

مهم جدا قبل الذهاب الي أخصائي علاقات أسرية



الاثنين 21 فبراير 2022 06:50 م

أخصائي علاقات أسرية أصبح مشهور جدا فيمكن ان يكون الذهاب له من الأمور المفيدة لأي شخص متزوج ولأن أخصائي العلاقات الاسرية يمكن ان يساعد المتزوجين في تجاوز العديد من الأوقات الصعبة لذلك إليك كل ما تحتاج معرفته قبل الذهاب الي أخصائي علاقات اسرية لكي يساعدك أخصائي العلاقات الاسرية في الحصول علي الاستشارة التي تحقق لك زواج سعيد ومع ذلك ليس كل أخصائي العلاقات الاسرية مناسبين لكل الأزواج عليك ما الذي تبحث عنه في أخصائي العلاقات الاسرية لأن عملية الذهاب الي أخصائي علاقات اسرية عملية ليست سهلة وتحتاج الي الاختيار الصحيح والاستعداد العقلي والعاطفي ايضاً ويختلف عن العلاج الفردي لان الذهاب الي أخصائي علاقات اسرية يشمل كلا الزوجين وليس شخص واحد منهم فقط وبالتالي تقوية العلاقة بينكم

ما تحتاج الي معرفته قبل الذهاب الي أخصائي علاقات أسرية

1. اختيار أخصائي علاقات أسرية جيد:

بالطبع تحتاج الي اختيار أخصائي علاقات اسرية يتماشى مع القيم الدينية الخاصة بك ومعتقدات وعاداتك وتقاليديك فنحن لا ننصحك بالذهاب الي أخصائي علاقات اسرية مختلف عنك لان قيمه ومعتقداته سوف تكون مختلفة عنك لان التشابه في القيم والمعتقدات ينتج عنه توجيه صحيح ومناسب لك علي سبيل المثال، قد تجد بأن احد أخصائي العلاقات الاسرية لديه أفكار منفتحة عنك افكارك وبالتالي عندما تقوم بشرح مشكلتك الشخصية له لن يتمكن من اعطائك التوجيه الصحيح

2. تأكد من قبول شريك حياتك الذهاب معك:

كما ذكرنا أعلاه فإن ذهاب الزوجين معاً الي أخصائي العلاقات الاسرية يزيد من فعالية العلاج وحل المشكلة بطريقة اسهل واسرع ويذكر خبراء الزواج بأنه غالباً ما يكون احد الزوجين هو الذي يسعى للحصول علي المشورة والطرف الاخر لازل متردد في الذهاب واذا كنت تواجه مشكلة في عدم رغبة شريك حياتك الذهاب الي أخصائي علاقات اسرية معاً يمكنك الجلوس معه والاستماع الي مخاوفه لانه من الجيد إعطائه فرصة للتعبير عن مخاوفه وحتى تحديد الأسئلة التي سوف تطرحوها علي أخصائي العلاقات الاسرية معا قبل الجلسة سوف تساعدك هذه الخطوة في زيادة حماس شريك حياتك للذهاب الي أخصائي العلاقات الاسرية

3. ناقش أهمية أخصائي العلاقات الاسرية مع شريك حياتك:

يجب ان تقوموا بتحديد اهداف مشتركة لكم قبل الذهاب من خلال طرح مجموعة من الأسئلة الاستراتيجية التي يمكن ان تكشف عن هذه الأهداف مثل ما يلي:

كيف ترغبون في تطوير علاقاتكم الزوجية؟

هل يمكننا تحسين التوتر الذي يحدث في العلاقة الحميمة؟

نسئ معاملة بعضنا البعض؟

لدينا أهداف مشتركة وما هي اهدافنا كزوجين؟

هل نحن بحاجة إلي العمل علي وضع اهداف لتحقيق الاستمتاع؟

بمجرد ان تكون لديك فكرة أوضح حول ما تريده حقاً من أخصائي العلاقات الاسرية سيكون من السهل العثور علي أخصائي علاقات اسرية مناسب يساعدك في تحقيق هذه الأهداف

4. ابحث عن أخصائي علاقات أسرية المناسب لك:

لكل معالج طريقة معينة في العلاج لذلك يجب ان تتعرف علي هذه الأمور لكي تختار أخصائي العلاقات الاسرية الذي يحقق لك الراحة والأمان ولكي تتأكد انك اخترت الشخص المناسب يمكنك القيام بما يلي:

قراءة السيرة الذاتية للمعالج وحتى مشاهدة مقاطع الفيديو التمهيدية التي يتم وضعها علي مواقع التواصل الاجتماعي يمكن ان يساعدك ذلك في تحديد اذا كان المعالج مناسب لك

