

مؤسسة لجان العمل الصحي

Health Work Committees



دليل الإرشاد الزواجي



2019



مؤسسة لجان العمل الصحي

دليل الإرشاد الزواجي

إعداد:

علياء السكسك جفال

مدربة ومستشارة الحياة والعلاقات والنجاح

بتمويل من القنصلية السويدية العامة في القدس

كانون الثاني ٢٠١٩

الفهرس

- ١- تقديم ١
- ٢- الجزء الخاص بمرشد الزواج ٣
- ٣- المبادئ والأخلاقيات للإرشاد الزواجي ٣
- ٤- تفعل ولا تفعل في الإرشاد الزواجي ٣
- ٥- لماذا من المهم الذهاب لمرشد زواج في مجتمعنا ٤
- ٦- الجزء الخاص بالزواج ٤
- ٧- ما هو الزواج وما أهميته ٥
- ٨- إذا كانت لديك تجربة..سابقة، كيف تبدأ من جديد ٥
- ٩- كيف تختار الشخص المناسب لك للزواج ٧
- ١٠- كيف تبقى الحب حياً في الحياة الزوجية ٨
- ١١- أهم المشاكل في الحياة الزوجية وكيفية التعامل معها ١٣
- ١٢- الفتور في العلاقة بين الأزواج ١٣
- ١٣- الضغط النفسي للمرأة وللرجل ... ١٦
- ١٤- بعض التحديات التي تواجه الأزواج في التعامل اليومي مع أبنائهما ١٨
- ١٥- زوجات الأسرى والمشاكل التي يواجهنها ١٩
- ١٦- الخيانة الزوجية ٢٠
- ١٧- وجود ابن ذإ إعاقة ٢٢
- ١٨- الاستدامة في حياة زوجية بفرح و... ٢٧

تقديم

المجتمع الفلسطيني كغيره من المجتمعات التي تأثرت بتعقيدات الحياة المعاصرة، كالضغوط الاقتصادية، الاجتماعية، النفسية والسياسية وكذلك التغيرات السريعة والمتلاحقة في نمط الحياة وفي طبيعة الأدوار والاعمال، والتي أثرت بشكل او بأخر على الحياة الزوجية مما أدت الى حدوث مشاكل تؤثر على حياة الأسرة واستقرارها، فظهرت النزاعات والخلافات الزوجية والأسرية، بشكل أوسع، ولأسباب متعددة كالتباين في الثقافة ونسق القيم الذي يحكم العلاقات الزوجية والأسرية، فلم تعد النزاعات والخلافات تحل وتواجه في نطاق الأسرة الواحدة، ولم تعد تدخلات الأهل في محاولة التوفيق والأصلاح هي أساس حل النزاعات بين الزوجين، وإنما ظهرت مؤسسات تقوم بهذه المهمة من خلال خدمات الإرشاد الزواجي. "تكمن أهمية الإرشاد الزواجي، في التوافق الشخصي والاجتماعي والنفسي بصفة عامة. فالحياة الزوجية المستقرة السعيدة من أهم ما يكون في حياة الإنسان، والإعداد للحياة الزوجية والاستقرار فيها والتغلب على ما قد يعترضها من مشكلات تتراوح ما بين البسيطة التي تنغصها والكبيرة التي تقوضها، تلقت النظر إلى أهمية وإلحاح الحاجة إلى خدمات الإرشاد الزواجي".

إن المعرفة العلمية والقيم والمبادئ واكتساب المهارات تعد اركاناً اساسية لتقديم هذه الخدمة بشكل مهني وعلمي و إذا اختل أي ركن من هذه الأركان لا يمكن أن تقدم عملية إرشاد صحيحة، ذات كفاءة وفاعلية وسيكون العمل عشوائياً وغير منضبط. بناءً على ما تقدمه بادرت مؤسسة لجان العمل الصحي بعمل هذا الدليل العلمي والمهني ليكون مرجعاً أساسياً للممارس/ة النفسي والاجتماعي والأسري حتى تكون ممارستهم/ن مهنية وترتقي إلى حاجة المسترشدين/ات من أجل تحقيق الراحة والتوافق الاجتماعي لأفراد هذا المجتمع الكريم.

د. ابراهيم أبو عياش

مدير دائرة الرعاية الصحية

مقدمة

أرغب أن أشكر كل من سيستخدم هذا الدليل ويعمل على الإرشاد الزواجي، وأرغب أن أقول لكم/ن أن عملكم/ن عظيم، فالعائلة السعيدة المحبة الدافئة الداعمة الواعية تنشيء أبناء وبنات ناجحين وسعداء ويعرفون كيف يتعاملون مع الحياة، وهذه هي النواة لمجتمع محب متقبل ناجح متعاون حر. كما أرغب أن أشكر لجان العمل الصحي لتفكيرها باحتياجنا لهذا دليل، وإناعتها لإنجازه ليكون مرجعية للإرشاد الزواجي.

لماذا الدليل مهم!

- ✓ إن المواضيع ذات العلاقة بالإرشاد الزواجي واسعة جداً وتحتاج إلى موسوعة، وإلى وقت طويل للإعداد، ولكن هذا الدليل يحوي أهم المواضيع في الإرشاد الزواجي،
- ✓ كما أنه يشمل مستجدات عالمية في هذه المواضيع،
- ✓ وكذلك الخبرة من العمل في الإرشاد الزواجي في مجتمعنا.
- ✓ وهو دليل مركز ومكثف،
- ✓ كما أنه سهل الاستخدام.
- ✓ وهناك قسم خاص للمرشد وأخلاقيات الإرشاد الزواجي، وما الأمور التي يمكنه فعلها والأمور التي يجب أن يمتنع عن فعلها في الإرشاد الزواجي.
- ✓ ويتناول أهم المشاكل الزوجية في زمننا الحالي وفي مجتمعنا الفلسطيني بخصوصيته
- ✓ لا يوجد في الوطن العربي دليل إرشاد زواجي منشور يتناول التحديات التي يواجهها الأزواج في عصرنا الحالي في زمن الثورة التكنولوجية

كيفية استخدامه:

الرجاء قراءة الدليل بتمعن أكثر من مرة، ومحاولة فهمه من العمق، وإيجاد طريقته الخاصة بالإرشاد من خلاله. البدء بقراءة الدليل من البداية وحتى النهاية لأنه يتدرج بالمواضيع المطروحة، ففي البداية (الجزء الخاص بمرشد الزواج) ثم الجزء الثاني الخاص ب (الزواج تعريفاته، أهميته وكيف تكون مستعداً للزواج من جديد إذا كانت لديك تجربة سابقة، وكيفية اختيار الزوج/ة المناسب/ة، وكيف تبقى الحب حياً في الحياة الزوجية، وأهم المشاكل وكيفية التعامل معها، وكيفية الاستدامة في الحياة الزوجية بفرح وسعادة وحد أدنى من المشاكل). مواضيع الجلسات مقسمة إلى ثلاث أجزاء، (الهدف من الجلسة) للتعرف على ماذا نرغب في تحقيقه من الجلسة، ثم (خلفية عن الموضوع) والتي تشمل المعلومات التي يحتاجها المرشد عن هذا الموضوع، ويليهما (كيف يعمل مستشار الزواج في هذه الجلسة) التي يوضح للمرشد كيف يتعامل مع الأزواج إذا كان لديهم تحدي أو مشكلة في الموضوع المذكور. فعلى المرشد القراءة ودراسة موضوع الجلسة وفهمه ومن ثم تحديد طريقته بالإرشاد بما يتناسب والزوجين .

الطريقة التي اتبعت في إعداد الدليل:

بني هذا الدليل على الاحتياجات المعرفية للمرشادات الاجتماعيات في لجان العمل الصحي. إذ كان هناك اجتماع معهم تحدثت فيه عن التحديات التي يواجهونها في الإرشاد الزواجي، وما يرغبون أن يحويه الدليل ليساعدهن ليكون الإرشاد أكثر فاعلية وتأثير. ثم تواصلت مديرة المشروع مع الأطباء والمختصين النفسيين في مؤسسة لجان العمل الصحي الذين أرسلوا بدورهم ما يحتاجون معرفته للإرشاد الزواجي، وبناءً على هذه الاحتياجات تم إعداد الدليل، والذي أرسل إلى اللجان للمراجعة ووضع الملاحظات، ثم تم تعديله بناءً على هذه الملاحظات ليكون بصيغته النهائية.

ولإعداد الدليل قامت المعدة بدراسة أطر المستجدات العالمية في الموضوع من كتب وأدلة ذات العلاقة كونها مدربة حياة ونجاح وعلاقات بالمؤسسة العالمية الأولى التي تنتج الفكر بما يتعلق بالمرأة والرجل والاختلافات الفكرية والنفسية بينهما للعالم، وكذلك من تجربتها وخبرتها الشخصية في الإرشاد الزواجي في فلسطين وخارجها.

وصمم ليكون سهل الاستخدام، ولكنه لا يغني عن التدريب المكثف للإرشاد الزواجي، وكذلك وجود مشرف إرشاد زواجي مختص كمرجعية لنقاش القضايا المختلفة معه، للتمكن من التعامل مع القضايا بالشكل الأفضل.

الجزء الخاص بمرشد الزواج

المبادئ الأساسية والأخلاقيات التي يجب أن تحكم الإرشاد الزواجي

- العمل على التطوير الذاتي طوال فترة الحياة، للتمكن من تطوير العمل وتقديم الخدمة الأفضل
- العمل بجد لخلق علاقة عمل مع المستفيدين من الأزواج مبنية على الثقة، والحفاظ عليها
- يجب على مرشد الزواج أن يبلغ بموافقة المستفيدين على الدخول في علاقة الإرشاد
- احترام سرية وخصوصية المستفيدين
- يجب على مرشد الزواج أن يشرح للمستفيدين عن الإرشاد وتبعاته من رسوم ومهام يجب إنجازها، والتزام جلسات يتم تحديدها
- أن يكون مدركاً لثقافة المستفيد ومعتقداته
- ممارسة الإرشاد بطريقة تتسم بالكفاءة والأخلاق
- أن يتم الإرشاد في مكان مريح ويوفر الخصوصية
- أن يتم الإرشاد في مكان مريح نفسياً

قائمة الأمور التي يجب أن تفعلها والأمور التي عليك الابتعاد عنها كمرشد زواج

رقم	"افعل" في الإرشاد الزواجي	"لا تفعل" في الإرشاد الزواجي
١	المحافظة المحافظة المحافظة على أسرار الأزواج المستفيدين من الخدمة	ممنوع منعا باتا التحدث عن قضايا أزواج من المستفيدين، إلا بأخذ إذن منهم للتحدث بدون إظهار هويتهم
٢	ساعدهم من خلال سيارتهم للخروج بأفضل الطرق للتطوير وحل المشكلات، إن لم يكن بالإمكان فيمكنك اقتراح أمور وهم يختارون ما يناسبهم	لا تفرض على الزوجين نمطك الخاص في التعامل مع الحياة، إلا إذا طلبوا ذلك
٣	كن عادلا	لا تتحيز لأحد الزوجين على حساب الآخر
٤	تقبل الشخص مهما كانت تصرفاته، للتمكن من مساعدته	لا تحكم على الأشخاص ولا تطلق أحكام عليهم فهذا يشكل عقبة في التعامل معهم وإرشادهم
٥	تعاطف إذا الشخص بكى أو دخل في حالة عاطفية لبعض الوقت	لا تسمح بمحاولة أحد الزوجين استمالتك لجانبه (مثلا كونها امرأة ويجب التعاطف مع النساء، لأن أحد الطرفين من نفس بلدك، أو طريقة تفكيره مشابهة لك، أو..)
٦	اسمح بالمقاطعة والنقاش بين الأزواج أثناء الجلسة (أعني حين يكون المرشد يتحدث أن يسمح لهم بمقاطعته)	ولا تسمح بالجدل العقيم الذي يحاول فيه كل زوج إثبات خطأ الآخر
٧	يجب أن تكون متوازنا نفسيا	لا تسقط مشاكلك الخاصة على من تعمل معهم من الأزواج
٨	الناس يتقون بالشخص الذي يطبق ما يؤمن به، ولذلك يجب أن تكون بمبادئك وطريقة تعاملك مع الحياة مطبقة في حياتك الشخصية، ففوة تأثير ما تقوله في تطبيقك له	لا تقول ما لا تفعل

