



فعالية التدريب على اليقظة العقلية في حل الصراع الزواجي لدى عينة من الزوجات

إعداد

أ.م.د / آمال إبراهيم الفقي

أستاذ مساعد بقسم الصحة النفسية

بكلية التربية جامعة بنها

فعالية التدريب على اليقظة العقلية في حل الصراع الزواجي لدى عينة من الزوجات

إعداد

أ.م.د. / آمال إبراهيم الفقي

أستاذ مساعد بقسم الصحة النفسية

بكلية التربية جامعة بنها

مستخلص البحث

استهدف هذا البحث التعرف على فعالية التدريب على اليقظة العقلية في حل الصراع الزوجي لدى عينة من الزوجات، والتعرف على فعالية استمرارية التدريب، واشتملت العينة على (١٦) زوجة من طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة بنها، ممن تتراوح أعمارهن من (٢٥-٤٠) عامًا بمتوسط عُمرى (٣٢,٦) عامًا، وتم تقسيمهن إلى مجموعة تجريبية قوامها (٨) زوجات، ومجموعة ضابطة قوامها (٨) زوجات، واشتملت أدوات البحث على مقياس الصراع الزوجي (إعداد الباحثة)، وبرنامج التدريب على اليقظة العقلية (إعداد الباحثة)، وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند (٠,٠١) بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج على مقياس الصراع الزوجي بأبعاده، لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند (٠,٠١) بين متوسطات رتب درجات العينة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس الصراع الزوجي بأبعاده، لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات العينة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الصراع الزوجي بأبعاده.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، الصراع الزوجي.

مقدمة:

الزواج في اللغة معناه الاقتران والازدواج، وعرف قانون الأحوال الشخصية الزواج بأنه عقد بين رجل وامرأة تحل له شرعاً غايته إنشاء رابطة الحياة المشتركة والنسل، وهذه العلاقة يعترف بها المجتمع والقانون، ولها مجموعة من الحقوق وعليها عديد من الواجبات، بهدف استمرار الحياة والنوع عن طريق الإنجاب وتكوين أسرة، فالأسرة أول نظام اجتماعي عرفته البشرية، وهي وحدة إنتاجية بيولوجية اجتماعي، وإذا جاز التعبير بأنها وحدة حية ديناميكية، فمنها تنشأ كافة المجتمعات البشرية الاجتماعية عبر كل العصور، والأسرة تعني السكن، والرحمة، والعطف، والتنشئة السوية، والاستقرار، والأمان، ونبذ الخلافات، والشفافية بشكل يُتيح الفرصة أمام جميع أعضائها بأن يعيشوا حياة هانئة مستقرة، حيث يقول المولى عز وجل (ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآياتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) سورة الروم آية (٢١)، ويعتقد البعض بأن الهناء سيدوم في جميع الأجواء، ويمكن تحقيق ذلك بشكل نسبي عندما تكون التوقعات والأمنيات قائمة على التفاعل المشترك والتبادل المتوازن للأخذ والعطاء، ولكن الحياة سلسلة من الصراعات المستمرة ومحاولات لفضها للوصول للتوازن الإنساني، مما يجعلنا نتقبل فكرة أن دوام الحال من المحال، فقد يتعرض الزوجان للصراع الزوجي، خاصة في السنوات الأولى من الزواج، فالصراع الزوجي Marital Conflict هو عدم الانسجام الزوجي نتيجة تقديرات سلبية لسلوكيات كل طرف، وعدم القدرة على حل المشكلات، وتقديرات مرتفعة للصراع، والسلبية المتبادلة، وضعف مهارات التواصل، ورؤية قاصرة للأنشطة الترفيهية المشتركة (إيان بنون، ٢٠٠٠، ٣٣٠)، ويرجع الصراع الزوجي إلى عدة أسباب، منها: تعدد أدوار الزوج / الزوجة في الحياة فقد يكون / تكون عاملة وطالبة دراسات عليا وأم، بالإضافة إلى طبيعة التفاعل الاجتماعي بين الزوجين أو تفاعل أحدهما مع أفراد أسرة الطرف الآخر (Esmali & Khosroshahi, 2013,12)، أو لمشاكل اقتصادية، أو لاختلاف فلسفة كل من الزوجين في الحياة، أو اختلاف السن أو التعليم (Shakarami;Zahrakar&Mohsenzadeh, 2016, 439)، أو لظهور الاتجاهات الفردية في المعاملات، أو تدخل جهات خارجية، أو الاختلاف في الرغبات الجنسية، أو الغيرة الشديدة من أحد الطرفين (Marie,2005:125)، أو عند ميلاد أول طفل وتحول اهتمام وحياء الأم له وإهمالها واجباتها الزوجية، أو لعوامل نفسية مثل المرأة المسترجلة أو الرجل الطفل أو الزوجة /

الزوج الهستيري & Orbuch, Terri, Edna Brown, Birditt, Kira (Jessica, 2010, 1198)، أو النظر للزواج على أنه عقبة في سبيل حرياتها وتفضيل العيش في خيال شاب أو فتاة نتيجة أفكارهما بأن الزواج مسؤولية لا طاقة ودعم، أو البخل الشديد أو الإسراف المفرط، وتتبلور هذه الأسباب مجتمعة أو بعضها في ظهور الصراع على مستوى السطح عند أول خلاف بينهما.

ويترتب عليه كثير من الآثار السلبية في الجوانب النفسية والعقلية والصحية سواء بالنسبة للأزواج أو الأبناء (نوبيات قدور، ٢٠١٢)، مما دفع الباحثة للبحث عن تبني توجه علاجي جديد لحل الصراع الزوجي يقوم على التدريب باستخدام فنيات، مثل: جلسات التأمل، والتنفس لمدة ثلاث دقائق، وتدريبات المشي، وفحص الجسد، وأكل التمر أو الزبيب عن وعي، بهدف تنمية توجيه الانتباه للخبرة الراهنة، والوعي بالأحداث اليومية، وعدم التقييم المسبق للحدث، وتبني موقف قائم على الانفتاح والصراحة، والتقبل، والتسامح، والتسامي؛ مما ينتج عنه التخلص من مركزية الأفكار، وصولاً للاستبصار والتعلم من خلال التدريب على اليقظة العقلية Mindfulness.

مشكلة البحث:

يمر المجتمع المصري بالعديد من التحولات السياسية والاجتماعية والاقتصادية والأخلاقية؛ نتيجة الثورات داخل مصر والبلاد المجاورة، والانفتاح الثقافي، والصراعات الملتهبة بين الشعوب وقياداتها، ولأن الأسرة هي الوحدة الديناميكية التي يتكون منها أي مجتمع، فقد استشرت عدوى التغيير ونالت منها بشكل أو بآخر، وتجسدت هذه التغيرات في عدة أمور منها: الأدوار، والأنماط، والوظائف، الأمر الذي أسهم في تجسيد الصراع بين أعضائها، وبزوغ فجوة في نوعية العلاقة السائدة بين الزوجين من ناحية وبينها وبين الأبناء من ناحية أخرى، مما قد يؤدي إلى نتيجة لا يُحمد عُقباها وهي الطلاق، ويدعم ذلك ما توصلت إليه دراسة صفاء بسيوني (٢٠١٠) من أن العوامل الاقتصادية كانت من أهم العوامل المؤثرة في الصراع الزوجي، يليها العوامل الاجتماعية والنفسية، في حين توصلت دراسة ميمونة الهنانية (٢٠١٣) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للصراع الزوجي ترجع لعمل المرأة، أو المؤهل التعليمي، أو الجانب الاقتصادي، أو بلد المنشأ، أو درجة القرابة، أو عدد الأبناء، ولكن يتأثر الصراع الزوجي بمدة الزواج.

وبالنظر للمجتمع المصري نجد أنه مجتمع أبوي فيه القوة داخل الأسرة للرجل، حيث يقف أعلى الهرم، ويُسيطر الذكور على الإناث سواء في الجوانب المادية والاجتماعية، وبالتالي تتحمل الزوجة الكثير من الأعباء والأخطاء بسبب أو بدون سبب، وخاصة إذا لم يكن لها مصدر دخل، ويؤثر الصراع الزوجي على الفرد، فقد يصاب بالعديد من الاضطرابات الفسيولوجية مثل ارتفاع ضغط الدم أو اضطرابات الاختلال الوظيفي الجنسي (Holt- Lunstad & Birmingham, 2008)، بالإضافة إلى مصاحبات نفسية مثل ارتفاع مستوى القلق والإصابة بأعراض الاكتئاب (Doss; Simpson & Christensen, 2004)، إضافة إلى التأثير السلبي على سلوك الأبناء، ويدعم ذلك ما توصلت له دراسة نسرين الكركي (٢٠٠٥)، وعبد الرحمن سماحة (٢٠١٠)، وأمل العواودة وجهاد العايدة وهناء الحديدي (٢٠١٣) من وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصراع الزوجي والسلوك المشكل لدى الأبناء وعدم الرضا الزوجي والتنبؤ بالطلاق.

لذا استخدمت الباحثة التدريب على اليقظة العقلية لما لها من فوائد، منها: التخلص من المصاحبات الفسيولوجية السلبية Kimmes; May, Seibert, Jaurequi & Fincham, 2017، وخفض القلق والتوتر والاكتئاب Rajaby & Sotodeh Navrodi, 2011، وإدارة المزاج، وتنمية التسامح والوعي بالذات Zamir; Gewirtz & Zhang, 2017، والصحة العامة والرفاهية النفسية Virley & Jayasankara, 2016، وحل الصراع الزوجي Burpee Molajafar; Mousavi, Lotfi, Seyedeh Madineh & Falah, & Ianger, 2005، Abedi Shargh, Bakhshani, Mohebbi, Mahmudian, Ahovan, 2015، Nasr Isfahani; Bahrami, Etemadi & Mokhtari & Gangali, 2015، إضافة إلى أن الباحثة لم تجد - في حدود علمها - دراسات عربية استخدمت اليقظة العقلية في حل الصراع الزوجي لدى الزوجات، ويمكن تحديد مشكلة البحث في الإجابة عن السؤال الآتي :

ما فعالية التدريب على اليقظة العقلية في حل الصراع الزوجي لدى عينة من الزوجات؟

هدف البحث:

التعرف على فعالية التدريب على اليقظة العقلية في حل الصراع الزوجي لدى عينة من الزوجات، والتعرف على مدى استمراريته.

أهمية البحث:

- تتناول البحث شريحة مهمة من المجتمع وهي المتزوجات من طالبات الدراسات العليا إيماناً بجدتهم وعطائهم في المجال العلمي للمجتمع.
- إضافة إطار نظري للتراث الأدبي والسيكولوجي عن اليقظة العقلية، وإلقاء الضوء على أسباب وسبل حل الصراع الزوجي.
- الاستفادة من البرنامج في مراكز الإرشاد الأسري للحد من ارتفاع نسب الطلاق في الوقت الراهن.

مصطلحات البحث:**Marital Conflict الصراع الزوجي**

صراع ينشب بين الزوجين لتضارب المصالح حول موضوع ما، حيث يسعى كل طرف لإثبات أفضلية رأيه، وقد يكون ذلك صريحاً أو ضمناً، ويرجع لعوامل تتعلق بالفرد نفسه أو لعوامل بيئية، ويحتاج كل منهما للوصول لحل جوهري لخفض هذا الصراع. ويُعرف إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الزوجات على مقياس الصراع الزوجي/ إعداد الباحثة.

Mindfulness اليقظة العقلية

هي السيطرة الذاتية العقلية على الذهن عن طريق الوعي والتنظيم الذاتي للانتباه، والتركيز على الحاضر لحظة بلحظة دون إصدار أحكام مسبقة، ويمكن تنميتها بالتأمل والملاحظة والانفتاح على ثقافة الآخرين وتجاربهم.

التدريب على اليقظة العقلية هو مجموعة من الخطوات المنهجية المنظمة التي تتبعها الباحثة في حل الصراع الزوجي باستخدام عدة أساليب وفنيات هي: المناقشة والحوار، وجلسات التأمل، والتنفس لمدة ثلاث دقائق، والمشي التأملي، والمسح الجسدي، وأكل الزبيب/ التمر عن وعي، بالإضافة إلى الواجبات المنزلية.

الإطار النظري:

الزواج علاقة شرعية تقوم على الأخذ والعطاء المتوازن سواء في الجوانب النفسية أو المادية لاكتمال دورة الحياة وتكوين أسرة، فالأسرة كائن حي يولد ويحيا ويموت، ويتغذى بالرعاية

والعناية والتضحية اليومية المتكافئة بين الزوجين، ولا تخلو الحياة من الصراعات، ولكن بعض الأسر لديها الإمكانيات النفسية لتخطي هذه العقبات، بل استثمارها لجمع الشمل وتقوية العلاقات بينهم، وتحقيق التناغم والانسجام والاستمتاع بالحياة معاً، في حين يقع بعض الأزواج فريسة للصراع الزوجي.

فالصراع الزوجي هو السيطرة والرغبة في الانتقام وتوجيه الضربات للطرف الآخر دون شفقة أو مراعاة لقيم أو أخلاق، فكل من الزوجين يسعى إلى تحطيم الآخر، والقضاء عليه، مما يجعل الحياة مستحيلة بينهما (علاء الدين كفاي، ١٩٩٩، ٢٤٥)، وهو تلك الصراعات الناشئة بين الزوجين نتيجة عدم التقارب في الخصائص الشخصية، أو لوجود مشكلات اقتصادية، أو الضغوط الخارجية التي تقع على أحدهما أو كليهما، مما يترتب عليه عدم إشباع بعض الاحتياجات النفسية أو الجسمية التي تؤدي إلى اضطراب العلاقة الزوجية (صفاء مرسي، ٢٠٠٨: ٤٣)، وهو صراع ينشأ بين الزوجين قد يعود لأسباب واضحة أو خفية سواء شخصية أو بيئية، وفيه يسعى كل طرف لإثبات أفضلية موقفه، وتترتب عليه أضرار تتعلق بالزوجين والأسرة ككل، ويحتاج كل منهما إلى المساعدة للوصول لحل جوهري لخفض هذا الصراع.

