



قلب الأسرة

المجلس الاستشاري الاسري المصري



العدد 2
مارس
2026



المجلس الاستشاري الاسري
Family Advisory Council



قلب الأسرة
المجلس الاستشاري الأسري المصري

مساحتك المفتوحة للأسرة والحياة

مجلة فصلية متخصصة تصدر عن المجلس الاستشاري الأسري المصري

العدد 2 مارس 2026

هيئة التحرير

منسق عام

د. ميرا يوسف

عضو المكتب التنفيذي للمجلس
الاستشاري الأسري المصري

مدير التحرير

مروة إسماعيل

عضو المكتب التنفيذي للمجلس
الاستشاري الأسري المصري

نائب رئيس التحرير

منى عبد العزيز

نائب رئيس المجلس الاستشاري
الأسري المصري

رئيس التحرير

د. نادية عبد العال

رئيس المجلس الاستشاري
الأسري المصري

تصميم وإخراج

عاصم درويش



المجلس الإستشاري الأسري
Family Advisory Council

المجلس الإستشاري الأسري المصري هو هيئة استشارية توعوية غير ربحية منبثقة عن المجلس الاستشاري الأسري العربي الذي يمارس أنشطته على امتداد 22 دولة عربية ، ويعد المجلس جهة رائدة مستقلة ومحيدة تعمل على رعاية الأسرة وتعزيز التنمية المستدامة من خلال تقديم الدعم والمساندة اللازمة لتحسين جودة الحياة الأسرية بالتعاون مع الشركاء المحليين والدوليين، والجهات الفاعلة المعنية بشئون الأسرة

يحمل المجلس عضوية معتمدة في منظمة الأسرة العربية التابعة لجامعة الدول العربية ، وهو أيضاً عضو الرابطة الدولية للجهود التطوعية في المجال الأسري ويضم فريقه نخبة من الخبراء والاستشاريين في مجالات الارشاد الأسري والعلاقات الزوجية والصحة النفسية والتربية الإيجابية والواعية وتنمية المهارات الحياتية بهدف دعم وتمكين الاسر لتحقيق التماسك والاستقرار في المجتمع

للتواصل
FOR CONTACT





2:1

.....

8:3

.....

.....

.....

11:9

.....

.....

14:12

.....

.....

.....

.....

19:15

.....

.....

.....

.....

28:20

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

33:29

.....

.....

.....

35:34

.....

الإفتاحية

– من هنا يبدأ قلب الاسرة.... د. نادية عبد العال

خبراء قلب الأسرة

– سكة السلامة وسكة الندامة د. محمد ابوالعينين

– شهر رمضان مع المراهقين خيرى عطية

– التربية القائمة على القيم والتحدى الرقمى د. عمرو الخولى

البراعم

– الطفل الأمين: كيف نصنع القيم في زمن التحديات

– بناء القم من الجذور ..رمضان فرصة للتقويم

GEN Z يتحدث

– فضفضة

– قدوتنا

– تحدي العدد

– سؤال محيرني

بيت مطمئن

– إدارة الخلافات... حين يعلو الوعي على الصوت

– الحوار الأسري بين الواقع والمأمول

– قصة من البيت .. صحة الستين

– بيوت على مائدة السلام

إشراقة نفسية

– اطلالة نفسية .. من الألم الى المعنى

– استشارة نفسية .. الاحتراق النفسى

– تقنيات نفسية .. إعادة البناء العرفى للالم

– ومضات أمل .. من داخل جلسات التداوي بالكتابة

– حوار مع خبير .. د. نهى إبراهيم الشاعر

– أسأل ونحن نجيب

اعرف حقلك

– اسأل محاميك

– معلومة قانونية

– حوار مع مستشار .. المستشار/ مؤمن العقيلي

أخبار المجلس

– مشاركة المجلس في المؤتمر العربي الخامس للمنتسوري والطفولة المبكرة

من هنا يبدأ قلب الأسرة



د. نادية عبد العال

رئيس المجلس الاستشاري الأسري المصري
رئيس تحرير مجلة "قلب الأسرة"

إنه ليس شهراً للصيام عن الطعام فقط، بل مدرسة متكاملة لتزكية النفس، وتقوية الروابط الأسرية، وبناء جيل يدرك قيمة الانتماء إلى عائلة متماسكة في رمضان نستطيع أن نغرس في أبنائنا معنى المسؤولية من خلال إشراكهم في إعداد الإفطار، أو تنظيم وقتهم بين العبادة والدراسة، أو تخصيص جزء من مصروفهم للصدقة هكذا تتحول العبادة إلى سلوك يومي يعكس قيم الأسرة الحقيقية ثم يأتي يوم المرأة العالمي، الذي أقرته الأمم المتحدة احتفاءً بدور المرأة في مختلف مجالات الحياة، ليزكّرنا بأن استقرار الأسرة يبدأ من تمكين المرأة ودعمها واحترام دورها المتعدد فالمرأة ليست فقط أمّاً، بل هي شريكة حياة، ومربية أجيال، وصانعة وعي. إن تقدير المرأة داخل الأسرة ينعكس مباشرة على توازن البيت كله؛ فكلما شعرت بالتقدير والإنصاف استطاعت أن تمنح بلا حدود

في عالمٍ تتسارع فيه الأيام وتتشابك فيه المسؤوليات، تبقى الأسرة هي المساحة الآمنة التي نعود إليها لنستعيد توازننا ونتعلّم فيها معنى الحب وقيم المشاركة والاحترام وبين تفاصيل الحياة اليومية، قد ننسى أحياناً أن هذه الروابط تحتاج إلى لحظات وعي وتجديد وقد تمر علينا المناسبات فنعتادها حتى تصبح مجرد تواريخ على صفحات التقويم، لكنها في حقيقتها ليست أياماً عابرة، بل فرصاً متجددة يمنحنا الله إياها لنُصلح ما فتر ونُقوّي ما ضعف ومع صدور العدد الثاني من مجلة "قلب الأسرة"، نجد أنفسنا أمام ثلاث مناسبات عظيمة تتقاطع في توقيتها لكنها تتكامل في رسالتها: شهر رمضان المبارك، ويوم المرأة العالمي، وعيد الأم ثلاث محطات مضيئة، إذا أحسنّا استقبالها واستثمارها، يمكن أن تتحول إلى فرص حقيقية لتعزيز قيم الأسرة وترسيخ معاني المحبة والتكافل والاحترام داخل بيوتنا يأتي شهر رمضان، ذلك الشهر الذي جعله الله موسماً للرحمة والمغفرة والتقارب، ليعيد ترتيب أولوياتنا ففي ظل تسارع الحياة وضغوطها، يمنحنا رمضان فرصة يومية للاجتماع حول مائدة واحدة، وللحوار الهادئ بعد صلاة التراويح، ولتعليم أبنائنا الصبر والمشاركة والعطاء

من هنا يبدأ قلب الأسرة

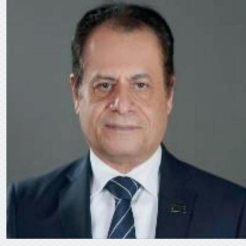
ويوم المرأة ليس مناسبة للاحتفال الشكلي، بل دعوة صادقة لمراجعة ممارساتنا اليومية: هل نتيح لبناتنا فرص التعبير عن آرائهن؟ هل نغرس في أبنائنا احترام أخواتهم وزميلاتهم؟ هل نقدر جهود الزوجة والأخت والابنة كما ينبغي؟ إنها لحظة وعي تعزز ثقافة العدل والمساندة داخل الأسرة أما عيد الأم، فهو مناسبة تتجسد فيها كل معاني العرفان والوفاء. فالأم هي القلب النابض للأسرة، وهي المدرسة الأولى التي يتعلم فيها الأبناء القيم والمبادئ.. إن الاحتفال بعيد الأم لا يجب أن يقتصر على هدية عابرة، بل يمكن أن يكون فرصة لإعادة اكتشاف فضلها، ولتعليم الأبناء قيمة البر والامتنان يمكن للأسرة أن تجعل من هذا اليوم مساحة للحوار، ولسرد الذكريات، ولتجديد العهد على الدعم والمساندة فالأم التي تشعر بالتقدير تبني جيلاً أكثر استقراراً وثقة

في "قلب الأسرة" نؤمن أن بناء مجتمع قوي يبدأ من بيت مستقر، وأن المناسبات ليست تواريخ في التقويم، بل فرص لإحياء المعاني الجميلة التي قد تغيب وسط زحام الأيام. فلنجعل من هذا العدد دعوة مفتوحة لكل أسرة أن تتأمل، وأن تتقارب، وأن تبدأ خطوة جديدة نحو بيت أكثر دفئاً وتوازناً

كل عام وأسركم بخير وكل مناسبة وأنتم أكثر قرباً ومحبة



سكة السلامة وسكة الندامة



الأستاذ الدكتور محمد أبو العينين

أستاذ علم الاجتماع وعميد كلية التربية
بالجامعة الأمريكية في الإمارات (سابقاً)

فهل يا ترى فقدت الأسرة دورها في توجيه أبنائها نحو سكة السلامة وتحذيرهم من مغبة سكة الندامة؟ ثمة مخاوف لها ما يبررها عن احتمال تراجع دور الأسرة في التوجيه والإرشاد والتنشئة الاجتماعية التي لم يكن هناك من ينافس الأسرة قديماً في القيام بها انظر حولك، داخل بيتك، هل نعيش حقاً سوياً؟ أم أن لكل منا عالمه الخاص الافتراضي وغير الافتراضي؟ لمن يعود الأبناء للسؤال عن الدرب الصحيح الآمن؟ من هم مرجعيتهم؟ ومن الذي يحدد اليوم الصواب والخطأ، المسموح والممنوع، الحلال والحرام؟ هنا نسترجع مقولة أحد رواد علم الاجتماع الأوائل الفرنسي إميل دوركايم "الأنومي"، وقصد بها حالة غياب المعايير الموجهة لسلوك الإنسان، وضعف الضبط الاجتماعي فيصبح أقل قدرة على التمييز بين المسارات وأكثر عرضة لاختيار سكة الندامة تكثر الانحرافات عن المعايير التي وضعها المجتمع لأفراده والتي هي بمثابة خارطة الطريق ويفقد الناس البوصلة وتزداد الأمور تعقيداً مع دخول المجتمعات مرحلة الحداثة السائلة على حد تعبير عالم الاجتماع زيجمونت باومان التي تتميز بالروابط الهشة واتخاذ الناس للقرارات السريعة وتصبح إلتزاماتهم مؤقتة ويتخلون عن مسئولياتهم الأسرية والمجتمعية سكة السلامة تتطلب عودة الأسرة وسيلة أولى للتنشئة والضبط الاجتماعي، الأسرة الحديثة عليها مسؤولية كبرى، قد تكون صعبة في ظل عالم بموج بمتغيرات عديدة لكنها بالقطع ليست مستحيلة.

