



مركز بتلكو للاستقرار الأسري
BATELCO CENTER FOR FAMILY STABILITY

دليل المقبلين على الزواج



+973 17597777

kingdom of Bahrain - Budaiya

Mustaqirah_bh@Gmail.com

الفهرس

- 1 المقدمة
- 1 مفهوم الزواج
- 1 أهداف الزواج
- 2 هل الزواج غاية أم وسيلة
- 4 بعض النقاط التي يجب عليك التركيز عليها عند اختيار شريك حياتك
- 5 الخطوبة
- 6 اسئلة قد تساعد في التعرف على الطرف الآخر فترة الخطوبة
- 7 الاتفاق "الحب ليس كافياً لإنجاح الزواج"
- 8 الزواج بين الحقوق والواجبات
- 9 فحص ما قبل الزواج وأهميته
- 10 نصائح لحياة أكثر استقراراً وسعادة
- 11 التواصل والحوار وأهميته
- 11 عوامل الاستقرار في العلاقة الزوجية
- 12 متى أذهب لمرشد واستشاري اسري

مقدمة

يعد تهيئة الأفراد المقبلين على الزواج كالرخصة، فليس من المنطق أن يرتبط اثنان ببعضهما وهما جاهلان ببعض القضايا النفسية والاجتماعية والبيولوجية المرتبطان بهما، ومن هنا فإن تهيئة الأزواج لهذا الأمر يساعدهما، ويوفر لهما أرضية صلبة تساعدهما في المحافظة على الاستقرار الأسري، وتعمل على تنمية المجتمع.

مفهوم الزواج

هو عقد اتفاق أو معاهدة ذات أبعاد دينية ودينية، لكل منهما حقوق وواجبات، ويتعهد كلا الطرفين بإسعاد الآخر واحترام كرامته ومساعدته، وأن يتعاهدا معاً على التضامن والتعاون لإقامة شرع الله وإنشاء أسرة منسجمة ومستقرة.

أهداف الزواج

إنشاء
أسرة
مستقرة


الاستقرار
العاطفي
والمادي

الإحصان
والعفاف



هل الزواج غاية أم وسيلة؟

صحيح أن الزواج مرحلة طبيعية في مراحل الحياة، إلا أن الإقبال على الزواج فقط لأنه جرت العادة على القيام عليه، حتى عندما لا تجد الشريك الملائم لك، ذلك من الأسباب غير الصحية للزواج، فمن الخطأ أن يصبح الزواج بحد ذاته غاية، فلا بد من وجود رغبة أكيدة لدى الفرد في إيجاد شريك في الحياة ليسيرا معًا في رحلة العطاء المتبادل، وأن يكون كل من الطرفين متأكدًا من أنه قادر أن يعطي.



كيف أختار
شريك حياتي؟

بعض النقاط التي يجب عليك التركيز عليها عند اختيار شريك حياتك:

روتين الحياة

ويعني في ماذا يقضي يومه، وأوقات فراغه؟ وغيرها.

النمط النفسي

ما هو طبيعته الشخصية؟ هادئ؟ دقيق؟ حساس؟ انفعالي؟

جانب المشاعر

ماهي مشاعري اتجاهه؟ هل يوجد مشاعر تقدير؟ فلا بد من وضوح في المشاعر، والشعور بالراحة والطمأنينة.

الجانب الجسدي

هل الشكل مقبول بالنسبة لك؟

إدارة المال والحقوق

وهو الاتفاق على الأدوار، في ظل التغييرات التي طرأت في عصرنا الحالي، أصبحت الأدوار غير واضحة، فلا بد من الوضوح في رسم الحقوق والأدوار.

الهدف من الزواج

قد يتزوج البعض ولا يعرف ما يريد من الطرف الآخر، أو لماذا سيتزوج!! لابد من معرفة الهدف من الزواج بالنسبة للطرف الآخر.

