

## حان الوقت لزواج أفضل



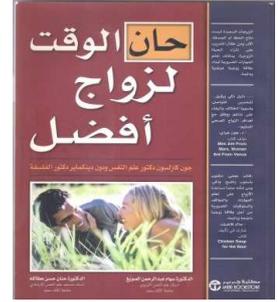
[maansaleh62@yahoo.com](mailto:maansaleh62@yahoo.com)

تأليف: د. جون كارلسون و د. دون دينكايمر\*

عرض وتلخيص: سعاد حسن هاشم طالبة ماجستير علم نفس سريري

إشراف ومراجعة: أ.د. معن محبدالباري قاسم صالح أستاذ علم النفس السريري (العيادي)

الكتاب خير جليس ، ومتابعة الجديد في حقل الاختصاص هو محور الاهتمام وتأكيد للتحديث المعلوماتي . في هذا الخيز الأسبوعي سنحرص لتكون لنا وقفة مع واحدة من الكتب المرجعية السيكولوجية (النفسية) في موضوعاتها وبشكل وجيز بقصد تحفيز روح البحث والمتابعة عند زملاء الاختصاص والمهتمين من القراء بالعلوم السلوكية .



- الفصل الأول: الزواج الناجح يبدأ منك
- الفصل الثاني: التشجيع في العلاقة الزوجية
- الفصل الثالث: فهم العلاقة الزوجية
- الفصل الرابع: الانفتاح والأمانة: أن تكون منسجماً
- الفصل الخامس: التواصل أساس العلاقة الفعالة
- الفصل السادس: مهارات التواصل
- الفصل السابع: الاختيار في العلاقة الزوجية
- الفصل الثامن: الخلافات الزوجية
- الفصل التاسع: حل الخلاف
- الفصل العاشر: إجراءات المساعدة الذاتية للمحافظة على الزواج

تطرزت فصول الكتاب بمجموعة من الرسوم الكاريكاتيرية للشرح والتعليق على بعض المواقف السلوكية في العلاقات الزوجية مما اكسب الكتاب طابعاً بصرياً تعليمياً جذاباً. كما تضمن في نهاية كل فصل مجموعة من التمارين والواجبات لحزمة من النصائح المساعدة لحل المشكلات الزوجية، وهو ما اعطى الكتاب بعداً تطبيقياً وعملياً سهل الفهم . وكما جرت العادة في تقديمنا لهذه الملخصات أن نكتفي بالتركيز على بعض من اهم الجوانب التي نختارها لفتح شهية القراء لاقتناء وقراءة الكتاب.

الابتعاد عن اللوم وتسخير القدرات لتكون أكثر إيجابية وفعالية.

للبدء في التغيير تحتاج لامتلاك قوة إرادة فعندما لا يحدث التغيير فذلك بشير لوجود المقاومة بشكل نشط أو سلبي

## الفصل الأول: الزواج الناجح يبدأ منذ



بدأ الكاتب في هذا الفصل بتحديد الهدف من الزواج وهو الانتماء وضرورة توافر هذه الرغبة من الطرفين موضحاً ضرورة الحب لاستمرار العلاقة والتأكيد على العوامل المؤثرة في علاقة الطرفين حيث:

العوامل المؤثرة	من أهم المبادئ التي وقف عليها الكاتب لتحقيق زواج أفضل:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- المسؤولية ويقصد بها تحمل سلوكهم وقدراتهم الذاتية.</li> <li>- تحديد أهدافهم الشخصية وأهدافهم من الزواج.</li> <li>- الدعم والتشجيع.</li> <li>- أن يستمتعا باهتمام بعضهما البعض.</li> <li>- أن يفهما العوامل التي تؤثر على الحياة.</li> <li>- التقبل والتقدير.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- قوة كل طرف: أكد ضرورة كل طرف لسعي لإنجاح الزواج.</li> <li>- قوة الاختيار: حيث كل عليه أن يؤمن بقدرته وقوته على الاختيار.</li> <li>- الإلمام بمهارات التواصل الفعال وتجنب نماذج التواصل الغير فعال.</li> </ul>

كما يقدم المؤلفان لنا مفاهيم مهمة للطرفين مثل :

- الابتعاد عن اللوم وتسخير القدرات لتكون أكثر إيجابية وفعالية.
- الاعتراف بعدم الكمال وذلك لتكون أكثر واقعية ولتحرر الإحباط والفشل والاهتمام بتعلم طرق تحاول تغيير ذاتك.
- للبدء في التغيير تحتاج لامتلاك قوة إرادة فعندما لا يحدث التغيير فذلك يشير لوجود المقاومة بشكل نشط أو سلبي ، كلي أو جزئي ، فإذا كان الدافع قوي استطعنا أن نحدث التغيير .
- الانضباط الذاتي: الاستعانة بالتمارين الرياضية والاسترخاء يساعد على ضبط الذات ومقاومة التغيير .
- فهم السلوك في الحياة الزوجية: علينا أن ندرك بيان كل سلوك له هدف والاستجابة للسلوك أيضاً تكون بهدف شعوري أو لا شعوري فقد يكون هذا الهدف هو فرض السلطة مثلاً وراء نقاش ما فذلك سيجعل الخصام امراً مستمراً مفسداً للحياة الزوجية، اختيار السلوك يصنع نوع الانتماء.

