

مبادرة
تأهيل
المقبلين على الزواج

وزارة الموارد البشرية
والتنمية الاجتماعية
المملكة العربية السعودية



حقيبة مهارات الاستعداد الزواجي (أنشطة المُتدرب)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

هذه الحقيبة
من إعداد

المودة:
almawaddah

جمعية المودة للتنمية الأسرية
Almawaddah Society for Family Development

الأسرة من التكوين إلى التمكين
www.almawaddah.org.sa

[f](#) [t](#) [i](#) [@](#) @almawaddah



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 امتداداً للأجيال السابقة فيما بعد، ولعل خبرة جمعيات التنمية الأسرية على مدار السنوات الماضية من العمل في المجال الاجتماعي كفيل بجعلها قادرة على القيام بمهام الإرشاد والتمكين والبحوث الأسرية، وتوئها 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 ترتب 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.

الجدول التفصيلي لموضوعات الحقبة التدريبية

اليوم التدريبي الأول

الوحدة التدريبية الثانية

الحقوق والواجبات الزوجية

الجلسة التدريبية الثانية

أولاً: حقوق الزوجة على زوجها:

- 1) الحقوق المالية
- 2) الحقوق غير المالية

ثانياً: حقوق الزوج على زوجته:

- 1) وجوب القوامة والطاعة
- 2) تمكين الزوج
- 3) القيام على أمر البيت وحفظ مال الزوج
- 4) عدم الإذن لمن يكره الزوج دخوله بيته

ثالثاً: الحقوق المشتركة بين الزوجين:

- 1) التعاون على المودة
- 2) غض الطرف عن الهفوات
- 3) تزيين كل طرف من الطرفين للآخر
- 4) حفظ أسرار الحياة الزوجية
- 5) الاستمتاع وإعفاف كل منهما بالآخر
- 6) التعاون على طاعة الله

الوحدة التدريبية الأولى

مراحل تكوين الأسرة

الجلسة التدريبية الأولى

أولاً: الخُطبة

- 1) تعريف الخُطبة
- 2) مدة الخُطبة
- 3) مراحل الخُطبة

ثانياً: عقد القران والزواج:

- 1) تعريف النكاح
- 2) أركان النكاح وعقد القران
- 3) شروط النكاح
- 4) شروط عقد القران
- 5) موافقة الولي
- 6) مفهوم عضل الولي
- 7) مقاصد النكاح
- 8) مقصد عقد النكاح
- 9) أحكام الزواج

ثالثاً: أحكام وآداب ليلة الزفاف:

- 1) إعلان النكاح وإبداء الفرح
- 2) وليمة وتكاليف الزواج
- 3) العناية الشخصية
- 4) خصوصية العلاقة الجنسية بين الزوجين



اليوم التدريبي الثاني

الوحدة التدريبية الرابعة

التخطيط للأسرة والادخار المالي

الجلسة التدريبية الثانية

أولاً: التخطيط والادخار المالي:

- 1 مفهوم الادخار المالي
- 2 تعريف الادخار
- 3 أهداف الادخار
- 4 خطوات الادخار
- 5 الوسائل المحفزة للادخار
- 6 التخطيط لترشيد الاستهلاك

ثانياً: التخطيط لميزانية الأسرة:

- 1 مفهوم ميزانية الأسرة
- 2 أهداف الميزانية الأسرية
- 3 عناصر ميزانية الأسرة
- 4 خطوات إعداد ميزانية الأسرة

ثالثاً: برامج وتطبيقات لميزانية الأسرة

الوحدة التدريبية الثالثة

الاتصال والتوافق في العلاقات الزوجية

الجلسة التدريبية الأولى

أولاً: التواصل الزوجي:

- 1 الاتصال الاجتماعي
- 2 أنواع العلاقات داخل الأسرة
- 3 صفات العلاقات الأسرية الإيجابية
- 4 عوامل تؤثر على علاقة الأسرة
- 5 المبادئ التي تقوم عليها العلاقات
- 6 العوامل التي تؤدي إلى تماسك الأسرة
- 7 العلاقات الأسرية الإيجابية

ثانياً: التوافق الزوجي:

- 1 تعريف التوافق
- 2 أنواع التوافق
- 3 التوافق الزوجي
- 4 مظاهر التوافق الزوجي
- 5 الحكم على التوافق الزوجي
- 6 جوانب التوافق الزوجي
- 7 العوامل المؤثرة في التوافق
- 8 مفهوم الاستقرار الأسري
- 9 أسس الاستقرار الأسري
- 10 خصائص ومظاهر الاستقرار الأسري

ثالثاً: الذكاء الانفعالي:

- 1 تعريف الذكاء الانفعالي
- 2 الأبعاد الأربعة للذكاء الانفعالي
- 3 العوامل المؤثرة في الذكاء الانفعالي
- 4 كيف نوظف انفعالاتنا
- 5 كيف نرفع معدل الذكاء الانفعالي



اليوم التدريبي الثالث

الوحدة التدريبية الرابعة

التخطيط للأسرة والادخار المالي

الجلسة التدريبية الثانية

أولاً: الصحة الزوجية العامة:

- 1) مفهوم فحص ما قبل الزواج
- 2) أهداف فحص ما قبل الزواج
- 3) طريقة إجراء الفحص
- 4) الفحوصات المطلوبة
- 6) مفهوم الصحة العامة (الجنابة)
- 7) المفاهيم الأساسية لصحة العامة
- 8) المفهوم البيئي الاجتماعي للصحة
- 9) المفهوم السلوكي للصحة

ثانياً: العلاقة الحميمة:

- 1) مفهوم العلاقة الحميمة
- 2) مراحل العلاقة الحميمة
- 3) أهداف ثقافة العلاقات الحميمة للمقبلين والمقبلات على الزواج
- 4) فنون التواصل العاطفي
- 5) الفتور في العلاقة الحميمة

