



« بحث »

{ الإرشاد الأسري والزواجي }

[كتبه واعدّه د.منور عبدالرقيب]

مراجعة

د.إلهام المنصوري (المغرب)



إشراف
خبير الكوتشينغ
د.عبدالقادر العداقي



بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



|< بحث >|

[{ الإرشاد الأسري والزواجي }]

كتبه وأعدّه الدكتور/ منور الصنومي

(على ضوء مبادرة نقاش الدكتور / إلهام المنصوري

(دولة المغرب)

في

«قاعة أكاديمية العداقي الدولية AIA»

إشراف

{ الدكتور / جواهر المغربية }

٢٠٢٥م – ١٤٤٦هـ

الطبعة الأولى

[[المقدمة]]

تعد الأسرة نواة المجتمع وأساس بنائه، فهي المحضن الأول الذي يتعلم فيه الفرد القيم والمبادئ الأساسية للحياة. ومع تعقد الحياة العصرية وزيادة التحديات النفسية والاجتماعية، أصبحت الحاجة إلى الإرشاد الأسري والزواجي أكثر إلحاحًا للحفاظ على استقرار الأسرة وسلامة أفرادها. يسعى الإرشاد الأسري والزواجي إلى تعزيز التفاهم بين الزوجين، وتقوية الروابط الأسرية، ومعالجة المشكلات الزوجية والأسرية بأساليب علمية تهدف إلى تحقيق التوازن والانسجام. كما يساهم في تنمية مهارات الاتصال الفعال، وحل النزاعات، وبناء بيئة أسرية صحية تعزز من جودة الحياة.

يأتي هذا البحث ليسلط الضوء على مفهوم الإرشاد الأسري والزواجي، وأهدافه وأهميته في بناء مجتمعات قوية و متماسكة. كما يستعرض الأساليب والتقنيات الحديثة المستخدمة في الإرشاد، ويتناول أبرز التحديات التي تواجه المرشدين الأسريين وكيفية التعامل معها بفعالية. يهدف البحث إلى إبراز الدور الحيوي للإرشاد في تمكين الأسر من مواجهة التحديات الحياتية والحفاظ على استقرار العلاقات الزوجية والأسرية.

كلمة مشرف البحث الدكتور جواهر المغربية))))

إن هذا البحث المقدم من **الدكتور منور الصنومي** يمثل إضافة نوعية في مجال الإرشاد الأسري والزواجي، حيث يعالج بعمق القضايا والتحديات التي تواجه الأسر في العصر الحديث. يتميز البحث بتقديم رؤية متكاملة وشاملة حول أساليب وتقنيات الإرشاد، مع التركيز على الحلول العملية التي تساهم في تحقيق الاستقرار الأسري.

كما أن

الأسلوب العلمي الرصين والتحليل الدقيق يجعلان من هذا البحث مرجعًا هامًا للباحثين والمهتمين في هذا المجال.

أهنئ الدكتور منور الصنومي على هذا الإنجاز المميز.

وأتمنى له دوام التوفيق والنجاح.

2. مفهوم الإرشاد الأسري والزواجي

الإرشاد الأسري والزواجي هو عملية تقديم الدعم والتوجيه للأفراد أو الأسر التي تواجه تحديات أو مشكلات في العلاقات الزوجية أو الأسرية. يهدف الإرشاد إلى تحسين التفاهم المتبادل، وتقوية الروابط بين أفراد الأسرة، وتعزيز القدرة على حل المشكلات بطرق بناءة.

الإرشاد الأسري: هو الدعم الذي يُقدّم للأسرة ككل من خلال فهم ديناميكيات الأسرة وكيفية تحسين التفاعل بين الأفراد داخلها. يتعامل الإرشاد الأسري مع قضايا مثل التربية، العلاقات بين الأفراد، والتحديات التي قد تواجهها الأسرة بسبب التغيرات الحياتية مثل الطلاق أو فقدان أحد الأفراد.

الإرشاد الزواجي: يختص بعلاج وتحسين العلاقة بين الزوجين. يركز الإرشاد الزواجي على تقديم الحلول للمشاكل التي قد تظهر في العلاقة الزوجية، مثل التواصل غير الفعال، الخيانة، اختلافات القيم، والتحديات المالية أو النفسية. يتم ذلك من خلال جلسات مع مستشار متخصص يساعد الزوجين على استعادة التوازن في علاقتهما وتوجيههما نحو طرق صحية للحوار وحل النزاعات.

بشكل عام، الإرشاد الأسري والزواجي يعزز الصحة النفسية والعاطفية للأفراد، ويساعدهم على بناء علاقات أكثر استقراراً وسعادة.



أكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA

الاسئلة 7 قبل الزواج DFMC

1- السكن

2- السماح بالعمل خارج المنزل .

السماح بمواقع التواصل الاجتماعي.

3 - المصاريف.. تشارك في الرفاهيات

4 - مسألة وقت البقاء معا..

5 - السلوك الشخصي.. مثلا لازم اسافر معاك

6 - علاقه الأزواج بأهل بعض

7 - ظروف لايمكن ان اتعايش معها - الماضي -

الانجاب - الزواج - خطوط حمراء اشياء تكره؟

((من الإرشاد الأسري والزواجي))

* قبل الزواج 7 الأسئلة *

السكن-1

. السماح بمواقع التواصل الاجتماعي. السماح بالعمل خارج المنزل- 2

تشارك في الرفاهيات.. المصاريف- 3

.. مسألة وقت البقاء معا- 4

مثلا لازم أسافر معاك.. السلوك الشخصي- 5

علاقة الأزواج بأهل بعض- 6

الماضي- ظروف لا يمكن أن أتعيش معها- 7

خطوط حمراء أشياء تكرهها؟- الزواج- الإنجاب

هذه الأسئلة السبعة تعتبر أساسية لفهم التوقعات والاحتياجات الشخصية لكل طرف . وتعمل على بناء أساس قوي للتفاهم والاحترام المتبادل، في العلاقة قبل الزواج .

. سأشرح حسب القدرة كل نقطة

السكن.1

أين سنعيش بعد الزواج؟ هل سيكون السكن مع العائلة أم في منزل مستقل؟:السؤال

. هذا السؤال يتعلق بمسألة الاستقلالية والخصوصية.ج

فقد يؤدي ، بينما الآخر يفضل الاستقلال،إذا كان أحد الزوجين يفضل السكن مع العائلة ذلك إلى توترات مستقبلية بسبب تدخل الأهل أو عدم وجود خصوصية

إذا كانت الزوجة ترغب في العيش بعيداً عن أهل زوجها بسبب تجارب سابقة: مثال بينما يصر الزوج على العيش مع عائلته لتقديم ،مع تدخلاتهم في حياتها الخاصة . يمكن أن يخلق ذلك صراعا بين الطرفين،الدعم لأمه

أو تحديد أيام معينة ، يمكن الاتفاق على سكن مستقل قريب من أهل الزوجين*الحل*
لزيارة الأهل.

السماح بالعمل خارج المنزل والسماح بمواقع التواصل الاجتماعي.2.

هل من المقبول أن يعمل الزوج أو الزوجة خارج المنزل؟:السؤال

وهل يسمح باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي؟

. هذه النقطة تتعلق بالحرية الشخصية والتوقعات حول دور كل طرف في العلاقة.ج

بعض الأزواج قد يعتقدون أن العمل خارج المنزل أو استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
اجتماعي يمكن أن يؤدي إلى التقليل من الاهتمام بالعلاقة

إذا كان الزوج يعتقد أن العمل يجب أن يكون محصوراً داخل المنزل بعد *مثال*
بينما الزوجة ترغب في العمل في الخارج ،الزواج لتوفير الوقت للأنشطة المشتركة
فقد يؤدي ذلك إلى خلافات حول التوازن بين العمل ،ولتحقيق طموحاتها المهنية
الحياة الشخصية.

، وضع حدود واضحة حول كيفية إدارة الوقت بين العمل والحياة الزوجية*التسوية*
وتحديد قواعد لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بما يتناسب مع خصوصية العلا
قة.

المصاريف والمشاركة في الرفاهيات.3.

من الذي يتحمل المصاريف الأساسية؟ هل سيشترك الزوجان في تكاليف :السؤال
الرفاهية مثل السفر والترفيه؟

. هذه نقطة مهمة تتعلق بالعدالة المالية والمسؤولية*التحدي* ج.

قد يشعر أحد الطرفين بضغط إذا كانت التوقعات غير واضحة بشأن توزيع المصاريف

إذا كان الزوج يعتقد أن الزوجة يجب أن تساهم بنسبة معينة من الدخل في *مثال*
فقد يؤدي ، بينما الزوجة تفضل أن يتم تقسيم المصاريف الأساسية فقط،الرفاهيات
ذلك إلى شعور بعدم التوازن في العلاقة

مع الاتفاق على كيفية تقاسم ، تحديد ميزانية مشتركة للمصاريف الشهرية*التسوية*
تكاليف الرفاهية

مسألة وقت البقاء معاً 4.1

كم من الوقت سيقضيه الزوجان معاً يومياً؟:السؤال

هل سيتم تخصيص وقت خاص للزوجين بعيداً عن العمل أو الأصدقاء؟

البعض قد يعتقد أن الوقت مع . يمكن أن يختلف الناس في توقعاتهم لوقت العائلة.ج
بينما الآخر قد يحتاج إلى وقت خاص مع الأصدقاء أو في ممارسة ،الشريك هو أولوية
الهوايات الشخصية.

إذا كان أحد الزوجين يحتاج إلى وقت طويل بمفرده لاستعادة طاقته بعد *مثال*
فقد يؤدي ذلك إلى شعور بالإحباط، بينما الآخر يحب قضاء معظم الوقت مع الشريك،العمل
همال.

، وضع جدول زمني يتضمن وقتاً مخصصاً معاً ووقتاً لكل طرف بمفرده*التسوية*
واحترام احتياجات كل شخص

مثل السفر معاً - السلوك الشخصي.5

هل من الضروري أن يسافر الزوجان معاً في كل مرة؟:السؤال

هل هناك حدود للأنشطة التي يجب أن يقوم بها الزوجان معاً؟

بينما الآخر قد يرى أن ، البعض قد يشعر أن السفر معاً هو مظهر من مظاهر الالتزام.ج
السفر جزء من الاستقلال الشخصي

، إذا كان الزوج يرغب في السفر مع أصدقائه في بعض الأحيان دون الزوجة*مثال*
فقد يسبب هذا التفاوت ،بينما ترى الزوجة أن السفر يجب أن يكون تجربة مشتركة
في التوقعات إلى خيبة أمل

الاتفاق على عدد الرحلات المشتركة مع الحفاظ على المساحة الشخصية *التسوية*
للسفر بمفرده مع الأصدقاء أو العائلة

علاقة الأزواج بأهل بعض.6

ما هو مستوى العلاقة مع أهل كل طرف؟:السؤال

هل ستكون هناك زيارات متكررة؟

كيف سيتم التعامل مع تدخل الأهل في الحياة الزوجية؟

العلاقة مع أهل الشريك يمكن أن تكون مصدرًا للتوتر إذا لم تكن هناك *التحدي* ج.
توافقات واضحة حول حدود هذه العلاقة

بينما ، إذا كانت الزوجة تشعر أن تدخل حمايتها في حياتها يسبب توترًا دائمًا*مثال*
. قد يصبح هذا موضوعًا حساسًا، يرى الزوج أن دعم عائلته أمر أساسي

مع ، الاتفاق على أوقات زيارة الأهل وعلى كيفية التعامل مع تدخلاتهم*التسوية*
وضع حدود واضحة تحترم خصوصية الزوجين

الخطوط الحمراء، الزواج، الإنجاب، الماضي- ظروف لا يمكن التعايش معها.7

ما هي الأشياء التي لا يمكن لأي طرف التنازل عنها؟:السؤال

ما هو الماضي الذي يؤثر على العلاقة؟ هل هناك شروط للإنجاب؟

ما هي الخطوط الحمراء في العلاقة؟

قد تشمل . تحديد ما لا يمكن التنازل عنه مهم لتجنب خيبات الأمل في المستقبل. ج
أو سلوكيات تعتبر غير ، أزمات ماضية لم تحل، هذه النقاط توقعات بشأن الإنجاب
(كالكذب أو الخيانة) مقبولة.

وتعتبر عدم الإيمان به، إذا كانت الزوجة قد عاشت تجارب صعبة مع أسرتها*مثال*
بينما الزوج يعتقد أن العلاقة مع الأسرة جزء من العائلة الممتدة شرطاً أساسياً للزواج
. فقد يكون هذا تناقضاً كبيراً، حياته .

من المهم أن يتناقش الطرفان بصدق حول القيم الشخصية وما لا يمكن *التسوية*
. أو الخطوط الحمراء، الإنجاب، سواء كان ذلك متعلقاً بالعائلة، التنازل عنه

الخلاصة

هذه الأسئلة السبعة تعد نقطة انطلاق مهمة لفتح حوار صريح بين الطرفين حول
. والحدود التي يجب وضعها في العلاقة، القيم الشخصية، التوقعات

يقل احتمال حدوث صراعات بعد الزواج، عندما يتم مناقشة هذه القضايا قبل الزواج
. لأن الطرفين سيعرفان جيداً ما الذي يمكن التفاوض عليه وما الذي لا يمكن التنازل عنه

أسئلة مهمه مناقشتها للفائدة

1/ كيف يمكن أن يؤثر عدم التوافق أو الاختلاف في وجهات النظر حول هذه الأسئلة السبعة التي تخص (السكن، العمل والتواصل الاجتماعي، المصاريف والرفاهيات، و الظروف غير القابلة للتعايش، الخطوط الحمراء، الماضي ...) أو تخص (عائلة الأفراد المقبلين على الزواج) ، بحيث أنه في بعض الأحيان يكون لدينا إثنان مقبلان على الزواج و يكون لواحد منهما وجهة نظر أو رأي في عائلة الطرف الآخر سواء هو أو هي، مثال: لا يرغب في زيارة الأخ أو هي لا ترغب في زيارة الأخت بكثرة أو العائلة لها وجهة نظر تجاهه هو أو هيالخ، في التأثير على علاقة المقبلين على الزواج وما الأوقات المستقبلية على المدى الطويل؟

ج. سؤال رائع وثير جدًا كمقترح نقاش، ويمكن تناوله من زوايا متعددة لأنه يمس جوهر التفاهم والانسجام بين الزوجين المقبلين على الزواج. ■ إليك تحليلًا موسعًا مع أمثلة توضيحية:

1/ التأثير العام لعدم التوافق أو الاختلاف في وجهات النظر حول القضايا الجوهرية الأسئلة السبعة التي ذكرتها تمثل محاور حياتية أساسية، وهي بمثابة الأعمدة التي يُبنى عليها الاستقرار الزواجي.

عدم التوافق حولها أو حتى تجاهل مناقشتها بوضوح قبل الزواج قد يؤدي إلى:

- تراكم الصراعات الصغيرة وتحولها إلى أزمات كبيرة بعد الزواج.
- تدهور التواصل العاطفي بسبب الشعور بعدم التقبل أو عدم الاحترام.
- الانفصال النفسي الذي قد يتطور إلى طلاق فعلي أو عاطفي بمرور الوقت.

2/ أمثلة واقعية على تأثير هذه الخلافات

أ) السكن

مثال: يريد الزوج أن يسكن في شقة مستقلة بعيدًا عن أهله، بينما تصر الزوجة على السكن معهم بحكم العادة والتقاليد.

إذا لم يُناقش هذا بصدق، قد يؤدي إلى شعور أحد الطرفين بالظلم أو الغربة أو السيطرة.

■ *التأثير* توتر دائم، إحساس بعدم الراحة أو الانتماء، وربما تدخلات متكررة من الأهل.

ب) العمل والتواصل الاجتماعي

مثال: الزوجة ترغب في إكمال دراستها والعمل، بينما يرى الزوج أن مكانها في المنزل فقط.

■ *التأثير* كبت لطموح الطرف الآخر، ما يؤدي إلى الإحباط، وربما احتقار الذات أو الأخر مع مرور الزمن.

ج) المصاريف والرفاهيات

مثال: أحد الطرفين يرى أن السفر والكماليات من الأولويات، بينما الآخر يعتبرها تبذيرًا.

■ *التأثير* نزاعات مالية، فقدان الثقة في طريقة إدارة الحياة، وشعور بعدم الانسجام.

3/ النقطة الحساسة: الاختلاف في النظرة لعائلة الطرف الآخر

أمثلة حساسة:

الزوجة لا ترغب في زيارة أخت الزوج لأنها كثيرة التدخل، بينما الزوج لا يرى في ذلك مشكلة.

الزوج لا يرتاح لأخ الزوجة بسبب تصرفات غير محترمة، لكن الزوجة ترى أنه طبيعي ولا داعي للمبالغة.

أهل أحد الطرفين يرفضون الآخر بصمت أو بكلام سلبي، مما يولد ضغطًا داخليًا وشعورًا بالرفض.

التأثيرات على المدى الطويل:

1. الولاءات المزدوجة: يشعر أحد الطرفين بأنه ممزق بين شريك حياته وعائلته.
2. تراكم الاستياء: إذا لم يُعبر الطرف المتضرر عن مشاعره، قد يُراكم غضبًا يتفجر لا حقا في مواقف غير متوقعة.
3. اتساع الفجوة العاطفية: قد يبدأ أحد الطرفين بإخفاء زيارته أو مشاعره، مما يفقد العلاقة شفافيته.
4. الشعور بالخذلان: حين يتخلى أحد الطرفين عن حماية شريكه أمام تدخلات عائلته.
5. تشكل تحالفات عائلية ضد أحد الزوجين مما يزيد التوتر ويخلق جواً من العداء الخفي.

4/ كيف يمكن تقليل آثار هذه الخلافات؟

- الحوار الوقائي ما قبل الزواج باستخدام تمارين كوتشينغ أو أسئلة استكشافية.
- اتفاق واضح ومكتوب أحياناً على الحدود العائلية والتدخلات المقبولة.
- تعزيز مهارات التفاوض الزوجي بعد الزواج، بدلاً من كبت المشكلات أو تفجيرها.
- احترام فردية كل طرف، وفهم أن الزواج لا يعني الانصهار التام بل التعايش بذكاء.

2/ ما هي الاستراتيجيات الفعالة التي يمكن للمقبلين على الزواج اتباعها لإدارة هذه الاختلافات وبناء توافق صحي؟

.....إجابة ٢

سؤال ممتاز إدارة الاختلافات قبل الزواج وبناء توافق صحي هي مهارة جوهرية تساعد على تأسيس علاقة طويلة الأمد مبنية على الاحترام والمرونة.

■ إليك استراتيجيات فعالة وعملية يمكن للمقبلين على الزواج اتباعها:

1. الحوار المفتوح والواعي (الحوار الاستباقي)

ما الهدف؟

استكشاف الفروقات قبل أن تصبح مصدر صراع.

كيف؟

من خلال جلسات نقاش منتظمة (قد تكون بإشراف كوتش أو مستشار أسري).

طرح أسئلة عميقة مثل: "ما رأيك في زيارة الأهل؟"، "كيف ترى توزيع الدخل؟"، "ما أولوياتك في الحياة؟".

نموذج:

ورقة عمل تقسم الموضوعات إلى: (السكن - العمل - العلاقات العائلية - المصاريف - الرغبات الشخصية - الخطوط الحمراء - الماضي)، ويتم فيها كتابة رأي كل طرف ثم مناقشتها بهدوء.

2. الاتفاق على حدود واضحة مع العائلات

ما الهدف؟

منع التدخلات العائلية التي قد تخلق شرخًا في العلاقة.

كيف؟

تحديد حدود زيارة الأهل، دورهم في اتخاذ القرارات، خصوصية الحياة الزوجية.

تقديم هذه الحدود بشكل لائق للأهل مع الحفاظ على الاحترام.

مثال:

"نحب زيارتكم ونسعد بقربتكم، لكن نحتاج لمساحة خاصة لقراراتنا كزوجين".

3. تطوير مهارات الاستماع الفعال والتفهم

ما الهدف؟

تخفيف سوء الفهم وبناء تعاطف.

كيف؟

تدريب الطرفين على مهارات مثل: إعادة الصياغة، عدم المقاطعة، استخدام لغة المشاعر.

مثال: بدل "ليش تسوين كذا؟" يُقال "أشعر بالحيرة لما تصير هذه المواقف، هل ممكن أسمع وجهة نظرك؟"

4. تقنيات اتخاذ القرار المشترك

ما الهدف؟

الشعور بالتكافؤ والعدل في العلاقة.

كيف؟

تبني قاعدة "نحن نقرر" بدلا من "أنا أقرر وأنت تنفذ".

استخدام ورقة + قلم لتحديد إيجابيات وسلبيات كل قرار، ثم الترجيح.

5. بناء مرونة نفسية وعقلية "التفاوض"

ما الهدف؟

التكيف مع الواقع المتغير واستيعاب الفروق.

كيف؟

فهم أن العلاقة لا تبنى على التطابق، بل على التكامل.

القدرة على تقديم تنازلات مدروسة دون الشعور بالخسارة.

مثال:

إذا أرادت الزوجة السكن القريب من أهلها، بينما يريد الزوج البعد، يُمكن التفاوض على منطقة متوسطة المسافة.

6. الاستعانة بمختص (كوتش - مستشار - مدرب علاقات)

ما الهدف؟

توجيه النقاشات وتجنب الانفعالية.

كيف؟

جلسات تأهيل ما قبل الزواج (دبلومات أو برامج قصيرة).

جلسات كوتشينغ فردية أو زوجية تركز على تنمية الوعي والتفاهم.

7. وضع رؤية وقيم مشتركة للحياة الزوجية

ما الهدف؟

وجود "بوصلة" توحد الطرفين وقت الخلاف.

كيف؟

كتابة وثيقة "ميثاق زواجي" فيها: ما الذي نؤمن به؟ ما أهدافنا؟ ما الخطوط الحمراء؟
ما طريقتنا في حل النزاعات؟

مثال:

"نؤمن بالاحترام المتبادل - نرفض تدخل الآخرين - نتعهد بعدم النوم على خلاف".

خلاصة

الاختلافات ليست خطرًا، بل فرصة لبناء شراكة ناضجة. والسر هو: الوعي، الحوار، و
النية الطيبة.

3/ ما أهمية التوافق حول هذه القضية (طرح أسئلة مثل نموذج الأسئلة السبعة والإجابة عليها بشفافية وصدق) في مرحلة ما قبل الزواج ؟

.....إجابة ٣

رائع! هذا السؤال يلامس جوهر التأهيل الزواجي الحقيقي، لأن مرحلة ما قبل الزواج هي "المنطقة الآمنة" التي يمكن فيها استكشاف التوافق بعيدًا عن الضغط النفسي و المعيشي بعد الزواج.

نعم أهمية التوافق حول هذه القضية (طرح أسئلة مثل نموذج الأسئلة السبعة والإجابة عليها بشفافية وصدق) في مرحلة ما قبل الزواج:

أولاً: تحديد مدى التوافق الواقعي وليس العاطفي فقط

لماذا مهم؟

لأن العاطفة وحدها في مرحلة الخطوبة تجمل الواقع وتخفي التباينات.

الأسئلة الجوهرية (مثل السكن، العمل، العائلة، الخطوط الحمراء، المصاريف...) تكشف التوقعات الواقعية.

مثال:

إذا اتضح أن أحد الطرفين يريد الاستقلال التام والآخر يريد قربًا دائمًا من العائلة، فهذه نقطة تحتاج إلى حلّ قبل الزواج، لا بعده.

ثانيًا: الوقاية من الصراعات المستقبلية

الوقاية خير من الصدمة!

