



# مهارات إدارة متعة السعادة الزوجية

عبد القادر محمد عجال

[www.miftahalkhayr.com](http://www.miftahalkhayr.com)

هذه أكثر عشر مهارات إيجابية وتأثيراً لدوام الاستقرار في الحياة الزوجية، مما جَلَّ نفعه على القلوب، وَقَلَّ كَلْفَه على الجيوب، يستوي فيه كافة الناس الغني منهم والفقير والصغير والكبير ويحتاج إليه كل الزوجين بل الخلق جميعاً بشتى جوانب الحياة اليومية في جميع الأصعدة الحياتية

## فهرس

الصفحة	الموضوع
٢	أهداف ومحاور الدورة
٣	المقدمة
٤	<b>مهارات إدارة متعة السعادة الزوجية</b>
٤	١- افهم مشاعرك ومن حولك
٥	٢- قانون التركيز
٦	٣- أدب السادة ودأب القادة، قصة "ما عندك كرامة"
٧	٤- الثبات برفق ومرونة، فمن ثبت نبت
٨	٥- تهوين بلا تهويل، قصة "الأم ونتائج الثانوية العامة"
٩	٦- قوة الملاحظة والمراقبة، بلا تحسس ولا تجسس
١٠	٧- الاهتمام بذات الشخص
١١	٨- الرضا فالقناعة، حكاية " تزوجت بأصغر مني"
١٣	٩- فن احتواء الغضبان
١٤	١٠- الإيمان والنظر لمآلات الأمور قصة "الزوجة فتشت هاتفني"
١٥	- تقييم مستوى مهارات متعة السعادة الزوجية

# أهداف الدورة

- ❑ تزود من المهارات النافعة في جميع مجالات الحياة اليومية
- ❑ تأصيل لسبل إدارة المهارات ومهارات إدارة السعادة
- ❑ السعي في مساهمة تقريب مهارات لنيل السعادة الزوجية
- ❑ نشر الثقافة الواعية لقيمة المهارات الممتعة لسعادة الزوجية
- ❑ تأصيل لطرق الجميلة لمهارات الحياة الزوجية
- ❑ تزويد الأزواج المهارات المجانبة عن الخلاف والشقاق
- ❑ تقليل نسبة الخلاف والطلاق والانفكاك الأسري
- ❑ إكساب الزوجين المهارات النافعة في المعاملة
- ❑ إرشاد الوالدين في تعليم الأولاد المقبلين على الزواج المهارات لمستقبلهم
- ❑ إعانة المرشدين الأسريين من خلال معرفة مهارات السعادة الزوجية

## المحاور

- ✓ تعريف بالمهارات وبيان أهميتها
- ✓ (١٠) مهارات لإدارة متعة السعادة الزوجية والأسرية

### المستهدفون

- لكل زوجين يرغبان العيش في سعادة واستقرار
- للأزواج الجدد
- للمقبلين الراغبين في الزواج
- لكل زوجين كانت لهما تجربة سابقة ختمت بالطلاق
- للمرشدين والمصلحين في المحاكم والمراكز الخاصة أو غير ذلك
- للآباء والأمهات الراغبين في تثقيف أولادهم البالغين سن الزواج

# المقدمة

الحمد لله جعل المودة والرحمة بين الزوجين أعذب المهارات، والصلاة والسلام على نبينا ذو الأخلاق المبهرات مع أزواجه المرضيات، وآله وصحبه ذوي الأعمال بحذق واتقان مع الخالق والبريات، وبعد فإن الزواج أفضل الاستثمارات؛ لتذوق متعة الدارين وحلاوة العيشتين، ومن كان زواجه قطوف دانية بالسعادة، حريٌّ بسعادته في حياته الباقية .

ومن أجلّ الأسباب للسعادة الزوجية؛ المهارات النافعة، والبهارات الماتعة، التي يتحلى بها كل من الشريكين مما يجعل الحياة الزوجية غاية المتعة، وتمام اللذة، إما معاً، أو كل فرد لنفسه، من خلال أفكاره الإيجابية وتصوراتهِ الجميلة، وأهدافه النبيلة، وغاياته العبيلة، التي يحملها المرء والتي تنعكس به شخصياً، وعلى قدر المهارات وسبل تسويقها وطرق تنويعها بقدر السعادة .