ثالثاً: الحيض:

- 1) مفهوم الحيض
- 2) حكم الغسل من الحيض
- 3) كيفية غسل الحيض
- 4) موجبات الغسل من الحيض
- 5) شروط الحيض
- 6) طهارة الحيض
- 7) ما يمنع على الحائض
- 8) الاستحاضة
- 9) كيفية الاغتسال من الحدث الأكبر
- 10) كيفية الاغتسال من الحدث الأصغر

رابعاً: الحمل والولادة:

- 1) الحمل والولادة
- 2) منع الحمل
- 3) الأزمات الثلاث للمرأة

الوحدة التدريبية الخامسة

إدارة الانسجام النفسي في الأسرة

الجلسة التدريبية الأولى

أولاً: سيكولوجية الرجل والمرأة:

- 1) خصائص الزوجة السيكولوجية
- 2) خصائص الزوج السيكولوجية
- 3) لماذا على الرجل أن يختار بين الكلام والتفكير؟
- 4) الظروف الأسرية غير المناسبة وأثرها على الصحة النفسية
- 5) هرم ماسلو للحاجات (نظرية الاحتياجات الإنسانية لماسلو)
- 6) خصائص الرجل والمرأة في حواس الخمس

ثانياً: إدارة الضغوط النفسية:

- 1) تعريف الضغوط النفسية
- 2) مصادر للضغوط النفسية
- 3) ثلاثة تطبيقات رئيسية لمواجهة الضغوط النفسية
- 4) إدارة الضغوط
- 5) خطوات لحل مشكلة الضغوط النفسية
- 6) عشر خطوات للتخلص من الضغط النفسي
- 7) الدعم الاجتماعي

ثالثاً: لغات الحب الخمس:

- 1) لغات الحب
- 2) أنواع الحب
- 3) الحب عند الرجل
- 4) الحب عند الرجل الخجول
- 5) علامات الإعجاب عند الرجل الخجول
- 6) التعبير بلغة الجسد

دليل البرنامج التدريبي

(1) اسم البرنامج:

« مهارات الاستعداد الزواجي

(2) الهدف العام للبرنامج:

تنمية قدرات المقبلين والمقبلات على الزواج بالمهارات الزواجية المؤدية إلى تحقيق الاستقرار الأسري.

(3) الأهداف التفصيلية للبرنامج:

سيكون بمقدور المتدرب - بإذن الله - بنهاية الدورة:

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

(4) المستهدفون من البرنامج:

المقبلون والمقبلات على الزواج

(5) مدة البرنامج:

3 أيام × 5 ساعات = 15 ساعة تدريبية

المخطط العام للبرنامج التدريبي

اليوم	الوحدة التدريبية	الجلسة	الموضوعات الأساسية	الزمن
الأول	الوحدة الأولى 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 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
الثاني	الوحدة الثالثة 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		
	الوحدة الرابعة 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	
الثالث	الوحدة الخامسة إدارة الانسجام النفسي في الأسرة	الأولى	أولاً: سيكولوجية الرجل والمرأة	50 د
			ثانياً: إدارة الضغوط النفسية	40 د
			ثالثاً: لغات الحب الخمس	30 د
			رابعاً: مقياس كفاءة الاستعداد النفسي والعاطفي	45 د
	فترة راحة	30 د		
	الوحدة السادسة إدارة الصحة الزوجية	الثانية	أولاً: الصحة الزوجية العامة	20 د
			ثانياً: العلاقة الحميمة	20 د
			ثالثاً: الحيض	20 د
رابعاً: الحمل والولادة			30 د	
مجموع الزمن (15) ساعة				900 د

التجهيزات والمستلزمات

الأساليب والأنشطة التدريبية المستخدمة في الدورة:

1. الأساليب والأنشطة التدريبية المستخدمة في الدورة:

ألعاب تدريبية



التعلم التعاوني



النقاش والحوار



المقاييس الأسرية



النماذج



العصف الذهني



لعب الأدوار



القصص والتجارب



التجهيزات والمستلزمات والوسائل المستخدمة في البرنامج



سبورة ورقية



شاشة عرض



جهاز عرض البيانات
(بروجكتور).



جهاز كمبيوتر
محمول.



عروض فيديو



أدوات مكتبية:

ورق - أقلام - دباسة - خرامة
- مساطر - ملفات



أقلام كتابة على
السبورة

إرشادات عامة للمتدربين



أخي المتدرب/ أختي المتدربة:

نشكر لكم حضوركم هذا البرنامج التدريبي الذي نسعى من خلاله إلى اكتساب مهارات ومعارف جديدة وتكوين اتجاهات إيجابية نحو التدريب والتطوير. وحرصًا على تحقيق الهدف من هذا البرنامج فإننا نذكركم بما يأتي:

- ◀ التدريب الفعّال هو الذي يشارك فيه جميع المتدربين بطرح الآراء والأفكار والمناقشة الهادفة.
- ◀ العمل ضمن أفراد المجموعة في الأنشطة الجماعية يوسع دائرة الفائدة.
- ◀ من حق أي متدرب أن يسهم بطرح فكرته أو رأيه.
- ◀ الأفكار عزيزة عند أصحابها حريٌّ بنا أن نُنتصت لها.
- ◀ أنماط التفكير تختلف من شخص لآخر (فاحترم رأي الآخرين).
- ◀ الحضور في الوقت المحدد للبرنامج من عوامل نجاحه.
- ◀ التركيز على التدريب وتجنب المعوقات كالهاتف الجوال ونحوه (اجعله في الصامت).
- ◀ من حقك أن تدير حركتك في الحلقة التدريبية بأسلوب لا يزعج الآخرين ويشتت انتباههم.
- ◀ قبولك الدور الذي يسند إليك في المجموعة من عوامل نجاح إنجاز المهمة.
- ◀ الخبرة في ذاتها ليس لها معنىٌ إلا إذا استعملت.
- ◀ ليس هناك فشل ولكن تجارب وخبرات.
- ◀ إنَّ تحفيز أفراد مجموعتك في النشاطات يقوي فرص النجاح لديكم.
- ◀ احرص على بناء علاقات طيبة مع المدرب وزملائك المتدربين أثناء البرنامج التدريبي.
- ◀ إنَّ انتقال أثر التدريب وتطبيقه في الحياة العملية دليل نجاحه.
- ◀ تفاعل بالخير تجده.