معظم المشكلات الزوجية لا تنشأ من عدم الحب، بل من:

سوء التوقعات

غياب الاتفاقات المسبقة

التفاجؤ بعد الزواج باختلافات كان يمكن مناقشتها مسبقًا

طرح الأسئلة الشفافة يمنع "الزواج المفاجئ من شخصية لم نعرفها حقًا".

ثالثًا: بناء ثقافة الحوار والثقة من البداية

الإجابة على هذه الأسئلة بصراحة تعزز الشعور بالأمان:

"أنت تفهمني"، "أنا أستطيع التعبير دون خوف"، "نختلف لكن نحترم آراء بعضنا".

هذا التمرين في ذاته يعكس قدرة الطرفين على التواصل وإدارة الخلاف بدون تصعيد.

رابعًا: اختبار القيم المشتركة أو الفروقات القابلة للتفاوض

الفكرة ليست التطابق الكامل، بل:

هل نختلف في القشور أم في الجذور؟

هل يمكن التفاهم حول النقاط الخلافية؟ هل نملك "أرضية مشتركة"؟

مثال:

الزوجة ترفض السكن مع أهل الزوج.

الزوج كان يريد ذلك لأسباب مادية.

بالنقاش يظهر أن السكن المؤقت ممكن، مع خطة واضحة للانتقال بعد سنة. => تم

تجاوز الاختلاف בזكاء ومرونة.

خامساً: صناعة "اتفاق صريح" حول شكل الحياة المشتركة
مثلما توقع الشركات اتفاقيات لضبط العلاقة، فالعلاقة الزوجية أيضاً تحتاج إلى
وضوح في:

التزامات كل طرف

ما هو مقبول وما هو مرفوض

طرق حل النزاعات

أولويات الحياة

وهذا التوافق يبدأ من طرح الأسئلة السبعة والإجابة عنها بصدق.

سادساً: تعزيز النضج النفسي للطرفين

عندما يُجيب كل طرف على أسئلة عميقة بشفافية، فهو في الحقيقة:

يتأمل ذاته.

يُراجع قيمه وأولوياته.

يختبر قدرته على اتخاذ قرار شراكة مصيرية بوعي.

خلاصة:

"الأسئلة السبعة" بمثابة اختبار قيادة قبل الانطلاق في رحلة الزواج.

من يطرحها ويتعامل معها بصدق، يقلل من الحوادث والعثرات، ويبني علاقة قائمة
على الواقعية والتفاهم، لا المفاجآت والافتراضات.

4/ ما هي المخاطر المحتملة لعدم مناقشة مثل هذه الأسئلة بشكل صريح قبل الزواج ؟

.....إجابة ٤

سؤال مهم جدًا ويعد من الأساسيات في أي برنامج تأهيلي للمقبلين على الزواج. الإجابة عليه توضح لماذا الصراحة والمكاشفة المسبقة ليست خيارًا، بل ضرورة. •إليك تفصيلًا للمخاطر المحتملة في حال لم تناقش مثل هذه الأسئلة بصراحة قبل الزواج:

نعم المخاطر المحتملة لعدم مناقشة مثل هذه الأسئلة بشكل صريح قبل الزواج هي:

1. الصدمة الواقعية بعد الزواج ("كنت أظنك كذا!")

■ الوصف:عندما يكتشف أحد الطرفين بعد الزواج أن الآخر يختلف تمامًا عما توقعه، خاصة في أمور جوهرية مثل:

السكن المشترك مع الأهل

حرية العمل أو التعليم

التعامل مع الأهل أو المصاريف

مثال:

زوجة تكتشف بعد الزواج أن زوجها يرفض عملها تمامًا، بينما ظنت أنه موافق - لأنه لم يُصارعها من البداية.

2. تراكم الإحباطات الصغيرة التي تؤدي إلى الانفجار

■ الوصف:السكوت عن التوقعات والمخاوف يجعل العلاقة تمشي على "كبسولات ضغط" قد تنفجر في أي وقت بسبب موقف بسيط.

مثال:

عدم الاتفاق على مصاريف المنزل يؤدي لاحقًا لمشاحنات حتى حول الأمور التافهة.

3. تدخل العائلات وتأزيم العلاقة

- الوصف: إذا لم يتفق على حدود العلاقة مع العائلة، قد يتسبب تدخل الأهل في خلق فجوة عاطفية أو صراعات لا تنتهي.

مثال:

أحد الطرفين يزور أهله يوميا، والطرف الآخر ينزعج لكنه لا يعبر = يتحول الأمر مع الوقت إلى مشاعر كراهية أو نفور.

4. الشعور بالخذلان وفقدان الثقة

- الوصف: عندما يكتشف أحد الزوجين أن الطرف الآخر لم يكن صادقا أو أخفى أمورا مهمة – تتزعزع الثقة وقد يصعب ترميمها.

مثال:

شخص يخفي جانبًا من ماضيه أو يخدع الطرف الآخر بمستوى دخله الحقيقي، فتتهارك الثقة حين يكتشف الأمر.

5. الوقوع في علاقات غير ناضجة وغير واقعية

- الوصف: العلاقات التي بُنيت فقط على العاطفة دون حوار عميق حول القيم و التوقعات، تصبح عرضة للانهيأ عند أول خلاف جوهري.

6. ضعف التفاهم واتساع فجوة التواصل

- الوصف: غياب النقاش المسبق حول الأسئلة الجوهرية ينتج علاقة سطحية خالية من مهارات الحوار وحل المشكلات.

المحصلة؟

كل طرف يعتقد أن الآخر لا يفهمه أو لا يقدره.

7. زيادة احتمالية الانفصال أو الطلاق المبكر

■ الوصف: الإحصاءات تشير إلى أن نسبة كبيرة من حالات الطلاق في السنوات الأولى تعود إلى:

اختلافات لم تناقش مسبقًا

عدم التوافق في أولويات الحياة

تدخل العائلات والصمت تجاه المشكلات

■ خلاصة تربوية:

الزواج ليس فقط عقداً شرعياً، بل شراكة حياتية طويلة المدى، وكل شراكة دون "اتفاق مبدئي صريح" معرضة للفشل.

5/ كيف يمكن أن تتطور الخلافات حول مثل هذه الأمور (ما تضمنته الأسئلة السبعة)
مع مرور الوقت إن لم تناقش قبل الزواج؟

ج. رائع جدًا، هذا السؤال يحفر في عمق التحديات طويلة الأمد في العلاقات الزوجية،
ويظهر كيف أن الإهمال في الحوار المسبق حول الأمور الجوهرية لا يختفي بمرور
الوقت، بل يتضخم ويتعقد.

■ إليك إجابة تفصيلية ومتراصة، يمكن استخدامها في محتوى تدريبي أو دليل
عملي:

نعم كيف يمكن أن تتطور الخلافات حول مثل هذه الأمور (ما تضمنته الأسئلة السبعة)
مع مرور الوقت إن لم تناقش قبل الزواج؟

1. تبدأ كـ "اختلاف بسيط" ثم تتحول إلى "نقطة صراع مزمن"

■ الوصف: ما لم يتم مناقشته اليوم، سيعود غدًا على شكل مشكلة متكررة، وقد يُعاد
طرحه في كل شجار.

مثال:

موضوع "السكن" لم يُحسم قبل الزواج = يبدأ الزوجان حياتهما في بيت العائلة =
بعد أشهر، تبدأ الزوجة بالضيق، ثم بالرفض، ثم بالضغط للخروج.

= النتيجة؟ شجارات مستمرة وشعور بالخذلان.

2. تراكم الجراح الصامتة وتحولها إلى برود عاطفي

■ الوصف: الطرف الذي يكبت مشاعره لأنه لم تناقش الأمور بصدق مسبقًا، يبدأ بإغلاق قلبه شيئًا فشيئًا.

مثال:

الزوج لا يشارك زوجته اهتماماته الاجتماعية، ولا يخرج معها كثيرًا، لأنها "ما كانت تبدي رغبة" في فترة الخطوبة، لكنها كانت تنتظر أن يتغير بعد الزواج => تبدأ بالا نسحاب تدريجيًا.

3. سوء تفسير التصرفات وتضخيم النوايا

■ الوصف: عندما لا تكون هناك اتفاقات مسبقة، يُفسر كل سلوك وفق "الظن والتوقع"، لا وفق الوضوح.

مثال:

الزوجة تنفق بحرية على مستحضراتها، والزوج يراها تبذر، لكنها كانت تظن أن المصاريف الشخصية ليست موضوع نقاش.

=> يبدأ التوتر والاتهام بدون حوار حقيقي.

4. تحوّل الخلافات إلى أدوات للسيطرة أو العقاب

■ الوصف: عندما لا تحل الخلافات القديمة، يبدأ كل طرف باستخدامها للضغط أو التهديد، خصوصًا وقت الغضب.

مثال:

"أصلاً أنا ما كنت مرتاح من بداية زواجنا بسبب أهلك!"

=> يُقال ذلك في لحظة غضب، فيُفجّر سنوات من الصمت، وتتشنق الثقة.

5. تطور الخلاف إلى نزاع يتدخل فيه الآخرون

■ الوصف: الخلافات المؤجلة وغير المنضبطة تستدعي أطرافًا خارجية: الأهل، الأصدقاء، الوسطاء.

النتيجة؟

يتسع الخلاف، وتصبح العلاقة ساحة نفوذ لعائلات الطرفين.

6. التباعد العاطفي ثم التبدل ثم الانفصال

■ الوصف: تبدأ العلاقة بالبرود، ثم بعدم المبالاة، ثم بالتفكير في الانفصال العاطفي وربما القانوني.

مثال:

الخلاف حول زيارة الأهل لم يناقش مبكرًا = تراكمت المواقف = أصبح أحد الطرفين لا يطيق زيارة العائلة = الطرف الآخر يشعر بالرفض = تتآكل المشاعر بالتدريج.

■ خلاصة تربوية:

"الخلافات غير المحكية لا تموت، بل تنام تحت السطح وتنتظر لحظة الانفجار."

لذا، فإن الحديث المسبق حول هذه الأسئلة السبعة، ولو كان صعبًا، أفضل ألف مرة من الصمت المريح المؤقت الذي يؤدي لاحقًا إلى ألم طويل الأمد.

6/ ما هي الحلول أو التسويات المحتملة التي يمكن للمقبلين على الزواج التوصل إليها في حال وجود اختلافات في وجهات النظر حول هذه الأمور (الأسئلة السبعة) ؟

وهل يجب عدم الإقدام على الزواج في حال وجود اختلافات كثيرة ؟

.....إجابة ٦

سؤال عميق جدًا، وينمّ عن وعي بأن الهدف ليس القضاء على الخلافات، بل إدارتها بوعي ونضج. وهنا إجابة تفصيلية تصلح لبرنامج تأهيلي أو جلسة كوتشينغ جماعية:

نعم الحلول أو التسويات المحتملة التي يمكن للمقبلين على الزواج التوصل إليها في حال وجود اختلافات في وجهات النظر حول هذه الأمور (الأسئلة السبعة)؟

وهل يجب عدم الإقدام على الزواج في حال وجود اختلافات كثيرة؟

أولًا: الحلول والتسويات المحتملة

1. الحوار المفتوح والفضفضة المدروسة

أن يتحدث كل طرف بصراحة عما وراء رأيه – ما احتياجه العاطفي؟ ما خشيته؟ ما قيمه التي يستند إليها؟

مثال:

الزوج يريد السكن مع أهله لأنه يشعر بمسؤولية تجاه والده المريض، والزوجة تريد الاستقلالية لأنها تخشى التوتر مع الحماة.

الحل؟ سكن قريب من الأهل يحقق التوازن، أو تقسيم الوقت بين بيت الزوجية والأهل.

2. الوصول إلى "منطقة رمادية" وسطية (Win-Win)

< ليست كل الأمور أبيض أو أسود، هناك حلول بينية ترضي الطرفين بدرجات مختلفة.

مثال:

هي تحب الزيارات العائلية الكثيرة، وهو يحب الخصوصية.

التسوية؟ زيارة شهرية رسمية + تواصل هاتفي أسبوعي، دون ضغط.

3. كتابة "ميثاق تفاهم" مبدئي أو ما يسمى ب- Pre-marital Agreement

< ليس بالضرورة عقدًا قانونيًا، بل تفاهم مكتوب بين الطرفين حول النقاط الخلافية، كمرجع لاحق.

الفائدة؟ يقلل من سوء الفهم ويذكر الطرفين بما اتفقا عليه.

4. التدريب على مهارات حل الخلافات مسبقًا

عبر جلسات كوتشينغ أو ورش، يتعلم الطرفان:

إدارة الحوار وقت الغضب

الإصغاء الفعال

التفاوض العاطفي باحترام

5. اللجوء إلى مستشار أو لايف كوتش مختص

< أحيانًا تكون الخلافات نتيجة تجارب سابقة، أو نماذج أسرية معيقة. وجود طرف محايد يسهل حلها.

ثانيًا: هل يجب عدم الإقدام على الزواج إذا وُجدت خلافات كثيرة؟

الإجابة: ليست الكمية، بل النوعية هي الفيصل.

1. هناك خلافات قابلة للتفاوض

مثل: مكان السكن – طريقة إدارة المصاريف – عدد الزيارات العائلية.

هذه يمكن التفاهم حولها إذا وُجد:

نضج نفسي

استعداد لتقديم تنازلات عادلة

احترام للاختلاف

2. وهناك خلافات غير قابلة للتعايش

< مثل:

اختلاف في القيم الجوهرية (مثل الدين أو نمط الحياة)

غياب الاحترام عند الخلاف

العناد المَرَضِي

تدخل الأهل بطريقة مفرطة وعدم وجود موقف واضح من ذلك

في هذه الحالة؟

قد يكون قرار تأجيل الزواج أو العدول عنه أفضل من الزواج مع سبق الإصرار على الصدام.

قاعدة ذهبية:

"ليست المشكلة في أن نختلف، بل في ألا نعرف كيف نختلف وكيف نتصالح."

خلاصة تدريبية:

إذا كان الطرفان قادرين على الحوار، فمعظم الخلافات قابلة للتسوية.
لكن إذا غاب احترام الرأي الآخر، أو ظهرت علامات التسلط أو التقليل، فهذه إشارات خطر لا يجب تجاهلها.

7/ كيف يمكن للمعلومات والوعي المسبق بهذه القضايا أن يساعد الشباب المقبلين على الزواج في اتخاذ قرارات سليمة وأكثر استنارة؟

.....إجابة ٧

سؤال ممتاز يركز على أصل الوقاية والمعرفة كقوة في العلاقات الزوجية.
إليك إجابة تحليلية وعملية، تصلح للنقاش أو التضمين في دليل أو ورشة تدريبية:
نعم يمكن للمعلومات والوعي المسبق بهذه القضايا أن يساعد الشباب المقبلين على الزواج في اتخاذ قرارات سليمة وأكثر استنارة؟

أولا : ما معنى "الوعي المسبق"؟

هو أن يعرف الشاب والفتاة مسبقًا:

طبيعة التحديات التي تواجه الحياة الزوجية.

ما يجب الاتفاق عليه وما يمكن التفاوض حوله.

أدوات التواصل والتفاهم الفعال.

حدود التنازلات المقبولة وغير المقبولة.

ثانيًا: كيف يُساعدهم ذلك؟

1. يقلل من "الزواج العاطفي الأعمى" ويعزز الزواج الواعي

المعلومات تساعد على الفصل بين الانبهار العاطفي والاختيار العقلاني.

مثال: شاب يعجب بفتاة جميلة ومهذبة، لكنه عند معرفته بمواقفها الحادة تجاه عائلته ، يُعيد تقييم القرار بشكل متزن.

2. يساعد على تجنب "الصدمة بعد الزواج"

عندما يكتشف أحد الطرفين أن الطرف الآخر لا يشترك معه في أولويات الحياة (ك السكن أو العمل أو شكل العلاقة مع الأهل)، يشعر بالخذلان.

الوعي يخفف هذه الفجوة بين التوقعات والواقع.

3. يمنحهم لغة مشتركة للتفاهم

حين يمتلك الطرفان مصطلحات واضحة مثل "الخطوط الحمراء" أو "قابل للتفاوض"، يمكن إدارة الخلافات بطريقة راقية.

4. يعزز الثقة بالنفس واتخاذ القرار

الوعي يمكن الشاب/الفتاة من قول "نعم" أو "لا" بناءً على قناعة، لا خوف أو ضغط اجتماعي.

مثال: فتاة تدرك أنها لا تتحمل العيش في بيت عائلة ممتدة، فترفض عرض الزواج بلطف ووضوح دون شعور بالذنب.

5. يحفز البحث والتعلم المستمر

من يعرف أن الحياة الزوجية تحتاج إلى أدوات، سيواصل التعلم فيها، تمامًا كالترتيب لأي مهارة حياتية.

6. يُمهّد لبناء علاقة قائمة على الاحترام والشفافية

لأن المعلومات تعلمهم:

أن الاختلاف طبيعي.

أن المشاعر ليست كافية.

أن كل علاقة ناجحة وراءها وعي ومهارة وحوار مستمر.

■ خلاصة لا تنسى:

"الزواج الناجح لا يُبنى فقط على الحب، بل على وعي عميق بالذات، وبالأخر، وبفن العيش المشترك."

8/ ما هو الدور الذي يمكن أن يلعبه استشاري العلاقات الزوجية لمساعدة المقبلين على الزواج لتجاوز الاختلافات التي يمكن أن تؤدي إلى خلافات؟

.....إجابة ٨

رائع! هذا السؤال يُظهر إدراكا لدور الوقاية والإرشاد المبكر قبل الوقوع في الخلافات. إليك إجابة شاملة وعملية يمكن اعتمادها في دليل تدريبي أو جلسة توعية:

نعم الدور الذي يمكن أن يلعبه استشاري العلاقات الزوجية لمساعدة المقبلين على الزواج لتجاوز الاختلافات التي قد تؤدي إلى خلافات؟

أولاً: دور استشاري العلاقات الزوجية قبل الزواج

1. تسليط الضوء على مناطق التوافق والخلاف

< عبر أدوات واستبيانات علمية، يمكن للمستشار أن يساعد كل طرف على رؤية:

نقاط القوة المشتركة.

الاختلافات التي قد تكون مصدر تحديات مستقبلية.

مثال: استبيان "قيم الحياة"، أو "مصفوفة الأولويات الأسرية".

2. إدارة الحوار بين الطرفين بطريقة ناضجة

< كثير من المقبلين على الزواج لا يعرفون كيف يناقشون المواضيع الحساسة دون انفعال أو تجنب.

المستشار يدرّبهم على:

فن الإصغاء.

استخدام لغة "أنا" لا "أنت".

طرح الأسئلة بدل إصدار الأحكام.

3. توضيح الفروقات النفسية والاجتماعية والجنسدية

< يُصحح المفاهيم الخاطئة حول:

الفروقات بين طريقة تفكير الرجل والمرأة.

طبيعة التوقعات الواقعية من الشريك.

كيفية التعامل مع الضغوط الخارجية كالعائلة أو المال أو العمل.

4. تقديم نماذج عملية للتفاهم والتفاوض

< يساعدهم على اكتساب أدوات واقعية مثل:

"خريطة القيم الزوجية"

"تمرين التسويات الذهبية"

"تقنية المقارنة بين الرغبات والاحتياجات"

5. مساعدة كل طرف على فهم ذاته أولاً

< من خلال أسئلة تأملية وتقنيات تقييم شخصية، مثل:

ما نوع شخصيتي؟

ما الذي يحفزني؟ ما الذي يزعجني؟

ما احتياجاتي النفسية والعاطفية في العلاقة؟

6. تقوية مهارات التأقلم والمرونة

< لأن بعض الاختلافات لا تحل، بل يُتعايش معها، يدرّب المستشار الشريكين على مهارات:

ضبط التوقعات.

تقبّل الآخر كما هو.

استخدام الاختلاف كفرصة للنمو لا للنفور.

ثانيًا: متى يكون تدخل الاستشاري ضروريًا جدًا؟

عند وجود خلافات عائلية مسبقة.

إذا كان هناك ماضٍ عاطفي أو صدمات لم تحل.

في حال تباين كبير في القيم أو الأهداف المستقبلية.

عند غياب مهارات التعبير عن الذات أو الإصغاء للآخر.

ثالثًا: القيمة الكبرى لدور الاستشاري

"يُوفّر بيئة آمنة، محايدة، وعلمية، للحوار الواعي قبل اتخاذ القرار المصيري.

خلاصة تدريبية:

استشاري العلاقات الزوجية ليس قاضيًا ولا وسيطًا، بل مرآة عاكسة تساعد الطرفين على أن يريا أنفسهما بوضوح قبل أن يدخلوا الحياة .

3. أهداف الإرشاد الأسري والزواجي

الإرشاد الأسري والزواجي يسعى إلى تحقيق مجموعة من الأهداف التي تهدف إلى تحسين جودة الحياة الأسرية والزوجية، وتعزيز التوازن والاستقرار داخل الأسرة. من أبرز هذه الأهداف:

تعزيز التفاهم المتبادل:

يهدف الإرشاد إلى تحسين التواصل بين أفراد الأسرة أو بين الزوجين، مما يعزز التفاهم المتبادل ويساعد على تقليل سوء الفهم والصراعات. من خلال توفير بيئة آمنة للحوار، يستطيع كل طرف التعبير عن مشاعره واحتياجاته بطريقة بناءة.

حل المشكلات الأسرية والزوجية:

يساعد الإرشاد في التعرف على أسباب المشاكل التي تواجه الأسرة أو العلاقة الزوجية وتقديم استراتيجيات عملية لحل هذه المشاكل. يشمل ذلك التحديات مثل الضغوط المالية، مشكلات التربية، الخيانة الزوجية، أو اختلافات القيم والتوجهات بين الزوجين.

تعزيز الاستقرار الأسري:

يهدف الإرشاد إلى بناء بيئة أسرية مستقرة وداعمة، من خلال تعزيز القيم الأسرية مثل الاحترام المتبادل، التعاون، والتفاهم. يساعد ذلك في الحد من التفكك الأسري وتوفير بيئة صحية لنمو الأطفال وتطورهم.

توفير الدعم النفسي والعاطفي:

يساهم الإرشاد في دعم الأفراد في مواجهة الصعوبات النفسية والعاطفية التي قد تؤثر على العلاقات الأسرية أو الزوجية، مثل القلق، الاكتئاب، أو القلق من المستقبل. يقدم المستشارون الأسريون والزوجيون تقنيات للتعامل مع هذه المشاعر بطريقة صحية.

تعزيز مهارات حل النزاعات:

يهدف الإرشاد إلى تعليم الأفراد والزوجين كيفية حل النزاعات بطرق سلمية وفعالة، باستخدام مهارات مثل الاستماع الفعال، التفاوض، والاتفاق على حلول وسطية. هذه المهارات تساعد في تقليل التوتر وتحسين العلاقات.

تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية:

يساهم الإرشاد في مساعدة الأفراد على تحقيق توازن بين مسؤولياتهم الأسرية و الزوجية والمهنية. من خلال وضع استراتيجيات لتحسين إدارة الوقت وتقليل الضغوط، يصبح الأفراد قادرين على إدارة حياتهم بشكل أكثر فعالية.

الوقاية من الانفصال أو الطلاق:

يعد الإرشاد الزوجي أداة وقائية فعالة في الحد من معدلات الطلاق والانفصال. من خلال التعامل المبكر مع المشكلات الزوجية، يمكن منع تفاقم النزاعات وتحقيق حلول تدعم بقاء العلاقة الزوجية قوية ومستقرة.

تعزيز التقدير الذاتي والثقة بالنفس:

يساهم الإرشاد في تحسين التقدير الذاتي لكل من أفراد الأسرة والزوجين من خلال مساعدتهم على فهم ذواتهم واحتياجاتهم بشكل أفضل. بناء الثقة بالنفس يساهم في تعزيز العلاقات وزيادة القدرة على التعامل مع التحديات.

