

الزواج والحياة الأسرية

عزيزة نيلغون جانال



T.C.
Aile ve
Sosyal Politikalar
Bakanlığı

aile
eđitim
programı

عزيزة نيلغون جانال

الزواج والحياة الأسرية





انتباه!

يتم في هذا الجزء التأكيد على المواضيع التي يجب الإنتباه عليها بشكل خاص فيما يتعلق في هذا الموضوع.



ماذا قال أجدادنا؟

يقع في هذا الجزء أمثال وأقوال تدعم النص وتوفر فهم أفضل للمواضيع.



إذهب، ابحث! اذهب، قدم طلب!

في هذا الجزء الإشارة إلى مصادر مختلفة قادرة على تقديم معلومات أكثر تفصيل أو طرح عدة جوانب مختلفة للموضوع الذي يتم شرحه في النص الأصلي؛ بالإضافة إلى ذلك يتم التعريف عن بعض المؤسسات والمنظمات التي يمكن أن يتكون لها علاقة بالموضوع.



هل كنتم تعرفون؟

ي طرح في هذا الجزء معلومات وتفصيلات تجذب الإنتباه فيما يتعلق بالنص الأصلي.



قاموس

يقدم في هذا الجزء معاني لبعض الكلمات والتعبير التي يمكن أن تشكل صعوبة في الفهم والتي تقع ضمن النص.

لقد تم اعداد هذا الكتاب بما يتناسب مع مفردات برنامج تعليم الأسرة الموصى به بقرار رقم ٢٦٩ وتاريخ ٢٠١١/١٢/٣٠ لمجلس التعليم والتربية لوزارة التربية والتعليم.

المشروع

المديرية العامة لخدمات الأسرة والمجتمع لدى وزارة الأسرة والسياسة الاجتماعية في الجمهورية التركية
مجموعة متابعة متقييم المشروع
فاطمة أوزدوغان، فتح الله حق سويلار، ابراهيم بيتشيجي، مصطفى تورغوت، رحيمه بدر شان، سمرا دامير كان

حقوق الطبع

٢٠١١ وزارة الأسرة والسياسة الاجتماعية، جميع حقوق نشر هذا الكتاب محفوظة. لا يمكن نسخ أو نشره كاملاً أو أي جزء منه عبر الطرق الالكترونية أو الميكانيكية أو التصوير أو الورق دون وجود إذن من قبل وزارة الأسرة والسياسة الاجتماعية

منفذ المشروع

أدام (مركز استشارة التعليم والأبحاث)

مدير المشروع

ألباغلان دورموش

منسق المشروع

مراد شان تورك

المحرر

خديجة إيشيك دورموش

مساعد المحرر

أينور أردوغان

المستشار

أرماغان يلماز، خالد أكشي، مصطفى أوترار

مساعد الباحث

مروة أكووش، معاذ يانيلماز

مدير البصري

نورث أوناران

التطبيق الغرافيكي

أحمد كاراتاش، نورث أوناران

صورة الغلاف

فوتوليا.com – راناتا أوسينسكا

الصور

فوتوليا، خالد عمر جامجي

الخطوط

حسن أيجين، يحيى الأكاكي، فوتوليا

التحرير والتصحيح

أسين إبان، أولكو ديلشاد سونار

الاعداد ما قبل الإنتاج والطباعة

أدام مركز استشارة التعليم والأبحاث، حي فرح، شارع فرح، زقاق بولنوك، رقم: 1، 34692، أوسكودار، اسطنبول

هاتف/ فاكس: +90 216 481 216 30 23

www.edam.com.tr – edam@edam.com.tr

الترقيم الدولي (ISBN)

978-605-4628-27-8

الطبعة الثالثة، أنقرة، 2013

لقد تم طباعة كتب بعدد ١٥٠,٠٠٠ بالمجموع لثلاثين

(٣٠) نوع ضمن إطار مشروع تطبيق ونشر برنامج

تعليم الأسرة – ٢٠١٣

الطبعة

هانغار ماركا للاتصالات والخدمات الاعلانية

زقاق كونور، رقم: ٤/٥٧، كيزيلاي – أنقرة

هاتف: +90 312 425 07 34

فاكس: +90 312 425 07 36

الاتصال

وزارة الأسرة والسياسة الاجتماعية في الجمهورية

التركية

العنوان: طريق أسكي شهير، حي سوغوت أوزو،

زقاق ٢١٧٧، رقم: ١/١٠، تشانكاليا / أنقرة

هاتف: +90 312 705 00 00

فاكس: +90 312 705 00 99

www.aile.gov.tr

محتويات

| | |
|---|-----|
| عرض | 4 |
| الحب وفي الحب | 6 |
| كيف يمكنني أن أختار شريك حياتي؟ | 16 |
| السنوات الأولى من الزواج | 26 |
| من أجل زواج سليم | 36 |
| العوامل المسببة لنشوب النزاعات الزوجية وطرق حل هذه النزاعات | 54 |
| المرأة والرجل | 74 |
| تقاسم الدور في الأسرة | 82 |
| الاصهار والاقرباء وحياتنا الزوجية | 94 |
| الأبوة والأمومة | 110 |
| العائلة السليمة العائلة غير السليمة | 124 |
| الامكانيات والقوى التي وفرتها الاسرة | 136 |
| كأسرة، معا ... | 146 |

عرض

إن مؤسسة الأسرة التي هي بذرة المجتمع عبارة عن مؤسسة لا يوجد لديها بديل من حيث التركيبة والوظائف الأساسية. إن مؤسسة الأسرة؛ عبارة عن جسر رئيسي بين الفرد والمجتمع مع وظائفها الأساسية مثل عناية وتنشئة الأطفال، واكساب الجيل الجديد الهوية والقيم الثقافية، ونقل الوعي التاريخي والاجتماعي.

يعرف أن الأسرة عبارة عن مؤسسة تتأثر من جميع أنواع المشاكل الاجتماعية وتوفر مساهمات هامة في حل المشاكل الاجتماعية التي يتم حوضها. إن تركيبة الأسرة الصحية عبارة عن عنصر توازن وأمان ليس فقط من أجل أعضائها هي وإنما أيضا من أجل المجتمع الذي تعيش بداخله. إن الخاصية التي تجعل من مؤسسة العائلة شيء لا يمكن الإستغناء عنه من أجل جميع المجتمعات هو قوة الحماية والوقاية والتعليم التي تحملهم في إمكاناتها.

تحتاج الأسر إلى بعض الدعم والمساعدة من أجل الإستمرار في حياتها مع التغييرات الاجتماعية. وفي هذه الحالة فإن دعم أفراد الأسرة أمام متطلبات العصر عن طريق برامج تعليم الأسرة المعدة بشكل خاص يكتسب أهمية كبيرة.

إن أهمية تعليم الأسرة والخطوات التي يجب أن تخطى في هذا المجال موضحة في دستورنا وبرنامج الحكومة وخطط التنمية، حيث تم ترتيب التدابير التي يجب إتخاذها في هذا المجال. يهدف عن طريق برامج تعليم الأسرة اكتساب الأفراد معلومات جديدة وتطوير وجهات نظرهم. إن الجهد المبذول من أجل تحقيق هذا الهدف، سيساهم مساهمة هامة في إنسجام مؤسسة الأسرة بشكل أسهل مع الظروف الاجتماعية الجديدة ورفع قابلية حل المشاكل لديها عن طريق حماية قوتها الديناميكية.

إن برنامج تعليم الأسرة المعد من قبل وزارتنا تماشيا مع مبدأ «التعليم يبدأ من الأسرة»، قد تم إعداده من أجل جذب إنتباه المجتمع على أهمية الأسرة بما يتوافق مع متطلبات عصر المعلومات،

وإمكانية خفض المشاكل التي يواجهها أفراد الأسرة إلى أدنى حد، وحل المشاكل بالتركيز على الأسرة. إن برنامج تعليم الأسرة الذي هو مكسب هام من أجل بلدنا كهدف سياسة اجتماعية واقية وحامية؛ تتكون من ٢٦ وحدة و ٥ مجالات ألا وهي تعليم وتواصل الأسرة، والقانون، والإقتصاد، والإعلام والصحة.

إن برامج التعليم الموجهة للأسرة في بلدنا يتم تنفيذها من قبل المؤسسات والمنظمات العامة، والإدارات المحلية، ومؤسسات المجتمع المدني والمؤسسات الخاصة. إن ما يجعل برامج تعليم الأسرة مختلف عن برامج تعليم الكبار الأخرى هو أنها برنامج تعليم موجه للأسرة بمحتوى منهاج واسع وشامل. وفي الوقت نفسه فإنه برنامج يحتاج إلى الإثراء بالمحتويات الجديدة والمحدثة بسبب كونه برنامج ديناميكي.

لقد تم تطوير برنامج تعليم الأسرة بعملية أصلية ملتزمين بمبادئ تطوير البرامج. إن البرنامج الذي تم إعداده بالنظر على الظروف الإجتماعية والثقافية الخاصة ببلدنا يحتوي على قيم عالمية. لقد تم الإستفادة من خبرات الأكاديميين المتخصصين والخبراء في مجالهم، والمؤسسات والمنظمات المعنية، وممثلي القكاع الخاص، ومؤسسات المجتمع المدني.

أملين أن تلبي مجموعة التعليم هذه التي تحمل خاصية مصدر مرجعية للأسر إحتياجا هاما، أقدم الشكر لجميع من ساهم وقام بتقديم الجهد وكان له دور في عملية إعداد وتطبيق البرنامج، والأشخاص الذين قاموا بتطبيق البرنامج بإخلاص والأسر التي تستفيد من البرنامج.

الأستاذ المساعد/ عائشة نور إسلام

وزيرة الأسرة والسياسة الاجتماعية

التربية والتواصل الأسري



1 الوحدة

الحب وفي الحب

الحب والعشق هما مشاعر وعواطف خصوصية تجمع بين انسانين من ذكر وأنثى فتربط بعضهما البعض. ولكن لا يكفي الاحساس بهذه المشاعر والعواطف فقط، بل لابد من إظهارها والحفاظ عليها أيضاً.

يتم في هذا القسم تقديم المعلومات حول؛

- النقاط الخفية لتكوين معية (علاقة زوجية) مليئة بالحب والمحبة.
- طرق إظهار الحب.
- الأمور والخصال التي لابد من مراعاتها والقيام بها لأجل استمرار الحب والعشق وإدامتهما.

في الحب والعشق

الحب يقتضي الجهد والكد والتعب

الحب هو الاحساس الدافع بالانسان الى إظهار اهتمامٍ وثيقٍ وترباطٍ صميمٍ تجاه شيءٍ او نحو إنسانٍ آخر. الحب المحسوس للزوج يتأثر من المشاعر والعواطف والأفكار التي يحسها الإنسان ويمررها بداخله نحو زوجه. مثلاً؛ كما أن الإحساسات والعواطف الإيجابية التي يشعر بها الإنسان نحو زوجه مثل الحماية والتعاطف والرحمة والشفقة والاحترام تؤثر على الحب، كذلك المشاعر السلبية مثل الكراهية والغضب واللوم والامتعاض أيضاً تؤثر على الحب.

ان يصبح الحب المحسوس والمظهر بشكلٍ أكثر كثافةً في بداية العلاقة مثل فترة الخطوبة وفترة الزواج المبكرة عاديّاً خلال زحام الحياة وصخبها الروتيني، فيبدأ الزوجان بالتكاسل في إظهار الحب تجاه بعضهما البعض بشكلٍ كافٍ، وعدم القيام بالاهتمام الكافي في هذا الموضوع. عندما أتيتم بزهرة ثمينة كريمة فوضعتم في بيتكم، فتعرفون أنه لا بد من رعايتها والاهتمام بها وتخصيص الوقت لها بالتفاني والاخلاص ان ترغبون أن تبقى جميلة وعطرة مثلما كانت في اليوم الأول. وإلا سوف تذبل وتندوى مع مرور الوقت حتى وان كانت أجمل زهرة في العالم.

ان كانت؛

- سلوكنا نحو زوجنا سيئاً فظاً جارحاً،
- كلماتنا تجاه زوجنا محرومة من الاحترام والأدب واللطف،
- ردود فعلنا ضد الأحداث مخربة مدمرة أو عدوانية غير بناءة،
- علاقتنا نحو زوجنا غير معطية بصورة كافية، ولم نكن حريصين على علاقتنا مع زوجنا بما فيه الكفاية،
- لدينا الميل الى البحث عن شيء تحت كل قول وسلوك،
- لدينا عادة التطويل في السخط، وانتظار بذل الجهد من الطرف المقابل دوماً لأجل التصالح فيكون تذبل هذه الزهرة أمراً ضرورياً لا مفر منه. الاستمرار في العلاقة الزوجية واستدامتها بالحب والاحترام الذي هو جزء لا يتجزأ من الحب، هو أمرٌ في وسع الأزواج المدركين أهمية هذه المسألة وبأيديهم.

الحب... والى أين؟

كل شيء في الحياة خاضع لتغيير وتطور مستمرين. وبناء على ذلك تعرض مشاعر الحب التي بين الزوجين للتغير وضع لا مناص منه وأمر لا محالة واقع. ولكن التغير المرغوب فيه والمطلوب هو أن يكون في نطاق علاقة حب وعشق إيجابية يمكن للأزواج إحساسها وممارستها في كافة مراحل العمر، مليئة بالحب، ناضجة، منتامية ومتطورة معاً. مشاعر الحب التي يحسها الانسان نحو زوجه متماشية طردياً ومتوازية مباشرة مع محاولة تطوير العلاقة الزوجية والحفاظ عليها وحمايتها. كلما تعززت الروابط العائلية في بيت الزوجية الذي أسسه الزوجان معاً، وكلما تم دعم العلاقة والعواطف الزوجية ببيئة الأمان والسعادة فيه فلا يأخذ تبادل الحب ومشاركة المحبة فيما بينهما إلا طابع حالة خصوصية بهما ويزيد من قيمة العلاقة التي بينهما.

ما يجب القيام به حتى لا يموت الحب؟

العناصر والمكونات الاساسية الواقعة في شعور الحب؛ هي الصداقة الوثيقة او العلاقة الحميمة والعاطفة والالتزام. لا بد لأجل استدامة الحب واستمراره؛

- تخصيص الأزواج الوقت لبعضهما البعض،
- تكوين صداقة وثيقة وعلاقة حميمة فيما بينهما،
- الرغبة في موضوع المشاركة المعية في الاوقات الفارغة،
- الحرص على حماية العلاقة والالتزام التي بينهما والرغبة في الحفاظ عليهما، كل هذه الأمور مؤثرات مهمة في الموضوع.

لا يكفي الإحساس بالحب فقط. بل لابد من إظهاره وتفريغ الجهد لأجله أيضاً.



قد أظهرت نتائج البحث والدراسة أن الأزواج الذين تزوجوا عن طيب خاطر ورضى، ويقومون باستدامة العلاقة العاطفية الرومانسية التي بينهم ويرعون استمرارها، ويبدون رسائل ايجابية في الاتصال مع بعضهم البعض لا يفقدون العلاقة المعية المليئة بالحب والاحترام التي فيما بينهم، بل بالعكس وقد نجحوا في ان يحولوا الى علاقة زوجية سليمة. يحتاج استمرار العلاقة التي بين الأزواج واستدامتها الى الالتزام العاطفي والرابط المشاعري الذي يطورونه نتيجة العلاقة الحميمة والحب التي يحسونها تجاه بعضهم البعض. يعد الحب والعشق المحسوس في بداية العلاقة الزوجية بشكل كثيف سحطاً لتكوّن رابطة قوية فيما بين الزوجين في السنوات المقبلة. يعيش الأزواج السعداء الحزن أو الفتنة والخلاف أيضاً، بل وقد يشاهد الشجار والصراع في علاقتهم لفين وآخر. وعلاوة على ذلك أن هؤلاء الأزواج السعداء أيضاً لا يوافقون لحل مشاكلهم دوماً بشكل ناجح كل حين. على الرغم من ذلك؛ الفرق الاساسي بين هؤلاء الأزواج الذين تمكنون من ان يتلقوا حياة سعيدة وبين الأزواج المحرومين من ذلك غير السعداء هو أن الأزواج السعداء لديهم القدرة والمهارة على إصلاح هذه الرابطة التي بيهم فيما بعد الشجار والنجاح في تجديدها. يكون الأزواج في العلاقة المبنية على أساس الحب يتقربون من بعضهم البعض من الناحية العاطفية مكتشفين فوارقهم المشاعرية والفكرية والسلوكية وعن طريق قبول هذه الفوارق والاختلافات. ومع ذلك لقد تظهر نتائج الدراسات والبحوث أن العلاقة الجنسية الصحيحة بين الزوجين هي واحدة من أهم العناصر التي تعزز الحب والمحبة الذي بينهما، وتوفّر استمرار الحب واستدامته، وتقلل من حدة التوترات التي قد تحدث فيما بينهما.

حاولوا قضاء بعض الوقت مع زوجكم وراعوا تغذية العلاقة الرومانسية التي بينكم لأجل ان تجعلوا الحب الذي بينكم دائماً غير متناهي. راجعوا لأجل معلومات أكثر قسم نحن فقط.



كيف تبدي حبك لزوجك؟

يُعكس الحب والشعور العاطفي المحسوس للزوج في العلاقة الزوجية خلال التواصل اليومي عن طريق كلمات مختارة، والسلوكيات والمواقف المعروضة تجاه الزوج. توجد لدى كل واحد طرق مختلفة لإظهار حبه وعواطفه لزوج. هناك بعض الأناس يفضل صب محبته وإحساساته بالكلمات مباشرة، وبعض آخر يحاول إظهار حبه لزوج قائماً بفعل أشياء تسعد زوجه وتجلب له السرور، وهناك قسم ثالث يختار ابداء إحساساته ومشاعره لزوج عن طريق الملامسة والمعانقة. كما قد يكون إظهار الحب مختلفاً لكل فترة من فترات العمر. يشاهد أن الأزواج

يظهرون حبهم ومشاعرهم العاطفية تجاه بعضهم البعض أكثر في مرحلة البداية من العلاقة الزوجية، ويأخذون موقفاً كأنه لا توجد هنا الحاجة الى إظهار الحب والمشاعر مع تقدم العلاقة الزوجية. ولكن يشاهد في نفس الوقت أن الأزواج كلما تقدموا في السن كلما تزداد اهتمامهم ورعايتهم لبعضهم البعض، ويتكّون لديهم الميل إلى حماية ورعاية بعضهم البعض أكثر مما سبق. بيد أن وجود علاقة زوجية ملئية بالحب والشفقة والاحترام فيما بين الزوجين، وابداء هذه المشاعر والاحساسات للطرف المقابل عن طريق الكلمات والسلوك يعزز العلاقة السليمة التي بين الزوجين، وتوفّر استمرار الحب والعشق واستدامتهما.

هل الغيرة مظهر من مظاهر الحب؟

الغيرة هي شعور غير سليم وغير طبيعي. وبالتالي ليست الغيرة مظهراً من مظاهر الحب والشعور العاطفي. بل الغيرة إيحاء الى وجود بنية منطقية تفكيرية غير صحيحة ولا سليمة لدى الشخص، وفي بعض احيان تكون إشارة الى عدم الثقة بالشخص المقابل. كما قد يعتقد أن الغيرة تكون ناشئة عن عدم ثقة الشخص بنفسه أيضاً. وأما الحب الحقيقي فتوجد فيه الثقة والتسامح والحساسية لحوائج الشخص المقابل والتوازن.

طريقة ابداء حبك

وعاطفتك لزوجك هي:

• قوله صراحة: بعبارة «إني

أحبك»، «أنت مهم جداً بالنسبة لي.» وما شابهها.

• اظهاره له: بهدية، مفاجأة، زهرة، وأي شيء يتم القيام به لأجله...

• ملامسته: المعانقة، الأخذ بيداً بيدي، وذراعاً في ذراعٍ وما الى ذلك.



Eğer eşinize ve

çocuklarınıza sevginizi

göstermekte zorlanıyorsanız

niz hayatınızın anlamını bir

kez daha gözden geçirin. Ha-

yatta sizin için onlardan

daha önemli ne

var?



النقاط الخفية لتكوين معية (علاقة زوجية) مليئة بالحب

- **التنبية:** فهم أفكار الشخص المقابل، والركون الى مجالات اهتمامه، والدخول في عالمه.
- **القبول:** الاستعداد للتنبه الى رسائل الشخص المقابل الايجابية، وقبول هذه الرسائل، ورؤيتها.
- **الامتنان والمديح:** قابلية إنعكاس المنعة والشكر التي يحسها تجاه زوجه عن طريق الكلمات والسلوك.
- **الدعم:** الوقوف بجانب الزوج ضد أية مشكلة من المشاكل او صعوبة من الصعوبات، ودعمه ومساندته على ذلك.
- **التشجيع:** القيام بموقف مساند وداعم ومشجع باتجاه إيجابي في نطاق غرض من الأغراض.
- **المحبة والشفقة:** الوقوف في نطاق قرب يتضمن تواصلاً حنوناً واتصلاً جسدياً.
- **التقدير:** انعكاس التقدير للزوج وموافقته وتصديقه والخطاب والتفكير الايجابي تجاهه.
- **الأمن والسلام:** عرض توافق مستقر في العلاقة الزوجية، والمعرفة المتبادلة بعدم التعرض للضرر.
- **المواساة والتقمص العاطفي:** توفير إحساس الزوج بأنك معه وأنتك تفهمه وذلك عن طريق الكلمات المستخدمة والمشاعر



المعكسة والملازمة، ومواسته عند الحاجة بشكل شقوق حنون رؤوف.

• **الاحترام:** إعطاء القيمة للشخص المقابل، وبالفعل أداء هذه القيمة أيضاً. كثيراً تذكر كلمة الحب في الحياة الزوجية مع كلمة الاحترام. لا بد من أن يعرف الأزواج كيف يحترمون بعضهم البعض. الاحترام المتبادل فيما بين الأزواج يجعل العلاقة الزوجية علاقة أكثر إيجابية وأكثر مشبعة.

قد إنتهى حبنا، فهل نفارق؟

يستهلك الأزواج في العصر الراهن مشاعر الحب بسرعة فيعتبرون انقضاء الحب وانتهائه سبباً للفراق والطلاق. في حين أن انتهاء الحب الذي بين الأزواج ليس سبباً كافياً للفراق ان وجد هناك الاطفال في الحياة الزوجية. وحسبما يقرر في نتيجة العديد من البحوث والدراسات أن أخذ الأزواج قرار الطلاق والفراق ليس أمراً محصولاً عليه بسبب انتهاء الحب والعاطفة الذي بين الأزواج على العموم، بل هو قرارٌ مأخوذ نتيجة عدم وجود مهارات الأزواج لحل المشاكل وعدم قدرتهم على مناقشة الأمور وفقدان مهارات حل النزاعات. تطوير الأزواج قدراتهم على حل المشاكل والنزاعات ومهاراتهم التواصلية يحول دون حدوث الامتعاضات البسيطة غير المهمة الواقعة فيما بينهم. وبذلك يكون مساعداً على حفظ الحب والتواصل الذي بينهما.

راجعوا برنامج تدريب الأسرة وكتاب مهارات الحياة، قسم ظاهرة الطلاق كنتيجة لحالة الأزمة.





التمارين :

كيف؟

1 كيف تبدوون حبكم لزوجكم؟

2 هل تعرفون أن اظهار حبكم لزوجكم بأية طريقة تسعد زوجكم؟

3 حاولوا معرفة مظاهر الحب التي تؤدي بزوجكم الى السعادة والسرور، وقوموا بدعم زوجكم في هذا الموضوع. وأنت حاول التعبير والاعراب لزوجك عن مناهج تسعدك أيضاً.

توقعاتنا

1 ما هو التوقعات التي قد يتوقعها زوجكم منكم في موضوع الاحترام؟ قوموا بسردها في قائمة.

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

2 ما هو توقعاتكم أنتم من زوجكم في موضوع الاحترام؟ قوموا بسردها في قائمة.

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

! قاسوا أجوبة زوجكم مع اجوبة نفسكم.

هيا عرف!

ملح الحياة الزوجية وفلفلها

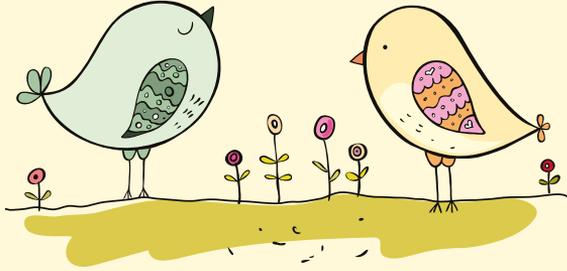
كان فيما كان قد يقرع في الازمان الخالية والعصور الماضية شاب باب الحكيم الضارب في السن الذي في القرية قانلاً: «يا جد! يريدون ان يزوجونني مع بنت راعي الغنم الذي من القرية السفلى، ولكن ما رأيته قط، ولا أعرفها أصلاً. لا أعرف أخلاقها ولا مزاجها. ماذا ترى، هل يكون هذا الزواج خيراً في رأيك؟»

يقف الشيخ الحكيم متفكراً لفترة ثم يبدأ بالكلام قانلاً: «يا بني! يمكن شرب الحساء حتى وان تطبخها بدون التوابل، ولكن يكون طعمها غير مستساغ عديم النكهة، فلا بد من أن تضيف اليها ملحاً وفلفلأ حتى يصبح لذيقاً.»

يبدأ الشاب في التفكير فيتنبه الى الدقة التي في الجملة معرباً عما في ذهنه بقوله: «يا جد! قد فهمت الأمر ولكن ما هو ملح هذه الحساء وفلفلها؟ فلم أفهمهما.»

يجيبه الشيخ الحكيم شارحاً المعضل فيقول: «ملح حساء الحياة الزوجية هو الحب وأما فلفلها فهو الاحترام. ان أضفت الحب الى حساء العلاقة الزوجية فيكون لذيقاً للغاية، واذا اضفت اليها الاحترام فتصبح فائقة اللذة.»

هناك أمر آخر مهم في غاية الاهمية مثل الحب ولا بد من وجوده مع الحب في العلاقة الزوجية على الاطلاق حتى تصبح دائمة وطويلة الأمد، ألا وهو الاحترام.



1 قوموا بتعريف الحب بمفهومكم فاكتبوه.

2 اطلبوا من زوجكم ان يعرف الحب فاكتبوه.

3 قارنوا تعريفكم مع تعريف زوجكم.

التربية والتواصل الأسري



2 الوحدة

كيف يمكنني أن أختار شريك حياتي؟

مؤسسة الزواج هي وحدة البداية للأسرة التي هي العماد الأساسي للمجتمع. العنصر الأهم في تكوين زيجات صحية سليمة هو عدم ترك الشخص اختيار زوجه للصدف، بل لابد أن يكون هذا القرار قراراً واعياً.

سوف يتم في هذا القسم ذكر؛

- العناصر الأساسية المحددة في موضوع اختيار الزوج شريك الحياة المناسب،
- الأمور والخصال التي لابد من مراعاتها والتنبه لها عند اختيار الزوج،
- النقاط المسهلة لتأكد الشخص من أنه اختار زوجاً مناسباً له،



كيف يمكنني أن أختار شريك حياتي؟

لماذا مهم؟

تقرير الشخص الزواج واختياره زوجه شريك حياته هو من أهم القرارات التي يأخذها في حياته. ليس اختيار الزوج عملية عشوائية تتم بالصدف.

القرار المأخوذ لأجل الزواج يحدد؛

• مستقبل حياة الشخص حيث كيف يعيشها فيما بعد ومع من يقضيها.

• المسؤوليات والتكاليف الجديدة التي تنتظر الشخص.

• من يكون أب/أم الاطفال.

• كيفية حياة الأسرة ككل.

أولاً تعرف على نفسك!

الخطوة الأولى في اختيار الزوج هو أن يتعرف الشخص على خصوصياته الذاتية والتنبيه لها وإدراكها. ولا بد من أن يكون التعرف على خصوصيات الشخص المقابل الذاتية هو الخطوة الثانية. يجب على مريدي الزواج ان يعلموا قبل تقرير الزواج هل يتناسبون لبعضهم البعض من جميع النواحي أم لا. وجهات النظر الاجتماعية، والعادات، والقيم التي يملكونها او ينتسبون إليها،

ووجهات النظر للحياة، والآراء السياسية، والتشابهات التي في بنية العائلات كل هذه الأمور تساهم في سعادة الزوجين في الحياة الزوجية.

ان كان الاطراف المقبلين على الزواج قد أخذوا القرار النهائي في الموضوع فلا يبقى هناك إلا أن يراجعوا توقعاتهم فيما يتعلق بالزواج والحياة الزوجية. لا بد من أن تكون توقعاتهم حول الحياة الزوجية المستقبلية التي يقدمون عليها واقعية وملائمة مع بعضها البعض، كما لا بد من التفكير في الجوانب المشابهة والمختلفة ومناقشتها بشكل كافٍ.

وجهوا هذه الاسئلة لنفسكم عندما تختارون شريك حياتكم!

- هل تحسّن بنفسكم جاهزين للزواج والاقبال على الحياة الزوجية؟
 - هل تتفق أفكاركم مع أفكار من تريدون الزواج معه؟
 - هل تحملون مشاعر وأفكار ايجابية نحوه؟
 - هل تؤمنون بأن تكوّنوا معه بيئة عائلية سليمة؟
 - هل يتناسب مزاج بعضكم مع البعض؟
 - هل تعتقدون بأنكم سوف تنجحون في حل المشاكل التي قد تحدث في حياتكم الزوجية؟
 - هل ترونه جذاباً من الناحية الجسدية؟
 - هل تعتقدون بأنكم وزوجكم المستقبل تملكون القدرة على حمل أعباء الابوة والأمومة؟
 - هل تحسّن بمشاعر الحب والاحترام نحوه؟
 - هل يمكنكم الاعراب عن مشاعركم وأفكاركم له بشكل صريح وصورة واضحة؟
 - هل صار لديكم الوقت الكافي قبل الزواج حتى تتمكنوا من معرفته؟
 - هل تعتقدون بأنكم قمتم باختباره وتقييمه تحت ظروف مختلفة في غضون وقت كافٍ؟
 - هل تعتقدون بأن عائلاتكم سوف تتفاهمون؟
- ان كنتم قد أحببتم على نصف هذه الاسئلة على الأقل بـ«نعم» فيمكنكم ان تعتقدوا بأنكم جاهزون للزواج والاقبال على الحياة الزوجية.



ما هو الغرض من الزواج؟

- الحاجة الى حب الأحد والحب من قبله
- اشباع احتياجات ودوافع الاثنین (الزوجین) البيولوجية والاجتماعية والنفسية
- انجاب أجيال جديدة وجلبها الى الدنيا
- إمكانية الحصول على موقف في المجتمع
- ان تكونوا آمنين معاً والاحساس بالحماية
- الاحساس بشعور التعاون
- النظر للمستقبل بثقة
- الاحساس بالفخر والاعتزاز من بعضكم البعض
- تنظيم الحياة الجنسية بشكل صحي وسليم

تنتج العلاقات الزوجية
السليمة والسعيدة
مجتمعات سليمة
وسعيدة.



هل يكون الحب حلاً لكل شيء؟

- يشاهد في الأفراد الذين يندمون من اختيار شريك حياتهم بعد الزواج عموماً الأمور التالية؛
- قد عرضوا عن المشاكل التي شاهدوها في أزواجهم قبل القدوم على الزواج،
 - توقعوا من الحياة الزوجية أموراً غير واقعية او مبالغ فيها،
 - تزوجوا بناءً على خصائص الشخص المقابل الجسدية الفيزيائية ومراعاة لها أكثر من خصائصه المزاجية وهل تناسب هذه الخصائص ومزاجه هو أم لا،
 - اعتقدوا أن الحب يكفي لكل شيء، وهو قادر على حل جميع المشاكل.

المشاعر والإحساسات
الإيجابية التي يتوقع
وجودها فيما بين
الأزواج
الحب والعشق والمحبة
والاهتمام والحنانة
والتقرب وحسن النية
والصدق والثقة والالتزام
والتعاطف والوفاء
والتسامح والاعجاب
والتضحية والصبر
والمشاركة



انتبهوا عندما تأخذون قرار الزواج! هذه الأمور تزيد من خطر الطلاق والفرق!

تبدأ علاقة زوجية سليمة بالقرار الصحيح من الأزواج في موضوع هل أنهم مناسبون لبعضهم البعض حتى يتزوجوا.



- قرارات الزواج العاجلة والمفاجئة
- التحرك بدون التفكير كثيراً خوفاً من عدم الزواج
- الزواج بدون تعرف الاطراف بعضهما البعض بشكل تام
- البنيات الفكرية ووجهات النظر للحياة والقيم والهياكل العائلية غير المتفقة مع بعضها البعض
- محاولة الزواج المنطقي فقط
- محاولة الزواج بالحب فقط
- وجود بعض سلوكيات خطيرة (تناول مواد ضارة، التمايل الى الشدة وما الى ذلك) في أحد الزوجين
- وجود المرض العقلي في أحد الزوجين
- عدم نضوج الشخص بقدر كافٍ ليتحمل مسؤوليات الزواج
- عدم التوافق مع أسرة الزوج

تسالوا مع أنفسكم!

قد تنشأ خيبة الأمل في اختيار الزوج أحياناً من معتقدات الشخصية السلبية فيما يتعلق بنفسه هو:

- الاعتقاد بأنه لا يعجب أحداً ولا يراه أحد جذاباً بالمعنى الحقيقي
 - عدم الايمان بوجود زوج يتقبله كما هو
 - الاعتقاد بأنه لا يستحق الحب والمشاعر العاطفية
 - التعلق بفكرة أنه لا يجد أحداً فيما بعد ان لم يتزوج بهذا الشخص
- هذه الافكار والمعتقدات هي بنيات فكرية تحول دون المرأ وسعادته وتمنعه من أن تسعد فهو قادر على تغييره.

لا تنسوا!

يوجد لكل أحد زوج مناسب في الحياة.
كل أحد يستحق أن يحب وأن يكون محبوباً.





التمارين :

إعلان البحث عن الزوج

قوموا بتكوين إعلان «يبحث عن زوج مثالي» مفكرين الإعلانات العملية التي تعودنا على رؤيتها كل يوم في الجرائد. اذكروا في الإعلان الذي يكوّنونه المعلومات المتضمنة للخصائص والمؤهلات والقيم التي ترغبون وجودها في الزوج الذي تبحثون عنه.



تحققوا - ابحثوا - اسئلوا!

قوموا بمقابلة زوجين متزوجين منذ فترة طويلة وهما سعدين تعرفونهما وابحثوا عن الأجوبة التالية.

1 كم وجدت لديكم فرصة التعرف على شريك حياتكم قبل الزواج؟

2 ما هو الخصائص التي يملكها زوجكم مهمة بالنسبة اليكم؟

3 بماذا كنتم تتصحون أولادكم وأحفادكم في موضوع اختيار الزوج المناسب؟

4 ما هو الخصائص التي «لا غنى عنها» والتي لا بد من وجودها ضرورة في الزوج المثالي لأجلكم؟



قائمة مخطط الزواج لأجل الأزواج الذين هم في اعداد الزواج

قوموا بالاجابة على الاسئلة التالية مع زوجكم المستقبلي. تفكروا بدقة وتنبه لكل مادة على حدثها. اكتبوا القرارات المشتركة التي اتخذتموها. حددوا لأنفسكم وقتاً كافياً لتفكروا في الأمور التي لم تحصلوا فيها على قرار بصورة تفصيلية. ناقشوا المواد التي اتفقتم عليها أنها كيف تؤثر على حياتكم الزوجية.

1 في أية مدينة تسكنون عندما تزوجتم؟

2 من يقوم بتوفير كسب العيش في البيت؟



- أنا
 زوجي
 نحن معاً

3 ماذا تكون وظيفتكم بعد الزواج، وكم يكون عندكم الوقت؟

- وظيفتكم أنتم
 كم يوم وكم ساعة في الأسبوع؟
 وظيفة زوجكم
 كم يوم وكم ساعة في الأسبوع؟

4 م يكون دخلكم الشهري؟

- دخلكم انتم
 دخلكم زوجكم

5 ماذا تفعلون في الاوقات الفارغة؟

- انتم
 زوجكم
 انتم معاً

6 كيف ياتر علمكم على الوقت الذي تقضونه مع زوجكم وما مدى هذا التأثير؟ اكتبوا ملخصاً.