أهداف السلوك الإيجابي في العلاقة الزوجية:	الأهداف التي تهدم العلاقة الزوجية:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يتحمل الشخص مسؤولية سلوكه .</li> <li>- أن يتصف بروح التعاون .</li> <li>- أن يعطي أحسن ما لديه لدعم العلاقة الزوجية .</li> <li>- أن يشجع كل طرف الطرف الآخر .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- توجيه اللوم .</li> <li>- جذب الانتباه .</li> <li>- السيطرة .</li> <li>- الانتقام .</li> </ul>

وبالتخطيط لزواج أفضل يمكن استخدام المهارات التالية:

- بيان رسالة الزواج وتحتوي:
  - الصفات المرغوبة من الزوجين.

الاستعانة بالتمارين الرياضية والاسترخاء يساعد على ضبط الذات ومقاومة التغيير

الحوار اليومي تخصيص وقت للحوار 10 دقائق.

من خلال تقبلنا للطرف الآخر نسمع له بالتفكير والتعبير كما يريد

- التأثير المرغوب على كل طرف.
- الهدف المرغوب من الزواج.
- تعريف مصدر القوة (المبادئ) بوضوح.
- الحوار اليومي تخصيص وقت للحوار 10 دقائق.
- التقييم الذاتي الزوجي.

## الفصل الثاني: التشجيع في العلاقة الزوجية



في هذا الفصل يركز المؤلفان على : التأكيد  
بضرورة القيام بالتشجيع قولاً وفعلاً والذي يعكس  
الحب الغير مشروط فمن خلال تقبلك للطرف الآخر  
تسمح له بالتفكير والتعبير كما يريد فعندما لا يحقق  
الزواج توقعاتنا نصاب بخيبة أمل ولكن عندما يكون  
هناك تشجيع ستتغلب على ذلك. ويذكر المؤلفان  
مواصفات التشجيع وهي:

- 1- التقبل
  - 2- إظهار الثقة
  - 3- أدرك جهود الطرف الآخر
  - 4- التركيز على نقاط القوة
- التحديات التي قد يعاني منها الطرفان قد تكون ورائها أفكار لاعقلانية ملخص منها:
- 1- يجب أن أكون محبوباً.
  - 2- الطرف الآخر يجعلني غير سعيد
  - 3- لا بد أن يكون الطرف الآخر سعيد لكونه يهتم بي.
  - 4- لا بد من أن تسيّر الأمور بالطريقة التي أريدها.
  - 5- هناك حل واحد فقط.
  - 6- لا بد أن يكون العالم عادلاً.

من أهم الأمور التي تحبط كل طرف:

- 1- السيطرة الخفية.
- 2- الاستقزاز.
- 3- الفشل في إدراك التغيير وتحسن الطرف الآخر.
- 4- الحساسية الزائدة.

عودة للتشجيع لتتعرف على مهارات التشجيع:

- 1- الاستماع اليقظ
- 2- الاستجابة بتعاطف وقبول
- 3- إيجاد الأمن
- 4- أوصل الاحترام
- 5- أن تكون متحمساً ومتفائلاً

عندما لا يحقق الزواج  
توقعاتنا نصاب بخيبة أمل  
ولكن عندما يكون هناك  
تشجيع ستتغلب على ذلك

إن قدرنا كبيراً من انبساطنا  
إلى أحداً الآخر يتعدد من  
خلال أسلافنا وأسلافه أسلافنا.

الشخص الذي يحصل على كل  
ما يريد ، يهتم بخاتمه فقط.

6- أوجد معاني وبدائل إيجابية.

7- تعزيز وتشجيع الذات.

اختتم الفصل بورقة عمل بعنوان خطتي التي تحتوي على نموذج يساعد الطرفان لوضع خطة واضحة للتشجيع.

## الفصل الثالث: فهم العلاقة الزوجية



أكد المؤلفان في هذا الفصل على تأثير العلاقة الأسرية السابقة في كلا الطرفين ونمط الحياة لكل طرف وتأثيره مشيرين إلى أن الكثير من الأبحاث تشير إلى إن قدراً كبيراً من تجاذبنا إلى أحدهما الآخر يتحدد من خلال اسلافنا واسلاف اسلافنا.

أنماط أسلوب الحياة:

التصنيف التالي يوضح أنواع السلوك المرتبطة بكل أسلوب

بالحياة:

الشخص الذي يريد أن يكون على حق دائماً يكون لديه وسوسة لمعرفة ما هو الصواب أو الخطأ.

الشخص الذي يسعى لإرضاء الآخرين يحتاج دائماً لتشجيع واحتراف ورضى الآخرين.