من خلال تحقيق هذه الأهداف، يساهم الإرشاد الأسري والزوجي في بناء مجتمع متماسك، حيث يعيش أفرادها في بيئة صحية، مستقرة، وداعمة.

4. أهمية الإرشاد الأسري والزوجي

الإرشاد الأسري والزوجي يلعب دورًا حيويًا في تعزيز استقرار الأسرة والمجتمع بشكل عام. تكمن أهميته في القدرة على مواجهة التحديات الحياتية والنفسية التي تؤثر على الأفراد والعلاقات الأسرية. تتجلى أهمية الإرشاد الأسري والزوجي في عدة جوانب، أبرزها:

تحقيق استقرار الأسرة:

يعد الإرشاد الأسري أداة حيوية في الحفاظ على تماسك الأسرة واستقرارها. من خلال تقديم الدعم والتوجيه، يساعد الإرشاد في تعزيز العلاقات الأسرية، وتقوية الروابط بين الأفراد، والحد من النزاعات التي قد تهدد استقرار الأسرة.

مساعدة الزوجين في بناء علاقة صحية:

يعد الإرشاد الزواجي أمرًا ضروريًا في تمكين الزوجين من بناء علاقة قائمة على التفاهم والاحترام المتبادل. من خلال الجلسات الاستشارية، يمكن للزوجين تعلم كيفية التواصل بشكل أكثر فعالية، والتعامل مع الخلافات بطريقة صحية، مما يقلل من خطر الانفصال.

الوقاية من مشكلات اجتماعية خطيرة:

يساعد الإرشاد في الوقاية من مشكلات اجتماعية مثل العنف الأسري، الطلاق، و الانفصال. من خلال التدخل المبكر، يمكن تقليل فرص حدوث هذه المشكلات ومعالجتها قبل أن تتفاقم، مما يساهم في الحفاظ على استقرار المجتمع.

تحسين الصحة النفسية للأفراد:

يعزز الإرشاد الأسري والزواجي الصحة النفسية للأفراد من خلال توفير بيئة آمنة للتعبير عن المشاعر ومعالجة الضغوط النفسية. يساعد المستشارون الأسريون في تقديم الدعم النفسي للأفراد الذين يعانون من التوتر أو الاكتئاب نتيجة للمشكلات الأسرية أو الزوجية.

تنمية مهارات حل النزاعات:

يساهم الإرشاد في تطوير مهارات الأفراد في التعامل مع النزاعات بشكل بناء. من خلال تعلم أساليب مثل التفاوض والاستماع الفعال، يصبح الأفراد قادرين على حل الخلافات دون اللجوء إلى العنف أو الانفصال، مما يعزز التفاهم والتعاون بين أفراد الأسرة.

دعم الأطفال وتنمية بيئة صحية لهم:

تؤثر العلاقات الأسرية بشكل مباشر على صحة الأطفال النفسية والعاطفية. من خلال تعزيز العلاقة بين الوالدين، يوفر الإرشاد الأسري بيئة مستقرة للأطفال تساعد على النمو في جو من الحب والاحترام، مما يعزز من تطورهم النفسي واجتماعي.

تعزيز التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية:

يساعد الإرشاد الأسري والزواجي الأفراد على التوازن بين مسؤولياتهم العائلية و المهنية. من خلال تقنيات تنظيم الوقت والضغط النفسي، يصبح الأفراد أكثر قدرة على إدارة حياتهم الشخصية والمهنية، مما يقلل من مستوى التوتر والإجهاد.

تحسين نوعية الحياة الأسرية:

الإرشاد يساهم في تحسين نوعية الحياة الأسرية من خلال تعزيز التواصل بين أفراد الأسرة وتوفير حلول للمشكلات اليومية. عندما يعمل أفراد الأسرة معاً في بيئة من التعاون والدعم المتبادل، يصبحون أكثر قدرة على التغلب على التحديات الحياتية المختلفة.

الارتقاء بالمستوى الثقافي والتوعوي:

يعد الإرشاد الأسري والزواجي أداة تعليمية وتوعوية، حيث يساعد الأفراد على التعرف على حقوقهم وواجباتهم داخل الأسرة. كما يعمل على تحسين الثقافة الأسرية وتوفير المعلومات الضرورية التي تساعد في تعزيز العلاقات الأسرية السليمة.

من خلال هذه الأهمية، يصبح الإرشاد الأسري والزواجي ضرورة لا غنى عنها في بناء مجتمع قوي ومتماسك، حيث يتمكن الأفراد من التعامل مع التحديات الحياتية بشكل إيجابي وصحي، مما يعزز استقرار الأسرة والمجتمع بشكل عام.

أساليب وتقنيات الإرشاد الأسري والزواجي

تختلف أساليب وتقنيات الإرشاد الأسري والزواجي وفقاً لطبيعة المشكلات والتحديات التي تواجهها الأسرة أو العلاقة الزوجية. يتم استخدام مجموعة من الأساليب والتقنيات العلاجية المتنوعة التي تهدف إلى تحسين التواصل، حل النزاعات، وتعزيز التفاهم بين الأفراد. من أهم هذه الأساليب والتقنيات:

الاستماع الفعال:

يُعتبر الاستماع الفعال من الأساليب الأساسية في الإرشاد الأسري والزواجي. يتطلب هذا الأسلوب من المستشار أن يكون متواجداً عاطفياً وذهنياً مع الزوجين أو أفراد الأسرة أثناء الحديث، مما يساعد في فهم مشاعرهم واحتياجاتهم بشكل أعمق. كما يشجع على التعبير عن المشاعر والآراء بحرية، مما يساهم في تخفيف التوتر وتعزيز التفاهم.

العلاج السلوكي المعرفي (CBT):

يعد العلاج السلوكي المعرفي من أكثر الأساليب فعالية في الإرشاد الزواجي والأسري.

يركز هذا الأسلوب على تغيير الأنماط السلبية في التفكير والسلوك التي تؤثر على العلاقة. يساعد العلاج السلوكي المعرفي في معالجة القنوات غير الواقعية أو الضارة التي يمكن أن تؤدي إلى مشاكل في العلاقة، مثل القلق، الغضب، أو الخوف من الرفض.

التدريب على مهارات التواصل:

من خلال التدريب على مهارات التواصل الفعال، يتعلم الأفراد كيفية التعبير عن احتياجاتهم ومشاعرهم بطريقة واضحة ومحترمة. يتضمن ذلك استخدام أساليب مثل "التحدث باستخدام الجمل الشخصية" (I-STATEMENTS)، التي تركز على مشاعر الفرد بدلاً من توجيه اللوم إلى الطرف الآخر، مما يقلل من التوتر ويساهم في تحسين الحوار.

تقنيات حل النزاعات:

تعلم أساليب حل النزاعات بشكل بناء يعد جزءاً أساسياً من الإرشاد الأسري و الزوجي. يتعلم الأزواج أو أفراد الأسرة تقنيات مثل التفاوض، التوصل إلى حلول وسط، والبحث عن إجابات توافقية. يشمل ذلك تدريب الأفراد على كيفية تبادل الآراء بشكل متوازن دون التسبب في تفاقم النزاع، بالإضافة إلى تعزيز مهارات التسوية والمرونة.

إعادة بناء الثقة:

في حالات الخيانة الزوجية أو التحديات الكبيرة في العلاقة، قد يكون من الضروري استخدام تقنيات لإعادة بناء الثقة بين الزوجين. يشمل ذلك التدريبات على الصدق، الانفتاح، والمساءلة. يتعلم الطرفان كيفية إعادة الثقة في بعضهما البعض عبر التفاعل الإيجابي المستمر والالتزام بتغيير السلوكيات المدمرة.

التوجيه الوقائي:

لا يقتصر الإرشاد الأسري والزوجي على حل المشكلات فقط، بل يشمل أيضاً التوجيه الوقائي. يتضمن ذلك تدريب الأزواج أو أفراد الأسرة على كيفية تجنب المشكلات المستقبلية من خلال بناء استراتيجيات قوية للتعامل مع الضغوط والتحديات. يشمل ذلك تعليم مهارات التكيف، إدارة الإجهاد، والوعي العاطفي.

العلاج العاطفي:

يعتمد العلاج العاطفي على معالجة المشاعر العميقة مثل الغضب، الحزن، أو الخوف التي قد تؤثر سلبيًا على العلاقة. من خلال هذا العلاج، يتعلم الأزواج أو أفراد الأسرة كيفية التعرف على مشاعرهم الحقيقية وكيفية التعبير عنها بطريقة صحية، مما يؤدي إلى تحسين العلاقة وتقوية الروابط العاطفية بين الأطراف.

التوجيه السلوكي:

يساعد التوجيه السلوكي على تعديل السلوكيات غير المرغوب فيها التي تؤثر على العلاقة الزوجية أو الأسرية، مثل العنف اللفظي أو الإهمال العاطفي. من خلال العمل على تغيير هذه السلوكيات وتعزيز السلوكيات الإيجابية، يمكن للأفراد تحسين علاقاتهم الأسرية.

التوجيه في إطار قيم ومبادئ الأسرة:

يعتمد الإرشاد الأسري والزواجي في بعض الحالات على تعزيز القيم الأسرية و المبادئ التي يقدرها الزوجان أو أفراد الأسرة. يمكن أن يشمل هذا مناقشة الأهداف المشتركة للعلاقة، وتعزيز احترام وتقدير الأدوار المتعددة داخل الأسرة، مما يساهم في بناء علاقات أكثر استقرارًا.

التوجيه الجماعي

في بعض الحالات، يمكن استخدام التوجيه الجماعي كأداة لإشراك العديد من أفراد الأسرة أو الأزواج في جلسات مشتركة. يتيح ذلك للأطراف المختلفة فرصة لمشاركة تجاربهم، وفهم مشاعر الآخرين،

والتعلم من تجارب الآخرين. هذا الأسلوب مفيد بشكل خاص في الحالات التي يكون فيها النزاع معقدًا ويشمل العديد من الأطراف.

من خلال تطبيق هذه الأساليب والتقنيات، يمكن للإرشاد الأسري والزواجي أن يساهم في تحسين جودة العلاقات الزوجية والأسرية، وتعزيز التفاهم، وخلق بيئة داعمة وصحية للعيش المشترك.

6. التحديات والحلول في الإرشاد الأسري والزواجي

الإرشاد الأسري والزواجي يمكن أن يواجه مجموعة من التحديات التي تؤثر على فعاليته. ومع ذلك، يمكن التغلب على هذه التحديات من خلال تطبيق استراتيجيات وحلول مدروسة. فيما يلي بعض من أبرز التحديات التي قد تواجه عملية الإرشاد والحلول الممكنة لها:

رفض المشاركة من أحد الأطراف

التحدي:

في بعض الحالات، قد يرفض أحد الزوجين أو أفراد الأسرة المشاركة في جلسات الإرشاد بسبب الشعور بالتحفظ أو القلق من فتح مواضيع حساسة. قد يكون أحد الأطراف غير مستعد للاعتراف بالمشاكل أو قد يرى أن الإرشاد لا جدوى منه.

الحل:

يمكن معالجة هذا التحدي من خلال بناء الثقة مع الأفراد المعنيين. يجب أن يتم التأكيد على سرية الجلسات وفوائد الإرشاد. يمكن أيضاً إقناع الطرف الراض ببدء الجلسات بشكل فردي حتى يشعر بالراحة قبل أن يشارك في الجلسات الجماعية. تقديم الإرشاد كأداة لتحسين العلاقة وليس كحل للمشاكل قد يساهم أيضاً في كسر الحواجز النفسية.

التواصل غير الفعال

التحدي:

أحد التحديات الرئيسية في العلاقات الأسرية والزوجية هو عدم وجود تواصل فعال. يمكن أن يؤدي سوء الفهم المستمر، والمشاعر المكبوتة، وعدم التعبير عن الاحتياجات بشكل صحيح إلى توتر العلاقات.

الحل:

يتطلب هذا التحدي تدريب الزوجين أو أفراد الأسرة على مهارات التواصل الفعال. ينبغي تعليمهم كيفية الاستماع بعناية، وكيفية التعبير عن أنفسهم بطريقة واضحة وغير هجومية، واستخدام لغة غير تهجمية عند النقاش. تقنيات مثل "التحدث باستخدام الجمل الشخصية" (I-STATEMENTS) يمكن أن تساعد في تحسين التواصل.

التحفظ الثقافي والاجتماعي

التحدي:

قد تواجه بعض الأسر والزوجين مقاومة بسبب العوامل الثقافية أو الاجتماعية التي قد تؤثر على قبول الإرشاد. في بعض الثقافات، يُعتبر طلب الإرشاد نوعًا من الاعتراف بالفشل، مما يجعل الأفراد يترددون في طلب المساعدة.

الحل:

ينبغي أن يتبنى المستشار الأسري والزوجي نهجًا حساسًا ثقافيًا يعترف بالاختلافات الثقافية والاجتماعية في تقديم الحلول. من المهم توضيح أن الإرشاد ليس اعتراقا بالفشل بل هو خطوة إيجابية لتحسين العلاقات وتحقيق التوازن النفسي. كما يمكن توعية الأفراد بآثار الإرشاد من خلال نشر قصص نجاح لإزالة هذه التحفظات.

التوقعات غير الواقعية

التحدي:

قد يكون لدى الأفراد توقعات غير واقعية حول الإرشاد، مثل التوقع بأن الحلول ستكون سريعة وفورية. هذا يمكن أن يؤدي إلى خيبة الأمل عندما لا يتم حل المشكلات بسرعة أو عندما يظهر أن التغيير يتطلب وقتًا وجهودًا مستمرين.

الحل:

من المهم أن يتم تحديد توقعات واقعية منذ بداية العملية الإرشادية. يجب أن يتم توضيح أن الإرشاد هو عملية تتطلب وقتًا وصبرًا، وأن التغيير يحدث تدريجيًا. يجب على المستشارين توجيه الأزواج أو أفراد الأسرة إلى التقييم الدوري للأهداف وتحديد تقدمهم خطوة بخطوة.

الضغوط الخارجية (مالية، اجتماعية، وظيفية)

التحدي:

قد تتأثر العلاقات الزوجية أو الأسرية بالضغوط الخارجية مثل المشاكل المالية أو التحديات المهنية أو الأعباء الاجتماعية. هذه الضغوط يمكن أن تعوق قدرة الأفراد على التواصل بشكل صحي أو التركيز على معالجة المشاكل داخل العلاقة.

الحل:

يجب أن يشمل الإرشاد دعمًا في إدارة هذه الضغوط الخارجية. يمكن للمستشارين مساعدة الأزواج أو الأفراد على وضع استراتيجيات لإدارة هذه الضغوط بشكل صحي، مثل تحسين مهارات إدارة الوقت، تعلم تقنيات تقليل التوتر، وإعادة ترتيب الأولويات. تقديم الإرشاد حول كيفية التعامل مع الضغوط الحياتية يمكن أن يساعد الأزواج في الحفاظ على علاقة صحية رغم التحديات.

الانقطاع عن جلسات الإرشاد

التحدي:

في بعض الأحيان، يتوقف الأزواج أو أفراد الأسرة عن متابعة جلسات الإرشاد بعد فترة قصيرة، مما يعوق استمرارية التحسين في العلاقة. قد يكون هذا بسبب فقدان الدافع أو عدم رؤية نتائج فورية.

الحل:

من خلال تحديد أهداف قصيرة وطويلة المدى في بداية الإرشاد، يمكن تحفيز المشاركين على الاستمرار. ينبغي تشجيع الأفراد على تقييم تقدمهم والتفاعل مع مستشارهم خلال الجلسات لضمان استمرار عملية التحسين. يمكن أيضًا اقتراح جلسات متابعة مستمرة بعد الانتهاء من العلاج الأساسي للحفاظ على استقرار العلاقات.

عدم التوافق بين الزوجين

التحدي:

أحياناً، تكون المشكلة الأساسية في العلاقة هي عدم التوافق بين الزوجين في القيم، الأهداف، أو حتى أساليب الحياة. هذه الاختلافات قد تجعل من الصعب على الزوجين إيجاد أرضية مشتركة.

الحل:

يساعد الإرشاد الزوجي على فحص هذه الاختلافات بشكل موضوعي وواقعي. يمكن للمستشارين مساعدة الزوجين على تحديد هذه الاختلافات وتقديم نصائح حول كيفية إيجاد حلول وسط أو كيفية احترام وتقدير التباين بينهما. يمكن أن يشمل الإرشاد أيضاً تعلم كيفية التكيف مع هذه الاختلافات بدلاً من محاولة تغيير الآخر بشكل جذري.

التعامل مع الخيانة أو الأزمات الكبرى

التحدي:

في حالات الخيانة الزوجية أو الأزمات الكبرى، قد تكون العلاقة الزوجية قد تعرضت لصدمة شديدة، مما يصعب التعامل معها أو إعادة بنائها.

الحل:

يتطلب هذا النوع من التحديات نهجاً خاصاً وموجهاً نحو إعادة بناء الثقة و الشفافية. يمكن للمستشارين العمل مع الزوجين على تحديد الأسباب الجذرية للخيانة أو الأزمة، ومساعدتهم على معالجة مشاعرهم بشكل صادق وآمن. في هذه الحالات، قد يكون من الضروري أخذ وقت في إعادة بناء العلاقة بشكل تدريجي.

من خلال التعرف على هذه التحديات وتطبيق الحلول المناسبة، يمكن للإرشاد الأسري والزواجي أن يحقق نتائج إيجابية ويعزز من استقرار العلاقات الزوجية والأمنية.

♠️ اللايف كوتشينغ للإرشاد الأسري والزواجي له أصول وقيم مستمدة من القرآن الكريم والسنة النبوية.

فالإرشاد الأسري والزواجي يهدف إلى بناء علاقات صحية ومستقرة تعتمد على التفاهم والاحترام المتبادل، وهو ما تؤكد عليه النصوص الإسلامية.

♠ إذا نظرنا الى الاليف كوتشينغ في القرآن الكريم.

نجد

■ الرحمة والمودة في العلاقات الزوجية

يقول الله تعالى:•

"وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً" (الروم: 21).

الآية توضح أساس العلاقة الزوجية الناجحة وهو السكن النفسي المتبادل، إلى جانب المودة والرحمة، وهي من مبادئ الاليف كوتشينغ في تحسين العلاقات.

■ التشاور والحوار البناء

في قضية فطام الطفل، قال الله تعالى:•

"فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا" (البقرة: 233).

هذه الآية تشير إلى أهمية التشاور والتوافق بين الزوجين، وهو جزء أساسي من استراتيجيات الإرشاد الزواجي.

■ الإصلاح عند الخلاف

قال تعالى:•

"وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَأَنْبَعِثُوا حَكَمًا مِّنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِّنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا" (النساء: 35).

هذا النص يعكس أهمية التدخل الوسيط (التحكيم) لحل النزاعات وهو ما يُشابه دور الكوتش في مساعدة الأزواج على حل الخلافات.

♠ الاليف كوتشينغ في السنة النبوية ♠

■ الإحسان في التعامل الزوجي

قال النبي ﷺ:

"خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي" (رواه الترمذي).

الاليف كوتشينغ الأسري يستلهم من هذا الحديث أهمية تحسين السلوك الشخصي لتحقيق بيئة أسرية مستقرة.

■ التوجيه لحسن المعاشرة

قال النبي ﷺ:

"لا يفرك مؤمن مؤمنة، إن كره منها خلقا رضي منها آخر" (رواه مسلم).

الحديث يشجع على التركيز على الإيجابيات وتجاوز السلبيات.

وهي من تقنيات الإرشاد لتحسين العلاقات.

■ التواصل الفعال وحل المشكلات.

النبي ﷺ كان يظهر نمودجا مثاليا في الحوار مع أزواجه، حيث كان يستمع إليهن بصبر ويُنَاقش قضاياهن بحكمة.

■ مثال:

موقفه مع السيدة عائشة عندما غارت، فكان يتعامل مع الموقف بحكمة دون تصعيد.

لكن يواجهنا سؤال في هذا المنوال وهو

■ كيف ينعكس ذلك على الاليف كوتشينغ الأسري؟

الاجابة على السؤال السابق يكون من خلال

- ١ ■ القيم: • اللايف كوتشينغ يستند إلى القيم القرآنية والنبوية مثل المودة، الرحمة، والصبر.
- ٢ ■ التركيز على الحلول: • مساعدة الأزواج على تجاوز المشكلات من خلال الحوار والتفهم.
- ٣ ■ تعزيز الوعي الذاتي: • بناء علاقة صحية يبدأ بفهم الذات وتحسين السلوك الفردي.
- ٤ ■ التوازن بين الحقوق والواجبات: • الإسلام يؤكد على عدالة توزيع الحقوق و الواجبات.

وهي جزء من منهجية اللايف كوتشينغ.

الإرشاد الأسري والزواجي من خلال اللايف كوتشينغ يساعد على تعزيز العلاقات الأسرية من خلال تقنيات عملية مستمدة من القيم الإسلامية لبناء حياة أسرية ناجحة.

♣ اختيار الشريك لشريكة حياته تكون وفق ستة أركان حسب ما أدلى به دكتورنا الحبيب خبير الكوتشينغ الدكتور الفاضل عبدالقادر العداقي

وهم كالتالي:-

1.الركن الديني :-

اختيار الشريك بناءً على الركن الديني يتطلب التمييز بين الأنماط الثلاثة للدين (الفكري، السلوكي، والانفعالي) لضمان وجود توافق عميق ومستدام بين الطرفين.

إليك توضيح هذه الأنماط وكيفية تقييمها:

التدين الفكري

■ ما هو؟

يعكس هذا النوع من التدين معرفة الفرد بالمبادئ والقيم الدينية، وفهمه العميق للعقيدة، وأسس الإيمان.

يهتم الشخص هنا بالجانب الفكري للدين، مثل قراءة النصوص المقدسة، البحث عن الحكمة الإلهية، والاستدلال المنطقي.

■ أهمية التدين الفكري في العلاقة:•

الشريك المتدين فكريا يُظهر عمقا فكريا واتزاناً مما يساعد في التعامل مع القضايا العاطفية والعائلية بحكمة.

يساهم في فتح النقاشات البناءة حول القيم والمبادئ المشتركة.

■ كيفية تقييمه؟

• هل لديه فهم واضح ومتوازن للدين؟

• هل يعبر عن آرائه الدينية بطريقة عقلانية؟

• هل يستطيع التفريق بين القيم الأساسية والاجتهادات الشخصية؟

التدين السلوكي

■ ما هو؟

التدين السلوكي يُترجم الإيمان إلى أفعال.

يظهر في طريقة التزام الشخص بالعبادات

مثل الصلاة والصيام وفي تعامله مع الآخرين برحمة واحترام.

■ أهمية التدين السلوكي في العلاقة:•

يعكس التدين السلوكي استمرارية التطبيق العملي للقيم الدينية مما يخلق بيئة
أسرية مستقرة.

يبرز هذا النوع في أفعال يومية.

مثل الصدق، الوفاء، وتحمل المسؤولية.

■ كيفية تقييم التدين السلوكي؟

• هل يلتزم بالعبادات اليومية؟

• هل يتعامل بأخلاق حسنة مع الآخرين؟

• هل يعكس أفعاله قيم الدين في حياته اليومية؟

■ التدين الانفعالي•

■ ما هو؟

يتمحور هذا النوع حول المشاعر والانفعالات التي يظهرها الفرد تجاه الدين.

قد يظهر في حبه للعبادة، إحساسه بالخشوع أثناء الدعاء، وتأثره العاطفي بـ
النصوص الدينية.

