



همسات تثقيفية



مركز سنا للإرشاد الأسري،

حيث نبني جسور التواصل والانسجام



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصِئاً

إن طبيعة حياتنا وعلاقاتنا الاسرية تحدد النسبة
الأكبر من سعادتنا في كل شيء ، لذلك لا ينبغي ان
نترك نجاح هذه العلاقة الأكثر حيوية في حياتنا
الشخصية للصدفة .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصياء

المقياس الحقيقي الذي لا يمكن تزييفه
للسعادة الزوجية ، هو مقدار اللحظات
من المرح و تبادل الاثابات والرغبات
التي تكون بين الزوجين.



الاختصاصي النفسي: ناصر الراشد

عاصياء

حتى الاء والامهات يتطلعوا إلى حب أبناءهم إذا لم
يحتضنوكم إحتضنهم أنتم عبروا لهم عن
مشاعرهم، حبكم ربما أعباء الحياة والتفكير في
إحتياجاتكم ومستقبلهم شغلهم عن العلاقة
العاطفية بكم، مبادراتكم تعطي الكثير لعلاقتكم بهم
بادروا سوف تكون النتائج مذهشة للجميع .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصماء

فتح فرص جديدة ومفاجات إيجابية غير متوقعة مع
شريك حياتك ، تساعد في إبطاء عملية التكيف و
(تسرب الملل) للعلاقة الزوجية



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصِءا

الطفل الذي يتعرض للنقد الدائم، سوف يتحول إلى
شخصية تجنبية أو أنطوائية يجد صعوبة في التعبير
عن نفسه وعن مشاعره، والتواصل مع الآخرين
بشكل عام



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عطاء

الابناء ، الأحفاد ، أنتم وقود السعادة لوالديكم
ولأجدادكم، أعطوهم من الوقت والمشاعر الكاملة
عندما تكونوا بحضرتهم، ليكن حضوركم وقود
السعادة الذي تبحث عنه قلوبهم ، فأنتم زينة
حياتهم .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصياء

عندما نقارن بين الطفل وأخوته أو طفل آخر، فأنا
بذلك ندفعه نحو الكراهية وفقدان الثقة والشعور
بالنقص .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصماء

يتعلم الأطفال مهارة حل المشكلات ، عندما
نشاركهم في كيفية التعامل مع المواقف الاجتماعية
التي يمروا بها ونساعدهم في إيجاد الاختيارات ،
ونرى الموقف من وجهة نظرهم .



الاختصاصي النفسي : ناصر الراشد

عائضاء

النمط الوالدي : يقصد به الأساليب التربوية التي
يتعامل بها الوالدان مع الأبناء ، ستحدد سماتهم
الشخصية وكيف نريدهم أن يكونوا في المستقبل .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصياء

الأطفال الذين تم تنشئتهم على الاستقلالية في السنوات المبكرة من مراحل نموهم ، سيكونون أقل عرضة للتأثيرات السلبية من طرف أصدقائهم ، خصوصا في مرحلة المراهقة التي يميل الأبناء فيها إلى التأثر بالأصدقاء أكثر من الوالدين .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصِئاً

الحماية الزائدة من الأساليب التي تستخدمها
الأمهات أكثر من الآباء ، حيث تعتقد أنها تعبر عن
الحب و الدفء بينما يؤدي هذا الأسلوب في تكوين
شخصية اعتمادية ، تضر حاضر الإنسان ومستقبله
، المطلوب التوازن .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصف

يحتاج الطفل لبعض الفرص البسيطة التي تناسب
عمره فمن خلالها يشعر بالإنجاز ويكتسب الأمل ،
ابحثوا لهم عنها



الاختصاصي النفسي: ناصر الراشد

عاصف

من ثمار التربية بالحب أن الابناء لديهم الاستعداد
أن يقولوا الحقيقة وهم في حالة من الاطمئنان التام

.



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصم

عيب الرجال ما يبكي !!

