الزواج والحياة الأسرية

عزيزة نيلغون جانال

T.C.
Aile ve
Sosyal Politikalar
Bakanlığı

aile
eğitim
programı

عزيزة نيلغون جانال

الزواج والحياة الأسرية

T.C.
Aile ve
Sosyal Politikalar
Bakanlığı

aile
eğitim
programı

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 بيتشتيجي، مصطفى تورغوت، رحيمة بدر شان، سمرا دامير كان
حقوق الطبع
٢٠١١وزارة الأسرة والسياسة الاجتماعية، جميع حقوق نشر هذا الكتاب محفوظة. لا يمكن نسخ أو نشره كاملا أو أي جزء منه عبر الطرق الالكترونية أو الميكانيكية أو التصوير أو الورق دون وجود اذن من قبل وزارة الأسرة والسياسة الاجتماعية
منفذ المشروع
آدام (مركز استشارة التعليم والأبحاث)
مدير المشروع
ألباصلان دورموش
منسق المشروع
مراد شان تورك
المحرر
خديجة إشيك دورموش
مساعد المحرر
أينور آردوغان
المستشار
أرماغان يلماز، خالد أكشي، مصطفى أوترار
مساعد الباحث
مروة أككوش، معاذ يانيلماز
مدير البصري
نوزت أوناران
التطبيق الغرافيكي
أحمد كاراتاش، نوزت أوناران
صورة الغلاف
fotolia.com – راناتا أوسينسكا
الصور
فوتوليا، خالد عمر جامجي
الخطوط
حسن أيجين، يحيى ألاكاي، فوتوليا
التحرير والتصحيح
أسين إنان، أولكو ديلشاد سونار
الاعداد ما قبل الانتاج والطباعة
آدام مركز استشارة التعليم والأبحاث، حي فرح، شارع فرح، زقاق بولدوك، رقم: 34692,1، أوسكودار، اسطنبول
هاتف/ فاكس: 90+ 216 481 30 23
edam@edam.com.tr – www.edam.com.tr
(ISBN) الترقيم الدولي
978-605-4628-27-8
الطباعة الثالثة، أنقرة، 2013
لقد تم طباعة كتب بعدد ١٥٠,٠٠٠ بالمجموع لثلاثين (٣٠) نوع ضمن إطار مشروع تطبيق ونشر برنامج تعليم الأسرة – ٢٠١٣.
الطباعة
هانغار ماركا للاتصالات والخدمات الاعلانية
زقاق كونور، رقم: ٤/٥٧، كيزيلاي – أنقرة
هاتف: ٣٤ ٠٧ ٤٢٥ ٣١٢ ٩٠+
فاكس: ٣٦ ٠٧ ٤٢٥ ٣١٢ ٩٠+
الاتصال
وزارة الأسرة والسياسة الاجتماعية في الجمهورية التركية
العنوان: طريق أسكي شهير، حي سوغوت أوزو، زقاق ٢١٧٧، رقم: ١٠/أ، تشانكايا / أنقرة
هاتف: ٠٠ ٥٥ ٧٠٥ ٣١٢ ٩٠+
فاكس: ٩٩ ٥٥ ٧٠٥ ٣١٢ ٩٠+
www.aile.gov.tr

T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı

aile eğitim programı

إنتباه!
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 الاشارة إلى مصادر مختلفة قادرة على تقديم معلومات أكثر تفصيل أو تطرح 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؟
يطرح في هذا الجزء معلومات وتفصيلات تجذب الإنتباه فيما يتعلق بالنص الأصلي.

قاموس
يقدم في هذا الجزء معاني لبعض الكلمات والتعابير 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.

محتويات

4 عرض

6 الحب وفي الحب

16 كيف يمكنني أن أختار شريك حياتي؟

26 السنوات الأولى من الزواج

36 من أجل زواج سليم

54 العوامل المسببة لنشوب النزاعات الزوجية وطرق حل هذه النزاعات

74 المرأة والرجل

82 تقاسم الدور في الأسرة

94 الاصهار والاقرباء وحياتنا الزوجية

110 الأبوة والأمومة

124 العائلة السليمة العائلة غير السليمة

136 الامكانيات والقوى التي وفرتها الاسرة

146 كأسرة، معا ...

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 والقيام الثقافية، ونقل الوعي التاريخي والإجتماعي.

يعرف أن الأسرة عبارة عن مؤسسة تتأثر من جميع أنواع المشاكل الإجتماعية وتوفر مساهمات هامة في حل المشاكل الإجتماعية التي يتم خوضها. 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 إمكانياتها.

تحتاج الأسر إلى بعض الدعم والمساعدة من أجل الإستمرار في حياتها مع التغييرات الإجتماعية. 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 الإجتماعية 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 أهميــة الأســرة بما يتوافق مع متطلبــات عصــر المعلومـــات،

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 و٥ 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 الإسرة بعملية أصلية ملتزمين بمبادئ تطوير البرامج. إن البرنامج الذي تم إعداده بالنظر على الظروف الإجتماعية والثقافية الخاصة ببلدنا يحتوي على قيم عالمية. لقد تم الإستفاد من خبرات الأكاديميين المتخصصين والخبراء في مجالهم، والمؤسسات والمنظمات المعنية، وممثلي القكاع الخاص، ومؤسسات المجتمع المدني.

آملين 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

الوحدة 1

الحب وفي الحب

الحب والعشق هما مشاعر وعواطف خصوصية تجمع بين انسانين من ذكر وأنثى فتربط بعضهما بالبعض. 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 وترابطٍ صميمٍ تجاه شيءٍ او نحو إنسانٍ آخر. الحب المحسوس للزوج يتأثر من المشاعر والعواطف والأفكار التي يحسها الإنسان ويمرها بداخله نحو زوجه. مثلاً؛ كما أن الإحساسات والعواطف الإيجابية التي يشعر بها الإنسان نحو زوجه مثل الحماية والتعاطف والرحمة والشفقة والاحترام تؤثِّر على الحب، كذلك المشاعر السلبية مثل الكراهية والغضب واللوم والامتعاض أيضاً تؤثِّر على الحب.

ان يصبح الحب المحسوس والمظهر بشكلٍ أكثر كثافة في بداية العلاقة مثل فترة الخطوبة وفترة الزواج المبكرة عادياً خلال زحام الحياة وصخبها الروتيني، فيبدأ الزوجان بالتكاسل في إظهار الحب تجاه بعضهما البعض بشكل كافٍ، وعدم القيام بالاهتمام الكافي في هذا الموضوع. عندما أتيتم بزهرة ثمينة كريمة فوضعتم في بيتكم، فتعرفون أنه لابد من رعايتها والاهتمام بها وتخصيص الوقت لها بالتفاني والاخلاص ان ترغبون أن تبقى جميلة وعطرة مثلما كانت في اليوم الأول. وإلا سوف تذبل وتذوى 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 بنّاءة،
- علاقتنا نحو زوجنا غير معطية بصورة كافية، ولم نكن حريصين على علاقتنا مع زوجنا بما فيه الكفاية،
- لدينا الميل الى البحث عن شيءٍ تحت كل قولٍ وسلوكٍ،
- 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 الازواج 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 التغيّر المرغوب فيه والمطلوب هو أن يكون في نطاق علاقة حبٍ وعشقٍ ايجابية يمكن للأزواج إحساسها وممارستها في كافة مراحل العمر، مليئة بالحب، ناضجة، منتنامية 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 الأمن 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 والممكوّنات الاساسية الواقعة في شعور الحب؛ هي الصداقة الوثيقة او العلاقة الحميمة والعاطفة والالتزام. لابد لأجل استدامة الحب واستمراره؛

- تخصيص الازواج 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.

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.

قد أظهرت نتائج البحث والدراسة أن الازواج 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 يحوِّلوها الى علاقة زوجية سليمة. يحتاج استمرار العلاقة التي بين الازواج 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 أيضا، بل وقد يشاهد الشجار والصراع في علاقتهم لفينٍ وآخر. وعلاوة على ذلك أن هؤلاء الازواج السعداء أيضاً لا يوافقون لحل مشاكلهم دوماً بشكل ناجحٍ كل حين. على الرغم من ذلك؛ الفرق الاساسي بين هؤلاء الازواج الذين تمكون من ان يتلقوا حياة سعيدة وبين الازواج المحرومين من ذلك غير السعداء هو أن الازواج السعداء لديهم القدرة والمهارة على إصلاح هذه الرابطة التي بيهم فيما بعد الشجار والنجاح في تجديدها. يكون الازواج 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، وتوفِّر استمرار الحب واستدامته، وتقلّل من حدة التوترات التي قد تحدث فيما بينهما.

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 لزوجه. هناك بعض الأناس يفضل صب محبته وإحساساته بالكلمات مباشرة، وبعض آخر يحاول إظهار حبه لزوجه قائماً بفعل أشياء تسعد زوجه وتجلب له السرور، وهناك قسم ثالث يختار ابداء إحساساته ومشاعره لزوجه عن طريق الملامسة والمعانقة. كما قد يكون إظهار الحب مختلفاً لكل فترة من فترات العمر. يشاهد أن الازواج يظهرون حبهم ومشاعرهم العاطفية تجاه بعضهم البعض أكثر في مرحلة البداية من العلاقة الزوجية، ويأخذون موقفاً كأنه لا توجد هناط الحاجة الى إظهار الحب والمشاعر مع تقدم العلاقة الزوجية. ولكن يشاهد في نفس الوقت أن الازواج كلما تقدوا في السن كلما تزداد اهتمامهم ورعايتهم لبعضهم البعض، ويتكوّن لديهم الميل إلى حماية ورعاية بعضهم البعض أكثر مما سبق. بيد أن وجود علاقة زوجية ملئية بالحب والشقفة والاحترام فيما بين الزوجين، وابداء هذه المشاعر والاحساسات للطرف المقابل عن طريق الكلمات والسلوك يعزز العلاقة السليمة التي بين الزوجين، وتوفِّر استمرار الحب والعشق واستدامتهما.

طريقة ابداء حبك وعاطفتك لزوجك هي:

- قوله صراحة: بعبارة «إني أحبك.»، «أنت مهم جداً بالنسة لي.» وما شابهها.
- اظهاره له: بهدية، مفاجأة، زهرة، وأي شيء يتم القيام به لأجله...
- ملامسته: المعانقة، الأخذ يداً بيدٍ، وذراعاً في ذراعٍ وما الى ذلك.

Eğer eşinize ve çocuklarınıza sevginizi göstermekte zorlanıyorsanız hayatınızın anlamını bir kez daha gözden geçirin. Hayatta sizin için onlardan daha önemli ne var?

هل الغيرة مظهر من مظاهر الحب؟

الغيرة هي شعور غير سليم وغير طبيعي. وبالتالي ليست الغيرة مظهراً من مظاهر الحب والشعور العاطفي. بل الغيرة إيماء الى وجود بنية منطقية تفكيرية غير صحيحة ولا سليمة لدى الشخص، وفي بعض احيان أخرى 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.

النقاط الخفية لتكوين معية (علاقة زوجية) مليئة بالحب

- **التنبيه:** 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 بجنب الزوج ضد أية مشكلة من المشاكل او صعوبة من الصعوبات، ودعمه ومساندته على ذلك.
- **التشجيع:** القيام بموقف مساند وداعم ومشجعٍ باتجاه إيجابي في نطاق غرض من الأغراض.
- **المحبة والشفقة:** الوقوف في نطاق قربٍ يتضمن تواصلاً حنوناً واتصالاً 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 وأنك تفهمه وذلك عن طريق الكلمات المستخدمة والمشاعر

المعكسة والملامسة، ومواسته عند الحاجة بشكل شفوق حنون رؤوف.

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

قد إنتهى حبنا، فهل نفارق؟

يستهلك الازواج في العصر الراهن مشاعر الحب بسرعة فيعتبرون انقضاء الحب وانتهائه سبباً للفراق والطلاق. في حين أن انتهاء الحب الذي بين الازواج ليس سبباً كافياً للفراق ان وجد هناك الاطفال في الحياة الزوجية. وحسبما يقرر في نتيجة العديد من البحوث والدراسات أن أخذ الازواج قرار الطلاق والفراق ليس أمراً محصولاً عليه بسبب انتهاء الحب والعاطفة الذي بين الازواج على العموم، بل هو قرارٌ مأخوذ نتيجة عدم وجود مهارات الازواج لحل المشاكل وعدم قدرتهم على مناقشة الأمور وفقدان مهارات حل النزاعات. تطوير الازواج 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 تبدون 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 عرِّف!

ملح الحياة الزوجية وفلفلها

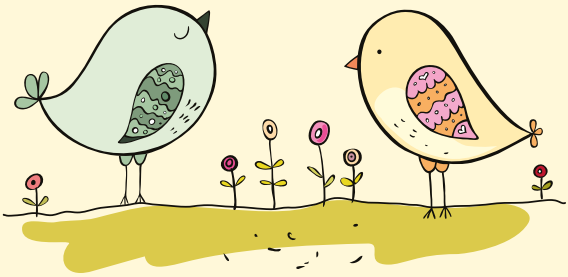
كان فيما كان قد يقرع في الازمان الخالية والعصور الماضية شابٌ باب الحكيم الضارب في السن الذي في القرية قائلاً: «يا جد! يريدون ان يزوجونني مع بنت راعي الغنم الذي من القرية السفلى، ولكن ما رئيتها قط، ولا أعرفها أصلاً. لا أعرف أخلاقها ولا مزاجها. ماذا ترى، هل يكون هذا الزواج خيراً في رأيك؟»

يقف الشيخ الحكيم متفكِّراً لفترة ثم يبدأ بالكلام قائلاً: «يا بني! يمكن شرب الحساء حتى وان تطبخها بدون التوابل، ولكن يكون طعمها غير مستساغ عديم النكهة، فلابد من أن تضف اليها ملحاً وفلفلاً حتى يصبح لذيذاً.»

يبدأ الشاب في التفكير فيتنبه الى الدقة التي في الجملة معرباً عما في ذهنه بقوله: «يا جدّ! 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 لذيذة للغاية، واذا اضفت اليها الاحترام فتصبح فائقة اللذة.»

هناك أمرٌ آخر مهمٌ في غاية الاهمية مثل الحب ولابد 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

الوحدة 2

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 والتنبه لها وادراكها. ولابد 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 اليها،

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. لابد من أن تكون توقعاتهم حول الحياة الزوجية المستقبلية التي يقدمون عليها واقعية وملائمة مع بعضها البعض، كما لابد من التفكر في الجوانب المشابهة والمختلفة ومناقشتها بشكل كافٍ.

وجهوا هذه الاسئلة لنفسكم عندما تختارون شريك حياتكم!

- هل تحسّون 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 تحسّون 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 أجبتم على نصف هذه الاسئلة على الأقل بـــ»نعم» فيمكنكم ان تعتقدوا بأنكم جاهزون للزواج والاقبال على الحياة الزوجية.

تنتج العلاقات الزوجية السليمة والسعيدة مجتمعات سليمة وسعيدة.

ما هو الغرض من الزواج؟

- الحاجة الى حب الأحد والحب من قبله
- اشباع احتياجات ودوافع الاثنين (الزوجين) 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

المشاعر والإحساسات الإيجابية التي يتوقع وجودها فيما بين الازواج

الحب والعشق والمحبة والاهتمام والحنانة والتقرب وحسن النية والصدق والثقة والالتزام والتعاطف والوفاء والتسامح والاعجاب والتضحية والصبر والمشاركة

هل يكون الحب حلاً لكل شيء؟

يشاهد في الافراد الذين يندمون من اختيار شريك حياتهم بعد الزواج عموماً الأمور التالية؛

- قد اعرضوا 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.

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

تبدأ علاقة زوجية سليمة بالقرار الصحيح من الازواج 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

تسالموا مع نفسكم!

قد تنشأ خيبة الأمل في اختيار الزوج أحياناً من معتقدات الشخصة 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 أحدٍ زوجٌ مناسب في الحياة. كل أحدٍ 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 يومٍ في الجرائد. اذكروا في الإعلان الذي يكوِّنونه 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 تنصحون أولادكم وأحفادكم في موضوع اختيار الزوج المناسب؟

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

قائمة مخطط الزواج لأجل الازواج الذين هم في اعداد الزواج

قوموا بالاجابة على الاسئلة التالية مع زوجكم المستقبلي. تفكّروا بدقة وتنبه لكل مادة على حدتها. اكتبوا القرارت المشتركة التي اتخذتموها. حددوا لأنفسكم وقتاً كافياً لتفكروا في الأمور التي لم تحصلوا فيها على قرارٍ بصورة تفصيلية. ناقشوا المواد التي اتفقتم عليها أنها كيف تؤثّر على حياتكم الزوجية.

2 من يقوم بتوفير كسب العيش في البيت؟

- ☐ أنا
- ☐ زوجي
- ☐ نحن معاً

1 في أية مدينة تسكنون عندما تزوجتم؟

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؟ .....

5 ماذا تفعلون في الاوقات الفارغة؟

انتم .....
زوجكم .....
انتم معاً .....

4 م يكون دخلكم الشهري؟

دخلكم انتم .....
دخلكم زوجكم .....

7 ما هيو رغباتكم وأفكاركم حول الانجاب؟

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

8 كيف تتقاسمون الاعمال المنزلية، من ماذا يفعل؟

	أنا	زوجي	نحن معاً
غسل الملابس			
التنظيمات المنزلية اليومية			
الطبخ			
الاصلاح			
غسل الصحونات			
المكوى			
تنظيف الغبار			
التسوق اليومي			
دفع الفواتير			
رعاية الاطفال			

9 من يكون المسؤول عن المصروفات التالية؟

	أنا	زوجي	نحن معاً
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

الوحدة 3

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 ومهمٌّ في حل المشاكل التي قد تحدث في المستقبل، وإنشاء حياة زوجية سعيدة.

يتم في هذا القسم التركيز على العناصر التي من شأنها أن تساعد الازواج الذين في السنوات الأولى من زواجهم على أن يؤسّسوا 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 الولع 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 الاساسيان اللذان لابد للأزواج 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 الازواج التعايش معاً؛

- لابد من أن يطوِّروا مهاراتهم في حل المشاكل وقدراتهم عليه.
- يجب أن يحافظوا على الاحترام الذي بينهم عند الشجارات والصراعات.

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

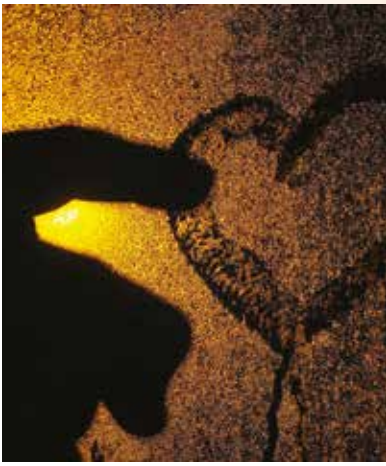
- عليهم ان يبذلوا جهودهم للحفاظ على الألفة والحميمة والاخلاص التي في سلوكياتهم من ان تتلاشى.
- لابد من أن يتعلموا الصداقة أيضاً زيادة من ان يكونوا مجرد عشاق محبين.
- يجب ان يتعلموا اخذ قرارات مشتركة.
- يجب ان يحافظوا على مثالياتهم حول الحياة وحول علاقتهم الزوجية.
- عليهم ان يتنبهوا الى ان تعود بعضهم 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 لابد 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 الازواج يحسّون بأنفسهم في الأيام والأسابيع الأولى من الزواج بالتوتر والاكتئام. 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 الازواج أنها عملية مؤقتة، وان يبذلوا المجهود للحفاظ على نهج المحبة والمودة تجاه بعضهم البعض.



