



يونسف



سلطنة عُمان
وزارة التربية والتعليم



شخصيتي الإيجابية
أسرتي

مواضيع الكتيب

١	مقدمة
٢	أهمية الانتماء للأسرة
٣	مفهوم الأسرة
٤	وظائف الأسرة
٥	أشكال الأسرة
٦	مقومات البيئة الأسرية الناجحة
٧	الأسرة المستقرة

٨	مفهوم الزواج
٩	أهداف الزواج ودوافعه
١٠	الاستعداد للزواج
١١	معايير الاختيار للزواج
١٢	السن المناسب للزواج
١٣	التكافؤ في العلاقة الزوجية

٢٠١٤م

مقدمة

عزيزي الشاب / عزيزتي الشابة

«قد تعتقد أن الوقت مبكراً للتعرف على مفاهيم الأسرة والزواج، وأن شغلك الشاغل في هذه المرحلة هو تحقيق النجاح الدراسي للوصول إلى النجاح الوظيفي في المستقبل، وما ينبغي معرفته أن نجاحك العائلي أو الأسري له علاقة وثيقة بتحقيق النجاح في الحياة، فمن أسرتك الصغيرة تنطلق إلى العالم الأوسع ومنها تستمد جميع قيمك ومبادئك في الحياة، إن امتلاكك لرؤية واضحة لحياتك الأسرية في المستقبل وأهداف تود تحقيقها سيمكنك من التخطيط الصحيح لتحقيق ما تريد.»

«هذا الكتيب سوف يمنحك الفرصة للتعرف على أهمية انتمائك إلى أسرة تكفل لك الحب والأمان والاستقرار، كما أنه سيعرفك على بعض المفاهيم الخاصة بالأسرة والزواج وكل ما يتعلق بالاستقرار الأسري والزواجي، ومن خلال صفحات هذا الكتيب سوف تتعرف على أسس اختيار الزوج / الزوجة وأهم الأهداف التي من أجلها شرع الزواج، وهناك العديد من المواضيع التي تجعل الشباب يقبلون على خطوة الزواج على أسس نفسية صحيحة لكي يصبح بيت الزوجية سليماً ومتيناً منذ اللحظات الأولى لتأسيسه.»

أهمية الانتماء للأسرة

علينا أن نقبل فكرة
وجود الآخر في حياتنا لكي
يشاركنا الأفكار والتطلعات ونستمد
من بعضنا البعض الدعم والمساندة
لأحداث التوازن في حياتنا
الشخصية والأسرية.

من المؤكد أنك وصلت إلى مرحلة عمرية أصبحت فيها مدركاً لذاتك، ولقدراتك العقلية والجسدية والانفعالية، والشئ الذي يزعجك هو دخولك في بعض المناقشات مع الآخرين لإثبات الذات وتعريفهم بأهمية وجودك بينهم وقدرتك على التأثير فيهم والتأثر بهم.

وما ينبغي معرفته أن اختلاف الأفكار والسلوك والانفعالات بين البشر أمر طبيعي، وقد تلاحظها بين الكثيرين إلا أنه ومهما تعددت أوجه الاختلاف بيننا وبين الآخرين ستظل حاجتنا لبعضنا البعض شديدة وملحة، فحاجة الإنسان بأن يألف ويؤلف وينتمي إلى جماعة معينة هي حاجة لا تكتمل وتسعد حياتنا إلا بها.

إن الحاجة إلى الانتماء من الحاجات التي تدفع
بالإنسان للنشاط باتجاه ترضى عنه المجموعة التي
يرغب ذلك الفرد بالانتماء لها، سواء كانت هذه
المجموعة أسرته أو مجموعة الرفاق أو زملاء المهنة، أو
أي مجموعة أخرى تشعره بأنه جزء من مجتمع أو وطن
أو أمة.

كما إن الشعور بتحقيق الحاجة للانتماء يمنح الإنسان
شعوراً بالاعتزاز والفخر وأن معه من يأخذ بيده ويهتم
به ويرعى أحواله المختلفة، فالانتماء هو ما يحدد
ماهية الإنسان وذاته ويعزز وجوده وينمي سلوكه،
فتتشكل لديه الدوافع للعمل الجاد والرغبة في
تقويم سلوكه والتضحية برغباته الخاصة لينضم
إلى الجماعة المنتمي إليها ويشعر أنه قريب من
محيطه فيستمد منه الحماية والعزة والاستقرار.

عزيزي الشاب / عزيزتي الشابة



ما الذي تشعر به عندما تصف انتماءك لأسرتك

هل تعتقد أن الانتماء للأسرة يشبع لديك الحاجة إلى الحب ويشعرك بالأمان

اقرأ العبارات التالية ثم حدد مدى مناسبة كل عبارة لك
بوضع علامة (✓) أمام الخيار الأكثر ملاءمة لك.

من هذه العبارات أن تعرف مدى انتماءك لأسرتك

الهدف

م	العبارة	غالباً	أحياناً	نادراً
١	أشعر بارتباط وانسجام مع جميع أفراد أسرتي.			
٢	يميل أفراد أسرتي إلى مساعدة بعضهم البعض باستمرار.			
٣	يسود الود والوفاق بين أفراد أسرتي أثناء تفاعلهم مع بعضهم البعض.			
٤	يشترك جميع أفراد أسرتي في أداء المهام الأسرية.			
٥	يسعد أفراد الأسرة بالجلسات والحوارات الأسرية .			
٦	أشعر بالقبول من جميع أفراد أسرتي .			
٧	التقارب الفكري أهم ما يميز جميع أفراد أسرتي.			
٨	أهم ما يميز أسرتي تمسكها بالقيم والمبادئ المستمدة من الدين الإسلامي.			
٩	أجد في نفسي رغبة شديدة للعودة إلى البيت عندما أكون خارجاً.			
١٠	يشعر أفراد أسرتي بالترابط والتكامل مع بعضهم البعض.			

اجمع درجاتك ثم قيم مدى انتمائك لأسرتك.

إذا

كانت درجاتك من ٣٠ إلى ٢١ فإن انتماءك إلى أسرتك قوي جداً حافظ على هذا الانتماء وحاول أن تنميّه باستمرار.

كانت درجاتك من ٢٠ إلى ١١ فإن انتماءك إلى أسرتك متوسط. فكّر في تقوية العوامل التي تؤدي إلى انتماء أقوى.

كانت درجاتك ١٠ فأقل فإن انتماءك إلى أسرتك ضعيف، ابحث عن طرق تساعدك على تقوية الانتماء، وناقش الأمر مع شخص تثق به من أسرتك أو مدرستك.

«انتمائي إلى أسرتي يشعرني بالأمان ويزيدني ثقة في نفسي»

تؤدي الأسرة دوراً بالغ الأهمية في إعداد الفرد وتأهيله للقيام بأدواره ووظائفه المختلفة في الحياة، وتعتبر الأسرة أولى المؤسسات التي تحتضن الطفل منذ اللحظات الأولى لخروجه إلى الحياة وتظل معه في مختلف مراحل عمره.

وهي تقوم بمجموعة من الوظائف الأساسية تجاه أفرادها أهمها الوظيفة النفسية مثل منح الشعور بالحب والأمان والانتماء ووظيفة التنشئة الاجتماعية، بالإضافة إلى الوظيفة الاقتصادية. فإذا شعر الفرد بانتمائه إلى أسرة تمنحه الحب والحنان وتسانده في مواقف الحياة المختلفة يصبح قادراً على معرفة الأدوار والاتجاهات والقيم والمهارات التي تشكل شخصيته، ومن أهم عمليات التنشئة الاجتماعية التي تقوم بها الأسرة تأصيل ثقافة الانتماء لدى الفرد حيث يحيا في ظل مجموعة من القيم والمبادئ والأفكار التي تترسخ في وجدانه ويستمد منها أسلوبه في الحياة.

