



مبادرة  
تأهيل  
المقبلين على الزواج

وزارة الموارد البشرية  
والتنمية الاجتماعية  
المملكة العربية السعودية

## حقيبة مهارات الاستعداد الزواجي (أنشطة المتدرب)

رؤية  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

1441 | وزارة الموارد البشرية  
2020 | والتنمية الاجتماعية

مَدِينَةُ  
الْمَدِينَةِ  
الْمَدِينَةِ  
الْمَدِينَةِ

هذه الحقيقة  
من إعداد

**المهدد:**  
almawaddah

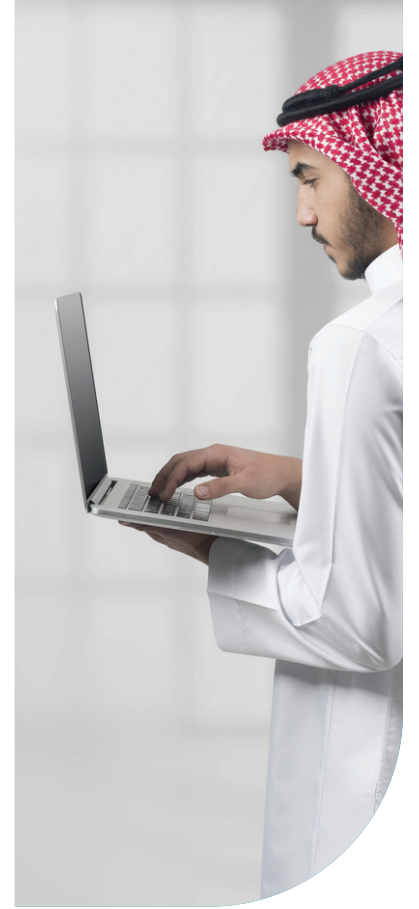
جمعية المهودة للتنمية الأسرية  
Almawaddah Society for Family Development

الأسرة من التكوين إلى التمكين  
[www.almawaddah.org.sa](http://www.almawaddah.org.sa)

[Facebook](#) [Twitter](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) @almawaddah

## إرشادات عامة للمتدربين

1. **التدريب الفعّال** هو الذي يشارك فيه جميع المتدربين بطرح الآراء والأفكار والمناقشة الهادفة.
2. **العمل ضمن** أفراد المجموعة في الأنشطة الجماعية يوسع دائرة الفائدة.
3. **الأفكار عزيزة** عند أصحابها حريٌّ بنا أن نُنصت لها.
4. **أنماط التفكير** تختلف من شخص لآخر (فاحترم رأي الآخرين).
5. **الحضور في** الوقت المحدد للبرنامج من عوامل نجاحه.
6. **التركيز على** التدريب وتجنب المعوقات كالهاتف الجوال ونحوه (اجعله في الصامت).
7. **من حَقك أن** تدير حركتك في الحلقة التدريبية بأسلوب لا يزعج الآخرين ويشتت انتباههم.
8. **قبولك الدور** الذي يسند إليك في المجموعة من عوامل نجاح إنجاز المهمة.
9. **احرص على** بناء علاقات طيبة مع المدرب وزملائك المتدربين أثناء البرنامج التدريبي.





**يعد أمر الزواج من أهم وأخطر الأمور الشرعية؛** وذلك لخطورة ما يترتب عليه من آثار على كلا الطرفين، الزوج والزوجة، وعلى جميع المحيطين بهم، وعلى المجتمع من بعد ذلك، وكذلك خطورته تظهر في أن الزواج هو الرافد الشرعي الوحيد لإخراج جيل من الأبناء الذين يكونون امتدادا للأجيال السابقة فيما بعد، ولعل خبرة جمعيات التنمية الأسرية على مدار السنوات الماضية من العمل في المجال الاجتماعي كفيل يجعلها قادرة على القيام بمهام الإرشاد والتمكين والبحوث الأسرية، وتؤهّلها للوقوف على أهم أسباب تقوية الروابط الأسرية وأهم أسباب انفصامها،

وكذلك الوقوف على أسباب ودوافع ما ابتلي به المجتمع من كثرة وقوع الطلاق بين طبقة الشباب لأسباب راجعة في أغلبها إلى قلة المعرفة وعدم التأهيل المناسب، وما يترتب على ذلك من تزايد حالات الطلاق بشكل يهدد استقرار الأسر، وذلك نتيجة لانتشار الأفكار والمفاهيم المغلوطة والمنحرفة المفسدة للزواج والأسرة؛ خاصة مع انتشار أفكار غير جيدة عبر وسائل التواصل، ونسبةً لما سبق استشعرت وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية وجمعيات التنمية الأسرية خطورة الأمر وقصدت سد الحاجة المجتمعية عبر التدريب بمنصة إلكترونية تسهم في الإرشاد والتأهيل المناسب للشباب المقبل على الزواج تحقيقاً لمقصد مهم من مقاصد الشرع الشريف وهو بناء الأسرة التي هي أساس المجتمع على قدر من الوعي الصحيح والعلم الرصين.



## أهداف البرنامج

الهدف العام  
تنمية قدرات المقبلين والمقبلات على الزواج بالمهارات الزوجية المؤدية إلى تحقيق الاستقرار الأسري.

- الأهداف التفصيلية
1. يعدد مراحل تكوين الأسرة
  2. يحدد الحقوق والواجبات الزوجية
  3. يقيس مقومات الاستعداد للزواج لديه
  4. يستنتج مهارات الاتصال في العلاقات الزوجية
  5. يقيس مهارات حل المشكلات الزوجية لديه
  6. يبيّن مهارات التخطيط للأسرة والادخار المالي
  7. يقيس مهارة إدارة ميزانية الأسرة لديه
  8. يطبق مهارات إدارة الانسجام النفسي في الأسرة
  9. يقيس كفاءة الاستعداد النفسي والعاطفي لديه
  10. يبين مهارات إدارة الصحة الزوجية

3 أيام = 15 ساعة

مدة البرنامج

المقبلون والمقبلات  
على الزواج

المستهدفون

## الموضوعات الأساسية للبرنامج

| اليوم                                    | الوحدة التدريبية                                       | الجلسة  | الموضوعات الأساسية                       | الزمن |      |
|--|--|---------|--|-------|------|
| الأول                                    | الوحدة الأولى<br>مراحل تكوين الأسرة                    | الأولى  | أولاً: الخطبة                            | 50 د  |      |
|  |  |         | ثانياً: عقد القران والزواج               | 30 د  |      |
|  |  |         | ثالثاً: أحكام وآداب ليلة الزفاف          | 40 د  |      |
|  | فترة راحة  |         |  |       | 30 د |
|  | الوحدة الثانية<br>الحقوق والواجبات الزوجية             | الثانية | أولاً: حقوق الزوجة على زوجها:            | 30 د  |      |
|  |  |         | ثانياً: حقوق الزوج على زوجته             | 30 د  |      |
|  |  |         | ثالثاً: الحقوق المشتركة بين الزوجين      | 30 د  |      |
|  |  |         | رابعاً: مقياس مقومات الاستعداد للزواج    | 45 د  |      |
|  | الوحدة الثالثة<br>الاتصال والتوافق في العلاقات الزوجية | الأولى  | أولاً: التواصل الزوجي                    | 30 د  |      |
|  |  |         | ثانياً: التوافق الزوجي                   | 40 د  |      |
| ثالثاً: الذكاء الانفعالي                 |  |         | 50 د                                     |       |      |
| رابعاً: مقياس مهارات حل المشكلات الزوجية |  |         | 20 د                                     |       |      |
| فترة راحة                                |  |         |  | 30 د  |      |
| الثاني                                   | الوحدة الرابعة<br>التخطيط للأسرة والادخار المالي       | الثانية | أولاً: التخطيط والادخار المالي           | 40 د  |      |
|  |  |         | ثانياً: التخطيط لميزانية الأسرة          | 35 د  |      |
|  |  |         | ثالثاً: برامج وتطبيقات لميزانية الأسرة   | 15 د  |      |
|  |  |         | رابعاً: مقياس مهارة إدارة ميزانية الأسرة | 25 د  |      |

|       |   |         |   |        |
|-------|---|---------|---|--------|
| 50 د  | أولاً: سيكولوجية الرجل والمرأة                | الأولى  | الوحدة الخامسة<br>إدارة الانسجام النفسي في الأسرة | الثالث |
| 40 د  | ثانياً: إدارة الضغوط النفسية                  |         |   |        |
| 30 د  | ثالثاً: لغات الحب الخمس                       |         |   |        |
| 45    | رابعاً: مقياس كفاءة الاستعداد النفسي والعاطفي |         |   |        |
| 30 د  | فترة راحة                                     |         |   |        |
| 20 د  | أولاً: الصحة الزوجية العامة                   | الثانية | الوحدة السادسة<br>إدارة الصحة الزوجية             |        |
| 20 د  | ثانياً: العلاقة الحميمة                       |         |   |        |
| 20 د  | ثالثاً: الحيض                                 |         |   |        |
| 30 د  | رابعاً: الحمل والولادة                        |         |   |        |
| 900 د | مجموع الزمن (15) ساعة                         |         |   |        |



# موضوعات اليوم التدريبي الأول

01

الوحدة التدريبية الأولى:  
مراحل تكوين الأسرة



02

الوحدة التدريبية الثانية:  
الحقوق والواجبات الزوجية



## موضوعات اليوم التدريبي الأول



### الوحدة التدريبية الأولى

## مراحل تكوين الأسرة

## الجلسة التدريبية الأولى

| م | الإجراءات   | الوسائل والأساليب     | الزمن        |
|---|---|-----------------------|--------------|
| 1 | التعارف بين المتدربين والمدرّب، وتوقعات المتدربين حول البرنامج، والتعرف على أهداف البرنامج وخطة سيره. | مناقشة                | 10 د         |
| 2 | نشاط رقم (1) اختبار قبلي (قياس مدى معرفته بمهارات التحكيم الأسري)                                     | اختبار ورقي           | 10 د         |
| 3 | نشاط رقم (2) مراحل تكوين الأسرة   | رسم                   | 20 د         |
| 4 | <b>أولاً:</b> الخطبة  | عرض بوربوينت - مناقشة | 70 د         |
| 5 | <b>ثانياً:</b> عقد القران والزواج   |                       |              |
| 6 | <b>ثالثاً:</b> أحكام وآداب ليلة الزفاف  |                       |              |
| 7 | تقويم بنائي   |                       | 10 د         |
|   | فترة راحة   |                       | 30 د         |
|   | <b>مجموع الدقائق</b>  |                       | <b>150 د</b> |



## الجلسة التدريبية الأولى

الزمن  
10د



نشاط رقم (1)  
اختبار قبلي

## قياس

مدى معرفتك  
بمهارات الاستعداد الزواجي

ضع علامة (√) في الخانة التي تناسب مدى معرفتك بمهارات الاستعداد الزواجي مما يلي:



## الجلسة التدريبية الأولى

الزمن

20 د



نشاط رقم (2)  
مراحل تكوين الأسرة

## ارسم

## مخطط لمراحل تكوين الأسرة



## الجلسة التدريبية الأولى

## أولاً: الخطبة

03

## مراحل الخطبة

1. البحث والاختيار.
2. الرؤية والتفكير.
3. الاستشارة.
4. الاستخارة.
5. الرد.

02

## مدة الخطبة

فترة الخطبة لا تُحدد بزمن معين ولا تقيد بوقت محدد؛ بل هي متروكة للخاطبين لتحديدها واختيار وقت العقد بعدها، كما أنه ليس للخطبة مدة محددة لطولها أو قصرها، ولذلك فتحديد مدة الخطبة راجع إلى الاتفاق بين أهل الخاطب وأهل المخطوبة.

01

## تعريف الخطبة

الخطبة في اللغة بكسر الخاء طلب الرجل المرأة للتزوج منها، يقال خطب المرأة إلى قومها إذا طلب الزواج منها، واختطب القوم الرجل إذا دعوه إلى تزويج صاحبتهم. (مختار الصحاح، مادة خطب).



## الجلسة التدريبية الأولى

## أولاً: الخطبة

## 1. البحث والاختيار

01

تبدأ هذه المرحلة برغبة الشاب أو الفتاة في الزواج، فيبدأ الشاب أو الفتاة عملية البحث عن شريكة حياته. الشاب عادةً يبدأ بنفسه البحث، أو يلجأ إلى والدته أو أخواته أو معارفه أو الخاطبة لتبحث له عن الفتاة المناسبة، وعندما يقع اختياره على فتاة معينة، يبدأ بطلب رؤيتها.

02

الفتاة في الغالب تنتظر قدوم الشاب المناسب لها، على عكس ما كان يحدث في الماضي، حيث يُبادر الأب إلى البحث عن الشاب المناسب لابنته.

03

معيار الاختيار الذي له الأفضلية: وازن معيار الإسلام عند اختيار شريك الحياة بين معيار الدين والخُلق، وبين معايير النسب والمال والجمال؛ فلم يُهمل معايير النسب والمال والجمال، بل أقرّها جميعًا. لكنه نصَح بإعطاء معيار الدين والخُلق الأفضلية.



## الجلسة التدريبية الأولى

### أولاً: الخِطبة

#### 2. الرؤية والتفكير

#### 1. الخاطب:

##### شروطه :

✿ مسلم

✿ قادر على تحمل تكاليف الزواج

✿ الكفاءة في الدين والثقافة والسن والمستويين العلمي والمادي.

هي بداية التعارف بين الشاب والفتاة. إذ إنه في هذه المرحلة يتمكن الخاطب والمخطوبة من رؤية بعضهما بعضاً، وتقييم الطرف الآخر من ناحية المظهر العام، وأسلوب الكلام، وطريقة التفكير.



## الجلسة التدريبية الأولى

### أولاً: الخطبة

#### 2. الرؤية والتفكير

##### 1. الخاطب:

##### الرؤية :

أباح الإسلام للخاطب أن يرى مخطوبته من غير الخلوة بها، لأنها لا تزال أجنبية عنه، ولأن الخطبة وعدّ بالزواج وليس عقد قران. عن المغيرة بن شعبة رضي الله عنه أنه خطب امرأة، فقال النبي ﷺ: "أَنْظُرْ إِلَيْهَا، فَإِنَّهُ أَحْرَى أَنْ يُؤَدِّمَ بَيْنَكُمَا" أخرجه الترمذي.

**أحرى أن يؤدم بينكما: أولى أن يؤلف بينكما، وتدوم المودة.**

##### لمس المخطوبة :

**لايجوز لمس المخطوبة لأنها لا تزال محرمة على الخاطب.**





## الجلسة التدريبية الأولى

### أولاً: الخطبة

#### 2. الرؤية والتفكير

##### 1. الخاطب:

##### حدود الرؤية :

1. **يجوز** النظر إلى الأعضاء الظاهرة للمخطوبة (الوجه والكفين).
2. **يجوز** تكرار النظر إلى المخطوبة حتى يتبين للخطب هيئتها، فلا يندم على الزواج منها.
3. **يجوز** النظر إلى صورة المخطوبة، لكنها لا تعكس الهيئة الحقيقية بدقة.



## الجلسة التدريبية الأولى

### أولاً: الخطبة

#### 2. الرؤية والتفكير

##### 1. الخاطب:

##### الحديث :

1. **يجوز** الجلوس والحديث والاستماع إلى المخطوبة بشرط عدم الخلوة بها .
2. **الحديث** مع المخطوبة في الهاتف أو الإنترنت أو أي وسيلة اتصال أخرى جائز، ما دامت النية سليمة والقصد الزواج، بشرط الالتزام بالضوابط الشرعية؛ كالبعد عن الألفاظ السيئة والخادشة للحياء.



## الجلسة التدريبية الأولى

### أولاً: الخطبة

#### 2. الرؤية والتفكير

#### 2.المخطوبة :

#### شروطها :

1. أن تكون مسلمة أو كتابية (مسيحية أو يهودية).
2. ألا تكون متزوجة.
3. ألا تكون مخطوبة، وتمت الموافقة على الخاطب الأول.
4. ألا تكون في العدة لطلاق رجعي.
5. ألا تكون في العدة لوفاة زوجها أو لطلاق بائن (3 طلاقات)، ويجوز التلميح بالخطبة.
6. الكفاءة في الدين والثقافة والسن والمستويين العلمي والمادي.

#### الرؤية :

يُستحب للمخطوبة أن تنظر إلى الخاطب، لأنه ادعى لدوام الألفة والمودة بينهما



## الجلسة التدريبية الأولى

### أولاً: الخطبة

#### 2. الرؤية والتفكير

#### 2.المخطوبة :

#### الحديث :

- يجوز الجلوس والحديث والاستماع إلى الخاطب.
- الحديث مع الخاطب في الهاتف أو الإنترنت أو أي وسيلة اتصال أخرى جائز، ما دامت النية سليمة والقصد الزواج، بشرط الالتزام بالضوابط الشرعية؛ كالبعد عن الألفاظ السيئة والخادشة للحياء.

#### التزين :

يجوز أن تتزين المخطوبة بألحلي والثياب الجميلة أثناء رؤية الخاطب لها.



## الجلسة التدريبية الأولى

### أولاً: الخطبة

#### 2. الرؤية والتفكير

#### 3. تقييم المعايير الخمسة:

في هذه المرحلة، يمكن للخطيبين سؤال الأسئلة التالية للتعرف إلى بعضهما بعضاً أكثر، ولتقريب الصورة الخيالية والحالمة عن شريك الحياة إلى الواقع الفعلي، وذلك بالحصول على معلومات تسهم في تقييم المعايير الخمسة لاختيار شريك الحياة بصورة صحيحة، والتأكد من نسبة تحققها في الطرف الآخر



## الجلسة التدريبية الأولى

### أولاً: الخطبة

#### 2. الرؤية والتفكير

#### 3. تقييم المعايير الخمسة:

##### 1. ما طموحك/طموحك المستقبلي.



المعيار: العقلي

الهدف قياس الطموح المستقبلي على عدة مستويات، مثلاً مستوى الدراسة، العمل، الدين، العائلة، إلخ ... كلما كانت الرؤية واضحة للطرفين، قلَّ الخلاف بينهما مستقبلاً

##### 2. ما تصورك/تصورك لمفهوم الزواج.



المعيار: العاطفي + الديني + العقلي

يكشف هذا السؤال عدة أبعاد لشخصيتي الخاطب والمخطوبة، فتتضح الدوافع النفسية والأخلاقية المشجعة على اتخاذ قرار الزواج، ويُقاس مدى النضج العقلي لفكرة الارتباط، وتكوين أسرة، وتحمل مسؤوليتها. بعض الأجوبة لهذا السؤال قد تكون: الاستقرار، العفة، التعاون، الأبناء، الجنس، إلخ.



## الجلسة التدريبية الأولى

## أولاً: الخطبة

## 2. الرؤية والتفكير

## 3. تقييم المعايير الخمسة:

المعيار : العاطفي + العقلي



3. ما الصفات التي تحب/تحبين رؤيتها في شريك/ة حياتك

التشابه في الصفات مدعاة للإقبال على الزواج، لكن الاختلاف -وليس التصادم- في الصفات والطباع مدعاة للاستمرار في الزواج؛ لأن الاختلاف يؤدي إلى التكامل بين الزوجين.