وهناك من المفاهيم التي تتداخل مع مفهوم الصراع الزوجي، منها: الخلافات الزوجية Marital Differences، والنزاع الزوجي Marital Dispute، والأزمات الزوجية Marital Crises، والكدر الزوجي Marital Distress، ويتضح ذلك فيما يأتي:

الخلافات الزوجية هي تعارض وجهات النظر في أمور الحياة المختلفة بين الزوجين، الأمر الذي يؤدي إلى خصومة أو مشاجرة بينهما، وغالباً ما تكون على المستوى الشعوري، وقد تعود لأسباب شخصية أو خارجية يعجزان عن مواجهتها، إما لقصور في مهارات التواصل أو عدم اندماجهما في أنشطة مشتركة تؤدي إلى عدم إشباع بعض الحاجات لكلا الطرفين، أو عدم الرضا عن العلاقة الزوجية ككل (Shakarami et al, 2016, 439-441)، أما الصراع الزوجي فقد يعود لأسباب شعورية أو غير شعورية، ومن ثم فهو يحتاج إلى وقفات مع النفس لممارسة تدريبات على التأمل والمراقبة الذاتية وصولاً للوعي بالذات، وإدراك الدوافع الكامنة وراء ذلك.

أما النزاع الزوجي فهو خصومة بين الزوجين يصاحبها الغضب، وقد يُستخدم فيها السب والقذف أو الضرب (Kline; Pleasant, Whitton & Markman, 2006, 447)، في

حين يتجدول الصراع الزوجي في شكل انسحاب من الموقف أو الصمت الأسري مما يخلق شكلاً من أشكال الاحتراق النفسي.

أما الأزمات الزوجية فتعني ظهور عائق يمنع الزوجين أو أحدهما من إشباع حاجاته الأساسية، فيشعران بالإحباط والحرمان والألم، وقد تكون الأزمة مؤقتة أو طويلة الأمد، وتمثل فترات حرجة في حياة الأسرة كلها؛ لأنه ينتاب أعضاء الأسرة نوع من الذعر وفقدان السيطرة، حتى يتم الوصول لحل (صالح الداهري، ٢٠٠٨: ٨٧)، وغالبًا ما يحتدم الصراع الزوجي عندما تتراكم الأزمات دون حل جوهري، ويكون ملازمًا للأزمات الزوجية، ولكن يختلف من دورة إلى أخرى من دورات الحياة الأسرية، ويمكن حله بين الزوجين إذا توافرت الرغبة الصادقة في الوصول لحل بالتغافل عن بعض العيوب.

أما الكدر الزوجي فيقصد به اضطراب في العلاقة بين الزوجين، وسوء تواصل بينهما ينتج عن صعوبات متعددة تحد من قدرتهما على التخلص منها، وتذليل الصعوبات المتعلقة بالعلاقة مع الأبناء والجوانب المالية والعلاقات الاجتماعية وتوفير المساندة الأسرية، مما يخلق معاناة نفسية قد تؤدي إلى الطلاق (نوبياتقدور، ٢٠١٢: ٢٢٠)، أما الصراع الزوجي فقد يكون بناءً في بعض الأمور إذا كان يهدف لمصلحة الطرفين وأعضاء الأسرة ككل، وعلى سبيل المثال عندما يحدث صراع حول اختيار مواصفات المدرسة المناسبة لإمكانات أولادهما؟.

وكل هذه المفاهيم تُعبر عن فتور في العلاقة الزوجية، وضعف الارتباط العاطفي بين الزوجين، والشعور بالاغتراب واللامبالاة، وسيطرة العواطف السلبية بدلاً من العواطف الإيجابية؛ مما يخلق نوعاً من الصراعات الزوجية المفيدة أو الضارة، ويدعم ذلك ما أشار إليه كمال مرسي (١٩٩٥: ٢٣٦) من أن للصراعات الزوجية عدة مستويات، منها؛ خلافات بناءة لا تُفسد الود بين الزوجين وتقوى الروابط الزوجية، وخلافات هادمة تؤدي إلى العداوة والصراع والانتقام، والتوتر وتهدد الحياة الزوجية بالانفصال.

وتتعدد أسباب الصراع الزوجي، ومنها: تعدد الأدوار للزوجة كخروجها للعمل والدراسة في أن واحد، واستقلالها الاقتصادي، وتمسكها بحقوقها، والمطالبة بها بشيء من التحدي (Marie, 2005) وعدم الإنجاب وخاصة عند الزوجة، فالعقم يؤدي إلى (٢٥ - ٦٠ /) من الصراعات الزوجية، ويعاني حوالي (٨٠) مليون شخص في العالم من هذه المشكلة (AbediShargh et al, 2015)، والتركيز على الجوانب السلبية لا الإيجابية في الحياة

الزوجية، والنقد اللاذع المتواصل، والغيرة الحاسدة التي يملؤها الشك (Kimmes et al, 2017)، وعدم التكافؤ الفكري والتعليمي، وعدم امتلاك مهارات التواصل الفعال (Virley & Jones; Welton, Oliver, 2016)، والتقصير في تحمل مسؤوليات الزواج (Jayasankara, 2016)، والتعلق الوالدي غير الآمن، واعتماد الزوجين أو أحدهما بشكل كامل على الوالدين، وإدمان بعض الكحوليات أو المخدرات، والعلاقات غير الشرعية خارج المنزل (Gouin; Glaser, Loving, Malarkey, Stowell & Houts, 2009)، والتشوهات المعرفية المتجدولة في الشكوك حول الزواج، وتشوهات الاستدعاء، والتقييم السلبي لسلوك الزوج الآخر، وعدم الثقة في العلاقة الحميمة، والتشوهات المعرفية الاجتماعية بمعنى كيفية اكتساب الزوج / الزوجة المعلومات في السياقات التفاعلية، بل آلية استعادتها والتعبير عنها مع شريك الحياة كما في العلاقات بين الوالدين أو الأصدقاء المقربين أو نماذج من الإعلام (Zamir et al, 2017)، وإفشاء أسرار الزوجية، وعدم العناية بالنظافة العامة سواء من قبل الزوج/ الزوجة، والعنف البدني أو النفسي (Haghighi ; Zareyi & Ghaderi 2012)، وبطالة الزوج وعدم قدرته على توفير المتطلبات الأساسية للأسرة، مما يؤدي إلى عدم الاحترام وزيادة العدوان الموجه نحوه، والزوجة / الزوج المُسرف أو البخيل، وتدخل الأهل في شؤون الزوجين، بالإضافة إلى التدخل في مراحل التطور الطبيعي لدورة الحياة الزوجية والأسرية الذي يكون سبباً من أسباب الصراعات الزوجية حيث تمر الأسرة بالعديد من المراحل، هي: الأسرة المبتدئة وتتضمن المغازلة والاهتمام، والأسرة العائلة لطفل والتي تبدأ مع ميلاد طفل وتستمر حتى يلتحق هذا الطفل بالمدرسة إلى أن يترك البيت ويكوّن أسرة، والأسرة المُسننة حتى نهاية العمر (إيان بنون، ٢٠٠٠: ٣١٦)، والمرور بهذه المراحل يحتاج قدرًا كبيرًا من الحكمة، فعند حدوث انتقال أكثر بطئًا أو أكثر سرعة يؤدي إلى صراعات زوجية.

وللصراع الزوجي عدة أبعاد منها؛ عدم الاتفاق، وقراءة الأفكار المتوقعة، وعدم إمكانية تغيير الطرف الآخر، والاختلاف بين الرجل والمرأة، والعدوان الجسمي، والعدوان النفسي، وعدم استخدام المفاوضات في حل الصراع، والإجبار الجنسي، والإصابات (Totter, 1995)، والصراع الاجتماعي، والثقافي، والعاطفي، والاقتصادي (عبدالرحمن سماحة، ٢٠١٠)، وترى الباحثة أنه يمكن وضع أبعاد للصراع الزوجي قائمة على مصادر الصراع، وهي: بُعد ذاتي يتعلق بشخصية الزوج/ الزوجة سواء من الناحية العقلية والنفسية والأخلاقية والصحية، وبُعد يتعلق بالعوامل

البيئية ويتضمن تدخل كل من الأهل أو الأصدقاء، أو التغييرات في بيئة العمل، أو المسكن، أو دور الإعلام في بث الأفكار الداعمة للصراعات والمقارنات أو المجتمع بشكل عام. ومن خلال مقابلة الحالات والدراسة الاستطلاعية وجدت الباحثة أن عينة البحث تتسم ببعض الخصائص، منها: النقد اللاذع للطرف الآخر، والشكوى المستمرة، والسلوك السلبي، والانغلاق على الذات، والتبرير، والإسقاط، والإنكار، والتمسك بالحلول السلبية لكثير من المشاكل، والهروب من المواجهة، والقلق، والاكتئاب، بالإضافة إلى مصاحبات فسيولوجية، واستخدام لغة البدن بشكل مبالغ فيه، ويدعم ذلك ما أشارت إليه دراسات كل من Trotter, (1995)، Zarnaghash; Zarnaghash & Shahni, 2013؛ Tavakolizadeha; Nejatianb& Sooric,2015).

وتتعدد تفسيرات الصراع الزوجي، فمنها: النموذج العياني والنموذج الوظيفي، فيرى النموذج العياني أن الصراع الزوجي ينشأ بين الأزواج عندما تتوفر عدة عوامل منها: عدم القدرة على تخطي النتائج السلبية للتغيرات السلوكية، وعدم امتلاك مهارات حل المشكلات، وصعوبات في تنشئة الأطفال، أما النموذج الوظيفي فيفترض أن المشكلات الزوجية عبارة عن تعبيرات رمزية لنوع العلاقة بمعنى أن المشكلات القائمة هي نتيجة العلاقة المتكدرة، وقصور في عمليات التواصل، ولا يجب مناقشتها والإفصاح عنها فهي وظيفية وغرضية، فالبيئة تتفاعل مع الأفراد تفاعلاً مستمراً، ويؤثر كل منهما في الآخر، ويستطيع الفرد أن يتعلم من خلال المشاهدة دون أي دعم خارجي مباشر، وتؤثر توقعاتنا وإدراكاتنا المعرفية فيما نفعله، كما أن وعينا بنتائج سلوك معين يؤثر في اختيارنا لهذا السلوك، وستوضح ذلك كما يأتي:

ترى نظرية التحليل النفسي أن الصراع الزوجي يرجع للخبرات السيئة التي يمر بها الفرد، والتثبيت على المراحل العمرية الأولى من حياته، والنكوص لنقطة التثبيت عند التعرض لموقف تهديد في حياته الزوجية، وينعكس ذلك سلباً على مستوى الطاقة النفسية لديه؛ مما يجعله عرضة للإنهاك والاحتراق النفسي أمام متطلبات الحياة الزوجية الجيدة (Tavakolizadeha; Nejatianb&Sooric, 2015, 215-217)، وتتنظر النظرية السلوكية للصراع الزوجي بأنه تعلم سلوكيات خطأ من التفاعلات مع البيئة وتعزيزها بشكل أو بآخر، وقد يكون صراع إقدام / إقدام، أو إقدام / إقدام، أو إقدام / إقدام، أو إقدام / إقدام مزدوج، ويمكن التنبؤ بالنتائج المترتبة على الصراع بالوقوف على درجة وشدة الصراع بين

الزوجين (Olson; Loreen&Brathwaith,2004)، في حين فسرت النظرية المعرفية السلوكية الصراع الزوجي من منظور التوقعات والمكاسب التي سيحصل عليها كل طرف بموجب هذا العقد، هل هي واقعية أم أمنيات صعبة التحقيق ناتجة عن تشوهات معرفية داعمة للإعزاء السلبي لكل منهما (نورمان ايبستين، ٢٠٠٦ : ٣٥١-٣٥٢)، وأشارت نظرية التعلم الاجتماعي إلى أن الصراع الزوجي ينشأ وفقاً لمبدأ الدعم ونتائج السلوك، وتتحدث نظرية الموارد عن توفير الموارد المؤهلة لبناء أسرة بعيدة عن الصراع الزوجي منها؛ المستوى التعليمي والاجتماعي والاقتصادي، ومهارات التواصل، والتوكيدية (رشاد موسى ومديحة الدسوقي وأمير عبدالرازق، ٢٠٠٣، ١٨٦)، وتركز نظرية الضغوط على استجابة وإدراك كل من الزوجين للدور الجوهري الذي يؤديه تراكم الضغوط في حياتهما، وتشير النظرية البنوية إلى التنشئة الاجتماعية للأبناء سواء باتباع أساليب معاملة والدية متذبذبة قد تتسم بالقسوة أو التسلط أو الحماية الزائدة، مما يترتب عليه تجاهل التسلسل الهرمي لأعضاء الأسرة (Esmali&Khosroshahi, 2013, 8-9)، وتساعد نظرية التعلق الصراع الزوجي للتعلق غير الآمن، ويأتي نموذج الاهتمام المشترك واحترام الذات ليلبور سبب الصراع الزوجي في تجاهل الزوج / الزوجة للتغيير الذي لحق بدور كل منهما في ظل الزواج المعاصر، وخروج المرأة للعمل، والمطالبة بالمساواة بينهما، وتهديد الاحترام المتبادل لذواتهما، ومدى تقدير كل طرف لاحتياجات الآخر (Marschall, 2002, 38).

ولذا فإن الزوجين يحتاجان إلى سلسلة من المهارات في إطار علاقاتهما حتى يصلا إلى قدر من الثقة، والمودة، وفعالية التواصل، وتحمل المسؤولية (Davarniya; Zahrakar&Nazari, 2018)، وتقارب الأولويات والاهتمامات (Esmali&Khosroshahi, 2013)، وتقارب وجهات النظر، وإدارة الغضب (Tayebi; LotfiKashani&Sanayi, 2017)، ورعاية الأطفال، واحترام استقلال الطرف الآخر واحتياجاته، وتوزيع الأدوار، وإدارة الصراع بحكمة (Shakarami et al, 2016)، والالتزام الأخلاقي والشخصي (Olson; Loreen&Brathwaith,2004)، ورغبة كل من الطرفين في إرضاء الآخر وبذل قصارى جهدهما لتحقيق ذلك، وزيادة الدعم الزوجي بالاستعانة بمكاتب الإرشاد الأسري لمساعدتهما في الوعي بالذات، والتدريب على العطف / اللطف بالذات واليقظة العقلية (Marschall, 2002).

