الإيجو من أين يتغذى الإيجو؟ ج. نعم "كارثة الإنسان: الأنا

(الإيجو) ... من أين يتغذى؟" ما هو الإيجو؟

"الإيجو" هو الصورة التي يرسمها الإنسان لنفسه في ذهنه، ويحاول أن يثبتها أمام الآخرين بأي ثمن.

هو "الأنا المتضخمة" التي تقول: "أنا دائماً على حق، أنا الأفضل، أنا ل أخطئ."

من أين يتغذى الإيجو؟

1. المقارنة المستمرة

ينظر للناس ل ليتعلم، بل ليشعر بأنه أعلى منهم.

مثال: "أنا أنجح منه، إذاً أنا أفضل."

2. الخوف من الضعف

يرتعب من الظهور بمظهر المُخطئ أو المحتاج، فيغطي ضعفه بالكبرياء .

مثال: ل يعتذر حتى لو كان مخطئاً .

3. الإعجاب الزائد من الآخري ن

يتغذى على التصفيق والمدح، ويضعف إذا غاب الاهتمام.

مثال: ينشر كل إنجاز ليُشعر الناس بأنه مميز، ل ليستفيدوا.

4. النجاحات المادية فق ط

يربط قيمته بما يملك أو يُنجز، ل بما هو عليه حقاً .

مثال: يرى نفسه أقل إذا خسر مالاً أو مكانة .

5. الألم غير المعالج

كثير من "الإيجو" هو قناع يخفي ألماً أو جرحاً قديماً لم يُعالج .

مثال: من سخر منه الآخرون صغيراً، يكبر محاولاً إثبات نفسه بطريقة متكبرة .

ما هي الكارثة؟

أن يعيش الإنسان عبداً لصورة مزيفة عن نفسه.

أن يخسر علاقاته، وراحته، ونموه الحقيقي بسبب كبرياء فارغ.

العلاج؟

الوعي: أن تلاحظ متى تتكلم الأنال حقيقتك.

التواضع: أن تعترف بجهلك أحياناً، وتعتذر إن أخطأت.

النية الصادقة: أن تفعل الخير ل لتمدح، بل لأنك إنسان .



DFMC

أكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA

كيف تتحرر من الإيجو السلبي

الوعي الذاتي : ادراك تأثير الإيجو على تصرفاتك ومشاعرك افكارك.

التواصل : تقبل النقد والتعلم من الآخرين.

التوازن العاطفي : عدم السماح للإيجو بالتحكم في ردود أفعالك

اليقظة الذهنية : عند الوقوع في فخ التحيزات الشخصية.

كيف تتحرر من الإيجو السلبي الوعي

الذاتي:- إدراك أثر الإيجو على تصرفاتك ومشاعرك.

التواصل:- تقبل النقد والتعلم من الآخرين.

التوازن العاطفي:- عدم السماح للإيجو بالتحكم في ردود أفعالك.

اليقظة الذهنية:- عند الوقوع في فخ التحيزات الشخصية.

رائع، هذه النقاط ممتازة

كيف تتحرر من الإيجو السلبي
؟

الإيجو السلبي هو ذلك الصوت بداخلك الذي يريدك أن تظهر دائماً أقوى، أفضل، وأحق، حتى لو كان على حساب راحتك أو علاقاتك.

للتحرر منه، اتبع هذه الخطوات:

1. الوعي الذاتي ي

راقب نفسك: اسأل باستمرار، "هل تصرفي الآن بدافع الكرامة، أم بدافع الأنا؟"
مثال: هل رفضت العتذار لأنك على حق؟ أم لأن "الأنا" ترفض الظهور ضعيفاً؟
2. التواصل الحقيقي

تقبّل النقد: ل أحد كامل. استمع ل لترد، بل لتفهم.
مثال: عندما يُنب هك صديق لخطأ، اشكره بدلاً من الدفاع والهجوم .
3. التوازن العاطفي

ل تتفاعل من أول دفعة مشاعر، خذ لحظة للتنفس والتفكير.
مثال: بدلاً من الرد بغضب، قل: "أحتاج وقتاً لأفكر."

4. اليقظة الذهنية (المايندfulness)
كن حاضراً مع نفسك، راقب أفكارك دون أن تنجرف معها.
مثال: إذا شعرت بأنك أفضل من غيرك، توقف واسأل: "ما مصدر هذا الشعور؟ وهل هو حقيقي؟" ختاماً:
التحرر من الإيجول يعني أن تذل نفسك، بل أن تعيش بصدق، بوعي، وبتواضع .
التحرر هو أن تختار حقيقتك ل صورتك أمام الناس.



حدود الله



”مَنْ أَجَلَ هَذَا يَتْرُكُ الرَّجُلُ أَبَاهُ وَأُمَّهُ وَيَلْتَصِقُ بِامْرَأَتِهِ، وَيَكُونُ الْاِثْنَانِ جَسَدًا وَاحِدًا“.

العهد القديم ابراهيم اب المؤمنين
المؤمنون الى القرن التاسع عشر
الفراغة مارسوا التعدد سليمان داود الديانة اليهودية مارسوا التعدد

حدود الله ثلاثة

١. كل ما يتعلق بالصيام .

٢. حدود الله في الأسرة والزواج اغلبها لصالح النساء.

٣. الحدود المعروفة (الحلال والحرام)

حدود الله ثلاثة

1. كل ما يتعلق بالصيام

التقيد بالأوقات: من الفجر حتى غروب الشمس، الامتناع عن الطعام والشراب والجماع.

النية: يجب أن تكون النية صافية، بحيث يكون الصيام لوجه الله تعالى.
العمل بالشروط: مثل الإيماء بالحذر من الأكل أو الشرب في ساعات النهار عمدًا، ما يؤدي إلى فساد الصوم.

2. حدود الله في الأسرة والزواج

الحقوق والواجبات: حدد الإسلام حقوق الزوج والزوجة على حد سواء، مع مراعاة حقوق المرأة بشكل خاص في كثير من الأحكام مثل المهر، والولاية، والمساواة في التعامل .

العدل بين الزوجات: إذا كان الزوج متعددًا، يجب أن يُعامل كل الزوجات بالعدل والمساواة.

الحماية من الظلم: الإسلام يضمن حماية المرأة من التعسف والظلم داخل الأسرة، مثل حقها في الطلاق في حالت معينة.

3. الحدود المعروفة (الحلال والحرام)

الحلال: هو كل ما أباحه الله تعالى من طعام، شراب، معاملات، وأفعال .
الحرام: هو كل ما حرم الله تعالى من أمور تؤذي النفس أو المجتمع أو تخالف القيم الإيمانية، مثل الكذب، الزنا، والسرقة .

الخلاصة

حدود الله هي تعليمات وشروط ضرورية لحياة الإنسان، تهدف لحمايته وحماية المجتمع من الفساد، وتعزيز العدالة والمساواة، وتحقيق الأمان الداخلي والخارجي.

#. هل التعدد كان موجود قبل الإسلام؟

ج. نعم كان موجود عند الرومان وغيره م

سيدنا إبراهيم كان معد د

سيدنا سليمان وداود والديانة اليهودية مارسو التعدد.

عند الفراعنة كان التعد د

طائفة المؤمنون تنسب للمسيحية كانت تعد د

حتى القرن التاسع عشر.

(من أجل هذا يترك الرجل اباه وأمه ويلتصق بأمراته ويكون إثنان جسدا واحدا)
نعم، التعدد كان موجوداً قبل الإسلام في العديد من الثقافات والديانات، لكن الإسلام جاء لينظمه ويضع له ضوابط وحدوداً تحمي حقوق المرأة والأسرة نعم.

1. قبل الإسلام:

عند الرومان: كان التعدد موجوداً، خاصة في الطبقات الثرية والملوك.
في الديانة اليهودية: الأنبياء مثل سيدنا إبراهيم وسيدنا يعقوب وسيدنا داود وسيدنا سليمان كانوا معددين.

سليمان عليه السلام ذكر أنه كان له عدد كبير من الزوجات .

في الحضارة الفرعونية: كانت هناك طبقات تمارس التعدد، خصوصاً بين الكهنة والحكام.

طائفة المؤمنون المنتمة للمسيحية في بعض فروعها القديمة كانت تقبل التعدد.
حتى القرن 19، التعدد كان موجوداً في مناطق متعددة، خاصة في المجتمعات الزراعية والبدوية.

2. الإسلام جاء ليقى دل ليطلق :

حدده ب أربع زوجات فقط مع شرط العدل.

قال تعالى:

"فانكحوا ما طاب لكم من النساء مثنى وثلاث ورباع، فإن خفتم ألا تعدلوا فواحدة"

[النساء: 3].

3. الرد على الاستشهاد بالمسيحية

الآية: "يترك الرجل أباه وأمه ويلتصق بأمهاته ويصير الثنان جسداً واحداً"
[التكوين 422:]،

تستخدم في المسيحية للاستدلال على الزواج الأحادي، لكن تاريخياً كان هناك استثناءات ومذاهب مسيحية قديمة مارست التعدد قبل أن يُحرمه الفاتيكان والكنيسة رسمياً في العصور الوسطى.

الخلاصة:

التعدد ليس اختراعاً إسلامياً، بل هو نظام كان موجوداً قديماً، والإسلام جاء لينظمه بعد أن كان فوضوياً، ووضع ضوابط تحمي كرامة المرأة وتمنع الظلم
#أهمية المفاهيم الأربعة والتي على ضوئها يمارس الإنسان الحياة وعلى ضوئها يتصرف بل تشكل الخارطة النفسية أو الأنظمة الداخلية لديه وهي كالتالي

الأفكار

المعتقدات

ت

القناعات

ت

المشاعر

ر

أهمية المفاهيم الأربعة في ممارسة الإنسان للحياة
1. الأفكار

هي أول ما يخطر ببال الإنسان كرد فعل لما يراه أو يسمعه.
مثال: رأيت شخصاً يضحك، فخطر ببالي: "أكيد يضحك عليّ."
الأفكار مؤقتة، تتغير سريعاً، لكنها تؤثر على الحالة النفسية.

2. المعتقدات

هي أفكار تكررت حتى أصبحت جزءاً من رؤية الإنسان للحياة.
مثال: "الرجال لا يبكون" — هذه فكرة تح ولت إلى معتقد.
تشكل الأساس الذي تبنى عليه تصرفاتنا وتقييماتنا.

3. القناعات

هي معتقدات راسخة تؤثر في اتخاذ القرار، تكون أكثر ثباتاً وعمقاً.
مثال: "النجاح لا يأتي إلا بالتعب"، "هذه قناعة تحدد سلوكك في العمل والجهاد.

4. المشاعر

هي استجابة نفسية للأفكار والمعتقدات والقناعات.
مثال: إذا فكرت أن الناس لا يحبونك (فكرة سلبية)، وكنت مؤمناً بأنك غير محبوب (معتقد)، ستشعر بالحزن أو القلق (مشاعر).