وكلما كانت المهارات خفيفة التكلفة، لطيفة المناولة، كانت للنفس أنفع، وللروح مرتع، وللوداد أجلب وللمحبة أكسب، وخذ من مَعين النبع النبوي ﷺ مهارات، لا تحتاج لبذل مال ولا تكلف حال، يستوي فيها النبلاء والفقراء بحد سواء؛ بل يكن الفقير الباذل لها ملك الحب والروح، وبدونها يكن الغني لا يساوي جناح بعوضة في حياته الزوجية؛ ولو بذل كل ماله، [من ذلك لمسة حانية وهمسة حالية وغمزة رضية ولَهْدَةٌ مُرَبِّيةٌ وتلقيم الطُعْمَة وتوحيد الشربة ومُساندة الخدمة وشِركَة السبْقة وتوديع بالقبلة واستقبال بالبسمة وحفاوة اللقية ومزحة في الغُسلَة وقيلولة في الحجرِ واسناد إلى الصدر وتحسس في المرض وتدليع الصفة وترخيم المناداة واستمتاع بالسمر وامتناع بالسهر ونثر الحب في الملاء وتفقد المحبوبات وعناية الخلوات ورعاية الذريات وفهم النفسيات والكثير الكثير من حسان فعالة صلى الله عليه وسلم الوفيرة، وخاتمة المسك منها وحاتمىة السبك أولها المديح العطر والثناء الممطر ومن لانت كلمته وجبت محبته].

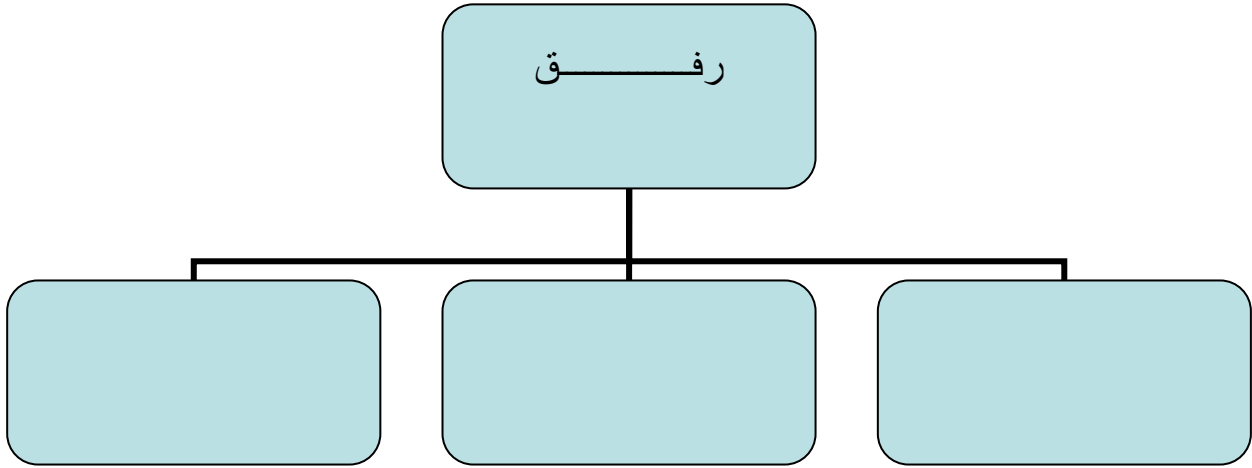
فأخذت خطوط رأس القلم أعزف في سطور الورق، قواعد منيعة ومهارات بديعة ما يكون عوناً وإرشاداً للأزواج والزوجات بسواء، ونحن بهذا الوقت أحوج لها من أي وقت سالف؛ لكثرة الجهل والفتن والعوج، وهي قواعد عشرة جامعة لشتات المهارات النبيلة؛ تحقيقاً للمتعة الزوجية الجليلة وبناء وتشيداً لحياة زوجية عذبة، ومعها أكثر عشر مهارات إيجابية وتأثيراً لدوام الاستقرار في الحياة الزوجية، مقتبسة وملتمسة من مَعين بيت النبوة؛ أفضل زوج على الدنيا نبينا محمد ﷺ؛ فقد أُعطي جوامع الفِعالِ الحسنة مما جَلَّ نفعه على القلوب، وَقَلَّ كُلفه على الجيوب، يستوي فيه كافة الناس الغني منهم والفقير والصغير والكبير، ويحتاج إليه كل الزوجين بل الخلق جميعاً.

