



# برنامج أسرار الزواج الناجح

باسمه عبدالرحمن الكوس

## قائمة المحتويات

الفهم	الجزء الأول
تابع الفهم	الجزء الثاني
الاحترام	الجزء الثالث
- الأهداف المشتركة - تحمل المسؤولية	الجزء الرابع
التواصل الفعال	الجزء الخامس
الرعاية المتبادلة	الجزء السادس
إدارة الخلاف	الجزء السابع
الاتزان النفسي	الجزء الثامن



## مقدمة



أختي الحبيبة ، أنت الآن بصدد القيام بعبادة عظيمة و هي تعلم حسن التبعل للزوج ، فجددي نيتك و اطلبي من الله أن يجعل هذا البرنامج في ميزان حسناتك .  
هذا البرنامج جمعت معلوماته منذ ثلاثين سنة و غربلتها و صفيتها و انتقيت الموثق منها و الفعال و أقدمه لك الآن على طبق من ذهب .

### كيف تستفيدين من هذا البرنامج ؟

- بإمكانك أيضا طباعتها و الاحتفاظ بها في ملف خاص و إضافة صفحات بضاء لحل التمارين و كتابة التعليقات .
- احفظي المذكرة لديك في جهاز الهاتف أو الآيباد أو اللاب توب
- من الجميل أن تفتحي الصفحات في الآيباد في برنامج goodnotes و كتابة ملاحظتك على الصفحات .
- ينقسم البرنامج إلى ٨ أقسام كل قسم يحتوي على معلومات و قصص و تمارين
- كل ما عليك هو أن تخصصي وقتا يوميا تقرأي فيه الجزء الذي لديك و التمرن على التدريبات المذكورة .
- حيث لا يمكنك الانتفاع من البرنامج الا بالتركيز أثناء القراءة و تدوين الملاحظات و حل التدريبات .

**أتمنى لك أوقاتا طيبة و نتائج رائعة**

## هيا نبداً

- عندما كنت صغيرة كيف كنت تنظرين لحياة والديك الزوجية ؟
- ما هي نظرتك لوالدتك كزوجة ؟
- ما نظرتك لوالدك كزوج ؟
- هل تجدين شبيها بينك و بين والدتك من ناحية التعامل مع الزوج ؟
- دوني ملاحظتك هنا أو في ورقة خاصة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

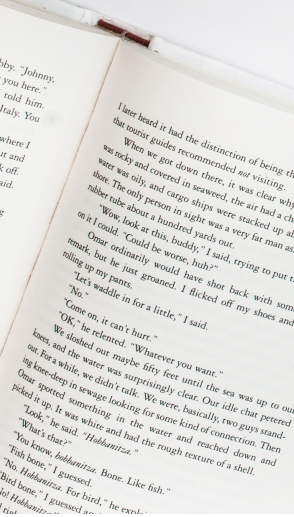
.....

.....

.....

.....





الزواج مؤسسة قائمة على ميثاق غليظ ، و هي تقوم بين طرفين فقط لكنها تمس عائلة كل منهما ، لذلك يجب أن تقوم على أسس متينة و صحيحة ، و من خلال بحثي و قراءاتي و متابعتي لعميلاتي منذ زمن طويل سمعت جملة ( أنا لا أفهم زوجي كثيرا ) و تكررت على مسمعي من زوجات مقهورات و حزينات ، و حتى تفهم المرأة زوجها يجب أن :

1. تفهم نفسها أولا .
2. تفهم الرجال عموما .
3. تفتح ذهنها لمعرفة أسلوب زوجها في إشباع حاجاته النفسية و رغباته و صورته الذهنية عن الحياة دون ( محاولة تغييره ) .
4. تفهم نمط تفكيره و شخصيته .