الخلاصة:

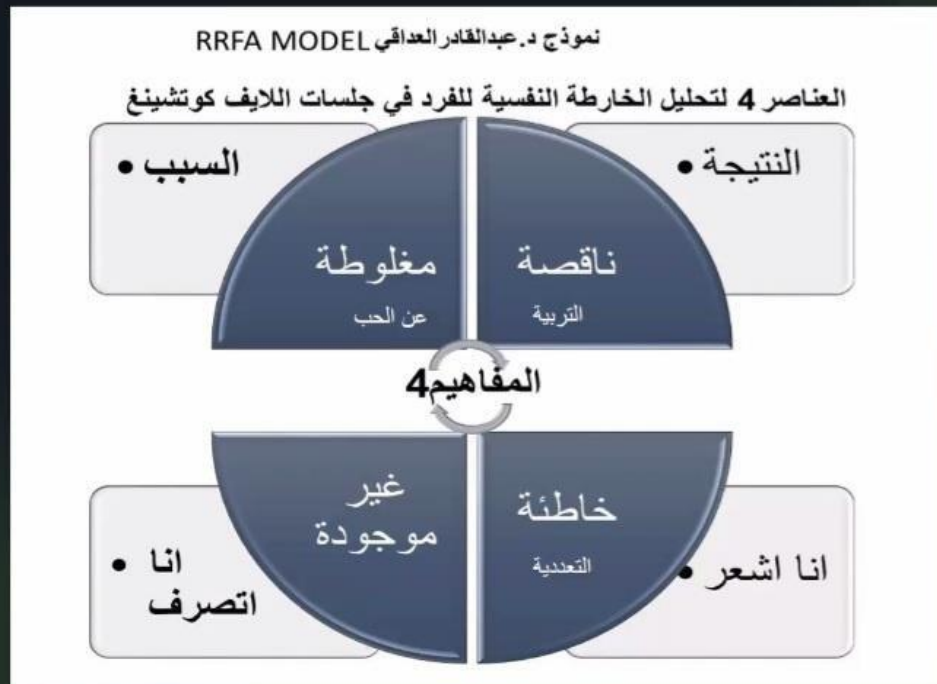
هذه المفاهيم الأربعة تعمل مثل نظام تشغيل داخلي:

الأفكار تزرع البذور،
المعتقدات تش كل الرؤية،
القناعات توجه القرارات،
والمشاعر تعب ر عن كل ذلك بسلوك ظاهر.
من يراقب هذه المفاهيم ويعيد برمجتها، يستطيع تغيير حياته من الداخل إلى الخارج.



DFMC

أكاديمية الدكتور عبدالقادر العدافي الدولية AIA



عناصر المفاهيم ال 4 لتحليل الخارطة النفسية للفرد في جلسات اللايف كوتشينغ .

ناقصة التربية.....النتيجة .

خائنة التعددية.....أنا أشعر.

مغلوبة عن الحب السبب.

غير موجودةأنا اتصرف.

نعم، قد بدأت ببنية تحليلية عميقة تستخدم في جلسات اللايف كوتشينغ لفهم الخارطة النفسية للفرد من خلال المفاهيم الأربعة (الأفكار، المعتقدات، القناعات، المشاعر). إليك استكمال الجدول وتحليله بشكل منهجي:

تحليل المفاهيم الأربعة في الخارطة النفسية

كيف يستخدم الكوتش هذا التحليل ؟

• في الجلسة، يساعد الكوتش المستفيد على تفكيك المواقف التي يمر بها من

خلال هذه العناصر الأربعة .

• يُطلب من المستفيد أن يراجع الأفكار والمعتقدات التي تح ركه، ثم يُسأل:

○ من أين جاءت هذه الفكرة؟

○ هل هذا المعتقد يخدمك ؟

○ ما القناعة التي بُنيت على هذا المعتقد ؟

○ ما الشعور أو السلوك الناتج؟

الخلاصة:

كل سلوك يكرره الإنسان ينبع من فكرة، تُغذى بمعتقد، تُعمقها قناعة، ثم تتجلى في مشاعر أو تصرفات.

تحليل الخارطة النفسية يساعد الكوتش والمستفيد على بناء وعي وتحرر من الأنماط المدمرة.

سيكولوجية الرجل



DFMC

أكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA

سيكولوجية الرجل



تستطيع المرأة بناء علاقة زوجية سعيدة ومستدامة إن فهمت شخصية زوجها سيكولوجيته والتواصل معه من خلالها لأن فن التعامل مع الزوج هو مفتاح نجاح العلاقة الزوجية واستقرارها . لفهم سلوك الزوج والتعامل معه بفعالية، من المهم التعرف على شخصيته واحتياجاته العاطفية والنفسية.

تستطيع المرأة بناء علاقة زوجية سعيدة ومستدامة إن فهمت شخصية زوجها وسيكولوجيته والتواصل معه من خلالها لأن فن التعامل مع الزوج هو مفتاح نجاح العلاقة الزوجية واستقرارها.

لفهم سلوك الزوج والتعامل معه بفعالية من المهم التعرف على شخصيته وإحتياجاته العاطفية والنفسية.

سيكولوجية الرجل في الزواج: مفاتيح لفهمه وبناء علاقة ناجحة

1. الرجل كائن "صامت عاطفياً "

• غالباً ل يعبر عن مشاعره بالكلمات بل بالأفعال .

• مثال: بدلاً من أن يقول "أحبك"، يصلح عطلاً في البيت أو يشتري شيئاً تحتاجينه.

2. يحتاج إلى التقدير ل التغيي ر

• الرجل ل يحب أن يشعر بأنه مشروع إصلاح.

- نصيحة: امدحي نقاط قوته بدلاً من تسليط الضوء دائماً على نقاط ضعفه .
- 3. التحدي يوقظ رجولته، والاحترام يفتح قلبه .
- الرجل يحب أن يشعر أنه قادر ومسؤول.
- مثال: بدل أن تقولي: "أنت ما تعرف تتصرف"، قولي: "أثق أنك ستجد الحل المناسب."
- 4. الانسحاب أحياناً ليس تجاهلاً
- الرجل يميل للانسحاب حين يواجه ضغطاً أو مشكلة.
- نصيحة: ل تلاحقيه بالأسئلة، بل امنحيه مساحة، وسيعود أقرب مما تتوقعين.
- 5. الرجل يحب المرأة التي تريحه ل التي تحاكمه
- يشعر بالأمان مع من تحتضن عيوبه قبل مميزاته.
- مثال: عندما يخطئ، ل تبدأي بالتفريع، بل بالحناء ثم الحوار .
- خلاصة ذهبية
- كل رجل يحتاج إلى: التقدير، الاحترام، الثقة، المساحة، والدعم الهادئ.
- وكل امرأة ذكية تستطيع أن تجعل من بيتها "مكانه الآمن" إن فهمت مفاتيحه النفسية.



السلوكيات التي يكرهها الرجل في المرأة

النكدية والعناد والفوقية

النكدية وكثرة الزن وإفشاء أسرار البيت .



الغير داعمة ومشجعة

التحكم في الانفعالات خلال المواقف الصعبة.



الغامضة المتلاعب

التعبير عن المشاعر بطريقة إيجابية وبناءة.



السلوكيات التي يكرهها الرجل في المرأة

١. النكدية والعناد والفوقية

٢. النكدية وكثرة الزن وإفشاء أسرار البيت.

٣. الغير داعمة ومشجعة

٤. الغامضة المتلاعب.

السلوكيات التي ينفر منها الرجل في العلاقة الزوجية

1. النكدية والعناد والفوقية

- وصف: المرأة التي تعارض دائماً وتجادل في كل شيء، وتشعر الرجل أنها أفضل منه .

- مثال: تقول له: "أنت ما تفهم، خليني أتصرف أنا".

- النتيجة: يشعر بالإهانة ويتراجع عاطفياً .

2. الزن المستمر وإفشاء أسرار البيت

- وصف: التذمر المتكرر من كل شيء، ونقل تفاصيل البيت للناس.

- مثال: كل يوم تكرر: "ليش ما تطلعنا؟ ليش ما تهتم؟" أو تحكي لأمها عن خلافاتهم.

- النتيجة: يفقد ثقته بها ويبدأ بالنسحاب أو الرد بقسوة.

3. غير داعمة أو مشجعة

- وصف: ل تسانده في طموحه، وتقلل من إنجازاته.

- مثال: ينجح في مشروع صغير، فتقول: "يعني ما هو شي كبير."
 - النتيجة: يشعر بالإحباط ويبحث عن الدعم خارج العلاقة.
 - 4. غامضة ومتلاعب
 - وصف: ل تقول ما تريد بوضوح، وتظهر شيئاً وتخفي آخر.
 - مثال: تتضايق لكنها تقول "مافي شيء"، ثم تعاقبه بالصمت أو التجاهل.
 - النتيجة: يتيه الرجل ول يعرف كيف يتعامل معها، ويشعر بعدم الأمان.
- خلاصة مفيدة:
- الرجل يحب الوضوح، الدعم، الاحترام، والهدوء العاطفي.
والمرأة الذكية هي التي تعرف متى تتكلم، ومتى تسكت، ومتى تحتوي ل تحاكم.

الذكاء العاطفي في العلاقات

الإنصات الفعال

الاستماع بتركيز دون مقاطعة أو إصدار أحكام.



إدارة المشاعر

التحكم في الانفعالات خلال المواقف الصعبة.



التعبير الصحيح

التعبير عن المشاعر بطريقة إيجابية وبناءة.



الذكاء العاطفي في العلاقة

- الإنصات الفعال :- الإستماع بتركيز دون مقاطعه أو إصدار أحكام.
- إدارة المشاعر:- التحكم في النّفعالتّ خلال المواقف الصعبة.
- التعبير الصحيح:- التعبير عن المشاعر بطريقة إيجابية وبناءة.

نعم

الذكاء العاطفي في العلاقة الزوجية

1. الإنصات الف عال

- المعنى: أن تستمع للطرف الآخر بكل انتباه، بدون مقاطعة أو إصدار أحكام.
- مثال: الزوجة تقول: "أنا متضايقّة لأنك نسيت موعدنا"، فيرد الزوج بهدوء: "أفهم شعورك، احكي لي أكثر."

• النتيجة: يشعر الطرف الآخر بالتقدير والاهتمام.

2. إدارة المشاعر

• المعنى: التحكم في الغضب أو الحزن وعدم التفجر أو النفعال في وقت المشكلة .

• مثال: بدل أن تصرخ الزوجة إذا تأخر الزوج، تقول: "تأخرت وأقلقنتني ،

أتمنى نرتب وقتنا أكثر."

• النتيجة: تحل المشكلة دون صراخ أو لوم.

3. التعبير الصحيح عن المشاعر

• المعنى: عدم كبت المشاعر ول تفريغها بطريقة جارحة، بل التعبير عنها بصدق

وهدوء.

• مثال: بدل من "أنت دائماً مهمل!" تقول: "أحس بالوحدة لما تغيب بدون ما

تطمني."

• النتيجة: الطرف الآخر يتلقى الرسالة دون دفاع أو هجوم.

خلاصة تدريبية:

الذكاء العاطفي ليس كتمان المشاعر، بل إدارتها والتعبير عنها بوعي واحترام.

هو المهارة التي تح ول الخلافات إلى فرص تقارب وفهم.

أسوء عهر هو العهر الفكري أو الأخلاقي هو أسوء من العهر الجسدي.

مفهوم العهر الفكري حدث العاهره عن الحرية تخلع ثيابها .

الطرح هنا يتناول مفهوما فلسفيا وأخلاقيا عميقا، ويمكن شرحه ضمن إطار تربوي

أو توعوي كما يلي:

ما هو العهر الفكري؟

العهر الفكري هو التلاعب بالمبادئ والقيم تحت مسميات براقة مثل الحرية أو

الحدثة، في حين أن الهدف الحقيقي يكون خبيثاً أو غير نزيه .

