

الوحدة الرابعة

توافق الزواج واستقرار العلاقات الأسرية

1- نظرة على الوضع الراهن لتوافق الزواج واستقرار العلاقات الأسرية

2- كم تعرف فعلياً شريك حياتك؟

3- كم أنت متوافقاً عاطفياً – إنفعالياً مع شريك حياتك؟

الموضوع الأول

نظرة على الوضع الراهن لتوافق الزواج

واستقرار العلاقات الأسرية

مقدمة

يعني توافق الزواج أن يحصل الزوج والزوجة على نوع الإنسان الذي سعى إلى شراكته بالزواج من حيث الشكل (الخصائص البيولوجية) والخصائص النفس فسيولوجية ثم الثقافية الاجتماعية. فنقول مع ارتفاع درجة الارتباط إلى 0.85 بين ما يريدان أن التوافق النفس اجتماعي بينهما عالياً ويمكن به تنبؤ نجاح الزواج والأسرة والأبناء بدرجة عالية من الثقة.

ويفترض من المقدمين على الزواج أن يكونوا واعين لأهمية هذه المرحلة الصعبة، والحاسمة في نفس الوقت بمعظم المعايير لنجاح زواجهم وسعادتهم بهذا الزواج (مع أن الكثير منا قد يغفل هذا الأمر مع علمه المتخصص ودرجته الأكاديمية العالية أحياناً!) فيختارون شركاء حياتهم بتأمل ودراسة جادة ميدانية وربما إحصائية أيضاً لتقرير مدى مناسبة الإنسان المتوقع لشراكة الحياة.

ثم تأتي المرحلة الرسمية الحاسمة أيضاً والمتمثلة بالعقد الاجتماعي للزواج الذي يحدد كتابة عدد من الشروط والواجبات المنتظرة من الزوج والزوجة المقبلين. وشفوياً في أحيان كثيرة أجرى الحقوق والواجبات الأسرية المتوقعة من الزوج والزوجة ليسر مركب الأسرة بسلام كما يقول التعبير الشعبي.

وبينما يمكن اعتبار الموصفات البيولوجية والنفس فسيولوجية والثقافية الاجتماعية أساسيات بنائية مقررة لتوافق الزواج النفس اجتماعي، حيث بدونها لا يحصل الزواج أو يحصل مؤقتاً ليندثر خلال أيام أو شهور أو سنة على الأكثر، أي أن الزواج يولد في القالب ميتاً أو محتضراً للموت خلال بعض الوقت، فإن توافق الحقوق والواجبات التي يطرحها الزوجان كل على الآخر وتجري في العادة عمليات شد وجذب غريبة بين أسرتي الزوج والزوجة بعناصرها الإدارية والعملية المتنوعة مادة أخرى لنوع ثاني من التوافق النفس اجتماعي المطلوب لنجاح وسعادة الزواج يمكن تسميته هنا بالتوافق الإجرائي النفس اجتماعي.

الآن، وباعتبار مفهوم التوافق النفس اجتماعي لفرد مع آخر للعيش أو العمل أو الدراسة أو السكن أو السياحة أو السفر أو الترفيه أو غيرها مما عليه مع آخر بقيام كل منهما بأدوار متفق عليها لتحقيق أهداف مشتركة وشخصية يطمحان إليها أفراداً ومجموعة معاً.. فإن نوعين من الخلافات الزوجية أو التعارضات النفس اجتماعية تنشأ بين طرفي الزواج:

الأولى تخص عناصر أو عوامل التوافق النفس اجتماعي الأساسي المكوّن للزواج والأسرة.

والثانية تحص عناصر أو عوامل التوافق الإجرائي للحياة الزوجية اليومية.

وفي الحالة الأولى، لقد أكدنا بأن انخفاض درجة التوافق النفس اجتماعي لدرجة مجحفة أي بارتفاع التعارضات أو الفروق الكبيرة بين الموصفات المطلوبة من طرف والموصفات المتوفرة التي يجدها في الطرف الآخر، تؤدي إلى انعدام الزواج فور حدوثه أو خلال فترة وجيزة من عقده فنسمع في هذا الإطار بأنه ليس الشخص الذي أردت الزواج منه، إنه إنسان آخر أو مختلف تماماً.. لا أدري كيف حدث هذا! إلى غير ذلك من أسئلة لا تعطي إجابات شافية للوضع الزواجي المريض سوى أنه كان يجب الانتباه والتدقيق أكثر في الإنسان الآخر الذي اختاره للزواج.

أما الظاهرة التي نلاحظها في نزاعات التوافق النفس اجتماعي الأساسي المقرر بداية للزواج، فهي الخلاف على نقص بعض التفاصيل أو تزويرها من الطرف الآخر(أو من الطرفين) بخصوص عدد من الأساسيات التي تم بناء عليها تقرير المضي قدماً بالزواج بناء عليها فالصحة العامة أو الأمراض، ودرجة البصر والسمع ودرجة الجمال أو الجاذبية العامة والطول والتوازن ولون الشعر والنحافة أو البدانة الجزئية أو الكلية، ودرجات التركيز والمثابرة والذكاء والثقافة الاجتماعية والعلمية العامة والعادات الشخصية والترتيب والذوق الشخصي العام، تشكل كلها مواطن خلاف زواجي تهدد الكيان الأسري بالانهيار عند تشدد الأطراف فيها. ومع هذا، فإن الزوج والزوجة يصلان في الغالب إلى تسوية مقنعة نسبياً بخصوصها، فيستمر الزواج بعدئذ في رحلته شبه العادية أو شبه المستقرة..

ويعود الخطأ الذي ينجم في ضعف التوافق النفس اجتماعي الأساسي إلى المناورات التي تسلكها الأسر في البيئات النامية ومحاولاتها المستميتة لإخفاء كل ما يمكن من عيوب أو نقاط ضعف أو موصفات غير مرغوبة من الطرف الآخر لتحقيق هدفها بالزواج، خاصة إذا كان هذا الطرف الآخر(رجلاً أو امرأة) بنوعية أو طبقة أو عمل أو مستقبل متميز خاص..

وعندما يحصل الزواج وتتكشف أمور الزوجين على حقيقتها، تبدأ الخلافات والنهم من طرف للآخر بالاحتياال وتزوير الحقائق. ولو كان كل طرف أميناً في تعامله مع الآخر، أي في عرض بضاعته على الآخر كما هي لكان أجدى للطرفين وأكثر استقراراً وسعادة لزوجهما. وقد شاهد المؤلف الحالي بهذا الصدد أثناء دراسته بإحدى الأقطار الغربية الكبرى زواج شباب (شاب أو شابة) يكون أحد الطرفين (البنات أو الشاب) معاقاً بالكامل مُقعداً على عربة، يسوق به الآخر بحنان وحب واهتمام لا تُقدر الكلمات عن وصفها أو إعطائها حقها..

فكيف يحدث هذا؟ الأمر بسيط هو الأمانة الكاملة للشباب أو الشابة في شكلهما وإدراكهما وميولهما وتفاعلهما مع الآخرين وكأن الواحد منهما يقول بصوت عال: ها أنا على حقيقتي.. فمن يأخذني أو يقبل بي على علاتي وقدراتي فمرحباً، وإلا فلن أغير شيئاً في نفسي وشكلي لمجرد إرضاء غيري.. فلا أكون بالنتيجة نفسي التي ترضيني أو الأخرى التي ترضي ميول الآخر المتقلبة!؟

مؤشرات عامة لضعف التوافق النفس اجتماعي لدى الزوجين

أما التعارضات السائدة التي نلاحظها في التوافق النفس اجتماعي للزوجين، فتمكن في الأدوار والشروط الإجرائية للحياة الزوجية اليومية والحقوق والواجبات للزوج والزوجة التي تتجم عنها (انظر تفاصيل ذلك في: الزواج السليم لأسرة سليمة). وهنا، تبدأ المشاحنات وعدم التوافق النفس اجتماعي بين الزوجين لأسباب عديدة نذكر منها الأمثلة التالية:

1- إهمال الزوج أو الزوجة لمسؤولياتهما المنزلية المتعارف عليها في البيئة أو/ والمتفق عليها. فلا ينتبه الزوج لزوجته ولا يتحدث معها أو يستمع بانتباه إليها منفقاً معظم الوقت في مشاهدة البرامج الفضائية التلفزيونية أو الإنترنت أو زيارات المعارف. والزوجة بالمثل، لا تنتبه باهتمام لزوجها. وكل همها أن تكون وجبة الأكل جاهزة عند عودته ثم تذهب إلى النوم أو الأطفال أو الهاتف أو الزيارات أو الأسواق أو الجلسات النسائية التي لا طائل لها من حيث طول الوقت والتوقيت بالنسبة

للولاجبات المنزلية والمواضيع التقليدية المكررة أو الساذجة التي تطرقها في مناقشاتها أو في نتائجها السلوكية والفكرية والانفعالية والعادات الاجتماعية على الأسرة والحياة الأسرية وحقوق الزوج والعلاقة المطلوبة معه.

ويشعر الزوج بالفراغ والإهمال والاستثناء جانباً من الزوجة عاطفة وسلوكاً. والبديل؟ غضبه وانزواؤه جانباً يعاني من الندم والغيط من الزوجة، أو المشاحنات والصدام معها وكسر العلاقة الزوجية بالطلاق، أو مقابلتها بالإهمال والنفكران لحقوقها المنزلية.. أو في أسوأ الأحوال، الخروج من المنزل عاطفياً وسلوكياً للانحراف أو الزواج من ثانية، أو اللهو مع شلل المعارف والأصدقاء ذوي الاهتمامات غير الزوجية أو غير الأسرية غالباً.

2- تخلي الزوج أو الزوجة عن بعض أو كل مسؤولياتهما المادية والإدارية كاملاً، أو تحميل الآخر أعباء الوفاء بمتطلباتها المالية أو القيام بها. كأن يتخلى الزوج كلياً أو جزئياً عن العناية المادية بالأطفال بعدم شراء ما يحتاجونه من ملابس وأدوات ومصروف يومي، أو شراء متطلبات المنزل من تجهيزات وأجهزة بحجة أن الزوجة تعمل أو أنها تمتلك مدخرات مالية... فيرمي الحمل المادي عليها سلوكياً بدون لفظ بإهمال ما تطلبه أو يطلبه الأبناء أو تعجيزها في التسويق والشكوى من ضيق الحال والمال أو بالتعنيف والتهديد بحرمانها من حاجاتها العاطفية الانفعالية.

أما الزوجة فتقوم كما يشاهد أحياناً بالتذمر والشكوى "والنق" من الأعباء المنزلية الكثيرة ومسؤوليات الأطفال وتبدأ بالتخلي عن بعضها كلياً للخدمة أو للزوج أو العاملات المتجولات أحياناً المصالح التجارية خارج المنزل بحجة الإرهاق.. وأنها ليست خادمة لتعمل كذا وكذا... فيلاحظ غسل وكوي الملابس قد تحولنا للمصبغة في السوق، وتنظيف المنزل أسبوعياً تتم من عاملة باتفاق شهري أو يومي، وطعان الأسرة يتم في كله أو جزئه جاهزاً من المطاعم... وهكذا تبدو القائمة بهذا الشأن لا تنتهي.