<ul style="list-style-type: none"><li>• الشخص الطيب لديه أحسن المعايير السلوكية وأنه دائماً الأحسن.</li><li>• الضحية الحياة مليئة بالحزن والسيئات.</li><li>• الشهيد دائماً يشتكي أن الحياة غير عادله.</li><li>• الشخص غير الكفاء "من فضلكم لا تتوقعوا هذا مني"</li><li>• الشخص المضاد، يجد القليل ممن يتفوقون معه في هذه الحياة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• الشخص الذي يحصل على كل ما يريد ، يهتم بذاته فقط.</li><li>• الشخص المسيطر: تحكم أنت في الحياة ولا تدعها تتحكم.</li><li>• الشخص الذي يريد أن يكون على حق دائماً يكون لديه وسوسة لمعرفة ما هو الصواب أو الخطأ.</li><li>• الشخص الذي يسعى لإرضاء الآخرين يحتاج دائماً لتشجيع واعتراف ورضى الآخرين.</li></ul>
--	--

الجو الأسري: يعني نوع العلاقة الإنسانية الموجودة في المنزل.

وقسم المؤلفان أنواع الأجواء الأسرية الى :

<p>المتذبذب: ينتج عنه أطفال راشدون يعانون من الخلط وعدم الفهم</p> <p>الجو القامع: يؤدي للجوء الأطفال لأحلام اليقظة كوسيلة للهروب.</p> <p>الجو شديد الحماية: لا يعطي الأطفال حرية تعلم مسئولية سلوكهم.</p>	<p>الرافض: يفشل الوالدين في الفصل بين الفعل والفاعل ويستمررون في نقد ورفض أطفالهم.</p> <p>المتسلط: ينتج أطفال مطيعين جداً أو متمردين جداً.</p>
---	--

الجو القامع: يؤدي للجوء الأطفال لأحلام اليقظة كوسيلة للهروب.

من هنا نجد أن فهمنا لأولويات حياتنا مفتاح فهم علاقتنا الزوجية نتلخص في النقاط التالية:

1- التحكم 2- التفوق 3- إرضاء الآخرين 4- السعي للراحة.

الألعاب:

عندما يسعى الطرفین للتحكم فإنهما قد يقومان ببعض الألعاب الهدامة التي تسبب في الابتعاد وتمنع

حدوث الألفة والود. لذا لا بد أن ندرك ضرورة استبدال الألعاب بالحوار الذي يجعل العلاقة الزوجية أكثر انفتاحاً ويعمل على إيجاد حلول إيجابية بناءة مرضية للمشاكل

أنا صواب وأنت خطأ ← يتحاشى الإنسان أن يكون مخطأ  
المحاسبة ← التحكم في الأحداث  
أنا لا أريد الكلام في هذا الموضوع ← يصبح الطرفان غير موجودان من خلال ممارسة الصمت

الإرشادات التالية تساعد في أن تركز على السلوك الذي يؤسس علاقة زوجية تنتم بالحب:

- 1- أعرف وتقبل ذاتك.
- 2- تذكر نحن نصنع سعادتنا فلا الطرف الآخر ولا علاقتنا الزوجية تستطيع أن تجعلنا سعداء.
- 3- شارك حياتك مع الطرف الآخر كلما أمكن.
- 4- شارك الطرف الآخر مشاعرك العميقة.
- 5- اطلب ما تريد واستمتع بما تحصل عليه.
- 6- قدر وأشكر الطرف الآخر وساعده على أن يشعر بأنه محبوب.
- 7- استمتع بالتماسك والالتحام في علاقتك الزوجية

الجو شديد الحماية: لا يعطي الأطفال حرية تعلم مسئولية سلوكهم.

## الفصل الرابع: الانفتاح والأمانة: أن تكون منسجماً



التواصل بالنسبة للعلاقة كالتنفس بالنسبة للحياة. يوضح المؤلفان في هذا الفصل بانه: لتحقيق الانسجام يحتاج الطرفان إلى الوعي بمشاعرهم والتعرف على أهم الطرق التي تساعد على التعبير بطريقة منفتحة. فيما يلي أهم النقاط الأساسية لذلك:

- 1- التعبير عما تشعر به في أي وقت من خلال تشجيع الطرف الآخر على التغذية الراجعة لما سمعه وشعر به.
- 2- أن يكون لديك شجاعة كافية تجعلك قادراً على تحمل الرفض.

لتحقيق الانسجام يحتاج الطرفان إلى الوعي بمشاعرهم والتعرف على أهم الطرق التي تساعد على التعبير بطريقة منفتحة

- 3- العلاقة التي تنتم بالانسجام يكون الطرفان كأفراد متدربين على تقبل الذات.
- 4- إيجاد حوار أفضل لتحقيق انسجام أفضل وللشجاعة دور في تحقيق الانسجام.

### دور الشجاعة في تحقيق الانسجام:

من المهم التركيز على أن تكون شجاع لا يعني فقط أنك تعبر عن انفعالاتك بل تتحمل مسئولية هذه الانفعالات من خلال استخدام الأساليب التالية:

التعبير عما تشعر به في أي وقت من خلال تشجيع الطرف الآخر على التغذية الراجعة لما سمعه وشعر به.

