



همسات تثقيفية



مركز سنا للإرشاد الأسري،
حيث نبني جسور التواصل والانسجام



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

الابتسامة الدائمة بين الزوجين ..
وهي لغة اللطف واللين الإنساني ..
ولكنها بدون حروف ولا كلمات
يعرفها الأزواج الصالحون ..



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصماء

صلة الرحم وبناء العلاقات الأسرية ..

هي عوامل نجاح واستقرار بين الأقارب ، فالزوج له أهل ، والزوجة لها أهل ، فهما أولى بأي علاقة أخرى تحقق الاستقرار الأسري .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عائضاء

الاتصال الفعال بين الأزواج :

هو استجابة لما يصدر بين طرفي العلاقة من ألفاظ وأقوال وأفعال .. أو عبارات وإشارات وتعبيرات للغة الوجه والعيون ، ولا تؤخذ بردة فعل ، بل استجابة تامة للطرف الآخر.



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصم

التفاهم بين الأزواج :

هو فهم حقيقي لحرية الحوار والتفاهم بين الطرفين ، والإحساس بالقرب بينهما ، والشعور بالصدق والحب ، وتبادل الخبرات والاستشارات ، كل يكمل الآخر في قالب واحد .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عائضاء

رعاية الأسرة بين الزوجين :

هي حاجة ملحة و واجبة لتلبية الرغبات والاحتياجات والمتطلبات والأمنيات والطموحات ، وعلى كل فرد في الأسرة أن يراعى ويهتم ويتعهد ويلتزم بالقيام بالمهمة الموكلة إليه داخل الأسرة وخارجها.



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصم

الالتزام بين الزوجين :

هو أن يلتزم كل منهما بدوره الحقيقي ، يسبقه معرفة
بالأدوار والحقوق والواجبات ، لتحقيق التكيف
الأسري والالتزام المخلص . وقاية من وقوع
المشكلات الأسرية ، والالتزام في الأوقات المحددة
وخاصة عند رعاية الأطفال ، وحل المشكلات
العابرة أولا بأول.



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عطاء

الدفء المتبادل بين الأزواج :

يتحقق الرضى النفسي للزوجين بإشباع الحاجات والرغبات الضرورية للإنسان بشكل مناسب وبأسلوب مشترك ، وخاصة في العلاقة الحميمة ، فالمرأة ذات الدفء العاطفي والنفسي تكون أقوى جاذبية لزوجها ، وأكثر حنانا " وعطفا " ، ورعاية للأسرة ، ولا يستغني بعضهما عن الآخر ، ولا يستطيع العيش بدونها ، وهي المحبوبة لديه .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

إصغاء

الاستماع وتبادل الحديث بين الأزواج :

فالزوج عندما يستمع لزوجته بإصغاء وشغف
واستمتاع وحب ، إنما يدل على الاهتمام بها ،
فالأزواج الناجحون يستمتعون بصوت بعضهم
البعض بمتعة وشوق لجمال المحبوب وصوته .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصم

التنازل بين الأزواج :

التنازل قوة وجمال للنفوس لا يملكها الزوج لأن من طبع الرجل عدم التنازل بسهولة ، لكنه يتغاضى عن كثير من الأمور مقابل حبه لزوجته وعياله ، والزوجة أكثر تنازلاً مقابل استقرارها الأسري ، و لا يعتبر التنازل ضعفاً بل جسراً متيناً نحو السعادة .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصم

التسامح والعفو بين الأزواج :

صفة ومبدأ أخلاقي عالي جدًا لا يملكها إلا الأزواج
الناجحون وهو مبدأ سامي يرقق القلوب والمشاعر
وينمي طرفي التسامح بالسعادة ويجعل بينهما الرفق
والود ويزيد العلاقة الزوجية محبة وجمالاً
واستقراراً.



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

تنظيم النوم في الأسرة:

الأسرة التي لا يتمتع أفرادها بنوم طبيعي تراهم مصابين بحدة المزاج ، التوتر ، القلق ، الاضطراب والكآبة .. بالمقابل ترى الأسرة التي يتمتع أفرادها بنوم طبيعي لهم القدرة على النشاط والحيوية بعيدين عن المشاكل الأسرية .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصف

الصراخ بين الأزواج :

الصراخ بين الأزواج وارتفاع الأصوات لا بد أن يتبعه غضب ثم هيجان عنيف ، وخير وسيلة للغضب السيطرة على السلوك الخارجي استجابة لكبح الغيظ بالمشاعر وأوامر العقل وإعادة النفس للاحترام المتبادل بين الزوجين.



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

تبادل التهم بين الازواج :

يصحبها خوف وحزن ، صمت و انسحاب ، إحباط
و شك ، نزع للثقة ، عزلة وكابة ، ثم يقع الطلاق
الذي يدمر الأسرة .

وخير وسيلة لقهر الطلاق إيقاف تبادل التهم
وإيقاف جر الماضي.