كيف تفهمي نفسك ؟

لا يمكن أن تشعرني بالراحة إذا كنت لا تفهمين نفسك جيدا ، لا تعرفين لماذا أنت حزينة أو غاضبة ، أو لماذا تشعرين بما تشعرين به تجاه الآخرين ، ففهم النفس هو الأساس ( للذكاء العاطفي ) ، و الذي ينبثق منه بعد ذلك ( فهم الآخرين ) .



# الفهم

1

- فهم الذات
- فهم الزوج
- فهم الفروق بين الرجل و  
المرأة



# الحاجة إلى القوة



## مثلا:

فاطمة ترى أن القوة هي الاستقلال المالي لذلك توظفت ، و نورة ترى أن القوة هي البقاء بالبيت دون تحكم المسؤولين في الوظيفة . فاطمة تكافح لتترقى بوظيفتها و ذلك على حساب بيتها ، نوره تبذل كل جهدها لرعاية أولادها

فاطمه ترى أن القوة أن تحتفظ بمالها و لا تنفقه ، و تؤمن أن الاستثمار العقاري هو خير وسيلة للتعامل مع المال ، أما نوره فتري أن المال لا يشعر بقيمته الا بإنفاقه و تؤمن أن الصرف خير وسيلة للتعامل مع المال

القوة:هي الشعور بالتقدير والمكانة

والأهمية و القدرة على التحكم

- ماذا تعني القوة لك ؟

هل هي المال الشهادة المركز الاجتماعي ؟

التأثير بالآخرين ؟ التقرب من الله ؟ مالذي

تعدينه قوة في عقلك ؟

و ما السلوك الذي تفعلينه لتشعري أنك

قويه ؟

و متى تشعرين بالضعف ؟

## ملاحظات :

---

---

---

# الحاجة إلى الحب و الانتماء



الحب و الإنتماء :

هل أنت شخصية تميل للاجتماع بالناس و

تحبين العلاقات ؟

أم تفضلين البقاء وحيدة و لديك دائرة محدودة

من العلاقات ؟

بالعادة كيف تعبرين عن حبك ؟

مالحب بالنسب لك ؟

الحب واحد و صور التعبير عنه مختلفة من

شخص لآخر فحسب كتاب لغات الخمسة يعبر

الناس عن الحب بأحد هذه السلوكيات أو

بعضها أو جميعها :

— العطاء و الهدايا ، و قد تكون بسيطة جدا

مثل لوح شيوكولاته .

— الكلام الطيب و الحلو ، و لا تقتصر على

الغزل ، تكون بالمدح و الشكر و غيرها

— القيام بخدمة الآخر ، المساعدة في حمل

الأغراض ، تخليص المعاملات و غيرها

— البقاء مع الآخر و قضاء الوقت معه ، و لا

يشترط أن تكون ١٠٠٪

— الملامسة الجسدية و لا تقتصر على التقبيل

أو الضم قد تكون باللمس و المزاح.

فاطمه ترى أن الحب هو الامتزاز المتبادل بينها وبين أعضاء أسرتها، نوره ترى الحب هو الزوج فقط و بشرط أن يتفكر

بزوجته و يقيم لها المفاجآت .

فاطمه اجتماعية و لديها صديقات كثيرات و تشعر باسباع الحاجة للانتماء لانتماءها لفئة الموظفين ، نوره لديها صديقة واحدة منذ

المرحلة المتوسطة و هي بنفس لوقت بنت خالها، و لا تحب التجمعات الكبيرة التي تحتوي عدد كبير من الناس و اذا اضطرت

لها تبقى صامتة .

## ملاحظات :

.....

.....

.....

## الحاجة إلى الحرية



السفر و إذا لم تتمكن من السفر فهي تقضي أيامها مع أولادها في الفنادق و المقاهي المنتشرة بالبلد .

-تشعر نوره أن الحرية تكون بالتححرر من القيود سواء من قيود المسئولين أو الزوج أو الشرع لذلك فهي تفعل ما تريد بدون الالتزام بالقوانين الشرعية ، أما فاطمه فهي ترى أن الحرية الحقيقية في التحرر من الشيطان لذلك تلتزم بقوانين الكتاب و السنه .

