

مهارات حل المشكلات الزوجيه..



اعداد وتقديم:

الاستشاريه النفسيه والأسريه:

د.وداد العيسى..الكويت..

صالة- جامعة ظفار- اغسطس 2016

مجلس التعاون الخليجي..



الاسم: د. وداد العيسى

الجنسية: كويتية.

المؤهل العلمي

دكتوراه علم نفس/ لندن .

ماجستير في علم الإرشاد النفسي بوسطن .

ليسانس علم نفس - جامعة الكويت

الوظيفة:

مراقب شؤون البرامج النفسية والأسرية - ديوان رئيس مجلس الوزراء -

مكتب الانماء الاجتماعي- الكويت

استشارية اسريه/قصر العدل .

مدربة ومحاضرة في كل دول الخليج العربي

معالجه نفسيه في كل دول الخليج العربي..

معالجة نفسية في مركز ثوابت للاستشارات النفسية.

المشاركة في العديد من المؤتمرات الخليجية والعربية.

تغطية العديد من البرامج الإعلامية الخليجية والعربية.



المقدمة:

صلاح الأسرة مؤداه بالضرورة صلاح المجتمع والعكس صحيح، إلا أن سير الحياة الزوجية قد تعترضه عوارض فتنغص الحياة الأسرية ويصبح الزوجان في حالة عدم توازن واستقرار، مما يجعلهما في حاجة إلى خدمات متدخلين لأجل الإصلاح الأسري.

وبذلك فإن الخلاف بين أي زوجين هو امر وارد في أي وقت ولا يوجد شخصان في العالم مهما بلغت درجة المحبة بينهما يتفقا حول كل شيء في جميع الأوقات. ولكن العلاقة الصحية تتطلب معرفة المهارات اللازمة للشجار بودية والتعامل مع النزاع باحترام والعمل معاً لإيجاد حل عملي للمشكلة دون أن يجرح أي طرف الطرف الآخر

ومن هنا يعتبر الإرشاد الزوجي الأسري إحدى الوسائل الإصلاحية في المجتمع، كما أنه عمل اجتماعي تفاعلي يتواصل فيه الفرد مع المجتمع بشكل إيجابي. لهذا كان لتناول هذا الموضوع أهميته

الإرشاد الزوجي يعني وضع الأمور في يد متخصص يعمل بأسلوب علمي أكثر أماناً ويحقق نجاحاً أكثر في حل المشكلات الزوجية وتحقيق التوافق الزوجي.

إن المشكلات الزوجية سواء البسيط منها أو الكبير تلفت النظر إلى أهمية بل الإلحاح إلى الإرشاد الزوجي ويلاحظ أهمية الإرشاد الزوجي في التوافق الشخصي والاجتماعي والنفسي للزوجين وسعادة الحياة الزوجية واستقرارها والإعداد لها والتغلب على المشكلات التي تعترضها ويحتاج ذلك إلى خدمات الإرشاد الزوجي.

والإرشاد الزوجي هو الخدمات النفسية التي تقدم للزوجين معاً، وهو الأصل والأساس في الإرشاد والعلاج الأسري، فالأسرة تتكون من زوجين، وحسب نوع التفاعل الذي يحدث بينهما يكون مناخ الأسرة سواء قبل الأنجاب أو بعده، وحتى إذا ظهر أن مناخ الأسرة قد تغير واضطرب بعد ميلاد الطفل الأول مثلاً فإننا لا نستطيع أن نقول إن مولد الطفل كان سبباً في إفساد التفاعل بين الزوجين، وتغير النغمة الانفعالية للعلاقات، بل الأغلب أن عوامل الاضطراب كانت كامنة عند الزوجين، وظهرت بالتغير الجديد الذي حل بالأسرة ممثلاً في ميلاد الطفل. وكل النظريات النفسية تفسر اضطراب وظائف الأسرة أساساً على اضطراب العلاقة والتفاعل بين الزوجين، وسوء أدائهما كزوجين. فاضطراب الأسرة هو اضطراب زوجين بالدرجة الأولى، ولا يكون الأطفال سبباً في اضطراب الأسرة، بل إنهم ضحايا الوالدين. وفي حالات كثيرة يستخدم الأطفال لإصلاح علاقات زوجية متضررة، ولتصحيح التفاعل الخاطيء بين الوالدين أو لتخفيف من حجم التوتر الذي يميز العلاقة الزوجية.

ولذلك فإن الإرشاد الزوجي الأسري يقوم على أساس:

تقديم مساعدة متخصصة من قبل المعالج الأسري للزوجين لكي يكونا متوافقين من الناحية الزوجية، حيث يدرس أسبابه من حيث العملية الجنسية واختلاف الثقافات والعادات والتقاليد بين الزوجين والسمات الشخصية وغيرها من أساليب إرشادية تساعدهم على حدوث الانسجام والوئام بينهما لصالح الأسرة التي يعيشان فيها ولصالح أطفالهما ولتحقيق أهدافهما المنشودة.

الموضوع:

يعرف الجميع بأنه لا يخلو زواج بدون خلافات ومشكلات تتخلل حياة الزوجين كنتيجة لوجود شخصين لهما أفكار مختلفة وأطباق متباينة ورغبات وأهداف فيها الكثير من الاختلاف. إذن وجود الخلافات والمشكلات يعد أمراً طبيعياً في حياة الأزواج. والمشكلة لا تكمن في وجود خلافات من عدمه، فهي حتمية، ولكن المشكلة تكمن في كيفية تصرف الزوجين مع المشكلات بعد وقوعها.

والسؤال الذي يطرح نفسه ما هو مفهوم المشكلات الزوجية؟؟؟

مفهوم الخلافات الزوجية:

عندما نشير إلى الخلافات الزوجية فإننا نقصد بها المشكلات أو الخلافات الحادة التي تؤثر على استمرارية الحياة الزوجية وتنعكس على اتخاذ قرارات مهمة قد تصل إلى الطلاق.