7 ما هيو رغباتكم وأفكاركم حول الانجاب؟

8 كيف نتقاسمون الاعمال المنزلية، من ماذا يفعل؟

| نحن معاً | زوجي | أنا |
|----------|------|----------------------------|
| | | غسل الملابس |
| | | التنظيفات المنزلية اليومية |
| | | الطبخ |
| | | الإصلاح |
| | | غسل الصحونات |
| | | المكوى |
| | | تنظيف الغبار |
| | | التسوق اليومي |
| | | دفع الفواتير |
| | | رعاية الاطفال |



9 من يكون المسؤول عن المصروفات التالية؟



| نحن معاً | زوجي | أنا |
|----------|------|------------------------------|
| | | المواد الغذائية |
| | | أجرة المنزل |
| | | فاتورة الكهرباء |
| | | فاتورة الماء |
| | | تكاليف التدفئة |
| | | الصحة/الطبيب |
| | | الملابس |
| | | الاتصالات (الهاتف، الانترنت) |
| | | المواصلات |
| | | الترفيه |
| | | العطلات |
| | | الضرائب |

10 كيف تكون علاقاتكم مع عائلاتكم؟

التربية والتواصل الأسري



السنوات الأولى من الزواج

لسنوات الأولى من الزواج هي سنوات لها تأثيرات محددة على مستقبل الزواج والعلاقات الزوجية. لقد أظهرت نتائج البحوث الدراسات أن الاهتمام الواعي للسنوات الأولى من الزواج لها دورٌ فعّال ومهمٌ في حل المشاكل التي قد تحدث في المستقبل، وإنشاء حياة زوجية سعيدة.

يتم في هذا القسم التركيز على العناصر التي من شأنها أن تساعد الأزواج الذين في السنوات الأولى من زواجهم على أن يؤسسوا علاقة زوجية مشبعة.



السنوات الأولى من الزواج

الأيام الأولى من الزواج هي الفترة الزمنية التي يكون التقرب فيما بين الزوجين أكثر، والاحساس بمشاعر السعادة في أعلى المستويات، والرومانسية كثيفة، وتستخدم تعبيرات الحب القولية أكثر. قد تأخذ هذه المحبة وحالة الوله التي بين الزوجين في التقليل خلال أولى السنتين من الزواج. قد تظهر البحوث الدراسات التي أجريت في الموضوع أن السنوات الأولى من الزواج هي مرحلة حاسمة لحد أنها تكون محددة على مستقبل الزواج والعلاقة الزوجية.

هذان الأمران هما المهامان الأساسيان اللذان لا بد للزوج أن ينجحوا فيهما خلال السنوات الأولى من الزواج:

- تأسيس علاقة زوجية مشبعة بالتبادل متعلمين التعايش معاً
- الاستعداد للأبوة والأمومة

لأجل تعلم التعايش معاً...

لأجل تعلم الأزواج التعايش معاً؛

- لا بد من أن يطوروا مهاراتهم في حل المشاكل وقدراتهم عليه.
- يجب أن يحافظوا على الاحترام الذي بينهم عند الشجارات والصراعات.

التزوج حدثياً يشبه تعلم لغة جديدة. لا بد من القيام ببعض التدريبات وبذل الكثير من الجهد لأجل التعلم.



- عليهم ان يبذلوا جهودهم للحفاظ على الألفة والحميمة والاخلاص التي في سلوكياتهم من ان تتلاشى.
- لا بد من أن يتعلموا الصداقة أيضاً زيادة من ان يكونوا مجرد عشاق محبين.
- يجب ان يتعلموا اخذ قرارات مشتركة.
- يجب ان يحافظوا على مثالياتهم حول الحياة وحول علاقتهم الزوجية.
- عليهم ان يتنبهوا الى ان تعود بعضهم على البعض يأخذ شيئاً من الوقت، وأنه يحتاج الى بذل الجهود غير ناسين أنهم جائوا من بيئات عائلية مختلفة عن بعضها البعض للغاية.

المهارات الأساسية التي لا بد من ان يتعلمها كل من الزوجين

- مهارات التواصل
- مهارات حل المشاكل
- تقاسم الادوار في الزواج
- مهارات الأبوة والأمومة
- إدارة الميزانية
- الحياة الجنسية

أتينا من شهر العسل، دخلنا في الاكتئاب!

هناك العديد من الأزواج يحسّون بأنفسهم في الأيام والأسابيع الأولى من الزواج بالتوتر والاكتئاب. قد تؤدي العودة الى الحياة الحقيقية بعد الزحام والصخب المتعب لاستعداد حفل الزواج، ودرجة الحركة والنشاط السريعة والمتوترة المستمرة الى يوم حفل الزواج، وحفل الزواج، وشهر العسل وما شابهها من حياة مهيجة وبعيدة عن الحياة الروتينية اليومية، بالأزواج الجدد أن يحسّوا بانفسهم تعبانين قليلاً ومكتئبين بل ومنقرضين. المهم في هذه الفترة هو أن يعلم الأزواج أنها عملية مؤقتة، وان يبذلوا المجهود للحفاظ على نهج المحبة والمودة تجاه بعضهم البعض.

هل تنتهي الرومانسية وتنقضي بعد الزواج؟

احساس الأزواج حديثي العهد بالزواج التقليل في العلاقة الرومانسية التي بينهما فيما بعد الزواج أمرٌ طبيعي لا غرابة فيه. العاطفة الرومانسية هي عاطفة تسهّل للأزواج التقرب من بعضهم البعض في فترة الخطوبة التي يحتاج فيها الخطيبان الى ان يعرف بعضهما بعضاً. في حين أن الأزواج الذين دخلوا بالزواج في فترة جديدة تاركين ورائهم فترة الخطوبة العاطفية، متواجهون تجاه بعضهم البعض للظروف والأدوار الجديد بعد. والواجب عليهم في هذه الحالة ان يتعرفوا على بعضهم في نطاق أدوار العلاقة الزوجية الجديدة فيكتشفوا الرومانسية هذه المرة كزوجين متزوجين حديثاً.



... وعاشوا سعداء الى الأبد

هناك العديد من الأفراد يدخلون في الحياة الزوجية وعلاقتها حاملين اياها بعض المعاني تحت تأثيرات الروايات التي قرؤوها، والافلام التي شاهدوها، والحكايات التي استمعوا اليها. الحقيقة الوحيدة في هذه الحكايات والقصص والروايات هي أن الأزواج عاشوا سعداء الى الأبد. هذه المفاهيم والمعتقدات الخاطئة تحول دون المرأ أن يبس حياتها الزوجية على توقعات واقعية فتسبب أن يعيش خيبة الأمل فيما بعد الزواج. حياة زوجية غير حادثة فيها المشاكل أبداً هي حالة خيالية غير ممكنة في الحياة الواقعية. ليس المهم هو عدم وقوع المناقشات والصراعات أصلاً، بل المهم هو حل المناقشات والصراعات الحادثة بنجاح.

لا يوجد هناك أزواج غير معرضين للمشاكل. بل يوجد هناك أزواج لا يقدرّون على حل المشاكل.

أنا الذي أقول الكلمة الأخيرة!

لماذا يحاول الأزواج على طاوله عقد النكاح ان يدسّوا على أقدام بعضهم البعض؟ في الحقيقة هذه اللعبة الرمزية تحتوي على رسالة يحاول الأزواج ان يعطوا لبعضهم في موضوع لمن تكون القوة والسيطرة في نطاق العلاقة الزوجية، ألا وهي من يقول الكلمة الأخيرة؟

المهم هو اكتشاف الأزواج كيف يحسّون بأنفسهم مريحة في نطاق الحياة الزوجية. الأزواج المتفاهمون مع بعضهم البعض هم الأزواج الذين حافظوا على التوازن الذي في هذا الموضوع

10 أسرار حياة زوجية

طويلة الأمد

1. الالتزام

2. الثقة

3. الاهتمام

4. الصبر

5. الاحترام

6. الحنانة

7. التفاهم

8. التضحية

9. التسامح

10. المسؤولية

بشكلٍ ممتاز. المهم هو أن يكون الأزواج معتقدين بنفس الفكرة في موضوع إدارة المنزل فضلاً عن أسئلة هل الرجل يكون رأس البيت أم المرأة أو ينبغي ان يكون الزوجان ذوا قوة متساوية. يشاهد في العلاقات ذات المشاكل أن الأزواج لم يتمكنوا من التوصل الى توافق مشترك في موضوع السيطرة والحكم.

القضايا المشغلة لأذهان الأزواج المتزوجين حديثاً التي قد تؤدي في المستقبل الى حدوث المشاكل

هذه هي القضايا والحالات المشكلة التي تقلقل الأزواج حديثي العهد بالزواج وتشغل أذهانهم كثيراً:

- الاحساس بتقليل مشاعر القرب والعواطف الرومانسية التي فيما بينهما
- خيبة الأمل الناجمة من الصراعات والشجارات الواقعة
- عدم الاستمتاع من بعضهم البعض بصورة كافية
- الانانية التي يبديها الزوجان او أحدٍ منهما
- أخذ الاحترام المحسوس للزوج في التقليل
- المشاكل الواقعة فيما بين عائلات الأزواج
- صعوبة التكيف مع عادات أسرة الزوج وأعرافهم
- الصعوبة في ضبط الميزانية
- الاسراف والنفاق الكثير من المال
- فرط التزام الزوجين او أحدٍ منهما بأسرتهم
- المشاكل المتعلقة بالحياة الجنسية
- الادمان على المواد الكحولية والمخدرات
- الاعتداء الجسدي
- الاعتداء المشاعري
- التوقعات غير الواقعية والمفطرة من الزواج
- البدء باحساس الندم من التزوج
- موقف الرجل او المرأة غير المسؤول نحو الزواج وأدوارهم في الحياة الزوجية



ان تم الاحساس بأي واحد من هذه الأمور فلا بد من مشاركة المشاعر المحسوسة في هذا الموضوع مع الزوج في أقصر وقت ممكن والبحث عن الحلول معاً. ليست الحياة الزوجية علاقة محسوسة من طرف واحد. لا يمكن حل جميع أنواع المشاكل الواقعة في الحياة الزوجية الا بمشاركة الزوجين المتبادلة. وقد لا يوافق الزوجان لحل المشاكل في بعض الاحيان على الرغم من المشاركة المتبادلة منهما. ففي هذه الحالة قد يحتاجون الى تلقي المساعدة من الخارج. وهذا أمرٌ لا بد للزوجين ان يأخذا قراره معاً ايضاً. على سبيل المثال ان كانت هناك مشكلة تتطلب بطبيعتها تدخل متخصص من مثل الادمان على المواد الكحولية او الادمان على المخدرات او الاعتداء الجسدي فيجب على الأزواج أن يقوموا بالمحاولات الضرورية في أقصر وقتٍ ممكن.

أكثر المباني مقاومة ضد الزلازل هي المباني التي تم إنشائها وتشبيدها على قواعد سليمة. وأما قواعد بيت سليم وسعيد فيتم إنشائها في السنوات الأولى من الحياة الزوجية.





التمارين :

تبيبا انه ربيش مه نه

تم اعداد الاسئلة النموذجية التالية بغاية توفير حصول فكرة لديكم في موضوع من يأخذ القرارات في العلاقتكم الزوجية، وهل انتم راضون من هذا الوضع ام غير راضين به. قوموا بالاجابة على الاسئلة مع زوجكم بشكل فردي ثم قارنوا بين الاجوبة. تفكروا عندما تجيبون على الاسئلة في موضوع من منكم يأخذ القرارات في المواضيع التالية.

| نحن معاً | زوجي | انا |
|----------|------|--|
| | | من يجب عليه ان يكسب المال؟ |
| | | من لا بد من أن يكون مسؤولاً عن رعاية الاطفال؟ |
| | | على من يكون القيام بالاعمال المنزلية؟ |
| | | من لا بد ان يأخذ القرارات المهمة؟ |
| | | من يقرر ماذا يفعل في الاوقات الفارغة؟ |
| | | من يقرر الى أين يذهب في العطلة؟ |
| | | من يحدد المحلة/المدينة/البلد التي تعيش بها الأسرة؟ |
| | | من يقول الكلمة الأخيرة؟ |
| | | الرجاء أضيفوا أسئلة أخرى ان وجدت |



حددوا النقاط المشتركة والمتخلفة في الاجوبة على الاسئلة. وقوموا بمناقشة الاسئلة التي أجبتم عليها بأجوبة مختلفة هل هي أمور يمكنكم ان تتفقوا عليها أم لا.

الانجاب أمر جاد

قوموا بالرد على الاسئلة التالية مع زوجكم.

- هل اتفقتم على وقت الانجاب؟
- هل تتفكرون مع زوجكم في هذا الموضوع نفس الفكرة؟
- هل لديكم مخطط في الموضوع؟
- هل تحسون بأنفسكم مستعدين وجاهزين للأبوة والأمومة؟



Eşinizle Tartışın!

قوموا بمناقشة اجوبة الاسئلة التالية مع زوجكم.

- لماذا تكون بعض العلاقات الزوجية طويلة في حين تكون الاخرى قصيرة؟
- كيف يكون الزوج المثالي؟
- ما هو سر علاقة زوجية طويلة؟
- ماذا يجب علينا أن نقوم به حتى نسعد بعضنا كأزواج؟



هل تعرفون زوجكم؟

قوموا بالرد على الاسئلة التالية فردياً من دون الاستشارة مع زوجكم ولا اطلعه عليها. ثم اقرؤوا الاسئلة واحدة واحدة لزوجكم فقارنوا رده عليها مع أجوبتكم. لا تنسوا! هذه ليست مسابقة. انما الغرض الوحيد من هذا التطبيق هو توفير تفكيركم على توقعات ومتطلبات بعضكم.

1 أية خصائصكم تعجب زوجكم أكثر؟

2 أية خصائصكم أسعدت زوجكم كثيراً عندما غيرتموها؟

3 ما هو الشيء الاكثر مسعداً لزوجكم؟

4 ما هو الشيء الاكثر محزناً لزوجكم؟

5 ما هو الشيء الذي يخاف منه زوجكم أكثر؟

6 ما هو الشيء الاكثر مضحكاً لزوجكم؟

7 ما هو الشيء الاكثر مغضباً لزوجكم؟

8 ما هو الشيء الاكثر كراهة لزوجكم؟

9 ما الذي يكرهه زوجكم ان تقوموا به عندما كان غضباناً؟

10 ما الذي يسكن زوجكم عندما يغضب؟

11 ما هو الشيء الاكثر محبوباً الى زوجكم ان يقوم به في أوقاته الفارغة؟

التربية والتواصل الأسري



4 الوحدة

من أجل زواج سليم

إنّ أساس المجتمع السليم هو الأسرة السليمة. وقوّة الأسرة السليمة تنبع من العلاقة الصحيّة بين كل من الزوج والزوجة. العلاقة الزوجيّة السليمة لها قوّة تأثير إيجابي على أفراد العائلة من الناحية النفسية والبدنيّة. الأطفال الذين يكبرون في مثل هذه البيئة العائليّة السليمة تكون الصحّة النفسية تحمل طابع إيجابي لديهم.

في هذا القسم:

- نتعرّف على العناصر الأساسيّة المتعلّقة في العلاقات السليمة للزوجين.
- ومناقشة التصرّفات التي يجب القيام بها أو عدم قيام به من أجل زواج سليم.



من أجل زواج سليم

كما بقية الأمور في الحياة فإن الحصول على السعادة يحتاج إلى بذل الجهد أيضاً. السعادة هي نقطة وصول الناتجة من خلال تأثير الأفراد على بعضهم البعض وإقامة علاقات سليمة ومشبعة. في بنية الأسرة السليمة تتواجد علاقة زوجية سليمة. فإن حالة التوتر في العلاقة الزوجية ينعكس مباشرة على بقية أفراد الأسرة بأكملها. الأزواج الذين يتمتعون بمهارة التواصل مع بعضهم البعض، والتفاهم وتصرفاتهم ذات سلوك المليئة بالحب والمودة فيما بينهم ينعكس إيجاباً على الحالة النفسية لأطفالهم وحمايتهم، ويعتبر الإتصال الإيجابي والتفاهم مفتاحاً قوياً لسعادة الأسرة. الجميع يواجه صعوبات مختلفة في حياته من وقت لآخر. ويرافق هذه الصعوبات الغضب، التوتر، العجز، وعدم الثقة بالنفس وغيرها من المشاعر السلبية. كل هذه الأمور حتماً ستكون مزعجة، لكنّها ردود فعل طبيعية في حالات مواجهة الصعوبات والتوترات. الأمر المهم هو، أن نكون على علم م هذه المشاعر، وأن نفهم لماذا يتصرف أو يشعر، وبذلك نبدأ على جميع التصرفات لتحويلها من سلبية إلى إيجابية، العناصر التي تجعل التواصل فعالاً بين الزوجين، أخذ بعين الإعتبار كل من الأفكار، العواطف بين الزوجين. الأزواج الذين في التواصل السليم يثقون ببعضهم البعض ويعبرون عن أفكارهم دون الخوف من ردة فعل الشريك الآخر.

الزوج والزوجة في الزواج السليم :

مارأيكم بكتابة
رسالة جميلة لشريك
حياتك وإرسالها



- يكونون صادقين لبعضهم البعض.
- في نفس الوقت يكونون أصدقاء بعضهم البعض.
- يحبّون ويحترمون بعضهم البعض.
- يُدركون كيفية تقبّل بعضهم البعض كما هو.
- لديهم أفكار مشتركة من أجل المستقبل.
- ينجحون في حل الصراعات.
- يعبّرون لبعضهم البعض عن مشاعرهم وأفكارهم بوضوح دون خوف وقلق.
- لديهم التزام وثقة ببعضهم البعض.
- يدعمون الأهداف والإنجازات الشخصية لبعضهم البعض.
- يكون لهم حياة جنسيّة منتظمة مستمرّة صحيّة.
- يقضون مع بعضهم البعض وقف كافٍ.
- يتمتّعون من الوقت الذي يقضونه مع بعضهم البعض.
- لا تشكّل المسائل الماديّة مشاكل لهم، أو يحلّون هذه المشاكل بسهولة.
- لا يعانون من الصراعات الناشئة في كل من أطراف عائلتهم.
- تكون أفكارهم مشتركة في موضوع تربية الأطفال.
- يكون التعاون مشترك بينهم في رعاية الأطفال.
- يحرصون على عدم التفوّه بكلمات مسيئة لبعضهم البعض أثناء مناقشاتهم.
- لا يمارسون العنف الجسدي أو اللفظي على بعضهم البعض.
- تكون إتجاهاتهم الدينيّة والسياسية مشتركة، أو على الأقل يحترمون الرأي والرأي الآخر.
- لا يحملون توقّعات غير واقعية متعلّقة بزواجهم.
- في زواجهم يكون متّفقين بشأن تقاسيم السلطة.
- يتصرّفون بشكل متسامح تجاه بعضهم البعض عند الوقوع بالخطأ.
- يدعمون بعضهم البعض في قراراتهم.

أي

من هذه الميّزات

يُصّف بها زواجكم؟

كلّها؟ أم قسم منها؟ قليل منها؟

حتّى لو ان قليل منها فإنّه يعبّر عن

نجاحك، مما يدل على أنّه يمكنكم

بالقيام والنجاح ببقية الميّزات



ماهي الفوائد والمنافع التي يمكن الوصول إليها من الزواج السليم؟

تُظهر البحوث لنا:

- الأفراد في الزواج السليم يكون حالتهم النفسية والبدنية أفضل بالمقارنة مع الذين لايتزوّجون.
- الأفراد الغير متزوّجين يكونون أكثر عرضة للإصابة بتلّيف الكبد الموت بسكتة قلبية والانتحار أكثر من الاشخاص المتزوّجين.
- متوسط عمر الأفراد المتزوّجين أكثر من متوسط عمر الأفراد الغير متزوّجين.
- متوسط دخل الأفراد المتزوّجين أكثر من متوسط الأشخاص الغير متزوّجين.

بامكنكم ارسال
لبعضكم رسائل الحب
حتى بعد زواجكم



نتائج البحوث لا تنطبق على الأفراد الذين يعيشون سوياً بدون رابط الزواج بالإضافة إلى ذلك إنّ الأزواج اللذين يسيئون لبعضهم البعض سلبياً وعدواناً يكون جهاز مناعتهم ضعيفاً وأكثر الأحيان يمرضون بكثرة مقارنة مع الأزواج الذين يعيشون حياة زوجية سعيدة. ويُلاحظ أيضاً في العلاقات الزوجية الغير سعيدة أنهم أكثر اكتئاباً وأن أطفال هذه العائلة يمرضون بسهولة. ومستوى التعايش فيما بينهم ضعيف.

إنّ المهندس المعماري
للعلاقة الزوجية هو الزوج
والزوجة



حلاوة ومرارة الزواج:

من الأمر الطبيعي وجود توترات وصراعات في العلاقة الزوجية، وهي ظاهرة طبيعية. الصراع ليس سبباً في تضرر العلاقة الزوجية بين الشريكين، بل الابتعاد عن المشكلة الحقيقية أثناء النزاع والصراع، المواقف العدوانية، الإنتقام، الحقد، وعرض مواقف سلبية مثل هجمات والابتعاد عن حل النزاع هو ما يسبب الضرر للعلاقة الزوجية. يجب تكوين مهارات حلولية في النزاع وتطوير أنفسهم في هذا الأمر. إنّ حل هذه المشاكل يكون له تأثير مباشر على مستقبل العلاقة.



قسم النزاعات العائلية
والزوجية وإيجاد
طرق الحلول لها



لاتسكت! قل شيئاً ما !

من بعض المشاكل الذي يعاني منها الأزواج هي؛ عدم التواصل بين الزوجين. كم من المتعب والمرهق أن تكون الحياة الزوجية في حالة مناقشة ونزاع مستمر أو إمتناع أحد الزوجين عن مناقشة مشكلة معينة وعدم الإفصاح عن مشاعره وأفكاره تجاهها وسكوته الدائم، كل هذه الحالات مرهقة. إنَّ السكوت وعدم وجود التواصل، يُعطب العلاقة بين الزوجين ويزعزع الثقة بينهم.

ولو كان من إتجاه واحد...

بعض الأحيان يقوم طرف واحد في العلاقة الزوجية بالحرص على تحسين العلاقة الزوجية. ويبدل الجهد به من احدى اطراف الزوجين. على سبيل المثال: الشريك الأول يقوم بالمشاركة في برامج التدريب الأسري لوحده. لتحسين العلاقة الزوجية ولكن هذا الشريك لا يستطيع إقناع شريكه الآخر بالمشاركة أيضاً، يجب التذكّر أنه هناك أمور كثير من الممكن القيام بها في مثل هذه الحالات، وليس هناك داعي لليأس.. حتى لو طرف واحد قام بتطبيق ماتعلّمه في برنامج التدريب الأسري لتحسين العلاقة الزوجية في المنزل، فإنَّ هذا التصرف سوف يأتّرحتماً في سلوك وتصرفات الشريك الآخر إيجابياً.

المفتاح الذهبي :

هناك ثلاثة إقتراحات عملية التي تحسّن علاقتكم الزوجية، إذا إتّبعت الخطوات التالية بعناية سو تُحدث فرقاً واضحاً في وقت قصير.

يجب تخصيص عشرة دقائق يومياً لقائها مع بعضكم البعض؛ يمكنكم وضع هذه العشرة دقائق في الزمان الذي يناسبكم. يمكن التحدّث عن الأعمال التي قمت بها خلال اليوم مع الشريك الآخر في جلسة هادئة خلال هذا الدقائق المخصصة، والقيام بالأعمال التي تحبون القيام بها سوياً مثل (إستماع الموسيقى، قراءة الشعر، وتناول الشاي). وتمتعوا في هذا الدقائق الخاصة بكم.

• لدعم شريك الحياة نفسياً، يجب قيام كل يوم بشيء ما مثل: مجاملة. جملة تقولها تدعم به شريك. أو جملة

إذا لم تتمكن من
اصطحاب الزوج الى البرامج
التدريبية للأسرة، فحاول على الأقل إقناع
شريكك في المنزل على تطبيق الذي تعلّمته،
وبعد كل حلقة تدريبية قم بشرحها والحديث
عنها لشريكك بالمختصر، فهذا التصرف يؤدي
إلى سهولة وعي أهمية دور الشريك الآخر
وتحمّله المسؤولية في تحسين العلاقة
الزوجية بينكما



- يحتوي على عواطف الاعجابك به .وتكريم لسماتها الايجابية
- وتقدير نجاحاته وألى آخره
- إظهار الحب والمودة بينكما مثل قبلة عاطفية ,عناق ,لمسة,إلى
- اخره

كل زواج خاص وفريد من نوعه !

لايجوز ابدأ مقارنة علاقتكم الزوجية مع علاقة زوجية أخرى.
يجب التركيز على علاقتكم فقط. ويجب التفكر والتخيل عن سبب
أنّ علاقتكم مختلفة وخاصّة من غيرها . إحرص على إحياء
الجوانب الإيجابية في علاقتك.

هل الحب هو ميثاق وشرط لاستمرار علاقتكم الزوجية ؟

إنّ تحسين مهارات الأتصال, تعلّم وأكتساب معلومات حول
إدارة الزواج السعيد وتطبيق ماتعلّمته قدر الإمكان. كل هذه
الجهود تؤثّر إيجابياً على مسرى العلاقة الزوجية, الزواج ليس
نهاية الحب, بل ينتهي عندما لايستطيع الزوجين في إستمرار
علاقتهم كأصدقاء. طبعاً بوجود الصداقة بينكم يعني التعرف على
بعضكم البعض أكثر فأكثر فهذا ماوثق العلاقة بينكم ويكون سبب
لإستمرارية زواجكم.وسوف يتحسن عندما تكونون أصدقاء جيدة

الزواج هو لعبة فريق واحد :

أنت إخترت الحياة مع شريك حياتك بدلاً عن الحياة لوحداك. فأنت
لا تواجه الحياة وحيداً بل أنه بقربك شريك حياتك تواجهنا معاً, إنّ
هدفك في الحياة لن تصله بمفردك سيكون معك شريك حياتك وهذا
مايجعلكم طقماً واحداً. ليصبح الفريق بطلاً, يلزم على اللاعبين
جهود ومعرفة العمل معاً لرفع الفريق.



هل علينا أن نفكر بنفس الشيء في كافة المواضيع؟

في كل الأشياء لا يمكن للأزواج أن يكونوا بنفس التفكير، لكن لايجوز في بعض الأمور الفاصلة بينهم أن يتوجهوا إلى النزاع لأن ذلك يؤدي إلى نتائج ترهق علاقتهم الزوجية إلى نتائج نزاعات متعبة جداً. ويمكن حلها بسهولة عند الوصول إلى اساس مشترك في التفكير لأحد الزوجين. ومع تطوّر العلاقة الزوجية على مدى السنين، يتشكّل نقاط مشتركة حول القضايا المعنوية والمادية المشتركة، الترفيهية، تربية الأطفال، الحياة المنزلية. والمفتاح الرئيسي لتكوين الرأي المشترك بين الطرفين هو عرض المساواة في هذه القضية والحرص على حلها والسعي إليها.

تقاسم الأدوار في الحياة الزوجية:

قسم تقاسم الأدوار في العائلة



في العلاقة الزوجية الأدوار الذي يقوم بها أحد الأزواج برضاه بشكل جيد، يدل على رضاه وإرتياحه من العلاقة الزوجية بينهما. وفي الوقت نفسه يؤثر على العلاقة الزوجية بين بعضهم البعض. في العلاقة الزوجية يجب إجراء مجموعة متنوعة من الأدوار والمسؤوليات. ويختلف هذا من زواج إلى آخر، من الذي سيقوم بالأعمال المنزلية، من الذي سيقوم برعاية الأطفال، ومسؤولية دخل المنزل، يمكن هذه الأسباب انتسبب لظهور بعض المشاكل، في بعض العلاقات الزوجية تكون الأدوار بارزة مثلاً من سيقوم بكسب المال في الخارج، والأعمال المنزلية والمسؤول عنها. هنا تظهر تمييز واضح بين الزوجين. وفي بعض المتزوجين تتساوى هذه الأدوار بين الزوجين يختارون كل ادوار بشكل تقاسمي ويتقاسمون جميع الأدوار. الأهم ان يكون كل منالزوجين راض من الدور الذي يقوم به، وتواجد التوافق في هذا الموضوع بين الطرفين، في أساس تجنّب المشاكل تقاسم الأدوار بين الزوجين، يتخذوا مواقفهم تجاه دورها وفي دور شريكه. ويقومون بالتعاون معاً واطهار مرونة في أدوارهم في حالات (المرض، الولادة مثلاً).



القرب والحياة الجنسية بين الزوجين:

القرب الزوجين مع بعضهم البعض والحياة الجنسية الصحية تحمل أهمية هامة في العلاقة الزوجية. الأداء الصحي في الحياة الجنسية له دور في ربط العلاقة الزوجية وعلى هذا النحو يؤدّن الزوجين القرب بين بعضهم البعض والحصول على فرصة لتحديث المحبة بينهم

السعادة مدى الحياة بين الزوجين:

من أجل الزواج السعيد وطويل المدى , يحتاج أكثر من ان تزوجت بالشخص المناسب, الأزواج الذين قضوا حياة سعيدة سليمة:

- من المحتمل أن يحدث نزاعات في الزواج وصراعات, الأهم هو النجاح في حلها بابتكار مهارات.
- عليهم إظهار ضد كل السلوكيات السلبية, السلوكيات الأيجابية بكثرة.
- مسامحة تجاه بعضهم البعض.
- مخلصون نحو زواجهم.
- بل إضافة الى حياة سوية معاً, يدعمون الجهود الشخصية والاحلام بعضهم البعض.
- يشعرون بالولاء تجاه بعضهم البعض.
- يبذلون الجهود لتحسين العلاقات مع عائلات بعضهم البعض. ويسعون الى عدم المشاجرة بين بعضهم من اجل مشاكل عائلات الزوجين.



العقبات العشرة أمام الزواج السعيد :

1. الأنانية.
2. ضغط البيئة الخارجية (عائلة الزوج أو الزوجة, الأصدقاء).
3. التوقعات الغير واقعية من الزواج.
4. عدم الرغبة في تحسين وتطوير الزواج مع الشريك الآخر.
5. عدم إلتزام وثقة الزوجين ب بعضهما البعض.
6. التصرفات الغير الودية العدائية بين الزوجين.
7. طول مدة مشاعر السخط والإستياء بينهما.
8. العنف المنزلي.
9. عدم قضاء وقت كافٍ مع بعضهما البعض.
10. إستمرار المواقف النقدية والإتهامية.

قومو بإعداد خطة لزواجكم !

تخيّلوا أنّ لديكم حساب خاص لزواجكم. كيف تقومون بإدارة هذا الحساب يومياً أسبوعياً؟ هل أنتم من اللذين يأخذون من هذا الحساب بشكل يومي؟ إذا كنتم كذلك فإنّ حسابكم سوف يفرغ قريباً. في هذا الوضع يلزمكم الأمر بإدارة وتعبئة هذا الحساب للتمكّن من استخدامه. يكون تعبئة هذا الحساب عن طريق إختيار المناسب لكم من بعض هذه النقاط من القائمة أدناه. كل يوم يجب التأكد من فعل واحدة من هذه النقاط. لا تنسوا ! مهندس علاقتكم هو أنتم، يعني شكل المبنى الذي تبنيه مرتبط بشكل وضعك ل الطوب فيه.

- قبلة مليئة بالحب.
- مفاجئة الشريك ب كرت معبر عن محبتك به.
- التعبير عن حبك بكلمات حب شفوية.
- هدية صغيرة.
- إبتسامة من القلب.
- مفاجئة الشريك بشيء خاص مصنوع له فقط.
- محادثة ودّية دافئة.
- الإحساس بمشاعر الشريك الأخر.
- مشاهدة فيلم أنت وشريكك وحيداً.
- أثناء التكلّم مع الشريك الإلتباه إلى التواصل البصري.
- إمساك يد الشريك.
- سؤاله كيف قضى يومه.
- مجاملة وإطراء من القلب.
- عناق مليئ ب المحبة.
- شكر الشريك من القلب على شيء معين.
- عند عودة الشريك إلى المنزل ملاقاته بإبتسامة.
- عرض على الشريك القيام بفعل شيء يحبه سوياً.
- مفاجئة الشريك بالورود.
- عرض المساعدة على الشريك ل بشيء معين.
- مفاجئة الشريك بشعر كتبتبه لأجله.
- تحضير الطعام المفضّل للشريك.
- عشاء رومنسي.



- تشغيل أو تحضير سي دي مفضّل للشريك الآخر.
- لصق صور اللحظات الخاصة بينكما على الثلاجة أو المرأة.
- دعم قرار يريد فعله مثل الذهاب مع أصدقائه للمباراة أو الخروج للطعام مع الأصدقاء.
- مشاهدة النجوم غروب وشروق الشمس سوياً.
- غناء أغنية للشريك الآخر.
- مشاهدة صور طفولة الشريكين بعضهما البعض.
- المشي على الرمال حافي القدمين.

في هذه القائمة أكثركم قام
بها أيام الخطوبة وأيام الزواج
الأولى أليس كذلك؟
هذ يعني إنّ هذه الأفعال كانت
تعطيكم متعة خاصة آنذاك؟



بنية الأسرة :

إنّ معدّل الإرتباط العاطفي في العائلة يكون مرتفعاً، لذلك عند مواجهة العائلة مشكلة معينة تستطيع التجمع حول بعضها البعض وحل هذه المشكلة بسهولة.

تشمل بعض القيم العائليّة التالي:

- الحب والتعاون والتضامن بين أفراد الأسرة.
- إلتزام أفراد الأسرة ببعضهم البعض.
- إحترام كبار الأسرة.
- الزواج إعتماًداً على عادات الأسرة وقيمها (الكلمة، الخطوبة، حفلات الزواج).
- عدم الإنحراف عن بنية الأسرة.
- وحدة الأسرة.
- حُرمة الأسرة.



قوي زواجك

2

**حَسِّنُوا مَهَارَاتِكُمْ فِي حَلِّ
النِّزَاعَاتِ بَيْنَكُمْ؛ فِي كُلِّ
العَلَاقَاتِ الزَّوْجِيَّةِ يَحْدُثُ
نِقَاشَاتٌ وَعَدَمُ تَفَاهُمٍ فِي
الْأَرَاءِ هَذَا أَمْرٌ طَبِيعِي.
وَلَكِنْ، إِنَّ مَهَارَاتِكُمْ فِي حَلِّ
الصَّرَاعَاتِ يَعْطِيكُمْ إِحْسَاسًا
بِالْأَمَانِ فِي زَوَاجِكُمْ.**

1

**فِي كَافَّةِ الْأَحْوَالِ يَجِبُ إِظْهَارُ إِحْتِرَامِكُمْ لِلشَّرِيكِ الْآخَرِ؛ فِي
حَيَاتِكُمْ الزَّوْجِيَّةِ انْعِدَامُ الْإِحْتِرَامِ يَزِيدُ مِنَ الْمَوَاقِفِ السَّلْبِيَّةِ
بَيْنَكُمْ، يَجِبُ الْإِنْتِبَاهُ فِي إِحْتِرَامِ الشَّرِيكِ بِوُجُودِهِ وَعَدَمِهِ عَلَى
سَبِيلِ الْمَثَالِ إِذَا كُنْتَ جَالِسًا مَعَ صَدِيقِكَ أَوْ عَائِلَتِكَ وَتُرِيدُ
التَّكَلُّمَ عَنِ شَّرِيكِ حَيَاتِكَ بِفِعْلِ سَلْبِيٍّ قَامَ بِهِ قَبْلَ أَنْ تَقُولَ
هَذَا الْكَلَامَ قِفْ وَفَكِّرْ قَلِيلًا، إِذَا قَامَ شَّرِيكِ حَيَاتِكَ بِفِعْلِ هَذَا
التَّصَرُّفِ نَفْسُهُ كَيْفَ سَيَكُونُ إِحْسَاسُكَ؟**

4

**قَوْمُوا بِخَلْقِ الْفُرْصِ لِقَضَاءِ وَقْتٍ وَحِيداً مَعَ
بَعْضِكُمُ الْبَعْضِ؛ حُدِّدُوا يَوْمًا مَعِينًا، قَوْمُوا
بِالْإِسْتِعْدَادِ لَهُ وَ قَوْمُوا بِانْهَاءِ وَاجِبَاتِكُمْ لِلْفَرَاغِ مِنْ
أَجْلِ هَذَا الْيَوْمِ، إِخْرَجُوا وَحِيداً لِلخَارِجِ، تَنَاطَلُوا
العِشَاءَ أَوْ قَوْمُوا بِالْمَشْيِ أَوْ إِذْهَبُوا لِلسِّيْنَمَا.**

3

**إِبْدُلُوا جُهْدَكُمْ فِي التَّعْرِيفِ بِشَخْصِيَّتِكُمْ
وَتَحْسِينِهَا؛ إِنَّ التَّعْرِيفَ بِأَنْفُسِكُمْ يُوَثِّقُ
مِنْ عِلَاقَتِكُمْ بِبَعْضِكُمُ الْبَعْضِ وَيُنْعَكِسُ
إِجَابِيًّا عَلَى حَيَاتِكُمُ الزَّوْجِيَّةِ.**

6

**تَعَلَّمُوا مَسَامِحَةَ بَعْضِكُمُ الْبَعْضِ؛ فِي كُلِّ الْعَلَاقَاتِ الزَّوْجِيَّةِ،
أَحْيَانًا يَقُومُ أَحَدُ الشَّرِيكَيْنِ بِتَّصَرُّفٍ يُحْزِنُ وَيَكْسِرُ إِحْسَاسَ
الشَّرِيكِ الْآخَرَ، الشَّرِيكِ الْآخَرَ فِي مِثْلِ هَذِهِ الْحَالَاتِ يَجِبُ
التَّذَكُّرُ أَنَّ الْإِنْسَانَ لَيْسَ مَخْلُوقٌ كَامِلٌ فَإِنَّهُ فِي طَبِيعَتِهِ يَقُومُ
بِفِعْلِ الْأَخْطَاءِ، أَيْضًا يَجِبُ أَنْ يَتَذَكَّرَ الْأَوْقَاتِ الَّتِي كَسَرَ فِيهَا
مَشَاعِرَ شَّرِيكِهِ فِي الْمَاضِي عِنْدَهَا سَيَسْهَلُ عَلَيْكُمْ مَسَامِحَةُ
شَّرِيِكِكُمْ. يَجِبُ أَنْ لَا نَنْسَى أَنَّ تَفْكِيرَنَا وَمَشَارَعَنَا السَّلْبِيَّةِ تَوَثِّرُ
عَلَى تَصَرُّفَاتِنَا حَتَّى أَنَّهَا تَوَثِّرُ سَلْبِيًّا عَلَى مَزَاجِ الْمَوْجُودِينَ
فِي الْمَنْزِلِ. لِذَلِكَ مَوْقِفُكَ الْمَتَسَامِحِ وَالْإِعْتِذَارِ عِنْدَ الضَّرُورَةِ
يُؤَثِّرُ إِجَابِيًّا عَلَى شَّرِيِكِكِ وَيَشْجَعُهُ فِي مَسَامِحَتِكَ وَفِي طَرِيقَةِ
تَصَرُّفَاتِهِ فِي الْمُسْتَقْبَلِ.**

5

**قَوْمُوا بِاِكْتِشَافِ الْأَشْيَاءِ
الَّتِي تَسْتَمْتَعُونَ مِنَ الْقِيَامِ
بِهَا مَعَ شَّرِيِكِكُمْ؛
لَيْسَ مِنَ الضَّرُورَةِ
إِهْتِمَامُ الشَّرِيكَيْنِ بِنَفْسِ
الْإِهْتِمَامَاتِ، لَكِنْ إِسْتِمَاعُ
الشَّرِيكَيْنِ كِلَاهُمَا مِنْ فِعْلِ
شَيْءٍ مَعِينٍ يَزِيدُ الْإِحْسَاسَ
بِالسَّعَادَةِ وَالْحُبِّ بَيْنَهُمَا.**

8

يجب الإستماع لزوجك من القلب بشكل صميمي؛ مهارات الاستماع داخل علاقة الزوجية هي واحدة من أهم مهارات الاتصال. عند إحساس شريكك أنك تستمع له من قلبك بشكل صميمي يعطي طابع لشريكك أنك مهتم به وبكلامه.