فهديه خير الهدى، وسنته كثيرة الفوائد، عظيمة العوائد، جعلنا الله ممن يقتفون بأثره، ويهتدون بسنته وهاك تحفة جانبية وَسَمَّتْها بـ"مهارات إدارة متعة السعادة الزوجية" فإن أصبت فمن الله وحده، ولا حول ولا قوة إلا بالله وإن أخطأت؛ فاستغفر الله وأتوب إليه.

## مهارات متعة الحياة الزوجية

### ١. افهم مشاعرك ومن حولك

عن أم المؤمنين عائشة بنت الصديق رضي الله عنهما قالت: أن رسول الله ﷺ خرج من عندي ليلاً؛ فغرتُ عليه؛ فجاء فرأى ما أصنع؛ فقال: "مالك يا عائشة أغرتِ؟ فقلتُ: وما لي لا يغارُ مثلي على مثلك؟، فقال رسولُ الله ﷺ: أقد جاءك شيطانُك؟ قالت: يا رسولَ الله أو معي شيطانٌ؟ قال: نعم، قلت: ومع كلِّ إنسانٍ؟ قال: نعم، قلتُ: ومعك يا رسولَ الله؟ قال: نعم؛ ولكنَّ ربي أعانني عليه حتى أسلمَ" خرجه مسلم ٢٨١٥





## مهارات متعة الحياة الزوجية

٣.

### قصة ما عندك كرامة

" قبل سبع سنوات من هذه اللحظة التي أكتب فيها، جاءني أخٌ عزيزٌ عليّ، في الساعة الخامسة عصرًا، بالمكتبة التي كنت أتردد فيها اطلاعاً وتدويناً، وأخبرني - مع علمي بسبب الصحبة والقرب طبيعته وطبيعة أهله - قائلاً:

- أنه على خلاف شديد مع زوجته ولديه موعد جلسة بعد صلاة المغرب، مع والديها واخوانها بعشرين أهلها، وأن الأمور سيئة وقاب قوسين أو ادنى من الطلاق، فبم تنصح وتشير

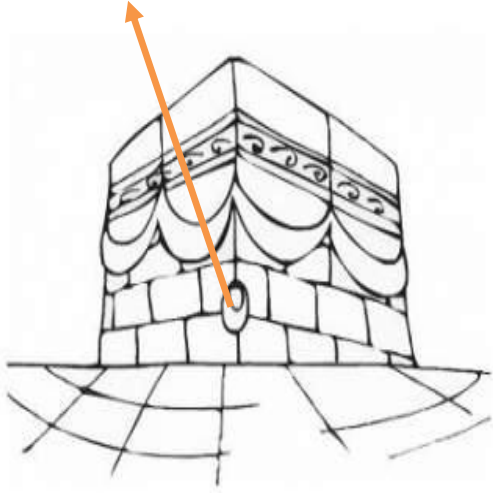
- قلت له: عليك في هذا اللقاء أن تكون قالب ثلج، لا تذيبه حرارة ما يحصل مما يزعجه وأن لا يُستفز بأي صورة، ويتغافل إلي أبعد حد ممكن، ويحور أي كلام قدح لمدح ما استطاع إلي ذلك سبيلاً، وأكدت بذلك أيما تأكيد، وشددت بيده شدة آلمته، لكي لا ينسى ذلك، فأنت بعشرين أهلها ومتزوج عليها