قياس مدى معرفتك بمهارات الاستعداد الزواجي

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

م	العبرة	1	2	3	4	5
1	لدي معرفة بمراحل تكوين الأسرة					
2	يمكنني توضيح مدة ومراحل الخطبة					
3	أعرف مفهوم وأركان وشروط عقد القران والزواج					
4	أعرف أحكام وآداب ليلة الزفاف					
5	يمكنني تحديد حقوق الزوجة على زوجها					
6	يمكنني تحديد حقوق الزوج على زوجته					
7	يمكنني تحديد الحقوق المشتركة بين الزوجين					
8	أعرف مفهوم التوافق الزواجي					
9	أعرف مفهوم وأبعاد الذكاء الانفعالي					
10	عندي مهارات حل المشكلات الزوجية					
11	أستطيع التخطيط لميزانية الأسرة					
12	أعرف برامج وتطبيقات إلكترونية لميزانية الأسرة					
13	أعرف الخصائص السيكولوجية للرجل والمرأة					
14	أعرف مصادر الضغوط النفسية					
15	أعرف مفهوم لغات الحب الخمس					
16	يمكنني قياس كفاءة الاستعداد النفسي والعاطفي لدي					
17	أعرف مفهوم الصحة الزوجية العامة					
18	أعرف مفاهيم ومراحل العلاقة الحميمة					
19	أعرف أحكام الحيض					
20	لدي معرفة بأسرار الحمل والولادة					
						100
						الدرجة الكاملة

100

بعد الانتهاء من وضع العلامات، قُم بجمع درجاتك وفقاً لاختياراتك، ثم ضعها في المربع أدناه وقارنها بالدرجة الكاملة وهي

100 درجة

نشاط رقم (2)

مراحل تكوين الأسرة

الزمن 20 د هدف النشاط يرسم المتدرب مخطط لمراحل تكوين الأسرة

أسلوب التنفيذ فردي إجراءات تنفيذ النشاط استخدام أوراق بيضاء لرسم مخطط لمراحل تكوين الأسرة

ارسم مخطط لمراحل تكوين الأسرة

الزمن
10د



تقويم بنائي للجلسة التدريبية الأولى

اليوم الأول

عدّد مراحل الخُطبة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

عدّد مقاصد النكاح

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نشاط رقم (3)

الحقوق والواجبات الزوجية – لعبة فرز الكلمات

أسلوب التنفيذ

مجموعات تعاونية

20 د

الزمن

هدف النشاط

يفرز المتدرب الكلمات حسب انتمائها للحقوق أو الواجبات الزوجية

إجراءات تنفيذ النشاط

- ◀ تقسيم المتدربين إلى مجموعات.
- ◀ تحدد كل مجموعة رئيس يتحدث باسمها، ومقرر يتحدث نيابة عنهم.
- ◀ يقوم المتدربون بحل النشاط متعاونين كل حسب مجموعته.
- ◀ يطلب المدرب في نهاية النشاط من كل رئيس مجموعة الوقوف لعرض إجابات مجموعته.

أفرز الكلمات حسب انتمائها للحقوق أو الواجبات الزوجية في ثلاث مجموعات كالآتي:

تمكين الزوج	حفظ مال الزوج	وجوب القوامة والطاعة	تزين كل طرف من الطرفين للآخر	المهر
الغيرة عليها	غض الطرف عن الهفوات	عدم الإضرار بالزوجة	حفظ أسرار الحياة الزوجية	العدل بين الزوجات
حسن العشرة للزوجة	المهر	عدم الإذن لمن يكره الزوج دخوله بيته	تعليمها أمور دينها	القيام على أمر البيت
النفقة	التعاون على المودة	التعاون على طاعة الله	حق المسكن	الاستمتاع وإعفاف كل منهما بالآخر

المجموعة الأولى

حقوق الزوجة على زوجها

--	--	--	--	--	--	--	--

المجموعة الثانية

حقوق الزوج على زوجته

--	--	--	--	--	--	--	--

المجموعة الثالثة

الحقوق المشتركة بين الزوجين

--	--	--	--	--	--	--	--



مقياس مقومات الاستعداد للزواج

هذا المقياس يشتمل على 25 سؤالاً لقياس أبعاد الاستعداد للزواج لديك.

سيمكنك المقياس من تحديد مدى امتلاكك للمقومات الخمسة للاستعداد للزواج.

- اقرأ السؤال جيداً قبل الإجابة
- ستجد أرقام من الـ 1 إلى الـ 5 عند كل سؤال، يشير الرقم 1 إلى أضعف درجة من التحقق والرقم 5 إلى أقوى درجة من التحقق.
- قم باختيار الدرجة المناسبة من 1 إلى 5.
- قم بالإجابة على جميع الأسئلة.

تتراوح مدة إجراء المقياس من 10 إلى 15 دقيقة.

