



كراسة السعادة الزوجية

تأليف وتصميم:

أدهم هلالي

تصميم الغلاف:

أدهم هلالي

رقم الإيداع: 2016/27454

الترقيم الدولي: 978-977-820-010-2



إشراف عام:

محمد جميل صبري

نيفين التهامي

كيان للنشر والتوزيع

٢٢ ش الشهيد الحي بجوار مترو ضواحي الجيزة - الهرم

هاتف أرضي: 0235688678 - 0235611772

هاتف محمول: 01005248794-01000405450-01001872290

بريد إلكتروني: kayanpub@gmail.com - info@kayanpublishing.com

الموقع الرسمي : www.kayanpublishing.com

© جميع الحقوق محفوظة، وأي اقتباس أو إعادة طبع أو نشر في أي صورة كانت ورقية أو إلكترونية أو بأية وسيلة سمعية أو بصرية دون إذن كتابي من الناشر، يعرض صاحبه للمساءلة القانونية.



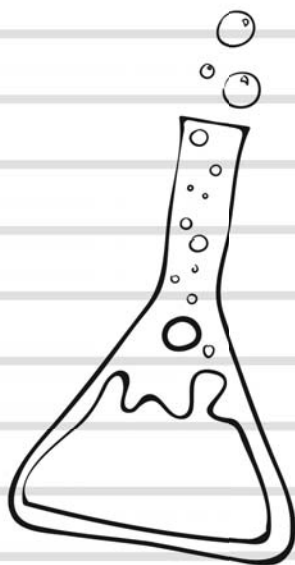
أرهم هلالى

ننزيك
الكفاية

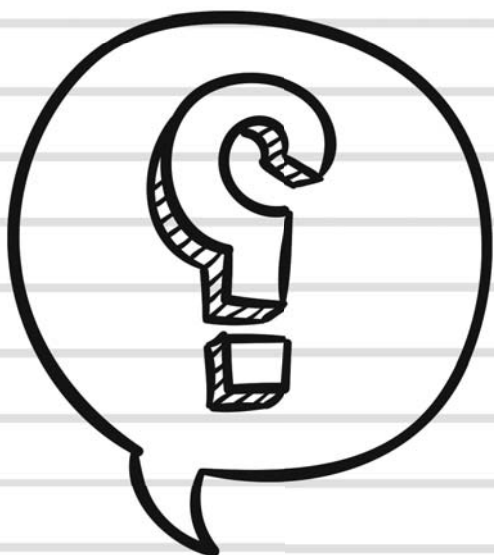
FAMILY CENTER

إلى زوجتي و صديقتي و معشوقتي

من تعلمت معها معنى العاده الزوجيه

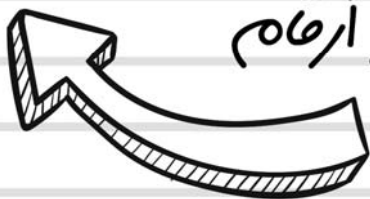


**”جعل البسيط معقداً هو أمر شائع
ولكن جعل المعقد بسيطاً
فهذا هو الإبداع“**
تشارلز مينجوس

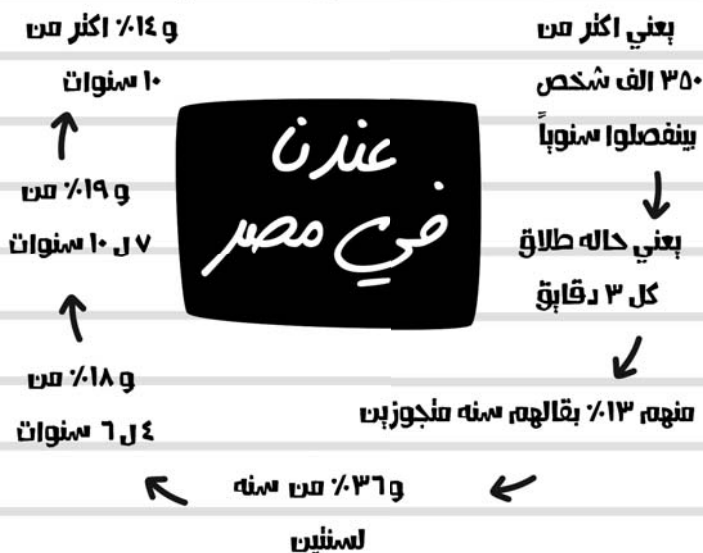


ليہ الكراسه ديه

حقائق و أرقام



١٧٢ ألف حاله طلاق سنوياً



المصدر : الجهاز المركزي للتعيشه العامه والاخصاء



هل حدد علماء السعادة ؟

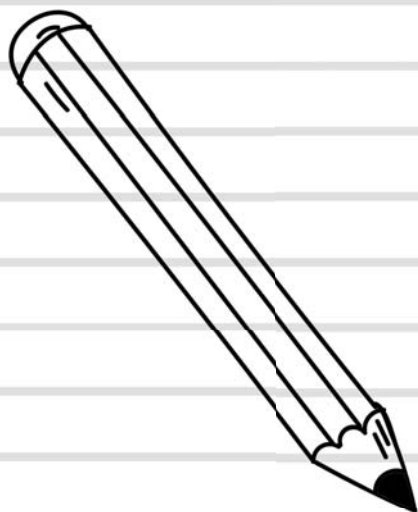
**للأسف مفيش دروس في المدرسه
نُعلم منها السعادة**

**بس الخبر الجميل إنك هنا
هتكتشف السعادة بشكل عملي
و خطوه خطوه هخليك تعرف
بعتي إيه سعادة زوجيه**



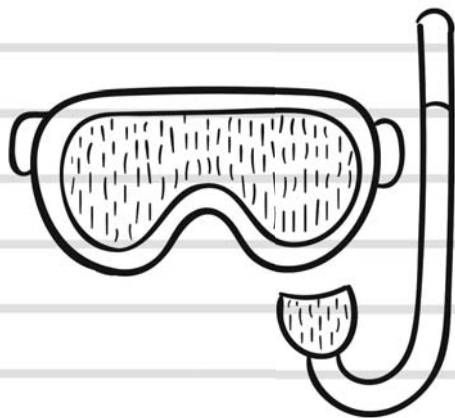
اكتشف سعادتك الزوجيه





هات قلم رصاص

شوپہ عمق



اللہ جی شویہ اسئلہ . اسئلہ بیٹھ

بس عمیقہ جدا

غوص جواک و خد و شک

المصم ان الا جابات تکلون فعلا معبره عنک

خلیک وامعی

هو يعني إيه تكون سعيد ؟



اكتب قائم بالاجابات التي بتخليك مبوط



الحاجات اللي اثنا فاكرا انها هنخليك سعيد



حاجات لم معمولتهاش





السعادة الشخصية هي نجاح شخص

السعادة الزوجية هي نجاح اثنين

الموضوع مش سهل

بس يتاھل ..

الموضوع قرار حقیقی



السعادة الزوجيه هي ..!

من غير خلفه . . أكتب رأيك الحقيقي

A large, empty rectangular box with a thick black border, intended for the user to write their opinion.

مسطرة السعادة الزوجية



تَبَضُّع



زَفَت

فَلتر شويه وبعدين اختار رقم من ال ١٠
خَلَيْك واقعى وحاول تبص كل النواحي



اكتب شعورك العام عن علاقتك الزوجية

إزاي التقييم ده بيقا أحسن

مهما كانت الدرجة اللي إختارها

فكر في الدرجة الأعلى منها وشوف إعلان

توصل لها المفروض تعمل ايه

مثلاً 

تقييم علامتي هو ٨ إعلان بيقا ٩ محتاج ادى من وقتي
أكثر لشريك حياتي ومحتاج اعمل كذا . . ولازم اعمل كذا

حاجات شربك حياتي ييجبها فيا

☆
حاجات يقدرها فيك . . قالك انه ييجبها



بحس بالسعاده الزوجيه لها 

إفتكر وبعدين أكتب براحتك . . .



أكثر حاجات بحبها في شركه حياتي

بص نص البايه المليون . . .



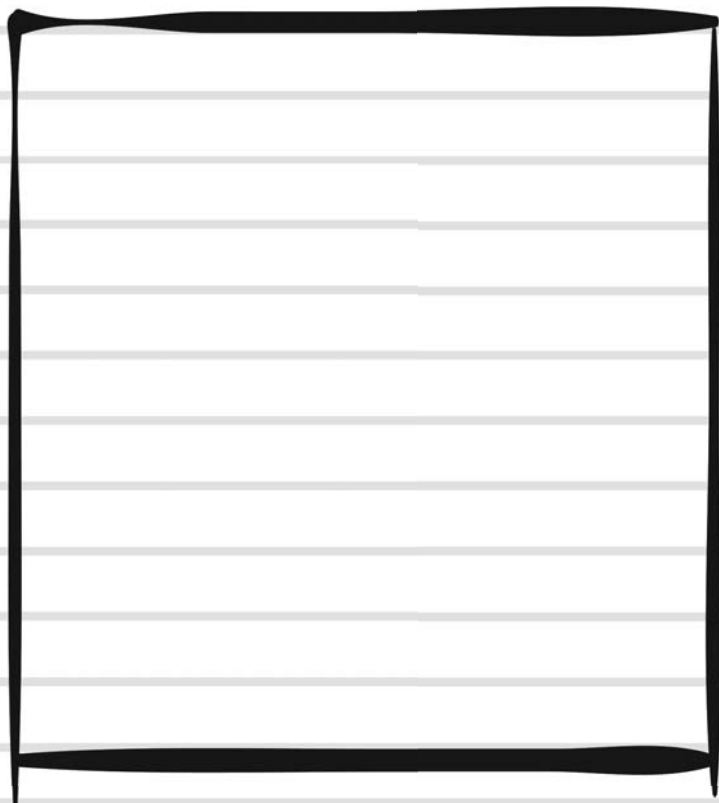
هتسا عدك

يَمَكْن تَكُون ناسي ولا حاجه...

خبره	صادق	مقهر	نشط
غفوي	زكي	متفهم	خلوق
لطيف	مرح	مقدر	ودود
متامح	امين	شجاع	جده
موهوب	قائد	مبدع	طبيب
يصل رحمه	متفائل	ثقة	لذيز
يحب الخير	صبور	مؤمن	جريء
متطوع	مالك	مخلص	شخيل
يطور نفسه	وااعي	كريم	اصيل
طموح	مختبر	صريح	هادي
لبق	حليم	مبار	روماني

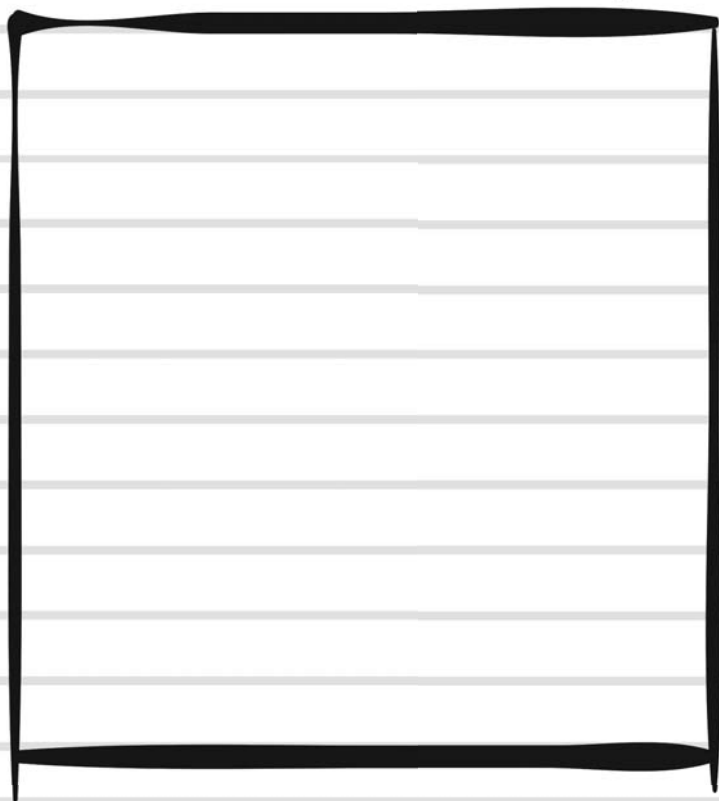
مواقف حصلت خلثني أحس بالسعادة الزوجيه

عن اللحظات الجميله اللي متتش



إمنا بنحس بالنوتر في علاقتك مع شربك حياتك

عن اللحظات الغله التي بتخفك



سؤال حي



رَايماً فِيهِ اِثْنَيْنِ اِنَّهُ شَافَ اِنَّهُمْ نَاجِيَيْنِ
فِي عِلَاقَتِهِمُ الزَّوْجِيَّةِ وَقَدَرُوهُ

اِسْمُهُمْ اِيَّاهُ

تَفَكَّرَ لِيَّاهُ نَاجِيَيْنِ فِي عِلَاقَتِهِمُ

تَفَكَّرَ تَكُونُ زَيْهَهُمْ فِي اِيَّاهُ

بالأرقام ..



