

الانفطال العاطفي

ببن الزوحبن



الفهرس

5	مقدمة
	الباب الأول: مرحلة الفتورة العاطفي
8	علامات الفتور العاطفي
12	أثار الفتور على العلاقة الزوجية
16	أسباب الانفصال العاطفي
20	أبرز الأسباب المؤدية للطلاق
	الباب الثاني: مرحلة تقوية العلاقة مع شريك الحياة
26	ال باب الثاني. مرحله تمويه المحاله مع شريت الحياة عوامل التوافق بين الزوجين
30	
34	العوامل المؤثرة بوعي الزوجة باحتياجات الزوج
	عوامل تدعم تفهم احتياجات شريك الحياة
38	عوامل الحوار الإيجابي بين الزوجين
42	أهمية التجديد في العلاقة الزوجية
46	الجوانب التي يشملها التوافق الزواجي
	الباب ثالث: مرحلة بناء العلاقة الزوجية السعيدة
52	عوامل تحقيق الحياة الزوجية السعيدة
56	ماذا تحتاج الزوجة لتشعر بالأمان
60	ماهي احتياجات الزوجة النفسية
64	طرق تعزيز الثقة بين الزوجين
68	أساليب إدارة الخلافات بين الزوجين

Content

Introduction	5
The first chapter: the stage of emotional apathy	
Signs of emotional apathy	8
The effect of apathy on the marital relationship	12
Reasons for emotional separation	16
The most prominent reasons for divorce	20
Chapter Two: Strengthening the relationship with the spouse	
Compatibility factors between spouses	26
Factors affecting the wife>s awareness of the husband>s needs	30
Factors that support understanding the needs of a life partner	34
Factors of positive dialogue between spouses	38
The importance of renewal in the marital relationship	42
Aspects covered by marital compatibility	46
Chapter Three: The stage of building a happy marital relationship	
Factors for achieving a happy married life	52
What does a wife need to feel safe?	56
What are the wife>s psychological needs?	60
Ways to enhance trust between spouses	64
Methods of managing disputes between spouses	68

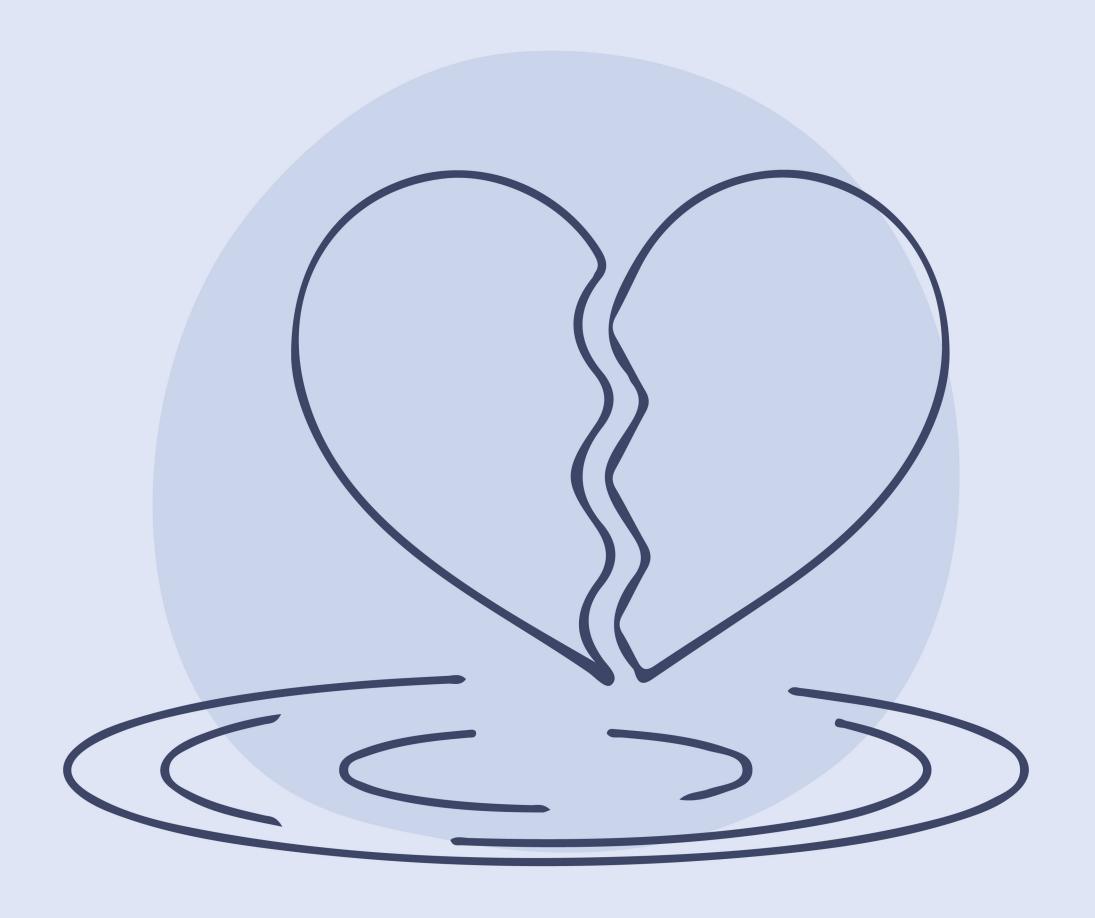
مقدمة:

نقدم لكم دليل شامل عن «الانفصال العاطفي بين الزوجين» من خلال استعراض ثلاثة أبواب تتضمن مرحلة الفتور وعلامتها وأهم أسبابها، ومرحلة تقوية العلاقة مع شريك الحياة واحتياجات كل من الزوج والزوجة وأهمية الحوار فيما بينهم، كما يقدم الدليل مرحلة بناء العلاقة الزوجية السعيدة وأهم العوامل المؤثرة وطرق تعزيز الثقة بين الزوجين، ويهدف الدليل الى رفع وعي الزوجين بمسؤولياتهم وواجباتهم تجاه بعضهم والحصول على علاقة زوجية سعيدة وأسرة مستقرة.

Introduction:

We offer you a comprehensive guide on «emotional separation between spouses» by reviewing three chapters that include the stage of apathy, its signs and its most important causes, the stage of strengthening the relationship with the life partner, the needs of both husband and wife, and the importance of dialogue between them. The guide also presents the stage of building a happy marital relationship and the most important influencing factors, and the ways to enhance trust between spouses. The guide aims to raise spouses> awareness of their responsibilities and duties towards each other, and to achieve a happy marital relationship and a stable family.

الباب الأول



مرحلة الفتـــور العاطفـــــي

علامات الفتور الماطفي بين الزوجين



- الخرس الزواجي
- 2 عزلة كل طرف عن الآخر
- انعدام الحوار والمواضيع المشتركة
- النفور من العلاقة الخاصة
- انعدام الشغف وغلبة الملل علي العلاقة الزوجية

Signs of emotional

apathy between the spouses

- Marriage bell
- Isolating each side from the other
- Lack of dialogue and common topics
- The aversion to the special relationship
- The lack of passion and the dominance of boredom over the marital relationship



أسباب الفتور بين الزوجين

5

عدم وجود اهتمامات مشتركة 4

رتابة الحياة الزوجية وعدم التجديد 3

سوء الخلق والذي يتمثل في التجاوز وقلة الاحترام 2

قلة الوعي بأساليب الحوار والتواصل 1

الإهمال العاطفي

الآثار المترتبة على الفتور العاطفي بين الزوجين

قد يؤدي الفتور العاطفي إلى الطلاق في بعض الحالات قد يترتب عليه انخراط أحد الزوجين أو كلاهما في الخيانة الزوجية لتعويض النقص العاطفى نشوء مشاعر عدائية بين الزوجين نتيجة للخلافات واستخدام الاعتداء اللفظي

كثرة الخلافات الزوجية نتيجة للفراغ العاطفي

حلول للحد من الفتور بين الزوجين

بناء علاقة صداقة بين الزوجين تجديد العلاقة بالسفر والخروج في أيام العطلات

التغافل والتسامح عن بعض الأخطاء عدم تجاوز حدود الاحترام بين الزوجين

الحوار الودي الدائم بين الزوجين

Causes of apathy between the spouses

1

Emotional neglect

2

the methods of dialogue and communication

3

The misfortune, which is the use of obscene words, transgression and lack of respect Λ

The monotony of marital life and non -renewal

5

There are no common interests

The effects of emotional apathy between the spouses

The large number of marital disputes as a result of the emotional emptiness

The emergence of hostile feelings between the spouses as a result of the differences and the use of verbal attack.

It may result in the involvement of one of the spouses or both of them in marital infidelity to compensate for the emotional deficiency.

Emotional apathy may lead to divorce in some cases.

Solutions to reduce the apathy between the spouses

The permanent friendly dialogue between the spouses

Not to exceed the limits of respect between the spouses Negligence and tolerance of some errors

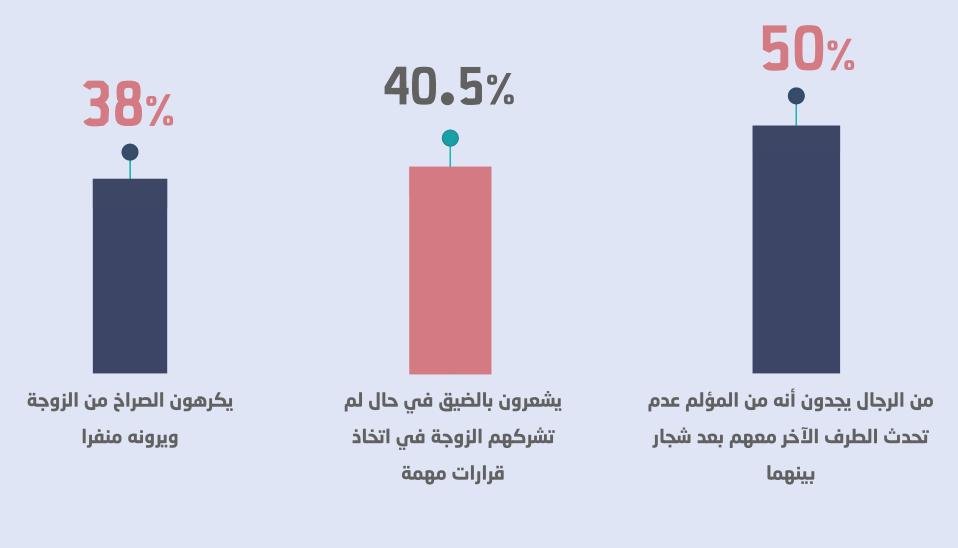
Renew the relationship with travel and exit on holidays

Build a friendship between the spouses



نتائج دراسة بحثية

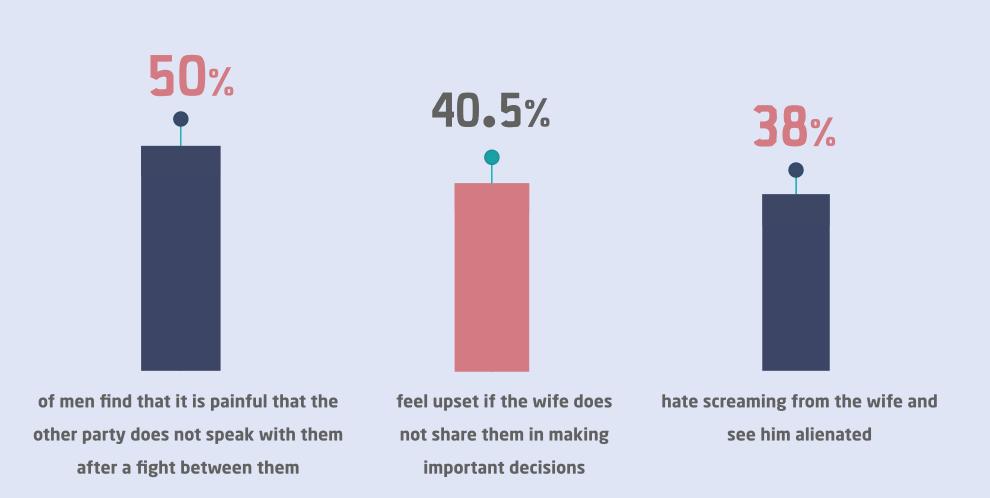
ما يؤلم الرجال في العلاقة العاطفية



المصدر | www.dw.com

Research study results

What hurts men in the emotional relationship

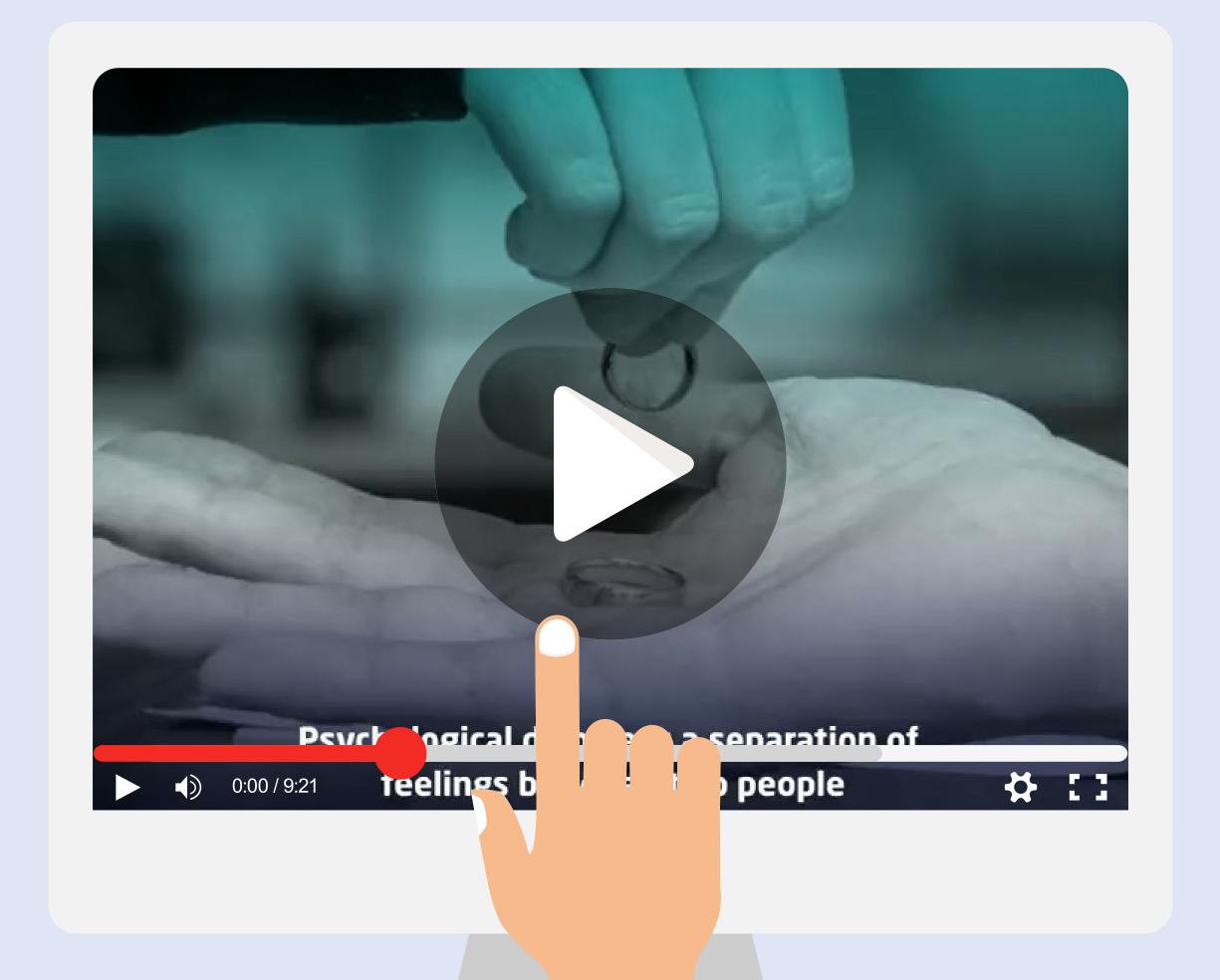


Reference | www.dw.com

أسباب الانفصال النفسي بين الزوجين

Reasons for psychological separation between spouses

للمشاهدة انقر على الفيديو To watch, click on the video



آثار الفتور على

على العلاقة الزوجية:



- الشعور بعدم الراحة والأمان والسعادة في العلاقة
 - تراجع الاتصال العاطفي والجنسي بين الزوجين
 - الشعور بالملل والاحباط والبحث عن روابط جديدة
 - يساهم الفتور في تدهور العلاقة بشكل عام

The effects of detachment on marital relationship:

- Feeling uncomfortable, safe and happy in the relationship
- Declining emotional and sexual contact between spouses
- Feeling bored and frustrated and looking for new connections
- Detachment contributes to the deterioration of the relationship in general



أسباب حدوث الفتور بين الزوجين:

عدم التقبل والاحترام المتبادل بين الزوجين التركيز على العمل أكثر، بدلا من للتفاعل العاطفي بين الزوجين قلة التواصل والحديث بين الزوجين، وعدم الاهتمام بمشاعر والاحتياجات