- 1- اشرح بدون لوم. 2- أذكر مشاعرك. 3- أذكر النتائج المحتملة.
- التغذية الراجعة: جزء مهم في التعبير عن المشاعر فعندما نعبر عن مشاعرنا يجب أن نشجع الطرف الآخر على التعبير عن المشاعر.
- كلما قمنا بعملية التغذية الراجعة فإننا نقول لطرف الآخر أنا أشعر بك.
- تقبل الذات: عجز الفرد عن تقبل ذاته قد يجعله يعمل تجاه بعض الأهداف مثل: جذب الانتباه، السلطة، الانتقام أم أن يجد عذراً لتقصيره.

أساليب التواصل:

كما توجد أساليب إيجابية للتواصل توجد أيضاً أساليب خاطئة لها أثر سلبي على العلاقة الزوجية

وهي:

- 1- الساعون لرضا الآخرين. 2- اللائمون يهاجمون الآخر. 3- المنطقيون جداً. 4- الخارجون عن الموضوع.
- إضافة لذلك اختلاف معتقدات الطرفين يؤثر في فهم الهدف من مقصد الرسالة.
- وينتهي هذا الفصل بلفت الانتباه الى ضرورة تنمية قدرة الطرفين على الانسجام من خلال استخدام المهارات التالية:
- كن مشجعاً، تقبل ذاتك، تواصل بوضوح، أوصل مشاعرك، أقبل التغيير، اجعل هدفك إيجابياً.
- ركز على نقاط القوة.
- عبر عن مشاعرك بتعاطف وحس لمشاعر الطرف الآخر.

### الفصل الخامس: التواصل أساس العلاقة الناجحة



يؤكد المؤلفان في هذا الفصل على أن : التواصل عامل ذا قوة وتأثير في نوعية العلاقة الزوجية، مما لا شك فيه تأثر أسلوب الطرفين بخلفيتهما الأسرية وبالتحديد في الطفولة. مع التركيز والتعلم المستمر الذي يحصل عليه الطرفان خلال مراحل النمو وكيفية تنمية وتطوير هذه المهارة وذلك بوضع قوانين معتقدات في التكيف مع الحياة.

يمكنك معرفة نوع تواصلك من خلال استبصارك

بمعتقداتك من ضمن المعتقدات:

- أريد أن اتعاون. - أنا أشعر شعوراً طيباً تجاه ذاتي. - أنا مساو للآخرين. - الناس يعاملونني بعدل.
- أنا ودود وأحب الآخرين. - أبذل قصارى جهدي لفهم الآخرين. - أشعر بالاسترخاء وأتحلى بالصبر. - أشعر بالثقة في قدراتي.

لاحظ المعتقدات السابقة إيجابية ولكن قد تحمل معتقدات سلبية أيضاً من خلال التدريب على التقبل والدعم الذاتي وتشجيع الطرفين لبعضهما يمكن أن تحل المعتقدات الإيجابية محل السلبية.

#### المشاعر تعطي قوة للتواصل:

يجب أن نكون مسئولين عن مشاعرنا: ماهيتها، أدركت ملكيتها، أدرك نظرتك للأمر تأثرت بمشاعرك، مدى هذه المشاعر، عندما نعرف مشاعرنا فإننا نجد أن إدراكنا للموقف يتغير.

#### فهم الأهداف والنوايا:

في كل رسالة في حوارنا تتضمن مثل: ما سبق إلى مشاعرنا معتقدات وأهداف إضافة إلى النوايا، لا بد أن يكون هناك استماع للرسالة بأكملها يتضمن الاستماع للمشاعر، المعتقدات والأهداف ومن ثم إعطاء تغذية راجعة لتأكد من فهم الطرفين لكلاهما.

معوقات التواصل:

- 1- أنا على صواب

التغذية الراجعة: جزء مهم في التعبير عن المشاعر عندما نعبر عن مشاعرنا يجب أن نشجع الطرف الآخر على التعبير عن المشاعر يجب أن نشجع الطرف الآخر على التعبير عن المشاعر.

محجز الفرد عن تقبل ذاته قد يجعله يعمل تجاه بعض الأهداف مثل: جذب الانتباه، السلطة، الانتقام أم أن يجد محذراً لتقصيره.

- 2- إنها مشكلتك
  - 3- يجب أن تعرف رغباتي ومشاعري
  - 4- الحب يجب أن يتغلب على كل الصعاب.
- لتحسين التواصل:
- 1- تبادل الآراء.
  - 2- محاولة الفهم.
  - 3- التفاوض والالتزام.
  - 4- التشجيع بفهم ودعم التعاطف.