– لماذا من المهم الذهاب لمرشد أو مستشار زواج في مجتمعنا

- التوجه لمرشد الزواج يساعد كلا الزوجين في تشخيص مشاكلهم، ويساعدهم في كيفية التعامل معها
- يساعد كل زوج في فهم زوجه وكيف يفكر وكيف يشعر
- يساعد على تطوير فهم مشترك مع إبقاء هامش من الاستقلالية الفردية الصحية التي تحافظ على زخم العلاقة وديمومتها
- إذا توجه الزوجين كل إلى عائلته فغبي كثير من الأحيان كل عائلة تساند ابنها أو ابنتها وليس الحق، ولذلك قد تتفاقم المشكلة
- وكذلك الأصدقاء في كثير من الأحيان كل يقف إلى جانب صديقه دون التفكير بحل المشكلة بشكل شمولي وعميق
- في بعض الأحيان الأطراف التي تكون في صف المرأة بغض النظر عن الموقف من الممكن أن توجه اللوم إلى الرجل، بينما كل مشكلة تحدث هي بحاجة لطرفين وليس طرف واحد. لأن المرشد إذا تحيز لأحد الأطراف للمرأة مثلاً، فلن يقتنع به الزوج، يجب أن يترك المجال لكل من الزوجين بالتعبير عن نفسه بحرية، لمساعدتهما في الوصول إلى حل
- إذا ترك الأمر للزوجين وتمكنا من حل المشكلة فهذا ممتاز، وإن تفاجمت فقد يكون كل طرف يحاول أن يفهم الأمور من خلال تجاربه التي مر بها أو من خلال برمجته بطرق مختلفة، والتي تؤدي تفاجم المشكلة في كثير من الأحيان
- وإذا كان الحل عن طريق المصلحين قد لا تؤخذ احتياجات المرأة بتفاصيلها بعين الاعتبار كون المصلحين في العموم رجال

الجزء الخاص بالزواج تعريفاته، أهميته وكيف تكون مستعداً للزواج من جديد إذا كانت لديك تجربة سابقة، وكيفية اختيار الزوج/ة المناسب/ة، وكيف نبقي الحب حياً في الحياة الزوجية أهم المشاكل وكيفية التعامل معها، وكيفية الاستدامة في الحياة الزوجية بفرح وسعادة وحد أدنى من المشاكل

ما هو الزواج وما أهميته

تعريف الزواج حسب ويكيبيديا

الزواج في اللغة العربية يعني الاقتران والازدواج، اصطلاحاً، الزواج عادة ما يعني العلاقة التي يجتمع فيها رجل (يدعى الزوج) وامرأة (تدعى الزوجة) لبناء عائلة، والزواج علاقة متعارف عليها ولها أسس قانونية ومجتمعية ودينية وثقافية، وفي كثير من الثقافات البشرية ينظر للزواج على أنه الإطار الأكثر قبولاً للالتزام بعلاقة جنسية وإنجاب أو تبني الأطفال بهدف إنشاء عائلة.

في كثير من الحالات يحصل الزواج على شكل عقد شفوي وكتابي على يد سلطة دينية أو سلطة مدنية أو مجتمعية، وعادة ما يستمر الارتباط بين الزوجين طول العمر، وفي بعض الأحيان ولأسباب مختلفة يفك هذا الرباط بالطلاق بتراضي الطرفين أو بقرار من طرف آخر كالقضاء أو المحاكم بالتطبيق أو فسخ العقد.

الزواج حسب تعريف معدة الدليل

هو اتفاق يوثق دينياً بين رجل وإمرأة يتوجا حبهما ورغبتهما بالبقاء معاً كحبيبين وشريكين وصديقين وليكونا أسرة جديدة تمنح الحب والدعم والدفاء لأفرادها، وحرص دافئ يعلمهم الحياة والمبادئ والأخلاقيات

أهمية الزواج:

- ١- حفظ النوع الإنساني من الانقراض
- ٢- الاستمتاع بالحب المستقر
- ٣- إشباع الحاجة الجنسية بطرق مشروعة
- ٤- إشباع غريزة الأبوة والأمومة وبالزواج تتحقق المنفعة في إنجاب الأطفال، وتربيتهم، وتقديم الحب والعطف والحنان لهم.
- ٥- استقرار لكلا الزوجين
- ٦- تعزيز الشراكة بينهما
- ٧- يخطوا سوياً ويحققا النجاح معاً
- ٨- راحة وأمان لكل أفراد العائلة
- ٩- كل منهما يدعم الآخر في أوقات المرض والضعف والألم
- ١٠- يفرح معاً في أوقات الفرح
- ١١- يخططا لأبنائهما وأسرتهم اجتماعياً واقتصادياً وثقافياً وأخلاقياً

كانت لديك تجربة حب أو خطبة أو زواج سابقة، كيف تبدأ من جديد؟

الهدف من الجلسة: الغرض هو إعطاء بعض الإرشاد والراحة للأشخاص الذين وجدوا أنفسهم لوحدهم دون شريك

خلفية عن الموضوع:

أن البدء من جديد بعد الطلاق أو الإنفصال المؤلم أو موت أحد أحبائك يمكن أن يكون أكثر تجربة صعبة في حياتك فالتعامل مع الألم من تفكك أو خسارة ليس سهلاً. أولئك الذين يقولون لك أنها عادية، فهم لم يجربوها. في حين أن الألم من الخسارة هو جزء لا مفر منه من حياتنا في مرحلة أو أخرى، ولكن يمكننا التفريغ وإعادة برمجة أنفسنا لنبدأ من جديد.

هدفنا بعد هذه التجربة هو كيفية العثور على التسامح

قد يشعر الشخص الذي خاض هذه التجربة أنه لن يسامح، لأنه يشعر بالألم وربما الغدر والخيانة أو الإحباط، ويفكر أنه إن سامح الزوج أو الحبيب أو الخطيب الذي هو مهم سبب له الألم فهذا يعني أنا ما حدث عادي، وأن من الممكن أن يسمح لهذا الشريك بالعودة وإيلامه من جديد.

التسامح قبل أي شيء هو مفيد ومهم للشخص الذي يسامح، لأنه يستعيد بتسامحه هذا طاقة الحياة التي كانت مقيدة. وكيف أن هذا سوف يفيدك دائماً في الحياة، لأن **النهايات الحيدة تؤدي إلى بدايات حيدة**، في بعض الأحيان نحن بحاجة فقط إلى دفعة صغيرة لخلق نهايات حيدة.

شفاء القلب هو أهم شيء يمكننا القيام به لأنفسنا في هذه الأوقات. العملية هي إلى حد كبير نفسها بالنسبة للرجال والنساء على حد سواء، ولكن ما هو مختلف هو التحديات التي يواجهها الرجال والنساء عند البدء من جديد. وكذلك ما نشعر به ونفكر فيه وكيف نتواصل بشكل مختلف، فإن الطريقة التي نستجيب بها لفقدان شريك هي مختلفة أيضاً. خلال هذا الوقت ردود فعل المرأة الغريزية والتلقائية ليست هي نفسها مثل الرجل. قضايا مختلفة عن مشاكلها وأنها سوف ترتكب أخطاء مختلفة. وغالباً ما تكون احتياجاتهم عوالم منفصلة.

ففي العادة بعد الانفصال يميل كثير من الرجال إلى الارتباط بأخرى بسرعة، بينما تميل كثير من النساء إلى إغلاق قلبها وعدم الرغبة في علاقة أخرى

كيف يعمل مستشار الزواج في هذه الجلسة:

في البداية يجب الحديث وتحفيز الشخص للحديث عما حدث وعن مشاعره التي شعرها ، إن كانت امرأة أو رجل من خلال سؤالهم بشكل مباشر وببساطة (ماذا حدث وكيف شعرت) "شو صار؟ وكيف حسيت"، ومن ثم الإنصات الكامل لهم وهم يتحدثون، ومن الجيد التعاطف معهم بدون مبالغٍ فقط تعاطف مع مشاعرهم وليس إلقاء اللوم على أحد.

ثم عمل تمرينات معهم وانصحهم بعمل نشاطات مثل:

- ١- ضع/ي قائمة بكل الصفات الحلوة للحبيب/ة السابق/ة، ثم قراءتها بصوت عالي وكأنه/أمامك
- ٢- سؤال ما الهدية التي من الممكن أن يشتريها لك ممكن أن تريك، انصحيها بشرائها وأن تتخيل أن حبيبها/حبيبته السابقة هو/هي من أحضرها
- ٣- فكر/ي بتصرف هي تحبه فيك، واستمر/ي في عمله
- ٤- ضع قائمة كيف ساعدت في تطوير حياتك وحياة الآخرين
- ٥- أكتب/ي رسالة شكر له/أ لما طورته في حياتك، وللأوقات الحلوة معه/أ

- ٦- أكتب/ي رسالة منها تشجعك فيها
 - ٧- أكتب/ي رسالة اعتذار منه/أ على كل غلطة
 - ٨- أكتب/ي رسالة أنك سامحته/أ على كل غلطة بصفك
 - ٩- أكتب/ي رسالة تعتذر/ي فيها عن كل خطأ أخطأته بحقه/أ، ثم قراءة الرسالة بصوت عالي وكأنه الشخص أمامه/أ
 - ١٠- كتابة رسالة منه/أ يسامحك فيها
 - ١١- اقض ساعة كل يوم للحزن عليه/أ والتفكير فيه/أ
 - ١٢- سماع قصص لناس مروا بحالات مشابهة على اليوتيوب أو لأصدقاء
 - ١٣- اقتناء حيوان أليف
 - ١٤- اذهب/ي لمكان جديد وقابل/ي ناس جدد
- من الجيد سؤالهم لو أعيد الارتباط مع نفس الشخص أو شخص آخر كيف تتصرف حتى لا تكرر نفس الخطأ، أي ما الدرس الذي تعلمته.

في نهاية الجلسة تسألهم عن تقييمهم للجلسة، وتحديد موعد للجلسة القادمة وإعطائهم مهام للعمل عليها لتحليل الذات وزيادة الثقة بالنفس مثل جمعة مع الصديقات للنساء أو الذهاب برحلة مغامرة مع الأصدقاء للرجال.