3- قضاء الزوج أو الزوجة معظم وقتهما خارج العمل الرسمي في مشاغلهم ولهوهم الخاص بعيداً عن الزواج والأسرة والأبناء. وهنا تبدأ كارثة الزواج والأسرة بفقدانهم تدريجياً الشعور بالانتماء أحدهما للآخر وللأسرة... وتتعمق الهوة النفسية بينهما بالجفاء وتبدأ الخلافات والتعارضات النفس اجتماعية تتفاقم بينهما.

4- تجاهل الزوج أو الزوجة لرغبات أو طلبات أو حاجات أحدهما لآخر. فقد تتصرف الزوجة في المنزل وخارجه كما يحلو لها بدون سؤال أو أخذ رأي الزوج أو بعكس رغباته أو تعليماته أحياناً، حتى نوع الوجبة الغذائية الرئيسية، فقد يلاحظ في هذا الصدد مثلاً حديث الزوجين عن وجبة غذاء معينة مقترحة من الزوج وأخرى مقترحة من الزوجة، ثم يستقر الأمر على وجبة من اقتراح الزوج.. وعندما يعود الزوج من عمله يرى على مائدة الغذاء الوجبة التي تحدثت عنها الزوجة تم اختيارها في نهاية حديثهما حول الموضوع.

وخروج الزوجة وعودتها من المنزل وهو أيضاً موطن نزاع وخلاف في الأسرة، حيث تقوم الزوجة أحياناً نكايه ومضايقه للزوج حيناً أو تمادياً في التسلط في الرأي والرغبة حيناً ثانياً أو جهلاً في موثيق ودستور الأسرة والزواج المتفق عليها أحياناً أخرى، بالخروج لأي سبب تافه أو وجيه من المنزل بدءاً من التجوال في الأسواق وزيارات المعارف والصديقات أو المشاركة في أنشطة محددة مع مجموعة من النساء إلى الرحلات الترفيهية بمفردها أو بصحبة الأبناء أحياناً بدون علم الزوج أو أخذ رأيه أو حتى إعطائه فكرة عن وقت العودة إلى المنزل!

5- تسلط أحد الزوجين على حياة وقرارات الآخر. فقد يلاحظ على الزوج ليس فقط تجاهل رغبات وآراء الزوجة بل رفض حقها في إبداء هذه الرغبات والآراء. وأن دورها في المنزل هو فقط ينحصر في الاستماع وإتباع ما يقوله "سي السيد". وهنا، يخرج من المنزل ويعود إليه بدون حساب. وعندما يكون في المنزل كل شيء يجب أن يسير على هواه وبمتطلبات راحته بما في ذلك نزع حركة وحديث وتصرفات الأبناء. ويتوقع من الزوجة أن يكون جاهزة لرغباته طيلة الوقت حتى في الحاجة للجنس فهو

يحدد أحياناً الوقت والكيف والمكان حسب المزاج الذي يكون فيه، دون مراعاة لمشاعر أو حاجات أو ظروف الزوجة في مثل هذا السلوك العاطفي الحساس للعلاقات الزوجية والإنسانية والشرعية التي تنص عليها ثقافة المجتمع؟!!

مؤشرات خاصة لضعف التوافق النفس اجتماعي لدى الزوجين

إذا نظرنا إلى ما يقوم به الزوج تجاه الزوجة أحياناً من تسلط واستبداد في رأيها وسلوكها وحياتها (كما تتهم بعض المجتمعات الخارجية المجتمعات الشرقية عموماً والنامية بوجه خاص، بأنها مجتمعات ذكورية)، وجدنا عينة التصرفات الذكورية التالية (أمثلة للتوضيح وليس للحصر؛ ر = رجل أو زوج)

الزوج للزوجة:

- ر/1- تحديد أنواع وألوان الملابس المتاحة.
- ر/2- تحديد أنواع الطعام لها وللأسرة بما يوفره لهم في هذا الإطار.
- ر/3- تحديد الوقت المناسب للراحة والنوم، وبالطبع بعد الانتهاء من طلباته والاعتناء التام بالمنزل.
- ر/4- تحديد نوع وشكل الماكياج والزينة.
- ر/6- تحديد عدد الأبناء الذي يمكن إنجابهم.
- ر/7- تحديد لون وطول وتسريحة الشعر.
- ر/8- تحديد نوع صحتها العامة: نحيفة بدنية أو غيرهما.
- ر/9- تحديد درجة الثقافة والتعليم الممكن تحصيلهما.
- ر/10- تحديد نوع ووقت الكلام الذي يتوقع منها في المناسبات والمواقف المختلفة.
- ر/11- تحديد إمكانية أو عدم إمكانية ومواعيد الخروج من المنزل والعودة إليه.

ر/12- تحديد إمكانية السفر أو عدمه خارج القطر أو المدينة أو المنطقة التي يسكن فيها.

ر/13- تحديد أنواع الناس الذين يمكن زيارتهم للأسرة.

ر/15- تحديد كيفية الضحك والتبسم والتكلم.

ر/16- تحديد كيفية أو أساليب تربية الأطفال.

ر/17- تحديد نوع ووقت الهواء الذي يمكن استنشاقه (كيفية ووقت فتح نوافذ المنزل مثلاً).

ر/18- تحديد درجة العلاقات أو الصداقات التي تربطها بالآخرين بما فيها أسرته أحياناً.

ر/19- تحديد وقت ومكان وكيفية ممارسة الجنس.

ر/20- تحديد نوع أو جنس الطبيب الممكن لها زيارته (وغالباً ما تكون طبيبة؟!).

ر/21- تحديد نوع المنزل الذي لها للسكن.

ر/22- تحديد أنواع الأثاث والتجهيزات الأخرى بالمنزل.

ر/23- تحديد البرامج التلفزيونية وغيرها من وسائل الترفيه الممكنة لها.

ر/24- تحديد مواعيد وجبات الغذاء ومن يبدأ أولاً وكيف تتم: الأب يأكل والأبناء والزوجة واقفين يحرسونه وتحت خدمته كما تعرض بعض المشاهد التلفزيونية من عادات تتبعها جماعات أو محلات عربية أو الأبناء يتناولون معاً منفردين أحياناً والأب والأم والكبار في وقت واحد أو ناحية أخرى.

ر/25- تحديد قيمة المصروف الشخصي المتاح لها (إن وجد في الأساس).

ونتائج الممارسات المستتبدة للزوج المذكورة آنفاً وغيرها مما لا يتسع التفصيل إليه هنا، هي ليست مثار استغراب في الواقع، بل تأتي استجابات أو ردود فعل مناسبة طبيعية لهذه المنبهات القسرية من جانب الزوج. فيلاحظ على الزوجة أحياناً: خيانة الزوج أو الانحراف في علاقات عاطفية خارج الأسرة، أو إهمال وتجاهل كلامه ورغباته وتعليماته، وعقوقه أو التمرد عليه، أو هجرانه مؤقتاً بالذهاب غاضبة إلى بيت أهلها أو بحجة الزيارة (التي تطول أحياناً كمؤشر لعدم رضاها عن معاملة الزوج)، وتبني القيم المزدوجة والمناورة والخداع في التعامل معه: في حضوره وغيابه عن المنزل، والتخلي عنه بالكامل عند أول فرصة مناسبة لها: بالهروب والاختفاء أحياناً مع رجل آخر، أو طلب الطلاق، أو المصادمة معه وإسقاطه من حياتها الزوجية، وبغزله جانباً حتى بالنوم في غرفة أخرى بالمنزل.

أو في أحيان سلبية أخرى، تتراجع الزوجة في شكلها وميولها وإدراكها وصياغة قراراتها لتبدو ضعيفة الشخصية، متخلفة في كل شيء عن دورها كزوجة وربة منزل وأم للأبناء. وفي النهاية تصبح عالة وحملأ ثقيلاً على الزوج المستتب دون أن يعي ذلك غالباً!

الزوجة للزوج:

أما تسلط الزوجة على حياة وقرارات الزوج، فيبدو بالمؤشرات والمجالات الأسرية التالية (م = امرأة أو زوجة).

1/م مصادرة دخله الشهري فور استلامه.

2/م التحكم في مقدار المصروف الشخصي المسموح له شهرياً.

3/م التحكم فيما يمكن شراؤه من ملابس أو حاجات شخصية أخرى. فقد لوحظ في هذا السياق عند رغبة الزوج (وهو أستاذ جامعي) شراء حذاء له. قالت الزوجة بحزم له: لماذا الحذاء الآن وأنت لديك واحد الآن؟!

4/م التحكم في زيارات أصدقائه أو زملاء عمله للمنزل تجنباً للغلبة والجهد من ضيافتهم بفنجان قهوة أحياناً.

5/م التذمر ورفض دعوة الزوج للمعارف أو الأصدقاء لتناول الغذاء أو العشاء بناء على مناسبة عمل أو مجاملة اجتماعية أحياناً.

6/م الإلحاح والنقّ للحصول على مزايا أو هدايا مثل الذهب، وشراء سيارة لها أو تسجيل البيت باسمها أو وضع حساب بنكي باسمها.

7/م التحكم في زيارة الزوج لأسرته الوالدية.

8/م رفض زيارة الأقرباء المباشرين للزوج أو رفض استقبالهم أو إساءة معاملتهم.

9/م رفض وجود الزوج معها في غرفة نوم واحدة وعزله في غرفة نوم أخرى.

10/م التحكم في وقت وأسلوب تحقيق الرغبة الجنسية للزوج.

11/م التحكم في نوع وزمن وفترات العمل الذي يجب من الزوج القيام به للوفاء بحاجات الأسرة حتى لو اقتضت أوامرها أحياناً عمل الزوج المحترم سائق تكسي أجرة أحياناً.

12/م التحكم في الحديث والجلوس ومواعيد النوم والأكل والشرب.

13/م التحكم في صناعة القرار والاستئثار بالحديث خلال الزيارات الأسرية أو العملية.

14/م التحكم في صناعة القرار في مواقف مصيرية للأسرة مثل: الزواج، وتأمين مصالح العمل، والسفر، والترفيه والسياحة وغيرها الكثير.

15/م التحكم فن نوع الطعام الذي تتناوله الأسرة يومياً بما فيهم الزوج طبعاً.

16/م التحكم في نوع أثاث المنزل الذي يراد شراؤه.

17/م التحكم في لون ونوع السيارة التي تستخدمها الأسرة والزوج.

18/م تلبية طلبات أسرتها الوالدية المباشرة حتى لو كان ذلك معارضاً لرغبات الزوج، أو مجحفة بإمكانياته.

19/م التأهيل والترحيب الزائد بأفراد أسرتها الوالدية المباشرة بدون مشاركة الزوج أو التشاور معه فيما يجري.

20/م تجاهل رغبات وتعليمات الزوج في الخروج من المنزل بسبب مبرر أو غير مبرر.

21/م المضي قدماً في علاقاتها مع الصديقات وفي الجلسات النسائية خارج المنزل دون اعتبار للزوج أو حساب لحاجاته أو رغباته.

22/م الطلب القسري من الزوج القيام بأعمال منزلية هي من اختصاصها وبدون مبرر صحي أو إداري اجتماعي (عند مناسبة أسرية كبيرة مثلاً).

