

الملاحق

- | | |
|---|--------------|
| صورة عن اعلان البرنامج | ملحق رقم (١) |
| الصورة النهائية لمقياس نمط التواصل
الزواجي | ملحق رقم (٢) |
| صورة عن شهادة الدورة التدريبية عن
التواصل الزوجي | ملحق رقم (٣) |
| صورة عن منشور البرنامج المقدم للعينة | ملحق رقم (٤) |
| عينة من الجلسات | ملحق رقم (٥) |

ملحق رقم (١)

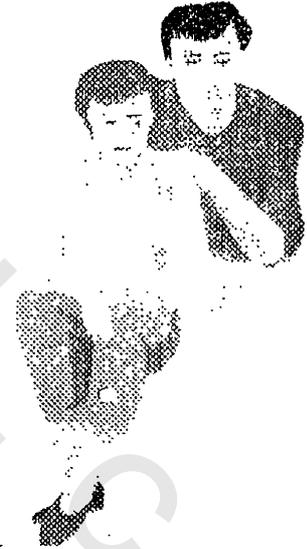
صورة عن إعلان البرنامج في

جريدة "الوسيط" الأردنية

برنامج تحسين التواصل الزوجي



تعليم
مهارات
التواصل
الفعال



مجاني

هذا البرنامج يساعدك على ما يلي

١- الاهتمام بنفسك ٢- الاهتمام بشريكك ٣- حل

الصراعات ٤- اختيار أسلوب تواصل يناسبكما

تلفاكس ٥١٥٥٣٩٢ خلوي ٥٨٣٨١٩/٠٧٩

ملحق رقم (٢)

الصورة النهائية لمقياس نمط التواصل الزوجي

مقياس نمط التواصل الزوجي

أخي الزوج / أختي الزوجة

يتضمن هذا المقياس عدداً من العبارات التي تتعلق بالتواصل بين الأزواج.

١. والتي تخص دراسة دكتوراة عن التواصل بين الأزواج في المجتمع الأردني. وهي ستستعمل للغرض العلمي فقط ولها أهمية كبيرة في البحث.
٢. جميع الاجابات تحفظ بسرية ولن يطلع عليها أحد غير الباحثة.
٣. لا داعي لكتابة الاسم.
٤. الإجابة يجب أن تخصك وحدك فلا تستشر شريك في الإجابة.
٥. إجابة واحدة لكل سؤال.
٦. أرجو التكرم بالإجابة على جميع الأسئلة بصدق ودقة.
٧. ضع دائرة أو إشارة حول الإجابة التي تتفق مع شعورك وحالتك.
٨. ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، كما أنه ليست هناك إجابة أفضل من غيرها وإنما هي وجهات نظر فانظر ما ينطبق على حالتك.

ستقام جلسات تحسين مهارة التواصل الزوجي، في حالة رغبتك في الاشتراك بها والمساعدة في تحقيق هدف الدراسة أرجو كتابة الاسم ورقم التليفون في نهاية البحث.

نشكر لكم حسن تعاونكم الصادق.

تعريف التواصل: القدرة على إرسال واستقبال الرسائل اللفظية التي تعبر عن المشاعر والأفكار والتعبير عن الذات مع شريك الحياة الزوجية، والقدرة على إقامة حوار ومناقشة هادئة وفعالة.

استمارة البيانات الأولية

١. الجنس:

أنثى

ذكر

٢. الديانة:

مسيحي

مسلم

٣. مكان وتاريخ الميلاد :

٤. المهنة:

٥. المستوى التعليمي:

دراسات عليا

جامعي

ثانوي

إعدادي

٦. الدخل: (الدخل الشهري للزوج والزوجة إذا كانت تعمل)

(٥٠٠ وما فوق)

(٣٠٠-٥٠٠)

(١٠٠-٣٠٠)

٧. مدة الزواج:

٨. أسلوب الزواج:

٩. مدة الخطوبة:

(سنة وما فوق)

(٣ أشهر - سنة)

(أقل من ٣ أشهر)

١٠. عدد الأولاد:

بدون أولاد

إناث

ذكور

١١. عدد أفراد الأسرة المقيمين معك:

زوجي (زوجتي) وأطفالي الصغار فقط.