- قال لي : فلما جلست المجلس وبدأ الكلام وشكرت أهلها، وحاولت أن أكون دبلوماسياً عَشاقاً يُخرج من وطنه الأزمة الطاحنة، والحرب الشاحنة، انفجرت عليّ قذيفة زلزلت المكان أطلقتها الزوجة، قائلة لي: " يا فلان أصلاً أنت ما عندك كرامة"، وحل ظلام الصمت، فلا تسمع همساً، وشخصت الأبصار، وغضبتُ غضباً شديداً، وانغلقت جفوني على عيوني غيضاً، فتذكرت قالب ثلج، تغافل، تحوير، فلطف الله بيّ وأجرى بلساني بصوت هادئ حازم فقلت: صح كلامك أصلاً ما عندي كرامة، عندي عبد الله وسعيد ومحمد وأميرة وريم ومنى .

- فعند ذلك انقلب السحر على الساحر، غضب أبوها وخرج من المجلس، وقام أخوها وزجرها شديداً وأبرد الفؤاد واعتذر وانفض المجلس وما عندي كرامة بل شهامة "

## مهارات متعة الحياة الزوجية

٤. الثبات برفق ومرونة، فمن ثبت نبت



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## مهارات متعة الحياة الزوجية

### ٥. تهوين بلا تهويل قصة " الأم ونتائج الثانوية العامة "

" اتصلت إحدى الأمهات لديها استشارة، وأنها جدا متضايقه وحزينة بسبب نسبة ولدها في الثانوية جاب ٧٨ % ".

- لماذا أنت حزينة؟ قالت: مستقبلي الوظيفي سيكون متدني، مما يجعله يعيش عائلة على الناس أو بديون طوال حياته .
- قلت: هون عليك، هل تعرفين أناس لا يحملون شهادة ثانوية وتجار لا يحتاجون لأحد؟ قالت: نعم
- وهل تعرفين أناس نسبتهم في الثانوية عالية أو يحملون شهادات عليا لكنهم مديونين أو على قدر حالهم؟ قالت: نعم
- قلت: فإذا النسبة سواء كانت منخفضة أو عالية ليست هي التي ترزق، قالت: نعم والله سبحانه وتعالى هو الرزاق ذو القوة المتين وليست نسبة الشهادة فهي مجرد سبب لا غير وابنك إما أنه سعيد في النجاح بالثانوية العامة، أو أنه حزين بهذه النسبة فهل هناك احتمال آخر؟ قالت: لا .
- قلت لها: فأنت لست بأمر عاطفية حنونة بابنك قالت: كيف؟ فقلت لها: ابنك بين حالين
  - إذا كان سعيدا بنجاحه فمن المفترض أن تشاركي فرحته، وتسعدي لسعادته ولم تفعل ذلك بل أظهرت حزنك فكسرت فرحته وبددت سروره .
  - وإما أن يكون ابنك حزينا بسبب هذه النسبة فأنت زدت عليه حزنا بدل التخفيف عليه والأم دورها التخفيف والبناء، وليس التثقيل والهدم، وزدت حزنا بحزن أمه عليه، وهذا مما يزيده عنك نفورا وبعدا، وقد تجعل فيه ردت فعل قد لا تحمد عقابها .
- وأساس المشكلة هي ضعف إيماننا لقضاء الله وقدره، فلو كنت متيقنة بحقيقة إيمانية آلا وهي أن ما أصاب ابنك لم يكن ليخطئه، وما أخطأه لم يكن ليصيبه، لم تكون بهذا الحزن والضيق وعلى قدر بعدنا من الإيمان عملياً وسلوكياً، على ما نحصد أشواكاً من الضنك والضيق والنكد والكردر ذلك بما كسبت أيديكم وأن الله ليس بظلام للعبيد
- فالواجب أن نحمد الله في السراء والضراء، ونقل إن أصابنا مكروه قدر الله وما شاء فعل ولنلتزم الرضا والتسليم والتهوين لا التهويل
- وظامة أخرى وهي المقارنة والافتخار، كنت تريدين أن تقارني نسبة ابنك بغيره من أولاد الأقارب، فلم يحصل ما كنت ترجونه؛ فكانت النتيجة الضيق واللوم، واللوم مطية إبليس
- شَكَرَتِ الأخت، وقالت سأعتذر له، واجعل له عزيمة عشاء لنجاحه، فهل هذا مناسب في ظنك؟
- قلت لها: استمري بحزنك وتعكير مزاجك ومزاج ابنك فهذا لعله أحسن وأنسب وأنت أعلم "