هل تنتهي الرومانسية وتنقضي بعد الزواج؟

احساس الازواج حديثي العهد بالزواج التقليل في العلاقة الرومانسية التي بينهما فيما بعد الزواج أمرٌ طبيعي لا غرابة فيه. العاطفة الرومانسية هي عاطفة تسهِّل للأزواج التقرب من بعضهم البعض في فترة الخطوبة التي يحتاج فيها الخطيبان الى ان يعرف بعضهما بعضاً. في حين أن الازواج الذين دخلوا بالزواج في فترة جديدة تاركين ورائهم فترة الخطوبة العاطفية، متواجهون تجاه بعضهم البعض للظروف والأدوار الجديد بعدُ. 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 يسِّس حياته 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. ليسم 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 يقدرون على حل المشاكل.

أنا الذي أقول الكلة الأخيرة!

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

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

10 أسرار لحياة 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 رئس البيت أم المرأة او ينبغي ان يكون الزوجان ذوا قوة متساوية. يشاهد في العلاقات ذات المشاكل أن الازواج لم يتمكنوا من التوصل الى توافق مشترك في موضوع السيطرة والحكم.

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

هذه هي القضايا والحالات المشكلة التي تقلق الازواج 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 أحدٌ منهما
- أخذ الاحترام المحسوس للزوج في التقليل
- المشاكل الواقعة فيما بين عائلات الازواج
- صعوبة التكيف مع عادات أسرة الزوج وأعرافهم
- الصعوبة في ضبط الميزانية
- الاسراف والنفاق الكثير من المال
- فرط التزام الزوجين او أحدٍ منهما بأسرتهما
- المشاكل المتعلقة بالحياة الجنسية
- الادمان على المواد الكحولية والمخدرات
- الاعتداء الجسدي
- الاعتداء المشاعري
- التوقعات غير الواقعية والمفطرة من الزواج
- البدأ باحساس الندم من التزوج
- موقف الرجل او المرأة غير المسؤول نحو الزواج وأدوارهم في الحياة الزوجية

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

ان تم الاحساس بأي واحد من هذه الأمور فلابد 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 لابد 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 الازواج أن يقوموا بالمحاولات الضرورية في أقصر وقتٍ ممكن.

التمارين :

تبيانا انه يش مه ن مه

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.

	أنا	زوجي	نحن معاً
من يجب عليه ان يكسب المال؟			
من لابد من أن يكون مسؤلاً عن رعاية الاطفال؟			
على من يكون القيام بالاعمال المنزلية؟			
من لابد 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 التالة 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 اطلاعه عليها. ثم اقرؤوا الاسئلة واحدة واحدة لزوجكم فقارنوا ردوده 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 غضبانا؟

10 ما الذي يسكِّن زوجكم عندما يغضب؟

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

التربية والتواصل الأسري

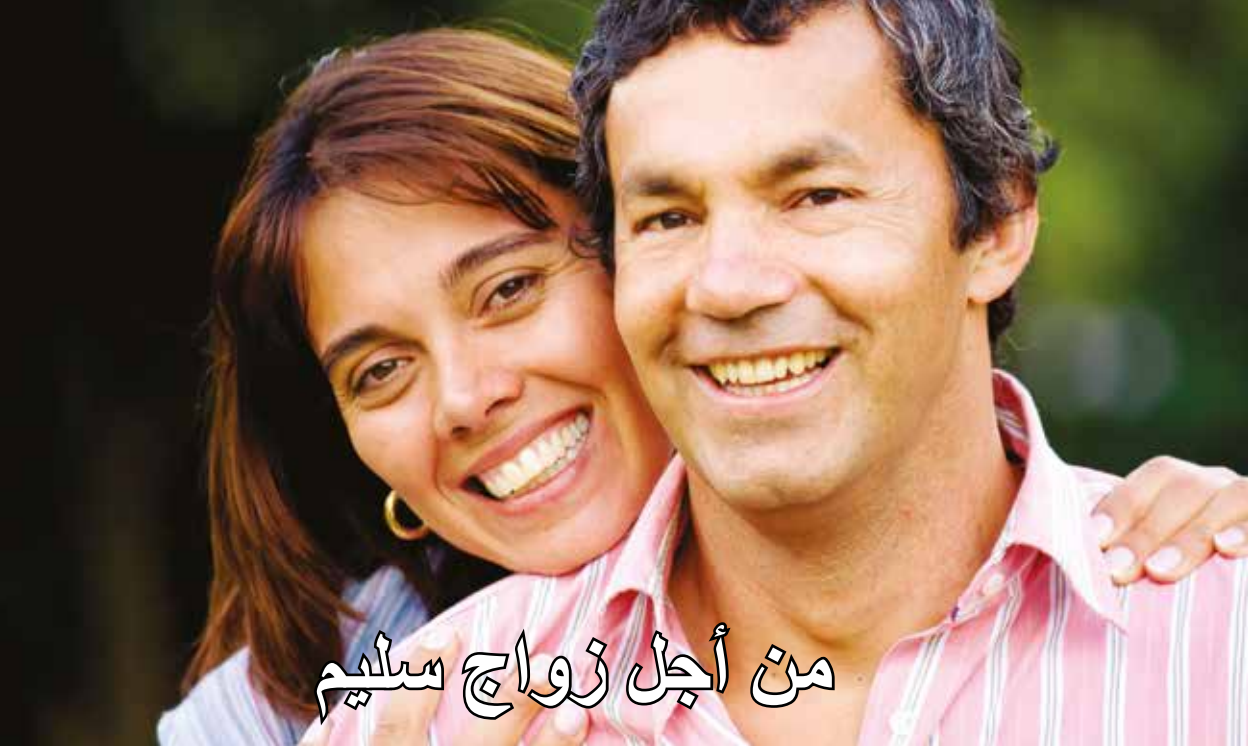
الوحدة 4

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 لهاقوة تأثير إيجابي على أفراد العائلة من الناحية النفسية والبدنية. الأطفال الذين يكبرون في مثل هذه البيئة العائليّة السليمة تكون الصحّة النفسية تحمل طابع إيجابي لديهم.

في هذا القسم:

- نتعرّف على العناصر الأساسية 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 فإنّ الحصول على السعادة يحتاج إلى بذل الجهد ايضا . السعادة هي نقطة وصول الناتجة من خلال تأثير الأفرادعلى بعضهم البعض وإقامة علاقات سليمةومشبعة . في بنية الاسرة السليمة تتواجد علاقة زوجيّة سليمة. فأن حالة التوتّر في العلاقة الزوجية ينعكس مباشرة على بقية أفراد الأسرة بأكملها. الأزواج الذين يتمتّعون بمهارة التواصل مع بعضهم البعض, والتفاهم وتصرّفاتهم ذات سلوك المليئة بالحب والمودّة فيما بينهم ينعكس إيجاباً على الحالة النفسية لأطفالهم وحمايتها, ويعتبر الإتّصال الأيجابي والتفاهم مفتاح قويّاً لسعادة الأسرة. الجميع يواجه صعوبات مختلفة في حياته من وقت لآخر. ويرافق هذه الصعوبات الغضب, التوتّر,العجز ,وعدم الثقة بالنفس وغيرها من المشاعر السلبيّة. كل هذه الأمور حتماً ستكون مزعجة, لكنّها ردود فعل طبيعية في حالات مواجهة الصعوبات والتوتّرات. الأمر المهم هو ,أن نكون على علم م هذه المشاعر ,وأن نفهم لماذا يتصرف أو يشعر, ونبذل جهد على جميع التصرّفات لتحويلها من سلبية إلى إيجابيّة, العناصر التي تجعل التواصل فعّال بين الزوجين, أخذ بعين الإعتبار كل من الأفكار,العواطف بين الزوجين. الأزواج الذين في التواصل السليم يثقون ببعضهم البعض ويعبّرون عن أفكارهم دون الخوف من ردة فعل الشريك الآخر.

الزوج والزوجة في الزواج السليم :

- 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 إلتزام وثقة ببعضهم البعض.
- يدعمون الأهداف والإنجازات الاشخصية لبعضهم البعض.
- يكون لهم حياة جنسيّة منتظمة مستمرّة صحيّة.
- يقضون مع بعضهم البعض وقف كافٍ.
- يتمتّعون من الوقت الذي يقضونه مع بعضهم البعض.
- لاتشكّل المسائل الماديّة مشاكل لهم, أو يحلّون هذه المشاكل بسهولة.
- لايعانون 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.
- لايمارسون العنف الجسدي أو اللّفظي على بعضهم البعض.
- تكون إتّجاهاتهم الدينيّة والسياسية مشتركة, أو على الاقل يحترمون الرأي والرأي الآخر.
- لايحملون توّقعات غير واقعية متعلّقة بزواجهم.
- في زواجهم يكون متّفقين بشأن تقاسيم السطلة.
- يتصرّفون بشكل متسامح تجاه بعضهم البعض عند الوقوع بالخطأ.
- يدعمون بعضهم البعض في قراراتهم.

ما رأيكم بكتابة رسالة جميلةلشريك حياتك وإرسالها

أي من هذه الميّزات يتّصف 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 حّالتهم النفسية والبدنية أفضل بالمقارنة مع الذين لايتزوّجون.
- الأفراد الغير متزوّجين يكونون أكثر عرضة للإصابة بتليّف الكبد الموت بسكتة قلبية والإنتحار أكثر من الاشخاص المتزوّجين.
- متوسط عمر الأفراد المتزوّجين أكثر من متوسّط عمر الأفراد الغير متزوّجين.
- متوسّط دخل الأفراد المتزوّجين أكثر من متوسّط الأشخاص الغير متزوّجين.

نتائج البحوث لاتنطبق على الأفراد الذين يعيشون سويّاً بدون رابط الزواج بالإضافة إلى ذلك إنّ الأزواج اللّذين يسيئون لبعضهم البعض سلبيّاًوعدواناً يكون جهاز مناعتهم ضعيفاً وأكثر الأحيان يمرضون بكثرة مقارنة مع الأزواج الذين يعيشون حياة زوجية سعيدة. ويُلاحظ أيضاً في العلاقات الزوجيّة الغير سعيدة أنهم أكثر اكتئابا وأن أطفال هذه العائلة يمرضون بسهولة. ومستوى التعايش فيما بينهم ضعيف.

حلاوة ومرارة الزواج:

من الأمر الطيعي وجود توتّرات وصراعات في العلاقة الزوجية, وهي ظاهرة طبيعيّة. الصراع ليس سبباً في تضرّر العلاقة الزوجية بين الشريكين, بل الإبتعاد عن المشكلة الحقيقية أثناء النزاع والصراع ,المواقف العدوانيّة, الإنتقام, الحقد,وعرض مواقف سلبية مثل هجمات والإبتعاد عن حل النزاع هو ما يسبّب الضرر للعلاقة الزوجيّة. 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 والزوجيّة 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 الزوجيّة في حالة مناقشة ونزاع مستمر أو إمتناع أحد الزوجين عن مناقشة مشكلة معيّنة وعدم الإفصاح عن مشاعره وأفكاره تجاهها وسكوته الدائم, كل هذه الحالات مرهقة. إنّ السكوت وعدم وجود التواصل , يُعطب العلاقة بين الزوجين ويزعزع الثقة بينهم.

ولو كان من إتّجاه واحد...

بعض الأحيان يقوم طرف واحد في العلاقة الزوجية بالحرص على تحسين العلاقة الزوجيّة. ويبذل الجهد به من احدى اطراف الزوجين .على سبيل المثال: الشريك الأول يقوم بالمشاركة في برامج التدريب الأسري لوحده . لتحسين العلاقة الزوجية ولكن هذا الشريك لايستطيع إقناع شريكه الآخر بالمشاركة أيضاً, يجب التذكّر أنّه 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 , فإنّ هذا التصرّف سوف يأثّرحتماً في سلوك وتصرفات الشريك الآخر إيجابيّاً.

المفتاح الذهبي :

هناك ثلاثة إقتراحات عمليّة التي تحسّن علاقتكم الزوجيّة , إذا إتّبعت الخطوات التالية بعناية سو تُحدث فرقاً واضحاً في وقت قصير.

يجب تخصيص عشرة دقائق يوميّاً 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 سويّاً مثل (إستماع الموسيقا, قراءة الشعر , وتناول الشاي) .وتمتعوا في هذا الدقائق الخاصة بكم .

- لدعم شريك الحياة نفسيا, 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 تدريبيّة قم بشرحها والحديث عنها لشريكك بالمختصر, فهذا التصرّف يؤدّي إلى سهولة وعي أهميّة 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,الى اخره

كل زواج خاص وفريد من نوعه !

لايجوز ابداً مقارنة علاقتكم الزوجية مع علاقة زوجية أخرى. يجب التركيز على علاقتكم فقط. ويجب التفكّر والتخيّل عن سبب أنّ علاقتكم مختلفة وخاصّة من غيرها . إحرص على إحياء الجوانب الإيجابيّة في علاقتك.

هل الحب هو ميثاق وشرط لاستمرار علاقتكم الزوجيّة ؟

إنّ تحسين مهارات الأتّصال, 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 يوجود الصداقة بينكم يعني التعرف على بعضكم البعض أكثر فأكثر فهذا مايوثق 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 لوحدك. 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 اللّاعبين جهود ومعرفة العمل معاً لرفع الفريق.

هل علينا أن نفكر بنفس الشي في كافّة المواضيع ؟

في كل الأشياء لا يمكن للأزواج أن يكونوا بنفس التفكير, لكن لايجوز في بعض الأمور الفاصلة بينهم أن يتوجّهوا إلى النزاع لأنّ ذلك يؤدّي إلى نتائج ترهق علاقتهم الزوجيّةوالى نتائج نزاعات متعبة جداَ. ويمكن حلّها بسهولة عند الوصول إلى اساس مشترك في التفكير لأحد الزوجين. ومع تطوّر العلاقة الزوجية على مدى السنين, يتشكّل نقاط مشتركة حول القضايا المعنوية والماديّة المشتركة, الترفيهيّة, تربية الأطفال, الحياة المنزلية. والمفتاح الرئيسي لتكوين الرأي المشترك بين الطرفين هو عرض المساواة في هذه القضية والحرص على حلّها,والسعي اليها .

تقاسم الأدوار في الحياة الزوجيّة:

قسم تقاسم الأدوار في العائلة

في العلاقة الزوجيّة الأدوار الذي يقوم بها أحد الأزواج برضاه بشكل جيّد , يدل على رضاه وإرتياحه من العلاقة الزوجيّة بينهما. وفي الوقت نفسه يؤثّر على العلاقة الزوجيّة بين بعضهم البعض, في العلاقة الزوجية يجب إجراء مجموعة متنوعة من الأدوار والمسؤوليات. ويختلف هذا من زواج إلى آخر , من الذي سيقوم باالاعمال المنزلية, من الذي سيقوم برعاية الأطفال,ومسؤولية دخل المنزل, يمكن هذه الأسباب انتسبب لظهور بعض المشاكل, في بعض العلاقات الزوجية تكونالادوار بارزة مثلا من سيقوم بكسب المال في الخارج,و الأعمال المنزلية والمسؤول عنها .هنا تظهر تمييز واضح بين الزوجين . وفي بعض المتزوجين تتساوى هذه الأدوار بين الزوجين يختارون كل ادوار بشكل تقسيمي 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 واظهار مرونة في أدوارهم في حالات (المرض, الولادة مثلاً).

قسم الرجل والمراة

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 يؤدّون 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 حلّها 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 الخارجيّة (عائلة الزوج أو الزوجة ,الأصدقاء).
3. التوقّعات الغير واقعية من الزواج.
4. عدم الرغبة في تحسين وتطوير الزواج مع الشريك الآخر.
5. عدم إلتزام وثقة الزوجين ب بعضهما البعض.
6. التصّرفات الغير الوديّة العدائية بين الزوجين.
7. طول مدّة مشاعر السخط والإستياء بينهما.
8. العنف المنزلي.
9. عدم قضاء وقت كافٍ مع بعضهما البعض.
10. إستمرار المواقف النقدية والإتّهامية.

قومو بإعداد خطّة لزواجكم !

تخيّلوا أنّ لديكم حساب خاص لزواجكم, كيف تقومون بإدارة هذا الحساب يوميّاً أسبوعيّاً؟ 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 إستخدامه. يكون تعئبة هذا الحساب عن طريق إختيار المناسب لكم من بعض هذه النقط من القائمة أدناه. كل يوم يجب التأكّد من فعل واحدة من هذه النقط. لاتنسوا ! مهندس علاقتكم هو أنتم, يعني شكل المبنى الذي تبنيه مرتبط بشكل وضعك ل الطوب فيه.

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

- تشغيل أو تحضير سي دي مفضّل للشريك الأخر.
- لصق صور اللّحظات الخاصّة بينكما على الثلّاجة أو المرآة.
- دعم قراريريد فعله مثل الذهاب مع أصدقائه للمباراة أو الخروج للطعام مع الأصدقاء.
- مشاهدة النجوم,غروب وشروق الشمس سويّاً.
- 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 خاصّة آنذاك؟

بنية الأسرة :

إنّ معدّل الإرتباط العاطفي في العائلة يكون مرتفعاً, لذلك عند مواجهة العائلة مشكلة معيّنةتستطيع 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 إعتماداً على عادات الأسرة وقِيمها (الكلمة, الخطوبة, حفلات الزواج) .
- عدم الإنحراف عن بنية الأسرة.
- وحدةالأسرة.
- حُرمة الأسرة.

قوّي زواجك

1

في كافّة الأحوال يجب إظهار إحترامك للشريك الأخر؛في حياتكم الزوجية انعدام الإحترام يزيد من المواقف السلبية بينكم, يجب الإنتباه في إحترام الشريك بوجوده وعدمه.على سبيل المثال اذا كنت جالس مع صديقك أو عائلتك وتريد التكلم عن شريك حياتك بفعل سلبي قام به قبل أن تقول هذا الكلام قف وفكّر قليلاً, إذا قام شريك حياتك بفعل هذا التصرّف نفسه كيف سيكون إحساسك ؟

2

حسّنوا مهاراتكم في حل النزاعات بينكم؛ في كل العلاقات الزوجية يحدث نقاشات وعدم تفاهم في الآراء هذا أمر طبيعي. ولكن, إنّ مهاراتكم في حل الصراعات يعطيكم إحساس بالأمان في زواجكم.

3

إبذلو جهد في التعريف بشخصيّتكم وتحسينها؛ إنّ التعريف بأنفسكم يوثّق من علاقتكم ببعضكم البعض وينعكس إيجابياً على حياتكمالزوجيّة.

4

قوموا بخلق الفرص لقضاء وقت وحيداً مع بعضكم البعض؛ حدّدوا يوماً معين, قوموا بالاستعداد له و قوموا بإنهاء واجباتكم للفراغ من أجل هذا اليوم, إخرجوا وحيداً للخارج, تناولو العشاء أو قوموا بالمشي أو إذهبوا للسينما.

5

قوموا بأكتشاف الأشياء التي تستمتعون من القيام بها مع شريك حياتكم ؛ ليس من الضرورة إهتمام الشريكين بنفس الإهتمامات, لكن إستمتاع الشريكين كلاهما من فعل شئ معين يزيد الإحساس ب السعادة والحب بينهما.

