



جمعية المودة
للتنمية الأسرية
Al mawaddah Society for
Family Development

دليل الأسئلة الشائعة للمتزوجين حديثاً



المودة.. بيت الأسرة

@almawaddah_j X f @ y t

www.almawaddah.org.sa | 920001426



فهرس

الصفحة	العنوان
5	كيف نبني علاقة صحية وقوية؟
7	ما هي أفضل طرق التواصل الفعّال بين الزوجين؟
9	كيف يمكننا التعامل مع الصراعات وحل المشكلات؟
11	ما هي التوقعات المشتركة بشأن الحياة المستقبلية؟
13	كيف ندير الوقت بين الحياة العملية والشخصية؟
15	ما هي النصائح لبناء التفاهم والثقة؟
17	كيف يمكننا توزيع المسؤوليات المنزلية والاهتمام بالأطفال؟
19	كيف نتعامل مع أهل الزوجين والعلاقات العائلية؟
21	ما هي أفضل طرق للتخطيط المالي المشترك؟
23	كيف نحافظ على الرومانسية والعاطفة في العلاقة؟
25	ما هي الأمور المهمة للنجاح في الحياة الجنسية؟
27	كيف ندعم بعضنا البعض في تحقيق أهدافنا الشخصية والمهنية؟
29	كيف نتعامل مع التحديات والتغيرات المفاجئة في الحياة؟
31	ما هي أفضل استراتيجيات للحفاظ على التواصل والمشاركة المستمرة؟
33	كيف نقرر الأمور المهمة مثل السفر، الانتقال للعيش في مكان جديد، أو توسيع العائلة؟

”

مقدمة

عندما يبدأ الأزواج الجدد حياتهم المشتركة، قد تطرح العديد من الأسئلة والاستفسارات التي تحتاج الى إجابات المختصين في المجال مما يسهم في تحقيق التوازن النفسي والرضى عن الذات وعن شريك الحياة.



كيف نبني علاقة صحية وقوية؟

بناء علاقة صحية وقوية بين المتزوجين الجدد يتطلب جهداً وتفاعلاً من الطرفين. إليك بعض النصائح التي يمكن أن تساعدك في تحقيق ذلك:

01 التواصل الفعّال:

ابدأ ببناء تواصل قوي بينك وبين شريك حياتك. استمع بعناية إلى ما يقوله وشاركه أفكارك ومشاعرك. كن صريحاً في التعبير عن احتياجاتك وتوقعاتك.



02 الثقة والصدق:

بناء الثقة يتطلب الصدق والشفافية. كونا مفتوحين مع بعضكما ولا تخفيا أفكاركما ومشاعركما. الصدق يعزز الاحترام المتبادل ويقوي العلاقة.



03 تقدير الفروق الشخصية:

كل شخص لديه أهواء واحتياجات مختلفة. احترم تلك الفروق وحاول أن تفهم تفسيرات ورؤى شريكك.



04 قضاء وقت جيد معاً:

قضاء وقت ممتع وجيد معاً يساهم في تعزيز الروابط العاطفية. وتخصيص وقت للترفيه والتفاعل الإيجابي يساهم في تقوية العلاقة.



05 تقديم الدعم والتشجيع:

كونا داعمين لأحلام وأهداف بعضكما البعض. تشجيع الشريك يعزز الشعور بالأمان والتقدير.



06 إدارة الصراعات بشكل بناء:

لا يمكن تجنب الصراعات، لكن يمكن تعلم كيفية التعامل معها بشكل بناء. ابحثا عن حلول وسط تلبي احتياجاتكما وتحافظ على سلامة العلاقة.





الاهتمام بالتفاصيل الصغيرة: اهتماماتكما ببعضكما تعكس قوة الارتباط بينكما. قد يكون إظهار الاهتمام بتفاصيل صغيرة مثل هدايا صغيرة أو إعداد وجبة مفضلة هو طريقة جميلة للتعبير عن حبكما.

07



تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والعملية: تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والعملية يساهم في تجنب الإجهاد والتوتر الذي قد يؤثر على العلاقة.

08



التفاهم والتسامح: قد يحدث أوقات صعبة، لذا يجب توجيه التسامح والتفاهم نحو بناء الجسور بينكما.

09



الحفاظ على الرومانسية: على الرغم من مرور الزمن، يجب الحفاظ على الرومانسية من خلال تقديم المفاجآت والاحتفال بالأوقات الخاصة مثل الذكرى السنوية.

10



الاستثمار في تطوير العلاقة: كالمشاركة في دورات زواج، أو قراءة كتب عن العلاقات الزوجية.

11



تحديد أولويات الحياة المشتركة: حددوا معًا أهم الأمور والأهداف التي ترغبون في تحقيقها سويًا.

12





ما هي أفضل طرق التواصل الفعّال بين الزوجين؟

التواصل الفعّال بين الزوجين هو أساس بناء علاقة صحية ومنتينة. إليك بعض الطرق التي يمكن أن تساعد في تحقيق تواصل فعّال بينكما:

01 الاستماع الفعّال: امنح شريكك وقتاً واهتمامك الكامل عندما يتحدث. استمع بدقة ولا تقاطعه أو تنقض عليه بآرائك. هذا يظهر احتراماً ويجعل شريكك يشعر بأنه مهم بالنسبة لك.



02 التواصل غير اللفظي: تفهموا لغة الجسد والعبارات الغير مباشرة. انتبه لتعابير الوجه ولغة الجسد للتفاهم بشكل أفضل.



03 استخدام اللغة الإيجابية: حافظ على استخدام كلمات إيجابية ومحفزة في التحدث. تجنب استخدام الانتقادات الجارحة أو الكلمات القاسية.



04 تعلم فن التعبير عن المشاعر: كونا صريحين في التعبير عن مشاعركما، سواء كانت إيجابية أو سلبية. عبروا عن مشاعر السعادة، الحزن، الغضب بشكل صحيح وبناء.



05 تجنب الافتراضات: قبل أن تستنتج أو تفهم شيئاً، تحقق من ذلك مع شريكك. تجنب الافتراضات التي قد تؤدي إلى سوء تفاهمات.



06 الحوار وليس النقاش: اختاروا الحوار بدلاً من النقاش. الحوار يعني الاستماع والتبادل والبحث عن حلول مشتركة، بينما النقاش يمكن أن يؤدي إلى التصادم.





تجنب الانزعاج الزائد:

إذا كان أحدكما في حالة عصبية أو غاضبة، قد يكون من الأفضل تأجيل المحادثة حتى تهدأ الأمور. الانزعاج الزائد يمكن أن يؤدي إلى تصاعد الصراع.

07



تحفيز المشاركة المتساوية:

حاول تشجيع كل منكما على المشاركة بنفس القدر. لا تجعل أحدكما يسيطر على المحادثة بشكل كامل.

08



تحديد وقت للتواصل:

قد يكون من الجيد تحديد وقت خاص للتواصل يوميًا أو أسبوعيًا، حيث يمكنكما مناقشة ما يحتاج إلى مناقشة وبناء علاقتكما.

09



تقديم الملاحظات ببناء:

إذا كنت تشعر بأن هناك شيئًا يحتاج إلى تغيير، قدم الملاحظات ببناء وبشكل يركز على السلوك وليس على الشخص نفسه.

10



تقديم الإيجابيات:

لا تنسوا أن تعبروا عن تقديركم وشكركم لبعضكما. تقديم الإيجابيات يعزز من الروح المعنوية والاحترام المتبادل.

11



احترام الخصوصية:

احترموا خصوصية شريككما ولا تدخلوا في أموره الشخصية بدون إذن.

12





كيف يمكننا التعامل مع الصراعات وحل المشكلات؟

الصراعات هي جزء طبيعي من أي علاقة، ومن المهم أن تتعلموا كيفية التعامل معها وحل المشكلات بطرق بناءة. إليكم بعض الخطوات التي يمكن أن تساعدكم في التعامل مع الصراعات وحل المشكلات:

- 01 الهدوء والتهدئة:**
عندما تبدأ الصراعات، حاولوا البقاء هادئين وتهدئة أنفسكم قبل أن تتحدثوا. العصبية والغضب يمكن أن تؤدي إلى تفاقم الصراع.