عدم الاهتمام بالمظهر الشخصي والصحة العامة تعرض العلاقة لصدمات أو أزمات، مثل وفاة شخص عزيز قضايا مالية أو اقتصادية، والتي يمكن أن تؤثر على العلاقة الزوجية

خطوات هامة لعلاج الفتور بين الزوجين:

الاحتفاظ بالرومانسية والحميمية في العلاقة الزوجية تقديم الدعم والتشجيع لبعضهما في الأوقات الصعبة

طلب المساعدة من مستشار زواجي تحسين التواصل بين الزوجين وجودة الحديث بينهما

Reasons of emotional detachment between the spouses:

Lack of acceptance and mutual respect between the spouses

Focusing more on work instead of emotional interaction

Lack of communication and conversation between spouses

Lack of interest in personal appearance and general health

Exposing to shocks or crises, such as the death of a loved one

Financial or economic issues, that negatively effect the marital relationship

Important steps to treat emotional detachment between spouses:

Maintaining romance and intimacy

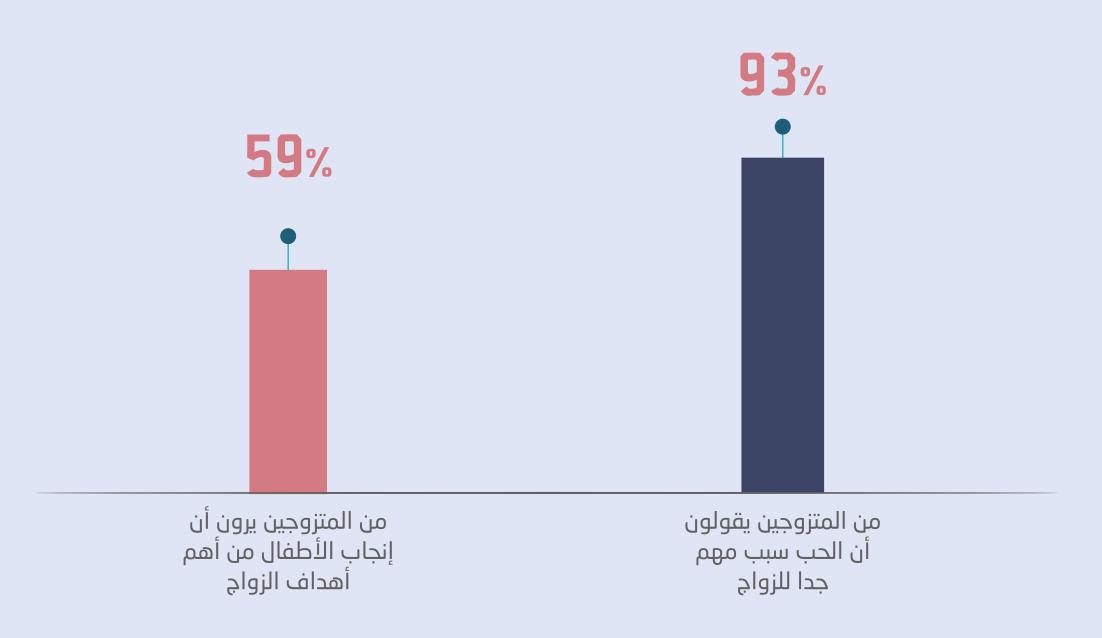
Offer support to each other during difficult times

obtain help of a marriage counselor Improving communication between spouses



نتائج دراسة بحثية

أهم أسباب استمرار الزواج ونجاحه

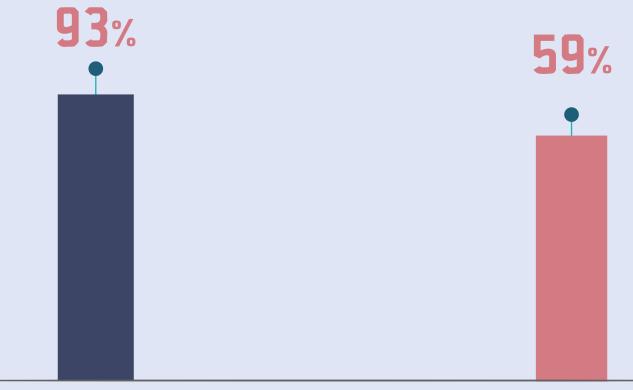


www.ajsp.net | المصدر

Research study results

The most important reasons for the

continuation and success of marriage



of married couples say that love is a very important reason for marriage of married couples believe that having children is one of the most important goals of marriage

Reference | www.ajsp.net

كيف تجعل حياتك الزوجية ناجحة؟

How to make your married life successful?

للمشاهدة انقر على الفيديو To watch, click on the video



أسباب

الانفصال العاطفي:



- عدم التوافق العاطفي واختلاف الأهداف والقيم
 - حدوث الخيانة الزوجية
- عدم الالتزام يشعر الطرف الآخر بالإهمال والتجاهل
- يؤثر الضغط المالي على العلاقة ويجعلها أقل متانة
- الغيرة والشك والتعامل مع الصراعات والخلافات
 - حصول العنف والإساءة

Reasons for emotional separation:

- Emotional incompatibility & different goals, and values
- The occurrence of marital Betrayal
- Non-commitment, neglecting and ignoring
- Financial stress can effect the relationship
- Jealousy, suspicion, dealing with conflicts
- Experiencing Violence and abuse



تأثير الانفصال العاطفي على الصحة النفسية للزوجين:

يؤثر الانفصال العاطفي بشكل سلبي على التقدير الذاتي والشعور بالقلق

يؤدي الانفصال العاطفي إلى الإصابة بالاكتئاب يساهم في شعور الشخص بالقلق والتوتر بشأن المستقبل يتسبب الانفصال العاطفي في شعور الشخص بالحزن والأسى

يمكن أن يلجأ الشخص إلى الإدمان على المخدرات أو العادات السلبية

يؤثر الانفصال العاطفي على نمط التغذية يؤثر الانفصال العاطفي على النوم ويسبب الأرق يساهم الانفصال العاطفي في شعور بالغضب والانفعالات الشديدة

طرق فعالة للتعامل مع الانفصال العاطفي:

التركيز على الأشياء الإيجابية في الحياة والعمل على تحقيق الأهداف العناية بالصحة النفسية عن عبر الأنشطة التي تؤدي إلى الراحة

التحدث مع الشريك بصراحة وبدون تهميش أي مشاعر للطرف الآخر الحصول على الدعم العاطفي من الأصدقاء والعائلة والمستشارين النفسيين

The effect of emotional separation on the mental health of the spouses:

Emotional separation negatively affects self-esteem and feelings of anxiety

Emotional separation leads to depression

Contributes to a person's feeling of anxiety and stress about the future

Emotional separation causes a person to feel sad

addiction to drugs, or other negative habits Emotional separation affects the eating pattern

Emotional separation affects the quality of sleep and causes insomnia

Emotional separation contributes to a person's feeling of anger

Effective ways to deal with emotional separation:

Obtaining
emotional support
from friends,
family, and
psychological
counselors

Talking friendly
with the spouse
without
marginalizing of
their feelings

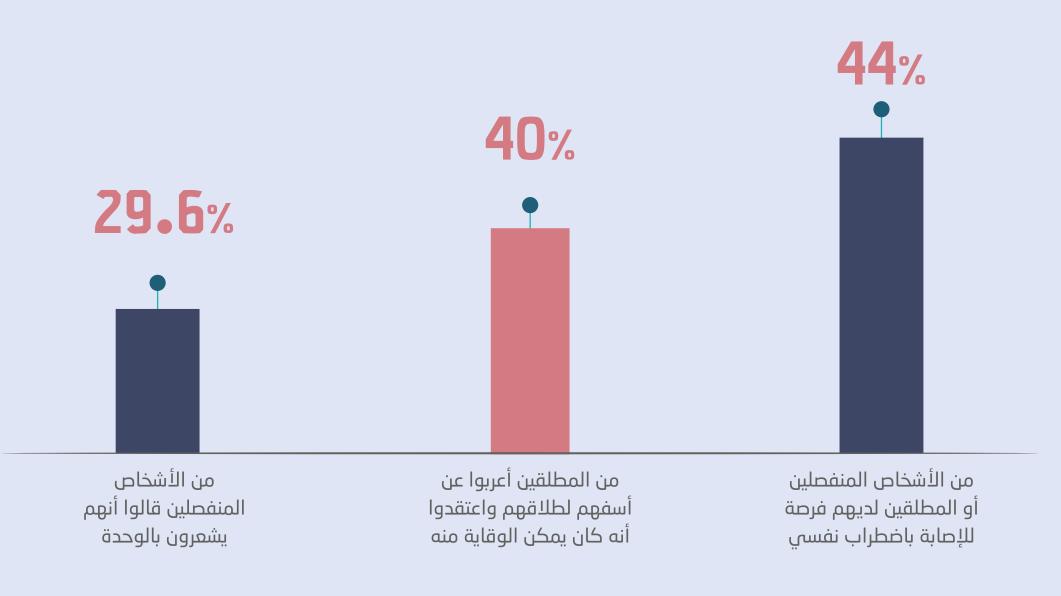
Taking care of mental health through activities that lead to relaxation

Focus on the positive things in life and work towards achieving goals



نتائج دراسة بحثية

أثار الانفصال على الزوجين نفسيا واجتماعياً



المصدر | www.brokenheartonhold.com

Research study results

The psychologically and socially effect of separation on the spouses



Reference | www.brokenheartonhold.com

أسباب الطلاق العاطفي

Reasons for emotional divorce

للمشاهدة انقر على الفيديو

To watch, click on the video



أبرز الأسباب المؤدية للطلاق:

- يؤدي اختلاف الشخصيات والأهداف والقيم بين الزوجين إلى صعوبة في التوافق والتفاهم
 - تؤدي الخيانة الزوجية، إلى فقدان الثقة والاحترام
 - انعدام التواصل السلبي يؤثر في القدرة على حل المشاكل والخلافات بين الزوجين
 - المشاكل المالية وعدم القدرة على تحمل النفقات
 - يساهم العنف الأسري في فقدان الأمان والاستقرار مما يؤدي لانهيار العلاقة الزوجية



The most prominent reasons for divorce:

- Difference in personalities, goals and values leads to difficulty in compatibility
- Marital infidelity, contributes to a loss of trust and respect
- The lack of negative communication effects the ability to solve problems
- Financial problems and inability to afford expenses
- Domestic violence contributes to the loss of security and stability



آثار الطلاق على الفرد:

3

التغيـــرات الاجتماعية للفرد مع الطلاق تؤثر على علاقته بمحيطه 2

صعوبــة فــي تحمل النفقــات الماليــة المرتبطة بالطلاق 1

سوء الصحة النفسية والتعرض للاضطرابــات المختلـــف كالخوف والقلق والحزن

كيفية تجنب مسببات الطلاق:

طلب المساعدة من المتخصصين في مجالات التنمية الأسرية عند الحاجة حصر أسباب الضغوط المؤثرة على الحياة الزوجية والبحث عن حلول للتخفيف منها عبر تحديد الأولويات

التدريب على حل المشكلات والتثقيف من خلال حضور الدورات والورش التوعوية

تحسين التواصل والتفاهم بين الزوجين من خلال الحوار والتحدث

Effects of divorce on the individual:

1

Poor mental health and exposure to various disorders such as fear, anxiety and sadness

2

difficulty bearing the financial expenses associated with the divorce

8

The social changes of the individual after divorce affect their relationship with others

How to avoid the causes of divorce:

Improving
communication and
understanding between
spouses through
dialogue and talking

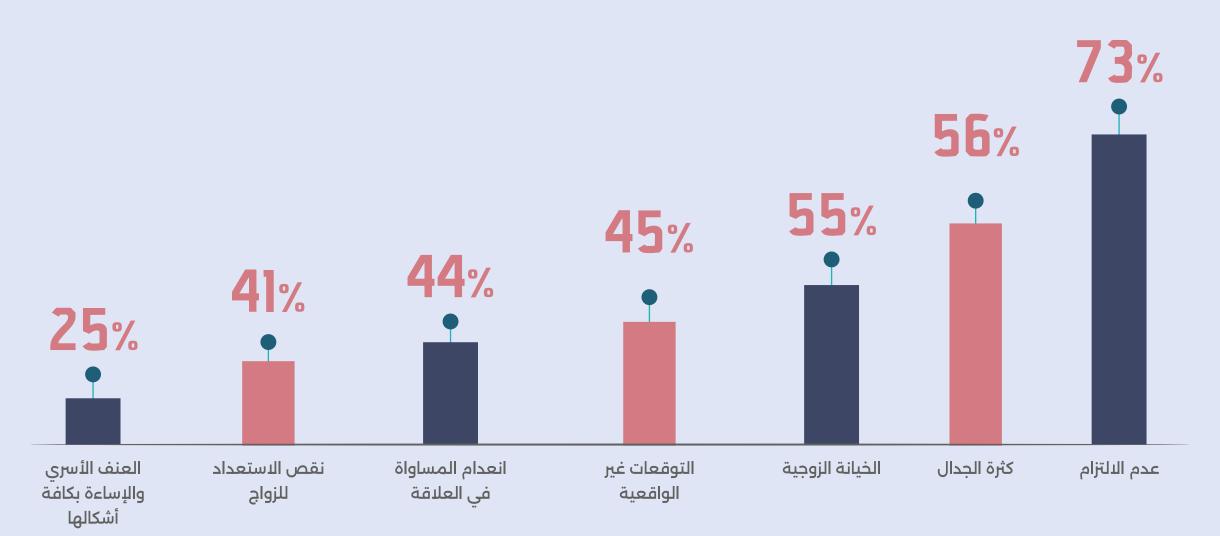
Training in problem-solving by attending awareness-raising courses and workshops

Recognize the causes
of stress affecting
marital life and
search for solutions
to mitigate them

Seek assistance from specialists in the areas of family development when needed



نتائج دراسة بحثية أهم أسباب الطلاق



www.wf-lawyers.com | المصدر

Research study results

The most important reasons for divorce



Reference | www.wf-lawyers.com

أسباب الطلاق المبكر

Reasons for early divorce

للمشاهدة انقر على الفيديو To watch, click on the video



الباب الثاني



مرحلة تقــــوية العلاقة الزوجية

عوامل التوافق بين الزوحين بين الزوحين

فهم كلا من الزوجين لشخصية الآخر سبب في الوقاية من مشكلات متعددة. تشكل الخلفية الدينية عامل مهم في توافق الزوجين

يقلل التوافق الفكري والثقافي من حدوث التصادم والخلافات بين الزوجين



Compatibility factors

between spouses

Intellectual and cultural compatibility reduces problems between spouses

Religious
background is an
important factor in
the compatibility
of spouses

Understanding
each other's
personality is a
reason to prevent
multiple problems



وسائل تعزيز العلاقة الزوجية

السعي لفهم احتياجات الآخر والحرص على تحقيقها

الاحترام وتقبل وجهات النظر المغايرة عامل أساسي لنجاح العلاقة الزوجية

التغاضى والتسامح من سمات العلاقة الزوجية المستقرة

تبنی عادات يومية مشتركة لتعزيز الصداقة بين الزوجين

نتائج العلاقة الزوجية الصحية

تعد العلاقة الزوجية الوثيقة أهم دعائم الصحة النفسية للزوجين والأبناء علی حد سواء

للعلاقة الزوجية الوطيدة دور أساسى فى استقرار الأسرة

يشكل الزوجين القدوة والنموذج الأول للحياة الزوجية في تصور الأبناء

كيف تؤثر العلاقة الصحية بين الزوجين في استقرار الأسرة؟

يمتد التناغم بين الزوجين ليشمل كافة أفراد الأسرة

تؤدى الخلافات المتكررة بين الزوجين في خلق جو يسوده التوتر والخوف

Forgiveness &

tolerance are the

characteristics of a

stable marital

relationship

للعلاقة الصحية بين الزوجين دور هام في توفير بيئة تربوية سليمة للأبناء

تنتقل قيم المحبة والاحترام بين الزوجين للأبناء فيما بينهم

Means of strengthening the marital relationship

Adopt common daily habits to enhance friendship between spouses

Respect and acceptance of of view is an

different points essential factor

Seek to understand the needs of the other and ensure that they are met

The results of a healthy marital relationship

strong marital

relationship has a

fundamental role in

the stability of the

family

The spouses are role models in the minds of the children

strong marital relationship supports the

mental health for spouses

the impact of healthy relationship in stability of the family

values of love & respect between spouses are transmitted to

children

Frequent disagreements create tension and fear

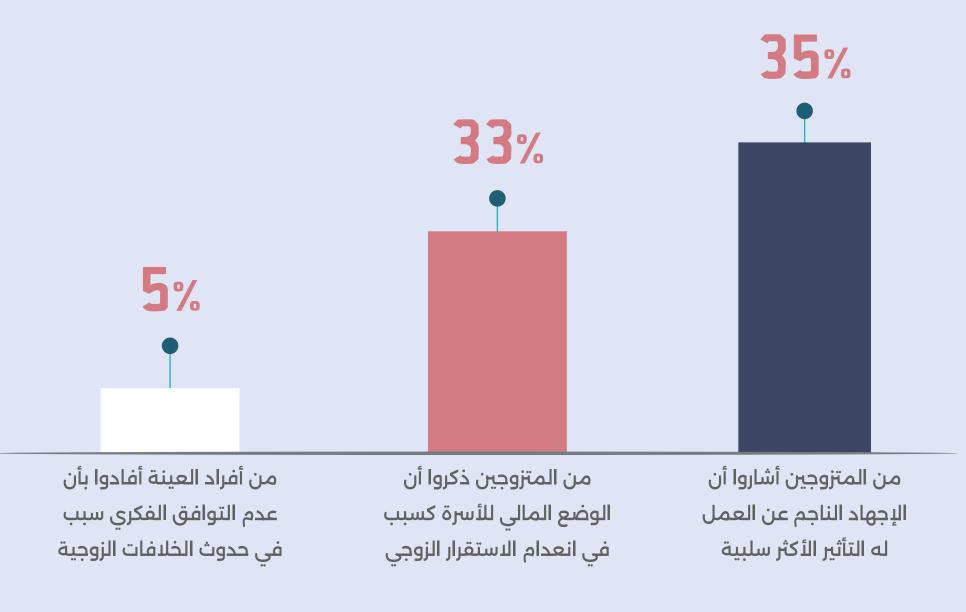
The healthy relationship provide a good upbringing environment for the children