يسكن معنا بعض أفراد الأسرة (آباء - أمهات - اخوة - أخوات - أعمام - أخوال -

عمات - خالات) في نفس الوحدة السكنية.

١٢. منطقة السكن:

١٣. عدد الزيجات السابقة :

١٤. عدد حالات الطلاق السابقة:

١. أجد صعوبة في التواصل مع الآخرين:

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٢. أنا مستمع جيد:

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٣. أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري:

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٤. أستطيع أن أشرح (أفسر) أفكاري بوضوح

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٥. أجد صعوبة في التعبير عن آرائي عندما لا تتفق مع آراء الآخرين

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٦. أنا قادر على حل مشاكلي بدون أن أفقد السيطرة على انفعالاتي

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٧. عندما أشعر أنني قد جرحت مشاعر أحد فإنني أعتذر بسهولة

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٨. أستطيع أن أواجه الفرد الذي يجرح مشاعري

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٩. عندما أتحدث أو أستمع لأحد أحب أن أنظر إلى وجهه

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

١٠. يتهمك شريكك بأنك لا تستمع لما يقوله

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

١١. تستمتع بالحديث مع شريكك

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

١٢. تشعر أنك تتجادل مع شريكك أكثر مما يجب

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

١٣. شريكك مستمع جيد

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

١٤. يناقش شريكك اهتماماته معك

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

١٥. يتحدث شريكك مع الآخرين أكثر مما يتحدث معك

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

١٦. يرحب شريكك بآرائك

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

١٧. يقول شريكك شيئاً ويعني في الواقع شيئاً آخر

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

١٨. تتصنع الاستماع لشريكك

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

١٩. قادر شريكك على أن يفهمك

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٢٠. يقتصر لقاءك مع شريكك على طاولة الطعام فقط

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٢١. تتحدث أنت وشريكك عن أحداث يومكما

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٢٢. يحتقر شريكك آرائك (أفكارك)

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٢٣. تشعر بأن شريكك يستجيب لما تقوله له برحب

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٢٤. شريكك سلبي تجاه مطالبك

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٢٥. يقدم شريكك لك المساعدة والتشجيع في حياتك

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٢٦. تفضل الصمت عن التماور مع شريكك في كثير من الأوقات، في كثير من الأمور.

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٢٧. يهنتك شريكك في المناسبات السعيدة حتى لو كان هناك خلاف بينكما

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٢٨. عندما تتماور أنت وشريكك فإن كل منكما يصر على رأيه

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٢٩. يخبرك شريكك بمدى أهميتك له

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٣٠. يعبر شريكك لك عن مشاعر الاحترام والإعجاب بك

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٣١. تجد صعوبة في فهم مشاعر شريكك

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٢٣. تستطيع أن تعبر عن المشاعر السلبية لشريكك

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٣٣. تجد صعوبة في التعبير عن مشاعرك الحقيقية لشريكك

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٣٤. شريكك يتفهم مشاعرك

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٣٥. حديث شريكك معك يسبب لك الاحباط

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٣٦. شريكك هو الشخص الوحيد الذي تخبره عما يقلقك

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٣٧. تتوقع أن يعرف شريكك مشاعرك دون أن تعبر له عنها

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٣٨. يوجد بينك وبين شريكك تقارب في وجهات النظر

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٣٩. لا يحترم شريكك مشاعرك أمام الآخرين

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٤٠. يستطيع شريكك أن يقرأ أفكارك بسهولة

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٤١. تضايقتك نبرة صوت شريكك أثناء النقاش

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٤٢. عندما تتناقش أنت وشريكك تلتزم بموضوع النقاش فقط

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٤٣. تستفزك جلسة شريكك أثناء النقاش

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٤٤. يتفوه شريكك أثناء النقاش بألفاظ يستحسن ألا يقال

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٤٥. تأخذ أنت وشريكك فرصة كاملة في إبداء وجهة النظر في النقاش

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٤٦. أي حوار عادي بينك وبين شريكك يتحول إلى مناقشة حادة

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٤٧. خلافاتكم لا تفسد للود قضية

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٤٨. يفرض شريكك آرائه عليك

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٤٩. شريكك محاور جيد

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٥٠. يتصف شريكك بالعناد حتى لو كان مخطئاً

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٥١. مناقشاتك أنت وشريكك هادفة ومثمرة

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٥٢. لا يمكن مناقشة مشكلاتكم ببساطة

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٥٣. تناقش أنت وشريكك أموركم المالية بصراحة وود

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٥٤. مناقشة الأمور المالية بينك وبين شريكك تتحول إلى خلافات حادة

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٥٥. الأمر شوري بينكما

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٥٦. يحب شريكك أن يتحدث وأنت تستمع فقط.