والمقصود بالخلافات الزوجية كما يعرفها كمال مرسي (1998) "وجود تباين في أفكار ومشاعر واتجاهات الزوجين حول أمر من الأمور، ينتج عنه ردود أفعال غير مرغوب فيها، تظهر الخلاف وتوضحه، ثم تحوله إلى نفور وشقاق وزيادة في ردود الأفعال غير المرغوب فيها، فيختل التفاعل الزوجي، ويسوء التوافق الزوجي، وتضعف العلاقة الزوجية".

ماذا نقصد بالمشكلة؟ وماذا نقصد بالخلافات الزوجية؟

نعرف المشكلة أو الخلافات الحادة بين الزوجين بأنها: "أفكار متباينة بين زوجين تؤدي بأحدهما أو كلاهما بمشاعر من الحزن والقلق والغضب تجاه الطرف الآخر ينتج عنها سلوك غير مرغوب فيه يصدر عن أحد الزوجين أو كلاهما يؤثر سلباً على العلاقة بينهما بشكل خاص والوضع الزوجي بشكل عام. ويأخذ السلوك الصادر هنا نوع من الثبات النسبي بحيث يحدث بشكل متكرر في المواقف المتشابهة، ويعجز الزوجان عن التخلص منه، مما يترتب عليه صعوبات في التفاهم بينهما تؤدي إلى حالة من الشقاق والنفور بينهما".



**متى نستطيع ان نقول لدينا خلافات
زواجية؟؟؟
-متى يجب علنا التدخل في حلها؟؟؟
-ومن الذي يتدخل في الحل؟؟؟**

افكار متباينة ← مشاعر نفور ← سلوك غير مرغوب فيه...

من التعريف السابق ندرك بأننا حتى نقر بوجود مشكلة أو خلافات حادة يعاني منها الزوجان، لابد أن تتوفر الشروط التالية:

الشرط الأول: -

صدور سلوك غير مرغوب فيه. المقصود بالسلوك الغير مرغوب فيه، اتفاق ومعرفة الزوجان على أن ما يصدر من أحدهما من سلوك معين يسبب الضيق للطرف الآخر.

بوجود هذا السلوك من الطرف نفسه
مثال: عصبية الزوج وقراره بذلك.

الشرط الثاني: -

تكرار صدور السلوك غير المرغوب فيه.

الشرط الثالث: -

السلوك غير المرغوب فيه يمثل إعاقة:

التركيز هنا ليس على نوع السلوك الذي يصدر عن أحد الزوجين تجاه الطرف الآخر، وإنما على مدى التأثير السلبي لهذا السلوك على الطرف الآخر أو العلاقة بينهما. فإذا لم يوجد تأثير سلبي لهذا السلوك فإنه ليس من المنطق والحكمة التدخل في إيقافه لأن ذلك قد يجعل الزوجان ينشغلان في مشكلة صغيرة يمكن أن تؤدي إلى مشكلة كبيرة.

مؤشرات الخلافات الزوجية:



والآن ماهي مؤشرات الخلافات الزوجية؟

تنقسم هذه المؤشرات إلى ثلاثة مستويات.

أولاً: تباين الأفكار

أول مظاهر الخلافات بين الزوجين تظهر في وجود تباين شديد في الأفكار التي يحملها كل واحد منهما عن الآخر أو عن موضوع معين.

من الطبيعي ان يكون تباين واختلاف بين الافكار ولكن المشكلة في تفسير كل منهما لهذا الاختلاف.

ثانياً: انفعالات سلبية مؤلمة

عندما يمر على الزوجين أو أحدهما أفكار خاطئة تثير في نفسيهما العديد من التفسيرات غير الواقعية وغير الصحيحة التي تولد مشاعر من النفور والبغض والألم والخوف والحزن لديهما أو لأحدهما.

ثالثاً: تصرفات سلبية منفرة

إن الأمر لا يتوقف عند حد الانفعالات السلبية، وإنما يتطور إلى تصرفات وسلوكيات غير مرغوب فيها، بل ومؤذية تجاه الطرف الآخر.

بعض مظاهر هذه التصرفات تكون معنوية كالتعليقات الساخرة والتوبيخ والشتم واستخدام الألفاظ الجارحة للطرف الآخر وأهله، وأحياناً أخرى تأخذ هذه التصرفات صور مادية مثل استخدام الضرب والدفع أو الهجر.

كل هذه الخلافات الزوجية مؤشر أساسي يؤدي إلى سوء التماسك والتوافق الزوجي بين الزوجين، فما هو التماسك والتوافق الزوجي وكيف نصل إلى تحقيق تماسك وتوافق زوجي بين الطرفين؟

التماسك والتوافق الزوجي..



تعريفه: عرف وليام لو (1958) التماسك والتوافق الزوجي بأنه وجود زوجين لديهما ميل لتجنب المشكلات أو حلها وتقبل مشاعرهما المتبادلة والمشاركة في المهام والأنشطة وتحقيق التوقعات الزوجية لكل منهما ويكون التوافق الزوجي في الآراء وفي التماسك وفي التعبير العاطفي لدى الزوجين واشباع حاجاتهما الأساسية الجنسية والعاطفية بحيث تتحقق لهما السعادة والرضا.

عوامل التماسك والتوافق الزوجي:

● **الجنس:** إن العلاقة الجنسية من العوامل التي تقوي الرابطة بين الزوجين وهي إما أن تكون وسيلة للحب أو وسيلة للنفور وبالرغم من دور هذه العلاقة حتى ولو كانت جيدة وتؤدي إلى الاشباع فهي لا تعتبر شرط إلى تكوين علاقة أسرية جيدة ولكن التفاعل اللطيف بين الزوجين هو الذي يؤدي إلى إيجاد علاقة أسرية طيبة بينهما.