في المرة القادمة تنصت لما يقولون كيف كان أسبوعهم وكيف كانت المهام التي قاموا بها وما التغيير الذي حدث وهكذا تستمر الجلسات حتى الشعور بعدم الألم حين تذكر تجربة الانفصال

قبل الزواج كيف تختار الشخص المناسب لك للزواج بمعنى آخر توأم روحك ؟

أفضل أن يبقى هذا الجزء في مكانه، لأنه قبل اختيار الشريك يجب أن ننظف ما تركته تجاربنا السابقة من علاقات من آثار سلبية، ثم نختار زوج المستقبل

الهدف من الجلسة:

قد يأتي إليك بعض الأشخاص للتأكد من أنهم يختارون الشخص المناسب، وهذا رائع لأنهم يبنون حياتهم الشخصية على أسس صحيحة، الهدف من هذه الجلسة مساعدتهم لاختيار الشخص المناسب

خلفية عن الموضوع:

كيف نختار شريك الحياة؟

قبل أن نختار شريك الحياة علينا أن نكون مستعدين لذلك، فنحن نتحدث ونعني الاستعداد المادي لذلك ولكن كيف يكون الإنسان مستعد معنويًا للزواج، ليكون زواجه ناجحاً؟ بعض النقاط التي تساعد على الاستعداد النفسي للزواج (للمرأة وللرجل على حد سواء):

- ١- اعرف ذاتك، وكن ذاتك، وإن لم تكن فعند لذاتك، حقيقتك جوهرك
- ٢- كن محباً لنفسك، ولا تعتمد على الشريك في أن يحبك وكنيجةً بحبك بذاتك
- ٣- كن متوازناً وراضياً لا تفكر بأن الارتباط سيؤدي نقص أو حاجة مادية أو نفسية ترغب في الحصول عليها، فمثلاً "الرغبة" في الحصول على جنسية أخرى، أو لتحسن وضعه المادي، أو نتيجة فقدان شخص عزيز فيرغب في تعبئة هذا الفراغ العاطفي الذي تركه
- ٤- إذا كنت تغضب بشدة أو تحزن لدرجة الاكتئاب فعليك معالجة هذا الأمر قبل الزواج
- ٥- أن يكون لديك استعداد نفسي والرغبة في الالتزام بزواج وأطفال وعائلة وتحمل مسؤولياتها
- ٦- إذا كان لديك علاقات سابقة، عليك أن تتعافى منها تماماً حتى لا تسقط ألم تجربتك على الزواج القادم
- ٧- أن تطور مهاراتك في صنع القرار، ولا تعتمد على غيرك في صنع القرار لك ولعائلتك المستقبلية

المستويات الأربعة التي يجب أن نختبرها في شريك المستقبل ليكون المناسب:

- ١- العقل: أن تحب الحديث معه\ وأن تتسجم في التحدث معه\ في مواضيع كثيرة
- ٢- القلب: أن تحبه\ وتشعري بالاشتياق حين يبتعد عنك
- ٣- الروح: أن تكون قيمكما قريبة ومتشابهة
- ٤- الجسم: أن تشعر مشاعر جميلة حين تقترب منه

كيف يعمل مستشار الزواج في هذه الجلسة:

من المهم أن يتأكد المرشد أن الشخص مرتاح نفسياً ولا يرغب بالزواج لحل مشكلة لديه، لأن إن كان هذا هو الوضع فحين تحل المشكلة لا يصبح الزواج ذا أهمية، مثلاً فتاة تهرب من ضغط الأهل وتحكمهم بها، فننزوج بشخص لامبالي، وقد تعلق في قرار خاطئ اتخذته نتيجة انفعالها طوال حياتها (ما أقصده هنا أنها ربما تأخذ قرار خاطئ وإن لم يكن لديها الوعي والقوة الكافيين للطلاق، فقد تعلق مع هذا الشخص طوال حياتها)

فالمرشد يساعد الشخص أن يرتاح نفسياً، ثم يساعده باختيار الشخص المناسب بناء على المستويات الأربعة المذكورة أعلاه

٤- كيف نبقي الحب حيا في الحياة الزوجية؟ ولماذا مهم

الهدف من الجلسة: مساعدة الزوجين على زيادة الرومانسية والحب في حياتهما الزوجية

خلفية عن الموضوع:

الحاجات النفسية الأساسية للمرأة

- الاهتمام: مثلاً أن يهتم بها الزوج، أن يهتم بشكلها ويعبر عن إعجابه، أن يهتم بيومها وما حدث فيه، أن يستمع لحديثها بكل جوارحه دون أن ينظر إلى جواله
- الاحترام: مثلاً أن يحترم وجهة نظرها ورأيها، أن يحترم مشاعرها حتى لو كانت مختلفة عنه أو غريبة بالنسبة له، أن يحترم أنها تعبت وتحتاج للمساعدة
- التفهم: مثلاً أن يفهم طريقتهما في التفكير ووجهة نظرها، أن يفهم مشاعرها، أن يفهم حاجاتها المختلفة

الحاجات النفسية الأساسية للرجل

الثقة: مثلاً أن تثق به، وبرأيه، وتثق بقدرته على حل المشاكل والتعامل مع الأمور بطريقته هو
التقدير: مثلاً أن تقدر ما يفعله وتعبه له عن ذلك، فهو يحتاج إلى التقدير في الأمور البسيطة وحتى لو كانت من واجباته المتعارف عليها، كشراء الخضار والفواكه، أو رمي القمامة في الحاوية، أو حل مشكلة مع ابنة أو ابن
التقبل: مثلاً تقبل طريقته في اللبس، التعامل مع الناس، أسلوبه في التعامل مع الأمور

التواصل بين الأزواج

إن رغبت المرأة في الحديث مع الرجل وترغب منه الإنصات، عليها القول
"أنا أرغب في الحديث، أريدك أن تنصت إلي فقط، لا تقول شيئاً، وهذا
سيجعلني أشعر بتحسن"، وحين تنهي كلامك أشكركه على إنصاته
وإذهبي لتفعل شيء آخر، هو سيرغب دائماً في إعطائك وقت للحديث
وهو يستمع لأن هذا سيريحك ويسعدك

الرجال يشعرون بالنجاح ويشعرون جيداً تجاه أنفسهم حين يجعلوا نساءهم سعيدات، ولذلك حين يشعر أن المرأة ارتاحت وأسعدتها إنصاته لها فسيقوم بكل حب بذلك، حين يكون الرجل سعيد يزيد هرمون التسترون لديه وكلما زاد هذا الهرمون لدى الرجل يصبح أكثر إقبالا على الحياة وأكثر كرمًا وأكثر شجاعة وأكثر حب.

وحيث يرغب الرجل في الاستفراد بنفسه، عليه أن يقول لزوجته أنا أحتاج وقت لوحدى للاسترخاء وعدم التفكير بشيء لبعض الوقت، وهذا سيساعدني أشعر أفضل، وسأعود لك، وأشكرها على تركك تذهب للاستفراد بنفسك حين تنتهي

المرأة بطبيعتها لديها خوف أن الرجل لن يعود أو أنه سيتركها، على الرجل أن يفهم هذا الخوف الأزلي ويقوم بطمئنتها حين يذهب إلى أي مكان قائلاً أنه سيعود، وهي ستشعر بالأمان.

فمعظم المشاكل الزوجية سببها سوء الفهم، وحين يتواصل الزوجان ويعبران عن أفكارهما وآرائهما لبعض تحل معظم المشاكل.

من المهم أن يدرك الزوجين أن لدهما لغتين مختلفتين، وترجمة جملة في اللغة الأخرى قد يكون لها معنى عكسي ولذلك يجب أن يبذل الزوجان كل الجهد لتوضيح وجهة نظرهما ويكونا صبورين ويتقبلان بقلب وعقل منفتحين ما يقوله الزوج/ة.

وهنا سندرج بعض الجمل المتداولة في الحياة الزوجية، وكيف يفهمها الشريك، وإذا أردنا أن نترجمها إلى لغته كيف تكون، ففي الجدولين التاليين في البداية الزوجة تقول جملة، وكيف يفهمها زوجها، ولكن إن ترجمناها له بالشكل الصحيح كيف عليه أن يفهمها. وفي الجدول الثاني جمل يقوله الزوج وكيف تفهمها زوجته وكيف من المفترض أن تفهمها إن ترجمناها إلى لغتها.

والهدف من هذين الجدولين إظهار أهمية التواصل وتوضيح وجهة النظر وترجمة ما نرغب بقوله للغة زوجنا أو زوجتنا ليتألق الحب وينتعش ويزيد التواصل والسكينة والدفء والدعم بين الزوجين وفي العائلة

بعض الجمل المتداولة في الحياة الزوجية من لغة المرأة وكيف يفهمها الزوج وترجمتها للغة الرجل

ترجمته بلغة الرجل أقصد بلغة الرجل ففي العمود الأول هو لغة المرأة	ما يفهمه الزوج	ما تقوله الزوجة
لقد قمت بعمل كثير اليوم، إنني بحاجة لراحة قبل أن أتمكن من القيام بأي شيء آخر، هل لك أن تضمنني وتؤكد لي أنني أقوم بعمل جيد وأستحق أخذ راحة	أنا أقوم بكل شيء وأنت لا تعمل شيئاً	أنا متعبة للغاية ولا أستطيع عمل أي شيء
أرغب في الخروج وعمل شيء ما معاً، نحن دائماً نقضي وقتاً ممتعاً، وأحب أن أكون معك، هل لك أن تأخذني في طلعة معاً	أنت لا تقوم بواجبك، يا لخبية الأمل فيك، نحن لم نعد نقوم بشيء معاً أبداً لأنك كسول، وغير رومانسي وممل	نحن لا نخرج أبداً
اليوم أشعر وكأن متجاهلة وغير معترف بي، ولا أحد يلحظ وجودي، وأظن أنني أيضاً محبطة، لأنك كنت مشغول جداً مؤخرًا، إنني ممتنة للجهد الذي تبذله، وأشعر أنني لست مهمة بالنسبة لك، أخشى أن يكون عملي أكثر أهمية مني، هل لك أن تضمنني وتخبرني كم أنا عزيزة عليك!	أنا تعيسة حقاً، ولا أستطيع الحصول على الانتباه الذي أحتاج إليه، وأنت الشخص الذي يفترض فيه أن يحنيني، يجب أن تخجل لأنك غير ودود، أنا لا يمكن أن أتجاهلك بهذه الطريقة	أشعر أنني الكل يتجاهلني (ما حدا سائل فيني)
أشعر اليوم إنني أرغب في الراحة، ولكن البيت غير مرتب تماماً، أنا محبطة وأريد راحة، أتمنى ألا تتوقع مني أن أقوم بتنظيفه كله، هل نوافقني أنه غير مرتب، ثم تساعدني بترتيب جزء منه!	هذا المنزل غير مرتب بسببك. إنني أعمل كل شيء لترتيبه وتنظيفه وقبل أن أنتهي تفسد ترتيبه، أنت قذر وكسول، ولا أريد العيش معك إلا إذا تغيرت، نظف أو انصرف	هذا المنزل دائماً غير مرتب

بعض الجمل المتداولة في الحياة الزوجية من لغة الرجل وكيف تفهمها الزوجة وترجمتها للغة المرأة

ترجمته بلغة المرأة	ما تفهمه الزوجة	ما يقوله الزوج
أنا على ما يرام وأستطيع أن أتعامل مع ما يزعجني، لا أحتاج أي مساعدة، شكراً لك	إنني غير مستعد لمشاركتك شعوري بالضيق، أنا لا أثق أنك تهتمين لأجلي	أنا على ما يرام
ليس لدي مشكلة في فعل هذا أو في حل المشكلة ويسعدني أن أقدم لك هذه الهدية	هذه ليست مشكلة، لماذا تصنعين منها مشكلة أو تطلبين مساعدة	لا مشكلة (مش مشكلة)
إنها مشكلة ولكن لا لوم عليك أستطيع حل الأمر داخل نفسي إذا لم تقاطعي عمليتي هذه بطرح أسئلة أخرى أو تقديم اقتراحات، تصرفي كأن شيئاً لم يكن وأنا أستطيع أن أعالجها داخل نفسي بفعالية أكبر	لا عليك هذه المرة، الذنب ذنبك، تستطيع أن تفعلي هذه مرة ولكن لا تكرريها مرة أخرى وإلا..	لا عليك
لا شيء يضايقني بحيث لا أستطيع أن أعالجه بمفردي، من فضلك لا تسألني أسئلة أخرى في هذا الموضوع	أنا لا أدري ما الذي يضايقني، إنني بحاجة لأن تسأليني أسئلة لتساعديني على اكتشاف ما يحدث. وعند هذه النقطة تشرع في إغضابه بطرح أسئلة في حين أنه يريد حقاً أن يترك بمفرده	لا شيء

أما التواصل الرومانسي بين الأزواج فله لغاته أيضاً وكل زوج أو زوجة يفضل لغة أو أكثر من لغات الحب، وعلى الشريك معرفة لغة أو لغات الحب الذي/التي يفضلها شريكه

ما هي لغات الحب الخمسة:

كلمات الحب، الهدايا، اللمس، أن تفعل أشياء لأجلهم، أن تقضي وقت نوعي معهم

ماذا نعني بلغات الحب الخمسة؟

- ✓ كلمات الحب: أي قول كلمة حبيبي أو حبيبي، "كم أعشقتك" و..
- ✓ الهدايا: بعض الأزواج يعتبرون الهدية تحمل رسالة "كم أحبك"
- ✓ اللمس: الكثير من الأشخاص يحبوا العناق واللمس هذا يعلمهم كم يحبهم الزوج/ة
- ✓ أن تفعل أشياء لأجلهم: مساعدة الشريك وعمل أمور لأجله تعني أنه يهتم ويبدل مجهود لراحته/ وهذا يعني أنه يحبه، فكوي المرأة لقميص زوجها قد يعني له أنها تحبه، وعمل فطور للزوجة في يوم العطلة يعني لها أنه يحبها
- ✓ تقضية وقت نوعي معهم: أن يقضي وقت أنت وزوجك/تك مع بعض لوحدكما من الممكن أن يكون الخروج إلى الطبيعة والاستمتاع سوياً وربما تناول وجبة طعام هناك

ما هي الآليات لري شجرة حبكما، لتكبرا بحب وحتى بعد عشر سنوات وأكثر؟

- 1- التواصل والحديث اليومي، وممكن إرسال رسائل حب لبعضهما
- 2- أن يشعر كل منكما بالأمان بالحديث في أي موضوع لشريكه
- 3- ثقافة ووعي كلا الزوجين بلغة الأخر
- 4- ثقافة ووعي كلا الزوجين كيف يتعامل مع الأخر في أوقات التحديات والضغط
- 5- أن يتأكد كل شريك أنه يعرف احتياجات شريكه ويوفرها له
- 6- التعامل بحب وحسن نية، مع وضع الحدود لمنع تجاوزات أي شريك على حساب الأخر
- 7- الموعد الأسبوعي، وهو أن يخرج الزوجين بمكان ما لوحدهما، ربما تحت شجرة أو على الجبل، أو (يتمشيا (في مكان جديد أو شارع لا يسيرا فيه بالعادة، إن كانت الظروف تسمح ربما اكتشاف قرية أو مدينة أخرى، أو السفر. من الممكن أن يأكلا أو يفعلا شيئاً كانا يأكلاه في الطفولة أو يفعلاه في الطفولة. وقد يتراوح وقت الموعد بين ساعة إلى يوم أو أيام حسب ظروف الزوجين
- 8- كل منكما يسمح ويشجع الأخر أن يكون على حقيقته

كيف يعمل مستشار الزواج في هذه الجلسة:

إذا كان لدى الزوجين سوء فهم، فيمكن من خلال معرفة سوء الفهم الحادث أن نسأل الطرف الذي تحدث ماذا كان قصده وسؤال الشريك ما الذي فهمه، والحديث أن للرجل والمرأة لغتان مختلفتان، ولذلك يجب شرح وجهات نظرهما لبعض وعدم افتراض سوء النية أو الحكم المسبق على الأمور.

ولإبقاء الحب حيا في حياتهما الزوجية، يمكن سؤالهما "ما الذي تفعلاه لإبقاء شجرة حبكما يانعة؟"، ومن ثم يمكن النقاش والاستعانة بالأنشطة وما ذكر أعلاه لمساعدتهم بنشاطات وأمور مما يتوافق مع طبيعة حياتهم وشغفهم ورغباتهم، ومقدرتهم لتطوير وزيادة الحب في حياتهم الزوجية

أهم المشاكل في الحياة الزوجية وكيفية التعامل معها

الفتور في العلاقة بين الأزواج

الهدف من الجلسة: مساعدة الزوجين في التعرف على أسباب الفتور في العلاقة الزوجية لديهما وكيف يمكن زيادة الشغف فيها

خلفية عن الموضوع:

- ١- إن من أهم أسباب الفتور في العلاقة الزوجية هو خيبة الأمل أن أحد الزوجين أو كليهما لم يجد ما كان يتوقعه من الشريك
 - ◇ تتوقع الزوجة أن يقول "كم أنت جميلة هذا المساء"، ولا يقولها الزوج
 - ◇ يتوقع الزوج أن تقول له "شكراً على رمي القمامة في الحاوية" أو "شكراً لجلب أغراض البيت" ولا تقولها الزوجة
 - ◇ تتوقع أن يستمع لها وينظر إليها حين تتحدث، دون أن يقاطعها باقتراح حل للمشكلة
 - ◇ تتوقع أن يفهم عليها دون أن تتحدث، أن يشعر بها دون أن تقول
 - ◇ يتوقع حين يكون غاضب أن تتركه وحده دون أن تكرر "ماذا حدث؟ ما بك؟"
 - ◇ تتوقع حين تكون في جلسة مع أصدقاء لا ينظر إلا لها ولا يهتم إلا بها من بين النساء في الجلسة
 - ◇ يتوقع حين عودته من العمل أن يجد البيت نظيفاً والطعام معد ولذيذ وساخن
 - ◇ تتوقع أن يتذكر عيد ميلادها وعيد زواجهما ويفاجئها بهدية تحبها وباقة ورد جميلة ويعبر لها كم يحبها ويعشقها
 - ◇ يتوقع أن تكون حميمية في التعامل معه وحين يغضب لا تتوربل تمتص غضبه بحبها وحكمتها وهكذا الكثير..
- ٢- أن يكون يوم الزوجين أو العائلة روتيني ولا يقوموا بعمل نشاطات مميزة مختلفة، تزيد السعادة والانطلاق
- ٣- في بعض الأحيان يكون هناك فجوة في مستوى ومدى عمق النقاش والحديث بين الأزواج، لكون أحد الزوجين أكثر ثقافة أو علم أو روحانية من الآخر
- ٤- في بعض الأحيان يعمل أحد الزوجين لساعات طويلة، وقد يكون عمله يتطلب أن يكون مستعد لنداء العمل في أي وقت، فيفسد هذا نشاطاتهم وأوقاتهم الرومانسية مع بعض أو الأوقات العائلية الجميلة مما يسبب الغضب وتكراره بدون طول بسبب الإحباط والفتور
- ٥- قد يكون عمل الزوج مرهق جداً ولا تقدر الزوجة هذا العمل الشاق للحصول على المال، وتصرف المال دون مراعاة واتزان.
- ٦- المشاكل التي يواجهها الزوجين في العمل، تؤثر عليهما ويعودا محملين بالغضب والطاقة السلبية مما يؤثر على العلاقة
- ٧- الضغوط الحياتية الكثيرة، وتغليب الثانويات على حساب الأولويات، مثلاً الاطلاع على الفيس بوك أو عمل محادثة مع صديق/ة ماسنجر بدلاً من جلسة رومانسية بين الزوجين، أو جلسة عائلية مع بعض المسليات أو كعك وشاي وحديث مع الأولاد
- ٨- المقارنة مع أزواج وزوجات آخرين
- ٩- أن تقلص المساحة الشخصية لأحد الزوجين أو كليهما، فلا يعني الزواج أن يقضي الاثنين كل الوقت معاً، فهذا يؤدي إلى فتور العلاقة
- ١٠- قلة التواصل بين الزوجين، لأن الحديث والنقاش قد يؤدي إلى مشكلة، فيفضل الطرفان عدم التواصل لتجنب المشاكل

بعض النصائح لزيادة الشغف في العلاقة الزوجية:

- 1- قبل دخول الزوجين إلى البيت أن يقررا ترك مشاكل العمل خارج البيت
- 2- أن يحدد الزوجين جلسة أسبوعية لتقييم أسبوعهم وكيف يمكن تطوير علاقتهم للأسبوع القادم وتستمر كل أسبوع
- 3- إدخال النشاطات التي تدخل البهجة والمتعة على العائلة أو على الزوجين، مثل الذهاب رحلة إلى الطبيعة، وعمل قهوة أو شاي على النار والتسامر، قراءة كتاب ممتع ومفيد، الرقص، المشي واكتشاف مناطق جديدة و...
- 4- أن يكون هناك على الأقل وجبة واحدة تتجمع فيها العائلة تكون شهية وساخنة ويتوجها الحب
- 5- أن يحدد الزوجين موعد ليكونا مع بعضهما هما فقط، ويقوموا بنشاطات يحبونها
- 6- أن يفاجئ الزوج زوجته وكذلك العكس بهدايا لطيفة يحبها من وقت لآخر، ومن الممكن أن تكون بسيطة جدا كوردة
- 7- كل من الزوجين يعمل على تسهيل واحترام أن يأخذ الآخر وقت أسبوعي للالتقاء بأصدقائه وممارسة هواياته الخاصة
- 8- لتقليل الضغوط ، تحديد الأولويات، والتركيز عليها
- 9- أخذ قرار بعدم المقارنة مع أزواج آخرين، فكل له ظروفه وسياقه الخاص، يمكن الاستفادة من علاقتهم بدروس وليس بهدف المقارنة
- 10- يجب التواصل مع بعض وبصبر واسع وتفهم وإعطاء فرصة للفهم
- 11- تقليل التوقعات من الآخر
- 12- مناداة الشريك بأسماء محبة

نصائح للزوج لإسعاد زوجته وتحفيز إفرار الأوكسي توسن لديها:

يسهم هرمون أوكسي توسن في شعور المرأة بالأثوثة، والطاقة والسعادة والانجذاب لشريكها

ومن الأمور التي من الممكن أن يقوم بها الزوج لتحفيز إفرار هذا الهرمون لديها :

- ✓ قم أنت بعمل القهوة الصباحية لزوجتك وقت العطلة
- ✓ اهتم بها بكل التفاصيل
- ✓ قدم لها زهرة من وقت لآخر
- ✓ اترك لها ملاحظة كم تحبها
- ✓ أعد لها رحلة مفاجئة حسب مقدرتك ومن الممكن أن تكون لمنطقة قريبة لم تزورها سابقاً أو لدولة أخرى إن كانت الظروف تسمح
- ✓ عانقها حين تغادر البيت، وحين تعود للبيت
- ✓ ادعها وشجعها بما ترغب القيام به من تطوير ونشاطات
- ✓ شجعها على ممارسة الرياضة أو اليوغا
- ✓ لاحظ ملابسها الجديدة
- ✓ أرسل رسائل رومانسية لها وأنت بالعمل
- ✓ ساعد زوجتك في إنجاز مهام المنزل
- ✓ أنصت لها حين تتحدث وتفهم غضبها وساعدها على التخفيف من ضغوط الحياة
- ✓ افتح لها باب المنزل حين ترغب في الدخول إلى المنزل، وافتح لها باب السيارة لتدخلها
- ✓ ازرع لها حديقة زهور صغيرة و/أو حوض أزهار على النافذة
- ✓ أعد المائدة أثناء إعدادها للطعام
- ✓ اشتر تذاكر لعرض دبكة أو مسرحية أو فيلم في السينما واصطحبها
- ✓ ساعدها على ترتيب المنزل لدى استقبال الضيوف
- ✓ أعد لكما مشروباً دافئاً قبل النوم واشرباه معاً

- ✓ قم بترتيب السرير من وقت لآخر
- ✓ اسألها عن أحداث محددة خلال يومها
- ✓ امتدح ذوقها الجميل
- ✓ امتدح طهوها للطعام
- ✓ قم بإعداد الطعام (الوجبة الرئيسية) مرة واحدة أسبوعياً على الأقل
- ✓ كن مرحاً

نصائح للزوجة:

يسهم هرمون التسترون في إحساس الرجل بالقوة والرجولة وحسن الحال

ما الذي يزيد إفراز التسترون عند الرجل؟

- 1- فاجئه بهدية يحبها
- 2- من أكثر الأمور التي تسعد الرجل هو أن يجد زوجته سعيدة، فاستمتعي وكوني سعيدة لأجلك وأجله
- 3- تفهميه حتى في أوقات غضبه، وكوني حكيمة، ولا تتبعي أسلوب أنك يجب أن تعلميه درساً لأنك ستخسري
- 4- أرسلني رسائل رومانسية له وأنت بالعمل، ولا تغضبي إن لم يرد، وحين تعود لل منزل يمكنك سؤاله عن ذلك
- 5- اشكريه وقدره على كل ما يقوم به لأجلك ولأجل العائلة
- 6- حين يحين موعد عودته للبيت تأكدي أن تفتحي له الباب بابتسامة وترحيب احتفالاً بقدمه
- 7- اتركه يحل المشاكل بطريقته وأسلوبه
- 8- إذا كان عائداً من العمل تفهمي أنه يريد أن يكون لوحده أو ربما يرغب في لعب لعبة على الجوال، أو... فالاسترخاء والراحة بعد العمل الشاق تحفز إفراز هرمون التسترون
- 9- أن تتقبلي قيامه بممارسة هوايته وحتى لو كانت في وجهة نظرك سخيقة (بعض النساء تشعر أن متابعة المباريات مثلاً هواية سخيقة)
- 10- شجعيه وقدره على عمله المجد وسعيه للتطور في العمل، واحتفلي معه بشعوره بالإنجاز
- 11- اشعريه بالرغبة في سماعه وهو يتحدث
- 12- شجعيه على ممارسة الرياضة، وساعديه على إيجاد وقت لممارستها

كيف يعمل مستشار الزواج في هذه الجلسة:

من المهم الحديث مع الزوجين كل منهما ما يتوقعه من الآخر، ويعمل المرشد معهما كيف يمكن الوصول لتحقيق توقعات كل طرف بما يناسب وأوضاعهم وظروفهم. من خلال الأسئلة الموجهة من المرشد للزوجين يمكن معرفة أسباب الفتور حسب المدرج أعلاه ومساعدتهم في زيادة الشغف في العلاقة الزوجية من خلال النصائح المدرجة أعلاه وبما يناسبهم ويفضلونه منها

الضغط النفسي للمرأة أو الرجل، أعراضه وكيف نتعامل معه؟

الهدف من الجلسة: تشخيص أعراض الضغط لدى الزوجين والمساعدة في تخفيف هذا الضغط خلفية عن الموضوع:

تعريف الضغط:

هو حالة من الإجهاد النفسي والعاطفي أو التوتر نتيجة لظروف متطلبة (تتطلب بذل مجهود نفسي أو جسدي أو عاطفي أو جميعهم فوق طاقتنا) أو معاكسة لما نرغب

لماذا نحن مضغوطون أكثر من الماضي:

- 1- نحن في زمن الخيارات غير المحدودة في كل شيء، فأصبح من الصعب علينا اتخاذ القرار الصحيح ولم نعد متأكدين من حل مشاكلنا بالشكل الصحيح، مثال المنتجات المختلفة، التخصصات، أكثر من بديل للعلاقات الأساسية فمثلاً رجل لديه مشكلة مع زوجته، قد لا يسعى لحل المشكلة ولكن يتحدث إلى صديقة على الفيس بوك أو على الواتس أب وتتفاقم المشكلة مع زوجته
- 2- "على قد لحافك مد رجلك"، القروض، لأجل بيت كبير بمبلغ طائل هو ليس بحاجة له، وقد يسرح من عمله ويبقى ضغط القرض
- 3- نهتم برغباتنا على حساب احتياجاتنا، ونبذل جهدنا ومالنا باتجاه الرغبات أكثر، مثلاً ممكن إنه العائلة تخرج برحلة أو مطعم أو... على حساب شيء ضروري معطل بالبيت أو تأجيل موعد دفع دين، من الممكن أن نقضي وقت على مواقع التواصل، أكثر من الذي نقضيه بالحديث والجلسة العائلية
- 4- تراجع قيمة الأمور المعنوية والروحانية لصالح المادية على سبيل المثال:
 - تراجع مفهوم العونة والعمل التطوعي لصالح العمل المدفوع (اللي ما عندوش بلزموش)،
 - كما كان بالماضي أن النساء تجتمع بكل بداية شهر عند أحد الجارات ليستمتعن بتبادل الأحاديث ويتسامرن، ويتناولن الأطعمة اللذيذة سوياً ويرفهن عن أنفسهن ويشعرن بدعم بعضهن لبعض، ويتحدثن عن تجاربهن فيساعدن بعض في التعامل مع التجارب المختلفة في الحياة، بينما الآن أصبحت العلاقات أكثر عملية وزادت العلاقات المبنية على المصالح
 - 5- القيم والأخلاقيات تراجعت، دعم العائلة الصغيرة والكبيرة، ودور الجيران.
 - 6- الاستسهال أصبح توجه عام، بسبب سهولة الحصول على الأشياء بسبب التطور التكنولوجي، فأصبح يمكنك الشراء إلكترونياً وإيصال الحاجيات إلى باب منزلك، فأصبحنا أكثر كسلاً ونحاول أخذ أكثر الطرق سهولة، فأصبحت المهام التي تحتاج مثابرة وتركيز وجهد تضغطنا، لأننا نتوقع السهل
 - 7- الفردانية مقابل الجمعية
 - 8- كنا في الماضي نستطيع سماع صوتنا الداخلي الحكيم، ولكن الآن وبسبب كثرة المشتتات مثل وسائل التواصل الاجتماعي، وقلة الاستقرار الاقتصادي، وصعوبة الحصول على عمل، وقلة الأمان الوظيفي ... لم نعد نستطيع سماع صوتنا الداخلي.
 - 9- تراجعت الروح لصالح الجسد، أصبح شكل المرأة هو المعيار الأهم لاختيارها تبعاً لكثير من الشباب وحتى لو كانت ناتجة عن عمليات تجميل، ولكن في الماضي كان جمال روح المرأة وأخلاقها هو المعيار الأهم لاختيارها
 - 10- تراجع الاهتمام بالأسرة كحاضن وداعم لكل أفرادها، وكمرني ومعلم للأخلاق والقيم والدين الحقيقي وليس مظاهره الخارجية، ولا تزال بعض الأسر حتى في ظل هذه المفاهيم المشوهة تبذل كل الجهد للحفاظ على دفتها وحبها لأفرادها ودعمها لهم ومسامحتهم حين يخطئون وتساعدتهم على العودة إلى المسار الطبيعي
 - 11- كنا في الماضي أقرب لذواتنا، فكثرة المبرمجين للناس كوسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي، تبرمجنا بشكل المرأة الجميلة، ولم نعد أعيننا ترى الجمال إلا من خلال هذا الإطار، تبرمجنا أن الحب يكون بشكل معين ولديه مقومات مادية معينة، وهذا يبعثنا عن ذواتنا لنكون مقبولين أو سعداء من المقروض أن نعمل أشياء معينة ونقوم بعمليات تجميل لنكون مقبولين، وكذلك نضغط على شريكنا أو شريكتنا لتكون ضمن الإطار المقبول وإلا ..

كيف تؤثر الضغوط علينا:

أعراض جسدية

- ١- وعلى صعيد الجسم، يصبح الشخص مجهد ويشتكى من الصداع، والجلد يتأثر فمن الممكن ان يصاب الشخص بطفح، أو تهيج في البشرة أو ظهور بثور، يتأثر الجهاز الهضمي فيضطرب، ومن الممكن حدوث آلام في المعدة أو الأمعاء، اضطراب الرؤيا ، ودقات قلب سريعة
- ٢- ويقال أن ٣٠-٤٠% من المرضى الذين يأتون إلى الطوارئ السبب هي حالتهم نفسية
- ٣- يظهر الشخص أكبر من عمره
- ٤- نقول بالعامية "انسسم بدنه"، وهذا فعلا ما يحدث، يسبب لنا الأمراض كالسكري وضغط الدم والسرطان وأمراض القلب
- ٥- القلق واضطرابات النوم
- ٦- فقدان الشهية

أعراض نفسية

- ١- نشعر بأننا مكبلين، لا نستطيع إنجاز أهدافنا
- ٢- نشعر بالخواء أو بالقهر
- ٣- تستنزف طاقتنا وصرنا، وتصبح قدرتنا على الاحتمال قليلة جداً، ولذلك نبتعد ونتهرب من المشاكل، أو نفجر بالغضب لأبسط المشاكل
- ٤- حين نكون مضغوطين نقوم بالفعل الذي يزيد ضغطنا واستياءنا، فنحن نجذبه، ولا يكون لدينا وضوح الرؤيا
- ٥- في بعض الأحيان يستمتع بخلق جو متوتر حوله، فيفتعل المشاكل
- ٦- الانعزال عن الناس والشعور بالإحباط الذي قد يتطور إلى إكتئاب
- ٧- يقلل من قدرتنا على التركيز والذاكرة
- ٨- يفقد الشخص القدرة على الاستمتاع بالأمر الصغير، كالاستمتاع باللعب مع طفل أو الاستمتاع بفنجان قهوة لذيد مع أحبائه، أو منظر طبيعي ساحر
- ٩- لا يستطيع الإبداع بالعمل أو الإنجاز بالشكل المطلوب
- ١٠- يضع الغرض

أعراض عاطفية وعلاقات:

١. يصعب علينا الاستمتاع ومساعدة بعضنا البعض
٢. أفي العلاقة الزوجية: إما أن يكون هناك توتر متصاعد من قبل الزوجين، أو استسلام ووضع مشاعرهم واحتياجاتهم العاطفية في الثلاجة، لا يفصلون ولكن يبقون مع بعض دون أي مشاعر
٣. تتفاقم المشاكل في علاقاتنا معظم الأشخاص يؤمنون أنهم غاية في الانشغال أو غاية في التعب بحيث يصعب عليهم حل المشكلات التي تطرأ على علاقاتهم
٤. حين تكون المرأة مضغوطة تشعر بالقهر بأن لديها الكثير لعمله مع القليل من الوقت والعون، وتبدأ تعطي أكثر وأكثر، بهدف الحصول على الحب والود والعون، وحين تشعر أن لا شيء يتحسن، تصبح راغبة في تغيير زوجها
٥. أما الرجل فيفقد أو يقل على أقل تقدير اهتمامه بالعلاقة الزوجية

كيف يعمل مستشار الزواج في هذه الجلسة:

من خلال ما ذكر أعلاه يمكن لمُرشد الزواج معرفة إن كان ما بين الزوجين بسبب الضغط، ويمكن السؤال عن حياتهم اليومية وهل يوجد فيها ضغوطات، والسماع لضغوطهم ومن ثم مساعدتهم لإيجاد الحلول من واقعهم.

