



مؤسسة لجان العمل الصحي

الإرشاد الزوجي





مؤسسة لجان العمل الصحي

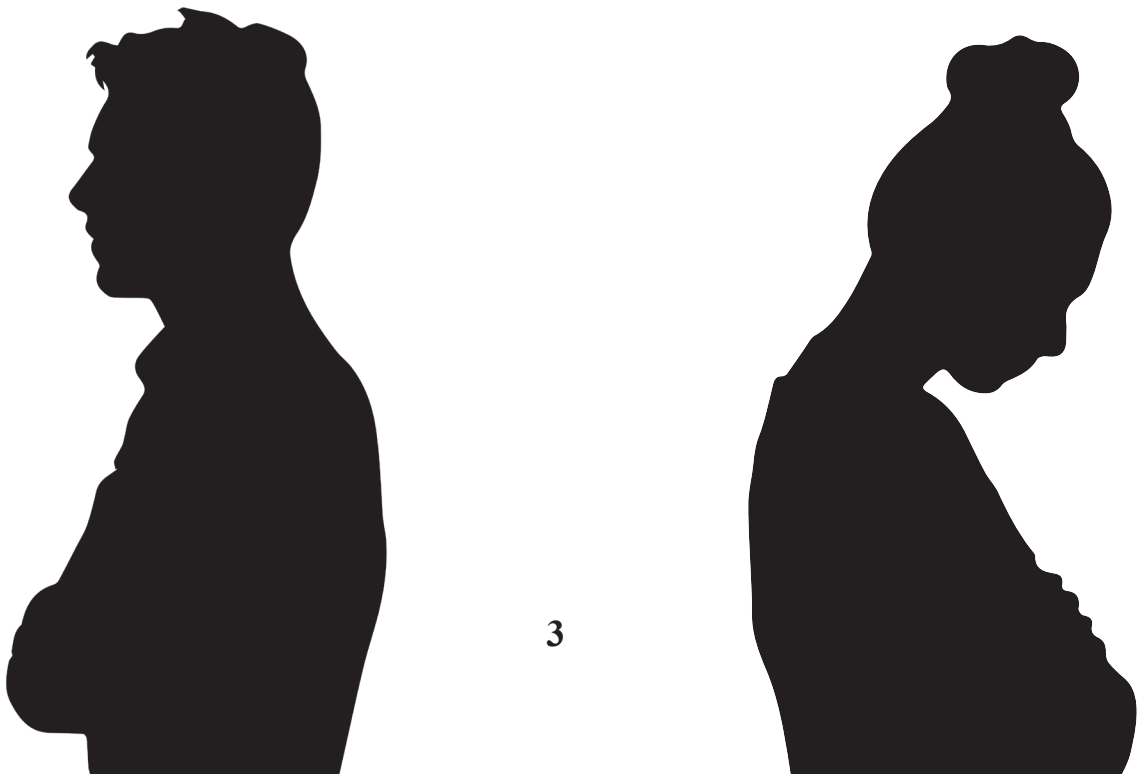
الإرشاد الزواجي

2017

الإرشاد الزواجي

تهدف هذه النشرة لتزويد الأفراد وإكسابهم المهارات اللازمة للاستمتاع بالحياة الزوجية من مختلف الجوانب، ومساعدتهم على إمتلاك القدرات والمهارات التي تساعدهم على خلق إستقرار زواجي أكثر فاعلية، كما وأنها لا تقتصر فقط على الأزواج بل تشمل الأفراد المقبلين على الزواج لمنحهم مهارة إختيار شريك الحياة المناسب وإرشادهم إلى مهارة إتخاذ القرارات المناسبة المرتبطة بالزواج وكيفية حل الخلافات والنزاعات قبل الحياة الزوجية أو خلالها من أجل تفادي تفاقمها وحدثها.

إن الإرشاد الزواجي غير مرتبط فقط بعلاقات الزواج التعيسة أو المتعثرة، بل يهدف أيضاً لتحسين التواصل وأسلوب الحوار بين أفراد الأسرة، والتخفيف من حدة المشاعر السلبية والتعامل معها وتقوية روابط المحبة والمودة بين الشريكين والحصول على فهم أعمق وأفضل لبعضهم البعض.