تقال هذه العبارة أحيانا للطفل عندما يبدأ بالبكاء ، وهذا الأسلوب نمط تربوي يمنع الطفل من التعبير عن مشاعره ، و النتيجة المتوقعة لذلك الأسلوب هي خلق شخصية متبلدة وعاجزة عن التعبير عن المشاعر، كذلك غير قادرة على تكوين علاقات اجتماعية .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصماء

التربية بالحب ترتبط بتنمية مسارات النمو والنضج
العاطفي لدى الأبناء ، و الذي يعد من المكونات
الأساسية في شخصية الإنسان التي تساعد في
تحقيق النجاحات في الحياة سواء العلمية أو المهنية
أو الاجتماعية



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عائضاء

عندما يشارك الاطفال في المسؤوليات المنزلية مع
الوالدين يزداد لديهم حس المسؤولية و قيمة
التعاون .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصماء

تنمية مشاعر الأبناء تعني رفع مستوى الرصيد
المعنوي عند الإنسان و الذي يتشكل من مجموعة
قيم أساسية : الرفق ، اللين ، اللطف ، التسامح ،
التعاون ، الرحمة .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصم

إن الأسلوب التربوي الذي نتبعه مع الأبناء ، سوف
يحدد بشكل كبير المستقبل الذي سيكونوا عليه .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصم

كيف نريد أن نرى أبناءنا في المستقبل ؟ أساليبنا
التربوية هي الخارطة التي توصلهم لتلك الصورة
الذهنية التي نود أن نراهم فيها .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصِئاء

كما أن الأسر المستقرة توفر فرص النمو و صناعة
الشخصية الإنسانية الناجحة ، فإن الأسر غير
المستقرة عبارة عن فرص خطيرة لتشكيل السلوك
السلي لدى الأبناء .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاطف

مساعدة الأطفال بالتشجيع على اعادة المحاولة ،
وتوفير فرص النجاح الممكنة ، و دعمهم عاطفيا ،
يساهم في التخفيف من شعورهم بالإحباط .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عائضاء

إلقاء اللوم على الأبناء عندما لا يحققون نتائج
مرغوبة في التحصيل العلمي يعمق شعورهم
بالإحباط .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

أخطاء

من الأخطاء التربوية غير المقصودة ، عندما نركز على موقف أو سمة محددة (غالباً سلبية) في شخصية الطفل ، فتتناقص فرصنا التربوية في اكتشاف شيئاً آخر (إيجابي) يسهم في نمو شخصيته .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصم

القدرة الذاتية هي عكس اليأس المتعلم ، وهي ليست سمات موروثة ، إنما تكتسب منذ الطفولة مع تكرار تجارب النجاح في اجتياز المواقف الحياتية.



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصياء

اختيار الجلوس في المنزل هو دليل الشعور
بالمسؤولية الإجتماعية ، وهو الذي يُحدث الفرق
في تقليل مدة البقاء ، والمحافظة على متانة النظام
الصحي ، وجهود الكوادر للسيطرة على هذه
الجائحة الصحية

كن شريكا في حماية وطنك ومجتمعك ، وعزز
شراكتك بالتزام الجلوس في البيت



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصِئاً

التفاؤل المبالغ فيه يشوه إدراك الإنسان للخطر ، و
يخفض مستوى القلق لدرجة يعتقد فيها الإنسان
أن الخطر بعيد 6 عنه ، ولأن المسبب (الفيروس)
غير محسوس و نظرا لطبيعتنا البشرية التي
تستجيب للمخاطر المادية أكثر من هذا النوع من
المخاطر تجدنا نصاب بالتفاؤلية الدفاعية ، نحتاج
لمستوى من القلق الإيجابي لنكون و يكون الجميع
بخير



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصف

تقوم الحياة الإجتماعية في إدارة الأزمات على تكامل الأدوار ، هناك وظائف يكون العاملون فيها أكثر عرضة للخطر ؛ التموينات الغذائية مثالا ، و قطاعات خدمية أخرى يبذل العاملون فيها جهداً حثيثاً لتكون الأمور طبيعية هم أيضا يستحقون الإشادة منا

هكذا يصبح الوطن في قلب الجميع



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصِءا

الإجراءات الوقائية والاحترازية بمختلف أشكالها ،
يتعامل معها العقل البشري (سلوكيات أمان) ينبغي
توضيح أهميتها ، وأسبابها للأطفال لتؤدي وظيفتها
الإيجابية دون أن تتحول لإحدى صور القلق



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصِءا

في الأزمات تبرز بعض القيم التي تساعد المجتمعات على تجاوز الأزمة بسلام و تعزز الشعور بالأمان الجمعي .