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٥٧. تستطيع أن تتناقش أنت وشريكك في الأمور الحميمة بينكما

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٥٨. يستطيع شريكك أن يحدثك عن رغباته الجنسية

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٥٩. يرحب شريكك بتساؤلاتك

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٦٠. حينما تتناقش أنت وشريكك فإن شريكك يحاول استعادة وتكرار نفس الأحداث القديمة

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٦١. تتفق أنت وشريكك على أسلوب تربية الأولاد

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٦٢. تحب أن تجيب عن تساؤلات شريكك

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٦٣. شريكك لا يقدر الحياة الزوجية

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٦٤. تعتقد أن زواجكما سعيداً

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٦٥. يشعر شريكك بالوحدة

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٦٦. تستمتع أنت وشريكك بممارسة بعض الهوايات والنشاطات معاً

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٦٧. هناك أشياء سارة في علاقتكما

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٦٨. لا يعرف شريكك كيف يشاركك اهتماماتك

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٦٩. تقترح أنت وشريكك حلاً ممكناً للمشكلة التي تقابلكما

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٧٠. المناقشات بينك وبين شريكك تنتهي بالخصام

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٧١. الخلافات بينك وبين شريكك سرعان ما تتلاشى ولا تدوم

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٧٢. شريكك حاد الطباع في مناقشاته

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٧٣. ينتهي النقاش بينك وبين شريكك بإحساس كل منكما بمزيد من الانسجام

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٧٤. لا يستطيع شريكك أن يناقش مشكلاتكما ببساطة

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٧٥. يتقبل شريكك النقد بصدر رحب

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٧٦. تتجنب مناقشة أي مشكلة مع شريكك

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٧٧. تعتذر لشريكك إذا أخطأت في حقه بكل سهولة

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٧٨. تشعر بالنفور من شريكك بعد انتهاء النقاش

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٧٩. يشعر شريكك بأنك موضوع ثقته

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٨٠. تحتاج أنت وشريكك لمن يقرب بينكما

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٨١. متفقان أنت وشريكك حول علاقاتكما بالأهل

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٨٢. شريكك كثير التصيد لأخطائك

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٨٣. متفقان أنت وشريكك حول علاقاتكما بالأصدقاء

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٨٤. يكثر شريكك من الشكوى منك للآخرين

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٨٥. محبتكما في زيادة مستمرة

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٨٦. يرغب شريكك في الخروج من المنزل كثيراً

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٨٧. تدرك أنت وشريكك أن الهدف من النقاش هو الوصول إلى حل وليس النقاش في حد ذاته

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٨٨. يفضل شريكك أن يجلس بمفرده

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٨٩. هناك قواعد متفق عليها مع شريكك لحياتكما الزوجية

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٩٠. يخفي شريكك بعض الأمور عنك

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٩١. تعود الأمور إلى طبيعتها بعد انتهاء الخلاف بينك وبين شريكك

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٩٢. شريكك متقلب المزاج

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٩٣. إن تحاوركما مع بعض يزيد من تقاربكما لبعض

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٩٤. يخطيء شريكك في فهم حقيقة مشاعرك

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٩٥. تشعر بالرضا عن حياتك الزوجية

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٩٦. يخطيء شريكك في فهم دوافع سلوكك

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٩٧. تشعر بالأمان والراحة في حياتك الزوجية

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٩٨. عندما تختلف أنت وشريكك فإنك تفضل الانسحاب وعدم مواصلة الحوار

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

٩٩. أنت راضي عن أسلوب التواصل بينك وبين شريكك

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

١٠٠. تشعر بأن شريكك ليس بحاجة اليك.

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

١٠١. أن شريكك قادر على احترام وجهات نظرك حتى إذا كان غاضباً منك.