Harmony between spouses extends to all family members



نتائج دراسة بحثية

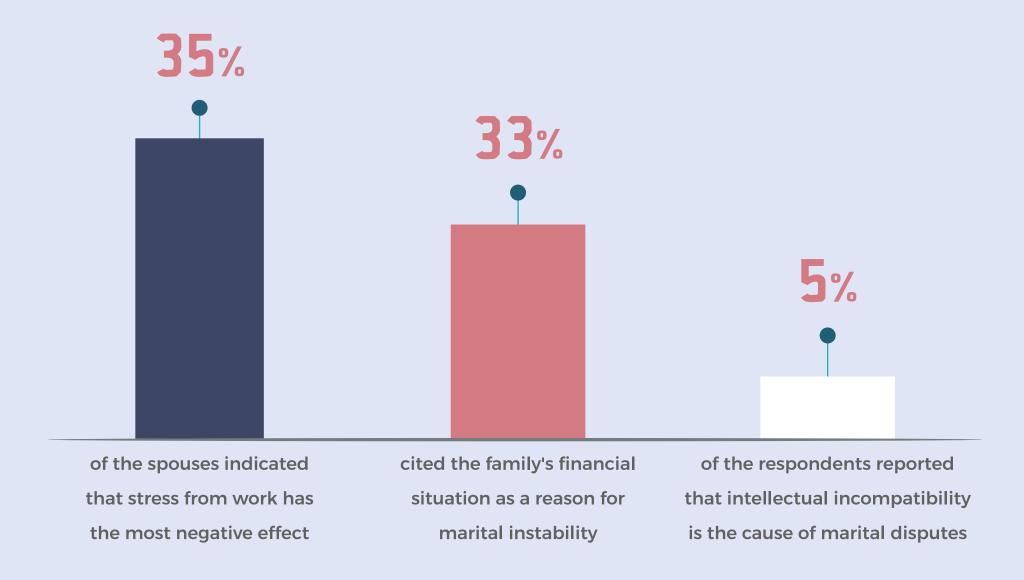
العوامل المؤثرة في استقرار العلاقة الزوجية



المصدر | www.prnewswire.com

Research study results

Factors affecting the stability of the marital relationship



Reference | www.prnewswire.com

التعامل الأمثل مع مدمرات العلاقة الزوجية

The optimal solution with marital relationship destroyers

للمشاهدة انقر على الفيديو To watch, click on the video



العوامل المؤثرة في وعي الزوجة باحتباجات الزوج

- الوعي بأهمية تقدير الزوج وتأثيره على استقرار الأسرة
- فطنة المــــــرأة ومهارتها في إدارة العلاقة الزوجية والأسرية
- عمق العلاقة بين الزوجين ومدى المستوى الديني للزوجة

Factors influencing the wife's

awareness of the husband's needs

- Awareness of the importance of valuing the husband and its impact on the stability of the family
- The woman's discernment and skill in managing the marital and family relationship
- The depth of the relationship between the spouses & religious level

تأثير شعور الزوج بالتقدير

تحقيق حاجة الزوج للتقدير من الزوجة يؤدي للاكتفاء العاطفي والنفسي

يحد من بحث الرجل عن الشعور بالتقدير خارج إطار الزواج

شعور الزوج بالتقدير يساهم في تعميق العلاقة الزوجية وزيادة المودة والألفة

شعور الزوج بالتقدير يدفعه للمزيد من العطاء

تأثير غياب شعور الزوج بالتقدير

دافع رئيسي لظهور

العديد من المشكلات

والخلافات دون وعي

من الزوجين

يولد الإحباط النفسي لديه مما قد يؤدي للبخل العاطفي والمادي

سبب لحصول الخيانة الزوجية والبحث عن عن دائرة أسرته

تحقيق الاحتياج بعيدا

كيف يشعر الزوج بالتقدير

تجنب التعاطي مع التزامه بمسؤولياته كمسلمات إجبارية

تعاهده بالذكر الحسن لدى الآخرين دون مبالغة

احترامه أمام الأبناء وحثهم على ذلك

التفاعل مع عطائه كزوج وأب وحسن إدارته بالكلمة الطيبة والشكر والدعاء

إشعاره باحتياج الأسرة له وأهمية دوره فیها

The effect of the husband's sense of appreciation

The husband's feeling of appreciation pushes him to give more

Achieving the husband's need leads to emotional and psychological sufficiency

Limits a man's search for a sense of appreciation outside of marriage

contributes to deepening the marital relationship

The effect of the absence of a husband's sense of appreciation

The main motive for the emergence the problems and disagreements between spouses

reason for infidelity and the search for the fulfillment of the need away from his family circle

How does a husband feel appreciated?

Informing him of the family's need for him and the importance of his role in it

Respect him in front of the children and urge them to do so

remember the good of others without exaggeration

Avoid taking his Interact with his commitment responsibilities as giving a with kind mandatory words and thanks postulates

Generates

psychological

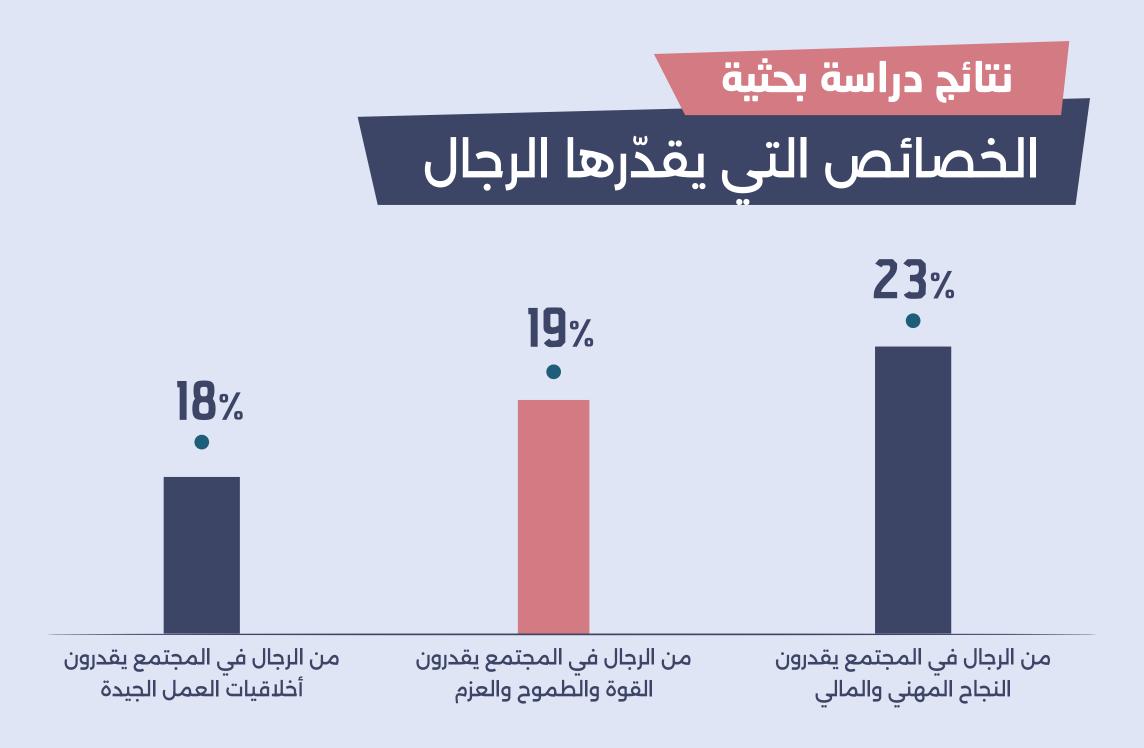
frustration in him,

which may lead to

emotional

stinginess





المصدر | www.pewresearch.org

Research study results

The characteristics that men values most

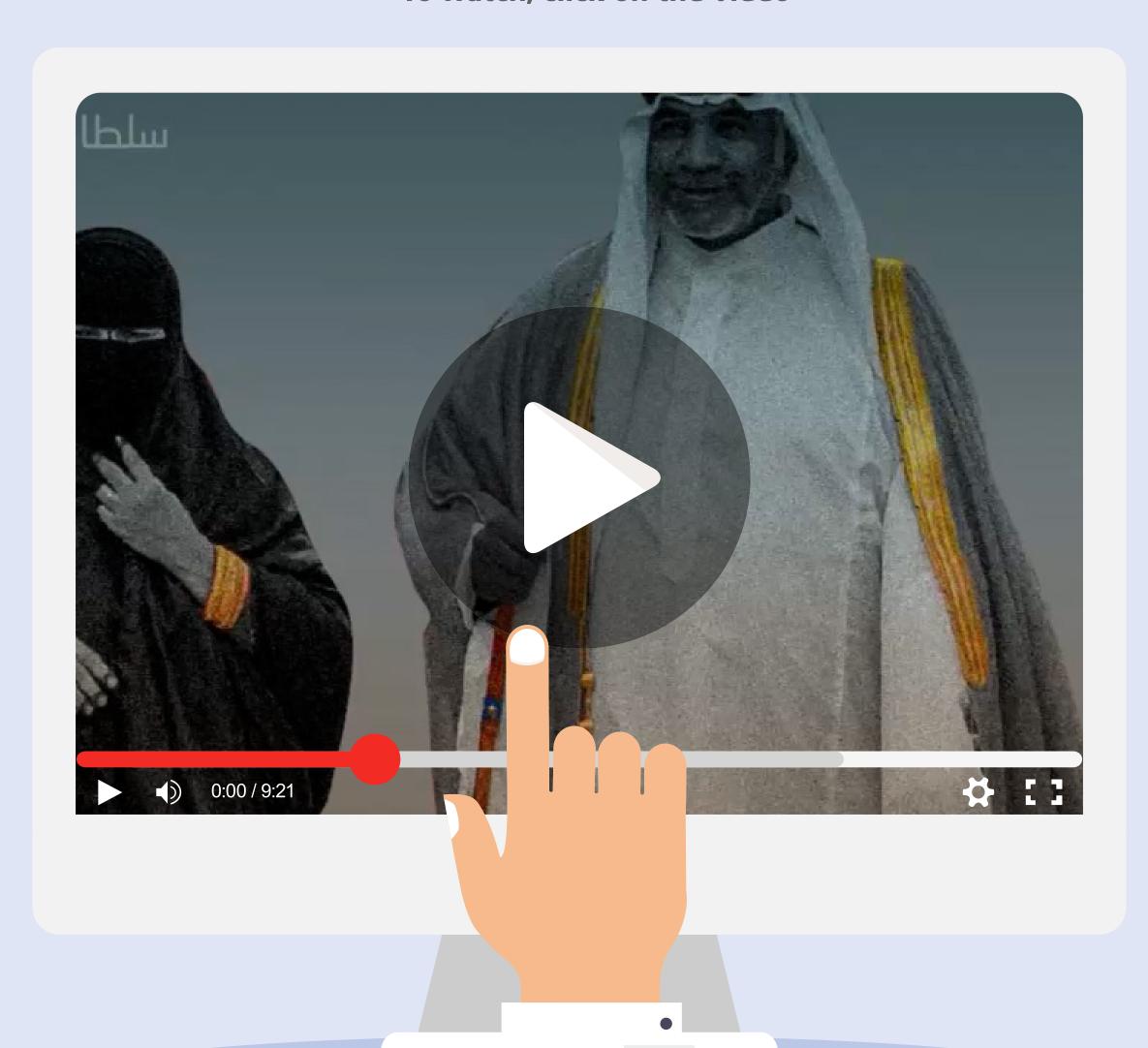


Reference | www.pewresearch.org

الاحترام في العلاقة الزوجية

Respect in the marital relationship

للمشاهدة انقر على الفيديو To watch, click on the video



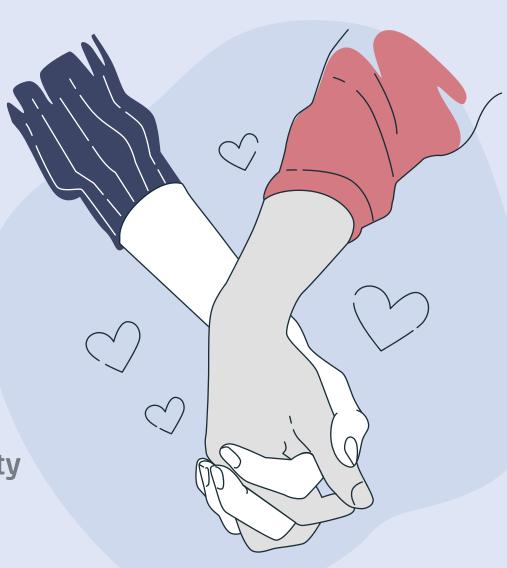
عوامل تدعم تفهم احتیاجات شریاک الحیاة



- الوعي الديني للزوج والزوجة
- المرجعية الثقافية التي أنشأ فيها الشريكين
- أنماط شخصية الزوجين ومدى توافقهما

Factors of understanding the needs of the partner

- The partner awareness about the Religious
- The cultural reference in which the two partners grew up
- The patterns of the couple's personality and their compatibility



أسباب الإهمال للاحتياجات الزوجية

الأنانية وانعدام حس المسؤولية لدى الشريك تجاه الآخر

غموض الشريك في بيان احتياجاته عدم الوعي بضرورة تلبية الاحتياجات الزوجية

عدم معرفة الاحتياجات الزوجية

ضعف الوازع الديني

جوانب الاحتياجات الزوجية

اجتماعية: تقدير كلا من الزوجين للآخر باحترام عائلته، وحفظ الأسرار الزوجية مالية: كنفقة الزوج على الزوجة بإحسان، وصبر الزوجة على ظروف الزوج المالية

نفسية ومعنوية: كالدعم النفسي في الأزمات والتسامح والتغافل عن الأخطاء

آثار تفهم احتياجات الشريك

يجنب الزوجين العديد من الانحرافات السلوكية والتي قد تقوض بنيان الأسرة يساهم تفهم الاحتياجات بين الزوجين في استقرار الأسرة وتأسيس بيئة صحية لتنشئة الأبناء

تحقيق الاكتفاء النفسي والعاطفي مما يؤثر على الصحة النفسية للزوجين

Reasons for neglecting marital needs

The weakness of religious faith

Not knowing marital needs Lack of
awareness of the
necessity of
meeting marital
needs

