

المهددج:

almawaddah

جمعية المهودة للتنمية الأسرية
Almawaddah Society for Family Development



دليل الأسرة

في العلاقات والتخطيط والادخار





مَنْ نحن؟

جمعية المودة للتنمية الأسرية جمعية
تنموية غير ربحية متخصصة في إرشاد
وتمكين وتوعية الأسرة وتسعى إلى
تحقيق الاستقرار والأمن الأسري عبر برامج
تنموية مستدامة اجتماعيًا، وتعمل
الجمعية للحد من نسب الطلاق ومن
الأثار المترتبة عليه وكذلك توعية
وتمكين المجتمع.

الرؤية:

أن نكون أنموذجًا عالميًا في تحقيق سعادة الأسرة واستقرارها.

الرسالة:

نلتزم بتمكين وإرشاد وتوعية الأسرة عبر مبادرات تنموية
مستدامة تسهم في تقوية روابط الأسرة واستقرارها.

البناء القيمي:

- الخصومية • الشفافية • الموثوقية • المبادرة • الاحترافية

الأهداف الاستراتيجية:

- الإسهام في تمكين وإرشاد الأسرة من خلال مبادرات تنموية مستدامة.
- إعداد بحوث ودراسات تسهم في بنماء التشريعات والأنظمة الأسرية.
- تنمية قدرات المختصين في مجال التنمية الأسرية وفق المعايير المعتمدة.
- بناء منظومة قياس النتائج للوصول إلى أعلى معايير التميز المؤسسي.
- تعظيم الأثر على المستفيدين وتحقيق رضا أصحاب المصلحة.
- تنمية مصادر دخل ثابتة للوصول للاستدامة الاقتصادية.





الأثر الذي نسعى لتحقيقه

خلق جيل من الأسر الواعية تملك ثقافة أسرية جيدة ومهارات حياتية تعزز مشاركتهم في المجتمع





العلاقة الزوجية:

نسعى لخلق جيل من الأسر الواعية ، تملك ثقافة أسرية جيدة، ومهارات حياتية، تعزز مشاركتهم في المجتمع.

5 تقبل الآخر

أدرس المواضيع التي تتعلق بالحياة الزوجية والعائرية ففي هذه الفترة نتعلم كيف نعمل الآخر، ونتعلم العناى بطريقة الصحيحة

6 كن واقعيًا

الخطوبة هي حقيقتها المحطة الأولى في رحلة طويلة وهي "رحلة السعادة"

7 الاستشارة

استشر من حولك من ذوي الخبرة والمعصرة واطمع البشر، وسأل المحيطين بالخصم المنظم

8 الاستشارة

معها بدلنا من جهد في الرؤية والتفكير والاستشارة تبقى جوانب مستترة لا يعلمها إلا الله لذا الجأ إليه نوصفك إلى القرار الصحيح

1 أعرف أكثر

فترة الخطبة مرحلة تستهدف التعرف والتفاهم والتفاهم في المقام الأول

2 كن مستعدًا

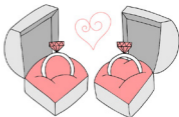
الخطوبة فترة انتقال ضرورية من حياة العزوبة إلى الحياة الزوجية، حيث يستعرض الزوجان في وحدة كاملة، لذا كن مستعدًا

3 تأكد من جاهزيتك

الخطوبة مرحلة تحضيرية يظهر فيها الطرفان مآل الدخول في مرحلة جديدة من الحياة لم يسبق لهما العيش فيها لذا تأكد من تمام من جاهزيتك

4 بناء الوحدة النفسية

الخطوبة مرحلة بدء بناء الوحدة النفسية والروحية بين الطرفين، كن منفتحًا للوصول إلى المشاركة الإيجابية في العواطف والأفكار لتتمكن من معرفة مدى الدوافع



8 أمور تحتاج أن تعرفها

عن مرحلة الخطوبة

الخطوبة هي المرحلة الأولى من مراحل الزواج وتكوين عش الزوجية، والخطوبة السعيدة بمثابة رصيد عاطفي للمستقبل عندما تزيد المسؤوليات الجديدة على كثير من الجوانب الرومانسية في الحياة

2 المجاملة الزائدة

صحيح أن محاولة التجميل ظاهريًا وباطنيًا بين المخطوبين من الأمور المتعارف عليها في مجتمعنا، ولكن اجري دائمًا على أن تتجمل من خلال صدقك ونظف ممرزاتك وتعمل على تنميةها وتحاول لتقبل سلباتك عوضًا عن إخفائها.

1 الخوض في الجنس

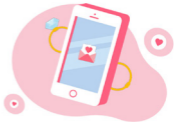
ينبغي تجنب الحديث في الجنس لأسباب عدة أولاً: لأن وقته لم يأت بعد ولأن الكلام فيه لا يتوقف عند مستوى الحديث، كما يمكن أن تحدث بينهما مشاكل تؤدي إلى فشل الخطوبة، وتكمن الخطورة الحقيقية أن الانشغال في مثل هذا الموضوع يشغل الطرفين عن التعرف على شخصية كل منهما.

4 إفشاء أسرار الأسرة

الخصيات الأسرية تعد من الخصوصيات التي لا يفضل الحديث عنها بمجرد حصول الخطبة، كما أنه يمكن أن تستغل في بعض الأحيان في إخراج الشريك وكسر شكيمته.

3 الاعتراف بالتجارب السابقة

ينبغي تجنب سرد تفاصيل التجارب السابقة، وإن كانت تجارب رسمية سابقة ينبغي الحديث عنها بحذر؛ لأن الماضي من حق كل منا والحديث فيه يفتح الكثير من التساؤلات التي لا تنتهي من قبل الطرف الآخر.



4 أمور يجب أن تتجنبها

في مرحلة الخطوبة

فترة الخطوبة من أمتع وأسعد فترات الحياة، فإذا تجنبنا ما يفسدها وما يجرمها تمنعنا بها على أسعد وجه، وامتدت معنا إلى ما بعد الزواج وأصبحت الحياة الزوجية كلها فترة خطوبة، لذا تعرف على شريك حياتك وخطبها معًا لمسئلة بلكما ولحياة سعيدة بعيدا عن هذه الموضوعات.



6 خطوات لعلاقة متألفة

في مرحلة الخطوبة

لكل إنسان القدرة على إقامة علاقات متألفة ولكي تفعل ذلك يجب عليك أن تكون قادرًا على التخلي عن قناعاتك المسبقة وتبذل المزيد من الجهد للتعرف على ما هو مناسب لك وما يجعلك سعيدًا. بعدها يمكنك التركيز على اجتذاب شريك حياتك المثالي أو جعل علاقتك القائمة أكثر تألفًا.

1 أعرف نفسك

لا يمكن أن نحب شخصًا آخر دون أن نحب أنفسنا أولاً ونقبلها بشكل غير مشروط، وأن نوظف بذاتك الحقيقية مع التركيز على أن تطور نفسك وتصبح أكثر وعيًا بها.

2 فكّر برباطية

لنؤدي المعتقدات الإيجابية عن أنفسنا إلى خلق علاقات إيجابية والعكس كذلك. مثال الحديث لذات أهم حوار تجريه لأنه يشكّل الطريقة التي نرى بها أنفسنا والعالم.

3 تواصل بمهارة

التواصل الفعال مهارة ترضى بمسؤولي علاقتك ونشطتها بلا حدود ويعتمد مستوى الإرضاء والإحباط في علاقتك إلى مقدار الإصغاء والمراعاة والسهولة التي بإمكانك أن تعثر بها عن نفسك.

