فن التوافق بين الزوجين

(كيف تتعرّف على شخصية شريك حياتك؟)

(الأوراق الموزعة)

ورقة موزعة رقم [١]

حالة عملية
على العشاء

يعود **(طارق)** من عمله إلى المنزل الساعة التاسعة مساء.. دخل غرفته كعادته لتبديل ملابسه، دخلت زوجته **(سهام)** معه لتساعده ، أمسكت له بجاكت البيجامة وبدأ هذا الحوار :

طارق: اليوم كان العمل متعبًا جدًا، والموظفين أغلبهم اعتذروا، وقد قمت أنا مكانهم بالشغل بمفردي.

(سهام): أنا أعلم أنك تتعب كثيرًا، لكن عندي موضوع هام أن أناقشه معك الآن.

(طارق): إن مواضيعك كلها تافهة وتسبب لي الضيق، ثم إني أكلمك عن عملي ـ وأنت تقولين أن لديك موضوعًا هامًا، ألا تشعرين بي ؟ (ويخرج من الغرفة ويتركها) .

(سهام): (في حالة إحباط شديد) لكنك لم تسمعني حتى الآن، ولم تعرف الموضوع!!

(طارق): (في حالة غضب شديد) قلت لك أنا أعرف مقدمًا مواضيعك كلها تافهة وتضايقني.

(سهام): (تصر بشدة في طرح موضوعها) الموضوع الذي سأكلمك عنه يتعلق بالعلاقة بيننا.

(طارق): (متعجبًا) ماذا؟ العلاقة بيننا؟ إنني لا أرى فيها مشكلة. والآن هلا أعددت العشاء؟

(سهام): (في حالة غضب شديد) أنا أرغب بالكلام معك عن العلاقة بيننا، وأنت تتكلم عن الطعام.

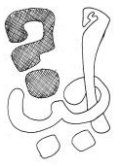
(طارق): (وهو ثائر).. ماذا تريدين الآن ؟

(سهام): (بكل هدوء) أريد أن أتكلم معك عن علاقتنا.

(طارق): سوف أريحك مني، ويقوم بتبديل ملابسه مرة أخرى ، ويترك البيت ويخرج غاضبًا.

س: هل المشكلة بين (طارق) و(سهام) تكمن في مواضيع الحوار أم في الحوار ذاته ؟

س: هل هناك اختلاف بينهما في ما يحملانه من أفكار واتجاهات ومشاعر ؟



ورقة موزعة رقم [٢]

- فيما يلي عشر عبارات، اقرأ كل واحدة منها بعناية ثم ضع علامة أمام اختيارك....برجاء توخي الدقة والصراحة التامة في كل عبارة.

م	العبـــــــــارات	(✓)	(×)
١	هل كل طرف منكما يرضى تمامًا عن شكل شريكه و صورته ؟		
٢	هل كل طرف منكما يرضى تماما عن تصرفات شريكه ؟		
٣	هل يشعر كل منكما بالفخر و السعادة عند تواجدكما سويًا ؟		
٤	هل تجدان مشاعر إيجابية عندما يفكر كل منكما في الآخر أو يرى صورته ؟		
٥	هل هناك شيء ما بالتحديد تريد من شريك حياتك أن يغيره ؟		
٦	هل تشتركان في الأزمات و الأفراح ؟		
٧	هل شريكك هو الملجأ لك من الخوف و الغضب ؟		
٨	هل يعبر كل منكما عن الحب للآخر بالطرق المختلفة ؟		
٩	هل يمكن أن تبكي أو تظهر إحباطك و اكتئابك أمامه ؟		
١٠	الأخطاء .... هل يتم مناقشتها ثم التغاضي عنها ؟		

الدرجة الإجمالية

أعط لنفسك درجة عن كل عبارة أجبتها بـ (نعم).