تسعى فاطمة للالتزام بالعبادات و لبس الملابس السميكة و الساترة ، أما نوره فهي تعتمد لبس القصير و الكاشف .

هي التخلص من القيود  
حاجة الفرد لتحرير طاقاته و مواهبه  
التخلص من المعوقات والانطلاق من الحصار  
الانفتاح و الاستقلال الذاتي  
كل شخص له مفهومه الخاص عن الحرية ،  
فما فمفهوم الحرية عندك ؟  
ما القيود التي تخلصتي منها أو ترغبين  
بالتخلص منها ؟

ما السلوك الذي تقومين به لت شعري بالحرية ؟  
**مثلا :**

-فاطمة ترى أن الحرية هي البقاء في المنزل  
بملابس مريحة ، و نورة ترى أن الحرية هي

### ملاحظات :

---

---

---

## الحاجة إلى المتعة و المرح



- و نورة تجد متعتها في الحركة
- فاطمه تحب التلوين و الرسم
- نورة تحب القراءة
- فاطمه تحب البقاء في المنزل تتابع القنوات الفضائية بكسل
- نوره تحب القيام بالترتيب و التنظيم و تستمتع بالترتيب لنفسها أو الآخرين
- فاطمه تحب الزراعة في المنزل
- نوره تحب الأعمال اليدوية و الخياطة

الحاجة للمرح و المتعة  
و بالكويتي الوناسه  
الاستمتاع من اجل الاستمتاع ذاته حتى لو  
كان بدون نتائج و انجازات  
الترفيه له دور في تنشيط الذهن و تحريك  
العقل  
الترويح منوع بين الجسدي و الحسي و  
النفسي و الفكري

**مثلا :**

- فاطمه تجد متعتها في تناول الطعام

**ملاحظات :**

.....

.....

.....



## الحاجة إلى البقاء



و نورة تهتم كثيرا باستثمار أموالها و تبحث  
عن وظيفة مدخولها عال لكي تشتري بيتا .  
محمد خائف على زوجته و أولاده و يمنعهم  
من الخروج من المنزل منذ أربع شهور لكي  
لا يصابوا بالعدوى . كل هؤلاء يرغبون بأشباع  
حاجة البقاء

الحاجة للأكل و الشرب والإخراج و الجماع و  
النوم و البقاء حيا و الشعور بالأمان  
و منها الاهتمام بالوظيفة و المدخول المالي  
و الاهتمام بالصحة الجسدية  
و النوم  
و تختلف من شخص لآخر فلكل شخص  
اهتمام مختلف بهذه الحاجة

### مثلا :

فاطمة تهتم كثيرا بنوعية طعامها و تخاف  
على صحتها

### ملاحظات :

---

---

---

## كيف تؤثر حاجاتنا النفسية على تصرفاتنا؟

- نحن نتصرف و نعمل أي سلوك بدافع ( الرغبة لإشباع الحاجات ) .
- فقد ترغب مريم بعمل نظام صحي و سبيكة أيضا تعمل نظام صحي و كلاهما ترغبان بإشباع حاجة ولكن مريم ترغب بإشباع الحاجة للقوة لتنفس مع زميلات العمل ، و سبيكة ترغب بإشباع حاجة الحب و لتظهر أجمل في عين زوجها .
- في إشباع الحاجات لا يوجد نقد ، و لا صح و خطأ ، انما هي اختيارات سلوكية نختارها لنشعر باشباع الحاجة و الاتزان النفسي .
- و لكي نشبع الحاجة فإننا قد جمعنا صور لإشباع الحاجات منذ صغرنا و جمعناها في ألبوم صور في عقولنا إسمه ( العالم المثالي ) وهو العالم الذي نرغب بتحقيقه في العالم الواقعي لنشعر بالاشباع و الاتزان النفسي .
- عندما تتحقق الصور الذهنية نشعر بالراحة و عندما لا تتحقق الصور الذهنية في الواقع نشعر بعدم اتزان يدفعنا لاختيار سلوك : يشبعنا و يعيد اتزاننا .
- ولكي نشبع حاجاتنا فإننا نتجه للاختيار **سلوك** و السلوك له عدة مكونات ( الفكر - الحركة - الانفعالات و المشاعر - الأمراض العضوية ) و كل مكونات السلوك حسب مؤسس نظرية الاختيار دكتور ويليام جلاسير قابلة للاختيار .