6

تعلّموا مسامحة بعضكم البعض؛ في كل العلاقات الزوجية, أحياناً يقوم أحد الشريكين بتصرف يُحزن ويكسر إحساس الشريك الآخر , الشريك الآخر في مثل هذاالحالات يجب التذكر أن الإنسان ليس مخلوق كامل فإنّه في طبيعته يقوم بفعل الأخطاء ,أيضاً يجب أن يتذكر الأوقات التي كسر فيها مشاعر شريكه في الماضي عندها سيسهل عليكم مسامحة شريككم. يجب أن لاننسى أن تفكيرنا ومشارعنا السلبية تؤثّر على تصرفاتنا حتى أنّها تؤثّر سلبيّاً على مزاج الموجودين في المنزل. لذلك موقفك المتسامح والإعتذار عند الضرورة يؤثّر إيجابيا على شريكك ويشجعه في مسامحتك وفي طريقة تصرفاته في المستقبل.

7

تحسين مهارات الإتّصال الخاصّة بك؛من أهم ميزات العلاقات الزوجية السليمة هو مهارة التحّدث والإستماع, من المستحيل على شريكك معرفة مشاعرك وحالتك النفسية دائماً بدون تحدّثك له, إذا كنت تنجحفي التعبير عننفسكلشريك حياتكتستطيع أنت الإستماع له من قلبك في المرّات المقبلة,

8

يجب الإستماع لزوجك من القلب بشكل صميمي؛مهارات الاستماعداخلالعلاقة الزوجيةهي واحدة منأهممهارات الاتصال. عند إحساس شريكك أنك تستمع له من قلبك بشكل صميمي يعطي طابع لشريكك أنك مهتم به وبكلامه.

9

قوموا بتطوير التقارب بينك وبين شريك حياتك؛ قوموا ببذل الجهد بتطوير التقارب العاطفي الجنسي بينكم وبين شريك حياتك, عن طريق وجود بيئة آمنة مستقلّة يستطيع الزوجين التقارب و مشاركة 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 الميّزاتالإيجابية لشريك حياتي, أهمّها بالنسبة لي:

1.
2.
3.
4.
5

خمسة أجوبة صحيحة تأخذ خطأ واحداً :

دراسة مثيرة أجريت في السنوات الآخيرة محتواها أنّه عند القيام بخطأ واحد تجاه الزوج وإتّباع هذا الخطأبخمسة سلوكيات إيجابية تمحي أو يُغفر هذا الخطأ من قبل الشريك الآخر.

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

شريك حياتي هو صديقي:

قوموا بملئ القائمة التالية:

	نعم	لا
١. أعرف إسم الصديق المفضل لشريك حياتي:		
٢. أعرف نوع الموسقى التي يحبّها شريك حياتي :		
٣. أعرف ماهو أكثر شيئ 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 مايريد 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 فكّر 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 أنّي متزوّج بك

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

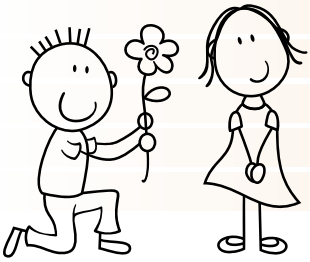
.1

.2

.3

.4

.5



أنا وشريك حياتي نشكّل فريق جيّد

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

1.

2.

3.

4.

5.

منالذيلايتفقوهبمشاكلهلايمكنأنيلاقيعلاجه

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

- إنتقلوا مع شريك حياتك إلى مكان تستطيعون الجلوس بجانب بعضكم البعض براحة
- أمسك يد شريكك أو عانقه.
- بشكل لين و هادئ 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 قصّتنا :

من العوامل المؤثّرة على سعادة الزواج هو قدرة الزوجين على التعبير عن حّبهما لبعضهم البعض, طريقة التعبير تكون عن طريق السلوكيات والكلمات, في المراحل الأولى من الزواج يستعمل الزوجين مصطلحات وكلمات معبّرة عن حبهم لبعضهم الحب,يتصرّفون بشكل يقظ وملفت لنظرات شريك حياتهم أكثر. لكن المهم هو الحرص على استمرارية اريةالحب والتبعير عن مشاعرهم لبعضهم البعضفيالسنواتالقادمة.

الغرض من هذا التمرين؛ هو تذكّر مراحل الزواج الأولى والسنين الأولى للعلاقة المشتركة بينكم وكيف كان لديكم علاقة قوية ومتينة والبحث عن مصدر هذه القوّة.

إنظروا إلى الأسئلة التالية :

1 أين قابلت شريك حياتك؟	4 هل تذكر اوّل هدّية قدّمتها له ؟ أين ولماذا؟
2 ماذا كان إحساسك عند رؤيتك له لأول مرّة؟	
3 هل تتذكر أول الإ'طراءات والإثناءات التي قمت بها له أوّلاً ؟ متى وأين كنتم؟	5 متى أحسستم وتأكّدتكم أنّه الشخص المناس ليصبح أب\أم لأولادكم؟

6 لماذا أخذتم قرار الزواج منه؟ كيف كان خيالكم حول هذا الزواج؟

الوظيفة المنزليّة:

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

خطّطوا لمفاجئة لشريك حياتكم, هذا التصرّف, سوف يظهر حبكم له وسيجعله سعيداً, قوموا باختيار نوع مفاجئتكم بدقة حيث أن تكون غير مألوفة وغير متوقّعة من طرف شريك حياتكم.إذا كانت الإستجابة لمفاجئتك ليس كما المتوقع إسأل عن الأسباب وأعد المحاولة مرّة أخرى.

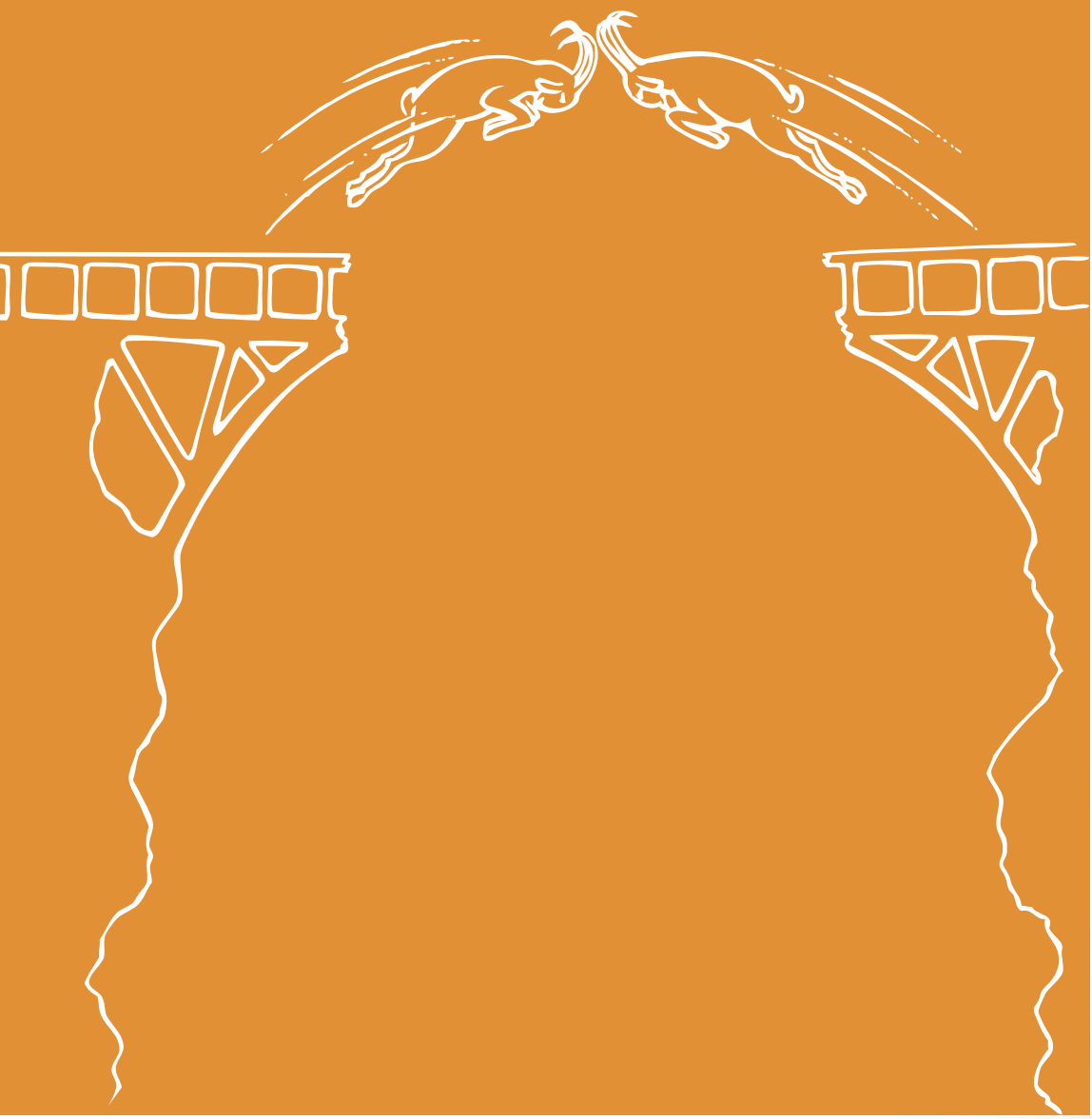
من اين فهمت؟

في العلاقات الزوجية السليمة الناجحة يستطيع الزوجين فهم أفكار وعواطف بعضهم البعض بدون التكلّم.

إنظروا إلى الأسئلة التالية : يمكنك عن طريق هذه الأسئلة الحصول عن فكرة عن مهاراتك 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



الوحدة 5

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 والزواج. 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 إلتزام 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 بطرقة 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

- 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 سيُنفق، 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:
الغيرة، والخيانة، والتهيج، والأنانية، وتشويه السمعة، والشكوى، والسيادة، والهيمنة، والنقد المستمر،و الإتهامات المستمرة، والطلبات المستمرة، وإدراج لقب أو إسم، والكراهية، والإستياء،و الإحباط،وسوء التفاهم، والإزدراء، والإحتقار، والكذب، والتوبيخ، والعبوس، والمواقف القمعية، والتشكك، والتعصب، والوقاحة، والسلوك العنيف، والتكلم بالشتم.

المواقف التي تهدد السعادة الزوجية:

الأزواج الفاشلة في حل مشاكلها بشكل عام، يستعملون الأنماط نفسها عديمة الفائدة أثناء المناقشات. ويستمرون 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، والكراهية. 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 تسمعني 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؟ (سُئل 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 طقم 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 تفاقم 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 بالضبط 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 دحض أفكار بعضهم البعض أو وجوب خروج منتصر واحد من هذه المناقشة. بالإضافة إلى ذلك،

يختار 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 إحتمالاًعندما 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 بآذان صاغيةليستطيع 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 توضّح 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.

حصلت، أعطيت، أنا أحببيك 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 وتحمّل هذه المسؤولية. ودعها تتحمل مسؤولية عمل شيء لا ترغب فعله أنت. اصلاً، ألا توجد أعمال تساعدون بعضكما البعض فيها في علاقتكما الزوجية.

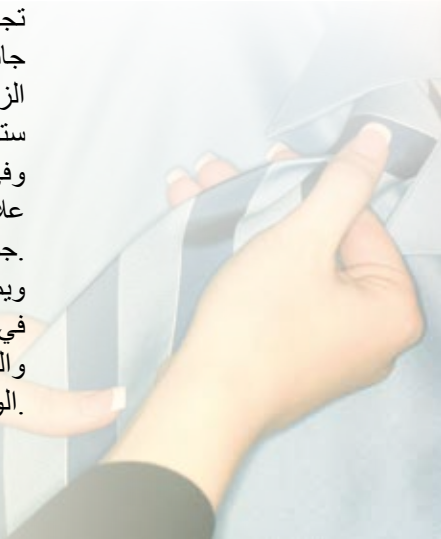
التحكم بالأفكار السلبية

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 تعلّم 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 الطرفينالتفكير 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.

المسامحة

تُلاحظ حالات إنجراح المشاعر و الإستياء 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 للّحظة المتواجدين فيها يكونان دائماً الوسيلة الأفضل في الحياة الزوجية.



مهارات حل المشاكل

الأزواج الذين لا يُظهرون موقفاً داعماً تجاه بعضهما البعض، ينهجون طريقة النقد في مشاكلهم ويتبعون نهج «أنا وأنت ضد بعضنا البعض». إلى جانب ذلك، يتّبع 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 تفهّمه. المهم هنا هو التخلي عن الصراع «أنا-أنت» وتحقيق «نحن» وبذلك يمكن الوصول إلى المصالح المشتركة في نهاية النقاش.

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

الكلام الكثير يملل العاشق

غالباً ما يتم أثناء المناقشات الإنحراف 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 إحتمال نشوب نزاعات أثناء المناقشات و زيادة إحتمال 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 دائماًإلى طريق مسدود ليس له حل. وبينما تسهّل المناقشة البنّاءة التركيز على المشكلة والتعبير عن الذات. ولتطوير المناقشة البنّاءة يجب الإنتباه إلى مايلي:

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

• لاتستخدم أساليب النقد والإتهام أبداً عند شرح الشكوى. ففي لحظة توجيهك إتهاماً للطرف الآخر فإنه ينسى موضوع الشكوى ويركّز 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 ب»أنا» وليس ب»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 لسررتُ».

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

1.قم بتحديد المشكلة في ذهنك.	2. قم بالتعبير عن أفكارك ومشاعرك.	3.قم بشرح واضح وقصير للوضع الذي تريد تغييره.
قم بالتركيز على المشكلة. ولا تخلط المشاكل والتجارب السابقة بهذه المشكلة. وحدد الشيء الذي لا يعجبك ومن ثم فكر بهذا الخصوص فقط. ولا تخلط نقاط الضعف وشخصية شريك حياتك و .....إلخ في هذه المشكلة.	لا تستخدم جمل النقد وإلقاء 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.	
مثال مشكلة١: تأخر زوجك على تناول الطعام. ونسي الإتصال. **مثال مشكلة٢:** يقول زوجك أمام أصدقائك بشكل مستمر بأنك طباخة سيئة. وأنتِ تنزعجين من ذلك.	**مثال مشكلة١:** «لقد تعذّبتُ كثيراً لإعداد الطعام وانتظرتك لفترة طويلة. وقلقت عليك قليلاً». **مثال مشكلة ٢:** «يحزنني سماع كوني طباخة سيئة وأشعر بالحرج أمام أصدقائنا».	**مثال مشكلة ١:** عندما ستتأخر بالعودة إلى المنزل أخبرني بالهاتف لأتصرف على هذا النحو. **مثال مشكلة ٢:** سأكون سعيدةً جداً إن لم تفتح هذا الموضوع مرة ثانية أمام أصدقائنا.

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

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

لا تدخل في النقاش أبدا أعندماتكونمتعباً، 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

• إحرص على عدم الخروج من موضوع النقاش.

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

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

• حاول تعلّم 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 تفكير 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 تقبّل كلا الزوجين بعدم إمكانية الطرف الآخر تغيير جميع التصرفات التي لا يحبها.

بدلاً من ذلك ينبغي قبول التغيرات كمؤشر إيجابي و تقبّل النقاط التي يقاوم بها الطرف الآخر كما هي، ويجب التركيز على الجوانب الإيجابية للزواج. كما تزيد المحبة بين الزوجين عند تعلّم كل منهما احترام الإختلافات 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 إمرأة عاملة:

- حاولي وضع خطّة 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. ركّزا كلاكما على زيادة السعادة الزوجية وزيادة تخصيص الوقت لبعضكما.

- حاولي اكتشاف نفسك بخصوص تعاملك مع الضغط النفسي وفكّري 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. وبالإعتماد على المثل «ينكسر الساعد، ويبقى الين بداخله» والتفكير بعدم قدرة أحد على مساعدته، أو عدم إدراك إسائته، يكون قد اسهل تعرّضه 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 للشتائم 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 بالحقد،
- 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 مابين يديك،
- إذا كان شريك حياتك لا يسمح لك بالعمل أو يجبرك على العمل،
- إذا كان شريك حياتك يسلك العنف لحيوانك الأليف الذي تربيه في المنزل،
- إذا كان شريك حياتك يُذلّك أمام الآخرين أو يتصرف بشكل سيء.
- إذا كان شريك حياتك يستعمل العنف أثناء الجماع الجنسي، أو يؤلمك، أويجبرك على سلوك لا تريده.

حتى ولو تعرضت لمثل هذه الحالة مرةً واحدةً فقط، فيجب النظر في هذا الموضوع لإحتمال كونه مؤشراً للأيام القادمة. لا تنسوا أن لا أحداً 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. وترد أدناه بعض الإقتراحات حول هذا الموضوع:

- إذا كنت على بيّنة من وجود عدة حالات مليئة بالتوتر بإنتظارك، 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.

- تعلّم 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.

- تعلّم قبول الحالات التي لا يمكنك تغييرها.

- اتبع نظام غذائي صحي ومارس الرياضة. فهذه تقلل من الإجهاد.

ما هو العلاج الزواجي والأسري؟

العلاج الزواجي، 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 تحسّن إيجابي في العلاقة الزوجية.
- إذا كنت تحسّ نفسك عاجزاً أو غير قادراً على الحلول نتيجة المشاكل في العلاقة الزوجية.
- في حال وجود حالة من الغضب أو الإستياء 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.

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

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

قضية مثالية

إقرأ القضية الآتية. إلى ماذا يجب على الطرفين تولّي الإهتمام من أجل تحسين مناقشة بنّاءة في هذه الحالات

مثال 1 : رجعت إلى المنزل مساءً متعباً جداً. ويديك وذراعيك مليئة بأكياس التسوق. فتحتَ الباب بالمفتاح. زوجتك متسطحة على الأريكة وتشاهد التلفاز. لم ترحب بك قائلةً بأنها لا تريد تفويت فرصة عرض البرنامج الذي تشاهده. انجبرتَ 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 ؟

مثال2 : اتصلت بكِ صديقاتك منذ الطفولة اللواتي لم تريهم منذ زمن طويل. وقلن بأنهن قررن الإجتماع (النسوة فقط) لتناول الغداء في مكان ما، ويردن رؤيتك أيضاً بينهن. فتحمستِ كثيراً. لم تخرجي لشهور خارج المنزل. ولذلك فكرتي بإنكِ بحاجة ماسّة لهذا. وعندما شرحتِ لزوجكِ عن هذا الوضع لم يسمح لكِ بالخروج.

كيف سيكون رد فعلك تجاه زوجكِ 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؟

الخطورة 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 فيّ:	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.

إقرأ التعابير المثالية التالية وانتبه إلى المنظورين المختلفين لكل حدث.

حالة 1 :
عندما استيقظت في الصباح لاحظتِ أن زوجكِ قد ذهب منذ فترة طويلة.

رد فعل1
- يقول الإنسان «وداعاً» قبل الذهاب. ذهب وكأنه يهرب.

رد فعل 2
- كم هو إنسان متفهّم ! عمل مابوسعه لكي لا يوقظني.

حالة 2
أنتِ أم موظفة و رجعتِ إلى المنزل متأخرةً في ذلك اليوم. المطبخ قذر وغير مرتب. ورأيتِ زوجكِ يلعب في الشارع مع الأولاد.