وصف القياس

الهدف من القياس

إجراءات المقياس

مدة إجراء المقياس

السؤال					
أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	
1	2	3	4	5	
					1 أعرف نقاط القوة والضعف في شخصيتي
					2 اتخذ من الأحداث الضاغطة والظروف الصعبة فرصة للنمو الشخصي في حياتي
					3 أجريت مؤخراً فحصاً شاملاً للتأكد ممن صحتي وسلامة أعضائي
					4 أعرف الاحكام الشرعية الأساسية المتعلقة بموضوع الزواج
					5 أعرف العادات والتقاليد المعمول ها في مجتمعي
					6 ثقتي بنفسي مرتفعة
					7 أختار سلوكي في الحياة بناء على توجيهات ديني
					8 لا أشكو من أية آلام أو أمراض قد تؤثر علي في حال إقدامي على الزواج
					9 قرأت أكثر من كتاب يتحدث عن الزواج وما يتعلق به
					10 أحترم العادات والتقاليد المعمول بها في مراحل الزواج في بيئتي
					11 أستطيع السيطرة على انفعالاتي كالغضب والحزن
					12 أتعامل مع الناس بالإحسان حتى لو أسأؤوا إلي
					13 أهتم كثيراً بمعرفة الحالة الصحية للشخص قد ارتبط به
					14 أعرف القوانين المعمول بها في بلادي في قضايا الزواج وما يتصل به
					15 أمتلك القدرة المالية على توفير متطلبات الزواج
					16 لدي غاية واضحة في حياتي أعمل على تحقيقها
					17 قلبي سليم من المشاعر السلبية تجاه الناس كالحسد والكراهية
					18 ألتزم بنظام صحي وغذائي يساعدني على الحفاظ على قوة جسدي
					19 أطور معارفي ومهاراتي حول الزواج من خلال المحاضرات والدورات
					20 أحظى بدعم وتعاون كبير من أسرتي في أمر إقدامي على الزواج
					21 أمتلك قدرة على فهم مشاعر الناس وعواطفهم
					22 أمارس عياداتي بانتظام ومن غير الانقطاع
					23 أمارس الأنشطة التي تساعدني على تعزيز سلامتي وصحتي الجسدية
					24 أعمل على تطوير المهارات التي أحتاجها في حياتي الزوجية
					25 أجد التعامل مع طريقة تفكير الناس وعاداتهم المتصلة بموضوع الزواج

المجموع	درجة	درجة	درجة	درجة	درجة	
.....	21	16	11	6	1	الاستعداد النفسي والعاطفي
.....	22	17	12	7	2	الاستعداد الروحي والخلقي
.....	23	18	13	8	3	الاستعداد الجسدي والصحي
.....	24	19	14	9	4	الاستعداد الشرعي والقانوني
.....	25	20	15	10	5	الاستعداد الاجتماعي والمالي
						مجموع الأبعاد الخمسة

قياس الأبعاد منفردة:

- إذا حصلت على درجة من 5 إلى 15 في البعد فإن درجة استعدادك وامتلاكك لهذا المقوم متوسطة، وتحتاج لوعي مرتفع به، وتركيز عالٍ عليه، من أجل تطويره، وتقوية استعدادك فيه.
- إذا حصلت على الدرجة من 16 إلى 25 في البعد فإن درجة استعدادك وامتلاكك لهذا المقوم متقدمة ولكي تحافظ عليه اعمل على تطوير معافك حوله، وزيادة مهاراتك التي تمكنك من تحقيق مزيد من الاستعداد.

ترتيب الأبعاد وفق الدرجة التي حصلت عليها

البعد الخامس	البعد الرابع	البعد الثالث	البعد الثاني	البعد الأول
.....

قياس الأبعاد مجموعة :

- إذا حصلت على الدرجة من 25 إلى 75 فإن درجة استعدادك الإجمالية في الأبعاد الخمسة متوسطة وتحتاج أن تضع خطة لتطوير استعدادك، وزيادة مهاراتك ومعارفك التي تعينك على ذلك.
- إذا حصلت على درجة من 76 إلى 125 فإن درجة استعداداتك الإجمالية في الأبعاد الخمسة متقدمة، وبالتالي فإنك تحتاج أن تحافظ على درجة استعدادك، وأن تسعى لمزيد من التقدم من خلال اكتساب المزيد من المعارف وإتقان المهارات في الأبعاد الخمسة.

الزمن
10د



تقويم بنائي للجلسة التدريبية الثانية

اليوم الأول

اكتب ثلاثة من حقوق الزوجة على زوجها:

.....

.....

.....

.....

.....

اكتب ثلاثة من حقوق الزوج على زوجته:

.....

.....

.....

.....

.....

اكتب ثلاثة من حقوق الزوج على زوجته:

.....

.....

.....

.....

.....

نشاط رقم (5)