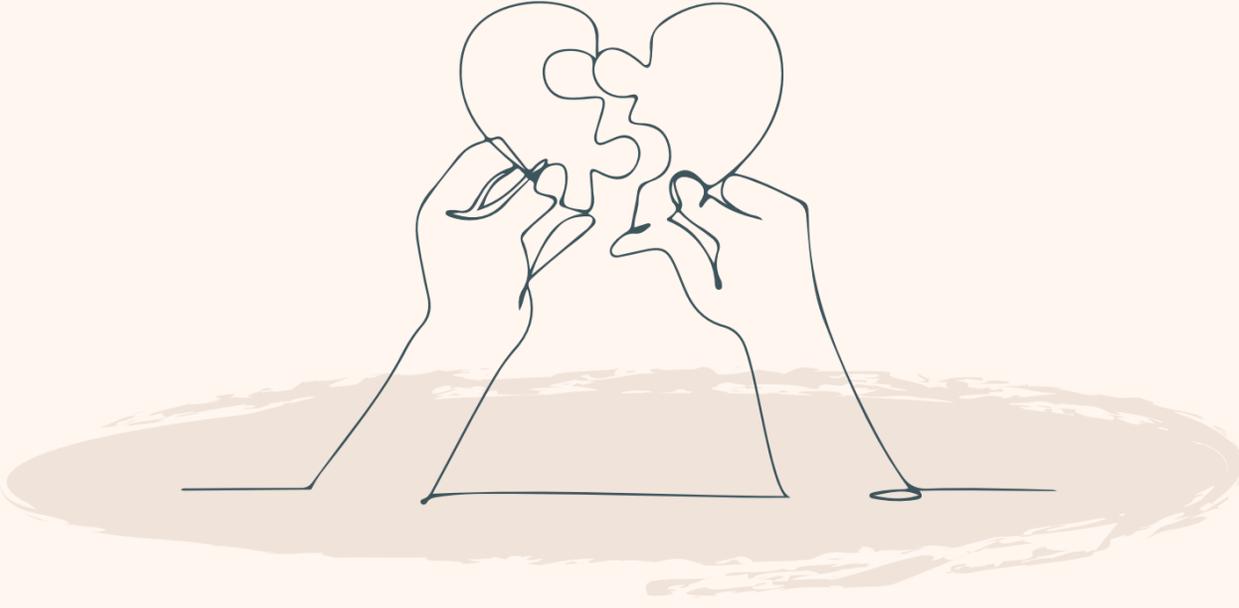
- 02 الاستماع بعناية:**
استمعوا إلى وجهات نظر بعضكم البعض بتركيز. حاولوا فهم مشاعر وأفكار الطرف الآخر.

- 03 تحديد المشكلة بوضوح:**
حددوا المشكلة أو القضية التي تتناولها الصراعات بوضوح. غالبًا ما يكون الخلاف بسبب سوء فهم أو انحراف عن الموضوع الأساسي.

- 04 التعبير بصراحة:**
عبروا عن مشاعركم وآرائكم بصراحة وبدون تشويه الحقائق. استخدموا "أنا" بدلاً من "أنت" لتجنب الاتهامات.

- 05 التركيز على القضية وليس الشخص:**
تحدثوا عن المشكلة نفسها دون التركيز على شخصياتكم الشخصية. تجنبوا الانتقادات الشخصية.

- 06 البحث عن حلول مشتركة:**
تعاونوا معًا لإيجاد حلاً يلبي احتياجات الطرفين. بحثًا عن تسوية معقولة يمكن أن ترضي كلا الطرفين.

التفاوض والتسوية:

تفاوضوا وبحثوا عن تسوية يمكن أن تلبى مصالحكما المشتركة. يمكن أن تشمل التسوية تنازلاً من الجانبين.

07



استخدام الموارد الخارجية:

في بعض الأحيان، يمكن أن يساعد الاستعانة بمهنيين كمستشاري علاقات أو طلب المشورة من أصدقاء موثوقين.

08



تقديم الاعتذار عند الضرورة:

إذا اكتشفتما أنكما أخطأتما أو أسأتما، لا تترددوا في تقديم الاعتذار والتعبير عن ندمكما.

09



الاعتراف بالتقدم:

إذا تمكنتما من حل المشكلة أو التوصل إلى تسوية، اعترفوا بالتقدم الذي أحرزتماه واحتفلوا به.

10



التعلم من الصراعات:

استفيدوا من الصراعات كفرصة لتعلم كيفية التفاهم والتواصل بشكل أفضل في المستقبل.

11





ما هي التوقعات المشتركة بشأن الحياة المستقبلية؟

يعد مناقشة التوقعات المشتركة بشأن الحياة المستقبلية أمرًا مهمًا للزوجين المتزوجين حديثًا، حيث يساعد ذلك في بناء فهم أفضل لأهدافهم وتطلعاتهم المشتركة وضمان توجيه العلاقة نحو اتجاه إيجابي ومستدام. إليك بعض الخطوات التي يمكن أن تساعد في هذه المناقشة:

الجدولة:

01



اتفقا على وقت مناسب للجلوس ومناقشة هذه المواضيع بجدية وتفصيل. قد يكون من الجيد تحديد وقت مخصص بانتظام للحديث حول التوقعات والأهداف.

الاستماع الفعّال:

02



ابدأوا المناقشة بالاستماع الجيد لبعضكما البعض. اطلب من شريكك أن يشاركك أفكاره وتطلعاته قبل أن تشاركه الخاصة بك.

تحديد الأهداف الشخصية والمشاركة:

03



تحدثا عن أمور كلكما تأملان في تحقيقها في المستقبل. قد تتضمن هذه الأهداف العائلية، والمهنية، والمالية، والشخصية.

التحدث عن القيم:

04



مناقشة القيم الأساسية التي توجه حياتكما مهمة أيضًا. ما هي القيم التي تعتبرونها مهمة وترغبون في تحقيقها معًا؟

التواصل الصريح:

05



كونوا صريحين فيما يخص توقعاتكما وتطلعاتكما. لا تخفوا مخاوفكما أو توقعاتكما الواقعية.

التعاون:

06



اعملا كفريق واحد لتحقيق أهدافكما المشتركة. كيف يمكن أن تدعموا بعضكما البعض لتحقيق هذه الأهداف؟



المرونة:

تذكروا أن التوقعات قد تتغير مع مرور الوقت. كونوا مستعدين لتعديل وتعديل التوقعات بناءً على التطورات والتغيرات في الحياة.

07



حل الصراعات بناءً:

إذا كنتم غير متفقين حول بعض النقاط، فحاولوا تناولها بناءً وبحث الحلول البناءة. تجنب التجادل واستبدال الآراء بالحوار المثمر.

08



الاحترام والتقدير:

كونوا مهتمين بأفكار وآراء شريككم، وعبروا عن التقدير والاحترام تجاهها.

09



الخطط المشتركة:

بناءً على المناقشات، قوما بوضع خطط عمل ملموسة لتحقيق تلك التوقعات والأهداف المشتركة.

10





كيف ندير الوقت بين الحياة العملية والشخصية؟

إدارة الوقت بين الحياة العملية والشخصية تعتبر تحديًا هامًا للمتزوجين حديثًا. هنا بعض النصائح لمساعدتكم في تحقيق توازن صحيح:

01 وضع الأولويات:

حددوا ما هي الأمور الأكثر أهمية في كل جانب، سواء كانت عائلية أو مهنية. ثم قوموا بتخصيص الوقت والجهد وفقًا لهذه الأولويات.



02 إنشاء جدول:

استخدموا جدولًا أسبوعيًا أو يوميًا لتخصيص الوقت للأنشطة المختلفة. ضعوا في اعتباركم مواعيد العمل، وأوقات الاستراحة، ووقت الجودة مع الشريك، وأوقات للهوايات والأنشطة الشخصية.



03 التواصل المفتوح:

اتفقوا على كيفية تقديم الدعم المتبادل فيما يتعلق بالمسؤوليات والوقت. تحدثوا بصراحة عن الضغوط المهنية والشخصية وكيف يمكن لكل منكما أن يدعم الآخر.