من أهم الأمور التي تساعد على تخفيف الضغط على المرأة هو زيادة إفراز هرمون الأوكسي توسن، وللتخفيف الضغوط على الرجل زيادة إفراز هرمون التستسترون، وهناك بعض الأمور التي تزيد إفرازها في الجسم وهي كالتالي :

لتخفيف الضغط عن المرأة يجب رفع الأوكسي توسن:

١. الرومانسية
٢. التواصل
٣. أن تكون المساعدة متاحة لها
٤. الاهتمام
٥. التفهم
٦. الاحترام

لتخفيف الضغط عن الرجل يجب رفع التسترون:

- ١- تقديره: أن تقدره زوجته وتشعره أنه بطلها، وهذا لا يجب أن يكون تمثيلاً أو نفاقاً، ولكن إحساسها وتقديرها لوجوده في حياتها ولو أنها فقدته لا سمح الله، كيف ستتغير حياتها
 - ٢- الرغبة في سماعه
 - ٣- الوثوق به
 - ٤- تقبله
 - ٥- شعوره بالإنجاز على صعيد العائلة
- ثم إعطاء كلا الزوجين مهام تخفف عنهما وآليات كيف يخففون عن زوجهم/تهم الضغط كما ذكر أعلاه من الأمور والأنشطة، (وكما ذكر في الجزء من الدليل الخاص بالفتور بالعلاقة الزوجية وكيفية زيادة الشغف من صفحة ٢٢-٢٤ من هذا الدليل)، التي تزيد إفراز الأوكسي توسن لدى المرأة والأمور والأنشطة التي تزيد إفراز التسترون لدى الرجل وتكون ممتعة لهم

بعض التحديات التي تواجه الأزواج في التعامل اليومي مع أطفالهما

الهدف من الجلسة: تقديم بعض النصائح للزوجين في التعامل مع الأطفال
خلفية عن الموضوع:

بعض الآليات الإيجابية كيف يتعامل الأب والأم مع أطفالهم

في الجدول الأتي نوضح إذا رغبت أن تحقق مع طفلك الهدف في الجدول الأخير فعليك عمل ما هو في العمود الأول ولا تفعل ما في العمود الثاني

افعل	لا تفعل	إذا كان هدفك
اطلب	لا تأمر	لتخلق التعاون
استمع ودلل	لا تصح	للحد من المقاومة وتحسين التواصل
كافئ	لا تعاقب	لزيادة التحفيز
أعط مهلة لإنجاز عمل ما	لا تضرب	للحفاظ على تحكّمك بالموقف

كيف يعمل مستشار الزواج في هذه الجلسة:

تربية الأبناء: إذا اشتمت العائلة من تصرفات معينة لدى طفلها ولا تعرف كيف تتعامل معه فيمكن للمرشد الاستعانة بالجدول أعلاه مثلاً إذا كان الطفل لا يستمع لوالديه، وقد يشعر الأهل أن هناك مشكلة لدى ابنهم، فيمكن للمرشد مساعدتهم بأن يستمعوا له وينصتوا لما يفكر فيه ويرغب في قوله وربما يتفاجأوا بوجهة نظره لأنهم دائماً يعتبرونه أنه يجب أن يكون متلقي لما يقولون ولا يسمعون ما لديه ليقلوه، وعليهم أن يدلوه أي يتعاملوا معه برفقة ولطف وتفهم وتقبل لوجهة نظره، ومن ثم دعمه من خلال النقاش وإيضاح كيف من الممكن أن تؤول الأمور. مثلاً إذا كان عنيف ويشعر أن العنف هو الذي يحل مشاكله، نقول له تخيل لو أن كل شخص حل مشاكله بالعنف لوجدنا كل الناس تتقاتل كل الوقت وما في انتاج ولا تعليم جيد ولا ... لو كل منا فكر كيف يحل المشكلة بأن يفكر بالشخص الذي معه المشكلة وما هي احتياجاته وما الذي يريده ونصل لتفاهم معه. وطلب الأهل من الطفل تطبيق ذلك، ممكن أن يقولوا له "هل من الممكن أن تفكر في هذا الخيار وتجربه في مشكلة ما لديك" نقول لي في الغد كيف كانت النتيجة؟" ثم المتابعة في اليوم التالي ومكافأته معنوياً أو مادياً إن نجح وإن لم ينجح تناقش الأسباب وراء ذلك حتى ينجح.

رغب أحد الأبوين أن ينجز الطفل مهمة، عليهم أن يعطوه وقت، لأنه إنسان وله مخططاته وعلى الأبوين أن يحترموا ذلك، فمثلاً يقولوا "حين تنهي لعبتك، رتب غرفتك لو سمحت، كم تحتاج وقت لتنهي لعبتك؟" هكذا لا يشعر الطفل بالظلم وتحكم والديه بوقته، وهكذا لا يفقد الوالدين تحكمهم في الموقف.

زوجات الأسرى والمشاكل التي يواجهنها

الهدف من الجلسة: مساعدة زوجات الأسرى من خلال تقويتهم ووزيادة عزيمتهم وتخفيف الضغط عنهم
خلفية عن الموضوع:

تعاني زوجات الأسرى في مجتمعنا الفلسطيني من أكثر من نوع ضغط وبحاجة لأكثر من طريقة للمساعدة، فهي تعاني من أنها في معظم الأحيان تتحمل المسؤوليات لوحدها، وهذا لوحده يقلل إفراز هرمون الأوكسيسي توسن لديها فيزيد الضغط النفسي بالإضافة إلى الضغط النفسي من غياب الزوج الداعم المحب، والأب الراعي لأولاده والمهتم لأمور بيته، والأب يقع على عاتقها دوري الأم والأب ونظرة المجتمع أن رجلها الآن في السجن، وهي امرأة فعين المجتمع المراقب تزيد وتحد من حريتها بالرغم من زيادة ضغوطها ومسؤولياتها

كيف يعمل مستشار الزواج في هذه الجلسة:

يجب أن تتشكل مجموعات داعمة لزوجات الأسرى على أقل تقدير وفاء لما يقوموا به لأجل الوطن. (فمن الممكن أن يتعاون المرشد مع جهة داعمة للأسرى للقيام بذلك) وهذه المجموعات الداعمة تساعد زوجة الأسير بما تحتاجه، فقد تكون بحاجة لأشخاص يساعدها في تدريس أطفالها، أو رعاية أطفالها بينما هي في زيارة لزوجها أو للقيام بمهام معينة، ربما بحاجة من يساعدها مع عائلة زوجها حتى لا يضيقوا الخناق عليها أثناء اعتقال زوجها أو...

تشكيل مجموعة من نساء الأسرى يجتمعن اسبوعياً أو كل أسبوع مرتين بوجود مرشد الزواج كميسر لمساعدتهن بالتفريغ والتعامل مع مشاعرهن
فمن الممكن في البداية التعارف بين زوجات الأسرى بطريقة مختلفة، من خلال إضافة هواياتها، أو أكثر طبخة مفضلة لديها، وأكثر دولة ترغب في زيارتها لو أتحت لها الفرصة.

ثم حين يكون الجو مريح ومرح يمكن البدء بالحديث عن أهمية السرية في هذه الجلسة وأن تتعهد واحدة واحدة منهن أن ما سيقال لن يتم الحديث عنه خارج الجلسة، والإنصات التام لكل من تتحدث منهن، وحضنها أو مساعدتها بطول حين تنتهي تماماً من الحديث وبعد إظهار التعاطف معها. ثم يبدأ الحديث كل واحدة عن الضغوط التي تواجهها وتشجعها المرشدة على إظهار مشاعرها والبكاء إن رغبت:

- فمجرد الحديث وتعبيرها عن ذاتها في جلسات جماعية وأيضاً فردية يساعدها على تخفيف الضغط واستعادة الطاقة، ومن الأمور التي تساعدها على تخفيف الضغط أيضاً الأمور التالية:
- تقبل ما حدث من أسر لزوجها
- الشعور بالألم، يجب أن تبكي وتحزن في الفترة الأولى
- الدعاء له
- إعادة صياغة التوقعات للمستقبل (من الممكن أن تساعدها المرشدة في جلسات فردية)
- الأمل والأهداف يجب أن تستمر
- تخيله وهو بأفضل صورته (تفاءلوا بالخير تجدوه)
- كوني أحسن يكون أحسن (لأن هناك صلة غير مرئية بينها وبين زوجها)

ومن النشاطات التي تساعدها:

- 1- الاهتمام بذاتها ، الذهاب إلى الصالون لتصفيف شعرها
- 2- لعب تمارين رياضية
- 3- الجمعة مع الصديقات
- 4- الرقص ومن المفيد هي والأولاد أو الصديقات
- 5- الكتابة بشكل عام تساعد كثيراً على التفريغ ، ويمكنها الكتابة لزوجها بكل ما تشعر به، وحتى لو لم ترسله
- الروحانيات تساعد المرأة كثيراً في حالة الضغط أو الإحباط، فلذلك توجهها للصلاة والتأمل وقراءة قرآن أو من الكتاب المقدس وخصوصاً حين تكون قلقة على زوجها
- 6- اللعب مع أطفالها وقراءة القصص لهم
- 7- الطبخ مع صديقاتها
- 8- الذهاب إلى السباحة أو الحمام التركي
- 9- أن تذهب برحلة
- 10- المشي لمدة ساعة أو أكثر
- 11- عمل برنامج للمشي والتحدث مع صديقة
- 12- زراعة الأزهار
- 13- قراءة كتاب جيد
- 14- الذهاب إلى المسرح، أو عرض دبكة

الخيانة الزوجية

الهدف من الجلسة: التعرف على أسباب الخيانة الزوجية وكيفية انقائها أو معرفة أسبابها لمعالجتها خلقية عن الموضوع:

تبدو الخيانة الكابوس الأسوأ الذي يهدد أي حياة زوجية مستقرة، لكن معرفة أسبابها قد يساعد في تفادي وقوع الخيانة. ولذلك سندرج هنا نتائج دراسة أجريت لمعرفة هذه الأسباب وكذلك ما توصلنا إليه من خلال فصص من واقعنا الفلسطيني. فهناك دراسة أجريت في جامعة ماريلاند الأميركية، شملت ٥٦٢ شخصاً اعترفوا بأنهم ارتكبوا خيانات متعددة أثناء ارتباطهم بعلاقات مستقرة.

ووجه للمشاركين في البحث ٨٠ سؤالاً، توصل من خلالها الباحثون إلى ٨ أسباب رئيسية للخيانة الزوجية، هي بالترتيب حسب نتائج الدراسة:

١. الرغبة في الانتقام من الطرف الأخر.
٢. الرغبة الجنسية بسبب عدم الرضا عن أداء الشريك.
٣. غياب الحب وفقدان الشغف والاهتمام.
٤. الإهمال من أحد الأطراف.
٥. غياب الالتزام والوفاء بالواجبات.
٦. تأثير مواقف معينة، مثل السكر أو الضغط الشديد.
٧. غياب الشعور بالتقدير والبحث عن تعويض ذلك بتعدد العلاقات.
٨. البحث عن التنوع في الشركاء.

ومن خلال ما توصلنا إليه من أسباب من قصص واقعنا الفلسطيني، فأسباب الخيانة الزوجية هي:

- قلة التواصل بين الزوجين
- فتور العلاقة بينهما
- الفراغ الذي يتركه أحد الزوجين بسبب سفره أو قلة تواجده بسبب العمل في منطقة أخرى
- قلة الانسجام بينهم، نتيجة الاختيار غير المناسب
- هناك أزواج لا تكتفي مهما كانت العلاقة مع الزوج/ة رائعة، إلا أن لديهم مشكلة نفسية وعلى الأغلب فراغ روحي فلا يكتفوا بواحدة أو بواحد، فهم بحاجة لإرشاد
- الخيانة من الممكن أن تكون بدايتها الحديث بين رجل وإمرأة أصدقاء على الفيس بوك ولا يعرفون بعض شخصياً، والحديث عن موضوع سياسي أو اقتصادي أي موضوع عام، ولكن يتطور مرة بعد أخرى للأمور الشخصية، والمشاكل مع الزوج أو الزوجة، ويقدم كل منهما النموذج الذي يتمناه الآخر في شريكه (فمن السهل في الحديث أن تقدم وترسم الصورة التي تريد، ولكن لا يكون هو بالفعل وفي الحياة اليومية كذلك)، وهنا تتطور العلاقة بينهما إلى عواطف والتي من الممكن أن تتطور إلى علاقة جنسية
- ولذلك يجب الامتناع عن البدء بهذه المحادثات من قبل الزوجين والتي تبدو في بدايتها بأنها بريئة و ولكنها تتطور إلى غير ذلك
- الغضب والانتقام
- قلة الوعي والرادع الأخلاقي
- قلة الحميمية
- شعور الزوج بالوحدة لانشغال الزوجة بمهام المنزل والاولاد، وهو لا يقوم بدوره كزوج وأب في المشاركة بإنجاز هذه المهام
- السياق الثقافي إذا كان من حوله من الاصدقاء أو العائلة أو زملاء العمل لا يمانعون الخيانة ويمارسونها فقد يتأثر الشخص إن لم يكن واعياً
- بعض الرجال يعانون من سلوك يحتاج إلى علاج، هو المتعة في الجنس مع العديد من النساء، حتى ولو كانت الزوجة تلبى هذه الرغبة لدى الرجل، إلا أن الرجل يتوق إلى التنوع والتعدد لأن مجرد التفكير في الجنس يبهجهم

كيف يعمل مستشار الزواج في هذه الجلسة:

إن عمل المستشار في هذه الجلسة ليس سهلاً، لأن التوجه الأولي للزوج أو الزوجة التي تمت خيانتها/ هو الرغبة في الطلاق بالعادة. في البداية يجب نفاشهم أن أي قرار يتخذ في حالة الغضب يكون خاطئاً، لذلك يبدأ المرشد الحديث مع الشخص الذي تمت خيانتها من الزوجين لوحده، وعمل تفريغ نفسي له/، ثم الحديث بجلسة منفردة مع الشخص الذي خان ومعرفة أسباب الخيانة.