فالعلاج باليقظة العقلية من العلاجات الحديثة التي عُرفت ضمن ما يُسمى بعلاجات الموجة الثالثة التي ظهرت داخل الإطار المعرفي السلوكي مثل العلاج القائم على التعقل وينسب لـ Bateman&Fonagy، والجدلي السلوكي وينسب لـ Linehak، والتقبل والالتزام وينسب لـ Hayes، وركزت هذه الموجة على ما وراء المعرفة والانتباه بشكل مختلط، واهتمت بعمليات التفكير أكثر من المحتوى وتعديل الانفعالات من خلال النظرة للذات كسياق، وإعادة البناء المعرفي للاعتقادات التي تتوسط الانفعالات، والتدريب على اليقظة العقلية والتأمل، وقبول الخبرات المؤلمة الكامنة وراء السلوك غير المرغوب فيه، والالتزام بالسلوك الذي يساعد على التخلص من التوتر والصراع، وفي حين ركزت الموجة الثانية للعلاج المعرفي على المحتوى المعرفي لدى بيك وإليس، فقد ركزت الموجة الأولى على التوافق السلوكي الإجرائي لدى سكينر والتوافق الكلاسيكي عند بافلوف، فالعلاج باليقظة العقلية ينسب لـ Kabat-Zinne، وطوره كل من تيسدال وسيجال ووليام (٢٠٠٢) Segal, Williams&Teasdale اعتمادًا على مفهوم اليقظة التأملية والمراقبة الذاتية، واستخدمها كثير من المعالجين بشكل محايد في برامج الصحة النفسية بعيدًا عن كونها بدأت من الممارسات التأملية في الفلسفة البوذية والتقاليد الروحية الشرقية، وقامت على أساس افتراضين، الأول: أنها ترتبط بعلم النفس الإيجابي وبالتالي يتم دراستها كمتغير يُمكن ربطه بمتغيرات أخرى، سواء في الدراسات الارتباطية أو التجريبية، والثاني: أنه ينظر لليقظة العقلية على أنها مجموعة من المهارات والممارسات يمكن التدريب عليها لتنمية ظاهرة ما أو خفضها (Dryden & Still, 2006, 5-18)، وستتبنى الباحثة هذا الافتراض لحل الصراع الزوجي لدى عينة من المتزوجين.

واليقظة العقلية هي الوعي بالخبرات الكائنة هنا والآن، نتيجة تركيز الانتباه للخبرة الراهنة دون إصدار أحكام مسبقة عليها، بل وتقبلها كما هي سواء أكانت سارة أو أليمة (Kabat-Zinn, 2003, 145)، وهي حالة من الوعي المتوازن الذي يُجنب الفرد التناقض القائم بين التطابق في هوية الذات، وتقبل الظاهرة النفسية والانفعالية كما هي، والانفتاح على الأفكار والمشاعر والخبرات الأليمة، ومعايشة الخبرة في اللحظة الراهنة بشكل متوازن (Neff, 2003b, 89-90)، ومن ثم فهي توجيه الانتباه للخبرة الحالية، والمقارنة بين الملاحظة العابرة والملاحظة العميقة الواعية بشكل مستمر، والتركيز على تحقيق جوانب النشاط لحظة بلحظة أثناء وقوع الحدث، والبعد عن الانفعالات الضارة، وعدم إصدار الأحكام وتقييم الذات،

واستدامة الوعي من لحظة لأخرى، وخلق موقف قائم على الاستبصار، والتقبل، والتعاطف، والصبر (Hofmann, Grossman & Hinton, 2011, 1127-1128)، وهي الوعي والانتباه والتأمل الموجه في الأحداث الراهنة إيجابية كانت أو سلبية، دون إصدار أحكام تقييمية عليها، وتقبل الأفكار والمشاعر والمواقف كما هي دون تحريف.

ويتداخل مع مصطلح اليقظة العقلية بعض المصطلحات، منها: التعقل

Mentalization، والوعي العاطفي Affect Consciousness، كما يأتي:

التعقل هو توجه علاجي يُقصد به التفكير حول التفكير، بمعنى القدرة على إدراك الحالات العقلية الشعورية واللاشعورية داخل الفرد والآخرين، وله العديد من الفنيات، مثل: التأمل في وجهات النظر، والملاحظة، وثبات التعبير الانفعالي، وتعقل الانتقال، ودفع زر التوقف، والاستكشاف، والتخطيط النشط (Bateman & Fonagy, 2010, 12-15)، ويتداخل العلاج بالتعقل مع العلاج باليقظة العقلية في كل من: الملاحظة والوصف وتركيز انتباه الفرد لذاته والوعي بها، والاهتمام بالأفكار والانفعالات ودورها في البنية العقلية، ويختلف التعقل عن اليقظة العقلية، ففي حين تهتم اليقظة العقلية بالخبرة هنا والآن، يهتم التعقل بالماضي والحاضر والمستقبل، كما أن اليقظة العقلية تقوم على إدراك الواقع المُعاش للفرد، أما التعقل فيقوم على الحالة العقلية للفرد والآخرين.

أما الوعي العاطفي فهو قدرة الفرد على الوعي بمشاعره، والتعبير عنها بكلمات مناسبة (Guttman & Laporte, 2002, 448)، والعلاقة بين اليقظة العقلية والوعي العاطفي علاقة كل من جزء؛ فلا يمكن أن تقوم اليقظة العقلية إلا بوجود القدرة على التعبير عن المشاعر والوعي الذاتي بما يدور بوجود الفرد، لأن الوعي العاطفي يرتبط فقط بالجانب الانفعالي، أما اليقظة العقلية فتتضمن التوجه المقصود للوعي بكيان الفرد من جميع الجوانب.

ولليقظة العقلية عدة مكونات، هي: الانتباه / الوعي، والاتجاه، والقصد، حيث يرى فانغ وأوي (Phang & Oei, 2012, 106-108)، أن الانتباه/الوعي يُقصد به ملاحظة الفرد لخبراته الداخلية والخارجية لحظة بلحظة، وتركيز الانتباه فترة طويلة تجاه هدف واحد تمهيداً للاهتمام بموضوعات عدة في آن واحد، وتفعيل إدارة العقل، وعدم اجترار الحزن، أما الاتجاه فيُقصد به آلية استحضار الفرد للخبرات الداخلية والخارجية دون تقييم أو تفسير لها، بل ممارسة التقبل والتعاطف والانفتاحية للمواقف السعيدة أو الحزينة، أما القصد فيعني التعرف على نوايا

الممارس للتأمل واستمرار ممارسته بداية من اكتشافه وتنظيمه وتحرر ذاته مما يعاني منه من توتر وحزن، وفي نفس السياق ذكر شابيرو وكارلسون وأستين وفريدمان (Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006, 375-381) عدة مكونات لليقظة العقلية، هي : تنظيم الذات، وإدارة الذات، والمرونة الانفعالية والسلوكية وتوضيح القيم، والتعريض، وعن كل من عبدالرقيب البحيري وفتحي الضبع وأحمد طلب وعائدة العوالمه (٢٠١٤ : ١٢٨) أشاروا إلى عدة مكونات لليقظة العقلية، هي: الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية.

مما سبق يتضح أن اليقظة العقلية تقوم على تنظيم الانتباه بإدراك الفرد للحدث، والابتعاد عن استمماج الحزن واجترار الألم، والتخلي باللطف / العطف بالذات والتسامح معها، ويؤكد ذلك ما أشار إليه كل من سفنديسين وكفيرنيس وويكير وديوندس (Svendesen, Kvernenes, Wiker & Dundas, 2016) من أن الاجترار والعطف بالذات متغيران يُسهمان في تنظيم الانتباه واستقبال الحدث.

وعند ممارسة اليقظة العقلية لابد من المرور بعدة خطوات، هي : التأمل والتنفس عن طريق إعادة توجيه العقل للحظة الراهنة، والتركيز المقصود حتى لا يتشتت الانتباه عندما يتجول العقل، فإذا تشتت التفكير لابد العودة للتركيز على التنفس حتى يعي الفرد ذاته وما يدور حوله، بالإضافة إلى التقبل وعدم إصدار أحكام مسبقة (Kabat-Zinn, 2015, 1482)، كل ذلك يساعد على تنظيم رد الفعل تجاه مصدر الضغط، بل والاسترخاء بانتظام مما يجعل السلوك أفضل، ويدعم ذلك ما أشار إليه هوفمان (مترجم، ٢٠١٢ : ٥٩) من أن التأمل ينطوي على التنظيم الذاتي للانتباه، والتوجه نحو اللحظة الحالية التي تتسم بحب الاستطلاع، والانفتاحية والتقبل، مما يجعل العلاج النفسي القائم على التأمل يُعد من التدخلات المفيدة في خفض الجوانب السلبية لدى الأفراد مثل : الضغوط، والقلق، والاكتئاب.

والتأمل لتدريبات اليقظة العقلية يجدها تتسم ببعض الخصائص، منها : أنها تعتمد على كف الاستجابات الأوتوماتيكية بالنظر للسياق العام الذي حدث فيه الموقف، والانتباه المقصود والتحكم فيه دون التركيز على خبرات بعينها، والتركيز على الحاضر لا الماضي ولا المستقبل مما يدفع الفرد للتقبل وعدم إصدار أحكام تقييمية تجعله يجتر الحزن، مما يخلق الوعي والاستبصار لديه لأنهما بداية مواقف تعليمية جديدة.

ولليقظة العقلية عدة مميزات، منها : الإنطفاء للسلوك السلبي الناتج عن ملاحظة الفرد لأفكاره وانفعالاته دون تجنبها، وإدارة الذات بامتلاك قدر من الإرادة بصورة واعية للوصول للتغيير في أساليب التفكير اللاعقلانية المزعجة ؛ لأنها لا تُمثل سوى أفكار وليست انعكاسًا حقيقيًا للموقف، والتقبل للأحداث سواء سارة أو غير سارة من أجل حماية الذات من يقظة القلق المفرط تجاه الحالة الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات، وزيادة القدرة على التركيز، وخفض حدة الانفعالات السلبية (Buser, Buser, Peterson & Seraydarian., 2012, 31)، والتسامح مع المشكلات، ومعايشة الحدث بهدوء، وخفض الأعراض الاكتئابية (فتحي الضيع، أحمد طلب، ٢٠١٣)، وزيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة للوصول لحل المشكلة، والانفتاح على خبرات جديدة، الشعور المتزايد بالاستمتاع بالحياة من خلال الاستمتاع بما تحمله حواسنا، والشعور المتنامي بالحرية الداخلية والسلام وتفتح الذات نحو الجانب الروحي (-Spencer, Oatey, 2013)، في حين يرى سيجال وجيرمير وأوليندزني (Siegel; Germer & Olendzki, 2008, 8)، أن ممارسة اليقظة العقلية يعقبها كثير من التوتر واجترار الانفعالات السلبية، وتُمثل عبئًا انفعاليًا على الفرد، لأن الفرد اليقظ يستطيع رؤية محتويات العقل ويعيش الخبرات الأليمة مرة أخرى.

وترى الباحثة أنه من الطبيعي أن يستبصر الفرد أفكاره وانفعالاته السلبية والإيجابية لكي يتعلم منها ويأخذ العبرة، لأننا نتعلم من المواقف السلبية أكثر من المواقف الإيجابية في حياتنا، ومن ثم لا بد من ممارسة اليقظة العقلية بقصد ووعي بهدف إدارة الذات والتغيير من أجل الارتقاء والتميز.

وحتى يتم ممارسة اليقظة العقلية بشكل جيد لا بد من مراعاة عدة أمور، منها: تسليط الضوء على أهمية الملاحظة للمثيرات الداخلية والخارجية، وتصنيف الظواهر المُعاشة، والتحكم الواعي في الخبرة اللفظية أي التفكير الحذر قبل التحدث، والقدرة على دفع الانتباه بشكل كامل نحو نشاط واحد يمكن تنفيذه، وتقبل للخبرة كما همدون إصدار أحكام مسبقة، وذلك لمنع الاستجابة أوتوماتيكيًا (Moore & Malinowski, 2009, 178).

فاليقظة العقلية تقوم على عنصرين أساسيين هما العمل مع الوعي، والتقبل دون إصدار أحكام مسبقة، ليظهر العلاقة القوية أثناء أداء المهمة، والتركيز على جانب معين دون تشتت للوظيفة المعرفية، وعند ممارسة اليقظة العقلية مع الحالات التي تُعاني من مشاكل في

الوعي بالذات وتؤثر على الصراع الزوجي لابد من معرفة عدة أمور، منها: ما الأسباب التي دفعت الزوجين لطلب المساعدة؟ ومتى بدأ الصراع؟ وهل من محاولات من جانبيهما أو من الخارج لعله؟ وهل يوجد أشخاص آخرون تأثروا به؟ وما أسبابه؟ وهل لديهما الدافع للالتزام بالإرشادات؟ ومن ثم فإن تقارير الزوجين عن صراعهما ورغبتهما في الوصول لحل هو نقطة بداية كل معالج.

دراسات وبحوث سابقة:

دراسة دافارنيا وزاهركار ونازاري (٢٠١٨) Davarniya; Zahrakar&Nazari التي بحثت فعالية العلاج المرتكز حول الحل في خفض المشاكل الزوجية، وتمثلت العينة في (٣٠) حالة، تم تقسيمهم لمجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، وتلقت المجموعة التجريبية (٧) جلسات لمدة (٥) أسابيع، وتم استخدام مقياس المشاكل الزوجية، وتوصلت النتائج إلى أهمية العلاج المتمركز حول الحل في حل المشاكل الزوجية وتدعيم العلاقة بين الأزواج.