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصماء

من أسباب الخلافات الزوجية :

الفروق الفردية والنفسية والجسمية بين الأزواج ،
والتقلبات المزاجية ، والصراع بين حريتي الرجل
والمرأة ، فالأزواج القادرون على معرفة تلك الفروق
، لهم القدرة على حل الخلافات الأسرية أو التقليل
منها وعدم تركها دون حلول .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عشاء

تنظيم الوقت لدى الأسرة :يفرض التماسك
والتعاون والحب والإيمان
بروح الأسرة الواحدة ، حينما يجتمع
أفرادها على وجبات الطعام المحددة ،
وتراهم سعداء مبسوطين ، وهم يستمتعون
بحسن الكلام ، وحسن الطعام ، تلك هي
الصحة العامة النفسية ، والجسدية للأسرة.



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصم

التغيير الذاتي لأفراد الأسرة :

إن الصعوبة في التغيير، لا تكمن في معرفة ما ينبغي فعله ، وإنما الصعوبة تكمن في تحول الشخص إلى شخص أفضل ، وعلى الفرد أن ينظر للغاية والهدف ، بشوق وحماس واستمرار ، خطوة بخطوة ، فإن التغيير لا يأتي في يوم وليلة .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

المساندة بين الأزواج :

اعتبر نفسك أيها الرجل الزوج بأنك مساند لزوجتك في جميع أمور الحياة ، تلك هي المصالح المشتركة بينكما ، كذلك مساندة الأبناء في جميع أمور الحياة بمتعة المال والبنون ، فهم سعداء بما تقدم وأنت سعيد بما تعمل



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

بقاء الزواج طويلا :

الزوجان قبل الزواج كان يعيش كل واحد منهما بمفرده مدة طويلة ويعرف متطلباته الفردية ، وفي ظل الزواج عليهما معرفة متطلبات كل واحد فيكما تلبية للحياة الزوجية .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

التباعد العائلي والإجتماعي استراتيجية علمية
وضرورة مجتمعية مؤقتة ، ووقاية للفرد والأسرة
والمجتمع للحد من الوباء ، والفرد الذي يدرك نتائج
الأمر يختار الدفاع عن نفسه وأسرته وعن الآخرين
بما يملك من إمكانيات قد وهبها الله له ، وهما
العقل والوعي ، والله في خلقه شؤون



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصماء

يزداد أفراد الأسرة تماسكاً وقوة أثناء الأزمات ، ويبدو العطف والود الأسري في أعلى درجاته ، وتبرز سمة الإيثار التي لا نظير لها من قبل ، ويتدفق كم هائل من العواطف الدافئة ، وتتلاشى وجهات النظر السابقة وإن كان فيها إختلاف ، ومع قوة الحدث الخارجي يتغير السلوك إلى أسلوب حياة أفضل ويشعر الجميع بالسعادة الحقيقة أفضل من السابق



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصف

القبول والإدراك :

القبول بالوضع الجديد أمر خارج عن الإرادة ، ولا بد أن تدرك بأنه مصدر قلق عالمي ، لعدم اليقين لهذا الوباء ، ونحن جميعا في الأمر، وعلىنا التكيف ، والإدراك بتعديل نمط الحياة الجديد ، حدث نفسك دائما بأن الأمر مؤقت وليس إلى الأبد ، وستعود الحياة للتواصل الوجداني عند زوال التفشي



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

نحو نمط صحي جديد :

غسل اليدين المتكرر بالماء والصابون ، والعطس أو السعال في المرفق ، والإلتزام بقاعدة المسافة بين الآخرين ، وعدم لمس الأسطح في المحلات العامة والتجارية ، أخذ الاحتياطات اللازمة بالتعقيم ، عدم لمس الوجه ، الحفاظ على نمط حياة صحي جديد ، حماية لنفسك والآخرين من الوباء .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عائضاء

الإيمان بالعزلة الموقّعة فرصة للعيش مع الأسرة ،
لإعادة صياغة نمط حياة أفضل ، وعدم هدر المال
والوقت ، العائلة والأصدقاء هم مفاتيح السعادة
بالتواصل فنحن في العصر الرقمي للتقليل من العزلة
. البعد عن الضجيج الخارجي راحة للبال ، التركيز
على الأكل الصحي و النوم المبكر ليلاً ، و الجلوس
مبكراً وممارسة الأعمال و النشاط اليومي والرياضة
في البيت .

كل هذه إيجابيات مزدوجة لبرمجة العقل والجسم
الحياة زاهرة .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصماء

التغيير والمقاومة :

من الطبيعي أن تشعر بالتغيير والمقاومة ، وينتج عنهما ضغط لا إرادي داخل النفس ، بسبب تيارات الأخبار الخارجية ، فالأفضل من وجهة نظر علماء النفس والاجتماع وخبراء الأزمات ، متابعة الأخبار من القنوات الموثوق بها فقط ... إذا لم تزعجك مع تحديد وقت قليل جداً لمتابعتها ، وليكن بعد الظهيرة ، والأمر مهم جداً للحفاظ على الراحة النفسية ، لتخفيف القلق المصاحب لتلك الأخبار الزائفة وإن كان بعضها حقيقة



