



برنامج أسرار الزواج الناجح

باسمه عبدالرحمن الكوس

قائمة المحتويات

الفهم	الجزء الأول
الاحترام	الجزء الثاني
الأهداف المشتركة	الجزء الثالث
تحمل المسؤولية	الجزء الرابع
التواصل الفعال	الجزء الخامس
الرعاية المتبادلة	الجزء السادس
إدارة الخلاف	الجزء السابع
البتزا 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 ملاحظاتك هنا أو في ورقة خاصة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

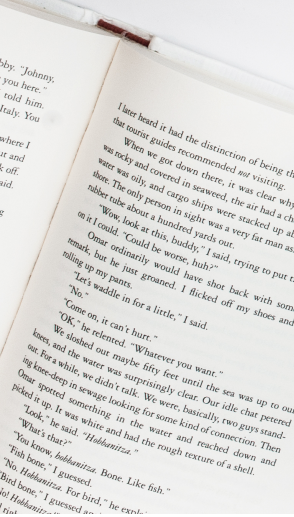
.....

.....

.....

.....





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 متابعاتي 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



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

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

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



مثلا :

-فاطمة ترى أن الحرية هي البقاء في المنزل
بملابس مريحة ، و نورة ترى أن الحرية هي
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 المسؤولين أو الزوج أو
الشرع لذلك فهي تفعل ما تريد بدون الالتزام
بالقوانين الشرعية ، أما فاطمه فهي ترى أن
الحرية الحقيقية في التحرر من الشيطان

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 لتشعري
بالحرية ؟

ملاحظات :

الحاجة إلى المتعة و المرح



تقضي أيامها مع أولادها في الفنادق و المقاهي المنتشرة بالبلد .
-تشعر نوره أن الحرية تكون بالتححرر من القيود سواء من قيود المسؤولين أو الزوج أو الشرع لذلك فهي تفعل ما تريد بدون الالتزام بالقوانين الشرعية ، أما فاطمه فهي ترى أن الحرية الحقيقية في التححرر من الشيطان لذلك تلتزم بقوانين الكتاب و السنه .

تسعى فاطمة للالتزام بالعبادات و لبس الملابس السميكة و الساترة ، أما نوره فهي تتعمد لبس ما تريد مهما كان قصيرا لأنها تظن أن ذلك هو الحرية.

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

مثلا :

-فاطمة ترى أن الحرية هي البقاء في المنزل بملابس مريحة ، و نورة ترى أن الحرية هي السفر و إذا لم تتمكن من السفر فهي

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 :

تدريب

تحاوري مع زوجك
و دوني صور كل منكما
في إشباع حاجاته



القوة

الحب
و الانتماء

الحرية

البقاء

المتعة و
المرح