من أهم القيم والمبادئ التي

تغرسها الأسرة لدى أفرادها:

الصدق - الأمانة - الإيثار - العطاء

- التعاون - المحبة - المسؤولية -

احترام الرأي الآخر.

اذكر قيم ومبادئ أخرى تود أن تكون لدى أفراد أسرتك؟

تذكر: أن انتماءك

لأسرتك ولمجتمعك من أهم
الحاجات النفسية التي يؤدي إشباعها
إلى الشعور بالفخر والاعتزاز والقوة،
ويؤكد قبولك لذاتك، ويشعرك
بالرضا والارتياح.

صف شعورك تجاه انتمائك
لأسرتك، وأصدقائك، ووطنك؟

انتمائي إلى أسرتي يشعني بـ:

انتمائي إلى جماعة الأصدقاء يشعني بـ:

انتمائي إلى وطني يشعرني بـ :

.....

.....

.....

عزيزي الشاب / عزيزتي الشابة

من خلال معرفتك بأهمية الحاجة للانتماء، وبناء على مجموع الدرجات التي حصلت عليها في مقياس الانتماء للأسرة، ما الأفكار والسلوكيات التي ترى من المهم أن يقوم بها الفرد لتعزيز انتمائه لأسرته؟

.....

.....

.....

.....

.....



عزيزي الشاب / عزيزتي الشابة

هل

تساءلت يوما عن معنى الأسرة؟ وكيف تتكون؟ وما الأدوار والوظائف التي تقوم بها الأسرة تجاه أفرادها؟ في الصفحات القادمة سوف نتعرف على مفهوم الأسرة وبعض الوظائف والأدوار التي يقوم بها أفرادها تجاه بعضهم، البعض من المتوقع أن تساعدك هذه المفاهيم المبسطة على تعمق أكبر فيما يخص الأسرة في المستقبل.

الأسرة هي تلك الجماعة الصغيرة ذات الأدوار المتعددة والمراكز الاجتماعية المختلفة (زوج - أب - أم - ابن - ابنة - أخت) يربطهما رباط الدم ويشترك أفرادها في سكن واحد تتعاون اقتصاديا وتجمعهما علاقة عاطفية وشعور بالمسؤولية المتبادلة، وهي الخلية الأولى للمجتمع بل هي مؤسسة تقوم بمجموعة من الأدوار الاجتماعية والنفسية والاقتصادية والتربوية في آن واحد.

تتكون الأسرة عادة في بدايتها من شخصين (ذكر وأنثى) يتمتعان بعلاقة إنسانية وعاطفية وجنسية شرعية يقرها الدين والمجتمع ويتوقع أن تشمل الأسرة أطفالا يتحمل الكبار مسؤوليتهم وتربيتهم، ولكي تصبح الأسرة قادرة على تحمل تلك المسؤولية عليها أن تقوم بعدة وظائف تجاه أفرادها.

وظائف الأسرة

للأسرة مجموعة من الوظائف المرتبطة بحياة أفرادها، وبالرغم من اختلاف تلك الوظائف باختلاف العصور وثقافة المجتمعات وخصائصها إلا أن الهدف من تلك الوظائف لم يختلف، فهدف الأسرة يتمثل في تكوين الشخصية المتزنة انفعاليا والقادرة على التكيف مع متطلبات الحياة الاجتماعية والمادية لكي تصل الى الاستقرار والأمان ومن أهم وظائف الأسرة:

١ الوظيفة البيولوجية

وهي من الوظائف الأساسية للأسرة، وتتمثل في توفير المسكن الصحي والحاجات الأساسية كالطعام والشراب والرعاية الصحية والجسدية لأفرادها.

٢ الوظيفة النفسية

تعتبر الحاجات النفسية من أهم الحاجات التي يحتاجها جميع أفراد الأسرة وإشباع تلك الحاجات يؤدي إلى الاستقرار والسعادة، ومن وظائف الأسرة توفير الأمان والاطمئنان النفسي لأفرادها من خلال الحب المتبادل والأمن والسلام النفسي.

٣ الوظيفة الاقتصادية

الأسرة قديما تتميز بالاكفاء الذاتي في إنتاج ما تحتاجه من غذاء وملابس، وفي الوقت الحالي أصبح دور الأسرة الاقتصادي من أكثر الأدوار التي تلقى اهتماماً من الأسرة، وذلك لتزايد الطلب على الحاجات الاقتصادية الأساسية والكمالية بالاعتماد التام على السلع والمنتجات المتوفرة في الأسواق. لذا أصبح دور رب الأسرة الاقتصادي أكثر أهمية ليس فقط في توفير المأكل والملبس، وإنما لجوانب متعلقة بالصحة والترفيه وغيرها من الأمور التي تلقى أهمية من أفراد الأسرة.

٤

الوظيفة الدينية والأخلاقية

الأسرة هي المدرسة الأولى للطفل حيث تنقل إليه تعاليم الدين وتهذيبه وتزوده بالأخلاق الحميدة والقيم والمبادئ، ويتم ذلك من خلال تقديم الآباء لأبنائهم الخبرات الكافية عن دينهم وعن تعاليمه، كما أن الأسرة هي أقوى الجماعات المؤثرة على سلوك الفرد وأخلاقه نظراً لارتباطه التام بها في السنوات الأولى من عمره التي تعتبر أهم مرحلة في حياة الإنسان.

٥

الوظيفة التعليمية

للأسرة دور كبير في تعليم الأبناء كل ما يتعلق بحياتهم الشخصية والاجتماعية، فمن خلال قيام الأسرة بتعليم الأبناء ما هو صواب وخطأ وكل ما هو ممنوع وما هو مرغوب تتشكل لديه مجموعة من الخبرات والمهارات التي تصقل شخصيته بشكل يجعله قادراً على مواجهة تحديات الحياة بمرونة ويسر، قبل أن يتعلم أبجديات الحروف في المدرسة.

صف لزملائك بعض الوظائف الأخرى التي تقوم بها أسرتك تجاه أفرادها.

أشكال الأسرة

للأسرة عدة أشكال فهي
تبدأ صغيرة بمجرد زواج
رجل وامرأة ثم تبدأ
تكبر ويكون لها فروع
تجمعهم قرابة الدم وبعض
الخصائص المشتركة.

من أشكال الأسرة:

● الأسرة النووية Nuclear Family

هي الأسرة الصغيرة المكونة من الزوجين وأطفالهم وتتسم بسمات الجماعة الأولية، وهي النمط الشائع في معظم الدول الصناعية (الغربية)، إلا أنها بدأت تنتشر في جميع المجتمعات العربية والمجتمع العماني بشكل خاص.

للأسرة النووية عدة سمات أهمها:

١ قوة العلاقات بين أفرادها بسبب صغر حجمها.

٢ الاستقلالية في المسكن والدخل المالي.

الأسرة الممتدة Extended Family

هي مجموعة من الأسر النووية والأقارب تجمعهما قرابة الدم (النسب الواحد) يسكنون في مساكن منفصلة متجاورة أحياناً ومتباعدة أحياناً أخرى، ويكونون وحدة متلازمة ومستمرة عن طريق الاتصالات اليومية، وتبادل الخدمات والتعاون في أمور حياتهم المختلفة، والتشاور في جميع الأمور. هذا النمط كان منتشراً في المجتمعات الريفية في جميع أنحاء العالم إلا أنها بدأت تتلاشى نتيجة للتطور الصناعي الذي أثر على الفرد والمجتمع. تتكون الأسرة الممتدة من أربعة أجيال وأكثر، تشكل هذه الأجيال وحدة متعاونة يشعر أفرادها بالأمن نتيجة لقوة العلاقات التي تربطهم.