4 افهم أنماط علاقتك

عندما نعي صفاتنا وسماواتنا الخفية يمكننا أن نبدأ في تكوين علاقات صادقة ومرضية. لذا اختر واحدًا من الأنماط المتكررة في علاقتك وحدد ما إذا كان لا يزال فعالًا في حياتك.

5 التركيز

يجب أن تكون واضحًا وديقًا بشأن ما تريد في شريك حياتك لذا خصص وقتًا للتأمل في قائمة الصفات التي وصفتها.

6 اعثر بعلاقتك

انظر إلى علاقتك على أنها شيء يحتاج إلى الرعاية لكي يبقى جيدًا ويزدهر، وكلما اعتنيت بعلاقتك تحدثت أكثر وستكون هناك تحديات جديدة في كل مرحلة من مراحلها.

4 سحاروب من أجلك

مهنا كالت الصعوبات والتعبات
بينكم سيطول دائماً أن يقرب منك،
ويتفهم دور المسؤول عنك فقط
لكي يدعمك ويطمئن أنك بخير.

5 يهتم بالتفاصيل

ستجدينه يلتفت لكل شيء، لتوليتيه
أو لتفصيلته ويذكر تلك التفاصيل
الصغيرة التي تفعلها بعفوية
ودون أن تصدق.

6 لغة الجسد

حتى لو كان صامتاً طوال الوقت
ستجدين جسده يتحدث بالحب
ويحمل إليك دون حياء أن يدرك هو
ذلك.

1 يهتم بمن في حياتك

ستجدينه يهتم بمن هم في
حياتك، بأسرتك، ومديقاتك، سوف
تجدينه يمدرك أن هناك أشخاص
مهمين في حياتك ومرحب بهم
في حياته أيضاً.

2 فخور بإنجازاته

يشعر أن نجاحك وإنجازاته جزء من
نجاحه وإنجازاته، وبالطبع سيشعر
أن وجودك في حياته يجعله
شريكه في إنجازاته ونجاحاته هو.

3 التعبير عن المشاعر

لن يخشى إظهار مشاعره، أو
التحدث عن مخاوفه ومشكلاته
والأمور التي تزعجه، لن يشعر
بالذوق إن زلت دموعه.



6 لغات للحب

يتحدث بها الزوج

سلوك شريك حياتك هو مؤشر هام لغة
الحب والعاطفة التي يمتلكها تجاهك،
ستجدين أن سلوكه أصبح إيجابياً بشكل واضح
تجاهك، حتى لغة الجسد لديهم، كل شيء يعبر
عن مشاعره دون أن ينطقها، هنا سلوكيات
يقوم بها الزوج تعبر عن مشاعره.

2 تكريس الوقت

خصي ساعة من أجليها للحدث إليها وتستمع لها، وفي ذلك الوقت من المهم أن تجعل جميع حواسك موجهة لها لا تشر للتلماز أو الجوال أثناء حديثك معها.

1 التقدير والثناء

عندما تقوم الزوجة بمهامها فهي تستمتع سواء بتسويق المنزل أو غيرها لكن مستطفاً هذه المنفعة ما لم تجد يدت عمل مناسبة من الزوج.

4 تلقي الهدايا

كسر الروتين يعني للزوجة الكثير، وفي حال تلقيها الهدايا من الزوج ذلك كفيل أن يجعلها تشعر أنها عنصر مهم في العائلة وأن ما تقوم به يستحق التقدير والحب والاهتمام.

3 التقارب الجسدي

إما بتشارك الأيدي أو الاحتضان أو حتى بقبيل رأسها كل ذلك يمثل لها معنى الاهتمام الذي يوحى بالحب بالنسبة للزوجة، لا تحب يوماً يمر دون أن تُبدي حركة بسيطة تظهر مدى حبك.

6 التعبير اللفظي المريح

عز عن ذلك الحب عبارة فلا شيء يصل لمشاعر الزوجة كقول "أحبك" هكذا، لا تعتمد على الأعمال وتكفي قائلاً أنا هكذا أعز عن الحب بالأفعال فقط، فلا شيء ثابت جوعنا قابل للتغيير.

5 التودد وإسداء الخدمات

حسب العشرة احتياج أساسية، كن قريباً منها في حال تعبها، اجعلها مستقلة عن الآخرين ذلك كفيل أن يُشجعها بالتعبز وبالتالي كسب فئتها، ساعدها في إنجاز بعض مهامها سريعاً لها ذلك الكثير.



6 لغات للحب

احتياجات الزوجة

عندما يعرف الزوج احتياجات زوجته وشريكه حياته وبببها سينعم بجو العائلة المثالي. قد يتساءل البعض لِمَ على الزوج فقط القيام بذلك؟ وهل فقط الزوجة تحتاج لمطالب خاصة؟ الإجابة ببساطة تامة "لا" فالجميع عليه المشاركة والجميع له احتياجاته الخاصة.



7 أخطاء يقع فيها الزوجان

في العام الأول من الزواج

العام الأول للزواج دائماً ما يكون معيّنًا وملئيًا بالتحديات للزوجين، فمعهما طالت فترة الخطبة إلا أن العام الأول من الزواج دائماً ما يكون فيه الكثير من الأمور التي تطرأ وتواجه الطرفين. كما أن الإحصاءات التي تتناول نسب الطلاق في العام الأول للزواج مرعبة، وصفحات التواصل الاجتماعي مليئة بالمشكلات التي يرويها أصحابها والذين لم يكملوا في الزواج عام واحد، لذا من المهم أن نعرف هذه الأخطاء لتفادها.

1 عدم الحديث بالأمور المادية

الإفراق وتجنب ميزانية المنزل ليس من الأمور المثيرة للحديث بشأنها ولكنها أمر ضروري للغاية ويجب أن يعمل الطرفان إلى التفاق عام بشأنه.

2 عدم تقسيم المسؤوليات

يجب أن يتفق الزوج والزوجة على أهم المسؤوليات التي يجب أن يقوم بها كل طرفه، سواء في الأعمال داخل أو خارج المنزل.

3 اليوادر الحسنة

تحمل المزيد من المسؤوليات بهدف نيل، يؤدي لتحويلها إلى مسؤوليات أساسية وقد ينعكس الطوف الأخر أنها مجرد بادرة حسنة.

4 عدم المدق

قد يفعل الشريك ألا يحذر الطوف الأخر أن لديه ديون من تجهيزات الزواج وهو ما قد يؤثر على مساوي المعيشة والإفراق.

5 تجاهل الأمور المزججة

لنجد الحديث في الأمور المزججة التي يفعلها الطوف الأخر، يؤدي إلى تراكم الفرق بداخله وهو من أكثر الأمور السلبية التي قد تحدث لأي علاقة.

6 الخروج في جماعات

بسبب شوق الزوجين في بداية الزواج إلى الحياة السارة بفضل الكثير الخروج مع الأسرة أو الأصدقاء وهذا بسبب في عقد شعور السعادة بالتواجد مع بعضهم البعض فقط.

7 الخلافات

وجود خلافات في أي علاقة أمر طبيعي ويحل العلاقة أفضل، ولكن لنجد الخلافات تماماً عن طريق التفاهي أو الخلافات بقوة وتوسم، وكماها خاطئ بل يجب أن تكون الخلافات عادلة ومعترفة.

