

الفصل السابع

الإرشاد الأسرى
الإرشاد الزوجى
مشكلات الأسرة

الإرشاد الأسرى.. Family Counselling :

مفهوم الإرشاد الأسرى وتطوره :

تقاس الصحة النفسية للأسرة بمقدار سلامة أفراد الأسرة من الأعراض والاضطرابات النفسية. ولكن هل تقاس الصحة النفسية للفرد بمقدار خلوه من المشكلات والشدات النفسية ؟

إن الصحة النفسية السليمة للفرد تكون في الحقيقة بمقدار تحمله لهذه المشكلات والشدات والضغوط النفسية، وقدرته على تصريفها، بالإضافة إلى سلامته من الاضطرابات النفسية. ولهذا تؤثر الحياة الأسرية في التوافق النفسى للفرد سلباً أو إيجاباً وذلك حسب الخبرات التى يمر بها الفرد داخل الأسرة حاملاً الآثار الكثيرة التى تكون الأسرة مصدرها. ولهذا تلجأ المدرسة إلى الأسرة حين تريد معرفة ظروف نشأة التلميذ، والعوامل التى أثرت فى حياته داخل الأسرة وانعكست على التلميذ داخل المدرسة. كما يعود المرشد النفسى إلى الأسرة للحصول على المعلومات التى توضح له المؤثرات التى خضع لها أو يخضع لها ضمن إطار الأسرة. لذا فإن فهم سلوك الشخص بمعزل عن الأسرة وتأثيرها لا يكون كافياً أبداً.

ولهذا أوضح غورين (Gurin. et. al.) أن أكثر العوامل فى المشكلات التى يحتاج الأفراد معها إلى مساعدة المرشد، عوامل تعود إلى الأسرة. كما يرى ألكسندر (Alexander. 1973) وكذلك أولتمانز (Oltmanns. 1977) أن المشكلات النفسية

وسوء التوافق النفسى التى قد يمر بها الطفل والمراهق وكبير السن تعود إلى صراعات نفسية ماضية أو حالية لم يتم حلها بعد، وتتعلق بالأسرة.

فقد يشكو الوالدان من سوء سلوك طفلهم، ولكن يتضح فيما بعد أن مشكلة الطفل ما هى إلا عرض لمشكلات بين الوالدين، جعلت الطفل ضحية الطرفين المتصارعين، الأمر الذى يظهر على الطفل على شكل قلق أو عدوان أو تمرد، أو جنوح، أو تأخر دراسي. ولهذا يفترض الإرشاد الأسرى أن الشخص المضطرب هو بمثابة عرض لوضع الأسرة المضطرب.

فالمشكلة التى تحدث عند الفرد لابد أن يكون لها علاقة قوية بمشكلات الأسرة التى ينتمى إليها الفرد. فإذا اهتم المرشد بمعالجة المسترشد وحده، اعتبر هذا العلاج ناقصاً ولا يفي بالغرض بسبب تجاهل القسم الأكبر من الذين لهم علاقة بالمشكلة وهم بقية أفراد الأسرة، لأنهم يشكلون جزءاً من البيئة التى يعيش فيها المسترشد، ولذلك يجب النظر إلى الفرد المسترشد على أنه وحدة كاملة.

ولهذا نشأ اتجاه فى الإرشاد النفسى يسمى الإرشاد النفسى الأسرى وهو اتجاه ينطلق من الأسرة فى أسس الإرشاد وتقنياته، ويعمل على توظيف كل ما ينطوى عليه نظام الأسرة لمساعدة الفرد الذى يعانى مشكلات، باعتبار أن الأسرة أقوى الجماعات تأثيراً فى تكوين شخصية الفرد، وتوجيه سلوكه.

فالإرشاد الأسرى هو عملية مساعدة أفراد الأسرة (الوالدين والأولاد وحتى الأقارب)، فرادى أو جماعة على فهم الحياة الأسرية ومتطلباتها سعيًا وراء تحقيق الاستقرار والتوافق الأسرى، وحل المشكلات الأسرية.

ولهذا تعرف الإرشاد الأسرى بأنه عملية مساعدة الأسرة على فهم نفسها بشكل دقيق، والتعرف على مشكلاتها، وأسباب هذه المشكلات، والعراقيل التى تقف حائلاً أمام حل هذه المشكلات، والعمل على حلها بمساعدة المرشد؛ وذلك سعيًا وراء تحقيق التوافق والصحة النفسية لجميع أفراد الأسرة.

بدأ الإرشاد الأسرى يتطور وتنضج معاملة في الستينات من هذا القرن، وحدث تقدم في الإرشاد النفسى الأسرى عندما بدأت تتغير النظرة للمرض النفسى، فبدلاً من النظر إلى المرض النفسى فى المريض نفسه أصبح ينظر إلى المرض النفسى عند المريض من خلاله علاقاته الأسرية مع أمه وأبيه وإخوته، ثم إدراك صلة الأسرة كلها بالمشكلة التى يعانى منها المريض. كما أصبح ينظر إلى العضو المريض على أنه الممثل للأسر والمعبّر عما لديها من علاقات مرضية، بدلاً من النظر إلى العضو المريض على أنه الضحية. كما برز فى الوقت الحاضر التساؤل فيما إذا كان لدى الأسرة الإمكانيات والاستعدادات للتغير الذى يتطلبه الإرشاد النفسى.

أهداف الإرشاد الأسرى:

تتزايد الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية التى تتعرض لها الأسرة فى ظل الأوضاع العالمية فى الوقت الحاضر. وهذه الضغوط من شأنها أن تضعف القيم الأسرية الراسخة، وتؤدى إلى كثرة الصراعات النفسية بين أعضاء الأسرة، وتؤدى إلى زيادة القلق والتوتر لدى أفرادها. ولهذا اتجه الإرشاد والعلاج الأسرى لمساعدة أفراد الأسرة فيما يلى:

١- تحقيق الانسجام والتوازن فى العلاقات بين أعضاء الأسرة، وفتح قنوات الاتصال بينهم؛ ليتمكنوا من مناقشة مشكلاتهم بصراحة، والتعبير عن انفعالاتهم تجاه بعضهم البعض بحرية، والتعرف على الخلل الوظيفى الذى تسبب إلى العلاقات الأسرية، وأدى إلى اضطراب هذه العلاقات. إذ إن من المشكلات الأساسية التى تواجه العديد من الأسر عدم القدرة على التفاهم الفعال والمباشر بين أفرادها. فأفراد الأسرة لا يتعاملون مع بعضهم مباشرة عن طريق الكلام، بل عن طريق الحركات أو الإشارات. وهذه الطريق يمكن أن تفهم خطأ من جانب أعضاء الأسرة مما يؤدى إلى حصول المشكلات داخل الأسرة.

٢- مساعدة الأسرة عن طريق المرشد بحل مشكلاتها الخاصة، وذلك من

خلال فتح الحوار البناء بين أفرادها وجهًا لوجه وبصدق مما يؤدي في النهاية إلى وضوح وجهات النظر المختلفة وتقبلها.