المعيار: العقلي



4. هل من الضروري إنجاب في أول سنة من الزواج

الاتفاق يُسهّم في التخطيط للحياة بصورة صحيحة بين الزوجين، ويمنع التدخلات من الأهل أو غيرهم في هذا الموضوع.



## الجلسة التدريبية الأولى

### أولاً: الخطبة

2. الرؤية والتفكير

3. تقييم المعايير الخمسة:

5. هل تعاني/تعانين مشاكل أو عيوبًا صحية



المعيار : الجسدي

يجب ذكر الأمراض التي تؤثر في استقرار الحياة الزوجية، وإخفاؤها يعتبر من الغش في العقد.

6. هل أنت/أنت شخص اجتماعي؟ ومن هم أصدقاؤك



المعيار: العقلي

التعرف على الطباع الشخصية للطرفين، والتعرف على نوعية الأصدقاء لأنهم انعكاس لطبيعة الشخص.





## الجلسة التدريبية الأولى

### أولاً: الخطبة

2. الرؤية والتفكير

3. تقييم المعايير الخمسة:

7. كيف هي علاقتك/علاقتك بوالديك وأفراد أسرتك



المعيار : الديني

الهدف قياس مساحة القيم في حياة الخاطب أو المخطوبة.

8. بماذا تقضي/تقضين وقت فراغك



المعيار: العقلي + الاجتماعي

معرفة الميول سواء العلمية أو الثقافية أو الترفيهية. وكذلك معرفة كيفية إدارة الوقت والتخطيط للحياة.



## الجلسة التدريبية الأولى

## أولاً: الخطبة

2. الرؤية والتفكير

3. تقييم المعايير الخمسة:

9. هل لك/لك نشاط خيري أو تطوعي

?

المعيار : الديني

البحث عن القيم المحركة للسلوك.

10. ما رأيك/رأيك لو تدخلت والدتي أو والدتك في حياتنا الشخصية

?

المعيار: العقلي + الاجتماعي

من الضروري الاتفاق على مبادئ التعامل بها أثناء تدخل الأهل في الحياة الزوجية، وتحديد معيار هذا التدخل وحدوده.

## ملاحظة:

الأفضل أن تُسأل الأسئلة السابقة في سياق الحوار بين الخطيبين وليست كالاستبيان أو الاستجواب.



## الجلسة التدريبية الأولى

### أولاً: الخطبة

2. الرؤية والتفكير

3. تقييم المعايير الخمسة:

#### إرسال مَنْ يشاهد المخطوبة :

يمكن للخاطب أن يرسل امرأة من أهله أو من يثق بها من النساء لتشاهد المخطوبة، كي تصف له ما لم يستطع مشاهدته من هيئتها

#### تكرار الزيارة :

إذا اختلقت المشاعر، وارتبك الفكر، ولم تعد الزيارة الأولى كافية لأن يصل الخاطب والمخطوبة إلى قرار بشأن الطرف الآخر، يمكن لكليهما طلب تكرار الزيارة أكثر من مرة. وذلك ليتأكد كلاهما من حقيقة مشاعره تجاه الآخر، ومدى انطباق المعايير التي وضعها لشريك حياته.



## الجلسة التدريبية الأولى

### أولاً: الخطبة

#### 3. الاستشارة

02

أما من تُطلب استشارته فعليه أن يُصرِّح بما في الخاطب أو المخطوبة من مساوئ وعيوب، سواءً أكانت شرعية أم عُرفية. التصريح بالعيوب هنا لا يُعتبر من الغيبة المحرّمة؛ لأن القصد منه النصح والتوجيه.

01

بعد الرؤية، يحتاج الخاطب والمخطوبة إلى جمع المعلومات والسؤال أكثر، حتى تتكون صورة واضحة عن الطرف الآخر، مما يساعد على اتخاذ القرار الصحيح؛ كالبحث عن سمعة الأهل، والعلاقة بالوالدين، والعلاقات في العمل وخارج العمل، والطّباع الشخصية، وغيرها.



## الجلسة التدريبية الأولى

## أولاً: الخطبة

## 3. الاستشارة

**إذا شرح** الله صدرَي الشاب والفتاة للخطبة، يُستحب أن يستخير كلُّ منهما الله قبل إتمام الزواج، وذلك لتفويض الأمر إلى الله تعالى وإتمام التوكل عليه.

**الاستِخَارَةُ لُغَةً:** طَلَبُ الْخَيْرِ فِي الشَّيْءِ. يُقَالُ: اسْتَخِرَ اللَّهُ يَخِرُ لَكَ.

**وَاصْطِلَاحًا:** طَلَبُ الْاِخْتِيَارِ. أَيِ طَلَبِ صَرْفِ الْهَمَّةِ لِمَا هُوَ الْمُخْتَارُ عِنْدَ اللَّهِ وَالْأَوْلَى، بِالصَّلَاةِ، أَوْ الدُّعَاءِ الْوَارِدِ فِي الْاِسْتِخَارَةِ.

**عَنْ جَابِرٍ** رضي الله عنه قال: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُعَلِّمُنَا الْاِسْتِخَارَةَ فِي الْأُمُورِ كُلِّهَا كَمَا يُعَلِّمُنَا السُّورَةَ مِنَ الْقُرْآنِ يَقُولُ: إِذَا هَمَّ أَحَدُكُمْ بِالْأَمْرِ فَلْيَرْكَعْ رَكَعَتَيْنِ مِنْ غَيْرِ الْقَرِيضَةِ ثُمَّ لِيَقُلْ:



## الجلسة التدريبية الأولى

### أولاً: الخطبة

#### 3. الاستشارة

"اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ بِعِلْمِكَ، وَأَسْتَقْدِرُكَ بِقُدْرَتِكَ، وَأَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ الْعَظِيمِ فَإِنَّكَ تَقْدِرُ وَلَا أَقْدِرُ، وَتَعْلَمُ وَلَا أَعْلَمُ، وَأَنْتَ عَلَامُ الْغُيُوبِ، اللَّهُمَّ إِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ (هنا تسمي حاجتك) خَيْرٌ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أُمْرِي أَوْ قَالَ: عَاجِلِ أُمْرِي وَآجِلِهِ، فَافْذُرْهُ لِي وَيَسِّرْهُ لِي ثُمَّ بَارِكْ لِي فِيهِ، اللَّهُمَّ وَإِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ (هنا تسمي حاجتك) شَرٌّ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أُمْرِي أَوْ قَالَ: عَاجِلِ أُمْرِي وَآجِلِهِ، فَاصْرِفْهُ عَنِّي وَاصْرِفْنِي عَنْهُ وَاقْدِرْ لِي الْخَيْرَ حَيْثُ كَانَ ثُمَّ ارْضِنِي بِهِ. وَيُسَمَّى حَاجَتَهُ" وَفِي رِوَايَةٍ "ثُمَّ رَضِّنِي بِهِ".

(رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ (1166)).



## الجلسة التدريبية الأولى

### أولاً: الخطبة

#### 5. الرد

- **الرد** يجب أن يكون من كلا الطرفين إما بالموافقة وإما بالرفض.
- **الموافقة:** تكتمل الخطبة بموافقة الخاطب والمخطوبة على الارتباط ببعضهما بعضاً، ويتم الاتفاق على تاريخ محدد لكتابة عقد الزواج.
- **الرفض:** إذا لم يُعجب الخاطب بالفتاة التي رآها، فعليه أن يقول: لا أريدها، ولا يوضّح سبب الرفض؛ لأن فيه إيذاء للمشاعر. وينطبق هذا الكلام على المخطوبة إذا لم يُعجبها الخاطب.
- **عند التراجع** عن الخطبة، لا يحق للخاطب أخذ شيء من الهدايا التي أعطاه لخطيبته، ولا أن يُطالب بها. بل يلزمه تعويض الضرر الذي ألحقه بها، (مثلاً لو طلب إليها أن تترك وظيفتها). كذلك لا يحق للمخطوبة أخذ شيء من الهدايا التي أعطاه إياها خطيبها، وعليها رد كل ما أخذته منه. ويلزمها تعويض الضرر الذي ألحقته به، (مثلاً لو طلبت تأثيث المنزل ثم تراجعت).



## الجلسة التدريبية الأولى

### ثانيًا: عقد القِران والزواج:

#### 1. تعريف النكاح:

##### النكاح في اللغة:

الضم والجمع ويراد به عقد الزواج، يقال نكح فلانُ امرأةً، ينكحها نكاحا

##### والنكاح شرعا:

عقد يتضمن إباحة وطء بلفظ إنكاح أو تزويج أو ترجمته

##### حكم الزواج:

يختلف حكمه باختلاف حال الشخص؛ لذا فإن بعض العلماء ذكر أنه تعتريه الأحكام التكليفية الخمسة وهي، الوجوب والندب والتحریم والكراهة والإباحة.





## الجلسة التدريبية الأولى

### ثانيًا: عقد القران والزواج:

#### 2. أركان النكاح وعقد القران:

ركن الشيء لغة:

جانبه الأقوى

في الاصطلاح:

ركن الشيء ما لا وجود لذلك الشيء إلا به كالقيام والركوع والسجود للصلاة

أركان الزواج ثلاثة:

**الأول:** الزوجان: وجود الزوجين الخاليين من الموانع.

**الثالث:** حصول القبول.

**الثاني:** حصول الإيجاب.



## الجلسة التدريبية الأولى

### ثانيًا: عقد القران والزواج:

#### 3. شروط النكاح:

- **الزواج** من أغلظ المواثيق وأكرمها عند الله تعالى لأنه عقد متعلق بذات الإنسان ونسبه، ولهذا العقد شروط كسائر العقود الصحيحة، قوله تعالى: (وكيف تأخذونه وقد أفضى بعضكم إلى بعض وأخذن منكم ميثاقا غليظا)
- **والهدف** من هذه الشروط هو حماية الأسرة التي سيتم إنشاؤها من الاختلاف والتصدع والتفرق والتفكك

#### 4. شروط عقد القران:

- تعيين الزوجين
- رضا الزوجين
- يعقد على المرأة وليها
- الشهادة على عقد النكاح



## الجلسة التدريبية الأولى

### ثانيًا: عقد القِران والزواج:

#### 5. موافقة الولي:

الحكمة من اشتراط الولي:

- أنه يكون أكثر خبرة منها بالرجال لاختلاطه بالناس ومعرفته بأحوالهم.
- أن زوج المرأة سيصبح عضواً في أسرتها ومن غير اللائق أن ينضم إلى الأسرة عضو يكون رب الأسرة غير راض عنه.
- أن فيه إكراماً للمرأة وإبعاداً لها عن خدش حياتها عندما تتولى مباشرة تزويج نفسها.

#### 6. مفهوم عضل الولي:

العضل في اللغة: يأتي بمعنى المنع والحبس عن الشيء يقال عضل المرأة عن الزوج منعها وحبسها عنه. واصطلاحاً: منع المرأة من التزويج بكفتها إذا طلبت ذلك ورغب كل واحد منهما في صاحبه. والعضل ظلم وإضرار بالمرأة في منعها حقها في التزويج بمن ترضاه وذلك لنهي الله تعالى عنه في قوله مخاطباً الأولياء (فلا تعضلوهن أن ينكحن أزواجهن).

إذا تحقق عضل الولي: فإذا تحقق العضل من الولي دون سبب مقبول انتقلت الولاية إلى السلطان لما يأتي:

1. قول النبي صلى الله عليه وسلم: "فإن اشتجروا فالسلطان ولي من لا ولي له".
2. لأن الولي قد امتنع ظلماً من حق توجهه عليه فيقوم السلطان أو نائبه بإزالة الظلم.



## الجلسة التدريبية الأولى

### ثانيًا: عقد القِران والزواج:

#### 7. مقاصد النكاح:

1. تحقيق الفطرة الإنسانية وإشباعها.
2. تحقيق السكن النفسي والروحي.
3. صيانة أفراد المجتمع من الانحراف.
4. صيانة المجتمع من الأمراض الفتاكة.
5. غض البصر وحفظ الفرج.
6. المحافظة على النسل البشري.
7. المحافظة على الأنساب وعدم اختلاطها.
8. العناية بتربية النشء.
10. تحقيق الستر للمرأة والرجل.



## الجلسة التدريبية الأولى

### ثانيًا: عقد القِران والزواج:

8. مقصد عقد النكاح:

هو تحقق رضا الزوج والزوجة به؛ لذا كان لا بد من التعبير الدال على التصميم على إنشاء الارتباط وإيجاده من خلال صيغة العقد المكونة من: **الإيجاب والقبول**.

**الإيجاب:**

هو اللفظ الصادر من الولي أو من يقوم مقامه. ويدل على التزويج كقوله: (زَوَّجْتُكَ) أو (أَنْكَحْتُكَ).

**القبول:**

هو اللفظ الصادر من الزوج أو من يقوم مقامه. ويدل على قبول الزواج كقوله: (قَبِلْتُ نِكَاحَهَا أو زواجها لنفسي).



## الجلسة التدريبية الأولى

### ثانيًا: عقد القران والزواج:

#### 9. أحكام الزواج:

هو تحقق رضا الزوج والزوجة به؛ لذا كان لا بد من التعبير الدال على التصميم على إنشاء الارتباط وإيجاده من خلال صيغة العقد المكونة من: الإيجاب والقبول.

- 01 واجب**  
رغبة  
+ يقين بتوقع  
الوقوع في الزنا  
إن لم يتزوج
- 02 مستحب**  
رغبة  
+  
غلبة ظن عدم  
التحصن إن لم يتزوج
- 03 مباح**  
حالة الاعتدال
- 04 مكروه**  
يخشى ظنًا أن  
يظلم زوجته  
عشرة أو نفقة
- 05 حرام**  
يوقن أنه سيظلم  
زوجته أو تظلمه  
زوجته



## الجلسة التدريبية الأولى

### ثالثًا: أحكام وآداب ليلة الزفاف :

#### 1. إعلان النكاح وإبداء الفرحة:

لقول النبي صلى الله عليه وسلم: **(أعلنوا النكاح)** أخرجه الحاكم والترمذي، فأمر بإعلانه، ولما في ذلك من إظهار هذه الفضيلة -وهي النكاح- فإن النكاح من سنن المرسلين، كما قال النبي صلى الله عليه وسلم عن نفسه: (وأ تزوج النساء) أخرجه البخاري، وقال الله تعالى: **(وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلًا مِّن قَبْلِكَ وَجَعَلْنَا لَهُمُ أَزْوَاجًا وَذُرِّيَّةً) سورة الرعد، آية: 38.**



## الجلسة التدريبية الأولى

### ثالثًا: أحكام وآداب ليلة الزفاف :

#### 2. وليمة وتكاليف الزواج:

**الزواج** محل فرح وسرور، كما أن مما يميزه عن الزنا أنه معلن للناس ظاهر لهم لا خفاء فيه ولا تستر، ولذا جاءت الشريعة الإسلامية بإعلان عقد النكاح، ودعت إلى دعوة الناس لوليمة العرس بقدر طاقة الزوج المالية ودون تكلف. ووليمة العرس سنة عند الجمهور، وأوجبها داود الظاهري رحمه الله تعالى، ويجوز فعلها بعد فترة من الزواج، ولكن الأولى فعلها أيام الدخول.





## الجلسة التدريبية الأولى

### ثالثًا: أحكام وآداب ليلة الزفاف :

#### 2. العناية الشخصية :

خلق الله الإنسان وجعل فطرته فطرة سليمة طاهرة، فتجده يميل إلى النظافة، ويكره القذارة، ويحب الجمال، ويكره القبح، يحب الاعتناء بنفسه، وأن يكون جميلًا ونظيفًا، جاء في صحيح الإمام مسلم عن عائشة قالت: قال رسول الله: (عشر من الفطرة: قص الشارب، وإعفاء اللحية، والسواك، واستنشاق الماء، وقص الأظافر، وغسل البراجم، ونتف الإبط، وحلق العانة، وانتقاص الماء)، قال مصعب أحد رواة الحديث: ونسيت العاشرة إلا أن تكون المضمضة. فهذه السنن المذكورة في الحديث.



## الجلسة التدريبية الأولى

### ثالثًا: أحكام وآداب ليلة الزفاف :

#### 3. خصوصية العلاقة الجنسية بين الزوجين :

فلا يجوز لأحدهما أن يفشي أي شيء من أسرار علاقته الجنسية مع الآخر، عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن من أشر الناس عند الله منزلة يوم القيامة: الرجل يفضي إلى امرأته وتفضي إليه، ثم ينشر سرها) رواه مسلم.

1. صلاة الزوجين معًا.
2. الأكل والشرب معًا.
3. الابتداء قبل العلاقة الجنسية بالدعاء.
4. إتيان الحائض النفاس.
5. ألا يكون الزوجان محرمين أو صائمين.
6. الغسل.
7. خروج المذي والودي.



## الجلسة التدريبية الأولى

### ثالثًا: أحكام وآداب ليلة الزفاف :

#### 3. خصوصية العلاقة الجنسية بين الزوجين :

فلا يجوز لأحدهما أن يفشي أي شيء من أسرار علاقته الجنسية مع الآخر، عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن من أشر الناس عند الله منزلة يوم القيامة: الرجل يفضي إلى امرأته وتفضي إليه، ثم ينشر سرها) رواه مسلم.

1. صلاة الزوجين معًا.
2. الأكل والشرب معًا.
3. الابتداء قبل العلاقة الجنسية بالدعاء.
4. إتيان الحائض النفاس.
5. ألا يكون الزوجان محرمين أو صائمين.
6. الغسل.
7. خروج المذي والودي.



## الجلسة التدريبية الأولى

الزمن  
10د



نشاط رقم (1)  
اختبار قبلي

تقويم بنائي للجلسة التدريبية الأولى – اليوم الأول

1. عدّد مراحل الخِطبة

2. عدّد مقاصد النكاح



الوحدة التدريبية الثانية

الحقوق والواجبات الزوجية

الجلسة التدريبية الثانية

| م | الإجراءات  | الوسائل والأساليب                              | الزمن |
|---|--|--|-------|
| 1 | نشاط رقم (3) الحقوق والواجبات الزوجية - لعبة فرز الكلمات | لعبة فرز الكلمات - بطاقات - لوحات حائطية كبيرة | 20 د  |
| 2 | أولاً: الخطبة  |  | 20 د  |
| 3 | ثانياً: حقوق الزوج على زوجته                             | عرض بوربوينت - مناقشة                          | 20 د  |
| 4 | ثالثاً: الحقوق المشتركة بين الزوجين                      |  | 20 د  |
| 5 | نشاط رقم (4) مقياس مقومات الاستعداد للزواج               | إجراء المقياس بشكل فردي                        | 45 د  |
| 6 | تقويم بنائي  |  | 10 د  |
|   | مجموع الدقائق  |  | 135 د |



## الجلسة التدريبية الثانية

الزمن  
20 د



نشاط رقم (3)

### نشاط رقم (3) الحقوق والواجبات الزوجية – لعبة فرز الكلمات

افرز الكلمات حسب انتمائها للحقوق أو الواجبات الزوجية في ثلاث مجموعات



## الجلسة التدريبية الثانية

### أولاً: حقوق الزوجة على زوجها:

- للزوجة على زوجها حقوق مالية، وهي: المهر، والنفقة، والسكنى.
- وحقوق غير مالية: كالمعاشرة بالمعروف، والعدل بين الزوجات، وعدم الإضرار بالزوجة.