04 تحديد حدود:

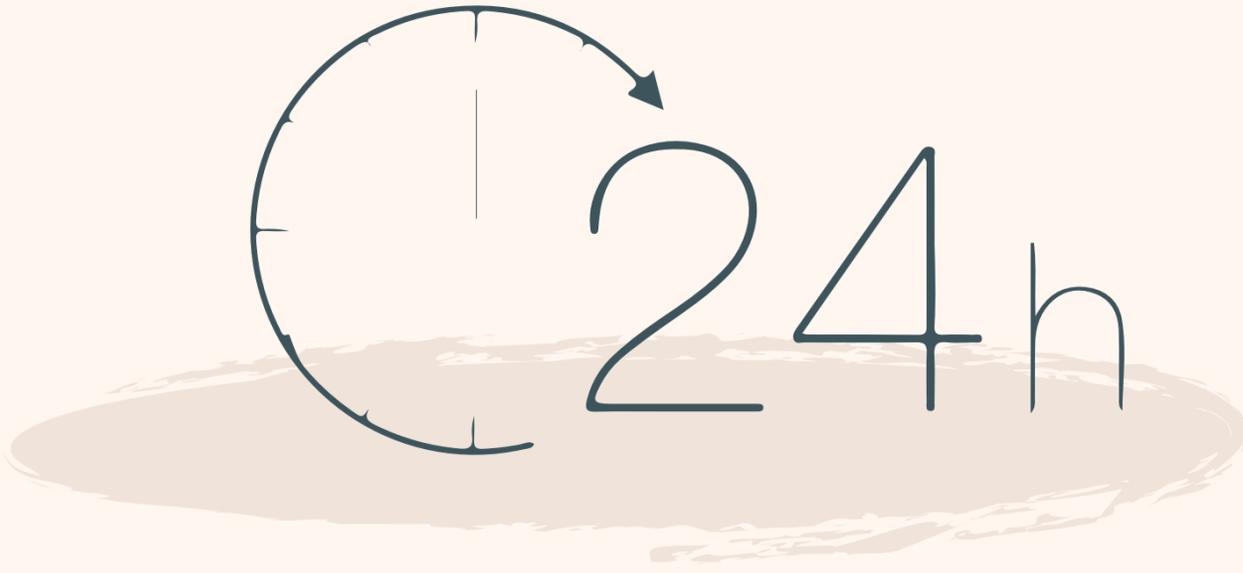
حددوا حدودًا واضحة بين العمل والوقت الشخصي. حينما تكونون في المنزل، حاولوا التركيز على العائلة والأنشطة الشخصية دون التشتت في الأمور المهنية.



05 تخصيص وقت للجودة معًا:

احجزوا وقتًا مخصصًا للجودة معًا بشكل منتظم. قد يكون هذا وقتًا للخروج معًا، أو لتناول وجبة معًا، أو حتى للمشاركة في نشاط مشترك.





تقدير المرونة:

قد يكون الوقت غير متوازن في بعض الأوقات، وهذا أمر طبيعي. كونوا مرنين وتقبلوا أنه قد يكون هناك أوقات تتطلب فيها الأمور المهنية المزيد من الوقت والجهد.

06



تنظيم المنزل:

حاولوا تنظيم المنزل بشكل مناسب لتقليل الإجهاد والوقت الضائع في الأعمال المنزلية. قد يساعد تخصيص بعض الوقت للتنظيف والترتيب بشكل منتظم.

07



احترام الاستراحة:

من الضروري تخصيص وقت للراحة والاستجمام. لا تنسوا أن الاستراحة الجيدة تعزز من أدائكما في كل جوانب حياتكما.

08



الاعتماد على الدعم الخارجي:

في بعض الأحيان، قد يكون من المفيد الاستعانة بالمساعدة من أفراد خارجيين، مثل الأقارب أو الأصدقاء، لتقليل الضغط وزيادة الوقت المتاح.

09



تقدير الجهود:

لا تنسوا أن تقدروا الجهود التي تبذلونها كزوجين حديثين الزواج في مواجهة هذا التحدي. النجاح في إدارة الوقت يتطلب تفهماً وتعاوناً مستمرين بينكما.

10





ما هي النصائح لبناء التفاهم والثقة؟

بناء التفاهم والثقة بين الزوجين هو أساس قوي لعلاقة ناجحة ومستدامة. إليكم بعض النصائح التي يمكن أن تساعدكم في تحقيق ذلك:

01 التواصل الفعال:

تواصلوا بصراحة وصدق. استمعوا بعناية لشريككم وتعاملوا مع مشاعره وآرائه باحترام.



02 الاهتمام بالتفاصيل الصغيرة:

قد تكون اللحظات البسيطة واللطيفة هي التي تعزز من روابطكم. اهتموا بالتفاصيل الصغيرة التي تظهر للآخر مدى أهميته بالنسبة لكم.



03 التفهم والتعاطف:

حاولوا تفهم مشاعر ووجهات نظر بعضكم البعض حتى وإن كان لديكما وجهات نظر مختلفة. تذكروا أن لديكما خلفيات وتجارب مختلفة.



04 قبول الاختلافات:

الزواج يجمع بين شخصين مختلفين. احترموا وقبلوا الاختلافات في الرأي والشخصية والاهتمامات.



05 الوضوح في التوقعات:

حددوا توقعاتكم ورغباتكم بصراحة. هذا يساعد في تجنب اللبس والخيبات المستقبلية.



06 العمل كفريق:

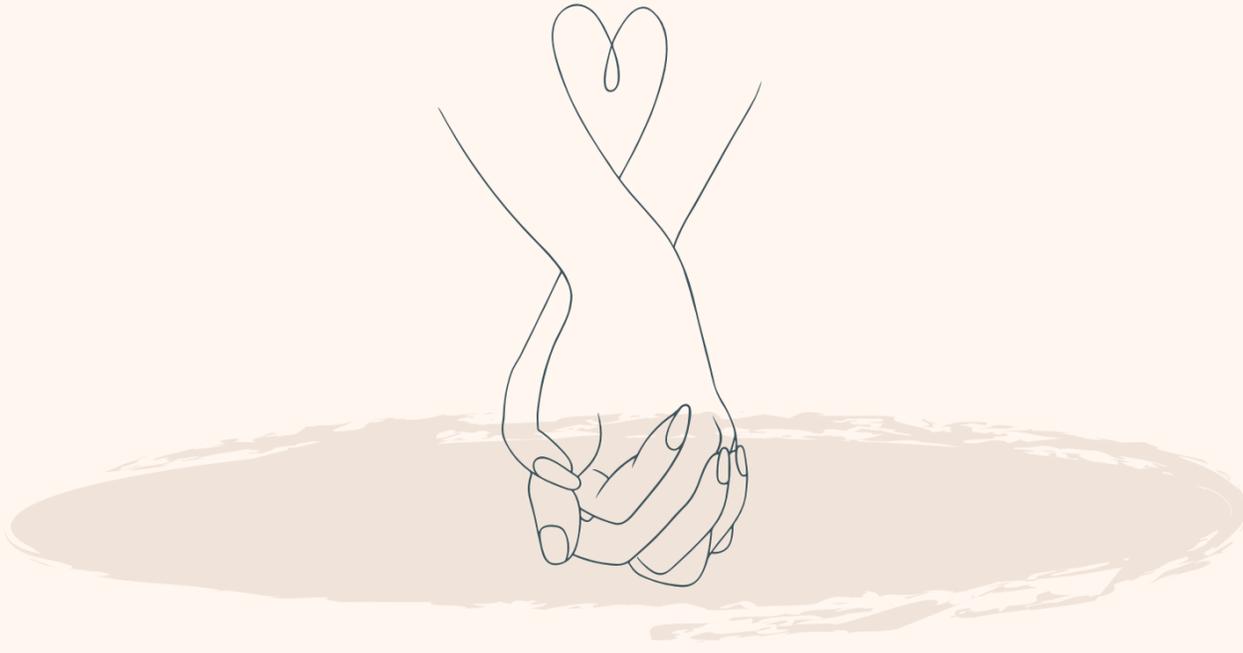
شعور بأنكما فريق واحد يعمل معًا نحو تحقيق الأهداف المشتركة يعزز التواصل والثقة.



07 التفاهم عند حدوث خلافات:

عندما تحدث خلافات، حاولوا التحدث بشكل هادئ ومحترم دون الوقوع في التجادل العنيف.





الصدق:

كونوا صادقين مع بعضكم البعض حتى في الأمور الصعبة. الصدق يبني الثقة بشكل كبير.