● **طفولة الزوجين:** تؤثر خبرة الطفولة لدى الزوجين على توافقهما الجنسي سلباً وإيجاباً فالأطفال الذين كانوا سعداء في طفولتهم ولم يتعرضوا إلى العقاب بسبب تدريبهم على النظافة والطعام ولم يكونوا مكبوتين كانت لهم علاقات زوجية جيدة.

● **الوضع المالي:** إن الخلافات بين الزوجين قد تنشأ بسبب الظروف المالية الصعبة فقد يتهم الزوج زوجته بقصورها في التدبير وفي إساءة التصرف في ميزانية الأسرة، وهي قد تتهمه بالبخل والتقتير وقد تشكو من قلة ذات اليد ومن أوضاعها الصعبة وحرمانها من مباهج الحياة.

● دور أهل الزوجين: إن تعلق أحد الزوجين بأمه وأبيه واتخاذها قدوة له سيكون أكثر الأثر في التوافق الزوجي بينهما حيث أن الزوجة مثلا قد لا تكون بصفات أمه وهو لا يكون بنفس صفا أبيها، وإذا كانت الزوجة تحترم أهل الزوج فإن احترامهم لها سوف يزداد والعكس صحيح. إن الكثير من الزوجات قد فشلت بسبب عدم موافقة الأهل على الزوج أو الزوجة.

● التكامل: وتعني به تكامل حاجات ونشاطات واستعدادات وقدرات الزوجين حيث يساعد ذلك على ترسيخ التوافق في الحياة الزوجية وأم توقعات الأشخاص وفي التكامل بين الزوجين لها أثر فيه كذلك. وهل ما تفعله الزوجة يساوي توقعات زوجها منها وهي كذلك.

● الأطفال: إن وجود الأطفال في الأسرة هو أحد العوامل التي ترسخ حدوث الاستقرار في الأسرة وتحقق التقارب والحب بين الزوجين.

● الشخصية: إن الثبات الانفعالي والثقة بالنفس والميل إلى التعاون وتحمل المسؤولية والمزاج المقبول والمبادر وعدم الاستسلام ليأس والقنوط والميل إلى الحرية والنشاط كل هذه الخصائص إذا توفرت في الحياة الزوجية تساعد على حصول التوافق الزوجي بينهما.

و على عكس ذلك ماهي عوامل سوء التماسك والتوافق الزوجي؟

عوامل سوء التماسك والتوافق الزوجي

● اختلاف توقعات الأدوار: فقد يكون توقع الزوج من زوجته أن تساعدته وتتعاون معه وأن تحافظ على نفسها وماله، وأن تقف إلى جانبه في الملمات، وألا تفتشي أسرارها وقد يأتي دورها عكس ذلك وهي قد تتوقع منه أن يكون مرحا ورحيما ومتفهما ويساعدها في أعباء المنزل والوقوف معها في الملمات، وقد يأتي دوره عكس ذلك الأمر الذي يساعد على عدم وجود التوافق الزوجي بينهما.

● اختلاف قيم الزوجين: قد تكون قيم الزوج متزمنة ومحافظه وتكون الزوجة تختلف عم هذه القيم الأمر الذي يؤدي إلى نشوب صراع بينهما بسبب اختلاف هذه القيم أو العادات أو التقاليد.

● الاختيار الزوجي الخاطئ: فقد يكون الزوج متعلما وتكون الزوجة أمية، أو من مستوى تعليمي متدني، وقد يكون الزوج لا يعرف الزوجة تماما وكان اختياره لها كزوجة بشكل متسرع، وقد يكون له عيوب وتغاضى

كل واحد عنها بشكل مؤقت تحت تأثير الحب والرغبة في الزواج الأمر الذي لا يخلق تكيف زواجي بينهما.

● خلفية الزوجين الأسرية: قد يتعصب كل زوج لأهله أو لعاداتهم وتقاليدهم والاي يقبل التغيير ويصر على هذه التقاليد المتعلقة بالدين والقيم والملبس والمأكل ومخالطة الرجال أو النساء أن هذا الإصرار على الخلفية القديمة يؤدي إلى سوء في التوافق الزواجي بينهما.

● الغيرة: وهي انفعال تتمحور جذوره في الشك وعدم الثقة ويتمثل ذلك في المضايقة والنكد وفقدان الاحترام التي يقوم بها الزوج أو الزوجة والغيرة مردها إلى خوف أحدهما من أن يخسر الثاني أو من الخوف في وقوعه في علاقة مع الاخرين الأمر الذي يخلق عدم التوافق بين الزوجين.

● اختلاف الأعمار: قد يكون عمر الزوج عند الزواج 30 سنة وقد يكون عمر الفتاة خمسة عشرة سنة إذا إن هناك فرقا واسعا بينهما من الناحية النمائية ومن ناحية النضج المعرفي والادراكي والانفعالي، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى سوء التوافق الزواجي بينهما.

● سوء التوافق الجنسي: إن الطريقة التي تتم بها العملية الجنسية وطريقة الاعداد لها وإشباعها أو عدم إشباعها له سبب في توافق الزوجين أو عدمه.

● الاتجاهات نحو الزواج: قد تكون اتجاهات أحد الزوجين سالبه عن الزواج، حيث أنه يعتبره شرا لا بد منه وأنه عبء على الانسان لا بد أن يحمله وأنه يتطلب تحمل المسؤولية والأعباء وتربية الأطفال والانفاق فإذا كانت مثل هذه التوجهات عند أحد الزوجين فإن عدم التوافق الزواجي سيكون قائما لا محالة.