أفكار هدايا

للمتزوجين حديثاً



في مرحلة بداية الزواج

أصبحت لدينا الكثير من الأعراس وحفلات الزفاف، وبالتالي، صار العيب على كاهلنا ثقلاً لزيارة المتزوجين واختيار الهدايا المناسبة لهم. اختيار هدية للمتزوجين حديثاً أمر قد يكون صعباً، فغالباً لا تعلم احتياجاتهم أو نواقصهم. هنا أفكار تساعدك في اختيار هدية تساهم في استقرار الزوجين

كتب تثقيفية

المتزوجين حديثاً يحتاجون لمعرفة مهارات قوية العلاقات، والاستمرار بالجهل بجوانب الزواج سيجعل منه طريقاً للفشل. لذلك فإن شراء كتب تثقيفية في مجال الزواج وإدراجه والتعامل مع الشريك هو أفضل شيء لدعم به المتزوجين حديثاً.

تذاكر فعاليات

ابداً شعر عسل الزوجين بهذه الهدية الكلاسيكية الرائعة؛ فابحث عن الفعاليات في مدنهم واشتر لهم تذاكر لحضور هذه الفعاليات، فالخروج لمثل هذه الأحداث فيه ترويح للزوجين.

سجل الزوار

سجل الزوار هدية رائعة للزفاف والمتزوجين الجدد ليرسّمهم الجديد. كل زائر يأتي للمنزل يوقع على السجل، ليحفظها بقرابة ممتعة ولحفظها مسجلة عندما تسلمها الصفحات كاملة.

كتاب طبخ

ينصح الكثير من الناس بتقديم كتاب طبخ كهدية لأنه يساعد في زيادة خبرة المرأة والرجل بالطبخ. كما يساعد في حب الزوجين على التعاون وإنجاز وجباتهما اليومية معاً. مما يزيد من مشاعر الحب والتوكل من البيت.

عدم الإخلاص



إذا شعر أي من الشريكين بعدم وجود الإخلاص عليه فوراً الابتعاد. فأهم شيء في الزواج أن يُحفظ كل من الطرفين للطرف الآخر.

مؤشر الإدمان



تأكد أن شريك حياتك ليس من المدمنين. الإدمان يحدق كل شيء، ابتعد عن الشريك الذي يوعدك بالإفراج عن الإدمان بعد الزواج.

الاضطراب العصبي



من الأفضل أن يفكر الإنسان مرتين قبل أن يربط برباط الزوجية مع شخص يبدو عليه الاضطراب طول الوقت، إن دالمتو الشكوى هم المضطرون عساً.

عديمي المسؤولية



الأشخاص المضاير على الزواج ولا يستطيعون التحد عن أناسهم أو العجز عن قطع الروابط العائلية غير الصحيحة مؤشراً بعدم استعداد الزواج.

الكشف الطبي



في غاية الأهمية أن يذهب كل مقبل على الزواج إلى العيادة حيث يمكنهم أن يفحصوا إذا كان أحدهم ملانماً للزواج من الأخر أم لا.

الغيرة السلبية



إن الغيرة ليست علامة على الحب بل على العكس تدل على أن الشخص يريد أن يتزوج لاملاك الشريك الأخر، وهي الحصول على الحب بدلاً من إعطائه.



6 خطوات تساعدك

على تجنب الفشل في العلاقة

أصبح الزواج مشروعاً يعمل له ألف حساب وأصبح في كل حالة زواج مقدماً لإجراءات الطلاق، وأصبح عملية غير معروفة ومليئة بالمخاطر والمحاذير! ومن الطبيعي أن يثار سؤال نتساءله جميعاً: (هل هناك أية وسيلة تمكن الإنسان من أن يعرف إذا كان الزواج أو عدمه من شخص معين سيكون زواج ناجح أم سيئاً؟ والجواب نعم ممكن.

4 سلم الحياة

4

رغم ابتهاكك بما عند غيرك تذكر أنه أيضاً يربح أشخاصاً أفضل منه حققوا الانتاجات ذاتها في عمر أصغر منه.

5 لا تتذمر

5

إن تحذركم عبارة أي نعمة يساعدك في تحويل الفكر للتركيز على ميزاتنا وتنمية شعور الرضا الداخلي.

6 تعديل تيار الغيرة

6

لكل شعور وطريقة مشعور الغيرة وطريقته طلب تحسين لذلك، ومن خلال تعديل الغيرة لغاية نبيلة بدلناها شعوراً دافعاً للكر.

1 لا سعادة كاملة

1

بسهولة لا توجد سعادة كاملة، ابحث عما يملأه غيرك فيه، وفي ذلك علي سعادات الناس، وحتى سعادتهم المذهلة.

2 ركز علي ما لديك

2

ابحث حقاً عن شيء، نملكه، عاقله، عن بيت آمن، عن راحة بالك لتعرف أنك لست أنقص منه شيئاً.

3 اصنع خطة حياة

3

عندما يكون للإنسان هدف ورسالة، ويعيش ويسعى لنحو ديمانه ذو معنى، وعندها تزداد كمية الرضا لديه.



6 أساليب للتخلص

من الغيرة والاستمتاع بالحياة

في زمن مواقع التواصل الاجتماعي صرنا نعرف أكثر عن حولنا، ونذكر أخبار القريب والبعيد، ولكن عندما تصبح شخصاً ساعياً نحو غاية نبيلة في حياتك، بإذلاً جهدك، مصلحاً من نفسك، متعلماً للحمد في أمرك قدر ما تستطيع تتكمش الغيرة في قلبك كثيراً وتعيش راحة وأمن وطمأنينة ورضا لا أجمل منه.



المدمرات الخمس للعلاقات الزوجية والشخصية.



التحقير

مثل قولك: يا قليلة التوبة، قولها: يا عديم الأمل وهكذا.



الأفكار المسمومة

اعتقاد أحد الطرفين أن الآخر يحمل له نوايا عدائية



التنقد الدائم

وهو النقد الذي يمارس على الشخصية (أنت كذا وكذا... وما كان ينبغي)



التصعيد والتهديد

المضموذ تصعيد المشكلات الصغيرة وممارسة التهديد بسببها



الانسحاب السلبي

المضموذ به الهروب من المناقشة الإيجابية

كيف تتجنب الأسرة الطلاق العاطفي؟



الطلاق العاطفي حالة تصيب العلاقة الزوجية، حيث يشعر فيها الزوجان بغياب المشاعر بينهما والفضالهما نفسيًا، على الرغم من عيشهما في بيت واحد، وهذا يؤثر على كافة العلاقات داخل الأسرة وقد يؤدي إلى حدوث الطلاق الحقيقي لذا من المهم أن يعرف الزوجان طرقًا لتجنب حدوثه

التكافؤ

تجنب الفوارق الكبيرة بينك وبين شريك حياتك عند الاختيار لأنها قد تؤدي لحدوث الطلاق العاطفي.

الشفافية

قلل من الزوايا المظلمة من خلال الحوار الصريح والتعبير عما تودعه أو ما تواجهه من مشكلات.

حل النزاعات

بادر بسرعة التواصل مع شريك حياتك لحل النزاعات الأسرية وخاصة الزوجية.

المسؤولية

بينك مسؤوليتك فأحرص دائما على التنظيم واكتساب المهارات اللازمة لتحقيق الاستقرار في حياتك.

المبادرة

يمكنك ممارسة السلوك الإيجابي الذي يفعله شريك حياتك ليقبل السلوك إليه من خلال التطبيق العملي.