The partner's ambiguity in explaining their needs

Selfishness and lack of responsibility for the partner

Aspects of marital needs

Psychological & moral:
such as psychological support in crises, tolerance

Financial:
as the expense of
the husband on the
wife

Social:
respecting the partner
and their family, &
preserving secrets of
marital

The effects of understanding the needs of the partner

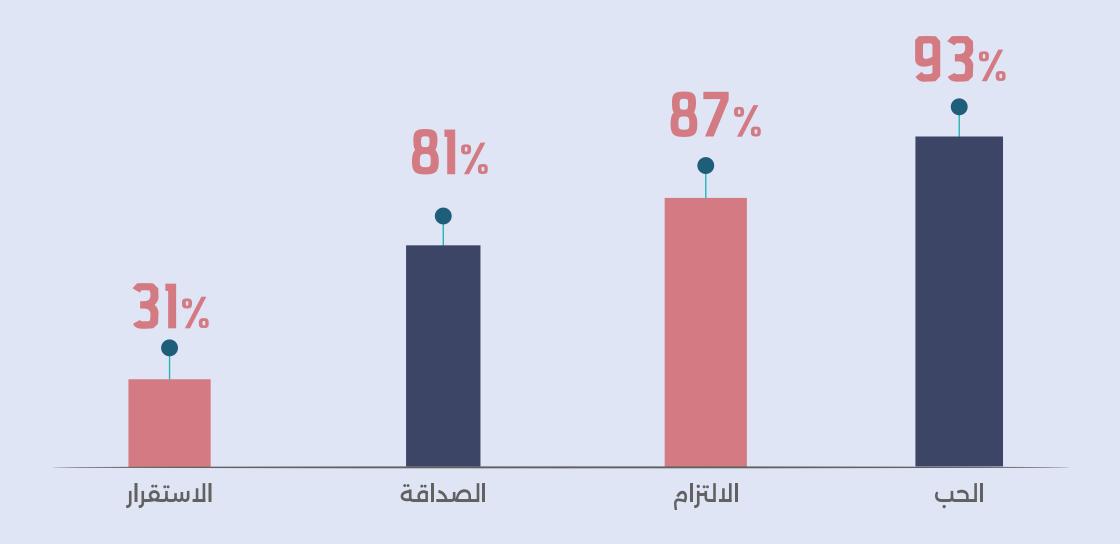
Achieving
psychological and
emotional
sufficiency, which
affects the mental
health

it supports the stability of the family and the establishment of a healthy environment

avoiding many behavior that may undermine family structure



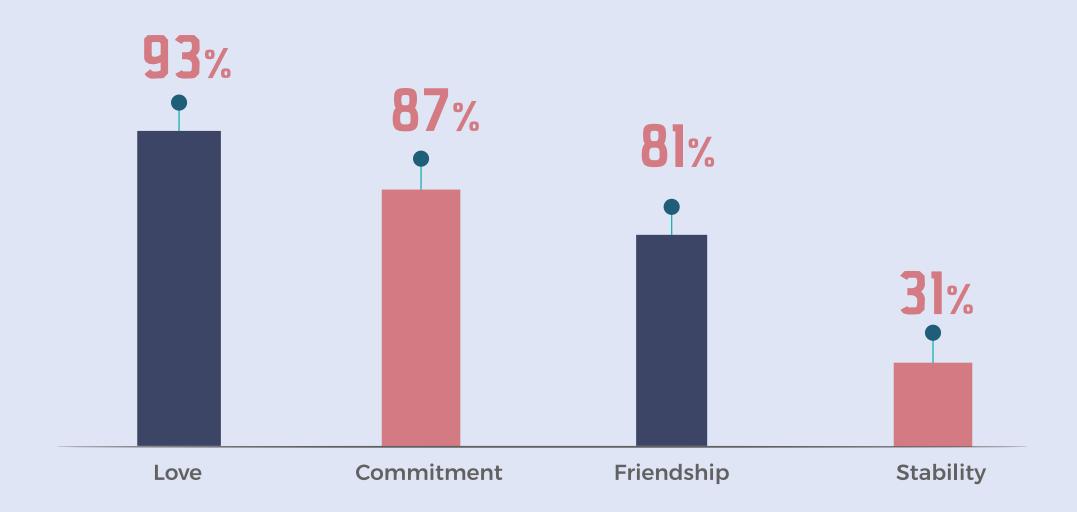
نتائج دراسة بحثية العوامل التي تدفع الأشخاص للزواج



المصدر | www.pewresearch.org

Research study results

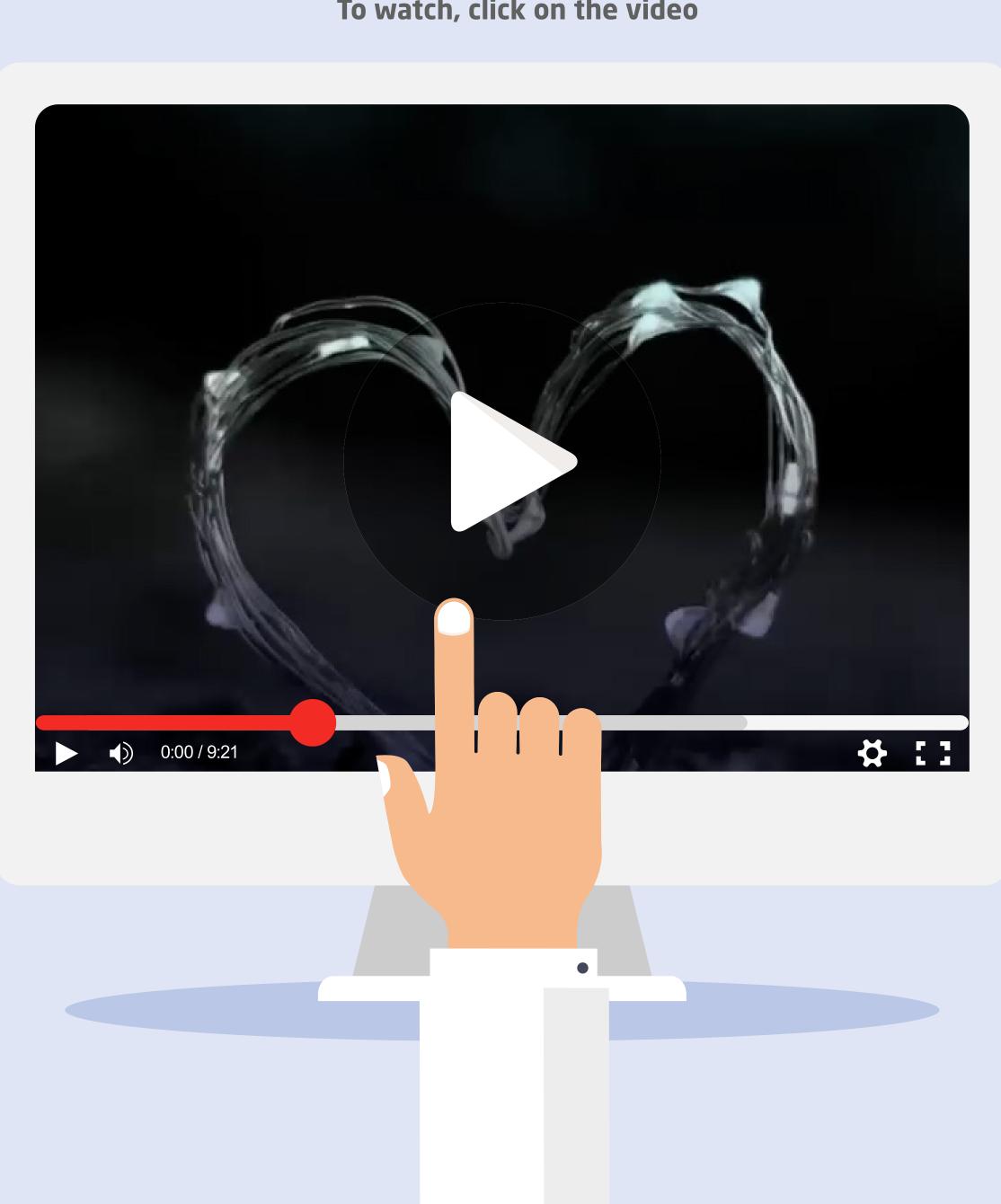
Factors that drives people to marry



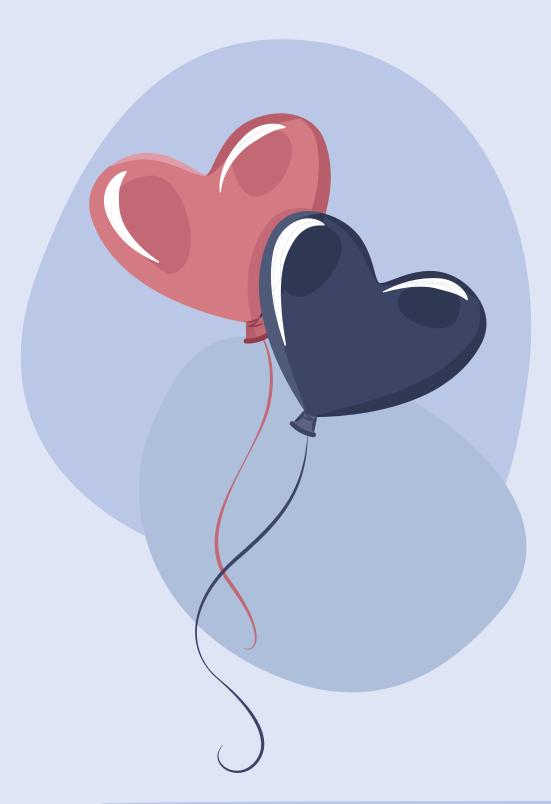
Reference | www.pewresearch.org

قاعدة بناء العلاقات

Relationship building foundation



عوامل الحوار الإيجابي بين الزوحين

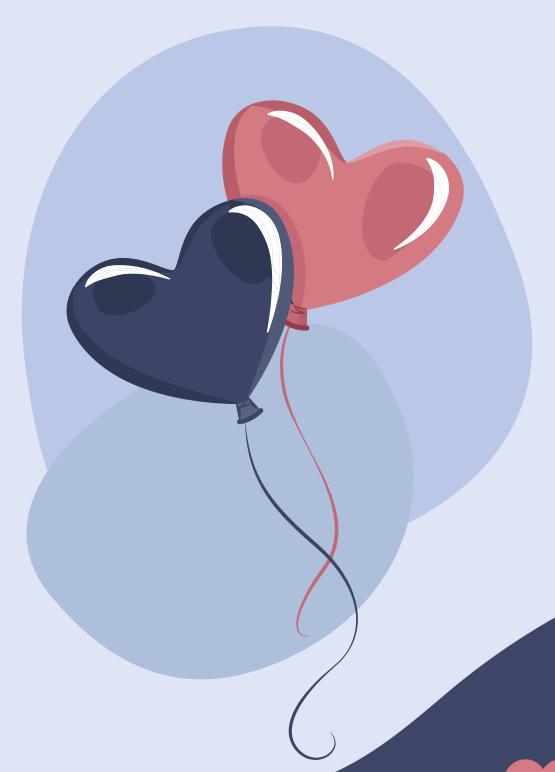


- التوافق الثقافي والعلمي بين الزوجين
- وعي الزوجين بمتطلبات الحوار الناجح
- ما يتصف به كلا الزوجين من أخلاق سمحة وأدب رفيع وأسلوب راقي
 - حالة الاتزان الشخصي لدى الزوجين

Factors of positive dialogue

between spouses

- Cultural and scientific compatibility between spouses
- Awareness of the spouses of the requirements for a successful dialogue
- The high moral character of both spouses, high manners and refined style
- The Personal poise of the each partner



أنماط الاستجابات السلبية أثناء الحوار

الاستجابة المتراخية والتي يكون أحد الطرفين موافقا لكل ما يقوله الآخر ولو على حساب نفسه وراحته

التسلط حيث لا يرى طرف للآخر الحق في إبداء الرأي والتعبير عن الذات الاستجابة التي ترتكز على المناورة ويعتمد الطرفان فيه على التفوق اللفظى الاستجابة التي يرتكز الطرفان أو أحدهما على سلبيات الآخر

كيف يكون الحوار فاعل بين الزوجين؟

التعبير عن النفس بأريحية وهدوء احتواء الآخر وتقبل نقده وملاحظاته والسعي لتقريب وجهات النظر معرفة الهدف من الحوار أو المشكلة المراد مناقشتها والتمحور حولها

مدمرات الحوار بين الزوجين

عدم التمحور حول الهدف من الحوار واستحضار مشاكل وخلافات سابقة نبرة الصوت المستفزة أو لغة الجسد السلبية أثناء الحوار الأنانية وذلك بعدم التنازل عن ما يتعذر على الطرف الآخر قبوله الانتصار للنفس على حساب نجاح الحوار والوصول لاتفاق

العناد والصراخ وفرض رأي كل منهم على الآخر

Patterns of negative responses during dialogue

The response that based on the negatives side of the partner

response that based on a maneuver and misleading verbal

not allowing to express an opinion or self-expression

A relaxed response in which one of the parties agrees with everything the other says

How dialogue can be effective?

Know the goal of the dialogue or the problem to be discussed and revolve around it Accept the partner's criticism and observations, and seek to bring points of view closer

Express yourself comfortably and calmly

Things that destroy the dialogue between spouses

Stubbornness, screaming, imposing each other's opinion Seeking for self-Victory instead of having a success dialogue

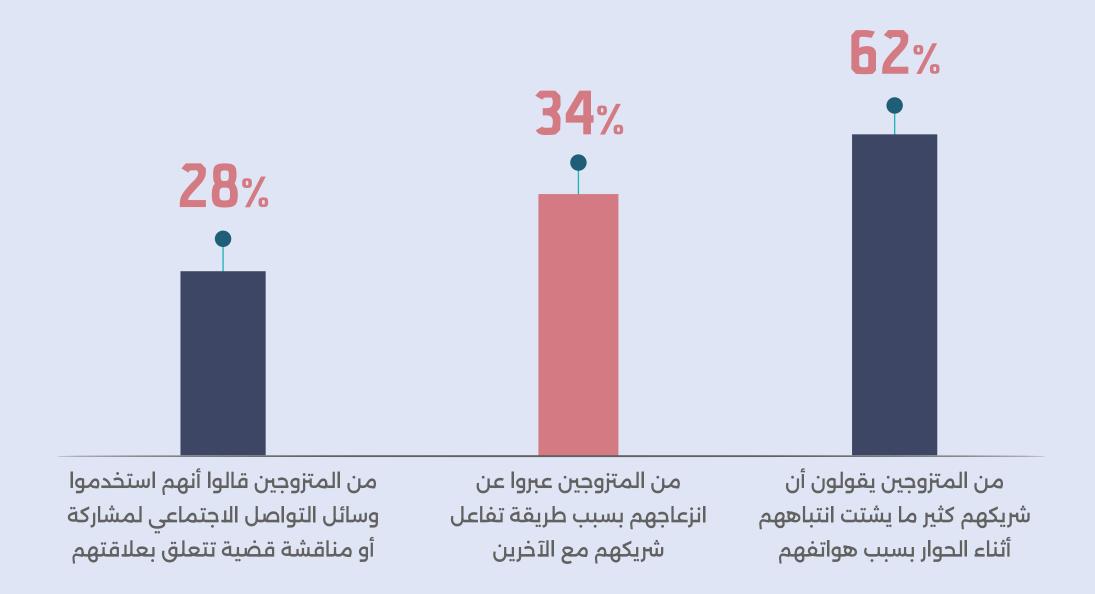
Selfishness, by not giving up what the other cannot accept The provocative tone or Negative body language during the dialogue