● سوء الاتصال والشجار: إن عدم لجوء الزوجان إلى الطرق الإنسانية في حل المشكلات واستخدامهما للشجار والألفاظ غير المناسبة لتحقيق أهداف كل واحد منهما وسوء الاتصال بينهما الناتج عن عدم المرونة وعن عدم احترام كل منهما للآخر سيكون من أهم الأسباب المؤدية إلى حصول عدم التوافق الزواجي بينهما.

● اختلاف المستوى الاجتماعي والثقافي عند الزوجين: فقد يكون الزوج من أسرة محافظة والزوجة من أسرة غير محافظة وقد تكون هي مديرة

مدرسه وهو عامل أو العكس كما أن اختلاف المستويات بين الزوجين يؤدي إلى عدم التوافق زواجياً.

● عدم النضج: قد تكون الزوجة صغيرة السن عند زواجها ولا تعرف كيف تدبر شؤون المنزل المادية وغيرها ولا تعرف كيف تعتني بأطفالها، وقد يكون الزوج طائشاً وغير ناضج انفعالياً الأمر الذي سيؤدي إلى عدم التوافق الزواجي عندهما.

● البعد العاطفي والجسدي: قد يكره الزوج في زوجته صفات معينة تجعله يبتعد عنها عاطفياً وجسدياً فنادرًا ما يتفاعل معها أو يحدثها حديثاً ودياً ولا يضاجعها في الفراش الأمر الذي يؤدي إلى سوء التوافق بينهما.

● إهمال النظافة والزينة: قد تهمل الزوجة في نظافتها الشخصية ونظافة أطفالها وبيتها ولا تتزين لزوجها ودائماً تبدو في ملابس غير نظيفة وكذلك أطفالها وقد يهمل الزوج في نظافته كذلك الأمر الذي يؤدي إلى سوء التوافق بينهما.

والسؤال الذي يطرح نفسه في هذه الورقة. ماهي أهم وأبرز المشكلات الزوجية في منطقة الخليج في منطقة الخليج العربي؟

- انشغال الرجل بعمله طوال اليوم وعدم الجلوس مع أفراد الأسرة.
- عدم التفاهم بين الزوجين ودائماً على خلاف.
- انشغال الرجل عن زوجته وأولاده وعدم الاهتمام بهم.
- الغيرة الحادة من قبل أحد الأطراف أو الأولاد.
- الاهتمام بالآخرين على حساب أسرته، كالاتمام بالأقارب والأصدقاء.
- عدم الاتفاق في الأهداف والنظرة للحياة وهنا اختلاف في الأهداف.
- عدم تقدير الزوج لدور الزوجة وكذلك الزوجة، وكذلك الأبناء.
- عدم الإحساس بأهمية اشتراك الزوجة في اتخاذ القرار، وضعف مشاوره وإشراك الأبناء.
- عدم التحاور أو التواصل في الأسرة.

- عدم تقدير كل طرف لجهد الطرف الآخر، وعدم تقدير جهود الأبناء لأبائهم، والآباء لأبنائهم.
- افتقاد المودة والرحمة وشيوع القسوة والشدة في الأسرة بين أفرادها من جهة وبينها وبين المجتمع المحيط من جهة أخرى.
- عدم استماع كل طرف للآخر.
- تأثير مشكلات أحد الأطراف في بيت أسرته على علاقاته الزوجية.
- الرغبة في استنساخ بيوت الأهل.
- عدم توحيد الرسالة والأهداف.
- عدم وجود ميول مشتركة.
- الأنانية وحب الذات والعمل من أجل تحقيق مكاسب شخصية كامتلاك سيارة خاصة به، أو امتلاك منزل خاص بها.
- ضرب الزوج لزوجته، أو الضرب والعنف والإساءة بشكل عام من قبل أي فرد نحو الآخرين.
- عدم تحمل المسؤولية من كلا الجانبين.

**كل هذه المشكلات الجانبية فجرت
مشكلات اساسيه في المجتمع
الخليجي نلخصها في:**

- الاكتئاب النفسي..
- الخيانه الزوجيه
- العنف بين الزوجين
- سوء التواصل الزوجي

مظاهر الأزمة الزوجية:

وما الذي يترتب على هذه المشاكل؟؟

- اختفاء الأهداف المشتركة بين الزوجين وكذلك الاهتمامات المتبادلة.
- أن تصبح النزعات والأهداف الفردية أكثر أهمية وأكثر بروزاً.
- من ناحية أخرى يبدأ الزوجان في عمليات انسحابيه متعددة وخاصة في مجال الخدمات المتبادلة سواء داخل الوحدة الأسرية أم خارجها.
- يظهر التناقض في مجال العلاقات الشخصية المتبادلة أو بمعنى آخر لا يكون هناك توافق.
- كما تزداد فرص المشاحنات.
- يتغير موضوع التفاعل فتتعارض اتجاهات الزوجين، حتى تتخذ طابعاً سطحياً.

وإذا اردنا ان نحلل اسباب الخلافات و المشكلات الزوجية من الجانب النفسي فهي ترجع الى:

أولاً: الأفكار السلبية

أي ما يسمى بالقراءة الذهنية السلبية حيث ينتهي إلى حكم سيئ على الطرف الآخر كنتيجة للمشكلة التي يواجهها حالياً. وكنتيجة لهذه التفسيرات فإن مشاعر كلا من الزوجين تمتلئ بالغضب والضيق والحزن مما يدفعهما إلى الهجوم على الطرف الآخر وإثارة مشكلة أو الميل نحو الصمت والانسحاب من الموقف. وفي كلا الحالتين تظهر معالم مشكلة حادة بين الزوجين.

إن قيام الأزواج بتفسير سلوكيات بعضهم البعض بطريقة سلبية تعتبر مصدراً مهماً للمشكلات بينهما، فهي تفسيرات خاطئة، وهي نتيجة القراءة الذهنية السلبية وليست لواقع حقيقي يكون عليه الطرف الآخر.