٣- المحافظة على وحدة الأسرة وتماسكها. فكل فرد في الأسرة هو شخصية مستقلة وله كيانه المستقل، بالإضافة إلى كونه عضوًا فعالًا في الأسرة ويمثل مع بقية أعضاء الأسرة وحدة اجتماعية متكاملة.

٤- تقوية القيم الأسرية الإيجابية، وإضعاف القيم السلبية لدى أعضاء الأسرة.

٥- العمل على تحقيق مزيد من النمو الشخصي، ومزيد من الفاعلية في أداء المهام الاجتماعية، ومزيد من التوافق النفسي في جو أسري مشبع بالأمن والأمان.

٦- العمل على تنمية علاقات إيجابية مع الآخرين، سواء أكان الآخرون من أعضاء الأسرة، أم من خارجها.

٧- مساعدة أعضاء الأسرة في كيفية تأكيد الذات مع أخذ حقوق الآخرين بعين الاعتبار.

٨- مساعدة أعضاء الأسرة في اتخاذ قراراتهم المتعلقة بالمستقبل في ضوء اعتبارات الأسرة للقيم الدينية والاجتماعية والمالية والنجاح الاقتصادي.. إلخ.

٩- مساعدة المسترشدين في تحديد السلوك الجديد الذي يروونه مناسبًا لعلاج مشكلاتهم، وتدريبهم على كيفية القيام به.

فالإرشاد النفسي الأسري يهدف في النهاية إلى تحقيق سعادة واستقرار واستمرار الأسرة، وبالتالي سعادة المجتمع واستقراره، وذلك بتعليم أصول الحياة الأسرية السليمة، وأصول عملية التنشئة الاجتماعية للأبناء، ووسائل تربيتهم ورعاية نموهم، والمساعدة في حل المشكلات والاضطرابات الأسرية، وفي ذلك تحصين وتقوية الأسرة ضد احتمالات الاضطراب أو الانهيار، وتحقيق التوافق الأسري والصحة النفسية في الأسرة.

دواعى الإرشاد النفسى الأسرى:

يوجه الإرشاد النفسى الأسرى اهتمامه إلى التفاعلات التى تتم بين أعضاء الأسرة، والتواصل الذى يتم بينهم. وعادة ما يلتقى المرشد النفسى بجميع أفراد الأسرة معاً، ويطلق على هذا النوع من الإرشاد "الإرشاد المشترك" أو "المقابلة المشتركة"، حيث يقوم بإجراء هذا النوع من الإرشاد أو المقابلة اثنان من المرشدين النفسيين (رجل وامرأة) مع أعضاء الأسرة، كما يمكن أن يلتقى مرشد واحد مع أعضاء الأسرة جميعاً. وهذا النوع من الإرشاد المشترك يتميز بأن كل أفراد الأسرة يتواجدون فى جلسة واحدة مما يتيح لهم التبصر فى جوانب مشكلتهم، ويهيئ الفرصة للتعبير عن المشاعر، ويتيح التزامهم بالعمل المشترك نحو التغيير. كما يتمكن المرشد النفسى فى المقابلة المشتركة من مراقبة التفاعل الأسرى بشكل طبيعى بدلاً من الاعتماد على تقرير بعض أفراد الأسرة فى الجلسات التى تتم بشكل فردى مع أحد أعضاء الأسرة، ويسمى هذا النوع الأخير من الإرشاد بالإرشاد الأسرى المتزامن.

وهناك الإرشاد السرى التعاونى الذى يتيح الفرصة للالتقاء بأعضاء الأسرة بشكل فردى بوساطة معالجين مختلفين، ويقارنون التقدم والنتائج التى توصلوا إليها.

دور المرشد النفسى الأسرى:

إن عمل المرشد الأساسى يكون فى مساعدة الأسرة على حل المشكلات التى تواجهها، حيث إن الكثير من مشكلات الأسر بسيطة، ولا تستطيع بنفسها إيجاد مخرج منها. وعلى المرشد النفسى فى أثناء مساعدته الأسرة فى حل مشكلاتها ألا تكون نظرتة قصيرة المدى بعنايته بالمشكلات الأسرية الطارئة، بل لابد أن تكون نظرتة واسعة، وأن يعرف المعوقات التى تعوق الأسرة عن حل مشكلاتها بنفسها، وتكون المسئولة بشكل مباشر عن مشكلات الأسرة، وأن يبصر الأسرة بها من خلال الشرح والإيضاح والفهم.

فعمل المرشد الأساسى هو مساعدة الأسرة فى الوصول إلى حلول لمشكلاتها بنفسها ولنفسها، وليس فقط تقديم المعلومات لها من قبل المرشد. وهذا من شأنه أن يساعد الأسرة ليس فقط فى حل مشكلاتها الحالية وإنما أيضًا إكسابها خبرة للمستقبل.

ولهذا يقوم المرشد النفسى فى هذا النوع من الإرشاد بدور الموجه. كما يعد المقابلات ويبينها، ويستخدم سلطاته المهنية فى تحدى القواعد والعلاقات الأسرية القائمة، والتدرج الهرمى داخل الأسرة. كما يلجأ إلى التعليم والإقناع، أو انتقاد مسترشديه إذا لزم الأمر. بالإضافة إلى ذلك فعليه قبول مشاعر أعضاء الأسرة، وانفعالاتهم، وعليه أن يناقش وأن يتحدى.

المرشد الأسرى واحد من المتخصصين الذين يقومون بمساعدة الوالدين والأسرة على ممارسة ضوابط معقولة على سلوكهم وسلوك أطفالهم خلال فترة الإرشاد النفسى، كما يساعدهم على الحديث عن مشكلاتهم ويجنب الوالدين ممارسة سلطاتهم بصورة خاطئة أو غير عادلة، خاصة فى أثناء الموقف الإرشادى. بالإضافة إلى ذلك فإن مهمة المرشد النفسى الأسرى أن يكبح جماح نفسه من أن يصبح منافسًا للأبوين فى العطف على الابن، ويشجع الابن المسترشد على الحديث والتعبير عن ذاته.

أهم المشكلات الأسرية التى تحتاج إلى إرشاد:

لا تخلو الحياة الأسرية من مشكلات قد تتطور لتصبح اضطرابات نفسية تظهر عند بعض أفراد الأسرة، خاصة أن الحياة المنزلية فيها الكثير من التواصل بين أعضائها بما يؤدى إلى أن يؤثر ويتأثر كل عضو بالآخر، كما أن هناك قصورًا فى بعض المسؤوليات التى يتحملها كل عضو فى الأسرة، مما يستدعى تدخل الإرشاد النفسى لمساعدة أعضاء الأسرة على حسن التوافق الأسرى والنفسى، أو إلى وقاية هؤلاء من الوقوع فى المشكلات، أو مساعدتهم على كيفية حل المشكلات حين وقوعها. وأهم المشكلات الأسرية التى يكثر حدوثها ما يلى:

* اضطراب العلاقات بين الوالدين والأبناء: قد تضطرب العلاقات بين الوالدين والأبناء بخصوص أوضاع مادية أو اجتماعية أو فكرية، مما ينجم عنه اضطرابات في السلوك تظهر على شكل صراع، وتباعد، واختلاف في الاتجاهات النفسية، وحرمان انفعالي، ورفض.