خط رقم قدام كل جملة

متوسط عدد مرات العلاقة الحميمة في الاسبوع

متوسط عدد الأنشطة التي يشاركون فيها في الاسبوع

متوسط عدد المرات التي يتكلموا فيها مع بعض في الاسبوع

متوسط عدد المرات التي يشاركون فيها مع بعض في الاسبوع

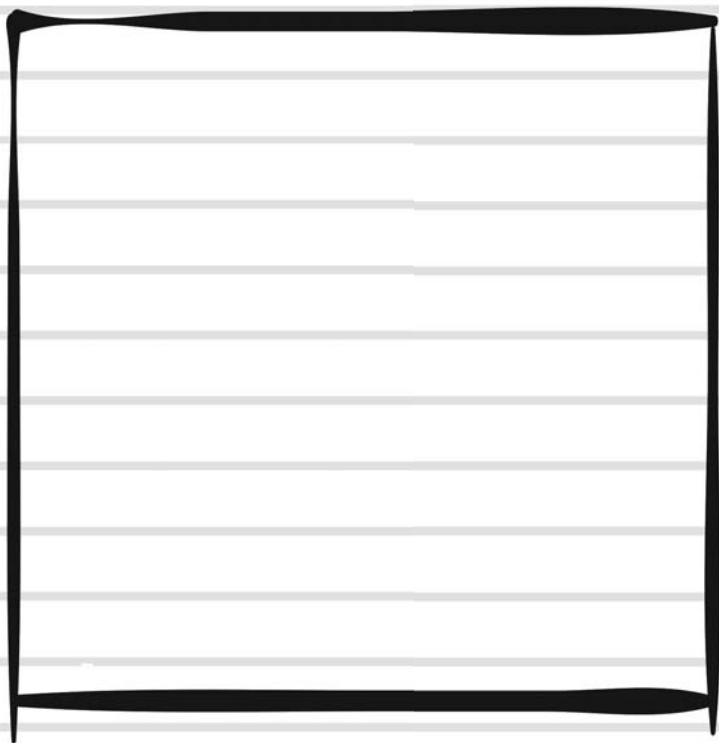
متوسط عدد المرات التي يقول فيها بحبك في الاسبوع



لها يكون عندك ٩٠ سنه ..

تخيل إن عمرك (لوقتئ ٩٠ سنه . بص على الماضي

وأتنب علاقتك الزوجيه كنت تتمنى تكون إزاي



لسمه عندك ٩٠ سنه

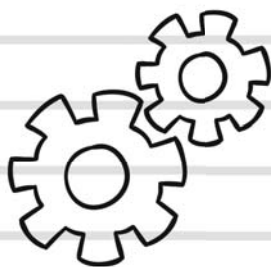


إتوب الحاجات اللي كان تفك تقضي فيها

وقت أتر مع شريك حياتك

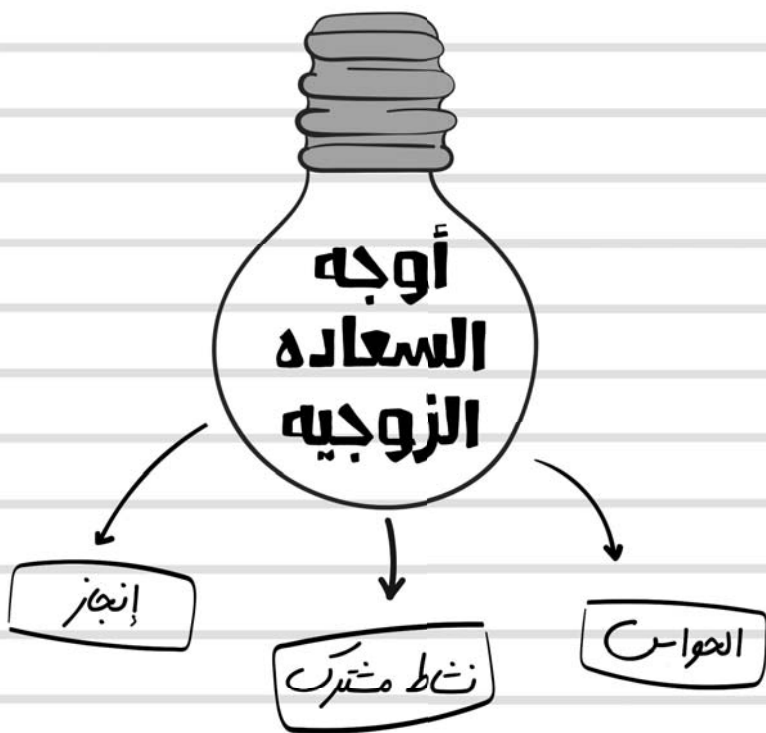


السعادة الزوجية على أصولها





العبها صح ..



الحواس

الحواس هي مصدر الله الحي
ربنا خلقنا حواس نحن فيها ورغبه متمرده علشان نتواصل
أكلهم الجميله اللي بنمحصها
لمه الأيد اللي بنحس معاها بأهوان
القبله الرقيقه اللي بتوصل كطرفه كثير
نظيره الحب واليقين اللي في عين المحبوب
العلاقه الحميميه اللي تعتبر أقوى طريقه للتعبير عن الحب عن
طريق الحواس
واؤه مثله كثير جداً . . .

مينفتح تقلل من اهيمنه المواضع ربه وتقول ان الحب جوا
القلب بس وانه احس داخلي وان الحاجات ربه مش مهمه
هو صحيح ان الله مش كل حاجه ومش هيا سبب الغادره
الزوجيه الوحيد

لكن إوعا تقلل من قيمتها... هي مهم جداً جداً... بس
مش كل حاجة

بحواسنا المختلفة نقدر نعبر عن حبنا بشكل كبير ومتمرو ونقبل
حب شريك حياتنا ويوصلنا أحاسيس بشكل مباشر وسريع
اهتمامك بنفسك وبمظهرك وشعرك وجمال وعطرك ده
شيء مهم جداً لشريك حياتك. شيء مهم لدرجة ان
الرسول صلى الله عليه وسلم أنظم عنه:

**(أَلَا أَخْبِرُكَ بِخَيْرِ مَا يَكْنِزُ
الْمَرْءُ . الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ .
إِذَا نَظَرَ إِلَيْهَا سَرَّتْهُ)**

الجمال نبی .

کل زوجہ لها جمالها الخاص الی ربنا خلقہ فیہا

اعرض نقاط اقوہ فی جمالتک ورنزی علیہا

اختاری المساب لیکن ولجمک فی اللبس

اعرض شریک حیاتک یحب ایہ واهتمی بیہ جدا

الیہ عن الطریق الی ترضیہ فی العلاقہ الجنسیہ وخلق قیہ

الاحسان هو مفتاح علاقتکم

اعرض یحب ایہ

واعملیہ

اعرض تقہ فی ایہ

واعملیہ

اعرض ازای تقربی منه بالتکل الی هو یحبہ وفضلہ

اعرض انک بتاخدی ثواب ویتعفی شریک حیاتک لها تگونی سبب

فی زیادہ وعمق الحب بکم

نفس الشئ كل زوج - ابن عباس - رضى الله عنهما - قال :

**”إني لأحب أن أتزين لها كما
أحب أن تزين لي“**

اهتم بكمل وجمل ونضاقتك وكمال عطر .

اهتم أكثر باللمعات وتلامس الايدي . الاحضان الحقيقيه العميقه

اللى كلها احاس مهمه لشریکه حیاتک .

ال شریک حیاتک عن ایه اللى یحب فی علاقتکم الحمیمه . العلاقه

الجنیه شیئ مهم جدا ولازم تتأكد ان علاقتک الجنیه مع شریک

حیاتک رایماً متقره وکمان متطوره وتاخذ بكل الاسباب اللى

تخلیها افضل من بس علاقته روتینیه ممله انینیه فی بعض

الاقوات .

الحواس هى اذاه ربنا خلقها لیس علان نغلقها صح بالکل

اللیم اللى یرضی عنه ویبارک فیہ .

نشاط مشترك

انتا معايا ؟

لأسف فيه شريك حياه بيكون " معاك " و " مش معاك " بيكون موجود معاك بجدد جمبك بس مش معاك بقلبه و روحه و عقله .

وديه علامه من علامات الخرس الزوجي الشهير

المشاركه الحقيقيه معناها انك تكون مع شريك حياتك بتعملوا حاجه

" مع بعض "

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| تخرجوا مع بعض | تطبخوا مع بعض |
| تلبسوا رياضه مع بعض | تصلوا مع بعض |
| تأفروا مع بعض | تقرأوا قرآن مع بعض |
| تتمشوا مع بعض | تأعدوا بعض في ترتيب البيت |
| تذاكروا للولاد مع بعض | تعملوا زيارات اسريه مع بعض |
| تتعشوا مع بعض | تعملوا عمل خيريه مع بعض |
| تمارسوا هوايه مع بعض | تكتبوا اهداءكم مع بعض |

وااه مثله كثير جدا . . .

وجود نشاط مشترك يقوى جدا الروابط بينك وبين شريك حياتك
 يقرب وجهات النظر و التفاهم بشكل كبير جداً
 يقولون أراه وسبب رئيسي في أنك تقربوا أوى من بعض
 من أهم الأنشطة المشتركة من وجه نظري وخبرتي في
 الاستشارات الأسرية هي أنكم تكلموا مع بعض
 "الحوار" يعتبر واحد من أهم الأنشطة المشتركة التي لها مفعول
 الحصر على علاقتك مع شريك حياتك

نقطة مهمه

من الوقت للنزاع انتا وشريك حياتك محتاجين الفصلان
 كل واحد يخرج مع اصحابه او يمارس هوايه لوحده او يعمل
 حاجه يبجها مع صديق . الفصلان مهم جدا لانه يعزز
 قيم مهمه زي الخصوصية و الاحتياج

إنجاز

ألا حلاله الذي تفكّم تحقّقوها مع بعض
الخطوب . الفرح . أول بيت . الترقية . تعيين الأوضاع المالية . .
أول طفل . . تربية أولادكم . . أول عريه . . أول اجازة . .
التجربة نفها بتخليك إنتا وشريك حياتك تقربوا من بعض جدا
لأنك بتمر بمشاعر كثيره وكثيره مع شريك حياتك زكى القلوب والصبر
والدعم والترقب والفرح والاحتفال والتضحية وقيم كثير بتشرع جواكم
تحديد الأهداف مع بعض ورحله تحقيقها من حلم الى واقع
تجربته رائعه بتنمى مشاعر وقيم كثيره جدا جواك إنتا وشريك حياتك
أکید رحلتك مع شريك حياتك كثيره ومليانه قصص وأهداف وإنجازات
عظيمه تفتخر بيها . دايم أنكم عن القصص ديه و دايم خليك
متحمس أنك تخطط لأهداف وإنجازات جديده وتمر بمشاعر عظيمه مع
شريك حياتك .
إكتب مع شريك حياتك أهدافكم وإنجازاتكم وأحلامكم فى الجدول
الالى

هاريلا مثال وعلما اتوا

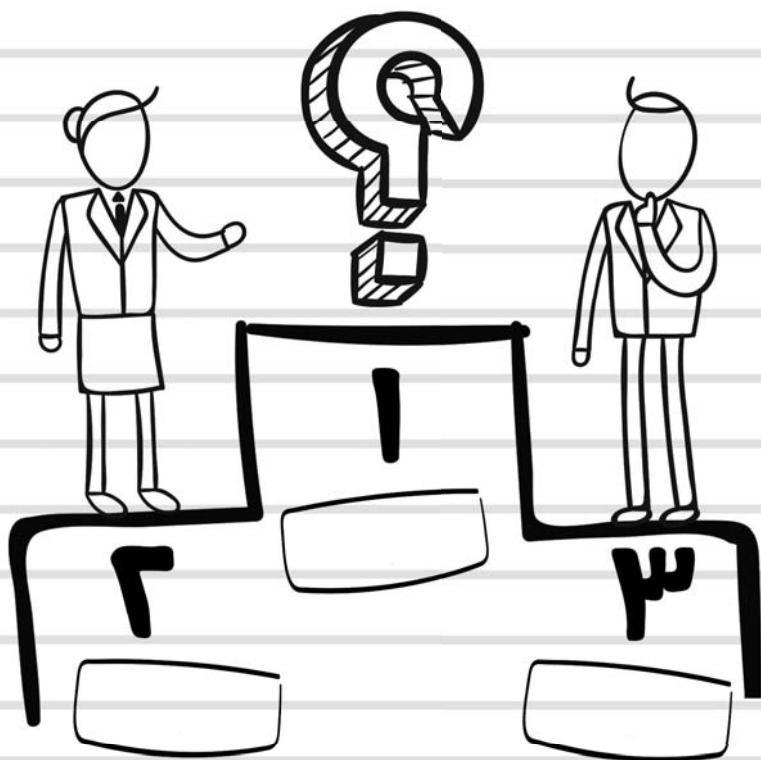
أهدافنا

ترويجي	عائلي	وظيفي	نفسى شخصي	مالي	عاطفي	صحي	ديني و خيري
هناك مع بعض	زيارات	هناك مع خاله جديده	زيارات ولده	هناك مع ١٠% من الاطفال	هناك مع بعض	هناك مع يوتي	هناك
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

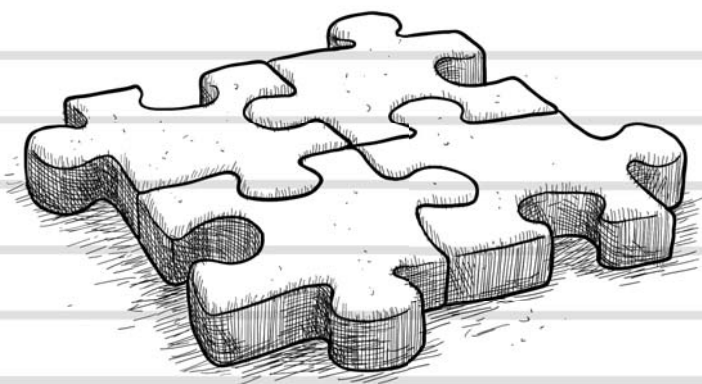
رتب أولوياتك

فكر كويس وحدد أولوياتك

(الحواس - نشاط معين - إنجاز)