7

تحسين مهارات الإتصال الخاصّة بك؛ من أهم ميزات العلاقات الزوجية السليمة هو مهارة التحدّث والإستماع. من المستحيل على شريكك معرفة مشاعرك وحالتك النفسية دائماً بدون تحدّثك له، إذا كنت تتجحفي التعبير عن نفسك لشريك حياتك تستطيع أنت الإستماع له من قلبك في المرّات المقبلة.

9

قوموا بتطوير التقارب بينك وبين شريك حياتك؛ قوموا ببذل الجهد بتطوير التقارب العاطفي الجنسي بينكم وبين شريك حياتك، عن طريق وجود بيئة آمنة مستقلة يستطيع الزوجين التقارب ومشاركة عواطفهم وأفكارهم مع بعضهم البعض. تفهم أفكار الشريك الآخر يساعد ويدعم التقارب بينكم.

10

الحرص على رؤية الجانب الإيجابي لزوجك؛ إحرصوا أثناء حياتكم الزوجية على رؤية الجوانب الإيجابية لشريك حياتكم، مثل بداية رؤيتكم لها في بداية علاقتكم.





التمارين :

نحن مختلفون!

إحرصوا على كتابة خمسة عناصر على الأقل في القائمة أدناه، قارنوا أجوبتكم مع أجوبة شريك حياتكم.

زواجي مهم بالنسبة لي، للأسباب التالية:

1.

2.

3.

4.

5.

هناك العديد من الميزات الإيجابية لشريك حياتي، أهمها بالنسبة لي:

1.

2.

3.

4.

5.



خمسة أجوبة صحيحة تأخذ خطأ واحداً :

دراسة مثيرة أجريت في السنوات الأخيرة محتواها أنه عند القيام بخطأ واحد تجاه الزوج وإتباع هذا الخطأ بخمسة سلوكيات إيجابية تمحي أو يُغفر هذا الخطأ من قبل الشريك الآخر.

هل أنت على علم ماهي نوع تصرفاتك تجاه شريك حياتك أهي إيجابية أم سلبية ؟
قوموا بتذكر التصرفات التي قمتم بها تجاه شريك حياتك من القائمة أدناه (خطاب مؤذ، شتائم، انتقادات، شكوى، إزعاج، سخريه، تجاهل، الخ) والإيجابية (العناق، مساعدة، قبلة، ابتسامه، تقديم الهدايا، المديح، مفاجأة، الدردشة، الخ) إكتبوا النتائج على ورقة.

شريك حياتي هو صديقي:

قوموا بملئ القائمة التالية:

| لا | نعم | |
|----|-----|--|
| | | ١. أعرف إسم الصديق المفضل لشريك حياتي: |
| | | ٢. أعرف نوع الموسيقى التي يحبها شريك حياتي : |
| | | ٣. أعرف ماهو أكثر شئ الذي يحزن شريك حياتي : |
| | | ٤. أعرف ماذا سيفعل شريك حياتي إذا ربح مبلغاً مادياً كبيراً : |
| | | ٥. أعرف أين يحب أن يقضي شريك حياتي عطلته : |
| | | ٦. أعرف ماهو أكثر ما يريد شريك حياتي في حياته : |
| | | ٧. أعرف ماهي أكثر لحظة محرجة لشريك حياتي : |
| | | ٨. أعرف ماهي الأمور التي تخلق الضغط النفسي عند شريك حياتي : |
| | | ٩. أعرف درجة رضى شريك حياتي عن منزلنا ومكان إقامتنا : |
| | | ١٠. أعرف الأناس الذين يغضبون شريك حياتي : |
| | | ١١. أعرف تاريخ ميلاد شريك حياتي : |
| | | ١٢. أعرف الطعام الذي يحبه والذي لا يحبه شريك حياتي: |

قم بمشاركة إجاباتك مع شريك حياتك ثم فكر في الأسئلة التالية:

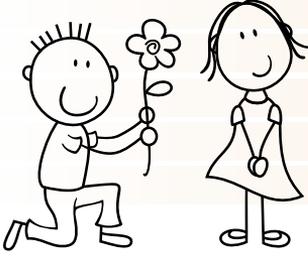
- هل هناك أسئلة لم تعرف إجابتها؟ كيف كان شعورك في هذه الحالة؟
 عندما علمت إجابات الأسئلة التي لاتعرفها كيف كان شعورك؟
 ماهي مشاعرك عند معرفة التفاصيل الدقيقة عن بعضكم البعض؟
 هل تعتقد أنك تعرف شريك حياتك عن قرب؟

فريقنا:

إحرصوا على كتابة خمسة عناصر على الأقل في القائمة أدناه:

من الجيد أني متزوج بك

(اكتب الجوانب الذي تجعلك سعيداً بزواجك من شريك حياتك):



1.

2.

3.

4.

5.

أنا وشريك حياتي نشكل فريق جيد

(اكتب الإنجازات الناجحة التي قمت بها مع شريك حياتك):

1.

2.

3.

4.

5.

مناذلاتيفق هبمشاكلهلايمكناتيا لاقيلعاجه

ابق مع شريك حياتك وحدكما وحددا وقتاً ووسطاً مناسباً لإمكانية حديثكما دون انقطاع، و كما بتطبيق النشاط التالي:

• إنتقلوا مع شريك حياتك إلى مكان تستطيعون الجلوس بجانب بعضكم البعض براحة
• أمسك يد شريكك أو عانقه.

- بشكل لين وهادئ قم بالتحدّث لشريك حياتك عن الأشياء الناقصة في علاقتكم وإيجاب فعله بها لتحسين علاقتكم.
- إطلبو من شريك حياتكم الإفصاح عن طلباته التي يريد فعلكم لها.

• قوموا بمناقشات طلباتكم ومدى إستطاعتكم القيام بها.



وهذه قصتنا :

من العوامل المؤثرة على سعادة الزواج هو قدرة الزوجين على التعبير عن حبهما لبعضهم البعض، طريقة التعبير تكون عن طريق السلوكيات والكلمات، في المراحل الأولى من الزواج يستعمل الزوجين مصطلحات وكلمات معيّنة عن حبهم لبعضهم البعض، يتصرفون بشكل يقظ وملفت لنظرات شريك حياتهم أكثر. لكن المهم هو الحرص على استمرارية اريّة الحب والتعبير عن مشاعرهم لبعضهم البعض في السنوات القادمة.

الغرض من هذا التمرين؛ هو تذكّر مراحل الزواج الأولى والسنين الأولى للعلاقة المشتركة بينكم وكيف كان لديكم علاقة قوية ومتينة والبحث عن مصدر هذه القوة. انظروا إلى الأسئلة التالية :

| | |
|--|--|
| 1 أين قابلت شريك حياتك؟ | 4 هل تذكر أوّل هديّة قدّمتهما له ؟ أين ولماذا؟ |
| 2 ماذا كان إحساسك عند رؤيتك له لأول مرّة؟ | 5 متى أحسستم وتأكدتكم أنّه الشخص المناسب ليصبح أباً أم لأولادكم؟ |
| 3 هل تتذكر أول الإطراءات والإثنيات التي قمت بها له أوّلاً ؟ متى وأين كنتم؟ | 6 لماذا أخذتم قرار الزواج منه؟ كيف كان خيالكم حول هذا الزواج؟ |

الوظيفة المنزلية:

إنّ طريقة إظهار الفرد لحيبه وعواطفه لشريك حياته تختلف من شخص لآخر. بعض الأفراد يستخدمون الكلمات، الحركات، وبعض الأفراد يميلون إلى اللمس لإظهار حبهم. وكل الأفراد طريقة فهمهم وإستيعابهم لمعنى الحب مختلف، بعض الأفراد حتّى لو كانوا ناجحين في إظهار حبهم ومودتهم من الممكن أن شريك حياته لن يفهم حبه له، أو تبقى طريقة التعبير عن حبه غير كافية بالنسبة لشريك حياته.

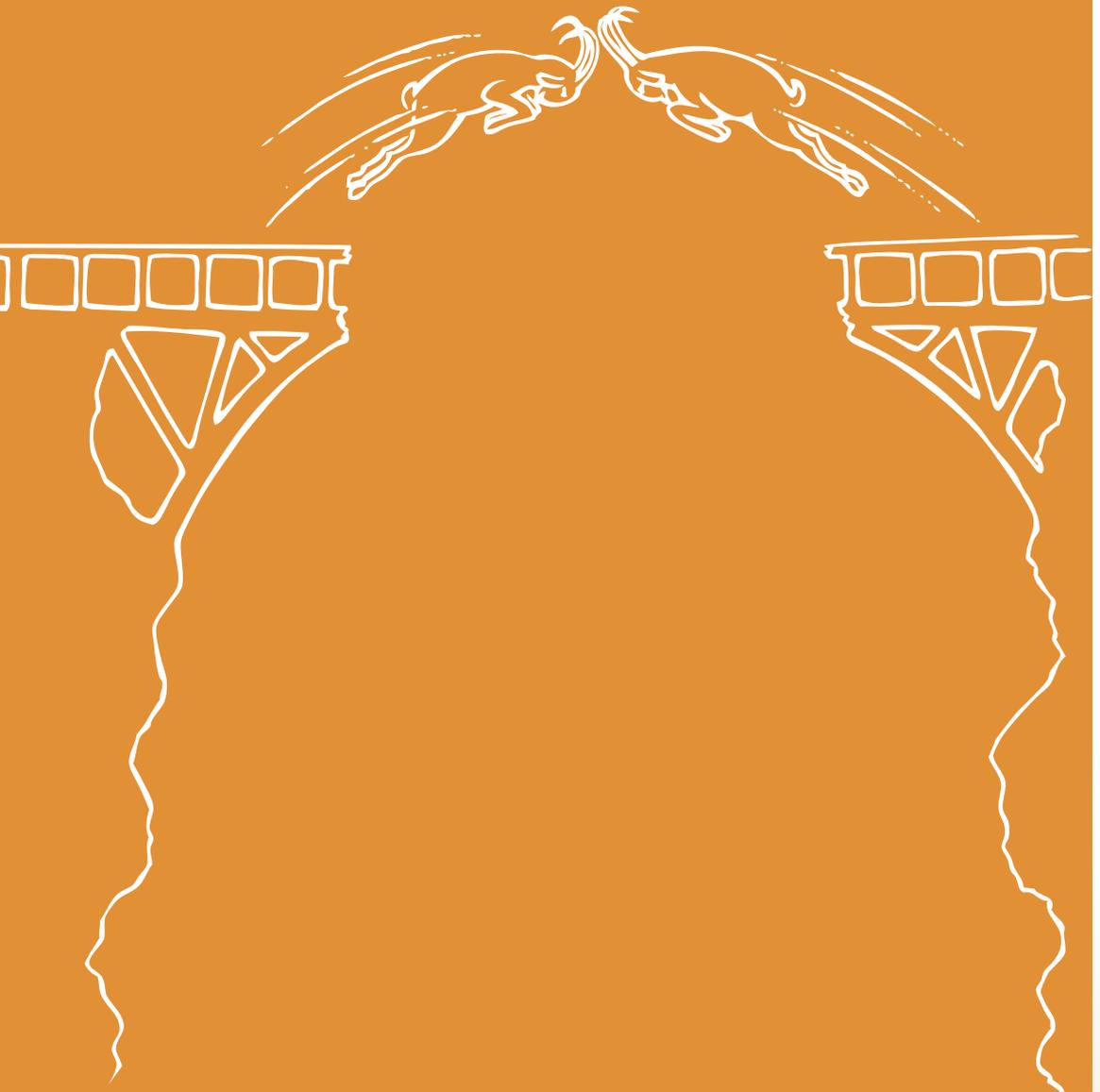
خطّوا لمفاجئة لشريك حياتكم، هذا التصرف، سوف يظهر حيكم له وسيجعله سعيداً، قوموا باختيار نوع مفاجنتكم بدقة حيث أن تكون غير مألوفة وغير متوقّعة من طرف شريك حياتكم. إذا كانت الإستجابة لمفاجنتك ليس كما المتوقع إسأل عن الأسباب وأعد المحاولة مرّة أخرى.

من اين فهمت؟

في العلاقات الزوجية السليمة الناجحة يستطيع الزوجين فهم أفكار وعواطف بعضهم البعض بدون التكلّم. انظروا إلى الأسئلة التالية : يمكنك عن طريق هذه الأسئلة الحصول عن فكرة عن مهارتك الشخصية، وتحسين نفسك بشأن هذه المسألة:

- من اين تفهمون أنّ شريك حياتك غاضب؟
- من اين تفهمون أنّ شريك حياتكم سعيد؟
- من أين تفهمون أنّ شريك حياتك حزين؟
- من أين تفهمون أنّ شريك حياتكم لديه مشكلة؟

التربية والتواصل الأسري



5 الوحدة

العوامل المسببة لنشوب النزاعات الزوجية وطرق حل هذه النزاعات

توجد مشاكل قليلة أو كثيرة في كل حياة زوجية. والشيء المهم هو ليس عدم وجود مشاكل في الحياة الزوجية وإنما قدرة العائلة على التفوق في المعاملة مع هذه المشاكل. ويمكن للزوجين تطوير مهاراتهم بشأن هذا الموضوع من خلال تعلمهم بعض النقاط الأساسية .

سنرى في هذا القسم معلومات عن مايلي :

- العوامل المسببة لنشوب النزاعات الزوجية،
- أخطاء التواصل التي يمكن أن تؤذي شريك الحياة،
- العوامل المخففة للنزاعات الزوجية،
- طرق حل النزاع،
- الحلول البديلة لمشاكل العلاقة الزوجية.

العوامل المسببة لنشوب النزاعات الزوجية وطرق حل هذه النزاعات



تنشأ نزاعات من حين لآخر حتى في العائلات السعيدة أو العائلات الأكثر نجاحاً. ومن طبيعة العلاقة الزوجية تواجد نزاعات ونقاشات ومن ثم ايجاد حل ، وهذه تتكرر بشكل مستمر. ليس العامل الذي يجعل سير العلاقة الزوجية للزوجين في مجراها الصحيح هو عدم وجود الصراع و النقاش في حياتهم الزوجية و إنما كونهم قادرين على حل النزاعات بمهارة و إنهاء المناقشات بشكل جميل. وخلاف ذلك، وجود نقاشات و صراعات بدون حلول وبشكل مستمر داخل الأسرة يؤدي إلى إرتفاع مستويات التوتر وتدهور في وظائف الأسرة و الزواج. وتسبب النزاعات في الحياة الزوجية العديد من المشاكل مثل الإكتئاب، واضطرابات القلق، وتعاطي المخدرات، والمشاكل الجنسية، ومجموعة متنوعة من الإضطرابات الجسدية (القلب، وارتفاع ضغط الدم، واضطرابات الجهاز الهضمي، واضطرابات الجلد... إلخ)، بالإضافة إلى ذلك تخلق مشاكل سلوكية لدى المراهقين والأطفال. ومع مرور الزمن يفقد الزوجين رضاهم عن زواجهم في حال استمرار النزاعات في العلاقات الزوجية والتي تنتهي بشكل عام بالإحباط والتسخط والضرر. ويتم تناقص التزام وثقة الزوجين ببعضهما البعض. ويمكن للزوجين وأفراد الأسرة زيادة ارتياحهم من الحياة عن طريق حل المشاكل الحاصلة بينهم. كما يمكن استخدام تجاوز المشاكل وحالات الصراع بطريقة إيجابية من أجل تطوير العلاقة الزوجية. الروابط والعلاقات طويلة الأمد هي نتيجة لمهارات حل الصراع.

لا يوجد زواج بدون مشاكل. وإنما توجد أزواج تحل مشاكلها الزوجية بنجاح ، وأزواج لديهم نقص في مهارات حل المشاكل الزوجية



المشاكل التي تظهر بشكل مستمر و التي تتسبب بالنزاعات في الحياة الزوجية

المواقف التي تهدد السعادة الزوجية:
الغيرة، والخيانة، والتهيج،
والأنانية، وتشويه السمعة،
والشكوى، والسيادة، والهيمنة،
والنقد المستمر، والإتهامات
المستمرة، والطلبات المستمرة،
وإدراج لقب أو إسم، والكرامية،
والإستياء، والإحباط، وسوء
النقاهم، والإزدراء، والإحتقار،
والكذب، والتوبيخ، والعبوس،
والمواقف القمعية، والتشكك،
والتعصب، والوقاحة، والسلوك
العنيف، والتكلم بالشتم.

• النواقص في مهارات حل المشاكل والنزاعات عند الزوجين.

• التوقعات غير الواقعية بحق الزواج.

• التوقعات المختلفة للزوجين من بعضهما البعض بخصوص توزيع الأدوار في الأسرة (من سيقوم بالطبخ، ومن سيعمل خارج المنزل، ومن سيقوم بإتخاذ القرارات.... إلخ)

• الفروق بين الجنسين (الفروق العامة من مصالح، وسلوك، وعادات الرجال والنساء)

• المشاكل الإقتصادية (كيف سيتم إنفاق المال

الموجود، وكم من المال سيُفق، وكم من المال سوف يودع،.... إلخ)

• التواصل الغير الكافي و الغير صحيح بين

الزوجين.

• المشاكل المتعلقة بالأقارب.

• المشاكل الجنسية (عدم القدرة على التعبير عن

التوقعات حول الحياة الجنسية، والسلوك القهري،... إلخ).

• الإختلافات في الرأي حول تربية وانضباط الأطفال

(الإختلافات في الرأي بخصوص المدرسة التي سيذهب إليها الطفل، تفكير أحد الزوجين بتدليل الزوج الآخر للطفل،.... إلخ).

• المشاكل الناجمة عن الإختلافات في الدين،

والعقيدة، والثقافة، والقيم، ووجهات النظر السياسية.

• عدم قضاء الزوجين وقتاً كافياً مع

بعضهما البعض.

• إدمان أحد الزوجين على الكحول، أو

المخدرات، أو القمار،... إلخ.

• وجود مشاكل نفسية لأحد الزوجين.

• مواضيع خاصة (عدم قدرة الزوجين

على إنجاب الأطفال، أو عدم الإتفاق على عدد

الأطفال، أو إدمان أحد الزوجين على العمل،

والخيانة، والغيرة،... إلخ).



المواقف التي تهدد السعادة الزوجية:

الأزواج الفاشلة في حل مشاكلها بشكل عام، يستعملون الأنماط نفسها عديمة الفائدة أثناء المناقشات. ويستمررون بهذا السلوك على هذا المنوال بالرغم من عدم إسهامها في حل المشكلة. ومع ذلك، ففي لحظة بدء المناقشات لو يستطيع الطرفين إيجاد سبل لتهدئة أنفسهم لكان بإمكانهم منع تقدم هذه المناقشات.

وللتعامل مع الصراعات يُلاحظ ردود فعل مثل؛ انتقاد الزوجين بعضهم لبعض، والهيمنة، وتجنب النقاش، والإعتداء اللفظي. هذه الأساليب لتعامل الزوجين هي من بين الأسباب التي تؤدي لتدني الرضا الزوجي. وعند مناقشة مشاكل اليوم هنالك سلوك شائع وهو العودة إلى الماضي والبدء مرة أخرى بمناقشة العيوب القديمة. وهذا الموقف لا يعمل إلا على تضخم النقاش وإرهاق الزوجين.

لن يساعد النزاع على حل مشاكل الزوجين أبداً. بل على العكس يؤدي إلى ظهور المشاعر السلبية مثل الشعور بالضيق، والشعور بعدم التفاهم، والشعور بالوحدة، والشعور بالإهانة، وفقدان الأمل، والحزن، واليأس، والغضب، والكرامية. وعلاوة على ذلك، تؤدي هذه المشاعر بعد فترة معينة إلى مواقف سلبية لفظية ومن ثم إلى مواقف سلبية سلوكية بين الزوجين. وعلى خلاف هذا يمكن للزوجين حل هذه المشكلة بهدوء واعتدال وبمناقشة آمنة، وحتى بإمكانهما في النهاية التقرب إلى بعضهما البعض.



هل تستخدم أنت أيضاً هذه المناقشات المعتادة العديمة الفائدة؟

- أنت تفعل الشيء نفسه دائماً.
- يحدث دائماً ما تقوله أنت.
- أنت لا تهتم بي.
- تفعل ما تريد دائماً.
- ماذا يحصل لو تسمعي لمرة واحدة.
- لقد قلت لك هذا من قبل.
- أحذرك للمرة الأخيرة.
- لو سمعت كلامي ما كان قد حصل هذا.
- أنت تدلل هذا الولد كثيراً.
- من هو رئيس هذه الأسرة؟ أنت أم أنا؟
- دعنا نقول أنك على حق، كأنك لا تفعل الشيء نفسه.
- تظن نفسك أنك على حق دائماً.
- في الواقع، المبالغ هو أنت.
- لا أستطيع أن أصدق أنك تعلق على هذه.

الحلقة المفرغة:

وها هو حوار نموذجي بين الزوج و الزوجة :

المرأة : هل ستأتي في وقت متأخر هذا المساء أيضاً؟ (سئل هذا السؤال في الأصل ببراءة لمعرفة وقت الرجوع فقط)

الرجل: نعم، سأبقى في العمل الإضافي. ماذا يمكننا فعله؟ هل يكفي المال للمنزل؟

المرأة: إذا كنت تقصد طعم الطعام الجديد الذي اشتريته ، سأعيده إذا.

الرجل: ما علاقة هذا بهذا؟ هل تحاولين القول أنني أحجب المال عنك؟

المرأة : لا أعرف ، حالتك تشير إلى ذلك. وليس لك الحق أبداً أن تغضب عليّ أيضاً. أنا لا أنفق بقدر ما تنفق أنت.



شكال إنهاء النزاعات

كيفية إنهاء المشاكل و الصراعات التي يعيشها الزوجين قضية هامة جداً. تحدد أشكال إنهاء المناقشات؛ تصوّر الزوجين بحل المشكلة او مناقشتهم للمشكلة على المدى الطويل. وتنتهي قضايا النزاعات العائلية بشكل عام بإحدى الطرق التالية :

- التنازل: قبول أحد الطرفين لأفكار الطرف الآخر.
- الترك: ترك الصراع بدون حل ومن دون أي تنازل من الطرفين.
- التراجع: تجنّب المناقشة أو الإنسحاب منه (مثل؛ مغادرة الغرفة، عدم الإستماع).
- المصالحة: إجماع مشترك على قبول الجميع للقرار المتخذ.

يأتي التنازل والترك والتراجع بشكل عام بمعنى عدم حل المشكلة.

المهارات المكتسبة اللازمة للتعامل مع النزاعات الزوجية

التواصل المفتوح (الواضح)
السبب الرئيسي للنزاعات أو تقاوم الصراع بين الزوجين هو نظر أحد الطرفين للجملة التي تكلمها الطرف الآخر بطريقة مختلفة عن المقصود. توجد أسباب مختلفة لهذا الوضع. على سبيل المثال، يمكن في الواقع عدم استماع الزوجين لبعضهما بالضببط عند مناقشتهم. لا تحاول أذهانهم على فهم ما يقولونه لبعضهما البعض وإنما تكون مشغولة بالتفكير بما سيقوله عند صمت الآخر. ويمكنهم التصرف أثناء المناقشة بإخلال أنه ينبغي حفض أفكار بعضهم البعض أو وجوب خروج منتصر واحد من هذه المناقشة. بالإضافة إلى ذلك،

بختار
كل شخص الطرق التي يعتقد
بأنها الأكثر قيمةً أو فعّالةً عند
محاولته لإظهار حبه. ولذلك انتبه إلى
الطرق التي يحاول شريك حياتك إظهار
حبه بها. وحاول استخدام هذه الطرق
نفسها لإظهار حبك له، ستجد بأنه
يمكنك الوصول إليه بسهولة
أكبر



يمكن للإنسان أن يسيء فهم بعضهم البعض أكثر إحتماً عندما يكون ؛ متعباً، أو عند انشغال عقله بمسألة اخرى، أو عند عدم الشعور بالراحة النفسية. والتواصل الواضح مهم في الإعتبارات التالية:

- قبل محاولة قراءة عقل الشخص الذي أمامك، يجب الإستماع له بأذان صاغية ليستطيع التعبير عن أفكاره.
- يجب المحافظة على الموقف الإيجابي خلال المناقشة، ومحاولة الإبتعاد عن اللوم و النقد.
- يجب الكون على بيّنة من لغة الجسد للطرفين أثناء المناقشة (على سبيل المثال، شك الذراعين، وتجنب النظر للعين، وتجعيد الوجه كلها سلوكيات توضح عدم تصديق الطرف الثاني لما يقوله الطرف الأول عند الإستماع له) .
- عند اختلاف الآراء ينبغي محاولة فهم سبب تفكير الطرف الآخر بهذا الشكل ومشاهدة القضية من نظره أيضاً.
- عند اختلاف الآراء ينبغي إحترام أفكار الطرف الآخر.



التحكم بالأفكار السلبية

أثناء مناقشة الزوجين يجب عليهما نقل أفكارهما ومشاعرهما لبعض بدون تردد، وعليهما التعبير عما يجول في بالهم، فهذا أمر مهم جداً. ولكن تعبير الزوجين عن الأفكار السلبية دائماً يدعو إلى تأزق حل المناقشات بشكل أكبر. وفي حال ابتعاد الزوجين عن مناقشة الموضوع الأساسي إلى التركيز في أوجه القصور والضعف لبعضهما البعض تصبح المناقشة مؤلمة ومزعجة أكثر فأكثر. ولهذا السبب يجب على الزوجين تعلم السيطرة على أفكارهم تجاه بعضهم البعض. بالإضافة إلى ذلك، اختيار التعبير بالطريقة الأكثر إيجابية مهمة جداً لسلامة العلاقة الزوجية حتى ولو كانت الأفكار سلبية.

النظر إلى الأحداث من وجهة نظر الطرف الآخر يمكن لأحد الطرفين التفكير بظلم الطرف الآخر أثناء المناقشة. ومع ذلك، يجب عليه على الإطلاق التمعن ومحاولة فهم وجهة نظر الطرف الآخر. فمحاولة التمعن من وجهة نظر الطرف الآخر ووضع الإنسان نفسه مكان الشخص الآخر يفتح له آفاق جديدة.

حصلت، أعطيت، أنا أحببكِ هذه هي الطريقة لتقليل الصراع و لتقوية علاقتك. يمكن أن يتواجد لكل شخص مسؤوليات مختلفة لايحبها أو لا يريد القيام بها. فمثلاً، دعنا نقول أن زوجتك لاتحب سقي الزهور المنزلية ودائماً تنسى سقيها، كن في هذه الحالة لطيفاً تجاه نقطة ضعف زوجتك وتحمل هذه المسؤولية. ودعها تتحمل مسؤولية عمل شيء لا ترغب فعله أنت. اصلاً، ألا توجد أعمال تساعدون بعضكما البعض فيها في علاقتكما الزوجية.

المسامحة

تلاحظ حالات إنجراح المشاعر و الإستهياء بين حين وآخر في كل حياة زوجية نتيجة النزاعات بين الزوجين. وعندما يكون الزوجين في حالة تعب وإنشغال وغضب يتصرفان أقل تسامحاً تجاه بعضهما البعض. وحتى يمكنهم رؤية بعضهم البعض أقل جاذبيةً. في الواقع، كل هذه المشاعر مؤقتة. في حال تثبيت الزوجين لمدى الولاء لبعضهما البعض في أعماق مشاعرهم ستكون علاقتهم متينة وقوية ويسامحون بعضهم بسهولة أكثر. وفي حال عدم حل الصراعات بالتفاهم و التسامح لا يمكن تطوير علاقات الحب المتبادل في الحياة الزوجية. وتترك جميع الأحداث التي جرت إلى الوراء على مر الزمن ويمكن إختيار الشخص لاستمرار حيوية هذه الأحداث في ذاكرته. التركيز على الجوانب الإيجابية للعلاقة والتركيز للحظة المتواجدين فيها يكونان دائماً الوسيلة الأفضل في الحياة الزوجية.

مهارات حل المشاكل

لا تنسى دعم العلاقة الزوجية بالطريقة الصحيحة أثناء محاولة تطوير مهارات حل النزاعات والمشاكل المتواجدة في الحياة الزوجية. ولهذا يمكنك الاستفادة من المقترحات في الوحدة النمطية للعلاقة الزوجية الصحيحة



الأزواج الذين لا يُظهرون موقفاً داعماً تجاه بعضهما البعض، يهجون طريقة النقد في مشاكلهم ويتبعون نهج «أنا وأنت ضد بعضنا البعض». إلى جانب ذلك، يتبع الأزواج القادرين على تحسين العلاقة الداعمة بينهما نهج «روح العمل الجماعي» في حل مشاكلهم. في الواقع، توجد احتياجات مشتركة لكلا الطرفين في جميع المناقشات: يريد كل واحد منهما الإحساس بأنه عبّر عن نفسه بشكل كامل وعلى الطرف الآخر تفهمه. المهم هنا هو التخلي عن الصراع «أنا-أنت» وتحقيق «نحن» وبذلك يمكن الوصول إلى المصالح المشتركة في نهاية النقاش.

الكلام الكثير يملل العاشق

غالباً ما يتم أثناء المناقشات الانحراف عن الموضوع الأساسي، وتمديد كثرة الكلام حتى الإبتعاد عن المشكلة الرئيسية، وذكر الكثير من الآراء حتى يتسبب إلى عدم قدرة الشخص الآخر على المتابعة. وجميعها لا فائدة لها في حل الصراعات. تفيد الطريقة التالية للحد من احتمال نشوب نزاعات أثناء المناقشات وزيادة احتمال حل المشكلة، وهي طريقة قصيرة وواضحة.

من يقف بغضب يجلس بضرر

كيفما بدأنا المناقشات تنتهي بشكل عام على نفس الشاكلة. والمناقشات التي تبدأ بمستويات غضب عالية تنتهي بجروح مشاعر أكثر، بينما المناقشات التي تبدأ بهدوء وبرغبة في حل المشكلة تنتهي بفرص أكثر للحل. ويؤدي الغضب دائماً إلى طريق مسدود ليس له حل. وبينما تسهل المناقشة البناء التركيز على المشكلة والتعبير عن الذات. ولتطوير المناقشة البناء يجب الإنتباه إلى مايلي:

- اجعل الإبتسام على وجهك دائماً. اشرح شكاوك باختصار، لأن فرز قائمة طويلة من الشكاوى يشتت انتباه الطرف الآخر.



• لا تستخدم أساليب النقد والإتهام أبداً عند شرح الشكوى. ففي لحظة توجيهك إتهاماً للطرف الآخر فإنه ينسى موضوع الشكوى ويركز على الدفاع عن نفسه. لذلك قم بالتعبير عن مشاعرك وكيف ترى هذا الحدث بدلاً من اللوم.

• ابدأ الحديث بجملة ملائمة.

• يُفضّل استعمال الجمل التي تبدأ بـ «أنا» وليس بـ «أنت». وتدعو الجمل مثل «أنت هكذا، وأنت من هذا القبيل» إلى الدفاع عن النفس وتقود إلى الصراع بين الطرفين. استخدم جمل تعمل على لفت الإنتباه لك وللأحداث مثل «لو حصل هكذا لسررت».

• أخبر عن احتياجاتك وطلباتك. لا تنتظر فهم شريك حياتك ما يجول في ذهنك.

3. قم بشرح واضح وقصير للوضع الذي تريد تغييره.

2. قم بالتعبير عن أفكارك ومشاعرك.

لا تستخدم جمل النقد واللقاء اللوم على الإطلاق. وقم باستخدام جمل متعلقة بك وليس بشريك حياتك. فمثلاً الجمل «تأخرت، جعلتني أنتظرك، لم تأتي» متعلقة به وتزيد احتمال الصراع. بينما الجمل «انتظرتك، قلقت عليك» متعلقة بك. وتقلل من احتمال الصراع أو النزاع بينكما.

1. قم بتحديد المشكلة في ذهنك.

قم بالتركيز على المشكلة. ولا تخط المشاكل والتجارب السابقة بهذه المشكلة. وحدد الشيء الذي لا يعجبك ومن ثم فكر بهذا الخصوص فقط. ولا تخط نقاط الضعف وشخصية شريك حياتك و..... الخ في هذه المشكلة.

مثال مشكلة ١: عندما ستأخر بالعودة إلى المنزل أخبرني بالهاتف لأتصرف على هذا النحو.

مثال مشكلة ٢: سأكون سعيدة جداً إن لم تفتح هذا الموضوع مرة ثانية أمام أصدقائنا.

مثال مشكلة ١: «لقد تعدّيت كثيراً لإعداد الطعام وانتظرتك لفترة طويلة. وقلقت عليك قليلاً».

مثال مشكلة ٢: «يجزني سماع كوني طباحة سيئة وأشعر بالحرج أمام أصدقائنا».

مثال مشكلة ١: تأخر زوجك على تناول الطعام. ونسي الإتصال.

مثال مشكلة ٢: يقول زوجك أمام أصدقائك بشكل مستمر بأنك طباحة سيئة. وأنت تنزع عينين من ذلك.

• لا تفقد لطافتك أبداً. واختر الجمل الأكثر لطافةً ونعومةً للتعبير عن إنجراح مشاعرك.

لا تدخل في النقاش أبداً
أعندما تكون متعباً، ومحبطاً، وعندما
تكون غاضباً أو عندما يكون عقلك
مشغولاً بمشكلة أخرى. انتظر إلى أن
تشعر نفسك هادئاً تماماً. لا تتناقش أبداً
على مائدة الطعام، وبلحظة مجيئك
من العمل، و أمام الأطفال
و الأصدقاء



• حاول المناقشة دون رفع حدة التوتر بينكما. فعلى سبيل المثال، إبدأ التكلم ببطء وبصوت منخفض عن قصد وذلك بلحظة الشعور بارتفاع حدة التوتر. وهذا يقلل من وتيرة الشخص الآخر أيضاً ويبعد أسلوب الشدة و القسوة، كما يسهل استمرار النقاش بسوية متوسطة.

• إحرص على عدم الخروج من موضوع النقاش.

• الأفراد الذين يكرهون شعور الإستسلام يستصعبون عموماً إيجاد حل وسطي. لا تتوهم بوجود انتصار أحد الطرفين ولذلك لا تطول النقاش لأغراض غير ضرورية.

