

## أهم أسباب المخلافات الزوجية

1. عدم الالتزام بخطة الله للزواج □ مفهوم "المتريك" "الملتصاق" "الوحدة".
2. الجهل بمهارة الحوار والتفاهم معاً.
3. التركيز علي الذات (الأناانية - الكبرياء) فتكون النتيجة عدم التكيف.
4. عدم إشباع الاحتياجات النفسية والجسدية
5. مشاكل في التعاملات المالية
6. اختلافات روحية وطاقفية
7. الجنس

## أساليب مرفوضة للتعامل مع المخلافات العائلية

1. الانسحاب السلبي بالصمت وعدم أثارهاالمواضيع الحساسة
2. الكسب بأي ثمن وعلي حساب أي أحد
3. الاستسلام والخنوع
4. التعايش مع الصراع
- عواقب الفشل المتكرر في حل المشكلات
- علاقات باردة روتينية بغض النظر عن الصورة التي يرانا بها الناس.
- حرب باردة وغير شريفة مثل استعماله الأطفال لطرف ما.
- اللجوء لأساليب ابتزازية لتحقيق الأهداف.
- التقليل من قيمه الطرف الآخر.
- وتكرار هذه النتائج يؤدي إلي اللامبالاة ... الرفض ... اليأس.

## دور "الغضب" في المخلاف الزوجي

1. إن الغضب عاطفة طبيعية واستجابة إنسانيه في كل شخص
2. الغضب ليس خطأ ولكن له شهره سيئة

إِغْضَبُوا وَلَا تُخْطِئُوا. لَاتْ غَرْبِ الشَّمْسِ عَلٰى غَيِّ ظِلِّكُمْ“ أف 4: 26“

أَلْبَطِيءُ الْغَضَبِ خَيْرٌ مِنَ الْجَبَّارِ وَمَالِكٌ رُوحَهُ خَيْرٌ مِمَّنْ يَأْخُذُ مَدِينَةً.

”أم 16 : 32“

3. الغضب قوي وهو مصدر طاقه

المطرق القديمة الغير بناءه في التعامل مع الغضب:

1. المكتمان الداخلي : " لشراء السلام بأي ثمن"

2. الانفجار : وهو التعبير عن الغضب بأي ألفاظ جارحة أو إيذاء الشريك بدنياً مما يكون العداء بينهما

المطرق الجديدة البناءه للتعامل مع الغضب

1- لا تهاجم شريكك (هجوم لفظي أو بدني)

2- اعترف بحقيقة عاطفة الغضب

(كن منفتحاً للتعبير عن ذاتك باستخدام عبارات تبدأ بـ "أنا")

3- انظر إلي ما وراء الغضب

اعرف المسببات الأصلية للغضب (تعب - جوع - إحباط)

كيفية مواجهة المخلاف الزوجي

1. واجه المشكلة.

2. حدد المشكلة.

3. لا تلجأ إلي الكذب بل التزم بالصدق الكامل في المحبة.

4. لا تهاجم الطرف الآخر جسدياً أو لفظياً أو عاطفياً ولما تهدده بأشياء ستفعلها إذا لم تحقق ما تريد.

5. استخدم أثناء الحوار المضمير "أنا" للتعبير عن فكرك ومشاعرك (أنا اعتقد ... أنا أشعر ..) وتجنب استخدام كلمه "أنت" فهي كلمه هجومية

6. حيث أن المشكلة خاصة بكما فقط، فلا داعي لإدخال أطراف أخرى (كالأهل مثلاً).

7. شارك الطرف الآخر بالحقائق وبتفسيرك لها وبشعورك تجاه هذه الأمور ثم قدم اقتراحات لحل هذه المشكلة وأعلم أن كثير من المشكلات لها أكثر من حل فكن مبدع ومرن في إيجاد حل يرضي الطرفين

8. تذكر قوة تأثير كلمة "أسف" ولن أعود أكرر هذا الأمر و"سامحيني"

9. يجب أن تنتهي المناقشة بإيجاد حل واضح ومحدد ومرضي للطرفين.