ثم يمكن عمل جلسة تجمع الزوجين، إذا كانت النفوس قد هدأت قليلاً، وفي البداية ترك الزوج الذي تمت خيانتها الحديث وتفريغ مشاعره تجاه الآخر، ومساعدة المرشد له/ للحديث عن مشاعره/ وما يحتاجه الآن من رد

اعتباراً وأمور أخرى للتعويض عما حصل، وكذلك الشخص الذي خان يتحدث ماذا شعر وما الذي دفعه لذلك والحديث عن أسباب الخيانة بكل صراحة .

ويستمر المرشد بالجلسات والمتابعة، ومعالجة أسباب الخيانة، من خلال النقاش الصريح وبأخذ المشاعر بعين الاعتبار، وأن يساعد الزوجين للوصول للحلول، ومن ثم المتابعة، مع استمرار التفريغ لمن تمت خيانتها إذا رغب بذلك (قد ترغب الزوجات التي تمت خيانتها بالتفريغ، ولكن بعض الأزواج قد يفضلون الوصول للحلول دون الحديث كثيراً حول الموضوع).

ويستمر المرشد بجلسات الإرشاد حتى يشعر أن الأمور عادت لطبيعتها، ويبقي جلسة شهرية مع الزوجين للمتابعة

وجود ابن ذا إعاقة في العائلة

الهدف من الجلسة: مساعدة العائلة التي لديها طفل ذا إعاقة في فهم مشاعرها والمراحل النفسية التي تمر بها وكيف تتعامل مع الابن ذا الإعاقة وتدير العائلة لتكون بأحسن وضع ممكن في ظل هذا الظرف **خلفية عن الموضوع:**

حين يأتي الطفل ذا الإعاقة تصدم العائلة لأن ما تتوقعه هو طفل صحي، وكل الآمال والسيناريوهات التي تفكر فيها للعائلة هي مع أطفال أصحاء. الآن كثير من الأمور والخطط والتفكير في الحاضر والمستقبل سيختلف، ماذا تتوقع من هذا الطفل؟ وكيف ستتقبله العائلة الكبيرة (الممتدة)؟ كيف سيتقبله المجتمع؟ في أي مدارس سيدرس؟ أي أعباء مادية سيضيف؟ أي جهد جديد سيضيف؟ كيف سيتزوج أبناؤهم الأصحاء حين يكبرون ويكون لديهم أخ أو أخت لديه إعاقة؟ كل هذه الأمور تدور في أذهان الأب والأم حين يزرعون بطفل لديه إعاقة.

فوجود طفل ذا إعاقة لدى العائلة ينجم عنه تحديات عديدة عاطفية وسلوكية واقتصادية واجتماعية تؤثر على مجرى حياتها. لذلك يزيد التوتر النفسي لدى الأبوين، والخوف من المستقبل وتصبح النظرة إلى الحياة مختلفة وتختلف نسبياً بناء على وعي وإيمان العائلة، فقد تصبح نظرة العائلة سوداوية، وقد تصبح أكثر حكمة. ومن الممكن أن يكون من تأثير قدوم الطفل ذا الإعاقة إلى العائلة زيادة قوة العلاقة بين الزوجين، وقد يعرضها للتفكك نتيجة للضغوط الكبيرة أو اتهام كل طرف أن الطرف الآخر هو السبب في حدوث الإعاقة أي الوراثة في عائلته هي السبب .

مراحل تمر بها عائلة الطفل الذي لديه إعاقة:

تمر العائلة بعدة مراحل خلال حياتها مع الطفل ذا الإعاقة:

- تبدأ بمرحلة الصدمة في بداية الأمر، أي خلال اكتشاف الإعاقة، أو خلال حدوثها.
- ثم تليها مرحلة الإنكار والغضب وغيرها من ردود الأفعال الطبيعية والمتوقعة، والتي تحدث بالتدريج.
- وفي النهاية تصل العائلة إلى مرحلة التكيف والتعايش مع الوضع الجديد، ويصبح لديهم إيمان بأن هذا الأمر شيء طبيعي؛ وبالتالي تصبح حالة الأسرة بشكل عام، أفضل من حالتها عند اكتشاف إعاقة الطفل.

"الفهم الأعمق لدوافع الخيانة ربما يساعد الأزواج على إصلاح علاقاتهم عقب حدوثها،

وأيضاً قد يمنع وقوعها من الأساس." قائد الدراسة ديلان سيلترمان

لا يمكننا أن نصنف الأطفال ذوي الإعاقة (ذوي الاحتياجات الخاصة) كحالة واحدة، ولا أن نحدد لهم جميعهم أسلوباً واحداً في التعامل، ولكن هناك نصائح مشتركة نفسية واجتماعية للعائلة والطفل تمكنهم من التعامل بطريقة تفيد العائلة والطفل نفسه، وتعيش العائلة وتحقق أهدافها التي ترغب قدر الإمكان بوجود الطفل ذا الإعاقة ومساعدته في تحقيق تطوره وأهدافه.

وهناك أنواع مختلفة من الإعاقات، سنذكر هنا بعض الإعاقات بهدف معرفة المرشد الزواجي بها حين يتعامل مع زوجين لديهما طفل ذا إعاقة.

ملاحظة: في الماضي القريب كان يطلق عليهم أطفال ذوي احتياجات خاصة، ولكن المصطلح الحالي هو طفل ذا إعاقة، وهنا سنستخدم المصطلحين وهما مترادفين

بعض أنواع الاحتياجات الخاصة لدى الأطفال:

التوحد – تعريف ويكيبيديا

التوحد كما يُعرف باسم الذاتوية، هو اضطراب النمو العصبي الذي يتصف بضعف التفاعل الاجتماعي، والتواصل اللفظي وغير اللفظي، وبأنماط سلوكية مقيدة ومتكررة.

وتتطلب معايير التشخيص ضرورة أن تصبح الأعراض واضحة قبل أن يبلغ الطفل من العمر ثلاث سنوات. ويؤثر التوحد على عملية معالجة البيانات في المخ وذلك بتغييره لكيفية ارتباط وانتظام الخلايا العصبية ونقاط اشتباكها؛ ولم يفهم جيداً كيف يحدث هذا الأمر.

ويصاب بمرض التوحد حوالي 1-2 من كل 1000 شخص في جميع أنحاء العالم، ويصاب به الأولاد 4 مرات أكثر من البنات.

وعادة ما يلاحظ الآباء مؤشرات التوحد في العامين الأولين من حياة الطفل. وتتطور هذه المؤشرات تطوراً تدريجياً، ولكن بعض الأطفال المصابين بهذا المرض يتطورون في النمو بشكل أكثر من الطبيعي ثم يبدأون في التراجع أو التدهور.

وتساعد التدخلات السلوكية والمعرفية والخطابية الأطفال المصابين بالتوحد على اكتساب مهارات الرعاية الذاتية ومهارات اجتماعية ومهارات التواصل. وعلى الرغم من عدم وجود علاج معروف؛ فهناك تقارير عن حالات تم شفاؤها.

على المستوى العالمي، تُعيد التقديرات أن مرض التوحد يؤثر على 28.8 مليون شخص اعتباراً من عام 2015.

متلازمة داون تعريف ويكيبيديا

متلازمة داون هي متلازمة صبغوية تنتج عن تغير في الكروموسومات؛ مما يسبب تغيراً في المورثات. يصاحب المتلازمة غالباً ضعف في القدرات الذهنية والنمو البدني، وبمظاهر وجهية مميزة. يمكن الكشف عن المتلازمة أثناء الحمل بفحص الكروموسومات الجنينية في دم الأم دون الحاجة ليزل السلي. كما تساعد الأشعة الصوتية التفصيلية على عمر 11-14 أسبوعاً وعلى عمر 18-22 أسبوعاً في تقدير احتمال إصابة الجنين بمتلازمة داون.

يمكن أن تجد الكثير من الصفات المميزة لمتلازمة داون في أشخاص طبيعيين كصغر الذقن وكبير حجم اللسان واستدارة الوجه وغير ذلك. تزيد احتمالية إصابة أطفال متلازمة داون بعدة أمراض كأمرض الغدة الدرقية، وارتجاع المريء، والتهاب الأذن. يوصى بالتدخل المبكر منذ الطفولة، والعلاج الطبي وتوفير جو عائلي متعاون والتدريب المهني حتى تساهم في تطوير النمو الكلي للطفل ذو متلازمة داون. وبالرغم من أن بعض المشاكل الجينية التي تحد من قدرات طفل متلازمة داون لن تتغير إلا أن التعليم والرعاية المناسبين يحسنان من جودة الحياة.

الشلل الدماغي – تعريف ويكيبيديا

الشلل الدماغي ينشأ نتيجة للتلف الذي يحدث لمراكز التحكم في الحركة داخل الدماغ الذي لا يزال في مرحلة النمو، ويمكن أن يحدث ذلك أثناء الحمل أو أثناء الولادة أو بعد الولادة وحتى العام الثالث من عمر الطفل تقريباً.

ولا يوجد علاج معروف لأي نوع من الأنواع المتعددة للشلل الدماغي، وغالباً ما يقتصر التدخل الطبي في حالة الإصابة، على الوقاية من حدوث المضاعفات التي تنتج عن تأثيرات الإصابة بالشلل الدماغي، ومحاولة علاج هذه المضاعفات في حالة حدوثها

الإعاقة الجسدية

هناك العديد من الأسباب والظروف، التي قد تؤدي إلى الإصابة بالإعاقة الجسدية، وخصوصاً في فلسطين بسبب عنف الاحتلال

الإعاقة الجسدية – تعريف ويكيبيديا

هي أية إعاقة تعرقل الوظيفة الجسدية لطرف واحد أو أكثر أو المهارة الحركية الدقيقة أو المهارة الحركية الكبرى. وتضم الإعاقات الجسدية الأخرى الإعاقات التي تعرقل الجوانب الأخرى من أنشطة الحياة اليومية، مثل الأمراض التنفسية والصرع.

ومن أنواع الإعاقات الجسدية:

الإعاقة الحركية

بما في ذلك فقدان أو ضعف الأطراف العلوية أو السفلية- وضعف المهارات الحركية اليدوية، والأضرار التي لحقت بأحد أعضاء الجسم المتعددة. يمكن أن يكون العجز الحركي ناتج عن مشكلة خلقية أو إعاقة مكتسبة أو نتيجة الإصابة بمرض ما. ويقع أيضاً تحت هذا النوع من الإعاقة من أصيبوا بكسر في الهيكل العظمي.

ضعف البصر

نوع آخر من إعاقة جسدية. هناك مئات الآلاف من الأشخاص الذين يعانون من إصابات البصر. هذه الأنواع من الإصابات يمكن أن تؤدي أيضاً إلى مشاكل أو أمراض خطيرة مثل العمى وانفصال الشبكية. وبعض الأنواع الأخرى من ضعف البصر تشمل خدش القرنية، خدش الصلبة، وأيضاً أمراض العين المرتبطة بالسكري مثل: جفاف العين وزرع القرنية، الضمور البقعي الذي يصيب الإنسان في سن الشيخوخة وانفصال الشبكية.