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

كبح المشاعر السلبية :

الإنسان بحاجة لتلبية مشاعره الوجدانية ، ويزداد شوقا إلى ذلك في زمن الجائحة ، التي ألزمتنا البقاء في المنازل ، وترعرعت المشاعر السلبية : الغضب ، القلق ، الملل ، الفراغ ويلجأ البعض للأكل بشغف ، لتعديل المزاج و سرعان ما يندم ، ويحبط لعدم الرضا بعد أن يدرك بأنه ليس بحاجة لذلك ، وهو سلوك غير صحي ، ولتجاوز ذلك الإلتزام بالواجبات الثلاث أو الصيام .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصم

اغتنم الوقت بجدولة العقل :

للإحساس بقيمة الوقت والشعور بمتعة الإنجاز ،
املاً فراغك اليوم قبل انشغالك غداً ، و اغتنم
الفرص فإنها تمر مر السحاب ، اعمل لنفسك
جدولة عقلية بسيطة يومياً قبل النوم ماذا تريد أن
تعمل غداً (1-2-3) حيث تستجيب الحواس لما
تريد ، وستكون الأفعال هي المحرك للإنجازات
اليومية حتى تتحول إلى سلوك يومي وتصبح عادة



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصم

نحو مجتمع متماسك :

في الأزمات يزداد أفراد المجتمع تماسكاً وقوة ، وتبرز سمات التعاطف والتكاتف والحب بينهم ، يتبادلون النظرات الإنسانية والاحترام المتبادل ، استجابة للموقف الخارجي ، و تتغير الأفكار والنظرات والسلوك ، ويعود الإنسان إلى وضعه الطبيعي والفطري .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

إشباع

إشباع الحاجات الإنسانية :

هي توجيه الأفكار والسلوك نحو أهداف محددة ،
يستطيع الفرد إشباع حاجاته ورغباته وأمنيته
وأهدافه من خلال العزل المنزلي ، والإنسان فخور
بما ينجز ، وخاصة في المواقف الصعبة ليتحقق
تقدير الذات بالإنجاز والإشباع .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصف

نحو بيئة منزلية نافعة :

علمتنا الجائحة أفضل الطرق لتحسين أجواء منازلنا
وتقليل السموم البيئية فيها ، السماح بدخول
الشمس والهواء النقي على فترات ، التركيز على نظافة
المنزل يوميا بمشاركة أفراد الأسرة ، جفاف
الحمامات وأسطح المطابخ بعد الاستعمال لأنها
بيئة رطبة وخصبة لتكاثر الفطريات ، خلع الأحذية
خارج منطقة الجلوس وأماكن زحف ولعب الأطفال
، التخلص من المواد الكيميائية الزائدة .

العربي



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

الجوع العاطفي :

تحت أوامر البقاء في المنزل ، ظهر الفقر الأسري على
السطح كجفاف المشاعر والجوع العاطفي ، و
انطفاء شعلة الحب ، و من مميزات هذا البقاء إعادة
المشاعر و العواطف إلى حيويتها ، وعادت جذوة
الحب مشتعلة ، وعلى الأسرة إشباع الجوع العاطفي
بين أفرادها



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصم

قيمة الروابط الاجتماعية :

يعتبر التباعد الاجتماعي حاجة ماسة هذه الأيام ،
أدى إلى ركود اجتماعي ، وبرزت ميزة التباعد وهي :
إعادة نظرة الناس لكيفية التعاملات الحياتية ،
والمحافظة على الصحة العامة ، والأمن الجمعي
ومعرفة الروابط الاجتماعية وأهميتها في المجتمع .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

قوة الفرد من قوة المجتمع :

الناس في الأوبئة الاجتماعية ، يرتبط الفرد بقوة المجتمع فمصيهرما واحد ، فظهرت قوة النفور العام ضد الوباء المشترك ، و انصهرت قوة الفرد في الكل ، و صغرت فجوة الابتعاد عن المجتمع ، وظهر اتحاد المجموعات يربطهم العقل الجمعي وثقتهم بقيادة المجتمع وقوته



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

رفع الحظر لا يعني نهاية الوباء بل زيادة الاحتراز في هذه الفترة ، بلبس الكمام ، غسل اليدين باستمرار ، التعقيم ، التباعد ، عدم التجمع ، عدم المصافحة ، الخروج للضرورة ، خليك في البيت ، كلنا مسؤول



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

أوقف انتشار الوباء ، ارتد قناعا عند الخروج من
المنزل حمايةً لنفسك والآخرين ، أبق بعيدا ٢م عن
الآخرين ، حافظ على آداب السعال والعطاس ،
اغسل يديك باستمرار ، لا للتجمعات ، كن واعياً
وابق في منزلك ، كلنا مسؤول . . عيداً سعيداً .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

الاستشارات الأسرية مهمة جداً للفرد والأسرة
والمجتمع ، فهي وقاية ووعي وعلاج للمشكلات
الأسرية حتى في إختيار الزوجة أو الزوج