التعاطف ، التكافل ، التعاون ... إلخ ، هذه القيم هي هبة الأديان لأتباعها ، كثير من مشكلات الحياة ممكن تجاوزها بما وهبته الأديان و حثت عليه



الاختصاصي النفسي: ناصر الراشد

عاصِئاً

التباعد الإجتماعي من أهم الإجراءات الوقائية في حال ظهور مرض معدي ، وهو عبارة عن إيقاف الأنشطة و الفعاليات و أيضا تعطيل أماكن العمل ، والهدف منه تقليل الفرص الخطرة لانتقال العدوى من مصاب إلى أشخاص غير مصابين ، و يساعد بشكل كبير في تقليل نسبة الإصابة ورفع فرصة الكوادر الطبية في السيطرة على المرض في وقت أقل لتعود الحياة لطبيعتها



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصف

في هذه الفترة نحتاج إلى تنويع الأنشطة التي تكسر الروتين ، و تبدد الملل ، و في نفس الوقت تكسب الأطفال مهارات و عادات إيجابية ، وهذه الأنشطة تحمي الأطفال من التعود على استخدام الأجهزة الإلكترونية لكي لا نجد أنفسنا بعد الجائحة الصحية أمام مشكلة سلوكية وهي ادمان استخدام الشاشات



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصِئاً

القلق من السمات التي يسهل ظهورها في الشخصية
، خصوصاً في الأزمات ، لذلك علينا أن نوضح
للأطفال أن التدابير الوقائية
هي مؤقتة تبقىنا في أمان من الإصابة بالمرض



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصماء

القلق يصيب الأطفال أكثر عندما يكونون في الظلام؛
علينا كوالدين ترشيح المعلومات التي تصل إليهم
حول الفيروس لإيقاف تلك الخيالات المخيفة التي
تذهب لها عقولهم ، ليكونوا في الضوء دائما



الاختصاصي النفسي : ناصر الراشد

عناصر

التعاطف ، الإنصات ، إظهار اهتمام حقيقي
بالمحدث ، الفهم مع تأجيل الرغبة في النصح ،
هذه عناصر أساسية في : المحادثات المخففة
للضغط .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصياء

رفض مشاعر الأطفال ؛ سواء بالغضب منهم أو تجاهلهم أو تعويضهم بقطعة شوكولاتة أو مثلجات سيؤثر بشكل سلبي على نضجهم العاطفي سوف يتعامل الطفل مع مشاعر الآخرين بإحدى الطرق التي تعلمها



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصياء

من الأخطاء التربوية التعامل مع الطفل كأنه ندا لك
، تذكر دائما أنك أصل وجوده ، وهو تابع لك ، فهو
وارث أخلاقك وقيمك



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصم

استعدادنا لتقبل تمرد المراهق ، و مساعدته على
تحمل مسؤولية النضج ، خيارا تربويا يساهم في بناء
شخصيته .



الاخصاصى النفسى :ناصرالراشد

عاصماء

طبيعة حياتنا وعلاقاتنا الأسرية تحدد مستويات
الرضا والسعادة لدينا بشكل كبير؛ لذلك لا يمكن أن
نترك هذه المنطقة الحيوية من حياتنا الشخصية
للصدفة



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصماء

داخل أسوار البيوت يكون الحدث الأهم الذي يحدد ملامح شخصية الإنسان حيث يتم تكوينه عاطفيا اجتماعيا نفسيا و معرفيا ، يستحق هذا الحدث أن نعطيه الكثير من الاهتمام .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصم

البيئة الأسرية لها دور كبير في تحديد مستوى الأمان
العاطفي الذي سوف يكون عليه الطفل ، سيرتفع
منسوب الحب لأنفسهم و الآخرين و سيكونون أكثر
ثقة و حبا للحياة



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصف

التفكير السلبي له قوة تعيق ظهور السمات الإيجابية في شخصية الإنسان وتعطل استعداداته الفطرية و الطبيعية ، وليس هذا فقط فهو يفوت على الإنسان فرصة الاستمتاع بالحياة و يرفع مستوى السموم النفسية التي تجعله في حالة من عدم الاستقرار و تسلبه الطمأنينة .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عطاء