بس الصوره لسه مش كامله

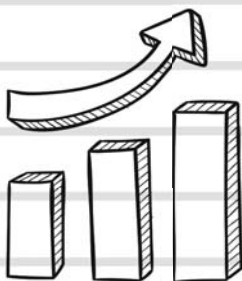


ناقص حاجتين

النطویر

فَکَرِه تَطْوِیر علاقاتک بشریک حیاتک فکَرِه هتخیر شَکل العلاقه للافضل
بشکل مش هتخیله

فکَرِه اَنک تَتَخَل على کل جانب و تطوره
مع الوقت هتلاقى إن مشاعركم بقت أكبر و أعمق و أنضج
و کمان بتضمن إستمرار الحب و العاطفه بینک و بین شریک حیاتک
لأن فکَرِه انطویر بعیده کل البعد عن الروتين و الملل
و عملیه مَتمَرِه و کُلها إيجابیه

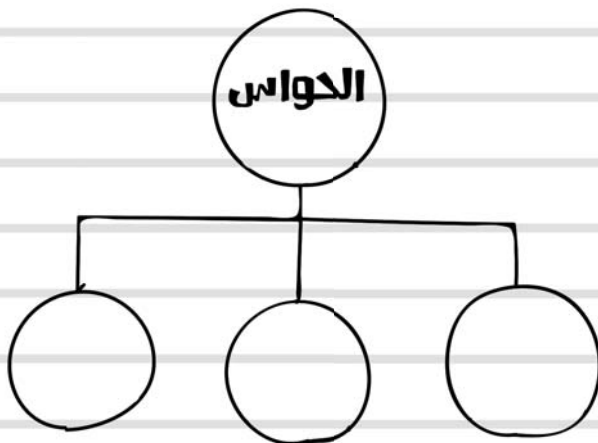


تطوير الحواس

مثال : اننا متأكد ان موضوع العلاقة الحميمة مع شريك حياتك
هناك تأثير بشكل إيجابي لو اهتممت به أكثر و طورته
التطوير هنا يكون من خلال دورات ثقافه جنسيه موجوده على
الانترنت أو تجربه اوضاع جنسيه جديده أو تلبية رغبات شريك
حياتك وكل مره بتقرأ وتتعلم أكثر وتجترب مع شريك حياتك
متوى العاده يكون أكبر

الدور عليك ..

اكتب انواع النسيه التي محتاج تطورها



تطوير الأنشطة المشتركة

مثال : أنت وشريك حياتك بتحبوا السفر مع بعض .. لكن لسه

مبتديين . بتافروا مدن محليه و بتجفروا من خلال شركه

سياحه بتكلف كثير و الوقت قصير

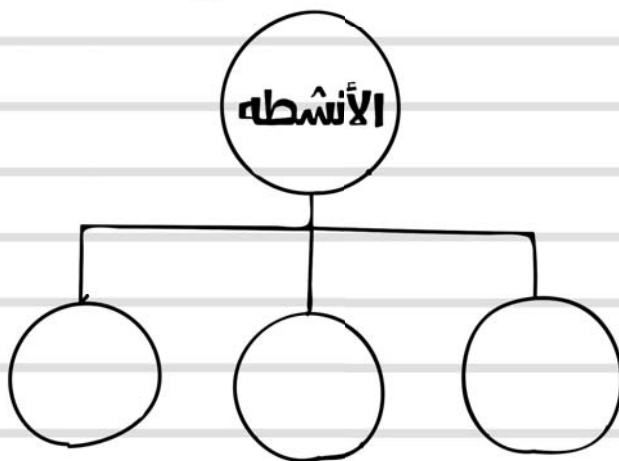
التطوير هنا هيلون انكم تخطوا هدف تافروا ارحله دوليه وتقضوا

فيها وقت أكبر بتكلفه أقل وده هيحصل عن طريق انكم

تخافوا وبتجفروا عن ارض طريق واسايب السفر مع بعض ،

الدور عليك ..

اكتب الأنشطة اللي محتاج تطويرها

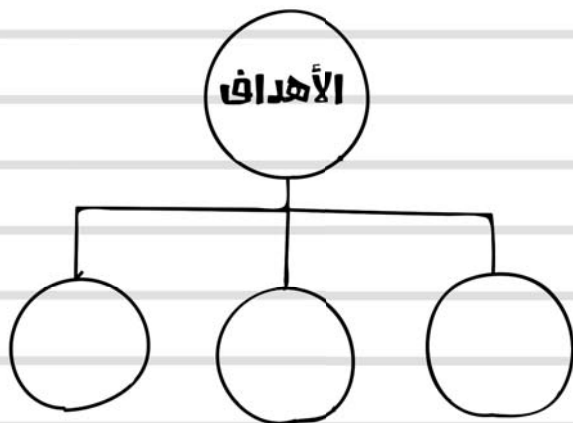


تطوير الإنجاز

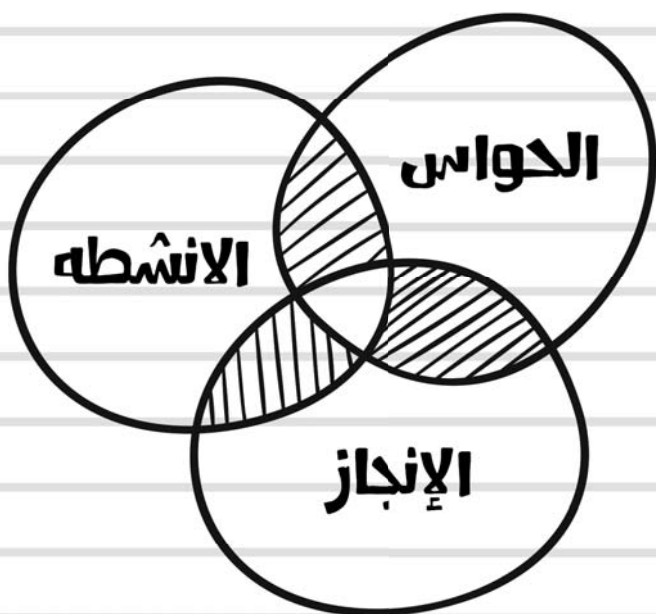
مثال : أنت وشريك حياتك بتحبوا الخير وتطلعوا صدقة كل شهر
التطوير هنا انكم تحطوا هدف وتفلوا دار ايتام بشكل كامل
الموضوع هيدأ بانكم هتبشوا عن دار ايتام بحاجة فعلاً للدم .
وهتزلوا تاخدوا كل البيانات والصور و المعلومات الخاصة بالدار .
بعدها هتعملوا صفحة على مواقع التواصل الاجتماعي وتبدأوا
تنشروا افكره وتطلبوا الدعم . . شويه شويه حلمكم هيتحقق

الدور عليك ..

اكتب الاهداف اللي محتاج تحققها وتطورها



التوازن



الحواس - الأنشطة - الإنجاز

لو بتعرف تعمل توازن بشكل عام أقدر أؤكد لك إن العاده

الزوجيه طريقها سهل و مضمون

أنت توازن بين الاثلاث أوجه (الحواس - الأنشطة - الإنجاز)

ده عامل أساسى فى تحقيق العاده الزوجيه

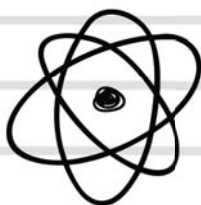
إوعا تيجى على شريك حياتك وتهتم فقط بجانب واحد بس

الرفى أنت تهتم بالجوانب الثلاثه و كمان تطورهم بشكل

متواوى

أفكرهم سهل لكن التنفيذ مش سهل ابدأ

لكن فيه العاده الزوجيه بشكل حقيقى



الروتين

عدو الحاره الزوجيه
الاول



الروتین

شریک حیاتک

کان فی یوم من الایام هر كل حاجه
مکش بتمل من ساعات اکثرهم معاه والهر على القلیفول
كنت بتتنی الوقت اللی تشوفوا فیہ بعض بفاغ الصبر
اللحظات الحیده . . الحماس اللی فی الدنیا كله كان معاه
الا حلام الیسیر الجمیل و حلم تحقیقها
احلی الاوقات

راح فین كل ده ؟ هل اتخیرتم ؟
ممکن . احتمال وارر . لكن أغلب حالات التوتر الزوجی اللی یحصل
من یكون التخییر سببه . لا . اتوا نفس الأشخاص
لكن الروتین دخل حیاتكم . نفیش ای شیء جدید
حیاتكم عبارة عن ادوار بتمارسوها . . شغل . . بیت . . طبخ . .
حتى العلاقه البنیه بقت بكل منظم بدون ای تجرید
حتى الحاجات المشترکة بقت ممله لانها بتحصل كل یوم و متوقعه

بداً اماناً؟

امتاً بداً الروتين يدخل حياتكم؟

هل بداً بعد أول طفل؟

هل بطقوا تعملوا حاجات مشتركة؟

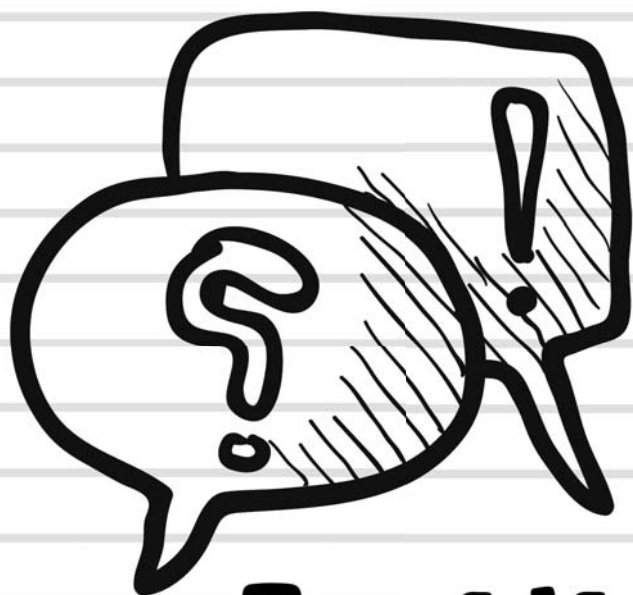
هل بداً شريك حياتك يتأخر في الشغل؟

هل بداً شريك حياتك تشغل؟

هل المسؤوليات كثرت وزادت وكل واحد بقا له أدوار لازم يعملها؟

حاول بقا دقيق و اكتب امتاً بانظبط بداً الروتين يدخل حياتكم





إِزاي؟

الروتين يبدخل حياتكم

قانون تناقص المنعه الزوجيه



بحبك



بحبك



بحبك



بحبك



بحبك



متقوتش شريك حياتك كل يوم بحبك
قوله كل يوم حاجه جديده بتحبها فيه



ده المبيب الاساسى للروتين

الموضوع بكل باطه عامل زى اى حاجه بتعملها كثير

اى حاجه بتعملها بشكل مستمر هتبقى مع الوقت ممله

الحاجات ده كانت فى يوم من الايام مش ممله خالص

بالعكس كانت رائعه . . بس عدم تجديدكم فى علاقتكم والا صرار

على استخدام نفس الحاجات المتوقعه . نفس الكلمات . نفس

الهدايا . نفس الوضع الجنى . نفس كلمات الحب والاهتمام . .

كل ده خلا الروتين يدخل بشكل بطيئ وقاتل لحياتكم

مع العلم انكم فى احتياج كبير جدا للاحاس بالحب

والاكيد انكم بتحبوا بعض جدا . طب ايه ؟ المشكله فين ؟

المشكله فى انكم استلمتوا لحدوكم الاول وهو الروتين

اللى خلا اللحظات الجميله تبقى ممله

اللى خلا احساس الحب اللى كان بئلكم زمان مش موجود دلوقتى



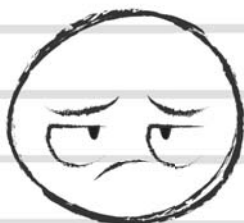
القائمه الخفيقه

اكتب قائمه بالاجابات اللي كنت بتعملها مع شريك
حياتك ومع الوقت بقت أعمال روتينيه مملة





اعكس الحاله



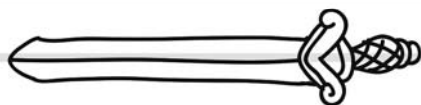


الروتين ده حاجه وحشه جدا
بيحول اجمل اللحظات وأقوى الفاع الى حياه مملة

الروتين ده خطر جدا
بيدخل بشكل بطيخ وخيشه لحياتكم الزوجيه ويهدمها

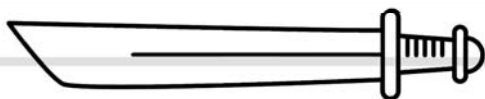
الروتين ده لازم يتحارب

الروتين ده لازم بنقتل



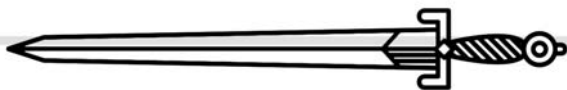
أفكار لقتل الروتين

- تتعلم هواية جديدة مع بعض 
- تقرأ كتاب عن تطوير العلاقات الزوجية مع بعض كل شهر 
- تخرج نلعب مع الأولاد كل يوم جمعة 
- نلعب مع بعض بلاري سيشن 
- نطبخ مع بعض 
- تتبرع مع بعض بالدم 
- نزرور مع بعض دار ايتام 
- نعمل عمره 
- نبدأ مشروع خيري 
- عش روماني على اضواء الشموع 
- بحبك على مرأيه الحمام 



أفكار لقتل الروتين

- هحملها مارج . البسات بتحب المارج 
- هنحفظ قرآن مع بعض 
- هنجرب ١٠ اوضاع جنبه جديده 
- هنحضر دروس دينيه مع بعض 
- هحمه بانوشي واحتياجي ليه 
- هكتب ورقه فيها اسباب حبب لثريك حياتي 
- يوم الا جازه هنروح نكتشف قريه او مدينه جديده 
- هنعلم لغه جديده 
- هنعرف على اشر جديده 
- هنجرب ناكل فري مطاعم شعبيه مع بعض 
- هنعمل اعمال تطوعيه مع بعض 



أفكار لقتل الروتين

- هذه لها اووووي 
- هذه لي مع بعض النون والنوافل 
- بدون اسباب هذه حضرة قوي وطويل 
- تفكهم عن حياتنا وشعورنا بكل متمر 
- هذه رباح جديده مع بعض 
- هذه جريده في جيب لي والتعبير عنه 
- هذه ورد 
- هذه تخرج مع صديقاتها كل فترة 
- هذه مع بعض ازكرك الصباح والمساء بصوت عالي 
- هذه رايم من استايل في البيت 
- هذه صدقة كل شهر بنيت ان ريت يباركنا في عراقتنا 



أفكارك لقتل الروتين





قواعد السعادة الزوجيه ال ٧

١



الرضا

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:

مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ مُعَافًى فِي جَسَدِهِ، آمِنًا فِي سِرِّهِ،

عِنْدَهُ قُوَّةٌ بِرَبِّهِ، فَكَانَ حَازِلًا لَهَا الدُّنْيَا.