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

أخطاء

من الأخطاء الفادحة لجوء بعض الأزواج
للاستشارات الأسرية بعد نفاد الصبر ، وبعد فوات
الأوان وقد تراكمت المشكلات مما يصعب وضع
الحلول الشافية



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عائضاء

نجاح الاستشارة الأسرية أثناء وضع حلول لمشكلة
ما بين الزوجين أمام المرشد الأسري يتطلب بيانات
ومعلومات واقعية من الطرفين



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

كلما استمرت المشاكل الأسرية ، اضطربت العلاقة
بين الزوجين ، ونتج التوتر والقلق الدائم في الأسرة ،
وفقدت الأسرة إدارتها وهيبتها واحترامها من قبل
الأبناء



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصماء

طلب الاستشارة الأسرية من المختصين ، والمشاورة
بين الزوجين تعزز الثقة بينهما ، وتجنب الأسرة من
الصراع ، وتزيد في التكيف والتعايش الأسري .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصماء

عملية التواصل بين الزوجين أثناء الخلاف تعتبر مهمة جداً في حل الخلافات الأسرية ، وينبغي وينبغي على كل طرف محاولة وضع الحلول بالتعاون معاً ، ومساعدة الطرف الآخر ، بل الواجب على كل طرف نزع فتيل الخلاف وقبول الحل .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصم

الحوارات الهادئة مهمة جدا بين الزوجين لفهم
وجهات نظر الطرف الآخر ، و الحوار الهادئ يخلق
بيئة مثيرة لوضع الحلول بالتراضي ، وتساعد على
إعادة العلاقات بين الأطراف المختلفة بسرعة



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

عملية تجنب الغضب والانفعال المفرط ، تعيد
الاحترام والثقة بين الأطراف المختلفة ، وتساعد
على إدارة الخلافات ووضع الحلول المناسبة ،
وتحقق للأسرة والمجتمع الاستقرار .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصف

حتى لا تتراكم المشاكل الأسرية ونجعلها تتفاقم
وتزداد ، علينا أن نفكر ونضع الحلول المناسبة لها و
نركز على الحل لا على المشكلة نفسها .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصماء

عند الغضب العام أثناء الصراع الزوجي ، علينا التوقف فوراً عن الشجار والخلاف ، وتحديد وقت آخر لطرح المشكلة ومناقشتها ، واختيار الحل المناسب وتسمى جلسة الحوار الهادئ لحل المشكلة



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصم

عادة ما يغيب على الأزواج معرفة أدوارهم الحقيقية وأن الزوج أو الزوجة شريكان في تيسير حياتهما الزوجية والأسرية ، ولا يعتبر كل واحد فيهما نداءً للآخر ، وإنما كل واحد منهما مكمل للآخر .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصف

لحل المشكلات الأسرية يجب علينا أن نستمع
للطرف الثاني ، وألا يتمسك كل طرف برأيه ، ويعتبر
رأيه القرار الحاسم لحل المشكلة ، بينما لو أستمع
كل منهما للآخر ، لأدرك كلاهما الصواب .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

لحل المشكلات الأسرية نحتاج أن نكون أصحاب
مسؤولية عالية ، وخبرة لا بأس بها ، ومعرفة
مكتسبة بكيفية الحصول على جذور المشكلة ،
ولملمة أطرافها ومن ثم صياغة الحلول المناسبة
لها.



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عائضاء

المشاورة الفعالة ومهارة الاتصال الجيد بين الزوجين
تعزز وتحفز السلوك المقبول بينهما ، والتسامح
والتراحم طريق للمودة والرحمة والمحبة والتقدير
لجميع أفراد الأسرة .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

من فوائد المشاورة الفعالة بين الأزواج اتخاذ
القرارات المناسبة والمشاركة والمتفق عليها
والأقرب للصواب ، وتشبع رضا الطرفين ، وهي
أفضل من اتخاذ القرار أحادي الطرف .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

عندما تكون هنالك معرفة مسبقة بالحياة الزوجية فإنها تمثل قوة مشتركة للزوجين ودرعا واقيا للمشكلات الزوجية وخبرة مكتسبة لوضع الحلول المناسبة حين وقوع المشكلة ، والمعرفة أساس في نجاح الزواج .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

أصوات الصراخ

الابتعاد عن تعالي الأصوات والصراخ بين الأزواج
يجنبهم من الوقوع في المشكلات الأسرية المستمرة.
كما أن لين الحديث ، والتعاطف واحترام الرأي الآخر
كلها تؤدي لنجاح العلاقة الأسرية وديمومتها .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

كثيرا ما تكون ردة أفعال الأزواج غاضبة ناتجة عن أسلوب الكلام الموجه للطرف الآخر ، والتسرع في الرد ناتج عن موجات غضب ساخطة مقابل موجات الكلام ، أرى عدم المبالغة في ردة الفعل والتحكم فيها .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

الامتنان والتقدير المتبادل بين الأزواج يشعر الآخر
بأنه ممتن له على كل شيء يفعلُه من أجله ، عملا
بقوله تعالى (وَلَا تَنسُوا الْفَضْلَ وَهَـجَ بَيْنَكُمْ إِنَّ اللَّهَ
بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ) .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصماء

توصف الحياة الزوجية بالعلاقة المقدسة لما
تحتويه من خصوصية وأهمية بالغة لكل من
الزوجين ، حيث يتم فيها بناء المشاعر ، الحب ،
الود ، الاهتمام ، الاحترام ، التفاهم ، الثقة والاحتواء
بشكل كامل



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصماء

روح الانتماء بين الزوجين حاجة نفسية وشعورية ،
ينبغي أن يشعر كل طرف انتماءه للطرف الآخر ، لأنها
تشبع حاجة التقدير ، المساندة ، الرعاية ، الأمان
والاستقرار .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

التصريح بالمشاعر خاصة الحب هو حاجة نفسية
لكلا الزوجين ، ينبغي ممارسته قولاً بالكلمات (أنا
أحبك) ، وعملاً بالسلوك الذي يدل على صدق تلك
المشاعر والنابعة من القلب .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصف

تتحول الحياة الزوجية إلى روتين ممل ، بسبب
مشاغل الحياة المتكررة ، وقد ينتج عن ذلك الفتور
في العلاقة الزوجية . ولمعالجة ذلك ينبغي كسر
الروتين بتجديد الأنشطة المنزلية والخارجية لتعود
الحياة إلى طبيعتها



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عائضاء

المشكلة المالية في الأسرة : قد تعود إلى عدم إدارة المال (الزوج) أو التدبير المنزلي (الزوجة) بشكل موزون أو ناتجة من قلة الراتب وزيادة الديون .
لذا ينبغي تنوع مصادر الدخل لمواجهة المصروفات الفعلية للأسرة بمساعدة الزوجة .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عائضاء

يضع بعض الباحثين مشكلة ضعف وقلة التواصل بين الأزواج وعدم التركيز على تربية الأبناء كل ذلك بسبب الانشغال بالجوال أثناء الجلسات الأسرية ، ومشاهدة التلفاز لأوقات طويلة والسهر خارج المنزل .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

قد تحصل مشاكل اجتماعية وانقطاع العلاقات بين
أسرتي الزوجين ، بسبب تدخل أهل السليبي بين
الزوجين الجدد ، وينتج عنها صراع الأقارب ، انبه
بإيقاف التدخل السليبي وقبول التدخل الايجابي .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

يتأثر أبناء الأسرة بالمحيط الخارجي للمجتمع وخاصة الأفكار ، القيم والعادات الجديدة التي قد تخالف عادات وقيم وأفكار الآباء ، مما تحدث فجوة عميقة تؤدي إلى صراع مستمر بين الأبناء والآباء ، فعلينا أن ندرك ذلك



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصف

أكثر المشاكل الزوجية الانفعالية ناتجة عن تفسيرنا
للحدث حسب عالمنا الداخلي ، وحسب تفكيرنا
اتجاه تلك الأحداث ، ومحاولتنا لتفسير نوعية
الحدث قد توقعنا في الخطأ ونعتقد أنه الصواب .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصف

المشاكل والضغوط النفسية التي نتعرض لها بشكل يومي ، هي سبب وجود التوتر ، الغضب ، العصبية ، المزاجية المصاحبة للانفعالات المستمرة من خلال حياتنا اليومية المليئة بالأحداث وهي المؤثرة والمسيطرة على تفكيرنا وتصرفاتنا



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصم

لحياة زوجية ناجحة نحتاج لفهم نفسية الشريك ،
معرفة بطبيعة الرجل والمرأة ، إتقان الأدوار
والمسؤوليات الأسرية ، تبادل الحقوق والواجبات ،
الاستمتاع الكامل بالعلاقة الزوجية بالحب والاحترام
المتبادل



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

للتغلب على المشكلات الأسرية علينا الابتعاد عن السلوكيات السلبية منها : الصمت ، الخصام ، الهجر ، الهروب ، التمسك بالرأي ، التهديد والعنف كلها سلوكيات سلبية تعيق التوصل للحلول المناسبة ، واتباع السلوكيات الايجابية التي تعكس نجاح الأزواج في تخطي المشكلات الأسرية



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

يفقد الزوجين الانسجام والترابط بينهما ، عندما
يصبح التوتر المستمر قائماً ، فتفقد الأسرة الأمان
والاستقرار الأسري ، ويبقى التباعد النفسي
والجسدي بينهما فتسود الكراهية بين الزوجين
فيلجأ أحدهما للطلاق



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصم

من أسرار السعادة الزوجية :

اختيار الشريك الجيد ، الانسجام الفكري ، الإشباع
العاطفي ، الإخلاص للشريك ، الالتزام الأخلاقي اتجاه
النفس والشريك ، لطف المعاملة ، حسن الحوار ،
معرفة حل الخلافات و التوافق الزوجي .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