الحياة درب نسير فيه منذ الميلاد حتى الممات، في مسيرتنا تقابلنا من حين لآخر يافطة مكتوب عليها "سكة السلامة"، وأخرى مكتوب عليها "سكة الندامة"، يقف البعض منا أمام اليافطة ويقرر أي الطريقين يختار لكل طريق تبعاته فهي إيجابية لسكة السلامة وسلبية لسكة الندامة والسؤال هو: ما الذي يجعلنا أي طريق نختار؟ والإجابة قد تكون شخصيتي هي التي تقرر، بكل ما تحويه الشخصية من مكونات بيولوجية ونفسية، جسداً وروحاً.. هذه المكونات يبدأ غرسها منذ المراحل الأولى من حياتنا في البيت في كنف الأسرة، ثم تتطور لاحقاً عبر مؤسسات إجتماعية أخرى كالمدرسة والإعلام وتجارب الحياة لكن الأسرة تظل هي المرجع الأول، فالأسرة هي قلب الحياة. ومع التغيرات المادية والتكنولوجية التي قلبت حياتنا رأساً على عقب منذ الثورة الصناعية الأولى عام 1760 تغير نمط الأسرة من الأسرة الممتدة إلى الأسرة النووية في الأسرة الممتدة عاشت ثلاثة أجيال تحت سقف واحد، بينما اقتصرت المعيشة على جيلين فقط في الأسرة النووية. وزادت موجات الهجرة من الريف إلى الحضر كما زادت معدلات التعليم، وما نحن ندخل بقوة إلى الثورة الصناعية الرابعة، ثورة إنترنت الأشياء والذكاء الاصطناعي، ومعها وسائل التواصل الاجتماعي.

شهر رمضان مع المراهقين



خيري عطية

مستشار تربوي وتعليمي

رمضان.. ميقات الروح وبداية التحول

حينما تشرق شمس رمضان، لا تشرق فقط في الآفاق لتعلن بدء الصيام، بل تشرق في حنايا الروح لتعلن موسم "التزكية" الأكبر، رمضان ليس مجرد كفٍّ عن الطعام والشراب، بل هو مدرسة إلهية سنوية تهدف إلى إعادة صياغة الإنسان، وترميم ما تصدع من جدران النفس وفي ظلال هذه الروحانية الوارفة، تبرز فرصة ذهبية لبيوتنا؛ لنجعل من هذا الشهر "نقطة ارتكاز" لتغيير المسار في علاقتنا مع أبنائنا المراهقين

نفهم بهدوء : المراهقة مفترق طرق لا مجال فيه للعبث

المراهقة ليست مجرد مرحلة عمرية عابرة، بل هي المحطة التي تتشكل فيها المعتقدات، وتبلور فيها القيم، وتبدأ فيها ملامح "الهوية الذاتية" بالظهور يقول الله تعالى:

﴿ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا، وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴾

في هذه المرحلة، تُفتح أبواب النفس على مصراعها، ويتصارع فيها صوت الفطرة، ونداء الشهوة، وغواية التأثير الخارجي والمرتبب المسلم، العاقل، لا ينتظر حتى تقع الأخطاء، بل يزرع القيم كما يُزرع الزرع في موسمه، ويهذب الطبع كما يُهذب الغصن قبل أن يقسو.

إن المراهقة، تلك المرحلة التي تشبه البحر في مدّه وجزره، تحتاج إلى سكون رمضان لتهدأ أمواجه فإذا كان رمضان هو شهر ضبط النفس، ومجاهدة الشهوات، وبناء الإرادة الصلبة، أليست هذه هي ذاتها الأدوات التي يحتاجها المراهق ليعبر جسر التحول من الطفولة إلى الرشد بسلام؟ إننا أمام فرصة لغرس القيم لا بالوعظ الجاف، بل بالقدوة الروحية التي تتجلى في صلاة التراويح، وسكينة السحر، وعفة اللسان.

بداية: الأسس التربوية الإسلامية.. المراهق "مُكَلَّف" لا "مُشْكَلَّة"

في المنظور التربوي الإسلامي، لا يُنظر إلى المراهقة كـ "أزمة" حتمية، بل كـ "مرحلة تكليف" وشرف إنها اللحظة التي يصبح فيها الإنسان مسؤولاً أمام الله، مما يمنحه شعوراً بالقيمة والاعتبار

1

منهج النبوة في الاحتواء: لم يكن النبي ﷺ يتعامل مع الشباب بمنطق الوصاية القمعية، بل بمنطق التمكين فها هو "أسامة بن زيد" يقود جيشاً وهو لم يتجاوز العشرين، و"علي بن أبي طالب" يبيت في فراش النبي فداءً للدين وهو في ريعان شبابه

2

أدب الحوار القرآن: يعلمنا القرآن الكريم في قصة لقمان الحكيم مع ابنه كيف يكون الخطاب: "يَا بُنَيَّ". نداء يقطر حباً وحناناً قبل أن يفيض حكماً. إن الأساس هنا هو "بناء الصلة قبل فرض السلطة".

شهر رمضان مع المراهقين

احتياجات المراهق.. فهم العمق قبل تعديل السطح

لا يمكننا تعديل سلوك مراهق ونحن نجهل ما يدور في أعماقه.... المراهق يحتاج إلى:

1

القبول غير المشروط

أن يشعر أنه محبوب لذاته، لا لدرجاته الدراسية أو مدى إلتزامه الديني فقط

2

تأكيد الهوية

هو يسأل "من أنا؟" دورنا أن نساعد ليكون "عبد الله" الذي يمتلك بصمة فريدة في عمارة الأرض، وليس مجرد نسخة مكررة منا

3

الإنتماء

أن يجد في أسرته حضناً آمناً يفهمه

4

الاستقلالية

أن يُمنح مساحة ليحرب ويتعلم من نتائجه

5

تفريغ الطاقات:

المراهقة طاقة فوّارة، ورمضان ببرامجه الإجتماعية والروحية يوفر وعاءً إيجابياً لتصريف هذه الطاقة في خدمة الآخرين والعمل الجماعي

6

الإرشاد لا السيطرة

أن يُوجّه بالحوار لا بالتوبيخ

3

التزكية لا القهر: الإسلام يركز على "الوازع الداخلي" في رمضان، يمتنع المراهق عن المفطرات وهو وحيد، مراقباً لله هذا "الذكاء الروحي" هو أصل كل تعديل سلوكي ناجح؛ أن نربي فيه ضميراً حياً يغنيه عن رقابة البشر.

الرّبط بين الوحي وعلم النفس الحديث

لا يتعارض الوحي مع العقل، ولا الدين مع العلم حين نستعرض النظريات التربوية الحديثة، نجد أنها تشرح "الآلية" التي وجّهنا إليها الإسلام "بالغاية"

نظرية النمو الأخلاقي لـ "لورنس كولبرغ": يقسم كولبرغ تطور الأخلاق إلى مراحل، المراهق يبدأ بالانتقال من مرحلة "إرضاء الآخرين" إلى مرحلة "المبادئ الكونية" هنا يلعب الإسلام دوراً محورياً؛ فحين نربط سلوك المراهق بمرضاة الله (الإحسان)، فنحن ننقله إلى أعلى مراتب التطور الأخلاقي، حيث يفعل الصواب لأنه "حق" وليس خوفاً من العقاب

التعلم الاجتماعي لـ "ألبيرت باندورا": تؤكد هذه النظرية أن المراهق يتعلم عبر "النمذجة" أو القدوة وهذا يتطابق تماماً مع المفهوم الإسلامي للقدوة الحسنة. في رمضان، حين يرى المراهق والده يغض بصره، وأمه تكظم غيظها وهي صائمة، فإنه يمتص هذه السلوكيات لا إرادياً إن "باندورا" يقول لنا باختصار: "لا تعظوهم، بل كونوهم".

نظرية التحفيز الذاتي (Self-Determination Theory): تشير إلى حاجة المراهق لـ "الاستقلالية" و"الكفاءة" الإسلام يعزز ذلك بجعل العبادة مسؤولية فردية، ويحث المراهق على أن يكون له "خبيئة" من عمل صالح، مما يشبع حاجته للتمييز الفردي والارتباط الروحي في آن واحد

شهر رمضان مع المراهقين

رسالة إلى الآباء والأمهات

أعزائي أولياء الأمور

ليست المراهقة شبحًا، وليست خطرًا... بل فرصة، رمضان ليس فقط موسم عبادة، بل موسم تربية ابدؤوا بالتغيير الآن، لا تنتظروا وقوع الأخطاء كونوا رفقاء قلوب لا قضاة أحكام اغرسوا في أبنائكم الحب قبل أن تطالبوهم بالسمع والطاعة

علموهم أن التقوى لا تُفرض، بل تُلهم وأن القيم لا تُلقن، بل تُجسّد في سلوككم أمامهم "إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم" رمضان هو لحظة التغيير... فاجعلوه بداية عهد تربوي جديد في بيوتكم

خاتمة: رمضان.. البذرة التي لا تموت

مع اقتراب هلال العيد، يجب ألا تنطوي صفحة التغيير إن رمضان ليس محطة وقوف، بل هو "محطة تزوّد" لرحلة العمر. إن التربية بالحب، والتقويم بالقدوة، والتوجيه بروح الوحي، هي الكفيلة بتحويل هذه المرحلة من "بركان قلق" إلى "نبع عطاء" ليكن هذا الشهر بداية لإصلاح نفسي وتربوي طويل الأمد؛ يبدأ بكلمة حانية من أب صائم، وينتهي بشخصية مراهق واثق، معتز بدينه، متصلح مع مجتمعه تذكروا دائماً أن قلوب أبنائكم في رمضان تكون ألين ما تكون، فازرعوا فيها من المحبة واليقين ما يكفي ليواجهوا به عواصف الحياة. فما غرس في رمضان بصدق، لا يذبل أثره أبداً