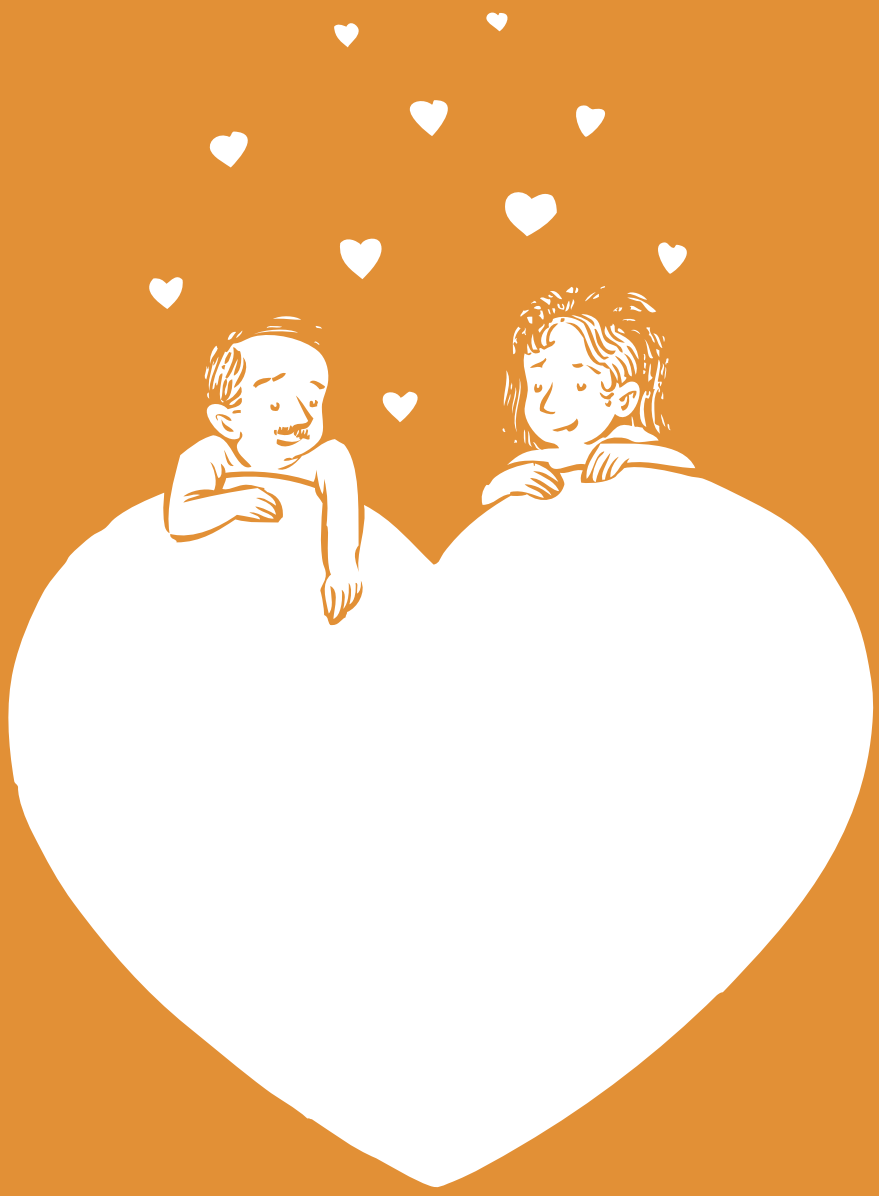
رد فعل 1:
- يجب أن يفكر الإنسان بأن هذه المرأة ستأتي متأخرة. لو لم يعد وجبة الطعام يمكنه على الأقل ترتيب المطبخ. لا عمل لديه إلا الإستمتاع بالوقت.

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 كتابياًعن مشاعرنا وأفكارنا بسهولة أكبر عندما يصعب لنا التعبير شفهياً. اكتب رسالة لشريك حياتك تعبر فيها عن أفكارك ومشاعرك التي يصعب عليك قولها. عليك الإبتعاد عن اللوم والإنتقاد في هذه الرسالة، عبّر فقط عن مشاعرك وطرق تفكيرك في الحلول. ابدأ الرسالة بالإعراب عن حبك لشريك حياتك. وواصل التعبير عن مشاعرك الإيجابية تجاهه طوال الرسالة.

التربية والتواصل الأسري



الوحدة 6

المرأة والرجل

الجنس هو واحد من أهم وأخطر المواضيع المؤثِّرة على الشعور والاحساس بالارتياح والسعادة الذي يتقلوه الازواج من حياتهم الزوجية. يجب على الازواج 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 الازواج وخصيصاً لهما. تزيد حياة جنيسة صحية من مشاعر القرب التي يحسّها الزوجان نحو بعضهما البعض؛ فتتولد منها أحاسيس حميمة مشاعر الحب وحس الحماية والحفظ. ترتبط علاقة جنسية صحية ارتباطاً مباشراً باحترام الازواج 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 الازواج، وتزيد من التوتر، وتقلل من شعور الاشباع المحسوس من العلاقة الزوجية. كما أن العلاقة الجنسية الصحيحة تزيد من مشاعر الحب التي بين الازواج، وتجدد الاحترام الذي يبديه الازواج لبعضهم البعض، وتعزز الرابط الذي بينهما.

النقطة الاساسية في العلاقة الجنسية الصحية المتوقعة حدوثها فيما بين الزوجين هي تعبير الزوجين واعرابهما –مهما كان سنّهما- عن أفكارهما وتوقعتها وطلباتهما المتعلقة بالعلاقة الجنسية لبعضهما البعض بكل سهولة. يجب على الازواج 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 يوفِّر اشباع الازواج من الناحية العاطفية. ولكن لابد من ان لا ينسى ان 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 الازواج في الحياة الزوجية طويلة الامد من هيجانها وإثارتها؟ قد تظهر نتائج البحوث والدراسات الجارية أن حياة الازواج 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 الازواج بعضهم البعض بشكلٍ 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.

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

هل تحدث حالة الخيانة في كل زواج ذي مشاكل على الاطلاق؟ يوجد للخيانة عموماً ارتباطٌ باضطراب وخلل التواصل فيما بين الازواج. ولكن هذا الامر ليس عذراً ولا مبرراً للخيانة. في الحقيقة تنشأ ظاهرة الخيانة من انعدام التنمية الشخصية والأخلاقية لدى الافراد. الاشخاص الذيون يعطون القيمة لنضوجهم الفردية والتنميتهم الشخصية ويقدرون قدرها ويبذلون 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 الازواج ان يعبروا عن انفسهم ويعربوا ما بداخلهم هي العلاقة الجنسية. يحذر الازواج عموماً من أن يسيئوا الى أزواجهم ويؤذوهم او يتعرضوا للاساءة والاذاء من قبلهم عندما حاولوا التحدث في هذا الموضوع، وقاموا بالتعبير عن رغباتهم وتوقاتهم. حتى وان تقرروا 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 صحة المسنين، قسم الجنس

وتسبب لنزاعات وصراعات جديدة. مشاركة الازواج رغباتهم وحوائجهم في هذا الموضوع مع بعضهم البعض بشكل صريح وواضح لها أهمية خطيرة لأن يوافق الازواج لحل مشاكلهم المتعلقة بعلاقتهم الجنسية. يجب على الازواج ا يتنبهوا الى أن مشاعر أزواجهم التي في هذا الموضوع قد تكون حساسة للغاية. ينبغي بذل الجهود أثناء النقاش لعدم الابتعاد عن نهج الحب والرقة 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 الايجابي الواقع في سلوك أحد الزوجين يؤثِّر على سلوك الزوج الآخر بشكل ايجابي أيضاً على الاطلاق. بل الرغبة في استمرار مشاعر المتعة والسعادة التي تعطيها هذه الحالة تؤدي الى تنبيه أيضاً نفس السلوك.

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

الأنشطة

إمبيقتالب امومة

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.

		أوافق	لا أوافق	متردد
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 ورغباتي 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 أموافق" من ردودكم على الاسئلة تعطيكم فكرة حول المواضيع التي تحتاجون لتطويرها من حيث صحة علاقتكم. لا تنسوا مقارنة أجوبتكم مع أجوبة زوجكم.

اذا 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 تفرفون 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. لابد 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 أحدٍ 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. عندنا جاء دوركم فيقوم زوجكم بنفس السلوك تجاهكم.

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 لابد من أن يقوم هو بها:
- مشكلتي او توقعي حول حياتنا الجنسية:
- المسؤوليات الواقعة على كاهلي في هذا الموضوع:
- الأمور التي لابد من أن يقوم بها زوجي:

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؟

التربية والتواصل الأسري

الوحدة 7

تقاسم الدور في الأسرة

يقومالزوجينبأدوارمختلفة تجاه بعضهما البعض في العلاقات الزوجية. تنطوي الصراعات الزوجية على مجموعة متنوعة فريدة من نوعها العوامل المسببة في الصراعات الزوجية تنتج من تكيف أوعدم تكيف الزوجين الأدوار التي تقومان بها ، وفهم أو عدم فهم توزع الأدوار بينهما بشكل عادل

في هذا القسم :

- توزيه المهام و المسؤلية في الأسرة ،
- تقاسم الأعمال المنزلية ،
- تحمل القضايا الرعائية للأطفال .

تقاسم الدور في الأسرة

من المواضيع المثيرة للتصارع في الزواجات هو تطلب أحد الزوجين من بعضهما أن يقوم بدور مختلف . بعض الأسر تجد حلول لبعض الأسباب و البعض الأخر 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 الأخر 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 تغير 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 الأان في مرحلة المدرسة الأبتدائية 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 .

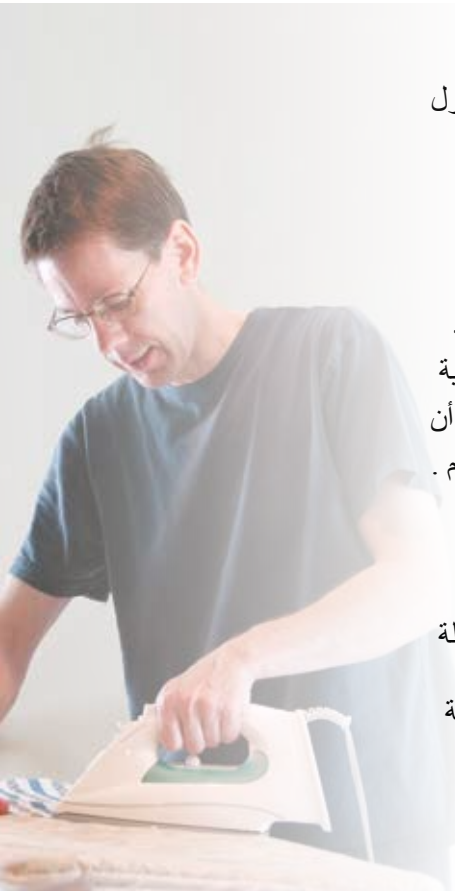
وفي بعض المراحل عدم تغير الأدوار بالشكل المطلوب لهذه المتغيرات المعيشية .

السبب الرئيسي للمشكلة هو عدم قيام الأفراد بالأدوار الواجبة عليهم . وفي هذه النقطة يتوجب على الأزواج أن يعملو بإتفاق 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 المسؤلية باتجه بعضهم البعض .

انظر، قسم كونك أماً أو أباً

هل زواجكم مساواتي أم أعتيادي ؟

يكون الزواج عند البعض تماماً مساواتي و عند بعضهم الأخر اعتيادي . في العلاقات المساواتية يمكن للزوج أو الزوجة أن تعمل خارج المنزل ، يتحملان الدور المشترك أو الدور المساعدي في الأمور المنزلية أو في رعاية الأطفال . أما في العلاقات الأعتيادية تكون معروف من الذي سيقوم بأمور المنزل و طبخ الطعام و من الذي سيجلب الفلوذ 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 اعتيادية فحينها نقول هناك مشكلة .وبينت الأبحاث في العلاقات الجيدة أن الأزواج السليمة يستطيعون أستخدام 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 يقومو 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 استطيع المقاومة .
- الشخص الذي يحمل مسؤلية 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 في عمل واجبات البيت الضرورية . وهذه الحالة تؤدي إلى تقليل الوقت الذي يجب تفريغه للزوج و للعائلة و إلى زيادة الإجهاد بينهما . و خاصة إذا ثقل العمل فقط على احدى أعضاء العائلة والذي يؤدي إلى زيادة الإجهاد له .لكي تسطتيع أن تلحق بعملك يمكنك القيام ب :

صنف أعمالك من حيث البداية .تحديد أي الأعمال تسطيع أن تؤجله و أي منه تسطيع أن تقدمه . قيم المدة التي تجري فيها ذلك العمل .حاول أن تنهي عملك بالفترة التي قيمتها أنت . إن لم تقيم الفترة الزمنية لذلك العمل فحينها تقوم بإطالة العملو وبإضاعة الوقت .حاول بمنع بتقسيم اعمال المنزلية و مسؤولية العمل لشخص واحد . مثلاً : القوم بطبخ العشاء سوياً ، قومو بتعديلات لرفع حالة التعب و الهلك من فوقكم .من أجل التحكم ببعض المشاكل قومو بتعديلات من الليل للمشاكل الصباحية التي تئدي 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 تكونو سواً مع أزواجكم .
- ألصق ورقة في مكان تسطيع أن تراها بسهولة و فيها قائمة مخططات الأعمال التي ستقومون فيها اسبوعياً .

- حاولو أن لا تبقوا 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 المكثّفة، 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 مساءاً ؟ من سيساعدهم في واجباتهم الدراسية ؟ من سيغير تحت الرضيع ؟ من سيقرأ 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 . ووتتكاثف الصراعات التي تحدث مع الزوج في هذه الخصوصيات :

- تحميل مسؤولية كبرة 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 إلىتحتاج إلى أخذ تنفس راحة . حاولو إعطاءهم حتى و لو ساعة لكي ينامو ، لكي يرتاحو ، وإعطاءهم راحة من الوقت .
- إذا كانت عناية الأطفال بشكل كامل معاكي و لا يوجد إمكان أن تأخذي مساعدة من زوجك ، فتسطتيعين طلب المساعد من أحد كبار العائلة أو من أحد الجيران التي تقدرين أن تعتمدي عليه .حتى بالوقت القصير التي ستحصلين عليها حينما يعتني أحدهم بطفلك أستخدميها لأجلك فقط .لا تنسين فحينا لا تشحنين نفسك فحينها بالحالة النفسية ستشاركين بإجهادك 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 إجوبة 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 الأدولر في الأسرة ؟ أقرأ القائمة التالية : ضع إشارة على يمين السطر للفكر .قارن إشاراتك مع إشارات زوجك . لا يوجد هنا الإجابة الصحيحية أو الخاطئة و إنما المهم أن تكون أفكاركم على توافق مع إجابات الأخر . ولهذا إذا كانت إشارتك 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 لآراء 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 أولياً قريباً من مكان العمل للرجل .
		13 .في الأعياد و المناسبات يجب زيارة أهل الرجل أولاً

هل تنقلون جهد العمل إلى منزلكم ؟

الجميع لديهم أدوار مختلفة في الحياة .غير أدورانا كأباء و أمهات لدينا أدوار في حياة العمل فحينا تتشابك أدرارنا في العمل مع أدوارنا في البيت أو أدوارنا في البيت مع أدوارنا في العمل ينتج 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 علىدور 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 تنقلون 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 الإستفادة من القائمة المثالية الموجودة في الأسفل . وقم بطلب من زوجك بأن تقوم بقائمة مثلك . و قم بتقييم القوائم التي كتبتوهم سوياً .

- أي الأعمل يسطتيع زوجك أن يقوم بها عنك ؟
- أي الأعمال تسطتيع أن تقوم بها عوضاً عن زوجك ؟
- أي الأعمال تسطتيعون أن تتقاسمو مع زوجك سوياً ؟
- أي الأعمال تسطتيعون أن تضعوها بالترتيب ؟
- أي الأعمال يمكنون أن تأخذو 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
- أخذه من المدرسة
- لعبه بالألعاب
- الأخذ به إلى الحديقة
- الأخذ به إلى المراحيض
- الأخذ به إلى النوم
- رواية قصة قبل النوم
- تطعيم الطعام
- زيارات المتحف ، المشي ، الأقارب إلخ
- تلبيس الملابس
- كوي الملابس
- الفعاليات نهاية الأسبوع (الرياضة ، الموسيقى ، المعاهد)
- تحضير الطعام له
- أن تكون ولياً في المدرسة
- تغير الحفاضات
- إجراء الحمام له
- مساعدة القيام بالوظائف الدراسية
- الأخذ به إلى الأطفال
- غسل الملابس
- الاعتناء به عندما يستيقظ
- الأخذ به إلى الزيارات

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 زواجكم 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 الفلوذ ؟
- من يعطي القرار في أي مدرسة سيقرأ الأطفال ؟
- من يعطي القرار في أي محافظة أو منطقة سنعيش ؟
- من يعطي القرار على ماذا سنستثمر الفولوذ ؟
- 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 تسطتيعون أن تتحملو كل المسؤولية ؟

الواقع المثالي

أقرأ الواقع المثالي و من بعده ناقش الأسئلة مع زوجك .

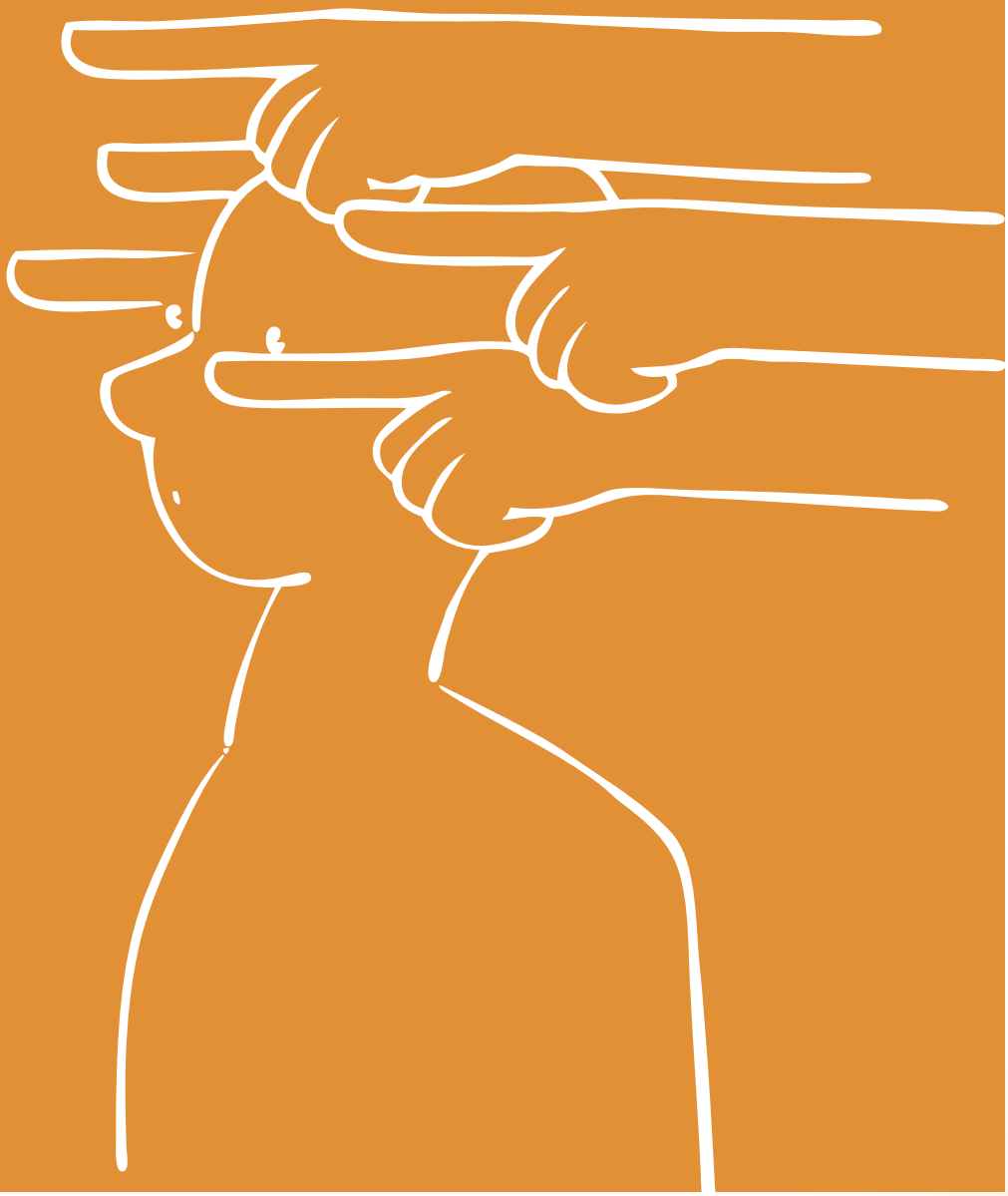
عدنان و ميهتاب متزوجين من ست سنوات وتتكون عائلتهم من طفلين . يعمل عدنان مستشار مالي في شركة ما ، و ميهتاب لديها محل قرطاسية صغير تديرها هي . طفلتهم الأولى زينب عمرها ثلاث سنوات .