عند فقدان الثقة بين الزوجين يغيب الأمان الأسري ، يبرز سوء الظن بينهما ، ينكر كل طرف ذاته وحياته الزوجية ، تجف المشاعر ، تنعدم المودة ، إسقاط للحقوق والواجبات ، ينتهي الانتماء للبعض ، تزداد الخلافات ، تظهر قوة التفكير السلبي ويتخلى الطرفان عن المسؤولية الأسرية والاجتماعية



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصم

تعتمد السعادة الزوجية على مبدأ الاحساس
بالمسؤولية من كل طرف ، مهارة الاستماع ، مهارة
التواصل ، الحوار الفعال ، العلاقة العاطفية الفعالة
، التقبل كل يتقبل الآخر بعيوبه ، التعايش والتكيف
أساس الحياة السعيدة وكذلك تخطي المشكلات



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

عندما لا تغيب المشاعر الايجابية في حياة الفرد مثل
: الابتسامة المشرقة ، الفرح ، السرور ، البهجة ، الود
، ذو البشاشة يكون أكثر حظاً وسعادة من غيره
ويتنبأ له بالسعادة المهنية والأسرية والاجتماعية



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

ليس كل ما يقال يستحق الرد ، اجعل مهارة
الاستماع عادة والتريث في الاجابة وليس كل ما يقال
هو الحقيقة ، فربما يحتمل القول تفسيرات أخرى ،
عود نفسك على تجاهل الرد ، عود نفسك على
الاعتذار والتسامح فإن فيهما الصحة النفسية
والجسدية .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

النساء ذوات الابتسامة الطبيعية من الأكثر قبولا
للزواج ؛ والاستمرار فيه ، والعيش بحياة طيبة
وسعيدة.

والجمال ليس له علاقة بالزواج الناجح كما أظهرته
الدراسات النفسية والاجتماعية ، ان كل امرأة ذات
ابتسامة طبيعية تكون ببساطة أقدر على انجاح
الزواج .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

العلاقات العاطفية (الجانبية) هي سبب تآكل الثقة بين الأزواج ، ظهور الشك ، التجسس ، وأد الحب، إنهيار للأمان الأسري ، التتبع ، ثم الطلاق المصحوب بالتفكك الأسري ، محو للذكريات والعشرة والنسب مع ظهور صفة الانتقام بكل أسف.



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصماء

إذا أحببت أن تتقدم و تشعر أنك إنسان أكثر راحة
وسعادة في علاقاتك الأسرية والاجتماعية ، ما عليك
إلا إعادة البناء المتوازن في جميع علاقاتك ، لأنك
تملك قوة الاختيار ، وقوة التعامل ، وقوة إدارة
الخلاف ، وقوة الابتعاد عن مسببات التوتر لك
ولغيرك



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

كثير من الناس تستولي عليهم المشاعر السلبية
وتتحكم فيهم ، ولا يشعرون بالتحسن اللافت في
حياتهم اليومية ، يشعرون بالتعاسة والاحباط
والمخاوف من المستقبل ، يصابون بالقلق المزعج
، سوء المزاج ، مشادات أسرية غير مقبولة ،
ولمعالجة الامر استبدال طرق التفكير والتعامل مع
الأحداث بإيجابية .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

عندما يمر أحد الأزواج بخبرة نفسية سيئة في حياته ، يصبح قاسيا "مفرطا" في التعميم ويستخدم الأحكام المطلقة ، ويتسرع في إصدار القرارات وإن كان فيها تشويش ؛ لأنه يتعامل حسب معتقداته الذاتية والغريب في الأمر يدافع عن أفكاره ومعتقداته ، وإن كان فيها أخطاء وتشويه .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

أعتقد أن العلاقات الزوجية الناجحة لا تتطلب
عملاً شاقاً لتزدهر ، كل ما يحتاجه الأزواج هو
القليل من الاهتمام الحسّن والنية الصادقة ،
لأن بيئة الزواج لديها طاقة إيجابية تتدفق فيها
معاني التقدير ، والاحترام والامتنان



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

الزواج السعيد مكون من زوجين يحبّان بعضهما البعض كثيراً، ويلتزمان بإظهار أفضل ما عندهما من خواص كالتضحية والايثار والوفاء ، فالحياة السعيدة تحتاج إلى الرغبة والصبر والإيمان بالأفكار الصحيحة



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصماء

الزفاف متعة وسعادة ، والأكثر متعة منه هو الزواج
مع الحب يسيران جنبا إلى جنب ، نعم قد يحتاج
الأمر إلى جهود طويلة الأمد ، لأن الحب في الزواج
يلعب دورا حاسما ويتطور مع مرور الوقت ، والزواج
يقوي الحب ، والحب يقوي الزواج ويتحول إلى
رابطة لا يمكن كسرها في الحياة السعيدة



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

الحب في الزواج شيء مهم ، وهو فعل الفعل قد
أسميه تبادل الحب بين طرفي الزواج ، مما يعني أنك
قد تقول كل ما تريد ولكن في النهاية ، ما تفعله
وتقدمه من حب وتضحية من أجل إسعاد الآخر أمر
مهم للغاية ، وهو محفز رئيسي لاستمرار العلاقة
الزوجية



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصم

الانسجام في الزواج له أهمية قصوى في تعزيز
سندات الحب والوفاء مع شريك الحياة ، و هو أن
تقول الكثير من الكلمات الجميلة للطرف الآخر ،
والأفعال أصدق من الكلام التي تحول أي خلاف
زوجي الى رمد .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

الاستراتيجية (1) لحل المشكلة الاسرية :

عدم الهروب من المشكلة ومناقشة المشكلة
بالحوار الإيجابي، مواجهة المشكلة بصدق للتوصل
إلى حل معاً، تنفيذ حل المشكلة حتى لا تتفاقم .