جدد حياتك

التجديد روح الحياة السعيدة فأحرص على التجديد المستمر في كلا جانبي حياتك الظاهري والباطني.

التخلص من السلبية

أحذر من اليأس والرسائل السلبية وركز على الصفات الإيجابية التي يمتلكها شريك حياتك وأضمر الأملان لتعزيز من تلك الصفات لديه وتهدفك لكم السعادة والاستقرار.

2 المغامرة في رحلة

تعيّنات منتصف العمر قد تجعل الشريك أكثر حيوية ونشاطاً وحباً للحياة متشارك ذلك معه وإن لم تظهر عليه تلك الأساسيات يمكنك أن تأخذه لهذه الأساسيات حتى تشعره.

4 تجلب النصح

عليك أن تدرك أن كلا منكما يمر بما يسمى بأزمة منتصف العمر بما فيها من تغيرات جسدية ونفسية وحياتية فهي مرحلة انتقالية لكل منكما تمران بها. لذا اجعل صدرك واسعاً ورحباً مع شريكك واحتويه بأخطائه.

1 التعرف من جديد

تعرف على اهتمامات شريك من جديد وكأنك تعرف عليه لأول مرة فمع تقدم السن تتغير الاهتمامات والهوايات، وقد يساهم هذا في تجديد مشاعر الامتنان بوجودك في حياته وتدعيمك له من جديد.

3 إقامة الاحتفالات

إذا كان شريكك اجتماعي يمكن دعوة الأصدقاء المقربين من قلبه والأصدقاء المقربين من العائلة وجمعهم في حفلة عشاء من تنسيقك فهذا التصرف سيظهر له مدى اهتمامك بالبحث عن كل ما يدخل السعادة على قلبه.



4 أفكار تساعدك

لتجديد الحب بعد الأربعين

يرجع بعض علماء النفس الفطور بين الأزواج بعد سن الأربعين إلى انصهار الأدوار واختلاطها والشعور بالكيان الواحد وبالرغم من أنه بالفعل شيء رائع وشعور جميل بالأمان والاستقرار لكنه في نفس الوقت أكبر فائل ومدمر لاستمرار الحب وجعل العلاقة متجددة دائماً وكأنكم في مستقبل عمركم وحياتكم الزوجية.





العلاقة الأسرية:

نسعى لخلق أسرة واعية ومتماسكة، قادرة على مواجهة التحديات.

كيف تكون أب وزوج مثالي؟



اعلم أيها الزوج والأب أن مفتاح الحل بيدك للحد من المشكلات. تستطيع بخطوات أن تعيد البهجة والسرور إلى المنزل وأن تشبع جَوْاً من المحبة والألفة؛ حتى تصبح زوجتك وأبناؤك يتمنون عودتك من العمل إليهم.

الاهتمام بالمناسبات



الاحتفاء بإنجاز شيء ما أو بالتحاح أو بالعيد أمراً صغيراً. لكن اهتمامك به داخل أسرتك سيجعلك محبوباً جداً بينهم.

المساعدة



ساعد زوجك في إعداد الطعام ولو ليوم في الأسبوع لتستشعر الكمّ العائل من محبات المطبخ التي تقوم بها زوجك كل يوم.

كُن سعيداً



حاول ألا تعضب بسرعة وتدنّل رَأْت زوجك وأبنائك حتى تكون محبوباً لديهم؛ لا أحد يحب العصبية الدائمة.

ناقش خططك



ناقش خططك الواقعية مع شريكة حياتك وكيفية تنفيذها بأفضل ما يمكنك. لا تفترض أن لخصم زوجك نفس توقعاتك.

كُن ودوداً



المودة والحب هي أهم عناصر الأسرة الناجحة. ابذل جهداً لفضاء أكبر قدر ممكن من الوقت معهم. إذا قمت بذلك، فسكون محبوباً في أسرتك جداً.

تحمل المسؤولية



خصص وقتاً لتقوم ببعض الأعمال المنزلية، فمن مسؤوليتك أن تتأكد من اكتمال الإمدادات والعيانة.

بمناسبة يوم الأسرة العربية أفكار لقضاء وقت سعيد



جميعاً نمر بوقت نشعر فيه بالملل، وقد لا نجد أساليب نقضي فيها وقت سعيد، وقد نلجأ للتسوق أو للخروج لتناول الطعام ولكن هذه الخيارات ليست صحية 100% على الميزانية، هنا أهم الطرق التي يمكن أن تساعدك في قضاء وقت سعيد دون إنفاق المال

نزحه على الأقدام



الذهاب في نزهة على الأقدام من الطرائق الممتازة للحفاظ على المزاج الجيد ولت قضاء وقت ممتع مع الأسرة.

زيارة العائلة



أهبطنا مواقع التواصل الاجتماعي عن التواصل الاجتماعي الحقيقي عند زيارة العائلة نشعر بالانعاش وبالعاطفة الإيجابية.

الأعمال المنزلية



لا ضرر من بعض النظافة والأقربى الجماعي، لتتشغل وقتك وتبدل جهداً وتحول المكان الذي تعيش فيه إلى مكان أفضل.

فيلم العائلة



فيم بزعداد طبق من الفشار واستمتع بفيلم جديد أو مسلسل حائز على ترشيحات كثيرة ومصنف للمشاهدة مع العائلة.

كتابة المذكرات



الكتابة أمر رائع لتفريغ صفحات الطمأنينة والأفكار ويساعد الإنسان على التطور وتدوين ذكرياته الممتعة.

فعاليات مجانية



في كل مدينة هناك أكثر من مكان مسؤول عن إقامت فعاليات مجانية، وسنجد أطفالاً متعباً أو عملاً مفرحاً جديداً.



2 كن متواجدًا

2

اصنعهم شعورك بأنك ستكون دائمًا على بعد كلمة هاتفة منهم. فمن المهم أن يعرفوا بمن يتصلوا عند تعرضهم لإصابة ما أو تحت أي ظرف آخر.



1 تواصل معهم

1

قد تقل ثقة المسنين بأنفسهم مع تقدمهم في العمر، إلا أن لسواك في هذه المرحلة القدرة على تحسين مزاجهم أو زيادة تعاضدهم. لذا كن على تواصل دائم.



4 الهدايا

4

قدم لكبار السن هدايا متنوعة في كل وقت، مثلًا هاتفاً طويلاً لبسهم، تواصلهم بمن حولهم، وعندهم كيفية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.



3 وفر احتياجاتهم

3

يمكن أن يكون وشراء المروء مهمة شاقة على المسنين، لذا وفر لهم احتياجاتهم الأساسية وأولمها إلى باب المنزل إن أمكن، وتأكد أيضًا أن تجلب لهم أحويهم.



6 الوعي التقني

6

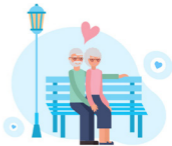
ابحث عن نشرات معلوماتية من شأنها أن تساعدكم في توعية حول الاحتياجات الاستثنائية، وملتقى العوربات الشخصية على الشائكة، وحيل الاخرق.



5 مواجهة الكآبة

5

قد يمر المسن بوقت صعب بسبب فقدته لشخص قريب، مما يجعل قدراته العقلية والجسدية تقل بشكل سريع، فمساعدته بالقيام ببعض المهام البسيطة لتعزير ثقته بنفسه.