• إعمل على تحسين مهارات الإستماع لديك؛ اعطي فرصة للطرف الآخر للتعبير عن مشاعره واستمع إلى ما يقوله بدقة كبيرة.

• حاول تعلمّ المسامحة و النسيان. فهذا يجعلك واعياً بنفس الوقت. فكّر مرتين قبل أن تبدأ الحديث أو تقوم بحركة ما. وحاول التنبؤ بنتائج أفعالك وحديثك.

هل تستطيع تغيير شريك حياتك ؟

يفكر عدد كبير من الناس أن مصدر المشاكل في الحياة الزوجية هو الطرف الآخر، ويتجاهل دوره في هذه المشكلة. ومع أنه يجب في العلاقة الزوجية تكبير كل واحد منهما نقاط ضعفه وأوجه قصوره. وتنتج عواقب مفيدة جداً جراء تغيير أحد الزوجين لردود فعله في حال عدم قدرة الآخر على تغيير سلوكه. ويتطلب إرشاد أحد الزوجين على تغيير الآخر فهم وقبول التحول في البداية. بالإضافة إلى ذلك، يجب تقبل كلا الزوجين بعدم إمكانية الطرف الآخر تغيير جميع التصرفات التي لا يحبها.



بدلاً من ذلك ينبغي قبول التغييرات كمؤشر إيجابي و تقبل النقاط التي يقاوم بها الطرف الآخر كما هي، ويجب التركيز على الجوانب الإيجابية للزواج. كما تزيد المحبة بين الزوجين عند تعلم كل منهما احترام الاختلافات الناشئة عن؛ الجنس، وهياكل الأسر، والأصل العرقي أو الثقافي، ومستويات التعليم، و المعتقدات والقيم بينهما. ويصعب تفاهمهما عندما ينظر كل منهما من وجهة نظره فقط خلال النقاش. ويساعد تعلم الزوجين النظر للأحداث من وجهة نظر الآخر لحل المشاكل على تسوية النزاعات قبل تفاقمها.

كون المرأة موظفة

تعمل المرأة في يومنا هذا بعدد أكبر بالنسبة إلى الماضي. وقد تشعر المرأة بتوتر أكثر نتيجة تحملها لمسؤوليات المنزل والعمل معاً. وهذا التوتر له تأثير سلبي على العلاقة الزوجية. إذا كنتِ امرأة عاملة:

- حاولي وضع خطة فعّالة للزمن لنفسك. حددي الوظائف التي يجب أن تقومي بها حسب الأيام. فمثلاً، الغسيل ليلة الإثنين، والطعام مساء الأحد..... وهكذا.
- حددي زمن و مدة الوظائف التي يجب أن تقومي بها خلال النهار، وحاولي تطبيق هذه الخطة. فمثلاً، إعداد الوجبة بين الساعة ١٨:٠٠-١٩:٠٠.... وهكذا.
- تحدثي مع زوجك عندما تشعرين بالإجهاد. اطلبي منه تحديده بشكل واضح ما بإمكانه فعله لمساعدتك والمشاركة في تربية الأطفال والأعمال المنزلية. ركّزي كلاكما على زيادة السعادة الزوجية وزيادة تخصيص الوقت لبعضكما.
- حاولي اكتشاف نفسك بخصوص تعاملك مع الضغط النفسي وفكري في مسألة السيطرة على ردود فعلك.



العنف الأسري

العنف الأسري أو المنزلي هو محاولة أحد الزوجين السيطرة على السيادة بتطبيق الإساءة اللفظية أو العاطفية أو النفسية أو الجنسية للآخر. العنف الأسري، للأسف حالة موجودة في بلدنا أيضاً كما هو الحال في البلدان الأخرى. وعلاوة على ذلك يلاحظ في كل قطاع من قطاعات المجتمع. وبالاعتماد على المثل «ينكسر الساعد، ويبقى الين بداخله» والتفكير بعدم قدرة أحد على مساعدته، أو عدم إدراك إساءته، يكون قد اسهل تعرضه للعنف. إذا كنت تعاني من أية حالة من الحالات التالية فعليك النظر في البحث عن المساعدة بخصوص هذا الموضوع:

- إذا كنت لا تشعر بالراحة في منزلك،
 - إذا كنت لا ترى منزلك آمناً وسالماً،
 - إذا كنت تشعر كأنك في السجن في منزلك،
 - إذا كنت تتعرض للشتم من طرف شريك حياتك بشكل مستمر،
 - إذا كان شريك حياتك يتصرف بشكل جارح مثل إطلاق تسميات، أو إذلال، أو احتقار، أو صراخ، أو شتم،
 - إذا كنت تخاف من شريك حياتك لأي سبب من الأسباب،
 - إذا كان شريك حياتك يهددك،
 - إذا كانت مواقف شريك حياتك جنونية أثناء المناقشات مثل إطلاق الأشياء، والكسر والصب،
 - إذا كان شريك حياتك يضايقك غالباً،
 - إذا كان شريك حياتك يضربك أو يجرحك،
 - إذا كان شريك حياتك يؤلمك، أو يصيب كدمات في جلدك، أو يضغط عليك، أو يهزك، أو يخوفك، أو يركلك،
 - إذا كانت تصرفات شريك حياتك تجاهك مليئة بالحدق،
 - إذا كان شريك حياتك يستخدم العنف نفسه لأولادك،
 - إذا كان شريك حياتك لا يسمح لك بزيارة الأهل والأصدقاء،
 - إذا كان شريك حياتك يتركك من دون المال أو يأخذ ما بين يديك،
 - إذا كان شريك حياتك لا يسمح لك بالعمل أو يجبرك على العمل،
 - إذا كان شريك حياتك يسلك العنف لحيوانك الأليف الذي تربيته في المنزل،
 - إذا كان شريك حياتك يُذكك أمام الآخرين أو يتصرف بشكل سيء.
 - إذا كان شريك حياتك يستعمل العنف أثناء الجماع الجنسي، أو يؤلمك، أو يجبرك على سلوك لا تريده.
- حتى ولو تعرضت لمثل هذه الحالة مرة واحدة فقط، فيجب النظر في هذا الموضوع لإحتمال كونه مؤشراً للأيام القادمة. لا تنتسوا أن لا أهدأ يستحق العنف.

انظر إلى AEP كتاب
حقوق العائلة، قسم
العنف الأسري.



كيفية التعامل مع الإجهاد لتجنب النزاعات

توجد عوامل عديدة تسبب الإجهاد في الحياة وتظهر في أوقات غير متوقعة. ولهذا من الصعب غالباً السيطرة على الحالات المسببة للتوتر. ولكن من الممكن التحكم بردود الأفعال تجاه التوتر. وتزداد أذناه بعض الإقتراحات حول هذا الموضوع:

- إذا كنت على بيّنة من وجود عدة حالات مليئة بالتوتر بانتظارك، فيجب عليك تأجيل أو تصفية بعض الحالات إذا أمكن، وذلك لعدم مواجهة عدة حالات مسببة للتوتر في نفس الوقت.
- حاول إيجاد أنشطة تمنحك المتعة مع شريك حياتك.
- يمكن أن يتراكم الإجهاد، إذا كان لديك مشكلة فلا تجعلها بداخلك، وإنما تحدث مع شخص تثق بأفكاره.
- تعلم أن تقول «لا». لا تقبل أي شيء لا تريده حقاً إلا في الحالات الصعبة.
- حدد الأهداف التي يمكنك من خلالها الوصول إلى نفسك، وإلى شريك حياتك وأولادك، وابتعد عن التوقعات غير المنطقية.
- خطط للأعمال اليومية وحاول إجرائها وإنهائها في وقتها.
- خصص نصف ساعة على الأقل لنفسك كل يوم، وحاول الإسترخاء عن طريق القيام بشيء تحبه.
- تعلم قبول الحالات التي لا يمكنك تغييرها.
- اتبع نظام غذائي صحي ومارس الرياضة. فهذه تقلل من الإجهاد.



ما هو العلاج الزوجي والأسري؟

العلاج الزوجي، يطبق على الأزواج الذين يعيشون مشكلة في علاقتهم الزوجية، وهو تدخلات رامية إلى تحسين علاقاتهم مع بعضهم. وتتم من قبل خبير مختص بالعلاقة الزوجية ومشاكلها. ويوصى أثناء المعالجة ذهاب الزوجين معاً. ولكن يمكن تطبيقها أيضاً عند مراجعة أحد الزوجين.

متى يجب مراجعتي للعلاج الأسري؟

- في حال تطبيق الإقتراحات الواردة في هذا القسم بدقة واهتمام ومع ذلك لم يلاحظ أي تحسن إيجابي في العلاقة الزوجية.
- إذا كنت تحسن نفسك عاجزاً أو غير قادراً على الحلول نتيجة المشاكل في العلاقة الزوجية.
- في حال وجود حالة من الغضب أو الإستهياء أو التعصب الكثيف مع شريك حياتك.
- إذا كان الصراع بينكما ينتهي بالعنف الجسدي أو التخويف.
- في حال عدم وجود أي تواصل تقريباً بينك وبين شريك حياتك.
- في حال وجود الأحداث السلبية أكثر من الإيجابية بينك وبين شريك حياتك.
- في حال إدمانك أو إدمان شريك حياتك على الكحول والمخدرات والقمار.
- إذا كان لدى شريك حياتك مشاكل الصحة العقلية.
- إذا كنت ترى العنف من شريك حياتك.
- إذا كان لديك مشاكل أثناء الجماع الجنسي لا تستطيع حلها.
- إذا كنت تعاني من الخيانة الزوجية أو عانيت من قبل.
- إذا كنت تفكر بالطلاق.
- يجب عليك إستشارة أخصائي بأقرب وقت ممكن.





الأنشطة

هل توضح هذه الجمل حالتك ؟

قم بدراسة حالتك باستخدام النموذج الآتي. ضع علامة عند الخيار «نعم، إنه يوضح» في حال تناسب الجملة بحالتك. وضع علامة عند الخيار «لا، أنا لست هكذا» في حال عدم تناسب الجملة بحالتك.

| هل توضح هذه الجمل حالتك؟ | نعم ، إنه يوضح | لا ، أنا لست هكذا |
|--|----------------|-------------------|
| بإمكاني الإعتذار إذا لزم الأمر. | | |
| أخاطب شريك حياتي بطريقة مهذبة بشكل عام. | | |
| لا أطول فترة إستيائي. | | |
| لا أستعمل العنف الجسدي مع شريك حياتي أبداً. | | |
| لا أشتم شريك حياتي أبداً. | | |
| ألتصرف دائماً باحترام مع شريك حياتي. | | |
| لا أعبس بوجه شريك حياتي. | | |
| لا أضرب نقاط ضعف شريك حياتي في وجهه. | | |
| لا أحاول الإنتقام من شريك حياتي. | | |
| ألتصرف دائماً باحترام مع شريك حياتي أمام أولادي. | | |

تقييم: لا تنسى أن إجابتك لسؤال واحد فقط ب«لا، أنا لست هكذا» سيؤدي إلى تعقيد علاقتك. ففكر في العوامل الإشكالية، وحاول اكتشاف تأثير إعطاء الجواب «نعم، إنه يوضح» على علاقتك.

قضية مثالية

اقرأ القضية الآتية. إلى ماذا يجب على الطرفين تولي الإهتمام من أجل تحسين مناقشة بناءة في هذه الحالات

مثال 1 : رجعت إلى المنزل مساءً متعباً جداً. ويديك وذراعيك مليئة بأكياس التسوق. فتحت الباب بالمفتاح. زوجتك متسطة على الأريكة وتشاهد التلفاز. لم ترحب بك قائلةً بأنها لا تريد تفويت فرصة عرض البرنامج الذي تشاهده. انجبرت على حمل الأكياس إلى المطبخ. أنت جائع جداً. ذهبت إلى المطبخ ورأيت أن المائدة غير جاهزة وحتى أنك لاحظت أن طعام العشاء غير جاهزاً. وعندما ذهبت إلى الحمام لغسل يديك ووجهك رأيت أن الغسيل القذر الذي كان منذ الصباح على الأرض مازال على حاله.
كيف يكون رد فعلك تجاه زوجتك في مثل هذه الحالة ؟

مثال 2 : اتصلت بك صديقاتك منذ الطفولة اللواتي لم تريهم منذ زمن طويل. وقلن بأنهن قررن الإجتماع (النسوة فقط) لتناول الغداء في مكان ما، ويردن رؤيتك أيضاً بينهن. فتحمست كثيراً. لم تخرجي لشهور خارج المنزل. ولذلك فكرتي بأنك بحاجة ماسة لهذا. وعندما شرحت لزوجك عن هذا الوضع لم يسمح لك بالخروج.
كيف سيكون رد فعلك تجاه زوجك في مثل هذه الحالة ؟

المواضيع التي أوافق بها شريك حياتي

تشكل المواضيع التي تتوافق بها مع شريك حياتك نقاط القوة في علاقتك الزوجية. بأية مواضيع تتوافق بها أنت مع شريك حياتك ؟ الأولاد، قضاء المال، الترفيه، تنظيف المنزل، ترتيب، تخطيط، ووجهة النظر السياسية، والقيم حاول العثور عليهم واكتب قائمة عن ذلك



التبادل

عند ملاحظة وتقدير الزوجين للنقاط القوية للطرف الآخر في العلاقات الزوجية سيسهل شعورهم بمتانة وصحة علاقتهم. لتحقيق هذا، اتبع التطبيق التالي خطوة بخطوة:

الخطوة الأولى: جاوب على الأسئلة التالية مع شريك حياتك بشكل متبادل:

- ما هي الجوانب التي تفكر بأن شريك حياتك قوياً فيها؟
- ماهي المواضيع التي تفكر بأن شريك حياتك ماهراً بها؟
- ما هي الفروع الموهوب بها شريك حياتك؟

الخطوة الثانية: اعمل على تقييم الأجوبة مع شريك حياتك.

الخطوة الثالثة: يرجى ملء الإتفاقية التالية ومن ثم التوقيع

ورقة تبادل السلوك

| | |
|--------------------------------------|--------------------|
| الجوانب التي لا يحبها شريك حياتي في: | ما يمكنني تغييره : |
| الجوانب التي لا أحبها بشريك حياتي : | ما يمكنه تغييره : |

الإتفاقية : أوافق على تبادل السلوك أعلاه

الإسم والكنية الإسم والكنية

التوقيع التوقيع

هل نصف الكأس ممتلئ أم فارغ؟

تحدد وجهة نظرنا للمشاكل والأحداث كيفية ردود فعلنا لها. وتتشكل ردود الفعل للشخص حسب الحالة التي يعيشها. كما تحدد ردود فعلنا إدراكنا للمواضيع. ولذا تتغير ردود فعلنا للأحداث حسب مفهومنا بحق هذه الأحداث.

اقرأ التعبيرات المتألية التالية وانتبه إلى المنظورين المختلفين لكل حدث.

حالة 1 :

عندما استيقظت في الصباح لاحظت أن زوجك قد ذهب منذ فترة طويلة.

رد فعل 1

- يقول الإنسان «وداعاً» قبل الذهاب. ذهب وكأنه يهرب.

رد فعل 2

كم هو إنسان متفهم! عمل مابوسعه لكي لا يوقظني.

حالة 2

أنتِ أم موظفة و رجعتِ إلى المنزل متأخرة في ذلك اليوم. المطبخ قذر وغير مرتب. ورأيتِ زوجك يلعب في الشارع مع الأولاد.

رد فعل 1:

- يجب أن يفكر الإنسان بأن هذه المرأة ستأتي متأخرة لو لم بعد وجبة الطعام يمكنه على الأقل ترتيب المطبخ. لا عمل لديه إلا الإستمتاع بالوقت.

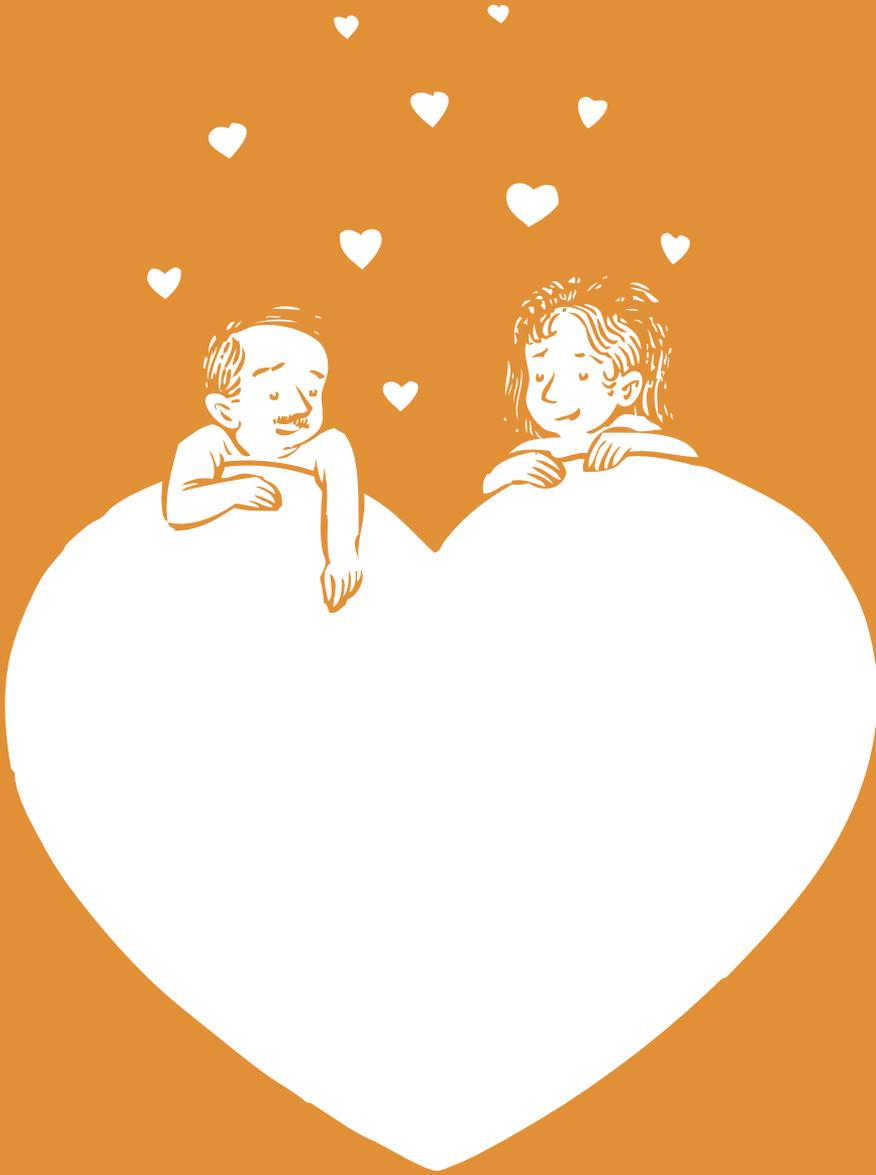
رد فعل 2 :

- كم هو أب مولع بأولاده. يجب أن يكون متعباً طوال اليوم ومع ذلك لا يزال يملك الطاقة للعب مع أولاده.

اكتب رسالة

الكتابة هي طريقة من طرق التعبير عن الأفكار والمشاعر أيضاً. يمكننا أحياناً التعبير كتابياً عن مشاعرنا وأفكارنا بسهولة أكبر عندما يصعب لنا التعبير شفهاً. اكتب رسالة لشريك حياتك تعبر فيها عن أفكارك ومشاعرك التي يصعب عليك قولها. عليك الابتعاد عن اللوم والانتقاد في هذه الرسالة، عبّر فقط عن مشاعرك وطرق تفكيرك في الحلول. ابدأ الرسالة بالإعراب عن حبك لشريك حياتك. واصل التعبير عن مشاعرك الإيجابية تجاهه طوال الرسالة.

التربية والتواصل الأسري



6 الوحدة

المرأة والرجل

الجنس هو واحد من أهم وأخطر المواضيع المؤثرة على الشعور والاحساس بالارتياح والسعادة الذي يتقلوه الأزواج من حياتهم الزوجية. يجب على الأزواج أن يتعلموا التحدث مع بعضهم البعض في موضوع المشاعر والأفكار والتوقعات والاحتياجات التي في هذا الموضوع وذلك لأجل الحفاظ على الحياة الزوجية وتطوير العلاقة الزوجية.

تذكر في هذا القسم التوصيات والاعلامات المتعلقة بهذه القضية.

المرأة والرجل

توجد هناك للجنس في العلاقة الزوجية قوة حاسمة للغاية ورابطة جداً. تشكل العلاقة الجنسية التي يتم ممارستها بشكل صحي وصحيح رابطاً خاصاً فيما بين الأزواج وخصيصاً لهما. تزيد حياة جنسية صحية من مشاعر القرب التي يحسها الزوجان نحو بعضهما البعض؛ فتتولد منها أحاسيس حميمة مشاعر الحب وحس الحماية والحفظ. ترتبط علاقة جنسية صحية ارتباطاً مباشراً باحترام الأزواج مشاعر بعضهم البعض وأفكارهم وأحاسيسهم بشكل متبادل، والتعبير عن أنفسهم وتوقعاتهم في هذا الموضوع بكل سهولة، ووقت العلاقة الجنسية ومحلها وكثرتها ومدتها ووضعيتها والرضا من الحركات والسلوكيات التي أثناء الممارسة الجنسية. وأما علاقة جنسية مضطربة فقد تؤدي الى وقوع مشاكل مختلفة فيما بين الأزواج، وتزيد من التوتر، وتقلل من شعور الاشباع المحسوس من العلاقة الزوجية. كما أن العلاقة الجنسية الصحيحة تزيد من مشاعر الحب التي بين الأزواج، وتجدد الاحترام الذي يبديه الأزواج لبعضهم البعض، وتعزز الرابط الذي بينهما.

النقطة الأساسية في العلاقة الجنسية الصحية المتوقعة حدوثها فيما بين الزوجين هي تعبير الزوجين واعرابهما -مهما كان سنهما- عن أفكارهما وتوقعتهما وطلباتهما المتعلقة بالعلاقة الجنسية لبعضهما البعض بكل سهولة. يجب على الأزواج الذين يرغبون في تعزيز علاقاتهم الزوجية أن يقوم بتقييم أنفسهم في موضوع العلاقة الجنسية ويحاولوا تطويرها.

تنشأ المناقشات المتعلقة بالحياة الجنسية التي في العلاقات الزوجية عموماً من وقت العلاقة الجنسية ومحلها وكثرتها ومدتها ووضعيتها والحركات والسلوكيات التي أثناء الممارسة الجنسية. وأما النزاعات التي في هذا الموضوع فتؤدي الى العلاقة الجنسية المضطربة غير الصحية.



الجنس هو رابط قوي يوفّر اشباع الأزواج من الناحية العاطفية. ولكن لا بد من أن لا ينسى أن الجنس ليس حاجة عاطفية فقط، بل هو ضرورة فيزيائية أيضاً. ان وجدت لديكم مشكلة في صحتكم الجنسية فلا تهملوا مراجعة طبيب في ذلك.



المعتقدات الخاطئة المتعلقة بالعلاقة الجنسية في الحياة الزوجية

هل تفقد العلاقة الجنسية فيما بين الأزواج في الحياة الزوجية طويلة الامد من هيجانها وإثارتها؟ قد تظهر نتائج البحوث والدراسات الجارية أن حياة الأزواج الجنسية في العلاقات الزوجية الاحادية وطويلة الامد تكون أكثر مشبعة، ويحسّون بالمزيد من الأمن والسلامة. يعتقد أن هذا الوضع في العلاقات الزوجية طويلة الامد نظراً الى علاقات قصيرة غير مستقرة، مرتبط بمعرفة الأزواج بعضهم البعض بشكل أفضل، وتعبيرهم عن توقعاتهم ورغباتهم لبعضهم بسهولة أكثر ومن دون الاستحياء والخجل. التقلل في العلاقة الجنسية مع التقدم في السن والتراجع في كثرتها مع مرور الزمن في الحياة الزوجية هو أمر طبيعي تماماً لا غرابة فيه. المهم ليس كثرة العلاقة الجنسية، بل المهم لكل الزوجين أن تكون مشبعة وتصبح حياة معززة للعلاقة الزوجية.

هل تحدث حالة الخيانة في كل زواج ذي مشاكل على الاطلاق؟ يوجد للخيانة عموماً ارتباطاً باضطراب وخلل التواصل فيما بين الأزواج. ولكن هذا الامر ليس عذراً ولا مبرراً للخيانة. في الحقيقة تنشأ ظاهرة الخيانة من انعدام التنمية الشخصية والأخلاقية لدى الافراد. الاشخاص الذين يعطون القيمة لنسوجهم الفردية والتنميتهم الشخصية ويقدرّون قدرها ويبدلون الجهد لأجل ذلك -وان تعرضوا لمشاكل في حياتهم الزوجية- يتصدون لمشاكلهم فيحاولون حلها بدل أن يراجعوا لطريق الخداع والخيانة.

الحل: التحدث صراحة

أكثر المجالات التي يصعب على الأزواج ان يعبروا عن انفسهم ويعربوا ما بداخلهم هي العلاقة الجنسية. يحذر الأزواج عموماً من أن يسيئوا الى أزواجهم ويؤذوهم او يتعرضوا للاساءة والاذاء من قبلهم عندما حاولوا التحدث في هذا الموضوع، وقاموا بالتعبير عن رغباتهم وتوقعاتهم. حتى وان تقررروا التحدث في هذا الموضوع فيخجلون غالباً ويحاولون التخلص منه معبرين عن أفكارهم بأقرب طريق في أسرع وقت ممكن. بيد أن المشاكل الحادثة في هذا الموضوع تنعكس عموماً على المجالات الاشكالية الاخرى أيضاً من الحياة الزوجية، فتصعد النزاعات الزوجية بل

انظروا برنامج تدريب الأسرة كتاب قراءة الصحة وكتابتها، وارتاحوا: قسم نظام المسالك الإنجابية والبولية وصحة الإنجاب وكتاب الامومة الصحية.



انظروا برنامج تدريب الأسرة كتاب صحة المسنين، قسم الجنس



وتسبب لنزاعات وصراعات جديدة. مشاركة الأزواج رغباتهم وحوائجهم في هذا الموضوع مع بعضهم البعض بشكل صريح وواضح لها أهمية خطيرة لأن يوافق الأزواج لحل مشاكلهم المتعلقة بعلاقتهم الجنسية. يجب على الأزواج الانتباه إلى أن مشاعر أزواجهم التي في هذا الموضوع قد تكون حساسة للغاية. ينبغي بذل الجهود أثناء النقاش لعدم الابتعاد عن نهج الحب والرفقة والتلطف.

الرومانسية تعزز العلاقة الزوجية من جميع النواحي

ان كنتم تقولون «إن زوجي لا يتصرف بالرومانسية أبداً» فلا تتخلفوا أنتم من عرض سلوك رومانسي. التغيير الإيجابي الواقع في سلوك أحد الزوجين يؤثر على سلوك الزوج الآخر بشكل إيجابي أيضاً على الإطلاق. بل الرغبة في استمرار مشاعر المتعة والسعادة التي تعطيها هذه الحالة تؤدي إلى تنبيهه أيضاً نفس السلوك.

ولمتمه الااع بصلا
زونا ه لولها متيا رونا
تايح ملساع تاملالاب
تيسنجا قة كعلا ن نعي
تيسصا



الجهود التي يبذلها الأزواج لأجل دعم وتعزيز العلاقة الرومانسية التي بينهما تغذي حياتهم الزوجية بالإيجاب من جميع النواحي. تؤثر ملامسة الأزواج بعضهم البعض خلال اليوم وتعانقهم وتعبيرهم عن حبهم واستعدادهم المفاجئات والهدايا وأخذهم يداً بيد، وقيامهم بفعل أشياء لوحدهم على علاقتهم الزوجية من جميع النواحي بالإيجاب كما تؤثر على حياتهم الجنسية أيضاً.





الأنشطة

اجيبقتال! اعمدة

يمكنكم الحصول على فرصة تقييم حياتكم الزوجية هل توجد هناك مشكلة ناجمة من العلاقة الجنسية أم لا، وذلك مجيبين على الاسئلة التالية. اقرؤوا الاسئلة بكل دقة وتنبه فوضعوا الاشارة على الخيار المناسب لكم.

| متعدد | لا أوافق | أوافق | |
|-------|----------|-------|--|
| | | | 1 يمكنني ان أتحدث مع زوجي بسهولة حول علاقتنا الجنسية. |
| | | | 2 لا أعتقد بوجود أية مشكلة في علاقتنا الجنسية. |
| | | | 3 يمكنني أن أشارك جميع أنواع توقعاتي و رغباتي حول العلاقة الجنسية مع زوجي. |
| | | | 4 أعتقد أننا متناسبون لبعضنا البعض كزوجين من حيث العلاقة الجنسية. |
| | | | 5 أعرف كيف أسعد زوجي من الناحية الجنسية. |
| | | | 6 لم تصبح علاقتنا الجنسية مشكلة فيما بيننا أبداً. |
| | | | 7 إننا متفقون مع زوجي حول وسائل منع الحمل. |
| | | | 8 أرى زوجي جذاباً من الناحية الجنسية. |
| | | | 9 يمكنني التحدث مع زوجي في أي موضوع من المواضيع الجنسية بسهولة. |
| | | | 10 لا توجد هناك مشكلة حول كثرة علاقتنا الجنسية. |

المواد التي وضعتم الاشارة على خيار "لا أوافق" من ردودكم على الاسئلة تعطيكم فكرة حول المواضيع التي تحتاجون لتطويرها من حيث صحة علاقتكم. لا تنسوا مقارنة أجوبتكم مع أجوبة زوجكم.

إذا أصبح الفؤادان واحداً...!

انطلاقاً من حقيقة أن أقرب انسان اليكم هو زوجكم، يمكنكم ان تدخلوا معه في تعاون لأجل ان تجعلوا علاقتكم الزوجية أكثر سليمة. يمكنكم تطوير علاقتكم الجنسية التي لها تأثير كبير على مشاعر الاشباع التي تحسّونها من حياتكم الزوجية وذلك بمتابعة التطبيق التالي خطوة خطوة.

1 أولاً قوموا بالاجابة على الاسئلة التالية:

- هل تحدثتم مع زوجكم الى اليوم حول حياتكم الجنسية؟
- هل قمتم بنقل أفكاركم الى زوجكم؟
- هل يعرف زوجكم رغباتكم التي في هذا الموضوع؟
- هل تعرفون انتم رغبات زوجكم في هذا الموضوع؟

2 وافقوا معاً قبل البدء بالتطبيق على أنكم متفقون حول القواعد التالية فحاولوا مراعاة القواعد:

القاعدة 1:

النقد ممنوع. لا بد من ان تستمعوا الى زوجكم بدون النقد مهما يقول. يمنع بناء جمل بطريقة حكمية ونقدية والرد كذلك.

القاعدة 2:

يعرب كل أحد عما بداخله على ما هو عليه. حيث إن النقد ممنوع اذاً يمكن لكل أحد ان يعبر عما بضميره كما هو.

القاعدة 3:

فصل الخطاب ممنوع. يجب ان تستمعوا الى زوجكم الى النهاية عندما كان يتكلم من دون فصل كلامه ولا التدخل فيه. عندما جاء دوركم فيقوم زوجكم بنفس السلوك تجاهكم.

3 قوموا بنقل أفكاركم الى بعضكم في المواضيع التالية على التبادل:

- هل أنتم راضون عن حياتكم الجنسية؟ (وضحوا الاسباب مهما كانت الاجابة؛ نعم او لا).
- ماذا كنتم ترغبون ان تقول لزوجكم في هذا الموضوع؟
- هل توجد هنا خصوصية او عادة او وجهة خاصة لزوجكم فيما يتعلق بالجنس وكنتم حرجين في بيانه الى اليوم؟
- هل يوجد لديكم أي طلب او توقع من زوجكم؟

4 قوموا بتعبئة خطة العمل التالية مع زوجكم بعدما استمعتم الى الاجوبة:

• مشكلة زوجي او توقعه فيما يتعلق بحياتنا الجنسية:

• المسؤوليات الواقعة على كاهلي في هذا الموضوع:

• الأمور التي لا بد من أن يقوم هو بها:

• مشكلتي او توقعي حول حياتنا الجنسية:

• المسؤوليات الواقعة على كاهلي في هذا الموضوع:

• الأمور التي لا بد من أن يقوم بها زوجي:

التربية والتواصل الأسري



تقاسم الدور في الأسرة

يقوم الزوجين بأدوار مختلفة تجاه بعضهما البعض في العلاقات الزوجية. تنطوي الصراعات الزوجية على مجموعة متنوعة فريدة من نوعها العوامل المسببة في الصراعات الزوجية تنتج من تكيف أو عدم تكيف الزوجين الأدوار التي تقومان بها ، وفهم أو عدم فهم توزيع الأدوار بينهما بشكل عادل في هذا القسم :

- توزيع المهام و المسؤولية في الأسرة ،
- تقاسم الأعمال المنزلية ،
- تحمل القضايا الرعائية للأطفال .

تقاسم الدور في الأسرة

من المواضيع المثيرة للتصارع في الزوجات هو تطلب أحد الزوجين من بعضهما أن يقوم بدور مختلف . بعض الأسر تجد حلول لبعض الأسباب و البعض الآخر تسبب الصراح مثل حالات : من سيطبخ الطعام ؟ ، من المسؤول عن رعاية الأطفال ؟ ، من سيأتي بالنقود للمنزل ؟ .

أهم الخاصية التي تؤكد سعادة الأفراد في تقاسم الدور في الأسرة ، بأن يكون كل فرد موافق على دوره مع الآخر و أن يكون كل فرد ممنون عن دوره . يتصرف أفراد الأسرة بموافقة متطلبات كل فرد فيها .

يحاول الزوجين بتقاسم أدوارهم في السنة الأولى من زواجهم . و لكن مع تقدم سنين الزواج يتطلب من الزوجين تغيير أدوارهم بسبب التغييرات و المسؤوليات الجديدة و المشاكل . مثلاً في السنين الأولى من الزواج تكمن دورهم فقط في الزوج و الزوجة و لكن بعد حصول الأطفال تتحول هذه الأدوار إلى دور الأب و الأم . وحتى في بعض الأحيان تنقسم الأدوار إلى دور الأب و الأم في مرحلة ما قبل المدرسة أو في دور الأب و الآن في مرحلة المدرسة الابتدائية و إلى دور الأب و الأم في مرحلة المدرسة المتوسطة أو إلى دور الأب و الأم في مرحلة الجامعة ، دور الأب في مرحلة ما قبل زواج الأبناء ، دور الأب و الأم في مرحلة الأبناء المتزوجين حديثاً ، دور الأب و الأم في مرحلة أن يكونو الجد و الست ، دورهم في مرحلة التقاعد ، دورهم في مرحلة الشيخوخة ، و في كل مرحلة يأخذون مسؤوليات ووظائف

الدور : هو الوظيفة التي تقام في العمل ز في المحيط و في العلاقة .



مختلفة .

وفي بعض المراحل عدم تغير الأدوار بالشكل المطلوب لهذه المتغيرات المعيشية .

السبب الرئيسي للمشكلة هو عدم قيام الأفراد بالأدوار الواجبة عليهم . وفي هذه النقطة يتوجب على الأزواج أن يعملوا باتفاق و أن يساندو بعضهم البعض . مثلاً ، عدم مشاركة الزوج في الأمور المنزلية في الأوقات الأخرى بينما يقوم عندما تكون زوجته حديثة الولادة و طبخ الطعام و غسل الجلياتحينها تكون مرنة للزوج . يجب أخذ الزواج كعمل فريقيو هذا الفريق مرتبط بأعضاء الفريق تحمل المسؤولية باتجه بعضهم البعض .

انظر ، قسم كونك أمّاً
أو أباً



هل زواجكم مساواتي أم أعتيادي ؟

يكون الزواج عند البعض تماماً مساواتي و عند بعضهم الأخر أعتيادي . في العلاقات المساواتية يمكن للزوج أو الزوجة أن تعمل خارج المنزل ، يتحملان الدور المشترك أو الدور المساعد في الأمور المنزلية أو في رعاية الأطفال . أما في العلاقات الأعتيادية تكون معروف من الذي سيقوم بأمر المنزل و طبخ الطعام و من الذي سيجلب الفلوز و حتى في المسائل العائلية من هو الذي سيتخذ القرارات معروف . ليس المهم أي نوع هو المختار في التعايش إنما المهم ما هي متطلبات الأزواج من الزواج . إذا كانت الزوجين متفقين و ممنونين من أدوارهم الزوجية فحينها نقول لا يوجد أي مشكلة . عندما يريد أحد الزوجين العلاقة المساواتية و متطلب الأخر علاقة أعتيادية فحينها نقول هناك مشكلة . وبينت الأبحاث في العلاقات الجيدة أن الأزواج السليمة يستطيعون استخدام كلا العلاقاتين في زواجهم .

هل يوجد مشكلة في المنزل ؟

عندما تحدث مشكلة في تقاسم الأعمال المنزلية عادةً تظهر حالة كهذه :

- إحساس أحد أعضاء العائلة نفسه بالتعب و حتى بحالة منتهية
- البيت غير منتظم بشكل كافٍ .