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

١٠٢. شريكك يحب النقد.

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

١٠٣. يبدي شريكك اهتماماً وجدية بمشاعرك وأفكارك بشأن أي موضوع.

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

١٠٤. هناك بعض الامور الهامة في زواجكما تحتاج الى حلول.

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

١٠٥. حين تختلف أنت وشريكك في وجهات النظر فإنكما تجلسا سوياً وتناقشانهما معاً.

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

١٠٦. تتجنب ان تحكي لشريكك عن بعض الاشياء التي قد تقلل من شأنك.

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

١٠٧. يفهم ويقدر شريكك حالتك المزاجية.

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

١٠٨. إن شريكك له عادات وأنماط سلوكية مزعجة لا تستطيع التعبير عنها له.

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

١٠٩. يقدر كل منكما حرية الطرف الآخر.

غالباً أحياناً نادراً مطلقاً

ملحق رقم (٣)

صورة عن شهادة الدورة التدريبية عن التواصل الزوجي

Certificate of Attendance

This is to verify that

MARWA ABDEL TALIL AREF
participated in the 15-hour

COUPLE COMMUNICATION I
COUPLE COMMUNICATION II

Instructor Training Workshop

in Denver, Colorado June 28 & 29, 2000


Sherod Miller, Ph.D.
Co-Developer and Instructor

Program Developed by
Interpersonal Communication Programs, Inc.
30752 Southview Drive, Suite 200
303-794-1764

ملحق رقم (٤)

صورة عن منشور البرنامج المقدم للعيثة

- ٤- الاستماع بالعلاقة التي بينكما لأنها تسم بالسكية-
 - ٥- المشاركة العميقة للتجارب والخبرات .
 - ٦- اتخاذ قرارات واضحة وسارة لكلا الطرفين .
 - ٧- تقدير ذات عال لك ولشريكك .
 - ٨- تحسين نمط التواصل بين الوالدين والأبناء .
 - ٩- تحسين نمط التواصل في العمل .
- كيفية الاستفادة من البرنامج:
- ان الفروض من مشاركتك في البرنامج هو تحسين نمط التواصل الزوجي
- وحتى يتحقق هذا الهدف يجب التقيد بما يلي:
- ١- اربعة اناشئة من كلا الطرفين في تحسين نمط التواصل وتحسين أسلوب حل النزاعات مع الشريك .
 - ٢- المقابلة على حضور جميع الجلسات
 - ٣- القيام بالواجبات المنزلية المطلوبة في البرنامج
 - ٤- التفتين خلال الحياة اليومية على ما تم تعلمه خلال الجلسات
 - ٥- التنفيذ نظام وتوازي الجلسات
 - ٦- اهتماما واحتراف جلسات فردية لكل طرف على حدة

- ٧- الصدق في التفسير عن المراضع التي تحدث صموية في التواصل فيها عند تطبيق البرنامج مع الشريك من جهة ومع المسولين عن البرنامج من جهة اخرى .

برنامج تحسين

التواصل الزوجي



تعلم مهارات التواصل

الفعاليات

نجوى عارف

تلفون : ٥١٥٥٣٩٢ فاكس ٥١٥٥٣٩٢

خلوي ٥٨٣٨١٩

ص ب ٥٨١ ٩٥، العنوان البريدي صمان ١١١٩٥ الأرز

نوبت حفا في رسالتك المتكررة

ملحق رقم (٥) عينة من الجلسات

أولاً الحالة الرابعة:

الزوج عمره ٣٦ سنة حاصل على الثانوية العامة ويعمل تاجراً، الزوجة عمرها ٢٩ سنة خريجة معهد متوسط وربة بيت، مر على زواجهما ٩ سنوات ولهما ٤ أبناء (٢ إناث، و٢ ذكور) الوضع الإقتصادي للأسرة مرتفع.

هذه الأسرة كانت تسكن في مدينة إربد (وهي مدينة تبعد عن عمان ٨٠ كيلو) وفي بيت الأسرة الكبير، حيث يسكن جميع الأخوة مع زوجاتهم وأولادهم والأب والأم، ولم تنتقل إلى عمان إلا قبل سنتين بسبب ظروف عمل الزوج، حيث أنه قرر الانفصال عن تجارة أسرته ومحاولة إنشاء تجارة تخصه. ومنذ انتقال الأسرة إلى عمان وهي تواظب على العودة إلى إربد في جميع العطل.