أهميته في العلاقة:

يعزز الروابط الروحية بين الزوجين ويضيف عمقا وجدانيًا للعلاقة.

يساعد في تحمل الأزمات بالاعتماد على المشاعر الدينية التي تحفز الصبر والرضا.

■ كيفية تقييمه؟

• هل يظهر عاطفة صادقة تجاه القيم الدينية؟

• هل تترجم مشاعره الدينية إلى أفعال إيجابية؟

• هل تؤثر انفعالاته الدينية في تهذيبه الذاتي وتحسين أخلاقه؟

■ كيف يتم التوازن؟

عند اختيار الشريك، يُفضل أن يكون هناك توازن بين هذه الأنماط الثلاثة:

التدين الفكري يوفر البوصلة الفكرية والثوابت.

التدين السلوكي يعكس الالتزام اليومي.

التدين الانفعالي يعزز الروحانية والمشاعر.

معرفة النوع الغالب على شخصية الشريك وتحديد ما يناسبك يمكن أن يساعدك على اتخاذ قرار حكيم يُحقق الاستقرار العاطفي والأسري.

2. ■ الركن النفسي:-

الركن النفسي في اختيار الشريك

الركن النفسي يُعتبر أحد أهم العوامل التي يجب تقييمها عند اختيار شريك الحياة.

فهو يتناول الجوانب العاطفية، والسلوكية، والاستقرار النفسي والتي تلعب دورا كبيرا في بناء علاقة ناجحة ومتناغمة.

أبعاد الركن النفسي:

■ الاستقرار النفسي:•

■ ما هو؟

قدرة الشريك على التعامل مع الضغوط والتحديات دون انهيار عاطفي أو نفسي.

■ علاماته:

يملك توازنا عاطفيا وسلوكا هادئا.

قادر على مواجهة الأزمات بهدوء وحكمة.

لا يميل إلى التقلبات المزاجية الحادة أو السلوكيات الانفعالية المفرطة.

■ أهمية الاستقرار النفسي:

الشريك المستقر نفسيا يوفر بيئة آمنة ومطمئنة، مما يساعد على تقوية العلاقة الزوجية وضمان استمراريتها.

■ النضج العاطفي:

■ ما هو؟

قدرة الشريك على التعبير عن مشاعره وفهم مشاعر الآخرين بطريقة متزنة.

■ علاماته:

• يتعامل مع الخلافات بهدوء ويبحث عن الحلول بدلا من التصعيد.

• يعبر عن حبه وتقديره بطرق صحية ومباشرة.

• يتفهم احتياجات شريكه العاطفية ويحترمها.

■ أهميته:

النضج العاطفي ضروري لبناء علاقة تقوم على الحوار الإيجابي والتفاهم المتبادل.

■ المرونة النفسية:

■ ما هي؟

قدرة الشريك على التكيف مع الظروف المتغيرة والصعبة دون فقدان السيطرة.

■ علاماتها:•

يتعامل مع المشكلات الزوجية بروح إيجابية.
يظهر استعدادًا لتقديم التنازلات والتفاوض عند الحاجة.
لا يتشبث بمواقفه أو آرائه إذا ثبت أنها خاطئة.

■ أهميتها:•

تساعد المرونة النفسية في تخطي العقبات الزوجية بطريقة تعاونية بدلًا من الصراع.

■ الثقة بالنفس:•

■ ما هي؟

الشعور الداخلي بالكفاءة والقيمة الذاتية دون غطرسة أو انطوائية.

■ علاماتها:•

لا يعتمد على الآخرين للحصول على التقدير أو الإحساس بالقيمة.
يتصرف بثقة دون أن يكون متسلطًا أو مترددًا.
يُظهر استقلالية في التفكير والقرارات.

■ أهميتها:•

شريك واثق من نفسه يكون أكثر قدرة على بناء علاقة متوازنة وتقديم الدعم العاطفي لشريكه.

■ الذكاء العاطفي:•

■ ما هو؟

القدرة على فهم المشاعر وإدارتها بفعالية، سواء على مستوى الذات أو الآخرين.

■ علاماته:

يتعاطف مع الآخرين ويفهم مشاعرهم.
يحسن التعبير عن مشاعره بطريقة غير مؤذية.
يتعامل مع الخلافات بحكمة دون إلحاق الضرر العاطفي.

■ أهميته:

يعزز الذكاء العاطفي جودة التواصل وحل المشكلات بطريقة بناءة.

■ القيم النفسية والأخلاقية:

■ ما هي؟

المبادئ والقيم التي تحكم سلوك الشريك وطريقة تعامله مع نفسه ومع الآخرين.

■ علاماتها:

• يتحلّى بالصدق والأمانة.
• يظهر الاحترام لشريكه ولعائلته.
• يلتزم بمبادئه الأخلاقية حتى في أصعب الظروف.

■ أهميتها:

القيم النفسية والأخلاقية تشكل الأساس لعلاقة تقوم على الثقة والاحترام المتبادل.

■ كيفية تقييم الركن النفسي في الشريك؟

الحديث المفتوح: ناقش القضايا النفسية والعاطفية مع الشريك لفهم طريقة تفكيره وردود أفعاله.

المواقف اليومية: راقب كيف يتعامل الشريك مع التحديات والمشاكل في حياته اليومية.

التاريخ النفسي: استفسر عن تجاربه السابقة وكيف أثرت عليه، فهذا يظهر مدى قدرته على التعلم من الماضي.

الانطباع العام: استشعر مدى الراحة والاستقرار في وجوده، لأن الشعور بالأمان النفسي هو مؤشر مهم.

■ الركن النفسي هو حجر الأساس لبناء علاقة قوية ومستقرة، لأن الشريك الذي يتمتع بصحة نفسية سليمة يمكنه تقديم الدعم والتفاهم اللازمين لنجاح الحياة الزوجية.

♠ هل هناك علاقة تقارب بين الوعي الديني والنفسي؟

نعم، هناك علاقة تقارب وثيقة بين الوعي الديني والوعي النفسي، حيث يكمل كل منهما الآخر في بناء شخصية متوازنة ومتكاملة.

الوعي الديني يُعنى بالمبادئ والقيم الروحية والأخلاقية بينما الوعي النفسي يركز على فهم الذات وإدارتها والتعامل مع الآخرين بطريقة صحية.

■ أوجه التقارب بين الوعي الديني والوعي النفسي:

تعزيز السكينة الداخلية

■ الوعي الديني:

الإيمان بالله، والاعتماد عليه في الأوقات الصعبة يعزز الطمأنينة والسكينة، كما جاء في قوله تعالى:

"الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أُنَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (الرعد: 28).

■ الوعي النفسي:

تحقيق الاستقرار النفسي يعتمد على تقنيات مثل التأمل، إدارة التوتر، والتصالح مع الذات، وهي قيم تتقاطع مع مفهوم الطمأنينة الدينية.

■ التقارب: كلاهما يسعى لتحقيق السلام الداخلي، حيث يساعد الوعي النفسي على فهم أسباب القلق وإدارته، بينما يوفر الوعي الديني إطارًا روحانيًا لتجاوز الضغوط.

تحسين العلاقات مع الآخرين:

■ الوعي الديني:

يدعو الدين إلى حسن التعامل مع الآخرين، الرحمة، والتسامح. قال النبي ﷺ:
"المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده" (رواه البخاري).

■ الوعي النفسي:

فهم الآخرين وإدارة المشاعر يعززان العلاقات الاجتماعية، ويحدان من النزاعات.

■ التقارب:

الوعي الديني يضع القواعد الأخلاقية للتعامل، والوعي النفسي يزود بالأدوات اللازمة لفهم السلوكيات والتفاعل بشكل صحي.

التوازن بين الروح والجسد

■ الوعي الديني:

الإسلام يوجه الإنسان للاهتمام بالروح والجسد معا كالصلاة التي تجمع بين الروحانية والنشاط البدني والصيام الذي ينقي النفس والجسد.

■ الوعي النفسي:

يدعو إلى تحقيق التوازن بين الجوانب النفسية والجسدية مثل ممارسة الرياضة، والتأمل، والعناية بالصحة العقلية.

■ التقارب: كلاهما يدعو إلى توازن شامل بين الروح والجسد لتحقيق صحة نفسية وروحية متكاملة.

إدارة الضغوط وتحمل الابتلاء

■ الوعي الديني:

الدين يُعلم الصبر والرضا عند مواجهة الأزمات، كما قال تعالى:

"وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ" (البقرة: 155).

■ الوعي النفسي:

يقدم تقنيات مثل التفكير الإيجابي وإعادة التقييم المعرفي لمواجهة الصعوبات.

■ التقارب: الوعي الديني يقدم الدعم الروحي والإيمان بالقضاء والقدر، بينما يساعد الوعي النفسي على تنظيم المشاعر والتعامل العملي مع التحديات.

تعزيز القيم والأخلاق

■ الوعي الديني:

الدين هو مصدر القيم الأخلاقية مثل الصدق، الأمانة والعدل.

■ الوعي النفسي:

يدعو إلى تعزيز القيم الشخصية والاجتماعية التي تضمن السلام الداخلي و التفاعل الصحي مع المجتمع.

■ التقارب: الوعي الديني يقدم الإطار الأخلاقي، بينما يساعد الوعي النفسي على ترجمة هذه القيم إلى سلوك عملي.

تطوير الذات والتأمل

■ الوعي الديني:

يدعو الدين إلى محاسبة النفس وتطويرها، كما في قول عمر بن الخطاب رضي الله عنه:

"حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا."

■ الوعي النفسي:

يُركز على تعزيز فهم الذات، اكتشاف نقاط القوة والضعف، والعمل على التحسين المستمر.

■ التقارب: • كلاهما يشجع الإنسان على تحسين ذاته وبلوغ الأفضل.

♠ الخلاصة ♠

الوعي الديني والوعي النفسي مرتبطان ارتباطًا وثيقًا، حيث يساعد الوعي الديني على تقديم القيم والمبادئ الروحية، ويعمل الوعي النفسي على تعزيز تطبيق هذه القيم في الحياة اليومية. توازن الإنسان بين الجانبين يحقق له السلام الداخلي، ويؤهله لبناء علاقات ناجحة، وتحقيق النجاح الشخصي والمجتمعي.

3.الركن العقلي:- الفكري

■ الركن العقلي (الفكري) في اختيار الشريك: • ■ كيف يفكر؟

الركن العقلي أو الفكري يركز على طريقة تفكير الشريك وقدرته على التحليل، اتخاذ القرارات، وإدارة المواقف.

يُعتبر هذا الركن أساسيا لأنه يعكس مدى التوافق الفكري بين الشريكين مما يؤثر على جودة التواصل وحل المشكلات.

♠ أبعاد الركن العقلي (الفكري) ♠

نمط التفكير (تحليلي أم عاطفي)

■ التفكير التحليلي: •

يعتمد على المنطق والتفكير العملي.

يميل إلى تحليل المواقف بعقلانية قبل اتخاذ القرارات.

مناسب للشريك الذي يقدر التفكير الممنهج في الحياة الزوجية.

■ التفكير العاطفي: •

يعتمد على المشاعر والحدس في اتخاذ القرارات.

يُظهر تعاطفا أكبر مع الآخرين.

قد يكون أكثر مرونة، لكنه أحيانا يفتقر إلى التوازن المنطقي.

■ التوازن: •

الأفضل هو وجود توازن بين التفكير التحليلي والعاطفي، بحيث يكمل كل شريك الآخر.

مستوى الثقافة والاطلاع

■ هل هو مطلع على الأمور الدينية، الاجتماعية، والثقافية؟

■ هل يهتم بالبحث عن المعرفة وتطوير ذاته؟

■ كيف يتعامل مع المعلومات الجديدة؟

■ أهمية ذلك:•

الشريك المثقف يكون أكثر قدرة على إدارة النقاشات بطريقة ناضجة ومثمرة مما يعزز العلاقة.

طريقة حل المشكلات

■ التفكير الإبداعي:•

يقدم حلولاً مبتكرة وغير تقليدية.

يساعد في تجاوز العقبات بطرق جديدة.

■ التفكير التقليدي:•

يعتمد على الطرق المألوفة لحل المشكلات.

قد يكون أكثر استقراراً لكنه أحياناً يفتقر إلى المرونة.

■ التفكير النقدي:• له دور مهم في الحد من الخلافات عامة بين الزوجان

♠ التفكير النقدي ودوره في الحد من الخلافات الزوجية ♠

الإرشاد الأسري والزواجي يعد من أهم المجالات التي تهدف إلى تعزيز العلاقات الأسرية وتحقيق التفاهم بين الزوجين.

في هذا السياق يلعب التفكير النقدي دوراً محورياً في فهم أسباب الخلافات والعمل على حلها بطرق عقلانية وفعالة.

التفكير النقدي هو القدرة على تحليل المواقف وفهم وجهات النظر المختلفة، مما يساهم في الحد من التوتر وتعزيز التواصل بين الزوجين.

♠ أهمية التفكير النقدي في الحياة الزوجية

■ تحليل المشكلات بموضوعية:

التفكير النقدي يمكن الزوجين من تحليل الخلافات بعيداً عن المشاعر السلبية كالغضب

أو التحيز مما يفتح المجال للحوار البناء.

■ تقدير وجهة النظر الأخرى:

الزوجان القادران على التفكير النقدي يتمتعان بقدرة أكبر على فهم احتياجات وتوقعات الطرف الآخر، مما يساهم في تجنب سوء الفهم.

■ إيجاد حلول مبتكرة:

بدلاً من الاعتماد على ردود الأفعال التقليدية، يساعد التفكير النقدي في إيجاد حلول جديدة توازن بين رغبات الطرفين.

♠ أثر التفكير النقدي في الحد من الخلافات ♠

تجنب التصعيد

التفكير النقدي يساعد الزوجين على إدراك متى يجب التوقف عن الجدال والتعامل مع الموقف بروية.

تعزير التوا

صل الفعّال

عندما يتم التفكير في الكلمات قبل التفوه بها يقل احتمال حدوث سوء تفاهم أو إيذاء للطرف الآخر.

إدارة التوقعات

التفكير النقدي يساعد الزوجين على تحديد توقعات واقعية من العلاقة مما يقلل من الإحباط والخلافات.

♠ كيفية تعزيز التفكير النقدي بين الزوجين

التدريب على الحوار البناء

من خلال ورش العمل والجلسات الإرشادية، يمكن تعزيز مهارات التواصل التي تدعم التفكير النقدي.

قراءة وتحليل مواقف مشابهة

الاطلاع على قصص أو دراسات حالة تساعد في تحسين القدرة على التفكير النقدي في مواقف حياتية.

الاستعانة بالإرشاد الزوجي

يساهم الإرشاد في تنمية التفكير النقدي لدى الزوجين من خلال تعلم أساليب جديدة لحل المشكلات.

♠ ختاماً ♠

التفكير النقدي هو أداة حيوية لتحسين العلاقات الزوجية والحد من الخلافات.

من خلال تطبيق التفكير النقدي، يمكن للزوجين أن يبنيوا علاقة قائمة على التفاهم والتعاون، مما ينعكس إيجابياً على الأسرة والمجتمع.

في النهاية، يحتاج التفكير النقدي إلى التدريب والممارسة ليصبح جزءاً من الحياة اليومية للزوجين.

■ ما يجب مراعاته:

- هل يظهر مرونة في التفكير أم يتشبث بأرائه؟
- هل لديه قدرة على التعامل مع المشكلات بشكل بناء؟

مدى التوافق الفكري

- هل هناك توافق في القيم والمبادئ الأساسية؟
- هل مستوى التفكير والتطلعات يتناسبان؟
- هل يمكن التفاهم على الأولويات المستقبلية؟

■ لماذا التوافق مهم؟

الاختلاف الفكري الكبير قد يؤدي إلى صراعات طويلة الأمد، بينما التوافق يسهل بناء حياة مشتركة.

القدرة على التعلم والتطور

- هل يظهر رغبة في التعلم وتحسين ذاته؟
- كيف يتعامل مع النقد أو الأخطاء؟
- هل يسعى لتطوير معارفه ومهاراته؟

■ أهميته:

الشريك الذي يمتلك عقلية متفتحة ومستعدة للتطور يساهم في خلق بيئة داعمة للنمو المشترك.

التفكير الاستراتيجي

■ هل يخطط للمستقبل بطريقة مدروسة؟

■ هل يستطيع تحديد الأهداف ووضع خطط لتحقيقها؟

■ كيف يدير أولوياته؟

■ لماذا مهم؟

التفكير الاستراتيجي يعكس قدرة الشريك على تحمل المسؤولية وبناء حياة زوجية مستقرة وموجهة نحو النجاح.

■ كيفية تقييم الركن العقلي (الفكري)

النقاش المفتوح

الحديث عن قضايا حياتية مختلفة لمعرفة طريقة تفكيره وتحليله.

التعامل مع المواقف

مراقبة كيف يتصرف في المواقف الصعبة أو المفاجئة.

تجارب الحياة السابقة

استفسر عن كيف تعامل مع تحديات سابقة في حياته.

النظرة للمستقبل

اسأل عن رؤيته للحياة الزوجية وأهدافه المستقبلية.

♠ الخلاصة ♠

الركن العقلي (الفكري) في اختيار الشريك يظهر مدى نضجه الفكري، قدرته على التفكير بطريقة متوازنة، والتعامل مع المواقف بحكمة.

شريك يتمتع بتفكير عقلائي، منفتح، ومتوافق معك فكريًا يمكن أن يساهم في بناء علاقة قائمة على التفاهم والاحترام المتبادل.

4 الركن الاجتماعي:-

الركن الاجتماعي هو أحد الأركان الستة التي ذكرها الدكتور عبدالقادر العداقي لا اختيار الشريك المناسب.

هذا الركن يركز على البيئة التي ينتمي إليها الشريك وظروفه الاجتماعية و المهنية. يمكن تلخيص محتوى هذا الركن كما يلي:

البيئة الاجتماعية والمهنية

طبيعة عمل الشريك (دكتور، مهندس، موظف، عامل، إلخ).

مستوى الاستقرار الوظيفي والمكانة المهنية.

تأثير الوظيفة أو المهنة على نمط حياته اليومية.

بيئته الشخصية

محيطه الاجتماعي: الأسرة والأصدقاء والمجتمع الذي يعيش فيه.

تأثير البيئة على شخصيته وسلوكياته.

السمعة

السمعة الشخصية للشريك في محيطه الاجتماعي.

مدى التزامه بالقيم الأخلاقية واحترامه للآخرين.

■ الغرض:

التأكد من أن البيئة الاجتماعية للشريك تتناسب مع طموحات وتطلعات الشخص الذي يبحث عن علاقة طويلة الأمد.

الموازنة بين الانجذاب الشخصي والاعتبارات العملية لضمان استمرارية العلاقة.

5.الركن الجسدي

الركن الجسدي (الجمال والصحة) يلعب دورا مهما في اختيار شريكة الحياة، ولكنه ليس العامل الوحيد.

فيما يلي شرح لكيفية تأثير هذا الركن:

الجمال

■ الجاذبية الشخصية:• الجمال ليس فقط في المظهر الخارجي، بل يشمل الا بتسامة، طريقة الحديث، والأناقة.

الجاذبية هي شعور شخصي يختلف من شخص لآخر.

■ الانسجام البصري:• الشعور بالارتياح عند النظر إلى الشريكة يلعب دورًا في تعزيز العلاقة، لكنه لا يجب أن يكون المعيار الأوحـد.

■ القبول الطبيعي:• الأهم هو وجود تقبل متبادل بعيدًا عن معايير الجمال المجتمعية المثالية.

الصحة

■ الحالة الصحية العامة:• الشريكة ذات الصحة الجيدة تكون قادرة على المشاركة في بناء حياة مستقرة ونشطة.

■ النشاط والحيوية:• الصحة تعزز النشاط والحيوية في الحياة اليومية، ما يسهم في جودة العلاقة الزوجية.

■ التوافق في نمط الحياة:• إذا كان كلا الطرفين يوليان أهمية للصحة، مثل ممارسة الرياضة أو التغذية السليمة، فهذا يخلق انسجامًا أكبر.

♠ موازنة الركن الجسدي مع الأركان الأخرى ♠

■ القيم والأخلاق:• الجمال والصحة لا يكفيان وحدهما لنجاح العلاقة، إذ يجب التركيز على الأخلاق والتفاهم والقيم المشتركة.

■ الذكاء والشخصية:• الشخصية الجذابة والذكاء يضيفان قيمة كبيرة إلى العلاقة، ويكملان أهمية الركن الجسدي.

■ **القبول العاطفي:** • الأهم هو أن تكون الشريكة محبوبة لشخصيتها ومحتواها الداخلي، وليس فقط لمظهرها الخارجي.

في النهاية، الركن الجسدي (الجمال والصحة) يُعد جانباً مهماً، لكن التكامل مع الأركان الأخرى مثل الروحانية، العاطفية، والعقلية هو ما يحقق توازناً ونجاحاً في اختيار شريكة الحياة.

6. الركن المالي

الركن المالي في اختيار الشريك يعد من الأركان المهمة، لأنه يساهم في بناء استقرار العلاقة الزوجية على المدى الطويل.

لا يعني التركيز على هذا الركن السعي وراء الثروة فقط، بل تقييم قدرة الشريك على تحقيق التوازن المالي والمسؤولية.

■ عناصر الركن المالي:

القدرة على الكسب

مدى استقرار الشريك المالي (وظيفة ثابتة، عمل حر، مصدر دخل منتظم).

كفاءته في إدارة المال بذكاء وسعيه لتطوير ذاته مادياً.

الإدارة المالية

كيف يدير الشريك دخله؟ هل هو مبذر أم مقتصد؟

مدى تخطيطه للمستقبل (مثل الادخار، الاستثمار، أو التخطيط لشراء منزل).

الطموح المالي

هل لديه أهداف مالية واضحة؟

كيف يسعى لتحسين مستواه المالي لتحقيق أحلامه وأحلام شريكته؟

موقفه تجاه المال

هل ينظر إلى المال كوسيلة لتحقيق الاستقرار والرفاهية أم هدف بحد ذاته؟

هل لديه توجهات مادية تتناسب مع توقعات شريكته؟

التوازن بين الاحتياجات والرغبات

مدى حرصه على تحقيق التوازن بين تلبية الاحتياجات الأساسية والرغبات الفاخرة.

قدرة الشريك على توفير حياة كريمة دون إرهاق مادي أو تراكم ديون.

"♣️ أحلام النساء ♣️"

في هذا الركن

تحقيق الاستقرار المالي الذي يوفر الأمان والراحة النفسية.

رؤية شريك يتمتع بالمسؤولية المالية ويعمل على تحقيق تطلعات الأسرة.

الشعور بأن الشريك يستطيع توفير الاحتياجات الأساسية بالإضافة إلى ترف بسيط يُشعر الشريكة بالتميز والاهتمام.

♠️ ملاحظة ♠️

الركن المالي يجب أن يُنظر إليه كعامل مهم ولكنه ليس العنصر الوحيد.

التفاهم، الاحترام، والمودة هم أساس العلاقة الناجحة.

هناك سؤال مهم نستفيد منه وهو

♠️ انت على اي اساس اخترت شريكة حياتك؟

اختيار شريك الحياة عملية عميقة ومعقدة تعتمد على مجموعة من المعايير الشخصية والقيم التي يعتقد الشخص أنها ستساعد في بناء علاقة قوية ومستدامة.

إذا كنت تسأل عن تجربتي كأداة ذكاء صناعي، فلا أختبر العلاقات، لكن يمكنني مشاركة ما يعتمد عليه الناس عادة في اختيار شريك الحياة:

♠️ الأسس الشائعة لاختيار شريك الحياة ♠️

التوافق الشخصي

مدى التفاهم بين الشخصين في الأمور الأساسية مثل القيم، الأهداف، و الطموحات.