الخلفية الاجتماعية والبيئة

من المهم معرفة بيئة شريك حياتك، فهي تفسر جزءاً كبيراً من شخصيته، وكذلك الطبقة الاجتماعية من المهم جداً معرفتها إذا ما كانت تتناسب مع طبقتك أم لا؟ وما إذا كان من ذات الطائفة الدينية أم لا؟ وما إذا كان محافظاً دينياً أم لا؟ فالاختلاف فيها قد يسبب مشاكل لا حصر لها مستقبلاً.

الحالة الصحية

وتعني إذا ما كان يعاني من أمراض وراثية أو مزمنة، أو يتعاطى، والحالة الصحية النفسية.

نمط التفكير

هل هو منغلق أو منفتح؟ هل هو مرن أم لا؟ اتجاهاته ونظراته نحو العادات والتقاليد والدين.

الظروف الحياتية والمادية

لابد من معرفة الظروف الحياتية للطرف الآخر وتحديد ما إذا كانت تناسبك أم لا، كأن يكون كثير السفر، ومعرفة ساعات العمل وطبيعته، وهل لديه ديون أو قروض أو أي التزامات.

الخطوبة

هي فترة تكون بين طلب زواج الرّجل من المرأة وبين الزّواج، يتضمّنّها وعداً يصدر من الرّجل للمرأة بزواج قريب منها، مع وجود نيّة صادقة ورغبة حقيقية بالزّواج، ومن خلالها يتعرف كل طرف على الآخر ليقرر كل منهما بناء على ذلك الاستمرار في مراسم الزّواج.

أسئلة قد تساعد في التعرف على الطرف الآخر فترة الخطوبة:

- ما طموحك المستقبلي، وما هدفك في الحياة؟
- ما تصورك لمفهوم الزواج؟
- ما الصفات التي تحب أن تراها في شريك حياتك؟
- هل الإنجاب ضروري في أول سنة زواج؟
- هل تعاني من مشاكل صحية أو عيوب خلقية؟
- هل أنت اجتماعي؟ ومن هم أصدقائك؟
- كيف علاقتك بوالديك؟ (إخوانك، أخوتك، أرحامك)؟
- فيم تقضي وقت فراغك؟ وما هواياتك؟
- ما رأيك لو تدخلت والدي أو والدتك في حياتنا الشخصية؟

الاتفاق " الحب ليس كافيًا لإنجاح الزواج "

الاتفاق قبل الزواج مهم جدًا في تجنب الكثير من المشاكل بعد الزواج وأهم ما فيه هو الصراحة والوضوح.



التوفر بالوقت

يعني الوقت الذي يحتاجه كل طرف للقضاء مع الآخر.



خدمات الإعاشة

أي الجانب المادي، والتي يجب الاتفاق عليها قبل الزواج لتكون واضحة المعالم لتجنب المشاكل التي تخصها مستقبلاً.



السكن

من المهم الاتفاق على السكن بشكل واضح.



التعايش مع الظروف الصعبة

هل هناك ظروف لا أستطيع التعايش معها؟ إن كانت ظروف حياتية أو حتى صحية.



علاقة كل طرف بعائلة الآخر.



الحرية الشخصية

أو السلوكيات أو الطباع الشخصية، لابد من الوضوح والصراحة حول هذه الأطباع.

الزواج بين الحقوق والواجبات

1. حق الاستمتاع بالآخر على الوجه الشرعي.
2. المحافظة على أسرار الحياة الزوجية.
3. الإحصان.
4. حسن المعاشرة وتبادل الاحترام والرحمة والمودة.
5. المشاركة الوجدانيّة والتعبير عن الود والحنان والعطف نحو الشريك.
6. المشاركة في رعاية الأبناء وتنشئتهم.
7. حسن معاملة كلّ من الزوجين لأبويّ الآخر وأهله.
8. الإمساك بمعروف أو التسريح بإحسان.