تجهيز قائمة بالأسئلة التي تحتاج الي طرحها علي المعالج مثل هل عملت مع ازواج لديهم نفس مشكلتنا؟ كل هذه الأمور سوف تجعلك تحديد اذا كان المعالج مناسب لك ام لا بشكل اسرع

حدد موعداً من خلال مكالمة هاتفية يتم التحدث فيها مع مقدم الخدمة حول طرق تقديم المشورة الي الأزواج لكي تقرر ما يناسبك

يجب ان تضع في اعتبارك التحدث مع اخصائي العلاقات الاسرية علي الهاتف بشكل منفصل للتأكد من ان كلاكما سوف يشعر بالراحة في متابعة الجلسات الشخصية

5. اختيار معاد مناسب لجدول اعمالك الزمني:

يجب ان تهتم بحضور المعاد الأول مع شريك حياتك لذلك، يجب أن تختار معاد مناسب لجدول اعمالك الزمني علي سبيل المثال، إذا كان لديك لقاء غير مهم يمكنك تأجيله حتي تفرغ الوقت اللازمة لجلسة اخصائي العلاقات الاسرية وتتمكن من تحقيق الراحة النفسية لك بعد الجلسة ايضاً

6. يجب ان تكون مستعد لمشاركة معلوماتك الشخصية:

في بعض الأحيان لن تقتصر الاستشارة الزوجية علي الظروف المحيطة بك انت وزوجك فقط بل قد تحتاج إلي مشاركة المعلومات الشخصية وتاريخ العائلة لأن التعرف علي هذه الأمور مهم جداً بالنسبة لأخصائي العلاقات الاسرية ويساعدهم في فهم الروابط العائلية والعاطفية التي تسبب في مجموعة من التصرفات وتعطي نظرة ثقافية عن تصرفك وارتباطك بالآخرين

عادة ما يؤثر التاريخ العائلي علي طريقة اختيارك ايضاً إلي شريك حياتك وما هو شكل علاقتك مع شريك حياتك

7. تقرير اذا كنت ترغب في اخبار اصدقائك ام لا:

لاشك ان وجود علاقات اجتماعية في وسطك الاجتماعي بصفة عامة امر جيد لأننا لا يمكننا ان نتوقع من شريك حياتنا بان يكون الزوج والحبیب والصديق المفضل ايضاً هناك مجموعة من الأدوار الإضافية يمكن ان يقوم بها الصديق في حياتك الشخصية ولكن سواء اخبرت صديقك المفضل بالرغبة الي الذهاب الي اخصائي علاقات اسرية فإن الذهاب الي اخصائي علاقات اسرية من الأمور الخاصة بالعلاقة مع زوجك لكي تحترم خصوصية حياتكم الزوجية

8. التوتر امر طبيعي:

يشعر العديد من الأزواج الذين يقرروا الذهاب الي اخصائي العلاقات الاسرية بالتوتر والقلق، خصوصاً عند الذهاب الي مواعدهم الأول لأنك سوف تتحدث في الكثير من الأمور التي تجعلك تشعر بالضيق في حياتك الزوجية وتذكر التحديات ومشاكل العلاقة الحميمة التي لا يعملها سوي انت وشريك حياتك في بعض الحالات قد تشارك اخصائي العلاقات الزوجية بمعلومات انت لم تعترف بها لشريك حياتك وربما يسمعا معك لأول مرة

وبالتالي من الطبيعي جداً أن تشعر بالتوتر و القلق عند البدء في هذه التجربة ولا تقلق اذا كنت تعاني من القلق او ان كلاكما تعانوا من القلق والتوتر ولكن من الضروري التحلي بالصبر والحفاظ علي تفاؤلك بشأن النتائج التي سوف تحصل عليها مع اخصائي العلاقات الاسرية

9. لا يجب ان تكون توقعاتك عالية:

يجب ان تضع في اعتبارك ان اخصائي العلاقات الاسرية سوف يساعدك في تقديم المشورة ولن يتمكن من انقاذ زواجك بنسبة 100% بل ان وظيفته الأساسية هي إعطاء المشورة وعليك ان تبذل جهدك للالتزام باقتراحاتهم وتحسين زواجك وبالطبع سوف تسال ماذا عن شريك حياتي هل يجب ان يبذل جهداً ايضاً بالطبع يجب علي الطرفين ان يبذول جهدهم في الالتزام بالنصيحة ولكن قد لا تتمكن من السيطرة علي تصرفات شريك حياتك كل سيطرتك تقع علي تصرفاتك الشخصية فهي الخطوة الاولى التي يجب ان تتأخذها