ــــ
١٠

ورقة موزعة رقم [٣]

- **(شهاب)** طالب في الصف الثاني الإعدادي، رُشح إلى الـذهاب لبطولـة النا شئين في الأوليمبياد في ألمانيا ـ تحت سن ثمانية عشر عامًا، وقد رشحته مدرسته؛ لكفاءته في المجال الرياضي، وتفوقه في دراسته أيضًا..
- اقترب موعد السفر واستعد شهاب له فحضر ملابسه وأغراضه اللازمة للسفر، ولم ينس كتبه التي يقرأها كعادته في أوقات راحته بعد إجهاد المذاكرة، ثم ودع عائلـته وأو صاهم بالدعاء له، سافر شهاب للبطولة، وفاز بالمركز الثاني بها.
- وهناك جرى معه حديث صحفي بعد فوزه بهذا المركز، وكان محور الحديث عن سبب نجاحه في دراسته وفى المجال الرياضي والتوفيق بينهما، وبالرغم من حداثة سن**(شهاب)** لكنه أجاب إجابته وأعجب بها الجميع ـ فقال للصحفي الذي سأله : إن الفضل في ذلك يرجع- بعد الله سبحانه وتعالى- إلى أسرتي، فأبي رغم انشغاله بعمله كطبيب له عياد ـته الخاصة والتزاماته ومواعيده؛ لكنه كان يخصص وقتًا لنا نتحدث فيه سويًا، ونتناول أمورنا ونحل مشاكلنا قبل أن تتفاقم، وكذلك والدتي فبرغم اشتغالها بمهنة كثيرة الإرهاق، و هي المحاماة، لكن ذلك الوقت المخصص لاجتماعنا فيه كأسرة كان أهم شيء، كما لم تتخ ـلى أمي عن واجبها نحونا فكانت تقوم بشئوننا ومتطلباتنا، ونحن نساعد بقدر الإمكان حـتى تنجح في عملها أيضًا وتؤدي دورها على أكمل وجه، أما أخوتي فكانا يكبراني ـبثلاث سنوات لذلك كانا يساعداني في الدراسة وكنت أستشيرهما في كل شيء، ولا أخ ـفى عنهما شيئًا أو أخجل من السؤال عن شيء ـ وأعود إلى أبي مثلي الأعلى في كل شيء ، لقد كان مثاليًا في كل ما يقوم به، يحب أمي ويقدرها ويحترمها ويحترم عملها ويحثنا عـلى حبها وتقديرها ومساعدتها في شئون منزلنا..
- هذه أسرتي و أنا أفتخر بها كثيرًا , و أدين لكل فرد فيها بهذا النجاح .

س ١ : هل حقا هذه أسرة متوافقة و مترابطة؟ و هل هـذا مـا يوجـد في بيوتنـا و داخـل أسرنا ؟

س ٢ : هل شهاب له الحق بأن يفتخر بأسرته ؟ ثم هل ابنك يفتخر بك و بأسرته

- تخرجت من كلية الفنون الجميلة ثم تزوجته و هو عاطل بالوراثة, أوهمها بالعمارات والسيارات الفارهة، وأغرقها بالهدايا في أثناء فترة الخطبة والفسح في الأماكن المختلفة والمتنزهات..
- وبعد الزواج أفاقت من الحلم و السراب و اكتشفت أن زوجها "دلوعة أمه" و كل قراراته تصدر عن والدته التي تنفق عليه و على بيته" و مزاجه" من المخدرات .
- لم تتبين حقيقته إلا بعد الزواج بشهرين، و للأسف كانت فترة الخطبة أقصر من هذين الشهرين، و كان قناع الرجولة الزائف يخفى تلك الحقيقة المرة, إنه "الدلوعة" ينام طوال النهار، ويقضى طوال الليل مع أصدقائه في السهرات و إنفاق جميع أمواله على المخدرات, ثم لا مانع من استقبال أصدقائه في البيت لساعات متأخرة لقضاء السهرات , و تعاطي المخدرات و مشاهدة الأفلام الإباحية, و استمر السيناريو يتكرر كل يوم و ليلة, ثارت لكرامتها وأبلغت أمه، لكن النتيجة كانت لا مبالاة كاملة..
- تركت المنزل و ذهبت إلى بيت أبيها و هي حامل في شهرها الرابع، و ظلت هناك حتى وضعت مولودها في غياب الزوج. و تحملت أسرتها نفقات الولادة بأكملها، و لم يفكر ذلك "الدلوعة" و لو للحظة في السؤال عنها أو عن المولود، أو حتى يرسل لها مبلغًا من المال تنفق منه، و أصبحت الحياة قاتمة في بيت أهلها فالجميع يذكرها باختيارها لهذا الزوج و يدينها بهذا الاختيار , فأصبح لا خيار أمامها من العودة إلى بيت الزوج ثانية بعد تدخل الأهل للمصالحة، فعادت بشروطه وشروط والدته, بألا تتدخل في حياته الخاصة, و تتفرغ لتربية ابنها فقط، و أن تطيعه وتطيع والدته ...
- ابتلعت كرامتها و عاشت مع الإهانة و الذلة و التعاسة الدائمة في حياتها .