#### 1. الحقوق المالية:

##### أ. المهر:

هو المال الذي تستحقه الزوجة على زوجها بالعقد عليها أو بالدخول بها، وهو حق واجب للمرأة على الرجل، قال تعالى: (وآتوا النساء صدقاتهن نحلة).

##### ب. النفقة:

وقد أجمع علماء الإسلام على وجوب نفقات الزوجات على أزواجهن، بشرط تمكين المرأة زوجها من نفسها، فإن امتنعت منه أو نشزت؛ لم تستحق النفقة.

##### والمقصود بالنفقة:

توفير ما تحتاج إليه الزوجة من طعام، ومسكن، فتجب لها هذه الأشياء وأن كانت غنية؛ لقوله تعالى: (وعلى المولود له رزقهن وكسوتهن بالمعروف)، وقال عز وجل: (لينفق ذو سعة من سعته ومن قدر عليه رزقه فلينفق مما آتاه الله) "الطلاق، آية 7".  
وفي السنة: قال النبي صلى الله عليه وسلم لهند بنت عتبة -زوج أبي سفيان وقد اشتكت عدم نفقته عليها): خذي ما يكفيك وولدك بالمعروف).



## الجلسة التدريبية الثانية

### أولاً: حقوق الزوجة على زوجها:

#### 2. الحقوق غير المالية:

##### أ. العدل بين الزوجات:

من حق الزوجة على زوجها العدل بالتسوية بينها وبين غيرها من زوجاته - أن كان له زوجات-، في المبيت والنفقة والكسوة.

##### ب. حسن العشرة للزوجة:

ويجب على الزوج تحسين خلقه مع زوجته والرفق بها، وتقديم ما يمكن تقديمه إليها مما يؤلف قلهما؛ لقوله تعالى: (وعاشروهن بالمعروف) وقوله: (ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف) وفي السنة: عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: (استوصوا بالنساء)

##### والمقصود بالنفقة:

وهذا من أصول الإسلام.

##### والمقصود بالنفقة:

من حق الزوجة أن يكون لها مسكن خاص مع زوجها وأولادها، لا يشاركها فيه أحد، لا أب ولا أم ولا قريب. وإلى هذا ذهب جمهور الفقهاء من الحنفية والشافعية والحنابلة، وأن لها الامتناع من السكن مع أبيه وأمه وإخوته، قال الكاساني في بدائع الصنائع (24/4): ولو أراد الزوج أن يسكنها مع ضررتها أو مع أحمائها كأم الزوج وأخته وبنته من غيرها وأقاربه فأبى ذلك ; عليه أن يسكنها في منزل مفرد.





## الجلسة التدريبية الثانية

### أولاً: حقوق الزوجة على زوجها:

#### 2. الحقوق غير المالية:

##### هـ. الغيرة عليها:

فيجب على الزوج أن يصون زوجته عن كل ما يخدش شرفها، أو يندس عرضها، أو يحط من قدرها، أو يعرض سمعتها للتجريح، وهذه هي الغيرة التي يحبها الله، وليست الغيرة تعني سوء الظن بالمرأة والتفتيش عنها، قال: "إن من الغيرة غيرة يبغضها الله وهي غيرة الرجل على أهله من غير ريبة. مظاهر الغيرة:

1. ألا يعرضها للفتنة، كأن يطيل غيابه عنها.
2. أن يلبي طلباتها بنفسه حتى لا يحوجها لأحد غيره.
3. ألا يسمح لها بإبداء زينتها الخاصة إلا له.

##### و. تعليمها أمور دينها:

ويجب على الزوج تحسين خلقه مع زوجته والرفق بها، وتقديم ما يمكن تقديمه إليها مما يؤلف قلوبها؛ لقوله تعالى: (وعاشروهن بالمعروف)



## الجلسة التدريبية الثانية

### ثانيًا: حقوق الزوج على زوجته :

**وحقوق الزوج على الزوجة** من أعظم الحقوق، بل إن حقه عليها أعظم من حقه عليه؛ لقول الله تعالى: (ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف) وقوله تعالى **(وللرجال عليهن درجة)**.  
**قال الجصاص:** (أخبر الله تعالى في هذه الآية: أن لكل واحد من الزوجين على صاحبه حقا، وأن الزوج مختص بحق له عليها ليس لها عليه. وقال ابن العربي: هذا نص في أنه مفضل عليها مقدم في حقوق النكاح فوقها .

#### 1. وجوب القوامة والطاعة:

جعل الله الرجل قواما على المرأة بالأمر والتوجيه والرعاية بما خصه الله به الرجل من خصائص وبما أوجب عليه من واجبات مالية، وخصائص جسمية جسمية، قال تعالى: **(الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ)** النساء: 34 قال ابن كثير: (وقال علي بن أبي طلحة عن ابن عباس **(الرجال قوامون على النساء)** أي: تطيعه فيما أمرها الله به من طاعته، وطاعة أن تكون محسنة لأهله حافظة لماله.



## الجلسة التدريبية الثانية

### ثانيًا: حقوق الزوج على زوجته :

#### 2. تمكين الزوج

من حق الزوجين من الاستمتاع ببعضهما، إلا أن تكون معذورة بعذر شرعي، كالحيض وصوم الفرض والمرض وما شابه ذلك. عن أبي هريرة رضي عنه قال: قال رسول الله (إذا دعا الرجل امرأته إلى فراشه فأبت فبات غضبان عليها؛ لعنتها الملائكة حتى تصبح) رواه البخاري.

#### 3. القيام على أمر البيت وحفظ مال الزوج

#### 4. عدم الإذن لمن يكره الزوج دخوله بيته:

ومن حق الزوج على زوجته إلا تدخل بيته أحدا يكرهه، ولكن عليه إلا يمنعها من أهلها؛ فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (لا يحل للمرأة أن تصوم وزوجها شاهد إلا بإذنه ولا تأذن في بيته إلا بإذنه) رواه البخاري.



## الجلسة التدريبية الثانية

### ثالثاً: الحقوق المشتركة بين الزوجين:

الحياة الزوجية شراكة بين طرفين تسودها الرحمة والمودة والرفقة ومنها:

#### 1. التعاون على المودة:

أن يحرص كل من الطرفين على إدخال السرور على الآخر، فالمرأة تنادي زوجها بأحب الأسماء إليه، وتهيئ له وسائل الراحة داخل بيته، وتحسن الاستماع إليه، وليس من المروءة أن يكثر الرجل من انتقاص زوجته أو يحتقرها بذكر عيوبها، أو يقلل من قيمتها في حياته، فهذا كله يطرد المودة والسعادة من البيت.

#### 2. غض الطرف عن الهفوات:

الزوجان بشر، وليسوا ملائكة، وكل إنسان له عيوبه ونقاط ضعفه ولا يوجد أحد من البشر كاملاً؛ من أجل ذلك لا بد أن يغض طرفهما عن الأخطاء غير المقصودة، وأن ينسى كل منهما الهفوات، ولا يتصيد أحدهما الخطأ للآخر، أو يحمل كلامه على سوء النية، أو الظن السيئ، وعند الخلاف يبقى العتاب والحوار الهادئ بين الطرفين.



## الجلسة التدريبية الثانية

### ثالثاً: الحقوق المشتركة بين الزوجين:

الحياة الزوجين شراكة بين طرفين تسودها الرحمة والمودة والرأفة ومنها:

#### 3. تزين كل طرف من الطرفين للآخر:

جبلت النفس على حب الجمال، والرجل يحب أن يرى زوجته في أحسن هيئة وفي أجمل صورة، حتى تشبع رغبته النفسية، وتعيّنه على غض بصره خارج البيت، والمرأة لديها من الوسائل الكثير ما تجعل نفسها جميلة في عين زوجها، وجمال الروح لا يقل أهمية عن جمال الجسد، وكذلك الحال بالنسبة للرجل يتزين لزوجته والله تعالى يقول: (ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف).

#### 4. حفظ أسرار الحياة الزوجية:

الزوجان صفحة مكشوفة أمام الآخر، وكل إنسان في بيته يظهر على طبيعته، وكلاهما يعرف عن الآخر كل شيء فيجب عند الخلاف أن يحفظ كل واحد منهما سر الآخر، والله تعالى يقول: (ولا تنسوا الفضل بينكم) وفي ذلك جاء الحديث: (إن من أشد الناس عند الله منزلة يوم القيامة، الرجل يفضي إلى امرأته، وتفضي إليه، ثم ينشر سرها).



## الجلسة التدريبية الثانية

### ثالثًا: الحقوق المشتركة بين الزوجين:

الحياة الزوجين شراكة بين طرفين تسودها الرحمة والمودة والرأفة ومنها:

#### 5. الاستمتاع وإعفاف كل منهما بالآخر:

وهو أنه يحل لكل واحد منهما أن يتمتع بالآخر في الحدود التي رسمها الشارع، لقوله تعالى: (وَالَّذِينَ هُمْ يُفْرَوْنَهُمْ حَافِظُونَ إِلَّا عَلَىٰ أَرْوَاحِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْدِيهِمْ غَيْرَ مَلُومِينَ، وقد اتفق أهل العلم على أنه يجب على الزوج أن يعف زوجته من الناحية الجنسية، حتى لا تقع في الحرام، وأن هذا الواجب من جهة الديانة، أي فيما بينه وبين الله تعالى، فيحرم عليه أن يشتغل عنها بعمل أو عبادة كل وقته، لأنه يعرضها بذلك للفتنة.

#### 6. التعاون على طاعة الله:

وهذا يشمل العبادات وغيرها، قال الرسول الله صلى الله عليه وسلم: " رحم الله رجلاً قام من الليل فصلى وأيقظ امرأته فصلت، فإن أبت نضح في وجهها الماء، رحم الله امرأة قامت من الليل فصلت وأيقظت زوجها فصلى، فإن أبى نضحت في وجهه الماء.



## الجلسة التدريبية الثانية

الزمن  
45 د



نشاط رقم (4)

### مقياس مقومات الاستعداد للزواج

هذا المقياس يشتمل على 25 سؤالاً لقياس أبعاد الاستعداد للزواج لديك



## الجلسة التدريبية الثانية

الزمن  
10 د



### تقويم بنائي للجلسة التدريبية الثانية – اليوم الأول

1. اكتب ثلاثة من حقوق الزوجة على زوجها
2. اكتب ثلاثة من حقوق الزوج على زوجته
3. اكتب ثلاثة من الحقوق المشتركة بين الزوجين



# موضوعات اليوم التدريبي الثاني

01

الوحدة التدريبية الثالثة :  
الاتصال والتوافق في العلاقات الزوجية



02

الوحدة التدريبية الرابعة :  
التخطيط للأسرة والادخار المالي





## الجلسة التدريبية الأولى

| م | الإجراءات   | الوسائل والأساليب                    | الزمن |
|---|---|--------------------------------------|-------|
| 1 | نشاط رقم (5) الاتصال والتوافق في العلاقات الزوجية | لعبة المتاهة - لوحات<br>حائطية كبيرة | 20 د  |
| 2 | أولاً: التواصل الزوجي                             | عرض بوربوينت - نقاش                  | 30 د  |
| 3 | ثانياً: حالات توافق الزوجي                        |                                      | 30 د  |
| 4 | ثالثاً: الذكاء الانفعالي                          |                                      | 25 د  |
| 5 | نشاط رقم (6) مقياس مهارات حل المشكلات الزوجية     | إجراء المقياس بشكل فردي              | 25 د  |
| 6 | تقويم بنائي                                       |                                      | 10 د  |
|   | فترة راحة   |                                      | 30 د  |
|   | مجموع الدقائق                                     |                                      | 170 د |



## الجلسة التدريبية الأولى

الزمن  
20 د



نشاط رقم (5)

### الاتصال والتوافق في العلاقات الزوجية

تَوَصَّلْ إلى مفهوم الاتصال والتوافق في العلاقات الزوجية عبر لعبة المتاهة



## الجلسة التدريبية الأولى

### أولاً: التواصل الزوجي:

#### 1) الاتصال الاجتماعي:

ينقسم الاتصال الاجتماعي للأسرة الناشئة إلى قسمين الاتصال والتفاعل.

##### أ.الاتصال:

صلة بين زوجين وهي نتيجة للتفاعل الاجتماعي وهي حالة من الارتباط بين شخصين بحيث يؤدي إلى تحقيق استقرار أسري.

##### ب.التفاعل:

التأثير المتبادل بين الزوجين وما ينشأ عنه من تغيير في التفاعل والقبول والانسجام وهو أساس الاتصال الذي ينشأ بين الزوجين.

#### 2. أنواع العلاقات داخل الأسرة :

العلاقة الزوجية – العلاقة الوالدية – العلاقة الأخوية



## الجلسة التدريبية الأولى

## أولاً: التواصل الزوجي:

## (3) صفات العلاقات الأسرية الإيجابية:

- العلاقات الأسرية الإيجابية تحقق النمو النفسي لبناء أسرة مستقرة.
- الإيمان بالالتزام والتزامن بين الحقوق والواجبات.
- الحب والتسامح المقبول بين الطرفين.
- الحرية المعتدلة في التعامل بين أفراد الأسرة
- الاستقرار والثبات في المعاملة.

## (4) عوامل تؤثر على علاقة الأسرة:

- معدل معرفة كل شريك في الأسرة للطرف الآخر.
- نوعية التفاعلات بين أفراد الأسرة.
- الوقت الذي يقضيه الزوجين معا.
- نوعية المناخ الذي يسود الأسرة.

## (5) المبادئ التي تقوم عليها العلاقات:

- الكرامة الإنسانية (الاحترام)
- المصالح والأهداف المشتركة (هدف مشترك للشريكين)
- الاعتماد المتبادل
- الرضا والإشباع الذاتي (الإشباع النفسي للشريكين)
- التوقعات والالتزامات
- الفروق الفردية الحوافز.



## الجلسة التدريبية الأولى

## أولاً: التواصل الزوجي:

## 6) العوامل التي تؤدي إلى تماسك الأسرة:

- تعاون الزوجين والابتعاد عن التنافس الشديد
- إدراك الزوجين لأهداف الأسرة ولدور كل منهم في تحقيق هذه الأهداف
- التشابه بين الزوجين في قدر من النواحي النفسية والاجتماعية والاهتمامات والمصالح
- قدرة الزوجين على تغيير أوضاعهما وتعديل مسارهما وفقا للأحداث الداخلية والخارجية
- اتفاق الزوجين على الأدوار المختلفة التي يؤديها كل منهما
- ديمقراطية العلاقات الأسرية (حرية التعبير عن الرأي)
- اتفاق الزوجين فيما يتعلق بعدة أمور منها العلاقات بالأهل والأقارب وقت الفراغ
- عدم وجود مشاكل ذات صفات انحرافية في الأسرة (الأب - الأم- الأبناء) - الميل إلى التضحية من أجل الأسرة
- درجة انتماء الفرد إلى الأسرة كجماعة تحقق له كافة احتياجاته.
- زيادة التواصل يزيد التفاعل بين الزوجين
- تحقيق الاتزان بين متطلبات الزوجين وأهدافهما
- اتفاق الزوجين على سياسة الأسرة وتسيير أمورها
- الصمود أمام الأزمات (استعادة الاتزان سريعاً)



## الجلسة التدريبية الأولى

### أولاً: التواصل الزوجي:

#### (7) العلاقات الأسرية الإيجابية:

##### 1. التعاون:

- هو أن يعمل الزوجان معا لتحقيق هدف مشترك.
- هو السمة المميزة للأسرة أيا كان نوعها أو نمطها.
- هو نوع من الاعتماد المتبادل بين الزوجين وإسهام أحد الأفراد يؤثر في إسهام الأسرة..

##### 2. التكيف :

عملية اجتماعية تعني الملاءمة والانسجام بين الزوجين، ونتيجة ذلك سيادة روح التفاهم والنوايا الحسنة، والرأي الجمعي من وسائله: الإقناع – التراضي – التوافق – التسامح.

##### 3. التمثيل والمواءمة:

تعتبر عملية مستمرة مع البيئة الأسرية وهو يسعى الشريك دائما لفهم الطرف الآخر واستيعاب المؤثرات المختلفة على العلاقة الأسرية تمهيدا لاحتوائها بشكل يؤدي إلى تعديل أنماط سلوكه وأساليبها ليتمكن الشريكان من التواءم والتلاؤم والتكيف مع المشكلات.



## الجلسة التدريبية الأولى

### ثانيًا: التوافق الزوجي:

#### (1) تعريف التوافق:

هو عملية ديناميكية (نشيطه وحيوية) مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته التوازن يعني إشباع حاجات الشريكين وتحقيق متطلبات البيئة الأسرية.

#### (2) أنواع التوافق:







## الجلسة التدريبية الأولى

### ثانيًا: التوافق الزوجي:

#### 3) التوافق الزوجي:

##### مفهوم التوافق الزوجي:

التوافق الزوجي ركيزة أساسية في نماء الأسرة واستمراريتها إذ يؤدي هذا التوافق إلى استقرار حياة بقية الأفراد في الأسرة واستمرار حياة الأسرة خاصة الأطفال، لأن غياب التوافق يؤدي إلى اضطرابات ومشكلات نفسية مختلفة لديهم كمشكلات النوم، واكتساب السلوك العدوانية، قضم الأظافر، التبول اللاإرادي، التأتأة. كما يؤدي غياب التوافق إلى حالة من القلق والاكتئاب عند الزوجين وتفكك العلاقات الأسرية وانهارها.



## الجلسة التدريبية الأولى

## ثانيًا: التوافق الزوجي:

## 4) مظاهر التوافق الزوجي:

هناك عدة مظاهر للتوافق الزوجي، يمكن أن نوجزها فيما يلي:

1. التواصل المباشر والمستمر بين الزوجين، وتقبل كل طرف للآخر والالتزان العاطفي والانفعالي للعلاقة الزوجية. والعكس في حال غياب هذا التوافق يظهر التباعد واللاتواصل هو السائد في الحياة.
2. يحدث التوافق بخضوع أي منهما للآخر أو بخضوعهما هما الاثنان لمطالب الزواج، أو بوصولهما إلى حلول وسط ترضي الطرفين، وتتفق معايير المجتمع وتقاليد.
3. يعتبر الزوجان متوافقين زواجيًا إذا كانت سلوكيات كل منهما مقبولة من الآخر، وقام بواجباته نحوه، وأشبع له حاجاته، وعمل يرتبط به، وامتنع عن عمل يؤذيه، أو يفسد علاقته به أو بأسرتيهما.
4. يعتبر الزوجان غير متوافقين أو سيئي التوافق معًا إذا كانت سلوكيات كل منهما تؤدي الآخر أو تحرمه من إشباع حاجاته، أو لا تساعد على تحقيق أهدافهما من الزواج، أو تفسد علاقتهما الزوجية.