في سلطنة عمان وبالرغم من وجود الأسرة النووية إلا أن الأسرة الممتدة لا تزال هي النمط السائد في المجتمع، وتوجد علاقة قوية بينهما لذا نلاحظ الارتباط الوثيق بين العائلات والأسر مما يشكل دعماً ومساندة للفرد وتماسكاً للمجتمع.

للأسرة الممتدة نوعان أساسيان:

١ أسرة ممتدة بسيطة تضم الأجداد والزوجين والأبناء وزوجاتهم.

٢ أسرة ممتدة مركبة تضم الأجداد والزوجين والأبناء وزوجاتهم والأحفاد والأصهار والأعمام والأخوال.

إن التحول في البنية السكانية الذي حدث في مجتمعاتنا بسبب انتقال السكان من القرى إلى المدن بحثاً عن فرص للعمل أو طلباً للعلم أو لأي سبب من الأسباب، أدى إلى تباعد الأسر الممتدة عن بعضهم البعض إلا أن هذا البعد المكاني لا يعني ضعف الروابط الأسرية، فما عرف عن الأسرة في سلطنة عمان -ولله الحمد- أنها شديدة الترابط مع بعضها البعض وأن الاستقرار الأسري لا يزال هو السمة التي تميزها بالرغم من التطور الكبير الذي يشهده المجتمع في المجالات المادية.

العائلة (القبيلة) Wider Family

هي الأسرة التي تقوم على مجموعة من الأسر الممتدة لا تجمعهم الإقامة المشتركة ولكن رابطة الدم والمصالح المشتركة والزيارات المستمرة في المناسبات وغيرها، والهدف من وجود العائلة هو التعارف والتعاون وإقامة العلاقات الاجتماعية المختلفة.

في ضوء معرفتك بأشكال الأسرة هل تعتقد أن الأسرة الممتدة لا تزال لها أهمية بمجتمعنا العماني في الوقت الحالي؟ وضح ذلك بمثال من أسرتك

اقترح برنامج عملي يساعد أسرتك على تقوية العلاقة بينها وبين باقي أفراد الأسرة الممتدة:

مقومات البيئة الأسرية الناجحة

إن الأسرة السعيدة والمستقرة تحتاج إلى مجموعة مقومات تساعد على العيش بجودة عالية، وتضمن استمرار هذه السعادة بطريقة متزنة لا يطغى جانب فيها على آخر، نستعرض معاً بعض المقومات التي تساعد في تكوين الاتزان والاستقرار الأسري:

الترايط Cohesion

أولاً:

يعبر الترايط عن مدى ارتباط أفراد الأسرة ببعضهم البعض ومدى الاهتمام الذي يجده كل فرد من باقي أفراد الأسرة، والاستعداد للمساهمة في حل المشكلات الأسرية.

في الجدول التالي مجموعة من العبارات، التي تقيس مدى الترايط بين أفراد أسرتك. اقرأ العبارات التالية ثم حدّد مدى مناسبة كل عبارة بوضع علامة (✓) أمام الخيار الأكثر ملاءمة لك.

م	العبارة	غالباً	أحياناً	نادراً
١	تساعدني أسرتي في حل مشكلاتي الشخصية.			
٢	أشعر بوجود الحب والود بين أفراد أسرتي.			
٣	أشعر بأن أسرتي مستقرة ومتراطة.			
٤	تظهر أسرتي اهتماماً حقيقياً بي.			
٥	يتبادل أفراد أسرتي الكلمات الطيبة والهدايا في المناسبات.			

أعط نفسك ثلاث درجات عن كل إجابة بـ «غالباً» ودرجتين عن كل إجابة بـ «أحياناً» ودرجة واحدة عن كل إجابة بـ «نادراً».

اجمع درجاتك ثم قيم مدى ارتباط أفراد أسرتك ببعضهم البعض .

إذا

كانت درجاتك من ١٥ إلى ١٢ فإن ترابطك مع أفراد أسرتك قوي جداً. حافظ على هذا الترابط وحاول أن تنميه باستمرار.

كانت درجاتك من ١١ إلى ٨ فإن ترابطك مع أفراد أسرتك متوسط. فكّر في تقوية العوامل التي تؤدي إلى ترابط أقوى.

كانت درجاتك ٧ فأقل فإن ترابطك مع أفراد أسرتك ضعيف ابحث عن طرق تساعدك على تقويته.

ثانياً: الاستقلال Independence

الاستقلال يعبر عن مدى تشجيع الأسرة لأفرادها على الإقدام وعمل الأشياء من تلقاء أنفسهم، وإتاحة قدر من الحرية لاتخاذ القرارات، إضافة إلى إبداء آرائهم فيما يتعلق بأمور الأسرة.

أجب عن الأسئلة الآتية بـ «نعم» أو «لا» لتحديد مدى تحقيقها لمبدأ الاستقلال في أسرتك.

م	السؤال	نعم	لا
١	أجد تشجيعاً حقيقياً للتعبير عن نفسي في محيط أسرتي.		
٢	ترحب أسرتي بآراء أفرادها حتى لو كانت مخالفة لرأيها.		
٣	تساعد أسرتي أفرادها في اختيار مستقبلهم العلمي والعمل.		
٤	تساعدني أسرتي في اتخاذ قراراتتي بنفسي.		
٥	يشجع أفراد أسرتي بعضهم البعض للدفاع عن حقوقهم.		

إذا كانت إجاباتك أغلبها (لا) فذلك يعني عدم تشجيع أسرتك لأفرادها على الاستقلال والإقدام حاول أن تناقش الموضوع معهم، وإن كانت إجاباتك أغلبها (نعم) فهذا يعني أن أسرتك تشجع أفرادها على مبدأ الاستقلال والإقدام.



إن تحقيق مبدأ الاستقلال في الأسرة لا يعني عدم وجود ضوابط أو قوانين، بل على الأفراد أن يحرصوا على وجود منهجية واضحة لأسرتهم تحكمها قوانين وأنظمة توضح الحقوق والواجبات بينهم.



إن برّ الوالدين ورضاهم- في غير معصية الله- واجب على الأبناء وهو مرتبط بطاعة الله سبحانه وتعالى، والرغبة في الاستقلال وتحقيق الذات يجب أن يدفعنا إلى التوازن بين رغباتنا الشخصية وحقوق والدينا علينا.

يقول الله ﷻ في كتابه العظيم:

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا
إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَنًا ۖ إِنَّمَا يُبَلِّغُنَّ عَنْكَ الْكِبَرُ أَحَدُهُمَا أَوْ
كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴿٢٣﴾
وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا
رَبَّيَّنِي صَغِيرًا ﴿٢٤﴾

سورة الإسراء / الآية (٢٣-٢٤).

ثالثاً: التوجه الديني Religious Orientation

يقصد به مدى حرص أفراد الأسرة على الالتزام بالقيم الدينية والخلقية ومدى الاهتمام بالنصح والتوجيه بين أفرادها. والأسرة التي تلتزم بتعاليم الدين الإسلامي وتستمد من مبادئ الدين منهجها، تصبح أكثر استقراراً وأماناً.

ومن مظاهر التوجه الديني للأسرة على سبيل المثال:

١. حرص أفراد الأسرة على قراءة القرآن بشكل يومي.

٢. الحرص على أداء الشعائر الدينية بصورة منتظمة.

٣. التزام النساء والفتيات باللباس المحتشم.

٤. أن تراعى الأسرة الجانب الديني عند قيامها بأي عمل.