وهدفت دراسة هافاسيوزادح وزاهرا كار ومحسن (٢٠١٨) Zahra Kaar K, Havaasi إلى مقارنة فعالية العلاج الزوجي المرتكز على العاطفة وطريقة علاج الأزواج لوجوتمان في حل الصراع الزوجي وفتور العلاقات الزوجية، وتمثلت العينة في (١٨) زوجًا، تم تقسيمهم لثلاث مجموعات (مجموعتان تجريبيتان ومجموعة ضابطة)، وتلقت المجموعات التجريبية (١٠) جلسات، مدة كل جلسة (١٢٠) دقيقة، واستخدمت مقياس فتور العلاقات الزوجية، وتوصلت النتائج إلى فعالية كل من العلاجين في تحسين العلاقات الزوجية، مع تأكيد أن العلاج المرتكز على العاطفة أكثر فعالية في تغيير أنماط الصراع الزوجي.

وجاءت دراسة ناصر أصفهاني وباهرامي وإتمادي ومحمدي (٢٠١٨) Nasr Isfahani; Bahrami, Etemadi&Mohamadi لتبحث فعالية التدريب على اليقظة العقلية في حل الصراع الزوجي بين النساء المتزوجات في إيران، وتمثلت العينة من (٣٠) حالة تم تقسيمهن بالتساوي لمجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، وتم استخدام مقياس الصراع الزوجي، وتلقت المجموعة التجريبية (٨) جلسات، مدة كل جلسة (٩٠) دقيقة، وأسفرت النتائج عن فعالية التدريب على اليقظة العقلية في حل الصراع الزوجي، وأوصت بأهمية التدريب على مراحل اليقظة العقلية لتحسين الأداء العام للفرد.

وهدفت دراسة طيبي ولطفي كاشاني وسانايزاسكار (٢٠١٧) Tayebi; LotfiKashani&Sanayi Zaskar إلى معرفة فعالية العلاج المعرفي السلوكي في إدارة الغضب للحد من الصراع الزوجي، وتمثلت العينة في (٦٠) سيدة، تم تقسيمهن بالتساوي لمجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، وتلقت المجموعة التجريبية (١٠) جلسات، واستخدمت مقياس الصراع الزوجي، وأسفرت النتائج عن فعالية البرنامج في التدريب على إدارة الغضب من خلال زيادة التعاون، ومراعاة الرغبات الجنسية، ورعاية الأطفال، والاهتمام بالعلاقات الأسرية والأصدقاء، وزيادة الشراكات المالية بين الزوجين، وانسحاب تأثير ذلك على حل الصراع الزوجي لدى السيدات موضع التجربة.

ورأت دراسة زامير وجيويرتز وزهانج (٢٠١٧) Zamir;Gewirtz& Zhang إمكانية دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والوعي بالذات وجودة الحياة الزوجية، وتمثلت العينة في (٢٢٨) من الأزواج العسكريين، واستخدمت عدة مقاييس، هي: اليقظة العقلية والوعي الذاتي وجودة الحياة الزوجية، وتم التطبيق من خلال الاستفتاء عبر الإنترنت، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وكل من الوعي بالذات والوعي بجودة الحياة الزوجية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الذكور والإناث في اليقظة العقلية والجودة الزوجية، وأوصت بأهمية التدريب على اليقظة العقلية لحل الصراعات الزوجية، والتركيز على الجوانب الإيجابية لا السلبية من الزواج.

ودراسة كيميس وماي وسيبرت وجايوركي وفينشام (٢٠١٧) Kimmes; May, Seibert, Jaurequi&Fincham التي بحثت العلاقة بين اليقظة العقلية والمصاحبات الفسيولوجية للصراع الزوجي، وتمثلت العينة في (٩٠) حالة، واستخدمت مقياسي الصراع الزوجي واليقظة العقلية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين ممارسة اليقظة العقلية أثناء الصراع ومناقشة المشاكل الزوجية والتغيرات الفسيولوجية المصاحبة لها مثل ارتفاع ضغط الدم وزيادة معدل ضربات القلب، وأوصت النتائج بأهمية التدريب على اليقظة العقلية لتخفيف المصاحبات الفسيولوجية السيئة الناجمة عن الصراع الزوجي.

وتناولت دراسة فيرلي وجاياسانكارا (٢٠١٦) Virley&Jayasankara دور اليقظة العقلية في التوافق الزوجي والرفاهية النفسية لدى الأزواج، وتمثلت العينة في (٥٠) حالة، وتم

استخدام عدة مقاييس منها؛ اليقظة العقلية والتوافق الزوجي والرفاهية النفسية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والتوافق الزوجي والرفاهية النفسية.

وتناولت دراسة تفاكوليزادها ونيجاشنب وسوريك (٢٠١٥) Tavakolizadeha; Nejatianb & Sooric فعالية التدريب على مهارات التواصل الفعال في خفض الصراع الزوجي لدى السيدات، وتمثلت العينة في (٦٠) سيدة متزوجة، تم تقسيمهن بالتساوي إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وتلقت المجموعة التجريبية (١٠) جلسات، مدة كل جلسة (٤٥) دقيقة لمدة أسبوعين، واستخدمت مقياس الصراع الزوجي، وأظهرت النتائج أهمية التدريب على مهارات التواصل الفعال مثل: التعاون، والتفاعلات العاطفية، والتواصل الشخصي مع الأقارب، والتواصل العائلي في حل الصراع الزوجي، وأوصت النتائج بأهمية التدريب على مهارات التواصل الفعال لحل الصراع الزوجي.

وهدفت دراسة مولاچافار وموسافي ولطفي وسيادة مدينة وفلاح (٢٠١٥) Molajafar, Mousavi, Lotfi, SeyedehMadineh&Falah إلى مقارنة فعالية التدريب على اليقظة العقلية والتدريب على تنظيم العاطفة لحل الصراع الزوجي، وتمثلت العينة في (٤٥) زوجًا، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة، وتم استخدام مقياس الصراع الزوجي، وتوصلت النتائج إلى فعالية كل من اليقظة العقلية والتنظيم العاطفي في حل الصراع الزوجي، مع تأكيد أن التدريب على التنظيم العاطفي أكثر فعالية من التدريب على اليقظة العقلية في حل الصراع الزوجي.

وبحثت دراسة عبيدي شرجوباخشاني وموهبي ومحمددين وأهوفان وموختاري وجانجالي (٢٠١٥) AbediShargh, Bakhshani, Mohebbi, Mahmudian, Ahovan, Mokhtari&Gangali, فعالية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية في الرضا الزوجي والصحة العامة للمرأة العاقر، وتمثلت العينة في (٦٠) سيدة، تم تقسيمهن بالتساوي إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، واستخدمت مقياسين هما: الرضا الزوجي، ومقياس الصحة العامة، وتوصلت النتائج إلى فعالية اليقظة العقلية في تحسين الرضا الزوجي لدى الزوجة العاقر، وأوصت بأهمية ممارسة فنيات اليقظة العقلية في الاستشارات الزوجية والأسرية بمراكز التدريب والإرشاد للحد من المشاكل الزوجية.

وجاءت دراسة زارنغاش وزارنغاش وشاهني (٢٠١٣) & Zarnaghash Zarnaghash Shahni لتتعرف على فعالية العلاج الأسري في حل الصراع الزوجي، وتمثلت العينة في (٢١) زوجة كمجموعة تجريبية، (١٨) زوجة كمجموعة ضابطة، واستخدمت المقابلات الفردية، ومقياس الرضا الزوجي، وتوصلت النتائج إلى فعالية العلاج الأسري في حل الصراع الزوجي وتنمية مهارات التواصل بين الزوجين وخاصة لدى السيدات.

وهدفت دراسة راجابي وسوتوديهنا فرودي (٢٠١١) Rajaby&SotodehNavrodi إلى معرفة مدى فعالية العلاج المعرفي القائم على الذهن الجماعي لخفض الاكتئاب وتحسين الرضا الزوجي لدى السيدات، وتمثلت العينة في (٢٨) حالة، تم تقسيمهن بالتساوي لمجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، وحصلت المجموعة التجريبية على (٧) جلسات، واستخدمت مجموعة من الأدوات، منها؛ مقياس بيك للاكتئاب، ومقياس الرضا الزوجي، وأظهرت النتائج انخفاضاً في مستوى الاكتئاب وارتفاعاً في مستوى الرضا الزوجي لدى المجموعة التجريبية مما يؤكد فعالية البرنامج في حل الصراع الزوجي، مع ملاحظة عدم التحسن في القياس التتبعي للرضا الزوجي، وقد يرجع ذلك إلى تعدد مصادر الرضا الزوجي .

وهدفت دراسة جونز وولتون وألفير وثورن (٢٠١١) Jones; Welton, Oliver &Thoburn إلى بحث العلاقة بين اليقظة والرضا الزوجي والالتزام بمسؤوليات الزواج، وتمثلت العينة في (١٠٤) أزواج، واستخدمت مقياس اليقظة العقلية ومقياس الرضا الزوجي، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والرضا الزوجي وتحمل مسؤوليات الزواج، وأوصت بأهمية اليقظة العقلية في زيادة الارتباط العاطفي بين الزوجين، وضرورة التدريب على اليقظة العقلية لتعزيز وتقوية الروابط الزوجية والتناغم الأسري.

وفي نفس السياق جاءت دراسة بيوربي ولانجر (٢٠٠٥) Burpee & LANGER لتبحث عن العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا الزوجي، وتمثلت العينة في (٩٥) حالة، واستخدمت مقياس الرضا الزوجي واليقظة العقلية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية ومقياس الرضا الزوجي، وأوصت بأهمية التدريب على اليقظة العقلية لحل الصراع الزوجي وصولاً للسعادة الزوجية وجودة الحياة.

تعليق على دراسات وبحوث سابقة:

هدفت بعض الدراسات والبحوث السابقة إلى حل الصراع الزوجي باستخدام توجهات سلوكية مثل Davarniya et al ,2018؛ Nasr Isfahani et al , 2018 ؛Tayeby et al ,2017 Molajafaret al, 2015 ؛ Tavakolizadeha et al,2015

في حين استخدمت بعض الدراسات العلاج الجماعي والأسري لحل الصراع الزوجي مثل ،Havaasiet al ,2018؛Zarnaghashet al ,2013

Tavakolizadeha et ، Tayebi et al,2017، Nasr Isfahanet al,2017، Zarnaghash,2013؛al,2015 وهذه الدراسات والبحوث تناولت الصراع الزوجي لدى السيدات فقط دون الأزواج، وجاءت الجلسات تتراوح بين (٨ - ١٢) جلسة علاجية، وتم استخدام مقاييس الصراع الزوجي أو النزاعات الزوجية أو الرضا الزوجي، وتم تقسيم المجموعات إلى تجريبية وضابطة، واستفادت الباحثة من كل ذلك في إعداد الأدوات ومناقشة وتفسير النتائج، ويختلف البحث الحالي عن هذه الأبحاث بأنه اهتم بالمتزوجات فقط من طالبات الدراسات العليا، وتصميم مقياس عبارة عن بنود زوجية لإتاحة الفرصة للعينة الاختيار من بين العبارات التي تتفق معها، واستثمار فنيات اليقظة العقلية مع العينة الواعية لهذا التكنيك.

فروض البحث:

في ضوء الإطار النظري ودراسات وبحوث سابقة تم صياغة عدة فروض للبحث كما يأتي:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الصراع الزوجي بأبعاده بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الصراع الزوجي بأبعاده في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الصراع الزوجي بأبعاده.

إجراءات البحث:**المنهج المستخدم في البحث:**

تم استخدام المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي القبلي والبعدي للمجموعتين للتحقق من هدف البحث.

العينة:

تكونت عينة البحث في صورتها النهائية من (١٦) زوجة من طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة بنها، ممن تتراوح أعمارهن بين (٢٥-٤٠) عامًا بمتوسط عُمرى (٣٢,٥) عامًا، وتم تقسيمهن إلى مجموعة تجريبية قوامها (٨) زوجات، وضابطة قوامها (٨) زوجات، واقتصرت الباحثة على الزوجات فقط رغم أن العلاقة الزوجية تشاركية في السراء والضراء، وكان لزاماً أن يتواجد الأزواج في الجلسات العلاجية إلا أن ثقافة المجتمع المصري والعربي لا تُشجع على الحوار المشترك، بالإضافة إلى أن العبء الأكبر لمعظم المشكلات الزوجية يُلقى على كاهل الزوجة، ودعمت ذلك دراسة كل من (٢٠١٨) et al Nasr Isfahani ، ودراسة (٢٠١٧) et al Tayebi ، ودراسة (٢٠١٥) Tavakolizadeha et al ، ودراسة (٢٠١٣) Zarnaghash et al التي اقتصرت على حل الصراع الزوجي لدى الزوجات فقط دون الأزواج، وتم التجانس بينهما، وللتحقق من ذلك استخدمت الباحثة الإحصاء اللابارامترى متمثلاً في اختبار مان ويتي لمعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للأبعاد وللدرجة الكلية لمقياس الصراع الزوجي، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية

والضابطة في القياس القبلي على مقياس الصراع الزوجي

الأبعاد	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z
البعد الذاتي	ضابطة	٨	٨,٥٠	٦٨,٠١	٠,١١٠ غير دالة
	تجريبية	٨	٨,١١	٦٨,٥٤	
البعد البيئي	ضابطة	٨	٨,١٣	٦٨,١٠	٠,١٣١ غير دالة
	تجريبية	٨	٨,٤٣	٦٨,٠٩	
المجموع	ضابطة	٨	٨,٦٣	٦٩,١٥	٠,٢١٢ غير دالة
	تجريبية	٨	٨,٢٨	٦٧,٣٤	

يتضح من جدول (١) أن جميع قيمة (z) للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي قيم غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى عدم وجود فروق بين المجموعتين.