بعد الولادة تكفلت أم ميهتاب بكافة رعاية زينب لمدة سنتين ، و بهذه الطريقة مستمرة زينب في عملها . ولكن بعد وفاة أم ميهتاب وضعو الزوجين الطفلة في الحضانة حينها كان الطفل الثاني أحمد عمره ستة أشهر . ولكن في هذه المرة لا يوجد أحداً يسطتيعو أن يأخذو منه مساعدة في عناية الطفل احمد . 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 تراكمو عليها . وكانت تفكر في عدم قدرتها على تنظيف البيت بشكل كاف ، ويشكل عندها هذا التفكير جهداً كثيراً . وكان عدنان منزعجاً من خلل الأنتظام في البيت . كان يعبر عن نفسه بأنه يحس بالتوتر في البيت . كان يشتاق أحمد قبل ولادة أحمد إلى المحاداثات الليلية التي كانو يجريها مع زوجته مع شرب القهوة .كانت تريد زينب أن تقرأ أمها لها القصص النومية ما قبل النوم ولكن أمها كانت ترفض ذلك بسبب اتناءها بالطفل أحمد و الأب أيضاً يرفض ذلك لأنه كان متعبا 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 تنصحون العائلة بعد تعلمكم من هذه الحلقة ؟

التربية والتواصل الأسري



الوحدة 8

الاصهار والاقرباء وحياتنا الزوجية

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

يتم في هذا القسم ذكر؛

- المعلومات فيما يتعلق بموضوع تأثير الاقرباء الايجابي والسلبي على علاقة الازواج الزوجية،
- والتوصيات الفعلية لكل من العروس والعريس ووالديهما.

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 تكوِّن النزاعات الحادثة مع عائلة الزوج تأثيرات سلبية بل وتأثيرات مدمرة على العلاقة الزوجية. المشاكل التي تنشأ من النزاعات المتعلقة بعائلات الازواج تكون أكثرما تكون خصوصاً في السنوات الأولى من العلاقة الزوجية. ولكن قد تكون المناهج ذات الحلول التي يطورها الازواج 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 الازواج المننعكسة ضرراً على علاقتهم الزوجية تحت العناوين التالية:

- عدم قادرة على التكيف مع عادات أسرة الزوج وتقاليدها
- التزام أحد الازواج المفرط بوالديه
- عدم تبني أسرة الزوج العروس او العريس
- قضاء الوقت مع أسرة أحد الزوجين أكثر مما لابد منه
- عدم استقلال كلا الزوجين او 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 الازواج 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 الاطفال بأنفسهم سعداء عند جدهم وجدتهم. لأنهم يتقربون الى احفادهم من دون نقدهم ولا لومهم على العموم فيقبلونهم كما يكونون. يوفر هذا النهج خلال توازن موقف الوالدين النقدي كثير التوقع ان يحسّ الاطفال بأنفسهم سعداء.

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

يتمركز معظم المشاكل المتعلقة بأسرة الزوج في العديد من التزوجات حول علاقة العروس وأم الزوج. خصوصاً في الأسر التي تكون الأم هي الميسطرة والمتحكمة في المبيت والعائلة اذا دخلت امراة جديدة في داخل تلك الحدود فقد يؤدي هذ الامر 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 وزجة الابن.

كذلك قد تسبب العروسات التي تسلكن مسلكاً متغرضاً متحاملاً نحو مصطلح أم الزوج الى نشوء المشاكل الناجمة من علاقة العروس وأم الزوج أيضاً. قد يؤدي تصرف العروس بتصرفات سلبية من البدائة نتيجة التغرض 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 زوجه، ويكون حل هذه المشاكل صعباً عليه لا يقدر على ايجاد حلول لها. كما أن العديد من الازواج 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 زوجه، 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 التحرزات. ولكن يتغمض الشخص عينه عن أنه اختار ايصال الاذى بزوجه عندما يسلك هذا المسلك. محاولة فهم التأثيرات السلبية المتكوِّنة 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 كلاعبي 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 وأسرتكم 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 لزجكم 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 اعربوا عن فكركم بعدما بدأتم بهذه الجمل. سوف يستمع زوجكم اليكم باهتمام أكثر عندما أحسّ 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 واظهروا احترامكم لهم.

• الحفاظ على الاعراف والعادات الخاصة بكم هو من أكثر حقوقكم الطبيعية لا محالة. ولكن حاولوا اظهار احترامكم للأعراف 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 بعائلتكم اقتصادياً ومعتمدين عليهم في ذلك.

• وافقوا على نواحي أسرة زوجكم المختلفة عنكم وعن أسرتكم 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 الازواج في بعض الاحيان مع عائلاتهم للعديد من الاسباب. هناك ميزات تسهيلية للمعيشة مع كبار الاسرة بالاضافة الى احتمال وقوع بعض المشاكل أيضاً في موضوع تقاسم الادوار في الاسرة. تكوين الازواج 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 الافراد الذين من نسل واحد او الذين يوجد بينهم رابط القرابة.

الاسرة النووية:
الاسرة المتكونة من الاب والام والاولاد غير المتزوجين بعد.

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 الازواج 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.

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 يحسّ 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 قضاؤه مع أسرة الزوج مشكلة على الحياة الزوجية. يمكن ان يشكل قضاء المزيد من الوقت مع أسرة أحد الزوجين او عدم تحصيص 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 مشكلة 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 الخصاة؟» وغيرها من المسائل. الاهم في هذا الموضوع هو أن يكون الزوجان متفقين. عندما نجح الازواج 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 الاخرين، واختياركم للغيبة والنميمة إلا زيادة المشكلة وتراكم الغضب الناجم منها في ضميركم. ان لم تقوموا بخطوات قابلة لحل المشكلة فستتشعب 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 نقدكن لأطعمتني تزعجني جداً، سوف يسرني ان تكن منتبهة لهذا الموضوع.» وبهذا النوع من نهج التواصل المباشر. او تقلن «يزعجني 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 بتفسكم مرتاحين عند أسرة زوجكم؟ اذاً حاولوا وضع خطة أنواع مختلفة من الأنشطة تقومون بها معهم. مثل الذهاب للتجوال معاً او العطلة او التنزه وما الى ذلك. حاولوا اختيار أنشطة يحبونها على الخصوص. سوف يبدو خلال هذه الانشطة بأنكم تقدرونهم قدرهم وتعطونهم قيمة كما توفر لكم ان تتعرفوا على بعضكم البعض بشكل أحسن. وهكذا سوف تحسون بنفسكم أكثر مرتاحين عندهم مع مرور الوقت.

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

أمهات الازواج وآبائهم!

هل تتعرضون للمشاكل مع زوجة ابنكم او زوج بنتكم؟ هل تحسون بتكهرب وتوتر دائم فيما بينكم؟ ما رأيكم في ان تنظروا 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 النواع من الاسرة أنها لا تعتبر أولادها كباراً بالغين بعد، ولا تثق بالقرارات التي أخذوها، وتعتبر أخذهم القرارات بوحدهم عدم الاحترام لهم وما شابهها 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 فلابد من ان تعقدوا 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.

التزوجات من ثقافات مختلفة

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

• حاولوا معرفة النواحي المشابهة والمختلفة بين الثقافتين ما هي، الامر الذي يسهِّل 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 أقرباء 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		
اخت زوجكن		
اخت 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 تفاجأتم بالدرجات التي في قائمة زوجكم؟ ام كان هذا تصنيفاً متوقعاً بتسبة 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 علاقتكم الزوجية؟

6 ماذا يمكن القيام به لأجل ان تتمكنوا من تأسيس علاقة أكثر أيجابية مع هؤلاء الاشخاص؟

7 ما هو توقعاتكم من زوجكم في هذا الموضوع؟

مشاكل أقل أسرة أسعد

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

القواعد

- لا نقد لبعضكم البعض.
- لا فصل لكلمة بعضكم البعض.
- احذوا من استخدام جمل متهمة.
- 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.
- اعربوا 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؟

اقرؤو 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 آوان الانجاب. كما أنها تعتقد أنَّ محمد يمكنه أن يكون أباً جيداً بعد المعايشة معه لمدة سنتين ولكن هناك لديها قلق في بعض المواضيع أيضاً. على الرغم من حب محمد لزوجه إلا أنه متعرض للصعوبة في تمالك الاسرة التي كوّنها مع شكران، ولم يزل يحسّ في نفسه مرتبطاً بوالديه بعد. وفي النهاية تعرب شكران لزوجها عن رغبتها في الانجاب. ويرد محمد عليها بقوله "نستشير هذا الموضوع مع والديّ". فبناءً على ذلك تسئله شكران قائلة: "نحن متزوجان، فهل أدركت؟"

1 لماذا قامت شكران بردٍ كذا؟

2 ما هو مشكلة محمد؟

3 ما هو النهج الصحيح في رؤيكم؟

يتقدمون في السن!

قد يحتاج كبار أسرتكم الى رعايتكم وعنايتكم بهم في المستقبل عندما تقدموا في السن. قد يكون هؤلاء كبار أسرتكم 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 أسرتكم عندما صاروا يشوخاً (تقديم المساعدة المادية، القيام بالرعاية والعناية، المعايشة معهم عند الحاجة، ووضعهم في دار العجزة وما الى ذلك)؟

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

حالياً وفي المستقل؟

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 التر تراعونها لئلا تعيشوا مشكلة مت عائلة زوجكم؟

تفكر فاكتب؟

خصصوا نصف ساعة تخلون مع زوجكم لتتحدثوا. 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 لابد من ان تقوموا برعايتها؟

هل تتفكرون في التوقعات التي تتوقعونها من أولادكم 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

الوحدة 9

الأبوة والأمومة

الأبوة والأمومة هي نقطة تحول في حياة الزوجين. يضيف الزوجان اللذان قاما بدور الزوجية تجاه بعضهما البعض في السنوات الاولى من علاقتهما الزوجية دور الابوة 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. تتأثّر حرية الزوجين التي في حياتهما الزوجية من المسؤوليات التي تقع على كاهلهما مع الحياة التي أتى بها الطفل. تتم إعادة تنظيم علاقات الزوجين مع بعضهما البعض ومع الاصدقاء والعائلات، والروتينيات اليومية والمسؤوليات مع هذا النزيل الصغير. قد تسبب هذه التجربة الجديدة للتغير في هوية الزوجين وشخصياتهما من الناحية الفردية وباعتبارهما زوجين أيضاً. قد يكون الولد في العلاقات الزوجية عاملاً مطوِّراً ومعززاً للعلاقة التي بين الزوجين، وموفِّراً 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 الازواج ان يقرروا وقت الانجاب او تقرير استعدادهما للأبوة والامومة.

هل الانجاب ينقذ العلاقة الزوجية؟

ينمو الاطفال السليمة ويكبروا في أسر سليمة وصحية. ان كانت هناك مشكلة فيما بين الازواج فلابد 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 والامومة السليمة هي عملية تستدعي تحرك الزوجين كفريق. لابد قبل تحمل المسؤوليات التب تجلبها الابوة والامومة من ان يثق الازواج بعضهم بالبعض كما يثقون بنفسهم.

المواضيع التي لابد من التفكر 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:

- 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 والمياوئ؟
- 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!

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 فجأة 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. لابد 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 لأم الطفل المفاجئ

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

• اكتبن مشاعركن واحساساتكن في قرطاس او سجلنها في شريط. تسهل مواجهتكن بمشاعركن صوتياً او تحريرياً 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 فقمن أولاً بعرض المسئلة على صديقة حميمة لكن او على متخصص. حاولن تفريغ مشاعركن السلبية التي تحسنها نحو زوجكن قبل ان تقمن بالتحدث معه. بهذه الطريقة قد تقللن من مخاطر تجريح مشاعره عند مناقشة الموضوع معه.

• لا تمنعن نفسكن من ان تعربن عن ردود الفعل القادمة من داخلكن (مثل البكاء والصراغ وغيرهما) كما هي. اسمحن لتفريغها فاستهلاكها وتصريفها في أسرع وقت ممكن. حاولن فهم الاحساس بنفسكن غضبانة 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

ليست حالة الحمل مرحلة تهم 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 التغيرات الهرمونية في أجسام النساء. قد تؤدي هذه التغيرات 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. لابد 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.

لابد من ان تزيدن من معلوماتكن فيما يتعلق بوسائل منع الحمل لأجل عدم تواجه حمل غير مرغوب فيه.

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 التفاس أمر طبيعي. ولكن على الرغم من مضي شهور ان؛

• لم تقل نسبة الاكتئاب بل على العكس تزيد،

• تحسن في نفسكن محزونة وغير سعيدة دوماً،

• تتعضن للنوم الدائم او الاضطراب في النوم،

• لا ترغبن 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 الازواج. 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 التنبه الى بعض مسائل تؤدي الى التوتر فيما بين الازواج 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 الطفل او التعب

كيف يؤثِّر طفلنا على حياتنا الزوجية؟

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 والتقلل في الاشباع الزوجي لدى الزوجين بعدما يولد الطفل. قد يقل اهتمام الزوجين لبعضهما البعض عندما يتحولان من دور الزوجية الى دور الابوة والامومة. قد يحس الزوجان بنفسهما تعبانين بل وقد يحسان بالانقراض في بعض الاوقات عندما تضاف المسؤوليات التي أتى بها الطفل الجديد. لابد 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 وقتٍ يشعر الزوجان بأنهما فريق ويتحركان بروح فريقي هو الوقت الذي انضم الطفل الى الاسرة. والذي لابد من القيام به هو الفهم المتبادل، ودعم الزوجين لعضهما بالبعض، والقيام بأنشطة تحافظ على العلاقة الزوجية حية، وتخصيص الوقت لبعضهما البعض.

للأجل التخطيط الفعال في هذا الموضوع فانظروا في أقسام نحن فقط، وتوزيع الادوار في الاسرة أيضاً.

واحد زائد واحد يساوي ثلاثة

لا يكون الزوجان لوحدهما بعد في حياتهم الزوجية بعد ولادة الطفل. قد انضم عضو جديد الى الاسرة. لابد للزوجي ان يقضيا الوقت مع الطفل في الايام الاولى التي انضم الطفل الى الاسرة ولابد من ان يتمتعا بهذه اللحظات السحرية. يجب تقييم هذه الاوقات بأنشطة ممتعة مثل مشاهدة الطفل النائم، والاستماع الى الموسيقيا 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.

يسهِّل 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.

تربية الطفل لا تعني تناسي النفس!

يطلب في الطيارات ان تضعوا أولاً قناع نفسكم 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 ينذرون نفسهم لأطفالهم تماماً، ويضعون أطفالهم في مركز حياتهم، ولا يخصصون لنفسهم 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 آباءاً سريع الغضب ضد اولادهم وضعيف القوة التحملية نتيجة لذلك.

حياتنا الزوجية بعد ولادة الطفل

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

- عدم اسعداد الزوجين او احد منهما للانجاب
- عدم اتفاق الازواج على عدد الاولاد
- عدم تحمل الازواج 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

يقلل تركيز الزوجين جميع اهتمامهما على طفلهما مع ولادته واهمالهما لبعضهما البعض بصورة كافية من الاشباع الزوجي.

- 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

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

الفعاليات

حادثة مثالية

أسرى وكمال هما زوجان متزوجان منذ ثلاث سنوات. وقد رغبا في الانجاب وولادة طفل لهما اعتباراً من السنة الاولى لزواجهما ولكن لم يتمكنا 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 اضناء أعصابها التي كانت متوترة. عندما يجيء كمال الى المنزل تحاول أسرى ان تعرب عن حالتها كم هي تعبانة. وأما كمال فلا يصعب عليه فهم أسرى لماذا شاكية الى هذا الحد. ويتفكر قائلاً بداخله «فعلاً هذه أعمال النساء، فماذا يمكنني أن افعل؟». تصبح أسرى التي لم تحصل على ردٍ لشكاواها بعد فترة في حالة تؤكد دوماً على حالتها كم هي تتعب وتتعذب 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، فلابد ان اعمل أكثر». ومع ذلك، بدأت زوجة لا تهتم به كما كانت سابقاً ولا تلقاه بوجه بشوش عندما يأتي الى المنزل تتعبه. وأما أسرى فبدأت تعتقد أنهما ليسا حميمين مع زوجها مثل ما كانا في السابق بل بدئا يبتعدان عن بعضهما البعض شيئاً فشيئاً.

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

هل أنتم مستعدون للأبوة والأمومة؟

سوف تعشيون تغييرات جدية في حياتكم الاقتصادية بعدما ولد الطفل بسبب تكاليف الحمل والولادة وحوائج 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 للأوة/الامومة في رأيكم؟

2 هل أنتم مستعدون للأوة/الامومة في رأيكم؟

عند التعود عل الابوة والامومة

يحتاج طفل مولود حديثاً الى المزيد من الاهتمام والرعاية بطبيعة الحال. سوف يشغل الجزء الاكبر 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 نفسكن 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 احلامكن؟	3 ما هو الامور والحركات والسلوك التي لا تقمومون 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 فاسئلوا!

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

1 ما هو التغيرات التي وقعت في حياتهم بعد ولادة الطفل؟

2 ما هو المشاكل التي واجهوها بعد ولادة الطفل؟

3 كيف تأثّر ت حياتهم الزوجية بعد ولادة الطفل؟

كيف عندكم؟

تفكروا على أجوبة الاسئلة التالية.

1 كيف كان أبواكم أبوة وأمومة؟

2 ما هو أهم الاشياء التي تعلتم 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 بسرعة فائقة فينسى الوالدان أيام أطفالهما وسنواتهم الاولى. قوموا بوضع يومية مع زوجكم تتابعون بها طفلكم الحديث يوماً فيوماً. ان كان تكوين اليومية أمراً عائداً 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 مشاعركم وأفكاركم وملاحظاتكم وذكرياتكم الخاصة به اعتباراً من أول يوم لولادته.

3 سجلوا مشاعركم كبار أسرتكم 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 العائدة لهذه الاوليات أيضاً. كذا سجلوا مشاعر زوجكم وأفكاره الخاصة بها قائمين بمقابلة معه.