ساعد أسرتك أن تخصص فترة لقراءة القرآن الكريم والكتب الدينية وكتب أخرى في أدب الحكمة والأخلاق أو أحد السير الذاتية أو بعض المقتطفات الأدبية والقصص والروايات ذات الرؤية التي تتناول المبادئ، والقيم التي تؤمن بها، وتنمي الإلهام، فإن هذا سيجعل لأفراد الأسرة قوة هائلة للعيش ضمن المبادئ والقيم التي تشكل شخصيات مميزة ناجحة في حياتها.

رابعاً: التوجه الترفيهي Recreational Orientation

إن اهتمام الأسرة بالجانب الترفيهي والأنشطة المختلفة مثل ممارسة الألعاب الرياضية، وزيارة الأصدقاء، والقراءة، ومدى الإيمان بأهميتها للانطلاق للعمل الجاد دليل على وجود بيئة أسرية داعمة لأفرادها.

لكي تعرف مدى اهتمام أسرتك بالجانب الترفيهي اقرأ العبارات التالية في الجدول أدناه وضع (نعم) أو (لا) أمام العبارة المناسبة.

م	العبارة	نعم	لا
١	يمارس أفراد أسرتي هواياتهم كلاً حسب ميوله .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٢	تشجعني أسرتي على قضاء وقت فراغي بالطريقة التي أحبها .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٣	يرافق أفراد أسرتي بعضهم البعض للنزهات أو الزيارات خارج المنزل .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٤	يرتاد أفراد أسرتي بعض الأماكن العامة من أجل الترفيه وتجديد النشاط .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٥	تخصص أسرتي جزءاً من ميزانية الأسرة للترفيه والأنشطة المختلفة .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

إذا كانت إجاباتك أغلبها (نعم) فهذا يعني أن أسرتك تولي اهتماماً بالجوانب الترفيهية، لذا حاول تشجيعهم على الاستمرار، وإن كانت إجاباتك أغلبها (لا) فذلك يعني عدم اهتمام أسرتك بالجوانب الترفيهية، لذا حاول أن تقترح عليهم برامج خاصة بالترفيه.



أكد ديننا الإسلامي على أهمية الترفيه والترويح عن النفس لما له من أهمية في حياة الإنسان، فاعمل بشكل مستمر يضعف طاقة الإنسان ويعرضه للضغط وبالتالي يفقد توازنه في الحياة.

فقد كان الرسول عليه الصلاة والسلام بالرغم من انشغاله بأمور الدولة الإسلامية وقيادة الجيوش يهتم بجانب الترفيه والرياضة، حيث أوصانا بأهمية تعليم أبنائنا فنون الرياضة المختلفة التي فيها ترويح عن النفس وتعلم البطولة والشجاعة.

يروى أن الرسول ﷺ سابق زوجته عائشة رضي الله عنها فسبقتها ثم سابقتها بعد فترة من الزمن وسبقها فقال لها عليه الصلاة والسلام: «هذه بتلك». اكتب ما تشير إليه قصة سباق الرسول عليه الصلاة والسلام لعائشة رضي الله عنها، خاصة فيما يتعلق بتنمية العلاقة بين الأزواج.



ضع في الجدول التالي مجموعة من المقترحات لممارسة الترفيه على المستوى الأسري وعلى المستوى الفردي:

م	برنامج الترفيه الأسري	برنامج الترفيه الفردي
١	الاشتراك في نادي لممارسة السباحة.
٢	الخروج إلى البر أو أحد المتنزهات واشتراك الأسرة في بعض المسابقات
٣
٤	دعوة بعض أفراد الأسرة لمشاركتنا الشواء في حديقة البيت.	الاشتراك في برنامج للطبخ أو الرسم بالنسبة للفتيات.
٥

فستنتبم أن:

- الترويح والترويح عن النفس حاجة فطرية ضرورية تساعد الإنسان على العودة إلى العمل والنشاط وهو مستريح الذهن والبدن.
- يكون الترويح مباحاً ووفقاً للمبادئ الإسلامية.
- يراعى فيه أهمية الوقت وإدارته بشكل صحيح بحيث لا يطغى جانب على آخر.
- يكون الهدف من اللعب هو الترويح عن النفس والقيام بأنشطة مفيدة، تتم من خلاله المحافظة على البيئة والممتلكات العامة للوطن.
- على الإنسان بشكل عام مراعاة الاتزان في جميع جوانب حياته المختلفة، فإلى جانب اهتمامه بالعمل وطلب العلم عليه كذلك الاستمرار في تنمية الجوانب الاجتماعية والصحية والجسمية، إضافة إلى اهتمامه بالجوانب الروحية والدينية.

عزيزي الشاب / عزيزتي الشابة

من خلال قراءتك اكتب نصيحة لأصدقائك للاهتمام بالترفيه والرياضة بمشاركة أفراد الأسرة:

[illegible]

التنظيم والضبط في الأسرة Organizing and Controlling the Family

خامساً:

التنظيم في الأسرة يقصد به كيفية توزيع الأدوار والمسؤوليات على أفراد الأسرة ومدى الاهتمام بها، أما الضبط فيشير إلى درجة التحكم التي يدركها الفرد من قبل أحد الوالدين أو كليهما أو باقي أفراد الأسرة، ويظهر التحكم في القواعد والقوانين التي تضعها الأسرة بهدف تنظيم سلوك باقي الأفراد.

وتنقسم الأسر تبعاً للتنظيم والضبط الأسري إلى نوعين:

أسرة تعتمد على العشوائية لحياة أفرادها	أسرة تضع قواعد وقوانين تنظم حياة أفرادها
<ul style="list-style-type: none"> • ليس لديها رؤية أو أهداف واضحة. • تعتمد على العشوائية في التعامل مع الوقت. • ليس لديها معرفة واضحة عن جوانب القوة والضعف لدى أفرادها. • الأدوار والمسؤوليات متداخلة. • تعتمد على العشوائية في إدارة الدخل والمصروفات. 	<ul style="list-style-type: none"> • لديها رؤية وأهداف واضحة. • تهتم بإدارة الوقت. • معرفة جوانب القوة والضعف لدى أفرادها جميع الأدوار والمسؤوليات واضحة. • لديها بنود واضحة للدخل والمصروفات (ميزانية الأسرة).

نشاط

اقترح برنامجاً يساعد أسرتك على عملية الضبط والتنظيم.

من وجهة نظرك هل يتعارض الضبط مع جانب الترفيه في الأسرة؟

مقومات البيئة الأسرية الناجحة

في الجدول التالي عبارات تشير إلى وجود التنظيم والضبط في الأسرة، ضع إشارة (✓) أمام الخيار المناسب (أوافق) أو (أوافق إلى حد ما) أو (لا أوافق).

م	العبارة	أوافق	أوافق إلى حد ما	لا أوافق
١	تخطط أسرتي للأعمال التي تقوم بها.			
٢	لكل فرد في أسرتي واجبات ومسؤوليات واضحة.			
٣	تحتترم أسرتي الأدوار الواضحة التي يقوم بها أفرادها.			
٤	تحافظ أسرتي على مواعيد النوم والاستيقاظ.			
٥	تضع أسرتي ضوابط لاستخدام الإنترنت.			
٦	تتأكد أسرتي من نومي مبكراً ليلاً.			
٧	تشرف أسرتي على ما أشاهده من برامج تلفزيونية.			
٨	تحرص أسرتي على معرفة أصدقائي.			
٩	يتعاون أفراد أسرتي في إدارة شئون المنزل.			
١٠	يهتم أفراد أسرتي بتنظيم أوقاتهم.			

أعط نفسك ثلاث درجات من كل إجابة بـ «أوافق»، ودرجتين من كل إجابة بـ «أوافق إلى حد ما»، ودرجة واحدة من كل إجابة بـ «لا أوافق».

