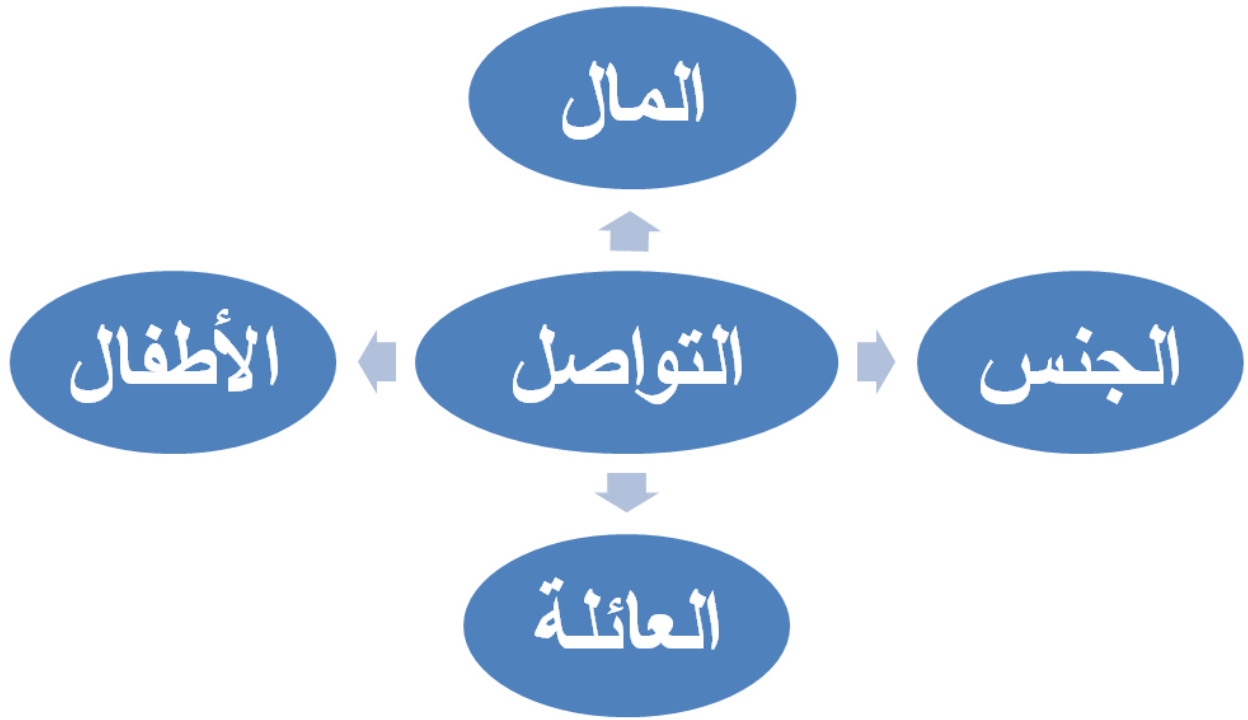


## دراسة العلاقات الزوجية

### الحلقة الثامنة عشر

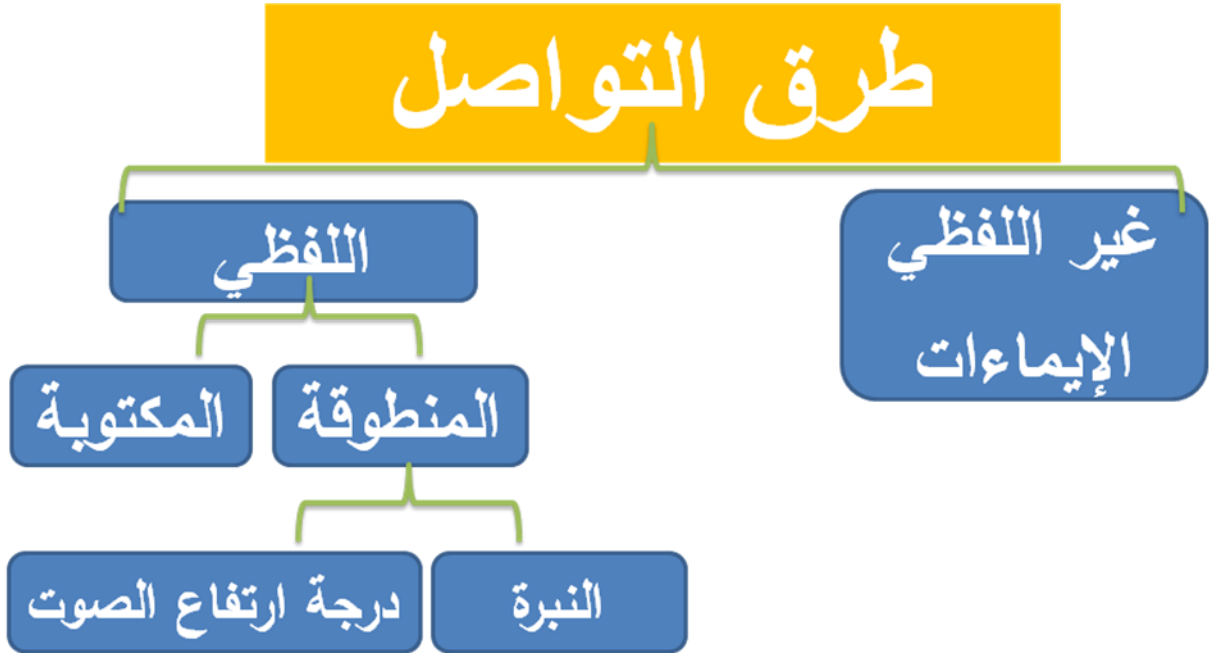
خامساً : مهارات أساسية في الزواج



في هذه المهارات الخمس نحن نمارس العلاقة الزوجية بشكل منتظموفي هذه المجالات نعيش السعادة والنجاح أو خيبة الأمل والفشل لهذا سوف نتناول هذه المهارات بالتفصيل

## التواصل الجيد

هو **الوسيلة** لممارسة العلاقة مع الآخر لتوصيل المعلومات والحقائق والمشاعر للتحقق واتخاذ القرارات للاستمتاع وبناء البيت لتصحيح الأخطاء ومعالجة المشاكل



- النظرة
- اللمسة
- الابتسامة
- لغة الجسد
- الهدية
- خدمة

## لغات الحب الخمس

### لغة التدعيم:

هي لغة التشجيع والتقدير والمدح واللفظ و هي كلمات التواضع

### لغة الوقت الخاص:

وقت خاص لقضائه سوياً مع التركيز على الاتصال البصري و الاستماع إلي مشاعره قبل كلماته و عدم مقاطعته في أثناء حديثه.

### لغة قبول الهدايا:

أياً كانت قيمة الهدية أو حجمها فهي تعبير عن الحب

### لغة أعمال الخدمة:

مهم جداً أن يخدم احدنا الآخر ولكن علينا أن نتحذر من الصورة الوالدية المختزنة و عدم معاملة شريك حياتك انه خادم لك و عدم استغلال الآخر.

### لغة التلامس الجسدي:

هو موصل جيد للحب وخاصة في وقت الأزمات

## مستويات التواصل