أدوات البحث:

مقياس الصراع الزوجي/إعداد الباحثة

قامت الباحثة بإعداد الصورة الأولية لمقياس الصراع الزوجي فى ضوء الإجراءات الآتية:

وصف المقياس:

قامت الباحثة بإعداد المقياس من خلال الإطلاع على الإطار النظرى وبعض دراسات عربية وأجنبية سابقة التى تناولت الصراع الزوجي، وذلك للإفادة منها فى تحديد وصياغة أبعاد وعبارات المقياس مثل مقياس الصراع الزوجي إعداد عبدالرحمن سماحة (٢٠١٠)، ومقياس Davarniya, 2011، ومقياس Nasr Isfahani et al, 2018.

أبعاد المقياس:

يحتوى مقياس الصراع الزوجي على بعدين هما : البعد الشخصي ، والبعد البيئي، وتتضح أبعاد المقياس كما يأتي:

البعد الأول: الشخصي يقصد به الصراع الذي ينشأ بين الزوجين نتيجة عوامل متعلقة بالفرد ذاته مثل؛ أفكاره غير واقعية عن الزواج والوالدية، وعدم تحديد دور كل طرف، والعوامل النفسية المختلفة كالمراة المسترجلة أو الرجل الطفل أو الزوج/ الزوجة الهستيرية، أو الاختلال الوظيفي الجنسي.

البعد الثانى: البيئي ويعني الصراع الذي ينشأ نتيجة لعوامل خارجة عن إرادة الزوجين، و يعود لعوامل بيئية، مثل ؛ العوامل الاقتصادية وتتجسد في ضعف الموارد وكثرة الأعباء الاقتصادية والغلاء المستمر، أو لعوامل اجتماعية كضيق السكن، أو تدخل الأهل والأصدقاء والمقارنات الحياتية التي يطرحها الإعلام يومياً، أو لعوامل تعليمية وثقافية، أو خروج المراة للعمل لساعات طويلة.

ثم تم صياغة العبارات الخاصة بكل بُعد من أبعاد المقياس، وقد بلغ عدد بنود المقياس فى صورته الأوليه (٣٥) بنداً، يتضمن البعد الأول (٢٠) بنداً، والبعد الثانى (١٥) بنداً.

الخصائص السيكومترية للمقياس:***صدق المقياس :**

الصدق الظاهري: تم عرض الصورة الأولية للمقياس على سبعة محكمين من أساتذة الصحة النفسية للحكم على المقياس ، ومدى مناسبته للعينة، واقتراح التعديلات اللازمة على كل موقف، وتم الاتفاق بنسبة (٨٥%) على (٢٠) بندًا وحذف (١٥) بندًا.

الصدق الداخلي: ويُحسب الصدق الداخلي بالجزر التربيعي لمعامل الثبات، وبالتالي فإن الصدق الداخلي للمقياس بعد حساب معامل الثبات هو (٨٣,٢%) وهي نسبة عالية تجعل المقياس صالحًا لقياس ما وُضع لقياسه.

الصدق بطريقة المقارنة الطرفية: حساب صدق المقارنة الطرفية وذلك للتحقق من القدرة التمييزية لمقياس الصراع الزوجي، وما اذا كان المقياس يميز بين مرتفعي ومنخفضي الصراع الزوجي، ومنها قامت الباحثة بإجراء الخطوات التالية: ترتيب درجات أفراد العينة الاستطلاعية وعددهن (٤٠) زوجة على مقياس الصراع الزوجي ترتيبًا تنازليًا، ثم تحديد أعلى (٢٧%) وأدنى (٢٧%) من العدد، ثم حساب الفرق بين رتب متوسطى درجات الأفراد فى المستوى الميزاني المرتفع، والمنخفض "عن طريق استخدام اختبار مان- وتني (Mann Whitney U)، والفرق بين الميزانين المرتفع والمنخفض (٠,٨٢١) دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) وفى اتجاه المستوى الميزاني المرتفع مما يعني تمتع المقياس بصورة تمييزية لمقياس الصراع الزوجي.

***ثبات المقياس :**

تم حساب معامل الثبات على عينة التجربة الاستطلاعية التى بلغ عددهن (٤٠) زوجة باستخدام معامل ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق، وبيان ذلك فيما يلى :
طريقة ألفا كرونباخ : بلغ معامل الثبات (٧٨%) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات مرتفع.

الثبات بطريقة إعادة التطبيق: تم تطبيق المقياس المكون من (٢٠) زوجًا من العبارات على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (٤٠) زوجة، وبعد مضي أسبوعين تم إعادة

تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة، ثم قامت الباحثة بتفريغ النتائج، واستخدام معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج التطبيقين ظهرت قيمة معامل الثبات (٠,٨٧٤) بين الدرجة الكلية لكلا التطبيقين، ومعامل الثبات لأبعاد المقياس، مما يؤكد على وجود معامل ثبات مرتفع.

الإتساق الداخلي :

للتحقق من الصدق باستخدام الاتساق الداخلي للمقياس تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية على مواقف المقياس المختلفة والمجموع الكلي لنفس البعد ، وكذلك تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية على أبعاد المقياس المختلفة والمجموع الكلي للمقياس . ويتضح ذلك فيما يأتي :

جدول (٣) الاتساق الداخلي بين البنود وأبعاد مقياس الصراع الزوجي

البنود	معامل الارتباط	البنود	معامل الارتباط
الشخصي		البيئي	
١	**٠,٦٣٢	٢	**٠,٧٩٧
٣	*٠,٥٢٧	٤	**٠,٨١٢
٥	**٠,٨١٢	٦	**٠,٨٧٠
٧	**٠,٧٨١	٨	**٠,٧٩٤
٩	**٠,٨١٢	١٠	**٠,٩٦١
١١	**٠,٧٢٤	١٢	**٠,٧٩١
١٣	**٠,٧١٩	١٤	**٠,٧٩٣
١٥	**٠,٩١١	١٦	*٠,٥١٢
١٧	**٠,٨٧١	١٨	**٠,٧٩٨
١٩	**٠,٧٩٠		
٢٠	*٠,٥٣١		

من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين المواقف وأبعاد المقياس جميعها دالة ، حيث أنه توجد (١٧) بنداً دال عند مستوى (٠,٠١)، و(٣) بنود دالة عند مستوى (٠,٠٥)، مما يدل على تماسك المقياس وبنيته، ويشير إلى وجود إتساق داخلي مرتفع بين المواقف والأبعاد، ومنها فإن المقياس على درجة مرتفعة من الاتساق.

إعداد الصورة النهائية للمقياس :

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٠) بنداً، كما هو موضح في الجدول الآتي.

جدول (٤) أرقام البنود لبعدي مقياس الصراع الزوجي

الأبعاد	بنود	المجموع
الشخصي	٢٠، ١٩، ١٧، ١٥، ١٣، ١١، ٩، ٧، ٥، ٣، ١	١١
البيئي	١٨، ١٦، ١٤، ١٢، ١٠، ٨، ٦، ٤، ٢	٩

وتضمنت البدائل لكل بند (أ، ب)، ودرجاتهم (١، ٢)، فالدرجة المرتفعة تُشير لصراع زوجي مرتفع والعكس صحيح، وتتحصر درجات الزوجات مرتفعي الصراع الزوجي بين (٣٤-٤٠)، والصراع الزوجي المتوسط (٢٧-٣٣)، والصراع الزوجي المنخفض (٢٠-٢٦).

برنامج التدريب على اليقظة العقلية:

قامت الباحثة بإعداد برنامج التدريب على اليقظة العقلية، ويعتمد على فنيات تلتقي جميعاً عند هدف واحد وهو حل الصراع الزوجي لدى عينة من الزوجات. وتتناول الباحثة البرنامج كما يأتي:

الأسس والمبادئ التي يقوم عليها البرنامج:

- **الأسس العامة:** وتشتمل على المبادئ الإنسانية منها: إحترام حق كل زوجة في رغبتها في التعبير عن ذاتها، والاطلاع على قانون الأحوال الشخصية والمواد المتعلقة بحقوق الزوج/الزوجة والأسرة.
- **الأسس الفلسفية:** وتتضمن معرفة الحقوق القانونية والشرعية المكتسبة من العقد الشرعي للزواج، والتحلي بأخلاقيات المرشد النفسي.
- **الأسس النفسية:** وتتضمن الاهتمام ببيكولوجية عينة البحث، ومساعدتهن على مناقشة أفكارهن بوعي وتعقل، ومراعاة مبدأ الفروق الفردية بين المشاركات، والاهتمام بالتشجيع والدعم المادي والمعنوي.
- **الأسس الاجتماعية:** مساعدة عينة البحث للوعي بذواتهن من خلال التأمل والاستبصار لخلق مواقف تعلم جديدة والتخلص من الاعتقادات السلبية المدمرة للعلاقة الزوجية، والتعامل مع مصادر الصراع الخارجي بشيء من الترويح والحكمة، والاستفادة قدر الإمكان من الموارد المتاحة فالبيئة المحيطة، ومراعاة عوامل الأمن والسلامة في تنفيذ مراحل البرنامج.

أهداف البرنامج:

- (أ) الهدف العام للبرنامج: يهدف البرنامج إلى التدريب على اليقظة العقلية لحل الصراع الزوجي لدى عينة من الزوجات.
- (ب) الأهداف الخاصة للبرنامج، وتشمل:
- **الأهداف النظرية:** ويتمثلي حل الصراع الزوجي من خلال استخدام مجموعة من الفنيات المستندة على اليقظة العقلية لدى عينة من الزوجات وصولاً لاستمرار الحياة الزوجية في شكلها السوي القائم على الأخذ والعطاء المتبادل والمتوازن.
 - **الأهداف التطبيقية:** ويتمثل فمعرفة الأسباب الكامنة وراء الصراع الزوجي لدى عينة من الزوجات، ومساعدتهم على حل هذا الصراع الزوجي، ويظهر من خلال زيادة درجات العينة على مقياس الصراع الزوجي بعد تطبيق البرنامج وبعد فترة المتابعة.
 - **الأهداف الوجدانية:** زيادة الوعي بالذات من خلال جلسات التأمل والاسترخاء الواعي، وتعزيز الاعتقادات الإيجابية لديهم تجاه الزواج والوالدية، والتدريب على عدم إصدار أحكام مسبقة على الموقف قبل المرور به، والتقبل والصبر، والانفتاح على الخبرات الجديدة، وإدارة الغضب والانفعالات السلبية، وزيادة القدرة على التواصل مع الطرف الآخر بشكل جيد؛ وصولاً لاستقرار الزوجي.

الأساليب والفنيات المستخدمة في إعداد البرنامج:

- استخدمت الباحثة في البرنامج الحالي بعض الأساليب والفنيات، منها:
- **الحوار والمناقشة:** تعتبر المحاضرات والمناقشات أسلوب من أساليب الإرشاد الجماعي، ويؤدي فيها عنصر التعلم وإعادة التعلم دوراً رئيساً، حيث يعتمد على إلقاء المحاضرة، أو تقديم الإرشاد، أو التدريب في صورة محاضرة يتخللها أو يليها مناقشات بين المرشد والمسترشد بهدف إحداث تغيير في الاتجاهات لديهم.

وقد استفادت الباحثة من هذا الأسلوب كمدخل لجميع الجلسات، حيث كانت تقدم من خلاله المعلومات المرتبطة بتحقيق أهداف الجلسات، أو من أجل توضيح بعض المفاهيم المعينة المرتبطة بموضوع البحث، والتعقيب على ما تم استيعابه في الجلسة، وما تم تحقيقه في الفترات بين الجلسات.

▪ **جلسات التأمل:** التأمل هو السيطرة الذاتية العقلية على الذهن والأفكار، وعلى تدفق الصور الذهنية أو منع تدفقها أو تغيير اتجاهها ونوعيتها، والتأمل يؤثر على الذهن والنفس والجسم من خلال إدراك الحواس للصورة الداخلية التي تتشكل في العقل، فجلسات التأمل تُعد أحد أشكال الاسترخاء الجسمي والذهني المتيقظ، لأن المتدرب يكون في حالة وعي بما يدور بداخله من أفكار ومشاعر، ويعي أيضاً ما يدور حوله (Zamir et al, 2017)، فالتأمل نوعان هما: التأمل الداخلي فيه يركز الفرد على تخيل ما يحدث داخل الجسم بهدف إرخاء العضلات، ويقوم المتدرب بشدّ كل عضلاته ثم إرخائها من الرأس حتى القدم، وعليه أن يستلقي في وضعية مريحة على الأرض، ويغلق عينيه مع النفس العميق، ثم شدّ الحاجبين والحبين ثم الفك والوجه مع فتح الفم، وفي نفس الوقت مراعاة شدّ الكتفين ورفع الذراعين وشدّ عضلات البطن والفخذين ورفع الساقين قليلاً لأعلى ثم إرخائهما، وعليه تخيل المواقف الإيجابية في العلاقة الزوجية.

أما التأمل الخارجي يقصد به استحضار مجموعة من صور الأشياء الإيجابية بكل مصاحباتها سواء أفكار أو مشاعر أو ألوان أو روائح، ويمكن الاستعانة بمصاحبات تساعد المتدرب ليعيش اللحظة مثل الاستماع إلى شريط مسجل مسبقاً يحتوي على أصوات البحر أو الطيور لجلب مزيد من التأمل والاسترخاء المتيقظ، وإذا حدث شرود للذهن أو تشتت في التأمل الداخلي أو الخارجي لابد من ممارسة تدريبات التنفس للعودة للتأمل الواعي.

وتساعد هذه الفنية على خفض التوتر المصاحب للصراع الزوجي، وزيادة الوعي بالأفكار والاتجاهات المحفزة للصراع، والتعامل معها بهدوء وترو، وخاصة عندما يتم ممارستها كتكليفات يومية للمتدربين حتى تصبح جزءاً من البنية المعرفية في أولوياتهم اليومية، ويمكن ممارستها من خلال عدة أنشطة منها: التمارين الرياضية، والتنزه في أماكن مفتوحة، وممارسة أعمال المنزل باستمتاع، وإغلاق المحمول والحاسوب، وإعطاء وقت مستقطع يبتعد فيه المتدرب تماماً عن كل المهام المنوطة به، وممارسة القراءة أو أي أنشطة يحبها.