إستراتيجيات تعديل السلوك بأساليب إيجابية

بدلاً من أسلوب "المنع والزجر"، يمكننا استغلال الروح الرمضانية لتطبيق تقنيات تربوية فعالة

1

الإطفاء والتجاهل الذكي

ليس كل خطأ يستوجب وقفة، في رمضان نتدرب على "التغافل"، وهو من شيم الكرام، لنبقي جبل الود متصلًا

2

التعزيز الإيجابي

"كلمة طيبة كشجرة طيبة" الثناء على التزام المراهق بورد قرآني أو مساعدة في المنزل في نهار رمضان يفعل مفعول السحر في تثبيت السلوك

3

العقد التربوي

الاتفاق مع المراهق في بداية الشهر على "هدف واحد" للتغيير، يكون هو صاحبه والمشرف عليه، مما ينمي لديه روح المسؤولية

دور الوالدين.. من دور "الشرطي" إلى دور "المُرشد"

على الوالدين أن يدركا أن دوريهما في هذه المرحلة يتطلب "الحكمة والتعاطف" إن دورك ليس ملاحظة أخطائه، بل إنارة طريقه

الإستماع النشط

استمع لشكوكه، لتساؤلاته، وحتى لاحتجاجاته بصدر رحب إن المراهق الذي لا يجد أذنًا صاغية في بيته، سيجد أذانًا كثيرة خارج البيت، وربما لا تكون مأمونة

مشاركة العاطفة

رمضان فرصة للعناق، للجلوس على مائدة واحدة، للدعاء المشترك هذه "اللحظات الدافئة" هي التي تبني الجسور التي تعبر فوقها النصائح لاحقاً

التربية على القيم في مواجهة التحديات الرقمية



د / عمرو الخولي

خبير تعليمي وتربوي ومصمم برامج تعليمية وتربوية
وإستشاري جودة واعتماد

التحديات الرقمية والحاجة إلى مرتكزات أخلاقية

يقدّم العالم الرقمي طيفًا واسعًا من الفرص والمخاطر. فبينما يتيح الإبداع والتواصل والوصول العالمي إلى المعرفة، فإنه يعرّض المتعلمين أيضًا للمعلومات المضللة والمحتوى الضار والمنصات التي تمارس تأثيرًا عاطفيًا مُوجَّهًا وتعمل القيم بوصفها مرشّحات معرفية تساعد الطلاب على التمييز بين الخبرات الرقمية الصحية والضارة وعندما تكون القيم راسخة، يطور الطلاب القدرة على الاستجابة للتحديات الرقمية بوضوح بدل الاندفاع، وببصيرة أخلاقية بدل الاستهلاك السلبي للمحتوى الرقمي

التفكير النقدي أساس السلوك الرقمي الأخلاقي

يعزّز التفكير النقدي فاعلية التربية القائمة على القيم فالطلاب الذين يتعلّمون تقييم المعلومات، ومساءلة المصادر، والتعرّف إلى الأجندات الخفية، يصبحون أكثر مناعةً ضد التضليل والإقناع الرقمي غير أنّ التفكير النقدي وحده لا يكفي؛ إذ يجب أن يستند إلى مجموعة من المبادئ الأخلاقية التي ترشد كيفية توظيف الاستدلال وعندما يتكامل التفكير النقدي مع القيم الأخلاقية، يصبح الطلاب أكثر قدرة على تفسير المواقف الرقمية، وإدارة الضغوط عبر الإنترنت، واتخاذ قرارات منسجمة مع المسؤولية الأخلاقية

التربية القائمة على القيم والتحدي الرقمي

أصبحت التربية القائمة على القيم مكونًا أساسيًا في التعليم المعاصر، في ظل إعادة تشكيل التقنيات الرقمية لطرق تفكير الشباب وتفاعلهم ونموّهم. ومع التعرض المستمر لوسائل الإعلام الرقمية، يواجه الطلاب مؤثرات قد تُشكّل معتقداتهم وسلوكهم وهويتهم وتوفّر التربية القائمة على القيم أساسًا ثابتًا يوجّه المتعلمين لاتخاذ قرارات مسؤولة، وفهم التفاعلات الرقمية من منظور أخلاقي ومن خلال مساعدة الطلاب على استبطان مبادئ مثل الاحترام، والنزاهة، والمسؤولية، يوفّر المربّون رسالةً أخلاقية تدعم المتعلمين في مواجهة حالة عدم اليقين الرقمي



التربية على القيم في مواجهة التحديات الرقمية

المرونة الانفعالية في العصر الرقمي

تدعم التربية القائمة على القيم أيضًا المرونة الانفعالية، وهي تزداد أهمية في العصر الرقمي فغالبًا ما تروج وسائل التواصل الاجتماعي لمقارنات غير واقعية، ومثيرات انفعالية سريعة، وتعرض دائم لآراء الآخرين، ما قد يؤثر في تقدير الذات والرفاه النفسي. ويكون الطلاب الذين يستبطنون قيمًا مثل تقدير الذات، والأصالة، وتنظيم الانفعالات، أقدر على الحفاظ على هوية مستقرة رغم الضغوط الخارجية وتساعد هذه المرونة المتعلمين على وضع حدود صحية، وتجنب السلوكيات الرقمية الضارة، والحفاظ على توازن نفسي في بيئات رقمية عالية الاستثارة

الخاتمة

تُعَدُّ التربية القائمة على القيم إطارًا وقائيًا أساسيًا يمكن المتعلمين من التعامل مع تحديات العصر الرقمي ومن خلال دمج المبادئ الأخلاقية، والتفكير النقدي، والمواطنة الرقمية، والدعم التعاوني من الأسر والمدارس، يمكن المرشدين الشباب من الانخراط في التقنيات الرقمية بوعي ومسؤولية ولا يقتصر هذا النهج على تقليل المخاطر فحسب، بل يعزز أيضًا المشاركة الرقمية الإيجابية، والوعي الأخلاقي، والنمو الشخصي

طويل المدى

المواطنة الرقمية القائمة على القيم

تربط المواطنة الرقمية بين القيم الأخلاقية والسلوك الرقمي في الحياة الواقعية وتشمل التواصل المحترم، والوعي بالحقوق والواجبات، وفهم الأثر الأخلاقي للأفعال الرقمية ويساعد تدريس المواطنة الرقمية من منظور قيم الطلاب على إدراك أن السلوك عبر الإنترنت ليس منفصلًا عن الشخصية فالقيم مثل التعاطف، والعدالة، والصدق تُشكّل أساليب تواصل الطلاب، واستجاباتهم للاختلافات، وحمايتهم لخصوصيتهم وخصوصية الآخرين ويسهم هذا النهج في الحد من الممارسات الضارة مثل التنمر الإلكتروني، ويعزز مشاركة رقمية أكثر إيجابية

الدور التكاملي للمدارس والأسر

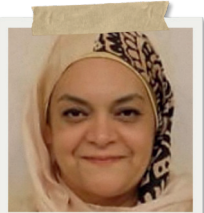
يُعَدُّ دور كلٍّ من المدارس والأسر محوريًا في ترسيخ السلوك الرقمي القائم على القيم. إذ توفر المدارس خبرات تعلم منظمة تُدرّس فيها القيم بصورة صريحة عبر النقاشات، والمواقف الإشكالية، ودراسات الحالة الرقمية. وتُعزز الأسر هذه القيم من خلال نمذجة عادات رقمية صحية، وإجراء حوارات مفتوحة حول الخبرات عبر الإنترنت وعندما يعمل البيئتان معًا، يتلقى الطلاب إرشادًا متسقًا يقوّي الاستدلال الأخلاقي ويقلّل من الارتباك الناتج عن المؤثرات الرقمية المتعارضة

البراعم



خبراء الباب :

هيئة تحرير :



سماح عبد الرؤوف

عضو الاتحاد الدولي للكوتشنج
ومؤسس جودة وعي وعضو
الجمعية العربية لتكنولوجيات التربية



نورهان الدمرداش

أخصائي نفسي وتعديل سلوك
إستشاري أسري وتربوي



مروة إسماعيل

اعلامية واستشاري أسري وتربوي ومعلم معتمد
من الجمعية الأمريكية للتربية الايجابية

الطفل الأمين

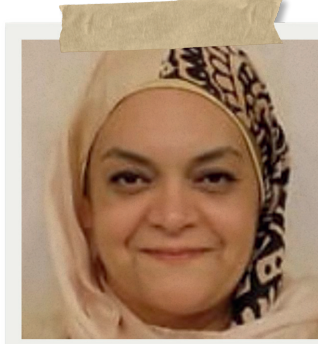
أمه هي من علمته أن الفتاة أمانة لا يجب أن تضرب جعلته معتقد لرجل سيصبح في المستقبل حاملاً منزله بين يديه، ليس فقط زوجته ولا ابناؤه ولكن بيت امين، كم كان سيدنا محمد هو خير مثال وقدوة في الامانة وصفاً وفعلًا كم كانت أفعاله كلها قبل الرسالة كلها أمانة كلها صدق العلم النفسي الارشادي للأطفال جاء ليعلمنا ان الطفل صفحة بيضاء تكتب عليها حروفك فيجب على المربي ان يكون واعيا بمراحل الطفولة التي يحدث فيها بعض المشاكل في التعلم مثل التلعثم، اختلاف اللغة، بعض الاضطرابات،

بعض اللزمات

قبل أن ينمو فيه كل شيء ليصبح انساناً وكياناً وجب على الأهل الاستعداد النفسي والعاطفي والجسدي لذلك

لأن الوقاية خير من العلاج

ولدي الغالي انت امانة الله عندي فأنا أتعلم كي أعلمك لتصبح النسخه الافضل مني رساله للراعي علينا أن نكون في إدراك مدي أهميتنا في حياة اولادنا. ليعيشوا حياتهم بمواءمة ومرونة لتقبل انفسهم بكل ما تحمله الكلمة قبل ان يقبلون علي العالم وبهذا نكون ادينا الامانه حقاً