08



تقدير الجهود:

قدّروا واحتفوا بالجهود التي تبذلونها للحفاظ على العلاقة. الإيجابية تعزز من تفاهمكم.

09



الوقت المشترك:

قضوا وقتًا جيدًا معًا واستفيدوا من الأوقات الممتعة والأنشطة المشتركة.

10



الاحترام المتبادل:

كونوا متفهمين ومحترمين لحاجات بعضكم البعض وحياتكم الشخصية.

11



التعامل مع الأزمات بشكل مشترك:

عند مواجهة تحديات أو أزمات، تعاملوا معها كفرصة للتعلم والنمو معًا.

12



التفكير الإيجابي:

ركزوا على الجوانب الإيجابية في العلاقة والتفكير الإيجابي يعزز من التواصل والثقة.

13



تقديم الدعم:

كونوا داعمين لأحلام وأهداف بعضكم البعض، سواء في الحياة الشخصية أو المهنية.

14



الاحتفال بالإنجازات:

احتفلوا بالإنجازات الصغيرة والكبيرة معًا. هذا يعزز من الروح المشتركة والتقدير.

15





كيف يمكننا توزيع المسؤوليات والاهتمام بالأطفال؟

توزيع المسؤوليات المنزلية والاهتمام بالأطفال هو جزء أساسي من بناء علاقة زوجية متوازنة وصحية. إليك بعض النصائح للمتزوجين الجدد لتحقيق توازن جيد في هذه المجالات:

- 01 التواصل الصريح:**
ناقشوا بصدق توزيع المسؤوليات وتحديد الأدوار بشكل واضح. اتفقوا على من سيقوم بأي مهمة وكيفية تنسيق جداولكم.

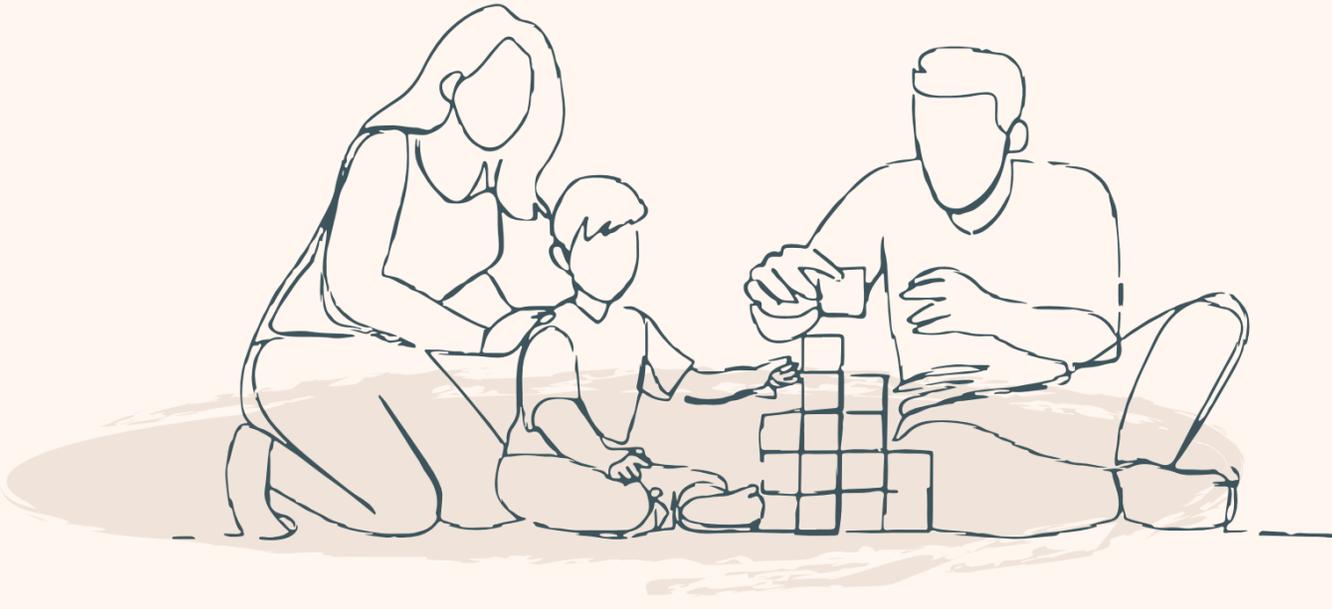
- 02 التخطيط المشترك:**
جلسوا معًا وحددوا الأمور المنزلية المختلفة والأوقات التي يمكن أن يتولى فيها كل شخص المسؤولية. قد تكون هناك بعض المهام التي يتم تبادلها بانتظام.

- 03 المرونة:**
أدركوا أن الوضع يمكن أن يتغير بمرور الوقت. قد تظهر ظروف غير متوقعة تتطلب تعديلًا في التوزيع.

- 04 العمل كفريق:**
اعتبروا أنفسكم فريقًا يعمل معًا لإدارة المنزل ورعاية الأطفال. تشجيع الدعم المتبادل سيخلق بيئة إيجابية.

- 05 تقاسم المسؤوليات مع الأطفال:**
إشراك الأطفال في المساعدة في المهام المنزلية الصغيرة يعزز من مشاركتهم ويعلمهم المسؤولية.

- 06 التقدير والاعتراف:**
قدروا جهود بعضكم البعض في الأعمال المنزلية ورعاية الأطفال. قد يكون الشكر والاعتراف بمجهودات الشريك محفزًا للمزيد.

التقسيم العادل:

حاولوا توزيع المسؤوليات بناءً على القدرات والجدية والجدول الزمني لكل شخص. قد تكون بعض المهام أكثر توجيهًا لأحدكما.

07



التخطيط الزمني:

حددوا أوقات معينة للقيام ببعض المهام المنزلية أو رعاية الأطفال. هذا سيساعد في تنظيم الوقت بشكل أفضل.

08



الاستفادة من الدعم الخارجي:

في بعض الأحيان، قد يكون من المفيد استخدام خدمات خارجية مثل جليسة الأطفال أو خدمات التنظيف للتخفيف من الضغط.

09



تقديم الدعم في الأوقات الصعبة:

إذا كان أحدكما مشغولاً أو يواجه ضغوطاً في العمل، حاولوا تقديم الدعم الإضافي للشريك في المسؤوليات المنزلية.

10



الوقت المشترك الجودة:

ضعوا في الاعتبار وقتاً خاصاً للقيام بأنشطة ممتعة مع الأطفال وبعضكما البعض.

11



التقدير للجهود المبذولة:

كونوا ممتنين ومقدرين لكل من يساهم في العمل المنزلي ورعاية الأطفال.

12





كيف نتعامل مع أهل الزوجين والعلاقات العائلية؟

التعامل مع أهل الزوجين والعلاقات العائلية هو جزء مهم من الحياة الزوجية. قد تكون هذه العلاقات تحديًا في بعض الأحيان، ولكن هناك بعض النصائح التي يمكن أن تساعدكم في تحقيق توازن جيد

01 الاحترام والاحترافية:

تعاملوا مع أهل الزوج باحترام واحترافية. حتى إذا كنتم غير متفقين في بعض النقاط، حاولوا البقاء مهذبين ومحترمين.



02 التواصل الصريح:

اتصلوا بأهل الزوج بصراحة واستمعوا إلى آرائهم ومشاعرهم. تجنبوا تجاهل القضايا الصعبة، وحاولوا بحث الحلول بشكل مشترك.



03 حدود واضحة:

حددوا حدودًا واضحة بين حياتكم الزوجية وحياة أهل الزوج. قد تحتاجون إلى الوقوف بوجه المشورة غير المرغوبة أحيانًا.



04 الاستماع والتفهم:

حاولوا فهم وجهات نظر أهل الزوج واستمعوا إلى ما يقولون. قد يكون لديهم خبرات قيمة تساعد في النمو الشخصي والزوجي.



05 التفاهم الثقافي:

قد تكون هناك اختلافات ثقافية أو عادات مختلفة بينكم وبين أهل الزوج. حاولوا فهم هذه الاختلافات وتعزيز التفاهم المتبادل.





التواصل المباشر:

عندما تواجهون مشاكل مع أهل الزوج، حاولوا التحدث إليهم مباشرة بدلاً من نقل المشاكل عبر شريكك.