- البيت ليس نظيفاً بشكل كامل .
- لا يجدون الوقت الكافي لأن يقوموا بواجبات مشتركة بالرغم من أن كل أعضاء العائلة في البيت .
- الشخص الذي يحمل مسؤولية العمل بشكل أكثر يشكي كثيراً و يستخدم جمل مثل : أنني مرهق جداً ، أنني أنتهيت ، لا أستطيع المقاومة .
- الشخص الذي يحمل مسؤولية العمل يشكي كثيراً من أعراض فيزيائية مثل آلام في الخلف ، الظهر ، الأرجل .
- الأعراض المجتمعة التي تكون في أفراد العائلة دالاً على أن ذلك الشخص بحاجة إلى مساندة . يجب وضع حالة تقاسم عادل و منتظم يخفف إجهاد العائلة .

إذا كانا الزوج و الزوجة يعملان ...

- من أكثر المشاكل شيوعاً و التي تحدث في العائلة التي تعمل الزوجين فيها هي : عدم كفاية الساعات القليلة المتفرغة لهما و الذي يستخدم في عمل و واجبات البيت الضرورية . وهذه الحالة تؤدي إلى تقليل الوقت الذي يجب تفرغه للزوج و للعائلة و إلى زيادة الإجهاد بينهما . و خاصة إذا ثقل العمل فقط على احدى أعضاء العائلة و الذي يؤدي إلى زيادة الإجهاد له . لكي تستطيع أن تلحق بعملك يمكنك القيام ب :
- صنف أعمالك من حيث البداية . تحديد أي الأعمال تستطيع أن تؤجله و أي منه تستطيع أن تقدمه . قيم المدة التي تجري فيها ذلك العمل . حاول أن تنتهي عملك بالفترة التي قيمتها أنت . إن لم تقيم الفترة الزمنية لذلك العمل فحينها تقوم بإطالة العملو بإضاعة الوقت . حاول بمنع بتقسيم اعمال المنزلية و مسؤولية العمل لشخص واحد . مثلاً : القوم بطبخ العشاء سوياً ، قوموا بتعديلات لرفع حالة التعب و الهلك من فوقكم . من أجل التحكم ببعض المشاكل قوموا بتعديلات من الليل للمشاكل الصباحية التي تندي للإجهاد و التي هي عدم الوصول للعمل صباحاً بسبب الاعتناء بالأطفال و توصيلهم للمدارس و تحضير الفطور . مثلاً ، تحضير الملابس من الليل ، نام بعد أن تجهز مائدة الفطور للصباح .
 - حاول بإيجاد أوقات بحيث تكون مريحين و أوقات أن تريحو رؤوسكم لكي تكونوا سواً مع أزواجكم .
 - ألصق ورقة في مكان تستطيع أن تراها بسهولة و فيها قائمة مخططات الأعمال التي ستقومون فيها اسبوعياً .



- حاولو أن لا تتبقوا قليلين النوم ، لأن قلة النوم تؤدي إلى زيادة الإجهاد .
- اعمل على تخطيط ماستتناوله في العشاء التالي من الليلة السابقة.
- قد يصعب على الزوجين عرض الأدوار المعتادة في أيام العمل المكثفة، وفي حالات المرض أو الولادة الحديثة. كونوا دائماً في وضع مرن تجاه اتخاذ ادوار بعضكما البعض. وكونوا أيضاً، في حالة ارتياح عند تفويض الأدوار الخاصة بك لشريك حياتك في هذه الظروف العابرة. وينتج الزوجين حلول إبداعية في مثل هذه الحالات من الأزمات.

التقسيم الوظيفي في رعاية الأطفال :

أغلب الأزواج لا يعرفون مدى صعوبة العناية بالأطفال إلا بعدما أن يولدو الأطفال . من سيعتني بتنويم الأطفال مساءً ؟ من سيساعدهم في واجباتهم الدراسية ؟ من سيغير تحت الرضيع ؟ من سيقراً القصص للطفل قبل النوم ؟ من سيأخذ الطفل إلى المدرسة ؟ مثل هذه الحالات و أكثر هي من أكثر الأسباب التي تؤدي إلى الصراعات الأفراد الذين لا يحسون بتقاسم الوظائف الرعائية للأطفال الذين يتقدم أعمارهم يصبح عندهم هذه الحالات من أسباب الصراعات بينهما . ووتتكاتف الصراعات التي تحدث مع الزوج في هذه الخصوصيات :

- تحميل مسؤولية كبيرة لأحد الأزواج في عناية الأطفال .
- عدم بقاء أحد الأزواج بوقت كافي مع الأطفال .
- إعطاء أحد الزوجين أهمية ما في عناية الأطفال مع عدم إعطاء الأخر أهمية لتلك العناية .
- من أجل تقليل هذه المشاكل إلى الأقل يمكن عمل :
- عدم التهرب من المشاكل التي تحدث مع الأطفال مع الزوج .
- المحاولة بأن تكون صادق عندما تتحدث عن هذه المشاكل مع الزوج .التمركز لحالة التضايق و التعب الذي ث في المسؤولية الموجودة معك .
- محاولة تقييم السبب الرئيسي لهذه المشكلة .مثلاً ، يمكن أن يحدث عدم اتمام العمل في الوقت المحدد ، عدم تنظيم الأعمال

- بالترتيب ، و عدم الأرتياح التام تسبب مشاكل أكثر من عناية الأطفال .
- لم ننسى حتى ولو لم تعمل زوجتك خارج المنزل و حتى هي تعتني بالأطفال في المنزل فهي في بعض الأوقات تحتاج إلى مساعدة و أحياناً إلتحتاج إلى أخذ تنفس راحة . حاولو إعطاءهم حتى و لو ساعة لكي ينامو ، لكي يرتاحو ، وإعطاءهم راحة من الوقت .
- إذا كانت عناية الأطفال بشكل كامل معاكى و لا يوجد إمكان أن تأخذي مساعدة من زوجك ، فتستطيعين طلب المساعد من أحد كبار العائلة أو من أحد الجيران التي تقدرين أن تعتمدى عليه .حتى بالوقت القصير التي ستحصلين عليها حينما يعتنى أحدهم بطفلك أستخدميها لأجلك فقط .لا تنسين فحيننا لا نشحنين نفسك فحينها بالحالة النفسية سنشاركين بإجهدك لزوجك و لإطفالك . يمكنكم ،مع جيرانكم، مساعدة بعضكم البعض وبشكل متبادل في هذا الموضوع .



الفعاليات

جاوب على الأسئلة التالية :

- 1 . بالنسبة لك ما دور المرأة في العلاقة الأسرية ؟ في زواجكم ما دور المرأة / الأم ؟
- 2 . بالنسبة لك ما دور الرجل في العلاقة الأسرية ؟ في زواجكم ما دور الرجل / الأب ؟
- 3 . قارن أجوبتك مع إجابة الأخر . ما هي الأجوبة المتشابهة و المختلفة ؟

هل أنت في نفس الرأي ؟

هل تريد معرفة إذا كنت على توافق أو لا مع زوجك في تقاسم الأدوار في الأسرة ؟ أقرأ القائمة التالية :
ضع إشارة على يمين السطر للفكر . قارن إشاراتك مع إشارات زوجك . لا يوجد هنا الإجابة الصحيحة أو الخاطئة وإنما المهم أن تكون أفكاركم على توافق مع إجابات الآخر . ولهذا إذا كانت إشاراتك أنت « نعم » و زوجك « لا » فهنا تكونون بهذه الفكرة على اختلاف في تقاسم الأدوار في الأسرة . وأسمع زوجك في هذه المواد التي تختلفون عليها و حاولو أن تجدو نقاط مشتركة

| | لا | نعم |
|---|----|-----|
| 1. أهم الوظيفة بالنسبة للمرأة أن تكون زوجة جيدة | | |
| 2. أهم الوظيفة بالنسبة للمرأة أن تكون أم جيدة | | |
| 3. يجب للمرأة أن تعتمد لأراء الرجل في القضايا المهمة | | |
| 4. الوظيفة الأساسية للمرأة عي الواجبات المنزلية | | |
| 5. الواجبات المنزلية اليومية و رعاية الأطفال أصلا من وظائف المرأة . | | |
| 6. يجب أن يكون القرار النهائي للمشاكل الأسرية عائد للرجل . | | |
| 7. يجب للمرأة استخدم نسب الزوج بعد الزواج . | | |
| 8. المرأة التي لديها طفل صغير يجب أن تعمل فقط في حال محتاجين للفلوذ | | |
| 9. تحمل أعباء الأسرة هو الوظيفة الأولية للرجل . | | |
| 10. رئيس العائلة عو الرجل . | | |
| 11. لا يليق الواجبات المنزلية للرجل . | | |
| 12. يجب أن يكون مكان المنزل أولاً قريبا من مكان العمل للرجل . | | |
| 13. في الأعياد و المناسبات يجب زيارة أهل الرجل أولاً | | |

هل تتقلون جهد العمل إلى منزلكم ؟

الجميع لديهم أدوار مختلفة في الحياة . غير أدوارنا كأباء و أمهات لدينا أدوار في حياة العمل فحينما نتشارك أدوارنا في العمل مع أدوارنا في البيت أو أدوارنا في البيت مع أدوارنا في العمل يبتج صراعات . ينتج الصراع في العمل – البيت من تأثير دور العمل لإلى أداء دوره في البيت . مثلاً ، عدم استطاع مساعدة الأطفال بسبب الساعات الطويلة من عمل الأب و الأم . مثل هذه الحالة تنتج بشكل رئيسي من الصراع الدائر بين العمل و البيت . الصراعات بين العمل / البيت تؤثر علندور الفرد في الأسرة و على أداء الفرد في المحيط العملي . مثلاً ، عدم ذهاب الشخص إلى العمل بسبب مرض طفله و هذا ناتج عن الصراع بين العمل – البيت .

من أجل تقييم نفسك في هذا الموضوع ، أكمل الجمل الآتية حسب تفكير حالتك .

- ١ . بعد قدومك إلى البيت بعد يوم عمل متعب.....
- ٢ . بعد قدومك إلى البيت بعد مشاكسة حصلت مع صديقك في العمل.....
- ٣ . بعد قدومك إلى البيت بعد قضاء يوماً جميلاً في العمل.....
- ٤ . بعد قدومك إلى بيت بعد حصول شيء غير محق لك وأنت تفكر أنه غير ذلك في العمل.....
- ٥ . بعد قدومك إلى البيت بعد أن قمت بإعجاب الكل و كنت جيداً في العمل.....
- ٦ . بعد قومك إلى البيت يكون رعاية الأطفال ل.....
- ٧ . بعد قدومك إلى البيت يكون الإعتناء في مساعدة الأطفال في دروسهم ل.....
- ٨ . بعد قدومك إلى البيت يكون اللعب مع الأطفال ل.....
- ٩ . بعد قدومك إلى البيت يكون طبخ الطعام ل.....
- ١٠ . بعد قدومك إلى البيت يمون الاعتناء بالواجبات المنزلية ل.....
- ١١ . الأب و الأم اللذان يعملان يكونان دائماً.....
- ١٢ . أن يكون الأب و الأم يعملان يكون.....

والآن قم بتقييم أجوبتك و أنظر كيف يؤثر الحياة العملية للحياة الأسرية . هل تتقلون ما تحسون فيه في الحياة العملية إلى الحياة الأسرية ؟ خاصة في أي الحالات حياة العمل تؤثر إلى حياة الأسرة و المنزل ؟ ما هي الإستجابات التي تعطيها العائلة لهذه الحالات ؟

تقاسم رعاية الأطفال

ضع المشاكل التي تقابلونها في موضوع الرعاية بالأطفال في قائمة . عند تحضير قائمتك يمكنك الاستفادة من القائمة المتألية الموجودة في الأسفل . وقم بطلب من زوجك بأن تقوم بقائمة مثلك . و قم بتقييم القوائم التي كتبتموها سوياً .

- أي الأعمال يستطيع زوجك أن يقوم بها عنك ؟
- أي الأعمال تستطيع أن تقوم بها عوضاً عن زوجك ؟
- أي الأعمال تستطيعون أن تتقاسمو مع زوجك سوياً ؟
- أي الأعمال تستطيعون أن تضعوها بالترتيب ؟
- أي الأعمال يمكنون أن تأخذوا مساعدة من الخارج أو من أفراد العائلة ؟

حاول مبادلة مسؤولية صعبة بالنسبة لك من قائمتك مع مسؤولية من قائمة شريك حياتك.

- | | | |
|-------------------------|----------------------------|----------------------------|
| • الأخذ به إلى المدرسة | • زيارات المتحف ، المشي ، | • تغيير الحفاضات |
| • أخذه من المدرسة | • الأقارب الخ | • إجراء الحمام له |
| • لعبه بالألعاب | • تلبس الملابس | • مساعدة القيام بالوظائف |
| • الأخذ به إلى الحديقة | • كوي الملابس | • الدراسية |
| • الأخذ به إلى المراحيض | • الفعاليات نهاية الأسبوع | • الأخذ به إلى الأطفال |
| • الأخذ به إلى النوم | • (الرياضة ، الموسيقى ، | • غسل الملابس |
| • رواية قصة قبل النوم | • المعاهد) | • الاعتناء به عندما يستيقظ |
| • تطعيم الطعام | • تحضير الطعام له | • الأخذ به إلى الزيارات |
| | • أن تكون ولياً في المدرسة | |

في عائلتنا ...

أجب على الأسئلة التالية . قم بالتفكير في إجابتك . قم بتقييم مع زوجك هل بالإمكان تغيير بعض الأشياء أم لا .

1. أي الأعمال في العائلة عائدة لوظيفتك بشكل كامل ؟ هل أنتم ممنونين من وظيفتكم ؟
2. أي الأعمال في العائلة عائدة لوظائف زوجك ؟ هل ممنون من وظيفته ؟
3. بأي الأعمال أنتم الأحسن (طبخ الطعام ، الصيانة ، إلخ) ؟
4. بأي الأعمال زوجك الأحسن (طبخ الطعام ، الصيانة ، إلخ) ؟

من يعطي القرار؟

إن لم تكن الأزواج متوافقين في إعطاء القرارات المهمة في العائلة يمكن أن تنتج صراعات فيما بينهما . غي زواجك من يعطي القرارات ؟ هل أنت ممنونين من هذه الحالة ؟ وعلى هذا الأساس قم بمقارنة أجاباتك مع إجابات زوجك .

- من يعطي القرار إلى أي مكان ستذهبون في العطلة ؟
- من يعطي القرار على تقييم أوقات الفراغ ؟
- من يعطي القرار على كيفية نفق الفلوز ؟
- من يعطي القرار في أي مدرسة سيقراً الأطفال ؟
- من يعطي القرار في أي محافظة أو منطقة سنعيش ؟
- من يعطي القرار على ماذا سنستثمر الفولوز ؟
- من يعطي القرار من الذي سيقوم بتحديد ما الذي لازم للبيت ؟

هل نقوم بتبادل الأدوار ؟

سجل كل الأعمال التي تقوم به خلال يوم كامل من الاستيقاظ صباحاً حتى المنامة في الليل . قم بتبادل جميع الأعمال التي تقوم به مع زوجك عدا ساعات العمل . وفي نهاية النهار تحدثو سوياً حول الأسئلة التالية .

- 1 . كيف الإحساس القيام بأعمال زوجك ؟
- 2 . أي الأعمال التي قمت بها كانت صعبة بالنسبة لك ؟
- 3 . أي الأعمال التي قمت بها كانت سهلة بالنسبة لك ؟
- 4 . هل تريد أن تفعل هذا ثاني مرة ؟
- 5 . ماذا تعلمت من هذه التجربة خلال هذه الفترة القصيرة ؟
- 6 . في أي الأعمال تستطيعون أن تساعدو زوجكم أو في أي الأعمال تستطيعون أن تتحملو كل المسؤولية ؟



الوقائع المثالي

اقرأ الواقع المثالي و من بعده ناقش الأسئلة مع زوجك .

عدنان و ميهتاب متزوجين من ست سنوات و تتكون عائلتهم من طفلين . يعمل عدنان مستشار مالي في شركة ما ، و ميهتاب لديها محل قرطاسية صغير تديرها هي . طفلتهم الأولى زينب عمرها ثلاث سنوات . بعد الولادة تكفلت أم ميهتاب بكافة رعاية زينب لمدة سنتين ، و بهذه الطريقة مستمرة زينب في عملها . ولكن بعد وفاة أم ميهتاب وضع الزوجين الطفلة في الحضانة حينها كان الطفل الثاني أحمد عمره ستة أشهر . ولكن في هذه المرة لا يوجد أحداً يستطيعون أن يأخذوا منه مساعدة في رعاية الطفل أحمد . وتحدث صراعات بين الزوجين في الفترات الأخيرة . تريد ميهتاب أن ترجع إلى

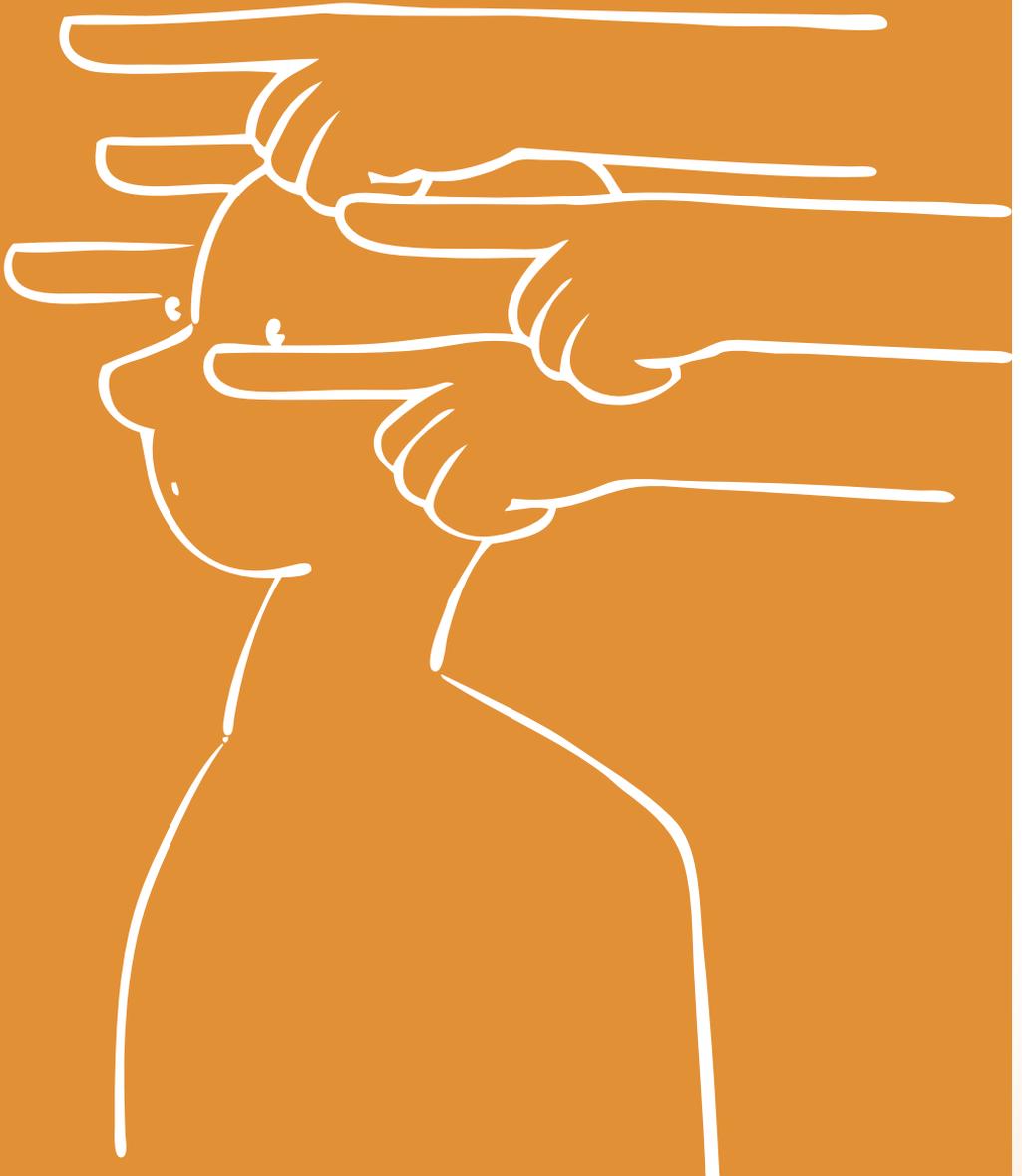


العمل و لكن في رعاية الرضيع لا تعرف ماذا ستفعل .

كان يصعب عليها في تحضير الفطور صباحاً و توديع زينب إلى المدرسة و ترضيع أحمد وكلهم تراكموا عليها . وكانت تفكر في عدم قدرتها على تنظيف البيت بشكل كاف ، ويشكل عندها هذا التفكير جهداً كبيراً . وكان عدنان منزعاً من خلال الأنتظام في البيت . كان يعبر عن نفسه بأنه يحس بالتوتر في البيت . كان يشفق أحمد قبل ولادة أحمد إلى المحادثات الليلية التي كانوا يجريها مع زوجته مع شرب القهوة . كانت تريد زينب أن تقرأ أمها لها القصص النومية ما قبل النوم ولكن أمها كانت ترفض ذلك بسبب اثناءها بالطفل أحمد و الأب أيضاً يرفض ذلك لأنه كان متعباً بسبب العمل .

1. من أي المواضيع كانت تشتكي ميهتاب ؟
2. من أي المواضيع كان يشكي عدنان ؟
3. من أي المواضيع كانت تشتكي زينب ؟
4. هل أصبح في حياتكم مثل هذه المرحلة ؟
5. ماذا تتصحون العائلة بعد تعلمكم من هذه الحلقة ؟

التربية والتواصل الأسري



8الوحدة

الاصحار والاقرباء وحياتنا الزوجية

قد تشكّل تدخلات عائلات الأزواج مشكلة على حياتهم الزوجية كما قد يكون عدم انفصال أحد الزوجين من أسرته بشكل سليم فبالنتالي عدم تحمله مسؤوليات زواجه والتزامه بحياته الزوجية بصورة كافية مشكلة أخرى.

يتم في هذا القسم ذكر؛

- المعلومات فيما يتعلق بموضوع تأثير الاقرباء الايجابي والسلبى على علاقة الأزواج الزوجية،
- والتوصيات الفعلية لكل من العروس والعريس والديهما.

الاصهار والاقرباء وحياتنا الزوجية

يمكن ان يكون والدا الزوجين وأقربائهما من كلا الطرفين مصادر موفرة للقوة والدعم العائلية الواسعة في العلاقة الزوجية والحياة، كما قد يكون كل واحد منهم عاملاً من عوامل القلق والتوتر. التواصل السليم الذي يتم تأسيسه مع كبار الأسرة والاقرباء وبالتالي الدعم الاسري الواسع المرغوب في تكونه يحمل طابعاً موفراً للأسرة النووية أن تحسّ بنفسها قوية، وتقلل من الاحساس بالوحدة في الحياة. ومن ناحية أخرى قد تكوّن النزاعات الحادثة مع عائلة الزوج تأثيرات سلبية بل وتأثيرات مدمرة على العلاقة الزوجية. المشاكل التي تنشأ من النزاعات المتعلقة بعائلات الأزواج تكون أكثرما تكون خصوصاً في السنوات الأولى من العلاقة الزوجية. ولكن قد تكون المناهج ذات الحلول التي يطورها الأزواج مدركاً كل واحد منهم قيمة حياته الزوجية أولاً، ومتمالكاً علاقته مقللة من النزاعات الحادثة في هذا الموضوع.

من أين تنشأ المشكلة؟

يمكن جمع المجالات المشكلة الناجمة من عائلات الأزواج المنعكسة ضرراً على علاقتهم الزوجية تحت العناوين التالية:

• عدم قدرة على التكيف مع عادات أسرة الزوج وتقاليدها

• التزام أحد الأزواج المفرط
بوالديه

• عدم تبني أسرة الزوج العروس
أو العريس

• قضاء الوقت مع أسرة أحد
الزوجين أكثر مما لا بد منه

• عدم استقلال كلا الزوجين أو
احدهما من أبويهما بقدر كاف،
وبالتالي عدم تمالكه لعلاقته
الزوجية، وتحمله لأعباء حياته
الزوجية ومسؤولياتها

• التزام أحد الزوجين بأسرته من
الناحية المادية

• تدخل العائلات الدائم في حياة
الأزواج وقراراتهم

• عدم تحمل أحد الزوجين وتسامحه للنقد المتعلق بأسرته

• بقاء أحد الزوجين تحت تأثير عائلته بشكل مفرط

• دخول-خروج أبوي أحد الزوجين البيت بدون الدعوة

• سلوك أبوي أحد الزوجين التحفظي المفرط

يحسّ الأطفال بأنفسهم سعداء عند
جدهم وجدتهم. لأنهم يتقربون إلى
احفادهم من دون تقديم ولا لومهم
على العموم فيقبلونهم كما يكونون.
يوفر هذا النهج خلال توازن موقف
الوالدين النقدي كثير التوقع ان يحسّ
الأطفال بأنفسهم سعداء.



لماذا يظهر معظم المشاكل من علاقة «العروس وأم الزوج»؟

يتمركز معظم المشاكل المتعلقة بأسرة الزوج في العديد من الزوجات حول علاقة العروس وأم الزوج. خصوصاً في الأسر التي تكون الأم هي المسيطرة والمتحكمة في المبيت والعائلة إذا دخلت امرأة جديدة في داخل تلك الحدود فقد يؤدي هذا الأمر بالأم الى خوف وقلق فقدان السيطرة وبالتالي يسبب لأن تتصرف بتصرفات سلبية وتسلك سلوكاً غير ايجابي معتبرة زوجة ابنها عدوة لها من دون الادراك. ومع ذلك، قد تسلك الأمهات في بعض الاحيان طريق تكوين السيطرة على زوجات أبنائهن بسبب خوفهن من أن تفقدن أبنائهن فتؤدي هذه الحالة الى نشوء المشاكل والصراعات فيما بين أم الزوج وزوجة الابن.

كذلك قد تسبب العروسات التي تسلكن مسلماً متغرضاً متحاملاً نحو مصطلح أم الزوج الى نشوء المشاكل الناجمة من علاقة العروس وأم الزوج أيضاً. قد يؤدي تصرف العروس بتصرفات سلبية من البدانة نتيجة التعرض والتحامل، وقياس شخصية أم الزوج بشخصية أمها، وتوقع خصال مفرطة غير واقعية من أم زوجها وما شابهها من الحالات الى حدوث صراعات العروس وأم الزوج.

بقيت بين زوجي وعائلتي

يتعرض بعض الافراد المتزوجين للمشاكل مع أسرة زوجته، ويكون حل هذه المشاكل صعباً عليه لا يقدر على إيجاد حلول لها. كما أن العديد من الأزواج يشعر بأنه داخل في مأزق بين أسرته وزوجه لا يجد حلاً. في الحقيقة ينشأ جزء من هذه المشاكل بسبب الاخطاء الواقعة في التواصل. الشيء الذي يحتاج اليه الزوج المعاني من المشاكل في هذا الموضوع في كثير من الاحيان هو دعم زوج يعرب له عما في ضميره بكل سهولة من دون التعرض للنقد؛ والشعور بأن زوجه يفهمه. بيد أن الزوج يقوم على الفور بالدفاع احياناً من دون أن يتركز على المشكلة موضع ذلك، ويحاول اظهار المشاكل التي في أسرة زوجته، ويتحدث باحثاً عن الحسابات القديمة، ويسلك نهج الهروب بشكل «لا تخالطني في الامر!»، ويتصر تصرف لا مبالاة، ويقوم برد فعل مفرط ضد المحادثات المتعلقة بأسرته. الأمر الذي يؤدي بالمشكلة الحادثة الى أن تنعكس على الحياة الزوجية متجاوزة عن

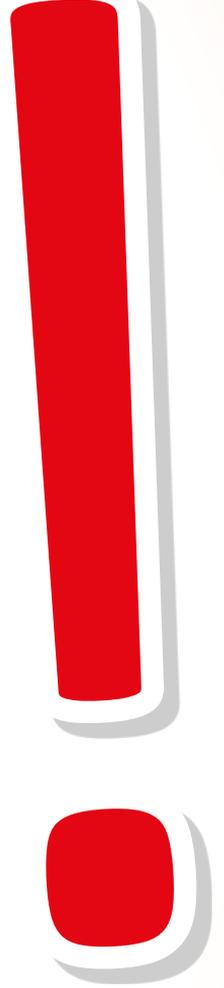
ان تكون مشكلة واقعة بين الزوج وأسرة زوجه وبالتالي تسبب لوقوع مشاكل فيما بين الزوجين. مهما تبدو المشكل غير قابلة للحل، فان اظهار الزوج بأنه يفهم زوجه، واستماعه الى شكاوا زوجه من دون القيام بالدفاع او الاتهام المقابل يريح زوجه. هناك العديد من الافراد يختار طريق اغماض العين عن المشاكل التي يعيشها زوجه مع أسرته، وعدم التدخل في الامر. وأما سبب ذلك فهو الخوف والقلق من ازعاج الاسرة والحاق الاذى بهم وفقدان موافقتهم وثقتهم وما الى ذلك من التحيزات. ولكن يتغمض الشخص عينه عن أنه اختار ايصال الاذى بزوجه عندما يسلك هذا المسلك. محاولة فهم التأثيرات السلبية المتكوّنة على زوجه عند حدوث مشكلة، وطلب نهج متعاون من العائلة لحل المشكلة أمر مهم. ولكن قد يكون في المشاكل التي تبدو أنها غير قابلة للحل اظهار الشخص فهم زوجه فقط حلاً للمشكلة.

ان لم تنجحوا
مع زوجكم ان تصبحوا
كلا عبي طاقم واحد فلا
تتمكنوا من ان تحلوا
مشاكلكم.



لا تجعلوا المشاكل التي تتعرضون لها مع أي فرد من أفراد أسرة زوجكم مشاكل متعلقة بحياتكم الزوجية. حاولوا ترك تلك المشاكل ان تبقى بينكم وبين ذلك الشخص فقط من دون نقلها الى علاقتكم الزوجية.

- لا تطلبوا ولا تتوقعوا من زوجكم أن يكون طرفاً في المشكلة. لأنه ربما لا يفعل ذلك فهذا الوضع يؤدي بكم الى خيبة الأمل ويسبب في نقل المشكلة الى حياتكم الزوجية.
- عندما صارت هناك مشكلة بين زوجكم وأسرتم فليس الواجب عليكم ان تكونوا طرفاً فيها بل الواجب ان تتصرفوا بالعدل. لا تتركوا زوجكم لوحده أبداً. حاولوا من ان تكونوا جزءاً من الحل في هذه المشكلة كما تحاولون في جميع المشاكل.
- لا تقوموا بالاتهام عندما تتناقشون حول المشكلة، وحاولوا نقل ما وقع كما هو بصدق.
- لا تبتعدوا عن الموضوع الاساسي عندما تتحدثون حول المشكلة الواقعة، ولا تخوضوا في الحسابات القديمة. الامر الذي يؤدي بالمشكلة الى حالة أكثر معقدة.
- لا تقوموا بالدفاع على الفور عندما يتحدث زوجكم حول مشكلة واقعة من عائلتكم. لأنه يحول سلوك من هذا النوع محادثتكم الى نقاش ونزاع.
- أولاً اعطوا لزوجكم فرصة حتى يعبر عن نفسه ويعرب عما به. استمعوا اليه من دون فصل كلمته ولا نقده والانتقال الى الدفاع عن اسرتكم ولا اتهامه.
- قوموا بردود فعل حول فهمكم له عندما تستمعون اليه؛ مثل «افهمك»، «قد حزنت للغاية»، «يبدو أنك منزعج جداً»، ثم اعرّبوا عن فكركم بعدما بدأت بهذه الجمل. سوف يستمع زوجكم اليكم باهتمام أكثر عندما أحسن بفهمكم اياه وبالتالي يصبح احتمال النزاع فيما بينكم قليلاً.



لأجل تطوير تواصل أقوى مع عائلة زوجكم...

- حاولوا الحصول على رضاهم وموافقتهم. الامر الذي يوفر ان يرضوا منكم ويوافقوكم، ويقدموا لكم عدماً أكثر.
- راجعوا في بعض الاحيان لأفكارهم واطهروا احترامكم لهم.
- الحفاظ على الاعراف والعادات الخاصة بكم هو من أكثر حقوقكم الطبيعية لا محالة. ولكن حاولوا اظهار احترامكم للاعراف والعادات التابعة لأسرة زوجكم. فبذلك قد تحولوا دون قلقهم في هذا الموضوع من يحولوه الى مشكلة.
- قوموا بتكوين اجتماعات ومجالس تجتمعون مع كبار عائلاتكم، مثل الذهاب الى الطعام في الخارج والتنزه والعطلة وما الى ذلك. الامر الذي يطور الود فيما بينكم.
- احذروا مهما أمكن من ان تكونوا مرتبطين بعائلاتكم اقتصادياً ومعتدين عليهم في ذلك.
- وافقوا على نواحي أسرة زوجكم المختلفة عنكم وعن أسرتم كما هي، وتركزوا على الناحية الايجابية منها.
- تعلموا ماضي وتاريخ عائلة زوجكم. وبذلك حاولوا الاطلاع على النواحي القوية منهم. ثم شاركوا هذه الامور فيما بعد مع أطفالكم أيضاً.

المعيشة في بيت كبار الاسرة

قد يضطر الأزواج في بعض الاحيان مع عائلاتهم للعديد من الاسباب. هناك ميزات تسهيلية للمعيشة مع كبار الاسرة بالإضافة الى احتمال وقوع بعض المشاكل أيضاً في موضوع تقاسم الادوار في الاسرة. تكوين الأزواج فرص الخلوة مع بعضهم البعض وتخصيص الوقت لبعضهم بشكل منتظم في حال العيش مع الاسرة الواسعة، وتملك الحرية في أخذ القرارات المتعلقة بهم يقلل من نشوء النزاعات التي قد تحدث فيما بينهم. ومع ذلك من المهم تخطيط تقاسم الادوار في الاسرة بشكل يحيط بجميع أفراد الاسرة.

الاسرة الواسعة:
جميع الأفراد الذين من
نسل واحد او الذين
يوجد بينهم رابط
القراية.



من يأخذ القرارات؟

لابد ان يتم أخذ القرارات فيما يتعلق بالاسرة النويوية من قبل الزوجين معاً. خصوصاً القرارات المتعلقة بدراسة الاطفال، والمواضيع المادية، وحياة العمل وما شابهها هي القرارات التي لابد من أن يأخذها الزوجان معاً. من المهم السؤال عن رأي كبار الاسرة في هذه الموضوعات واستخلاص دروس من تجاربهم الواقعية. ولكن في النقطة الاخيرة من القرار فعلى الأزواج ان يحاولوا التقرير معاً. اتخاذ الزوجين القرارات المهمة معاً يسهل عليهما حمل مسؤوليات قراراتهما. وهذا يعني أن الزوجين قادران على تمالك علاقتهما الزوجية وبالتالي تمالك الاسرة التي أسساها معاً.

الاسرة النويوية:

الاسرة المتكونة من الاب والام والاولاد غير المتزوجين بعد.



نحن أسرة كبيرة وقوية

«نحن أسرة كبيرة وقوية.» كم هي محبوب ولطيفة على الاسماع أليس كذلك؟ هذه جملة يحتاج اليها الطفل عندما ينمو ويكبر، وتوفر ان يحس في نفسه قوة، وتدعم ثقته بنفسه. لابد من توفير الامكانية لان ينمو الاطفال مع الاسرة الكبيرة الواسعة. يزيد النمو مع دعم الاسرة الواسعة من ثقة الاطفال بنفسهم. يجب ألا ينسى الزوج أن للأطفال حق ان يكونوا مع أسرة زوجه فلا يحرمهم من هذا الدعم في الحياة حتى وان كان لا يتفقوا معهم ولا يلقوهم.

الوقت الذي يخصص لأسرة الزوج

قد ينعكس في بعض العلاقات الزوجية الوقت الذي يتم قضاءه مع أسرة الزوج مشكلة على الحياة الزوجية. يمكن ان يشكل قضاء المزيد من الوقت مع أسرة أحد الزوجين او عدم تخصيص الوقت الكافي لأحد الاسرتين، وأية الاسرتين تزار في الاعياد والايام الخصوصية أولاً، ويجلس على مائدة أية الاسرة في العيد وما الى ذلك من المواضيع مشلكة في العلاقة الزوجية بين الزوجين. عندما حدثت مشلكة من هذا النوع فقد يكون القيام وضع خطط حلاً مفيداً في الموضوع. يمكن وضع خطة لمواضيع «أسرة من كم يوم تزار في الاسبوع وكم ساعة؟»، «كيف تكون دورة الزيارة في الايام الخاصة؟» وغيرها من المسائل. الاله في هذا الموضوع هو أن يكون الزوجان متفقين. عندما نجح الأزواج في أخذ القرارات المشتركة في هذه المواضيع، فسيبدأ التطبيق تلقائياً ويتركس مع مرور الوقت.