سماح عبد الرؤف

عضو الاتحاد الدولي للكويتنج ومؤسس
جودة وعي وعضو الجمعية العربية
لتكنولوجيا التربية

كيف نصنع القيم في زمن التحديات

كم هي غالية وصادقة تلك الدموع الفرحة الممتنة لله عز وجل، بفيض رحمته علينا، بوجود براعم من القلوب بين أيدينا، فهم بحق أمانة الله علي الأرض فلنبداً بالأمانة في رحلتنا مع البراعم

الطفل الأمين

من هو الطفل الأمين وكيف يكون أمينا ؟ الأمانة لا تأتي إلا من مقدم رعاية امين، رغم تحفظي الشخصي على كلمة مقدم الرعاية وأحب دائماً استبدالها بكلمة الراعي الواعي عندما يكون الراعي ذو أمانة تتحول تلقائياً مسيرة أبنائنا إلى الأمانة. البيئة هي أساس الرعاية هي المسرح الحقيقي الذي نضع فيه الأمانة التي زرعناها في عقولهم وقلوبهم قبل افعالهم سأحكي قصة حدثت في هذا الزمن الذي نتهم فيه ابنائنا بعدم التمسك بالخلق ومواكبة العولمة. ولكن حقا جاء اللاعب الصغير الذي رفض أن يوقع زميلته اللاعبة الصغيرة على الأرض في ماتش البطولة، متحديا كل الأعراف وكل المناهج الحديثة في التربية قائلاً مدربي لا أستطيع أن أكون فوق زميلتي لأنها فتاة ملتزمة مسلمة، فلا أستطيع ان اكون فوقها امام الجميع لان امي ربتني بأنها امانة لا أستطيع ان اهزمها امام الجميع رغم انها لاعبة رغم ان ام اللاعبة توصلت له من اجل ان يكمل المسابقة ولكنه رفض تماما ..

بناء القيم من الجذور .. رمضان فرصة للتقويم

ومن المهم التأكيد على أن الهدف التربوي في رمضان ليس تدريب الطفل على الصيام الكامل ، بقدر ما هو مساعدته على فهم المعنى والشعور بالقيمة فالتجارب الإيجابية المبكرة هي التي تصنع اتجاهات مستقرة نحو الدين والسلوك الأخلاقي

في المراحل اللاحقة

كما يتحَقَّل التربويون دوراً محورياً في توحيد الرسالة التربوية ، من خلال: تبسيط المفاهيم الدينية بما يتناسب

* مع المرحلة العمرية *

مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال ، التركيز على التعزيز الإيجابي بدل المقارنة أو العقاب تقديم أنشطة رمضانية هادفة تدعم القيم ولا

* تُرهق الطفل *

إن غرس القيم في مرحلة الطفولة هو استثمار طويل المدى ، ورمضان هو أحد أنصح مواسم هذا

* الإستثمار *

وكل تجربة آمنة دافئة ومتوازنة يعيشها الطفل في هذا الشهر ، تُمثل لبنة أساسية في بناء شخصيته

* المستقبلية *



نورهان الدمرداش

أخصائي نفسي وتعديل سلوك
إستشاري أسرى وتربوي

يمثل شهر رمضان محطة تربوية فارقة في تشكيل وعي الأطفال وبناء منظومتهم القيمية باعتباره بيئة تعليمية متكاملة تتضافر فيها الأسرة والمؤسسة التربوية والمجتمع فالطفل في سنواته الأولى وهو في مرحلة الطفولة يكون أكثر قابلية للإكتساب الوجداني والسلوكي من الإكتساب المعرفي المجرد ، وهنا تكمن أهمية رمضان كفرصة عملية لغرس القيم من خلال الممارسة اليومية وليس التوجيه المباشر تُشير الخبرات التربوية إلى أن الطفل يتعلم في هذه المرحلة عبر النمذجة والتكرار والمعايشة ورمضان يوفر سياقاً طبيعياً لذلك حيث نمط حياة مختلف ، إيقاع يومي مُنظم ، طقوس أسرية جماعية ، وسلوكيات إيجابية متكررة ومن خلال هذا السياق ، يمكن للأسرة والتربويين

العمل على :

تعزيز قيمة الصبر وضبط الذات

عبر تأجيل الإشباع والإلتزام بالوقت

تنمية الإلتزام الأسري والإجتماعي من خلال

موائد الإفطار والأنشطة الجماعية

ترسيخ معنى الرحمة والتكافل عبر المشاركة في

أعمال الخير المناسبة لعمر الطفل

بناء علاقة إيجابية مع العبادة بعيداً

عن الضغط أو الإلزام المبكر

GEN Z يتحدث



هيئة تحرير:



نشوة حسن ثابت

ماستر كوتش للمهارات الحياتية و كوتش تمكين الشباب
مصمم برامج تدريبية بتقنية الألعاب التحفيزية
عضو المكتب التنفيذي للمجلس الاستشاري الأسري المصري

* سؤال للشباب: *

إمتى حسيت إنك مضطر تكتم مشاعرك
علشان تبان ((رجل قوي))؟

* سؤال للأهل: *

إزاي نعلّم ولادنا القوة... من غير ما نقتل مشاعرهم؟

قدوتنا

أسامة بن زيد رضي الله عنه، شاب مسلم نشأ في بيت النبوة، وتربى على عين رسول الله ﷺ منذ صغره، لم يكن تميّزه في عمره... بل في ما رآه فيه النبي ﷺ من أمانة واستعداد لتحمل المسؤولية وعندما بلغ نحو ثمانى عشرة سنة، ولّاه رسول الله ﷺ قيادة جيش يضم كبار الصحابة، في موقف أدهش كثيرين، لكنّه كشف حقيقة مهمّة: أن القيادة ليست سناً بل كفاءة وثقة

رأى النبي ﷺ في أسامة:

قلبا ثابتا وعقلا حاضرا وتحمل المسؤولية فحمل أسامة الأمانة، ومضى في مهمته دون تردد، ليبقى نموذجا خالدا لشباب صنعت ثقتهم قبل أن تُمنح لهم المناصب.... اعرف نقاط قوّتك ومميّزاتك، واستثمرها في حياتك، في دراستك، وفي علاقاتك، وفي كل حلم تسعى إلى تحقيقه فليس النجاح أن تكون نسخة من غيرك بل أن تكون أفضل نسخة من نفسك



نشوة حسن ثابت

ماستر كوتش للمهارات الحياتية و كوتش تمكين الشباب
مصمم برامج تدريبية بتقنية الألعاب التحفيزية
عضو للكتب التنفيذي للمجلس الاستشاري الأسري المصري

فضضة

من خلال جلساتي مع الشباب... اكتشفت إن كل واحد فيهم عنده حكاية مستنية تتحي في فضضة هنتح الباب لكلام اتكتم كتير... ونحكي حكايات توصل رسايلكم

الراجل ما بيعيطش

و أنا صغير دي أول جملة حفظتها قبل ما أعرف

* يعني إيه رجولة *

وقعت وأنا صغير ((قوم... ما تعيطش)) زعلت؟ ((إيه يا عم.. إنت عيل؟))

* كبرت... *

وبقى ممنوع عليّ أضعف ممنوع أقول أنا تعبان ممنوع أقول محتاج حد

* يسمعني *

اتعلمت أضحك وأنا مخنوق أهزر وأنا موجوع أقفل على مشاعري عشان محدش يشوف الي جوايا

* بس الحقيقة..... *

أنا بشر ليّ قلب بيتوجع بيحزن يتألم ويخاف كل مرة كنت أحبس دمعتي كنت بخسر جزء من إنسانيّتي وكل مرة كنت أسمع ((الراجل ما بيعيطش)) كنت أحس إن رجولتي أمام الناس أهم من مشاعري أنا مش عايز أعيط قدام الناس أنا بس عايز أكون مسموح لي أعبر عن مشاعري

تحدي العدد

* تحدي رمضان *

التحدي: مواجهة النفس مش الهروب منها

في رمضان ده...

اختار حاجة واحدة بتهرب منها طول السنة

* وواجهها بوعي: *

مكالمة مأجلها -- اعتذار هربان منه -- قرار بتسوّفه -- مشاعر بتكتبها -- أو ذنب بتبرره اكتبها مش علشان تحاسب نفسك... لكن عشان تكون صادق معاه

* رسالة التحدي: *

رمضان مش شهر المثالية .. رمضان شهر

الصدق مع النفس

وأقوى انتصار فيه .. إنك تواجه.. مش تستخبي

سؤال محيرني

لماذا أخاف من التحدث أمام الناس،

رغم أنني أمتلك ما أريد قوله؟

هذا الخوف تفسيره العلمي في علم النفس يُعرف بـ

القلق الاجتماعي Social Anxiety

فالدماغ يفسر الوقوف أمام الآخرين أحيانا كأنه

موقف تهديد، فيطلق استجابات الخوف نفسها

(تسارع ضربات القلب، توتر الصوت، تشتت التفكير)،

حتى وإن لم يكن هناك خطر حقيقي.

وهناك عامل آخر يُسمى

الخوف من التقييم السلبي:

وهو اعتقاد داخلي بأن الآخرين يراقبون كل كلمة،

ويبحثون عن الخطأ،

بينما الحقيقة أن أغلب الناس منشغلون بأنفسهم

أكثر مما نتصور.

ولهذا يحدث الآتي:

فكرة بسيطة تتحول إلى ارتباك. جملة عادية تبدو

كأنها امتحان. الصمت يبدو أكثر أمانا من الكلام.

الحلّ العلمي:

أولا: إعادة تأطير الفكرة

التحدث أمام الناس مهارة، وليس مقياسا للقيمة أو الذكاء الخطأ لا يعني الفشل، بل التعلّم

ثانيا: التعرّض التدريجي تقنية أساسية في علاج

القلق تُسمى Exposure Therapy

ابدأ بالكلام أمام شخص واحد، ثم مجموعة صغيرة،

ثم جمهور أكبر الدماغ يتعلّم الأمان بالتكرار

ثالثا: التركيز على الرسالة لا على الذات

عندما تنشغل بما تريد إيصاله.. يقلّ تركيزك على

نظرة الآخرين إليك

رابعا: ضبط الجسد قبل العقل الجسد الهادئ

يرسل إشارات أمان للدماغ

(Mind-Body Regulation)

تنفّس ببطء، قف بثبات، وتحدّث بإيقاع هادئ...