## الفصل السادس: مهارات التواصل



يعلّمنا المؤلفان في هذا الفصل بأنهم لا شك فيه هو ضرورة إمام الطرفان بمهارات التواصل ونعني

هنا التواصل اللفظي وغير اللفظي، من ضمن المهارات اللازمة للتواصل الفعال:

- 1- الوعي بالأفكار والمشاعر ومشاركة الآخرين في وعيك.
  - 2- أن تعبر عن مشاعرك بطريقة صادقة دون أن تلقي اللوم على الآخرين.
  - 3- شارك الطرف الآخر في فهم المعاني وتحرص على فهم ما يعنيه بدور.
  - 4- تعطي ردود فعل إجابيه
  - 5- أن تؤكد على المشاعر الإيجابية.
  - 6- أن تعبر عن الأفكار والمشاعر بطريقة معقولة.
- المشاركة في الوعي: يجب أن تستخدم كلمات معبرة عن ذاتك فيه توضيح أنك تشارك الآخرين في رؤيتك وخبرتك بمواقف الحياة.

### المشاركة في المشاعر:

**استخدم جمل عبارات محدده أكثر لتعكس شعورك بالمسئولية تجاه مشاعرك لذا التعبير عن المشاعر يحتاج لشجاعة فجد أن الخوف والشعور بعدم الأمن يقفان عائقاً أمام إيصال المشاعر الحقيقية.**

### المشاركة في المعاني:

- كثير ما نعتقد بأننا فهمنا الرسائل التي نستقبلها بينما يكون الطرف الآخر يقصد غير ذلك تماماً لذا وجب التأكد من فهمك للمعاني التي يقصدها الطرف الآخر من معاني ومشاركة.**
- التغذية الراجعة:** جرى التركيز هنا على ضرورة تقديم التغذية الراجعة دون انتقاد.
- الاجتماع الزوجي:** لتحقيق الهدف المنشود للاجتماع.
- إرشادات الاجتماع الزوجي:**
- 1- الاجتماع بانتظام في مناسبة أو التأكد من عدم انقطاع الاجتماع على أن يكون لمدة 40 دقيقة.
  - 2- تحضير المواعيد بحيث تكون محددة.

كن مشجعاً، تقبل ذاتك، تواصل بوضوح، أوصل مشاعرك، أقبل التغيير، اجعل هدفك إيجابياً، ركز على نقاط القوة.

كل رسالة هي حواراً تتضمن مثل: ما سبق إلى مشاعرنا معتقدات وأهداف إضافة إلى النوايا، لا بد أن يكون هناك استماع للرسالة بكاملها يتضمن الاستماع للمشاعر، المعتقدات والأهداف ومن ثم إعطاء تغذية راجعة لتأكد من فهم الطرفين لكلامها.

- 3- اجعلا المشاركة من الطرفين متعادلة.
- 4- الالتزام بالوقت المحدد.
- 5- خططا لنشاط مشترك.
- 6- أمض وقتاً في التشجيع.
- 7- حاول تفادي المواضيع الحساسة والمثيرة للجدل في الاجتماعات الأولى.

## الفصل السابع: الاختيار في العلاقة الزوجية



نختار من منطلق العادة أكثر من الاختيار الواعي

يكشف لنا المؤلفان هنا بانه جرت العادة بأن الاختيار يكون حسب الفرصة المتواجدة وليس العودة للوعي بمعرفة ماهية الوضع ودراسة الخيارات المتواجدة، فكل موقف يتبعه وقت مناسب لاتخاذ القرار.

وتجدر الإشارة أن الكثير منا يعتقد أنه لا يملك

القدرة على الوقت المناسب والانتقاء بالتبرير مثل: أنا لا أستطيع التحكم في غضبي هنا فنسأل أنفسنا ((هل سأكون قادراً على التحكم في سلوكي لو كنت متواجداً في العمل أو في حفل رسمي وليس في منزلي؟))

ستظهر صورة إيجابية وستتصرف بشكل أفضل "إنسانية، حنان، حزم" من ضمن الخيارات السلبية المؤذية: عدم الاستماع، عدم التقيد بالاتفاق... الخ، ومن الخيارات الإيجابية: التشجيع والتعاون، إظهار الحنان والحب.

هناك خيارات تساعد الطرفين على تحقيق الهدف الكامن من الارتباط وهو الانتماء من ضمنها:

- 1- اختيار الحب والاهتمام، اختيار ما يساعد على إظهار الرعاية والحب لكل طرف أو أوجدها من فرص الحياة اليومية مثل طرح بعض الأسئلة كيف تشعر اليوم هل أستطيع أن أقوم بشي لمساعدتك؟
- 2- اختيار توكيد الذات: تحلي الطرفان بتوكيد الذات مما يتضمن توضيح الحقوق، التعبير عن الراي.

3- اختيار المتعة والمرح، عندما نختار أن نكون عفويين نوفر فرصاً أكبر للمتعة في الحياة هناك خيارات بإمكانك اكتشافها وستجعل الحياة أكثر متعة وفعالية.

4- اختيار التحدي: من المعلوم أن كل حياة تتخللها عقبات ولكن بالإمكان النظر إليها كونها تحديها والسعي لإيجاد الحلول لها.

5- اختيار التوافق والانسجام: عودة لتشجيع كلا الطرفين لتعبير عن مشاعرهما من ألم ، حزن ، قلق ولكن بطريقة بناءة.