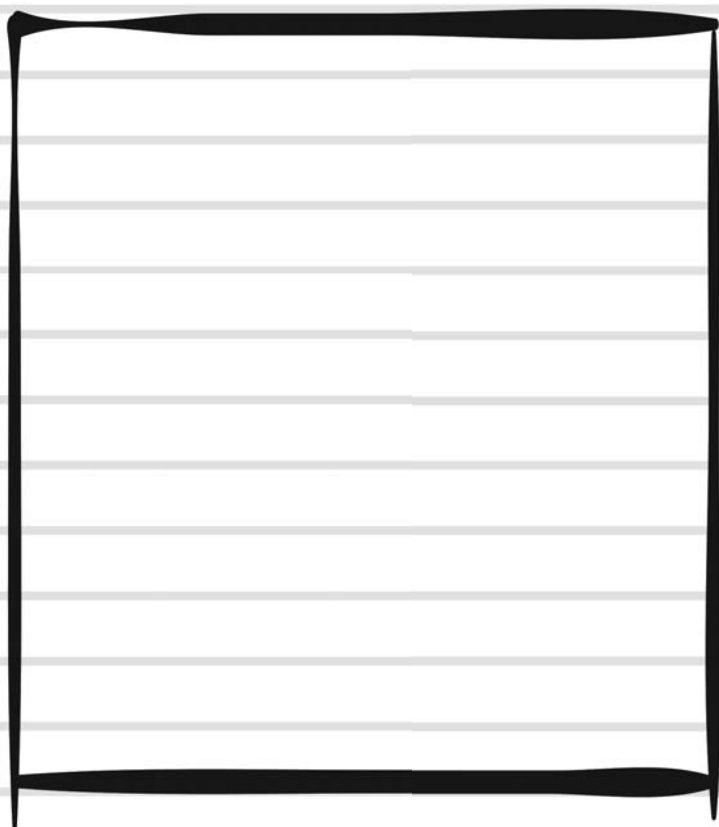


الرضا

أول وأهم قاعده من قواعد العاده الزوجيه هي الرضا
الرضا هو شرط العاده الأول بمعنى الكلمة
بدون رضا حقيقى من جوارك مش هتكون سعيد ابدأ
هتفضل متنى العاده اللي عمرها ما هتيجى مهما حقت ومهما
وصلت لعلاقه ممتازه مع شريك حياتك لأنك مش هتكون راضى
ابدأ . هتبقا رايماً عاوز الافضل ومش سعيد باللى معاك .
ومش معنى الرضا أنك متلوش طموح . بالعكس أنك تبقا
أفضل ده شئ مطلوب ومهم جداً لارتقاء علاقتكم . لكن فى نفس
الوقت لازم تبقا راضى عن اداك وعلاقتك الحاليه بشريك حياتك .
لازم تبقا سعيد باللى وصلتله معاه .
وكمان مش معنى الرضا أنك ترضه وتوافق على اخطا شريك
حياتك . بالعكس الكوت على الخط بيكبر الخط سواد كان
اللوب كلهم او تحدى فظى او بدنى من شريك حياتك .
الرضا هو تقدير النعم اللتى موجوده عندك و الشكر الداخلى الحقيقى
من أنك معافى من ابتلايات كثير عند غيرك .

نَعْمَ رَبَّنَا

اَتَقَبَّ النِّعَمَ الَّتِي رَزَقَكُم بِهَا فِي عِلَاقَتِكُمْ اَزْوَاجِيهِ



عافاك منها

اكتب الابتلايات التي موجوده في علاقات زوجيه حواليك وربي عفاك منها

A large, empty rectangular box with a thick black border, intended for writing. The box is centered on the page and occupies most of the lower half of the image. It has a simple, clean design with no internal lines or text.



الأخلاق



الأخلاق حلوه مفيس كلام

هي صمام الامان الحقيقي

هي الضامن الاساسي للعاده الزوجيه

ربنا لما خلقنا وبعث لنا الرسل بالهدايان كان الهدف الاسمي لكل رسول هو الارتقاء الاخلاقي . الرسول صلى الله عليه وسلم قال :
(إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ حُسْنَ الْأَخْلَاقِ)

كل العبادات وسيله لتحقيق هدف كبير وهو الارتقاء بأخلاق
"الدين المعامله" . مين أكثر واحد يتعامل معاه في حياتك ؟

الاجابه بكل وضوح هي شريك حياتك

هو أكثر الناس يتحقق منك التعامل الراقي

الاخلاق نقطه تحدى كبير جدا بالنسبلك . لانك لو ركزت على موضوع تحيين اخلاقتك بشكل مستمر حياتك كلها هتتخير للافضل . لان الاخلاق متعلقه بكل حاجه بنعملها .

اخلاق راقية يعنى تعامل سليم . يعنى فيه حد ادنى من

الاختراص والاسلوب وطريقه التفكير السليمه اللتى تضمن لك
وشريك حياتك علاقه قويه .

أخبار أخلاقه إبه ؟

رَبِّهِ قَانَمُ فِيهِمَا أَهَمُّ الْأَخْلَاقِ وَالصِّفَاتِ الْحَمِيدَةِ الَّتِي الْمَفْرُوضُ

نَحْنُ طُولُ حَيَاتِنَا تَحْيِينُهَا

عَلِمَ عَلَى الْخُلُقِ أَوْ الصِّفَةِ الَّتِي عَاوَرَ تَتَغَلَّزَ عَلَيْهَا وَتَحْنُهَا

☐	الْأَخَانُ	☐	حَسَنُ الظَّنِّ	☐	الْعِفَّةُ
☐	الْأَمَانَةُ	☐	الْحَيَادُ	☐	الْعَفْوُ
☐	الْإِيثَارُ	☐	الرَّحْمَةُ	☐	الْقَنَاعَةُ
☐	الْبِرُّ	☐	الْبِرُّ	☐	كَيْفَانُ الْبِرِّ
☐	الْقَانِي	☐	الْإِسْمَاعَةُ	☐	كَيْفَانُ الْخَطِّ
☐	الْقَضِيَّةُ	☐	الصَّبْرُ	☐	الْمُرُودَةُ
☐	التَّعَاوُنُ	☐	الْصِدْقُ	☐	الْإِسْبَلُ
☐	التَّوَاضُّعُ	☐	الْعَدْلُ	☐	الشَّرَافَةُ
☐	التَّوَرُّدُ	☐	الْعِزَّةُ	☐	الْوَرَعُ
☐	الْكَرَمُ	☐	الْعَزِيمَةُ	☐	الْوَفَادُ



إِسْتِغْلَالٌ عَلَى نَفْسِكَ

مطلوب منك تكتب الاخلاق والصفات التي علمت عليها
وتكتب قصصها ازاي هتستغل عليها

مثلاً

كظم الخيط : لما نختلف وابدأ اتعصب هروح اتوضأ واصلي

☐☐☐☐☐☐☐☐☐



٣

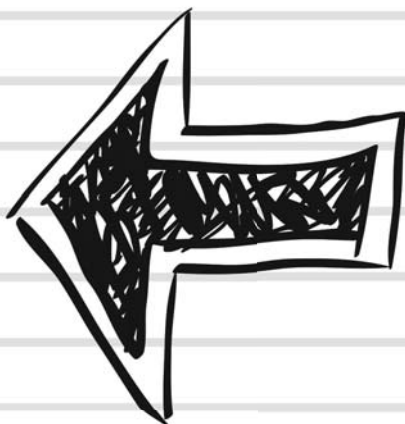
”المنشأ ته پری الصعوبة في كل فرصة
والمنفائل پری الفرصة في كل صعوبة“
ونترون تشرشل

تخيل ان نظر تله للامور بتحدد ٧٥٪ من حقيقتها

نظرتك لاي حدث . خبر . فرصة . مشكلة . حوار .
اختلاف . وجه نظر . هي اللي بتحدد رد فعلك اللي بيحدد
مصير علاقتك بشريك حياتك

ها . . الموضوع مهم . صح ؟

نظرتك الايجابية او السلبية ممكن تغير مجرى علاقتك
بشريك حياتك
طب انت ايجابي ولا سلبي؟



إِخْتِبَارُ شَرِيعَةِ الْحَيَاةِ

الإِجَابِي وَالسَّلْبِي



إختيار الاجابه الواقعيه وسوف النتيجة

علم بالقلم على الاجابه الصحيحه

لها بصحى من النوم :

١ يبقا مبتم ونشط

٢ يبقا مخنوق وعصبى

الصبح في البيت :

١ بكلم مع شريك حياتي في اي موضوع

٢ مباحث اكلهم وبقا مع نفسي

في مواعيدي المشتركه مع شريك حياتي :

١ المواضيع مترتب ومنظمه

٢ الموضوع ماشي على حسب الظروف

لها بتحصل مشكله مع شريك حياتي :

١ بتقبل الموضوع بب طم وضول

٢ بتخنق وبقا عصبى

لها بسنن بچ شوبه :

بقا مترخي ومترخ تقيا

١

متوتر وقلان وبفكر كثير

٢

لها بكوني عن مشكله في البيت او في الشغل :

بمع كويس وبحاول ارفع

١

بعد اكلام عن مشكلتي الخاصه

٢

لها بقولي شربك حياتي خبر حلو حصل له :

بقا حيد بجد ومبوط له

١

مش بقا حيد بس حاول اوصله اني حيد

٢

لها بخرج مع شربك حياتي :

بحاول تثبط بكل لحظه مهمه كان المكان

١

بعلاق كثير على الحاجات اللي مش عجباني

٢

لها ببدأ يومي بخلاف مع شربك حياتي :

بتعامل مع اليوم عادي وبنسى الخلاف

١

يأثر على كل يومي وبيخليني متوتر

٢

لها بزعل مع شربك حياتي :

بضايق شويه وبعدين كل حاجه بتراجع طبيعي ١

بتخدم اسلوب العقاب والخصام ٢

لها بحب اسمع موسيقى او أغاني :

بختار الاغاني المفرحة الحماسيه ١

بختار الاغاني الحزينه والدراميه ٢

لها بخرج أتعشى او أتفصح مع شربك حياتي :

بروح مكان جدير او بطلب وجبه جديره ١

بروح نفس المكان و بختار نفس الوجبه ٢

لها بعمل حاجه وشربك حياتي يبضحك عليها :

بضحك وبأخذ الامور ببطله ١

بضايق اوي ومش بعدي الموصف ٢

لو شربك حياتك نسي ميعاد بنكم او نسي بتصل بيك :

تعذره وتعاتبه بتقل ودي ١

تضايق جدا وتعمل من الموضوع مثله كثيره ٢

النتيجه!

لو كانت أغلب إجاباته (١):

انت شريك حياه ايجابى

انت شخصيه متفائله ومرح . بتحب الحياه وبتعامل معاها بيا طه
وحب . المشكل اللى بتقابلها بتعتبرها تحدى جديد لحياتك
اللى شايفها جميله , اجتماعى ومحبوب وناجح فى التواصل مع
شريك حياتك

لو كانت أغلب إجاباته (٢):

انت شريك حياه سلبي

الليه خلقك انسان شبه مكتئب وممل . الحياه بالنسب لك
روتين ومشكل وده يياثر على عصيتك
لازم تاخذ الامور ببيا طه

الحياه قصيره جدا علشان تشاركها بشكل سلبي مع شريك حياتك
ركز على الاجابات رقم ١ وحاول تبص للامور بشكل اثير ايجابيه

لو كانت اجاباته منقاره بين ٢ و ١

انت وسط ما بين الايجابيه والسليه

خلع بالك

طريقه رأيك للامور مع الوقت يا هتخليك ايجابي او سلبي

واضح انك شخصيه حاسه وواقعيه . بتحاول تبقى ايجابي

ومتحمس لعلاقتك الزوجيه بن الملل بيرجع وييطر عليك .

