

سalamatak

Salamatak

مترو جين حديثاً؟



سلامتاك

Salamatak

◆ نصائح للمقبلين على الزواج

◆ متزوج حديثاً؟

◆ لغات الحب الخمسة
لفهم الطرف الآخر

◆ سبع خطوات تمنع الجدل
الحاد مع شريك حياتك

◆ اللي انقال

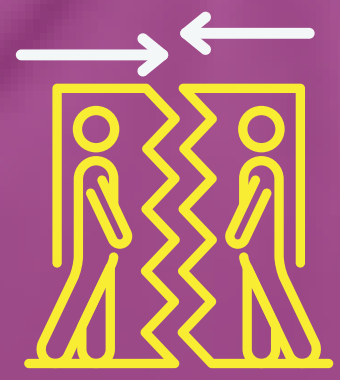
واللي المفروض ينقال... بين الزوجين

نصائح للمقبلين على الزواج

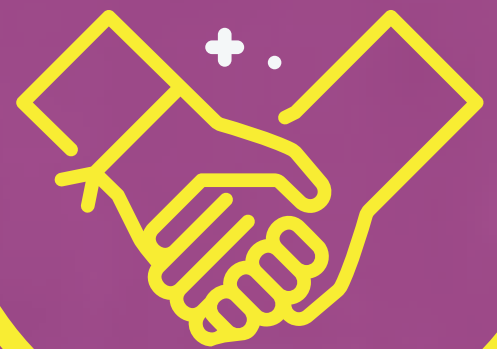
تعلم طريقة التواصل الصحيحة مع شريك حياتك،
وحاول التحدث معه بكل هدوء، وعقلانية.



كُن واقعيًا فيما يخص علاقتك مع شريك حياتك
المستقبلي، فلا تفترض بأن حياته ستتغير تمامًا بعد
الزواج فهم أشخاص مستقلون لهم حياتهم الخاصة.



أسس زواجك على الثقة والاحترام، فإن لم تحترم شريك
حياتك المستقبلي، أو تثق به لن تتمكن من العيش
بسعادة معه حتى وإن كنت تحبه، فالحب غير كافٍ لبناء
زواج سعيد.



لا تتخلي عن استقلاليتك تمامًا، ولا تتوقف عن فعل
الأنشطة التي كنت تقوم بها قبل زواجك مثل قضاء
الوقت مع أصدقائك، وبالرغم من أنك قد ترغب بقضاء
معظم وقتك مع شريك حياتك إلا أن قضاء بعض الوقت
بعيدًا عن بعضكما سيساعد في تقوية علاقتكما.



قد تواجهك مصاعب كثيرة في التأقلم مع شريك
حياتك المستقبلي وخصوصًا في السنة الأولى من
زواجك، فهذا شائع لأنكم من تركيبة مختلفة
وشخصيات مستقلة، فالاختلافات التي تحصل بينكم
طبيعية فلا داعي للذعر.





متزوج حديثاً؟

تجنب



- 1 ردة الفعل المبالغ فيها عند اختلاف وجهات النظر
- 2 أن تقضي معظم وقتك مع أصدقائك وتهمل شريك حياتك
- 3 لوم شريكك وعتابه على كل صغيرة، وكبيرة

وحاول



- 1 احتواء الموضوع وأن تجد حل يرضيكم كشريكين؛ كتقديم بعض التنازلات البسيطة. مثل: وجبة عشاء، أو التنازلات الكبيرة مثل: قرار اختيار المدينة التي ستعيشون فيها
- 2 أن تخصص وقت تكسر فيه روتين حياتكم كقضاء أمسية خاصة بكم
- 3 فهم لغته، وما يفضله وما يكره

لغات الحب الخمسة لفهم الطرف الآخر

لغات الحب أحد أشهر المواضيع التي يتم مناقشتها في جلسات الاستشارات الزوجية، وبنيت على أساس بحث **الدكتور النفسي الشهير قاري تشايمن**، بعد سنين من التعامل مع عملائه **استنتج بأن لكل شخص لغة حب يتكلم بها قد تختلف عن لغة حب شريكه**، مما قد يسبب مشاكل بين الطرفين، لذا قام بكتابة كتاب **لغات الحب الخمسة** لمساعدة الأزواج على معرفة لغة الحب التي يفضلونها، ولغة الحب التي يفضلها شركائهم؛ وبالتالي يتمكن الطرفان من التفاهم وعيش حياة زوجية سعيدة، **وتنقسم لغات الحب إلى خمسة لغات وهي:**