١٦ شعبان ١٤٣٤ / ٢٥ يونيو ٢٠١٣

## مهارات متعة الحياة الزوجية

٦. قوة الملاحظة والمراقبة بلا تجسس ولا تحسس

لمعرفة مسببات وحالات الرضى والغضب

قال ﷺ: " إني لأعرفُ غضبك أو رضاك، قالت: وكيف تعرف ذلك يا رسول الله ؟ قال:

.....

.....

.....

.....



## مهارات متعة الحياة الزوجية

٧ .



## مهارات متعة الحياة الزوجية

٨. الرضا فالقناعة بما قسم لك، حكاية "تزوجت أصغر مني"

[ قالت صاحبة الاستشارة :

متزوجة من ٣ سنوات، وعندني منه ولد ومات عني توأمين بالشهر الثامن، وكنت قبله مطلقة، وعندني بنتين سابقا، والزوج ما يقصر ماديا ومراعي للبيت والعيال، لكنه ما يحس فيّ، ولا يشعر بيّ، ولا يقول لي كلام حلو، ولا يوديني لأهله، وكثير المشاغل جدا تعبانة وأفكر بالطلاق، ليش تزوجت ما أدري ندمانة، حتى عيد ميلادي ما جاب لي هدية يطيب بها قلبي ولا عيد زواجنا من ٣ سنوات ؟

ملخص الحوار بيني وبين الأخت

- كم أعماركم ؟

- قالت: هو ٢٧ سنة، وهي ٤٠ سنة، لكن شكلي صغيرة وما تعطيني ٢٠ سنة لو شفنتني .

- قلت: لا اشوفك ولا أعطيك ٢٠ أو ٣٠ أو ٦٠، ولا يجوز هذا الكلام، جاوبي على قدر السؤال لو تكرمت أختي

- قلت: كم سنة كنت مطلقة بلا زوج ومنقطعة عن الأمومة ؟

- قالت: أكثر من عشرة سنوات

- قلت: هل الزوج مقصر في الحقوق الزوجية المادية أو الفراشية ؟

- قالت: لا أبداً

- قلت: هل له علاقات محرمة بالهاتف او الواقع أو ما يسئ منه منك ؟

- قالت: لا

- قلت: هل يشرب أو يضربك أو يسبك أو يهينك ؟

- قالت: الله حق ، لا يشرب ولا يسب ولا يهين

- قلت: هل مر عليك في الحياة أو تظنين موجدتين أناس ضعاف العقل لكنهم أغنياء أو شعراء أو

وسيمين وجميلين ؟

- قالت: نعم موجودين

- قلت: هل مر عليك في الحياة أو تظنين موجدتين أناس أذكيا وعباقرة لكنهم فقراء أو صامتون

أو قبيحين ؟

- قالت: نعم موجودين بكثرة وأكثر من الصنف الأول

- قلت: طيب ليش هذا الاختلاف ما هو سببه ؟

- قالت: أرزاق، ربك يعطي هذا ولا يعطي هذا

- قلت: فأعرف من الأرزاق التي حُرِم منها زوجك حلوة اللسان، الذي تبحثين منه؛ فالواحد

يرضى بما قسمه الله له، وينظر بالجوانب الجميلة في حياته، وحياة الآخرين ليرتاح نفسيا

ويتعاش بسلاسة مع الآخرين .