06



المرونة:

تذكروا أن العلاقات العائلية قد تتغير مع مرور الوقت. كونوا مرونين ومستعدين للتكيف مع التغييرات.

07



التوازن:

حاولوا العثور على توازن بين وقتكما مع أهل الزوج ووقتكما كزوجين. لا تدعوا العلاقات العائلية تؤثر سلباً على حياتكم الزوجية.

08



التقدير:

قدروا الدعم والمساعدة التي يقدمونها لكما. قد يكون لديهم دور هام في حياتكم، خاصةً إذا كنتم بحاجة إلى دعم إضافي.

09



التفكير الإيجابي:

حاولوا التركيز على الجوانب الإيجابية في العلاقة مع أهل الزوج. قد يكون لديهم الكثير لتقديمه ويمكن أن تكون لديكم تجارب ممتعة ومفيدة معهم.

10





ما هي أفضل طرق للتخطيط المالي المشترك؟

التخطيط المالي المشترك للمتزوجين الجدد هو أمر مهم لضمان استقرار مالي وتحقيق أهداف مشتركة. إليك بعض الخطوات والنصائح التي يمكن أن تساعدكم في هذا الصدد:

01 التحدث والتواصل:

قوما بجلسة جادة للتحدث عن الأوضاع المالية والأهداف المستقبلية. تحدثوا بصراحة حول التوقعات والرغبات المالية لكل منكما.



02 إعداد الميزانية:

حددوا المصروفات الشهرية والدخل بشكل دقيق. قوموا بتقسيم المصروفات إلى فئات مثل الإيجار، والتسوق، والديون، والترفيه.



03 تحديد الأهداف المالية:

حددوا أهدافكما المالية المشتركة والفردية. قد تشمل هذه الأهداف شراء منزل، وتوفير للتقاعد، وسداد الديون، وغيرها.



04 تقسيم المسؤوليات:

حددوا من سيدير الميزانية ومن سيتولى الأمور المالية مثل الفواتير والاستثمارات. قد يكون من المفيد تحديد دور مالي مشترك أو تناوب على هذه المسؤوليات.



05 إنشاء حساب مشترك:

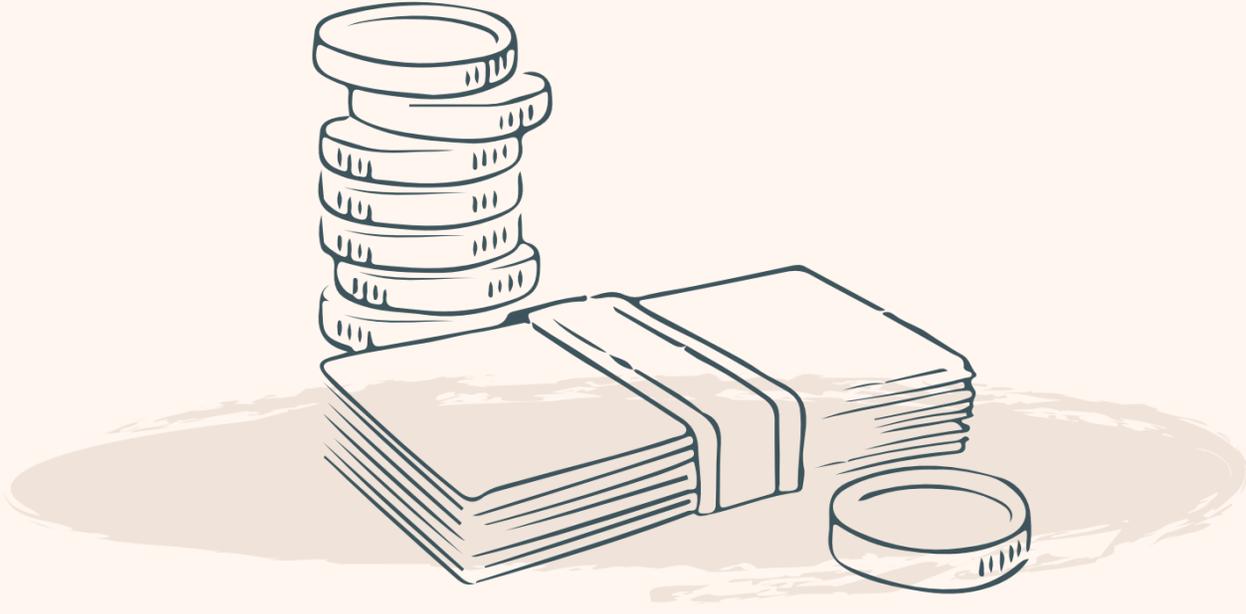
قد يكون من الجيد إنشاء حساب مصرفي مشترك لدفع الفواتير والمصروفات المشتركة، وذلك لتسهيل إدارة الأمور المالية.



06 توفير طوارئ:

قوما بإنشاء صندوق طوارئ مشترك للتعامل مع أي مصروفات غير متوقعة أو طارئة.





الاستثمارات المشتركة:

إذا كان لديكما أهداف استثمارية، فقوموا بدراسة الخيارات المتاحة وتحدثوا مع مستشار مالي إذا كنتما بحاجة إلى ذلك.

07



سداد الديون:

إذا كان لديكما ديون، ضعوا خطة لسدادها بشكل منتظم. قد تركزون على ديون ذات أهمية عالية أو فوائد عالية أولاً.

08



التحكم في الإنفاق:

قوموا بمراجعة النفقات بشكل منتظم وتقديم التحسينات اللازمة. قد يكون من الجيد تحديد حدود للنفقات الشخصية.

09



متابعة منتظمة:

جدولوا وقتاً منتظماً لمراجعة ومناقشة الأمور المالية. تحديث خططكم وتعديلها حسب الحاجة.

10



التعلم المالي:

اعملوا سويًا على تعلم المزيد حول التخطيط المالي والاستثمارات. هذا سيمكنكما من اتخاذ قرارات أفضل للمستقبل.

11



المكافأة والتحفيز:

حددوا مكافآت تحققونها معًا عند تحقيق أهداف مالية محددة. هذا يمكن أن يكون محفزًا إضافيًا.

12





كيف نحافظ على الرومانسية والعاطفة في العلاقة؟

الحفاظ على الرومانسية والعاطفة في العلاقة الزوجية هو أمر مهم لضمان استدامة وسعادة العلاقة. إليك بعض النصائح التي يمكن أن تساعد المتزوجين الجدد على تحقيق ذلك:

01 التواصل العاطفي:

استمروا في التواصل بشكل عميق وصريح حيث تشاركون بأفكاركم ومشاعركم. اسمعوا بعضكم البعض بعناية واستجيبوا لاحتياجات ورغبات الشريك.



02 وقت الجودة معًا:

جدولوا وقتًا مخصصًا للجودة معًا دون تشتت. يمكن أن يكون هذا وقتًا للخروج، أو لتناول وجبة معًا، أو حتى لمشاهدة فيلم في المنزل.



03 المفاجآت والهدايا:

قدموا لبعضكم البعض المفاجآت الصغيرة والهدايا. لا تحتاج هذه الأمور إلى أن تكون كبيرة لكنها تعبر عن الاهتمام والحب.



04 الإشادة والتقدير:

قدموا التقدير والإشادة لأفعال وجوانب الشخصية التي تعجبكم في بعضكم البعض. هذا يعزز من الاحترام والعاطفة.



05 استكشاف جديد:

قوموا بتجربة أشياء جديدة معًا. يمكن أن يكون ذلك في نطاق السفر، أو ممارسة هوايات مشتركة، أو تجربة أنشطة جديدة.



06 المرح والضحك:

لا تنسوا أهمية المرح والضحك في العلاقة. قضا وقتًا ممتعًا معًا وحاولوا تجنب أخذ الأمور بشكل جدّي دائمًا.





الاستمرارية:

حاولوا الاحتفاظ بالعادات الرومانسية حتى بعد مضي الزمن. لا تتركوا تدهور الروتين يؤثر على العاطفة.

07



الاهتمام بالشكل الخارجي:

اعتنوا بمظهركما الخارجي وحافظوا على جاذبيتكما بالنسبة لبعضكما البعض.

08



الرحلات والاستجمام:

حاولوا التخطيط لرحلات قصيرة أو أوقات استجمام تسمح لكما بالابتعاد عن الروتين والاسترخاء سوياً.