♠️ طبيعة الشخصية: هل هي داعمة، متفهمة، ومتوازنة؟

التوافق العاطفي

وجود مشاعر صادقة واحترام متبادل.

القدرة على بناء علاقة مليئة بالحب والاهتمام.

الركن العقلي والفكري

التوافق في طريقة التفكير ومستوى التعليم والثقافة.

القدرة على النقاش والحوار بطريقة بناءة.

الركن الجسدي

الإعجاب بالمظهر الخارجي، لأن الانجذاب الجسدي يُعتبر جزءاً من الانسجام في العلاقة.

الركن المالي والاجتماعي

الاستقرار المالي والقدرة على بناء حياة كريمة.

الخلفية الاجتماعية التي تسهل التفاهم والاندماج بين العائلتين.

الركن الديني والقيمي

التقارب في الالتزام بالقيم والمبادئ الدينية أو الأخلاقية.

المرونة والتكيف

مدى استعداد الشريك للتكيف مع التحديات التي قد تواجه العلاقة.

♥ مراحل الحب بين الزوجين ♥

مراحل الحب تتطور تدريجياً وتتنوع من شخص لآخر، لكنها تتبع عادة مساراً مشتركاً يعكس تعمق المشاعر وبناء العلاقة.

■ إليك المراحل الأساسية للحب:

مرحلة الانجذاب (الحب من النظرة الأولى)

الشعور بالإعجاب والانجذاب السريع نحو الشخص الآخر.

يتأثر الانجذاب بالمظهر، الكاريزما، أو طريقة التعبير.
غالبا ما تكون هذه المرحلة مليئة بالمشاعر القوية والمثيرة.

مرحلة التعارف (الفضول والاستكشاف)

تبدأ بالتعرف على شخصية الآخر واهتماماته.

التركيز على معرفة القيم والأهداف المشتركة.

يحدث بناء أولي للثقة وفهم طبيعة العلاقة.

مرحلة الارتباط العاطفي (الارتياح والتفاهم)

يبدأ الشعور بالراحة العاطفية والانسجام.

يتعمق الحب من خلال الحوارات واللحظات المشتركة.

تكون هذه المرحلة حاسمة لتقييم مدى توافق الشخصين.

مرحلة الالتزام (التضحية والتفاني)

يظهر استعداد الطرفين لتقديم التضحيات من أجل العلاقة.

الشعور بالمسؤولية تجاه الشريك والحرص على استمرارية العلاقة.

تكون هذه المرحلة مليئة بالحب الناضج والتفاهم العميق.

مرحلة التحديات (اختبار العلاقة)

يواجه الشريكان ضغوط الحياة أو خلافات قد تؤثر على العلاقة.

اختبار مدى قوة الحب والقدرة على التكيف والتغلب على الصعوبات.

نجاح هذه المرحلة يعزز استقرار العلاقة.

مرحلة الحب الناضج (الاستقرار والعمق)

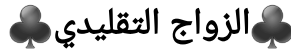
يتحول الحب إلى رابطة قوية مليئة بالثقة والاحترام المتبادل.
تكون العلاقة مبنية على دعم الشريكين لبعضهما في جميع الظروف.
الحب هنا يصبح أكثر استدامة وأقل تأثراً بالمشاعر اللحظية.



كل مرحلة من هذه المراحل تتطلب فهماً وصبراً ومرونة لبناء علاقة قوية ومتينة.



■ أيهما أفضل الزواج التقليدي ام الزواج عن طريق الحب؟
السؤال عن الأفضلية بين الزواج التقليدي والزواج عن طريق الحب ليس له إجابة واحدة تناسب الجميع؛ فالأمر يعتمد على الثقافة، القيم، والتوقعات الشخصية.
كلا النوعين له مميزاته وتحدياته، ويمكن أن ينجح أو يفشل بناءً على عوامل متعددة.



■ المميزات:

دعم الأسرة

يكون غالباً مدعوماً من العائلة، مما يوفر استقراراً اجتماعياً.

تدخل الأسرة يضمن توافقاً اجتماعياً وثقافياً بين الزوجين.

واقعية التوقعات

يبدأ الزوجان العلاقة برؤية عملية وواقعية.

يركز على بناء الحب والانسجام بمرور الوقت.

الالتزام طويل الأمد

يعتمد على الاحترام المتبادل والمسؤولية أكثر من العاطفة العابرة.

♠ التحديات ♠

غياب المشاعر المسبقة

قد يبدأ الزواج بدون مشاعر حب قوية، مما يحتاج لوقت لبناء العاطفة.

ضغوط العائلة

قد تتدخل الأسرة بشكل مفرط، مما يسبب خلافات في بعض الأحيان.

♣ الزواج عن طريق الحب

♣ ■ المميزات: •

التفاهم العاطفي

يعتمد على مشاعر حب قوية وانجذاب متبادل.

الشريكان يكونان أكثر دراية بطباع بعضهما البعض قبل الزواج.

تعزيز الانسجام

الحب المسبق يخلق انسجاماً أولياً يسهل التعامل مع التحديات.

حرية الاختيار

يتيح لكل طرف اختيار شريكه بناءً على رغباته وميوله.

♠ التحديات ♠

توقعات غير واقعية

قد تكون التوقعات المثالية سبباً للإحباط إذا واجه الزواج صعوبات.

تراجع العاطفة

الحب قد يتغير بمرور الوقت إذا لم يتم دعمه بالتفاهم والاحترام.

♠ أي النوعين أفضل؟

♥ الزواج التقليدي أفضل إذا كان الشريكان على استعداد لبناء علاقة تدريجية تعتمد على الاحترام والتفاهم.

♥ الزواج عن طريق الحب أفضل إذا كان الحب ناضجًا ومستندًا إلى التفاهم و التوافق وليس مجرد مشاعر عابرة.

♠ الخلاصة ♠

الأفضلية ليست في الطريقة.

بل في:

مدى التفاهم بين الشريكين.

الاحترام المتبادل.

القدرة على التعامل مع التحديات.

الزواج الناجح هو الذي يبنى على أساس متين من الثقة، الالتزام، والتفاهم، بغض النظر عن الطريقة التي بدأ بها.

♣ المشاركات التي دارت في قاعة الأكاديمية ♣

[] بين عدد من الدكاترة والمدرسين المعتمدين دوليا

وبقية الأعضاء المتواجدين في القاعة من عدة دول[]

كان اول من بدا بالطرح الدكتور الهام..من المغرب.عن *خواطر في العلاقات الأ سرية*

تفضلت بقولها.

رغم الخلافات و الإختلافات، ابدأ يومكما ب (الحمد لله الذي أحيانا بعد أن أماتنا) ثم ابتسامة و كلمة طيبة. ثم اجعلا "الحمد لله" و الصدقة الجارية (الإبتسامة و الكلمة الطيبة) سنة يومكما و نهايته.

نعم، اجعلا تعاملكما "صدقة" على بعضكما البعض، ثم على أطفالكما، ثم على الأ قرب فالأقرب.

الأمان في العلاقات

العلاقات الإنسانية رزق و البحث عن الأمان فيها خرافة و خيال.
و لحياة مريحة، يجب أن نتقبل واقع التعاملات مهما كان مرا و نتقبل النقص أو
التقصير النابع من أنفسنا و من الآخر.
و للأمانة أقول، الأمان إحساس و هو تارة مكتمل كالبدر و تارة جميل كالهلال..
و الأمان الكامل و الدائم مع الله وحده.
لذا لنتوقف عن البحث عن صفات الكمال في الإنسان، و لنكتفي بالأمان المتقلب
في العلاقات.. و لنشكر الله على وجوده في حياتنا.

♠مداخلة الدكتور عبدالقادر العداقي♠

شكرا دكتور الهام على هذا الطرح

ان من اعظم الارزاق بعد رزق نعمه العقل والصحه هي العلاقات .
حيث انها من الارزاق الطيبه كان صلى الله عليه واله وسلم يقول عن ام المؤمنين
خديجه رضوان الله عليها ((رزقت حبها))
فالعلاقات الايجابيه تعتبر احدى اركان السعاده وجودة الحياه فمن خلال العلاقات
يستطيع الانسان ان يحيا حياة متزنه جيده وسعيده وقد يكون العكس ان كانت
تلك العلاقات سلبيه.
لذلك تعتبر العلاقات الايجابيه بين الشريكين مفتاح اساسي من مفاتيح سعاده الا
نسان وجودة حياته الزوجية والعائليه فارتباط الانسان بعلاقه جيده مع شريك
حياة او مع صديق مخلص وفي ايجابي تعتبر من اعظم النعم التي يجب ان
يحرص عليها الفرد. ابتعد عن تلك المقالات التي تمجد الوحدة لانها قاتلة .
احرص على ان تجد تلك العلاقه الجيده والا تعيش وحيدا لذلك نادى وناجى نبي
الله زكريا عليه السلام ربه من خلال الاية القرآنية ((رب لا تذرني فردا وانت خير
الوارثين)) السعاده والحياة الطيبة في علاقة طيبة ايجابية

رد الدكتورة الهام على المداخلة ♠️

شكرا جزيلا دكتور 🙏

و أريد أن أضيف..

إهتمامي "خاص" بالأسرة لأنها اللبنة الأساسية للمجتمع.

إصلاح الأسرة *واجب و ضروري* و هو نقطة البداية و النهاية لإصلاح المجتمع و الأخلاق.

فلنصلح أنفسنا ثم الأسرة و سيصلح المجتمع..

و لنذكر دائما و لنذكر بعضنا البعض قول الرسول (ص): (خيركم خيركم لأهله).

أسأل الله لي و لكم اليسر و التيسير و البركة و في كل خطوة "السلام"

رد الدكتور عبدالقادر العداقي ♠️

حياك الله دكتورة الهام طرح سليم راقى حول الاسره.

لذلك نجد الفيلسوف والكاتب المفكر المتصوف ليو تولستوي كتب في روايته الشهيرة ((أنا كارنينا)) :

" كل العائلات السعيدة متشابهة؛ وكل عائلة تعيسة تعيسة بطريقة الخاصة"

وكتب في موضع اخر عبارة تكتب بماء الذهب وتستحق التأمل والدراسة خاصة في مجال الكوتشينغ الاسري والزواجي

((انها العائله اما ان تصنع انسانا او كومة عقد)).

♠ طرح الدكتورة الهام..من المغرب ♠

"الأنوثة" كلمة كبيرة، تؤرق الجميع.. لقد أصبحت الأنوثة "جسدية" تتلخص في العلاقات الجسدية و بعيدة عن الروح و التعامل و المعاملات.

الأنوثة بسيطة جدا، تتلخص فيما قلت سابقا : إبتسامة، كلمة طيبة، أذن رحيمة، صبر جميل.. و مودة و رحمة.

فطوبا لمن ثبت على "الفطرة السليمة" و أحب لوجه الله و اتقى الله.. لأن الزواج ميثاق غليظ.

هل أصبحت المرأة العاملة "رجلا"؟

في ظل مجتمع منزلق إلى هاوية الفساد بكل أنواعه، هل أصبحت المرأة "أقسى" و ذات رجولة؟ هل تركت أنوثتها في المنزل، و سعت لقوت عائلتها بقوة الرجال؟

المرأة المسلمة أذكى من كيد الشيطان

والشياطين.. ففي مجتمعنا الإسلامي، و في ظل مرجعيتنا الدينية في وسط و اعتدال، استطاعت المرأة أن تكون "حازمة" حتى لا يطمع الذين "في قلوبهم مرض"، و تحافظ على الرحمة في قلبها.

أيها الرجل و أيتها المرأة العاملة، عدوكما واحد. لذا اجعلا هدفكما واحد *ربانيا*، كان أسلم لكما و للمجتمع ككل.

♠ طرح اخ للدكتورة الهام..من المغرب ♠

الفكرة المغلوطة الشائعة حاليا هي أن أول أسباب الخلاف بين المرأة و الرجل هي الأسباب المادية..

في نظري، هو مشكل "إسقاط"..

كيف؟

الرجل يبحث عن نفسه في المرأة و المرأة كذلك.

يبحث الرجل عن صفات الرجولة في المرأة ثم يشتكي بعد ذلك لأنها أصبحت أكثر رجولة منه.. و المرأة تطلب صفات الأنوثة في الرجل ثم تصبح تكره الأنثى فيه.

الحل؟ الواقعية بالطبع !!!

التكامل في الزواج و ليس الكمال.

من تزوج لنقص في رجولته أو تزوجت لنقص في أنوثتها أي نقص في شخصيتهما، فلا يشتكي.

أول شرط في الزواج بالنسبة لي، هو أن تكون الشخصية متوازنة. فالزواج يحتاج إلى ضبط للنفس و ثبات لا يتحقق إلا إذا تواجد الإحترام و الرحمة و المرونة النفسية و الثبات على الأخلاق.

أيضا طرح للدكتورة الهام.

و ماذا عن الحب؟

-الإنسان السوي لا يدخل في تنافس ليكون الأحب عند أحد، و لا يؤذي الآخرين ليكون الأحب عند أحد.. و الإنسان السوي يحب الكل.. الإنسان السوي يحب كل خلق الله لأنه يحب الله.. الحب في الله أولا و آخر؟؟

ضرورة التوازن بين حب الله و حب النفس و حب الآخر ؟ حب الآخر الذي يبعدك عن حب ربك و حب نفسك هو حب غير سوي و لا يصلح لك. *الحب غير المشروط ضلالة و تضليل*؟؟

-وضع حدود في العلاقات (حتى مع الأقرب فالأقرب) واجب و حب حقيقي لنفسك و حب للآخر و الآخرين و حب في الله حقيقي و عتق له من العذاب الأرضي و السماوي؟

-التعبير عن الحب لا يكون بالضرورة بالكلمات أو "الجسد" أو أي لغة من لغات الحب الخمس.. يمكن أن تجده في ابتسامة، في كلمة طيبة، في نظرة، في حماية خفية، في انضباط، في صبر، في سكوت في وقت "انفجار أو غضب داخلي"، دعاء في ظهر الغيب..

-و ماذا عن الآخر؟ إذا كان "إنسانا" سيحس بك و لن يؤذيك و لن يستغلك؟

-الإبتعاد عن من يؤذيك حب لنفسك؟ حب للآخر ليصلح نفسه؟

-الحب بين المرأة و الرجل رزق؟ أم اختيار؟ بداية الحب رزق، و استمراره عمل.. بدايته روحاني و استمراره عقلاني..

-الزواج "قسمة و نصيب"؟ أقدار؟ اختيار؟ سماوي و أرضي؟ روحاني و عقلائي؟
قلب و عقل؟

-الحب *الحقيقي* غير مشروط بزواج، و غير مشروط ببقاء أصلا.. وباقي و
مستمر و أبدي.

♠ مداخلة المدربة المعتمدة دوليا صباح من ليبيا ♠

بالفعل اشاطركم القول ان انسجام العلاقة الزوجية وترابطها ينعكس إيجاباً على
استقرار الأسرة، حيث يخلق بيئة من الحب والتفاهم تؤثر إيجابياً على المحيطين
كما يسهم هذا التوازن في بناء مجتمع متماسك تسوده القيم الإيجابية والتعاون.

♠ رد الدكتور عبد القادر العداقي عليها ♠

حياك الله المدربة صباح من ليبيا الحبيبة.

اتفق معك لذلك نقول ان الأسرة هي نواة المجتمع .

اساس الأسرة هو العلاقة المتوازنة بين الشريكين لذلك يعد اختيار شريك الحياة
من اهم القرارات التي تؤثر على مستقبل الانسان وعلى المجتمع وهنا اقول
(هناك افراد يسعون لانشاء علاقه بدون علاقه) بمعنى الهدف يكون هو الدخول
في علاقه من اجل الحصول على موارد الطرف الاخر تلك الموارد قد تكون موارد
ماليه او موارد اجتماعيه او.... او..... الى اخره بمعنى انها علاقه قائمه على
المصلحه سوا كانت ماديه اجتماعيه معنويه...الخ

فان قامت تلك العلاقه على اساس الموارد تسمى علاقه بدون علاقه. فهي خالية
من الروح القيم الانسانيه والمحبه الصادقه والخالصه والاعجاب الشخصي بروح
الشخص

وهنا الباحث عن هذا النوع من العلاقه سواء كان ذكر او انثى مهما كان وضعه لن
يجد التناغم والانسجام والحميميه مع الطرف الاخر.

النوع الثاني : فهو الذي يكون بين الناضجين ويسمى العلاقه من اجل العلاقه اي
من اجل المعنى الشخصي في هذا الانسان بمعنى قرب التفاهم الانسجام التناغم
السمات الشخصيه التي تتوفر عند الشريك الهدف من العيش بسلام وامان مع
الشريك نتيجه الانجذاب الى السمات الشخصيه والتناغم والذي يشتمل على كلا
الجانبين الاخلاقي والديني لذلك جاء في الحديث لنبينا الكريم من ترضون دينه
وخلقه كلاهما معا .

وهناك 6 اركان

اساسيه في هذا الاتجاه نتحدث عنها لاحقا.

♠ مداخله الماستر اللايف كوتش صباح تونس .مدرب معتمد دوليا ♠

شكرا دكتورة الهام على هذا الموضوع.

في الحقيقة لدي اقتراح من الخيال ربما لا يطبق على أرض الواقع.وفي الخيال صور وأمثلة نستلهم منه أفكار وننقد به أوضاع لنقارن بين الواقع والخيال ونعرف أن الامل ممكن!!!

اقتراحي لكل من هو قادم على الزواج أن يفرض عليه تقرير موضوعه السلوك و الشخصية فيه أسئلة وأجوبة مثال .هل أحد القادمين على الزواج مدمن (مدمن مقاهي مدمن كحول (لاني أعرف من باع بعض ممتلكاته من أجل تلك المواد)او من أجل القمار

أو هل مدمن علاقات لاني أعرف كذلك من نقل أمراض لزوجته أو العكس).

هل أنت مستعد لتربية أبناءك ان ولدوا تربية صحيحة؟

هل تقوم بواجباتك الدينية كالصلاة والصيام (لاني أذكر يوما أحد السيدات قالت لي أنها دعت ابنها لتعلم الصلاة فأجابها أن الصلاة للنساء وهذا لانه لم يرى والده يصلي).

أيضا هل حين تغضب يمكنك أو يمكنك أن تضرب وتكسر (لان الابناء سيشاهدون ذلك ويضلون مضطربين).

هل أمك هي المتحكمة في حياتك ؟لاني أعرف بعض البيوت خربت بسبب تحكم وتسلب بعض حماوات وضعف شخصية الابن.

الامثلة كثيرة والاسئلة أكثر من خلالها.أردت أن أقول

لا تتزوج ان كنت غير مسؤول لا تتزوج ان كنت ستنقل تعاستك وشخصيتك لجيل جديد

طبعا هذه دعوة مبطنة وليست الغاية دعوة الناس أن لا يتزوجو بالعكس الزواج هو أساس العلاقات السليمة ظاهريا لصحة ونسب الافراد.

ولكن لا تنقل حياتك وشخصيتك وأخطاءك وسلوكياتك السلبية لجيل آخر وهم الأبناء .حياتك الماضية تخصك وحياتك بعد الزواج تخصهم فمن الضروري تعديل سلوك بعض الأزواج لسلامة الأبناء .

الأبناء مثل الصفحة البيضاء نحن من نكتب وننقش عليها سعادتهم أو تعاستهم على الأقل في مرحلة عمرية معينة

أردت من خلال هذه الكلمات أن أقول أن الأسرة مهما حاربوها ومهما أرادوا تشويهها معاييرها فهي تظل أساس المجتمع ومسؤولية الزوج القوامة الأمان الرعاية الحب ومسؤولية المرأة أن تكون السكن والمربية والملهمة وحين تنقلب الأدوار تخرب الديار.

الزواج مسؤولية مشتركة بين الرجل والمرأة والأبناء نتاج لهذه العلاقة ان كانت سليمة أو مضطربة.

نسأل الله السلامة للجميع..

رد الدكتور عبدالقادر العداقي

بوركت جهودك دكتور صباح من تونس الحبيبه حقيقه وصدقا اسئله كوتشينغ ع اليه تستحق التأمل والاجابه عليها يمكننا اعتبارها ليس لمن هم مقبلين فقط على الزواج بل حتى لمن هو في قلب الحياة الزوجية . عليه ان يطرح هذه الاسئله في جلسه كوتشينغ ذاتي ثم يجيب عليها اذ لا تشتمل العلاقه او الزواج على تداول فقط اسئله الاحتياج العاطفي بل لابد من اسئله الحياه الواقعيه كمثال ؛

ما قمت بطرحه من اسئله كوتشينغ عاليه.

كيف يتم سيتم تربيته الأبناء؟ كيف سيتم نظام العمل؟ هل يمكن التخلي عن العمل والبقاء في البيت او يفضل العمل في هذه الحاله كيف سيتم نظام العمل في البيت؟ كيف سيتم تربيته الأبناء ومن سيفعل وما هو الدور لكل طرف؟ كيف سيتم ماذا في حاله السفر الى الخارج؟ ماذا في حاله الاغتراب عن الوطن؟ ماذا عن بعض السلوكيات السلبيه التي لا ارغبها وماذا عن بعض الامور التي لا افضلها في الطرف الاخر؟ والى اخره.... من هذه الاسئله في الحياه الواقعيه

♠️ طرح الدكتور الهام..من المغرب ♠️

الفكرة المغلوطة الشائعة حاليا هي أن أول أسباب الخلاف بين المرأة و الرجل هي الأسباب المادية..

في نظري، هو مشكل "إسقاط" ..

كيف؟

الرجل يبحث عن نفسه في المرأة و المرأة كذلك.

يبحث الرجل عن صفات الرجولة في المرأة ثم يشتكي بعد ذلك لأنها أصبحت أكثر رجولة منه.. و المرأة تطلب صفات الأنوثة في الرجل ثم تصبح تكره الأنثى فيه.

الحل؟ الواقعية بالطبع !!!

التكامل في الزواج و ليس الكمال.

من تزوج لنقص في رجولته أو تزوجت لنقص في أنوثتها أي نقص في شخصيتهما، فلا يشتكي.

أول شرط في الزواج بالنسبة لي، هو أن تكون الشخصية متوازنة. فالزواج يحتاج إلى ضبط للنفس و ثبات لا يتحقق إلا إذا تواجد الإحترام و الرحمة و المرونة النفسية و الثبات على الأخلاق

♠️ مداخلة الماستر اللايف كوتش صباح،تونس ♠️

كلام سليم وهذا ما نرجوه ونتمناه ولكن على أرض الواقع هناك حالات ووعي مختلف فربما تجد نفس الاشكال ولكن التفاصيل وحلولها تكون مختلفة.مثال امرأة تعلمت درست واختارت أن تربي ابناءها في المقابل زوجها يخونها هل الا شكال هنا انها تفرغت لابناءها أم أن وعي وتصرفات زوجها.وفي نفس الموضوع ربما تكون الزوجة مقصرة في أمور أخرى وهنا لا نبرر الخيانة كمثال.وغيرها من المواضيع الاخرى في العلاقات الاسرية والزوجية.اذا الحل في التربية السلوكية وأساسها الدين حين يفهم الانسان دينه سيفهم أنه يقومه ويحميه وفيه دستور وضوابط لاي علاقة. كل هذا يعود ايجابا أو سلبا على الابناء والاسرة.

أردت التفاعل فقط لان الموضوع فيه جوانب كثيرة وكل جزء يجذب جزء آخر.

♠ **مداخلة الدكتور عبد القادر العداقي** ♠

طرح في الصميم كذلك مع السعي لرفع درجة الوعي الديني يجب أن يراعي امر مهم عند النقاش حول موضوع الخيانة وهو سلامة الفرد من الاضطرابات النفسيه او المرض النفسي لانه احيانا قد تكون بدافع نفسي.