الجسد الهادئ يرسل إشارة أمان للدماغ

خامسا: اكتب وتدرب

التدوين والتدرب المسبق يقللان من القلق

ويزيدان الإحساس بالسيطرة



بيت مطمئن



خبراء الباب :



دكتورة رباب محي الدين

استشاري صحة نفسية وعصبية الكليتيكي
وعلاقات اسرية ودكتوراة العلوم النفسية للتقدمة
جامعة نيويورك



أ. د / حنان كشك

أستاذ ورئيس قسم الاجتماع
كلية الآداب - جامعة للنيا



هالة أبو سمرة

كوتشي توفيق زواجي



شيرين عاطف

إستشاري العلاقات الأسرية والصحة النفسية

إدارة الخلافات... حين يعلو الوعي على الصوت

كل مرة نفتح فيها الملفات القديمة،
نخسر فرصة جديدة للحب
فلنخلف اليوم لنفهم أكثر، لا لنحاسب أكثر
وفي النهاية، الاعتذار لا يُنقص من كرامة أحد، بل
يرفع من قيمة العلاقة التي تستحق

أن تحافظي عليها

لا تبحثي عمن كان على صواب، بل ابحتي عن
الطريقة التي تُعيد دفع القلبين
الخلافات قد تكون مؤلمة.....
لكنها أحياناً ما تُعيد ترتيب أولوياتنا، وتذكرنا بما هو
أثمن من الفوز في النقاش....

أن نحافظ على البيت نفسه

زاوية التطبيق العملي

تمرين الوعي قبل الرد:

في كل مرة يحدث خلاف، توقفي لحظة واسألي
نفسك قبل أن تتكلمي.....
هل كلمتي القادمة ستطفئ النار أم تزيدها

اشتعالاً؟

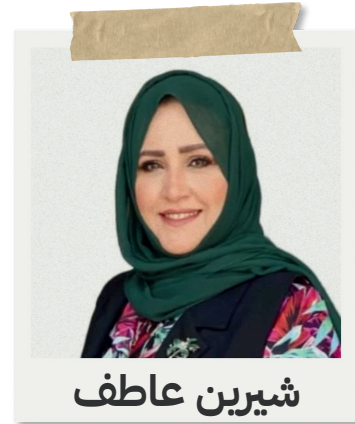
ثم اكتبي مشاعرك على ورقة قبل أن
تعبري عنها بصوت مرتفع
هتدركي كم السلام الذي يسكنك حين تختارين

الهدوء بدل الانفعال

القاعدة

لا ترفعي صوتك..... ارفعي وعيك
فالبيوت لا تنهدم من كثرة الخلافات،

بل من قلة الإنصات



إستشاري العلاقات الأسرية والصحة النفسية

في كل علاقة، لا بد أن تمرّ لحظات اختلاف، فالحبّ لا
يعني التطابق، والاختلاف لا يعني الفشل
لكنّ الطريقة التي نخلف بها، هي التي

تُحدّد مصير العلاقة

هل سنخرج من الخلاف أكثر قريباً، أم أكثر بُعداً؟
الخلاف الزوجي ليس معركة.....
بل مساحة لاختبار نضجنا العاطفي
حين يتحول الحوار إلى صراع من سيكسب أكثر،

يخسر الإثنان

وحين يتحول إلى مساحة لفهم الآخر،

يربح البيت كله

أول خطوة في إدارة الخلاف هي إدارة الذات
قبل أن تردّي، خذي نفساً، واصمّي قليلاً...
الصمت أحياناً ليس ضعفاً، بل وعياً يمنع

اتساع الجرح

ثم ابدئي من وصف الشعور بدلاً من اتهام الشخص:
قولي: "أحسست بالألم عندما حدث ذلك"،
بدلاً من: "أنت دائماً تجرحني".
الفرق بسيط في اللفظ... لكنه كبير في الأثر
ولا تجعلي الخلاف مساحة لنبش الماضي

الحوار الأسري بين الواقع والمأمول

حيث يعد الحوار الأسري أساس للعلاقات الأسرية الحميمة ويساعد على نشأة الأبناء نشأة سوية صالحة لما يخلق من روح التفاعل الاجتماعي مما ينتج من ذلك تعزيز الثقة في أفراد الأسرة مما يجعلهم أكثر قدرة على تحقيق طموحاتهم وآمالهم ولما يحققه الحوار الأسري من حميمية بين أفراد الأسرة وهو وسيلة التناغم المستمر بين أفراد الأسرة؛ كما يساعد على التوصل إلى حلول وقرارات صائبة حيال المشكلات حيث يبادر أفراد البيت الواحد إلى بث مشاكلهم وهمومهم إلى محضنهم الطبيعي، وهو البيت متى اطمئنوا إلى رقي لغة الحوار فيه وأنه السبيل الطبيعي لتبادل المنفعة والآراء وأن على أعتابه تلقى الهموم وتسقط عن كواهلهم. وهو وسيلة الاحترام المتبادل بين أفراد الأسرة الواحدة؛ لأن لغة الحوار الجيد من شأنها أن تمنح فهما عاليًا وثقافة لوعي أسري راقى المستوى ينتج عنه الاحترام وفهم الأدوار الأسرية جيدًا ولهذا نجد الاحترام هو السائد بين أفراد الأسرة متى تعمقت لغة الحوار الفعال بين أفرادها ولكن مع استمرار وتيرة الحياة على ما هي عليه من تعب وجهد وشقاء وعناء، ما أصعب أن يسود الصمت على أجواء البيوت، في لحظة يغيب فيها الحوار الهادئ والتفاهم المثمر، حيث يسدل ستار مظلم تضيق معه معاني الحب والوئام، ويسيطر سوء الفهم على التعامل وتصبح الفجوة واسعة بين أفراد الأسرة الواحدة، عندها تصبح الحياة أكثر تعقيدًا ويزداد عناؤها ويبلغ شقاءها مداه الأبعد والأخطر خشية هذا الواقع تحتاج أسرنا جميعا إلى حوار هادئ تغلفه المحبة، وتغلب عليه الثقة، وتشمله المودة وينساب الرضا بين جنباته.



أ. د / حنان كشك

أستاذ ورئيس قسم الاجتماع
كلية الآداب - جامعة النجف

الأسرة هي اللبنة الأولى في المجتمع وهي المسؤولة عن التربية بكافة أنواعها وأشكالها، ولكي تنجح الأسرة في تحقيق أهدافها في بناء جسد التواصل والحوار الصادق مع الأبناء، لابد أن يكون قائماً على أسس ورؤى سليمة وبيئة تفاهم من خلال خلق ثقافة الحوار المفتوح لتنجح

الأسرة في تحقيق أهدافها

وهنا نجد أن الحوار الأسري ما هو إلا وسيلة من وسائل الاتصال الأسري الفعال فمن الأهمية القصوى أن يتوفر حوار إيجابي بين أفراد الأسرة، فمن خلال الحوار الأسري تنمو المشاعر الإيجابية ويتحقق التواصل بين أفرادها، ويساعد على إشاعة روح المحبة والمودة بينهم، ويساهم الحوار الأسري في التقريب بين وجهات النظر ويتعلم كل فرد في الأسرة أهمية احترام الرأي الآخر



قصة من البيت

استمرت احسان ثمانية سنوات من العذاب النفسى الذى لا يعلمه إلا خالقها.....

ضرب . إهانة . طرد . صمت . هجر

الى اخر ما تتصورونه من العذابات، وكل مرة تقول: اولادى والشكل الاجتماعى للأسرة كانت تصلى وتدعو الله..... أن يهيئ لها خيرًا ويرضيها به.

وصلت للسنتين وهى خارج بيتها ملء السمع والبصر وداخل بيتها أقل من اقل خادمة جاء اليوم الذى أرادوا اولادها تهنتتها ببلوغ الستين وكأن الله اراد هديته هو رغم ألمها وقف الزوج وابلغها من الغد انت خارج هذا البيت وورقة طلاقك ستأتى اليك خاااارج البيت

إلى أين ؟

ليس لها مكان تذهب إليه...خرجت من بيتها الذي أعطته حياتها وروحها وعمرها وشبابها خرجت وتركته أسرتها وأولادها

حبة قلبها ونور عينها

خرجت بلا مأوى بلا نفقة
وكان 38 عاما ليس لهم ثمن
خرجت ولم تدرك ماذا اراد الله لها
لكنها وجدت قلوب اخواتها تحتضنها
وتدعمها لاتواسيها بل تقويها وتساندها
نعم وجدت الحب الخالص .. الداعم حزين ولا تعرف
ماذا سيحدث لكن قلبها راضى بما قسم الله لها
إذا أردتم ان تعرفوا ما حدث لها بعد ذلك 🤔

تابعونا العدد القادم



کوئٹہ توفیق زواجی

صحة الستين

احسان سيدة متزنة حكيمة ودودة ..

تحب الحب وتتمنى الخير لكل الناس وتسعى لإدخال السعادة لقلوب من حولها لكن قدرها أنها كانت مع زوج يحيطها بكل أنواع الضغط النفسى من إهمال ونقد وتسفيه كانت طوال ثلاثون عاما وأكثر صامتة عما يفعله معها وتردد الأمر لنفسها وتبحث بكل طاقة عما يصلحها وتكون اهلا له وزوجة صالحة متوهمة أن

الخطأ من عندها

إلى أن فاجأنا وقت وانتبهت لما يحدث حولها فرفعت رأسها وبدأت تعرف أنها ليست.....

المخطئة على طول الخط عندما قال لها كلمته المعتادةانت فاشلة وفشلتى اولادك ردت بكل هدوء

لست فاشلة ولا اولادى فشلة بل هم
نيراس لـكل من حولهم وكانت هذه بداية

الرحيل

بيوت على مائدة السلام

فالكل أمام المعارك الأسرية خاسر ما لم يكن رحيماً
وواعياً

لا مسافات من صمت عقابي أو فهم خاطئ، يُؤجّل
الرد حتى تهدأ القلوب، ويغلب الحنو والغضب
والجنون.. الحديث الهادئ لا المحاكمات، الاعتراف
بالمشاعر لا البرود والجفاء
الود ونبرة التلطف، والاهتمام الصادق،
والحرص ألا يخسر طرف طرفاً..
البيت المطمئن حيث تشعر بأنك مهم رغم ضعفك،
ورغم ضيق ظروفك، ورغم مرضك..
باللمسة الحانية والطبوبة الرحيمة، بالصبر دون
تذمر، فالحب والرحمة وحدهما يصنعان الشفاء

الذي لا تمنحه العقاقير..