الجلسة الثالثة:

في بداية الجلسة راجعت المرشدة مع الزوجين الواجب المنزلي، وكان الزوج دقيقاً جداً في تحديد نوع تواصله حسب المواقف، واستمعت المرشدة إلى ملاحظات الزوجين حول أنواع التواصل المتبع في حياتهما، ثم بدأت في عرض المعتقدات والأفكار الخاصة بالتواصل الزوجي، وطلبت من الزوجين مناقشة هذه الأفكار.

الزوج: أنا عشت في الريف، في أسرة كبيرة الحجم ولم أسمع في حياتي ولم أر والدي يتناقش مع والدي في أي شيء، فلقد كانت الأمور مقسمة بينهما وكل منهما يعرف المطلوب منه. ولم نتعود على مسألة التعبير عن المشاعر بيننا، وبالطبع لم تكن لي أي تجارب عاطفية قبل الزواج فحتى زوجتي لم أتحدث معها إلا بعد إتمام مراسم الزفاف.

وإذا حاولت أن أتحدث معها فأنا لا أعرف ماذا أقول كما أن وجودنا في بيت الأسرة يجعلنا لا نشعر بالخصوصية التامة.

المرشدة: وهل تشعر بأنك في حاجة للتواصل والتحاور مع زوجتك.
الزوج : نعم ولكن ضغوط العمل الجديد، ووجود الأولاد يجعلني أتراجع عن التواصل معها، كما أنني اشعر بأنها مهيمنة على جميع أمور البيت ولا يوجد شيء نتحدث فيه.
الزوجة : ولكن أنا اشعر أنني في حاجة للتحدث معك، ليس في أمور البيت ولكن في كل شيء، وأحب أن أسمع عن عملك الجديد.
الزوج : لا أريد إن أوجع رأسك في مشاكل العمل، يكفيك مشاكل الأولاد وتدريسهم.
المرشدة : وهل أنت تحبي أن تعبري عن مشاعرك لزوجك.
الزوجة : طبعاً صحيح أنا أحياناً أشعر بالخجل أو لا أريد إن أزيد عليه ولكن عندما أسمع من جارتني أحاديثهم مع أزواجهم اشعر بالحسد والغيرة.
عندما طلبت المرشدة الواجب المنزلي فرحت الزوجة به، قالت بأنها مستعدة أن تكتبه الآن.

الجلسة التاسعة:

طلبت المرشدة من الزوجين أن يختارا موضوعاً معيناً يجدان صعوبة في التواصل فيه، وكأنهما في البيت، مع محاولة اتباع جميع الأساليب السابقة، فاختار الزوجان موضوع زيارة أهل الزوج الأسبوعية، حيث أن هذا الموضوع يسبب مشكلة للطرفين، وطلبت المرشدة من الزوجين مناقشة الموضوع .
الزوجة : أهل زوجي يسكنون في مدينة إربد (ومدينة إربد تبعد ٨٠ كيلو عن عمان) وزوجي يصر على الذهاب إليهم كل يوم خميس، وقضاء ليلة الخميس والجمعة، والعودة صباح السبت وإنه عندما نذهب إلى هناك فإن زوجي يقضي كل الوقت مع والده

وإخوته، وأنا أقضي معظم الوقت في المطبخ أغسل الأواني و أساعد حماتي في إعداد الطعام. حتى أولادي لا أستطيع التحكم فيهم خلال هذه الأيام لأن الجميع يتدخل في تربيتهم وأنا بدأت أكره عطلة نهاية الأسبوع. لأنها عادة ما تنتهي بسوء تفاهم بيني وبين أحد سلافاتي أو حماتي. وعندما أعربت عن عدم رغبتي في الذهاب أخذ الأولاد وذهب لوحده وتركني يومين لوحدي في البيت وعندما ذهبت في الأسبوع التالي وجدت الجميع جافاً معي في المعاملة. أنا متضايقه جداً من هذا الموضوع. وعندما شعرت المرشدة من أن الزوجة انتهت من سرد المشكلة، نظرت إلى الزوج وشجعتته بأن يبدأ.