ثانياً القرارات الاستبدادية والشخصية الاستسلامية

المقصود بالقرارات الاستبدادية هي تلك القرارات التي تتخذ بالإكراه من طرف أحد الزوجين تجاه الآخر وهي قرارات تهم أحدهما أو كلاهما. ولكنها تتخذ من طرف واحد وتفرض على الطرف الثاني الذي يستسلم لها وهو يقول في قرارة نفسه لا أستطيع عمل شيء لا حول لي ولا قوة.

وهنا نجد الطرفان يكثران من استخدام كلمات وألفاظ نافذة تدل على هذا المعنى مثل "لازم" و "يجب" وغيرها. إن استخدام مثل هذه الألفاظ في العلاقات الزوجية فيه استبدادية تجاه الطرف الآخر وفرض رأي، وهذا مصدر إضعاف للعلاقة الزوجية،

إن العلاقة الزوجية القائمة على الاستبداد والخضوع تجعل الحياة الزوجية تسير في اتجاه واحد. وتعطي انطباع لدى الزوجين بالحتمية في سير الأمور. وينتج عن ذلك محو شخصية ووجود أحد الطرفين، مما يترتب عليه فساد المشاعر بين الزوجين واضطراب تصرفاتهما مع التسبب في إيجاد هوة عميقة بينهما. والأمر الخطير هنا وجود إمكانية كبيرة لحدوث اضطراب شديد في العلاقة الزوجية. ما يحدث هنا هو تعرض الزوجان لحالة إحباط شديدة بسبب خيبة الأمل التي أوجدها كل طرف في الآخر، بل وساهم كل طرف في وضع نفسه وزوجه في هذا الموقف من خلال السلبيات في علاج المشكلة ووضع اللوم على لطف الآخر.

ثالثاً: اضطراب الحوار:

زوجي اصم لالا يسمعي..

في كل مرة اتحاور مع زوجتي ينتهي بنا الامر بالخلاف..

اشعر بالضيق والتردد عندما ارغب بمحاورة زوجي..

الحوار مع زوجي غير مفيد..

نحن زوجين لا نعرف الحوار..

تشير العبارات السابقة الى وجود اضطراب بالعلاقة بين الزوجين وتشير الى وجود مشكله كبيرة في التواصل بين الطرفين..

كيف نتصور إمكانية كل زوج معرفة ماذا يريد الطرف الآخر في ظل غياب التواصل؟

لذلك ليس مفاجئ لنا كمتابعين وباحثين في العلاقات الزوجية أن نجد في ظل ضعف التواصل بين الزوجين بأن كلاهما يتعرض لإحباط شديد في كل حوار يدخلان به، وأن ذلك ينعكس بشكل مباشر ليس فقط على الوضع النفسي لأحد الطرفين، بل عليهما معاً. والنتيجة نجد كل طرف يرى بأن الحوار غير نافع مع الطرف الآخر فيتجنبانه، ليس لأن الحوار في ذاته غير مفيد أو غير فعال وإنما لأنهما لم يطبقانه بالشكل الصحيح.

رابعاً: لا أسمع لا أرى

تظهر بين بعض الأزواج تسمى "لا أسمع"، "لا أرى" وذلك عندما يكون أحد الزوجين لا يدرك ولا يعي ما يصدر عن الطرف الآخر من كلمات أو إيماءات أثناء التواصل معه.

الأزواج الذين يوجد بينهم "لا أسمع"، "لا أرى" يعانون كثيراً من فشل تواصلهم. وهذا الأمر يجعل أحد الزوجين أو كلاهما ينفر عن دخول مع الطرف الآخر في حوار لأنه يعتقد مسبقاً بأن الطرف الآخر لن يسمع وكأنه غير موجود حتى لو كان واقفاً أمامه مما يترتب عليه ضعف التواصل وبالتالي عدم القدرة على التفاعل مع الطرف الآخر وفهم ما يدور في خلد.

وهذا الأمر يسمح بتزايد الأفكار السلبية وبالتالي قسوة القلوب والنفور بين الأزواج.

وما الذي ينتج عن هذه الجوانب النفسية الأربعة؟؟

- إنكار فضل الشريك
- عدم القدرة على التعامل مع الضغوطات
- عدم تلبية الحاجات الجنسية أو الشهوانية
- الجهل بالحقوق المشتركة
- غياب التجدد في الحياة المشتركة
- اختلاق النكد
- الانتقاد المستمر
- إرهاب الزوج بالمطالب المادية
- إهمال الحقوق..



لقد تعددت الاتجاهات والنظريات الرئيسية في الإرشاد الأسري وضمت عدد من المدارس تمثل نظريات رئيسية في الإرشاد الأسري كالتالي :

- ١- منهج بوين للعلاج الأسري ما بين الأجيال.
- ٢- العلاج الأسري البنائي.
- ٣- العلاج الاستراتيجي
- ٤- العلاج المعرفي السلوكي

ونظرا لعدم متسع الورقة لطرح كل النماذج السابقة فقد نكتفي بالتركيز على أحدث وأفضل مدارس الإرشاد الزوجي الأسري وهي:



رابعاً: العلاج المعرفي السلوكي .. مع المتزوجين

ظهر مفهوم العلاج المعرفي عام 1960.

وهو يقوم على حقيقة مؤداها أن لكل فرد منا أفكار وتوقعات ومعاني وافتراضات عن الذات وعن الآخرين وعن العالم المحيط به وهي التي توجّه سلوكه وتحدد انفعالاته، وهي تشكل في جملتها الفلسفة الأساسية للشخص في الحياة، وأن المشكلات والصعوبات النفسية في الحياة تحدث عندما تكون هذه الأفكار والاعتقادات والافتراضات لديه ذات طبيعة سلبية وخاطئة،

ومن هنا يسعى العلاج المعرفي إلى مساعدة الزوجين على أن يصبح أكثر وعياً بأنماط التفكير التلقائية السلبية والخاطئة لديه، وبوجه خاص فهو يساعد الزوجة في التعرف على أفكاره السلبية وتغييرها واستبدالها بأفكار واعتقادات أكثر منطقية وتوافقية.