البيت المطمئن ليس بيتاً بلا خلاف،
ولكنه بيت يعرف كيف يُرمم قبل أن يتصدع..
فالبيوت التي يملؤها السلام تُنتج أفراداً أسوياء،
أصحاء نفسياً وجسدياً

يقول المولى: (والله يدعو إلى دار السلام)
فالحب والسلام أثمر ما تملكه الأسر السعيدة،
وما أعظم أن يكون إنجاز رب الأسرة أن يكون البيت
آمناً مطمئناً..

بيت يفطر على السلام ويصوم عن الأذى
كشهر رمضان..

فرمضان لا يعلمنا الصوم فقط،
بل يدرنا على السكينة واختيار المودة وتأجيل الغضب..
رمضان هو فرصة لأن نصلح ونحتوي ونتجاوز..
فالبيت الذي يتعلم من رمضان كيف يكون هادئاً معطاءً
سيبقى مطمئناً طوال العام.. كل عام وكل الأسر
المصرية والعربية يملؤها التواد والترحم والسلام



دكتورة رباب محي الدين

استشاري صحة نفسية وعصبية أكلينيكي
وعلاقات أسرية ودكتورة العلوم النفسية للتقدمة
جامعة نيويورك

البيت المطمئن بيت يفطر على السلام ويصوم
عن الأذى..

فالبيوت المطمئنة يُراعى فيها الفضل قبل الحساب،
وتُقدّم الرحمة على كسب المواقف.. فالبيوت التي
تُدار بالعقل دون العاطفة تغرق،
أما تلك التي تُدار بالحب والتغاضي فتنجو..
الأسر الآمنة هي التي تعي أن السلام أثمر من

الانتصار أو السيطرة

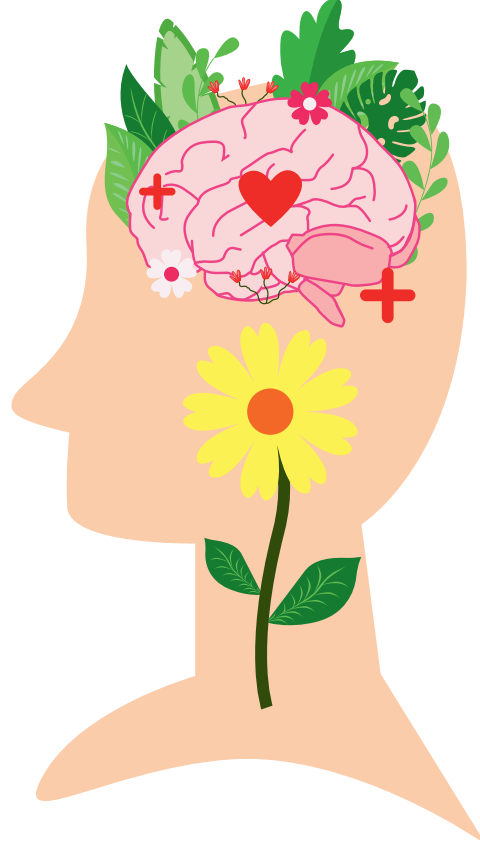
وأن التجاوز هو فن الاحتواء، والعلاقات الرحيمة لا
تُهان فيها العشرة، ولا تنكسر فيها القلوب..
فأرقى صور القوة هي أن تختار اللين وأنت قادر على
القسوة والتخلي

قال تعالى:

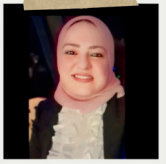
(وجعل بينكم مودة ورحمة) ولم يقل عنفاً ولا جدلاً
البيت المطمئن هو الذي يسمح لكل طرف فيه أن
يكون ناقصاً دون خوف، صادقاً دون عقاب..
فيه قلوب تتصالح قبل أن تتصافح، لا يُدار فيه
الخلاف وكأننا في سباق، أو ساحة معركة تبحث عن

فائز وخاسر

إشراف نفسية



خبراء الباب :



فادية يحيى

اختصاصية نفسية



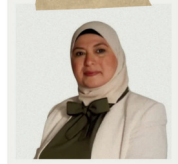
دكتور هالة عماد

معالج بالكتابة والفن



دكتور شيماء شاهين

دكتورة في الصحة النفسية والعزلة الاجتماعية والفرص الزوجية
الأسف وهوليساتك كـنوش من (c) وكاتبة وصحفية
رئيس مبادرة "أنتي صاع الفدرار"



د. نهى إبراهيم الشاعري

أخصائي إرشاد نفسي وأسري
ومعالج شعوري بالفن



منال جاويش

كوشن العلاقات والتراجم
كوشن علم النفس الإيجابي والسلام الداخلي
ممارس علاج نفسي شعوري



د. ميرا يوسف

استشاري صحة نفسية وإرشاد أسري
ومدرّب معتمد دوليًا
وممارس برمجة لغوية وعصبية

إطلالة نفسية

على سبيل المثال، فقدان وظيفة أو تجربة علاقة انتهت مؤلماً قد يدفع البعض إلى الانغماس في اليأس، بينما من يختار النظر إلى ما تعلمه من تلك التجربة يستطيع أن يكتشف نقاط قوته ويعيد ترتيب أهدافه الألم يصبح بذلك نقطة انطلاق للتغيير الإيجابي

الألم قد يكون معلماً صارماً، لكنه معلم كل شعور بالحزن، كل تجربة فشل، كل لحظة خيبة أمل، تحمل معها درساً مخفياً من يدرك ذلك يستطيع أن يخلق معنى لما مر به، ويحوّل تجربة صعبة إلى مصدر قوة ووعي كل تجربة تمنحنا فرصة لإعادة تقييم حياتنا وتحديد ما هو مهم حقاً، وما يمكن تركه خلفنا في النهاية، إشراقة النفس تأتي حين ننجح في قلب التجربة المؤلمة إلى تجربة غنية بالمعنى، حين نسمح لأنفسنا بالنمو من الداخل، ونكتشف أن القوة الحقيقية لا تأتي من تجنب الألم، بل من القدرة على التحول من خلاله ومن يدرك ذلك، يعي أن كل ألم هو رسالة للنمو، وكل تحدٍ هو فرصة لإشراقة جديدة



فادية يحي
إخصائية نفسية

حين تتعب الروح قبل الجسد

في أوقات كثير بنحس أننا تعبانين من غير سبب واضح لا مرض عضوي ولا أزمة مباشرة ومع ذلك النفس ثقيلة والروح مرهقة النوع ده من التعب غالباً بيكون تراكمات مشاعر اتكتمت وحدود اتهدت واحتياجات أتأجلت لحد ما بقى السكوت نفسه مؤلم



دكتوراه شيماء شاهين

دكتوراه في الصحة النفسية والتربية الإيجابية والإرشاد الزوجي
لايف وهوليستك كوتش من ICF وكاتبة وصحفية
رئيس مبادرة "لكي صنع القرار"

من الألم إلى المعنى

كلنا نمر بأوقات صعبة، بل أحياناً مؤلمة، تجعلنا نشعر بأن حياتنا توقفت عند لحظة محددة، الألم النفسي جزء لا يتجزأ من تجربة الإنسان، لكنه ليس نهاية الطريق، بل قد يكون بداية لاكتشاف أعماق عن الذات

في كثير من الأحيان، نحاول تجاهل الألم أو الهروب منه، معتقدين أن ذلك سيعيد لنا الراحة سريعاً لكن الحقيقة أن مواجهة الألم بهدوء ووعي، ومحاولة فهم مصدره، تمنحنا القدرة على تحويله إلى تجربة مفيدة فالأزمات النفسية ليست فقط لحظات ضعف، بل فرص لإعادة ترتيب حياتنا الداخلية وفهم أنفسنا بشكل أعماق

التحول من الألم إلى معنى لا يعني نسيان ما حدث أو التغاضي عن الخسارة، بل يشمل قبول الواقع كما هو، وإعادة تفسير التجربة بطريقة تخدم نمونا الشخصي فالشخص الذي يمر بصعوبة ويتعلم منها يكتسب أدوات جديدة لإدارة مشاعره، ويصبح أكثر مرونة أمام التحديات المستقبلية

إستشارة نفسية

كيف نميّر الاحتراق النفسي؟

الاحتراق النفسي لا يحدث فجأة، بل يتسلل بهدوء، ومن أبرز علاماته إرهاق مستمر حتى بعد الراحة فقدان الشغف والمتعة العصبية الزائدة أو تبدل المشاعر والإحساس بأنك تعمل على
"وضع الطيار الآلي"
صداع، توتر عضلي، أو اضطرابات نوم

مثال واقعي

أم تعمل وتدير شؤون بيتها دون توقف، تؤدي كل ما عليها لكنها لا تشعر بالرضا،
وتغضب سريعاً من أبنائها
هذه ليست أمّاً سيئة، بل شخص مُرهق نفسياً لم يحصل على حقه في الراحة والدعم

خطوات عملية للتعامل مع الاحتراق النفسي

الإعتراف بالحالة دون جلد ذات
قل لنفسك أنا متعب، وهذا حقيقي، ومن حقي
أن أرتاح تخفيف الحمل مؤقتاً
إسأل نفسك ما الذي يمكن تأجيله؟
ما الذي يمكن تفويضه؟
خُصّ سقف توقعاتك... فالتعافي الآن أهم من الإنجاز
تقنية (3 × 10) لاستعادة الطاقة يومياً
10 دقائق تنفّس أو صمت - 10 دقائق حركة خفيفة
10 دقائق لشيء تحبه