وهو أسوأ من العهر الجسدي لأن الأول يهدم الوعي والأخلاق من الجذور.

أمثلة على العهر الفكري:

1. الحديث عن "الحرية" لتبرير التفسخ الأخلاقي أو العتداء على القيم

الدينية.

○ مثل من تقول: "أنا حرة أخلع حجابي"، لكنها في الواقع تر

وج لتمرد ل علاقة له بالحرية الحقيقية.

2. استغلال الدين لمصالح شخصية.

○ كمن يستخدم النصوص لتبرير الظلم أو التحكم

بالناس، وهو ل يطبقها على نفسه.

3. تبرير الخيانة أو الانحراف باسم "الحب" أو "الاختلاف".

○ كمن يخون زوجته ويقول: "قلبي اختار غيرك"

وكأنها قضية فنية أو فلسفية!

- الفرق بين العهر الجسدي والعهر الفكري:
- العهر الجسدي واضح ومكتشف.
 - العهر الفكري يتخفى وراء الأقنعة، ويُفسد العقول، ويبرر النحل.
- خلاصة:

الجسد قد يخطئ ويتوب، لكن الفكر إذا فسد، أفسد كل شيء بعده.

تم ختام المحاضرة بسؤال
اي أكثر ديانه منتشرة حول العالم؟
المسيحية رقم ١ الإسلام رقم ٢
الهندسية رقم ٣
السؤال يحمل بعدا ثقافيا مهما.

نعم

أكثر الديانات انتشارا في العالم (بحسب الإحصائيات العالمية):

1. المسيحية

○ عدد الأتباع: حوالي 3.2 مليار شخص

○ تنتشر في: أوروبا، الأمريكيتين، الفلبين، بعض دول إفريقيا

2. الإسلام

○ عدد الأتباع: حوالي 9.1 مليار شخص

○ ينتشر في: الشرق الأوسط، شمال إفريقيا، آسيا، بعض دول أوروبا

3. الهندوسية

○ عدد الأتباع: حوالي 2.1 مليار شخص

○ تتركز في: الهند، نيبال، بعض مناطق باكستان وبنغلاديش



إحصائيات تقريبية (حسب آخر التقديرات):

الديانة	عدد الأتباع التقريبي
المسيحية	2.3 مليار
الإسلام	1.9 مليار
الهندوسية	1.2 مليار
البوذية	0.5 مليار
اللا دينيين	1.1 مليار تقريبًا

معلومة إضافية للختام

ورغم أن الإسلام هو الثاني من حيث العدد، إل أنه الأسرع نموا حول العالم بحسب تقارير الأمم المتحدة.

@ @@@@



الرؤية من الفكر الديني والفلسفي للزوجة او المرأة

قال النبي سليمان الحكيم :

قال النبي محمد :

المفهوم الفلسفي القديم في معبد دلفي

1. رؤية من الفكر الديني والفلسفي للزوجة أو المرأة المفهوم الفلسفي القديم في

معبد ديلفي

الشرح

.....

رؤية الفكر الديني والفلسفي للمرأة أو الزوجة، خاصة في الفلسفة القديمة كما في معبد دلفي، تعد من الموضوعات الغنية والعميقة، حيث تداخلت فيها الرموز الدينية، الأساطير، والتصورات الفلسفية حول طبيعة المرأة، دورها، ومكانتها في الكون والمجتمع. إليك الشرح

أولاً: معبد دلفي – لمحة رمزية

معبد دلفي كان أحد أشهر الأماكن المقدسة عند الإغريق، وكان يعتقد أنه مركز العالم. خصص للإله "أبولو"، وكان يضم الكاهنة الشهيرة "بيثيا" التي كانت تتنبأ بالمستقبل، وتلهم بالحكمة الإلهية.

ما العلاقة بين دلفي والمرأة ؟

المرأة هنا ممثلة في "بيثيا" — كاهنة دلفي — التي كانت المتحدثة باسم الآلهة. هذه الرمزية توضح أن المرأة في الفكر الديني القديم كانت ترى كوسيط بين العالم الإلهي والعالم البشري، أي أنها:

• مصدر الحكمة (رغم أنها لم تملك سلطة سياسية).

• ذات بعد روحي قوي، قادرة على الفهم الحدسي والتواصل مع المجهول .

مثال توضيحي:

عندما كان القادة والملوك في اليونان القديمة ينوون دخول حرب أو تأسيس مدينة، كانوا يستشيرون الكاهنة بيثيا أولًا، أي أن قرار الرجل كان معتمداً على "بصيرة المرأة".

ثانيًا: المفهوم الفلسفي للمرأة – بين أفلاطون وأرسطو

1. أفلاطون (Plato):

- رأى أن الروح لَ تفرق بين رجل وامرأة، وأن كليهما قادر على الحكمة والفضيلة.
- في مدينته الفاضلة (التي تحدث عنها في كتاب "الجمهورية")، اقترح أن النساء يمكن أن يكنّ حاكمات وفلاسفة إذا توفرت لهن نفس التربية العقلية.

مثال

في تصور أفلاطون، لو رُبّيت فتاة وولد بنفس التعليم والفضائل، يمكن للفتاة أن تصبح قائدة حكيمة، مثلها مثل الولد.

2. أرسطو (Aristotle):

- كان أكثر تحفظًا، فرأى أن المرأة أقل عقلانية من الرجل، وهي تكمل الرجل لكنها ل تساويه في الحكمة أو المنطق .
- كان يعتبرها أشبه بـ "أرض خصبة"، والرجل هو "البذرة"، أي أن دورها في الإنجاب والأمومة أكثر من دورها في التفكير والقيادة.

مثال توضيحي:

في تفكير أرسطو، الزوج هو من يقود العلاقة والبيت، بينما الزوجة تتبع، لأنها "ناقصة العقل الفلسفي" مقارنة بالرجل .

ثالثًا: المرأة في الفكر الديني الإغريقي

- الآلهة الإناث مثل أثينا (إلهة الحكمة) وأفروديت (إلهة الجمال) (ج سدن جوانب متعددة من "الأنوثة".

• كأن يُنظر للمرأة ك:

• ملهمة (كالآلهة)

• غامضة (كالكاهنات)

• مصدر للخير أو الشر (مثل باندورا التي فتحت الصندوق وجلبت الشر للعالم

حسب الأسطورة).

مثال رمزي:

باندورا، أول امرأة خلقت حسب الأسطورة الإغريقية، كانت جميلة ومُزينة من الآلهة، لكنها كانت تحمل صندوقًا مليئًا بالبلايا، وعندما فتحته خرجت الشرور إلى العالم. هنا يظهر تصور مزدوج: المرأة جذابة ولكنها قد تكون مصدرًا للمآسي إذا لم تضبط.

خلاصة فلسفية: كيف رآها الفكر القديم؟

- المرأة كرمز ثنائي: هي حكيمة وجميلة، لكنها أيضاً قد تكون خطيرة أو مضللة.
- الدين والفلسفة لم يتفقا دائماً: ففي حين رفعها الدين كوسيط روحي، قلل بعض الفلاسفة من قدراتها العقلية .
- مكانتها كانت مرتبطة بدورها الرمزي: أم، زوجة، كاهنة، ملهمة... لكنها نادراً ما كانت حرة ومستقلة في الفكر العام القديم.

ربط مع العصر الحدي ث

الفكر الحديث أعاد الاعتبار للمرأة كإنسانة كاملة العقل والكرامة، مستنداً أحياناً على إعادة قراءة الفكر القديم من زاوية جديدة.

.....



DFMC

أكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA

بومبيا بولينا – زينب – بركة

كسر الفروقات الطبقية والعنصرية بين المسلمين. في هذا السياق، في منظومة الزواج ماذا كان ؟

2. كسر الفروقات الطبقية والعنصرية بين المسلمين في هذا السياق في منظومة الزواج ماذا كان ؟

في الإسلام، كانت منظومة الزواج إحدى أقوى الوسائل التي كُسر بها حاجز الفروقات الطبقية والعنصرية، وجرى ترسيخ مبدأ المساواة الحقيقية بين المسلمين، ل من خلال الشعارات، بل عبر التشريعات العملية والتطبيقات النبوية الواقعية. وسأشرح ذلك بإسهاب مع أمثلة واضحة وسهلة:

أولاً: المبدأ الإسلامي العام – ل فرق إل بالتقوى

قال النبي محمد صلى الله عليه وسلم في خطبة الوداع:

"يا أيها الناس، إن ربكم واحد، وإن أباكم واحد، ل فضل لعربي على أعجمي، ول لأبيض على أسود، إل بالتقوى".

هذا الحديث كان بمثابة ثورة فكرية اجتماعية في زمن كانت المجتمعات فيه قائمة على العنصرية الطبقية، فق رر

الإسلام كسر هذا النظام الظالم، خصوصاً في الزواج، وهو من أكثر العلاقات الإنسانية ارتباطاً بالتمييز الطبقي والعنصري.

ثانياً: كسر الفروقات الطبقية في الزواج – تطبيق عمل ي

1. زوّج النبي زينب بنت جحش (الهاشمية القرشية) من زيد بن حارثة (مولى ومحرّر)

• زينب بنت جحش من نس ب رفيع (بني هاشم).

• زيد بن حارثة كان عبداً مملوكاً، ثم حرره النبي واتخذه ابناً قبل الإسلام.

• الزواج بينهما كان بأمر من الله، لإلغاء الفكرة القبلية والطبقية التي تقول إن الزواج

ل يكون إل بين "أكفاء في النسب.

" لكن ماذا حصل ؟

• رغم أن الزواج لم يستمر لحقاً، إل أن الرسالة وصلت: الكفاءة ليست في النسب، بل في الإيمان والعمل الصالح.

2. بلال بن رباح (عبد حبشي) يتزوج من بنات العرب

• بلال، مؤذن الإسلام، كان عبداً حبشياً، أسود البشرة.

• بعد الإسلام، زوّج بلال من بيت شريف من بيوت العرب، وهو أمر لم يكن مقبولاً قبل الإسلام.

• هذا كسر حاجز اللون والعبودية.

مثال مشابه اليوم:

كأن يقول الإسلام في وقتنا: ل مانع أن يتزوج شاب أفريقي بسيط من فتاة من أسرة عريقة في الخليج، أو أن تتزوج فتاة عربية من شاب باكستاني طالما أن الدين والخلق متحققان.

ثالثاً: التصحيح النبوي لمفهوم "الكفاءة" في الزواج في
الجاهلية، كانت الكفاءة تعني:

- النسب
- المال
- العشيرة

لكن في الإسلام، أصبحت الكفاءة تعني:
• الدين والخلق

لقوله صلى الله عليه وسلم:

"إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه، إلّا تفعلوا تكن فتنة في الأرض
وفساد عريض".

(رواه الترمذي) مثال

توضيحي:

رجل فقير من قرية، لكنه تقي ومؤدب، جاء يخطب فتاة من مدينة وأُسرة ثرية.
الإسلام ل يرى مانعاً في ذلك طالما أن معيار الدين والخلق متحقق.

رابعاً: موقف الصحابة

عمر بن الخطاب زوج ابنته حفصة إلى النبي محمد صلى الله عليه وسلم، رغم أن
النبي حينها لم يكن من قريش الأغنياء، بل كان مهاجرًا بلا مال بعد خروجه من
مكة.

أبو حذيفة زوج سالمًا مؤله (عبد محرر) من هند بنت الوليد بن عتبة، من سادات
قريش.

