



جمعية أصدقاء الصحة النفسية
MENTAL HEALTH FRIENDS ASSOCIATION

الاستقرار الأسري (غاية وهدف)

مفهوم الزواج من الناحية النفسية

علاقة ديناميكية بين شخصين، تمر فيها الأوقات الهادئة والأوقات العصيبة؛ فالسعادة تقوم فيها على جهد يبذل من قِبَل الطرفين، و هو يهدف إلى التفاهم العميق، كما تقوم على إدراك وتقدير متبادلين من كل طرف لمحاسن ومساوئ الطرف الآخر

مفهوم الأسرة من الناحية النفسية

هي الوحدة الأولى للمجتمع، وأولى مؤسساته التي تتكون العلاقات فيها في الغالب مباشرة، ويتم داخلها تنشئة الفرد اجتماعياً، ويكتسب فيها الكثير من معارفه ومهاراته وميوله وعواطفه واتجاهاته في الحياة، ويجد فيها أمنه وسكنه

وصايا قبل حدوث الخلاف بين الزوجين

- لا تقاطع شريكك مهما قال
- ركز على نقاط القوة والاتفاق بدلا من الاهتمام فقط بنقاط الاختلاف
- فرق بالخلاف ما بين الرأي الذي يمكن النقاش فيه، وتقبّل رأي الطرف الآخر، وبين الحقيقة التي لا يختلف عليها اثنان ويجتمع الناس والعلم في تقريرها ولا نقاش حولها
- اعلم أن وقوع الاختلاف رحمة أحيانا، وهو يساعد على تلطيف الأجواء وتحسينها، ولكن المهم عدم التجريح والإيذاء عند وقوع الخلاف وعدم التصيد في الماء العكر وقتها
- لا تؤمن بفكرة المنتصر والمهزوم داخل الأسرة، فأنت وشريكك تكملان بعضكما، فإذا تضايقت تضايقت أنت، وإذا انتصرت انتصرت أنت لا تحمل غلًا على شريكك ولا تعتمد إلى تجميع أخطائه من أجل محاسبته مرة واحدة، بل سامحه واعف عنه، ونظف صدرك أولا بأول

تجاهه

- اعلم أنه ليس ضروريا الاتفاق بينك وبين شريكك في كل المجالات، ولكن المهم الاتفاق على معظم القضايا في الحياة، فلا تضع العقبات في كل نقاش بحثا عن اتفاق كامل، واترك لشريكك فرصة التعبير عن الرأي بحرية وبدون قيود
- وزع الأدوار بينك وبين شريكك، ولا تعمل على تحمل المسؤولية في كل مجالات الحياة وحدك
- شجع شريكك على اتخاذ قراراته من تلقاء نفسه، حتى لو لم تكن موافقا عليها، وشجعه أيضاً على تحمل مسؤولياته، وساعده عند حاجته إليك، فلا تقف موقف المتشفي على ما يحدث له من متاعب
- تذكّر شريكك في المصائب والألام والأمراض والأحزان، وقف بجانبه وتعاطف معه وقدم له الدعم الذي يتوقعه منك وأكثر من ذلك
- لا تستمع لوسائل الإعلام التي تصور في بعض الأحيان العلاقة بين الزوجين بالظلم والاستبداد، وفي أحيانٍ أخرى بأن الحياة وردية خالية من المشاكل
- لا تهدم بيتك نتيجة جلسات فارغة مع بعض الأصدقاء في وقت الفراغ أو مع أناس لا تقدر الحياة الزوجية ولا تقيم وزناً للأسرة
- لا تهمل زينتك لزوجك ولا تهمل زينتك لزوجتك مهما بلغت من العمر
- ابتعد عن الكلمات الحادة العنيفة وغير الموزونة أو المدروسة أو المحسوبة وابتعد عن الكلام الفاحش أو سب أسرة الشريك أو أقاربه
- ابتعد عن الكلمات التي تثير الجروح العاطفية

الوقاية من الطلاق

- عدم طلب الطلاق، إلا في حالة اليأس الكامل من تغيير الزوج أو تحسنه، وهي حالات نادرة جدا
- الابتعاد عن المقارنة ما بين الزوج وآخرين من حيث المعاملة والوضع المادي أو المنظر أو أي شيء كان
- العمل على الارتباط كليا مع الشريك على أساس أنه الشريك والأب والأخ وأن الحياة معه مستمرة، بدلاً من التفكير بأن الحياة معه مؤقتة ولن تطول
- تصحيح التصورات حول الزوج، مثل: أنه ملك للزوجة، أو أنه يجب أن

- يطيع الزوجة ويوفر لها جميع ما تطلبه
- البدء منذ اللحظة الأولى من الزواج بالتخطيط لحياة طويلة، والتعرف على نمط حياة الشريك والبدء بتقبله والتعود عليه، وبالمقابل التّغيير بعض الشيء حتى يتم الاقتراب أكثر من الشريك
- ترك الحرية للزوج بأن يبقى وحده أحياناً، والتقليل من الإصرار لمعرفة ما يفكر به في هذه اللحظة
- أن تعمل الزوجة على أن يكون الزوج محور حياتها، وطموحها ومستقبلها، وهذا لا يعني إهمال مستقبلها والتفكير ببناء ثقافتها وتعليمها
- التقليل من ذكر أن البيت متعب ومرهق، بل ترديد أن البيت هو مكان يشعر فيه الشريك بالراحة والسعادة والاطمئنان والاستقرار، وهذا يتطلب الابتعاد عن الصراخ والمقارنة المستمرة بالآخرين
- الثناء على الزوج لما يقوم به في البيت مهما كان العمل صغيراً، كما ينبغي تعزيزه على إنفاقه في المنزل والمال الذي يحضره، وإشعاره باستمرار أنه صاحب هذا البيت وقائده، ويتطلب هذا استشارته في معظم القرارات المهمة التي تدور في المنزل، وما تريد أن تقوم به الزوجة خارج المنزل
- حتى يتحقق الاحترام المتبادل بين الزوجين، يكمن دور الزوجة في تقديم الاحترام له في القول والعمل، وليس الأمر مجرد تلبية أوامر
- أن تهتم الزوجة بمظهرها والذي هو عنوان لها ولزوجها
- على الزوجة أن تبذل جهدها بأن تحاول أن تفهم الزوج وتتقبله

وياك للإستشارات الهاتفية 0097444878722 009748009395



weyakqa

0097450283457
0097444878766