8 لصقوا باليومية صورة أول لعبة له.

9 لاحظوه عندما يلعب بألعابه فسجلوا ملاحظاتكم.

10 قوموا بتسجيل أول الاصوات الخارجة من طفلكم وأولى كلماته وأولى جمله 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

الوحدة 10

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 السيم 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 .

احتمال زيادة حالات الطلاق في تركيبة العائلات غير السليمة .

خصائص العائلة السليمة

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 الأخرين .
- 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 .

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.

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

تُقاوم بنية الأسرة السليمة جميع الأزمات التي تعيشها العائلة طوال حياتها و تُسهّل التغلّب عليها.

العائلة الديمقراطية

القوة في العائلات السليمة لا تجتمع بيد شخص واحد وإنما تتوزع على كافة أفراد العائلة. القرارات لا تتخذ من قبل شخص واحد و لا توضع القرارات من قبل شخص واحد ، تتحرك بأخذ أراء و متطلبات 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 العائلةعن 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 الأفصال 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 يكونو سوياً ولا يحاولون في ذلك . وإذا حدثت أية مشكلة مع أحد أفراد العائلة لا يهم شخص أخر 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 ومعاها تجلب بعض المشاكل .

تبدأ سلامة العائلة من علاقات سليمة بين الزوج و الزوجة

يتقبل أفراد العائلة سليمة بعضهم البعض من خلال الجلوس و حوارو رثى بعضهم البعض و التكييف بحالات السعادة بين بعضهم البعض. حاول أن تزيدو من مشاعر الصداقة في أفراد العائلة .

العائلات لديها اهمية خطرة 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 .يترقب الأطفال العلاقات التي تبرزها الزوج والزوجة من حيث عرض العلاقات الودية و الأحترام و المجاملة والتفاهم و التسامح و الصبر فيما بينهما . يشكلون الأزواج مثالاً في مهارات حول مواضيع حل مشاكل التواصل و الصراعات . تأخذ الأطفال إستجابة لحالات مثل الجهد و الصراع و المشاكسة و التمانع من إستجابات أباءهم . 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 يكونو مرتاحين .تبين سعادة العائلة من شعور الأنتماء إلى تلك العائلة و شعور العائدية لها و شعور بالشبع . مرتبط سعادة العائلة بسعادة أفرادها و ليست بسعادة البعض وعدم سعادة الأخرين .

تكون الأفراد في العائلات التي تكون ضمن بعضهم البعض منفصلة . ويتدخلون كثيراً لبعضهم و يمنعون من عثور نفسهم فيها .وفي العائلات التي يكون الارتباط مفصولاً بين أفراد عائلتهم يكون خللفي التواصل بين بعضهم . في كلا العائلتين لا يمكن لأفراد العائلة أن يفهمو آراء الأخرين .

قوانين العائلة

يوجد لكل عائلة قوانين تخصها . في العائلات السليمة على مدى العمر يمكن أن يتبادلو القوانين أو أن يوسعها أو حتى يمكن أن يغيرهم .العائلات التي لديهم القوانين المطلقة التغير لا ينتج إلا الأجوبة 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 القوانينفي المنزل مهم وواجب من أجل العائلات التي تحتوي على أطفال صغيرة . مثل قوانين تحضير مائدة الطعام سواً 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 وعدم تغيره في المراحل المتقدمة و عدم إيجاد قوانين جديدة تسبب في حدوث صراعات بين العائلة و الفتيان. 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 .
- تمدد الاستياءات لفترات طويلة بين أفراد الأسرة .
- يوجد نقص في التعاطف (وضع نفسه في مكان الأخر) 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 تسطيع صرفها لصديق قريب لك أن تصرفها لأفراد عائلتك .

2. التعامل السيئ : لا تظهر مواقف جرحة أو مضرة لأفراد العائلة . كن ساكنين 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 وعدم الاعتراف ببعضهم البعض . لا تتجنبو 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 إنجاح طرق حل المشاكل و استخدام المصادر الطبيعية في العائلة ذاتها .

تستخدم قوالب الاتصال المؤثرة في العائلة السليمة . يمكنكم تطوير مهاراتك في هذا الموضوع و تعلم الاتصال المؤثر . من أجل معلومات إضافية أنظر أيضاً إلى : كتاب مهارات الحياة العائلية ، وإلى 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 كيفيةة الاحتياجات و التطورات في العائلة السليمةة في هذا الموضوع .الإجابة « نعم « دال على سلامة عائلتكم ، والإجابة « لأ « دال على عدم سلامة عائلتكم والذي تفكر وتشاور في الواضيع مع عائلتك

	نعم	لأ
هل تتمتعون سوياً		
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 دايماً 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 كانو يعلقون عليه ؟

قوانين عائلتنا

فكر حول الأسئلة الأتية

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 تغير 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 طالت 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 يفعاها من أجل هذا التغيير ؟

ما الوظيفة الواجبة عليك ؟

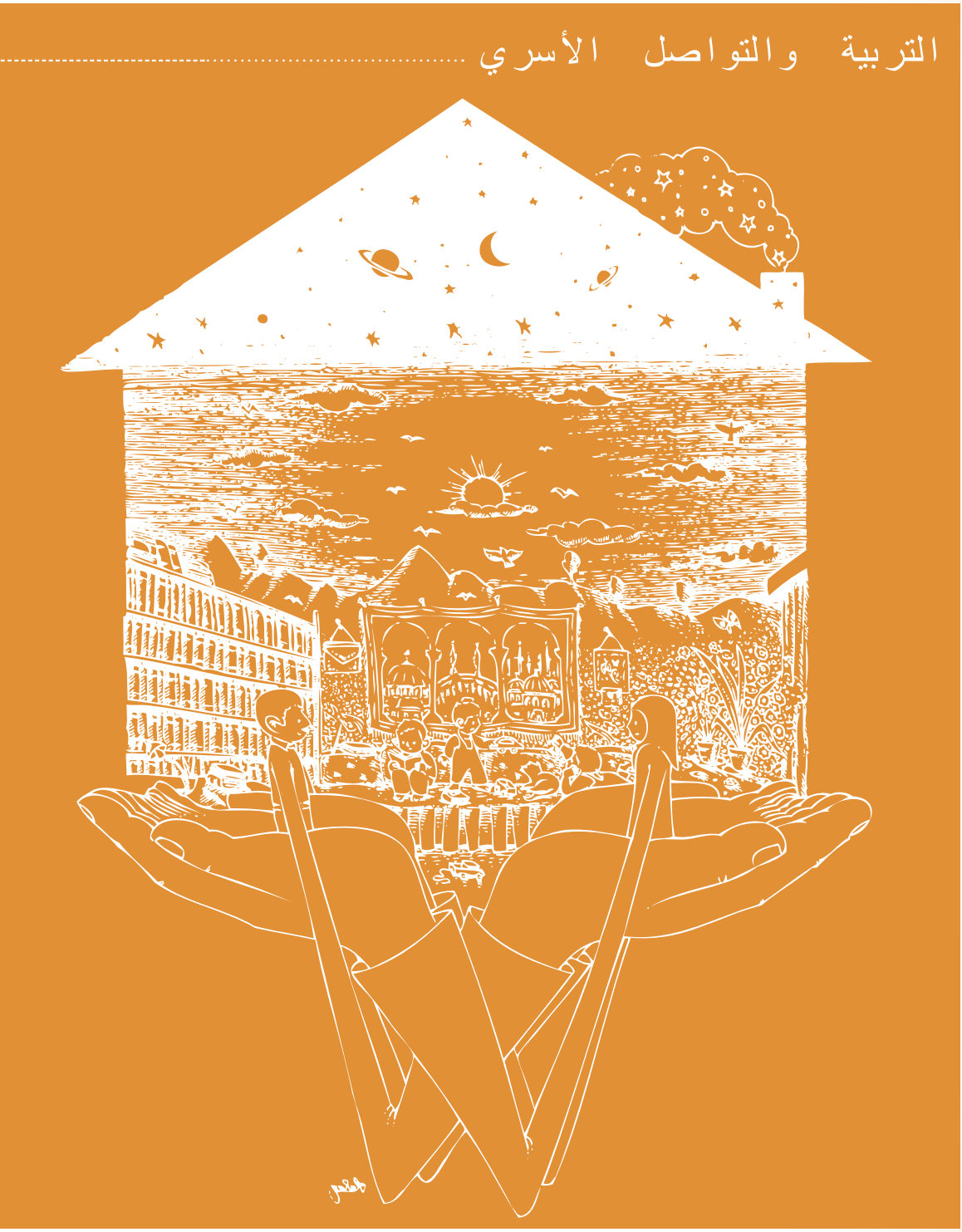
أين المشكلة ؟

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 بتقيم الدرجات الدنيئة 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



الوحدة 11

الامكانيات والقوى التي وفرتها الاسرة

عائلاتنا لها تأثيرٌ على هويتنا وبنيتنا الشخصية وموضوع أين جئنا والى أين نذهب، ووجهة نظرنا تجاه الحياة والحوادث، والامكانيات والقوى التي نملكها. تسهِّل 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.

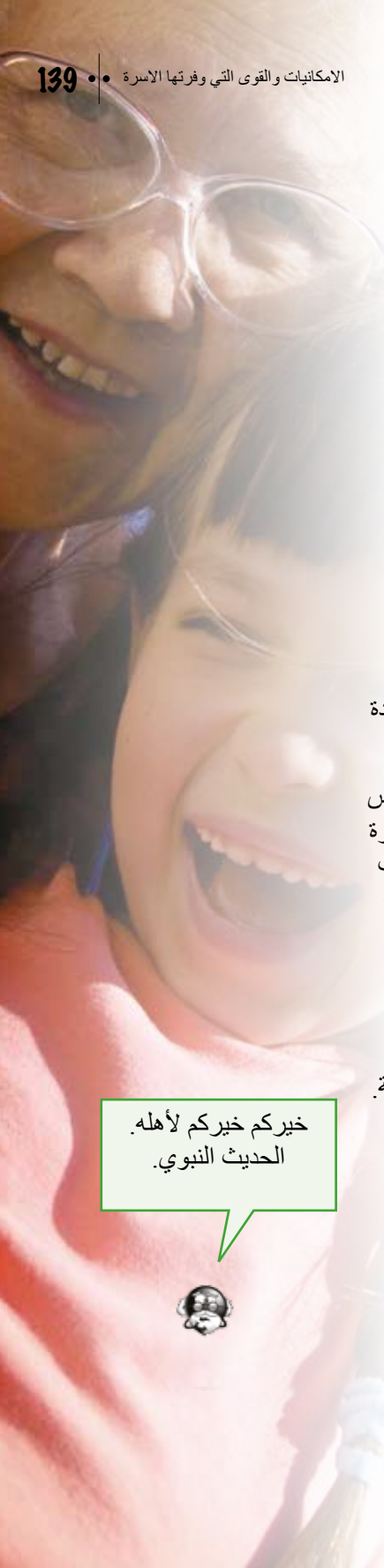
يتم في هذا القسم ذكر الامكانيات والقوى المعنوية التي توفرها الاسرة.

الامكانيات والقوى التي توفرها الاسرة

ليكون أسوأ أيامكم مثل هذا اليوم

هل حضرتم مجلساً عائلياً قد جمع بين كافة أفراد الاسرة من الكبار والعرائس والعرسان 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 وقيمها 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 والبنيات 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 جيمع 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 آوان الطفولة. يعلم الاطفال مراقبين الكبار. فلذلك القيمة التي يعطيها أبواهم لعائلاتهما 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. لابد 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 المهتم بها من حيث القيم العائلية عبر أجيال فأجيال.

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 أسرتكم سوف تفيدكم على الاطلاق

أسرتنا وقيمنا

القيم الاسرية هي كل ما تهتم به أسرة وتراه ذا قيمة وتعزم على عيشها واحيائها من جميع أنواع لأفكار 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 مؤثِّرة على اختيارات الشخص التي في الحياة فهي تشكِّل معتقداته واحساساته ومشاعره أيضاً وبالتالي تأثر على أهدافه ومقاصده. ومع ذلك، تعطي القيم التي تعكس على السلوك أيضاً تلميحات واشارات للآخرين حول الامور التي لها قيمة لدى ذلك الشخص.

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

جمل سحرية

الاوظيفة الاهمة للأسرة هي ان تلبي 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 الاهم التي توفِّر للفرد الاحساس بهذه

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 أسرتكم 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 تنجح، 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؟

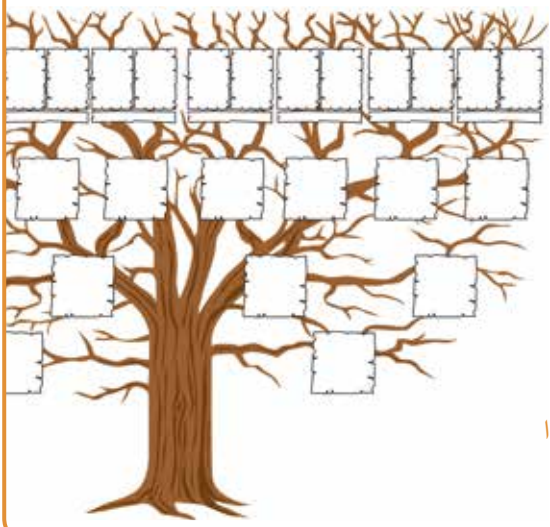
تستخدم في العائلات القوية قوالب تواصلية فعالة. يمكنكم ان تتعلموا التواصل الفعال وان تطوروا مهاراتكم وقدراتكم في هذا الموضوع. راجعوا لأجل معلومات أكثر تفصيلية برنامج تدريب الاسرة كتاب مهارات الحياة الأسرية، قسم عناصر التواصل الداخلي للأسرة الاساسية.

لا تحصل على منزل بل احصل على جيران

أحد العوامل التي تزيد من قوة الاسرة وقدرتها هو الجيران. تحمل علاقة جوارية معتمدة على أساس علاقات الجيران الجيدة طابع «الدعم الحياتي» بما في معنى الكلمة عن طريق الايفاء 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. ولابد لأجل تطبيق هذه المعايير والمقاييس من ان يحاول أفراد الاسرة عدم ازعاج الجيران وايصال الايذاء لهم كما لابد 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.

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 المقدور. 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

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

تابعوا الخطوات التالية لأجل حل المشاكل

قوموا بعرض قضية تعتقدونها مشكلة في حقكم 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 حصلتم 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 وصلتم اليها في حل مشكلتكم.

وجهة نظر أسرتي للمال

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

قوموا بالتفكير حول علاقة أسرتكم مع المال

- كيف يتم تقييم المال في أسرتكم عموماً من جيل الى جيل؟
- هل هناك نواحي مشابهة بين علاقة كبار أسرتكم مع المال وعلاقتكم أنتم معه؟
- هل وقعت لدى أسرتكم فترات الشدة المالية وفقدان النقود؟ كيف كان نهج أسرتكم في هذه الاوقات؟
- هل صارت لدى أسرتكم فترات مرتزقة وثراء مالي جداً؟ وكيف كان نهج أسرتكم في هذه الاوقات؟
- هل يوجد هناك سلوك فاشل في علاقة أسرتكم مع الماء لابد من ان تغيروه؟
- هل يوجد هناك سلوك ناجح في علاقة أسرتكم مع الماء لابد من ان تحافظوا عليه؟

جيراننا

هل أنتم راضون عن جيرانكم الموجودين؟ ولماذا؟

ما هو الاسهامات التي تعتقدون أن جيرانكم وفروها لأسرتكم؟

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

أيّة منها مهمة؟

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

العدالة	الأخلاق	الاناقة	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؟ حددوها.

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 أنكم قادرون على تقديم الدعم لأسرتكم في أية مشكلة؟

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

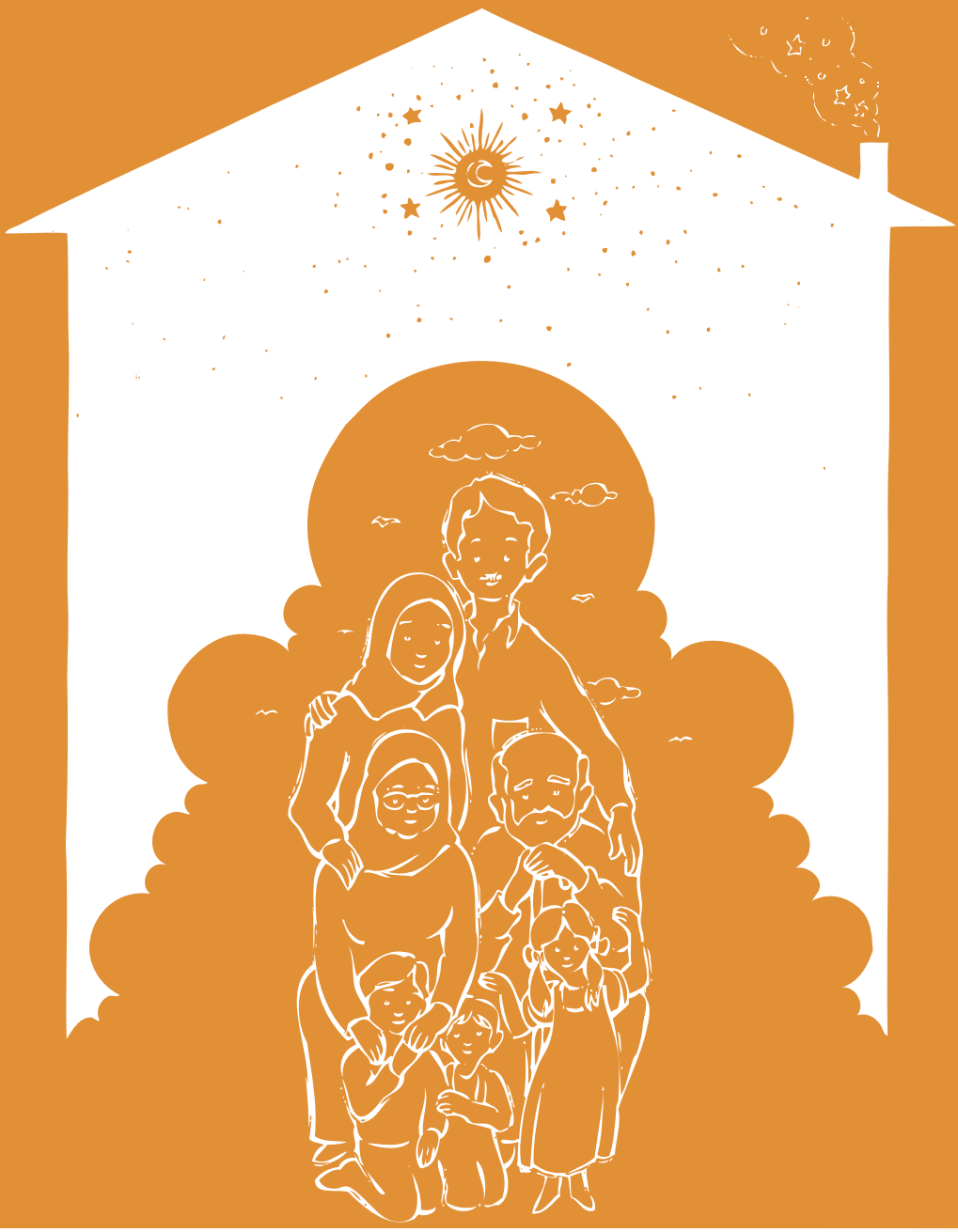
ما هو نوع الدعم الذي يمكنكم ان تقدموه لأسرتكم في حال وقوعها في شدة وصعوبة؟

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 تغيرها أثناء الصعوبة الواقعة؟

التربية والتواصل الأسري



الوحدة 12

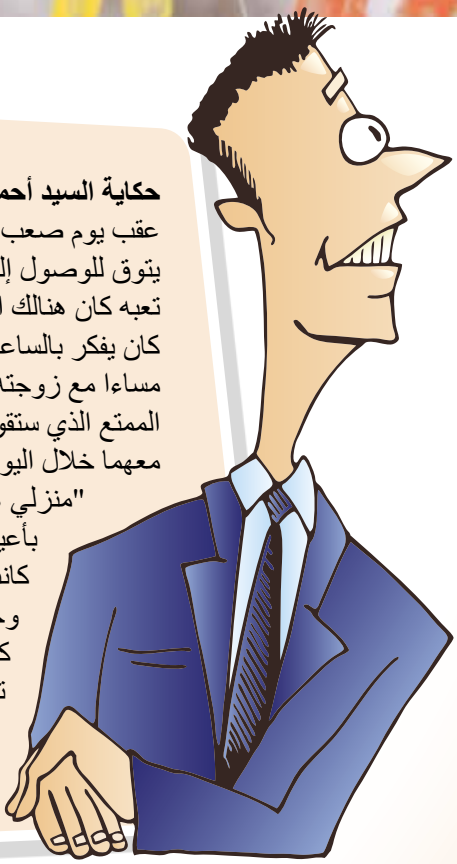
كأسرة، معا ...

