

# إدارة ديناميات العلاقات الأسرية



أبعاد  
abaad

بالتعاون مع

الجمهورية اللبنانية  
وزارة الصحة العامة  
البرنامج الوطني للصحة النفسية



[www.abaadmna.org](http://www.abaadmna.org)

[YouTube](#) [Instagram](#) [Twitter](#) [Google+](#) [Facebook](#) /abaadmna

تتناول هذه المطوية التعريف بالأسرة، وأنواعها ووظيفتها، ودينامية العلاقات القائمة بين أفرادها. كما تحدد أبرز الضغوطات التي تواجه أفراد الأسرة، ونتائجها وكيفية مواجهتها. تستهدف هذه المطوية النساء والرجال والمراهقين/ات من المجتمعات المحلية، وتهدف إلى التعريف بإدارة العلاقات الأسرية التي من شأنها أن تساهم في تشكيل وعي الأفراد لا سيما المراهقين/ات حول أنفسهم/ذواتهم، وحول الآخرين والعالم ككل. كما من شأن هذه العلاقات الأسرية وديناميتها أن تؤثر في علاقاتهم/هن، وسلوكياتهم/هن وأدوارهم/هن الاجتماعية والجنسوية وصحتهم/هن النفسية. وأخيراً، تزوّد هذه المطوية الأفراد بمجموعة إرشادات حول كيفية التصدي للخلافات والصعوبات التي تواجه الأسر وأفرادها.



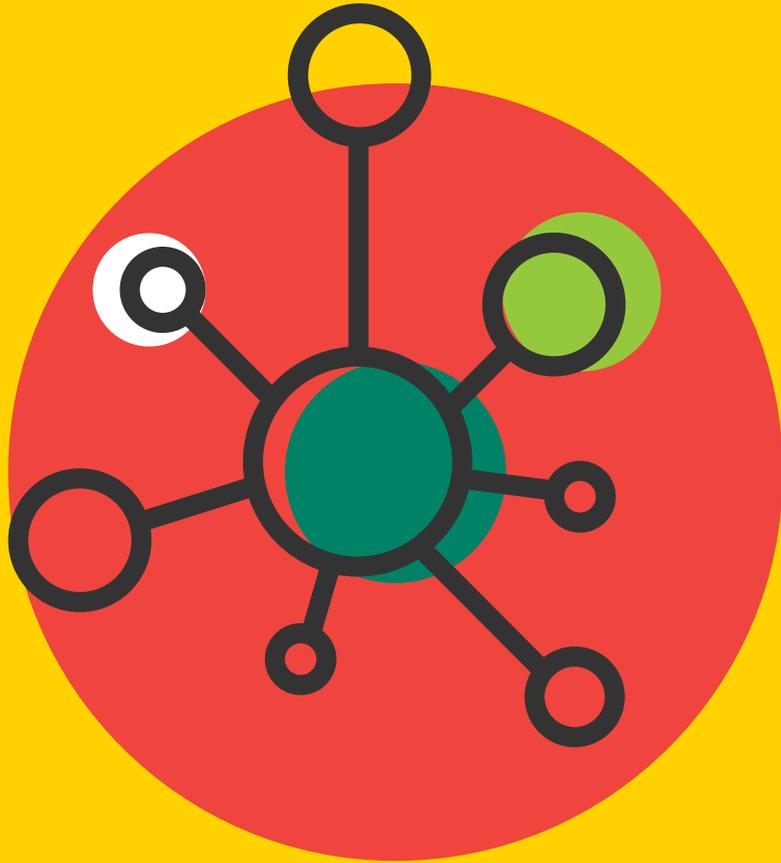
## ما هي الأسرة؟

- هي مؤسسة اجتماعية تنشأ نتيجة وجود وسكن مجموعة من الأشخاص في نفس الحيّز المكاني، تربطهم صلة القرابة (رابطة الدم)، أو المصاهرة (عبر الزواج أو العلاقات الأخرى)، أو الإقامة المشتركة.
- الأسرة من حيث هي الخلية الأساسية في المجتمع، تتكون من مجموعة من المكانات statuses والأدوار الاجتماعية والجنديّة المكتسبة
- تشكل الأسرة المؤسسة الاجتماعية الأولى والأساسية التي يتمّ عبرها الإرشاد الاجتماعيّ لأفرادها وبث آليات التنشئة الاجتماعية للمتيان والبنات