فحص ما قبل الزواج وأهميته

- الصحة والقدرة الإنجابية (الكشف عن أي أمراض ومشاكل جنسية).
- الكشف عن الإصابة ببعض الأمراض الوراثية ومدى احتمالية انتقالها للطرف الآخر والأبناء.
- إعطاء المشورة الطبية حول احتمالية انتقال تلك الأمراض للطرف الآخر من الزواج أو الأبناء في المستقبل،



نصائح لحياة أكثر استقرارًا وسعادة

- استخدام التواصل الفعال والحوار في حل المشكلات.
- عدم تضخيم الأمور الصغيرة، وتصغير الأمور الكبيرة.
عدم السماح بالتراكمات بينكما.
- إعطاء مساحة لبعضكما البعض.
- احترام الآخر واحترام اهتماماته واتجاهاته الفكرية
والعاطفية.
- عدم استنقاص واستحقار الآخر.
- عدم محاولة استفزاز الطرف الآخر أو القيام بأمر يزعجه
تعمدًا.
- التعاون بينكما.
- العطاء المتبادل أساس استقرار العلاقة ونجاحها.

التواصل والحوار وأهميته

الحوار هو جسر التواصل وحبلى الترابط بين الزوجين، فإذا تصدع هذا الجسر أو انقطع هذا الجبل، فيكون من الصعب إصلاح هذا الخلل. إن توجيه اللوم وتبادل الاتهامات يؤدي إلى انهدم لغة الحوار والتواصل بين الزوجين، فتبدو الحياة فاترة كئيبة، فكلما كان الحوار هادئ كلام زاد ارتباطهما ببعضهما البعض، فعلى الزوجين أن يتعلما كيف يديرا الحوار بينهما إدارة ناجحة من غير توتر أو تبادل للاتهامات.



عوامل الاستقرار في العلاقة الزوجية:

- الاحترام والتقدير المتبادل بين الزوجين أساسى في العلاقة الزوجية.
- تلبية احتياجات الطرف الآخر والاهتمام بمشاعره.
- التواصل الفعال بين الزوجين يساعد على بناء الثقة وفهم الشريك لمشاعر الآخر واحتياجاته العاطفية والجسدية.
- القدرة على التسامح والصفح عن الأخطاء.
- الصراحة والشفافية بين الزوجين مهمة لتفادي تراكم المشاكل التي يمكن أن تتطور إلى صراعات أكبر.
- الاستقرار المادي.

متى أذهب لمرشد واستشاري أسري؟



يمكن استخدام الإرشاد الزواجي في أي وقت، سواء كنت تفكر في الزواج أو تعيش حالياً حياة زوجية. في الواقع، يمكن أن يكون الإرشاد الزواجي مفيداً لجميع الأزواج، بغض النظر عن مدة زواجهم أو عمرهم أو خلفيتهم الثقافية.

في حال كنت تفكر في الزواج، يمكن للإرشاد الزواجي أن يساعدك على تحديد ما تبحث عنه في شريك حياتك، والتعرف على المهارات والأدوات اللازمة لتكون زوجاً ناجحاً، كما يمكن للإرشاد الزواجي أيضاً أن يساعدك في فهم التحديات التي قد تواجهك خلال حياتك الزوجية وكيفية التعامل معها بشكل فعال.

أما إذا كنت تعيش حالياً حياة زوجية، يمكن للإرشاد الزواجي أن يساعدك في تحسين علاقتك مع شريك حياتك، وفهم الأساليب الفعالة للتواصل والتفاعل معه، فضلاً عن المساعدة في التعامل مع التحديات المحتملة في حياتك الزوجية، مثل المشاكل المالية والعائلية والجنسية.

بشكل عام، يمكن استخدام الإرشاد الزواجي في أي وقت تشعر فيه بالحاجة إلى التحدث مع شخص متخصص، والحصول على نصائح وإرشادات لتحسين حياتك الزوجية. فالإرشاد الزواجي يمكن أن يساعدك على فهم أنماط التفكير والسلوك الخاطئة التي قد تؤثر على علاقتك مع شريك حياتك، ويمكنه أيضاً أن يساعدك في تحسين مهارات التواصل والتفاعل مع شريك حياتك، وتحقيق علاقة زوجية صحية ومستقرة.