* سوء التوافق بين الوالدين: إن اضطراب العلاقات بين الوالدين وعدم قدرتها على التوافق، من شأنه أن يؤدي إلى خلافات متكررة، وتعاसे زوجية، وسلوك شاذ أحياناً، مما من شأنه أن يهدد كيان الأسرة برمته.

* الخلافات المستمرة بين الإخوة: قد يحدث الخلاف بين الإخوة ويصبح على شكل ظاهرة متكررة في الأسرة، وذلك بسبب تمييز الوالدين بين الإخوة في المعاملات، أو قسوة الكبير على الصغير، أو الذكور على الإناث، وهذا ما يؤدي إلى صراعات متكررة تنتهى إلى اضطرابات نفسية عند البعض مما يستدعى التدخل الإرشادي.

* التنشئة الاجتماعية الخاطئة: في حالات يخطئ الوالدان في تنشئة أبنائهم بصورة صحيحة، فقد يسود التسلط في أسلوب تربية الوالدين للأبناء، أو التدليل الزائد، أو الإهمال والرفض، أو التذبذب في المعاملة، أو التفريق بين الإخوة، أو بين الكبار والصغار وهذا من شأنه أن يؤدي إلى اضطرابات نفسية لدى الأبناء.

* مشكلات ناجمة عن عمل المرأة: إن خروج المرأة إلى العمل قد يجبر معه بعض المشكلات. فقد تهمل الزوجة زوجها بحجة عدم وجود الوقت الكافي، كما أنها تهمل تربية أبنائها، أو توكل أمر تربيتهم إلى الخدم وما يجره ذلك من أخطاء، أو ترك تربية الأبناء للأجداد المسنين وغير ذلك مما يؤدي إلى خلافات متكررة بين الزوجين، ويحتاج ذلك إلى تدخل إرشادي.

أسباب المشكلات الأسرية:

تتعدد الأسباب التي تؤدي إلى وجود مشكلات داخل الأسرة الواحدة ومعظم

هذه الأسباب كما سنرى بعد قليل يعود إلى عوامل خارج الأسرة وقل أن تكون هذه الأسباب ناشئة من داخل الأسرة وسوف نبين فيما يلي أهم السباب:

أ- ولادة الطفل الأول في الأسرة:

بالرغم من أن الأولاد يعتبرون من أسمى معاني الحياة الأسرية، حيث يصفون الحب والسعادة على الأسرة، إلا أن الكثير من الأسر تعتبر ولادة الطفل الأول السبب الأساسي في نشأة الخلافات الأسرية التي قد تؤدي إلى الطلاق. ويرى جلوتا وآخرون Gullotta & Others (١٩٨٦) أن ميلاد الطفل الأول - كما أشارت إلى ذلك العديد من الدراسات - يعتبر أزمة كبيرة تواجه الآباء حديثي الزواج، حيث إن الكثير من المشكلات الزوجية حدثت بعد ميلاده بقليل.

فالآباء في الأسر الصغيرة قد يعتبرون ولادة طفل جديد يشكل أعباء إضافية على الأسرة، ويخافون من الفشل في تحمل مسئولياتهم في تربية الطفل.

ب - العوامل الاقتصادية - المادية:

قد تكون العوامل الاقتصادية المادية سبباً لوجود خلافات داخل الأسرة، حيث إن دخل كل من الوالدين أو أحدهما إذا لم يعمل الآخر غير كاف للإنفاق على الأسرة، وغير كاف لتأمين بيت مستقل مما يضطرهما للعيش مع والدي الأب وهذا من شأنه أن يسبب الكثير من الخلافات.

ولكن هذه العوامل المادية الاقتصادية يمكن التغلب عليها عن طريق تعاون أفراد الأسرة وتأمين أعمال إضافية يمكن أن تساعد على حل مثل هذه المشكلات، إذا توفر الحب المتبادل بين أفراد الأسرة.

ج- التدخل المتكرر من قبل بعض الأقارب أو الأصدقاء في شئون الأسرة:

قد يتدخل الأقارب أو الأصدقاء ذوو النوايا السيئة في شئون الأسرة عندما يحصل فيها بعض الخلافات، مما يؤدي إلى التصادم وازدياد هوة الخلافات بدلاً من حلها، وقد تؤدي إلى نهاية غير سارة وهي الطلاق.

سوء التوافق بين الزوجين:

قد ينشأ سوء التوافق بين الزوجين نتيجة الأساليب الخاطئة في التواصل التي يتعاملان بها مع بعضهما البعض. وهناك عوامل كثيرة تكمن وراء هذه الأساليب الخاطئة في التواصل بين الزوجين التي تتمثل في كثير من المشكلات العامة في المجتمع التي تتسرب بشكل مباشر أو غير مباشر إلى الأسرة.

ولهذا فإن تأثر الزوجين بهذه المشكلات في مكان العمل، أو نطاق الجيرة السكنية، أو عن طريق الأقارب والأصدقاء - يؤدي إلى انعكاس ذلك على إطار الحياة الأسرية، وقد يكون أحد الزوجين أو كلاهما على وعى كامل وحذر من هذه المشكلات، مما يجعله يفصل بين ما يسمعه ويراه خارج الأسرة ويتواصل بشكل جيد داخل الأسرة مما يجعل هذه المشكلات الخارجية لا تؤثر في الحياة الأسرية.

ولكن قد تتسرب هذه المشكلات إلى الأسرة مما يؤدي إلى مشاحنات حادة ومستمرة داخل إطار الأسرة ويكيل كل طرف من أطراف الأسرة الاتهامات للآخر مما يجعل العلاقة قائمة على الشك وعدم الثقة وسوء التفكير في تحليل الأحداث.

بالإضافة إلى ذلك فإن سوء التوافق الجنسي بين الزوجين، وعدم وضوح الأدوار الاجتماعية التي يجب أن يقوم بها كل طرف في نطاق الأسرة، والتقليد الأعمى للثقافات المستوردة، والإسراف والتبذير فيما لا يفيد، والانحرافات السلوكية التي يقوم بها أى من الطرفين مثل السب والشتم والضرب، والكذب، والعدوان اللفظي، والإدمان على الخمور وغير ذلك (عمر، ١٩٩٢، ب) - كل هذا مما يؤدي إلى سوء التوافق بين الزوجين، ويعرض الأسرة للكثير من المشكلات التي قد تعصف بالحياة الأسرية برمتها.