- وأظن وأنا أعتذر لك سلفاً، أنه من كثرة نعم الله عليك ظاهراً وباطناً، من زوج جيد وصغير أصغر منك بكثير وعيال ووظيفة ومستوى علمي وأدب وجمال حسب كلامك ووووووو، صار مستوى تفكيرك كالمراهقة، من كثرة النظر للمسلسلات الفارغة والأفلام الفاضية الملهبة للمشاعر والمدمرة للبيوت، وبش عيد ميلاد، شو عيد زواج، كل هذا سخافة منقولة باسم ثقافة، ولا يجوز عقلاً ولا شرعاً نربط سعادتنا وتعاسنا في ذلك، ولا أسألي أمك، كم مرة أبوك جاب لها هدية عيد ميلاد أو عيد زواج؟ ولا أنت خير وأفضل من أمك؟
- فكم من بنت شابة أجمل منك وأكثر صلاحاً وحاجةً لزوج، الله ما رزقها وأنت تنظرين لزوجك سيدك بهذه النظرة السطحية
- نعم المشاعر مهمة، والعواطف غاية عظمى، وإظهار الحب مطلب شرعي، وحاجة نفسية فكنا يحب أن يكون محبوباً، وخاصة النساء يحبن سماع هذا الحب؛ لكن ليس هذا مبرر للتعاسة، والنظرة السلبية، والفكرة السطحية عن الحياة الزوجية.
- إذا أنت في عقد الأربعين الذي هو كمال النضج البشري رجالاً ونساءً فماذا نقول للمراهقات؟
- اتق الله، وأعرف نعم الله، واعرف قدر زوجك، فهو جنتك أو نارك، واترك عنك سفاسف الأمور وإلا تجنين على نفسك الويل والعار والثبور والتشتت.
- قلت: هل الزوج هو كل حياتك أم جزء من حياتك؟
- قالت: كل حياتي وأحبه وأموت بدونه ودائم أدعو أنني وهو نموت في نفس الوقت؟
- يا سلام هذا هو سبب تعاستك، من تعلق بشيء عذب به، الزوج جزء من حياتك، وهو جزء مهم
- قلت: هل أبوك عايش أم ميت؟
- قالت: ميت الله يرحمه
- قلت: هل أنت عايشه أم ميتة بموت والدك؟
- قالت: لا، عايشه
- قلت: طيب أبوك جزء من حياتك أم كل حياتك وإذا كان كل حياتك مفروض تموتين بموته
- قالت: لا جزء من حياتي
- قلت: هل عيالك جزء من حياتك أم هم كل حياتك تموتين بموتهم مع العلم أنك لم تموتي بموت التوأمين منك؟
- قالت: هم جزء من حياتي
- قلت: منو أغلى زوجك أم والدك أم عيالك؟
- قالت: أكيد عيالي وأبوي أغلا من زوجي
- قلت: جميل جداً، سؤال يا عبقرية: إذا كان أبوك وعيالك هم أغلا من زوجك وهم جزء من حياتك فكيف صار زوجك كل حياتك.

