



# برنامج "مودة"

(للمتزوجين والمقبلين على الزواج)

اشترك مدى الحياة

في هذا البرنامج ستتعلم:  
كيف يؤثر اضطراب فرط الحركة  
وتشتت الانتباه على الزواج؟  
وكيف يحوّل الحب أحياناً إلى  
سوء فهم ومسافة صامتة؟

سنتوقف عند التفاصيل  
الصغيرة التي تكبر لتصير  
خلافات، ونكتشف كيف نفرق  
بين الإهمال الحقيقي وبين  
أعراض الاضطراب.

سنتعلم مغا كيف نعيد للحياة  
الزوجية الحوار بدل الصدام،  
وكيف نفتح أبواب الثقة من  
جديد.

وأخيراً..

سنمارس استراتيجيات تعيد  
الدفء، وتقرب القلوب، وتعيد  
للمودة مكانها.



## الفصول

### الفصل الأول

#### ما قبل الزواج

المقدمة  
1- أسس الاختيار الصحيح  
2- بوصلة القيم

3- اسئلة مقابلة الزواج  
4- خارطة الطريق

5- كيف تخبر الشريك المحتمل  
أنك مصاب بال ADHD؟

6- زواج الـADHD: هل يتزوج  
المصاب من مصاب آخر؟

### الفصل الثاني

#### ما بعد الزواج

المقدمة  
النمط (1)-  
التفسير الخاطئ لأعراض ودوافع  
ADHD

النمط (2)-  
دوامة أعراض الـADHD وردود الأفعال

النمط (3)-  
الاهتمام الزائد في فترة الخطوبة أو  
شهر العسل

النمط (4)أ)-  
علاقة المربي والطفل في العلاقة  
الزوجية

النمط (4)ب)-  
كيف نتعامل مع علاقة المربي  
والطفل؟

النمط (5)-  
حرب الأعمال المنزلية

النمط (6)-  
لعبة رمي اللوم

النمط (7)-  
الملاحقة والهرب

النمط (8)-  
فقدان الثقة

النمط (9)-  
تأثير الـADHD على العلاقة الجنسية

### الفصل الثالث

#### ADHD والجنس

المقدمة  
1- آثار الـADHD على العلاقة  
الجنسية

2- الآثار الجسيمة للـADHD على  
الجنس والزواج

3- طرق تحسين الحياة الجنسية  
لمصابي الـADHD

### الفصل الرابع

#### حلول المشكلات الزوجية

1- علاج التذمر  
2- الـADHD والحفاظ على إيجابية  
العلاقة الزوجية

3- حل المشكلات

### الفصل الخامس

#### ترميم الحياة الزوجية

المقدمة  
الخطوة (1)  
تعاطف مع شريك حياتك

الخطوة (2)  
معالجة المشاعر المعيقة

الخطوة (3)  
تقوية التواصل بين الزوجين

الخطوة (4)  
وضع الحدود بين الزوجين

# مودة

للدارة الحياة الزوجية المتأثرة  
باضطراب فرط الحركة وتشتت  
الانتباه

**أ. انتصار رضي**  
أخصائية نفسية و المؤسسة  
لشركة مرشدي



www.morshdy.me