الزوج : أولاً أنا اشعر أنني ملزم بان أذهب في جميع العطل إلى زيارة أهلي، فصحيح أنا الذي قررت الانفصال إقتصادياً عن والدي وإخوتي، ولكن لا أريدهم أن يشعروا بأنني تخليت عنهم نهائياً. فأنا طوال الأسبوع مع زوجتي وأولادي، ما الغلط في أن نذهب في نهاية الأسبوع أو في العطل إلى أهلي. كما أننا إذا بقينا في عمان ماذا سنعمل في هذه الأيام وسنشعر بالملل.

الزوجة : أنت مشغول طوال الأسبوع ولا نراك إلا في الليل وتكون مرهقاً جداً ولا ترغب في التحدث معي أو سماع أي شيء مني، وبعدين نحن لم نجرب ولو مرة أن نظل في عمان حتى نقرر بأننا سنمل.

الزوج : (بعصبية ونبرة صوت مرتفعة) لا تنسي أنني في بداية مشروعي ومحتاج إلى كل الوقت حتى أستطيع أن أقف على قدمي في ظل هذا الوضع.

تدخلت المرشدة وطلبت من الزوج أن يهدأ ويأخذ نفساً عميقاً، إستجاب الزوج وتناول كوب الماء وشرب منه.

المرشدة : ما رأيكما لأن نلتزم بمشكلة واحدة ونحددها أولاً ?

الزوجة : أنا موافقة وراضية على انشغاله طوال الأسبوع ولكن أرى بأنه لو خصص لنا جزءاً من نهاية الأسبوع فهذا سيعوض عن انشغاله.

المرشدة : هل أفهم من كلامك أن المشكلة حسب رأيك هي عطلة نهاية الأسبوع والذهاب إلى إربد.

الزوجة : نعم

المرشدة : تأخذ رأي الزوج.

الزوج : أستطيع أن أفهم وجهة نظرها.

المرشدة : إذن ما رأيكما أن تحاولا إيجاد حلولاً أو بدائل، كل منكما يحاول الآن أن يجد بدائل للمشكلة وسنكتبها على ورقة وناقشها واحدة واحدة.

الزوجة : أنا فكرت كثيراً في هذه المشكلة وتوصلت إلى حل. لا أعرف إن شاء الله يعجبه، أخذت رأي الأولاد وهم موافقون عليه.

المرشدة : ما هو.

الزوجة : أن نذهب أسبوعاً ونظل أسبوعاً في عمان. وأنا موافقة أن نذهب في عطلة العيد الصغير والكبير، ولكن العطل القصيرة لا يوجد داعي للذهاب ونظل في عمان، ونخرج مع بعضنا إلى أي مكان هنا في عمان، مطعم أو حديقة أو حتى نظل في البيت مع بعض. نظرت المرشدة إلى الزوج وطلبت منه تعليقاً على الحل.

الزوج : ظل صامتاً لفترة، ثم قال أنا موافق على هذا الحل، ولكن لا أريد أن تعرف أسرتي بأننا قررنا هذا القرار، تترك لي موضوع إخبارهم وهي عليها تأييد ما سأقوله لهم، وإذا أردت أن أذهب خلال الأسبوع وأعود في نفس اليوم فأنا حر في ذلك وليس عليها أن تزعل أو تعمل مشكلة.

الزوجة : (أجابت بسرعة) موافقة.

لخصت المرشدة للزوجين ما حدث في الجلسة، وما توأصلا إليه من حل وأخذت موافقة الطرفين على الحل، وأن عطلة هذا الأسبوع ستكون في عمان. وانتهت الجلسة على ذلك.

ثانياً: الحالة الثانية:

حسب ترتيب الجدول فان أقل حالة تحسنت من البرنامج هي الحالة الثانية وهي: زوج في الثلاثين من عمره يعمل تاجراً، إضطر أن يترك الجامعة في السنة الرابعة ليتمكن من إتمام زواجه، أما الزوجة فهي تبلغ التاسعة والعشرين من العمر وهي أيضاً لم تتم دراستها الجامعية لنفس السبب وهي ربة بيت. الآن مر على زواجهما سبع سنوات، لم يزرقا بأطفال بعد ولا يوجد مانع صحي لذلك وضعهما الإقتصادي مرتفع.