## الجلسة التدريبية الأولى

### ثانيًا: التوافق الزوجي:

#### 5) الحكم على التوافق الزوجي:

الحكم على التوافق الزوجي من ثلاث زوايا:

1. زاوية الزوج: ويقصد به ما يقوم به من سلوكيات في تفاعله مع الزوجة
2. زاوية الزوجة: ويقصد به ما يقوم به من سلوكيات في تفاعله مع زوجها
3. زاوية الزواج: ويقصد به ما يتحقق من أهدافه للزوجين والأسرة في ضوء قيم المجتمع ومعايير الدين والاجتماعية.
4. أنواع التوافق الزوجي: تندرج تحت التوافق الزوجي أنواع عديدة مكونة للمفهوم وهي كما يلي:
5. التوافق النفسي: وهو ضرورة أن يكون الزوجان متقاربين من حيث الصفات النفسية، والمزاج الداخلي.
6. التوافق الأخلاقي: أن يكونا متقاربين في الصفات الأخلاقية، بمعنى طباعهم الأخلاقية متشابهة.
7. التوافق العمري: ويعني أن يكون الزوجان متقاربين في العمر، والأفضل أن يكون الرجل أكبر من المرأة مما يساعده على إدارة الأسرة وممارسة القوامه الشرعية.



## الجلسة التدريبية الأولى

## ثانيًا: التوافق الزوجي:

## (6) جوانب التوافق الزوجي:

## الجانب العاطفي في التوافق الزوجي:

أي أن يشعر كلٌّ منهما نحو الآخر بشعور الحب والمودة والتقدير والارتباط النفسي والعاطفي كي تؤدي العلاقات الزوجية والأسرية دورها في حياتهما المشتركة.

## الجانب الجنسي في التوافق الزوجي:

يقتضي التوافق الجنسي فهمًا ومعرفة وإدراكًا لمعنى الجنس ودوافعه وأهدافه وغاياته دون زيادة أو نقصان في تقدير أهميته، وعادة ما يتطلب تحقيق التوافق تعديلًا للسلوك إذا لزم الأمر، وأن يتعرف كلٌّ منهما على الطريق الذي يرضي شريكه وعدم إهماله.

## الجانب المادي في التوافق الزوجي:

إن الإدراك والتفاهم والتوافق والقبول والرضا والقناعة والتوافق لا بد أن تتوافر بين أفراد الأسرة الواحدة كي يصل الزوجان والأسرة إلى توافق اقتصادي أسري، تعيش فيه الأسرة قناعة راضية بما يتوفر لها من مال، وتسعى لتحقيق مزيد منه بطريق مشروع حتى تحقق لها قدرة وطاقة اقتصادية وتحقق إشباعًا معقولاً لحاجاتها.

## الجانب الثقافي والاجتماعي في التوافق الاقتصادي:

أن خلفية كلٍّ من الزوجين الثقافية تؤثر في حياتهما المشتركة ويجب أن يتوافقا ويتم التكيف بينهما على أساس من التقارب الثقافي الذي يجمع بينهما. والتكيف الثقافي المنشود بين الزوجين يكون بالتقارب والتسامح وبالإقرار بالقيم والاتجاهات المشتركة في حياتهما، وهو من الأمور الضرورية اللازم تحقيقها في الحياة الزوجية.



## الجلسة التدريبية الأولى

## ثانيًا: التوافق الزوجي:

## (7) العوامل المؤثرة في التوافق:

هذا التوافق يتصل بعلاقة إنسانية تتطلب الاستمرار مدى الحياة، كما تقوم عليها توفير الاستقرار والأمن للبيت الأسري بكل ما يتضمن من زوج وزوجة وأبناء، لذلك يختلف التوافق الزوجي عن أشكال التوافق في العلاقات بين جماعة العمل أو جماعة الأصدقاء، ومن هذه العوامل ما يأتي:

الاختيار الموفق للشريك (الاتصال) - العلاقة الجنسية (أداء الدور) - عمل المرأة (تدخل أهل الزوجين) - المسائل المادية (الاختلاف في المستوى الاجتماعي).

## الاستقرار الأسري:

أن خلفية كلٍّ من الزوجين الثقافية تؤثر في حياتهما المشتركة ويجب أن يتوافقا ويتم التكيف بينهما على أساس من التقارب الثقافي الذي يجمع بينهما. والتكيف الثقافي المنشود بين الزوجين يكون بالتقارب والتسامح وبالإقرار بالقيم والاتجاهات المشتركة في حياتهما، وهو من الأمور الضرورية اللازم تحقيقها في الحياة الزوجية.



## الجلسة التدريبية الأولى

### ثانيًا: التوافق الزوجي:

#### (8) مفهوم الاستقرار الأسري:

هو العلاقة الزوجية السليمة والتي تحظى بقدر عالٍ من التخطيط الواعي الذي فيه الفردية والتكامل في أداء الأدوار لتحديد كيفية تحمل المسؤوليات والواجبات ومدى القدرة على مواجهتها مع اعتبار التفاهم في التعامل في الأسرة حتى تستطيع الصمود أمام الأزمات وتحقيق المرونة والتكيف مع المتغيرات المختلفة.

#### (9) أسس الاستقرار الأسري:

- 1. الملاءمة:** يقصد بها اكتساب الزوجين صفة التكيف بعد زواجهما فقط وإمكانية تكوين علاقة شخصية سهله بين الزوجين، وهذا يعطي الفرصة ويمهد إلى حياة مستقرة.
- 2. القدرة:** تعتمد على إمكانية الفرد على ترجمة مظاهر الملاءمة إلى أفعال ملموسة في علاقته مع الآخرين، خاصة في المواقف التي تحتاج إلى حسم الصراع وحل المشكلات التي تعترض الأسرة في حياتها.
- 3. الجهد:** يقصد به القدرة على تحمل الآخرين وقت الشدة والمرض أو عند الصعاب الذي تواجهه.
- 4. الإيالة:** أن الأسرة لا تعيش بمعزل عن المثيرات الخارجية لذلك فإن المساعدات والتدعيمات الخارجية تسهم في استقرار حياة الأسرة والأقارب والأصدقاء والمؤسسات الخارجية تلعب دورًا مهمًا في حياة الأسرة (كلا الزوجين) وفي تدعيم دورهما في الاستقرار الأسري.



## الجلسة التدريبية الأولى

## ثانيًا: التوافق الزوجي:

## (10) خصائص ومظاهر الاستقرار الأسري:

هناك عدة خصائص ومظاهر للاستقرار الأسري ومنها:

## (9) أسس الاستقرار الأسري:

- ✿ اتفاق الزوجين على الأدوار المختلفة والتي يؤديها كلٌّ منهما للآخر بالإضافة إلى التوفيق بين هذه الأدوار وتوقعات الآخرين.
- ✿ اتفاق الزوجين على سياسة الأسرة وتيسير أمورها بغض النظر عن الخلافات التي توجد بينهما.
- ✿ حرية العلاقة في الأسرة ليكون لجميع أفرادها التعبير عن رأيهم واتخاذ القرارات للرأي الجماعي ولرب الأسرة.
- ✿ التكيف بين الزوجين في عده أمور أهمها العلاقات بين الأهل والأقارب واختيار الأصدقاء وقضاء وقت الفراغ.
- ✿ الصمود أمام الأزمات التي تتعرض لها الأسرة سواء كانت أزمات داخلية أو خارجية.
- ✿ عدم وجود مشكلات ذات مظاهر انحرافية في الأسرة بمعنى أن يكون الأولاد متكيفين مع الأسرة والمدرسة والأصدقاء.
- ✿ الميل إلى تضحية الزوجين من أجل الأسرة بمعنى تفاني شخصية الفرد في جماعته الأسرية.



## الجلسة التدريبية الأولى

## ثالثاً: الذكاء الانفعالي:

## (1) تعريف الذكاء الانفعالي:

هو الذكاء الذي يساعد الفرد على فهم وإدراك انفعالاته الخاصة والتحكم والسيطرة على مشاعره النفسية. وإدراك وفهم مشاعر وعواطف الآخرين من خلال التعامل معهم وملاحظتهم، والقدرة على اتخاذ القرارات الصائبة في المواقف الصعبة بدون التأثر بالنكسات والمحبطات.

## يتميز الفرد الذي يحمل الذكاء الانفعالي العالي بالسمات التالية:

1. القدرة على فهم وإدراك انفعالاته الخاصة والتحكم والسيطرة على مشاعره النفسية.
2. القدرة على إدراك وفهم مشاعر وعواطف الآخرين والتعرف عليها من خلال تعامله معهم وملاحظتهم.
3. القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة في المواقف الصعبة.
4. النظر إلى الحياة نظرة تفاؤلية وطموحة.
5. المثابرة على العمل لتحقيق الأهداف التي يضعها لنفسه متخطياً ومسيطرًا على شهواته ونزواته وذلك بالعمل المجدي الذي يؤدي إلى النجاح بتفضيله على الراحة والاستجمام.
6. طغيان التعاون وتبادل المشاعر الإنسانية في علاقته مع الآخرين.
7. استخدام الطرق القيادية لجماعته بشكل يريح الجميع ويكون مقبولاً منهم، ويتمتع باللياقة الكاملة في قيادة الأفراد ومعرفته بكيفية إشباع حاجاتهم بحيث تجعلهم متماسكين متعاونين معه وفيما بينهم.
8. الميل إلى تضحية الزوجين من أجل الأسرة بمعنى تفاني شخصية الفرد في جماعته الأسرية.





## الجلسة التدريبية الأولى

### ثالثًا: الذكاء الانفعالي:

#### (2) الأبعاد الأربعة للذكاء الانفعالي:

القدرة على إدارة أنفسنا وعلاقاتنا بالآخرين بكفاءة.

##### 1. إدراك الذات:

القدرة على قراءة وفهم مشاعرنا وإدراك أثرها على الأداء في العمل والعلاقات مع الآخرين.

##### 2. إدارة الذات:

القدرة على الإبقاء على مشاعرنا المضطربة تحت السيطرة.

##### 3. الوعي الاجتماعي:

القدرة على التعاطف والإحساس بمشاعر الآخرين وتفهم وجهة نظرهم والاهتمام بما يقلقهم.

##### 4. إدارة العلاقات بالآخرين:

القدرة الخاصة بالقيادة ذات الرؤية والتي تؤثر وتساعد على تنمية الآخرين وغيرها من أدوار القيادة الناجحة.



## الجلسة التدريبية الأولى

### ثالثاً: الذكاء الانفعالي:

#### 3) العوامل المؤثرة في الذكاء الانفعالي:

1. المزاج والنزعة.
2. أساليب التربية المفضلة لدى الوالدين وممارساتها.
3. النماذج الاجتماعية (الرفاق، الزوج/ة، ...)
4. الخبرات الشخصية.
5. التربية الوجدانية.
6. البيئة والمجتمع (المعايير والقيم).
7. لماذا تحدث الانفعالات التالية:
8. الدهشة: شيء غير متوقع يستحق المشاهدة
9. الخوف: خطر متوقع.
10. الشعور بالذنب: خرق قيمة اجتماعية أو دينية
11. الإحراج: ارتباك - خجل - تناقض
12. الحب: تركيز في المشاعر، الرغبة في التقرب والتودد.



## الجلسة التدريبية الأولى

### ثالثاً: الذكاء الانفعالي:

#### (4) كيف نوظف انفعالاتنا:

الانفعالات تدفعنا لتكييف تفكيرنا بطريقة مناسبة للموقف أو بطريقة معيقة له.

#### الانفعال الإيجابي:

يوسع مجالات التفكير ويساعد على إنتاج أفكار جديدة واكتشاف احتمالات وفرص جديدة لعلاقة أسرية ناجحة.

#### الانفعال السلبي:

جعلنا أكثر تركيزاً في تفكيرنا ويدفعنا للاهتمام بالتفاصيل ويساعد على اكتشاف الأخطاء وإصلاحها مع شريك الحياة.



## الجلسة التدريبية الأولى

### ثالثاً: الذكاء الانفعالي:

#### 5) كيف نرفع معدل الذكاء الانفعالي:

- ✿ الهدوء والاسترخاء.
- ✿ الوعي بالمشاعر والانفعالات السلبية.
- ✿ المشاعر الطيبة.
- ✿ تقبل النقد الابتعاد عن التعصب.



## الجلسة التدريبية الأولى

### ثالثاً: الذكاء الانفعالي:

#### 5) كيف نرفع معدل الذكاء الانفعالي:

##### صفات أساسية يتحلى بها أصحاب الذكاء الانفعالي:

يقول جولمان " لن يعوض الأذكىء بأي قدر أي نقص في القدرات الانفعالية والاجتماعية المهمة جدا ". وفيما يلي الصفات السبع الأساسية للأشخاص ذوي الذكاء الانفعالي.

- **يتبنون التغيير بسهولة:** هؤلاء الأشخاص لا يهابون التغيير، بل يفهمون أنه جزء ضروري من الحياة ويتكيفون بسهولة.

- **لديهم وعي بالذات:** يعرفون جيدا نقاط القوة ونقاط الضعف لديهم، ولكن نقاط الضعف لا تجعلهم يحجمون عن العمل. يعرفون جيدا أي من بيئات العمل المناسبة لهم.

- **يتعاطفون مع غيرهم:** السمة الأساسية للذكاء الانفعالي هي القدرة على التواصل مما يجعل وجودهم ضروريا في الأسرة. بما أن لديهم قدرة على فهم مشاعر شركاء الحياة وانفعالاتهم فيمكنهم بذلك اجتياز المواقف الصعبة بسهولة.



## الجلسة التدريبية الأولى

### ثالثاً: الذكاء الانفعالي:

#### 5) كيف نرفع معدل الذكاء الانفعالي:

##### صفات أساسية يتحلى بها أصحاب الذكاء الانفعالي:

- **لا يسعون للمثالية:** في حين أن الأشخاص ذوي الذكاء الانفعالي لديهم القدرة على تحفيز الذات فإنهم يدركون جيداً أن المثالية مستحيلة، وهم يتعلمون دائماً من أخطائهم.
- **يحققون توازناً في حياتهم:** الوعي بالذات يعني أنهم يعلمون أهمية تحقيق توازن بين الحياة العملية والحياة الشخصية، لذلك تجدهم يهتمون بالأكل الصحي والقسط الوافر من النوم ولديهم اهتمامات أخرى خارج العمل.
- **شغوفون بالمعرفة:** دائماً لديهم شغف بالمعرفة، ولا يصدرن الأحكام بل يستكشفون الاحتمالات المختلفة، وهم يطرحون أسئلة ويقبلون الحلول الجديدة.
- **يشعرون بالرضا:** الأشخاص ذوو الذكاء الانفعالي يعلمون أن كل يوم يتحقق شيء يجعلهم يشعرون بالرضا ولا يشعرون بالتشاؤم بشكل دائم. يشعرون بالرضا تجاه حياتهم الأسرية.



## الجلسة التدريبية الأولى

### ثالثًا: الذكاء الانفعالي:

#### 5) كيف نرفع معدل الذكاء الانفعالي:

##### صفات أساسية يتحلّى بها أصحاب الذكاء الانفعالي:

- **معرفة الانفعالات:** هي معرفة زمن حدوثها وتقييمها تقييمًا مناسبًا لمعرفة أثرها على سلوكنا.
- **إدارة الانفعالات:** والذي يُقصد به التحكم في سير الانفعالات بعد أن يدركها، ثم وضع كل انفعال في مكانه المناسب من أجل تحقيق التوافق مع الذات والبيئة المحيطة والمجتمع.
- **تنظيم الانفعالات:** هو الدافعية الذاتية والتحكم في العواطف، وهو القدرة على تنظيم الانفعالات وتوجيهها من أجل تحقيق الإنجاز والتفوق، وصنع أفضل وأنجح القرارات.
- **التعاطف:** يعتبر أساسيًا في نجاح العلاقات الأسرية، ويسمى كذلك التفهم أو التقمص الوجداني كما يسميه "إدوارد تيتشنر"، والذي يقول فيه أنّ التعاطف ينبع من الشعور بمعاناة الآخر، والإحساس بمشاعر الآخرين نفسها واستحضارها.
- **قراءة العواطف:** الخطوة الأولى نحو التحكم بالعواطف هي قراءتها، فالذين يجهلون قراءة عواطفهم يعيشون تحت رحمتها.



## الجلسة التدريبية الأولى

## ثالثًا: الذكاء الانفعالي:

(5) كيف نرفع معدل الذكاء الانفعالي:

| المشاعر الإيجابية | المشاعر السلبية | المشاعر الإيجابية | المشاعر السلبية      |
|-------------------|-----------------|-------------------|----------------------|
| الإنصاف           | الظلم           | التشجيع           | الإحباط              |
| الفخر             | الشعور بالذنب   | التفاؤل           | التشاؤم              |
| الإثارة           | الاكتئاب        | الاحترام          | عدم الاحترام         |
| التواصل           | الوحدة          | الأمان            | الخوف                |
| الاهتمام          | التجاهل         | الاسترخاء         | التوتر               |
| التفهم            | سوء الفهم       | الاندفاع          | الملل                |
|                   |                 | الاستقلالية       | الاعتماد على الآخرين |



الوحدة التدريبية الثالثة : الاتصال والتوافق في العلاقات الزوجية

موضوعات اليوم التدريبي الثاني



## الجلسة التدريبية الأولى

الزمن

25 د



نشاط رقم (6)

## مقياس مهارات حل المشكلات الزوجية



الوحدة التدريبية الثالثة : الاتصال والتوافق في العلاقات الزوجية

موضوعات اليوم التدريبي الثاني



الزمن  
25 د



تقويم بنائي للجلسة التدريبية الأولى – اليوم الثاني

اكتب باختصار عن العوامل التي تؤدي إلى تماسك الأسرة



## الجلسة التدريبية الثانية

| الزمن        | الوسائل والأساليب                               | الإجراءات   | م |
|--------------|---|---|---|
| 25 د         | لعبة توزيع المصروفات - عدد 4 لوحات حائطية كبيرة | نشاط رقم (7) مهارة التخطيط للأسرة والادخار المالي | 1 |
| 25 د         | عرض بوربوينت - مناقشة                           | <b>أولاً:</b> التخطيط والادخار المالي             | 4 |
| 15 د         |   | <b>ثانياً:</b> التخطيط لميزانية الأسرة            | 5 |
| 15 د         |   | <b>ثالثاً:</b> برامج وتطبيقات لميزانية الأسرة     | 6 |
| 25 د         | إجراء المقياس بشكل فردي                         | نشاط رقم (8) مقياس مهارة إدارة ميزانية الأسرة     | 3 |
| 10 د         |   | تقويم بنائي                                       | 7 |
| <b>115 د</b> | <b>مجموع الدقائق</b>                            |   |   |



## الجلسة التدريبية الثانية

الزمن  
د 25



نشاط رقم (7)

### مهارة التخطيط للأسرة والادخار المالي - لعبة توزيع المصروفات



## الجلسة التدريبية الثانية

### أولاً: التخطيط والادخار المالي:

#### (1) مفهوم الادخار المالي:

بعد أن تم تعريفك بكيفية تقسيم راتبك، يمكنك بالفعل تنظيم أمورك المالية بطريقة تستطيع من خلالها تقليص مصاريفك حتى تفيض لديك بعض المبالغ التي يمكن توجيهها إلى أحد قنوات الادخار. دعني الآن أستعرض معك الطريقة المثلى لتقسيم راتبك برؤية علمية واقتصادية شخصية، وذلك لتكون مؤشرا بالحد الأعلى الذي لا يمكن تجاوزه (قدر الإمكان) في أي من المصروفات والمخصصات.