Not focusing on the goal of the dialogue and talking about old problems



نتائج دراسة بحثية

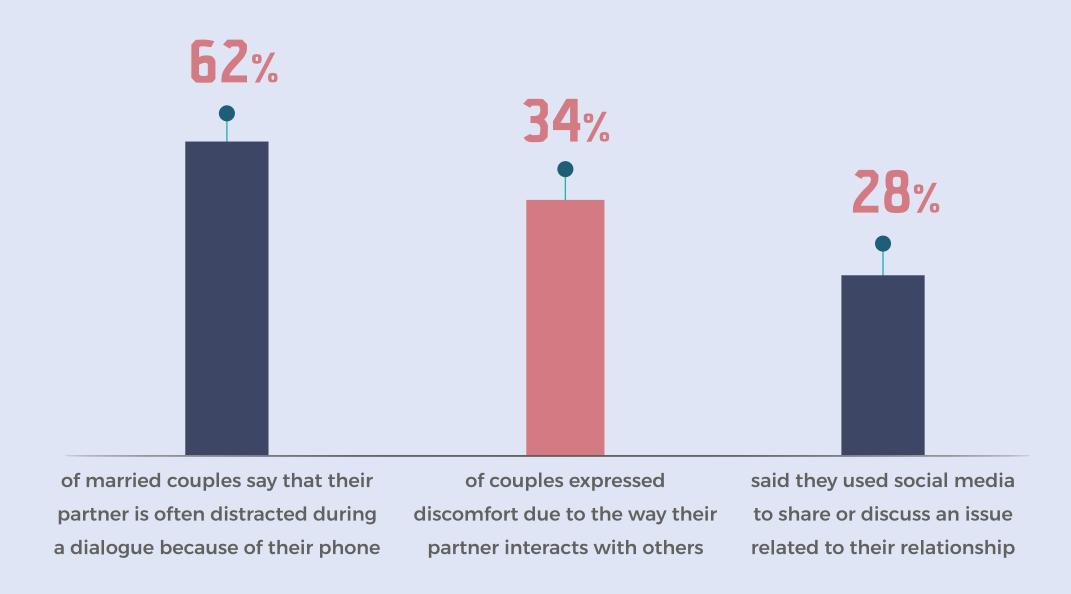
العوامل المؤثرة في الحوار بين الزوجين



المصدر | www.pewresearch.org

Research study results

Factors influencing the dialogue between spouses



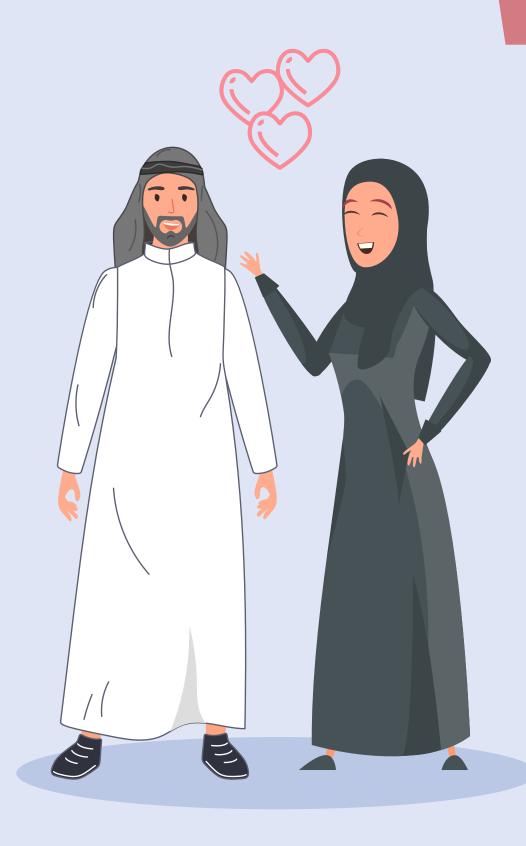
Reference | www.pewresearch.org

أسباب الصمت الزواجي

Reasons for marital silence



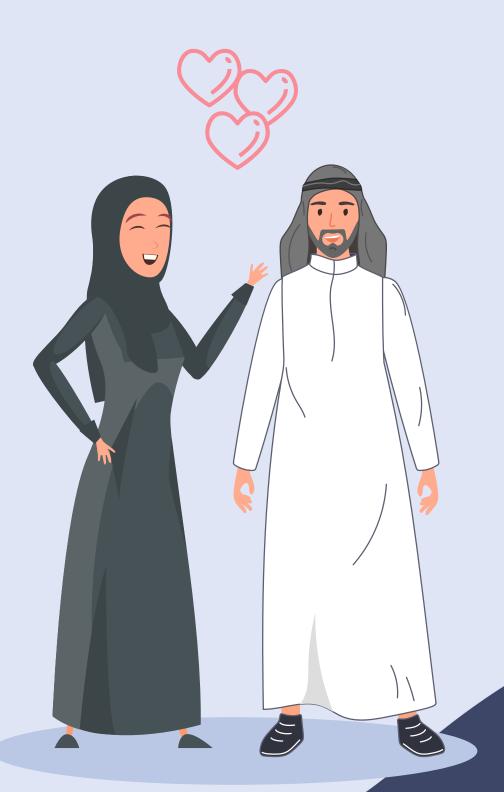
العوامل المؤثرة في النجديد



- الوعي بأهمية التجديد والحد من الرتابة والنمطية
- اعتقاد الأسر أن التجديد مرتبط بالوضع المادي للأسرة
- الوعي بالاهتمام بالصحة النفسية والجسدية لأفراد الأسرة
- مقر سكن الأسرة حيث أن هناك فروقات بين المدن والقرى

Factors affecting Renewal

- Awareness of the importance of renewal and reducing monotony
- The believe that the renewal is related to the financial situation of the family
- The awarness of taking care of Mental and physical health of family members
- The family's residence, as there are differences between cities and villages



جوانب التجديد الحياتية

يمكن تجديد السكن بتغيير أماكن الأثاث وإضافة لمسات فنية

المشاركة في الأنشطة المجتمعية كالتطوع التجديد عبر التفاعل الاجتماعي بالزيارات العائلية وصلة الرحم استثمار العطل الأسبوعية والسنوية للتنزه والاستجمام وقضاء وقت أسري ماتع

آثار التجديد على أفراد الأسرة

الترويح عن النفس عامل مهم لتجنب الإحباط النفسي والملل يجنب التجديد من احتمال الإصابة بالاحتراق النفسي

قضاء وقت ممتع للأسرة يساهم في استقرارها

المشاركة في أنشطة المراكز المجتمعية يساهم في رفع الوعي المجتمعي يساهم في تقوية الروابط العائلية عبر التجديد من خلال حضور المناسبات وصلة الرحم

Aspects of life renewal

Investing inweekly and annual
holidays for hiking,
recreation and
spending family
time

Renewal throughsocial interaction with family visits and kinship connection

Participation in community activities such as volunteering

renovating by
changing the
places of furniture
and adding artistic
touches to it

Effects of regeneration on family members

Spending quality time for the family contributes to its stability

Regeneration avoids the possibility of burnout

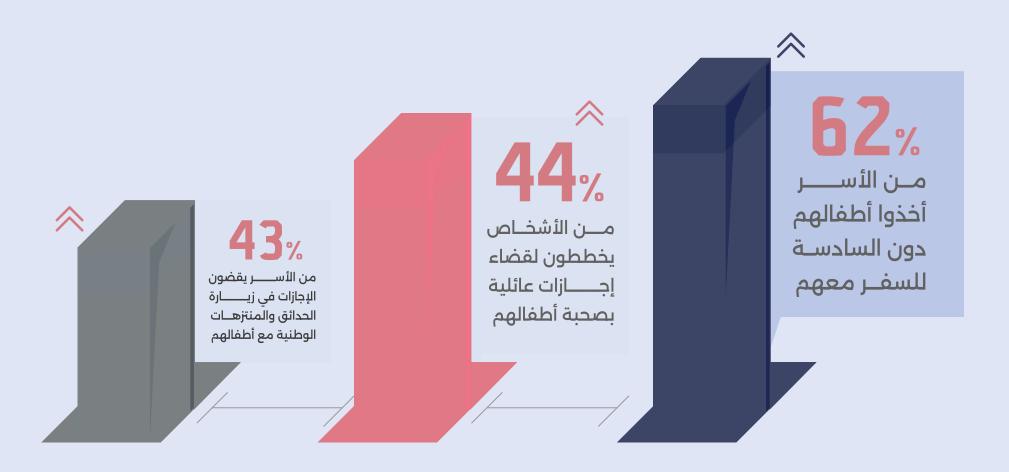
Recreation is an important factor to avoid psychological frustration and boredom

participation in the activities of community centers contributes to raising community awareness

Contributes to strengthening family ties through attending events & kinship connection



نتائج دراسة بحثية كيف تختار الأسر قضاء أوقات الإجازة



www.dreambigtravelfarblog.com | المصدر

Research study results

How do families choose to spend

their vacation time?



Reference | www.dreambigtravelfarblog.com

قضاء الوقت مع شريك الحياة

Spending time with spouse



الجوانب التي يشملها

التوافق الزواجي



- الخلفية الدينية لكلا الزوجين
- مدى التوافق الأخلاقي بين الزوجين
 - النمط الثقافي الأسري للزوجين
 - التقاطعات الفكرية التي تجمع الزوجين

Aspects that involve that marital compatibility

- Religious background for the couples
- The extent of Moral compatibility
- The cultural family style of the couple
- Intellectual intersections that bring together the spouses



عوامل التوافق الزواجي

الإعلام وأثره على العلاقة الزوجية علاقة كلا من الزوجين بعائلة الآخر حسن الاختيار قبل الزواج والقدرة على تحمل المسؤوليات

مدى النضج والتقارب في شخصية الزوجين عمر الزوجين وتقاربهما والتنشئة الأسرية للزوجين

أسباب عدم التوافق الزواجي

الفارق العمري الكبير بين الزوجين المعيشة المادية المتغايرة قبل الزواج لا سيما إذا كانت أسرة الزوجة الأكثر ثراءً عدم التكافؤ الاجتماعي والبيئة الأسرية المتعلقة بالزوجين قبل الزواج

سوء الاختيار قبل الزواج.. واعتماده على المظهر

تأثير غياب التوافق الزواجي بين الزوجين

التسلط وتقييد الحرية أو الإهمال للعلاقة الزوجية عدم وجود أهداف مشتركة الاختلاف على أسلوب تنشئة الأبناء انعدام التواصل والحوار انعدام الاحترام والألفة بين الزوجين

Factors of marital compatibility

The age of the spouses and their closeness The extent of maturity and closeness in the personality of the spouses

The ability to take responsibilities & make Good choice before marriage

The relationship of each spouse to the other's family

Media and its impact on the marital relationship

Reasons for marital incompatibility

Poor choice before marriage.. and its reliance on appearance Social inequality & the family environment related to the spouses before marriage

Heterogeneous material living before marriage, especially if the wife's family was the wealthiest

The big age difference between the spouses

The effect of the absence of marital compatibility between the spouses

Lack of communication ,dialogue , respect & intimacybetween spouses

Differences in the way children are raised

Lack of common goals

Domination and restriction of freedom or neglect of the marital relationship



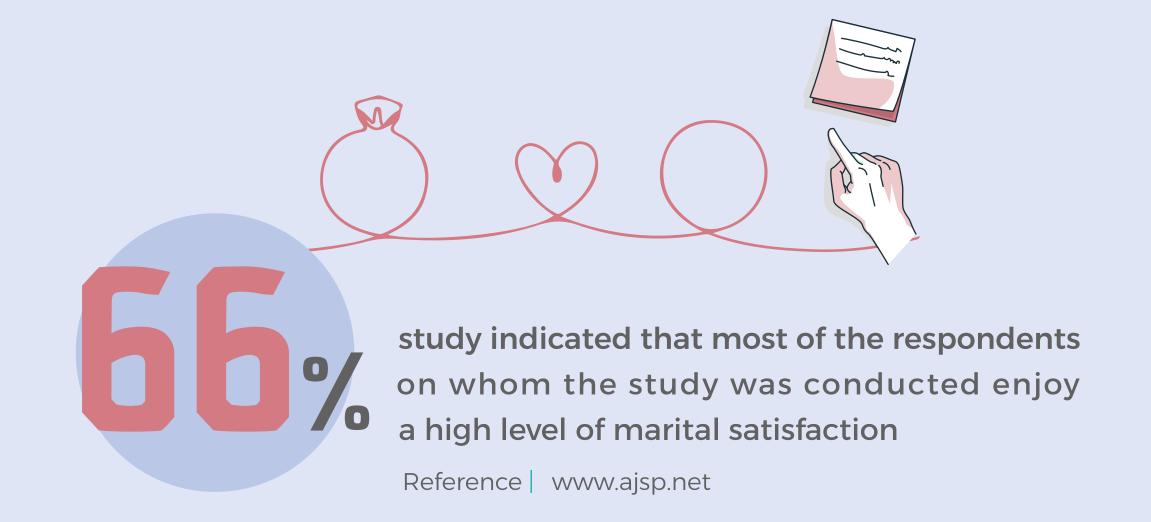
نتائج دراسة بحثية

مدى التوافق الزواجي لدى الأزواج



Research study results

The extent of marital compatibility of spouses

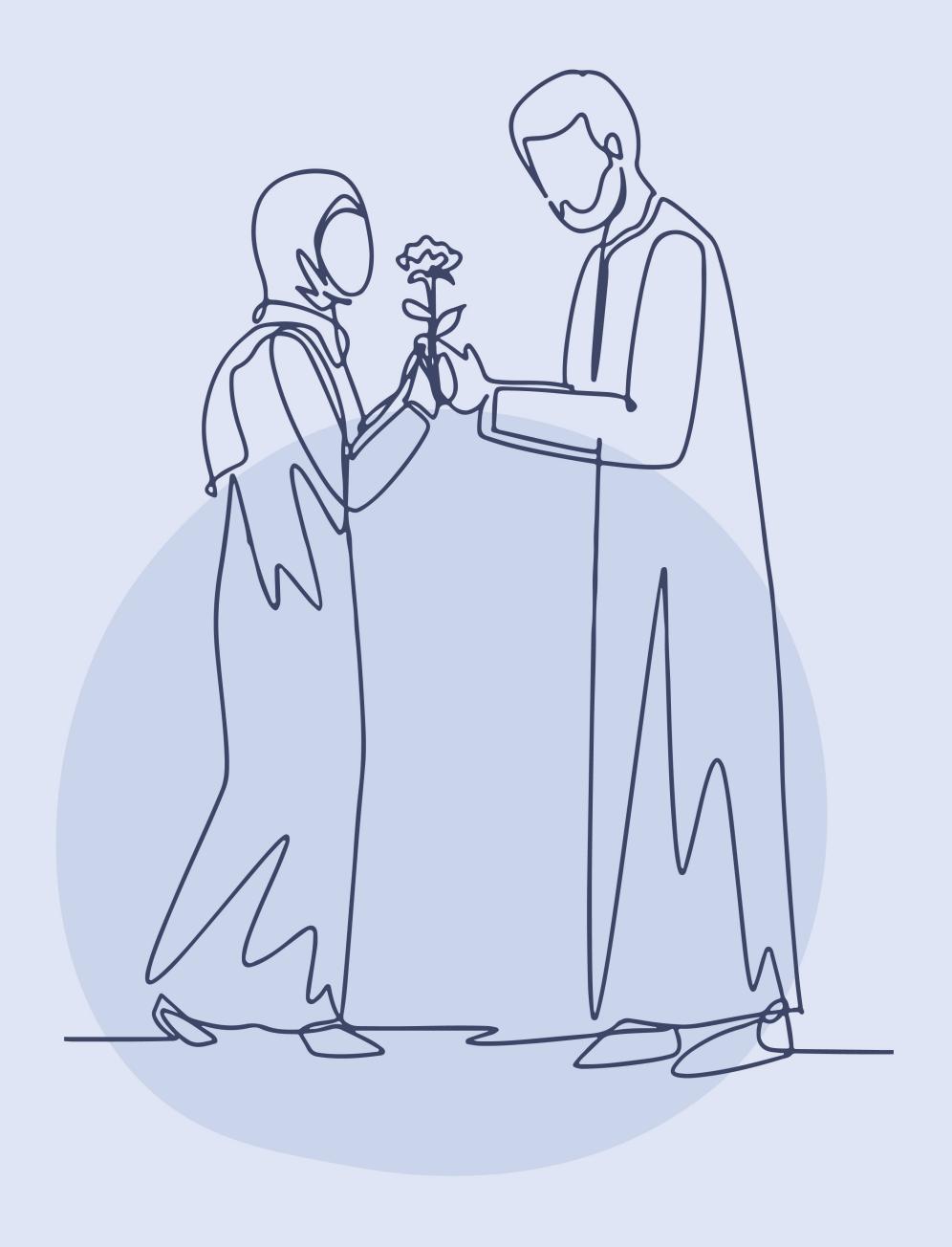


لماذا قررت الزواج؟

Why did you decide to get married?

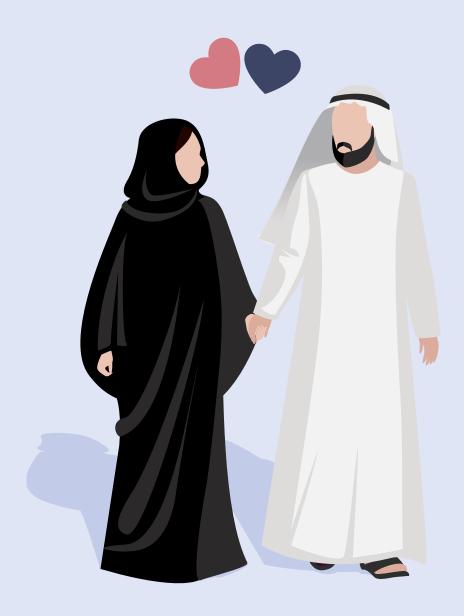


الباب الثالث



مرحلة بناء العلاقة الزوجية السميدة

عوامـــــل عوامــــل الزوحية السميدة



- التوافق الشخصي والفكري
- 2 القيام بالواجبات والمسؤوليات
 - الاحترام المتبادل
 - 4 الوعي الزواجي والعاطفي

Happy married life factors

- Personal and intellectual compatibility
- Doing duties and responsibilities
- mutual respect
- 4 Marital and emotional awareness



لغات الحب الواعي بين الزوجين

5

تقديم الهدايا لغة من لغات الحب وطرائق التعبير عنه

التعبير اللفظي كالإطراء وكلمات التقدير

التعبير عبر التلامس أحد إحدى لغات الحب الذي قد يعبر بها أحد الزوجين

الأفعال أبلغ أثرا وأهمية من الكلام

قضاء الوقت وتمضيته مع الآخر

ما هي قواعد الحفاظ على الحب الواعي بين الزوجين

الاهتمام بالمظهر الخارجى والنظافة الشخصية

الوعى بلغات الحب ومعرفة اللغة المؤثرة في نفس الآخر

سعی کل من الزوجين لفهم الآخر وتقديم ما يحب وتجنب ما يكره قدر المستطاع

حس المسؤولية وإعطاء الحياة الزوجية أولوية فى حياة الزوجين

الاحترام المتبادل سواء شخصی أو الأهل

الاهتمام بالحقوق والاحتياجات الشخصية للآخر

تأثير الحب الواعي على الزوجين والأسرة

يساهم الحب الواعي بين الزوجين فى تأسيس بيئة إيجابية لتنشئة الأبناء

يؤثر الحب الواعي بين الزوجين في الصحة النفسية لهم مما ينعكس على الصعيد المهني والأسري

يرفع الحب الواعي جودة الحياة الزوجية والأسرية

الحب الواعي بين الزوجين أحد أهم عوامل الاستقرار الأسري

Conscious love languages between spouses

Spending time with the other

Acts are more effective and important than speech

Expressing through contact is one of the languages of love that one of the spouses may cross

Verbal expressions, such as flattery and words of appreciation

Gifts give a language of love and methods of expression

What are the rules for preserving conscious love between the spouses?