تعليم الطفل مهارة حل المشكلات ؛
في المواقف الاجتماعية حاول أن تتوقف عن إعطاء
الطفل الحلول الجاهزة .
استمع له جيداً ، و شاركه بمجموعة من الخيارات ،
ثم وضح له عوائد كل خيار .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاطفنا

الرغبة في الاستحسان وأن نكون مرغوبين اجتماعيا
قد يكون أحد الأسباب التي تجعل تعاطفنا مع
الآخرين أسهل من تعاطفنا مع أنفسنا



الاختصاصي النفسي : ناصر الراشد

عاصياء

أحدى الوظائف المهمة للذكاء العاطفي ؛ فن استخدام المشاعر : (عندما نساوم الطفل على الحب) أو نتوقف عن التعبير عنه للطفل ، نكون قد ابتعدنا عن الاستخدام الصحيح لمشاعر الحب ، و فقدنا أحد المشاعر الذي يعتبر حاجة أولية تساهم في نمو الإنسان بشكل سوي



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاطفاء

تعليم مهارة الذكاء العاطفي للطلاب تؤدي إلى
ارتفاع نسبة التحصيل العلمي بين ١١ و ١٧ ٪ ،
وليس هذا فقط بل يشمل التحسن جميع
جوانب حياتهم ، فعلا تستحق الاهتمام !!



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصياء

عندما نربي الإنسان بالحب ، و يكون الحب حاضرا
في أعظم مهمة إنسانية و هي تربية الانسان ، تربيته
على الحب و بالحب ليعيد انتاج الحب في كل مكان
و يكون الحب نمط حياة .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصياء

عندما نعطي الأطفال فرصة لحل مشكلة ما ، فإننا
بذلك نمنحهم فرصة للتعلم على التحكم و السيطرة
و الشعور بالإنجاز الذي يؤدي إلى تقدير الذات .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصماء

وضع قوانين فيها مرونة بالنسبة للأطفال شيء مهم
، يعلمهم النظام و الانضباط و هو مهم لحياتهم .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عائضاء

وجود بدائل يقضي بها الأطفال يومهم ، وأوقات فراغهم شيء مهم أيضا ، و توفير الممكن لهم وتشجيعهم على ممارسة هوايات يحبونها



الاختصاصي النفسي : ناصر الراشد

عاصماء

هناك أدلة بحثية حول أهمية اللمس للأطفال حديثي الولادة ، و هذا أيضا نلمسه في عالم غير الإنسان من الكائنات الحية ، لذلك يتحدث علماء التربية عن الطريقة الكنغرية في رعاية الأطفال ، وضع الطفل حديث الولادة فوق أمه في المراحل المبكرة يؤدي إلى طمأنته .



الاختصاصي النفسي: ناصر الراشد

عاصياء

الطفل فضولي بطبعه فهو يحاول التعرف على بيئته
و الأشياء المحيطة به باستمرار ، هذا الفضول
ضروري لعملية التعلم ، لذا علينا ألا نعيق هذا
الفضول ، فقط نحتاج أن نهتم بسلامته ، ونجعله
في مأمن من ذلك



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصِئاً

المدن الذكية التي تستخدم التقنية بغرض تقليل أوقات الفراغ لدى كبار السن ، و أيضا تسهل حركتهم ، و تتيح لهم فرصة القيام بجهد بدني يناسب قدرتهم على الحركة ، و أيضا تصميم تطبيقات تقنية لتيسير تواصل كبار السن مع مقدمي الرعاية لهم ، يساهم في تقليل الشعور بالعزلة



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصياء

بعض الأساليب التربوية تجعل من الطفل إنسان
غير قادر على الاستمرار في الحياة بسلام ، عندما
تود تعديل سلوك الطفل أو توجيهه ابتعد عن
الشدة اللفظية أو الجسدية التي تؤثر على تقديره
لذاته ، و تجعله غير قادر على المضي نحو المستقبل



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصم

إنه لأمر غير مجد سيجعلك في حالة من عدم
الارتياح ، هو أن تجعل تفكيرك الحالي يدور حول
إمكانية تغيير الماضي ، التفكير في كيفية التحسن في
المستقبل هو الأجدى لحياة أفضل .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصف

عندما يستمر الإنسان في القيام بأمور تسبب له
الازعاج ، فمن الطبيعي أن يبقى في منطقة المزاج
السيء ، افعّل شيئاً مختلفاً لتكون النتيجة مختلفة