أسس حل المشكلات الأسرية:

قد تكون المشكلات التي تعترض سبيل الحياة الأسرية مشكلات عادية تحدث للكثير من الأسر في الحياة اليومية، ولكن جمود تفكير بعض الأسر ووقوفها عند

بعض الخلافات البسيطة هو ما يسبب استمرار هذه المشكلات ولهذا فإن أرادت الأسرة استمرار حياتها وحل مشكلاتها بأسلوب عقلانى فإن ذلك يحتاج إلى فهمها للأسس التالية:

- العقلانية والمرونة فى التفكير:

يعتبر هذا الأساس عاملاً مهماً يساعد فى حل الكثير من المشكلات التى تعترض الأسرة. فالمرونة فى التفكير وعدم التجمد عند المشكلات التى تعترض سبيل الأسرة، والتفكير بعقلانية دون تصلب فى رأى - يتيح لكل طرف فى الأسرة التعبير عن رأيه بموضوعية وصراحة دون تهجم أو تشهير؛ وذلك للوقوف على الأسباب الرئيسة الكامنة وراء المشكلات والمساعدة فى حلها.

- ضبط النفس والتحكم فى الانفعالات:

لا بد لكلا الزوجين فى الأسرة من عملية ضبط النفس فى أثناء المناقشات حول بعض المسائل داخل الأسرة؛ لأن العصبية التى تظهر على سلوك أحد الزوجين أو كليهما دون داع لذلك تسبب عرقلة النقاش الموضوعى وتؤدى إلى عدم الوصول إلى حل بشأن هذه المشكلات.

- تحمل الطرفين للمسئولية:

لابد لكل طرف من أطراف الحياة الزوجية (الزوجين) أن يتحمل مسئولية كاملة بشأن الأخطاء التى تحصل أو المشكلات التى تحدث داخل الأسرة؛ لأن اعتراف كل منهما بخطئه يؤدى إلى عدم التماهى فى اتهام كل منهما للآخر بأنه هو السبب فى كل المشكلات، بالإضافة إلى أنه يخلق جوّاً من التسامح بين الطرفين، ودليلاً على صدق كل طرف فى حرصه على استمرار الحياة الأسرية من التصدع.

- الترويج عن النفس:

عندما يشعر الزوجان بأن المشكلات داخل الأسرة تمر فى مرحلة حرجة وخطرة

وتتفاقم هذه المشكلات يوماً بعد آخر، يكون لزاماً على الزوجين أن يجمدا مؤقتاً النقاش في هذه المشكلات إلى فترة لاحقة وبيحثا عن وسيلة مناسبة للترفيه والراحة سواء في نزهة أو سفر أو زيارة لأحد الأقارب أو الأصدقاء وما شابه ذلك. أما إذا عجزا عن حل المشكلات بعد ذلك فلا بد من اللجوء إلى بعض الأقارب ليكونوا حكماً بينهما شريطة أن يكونوا من ذوى الحكمة والخبرة وعدم التحيز.

أما إذا لم يتوصلوا إلى حل فيمكن اللجوء إلى المختصين والمؤهلين تأهيلاً عالياً في مجال الإرشاد النفسى لمساعدتهم على حل المشكلات التى تعترضهم، ولمساعدتهم على التخلص من الاضطرابات النفسية والاجتماعية التى لحقت بهم، وتعليمهم أساليب جديدة فى التواصل الأسرى السليم.

أساليب الإرشاد الأسرى:

إن كل أسرة تكاد تنفرد بنظامها التفاعلى وأسلوبها فى التواصل، وكذلك بخصائصها ومعتقداتها وقيمتها وخرافاتها، والارتباطات والانقسامات الداخلية بينها. فاجتماع الأسرة فى الجلسة الإرشادية قد يتيح الفرصة للأعراض المرضية التى تعاني منها الأسرة لكى تظهر على حقيقتها، وأن تبرز الدوافع والرغبات المسببة لسوء التوافق، كما تكشف عن ردود الفعل المرضية والحيل الدفاعية، والتصرفات التى توضح الكثير من أسباب الاضطراب وأبعاده المختلفة داخل الأسرة.

لذا فإن الكشف عن طبيعة العلاقات والتفاعلات ونظام الدوافع والقيم وتوزيع الأدوار هو محور الإرشاد النفسى الأسرى، وهو المفتاح لكثير من مشكلات هذا النوع من الإرشاد. ولهذا فإنه لا يمكن للأسلوب التقليدى فى الإرشاد الفردى (الذى يعتمد فى كثير من الأحيان على جمع البيانات، أو مقابلات فردية مع كل أعضاء الأسرة على انفراد، أو من خلال تقارير فردية للمرضى عن أسرهم) -أن يكشف عن هذه العلاقات والأنظمة التفاعلية فى الأسرة.

ولهذا استخدم فى الإرشاد الأسرى عدد من الفنيات أو الأساليب يمكن من

خلالها تقديم المساعدة للأسر التي تجد صعوبة في التكيف، أو الأسر التي وصلت إلى درجة كبيرة من الاضطراب النفسى. وأهم هذه الأساليب ما يلي:

١- وضع خطة مسبقة للمعالجة: ضرورة انتظام طريقة المعالجة حسب تنظيم الأسرة أو حسب المشكلة التي طلبت الأسرة المساعدة فيها. وقد ذكر أبونت ثلاث مراحل أساسية في الإرشاد الأسرى هي:

- اتفاق الأسرة على المشكلة وطبيعتها.

- معرفة أعضاء الأسرة المشاركين في المشكلة.

- تعهد الأسرة في أثناء حل المشكلة.

٢- الملاحظة: لقد حقق الإرشاد الأسرى تقدماً حقيقياً عندما حاول ملاحظة الأسرة كلها (بكل أعضائها) في مواقف تفاعلية طبيعية مختلفة.

اعتمد أسلوب الملاحظة المباشرة على استخدام مقاييس التقدير لسلوك الآباء وأسلوب الملاحظة المباشر في المواقف الطبيعية، وساعدت هذه الدراسات في وضع جداول لتصنيف الملاحظة الخاصة بتفاعل الأطفال مع آبائهم. إلا أن مثل هذه الملاحظات لم تصل إلى التفاعل العميق الكامل مع طبيعة التفاعل الداخلى للأسرة. بالإضافة إلى أن مثل هذه الملاحظات لا تستمر عادة لوقت طويل حيث لا تسمح طبيعة الأسر بذلك.

٣- الإقلال ما أمكن من تدخل المرشد أو المعالج في أثناء عملية الإرشاد: إن تدخل المرشد الأسرى في عملية الإرشاد بشكل كبير يعيق عملية الإرشاد. ولهذا لا بد أن يعرف المرشد متى يمكن له أن يتدخل بين أعضاء الأسرة؟ وهناك حالات لا بد للمرشد أن يتدخل فيها وهى:

أ - عندما يحاول أحد أفراد الأسرة التحدث عن الفرد الآخر. وهنا على المرشد إيضاح أن كل عضو من أعضاء الأسرة لا بد أن يتحدث عن نفسه فقط.

ب- عندما يتفق أفراد الأسرة على أن شخصًا معينًا من أفراد هذه الأسرة هو السبب في المشكلة. وهنا لا بد للمرشد من أن يوضح للأسرة بأن السبب يعود إلى سلوك وتفاعل كل أعضاء الأسرة وليس إلى فرد واحد بعينه.

ج- عندما يتبادل أعضاء الأسرة الشتائم والالتهامات، وذلك من أجل إيقافها وإيجاد الاتفاق والانسجام بين أعضائها.