اجمع درجاتك ثم قيم مدى وجود التنظيم والضبط في أسرتك.

كانت درجاتك من ٣٠ إلى ٢١ فإن الضبط والتنظيم في أسرتك قوي جداً، ساعد أفراد أسرتك للمحافظة عليه.

كانت درجاتك من ٢٠ إلى ١١ فإن الضبط والتنظيم في أسرتك متوسط، فكر في تقوية العوامل التي تؤدي إلى تحسينه.

كانت درجاتك ١٠ فأقل فإن الضبط في أسرتك ضعيف، ابحث عن طرق تساعدك على تقويته.

إذا

تذكر!!

- ١- علينا أن نبادر بإعداد قوانين وأنظمة واضحة لتنظيم حياة أسرتنا تقلل من الوقوع في المشكلات وتساعدنا على الاستقرار، كما أن علينا أن نشرح كيفية تطبيق تلك القواعد ونوضحها للجميع.
- ٢- إن الرقابة الذاتية النابعة من داخل الإنسان تساعد على النضج المبكر وتحمل المسؤولية الفردية والأسرية.
- ٣- إن التربية بالقُدوة أكثر تأثيراً من التربية التي تعتمد على التسلط والتوجيه المستمر.

إنَّ تَعْلُمَ الانضباط
يعني القدرة على تحمل مواقف
وتحديات الحياة، والقدرة على ضبط النفس
من خلال التحكم في الانفعالات والسلوك
وبالتالي كيفية مواجهة المواقف دون
اندفاع.



عزيزي الشاب / عزيزتي الشابة

من المؤكد أنك عايشت أو سمعت عن معنى الاستقرار الأسري، وما هي العوامل التي تؤدي إلى الاستقرار الأسري. اكتب ما تتوقعه من أفكار تساعد أسرتك على الاستقرار.

من أهم سمات الأسرة المستقرة:

- اهتمامها بتنمية مهارات الاتصال والتواصل بين أفرادها، وهذه المهارات تمكنهم من تبادل المشاعر والأفكار في جو يسوده التفاهم والهدوء.

بعد أن تعرّفت على أهمية الإستقرار الأسري. حاول أن ترتّب العوامل الواردة في الجدول أدناه حسب أهميتها للاستقرار الأسري من وجهة نظرك الشخصية.

م	العوامل المؤدية إلى الاستقرار الأسري	الترتيب
١	التسامح.	
٢	الاحترام المتبادل بين أفراد الأسرة.	
٣	التجديد المستمر في الحياة الأسرية.	
٤	الحوار الناجح.	
٥	تبادل الهدايا بين الزوجين.	
٦	السكن المريح الملائم.	
٧	الإدارة المالية للأسرة.	
٨	القدرة على إدارة المشكلات.	
٩	الاختيار الصحيح لشريك الحياة.	
١٠	الوضوح والصراحة بين أفراد الأسرة.	
١١	التعبير عن مشاعر الحب.	
١٢	التعاون بين أفراد الأسرة وتكامل الأدوار.	
١٣	التقارب الفكري والنفسي بين الزوجين.	
١٤	عدم انتقاد الزوجين لبعضهم البعض بشكل مستمر.	

التأثير الثقافي والاجتماعي على الأسرة

الآن وقد زاد وعيك بأهمية الأسرة في حياتك وحياة الكثير من أقرانك، لذا فمن المؤكد أنها تشكلت لديك صورة ذهنية عما تريد أن تكون عليه أسرته في المستقبل خاصة، وأنت أصبحت واعياً للكثير من المفاهيم المتعلقة بالأسرة وتماسكها ومدى استقرارها. وهنا يجب أن تعرف شيئاً مهماً في تكوين الأسرة وهو مدى قدرة أفرادها على حمايتها من التأثيرات الثقافية والاجتماعية الخارجية وخاصة فيما يتعلق بتربية الأبناء.

من وجهة نظرك الشخصية هل الأسرة هي المؤثرة الوحيدة على ثقافة الطفل؟

.....

.....

هل تعتقد أن هذا التأثير يبدأ في السنوات الأولى للطفل، أم أنه يقتصر على فترة خروجه إلى المدرسة وانضمامه إلى جماعة الأقران؟ اكتب رأيك.

.....

.....

إن فكرة التأثير الثقافي للأسرة يتفق عليها المختصون في علوم الأسرة، ولكن في الوقت نفسه علينا الاعتراف بوجود مؤثرات أخرى على ثقافة الطفل حتى في سنواته الأولى كبرامج التلفزيون ومواقع الشبكة العالمية المختلفة، إضافة إلى تأثير بعض الأقارب والمحيطين الذين يكون تواجدهم بشكل مستمر أو شبه مستمر مع الطفل، كما أن لعمال المنازل تأثيراً على ثقافة الطفل خاصة في المجتمعات التي تعتمد عليهم بكثرة كما هو في مجتمعاتنا الخليجية.

لذا يجب أن يكون الوالدان على استعداد تام لمعرفة دورهم تجاه أبنائهم لكي يصبحوا قادرين على التأثير عليهم بطريقة إيجابية. ويكتسب الأبناء أهم المبادئ والقيم من والديهم لتصبح لديهم وقاية من المشكلات التي قد تعترضهم عند الخروج إلى المجتمع الكبير.

من الآثار السلبية على الأسرة تدخل الآخرين في جميع شؤونها الخاصة والعامة، وبالتالي تتأثر القرارات التي تود الأسرة اتخاذها بناءً على أهدافها الخاصة بآراء أولئك الذين يقحمون أنفسهم في كل صغيرة وكبيرة.

علينا الحرص على حماية أسرتنا من أي تدخل لاواع، وإذا ما أردنا معرفة رأي الآخر علينا الإنصات لذوي الحكمة والرأي السديد، وانتقاء ما يتناسب مع أهدافنا وخططنا المستقبلية فقط.

مفهوم الزواج

عزيزي الشاب / عزيزتي الشابة

الآن وقد تعرفت على المفاهيم المتعلقة بالأسرة، وكأنك بدأت تشعر بأهمية التخطيط لتكوين أسرة سعيدة مستقرة وكما تعرف أن الأسرة تبدأ بمشروع الزواج واختيار الشريك المناسب لتكوين تلك الأسرة، وهذا يحتاج منك إلى معرفة الضوابط والأسس السليمة للزواج الناجح.

المادة (٤) من قانون الأحوال الشخصية العماني عرّفت الزواج بأنه عقد شرعي بين رجل وامرأة غايته الإحصان وإنشاء أسرة مستقرة برعاية الزوج على أسس تكفل لهما تحمل أعبائها بمودة ورحمة.

الزواج لغة:

يعني الارتباط والاقتران.

الزواج اصطلاحاً:

هو العلاقة التي يجتمع فيها رجل وامرأة بطريقة شرعية لتكوين أسرة.

الإنسان بفطرته يميل إلى الاستقرار الذي يجده في محيط أسرته التي تنشأ بفعل الزواج فيجد فيها المودة والرحمة والسعادة، وقد أباح الإسلام الزواج استجابة للطبيعة البشرية فلا يوجد بذلك تعارض بين الإسلام وفطرة الإنسان.

يمثل الزواج أساس قيام الأسرة، فبالزواج تتكون الأسرة وتصبح ذات طابع اجتماعي نفسي، يحدث فيه شيء من التغيير عندما يحدث الإنجاب.

تعد العلاقة الزوجية الرابط الحقيقي بين الزوجين، وقوة ومتانة هذه العلاقة تعتبر مؤشراً لسلامة الزواج وخلوّه من المشكلات التي تؤثر سلباً على تلك العلاقة.