Attention to the other rights and personal needs of the other

mutual respect, whether personal or parents

Feeling responsibility and giving marital life a priority in the life of the spouses

Each of the spouses seeks to understand the other and provide what he loves and avoids what he hates as possible

-Consciousness in love languages and knowledge of the language influencing the other.

Attention to external appearance and personal hygiene

The effect of conscious love on the spouses and the family

-Conscious love between spouses is one of the most important factors of family stability.

-Conscious love raises the quality of marital and family life.

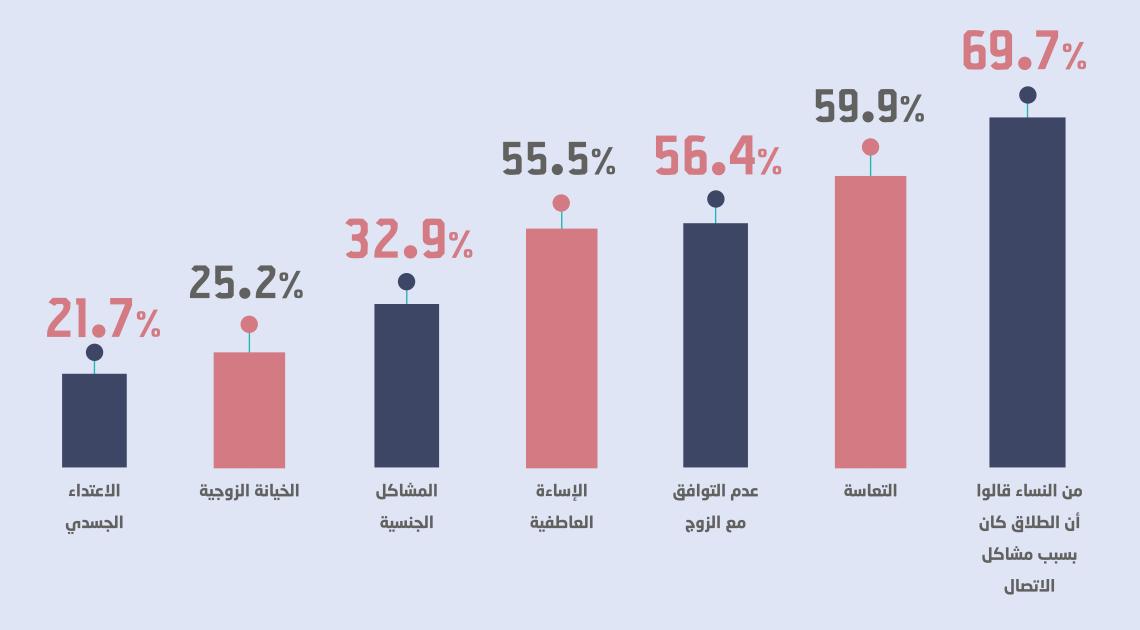
Conscious love between the spouses affects their mental health, which is reflected on the professional and family level.

-Conscious love between the spouses contributes to establishing a positive environment for the upbringing of children.



نتائج دراسة بحثية

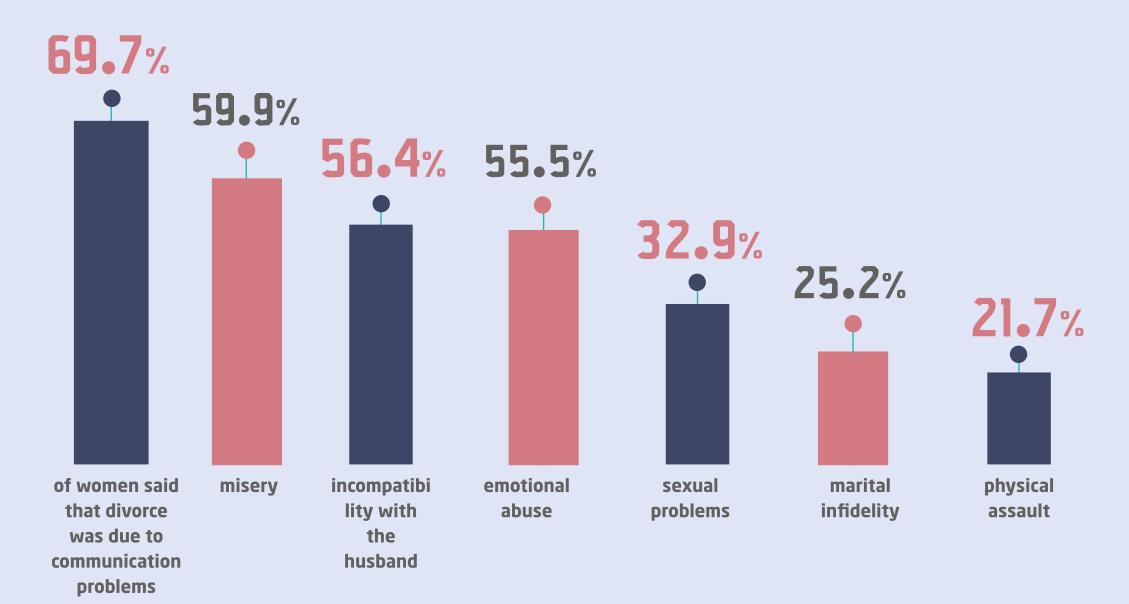
أسباب الطلاق في السنوات الأولى من الزواج



المصدر | www.link.springer.com

Research study results

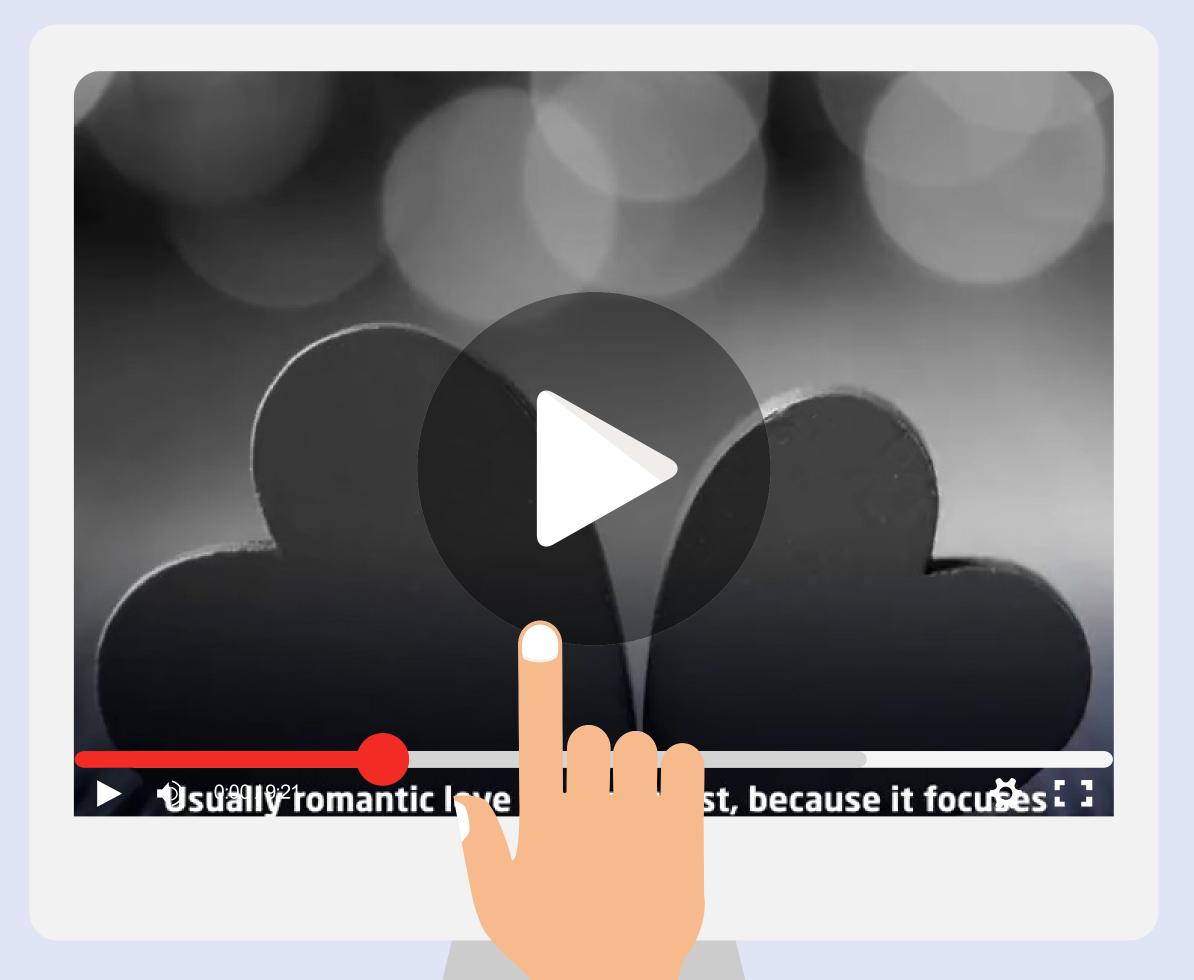
Reasons for divorce in the early years of marriage



Reference | www.link.springer.com

مراحل الحب بين الزوجين

Stages of love between spouses



أنواع ومواضع الأمان لدى الزوجة:



- الجسدي والنفسي والنفسي والاجتماعي
- الأمان في ضمان الأسرية
 - الشعور بالأمان المالي

Types and places of security for the wife

- Physical, psychological and social
- Security in ensuring the stability of her family life
- The sense of Financial security



عوائد شعور الزوجة بالأمان على الأسرة







توطيد العلاقة الزوجية عامـــل أساســــي في سعادة الأسرة تحقيق الترابط الأسري عبر خلق جو من الدفء والحميمة بين أفرادها زيادة الانتماء للأســرة مما يرفع من عطاءها والـــذي يســـاهم في استقرار الأسرة

المؤشرات المحتملة لنقص الشعور بالأمان لدى الزوجة

التقصير في الواجبات وإهمال المسؤوليات كثرة سؤال الزوج عن محبته لها العصبية وسرعة الانفعال بسبب اضطراب الصحة النفسية

سلوكيات إيجابية تساهم فى شعور الزوجة بالأمان

الصداقة بين الزوجين تســاهم في شعور الزوجة بالأمان تلبيـــة احتياجاتهـــا الشخصية والنفسية كالتقدير والاحترام

الصدق والوضــوح الحوار البنــاء وتوفيــر الحمايـــة والمشورة الصادقة الالتـــــزام بالواجبــــات الأسرية من الزوج يساهم في شعور المرأة بالأمان

Returns of the wife's sense of security to the family



Increasing belonging to the family, which raises its giving, which contributes to the stability of the family

Achieving family cohesion by creating an atmosphere of warmth and intimacy among its members

Strengthening the marital relationship is an essential factor in family happiness

indicators of a lack of a sense of security in the wife

Nervousness & irritability due to mental health disorder resulting from insecurity

In some cases,
some wives resort
to asking the
husband a lot about
his love for her

Negligence in duties and neglect of responsibilities

behaviors contribute to the wife's sense of security

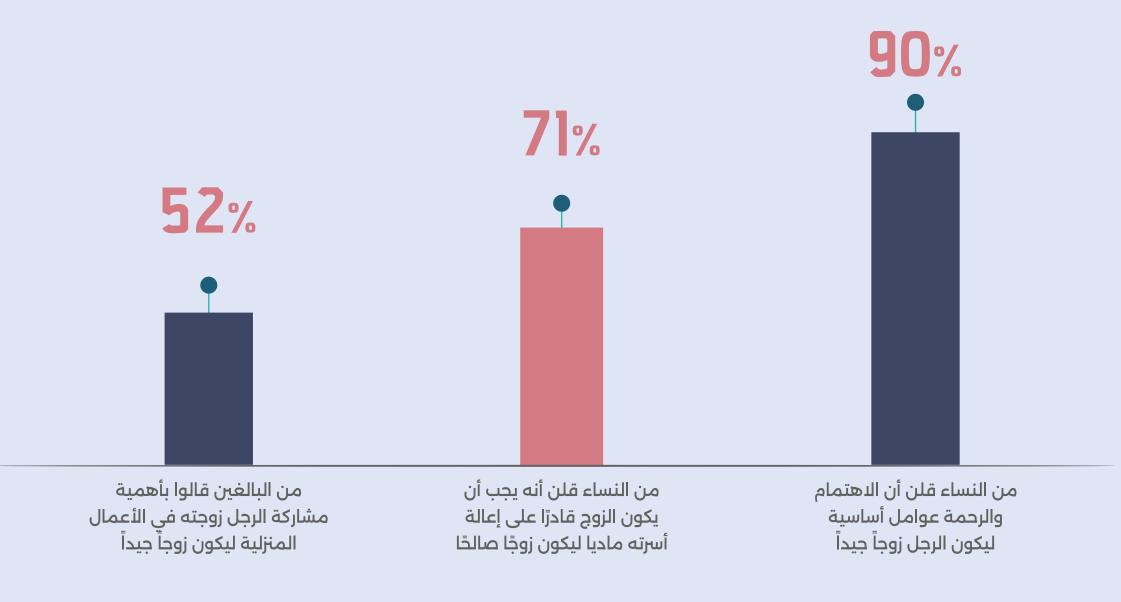
husband commitment to family duties increase woman's sense of security Honesty, clarity, constructive dialogue, Providing protection and honest advice

Meeting her personal and psychological needs, such as appreciation and respect

The friendship between the spouses contributes to the wife's sense of security



نتائج دراسة بحثية صفات الزوج الصالح لرعاية الأسرة



www.pewresearch.org | المصدر

Research study results

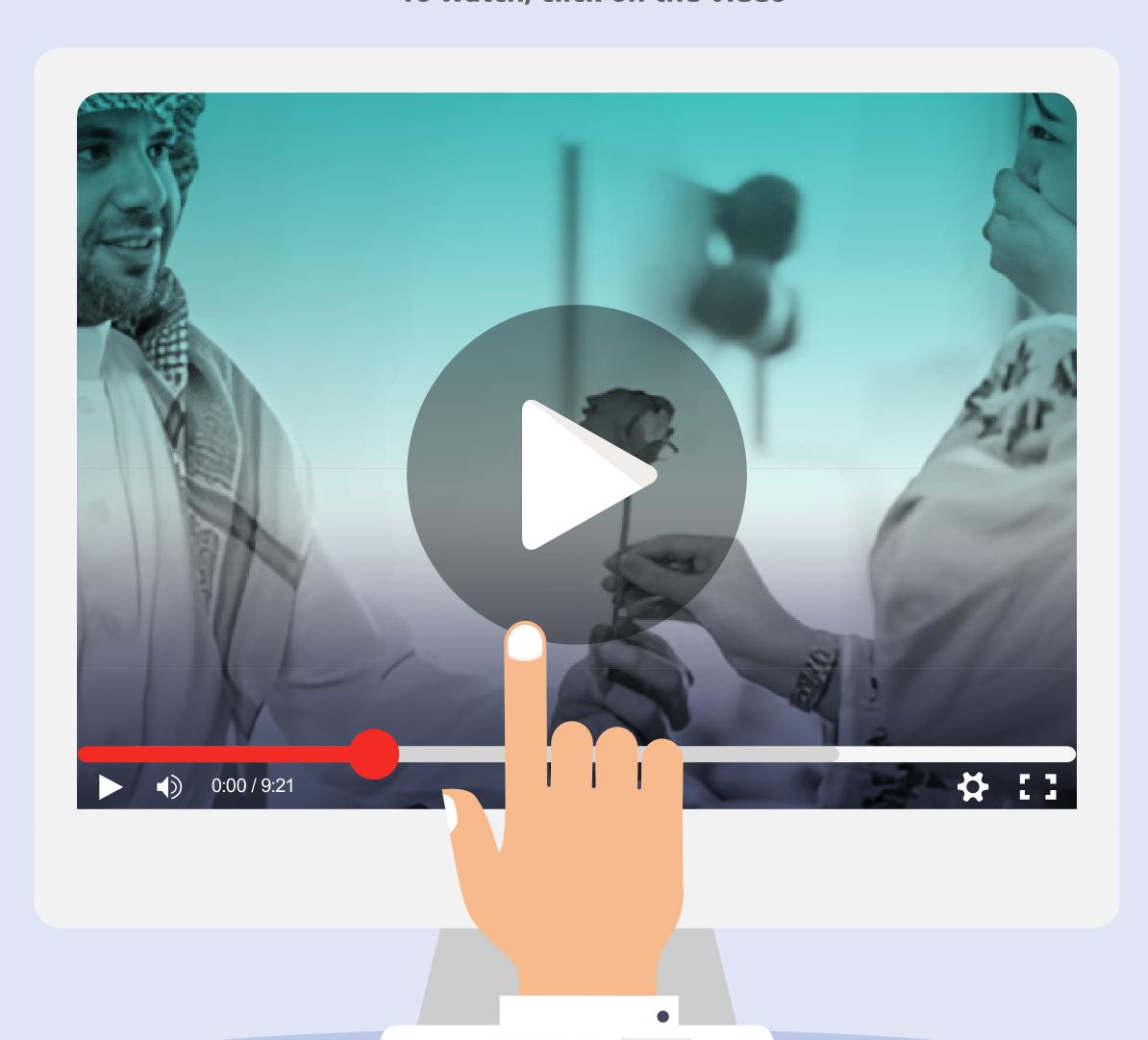
Traits of husband who can take care of the family