ما الرسالة؟ أن قيمة الإنسان ل تحددها القبيلة ول المال، بل التقوى والإيمان.

خامساً: أبعاد فلسفية واجتماعية لهذا المنظور

• الإسلام نسف التراتبية الاجتماعية التي تجعل الزواج حكراً على "الأكفاء نسباً أو
مالاً".

• جعل الزواج وسيلة للدمج الاجتماعي ل للفرز العنصري.

• أكد على أن كرامة الإنسان مستمدة من قيمته الأخلاقية والروحية، ل من لونه أو
قبيلته.

خلاصة:

منظومة الزواج في الإسلام كانت أداة فعالة لكسر العنصرية والفروقات الطبقية،

وتحرير المجتمع من أوهام النسب والمكانة الاجتماعية، وذلك من خلال:

• تشريعات عملية: كحديث الكفاءة في الدين والخلق.

• نماذج تطبيقية: كزواج زيد من زينب، وبلال من بنات العرب.

• رسالة تربوية: أن معيار الأفضلية هو التقوى.

.....



قاعدة لاستشارات الأسرية والزواج DFMC

الاستشارات الأسرية تتبنى نهجاً شاملاً يجمع بين تحليل الأسباب ومعالجة النتائج لتحقيق بيئة أسرية مستقرة وصحية

أي أنها لا تقوم على المنظور الشخصي وخاصة حينما لا نمتلك التجربة الشخصية ولكننا نمتلك التجربة السمعية أو المعاشة

3. قاعدة الاستشارات الأسرية والزواج: الاستشارات الأسرية تتبنى نهجاً شاملاً يجمع بين تحليل الأسباب ومعالجة النتائج لتحقيق بيئة أسرية مستقرة وصحية أي أنها لا تقوم على المنظور الشخصي وخاصة حينما لا نمتلك التجربة الشخصية ولكننا نمتلك التجربة السمعية والمعاشة

قاعدة مهنية في الاستشارات الأسرية والزواجية:

"الاستشارات الأسرية والزواجية تقوم على نهج علمي شمولي يجمع بين تحليل الجذور ومعالجة النتائج، بعيداً عن المنظور الشخصي أو إسقاط التجربة الذاتية. فالمستشار لا يشترط أن يكون قد مرّ بالتجربة شخصياً، بل يعتمد على المعرفة العلمية، التجربة السمعية، والمواقف المعاشة والملاحظة، لتقديم دعم موضوعي ومحايد يحقق التوازن والاستقرار داخل الأسرة".

شرح مبسط مع نقاط توضيحية:

• 1. الابتعاد عن المنظور الشخصي:

المستشار لا يفرض قناعاته أو خبراته الفردية، بل يستند إلى مبادئ مهنية ومعايير علمية.

• 2. استخدام أدوات التحليل:

يتم تحليل المشكلة من جذورها (مثل التربية، الخلفية الثقافية، التواصل... (وليس فقط علاج الأعراض السطحية) مثل الغضب أو الخلافات العابرة).

• 3. الحياد:

ل ينحاز المستشار لطرف ضد آخر، بل يعمل على تمكين كل فرد في الأسرة لفهم نفسه والآخر، وتحقيق التكامل بينهم.

• 4. التكامل بين المعرفة والتجربة السمعية:

حتى من لم يمر بتجربة الزواج، يستطيع أن يكون مستشارًا ناجحًا، إذا كان مطلعًا على تجارب متعددة، ويمتلك أدوات التقييم والتوجيه المناسبة.

• 5. الهدف النهائي:

خلق بيئة أسرية مستقرة، داعمة، وصحية نفسيًا وسلوكيًا .



اختيار شريك الحياة هو قرار مصيري يتطلب تفكيراً عميقاً وتوازناً بين العاطفة والعقل. هناك العديد من المعايير التي يمكن أن تساعد في اتخاذ القرار الصحيح :



4. اختيار شريك الحياة هو قرار مصيري يتطلب تفكيراً عميقاً متوازناً بين العاطفة والعقل هناك العديد من المعايير التي يمكن ان تساعد في اتخاذ القرار الصحي ح

١. التوافقية ويقصد بها

الأخلاق الأفكار

القيام الروحية

الثقافة العاطفة

الاهداف والطموحات

٢. الاحتياجية ويقصد بها

الفسولوجية

٣. البنية النفسية والجسدية

ويقصد بها

الشكل

سلامة الصحة

تحمل المسئولي

ة نع م

اختيار شريك الحياة: قرار مصيري يحتاج لتوازن بين العقل والعاطفة
يُعد اختيار شريك الحياة من أهم القرارات التي تتطلب تفكيراً عميقاً ونضجاً نفسياً، حيث لا يُبنى فقط على النجذاب العاطفي، بل على توازن شامل بين معايير عقلية ونفسية وروحية.

ثلاثة محاور رئيسية تساعد في اتخاذ القرار الصحيح:

أولاً: التوافقية Compatibility

وهي تعني مدى النسجام بين الطرفين في مجموعة من الجوانب المحورية التي تؤثر على نجاح العلاقة على المدى البعيد، وتشمل:

• الأخلاق:

مثل الصدق، الأمانة، الاحترام، الالتزام، وهي الأساس لثقة متبادلة واستقرار دائم.

• الأفكار:

مثل طريقة التفكير في الحياة، إدارة المال، تربية الأبناء، التعامل مع الأزمات.

• القيم الروحية:

مدى التشابه في الدين، الالتزام بالعبادات، النظرة للدين كأساس في الحياة الزوجية.

• الثقافة والعاطفة:

فهم الطرفين لمشاعر بعضهما، القدرة على التعبير العاطفي، والاهتمامات الثقافية المشتركة.

• الأهداف والطموحات:

مثل رغبة كل طرف في الدراسة، الهجرة، الإنجاب، تحقيق الإنجازات المهنية، مما يُجنب التصادم لاحقاً.

ثانياً: الاحتياجات Needs Fulfillment

وتعني قدرة الشريك على تلبية الاحتياجات الأساسية، وتشمل:

• الاحتياجات الفسيولوجية (الجسدية):

مثل القدرة على الإنجاب، العلاقة الحميمة الصحية، والارتباط الجسدي السليم.

• الاحتياجات النفسية:

كالدعم، الحثواء، الإحساس بالأمان العاطفي، والانتماء.

ملاحظة مهمة: إهمال هذا الجانب يؤدي إلى فجوة قد تظهر لاحقاً في شكل فتور، خيانة، أو صراعات نفسية.

ثالثاً: البنية النفسية والجسدية

ويقصد بها الجوانب التي تدل على نضج واستعداد الطرفين لبناء حياة مستقرة:

• الشكل والمظهر المقبول:

لن نقصد الجمال المثالي، بل القبول العام والتناسق، لأن النجذاب البصري له أثر في الراحة النفسية.

• سلامة الصحة الجسدية والنفسية:

خاصة في الأمراض المزمنة، الوراثة، أو النفسية المؤثرة على الزواج، مما يتطلب الشفافية والفحص الطبي.

• تحمل المسؤولية:

النضج النفسي، والقدرة على اتخاذ القرارات، وإدارة الأزمات.

الخلاصة:

الزواج الناجح ل يُبنى فقط على الحب أو النجذاب، بل على :

• توافق القيم والأهداف.

• تلبية الاحتياجات الإنسانية.

• النضج الجسدي والنفسي.

قرار الزواج ليس قرارًا لحظة، بل بناء عمر. فاختر شريكك بعين العقل، وقلبٍ

بصير .

.....

**دورة المستشار الاسري الزواجي DFMC****5. قاعدة النسبية للزواج 80 % 10 % 10 %**

قاعدة النسبية في الزواج 80% + 10% + 10% هي قاعدة ذكية ومبسطة تساع
د المقبلين على الزواج أو المتزوجين حديثاً على فهم أولويات النجاح الزوجي،
وتستخدم في التدريب الأسري والكويتشينغ لتوضيح كيف تتوزع مكونات العلاقة
الزوجية.

إليك الشرح

قاعدة النسبية للزواج: 80% + 10% + 10%

أولاً: 10% الشكل والجمال

• يمثل الشكل الخارجي والمظهر الجسدي نسبة 10% فقط من أسباب نجاح الزواج

• نعم، القبول البصري مهم، لكنه ليس العامل الأهم.

• مثال: قد يعجب الطرفان ببعضهما في البداية، لكن إذا غاب النسيج أو الاحترام،
فإن الجمال لن يكفي وحده للاستمرار .

ثانياً: 10% الإمكانيات المادية

• وتشمل المال، السكن، الوظيفة، الاستقرار المالي .

• وهي أيضاً 10% فقط من عوامل نجاح الزواج.

- المال يسهل الحياة، لكنه ل يبني علاقة عاطفية ناضجة .
- مثال: كم من بيوت غنية مدمرة عاطفياً؟ وكم من بيوت متواضعة تزدهر بالمودة ؟ ثالثاً: 80% التعامل اليومي
- هذه النسبة الأهم على الإطلاق وتشمل:
 - أسلوب الحوار والتواصل .
 - الاحترام المتبادل.
 - إدارة الخلافات.
 - التعاون في الأدوار والمسؤوليات.
 - الدعم العاطفي والتقدير.
- مثال: زوجان يعيشان في بيت متواضع جداً، لكن بسبب الاحترام والحناء والدعم، يشعران بسعادة وراحة، أكثر من زوجين يملكان كل شيء مادي لكن علاقتهما جافة أو مليئة بالصراعات.

الخلاصة:

الزواج الناجح لَ يقوم على الجمال أو المال، بل على التعامل والتفاهم. الشكل يلفت، والمال يس هل، لكن الأخلاق والتعامل هما من يصنعان الدفء والاستقرار.

.....



DFMC

أكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA

مفاهيم حداثة العصر

تفكيك البنية الذكورية وإعادة تشكيل المجتمع بحيث لا يكون هناك هيمنة للرجال على النساء.

النسوية الاشتراكية
الماركسية
والراديكالية



النسوية الراديكالية



النظام الأبوي

الرأسمالية والنظام الأبوي يعملان معا لقمع النساء
70-60

النظام الأبوي يعملان معا لقمع النساء 70

6. مفاهيم حداثة العصر

تفكيك البنية الذكورية وإعادة تشكيل المجتمع بحيث لا يكون هناك هيمنة للرجال على النساء النسوية الاشتراكية الماركسية

والراديكالية الرأسمالية والنظام الأبوي يعملان معا لقمع النساء 60 إلى 70

النسوية الراديكالية والنظام الأبوي يعملان معا لقمع النساء بنسبة 70

النظام الأبوي يعملان معا لقمع النساء بنسبة 70

نعم هناك عدة مفاهيم متداخلة حول الحداثة، والنسوية، والنظام الأبوي. إليك الشرح مفاهيم حداثة العصر في سياق النسوية وتفكيك البنية الذكورية:

1. تفكيك البنية الذكورية:

- المقصود هنا نقد النظام الاجتماعي والثقافي الذي يعطي الأفضلية للرجل على حساب المرأة.