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 تعبه كان هنالك ابتسامة جميلة مرسومة على وجهه. لأنه كان يفكر بالساعات المليئة بالراحة والمتعة التي سيقضيها مساءا 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 أأمن 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 المرققعة (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 شبيه 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 أسرتكم؟

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 تهيئ وقتا لبعضها البعض وتدرك أهمية أن يكونوا سوية تكون منيعة أكثر تجاه الضغوطات. يمكنهم أن يجتازوا المحن الفردية والأسرية بشكل أسهل. وخصوصا عند تعلم الأسرة تخطي الوقت الذي سيقضونه سوية عن طريق القيام بأنشطة ذات جودة عالية سويا، سيتمكنون من الحصول على فوائد أكثر من الوقت الذي قضوه سوية. عندما تكون أهداف قضاء الأسرة وقتا مع بعضها البعض هو قضاء وقت ممتع سوية والاستمتاع و حتى الضحك، سيظهر حينها بنيان صحي يوفر الدعم النفسي لبعضه البعض.

حين لا تحدد وحدة الأسرة بأساس الأسرة بل تشتمل على أفراد الأسرة الممتدة مثل الجدين والجدتين 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 أشياء 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 وبقول 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، ذها البعض كل جمعة إلى السينما، قيام بعضهم بجولة مشي قصيرة كل مساء، قيام البعض بزيارة الأقارب أو الأصدقاء كل يوم سبت كهدف لها. وبذلك يكون التزام أفراد الاسرة المخطط أسهل.

كيف يمكن أن نجد وقتا من أجل ان تجتمع العائلة بأكملها؟

يصعب على الأبوين ايجاد 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 ايجاد 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. الشي الذي يجب عليكم القيام به هو تغيير أولوياتكم الموجودة في قائمتكم.

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

• قوموا بالتخطيط اليومي الأسبوعي الشهري بشأن قضائكم وقتا 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 فهنالك حتما وقت تخصصونه من أجل أسرتكم.

الطعام جاهز، فليحضر الجميع إلى المائدة!

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

- كونوا دائما مبتسمين على المائدة.
- تجنبوا النقاشات.
- اسألوا أطفالكم كيف قضوا يومهم.
- قوموا بإغلاق التلفاز الذي يجعلكم بعيدين عن التواصل مع أسرتكم أثناء الطعام.
- حاولوا تحضير ورفع المائدة سويا.
- في ساعات الطعام التي تشكل فرصة ممتازة لتكونوا نموذجا ايجابيا لأطفالكم، احرصوا على أن يكون بينكم وبين زوجكم تواصل لطيف مليئ بالحب.
- اغتنموا ساعات الطعام لتكون فرصة للتواصل مع أطفالكم المراهقين. قوموا بالتحدث إليهم وحاولوا فهم الأمور التي تحدث في حياتهم.
- اذا كان لديكم عذر يمنعكم من التواجد في مائدة الطعام مرة على الأقل في اليوم الواحد، ابذلوا جهدا للتواجد ثلاثة مرات في الأسبوع على الأقل في مائدة الطعام مع اسرتكم.

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 معا، والتي تجمع الأسرة الممتدة معا، والتي توفر شعور أفراد الأسرة أنهم ينتمون للأسرة الممتدة، والتي تدعم مشاعر الوحدة والقوة عند أفراد الاسرة. 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 جيلا بعد جيل. على سبيل المثال:

اذا 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 افراد الأسرة بتناول الطعام معا مرة في السنة
- زيارة كبار الأسرة حتما بفترات معينة أو دعوتهم لتناول الطعام
- اجتماع جميع افراد 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 الاسرة
- تحديد ايام خاصة لقيام أفراد الأسرة جميعا بإعداد مأكولات معا مثل المخلل او المربيات 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 تنهيدة 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 لوحدكم مع كل فرد من افراد 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 تتقطع 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 نحبك

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 المجلات على البطاقات أو أن تطلبوا الرسومات من أطفالكم.

ما مدى معرفتكم بأفراد أسرتكم؟

قوموا بالإجابة على الأسئلة المدرجة أدناه فيما يتعلق بجميع أفراد أسرتكم؟

1 ما هي أكثر موسيقى يحبها؟

2 من هو أكثر فنان يحبه؟

3 ما الأشياء التي يستمتع بالقيام بها في اوقات الفراغ؟

4 ما هو الفريق الذي يشجعه؟

5 ما هو أكثر طعام يحبه؟

6 ما هي أكثر الأمور التي تضحكه؟

7 ما هي أسماء أفضل أصدقاء لديه؟

8 من هو أكثر ممثل يحبه؟

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

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

11 ما الذي يرغب بالقيام به في العطلة؟

12 ما هو اكثر شيء يغضبه؟

13 ما هي أكثر ثلاثة أمور يهتم بها في حياته؟

14 ما هو أكثر شيء يرغب بفعله في الحياة؟

15 ما هي اكثر الأمور التي يكرهها؟

أنتم كيف تقومون بذلك؟

قوموا بالإجابة على الأسئلة المدرجة أدناه. وأطلبوا من جميع أفراد أسرتكم أن يقوموا بالإجابة عليها.

1 هل يمكنكم أن تخصصوا وقتا كافيا لأسرتكم؟

2 ما هي الأمور التي تحبون أن تفعلوها وأنتم مع أسرتكم؟

3 ما هي أكثر الأمور التي تتخيلون أن تقوموا بها مع أسرتكم؟

إجعلوا أطفالكم يقومون بواجباتكم!

قوموا بالبحث عن كيف كان زوجكم وكبار أسرتكم وهم أطفال. قوموا بمشاركة الجوانب المهمة مع المجموعة. يمكنكم القيام بهذا البحث مع أطفالكم أيضا إن رغبتم بذلك.

هل الوقت الذي تقضونه مع أسرتكم كافيا؟

قوموا بوضع ملاحظات على الجدول المدرج أدناه عن الأوقات التي تقضونها مع جميع أفراد أسرتكم. قوموا بتدقيق جدولكم بعد انتهاء أسبوع وقوموا بتقييم رضاكم عن الوقت الذي تقضونه معهم. قوموا بمناقشة الأمور التي تستطيعون أن تقوموا بها يوميا أو أسبوعيا أو شهريا من اجل زيادة مدة الوقت الذي تقضونه مع أسرتكم.

	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
الصباح							
الظهر							
المساء							
المجموع							

للحصول على معلومات أكثر ...

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

اذا 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 ٠ - ١٨)
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 للزواج والأسرة
3 مراكز استشارة الأسرة المرتبطة بالإدارات المحلية
4 مديريات المحافظات للأسرة والسياسات الاجتماعية

من أجل أسئلتكم المتعلقة بالكتب وبرنامج تدريب الأسرة...

T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı

www.aile.gov.tr

المراجع

تم تحضير هذا الكتاب المدرسي لتعليم أفراد الأسرة ضمن إطار البرنامج التعليمي للأسرة (AEP) والذي تم وضعه من قِبل المديرية العامة لخدمات الأسرة والمجتمع لوزارة الأسرة والسياسات الإجتماعية. وكونه «كتاباً مدرسياً» فقد تم النظر بعين الإعتبار سهولة القراءة والإستفادة، وتم بذل جهود لتحضير كتاب مدرسي موجز وبسيط، كما تم محاولة الإبتعاد عن ميزات التنفير للغرض. وتستند المعلومات والأفكار والنهج التي يقدمها المعدّين للمصادر المدونة أدناه والتي تم مراجعتها أثناء تحضير الكتاب، أو إلى الأفراد والأعمال التي تم الإستفادة منها في فترات التنشئة والتعليم الذاتي، ولهذا السبب فإن معدّي هذا الكتاب يشكرون من ساهم في تحضيره بشكل غير مباشر من أفراد ومصادر.

Grupla psikolojik danışmada araştırmalar .(٢٠٠٢) .Acar, N. V
.deneyler. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım

.Adler-Baeder, F., Higginbotham, B., Schramm, D., & Paulk, A
The alabama marriage handbook: Keys to a healty marriage. ..(٢٠٠٧)
-HE/٠٨٢٩-http://www.aces.edu/pubs/docs/H/HE
pdf.٠٨٢٩

تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٣ تشرين الأول ٢٠١٠

Aile içi şiddet ve önleme. Ankara: Somgür .(١٩٩٦) .Aktaş, A. M
.Yayıncılık

Aile terapisinin gelişimi ve ruh sağlığı .(٢٠٠٢) .Aktaş, A. M
Toplum ve Sosyal Hizmet .١٣(١–٤), ١١٦–١٢٢, alanındaki yeri.
Divorce .(١٩٨٣) .Albrecht, S. L., Bahr, H. M., & Goodman, K. L
and remarriage: Problems, adaptations, and adjustments. West- port:
.Greenwood

Yaşamın sahnesi. Aile ve Evlilik Terapileri .(٢٠٠٠) .Altınay, D
.Derneği Bülteni ,١ ,١٢

.(١٩٩٣) .(.Arcus, M. E., Schvanefeldt, J. D., & Moss, J. J. (Eds
Handbook of family life education volumes I and II. Newbury Park:
.Sage

Türkiye'de kadın sağlığını .(٢٠٠٨) .Arıkan, Ç. ve Aktaş, A. M
,etkileyen sosyo-ekonomik faktörler ve yoksulluk. Aile ve Top- lum
٤(١٣), ٢١–٢٨.

Ateş, R., Erdoğan, İ., Ergin, H., Gül, G., Şenel, H. G., Özkar- deş,
.Evlilik Okulu. İstanbul: Remzi Kitabevi .(٢٠٠٤) .O. G. ve diğerleri

Bocurgat (Üçüncü baskı). İstanbul: İz .(٢٠٠٧) .Aycın, H
.Yayıncılık

.Gözgü. İstanbul: İz Yayıncılık .(٢٠٠٧) .Aycın, H

Gece yürüyüşü (İkinci baskı). İstanbul: İz .(٢٠٠٨) .Aycın, H
.Yayıncılık

Kırk hadis kırk çizgi (İkinci baskı). İstanbul: .(٢٠٠٨) .Aycın, H
.EDAM

.Nun. İstanbul: İz Yayıncılık. Aycın, H .(٢٠٠٩) .Aycın, H (٢٠٠٩).
.Zılal. İstanbul: İz Yayıncılık

Çocuk ve ergen psikolojisi. Ankara: Atlas Ya- yın .(٢٠٠٢) .Aydın, B
.dağıtım

Aydoğmuş, K., Baltaş, A., Baltaş, Z., Davaslıgil, Ü., Güngör- müş,
Ana-baba okulu. İs- tanbul: .(٢٠٠٦) .O., Konuk, E. ve diğerleri
.Remzi Kitabevi

Eş tercihleri. Türk Psikolojik Danışma ve .(٢٠٠١) .Bacanlı, H
,Rehberlik Dergisi ٢(١٥), ٧-١٦.

Okul öncesi dönemde değerler .(٢٠٠٦) .Balat, G. U. ve Dağal, A. B
.eğitimi etkinlikleri. Ankara: Kök Yayıncılık

Bedenin dili. İstanbul: Remzi .(٢٠٠٠) .Baltaş, Z. ve Baltaş, A
.Kitapevi

.Ailede sağlıklı ilişkiler. Ankara: Mars Mat- baası .(١٩٧٨) .Bilen, M

The predicament of the .(١٩٨١) .Bloom, B. L., & Hodges, W. W
,١٧, newly seperated. Community Mental/Health Journal
.٢٩٣-٢٧٧

Per- .(١٩٩٧) .Botwin, M. D., Buss, D. M., Shackelford, T. K
sonality and mate preferences: Five factors in mate selection
,and marital satisfaction. Journal of Personality ٦٥(١), ١٠٧-١٣٦.

.Bradbury, T. N., Beach, S. R., Fincham, F. D., & Nelson, G. M
Attributions and behavior in functional and dysfunc- tional .(١٩٩٦)
,marriages. Journal of Consulting and Clinical Psycho- logy ٦٤(٣),
.٥٦٩-٥٧٦

Re- .(٢٠٠٠) .Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H
search on the nature and determinants of marital satisfaction: A
,decade in review. Journal of Marriage and the Family ٦٢(٤),
.٩٦٤-٩٨٠

Family assessment: Current ıssues in evalu- .(١٩٩٥) .Bray, J. H
,ating families. Family Relations ٤٤, ٤٦٩-٤٧٧.

Ruh sağlığının aile işlevlerine etkisi. Ankara: .(١٩٩٣) .Bulut, I
.Başbakanlık Kadın ve Sosyal Hizmetler Müsteşarlığı Yayın- ları

Çiftlerin aşka iliş- .(٢٠٠٤) .Büyükşahin, A. ve Hovardalıoğlu, S
kin tutumlarının lee'nin çok boyutlu aşk biçimleri kapsamın- da
,incelenmesi. Türk Psikoloji Dergisi ١٩(٥٤), ٥٩-٧٢.

Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve .(٢٠٠٧) .Canel, A. N
örnek bir grup çalışmasının sınanması. Yayımlanmamış doktora
tezi, Mar- mara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik
.Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı, İstanbul

The re- .(٢٠٠١) .Chapin, L. R., Chapin, T. J., & Sattler, L. G
lationship of conflict resolution styles and certain marital
,satisfaction factors to marital distress. Family Journal ٩(٣),
.٢٥٩-٢٦٥

SOS duygulara yardım. İstanbul: Evrim .(٢٠٠٠) .Clark, L. C
.Yayınevi

Family therapy theory ımpli- .(١٩٩٣) .Cole, C. L., & Cole, A. L
cations for marriage and family enrichment, sourcebook of fa- mily
theories and methods: A contextual approach. New York: Plenum
.Press

İçimizdeki biz. İstanbul: Sistem Yayıncılık. .(٢٠٠١) .Cüceloğlu, D

Mutlu ve sağlıklı yarınlar için anne .(٢٠٠٤) .Çağdaş, A. ve Seçer, Z
.baba eğitimi. Konya: Eğitim Kitabevi

Aile mutluluğu ve cinsel eğitim. İstanbul: .(١٩٩٥) .Çakmaklı, K
.Hanımlar Eğitim ve Kültür Vakfı

Qualitative methods in family .(٢٠٠١) .Deacon, S. A., & Piercy, F. P
evaluation: Creative assessment techniques. The Ame- rican Journal
,of Family Therapy ٢٩, ٣٥٥-٣٧٣.

Family health .(٢٠٠٥) .DeFrain, J., Cook, R., & Gonzales-Kruge, G
and dysfunction. In R. H. Coombs (Ed.), Family the- rapy: Review
.preparing for comprehensive and licensing exami- nations (pp
New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. DeShazer, S., .(١٢-٨)

Brief .(١٩٨٦) .Berg, I., Lipchik, E., Nunnally, E., Molnar, A., et al
therapy: Focused solution development. Family
,Process ٢٥(٢), ٢٠٧-٢٢٢.

Doğumdan yirmi bir yaşa kadar sevgiyle .(١٩٩٨) .Dodson, F
disiplin. (Çev: İ. van den Born). İstanbul: Kuraldışı Yayınevi.

Aile ve çift terapisi. İstanbul: .(٢٠٠٦) .Dokur, M. ve Profeta, Y
.Morpa Kültür Yayınları

İletişim çatışmaları ve empati. İstanbul: Sistem .(١٩٩٤) .Dökmen, Ü
.Yayıncılık

Deniz kabukları küçük şeyler. Ankara: Pe- gem .(٢٠٠٨) .Dökmen, Ü
.Akademi Yayıncılık

Ailede iletişim ve etkileşim: Sağlıklı insan .(١٩٩٩) .Dönmezer, İ .sağlıklı aile. İstanbul: Sistem Yayıncılık

Family life education: .(٢٠٠٥) .Duncan, S. F., & Goddard, H. W Principles and practices for effective outreach. Thousand Oaks: .SAGE Publications

Eşiniz sizden ne ister? İstanbul: Nesil .(٢٠٠٧) .Durmuş, A .Yayıncılık

Evliliğe hazırlık aşamasındaki karı-koca aday- .(٢٠٠٥) .Ekşi, B larının evlilik ve anne-baba olma üzerine düşünceleri. Aile ve Toplum Dergisi ,٢(٨), ٧٥-٨٤.

.Evliliğiniz ve siz. İstanbul: Hikmet Neş- riyat .(٢٠٠٣) .Ergüner, B

Evliliğiniz ve sorunlar. İstanbul: Hikmet .(٢٠٠٣) .Ergüner, B .Neşriyat

.(١٩٩٣) .Ferguson, D., Ferguson, T., Thurman, C., & Thurman, H .The pursuit of ıntimacy. Nashville: Thomas Nelson Publishers

.Ruh sağlığı hizmetlerinde aileye yaklaşım .(١٩٩٥) .Fidaner, H .İzmir: Sevdi Matbaacılık

Parent school within lifelong education: .(٢٠٠٩) .Gazioğlu, E. İ ١١th Inter- ,(.A case of Turkey. Ö. Demirel ve A. M. Sünbül (Ed national Conference on "Further Education in the Balkan Co- Konya: Eğitim Akademi Yayınları. .(٥٢١-٥٢٨ .untries" içinde (s

Family therapy: History, theory and prac- tice. .(٢٠٠٢) .Gladding, S .New Jersey: Merrill Prentice Hall

Strengthening your marriage. http:// www. .(٢٠٠٦) .Goddard, H. W arfamilies.org/family_life/Educators/strengthening_ marriage.pdf

تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٧ تشرين الأول ٢٠١٠

Goldernberg, .(١٩٨٥) .I., & Goldernberg, H Family therapy. California: Brooks/ .Cole Publishing Company

.Etkili anne baba eğitimi aile iletişim dili .(٢٠٠٢) .Gordon, T .İstanbul: Sistem Yayıncılık

.Etkili anne baba eğitiminde uygulamalar .(٢٠٠٢) .Gordon, T .İstanbul: Sistem Yayıncılık

Kriz ve stres koşulların- .(٢٠٠٩) .Gönen, E. ve Purutçuoğlu, E da aile direnci: Koruyucu ve iyileştirici faktörler. Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar e-Dergisi. http://www. sdergi. hacettepe.edu.tr/ailedirenci.pdf

تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٧ تشرين الأول ٢٠١٠

.Türkiye'de ailelerin psikolojik örüntüleri .(١٩٩٦) .Gülerce, A .İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları

yaş döneminde çocuğu olan ٠-٦ .(٢٠٠٨) .Güntekin, A. ve Bener, Ö çalışan ve çalışmayan kadınların evle ilgili faaliyetleri yürütme biçimlerinin incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sos- yolojik -٠/Araştırmalar e-Dergisi. http://www.sdergi.hacettepe.edu. tr ٦yasdonemicocuklukadinlar.pdf

تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٧ تشرين الأول ٢٠١٠

İletişim. (Çev: A. Uzunöz). Ankara: Çark Ya- .(١٩٨٨) .Haley, J .yınevi

Dysfunctional relationship beliefs in marital .(٢٠٠٥) .Hamamcı, Z ,satisfaction and adjustment. Socıal Behavıor and Per- sonalıty ٣٣(٤), ٣١٣-٣٢٨.

