



همسات تثقيفية



مركز سنا للإرشاد الأسري،
حيث نبني جسور التواصل والانسجام



الابتسامة

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

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



الدورة

لـ إنشاء

المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

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 .



المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليويات

الاتصال الفعال بين الأزواج :

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



المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

لِدُلْكَمْ لِلْعَاصِمَاءِ

التفاهم بين الأزواج :

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



الإِصْنَاعُ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

رعاية الأسرة بين الزوجين :

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



الدُّرُسُ الْمُعَاوِيَةُ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

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.



الدفء المتبادل بين الأزواج

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليويات

الدفء المتبادل بين الأزواج :

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



الاستماع لأصوات

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليويات

الاستماع وتبادل الحديث بين الأزواج :

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



المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

الدُّرْسُ الْمُهَاجِرُ

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 ، ولا يعتبر التنازل ضعفاً بل جسراً متيناً نحو السعادة .



المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات



الدُّرُسُ
لِلصَّاغِرَاتِ

التسامح والعفو بين الأزواج :

صفة ومبدأ أخلاقي عالي جدًا لا يملكونها إلا الأزواج الناجحون وهو مبدأ سامي يرقق القلوب والمشاعر وينمي طرف التسامح بالسعادة ويجعل بينهما الرفق والود ويزيد العلاقة الزوجية محبة وجمالا واستقرارا.



الدورة لإعداد ماء الصناعات

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

تنظيم النوم في الأسرة:

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



الدُّرْسُ الْمُعْلَمُ بِإِصْنَاعَهُ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

الصراخ بين الأزواج :

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



الإِصْنَاعُ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

تبادل التهم بين الزوجين :

يصاحبها خوف وحزن ، صمت وانسحاب ، إحباط وشك ، نزع للثقة ، عزلة وكابة ، ثم يقع الطلاق الذي يدمر الأسرة .

وخير وسيلة لقهر الطلاق إيقاف تبادل التهم وإيقاف جر الماضي.



المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليويات

الإِصْنَاعُ

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 .



الإِصْنَاعُ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

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



الذاتي لأفراد الأسرة

المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

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 .



الإِنْسَانُ إِلَّا صَاحِبُ الْأَمْلَامِ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

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



الإِصْنَاعُ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

بقاء الزواج طويلاً :

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



الإِصْنَاعُ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

التبعـع العائـلي والإـجتماعي استراتيجـية عـلمـية
وـضرورـة مجـتمـعـية مؤـقـتـة ، وـوقـاـية لـلـفـرد وـالـأـسـرـة
وـالـمـجـتمـع لـلـحد مـنـ الـوـبـاء ، وـالـفـرد الـذـي يـدرـك نـتـائـجـ
الـأـمـور يـخـتـار الدـفـاع عـنـ نـفـسـه وـأـسـرـتـه وـعـنـ الـآـخـرـين
بـمـا يـمـلـكـ منـ إـمـكـانـيـاتـ قدـ وـهـبـهـ اللـهـ لـهـ ، وـهـمـا
الـعـقـلـ وـالـوعـيـ ، وـالـلـهـ فـيـ خـلـقـهـ شـؤـونـ



الإِصْنَاعُ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

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



المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليويات

الإدراك

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، علينا التكيف ، والإدراك بتعديل نمط الحياة الجديد ، حدث نفسك دائما بأن الأمر مؤقت وليس إلى الأبد ، وستعود الحياة للتواصل الوجوداني عند زوال التفشي



الدُّرُسُ لِإِصْنَاعِ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

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 التجارية ، أخذ الاحتياطات الازمة بالتعقيم ، عدم لمس الوجه ، الحفاظ على نمط حياة صحي جديد ، حماية لنفسك والآخرين من الوباء .



الإِيمان بِالْعَزْلَةِ

المُدْرِّبُ وَالْمُرْشِدُ الأُسْرِيُّ أَ. عَبْدُ اللَّهِ الْعَلِيُّوْنَ

الإيمان بالعزلة الموقته فرصة للعيش مع الأسرة ،
لإعادة صياغة نمط حياة أفضل ، وعدم هدر المال
والوقت ، العائلة والأصدقاء هم مفاتيح السعادة
بتواصل 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 .



الدُّرُسُ لِلْإِصْنَاعِ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

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 والمجتمع وخبراء الأزمات ، متابعة الأخبار من القنوات الموثوقة بها فقط ... إذا لم تزعجك مع تحديد وقت قليل جداً لمتابعتها ، ول يكن بعد الظهيرة ، والأمر مهم جداً للحفاظ على الراحة النفسية ، لتخفييف القلق المصاحب لتلك الأخبار الزائفة وإن كان بعضها حقيقة



المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات



كبح المشاعر السلبية :

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



الإِصْنَاعُ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليويات

اغتنم الوقت بجدولة العقل :

للإحساس بقيمة الوقت والشعور بمتعة الإنجاز ،
املاً فراغك اليوم قبل انشغالك غداً ، و اغتنم
الفرص فإنها تمر من السحاب ، اعمل لنفسك
جدولة عقلية بسيطة يوميا 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



المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليويات

الإِسْلَامُ حِلْصَاءُ

نحو مجتمع متماسك :

في الأزمات يزداد أفراد المجتمع تماسكاً وقوة ، وتبذل سمات التعاطف والتكافف والحب بينهم ، يتبادلون النظارات الإنسانية والاحترام المتبادل ، استجابة للموقف الخارجي ، و تغيير الأفكار والنظارات والسلوك ، ويعود الإنسان إلى وضعه الطبيعي والفطري .