ولسوء الحظ، فإن الاعتقاد بأن اخصائي العلاقات الزوجية هو مفهوم خاطئ وشائع بين الأشخاص الذين يرغبون في الاستشارات الاسرية كما ذكرنا من قبل فإن وظيفة اخصائي العلاقات الاسرية بان يكون دليل لك يعمل علي مراقبة وضعك، تقديم الملاحظات، تقديم الحلول والمقترحات الممكنة ومع ذلك يجب ان يكون لديك ولدي شريك حياتك الاستعداد الكامل لكي تصلحوا حياتكم الزوجية وفي بعض الأحيان قد يواجه احد الزوجين صعوبة وعدم تقبل النصائح التي يقدمها اخصائي العلاقات الاسرية مما يجعل عملية الإصلاح اصعب

10. تنفيذ نصائح اخصائي علاقات أسرية بعد الجلسة:

لا تتوقع بان مجرد حضور جلسة او جلستين مع اخصائي العلاقات الاسرية بان علاقتك الزوجية سوف تتحسن لان الاستشارة الزوجية تساعدك في الارشاد والاهم من ذلك هو تصرفاتك بعد الجلسة لان هذا ما يحدد مدي نجاح العلاقة الزوجية في المستقبل

لأن ما تقوم به في الخارج مهم جدا بالنسبة لك ولشريك حياتك وانكم مسؤولين عن علاقاتكم الزوجية بتصرفاتكم معاً بعد الحصول علي الاستشارة قد يكون الامر صعب في البداية ولكنك سوف تجني ثماره علي المدى الطويل

11. الرغبة الداخلية في التنفيذ:

قد تقاوم انت وشريك حياتك العلاج الذي يقدمه اخصائي العلاقات الاسرية ولكن لكي تحصل علي نتائج فعالة اتجاه الاستشارة التي تحصل عليها فقد ترغب في الحصول علي حياة زوجية ناجحة للعديد من الأسباب منها أسباب مرتبطة بالأسرة او الأطفال او الأسباب المالية المشتركة بينكم واي كان السبب وراء الإصلاح يجب ان تكون رغبة داخلية صادقة لأن أسباب الذهاب الي اخصائي العلاقة الزوجية مختلفة وقد تختلف اسبابك عن أسباب شريك حياتك ومن التفاصيل المهمة التي يجب تذكرها قبل الذهاب الي اخصائي علاقات اسرية ان تكون لديكم نفس مقدار الرغبة الداخلية في الإصلاح لأنك اذا كنت ملتزم بنسبة كبيرة بينما شريك حياتك ملتزم جزئياً فمن المحتمل ان تنجح هذه العلاقة لأن نجاح العلاقة الزوجية او فشلها يعتمد علي الرغبة المشتركة والالتزام المتساوي بينكم بالنصائح وطالما ان هناك شكل من اشكال التحفيز لتحسين العلاقة الزوجية، فهناك احتمال بان تتماشى رغبتكم سوياً في تحسين العلاقة

12. لا تنتظر وقتاً طويلاً قبل الذهاب إلى أخصائي علاقات أسرية: قد ينتظر العديد من الأزواج وقتاً طويلاً قبل الحصول على الاستشارة الزوجية ولكن قد تصبح المشاكل البسيطة مشاكل كبيرة مع الانتظار والتراكم وتتشكل فجوة واسعة بين الأزواج وفي هذه الحالة لن تجد هناك فعالية من الذهاب إلى أخصائي العلاقات الأسرية وهي أصعب مرحلة يمكن أن يمر بها الزوجين.

لا يدرك الكثير من الأزواج بأن الانتظار لفترة طويلة يمكن أن ينتج عنه موت العلاقة الزوجية ويصبح الإصلاح صعباً لأنه عندما لا تتم معالجة الأمور بشكل صحيح، فإنها تميل إلى التفاقم وتصبح أسوأ مما كانت عليه في البداية مع مرور الوقت فإن الضرر قد يكون حدث بالفعل بينكم وقد تصطدم مع شريك حياتك لذلك، قبل أن تمر هذه الفترة أنت بحاجة إلى اتخاذ الخطوة سيكون كلاهما لديه امتنان لأنه قرر مبكراً.

يصبح العلاج أكثر فعالية مع المرور بأول مشكلة لم تتمكنوا من حلها سويماً وفي هذه الحالة تحتاج إلى استشارة أخصائي العلاقات الزوجية.