- تسعى الحركات النسوية الحداثية إلى:
- تفكيك هذا النظام الذكوري (Patriarchy).
- إعادة تشكيل المجتمع بحيث يكون مبنياً على المساواة والعدالة الجندرية.
- مثال: رفض أن تكون الأدوار الأسرية والمهنية محصورة على أساس الجنس (مثل أن الأم للبيت فقط، والرجل هو المعيل دائماً).
- 2. النسوية الاشتراكية والماركسية:

- ترى أن المرأة تستغل ضمن نظام اقتصادي رأسمالي وأبوي مزدوج.
- تعتبر أن التحرر الاقتصادي والاجتماعي مرتبط بتحرير المرأة.
- تؤمن بأن قمع النساء هو نتيجة لتحالف بين:
- النظام الرأسمالي (الذي يستغل عمل النساء).
- النظام الأبوي (الذي يفرض دونية المرأة).
- النسبة التقديرية: 60% إلى 70% من قمع النساء سببه هذا التحالف.
- مثال: الأجور المنخفضة للنساء مقارنة بالرجال في نفس العمل.
- 3. النسوية الراديكالية:
- تركز على أن مصدر القمع الأساسي للنساء هو النظام الأبوي نفسه، وليس فقط الاقتصاد.
- تؤمن بأن:
- الرجال كفئة يستفيدون من الهيمنة على النساء.
- العلاقات الحميمة، واللغة، والثقافة كلها متأثرة بهذا النظام القمعي.
- تشير بعض الدراسات إلى أن النسوية الراديكالية ترى أن 70% من قمع النساء يعود مباشرة للنظام الأبوي.
- مثال: تحكم الرجل بجسد المرأة، أو إقرار قوانين تحد من حرية النساء باسم الدين أو العادات.

- 4. الرأسمالية والنظام الأبوي كتحالف ضد النساء:
- يجمع بعض الباحثين بين الرأسمالية والنظام الأبوي، معتبرين أنهما:
- يدعمان بعضهما البعض لقمع النساء.
- يفرضان تقسيماً غير عادل للعمل، ويسيطران على وسائل الإنتاج والجسد.
- النسبة التقديرية: حتى 70% من القمع يرجع لهذا التحالف.

خلاصة المفاهيم:

.....



DFMC

أكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA

مفاهيم حداثة العصر



7. « مفاهيم حداثة العصر »

الفكر النقدي والعقلانية

التقدم العلمي والتكنولوجي

الفنون والآداب الحديث

التحوّلات الاجتماعية

« مفاهيم حداثة العصر »

1. الفكر النقدي والعقلانية

- تشجيع التفكير المستقل والتحليلي بدلاً من التسليم الأعمى .
- نقد التقاليد والأفكار القديمة لصالح المنطق والعلم.
- مثال: التشكيك في التراتب الطبقي أو في سلطة رجال الدين غير العقلانية.

2. التقدم العلمي والتكنولوجي

- التركيز على الكشف والبتكار كوسيلة لتحسين حياة الإنسان.
- جعل التكنولوجيا والمعرفة أدوات للتنمية والهيمنة الثقافية.
- مثال: الثورة الصناعية، والذكاء الاصطناعي، والطب الحديث.

3. الفنون والآداب الحديثة

- انفتاح على أنماط فنية جديدة (السريالية، التعبيرية، الواقعية الحديثة).
- الأدب يعكس قضايا الإنسان في ظل التغيرات الاجتماعية والنفسية.
- مثال: الرواية الحديثة التي تكسر السرد التقليدي وتدخل الذات كعنصر أساسي.

4. التحولات الاجتماعية

- تغير بنية الأسرة، ودور المرأة، والعلاقات الطبقية.
- بروز الحركات الاجتماعية كحقوق الإنسان، النسوية، المساواة العرقية.
- مثال: دخول النساء سوق العمل، وسقوط أنظمة استبدادية بسبب الوعي الجماعي.

.....



DFMC

أكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA

قاعدة الاختيار الاول

"وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً" (الروم: 21).



السكينة ليست مجرد غياب المشاكل، بل هي حالة من الانسجام العاطفي والروحي بين الزوجين.

8. قاعدة الاختيار الأول

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

مودَّةً وَرَحْمَةً﴾ (الاستقرار الأسري

التوازن العاطف

ي راحة العقل

والقل ب

السكينة ليست مجرد غياب المشاكل بل هي حالة من انسجام العاطفي والروحي بين الزوجين

الآية الكريمة التي وردت في سورة الروم (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً) تمثل مبدأ عميقاً في بناء العلاقة الزوجية

السليمة والمستقرة. فيها دعوة لتحقيق التوازن والاستقرار النفسي بين الزوجين، وهو أمر يتطلب من كل طرف أن يكون داعماً ومسانداً للآخر. لنأخذ هذه المفاهيم ونوسعها بأمثلة عملية:

• الاستقرار الأسري :

- الاستقرار الأسري هو الأساس الذي يبني عليه الزوجان حياتهما المشتركة. عندما يحقق الزوجان هذا الاستقرار، يصبح بيتهما ملاذاً آمناً من ضغوط الحياة .
- مثال: إذا كان الزوجان يعملان معاً لحل المشكلات اليومية في حياتهم مثل تربية الأبناء أو الإدارة المالية، فهذا يساهم في توفير بيئة مستقرة لأفراد الأسرة.
- مثال آخر: في حالة توتر الأجواء بسبب ضغط العمل أو الخلافات، إذا تمكن الزوجان من إيقاف الخلافات
- خارج البيت والتركيز على الاستقرار في المنزل، فإن ذلك يعزز الاستقرار الأسري ويجعل المنزل أكثر دفئاً وراحة .

• التوازن العاطفي :

- التوازن العاطفي يعني القدرة على التحكم في مشاعرنا تجاه بعضنا البعض، والاستجابة بإيجابية للضغوط. في العلاقة الزوجية، يتطلب هذا الفهم العميق لاحتياجات الآخر والتعاطف مع مشاعره.
- مثال: إذا كان الزوج في حالة إجهاد نفسي بسبب العمل، فإن الزوجة التي تتمتع بالتوازن العاطفي ستنتفح م
- وضعه وتقدم له الدعم بدلاً من الشعور بالإهمال أو الغضب.
- مثال آخر: عندما تتعامل الزوجة مع ضغوط الحياة اليومية وتحتاج إلى دعم عاطفي، يجب أن يكون الزوج موجوداً لإظهار المودة والرعاية دون إلقاء اللوم أو النقد.
- راحة العقل والقل ب :

السكينة التي نجدها في العلاقة الزوجية هي أكثر من مجرد غياب المشاكل. هي حالة من الهدوء والنسجام، حيث يشعر الزوجان براحة البال والأمان في وجود بعضهما البعض.

- مثال: عندما تكون العلاقة قائمة على المودة والرحمة، يمكن أن يشعر كل طرف بالراحة في التعبير عن مشاعره واحتياجاته دون خوف من النقد أو الرفض.
- على سبيل المثال، قد يشعر الزوجان براحة في الحديث عن آمالهما وأحلامهما المشتركة، أو حتى في مواجهة التحديات الكبيرة، طالما كان بينهما تفهم مشترك ورغبة في دعم بعضهما البعض.
- السكينة ل تعني غياب المشاكل، بل تعني القدرة على التعامل مع هذه المشاكل بتفاهم وحكمة .

فالسكون النفسي الذي

يترسخ بين الزوجين ينبع من قدرتهم على التكيف مع الحياة سوياً، ومواجهة التحديات بحب وتفاهم.

.....



9. مثلث الزوا

ج رب الأسر

ة ربة البيت

الح ب

الصدقة

القرب

اللتزام

الولاء

التعهد

الحاجة الجسدية

الزواج يشبه العديد من الأشياء التي ترتبط ببعضها البعض لتكون علاقة متكاملة، وسأقدم أمثلة توضح كيف يتداخل كل من المفاهيم التي ذكرتها:

• رب الأسرة :

هو الشخص الذي يتحمل المسؤولية الرئيسية عن أفراد الأسرة. هو مصدر الأمان ، ويمثل قوة استقرار المنزل .

• **مثال:** في الأسرة، قد يكون رب الأسرة هو من يتحمل عبء توفير احتياجات البيت، ولكنه في نفس الوقت يظل داعماً عاطفياً في اللحظات الصعبة، مثل عندما يمر أحد الأبناء بمشكلة مدرسية أو نفسية.

• ربة البيت:

هي العمود الفقري في إدارة الحياة اليومية للأسرة. هي التي تدير المنزل، تعتني بالأبناء، وتحافظ على توازن الحياة الأسرية.

• **مثال:** يمكن لربة البيت أن توفر بيئة دافئة ومحفزة للأطفال وتدير الأنشطة اليومية من طهي وتنظي ف

• ورعاية، مما يساهم في راحة الجميع واستقرارهم.

• الحب :

الحب هو العاطفة التي تربط الزوجين، وتعد بمثابة الوقود الذي يعزز العلاقة .

• **مثال:** عندما يقدم الزوج هدية مفاجئة لزوجته أو عندما يخصص الوقت للاستماع إليها، فهذا مثال على كيف يترجم الحب إلى أفعال تساهم في بناء العلاقة .

• الصداقة :

علاقة الصداقة بين الزوجين تساعد في تحسين التواصل والمشاركة. عندما تكون العلاقة مبنية على الصداقة، يمكن للزوجين أن يتعاملوا مع بعضهما البعض بمرونة وتفهم.

• **مثال:** حين يشارك الزوجان ضحكتهما معاً بعد يوم طويل أو يتبادلن الأفكار والأحلام بكل أريحية، فإن هذه اللحظات تجعل العلاقة أكثر استقراراً.

• القرب :

القرب ليس فقط في الجسد، ولكن أيضاً في القلب والعقل.

• **مثال:** قد يعني القرب بين الزوجين التواجد في نفس المكان، لكن الأهم هو أن يكونا قريبين في التفكير والمشاعر، مثل أن يفهم الزوجان بعضهما البعض في لحظات التوتر

• أو الحزن دون الحاجة للكلمات.

• الالتزام:

الالتزام هو العلاقة التي يعززها كل طرف من خلال الوفاء بالوعود والقيام بالواجبات.

• **مثال:** الالتزام يعني أن الزوجين يتعهدان ببناء حياة مشتركة مهما كانت التحديات، مثل العمل سوياً على ميزانية الأسرة أو اتخاذ قرارات كبيرة بشأن مستقبل الأبناء.

• **الولء:**

الولء في الزواج يعني التضامن الكامل مع الآخر، والوقوف إلى جانبه في السراء والضراء .

• مثال: إذا تعرض أحد الزوجين لأزمة صحية أو مشكلة، يظل الطرف الآخر مخلصًا ويدعمه، مما يساهم في بناء علاقة قائمة على الثقة والتفهم .

• **التعهد:**

التعهد هو التزام الزوجين بأن يبقيا معًا ويعملان على تطوير العلاقة على مر الزمن.
• مثال: يمكن أن يكون التعهد مثالاً عند اتخاذ قرار بإنجاب الأطفال وتربيتهما معًا، أو العيش في منزل واحد طوال الحياة، حيث يظل الزوجان ملتزمين بكل الواجبات والحقوق.

• **الحاجة الجسدية :**

الحاجة الجسدية ليست فقط الرغبة في القرب الجسدي، ولكن أيضًا الشعور بالأمان الجسدي والعاطفي.

• مثال: العناق بين الزوجين بعد يوم طويل يمكن أن يكون تعبيرًا عن الأمان والدعم، حيث يشعر كل طرف بالراحة والسكينة في حضور الآخر.
كل هذه المفاهيم تشكل معًا مكونات علاقة الزواج الناجحة. كل عنصر منها يعمل بتناغم لتحقيق الاستقرار والنجاح في الحياة الأسرية.

.....