الإِسْبَاعُ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليويات

إشباع الحاجات الإنسانية :

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



الدُّرْسُ الْمُعْلَمُ بِإِصْنَاعَهُ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

نحو بيئة منزليّة نافعة :

علمتنا الجائحة أفضل الطرق لتحسين أجواء منازلنا وتقليل السموم البيئية فيها ، السماح بدخول الشمس والهواء النقي على فترات ، التركيز على نظافة المنزل يومياً 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



الإِعْصَامُ

المُدْرِبُ وَالْمُرْشِدُ الأُسْرِيُّ أَ. عَبْدُ اللَّهِ الْعَلِيُّوْاتِ

الجوع العاطفي :

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



الإِرْضَاعُ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

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 .



لِدَاعِمِ الْمُجَامِعِ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليويات

قوة الفرد من قوة المجتمع :

الناس في الأوبئة الاجتماعية ، يرتبط الفرد بقوة المجتمع ف المصيرهما واحد ، ف ظهرت قوة النفور العام ضد الوباء المشترك ، و انصهرت قوة الفرد في الكل ، و صغرت فجوة الابتعاد عن المجتمع ، و ظهر اتحاد المجموعات يربطهم العقل الجمعي و ثقتهم بقيادة المجتمع و قوته



الدُّرُسُ لِلصَّنَاعَةِ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

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



الإِصْنَاعُ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

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



الدُّرُّسُ بِإِصْنَاعَهُ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

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



دورة لإحياء الإرث

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليويات

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



المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

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



الدُّرْسُ الْمُهَاجِرُ لِعَاصِمَاءِ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

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



الدُّرْسَاتُ لِإِصْنَاعِ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

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



الإِصْنَاعُ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

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



لِدُلِّ الْمُهَاجِرِ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

الحوارات الهدئة مهمة جداً بين الزوجين لفهم وجهات نظر الطرف الآخر ، وال الحوار الهدئ يخلق بيئة مثيرة لوضع الحلول بالتراضي ، وتساعد على إعادة العلاقات بين الأطراف المختلفة بسرعة



المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليويات

الدورة

لإحصاء

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



المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

لِدَاعِ الْمُهَاجِرِ

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



الدُّرْسُ الْأَمْنِيُّ بِإِصْنَاعَةِ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

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



الدُّرْسُ الْمُهَاجِرُ بِإِصْنَاعَةِ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليويات

عادة ما يغيب على الأزواج معرفة أدوارهم الحقيقية وأن الزوج أو الزوجة شريكان في تيسير حياتهما الزوجية والأسرية ، ولا يعتبر كل واحد فيما ندأ الآخر ، وإنما كل واحد منهمما مكمل للآخر .



حل المشكلات الأسرية

المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

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 للأخر ، لأدرك كلامهما الصواب .



لِدَاعِمِ الْأَهْلِ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

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.



الدُّرُسُ لِإِصْنَاعِ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

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



المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

الإجماع

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



المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

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



الدُّرْسُ الْأَمْلَى

بِإِصْنَاعَةِ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

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 .



المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

لِدُلْكِمْ حَمَاسَاءٌ

كثيراً 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 .



الدُّرُسُ لِإِصْنَاعِ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

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



الدورة لإعداد ماء صناعي

المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

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



المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

الانتماء

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



الإِنْسَانُ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

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



الدُّرُسُ لِإِصْنَاعِ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

تحول 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



حل أزمات الأسرة

المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

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 المصاريف الفعلية للأسرة بمساعدة الزوجة .



المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

لِدَاعِ الْمُلْكِ بِعَاصِمَةِ الْإِيمَانِ

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 والسفر خارج المنزل .



الدُّرُسُ لِإِصْنَاعِ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

قد تحصل مشاكل اجتماعية وانقطاع العلاقات بين أسرتي الزوجين ، بسبب تدخل الأهل السلبي بين الزوجين الجدد ، وينتج عنها صراع الأقارب ، انه بإيقاف التدخل السلبي وقبول التدخل الايجابي .



المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

الإِصْنَاعُ

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



الإِصْنَاعُ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

أكثـر المشاكل الزوجية الانفعالية ناتـجة عن تفسـيرنا
لـلـحدث حـسب عـالـمنـا الدـاخـلي ، وـحسب تـفـكـيرـنـا
اتـجـاهـ تـلـكـ الأـحـدـاثـ ، وـمـحاـولـتـنـا لـتـفـسـيرـ نوعـيـةـ
الـحدـثـ قدـ توـقـعـنـا فيـ الخـطـأـ وـنـعـتـقـدـ أـنـهـ الصـوـابـ .



الدُّرُسُ لِإِصْنَاعِ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

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



الإتصال

المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

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



دُلَامِ الْعِصَمِ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

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



المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

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



لِدَاعِمِ الْعِصَمِ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

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 .



الإِنْسَانُ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

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 ويتخلل الطرفان عن المسؤولية الأسرية والاجتماعية



السعادة

المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

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



السعادة

المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

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



الإمداد

المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

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 .



ابتسامة

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

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 .



الإِصْنَاعُ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

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



الدُّرُسُ لِلْإِصْنَاعِ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

إذا أحببت أن تقدم وتشعر 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



الدُّرُسُ لِإِصْنَاعِ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

كثير من الناس تستولي عليهم المشاعر السلبية وتحكم 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 .



الإمام عاصم

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

عندما يمر أحد الأزواج بخبرة نفسية سيئة في حياته ، يصبح قاسياً "مفرطاً" 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 .



الإِيمَانُ بِإِصْنَاعَةِ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

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



الدُّرُسُ لِلْإِصْنَاعِ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

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



الإِصْنَاعُ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

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 يقوى الزواج ويتحول إلى رابطة لا يمكن كسرها في الحياة السعيدة



المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

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



الإِسْلَامُ حِلْصَاءُ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

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



المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

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 .



الدُّرُّسُ
بِإِصْنَاعَةِ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

الاستراتيجية (2) لحل المشكلة الزوجية
عدم الاعتراف بالمشكلة من أكثر العقبات شيوعا
والتي تحول دون حل المشاكل الزوجية هو عدم
موافقتك أنت على وجود مشكلة ، أحد الزوجين
على استعداد لمناقشة المشكلة والآخر لا يجدها
مشكلة أصلا



الدُّرْسُ الْمُعْلَمُ بِإِصْنَاعَهُ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

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 قسطاً من الراحة كي يتسع لنا أن نضع الأمور في نصابها.



الدورة لحل المشكلة الاسرية

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

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.



الدورة

لـ إاصناع

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

5 الاستراتيجية الخامسة لحل المشكلة الزوجية:

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



الدورة

لحل المشكلة الاسرية

المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

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



الحلقة السابعة

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليويات

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.



المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليويات

الاستراتيجية الثامنة لحل المشكلة الاسرية:

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



الحلقة التاسعة

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

الاستراتيجية التاسعة لحل المشكلة الاسرية:

خنق النصف الآخر، بعض الأزواج يأنسون جداً 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



حل المشكلة

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

الاستراتيجية العاشرة لحل المشكلة الاسرية
احصل على الاستشارة طريقك الأخير لحل المشاكل
الزوجية، مع مرشد أسري أو أخصائي محايي 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



الإِيمَانُ بِإِصْنَاعَهِ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

سلسلة الثقة بالنفس (١)

يعتبر مفهوم الثقة بالنفس إحساس الفرد بقيمة 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 بقيمة الذاتية وبهويته الشخصية وسيطرة المشاعر السلبية عليه. مما يمنعه من تطوير ذاته وكبح قدراته الإنتاجية ولا يعيش بسلام داخلي مع نفسه.



لِدَاعِمِ الْمُؤْمِنِ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليويات

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 واللجلجة الجبين والتراجع الخوف والحرص الزائد وسيطرة الأفكار السلبية على الشخص.



لِدُلِّ الْمُهَاجِرِ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

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.



لِدُلِّ الْمُهَاجِرِ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

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 إلى التعامل الجيد والإيجابي من قبل الأهل حتى تزول تلك الأفكار تماشياً مع نموها الجسمي والعقلي.



الدُّرُّسُ لِإِصْنَاعِ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

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 الأخوة أو أحد الأقارب 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



لِدَاعِمِ الْمُؤْمِنِ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبدالله العليوات

سلسلة الثقة بالنفس (6)

يؤدي الخوف الزائد الذي يمارسه الآباء على أطفالهم ، من حرمانهم من اكتساب الخبرات والمهارات ، 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 حقيقة يتعرض لها ، وهذا ما سيؤجج عنده مشاعر عدم الثقة بالنفس.



المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليوات

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 بصرامة ، وهذا كله يؤدي إلى ضعف ثقته بنفسه.



الإِصْنَاعُ

المدرب والمرشد الأسري أ. عبد الله العليويات

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



لِإِعْدَادِ أَصْنَاعَ

المُدْرِبُ وَالْمُرْشِدُ الْأَسْرِيُّ أَ. عَبْدُ اللَّهِ الْعَلِيُّوْاتِ

القواعد المساعدة لإعادة الثقة بالنفس (١) :

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