6- اختيار الكلمات: نختار من منطلق العادة أكثر من الاختيار الواعي، الكثير من التوتر وعدم الرضا يكون نتاج كلمات قيلت أو فشلت في قولها.

الكلمات والعبارات لها أثر تلقائي فعال إيجابي أو سلبي على العلاقة:

ضرورة إلمام الطرفين بمهارات التواصل ويعني هنا التواصل اللفظي وغير اللفظي

أستخدم جمل عبارات محددة أكثر لتعكس شعورك بالمسئولية تجاه مشاعرك

سلبي: لن تتغير أبداً

إيجابي: كيف أستطيع مساعدتك

- اختيار الأفكار: الأفكار عن موقف ما تؤثر في السلوك الذي ننهجه لذا عندما تكون التوقعات إيجابية ستولد أفكار وتصرفات إيجابية والعكس لذا انتق أفكارك.
- اختيار المشاعر: عندما يعيش الطرفان المشاعر السلبية من حزن، قلق، إيلام، لا مبالاة فإنها مرهقة جداً لذا عليهما أن يدركا ما هو الهدف من البقاء في مثل هذه المشاعر، والتعامل مع المشاعر بمسؤولية واختيار منها ما يتفق مع الهدف من الزواج.
- اختيار السلوك: عندما يرغب أحد الطرفين في تغيير سلوكه فعليه إشراك الطرف الآخر حتى يتفهم كلاً منهما التغيير بدلاً من اعتقاد ما يحدث هو سلوك مزيف.
- فهم أسباب الاختيار (لمعرفة ذلك من خلال تمرين بسيط أتركه لشهية القراء للاطلاع).
- تأثير الماضي والحاضر: كثير ما تكون شخصيات مؤثرة وكثير ما يميل إلى أن يحمل الطرف الآخر صفات متشابهة لتلك الشخصيات سواءً جسمانية أو شخصية الصورة التالية تقي بالتعبير عن ذلك.



كثير ما نعتقد بأننا فهمنا الرسائل التي نستقبلها بينما يكون الطرف الآخر يقصد غير ذلك تماماً لذا وجب التأكد من فهمك للمعاني التي يقصدها الطرف الآخر من معاني ومشاركة.

## الفصل الثامن: الخلاقات الزوجية



يرى المؤلفان هنا بان الطرفين يساهمان في إسعاد بعضهما، ولكن لا يوجد ضمان لاستمرار هذه السعادة، معظم الخلافات الزوجية تنشأ عن التوقعات غير الواقعية فالخلاف عادة ينشأ عندما لا يتفق سلوك أحد الطرفين مع توقعات الآخر بالإضافة إلى أن التواصل السيء يغذي وينمي هذا الخلاف.

- مجالات الخلاف المحتمل في الزواج:
  - المادة، العمل، الأطفال، الجنس، أهل الزوج، الأصدقاء، الدين، الكحول والمخدرات وأخيراً الترفيه.
- حل الخلاف في خطوات:
  - أظهر الاحترام المتبادل.
  - التركيز على الموضوع الحقيقي.
  - البحث عن مجالات الاتفاق.
  - اتخاذ القرارات بالاشتراك معاً.
- أفضل عدم الحديث عن الموضوع:

ما يبذل من جهد لتجنب النقاش في موضوع الخلاف يدل على مدى ما يشعر به من خوف أو رفض أو أن تجرح المشاعر.

اختيار ما يساعد على إظهار الرعاية والحب لكل طرفه أوجدها من فرص الحياة اليومية مثل طرح بعض الأسئلة كيف تشعر اليوم هل أستطيع أن أقوم بشيء لمساعدتك؟

- التعامل مع الغضب:

الغضب شعور أساسي يمكن من العيش في هذه الحياة فيجب أن يجعل منه قوة للبقاء للعيش  
وكملمية نمو، عندما يشعر أحد الطرفين بالغضب عليه أن يحاول الإجابة على الأسئلة التالية:

- ما هو الموقف الذي أثار غضبي؟
  - كيف أشعر عندما أكون غاضب؟
  - ماذا أفعل عندما أعضب منك؟
  - ماذا أتمنى أن يفعل كلانا؟
- اقتراحات عامة لحل الخلاف:

الابتعاد عن العبارات المطلقة	استخدام رسالة أنا	الاستماع اليقظ	ركزا على الحاضر والمستقبل	كن محدد
اتجاهاتنا تعكس المعاني التي نضعها للحقائق	تعلم أن تغير الاستجابات المضادة	محاول حل مشكلة واحدة في كل مرة	الخلول ليست أبدية	لا تقرر من المخطئ ومن المصيب
ضع حدوداً للوقت الذي تقضيه في مناقشة المشكلات	تعلم التعرف على أزمات النمو الطبيعية	انتبه للمخالفات وضربات الجزاء	قم بذلك الآن	استغل الظروف المواتية
	لا تتوقع من الطرف الآخر أن يقرأ أفكارك		تقبل المسؤولية	خصص وقتاً للتغيير
	اسأل نفسك أسئلة جيدة في حالة عدم التوصل إلى حل		التفاهم هو الهدف	تحدث عن أفكارك ومشاعرك

اختيار المتعة والمرح، عندما نختار أن نكون محفويين نوفر فرصاً أكبر للمتعة في الحياة هناك خيارات بإمكانك اكتشافها وستجعل الحياة أكثر متعة وفعالية.