محرم ١٤٣٦ / نوفمبر ٢٠١٤



## مهارات متعة الحياة الزوجية

### ١٠. الإيمان والنظر لمآلات الأمور

#### قصة "الزوجة فتشت هاتفني"

- " بسبب الخلاف زعلت الزوجة وذهبت لبيت أهلها وأخذت العيال منذ أسبوعين وتقول لن ترجع
- قلت: كم العيال، وكم مدة زواجكم؟
  - قال: ٣ وهي حامل بالرايع بالشهر الرايع، مدة زواجنا ١١ سنة
  - قلت: هل الزوجة مقصرة وتعيب عليها بشيء؟
  - قال: لا، بل هي زينة وطيبة وعاقله وحنونة وتحبني وصاحبة خلق ودين
  - قلت: طيب، وبين المشكلة لكي أساعدك في التوجيه المناسب، وما السبب تركها فكل فعل سبب، لأن عدم معرفة الأسباب تضيع للوقت، بلا فائدة ولا جدوى
  - قال: المشكلة يا استاذ أنها فتشت هاتفني ووجدت رسائل ومكالمات من امرأة كنت أكلمها؟
  - قلت: هل الرسائل غرامية؟
  - قال: نعم
  - قلت: طيب، أنت لماذا تدمر عيالك بالمحرمات؛ من رسائل أئمة ومكالمات غاشمة، فأنت تُخرب بيتك فلا تلومن إلا نفسك، وفر هذه الغراميات لزوجتك حلالك، أو تزوج هذه المرأة واترك الآثام فعواقبها وخيمة ومآلاتها فضيحة الدارين، فهي خيانة لنفسك ولربك، فعليك بالتوبة النصوح فكما تكن لله، يجعل لك الود في قلب أهلك، فإذا أحسنت ما بينك وبين الله، أحسن الله وأصلح ما بينك وبين حرمتك، وعلى صدق توبتك يجعل لك صلاح زوجتك وبيتك " إن تصدق مع الله يصدق الله معك "
  - هل تعلم ويش الضرر النفسي الذي تسببت لها، بسبب حماقتك الفاسدة، يا أخي إن كنت تريد العفة فتزوج بالحلال ودق أبواب الناس نهارا جهارا وأترك فعل الخفافيش
  - زوجتك معها حق؛ وكما ذاقتم حسرة فعلتكم الشنيعة؛ فلا بد من أن تبلع مرارة ذنبك وتعتمر بألم فراغها لك، فالجزاء من جنس العمل وعليك النظر للعواقب وما تؤول إليه الأمور سواء من الخير أو من الشر ومن استعجل بشيء قبل أوانه عوقب بحرمانه
  - والذنوب والمعاصي وخطوات الشيطان احد التدخلات الهدامة والتي تفسد السعادة الزوجية، فالعاقل ينظر عواقب أفعاله إن كانت شرا فنتائجها أشر وإن كانت حسنة فالنتائج حسنة
  - اعطها فرصة لتهدأ نفسيا، وتودد إليها وأحسن الاعتذار لها بكرة وعشيا، وأعلم بأن الزمن جزء من العلاج، ومن نعمة الله علينا جميعا نعمة النسيان، فمع مرور الوقت بشرط استمرارك بالإحسان لها، وصبرك عليها والتوبة؛ ترجع المياه لمجاريها فأبشر بالخير بإذن الله وإذا طال الأمر أكثر من شهر كحد أقصى؛ فاتصل وبتدخل بالنصح والتوجيه وتكبير عقلها بحسن بيان وجميل اقناع بفصل الخطاب " ١٣-١-٢٠١٥

## تقييم مستوى قواعد مهارات السعادة الزوجية

اختر درجة واحدة لكل فقرة ثم أجمع درجات الفقرات بصدق وشفافية لتقيّم مستواك المهاري

٥	٤	٣	٢	١	١. تحرص على المهارات النافعة لحياتك الزوجية لتسعد بها نفسك وقلب زوجك
٥	٤	٣	٢	١	٢. تتفهم مشاعرك ومشاعر زوجك بصورة إيجابية تغنيك عن أي ردود سلبية
٥	٤	٣	٢	١	٣. تحسّن القدرة التركيزية بمحاسن زوجك وفضله وتحويل تصرفاته لمحاسن
٥	٤	٣	٢	١	٤. بارع باستثمار المواقف المحرّجة والعبارة المستفزة لصالح سعادتك الزوجية
٥	٤	٣	٢	١	٥. تجمع بين المرونة والثبات على مبدأك بهدوء متوازن ولو تعدى عليك الآخر
٥	٤	٣	٢	١	٦. مهما كانت المواقف شديدة السوء تتعامل بتهوين الأمور بدبلوماسية راقية
٥	٤	٣	٢	١	٧. من خلال حدسك تتفطن لكل التوقعات وتلاحظ تصرفات وتغيرات الآخر
٥	٤	٣	٢	١	٨. تعتقد عملياً أن زوجك رأس مالك وأهم جزء في حياتك أكثر من أي شخص
٥	٤	٣	٢	١	٩. تنظر بعين الرضا والتقبل لحياة زوجك وأنت محظوظ به من أكثر الأزواج
٥	٤	٣	٢	١	١٠. مُتمرس بصورة واقعية لاحتواء المواقف الغضبية مع النظر لعواقب الأمور

$$\text{المجموع} \times 2 = \%$$