الجلسة الثالثة:

في بداية الجلسة، عبرت الزوجة بأنها لاحظت بأن تواصل زوجها معها بأنه تواصل عدائي حتى وهو يطلب شيئاً جميلاً.

الزوج: أنا لا أعتبره عدائياً أنا أعتبره تواصل شخص حازم واثق من نفسه.

المرشدة: اليوم سنناقش أفكارنا المتعلقة بالتواصل الزوجي. وتبدأ المرشدة باتباع الأساليب المقررة لهذه الجلسة.

الزوج: أنا دائماً المتحدث في البيت وهي ساكنة طوال الوقت حديثي لا يعجبها.

الزوجة (مبتسمة): أنا لا أتحدث معك لأنه يبدأ حديثاً عادياً ثم يتحول إلى سب وشتيم.

المرشدة: وما هو شعورك نحو هذا السب والشتيم.

الزوج يقاطع المرشدة: لحظة، لحظة أنا لا أسب وأشتيم دائماً، أنا أسب عندما تخرجني عن طوري بتصرفاتها الطفولية الإستفزازية.

الزوجة: تضحك.

المرشدة: ممكن أن تعيد صياغة الجملة بطريقة أفضل وتطلب من الزوجة أن تستمع بتركيز واهتمام إلى حديث زوجها.

الزوج: خلاص هي فاهمة ماذا أريد أن أقول.

المرشدة: من الأفضل أن تعيد الجملة.

يعيد الزوج ولكن بعصبية.

المرشدة: هل تصفي لنا شعورك نحو ما قاله زوجك.

الزوجة : عندما يبدأ بالسب والشتم فأنا أحاول أن لا أستمع و أحاول أن أفكر في شيء آخر حتى لا أسمع ما قاله.

المرشدة : لماذا.

الزوجة : لأنني لو أستمع له بدقة أشعر أنني أريد أن أهجم عليه أو أورد عليه بالمثل.

تشعر الزوجة بأن الزوج زادت عصبيته وبأن ملامح وجهه زادت صرامة.

تغير المرشدة موضوع الجلسة، وتطلب منهما أن يتحدثا عن قصة زواجهما، فهما تزوجا بعد علاقة عاطفية في الجامعة، وهنا انفجرت أسارير الزوج وبدأ يحكي ويصف كيف شاهدها في الجامعة، ووصف وجهها بأنه كالبدنر، وبأنه منذ أن شاهدها صمم بينه وبين نفسه بأنه سيتزوجها، أما الزوجة فكانت مجرد مستمعة ومبتسمة.

وبعد أن شعرت المرشدة بتحسن أجواء الزوجين أنهت الجلسة بعد أن طلبت منهما الواجب المنزلي.

الزوج لم يؤد واجب الجلسة السابقة.

الجلسة التاسعة:

في بداية الجلسة، راجعت المرشدة مع الزوجين ملخصاً لما دار في الجلسة السابقة، ثم طلبت منهما أن يختارا موضوعاً يجدان صعوبة في التفاوض فيه، ولكن كل منهما اختار موضوعاً مختلفاً، الزوجة اختارت موضوع أسلوب صرف الدخل الشهري، والزوج يريد أن يتناول موضوع علاقة زوجته مع أهله وعلاقته مع أهلها، فاقترحت المرشدة أن تتبع أسلوب القرعة.

وكتب كل منهما موضوعه في ورقة وبعد خلطهما إختارت المرشدة ورقة منها فكان موضوع الزوج (العلاقة مع الأهل) وطلبت المرشدة من الزوج أن يبدأ و أصرت أن يتبع الزوجان جميع الأساليب التي مرت عليهما.