د- عندما يحاول أعضاء الأسرة رد سبب المشكلة إلى عوامل أو قوى خارجة عن إطار الأسرة. وهنا يقوم المرشد بتأكيد أن الأسرة لم تبدل الجهد الكافي لمواجهة أو مقاومة هذه العوامل أو القوى الخارجية التي سببت المشكلة وكانت مصدرًا لشقاء الأسرة.

٤- تدريب المسترشدين على التحديد الدقيق للعبارات: وفي هذا الأسلوب يطلب من المسترشد أن يوضح ما يريده بالضبط من الطرف الآخر في عبارات سلوكية محددة مثلًا بدلًا من أن تشكو الزوجة قائلة: "إنه لا يتصرف كما لو كان يحبني"، فإنه يمكن تحديد ذلك بعبارات إيجابية واضحة مثل "أريده أن يحبنى بحرارة حين يخرج وحين يعود". إن هذه الطريقة تساعد كل واحد (من الزوجين) أن يتعرف على حاجات الآخر دون اللجوء إلى الدفاع عن الذات، وتبادل اللوم.

٥- التدريب على التواصل بين أعضاء الأسرة: وفي هذا الأسلوب يؤكد المرشد النفسى على ضرورة استخدام كل فرد من أفراد الأسرة (المسترشدين) ضمير المتكلم (أنا) بدلًا من ضمائر المخاطب (أنت، أنتم)، وضمائر الغائب (هم، هن)، كما يشجعون (أفراد الأسرة) على الحديث عن أنفسهم بدلًا من الحديث على لسان شخص آخر.

٦- الإرشاد الجماعى للأسرة: يتم وفقًا لهذا الأسلوب الجمع بين الأطراف المعينة في الأسرة (الوالدان، أو الوالدان والأولاد...) وفريق الإرشاد الذى يضم عادة المرشد النفسى الأسرى، والأخصائى الاجتماعى، والطبيب، يتناول كل منهم

المشكلة الأسرية من زاوية اختصاصه. وقد تضم جلسة الإرشاد الجماعي أكثر من أسرة (ثلاث أو أربع أسر)، ويمكن استخدام أساليب لعب الأدوار، والتبادل العكسي للأدوار، والتغذية الراجعة. وفي مثل هذه الجلسات يشجع المسترشدون على مناقشة مشكلاتهم الفعلية، وأنماط سلوكهم المحبطة لذاتهم، كما يشجعون على تحديد نوع السلوك المرغوب فيه الذي يمكن أن يتبعوه لمواجهة المشكلة.

والجدير بالذكر أن هناك أسرارًا يجب ألا تثار في حضور أعضاء الأسرة مجتمعين مثل المشكلات الجنسية. ولا بد في الإرشاد الأسري الجماعي من اشتراك من يستطيع من أفرادها الإسهام الإيجابي في عملية الإرشاد، فيشارك الزوج في حالات اضطراب الزوجة، وتشارك الزوجة في حالات اضطراب الزوج، كما يشترك الآباء في حالة اضطراب الأبناء... إلخ.

وفي الإرشاد الأسري الجماعي يكون للوالدين دور مزدوج في آن واحد، فهما يتلقيان خدمات الإرشاد، ويقدمان في الوقت نفسه خدمات إرشادية. وفي الإرشاد الجماعي يتعلم كل فرد كيف ينصت للطرف الآخر، وكيف يعبر عن أفكاره وآرائه، وكيف يشارك الآخر تلقائيًا، كما يمكن أن يقوم كل مسترشد بمناقشة ما كان يتوقع أن يقوم به الطرف الآخر دون الحاجة إلى مناقشة في ذلك، مما يسهل الاتصال بين الطرفين، كما يزيده وضوحًا. فبدون مساعدة الزوجين (الوالدين) وتعاونهما لا يمكن أن تسير عملية الإرشاد النفسي الأسري بشكل صحيح.

استخدام الاختبارات النفسية وذلك للكشف عن دينامياتها. ولهذا استخدمت سكير ومساعدوها (Scher, et, al, 1957) بطارية اختبارات فردية إسقاطية للتعرف على التفاعل الأسري، وذلك عن طريق مقارنة إجاباتهم بمعلومات جمعها معالجون نفسيون خلال جلسات عقدت مع أفراد الأسرة ثم مع الأسرة ككل لمدة عامين، وقد أظهرت النتائج تشابهًا كبيرًا فيما يتصل بالخصائص الشخصية للأفراد، ولكن محاولات الكشف عن طبيعة التفاعل الأسري لاقت نجاحًا محدودًا.

الإرشاد الزواجى

الحياة الزوجية وطبيعتها:

الزواج نظام اجتماعى وسلوك، الغرض منه بناء حياة أسرية بين الرجل والمرأة بناء على اتفاق تام بينهما للعيش فى حياة مشتركة، وإشباع حاجاتها الغريزية والعاطفية. ولكن مع تقدم الحياة الزوجية تتبدل الأوضاع بين الزوجين، وتختلف اتجاهاتها أحياناً، والأدوار التى يقوم بها كل منهما مما يعرض الحياة الزوجية للمشكلات التى قد تصل إلى حد الطلاق. فالحياة الزوجية ليست مجرد سلوك جنسى، بل هى تفاهم وتوافق ومشاركة غير قائمة على الاستغلال.

ولهذا لا بد أن يكون التخاطب بين الأزواج واضحاً ومباشراً، وخالياً من المواربة والغموض، دون أن يتضمن هذا التخاطب معنيين متضارين وهو ما يسمى "بالتخاطب بما وراء التخاطب" وذلك كأن يقول الزوج لزوجته إنه يحبها ولكنه فى الواقع يهملها ولا يلبي لها مطالبها. فأهمية الحياة الزوجية تكمن فى العلاقة الوثيقة بين الزوجين والقائمة على الحب والتفاهم، إذ إن فى ذلك تأكيداً للعلاقة الزوجية وضماناً لاستمرارها.

علاوة على ذلك فإنه يوجد لكل طرف فى الحياة الزوجية شخصيته المميزة التى يسعى فى المحافظة عليها وهذا ما يسمى "بالحيز الشخصى". فالزوجة تحاول أن تحتفظ بأنوثتها وأسرارها الخاصة، وآمالها ومخاوفها وحدها. وكذلك الزوج يريد أن يحتفظ بشخصيته بأسراره. ضمن إطار الحياة الزوجية.

والإرشاد الزواجى عملية قديمة جدًا، فقد كان الناس يسترشدون بأقاربهم وأصدقائهم فى النواحي العامة والخاصة بالزواج للحصول على المعلومات المطلوبة، كما أن الخلافات الزوجية بعد الزواج قد تحصل إذ ينتهى طعم شهر العسل بمجرد أن يبدأ الزوجان اتخاذ قرارات تخص البيت وخاصة ما يتعلق بأعمال المنزل وزيارة الأهل والأصدقاء. فالمشكلات التى تعترض الحياة الزوجية تتراوح بين ما هو بسيط وعارض وما هو كبير ومعقد قد يقوض الحياة الزوجية (الطلاق). والأسباب الكامنة وراء هذه المشكلات متباينة وقد تكون نتيجة تشابك عدة أسباب. ولهذا فبمجرد أن يبدأ الخلاف بين الزوجين سرعان ما يتطور ويزداد سوءًا.