#### (2) تعريف الادخار:

الادخار ظاهرة اقتصادية أساسية في حياة الأفراد والأسرة وهو فائض الدخل عن الاستهلاك أي أنه الفرق بين الدخل وما ينفق على سلع الاستهلاك والخدمات الاستهلاكية.



## الجلسة التدريبية الثانية

### أولاً: التخطيط والادخار المالي:

#### (3) أهداف الادخار:

- ✿ تحقيق المزيد من الإنماء الأسري والاستقرار الاقتصادي.
- ✿ تحقيق الطموحات والوصول للأهداف.
- ✿ تحسين مستوى الخدمات لأن الادخار موجه إلى الاستثمار
- ✿ استقرار أسري من خلال مواجهة المشكلات المستقبلية.
- ✿ خلق تنمية اجتماعية كامتصاص البطالة والحد من الاستهلاك الترفيهي والبدخ.



## الجلسة التدريبية الثانية

### أولاً: التخطيط والادخار المالي:

#### (4) خطوات الادخار:

##### الخطوة الأولى:

خصص 50% في المصروفات الثابتة (وهي مصروفات ثابتة مخصصة من الراتب ولا يمكن التحكم بها) ويندرج ضمنها البنود التالية:

#### إيجار المنزل – أقساط بنك – راتب الخادمة / السائق

مع ملاحظة أن الأقساط وبطاقات الائتمان هي الأكثر خطورة لأنها تضغط على جميع المصروفات الأخرى وتؤثر على الادخار بشكل جوهري، لذا تحتاج لتأني ودراسة قبل اتخاذ أي قرار خاصة لو كانت الخصومات من الراتب تتعدى 33% التي سمحت بها مؤسسة النقد. بالإضافة لذلك فإن المصاريف الأخرى مثل السائق أو الخادمة أو تكاليف المدارس الباهظة قد تحتاج لتخطيط آخر لذلك تمهل ولا تتسرع حتى تكون جاهزاً مالياً لمثل هذه النفقات الإضافية.



## الجلسة التدريبية الثانية

## أولاً: التخطيط والادخار المالي:

## (4) خطوات الادخار:

## الخطوة الثانية:

خصص 30 % في المصروفات المتغيرة (وهي مصروفات متغيرة شهريا من الممكن التحكم بها وتقليصها) ويندرج ضمنها البنود التالية:

- الأغذية المشروبات.
- النقل والمواصلات
- الملابس والأحذية
- الترفيه
- تجهيزات المنزل وصيانتها.
- الاتصالات والكهرباء

**ملاحظة:** أنه لا يلزم الإنفاق على كل هذه البنود المذكورة وإنما بما يتناسب مع مصروفات رب الأسرة شهريا.

## الخطوة الثالثة:

خصص 20% في برنامج المستقبل ويندرج ضمنها البنود التالية:

- الثقافة وتطوير الذات ب 5%
- الطوارئ ب 5%
- ادخار للمستقبل ب 10%





## الجلسة التدريبية الثانية

### أولاً: التخطيط والادخار المالي:

(5) الوسائل المحفزة للادخار:

هناك 4 وسائل رئيسة للادخار:

تحدي الذات - مساعدة البنك - الأفكار الذكية - تغيير العادات - مكافأة الذات

أ. الوسيلة الأولى: تحدي الذات:

- **تحدي جمع الفكة في حصالة:** بالرغم من أنها طريقة قديمة وتقليدية في جمع المال، إلا أنها ناجحة جداً وفعالة. ففي حين أن المبلغ المدخر خلال شهر سيكون 40 ريالاً، سيكون لديك 450 ريالاً نهاية العام.
- **تتحدي ادخار الريال:** إفراغ محتويات المحفظة بشكل يومي بعد العودة من العمل، وذلك لإخراج جميع الأموال من فئة الريال أو فئة الخمسة ريالات عند الإمكان.
- **تحدي توفير المبالغ الإضافية:** ادخار أي مبلغ إضافي سواء كان ترقية أو مكافأة، والتظاهر بعدم الحصول على ذلك المبلغ.
- **التحدي الأسبوعي:** تحديد مبلغ معين لادخاره في أول أسبوع من الشهر، ثم مضاعفته في الأسبوع الثاني، وهكذا، من ثم تكرار ذلك في الشهر التالي. **مثال:** الأسبوع الأول (10 ريالات) الأسبوع الثاني (20 ريالاً) وهكذا.
- **تحدي الرقم العشوائي:** اختيار أي رقم عشوائي من خلال القرعة، وإخراج المبلغ المطابق لذلك الرقم لادخاره.



## الجلسة التدريبية الثانية

### أولاً: التخطيط والادخار المالي:

(5) الوسائل المحفزة للادخار:

هناك 4 وسائل رئيسة للادخار:

تحدي الذات - مساعدة البنك - الأفكار الذكية - تغيير العادات - مكافأة الذات

ب. الوسيلة الثانية: مساعدة البنك:

- تحدي الادخار التلقائي:

إعداد تحويل آلي بشكل شهري، ويفضل أن يكون التحويل لحساب بنكي عبر الإنترنت لأنه غير قابل للصرف.

- تحدي الحسابات الفرعية:

تتيح بعض البنوك خدمة إعداد حسابات فرعية بأسماء معينة، مثل: سيارة جديدة، أو رحلة صيفية.

تحدي الشراء باستخدام البطاقة البنكية:

تساعد البطاقة على تجنب الحصول على الفكة التي تعد هدرا للمال، ويمكن تحويل مبلغ الفكة إلى حساب الادخار. على سبيل المثال: بعد الشراء بقيمة 40.25 ريالاً يمكن توفير 0.75 هلة.



## الجلسة التدريبية الثانية

## أولاً: التخطيط والادخار المالي:

(5) الوسائل المحفزة للادخار:

هناك 4 وسائل رئيسة للادخار:

تحدي الذات - مساعدة البنك - الأفكار الذكية - تغيير العادات - مكافأة الذات

ج. الوسيلة الثالثة: الأفكار الذكية:

- تحدي دفع فاتورة الادخار:

التعامل مع تسليم مبلغ الادخار كباقي الفواتير التي تصدر شهريا، ووضع منبه تذكيري بموعد التسليم.

- تحدي التنافس مع صديق:

الاقتراح على أحد الأصدقاء البدء في منافسة لادخار المال، وتحديد هدف لتحقيقه معا.

- تحدي وضع رمز لمبلغ الادخار:

يحفز الرقم الذي ندخله لأجل الادخار على مزيد من الادخار، فعند التقاعد في عام 2040 م مثلا يصبح مبلغ الادخار اليومي أو

الشهري 2040 مثلا.



## الجلسة التدريبية الثانية

### أولاً: التخطيط والادخار المالي:

(5) الوسائل المحفزة للادخار:

هناك 4 وسائل رئيسة للادخار:

تحدي الذات - مساعدة البنك - الأفكار الذكية - تغيير العادات - مكافأة الذات

د. الوسيلة الرابعة: تغيير العادات:

**تحدي التوقف عن العادات السيئة:**

التوقف عن التدخين، واستخدام قيمة شراء السجائر كمبلغ للادخار، وتخفيف استخدام السيارة واستبداله المشي لادخار قيمة الوقود.

**تغيير العادات المسلية ذات التكلفة العالية:**

يمكن الالتقاء مع الأصدقاء في المنزل عوضاً عن الذهاب إلى الاستراحات أو المطاعم أو المقاهي ذات العلامات التجارية الكبرى.

**ادخار المال الموجود في الغسيل:**

يفضل ادخار جميع الأموال الموجودة في جيوب الملابس، وذلك عند تنظيفها قبل الغسيل.

**مكافأة الذات:**

وضع خطة بسيطة لتحقيقها عند الوصول للمبلغ المطلوب ادخاره، كالخروج في نزهة عائلية، أو شراء شيء جديد ترغب به.



## الجلسة التدريبية الثانية

### أولاً: التخطيط والادخار المالي:

6) التخطيط لترشيد الاستهلاك:

خطوات لترشيد استهلاك البنود الأساسية من واقع بنود الإنفاق المختلفة:

- أ. ترشيد بند الغذاء
- ب. ترشيد بند السكن
- ج. شراء الأجهزة المنزلية



## الجلسة التدريبية الثانية

### ثانيًا: التخطيط لميزانية الأسرة:

#### (3) عناصر ميزانية الأسرة:

تتكون ميزانية الأسرة من عناصرٍ مهمّة، تساهم في المساعدة لإعداد الميزانية بشكلٍ صحيح، ومن أهم هذه العناصر ما يلي:

- الدخل
- المصروفات
- التوفير أو الادخار



## الجلسة التدريبية الثانية

### ثانيًا: التخطيط لميزانية الأسرة:

#### 4) خطوات إعداد ميزانية الأسرة :

المهم حساب كل مكونات الدخل حتى نعرف أي البنود يجب أن ننفق عليها أكثر وأيهما نخفضه حتى يمكننا تغطية مصروفاتنا المهمة حتى نهاية الشهر. وذلك حسب الخطوات الثلاث التالية:

#### الخطوة الأولى:

- سجّل كامل الدخل الشهري الذي تحصل عليه الأسرة ثم احسب صافي الدخل الشهري.
  - الدخل الصافي هو كمية المال التي تتوفر بالمنزل بعد خصم الاستقطاعات مثل الإيجارات والأقساط.
- تقدير الدخل:

| م | الدخل الشهري | الزوج | الزوجة |
|---|--------------|-------|--------|
| 1 | الراتب       |       |        |
| 2 | الزيادات     |       |        |
| 3 | أرباح        |       |        |
| 4 | عمل إضافي    |       |        |
| 5 | أخرى         |       |        |



## الجلسة التدريبية الثانية

### ثانيًا: التخطيط لميزانية الأسرة:

#### (4) خطوات إعداد ميزانية الأسرة :

##### الخطوة الثانية:

خصص جزءًا محددًا من صافي دخلك الشهري للادخار، وبإمكانك وضعه في حساب آخر غير حسابك المصرفي الأساسي حتى لا تكون لديك الفرصة لتسحب منه.

##### ما هي كمية المال التي يجب على الزوجين ادخارها؟

تعتمد كمية المال التي يجب أن تدخرها على قيمة الراتب، على ألا يقل عن 10 % ويصل إلى 30 %، وإن أمكن بالتدرج.

##### الخطوة الثالثة:

قائمة بالنفقات الشهرية.

تنقسم قوائم الميزانية إلى ثلاث فئات هي: "ثابت" و "قابل للتعديل" و "تقديري".

##### النفقات الثابتة

هي التي يتكرر إنفاقها كل شهر مثل الإيجار أو أقساط القروض تحسب هذه النفقات حساب إجمالي.





## الجلسة التدريبية الثانية

### ثانيًا: التخطيط لميزانية الأسرة:

#### (4) خطوات إعداد ميزانية الأسرة :

#### جدول تقدير المصروفات الثابتة:

| المبلغ السنوي | الدخل الشهري  | م |
|---------------|---------------|---|
|               | إيجار المنزل  | 1 |
|               | اشترار الهاتف | 2 |
|               | قسط السيارة   | 3 |
|               | سداد دين      | 4 |
|               | نفقة زوجية    | 5 |
|               | ادخار         | 6 |
|               | خادم/ سائق    | 7 |
|               | أخرى          | 8 |



## الجلسة التدريبية الثانية

## ثانيًا: التخطيط لميزانية الأسرة:

(4) خطوات إعداد ميزانية الأسرة :

النفقات القابلة للتعديل (المتغيرة).

تشمل بنود الإنفاق الضرورية التي يمكن التحكم في حجم المال الذي يُنفق عليها. وتشمل هذه النفقات الغذاء والملابس والخدمات العامة وغيرها، أيضًا تحسب هذه النفقات حساب إجمالي. جدول تقدير المصروفات الثابتة:

| م | الدخل الشهري | الزوج |
|---|--------------|-------|
| 1 | الغذاء       |       |
| 2 | الملابس      |       |
|   |              |       |



## الجلسة التدريبية الثانية

### ثانيًا: التخطيط لميزانية الأسرة:

#### (4) خطوات إعداد ميزانية الأسرة :

جدول لحساب المصروفات المتغيرة خلال الشهر:

| المبلغ السنوي | الدخل الشهري | م |
|---------------|--------------|---|
|               | إيجار المنزل | 1 |
|               | اشترك الهاتف | 2 |
|               | قسط السيارة  | 3 |
|               | سداد دين     | 4 |
|               | نفقة زوجية   | 5 |
|               | ادخار        | 6 |



## الجلسة التدريبية الثانية

## ثانيًا: التخطيط لميزانية الأسرة:

## (4) خطوات إعداد ميزانية الأسرة :

## النفقات التقديرية:

تهي النفقات غير الضرورية مثل الترفيه والسفر، ويمكن الاستغناء عنها إذا تجاوزت المصروفات قيمة الدخل الشهري. فإذا حدث خلل بميزانية الأسرة وزادت النفقات عن الدخل، يجب عليك في هذه الحالة خفض إنفاقك على هذه البنود أو إلغاؤها إذا استدعت الحاجة لذلك. أيضًا تحسب هذه النفقات حساب إجمالي.



## الجلسة التدريبية الثانية

## ثانيًا: التخطيط لميزانية الأسرة:

## (4) خطوات إعداد ميزانية الأسرة :

## جدول النفقات التقديرية:

| المبلغ السنوي | الدخل الشهري | م  | المبلغ السنوي | الدخل الشهري | م |
|---------------|--------------|----|---------------|--------------|---|
|               | أخرى         | 7  |               | نزهة عائلية  | 1 |
|               | أخرى         | 8  |               | إكسسوارات    | 2 |
|               | أخرى         | 9  |               | زينة السيارة | 3 |
|               | أخرى         | 10 |               | شراء ماركات  | 4 |
|               | أخرى         | 11 |               | سفر خارجي    | 5 |
|               | أخرى         | 12 |               | أخرى         | 6 |



## الجلسة التدريبية الثانية

## ثالثاً: برامج وتطبيقات لميزانية الأسرة:

برامج وتطبيقات لميزانية الأسرة:

لبناء خطة ماليّة يمكن الاستفادة من البرامج والتطبيقات الإلكترونية، لتحقيق الأهداف المرجوة من الخطة الاقتصادية للفرد والأسرة.

1. عناصر مصروفات شخصية:

جداول Excel تساعدك في تحديد مصروفاتك الشخصية وإدارتها حسب إمكانياتك المادية يظهر لك التكلفة الإجمالية التقديرية.

2. عناصر مصروفات تكلفة الزواج:

جداول Excel تساعدك في تحديد المصروفات العامة والأساسية لتكاليف وتجهيزات حفل الزواج وإدارتها حسب إمكانياتك المادية.

3. عناصر مصروفات الأسرة:

جداول Excel تساعدك في تحديد مصروفات الأسرة لإدارتها وموازنتها بكفاءة وإتقان.



## الجلسة التدريبية الثانية

## ثالثاً: برامج وتطبيقات لميزانية الأسرة:

## برامج وتطبيقات لميزانية الأسرة :

ميزانية الأسرة في إكسل - EXCEL (فصل تنشيط الفهنتج)

ملف الصفحة الرئيسية إخراج تنظيط الصفحة صغ بيانات مراجعة عرض

عام التوافق النص | دمج ونوسيط | تنسيق شرطي

خط 41 42 43 44 45

| المصروفات الشهرية          | المبفوع    | المعطى     | الفرق    |
|----------------------------|------------|------------|----------|
| السكن                      | ر.س. ١,٥٠٠ | ر.س. ١,٥٠٠ | ر.س. ٠   |
| البقالة                    | ر.س. ٢٥٠   | ر.س. ٢٨٠   | ر.س. -٣٠ |
| الهاتف                     | ر.س. ٢٨    | ر.س. ٢٨    | ر.س. ٠   |
| الكهرباء/الوقود            | ر.س. ٦٥    | ر.س. ٧٨    | ر.س. -١٣ |
| المياه/الصرف الصحي/القمامة | ر.س. ٢٥    | ر.س. ٢١    | ر.س. ٤   |
| القنوات الفضائية           | ر.س. ٧٥    | ر.س. ٨٢    | ر.س. -٨  |
| الإنترنت                   | ر.س. ٦٠    | ر.س. ٦٠    | ر.س. ٠   |
| الصيانة/الإصلاحات          | ر.س. ٠     | ر.س. ٦٠    | ر.س. -٦٠ |
| رعاية الأطفال              | ر.س. ١٨٠   | ر.س. ١٥٠   | ر.س. ٣٠  |
| الرسوم الدراسية            | ر.س. ٢٥٠   | ر.س. ٢٥٠   | ر.س. ٠   |
| الخدمات الأخرى             | ر.س. ٧٥    | ر.س. ٨٠    | ر.س. -٥  |

المصروفات الشهرية الدخل الشهري التدفق النقدي



## الجلسة التدريبية الثانية

الزمن  
25 د



نشاط رقم (8)

## مقياس مهارة إدارة ميزانية الأسرة





الزمن  
10 د



تقويم بنائي للجلسة التدريبية الثانية – اليوم الثاني

اكتب باختصار خطوات الادخار المالي

# موضوعات اليوم التدريبي الثاني

01

الوحدة التدريبية الخامسة :  
إدارة الانسجام النفسي في الأسرة



02

الوحدة التدريبية السادسة :  
إدارة الصحة الزوجية





## الجلسة التدريبية الأولى

| م | الإجراءات   | الوسائل والأساليب     | الزمن        |
|---|---|-----------------------|--------------|
| 1 | نشاط رقم (9) الخصائص السيكولوجية للرجل والمرأة      | نشاط ورقي             | 20 د         |
| 4 | <b>أولاً:</b> سيكولوجية الرجل والمرأة               | عرض بوربوينت - مناقشة | 40 د         |
| 5 | <b>ثانياً:</b> إدارة الضغوط النفسية                 |                       | 30 د         |
| 6 | <b>ثالثاً:</b> لغات الحب الخمس                      |                       | 20 د         |
| 3 | نشاط رقم (01) مقياس كفاءة الاستعداد النفسي والعاطفي | إجراء المقياس         | 45 د         |
| 7 | تقويم بنائي   |                       | 10 د         |
|   | تقويم بنائي   |                       | 30 د         |
|   | <b>مجموع الدقائق</b>                                |                       | <b>195 د</b> |



## الجلسة التدريبية الأولى

الزمن  
20 د



نشاط رقم (9)

### الخصائص السيكولوجية للرجل والمرأة

1. اذكر الخصائص السيكولوجية للمرأة
2. اذكر الخصائص السيكولوجية للرجل



## الجلسة التدريبية الأولى

## أولاً: سيكولوجية الرجل والمرأة:

الخصائص النفسية لكل من الرجل والمرأة مختلفة تمامًا، وهي تبدو على طرفي نقيض والاختلافات النفسية بنيت على أساس اختلاف أدوار ووظائف كل منهما والاختلافات النفسية في جوهر طبيعتها تكميلية.