الزوج: أولاً: أنا لا أحب والد زوجتي، فهو في كل مرة يراني يسألني عن عملي ويبدأ في انتقادي وأنا لا أتحملي عنجهيته، فطلبت من زوجتي أن تذهب بمفردها لزيارة أهلها

وان لا تطلب مني أن أعود بها، ممكن أن تأخذ تكسي وتعود إلى البيت فأنا لم أعد أتحمل والدها. ثانياً: عندما تذهب لزيارة أهلي تركز على كل ما تقوله أمي وأختي. وأمي سيدة كبيرة في السن، وكانت تتمنى وتحلم لي بحياة أفضل من التي أعيشها الآن، وزوجتي ممكن أن تتغاضى عن تعليقاتها، أما أختي فهي أيضا كبيرة في السن ولم تتزوج إلى الآن، وربما هذا مسبب لها عقدة، أنا أعتقد أن زوجتي لا بد أن تراعي ظروفهما.

الزوجة (مقاطعة) ولماذا لا يراعي الجميع ظروفني وهل على رأسهم ريشه.

الزوج: بعصبية (رافعاً إصبعه) لا تتكلمي هكذا عن أسرتي .

الزوجة : حاولت أن تقول شيئاً آخر ولكن المرشدة تدخلت بسرعة وبحزم رافضة هذا الأسلوب من التواصل.

المرشدة : من فضلكما لنعد من البداية ونحاول تحديد وتعريف المشكلة وسنبداً بأهل الزوج.

المرشدة : تحاول تلخيص مشكلة أهل الزوج مع الزوجة ثم تسأل الزوجة عن شعورها نحو الموضوع.

الزوجة : أنا أعرف بأن والدته كانت تريد ابنة أختها زوجة له، ولكن بعد مرور سبع سنوات يجب أن تتوقف عن تسميع الكلام والتعليقات التي لا داعي لها، فحتى ابنة أختها تزوجت، وأنا أتضايق من تعليقاتها ومن تعليقات أخته، ويجب أن أرد حتى أوقفهم عند حدهم.

الزوج : لا تتحدثي هكذا عن أمي وأختي.

المرشدة: تتدخل بسرعة وتطلب من الزوجة إعادة صياغة الجملة الأخيرة.

الزوجة : ولكن هذه حقيقة مشاعري وهدفي.

المرشدة : تعيد صياغة الجملة "أنا أحاول أن أحسس والدتك وأختك بأنني متضايقة من تعليقاتهم".

الزوجة: تعيدها بدون إهتمام.

المرشدة : هل حاولت أن تخبر والدتك وأختك أن تتوقفاً عن هذه التعليقات، لأنها تضايق زوجتك.?

الزوج : لا لأنني لا أشعر أن تعليقات والدتي وأختي تسبب ضيقاً فكما قلت لك والدتي سيدة مسنة وأختي لها ظروفها.

المرشدة : ولكن إذا عرفت أن كلامهما يسبب ضيقاً لزوجتك ألا تعتقد بأنه ممكن أن تشرح ذلك لوالدتك ولأختك. ?

الزوج : لا زوجتي هي الأصغر ويجب أن تتحمل والدتي وأختي.

الزوجة: (بعصبية واستهزاء)، نعم يجب أن أتحمل السيدة الوالدة .

المرشدة : هل تعتقد أنك تستطيع تحمل والد زوجتك كما تطلب من زوجتك تحمل والدتك.

الزوج : لا، لأن والد زوجتي قاصد إهانتني وإحراجي، ولكن والدتي فهي امرأة مسنة تخاف على ابنها لا تقصد أي شيء من كلامها.

الزوجة: هل رأيتي كيف أنه يفرق في المعاملة هو دائماً هكذا.

الزوج: أنا لا أفرق ولكن هذه هي الحقيقة، والدك لا يحبني لأنني تزوجتك غصباً عنه.

المرشدة : هل أفهم من كلامك أنه هو أيضاً كان يتمنى زوجاً آخر لابنته.

الزوج : نعم.

المرشدة : ولكن زوجتك اختارتك أنت كما اخترتها هي.

الزوج : نعم ولا يحلم أن يتزوجها شخص أفضل مني.

المرشدة: أرجوك تكلم عن مشاعرك ولا تلجأ إلى الإنتقاد والتجريح.

الزوجة: (تتدخل) هو دائماً هكذا فاكر نفسه "حسين فهمي".

حاولت المرشدة تهدئة الجو لإنهاء الجلسة، لأن الزوجة عبرت في الجلسات السابقة أن

الزوج في بعض الأحيان يلجأ إلى العنف عندما يغضب، لم تكن جلسة ناجحة.