كذلك قد يتخذ بعض الأزواج موقف الإنكار (سواء أكان شعوريًا أو لاشعوريًا) لوجود أى خلافات بين الزوجين، وربما يعود هذا الإنكار لإيمانها بصدق النهاية السعيدة لزوجها، لاعتقادها بأن أى بادرة تشير إلى أن زواجهما لا يسير على ما يرام تشكل لهم تهديدًا شديدًا لا بد من إنكاره. ولكن إنكار الشيء لا يعنى عدم وجوده وقد تتفاقم المشكلات، كما أن عدم مناقشة الأمور بصراحة من قبل الزوجين قد يؤدى إلى إضعاف الصلات العاطفية بين الزوجين. فالصراعات فى الأسرة لا بد أن تحدث ولا تخلو أسرة من هذه الصراعات، فهى لازمة لزوم الحياة نفسها، وهى لازمة من أجل اتزان تركيبة أفراد الأسرة وصحتهم النفسية. ولكن هناك فرقًا بين الصراعات العابرة التى تكتنف الحياة الزوجية، وبين المخاوف والعقد الاجتماعية والإحباطات وصعوبات التوافق التى تعيق عملية النمو النفسى وتؤدى إلى الاضطرابات النفسية.

ولهذا تكون الحاجة ماسة إلى الإرشاد الزواجى لإيجاد التوافق الشخصى والاجتماعى والنفسى بين الزوجين. فالحياة الزوجية السعيدة الآمنة من أهم ما يسعى إليه الزوجان فى حياتها. بالإضافة إلى أن الإرشاد النفسى ذو أهمية خاصة فى إعداد الإنسان للحياة الزوجية والاستقرار فيها، والتغلب على ما قد يعترضها من مشكلات (زهران، ١٩٨٠).

تعريف الإرشاد الزواجى:

الإرشاد الزواجى هو عملية مساعدة الفرد فى اختيار شريك حياته الزوجية، وذلك بناء على فهم ومعرفة بنفسه وقدراته وإمكاناته وظروفه الاجتماعية، والاستعداد والدخول فى الحياة الزوجية والاستقرار فيها، وتحقيق التوافق والسعادة الزوجية، والمساعدة فى حل المشكلات التى قد تطرأ سواء قبل أو فى أثناء أو بعد الزواج، ولهذا فإن الإرشاد الزواجى يقوم على المساعدة لاختيار الشخص (الزوج، الزوجة) الذى يمكن أن يشاركه حياته مستقبلاً استناداً إلى معايير خاصة يضعها الزوج أو الزوجة استناداً إلى الظروف الاجتماعية والاقتصادية والثقافية التى يعيشون فى كنفها، التى تعتبر الأسس الهامة للاختيار. ولكن الحياة الزوجية ما إن تبدأ وينتهى شهر العسل، وتبدأ المطالب والمتطلبات، ويأتى الأولاد حتى تنشأ بعض المشكلات التى من شأنها أن تعرقل استمرار الحياة الزوجية السعيدة، أو قد تؤدى إلى الانفصال. ولكن هذه المشكلات قد تكون ناجمة عن سوء فهم كل منهما الآخر، ولهذا تكون الحاجة ماسة إلى الإرشاد الزواجى الذى شأنه أن يساعد كلا الزوجين فى استمرار حياتهما الزوجية بعد أن يتبصرا طبيعة مشكلاتهما ويعملان على حلها والتخلص منها.

أهداف الإرشاد الزواجى:

رغم القدسية التى تكتنف الحياة الزوجية، وسعى كل من الزوجين إلى تجاوز الصعوبات والمشكلات التى قد تعترض حياتهما الزوجية، وخاصة فى بداية عهد الزواج، إلا أن هناك بعض المشكلات التى يعجز عن حلها كل من الزوجين وحده أو مع بعضهما، مما يضطرهما إلى طلب المساعدة من متخصص لتجاوز مثل هذه الصعوبات، ولهذا يمكن للإرشاد النفسى الزواجى أن يساعد الزوجين فى تجاوز مثل هذه الصعوبات، ولهذا فالإرشاد الزواجى يهدف إلى تحقيق ما يلى:

- تقديم المساعدة لكلا الزوجين من أجل التغلب على المشكلات التى تعترض سبيل الحياة الزوجية.

- تقديم المساعدة للأفراد لاختيار شركاء الحياة الزوجية بناء على أسس سليمة (اجتماعية واقتصادية وثقافية).

- مساعدة الأفراد في الاستعداد للحياة الزوجية بكل متطلباتها.

- المساعدة في تحقيق التوافق الزوجي، وتحقيق السعادة للزوجين وللأسرة والمجتمع.

مشكلات الحياة الزوجية:

هناك مشكلات تحدث أحياناً قبل الزواج، ومشكلات أخرى تكون في أثناء الدخول في الحياة الزوجية في حين أن مشكلات من نوع ثالث تكون بعد انتهاء الحياة الزوجية وسوف نبين هذه المشكلات كما يلي:

أ- مشكلات قبل الزواج:

هناك مشكلات عديدة تعترض الفرد قبل الدخول في الحياة الزوجية وأهم هذه المشكلات ما يلي:

- مشكلة اختيار الشريك: فاختيار زوج المستقبل قد يتم نتيجة المصادفة أو يحدث نتيجة الحب من أول نظرة، أو أن الفتاة تختار أول من يطلب يدها نتيجة تأخر زواجها وتقدمها في العمر وكل ذلك يجر وراءه مشكلات. وهنا يكون من مهمة الإرشاد الزوجي المساعدة على حسن الاختيار وذلك بتوعية الشباب إلى المتطلبات الأساسية للزواج لدوام الحياة الزوجية ودوام المحبة.

- اختلاف مستوى الزوجين: يكون الاختلاف أحياناً في مستوى العمر (أكثر من عشر سنوات). أو يكون هناك تفاوت في المستوى الاقتصادي والاجتماعي (كأن يكون الأول ثرياً والآخر فقيراً)، ويكون الاختلاف في الدين أو الجنسية، ويكون التفاوت في سمات الشخصية (الأول اجتماعي والآخر منطوي....) إلخ. والمهم فإن التفاوت بين الزوجين يؤدي إلى تعالي الطرفين على الآخر، ويشعر الآخر بالنقص

وما يؤدي إليه من مشكلات. فالتفاوت بين الزوجين أمر غير مرغوب، ويشار إليه أحياناً باسم "جريمة الزواج المتفاوت". فلا بد من توعية واقعية بمسئولية الحياة الزوجية وألا تقوم هذه الحياة على المصلحة التي تؤدي إلى الفراق عند انتهائها.