ويهتم العلاج المعرفي السلوكي في المقام الأول بالاعتقادات والافتراضات الخاطئة والتي تسبب الاضطرابات الانفعالية والسلوك غير السوي للفرد،

فعندما يواجه الفرد موقف أو حدث مؤلم تتكون لديه أفكار واعتقادات مختلفة عنه وهي أفكار عن الحدث أو الموقف ذاته وتتضمن ماذا يعني هذا الموقف بالنسبة للفرد وما هي الأفكار التي تتولد عنه، وأفكار تتعلق بما يمكن فعله وأدائه للتغلب على الموقف وماهي الخيارات التي يقوم بها تجاهه هل يستخدم أسلوب حل المشكلة وإذا كان ذلك ممكناً فما هي البدائل، وأخيراً أفكار عن الكيفية التي يستجيب بها الفرد ويتعامل مع الموقف.

وبوجه خاص يعني ذلك أن الطريقة التي يفكر بها الفرد ويدرك بها الموقف تكون مرتبطة إلى حد بعيد بإدراك الفرد لما يستطيع أدائه في الموقف،

فإنسان يفكر أولاً ثم يستجيب للموقف كما هو عليه بالفعل في الواقع بل تكون استجاباته مرهونة بطريقة ادراكه للموقف.

وإذا كانت أنماط التفكير تختلف باختلاف الأفراد، فإن انفعالات الأفراد هي الأخرى تتنوع وتختلف في درجتها، فالاستجابات الانفعالية السلبية وغير السوية يتم إدراكها عندما تكون حادة أو تزيد عن حجم الموقف، وأيضاً تكون الانفعالات غير سوية عندما تؤدي إلى هزيمة الذات وتسبب ضرر وخسارة للفرد..

ويمكن تعريف العلاج المعرفي السلوكي أيضاً بأنه شكل من أشكال العلاج النفسي يقوم على فكرة رئيسية مفادها أن انفعالات الفرد وسلوكه ترتبط بشكل كبير بالتفكير لديه، فإدراك وتفسير الأحداث يؤثر في الاستجابات الانفعالية والسلوكية للفرد، وأن الاضطرابات الانفعالية هي نتاج تفسيرات وأفكار واعتقادات وتأويلات محرفة ومشوهة لخبرات الحياة ولقد سمي بالعلاج المعرفي لأن الفنيات التي يستخدمها تكون موجهة نحو تغيير الأخطاء والتحريفات المعرفية لدى العميل وهذا يشمل الطريقة التي يدرك بها العميل الموقف والافتراضات التي يكونها عن الذات والعالم والمستقبل والتي تؤدي إلى هذه الاضطرابات.

وتقوم الفكرة الرئيسية في النظرية المعرفية على أن الانفعالات والسلوك لدى الفرد تكون غالباً مرتبطة بالتفكير لديه، فهناك مواقف كثيرة يتعرض لها الفرد، وغالباً ما تثير لديه القلق أو الغضب أو الاكتئاب وذلك وفقاً للطريقة التي يدرك بها الفرد هذه المواقف، وهذا الشكل التخطيطي يوضح التفاعل بين التفكير والانفعال والسلوك وكيف يؤثر كل منهما في الآخر.

النموذج الاساسي لارشاد المعرفي...

افكار سلبية

مشاعر سلبية

السلوك

تغيرات الجسم

ويقوم العلاج المعرفي عند بيك على هذه النظرية المعرفية والتي تصف دور التفكير الخاطئ في إثارة الاضطرابات الانفعالية، وعلى هذا فإن الأحداث والمواقف في ذاتها لا تسبب الاستجابات الانفعالية، بل الأحرى أن الأفكار والتفسيرات والمعاني الخاطئة التي يعطيها الفرد للموقف والتي لا يكون على وعي بها لأنها تحدث بطريقة تلقائية وبسرعة هي التي تقود الاستجابة الانفعالية لديه.

مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي

- 1- التركيز على دراسة الأفكار والمشاعر والاعتقادات والتغيرات البيولوجية والفسولوجية
- 2- العمل على تحليل أنماط التفكير والمعتقدات لدى الإنسان
- 3- العمل على إحداث تغيير في العمليات المعرفية وأنماط التفكير الخاطيء
- 4- العمل على توفير الفرصة المناسبة لتنفيذ ما يسمى بعملية إعادة البناء المعرفي لتكون أكثر اتصالاً بالواقع

والسؤال الذي يطرح نفسه؟

كيف يستخدم المعالج الاسري العلاج المعرفي السلوكي لمساعدة الزوجين على التغلب على مشكلاتهم الزوجية؟؟

وما هو دور المرشد لمساعدة الزوجين للتغلب على مشكلاتهم الزوجية؟؟

مهارات حل المشكلات الزوجية:

هناك ستة اساليب تستخدمها مدرسة العلاج المعرفي السلوكي في التعامل مع مشكلات الأزواج تتمثل في:

يقوم المعالج المعرفي بتعديل الأفكار السلبية التي يحملها كل من الزوجين عن الآخر .