## الفصل التاسع: حل الخلاف



"تطبيق المهارات المتعلمة"

- يكشف لنا المؤلفان في هذا الفصل البات حل الخلافات ويوضحان ذلك من بضعة خيارات :
- عندما يقع الطرفان في خلاف امامهم ثلاثة خيارات: الشجار ، تجنب الموضوع أو حل المشكلة. من الأجدر أن نستبدل كلمة الخلاف بتحدي في الفصل السابق تم استعراض التحديات التي يمر بها الطرفان.
  - الخطوات الأمثل لمواجهة تلك التحديات:
    - الاحترام المتبادل
    - تحديد موضوع الخلاف الفعلي
    - البحث عن مناطق الاتفاق
    - المشاركة المتبادلة.

عندما تكون التوقعات إيجابية ستولد أفكار وتصرفات إيجابية والعكس إذا انتق أفكارك.

بالإضافة إلى هذه الخطوات يمكن استخدام التساؤلات التالية التي من شأنها أن تساعد في اتخاذ القرار  
مثل:

تحدي المسائل المادية:

- هل تشعر أن دخلك الشهري خاص بك أم خاص بالحياة الزوجية؟

- هل لكل طرف مبلغ خاص يتصرف فيه بحريته؟
- إذا كان أحد الزوجين هو المهتم بضبط الحسابات ، فهل هذا مقبول من الطرف الآخر؟

#### تحدي الترفيه:

- كيف كلاكما يقضي وقت الترفيه؟
- ما مقدار الوقت الواجب قضاءه بمفردك؟ أو مع الطرف الآخر في الأنشطة؟
- هل انتما مكتفيان وتشعران بالإشباع تجاه ما يتم في حياتكما خلال الساعات التي لا تعملان فيها؟

#### تحدي أهل الزوج:

- ما موقف أقاربك من زواجك؟
- ما رأيك تجاه الاختلافات في القيم بين اسرتك وأسرة الطرف الآخر؟
- ما مقدار الوقت الذي تقضيانه مع اسرتكما؟

#### تحدي الدين:

- هل من الصعب عليك تقبل بعض الممارسات المطلوبة ديناً؟
- هل الالتزام يعني الشيء نفسه لك ولطرف الآخر؟
- هل تتفق أنت والطرف الآخر على كيفية تحويل التزامكما الديني؟

#### تحدي الأصدقاء:

- هل تحب أصدقاء الطرف الآخر؟
- هل تشعر بالضيق عندما يشغل الطرف الآخر وقته مع أصدقائه؟
- هل تشعر بالراحة مع مقدار الوقت الذي يقضيه الطرف الآخر مع أصدقائه؟

#### تحدي مشكلة الإدمان:

- هل تشعر أن الطرف الآخر يشرب الكحول بكثرة؟
- هل تستطيع أن تتحدث عن الإدمان دون أن يغضب الطرف الآخر؟

### الفصل العاشر: إجراءات المساعدة الذاتية للمحافظة على الزواج



مسك الختام لفصول هذا الكتاب يعرض علينا المؤلفان بعض الاستراتيجيات والخطوات العملية للمساعدة الذاتية في حل المشكلات الزوجية وذلك من خلال النظر للعلاقات الزوجية على انه الزواج المتكافئ: من خلال الإجابة على التمرين التالي يمكن أن نتعرف على مدى تكافؤ الطرفين ومن المفترض أن تكون معظم الإجابة على البنود بنعم

عندما يرغب أحد الطرفين في تغيير سلوكه فعليه إشراك الطرف الآخر حتى يتفهم كلا منهما التغيير بدلاً من الاعتقاد ما يحدث هو سلوك مزيف.

معظم الخلافات الزوجية تنشأ عن التوقعات غير الواقعية فالخلاف حادة ينشأ عندما لا يتفق سلوك أحد الطرفين مع توقعات الآخر بالإضافة إلى أن التواصل السيء يغذي وينمي هذا الخلاف.

لا	نعم	1- يميل لأن يكون مستقلاً. بالإضافة إلى متعاون ويعتمد عليه.
لا	نعم	2- نشيط وحاسم
لا	نعم	3- قادر على تكوين علاقة عميقة ومستمرة، ولا يوجد لديه تعلق مفرط بالطرف الآخر.
لا	نعم	4- قادر على إظهار قوة عن طريق المشاركة وتحمل مسؤولية اتخاذ قرارات والسماح لي بالقيام بالشيء نفسه ليس بالشخص المسيطر أو السلبي.
لا	نعم	5- لا يوجد لديه خوف شديد من فقدان الزوج.
لا	نعم	6- لا يحاول أ يسيطر علي أو أن أكون مسيطرة عليه.
لا	نعم	7- مستوى القلق لديه يتراوح بين الضعيف والمتوسط.
لا	نعم	8- استجابته الجنسية تتراوح بين المتوسط إلى العالي.
لا	نعم	9- لديه قدرة هائلة على حب ذاته وشريك حياته.
لا	نعم	10- لديه أسلوب متطور و واضح في حل المشكلات كما أنه يجتزم أسلوبى

عندما يقع الطرفان في خلافه امامهم ثلاثة خيارات: الشجار ، تجنب الموضوع أو حل المشكلة.