# أنواع الأسر



- الأسرة النووية: وهي الشكل التقليدي للأسر، وتتألف من الوالدين والأطفال
- الأسرة ذات المعيل/ة الوحيد/ة: والتي تتمثل بأب أو أم وحيد/ة يربي/تربي أطفاله/ها وحده/ها. غالبًا ما يغلب وجود أم معيلة لأطفالها على هذا النوع من الأسر.
- الأسرة الممتدة: والتي تتمثل بوجود إثنين أو أكثر من الراشدين الذين تربطهم علاقة القربى (رابطة الدم) أو الزواج، يعملون تجاه تحقيق هدف مشترك، من مثل تربية الأطفال أو العناية بالمنزل. غالبًا ما يتضمن نمط هذه الأسرة وجود أقرباء من مثل العموم أو العمات، أو الجدات والأجداد.
- الأسر التي تقرر عدم الإنجاب: وغالبًا ما يتم التغاضي عن هذه الأسر من قبل المجتمع لأنها لا تلبى معاييرها التقليديّة للمجتمع.
- الأسر المختلطة Blended Family: والتي تتمثل بطلاق الزوجين، وزواج أحدهما أو كليهما وعيش الأطفال مع زوج الأم أو زوجة الأب، وأطفال هؤلاء في حال وجدوا.
- أسرة الأجداد/الجدات: والتي تتمثل بتكفل الجدات والأجداد بأحفادهم/هن، لأسباب عدة تحول دون رعاية أهلهم/هن لهم/هن، من مثل الوفاة، أو الإدمان، أو الهجرة.
- المساكنة: وهو ترتيب يقوم فيه الطرفين بالسكن معًا دون رابط الزواج. وارتفعت نسبة هذا النمط من العلاقات نتيجة تغير النظرة للزواج والعلاقات الجندريّة وغيرها.



## ديناميات العلاقات الأسرية

- تتمثل ديناميات العلاقات الأسرية بالتفاعلات بين أفراد الأسرة الواحدة، ومختلف العلاقات التي تحكم أفرادها؛ ولكل أسرة/عائلة دينامية خاصة بها.
- تتضمن ديناميات العلاقات الأسرية التحالفات الأسرية، والتراتبية، والأدوار والخصائص السلوكية وأنماط التفاعلات بين أفراد الأسرة؛
- تتأثر ديناميات العلاقات الأسرية بعدة عوامل، من مثل عدد الأطفال وترتيبهم/هن في الأسرة، ثقافة الأسرة، مستوى تعليم الأهل وثقافتهم/هن، الخلفية الاجتماعية والثقافية الاقتصادية، إلخ...

## وظائف الأسرة

حدد ماكلفر وظائف الأسرة وقسمها إلى نوعين، الوظائف الأساسية، والوظائف الثانوية. تتمثل **الوظائف الأساسية** بما يلي:

- تنظيم الحاجات والعلاقات الجنسية.
- إنجاب الأطفال وتربيتهم وتأمين المحيط المناسب لنموهم البيولوجي والنفسي: عبر توفير الرعاية الصحية والجسدية والنفسية من خلال تأمين المسكن والغذاء والحب والحنان. هذا فضلاً عن حماية الأفراد، وبخاصة الأطفال، من الأخطار الخارجية والداخلية. ونعني بالأخطار الداخلية الخلافات والمشاكل التي يمكن أن تؤثر سلباً على حياة الأسرة.
- التنشئة الاجتماعية، حيث تشكل الأسرة أولى المؤسسات الاجتماعية في عملية التنميط الاجتماعي عبر التنشئة الاجتماعية والجنسدية للأطفال.

**الوظائف الثانوية للأسرة**، وهي الوظائف التي قامت عدة مؤسسات أخرى بلعب دورها أو تنفيذها (من مثل المؤسسات التربوية أو الدينية أو الصحية وغيرها)، وتتضمن:

- الوظيفة الاقتصادية: تجبّر وجه هذه الوظيفة عما كانت عليه في السابق، حيث كانت الأسر أحد أنماط الإنتاج والاستهلاك في السابق قبل الثورة الصناعية والتكنولوجية؛ أما اليوم، بقيت الأسرة ضمن حيز الاستهلاك وحسب، حيث معظم أفرادها يعملون في سوق العمل. ومع ذلك، حافظت الأسرة على شكل من أشكال الوظيفة الاقتصادية من حيث التوفير، والشراء، وحماية الممتلكات والاهتمام بها.
- التعليم والتربية: وذلك عبر إعداد الأولاد وتهيئتهم للمشاركة الفعالة في بناء المستقبل والتعرف إلى القيم والعادات.

• الوظيفة الدينية: والتي تتمثل بنقل العادات والتقاليد الدينية لأفراد الأسر، والتعرف على القيم الدينية عبرها.

• الوظيفة الصحية: وذلك من خلال توفير العناية الصحية والنظافة الشخصية لأفرادها، والاعتناء بالشخص المريض أو المسن/ة.