د. ميرا يوسف

أستشاري صحة نفسية وإرشاد أسري
ومدرّب معتمد دولياً
وممارس برمجه لغوية وعصبية

سؤال القارئ؟

أشعر بإرهاق شديد طوال الوقت، فقدت شغفي بكل شيء تقريباً، وأصبحت عصبياً وسريع الغضب دون سبب واضح أؤدي واجباتي اليومية بلا طاقة أو متعة، وأحياناً أشعر أنني "مُستنزف من الداخل" هل هذا مجرد تعب عابر أم احتراق نفسي؟
وكيف أتعامل معه؟

رد المختص

أفهم شعورك جيداً، وما تمر به ليس ضعفاً ولا كسلاً بل إشارة نفسية مهمة تستحق التوقف والانتباه ما تصفه يُعرف غالباً بالاحتراق النفسي وهو حالة من الاستنزاف العقلي والعاطفي والجسدي نتيجة ضغوط مستمرة دون فترات راحة وتعافٍ كافية

إستشارة نفسية

رسالة أخيرة:

الاحتراق النفسي ليس نهاية الطريق، بل رسالة تنبيه لتعيد ترتيب حياتك وتختار نفسك من جديد التعافي ممكن... بخطوات بسيطة ورحمة مع ذاتك



هذه الدقائق الصغيرة تعيد شحن
الجهاز العصبي تدريجيًا
وضع حدود تحميك من الإستنزاف
حدّد وقتًا للعمل والراحة،
وتعلّم قول "لا" دون شعور بالذنب
طلب الدعم المتخصص عند الحاجة
التحدث مع مختص نفسي خطوة وعي وقتوة،
وليسست ضعفًا

لا



فادية يحي
إخصائية نفسية

الإنسان مش آلة تشتغل من
غير صيانة وكل مرة بنجبر
نفسنا نكمل وإحنا مكسورين
من جوه بندفع الثمن لاحقًا..
قلق توتر أو فقدان شغف

تقنيات نفسية

يعتمد التكنيك على مبدأ نفسي أساسي:
الألم = إحساس جسدي + تفسير ذهني + إستجابة
انفعالية وبينما قد لا يمكن إيقاف الإحساس
الجسدي دائماً، فإن تعديل التفسير الذهني يقلل
_____ المعاناة المصاحبة للألم بشكل ملحوظ _____

خطوات تطبيق التكنيك

رصد الفكرة التلقائية المصاحبة للألم

مثل: لن أتحمل هذا

تسمية الفكرة وفصلها عن الذات

مثل: لدي فكرة تقول إن

إختبار واقعية الفكرة والبحث عن
أدلة أو تفسيرات بديلة و إعادة صياغة
الفكرة بصيغة واقعية داعمة وغير كارثية
و دعم التغيير المعرفي بتنظيم جسدي
كالتنفس البطيء وإرخاء العضلات

✓ مثال تطبيقي على تقنية إعادة البناء المعرفي للألم ✓

الموقف

شخص يعاني من ألم متكرر في أسفل الظهر

الفكرة التلقائية

هذا الألم لن ينتهي، ولا أستطيع تحمله

تسمية الفكرة

ألاحظ أن لدي فكرة تقول إن هذا الألم لن ينتهي

إختبار واقعية الفكرة

هل الألم دائم فعلاً؟

هل مررت بنوبات مشابهة وخفت من قبل؟

هل يمكن أن يكون الألم إشارة إجهاد وليس خطراً؟

إعادة صياغة الفكرة

الألم مزعج، لكنه ليس خطراً، وقد مررت بمثله سابقاً
وتجاوزته أستطيع التعامل معه لحظة بلحظة



منال جاويش

كوتش العلاقات والتزاج
كوتش علم النفس الإيجابي والسلام الداخلي
ممارس علاج نفسي شعوري

تقنية إعادة البناء المعرفي للألم

الألم ليس مجرد إحساس جسدي، بل تجربة شاملة
تتداخل فيها الإشارات العصبية مع الأفكار
والمشاعر من العوامل النفسية المؤثرة في
تضخيم الألم ما يُعرف بـ كارثية الألم وهي نمط تفكير
يجعل الشخص يبالغ في خطورة الألم واستمراريته،
مما يزيد من التوتر العضلي ويرفع حساسية
_____ الجهاز العصبي ويبطئ التعافي _____
تنتمي تقنية إعادة البناء المعرفي للألم إلى العلاج
المعرفي السلوكي وتهدف إلى تعديل الأفكار الكارثية
المرتبطة بالألم وقد أثبتت الدراسات العصبية أن
طريقة التفكير في الألم يمكن أن تزيد من شدته أو
تخففها، حيث تؤدي الأفكار السلبية إلى تنشيط مراكز
التهديد في الدماغ، بينما يساهم التفسير الواقعي
غير المهدد في تهدئة الجهاز العصبي
وخفض شدة الألم المدرك حيث يساهم
هذا التكنيك في خفض التوتر، تقليل إدراك شدة
الألم، وتعزيز الشعور بالسيطرة، ويُستخدم بفعالية
في حالات الألم المزمن، والآلام المرتبطة بالتوتر
والقلق، والصداع، وآلام العضلات، والقولون
العصبي، وآلام ما بعد العمليات

تقنيات نفسية



فادية يحي
أخصائية نفسية

الوعي بالمشاعر مش ضعف
ومواجهة النفس مش رفاهية دي
شجاعة حقيقية أول خطوة للراحة
إنك تعترف إنك محتاج توقف
شوية تسمع همسات روحك قبل
ما تتحول لصراخ

* الدعم الجسدي *

تنفس بطيء شهيق ثوانٍ - زفير ثوانٍ مع إرخاء
الكتفين والفك والنتيجة المتوقعة هي
انخفاض التوتر العضلي وتراجع شدة الألم المدرك
وشعور أكبر بالهدوء والسيطرة

ملاحظة مهنية

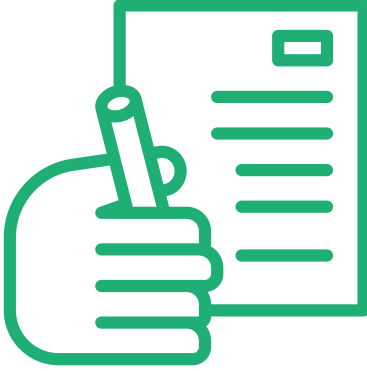
لا يُغني هذا التكنيك عن العلاج الطبي، لكنه يخفف
المعاناة النفسية ويزيد من فعالية التدخلات
الجسدية، وهو مستخدم على نطاق واسع في
المستشفيات ومراكز علاج الألم حول العالم



ومضات أمل

قد يكون هذا الشخص حيًا بيننا، وقد يكون مجرد فكرة ترسخت بداخلنا وصرنا نحكم على أنفسنا من خلالها حكيت في العديد من الجلسات عن قصتي التي آمنت بها وصدقها لسنوات عديدة، أني الفتاة المثالية البنت الشاطرة ورغم أنها قصة تبدو إيجابية التأثير، إلا أني ظلت اعاني من أثرها السلبي علي، فكنت أبذل دائما المزيد من الجهد والوقت لأحصل على الإشادة بجهدي في كل شيء، وما لا يتحقق فيه ذلك أعتبره اخفاق مني، ثم بدأت أدواي في الحياة تزداد، وتزداد رقعة الشطرنج التي أريد الفوز عليها بلقب الشاطرة، لأخفق مرة بعد مرة، وأشعر بالفشل والإحباط الشديد، وأعاني من أعراض جسدية وآلام نفسية لا أجد لها مبررا

أنقذتني الكتابة من قصتي، جعلتني أدرك أني لا أنا فس أحداً، ولا وجود لفائز في لعبة الحياة، إلا من عرف قدر نفسه، وحدد حجم قدراته، وتقبل تقصيره قبل إجادته



دكتور هالة عماد

معالج بالكتابة والفن

من داخل جلسات التداوي بالكتابة

القصة التي تصدقها عنك نفسك

في كثير من جلسات التعافي، حين نبحث عن أنفسنا بين السطور والكلمات، ونظن أننا امسكنا بطرف الخيط، وتقدمنا خطوة بالطريق تجاه التعافي، نشعر في داخلنا بالزهو والرضا، ونظن أننا تجاوزنا نسختنا

القديمة

يفاجئنا سؤال وسط حوار داخلي بيننا وبين الأوراق لماذا نفعل ذلك؟ لماذا نتوقف عن فعل شيء ما رغم إدراكنا أنه لمصلحتنا؟ أو لماذا نتمادي في

فعل شيء آخر يؤذينا؟

خلال جلساتي مع العديد من النساء باختلاف أعمارهن وثقافتهن، بل ومن خلال رحلتي الشخصية في التعافي، وجدت أن هناك دائما شبحًا يطارد أرواحنا، شبح لأم أو لأب أو لجدّة أو لأخ، شخص ينتابنا القلق من حكمه على أفعالنا ونراه دائما شارحًا لسانه للومنا على شيء فعلناه أو لم نفعله، على تقصير أو إفراط، على خطوة مؤجلة أو متسريعة

حوار مع خبير

س/ كيف نوازن بين تقبّل مشاعرنا كما هي وعدم السماح لها بقيادة سلوكنا؟
ج / التقبّل لا يعني الاستسلام، بل الاعتراف حين نسمح للمشاعر أن تُرى دون مقاومة أو إنكار، تفقد قدرتها على التحكم في قراراتنا، ويصبح السلوك إختياراً واعياً لا ردّ فعل اندفاعياً

س/ هل أفعالنا اليومية تعبير صادق عن قيمنا، أم محاولات مستمرة لتجنّب الألم؟
ج / كثير من السلوكيات تحركها الرغبة في الهروب لا في المعنى، العيش وفق القيم لا يلغي الألم، لكنه يمنح الحياة اتجاهًا واضحًا حتى في حضوره

س/ هل نعيش إختياراتنا بوعي أم نكرّر استجابات تشكّلت عبر الزمن؟
ج / الوعي يبدأ بسؤال بسيط متى كان هذا الفعل خياراً، ومتى تحوّل إلى عادة؟ إدراك هذا الفارق هو الخطوة الأولى نحو الحرية النفسية

س/ ما الذي يتكشف حين نتوقف عن محاولة إصلاح أنفسنا ونكتفي بملاحظتها؟
ج / الملاحظة الصافية تُخفّف الصراع الداخلي حين نكفّ عن مطاردة الشفاء، قد نجد حاضراً في لحظة قبول هادئة