23/م التحكم في شؤون المنزل وتربية الأبناء بدون اعتبار للزوج.

24/م معارضة الزوج في أساليب تعامله وتأديبه للأبناء.

25/م استمالة الأبناء إلى صالحها أو جانبها وتأليبهم على الزوج الأب أحياناً أو عدم إعطائه الاحترام الذي يستحقه كأب في الأسرة.

إن التعارضات في العلاقات الزوجية وضعف أو عدم التوافق النفس اجتماعي بين الزوجين كما تفيد المؤشرات السلوكية آنفاً، تعود في جوهرها إلى ضعف أو انعدام التوازن في علاقات الأخذ والعطاء بينهما. فالواحد منهما يميل كما يلاحظ إلى الاستئثار بأكثر المزايا الزوجية والأسرية على حساب الشريك الآخر. أي يأخذ أكثر بكثير مما يعطي.. ولو قام الزوج والزوجة بالوفاء بالواجبات المتوقعة من أحدهما للآخر ثم حصل بالمقابل على الحقوق المتوقعة له... بمعنى، لو أخذ كل واحد ما يحتاجه من الآخر ثم أعطى الآخر ما يحتاج أو يستحق، لأمكن للزوجين والأسرة

تجاوز العديد من المشاكل والنزاعات الملاحظة حالياً في علاقاتهما، والاستمرار بالتالي في العلاقات الحميمة والعناية المتبادلة من أحدهما بالآخر كما كانت عليه الحال في فترة الحب والخطوبة وبداية الزواج.

فكيف يمكن للزوجين استعادة دفء علاقتهما معاً والعمل بالتالي على استقرار الزواج والحياة الأسرية؟ يمكن هذا في الواقع بالقيام بواجبين رئيسيين: **الأول** دراسة الوضع الراهن لزوجهما وعلاقتهما الزوجية / الأسرية باستعمال أدوات تحليلية وتشخيصية مناسبة كما نقدم بدرجة مفصلة في هذا الكتاب، ثم **الثاني** الإنفاق والتنفيذ معاً لخطط تصحيحية وعلاجية تقتضيها نتائج الدراسة والتحليل. نقدم في الموضوعين التاليين ما يمكن للزوجين القيام به للوفاء بمتطلبات الواجب الأول، بينما نقدم في وحدتين تاليتين (صيانة الزواج وتصحيح العلاقات الأسرية) ما يفي بتحقيق الواجب الثاني.



كم تعرف فعلياً شريك حياتك؟

مقدمة

هناك عدد من الأزواج يعيشون معاً تحت سقف واحد لسنين طويلة أحياناً ولا يعرف الواحد منهما معلومات كافية عن الآخر! حتى لو كان هذه الآخر يحبه فعلاً أم لا، وكم عميقاً أو مخلصاً هذا الحب؟ وهذا الأمر يشير في الواقع لخطأ فادح في الحياة الزوجية المشتركة نظراً لشمول وأهمية العلاقات الخاصة التي تجمع الزوجين في تعاونية مؤسساتية اجتماعية لا تمتلكها وتوازيها في ذلك أي جهة أخرى في المجتمع حتى مؤسسة الدولة. إن الأداة الموجزة بعناصرها الأثني والعشرين تساعد في تطوير معرفة مشتركة لدى الزوجين أحدهما للآخر.

❏ أجب بنعم أو لا بكتابة الخيار المناسب منهما لحالتك أمام كل جملة مما يلي، أو بنقر نعم أو لا إذا كانت الأداة الحالية معبأة في جهاز الكمبيوتر.

- 1- أستطيع تسمية الأصدقاء المقربين من شريك حياتي.
- 2- أعرف الضغوط التي يواجهها شريك حياتي حالياً
- 3- أعرف بعض أسماء الناس الذين أزعجوا شريك حياتي حديثاً.
- 4- أعرف بعض الأمناني أو أحلام الحياة التي يتمناها شريك حياتي.
- 5- أعرف أساسيات أو مبادئ فلسفة الحياة لشريك حياتي.
- 6- أستطيع تعداد الأقارب الذين يميل إليهم شريك حياتي.
- 7- أشعر أن شريك حياتي يعرفني لدرجة جيدة.
- 8- أشعر بالشوق لشريك حياتي عندما أكون بعيدة عنه.
- 9- ألمس وأقبل بحنان في العادة شريك حياتي.
- 10- يحترمني شريك حياتي فعلياً.
- 11- تبدو العلاقة مع شريك حياتي دافئة وهاجة.

- 12- يستمر الحب بدون شك عنصراً أساسياً في العلاقة مع شريك حياتي.
 - 13- يُثْمَن شريك حياتي الأشياء التي أقوم بها في علاقاتنا معاً.
 - 14- يحب شريك حياتي ما أتمتع به من شخصية.
 - 15- تبدو حياتنا الجنسية مقنعة جداً.
 - 16- يبدو شريك حياتي مسروراً بالعودة إلى المنزل ورؤيتي ند انتهاء العمل.
 - 17- أعتبر شريك حياتي أهم وأحسن أصدقائي.
 - 18- أشعر بالرغبة دائماً للحديث معاً (أحدنا مع الآخر).
 - 19- يوجد الكثير من الأخذ والعطاء وتبادل الآراء فيما بيننا.
 - 20- يستمتع شريك حياتي باحترام إلي حتى عندما نختلف معاً.
 - 21- يكون شريك حياتي مستعداً دائماً للمساعدة عن الحاجة إليها.
 - 22- نتفق عموماً ولدرجة كبيرة على القيم والأهداف الأساسية للحياة
- المجموع الكلي لـ نعم _____

22

تحليل النتائج:

16 نعم فأكثر: العلاقة الأسرية بالزواج تبدو قوية وفعالة.

7 - 15: العلاقة الأسرية بالزواج تبدو مهزوزة غير مستقرة عموماً، حيث توجد أشياء كثيرة ايجابية ولكن هناك أشياء أخرى ضعيفة أو مقلقة أو سلبية يتوجب الانتباه إليها وتصحيحها.

6 فأقل: العلاقة الأسرية بالزواج تواجه مشاكل عديدة صعبة، الأمر الذي يدعوك عند رغبتك في استمرار الأسرة والزواج إلى طلب المساعدة للتصحيح والتصويب. إن الوحدة الأخيرة من هذا العمل العلمي الأسري: صيانة الزواج وتعزيز العلاقات الأسرية تكون مفيدة لتحقيق هذا المطلب النفس اجتماعي الهام.

قائمة إرشادية للتعرف على درجة التوافق العاطفي بين الزوجين

إن محاولات الزوجين أو إحداهما للتقرب عاطفياً من الآخر وبناء الثقة معه سواء كانت هذه المحاولات بصيغ وتعبيرات لفظية بالحب والثناء والتقدير والاحترام أو حركية باللمس والضم أو العناق أو الهدايا أو غيرها، هي مؤشرات زواجية ايجابية تفيد برغبة الزوج والزوجة أحدهما في الآخر وبالقرب نفسياً واجتماعياً منه، وبناء الثقة ومشاعر الود والعلاقة الحميمة معه. إن الأداة التالية التي طورها معهد غوتمان للعلاقات الاجتماعية (بما فيها علاقات الزواج) تبين مبدئياً للزوجين مدى القرب النفسي والاجتماعي الذي يصلهما معاً ومواطن القصور التي يمكن تفاديها لتطوير واستقرار علاقاتهما الزوجية.

■ ضع حرف الإجابة التي تجسد حالتك على الشرطة الأفقية أمام كل جملة مما يلي:

- 1- يتجاهلني شريك حياتي عندما أحتاج إليه كثيراً
أ- أوافق بقوة ب- أوافق ج- لا أدري د- أعارض هـ- أعارض بقوة
- 2- يفتقر شريك حياتي أدنى الإحساس بما يعتريني من مشاعر
أ- أوافق بقوة ب- أوافق ج- لا أدري د- أعارض هـ- أعارض بقوة
- 3- أواجه صعوبة في العادة في الحديث مع شريك حياتي.
أ- أوافق بقوة ب- أوافق ج- لا أدري د- أعارض هـ- أعارض بقوة
- 4- أشعر بالغضب عندما لا أحل على الانتباه الذي أحتاجه من شريك حياتي
أ- أوافق بقوة ب- أوافق ج- لا أدري د- أعارض هـ- أعارض بقوة
- 5- أشعر بالاغتياب عند وجودي مع شريك حياتي
أ- أوافق بقوة ب- أوافق ج- لا أدري د- أعارض هـ- أعارض بقوة
- 6- أشعر بالاغتياب من شريك حياتي ع معارضته لي.
أ- أوافق بقوة ب- أوافق ج- لا أدري د- أعارض هـ- أعارض بقوة

- 7- أواجه صعوبة في جعل شريك حياتي يستمع إلي.
 أ- أوافق بقوة ب- أوافق ج- لا أدري د- أعارض ه- أعارض بقوة
- 8- أجد صعوبة في جعل شريك حياتي يفتح قلبه لي.
 أ- أوافق بقوة ب- أوافق ج- لا أدري د- أعارض ه- أعارض بقوة
- 9- أواجه صعوبة في جعل شريك حياتي يتحدث إلي.
 أ- أوافق بقوة ب- أوافق ج- لا أدري د- أعارض ه- أعارض بقوة

تحليل النتائج :

- أوافق بقوة = 4، أوافق = 3، لا أدري = 2، أعارض = 1، أعارض بقوة = 0
- جمل 1-3: إذا كانت العلامة أقل من (8)، فهذا يعني أن علاقة الزوجين وأساليب تعاملهما اليومي معاً هي مباشرة وواضحة ومنظمة مفتوحة في أي وقت أي متوافقة نفس اجتماعياً أما إذا كانت العلامة = 8 فأعلى، فيشير ذلك إلى كونك متحفظاً أو غامضاً في التعامل مع شريك حياتك ويحتاج منه للتعرف على ما تريد أو ترغب إلى الاجتهاد والتوقع غير الأكيد في نتائجها أحياناً
- جمل 4-6: إذا كانت العلامة أقل من (8)، فهذا يعني أن متسامحاً ومنفتحاً وغير قسري أو إملائي في التعبير عما تريد (أو طلب ما تريد في الواقع) من شريك حياتك أي أنك متوافق نفس اجتماعياً مع شريك حياتك. وهذا الوضع يبدو بناءً أكثر في للعلاقات الزوجية لسهولة وتلقائية تعامل الزوجين أحدهما مع الآخر. أما إذا بلغت العلامة (8) فأكثر فيشير هذا إلى ممارستك الغضب في العلاقة مع شريك حياتك وأنتك تدفعه بذلك للابتعاد عنك. وربما يحدث هذا منك بسبب خيبات أمل أو ارتباطات سابقة مررت بها أو أن شخصيتك العامة تتصف بالقسر والإملاء وعدم التسامح.
- جمل 7-9: إذا كانت الإجابة أقل من (8)، فهذا يعني أنك تمتلك درجة عالية من الثقة في علاقاتك مع شريك حياتك. أما إذا بلغت العلامة (8) فأعلى، فيدل ذلك على

الحاجة إلى بذل المزيد من الجهد لكسب ود وثقة شريك حياتك بك، كأن تستجيب لمحاولاته/1 في التقرب منك أو التودد إليك دون أن تنتظره للاستجابة لحاجاتك أولاً.