كيف يمكن حل مشكلة عندما وقعت؟

عندما وقعت مشكلة بينكم وبين أي فرد من أفراد أسرة زوجكم فلا تترددوا من أن تشاركوها معه. قيام بحل المشاكل بمشاركتها مع من تقع بينكم وبينه هو أسلم طريقة من طرق التواصل. وإلا لا يفيدكم نقل مشكلتكم في هذا الموضوع الى الآخرين، واختياركم للغيبة والنميمة إلا زيادة المشكلة وتراكم الغضب الناجم منها في ضميركم. ان لم تقوموا بخطوات قابلة لحل المشكلة فستتسبب المشكلة أكثر. الاحسن هو التعبير عن مشكلتكم بطريقة مباشرة وصدق من دون اتهام الشخص المقابل. على سبيل المثال ان كانت أم زوجكن تنقد الاطعمة التي طبختن فيمكنكن ان تعبرن عن مشاعركن لها بطريقة مباشرة بأن تقلن لها: «إن فقدكن لأطعمتني تز عجنني جداً، سوف يسرنني ان تكن منتبهة لهذا الموضوع.» وبهذا النوع من نهج التواصل المباشر. او تقلن «يز عجنني شكواكن في هذا الموضوع، ان لم تعجبكن أطعمتني فاطبخنها أنتن عندما كنا معاً ان رغبتن في ذلك.» وبهذه الطريقة تكن قد قدمتن لها خياراً آخر أيضاً.

أم الزوجات والعرائس!

ألا تحسون بنفسكم مراتحين عند أسرة زوجكم؟ اذاً حاولوا وضع خطة أنواع مختلفة من الأنشطة تقومون بها معهم. مثل الذهاب للتجوال معاً أو العطلة أو التنزه وما الى ذلك. حاولوا اختيار أنشطة يحبونها على الخصوص. سوف يبدو خلال هذه الأنشطة بأنكم تقدرونهم قدرهم وتعطونهم قيمة كما توفر لكم ان تتعرفوا على بعضكم البعض بشكل أحسن. وهكذا سوف تحسون بنفسكم أكثر مراتحين عندهم مع مرور الوقت.

المزيد من الاحترام
والتقدير فيما بينكم وبين
أسرة زوجكم يعطي المزيد
من الثقة والسعادة لعلاقتكم
الزوجية.



أمهات الأزواج وأبائهم!

هل تتعرضون للمشاكل مع زوجة ابنكم أو زوج بنتكم؟ هل تحسون بتكهرب وتوتر دائم فيما بينكم؟ ما رأيكم في ان تنتظروا الى نواحي المشكلة الناجمة منكم؟

• تحفظ الوالدين المفرط: يشاهد في العائلات من هذا النوع التمايل الى عدم الثقة بشكل كامل لأولادهم المتزوجين كالكبار البالغين، والحفاظ عليهم تحت حمايتهم دوماً. قد يؤدي سلوك الاسرة التحفظي الدائم على ولدهم في هذه الحالة الى تصور عدم الثقة به من قبل الزوجي الاخر. كما قد تتحول هذه المشكلة مع ولادة الاحفاد الى حالة أكثر افراطاً وأكثر تعقيداً.

• كون الوالدين كثير التدخل: يحاول الوالدان من هذا النوع التدخل في حياة الزوجين وفي قراراتهما بشكل دائم، ولا يحترمون علاقة الزوجين الزوجية بصورة كاملة. يشاهد في هذا النوع من الاسرة أنها لا تعتبر أولادها كباراً بالغين بعد، ولا تثق بالقرارات التي أخذوها، وتعتبر أخذهم القرارات بوحدهم عدم الاحترام لهم وما شابها من التصرفات.

• لامبالاة الوالدين للدعوة: العلاقة الزوجية لها حدودها مثل أية علاقة أخرى. محاولة تجاوز هذه الحدود بضيافات غير مدعوة اليها، ودخول البيت والخروج منه بدون الدعوة، والرقود عندهم دوماً وما الى ذلك من السلوكيات تؤدي الى تقليل ساعات المحرمية والحميمة او عدم بقائها أصلاً.

ان تعتقدون ان المشكلة تنشأ من سبب آخر غير المواد المذكورة أعلاه من الطرف المقابل فلا بد من ان تعتقدوا اجتماعاً عائلياً وتحاولوا مناقشة مشكلتكم. يجب ان قوموا بمشاركة المشكلة مع ولدكم ومع زوج ولدكم أيضاً بشكل واضح بعيداً عن الاتهام والنقد مناسباً للحكمة والمعرفة والتجربة الحياتية التي تملكونها والاهم من دون ان تحرموا أولادكم من محبتكم.

النزوجات من ثقافات مختلفة

ان كان الازواج أصحاب ثقافات مختلفة جداً فلا بد من ان يخصصوا المزيد من الوقت حتى يتمكنوا من فهم ومعرفة الاعراف والعادات وطرز الحياة والمعتقدات والثقافات الخاصة وأسهم. ويجب في حالة مثل هذه الحالة مراعاة الامور التالية على الخصوص:

• حاولوا معرفة النواحي المشابهة والمختلفة بين الثقافتين ما هي، الامر الذي يسهل عليكم فهم بعضكم للبعض.

• اتفقوا قبل الزواج -ان امكن- على مواضيع مثل كيفية نشوء الاطفال، والادوار والمسؤوليات والمدينة او البلد التي يتم العيش بها، والاختلافات الدينية والمذهبية.

• لا تقوموا بنقد الاعراف والعادات والمعتقدات والثقافات الخاصة بأسرة زوجكم او الاستهزاء بها أصلاً. قد ترون بعض الاشياء مختلفة او غريبة. لا تنسوا أنه اذا نظر الى الامر من ناحية الطرف الآخر فقد يكون سارياً في حقكم أيضاً.

• لا تسلكوا طريق فرض أعرافكم وعاداتكم على زوجكم قهراً. لا يفيدكم هذا الامر غير الحاق الضرر بعلاقتكم الزوجية.

• ان كانت هناك لغة أخرى تتحدث بها أسرة زوجكم فحاولوا ان تتعلموا هذه اللغة. لا تنسوا احتمال أن اطفالكم سوف يتحدثون بهذه اللغة أيضاً.

• تذكروا ان هذا الوضع الذي انتم فيه ميزة بالنسبة لأولادكم. النشوء والنمو في ثقافتين مختلفتين يوفر لأولادكم تجارب وقوة مثرية لهم.





الفعاليات

لنعطي الدرجات!

قوموا باعطاء الدرجات من ١ الى ١٠ للمشاكل في العلاقة التي بين اقرباء زوجكم. مثلاً ان وجد لديكم أكثر من أخت للزوج فحددوهن واحدة واحدة فاعطوها درجات لوحدهن. صفوا الاشخاص الذين في القائمة من الذي تعيشون معه أكثر المشاكل نحو الذي أقل.



الدرجة الصف

والدة زوجكم

والد زوجكم

أخ زوجكن

أخت زوجكن

أخت زوجكم

زوجة أخ زوجكن

زوج أخت زوجكم

آخر

والآن قوموا بالرد على الاسئلة التالية.

- 1 أي قريب لكم حصل على الدرجة الاعلى؟
- 2 لماذا اعطيتم لقريبكم هذا درجة عالية؟
- 3 هل تفاجأتكم بالدرجات التي في قائمة زوجكم؟ ام كان هذا تصنيفاً متوقعاً بنسبة لكم؟
- 4 ما هو الامور التي توفر علاقاتكم مع الافراد الذين حصلوا على درجة منخفضة منكم ان تصبح جيدة؟
- 5 كيف يكون انعكاس علاقاتكم الاشكالية مع الذين حصلوا على درجة عالية من قبلكم على علاقاتكم الزوجية؟
- 6 ماذا يمكن القيام به لأجل ان تتمكنوا من تأسيس علاقة أكثر ايجابية مع هؤلاء الاشخاص؟
- 7 ما هو توقعاتكم من زوجكم في هذا الموضوع؟

مشاكل أقل أسرة أسعد

خصصوا نصف ساعة تخلون مع زوجكم لتحدثوا. خصصوا نصف الساعة هذا لتنظيم علاقاتكم مع والدي بعضكم وأقربائكم.

القواعد

- لا نقد لبعضكم البعض.
- لا فصل لكلمة بعضكم البعض.
- احذوا من استخدام جمل متهمّة.
- تركزوا على التعبير عن مشاعركم وتوقعاتكم فقط.

التطبيق

- حاولوا مشاركة مشاعركم المتعلقة بالمشكلة التي تتعرضون لها مع زوجكم.
- بينوا لزوجكم نوع العلاقة والتواصل التي ترغبون تأسيسها مع أسرته.
- اعرّبوا عن التوقع الذي تتوقعون من زوجكم في هذا الموضوع.
- اطلبوا من زوجكم ان يبين المقدار الذي يلبيه من توقعاتكم ومتطلباتكم.
- تفكروا في ما يجب عليكم ان تقوموا به لأجل التواصل الذي ترغبون تأسيسه مع أسرة زوجكم فحاولوا بمشاركته معه.

دعم الاقرباء

فكروا حول الاسئلة التالية فناقشوها.

| | |
|--|--|
| 1 ما هو الخصائص والنواحي الايجابية الخاصة بأسرة زوجكم؟ | 5 ما هو الخصائص والنواحي الايجابية التابعة لأسرتكم؟ |
| 2 من هم أكثر دعماً لكم في أسرة زوجكم. | 6 من هو الاكثر دعماً لكم في أسرتكم؟ |
| 3 في أية المواضيع يدعمونكم؟ | 7 في أية المواضيع يدعمونكم؟ |
| 4 من هو من كبير أسرتكم الذي تتلقون منه النصائح أكثر حول تربية الاطفال؟ ولماذا؟ | 8 من هو من كبير أسرتكم الذي تتلقون منه الدعم أكثر حول تربية الاطفال؟ ولماذا؟ |

نحن متزوجان، فهل أدركت؟

اقرأ الحادثة النموذجية التالية. ثم قوموا بمناقشة الردود على الاسئلة جماعياً.

شكران ومحمد هما زوجان متزوجان منذ عامين. لا يوجد لديهما ولد بعد. ولكن قد ترقى محمد في الوظيفة فتعتقد شكران أنه هو أوان الانجاب. كما أنها تعتقد أن محمد يمكنه أن يكون أباً جيداً بعد المعاشة معه لمدة سنتين ولكن هناك لديها قلق في بعض المواضيع أيضاً. على الرغم من حب محمد لزوجها إلا أنه متعرض للصعوبة في تمالك الاسرة التي كوّنوها مع شكران، ولم يزل يحسن في نفسه مرتبطاً بوالديه بعد. وفي النهاية تعرب شكران لزوجها عن رغبتها في الانجاب. ويرد محمد عليها بقوله "نستشير هذا الموضوع مع والدي". فبناءً على ذلك تسئله شكران قائلة: "نحن متزوجان، فهل أدركت؟"



1 لماذا قامت شكران برد كذا؟

2 ما هو مشكلة محمد؟

3 ما هو النهج الصحيح في رأيكم؟

يتقدمون في السن!

قد يحتاج كبار أسرته الى رعايتكم وعنايتكم بهم في المستقبل عندما تقدموا في السن. قد يكون هؤلاء كبار أسرته أنتم كما قد يكونون من أسرة زوجكم.

هل قمتم بمناقشة هذا الموضوع مع زوجكم؟

هل توجد لديكم خطة حول ما تقومون به في حال وقوع وضع من هذا النوع؟

ما هو الدعم الذي تخططون القيام به لكبار أسرته عندما صاروا يشوخاً (تقديم المساعدة المادية، القيام بالرعاية والعناية، المعاشة معهم عند الحاجة، ووضعهم في دار العجزة وما الى ذلك)؟

ان كنتم تعتقدون بأنكم لا تقدمون دعماً لكبار أسرته عن الشيوخة، فماذا يكون تأثير قراركم هذا على علاقتكم الزوجية

حالياً وفي المستقبل؟

هل توجد هناك مشكلة فيما بينكم وبين أي فرد من أفراد أسرة زوجكم؟

هل أنتم راضون عن علاقة زوجكم مع أسرته؟ ولماذا؟

عندما وقعت مشكلة بينكم وبين أي فرد من أفراد عائلة زوجكم فكيف تحلونها؟

ما هو الامور التي تراعونها لئلا تعيشوا مشكلة مع عائلة زوجكم؟

تفكر فاكتب؟

خصصوا نصف ساعة تخلون مع زوجكم لتحدثوا. خصصوا نصف الساعة هذا لتنظيم علاقاتكم مع والدي بعضكم وأقربائكم.

يوماً ما وانتم تصبحون والدي زوج أيضاً. ما هو صورة والدي الزوج التي تريدون ان توجد فيكم آنذاك؟ هل تتفكرون في الامور التي لا بد من ان تقوموا برعايتها؟

هل تتفكرون في التوقعات التي تتوقعونها من اولادكم عندما كبروا وتزوجوا من ناحية علاقة القرابة؟ قوموا بسردها في قائمة.

أية المواد الموجودة في قائمتكم يتوقعها منكم والدي زوجكم حالياً؟ ما هو النواحي المتشابهة في رأيكم؟

التربية والتواصل الأسري



9

الوحدة

الأبوّة والأمومة

.....

الأبوّة والأمومة هي نقطة تحول في حياة الزوجين. يضيف الزوجان اللذان قاما بدور الزوجية تجاه بعضهما البعض في السنوات الأولى من علاقتهما الزوجية دور الأبوة والأمومة أيضاً مع ولادة أول طفل لهما.

سوف يتم في هذا القسم ذكر المعلومات والتوصيات التي توفر للأزواج البدء بهذه التجربة واعين وعلى استعداد.

.....

الابوة والامومة

الابوة والامومة لأول مرة هي فترة ممتازة في حياة الزوجين كما أنها فترة صعبة للغاية. يوفر الطفل الاول ان يتعلم الزوجان الابوة والامومة فتبني دورهما هذا من ناحية، كما يغير المسؤوليات التي كان الزوجان يحملها تجاه بعضهما البعض من ناحية أخرى. مهما يكون الطفل طفلاً مرغوباً إلا أنه يؤدي الى وقوع تغيرات في حياة الزوجين على الاطلاق. تتأثر حرية الزوجين التي في حياتهما الزوجية من المسؤوليات التي تقع على كاهلها مع الحياة التي أتى بها الطفل. تتم إعادة تنظيم علاقات الزوجين مع بعضهما البعض ومع الاصدقاء والعائلات، والروتينيات اليومية والمسؤوليات مع هذا النزول الصغير. قد تسبب هذه التجربة الجديدة للتغير في هوية الزوجين وشخصياتهما من الناحية الفردية وباعتبارهما زوجين أيضاً. قد يكون الولد في العلاقات الزوجية عاملاً مطوراً ومعززاً للعلاقة التي بين الزوجين، وموقراً لتقرب بعضهما الى البعض كما قد يكون عاملاً مسبباً لنشوء النزاعات ومثيراً لها. على أن ولادة كل طفل تؤدي الى البدء بعملية تجعل توفير الانسجام فيما بين الزوجين في كل مرة أمراً ضرورياً. تحدد مستوى استعداد الزوجين في تحمل مسؤولية بالغ هل يكونان والدين مثاليين أم لا. فلذلك يجب على الأزواج ان يقرروا وقت الانجاب او تقرير استعدادهما للابوة والامومة.

هل الانجاب ينفذ العلاقة الزوجية؟

ينمو الاطفال السليمة ويكبروا في أسر سليمة وصحية. ان كانت هناك مشكلة فيما بين الأزواج فلا بد من عدم تقرير الانجاب قبل ايجاد حل للمشكلة. لا تفيد محاولة الانجاب بغاية انقاذ الزواج فقط إلا جلب المزيد من مشاكل جديدة الى الحياة الزوجية لا غير. الابوة والامومه السليمة هي عملية تستدعي تحرك الزوجين كفريق. لابد قبل تحمل المسؤوليات التبت تجلبها الابوة والامومه من ان يثق الأزواج بعضهم ببعض كما يثقون بنفسم.

المواضيع التي لابد من التفكير عليها قبل تقرير الانجاب بالنسبة الامهات العاملة

اتفاق المرأة العاملة مع زوجها على المواضيع التالية عندما تقررت الانجاب سوف يحول دون بعض مشاكل قد تحدث فيما بعد ولادة الطفل:

راجعوا برنامج
تدريب الاسرة كتاب
حياة العمل والحقوق،
قسم أنا عامل!
محق! مسؤول!



- هل تستمر الام في العمل بعد ولادة الطفل؟
- ان كانت الام تدوم عملها فيما بعد ولادة الطفل فمتى تعود الى العمل بعدما ولد الطفل؟
- من يقوم برعاية الطفل بعدما عادت الام الى العمل؟
- ان يتولى واحدة اخرى غير الام (الجدة او الصديقة او الجارة او غيرهن) برعاية الطفل فهل تم وضع خطة في هذا الموضوع؟ هل التكلم مع من تقوم برعاية انفق معها؟
- ان كانت الام تعمل فهل الطفل يستفيد من بيوت الرعاية؟ هل الزوجان متفقان في هذا الموضوع؟
- ما هو نواحي كل مادة من تلك المواد ذات المزايا والمياوى؟
- ان كانت الام تستمر في العمل بعد ولادة الطفل فمن يبقى في البيت لرعاية الطفل عند المرض؟
- لابد من اجابة هذه الاسئلة ليست عند ولادة الطفل الاول فقط بل لابد من الاجابة عليها كلما وقع الحمل.
- راجعوا برنامج تدريب الاسرة كتاب حياة العمل والحقوق، قسم أنا عامل! محق! مسؤول!



الضيف المفاجئ

يكون بعض حالات الحمل عملية تتطور مطابقاً لخطة الوالدين بينما هناك بعض حالات حمل أخرى تتكوّن من الحمل المفاجئ المسمى بالحدث. ان لم يوجد الحمل والانجاب فيما بين مخططات الزوجين فتسبب هذه المفاجئة الكبيرة التي يواجهانها فجأةً للهيجان والتوتر أمرٌ طبيعي للغاية. قد يؤدي التغيّر في الحياة الذي يجلبه الطفل الجديد الى تصور الحمل المفاجئ مرحلة صعبة ذات شدة. ولكن تجاوز مرشحة الامومة هذه الفترة في أسرع وقتٍ مع دعم الاب وبذلها المجهود في موضوع قبل الطفل أمر مهم من حيث صحة الطفل. لا بد من عدم النسيان بان توتر الام وجميع المشاكل التي تتعرض لها من الناحية النفسية والجسمية تنعكس على الطفل سلباً وتؤدي الى وقوع مشاكل لديه.

توصيات أم الطفل المفاجئ

• أولاً قمن باكتشاف جميع مشاعر كمن الايجابية والسلبية تجاه هذه الحالة الحملية. ما تشعرن ولماذا تشعرن بذلك؟ ابحثن عن أجوبة هذه الاسئلة.

- اكتبين مشاعر كمن واحساساتكن في قرطاس او سجلنها في شريط. تسهل مواجعتكن بمشاعر كمن صوتياً او تحريراً عليكن من ان تنظرن الى نفسكن بعين خارجة بتعطين معنى لما تعيشن.
- ان كنتن تحملن حساً سلبياً تجاه زوجكن بسبب هذا الحمل الذي لا ترغبن فيه فقمي أولاً بعرض المسئلة على صديقة حميمة لكن او على متخصص. حاولن تفريغ مشاعر كمن السلبية التي تحسناها نحو زوجكن قبل ان تقمن بالتحدث معه. بهذه الطريقة قد تقللن من مخاطر تجريح مشاعره عند مناقشة الموضوع معه.
- لا تمنعن نفسكن من ان تعرين عن ردود الفعل القادمة من داخلكن (مثل البكاء والصراخ وغيرهما) كما هي. اسمن لتفريغها فاستهلكها وتصريفها في أسرع وقت ممكن. حاولن فهم الاحساس بنفسكن غضبانه او متشوشة او متوترة او غير صبورة او مهيجة مثارة أنها أمر طبيعي.

- بعدما قمتن بتفريغ المشاعر والاحساسات السلبية التي في داخلكن فحاولن التواصل مع الطفل الذي في بطنكن. قمن الاحساس به لامسن بطنكن. جربن ان تقلن له «مرحباً بك» والاحتفال بوجوده. سوف ترين أنكن تحسن بكن أحسن.



زوجي حامل

لا بد من ان تزيدن
من معلوماتك فيما يتعلق
بوسائل منع الحمل لأجل عدم
تواجه حمل غير مرغوب
فيه.



ليست حالة الحمل مرحلة تهتم مرشحة الامومة فقط. القيام بدعم الزوج طوال فترة الحمل كمرشح الابوة أولاً يستدعي فهم نوع التغييرات التي حدثتها حالة الحمل في مرشحة الامومة. يظهر مع الحمل بعض من التغييرات الهرمونية في أجسام النساء. قد تؤدي هذه التغييرات الى ان تعرض مرشحة الامومة ردود فعل مختلفة من أي وقت مضى. ولكن قد تبقى مرشحة الامومة في هذه المرحلة مواجهة لمشاكل مثل الاحساس بفقدان الحرية والمخاوف المتعلقة بصحة الطفل والقلق من المسؤوليات التي يأتي بها الطفل والتعود على جسمها المتغير من ناحية أخرى. احساس مرشحات الامومة في هذه الفترة في انفسكن سريعة العطب وسريعة الانفعال وحساسة؛ وكونهن غاضبات قليلة وذات هيجان أمر طبيعي لا غرابة فيه. لا بد من التذكر ان هذه الحالات هي حالات مؤقتة تعترض لكل مرشحة الامومة على التقريب. تنتظر النساء طوال فترة الحمل من أزواجهن المزيد من الاهتمام والمحبة والحنان أكثر من كل وقت. أفضل الدعم الذي يمكن أن تعطى للزوجة الحاملة هو اظهار المحب لها.

يؤثر القلق المفرط
في فترة الحمل على نمو
الطفل الذي في بطن الام،
وقد يؤدي الى مشاكل مثل
الولادة المبكرة
والتأخر النمو.



أنا مكتئبة!

- الاحساس بالاكتئاب في فترة الحمل او في مرحلة النفاس أمر طبيعي. ولكن على الرغم من مضي شهور ان؛
- لم تقل نسبة الاكتئاب بل على العكس تزيد،
- تحسن في نفسك محزونة وغير سعيدة دوماً،
- تتعاضد للنوم الدائم او الاضطراب في النوم،
- لا ترغبين من داخلكن العناية بنفسكن،
- اوجدت لديكن التشاؤمات حول المستقبل فراجعن متخصصاً في أقصر وقت ممكن.

مرحباً بك يا ولد!

ولادة طفل هي تجربة جديد ومهيجة لأجل حياة زوجية. الطفل يغير الحياة الزوجية. وهو فرح الاسرة، والغاية الرئيسية من الزواج بالنسبة للعديد من الأزواج. ولكن يعني مسؤوليات جديدة، وتعودات جديدة، والقيام بأدوار جديدة أيضاً في حق الزوجين. يجعل ترك أحد الزوجين بالنسبة للعائلات التي يعمل كلا الزوجين- عمله او الانفصال عنه مؤقتاً أمراً ضرورياً. كلما يكون الزوجان راغبين في الانجاب وكلما يكونا صاحبي خطة إلا أن ولادة الاطفال وتولي رعايتهم تأتي معها بالقلق والتوتر بل والاكتئاب في بعض الاحيان أيضاً. فلابد في هذه الحالة من التنبيه الى بعض مسائل تؤدي الى التوتر فيما بين الأزواج وتزيد من القلق. ولذلك يجب الابتعاد عن هذه التصرفات والسلوكيات لأجل عدم استفزاز النزاعات والصراعات:

- احداث السجال والنقاش في موضوع من تعب أكثر
- نذر النفس لشيء واح فقط (للطفل فقط، للعمل فقط، للهوايات فقط وما الى ذلك)
- السماح بتكثف جميع الاعمال حول شخص واحد فقط
- عدم تخصيص الوقت للزوج بمقدار كافي مبرراً للطفل او التعب

كيف يؤثر طفلتنا على حياتنا الزوجية؟

للأجل التخطيط الفعال
في هذا الموضوع
فانظروا في أقسام نحن
فقط، وتوزيع الأدوار
في الأسرة أيضاً.



الطفل فرح البيت. يقدم للزوجين شغلاً جديداً وتجربة فريدة لا مثيل لها. ولكن عموماً يبدأ الزوجان يتواجهان للمزيد من المشاكل بعد ولادة الطفل. غالباً ما يشاهد الانخفاض والتقليل في الاشباع الزوجي لدى الزوجين بعدما يولد الطفل. قد يقل اهتمام الزوجين لبعضهما البعض عندما يتحولان من دور الزوجية الى دور الابوة والأمومة. قد يحس الزوجان بنفسهما تعبانين بل وقد يحسان بالانقراض في بعض الاوقات عندما تضاف المسؤوليات التي أتى بها الطفل الجديد. لا بد من ألا ينسى الزوجان المواجهان لمشاكل من هذا النوع أن هذا مرحلة طبيعية يتعرض لها الزوجان اللذان ولد لهما طفل جديد. الحياة الزوجية هي لعبة فريقية، أفضل وقت يشعر الزوجان بأنهما فريق ويتحركان بروح فريقي هو الوقت الذي انضم الطفل الى الأسرة. والذي لا بد من القيام به هو الفهم المتبادل، ودعم الزوجين لبعضهما البعض، والقيام بأنشطة تحافظ على العلاقة الزوجية حية، وتخصيص الوقت لبعضهما البعض.

واحد زائد واحد يساوي ثلاثة

لا يكون الزوجان لوحدهما بعد في حياتهم الزوجية بعد ولادة الطفل. قد انضم عضو جديد الى الأسرة. لا بد للزوجي ان يقضيا الوقت مع الطفل في الايام الاولى التي انضم الطفل الى الأسرة ولا بد من ان يتمتعا بهذه اللحظات السحرية. يجب تقييم هذه الاوقات بأنشطة ممتعة مثل مشاهدة الطفل النائم، والاستماع الى الموسيقى معاً، والتعاون في رعاية الطفل وما الى ذلك. سوف تدعم هذه اللحظات الخاصة التي يشاركها الطفل والام والاب حالة الام الروحية التي تعيش فترة النفاس.

واحد من من الاسباب
التي تؤدي الى الانخفاض في
الاشباع الزوجي مع ولادة الطفل هو
تصور الاعمال المتزايدة بأنها وظيفة
لاحد الزوجين او احساس الزوج بعدم
المساواة في هذا الموضوع.



تربية الطفل لا تعني تناسي النفس!

يطلب في الطيارات ان تضعوا أولاً قناع نفسمم الغازي ثم قناع طفلكم عند الحالات الطارئة. لأنه لابد للشخص ان يبقى على قيد الحياة حتى يتمكن من مساعدة طفله. مثلما في هذا المثال أفضل طريقة لتوفير الفائدة للأطفال في الحياة اليومية أيضاً تمر من حفاظ الشخص أولاً على صحته الروحية والجسدية في التوازن. نشاهد ان بعضاً من الامهات والاباء يندرون نفسمم لأطفالهم تماماً، ويضعون أطفالهم في مركز حياتهم، ولا يخصصون لنفسمم وقتاً. تربية الاطفال عمل شاق وصعب. ان لم يقم الاباء والامهات تكوين مهارب لهم في بعض الاوقات يستريحون بالخلوة مع بعضهم وتشكيل فرص ترفيهية، ولم يرعوا لتغذيتهم وصحتهم فسوف يبدؤون يحسون بالتعب حتى بالاتقراض. وبالتالي يصبحون آباءً سريع الغضب ضد اولادهم وضعيف القوة التحملية نتيجة لذلك.

يسهل حصولكم على معلومات حول حوائج طفلكم، ومعرفتكم خصائصه التنموية فهمكم اياه. انظروا للمزيد من المعلومات برنامج تدريب الاسرة كتاب الربع الاول من الحياة (التنمية العمرية بين ٠-١٨) أيضاً.



حياتنا الزوجية بعد ولادة الطفل

الصراعات التي تنشأ في موضوع تربية الطفل هي أكثر مواضيع الصراع التي تؤدي الى تكون القلق والتوتر فيما بين الأزواج. هذه هي بعض التأثيرات التي قد تسبب لنشوء المشاكل في الحياة الزوجية بعد ولادة الطفل:

- عدم اسعداد الزوجين او احد منهما للانجاب
- عدم اتفاق الأزواج على عدد الاولاد
- عدم تحمل الأزواج المسؤوليات بشكل متساوي في موضوع تربية الاطفال

- عدم اتفاق الوالدين مع بعضهما البعض على كيفية نهج الضبط الذي يتم تطبيقه على الاطفال وكيفية تربيتهم
- كون الوالدين متوقعين توقعات مختلفة من اولادهما

يقال تركيز الزوجين جميع اهتمامهما على طفلها مع ولادته واهمالها لبعضهما البعض بصورة كافية من الاشباع الزوجي.



يشاهد في اولاد
الازواج الذين يعيشون
الصراع في حياتهم الزوجية
مشاكل زائدة مثل العدوان
والسلوك المعادي للمجتمع
والقلق والخوف والفشل
في المدرسة.



• تسبب مشاكل الاطفال السلوكية في وقوع التوتر فيما بين
الاطفال

• عدم اهتمام أحد الزوجين بالاولاد بما فيه الكفاية وعدم
تخصيص الوقت الكافي لهم

• تركيز أحد الزوجين جميع اهتمامه على الاولاد وعنايته
عليهم واحساس الزوج الاخر بنفسه مهملاً

• المشاكل المادية الناشئة مع ولادة الاولاد





الفعاليات

حادثة مثالية

أسرى وكمال هما زوجان متزوجان منذ ثلاث سنوات. وقد رغبا في الانجاب وولادة طفل لهما اعتباراً من السنة الاولى لزوجهما ولكن لم يتمكنوا من الوصول لطفلهما إلا بعد الخضوع لأنواع مختلفة من العلاجات. هذا الطفل كان طفلاً يرغبه كلا الزوجين وكانا مخططين له. ولكن تظهر بعض مشاكل وحالات غير سائرة لطريقها في حياتهم الزوجية بعدما ولد الطفل. تبقى أسرى وحيدة في رعاية الطفل بسبب عيش عائلتي كلا الزوجين في مدن أخرى. تؤدي رعاية الطفل من ناحية والاعمال المنزلية من ناحية أخرى الى اضرار أعصابها التي كانت متوترة. عندما يجيء كمال الى المنزل تحاول أسرى ان تعرب عن حالتها كم هي تعبانه. وأما كمال فلا يصعب عليه فهم أسرى لماذا شاكية الى هذا الحد. ويتفكر قائلاً بداخله «فعلاً هذه أعمال النساء، فماذا يمكنني أن أفعل؟». تصبح أسرى التي لم تحصل على رد لشكاواها بعد فترة في حالة تؤكد دوماً على حالتها كم هي تتعب وتتعب بل وقد تعمل اكثر بكثير من زوجها. ففي هذه الأثناء بدأ كمال يأتي الى البيت متأخراً أكثر وأصبح يقضي أكثر وقته في العمل. ويواسي نفسه قائلاً: «قد أصبحت أباً، فلا بد ان اعمل أكثر». ومع ذلك، بدأت زوجة لا تهتم به كما كانت سابقاً ولا تلتاقه بوجه بشوش عندما يأتي الى المنزل تتعبه. وأما أسرى فبدأت تعتقد أنهما ليسا حميمين مع زوجها مثل ما كانا في السابق بل بدأنا يبتعدان عن بعضهما البعض شيئاً فشيئاً.

قوموا بشرح الرواية المذكورة اعلاه متخذين المعلومات التي تعلمتوها في القسم بنظر الاعتبار. ماذا يجب على كمال وأسرى يقوموا به حتى تنتهي القصة بالنهاية السعيدة في رأيكم؟

هل أنتم مستعدون للأبوة والأمومة؟



سوف تعيشون تغييرات جديدة في حياتكم الاقتصادية بعدما ولد الطفل بسبب تكاليف الحمل والولادة وحوادث الطفل وما الى ذلك. كما سيتغير الكثير من الأمور التي تعودتم عليها مثل الجلوس مع زوجكم مساء على المائدة بالخلوة مع بعضكم البعض، والخروج للمشي والذهاب الى التسوق واللقاء مع الاصدقاء والذهاب للعطل والذهاب الى السينما وغيرها او تتأثر على الاقل. هل انتم مستعدون لجميع هذه الامور؟ قوموا بمناقشة هذه الخصال مع زوجكم. وحاولوا الاجابة على الاسئلة التالية فيما بعد النقاش:

1 هل زوجكم مستعد للأبوة/الامومة في رأيكم؟

2 هل أنتم مستعدون للأبوة/الامومة في رأيكم؟

عند التّعود على الأبوة والأمومة

يحتاج طفل مولود حديثاً إلى المزيد من الاهتمام والرعاية بطبيعة الحال. سوف يشغل الجزء الأكبر من وقتكم وبالتالي سوف تكون هناك أوقات تحسون في نفسكم بالتعب والانقراض. حاول التحدث مع شريك حياتكم في مشاعركم واحساساتكم المتعلقة بالمواضيع التالية لأجل الحيلولة دون انعكاس هذه الحالة على حياتكم الزوجية بانعكاسات سلبية. لا تخجلوا من ان تعربوا عن مشاعركم واحساساتكم بصدقة وأمانة فلا تحسوا في نفسكم بالاثم والذنب. لا تنسوا أن هذه المشاعر هي مشاعر يتعرض لها كل أب وأم في الاوقات الأولى. حاولوا ان تكونوا هادئين عندما تعربون عن مشاعركم واحذروا من السلوكات والتصرفات المتهمة لزوجكم. وضعوا نفسكم في موضع زوجكم عندما تستمعون اليه.

1 كيف تحسون نفسكم عندما ولد الطفل؟

2 ما هو المشاكل أو الصعوبات التي تواجهونها؟

3 ما هو توقعاتكم من زوجكم في هذا الموضوع؟

حاولوا في نهاية التطبيق ان تجدوا مع زوجكم طرق حل مشاكلكم.

رسالة الى ولد غير مولود

تفكروا على الاسئلة التالية فاكتبوا رسالة لولدكم غير المولود او المولود حديثاً. تنبهوا ان تحتوي رسالتكم على الاسئلة المذكورة أدناه

| | |
|---|---|
| 1 ما هو الابوة/الامومة التي تتصورونها في احلامكم؟ | 3 ما هو الامور والحركات والسلوك التي لا تقومون بها أصلاً تجاه ولدكم؟ |
| 2 ما هو الحياة التي تحلمون بها لأجله؟ | 4 عماذا تريدون ان تحموا ولدكم (الجريمة والمخدرات، والاعتداء وما الى ذلك)؟ |
| 5 ما هو الشيء الذي تتوقعون ان يملكه ولدكم على الاطلاق (الأمن والحب والحماية والأسرة والصحة وغيرها)؟ | |

عند انتظار المولود

اكتبوا اجوبة الاسئلة التالية في قرطاسٍ فناقشوها مع زوجكم. قوموا بتقييم الجانب المشابهة والمختلفة التي في أجوبتكم. لا تخافوا من التنصيص على النقاط التي تحذرون منها عندما تقومون بالاجابة. انتهزوا هذا التطبيق كفرصة تعبرون عن مخاوفكم.

- 1 ما هو اعتقادكم في زوجكم من ناحية الابوة/الامومة؟
- 2 ما هو رغبتكم في زوجكم من ناحية الابوة/الامومة؟
- 3 ما هو فكرتكم في حقكم من ناحية الابوة/الامومة؟
- 4 ما هو رغبتكم فيكم من ناحية الابوة/الامومة؟
- 5 ها هو التغيرات التي تتوقعون وقوعها في حياتكم عندما اصبحتم والدين؟
- 6 ما هو فكرتكم حول تأثير الابوة/الامومة على حياتكم الزوجية؟

راقبوا فاستلوا!

راقبوا الأزواج من حولكم الذين أصبحوا والدين حديثاً. قوموا بمقابلة زوجين اللذين أصبحا والدين حديثاً -ان وجدتم- حول الاسئلة التالية. شاركوا الاجوبة والملاحظات التي حصلتكم عليها في الصف. ان كنتم تتعرضون للصعوبة في الوصول الى زوجين بهذه الصفة فيمكنكم ان تستفيدوا من ملاحظتكم السابق أيضاً.

- 1 ما هو التغيرات التي وقعت في حياتهم بعد ولادة الطفل؟
- 2 ما هو المشاكل التي واجهوها بعد ولادة الطفل؟
- 3 كيف تأثرت حياتهم الزوجية بعد ولادة الطفل؟

كيف عندكم؟

تفكروا على أجوبة الاسئلة التالية.