6 طرق تُسعد بها

كبار السن

يحب كبار السن مرحلتهم العمرية إلا أن التقدم في السن يشعرهم بالوحدة. هذا هو الوقت الذي يتطلب وجودك بجوارهم ومُؤازرتهم بأي طريقة ممكنة إذ ستساعدكم جهودك كثيرًا في المحافظة على صحتهم وإسعادهم.

كلاهما يساهم

5

العلاقات السليمة قائمة على الأخذ والعطاء والتبادل المستمر والتوازن بين الطرفين

الحميمية

6

لا بد أن تكون العلاقة بين الطرفين حميمية وفيها شغف ورومانسية مهما كان العمر

التسامح

7

لا يمكن أن تحيا وأنت تحمل الحقد والغضب داخلك لأبد وأن تعلم التسامح خاصة لتشارك في الحياة

التشجيع

8

العلاقات بين الزوجين يجب أن تكون قائمة على تشجيع كل طرف للطرف الأخر على أن يكون أفضل وأحسن في كل شيء

احترام الفردية

1

في العلاقة الجيدة كلا الطرفين يمكن المساحة الشخصية الفردية، ويجب على كل فرد احترام خصوصية وفردية الطرف الأخر

تبادل الآراء

2

على كل فرد أن يلمح لحدي نفسه القدرة على الاستماع بحد والانتباه للتفاصيل دون مقاطعة أو معارضة

الاختلاف الفعال

3

حتى في أكثر العلاقات محبة وإيجابية يجب أن نتحدث بعض الاختلافات، يجب أن يكون الخلاف بناء من أجل الوصول إلى نقطة وتغيير حقيقي في الأمور

أنت نفسك

4

في العلاقات المحبة أنت تصرف على طبيعتك لا تحتاج إلى التمثل أو ادعاء عكس ما أنت عليه أنت تشعر بالراحة ولا يؤثر وجودك مع الطرف الأخر



علامات للعلاقة الصحية

8

العلاقات بين الأزواج يجب أن تكون محبة وإيجابية وإلا أصبحت عبئا على كلا طرفيهما. فالعلاقات الإيجابية الصحية تدفع كلا الطرفين إلى الشعور بالسعادة والاستمرار في البذل والمحاولة باستمرار لتحسين هذه العلاقة وجعلها استثمارا حقيقيا لكلا الطرفين لخلق بيئة إيجابية وسعيدة لكل من يعيش في نطاقه

اكسر روتينك اليومي لتحسن من جودة حياتك



ابتعد عن الشاشات

التدريب في الشاشات يستنفد طاقتك ويمنعك من الشعور بالتحديد. خذ قسط من الراحة من الشاشة لإعطاء عقلك استراحة وتنشيط ذلك.

التغييرات البسيطة

إجراء شيء بسيط مثل استخدام طريق بديل للوصول إلى العمل، أو تناول الغداء في مكان جديد، سيجعل كل يوم يبدو مختلفًا عن الآخر.

ممارسة هواياتك

الهوايات وسيلة رائعة لكسر حلقة الروتين اليومي وستفيدك في تجديد يومك وتحسن من أدائك وتضفي على الشعور بالملئ.

مهارة جديدة

قضاء الوقت في القيام بنشاط ممتع غير مرتبط بالعمل سيعززك على زيادة سعادتك واكتشاف موهبتك وتنميتها.

القراءة

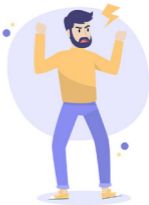
القراءة الخيار الأسرع والأسهل والأقل تكلفة. تعتبر الكتب بوابة فورية لعوالم أخرى، يمكن الوصول إليها في أي مكان تكون فيه.

السفر

رحلة قصيرة مع أسرتك إلى وجهة قريبة في عطلة نهاية أسبوع طويلة هي وسيلة رائعة للاسترخاء وتجديد نفسك.

من الصعب ألا تشعر بالملل والإحباط من الحياة عندما تخلو من التجديد ويكون كل يوم بمثابة تكرار لليوم الذي يسبقه، إذا كنت تشعر بأنك عالق في روتين مماثل وتشتاق للتغيير، فإنك أشياء يمكنك القيام بها:

كيف تتحكم في غضبك في خطوات بسيطة؟



فكر "لماذا تغضب؟"

توقف لمدة 30 ثواني وفكر لماذا تغضب؟ هل هي مشكلة حياة أو موت؟ هل الأمر يستحق الغضب؟



لا تتوقع المثالية

لا تتوقع من الآخرين أن يكونوا مثاليين. لذا هزئ على نفسك وعبرك واتصص الأذى



محفزات الغضب

حدد محفزات الغضب لديك وابدأ في علاجها بشكاي منطقي وحاول أن تشار إلى الأمر بجدية



الشعائر الدينية

من المهم أن تعبر الشعائر الدينية وتحاول أن تغضب من الله بالعبادة، تغضب بالاطمئنان والسلام



لاحظ تطور غضبك

مهم أن تشعر بالاضطرار حول أن تغير من وضع غضبك، أو أن تترك المكان لفترة بسيطة



التأمل

التأمل من الأنشطة التي تساعد على تطوير وعيك وتذوق الهدوء النفسي



عادات امتصاص الغضب

التغصن العميق يساعد في الشعور بالهدوء والسلام الداخلي، كذلك ممارسة الرياضة و التوجا



فكر في حياتك اليومية

أحياناً يكون الغضب نتيجة لعادات اليومية السلبية. كالترجم لساعات قليلة أو زيادة تناول السكر أو الكافيين



التواصل مع متخصصين

توجه إلى متخصص وحدد موعداً، أحياناً يكون الغضب نتيجة الأحداث التي تكتمل بكذلك ولا ندرج بها لأي شخص



تحتاج إلى الوقت

تحتاج الوقت والإرادة والعبر لتعلم إلى هدفك وتصبح شخص سعيد خالٍ من الغضب



أساليب إدارة الغضب الأسري

يعتبر الغضب شعور طبيعي وصحي إذا ما عرفنا كيف نعبر عنه بشكل مناسب. ويمكنك التحكم بشعور الغضب من خلال معرفة العلامات التي تشير إلى أنك غاضب، لتتمكن من تهدئة نفسك. كما أن معرفة المسببات لن تجعلك تتخلص من هذا الشعور ولكن ستساعد الوعي الكافي لتتخذ القرار الأمثل في جميع المواقف التي تثير غضبك.



تنفس بعمق

إن الغضب يزيد من سرعة تنفسك. حاول مواجهته بعمارة عكسية.



الضحك

ليس هناك أفضل من الإيجابية للتخلص من الغضب. لذا حاول استخدام حيل الضحكة أو همز بعض هذه التمارين الكوميديّة لتخفف من مزاجك.



توقف عن الحديث

كلما أنك الغضب قد يزيد من حدة المشكلة. بينما التوقف للحظة يمكن أن يساعدك على الهدوء والتفكير.



تلخي

مساعدة الأخر يتطلب الكثير من الصبر. ولكن تلبية الحاجة لك مساندة من أحبائك يتولد شعور الغضب منك.



الخروج للمشي

الحركة وتغيير الوضع الجانبي يمكن أن تساعد على الهدوء والتفكير. نشاطات الجسديّة يساعدكم في تخفيف الحدة الجسدية والتفكيرية.



عزّ برداع

الأحاسيس هي مفردات الإبداع. فمعبر عن شعور الغضب بطريقة ومن خلال الفن فهذا كبت كليا حول كيفية فعله أو شعر.