بتحب الحياه بن بتخاف من المستقبل ومشي بيخليك

تتمتع بعلاقتك مع شريك حياتك .





أفكار
هنخليك
إيجابي أكثر



٥٠% من الحاجات التي بتقلق منها هي وهم جواك



اصطدار افكره السليم و بدله بفكره ايجابي



خليك اقرب لطب و اقتر مرح . خلي ده الطبيعي بتاعك



دور على الجهد الايجابي في اقتر المواقف الصعبه



خليك رايمع مع الناس الايجابيه و احرب مع الناس السليه



خليك منفتح رايمع واقرا كثير ولو تقدر سخر كثير مع شريك حياتك



ركز على القفا صيل الجميله الموجوده في شريك حياتك



اعملوا اعمال خيريه و تطوعيه مع بعض



بلاش تركز في الماضي او المستقبل . عيش اللحظه



ركز على اللي انتا عاوزه مش على اللي انتا مش عاوزه



أند تفك رايمع أنك شخص ايجابي



اعرف ان مع الحريه . وخليك مؤمن بدك



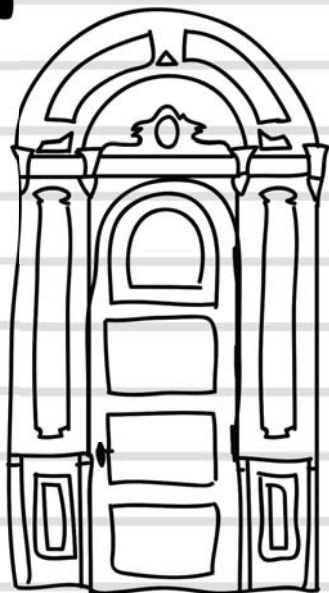
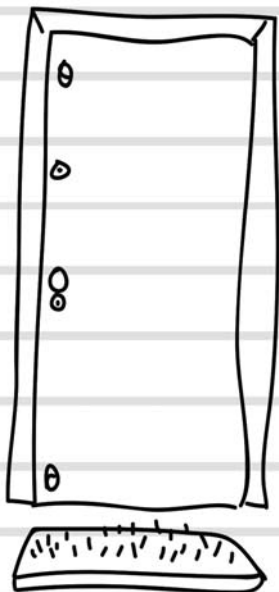
احسن الظن بالناس



إبتسم . . تبسمك صدقه



٤



المقارنه



المقارنه أول أبواب الحسد والحقد

المقارنه هي واحده من أكبر ميّات التعاسه الحقيقيه

هي المعنى الحقيقي لعدم الرضا

هل انتا من النوع المقارن ؟

هل بتخط دايماً شريك حياتك في مقارنه مع اى حد تانى من

اى ناحيه مهما كانت

(جديده - تحليه - ماليه - ثقافيه - اجتماعيه - علميه ...)

لو انتا الشخص ده ..

عاوز اقولك انك بتتخدم اسلوب ناجح جداً للوصول للتعاسه الزوجيه

طب احنا ليه بتقارن اصلاً ؟

۱- لانا مش شاپين الصورة الكيره وهر كزين على جزء صغير بس

لور كزرت على اسلوب المقارنه هنلاقي انه اسلوب ظالم وطريقه تفكير محدوده جداً .

بترکز على نقطه صغيره من حياه اللی قد امكن وتتحضرها ومش بتشوف الصورة الكامله.

رکز فی کل مره عاوز تقارن بيه شريك حياتك مع اى حد وبص للصوره الليره .

الموضوع مش من احسن من مین . الموضوع ان كل واحد له قصه . موضوع . حکایه . امکانيات . تعليم . ثقافه . ظروفه الاننيه و الصحيه و النقيه كل واحد له مميزات وعيوب . فيه نقاط قوه و نقاط ضعف . فيه محاسن و مساوئ . حتى انتا .

المنطق يقول متحیل تحت شريك حياتك فی مقارنه مع اى حد كان لان ده ظلم حقيقى لابط مفاهيم العدل و المنطق الليم

٢- لان ده الاسلوب اللي اثر بيئا عليه او اتعلمناه من الحياه وسأبقيت ان هو

ده الاسلوب اللي هيجرك شربك حياتنا للافضل او للتغير

المشكله ان اللي يقارن بيها فأكبر انه ذكي وان الاسلوب ده
هيفلح اللي قدامه يتحرك ويتغير . انه اللي بيحصل العكس .
شريك حياتك يبحس بالاهانه والظلم . دايمه المقارنه بتيجي باثر
عكس . يعنى حتى الهدف من مقارنه شريك حياتك باى حد
علشان تخليه يتغير مش هيتحقق بالعكس ده هيزود المشكله .

طب ايه الحل ؟

لو كان هدفك من المقارنه هو تغيير وضع شريك حياتك اللي
ممکن يكون فعلاً محتاج تعديل او تغيير
الحل انك تبذل المقارنه بالاشجيع والدعم . انك تقبل عيوب
شريك حياتك وتبدأ تدعّم علشان يتغير وعلشان يتطور .



اسلوب الادعہ

اسلوب المقارنہ

ہندیک مثالیں وائے کمل

حیثی . ایہ رائے تزل نمش کل یوم ساعہ	شیفہ اہجام . . خبی بقا
ایہ رائے نعمل میزانیہ ونحد مبلغ کل شہر شبط یوم مع بعض	شیفہ جہزہا کریم معاہ ازای



إِذَا هُوَ الْمَقَارِنَةُ
تَبْقَى سَلِيْمَةً

١- المقارنه بنفسك و مقارنه شريك حياتك بنفسه

ديه مقارنه سليمه جدا وعمليه وواقعيه كمان وهتخليك تعرف هل انت وشريك حياتك بتقدموا للاحسن ولا بتسراجعوا لاسوأ
شوفوا في خلال كلام شهر او سنه . هل الاسلوب اتحسن .
هل الطريقه اتطورت . هل فيه اهتمام أكثر . هل فيه اسلوب
سلبي جديد . هل فيه طريقه تعامل مش سليمه جديده . .
المقارنه ديه هتخليك تعرف انت محتاج تركز على ايه في طباعتك
واخلاصك وعاداتك اليوميه

٢- المقارنه الدينيه "الخطبه"

وهي انك تشوف حد افضل منك اخلاقيا او في العبادات
ونفك تكون زيه او انك تشوف حد كويس في حاجه
ونفك تتنافس معاه فيها بدون حقد
فيه فرق كبير جدا بين " الحمد " اللي هو انك تتمنى ان
النعمه تنزل من الشخص المصور
و " الخطبه " اللي هي تتمنى ان الخير يكون ليك مع الدعاء
لصاحب الشئ بالبركه من كل قلبك

(لَا يَفْرَكَ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً)
إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ)

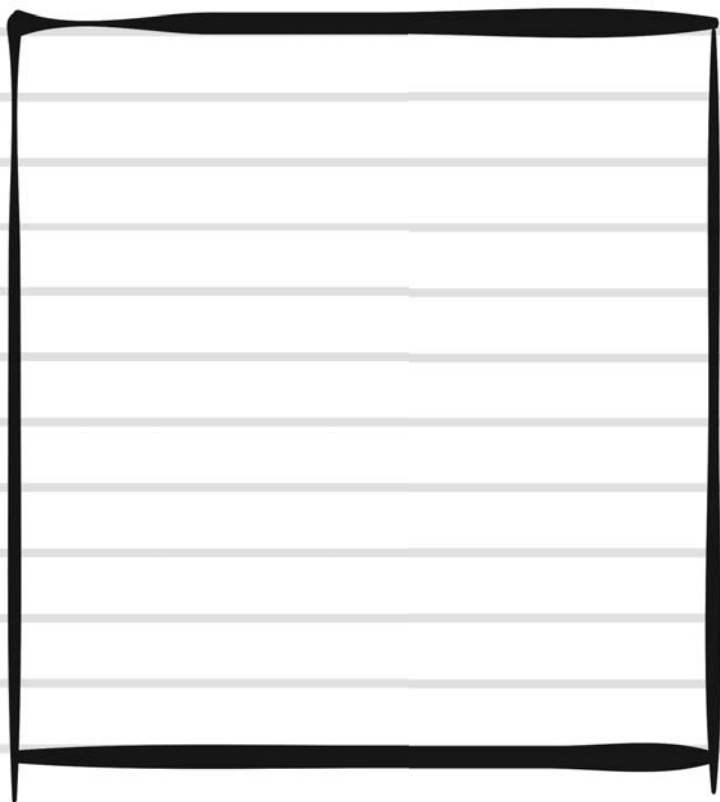
حدیث شریف

مفیش حد کامل

کُلُّ عَدْنٍ عِوَبٌ بِي كَمَانٍ عَدْنٌ مَمِيزَاتٍ
کُلُّ عَدْنٍ نَقَاطٌ ضَعْفٌ بِي كَمَانٍ عَدْنٌ نَقَاطٌ قَوَّةٌ
كَأَنَّهُمْ نَبَقٌ وَأَحْيَايُنُ فِيهِ اتِّعَامٌ مَعَ شَرِيكَ حَيَاتِهِ
شَرِيكَ حَيَاتِهِ عِنْدَهُ صِفَاتٌ وَصِيَمٌ وَ مَمِيزَاتٌ وَ نَقَاطٌ قَوَّةٌ
مَمْلُوكٌ مَمْلُوكَتُهُ مَوْجُودَةٌ عِنْدَ أَيْ حَدِّ تَانِي

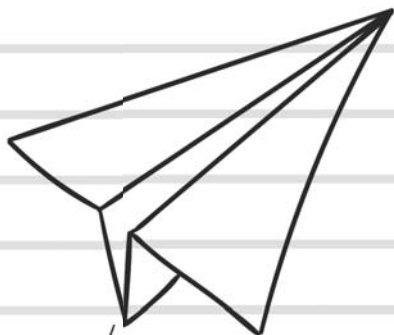
كَانَ شَرِيكَ حَيَاتِهِ إِنَّا مَمِيزٌ

**اكتب قائمه بالصفات والقيم
التي تتميز بها حياتك** 



٥

الترفع





قال رجل للعالم الزاهد النقي
إبن السهاك :

” غَدًا نَنْعَاتِبُ ”

فردّ عليه قائلاً :

” بَلْ غَدًا نَنْغَافِرُ ”

فیه دایره سلیقه بتبدل بینک و بین شریک حیاتک من حاجات
صغیره و بیطمه جدا

لکن خطوط الحیاه و سود الظن و سود القواصل بتکبیر الدایره
الدایره ممکن توسع لدرجه انها تکلون سبب فی حالات
طلاق کثیر

الموضوع پیدا بیط جدا ولکن الدایره بتکبیر و تکبیر زی کمره القبح
اللی متحیل حاجه تکرها إلا شئ واحد بی
الترفع

یعنی الارقاءد عن اللی یحصل و بمعنی اخر القفاخر و التامح
لو قابلنا الالاده بالالاده . امنا هتشی الالاده ؟
ان مش بتکلم هنا عن تقبل الخطا والاها نه . لا . ان بتکلم
عن قیمه بقت ندره الوجود قلیل جدا من الناس یتخدمها
مع شریک حیاته



دایره التعاضد الزوجیه

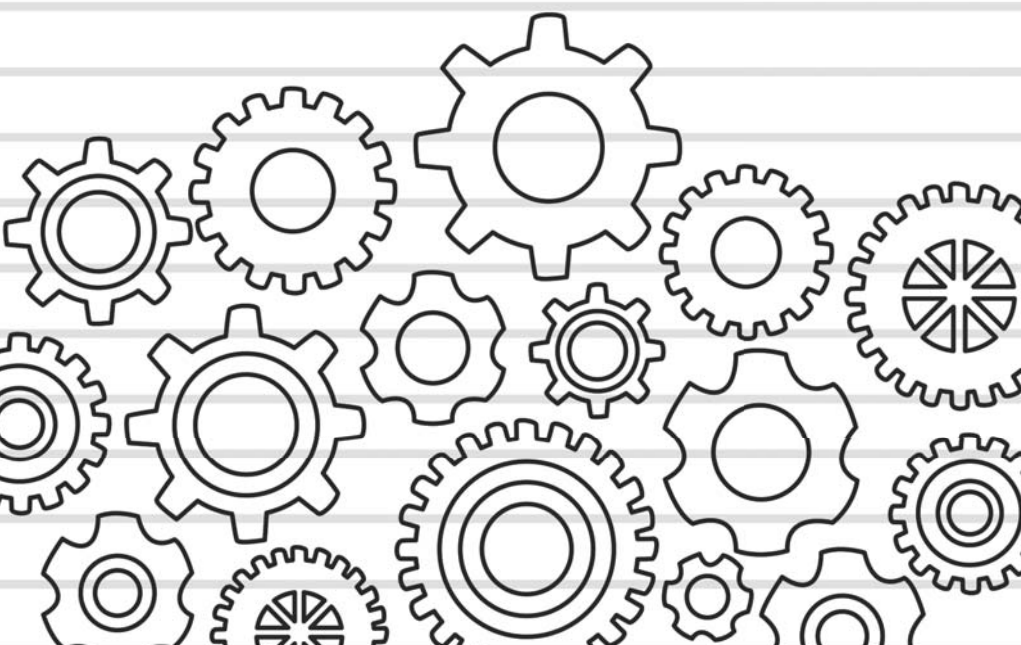
المودة والرحمة

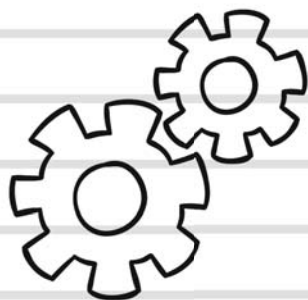
المودة والرحمة اللتي هي أعمق وأضيق من الحب نفسه لأنه في
الود والرحمة الحب والتضحية . في الود والرحمة أفكار الذات . في الود و
الرحمة العطف والحنو والبر
كثير منها قادر على الحب لكن قليل جداً اللتي قادر على الرحمة و الحنو