اختبر وضعك الزوجي الحالي

- ضع أمام رقم كل جملة مما يلي، إشارة (✓) إذا كنت تتمنى شريك حياتك القيام بالمطلوب في الجملة، أو (×) إذا كان شريك حياتك يقوم فعلياً بما هو مطلوب وبالتالي تنتفي الأمنية المقصودة في الجملة.

أ- انتظام واستمرار التفاعل معاً، أتمنى:

- 1- أن يسألني شريك حياتي عن أحوالي الشخصية.
 - 2- أن أستطيع القول لشريك حياتي عن رغبتي في قضاء وقت أكثر معاً.
 - 3- أن يكون حديثنا معاً أسهل أكثر.
 - 4- أن أستطيع الطلب من شريك حياتي الاستماع لأسباب قلقي أكثر.
 - 5- أن أستطيع الطلب من شريك حياتي التقليل من انشغاله خارج البيت أكثر.
 - 6- أن أستطيع الطلب من شريك حياتي تخصيص وقت أكثر للفاعل معي.
- _____ مجموع لا

6

ب- تسوية الخلافات، أتمنى:

- 1- أن يطرح شريك حياتي الخلافات معاً دون توجيه الانتقاد لي.
- 2- أن يطرح شريك حياتي المشاكل معاً دون الشعور بالغضب.
- 3- أن ينسحب شريك حياتي من موقف الخلاف عند عدم الاتفاق معاً.
- 4- أن نستطيع تسوية خلافاتنا معاً بدون مصادمات كبيرة.
- 5- أن يستطيع شريك حياتي مناقشة الخلافات معاً بدون الصياح عالياً.
- 6- أن نستطيع التغلب على مشاكلنا معاً أكثر دون بقاء بعضها معلقاً.

_____ مجموع لا

6

ج- الاشتياق والحب، أتمنى:

- 1- أن أستطيع الطلب من شريك حياتي أن يكون عاطفياً معي أكثر.
- 2- أن يعبر شريك حياتي عن حبه لي بالكلام
- 3- أن نتحدث معاً عن ندرة لمس وعناق أحدهما للآخر.
- 4- أن يقضي شريك حياتي وقتاً أكثر في جلساتنا العاطفية معاً
- 5- أن لا يكون سريعاً في تصرفاته العاطفية معي.
- 6- أن أستطيع القول لشريك حياتي بأنني لم أعد أشعر نحوه بالحب.

_____ مجموع لا

6

د- الحياة الجنسية، أتمنى:

- 1- أن أستطيع القول لشريك حياتي بأنني غير راض عن حياتنا الجنسية.
- 2- أن نستطيع التحدث معاً عن أشياء مختلفة في الحب معاً.
- 3- أن نستطيع التحدث عن فقدان العاطفة فيما بيننا.
- 4- أن أستطيع القول لشريك حياتي بأنه غير جذاب عاطفياً لي.
- 5- أن أستطيع الطلب من شريك حياتي تنويع كلامه الجنسي لي.
- 6- أن أستطيع الطلب من شريك حياتي تنويع سلوكه الجنسي معي.

_____ مجموع لا

6

هـ - الجاذبية للآخرين، أتمنى:

1- أن أستطيع إخبار شريك حياتي عن انجابي للآخرين.

2- أن أستطيع التحدث مع شريك حياتي عن مزاحه الزائد مع الآخرين.

3- أن أستطيع التحدث مع شريك حياتي عن غيرته الزائدة من الآخرين.

4- أن أستطيع التحدث مع شريك حياتي عن شكوكي العاطفية حوله خارج البيت.

5- أن أستطيع الطلب من شريك حياتي التوقف عن مغامراته العاطفية خارج البيت.

_____ مجموع لا

5

و- القيم والأهداف، أتمنى:

1- أن أستطيع التحدث أكثر حول القضايا الروحية.

2- أن أستطيع التحدث أكثر حول اختلافاتنا في الأهداف الحياتية.

3- أن أستطيع التحدث أكثر حول اختلافاتنا في القيم والتقاليد.

4- أن أستطيع التحدث حول معتقداتنا الدينية.

5- أن أستطيع القول له أن قيمه وأهدافه الحياتية لا تروق لي.

_____ مجموع لا

5

ز- المسؤوليات المنزلية، أتمنى:

1- أن أستطيع إخبار شريك حياتي عن شعوري بالضيق لقيامي بجميع المسؤوليات

المنزلية

2- أن أستطيع الطلب من شريك حياتي المشاركة في الأعمال المنزلية.

_____ مجموع لا

2

ج- السلطة في العلاقات الزوجية، أتمنى:

- 1- أن أستطيع مصارحة حول تسلط شريك حياتي في علاقاتنا الزوجية.
 - 2- أن أستطيع إخبار شريك حياتي عن عدم احترامه الكافي لي.
 - 3- أن أستطيع الطلب من شريك حياتي أن يكون فاعلاً في قراراته أكثر.
 - 4- أن أستطيع الطلب من شريك حياتي أن يقلل من تسلطه في العلاقات الزوجية.
 - 5- أن أستطيع الطلب من شريك حياتي أن الاستماع والمناقشة والتفهم أكثر في حياتنا الزوجية
- _____ مجموع لا

5

ط- التمويل الأسري، أتمنى:

- 1- أن أستطيع التحدث مع شريك حياتي حول إنفاقه الزائد.
 - 2- أن أستطيع التحدث مع شريك حياتي حول بخله الزائد.
 - 3- أن نستطيع التحدث معاً عن كيفية التوفير والإنفاق المالي.
 - 4- أن أستطيع الطلب من شريك حياتي تحمل مسؤولياته المالية تجاهي أكثر.
- _____ مجموع لا

4

ي- الترويح والترفيه، أتمنى:

- 1- أن نستطيع التحدث معاً حول نقص الترويح والترفيه في حياتنا.
- 2- أن نستطيع التحدث معاً حول الضغوط التي تمنعنا من التمتع بالترويح والترفيه.
- 3- أن نستطيع التحدث معاً حول ضرورة تنويع وسائل الترويح والترفيه.
- 4- أن نستطيع التحدث معاً حول اختلاف اهتماماتنا بالترويح والترفيه

تحليل النتائج:

1- أي مجال تزيد فيه الإجابة لا (x) عن مرة واحدة، يكون الزوجان فيه على عدم توافق زواجي كافٍ ويحتاجان بالتالي إلى إرشاد وتوجيه وتصحيح لعلاقاتهم المشتركة بالزواج.

2- درجات توافق أحد الزوجين مع الآخر:

- 45 – 50 لا: الزوج أو الزوجة متوافق الواحد منهما مع الآخر لدرجة عالية أو ممتازة أو قوية جداً.
 - 40 – 50 لا: الزوج أو الزوجة متوافق الواحد منهما مع الآخر لدرجة مرتفعة أو جيدة جداً أو قوية.
 - 35 – 39 لا: الزوج أو الزوجة متوافق الواحد منهما مع الآخر لدرجة معتدلة أو متوسطة و تحتاج العلاقة مع الآخر إلى تحسين أو ترميم.
 - 30 – 34 لا: الزوج أو الزوجة متوافق الواحد منهما مع الآخر لدرجة ضعيفة وتحتاج العلاقة مع الآخر إلى إرشاد وتوجيه وتطوير.
 - أقل من 30 لا: الزوج أو الزوجة غير متوافق أحدهما مع الآخر لدرجة خطيرة أو مدمرة للزواج وتحتاج العلاقة مع الآخر إلى علاج.
- 3- توافق الزوجين معا بتطبيق معامل الارتباط المناسب بين إجابتيهما على الأداة.
- 0.85 درجة ارتباط فأعلى: العلاقة المشتركة بالزواج قوية جداً.

- 0.70 – 0.84 درجة ارتباط: العلاقة المشتركة بالزواج قوية.
- 0.50 – 0.96 درجة ارتباط: العلاقة المشتركة بالزواج معتدلة أو متوسطة في قوتها وتحتاج بالتالي إلى تحسين أو ترميم.
- 0.35 – 0.49 درجة ارتباط: العلاقة المشتركة بالزواج ضعيفة وتحتاج بالتالي إلى إرشاد وتوجيه وتطوير.
- أقل من 0.34 درجة ارتباط: العلاقة المشتركة بالزواج متعارضة وتحتاج إلى علاج فوري قبل تفاقم الوضع واندثار الزواج.

هل أنت على معرفة كافية بالتاريخ الشخصي لشريك حياتك؟

إن أسوأ شيء قد يخبره الإنسان هو أن يعمل أو يدرس أو يسافر أو يصاحب ويرافق أو يشترك في مهمة مع فرد يجهل الكثير عنه أو لا يعرفه سوى بالاسم أحياناً! فكيف يكون الأمر عندما يعيش الإنسان مع شريك للحياة بالزواج؟! غموض وشعور بالقلق والحيرة والحذر وعدم الأمن والأمان بدون شك...

وعندما يقرر الرجل والمرأة الانضمام معاً في شراكة الحياة بتأسيس أسرة بالزواج، يبدو مقبولاً من كل منهما في الأحوال النفس الاجتماعية العادية التنازل طوعاً عن كثير من جوانب خصوصياتهما الشخصية، إن لم يكن كلها، والبوح بخباياها للآخر مهما كانت تفاصيل الماضي سارة أو محرجة أحياناً. وإن رغبة أو /و لجوء أي منهما في إخفاء خبرات أو أنشطة أو حوادث أو حقائق أو مواقف متصلة بالماضي أو الحاضر أو بالخطط والتوجهات التي يرمي إليها في المستقبل، تعتبر جميعاً تجاوزاً لدستور الزواج والحقوق والمسؤوليات الزوجية من أحدهما تجاه الآخر، يؤول في النهاية إلى جهل كل منهما لطبيعة وشخصية وأسلوب حياة الآخر وشعورهما بالغربة والخوف من المجهول.. وتخلل الزواج والعلاقات الزوجية بنشوب الخلافات والتنازع لأتفه الأسباب أحياناً.

وتتبع أهمية المعرفة الكاملة لتاريخ الزوجين الشخصي من العوائد العديدة التي تفرزها على الزواج والعلاقات والحياة الزوجية الأسرية، منها على سبيل المثال التالية:

1- إن معرفة تاريخ الزوجين منذ ولادتهما وحتى اللحظة التي اجتمعا فيها للزواج تجعل كل منهما كتاباً مفتوحاً للآخر وتوقع درجة توافقهما النفس اجتماعي إلى مستويات عالية تمكنهما كاسرة من التفوق في حياتهما و خططهما الأسرية للمستقبل. إن سلوكيات التقدير والالتزام والتعاون والمشاركة والاندماج أحدهما في مصير الآخر تبدو سائدة لدى مثل هذين الزوجين اللذين لا يملكا شيئاً يخفيه أحدهما عن الآخر.