09



التقدير للحظات الصغيرة:

قيموا اللحظات الصغيرة والبسيطة معاً. قد تكون هذه اللحظات هي الأكثر إشراقاً وتأثيراً.

10



التفاهم الجنسي:

حاولوا فهم احتياجات بعضكما البعض في الجانب الجنسي والعمل معاً لتلبيتها.

11



تقديم الدعم:

كونوا داعمين لأهداف وأحلام بعضكما البعض. دعمكما المتبادل يعزز من الاحترام والعاطفة.

12





ما هي الأمور المهمة للنجاح في الحياة الجنسية؟

الحياة الجنسية للزوجين تعتبر جزءًا أساسيًا من العلاقة الزوجية، وهناك عدة عوامل مهمة للنجاح في هذا الجانب. إليك بعض الأمور المهمة:

01 التواصل الصريح:

التواصل الجيد حول الاحتياجات والرغبات الجنسية مهم للغاية. تبادل المعلومات والمشاعر يساهم في فهم أفضل لاحتياجات بعضكما البعض.

01



02 الاحترام والرفق:

تعاملوا مع بعضكما بلطف واحترام أثناء الحياة الجنسية. تقدير مشاعر الشريك ومعالجة الموضوع برفق يبني الثقة والراحة.

02



03 التنوع والإبداع:

جربوا أشياء جديدة ومختلفة في حدود الشريعة. التنوع والإبداع يمنحان الحياة الجنسية إثارة إضافية ويساعدان في تجنب الروتين.

03



04 الاستماع والاستجابة:

انصتوا لشريككم وحاولوا فهم تفضيلاته ورغباته. تجاوبوا بشكل إيجابي مع ما يطلبه وحاولوا تحقيق ما تستطيعونه.

04



05 التفهم والتواصل العاطفي:

فهم العوامل العاطفية والنفسية التي تؤثر على الحياة الجنسية مهم. قد تكون هناك أوقات يكون فيها الدعم والتفهم أكثر أهمية من النشاط الجنسي ذاته.

05

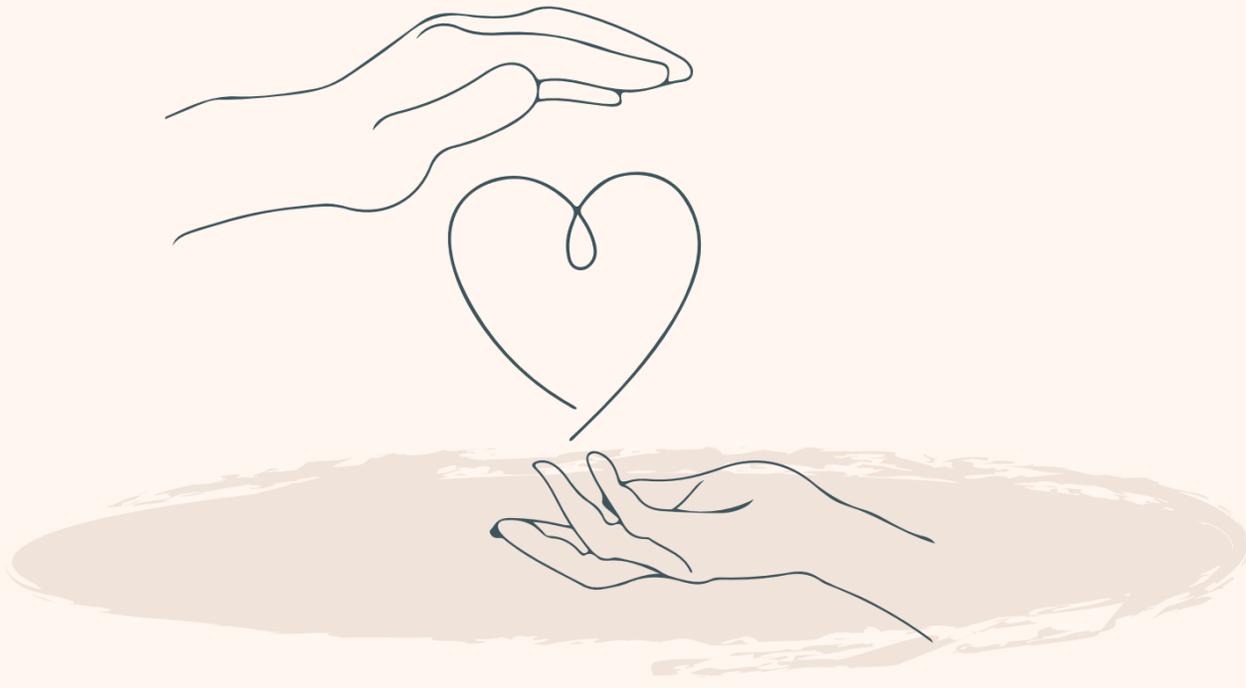


06 الراحة والاسترخاء:

يجب أن تشعر كل منكما بالراحة والاسترخاء خلال الحياة الجنسية. الضغوط والتوتر قد يؤثران على الأداء والتجربة.

06





الوقت المخصص:

حجز وقت خاص للحياة الجنسية يساهم في تعزيز الاهتمام والتركيز على هذه الجانب.

07



الصحة الجسدية والعقلية:

الحفاظ على الصحة الجسدية والعقلية يساهم في تحسين الأداء الجنسي والمتعة.

08



الإشباع الجنسي المتبادل:

التركيز على إشباع الحاجات الجنسية لكلا الشريكين يجعل العلاقة أكثر تناغمًا وسعادة.

09



تقديم الدعم:

كونوا داعمين لبعضكما البعض حتى في هذا الجانب. الدعم العاطفي يعزز من الرغبة والاتصال.

10



عدم الضغط:

تجنب الضغط على الشريك أو نفسك لأداء معين. الحياة الجنسية يجب أن تكون مرتبطة بالمتعة وليس بالإجبار.

11



التفاهم للتغيرات:

قد تتغير الرغبات الجنسية للزوجين بمرور الوقت. كونوا مفتوحين لهذه التغيرات وتعاملوا معها بتفهم.

12





كيف ندعم بعضنا البعض في تحقيق أهدافنا الشخصية والمهنية؟

تحقيق أهدافكم الشخصية والمهنية كزوجين يمكن أن يكون تحديًا مثيرًا ومجزّي في نفس الوقت. إليكم بعض النصائح لكيفية دعم بعضكم البعض في تحقيق تلك الأهداف:

01 التواصل المفتوح:

حاولوا أن تكونوا مفتوحين تمامًا حيال أهدافكما وتطلعاتكما. تحدثوا عن الأهداف التي تريدون تحقيقها وكيف يمكن للشريك أن يدعمكم في ذلك.

01



02 تحديد الأولويات المشتركة:

قوموا بتحديد الأهداف المشتركة والأولويات التي تسعى لتحقيقها معًا. هذا سيساعدكم على توجيه جهودكم نحو أهداف مشتركة وتحقيقها بشكل أكثر تنظيمًا.

02



03 التخطيط المشترك:

جلسوا معًا ووضعوا خططًا محكمة لتحقيق أهدافكما. تحدثوا عن الخطوات التي تحتاجون إلى اتخاذها والموارد التي تحتاجونها.

03



04 التشجيع والدعم العاطفي:

كونوا داعمين متبادلين لأحلام وأهداف بعضكم البعض. التشجيع وتقديم الدعم العاطفي يمكن أن يكون له تأثير كبير على الدافع والإصرار.

04



05 التقدير والاعتراف:

احتفلوا بالنجاحات الصغيرة والكبيرة سويًا. قد يكون تقدير ما حققه الشريك محفزًا للمزيد من الجهد.