• الوظيفة الترفيهية: وذلك من خلال القيام بالعديد من الأنشطة الترفيهية أو الاجتماعية، أو إقامة الاحتفالات بالمناسبات المختلفة.



# الضغوطات التي تؤثر على الأسر

يمكن تقسيم هذه الضغوطات إلى نوعين، الضغوطات أو التحديات الخارجية التي لا يمكن السيطرة عليها، وتلك الذاتية/الشخصية التي يمكن السيطرة عليها وعلى آثارها.

تشكل أبرز الضغوطات الخارجية التي لا يمكن السيطرة عليها:

- الحروب والتهجير أو الكوارث الطبيعية وما ينتج عنها من إحساس بالفقدان على الصعيد العاطفي والمادي ومن مشاكل اجتماعية واقتصادية
- اكتظاظ المنزل بعدد ساكنيه (في حال التهجير أو النزوح أو الأسر الممتدة)
- الفقر أو البطالة أو الصعوبات اليومية لتأمين حاجات الحياة الأساسية
- مرض أو وفاة أحد أفراد الأسرة
- العنف المنزلي أو الأسري الذي يستهدف أفراد الأسر (من نساء أو أطفال أو مسنين)
- مشاكل الزواج القسري وجرائم قتل النساء (ما يُعرف بجرائم الشرف)

أما الضغوطات الأخرى فتتمثل بما يلي:

- الإحساس المُبترّ بعدم الاستقرار في الحاضر والخوف من المستقبل
- الصعوبات التي يواجهها الراشدون والأطفال مع المحيط الاجتماعي العام؛ صعوبة الانخراط الاجتماعي، تمييز عنصري أو جندي، إقصاء، تنمير، إلخ...
- صعوبات تطل الصحة الجسدية والنفسية
- الطلاق أو انعدام الانسجام بين الطرفين ما ينتج عنه تفكك أسري في كثير من الأحيان، وذلك يتوقف على درجة وعي الطرفين في إدارة خلافاتهم/هن.





## نتائج الضغوطات على أفراد الأسرة

- صعوبة في التواصل بين أفراد الأسرة
- عنف أو عدوانية في التصرف أو الكلام داخل الأسرة (بين الأهل، بين الأهل والأطفال، بين الأطفال) أو خارجها مع المحيط.
- شعور مستمرّ بعدم القدرة على حلّ المشاكل اليومية أو شعور بفقدان القدرة على السيطرة
- حدة الطبع/تقلب في المزاج
- الإفراط بالشعور بالخوف والقلق
- الانعزال/ العزلة
- صعوبة في التعامل مع مشاكل الحياة اليومية
- آلام جسدية من دون وجود سبب عضوي ومشاكل في النوم والأكل.

# ما هي الخطوات الفعالة في حال كانت أسرتك تواجه الصعوبات؟

- الاعتراف بوجود مشكلة والسعي كمجموعة لحلها عبر معرفة أسبابها، والوعي بنتائجها وبمؤثرات النزاعات فيها؛
- مناقشة المشاكل ومحاولة إيجاد الحلول (يمكن طرح المشكلة مع ما ينتج عنها من مشاعر وأفكار ضمن الأسرة بهدف الحصول على دعم وأفكار قد تكون بمثابة حل)
- ضرورة الوعي لوجود أطفال في المنزل، والسعي لتحييدهم/هن قدر الإمكان عن المشاكل أو الصعوبات التي تواجهها الأسر، وعدم مناقشة القضايا الحساسة أمامهم/هن
- الاعتذار والتفسير عند الضرورة (تفسير المشاعر والحاجات التي أدت إلى موقف معيّن) وتجنّب إلقاء اللوم والتبرير
- الاستماع أو الإصغاء الفعال دون تأويل، واللجوء إلى إعادة صياغة ما قيل للتأكد من فهمه تمامًا دون اللجوء إلى تفسير تعابير الوجه أو لغة الجسد
- إعطاء قيمة لكل ما يُقال من قبل أفراد الأسرة، دون اللجوء إلى التقليل من شأن ما قيل أو الاستهزاء به
- التركيز على المشكلة أو الصعوبة المستجدة وليس على الأشخاص، وعدم استدرج جميع المشاكل والتحديات القديمة ما يجعل إمكانية حلها صعبًا جدًّا

- إيجاد أنشطة مشتركة يمكن أن تفرح كل أفراد الأسرة ويمكن أن تعزّز العلاقات بين أفرادها (أنشطة منزلية أو خارجية)
- تذكّر أنك لست وحدك، ولا تتردّد/ي بطلب المساعدة عند الحاجة!
- بإمكانك العمل مع اختصاصيين لمساعدة أسرتك في مواجهة الصعوبات.