DFMC

أكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA

علم النفس التطوري

يصنف النساء في التزاوج إلى استراتيجيتين بيولوجيتين

استراتيجية مقيدة :

تحتفظ بجسدها لرجل واحد، تبحث عن رجل طويل الأمد، أب صالح، استقرار.

استراتيجية غير مقيدة :

تبحث عن جذب أكبر عدد من الذكور، لإثبات القيمة، وجمع الموارد، عبر الجاذبية والمغامرة.

10. علم النفس التطوري

يصنف النساء في التزاوج إلى استراتيجيتين بيولوجيتين ١. استراتيجية مقيدة:-

تحتفظ بجسدها لرجل واحد تبحث عن رجل طويل الأمد أب صالح استقرار

٢. استراتيجية غير مقيدة تبحث عن جذب أكبر عدد من الذكور لإثبات القيمة وجمع

الموارد عبر الجاذبية والمغامرة

علم النفس التطوري يدرس سلوك الإنسان وتفاعلاته من منظور تطوري، ويبرز كيف يمكن أن يكون سلوك الأفراد ناتجاً عن تطور الأنواع البشرية عبر الزمن للبقاء والتكاثر. ضمن هذا السياق، يعرض تصنيفاً لأساليب التزاوج لدى النساء من خلال استراتيجيتين بيولوجيتين رئيسيتين:

1. الاستراتيجية المقيدة:

• **التفسير البيولوجي:** هذه الاستراتيجية تميل النساء فيها إلى البحث عن شريك واحد طويل الأمد، يتسم بالاستقرار والقدرة على توفير الدعم العاطفي والمادي. الهدف من هذه الاستراتيجية هو التأكد من أن الرجل سيكون ملتزمًا بالعلاقة وسيقدم الرعاية للأبناء.

• **السلوكيات المرتبطة :**

• اختيار شريك يتمتع بخصائص مثل الاستقرار المالي، العاطفي، والقدرة على توفير بيئة آمنة للأطفال .

• التركيز على بناء علاقة مستقرة وطويلة الأمد مع الرجل الذي يعبر عن الالتزام والقدرة على الوفاء بمسؤوليات الأبوة.

• غالبًا ما تكون هذه النساء أكثر انتقائية في اختيار الشريك .

• **المثال التطبيقي:** قد تختار المرأة التي تتبع هذه الاستراتيجية شريكًا ملتزمًا بالعلاقة، وتبحث عن الرجل الذي يشاركها القيم العائلية والمستقبل المشترك. مثلاً، المرأة التي تركز على بناء أسرة، وتفضل البقاء مع شريك مخلص ويقوي الروابط الأسرية على مر الزمن .

2. الاستراتيجية غير المقيدة:

• **التفسير البيولوجي:** هذه الاستراتيجية تميل النساء إلى جذب أكبر عدد ممكن من الشركاء المحتملين لإثبات جاذبيتها البيولوجية وزيادة فرصها في التزاوج. الهدف من هذه الاستراتيجية هو جمع أكبر قدر ممكن من الموارد والفرص عبر التفاعل مع عدة شركاء.

• **السلوكيات المرتبطة :**

• جذب الذكور المتعددين من خلال إظهار الجاذبية الجسدية أو السلوكية، والتعامل مع التفاعل مع هؤلاء الشركاء بعلاقات أقل التزامًا أو مؤقتة .

• غالبًا ما تكون هذه النساء أقل انتقائية في اختيار الشريك، ويمكن أن تكون علاقاتهم قصيرة الأمد أو غير ثابتة.

• التركيز على المغامرة والتنوع في التجارب الجنسية أو العاطفية.

• **المثال التطبيقي:** المرأة التي تتبع هذه الاستراتيجية قد تسعى إلى إقامة علاقات

عابرة مع عدة رجال أو تحاول جذب الاهتمام من عدة شركاء في وقت واحد، لزيادة فرصتها في الحصول على الموارد أو الرغبة العاطفية من هؤلاء الشركاء.

الختلافات بين الاستراتيجيتين:

• **الاستراتيجية المقيدة** تتسم بالاستقرار والالتزام، بينما **الاستراتيجية غير المقيدة**

ترتكز على تنويع الخيارات وزيادة فرص التزاوج.

• في الاستراتيجية المقيدة، يكون التركيز على بناء علاقة طويلة الأمد ورعاية

الأبناء، بينما في الاستراتيجية غير المقيدة، يكون الهدف الرئيسي هو اختبار

الجاذبية وزيادة عدد الفرص البيولوجية.

من المهم ملاحظة أن هذه الاستراتيجيات ليست جامدة أو متناقضة، بل

يمكن أن تتداخل بين الأفراد بناءً على تجاربهم الشخصية والظروف الاجتماعية

والثقافية.



لماذا أرى المرأة الزوجة أعظم مربية ؟

المفاهيم الخاطئة المغلوطة الناقصة التخيلية

الدور الاجتماعي = الدور النفسي

اعرف نفسك

الرقم 7

11. لماذا أرى المرأة الزوجة أعظم مربية ؟
المفاهيم الخاطئة المغلوطة الناقصة التخيلية
الدور الاجتماعي = الدور النفسي
اعرف نفسك
ك الرقم 7

.....

لماذا ترى المرأة الزوجة أعظم مربية؟

المرأة الزوجة يمكن أن تكون أعظم مربية لعدة أسباب ترتبط بالدور الحيوي الذي تلعبه في الحياة الأسرية، وأثرها العميق في تربية الأبناء وبناء العلاقات. لكن لفهم هذه النظرة بشكل أعمق، نحتاج إلى مراجعة بعض المفاهيم المغلوطة التي قد تكون مرتبطة بهذه الفكرة، بالإضافة إلى العوامل التي تجعل هذا الدور مهمًا:

1. المفاهيم الخاطئة والمغلوطات:

• المفهوم التقليدي: قد تكون هناك فكرة خاطئة تفيد بأن المرأة المربية تقتصر على

"الأم" أو "الزوجة" في إطار الدور العاطفي والعائلي فقط، مما يقلل من تقدير دورها في تنمية الأجيال القادمة. هذه النظرة قد تكون مغلوطة لأنها تهتمش الدور المتعدد الأبعاد الذي تلعبه المرأة كزوجة وأم.

• **الحل:** يجب أن نفهم أن دور المرأة الزوجة يتجاوز هذا التصور الضيق. فهي تمثل

ركيزة أساسية في تعزيز

- القيم الأخلاقية، النفسية والاجتماعية داخل الأسرة .
- المرأة الزوجة تساهم في تربية الأبناء من خلال توازنها العاطفي، قدرتها على التواصل الف عال، وأساليبها في تعليم الأبناء .

2. الدور الاجتماعي ≠ الدور النفسي:

- **التداخل بين الدور الاجتماعي والنفسي:** قد يعتقد البعض أن الدور الاجتماعي الذي تقوم به الزوجة (كرب ة منزل، عناية بالأبناء، والاهتمام بالحياة الأسرية) هو الدور النفسي الوحيد الذي تلعبه. لكن هذا الدور يشمل بعداً نفسياً عميقاً. فالدور الاجتماعي للمرأة ل يتوقف عند مجرد الإشراف على شؤون المنزل، بل يمتد إلى كونها المعلمة الأولى للأطفال التي تشكل مفاهيمهم الأولية حول العلاقات، التواصل، واحتياجات الحياة النفسية.
- **الحل:** عند ربط الدور الاجتماعي بالدور النفسي، نرى كيف أن المرأة الزوجة تقوم بتدعيم الصحة النفسية للعائلة. فهي ليست مجرد مربية على مستوى السلوكيات، بل تقوم بتشكيل وعي الأبناء عاطفياً ونفسياً.

3. "اعرف نفسك":

- **الوعي الذاتي:** من خلال معرفة نفسها وأهدافها، تصبح الزوجة مربية أفضل لأنها توازن بين دورها كزوجة وأم، وبين دورها كإنسان ذو طموحات واحتياجات شخصية. هذا الوعي يمكن أن ينعكس إيجابياً على قدرتها في تربية الأبناء ورعاية أسرته.
- **المثال:** عندما تكون المرأة واعية لاحتياجاتها العاطفية، الجسدية، والفكرية، فهي قادرة على نقل هذه القدرة على التوازن للجيل القادم.
- تقوم بتعليم الأطفال كيفية التعامل مع تحديات الحياة بشكل صحي وناضج.

4. الرقم 7 (علاقة مثالية):

- **المفهوم الرمزي للرقم 7:** الرقم 7 يُعتبر في العديد من الثقافات رمزاً للكمال والتكامل. في سياق المرأة الزوجة والمربية، قد يرمز الرقم 7 إلى صفات معينة مثل العناية، الصبر، الحكمة، المودة، العطاء، التوجيه، والقدرة على التكيف.
- **المثال:** المرأة التي تجسد هذه الصفات السبع تتمكن من توجيه أبنائها بشكل مثالي،

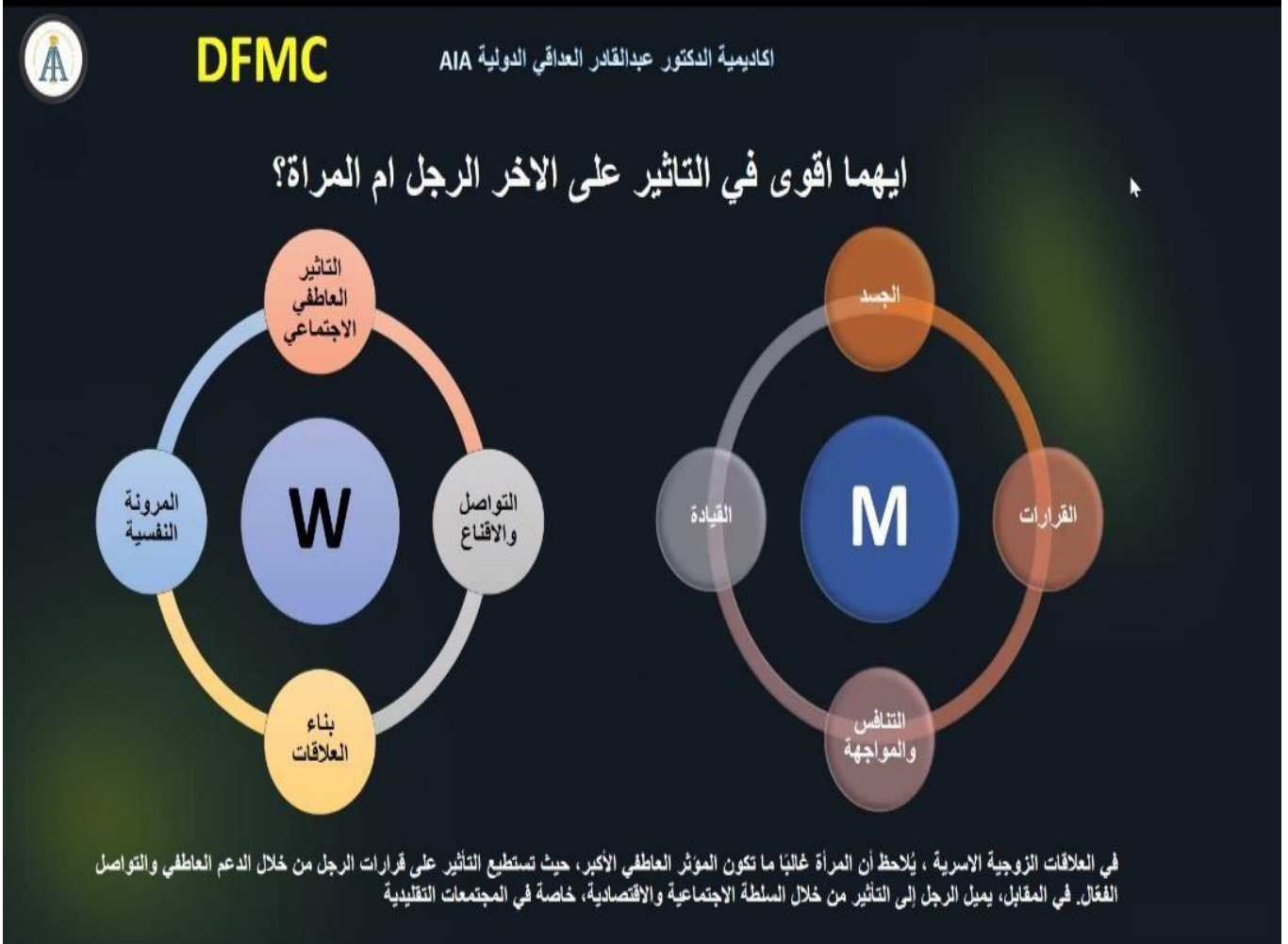
مما يجعلها مربية

٧٨

- عظيمة. إذ توازن بين الجوانب العاطفية والعقلية في تربية الأبناء، وتحمل المسؤولية بشكل حكيم وصبور.