س : هل هذه النتيجة الحتمية لمثل هذا الاختيار ؟

س : كيف تحكم على موقف الأهل؟

ورقة موزعة رقم [٥]

التعامل مع نمط

- تتضمن عبارات هذا الاستقصاء بعض أنماط السلوك المرتبطة بمدى القدرة على التعامل مع نمط نصفك الآخر، ومدى الوعي بالآثار السلبية الناتجة عن إغفال التعرف على نمط الشخصية، ومدى القدرة على حل الصعوبات التي تواجهكما.
- اقرأ العبارات ثم ضع دائرة حول الدرجة التي تبين مدى انطباق السلوك عليك، كلما كنت دقيقًا وواقعيًا وصريحًا فسوف تحقق الفائدة المرجوة.

١

أشعر بأن الاحترام المتبادل لشعور كلا الطرفين يساعد في التعامل الفعال مع نمط الشخصية.

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥

٢

أعتقد أن مشكلات الانحرافات السلوكية من العقبات التي تؤثر على التعامل الفعال.

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥

٣

أومن بأن النقاش بهدوء والتعبير عن الحب هي وسيلة للتعامل مع الرجل العنيد.

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥

٤

أؤمن بأن فهم طبيعة نصفك الآخر يسهل عليك التعامل الفعال معه.

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥

٥

أعتقد أن الجهل في الفروقات بين الجنسين وظهور معظم المشاكل من العقبات الخطيرة التي تواجه.

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥

٦

أستطيع حل المشكلات وأتجنب الروتين عند التعامل مع الشخصية الحاسة.

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥

٧

أتفهم أن اختلاف وجهات النظر أمر صحي في علاقة أي اثنين.

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥

٨

أؤمن بأن إحباط الأبناء وانحرافهم من آثار عدم القدرة على التعامل مع نمط الآخر.

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥

٩

أشارك في الرأي والتفكير وأستفيد من قدراتها التخطيطية عند التعامل الشخصية المرنة.

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥

١٠

أحذر الشكوك والغيرة القاتلة التي قد تقتل الحب فإن ذلك يعوقني في التعامل الصحيح مع نمط الشخصية.

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥

١١

أحرص على إظهار حبي وإشعار الطرف الآخر بالقبول كما هو بكل عيوبه ومميزاته.

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥

١٢

أؤمن بأن الاستعجال في الأمور ومعالجتها بتهور يؤدي إلى انفجار القنبلة المسماة الطلاق.

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥

١٣

أتخير الأوقات المناسبة لعرض مشاكل الطرف الآخر ومناقشة حلاً حسب نمط شخصيته وطبيعتها.

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥

١٤

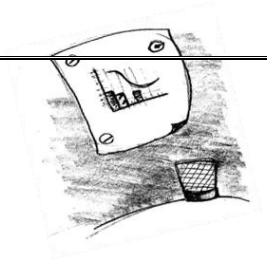
عند التعامل مع الطرف الآخر أبتعد عن العبارات التي تخلق المشاكل وأتقرب منه وأظهر حبي وحناني.