- 1 كيف كان أبواكم أبوة وأمومة؟
- 2 ما هو أهم الأشياء التي تعلمت من أبويكم؟
- 3 ما هو جوانبهما التي ترغبون في التشبه بهما والتي ترغبون عن التشبه بهما؟
- 4 ما هو النواحي التي ترغبون ان تختلف فيها الاسرة التي أسستموها عن الاسرة التي نشأتم فيها؟

يوميات الطفل

يمرّ الزمن بسرعه فائقة فينسى الوالدان أيام أطفالهما وسنواتهم الاولى. قوموا بوضع يومية مع زوجكم تتابعون بها طفلكم الحديث يوماً فيوماً. ان كان تكوين اليومية أمراً عادئاً اليكم فقط فشاركوا الملاحظات التي سجلتموها في اليومية مع زوجكم في يوم محدد كل أسبوع. ولأجل ذلك؛

1 لصقوا صورة لطفلكم تم سحبها في الأيام الاولى من ولادته بمطلع اليومية وأخرجوا آثار أيديه وأرجله.

2 سجلوا مشاعرهم وأفكارهم وملاحظاتكم وذكرياتكم الخاصة به اعتباراً من أول يوم لولادته.

3 سجلوا مشاعرهم كبار أسرته الخاصة بطفلكم في اليومية قائمين بمقابلات معهم.

4 قوموا بتسجيل أولى الهدايا التي جائت لطفلكم.

5 لصقوا باليومية صوراً لطفلكم يمكنكم من خلالها متابعة نموه.

6 سجلوا طوله ووزنه كل شهر.

7 قوموا بتسجيل الايام الخاصة في اليومية مثل أول حمام له وأول زحفه وأول الخطوة التي خطاها وأول مشيه وما الى ذلك. وأضيفوا الى اليومية مشاركم واحساساتكم وأفكاركم العائده لهذه الاوليات أيضاً. كذا سجلوا مشاعر زوجكم وأفكاره الخاصة بها قائمين بمقابله معه.

8 لصقوا باليومية صورة أول لعبة له.

9 لاحظوه عندما يلعب بألعابه فسجلوا ملاحظاتهم.

10 قوموا بتسجيل أول الاصوات الخارجة من طفلكم وأولى كلماته وأولى جملة وما الى ذلك من الملاحظات.

يمكنكم أيضاً ان تضيفوا الى اليومية ام قد يخطر ببالكم. حاولوا تعبئة اليومية لمدة سنة على الاقل وان كان من الممكن فلمدة أطول. واحفظوا على هذه اليومية فاهدوها له عندما تزوج وولد له طفل في المستقبل.



التربية والتواصل الأسري



10

الوحدة

العائلة السليمة العائلة غير السليمة

العائلة السليمة ، هي العائلة التي تكون أفرادها سعيدين بالتعايش مع بعضهما ، و التي تكون قوياً و ووفياً ، و التي لديها علاقات سليمة. في هذا القسم سندرس :

- خصائص العائلة السليمة و
- خصائص العائلة غير السليمة.



العائلة السليمة - العائلة غير السليمة

العائلة أساس المجتمع . يكون المجتمع السليم العائلات السليمة .
تمنح العائلة للشخص الحب و الحماية و الهوية . يعرض الأفراد
في العائلات السليمة مواقف تعاكس صحة روحهم سعادة بعضهم
البعض .

تتعرض كل عائلة بعض الأحيان لمشاكل الحياة . تستطيع
العائلات السليمة بحل هذه المشاكل بشكل أسهل و الحفاظ على
توازنهم المعيشية . بإمكان المشاكل تسبب في العائلات غير
السليمة حتى إلى تفكك العائلة . يمكن للعائلات أن يزيدو من متانة
سلمية عائلتهم عن طريق حل المشاكل و مقاومة الجهد و بكشف
النقاط الأساسية لكيفية حدوث عائلة قوية .



خصائص العائلة السليمة

لا يمكننا التفكير بأن العائلات السليمة تعيش مشاكل أقل من العائلات الغير سليمة. وإنما الفرق الوحيد للعائلة السليمة عن العائلة الغير سليمة في هذه الحالات أنها قادرة على مواجهة المشاكل بنجاح.



يوجد اتصال سليم بين أفراد العائلة في العائلة السليمة :

- يتقربون بين بعضهم بالاعتناء و المودة .
- قضاء أوقاتهم سوياً .
- يشعرون بالارتباط بين بعضهم .
- يشعرون بالسعادة من وجود الآخرين .
- يكونون ناجحون في حل الصراعات .
- يتقبلون بعضهم البعض كما هم .
- يقدرون بعضهم البعض .
- لديهم أزواق مشتركة .
- بإمكانهم تبادل الأفكار و المشاعر بين بعضهم بارتياح ، ولا يشعرون بأي مشكلة في هذا الموضوع .
- لديهم قابلية التقارب بلغة المزح و التمازح بين بعضهم حول الأحداث التي تحدث في العائلة .

تُقاوم بنية الأسرة السليمة جميع الأزمات التي تعيشها العائلة طوال حياتها و تُسهل التغلب عليها.



تعني حماية سلامة العائلة حماية سعادة العائلة و في كل وقت يتطلب جهد لذلك . من أجل تشجيع كل فرد من العائلة بحياة عائلية سليمة يجب بذل كل أفراد العائلة مساندة و جهد .



العائلة الديمقراطية

القوة في العائلات السليمة لا تجتمع بيد شخص واحد وإنما تتوزع على كافة أفراد العائلة. القرارات لا تتخذ من قبل شخص واحد ولا توضع القرارات من قبل شخص واحد ، تتحرك بأخذ آراء ومتطلبات العائلة كلها . في العائلات التي تستمر الأب و الأم بضغط قراراتهم على الآخرين تنتج :

الغضب و التعصب و الصراع و حتى التمرد و اضطرابات في الصحة النفسية . أخذ الأفكار الأفراد تؤثر إيجابياً في وحدة و قوة العائلة عن طريق مشاركتهم في القرارات و الحلول . مثل كل التنظيمات الأسرية يجب أن يكون هناك رئيس للعائلة وينبغي أن يكون ديمقراطي و ناجح في أخذ القرارات . القيادي الناجح ليس قوة أخذ القرارات لوحده وإنما يعني أخذ القرارات المشتركة . و الأبحاث بينت لنا أن شكل العائلات الذي يكون بين أفراد عائلتهم أخذ القرارات المشتركة يكون بينهم تقارب أكثر .

العائلة المفصولة – العائلة ضمن بعضها البعض

تعرض تركيب العائلة لحالات الأفعال و تكونهم ضمن بعضهم البعض إلى العائلة غير السليمة . لا يوجد ارتباط بين أفراد العائلات في العائلات المفصولة . لا يقضون وقتاً كافياً بين بعضهم . ولا يرغب أفراد العائلة بأن يكونوا سوياً ولا يحاولون في ذلك . وإذا حدثت أية مشكلة مع أحد أفراد العائلة لا يهتم شخص آخر بذلك . ولا يوجد ارتباط بين أفراد العائلة بالرغم من عدم وجود المشاكسات أو الضجيج أو التواصل السليم بين بعضهم .

وجود الانفصال في العائلة يؤدي إلى حصول محيط فردي . تؤدي مشاعر الارتباط و العيش سوياً بين أفراد العائلة إلى بقاء العائلة سليماً .

ولكن مثل المتل « القليل قرار ، والكثير أضرار » ، إذا أصبحت علاقة الارتباط بين أفراد العائلة ضمن بعضها البعض تسبب إلى تركيبة عائلة غير سليمة ومعها تجلب بعض المشاكل .



تبدأ سلامة العائلة من علاقات سليمة بين الزوج و الزوجة

يتقبل أفراد العائلة سليمة بعضهم البعض من خلال الجلوس و حوار و رثى بعضهم البعض و التكيف بحالات السعادة بين بعضهم البعض. حاول أن تزيّد من مشاعر الصداقة في أفراد العائلة .



العائلات لديها اهمية خطيرة من حيث التكون الفيزيائي و المشاعر و الروحي و التطورات الاجتماعية للأطفال. توجد في سلامة العائلة علاقات سليمة بين الزوج و الزوجة . العلاقة الاتصالية التي تبقى سليمة بين الأزواج في الحياة العائلية تبقى نموذج إلى الأطفال . يتربط الأطفال العلاقات التي تبرزها الزوج و الزوجة من حيث عرض العلاقات الودية و الاحترام و المجاملة و التفاهم و التسامح و الصبر فيما بينهما . يشكلون الأزواج مثلاً في مهارات حول مواضيع حل مشاكل التواصل و الصراعات . تأخذ الأطفال إستجابة لحالات مثل الجهد و الصراع و المشاكسة و التمتع من إستجابات آباءهم . وخاصة تكون مثل هذه الحركات في مرحلة المدرسة مثل تمثيل الأطفال حالات العنف .

هل من الممكن أن تكون عائلة ؟

من أجل عائلة سعيدة يجب على كل فرد من أفراد الفرد أن يكون مرتاحين . تبين سعادة العائلة من شعور الأنتماء إلى تلك العائلة و شعور العائدية لها و شعور بالشعب . مرتبط سعادة العائلة بسعادة أفرادها و ليست بسعادة البعض و عدم سعادة الآخرين .



تكون الأفراد في العائلات التي تكون ضمن بعضهم البعض منفصلة . ويتدخلون كثيراً لبعضهم و يمنعون من عثور أنفسهم فيها .وفي العائلات التي يكون الارتباط مفصلاً بين أفراد عائلتهم يكون خلفي التواصل بين بعضهم . في كلا العائليتين لا يمكن لأفراد العائلة أن يفهموا آراء الآخرين .

قوانين العائلة

يوجد لكل عائلة قوانين تخصها . في العائلات السليمة على مدى العمر يمكن أن يتبادلوا القوانين أو أن يوسعها أو حتى يمكن أن يغيرهم .العائلات التي لديهم القوانين المطلقة التغير لا ينتج إلا الأيجابية نفسها و يؤدي إلى أخذ ردات فعلية صعبة ويكون قريباً من الانجراف و الفساد رغم تغير أوليات الحياة . يؤثر التغييرات على أوليات العيش إلى أن تكون العائلة سليمة . مثلاً وجود القوانين في المنزل مهم و واجب من أجل العائلات التي تحتوي على أطفال صغيرة . مثل قوانين تحضير مائدة الطعام سوياً و النوم في ساعة محددة . تفيد القوانين من حيث تنظيم و التحكم للأطفال .

ولكن تتغير هذه القوانين حسب نمو الأطفال في مراحلها المتغيرة مثلاً تغير الاحتياجات عند دخولهم مرحلة المراهقة .

عند تطبيق القوانين في مرحلة الطفل الذي عمره ست سنوات و عدم تغيره في المراحل المتقدمة و عدم إيجاد قوانين جديدة تسبب في حدوث صراعات بين العائلة و الفتیان . يجب تحديث القوانين ليس بتطبيق القوانين غير السليمة و إنما بوضعه بأسس حقيقية و تجمع جميع متطلبات و احتياجات أفراد العائلة .



ماذا يحدث في العائلة غير السليمة ؟

يمكن أن نرى واحد أو أكثر من هذه الحالات السلبية في العائلة غير السليمة :

- يحس أفراد العائلة بالغضب الشديد و الأستياء لبعضهم البعض .
- يصعب لأفراد العائلة في حل الصراعات بين بعضهم البعض .
- تمتد الاستياءات لفترات طويلة بين أفراد الأسرة .
- يوجد نقص في التعاطف (وضع نفسه في مكان الآخر) بين أفراد العائلة .
- يكون أفراد الأسرة غير متفاهمين اتجاه بعضهم البعض .
- يتحدث أفراد العائلة اتجاه بعضهم البعض بالشتائم و الألفاظ النابية .
- يمكن أن يظهر اضطرابات في سلوك الأطفال أو مشاكل نفسية بين أفراد العائلة .
- يصعب اظهار المودة و العناية في أفراد العائلة اتجاه بعضهم البعض .
- لا يظهرون الرحمة و الرأفة اتجاه بعضهم البعض بين أفراد العائلة .
- تتشكل مشاعر الكراهية بين أفراد العائلة .
- لا يوجد اعتماد بين أفراد العائلة .
- توجد حالات مثل العنف و الاستغلال بين أفراد العائلة .



تحويل خمس عادات غير سليمة للعائلة إلى عائلة سليمة

1. التكلم الخشن : لا تتكلم أبداً بحيث تجرح مشاعر أفراد العائلة ، خشن أو بألفاظ نابية . لا تصرف جمل لا تستطيع صرفها لصديق قريب لك أن تصرفها لأفراد عائلتك .

2. التعامل السيئ : لا تظهر مواقف جرحه أو مضرة لأفراد العائلة . كن ساكناً و بوجوه ضاحكة . لا تنسو أنهم عائلتكم . القيمة التي تعطيها لأهلك بالأصل هي قيمتك .

3. حجب المودة : مهما كان أعمار أفراد العائلة فلا تتجنب من إحساس حبك و لمسهم بالحب و حضنهم . الطاقة التي تنتج من لمسة حب مليئ لها قوة أن تشفي جروحاً كثيرة .

4. عدم التقدير : الكل يتمنون أن يحسو بأنهم معجبين و مقبولين من قبل عائلتهم . هذه الحاجة ليست فقط عند الأطفال وإنما من الاحتياجات الطبيعية عند البالغين أيضاً . ولكن في تركيبة العائلة غير السليمة بدلاً من تقدير و إعجاب بعضهم البعض يظهرون لبعضهم جمل الإذلال و الإزدراء و عدم الإعجاب و عدم الاعتراف ببعضهم البعض . لا تتجنبوا من قول لأفراد عائلتكم بأنكم تفتخرون بنجاحهم و تقدرونهم و تساندون أحلامهم .

5. إطالة حالات الزعل : تؤثر إطالة حالات الزعل و الانكسارات بشكل سلبي جميع أفراد العائلة . تساعد محاولة تطوير مهارات حل الصراعات إلى حماية الحالة النفسية لأفراد العائلة .

أنظر إلى :
قسم طرق حل المشاكل
و العوامل التي تسبب
في الصراعات العائلية
و إلى كتاب مهارات
الحياة العائلية و إلى قسم
مهارات إنجاز طرق
حل المشاكل و استخدام
المصادر الطبيعية في
العائلة ذاتها .



تستخدم قوالب الاتصال
المؤثرة في العائلة
السليمة . يمكنكم
تطوير مهارتكم في
هذا الموضوع و تعلم
الاتصال المؤثر . من
أجل معلومات إضافية
أنظر أيضاً إلى : كتاب
مهارات الحياة العائلية
، و إلى قسم العناصر
الأساسية للاتصال
في داخل العائلة .



الفعاليات



هل تركيبة عائلتكم سليمة؟ هل كل شيء على ما يرام في عائلتكم؟ يمكنكم الحصول على أفكار حول درجة سلامة عائلتكم من خلال الإجابة على الأسئلة التالية، يمكنكم الكشف عن تركيبة عائلتكم حول كيفية الاحتياجات و التطورات في العائلة السليمة في هذا الموضوع. الإجابة « نعم » « دال على سلامة عائلتكم، والإجابة « لا » « دال على عدم سلامة عائلتكم والذي تفكر وتشاور في الواضع مع عائلتك

| لا | نعم | |
|----|-----|---|
| | | هل تتمتعون سويًا |
| | | نحن عائلة ناجحة في حل مشاكلنا |
| | | لدي ثقة تامة للكل في عائلتي |
| | | عند حدوث مشكلة أعرف أن عائلتي معي |
| | | نحن عائلة مرتبطة مع بعضنا البعض |
| | | أنا سعيد لما أكون مع عائلتي |
| | | عائلتي يسانودني في كل موضوع |
| | | عائلتي مهمة بالنسبة لي |
| | | عائلتي يعطونني أهمية |
| | | عند احتياجي أي شيء عائلتي دائماً معاي |
| | | في عائلتي الكل يتعايش بشكل جيد مع بعضهم |
| | | في عائلتي الكل يتعايش بشكل جيد مع الأقارب |
| | | في عائلتي الكل يتعايش بشكل جيد مع الجيران |
| | | في عائلتي الكل يسانودني في أفكاري و خططي |

العائلة التي أحبها في التلفاز

فكر في المسلسلا التي تشاهدها في التلفاز

أي تركيبة العائلة تعجبهم من بينهم ؟ لماذا ؟

أي شخص تتمنى أن تكون بينهم ؟

أي الجوانب في العائلة في المسلسل تكون متشابهة لكم وأيها مختلفة ؟

أي الخصائص تتمناه أن تكون في عائلتك ؟

ما هي الخصائص الجيدة الموجودة في عائلتك غير الموجودة في تلك العائلة ؟

لو كانت عائلتك مسلسل تلفزيوني ؟



نفرض أنك أخذت عرضاً
تلفزيونياً . لو قمنا بتصوير
عائلتكم في مسلسل تلفزيوني
كيف كنت تتمنى أن يكون
المسلسل ؟
ماذا كان يفكر المشاهدون ؟
كان يعجبهم أم كانوا يعلقون
عليه ؟

قوانين عائلتنا

فكر حول الأسئلة الآتية

ما القوانين الموجودة في عائلتك ؟

من وضع هذه القوانين ؟

هل كل أفراد العائلة ممنونين من هذه القوانين ؟ (أسئل هذا الموضوع لأفراد عائلتك .)

هل يريد أفراد عائلتك تغيير قانون ما ؟ (أسئل هذا السؤال لكل فرد شخصاً شخصاً .)

هل يحتاجون أفراد عائلتك لقوانين الجديدة ؟ ماذا يمكن أن تكون هذه القوانين ؟ (أسئل هذا الموضوع لأفراد عائلتك .)

الجنية الحسنة

نفرض أن ظهرت أمامك الجنية الحسنة و طالبت بإمكانني أ، أغير ما تشاء في عائلتك . فماذا كنت تغير .

ماذا كنت تطلب منها كي تغيرها ؟ لماذا ؟

ماذا تحتاجون حقيقةً كي يصبح هذا التغيير في عائلتك ؟

ما الوظائف الواجب على كل شخص أن يفاها من أجل هذا التغيير ؟

ما الوظيفة الواجبة عليك ؟

أين المشكلة ؟

أعط درجة من ١ إلى ١٠ من خلال تقييمك لكل مادة في الأسفل .الدرجة ١٠ تعني أنك ممنون من المادة ، والدرجة ١ تعني غير ممنون من هذه المادة .

| الدرجة | |
|--------|------------------------------------|
| | علاقاتك الزوجية |
| | علاقاتك مع الأطفال |
| | علاقاتك مع الأب و الأم (للأطفال) |
| | وجود اتصال سليم في العائلة |
| | قضاء وقت كافي مع بعضكم في العائلة |
| | تخلص العائلة من المشاكل |
| | حالة الصراع في العائلة |
| | حالة الحب بين أفراد العائلة |
| | حالة المساندة بين أفراد العائلة |
| | حالة الثقة بين أفراد العائلة |

حالياً قارن درجات أفراد عائلتك مع درجاتك . قم بتقييم الدرجات الدينية معاً . فكرو في المواد التي درجاتها قليلة . ناقشو في أي الحالات التي تسبب في تقليل درجات هذه المواد . قم بتقييم الوظائف التي تمكن في رفع درجات تلك المواد وماذا بمقدركم أن تفعلو . حدد وقت يستطيع الجميع حضوره و مناقشة النقاط التي يمكن تغيرها .

التربية والتواصل الأسري



11

الوحدة

الامكانيات والقوى التي وفرتها الاسرة

عائلتنا لها تأثيرٌ على هويتنا وبنيتنا الشخصية وموضوع أين جننا والى أين نذهب، ووجهة نظرنا تجاه الحياة والحوادث، والامكانيات والقوى التي نملكها. تسهّل القوى الروحية، والقيم الايجابية، والشعور الجماعي التي توفرها العائلة لأفرادها أن يحس الشخص بنفسه أنه قوي في الحياة، وتصديه للمشاكل والقدرة على حلها. كل أسرة لها قوتها الطبيعية الخاصة بها. ولكن قد تمنعها ظروف الحياة ان تدرك هذه القوة فتحول دونها ان تنقلها الى أفرادها. يتم في هذا القسم ذكر الامكانيات والقوى المعنوية التي توفرها الاسرة.

الامكانيات والقوى التي توفرها الاسرة

ليكون أسوأ أيامكم مثل هذا اليوم

هل حضرتم مجلساً عائلياً قد جمع بين كافة أفراد الاسرة من الكبار والعرائس والعريسان والاحفاد والاقارب، وتناولتم معاً المأكولات والمشروبات، وفرحتم جميعاً مستمتعين مضحكين؟ الشيء الذي يسعدكم في مثل هذه اللحظات هو الثقة التي يعطيها الرضا الذي تحسونه من رابطة اسرتكم، والقوة الاسرية التي تشعرونها. الحياة لا تسير دائماً بالطريقة نفسها. توجد في حياة كل أحد أوقات متأرجحة بالصعود والنزول. ان لم تحافظ سفينة متصارعة مع موجات مجنونة في ليلة عاصفة على مسارها فضربها الى البر ليس أمراً هيناً. حاولوا تحويل مساركم الى المسار العادي لأجل الحفاظ في الاوقات الصعبة على توازن أسرتكم الذي اختل. ان كنا قد قمنا عائلة في الاوقات العادية بتخزين المقدار الكافي من الاحساس بالسعادة والرضا والثقة والهدوء والسكونة، فهذا يعني أن هيكل سفينتنا سليم أيضاً بما فيه الكفاية.

لكل أسرة لها خصوصيتها وقيمتها وهي ذات قيمة. كل أسرة قوية سواء كانت متشكلة من فردين اثنين او من عشرين فرداً، والاهم هو ان تكتشف كل أسرة قواها فتتمكن من استخدامها في نطاق فوارقها الخاصة بها.

الخصائص التي تجعل الاسرة قوية

- روح الالتزام الذي يحسه أفراد الاسرة نحو بعضهم البعض
- قدرة الاسرة على ان تكون متفقة جامعة الكلمة في الايام الصعبة كما تكون في الايام السعيدة.
- اعطاء أفراد الاسرة القيمة لبعضهم البعض.
- نهج اقتراب أفراد الاسرة لبعضهم البعض المليئ بالحب والاحترام.
- وجود تواصل سليم فيما بين أفراد الاسرة.
- يكون أفراد الاسرة يقضون ما يكفي من الوقت مع بعضهم البعض.
- كون أفراد الاسرة متمتعين معاً.
- اجتماع أفراد الاسرة في الايام المهمة (مثل الاعياد وأيام الولادة وما شابهها).

كل عائلة لديها قوة خاصة بها. وأما قوة الاسرة فتحددها خصائص أفراد الاسرة ومحاولاتهم التي في هذا الموضوع. تتكوّن كل أسرة من أفراد مختلفين عن بعضهم البعض من حيث السمات والبنىات الشخصية. كل فرد من أفراد الاسرة هو جزء من الاسرة بسماته الشخصية المختلفة، وكل فرد له اسهامات خاصة به للأسرة.

تبني الشخص مشاعر ايجابية تجاه نفسه وكذا تحاه جميع الأفراد الموجودين في أسرته يؤثر على سعادته الفردية كما يؤثر على سعادته العائلية. وعكس ذلك بيئة عائلية غير سليمة او ذات مشاكل تفسد حالة الشخص الروحية كما تفسد حالته الفيزيولوجية. ان كان أفراد الاسرة يهتمون بمشاعر بعضهم البعض وأفكار بعضهم البعض، ويوافقون على اهتمامات ومثاليات بعضهم فيدعمونها فيحسون بنفسهم في داخل الاسرة سعداء وذوي قيمة. ومع ذلك، علم الشخص بوجود أي فرد من أفراد الاسرة عنده كلما يحسّ بحاجة يوفر له أن يشعر بنفسه أنه ذو قيمة، وبالتالي يدعم حالته الروحية. كل هذه الامور هذ قوى توفرها الاسرة للشخص.

خيركم خيركم لأهله.
الحديث النبوي.



لماذا يعطون السكر في الاعياد عندما تقبل الايدي؟

أسهل ما تكتسب القيم مثل معرفة قيمة الاسرة واحترامها والاهتمام بوحدة الاسرة وما الى ذلك في أوان الطفولة. يعلم الاطفال مراقبين الكبار. فلذلك القيمة التي يعطيها أبواهم لعائلاتهم تحدد القيمة التي يعطيها الاطفال لعائلتهم في المستقبل. ان منح الاطفال الجوائز عندما قاموا بالقيم والسلوكيات التي ترغب في كسبها اياهم فيتعلمون أكثر وأسرع وتتكون لديهم رغبة للقيام بها مرة ثانية. لا بد من منح الجوائز للاطفال الذين لم تكتمل بنيتهم العقلية بعد حتى تدرك أهمية العادات والاعراف بشكل كامل اذا قاموا بعرض القوالب والأنماط السلوكية التي يرغب المجتمع استمرارها. وبهذه الطريقة يتم توفير استمرار السلوكيات المهمة بها من حيث القيم العائلية عبر أجيال فأجيال.

أسرتنا وقيمنا

القيم الاسرية هي كل ما تهتم به أسرة وتراه ذا قيمة وتعزم على عيشها واحيائها من جميع أنواع الأفكار والعادات والاعراف والمعتقدات والسلوك والقواعد ما شابهها. تورث القيم أولاً من الاسرة والبيئة والاناس الاخرين الذي لهم تأثير على الشخص. القيم التي تملكها الاسرة هي محددة لهوية المرأ. القيم والخصال المتعلمة من الاسرة طوال مرحلة الطفولة سوف تحدد في الحياة اللاحقة شخصية المرأ وبالتالي تحدد القرارات التي يأخذها، واولاياته التي في الحياة، وكيفية وشكل المعيشة التي يختارها لنفسها. كما أن القيم مؤثرة على اختيارات الشخص التي في الحياة فهي تشكّل معتقداته واحساساته ومشاعره أيضاً وبالتالي تأثر على أهدافه ومقاصده. ومع ذلك، تعطي القيم التي تعكس على السلوك أيضاً تلميحات و اشارات للاخرين حول الامور التي لها قيمة لدى ذلك الشخص.

جمل سحرية

الايوظيفة الالهمة للأسرة هي ان تلبى حوائج كل فرد من أفرادها التي يحتاجها من المحبة والقبول والثقة والاحساس بالانتماء. يرغب كل أحد في الحياة أن يكون محبوباً ومقدراً بقدره ومعجباً به ومهتماً به. الاسرة هي وحدة الدعم الالهة التي توفر للفرد الاحساس بهذه

بنية أسرة سليمة هي الكنز الأكثر قيمة الذي يمكن للانسان ان يملكه في حياته. تظهر نتائج البحوث الدراسات الجارية أن التدريبات والتعليمات التي تحصلون عليها والتطبيقات التي تقومون بها والجهود التي تبذلونها لأجل دعم سلامة أسرتم سوف تفيدكم على الاطلاق

يكون مبنى تم تشييده الى أساس سليم متين مقاوماً لجميع أنواع الزلازل. وأما أساس الاسرة السليمة المنبينة فتشكّلها العلاقة الزوجية السليمة.

المشاعر والاحساسات. اذا قام أفراد الاسرة بدعم بعضهم البعض
بجمل معبرة عن حبهم وتقديرهم لبعضهم فيحسّون في أنفسهم
أنهم أقوى ضد صعوبات الحياة وشدائدها. هذه هي الجمل
السحرية:

يمكن اظهار بحبكم
لأفراد أسر تكم محاولين فهم
مشاعرهم وأفكارهم، وقبولهم على
ما هم عليه، ومحترمين اختياراتهم،
وقائمين بعهودكم لهم فالحصول
على ثقتهم.



- إني أحبك
- إنني أفتخر بك
- أشكرك على مساعدتك لي
- كيف يمكنني أن أساعدك؟
- إنني معك دوماً كلما أحسست بحاجة
- إنني أثق بك
- لقد قمت بعمل ممتاز
- وجودك حسن حظ
- لا تحزن حتى وان لم تتجح، إنني معك دائماً، لا تتهاون عن
الاستدامة
- إنني أفهمك
- أنت واحد لا مثيل لك
- انت ممتاز
- إنني على ثقة من ذكائك وقدراتك
- في الواقع هم معروفون جيداً أليس كذلك؟



لا تحصل على منزل بل احصل على جيران

أحد العوامل التي تزيد من قوة الأسرة وقدرتها هو الجيران. تحمل علاقة جوارية معتمدة على أساس علاقات الجيران الجيدة طابع «الدعم الحياتي» بما في معنى الكلمة عن طريق الإيفاء بوظائف مثل امكانية التحدث ومشاطرة الاحزان ومشاركة الهموم وتقديم الدعم والتبادل الافكار والاراء وتوفير مساعدات مادية ومعنوية وتحقيق التواصل الاجتماعي وتقديم الدعم النفسي وما الى ذلك من المساعدات التي تقدم للأسرة. حسن النية والتسامح والصبر هي المعايير الأساسية في العلاقة الجوارية كما هي كذلك في العلاقة العائلية أيضاً. ولا بد لأجل تطبيق هذه المعايير والمقاييس من ان يحاول أفراد الأسرة عدم ازعاج الجيران وابطال الايذاء لهم كما لا بد من ان يتعلموا الصبر على الازعاجات الناجمة من الجيران. سوف توفر الروابط التي تكوّن فيما بين العائلات بهذه الطريقة لكل عائلة فوائد معنية بل وقد توفر لها فوائد مادية أيضاً في بعض الاوقات. قد يقع الدعم الجيران موقع الدعم الاسري في بعض الاوقات خصوصاً لأجل الأفراد الذين يعيشون في مدن بعيدة عن أفراد عائلتهم.

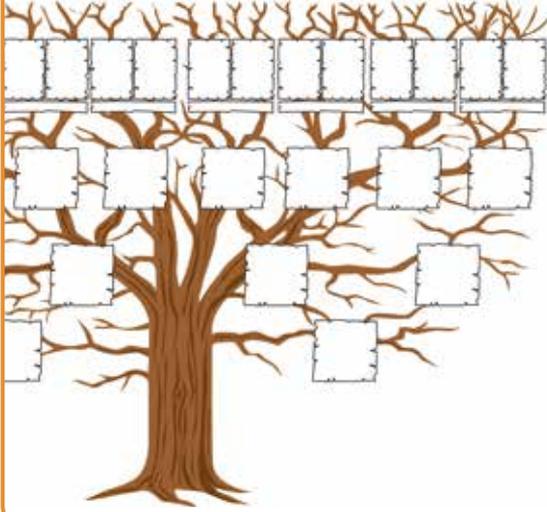
تستخدم في العائلات
القوية قوالب تواصلية
فعالة. يمكنكم ان تتعلموا
التواصل الفعال وان
تطوروا مهاراتكم
وقدراتكم في هذا
الموضوع. راجعوا
لأجل معلومات أكثر
تفصيلية برنامج تدريب
الاسرة كتأب مهارات
الحياة الأسرية، قسم
عناصر التواصل
الداخلي للأسرة
الاساسية.



الفعاليات



نرسم شجرتنا الاسرية



قوموا باعداد الشجرة النسبية الخاصة بكم مع اولادكم. اكتبوا اسم كل فرد من أفراد الاسرة الذي يضاف الى الشجرة وسنه وتواريخ ولادته ووفاته ان وجدت. ومع ذلك، يمكن اضافة صورته او كاريكاتور صغير له يتم رسمه من قبل الولد وخصائصه الشخصية وما الى ذلك من المعلومات التفصيلية ان كانت في المقدر. حافظوا على الشجرة التي قمتم بتكوينها في غرفة المعيشة طوال مدة سنة. وشاركوها مع أقربائكم الجائين الى منزلكم فاحصلوا على أفكارهم أيضاً واستمعوا الى ذكرياتهم.

أسرتي هي فريق لحل المشاكل

كثيراً ما يكمن وراء عدم قدرتنا على حل مشاكلنا التعلق بفكرة حل واحد فقط وعدم رؤية الحلول الأخرى. كلما يزيد انتاج الافكار والاراء حول حل مشكلة كلما يكون الحل قريباً.

تابعوا الخطوات التالية لأجل حل المشاكل

قوموا بعرض قضية تعتقدونها مشكلة في حقم لا تتمكنون من حلها منذ فترة طويلة على أفراد اسرتكم بعدما قمتم بجمعهم.

طالبوا كل واحد منهم أن يعرب عن آرائه المتعلقة بمشكلتكم.

ثم قوموا بقياس جميع الاراء مع بعضها البعض حاولين تقييمها مجتمعة وجربوا الوصول الى نتيجة.

اعلموا أفراد الاسرة بالقرار الذي حصلتتم عليها رافعين صوتكم.

حددوا لنفسكم وقتاً لأجل تطبيق القرار الذي أخذتم ولتجربة تأثيراته في حل مشكلتكم.

أعيدوا الاجتماع مع أفراد أسرتكم كل أسبوع بشكل منتظم حتى ينتهي الوقت الذي حددتموه. وحاولوا مناقشة النقطة التي وصلتتم اليها في حل مشكلتكم.

وجهة نظر أسرتي للمال

محاولة الاسرة الاجتماع في نطاق الاهداف الاقتصادية، ونهج تقييم أفراد الاسرة اموالهم هي أحد العوامل التي تؤثر على قوة الاسرة بطريقة مباشرة. يتوقع من قدرة أفراد الاسرة على الاجتماع في فترات الشدة وفقدان المال، ودعم بعضهم لبعض، ومقاوتهم ضد الصعوبات والشدائد المادية ان تكون روابطهم مع بعضهم جيدة نوعية عندما يكونوا في الراحة المادية أيضاً، وا تكون للقوة المادية تأثيراً ايجابياً في العلاقات التي بينهم وكذا في حياتهم. يوفر لكم التفكير في هذه المواضيع، وادراك منهج الاسرة في هذه المسائل تيسير التقييم للصواب والاطعاء فالقيام بالتدبير.

قوموا بالتفكير حول علاقة أسرتم مع المال

كيف يتم تقييم المال في أسرتم عموماً من جيل الى جيل؟

هل هناك نواحي مشابهة بين علاقة كبار أسرتم مع المال وعلاقتكم أنتم معه؟

هل وقعت لدى أسرتم فترات الشدة المالية وفقدان النقود؟ كيف كان نهج أسرتم في هذه الاوقات؟

هل صارت لدى أسرتم فترات مرتزقة و ثراء مالي جداً؟ وكيف كان نهج أسرتم في هذه الاوقات؟

هل يوجد هناك سلوك فاشل في علاقة أسرتم مع الماء لا بد من ان تغيروه؟

هل يوجد هناك سلوك ناجح في علاقة أسرتم مع الماء لا بد من ان تحافظوا عليه؟



جيراننا

هل أنتم راضون عن جيرانكم الموجودين؟ ولماذا؟

ما هو الاسهامات التي تعتقدون أن جيرانكم وفروها لأسرتم؟

ما هو الاعراف والعادات التي تجعل العلاقات التي بينكم وبين جيرانكم ايجابية؟

أية منها مهمة؟

اقرؤوا القيم المذكورة أدناه فوضعوا ١٠ قيم منها التي تعتقدون أنها مهمة بالنسبة اليكم في الدائرة.

| | | | |
|-------------------|-----------|------------|----------------|
| العدالة | الأخلاق | الانفاقة | المسؤولية |
| الفكاهة | الجمال | الشرف | الحنان |
| التفاهم | الإحسان | الحرية | الانسجام |
| المثابرة | الكرامة | الصبر | السمعة |
| الالتزام | السلام | الوفاء | تقديم المساعدة |
| النجاح | ضبط النفس | الصحة | الشجاعة |
| قوة التحمل | التعاون | الاحترام | النعمة |
| المعتقدات الدينية | الشكر | الحب | الذكاء |
| الصدق | العفة | رابط الجأش | الثروة |

أية قيمة من هذه القيم ورثتموها من أسرتكم؟

أية منها ترغبون ان تروثوا الاجيال القادمة؟

هل توجد هناك قيم عائلية لديكم التي تريدون اضافتها الى هذه القائمة؟ حدوها.

الأوقات الصعبة

القدرة على الاجتماع في الاوقات الصعبة هي أهم خصائص العائلات القوية. الدعم الذي تقدمونه لأسرتكم في اوقاتها الحرجة الصعبة ينضم الى الدعم المقدم من قبل أفراد الاسرة الاخرين فيجعلكم قوياً تجاه المشاكل والمصائب. تؤثر بنية كل فرد من أفراد الاسرة الشخصية، ووجهة نظره للحوادث، وقدرته على حل المشاكل مسارها. قوموا بمناقشة أجوبة الاسئلة التالية بشكل جماعي.

هل تعتقدون انكم قادرين على تقديم الدعم لأسرتكم في أية مشكلة؟

في رأيكم ما هو خصائصكم الايجابية التي توفر لكم ان تدعموا أسرتكم؟

ما هو نوع الدعم الذي يمكنكم ان تقدموه لأسرتكم في حال وقوعها في شدة وصعوبة؟

ما هو المساعدات التي يمكن لكل فرد من أفراد أسرتكم ان يقدمها في حال وقوع شدة؟

ما هو خصائص أفراد الاسرة التي تساعد على التخلص من الشدة والمشكلة الواقعة؟

ما هو الأحوال السلوكية الموجودة في أفراد أسرتكم التي ترغبون في تغييرها أثناء الصعوبة الواقعة؟

التربية والتواصل الأسري



12

الوحدة

كأسرة، معا ...