- الامتناع عن الزواج: قد يعزف الشاب عن الزواج وذلك لوجود خبرة مؤلمة قد واجهته (نتيجة خطوبة فاشلة مثلاً) أو وجود عيب جسدي، أو فقد الثقة بالجنس الآخر، أو عدم القدرة على تحمل المسئولية، أو التخوف مما يراه من زيجات فاشلة، أو المغالاة في المهور وتكاليف الزواج ومما يتطلبه من سكن وحفلات... إلخ. فالعزوف عن الزواج يصحبه عادة الشعور بالوحدة والانطواء ويؤدي إلى السلوك المنحرف.

- العنوسة: تعني العنوسة تأخر الزواج بالنسبة إلى الفتاة وتأخيرها بالنسبة إلى الفتى. فالفتاة تنتظر نصيبها من الزواج وقد يتأخر ذلك، ويفوتها قطار الزواج، ولهذا فهي تعاني القلق، والتوتر، والخوف من المستقبل. أما الفتى فقد ينتظر أحياناً ليتزوج إخوته الكبار، أو ينتظر حتى يكبر إخوته الصغار الذي يعد المسئول الأول عنهم وكل ذلك يصحبه القلق والتوتر.

ومشكلات التأخر في الزواج (العنوسة) تشاهد بكثرة في المجتمعات الغربية، التي أصبحت من أخطر المشكلات النفسية والاجتماعية، وخاصة بعد الحرب العالمية الثانية في ألمانيا. وكل ذلك يحتاج إلى تدخل الإرشاد الزواجي والمساعدة فيما يعترض الشباب من مشكلات نتيجة لتأخر وتأخير الزواج عندهم.

ب- مشكلات في أثناء الحياة الزوجية:

وهناك مشكلات تعترض الزوجين بعد الزواج وذلك نتيجة الخلافات حول كثير من القضايا التي لا توافق الزواج ومنها:

- مشكلات تنظيم النسل: إن الاختلافات بين الزوجين حول تنظيم النسل قد

يؤدي إلى خلافات، خاصة عندما لا يكون هناك مبرر لهذا التنظيم ويشير الشكوك لدى الزوجين ويحدث اضطرابات نفسية - جنسية وعصبية مختلفة. وقد أكد "كالديروت Calderone" (١٩٦٥) أن الوالدين يرغبان في أن يطمئنا على خصوصيتهما، ويشبعا حاجتهما إلى الوالدية بعد الزواج.

- اضطراب العلاقات بين الزوجين: قد تحدث الاضطرابات بين الزوجين منذ الأيام الأولى للزواج وذلك بسبب الغيرة الشديدة من قبل أحد الزوجين، أو عدم التكافؤ الجنسي، أو العشرة الزائدة وهذه المشكلات قد تنتهي أحياناً بالطلاق.

ولهذا لا بد للإرشاد الزواجي من أن يقدم المساعدة للزوجين بعد الزواج لحل مشكلاتهما ومساعدتهما في التوافق، ودوام الحياة الزوجية الآمنة.

- الخيانة الزوجية: تحدث الخيانة الزوجية عند أحد الزوجين أو كليهما بسبب عدم التكافؤ، والإحباط والحرمان والجوع الجنسي (رغم الزواج) أو الملل والروتين، أو نقص الأخلاق والدين، أو التعرض لأسباب الغواية.. وغير ذلك، وهذه الخيانة تثير الشك وتحدث الخلافات الحادة بين الزوجين وتكون مبرراً قوياً للطلاق.

ولهذا لا بد للمرشد الزواجي من أن يساعد الزوجين في تجنب مثل هذه الخيانات التي تتنافى مع الدين والأخلاق وتحطم الحياة الزوجية.

- تدخل الأقارب في حياة الأزواج: يؤدي تدخل الأقارب من والد ووالدة الزوج والزوجة، وكذلك تدخل الإخوة والأخوات في حياة الزوجين إلى الكثير من المشكلات. فقد يؤدي إلى مشاعر الغيرة، والخصومة، والمكيدة، وقد يؤدي إلى ردود فعل سيئة من قبل الزوجين أو والدي الزوجين ويكون الزوج هو كبش الفداء. وقد يطالب أهل الزوج بضرورة قطع الزوجة علاقتها مع أهلها وأقاربها وهذا له آثار سيئة على الزوجة وأهلها، كما يبالغ أحياناً أهل الزوج بمكانة الزوج وقيمه وأن الزوجة ليست أهلاً له، ويستمرون في نقدها والهجوم عليها بالكلام والفعل أحياناً

مما يترتب على ذلك الكثير من الآثار النفسية السيئة لئتمكنا من نسج حياتهما الخاصة، والتخلص من المشكلات التى لا يكون لها دور فى وجودها.

- العقم: من المشكلات التى تهدد الحياة الزوجية بالانفصال العقم. فالمشكلة لا تقتصر على جوانبها الفسيولوجية بل تمتد لتشمل الجوانب النفسية للعاقر مثل شعوره بالإحباط والحرمان والحسرة والحقد، وتوتر الأعصاب. هذا وقد يكون العقم نفسى المنشأ ناتجاً عن خلل وظيفى، وهذا يحتاج إلى علاج نفسى. ولهذا ينصح الأزواج بالفحص الطبى (الجسدى) عند الأخصائيين وفى حالة عدم وجود سبب عضوى يمكن اللجوء إلى مرشد أو معالج أسرى يتولى مهمة المساعدة فى التخلص من الأساليب النفسية التى أدت إلى العقم.

ج- مشكلات بعد انتهاء الزواج:

فالمشكلات بعد انتهاء الحياة الزوجية لا تقل أثرًا عن المشكلات قبل وفى أثناء الزواج. فالزوجان يكونان فى حياة نفسية محطمة بعد الفراق وانتهاء الزواج، ولهذا يكون للإرشاد النفسى فى هذه المرحلة أهمية بالغة. وأهم المشكلات المترتبة عن انتهاء الحياة الزوجية ما يلى:

- الطلاق: يعد الطلاق وسيلة لإنهاء الحياة الزوجية غير الناجحة أو الفاشلة، وهو آخر حل يمكن أن يلجأ إليه الزوجان، وهو أبغض الحلال عند الله. ونتيجة لما يجره الطلاق من أذى على كل من الزوجين، فإن الإرشاد الزواجى يكون هنا ضروريًا للتخفيف قدر الإمكان من آثار الطلاق الضار.

- الترمل: يحدث الترمل بعد وفاة الزوج أو الزوجة، وتكون الحياة بعد ذلك صعبة، وتحدث لدى الأرمل الكثير من حالات سوء التوافق، فالأرامل يمثلون عجائز فى مجتمع الشباب، حزانى فى دنيا تموج بالفرح. فالأرمل يعيش وحيداً بعد وفاة شريكه حياته وكذلك الأرملة. وقد تضطر الحياة الأرملة إلى العمل لكسب العيش، وقد تعيش الأرملة مع أولادها المتزوجين دون أن يكون لها حق فى التدخل فى أى أمر، فهى تعيش ضيفة عند أولادها، وقد تنشأ خلافات فى الأسرة نتيجة

تدخل الأرملة في شئون الأولاد وتربية الأطفال. وقد يعيش الأرملة في وحدة دون رفيق إلا القلق والهم والخوف من الموت دون أن يدري به أحد ولهذا تكون الحاجة إلى الإرشاد النفسى للتخفيف من الآثار العصبية التى تنزل بالزوج أو الزوجة نتيجة للترمل.