الصمم أو فقدان السمع

من أنواع الإعاقة الجسدية سواء كان الصمم جزئي أو كلي. إلا أنه يتمتع الأشخاص المصابين بالصمم وضعاف السمع بثقافة غنية ويستفيدون من تعلم لغة الإشارة للتواصل الآخرين. والأشخاص الذين يعانون من الصمم جزئياً فقط يمكنهم في بعض الأحيان الاستفادة من سماعة أذن لتحسين قدرتهم على السمع

إعاقة اللغة والكلام

هو الشخص الذي يعاني من خلل في عملية الكلام واللغة التي تقع خارج نطاق الانحراف المقبول في بيئة معينة التي تمنع الشخص المصاب بإعاقة اللغة والكلام من النمو الاجتماعي أو التعليمي الكامل. يمكن أيضاً أن نرجع الإعاقة الجسدية إلى الاضطرابات التي تحدث نتيجة – من بين أمور أخرى- نقص النوم والتعب المزمن والألم المزمن والنوبات.

ما هي المشاعر التي تنتاب آباء الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة؟

- غالباً ما تمر بوالدي الأطفال ذوي الإعاقة في فترات يشعرون فيها بالصدمة، وعدم التصديق والكآبة، ثم تقبل للواقع والتكيف معه. فقد ينتاب والدي الطفل ذا الإعاقة الشعور ببعض أو معظم بما يلي-
- الغضب من نفسك ومن زوجك ومن الأطباء وحتى من طفلك لما قد حدث لك أو لعائلتك.
 - الغضب من أصدقائك لأنهم قد بعدوا عنك ولا يتفهمون ما تمر به أو ما احتياجاتك.
 - الشعور بالذنب من أنك قد تكون مسؤولاً عما حدث بطريقة أو بأخرى.
 - الشعور بالهم والقلق بسبب أحداث معينة أو من المستقبل بشكل عام.
 - الشعور بالألم بسبب فقدان طفلك لصحته.
 - الإحساس بالعجز أو التقصير بسبب عدم إستطاعتك منع ما حدث ولشعورك بأنك لست متأكداً من أن الرعاية التي يتلقاها طفلك هي الأفضل، أو ربما أن عليك البحث بشكل دائم عن أماكن أفضل .
 - الشعور بالاستياء، لأن هذا الأمر قد حدث لك ولم يحدث لغيرك.
 - الشعور بالذنب بعد قضاء أوقات سعيدة أو مرحلة بدون طفلك.
 - الشعور بالإضطراب وتشوش الأفكار حول المعلومات المقدمة من المختصين برعاية طفلك.
 - الشعور بالحزن والذي قد يقوي بين فترة وأخرى.
 - وقد تشعر بالرغبة في الهرب والخلavas من المسؤوليات الملقاة على عاتقك.
 - أو تشعر بعزيمة قوية تدفعك للعمل المصني وإلى إهمال حاجاتك الأساسية كالراحة والاستمتاع والإسترخاء.
 - عندما يتكيف طفلك وعائلتك وتسير الحياة بمنحها الطبيعي، فتشعر بالرضا والإرتياح وحتى بالسعادة قد يزداد لديك ولدى عائلتك الإحساس بمعاناة الآخرين الذين يمكن اعتبارهم مختلفين بشكل أو بآخر أو الذين هم بحاجة إلى رعاية خاصة
 - وقد تتساءل هل يمكن لحياتنا الزوجية أن تصمد بوجه الضغوط الناتجة عن التعامل مع مشكلة طفلنا؟ إن القيام بشؤون طفل يحتاج إلى رعاية صحية خاصة تحدث بالفعل ضغوطاً على الحياة الزوجية، ومن ناحية أخرى فإن هذا الأمر قد يعمل على تقوية العلاقات الزوجية إذا كان الزوجان واعيان ومنسجمان.
 - فالناس بالطبع يختلفون في طرق تعاملهم مع الضغوط التي قد يتعرضون لها في حياتهم. فقد يكون لدى الزوجين إحتياجات مختلفة وقد لا يستطيعان مساعدة بعضهما دائماً. كما يذهب بعض الأزواج أحياناً إلى الانفصال، لأن الضغوط تقلل من قدرة احتمالهم ووضوح رؤيتهم ولذلك عليهم التوجه إلى مرشد زواج أو مختص نفسي أو اجتماعي ليساعدهم .
 - ومن الأمور المهمة التي ينبغي أن يحرص عليها الزوجان تخصيص بعض الوقت ليكونا مع بعضهما في وقت خاص والقيام بأعمال محببة لكليهما، ومن المفيد قضاء وقت في الطبيعة.

كيف تتعامل مع طفلك ذا الإعاقة؟

- اعرف ما الذي يعانيه طفلك، أي ما تشخيص الإعاقة من مختص
- ابحث واقرأ حتى تعرف ما هي طبيعة المساعدة التي يحتاجها . ابحث دائماً عن مصادر متنوعة، وموثوقة، لتحصل على أكبر قدر ممكن من المعلومات.
- لا تخجل من طلب المساعدة، استعن بأهلك وأصدقائك، ليقدّموا لك العون والمساعدة بشتى الطرق، كما يمكنك أن تبحث عن بعض الأماكن التي تقدم العون، والنصائح، والخدمات للأباء الذين لديهم طفلاً ذا احتياجات خاصة. ويمكنك ببعض البحث على الإنترنت أن تجد بعض المواقع الإلكترونية، التي تقدم لك النصائح
- وجود ابن ذا إعاقة في الأسرة قد يكون صادم للأسرة في البداية ولكنه قد يكون ظرف هام للتعلم والتطور وزيادة الحب والروحانية والحكمة لكل أفراد العائلة
- كأى ظرف في الحياة نحن من نقرر كيف نرى الأمور في ظل الظرف الجديد بإيجابية أو بسلبية، فقدوم طفل ذا إعاقة للعائلة في الحياة من الممكن أن يفتح أبواب الحب وتقوية العلاقات بين أفراد الأسرة وخصوصاً الزوجين.
- الحب هو الغذاء الأمثل للإنسان بشكل عام ولطفل ذا الإعاقة، ولكن الحب لا يعني تدليل بلا حدود، ولا يعني حماية تحد من تطوره.
- الاكتشاف المبكر للإعاقة يساعد في متابعة الحالة وفهمها والتعامل معها، لذلك إذا شك الوالدين أن طفلهما قد يكون مختلف، عليهم مراجعة أخصائيين على الفور .
- من أهم النصائح التي على العائلة العمل بها هو، أن تسير بحياتها كما ترغب وحين لا تتمكن من تحقيق هدف ما أو نشاط بوجود الطفل ذا الإعاقة عليها التفكير بالبدائل، والعيش حياة طبيعية وغنية قدر الإمكان
- الطفل ذا الإعاقة له أثر خاص في العائلة فهو يعطي السكينة والحب، فعلى العائلة أن تتواصل معه ولو احتاج التواصل جهد خاص لتطويره
- على العائلة كلها المساهمة في إنجاز المهام والمجهود المتطلبين للطفل ذا الإعاقة ولا يقع العائق على الأم وحدها أو الأبوين وحدهما
- لا توجد ثقافة ووعي كافيين في مجتمعنا الفلسطيني للتعامل مع الطفل ذا الإعاقة ولذلك على أفراد العائلة أن يتفقوا من حولهم لهذا الموضوع، حتى يعيشوا والطفل في جو متفهم وواعي لاحتياجاتهم قدر الإمكان
- تقوية المعرفة والفهم يقوي إيمان الأم والأسرة بكاملها ويدفع إلى مواجهة الواقع بشجاعة، وتقبله بصبر ورضى.
- معاملة الابن ذا الإعاقة على أنه مكتمل القدرات ولديه كامل الحق في شق طريقه واختيار حياته، وأن الأبوين سيدعمانه للابتكار في عالمه الخاص.
- اعتماد منح الحوافز والمكافآت بنفس الطريقة ولنفس الأسباب للابن المعاق كأخوته الأصحاء
- اصطحاب الابن ذا الإعاقة خلال التنزه والتسوق وممارسة الأنشطة الرياضية والثقافية والفكرية والحركية المختلفة برفقة والديه
- جنب ابنك ذا الإعاقة مشاعر الشفقة أو النفور أو الاستغراب؛ لأن ردة الفعل المبالغ فيها تؤذي نفسيته سواء كانت سلبية نافرة أو إيجابية متعاطفة.
- التدرج في تقديم المساعدة وتجنب أداء المهام والأعمال عنه، وأن يترك ليؤدي ما يتقنه بنفسه والتدخل للمساعدة في الوقت المناسب أو إذا عجز فقط.
- إعداد مواقف تعليمية مشوقة ومسلية والمشاركة في أداؤها، مثل الألعاب والألوان؛ لزيادة قيمة النجاح.

كيف يعمل مستشار الزواج في هذه الجلسة:

على مرشد الزواج دراسة ما ذكر أعلاه والحديث مع العائلة بتعاطف متوازن بدون مبالغة ومساعدتهم في فهم ما يمروا به، وكيف يمكنهم التعامل ليكون وضع العائلة أفضل بما ذكر أعلاه وما يتناسب معهم ومع سياقتهم كعائلة

الاستدامة في حياة زوجية بفرح وسعادة وبحد أدنى من المشاكل

- العلاقة الزوجية المحبة الدافئة الداعمة هي الأساس الهام للسعادة والنجاح للزوجين والابناء والمجتمع. لذلك يجب أن تكون أولوية الأولويات، فهي أهم من العمل وأهم من المتعة، وأهم من الأصدقاء، ويجب بذل كل جهد مهما تطلب من وقت لتطوير العلاقة وشفاء جروحها.
- ان أعظم ما يقدمه الابوان لابنائهما هو أن تكون علاقتهما محبة وهذا يخلق عائلة محبة دافئة داعمة متقبلة.
- اطمأ بأن تكون علاقتهما رائعة، وخططا أن تكون كذلك
- ابذلا كل جهد لتحقيق حلمكما، حين تواجهكما الاحباطات والتجارب المعاكسة، اصبرا وافعلا أحسن شيء ممكن للزوجين والعائلة في ذلك التحدي، لا أن يكون الحل لمصلحة أحد الزوجين على حساب العائلة
- تواصلوا كثيرا وعبرا عما تفكران وتشعران به
- استثمرا الوقت والجهد والمال لتطوير علاقتهما.
- اذا حدثت مشكلة لا تراكموها في داخلكم تحدثوا عنها، واذا احتجتهم طرف خارجي توجهوا لمرشد لمساعدتكم كيفية التعامل معها، لان التوجه للأهل أو الأصدقاء من الممكن أن يزيد المشكلة ويفاقمها وحين تحل المشكلة بين الزوجين، قد لا يسامح الأهل والأصدقاء ويبقوا يتذكرون المشكلة.
- كونوا رحيمين ودودين، اجعلوا التفاهم هو هدفكم، وليس الهدف أن يثبت كل منكما أنه على حق
- وليس الهدف من يلقن الأخر درسا لن ينساه، فرما يلقن درسا ولكنه يهزم الحب والعلاقة بينهما.

فالأهم انتصار الحب والعلاقة



مؤسسة لجان العمل الصحي

للتواصل مع المؤسسة:

البيرة - سطح مرحبا - شارع شهداء الفردان - ص.ب ٣٩٦٦

+٩٧٢ ٠٢ ٢٤٢٧٥١٨/٩

+٩٧٢ ٠٢ ٢٤٢٧٥١٧

info@hwc-pal.org

www.hwc-pal.org



تم إعداد وطباعة هذا الكتيب بدعم من:

 Sverige

Sweden السويد

القنصلية السويدية العامة في القدس

حقوق الطبع محفوظة ©

2019

يحظر إعادة طباعة هذا الكتيب بدون إذن مسبق من مؤسسة
لجان العمل الصحي