## 1) خصائص الزوجة السيكولوجية:

- ✿ **المرأة تتكلم** بعينها وهي قادرة على التواصل عن قرب عن طريق بياض عينيها الواسع الذي يسمح بالتعبير عن مجموعة من الأحاسيس والمشاعر ولا سيما في علاقة الزوجة بزوجها.
- ✿ **المرأة لديها** القدرة أن ترى من زاوية 45 درجة من ناحيتي الوجه وزاوية 90 درجة أمامها في طرفة عين دون أن تحرك عينيها وقد حددت أيضًا محتويات الخزانة.
- ✿ **القدرة على** تحديد درجات اللون الواحد (أزرق فاتح – أزرق فيروزي – أزرق سماوي-.....).
- ✿ **الكلام بالنسبة** للزوجة هو طريقة للتعبير، فالمرأة تستخدم الكلام لتروى وتُشرك الآخرين في مشاعرها وأحاسيسها فهي تنشئ روابط وتبني علاقات بالكلام.



## الجلسة التدريبية الأولى

## أولاً: سيكولوجية الرجل والمرأة:

- ❖ **سمع المرأة** مرهف، فهن قادرات على تمييز الأصوات وتصنيفها بل وتقليدها أيضاً. المرأة أفضل من الرجل في أداء السمع، فالأم التي تسمع بكاء الطفل ليلاً.
- ❖ **المرأة ذواقة** أكثر من الرجل، فإن حاسة التذوق عند النساء أكثر قوة، فهن يجدن تذوق الأطعمة التي سيقدمنها لأطفالهن، وما إذا كانت صالحة للاستهلاك أم لا.
- ❖ **الزوجة حينما** تقول دائماً تقصد غالباً، وهذا يغضب الرجل لأنه سيسمع ويفهم ما قالته بالتحديد ويتهمها بسوء النية أو عدم الصدق.
- ❖ **النساء يقلقن** أكثر من الرجال لأن أذنهم تفصيل غريب يمكن أن يحرك هواجسها. حتى وهي في فترة الراحة فهي تفكر بشكل دائم وتقلق وتتعايش الموضوع الذي تفكر فيه لأن المراكز المنطقية والعاطفية في المرأة مرتبطة ومتصلة ببعضها البعض.



## الجلسة التدريبية الأولى

## أولاً: سيكولوجية الرجل والمرأة:

- ✿ **المرأة في حال الطلب، تكتفى بالتلميح، وتتوقع من الآخر أن يلبي حاجاتها، لأنها تعتبر أن الآخر يتصرف مثلها.**
- ✿ **المرأة خبيرة** متعددة الاختصاصات، فهي قادرة على أن تقوم بالأعمال كلها. تهتم بدورها الأساسي والجوهري في الحفاظ على توازن المنزل.
- ✿ **المرأة تفكر** بصوت عالٍ، فهي تتكلم لتفكر، لتصنف، ولتقرر. فدماع المرأة قادرة على استعمال قدرات عدة في الوقت نفسه. فالمرأة تفكر بشكل أفضل حين تتكلم لكن الرجل يفكر قبل أن يتكلم.
- ✿ **القدرة بالقيام** بكافة الأعمال في وقت واحد: دماغ المرأة مثل طاولة مكتب كبيرة ذات أدراج، وكلها مفتوحة في نفس الوقت. ولديها القدرة على أن تنفذ عدة مشاريع في وقت واحد لكنها ممكن أن تضيع في منتصف الطريق.
- ✿ **الخصائص النفسية** لكل من الرجل والمرأة مختلفة تماماً، وهي تبدو على طرفي نقيض والاختلافات النفسية بنيت على أساس اختلاف أدوار ووظائف كل منهما والاختلافات النفسية في جوهر طبيعتها تكميلية.



## الجلسة التدريبية الأولى

## أولاً: سيكولوجية الرجل والمرأة:

## (2) خصائص الزوج السيكولوجية:

- ✿ **الرجل لا يرى** ما تراه المرأة بالرغم من أن الشيء الذي يبحث عنه موجود أمامه وفي مكانه المعتاد. عندما يحاول الرجل تحديد محتويات خزانة أمامه، فهو يتأملها من اليمين إلى اليسار ثم من أعلى إلى أسفل مع تحريك الوجه كله.
- ✿ **الرجل لا يستطيع** الاتكال على ذاكرته الانتقالية، التي تحفظ بعض المعلومات وتنسى البعض الآخر وربما أنه نسي المسألة برمتها، ويتقبل الرجل إحساسه بالخطأ، في حين تستمر المرأة في إظهار غيظها ومزاجها السيء.
- ✿ **الرجل يسخر** من التفاصيل ومن دقة درجات الألوان فهو لا يقدر على وصف لباساً أو مشهداً، فدماغ الرجل يركز على الأمور المهمة وفقاً للقيم التي ورثها.
- ✿ **مركز القدرة** على الكلام للرجل يقع في نصف دماغه الأيسر، وهو النصف المعني بالمنطق، أما بالنسبة للمرأة فمركز الكلام موزع على نصفي الدماغ، ويتأثر بالمنطق والعواطف.





## الجلسة التدريبية الأولى

## أولاً: سيكولوجية الرجل والمرأة:

## (2) خصائص الزوج السيكولوجية:

- ✿ **الرجال لا** يحسنون السمع حتى وهم صغار في السن خصوصاً في سن المراهقة حين يصاب بعض الصبيان بحالة مؤقتة من الصمم وذلك للنمو المتزايد في الأذن السمعية الذي يؤثر سلباً على السمع لكن الأمور تعود إلى نصابها لاحقاً.
- ✿ **الكلام بالنسبة** للرجل هو وسيلة للتواصل، فالرجل يستخدم الكلام ليذكر وقائع، ويعطي معلومات، وينقل معارف، ويروى تجارب.
- ✿ **الرجل لا** يقول كلمة "أحبك" للمرأة التي يحبها فعلاً لأنه صرح بحبه ذات مرة منذ وقت بعيد وهذا يكفيه لأنه قد أعطى هذه المعلومة وتلقاها الشخص الآخر، لذا فهو يفضل الانتقال إلى موضوع آخر مما يدعو إلى استغراب المرأة.
- ✿ **الرجل يقوم** بواجباته، حسب دفتره الخاص ويوفر لقمة العيش والمنزل لعائلته، لكنه لا يعلم الأشياء التي تريدها المرأة فلا يبادر خوفاً من ارتكاب خطأ. فيجب أن يتعلم الرجل كيفية العطاء.



## الجلسة التدريبية الأولى

## أولاً: سيكولوجية الرجل والمرأة:

## (2) خصائص الزوج السيكولوجية:

- ✿ **دماغ الرجل** مقسم، ويصنف المعلومات ويجمعها دماغه المنظمة بدقة، فالرجل يصمت إذا ما كان لديه الكثير من الأعمال ليقوم بها وينفذها.
- ✿ **يجيد الرجل** تحديد الاتجاهات والموضع: يجيد الرجل إنجاز مهمته كصياد، العثور على الطريدة وتحديد مكانها ليلحق بها وتحديد اتجاه طلقة النار وأيضاً يجد طريق العودة إلى المنزل.
- ✿ **يتميز الرجل** بخاصية الصمت، مما يترك انطباعاً لدى المرأة بأنه لا يستمع إليها. فالرجل يركز على ما يسمعه ولا يظهر مشاعره لما يسمعه وهذا يحدث خلاف بين الرجال والنساء.
- ✿ **عندما لا** يملك الرجل جواباً يصبح أصماً: الرجل إذا شعر بالعجز عن الرد على سؤال، يستلزم الصمت أو يتظاهر بأنه لم يسمع السؤال.
- ✿ **يشعر الرجل** بأنه ملزم بإسداء النصيحة: المرأة حينما تنهال بسيل من الكلمات فهي تذكر ما يشغل بالها، ولا تنتظر مساعدة من الرجل، أما الرجل فيميل إلى إسداء النصيحة، ليكون مفيداً أو يعطى انطباعاً أنه يساعد في المهمات المنزلية.



## الجلسة التدريبية الأولى

## أولاً: سيكولوجية الرجل والمرأة:

## (3) الظروف الأسرية غير المناسبة وأثرها على الصحة النفسية:

| الظروف غير المناسبة             | الأثر  |
|---------------------------------|--|
| الرفض (أو الإهمال)              | عدم الأمن - الشعور بالوحدة - السلبية والخضوع - التمرد - الخجل - العصبية - سوء التوافق.                       |
| التسلط والسيطرة (علاقة تكافلية) | الاستسلام والخضوع أو التمرد - عدم الشعور بالكفاءة - نقص المبادأة - الاعتماد السلبي على الآخرين - سوء التوافق |
| اضطراب العلاقات                 | العداء والكراهية - عدم الشعور بالأمن - عدم الثقة بالنفس - النكوص.  |
| المثالية وارتفاع مستوى الطموح   | الإحباط - الشعور بالإثم - امتهان الذات - الشعور بالنقص   |
| أخطاء التربية الجنسية           | الخجل - الشعور بالذنب - اضطراب التوافق الزوجي - الانحرافات الجنسية   |



## الجلسة التدريبية الأولى

### أولاً: سيكولوجية الرجل والمرأة:

(4 هرم ماسلو للحاجات (نظرية الاحتياجات الإنسانية لماسلو):





## الجلسة التدريبية الأولى

### ثانيًا: إدارة الضغوط النفسية:

#### (1) تعريف الضغوط النفسية:

مصطلح الضغوط النفسية يصعب تعريفه، لكن يمكن أن نقول أنه أحداث الحياة الضاغطة التي تجعلك تشعر أنك لم تعد تتحمل. "الحياة لا تخلو من الضغوط". لكن يمكن السيطرة على الضغوط من خلال ما يسمى بإدارة الضغوط.

#### (2) مصادر للضغوط النفسية:

داخلية – خارجية



## الجلسة التدريبية الأولى

## ثانيًا: إدارة الضغوط النفسية:

## (2) مصادر للضغوط النفسية:

## مصادر الضغوط النفسية الخارجية :

1. الضغوط الأسرية: تختلف من مرحلة عمرية لأخرى.
  2. ضغوط العمل: الإنجاز، المنافسة، الوقت، العلاقات، الدخل.. قد تؤثر على النواحي الجسدية والأسرية والاجتماعية. شركات القطاع الخاص تربط الدخل بالإنتاجية.
  3. الضغوط المالية: اتساع الهوة في حياتنا المعاصرة بين الإمكانيات والطموحات شعور دائم بالفقر والحاجة لاقتراض من البنوك أو الأفراد.
  4. الضغوط الاجتماعية: التنافس في مظاهر الثراء والشكليات.
- تشكل ضغطاً على الإنسان يؤدي إلى الإجهاد النفسي.
  - الالتزامات الاجتماعية والمجاملات. المناسبات والولائم المكلفة...



## الجلسة التدريبية الأولى

## ثانياً: إدارة الضغوط النفسية:

## (2) مصادر للضغوط النفسية:

1. **خسومات الشخصية:** بعض السمات سبب في الضغط على صاحبها (الانطواء أو الانبساط، أو الانغلاق، أو نقص الوداعة، والشراسة...).
2. **طرق التفكير:** وهي أسلوب التفكير المعتاد.. وكلما كانت هذه الأفكار غير تكيفية (أي مخالفة للواقع) كانت سبباً في زيادة الضغوط.
3. **التوقعات والطموح:** الهمة العالية مطلوبة، ولكن قد تتجاوز طموحات الإنسان ما يملكه من قدرة حقيقية، فتكون ضاغطة عليه بدلاً من كونها دافعاً له.
4. **الضغوط الاجتماعية:** التنافس في مظاهر الثراء والشكليات.  
- تشكل ضغطاً على الإنسان يؤدي إلى الإجهاد النفسي.  
- الالتزامات الاجتماعية والمجاملات. المناسبات والولائم المكلفة...
5. **الضغوط الصحية:** الأمراض التي تؤثر على قدرة الإنسان على العمل أو القيام بالمهام التي يستمد منها شعوره بسلطته في محيطه وقيمة نفسه في الحياة.



## الجلسة التدريبية الأولى

### ثانيًا: إدارة الضغوط النفسية:

(3) ثلاثة تطبيقات رئيسية لمواجهة الضغوط النفسية:

|  |                       |   |
|--|-----------------------|---|
| الخارجية إجراء تغييرات تحد من تأثير الضغط لكي يتجنب تهديد الموقف.              | تغيير البيئة          | 1 |
| إعادة فهم الأمور وإجراء تغييرات على البنية المعرفية بشكل أكثر منطقية وعقلانية. | تغيير البيئة الداخلية | 2 |
| التكيف مع الضغوط.  | التقبل                | 3 |





## الجلسة التدريبية الأولى

### ثانيًا: إدارة الضغوط النفسية:

#### 4 إدارة الضغوط:

##### 1. تجنب الضغوط:

- أ. تعلم كيف تقول لا.
- ب. تجنب الناس السلبيين.
- ج. تحكم في محيطك (الأخبار، زحام المرور...الخ)
- د. تجنب نقاش الساخن (السياسة، الرياضة، الدين...الخ)



## الجلسة التدريبية الأولى

### ثانيًا: إدارة الضغوط النفسية:

#### 5 خطوات لحل مشكلة الضغوط النفسية:

- اكتشاف المشكلة - تحديد المشكلة - توليد البدائل - اتخاذ القرار - تنفيذ الحل.

#### ضبط النفس:

- التدريب على كيفية التحكم في ضبط المثير (الموقف من جانب شريك الحياة).
- تحديد مستوى أداء لضبط النفس.
- مراقبة السلوك.



## الجلسة التدريبية الأولى

## ثانيًا: إدارة الضغوط النفسية:

## (6) عشر خطوات للتخلص من الضغط النفسي:

لتخفيف الضغط النفسي يجب اعتماد حياة متوازنة والقيام بالتالي:

- حدد مصادر ضغطك النفسي
- نظم أسلوب حياتك لتخفيف الضغط النفسي : ضع أهدافا وتوقعات حقيقية
- التسامح والتفاهم مع الآخرين
- التخلص من المشكلات
- خذ إجازات: سواء خلال الأسبوع، أو خلال اليوم
- فتنش عن التنوع: سواء في العمل أو في اللهو.
- مساعدة الآخرين
- لا تعتمد على الدخان ومشتقاته
- الرياضة
- التغذية الجيدة والنوم الجيد



## الجلسة التدريبية الأولى

### ثانيًا: إدارة الضغوط النفسية:

#### (7) الدعم الاجتماعي:

يعد الدعم الاجتماعي عاملاً مهماً في مواجهة الضغوط، ويكون في الغالب من الأسرة والمقربين من الزملاء، من خلال ما يبدوه من ثقة وتفهم للفرد، ومساعدته ومشاركته في مواجهة الأزمات.



## الجلسة التدريبية الأولى

### ثالثًا: لغات الحب الخمس:

يختلف سلوك البشر جذريًا بناءً على خزان الحب الممتلئ أو الفارغ، فالحب يزدهر وينمو في الحياة الزوجية على حساب خزان الحب الممتلئ، وأيضًا يشعر كل من الزوجين بالأمان فيستطيع أن يقدم لشريكه أقصى عطاء.

#### (1) لغات الحب:

1. اللغة الأولى: التلامس الجسدي.
2. اللغة الثانية: كلمات المدح.
3. اللغة الثالثة: منح وقت للشريك.
4. اللغة الرابعة: الهدايا.
5. اللغة الخامسة: المساعدة.



## الجلسة التدريبية الأولى

## ثالثًا: لغات الحب الخمس:

## (2) أنواع الحب:

- 1. الحب الصامت:** الحب الصامت هو ما يشعر به الشخص في فترة المراهقة، فينجذب إلى أحد الأشخاص دون سبب واضح وصريح، ويكتم مشاعره البريئة دون الإفصاح بشكل مباشر عما يشعر به.
- 2. الحب الأفلاطوني:** يعتبر الحب الأفلاطوني أبسط أنواع الحب، فلا شروط تحكمه، وهو خالٍ من أي مصالح أو أهداف مادية، وهو الحب الذي يربطنا مع أصدقائنا، وأهلنا، وأقربائنا.
- 3. حب الإدمان:** يشبه حب الإدمان الحالة المرضية الإدمانية، حيث يتمسك الشخص المحب بشكل مخيف بشريكه، وفي الغالب يكون نتيجة تجربة حب سابقة من طرف واحد، ولم يكتب لها النجاح، فيتحول إلى حالة الإدمان هذه.
- 4. الحب الأناني:** ينشأ الحب الأناني من أجل إتمام بعض المصالح الشخصية، بحيث لا يهتم الطرفان ببعضهما، وإنما يهتمهما نفسيهما فقط.



## الجلسة التدريبية الأولى

## ثالثاً: لغات الحب الخمس:

## (2) أنواع الحب:

## 5. الحب العفوي:

الحب العفوي هو حب الحياة والطبيعة، والعلاقات الاجتماعية، والتعاطف مع الناس جميعهم، ولا يشترط به وجود شراكة بين امرأة ورجل، وعلاقة حب بينهما.

## 6. الحب غير المشروط:

الحب غير المشروط غريب في طبيعته، وكثيراً ما ينكره الكثيرون، والسبب هو أن الشخص تبعاً لهذا الحب قد يحب شخصاً آخر دون وجود أي هدف أو غاية، فهو لا يطلب من شريكه شيئاً سوى العيش بمستوى مادي وعاطفي معتدل.

## 7. الحب الرومانسي:

الحب الرومانسي عكس الحب الشهواني؛ فهو يقوم على أحاسيس، ومشاعر جياشة، ومرهفة؛ فالمحب يفرح لفرح شريكه، ويحزن لحزنه ويشعر به في كل ظروفه، ويحاول الوقوف بجانبه، والتضحية لأجله.

## 8. الحب الشهواني:

الحب الشهواني لا يعتبر حباً بمعنى الكلمة المقصودة، وإنما وُجد لتحقيق بعض الرغبات بعيداً عن المشاعر، والأحاسيس، والحب الصادق.



## الجلسة التدريبية الأولى

## ثالثًا: لغات الحب الخمس:

## (3) الحب عند الرجل:

**رمشة العين:**

ومن الطبيعي أن العيون ترمش بشكل دوري، ضمن نظام معين، ولكن تقل هذه الرمشات عندما يجلس الرجل مع حبيبته.