▪ **تدريب المسح الجسدي** هو شكل من أشكال التأمل، ويقوم على تحويل الانتباه إلى مختلف العمليات الجسدية أو الأحاسيس الجسدية لفترات محددة، فيطلب من المتدرب إغلاق عينيه والتركيز مثلاً على قدمه وبماذا يشعر؟ حتى يستطيع اكتساب الوعي الحسي الكامل بقدمه، ثم ينتقل إلى جزء آخر من جسده (Virley & Jayasankara, 2016)، ويتم ممارسة

تدريب المسح الجسدي من خلال عدة خطوات، هي: اجلس أو استلق على ظهرك في وضع مريح مع عينيّن مغلقتين بلطف، وتحقق للحظة من نفسك، وراقب ما تشعر به في جسدك أو عقلك؟ وابدأ في التركيز على تنفسك عندما تصبح الأحاسيس أكثر ما يمكن وضوحًا بالنسبة لك، مع مراعاة عدم إصدار أحكام مسبقة، ولذا ينصح المدرب المتدرب بأن يكون محايدًا وموضوعيًا قدر الإمكان، مع ملاحظة أحاسيس كل منطقة دون محاولة تغيير أي شيء، وإذا حدث تشتت أثناء التدريب، فإن على المتدرب أن يأخذ نفسًا عميقًا والعودة للتنفس والتأمل عند آخر جزء من الجسد ويواصل التمرين (Kabat-Zinn, 2015)، والمسح الجسدي يساعد الفرد على تنمية الوعي بمشاعره، وممارسته بانتظام تساعد على تفعيل الوعي بالتغيرات الفسيولوجية لديه، بل ينمي القدرة على ضبط استشهاده للجسد وترسيخ إحساسه بكيانه الآني، ويقوي من قدرات الحواس، فضلًا عن تعلم التعامل بشكل أفضل مع الآلام والانفعالات والأحاسيس الجسدية الصعبة واعتياد الإحساس الجسدي المفرط الذي يصاحب الصراع الزوجي كما هو بدون رفض أو إصدار أحكام مسبقة، والرضا والتقبل للخبرة كخبرة.

■ **فنية التنفس لمدة ثلاث دقائق** هي نموذج من جلسات التأمل، وفيها يأخذ المتدرب وضعية الجلوس والاستقرار، ثم يقوم بالتركيز على التنفس، عن طريق خطوات، منها: أخذ نفس عميق مع ملء الرئتين وتمدد البطن بالأكسجين، وذلك لمدة خمس عادات، ويتم حبس النفس قبل إخراجها لمدة ثلاث عادات، ويتم إخراج النفس من الفم ببطء لمدة خمس عادات (Burpee & Langer, 2005)، ويساعد التنفس بعمق على تخفيف التوتر، ويزيل حدة العصبية والغضب، ويقوي المناعة، ويساعد على حرق الدهون، والتخلص من السموم، والتخلص من الانفعالات السلبية بين الزوجين، بالإضافة إلى خفض القلق والأعراض الاكتئابية.

■ **تدريب المشي التأملي:** يقصد به التدريب على التأمل الواعي أثناء المشاؤون الحركة ببطء، ويهدف إلى توجيه الانتباه لعملية التنفس، وملاحظة ما ينتاب الجسم من تغيرات أثناء المشي ومتابعتها دون تحليل أو تقييم، ويتم ذلك خلال عدة خطوات هي: قف مكانك وكن على وعي بأنك تقف في ذلك المكان وتشعر بجسدك يقف، ثم أشعر بضغطك على الأرض، أسفل قدمك، ثم ببطء ارفع إحدى قدميك بوعي وحركها لتأخذ خطوة للأمام أو إلى الخلف،

وأثناء وضعك لقدمك لاحظ أنك تضع قدمك، ثم لاحظ وزنك بالكامل يتحول ليمهد للقدم الأخرى اتخاذ خطوة، كرر نفس الخطوات السابقة حتى تصل لنهاية المساحة التي حددتها، ثم التفت وتحرك ببطء عائدًا إلى النقطة التي بدأت منه (Molajafar et al, 2015).

وهناك من يمارسه بطريقة أخرى، هي: أن يقف الفرد مستقيمًا، مع ثني اليدين ووضعهما في الخصر، ودفع الذراعين للخلف، ووضع الجسم لأخذ خطوة للأمام، مع تحريك الأنف والركبتين للأمام، ثم تحريك الجسم للأمام ثم للخلف كأنه يتأرجح، مع تكرار التمرين عدة مرات (Rajabi&SotodehNavrodi,2011)، ويساعد المشي ببطء وتأمل على التفكير، والانتباه لنقاط القوة والضعف من خلال الوعي بالذات.

■ **ففيه أكل الزبيب/ التمر عن وعي:** تعد فيه أكل الزبيب / التمر ببطء توجيهها منهجيا للانتباه، وتعد بداية لفنيات اليقظة العقلية، وتهدف إلى انسحاب أثر تدريبات التأمل إلى سلوكيات يومية يمكن ممارستها في حياة الفرد، فيقوم المدرب بالتجول بين أعضاء المجموعة حاملاً وعاء به كمية من الزبيب / التمر، ليوزع على كل متدرب واحدة مما يحمل، ويطلب منهم تأملها وكأنه يشاهدها للمرة الأولى، ولذا يُشجع المدرب المتدرب على تلمس الزبيب/ التمر بين أصابعه، والنظر إليه بتأمل، ليلاحظ انعكاس الضوء عليه أو اختراقه له، ثم يشجعه ليلمسه بيده ثم مضغه، وتذوقه والإحساس باللعباب في فمه، كأنه أول مرة يتذوق ببطء شديد ويحركه في فمه، ويمضغه ويبتلعه مستشعرًا ما بقي من طعمه ففمه بعد البلع (AbediShargh et al, 2015)، بعد ذلك يتحدث المدرب مع المتدرب عن خبراته أثناء تأمل ومضغ الزبيب/ التمر، وكيفية اختلافها عن الطرق التقليدية في بلع الطعام ثم يدعوه لتناول وجبة واحدة خلال الأسبوع بهذه الطريقة اليقظة.

واستفادت الباحثة من هذه الفنية في تدريب الحالات على النظرة العميقة لأحداث الحالة، والاهتمام بالجوهر لا المظهر، مع التركيز على جودة الحياة الزوجية والمكاسب المعنوية للعلاقة الزوجية.

■ **التكليف المنزلي:** هي مجموعة من المهارات والأنماط السلوكية في صورة تعيينات، يتم تحديدها عقب كل جلسة في ضوء أهداف الجلسة، حيث يتم تكليف أفراد عينة الدراسة بتنفيذها في المنزل بعد التدريب عليها أثناء الجلسات الإرشادية، أو العلاجية، ويتم تصميم هذه الواجبات في شكل متتابع يبدأ من البسيط إلى المعقد، ومن المعرف إلى الأفعال، ويقوم

المرشد بتكليف المسترشدين ببعض التكاليف المنزلية كتطبيقات حياتية لما تم التدريب عليه أثناء جلسات البرنامج، بحيث يقومون بتطبيق ما تعلموه من مهارات وسلوكيات إيجابية في المواقف المختلفة لتدعيم السلوك المرغوب من خلال التطبيق الواقعي المواقف المختلفة.

جدول (٥) يوضح عدد الجلسات والأهداف والفنيات والزمن المستخدم

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	هدف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
١	جلسة تمهيدية	<ul style="list-style-type: none"> ▪ إقامة علاقة تعارف بين الباحثة وأفراد المشاركين في جلسات البرنامج. ▪ خلق علاقة تسودها الحب والثقة، والدعم المتبادل بين أفراد المجموعة التجريبية والباحثة. ▪ تعريف المشاركين بالبرنامج وأهدافه، وخطة العمل، مواعيد وزمن الجلسات ومكانها. 	<p>المناقشة والحوار، والتأمل، و التكليف المنزلي.</p>	٦٠ - ٧٠ دقيقة (جماعية)
٢-٣	تعريف بمصادر الصراع الزوجي وسبل العلاج	<ul style="list-style-type: none"> ▪ مفهوم الصراع الزوجي. ▪ مصادره. ▪ سبل العلاج. 	<p>المناقشة والحوار، والتأمل، والتنفس، والتكليف المنزلي.</p>	٦٠ - ٧٥ دقيقة (جماعية)
٤-٧	الوعي بالذات	<ul style="list-style-type: none"> ▪ التأمل في الأفكار المتعلقة بالزواج والوالدية. ▪ الانتباه لجودة الحياة الزوجية. ▪ التدريب على إدارة الانفعالات السلبية. ▪ تجنب إصدار الأحكام السببية على الأحداث. ▪ الوعي بالذات وفهم مواطن القوة ونقاط الضعف. ▪ الابتعاد عن المقارنات بالآخرين. ▪ النظرة للزواج على أنه طاقة ودعم. 	<p>المناقشة والحوار، التأمل، والتنفس، وأكل الزبيب، المشي التأملي، والتكليف المنزلي</p>	٦٥ - ٨٠ دقيقة (فردية)

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	هدف الجلسة	الغيات المستخدمة	زمن الجلسة
١١-٨	التعامل مع الظروف الخارجية المسببة للصراع الزوجي	<ul style="list-style-type: none"> التدريب على إدارة الوقت وتحديد الأولويات. التدريب على التعامل مع التدخلات الخارجية بمرونة وحزم. التعامل مع ضغوط العمل والجوانب الاقتصادية بحكمة. عدم مقارنة وضع الأسرة بأسر أخرى. 	<p>المناقشة والحوار، التأمل، المسح الجسدي، المشي التأملي، والتنفس، والتكليف المنزلي.</p>	٦٥-٧٥ دقيقة (جماعية)
١٤-١٢	مراجعة ما تم التدريب عليه والقياس البعدي	مراجعة	الغيات حسب الحاجة	٦٠ دقيقة (جماعية)

خطوات البحث:

- ١- قامت الباحثة بالاستماع لبعض الحالات المترددة على وحدة الإرشاد النفسي بالكلية، وتطبيق سؤال مفتوح عليهن وهو : ما هي أفكارك حول الزواج ؟، وهل يقوم كل منكما بواجباته ؟ وما هي مصادر الصراع الزوجي بينكما؟، ثم تم تفرغ النتائج للوصول إلى أبعاد مقياس الصراع الزوجي.
- ٢- إعداد مقياس الصراع الزوجي في ضوء الإطار النظري والبحوث والدراسات السابقة المتوفرة ونتائج الدراسة الاستطلاعية، ثم تطبيقه على عينة قوامها (٤٠) زوجة من طالبات الدراسات العليا بكلية التربية للعام الجامعي (٢٠١٦- ٢٠١٧ م) ، وبعد تصحيح المقياس والتحقق من التجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة في ؛ الزوجة طالبة في مرحلة الدراسات العليا بالكلية، وتعمل، والسن يتراوح بين (٢٥-٤٠) سنة، ويكون أول زواج لها، ولديها طفلان على الأكثر، ومدة الزواج لا تقل عن خمس سنوات تم استبعاد (٢٤) زوجة لعدم مطابقتها لمعايير اختيار العينة
- ٣- إعداد برنامج التدريب على اليقظة العقلية.
- ٤- تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية، ثم تطبيق مقياس الصراع الزوجي بعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية والضابطة لمعرفة الفروق بينهما، ثم بعد شهرين تطبيق القياس التتبعي.
- ٥- تفرغ نتائج القياس القبلي والبعدي والتتبعي لمعرفة الدلالة الإحصائية للبرنامج، وتفسير ومناقشة النتائج.

الأساليب الإحصائية:

استعانت الباحثة بمجموعة من الأساليب الإحصائية من خلال حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية Spss.

نتائج البحث:**نتائج الفرض الأول:**

ينص الفرض الأول على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة و التجريبية على مقياس الصراع الزوجي بأبعاده بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان ويتي لمعرفة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الصراع الزوجي، ويتضح ذلك في الجدول الآتي:

جدول (٦) قيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة والتجريبية

في القياس البعدي لأبعاد مقياس الصراع الزوجي والدرجة الكلية

Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعات	الأبعاد
٥٢,٢١٣ دالة	٦٨,٠١	٨,٥٠	٨	ضابطة	البعد الذاتي
	٣٦,٠٠	٤,٥٢	٨	تجريبية	
٥٢,٣٤٥ دالة	٦٨,١٠	٨,١٣	٨	ضابطة	البعد البيئي
	٣٦,٠٤	٤,٥٢	٨	تجريبية	
٥٢,٤١٠ دالة	٦٩,١٥	٨,٦٣	٨	ضابطة	المجموع
	٣٦,٣٤	٤,٥٨	٨	تجريبية	

يتضح من الجدول (٦) أن جميع قيم (Z) للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للأبعاد والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الصراع الزوجي بأبعاده في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب قيمة (Z)

ودلالاتها الإحصائية لدرجات المجموعة التجريبية على مقياس الصراع الزوجي في القياسين القبلي والبعدي، وذلك باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للتحقق من دلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات مجموعتين مرتبطتين، ويوضح ذلك جدول (٧) كما يلي:

جدول (٧) قيمة (Z) للفرق بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي

والبعدي لأبعاد مقياس الصراع الزوجي والدرجة الكلية للمجموعة التجريبية

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
البعد الذاتي	الرتب السالبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٢,٥٣٦	٠,٠١
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	٠				
	المجموع	٨				
البعد البيئي	الرتب السالبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٢,٥٦٥	٠,٠١
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	٠				
	المجموع	٨				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٢,٥٣٦	٠,٠١
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	٠				
	المجموع	٨				

يتضح من جدول (٧) أن جميع قيم (Z) للفرق بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للأبعاد والدرجة الكلية دالة عند مستوى (٠,٠١)، وذلك في اتجاه القياس البعدي، وهذا يعد مؤشرًا على فعالية البرنامج المستخدم في حل الصراع الزوجي لدى المجموعة التجريبية.