ماذا نعني بالإرشاد الزوجي ؟

هو منهج وقائي لمساعدة الأفراد في إختيار شريك الحياة، وكيفية الإستعداد للحياة الزوجية، ومنحهم الإرشادات لكل ما يطرأ من مشكلات زوجية ما بين البسيطة التي تنغصها والكبيرة التي تقوضها، بما يعزز القدرة لدى الأزواج وتمكينهم في إدارة الصعوبات والتحديات من خلال إستخدام مهارات التواصل والإتصال خصوصاً مهارة الإستماع والإصغاء للآخر، وتفهم موقفه ووجهة نظره من أجل الوصول لتوافق زواجي مبني على المحبة والإستقرار.

مهما اختلفت المفاهيم وتعددت لابد أن تجتمع في مضمونها على أن الزواج «عهد»!

هو عهد بين طرفين، ووحدة قلبين وقبول للعيش المشترك، وهو إرتباط روحي بين فردين يحمل كل منهما للآخر المحبة والمودة المبنية على الاحترام والتفاهم، ويكون كل منهما السند والمعين على تحمل أعباء الحياة بحلوها ومرها، وهو البذرة الأساسية لتكوين الرباط الأسري.



خلال الحياة الزوجية يمر كل من الشريكين بمراحل مختلفة ... أبرزها:

المرحلة الأولى:

الإنتقال والإستكشاف

يبدأ كل من الزوجين بإستكشاف الآخر ومحاولة معرفة جوانب أخرى من شخصيته من حيث الإختلافات والفوارق والطباع التي يتسم بها كل طرف تظهر بصور وأشكال مختلفة وهي فرصة لتحقيق تفهم لإحتياجات كل منهما.

المرحلة الثانية: الإستقرار

بعد أن قام كل من الزوجين بإستكشاف الآخر من أجل التكيف على نظام الحياة الجديدة تأتي مرحلة الإستقرار الزواجي بعدما تتم معرفة جوانب شخصية الشريك، ويعتبر التواصل السليم هو مفتاح هذه المرحلة التي تتسم بوضع كل من الزوجين مخطط العائلة وتطلعاتها المستقبلية والأهداف المرجو تحقيقها وتقسيم الأدوار والواجبات المنزلية بينهما ومرحلة القرارات والإتفاقات.

المرحلة الثالثة: تكوين الأسرة

تتميز هذه المرحلة بوجود فرد جديد يتوصل كل من الزوجين لمرحلة توزيع الأدوار الزوجية الداخلية المرتبطة بالعتاية بالأبناء وتربيتهم إضافةً إلى تحديد الأدوار الخارجية لكل منهما من متطلبات الحياة اليومية والتزامات العمل. ويحكم هذه المرحلة الإلتزام بالشكل الكبير لتجاوز التحديات والصعوبات.

المرحلة الرابعة: العش الفارغ

مرحلة العش الفارغ تعطي الزوجين شكلاً جديداً للحياة ويصبح أحدهما موجوداً من أجل الآخر وقد يكون هذا الوضع مؤلماً لأنه يتضمن إنفصال الأبناء والشعور بالوحدة. خلال هذه المرحلة لابد من أن يمتلك كل من الشريكين القدرة على التهاور وتقبل الإختلاف بشكل أفضل وهنا تتطور الأولويات والإهتمامات للبدء معاً بنشاط معين.

المرحلة الخامسة: التقدم معاً في السن

تتميز هذه المرحلة بتوفر المزيد من الوقت ليستمتع الزوجين مع بعضهما البعض وبالتالي يمكن إستغلال هذا الوقت للعديد من النشاطات التي كانت في السابق مستحيلة بسبب إنشغالات العمل وتربية الأبناء وتختلف هنا الأدوار الزوجية من تربية أبناء إلى إستقبال الأحفاد الذين يمنحون النور والسعادة لزوجاهما.

مبادئ وقيم من المهم أن تتوافر بين كلا الشريكين في الحياة الزوجية:



من المهم أن تقوم العلاقة الزوجية على الاحترام المتبادل بين الشريكين بما يعزز الثقة بين الشريكين ويقدره، بالتركيز على ما هو إيجابي في الشريك وتبني أسلوب حوارى فعال معظم الوقت، وبهدف مشاركة كل منهما الآخر بمشاعره وأفكاره التي من شأنها تقريب وجهات النظر والوصول إلى إتفاق بينهما مع ضرورة توافر الإهتمام المتبادل والمساندة المشتركة في الحلوة والمره تعزيزا لمفهوم العيش المشترك وتجسيده بشكل ملموس بتبادل الأدوار وخلق حس المبادرة وعدم إحتكار العطاء على إحد الطرفين، إضافةً إلى أهمية توافر روح التسامح بينهما والسعي لتقليل حجم الصعوبات بكسر الحواجز بين الشريكين بالنقاش الفعال.