عزّ بالكتابة

ما لا تستطيع التعبير عنه بالكلام ربما يمكنك أن تكتبه. لذا دون ما تشعر به وما تريد فعله.



قائمة المشاعر

قم بكتابة المشاعر لتشارك من خلال إعداد قائمة المشاعر التي تشعر بها. كيف تريد أن تكون أنت؟ قم بتحديد متى مدار اليوم بذلك. يمكنك العودة إليها إذا ما واجهت مواقف تثير المشاعر.



الدوي

اصنع نفسك الوقت للاستعداد للحد والتعبير على ما ستقول.



5

خطوات لتجاوز

مشاعر الفشل بعد الطلاق

التجارب الفاشلة نعطيها اهتماما أكثر مما نسلطه، لأن أي تجربة فاشلة قد تحدث لنا تبقى راسخة في الذاكرة بتفاصيلها المزجة ومن الصعب أن نمحوها بسهولة أو نتجاوزها بسبب التفكير الزائد أو الصدمة التي تلقيناها جراء تفكيرنا غير المناسب في بعض الأحيان فمهما مررت بالتجارب ما زال الوقت حاضرا للتعلم ولتعبد النظر بقدراتك ومواهبك.

1

تقدير الذات



تعرف على ذلك وقيمتك، اعرف ما تسلكه وما لديك، توقف عن عبور أنهار جاربه من أجل أناس لا يعبرون شارعنا صغيرا من أجلك.

2

كن معطاء



ابحث عن طرق لمساعدة الآخرين ومساعدتهم، حاول أن نقاسم من حولك مشاعر الحب والود والإنسانية فإتها نعود عليك بالشفع

3

العلاقات الإيجابية



استمر بالعلاقات الإيجابية في حياتك واخرج نفسك من دائرة العلاقات السلبية غير الناجحة المسببة للإحباط أو الحزن ولا تحدث تغييرا جيدا في حياتك.

4

التركيز



ركز نظرك على الجانب المضيئا من حياتك لا على الجانب المغمم، لأن تكون مستاء أو كسولا بسبب ما ليس لديك دائما مضيعة لما هو لديك.

5

حدد مسيرتك



خطط لتتجز أمور إبداعية من أجلك ومن أجل ذاتك، المهم دائما أن تسير بخطى ثابتة وليس المهم سرعة هذه الخطى، خذ الوقت الكافي للاحتفال بالخير المحيط بك.

نواجه في حياتنا العديد من المشاكل والمواقف يوميًا، وقد نصاب بالإحباط ولا نعرف كيف نتعامل مع هذه المشكلات وماهي الحلول والطرق التي من شأنها أن تساعدنا على حلها، وهنا نقدم لك خطوات للتعامل مع المشكلات التي قد تواجهك في حياتك



أسباب بقاء المرأة في البيئة المليئة بالعنف

من واقع قراءة الحالات المعنفة والمعتمدة في الهيئات والجمعيات المهتمة بقضايا العنف هناك مجموعة من التصورات السائدة المتأثرة بثقافات مجتمعية والتي قد ترقى المرأة في البيئة المليئة بالعنف.





ضع قائمة:

ضع وقتاً مخصصاً للمناسبات العائلية الأسبوعية في الجدول الزمني وتابع قائمة مهام يومية محددة للعمل وأدوى المنزل. اتحافاً على تركيزك.



قلل من استخدام البريد الإلكتروني:

تحقق من صندوق البريد ثلاث مرات في اليوم فقط في نهاية الصباح وبداية فترة الظهيرة ونهاية اليوم. حتى لا يأخذ الرد عليها وقتاً كبيراً منك بدلاً من القيام بمهامك الشخصية.



الخيارات المفتوحة:

اطلب من مديرك بعض من الخبرات التي تتيح لك المرونة في العمل مثل ساعات العمل المرنة أو العمل عن بعد. كلما استطعت التحكم في وقتك قلت نسبة الضغوط والتوتر.



أحسن إدارة وقتك:

قم بإلغاء جميع الأنشطة التي لا تستطيع إنجازها أو الاستمتاع بها. قم بتنظيم مهامك الزمنية بكفاءة مثل تجزئة أداء المهام إلى دفعات.



الجرأة الكافية:

من حثك أن ترفض بكل احترام إذا طلب منك زميلك في العمل أن تدير مشروعاً إضافياً. فعندما تتوقف عن قبول طلبات فوق طاقتك ستجد وقتاً كافيًا لأهدافك الخاصة.



اترك مهمة العمل في العمل:

نظراً لسعة نطاق التنقل وتكثرت ولائصال بأي شخص في أي وقت و في أي مكان فلا يوجد حدود فاصلة إلا إذا ما وضعتها أنت بنفسك. الحد فراراً واعياً لعزل حياتك الشخصية عن العمارة.



أساليب الموازنة

ما بين العمل و الحياة الشخصية

تزيد نسبة الضغوط والتوتر كلما فقدت قدرتك على التحكم والتوازن بين حياتك الشخصية و العمل، الموازنة ما بين الحياة الشخصية و العمل ليست مهمة مستحيلة، أبداً بتقييم حجم علاقتك بالعمل.



كيف تحققين

توازن بين عملك وعائلتك

كون المرأة أمًا تعمل بدوام كامل يمكن أن يؤدي لمشاعر من تأنيب الضمير والتوتر بسبب الانتباه المندثر بين العمل والعائلة. المفتاح هو التركيز على خطة، وأن تصبحي منظمة، وأن تجدي التوازن الصحيح بين المهنة والأمومة.

1

اجعلي مبادئك أسهل

لتحسين يومك، اليوم بضعه منطوقاً عبر تنظيم نفسك في الترتيب. جعلي عذراء الأطفال وتصفح مالههم للتمكن من قضاء وقت مع أسرنا قبل الذهاب للعمل.

2

ابقي على المال

ابقي منطوقاً مع أطفالك عندما لا تكونين معهم. قد يساعدك سماع صوتهم في إنهاء يوم عصيب، وهم سيشعرون بالارتياح لمعرفة أنك بالدور.

3

قللي من الفعاليات

كوني منضبطة وضعي حدودًا للوقت عند تصفح البريد الإلكتروني أو إجراء المكالمة هاتفية. هذه الأمور يمكنك فعلها عندما يكون الأطفال نائمين.

4

اصنعي نشاطات عائلية

لتحسين الوقت بقوي من علاقتكم، اطلبي مفرداتهم من أجل النشاط، وحاولي تلبية احتياجاتهم. فلا يهم ما تفعلونه طالما تفعلونه سوياً.

5

خصصي وقتاً للزوج

ابدئي بتزويد مواعيد لياقة شهرية لتصبحا أكثر قرب وتشفيرا بأنكما تستعيدان شبابكما وتستمتعان بشراكة كل منكما.

6

اصنعي لحظة لنفسك

عند إدارة الوقت بحكمة، يمكنك أن تخصصي وقتاً لنفسك وأنظمتي. يساعدك استراحة منعشة في إعادة شحن طاقتك.



التخطيط والإدارة

نسعى لخلق أسرة مستقرة وسفيرة لرسالة
المودة.

6 أفكار لاستثمار مرحلة التقاعد والاستمتاع بها



يتراوح سن المتقاعدين بين الخمسين والستين. وبعد التقاعد يتبقى ثلث العمر أو أكثر دون خطة أو عمل، فيصبح المتقاعد عبئاً على من حوله أو ضحية للفراغ. وقد علمنا ثرائنا وتاريخ أجدادنا أن العمل والإنجاز يستمر حتى آخر لحظات العمر، وهنا أفكار تساعدك على الإستمرار في العطاء.