٦

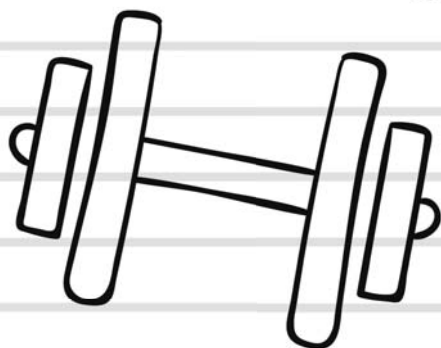
المبادرة





فيه واحد اسم الدكتور جوتمان اتعرف حول العالم بابحثه المطولة
عن العلاقات الزوجية و بدأ من ٢٥ سنة مراقبة و تحليل كلهم
بعض الأزواج و الزوجات لبعضهم
هو توقع ان الحيوانات الاليفة هتكون مليانة أحاديث كثيره عن
أكتشف الزوجين لذاتهم واكتشف قيمهم .
بس توقعاته كانت مش سليمه .
جوتمان إكتشف ان الأزواج و الزوجات الالجئين بيقتضوا معظم
وقتهم في أكلهم عن الحاجات العاريه و التحديات اليومية زي
المصاريف و الاولاد و المواصلات و . . .
الشئ المهم بقا والخير متوقع الي لقاها مشترك في كل الزوجات
الالجه انهم كلهم بيدروا و يتجيبوا للمبادره

المبارره هي : اى دعوه للوصل كمجرد تعليق او لمسة او حتى
 نظره . واحد منكم يبدا و الثاني يتجاوب مع المبارره دى من
 خلال اى تصرف ايجابى كتعليق او ماعده سريعه او رد
 فعل ايجابى ممشل او حتى بتعاير الوش
 الازواج و الفوجات الالفجين يقيموا بمباررات بشل كبير اوى
 يومياً . تحس كدا انهم ما يصدروا يدعوا او يدعوا شريك
 حياتهم . و كل واحد فيهم يتجاوب مع المبارره الثاني ويتلون
 المباررات دى ببطء جدا لكن مع الوقت يتلون معناها عميق
 اوى و بتزرع ثقه بشل غير عادى .



المبارر هو الأقوى



فكر في فرص يومية تقدر تستخدم فيها أسلوب المبادرة



الإيرانية

حجر الأساس في نجاح العلاقة الزوجية هو (الزوجين)

من الظروف . من الفلوس . من الطريقة التي تعرضوا بها
على بعض . من الاهل . من المشاكل التي يبقا بلوها .
من الاغراض الخارجية . من الايمان .
ان شئت اتبين تعرضوا على بعض من ابيس بوك وعاملين
أفضل أسرهم وزيتهم انطلقوا في شهر
شئت اتبين اتجوزوا صالونات وفي قمة العاده والاستقرار والرضا
بالعلاقة و اتبين زيتهم يكثر هوا بعض وعائش مع بعض عاش
الكلادو نظره المجتمع
شئت مصري متجوز اجنيه يحمدرينا في كل صلاه على نعمة الفرجة
الصالحه واجنيه اتجوزت مصري أخذت ابنهم وهربت يده وانقطعت
العلاقة
شئت ملحدين عندهم أسر متقره وإخلاص غير عادي
وملحدين في قمة التفلك الاسري
شئت ملتزمين رينا يعضموا حقوق شريك حياتهم وملتزمين في
قمة الترابط العاطفي والروحي

شُفَّتْ أَسْرَ فَقِيرِهِ وَغْنِيَهُ جَدًّا وَفِي قَمَّةِ سَعَادَتِهِمُ الْفُرُوحِيَّةُ وَأُسْرَ فَقِيرِهِ
وَوُغْنِيَّةُ جَدًّا فِي مَثَلِ كُلِّ أَسْرٍ وَعَاطِفِيَّةٌ مَتَمَّرَةٌ
وَأُمُثَلَةٌ كَثِيرَةٌ جَدًّا فِي كُلِّ النَوَاحِي

اِتَّهَدَ هَذَا الْإِنْ لَوْ اِتَّخَصَّصَ عَاوِزِينَ بَعْدَ يَنْجَحُوا هِيَ خَدُوا بِأَبَابِ
اَلنَّجَاحِ . هِيَ حَوَا . هِيَ تَحَبُّوا . هِيَ خَاوَلُوا يَفْهَمُوا . هِيَ جَرَبُوا وَيَقْبَحُوا . هِيَ تَطْوَرُوا
وَهُيُ صِلُوا . .

اَفْكَرَهُ فِي إِرَادَةِ اَلتَّخْصِصِ . مَشَى فِي اَلظُّرُوفِ
نَجَاحِ اَلْعِلَاقَةِ وَاقَفَ عَلَى إِرَادَةِ اَلطَّرَفَيْنِ فِي اَلنَّجَاحِ وَعَلَى اَنَّهُم
يَتَخَلَّوْا (صَح) عَلَى اَلْعِلَاقَةِ
رَبَّنَا فِي كِتَابَةِ اَللَّزِيمِ قَالَ :

إِنْ " يُرِيدَا " إِصْلَاحًا يُؤَفِّقُ اَللَّهُ بَيْنَهُمَا

الإرادة هي كلمته السر



- ✓ معظم تمارين تقوية الإرادة بتركز على ان الشخص يجبر نفسه على عمل الحاجات الثقيله عليه
- ✓ الاراده زرع العضله . محتاجه تمارين . بالترجيح ارادتك حقيقيا اقوى
- ✓ امشي بشكل مستمر لفترات طويله
- ✓ احرم نفسك من حاجه متعود عليها
- ✓ صوم اثنين وخميس
- ✓ إقرأ عن قلوبه عنده إرادة قويه خاصه الرياضيين
- ✓ صاحب اللب عندهم همه عاليه
- ✓ أكتب هدفك الرئيسي في أنك تعمل علاقه حيده مع شريك حياتك في ورقه كبيره وعلقها في مكان واضح
- ✓ تخيل دايماً سعدتك الزوجيه و اربطها بمدى قوه إرادتك



حاجات صغيره

”إنها الأشياء البسيطة التي تتحول دائماً إلى أشياء رائعة“

اميلي بار

وسط القيم الليرة والافعال العظيمة والرق في التعامل
فيه مكان حاجات صغيره بيطة بتعمل فرق كبير
من نعم ربنا علينا اننا بنحس بالعاده من حاجات صغيره اوي
الحاجات الصغيره (يه ليها معنى كبير جداً عند شريك حياتك
كلمه ونظيره اعجاب لشريك حياتك . ورده او هديه بيطة . جواب او
رساله حب . حضن او لمه ايد وحاجات كتير تانيه صغيره و بيطة
بتعمل فرق كبير في اليوم وفي قلب وروح شريك حياتك

يومياً إعمل حاجه بيطة تدخل الفرحه على قلب شريك حياتك

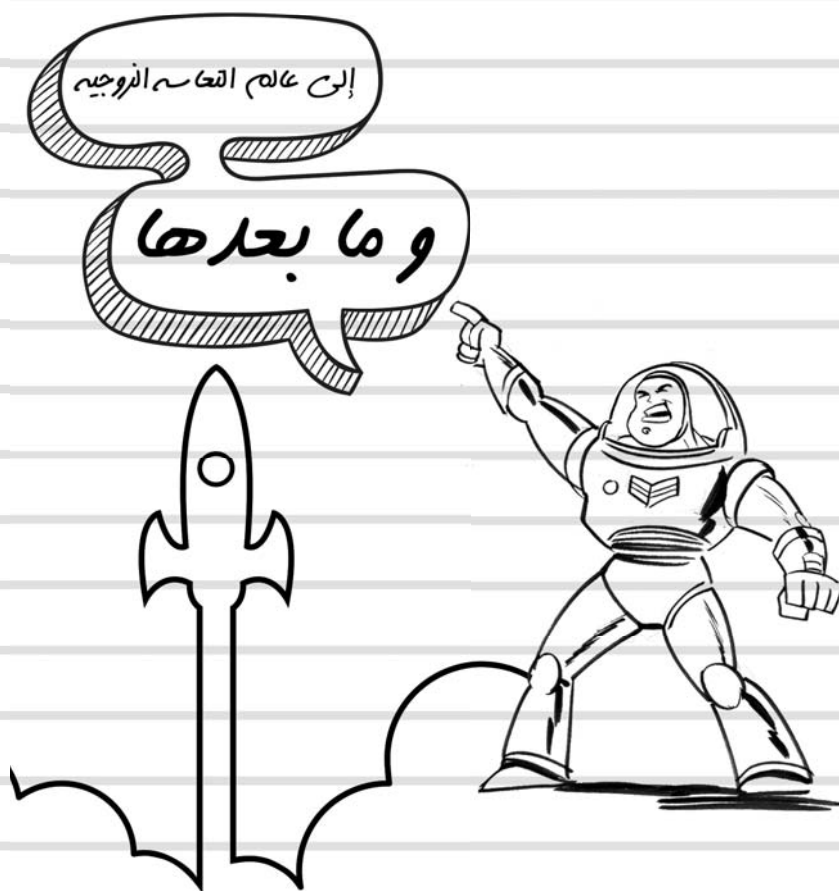
اكتب قائمه بالحاجات الصغيره
اللي عارف ان شربك حياتك بيحبها



اكتب قائمه بالحاجات الصغيره الجديده
اللي عاوز تعملها لشربك حياتك



”عندك طريقَتين للنجاح
يا اما تاخذ طريقَ النجاح
او انتك تتجنب طريقَ الفشل“



بداية النعاس الزوجية

التعاسة الزوجية

(أُسباب الفشل)



اسباب الفشل مختلفة ومتنوعة
بس فيه اسباب رئيسية لو تجنبناها هتجنب
التعاسة الزوجية
خليني الاول اعرفك على باري تو . .

مبدأ بارينو



باريتو عالم ايطالي اتولد سنة ١٨٤٨ عالم اقتصادي و اجتماعي كسير
الرجال ده لا حظ ان ٨٠٪ من الثروة في ايطاليا مملوكة لـ ٢٠٪
من السكان

وبعد بحث طويل و دراسات علمية و إحصائية طلع بمبدأ ٨٠ / ٢٠
الفكره ببطله ان ٨٠٪ من النتائج بيها ٢٠٪ من الاسباب
يعني . .

في المبيعات ٨٠٪ من أرباحك بتيجي من ٢٠٪ من العملاء
في الاداره ٢٠٪ من الموظفين بيحققوا ٨٠٪ من ارباح الشركه
في تنظيم الوقت ٨٠٪ من وقتك بتصرفه على ٢٠٪ من المهمم
في الاتصال ٨٠٪ من وقت اتصالك بتقضيته بتكلم مع ٢٠٪ من
الموجودين عندك على قائمه الاتصال

في الملابس ٨٠٪ من الوقت بتلبس ٢٠٪ من الموجود في
الدولاب

يعني ٨٠٪ من تعاسك الزوجيه سببها ٢٠٪ من افعالك

أسوء التواصل

هو ال ٢٠% اللي بيبيولك ٨٠% من تعايتك الزوجيه

التواصل مع شريك حياتك بياخد من يومك كام دقيقه ؟

سؤال

جواب

افكره إن كل الافعال والاقوال هيا عبارته عن
"تواصل"

التواصل الليم = حياه زوجيه ليمه

التواصل اليم = تعايت زوجيه مستمره

أسوء النواصل



٢

الخلاف

١٠٪

١

الحوار

١٠٪

“الحوار”



يمكن بوقفك



فأكثر الحوار كان عامل إزاي مع شريك حياتك زمان ؟
لما كنشوا رايماً منبهرين ببعض وكنشوا محجيين جداً بغيرهم بعض
وكنشوا بتدعموا وتشجعوا بعض
كان رايماً اللطيف واتفاهم ببيان عليهم بدون بذل اى
مجهود ده غير ان كان فى حاجات كثير مشتركة بينكم .