05

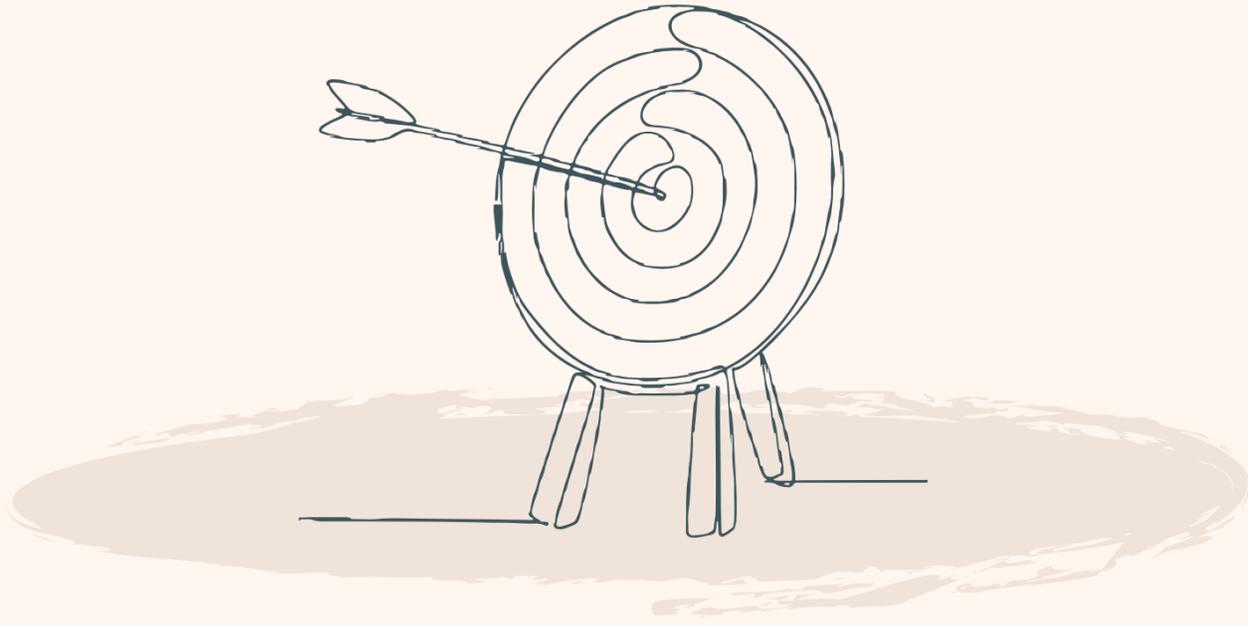


06 توزيع الوقت:

حاولوا توزيع الوقت بين الأهداف المهنية والشخصية. تحقيق التوازن بين الجوانب المختلفة في حياة الزوجية يساعد في تحقيق النجاح.

06





تحديد دور معين:

قد يحتاجون إلى تحديد دور محدد لكل شريك في دعم أهداف الآخر. مثلاً، من الممكن أن يساعد أحدكما في تنظيم الوقت والجدولة أو في تقديم مشورة في مجال معين.

07



التعاون في التعلم:

إذا كنتمما تسعون لتطوير مهارات معينة، فاعملوا معاً على تعلمها. قد يكون التعاون في تطوير مهارات جديدة ممتعاً ومثيراً.

08



التعامل مع التحديات:

اعترفوا بأن هناك تحديات قد تواجهكم في طريق تحقيق الأهداف. تعاونوا معاً للتغلب على هذه التحديات بطرق إيجابية.

09



الوقوف بجانب بعضكما:

في اللحظات الصعبة، كونوا داعمين لبعضكما البعض. الثقة والدعم المتبادل يمكن أن تجعلكما تتغلبان على الصعاب.

10





كيف نتعامل مع التحديات والتغيرات المفاجئة في الحياة؟

بناء علاقة صحية وقوية بين المتزوجين الجدد يتطلب جهداً وتفاعلاً من الطرفين. إليك بعض النصائح التي يمكن أن تساعدك في تحقيق ذلك:

01 التواصل الفعال:

قوموا بالتحدث بصراحة حول التحديات والتغيرات التي تواجهكما. شاركوا أفكاركم ومشاعركم بشكل مفتوح واستمعوا بعناية لما يقوله الشريك.



02 التعاون:

تعاونوا معاً في مواجهة التحديات والتغيرات. كونوا فريقاً يعمل بجهود مشتركة للتغلب على الصعاب.



03 الاحتفاظ بالهدوء:

حاولوا البقاء هادئين في وجه التحديات. الهدوء يساعد في اتخاذ قرارات أفضل والتصرف بشكل أكثر فعالية.



04 تحديد الأولويات:

قوموا بتحديد الأولويات في مواجهة التحديات. اهتموا بأهم الأمور القصوى أولاً وقد تجدون أن بعض التحديات ليست مستحيلة كما يبدو.



05 التعلم والتطور:

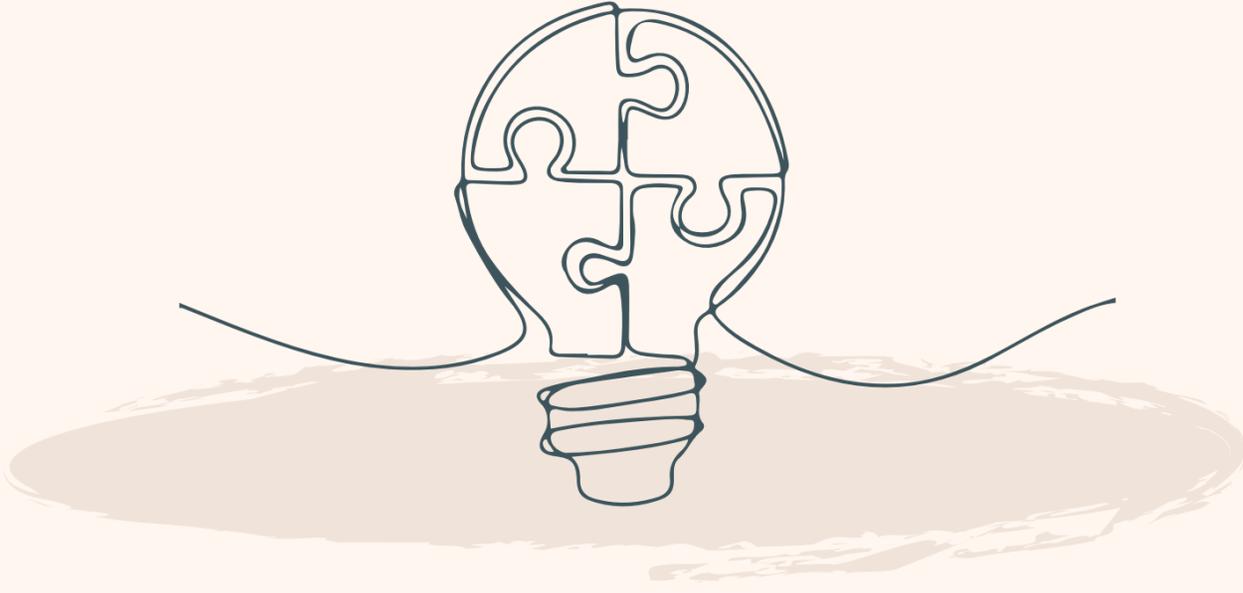
انظروا إلى التحديات والتغيرات كفرص للتعلم والنمو. قد يأتي التحدي مع دروس قيمة تعزز من تطوركما كأفراد وكزوجين.



06 الدعم المتبادل:

دعموا بعضكم البعض وأظهروا تقديركما للجهود المشتركة في التغلب على التحديات. الدعم يعزز من الروابط العاطفية.





الابتكار والمرونة:

كونوا مستعدين لتبني الأفكار الجديدة والحلول المبتكرة للتغلب على التحديات. الاستمرارية والمرونة في التفكير تساعد على تجاوز الصعوبات.

07



الاهتمام بالصحة العقلية:

تأكدوا من العناية بصحتكم العقلية أثناء مواجهة التحديات. الرعاية الذاتية تمنحكم القوة اللازمة للتعامل مع التغييرات.

08



توجيه الأفكار إلى الحلول:

تركزوا على البحث عن حلول بدلاً من التأسف أو الانغماس في المشاكل. تركزكم على الحلول يمكن أن يجعل العملية أكثر فعالية.

09



الاستفادة من الدروس الماضية:

استفيدوا من الخبرات الماضية في مواجهة التحديات السابقة. قد توفر لكم تلك الخبرات فهماً أعمق لكيفية التعامل مع المشكلات.

10



الحفاظ على الرومانسية:

في هذه الأوقات، قد تكون الرومانسية مهمة أكثر من أي وقت آخر. جدولوا وقتاً لقضاء وقت مميز معاً لتقوية الروابط العاطفية.