- مشكلات الأولاد نتيجة الزواج من جديد: قد ينتج عن فراق الوالدين بسبب الطلاق أو الوفاة أو الخلافات أطفال لا بد أن يعيشوا مع زوجة أبيهم أو زوج أمهم، وما يكون لذلك من مشكلات للأطفال أو للمتزوجين مما يستجيب تدخل الإرشاد النفسى لمساعدة مثل هؤلاء الأطفال والأزواج.

أساليب الإرشاد الزواجى:

يعد مجال الإرشاد الزواجى من أوسع مجالات الإرشاد النفسى، حيث يشمل الحياة الإنسانية كلها فى مراحلها المتتالية، كما يشمل أفراد الأسرة جميعًا. والإرشاد الزواجى يقوم بوظيفتين أساسيتين هما:

١- الوظيفة الوقائية: وتتجلى فى تبصير أطراف الحياة الزوجية بجميع الواجبات والحقوق التى يتطلبها الطرف الآخر، والتوعية فى حسن اختيار الشريك قبل الإقدام على الزواج والإنجاب.

٢- الوظيفة الإرشادية: وتكون بمساعدة الزوجين على حل المشكلات التى حصلت فعلاً، والعمل على حل الخلافات، وتجاوز الصعوبات وذلك دون اللجوء إلى أشخاص فضوليين قد يزيدون من شدة الخلاف، ودون اللجوء إلى المحاكم والقضاة وذلك لحفظ العلاقات الزوجية إذا كان ذلك ممكناً.

ولتحقيق هذه الوظائف يتبع الإرشاد الزواجى عددًا من الأساليب أهمها:

أ- التعزيز الإيجابى للسلوك:

يمكن تدريب كلا الزوجين على مهارات ضبط النفس، بحيث يمكنهم مواجهة التوترات والشدات التى كثيراً ما تصاحب الحياة الزوجية. ولهذا يمكن تدريب

الزوجين على تعزيز سلوكهما بأنفسهما حتى يستطيعا التغلب على مشكلة تعترضهما بشكل فعال، بالإضافة إلى تدريبهما على ترديد عبارات عقلانية بأنفسهما ليخفضا مشاعر القلق والتوتر الذى قد ينتابهما.

ب- التدريب على التحديد الدقيق لعبارات الزوجين:

وفى هذا السلوك يتم مساعدة الأزواج الذين تضطرب حياتهم الزوجية على تحديد شكواهم ورغباتهم فى عبارات سلوكية محددة، بدلاً من العبارات المبهمة الغامضة التى تحمل فى طياتها اللوم والغضب والاستياء، وبعيدة أيضاً عن المتناقضات (التخاطب وراء التخاطب).

ج- يجب على الأزواج فى أثناء التخاطب أن يكونوا مسترخين وغير متوترين:

وهذا يلاحظ من خلال حركاتهم، وإشاراتهم، وإيماءاتهم. ولهذا لابد فى أثناء التخاطب من أن ينظر كل من الزوجين إلى عيني الآخر، وأن يتكلم بصوت واضح ومسموع دون إدغام أو تمتمة، وأن تكون عباراته قصيرة وبسيطة، وأن تتغير تعابير وجهه وإيماءاته وفقاً لمحتوى الحديث وأهميته.

د- التعاقد المشروط، والتعاقد بحسب النوايا:

يمكن مساعدة كل من الزوجين إذا ما تم إيضاح الاتصال بينهما. وفى التعاقد المشروط يساعد المرشد النفسى الزوجين على إبرام عقد واضح بينهما ينص على ما سيقوم به كل طرف تجاه الطرف الآخر، وما النتائج الإيجابية التى تترتب على ذلك حيث يتم ذلك السلوك المتفق عليه.

كما تحدد الجزاءات حين يخل أو يفشل أحد الطرفين بالالتزام بهذا التعاقد. وأبسط صور مثل هذا التعاقد هو: أن يقوم الزوج بكذا (رغبة الزوجة)، وتوافق الزوجة على القيام بكذا (رغبة الزوج).

ولهذا يقترح فى الإرشاد الزواجى التركيز على هذه المشكلة كخطوة أولية فى

مساعدة الزوجين على تحسين علاقتها الزوجية. وإحدى الاستراتيجيات المقترحة لمواجهة هذه المشكلة يطلق عليها "أيام الاهتمام والرعاية"، حيث توافق الزوجة على تكريس نفسها في يوم للقيام بأشياء طيبة تسر الزوج دون أن تتوقع مقابل لذلك، كما يقوم الزوج في يوم آخر بأشياء ترضى زوجته. وعند نجاح هذه الإستراتيجية فإنه تقطع دائرة الشك بين الزوجين، وتبين للطرف الآخر الذى يمنح الاهتمام بأنه ما زال قادرًا على التأثير في الطرف الآخر بطريقة إيجابية فعالة. ثم بعد ذلك يصبح العطاء بين الزوجين متبادلًا، حيث يحاول كل طرف إدخال السرور على الطرف الآخر.

كما يمكن للمرشد الزواجى أن يقترح على الزوجين "التعاقد بحسن النوايا"، حيث يتم في هذه الطريقة الفصل بين رغبات الزوج، ورغبات الزوجة، بحيث لا تصبح الأمور بينهما مشروطة "أنا لا أفعل كذا إلا إذا أنت قمت بكذا". وفي هذه الطريقة يساعد المرشد النفسى الزوجين على الاتفاق على أن يقوم الزوج بشيء ما ترغبه زوجته على أن توافق الزوجة على مكافأته بشكل ما حين يفعل ذلك.

هـ- الإرشاد الزواجى الجماعى:

يتم الإرشاد الزواجى الجماعى على شكل جماعات تتكون من ٣ - ٤ أسر (زوج وزوجة)، بحيث يمكن استخدام أساليب لعب الأدوار، والتبادل العكسى للأدوار، والتغذية الراجعة. وفي هذه الطريق يشجع المسترشدون على مناقشة مشكلاتهم الفعلية، وأنماط سلوكهم المحيطة لذاتهم، ويشجعون على تحديد السلوك المرغوب الذى يمكن أن يقوموا به لمواجهة المشكلة. وفي هذا الأسلوب يثبط المرشد النفسى كل محاولة من جانب أحد الزوجين للشكوى أو عرض عيوب الطرف الآخر. كما يثبط كل محاولة لتحديد على من يقع اللوم، أو من المخطئ لأن ذلك لن يضيف شيئًا للتوصل إلى حل المشكلة. ولهذا يشجع المسترشدون على تحديد مشكلاتهم، وما الذى ينبغى أن يقوموا به لحل هذه المشكلات.

وفى الإرشاد الجماعى يتعلم طرف كيف ينصت للطرف الآخر، وكيف يعبر عن أفكاره وآرائه، وكيف يشارك الآخر تلقائياً. وهذا من شأنه أن يزيد التواصل بين الطرفين، ويبعد الخلافات التى يمكن أن تنشأ فى المستقبل.