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصِئاً

معرفة مشاعر الأطفال بشكل دقيق يساعدك على
تشخيص المشكلة ؛ الطفل الذي يقول أنني أكره
القراءة - هو لا يعني ذلك - ربما هو يشعر بالخجل
أمام زملائه ، لأنه لا يستطيع القراءة مثلهم ، التعرف
على مشاعر الأطفال يساعد في اختيار القرار التربوي
المناسب



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصياء

اضطراب القلق يشوه منظومة الخوف لدى الإنسان ، يجعله في حالة من الترقب ، التوجس ، لذلك تتأثر عمليات التعلم الاجتماعي بالقلق كما أن وظائف التحصيل العلمي تضعف ، بعض الأساليب الوالدية مثل المبالغة في الحماية ، والتعليمات التي تثير القلق لدى الأطفال من الأسباب المباشرة لاكتساب القلق



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصياء

لل كلمات كيمياء ؛ ممكن أن تغير كيمياء الإنسان ،
كلمة بسيطة (أنت رائع ، جميل ، أنا أحبك ، أشعر
بالامتنان لك فتغمر الإنسان السعادة ، للكلمة
الطيبة نتائج مبهرة في الحفاظ على مزاج حيوي ،
الكلمات التي نحدث بها أنفسنا أو نقولها للآخرين لها
كيمياء تنتج البهجة والسرور ، بل وأكثر من ذلك



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصم

سوف يكون من السهل على الإنسان أن يعبر عن
المشاعر الايجابية ، و أن يظهر التعاطف و المزيد
من السمات النبيلة ؛ إذا نشأ في بيئة أسرية علمته
الثقة ، التعاون ، التسامح والتفؤل .



الاختصاصي النفسي: ناصر الراشد

عاصِئاء

في التواصل المخفف للضغوط تظهر أهمية الإنصات العاطفي في عملية التواصل ، يؤثر الإنصات العاطفي في الشعور بالهدوء بالنسبة للمتحدث وأيضاً بالنسبة للمنصت ، وليس هذا فقط إذا اختلطت المشاعر الصادقة مع عملية الانصات العاطفي يتصاعد الشعور بالهدوء إلى الشعور بالهجة و الاطمئنان النفسي ، الحياة النفسية مختلفة مع هذه المهارات الإنسانية



الاختصاصي النفسي: ناصر الراشد

عاصءاء

المراهقون الذين يفشل أبائهم في توفير ما يحتاجون إليه من حب و رعاية ، هؤلاء المراهقون يكونون أشد ميلا إلى الاعتماد على الأصدقاء في اشباع حاجاتهم الانفعالية ، و كلما زادت درجة التباعد بين المراهق و والديه تزداد الاعتمادية ، و احتمالية ظهور سلوك غير مرغوب فيه في شخصياتهم .



الاخصاصى النفسى :ناصرالراشد

عاصياء

تشير نظرية التعلق التي أسس لها المحلل النفسي
البريطاني جون بولبي ؛ أن العلاقة بين الطفل
ومقدمي الرعاية له في المراحل الأولى من حياته ؛
تنعكس على نمط علاقاته في المستقبل عندما يكبر .



الاختصاصي النفسي: ناصر الراشد

عائضاء

تعتبر الأسرة المنطقة الأكثر حيوية و أثرا في حياة الإنسان ، لذلك لا يمكن تركها بدون أهداف واضحة تساهم في تقوية العلاقة بين أفرادها و تنمية شخصياتهم الوجدانية ،
المعرفية و السلوكية



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصياء

كثير من مشكلات الحياة الاجتماعية للإنسان عندما تتأمل فيها تجد أن أحد أسبابها المهمة و الأولى هو غياب نوع من المشاعر الايجابية اللطف ، الرفق ، الرحمة ، الإحسان) و استحواذ أحد المشاعر السلبية (العصبية ، الرغبة في الانتقام للذات ، الغضب) .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصماء

الأطفال الذين يتعرضون لخبرات فشل متكررة ، قد يصابون باليأس المكتسب و الشعور بعدم القدرة ، وهذا يؤثر على تحصيلهم العلمي و نموهم النفسي والاجتماعي ، هؤلاء الأطفال يحتاجون لتوفير فرص نجاح بسيطة ، و الاشارة بها من قبل مقدمي الرعاية للطفل ، سوف تنمي ثقتهم في أنفسهم ، وتعالج الشعور بعدم القدرة لديهم .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصِئاً

المديح ، الثناء ، التقدير ، هي أدوات تساهم في تعزيز السلوك الإنساني الإيجابي و تضمن استمرار ظهوره في شخصية الطفل بالتحديد ، فقط نحتاج اختيار الأوقات و الفرص المناسبة و المتباعدة ، لكي نحافظ على قيمة تلك الأدوات في نفس الطفل



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصِءا

لا تخجل من مشاعرك السلبية ، نحن بشر معرضون
للخطأ ، المهم ألا تطيل البقاء في نتائج و تبعات تلك
الانفعالات ، التسامح ، و العفو ، و الاعتذار ،
والصلح ، أدوات أخلاقية وجدت لتساعدنا على
التعافي من أضرار تلك المشاعر السلبية .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصِئاً

التفاعل الايجابي بين الأزواج هو ذلك السلوك الذي
يصدر عن أحدهما ، و يثير فيه مشاعر الحب
والمودة ، والرغبة في التعاون والمشاركة ، هو بشكل
عام تفاعل جالب للسرور و الشعور بالرضا عن
الحياة الزوجية وهو أساس النمو والاستقرار الأسري



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصياء

هناك أنواع من السلوك الإنساني يساهم في خلق
مسافة

بين الأزواج مثل : الإهمال ، التجاهل ، الابتعاد ،
والانفعال ، و سلوكيات أخرى تساعد في التوافق
والاستقرار : الاحترام ، التقدير ، الامتنان ، الاهتمام،
والمسؤولية التي تشعر الآخر بالأمان .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصياء

من الاستراتيجيات التي تساعد الأزواج على تحسين التواصل و التفاعل الإيجابي في العلاقة الزوجية ، أن يكون كلا الزوجين على درجة من الوعي التام لتأثير سلوكه على الطرف الآخر ، هل هو باعث للرضا أو الكدر؟



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصياء

كثير من مشكلاتنا الأسرية هي بسبب غياب
إحدى المشاعر الإيجابية التي تساهم في إثراء
التقبل العاطفي بين أفراد الأسرة ، و الذي يعتبر
أساسا للاستقرار و التفاهم منها (اللطف ،
الرحمة ، و الرفق) .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصِءا

من الأمور التي تساهم في الشعور بالرضا والنمو في العلاقة التنازلات المتكافئة " فيها يشعر الجميع بالارتياح و الإنصاف ، فالتنازلات من أحد الأطراف فقط يسبب شعور بالخسارة النفسية ، وهو مقدمة لعواقب غير جيدة .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصم

الزواج السعيد و الناجح هو نتاج جهد مشترك يبذله الزوجين ، تفهم ، احترام ، تقدير ، و الالتزام بالعلاقة ، بالإضافة للرغبة الدائمة في اسعاد الطرف الآخر .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصياء

ربما نقع في خطأ كبير عندما نحاول بدون وعي تفسير
سلوك اللطف والذوق و اللباقة و الاحسان (ضعف
في الشخصية) ، و نحاول اشباع رغبتنا في السلطة
مع من يعاملنا بتلك السمات النبيلة



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصماء

في كثير من المواقف تتفاقم المشاكل الزوجية بسبب الطريقة التي يتواصل بها الزوجين حول موضوع ما ، أكثر من أن يكون بسبب الموضوع نفسه ، تحسين عملية التواصل مهم في الوصول للحلول الايجابية .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصءاء

التواصل الايجابي يساعد الأزواج في حماية علاقتهم الزوجية من الاستجابات الضارة ، و أيضا يساهم في زيادة مستوى الألفة ، و التقبل العاطفي ، و التقارب الفكري بين الزوجين بشكل عام .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصِئاً

عندما تتعرض العلاقة الزوجية لبعض المواقف التي تسبب الانزعاج و الكدر ، يكون التركيز على تجديد العلاقة و سلامة مستقبلها من خلال السعي لتحقيق نجاحات صغيرة ومستمرة على مستوى المشاعر و التواصل الجالب للسرور ، و هي الخيار الأنسب لاعادة حيويتها ، بدلا من اللوم ، النقد ، و التدابر .