**كان إيه سبب حلاوه الحوار ده ؟
وإيه اللي يعمل حوار جميل أصلاً ؟**

١- الاستفهام وإعادة اكتشاف شريك حياتك

المشكلة ان كل واحد فأنه حفظ اللهني خلاص

مباش فيه جديد . . بقا متوقع

بس ده مش صحيح

الروتين + افكره الغلط ده بتسبب حاجه اسمها

”الخرق الفوجي“

أكيد فيه معلومات وطباع عرفتها عن شريك حياتك بعلم العشره

وخبره الحياه معاه

لكن شريك حياتك كل يوم يضاف لخبرته حاجات جديده

دايماً خليك شغوف بشريك حياتك وبأحلامه وبأفكاره وهتتاجني

انك بتعرفه أكثر وأتق كل يوم . دايماً إسله عن يومه وأحلامه و

طموحه وأفكاره



٢- إهنتم بالكلام اللي بيقله شريك حياتك . اهنتم بجد

إتحمس لى شريك حياتك متحمس له لان ده من أكبر طرق الدعم ألب
هتلاقوا مواضيع كتير مشتركة متحمسين لها انشوا الاتنين
الحوار الممتع يبدأ لما يحس شريك حياتك أنك متحمس لى
بيقله

ومهتمم بيه واهل ده هيفلح شريك حياتك يهتم ويتحمس
لك انتا كمان وهدخلوا فى زايره ايجابيه جدا من الدعم والتفهم

٣- بلاش نظام الخطيب

الحوار عبارة عن إثنين يتكلموا . يعنى توازن .
للاسف عدم وجود التوازن ده بيخلق نظام الخطيب .
يعنى واحد يتكلم والتانى يمع ويس
اللى بيكون رد فعله ملل او عدم اهتمام الطرف المتمع
إنك تعمل توازن فى الحوار بينك وبين شريك حياتك ده
ضمانه كبيره ان الحوار بيتهم بشكل سليم وبشكل فعال



- ✓ اسمع شریک حیاتک باہتمام کسیر
- ✓ بص لحدین شریک حیاتک وهو ینکلم
- ✓ متفططعش شریک حیاتک وهو ینکلم
- ✓ حاول جمع علان تفہم مش علان ترد
- ✓ مش لازم تقدم حلول لشریک حیاتک . جرب تدعمہ بس
- ✓ قدم حلول لشریک حیاتک لما یطلب منک ده
- ✓ احسن الظن دایماً فی شریک حیاتک وهو ینکلم
- ✓ خذ الامور ببطلہ مهما کان الحوار فیہ وجهات نظر مختلفہ
- ✓ ایتہم وانتہ بتسمع او ینکلم شریک حیاتک
- ✓ لما ینکلم استخدم کلمہ "اُن" اکثر من "اِنْت"



الخلافا

A black and white graphic featuring a central, cloud-like explosion shape. Inside this shape, the word 'الخلافا' (Al-Khulafa) is written in a bold, stylized Arabic font. The explosion shape is surrounded by several smaller, cloud-like shapes, each with a small starburst inside. Radiating from the central explosion are numerous thick, black lines that extend towards the corners of the image, creating a sense of dynamic movement and impact. The background is white with faint, horizontal grey lines.

نظر تّا
النقلید به
للخلاف



اَنَا وَشَرِيكَ حَيَاتِكَ فَعَلًا مُخْتَلِفِينَ

مُخْتَلِفِينَ فِي النُّوعِ

مُخْتَلِفِينَ فِي التَّفْكِيرِ

مُخْتَلِفِينَ فِي التَّحْلِيلِ

مُخْتَلِفِينَ فِي التَّرْبِيَةِ

وَمُخْتَلِفِينَ فِي حَاجَاتٍ كَثِيرَةٍ تَانِيَةً . .

كُلُّ وَاحِدٍ مِنْكُمْ تَفْكِيرُهُ وَدَمَاجُهُ وَنَظَرُهُ لِلْأُمُورِ يَتَّكِلُونَ نَتِيجَهُ

حَاجَاتٍ كَثِيرًا جِدًّا مِنْ أَوَّلِ

الْبَلَدِ الَّتِي نَشَأَتْ فِيهَا

وَالطَّرِيقَةُ الَّتِي أَتَرَبَّيْتُ فِيهَا

وَالْأَسْرَهُ الَّتِي طَلَعْتُ مِنْهَا

وَالْمَجْتَمَعِ الَّتِي حَوَّلِيكَ

وَلِإِذَا التَّحْلِيلِ وَالْمُتَوَكِّلِ الْإِثْقَاضِي وَالْاجْتِمَاعِي وَكَمَالِ

الْأَدِينِ وَالْأَعْلَامِ الَّتِي تَكَلَّمُوا فِيهِمْ كَثِيرَ جَوَابِ

فطبيعي انك تكون مختلفين واللى فاكتر ان المفروض كلنا
تكون زكى بعض بتقى التفكير عاوز اصولك ان
الاختلاف والتنوع ده سنه كونينه ربنا عملها لحكم كثير جدا والايمه
اللايمه

(يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ
مِّنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ
شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا)

هے اکبر دلیل علی ده
ریہ عزوجل خلقہ زکرواثنی . آدم و حوا .
انتہ و شریک حیاتک
لیہ ؟

تعارفوا

علانہ شعرف علی بعض
علانہ احنا مختلفین
لازم تعرف ان الاختلاف ده حاجہ ایجابیہ مش سلیہ
حاجہ فیہا تنوع
حاجہ غنیہ
حاجہ بتضیف رایہ
حاجہ اذا استوعبتہا صح ممکن تکلون سر
عادتک انروجیہ

طوب ده بالنسبة للاختلاف . طيب الخلاف ؟ ايه وضعه ؟ وليه
دايمًا الخلافات افروحيته بتبقا كلها سود تفاهم ونكد و صوت عال
و حاجات كلها سليه

هقولك معلومه مهمه جدا لو استوعبتها بجد هيقا حيلنا نص
من كل الخلاف بينك وبين شريك حياتك

الخلاف في حد ذاته مش مشكله المشكله في طريقة التعبير وإدارة الخلاف ده

إحفظ الجمله ده كويس جدا . لانها هتفرق كثير جدا في
كل مره بتختلف فيها مع شريك حياتك
الخلاف شئ طبيعي . الخلاف منه كونه . الخلاف حاجه
منطقيه لاننا مختلفين

الخلاف ده ألب حاجه جميله جدا لانها بتوضحلك طريقه
تفكير و قيم و أولويات شريك حياتك
لكن طريقه تعبيرك إحنا عن الخلاف و طريقه إدارته إحنا
للخلاف هي اللي بتسبب كل الحاجات السليه اللي بتكلم
عنها واللى بتحصل بينكم

طريقة تعبيرنا عن الخلاف ده من سود ظن وعندو أسلوب
كلهم وتكبر

وإستعداد وتقليل من شأن شريك حياتك وعدم
استشارته وعدم وجود وعى بألبيب الحوار الشايج والمناقشة
الصحيحه هي السبب في المشاكل اللي بتحصل واللى هي
من أسباب التعاسة الزوجية المرئيه



“الخلاف في حد ذاته مش مشكله
المشكله في طريقة التعبير وإداره الخلاف ده“

إقتراح متجرب
↓

خد الخلاف على انه شيء إيجابي

يعني لما تبدأ تختلف مع شريك حياتك تبقى مربوط ووحيد
لأنها فرصه ممتازة إنكم تجربوا عن أفكاركم لبعض . تعرضوا طريقه تفكير
بعض . تتناقشوا مع بعض . تعرضوا مرجعيات بعض
تفهموا اولويات بعض

لما تبص للخلاف بالنحل ده

وكمال تتخدم أسلوب محترم ومترن و سليم فى التعبير عن
أفكارك وكمال هدفك يكون المصلحة العامه
أبدا الخلاف بالنبالكم هيلكون حاجه جميله

ساعتها الخلاف

هيفرلكم



الخلافا ما بينكم يحصل ليه؟

للخلاف مصادر واسباب كثير من اهم اسبابها



١- الاختلاف

اول سبب للخلاف الزوجي هو الاختلاف اللي ما بينكم وهو شيء طبيعي ومنطقي . اثنا الاتنين مختلفين في النوع وفي التفكير وفي التربية وفي التعليم وفي حاجات كثير تانية فمن المنطقي ان كل واحد يكون ليه وجهة نظر مختلفة في بعض الامور

٢- عدم الثقة

واحد منكم ممكن يكون شايف ان شريك حياته مش مؤهل انه يكون له وجهة نظر ويكون مش واثق في تفكيره او يكون شايف نفسه افضل في التفكير وده اسمه في علم التواصل "إقصاء" والموضوع ده خطير جداً وليه نتائج بتسبب الضرر الزوجي والا ستبداد الزوجي وغالباً بيتكلى منه الزوجات أكثر



۳- الجهل

الجهل بالحقوق والواجبات الذميه يؤدى رايماً لخرافات كثيره
جدا لان لو كل شريك حياه عارف حقوقه وواجباته الشرعيه
كويس لخرافات كثيره جدا مش هيتكون لها وجود أصلاً
كمان الجهل بالمعلومات اكمله او الفهم الصحيح للموضوع
المختلف عليه يتكون سبب كبير لا استمرار الخلاف

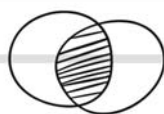


٤- التوقعات

من أكبر اسباب الخلاف إن كل طرف يتكون متوقع شئ
معين من شريك حياته و عدم الوضوح و الصراحه بتزود موضوع
التوقعات ده وبيحصل خلافات كبيره لان الواقع يتكون مختلف
عن التوقعات اللى كان يتوقعها شريك الحياه و ده يتكون
سبب رئيسى لا حياط كبير ممكن يحصل للطرف فيهم

٥- الفرق الفردي

الفروق الفردية والعمرية والثقافية والاجتماعية من أهم سميات الخلاف . لأن كل طرف يكون له عالم لوحده له قوانينه وله أساليبه وله ظروفه المختلفة خصوصاً في أول سنوات الزواج يكون واضح جداً لكن يتقل بتكل واضح بعد أول ٣ سنوات من الزواج بكم طريقة الحياة المشتركة والاهداف والتعود على الطباع



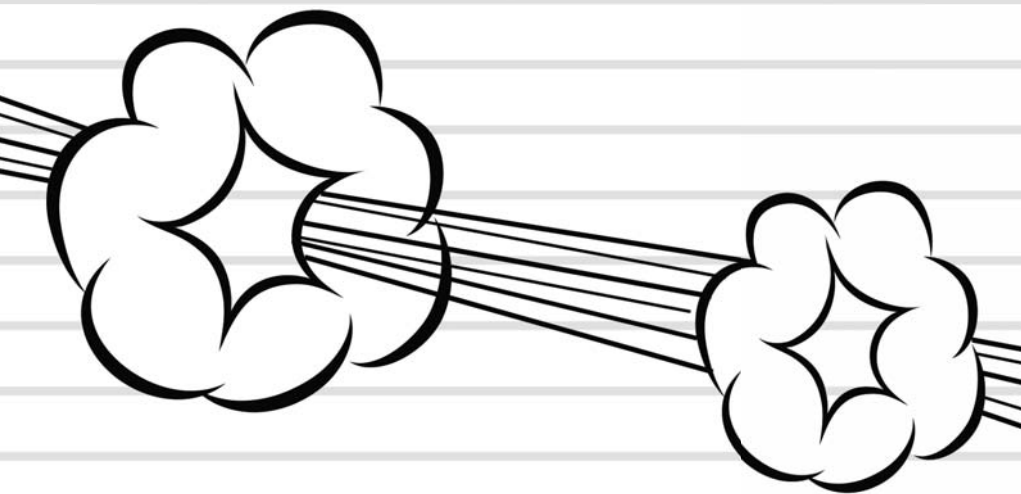
٦- عدم وجود مرجعية مشتركة

لما يكون كل طرف من الطرفين مرجعية مختلفة في التفكير أو الدين أو زوايه مختلفة لرؤيته الأمور أو قيم مختلفة هيكون الخلاف مؤكداً . وده يكون راجع لعدم معرفتك العميقة بمرجعية شريك حياتك قبل الزواج والحل هو تقديم التنازلات من الطرفين والوصول لحلول وسط أو تبني أفكار بعض أو إتباع طرف من الطرفين بالأفكار والقيم المختلف عليها .

إدارة الخلافا



خلاص الخلاف حصل



وفيه اختلاف في وجهات النظر في موضوع معين

ازاي تدبر الخلاف ده بشكل إيجابي
بقربنا بدل ما بعدنا هن بعض ؟

في اي خلاف مهما كان مع شريك حياتك
ركز على الحاجات اللي هقولك عليها ده

بلاش



⊗ بلاش تنكلموا بصوت عالي او عصبيه

⊗ بلاش تستخدموا كلمات فيها تجريح او عنف

⊗ بلاش قفش

” في حال الخلاف دايما ايتهم ووصل شريك حياتك
انك فعلا عاوز تفهم وجه نظره و شوف الشئجه “

⊗ بلاش تسكنوا وتكبنوا جواكوا مساعر كه لان
في النهايه الكبت بيولد الانفجار

” كثير من البسات تحديدا بتتخدم الاسلوب اللبي ده
اللي بيولد مع الوقت ريكاتور و اللي هيولد بعد كذا انفجار من
طرف شريك الحياه بعد كبت طويل “

❌ بلاش فكره بين الكسبان والخسران

”خلوا هاد فكم هي المصلحة العامة مش مين صح او مين غلط خلوا الترفع و التواضع والعدل هو اس التعامل في وقت الخلاف“

❌ بلاش أسلوب السكر به والإستهزاء

والرفض والعند والتكبر

”حاول توصل لشريك حياتك وانتوا مختلفين أديا انتا مهتم بفكره و برأيه و إنت بتخترم كيانه و إستقلاليه تفكيره“

❌ بلاش تفلحوا الدفاتر القديمه

”ركنوا بس على الخلاف اللي بئكم ويلاش تحولوا الحوار البتة لجدال عقيم“

پاریت



باريت تعرفوا الفرق ما بين الخلاف وسوء الفهم

”عانت الخلاف يَكُون سبب أصلا سوء فهم لموقف معين عن كذا أحن الظن دائما“

باريت شوبه خصوصيه

”الخلاف ده مهما كان شيء خاص جدا بينكم إشتوا الاتنين بس . في بعض الحالات الاشتباه فقط يكون لكم حد تقوا فيه اشتوا الاتنين كحكم بئكم“

باريت الوضوح

”حدروا قبل ما تختلفوا اتوا مختلفين في ايه ا ب . يعني حدروا بدقه كبيره جدا ايه اللي احنا مختلفين عليه لان الموضوع ده هيختصم عليكم وقت ومجهود كبير جدا“

✓ باریت تفہم انہ ممکن تھوں غلطان

” کل واحد یحط فی دماغہ ان ممکن یكون رأیہ هو اللی
غلط وإن شریک حیاتہ یكون رأیہ هو اللی صح . وده کفیل
انہ یخیل التعصب للرأی بتخل عام من الخلاف “

✓ باریت نرکز علی المتفقین علیہ

” دایماً فی کل خلاف فکروا بعض بالاحتاجات اللی انتوا
متفقین علیہا ومشرکین فی نفس الرأی فیہا . ده
کفیل انہ یدیکم إحاس ان الاختلاف بیط وممكن
نوصل لحل مشرک و مرضی للطرفین او ممکن واحد فیہ
یقنع برأی الاخری “

باريت نبعء عن الكبر

”الكبر هو السبب اللي خلق ابليس شيطان ويتطرد من رحمہ ربہ . لما تكلون اتأكدت ان شريك حياتك هو اللي معاه الحق او عا تكبر وقولہ انه عنده حق وانك اتعنت بكلمہ او عدك ان شريك حياتك هي حبيبك ويحترمك اكثر“

باريت ببقا فيه مرجعيہ لكم

”المرجعيہ المشتركة من اقوى الاسرار اللي بجد بتنجح في حل الخلافات . ان يكون عندكم مرجعيہ تكلون هي الفصل في الخلافات .