من أهم عوامل نجاح حل الخلافات الزوجية أن يبدأ كل طرف بمحاولة ذاتية لتعديل الأفكار الخاطئة التي يحملها عن الحياة الزوجية وعن الطرف الآخر. وأن في كثير من الأحيان نجد محاولة أحد الزوجين في تعديل أفكاره الخاطئة يدفع الطرف الآخر إلى إحداث التغيير المطلوب. كما نعرف فإن الحياة الزوجية قائمة على التفاعل بين شخصين، وبالتالي نجد بالضرورة أحد الطرفين يؤثر في الآخر سلباً أم إيجاباً

يمكن للمعالج الأسري أن يواجه الأفكار السلبية بإعادة البناء المنطقي في أربع مراحل كالآتي :-
*** المرحلة الأولى :**

وتهدف إلى تغيير الطريقة التي تفكر بها الأسرة ، وفيما يحاول المعالج أن يوضح لأعضاء الأسرة أن ما نقوله لأنفسنا يصبح ما نعتقده ويتحكم بذلك في تصرفاتنا وأسايب سلوكنا .



*** المرحلة الثانية:** يحاول أن ينتقل المعالج من المبدأ العام إلى التطبيق على الموقف السلوكي أو المشكلة الراهنة التي تواجهها الأسرة، ويعتبر نجاحاً للمعالج إذا ما استطاع أن يقنع الأسرة بأن بعض الأفكار التي كانت لديها غير منطقية.

المرحلة الثالثة



*** وتأتي بعد ذلك المرحلة الثالثة**
وفيها يشجع المعالج أفراد الأسرة
على إشعارهم بأن التمسك
بالأفكار غير المنطقية له نتائج
على المشاعر التي يخبرونها ، وفي
أساليب السلوك التي تصدر
عنهم .



المرحلة الرابعة



*** وفي المرحلة الرابعة :**
التقييم أي يبين أثر التفكير
الإيجابي على السلوك
والمشاعر



ثانياً: استخدام السهم المنحدر

يقوم هذا الأسلوب على طرح سؤال واحد بشكل متكرر حول الأفكار الآلية التي يحملها الشخص عن الطرف الآخر وهو "إذا كان الأمر كذلك، ماذا يعني لك ذلك". وبعد كل مرة يتم طرح السؤال يستطيع الفرد الوصول إلى تفسير جديد لهذه الأفكار، حتى يصل في النهاية إلى التحقق من توقعاته لأفكار الآلية، وهذا الأسلوب يساعد على كشف ما وراء هذه الأفكار ومشاعر القلق المرتبطة فيها.

ولتوضيح فكرة هذا الأسلوب نفترض أن زوجة تعاني من موقف يسبب لها الكثير من القلق والحزن وهو أن زوجها يقضي فترات طويلة خارج البيت

بينما هي تظل وحيدة مع أطفالها تراقب الساعة لحين عودته. وحتى تساعد هذه الزوجة على التخلص من حالة القلق والحزن بسبب هذا الموقف، سوف نستخدم معها أسلوب السهم المنحدر.

مثال: (زوجة قلقة حزينة من قضاء الزوج فترة طويلة خارج المنزل) الزوجة (دائما يسهر خارج المنزل)

-ماذا يعني لك ذلك؟؟

-يعني انه ما يجب يقعد معاي.

-ماذا يعني ذلك؟؟

انه راح يتركني

-ماذا يعني ذلك؟؟

-قد تصل في النهاية الى عدم صحة افكارها.. مما يخفض حدة القلق



هذا الأسلوب يخفض حالة القلق والحزن لدى الزوجة.

ثالثا: تنمية التواصل

من الأسباب الرئيسية التي تجعل أمر حل الخلافات مستعصية هو عدم تمتع الزوجين أو أحدهما بالحد الأدنى من مهارات التواصل مع الطرف الآخر.

من هنا كان لابد علينا أن نؤكد على موضوع التواصل والمهارات التي يجب أن يتعلمها ويتدرب عليها الأزواج حتى يحسنوا حل مشكلاتهم عندما تقع.

يؤكد بيرنز (Burns, 1990) على وجود خمس مهارات تواصل مهمة ولا غنى عنها لأي من الزوجين على مدى حياتهما الزوجية.

1- المهارات المتعلقة بعملية الإصغاء

المهارة الأولى: الامتصاص

مهارة الامتصاص من أصعب مهارات الإنصات ولكنها أكثرها فاعلية. وهي تعني أنك تعمل على مواجهة الحالة الانفعالية التي يكون عليها الطرف الآخر من خلال امتصاص غضبه والتعامل مع مجادلته لك

بإيجابية. وفي حالة تطبيق مهارة الامتصاص فإنك بلا من أن تحاول الدفاع عن نفسك أو إثبات بأن الطرف الآخر على خطأ، فإنك سوف توافقه.

المهارة الثانية: التعاطف

المقصود بالتعاطف هو أن تضع نفسك مكان شخص آخر وتحاول أن تفهم كيف يفكر وتعيش الموقف. ويمكن أن يسمى التعاطف الفكري والتعاطف الشعوري وذلك بحسب الموقف الذي يمر به الإنسان.

التعاطف الفكري:

المقصود بالتعاطف الفكري هو تكرار التأكيد على ما يقوله الطرف الآخر بطريقة تجعله يدرك أنك تفهمته.

التعاطف الشعوري:

بالنسبة للتعاطف الشعوري هو بُعد آخر مهم يتطلب اكتساب مهارة تساعدنا على فهم أعمق ليس فقط لطريقة تفكير الآخرين، وإنما لتحسس مشاعرهم ومحاولة مشاركتهم لهذه المشاعر وفهمها. هذا الأسلوب يساعدك كثيرا على إشعار الطرف الآخر أنك تبادل المشاعر ومن ثم بناء علاقة قوية معه لأنك تحاول أن تعيش موقفه وتحسس مشاعره.