الاختصاصي النفسي: ناصر الراشد

عاصِءا

استخدام الماضي لتبرير عدم التغيير ، وإبقاء طرف
العلاقة الآخر في دائرة الخطأ و أنه المذنب ، من
السلوكيات الدفاعية اللا واعية التي تجعل من
العلاقة الزوجية مصدرا للضغوط المزمنة

(chronic stressor) .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصياء

العلاقة الزوجية التي تقوم على الفضل و الاحسان ،
أكثر أمانا ، استقرارا ، إنسانية ، ومجال ظهور
السمات النبيلة فيها أوسع من تلك التي تقوم على
الحق و الواجب .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصماء

قوة البيئة ؛ جون واطسون و سكر من رواد مدرسة علم النفس السلوكي ، لديهم تحيز حاد للبيئة و أثرها في تكوين شخصية الإنسان ، واطسون من شدة تحيزه للبيئة وقوتها قال : أعطني (12) طفلا وسوف أجعل منهم كما أريد (محام ، تاجر ، طبيب .. الخ).
(قوة البيئة الأسرية تصنع فروقا تربوية)



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصِئاً

من أولويات التربية ؛ مساعدة الأبناء على اكتساب العلم والمعرفة الروحية والأخلاقية وتدريبهم عليها ، لينموا بشكل متوازن ، و يستطيعوا التعامل مع أبعاد الحياة بشكل إيجابي و بناء .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عائضاء

إن أحد أهم أسباب حالات الفشل في العلاقات الزوجية ، يعود بالدرجة الأولى للاحباط الناتج عن عدم وفاء أحد الأزواج أو كليهم بما كانوا قد قطعوه على أنفسهم من التزامات و وعود قبل الزواج .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصماء

أن تبدأ العلاقة الزوجية بتوقعات عالية جداً ، سوف تكون مهمة الأزواج صعبة في تحقيق الرضا عن العلاقة الزوجية ، وكلما كانت التوقعات واقعية و بسيطة كلما كان من السهل على الأزواج تلبية احتياجات بعضهم البعض و تحقيق التوافق والرضا عن العلاقة الزوجية



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصياء

أكثر الأخطاء التي يقع فيها الأزواج هي بسبب تعلم خاطئ ، فقد تكون بعض السلوكيات مقبولة في بيئة أحد الأزواج وغير مقبولة في بيئة الطرف الآخر ، حتى في نبرة الصوت أثناء الحديث .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصياء

الأزواج السعداء و غير السعداء يمرون بنفس
المشكلات ، الذي يصنع الفرق هو طريقة تعاملهم
مع المشكلات و المواقف المزعجة ،
أو الضاغطة في العلاقة الزوجية



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصياء

العلاقة الزوجية سوف تكون سهلة ومريحة وحيوية
مع شريك حياة (زوج / زوجة) لديه الرغبة في إنجاح
العلاقة الزوجية ، و تقبل التأثير و التغيير لصالح
العلاقة



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصماء

الانتباه الزائد والمبالغ فيه إلى المشكلة أو الموقف غير المرغوب فيه ، يؤدي إلى تعطيل الوظائف العاطفية و العقلية التي تساهم في التعامل الايجابي و الأمن مع المشكلات و المواقف الزوجية أو الأسرية ، في المواقف حاول دائما تفصل عن الموقف قليلا و توجيه الانتباه للحلول الآمنة و المناسبة .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصِءا

أن تستطيع النوم في موعد نومك ، ذلك مؤشر جيد على وجود مناعة و مرونة نفسية جيدة لديك ، تساعدك على ضبط الأحداث و المواقف الانفعالية ، و استخدام طرق تكيف مناسبة للتخلص السريع من آثارها ، فالسلام الداخلي غير المتكلف و الوعي بالواقع يجعل توقعاتنا مصدرا للمناعة النفسية وليس العكس .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصياء

عدم اختيار المشاعر الصحيحة في المواقف والأحداث الاجتماعية يؤدي إلى نتائج مزعجة غالباً ، فبعضها يحتاج ؛ لين ، تسامح ، رحمة ، تجاهل ، رفق ، وبعض المواقف تحتاج حزم ، وربما شيئاً من العاطفة المنخفضة جداً للوقاية من التحيز للذات أو شخص نميل له .