هذا الحوار لا يمنح حلولاً نهائية، بل يضعك أمام نفسك لإعادة الترتيب الداخلي لا يبدأ بتغيير الواقع، بل بتغيير طريقة الحضور فيه حين نسمح لأنفسنا أن نشعر، نلاحظ، ونختار بوعي، ننقل من العيش بردود الأفعال إلى حياة أكثر اتساقاً ومعنى وربما تكون أعظم إشراقة نفسية هي أن نمُنح ذاتنا حق الفهم، لا حكم الإصلاح المستمر



د. نهى إبراهيم الشاعر

أخصائي إرشاد نفسي وإسري
ومعالج شعوري بالفن

أسئلة تعيد الترتيب من الداخل

في عالم سريع الإيقاع، تتزاحم فيه الأصوات الخارجية، يغيب أحياناً الصوت الأهم صوتك الداخلي هذا الحوار ليس مساحة لإعطاء نصائح جاهزة، بل دعوة للتوقف، للإنصات، ولمساءلة ما نعيشها بصدق أسئلة تُطرح لا بهدف الوصول لإجابات سريعة، بل لإيقاظ الوعي، وفتح باب التأمل، وإعادة ترتيب العلاقة مع النفس على مستوى الفكر، والمشاعر، والقيم



فادية يحيى
أخصائية نفسية

السلام النفسي مش إن الدنيا تهدي .. السلام النفسي إنك تبقى ثابت حتى والدنيا مقلوبة وده قرار يومي مش لحظة حظ

اسأل ونحن نجيب

إذا عندك سؤال أو استشاره نفسية ؟

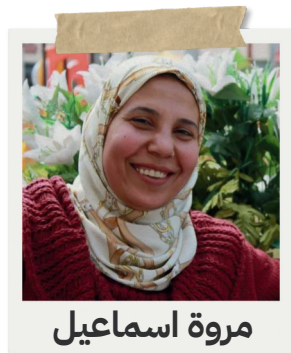
للتواصل
FOR CONTACT



إعرف حقك



تحرير:



مروة اسماعيل

اعلامية واستشاري أسرى وتربوي
معلم معتمد من الجمعية الأمريكية للتربية الإيجابية
عضو المكتب التنفيذي للمجلس
الأستشاري الاسرى المصري



مؤمن العقيلي

المحامي بالنقض والإدارية والدستورية العليا
عضو الجمعية المصرية لحقوق الإنسان
عضو اتحاد المحامين العرب

إسأل محاميك

تنازلت مجبرة عن نفقة أبنائي فهل يحق لي المطالبة بها؟
لا يعتد قانوناً بأي تنازل للأم عن حقوق الصغار وذلك كونها
حقوق لا تملكها الام بل يملكها الصغار ويعتبر هذا التنازل هو
والعدم سواء

معلومة قانونية

الجريمة الالكترونية

تعرف الجرائم الالكترونية بأنها الأفعال غير القانونية التي تتم
عبر الأنترنت أو الأجهزة الالكترونية وتتنوع بين انتهاك
الخصوصية، والاحتيال الالكتروني، التسلسل الى الأنظمة
المعلوماتية، القرصنة الالكترونية، الابتزاز الالكتروني وتشمل
هذه الجرائم كل الأنشطة التي تهدف الى الاضرار بالأفراد أو
المؤسسات أو الحكومات من خلال استغلال التقنيات الحديثة
ووفقاً للقانون المصري يتم تصنيف الجرائم الالكترونية ضمن
الجرائم الجنائية ويعامل مرتكبوها بعقوبات مشددة لما تمثله
من خطر على الأمن العام والاقتصاد الوطني وحقوق الأفراد

حوار مع مستشار

تُعد قوانين الأحوال الشخصية من أكثر القوانين اتصالاً بحياة الأسرة، لما لها من تأثير مباشر على استقرار المجتمع وحماية أفرادها، خاصة في حالات الخلاف والانفصال فبين الطلاق، والنفقة، وحق الرؤية، تتداخل الحقوق والواجبات، وتبرز تساؤلات عديدة حول كيفية تحقيق العدالة، وضمان مصلحة الطفل باعتبارها الأولوية الأولى في هذا الإطار، أجرينا هذا الحوار مع المستشار مؤمن العقيلي، المحامي بالنقض والإدارية والدستورية العليا، وعضو الجمعية المصرية لحقوق الإنسان، وعضو اتحاد المحامين العرب، والذي أكد أن الحفاظ على تماسك الأسرة واستقرارها يُعد مسؤولية مشتركة بين جميع الأطراف، قانونياً وإنسانياً، مشدداً على أن اللجوء إلى المحاكم يجب أن يظل الخيار الأخير بعد استنفاد محاولات التفاهم والحلول الودية، حفاظاً على مصلحة الأطفال، وحماية للكيان الأسري من آثار النزاع الممتد



حوار مع مستشار

كثير من الأزواج يتهربون من دفع النفقة، فما هي حقوق المرأة والأبناء؟

ج/ للزوجة بعد الطلاق الحق في الحصول على مؤخر الصداق، ونفقة المتعة، ونفقة العدة، إلى جانب نفقات الأبناء كما يحق لها المطالبة بأجر مسكن، وأجر حضانة للصغار، وهو أجر مستقل عن نفقتها ونفقة الأبناء، ويتم تقديره وفقاً لظروف الزوج ودخله وقد اتاح القانون عدة وسائل لضمان حصول الزوجة والأبناء على حقوقهم المالية، منها رفع دعوى حبس لمتجمد النفقة، أو الحجز على أموال الزوج الظاهرة، أو اتخاذ إجراء "حجز مال المدين لدى الغير" في حال وجود أرصدة له بالبنوك

على أي أساس تُحدد المحكمة قيمة النفقة؟

ج/ تحدد المحكمة النفقة بناءً على دخل الزوج ووضعه المالي، حيث يتم الاستعلام عن جهة عمله إذا كان موظفاً، أو إجراء تحريات في حال الأعمال الحرة، مع إمكانية إحالة الدعوى للتحقيق للتأكد من الدخل الحقيقي وينص القانون على ألا تزيد النفقة عن 40% من دخل الزوج، ويكون حكم النفقة واجب النفاذ فور صدوره، حتى في حال الطعن عليه، ويتم صرف النفقة من تاريخ رفع الدعوى



مؤمن العقيلي

للحامي بالنقض والإدارية والدستورية العليا
عضو الجمعية المصرية لحقوق الإنسان
عضو اتحاد المحامين العرب

س/هل إجراءات الطلاق تستغرق وقتاً طويلاً داخل المحكمة؟

ج/ في البداية تلجأ الزوجة إلى مكتب تسوية النزاعات داخل محكمة الأسرة، وهو إجراء إلزامي يسبق رفع الدعوى، ويهدف إلى إتاحة فرصة لحل النزاع ودياً قبل اتخاذ أي إجراءات قانونية سواء في دعاوى الطلاق أو الخلع أو النفقة وفي حال عدم التوصل إلى حل، يحق للزوجة رفع الدعوى أمام المحكمة وتتطلب دعوى الطلاق للضرر إثبات وقوع ضرر فعلي على الزوجة، حيث تقوم بتحديد أسباب طلب الطلاق، وتُحال هذه الأسباب للتحقيق، مع سماع شهود من الطرفين للتأكد من صحتها وإذا ثبت للمحكمة صحة الضرر، تُقبل الدعوى، وقد تستغرق هذه الإجراءات بعض الوقت حتى تستوفي المحكمة عناصرها القانونية. أما إذا لم يثبت الضرر، فيبقى من حق الزوجة اللجوء إلى دعوى الخلع

حوار مع مستشار

ما حق الأب في رؤية أبنائه؟

ج/الأصل هو التنسيق الودي بين الأب والأم حفاظاً على مصلحة الأبناء، وفي حال تعذر ذلك، يحق للأب رفع دعوى رؤية، تُحدد عادة في مكان عام ولمدة ثلاث ساعات أسبوعياً، تحت إشراف مختصين، مع وجود مقترحات في قانون الأحوال الشخصية الجديد تتعلق بحق الاستضافة

وماذا إذا امتنعت الأم عن تنفيذ الرؤية؟

ج/في هذه الحالة يتم إثبات الامتناع، ويحق للأب رفع دعوى لإسقاط الحضانة، فضلاً عن إمكانية تحريك جنحة الامتناع عن تنفيذ حكم قضائي، والتي تصل عقوبتها إلى الحبس

تظل قوانين الأحوال الشخصية وسيلة لحماية الأسرة وضمان الحقوق، وفي مقدمتها مصلحة الطفل، بينما يبقى الوعي والحوار المسؤول هما الطريق الأمثل لتقليل النزاعات، وبناء مجتمع أكثر تماسكاً وعدلاً

ختاماً

أخبار المجلس



مشاركة المجلس في المؤتمر العربي الخامس للمنتسوري والطفولة المبكرة



في إطار حرص المجلس الاستشاري الأسري المصري على تعزيز حضوره العلمي والمشاركة في الفعاليات التربوية العربية المتخصصة، شاركت المستشارة منى أحمد عبد العزيز - نائب رئيس المجلس الاستشاري الأسري المصري - في فعاليات المؤتمر العربي الخامس للمنتسوري والطفولة المبكرة، والذي عُقد يوم 12 ديسمبر 2025 بفندق تيوليب فاميلي بارك - مصر

وقد قدمت المستشارة منى عبد العزيز ورقة عمل بحثية بعنوان:

"الكوتشينج التربوي كمدخل لتطوير أداء معلمي المنتسوري في بيئة التعلم الحديثة" تناولت خلالها أهمية توظيف أدوات الكوتشينج التربوي في دعم المعلمين وتعزيز كفاءتهم المهنية، بما يسهم في تطوير بيئات التعلم المعاصرة، وتحقيق أفضل مخرجات تربوية للأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة، وفق فلسفة المنتسوري التي تركز على بناء الإنسان منذ سنواته الأولى وتأتي هذه المشاركة ضمن جهود المجلس المستمرة لدعم التبادل المعرفي والتطوير المهني، وتعزيز دور الإرشاد الأسري والتربوي في بناء أجيال أكثر وعياً واستقراراً داخل الأسرة والمجتمع