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

الاستراتيجية (2) لحل المشكلة الزوجية

عدم الاعتراف بالمشكلة من أكثر العقبات شيوعاً والتي تحول دون حل المشاكل الزوجية هو عدم موافقتك أنت على وجود مشكلة ، أحد الزوجين على استعداد لمناقشة المشكلة والآخر لا يجدها مشكلة أصلاً



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصماء

الاستراتيجية الثالثة لحل المشكلة الاسرية :
إصرارك على رأيك في حل المشكلة الزوجية
ومصادرة رأي الطرف الآخر لن يغير من وضع
المشكلة قد يصلها إلى طريق مسدود ، المهم أن
نأخذ قسطا من الراحة كي يتسنى لنا أن نضع الأمور
في نصابها.



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

الاستراتيجية الرابعة لحل المشكلة الاسرية :

عبر نفسك بشكل بناء وإيجابي عندما تكون في جدال مع زوجتك ، فمن السهل أن تدع مشاعرك تسيطر عليك لأنها مصدر الانفعالات. قد ينتهي بك الأمر لقول أشياء مؤذية تؤدي إلى تفاقم المشكلة بدلاً من إصلاحها.



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصم

5 الاستراتيجية الخامسة لحل المشكلة الزوجية:

روتين الألفة بين الأزواج المتزوجين الذين كانوا معا لفترة طويلة بأنهم يعرفون بعضهم البعض بعمق هذا اعتقاد خاطئ ربما يكون في بعض الأحيان أصل المشكلة في العلاقة ينبغي أن لا تتوقف أبدا عن الاهتمام بشريك الحياة سيساعد على فهم رأيه وتجنب الخلاف بشكل أفضل.



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصماء

الاستراتيجية السادسة لحل المشكلة الاسرية
المحافظة على الموقف الإيجابي أثناء وقوع المشكلة
الوعي بضبط النفس يشكل إنطلاقة لحل أي مشكلة
المهم في الأمر توفير الجهد والوقت وكل ما هو
متاح لإخماد المشكلة.



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصم

الاستراتيجية السابعة لحل المشكلة الاسرية

بعض الأزواج يائسون لحل مشكلة ما داخل زواجهما حتى ينتهي بهما الأمر بخنق النصف الآخر بما يسمى الجدال الحاد (الشرس) واتباع نهج لا تفكير فيه ، امنح نفسك فرصة للتفكير والنظر إلى الزوايا المخفية من المشكلة لإستنباط الحلول.



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصياء

الاستراتيجية الثامنة لحل المشكلة الاسرية:
المحافظة على الموقف الإيجابي أثناء وقوع المشكلة
الوعي بضبط النفس يشكل إنطلاقة لحل أي مشكلة
، المهم في الأمر توفير الجهد والوقت وكل ما هو
متاح لإخماد المشكلة.



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصماء

الاستراتيجية التاسعة لحل المشكلة الاسرية:

خنق النصف الآخر، بعض الأزواج يانسون جدا
لحل مشكلة ما داخل زواجهما حتى ينتهي بهم الأمر
بخنق النصف الآخر بما يسمى الجدال الحاد
(الشرس) واتباع نهج لا تفكير فيه عند التعامل مع
مشاكل الزواج ، امنحنفسك فرصة للتفكير والنظر
إلى الزوايا المخفية من المشكلة



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصماء

الاستراتيجية العاشرة لحل المشكلة الاسرية

احصل على الاستشارة طريقك الأخير لحل المشاكل الزوجية، مع مرشد أسري أو أخصائي محايد يكشف لك سبب المشكلة والتحاور في فيها والمشاورة في وضع الحلول المناسبة ترضي الطرفين مع المحافظة على سرية وخصوصية الزوجين مع تحمل كلا الزوجين المسؤولية لإصلاح مشاكلهما الزوجية، وإذا كنت تعتقد أن الاستشارة مكلفة، فهي أرخص من الطلاق أو بقاء المشكلة بدون حل



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصم

سلسلة الثقة بالنفس (1)

يعتبر مفهوم الثقة بالنفس إحساس الفرد بقيمته الذاتية واعترافه بالهوية وبمشاعر الانتماء والكفاءة ، وقوة شعوره بأهمية رأيه الشخصي بين أقرانه وأسرته ومجتمعه ويستحق الحب والاحترام، كما يعتبر مفهوم عدم الثقة بالنفس هو عدم إحساس الفرد بقيمته الذاتية وبهويته الشخصية وسيطرة المشاعر السلبية عليه. مما يمنعه من تطوير ذاته وكبح قدرته الإنتاجية ولا يعيش بسلام داخلي مع نفسه.