2- إن تزويد الزوج والزوجة أحدهما للآخر بتفاصيل التاريخ الشخصي الذي يحمله كل منهما من حيث: الأفكار والمشاعر والعادات والرغبات والمكروهات والخبرات الشخصية والأنشطة اليومية(خاصة خارج المنزل) والخطط للمستقبل يتطلب منهما ممارسة أقصى درجات:

- الأمانة العاطفية – الانفعالية من حيث البوح لشريك الحياة عن المشاعر وردود الفعل الانفعالية الايجابية والسلبية التي يخبرها الواحد منهما في الحياة اليومية وخاصة ما يرتبط منها بسلوك الآخر.
- الأمانة التاريخية من حيث البوح للشريك الآخر عن كافة المعلومات والحوادث والخبرات التي مر بها وخاصة السيئة أو الفاشلة منها.
- الأمانة اليومية الجارية من حيث كون الشريك الآخر يعرف كافة الأنشطة والمواعيد التي يقوم بها الآخر خاصة خارج المنزل وما يرتبط منها بالتعامل مع الجنس المغاير.
- الأمانة المستقبلية من حيث كشف كل الأفكار والخطط المرتبطة بأهداف وأنشطة المستقبل.

- الأمانة الكاملة من حيث البوح للشريك الآخر عن كافة المعلومات الشخصية في الماضي والحاضر والمستقبل. وعدم إخفاء أو تحريف أي منها إعطاء انطباع زائف له /أو تركه/ يعيش في الوهم أو في حقائق ناقصة أو مشوهة.
- أمانة المحافظة على سرية وخصوصية المعلومات من حيث المسؤولية الأخلاقية للزوج والزوجة أمام الآخر في المحافظة على سرية المعلومات التي يزودها كل طرف للآخر وعدم إفشاء أي منها لأي جهة مهما كانت قربتها أو علاقتها أو الخلافات الزوجية المحتملة بينهما بالمستقبل.. مع معرفة الزوج أو الزوجة بأن دور كل منهما بخصوص المعلومات التي يتلقاها ينتهي باستماعه للطرف الآخر ومعرفة تاريخه الشخصي والاقتناع إدراكياً وعاطفياً بنوع الشريك المرتبط به ثم الابتعاد تماماً عن إثارة ما سمعه في مواقف لاحقة بالعقاب أو التهديد أو الإحراج أو إفشاء أسرارها وتفاصيلها للآخرين.

من المحاور التي يتناولها الزوج والزوجة في كشف معلومات التاريخ الشخصي من أحدهما للآخر، التالية:

التاريخ الصحي: من أمثلة البنود التي يتم توضيحها للزوجين هنا هي:

1. الأمراض والإصابات والعمليات الجراحية التي حدثت خلال الطفولة.
2. الأمراض والإصابات والعمليات الجراحية التي تعرض لها خلال الكبر أو سن الرشد بما فيها الأمراض والإصابات الجنسية التناسلية.
3. الأمراض والإصابات الحالية بما فيها أمراض السكر وضغط الدم والروماتيزم وآلام الرأس.
4. الفحوص الطبية التي أجراها في الفترة الأخيرة ونتائجها الإيجابية والسلبية.
5. عادات واضطرابات النوم (إن وجدت).
6. عادات الغذاء اليومي والوزن الزائد (إن وجد).
7. عادات الرياضة الجسمية اليومية.
8. العادات غير الصحية السيئة مثل التدخين وتناول الكحول والمخدرات.

9. الاستشفاء العيادي في المصحات الجسمية أو العقلية / النفسية مع الأسماء والعناوين والتواريخ والنتائج.

التاريخ الأسري: من أمثلة البنود التي يتم توضيحها هنا هي:

1- الأم:

- الاسم
- الوظيفة
- العمر
- التعليم
- كيف كانت ثقافتك؟
- كيف كان تكافؤك؟
- ما هي المواضيع التي عاقبتك عليها؟
- ما هي المواضيع التي كافأتك عليها؟
- كيف يصف الآخرون أمك؟
- كيف تصف أنت أمك؟
- ما هي الأنشطة التي قمت بها بصحبة أمك عندما كنت طفلاً؟
- كيف كانت علاقتك عموماً مع أمك؟

2- الأب:

- الاسم
- الوظيفة
- العمر
- التعليم
- كيف كانت ثقافتك؟
- كيف كان تكافؤك؟
- ما هي المواضيع التي عاقبك عليها؟
- ما هي المواضيع التي كافأك عليها؟

- كيف يصف الآخرون أبوك؟
- كيف تصف أنت أبوك؟
- ما هي الأنشطة التي قمت بها بصحبة أبوك عندما كنت طفلاً؟
- كيف كانت علاقتك عموماً مع أبيك؟

3- الأخوة والأخوات:

- | | | |
|-----------|---------------|-------------------------|
| ○ الاسم | تاريخ الميلاد | ميلك نحوه 1/ أو توافقك |
| معه أم لا | | |
| ○ الاسم | تاريخ الميلاد | ميلك نحوه أو توافقك معه |
| أم لا | | |
| ○ الاسم | تاريخ الميلاد | ميلك نحوه أو توافقك معه |
| أم لا | | |
| ○ الاسم | تاريخ الميلاد | ميلك نحوه أو توافقك معه |
| أم لا | | |
| ○ الاسم | تاريخ الميلاد | ميلك نحوه أو توافقك معه |
| أم لا | | |

- هل كان أبوك أو أمك ميالاً لأحد منكم؟ من؟ ولماذا؟
- كيف كانت علاقات أبيك وأمك معاً؟ وضح:
- هل كان أبوك أو/و أمك مدمنين على الكحول؟ وكيف أثر ذلك في طفولتك؟
- هل تعرضت لإساءات من الأسرة عندما كنت طفلاً؟
- هل كان أبوك وأمك مطلقين أو منفصلين؟ لماذا؟ وكم كان عمرك حينئذ؟
- إذا تمت تربيتك ورعايتك طفلاً من أحد الأقارب أو المؤسسات، وضح ذلك مع أهم الخبرات التي مررت بها معهم:

تاريخ التعليم:

- روضة الأطفال مع أهم الخبرات التي مررت بها:
- المدرسة الابتدائية مع أهم الخبرات التي مررت بها:

- المدرسة الإعدادية مع أهم الخبرات التي مررت بها وتقاديرك التحصيلية فيها:
- المدرسة الثانوية مع أهم الخبرات التي مررت بها وتقاديرك التحصيلية فيها:
- الكلية الجامعية مع أهم الخبرات التي مررت بها وتقاديرك التحصيلية فيها:
- التخصص والدرجة التي حصلت عليها:
- المهارات والآلات والهوايات التي تعلمتها أو طورتها خلال تعليمك:
- خططك الدراسية بالمستقبل:

التاريخ العملي - الوظيفي:

- الوظائف أو الأعمال التي شغلتها بدءاً من الحاضر إلى الماضي، مبيناً ما أحببت وكرهت في كل منها:

التاريخ	عنوان الوظيفة / العمل	الراتب	ما أحببت فيهما	ما كرهت فيهما
-1				
-2				
-3				
-4				
-5				
-6				
-7				

- كيف كانت علاقتك مع الزملاء في الوظيفة أو العمل؟

- كيف كانت علاقتك مع رؤسائك في الوظيفة أو العمل؟
- ما هي دورات وخبرات التدريب التي حصلت عليها في الوظيفة أو العمل؟
- هل كانت الوظيفة أو المهنة مرضية لك:
- عقلياً إدراكياً نعم / لا
- انفعالياً نعم / لا
- جسمياً نعم / لا
- ما هي طموحاتك الوظيفية المهنية:
- ماذا كانت اهتماماتك وهواياتك خلال الطفولة؟
- ما هي الاهتمامات والهوايات المفضلة لديك حالياً؟

التاريخ والمعتقدات:

- اسم الدين الذي تعتنقه:
- أهم المبادئ والمعتقدات فيه:
- تأثيرها على قرارات حياتك اليومية:
- تأثيرها على طفولتك:
- الأنشطة الدينية ودرجة تكرارك أو قيامك بها:
- اختلاف المعتقدات الدينية مع تلك لشريك حياتك:
- أي تغييرات هامة أحدثتها في حياتك بخصوص معتقداتك الدينية:

تاريخ العلاقات مع الجنس الآخر:

- أهم العلاقات مع الجنس الآخر خلال الطفولة قبل المدرسة الإعدادية والخبرات التي مررت بها خلال ذلك.
- أهم العلاقات مع الجنس الآخر خلال المدرسة الإعدادية والخبرات التي مررت بها خلال ذلك.
- أهم العلاقات مع الجنس الآخر خلال المدرسة الثانوية والخبرات التي مررت بها خلال ذلك.

○ أهم العلاقات مع الجنس الآخر بعد المدرسة الثانوية والخبرات التي مررت بها خلال ذلك.

تاريخ الحياة الجنسية:

- متى وكيف تعلمت أول مرة عن الجنس الآخر والعملية الجنسية؟
 - كيف أثر والدك على ميولك الجنسية؟
 - ماذا كانت ميول والدك نحو الجنس (ضع دائرة حول ما يناسب حالتك):
 - 1- كان الجنس أمراً معيباً ولا يمكن الحديث عنه.
 - 2- كان الجنس ليس معيباً ولكن لم تجري مناقشته.
 - 3- كان الجنس معيباً ولكن جرت مناقشته.
 - 4- كان الجنس ليس معيباً وجرت مناقشته بحرية.
 - صف خبراتك الجنسية الأولى:
 - صف أهم خبراتك الجنسية وكيف أثرت على تفكيرك بخصوص الجنس الآن:
 - متى شعرت أول مرة بالرغبة الجنسية؟
 - إذا مارست العادة السرية متى كان ذلك؟
 - ما هي درجة رغبتك في الممارسة الجنسية؟
 - هل واجهت متاعباً بسبب رغباتك أو سلوكياتك الجنسية؟
 - هل مارست الجنس خارج العلاقة الزوجية؟
 - هل تشعر بميول غير عادية بخصوص جنسك؟
 - هل العادة الشهرية (للزوجة) عادية _ منتظمة _ مؤلمة _
- التاريخ النفسي:

- ما هي أهم مخاوفك الشخصية؟
- ما هي أهم الأخطاء التي تعتقد أنك ارتكبتها؟
- ما هي صفاتك الشخصية الجيدة؟
- حدد درجة خبرتك لكل حالة نفسية من الأفكار والمشاعر التالية:
- 1- الشعور بالوحدة عادة أحياناً نادراً

- 2- الشعور بمستقبل مظلم عادة أحياناً نادراً
- 3- إهمال الآخرين لي عادة أحياناً نادراً
- 4- أرغب في قتل نفسي عادة أحياناً نادراً
- 5- أشعر بالغش الكامل عادة أحياناً نادراً
- 6- أشعر بغباء العقل عادة أحياناً نادراً
- 7- أشعر بالغياب عن الوعي عادة أحياناً نادراً
- 8- أشعر بالإصابة بالهلع عادة أحياناً نادراً
- 9- أشعر بكراهية الناس لي عادة أحياناً نادراً
- 10- مشاعر وأفكار أخرى تشعر بها:

❖ حدد درجة خبرتك للمشاكل النفسية التالية على الشرطة الأفقية أمام كل منها: (x= خبرتها في الماضي وليس الآن، صفر= أبداً، 1= لدرجة بسيطة، 2= لدرجة خفيفة، 3= لدرجة معتدلة أو متوسطة، 4= لدرجة شديدة، 5= لدرجة شديدة جداً).