عزيزي الشاب / عزيزتي الشابة

إن وعيك بأهمية الأسرة ودورها في استقرار الفرد وسعادته أصبح أكثر وضوحاً، وأن جزءاً من أفكارك ومشاعرك أصبح موجهاً نحو كيفية تكوينك لأسرتك في المستقبل. وبغض النظر عن التوقيت الذي تراه مناسباً للزواج، إلا أن الأمر الأهم هو أن تتشكل لديك بعض القنوات حول الزواج وأهدافه ودوافعه وأسس الاختيار للزواج لتصبح قادراً على تكوين أسرة تحقق لك السعادة والاستقرار.

المودة والرحمة والهدوء والاستقرار النفسي

جميعها تنشأ بفعل الزواج.

قال الله ﷻ: وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً

وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (٢١) سورة الروم

في الجدول التالي بعض العبارات المتعلقة بالزواج، حاول أن تضع إشارة (✓) أسفل الخيار الذي تراه مناسباً من وجهة نظرك:

م	العبارة	أوافق	لا أوافق	لا أدري
١	أُعيد الزواج بعد إنهاء مرحلة الدبلوم العام ثم أواصل دراستي الجامعية.			
٢	أرى أن الارتباط بعلاقة حب مع طرف آخر قبل الزواج فكرة غير صحيحة.			
٣	أفضل أن يكون زوجي بموافقة الأهل ورضاهم.			
٤	يهمني أن أتزوج الشخص الذي يتوافق مع مبادئ.			
٥	من المهم أن لا يكون زوجي بالإكراه، بل موافقة ورضا الطرفين مهمة بالنسبة لي.			
٦	الزواج الناجح هو الذي يحترم فيه الطرفان حقوق وواجبات بعضهم البعض.			
٧	الحب بين الزوجين يتولد بعد الزواج بال عشرة والمعاشية اليومية.			
٨	أرى أنه من المهم أن يتعلم الزوجان مهارات حل المشكلات لإدارة الخلافات الزوجية.			
٩	يجب أن يحقق الزواج مبدأ التكافؤ بين الطرفين.			
١٠	يجب أن يعرف المقبلون على الزواج أنه مسؤولية مشتركة بين الطرفين.			

انظر إلى الإشارات التي وضعتها في الجدول أعلاه، وحاول أن تقيم إجاباتك بعد أن تتمتعها جيداً أرجع الى أحد أفراد أسرتك أو إلى شخص تثق به ليساعدك في معرفة المزيد.

إن الأزواج السعداء ليسوا أكثر ذكاءً أو أكثر حنكة من غيرهم، إلا أنهم أكثر اهتماماً بمعرفة أسس وأسرار الزواج الناجح والسعيد وتطبيقها في حياتهم.



يعتقد البعض أن الزواج مجرد عادة توارثها الأبناء عن آبائهم، وأنه متعة ووسيلة للإنجاب، وهناك من يرى أنه وسيلة للحرية والخروج من بيت الأسرة التي كانت تفرض بعضاً من الأنظمة والقوانين على أفرادها، وغير ذلك من الآراء التي انتشرت بين فئات كثيرة في المجتمع.

ولكي تضمن عزيزي الشاب / عزيزتي الشابة النجاح لهذا المشروع العظيم عليك أن تسأل نفسك هل خططت له بشكل سليم؟ هل وضعت له قواعد وأسس متينة؟ وهل تعرفت على دوافع الزواج وأهدافه؟

نتعرف معاً
على أهم
دوافع الزواج
وأهدافه



الدافع الديني



وهو طلب رضا الله سبحانه وتعالى والامتثال لأوامره واتباعاً للسنة النبوية التي ترغب في الزواج، يقول الرسول ﷺ: «يا معشر الشباب، من استطاع منكم *الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء».

*الباءة: هي القدرة على الزواج وتحمل مسؤولياته.

دافع الوالدية (تكوين أسرة مستقرة)



من أهداف الزواج الأساسية تكوين أسرة يشعر الزوجان من خلالها بالاستقرار والأمان ويشبعان غريزة الأبوة والأمومة التي تعتبر من أقوى الغرائز وأهمها لدى جميع المخلوقات وخاصة الإنسان.

يقول الرسول ﷺ: تناسلوا، فإنني مباد بكم الأمم يوم القيامة.

إن استمرار النسل وتربية الأجيال القادمة على حمل رسالة الحياة، وبناء المجتمع وتنميته، وتعمير الأرض لا يكون إلا بصلاح الأسرة التي تنشأ بفعل الزواج. فالأسرة أساسها روابط الدم ومن أهدافها الإنجاب وحفظ النوع وتربية الأطفال وهذه سنة الله في خلقه.



دافع إشباع الجوانب العاطفية



الزواج يعمل على تلبية الجانب العاطفي للطرف الآخر، حيث يتبادل كلا الزوجين العواطف معا من خلال الكلمات اللطيفة والمشاعر الطيبة، مما يجعلهما يشعران بالراحة والهدوء والسكينة، في جو يسوده الاحترام والتقدير.

الدافع الجنسي



إن من أهداف الزواج الأساسية التي قدرها الله - ويتاب عليها الإنسان - تلبية الجوانب الجنسية بطريقة مشروعة تحقق السكينة والصحة النفسية. والزواج هو الطريق الوحيد المناسب لإشباع هذه الحاجة وإنجاب الذرية الصالحة.

انتبه!! إن انتشار العلاقات غير المشروعة في الكثير من المجتمعات أوجد حالة من اللامسؤولية تجاه بعضهم البعض مما ساهم في التفكك الأسري وانتشار الرذائل والأمراض.

الحصول على الدعم النفسي



يتعرض كلا الزوجين أو أحدهما لبعض الضغوط والمشكلات المختلفة ويصبح الطرف الآخر هو الأقرب لتقديم الدعم والمساندة من خلال الاهتمام المتبادل والمساندة المستمرة، وتبادل عبارات الحب والمودة فيما بينهما، مما يؤدي إلى الارتياح والشعور بالسعادة.

«سعيدة» فتاة تزوجت حديثاً وتشعر بحزن بسبب فقدانها لأسرتها الأولى بشكل يجعلها تعاني من بعض المشكلات دون أن تعبر عن ذلك لزوجها، «سعيد» الذي لا يمتلك الخبرة الكافية للتخفيف عن سعيدة. حاول أن تقترح عليهم فكرة لمساندة بعضهما البعض.

نشاط

نستنج أن:

الحوار المتبادل بين الزوجين والإنصات للطرف الآخر وسائل مهمة للتعبير عن المشاعر والتقليل من أثر الخلافات الزوجية.

اللمسة الحانية والابتسامة اللطيفة بين الأزواج تساعد على تخفيف التوتر والإحساس بالأمان.

إعطاء الحياة معاني جديدة



الزواج يعطي كلا الطرفين الرجل والمرأة دافعاً لاجتهاد في العمل والعطاء ويزيد من طموحهما للوصول للأفضل. ويتم ذلك من خلال توحيد الأهداف وتكامل الأدوار في الأسرة، فتجد الأزواج السعداء يتفانى كل واحد منهما لخدمة الآخر لدرجة يصبح نجاح أحدهما نجاحاً للآخر، مما يكسبهما تأييد المجتمع ودعمه واحترامه بشكل يزيد هذه العلاقة قوة واستمرارية.