في الختام:

يمكن اعتبار المرأة الزوجة أعظم مربية لأنها تمثل مزيجاً من العاطفة، التوجيه، والحكمة التي تساهم في تنمية الأبناء. لكن الدور الذي تلعبه أكبر من كونه مجرد دور اجتماعي أو نفسي؛ إنها تتقاطع بين هذه الأبعاد لخلق بيئة صحية نفسياً وجسدياً



12. أيهما أقوى في التأثير على الآخر؟ الرجل أم المرأة؟ ■ الرجل رمز إليه ب M

الجسد، القرارات، التنافس والمواجهة، القيادة

□ ■ والمرأة رمز إليها ب W التواصل والإقناع، بناء علاقات، التأثير

العاطفي الاجتماعي، المرونة النفسية

□ ■ في العلاقات الزوجية الأسرية يلاحظ أن المرأة غالباً ما تكون المؤثر العاطفي الأكبر حيث تستطيع التأثير على قرارات الرجل من خلال الدعم العاطفي والتواصل الفعال .

□ في المقابل يميل الرجل إلى التأثير من خلال السلطة الاجتماعية والاقتصادية خاصة في المجتمعات التقليدية.

أيهما أقوى في التأثير على الآخر؟ الرجل أم المرأة؟

السؤال يحمل عمقاً يتجاوز المقارنة السطحية بين "من الأقوى؟"، فهو يرتبط بفهم آليات التأثير المتبادلة بين الرجل والمرأة، خاصة ضمن العلاقات الزوجية والأسرية

والجواب العادل هو: لكلٍ منهما قوّته الخاصة التي تؤثر على الآخر، ولكن بأساليب مختلفة ومتكاملة.

الرمزان: M و W

• M = الرجل يتميز غالباً بـ :

• القوة الجسدية

• الحسم في القرار

• حب التنافس والمواجهة

• الميل للقيادة والتحكم

• W = المرأة تتميز غالباً بـ :

• القدرة على التواصل والإقناع

• بناء علاقات عاطفية واجتماعية

• التأثير العاطفي غير المباشر

• المرونة النفسية في التكيف وحل المشكلات متى يكون تأثير المرأة أقوى ؟

في العلاقات الزوجية والأسرية، المرأة غالباً ما تكون المؤثر العاطفي الأقوى.

وذلك بسبب:

• الدعم العاطفي: عندما يشعر الرجل بأن زوجته تسانده وتفهمه، فإنه يثق بها أكثر

، ويكون مستعداً لتعديل قراراته بناءً على رأيها .

• التأثير غير المباشر: المرأة ل تملّي القرار، بل تزرعه بلطف من خلال الحوار،

النظرة، التلميح، أو حتى الصمت الذكي.

• الحثواء: قدرتها على التهدئة وخلق مناخ آمن يجعله يلين بعد توتر أو موقف حاد.

مثال واقعي: رجل غاضب يتخذ قراراً حاداً، فتحتويه زوجته بكلمات هادئة، لم

تطلب منه التراجع، لكنها فقط قالت:

"أنا واثقة أنك ستتخذ القرار الأفضل لنا". في اليوم التالي يغيّر رأيه بهدوء.

ومتى يكون تأثير الرجل أقوى ؟

• في المجتمعات التقليدية، يميل الرجل إلى التأثير من خلال:

• السلطة الاقتصادية: كالتحكم في الموارد.

• النفوذ الاجتماعي: خاصة حين يكون صاحب قرار في العائلة الممتدة أو المجتمع .

• الهيبة والاحترام المجتمعي: ما يمنحه قدرة على توجيه الأحداث وفق منظوره .

لكن هذا التأثير غالباً ما يكون خارجياً، ولّ يدوم ما لم يُدعم بعاطفة وتفاهم.

خلاصة التكامل:

- الرجل يؤثر بالحسم، القرار، الحماية، والنفوذ.
 - المرأة تؤثر بالعاطفة، الحُتواء، الذكاء العاطفي، وبناء النُسْجَام.
- التأثير الأقوى لـ يكون في الهيمنة، بل في القدرة على تحويل الآخر للأفضل دون صراع. وهذا ما تنجح فيه المرأة غالبًا داخل العلاقة، إذا استخدمت أدواتها بذكاء .



DFMC

أكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA

تأثير الاحتياجات الفسيولوجية على السلوك

1. التأثير على اتخاذ القرار: عندما يكون الشخص جائعًا أو متعبًا، فإن قدرته على التفكير المنطقي واتخاذ قرارات حكيمة تقل، مما قد يؤدي إلى تصرفات اندفاعية .
2. التأثير على المزاج والانفعالات: نقص النوم أو الجوع يمكن أن يؤدي إلى العصبية والتوتر، بينما الإشباع يؤدي إلى الشعور بالراحة والاستقرار .
2. التأثير على العلاقات الاجتماعية: عندما تكون الاحتياجات الفسيولوجية غير مشبعة، قد يصبح الشخص أقل قدرة على التواصل الفعال أو التعامل بلطف مع الآخرين .
3. التأثير على الإنتاجية والإبداع: الأشخاص الذين يعانون من نقص في الاحتياجات الأساسية مثل النوم أو التغذية الجيدة قد يجدون صعوبة في التركيز والإبداع في العمل أو الدراسة .
4. التأثير على الصحة النفسية: عدم تلبية الاحتياجات الفسيولوجية لفترات طويلة يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب .

13. «تأثير الاحتياجات الفسيولوجية على السلوك»

- التأثير على اتخاذ القرار:- عندما يكون الشخص جائعًا أو متعبًا فإن قدرته على التفكير المنطقي واتخاذ قرارات حكيمة تقل مما قد يؤدي إلى تصرفات اندفاعية
- التأثير على المزاج والانفعالات:- نقص النوم أو الجوع يمكن أن يؤدي إلى العصبية والتوتر بينما الإشباع يؤدي إلى الشعور بالراحة والاستقرار
- التأثير على العلاقات الاجتماعية:- عندما تكون الاحتياجات الفسيولوجية غير مشبعة قد يصبح الشخص أقل قدرة على التواصل الفعال والتعامل بلطف مع الآخرين
- التأثير على الإنتاجية والإبداع:- الأشخاص الذين يعانون من نقص في الاحتياجات الأساسية مثل النوم

أو التغذية الجيدة يجدون الصعوبة في التركيز والإبداع في العمل أو الدراسة -التأثير على الصحة النفسية:- عدم تلبية الاحتياجات الفسيولوجية لفترات طويلة يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل القلق والكآئاب .

تأثير الاحتياجات الفسيولوجية على السلوك الإنساني

المجال	الأثر
1. اتخاذ القرار	الجوع أو التعب يقلل القدرة على التفكير المنطقي ويزيد التصرفات الاندفاعية.
2. المزاج والانفعالات	نقص النوم/الجوع = توتر وعصبية، الإشباع = راحة واستقرار.
3. العلاقات الاجتماعية	قلة الإشباع تقلل من القدرة على التواصل الفعال والتعامل بلطف مع الآخرين.
4. الإنتاجية والإبداع	نقص النوم أو التغذية = ضعف في التركيز، صعوبة في الابتكار.
5. الصحة النفسية	إهمال الاحتياجات الفسيولوجية لفترات طويلة = خطر القلق والاكتئاب.

هذا النص يلخص أثر الاحتياجات
الфизиولوجية (مثل النوم، الطعام،
الراحة) على مختلف جوانب السلوك البشري.



من المسؤول عن كبح رغبات الرجل وتقويمه



14. من المسؤول عن كبح رغبات الرجل وتقويمه ؟ الرجل نفسه ، التربية ، المجتمع ، الشريك ،

الدين والقيم الروحية

سؤال "من المسؤول عن تهذيب رغبات الرجل وتقويمه؟" هو سؤال جوهري يمس أعماق التكوين النفسي والأخلاقي والجماعي للرجل. والجواب المتكامل هو: المسؤولية موزعة بين عدة أطراف، لكن الركيزة الأساسية تقع على الرجل نفسه. إليك تفصيل ذلك:

1. الرجل نفسه (المسؤول الأول)

- هو من يملك القرار في توجيه رغباته وضبطها.
- كل القيم والمعايير لا تنفع إن لم يكن لديه وعي ذاتي ورغبة في التطوير وضبط النفس.

• قال تعالى: "قد أفلح من زكاها وقد خاب من دساها".

2. التربية

- تبدأ من الطفولة: كيف يُعلَّم الصبي معنى الرجولة؟

• هل يُرَبِّى على أن يُشبع رغباته بأي ثمن؟ أم يُرَبِّى على ضبط النفس وتحمل المسؤولية؟

• الأسرة تصنع الضمير الأول .

3. المجتمع

• هل يكافأ فيه الرجل على السلوك المنضبط أم يُشجَّع على التفاخر بالغرائز ؟

• هل تُعزَّز فيه القدوة الأخلاقية أم يُروَّج للنماذج المنفلتة ؟

• الإعلام والثقافة العامة يؤثران كثيرًا في تطبيع أو تقويم الرغبات .

4. الشريك (الزوجة/الخطيبة)

• يمكن أن تكون محفزًا إيجابيًا للرجل عبر:

• التقدير والدعم.

• الحوار والنصح بلغة حب.

• رفض السلوك المنفلت بحزم محترم.

• لكنها ليست مسؤولة عن تربيته من الصفر.

5. الدين والقيم الروحية

• الدين يوفر المرجعية الأخلاقية لتقويم الرغبات.

• يمنح البوصلة الداخلية: الحلال، الحرام، الحياء، محاسبة النفس.

• يعزز الضمير المرتبط بعلاقة مع الله، ل فقط بالناس.