لذلك احد الاركان الاساسية التي يجب مراعاتها قبل بدء خطوات الزواج هو التأكد من سلامه الصحه النفسيه وايضا العقليه عند الفرد.

واحيانا قد تحدث بعد فتره الزواج كنوع من اضطرابات الصدمه نتيجه تعرض احد الطرفين لرد فعل اتجاه الطرف الاخر او اتجاه شيء اخر ويطول الحديث هنا

♠ **مداخلة الماستر اللايف كوتش صباح، تونس** ♠

شكرا دكتور وبأني ركزت على الجانب الاخلاقي الذي نستمد منه من الدين هذا لا نني لاحظت أن بعض الأزواج حين لا يكون لهم وازع ديني يقعوا في كوارث سلوكية وعليها تأتي الخيانات الزوجية وتؤثر على الابناء فأم أو أب تعيس لا يمكن أن يقدم الحب والاجواء السليمة للابناء .

من هذه الاخطاء مقارنة الزوجة بفلانة وعلانة أو بمشهوره وهنا يقع الزوج أو الزوجة في فخ العالم الافتراضي وتأثير مواقع التواصل على العلاقة بعض الزوجات تشتكي تقول حين أكون مع زوجي أشعر أنه مع شخص غيري.في مخيلته.وهنا يدخل الزوج في خيانة أخرى وهما أنصح الزوج أن لا يقارن وان قارن يجب أن يعطيها الكثير من المال لتصبح مثل المشاهير شكلا وهداما فلا توجد امرأة جميلة وأخرى قبيحة بل يوجد راحة وموارد (هذه في قالب الدعاية

(ههههههه)

لانه كما قال الدكتور الموضوع يتناول من عدة جوانب نفسية وسلوكية وأخلاقية.

■ ملاحظة ■

وأعتبرها خلاصة لا يتأثر وينحرف الابناء الا في حالة عدم الاحترام وتدهور العلاقة بين الوالدين. لا يتأثر بشكل مباشر بما يوجد في عالم الجيل ألفا بكل ايجابياته وسلبياته ولا بالمجتمع بقدر ما يتأثر بما يوجد داخل بيته من تربية ورعاية وحب وعلاقة صحية بين الام والاب وهذا رأيي الخاص.

♠ طرح الدكتور الهام..من المغرب مدرب معتمد دوليا ♠

فعلا، في الكوتشينغ لا يجب التعميم، فكل "حالة" هي متفردة و فردية.. لأن كل الناس *في تشابه و اختلاف* .

و قصدي هو التحفيز على الإبداع في الرجوع إلى القيم السليمة و تصحيح المفاهيم و الأفكار الخاطئة التي تهدم المجتمع بصفة مستمرة.

لا يجب على الإنسان أن ينتظر "المشاكل" حتى يبدأ في التعبير عن مشاعره. كما أننا كمجتمع عربي نفتقد إلى آليات الحوار السليمة و نرفض فكرة إصلاح النفس و التطوير كأنه اعتراف بعدم الكمال (أصلا، الكمال لله وحده!!!).

كما أن الإسلام شرع الطلاق لأسباب و حبب الصبر لأسباب أكثر..

فهنيئا لمن يبحث عن الحل و يناقش و يواجه المشاكل بعقل و بعمق.

فعلا، موضوع شيق و إذا سمحتم سأبحث أكثر و أشارك معكم نظرتي في باقي المواضيع التي تخص الكوتشينغ الأسري-الزواجي.

♠ مداخلة اللايف كوتش نعيمة ♠

سلام الله عليكم (ن) وشكرا على هذا التنوير وتوعية العقل لتطبيق رسالة دكتورنا المتمثلة في النهوض بالذات. ومن بين الاقتراحات مفهوم او متطلبات الزواج. ربما حاليا هناك دورات للزوجين قبل ذلك ، ليعرف كب منهما هل هو مهيا له ، خاصة وان الزواج هو بناء وميثاق قوي تسوده الطمأنينة والمودة والراحة النفسية ... للأسف هناك من يدخل إلى هذا العالم من أجل مصلحة ولا تربطه بين الشريك اي مجال او يرفع سقف التوقعات ... ما احسن الوضوح والشفافية ! خاصة وانه بعد الزواج هناك أبناء يحتاجون إلى أرضية متينة والا سنخلق للمجتمع أطفال لا حول لهم ولا قوة ، ربما نوفر لهم الماديات دون الاحتياجات النفسية وربما قد لا نميز بين التربية والرعاية... كما سبق الذكر في بعض التعاليق الموضوع شيق والوقت ضيق. تحياتي ونهاية اسبوع موفقة.

ربما يمكن إرجاع ذلك إلى مسطرة القيم وجوانب عجلة الحياة، إذ كل واحد يضع جانبا دون اخر من أولوياته، وربما كما يعلم الجميع التوازن في تلك المجالا ت يحصل بالتدريج .مجرد رأي.

♠ مداخلة الدكتور عبدالقادر العداقي ♠

هنا نستطيع اسقاط المثل الشهير القائل (اذا كان رب البيت للدف ضارب فشيمة اهل البيت الرقص).

كذلك نستطيع اسقاط مقوله ليوتولستوي ((انها العائله اما ان تصنع انسانا او كومه عقد)).

فصلاح الابناء يعتمد بشكل كبير على علاقه الزوجين ومعاملتها لبعضهما ولا بنائهما.

وكما اقول في الكوتشينغ كل شيء يبدأ من داخلك انت وهنا اقول ايضا كل شيء يبدأ من داخل العائله ثم ياتي بعد ذلك تربيته الفرد لنفسه من خلال تبني افكار ومعتقدات وقناعات ومفاهيم متطوره يعيد بها بناء نفسه بشكل متجدد متطور وينهض بها من جديد اذ ليس هناك عذر.

فحين يبلغ الانسان مرحله عمريه ويتصرف بتصرفات عشوائيه ويسقط ذلك على الحياه الاسريه التي عاشها او التربيه التي تلقاها او تجربته المريره التي مر بها هنا اقول على الانسان ان يتوقف ويعيد بناء نفسه بنفسه من خلال التعلم التدريب التطوير الكوتشينغ التدريب العلاج النفسي ومن خلال اصلاح منظومه القيم الدينيه والتمسك بها.

انهض بذاتك انت لم تولد لتكون لا شيء يومك طيب

♠ رد الماستر اللايف كوتش صباح، تونس .مدرب معتمد دوليا ♠

أعجبني كثيرا هذا المثل (اذا كان رب البيت للدف ضارب فشيمه أهل البيت الرقص) وللذكر في نفس السياق دون التدخل في حياة الناس لان الحرام بين و الحلال بين وأنا شخصا مليئة بالعيوب.ولكن ملاحظتي تخص الرجال وبعض النساء وأذكر مثال. سألت يوما احدى السيدات لماذا تقومين بسلوكيات تحت مسمى حرية أمام أبنائك فقالت لي لكي لا تكبر ابنتي فتمنعني وترى ما أفعل غير مقبول أو غير عادي وكأنها تريد نسخة لها في ابنتها ونسيت أن من أسس التربية هي تعليم الابناء ما هو الحلال والحرام ما معنى العفة وما معنى الستر وما معنى أنه حين أنجبت تعدل من سلوكها لتكون قدوة وهذا يرجع لخلل أو مرض نفسي.أو أنانية. لانه في الاخير نحاسب على تربيتهنا لابناءنا أمام الله قبل أنفسنا وهنا أرجع لهذا المثل لان فيه رسائل كثيرة.ونحن نقول بلهجتي التونسية (البل أو الابل تمشي على كبارها يعني على خطى قاءدها) .

سلامتكم وشكرا

♠ طرح الدكتورة الهام ♠

الأمان في العلاقات الإنسانية هو موضوع يتسم بالتعقيد والتعديدية 🗑️🗑️ فمن منظور علم النفس والاجتماع يُعد الأمان حاجة أساسية للإنسان وفقا لنظرية هرم ماسلو للاحتياجات ✅

حيث يأتي بعد الحاجات الفسيولوجية مباشرة

الأمان في العلاقات لا يعني الكمال أو الثبات المطلق لكنه يُشير إلى الإحساس بـ الثقة والراحة في وجود الآخر.

مفهوم الأمان المتقلب

صحيح أن الأمان في العلاقات يمكن أن يتغير تبعًا للظروف والتفاعلات، لكنه ليس خرافة أو خيالًا. على العكس، هو تجربة ذاتية تتأثر بالتواصل والاحترام المتبادل. العلاقات ليست مثالية بطبيعتها؛ إذ تحمل في طياتها التحديات والمواقف المتغيرة، لكن هذا لا ينفي إمكانية تحقيق أمان نسبي ومستقر مع الآخرين.

قبول النقص والتقصير

التقبل هو عنصر مهم في العلاقات الناجحة، لكنه لا يعني الرضوخ أو التسليم التام للتقصير. بل يجب أن يكون مصحوبًا بحوار بناء يسعى لتحسين العلاقة وتعزيز الأمان. الأمان هنا يُبنى على فهم النوايا، وتقدير الجهد المشترك، وإيجاد حلول وسط ترضي الطرفين.

الأمان الكامل مع الله

من الناحية الروحانية، الأمان الكامل يأتي من علاقتنا بالله. لكن ذلك لا يعني أن الأمان في العلاقات البشرية غير ضروري. على العكس، الشعور بالأمان في العلاقات يعزز الصحة النفسية والاجتماعية، ويمكن الإنسان من بناء روابط إيجابية تساهم في استقراره وسعادته.

الكمال في العلاقات

البحث عن الكمال في العلاقات البشرية أمر غير واقعي. ولكن، يمكننا السعي لتحقيق "كفاية نفسية" أو "كفاءة عاطفية" تجعل العلاقة مرضية، حتى وإن لم تكن مثالية. الأمان هنا يُبنى على التفاهم، الالتزام، والمرونة في التعامل مع التقلبات.

فى النهاية 🙏🙏🙏🙏

الأمان فى العلاقات ليس مجرد !! إحساس عابر 🙏🙏 بل هو حالة
تبنى على أسس من التواصل !! التفاهم !! والتقدير !! تقلباته طبيعية، لكنها لا
تلغى قيمته أو ضرورته. لذا، بدلا من الاكتفاء بالحد الأدنى منه، يمكننا العمل
على تقويته وتعزيزه بالشكل الذي يجعل العلاقات أكثر استقرارًا مع الاستفادة من
الأمان الروحاني الذي يعزز الإيمان بالله 🙏🙏🙏

♠️مداخلة اللايف كوتش. مريم...من المغرب♠️

السلام عليكم ورحمة الله لدكتورنا الكريم و لجميع الأعضاء الكرام فى مجموعة ا
لاكاديمية

موضوع اليوم الزواج و تأثيره فى العلاقة بين الأزواج و على تربية و نفسية الأ
طفال موضوع شيق و عميق و مهم جدا، لقد قرأت جميع التعليقات جد ملهمة من
فضلكم المرجو التعمق فيه لأكبر إفادة و استفادة لنا و للجميع بحول الله.

يمكن أن أضيف شيئا لو كل إنسان له وعي و يوجه كل تركيزه على نفسه و
يحاول أنه يصلح عيوبه و أخطائه و لو قليلا، و يتحاور مع الطرف الآخر بصدق و
صراحة لأن صدقنا و صراحتنا فى مصلحتنا أولا و توطد العلاقة أكثر مثلا هذه
مزاياي، هذه بعض عيوبى، نقط ضعفى، ماذا أريد ما لا أريد، الخطوط الحمراء
المهم كثير من الحوار و الحوار و الاحترام، و تكون النية تقديم العطاء
قبل الأخذ

ثانيا فى نظري كلما اشتغلت المرأة على ذاتها أكثر و أكثر و ركزت على نفسها و
تغيرت و رجعت لفطرتها الأصلية تعدلت هي أولا و توازنت أثرت إيجابيا على
بيتها زوجها أولادها الكل يتغير سبحانه الله

كم من امرأة صالحة بحكمتها و ذكائها ساعدت زوجها فى التغير للأفضل رغم أنه
كان سيئا .

و الله تعالى أعلم

شكرا مجددا لكم جميعا

♠ الماستر اللاييف كوتش صباح، تونس ♠

عليكم السلام ورحمة الله وبركاته

أردت الرد على ما قدمته من أسئلة وملاحظات جد مهمة أشرت حضرتك اليها..تدخلي هنا سيكون في جملتين.

لا يمكن رمي المسؤولية على الزوج فقط أو الزوجة فقط ففي الاصل هي علاقة تكاملية ليست ندية ولا ضدية فالرجل له دوره والمرأة لها دورها...وكل هذا يعود الى وعي ونضج وتربية كل الطرفين.

فهلا هناك أشخاص تغيروا من حال لحال أفضل بدافع من أحد الطرفين أو من أجل مصلحة الاولاد.وفي حالات تكون الزوجة صالحة والزوج غير مسؤول في حالات يتغير للافضل وحالات أخرى لا يتغير يؤثر بالسوء على حياته الزوجية وعلى الاولاد.وفي حالات أخرى يكون الزوج صالح والزوجة متطلبة أو غير مسؤولة. وبالتالي لا نأخذ أي طرف مقياس عام لفشل العلاقة.

انما صلاحها في تأمل الذات ومحاولة اصلاحها على المستوى الشخصي لينطبع ذلك على العلاقة بصفة عامة.

وهذا لا ينفي صحة كلامك في نقطة أن تحول الادوار بين الزوجين يكون سبب في العديد من الاخلاطات في بيئة العائلة وفي حالات أخرى المرأة تعمل والرجل يعمل وهناك وقت وتفاهم وأجواء طيبة.وفي حالات أخرى المرأة تعمل تحقق أهدافها والرجل يعمل يوفر متطلبات العائلة وفي بعض الحالات يكون غياب الاب والام سبب في ضياع الابناء.

ولهذا قلت أن الحالات تتشابه في الموضوع ولكن التفاصيل مختلفة.والحلول أيضا وطرح المواضيع مختلف.

فكما توضح اليوم موضوع الاسرة وتأثيرها على الابناء يجر مواضيع أخرى داخل نفس الاطار وكل جزءية لها شرح وتحليل مغاير.

♠ رداللايف كوتش. مريم...من المغرب ♠

مشكورة عزيزتي صباح كلامك في الصميم بارك الله فيك ، أنا تكلمت بصفة عامة عن الموضوع، يمكنني أن أضيف أيضا حسب رأيي طبعا، أحيانا الزوج يكون مرآة عاكسة لما في داخل المرأة نأخذ مثال رجل يعامل زوجته بقلة أدب أو إهانة إذا بحثت في داخلها عن سبب معاملته السيئة ستجد أنها ربما لا تقدر ذاتها أو دائما تسمح في حقها و تتنازل كثيرا، الرسالة هي أن تقوي علاقتها مع نفسها أكثر و تعطي في حدود المعقول و تتوازن و بالتالي تتعدل العلاقة مع الزوج و مع الأبناء و قس على ذلك بقية الأمور الأخرى

و طبعا إذا كان الزوج غير صالح و مصاص للطاقة و يؤثر على صحة الزوجة و يؤثر سلبيا على نفسية الأطفال ف الله شرع الطلاق عند انقضاء الحلول و استحالة العشرة

♠ مشاركة المدربة المعتمدة دوليا صباح من ليبيا ♠ أسباب السعادة في الأسرة

التفاهم والاحترام المتبادل

يعد التفاهم بين أفراد الأسرة والاحترام المتبادل من أهم أسس السعادة عندما يشعر كل فرد بأن رأيه وقيمه محترمة ، يتولد جو من الانسجام والاستقرار.

الحوار المفتوح

التواصل الجيد بين أفراد الأسرة يعزز الثقة ويحل المشكلات بشكل سريع فالحوار المفتوح يتيح للأفراد التعبير عن مشاعرهم واحتياجاتهم بحرية.

الحب والعطاء

تظهر السعادة في الأسرة عندما يشعر أفرادها بالمحبة والاهتمام المتبادل والحب هو الرابط الذي يقوي العلاقات ويزيد من التماسك الأسري.

المرونة في التعامل

تقبل الاختلافات بين أفراد الأسرة وتجنب التسلط أو فرض الآراء يعزز الروح الجماعية ويقلل من الصراعات.

التوازن بين العمل والحياة الشخصية

قضاء وقت كافٍ مع العائلة يعزز الترابط العاطفي ويجعل الأسرة تشعر بالأمان و الدعم.

وأهم خطوات تحقيق السعادة الأسرية

قضاء وقت ممتع مع الأسرة

خصص وقتًا لأنشطة عائلية مشتركة مثل تناول الطعام معًا مشاهدة TV ، أو اللعب مع الأطفال.

التعبير عن الحب بانتظام

لا تتردد في إظهار مشاعرك بالكلمات والأفعال كلمة "أحبكم" أو لفظة صغيرة قد تكون لها أثر كبير في تعزيز العلاقة.

حل الخلافات بسرعة وبطريقة بناءة

لا تدع الخلافات تتراكم. تحدثوا بصراحة، واستمعوا لبعضكم البعض وركزوا على الحلول بدلا " من إلقاء اللوم.

تشجيع الطموحات والأهداف

دعم أفراد الأسرة لتحقيق أحلامهم وأهدافهم يعزز شعورهم بالثقة والانتماء.

إظهار الامتنان والتقدير

الامتنان للأشياء الصغيرة التي يقوم بها أفراد الأسرة يعزز شعورهم بأنهم مقدرون ومحبوبون.

ختاما

الأسرة السعيدة ليست نتاج الصدفة، بل هي ثمرة لجهود مستمرة ورغبة حقيقية في بناء علاقة صحية ومتناغمة.

بالحب والتفاهم والتواصل، يمكن للأسرة أن تكون مصدراً دائماً للسعادة والا استقرار والتي بدورها تؤثر إيجاباً على المجتمع بأكمله.

♠ طرح الدكتورة الهام..من المغرب مدرب معتمد دوليا ♠

و ما العمل عندما نستوفي كل شروط الإصلاح و نجد أنفسنا أمام باب مسدود؟

الصبر أم الطلاق؟؟

إذا سمحت دكتور منور، سأعيد إرسال صورة شاركتها معنا..

نعم،

مبادرة تدخل الأقارب و الأصدقاء بالصلح أو ما نسميه في المغرب: التدخل بخيط أبيض.. لأن الطلاق حلال، لكنه "أبغض الحلال عند الله".

صحيح،

نحتاج إلى أسرة سعيدة، لكن في ظل مجتمع سوي لا يشجع على التفرقة، بل يلتف حول الأسر المريضة فيرحمها و يساندها و يثبتها على طريق الله و يذكرها أن أعقل هدف من الزواج هو عبادة الله.

و سأختم كلامي بقول الله عز و جل: " إذ يقول لصاحبه لا تحزن إن الله معنا"، ف "لا تقنطوا من رحمة الله"، "و إذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداعي إذا دعان"..

فلندعوا الله مخلصين له الدين، و لنتمم كل الأسباب لعلنا نرحم 🙏

♠ مداخلة المدربة المعتمدة دوليا صباح من ليبيا SALEEM ♠

هذا سؤال حساس ومهم، ويدل على وعي كبير بأهمية الحفاظ على الأسرة وسعادتها.

لكن أحيانا ورغم بذل كل الجهود الممكنة قد يشعر الإنسان أنه يواجه طريقا مسدودا في العلاقة الأسرية.

هنا يعتمد الحل على طبيعة المشكلة ومدى استمراريته وتأثيرها على حياة الطرفين.

بين الصبر والطلاق: أيهما الحل؟

س: متى يكون الصبر هو الحل؟

إذا كان هناك أمل في التغيير :

إذا شعرت أن المشكلة مؤقتة

أو يمكن تجاوزها بالصبر والعمل الإضافي على العلاقة.

وجود الأطفال :

إذا كان الانفصال سيؤثر بشكل كبير على استقرار الأطفال وسعادتهم، فإن الصبر و العمل على تحسين العلاقة قد يكون الخيار الأفضل.

وجود مشاعر مستمرة :

إذا كنت تشعر بوجود حب أو تقدير حقيقي للطرف الآخر، قد يكون الصبر مدعوماً بمحاولة إصلاح العلاقة.

طلب المساعدة الخارجية:

يمكن اللجوء إلى مستشار أسري

أو مختص في العلاقات الزوجية لتقديم نصائح محايدة تساعد في حل الخلافات.

س : متى يكون الطلاق هو الحل؟

عندما تصبح العلاقة سامة:

إذا تحولت العلاقة إلى مصدر دائم للتوتر النفسي والعاطفي وبدأت تؤثر على صحتك النفسية والجسدية.

غياب الاحترام أو الأمان:

في حالات الإهانة المستمرة العنف أو الخيانة المتكررة قد يكون الطلاق هو الخيار الأفضل للحفاظ على كرامتك وسلامتك.

غياب الرغبة في الإصلاح:

إذا كان أحد الطرفين غير مستعد لتقديم أي جهود لتحسين العلاقة، فإن الاستمرار يصبح بلا جدوى.

فقدان الأمل والتواصل:

إذا استنفدت جميع المحاولات للتواصل والحوار، وظل الباب مسدودًا دون تغيير.

كيف تقرر؟

قيّم الوضع بصدق:

اجلس مع نفسك واطرح أسئلة: هل ما زلت أرى مستقبلًا لهذه العلاقة؟ هل يمكننا تجاوز العقبات؟

استشر الأشخاص الموثوقين:

تحدث مع مستشار نفسي أو أسري للمساعدة في اتخاذ قرار مبني على الحكمة والمنطق.

ضع نفسك في المستقبل:

تخيل حياتك بعد خمس سنوات إذا استمررت أو إذا انفصلت. أي السيناريوهات يبدو أفضل لك ولأسرتك؟

فكر في مصلحة الجميع:

إذا كنت/كنت في الطلاق فضع في اعتبارك كيفية تنفيذه بطريقة تحفظ كرامة الجميع وتقلل الأضرار خاصة إذا كان هناك أطفال.

خلاصة الكلام ام الصبر أو الطلاق هما خياران يحتاجان إلى تفكير عميق وحكمة .

أحيانًا الصبر يجلب الراحة والتغيير وأحيانًا الطلاق يكون هو البداية الجديدة لحياة أكثر سلامًا.

المهم هو اتخاذ القرار الذي يحترم نفسك ويحقق سعادتك وسلامتك النفسية.

♠ رداً على سؤال الدكتورة إلهام وطلبها لي بالمشاركة حول السؤال ♠

شكراً لك دكتورته الهام

وحفظك الله

سؤالك في غاية الأهمية

وطلبك لي بالمشاركة حول الإجابة على السؤال

سادلي برأي

عندما تستوفي كل شروط الإصلاح ويجد الشخص نفسه أمام باب مسدود فإن الخطوة التالية تتطلب تقييماً حكيماً للوضع بناءً على المبادئ والقيم مع الأخذ بعين الاعتبار لما يلي:

♠ تقييم الأثر النفسي والجسدي ♠

إذا كان الاستمرار يسبب أذى نفسياً أو جسدياً لا يمكن احتمالته فإن التفكير في إنهاء العلاقة يصبح ضرورة.

الحياة الزوجية قائمة على السكن والمودة والرحمة. إذا غابت هذه القيم بشكل دائم فإن الاستمرار قد يصبح هدماً للنفس.

♠ طلب المشورة ♠

اللجوء إلى مستشار أسري أو مرشد نفسي متخصص يمكن أن يساعد في استيضاح الصورة.

المشورة قد تكشف عن زوايا لم تكن واضحة لك وتقدم حلولاً لم تكن مأخوذة بعين الاعتبار.