İkinin gücü: Güçlü ve sevgi dolu bir evliliğin .(١٩٩٨) .Heitler, S .sırları. (Çev: G. Tümer). Ankara: HYB Yayıncılık

A framework for developing family life .(١٩٩٤) .Hughes, R ,education programs. Family Relations ٤٣, ٧٤-٨٠.

Huston, T. L., Caughlin, J. P., Houts, R. M., Smith, S. E., & George, The connubial crucible: Newlywed years .(٢٠٠١) .L. J as predictors of marital delight, distress, and divorce. Journal of Personality and Social Psychology, ٨٠, ٢٣٧-٢٥٢.

Creative counseling techniques: An illustrated .(١٩٩٢) .Jacobs, E guide. Odessa: PAR Psychological Assesment Resources. Karaçay, Çocukluktan evliliğe ruh sağlığımız. İstan- bul: Zafer .(٢٠٠٥) .Y .Yayınları

Neuritisim, marital .(١٩٩٧) .Karney, B. R., & Bradbury, T. N ınteraction, and the trajectory of marital satisfaction. Journal of Kavuncu, ٧٢(٥), ١٠٧٥-١٠٩٢. Personality and Sozial Psychology

Kadın ve erkek ilişkilerinde sorunlar ve çözümleri. .(٢٠٠٦) .N. V .İstanbul: Morpa Kültür Yayınları

Siz "siz" olun: Mutluluk terapisi. İstan- bul: .(٢٠٠٦) .Kayaoğlu, M .Nesil Yayıncılık

Relationship in marriage .(١٩٧٧) .Kaye, E., Nick, S., & James, W .and the family. London: Mc Millan Publishes

Türk toplumunda kadın: Türk ekonomi- sinde .(١٩٨٢) .Kazgan, G kadınların işgücüne aktarılması, mesleki dağılımı, eğitim düzeyi basım). (Ed: N. A. Urat). İstanbul: .٢) ve sosyo-ekonomik statüsü .Kent Basımevi

Divorce: The adult perspective. In B. B. .(١٩٨٢) .Kelly, J. B Wolman & G. Stricker (Eds.), Hand Book of Developmental New Jersey: Pren- .(٣٥٠-٧٣٤ .Psychology: Englewood Cliffs (pp .tice Hall

The process of marital disaffection: In- .(١٩٩٠) .Kersten, K. K ,terventions at various stages. Family Relations ٣٩(٣), ٢٥٧-٢٦٦.

Örnek grup rehberlik programları. Ankara: .(٢٠٠٤) .Kulaksızoğlu, A .Nobel Yayın Dağıtım

Ana-baba eğitim program- ları. .(٢٠٠٧) .Kuzgun, Y. ve Hamamcı, Z .Ankara: Maya Akademi Yayınları

The .(١٩٩٨) .Lawrence, E., Eldridge, K. A., & Chiristensen, A enhancement of tradational behavioral couples therapy: Consi- deration of ındividual factors and dyadic development. Clinical ,Psychology Review ١٨(٦), ٧٤٥-٧٦٤.

Love attitude and marital adjustment in the .(١٩٨٩) .Lawson, D. M ,family lifecycle. Sociological Specturum ٨, ٣٩١-٤٠٦.

Creating a strong and sa- tisfying .(٢٠٠٠) .Leigh, S. J., & Clark, J. A marriage. http://extension.missouri.edu/explorepdf/ hesguide/ pdf.humanrel/gh٦٦١٠

تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٧ تشرين الأول ٢٠١٠

Madi, B .Aşk ve beyin. İstanbul: G.O.A .(٢٠٠٩)

Mutlu olmak. (Çev: S. Kunt). Ankara: HYB .(١٩٩٩) .Matthews, A .Yayıncılık

Aile danışması. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. .(٢٠٠٠) .Nazlı, S

Sevginin fazlası. (Çev: Ç. A. .(٢٠٠٢) .Nelsen, J. ve Erwin, C .Fromm). Ankara: Arkadaş Yayınevi

The first years of marital commitment. In M. .(٢٠٠٥) .Nichols, W New Jer- .(٣٦-٣٥ .Harway (Ed.), Handbook of couples therapy (pp .sey: John Wiley & Sons

Communication, relations- .(٢٠٠٢) .Noller, P., & Feeney, J. A hip concerns and satisfaction in early marriage. H. T. Reis New York: .(٣١ .(Ed.), Stability and change in relationships (pp .Cambridge University Press

Dimensions of marri- age .(١٩٩٠) .Orden, S. R., & Bradburn, N. M Önder, ٣٨, ٧١٥-٧٣٤. happiness. The american journal of sociology

Ailede iletişim konuşarak ve dinleyerek anla- şalım. .(٢٠٠٧) .A .İstanbul: Morpa Kültür Yayınları

Çocuk nasıl eğitilir? Ankara: ASAGEM .(٢٠٠٤) .Özcan, A. O .Yayınları

İletişimsizlik becerisi. İstanbul: Sistem Ya- .(٢٠٠١) .Özer, K .yıncılık

Evlilik ve aile terapisi. Ankara: PDREM .(٢٠٠٠) .Özgüven, İ. E .Yayınları

Baba ve çocuk. İstanbul: Morpa Kültür .(٢٠٠٦) .Özkardeş, O. G .Yayınları

Mothers' work hours and marital quality: .(١٩٩٦) .Rogers, S. J Varia- tions by family structure and family size. Journal of Marriage ,and the Family ٥٨(٣), ٦٠٦-٦١٧.

Family communication. New Jersey: Law- rence .(٢٠٠٤) .Segrin, C .Erlbaum Associates

Anne-baba eğitimi. İstanbul: Hegem Yayınları. .(٢٠٠٨) .Solak, A

Premarital and remari- tal .(١٩٩٧) .Stahmann, R. F., & Hiebert, W. J Counseling: The professional's handbook. San Francisco: Jossey- .Bass A Wiley Company

Relationship prob- lems .(١٩٩٠) .Storaasli, R. D., & Markman, H. J in the early stages of marriage: A longitudinal ınvestiga- tion. ,Journal of Family Psychology ٤(١), ٨٠-٩٨.

Marital satisfaction ınventory, revised (msı-r) .(١٩٩٧) .Synder, D. K manual. Los Angeles: Western Psychological Services. Şener, A. ve

Ailede eşler arası uyuma .(٢٠٠٢) .Terzioğlu, G

etki eden faktörlerin araştırılması. Ankara: Başbakanlık Aile .Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları

Aile kurumuna yönelik güncel riskler. Aile ve .(٢٠٠٨) .Şentürk, Ü ,Toplum ٤(١٤), ٧-٣١.

Hiç anlamıyorsun: Kadın erkek konuşmala- 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
Evli eşler arasındaki çatışma (١٩٨٦). Kitapevi. Tezer, E davranışları: algılama ve doyum. Yayımlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
Evli eşler arasındaki çatışmalar ile çeşitli de- (١٩٩٤). Tezer, E mografik değişkenlerin evlilik doyumuna etkisi: Kadın eşin bir işte çalıştığı ve çalışmadığı eşler üzerinde bir araştırma. ٣P-Psikiyatri Psikoloji Psikofarmokoloji Dergisi ٢(٣), ٢٠٩-٢١٦.
Family relationships. (٢٠٠٠). Thames, B. J., & Thomason, D. J PDF. http://www.clemson.edu/psapublishing/pages/FYD/FL٥٢٤ تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ١٢ تشرين الأول ٢٠١٠. Thomason, D. J. (٢٠٠٩). Resolving family conflicts: Stress. http://www.clemson. edu/psapublishing/pages/FYD/HEL٦٩ PDF تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ١٢ تشرين الأول ٢٠١٠ Thomason, D. J., & Havice, P. A (٢٠٠٩). Understanding depression-yours and theirs: Stress. http://www.clemson.edu/ psapublishing/PAGES/FYD/HEL٦٨ pdf. تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ١٢ تشرين الأول ٢٠١٠
Relationship maintenance strategies and marital (٢٠٠٥). Torun, C satisfaction among turkish couples. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psiko- lojik Bölümü, İstanbul.
Ölüm bizi ayırıncaya kadar, evlilik ça- (٢٠٠١). Turndorf, J tışmalarının adım adım çözümü. (Çev: E. Aksay). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
Yazım kılavuzu. Ankara: Türk Dil (٢٠٠٥) Türk Dil Kurumu Kurumu.
Türkçe sözlük. Ankara: Türk Dil (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 ٢nd 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 (٢٠٠٩). Yavuzer, H. (Ed.
Türkiye'de boşanma sebepleri. Bilig/Türk (٢٠٠٤). Yıldırım, N Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi, ٢٨, ٥٩-٨١.
Ebeveynin problem çözme becerisini geliş- (٢٠٠٣). Yıldız, A. S tirmeye yönelik deneysel bir çalışma. Yayımlanmamış 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 Dergisi, ١(٤), ٤٩-٥٨.
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/fle/fle_hgd_guide.pdf.http://www.acps.k١٢ تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٣ تشرين الأول ٢٠١٠
Together we can: Creating a healthy future for (٢٠٠٩). — our family children. www.togetherwecan.fcs.msue.msu.edu تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ١٠ تشرين الأول ٢٠١٠
Anne Çocuk Eğitim Vakfi: Eğitimlerimiz. http (٢٠١٠). —://: lang=tr&١٣=www.acev.org/education.php?id 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/bud- getfriendlysummerfun.pdf تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٣ تشرين الأول ٢٠١٠
Commit: Make and honor promises. http://www. (٢٠١٠). — commit.pdf_١/arfamilies.org/family_life/marriage/guides تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٦ Ekim ٢٠١٠ adresinden.
Family and consumer sciences, michigan state (٢٠١٠). — caring ,٢٠٠٧-٢٠٠٣ university extension, curriculum outline for my family, building healty relationships through supportive education: Getting Started. http://www.fcs.msue.msu.edu/ cfmf/ pdf.lesson١-cfmf-graphics/mod١ تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٥ تشرين الأول ٢٠١٠
Family and consumer sciences, michigan state (٢٠١٠). — caring ,٢٠٠٧-٢٠٠٣ university extension, curriculum outline for my family, building healty relationships through supportive education, lesson four: Is marriage in our future. http://www. fcs. pdf.lesson٤-msue.msu.edu/cfmf/cfmf-graphics/mod٣ تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٥ تشرين الأول ٢٠١٠
Family and consumer sciences, michigan state (٢٠١٠). — caring ,٢٠٠٧-٢٠٠٣ university extension, curriculum outline for my family, building healty relationships through supportive education: Making our family strong. http://www.fcs.msue. msu. pdf.lesson١-edu/cfmf/cfmf-graphics/mod٤ تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٥ تشرين الأول ٢٠١٠
Family and consumer sciences, michigan state (٢٠١٠). — caring ,٢٠٠٧-٢٠٠٣ university extension, curriculum outline for my family, building healty relationships through supportive education: Planning the rest of the trip. http://www.fcs.msue. msu. pdf.lesson١٠-edu/cfmf/cfmf-graphics/mod١ تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٥ تشرين الأول ٢٠١٠
Family and consumer sciences, michigan state uni- (٢٠١٠). — caring for my ,٢٠٠٧-٢٠٠٣ versity extension, curriculum outline family, building healty relationships through supportive edu- cation: Family time together can be fun! http://www.fcs.msue. msu.edu/ pdf.lesson٢-cfmf/cfmf-graphics/mod٤ تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٥ تشرين الأول ٢٠١٠—. (٢٠١٠). Grow: Cultivate your strengths. http://www.arfa- milies.org/ Grow.pdf adresin- den_٢/family_life/marriage/guides ٦ Ekim ٢٠١٠ تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٥ تشرين الأول ٢٠١٠ tarihinde edinilmiştir.
Mayo clinic. www.mayoclinic.com/print/healthy- (٢٠١٠).— METHOD/marriage/MH٠٠١٠٨ تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٨ تشرين الأول ٢٠١٠
Nurture: Do the work of loving. http://www. arfamilies. (٢٠١٠). — Nurture.pdf_٣/org/family_life/marriage/guides تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٦ تشرين الأول ٢٠١٠
Serve: Give back to your community. http://www. (٢٠١٠). — Serve.pdf_٦/arfamilies.org/family_life/marriage/guides تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٦ تشرين الأول ٢٠١٠
Solve: Turn differences into blessing. http://www. (٢٠١٠). — Solve.pdf_٥/arfamilies.org/family_life/marriage/guides تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٦ تشرين الأول ٢٠١٠
The Gottman Relationship Institute. http://www. (٢٠١٠). — gottman.com تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ١٢ تشرين الأول ٢٠١٠
Understand: Cultivate compassion for your partner. (٢٠١٠). — ٤/http://www.arfamilies.org/family_life/marriage/ guides_ Understand.pdf تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٦ تشرين الأول ٢٠١٠

الشكر والصلاحيات

تم تحضير المعلومات الواردة في هذا الكتاب بجهدٍ كبيرٍ ودقيقٍ من خلال EDAM نيابةً عن المديرية العامة للأسرة وخدمات المجتمع، وبتقديم 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 والمُستخدم. ويتحمل القارئ و المستفيد 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 والناتجة عن القوانين والمسؤوليات التقصيرية.

للإقتراحات والإنتقادات، نشكر كلٌ من عبد الرحمن كيليج، أحمد دومان، أليف أركيليت، علي مراد سونبول، عليا مافيلي أكتاش، أرماغان يلديز، أرزو أسلان، أرزو إيجاغاسي أوغلو شوبان، أيلين نازلي، أيتان أران أرتان، بهاء الدين أجات، بيلغين تيمور، بيرسان زعيم أوغلو، دانيز يوجالان، أنيسة اكغول، أردوغان بوخورجي، أركان يامان، أرول يلديريم، إسراء أرسلان، فاتح كيليج أرسلان، فاضيلة يافوز، فرحان أوداباشي، فوندا أوزان، هاندان قاراتاش، هلال كوشجول، خوريصار أوران، حسين بولوت، قهرامان أوزون، كمال أسلان، كمال كوكجان، محمد عاكف قاراقوش، محمد باهار، محمد زكي أيدين، مريم غوندوغدو، مصطفى أوترار، موغا يوقاي يوكسل، منير بينيجي، نجلاء قويتاق، نريمان غ. قاراتكين، نيفين مريج، نوزات تارهان، نوران تونجار، نوراي سونغور أواكلي، 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 كورغوللو، 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 إستنبول)،المجموعة التعليمية من المرأة إلى المجتمع، وزارة التربية والتعليم، جمعية الطفل السعيد في العائلة السعيدة، جمعية العش السعيد و المجتمع 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 تيبيكينا، ١٠ تايلور هوتشينس، ١٢ نيكولاي سوروكين، ١٥ سوللیا، ٢٢ مايكل شايك، ٢٣ يوانيسكوناديس، ٢٤ نيدر لاندر، ٢٥ كارين روش، ٢٥ تيرو، ٢٨ نيول، ٣٠ سيدني ألفاريز، ٣١ توماش تروجانوسكي، ٣٢ جيمس أندرسون، ٣٣ توماس تروجانوسكي، ٣٤ ياسمين مردان، ٣٤ ليف فريس لارسن، ٣٨ اندريس رودرينغيز، ٤٠ يوري أركورس، ٤١ أرتيستان، ٤٢ جونيال للشركات، ٤٣ أرتيستان، ٤٤ ماريا بازينا، ٤٥ أندريس رودريغيز، ٤٦ هيلدر ألميدا، ٤٨ إيلي، ٤٨ AKS، ٥٢ آدم هاياشي، ٥٢ سرجيو هاياشي، ٥٦ ماتكا_فارياتكا، ٥٧ جيسون ستيت، ٥٨ كاتالين بيتوليا، ٦١ لوانا لونيسكو، ٦٢ بيلليميديا، ٦٣ شيز ٤ للتصوير الفوتوغرافي، ٦٧ آدم بوركويسكي، ٧١ الشرق والغرب للتصوير، ٧٦ V. ياكوبجوك، ٧٨ رومان سيغايف، ٨٠ توماس تروجانوسكي، ٨٤ يوري أركورس، ٨٥ يوري اركورس، ٨٦ جون كيث، ٨٧ موجة استراحة لوسائل الإعلام مايكرو، ٩٣ يوري أركورس، ٩٦ ييهاا، ٩٧ الأم كيتز-رجل، ٩٨ جيمي دوبلاس، ٩٩ ديتايلبليك، ١٠١ اندريا بيرجير، ١٠٦ حركة المخزون، ١٠٧ توبليرون، ١١٠ البيريت أشعة ألفا، ١١٢ يوري اركورس، 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 ستيين، ١٣٣ توماس تروجانوسكي، ١٣٤ يافجيني زاتيجوك، ١٣٥ جويللي M، ١٣٧ يوليا بوجاتسكشيا، ١٤٠ ماريو بيورجارد، ١٤١ باول لوسيفيسكي، ١٤٢ ياسمين مردان، ١٤٣ ليزا فـ يونغ، ١٤٤ ليزا فـ يونغ، ١٤٦ أوللي، ١٤٨ أندري بوليجينكو، ١٥٢ أندريس رودريغيز، ١٥٣ مارزاننا ساينزيرز، ١٥٥ ألاء، studiogriffon.com ١٥٧، ١٥٨ غوريلا، ١٦٢ غوريلا، ١٦٤ يوري أركورس، ١٦٥ يوري أركورس، ١٦٧ الأستديو vg ، ١٦٨ ألاكسي دوبوفسكي، 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، 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 مرمرة كلية العلوم التربوية قسم الإرشاد النفسي والماجستير في العلوم، في الدراسات العليا (١٩٩٣) في جامعة مرمرة معهد العلوم الإجتماعية قسم دراسة إدارة الخدمات النفسية، وأكملت شهادة الدكتوراه (٢٠٠٧) من جامعة مرمرة 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 مرمرة 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 وعلم النفس. وتستمر الآن بالعمل كمعيدة بجامعة مرمرة وكلية إدارة التربية والتعليم في قسم العلوم التربوية.

لا يباع بالمال

T.C.
Aile ve
Sosyal Politikalar
Bakanlığı

www aile gov.tr

www aep gov.tr

unicef

لقد تم ترجمة واستنساخ هذه الوثائق بالدعم المالي من اليونيسيف

9 786054 628261