ماذا نريد من زواجنا...

من خلال الإجابة على الأسئلة التالية ستساعدك في تقييم علاقتك بزواجك في مناح هي عبارة عن

تحديات كما سبق استعراضها...

- الأمور المالية: هل لديك ميزانية معقولة؟ ما موقع المال في علاقتك الزوجية؟
- الأطفال: هل انتما متفقان على العدد الذي ترغبانه من الأطفال؟ هل تتفقان على مسؤولية رعاية هؤلاء الأطفال؟

- الالتزام الديني: أين يقع الاختلاف؟ هل بإمكانكما حل الاختلاف؟
- التكيف: هل تعتبر نفسك وزوجك مرتين؟ ما مقدار الاستقلال المفترض تواجهه لدى كل زوج؟
- المشاركة في المسؤولية: ما المسؤوليات المتوقع بها من كليكما؟
- التلاحم الزوجي: كيف تشعر تجاه قريبك من زوجك؟ ما كمية الامتلاك أو السيطرة التي يريدونها كل زوجك من هذه العلاقة؟

الخطوات الأمثل لمواجهة تلك التحديات:

الاحترام المتبادل

تحديد موضوع الخلاف

الفعلي

البحث عن مناطق الاتفاق

المشاركة المتبادلة.

- الرضا الزوجي: هل أنت راض عن معظم أوجه زواجك؟ ما التواحي التي تشعر فيها بالخيبة من زوجك؟ ما الشيء الصحيح في زواجنا:
- 1- حدد 8 أشياء يقوم بها الطرف الآخر وأنت تحبها.
- 2- اختر أربعة منها واذكر عدد المرات التي حدثت هذه الأشياء خلال الأسبوع الأخير وأذكر كم مرة تريد أن تحدث في الأسبوع القادم.
- 3- اعرض القائمة على الطرف الآخر بعد التأكد من أن كل طرف فهم القائمة اختر بنوداً من كل قائمة تتفقا عليها كلاكما.

4- قيم وأعد النقاش في لقاء آخر بعد أسبوع.

5- استخدم التمرين السابق بالعكس للحصول على التغيير مع أفضلية وضع عقد بما يتفق عليه الطرفان.

أنه حقاً كتاب جدير بالقراءة وننصح به كل زملاء الاختصاص في العلوم السلوكية من الاطباء النفسيين و علماء النفس والعاملين في برامج الارشاد الزوجي والازواج والمهتمين من طلاب الدراسات العليا بعلم النفس وبتكاملية العلوم الانسانية في إختصاصات التربية وعلم الاجتماع.

\* هذا الكتاب من تأليف الدكتور جون كارلسون أستاذ علم النفس بجامعة الولاية الحكومية " Governors State University " بولاية ويسكونسن وهو الرئيس السابق للجمعية الدولية لمستشاري الزواج والاسرة وله قرابة 30 كتابا . والدكتور دون دينكاردكتوراه فلسفة ورئيس جمعية التدريب على التواصل والتحفيز ومهارات الحياة في ولاية فلوريدا وله قرابة 35 كتابا . صدر الكتاب عن مكتبة جرير، الطبعة الانجليزية صدرت عام 2003 بعنوان : (Time for a Better Marriage) وصدرت الطبعة العربية الثالثة الاخيرة في عام 2008. وجاء الكتاب في عشرة فصول

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocMaanBestMarriage.pdf>

\*\*\* \*\*

## شبكة العلوم النفسية العربية

نمو تعاون عربي رقيا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الالكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

\*\*\* \*\*

ش.ع.ن: انجازات اربعة عشرة عاما من الكدح "

( التأسيس العام 2000 الاطلاق على الويب العام 2003 )

الكتاب السنوي الرابع

تحميل الكتاب

- التحميل من موقع " شبكة العلوم النفسية العربية "

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet14Years.pdf>

- التحميل من موقع المتجر الالكتروني لـ " مؤسسة العلوم النفسية العربية "

[http://www.arabpsyfound.com/index.php?id\\_product=296&controller=product&id\\_lang=3](http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_product=296&controller=product&id_lang=3)

\*\*\* \*\*

اشتركاك اذات الدم في اصدارات الشبكة

[http://www.arabpsyfound.com/index.php?id\\_category=36&controller=category&id\\_lang=3](http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=36&controller=category&id_lang=3)

خدمات الاعلان بالمتجر الالكتروني

[http://www.arabpsyfound.com/index.php?id\\_category=39&controller=category&id\\_lang=3](http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=39&controller=category&id_lang=3)

\*\*\* \*\*



مؤسسة العلوم النفسية العربية  
معا ... نذهب أبعد