المهارة الثالثة: التساؤل

تقوم هذه المهارة على طرح عدة أسئلة بشكل ودي ورقيق تهدف إلى معرفة كيف يفكر ويشعر الطرف الآخر. يمكنك سؤال الطرف الآخر عن المشاعر السلبية التي يحملها طالما أنها مصدر قلقه. كما يمكنك طرح أسئلة أخرى حول ما قد يكون صدر منك من كلام أو سلوك سبب للطرف الآخر أذى أو حزن. الهدف من مهارة طرح الأسئلة هو مساعدة وتشجيع الطرف الآخر على التعبير عن مشاعره السلبية التي يحملها تجاهك ليعرفك بها. الكثير من الناس يتحرجون أو يجدون صعوبة في التعبير عن مشاعرهم السلبية تجاه الناس المتسببين بشكل مباشر لهذه المشاعر.

٢- المهارات المتعلقة بعملية التعبير عن المشاعر

الناس يواجهون صعوبة كبيرة في التعبير عن مشاعر الغضب، فهم تعلموا الهجوم على الآخرين عندما يكونون في حالة غضب شديد. غالبية الناس يزدادون مجادلة وغلظة في كلامهم مع الآخرين عندما يكونون في حالة غضب بدلاً من أن يقولوا بماذا يشعرون. وتكمن المشكلة هنا في أن الإنسان الغاضب يعمل كل جهده لإثبات أن ما يقوله هو حقيقة دون أن يذكر بدلاً من ذلك أنه يشعر بالغضب أو بالإحباط الشديد.

رابعاً:

مهارات الحوار

يعتبر الحوار الناجح اهم وسائل علاج الخلافات بين الطرفين... وحتى يحقق الحوار هدفه لابد وان يرتبط بشروط مهمه. لذلك يقوم المعالج بتعليم الزوجين مهارات الحوار الفعال التي تسهم في التواصل الفعال والتي تخفف من المشاكل بين الزوجين.



خامساً: اسلوب حل المشكلات-

هو أحد اساليب الارشاد السلوكي المعرفي يسمح للزوجين للعمل معا لمواجهة المشكلات..

كما انه يشجع الزوجين للعمل معا دون الاستعانة الخارجية.. ومن المهارات التي يدرّبها المعالج للزوجين لمواجهة مشكلاتهما:



وتظل الأسرة عماد المجتمع البشري، وأساس الاستقرار النفسي للإنسان؛ قال تعالى: ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا ﴾

فانفصام الرابطة الأسرية الناتج عن استمرار المشاكل الأسرية هو خطر كبير على الزوجين وأبنائهما، فضلاً عما يترتب عليه من آثار نفسية، وتربوية، واجتماعية، وقانونية، واقتصادية، وسياسية، مما دفع المفكرين والباحثين والدارسين في هذه المجالات إلى اعتبار الأسرة من أهم مجالاتهم البحثية.

ومن الناحية النفسية اتضح أن للطلاق أو انعدام الترابط الأسري آثاراً نفسية يعاني منها الزوجان، لكن أكثر من يعاني منها هو أبناؤهما الذين يعانون من الوخدة والحرمان، أو النبذ، ويتعرضون لكافة أشكال الإهمال المؤدي بهم إلى الانحراف والجريمة والإدمان.

ولقد دفعت كل هذه الاعتبارات إلى التفكير في سؤال مهم، وهو:

- ماهي الجذور العميقة والمقدمات الأساسية لظهور المشكلات الزوجية التي تؤدي في النهاية إلى التفكك الأسري؟؟
- وكيف لنا كباحثين ان نعمل على ايجاد المهارات المناسبة لمساعدة الزوجين على التغلب على هذه المشكلات..

ومن هنا ظهرت الحاجة الى مؤسسات الإرشاد الزواجي والأسري التي تقدم خدمات معالجة المشكلات التي تطرأ بعد الزواج بين الزوجين.. لذلك فقد جاءت هذه الورقة لتطرح احداث مدارس الارشاد الزواجي للتعامل مع المشكلات الزوجية.

والتي تهدف إلى مساعدة الزوجين على:

١. تخفيف التوتر والقلق والعداوة بين الزوجين.
 ٢. وقف ردود الفعل العدائية في التفاعل الزواجي.
 ٣. التعرف على أسباب الصراع وتبصير الزوجين به.
 ٤. تنمية الدافع عندهما لحل الصراع والتنافس الذي قد يحدث بينهما.
 ٥. مساعدتهما على توفيق آرائهما المختلفة، والوصول إلى حلول وسط لتسوية الخلافات الناشئة بينهما.
 ٦. تشجيع كل منهما على التعبير عن همومه التي مصدرها البيت أو العمل، والتعرف على هموم الطرف الآخر.
 ٧. مساعدتهما على تحسين ظروفهما الأسرية التي لها علاقة بالخلافات.
 ٨. مساعدة كل منهما على تعديل مفهوم الذات، ومفهوم الزوج الآخر عنده، مما يجعله يحسن الظن به، ويتفاعل معه تفاعلاً إيجابياً حسناً.
- كل ذلك حتي نصل بالأسرة الى بر الامان ونحقق اسرة سويه تتمتع بصحة نفسيه تكون نواة صالحه للمجتمع..



**مركز ثوابت للاستشارات
النفسيه**

0096599002595



@Drwedad



Dr_wedad_essa@yahoo.com

المراجع:

- د. راشد السهل-المستشار الوافي في حل الخلافات الزوجية-
دار الفكر الحديث-٢٠٠٤-الكويت..
- د. سعيد حسني العزة- الارشاد الاسري نظرياته واساليبه
العلاجية-دار الثقافة والنشر-٢٠٠٠-عمان.
- د. احمد عبد اللطيف ابو السعد-الارشاد الزواجي الاسري-
الشروق-٢٠٠٨-الاردن
- د. طه عبد العظيم حسين- العلاج النفسي المعرفي-دار الوفاء
للطباعة-٢٠٠٧- مصر
- د. علاء الدين كفاي-الارشاد والعلاج النفسي الاسري-دار
الفكر العربي-١٩٩٩-مصر