نتائج الفرض الثالث

ينص الفرض الثالث على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتبقي للمجموعة التجريبية على مقياس الصراع الزوجي بأبعاده، ولحساب نتائج الفرض الثالث تم حساب قيمة (Z) لمعرفة الفرق وذلك باستخدام اختبار ويلكوكسون للتحقق من دلالة الفرق بين متوسط رتب درجات مجموعتين مرتبطتين، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٨) قيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد مقياس الصراع الزوجي والدرجة الكلية للمجموعة التجريبية

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
البعد الذاتي	الرتب السالبة	٣	٣,٠٥٠	١٠,٥٠	٠,٢١٠	غير دالة
	الرتب الموجبة	٣	٣,٠٥٠	١٠,٥٠		
	التساوي	٢				
	المجموع	٨				
البعد البيئي	الرتب السالبة	٤	٤,٠٠	١٦,٠٠	٠,٣٧٨	غير دالة
	الرتب الموجبة	٣	٤,٠٠	١٢,٠٠		
	التساوي	١				
	المجموع	٨				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٣	٤,٨٣	١٤,٥٠	٠,٠٨٧	غير دالة
	الرتب الموجبة	٤	٣,٣٨	١٣,٦٣		
	التساوي	١				
	المجموع	٨				

يتضح من جدول (٨) أن جميع قيم (Z) غير دالة إحصائيًا، مما يشير إلى عدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي، وهذا يُعد مؤشرًا على استمراريته فعالية البرنامج في حل الصراع الزوجي لدى المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج وتفسيرها:

أسفرت نتائج البحث عن فعالية التدريب على اليقظة العقلية في حل الصراع الزوجي لدى عينة من الزوجات بعد تطبيق البرنامج واستمراريته في المتابعة، وذلك بالرجوع لنتائج فروض البحث، وتتفق نتائج البحث الحالي مع ما توصلت إليه بحوث ودراسات أخرى سابقة، مثل (al,2011Rajabiet؛ Molajafar et al,2015؛ Viriley&؛ Jayasankara,2016؛ Nasr Isfahani et al,2018؛ Havaasi,2018) التي تؤكد أن اليقظة العقلية من التوجهات العلاجية المفيدة في التخلص من الشعور بالتوتر والضييق، وخفض التوتر المصاحب للصراع الزوجي، وزيادة الوعي بالأفكار والاتجاهات المحفزة للصراع، والتعامل معها بهدوء وترو، وخاصة عندما يتم ممارستها كتكليفات يومية للمتدربين حتى تُصبح جزءًا من

البنية المعرفية في أولوياتهم اليومية عن طريق استخدام العديد من الفنيات مثل: التأمل، والمسح الجسدي، والتنفس لمدة ثلاث دقائق، والمشي بتأمل، وأكل الزبيب / التمر بوعي.

وترى الباحثة أن التغيرات الكيفية التي طرأت على عينة البحث ترجع لعدة

عوامل، منها:

- إيمان الحالات بأن الزواج علاقة شرعية لا بد وأن تفيض بالمودة والرحمة والاحترام المتبادل بين الزوجين ؛ حيث يؤدي الزواج إلى حالة من الإشباع النفسي والجنسي لكل منهما، يقودهما إلى استكمال دورة الحياة الطبيعية، خاصة إذا قام كل طرف بما عليه من واجبات تجاه الطرف الآخر؛ ليحققا السعادة النفسية والتناغم الأسرى، وفي نفس الوقت الاعتراف بأن الحياة الزوجية لا تخلو من المشاكل والصراعات بين الزوجين، وخاصة في السنوات الأولى من الزواج، وعليهم الصبر والتحمل وامتلاك قدر من الحكمة في التعامل مع مصادر الصراع الزوجي، فقد قالت الحالة (٣) إنني كنت أنظر لزوجي نظرة تدفعني للتحامل عليه لأن طريقة تفكيره مختلفة، وبعد عدة جلسات من التأمل الذاتي وجدت أنني مبالغة في الأمر، وأن لديه بعض المميزات التي لم أكن أنظر إليها، مثل؛ أنه حنون وطيب ويحاول إرضائي ولكن بطريقته، مما دفعني لتغيير كثير من أفكاري نحوه".
- رغبة الحالات في التخلص من المصاحبات النفسية والفسولوجية للصراع الزوجي وخاصة بعد الجلستين الثانية والثالثة، والاستشهاد بتجارب متعددة في هذا الشأن، مما خلق لديهن الدافع لمواصلة الجلسات والمداومة على ممارسة التدريبات في المنزل، لينسحب أثر التدريب على الأداء العام في جوانب حياتها.
- وجاءت تدريبات اليقظة العقلية لتُخاطب الجوانب المعرفية والوجدانية والسلوكية معًا كمصادر للصراع الزوجي، والتعامل معها بتأمل ووعي وتيقظ، لأن الصراع الزوجي ينطلق من أن الأزواج المتوترين أكثر استعدادًا لتصعيد المشكلة، وتوجيه التعبيرات السلبية واللوم للطرف الآخر نتيجة لعوامل معرفية، منها: الانتباه الانتقائي، والعزو السببي، والتوقعات التي لا تتماشى مع الأمنيات، والاعتقادات السلبية عن الزواج والوالدية، والنوايا السلبية، بالإضافة إلى الجوانب الانفعالية مثل عدم القدرة على التعبير عن المشاعر، واختلالات نفسية للمرأة أو الرجل كالتكوين النفسي للمرأة المسترجلة والرجل الطفل أو الرجل / المرأة الهستيرية، بالإضافة إلى عوامل سلوكية مثل ؛ النقد اللاذع في كل صغيرة وكبيرة، أو

ممارسة العنف النفسي أو البدني، أو انسحاب الرجل أو المرأة من مواجهة الطرف الآخر بما تتمنى أن تكون عليه، وتفضيل الصمت حتى يُصبح الصمت من الحقوق المكتسبة التي اكتسبها الطرف الآخر، أو ترك المنزل والذهاب للأهل وتهيئة الفرصة للتدخلات وتضخم الصراع، ودعم ذلك ما تحدثت عنه الحالة (٦) بقولها أن فكرتي عن السعادة الزوجية مصدرها امتلاك الزوجة لزوجها والسيطرة على الموقف، وهذا التفكير كان يخلق صدامًا يوميًا بيني وبين زوجي، ولكن بعد جلسات التنفس والمشي بتأمل أصبحت أفكر بطريقة مختلفة، وهي أن السعادة تتلخص في الرضا وتقليل التوتر داخل الأسرة.

■ ممارسة التأمل ساعدت على تفعيل الوعي بالمشاعر والانتباه إليها لحظة انبثاقها كجزء أساسي في الذكاء الشعوري والعاطفي، فتمكّنك من التعامل الصحيح مع المشاعر وتحويلها لمشاعر إيجابية ذات قيمة ومعنى، هو أبرز خصائص الوعي الذات، ودعم ذلك ما أشار إليه ناصر سفاهاني وآخرون (Nasr Isfahani et al, 2018) من أنه يمكن تنمية ذلك من خلال ممارسة التأمل بنمطيه: الأول الذي يتضمن وضعيات التأمل الخاصة بالتهديئة، مثل تتبّع التنفس وضبطه؛ والثاني الذي يُشير إلى البصيرة النافذة، ويشمل الممارسات التأملية التي تُنمي الوعي عبر الانتباه الواعي إلى الأشياء.

■ النظرة المتعمقة للتأمل من قبل الحالات ساعدت على إكساب العقل هدوءًا وصفاءً يمكّنه من الإحاطة بالأشياء إحاطةً كليّةً ومن اكتشاف الروابط فيما بينها، والكشف عن نفسه كجزء من الجشطلت المحيط، فيستطيع المرء القيام بدوره كجزء متصل بمحيطه دون تناقض أو صراع داخلي، ويدعم ذلك ما أشار إليه كيميس وآخرون (Kimmes et al, 2017) أن نشاط المخ الكهربائي أمر ممكن، فقد تبين أن حالة من التبدل في نشاط أجزاء المخ تبدو واضحة كلما بدأ الفرد في التأمل، فقد لوحظ أثناء التأمل أن الجزء الأمامي من المخ ينشط مع البدء بالتأمل، في حين أن الجزء الخلفي من المخ يحدث له انخفاض تدريجي في نشاطه، ويشكل الجزء الخلفي المنطقة المسؤولة عن الإحساس بالزمان والمكان، ويساعده على التخلص من ظروف الزمان والمكان التي قد تعوق تفكيره.

■ جاءت جلسات البرنامج لتساعد على تفعيل شروط التأمل الفعال سواء في المشي بتأمل أو التنفس لمدة ثلاث دقائق أو أكل الزبيب / التمر بوعي، مثل؛ المعرفة الصحيحة، والتفكير الصحيح، والصدق، والسلوك السوي، والكسب المشروع، والجهد المستمر، والانتباه والتركيز

الجيد (AbediShargh et al, 2015)، وصاحب ذلك العديد من السلوكيات، مثل؛ الإحسان والرحمة والتفكير الإيجابي، بالإضافة إلى تعويد النفس على الأعمال الاجتماعية والخيرية، كالصدقات، والتطوع، وقالت الحالة (١) بأنني كنت أشعر بالضييق والكدر عندما أمر بأي ضائقة مالية، وأتلفظ بألفاظ سيئة مع زوجي، ولكن بعد ممارسة شروط التأمل أصبحت أفكر بشكل أفضل، وأبعد النية السيئة عن تفكيري وخصوصاً أنني أريد بناء أسرة أفخر بها.

■ ممارسة التنفس لمدة ثلاث دقائق، والمشي بتأمل يؤثر على تطوير طبقات العقل، ويؤكد ذلك ما أشار إليه كبت زين (Kabat-Zinn, 2015) من أن العقل به العديد من الطبقات التي تؤثر في سلوكنا، منها : الإحساس والرغبة والفعل بمعنى أنها متصلة بحواس الإنسان الخمس، والتفكير والتذكر والاختبار أي عملية التحليل الشامل للتجربة من خلال ضبط عملية التنفس فكلما تحكم الفرد في أنفاسه قوي التركيز لديه، وربط الخبرات ببعضها، وابتعد عن الخبرات السيئة المعوقة للعقل عن طريق الانسلاخ مؤقتاً عن البيئة المؤثرة في قرارات الفرد، وتجاوز ارتباط العقل بالجسم، وتخطى آراء الآخرين في حياته، وبذلك يتخلص من وعي الجسم، وتزداد قدرة العقل على التمييز واتخاذ القرارات المناسبة كلما استطاع الفرد التخلص من تعلقات الذهن وعاداته، والطبقة الأخيرة في العقل هالشعور بالآنية فهي تتطور تلقائياً بتطوير عقل الإنسان في الطبقات السابقة وتدرجه في التأمل والبدء بالتخلص من الشقاء، ويتوافق مع ذاته، ويتولد لديه الشعور بأن كل شيء في هذا العالم هو جزء من ذاته.

■ تفعيل المناقشة والحوار بشكل مستمر في جميع الجلسات أعطى فرصة لتبادل الآراء وتغيير البنية المعرفية ودحض الأفكار السلبية والتخلي بالسلوكيات المرغوبة.

■ بالإضافة إلى أن خصائص العينة وتجانسها إلى حد كبير من حيث أنها طالبة دراسات عليا في كلية التربية فهذا يعني أنها درست المشكلات النفسية والنتائج المترتبة عليها، ودرست سيكولوجية المرأة والرجل، وهي تعمل أيضاً فالمرأة العاملة ما أحوجها لممارسة الاسترخاء، واستقطاع وقت للجلوس مع نفسها، وتأمل ما حقته من أعمال وما قصرت فيه

تجاه نفسها وزوجها وأهلها وعملها، ومسكن الزوجية مستقل، ولديها طفلان على الأكثر، وعدد الأطفال الصغير ساعدها على تلبية كثير من مطالب الأسرة والتغلب على المشاكل الاقتصادية الداعمة للصراع الزوجي، بالإضافة إلى استقلالية مسكن الزوجية مما ساعد على التخفيف من حدة تدخلات الأهل، والشعور بالاستقلال والاستقرار، ولأن المشاكل والصراعات الزوجية تبلغ مداها وحدتها في السنتين الأولى والثانية من الزواج فمرور خمس سنوات على الزواج معناه أنهما استطاعا التحرر من حدة الصراع، ولديهما الرغبة في مواصلة مشوار الحياة الزوجية معاً، ولكن بشيء من المساعدة وممارسة تدريبات التأمل والمراقبة الذاتية قد ساعدها على التعرف والوعي بجودة الحياة الزوجية وتجسيد مميزات كل طرف، والتغافل عن بعض العيوب.

■ ممارسة الواجبات والتكليفات اليومية، ومتابعة ذلك في جداول النشاط، وعمل تقييم في بداية كل جلسة لما تم إنجازه والاستفادة منه في نهاية كل جلسة بسؤال الحالات: ما المهارات التي تم اكتسابها؟ وما الأفكار التي تم تعديلها؟ كل ذلك ساعد على انتقال أثر التدريب على مواقف الحياة المختلفة.

خلاصة القول أن الصراع الزوجي قائم ولن ينتهي ولكنه يختلف من حيث الدرجة والشدة من أسرة لأخرى، نتيجة اختلاف سيكولوجية الرجل والمرأة، والعوامل الخارجية التي بات يُعاني منها معظم الأسر المصرية، وكيفية التعامل معها يحتاج لتدخل وتدريب من الأسرة أثناء التنشئة الاجتماعية منذ ميلاد الابن / الابنة، وتدريبهم على الأدوار المنوطة بهما في المستقبل، فالبنات يتم تدريبها على أنها ستكون زوجة وأمًا والابن سيكون زوجًا وأبًا حتى يستطيعا التعامل مع ضغوط وصعاب الحياة، والنقطة الثانية أن اليقظة العقلية هي بداية جميع العلاجات النفسية؛ فلا يمكن أن يكون هناك علاج نفسي بدون أن يحدث تأمل ووعي ومراقبة للذات، ولذا لابد من أن يتبع جلسات التأمل إعادة بناء معرفي لدحض وإطفاء السلوكيات السلبية وإحلال سلوكيات مرغوبة بدلاً منها، وهذا ما قامت به الباحثة في استثمار المناقشة والحوار أثناء الجلسات.