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥

١٥

أُشعر الطرف الآخر باهتمام والفخر به في أي زمان ومكان.

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥



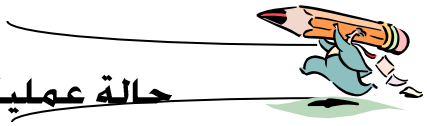
** مفتاح الأستقصاء **

سجل درجاتك التى رصدتها امام كل عبارة

مدى القدرة على التعامل مع نمط نصفك الآخر	
العبارة	الدرجة
١	
٤	
٧	
١٠	
١٤	
المجموع	

مدى القدرة على حل الصعوبات التي تواجهكما	
العبارة	الدرجة
٣	
٦	
٩	
١٢	
١٥	
المجموع	

مدى الوعي بالآثار السلبية الناتجة عن إغفال التعرف على نمط الشخصية	
العبارة	الدرجة
٢	
٥	
٨	
١١	
١٣	
المجموع	



حالة عملية

السنوات الضائعة

- "**شيرين**" سيدة تقترب من الأربعين من عمرها , نشأت في أسرة متوسطة الحال، و كانت الابنة الوحيدة بين إخوتها , و كانت كغيرها من الفتيات تنتظر فارس الأحلام الذي سيجئ راكبًا سيارة فاخرة و يقيم في فيلا فخمة؛ لكي يخطف قلبها و تعيش معه في سعادة و هناء. واستغرقت في أحلام اليقظة فطال انتظارها دون أن يجئ هذا الفارس المنتظر، ورفضت بسبب خيالها المريض هذا كل من تقدموا لها لغير أسباب جوهرية في شخصياتهم ... و في كل مرة ترفض فيها عريسًا تبكى أمها بحرقة و ترجوها هي و والدها أن تقبل لكيلا لا يتأخر بها العمر دون زواج .
- و كان من بين من رفضت صديق لأخيها الأكبر.. و كان سبب رفضها له أنه موظف محدود الإمكانيات و لا تتوافر فيه صفات فارس الأحلام من مسكن فاخر و سيارة فارهة و رصيد في البنك ..فمضى بها العمر حتى بلغت سن الثلاثين دون زواج , ثم جاء أخوها ذات يوم و أبلغها أمام والدها و والدتها أن صديقه الذي سبق له أن تقدم لها قبل ست سنوات لم يوفق في الزواج و يريد أن يتقدم لها من جديد .. فراح والداها يضغطان عليها لقبوله و يهددانها بأن يغضبا عليها حتى الموت إن لم تستجب لهما . و إزاء هذا الضغط الشديد قبلت بالزواج من هذا الصديق و هي كارهة له . و تم الزواج في وقت قصير , حيث كان يملك شقة كاملة الأثاث بالرغم من ضعف إمكانياته . و انتقلت إلى عش الزوجية في أسابيع قليلة..و بدأت حياتها الزوجية معه بلا حماس و مضت الأيام و الشهور الأولى و هي كارهة له لا تتحدث معه إلا نادرا و لا تلبى طلباته و لا تتجاوب معه في شيء (فلا تسعد بسعادته أو تحزن لحزنه) فهي لا تشاركه مشاعره و أحلامه و أفكاره . كذلك لا تجامله في أي شيء بل تثور عليه بعصبية شديدة كلما دعاها لذلك داع مهما يكن تافها . في حين يرد عليها هو بهدوء شديد . و يحاول الاعتذار عما أغضبها و إن لم يكن قد أخطأ في شيء . و لاحظت أمها جفاء معاملتها له و نصحتها بإحسان عشرته , لكن لم تستجب لها و كان من الطبيعي أن يتأكد زوجها من كراهيتها له . . و يضيق بسوء معلمتها معه . . و يفقد صبره عليها و يطلقها بعد بضعة شهور . لكنه لم يفعل و لم يشك من سوء معاملتها لأحد