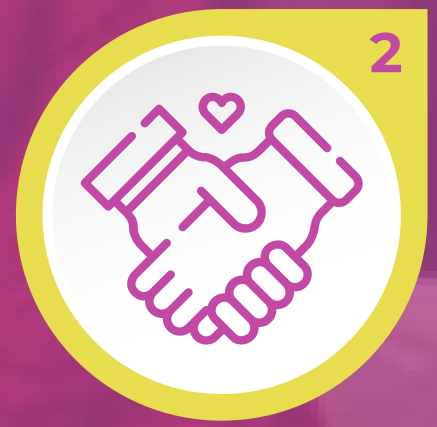
اللغة الأولى: كلمات التقدير (Words of Affirmation):

وتتمثل في المديح أو الثناء على شريك حياتك بكلمات لطيفة مثل: أنت أب رائع، أنت طبخة ماهرة.



اللغة الثانية: التلامس الجسدي (Physical Touch):

وتتمثل في اللمسات التي تعبر عن حبك للشخص مثل: إمساك يد الشخص أثناء المشي.



اللغة الثالثة: تلقي الهدايا (Gift Giving):

وقد تتمثل في الهدايا الكبيرة مثل: المجوهرات، أو الهدايا الصغيرة مثل: باقة ورد، أو الحلويات.



اللغة الرابعة: أعمال الخدمة (Acts of Service):

وتتمثل في تقديم خدمة لشريك حياتك مثل: أخذ سيارتها لتعبئتها في محطة البنزين، أو مشاركتها في غسيل الصحون.



اللغة الخامسة: قضاء الوقت سوية (Quality Time):

وتتمثل في تخصيص وقت خاص للزوجين لعمل نشاط، أو فعالية يحبانها مثل: مشاهدة فيلم، أو السفر.



تمنع الجدل الحاد مع شريك حياتك

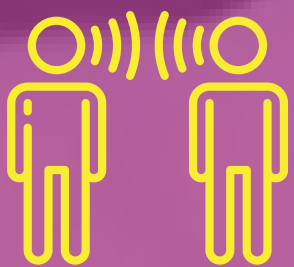
سبع خطوات



لا تصرخ ! .. نعم بكل بساطة فلا أحد
يفضل أن يصرخ شخص في وجهه



استمع بانتباه، وتأكد أن الطرف الآخر
كذلك .. توقف .. اترك كل شيء
واستمعوا لبعضكما باهتمام وانتباه



تأكد أن الطرف الآخر قد فهم ما قلته،
اسأله: هل فهمتني؟ .. اطلب منه إخبارك
بما فهمه من حديثك



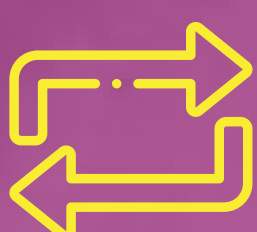
**ضع نفسك مكان الطرف
الآخر**، حاول النظر للمشكلة
من وجهة نظره



خذ استراحة .. إن لم تصلا لحل، فلا
بأس بأن تعيدوا النقاش لوقت لاحق،
للتفكير بالمشكلة أكثر



**جرب طرق أخرى لإيصال رسالتك إن
لم يستطع فهمها**، بعبارات أخرى أو
مقارنات أو صور أو حتى بالكتابة، ولا
تخجل من أن تطلب توضيح الطرف
الآخر إن لم تفهم مقصده



كرر الخطوات الماضية
في كل نقاش

اللي انقال

واللي المفروض ينقال... بين الزوجين



- 1 هي: حنا ما نطلع أبدا!
هو: طلعنا الأسبوع الماضي
- 2 هي: أنا اليوم تعبانة، ولا أقدر أسوي شيء!
هو: مافيك إلا العافية
- 3 هو: شوفي ولدك يصيح.. ماغيرتي له!
هي: هو بس ولدي؟ مو ولدك أنت بعد
- 4 هو: خففي مصاريف، مو منطقي اللي قاعد يصير.
هي: يعني ما فيه أحد يصرف إلا أنا

1 هي: شرايك نطلع سوى اليوم؟
هو: أبشري، بس إذا خلصت شغلي

2 هي: اشتغلت اليوم كثير.
هو: وش تيني أعاونك فيه؟

3 هو: شكل الولد محتاج تغيير.
هي: ايه والله، ما انتبهت

4 هو: تصدقين مصاريفنا زائدة هالشهور.
هي: والله؟ لازم تلقى حل ونتدارك الموضوع



سلا مatak

Salamatak



متزوجین حدیثاً؟



Salamatak.life

سلا مatak

Salamatak



خل غيرك يستفيد



اضغط هنا

و شارك الملف على تويتر

Tweet



Salamatak.life

سلامتاك

Salamatak

للإطلاع على المزيد
من الفيديوهات التوعوية

اضغط هنا