المشاعر كيميائية عندما لا تستخدم بشكل صحيح تؤدي للضرر .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصياء

الأطفال الذين تم تنشئتهم على الاستقلالية في السنوات المبكرة من مراحل نموهم سيكونون أقل تعرضاً للتأثيرات السلبية من طرف أصدقائهم ، خصوصاً في مرحلة المراهقة التي يميل الأبناء فيها إلى التأثر بالأصدقاء أكثر من الوالدين



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصياء

عندما يتعلم الأطفال أنهم لكي يكونوا محبوبين
عليهم ألا يفشلوا ، فيتولد لديهم قلق من الاخفاق
و ربما يتوقفوا عن المحاولة لكي لا يفشلوا فيشعروا
بالنزد أو الاستهزاء .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عائضاء

تعديل سلوك أو تعديل مفاهيم ؛

عندما يتحول لهو الأطفال وحركتهم و فضولهم الطبيعي ، من سلوكيات وخصائص تتميز بها مراحل النمو الأولى ، إلى وصمهم باضطراب فرط الحركة و النشاط ، ذلك يعني أننا كوالدين أو مقدمي رعاية للأطفال ، نحن من يحتاج لزيادة وعينا بتلك الخصائص النمائية لكي نحافظ على شخصياتهم من وصمة الاضطرابات .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصِئاً

معنى اللاشعور؛

هو مستودع الخبرات الإنسانية بمختلف أنواعها ، و
الكثير من هذه الخبرات لم نقم باختيارها ، مع ذلك
نحن عالقون بها ، و هي مصدر أساسي لتفاعلاتنا في
الحياة سواء تلك التي نريدها (الايجابية) أو التي لا
نريدها و تسبب لنا الضرر السلبية) ، نحتاج لإعادة
تشكيل اللاشعور بطريقة تلهمنا الحياة



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصياء

على الأزواج أن يبادروا بالتعبير عن احتياجاتهم و رغباتهم لبعضهم البعض قبل أن تتفاقم مشاعر الإحباط ، التي تؤدي للتباعد العاطفي ، و ظهور صوراً متعددة من الانفعالات السلبية .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصياء

التعبير العاطفي :

هناك كم معتبر من الدراسات المؤكدة للدور الأساسي للمشاعر، والانفعالات في حفظ واستقرار العلاقة الزوجية أو تفككها و إنهائها ، لذلك كلما أحسن الأزواج التعبير فيما يتعلق بالانفعالات و العواطف كلما كانت علاقتهم الزوجية أسعد



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصياء

النجاح في العلاقة الزوجية ؛

يحتاج النجاح في العلاقة الزوجية إلى جهد متكافئ
و مشترك من قبل الزوجين ، و أيضا أن يكون لدى
الزوجين إرادة في انجاح العلاقة ، و رغبة في حصول
الطرف الآخر لما يحتاجه و ما يتوقعه من العلاقة
الزوجية



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصياء

التقدير المنخفض للسلوك الإيجابي المتبادل في العلاقات الزوجية يعد من العوامل الأساسية التي تؤدي إلى فتور العلاقة ، وقلة المبادرات الإيجابية و ربما اختفائها ، كلمات التقدير لا تكلفنا شيء لكن عائدها المعنوي كبير .



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاطف

الذكاء العاطفي ؛ هو رابطة قوية بين الفكر والعاطفة ، شيئاً ما يشبه الحكمة ، يستطيع الإنسان اختيار أفضل ما يمكنه القيام به ، في هذه اللحظة وفي كل لحظة ، يتجاوز رغبات وحاجات اللحظة (السلبية) ، قادراً على توجيه فكره ومشاعره وسلوكه وفق نهج إيجابي .



الاختصاصي النفسي : ناصر الراشد

عاطف

من وظائف الذكاء العاطفي :

أن تستطيع الانصات بطريقة تحفز الطرف الآخر
على الاستمرار في الحديث ، وتحدث بطريقة تحفز
الآخر على الاستماع إليك



الاختصاصي النفسي :ناصر الراشد

عاصياء

إذا أردنا أن نحافظ على نمو إيجابي
و مستقر لمشاعر الأطفال ، دعونا نسمعهم الكلمات
الطيبة التي نقولها للآخرين .