1. _____ الحزن
2. _____ الرغبة بالانتحار
3. _____ فقدان الحيوية
4. _____ انخفاض تقدير الذات
5. _____ العزلة النفسية
6. _____ الشعور بالوحدة
7. _____ اضطرابات النوم
8. _____ آلام الرأس
9. _____ الدوخة
10. _____ الشعور بالغضب
11. _____ تقلب المزاج
12. _____ الإساءة اللفظية أو الانفعالية
13. _____ الإساءة الجسمية

14. _____ الإساءة الجنسية
15. _____ المشاكل المالية
16. _____ مشاكل المهنة أو العمل
17. _____ مشاكل زواجية
18. _____ مشاكل الوالدين والأطفال

أهداف التحسين الشخصي بالمستقبل:

تحتوي القائمة التالية عادات سيئة قد يشعرك بعضها بالقلق والاكتئاب. ضع على الشرطة الأفقية أمام أي منها تحب تغييره في المستقبل:

1. _____ تناول المفرط للكحول
2. _____ التدخين المفرط
3. _____ الاستعمال المفرط للمخدرات
4. _____ الأكل المفرط
5. _____ ممارسة الرياضة نادراً
6. _____ الاجتناب الزائد لنفس الجنس
7. _____ الاجتناب الزائد للجنس الآخر
8. _____ الشعور بالمغص عند التعصيب
9. _____ التفكير بأشياء مكتئبة
10. _____ الشعور بالقلق في الجمهور
11. _____ الشعور بالقلق في الأماكن العالية
12. _____ الشعور بالقلق حول صحتي
13. _____ الشعور بالقلق من الأماكن المفتوحة
14. _____ الشعور بالقلق من الأماكن المغلقة
15. _____ الشعور بالقلق عند السفر جواً

16. ____ التأتأة في الكلام
17. ____ غسل اليدين باستمرار
18. ____ تنظيف الأشياء باستمرار
19. ____ عض الأصابع
20. ____ إهمال مظهري الشخصي
21. ____ الخوف الزائد من رؤية الدم
22. ____ الشعور بالقلق من الجرائم
23. ____ الشعور بالقلق من كوني وحيداً
24. ____ الشعور بالخوف من الظلام
25. ____ الشعور بالخوف من حيوانات محددة
26. ____ تخطر في بالي نفس الأفكار باستمرار
27. ____ سماع أصوات غريبة
28. ____ الشعور بأن الناس ضدي
29. ____ رؤية الغراب
30. ____ البلل خلال النوم
31. ____ الشعور بصعوبة في الحمام
32. ____ تناول أدوية كثيرة
33. ____ الشعور بآلام رأس كثيرة
34. ____ لعب القمار كثيراً
35. ____ صعوبة النوم ليلاً
36. ____ الشعور بانحرافات جنسية
37. ____ الشعور ببرودة جنسية
38. ____ الميل للسرقة
39. ____ الكذب
40. ____ الصراخ على الآخرين عند الغضب

41. ____ فقدان الإدارة المالية للدخل
42. ____ قول أشياء مخيفة للآخرين
43. ____ صعوبة الاستمرار في الحديث
44. ____ الميل إلى إزعاج الآخرين
45. ____ النسيان
46. ____ التفكير كثيراً بالانتحار
47. ____ الرغبة في إشعال النيران
48. ____ صعوبة الاستمرار في الوظيفة
49. ____ الشعور بعدم الارتياح في العمل
50. ____ سباب الآخرين
51. ____ الشعور بالغضب من انتقاد الآخرين لي
52. ____ صعوبة التعبير عن مشاعري
53. ____ التسويف في القيام بالواجبات
54. ____ التفكير في أشياء تغضبني
55. ____ الشعور بالقلق عند الإشراف على عملي
56. ____ الشعور بالقلق من لمس الحيوانات
57. ____ الشعور بالضيق من الاقتراب من الآخرين
58. ____ الشعور بالاكنتئاب من (اذكرها)
59. ____ الشعور بالذنب من (اذكرها)
60. ____ الشعور بعدم القدرة على ضبط رغباتي لـ (اذكرها) ما هي الخطط التي
تتبنها لتغيير العادات التي حددتها للتحسين؟



كم أنت متوافقاً عاطفياً – إنفعالياً مع شريك حياتك؟

مقدمة

مهما بلغ الفرد من مسؤولية ومعرفة ومنزلة وجاهاً ومالاً وعمراً، تبقى العواطف والانفعالات عنصراً هاماً في حياته اليومية الشخصية عموماً وفي علاقاته الزوجية بوجه خاص. وإن كلاً منا: دجلاً أو امرأة يشعر بالعديد من الحاجات العاطفية – الانفعالية للإحساس بدفع حياته وقبوله النفس اجتماعي لدى الآخرين وتزويده بالاستقرار النفسي الذي يساعد بالنتيجة على تركيز وتفعيل تفكيره وقدراته على التقدم والإبداع بما في ذلك الزواج والعلاقات الزوجية الأسرية.

وإن حرمان أحد الزوجين للآخر من هذه الحاجات العاطفية – الانفعالية يحول حياتهما المشتركة إلى جحيم لا يطاق ينتهيان نتيجته إلى تخريب الأسرة بالانفصال أو الطلاق.

إن أهم الحاجات العاطفية – الانفعالية المتداولة من الجهات العيادية المتخصصة بالإرشاد والتوجيه الأسري، وصيانة الزواج وعلاج المشاكل الزوجية، عشرة هي:

1- الحب. الحب هو بادئة الحياة "وإكسير" أي علاقات إنسانية مشتركة. وإن الله خلق السماوات والأرض والإنسان في أحسن تقويم بحب فياض مطلق لا نقوى بدأً على إدراك كنهه أو الارتقاء نسبياً إلى بعض نوعه أو كنهه أو توقيته.. ولكننا مع هذا نعيش ونبني علاقاتنا مع الآخرين بما فيها علاقات الأسرة والزواج بفعل غريزة الحب التي زرعها الله في أنفسنا. وعندما ننحرم من الحب لخلل فينا حيناً أو في البيئة المحيطة حيناً آخر، تتقلب حياة الواحد منا رأساً على عقب وتصبح جافة وصعبة موحشة لا معنى أو طعم لها.

والحب الحقيقي غير الانتهازي لا ينحصر بالكلام، بل هو سلوك يشعر الآخر بالأمن والأمان والحماية من الأخطار وبالراحة النفسية والبول لاجتماعي التلقائي غير المشروط. فبالحب يقول الزوج والزوجة بصيغ مباشرة أو غير مباشرة أحدهما للآخر:

✱ إنك شخص مهم لدي، فسأعتني بك وأحميك من كل ما قد يؤذيكَ، حتى لو كانت نسمة هواء.

✱ أنا معني بأهدافك ورغباتك وصعوباتك أو مشاكلك،، وسأكون معك في أي لحظة.

وعندما يضم الزوجان ويعانق أحدهما الآخر بعفوية وحنان ويتذكران مناسباتهما الشخصية المفرحة ويكيان معاً عند المواقف الصعبة ويمسك أحدهما يد الآخر خلال المشي أو الجلوس ويتحدثان بلطف ويستمتع كل منهما للآخر باهتمام، ويحافظ على علاقات صداقة قوية معه ويتبادلان عبارات الحب ويقدم الواحد هدايا للآخر ويفتقده ويسأل عنه بشغف عند غيابه عن ناظره، تكون مشاعر الحب في ذروتها وعلاقتهما الزوجية في أسعد حالاتها.

وللتعرف على مدى توافق الزوجين في حاجة كل منهما للحب من الآخر، قد يسأل نفسيهما أسئلة مثل:

- هل تشعر أنك بحاجة للحب من شريك حياتك؟
 - كيف تشعر عندما يكون شريك حياتك غير عاطفي نحوك؟
 - كيف تشعر عندما يكون شريك حياتك عاطفياً نحوك؟
 - هل أنت راض عن مدى حب شريك حياتك لك؟
- 2- الاكتفاء الجنسي.** بينما يمكن للزوجين أحياناً العيش معاً والاستمرار في الحياة الأسرية مع عقم أو ضعف أحدهما جنسياً، إلا أن القدرة على العملية الجنسية والرغبة فيها والشعور بإشباعها تبدو جميعاً من ضروريات الحياة الزوجية الأسرية. **وللتحقق من كفاية الحاجة الجنسية لدى الزوجين يمكنهما سؤال ما يلي:**

- كم تشعر بالحاجة إلى الجنس؟
- كيف تشعر عندما يمتنع شريك حياتك عن الجنس؟
- كيف تشعر عندما يستجيب شريك حياتك لرغبتك الجنسية؟
- هل أنت راض عن مدى حب شريك حياتك لك؟

3- الحديث معاً. الإنسان كائن اجتماعي يميزه عن الحيوانات الأخرى العقل الكلام. والكلام بالحديث للآخر هو هام لفهم الناس والتفاعل معهم. بدون الحديث مع الآخرين تبقى الحياة صامتة غير مفهومة وغامضة محيرة تبعث في النفس الشكوك وعدم الاطمئنان والرغبة في الانفصال عن الناس.

ومع أهمية الحديث المشترك لفهم وتقديم الحياة الاجتماعية لكل اجتماع مدني بما فيه الاجتماع المدني بالأسرة والزواج، فإنه من الغرابة في هذا السياق الانتباه المكثف من أحدهما للآخرين وحديث الزوج والزوجة قبل الزواج خلال فترة التعارف والحب والخطوبة حول كل شيء وأي شيء مثل الحوادث اليومية والمشاعر وخطط الحاضر والمستقبل إنفاقهما ساعات طوال أحياناً في الحديث والتحدث معاً دون كلل أو ملل.. ولكنهما مع الزواج يتناقض تفاعلها بالحديث معاً لدرجة تصبح معها الحياة الزوجية موحشة غير مفهومة، متحولين إلى أشباح تتحرك في بيئة واحدة دون صوت أو تفاعل يذكر أحياناً، مؤدياً هذا الانفصال اللفظي في النهاية إلى جفاء وانفصال عاطفي- انفعالي لا محالة ومن ثم إلى تدمير الزواج في الأحوال المتطرفة لصمت الزوجين وعدم الحديث معاً.

وللتعرف على مدى حاجة الزوجين للحديث معاً، قد يسأل الواحد منهما نفسه الأسئلة التالية:

- كم تشعر بالحاجة للحديث مع شريك حياتك؟
- كيف تشعر عندما لا يرغب شريك حياتك في الحديث معاً؟
- كيف تشعر عندما يبادر شريك حياتك في الحديث معاً؟
- هل أنت راض عن نوع ودرجة حديث شريك حياتك معك؟

4- صحة الترفيه. تضم الحاجة العاطفية الانفعالية الحالية حاجتين فرعيتين هما: الحاجة لممارسات نشاط ترفيهي ثم الحاجة لصحبة شخص يرتاح نفسياً بالوجود معاً. ولتقرير الزوج والزوجة مدى حاجة الواحد منهما لصحبة الترفيه، يمكنهما التحقق أولاً من الحاجة لنشاط ترفيهي ثم ثانياً إذا كان هذا النشاط يتطلب رفيقاً أو صحبة للتنفيذ. فإذا كانت الإجابة في الحالتين: نعم، عندئذ يعيش الزوج أو الزوجة الحاجة لصحبة الترفيه.