من أهله أو أهلها بل كان يثني عليها و يشيد بأخلاقها ..ثم شاءت إرادة الله أن حملت "شرين" بمولودها الأول .. و بدلاً من أن تسعد بحملها كما تفعل كل النساء , فقد شعرت بالحزن و الاكتئاب و حاولت إجهاض حملها ببعض الحيل المألوفة في هذا الشأن لكن لم تنجح محاولاتها .. و استسلمت لمصيرها و جاء مولودها طفلا جميلا تسعد به زوجها سعادة طاغية و رأت فرحته الطفولية بالمولود فرق قلبها لأول مرة ..و بدأت تلاحظ طيبة قلبه و حنانه و رقته .. و هنا سألت نفسها , لماذا قست عليه و جفته لمدة عامين كاملين و لغير سبب سوى أن أحلام يقظتها السابقة لم تتجسد فيه ؟ و ما ذنبه هو في هذه الأمنيات و الأحلام التي قد تراود أية فتاة.

- و بدأت تغير طريقة معاملتها معه و تستجيب لطلباته .. و تستمع إلى حديثه و ذكرياته و آرائه و أحلامه، فإذا بها تكتشف فيه إلى جانب طيبة قلبه و رقته, رجاحة العقل و الرأي الصائب .. وأنه موضع احترام كل من يتعاملون معه و موضع ثقتهم .
- و تغيرت نظراتها إليه تغييرًا كاملاً .. و عندما شعرت بسعادة جميلة في الحياة معه لم تشعرها من قبل .. و أصبحت الأوقات الثقيلة التي كانت تمضي بها و هو في البيت أوقاتًا سعيدة و خفيفة . وأصبحت لا تطيق البعد عنه لفترات طويلة بعد أن كانت تفتعل الأسباب للخروج وحدها و عدم خروجها معه .
- و عندما سألته ذات يوم في لحظة صفاء . لماذا صبر عليها طوال فترة مجافاتها له و لم يطلقها ؟! فأجابها بهدوء أنه يحبها منذ أن تقدم لطلب يدها لأول مرة , قبل سنوات و أنه كان واثقًا بالرغم من جفائها له من طيبة قلبها و نبل أخلاقها .. و هنا شعرت "شيرين" بالندم لرفضها له في المرة الأولى قبل سنوات و لمجافاتها له بعد الزواج . و أقبلت على حياتها معه بكل الحب و الإخلاص و الرغبة في السعادة , و أنجبت منه طفلة ثانية .

س١ : ماذا جنت " شيرين " نتيجة استغراقها في أحلام اليقظة ؟

س٢ : بماذا تنصح الفتيات المقبلات على الزواج ؟

ورقة موزعة رقم [٧]

ضع المفتاح بيدك!!

- هناك بعض الخطوات العملية يمكن أن يتخذها الرجل لإعادة بناء هيكل زواجه .
- أولاً : فكر عن عمد في النظر من خلال عيني زوجتك . ما الذي تراه عـندما تنـظر إليك ؟ ما الذي تظهره أفعالك ؟ ما الذي تريده كأهداف لها في الحياة ؟ فعندما تـبدأ في النظر من خلال عينيها سوف تكتسب نظرة جديدة, و سوف يكتـسب زواجك أبعادا جديدة .
- ثانيًا: يجب على الرجل أن يبدأ برنامجًا مدروسًا لبناء الصورة العاطفية لزوجته . فكر على الأقل مرة واحدة في اليوم في تقديم مجاملة محددة .
- في البداية من المرجح أن كلمات التهاني و عبارات الشكر لزوجتك سوف تتركز حول الأشياء التي تفعلها . و لكن بمرور الأيام . فإن عملية تشجيعها يجب أن تنتقل نحو امتداحها لأجل صفات معينة في شخصيتها " أشكرك لكونك ذلك النوع من الأشخاص الذي يفهمني . أشكرك لكونك صابرة . إني ممتن حـقًا لأنك امرأة مُصلّية . إن امتداح شخصيتها يسبب المزيد من النمو عن امتداح أنشطتها . امتدح هويتها و ليس ما تفعله .