التأليف

المرحلة المتأخرة من الحياة المهنية لا بد وأن فيها ما يفيد ويستحق الذكر، لذلك يكون خيار التأليف خياراً ممتازاً ومفيداً لأفراد المجتمع.



التدريب

من أبرز ما يميز التدريب الناتج ربحه للتطبيقات بالواقع، وأفضل من يؤدي هذا الدور ليس الحامل على شهادة تدريب فحسب، بل ذلك الذي قضى لك عشرينه تقريباً في العمل.



التدوين

نقل التجربة عبر المدونات الرقمية خياراً رائعاً يتعرف فيه خورك حين ترى ردود الفراء المحفزة، وستكون المدونة جزءاً من يومك الفارع.



التطوع

المتقاعد يمتلك الوقت والخبرة وبما عنصران مهمان في المشاريع التطوعية الأنضمام لتمثل هذه المشاريع سيملاً الوقت بما يفيد.



الاستشارات

أنت بخبراتك التي ضفنا وتعلمت منها مستشار لمن لم يخض التجربة بعد أو يواجه مصاعب البداية، وعليك أن ترفق أمكسارك وتخطط للعمل في مجال الاستشارات.



مقاة الفرض

المتقاعد الناتج ان يكون جزءاً من مشكلة ندرة برامج المتقاعدين ومعالجاتهم بل سيصدر لإعداد تلك البرامج فمن مشروع اجتماعي.



أمور تحتاجها ليكون الطلاق ناجحاً وسعيداً

هناك كثيرٌ من الأخطاء التي يقع فيها الزوجان في حالة الانفصال، ومحاولة إلقاء اللوم ليس حلاً في هذه المرحلة. لذا تذكر أنه بإمكانك إعطاء نفسك وأبنائك وشريك حياتك حياة سعيدة ومستقرة رغم الانفصال إذا بذلت كل جهد إيجابي في سبيل تحقيق ذلك الهدف.



راتبك ينتهي قبل انتهاء الشهر

الإعلانات

1 شعرت في كل ثانية للكثير من الإعلانات كل يوم خصوصا بوجود وسائل التواصل الاجتماعي والتي تزيد من حجم مشروباتك بدون أن تشعر

الخصومات

2 إذا كان هناك منتج بسعر 300 ريال لكن الأول بعد خصم 30% والثاني بعد خصم 50% تقول الدراسة أنك ستختار الثاني رغم أنك ستدفع المبلغ نفسه بلنا بطريقتنا نغوي الخصومات

الوجاهة الاجتماعية

3 شراء الهدايا الغالية في المناسبات السعيدة مثل (الأعياد بعيد الميلاد أو حفلة زواج) لتكون مميز

وصفة الإفراط لحل المشاعر

4 وجدت دراسة أن إحصاء الأرباح يزيد معدل إنفاقهم بنسبة 300% لذا أوصي لحل مشكلات من جذورها

تسهيلات التسوق الإلكتروني

5 نسبة 64% من السعوديين يتسوقوا إلكترونياً على الأمل مرة واحدة في الشهر بحيث بلغت إجمالي الإفراط على التسوق الإلكتروني في 2018 بنحو 24 مليار ريال

مخبرات البطاقة الائتمانية

6 تسهل لك المصرف دون أي فريود أو شعور بالقيمة الحقيقية للمبلغ الذي تدفعه إلا شي وقت متأخر فاستخدمها بدكاء



يقول الخبراء الماليون أن عليك احتجاز على الأقل نسبة 10% من راتبك كل شهر حتى تجد خطة احتجاز محكمة فابدأ بالتعرف على أنماطك الاستهلاكية وحدد أي من الأسباب التالية تتحكم بنفقاتك من الأكثر إلى الأقل

أساليب تساعدك لتعلم أبنائك "الكرامة" المالية لتحقيق الاستقرار



بصفتك أبًا أو أمًا أنت الأكثر تأثيرًا على عادات أولادك المالية، فإن التوعية الماليّة في سن مبكرة لن يساعدهم على التحلي بعقليّة مسؤولة تجاه المال فحسب، إنما سيساعدك أيضًا في إرساء أسس استقلالك المالي عنهم لأنه سيأتي اليوم الذي سيهجرون فيه عيشك لمواجهة العالم الحقيقي، وإن لم تحسن تعليمهم، فلن يعرفوا كيفية التعامل مع المشكلات التي قد تواجههم



3 وضع نظام مكافآت

ضع نظام نقاط متعدد المعايير لأعماله الروتينية اليومية في المنزل، واملح المكافآت الماليّة مقابل الانضباط والالتزام والسلوك الإيجابي، لينمو لدى طفلك أذاتيات العمل الجيدة التي تخرّ صرمة المال



6 بناء الوعي

يجب أن تتشكل التوعية المالية جزًا من ثقافة الأسرة، حاول البحث عن ورش عمل، دورات إلكترونية تفاعلية مخصصة للأطفال باعتبارها من الوسائل الإيجابية التي تساعد على تكوين الوعي بشأن كيفية إدارة الشؤون المالية



2 دعهم يرتكبون الأخطاء

قبل ذهابك مع طفلك إلى السوق، ذكره بأخذ ماله الخاص، كماله العبدية، مثلًا، أو المال الذي كسبه كمكافأة عن حسن سلوكه في المنزل، أو ببساطة المصروف الذي أعطيه إياه، وأعطيه حرية إنفاقها ليتعلم دروس قيّمة من خلال أذاتياته



5 لا تعطهم المال بشكل مطلق

أحد طفلك بأن عليه إنجاز أعمال مفترضة ليحصل على مكافأة إضافية، ليشترط ما يريد؛ ليتعلم المشاركة ويفكر قيمة المشتريات وحتى يعلم الفرق بين الشراء الجاد والرغبة الضميرة الأمد



1 استخدم المنطق معهم

دهز لمحادات تفاعلية وسليمة حول كيفية إنفاق المال أو أذخاره من خلال إشراكهم في الشؤون الماليّة للأسرة بشكل يومي



4 علّمهم عن الدينون

لتفرض أنّ طفلك يريد شراء عرض ما بنفسه، اشرح له أن أمامه ثلاثة خيارات لشراءه إما الشراء من متجره الحالية أو تأجيله للحفاظ على مديونته الحالية، أو إيجاد مصدر دخل آخر كعمل مشروع لتحقيق أهدافه

دليل الأسرة التوعوي

5 دروس لتعلم طفلك الإدارة المالية

لأن العلم في الصغر كالنقش على الحجر، من الجيد أن نستفيد من السنوات الأولى لتدريب الأطفال على تنمية مهارات الحياة الأساسية خصوصاً عند إعطائهم مصروفهم المدرسي، حتى تعلمهم دروس مهمة في الإدارة المالية.

التحكم في الرغبات

عند تعليم الطفل هذا الدرس، اطلب منه التخطيط للمبلغ النهائي، مثلاً كم عليه الإذخار كل أسبوع والطريقة والمدة الزمنية للإذخار التي يحتاجها لشراء ما يرغب به.

عائلة الاحتياجات

الصغير الأبق لتحديد المصروف هو مناقشة طفلك بالاحتياجات التي من الممكن شرائها وتبديج أفكاره عن طرق الحوار للوصول للمبلغ المناسب.