وفي مرحلة الحب والخطوبة، يلاحظ مشاركة المقبلين على الزواج مشاركة أحدهما الآخر في العديد من الأنشطة حتى لو كانت هذه لا تستهويه أحياناً. ولكن مع الزواج، يتوقف الزوجان عن مصاحبة الواحد منهما في العديد من الأنشطة الترويحية حتى مشاهدة بعض البرامج التلفزيونية التي تستهويهما أثناء وجودهما بالمنزل. وللتعرف على مدى حاجة الزوجين لمصاحبة أحدهما الآخر في الأنشطة الترفيهية، يسأل الواحد منهما نفسه ما يلي:

- كم تشعر بالحاجة لصحبة شريك حياتك في الأنشطة الترفيهية؟
- كيف تشعر عندما لا يرغب شريك حياتك في صحبتك الترفيهية؟
- كيف تشعر عندما يرغب شريك حياتك في صحبتك الترفيهية؟
- هل أنت راض عن صحبة شريك حياتك في الأنشطة الترفيهية؟

5- الأمانة والانفتاح. الأمانة والانفتاح في العلاقات الزوجية ضروريان لمنح الزوج والزوجة الشعور بالأمن والأمان. وتتطلب الأمانة من الزوجين مصارحة كل منهما الآخر في كل تفاصيل حياته الماضية والحاضرة والمقبلة كما أوضحنا آنفاً في الفقرة الخاصة بالتاريخ الشخصي. أما الانفتاح فيقتضي من الزوجين فتح قنوات الاتصال بينهما دون حدود أو قيود...

وللتعرف على حاجة الزوجين للأمانة والانفتاح في علاقاتهما الزوجية، يمكن سؤال ما يلي:

- كم تشعر بالحاجة للأمانة والانفتاح في علاقتك الزوجية؟

- كيف تشعر عندما تلاحظ عدم أمانة وانفتاح شريك حياتك؟
- كيف تشعر عندما تلاحظ أمانة وانفتاح شريك حياتك؟
- هل أنت راض عن درجة أمانة وانفتاح شريك حياتك؟

6- جاذبية المظهر الشخصي. إن احترام المظهر الشخصي هو مؤشر هام لمدى احترام الفرد لنفسه.. كما أن المظهر الشخصي هو أول جاذب للانتباه الآخرين للفرد والرغبة في القرب منه وصحبته والتعامل معه. وما المقولة الشعبية السائدة: الحب من أول نظرة، سوى دليل على أهمية المظهر الشخصي للحب والصحة والزواج، خاصة في مجتمعات البلدان النامية.

وتضم جاذبية المظهر أو يبدو المظهر الشخصي جذاباً للآخرين عند توفر اللباس المناسب وتصفيفة الشعر والمكياج ونظافة رائحة الجسم ورشاقة الجسم (بمناسبة الوزن). إن كل هذه العناصر وربما غيرها مما لا نذكر تجعل الفرد وسيماً في نظر الآخرين، ويجتذبون في العادة للقرب منه والتعامل معه.

وللتعرف على مدى حاجة الزوجين لجاذبية المظهر الشخصي، يمكن سؤال ما يلي:

- هل تشعر بالحاجة للجاذبية الشخصية في شريك حياتك؟
- كيف تشعر عندما تلاحظ إهمال شريك حياتك بجاذبيته الشخصية؟
- كيف تشعر عندما تلاحظ اهتمام شريك حياتك بجاذبيته الشخصية؟
- هل أنت راض عن درجة الجاذبية الشخصية لشريك حياتك؟

7- الدعم المالي. المال ضروري لبقاء الإنسان والحياة خاصة في الأيام الرديئة الحالية ... والزواج وتأسيس الأسرة بدون إمكانيات مادية متاحة للفرد (الزوج غالباً كما هو متعارف عليه في البلدان النامية) تبدو أن أضغاث أحلام لا محالة. ومع هذا، يجب أن لا يكون المال والدعم المالي مطلباً حاسماً للزوجة أو/ والزوج في اقتران أحدهما بالآخر بالزواج. كما يلاحظ أحياناً بشرط المرأة وإلحاحها على الرجل بمنحها مزايا ورغبات مادية قبل فتح قلبها له والذي لا ينفتح في الواقع لشيء سوى الطمع بالمال والاستئثار بأكبر قدر ممكن من مدخراته المنقولة والثابتة غير المنقولة؟! والرجل

أيضاً ليس على استثناء عن المرأة، فقد لاحظنا شباباً لا يريدون في الزواج "كيساً و ...؟! " حتى لو كانت المرأة أكبر من الشاب بعدة سنين.

ويؤثر توفر أو انعدام الدعم المالي على عواطف وانفعالات الزوجين أحدهما تجاه الآخر.. حيث يمكن توفر المال إلى تسهيل حياتهما الزوجية وشعورهما بالكفاية والأمن والأمان على حاجات الحاضر والمستقبل، أما الحرمان من الدعم المالي نتيجة البخل حيناً أو الفقر الزائد أحياناً أخرى، فيسكب الإحساس العاطفي من أحدهما للآخر لعدم قدرته على توفير الحاجات الفطرية له وشعوره بالخوف وعدم الأمان على بقائه الجسمي والنفسي.

وهناك مثلان عربيان متداولان بخصوص الزواج والمال: أحدهما يشير إلى جشع اللهث وراء المال والطمع به حتى في تأسيس أهم مؤسساته اجتماعية هي الزواج والأسرة وهو: "يا أخذ القرد على ماله، يذهب المال ويبقى القرد على حاله"، والثاني يشير إلى ضرورة ممارسة الحكمة والعقل في اختيار الآخر للزواج وعدم الاكتفاء بمشاعر الحب فقط لتقرير هذا الزواج بل أيضاً في ضوء الاعتبارات والمستلزمات التي تفرضها الحاجات الأسرية اليومية مستقبلاً. وهو: "إذا جاء الفقر من الباب، قفز الحب من الشباك؟! "

وللتعرف على مدى حاجة الزوجين للدعم المالي من أحدهما للآخر، يمكن سؤال:

- هل تشعر بالحاجة للدعم المالي من شريك حياتك؟
 - كيف تشعر عندما يمتنع شريك حياتك عن دعمك مالياً مع قدرته على ذلك؟
 - كيف تشعر عندما يستجيب شريك حياتك لدعمك مالياً عند الحاجة لذلك؟
 - هل أنت راض عن درجة الدعم المادي من شريك حياتك؟
- 8- الدعم المنزلي.** يكون الدعم المنزلي بتوفير بيئة أسرية مادية آمنة ومنظمة مريحة تتم فيها كافة متطلبات الحياة اليومية من إعداد وجبات الطعام ومختلف الأعمال المنزلية، والعناية بالأطفال دون ضيق أو عناء وبجدوى لحاجات أعضاء الأسرة من زوج وزوجة وأبناء.

إن العناية بالمنزل وتوفير الحاجات المادية للزوج فيه كانت في الماضي من مسؤولية الزوج غالباً ولكن مع تغير طبيعة العصر والوظائف والعمال ووسائل الاتصال وقيام المرأة بمسؤوليات متنوعة وغير تقليدية تصل في بعضها إلى تبوؤ مراكز رسمية عليا أو إدارة الشركات أو التجارة أو الصناعة، بدأت الأدوار التقليدية للرجل العامل خارج المنزل لتوفير المال والمرأة العاملة داخل المنزل لتوفير متطلبات العيش المنزلي تتداخل لدرجة واضحة ... وأصبح ليس محرجاً للزوج الآن القيام بالمهام المنزلية كلما اقتضت ظروف الزوجة أو/و جرى التفاهم بينهما على ذلك.

ومع أن تبدل الأدوار التقليدية للزوج والزوجة تبدو مقبولة عموماً في البيئات الغربية، فإنها في البيئات الشرقية في المقابل، بدءاً من البلدان العربية مروراً بإيران وشبه القارة الهندية وانتهاء بجنوب وجنوب شرق آسيا إلى اليابان، لا يزال دور الزوج خارج المنزل ودور الزوجة داخل المنزل مثابرين لدرجة واضحة ويسبب الخروج عنهما أو التهاون في أدائهما من الزوج أو الزوجة إلى نزاعات أسرية حادة تعصف أحياناً بمصير الزواج.

وللتعرف على مدى حاجة الزوجين للدعم المنزلي من الآخر، يمكن سؤال ما يلي:

- هل تشعر بالحاجة للدعم المنزلي من شريك حياتك؟
 - كيف تشعر عندما يمتنع شريك حياتك عن الدعم المنزلي المتوقع منه/1؟
 - كيف تشعر عندما يقوم شريك حياتك بالدعم المنزلي المتوقع منه/1؟
 - هل أنت راض عن نوع وكيف ودرجة وتوقيت الدعم المنزلي من شريك حياتك؟
- 9- الالتزام الأسري.** يتم الالتزام الأسري بقيام الزوج والزوجة بواجباتهما تجاه تنمية الأبناء تربوياً وخلقياً وعاطفياً انفعالياً ومهارياً حركياً ليكونوا ناجحين في أدوارهم الحياتية الاجتماعية والعملية والسلوكية عند الرشد في الكبر. وإن تخلف الزوج أو/و الزوجة عن الوفاء بهذه المسؤوليات يوقعهما في خلافات أحدهما مع الآخر كما يعرضهما في حال تقاعسهما معاً عن أداء هذه الواجبات لمحاسبة قانونية رسمية في

بعض الأقطار العالمية وإلى سحب الأبناء من حضانتهم المباشرة وإسنادها إلى جهة أخرى تتكفل بحاجاتهم التربوية عوضاً عنها.

ويتوقع من الزوج الأب في البيئات العربية أمرين لتحقيق الحاجة العاطفية الانفعالية الحالية: توفير المال الضروري للحصول على المستلزمات التربوية للأبناء ثم المشاركة فعلياً خارج وقت عمله الرسمي، في تربيتهم الأسرية والعناية بحاجات تطورهم الشخصي السلوكي. أما الزوجة الأم، فبالرغم من مشاركتها في توفير المتطلبات المادية لتربية الأبناء خاصة عند عملها أو قدرتها المادية إلا أن دورها الرئيسي يبدو في تعليمهم التربوي السلوكي والخلقي وزرع القيم الأسرية والتعاون وحب الأبناء وعناية أحدهم للآخر كأخوة ثم متابعة تحصيلهم وممارستهم لهذه القيم والسلوكيات في مداخلاتهم وحياتهم اليومية.

وهنا، يلاحظ على الزوج الأب والزوجة الأم الارتياح نفسياً والتقرب عاطفياً والتقدير من أحدهما للآخر، حين يقوم كل منهما بالمسؤوليات المتوقعة منه/1 في تربية الأبناء ... وخلاف هذا، يقع الزوجان في دوامة من العتاب واللوم والتعنيف وفي نزاعات أسرية تسيء لاستقرار الزواج والعلاقات الزوجية.