- تحذير: لا تقم بفعل أي شيء من أفعال الحب لمجرد أن تستغل شريك حياتك .انظر إلى العمل فقط على أنه نابع من المحبة أم ضحية .
- أخيرًا : يجب على الرجل و زوجته أن يجلسا أمام التقويم السنوي و يخططا لأوقـات معينة يمارسان فيها أنشطة ممتعة . يخططان لأحداث متنوعة . على سبيل المثال : قـد تخططا للقيام بمشروع أو هواية سويا . النقطة الهامة هي أنكما لا يجب أن تقولا : "يومًا ما سوف نقوم بذلك العمل" اجلسا ومعكما التقويم و ابدءا في تخطيط للوقت الـذي سوف تقومان فيه بتلك الأشياء.
- نحن نؤمن جازمين في قوة الله والإمكانية المطلقة لإثراء العلاقة الزوجية و تجديدها .
- و اعلم أيضًا أن ذلك التجديد لا يتأثر عن طريق وصفة طبيبة مكونة من ثلاث نقاط.
- يجب أن يكون هناك التزام عميق عن جانب كل شخص لاتباع التوجيهات الإيجابـية التي جددها الله في توجيهاته الكريمة "

ورقة موزعة رقم [٨]

لحظات صراحة

١ـ هل تستمتعان بقضاء الو ـقت سويا بـ ـغض الن ظر عن الن شاط ا ـلذي تمار ساه ؟

.....

١ . هل ت ستطيع ـتذكر هوا ـية أو اهت ـمام شريك حيا ـتك ؟

.....

٢ . هل ه ـناك أن شطة م شتركة بينك ـما ؟ ـما هي ؟

.....

٣ . هل ه ـناك أن شطة غير م شتركة بينك ـما ؟ ـما هي ؟

.....

٤ . هل ي ضايقك أن يق ضي شريك حيا ـتك بـ ـعض الو ـقت بع ـيدًا ع ـنك ؟

.....

٥ .هل تتوافق في الآراء و التوجهات على الأصعدة المختلفة (الدينية / السياسية / تربـية الأولاد)؟

.....

٦ ..هل يمكنكما مناقشة الآراء التي لا تتفقان فيها بدون أن تخافا من السخرية أو الاستهزاء ؟

.....

٧ . هل كل وا حد منك ما يـ ـعرّف الآ خر بأهدا ـفه و آما ـله و أحلا ـمه ؟

.....

٨ . هل يـ ـعرف كل منك ما ـما يخ شاه و يخا ـفه شريك حيا ـته ؟

.....

مراجعة

- فيما يلي عشر عبارات، اقرأ كل واحدة منها بعناية، ثم ضع علامة أمام اختيارك....برجاء توخي الدقة والصراحة التامة.

م	العبـــــــــارات	(✓)	(×)
١	تتحدثان بصيغة "نحن" بدلاً من "أنا" أو "هو" وهي "؟		
٢	يوجد توافق بينكما على المستوى القيمى والأخلاقي ؟		
٣	هل الاختلاف الموجود بينكما في هذه الجوانب اختلاف مقبول لكليكما؟		
٤	هل استطعتما التغلب على مشاكل العلاقة الحميمة؟		
٥	هل الدين بالفعل حاكمًا لحياتكما؟		
٦	هل أنتما متوافقان فيما تحبان سماعه أو رؤيته من الفنون المختلفة؟		
٧	هل أنتما متوافقان في اختيار أصناف الطعام المختلفة؟		
٨	هل تقومان باختيار أثاث و احتياجات المنزل سويًا ؟		
٩	هل يقوم كل منكما باختيار الملابس الخاصة بالآخر و يتقبلها كل منكما ؟		
١٠	هل لديكما ألوانًا مفضلة مشتركة بينكما ؟		

أعط لنفسك درجة عن كل عبارة أجبتها بـ (✓)