مراقبة معدل الإنفاق

من المهم أن يعرف طفلك علاقته الاستهلاكية وحاجته الحقيقية للأشياء التي يشتريها، للتضح طفلك على مثال مجهود التاليفي ليضبط معدل إنفاقه للوصول إلى ما يريد.

تنظيم المصروف

عند مناقشة الميزانية الأسبوعية مع طفلك، وضح له أن المبلغ سيكون ثابتاً، يعتمد أنه إذا صرف أكثر من المطلوب في اليوم الأول، مثلاً يجب عليه التنازل عن الإنفاق في الأيام التالية.

تعزيز الوعي بالاحتياجات الأخرى

احرص على توعية طفلك بالاحتياجات الأخرى من خلال وضع صندوق للمساهمة بالقرع للمحتاجين كل شهر، وكنهه على عائلته، مثلاً رعايته شرب، تعرف أنه يذخر لأخيه.

خطوات تساعد في تنظيم ميزانية الأسرة

تُشمل عملية مراجعة الميزانية الشهرية إضافة احتياجات أخرى حسب الموسم، كموسم فتح المدارس وشهر رمضان والأعياد والسفر خلال الإجازة وكذلك مصروفات فصل الصيف أو الشتاء.

6

ضع مبلغاً للنفقات الخاصة تسمى بالنفقات الاحتياطية والتي تظهر بشكل مفاجئ

7

قم بوضع ميزانية شهرية تكفي لجميع أيام الشهر تغطي كامل النفقات الضرورية والتابعة

1

ضع قائمة منمّمة تحتوي على النفقات الأساسية التي تخص كل أفراد الأسرة، مثل نفقات الطعام، الشراب، اللباس، المدرسة والفواتير

2

ضع قائمة خاصة ببعض المصاريف الثانوية كمصروفات الكماليات البسيطة والنزهات

3

تقييم خطة الميزانية كل (6) أشهر، وإعادة التقييم في نهاية السنة من أجل إدخال التعديلات اللازمة حسب الحاجة ومستجدات الأوضاع

4

إجراء عملية مراجعة لقائمة الميزانية الشهرية بحيث يتم حذف المصروفات غير الضرورية أو التي لا تؤثر بشكل كبير أو تقليل القيمة المخصصة لها حسب حاجة الأسرة

5



4 لا تستخدم البطاقة الائتمانية

المعادلة تقول: ليس معك مال كافي + ربع في جمع نشاط على البطاقة الائتمانية = استخدام الدفع الإلكتروني. هذه معادلة خاسرة بدون شك، لأن التسوق بالبطاقة الائتمانية يزيد من مشترياتك، دون شعورك بمقدار ما قمت بدفعه.



5 التسوق في حالة الجوع

التسوق في حالة الجوع خطأ كبير تجنب ذلك حتى لا تقوم بشراء كل ما تجده أمامك، حيث أظهرت دراسة نشرت في "فوربس" أن الجائع ينفق بنسبة 64% أكثر

دليل الأسرة التوعوي

5 تحديات تؤثر على ميزانية تسوق الأسرة

هل سبق وأن تساءلت لماذا فاتورة مشترياتك باهظة في كل مرة تقوم فيها برحلة للتسوق، هل تساءلت لماذا قمت بدفع هذه المبالغ؟ ببساطة الأمر يعود إلى بعض الأخطاء التي تزيد من مصاريفك والتي يمكنك أن تتجاوزها



1 التسوق بدون قائمة جاهزة



دون خطة العطله بوضوح وأشرك أبناءك معك في التخطيط، وضعها بمكان بارز في المنزل ليكتسبوا مهارات إدارة الوقت والتخطيط وكيفية الاستفادة من وقت الفراغ

2 الالتزام بقائمة احتياجاتك



تجنب الاستسلام لعروض الترويجية حتى لا ينتهي بك الحال بعربة ممتلئة، فليس كل العروض خيار ذكي

3 اصطحاب الأبناء للتسوق



نبدأ الرحلة بأجواء عالية متعنة لكنها سرعان ما تتحول إلى كابوس، فحاش نريد طلبات أبنائنا، فتصبح الرحلة عبئاً عليهم وعليك، لذا قم بإعداد قائمة المشتريات معهم وعلمهم الالتزام

خمسة قرارات

تؤثر على ميزانية أسرتك

5

1 عدم الادخار للتقاعد

إذا تأخرت على عملية الادخار الآن، قد يصعب عليك أن تبدأ بها في المستقبل

2 الاعتماد على البطاقة الائتمانية

من خلال النظر لها كمصدر دخل إضافي أو مخرج مالي لتسداد الفواتير أو تحفيق أسلوب عيش فاخر

3 عدم تخصيص مبلغ للطوارئ

الضغوطات المالية المفاجئة تتطلب وضع خطة مالية لها لتتمكن من مواجهة الحالات الطارئة مثل المناسبات السارة أو الحزينة

4 التفاوض عن الاستثمار

مع كل عملية استثمارية أنت ترفع قيمة مدخولك وتحصل الأرباح والتي تفريك من تحفيق أرباحك

5 الإتفاق دون ميزانية

من المهم أن تضع ميزانية شهرية لنفقاتك لتحفيق نفسك من كل المرات الحاطة



دليل الأسرة النوعي

كيف تتعامل الأسرة مع تخفيضات نهاية العام

مع اقتراب العام من نهايته تنتشر الكثير من الإعلانات وتخفيضات نهاية العام، ولذا يجب أن تسأل نفسك كيف تتعامل مع كثرة هذه العروض والتي تدفع الجميع للشراء دون تفكير فيما يترتب عليه، نقدم لك هنا الطرق التي يجب أن تتبعها حتى تتمكن من التسوق بشكل صحيح، وتحقق الاستفادة القصوى من موسم التخفيضات بدون خسارة الكثير من الأموال.

ضع ميزانية

حدد مبلغ معين لشراء الأغراض ولا تخرج عنه أثناء عملية التسوق. للتصن عدم إنفاق أموال كثيرة في شراء أغراض لا تحتاج لها.



حدد احتياجاتك

قم بكتابة قائمة المشتريات الضرورية حتى لا تنساق وراء إعرايات العروض والتخفيضات والتركيز على القائمة فقط لتحصل على العروض المناسبة التي توفر عليك الوقت والمال.



اشترى ما يناسبك

قم بفحص الملابس والمفاسات قبل الشراء، واطمئن الأفضلية وتأكد جيداً من جودة المنتج قبل أن تشتري العروض بخدمة التخص.



تحقق من العروض

تصفح المتاجر الإلكترونية لمقارنة العروض، ابحث عن أفضل متجر يعرض السلع التي تريدها، ونسبة الخصومات على كل منتج لتتمكن من اختيار أفضل منتج بأقل سعر.



قائمة المراجع والمصادر:

- مدونة زد.
- كتاب كلام للبنات.
- كتاب أسرار وأزهار للمقبلين على الزواج.
- كتاب مجالات العنف الأسري وسبل علاجه.
- مدونة ريالتي للوعي المالي.

هاتف الاستشارات الأسرية

920001421



اتصل بنا نحن نسمعك



www.abrownadith.org.sa



سجل مجاناً لحضور دورات برنامج تعزيز مهارات جودة الحياة الاسرية:

للإستفسار:

+966-500346655



www.almanadhin.org.sa



920001426

مركز إسعاد المستفيدين:

المودة
almawaddah

جمعية المودة للتنمية الأسرية
Almawaddah Society for Family Development



920001426
www.almawaddah.org.sa