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصم

سلسلة الثقة بالنفس (2)

من صفات عدم الثقة بالنفس التردد ، انعقاد اللسان بين الجماعات. محاولة الابتعاد عن الجماعات الهروب عن التجمعات الخجل وإحمرار الوجه. التأتأة والجلجلة الجبن والتراجع الخوف والحرص الزائد وسيطرة الأفكار السلبية على الشخص.



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصم

سلسلة الثقة بالنفس (3)

أحد أسباب عدم الثقة بالنفس الظروف المحيطة بالطفل التي تؤثر على مشاعره تجاه نفسه وتشعره بالنقص، فالطفل بطبيعة تكوينه، وصغر حجمه، وضعف قدرته، يبدأ بتكوين أفكار عن نفسه أنه عاجز ولا يستطيع تلبية رغباته، لهذا يحتاج الطفل إلى التعامل الجيد والإيجابي من قبل الأهل حتى تزول تلك الأفكار تماشياً مع نموها الجسمي والعقلي.



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصم

سلسلة الثقة بالنفس (4)

أحد أسباب عدم الثقة بالنفس الظروف المحيطة بالطفل التي تؤثر على مشاعره تجاه نفسه وتشعره بالنقص، فالطفل بطبيعة تكوينه، وصغر حجمه، وضعف قدرته، يبدأ بتكوين أفكار عن نفسه أنه عاجز ولا يستطيع تلبية رغباته، لهذا يحتاج الطفل الى التعامل الجيد والإيجابي من قبل الأهل حتى تزول تلك الأفكار تماشياً مع نموها الجسمي والعقلي.



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصماء

سلسلة الثقة بالنفس (5)

كثيراً ما يتعرض الأشخاص ولاسيما في المراحل العمرية الأولى إلى المقارنات مع أقرانه سواء من قبل الأهل أو المعلمين بحيث يبدأ الأهل بمقارنة بأحد الاخوة أو أحد الاقارب ومع نمو الشخص قد يبدأ هو نفسه بمقارنة ذاته مع الآخرين ونجاحهم وقدراتهم. وكل هذا يؤدي إلى نتائج سلبية والعيش بمشاعر الألم وتأتيه الأفكار السلبية من كل مكان مثل عدم قدرتي، عدم جدارتي، لا أتمكن، لا أستطيع، ماذا أعمل بنفسي والذي يؤدي في النهاية إلى عدم الثقة بالنفس



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصم

سلسلة الثقة بالنفس (6)

يؤدي الخوف الزائد الذي يمارسه الآباء على أطفالهم ، من حرمانهم من اكتساب الخبرات والمهارة ، وقدرتهم على الاعتماد على أنفسهم. ونحن بحاجة إلى تعزيز ثقة الطفل بذاته. فيكبر الطفل عاجزاً عن مواجهة الحياة ولا يمتلك الخبرة الكافية للقيام بالتجارب وممارسة حياته بشكل طبيعي ، فينهار عند أول تجربة حقيقية يتعرض لها ، وهذا ما سيؤجج عنده مشاعر عدم الثقة بالنفس.



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عطاء

سلسلة الثقة بالنفس (7)

سلطة الوالدين

قد يفرض الآباء على الأبناء في بعض الأحيان سلطة قاهرة تجعل الابن مجبوراً على طاعة والديه دون تفكير أو تردد اتجاه إجباري) مما يؤدي إلى إخفاء ملامح الهوية الشخصية للطفل ، وعدم القدرة على إعطاء رأيه بصراحة ، وهذا كله يؤدي إلى ضعف ثقته بنفسه.



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصم

سلسلة الثقة بالنفس (8) العلاقة بين الوالدين
من أهم العوامل التي تؤثر على الطفل هو الجو
المنزلي، فكلما كان الجو المنزلي مليئاً بالمحبة
والعطف والاحترام والهدوء ، يتكون لدى الطفل
إحساس بالاطمئنان كما يتولد لديه مشاعر القوة
والثقة بالنفس ، عكس الاضطراب المنزلي
والمشاجرات والمنازعات بين الوالدين فهي من أكثر
الأسباب تأثيراً بفقدان الطفل ثقته بنفسه



المدرّب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

عاصماء

القواعد المساعدة لإعادة الثقة بالنفس (1) :

الاهتمام بالنفس مهم جداً للتخلص من الأفكار السلبية والاهتمام بالجوانب الجسدية والنفسية والمعرفية، كأن يعتقد الانسان ويحدث نفسه يوميا وبشكل دوري بأن نفسه هبة الخالق بين يديه فاليحافظ عليها ويكرمها كما كرمها الله ، وهي الذات التي تحمد الله عزوجل في كل لحظة على وجودها تستحق أن تحفز وتعطى الاهتمام والاعتناء بها.