Reference | www.pewresearch.org

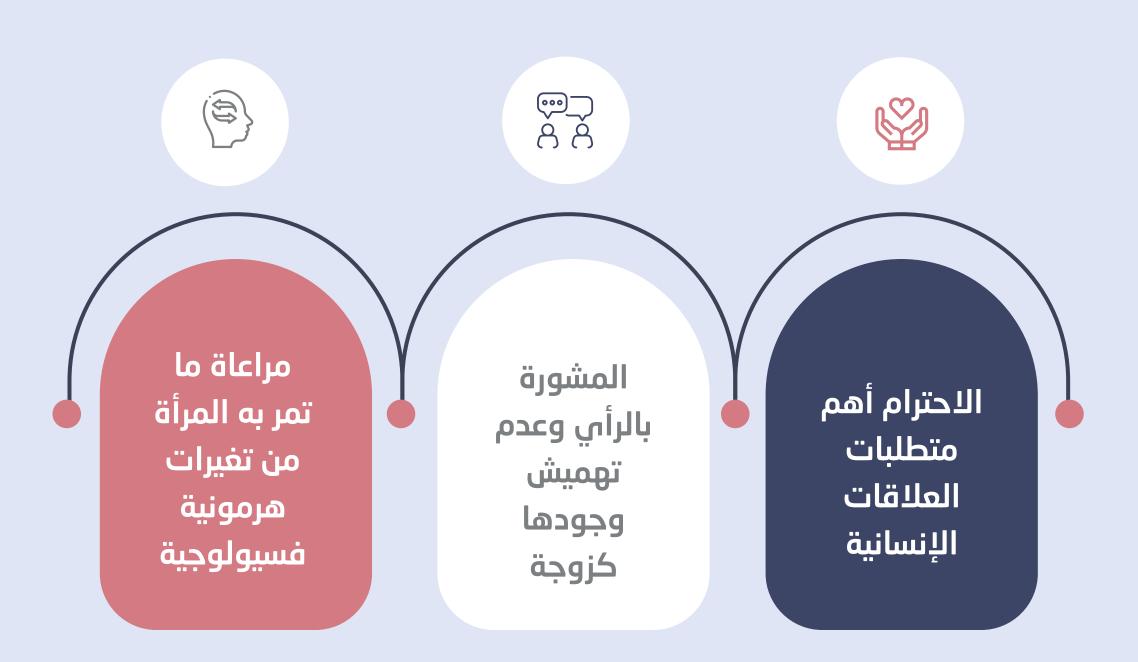
ماذا تحتاج الزوجة لتشعر بالأمان

What does a wife need to feel safe?

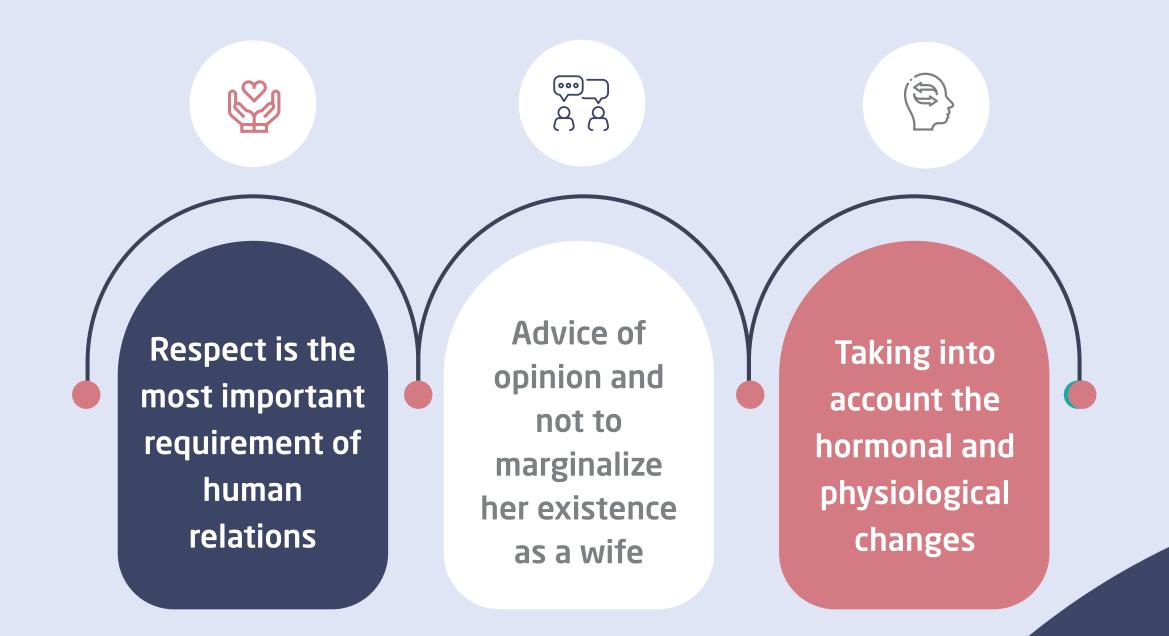


ماهي احتياجات

الزوجة النفسية ؟



What is the Wife's psychological needs



العوامل المؤثرة في معرفة الزوج باحتياجات الزوجة النفسية

قدرة المرأة على التعبير عن نفسها

عمق العلاقة بين الزوجين الثقافة الزوجية للزوج الذكاء العاطفي لدى الزوج

تأثير تلبية احتياجات الزوجة على الأسرة

يقوي تواصل المرأة كأم مع الأبناء يعمق العلاقة الزوجية وذلك يساهم في استقرار الأسرة ينعكس بشكل إيجابي على صحتها مما يدعم كفاءة عطاءها للأسرة

توصيات لمعرفة احتياجات الزوجة النفسية؟

تبني ثقافة الـحوار بين الزوجيـــــن معــرفة الفروقات النفسية بين الرجـل والمـــــــرأة

قـــــــراءة الكتب التي تستهــدف سيكولوجية المرأة وطريقة تفكيرها السعي للتثقيــــــف الزواجي عبر حضـــــور الدورات وقراءة الكتب

Factors influence husband's knowledge of the wife's needs

Emotional intelligenc e of the husband

Marital culture of the husband

The depth of the relationship between the spouses

The ability of a woman to express herself

The impact of meeting the wife's needs on the family

It reflects
positively on her
health, & supports
the efficiency of
her role

It deepens the marital relationship and to the stability of the family

Strengthens
the woman's
communication
as a mother
with children

Recommendations for finding out the wife's psychological needs

Attending courses and reading books

Reading books aimed at the psychology of women

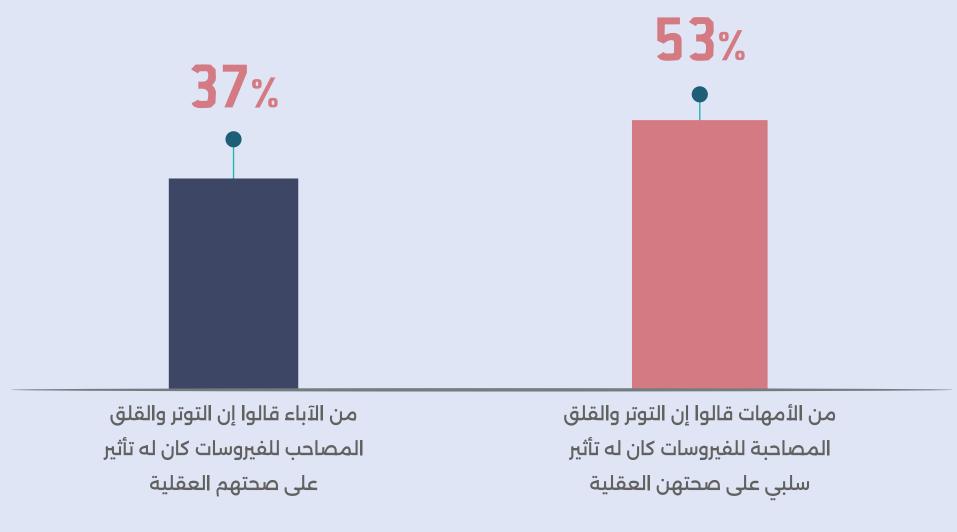
Knowledge of the psychological differences

Adopt a culture of dialogue between spouses



نتائج دراسة بحثية

احتمالية إصابة النساء بالاضطرابات النفسية والعقلية

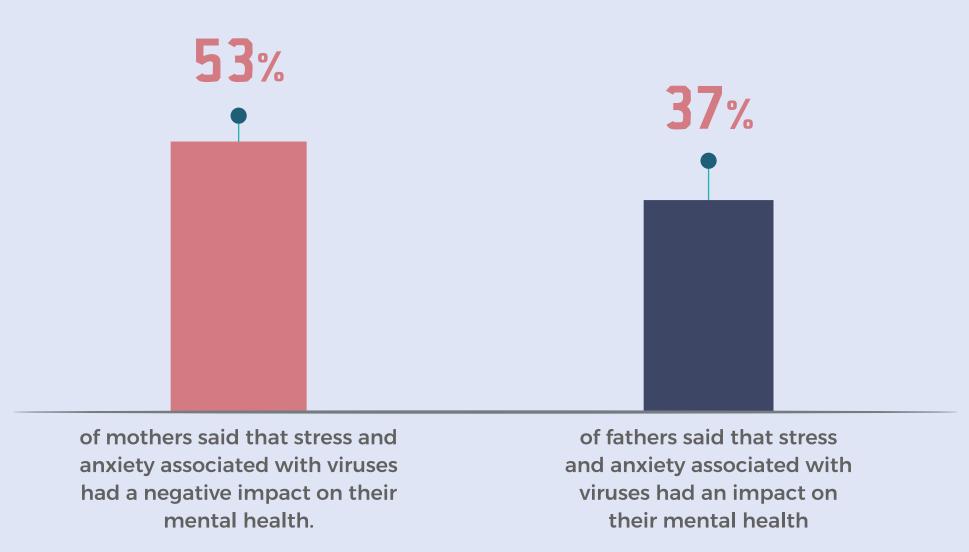


المصدر | www.kff.org

Research study results

The possibility of women suffering from psychological

and mental disorders



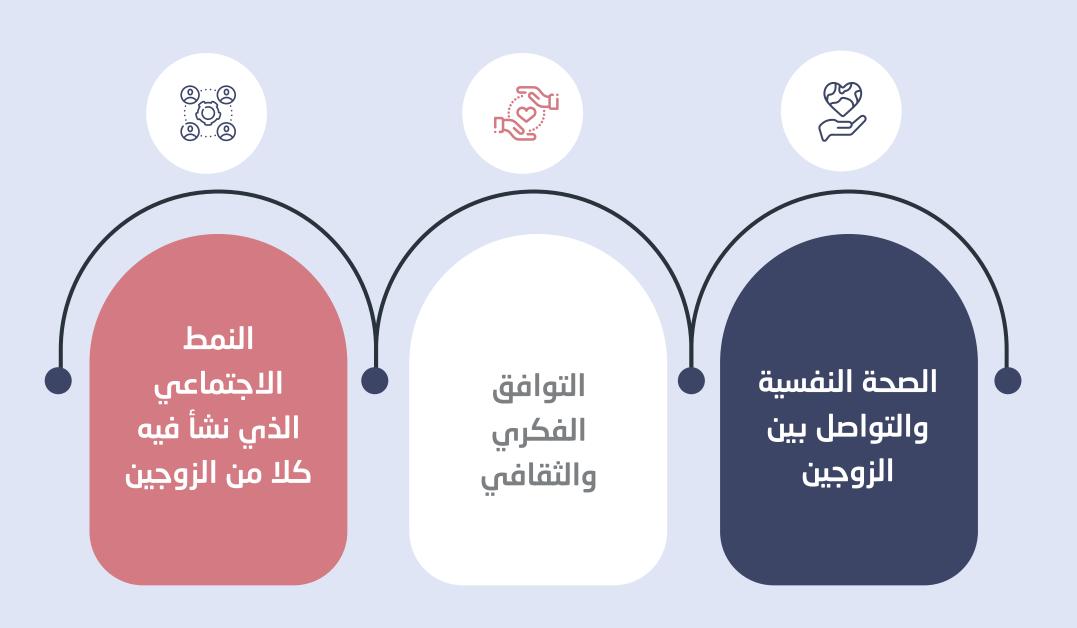
Reference | www.kff.org

خمسة أشياء على الزوج أن يقوم بها مع زوجته

Five things a husband should do with his wife

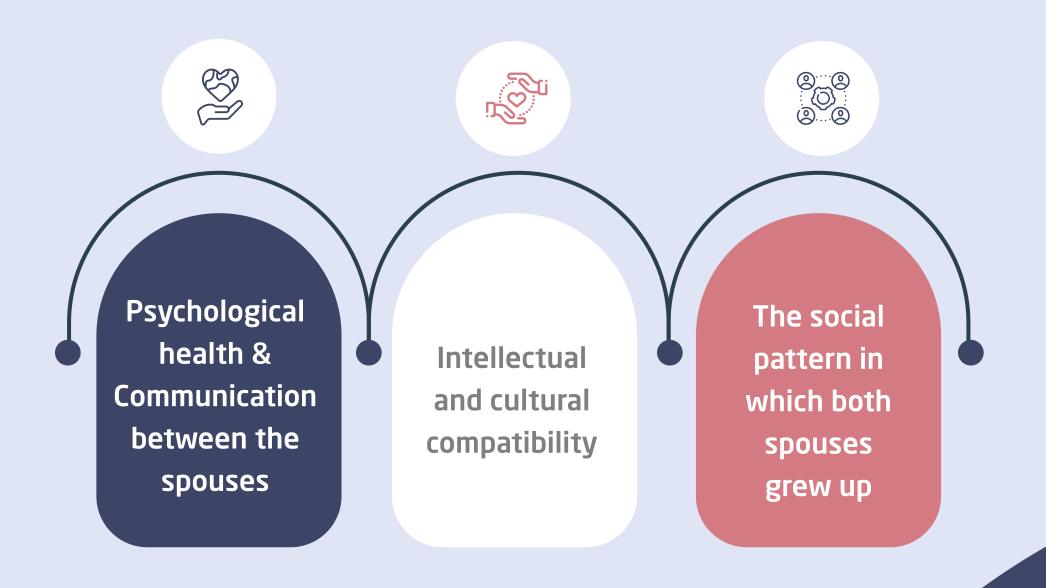


عوامل مؤثرة في الثقة بين الزوجين



Factors affecting trust

between spouses



عواقب انعدام الثقة بين الزوجين

قد تشكل انعدام

الثقة سلسلة

متوارثة فى حال تأثر

الأبناء بصفات

وسلوك الآباء

خلق بيئة تنشئة سلبية للأبناء مما يؤدي لانعدام الاستقرار الأسري قد يلجأ أحد الزوجين للكذب ليحمي نفسه من تعرضه للمسائلة من شريكه تؤثر في التوازن النفسي لما في ذلك من قلق وخوف من ردة فعل الشريك حيال الأمور المختلفة



تعاون الأسرة فيما بينهم مما يساهم في نجاح الخطط المستقبلية للأسرة خلق بيئة مستقرة لنمو الأبناء بشكل سليم

رفع جودة الحياة داخل المنزل مما ينعكس على الصحة النفسية للزوجين والأبناء

نصائح لتعزيز الثقة بين الزوجين

التفاضي والتنازل الإيجابي سعيا للتقارب والوصول لنقطة التقاء مشتركة احترام العلاقة الزوجية عبر وضع حدود صارمة للتعامل مع الآخرين خصوصا الجنس الآخر

حفظ الأسرار الشخصية والمهنية المتعلقة بأحد الزوجين وعدم البوح بها للآخرين

تفعيل الصراحة الإيجابية بين الزوجين والحذر من إفشاء المشاكل الزوجية والأسرية

تنمية الذكاء العاطفي والاجتماعي يساهم في رفع الثقة بينهم

The consequences of lack of confidence between the spouses

It affects the psychological balance of the anxiety and fear of the partner's reaction to different matters

One of the spouses may resort to lying to protect himself from exposure to the question from the partner

Create a negative upbringing environment for children, which leads to family instability

The lack of confidence may constitute a inherited chain if children are affected

The effect of mutual trust between spouses on the family

Raising the quality of life which is reflected in the mental health of the couple and children