**رفع الحاجبين للأعلى:**

أثناء التحدث مع الحبيبة وسماع صوتها. اتساع بؤبؤ العين تلقائيًا، وهذا يدل على اهتمام الرجل بكلام حبيبته.

**اتساع بؤبؤ العين تلقائيًا:**

وهذا يدل على اهتمام الرجل بكلام حبيبته

**توسع فتحات الأنف لا إراديا:**

وكأنه يهين نفسه لاستيعاب الحبيبة بشكل أكبر.

**ميلان جسد الرجل:**

ميلان جسد الرجل باتجاه الزوجة أثناء الجلوس معًا، بحيث تكون الأكتاف باتجاهها.





## الجلسة التدريبية الأولى

## ثالثًا: لغات الحب الخمس:

## (3) الحب عند الرجل:

**الهمس:**

وانخفاض الصوت أثناء الحديث مع الحبيبة، ومحاولة الرجل الاقتراب منها لتسمعه بوضوح.

**يظهر الرجل رجولته:**

يظهر الرجل رجولته أمام زوجته، فيفرد كتفيه، وفي بعض الأحيان يضع يديه في جيبه، ويبسط رجليه، وهذه الحركات تدل على مدى الأريحية التي يشعر بها الرجل مع حبيبته.

**لفت النظر:**

محاولة لفت نظر الزوجة في حال لم يصرح بحبه، فيحدق دائمًا بها، ويتلفت إليها.



## الجلسة التدريبية الأولى

الزمن  
45 د



نشاط رقم (10)

## مقياس كفاءة الاستعداد النفسي والعاطفي



## الجلسة التدريبية الأولى

الزمن  
45 د



نشاط رقم (10)

### مقياس كفاءة الاستعداد النفسي والعاطفي

هذا المقياس يشتمل على 25 سؤالاً لقياس أبعاد الاستعداد للزواج لديك



الزمن  
10 د



## تقويم بنائي للجلسة التدريبية الثانية – اليوم الثاني

### اكتب باختصار عن لغات الحب الخمس

1. اللغة الأولى: التلامس الجسدي
2. اللغة الثانية: كلمات المدح
3. اللغة الثالثة: منح وقت للشريك
4. اللغة الرابعة: الهدايا
5. اللغة الخامسة: المساعدة



## الجلسة التدريبية الثانية

| م             | الإجراءات                          | الوسائل والأساليب              | الزمن |
|---------------|------------------------------------|--------------------------------|-------|
| 1             | نشاط رقم (11) فحوصات ما قبل الزواج | بطاقات تعليمية - لعبة البطاقات | 10 د  |
| 2             | أولاً: الصحة الزوجية العامة        | عرض بوربوينت - مناقشة          | 10 د  |
| 3             | ثانياً: العلاقة الحميمة            |                                | 10 د  |
| 4             | ثالثاً: الحيض                      |                                | 20 د  |
| 5             | رابعاً: الحمل والولادة             |                                | 15 د  |
| 6             | تقويم بنائي                        |                                | 5 د   |
| 7             | نشاط رقم (21) اختبار بعدي          | اختبار ورقي                    | 10 د  |
| 8             | نشاط (31) تقويم البرنامج التدريبي  | استبيان ورقي                   | 10 د  |
| مجموع الدقائق |                                    |                                | 90 د  |



## الجلسة التدريبية الثانية

الزمن  
10 د



نشاط رقم (11)

### فحص ما قبل الزواج – لعبة البطاقات

حدّد الفحوصات المطلوبة لما قبل الزواج



## الجلسة التدريبية الثانية

## أولاً: الصحة الزوجية العامة:

(1) مفهوم فحص ما قبل الزواج.

(2) أهداف فحص ما قبل الزواج:

1. التقليل من احتمالية انتشار بعض الأمراض وتحديدًا الوراثية كأمراض الدم مثل الثلاسيميا، إضافةً إلى الأمراض التي تنتقل بالعدوى مثل مرض الإيدز أو أمراض الكبد.
2. التقليل من الأعباء المالية التي سيواجهها الزوجان في حال الإصابة بمرض معين؛ بهدف العلاج إضافةً إلى الأعباء المادية التي ستعود على المجتمع ككل.
3. تقليل إمكانية الحرج الذي يتعرّض له البعض عند إجراء هذه الفحص؛ لكونه لن يقتصر عليهم فقط بل سيشمل الجميع.



## الجلسة التدريبية الثانية

### أولاً: الصحة الزوجية العامة:

#### (3) طريقة إجراء الفحص:

جُرى فحص ما قبل الزواج في المراكز الصحية القريبة، أو في المستشفيات، وذلك بعمل تحليل فوري للدم، ويجب على المقبلين والمقبلات على الزواج تقديم بعض البيانات، مثل: الاسم، والعمر، والعنوان، ويفضل أن يجري الطرفان الفحص في نفس المركز، وإذا كان هناك صعوبة في ذلك، يجب إرسال النتيجة إلى مركز واحد، وذلك حتى يتمكن الطبيب من مطابقة النتائج الأخيرة.





## الجلسة التدريبية الثانية

### أولاً: الصحة الزوجية العامة:

#### 4) الفحوصات المطلوبة:

- الفحوصات المطلوبة فحص تعداد خلايا الدم.
- فحص فقر الدم المنجلي.
- فحص العزل الكهربي لمادة الهيموغلوبين.
- فحص فيروس التهاب الكبد الوبائي بنوعيه ب ، ج.
- فحص فيروس نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)



## الجلسة التدريبية الثانية

## أولاً: الصحة الزوجية العامة:

## (5) الأمراض الوراثية المنتشرة:

**الأمراض المتنحية:**

هي أمراض تُصيب الرجل والمرأة بالتساوي، بحيث يكون كلا الوالدين حاملاً للمرض مع أنَّهما لا يعانيان من أي مشاكل وأعراض للمرض مثل الثلاسيميا وفقر الدم المنجلي.

**الأمراض السائدة:**

تتميز هذه الأمراض بإصابة أحد الوالدين بالمرضة، ومن أشهر الأمثلة عليها متلازمة مارقان. الأمراض المتنحية المرتبطة بالجنس: ترتبط هذه الأمراض بالجينات، وهذا النوع ينتقل من الحامل للمرض إلى أطفالها الذكور فقط مثل أنيميا الفول.

**الأمراض السائدة المرتبطة بالجنس:**

من أنواع المرض النادرة التي تنتقل من الأم إلى أطفالها الذكور والإناث، وقد تكون أعراضه عند الذكر كثيرة وشديدة مقارنة بالإناث.



## الجلسة التدريبية الثانية

## أولاً: الصحة الزوجية العامة:

## (6) مفهوم الصحة العامة (الجنابة):

الجنابة تعرف الجنابة على أنها تحدث للشخص عندما يتم إنزال المنى أو الماء الدافق، خلال اليقظة أو خلال النوم أو عند إلتقاء الختانين بين الرجل والمرأة، وهذا ينطبق على النساء والرجال على حد سواء، حيث إنه عندما يمارس الرجل العلاقة الحميمة مع زوجته وتم الإنزال فيجب عليهم الطهارة من الجنابة.



## الجلسة التدريبية الثانية

## أولاً: الصحة الزوجية العامة:

## 6) مفهوم الصحة العامة (الجنابة):

خطوات الاغتسال والطهارة من الجنابة ويستدل بها من الحديث النبوي الشريف:

- غسل اليدين ثلاثاً. بعد ذلك يغسل منطقة الفرج ويزيل الأذى من خلال اليد اليسرى.
- وبعد الإنتهاء بغسل الفرج عليك القيام بغسل اليد اليسرى التي غسل بها الفرج بالتراب أو بالصابون ثلاث مرات. بعد ذلك يغسل منطقة الفرج ويزيل الأذى من خلال اليد اليسرى.
- يتم أولاً بعد الانتهاء من غسل الفرج واليدين يجب أن يتوضأ الشخص وضوء كامل. بعد ذلك يتم سكب الماء على الرأس ثلاث مرات حتى يصل الماء إلى منبت الشعر أي فروة الرأس وذلك يبدأ من الجهة اليمنى للرأس ثم إلى الجهة اليسرى من الرأس.



## الجلسة التدريبية الثانية

### أولاً: الصحة الزوجية العامة:

#### (7) المفاهيم الأساسية لصحة العامة:

المفهوم الطبي للصحة:

- **طبيعة المفهوم:** غياب المرض والعجز
- **أهم المشاكل الصحية:** السمّة- الايدز- السكري- أمراض القلب - الخ
- **أهم الاستراتيجيات:** جراحية- دوائية- علاجية- رعاية صحية تخصصية
- **المستهدفون:** الأفراد تحت خطر عال
- **المقاربة عامة:** فردية
- **الأدوار:** الأطباء- الممرضات- الطاقم الطبي



## الجلسة التدريبية الثانية

## أولاً: الصحة الزوجية العامة:

## 8) المفهوم البيئي الاجتماعي للصحة:

المفهوم الطبي للصحة:

- **طبيعة المفهوم:** حالة إيجابية في العائلة والمجتمع، والقدرة على القيام بما هو هام للمجتمع
- **أهم المشاكل الصحية:** الفقر- العزلة- الضعف- التلوث- البيئة المشحونة بالمشاكل
- **أهم الاستراتيجيات:** تطوير المجتمع- بناء العلاقات- التغيير الاجتماعي
- **المستهدفون:** حالات مجتمعية عالية الخطورة
- **المقاربة عامة:** بنيوية مع التركيز على المؤسسة والمجتمع
- **الأدوار:** الأفراد- مؤسسات التنمية الاجتماعية – مؤسسات الرعاية.



## الجلسة التدريبية الثانية

### أولاً: الصحة الزوجية العامة:

#### (9) المفهوم السلوكي للصحة:

- **طبيعة المفهوم:** الصحة كطاقة- القدرة على الأداء- أنماط الحياة تقي من المرض
- **أهم المشاكل الصحية:** التدخين- العادات القوتية السيئة- غياب اللياقة البدنية- إدمان المخدرات - شرب الكحول
- **أهم الاستراتيجيات:** التثقيف الصحي- التسويق الاجتماعي- ترويج أنماط الحياة الصحية
- **المستهدفون:** مجموعات الخطر العالي وخاصة من الأطفال والشباب
- **المقاربة عامة:** فردية مع عناصر من التركيز المجتمعي
- **الأدوار:** العاملين بالصحة العامة- مجموعات الترويج الصحية- الحكومات.



## الجلسة التدريبية الثانية

## ثانياً: العلاقة الحميمة:

## (1) مفهوم العلاقة الحميمة:

التعريف عن الحياة الخاصة والعلاقات الحميمة وهو مصطلح علمي يعني بتثقيف وتوعية المقبلين والمقبلات على الزواج، بالأمر المتعلقة بالجنس، تثقيفاً علمياً ونفسياً واجتماعياً، واعتبار هذه الثقافة - كغيرها من مجالات المعرفة - حقاً مشروعاً للجميع.

## (2) مراحل العلاقة الحميمة:

العلاقة الحميمة بين الزوجين عملية واحدة متداخلة، ويتم تقسيمها على الفرائض إلى مراحل متتالية:

## أ. مرحلة ما قبل الجماع:

(1) التهيئة المظهرية:

(2) التهيئة النفسية:

(3) المداعبة والملاعبة:





## الجلسة التدريبية الثانية

## ثانيًا: العلاقة الحميمة:

## (2) مراحل العلاقة الحميمة:

## ب. مرحلة أثناء الجماع:

- ابدأ مع زوجتك بالكلام وذلك بأن تمتدح مفاتن جسدها وأظهر لها حبك بالكلام وعليك أن تكرر عليها كلمة بحبك وبعشقتك وكلام مثل ذلك وبالغ في ذلك وكرره كثيرا ولا تمل.
- في أثناء ذلك احضن زوجتك بحرارة وضمها إليك وإلى صدرك وأشعرها بالاحتواء كأنها طفل في حضن أمه.
- ساعد زوجتك بحرفية وإثارة في خلع ملابسها وحاول أثناء ذلك أن تتلمس جميع أجزاء جسدها واجعلها أيضا تساعدك في خلع ملابسك فهذا يثيركما معا.
- أن تعرف مواطن إثارة زوجتك فلكل امرأة مكان في جسدها يثيرها هناك أماكن مشتركة لمعظم السيدات مثل الرقبة وخلف الأذن والسرة وبين الفخذين فاهتم كثيرا بموطن إثارة زوجتك.
- حاول أن تصل بزوجتك إلى هزة الجماع وأنت في مرحلة القذف والوصول لهزة الجماع أكثر من مرة فهذا نجاح عظيم.
- عليك أن تعرف أن المرأة تختلف تماما عن الرجل في كيفية استثارتها واستمتاعها بالعملية الجنسية فحين أن الرجل يثار سريعا بمجرد اللمس ويمتعه أكثر الإيلاج فالمرأة تثار أكثر بالكلام وبالمشاعر وبالأحضان والقبلات ولا يمتعها الإيلاج بدون ذلك وإليك بعض النصائح.



## الجلسة التدريبية الثانية

## ثانيًا: العلاقة الحميمة:

## (2) مراحل العلاقة الحميمة:

## ج. مرحلة ما بعد الجماع:

- قبّل زوجتك بشدة واحضنها بكلتا يديك وضمها إلى صدرك وأشعرها بحنانك بعد الانزال ولا تقم بشكل يحسسها أنك كنت في مهمة وانتهيت منها.
- لا تجماع زوجتك نهائيا وأنت مشغول ذهنيًا أو مشغول الفكر.
- لا تجماع زوجتك وأنت متخم بالأكل أو بعد الأكل مباشرة فهذا سيتعبك ويضعف انتصابك.
- اهتم بتغيير مكان الجماع من وقت لآخر واهتم أيضا بتغيير وضعية الجماع حتى لا تشعر بالملل.



## الجلسة التدريبية الثانية

## ثانيًا: العلاقة الحميمة:

## (3) أهداف ثقافة العلاقات الحميمة للمقبلين والمقبلات على الزواج:

- تصحيح المفاهيم المغلوطة عن العلاقات الحميمة، وتنظيف الأذهان من المفاهيم الخاطئة، والعادات الموروثة، التي ترسّخت في الأذهان على مر العصور، والتي شكلتها العقلية الذكورية دون التفات لحقوق المرأة وكيانها الإنساني.
- حماية الناشئين من التزود بالمعارف الجنسية من طرق غير آمنة، ومن مصادر غير دقيقة.
- حماية الأسر الناشئة، وأسر المستقبل، من تداعيات المفاهيم الخاطئة التي تفسد العلاقات الزوجية، وتوتر العلاقات، وتهدد الاستقرار، بل وتقوّض أركان البيوت بما قد يؤدي إلى الانفصال.

## (4) فنون التواصل العاطفي:

## مراحل المعاشرة الزوجية:

الملاطفة - البلاطوه - الأورجازم - المتعة



## الجلسة التدريبية الثانية

## ثانيًا: العلاقة الحميمة:

## (5) الفتور في العلاقة الحميمة:

يعرّف الفتور في العلاقة الحميمة بأنه عدم قدرة المرأة أو الرجل على الشّعور بالمتعة عند قيامه بالعملية الجنسيّة مع شريكه، ويعود ذلك إلى عدّة أسباب وظروف وهي كالتالي:

## أسباب فتور العلاقة الحميمة:

- شعور نفسي ناتج عن الخوف أو الذنب أو الاكتئاب.
- الصّراع مع الشريك في العملية الجنسيّة، أو الشعور بالدونيّة.
- المرور ببعض التجارب غير السعيدة أثناء فترة الطفولة والمراهقة.
- وجود بعض العوامل الفسيولوجيّة؛ حيث إنّ بعض النّساء يجدن عمليّة الاتّصال الجنسي مؤلمة نتيجةً لنقص الإفرازات، أو لعدم الإثارة الكاملة، أو بسبب وجود بعض الأمراض أو سبب بدنيّ آخر.
- نقص الفيتامينات؛ حيث إنّ نقصها يؤدّي إلى نقص تركيز الأستروجين ممّا يساهم في عدم خروج الإفرازات بشكلٍ جيّد.



## الجلسة التدريبية الثانية

## ثالثاً: الحيض :

## (1) مفهوم الحيض:

كلمة الحيض لتدلّ على جريان دم المرأة، حيث يسمّى ذلك حيضاً، وهو دمّ خلقٍ وجبلة، وقد كتبه الله على بنات آدم بحكمة غذاء الولد ونباتاته، فالولد يخلق من ماء الرّجل والمرأة، ثمّ يتغذى في الرّحم من دم الطّمث، فلما يولد الطفل يتحوّل الدّم لبناً ليرضع منه، فإذا خلا الرّحم من الأطفال اجتمع الدّم مرّةً أخرى ثمّ خرج في وقت معلوم.

## (2) حكم الغسل من الحيض:

اتفق العلماء على أنّ الغسل من الحيض واجب، أمّا الدليل من القرآن الكريم، فقوله تعالى: (وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَفْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ) البقرة/ 222، روى البخاري



## الجلسة التدريبية الثانية

## ثالثاً: الحيض :

## (3) كيفية غسل الحيض :

## (4) موجبات الغسل من الحيض:

اختلف العلماء في الأمور التي توجب الغسل من الحيض، هل هي خروج الدّم، أم انقطاعه، أم إرادة الصّلاة، أم أنّ الموجب لذلك جميع ما ذكر سابقاً، فورد في ذلك عدّة أقوال، فقليل أنّ الموجب للغسل هو خروج الدّم، وقد اختار هذا القول بعض الحنفية، وقول العراقيين من الشّافعية. وقيل أنّ الموجب لذلك هو انقطاع دمّ الحيض، وقد اختار هذا القول بعض الحنفيّة، وأبو حامد من الشّافعية. وقيل أنّ الموجب للغسل هو خروج الدّم، لكنّ الانقطاع هو شرط لصحّته، وهذا مذهب المالكيّة، والحنابلة. وقيل أنّ الموجب للغسل هو إرادة القيام إلى الصّلاة، وقد اختار هذا القول بعض من الحنفيّة، وهو وجه في مذهب الشّافعية. وقيل أنّ الغسل يجب بمجموع خروج الدّم، وانقطاعه، والقيام إلى الصّلاة، وهو وجه من الأوجه في مذهب الشّافعية.



## الجلسة التدريبية الثانية

## ثالثاً: الحيض :

## (5) شروط الحيض:

أقرّ جمهور الفقهاء أنه ليس كلّ دم يخرج من المرأة هو دم حيض، بل يجب أن تتوفر فيه مجموعة من الشّروط حتى يعتبر هذا الدّم الخارج دم حيض، وبالتالي تترتب عليه أحكام الحائض، وهذه الشّروط هي:

**النوع الأول:** أن يكون الدّم خارجاً من رحم امرأة لا علّة فيه، فالدّم الخارج من الدّبر لا يعتبر حيضاً، وكذلك الدّم الخارج من رحم المرأة البالغة بسبب مرض يقتضي خروج الدّم بسببه، وقد زاد أصحاب المذهبين الحنفيّ والحنبليّ على ذلك كلمة " ولا جبل "، حيث أنّ الحامل عندهم لا تحيض.