الاتصال والتوافق في العلاقات الزوجية

أسلوب
التنفيذ

فردى

20 د

الزمن

هدف النشاط

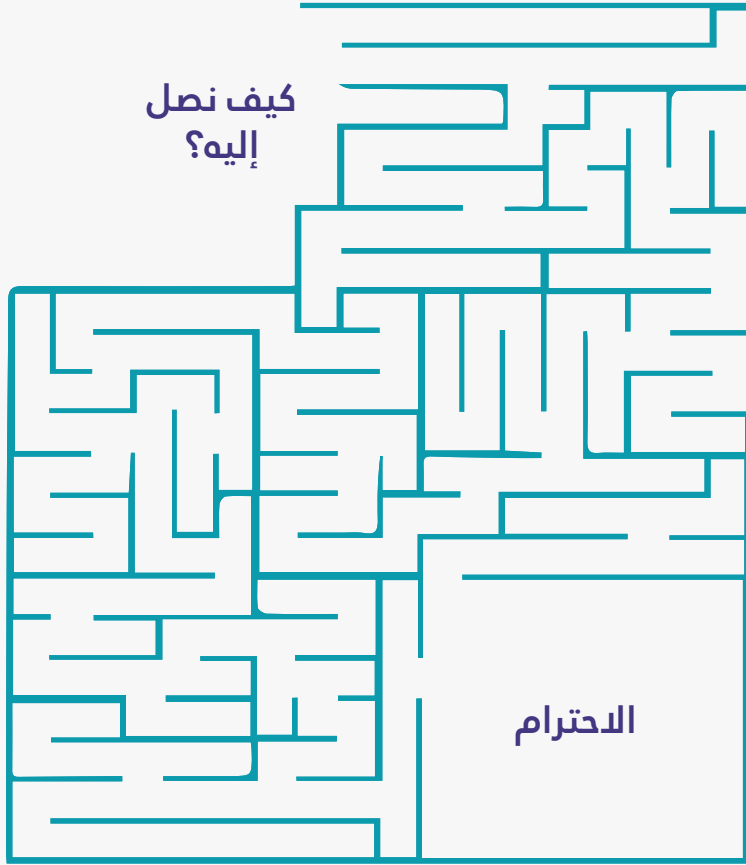
يصل المتدرب إلى مفهوم الاتصال والتوافق في العلاقات الزوجية عبر المتاهة

إجراءات تنفيذ النشاط

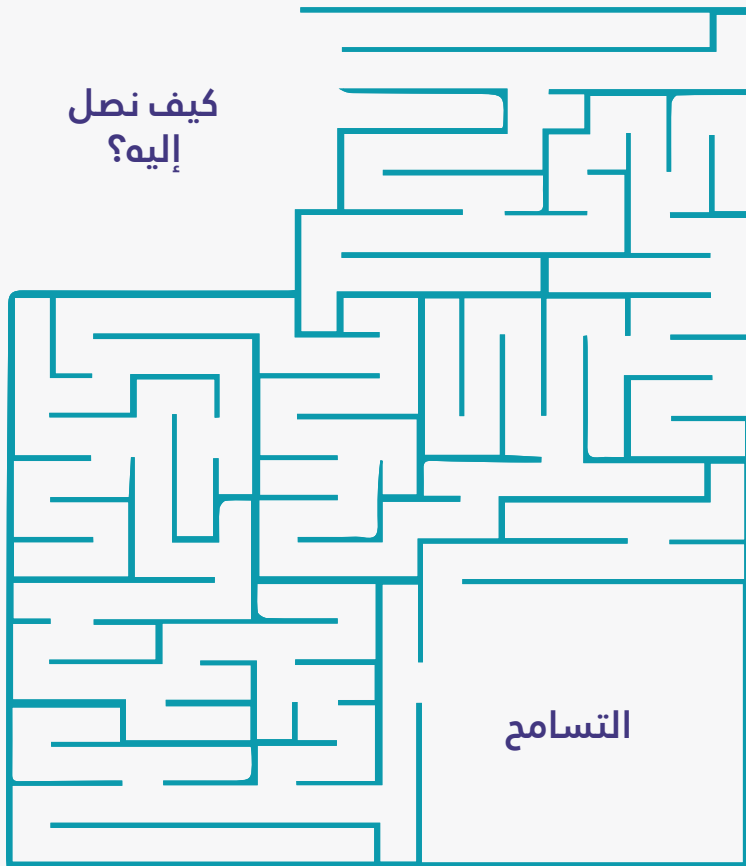
يتم توزيع أوراق المتاهات على المتدربين ويقومون بإجراء النشاط بشكل فردي