توصيات:

- بناء على ما أسفر عنه البحث من نتائج تتقدم الباحثة ببعض التوصيات منها:
- فتح أبواب وحدات الإرشاد بالكليات أمام جميع الأسر، للمساعدة في حل المشاكل الزوجية.
- الاشتراك في قوافل الكلية لنشر الوعي النفسي بأهمية تدريب ابن / ابنة اليوم على القيام بالدور المنوط به/ بها في المستقبل وهو زوج/ زوجة.
- التوسع في إنشاء مراكز الإرشاد الزوجي والأسري في قرى ومدن الجمهورية.
- عقد دورات وورش عمل للقائمين بعملية الإرشاد الزوجي والأسري للاطلاع على التوجهات العلاجية الجديدة، وتفعيلها مع الحالات.
- عقد ندوات ومحاضرات داخل مؤسسات التنشئة الاجتماعية حول دور كل من الزوج / الزوجة في استقرار الأسرة.
- عقد دورات تثقيفية للراغبين والمقبلين على الزواج لمعرفة مصادر الصراع الزوجي، وكيفية مواجهته.

بحوث مقترحة:

- فعالية العلاج المرتكز على الحل لخفض الصراع الزوجي لدى عينة من المتزوجين.
- فعالية التدريب على مهارات التواصل الفعال في حل الصراع الزوجي لدى عينة من المتزوجين.
- الصراع الزوجي وعلاقتة بمتغيرات نفسية اجتماعية (دراسة سيكومترية كLINIكية).
- فعالية التدريب على العطف بالذات في حل الصراع الزوجي لدى عينة من المتزوجين.
- فعالية كل من اليقظة العقلية والعلاج المرتكز على الحل في خفض الصراع الزوجي لدى عينة من المتزوجين.

المراجع

- أمل العواودة، جهاد العايدة، هناء الحديدي (٢٠١٣). أسباب النزاعات الأسرية من وجهة نظر الأبناء (دراسة ميدانية في جامعة البلقاء التطبيقية)، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مج (٢١) ع (١)، ص ص ٢٢٧-٢٥٥.
- إيان بنون (٢٠٠٠). فحص الصراع الزوجي وعلاج الصراعات الزوجية، ترجمة صفوت فرج في ستان ل. ليندساي، ج. بيول. مرجع في علم النفس الإكلينيكي للراشدين. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- صالح الدايري (٢٠٠٨). الإرشاد الزوجي والأسري. عمان: دار صفاء.
- صفاء بسيوني (٢٠١٠): الصراعات الزوجية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى الأبناء، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية - جامعة بنها.
- صفاء مرسي (٢٠٠٨). الاختلالات الزوجية (الأسباب والعواقب - الوقاية والعلاج). مصر الجديدة: دار إيتراك.
- عبد الرحمن سماحة (٢٠١٠). الصراعات الزوجية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى عينة من التلاميذ المتفوقين عقلياً منخفضي التحصيل الدراسي، المؤتمر العلمي لكلية التربية بجامعة بنها بعنوان اكتشاف ورعاية الموهوبين (بين الواقع والمأمول)، ١٤ - ١٥ يوليو، ص ص ٨٦١ - ٩١٠.
- عبد الرقيب البحيري، أحمد طلب، عائدة العوامة، فتحى الضبع (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء متغيري الثقافة والنوع، مجلة الإرشاد النفسي، ع (٣٩)، ص ص ١١٩-١٦٦.
- علاء الدين كفاي (١٩٩٩): الإرشاد والعلاج النفسي الأسري، المنظور النسقنالاتصال، القاهرة، دار الفكر العربي.
- فتحى الضبع، أحمد طلب (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي - مركز الإرشاد النفسي. ص ص ١ - ٧٤. (٣٤)

كمال مرسى (١٩٩٥): العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس، ط٢. الكويت: دار القلم.

ميمونة الهنانية (٢٠١٣). بعض العوامل المسهمة في سوء التوافق الزوجي كما يدركها القائمون على لجان التوفيق والمصالحة وبعض المترددين عليها بمحافضة مسقط، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب-جامعة نزوي.

نسرين الكركي (٢٠٠٥). العلاقة بين أساليب حل الصراعات الزوجية والعنف ضد الأطفال، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة مؤتة.

نورمان ايبستين (٢٠٠٦). الصراع الزوجي، في روبرت ليهي (محرر)، دليل تفصيلي لممارسة العلاج النفسي المعرفي في الاضطرابات النفسية، ترجمة جمعة يوسف ومحمد الصبوة، مصر الجديدة: مكتبة إيتراك للطباعة والنشر.

نوبيات قدور (٢٠١٢). العلاقة الزوجية المتكدره وآثارها على الصحة النفسية للزوجين والأبناء، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ع (٨)، ص ص٢١٨-٢٣٣.

هوفمان اس جي (٢٠١٢). العلاج المعرفي السلوكي المعاصر - الحلول النفسية لمشكلات الصحة العقلية، ترجمة علي مراد، القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.

AbediShargh, N;Bakhshani, N, Mohebbi, M, Mahmudian, K, Ahovan, M, Mokhtari, M&Gangali, A (2015).The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Group Therapy on Marital Satisfaction and General Health in Woman With Infertility. Global Journal Of Health Science, 20158(3), 230-235.

Bateman ,A&Fonagy , P (2010).Mentalization Based Treatment For Patiients With Borderline Personality Disorder. World Psychiatry,(9),11-15.

Burpee, L& Langer, E (2005).Mindfulness and Marital Satisfaction. Journal Of Adult Development, 12(1), 43-51. doi:10.1007/s10804-005-1281-6

- Buser, T; Buser, J, Peterson, C & Seraydarian, D (2012). Influence of mindfulness practice on counseling skills development. *Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 4(1).
- Davarniya. R; Zaharakar, K & Nazari, A (2018). The effectiveness of brief solution-focused couple therapy (BSFCT) on reducing couple burnout. *Journal of Research & Health Social Development & Health Promotion Research Center*, 8 (2) , 123- 131.
- Doss, B; Simpson, L & Christensen, A (2004). Why does couple seek marital therapy? *Professional Psychology: Research and Practice*, 35 (6), 608-614.
- Dryden, W & Still, A (2006). Historical aspects of mindfulness and self-acceptance in psychotherapy. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 24(1), 3-28.
- Esmali, E & Khosroshahi. B (2013). Prediction of marital satisfaction on the basis of components of emotional intelligence and conflict resolution styles. *Journal of Qazvin University of Medical Science*, 17(3), 20-7.
- Gouin, J; Glaser, R, Loving, T, Malarkey, W, Stowell, J & Houts, C (2009). Attachment avoidance predicts inflammatory responses to marital conflict. *Brain, Behavior, and Immunity*, 23(7), 898-904.
- Haghighi H, Zareyi E, Ghaderi F (2012). Study of factor structure and psychometric of conflict resolution styles scale in Iranian couples. *Journal of Family Counseling and Psychotherapy*, 1(4): 534-61.
- Guttman, H & Laporte, L (2002). Alexithymia, Empathy And Psychological Symptoms IN Family Coontext. *CamprPsychiatry*, 43, 448-455.

- Havaasi N; Zahra KaarK,& Mohsen Zadeh F (2018). Compare the efficacy of emotion focused couple therapy and Gottman couple therapy method in marital burnout and changing conflict resolution styles. *Journal of Fundamentals of Mental Health* , 20(1), 15-25.
- Hofmann, S; Grossman, P & Hinton, D (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical psychology review*, 31(7), 1126-1132.
- Holt-Lunstad, J& Birmingham, W (2008). Is there something unique about marriage? The relative impact of marital status, relationship quality and network social support on ambulatory blood pressure and mental health. *Annals of Behavioral Medicine*, 35, 239–244. Hosseinian
- Jones, K; Welton, S, Oliver, T&Thoburn, J (2011). Mindfulness, spousal attachment, and marital satisfaction: A mediated model. *The Family Journal*, 19(4), 357-361. doi:10.1177/1066480711417234
- Kabat-Zinn, J (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483.
- Kimmes, J; May, R, Seibert, G, Jaurequi, M&Fincham, F (2017). The association between trait mindfulness and cardiovascular reactivity during marital conflict. *Mindfulness*, doi:10.1007/s12671-017-0853-4.
- Kira, S; Birditt, Edna Brown, Terri L, Orbuch&Jessica ,M (2010) Marital Conflict Behaviors and Implications for Divorce over 16 years. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1188- 1204

- Kline, G; Pleasant, N, Whitton, S&Markman, H (2006). Understanding couple conflict. In A.L. Vangelisti& D. Perlman (Eds.), The Cambridge handbook of personalrelationships (445-462). New York: Cambridge University Press. Mendenhall
- Marie ,A(2005). soigner la famille ANAUT, Ed; Armand colin, paris.
- Marschall,D(2002). The Efficacy o f Support-Focused Marital Therapy in Reducing Marital Distress, A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree o f Doctor of Philosophy at George, George Mason University Fairfax, Virginia
- Molajafar, H; Mousavi, S, Lotfi, R, SeyedehMadineh, G &Falah, M (2015).Comparing the effectiveness of mindfulness and emotion regulation training in reduction of marital conflicts. Journal Of Medicine And Life, 8(2), 111-116.
- Moore, A& Malinowski, P (2009).Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. Consciousness and cognition, 18(1), 176-18
- Nasr Isfahani, N ;Bahrami, F, Etemadi, O, &Mohamadi, R (2018). Effectiveness of Counseling Based on Mindfulness and Acceptance on the Marital Conflict of Intercultural Married Women in Iran. Contemporary Family Therapy: An International Journal, 40(2), 204-209. doi:10.1007/s10591-017-9454-6
- Neff, K (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and identity, 2(2), 85-101.
- Olson, B; Loreen N&Brathwaith (2004). If you hit me again, i, ll hit you and back: conflict management strategies of individuals experiencing aggression during conflict. Journal of Communication Studies; 55(2): 271-85.

- Phang, C & Oei, T (2012). From mindfulness to meta-mindfulness: Further integration of meta-mindfulness concept and strategies into cognitive-behavioral therapy. *Mindfulness*, 3(2), 104-116.
- Rajabi, G & SotodehNavrodi, S (2011). A study of impact of group mindfulness-based cognitive therapy on depression reduction and increase of marital satisfaction in married women. *Journal Of Guilan University Of Medical Sciences*, 20(80), 9.
- Shakarami ,M ; Zaharakar. K & Mohsenzadeh ,F(2016). Determine the contribution of conflict resolution styles in predicting marital commitment,. *Journal of Research & Health Social Development & Health Promotion Research Center* , 6 (4), 438- 444.
- Shapiro, S ; Carlson, L. E, Astin, J & Freedman, B (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.
- Siegel , R ; Germer , C & Olendzki , A (2008). *Mindfulness :What Is It? Wher Did It Come From ?.* Cilnical Handbook Of Mindfulness. New York: Springer.
- Spencer,-Oatey , H (2013). *Mindfulness For Intrcultural Interaction.* A compilation Of Quotations. Global PAD Core Concepts. Available At Global PAD o pen House.
- Svendsen, J; Kvernenes , K, Wiker, A & Dundas, I (2016). Mechanisms of mindfulness: Rumination and self-compassion. *Nordic Psychology*, 1-12.
- Tavakolizadeha , J ; Nejatianb , M & Sooric, A (2015). The Effectiveness of communication skills training on marital conflicts and its different aspects in women, *Procedia - Social and Behavioral Sciences* , 171 ,214 – 221

- Tayebi ,N; LotfiKashani , F &SanayiZaskar,B(2017). The effect of anger management training through cognitive-behavioral procedure on reducing marital conflicts.World Family Medicine. (10),137-144.
- Trotter, D (1995). Contributions of maternal depression. Marital conflict, and the mother – child relationship to children's perception of their academic competence, Dissertation. United States, Georgia University of Georgia.
- Viriley, N&Jayasankara , K (2016).The relationship between dispositional mindfulness, marital adjustment and psychological well-being among military wives. Indian Journal Of Health & Wellbeing, 7(8), 799-802.
- Webster,s(1992). New World Dictionary N.Y Warner Books, ,p.149. 8- Steven Albrecht, 1997- Crisis Management for Corporate Self Defense N.Y: Amac on
- Zamir, O ;Gewirtz, A & Zhang, N (2017).Actor–partner associations of mindfulness and marital quality after military deployment. Family Relations: An Interdisciplinary Journal Of Applied Family Studies, 66(3), 412-424. doi:10.1111/fare.12266
- Zarnaghash , M ; Zarnaghash , M &Shahni , R (2013). The influence of family therapy on marital conflicts, Procedia - Social and Behavioral Sciences , 84 , 1838 – 1844.

The effectiveness of the training on the Mindfulness training in solving marital conflict in a sample of married

This research aims to explore the efficacy of Mindfulness training in solving the marital conflict among a sample of married couples graduate students, and to examine the permanency of training efficacy. The sample included (16) wives between (25-40) years old (mean age= 32.6) years. They were divided into an experimental group (8wives) and a control group (8wives). The study instruments are: marital conflict scale (prepared by the researcher) and mindfulness training program (prepared by the researcher). The results showed that there are significant differences at (0.01) between the mean scores of experimental and control group after the program administration, in marital conflict scale in favor of the post administration, and there are significant differences at (0.01) between the mean scores of experimental group before and after the program administration, in marital conflict scale in favor of the post administration, and there are no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the two measurements (the post test and follow-up) on the marital conflict scale with its dimensions.

Keywords, Key terms: Mindfulness, marital conflict, married.