♠ التوازن بين الصبر والقرار ♠

الصبر فضيلة في العلاقات ولكنه لا يعني القبول بالظلم أو استمرار الأذى.

الطلاق ليس فشلاً إذا كان الخيار الأفضل للطرفين لإنقاذ النفس أو حماية الأبناء من بيئة سامة.

♠ التفكير في مصلحة الأبناء (إن وُجدوا) ♠

دراسة كيف يمكن أن يؤثر الاستمرار أو الانفصال عليهم نفسيا وعاطفيا.
إذا كانت بيئة الزواج مليئة بالصراعات أو غياب التفاهم فقد يكون الانفصال هو الأفضل لهم.

♠ استشارة الله بالدعاء والاستشارة ♠

الاستشارة تساعدك في اتخاذ قرار ينسجم مع إرادة الله ويمنحك الطمأنينة.
دعاء الله بصدق ليهديك لما فيه خير الدنيا والآخرة.

♠ اتخاذ القرار بشجاعة ♠

إذا كان الانفصال هو الحل الأمثل فليكن قرارا واعيا مصحوبا بحكمة وعدل.
إن كان الصبر لا يزال خيارا فليكن مدعوما بوسائل جديدة مثل العمل على الذات أو تحسين مهارات التواصل.

♠ الخلاصة ♠

عندما تغلق كل الأبواب وتستنفد كل الجهود فإن القرار الأنسب هو الذي يحافظ على سلامك النفسي وكرامتك ويحقق رضا الله.
الزواج رحلة وإذا لم تحقق غاياتها فإن الفراق أحيانا يصبح بداية جديدة نحو حياة أفضل.

دمتم جميعا بخير

♠ طرح الدكتور الهام..من المغرب مدرب معتمد دوليا ♠

الطلاق أو نهاية الشركة؟؟

بادئ ذي بدء، الزواج في إطار شركة لا يصل إلى الطلاق أصلا !!

و ماذا عن المصرين على الطلاق؟

قال الرسول (ص): (أيما امرأة سألت زوجها طلاقا من غير بأس، فحرام عليها رائحة الجنة).

عموما، المرأة المؤمنة تطلب الطلاق محافظة على حق الله. و لقد ذكر السيد سعيد الشرقاوي ستة أسباب تعطي الحق للمرأة أن تطلب الطلاق من دون أن تكون آثمة:

- ١-عجز الزوج على القيام بحقوق الزوجية: من نفقة و بخل و عدم المعاشرة الجنسية و سكن..
- ٢-الأمور النفسية: مثل كراهية الزوجة لزوجها لقبح في شكله أو لسوء معاشرته لها أو الضرب و السب و الإهانة لها و لأهلها و لا يقدرها و يحترمها أمام الناس.
- ٣-سفر الزوج و غيابه فترة طويلة (و يروى 6 أشهر): حتى لا نتعرض للفتنة.
- ٤-إذا رأت رأت في زوجها عيبا أو مرضا مستحكما أي لا يمكن مداواته و علاجه.
- ٥-زوج فاسق أو فاجر: كالزنا و الفواحش، خمر أو مخدرات، أو لا يحرص على الفرائض.
- ٦-منعه لزوجته بزيارة أهلها و صلة رحمها منعا مطلقا.

و كما يقول المثل (اللي ماتيعرفش يتلاقى، ما تيعرفش يتفارق) و (النهايات أخلا ق). فإذا قدر الله الطلاق و الفراق، فلتذكروا أنكم تزوجتم أمام الله و الناس.. لذا فلتطلقوا أمام الله و الناس *بهدهوء* . و اتقوا الله و لا تنسوا الفضل بينكم من أجل أنفسكم و أولادكم و مجتمعكم.

و سأختم كلامي عن الطلاق، و سأشرح قصدي: اختيار الشريك و حسن المعاشرة الزوجية يحتاج إلى كوتشينغ عند البعض و عند البعض الآخر إلى إرشاد نفسي أسري-زواجي.. أما عند الطلاق، الأعدل هو اللجوء إلى الإرشاد الديني.

♠ ايضا طرح الدكتورة الهام..من المغرب مدرب معتمد دوليا ♠

هل تعمل المرأة بعد الزواج أم لا؟

هو اختيار و اتفاق عن تراضي بين الشريكين.

عند أخذ القرار بعدم عمل المرأة:

-الزوج: يجب أن يراعي شعور الغيرة المرتفع عند المرأة التي لا تعمل و يعطيها الكثير من الحب و الإحترام و الإهتمام و الأمان.

-الزوجة الذكية: ستبحث عن شيء يشغل عقلها و يقوي شخصيتها و عن المتعة الشخصية بعيدا عن أطفالها و زوجها.

عندما تخرج المرأة العاملة من منزلها:

-الزوج: يجب أن يراعي أنها متعبة مثله و "قادرة" مثله، فيعطيها ما يعطي للرجال من احترام و مساندة.

-الزوجة الذكية: تكون محاربا خارج المنزل، و أنعى داخل بيتها.

و ماذا عن "الغيرة" في الزواج في كلتا الحالتين؟

الغيرة شعور طبيعي في العلاقة الزوجية *المبنية على الحب*.

لكن،

التحجج بالغيرة لإيذاء الآخر و جعل الغيرة نافذة من نوافذ الشيطان ليس من شيم المؤمن في وسط و اعتدال.

يا معشر الرجال، انتبهوا إلى لا مبالاة و سكوت المرأة لأنه ناقوس الخطر بنهاية الزواج.

♠ مشاركة الماستر اللايك كوتش فاطمة القماح ♠

تبقى الأسرة هي اللبنة الأساسية لتكوين مجتمع صالح وعندما نقول أسرة ،يعني زوج وزوجة ثم ابناء... الا ان هل كل زوجين قادران على أن يستمرا للنهاية تجمعهما مودة ورحمة حتى ينعموا بالسعادة ويستطيعان ان يخلقا لنا ابناءا ص الحين لبناء مجتمع سليم خال من الإعاقات النفسية والامراض والصراعات ...فما الذي قد يجعل الزواج يدوم طويلا داخل علاقة سليمة وكريمة وجميلة ؟ كيف يتحقق الرضى الزوجي اذا لم تكن القيم العلائقية تتجلى في الثقة والاحترام و التفاهم وبذلك يتقوى الحب وتسمو العاطفة، وكيف تتحقق السعادة الزوجية الا من خلال عامل جد جد مهم ويكمن في التواصل الجيد بين الشريكين اي ان يكون كلاهما مستمع جيد وياخذ الوقت الكافي لكل مايسمعه حتى يفهم مايريده ا لآخر ومايحتاج منه واؤكد هنا على كلمة الاحتياج لان الكثيرين من الأزواج يهملون بل ولا يفهمون المعنى الحقيقي لاحتياجات ازواجهم وقد تكون في اشياء جد جد بسيطة معنوية الاخر في امس الحاجة لها قد تكون بشكل كلمة أو لمسة تعني الكثير وتخفف ضغطا بحجم جبل .. ان الاحترام لايعني فقط ان تحترم وجهة وراي وخصوصيات وكيفية التعامل معه في مواقف الاختلاف والنقاش ، انما كذلك يذخل في اشياء معنوية يغفل عنها الكثير فانت تحترم شعوره حين تحس به ،حين تقدر مايفعله ،حين تمدحه بكلمات تذخل السرور لقلبه، حين تذكر محاسنه وتغازله وتشعره انه الاهم والاغلى والاجمل في عينيك ...حين تشكره وتعتذر منه.. حين تمنحه وقتا يخصه لوحده ليتحدث معك فيه في كل شيء طبعا ماعدا الحديث عن مشاكل الأولاد او مشاكل العائلة او العمل أو فواتير الماء والكهرباء ومالى ذلك ..

كل هذا لن يتحقق الا من خلال التواصل فحين نتعلم كيفية التواصل بصراحة وبعفوية وبصدق مع ازواجنا وبالتالي نعبر عن مشاعرنا واحتياجاتنا وحتى صراعاتنا سنخطو خطوة مهمة نحو انجاح تلك العلاقة والحفاظ على استمراريتها في جو آمن ومريح وبذلك تقل المشاحنات وتزداد وجهات النظر وتتقوى مشاعر الحب والأمان والثقة والطمأنينة والراحة النفسية.

اسعد الله حياتكم وجعل الطمأنينة زينة قلوبكم.

♠ مشاركة اللايف كوتش. مريم...من المغرب ♠

بارك الله فيك أخي أو أختي على هذا الطرح الراقي و العميق

تكلمت عن أهم أسرار نجاح العلاقات الزوجية و دوامها طويلا و هي التواصل
الجيد بين الشريكين التي تتمثل في الإنصات بحب للطرف الآخر و تلبية
احتياجاته...

كما نعلم الحياة الزوجية ليست دائما وردية كما يروج لها في المسلسلات
الرومانسية، الحياة الزوجية فيها الحلو و المر، الفرح و القرح، فيها السعادة و
المشاكل و التحديات، و ما يساهم بنسبة كبيرة في إيجاد حلول للمشاكل و حل
الخلافات و الإنعام بالحب و استمرار علاقتهم الصحية هو ذلك التواصل و الحوار
بلباقة و هدوء و احترام و صدق عما يضايقك بالتعبير عن المشاعر التي أحسست
بها في الموقف الفلاني مع مراعاة مشاعر الطرف الآخر، و الاعتذار في وقت
الخطأ فالاعتذار عندما نخطئ قوة و ليس ضعف كما يعتقد البعض بل يقوي
الروابط الزوجية، بالإضافة إلى تقدير الزوج و الإفتخار به و تشجيعه و تقديم
الشكر له سواء بينهما فقط أو بين الأبناء و الزوج أيضا يشعر زوجته بالأمان و
الحماية و الإحتواء، و يكون سندها بعد الله و تعلق المودة و الرحمة بينهم فالمرأة
سكن لزوجها و العكس صحيح، هذا ما ينعكس إيجابيا على راحتهم و راحة
أبنائهم النفسية و يعزز ثقتهم بأنفسهم أكثر.

أغلب المشاكل بين الأزواج لها حلول إذا كانت نيتهم مشتركة في الإستثمار في
هذا الرباط المقدس و القيام بجهود مشتركة من أجل حياة هنية سعيدة ترضي
الله و رسوله الكريم.

♠ طرح الدكتور الهام..من المغرب مدرب معتمد دوليا ♠

بعد الطلاق.. فك التعلق؟

بعد الفراق السوي، و بعد الإبتعاد، يبدأ الألم يتلاشى شيء فشيء، و تبتعد الذكريات السيئة، لتطفو الأحاسيس الجميلة و الذكريات اللطيفة في السطح.. فيرتاح "الإنسان" و يكمل حياته باطمئنان.

و التعلق؟

-التعلق جميل.. هو تعبير عن حب صافي و عميق..

-التعلق ليس ناتج عن فراغ عاطفي و لا عن فراغ إيماني..

هل يجب فك التعلق؟

لا.

احترم مشاعرك و قبل قلبك المحب الجميل و قل له: أحببت في الله، ثم كنت أحتاج إلى مؤنس أو مؤنسة..

التعلق مرحلة فقط و لا يجب تضخيمها و لا الخوف منها.. يجب تقبلها و تركها تمر بسلام..

و يقيني أن حبي لنفسي أجمل فأبتعد عن من يؤذيني.. و لا ألتفت.

أعرف أنني أستحق الأفضل، و أنني مع الله المحب الأعظم، و أنني أستحق أن أحب و أحب و أن يحبني الآخرون كما أحب نفسي.

و التعلق المفرط المرضي؟؟

من الضروري البحث عن السبب..

-هل يحتاج إلى مساندة؟

-هل هو في حالة ضبابية؟

-هل يحتاج إلى علاج؟

و لو كان تعبيراً عن الندم، فالأولى مسامحة النفس حبا في نفسك، و محاولة الإصلاح مع الآخر.. ليس بالضرورة للرجوع إلى العلاقة القديمة.. بل لتستمر الحياة بـ"

سلام " للجميع.

♠ طرح الدكتور الهام..من المغرب مدرب معتمد دوليا ♠

في الحسد و الغيرة:

استعمال ألفاظ مثل الجهل و التخلف لتفسير الحسد و الغيرة لا يليق بالإنسان، بل إنه سوء ظن في الله و في العباد.

و استعمال لفظ "القطيع" إهانة في حق من نطق به في الوقت الحالي..

و من لا يلاحظ التغيير لا زال في عمى القلوب و من لم يلتحق بسفينة التغيير لا زال في حرب مع نفسه أو في حرب مع معارضي التغيير..

و ماذا عن كلمة "التغيير"؟؟ هل هي صحيحة و مناسبة؟؟

أنا أراه رجوعا للوراء لنفض الغبار عن الفطرة السليمة في هدوء و سلام و استسلا م لمشينة الله.

نعم،

ليست حربا.

إنها "سفينة بيضاء" سلمية و سليمة شراعتها *"الله أكبر" من الطمع و الجشع في نفوسنا و في نفوس الآخرين.*

و ركايبها يرددون *"الحمد لله" على ما أعطانا الله و ما حرمانا منه و ما أعطى لغيرنا عن علم منه عز و جل و حكمة.*

اللهم ارزقنا الرضى و نجنا من "العواصف" حتى تصل سفينتنا إلى بر رضى النفوس.

لقد شاركت معكم نبذة من حلول من وحي نفسي و تجربتي و من وحي الاليف كوتشينغ لمشاكل اعتيادية في الأسر، إلى حين نشرها مع أفكار أخرى في "مقرر" بعنوان: "المرأة و الرجل، من اللقاء إلى الفراق: مشاكل و حلول ملهمة".

د. المنصوري إلهام

((مشاركة الماستر الاليف كوتش فاطمة القماح))

في إحدى المحاضرات لمعالجة العلاقات الزوجية، كان الحضور خليطاً من الرجال والنساء.

وقف المحاضر وسأل:

"لو أنت كزوج زعلت زوجتك، كيف تص اوالحها وتسترضيها؟"

بدأ الرجال بالإجابة، وجاءت الإجابات متنوعة:

الأول: "أتكلم معها وأشرح لها وجهة نظري وأقول لها: حقك عليّ، أنتِ صح."

الثاني: "أذكرها بالأيام الحلوة بيننا وأراضيها وأقول لها: بحبك وما أقدر أستغنى عنك."

الثالث: "أغني لها الأغنية التي نحبها، وأروح أستناها أمام عملها ومعني ورد، وأخذها للعشاء خارج البيت وأكسر روتين حياتنا حتى تحس أنني تركت الدنيا لأجلها."

الرابع: "أعمل زي شباب اليومين دول: أقف أغني لها، أرسل لها رسائل حب، أحضر لها مفاجأة كبيرة، وأصورها وأنشرها على الفيس بوك عشان تجمع LIKES وتكون مبسوبة."

قرأ المحاضر كل الإجابات، وسط تنهدات النساء وابتسامات الرجال، حتى وصل لرجل في الثلاثينيات من عمره ووجد ورقته فارغة!

سأله المحاضر: "لماذا لم تجب؟ هل هذا يعني أنك لا تنوي مصالحة زوجتك إذا أغضبته؟"

الجميع ترقب الإجابة.

الرجال كانوا يخشون أن يقول جملة مثل: "أتركها تهدأ وحدها" فتظهر إجاباتهم وكأنها رومانسية مثالية.

أما النساء، فكنّ يترقبن ليروا إن كان سيخطئ في حق زوجته ليحكمن عليه، حتى وإن لم يعرفنها.

بعد لحظات من الصمت، تنهد الشاب وقال:

"تعرف حضرتك؟ أنا بحب مراتي جدًا، لكن عمري ما عرفت أصلها."

((يتبع مشاركة الماستر اللايف كوتش فاطمة القماح))

طبعًا، لم تلقِ الإجابة استحسان الحاضرين. بدأت الهمسات والنظرات الساخرة. حتى المحاضر بدا عليه الضيق وكأنه يريد أن يسأله: "إِذَا، لماذا أتيت هنا؟

وقبل أن يتحدث المحاضر، أكمل الشاب قائلاً:

"مراتي قبل ما أتجوزها كانت حلم جميل كنت بحلم أوصله. يوم ما فاتحتها في الارتباط وبدأت تديني أمل، كنت حاسس أنني ملكة الدنيا. يوم خطوبتنا، كنت على وشك الانهيار من شدة السعادة. يوم فرحنا، وأنا ماسكها وبأرقص معها، كنت شايفها أجمل ست في الكون، وكل اللي حواليا كنت حاسس إنهم بيحسدوني على حبها.

لكن بعد الزواج، ببضعة أشهر، كنا نختلف كثيرًا. هي كانت تستحمل وتصبر وتسكت. وأنا كنت أفكر أنها ستظل كذلك. في مرة، خذلتها. خذلتها للمرة الأولى. لأول مرة، شعرت بعدم الأمان معي. لأول مرة، ثارت علي. ومن هنا، بدأت تتغير. أصبحت عصبية وعنيدة. بقت ردودها قاسية وغير حنونة. بدأت تركز على نجاحها في شغلها لتعوض إحساسها بالفشل في حياتنا.

في مرة، قالت لي: "أنا مش شايفاك ومش فارق معايا."

صهينت، وطيبت خاطرها بكلمتين وتركتها تهدأ وحدها.

بعد مدة قصيرة، حدثت مشكلة كبيرة. خذلتها للمرة الثانية. لكن هذه المرة لم تثر، لم تصرخ، ولم تخبر أحداً. بدأت تصمت. توقفت عن مشاركتي تفاصيل حياتها. أصبحت تعاملني فقط في الأمور المتعلقة بأولادنا. وبعدت.

قلت لنفسني: طالما هي في البيت والأولاد بخير، فالأمور ستتحسن مع الوقت.

لكن بعد أسبوع فقط، استيقظت على أتعس يوم في حياتي. زوجتي لم ترد علي. كانت باردة تمامًا. متجمدة.

ماتت وهي نائمة بجانبني.

ماتت دون أن أشعر بها، تمامًا كما عاشت معي دون أن أشعر بها.

ماتت وهي تحمل أحلامًا لم تحققها، ورغبات لم أكن أعرفها.

((يتبع مشاركة الماستر اللايف كوتش فاطمة القماح))

في عزائها، رأيت زميلاتها وصديقاتها يبكون عليها بمرارة، يتحدثون عن تفاصيلها الجميلة وحبهم لها. هناك، فقط، شعرت بمدى غفلتي عن نعمة كبيرة كانت في حياتي.

إنسانة كانت تتمنى لي الرضا، لكنني خذلتها. إنسانة كانت تريد أن تعيش معي كل لحظة، لكنني تركتها وحدها. إنسانة أحببني وأحبت أهلي، لكنني كنت أنانيًا أحببت نفسي وشكلي فقط.

أتعرف لماذا لم أجب؟

لأنني لو كنت فكرت في ما يرضيها، لو كنت تعبت نفسي لمعرفة ما يسعدها، ربما لم تكن ستشعر بالقهر. ربما لم تكن ستكتئب وتخفي عن الجميع أنها ليست سعيدة معي.

لو كنت فهمتها فقط، لو كنت استمعت لها وأعطيتها حقها، ربما كانت ما زالت معي.

أتعرف لماذا أنا هنا اليوم؟

لأنها كثيرًا ما ترجتني أن نحضر مثل هذه المحاضرات لنقترب من بعضنا.

لو عادت لي ثانية، سأفهمها. سأعرف تفاصيل حياتها. سأتركها تبكي على مشاهد فيلم وأحتضنها بدلًا من السخرية. سأسمح لها بمشاهدة تيمور وشفيفة للمرة الألف دون تذمر. سأتركها ترقص على الأغاني التي تحبها دون أن أسخر من الأمر وأصفه بالهبل. سأحقق لها كل ما تتمنى. فقط، لو تعود.

ساد صمت عميق في القاعة.

المحاضر وقف وقال:

"هذه هي الإجابة الصحيحة."

عندما تغضب زوجتك، صالحها بالطريقة التي تسعدها وتفهمها، حتى لو بدت لك تافهة.

ما تعتبره أنت تافهاً، قد يعني لها اهتماماً وحباً.

لا تتجاهل حزنها، طالما هي ما زالت تتحدث إليك وتحاول.

كن زوجاً ذكياً. لا تفقد ثقة زوجتك، لأنها إن فقدت ثقتها فيك، ستفقدك معها. وحينها، لن تعود الحياة كما كانت أبداً."

الحكمة انه احيانا ماقد يراه احدنا تافها ولا معنى وقيمة له ،عند الاخر يكون مهما ومصدر سعادة و حياة .فلا يبخل احدنا بمشاعره ولا يقزم مايعتبره الاخر كبيرا وعظيما ،فان اخطر مايقتل حياة العلاقة الزوجية هو اللامبالاة وشح وكبت المشاعر .

♠️مداخلة الماستر اللايف كوتش اللازهور الادريسي المغرب♠️

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أعتذر عن غيابي عن مجموعة "أكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية".

في الحقيقة كلما أقرأ عن كم المناقشات والمعلومات القيمة التي تم تبادلها في فترة غيابي القليلة أزداد إيمانا بأهداف هذه المجموعة النبيلة في نشر العلم و المعرفة. مما يدل على وضوح مدى جدية هذه المجموعة المتميزة.

شكرا لجميع الأعضاء على كل ما يقدمونه وعلى رأسهم الدكتور عبدالقادر

العداقي جزاه الله عنا كل خير 🙏🏻

أما بالنسبة لموضوع العلاقات الزوجية والأسرية فقد كانت المعلومات التي قدمها أعضاء المجموعة غنية و مفيدة ما شاء الله لكن من خلال تجربتي مع الدكتور جزاه الله خيرا أنصح بالانضمام إلى "دورة كوتش الإرشاد الأسري والزواجي" و دورة كوتش الاستشارات الأسرية والزواج" للتطلع للمزيد والاستفادة أكثر

دتمم طيبين 🙏🏻

♠ مداخلة الدكتورة جواهر ♠

جزاكم الله خيرا أعضاءنا الكرام على إثارة هذا الموضوع الشائك، وعلى إثراء النقاش بمعلومات جد قيمة ومفيدة، والتحدث عن الموضوع سواء من المآخذ الديني أو من وجهة نظر معرفي وما جاء في علم الكوتشينغ وما قيل عن بناء الأسرة السليم وعن الزواج والطلاق. لهذا ينصح الدكتور *عبد القادر العداقي* بالتطلع لمعرفة المزيد عن الموضوع من خلال دورة *كوتش الاستشارات الأسرية و الزواج* أو دورة *كوتش الإرشاد الأسري والزواجي* سوف تعرفون الكثير من الأمور التي تساعد الأزواج على توطيد العلاقة وإنشاء أسرة سعيدة بقيم دينية وأسس عقلانية محضة من خلال برامج و ورش عمل مصممة خصيصا للأزواج أو للمقبلين على الزواج أو من يعانون من مشاكل في العلاقة، وكلها معلومات ونظريات صُمِّمَت بهدف المعرفة والتفقه في أمور الزواج والعلاقات الزوجية و إكساب الأزواج المهارات والسلوكيات اللازمة لتحقيق علاقة زوجية ناجحة. دورات تعمل في اتجاه *وقائي* يعرض الخيارات والتحديات في العلاقة الزوجية قبل وقوع المشكلات. وعلاجي إذ يساعد في حلها بعد وقوعها.

بالتأكيد، عندما نتحدث عن بناء علاقات زوجية صحية وناجحة، فإننا لا نناقش فقط العلاقة بين شخصين، بل نتحدث عن أداة حيوية لبناء أسرة قوية، وهذه بدورها تؤثر على المجتمع بأسره. لأن المجتمع في جوهره هو مجموعة من الأسر، وعندما تكون العلاقات الزوجية سليمة، ينعكس ذلك إيجابًا على الأبناء والمجتمع ككل.