توصل إلى مفهوم الاتصال والتوافق في العلاقات الزوجية عبر المتاهة



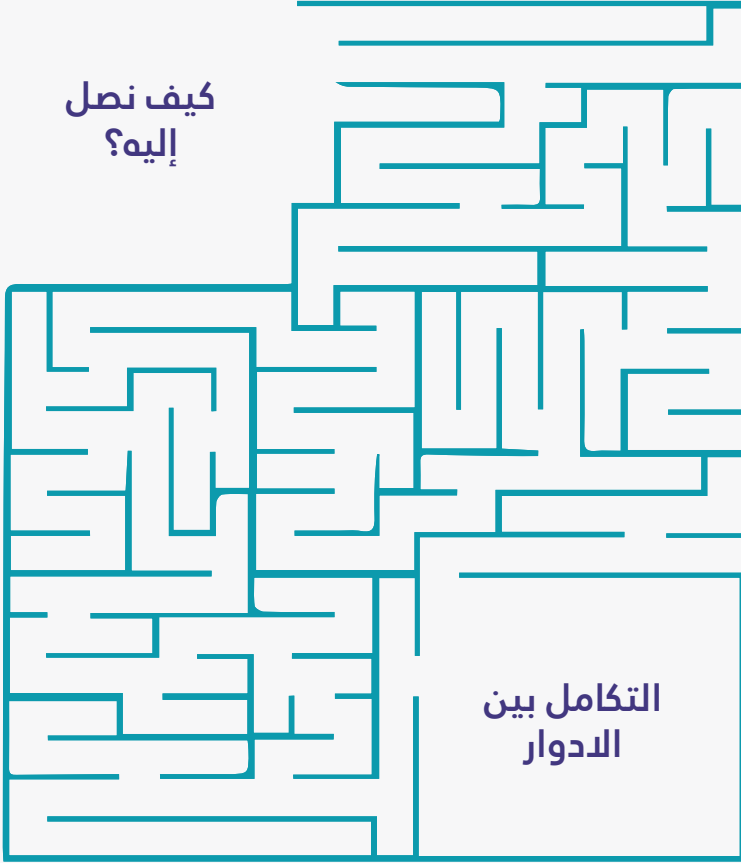


01



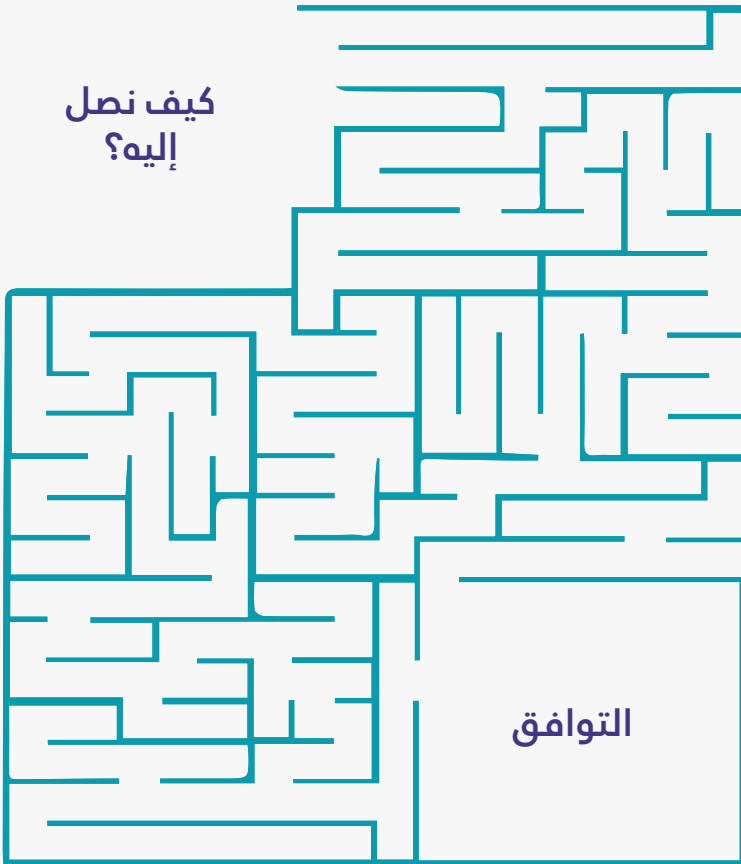
02

كيف نصل
إليه؟

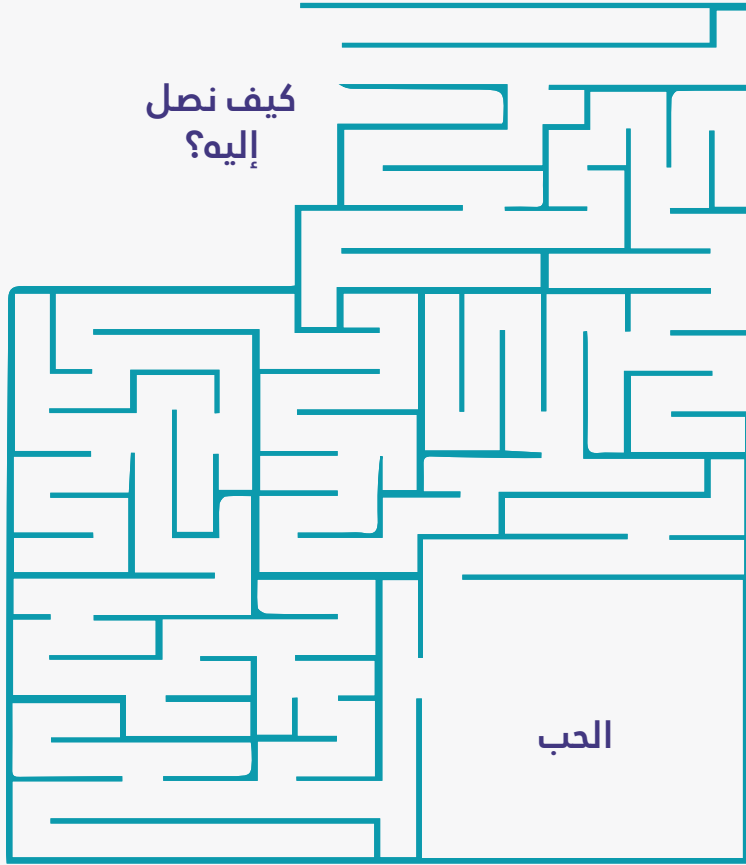


03

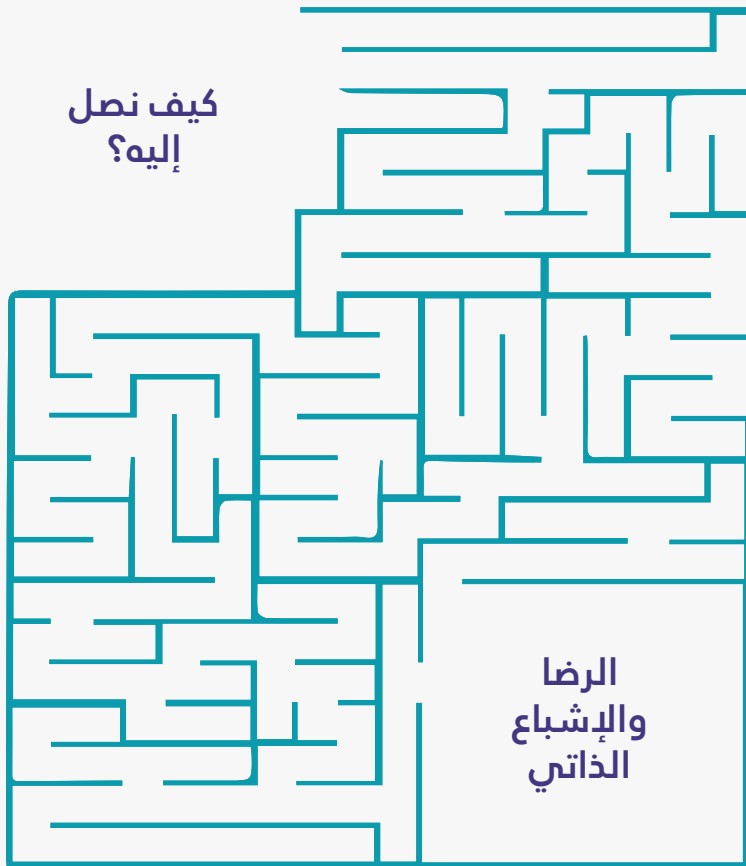
كيف نصل
إليه؟



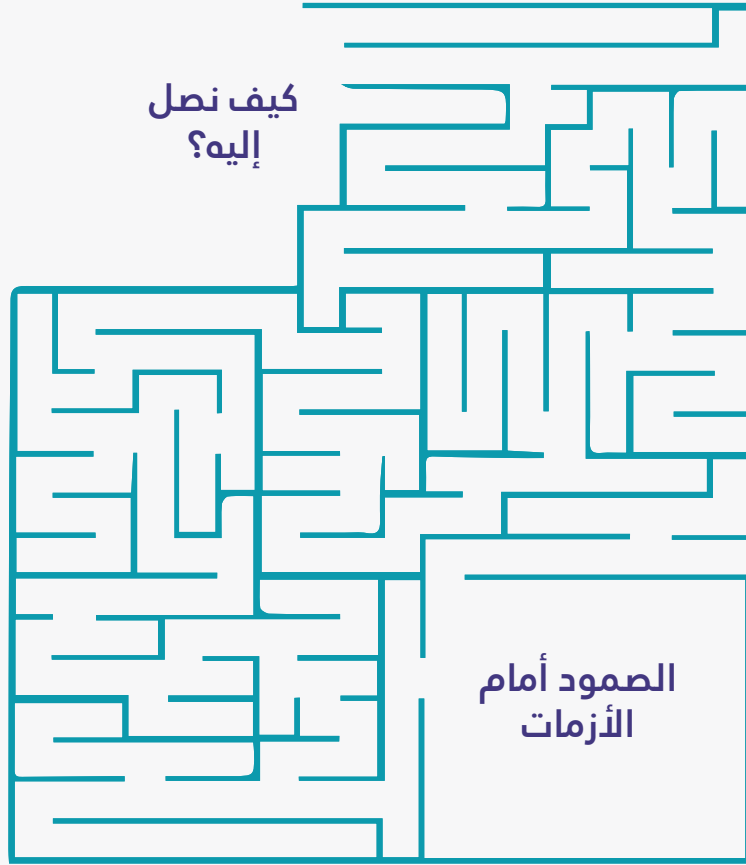
04



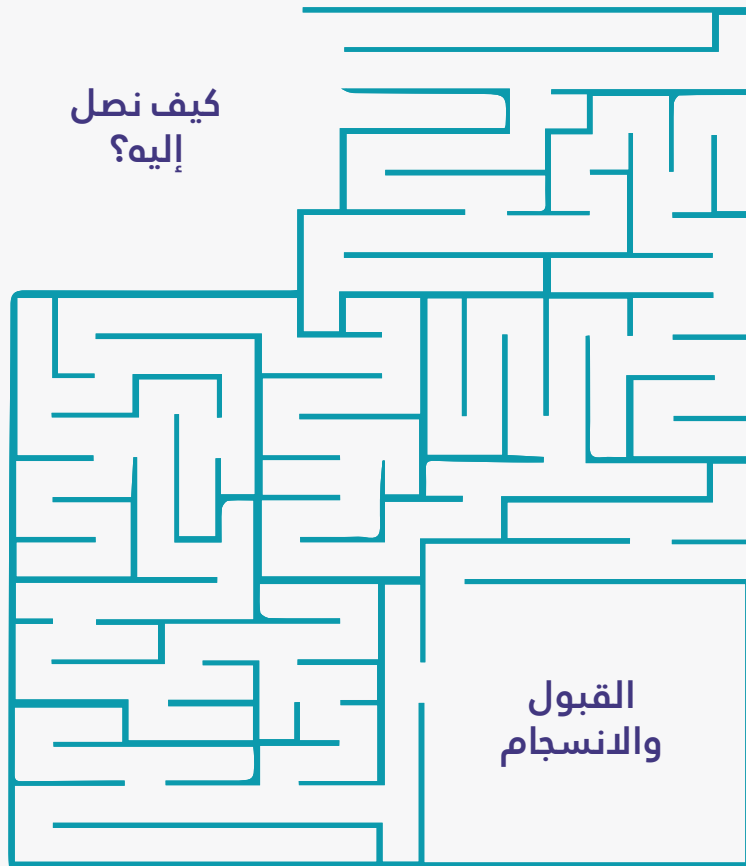
05



06



07



08

مقياس مهارات حل المشكلات الزوجية

استمارة المعلومات الديموغرافية

العمر

() أنثى

() ذكر

الجنس

() غير متزوج () متزوج () مطلق () أرملة

الحالة الاجتماعية

() من 6-10 سنوات
() أكثر من 16 سنة

() من 1-5 سنوات
() 11-15 سنة

عمر الزواج

() لا يوجد () يوجد عددهم () ذكور () إناث

عدد الأبناء

() غير متعلم () ابتدائي () متوسط () ثانوي
() دبلوم () جامعي () ماجستير () دكتوراه

المستوى الدراسي

() قطاع حكومي () قطاع خاص () أعمال حرة
() لا أعمل () متقاعد () ربة منزل

العمل

أخي العزيز، أختي العزيزة ..

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

عادة ما يواجه الزوجان مشكلات في بعض المجالات.