مفيش أجمل ولا أنقى ولا أحلم ولا أروع من ديننا المعتدل الجميل . تعاليم ديننا كفيلاه إنها ترشدكم الطريق العاده في كل مجالات الحياه “

مراحل الخلاف



ها.. هل الكراسه
كانت مفیده ؟



طيب ايه
الخطوه الجايه ؟



القرارات المهمة اللي هاخذها

أكتب اهم القرارات ...

A large, empty rectangular box with a thick black border, intended for writing important decisions. The box is centered on the page and occupies most of the lower half of the image.

الاهداف الخاصه بالسعاده الزوجيه

اللي هحققها خلال السنه ديه

A large, empty rectangular box with a thick black border, intended for writing goals. The box is centered on the page and occupies most of the lower half of the image. It has a slightly irregular, hand-drawn appearance with rounded corners and a consistent line thickness.

الاعمال المشتركة التي عملها

مع شريك حياتي

A large, empty rectangular box with a thick black border, occupying the lower half of the page. It is designed for the user to write down the names of the joint ventures or projects they have worked on with their spouse. The box is completely blank, with no text or markings inside.

نقاط القوة التي عاينها

A large, empty rectangular box with a thick black border, intended for writing or drawing. The box is centered on the page and occupies most of the lower half of the image. The border is solid black and has a slightly irregular, hand-drawn appearance. The interior of the box is white, matching the background of the page.

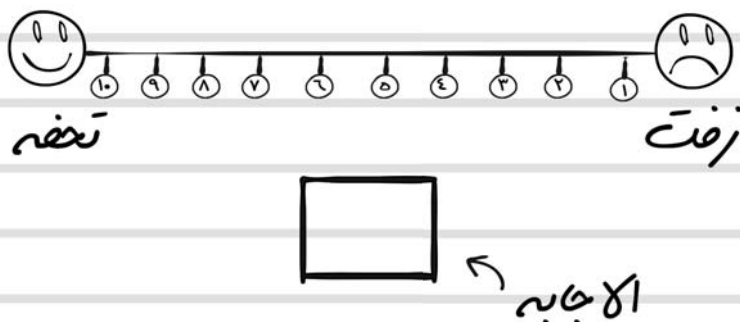
نقاط الضعف التي عاوز اطورها



لو طبقت اللي عرفته في الكراسه
تفكر مسنوى علاقتك بشرك حياتك

هيقا كام ؟

مطرحه العاده الزوجيه





لون

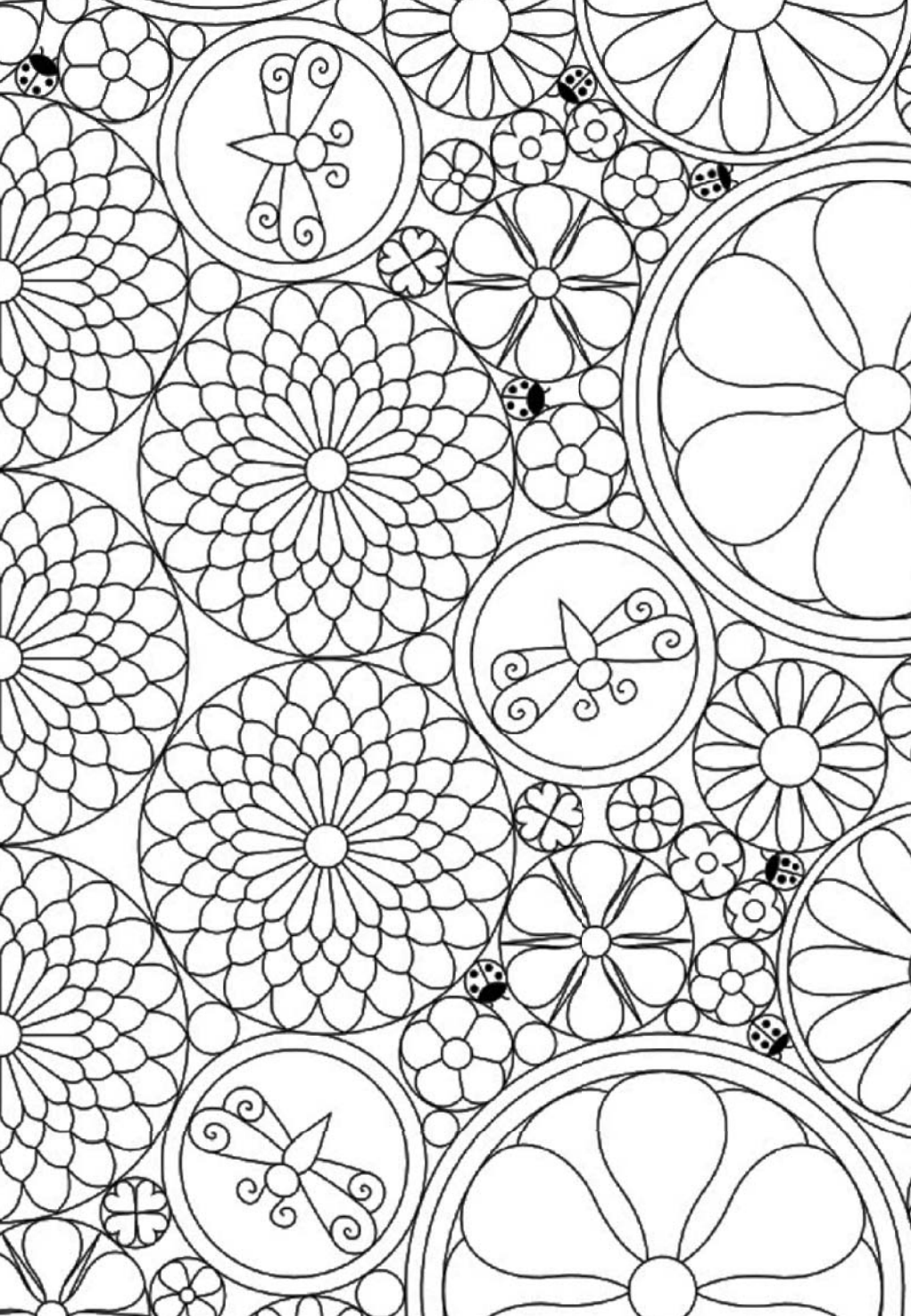
تخیل علاقتك مع شريك حياتك رسم

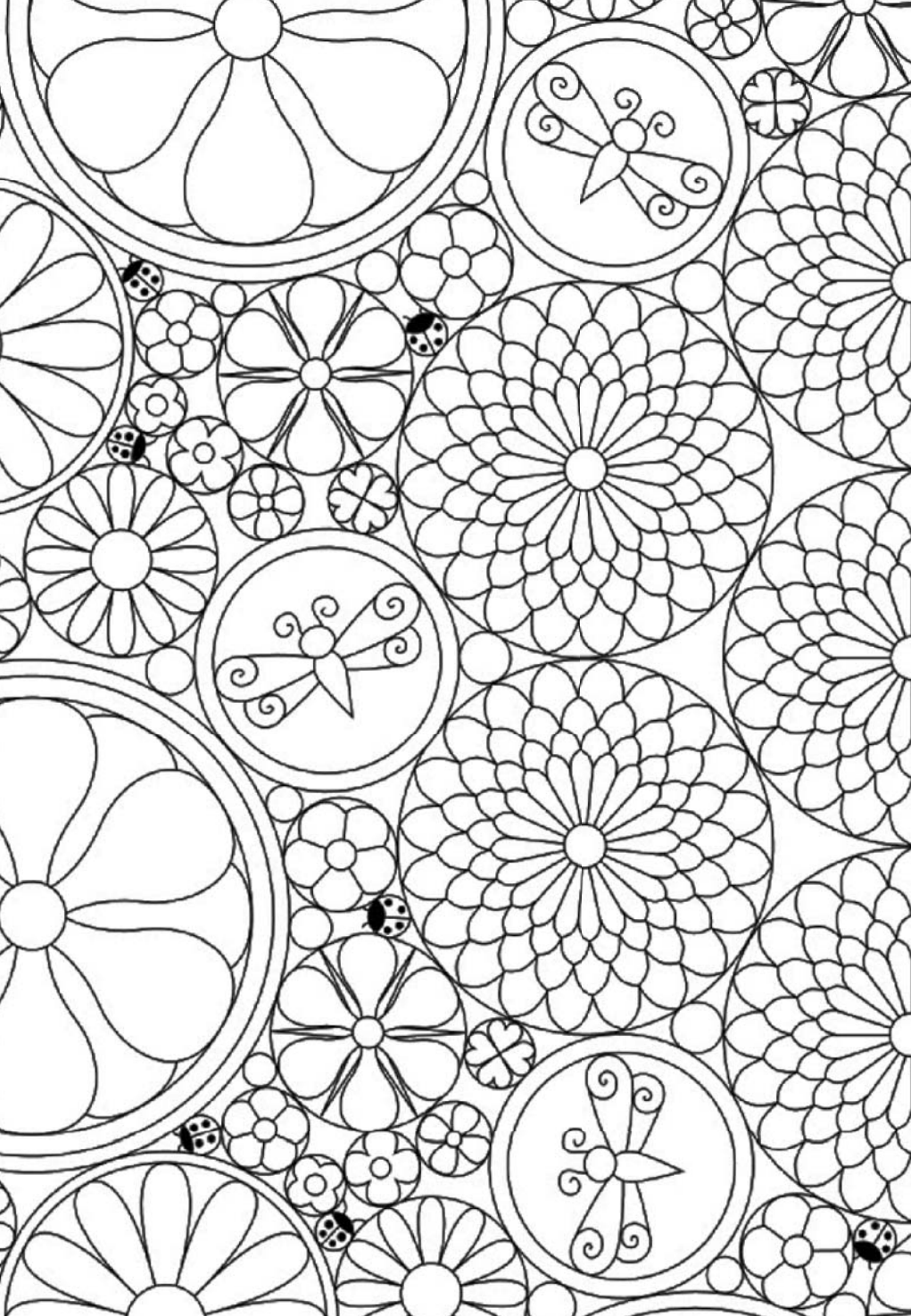
وانتا المفروض تلونها معاه

ابدع وخذ كل وقتك في تلوين حياتكم

مع بعض







في **كيان للنشر والتوزيع**، هدفنا نشر كل إنتاج إبداعي، جودته عالية، وأفكاره أصيلة، في مختلف مجالات الأدب والسياسة والصحافة والفن، باللغة العربية والإنجليزية. نهتم بالمواهب، ونرعاها، ونتيح لها فرصة الوصول للقارئ العربي، مع مراعاة أفضل معايير الجودة والاحترافية في النشر.

رسالتنا في كيان، تشجيع حب القراءة والكتابة في مصر وعالمنا العربي، وتطوير مهارات الإبداع، وتعزيز ثقافة التميز والابتكار. كُتابنا موهوبون، متمرسون، مصريون، ومن جميع أنحاء الوطن العربي، وإصداراتنا متنوعة، متميزة، مختلفة. دائماً نرحب بالكتاب الشباب، والمواهب الجديدة، ونعطي فرصة متساوية للجميع؛ لأن مرادنا هو الارتقاء بفنون الأدب العربي ككل، والوصول بالإنجازات الإبداعية العربية إلى العالمية .

لو **تحب تراسلنا**، لو عندك استفسار، لو حابب ترسل لنا إنتاجك الأدبي، سواء كان رواية، أو شعر، أو مقال، باللغة العربية أو الإنجليزية، ما تترددش. ابعت لنا على:

kayanpub@gmail.com

info@kayanpublishing.com

أو زور موقعنا:

www.kayanpublishing.com

وللاتصال الهاتفي:

هاتف أرضي: **0235611772 - 0235688678**

هاتف محمول: **01000405450 / 01005248794 / 01001872290**

ويمكنك التواصل معنا إلكترونياً على الروابط التالية، للاطلاع على كُتُبنا، ومتابعة إصداراتنا الجديدة، وأنشطتنا وأنشطة كُتّابنا الثقافية:



Kayan.publishing



kayan_publishing



Kayanpublishing



kayanpubishing



+KayanPubishing



KayanPublishing