هل تصورت عزيزي الشاب / عزيزتي الشابة

أنك تمشي في طريق لا تعرف له نهاية أو جهة محددة وأنت بدون وسيلة تساعدك على معرفة الاتجاهات؟ هل بإمكانك أن تتوقع ما المصاعب التي سوف تواجهك؟

إن تأسيس الشباب - ذكوراً وإناثاً - وتوجيههم لمعرفة الأساليب الصحيحة في التعامل مع حياتهم الجديدة سيجنبهم حتماً الوقوع في بعض المشكلات المحتملة، وبالرغم من اختلاف الناس في الاستعداد للزواج طبقاً لمستوى التحضر والتعلم والعوامل البيئية والثقافية، إلا أن العادة جرت أن هناك مراحل مختلفة يتم من خلالها البدء بتكوين الأسرة منها الخطبة وعقد القران ثم الزفاف وفيه يتم انتقال الزوجة إلى بيت زوجها في احتفال بهيج يشارك فيه أهل العروسين والأصدقاء جميعاً.

مراحل الزواج:

الخطبة - العقد الشرعي - الزفاف

عزيزي الشاب / عزيزتي الشابة

هل فكرتما على من تقع مسؤولية إعداد الشباب للزواج؟ هل الأسرة؟ أم المدرسة؟ أم مؤسسات المجتمع المختلفة؟ أم الشباب أنفسهم؟

إن مسؤولية إعداد الشباب للزواج يشترك فيها الأسرة والمدرسة وعدد من المؤسسات الحكومية والخاصة التي تعنى بنشر الوعي لدى أفراد المجتمع، إلا أن الرغبة الأكيدة والقناعة التامة لدى الشباب المقبلين على الزواج في التعرف على أهم القواعد التي تساعد على استقرار الزواج واستمراره هي العنصر الأهم في هذا الموضوع.

أهم طرق الإعداد للزواج:

١ الإعداد الديني

لقد اعتنى ديننا الإسلامي بموضوع الزواج عناية تامة ووضَّح القرآن الكريم جميع الحقوق والواجبات لكل من الزوج والزوجة في الحياة أو بعد الموت، كما بيَّنت السنة النبوية الشريفة الكثير من حقوق الزوج والزوجة وكانت سيرة الرسول عليه الصلاة والسلام مليئة بالمواقف الرائعة مع زوجاته.

ولكي تطبق السنة النبوية في حياتك الزوجية:

١ خصص جزءاً من وقتك لقراءة سيرة الرسول عليه الصلاة والسلام مع زوجاته.

٢ تعرف على قصة زواج سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم من أم المؤمنين السيدة خديجة بنت خويلد رضي الله عنها، والدروس المستفادة من تلك القصة.

٢ الإعداد الاجتماعي

يشمل الإعداد الاجتماعي للمقبلين على الزواج تعلُّم المهارات الاجتماعية المختلفة كأسس الحوار الناجح ومهارات التواصل مع الآخرين وأهمها مهارة الإنصات للآخر أثناء حديثه، كذلك مهارة حل المشكلات وإدارة الوقت.

من المهم أن يعرف الأزواج أهمية حفظ أسرارهم الزوجية - خاصة في حال حدوث خلاف - وعدم إفشائها للآخرين لأن في ذلك التدخل تعقيداً للمشكلة وصعوبة في عودة المياه إلى مجاريها.

عند حاجة المتزوجين إلى تدخل الآخرين عليهم مراعاة أن يكون المتدخل موضوعياً ويتصرف بالحكمة والعدالة والمعرفة الكافية بحل المشكلات

الإعداد النفسي

٣

يتم من خلال مساعدة الشباب على التوافق مع الاختلاف في الطباع والميول مع الطرف الآخر، والتعامل مع المواقف الصعبة والضغوط التي قد تعترض الحياة الزوجية وكيفية احتواء الطرفين لبعضهما البعض بروح من التسامح والصفاء.

معرفتك الجيدة بذاتك تساعدك على معرفة الطرف الآخر.

معرفتك بنمط شخصيتك، ونمط شخصية الطرف الآخر يسهل طرق التعامل فيما بينكما.

تأكد أن الاختلاف بين الأزواج يعني التكامل في الصفات والخصائص والأدوار، والتطابق يفقد الحياة الزوجية متعتها وجمالها.

تأكد أن انشغالك بإصلاح عيوبك، أفضل من تضييع الوقت في التركيز على عيوب الآخر.

ثقتك بنفسك تعزز ثقتك بالطرف الآخر.

الحب الذي يعتمد على
المظهر الخارجي لا يدوم لأنه لم
يبين على حقائق واقعية. بل إن الحب
الحقيقي هو الذي يأتي بعد الزواج وينمو
في ظل المودة والرحمة والعشرة
الطيبة.

الإعداد الثقافي

٤

يتم من خلال تعريف الشباب بمفهوم الزواج ومسؤولياته بالنسبة للطرفين، وما المطلوب من الفتاة كزوجة وأم في المستقبل والمطلوب من الشاب كزوج وأب في المستقبل. وكذلك معرفة حقوق وواجبات كل طرف والتوافق مع الظروف الأسرية الجديدة بطريقة تضمن السعادة والاستقرار الزوجي.

الإعداد المالي

٥

يعيش الإنسان في الوقت الحالي في عالم زادت فيه أهمية المادة للإنسان نظراً لمتطلبات الحياة المختلفة، وأصبح من المهم أن تجد الأسرة ما يشبع حاجتها لسد المتطلبات المختلفة التي يحتاجها أفرادها بدءاً من الحاجات الأساسية كوجود المسكن الملائم وتأثيره وتوفير الغذاء الصحي للأسرة وانتهاء بالكماليات كالأدوات المختلفة التي أصبحت تشغل مساحة كبيرة من اهتمام الأفراد.

والأسرة الناجحة هي التي تضع في اعتبارها أهمية التخطيط في هذا المجال ووضع أهداف واضحة تساعد على إدارة الدخل والمصروفات، والهدف من تخطيط دخل الأسرة هو أن نجعله يحقق أقصى ما يمكن من الإشباع لرغبات الأسرة دون معاناة أو ضغوط.

من الصعب وضع نموذج ثابت لتخطيط وإدارة دخل الأسر والسبب اختلاف مستوى الدخل لكل أسرة واختلاف مطالب ورغبات وأهداف الأسر عن بعضها البعض.

من المهم أن يتدرب المقبلون على الزواج أو المتزوجون على:

١ كيفية وضع ميزانية الأسرة.

٢ معرفة الأهداف الشخصية لكل فرد في الأسرة والأهداف الأسرية بشكل عام.

٣ التخطيط الأسري وأهميته وأثره في إحداث التوازن لأفراد الأسرة على المستوى (المادي - الاجتماعي - الديني - التعليمي - الترفيهي - الصحي).

التخطيط المالي للأسرة يساعدنا على:

- تجنب الدخول في أزمات مالية وديون مستمرة.
- التقليل من الضغوط والصراعات التي قد تحدث بيننا.
- زيارة مستوى التقارب والألفة بين أفراد الأسرة (يحقق السعادة الأسرية).
- وضوح الرؤية المستقبلية من خلال معرفة: ماذا نريد؟ لماذا نريد؟ كيف نحصل على ما نريد؟
- حصر الدخل الشهري والسنوي.
- التعرف على بنود الصرف المختلفة والتحكم بها.

معايير الاختيار للزواج

بالرغم من وجود عدة معايير للاختيار الزوجي إلا أن معياري الدين والأخلاق يعتبران الأهم في الاختيار، واللذان لا يمكن التنازل عنهما بأي حال من الأحوال فلا يمكن أن يستقيم حال إنسان ليس له دين أو خلق.

إن معيار اختيار المرأة للرجل والموافقة عليه (الدين والخلق) يقول الرسول ﷺ: «إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد كبير»
وتبقى المعايير الأخرى (كالمستوى التعليمي - والقدرة على الإنفاق - والنسب الطيب) مكملات لمعاري الدين والخلق.