خلاصة متوازنة

الرجل هو المسؤول الأول عن رغباته وتقويمها، لكن:

التربية تزرع،

المجتمع يوجه،

الدين يضبط،

الشري ك يدعم،

لكن القرار الأخير مسؤولية وعيه الذاتي



نقاط مهمة عن طبيعة الرجل :



الرجل - والابن

15. « نقاط مهمة عن طبيعة الرجل »

يكره الرجل انتقاده

يتعرف على الهممات والهوايات ما يفضل ويكره دون سؤال ه
يعبر الرجل عن الحب بالفعل والقليل م ن الكلام ويجب عكس
ذلك من المرأة معرفة الوقت المناسب للسؤال والطلب والنقاش والحوار فهم
الاحتياجات العاطفية

والجسدي

ة نع م

« نقاط مهمة عن طبيعة الرجل »

• يكره الانتقاد المباشر:

يفضل التوجيه بلغة احترام وتقدير، ل بصيغة اللوم أو التوبيخ.

• يعبر عن الحب بالفعل أكثر من الكلام:

مثل: تقديم المساعدة، الحماية، العمل من أجل راحة من يحب.

ويحب أن تعبر المرأة بالكلام والحتواء.

• لَّ يَبُوحُ كَثِيرًا بِمَا يُحِبُّ أَوْ يُكْرَهُ:

لكن يمكن اكتشاف ذلك من خلال الملاحظة الذكية والتجربة اليومية.

• التوقيت عنده جوهري:

يفضل تأجيل الطلبات أو النقاش إذا كان متعباً أو مشغول البال.

اختيار اللحظة المناسبة يعكس احتراماً لمزاجه وحالته الذهنية .

• له احتياجات عاطفية وجسدية مركبة:

يحتاج إلى التقدير، الاحترام، الدعم، والنجذاب الجسدي،

لكنه ل يطلبها بشكل مباشر دائماً، لذا فالفهم العميق مهم.

16. سيكولوجية الرجل التعرف على شخصيته واحتياجاته العاطفية والنفسية

"سيكولوجية الرجل: التعرف على شخصيته واحتياجاته العاطفية والنفسية"

أولاً: ملامح عامة في شخصية الرجل

ثانياً: الاحتياجات العاطفية والنفسية للرجل

خلاصة نفسية:

"الرجل ل يقول كل ما يشعر، لكنه يتأثر بكل ما يُقال له.

قوته ل تعني غياب حاجته للاحتواء، بل تعني أنه تعلم أن يخفيها".

.....

الكتاب في ختام ه

يعكس روح الفصول، ويربط بين ما طرُح من مفاهيم معرفية، نفسية، دينية، وفكرية، مع توجيه عملي للقارئ:

خاتمة الكتاب:

عندما بدأ هذا العمل، لم يكن هدفه فقط تقديم معلومات أو نظريات جامدة حول الزواج واختيار الشريك، بل كان مشروعاً فكرياً وإنسانياً نابضاً، يتنفس من واقع الناس، ويسير بجوار الباحثين عن الطمأنينة، من أول لحظة تسأول: إلى مرحلة التأسيس لعلاقة ناضجة، تحمل "هل هذا هو الشريك المناسب؟" الوعي، الفهم، والمودة.

لقد طاف بك هذا الكتاب عبر أربعة محاور رئيسية:

1. اكتشاف الغايات الإنسانية من الزواج لدى كل من الرجل والمرأة، واحتياجاتهم النفسية والاجتماعية.

فهم الخلفيات الشخصية وتحليل الحالة قبل اتخاذ القرار، لما لذلك من أثر

2.

جوهرى على استقرار الحياة الزوجية.

إعادة النظر في مفهوم التدين، من حيث كونه منهج حياة لا مجرد ممارسات ظاهرية.

تحليل الصورة النمطية للمرأة، والرؤية الفكرية التي تُبنى في عقل الرجل

4.

والمرأة معاً تجاه الشراكة والزواج.

كل فصل من هذه الفصول، لم يكن مجرد عرضاً نظرياً، بل تخللته أمثلة واقعية من جلسات كوتشينغ، وتجارب حياة، وأسئلة وجودية طرحتها الأجيال الجديدة الباحثة عن زواج مختلف، ل تشويه فيه، ول قوالب مسبقة.

نحن نؤمن أن الزواج ليس مشروعاً فردياً، بل مشروع حضاري؛ فإن صلح الزواج، صلحت الأسرة، وإذا صلحت الأسرة، قامت المجتمعات على قيم راسخة وسليمة.

إلى من يقرأ هذا الكتاب الآن:

- . إن كنت مُقْبِلًا على الزواج، فخذ وقتك في الفهم، لا في الإعجاب فقط.
 - . وإن كنت في زواج قائم، فاستثمر في تجديد علاقتك، لا فقط في تعديل الطرف الآخر.
 - . وإن كنت مرش إدا، كوت اشأ، أو تربو ايا، فاجعل هذا الكتاب أداة لفهم أعمق، لا أحكامًا جاهزة .
- الزواج، في جوهره، ليس عقدًا شرعيًا فحسب، بل هو عهد إنساني، يتطلب عقلًا ناضجًا، قلبًا واعيًا، وفكرًا مرئيًا.

شكر وتقدير :

هذا الكتاب وُلد من رحم حوار عابر للحدود الجغرافية، في قاعة أكاديمية الدكتور ، التي فتحت أبوابها للفكر قبل الشهادات، وللإبداع AIA عبد القادر العدائي الدولية قبل التقليد.

كل الشكر لكل دكتور، وكل ممارس محترف، وكل مشارك شارك بتجربته، أو عل ق برأيه، أو ناقش فكرة، أو طرح تساؤل فتح لنا نافذة في هذا الكتاب .

ختامًا :

ل تبحت عن الكمال في شريكك، بل ابحت عن النية المشتركة للنمو والتطور ل تنخدع بالمظاهر، بل أنصت للعمق. ول تتعجل الخيار، فإن قرار الزواج قرار مصيري ل يبني في لحظة انبهار، بل في رحلة وعي.

وهذا الكتاب... ليس إل بداية.

ملحقاً عمل

ايا

بمثابة دليل تطبيقي داخل الدورات التدريبية، الجلسات الإرشادية، أو ورش العمل التي تُبنى على محتوى هذا الكتاب .

ملحق تطبيقي: أدوات وتوصيات عملية لاستخدام الكتاب في الدورات التدريبية أو جلسات الكوتشينغ

أو الا: أهداف استخدام الكتاب في التدريب والكوتشينغ

دعم المقبلين على الزواج بفهم أعمق لذواتهم وللشراكة.

تطوير الوعي الأسري من خلل تناول قضايا الزواج بشكل علمي وإنساني.

معالجة الاختلالات الفكرية حول الزواج، مثل التشدد أو المثالية الزائدة أو النظرة الدونية للمرأة أو الرجل.

تمكين الكوتش من أدوات عملية في تحليل الحالة الزوجية من منظور شمولي (نفسى، معرفى، دينى، فكرى).

ثان ايا: أدوات عملية من كل فص ل

1. الفصل الأول: ما يستفيد منه الرجل والمرأة من الزواج

أداة تدريبية: تمرين "قائمة التوقعات"

اطلب من المشاركين كتابة توقعاتهم من الشريك ومن الزواج.

قسم القائمة إلى: (احتياجات نفسية – رغبات اجتماعية – معتقدات دينية).

ناقش: ما التوقعات الواقعية؟ ما الاحتياجات الأساسية؟ ما الأفكار

المتأثرة بالمجتمع أو الإعلام؟ مثال واقعي:

شاب يتوقع من زوجته أن تكون "دائى اما بشوشة "

– فند الفكرة: هل هذا واقعي؟ هل هو احتياج؟ هل يعكس ضعفا في مهارات إدارة التوتر؟

2. الفصل الثاني: دراسة الحالة

أداة كوتشينغ: خريطة فهم الخلفية الشخصية

استخدم نموذج: العائلة – الطفولة – أول نموذج زواج في حياتي – الخبرات العاطفية السابقة – التغيرات النفسية الحالية.

اجعل المستفيد يرسم خريطة مصغرة أو يجيب على أسئلة تأملية عن جذوره النفسية.

نقطة تطبيقية: هذه الخريطة تساعد في اكتشاف "الأنماط غير المرئية" التي قد تعيد إنتاجها في الزواج الجديد.

3. الفصل الثالث: التدين المعرفي

أداة نقاشية: "ميزان التدين"

قارن بين التدين السلوكي (الصلّة، اللباس) والتدين المعرفي (الرحمة، احترام المرأة، فهم النصوص).

استخدم قصصا واقعية لأزواج متدينين ظاهر ايا لكن فاشلين سلوك ايا .

نقاش:

هل "تدينك" يظهر فقط في المسجد؟ أم ينعكس في طريقة تعاملك مع زوجتك وأولادك؟

4. الفصل الرابع: رؤية المرأة في الفكر

أداة تحليل فكري: المرأة الفكريّة

اطلب من المشاركين أن يكتبوا أول خمس كلمات تخطر في بالهم عند سماع كلمة "المرأة."

استخدم نتائجهم لتحليل مدى تأثيرهم بالثقافة، التربية، الدين، الإعلام.

ناقش: ما الصورة الذهنية التي يحملها كل منهم؟ وما تأثيرها على العلاقة

الزوجية ؟ ثالثاً:

توصيات تدريبية عامة

1. اربط كل فصل بقصة واقعية: القصص تلهم وتساعد في ترسيخ المفاهيم.
2. استخدم تمارين الحوار الجماعي: خاصة عند تناول قضايا الهوية، التدين، أو التوقعات.
3. وفر بيئة آمنة للحوار: شجع المتدربين على الحديث عن تجاربهم بلّ خوف من الأحكام.
4. اختتم كل جلسة بـ "خُصّة كوتشينغية": فكرة، تمرين، سؤال تأملي يساعد على التحول.

رابعاً: أسئلة تأملية ختامية للمشاركون

ما أكثر فكرة هزّت قناعاتك في هذا الكتاب ؟

ما السلوك الذي ستبدأ في تغييره من الآن في علقتك الحالية أو القادمة ؟

كيف ستستخدم التدين كأداة لبناء الرحمة، لا السيطرة ؟ **ملحظة**

ختامية:

هذا الكتاب يصلح لأن يكون دليّ تدريب ايا كاملاً ضمن دبلوم المستشار الأسري والزواجي، أو في ورش عمل قصيرة بعنوان:

"الزواج بين الوعي والانبهار،"

"التدين في العَلقة الزوجية،"

أو

"تحليل الرؤية الفكرية للمرأة قبل الزواج."

الخاتمة

في ختام هذا الكتاب، نؤكد أن اختيار الشريك ليس قرارًا عابرًا، بل هو تأسيس لبית، وبناء لمستقبل، وتشكيل لواقع أجيال قادمة. فلا مكان للعشوائية في هذا القرار، ول مجال للتسرع أو النبهار السطحي.

إننا حين نختار بوعي، فإننا ل نبحت عن "نصفنا الآخر"، بل عن شريك نكملة ويكملنا، نبني معه علاقة تقوم على الاحترام، والتفاهم، والقيم المشتركة. فالعلاقة الزوجية الناجحة ل تبدأ عند الزفاف، بل منذ لحظة الاختيار الواعي.

نسأل الله أن يوفق كل مُقبل ومقبلة على الزواج إلى حسن الاختيار، وأن يجعل هذا الكتاب معينًا لهم في بناء أسر سعيدة، ومجتمعات متزنة، وحياة مليئة بالمودة والرحمة .

تم بحمد الله وعون ه

د.منور عبدالرقيب الصنومي



مقرر لطلاب دبلوم
المستشار الأسري والزواجي
« أكاديمية العداقي الدولية AIA »

تأليف
د.منور الصنومي
إشراف
د.عبدالقادر العداقي

