



# همسات تثقيفية



مركز سنا للإرشاد الأسري،

حيث نبني جسور التواصل والانسجام



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



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 الرashed

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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



حتى الآباء والآمهات يتطلعوا إلى حب أبناؤهم إذا لم يحتضنوكم إحتضنوهن أنتم عبروا لهم عن مشاعركم، حبكم ربما أعباء الحياة والتفكير في إحتياجاتكم ومستقبلكم شغلتهم عن العلاقة العاطفية بكم، مبادراتكم تعطي الكثير لعلاقتكم بهم بادروا سوف تكون النتائج مدهشة للجميع .



الاختصاصي النفسي: ناصر الراشد



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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



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



الاختصاصي النفسي: ناصر الراشد

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



الاختصاصي النفسي: ناصر الراشد

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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

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



# الاختصاصي النفسي

الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

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 الرashed



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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



عيب الرجال ما يبكي !!

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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

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



# لهم صنعوا

الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



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 الرashed

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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

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



الاختصاصي النفسي: ناصر الراشد



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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

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



الاختصاصي النفسي: ناصر الراشد

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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

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 الرashed

اختيار الجلوس في المنزل هو دليل الشعور بالمسؤولية الإجتماعية ، وهو الذي يحدث 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 بإلتزام الجلوس في البيت



# الاختصاصي النفسي

الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

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 تجدها نصاب بالتفاؤلية الدفاعية ، نحتاج لمستوى من القلق الإيجابي لنكون و يكون الجميع بخير



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



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

هكذا يصبح الوطن في قلب الجميع



# الاختصاصي النفسي

الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

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

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 الرashed

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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



في هذه الفترة نحتاج إلى تنوع 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 الرashed

القلق من السمات التي يسهل ظهورها في الشخصية ، خصوصاً في الأزمات ، لذلك علينا أن نوضح للأطفال أن التدابير الوقائية

هي مؤقتة تبقينا في أمان من الإصابة بالمرض



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

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 الرashed

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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



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 الرashed

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



الاختصاصي النفسي: ناصر الراشد

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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



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 الرashed



داخل أسوار البيوت يكون الحدث الأهم الذي يحدد ملامح شخصية الإنسان حيث يتم تكوينه عاطفياً اجتماعياً نفسياً و معرفياً ، يستحق هذا الحدث أن نعطيه الكثير من الاهتمام .



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



البيئة الأسرية لها دور كبير في تحديد مستوى الأمان العاطفي الذي سوف يكون عليه الطفل ، سيرتفع منسوب الحب لأنفسهم والآخرين وسيكونون أكثر ثقة وحبا للحياة



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



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 الرashed

تعليم الطفل مهارة حل المشكلات ؛  
في المواقف الاجتماعية حاول أن تتوقف عن إعطاء  
الطفل الحلول الجاهزة .

استمع له جيدا ، وشاركه بمجموعة من الخيارات ،  
ثم وضح له عوائد كل خيار .



# الإحسان

الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



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

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 الرashed

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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

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



# الاختصاصي النفسي

الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

وضع قوانين فيها مرونة بالنسبة للأطفال شيء مهم ، يعلمهم النظام والانضباط وهو مهم لحياتهم .



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



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 طمانته .



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



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 ، و نجعله في مأمن من ذلك



# العاصمة

الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

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 لتسهيل تواصل كبار السن مع مقدمي الرعاية لهم ، يساهم في تقليل الشعور بالعزلة



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

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 ، وتجعله غير قادر على المضي نحو المستقبل



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

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 الرashed



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 ، و التعليمات التي تثير القلق لدى الأطفال من الأسباب المباشرة لاكتساب القلق



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

للكلمات 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 الرashed

# الإِصْنَاعُ

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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



في التواصل المخفف للضغط تظهر أهمية الإنصات العاطفي في عملية التواصل ، يؤثر الإنصات العاطفي في الشعور بالهدوء بالنسبة للمتحدث و أيضاً بالنسبة للمنصت ، و ليس هذا فقط إذا اختلطت المشاعر الصادقة مع عملية الإنصات العاطفي يتضاعف الشعور بالهدوء إلى الشعور بالهجة و الاطمئنان النفسي ، الحياة النفسية مختلفة مع هذه المهارات الإنسانية



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

الراهقون الذين يفشل أباءهم في توفير ما يحتاجون إليه من حب ورعاية ، هؤلاء الراهقون 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 .



# الاختصاصي النفسي

الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



تعتبر الأسرة المنطقة الأكثر حيوية وأثراً في حياة الإنسان ، لذلك لا يمكن تركها بدون أهداف واضحة تساهم في تقوية العلاقة بين أفرادها وتنمية شخصياتهم الوجدانية ،  
المعرفية والسلوكية



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



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



# الاختصاصي النفسي

الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

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 ، والاشادة بها من قبل مقدمي الرعاية للطفل ، سوف تبني ثقتهم في أنفسهم ، و تعالج الشعور بعدم القدرة لديهم .



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



المديح ، الثناء ، التقدير ، هي أدوات تساهمن 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 الرashed

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 الرashed

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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

هناك أنواع من السلوك الإنساني يساهم في خلق  
مسافة

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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



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



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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



ربما نقع في خطأ كبير عندما نحاول بدونوعي تفسير سلوك اللطف والذوق واللباقة والاحسان (ضعف في الشخصية) ، ونحاول اشباع رغبتنا في السلطة مع من يعاملنا بتلك السمات النبيلة



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

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 الإيجابية .



الاختصاصي النفسي: ناصر الراشد

التواصل الايجابي يساعد الأزواج في حماية علاقتهم الزوجية من الاستجابات الضارة ، وأيضاً يساهم في زيادة مستوى الألفة ، والتقبل العاطفي ، والتقارب الفكري بين الزوجين بشكل عام .



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



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



الاختصاصي النفسي: ناصر الراشد



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

(chronic stressor) .



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



العلاقة الزوجية التي تقوم على الفضل والاحسان ، أكثر أمانا ، استقرارا ، إنسانية ، و مجال ظهور السمات النبيلة فيها أوسع من تلك التي تقوم على الحق والواجب .



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



قوة البيئة ؟ جون واطسون و سكتر من رواد مدرسة علم النفس السلوكي ، لديهم تحيز حاد للبيئة وأثرها في تكوين شخصية الإنسان ، واطسون من شدة تحيزه للبيئة وقوتها قال : أعطوني (12) طفلاً وسوف أجعل منهم كما أريد (محام ، تاجر ، طبيب .. الخ).

( قوة البيئة الأسرية تصنع فروقاً تربوية )



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



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



الاختصاصي النفسي: ناصر الراشد



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 الرashed



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 الرashed



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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



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 كيماء عندما لا تستخدم بشكل صحيح تؤدي للضرر.



الاختصاصي النفسي: ناصر الراشد



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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



## تعديل سلوك أو تعديل مفاهيم ؟

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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



## معنى اللاشعور؟

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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



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



الاختصاصي النفسي : ناصر الرashed

## التعبير العاطفي :

هناك كم يعتبر 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



## النجاح في العلاقة الزوجية ؟

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

الزوجية



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

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 و حاجات اللحظة ( السلبية ) ، قادراً على توجيه فكره ومشاعره وسلوكه وفق نهج إيجابي .



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed

من وظائف الذكاء العاطفي :

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



الاختصاصي النفسي: ناصر الرashed



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