♠ قواعد أولية لبناء علاقات زوجية صحية وناجحة:

1. التواصل الفعال:

يُعتبر التواصل الأساس الأول للعلاقات الزوجية الناجحة. الزوجان يجب أن يكونا قادرين على التعبير عن مشاعرهما واحتياجاتهما بوضوح وبطريقة تحترم الطرف الآخر.

■ أمثلة:

عندما يمر أحد الزوجين بيوم مرهق في العمل، يجب على الآخر أن يكون مستعدًا للاستماع والتفهم.

من خلال الحوار المفتوح، يمكن تحديد كيفية توزيع المسؤوليات المنزلية أو الأسرية لتجنب أي تراكمات من الاستياء.

2. الاحترام المتبادل:

الاحترام أساس العلاقة الزوجية. الاحترام ليس فقط في الألفاظ، بل أيضًا في التصرفات اليومية. يجب أن يشعر كل طرف بالتقدير والاحترام من الآخر، حتى في لحظات الخلاف.

■ أمثلة:

في العديد من المجتمعات، قد تتدخل الأسر في قرارات الزوجين، لكن الزواج الناجح يتطلب أن يكون لكل طرف حرية اتخاذ قراراته بموافقة الطرف الآخر، دون شعور بالتقليل من شأنه.

إن مجرد الاستماع باحترام، وعدم التهكم على أفكار الآخر، يعزز العلاقة الزوجية ويعكس الاحترام المتبادل.

3. المرونة والتكيف مع التغيرات:

الحياة مليئة بالتغيرات، وقد يمر الزوجان بظروف مختلفة مثل الإنجاب، تغيير مكان

العمل، أو ضغوط اقتصادية. في هذه الأوقات، يجب أن يكون الزوجان قادرين على التكيف مع التغيرات ودعم بعضهما البعض.

■ أمثلة:

يمكن أن يتغير دور كل فرد في الأسرة خلال فترات معينة. على سبيل المثال، قد يأخذ أحد الزوجين دورًا أكبر في رعاية الأطفال إذا كان الآخر مشغولًا بالعمل، ولكن من خلال التعاون والمرونة، يتمكن الزوجان من التكيف مع هذه التغيرات. في وقت الأزمات، كفقدان وظيفة أو مرض، يمكن للزوجين إظهار الدعم العاطفي و المعنوي لبعضهما البعض، مما يساعد في تخفيف حدة التوترات.

4. الاستماع الفعال والتعاطف:

الاستماع ليس مجرد سماع الكلمات، بل هو الانتباه الكامل لما يقوله الآخر ومحاولة فهم مشاعره واحتياجاته. التعاطف يساعد في بناء علاقة تكون أكثر إشباعًا عاطفيًا.

■ أمثلة:

عندما يواجه أحد الزوجين مشكلة في العمل، بدلاً من تقديم الحلول الفورية، قد يفضل الآخر أن يستمع ويشعره بالاهتمام والتفهم. الاستماع الفعال يعني أن تعكس مشاعر الآخر وتوضح له أنك تفهمه وتقدره.

5. الحفاظ على الإعجاب والتقدير المتبادل:

مع مرور الوقت، قد يشعر الزوجان بأن الإعجاب بينهما يقل، لكن الحفاظ على التقدير والإعجاب هو جزء أساسي من العلاقة الزوجية. يجب على الزوجين أن يظهرًا تقديرهما لبعضهما البعض بشكل مستمر.

■ أمثلة:

يمكن أن يبدأ الزوج في إظهار الامتنان لشريكه بعد كل شيء جيد تقوم به، سواء كان تحضير وجبة طعام أو اهتمامًا بالصغار.

يمكن أن يُقدّر الزوج أو الزوجة مواقف خاصة لبعضهما البعض، مثل الشجاعة أو

التفاني في العمل، مما يعزز التقدير المتبادل ويزيد من الحب في العلاقة.

6. إيجاد وقت خاص للزوجين:

في زحمة الحياة اليومية، قد ينسى الزوجان تخصيص وقت لبعضهما البعض. الأنشطة المشتركة، سواء كانت نزهة خارجية أو حتى قضاء وقت في حديث بسيط، يمكن أن تعزز العلاقة.

■ أمثلة:

تحديد يوم ثابت في الأسبوع لموعد غرامي، حتى لو كان مجرد مشاهدة فيلم سويا أو التحدث عن يومهما.

الاهتمام بالأنشطة التي يحبها الطرف الآخر مثل زيارة مكان يفضلونه معًا، أو ممارسة هواية مشتركة.

7. دعم الأهداف المشتركة:

يجب أن يكون لدى الزوجين رؤية مشتركة للمستقبل، مثل تربية الأطفال، الاستقرار المالي، أو المشاريع المشتركة. عندما يتشارك الزوجان الأهداف والطموحات، يكون هناك تناغم في حياتهما.

■ أمثلة:

العمل معًا على خطة مالية لتنظيم مصاريف الأسرة وتحقيق الاستقلال المالي.

تحديد أهداف مشتركة مثل السفر أو إنشاء مشروع مشترك يمكن أن يعزز من شعورهما بالاتصال والتعاون.

♠ التأثير على الأسرة والمجتمع ♠

إذا سارت العلاقة الزوجية على هذه القواعد، فإن الأسرة تكون أكثر قدرة على تقديم دعم نفسي وعاطفي لأبنائها، ويكبر الأبناء في بيئة صحية مليئة بالحب والاحترام، مما يعزز شخصياتهم ويسهم في نجاحهم الاجتماعي.

كما أن العلاقة الزوجية الصحية تعد أساسًا لبناء جيل واع ومدرك، قادر على مواجهة

تحديات الحياة.

■ مثال واقعي:

في إحدى الأسر العربية التقليدية، نجد أن العلاقة الصحية بين الأب والأم تؤثر بشكل إيجابي على الأبناء. عندما يرى الأبناء الحب والاحترام بين الوالدين، يتعلمون كيفية التعامل مع الآخرين من خلال المثال الحي الذي يشاهدونه في البيت. وهذا بدوره يساهم في تقليل النزاعات المجتمعية وزيادة التعاون بين الأفراد.

♠ ختاماً:

"شكراً لكل متدخل ومتدخلة وكل من ركب سفينة جودة أكاديمية الدكتور العدائي".
هذه كلمات تحمل في طياتها تقديرًا لكل من يساهم في بناء مجتمع صحي ومستقر.

الزواج هو عمود المجتمع، وعندما تكون العلاقات الزوجية قوية ومبنية على أسس سليمة، يكون لها التأثير الإيجابي العميق على المجتمع كله.

♣ الاستثمار في بناء شبكة العلاقات الإنسانية هو من أسمى الاستثمارات التي يمكن للإنسان أن يقوم بها. فبعد أن يطور الفرد ذاته ويصل إلى فهم أعمق لاحتياجاته وطموحاته، يكون من الضروري أن يوجه طاقاته لبناء شبكة من العلاقات الإنسانية التي تساعد على النمو

والتقدم.

أفضل شبكة علاقات إنسانية هي بلا شك العلاقة بشريك الحياة. هذه العلاقة لا تقتصر فقط على كونها علاقة عاطفية أو جسدية، بل هي في جوهرها علاقة داعمة تساهم في بناء الشخصية وتحقيق النجاح في شتى مجالات الحياة. فالإنسان في جوهره كائن اجتماعي، لا يمكنه أن يعيش في عزلة أو أن يواجه تحديات الحياة بمفرده. لذلك، توفر العلاقة الزوجية، على وجه الخصوص، الدعم النفسي والعاطفي الذي يمكن الأفراد من التغلب على مصاعب الحياة والارتقاء بأنفسهم.

♣ أهمية الزواج في الأديان السماوية:

■ في الإسلام، يُعتبر الزواج أحد أهم المؤسسات الاجتماعية التي تحقق التوازن النفسي والجسدي، حيث قال النبي صلى الله عليه وسلم: "من تزوج فقد أحرز نصف دينه، فليترك الله في النصف الآخر"، وهذا يوضح قيمة العلاقة الزوجية كركيزة للاستقرار النفسي والتوازن الروحي.

■ في المسيحية، يُنظر إلى الزواج كعلاقة مقدسة، يُحتفل بها في الكنائس لتوحيد شخصين تحت حماية الله ورعايته، حيث تعتبر العلاقة بين الزوجين مثالاً على العلاقة بين المسيح والكنيسة.

■ في اليهودية، يُعد الزواج من أهم الممارسات الدينية، ويُعزز المجتمع الإسرائيلي من خلال الوحدة الأسرية كجزء من تعاليم التوراة.

■ أمثلة من الحياة الواقعية:

1. الشخصيات الناجحة: كثير من الشخصيات الناجحة في مجالات مختلفة مثل العمل، الفن، والسياسة يعززون نجاحاتهم إلى الشريك الداعم الذي يساندتهم في تخطي صعاب الحياة. على سبيل المثال، باراك أوباما، الرئيس الأمريكي الأسبق، دائماً ما يشيد بدور زوجته ميشيل في دعمه طوال مسيرته، خاصة في أوقات التحديات السياسية.

2. الأمثلة العربية: في مجتمعاتنا العربية، نجد العديد من الأزواج الذين بنوا حياة ناجحة متكاملة بفضل دعم كل طرف للآخر. مثلاً، الزوجان اللذان يتعاونان في تربية الأبناء، يمكن أن يكونا مثالاً رائعاً على بناء شبكة علاقات إنسانية متينة تؤثر إيجاباً على المجتمع.

3. تجارب الأزواج في الأزمات: في الأوقات الصعبة مثل فقدان الوظائف أو الأزمات المالية، الزوجان الذي يمتلكان علاقة صحية يستطيعان تجاوز الصعوبات والتحديات بشكل أسرع. عندما يدعم كل طرف الآخر عاطفياً ونفسياً، فإنهم يشعرون بأنهم قادرون على مواجهة أي تحديات قد تأتي في المستقبل.

♠ أهمية العلاقة الزوجية في المجتمع:

الزواج ليس مجرد علاقة بين فردين، بل هو عامود أساسي في بناء المجتمع. فكلما كانت العلاقات الزوجية قوية ومستقرة، انعكس ذلك إيجاباً على تربية الأبناء، مما يساهم في تكوين جيل واع وناجح في المجتمع. الأزواج الذين يعيشون حياة هادئة ومتناغمة يشكلون أساساً قوياً للأسرة التي تؤثر بدورها على التعليم، القيم الاجتماعية ، وحتى الاقتصاد.

♠ الخلاصة:

إن الاستثمار في العلاقة الزوجية يُعتبر من أسمى أنواع الاستثمارات التي تعود بالنفع على الفرد والمجتمع. لأن من خلال هذه العلاقة يستطيع الإنسان أن يجد الدعم النفسي والعاطفي الذي يساعده على تجاوز صعوبات الحياة والنجاح في مختلف جوانب حياته.

"العمل على الذات" أساس لأي علاقة ناجحة، سواء في اختيار شريك الحياة أو في الحفاظ على جودة العلاقة واستدامتها.

فعلاً ، لا يمكن بناء علاقة صحية دون نضج داخلي، لأننا ببساطة لا نستطيع أن نعطي ما لا نملكه.

أولاً : أهمية النهوض بالذات قبل الزواج

النجاح في النهوض بالذات، يعني أن يكون الفرد قد مرّ بمراحل من:

- الوعي الذاتي: يعرف نقاط قوته وضعفه، مشاعره، قيمه، احتياجاته، حدوده.
- النضج العاطفي: يتعامل مع الانفعالات بوعي، ولا يُسقط مشاكله على الآخرين.
- الاستقلال النفسي: لا يبحث عن "نصفه الآخر" ليسد نقصاً، بل عن شريك يشاركه الحياة وهو مكتمل بذاته.

■ الرؤية المستقبلية: يعرف ماذا يريد، ولماذا يريد الزواج، وليس مدفوعاً فقط بالضغوط الاجتماعية أو الاحتياجات البيولوجية.

هذه الركائز تجعل من الشخص مؤهلاً لبناء علاقة متوازنة، قائمة على التفاهم لا

التعلق، وعلى المشاركة لا التنافس، وعلى الاحتواء لا السيطرة.

■ مثال:

شاب/فتاة مرّ بمرحلة تطوير ذاتي، تعلم مهارات التواصل الفعال، مارس التأمل و الكتابة، تعامل مع جروحه القديمة (كأن يكون مرّ بتجربة انفصال أو خيانة أو طفولة صعبة)، ثم قرر

دخول علاقة. ستكون احتمالية نجاحه في هذه العلاقة أكبر ممن يدخلها وهو مثقل بـ الجراح أو مدفوع بالهروب من الوحدة.

ثانيًا: أهمية دورات التأهيل للزواج

هذه الدورات أصبحت ضرورة، وليست رفاهية.

فهي تعد الشاب والفتاة لحياة "واقعية" فيها التزامات، وتحديات، وتغييرات في الأدوار ، وليست مجرد حلم وردي.

■ تشمل هذه الدورات عادة:

الفروقات النفسية والعاطفية بين الرجل والمرأة.

كيف نتعامل مع الخلافات الزوجية بشكل صحي؟

كيف نعبر عن الحب بلغة الشريك (لغات الحب الخمس مثلا ٢)؟

أهمية الاتفاق على القيم، والطموحات، وتوزيع الأدوار.

الجانب الجنسي والتربوي في العلاقة.

الحدود مع الأهل والتدخلات الخارجية.

■ مثال عملي:

فتاة اعتادت على نمط حياة مستقل مع أسرتها، وزوجها جاء من بيئة تقليدية تعتبر الزوجة مسؤولة عن كل شؤون البيت.

دون وعي مسبق بهذه الفروقات، قد تحدث صدامات مبكرة.

لكن بدورة تأهيلية، يفهم كل طرف ثقافة الآخر، ويتعلم كيف يناقشها دون انتقاص أو عدوانية، مما يقي العلاقة من كثير من المشاكل.

ثالثًا: دورات تجديد ميثاق الزواج (للأزواج)

هذه الدورات ليست فقط لحل المشاكل، بل لتجديد الارتباط النفسي والعاطفي، وتحديث العلاقة بحسب مراحل الحياة.

■ محاورها قد تشمل:

تجاوز الملل الزوجي و"الفتور العاطفي".

كيف نعيد بناء الثقة بعد أزمة (مثل خيانة أو خذلان)؟

التعامل مع ضغوط الحياة وتوزيع المسؤوليات.

تربية الأبناء كشراكة لا كمهمة أحادية.

كيف نعيد الإعجاب والاحتواء والرومانسية؟

■ مثال:

زوجان بعد 10 سنوات من الزواج، يشعران بالملل والروتين.

حضورهما لدورة "تجديد العلاقة الزوجية" ساعدهما في:

تذكر البدايات وما أعجبهما في بعض.

تعلم تقنيات مثل: ساعة نقاش أسبوعية، موعد شهري، رسائل الامتنان، لغة الحب الخاصة بكل منهما.

إعادة تعريف مفهوم "الشراكة" في ضوء تغير أدوارهما كوالدين وموظفين.

رابعًا: تربية الأبناء كاستثمار نفسي

الفرق بين رعاية الأبناء وتربيتهم يكمن في العمق.

الرعاية تعني الأكل، الشرب، الدراسة، الملابس...

أما التربية فتعني:

تشكيل الشخصية.

بناء المرونة النفسية.

زراعة القيم والهوية.

تلبية الاحتياجات العاطفية (احتواء، تقدير، إصغاء...).

■ مثال:

أم تسمح لطفلها بالتعبير عن مشاعره وتحترم حزنه، هذه تربي طفلًا قادرًا على التعاطف مع ذاته ومع الآخرين.

أب يصغي لابنه عند فشله دون تقريع، بل يعلمه كيف يتعامل مع الخسارة، يبني فيه المرونة النفسية.

♠ الخلاصة:

من يعمل على ذاته، يتزوج بوعي، ويبني علاقة ناضجة.

من يحافظ على تطوير علاقته باستمرار، يخلق بيئة صحية لأبنائه.

ومن يربي أبنائه على الوعي، لا يحتاج أن يصلح ما أفسدته الطفولة لاحقًا

من الأكثر وفاء الرجال أو النساء يتماشى مع الحب الكوتشينغ مدعم بأمثلة

لا يمكن القول إن أحد الجنسين أكثر وفاءً من الآخر، في سياق الحب والكوتشينغ في الكوتشينغ. لأن الوفاء يرتبط بعوامل داخلية وليست بجنس الشخص، بشكل مطلق ومدى ، ومستوى الوعي الذاتي، والالتزامات العاطفية، نركز على القيم الشخصية، قدرة الشخص على إدارة مشاعره والتزامه بالعلاقات

، الشخص الوفي هو من يقدر العلاقة ويعمل بوعي للحفاظ عليها، من منظور الكوتشينغ وبناء ، الكوتشينغ يساعد الأفراد على تطوير مهارات التواصل. سواء كان رجلاً أو امرأة ، لذا. وهي عوامل تساهم في تعزيز الوفاء في العلاقة، وفهم احتياجات الشريك، الثقة وليس بناءً على ، الوفاء يُبنى ويُعزز من خلال الوعي الذاتي والمسؤولية العاطفية الجنس.

يتم التركيز على السلوكيات والقيم التي تدعم العلاقات ، في الحب والكوتشينغ بل هو انعكاس لنضج ، الوفاء ليس صفة حصريّة لجنس معين. الصحة والمستدامة الشخص والتزامه بمبادئ العلاقة.

: إليك توضيحاً مدعماً بأمثلة

: الرجال والوفاء في سياق الكوتشينغ.1

لكنه يحافظ على اهتمامه بشريكته من خلا، رجل يواجه ضغوطاً عملية كبيرة:1 مثال مما يعكس وفاءه وحرصه على العادل، تحديد وقت للجلسات العاطفية والاهتمام بها

قة.

قد يعمل الرجل على تطوير مهارات الإصغاء والتواصل ، في الكوتشينغ:2 مثال العاطفي ليعبر عن حبه وولائه لشريكته بوعي واهتمام

: النساء والوفاء في سياق الكوتشينغ.2

لكنها تظل داعمة لشريكها ، امرأة تتعامل مع تحديات أسرية وضغوط حياتية:1مثال
. مما يعكس إخلاصها، خلال أزماته النفسية أو المادية

يمكن للمرأة أن تتعلم مهارات إدارة العواطف وتحقيق التوازن ، في الكوتشينغ:2مثال
. مما يعزز التزامها بالعلاقة بطريقة صحية، بين العطاء والاعتناء بنفسها

: من منظور الكوتشينغ.3

ويعتبر الوفاء جزءاً من قيم ،الكوتشينغ يركز على الوعي العاطفي والقدرة على الالتزام
العلاقات الصحية.

بناء : تعلم تقنيات تعزز الوفاء مثل(رجالاً ونساءً) يمكن للأفراد،من خلال الكوتشينغ
والتعبير عن الاحتياجات بوضوح، التواصل الفعال، حل النزاعات،الثقة

الوفاء في العلاقات ليس مرتبطاً بجنس الشخص بل بمدى نضجه العاطفي ،إجمالاً
وقدرته على الالتزام بمبادئ الحب والاحترام المتبادل

[بسم الله الرحمن الرحيم]

* « رسالتي إلى الدكتورة إلهام (المغرب) » *

[تحية طيبة] وبعد

أود أن أعبر عن خالص الشكر والتقدير والاحترام لما طرحتيه اليوم من مواضيع غاية في الأهمية والعمق.

لقد قدمت لنا محاضرة غنية بالأفكار التي تلامس واقعنا اليومي في العلاقات الأسرية وهي بحاجة لتأمل عميق ووعي شامل.

لقد تناولت مجموعة من الموضوعات القيمة التي تسهم في بناء فهم أفضل للتحديات التي تواجه الأسر وكانت كلماتك مؤثرة للغاية.

كان حديثك عن *♠️ الأمان في العلاقات♠️* و *♠️ العلاقات الأسرية♠️* بمثابة تذكير لنا بأهمية الحب والاحترام في حياتنا اليومية.

كما سلطت الضوء على موضوع *♠️ الأنوثة♠️* وكيفية ارتباطها بالجوهر وليس الشكل فقط.

طرحت تساؤلات رائعة حول *♠️ هل أصبحت المرأة العاملة رجلا؟♠️* وهو سؤال يفتح أمامنا أفقا جديدا للتفكير في التوازن بين الأدوار الاجتماعية و الجنسية.

كما ذكرت *♠️ الفكرة المغلوطة بأن أول أسباب الخلاف بين الزوجين هي الأسباب المادية♠️* وهو أمر يساهم في تغيير كثير من المفاهيم السائدة.

أما عن *♥️ ماذا عن الحب؟♥️* فقد كان حديثك ملهما عن الحب غير المشروط وأهمية التوازن بين حب الله وحب النفس وحب الآخر.

كل هذه المواضيع كانت أكثر من رائعة وقدمت لنا معلومات وافية وعميقة تساعدنا على فهم مشكلاتنا الأسرية بطريقة أفضل.

♥️ شكر خاص أيضا للدكتور عبدالقادر العداقي♥️ على مداخلته القيمة التي أضافت للحديث عمقا وثراء.

*كما أود أن أشكر جميع المشاركين في هذا اللقاء الذين ساهموا بأفكارهم وآرائهم

القيمة*

مع خالص تقديري واحترامي

■ الخاتمة ■

في ختام هذا البحث، يمكن القول إن الإرشاد الأسري والزواجي يعد أداة حيوية لتحسين العلاقات الأسرية والزوجية، ويهدف إلى تعزيز التواصل، تعزيز التفاهم، وحل المشكلات التي قد تنشأ داخل الأسرة أو العلاقة الزوجية. يبرز دور الإرشاد في تقديم الدعم النفسي والتوجيه للأفراد لمساعدتهم على التعامل مع التحديات اليومية والأزمات العاطفية والاجتماعية، مما يساهم في تحسين جودة حياتهم بشكل عام.

رغم التحديات التي قد تواجه الإرشاد الأسري والزواجي، مثل مقاومة المشاركة أو الضغوط الاجتماعية، فإن الحلول المناسبة يمكن أن تساعد في تخطي هذه الصعوبات. من خلال تطبيق أساليب وتقنيات فعالة، يمكن للمرشدين مساعدة الأفراد في تحسين مهارات التواصل، التعامل مع النزاعات، وإعادة بناء الثقة بين الأطراف المعنية.

إن الإرشاد ليس فقط حلاً للمشاكل، بل هو أيضاً أداة وقائية تهدف إلى تقوية العلاقات وحمايتها من التفكك. من خلال تعزيز مهارات الحياة، تحسين الأداء الاجتماعي والعاطفي، وتمكين الأفراد من التعامل مع الضغوط، يساهم الإرشاد الأسري والزواجي في بناء مجتمع أكثر تماسكاً وسلاماً.

وفي النهاية، يبقى الإرشاد الأسري والزواجي حجر الزاوية في بناء الأسر الصحية والناجحة، ويظل دوره في الحفاظ على استقرار العلاقات ورفاهية الأفراد أمراً لا غنى عنه في عالم اليوم الذي يشهد الكثير من التحديات.

«تم بحمد الله وعونه»

الانتهاء من كتابة هذا البحث

{ الإرشاد الأسري والزواجي }

بعد جهد ليس بالقليل

نسأل الله أن ينفع به كل مستفيد

وان يجعله في ميزان حسنات من بدأ به

وخطط له واعدده وقدمه وشارك فيه

واستفاد منه.

وتقبلوا

،،،خالص الشكر والتقدير،،،

٢٠٢٥/١/٨م



CERTIFIED TRAINER PTM-TOT



**Certified Trainer & Member :
MANWAR ABDULRAQEB**

Member No : 116

Country :YAMEN

Exp.Date : 12-12-2034