11





ما هي أفضل استراتيجيات للحفاظ على التواصل والمشاركة المستمرة؟

التواصل والمشاركة المستمرة بين الزوجين الجدد أمر أساسي لبناء علاقة صحية ومستدامة. إليك بعض الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعدكم على الحفاظ على هذا التواصل والمشاركة:

01 تخصيص وقت يومي للحديث:
حددوا وقتاً يومياً للجلوس معاً والحديث. قد يكون هذا وقت لتقاسم أحداث اليوم أو ببساطة للتحدث عن ما يجول في ذهنكما.

01



02 الاستماع الفعّال:
امنحوا بعضكم البعض اهتماماً كاملاً أثناء الحديث. استمعوا بانتباه وعبّروا عن فهمكم لمشاعر وأفكار الشريك.

02



03 التعبير بوضوح:
لا تترددوا في التعبير عن مشاعركما وأفكاركما. التواصل الصريح يبني الثقة ويساهم في حل الخلافات.

03



04 تقديم الدعم العاطفي:
كونوا داعمين لبعضكم البعض في الأوقات الصعبة. عندما يشعر أحدهما بالاضطراب أو التوتر، يمكن للشريك تقديم الدعم العاطفي.

04



05 التواصل غير اللفظي:
تذكروا أن التواصل لا يقتصر على الكلام فقط. انظروا إلى لغة الجسد والعبارات الوجيهة واستجيبوا لها.

05



06 احترام وجهات النظر المختلفة:
احترموا وجهات نظر بعضكم البعض حتى وإن كانت مختلفة. تبناوا ثقافة الاحترام المتبادل في الحوار.

06





الابتعاد عن الانشغال:

خصصوا وقتاً بدون انشغالات خارجية مثل الهواتف أو وسائل التواصل الاجتماعي. كونوا متواجدين حالياً ومتفرغين لبعضكم.

07



ممارسة الهوايات المشتركة:

اختراروا هواية مشتركة تمارسونها سوياً. هذا يعزز التواصل ويمنحكم موضوعاً للحديث.

08



الابتعاد عن الانقطاعات الطويلة:

حتى وإن كنتم مشغولين، حاولوا عدم السماح للانقطاعات الطويلة في التواصل. حتى برسائل قصيرة يمكن أن تظهروا اهتمامكم.

09



تنظيم جلسات معينة للتواصل:

قدموا دوراً لتنظيم جلسات تواصل منتظمة. يمكن أن تكون هذه جلسات شهرية أو أسبوعية.

10



التقدير والإشادة:

لا تنسوا تقدير جهود بعضكم البعض وإظهار الإعجاب بالصفات الإيجابية.

11





كيف نقرر الأمور المهمة مثل السفر، الانتقال للعيش في مكان جديد، أو توسيع العائلة؟

اتخاذ قرارات مثل السفر، الانتقال للعيش في مكان جديد، أو توسيع العائلة قد تكون قرارات مهمة وتحتاج إلى تفكير جيد وتواصل متواصل بين الزوجين. إليك بعض الخطوات التي يمكن أن تساعدكم في اتخاذ تلك القرارات:

01 التواصل المفتوح والصريح:

بدايةً، تحدثوا بصراحة عن تلك القرارات المهمة. شاركوا أفكاركم ومشاعركم حول كل خيار وناقشوا بجدية الإيجابيات والسلبيات.



02 تحديد الأهداف المشتركة:

حددوا الأهداف المشتركة في الحياة وكيف تلك القرارات تتناسب مع تلك الأهداف. هل هذا القرار سيدعم تحقيق أهدافكما المشتركة؟



03 البحث وجمع المعلومات:

ابحثوا بدقة عن الخيارات المختلفة وجمعوا معلومات كافية. معرفة المزيد عن الأمور المختلفة سيساعدكم في اتخاذ قرار مستنير.



04 تحديد الأولويات:

حددوا ما هي الأولويات الرئيسية في الوقت الحالي. ربما لا يكون من الجيد تنفيذ جميع القرارات في نفس الوقت.



05 التفاهم حول القيود والتحديات:

ناقشوا المشاكل المحتملة والتحديات التي قد تواجهونها مع كل خيار. تواجهوا هذه القيود بصراحة وتعاملوا معها بواقعية.



06 التوازن بين الرغبات الشخصية والمشاركة:

قد يكون لديكما رغبات شخصية مختلفة، لكن عليكما التوازن بين تلك الرغبات وبين الاحتياجات المشتركة كزوجين.





التفكير بالمدى البعيد:

حاولوا التفكير بتأثير تلك القرارات على المدى البعيد. كيف ستؤثر هذه القرارات على حياتكما المستقبلية؟

07



الاستماع لتوجيهات الخبراء:

قد يكون من المفيد استشارة خبراء في المجال المتعلق بالقرار. قد يكون لديهم رؤى تفيدكم في اتخاذ القرار.

08



تجربة الأمور تجريبياً:

في بعض الحالات، يمكن أن تقوموا بتجربة الأمور تجريبياً قبل اتخاذ قرار نهائي. مثلاً، قد تجربون العيش في مكان معين لبعض الوقت قبل أخذ قرار الانتقال.

09



استخدام القوائم والمخططات:

استخدموا قوائم ومخططات لتنظيم الأفكار والمعلومات ومساعدتكم في اتخاذ القرار.

10



التعاون في صنع القرار:

لا تجعلوا أي من الزوجين يشعر بالضغط لاتخاذ قرار معين. جمعوا الأفكار وتعاونوا في اتخاذ القرار بشكل مشترك.

11



التفكير بالمشاعر والعواطف:

لا تنسوا أن تأخذوا في اعتباركم المشاعر والعواطف الشخصية لكل منكما. تأكدوا من أنكما مرتاحين وسعيدين بالقرار المتخذ.

12

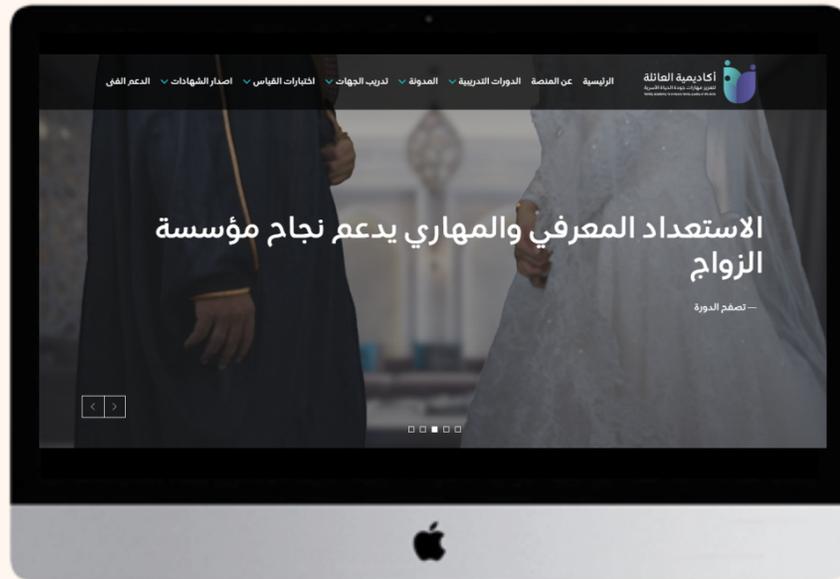


سجل مجاناً في دورات منصة العائلة

لتعزيز مهارات جودة الحياة الأسرية

برامج تدريبية إلكترونية

- كيف تختار شريك الحياة؟
- تأهيل المقبلين على الزواج
- قواعد الاستقرار والسعادة الأسرية
- إدارة المشاعر في الأسرة
- تقنيات تعزيز القيم الأخلاقية في الأسرة
- قواعد التوازن بين العمل والأسرة
- التخطيط المالي وإدارة الأزمات في الأسرة
- مهارات العلاقة مع الأبناء بعد الانفصال
- التربية الوالدية من (0 - 3) سنوات
- التربية الوالدية من (4 - 6) سنوات
- التربية الوالدية من (7 - 9) سنوات
- التربية الوالدية من (10 - 12) سنة
- كيف تحمي طفلك من التحرش؟
- مهارات إدارة العلاقة مع المراهقين
- تقنيات الطلاق الناجح



سجل الآن





جمعية المودة
للتنمية الأسرية

Al mawaddah Society for
Family Development