- و لكن السلوكيات ( التفكير ، الحركة ، المشاعر) بعضها فعال و مفيد ، و بعضها غير فعال و مدمر لكننا نختاره و نبرر لأنفسنا الاختيار ب ( أنه ليس بإمكاننا التصرف و اختيار سلوك آخر )
- فالزوجة التي تشعر بأن حاجة الحب لديها غير مشبعة قد لا تحسن التحاور مع زوجها أو تقبله كما هو و تطالبه بتطبيق صورة الحب التي وضعتها في ذهنها فإن فشلت في **التحكم** به و اجباره على تنفيذ ما تريد تختار سلوك الانفعال ، و الانفعال إذا كان هو القائد و المسيطر عليها فإنه يقود بقية مكونات السلوك ( الفكر و الحركة و الأمراض العضوية النفسية المنشأ ) فقد تعاني من أكزيما أو ربو أو قولون بدون سبب طبي .
- و كأن هذا المرض تعبير عن رغبتها بتغييره .
- و إذا فهمنا كيف ينشأ سلوكنا و أننا نحن المتحكمون به ، وفق اختيارنا ل ( الصور و السلوك ) سيكون من السهل علينا التعامل مع الآخرين و عدم انتظارهم لاشباع حاجاتنا و تحقيق صورنا الذهنية .

- وهنا تحدث القوة الحقيقية التي تجعل شخصياتنا مميزة ، وهي قوة التحكم بالذات و عدم تسول اشباع الحاجات من الآخر .
- و كذلك من أجل إقامة علاقة ناجحة متزنه افهمي أسباب انفعالك وهي : حاجة غير مشبعة و قومي بإشباعها إما بتحقيق الصورة ان كان ممكنا أو تغيير الصورة إذا كانت غير ممكنه أو صعوبة التحقيق في الواقع .
- و في المرات القادمة إذا رأيت زوجك منفعلا فليس بالضرورة أن تكوني السبب قد يكون ( لديه حاجة غير مشبعة ) فإن كان بإمكانك مساعدته فسيكون ذلك رائعا .

#### الخلاصة :

- الأزواج الناجحين ليس بالضرورة بينهم حب و غرام .
- الأزواج الناجحين لديهم فهم لأنفسهم و تحمل لمسئولية إشباعات حاجاتهم
- + يفهمون الآخرون و يتقبلونه كما هو و يسمحون له بإشباع حاجاته حتى يتزن
- + يهرب بعض الأزواج من زوجاتهم ( لأنها تؤذيه في إشباع حاجاته ، إما بعدم تقبلها أو إزدراءها ، أو تجادلها و ترغب بتغييرها ) مما يشعره بالاختناق .
- + يجذب الرجل لامرأة خارج المنزل لظنه أنها تشبع احتياجاته أو تطابق الصورة الذهنية الموجودة في عقله للمرأة .
- + سيكون من الرائع أن تقرأي بتوسع لو أحببت حول هذا الموضوع
- + و تناقشتي مع زوجك حول ما تم طرحه في هذا الجزء لتحققوا فهما أكبر لأنفسكم و تحققوا جودة زواج أفضل .



# تدريب

تحاورني مع زوجك  
و دوني صور كل منكما  
في إشباع حاجاته



القوة

الحب  
و الانتماء

الحرية

البقاء

المتعة و  
المرح