- إحدى أهم العوامل التي تؤثر في دعم صحة الأسرة، دعم وحدة الأسرة والمثابرة على تطويرها.
- في هذا الجزء يتم توضيح؛
- أهمية وحدة الأسرة و
 - معلومات بشأن الأمور التي يمكن القيام بها من أجل دعم وحدة الأسرة.



كأسرة، معا ...

حكاية السيد أحمد

عقب يوم صعب ومتعب قضاه السيد أحمد في عمله كان يتوق للوصول إلى بيته وأسرته في أسرع وقت. بالرغم من تعبته كان هنالك ابتسامة جميلة مرسومة على وجهه. لأنه كان يفكر بالساعات المليئة بالراحة والمتعة التي سيقضيها مساء مع زوجته وابنتيه. كان يعد الدقائق من أجل العشاء الممتع الذي ستقوم فيه ابنتاه بشرح المغامرات التي حدثت معهما خلال اليوم كما يفعلن دائما. كان يهمس لنفسه قائلا: "منزلي هو أمن ميناء في حياتي". كلما كان يفكر بأعين زوجته التي تستقبله بابتسامة عند الباب كانت سعادة الحياة تغمر قلب السيد أحمد. وخصوصا لأن اليوم كان آخر أيام الأسبوع كانوا سيحضرون كأسرة واحدة فيلما تلفزيونيا برفقة الذرة المرفقة (الفوشار) الذي تصنعه زوجته.





حكاية السيد مهمت

كان السيد مهمت يمشي نحو منزله الذي سيتناول فيه طعام عشاء عادي عقب يوم متعب وصعب جدا قضاه في عمله. كان يفكر في عقله قائلا "كل مساء شبيهه بالآخر". "سأذهب الآن إلى المنزل زوجتي ستفتح لي الباب بتعابير باردة. ستكون ابنتاي مشغولتين بالحاسوب في غرفتيهما. سأرتدي بيجامتي وأشاهد التلفاز. بينما لا تخرج زوجتي من المطبخ ستنسحب ابنتاي إلى غرفتهما حال انتهائهما من تناول طعامهما. أحيانا أشعر نفسي وحيدا وسط أسرة متكونة من أربعة أشخاص."

استنتاج فكرة من الحكاية...

أي من السيناريوهات كانت أقرب إليكم؟ أو أي من السيناريوهات هي التي ترغبون أن تكون عائدة على أسرركم؟

إن قضاء أفراد الأسرة أوقات فراغهم سويا، قيامهم بالاستمتاع والضحك سويا، يشبه تماما ملئ خزان السيارة بالوقود. إن النفسية والراحة والشعور بأنهم جميعا معا الذي ستقوم الأسرة بتخزينه عن طريق قضاء وقت سعيد مع بعضهم البعض، هو أهم عامل يوفر استمرارهم بشكل صحي في طريقهم. الوقت التي تقضيه الأسرة معا تقوم بتقوية روابط الأسرة وتمنع ابتعاد وتمزق أفراد الأسرة من بعضهما البعض. إن الأسرة التي تهيب وقتا لبعضها البعض وتدرك أهمية أن يكونوا سويا تكون منيعة أكثر تجاه الضغوطات. يمكنهم أن يجتازوا المحن الفردية والأسرية بشكل أسهل. وخصوصا عند تعلم الأسرة تخطي الوقت الذي سيفقونه سويا عن طريق القيام بأنشطة ذات جودة عالية سويا، سيتمكنون من الحصول على فوائد أكثر من الوقت الذي يقضوه سويا. عندما تكون أهداف قضاء الأسرة وقتا مع بعضها البعض هو قضاء وقت ممتع سويا والاستمتاع وحتى الضحك، سيظهر حينها ببنیان صحي يوفر الدعم النفسي لبعضه البعض.

حين لا تحدد وحدة الأسرة بأساس الأسرة بل تشتمل على أفراد الأسرة الممتدة مثل الجددين والجديتين والأعمام والعمات والأخوال والخالات وأولادهم وما شابه يمكن للأفراد أن يتغذوا بنظام الدعم والمحبة الذي يحتاج اليهما الفرد.

ما هي الأمور التي تدعم وحدة الأسرة؟

- قيام الأسرة معا بأشياء بشكل يومي وروتيني (على سبيل المثال اجتماع جميع الأسرة مرة واحدة على الأقل حول مائدة الطعام)
- احتفال الأسرة بالأيام الخاصة (على سبيل المثال أعياد الميلاد والزواج)
- اهتمام الأسرة بالاجتماع في المناسبات التقليدية (على سبيل المثال الأعياد الدينية)
- ذهاب الأسرة معا إلى عطلة
- اجتماع الأسرة الأساسية مع أفراد الأسرة الممتدة بشكل منتظم

الفوائد التي توفرها وحدة الأسرة

- يصبح تواصل أفراد الأسرة معا صحي أكثر.
- يتطور الشعور بالارتباط بين أفراد الأسرة.
- يشعر أفراد الأسرة بأنهم ذو أهمية أكبر وذو قيمة أكبر.
- يشعر أفراد الأسرة بفخر أكبر بين الأسر الأخرى.
- يتطور الشعور بقيمة الأسرة لدى أفراد الأسرة.



ماذا يعني قضاء وقت مثمر معا؟

إن قضاء أفراد الأسرة وقت مثمر سويا يعني قيامهم معا بأي نوع من الأنشطة التي توفر شعورهم بأنهم مرتاحين ويدعم متعتهم وفرحهم وسعادتهم. خلال الوقت الذي تتواجد فيه أفراد الأسرة معا، وفي حين محاولة أفراد الأسرة جاهدا التصرف تجاه بعض بتصرفات ايجابية تدعم الحالة النفسية لبعضهم البعض دون أن يجرحوا مشاعر بعض، هذا يزيد من جودة الوقت الذي يقضونه سويا ويقول آخر يتم ضمان أكبر فائدة من الوقت الذي يقضونه سويا. من المواضيع التي تزيد من جودة الأوقات التي يقضيها أفراد الأسرة سويا هو تخطيطها مسبقا ومشاركة جميع أفراد الأسرة في هذا التجمع. على سبيل المثال يمكن أن تقوم الأسرة بالذهاب كل أحد إلى رحلة، ذهاب البعض كل جمعة إلى السينما، قيام بعضهم بجولة مشي قصيرة كل مساء، قيام البعض بزيارة الأقراب أو الأصدقاء كل يوم سبت كهدف لها. وبذلك يكون التزام أفراد الاسرة المخطط أسهل.

كيف يمكن أن نجد وقتاً من أجل أن تجتمع العائلة بأكملها؟

يصعب على الأبوين إيجاد وقت للعديد من الأمور بسبب وتيرة الحياة السريعة في يومنا الحالي. ولكن عند التفكير بأن دعم وحدة الأسرة سيؤثر بطريقة ايجابية بالصحة الروحية لجميع أفراد الأسرة فيكون من الواضح اعطاء الأهمية والأولوية لتواجد الأسرة معا خلال الصخب اليومي. إن تخصيص وقت للأسرة شيء يستوجب تخطيط وتضحية وثبات. يمكن أن يتم اقتراح المدرج أدناه من أجل ضمان ذلك :

- حاولوا إيجاد الأشياء التي تعتبرون أن لها أولوية من خلال التفكير بجميع الأعمال التي تقومون بها خلال النهار. يمكنكم تجربة كتابة جميع الأنشطة التي تقومون بها خلال يوم كامل ساعة بساعة.

- انتبهوا للوقت الذي قمتم بتخصيصه لأسرتكم في القائمة. الشيء الذي يجب عليكم القيام به هو تغيير أولوياتكم الموجودة في قائمتكم.

- حاولوا جاهدا القيام بتخصيص وقت من أجل قضاء جميع أفراد الأسرة وقتاً معا كل يوم. لا يجب أن يكون هذا العشاء على وجه الخصوص. على سبيل المثال من أجل أب يضطر للعمل لوقت متأخر من المساء، و طفل يجب عليه النوم من أجل الاستيقاظ مبكرا من أجل المدرسة حينها يمكن أن يكون الوقت الذي تخصصونه لأسرتكم هو فطور الصباح.

- قوموا بالتخطيط اليومي الأسبوعي الشهري بشأن قضايتكم وقتاً مع أسرتكم الأساسية ومع أسرتكم البعيدة.

- اذا كنتم تستصعبون تغيير أولوياتكم من أجل تخصيص وقت لأسرتكم فكروا بوجود أو عدم وجود شيء في العالم أهم بالنسبة لكم من أسرتكم. اذا كنتم بالفعل تؤمنون بأهمية أسرتكم فهناك حتما وقت تخصصونه من أجل أسرتكم.

الطعام جاهز، فليحضر الجميع إلى المائدة!

إن تناول جميع أفراد الأسرة وجبة من الطعام سوياً مرة واحدة على الأقل في اليوم الواحد لها تأثيرات إيجابية لدعم الأسرة. تظهر الأبحاث أن الأطفال الذين يتناولون الطعام مع أسرهم بشكل منتظم ينخفض احتمال تعرضهم لأن يكونوا مدمنين تدخين أو كحول أو مخدرات. يجب الإلتباه إلى ما هو مدرج أدناه من أجل أن تقوم ساعات الطعام بدعم صحة الأسرة:

- كونوا دائماً مبتسمين على المائدة.
- تجنبوا النقاشات.
- اسألوا أطفالكم كيف قضاوا يومهم.
- قوموا بإغلاق التلفاز الذي يجعلكم بعيدين عن التواصل مع أسرتم أثناء الطعام.
- حاولوا تحضير ورفع المائدة سوياً.
- في ساعات الطعام التي تشكل فرصة ممتازة لتكونوا نموذجاً إيجابياً لأطفالكم، احرصوا على أن يكون بينكم وبين زوجكم تواصل لطيف مليئ بالحب.



- اغتموا ساعات الطعام لتكون فرصة للتواصل مع أطفالكم المراهقين. قوموا بالتحدث إليهم وحاولوا فهم الأمور التي تحدث في حياتهم.
- إذا كان لديكم عذر يمنعكم من التواجد في مائدة الطعام مرة على الأقل في اليوم الواحد، ابذلوا جهداً للتواجد ثلاثة مرات في الأسبوع على الأقل في مائدة الطعام مع أسرتم.

أهمية العادات والتقاليد بالنسبة للأسرة

هناك العديد من المعلومات والعادات والتصرفات التي تنتقل من جيل إلى جيل في العديد من الأسر. وتحمل بينها خصائص العادات والتقاليد التي توفر بقاء الأسرة معاً، والتي تجمع الأسرة الممتدة معاً، والتي توفر شعور أفراد الأسرة أنهم ينتمون للأسرة الممتدة، والتي تدعم مشاعر الوحدة والقوة عند أفراد الأسرة. الأسر التي لا تمتلك مثل هذه العادات والتقاليد يمكنها أن تستغل المناسبات مثل الأعياد وليلة الحناء والأعراس والحفلات التقليدية كفرصة. ويمكنها البدء بعادات جديدة ليتم تناقلها جيلاً بعد جيل. على سبيل المثال:

إذا كان لدى
أسرتك عادات وتقاليد
تدعم تواجدكم مع بعضكم
البعض لا تنسى أنها تغذي
وحدة أسرتك وأنها مهمة من
حيث صحة الأسرة.



- أن يقوم جميع أفراد الأسرة بتناول الطعام معاً مرة في السنة
- زيارة كبار الأسرة حتماً بفترات معينة أو دعوتهم لتناول الطعام
- اجتماع جميع أفراد الأسرة في بيت أكبر فرد في الأسرة
- اجتماع الأفراد الشباب في الأسرة في منزل أحدهم مرة كل شهر لتطوير الروابط فيما بينهم
- القيام برحلة عائلية تقليدية في يوم محدد في السنة.
- تنظيم يوم الأرز، يوم الشيش برك أو ما شابه للأسرة في السنة.
- القيام باجتماع يوم الذهب بين أفراد الأسرة
- تحديد ايام خاصة لقيام أفراد الأسرة جميعاً بإعداد مأكولات معاً مثل المخلل أو المرقيات أو ما شابه



وقت النوم

يمكن على وجه الخصوص الأبوين اللذان يمتلكان طفل بعمر الحضانة القيام بعدة تطبيقات عند وقت النوم مع بعضهم البعض ليجعلوا منها أمورا يومية روتينية. تظهر الاضطرابات السلوكية بشكل أقل لدى هؤلاء الأطفال الذين تم تعويدهم على نمط (روتين) معين قبل النوم، وينامون بشكل أسرع، ويتمكنون من النوم بشكل أكثر راحة طوال الليل. يمكن أن يتم ذكر ما هو مدرج أدناه من بين التطبيقات التي تعلم الطفل عن حدوث وقت النوم:

- قراءة الحكايا للطفل
- غناء تهيئة نوم
- لعب لعبة قليلة الحركة مع الطفل
- القيام بالرسم معا



نصائح عملية من أجل ضمان وحدة الأسرة

• في الأوقات المشتركة التي ستقضونها مع أطفالكم، حاولوا تخطيط أوقات منفصلة تقضونها لوحدهم مع كل فرد من أفراد الأسرة.

• قوموا بتوفير انشاء رابط بين أطفالكم عن طريق اعطاء أولادكم الشباب الذين في مرحلة البلوغ (مرحلة الجامعة) مسؤوليات تتعلق بأخوتهم الأصغر منهم. هؤلاء الصغار يعتبرونهم نموذجا لهم يقتدون به.

• قوموا باختيار نشاط ممتع بالنسبة للجميع في الأوقات التي ستقضونها معا، وحاولوا أثناء التخطيط أن تكون هذه الأنشطة تناسب أعمار جميع الأفراد وأن تحسن شعورهم والترفيه عن أنفسهم، وتجنبوا الأنشطة التي يكون فيها تنافس ومسابقة.

• حتى لو كنتم تذهبون إلى عطل في الأعياد، لا تهملوا زيارة كبار الأسرة قبل الذهاب أو بعد العودة من العطلة لكي لا تنقطع الروابط داخل الأسرة الممتدة.





الأنشطة

تكوين حديقة الأسرة

اجعلوا كل فرد من أفراد الأسرة يختار نبتة أو زهرة أو شجرة قابلة للزراعة. بعد أن يتم اعداد جميع النباتات القابلة للزراعة، وعندما تكونوا جميعكم كأفراد أسرة موجودين معا ابدأوا بتكوين حديقتكم. قوموا جميعا بزراعة النباتات. توصلوا إلى إلى قرار مشترك بشأن عيانة و ري حديقة الأسرة. حاولوا جاهدا استخدام المكان الذي يرغب به الفرد حقا في الحديقة وأن يمتلك مكانا كافيا من أجل نبتته. ليس من المهم المساحة التي استخدمها كل واحد وإنما استخدامه مساحة كافية من أجل نبتته. قوموا بدعم الذين لا يستطيعون العناية بنبتتهم (الأطفال، كبار السن، المعاقين وما شابه) لكي لا تموت نباتات أفراد اسرتكم.

هل نقرء كتابا معا؟



قوموا كجميع أفراد الأسرة بالاجتماع في يوم معين في الأسبوع، حاولوا قراءة الكتاب الذي اخترتموه جميعا. يمكن قراءة الكتاب بالترتيب أو فليقم شخص متطوع بالقراءة. في نهاية قراءة الكتاب قوموا بمناقشة أفكاركم المتعلقة بالكتاب. حاولوا تخمين النهاية المحتملة للجزء النهائي.

بطاقات تحبك

حضروا بطاقات الاحتفال التي ستعدونها بمشاركة جميع أفراد الأسرة في المنزل خلال الأيام الخاصة بأفراد العائلة. في القسم العلوي من الورق لا تنسوا كتابة جمل مثل "أنا أحبك"، "نحن نفتخر بك"، "من الجميل وجودك"، "كل عام و أنت بخير"، "مبروك". يمكنكم تلوين البطاقات لأطفالكم. يمكنكم تزيينها بصور عائلاتكم. يمكنكم لصق الصور التي تقصونها من المجالات على البطاقات أو أن تطلبوا الرسومات من أطفالكم.

ما مدى معرفتكم بأفراد أسر تكم؟

قوموا بالإجابة على الأسئلة المدرجة أدناه فيما يتعلق بجميع أفراد أسر تكم؟

9 من كنت ترغب ان تكون لو جئت مرة أخرى إلى الحياة؟

1 ما هي أكثر موسيقى يحبها؟

10 ما هي المهنة التي ستختارها لو جئت مرة أخرى إلى الحياة؟

2 من هو أكثر فنان يحبه؟

11 ما الذي يرغب بالقيام به في العطلة؟

3 ما الأشياء التي يستمتع بالقيام بها في اوقات الفراغ؟

12 ما هو اكثر شيء يغضبه؟

4 ما هو الفريق الذي يشجعه؟

13 ما هي أكثر ثلاثة أمور يهتم بها في حياته؟

5 ما هو أكثر طعام يحبه؟

14 ما هو أكثر شيء يرغب بفعله في الحياة؟

6 ما هي أكثر الأمور التي تضحكه؟

7 ما هي أسماء أفضل أصدقاء لديه؟

15 ما هي اكثر الأمور التي يكرهها؟

8 من هو أكثر ممثل يحبه؟



للحصول على معلومات أكثر ...

ماذا أستطيع أن أفعل أيضاً، ما هي الدورات التي يمكن أن أشارك فيها؟

إذا استفدتم من هذا الكتاب وإن كنتم ترغبون بالحصول على معلومات أكثر عن هذا الموضوع يمكنكم دراسة الكتب المدرجة في قسم المراجع. بالإضافة إلى ذلك يمكنكم قراءة الكتب الأخرى لبرنامج تدريب الأسرة أو يمكنكم المشاركة بتدريبات برنامج تدريب الأسرة الذي يتناول بشكل تفصيلي أكثر لمحتويات هذا الكتاب.

1 مهارات حياة الأسرة

2 الربع الأول من الحياة (التطور للأعمار 0 - 18)

3 قانون الأسرة

4 حقوق الأشخاص

5 الصحة الانجابية وصحة الأم

6 صحة كبار السن



ما هي المؤسسات التي يمكنكم اللجوء إليها، من هم الأشخاص الذين يمكن أن أستشيرهم؟

المؤسسات الذي تم جدولتها أدناه تقوم بأنشطة في المجالات التي تتعلق بموضوع هذا الكتاب. عند رغبتكم بالحصول على مساعدة يمكنكم التواصل مع هذه المؤسسات واستشارة المفوضين:

1 موظفي مؤسسات الزوج والعلاج الأسري والإرشاد الموجه

2 مؤسسات المجتمع المدني الموجهة للزوج والأسرة

3 مراكز استشارة الأسرة المرتبطة بالإدارات المحلية

4 مديريات المحافظات للأسرة والسياسات الاجتماعية

من أجل أسئلتكم المتعلقة بالكتب وبرنامج تدريب الأسرة...

- الحصول على معلومات من هذا العنوان في ١٠ تشرين الأول ٢٠١٠
://Anne Çocuk Eğitim Vakfı: Eğitimlerimiz. http://www.acev.org/education.php?id=13&tr=tr (٢٠١٠).
lang=tr&id=13
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٢١ أيار ٢٠٠٩
Budget friendly summer fun for married couples. (٢٠١٠).
with kids. http://www.alabamamarriage.org/documents/budgetfriendlysummerfun.pdf
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٣ تشرين الأول ٢٠١٠
Commit: Make and honor promises. http://www.arfamilies.org/family_life/marriage/guides/commit.pdf (٢٠١٠).
_1/arfamilies.org/family_life/marriage/guides/commit.pdf
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٦ Ekim ٢٠١٠
Family and consumer sciences, michigan state. (٢٠١٠).
caring_2007-2003 university extension, curriculum outline
for my family, building healthy relationships through supportive
education: Getting Started. http://www.fcs.msue.msu.edu/cfm/lesson1-cfmf-graphics/mod (٢٠١٠).
pdf.lesson1-cfmf-graphics/mod
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٥ تشرين الأول ٢٠١٠
Family and consumer sciences, michigan state. (٢٠١٠).
caring_2007-2003 university extension, curriculum outline
for my family, building healthy relationships through supportive
education, lesson four: Is marriage in our future. http://www.fcs.msue.msu.edu/cfm/lesson4-cfmf-graphics/mod (٢٠١٠).
pdf.lesson4-cfmf-graphics/mod
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٥ تشرين الأول ٢٠١٠
Family and consumer sciences, michigan state. (٢٠١٠).
caring_2007-2003 university extension, curriculum outline
for my family, building healthy relationships through supportive
education: Making our family strong. http://www.fcs.msue.msu.edu/cfm/lesson5-cfmf-graphics/mod (٢٠١٠).
pdf.lesson5-cfmf-graphics/mod
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٥ تشرين الأول ٢٠١٠
Family and consumer sciences, michigan state. (٢٠١٠).
caring_2007-2003 university extension, curriculum outline
for my family, building healthy relationships through supportive
education: Planning the rest of the trip. http://www.fcs.msue.msu.edu/cfm/lesson6-cfmf-graphics/mod (٢٠١٠).
pdf.lesson6-cfmf-graphics/mod
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٥ تشرين الأول ٢٠١٠
Family and consumer sciences, michigan state uni- (٢٠١٠).
caring for my family, building healthy relationships through supportive edu- cation:
Family time together can be fun! http://www.fcs.msue.msu.edu/pdf.lesson7-cfmf-graphics/mod (٢٠١٠).
pdf.lesson7-cfmf-graphics/mod
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٥ تشرين الأول ٢٠١٠.
Grow: Cultivate your strengths. http://www.arfa-milies.org/Grow.pdf adresin- den_2/family_life/marriage/guides (٢٠١٠).
_2/family_life/marriage/guides
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٦ Ekim ٢٠١٠
Mayo clinic. www.mayoclinic.com/print/healthy- (٢٠١٠).
METHOD/marriage/MH0008
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٨ تشرين الأول ٢٠١٠
Nurture: Do the work of loving. http://www.arfamilies.org/family_life/marriage/guides/nurture.pdf (٢٠١٠).
_3/org/family_life/marriage/guides/nurture.pdf
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٦ تشرين الأول ٢٠١٠
Serve: Give back to your community. http://www.arfamilies.org/family_life/marriage/guides/serve.pdf (٢٠١٠).
_4/org/family_life/marriage/guides/serve.pdf
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٦ تشرين الأول ٢٠١٠
Solve: Turn differences into blessing. http://www.arfamilies.org/family_life/marriage/guides/solve.pdf (٢٠١٠).
_5/org/family_life/marriage/guides/solve.pdf
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٦ تشرين الأول ٢٠١٠
The Gottman Relationship Institute. http://www.gottman.com (٢٠١٠).
gottman.com
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ١٢ تشرين الأول ٢٠١٠
Understand: Cultivate compassion for your partner. (٢٠١٠).
_4/http://www.arfamilies.org/family_life/marriage/guides/Understand.pdf
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٦ تشرين الأول ٢٠١٠
Hiç anlamıyorsun: Kadın erkek konuşma- rı. (١٩٩٧).Tanen, D
(Çev: B. Çorakçı). İstanbul: Varlık Yayınları
Evlilik psikolojisi: Öncesi ve sonrasıyla evlilik. (٢٠١٠). Tarhan, N
İstanbul: Timaş Yayınları
Türk ailesi antropolojisi. Ankara: İmge. (٢٠٠٠). Tezcan, M
Evliler arasındaki çatışma (١٩٨٦). Kitapevi. Tezer, E
davranışları: algılama ve doyum. Yayınlanmamış doktora tezi,
Hacettepe Üniversitesi, Ankara
Evliler arasındaki çatışmalar ile çeşitli de- (١٩٩٤). Tezer, E
mografik değişkenlerin evlilik doyumuna etkisi: Kadın eşin bir işte
çalıştığı ve çalışmadığı eşler üzerinde bir araştırma
çalıştı. (٢٠٠٩). J. P-Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi
Family relationships. (٢٠٠٠). Thames, B. J., & Thomason, D. J
PDF. http://www.clemson.edu/psapublishing/pages/FYD/FL024 (٢٠٠٩).
J. Thomason, D. Resolving family conflicts: Stress. http://www.clemson.edu/psapublishing/pages/FYD/HEL68 (٢٠٠٩).
PDF. edu/psapublishing/pages/FYD/HEL68
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ١٢ تشرين الأول ٢٠١٠
Understanding depression-yours and theirs: Stress. http://www.clemson.edu/psapublishing/PAGES/FYD/HEL68 (٢٠٠٩).
pdf.HEL68
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ١٢ تشرين الأول ٢٠١٠
Relationship maintenance strategies and marital satisfaction among turkish couples. Yayınlanmamış yüksek lisans
tezi, Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikolojik Bölümü, İstanbul
Ölüm bizi ayıracaya kadar, evlilik ça- (٢٠٠١). Turndorf, J
tışmalarının adım adım çözümü. (Çev: E. Aksay). İstanbul: Sistem
Yayıncılık
Yazım kılavuzu. Ankara: Türk Dil Kurumu (٢٠٠٥) Türk Dil Kurumu
Kurumu
Türkçe sözlük. Ankara: Türk Dil Kurumu (٢٠٠٩) Türk Dil Kurumu
Kurumu
Eşinizin ailesiyle. İstanbul: Hikmet Neşriyat. (٢٠٠٣). Ulutaş, İ
Aile eğitiminde farklı yaklaşımlar. Ana- kara: (١٩٩١). Üstünoğlu, Ü
Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları
Psychology applied to modern life. Monterey: (١٩٨٦). Weiten, W
Brooks/Cole
Child and family assessment: Clinical (١٩٩٨). Wilkinson, I
(nd ed.). Florence: Brunner-Ro-) guidelines for practitioners
utledge
Evlilik terapisi. (Ed: H. Kessler). İstanbul: Prestij. (٢٠٠٦). Yalom, I
Yayınları
Ana baba ve çocuk. İstanbul: Remzi. (١٩٨٩). Yavuzer, H
Kitabevi
Evlilik okulu. İstanbul: Remzi Ki- tabevi. (٢٠٠٦). Yavuzer, H. (Ed
Türkiye'de boşanma sebepleri. Bilig/Türk (٢٠٠٤). Yıldırım, N
Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi
Ebeveynin problem çözme becerisini geli- (٢٠٠٧). Yıldız, A. S
tırmeye yönelik deneysel bir çalışma. Yayınlanmamış doktora tezi,
İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimler Ana
Bilim Dalı, İstanbul
Eşler arasındaki uyum, kuramsal yaklaşımlar ve (٢٠٠١). Yılmaz, A
görgül çalışmalar. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Baş- kanlığı
(٢٠٠٩). (٤). Dergisi
Kişilik dinamikleri ve stresle baş etme (٢٠٠٦). Yöndem, Z. D
İstanbul: Morpa Kültür Yayınları
Aile ve çocuk. Ankara: Aydın Kitabevi. (١٩٨٣). Yörükoğlu, A
Değişen toplumda aile ve çocuk. Ankara: (١٩٨٣). Yörükoğlu, A
Aydın Kitabevi
Aile rehberi. Ankara: Başbakanlık Aile Ve Sosyal (٢٠٠٥).
Araştırmalar Genel Müdürlüğü
Aile içi iletişim. İstanbul: Seyyar Kitap ve İstanbul (٢٠٠٦).
Büyükşehir Belediyesi Kültür A.Ş. Yayınları
Fundamentals of human growth and development. (٢٠٠٦).
va.us/curriculum/file_hgd_guide.pdf.http://www.acps.k12 (٢٠٠٦).
va.us/curriculum/file_hgd_guide.pdf
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٣ تشرين الأول ٢٠١٠
Together we can: Creating a healthy future for our family children. www.togetherwecan.fcs.msue.msu.edu (٢٠٠٦).
_1/arfamilies.org/family_life/marriage/guides/TogetherWeCan.pdf

الشكر والصلاحيات

تم تحضير المعلومات الواردة في هذا الكتاب بجهود كبير ودقيق من خلال EDAM نيابةً عن المديرية العامة للأسرة وخدمات المجتمع، وتقديم معلومات عن الإطار العام أكثر من تحليل موضوع أو مواضيع معينة بشكل شامل. ووفقاً لذلك، فإن الغرض من المعلومات الواردة في هذه المواد ليست لتقديم المشاورات والخدمات المهنية والأكاديمية. وجميع أنواع المخاطر التي قد تنشأ نتيجة استخدام المعلومات الواردة في المواد عائدة للقارئ والمستخدم. ويتحمل القارئ والمستفيد بشكل كامل المخاطر والمسؤوليات المتعلقة بجميع أنواع الأضرار الناجمة عن الإستعمال. ولا يمكن تحميل المسؤولية لمديرية الأسرة وخدمات المجتمع ولـ EDAM في القضايا المتعلقة بالعقد الذي تم ذكر طرق استخدامه (بما في ذلك عن ما يصدر من الإهمال)، وفي جميع أنواع الأضرار العرضية والتبعية الخاصة والنتيجة عن القوانين والمسؤوليات التقصيرية.

للاقتراحات والانتقادات، نشكر كل من عبد الرحمن كيليج، أحمد دومان، أليف أركيليت، علي مراد سونبول، عليا مافيلي أكتاش، أرمغان يلديز، أرزو أسلان، أرزو إيجاغاسي أوغلو شوبان، أيلين نازلي، أيتان أران أرتان، بهاء الدين أجات، بيلغين تيمور، بيرسان زعيم أوغلو، دانيز يوجلان، أنيسة اكغول، أردوغان بوخورجي، أركان يامان، أول بلديريم، إسراء أرسلان، فاتح كيليج أرسلان، فاضيلة يافوز، فرحان أوداباشي، فوندا أوزان، هاندان قاراتاش، هلال كوشجول، خوريسار أوران، حسين بولوت، قهرمان أوزون، كمال أسلان، كمال كوكجان، محمد عاكف قارقوش، محمد باهار، محمد زكي أيدين، مريم غوندوغو، مصطفی أوترار، موغا يوقاي يوكسل، منير بينيجي، نجلاء قويتاق، نريمان غ. قاراتكين، نيفين مريح، نوزات تارهان، نوران توجار، نوراي سونغور أوكللي، اورهان أكين أوغلو، عمر أوغور كانج جان، أوزلام أونلو حصارجي، سمين كولار اوغورتان، ساركان كاهيا أوغلو، سافيم جان، سيفي كنعان، سيحان بيوك جوشكون، شارمين كولاح أوغلو، أولفات كورغولو، يوسف ألب أيدين، جمعية حماية الأسرة ودعمها، مؤسسة تربية الأم والطفل، جمعية ضوء القمر (أي إيشيغي)، جمعية حقوق المرأة ضد التمييز (AKDER)، جمعية الأسرة المعاصرة، وزارة الشؤون الدينية، GİKAP (منصة قوس قزح للمرأة في إستانبول)، المجموعة التعليمية من المرأة إلى المجتمع، وزارة التربية والتعليم، جمعية الطفل السعيد في العائلة السعيدة، جمعية العش السعيد والمجتمع السلمي، جمعية برامج إعادة التأهيل والتدريب النفسي، وكالة الخدمات الإجتماعية وحماية الطفل، رئاسة المؤسسات الصحية العامة التركية، مركز الأنشطة النسائية للمؤسسات الدينية التركية، YEKDER (جمعية الثقافة والتعليم الغير نظامي). ونشكر جميع الأشخاص والمؤسسات المذكورة أسمائهم أدناه والذين سمحوا لنا باستخدام صورهم ورسوماتهم أثناء تحضير هذا العمل.

fotolia.com.tr : ٨ ناستيا تيببكيينا، ١٠ تاييلور هوتشينس، ١٢ نيكولاي سوروكين، ١٥ سولليا، ٢٢ ماينكل شايفك، ٢٣ يونيسكوناديس، ٢٤ نيدر لاندنر، ٢٥ كارين روش، ٢٥ نيرو، ٢٨ نيول، ٣٠ سيدني ألفاريز، ٣١ توماش تروجانوسكي، ٣٢ جيمس أندرسون، ٣٣ توماس تروجانوسكي، ٣٤ ياسمين مردان، ٣٤ ليف فريس لارسن، ٣٨ اندريس رودريغيز، ٤٠ يوري أركورس، ٤١ أرتيستان، ٤٢ جونبال للشركات، ٤٣ أرتيستان، ٤٤ ماريا بارينا، ٤٥ أندريس رودريغيز، ٤٦ هيلدر ألميدا، ٤٨ إيلي، ٤٨ AKS، ٥٢ آدم هاياشي، ٥٢ سرجيو هاياشي، ٥٦ ماتكا_فارياتاكا، ٥٧ جيسون سنيت، ٥٨ كاتالين بيتوليا، ٦١ لوانا لونيسكو، ٦٢ بيلليميديا، ٦٣ شيز ٤ للتصوير الفوتوغرافي، ٦٧ آدم بوركوبسكي، ٧١ الشرق والغرب للتصوير، ٧٦ V. ياكوبجوك، ٧٨ رومان سيغيف، ٨٠ توماس تروجانوسكي، ٨٤ يوري أركورس، ٨٥ يوري أركورس، ٨٦ جون كيث، ٨٧ موجة استراحة لوسائل الإعلام مايكرو، ٩٣ يوري أركورس، ٩٦ بيها، ٩٧ الأم كيتز-رجل، ٩٨ جيمي دوبلاس، ٩٩ ديتابليليك، ١٠١ اندريا بيرجير، ١٠٦ حركة المخزون، ١٠٧ توبليرون، ١١٠ البيريت أشعة ألفا، ١١٢ يوري أركورس، ١١٣ غالينا بارسكايا، ١١٥ المطلق، ١١٦ اريك فاهنير، ١١٨ ماجستير الصحافة، ١١٩ يوري أركورس، ١٢٠ يوري أركورس، ١٢٦ الشرق والغرب للتصوير، ١٢٨ نجم البنفسج، ١٢٨ ساندرا فان دير ستينين، ١٣٣ توماس تروجانوسكي، ١٣٤ يافجيني زاتجوك، ١٣٥ جوليا M، ١٣٧ يوليا بوجاتسكشيا، ١٤٠ ماريو بيورجاردي، ١٤١ باول لوسيفيسكي، ١٤٢ ياسمين مردان، ١٤٣ ليزا ف. بونغ، ١٤٤ ليزا ف. بونغ، ١٤٦ أوللي، ١٤٨ أندري بوليغينكو، ١٥٢ أندريس رودريغيز، ١٥٣ مارزاننا ساينيزرز، ١٥٥ الأء، studiogriffon.com، ١٥٧، ١٥٨ غوريلا، ١٦٢ غوريلا، ١٦٤ يوري أركورس، ١٦٥ يوري أركورس، ١٦٧ الأستديو vg، ١٦٨ ألكسي دوفوسكي، ١٦٩ ياسمين مردان، ١٧٠ موجة استراحة لوسائل الإعلام مايكرو. صور غيتي: ١١١ الكسندر والتر، ١٥٤ هانس نيل كولمان، ١٦٦ المغني أيمي نيون،

خالد عمر جامجي: ١٨، ١٩

حسن أيجين: ٦، ٦، ١٦، ٢٦، ٣٦، ٥٤، ٧٤، ٨٢، ٩٤، ١٠٦، ١٢٢، ١٣٦، ١٤٨، ١٥٨

للحصول على المعلومات: → www.aile.gov.tr

→ www.aep.gov.tr

عزيزة نيلغون جانال



أكملت دراستها، بعد تخرجها (١٩٩٠) من جامعة مرمره كلية العلوم التربوية قسم الإرشاد النفسي والماجستير في العلوم، في الدراسات العليا (١٩٩٣) في جامعة مرمره معهد العلوم الإجتماعية قسم دراسة إدارة الخدمات النفسية، وأكملت شهادة الدكتوراه (٢٠٠٧) من جامعة مرمره كلية العلوم التربوية قسم الإرشاد النفسي والماجستير في العلوم.

وبدأت مسيرتها الأكاديمية كمساعدة باحث (١٩٩٢) في جامعة استانبول قسم الإرشاد النفسي والماجستير في العلوم، ثم واصلت عملها كمساعدة باحث (٢٠٠١) في جامعة مرمره كلية العلوم التربوية قسم الإرشاد النفسي والمنطقي والماجستير في العلوم. وبقيت فترة معينة تعمل في القناة التلفزيونية ٦ بتقديم وإعداد (١٩٩٤) برامج صحة المرأة والطفل و علم النفس. وتستمر الآن بالعمل كمعيدة بجامعة مرمره وكلية إدارة التربية والتعليم في قسم العلوم التربوية.

unicef 



T.C.
Aile ve
Sosyal Politikalar
Bakanlığı

لقد تم ترجمة واستنساخ هذه الوثائق بالدعم المالي من اليونيسيف