Create a stable environment for children to properly grow

family cooperation contributes to the success of the future plans of the family

Tips to enhance confidence between the spouses

developing the emotional and social intelligence raising the trust

Activating positive honesty & Beware of the disclosure of marital and family problems

Maintaining personal and professional secrets and not revealing them to others

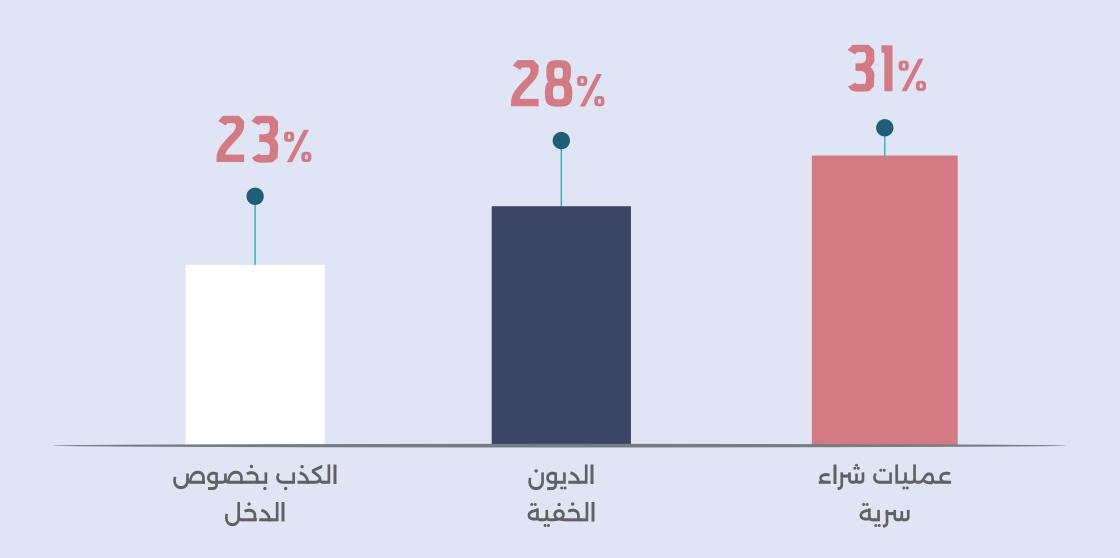
Respecting the marital relationship by setting strict limits to deal with others

Overcoming and pursuit of mutual understanding in important family matters



نتائج دراسة بحثية

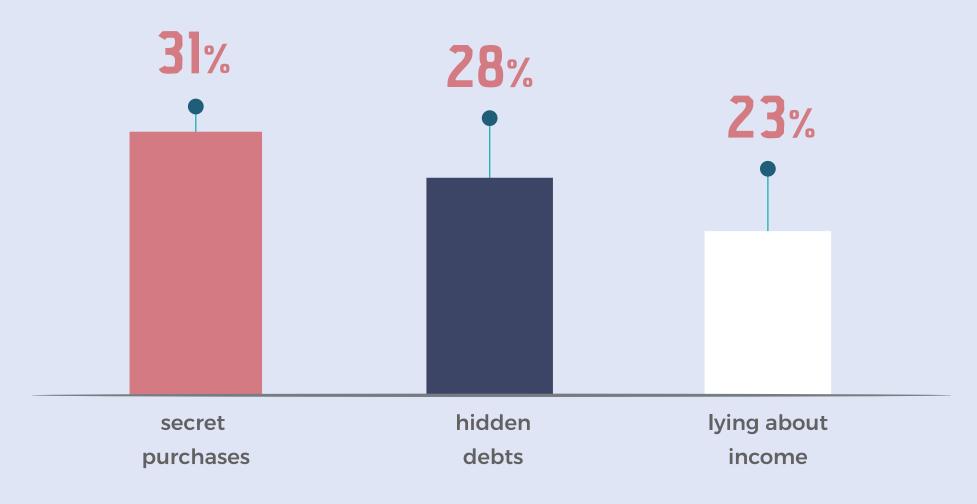
عوامل تؤثر على بناء الثقة بين الزوجين



www.amp.theguardian.com | المصدر

Research study results

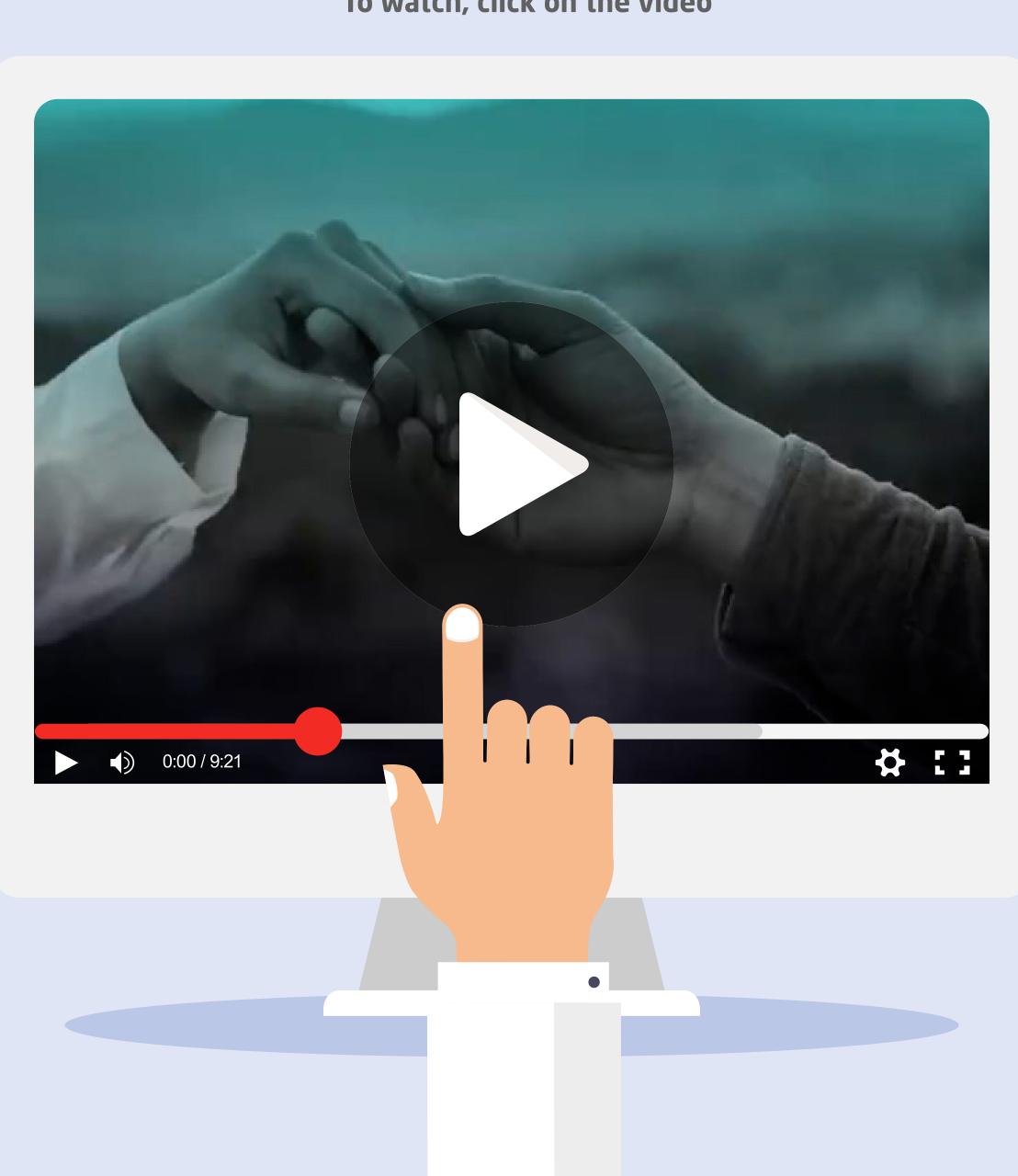
Factors that impacts of building trust between spouses



Reference | www.amp.theguardian.com

بناء الثقة بين الزوجين

Building trust between spouse

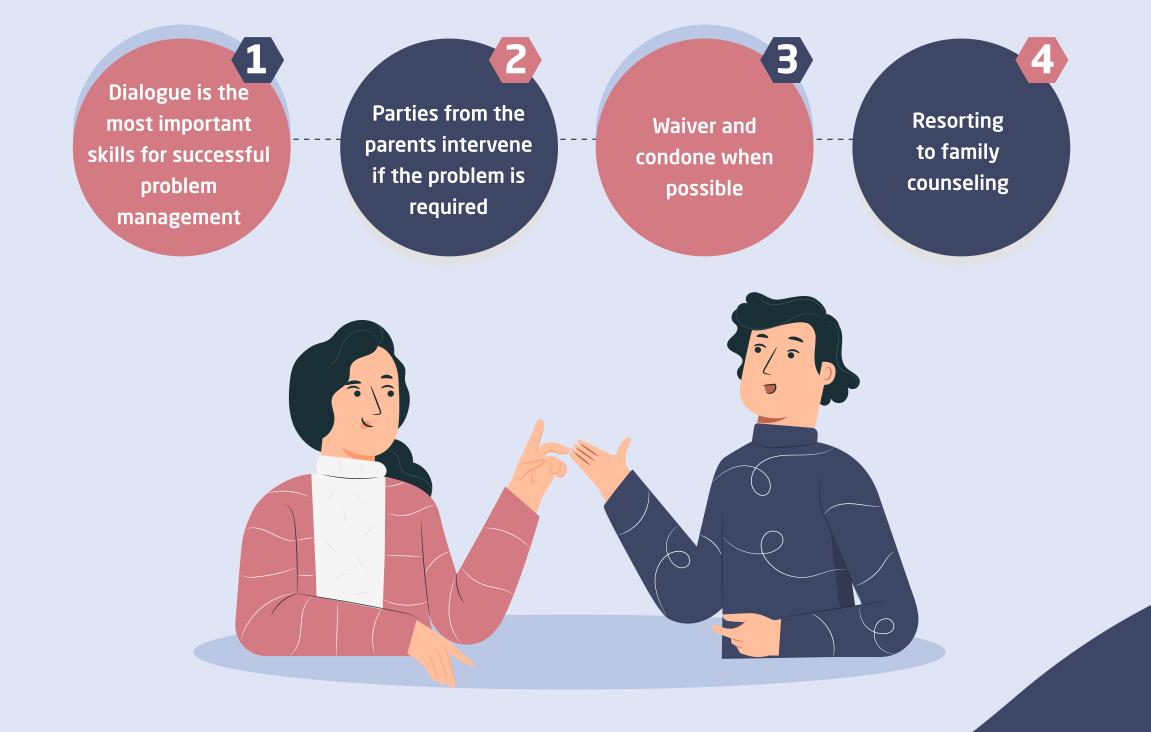


أساليب إدارة

الخلافات بين الزوجين



Methods of managing problems between spouses



لماذا يلجأ الزوجان للإرشاد الأسري:

الرغبة في المحافظة على سرية وخصوصية العلاقة بعيدا عن الأهل

تعذر حل الخلافات الزوجية الرغبة في تحسين العلاقة الزوجية سهولة الوصول لمراكز الإرشاد الأسرى

الاعتقاد بجدوی الاستشارات الأسرية

عوامل نجاح الإرشاد الأسرى: ۗ

الرغبة الفعلية في إحداث التغيير خضوع الزوجان معا لجلسات الإرشاد الأسري تؤثر إيجابيا على تحقيق الأهداف منها العمل الجاد على الاستفادة من جلسات الإرشاد بوضع النصائح والتعليمات قيد الاعتبار

Why do spouses resort to family counseling?

Belief in the usefulness of family counseling

Easy access to family counseling centers problem to improve the marital relationship Unable to resolve marital disputes

The desire to maintain the confidentiality and privacy of the relationship

Family counseling success factors:

Work hard to
benefit from
counseling sessions
by taking advice
and instructions
into consideration

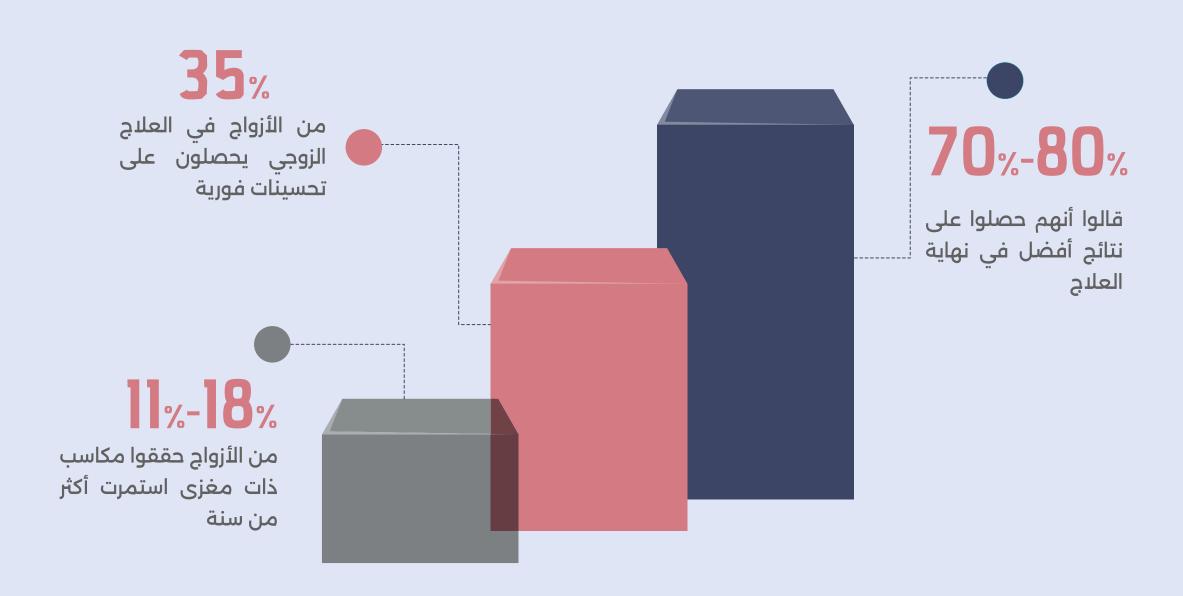
The spouses undergo
together family
counseling sessions that
positively affect the
achievement of their
goals

An actual desire to make change



نتائج دراسة بحثية

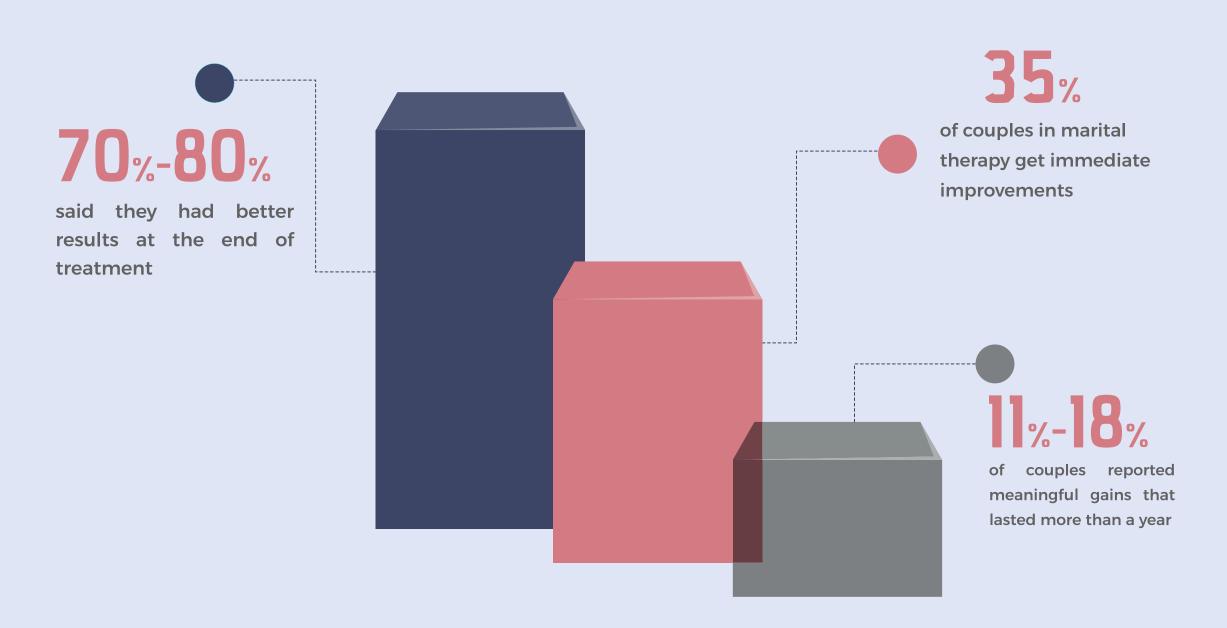
أثر جلسات اخذ الاستشارات الزوجية أو النفسية



www.marriageguardian.com | المصدر

Research study results

The effect of marital or psychological counseling



Reference | www.marriageguardian.com

اتيكيت إدارة الخلافات الزوجية

Etiquette of managing marital disputes