**النوع الثاني:** ألا يكون الدّم خارجاً بسبب الولادة، فإنّ هذا الدّم يعتبر دم نفاس لا دم حيض.

**النوع الثالث:** أن يتقدّم هذا الدّم نصاب الطهر ولو حكماً، وقد اختلف في نصاب الطهر، فهو خمسة عشر يوماً عند كلّ من الحنفيّة، والمالكيّة، والشافعيّة، وثلاثة عشر يوماً عند الحنابلة. ونصاب الطهر هو أقلّ مدّة تفصل بين الحيضتين، وبالتالي يجب أن تكون المرأة قبله طاهرة حتى يعتبر الدّم بعده حيضاً، حتى وإن كان هذا الطهر حكماً، كما في حال كانت المرأة في الفترة بين الحيضتين في حالة استحاضة، فإنّها تعتبر طاهرة حكماً.

**النوع الرابع:** ألا يكون الدّم ناقصاً عن أقلّ الحيض، حيث أنّ لكلّ حيضة مدّة لا تنقص عنها، فإذا نقصت عُرف أنّ هذا الدّم ليس بدم حيض، وهذا مذهب الجمهور، أمّا مذهب المالكيّة في ذلك أنّه لا حدّ لأقلّ الحيض بزمان، وأقلّه دفعة بالمقدار.

**النوع الخامس:** أن يكون الحيض في أوانه، وهو تسع سنوات قمرية، فمن رأت الدّم قبل بلوغ ذلك السن فلا يعدّ حيضاً، ومن رأت دمّاً بعد سنّ اليأس أيضاً فلا يعدّ حيضاً كذلك.



## الجلسة التدريبية الثانية

## ثالثاً: الحيض :

## (6) طهارة الحيض:

جسد الحائض طاهر، وكذلك عرقها، وسؤرها، وأنه يجوز النوم معها، والأكل من طبخها، وعجنها، وما مسّته من المائعات، ومسكنتها من غير كراهة، وذلك لما رواه مسلم، قال حدّثني زهير بن حرب، حدّثنا عبد الرحمن ابن مهدي، حدّثنا حماد بن سلمة، عن ثابت، عن أنس رضي الله عنه قال: (إنّ اليهود كانوا إذا حاضت المرأة لم يؤاكلوها، ولم يجامعوهنّ في البيوت، فسأل أصحاب النبي -صلى الله عليه وسلم- فأنزل الله تعالى: (وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى فَأَعْتَرِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ)، فقال -صلى الله عليه وسلم-: اصنعوا كلّ شيء إلا التّكاح، فبلغ ذلك اليهود، فقالوا: ما يريد هذا الرّجل أن يدع من أمرنا شيئاً إلا خالفنا فيه، فجاء أسيد بن حضير، وعباد بن بشر فقالا: يا رسول الله، إنّ اليهود تقول كذا وكذا، أفلا نجامعهنّ؟ فتغير وجه رسول الله -صلى الله عليه وسلم- حتّى ظننا أن قد وجد عليهما، فخرجا، فاستقبلهما هديّة من لبن إلى النبي -صلى الله عليه وسلم- فأرسل في آثارهما، فسقاها فعرفا أنّه لم يجد عليهما).





## الجلسة التدريبية الثانية

## ثالثاً: الحيض :

## (7) ما يمنع على الحائض:

يمنع على الحائض القيام بعشرة أشياء، هي: أداء الصّلاة، والصّيام، والطواف بالكعبة، وقراءة القرآن ومسّ المصحف -وفي هذا اختلف أصحاب المذاهب أيضاً- واللبث في المسجد، والوطء في الفرج، وسنّة الطلاق، والاعتداد بالأشهر. وإذا انقطع الدّم أبيع لها الصّيام والطلاق، لوم يبيع لها سائر ذلك حتى تغتسل من الحيض، ويجوز الاستمتاع بالحائض بما دون الفرج وذلك لقول النّبي صلّى الله عليه وسلّم: (اصْنَعُوا كُلَّ شَيْءٍ إِلَّا النِّكَاحَ).



## الجلسة التدريبية الثانية

## ثالثاً: الحيض :

## (8) الاستحاضة:

الاستحاضة هي استفعال من الحيض، وتعني لغةً أن يستمرّ خروج الدّم من المرأة بعد انتهاء أيّام حيضها المعتادة، فيطلق عليها مستحاضة. وشرعاً هو سيلان الدّم في غير أوقاته المعتادة من مرض، وفساد من عرق يسمّى العاذل. قال البركوي في رسالة الحيض: "الإستحاضة: دَمٌ وَلَوْ حُمْمًا - لِيَدْخُلَ الْأُلْوَانُ - خَارِجٌ مِنْ فَرْجٍ دَاخِلٍ لَهَا عَنْ رَجِيمٍ"، وقال ابن عابدين: "وَعَلَامَتُهُ أَنْ لَا رَائِحَةَ لَهُ، وَدَمُ الْحَيْضِ مُنْتِنَ الرَّائِحَةِ". كما يسمّى دم الاستحاضة دمًا فاسدًا، أمّا دم الحيض فهو دم صحيح.



## الجلسة التدريبية الثانية

## ثالثاً: الحيض :

## (9) كيفية الاغتسال من الحدث الأكبر:

يعرف الغسل بأنّه الطهارة الواجبة من الحدث الأكبر، مثل الجنابة والحيض، أمّا الكيفيّة التي يتمّ بها الغسل فإنّها كالتالي:

**الخطوة الأولى:**

تنوي المسلمة نية الغسل في قلبها دون أن تنطق بالنية.

**الخطوة الثانية:**

تسمي فتقول: " بسم الله " .

**الخطوة الثالثة:**

تتوضأ وضوءاً تاماً .

**الخطوة الرابعة:**

تحشو الماء على رأسها، فإذا ارتوى رأسها أفاضت عليه ثلاث مرّات.

**الخطوة الخامسة:**

تغسل سائر جسدها .



## الجلسة التدريبية الثانية

## ثالثاً: الحيض :

## (10) كيفية الاغتسال من الحدث الأصغر:

مثل البول، والغائط، والرَّيح، والمذي، والوذّي، وخروج المنّي بغير لَدَّة، والهادي: وهو الماء الذي يخرج من فرج المرأة عند الولادة. ولها أحكام وهي:

## الخطوة الأولى:

في حال خروج المنّي في اليقظة بلدّة فإنّ الغسل واجب بلا اختلاف بين الفقهاء

## الخطوة الثانية:

العلماء اختلفوا في حالة خروج المنّي بدون لَدَّة، كما لو خرج بسبب وجود علة من مرض أو برد وغيرهما، فأما مذهب الجمهور فإنّه لا يجب عليه الغسل إلا إذا خرج دفقاً بلدّة.



## الجلسة التدريبية الثانية

## ثالثاً: الحيض :

## (10) كيفية الاغتسال من الحدث الأصغر:

## الخطوة الثالثة:

في حال خروج المنى حال النَّوم، فإنَّ له ثلاث حالات هي: الحالة الأولى: أن يتأكَّد أنه منى، فهنا يجب عليه أن يغتسل، سواءً أ ذكر أنه احتلم أو لم يذكر، ولا يشترط أن يكون خروجه دفقاً أو بلذة، والدليل على هذا القول هو ما رواه البخاري من طريق هشام بن عروة، عن أبيه، عن زينب بنت أبي سلمة، عن أم سلمة أم المؤمنين أنها قالت: " جاءت أم سليم امرأة أبي طلحة إلى رسول الله - صَلَّى الله عليه وسلّم - فقالت: يا رسول الله، إنَّ الله لا يستحيي من الحقِّ، هل على المرأة من غسل إذا هي احتلمت؟ فقال رسول الله - صَلَّى الله عليه وسلّم - نعم إذا رأت الماء"، رواه البخاري ومسلم، فلم يشترط النَّبِي - صَلَّى الله عليه وسلّم - لوجوب الغسل إلا رؤية الماء.

الحالة الثانية: أن يتيقن أنه مذي، مذهب الجمهور في هذا فإنَّه لا يجب عليه الغسل مطلقاً، سواءً أذكر احتلاماً أو لم يذكر، ودليلهم على ذلك أنَّ المذي لا يوجب الغسل، وقد أرشد الرسول - صَلَّى الله عليه وسلّم - إلى غسل ذكره، والوضوء منه فقط.

الحالة الثالثة: أن يشكَّ هل هو منى أم مذي، فإن شكَّ في ذلك فإنَّه يجب عليه الغسل في المذهب الحنفي. وأمَّا في المذهب المالكي فإنَّه يجب عليه الغسل مطلقاً مع الشكِّ. وأمَّا في المذهب الشافعي فإنَّه لا يجب عليه الغسل مطلقاً، وأمَّا مذهب الحنابلة فينصُّ على أنه إذا رأى بللاً وجهل كونه منياً، فإن لم يتقدّم نومه سبب من نظر، أو فكر، أو ملاءبة، أو انتشار، فإنَّ الغسل وجب عليه، وإن تقدّم نومه سبب ممَّا سبق لم يجب عليه الغسل.



## الجلسة التدريبية الثانية

## رابعًا: الحمل والولادة:

## (1) الحمل والولادة:

يعتبر الحمل والولادة من أهم وأجمل المواقف التي تمرّ بها كل سيّدة لذلك من الضروري عندما يزف إليك الطبيب نبأ حملك أن تتعرّف على مراحل الحمل والولادة، خاصّة إذا كان هذا هو حملك الأول، وسنعرض لك بلمحة سريعة مراحل الحمل والولادة، حسب الأشهر من الشهر الأول إلى الشهر التاسع.

## مراحل الحمل:

- يكون الطفل عبارة عن جنين يتكون من طبقتين من الخلايا ستكونان أجزاء جسمه فيما بعد.
- يصبح الجنين بنفس حجم حبة الفاصولياء ويبدأ بالحركة، ويتكون له أنسجة رقيقة من الأصابع.
- يصبح طوله من 7 إلى 8 سنتيمترات ويبلغ وزنه تقريبًا مساوي لوزن نصف حبة موز، وتتشكل لديه بصمات أصابع خاصة به.
- يصل طوله إلى 13 سنتيمترًا ويبلغ وزنه 140 غرامًا، حيث يتحول جهازه العظمي من حالة الغضروف المطاطي إلى عظام قوية.
- يزداد وزن الجنين ليصل إلى ما يقارب 660 غرامًا، وتبدأ بشرته تميل إلى النعومة.
- يصل طول الجنين إلى أربعين سنتيمترًا، ويستطيع أن يتحكم بجفون عينيه وأحيانًا قد يتمكن من رؤية ما حوله.



## الجلسة التدريبية الثانية

## رابعًا: الحمل والولادة:

## (1) الحمل والولادة:

## مراحل الولادة:

أما بالنسبة لمراحل الولادة فيمكن تلخيصها بثلاث مراحل أساسية وهي:

**المرحلة الأولى:** تبدأ عند شعورك بوجود انقباضات منتظمة لفتح عنق الرحم وتنتهي عندما يصل إلى قطر 10 سم، تنزل خلالها السدادة المخاطية ويصبح رأس الجنين للأسفل ويدخل في فتحة عنق الرحم، وفي نهاية هذه المرحلة، يكون عنق الرحم قد اتسع إلى 10 سم، وأحيانًا يسيطر على المرأة الحاجة الملحة للتبول، وهذا يدل على اقتراب وقت الولادة.

**المرحلة الثانية:** تبدأ عند وصول عنق الرحم إلى أقصى اتساع له وهنا تصبح الانقباضات أكثر قوة حتى يصل الجنين إلى قاع الحوض، وعندما تدفع الأم الجنين للخارج، يقوم الطبيب بإدارة أكتاف الجنين لينزل خارج الرحم. المرحلة الثالثة: المرحلة الثالثة يتم إخراج المشيمة، من الرحم وذلك بعد عدة دقائق قليلة من الولادة وقد يحتاج هذا إلى ما يقارب نصف ساعة، وفي المعتاد تُعطى الأم بيتوسين لتسريع عملية خروج المشيمة وليقلل الطبيب من كمية الدم المفقود.



## الجلسة التدريبية الثانية

## رابعًا: الحمل والولادة:

## (2) منع الحمل:

إنّ منع الحمل هو طريقة تهدف لمنع حدوث حمل لفترة مؤقتة أو دائمة نتيجة عدة أسباب، ولا بد من الإشارة إلى أنّ طرق منع الحمل تختلف، إلا أنّه من المفضل اتباع الطرق الصحية لأنها لا تسبب أي آثار جانبية على الجسم. وهذه بعض الطرق الصحية لمنع الحمل:

**تحديد موعد التبويض:** بتحديد أيام الدورة الشهرية، ومعرفة مواعيدها المنتظمة، مما يساهم في معرفة أيام التبويض، فمثلاً إذا كانت مدة الدورة الشهرية 28 يوماً، فستكون أيام التبويض هي اليوم 13 و 14 و 15 ابتداءً من أول يوم للدورة الشهرية، حيث تكون البويضة ناضجة وجاهزة للإخصاب، لذلك ينصح بتجنب العلاقة الزوجية في تلك الفترة.

**طريقة القذف الخارجي:** تعتمد على تجنب إدخال الحيوانات المنوية إلى رحم المرأة، مما يقلل فرصة حدوث الحمل.

**الواقعي:** يمنع الواقعي دخول الحيوانات المنوية إلى الرحم، كما يعد من الطرق الآمنة وسهلة الاستخدام، حيث يحد من انتقال الأمراض الجنسية، مثل السيلان، والإيدز، وينصح بتغيير الواقعي في كلّ مرة تحدث فيها العلاقة الحميمة لضمان السلامة.





## الجلسة التدريبية الثانية

## رابعًا: الحمل والولادة:

## (1) الحمل والولادة:

**اللولب:** هو أحد الأجهزة المصنوعة من البلاستيك أو النحاس، كما يكون على شكل حرف T، حيث يضعه الطبيب في الرحم، وتكمن وظيفته في منع بقاء البويضة والحيوانات المنوية على قيد الحياة في قناة فالوب، كما يمنع انغراس البويضة الملقحة في الرحم، وعادةً ما يستمر اللولب من 5-10 سنوات تبعاً لنوعه، ويتم وضعه أثناء فترة الدورة الشهرية، ومن الممكن إزالته في أي وقت.

**لصقة منع الحمل:** يقوم مبدأ عمل لصقة منع الحمل على إدخال الهرمونات إلى الجسم عن طريق الجلد، مما يساهم في منع التبويض نتيجة ازدياد مخاط عنق الرحم، وبالتالي يصعب على الحيوانات المنوية الوصول إليه.

**الحلقة المهبلية:** تعرف الحلقة المهبلية على أنها حلقة صغيرة وبلاستيكية شفافة يتم إدخالها إلى المهبل، ثم تركها لمدة ثلاثة أسابيع، وإزالتها أثناء الدورة الشهرية، ثم استبدالها بأخرى، وتساهم هذه الطريقة بتزويد الجسم بالهرمونات التي تمنع وصول الحيوانات المنوية للبويضة.

**وسائل منع الحمل المزروعة:** تعرف وسائل منع الحمل المزروعة بأنها أنبوب مرن وصغير يضعه الطبيب المختص تحت الجلد في الجزء العلوي من الذراع، مما يساهم في منع إطلاق البويضة من المبيض لأنه يبطن البروجستوجين في الجسم، مما يزيد مخاطية عنق الرحم، ويرقق بطانته، وبالتالي يصعب على الحيوانات المنوية عبور عنق الرحم، وبالتالي تقل فرص حدوث الحمل، علماً أنّ هذه الوسيلة تستمر لمدة ثلاث سنوات.



## الجلسة التدريبية الثانية

## رابعًا: الحمل والولادة:

## (3) الأزمات الثلاث للمرأة:

## 1. أزمة الدورة الشهرية:

تعد الدورة الشهرية، حالة طبيعية في جسم المرأة، فبعد أن تبقى البويضة في الرحم فترة محددة، دون أن تتعرض للتخصيب، تحصل تغيرات هرمونية، تؤدي لنزول الدم والبويضة.

## 2. أزمة آلام الدورة الشهرية:

آلام الدورة الشهرية هي تقلصات شديدة في البطن أثناء الحيض وهي تنقسم إلى قسمين:  
أ. آلام الدورة الأولية "الابتدائية"

تعني أن آلام الدورة تتكرر بانتظام في خلال سنة أو سنتين من تاريخ أول دورة "وقت البلوغ".  
ب. آلام الدورة الثانوية:

تعني أن آلام الدورة بدأت في الظهور بعد البلوغ بعدة سنوات. عامة آلام الدورة تدل على خصوبة المرأة وتختلف حدة الأعراض كثيرا من امرأة لأخرى ومن وقت لآخر في السيدة نفسها عادة تقل آلام الدورة كثيرا بعد حصول المرأة على طفل، أي بعد الحمل والولادة.



## الجلسة التدريبية الثانية

## رابعًا: الحمل والولادة:

## (3) الأزمات الثلاث للمرأة:

## 3. أزمة اضطرابات الهرمونات:

أ. أعراض آلام الدورة الأولى:

تبدأ من الشهر السادس للشهر الثاني عشر بعد البلوغ وأعراضها كالتالي:

- ألم أسفل البطن وفي الحوض يبدأ مع بداية نزول دم الحيض ويستمر لمدة من 8 – 72 ساعة
- ألم في الجزء السفلي من الظهر
- ألم في الجزء الأمامي والداخلي من الأفخاذ
- صداع
- إسهال
- ميل للقيء أحياناً.



## الجلسة التدريبية الثانية

### رابعًا: الحمل والولادة:

#### (3) الأزمات الثلاث للمرأة:

#### 3. أزمة اضطرابات الهرمونات:

ب- أعراض آلام الدورة الثانوية:

- تبدأ في العشرينات أو الثلاثينات من العمر في حين انعدام هذا الألم في الماضي. وأعراضها كالتالي:
- نزول كثيف لدم الحيض أو عدم انتظام في نزوله.
- إفرازات مهبلية.
- آلام في أسفل البطن أو الحوض في أوقات غير أوقات الدورة الشهرية.



الزمن  
10د



تقويم بنائي للجلسة التدريبية الثانية - اليوم الثالث

اكتب باختصار عما يلي:

1. أهداف فحص ما قبل الزواج.
2. كيفية غسل الحيض.



الوحدة التدريبية السادسة : إدارة الصحة الزوجية

موضوعات اليوم التدريبي الثالث



الزمن  
10د



نشاط رقم (12)

## اختبار بعدي (قياس مدى معرفتك بمهارات الاستعداد الزوجي)

ضع علامة (√) في الخانة التي تناسب مدى معرفتك بمهارات الاستعداد الزوجي مما يلي:



نشاط رقم (13)

## تقويم البرنامج التدريبي

نشرك تقويم البرنامج وتؤكد عزيزي المتدرب أن هذا التقييم يؤخذ بأقصى درجات الأهمية للتطوير والتغذية العكسية، نرجو منك التكرم بوضع (√) في المربع الذي يتوافق مع رأيك وقناعتك الشخصية.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