أما معيار اختيار الرجل للفتاة فيوضحه الحديث الشريف، حيث يقول الرسول عليه الصلاة والسلام: «تنكح المرأة لأربع: لدينها ومثلها وحسبها ولجمالها فاظفر بذات الدين تربت يداك»

نعم قد يكون المال والجمال والحسب والنسب معايير لاختيار الرجل لزوجته المستقبل إلا أنها تعتبر ثانوية مقابل (الدين والخلق).

إن التحديات المختلفة التي تواجه الوالدين - في العصر الحالي - أثناء تربيتهم لأبنائهم تحتم عليهم أهمية تنظيم النسل من خلال ضوابط يقرها الدين.

الفحص الطبي قبل الزواج يجنب الزوجين والأبناء الكثير من المشكلات الصحية التي قد تصيبهم في المستقبل خاصة فيما يتعلق بأمراض الدم الوراثية.

اذكر معايير أو صفات أخرى يجب أن تكون في الرجل أو المرأة ترى أنها مهمة في شريك حياتك القادم.

نشاط



ما السن المناسب للزواج من وجهة نظرك



المادة رقم (٧) من قانون الأحوال الشخصية العماني
حددت الزواج بالأهلية وإتمام سن ١٨ من العمر.

لكل مجتمع تقاليده التي تميزه عن غيره فيما يخص سن الزواج المناسب، أي أن موضوع السن يختلف باختلاف العصور والثقافات المختلفة للمجتمعات، وما يلاحظ في العصر الحديث هو انتشار تأخر سن الزواج بسبب الرغبة في مواصلة التعليم، وسعي الشباب إلى تحقيق الاستقرار المالي، والانشغال بمتطلبات الحياة المختلفة.

يعتقد البعض أن من أهم أسباب تأخر سن الزواج لكل من الشاب والفتاة هو عملية البحث عن شريك الحياة المناسب بسبب التغيرات التي حدثت بالمجتمعات في المجالات التعليمية والاجتماعية والاقتصادية (ما رأيك؟).

لقد أجريت بعض الدراسات التحليلية لمعرفة العلاقة بين التوافق الزوجي والسن، وبينت النتائج أن ٥٠٪ من الإناث المتوافقات زواجياً تزوجن في الفترة العمرية من ٢٠ - ٢٤ سنة، في حين ٧٠٪ من الذكور المتوافقين زواجياً تزوجوا في الفترة العمرية ٢٥ - ٣٠ سنة.

وبالنسبة للإناث فإن الدراسات الطبية تؤكد أنه كلما كانت الفتاة شابة وبصحة جيدة كان حملها بصحة جيدة وأنجبت أطفالاً أذكاء وأصحاء بدنياً، وكلما تقدم بها السن زادت مخاطر الحمل وأصبحت بحاجة إلى عناية طبية مستمرة.

من

وجهة نظرك ما العلاقة بين

تأخر سن الزواج وغلاء المهور أو المبالغة في

الطلبات التي تسبق الزواج؟

التكافؤ الزوجي

التكافؤ يعني التقارب بين الزوجين من حيث السن والمستوى الثقافي والاجتماعي والقيمي والديني بحيث توجد مساحات مشتركة تسمح بدرجة عالية من التواصل بين الطرفين مما يؤدي إلى نجاح العلاقة الزوجية.

يعتقد البعض إن الحب والإعجاب قبل الزواج يلغي أهمية التكافؤ، ما مدى صحة ذلك من وجهة نظرك؟ ناقش الموضوع مع أحد والديك أو شخص ذي خبرة.

نحو حياة زوجية مستقرة

١

التعبير بالمشاعر تجاه الطرف الآخر، فكما هو معروف أن الزوجين يحملان لبعضهما البعض مشاعر الحب والمودة والتقدير، إلا أنه يلاحظ أن بعض الأزواج يبخلون بالتصريح عن مشاعرهم وكأن الآخر يجب عليه أن يكتشف ذلك بنفسه، وهنا يرى المختصون في العلاقات الزوجية أهمية تحويل المشاعر إلى سلوك واضح بين الطرفين منطوق وغير منطوق والرسول ﷺ: "إذا أحب أحدكم أخاه فليخبره أنه يحبه" هذا بين الأخوة فكيف بين الأزواج اللذين تجمعهما المودة والرحمة؟.

٢

جلسات الحوار الهادفة لا يقصد بها وقت حدوث المشكلة وإنما للتحاور في جميع أمور الحياة بحيث يصبح الحوار سمة من سمات حياتهما اليومية، فالحوار المستمر بين الزوجين يقرب الأفكار ويصيحان أكثر قرباً وألفة لبعضهم البعض وبالتالي يسهل معرفة الهموم والمشاكل والظروف المختلفة التي يتعرض لها كل زوج في حياته اليومية.

عندما يصبح الحوار بين الزوجين عادة حسنة يسهل التفاهم في كثير من الأمور، وبإمكانهما التواصل إلى حلول لجميع مشكلاتهما. تعلم فن الإنصات الجيد للطرف الآخر ومتابعة سلوكه اللفظي وغير اللفظي تساعد على التركيز والاهتمام ومتابعة الحديث الذي يصدر منه بشكل يجعله واضحاً ومفهوماً.

٣

قد يختلف الزوجان على أمر أو يتخاصمان لأي سبب من الأسباب وهذه ليست هي المشكلة فكما يقال أن الاختلاف في الرأي لا يفسد في الود قضية، إلا أن إطالة فترة الخصام تؤدي إلى إضعاف العلاقة الزوجية وتفاقم المشكلة بسبب الأفكار السلبية التي ترد عليهما أثناء الخصام. لذا من الضروري الإسراع في إنهاء أسباب الخلاف والرسول عليه الصلاة والسلام يقول: «لا يحل لمسلم أن يهجر أخاه فوق ثلاث ليال يلتقيان، فيعرض هذا ويعرض هذا وخيرهما الذي يبدأ بالسلام».

٤

الحياة الزوجية تحتاج إلى تجديد فهي شبيهة بحياة الإنسان تبدأ صغيرة إلا أنها تحتاج إلى عناية واهتمام، والحياة الزوجية تحتاج إلى إنعاش بين فترة وأخرى لكي لا يصيب الزوجين الضجر والملل ويتسلل إليهما اليأس والضيق من الروتين اليومي، لذا على الزوجين تخصيص أوقات للخروج معا لقضاء أوقات ممتعة خارج البيت أو السفر إلى الخارج، كذلك استثمار المناسبات السعيدة بطريقة يجددان فيها المشاعر ويتبادلان الهدايا ويحدثان مزيدا من التقارب والمودة.

عزيزي الشاب / عزيزي الشابة

تأكد أنه بإمكانك أن تجعل مشروع الزواج ناجحاً قبل أن يبدأ، من خلال حسن اختيارك لشريك حياتك ومعرفتك بأهم الأساليب والطرق المؤدية إلى الاستقرار الزوجي.



المرونة وعلاقتها بالبيئة الأسرية والبيئة المدرسية لدى طلاب مدارس
التعليم العام بسلطنة عمان - رسالة ماجستير الباحثة عائشة الحارثية

الاستقرار الزوجي (دراسة في سيكولوجية الزواج)
إعداد د. كلثوم بلمهيوب - الجزائر

الناشر: المكتبة العصرية. ٢٠١٠م

سيكولوجية المشكلات الأسرية -
تأليف د. أحمد عبد اللطيف أبو أسعد / د. سامي محسن الختاتنه

الناشر: دار المسيرة - الطبعة الأولى ٢٠١١م

العلاقات والمشكلات الأسرية
أ د نادية حسن أبو سكينه /
أ د منال عبد الرحمن خضر /
دار الفكر ٢٠١١ الطبعة الأولى



شخصيتي الإيجابية
أسرتي