هل وجود الخلافات الزوجية أمر يستدعي القلق ..؟

لا تخلو العلاقات الزوجية من الخلافات التي قد تكون ذات فائدة أحياناً في كسر الروتين وتساعد كل من الشريكين في التعرف على بعضهما البعض بشكل مفتوح بدون تظاهر وتساعد كل منهما في معرفة النقاط السلبية من أجل التعامل معها وتعديل مسارها وتصحيح المفاهيم والأفكار السلبية التي قد تكون تكونت لديه من الطرف الآخر ولكنها تصبح مزعجة إذا تفاقمت وازدادت حدتها أو تكررت.





لماذا يصعب تجاوز الخلافاً بين الأزواج...؟ «لماذا يفشل الزواج»؟

إن وجود الإختلافات الكثيرة بين الشريكين كعدم التوافق في الأولويات والإهتمامات ووجود العديد من الفروق الفردية من حيث المسؤولية والقدرة على تحمل الصعوبات من شأنها خلق جو من عدم الاستقرار بين الزوجين، إضافةً إلى إفتقار إستخدام أسلوب حوارى فعال متمثل بإستخدام (الألفاظ النابية، الصراخ، وأحياناً العنف)، وإن أكثر ما يزيد من حدة هذه الخلافات وجود تدخلات خارجية من الأفراد المحيطين بالزوجين (كالأصدقاء والأهل)، نظراً لغياب التفاهم والتواصل بين الشريكين أو قضاء إحد الشريكين أغلب الوقت خارج المنزل أو إمتلاك أحدهم عادة سيئة ومذمومة (المخدرات، الكحول)، وأيضاً الخيانة والوضع الإقتصادي، وعدم توافر مهارات لحل المشاكل، والاعتداء الجسدي والجنسي والعاطفي التي تؤثر بشكل أساسي على عملية التواصل فيما بينهم.

مهارات لمواجهة الخلافات الزوجية؟

- الابتعاد عن العصبية والتقليل من شأن الطرف الآخر.
- استخدام أسلوب حوار فعال بعيداً عن (الصراخ، الإهانات، الألفاظ غير المهذبة).
- الحفاظ على الخصوصية في المشاكل الزوجية وعدم إفشائها خارج حدود المنزل.
- التركيز على نقطة الخلاف وعدم العودة للخلافات الماضية وإفئعالها من جديد.
- إختيار الوقت المناسب للنقاش وحل الخلاف ضمن فتره حدوثه.
- عدم السماح للخلافات بالتراكم وعدم تأجيل نقاش مشكلة ما حتى حدوث أخرى.
- عدم النقاش في الخلاف أو المشاجرة أمام الصغار.
- التسامح والمبادرة في حل الخلاف من أهم الصفات الواجب على كل من الشريكين التحطي بها.
- عدم إتخاذ القرارات إلا بعد مشاركتها ودراستها مع الطرف الآخر.
- إستشارة ذوي الخبرة لحل الخلاف إن صعب الوصول لنقطة تراضي.

إن العلاقة الزوجية واحدة من أهم العلاقات التي يمكن أن يحظى بها المرء في حياته وكل علاقة زواج لا بد من أن تمر بفترات من الصعود و الهبوط، وخلال لحظات الصعود يشعر الزوجان بمزيد من الحب والعاطفة تجاه بعضهما، وفي لحظات الهبوط تحدث الجدالات والإختلافات البسيطة وما بين صعود وهبوط تمنحنا الحياة مزيجاً من لحظات البهجة والتحديات، وكلما فهمنا أنفسنا وعواطفنا وسلوكياتنا أكثر كان بإمكاننا التواصل بشكل أفضل وإدارة الخلافات بشكل فعال.

References:

1. The Five Stages of every marriage- Dr. Rita DeMaria.
2. Pre-Marital Counseling Manual, Faith chapel Christian Center.
3. Couple Counseling – A practical Guide, Martin Payne - 2010.
4. Making Marriage Last – American Academy Matrimonial lawyers.
5. Principles of making marriage work, John M. Gottman and Nan- Silver
Summary

مؤسسة لجان العمل الصحي

البيرة - سطح مرجبا - شارع شهداء فردان ص.ب ٣٩٦٦

+ 972 2 2427517 

+ 972 2 2427518 

info@hwc-pal.org 

www.hwc-pal.org 



 **Sverige**
Sweden السويد

Marriage Council brochure prepared by Health Work Committees with generous support of the Consulate General of Sweden in Jerusalem.

©2017