وللتعرف على مدى حاجة الزوجين للالتزام الأسري من الآخر، يمكن سؤال ما يلي:

- هل تشعر بالحاجة إلى التزام أسري من شريك حياتك؟
- كيف تشعر عندما يمتنع أو يهمل شريك حياتك في التزاماته الأسرية؟
- كيف تشعر عندما يفي شريك حياتك بالتزاماته الأسرية؟
- هل أنت راض عن أنواع وأساليب ودرجة وتوقيت أداء شريك حياتك بالتزاماته الأسرية؟

فإذا كانت الإجابات بناءة لصالح التزام الأسري المطلوب من الزوج والزوجة، عندئذ يكونان متوافقان نفسي اجتماعياً في زواجهما.. أما إذا كانت الإجابات سلبية، عندئذ يحتاج الزوج والعلاقات الزوجية إلى ترميم وتصحيح حيث نوصي بهذا إلى اطلاعهما على كتابنا التالي: صيانة الزواج للإرشاد والتوجيه.

10- الإعجاب. إن إعجاب الزوج والزوجة أحدهما بالآخر عن طريق ألفاظ وعبارات الثناء والمدح والتقدير واللمسات الحميمة تؤدي بمشاعر العادة ومفهوم ذاتهما إلى الزهو والارتفاع عالياً إلى عنان السماء كما يشار أحياناً (فيسمع بهذا الصدد القول: "أنا طائر من الفرحة!!"). أما الهم والتصغير والإهمال فتؤدي بالزوج و الزوجة إلى خمود الهممة والاكتئاب والحزن وعدم الرغبة في سماع أو رؤية الآخرين كما يلاحظ في الأحوال المتطرفة لعدم الإعجاب.

وليس خطأ أو غروراً أو نقصاً شعور الزوج والزوجة بالحاجة إلي الإعجاب بتقدير الآخر له. فمن توفرت لديه المزايا والقدرات أو الخصائص المتفوقة التي ينفرد بها عن الآخرين يستحق بدون شك الإعجاب بالثناء والتقدير والاعتراف بالتفوق. حتى إن الله يريد منا صريحا في آيات عديدة تقديره وشكره على ما وهبنا من خلق ونعم وحياة.. فقال في آية كريمة على سبيل المثال: "لئن شكرتم لأزيدنكم"

وللتعرف على مدى حاجة الزوجين للإعجاب، يمكن سؤال ما يلي:

- هل تشعر بالحاجة إلى الإعجاب من شريك حياتك؟
 - كيف تشعر عندما يمتنع شريك حياتك عن الإعجاب بك أو يلجأ أحيانا إلى ذمك؟
 - كيف تشعر عندما يعبر شريك حياتك عن إعجابه بك؟
 - هل أنت راض عن أنواع وأساليب إعجاب شريك حياتك بك؟
- فإذا كان الإعجاب نتيجة الإجابة عن الأسئلة أعلاه غنيا ومنتظما ومتبادلا ومرضيا من الطرفين، عندئذ يكون التوافق النفس اجتماعي للزوجين في هذه الجانب من الحاجات العاطفية -الانفعالية فعلا.. أما إذا لوحظ خلل في أنواع ومواقيت وأساليب ودرجات الإعجاب لدى الزوجين، فإن المبادرة بالتصحيح تبدو واجبة منهما صيانة للزواج وحفاظا على استمراره واستقراره الأسري. إن كتابنا التالي صيانة الزواج يكون مفيدا لتحقيق هذا الغرض.

هل أنت بالزوج متوافقا اسريا في الإدراك والميول والسلوك؟

في ما يلي أداة خاصة بالتوافق النفس اجتماعي الأسري طورها المؤلف كجزء من عمل سابق في القياس العيادي الاجتماعي بعنوان: كشف الصحة النفس اجتماعية ويكتاب دليل للمقياس بعنوان تشخيص وعلاج الانحراف السلوكي. تبدو الأداة في تسع وعشرين جملة، يجيب عليها الزوج أو/و الزوجة وربما الأبناء إذا احتاج التصحيح الأسري ذلك.

■ ضع دائرة حول نعم أو لا حسبما يناسب حالتك

- نعم - لا 1- أعيش مع أفراد الأسرة في بيت واحد ولا يعرف الواحد منا كثيرا عن الآخرين.
- نعم - لا 2- أتغاضى عن طلبات الأسرة إذا تعارضت مع ظروفى أو رغباتى الشخصية
- نعم - لا 3- أستجيب لرغبات الأهل مهما يطلبون من حاجات
- نعم - لا 4- أراعى في حياتى اليومية رغبات وحاجات الأهل
- نعم - لا 5- أبارك في الأعياد للكثير من الأهل و الأقارب
- نعم - لا 6- أستمتع برؤية الأهل و الحديث معهم
- نعم - لا 7- أقدم الهدايا بمناسبات الأهل و الأقارب
- نعم - لا 8- أحافظ على التقاليد الأسرية في نشاطاتى اليومية
- نعم - لا 9- أحافظ على النظام الأسرى وأعمل بمقتضاه يوميا
- نعم - لا 10- أتصرف في الحياة بدون اعتبار لنظم الأسرة
- نعم - لا 11- أتبنى في تعاملى مع الوالدين الآية "ولا تقل لهما أفأً ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما"
- نعم - لا 12- أدعو لمراعاة قوانين الأسرة المتعارف عليها في المجتمع
- نعم - لا 13- أنقسم مع إخوتى مسؤوليات المصروف على الأسرة
- نعم - لا 14- اجمع مع أفراد الأسرة مبلغا من المال كلما لزم لتحقيق رغبة لأحدنا

- نعم - لا 15- أمتنع عن مشاركة الأخوة في توفير المصروف الشهري للوالدين
- نعم - لا 16- أقبل مشاركة الأقارب في صندوق توفير لدعم المحتاج منا
- نعم - لا 17- أوزع العمل فيما بيننا كأخوة لتبدوا الحياة أمامنا أكثر سهولة
- نعم - لا 18- أرى أن الزواج عبارة عن اتفاق شرعي بين اثنين لتحقيق غاية إنسانية هي الأسرة
- نعم - لا 19- أوصل أخوتي عند الحاجة إلى مدارسهم أو أعمالهم
- نعم - لا 20- أساهم في نفقات تعليم الأخوة بما أستطيع عند الحاجة لذلك
- نعم - لا 21- أشتري لإفراد الأسرة ما يحتاجونه في الأعياد والمناسبات
- نعم - لا 22- أساهم في علاج الأهل كلما تدعو الحاجة لذلك
- نعم - لا 23- أخصص بعض الوقت للتشاور مع الأهل في أمور تهمهم
- نعم - لا 24- أسهر في وقت راحتي على راحة أفراد الأسرة عند مرضهم
- نعم - لا 25- أساعد من يحتاج من أفراد الأسرة في أعمالهم أو مسؤولياتهم
- نعم - لا 26- أبيع أي شيء أملكه لإخراج أحد أفراد الأسرة من محنة تصيبه
- نعم - لا 27- أتكفل برعاية إخوتي عندما لا تسمح ظروف والدي بذلك
- نعم - لا 28- أتكفل بحاجات أُمي وأبي مهما كانت ظروف صعبة
- نعم - لا 29- أرى إخوتي مثل الناس، فسواء عندي أصبح الواحد غنياً أو فقيراً

_____ درجة التوافق الأسري

29

تحليل النتائج:

(1) أنواع التوافق الأسري

- ❖ جملة 1 = متعايش مع الأسرة
- ❖ جمل 2 و 3 و 4 = متكيف لحياة الأسرة

- ❖ **جمل 5 و 6 و 7 =** يقدر أو يثمن الأسرة والكيان الأسري
- ❖ **جمل 8 و 9 و 10 و 11 و 12 =** ملتزم بقوانين وأعراف وقيم الأسرة
- ❖ **جمل 13 و 14 و 15 و 16 و 17 و 18 =** متعاون مع أفراد الأسرة في تحقيق أهداف هامة للجميع
- ❖ **جمل 19 و 20 و 21 و 22 و 23 و 24 و 25 =** مشارك بإمكانياته في تحقيق حاجات أنية تهم أفراد الأسرة
- ❖ **جمل 26 و 27 و 28 و 29 =** مندمج مصيريا في حاضر ومستقبل الأسرة بالانتماء إليهم وإيثارهم على نفسه ثم التضحية بالغالي والنفيس كلما لزم من أجلهم
- (2) أنواع عدم التوافق الأسري في حال خطأ الإجابة على جمل المقياس**
 - ❖ **عدم التعايش =** رفض مفهوم وممارسة وكيان الأسرة
 - ❖ **عدم التكيف =** رفض الأخذ والعطاء (أي رفض التعامل) مع أفراد الأسرة وتجاهل رغباتهم وحاجاتهم اليومية
 - ❖ **عدم التقدير =** كراهية وذم أفراد الأسرة وعدم تثمينه للعلاقات الأسرية
 - ❖ **عدم الالتزام =** مخالفة الأعراف والقيم والنظم المعمول بها من الأسرة
 - ❖ **عدم التعاون =** الأنانية والتركيز على المصالح الشخصية في التعامل مع أفراد الأسرة
 - ❖ **عدم المشاركة =** البخل وحرمان أفراد الأسرة من الفرص المساعدة لهم في الخروج من حاجاتهم أو صعوباتهم الحياتية أو العملية اليومية
 - ❖ **عدم الاندماج =** التخلي عن أفراد الأسرة عند مواجهة مصير غامض أو خطير على صحتهم أو حريتهم أو عملهم أو مستقبلهم وتركهم يواجهون مصائرهم المجهولة دون أدنى شعور أو حركة لإنقاذهم من مأزقهم المحتومة.
- إن خطأ أو ضعف الإجابة على جمل المقياس يشير إلى انعدام أو ضعف إدراك وميول وسلوك الزوج أو الزوجة أسريا وبالتالي إلى ضرورة علاج هذا الوضع غير الصحي نفس اجتماعياً حيث يكون الزواج شخصيا غير اسري في أهدافه وممارساته ونتائجه. يمكن للزوجين ومختصي الإرشاد والتوجيه الأسري الإطلاع على مجموعة مقياس: كشف الصحة النفس اجتماعية للتصحيح المطلوب هنا.

وفي ختام هذا العمل العلمي الأسري (توافق الزواج واستقرار العلاقات الأسرية)،
نؤكد على ما يلي:

- 1- قراءة الزوج والزوجة للمفاهيم والمبادئ والأدوات المطروحة بخصوص التوافق الزوجي والإجابة عليها من خلال التأمل في متطلباتها الزوجية الأسرية
- 2- مقارنة واقع توافقهما الزوجي الأسري بما تشير إليه المفاهيم والمبادئ والأدوات من معايير ومتطلبات
- 3- تلخيص الفروق الملاحظة في توافق واقعهما الزوجي الأسري بما هو مقصود بالمعايير والمتطلبات التي تشير إليها المفاهيم والمبادئ والأدوات
- 4- المبادرة الذاتية بسد العجز في وضع التوافق الزوجي لتحسين الزواج وتفعيل واستقرار العلاقات الزوجية من أجل استمرار وسعادة وجدوى الحياة الأسرية التي طمحا إليها في الأصل جراء الزواج. ويمكن للزوجين كلما دعت الحاجة، الاستعانة بجهات متخصصة عيادية في الإرشاد والتوجيه الأسري لتحقيق أغراض الصيانة والتصحيح ورفع التوافق الزوجي المطلوب.