ما السلوك الذي تتبعه في حال حدوث إحدى هذه المشاكل الزوجية؟

وبعد

م	بنود المقياس	الاستجابة		
		تنطبق كثيرا	تنطبق أحيانا	لا تنطبق
1	أنظر إلى المشكلة الزوجية كشيء طبيعي في الأسرة			
2	أعمل على جمع المعلومات عن المشكلة .			
3	أدرس الجوانب الإيجابية والسلبية لكافة الحلول.			
4	أفكر بكافة البدائل التي قد تصلح لحل هذه المشكلة.			
5	أركز انتباهي على النتائج الفورية لحل هذه المشكلة وليس على النتائج البعيدة.			
6	أختار الحل الأكثر احتمالا للنجاح.			
7	أعمل على عدم مقاطعة حديث الطرف الآخر حتى ينتهي من حديثه.			
8	أحرص على الابتسامه عند ملاقة الطرف الآخر .			
9	أحصر تفكيري بالجوانب الإيجابية للحل الذي أميل إليه.			
10	أختار الحل الأسهل لهذه المشكلة .			
11	أستخدم أسلوبا منظما في مواجهة هذه المشكلة .			
12	عندما أحس بوجود مشكلة فإنني أحاول عدم تشعب المشكلة إلى مشاكل أخرى .			
13	أجد من الصعب التفكير في حلول متعددة لهذه المشكلة.			
14	أحرص على تقييم الحلول التي استخدمتها .			
15	أرفض الإنصات والانتباه عندما يتحدث الطرف الآخر .			
16	أحاول عدم الربط بين أجزاء هذه المشكلة.			
17	أنفعل إلى درجة تعيق قدرتي على التفكير.			
18	لا أعرف كيف أصف هذه المشكلة.			
19	لا أتقبل الآراء الأخرى التي تخالفني.			
20	عندما تواجهني هذه المشكلة فإنني أتصرف دون تفكير كافي			
21	أتأكد من ملاءمة أفكاري مع شخصية الطرف الآخر .			
22	أختار الحل الذي يرضي الطرف الآخر بغض النظر عن فاعليته.			
23	أتجنب فهم المشكلة بشكل كبير .			
24	بعد حل المشكلة لا أذكر الطرف الآخر بها			



تصحيح مقياس مهارات حل المشكلات الزوجية

المهارات التي يحتاجها الأشخاص حسب الإخفاق فيها

م	الفقرة
1	يجب أن تنظر إلى المشكلة الزوجية كشئ طبيعي في الأسرة
2	يجب عليك جمع المعلومات الكافية عن المشكلة التي تواجهها .
3	يجب عليك دراسة الجوانب الإيجابية والسلبية لكافة الحلول
4	يجب عليك التفكير في البدائل التي قد تصلح لحل هذه المشكلة
5	يجب عليك التركيز على النتائج البعيدة في حل المشكلة
6	ليس شرطاً أن تختار الحل الأكثر احتمالاً للنجاح بل الحل الأفضل.
7	يجب عليك عدم مقاطعة حديث الطرف الآخر حتى ينتهي من حديثه.
8	يجب عليك أن تحرص على الابتسامه عند ملاقاته الطرف الآخر حتى يبعث في نفسه الراحة والطمأنينة.
9	يجب عليك أن توسع تفكيرك ليشمل الجوانب الإيجابية والسلبية
10	يجب أن تلاحظ أن اختيار الحل الأسهل دائماً غير صحيح
11	يجب أن تتعلم تنظيم أفكارك لمواجهة المشكلة التي تقع فيها .
12	من الإبداع أن تحرص على عدم تشعب المشكلة إلى مشاكل أخرى.
13	حاول أن تتعلم التفكير الناقد للوصول إلى أكثر من حل للمشكلة التي تواجهك.
14	إن تقييمك للحلول التي تستخدمها يحقق لك النجاح في حل مشكلتك.
15	احرص على الإنصات والانتباه عندما يتحدث الطرف الآخر بحيث يجعله يحس بالراحة ويؤدي ذلك إلى بناء علاقة طيبة معه وهذا مفتاحك للنجاح في حل مشكلتك
16	احرص على الربط بين أجزاء المشكلة التي تواجهك.
17	احرص على عدم الانفعال والغضب أثناء حلك للمشكلة .
18	احرص على تقبل الرأي الآخر لأن احتقار الرأي الآخر أو رفضه يؤدي للتوتر و العصبية والفشل في حل المشكلة.
19	حاول التعرف على نوع شخصية الطرف الآخر حتى يسهل عليك صياغة حلول تناسب الطرفين .
20	يجب عليك غلق ملف المشكلة بعد حلها وعدم ذكرها في المستقبل .



الرسائل الموجهة

نص الرسالة	الرسالة
<p>نشكرك على المشاركة في قياس مستوى مهارتك في حل المشكلات الزوجية وقد حصلت على نسبة ونحيطكم بالتالي:</p> <p>إن مهارتك في حل المشكلات الزوجية عالية ولترتقي بمهارتك إلى مستوى أكثر كفاءة فأنت تحتاج إلى الاستمرار في تطويرها بالتدريب والاطلاع المستمر يتم ذكر المهارات التي حصل فيها على درجة 1 وفقك الله وزادك علما ونورا</p>	<p>✓</p> <p>الرسالة رقم 1 الدرجة (72 - 63)</p> <p>مؤشر على مهارة عالية في حل المشكلات الزوجية.</p>
<p>نشكرك على المشاركة في قياس مستوى مهارتك في حل المشكلات الزوجية وقد حصلت على نسبة ونحيطكم بالتالي:</p> <p>إن مهارتك في حل المشكلات الزوجية متوسطة ولترتقي بمهارتك إلى مستوى أكثر كفاءة فأنت تحتاج إلى الاستمرار في تطويرها بالتدريب والاطلاع المستمر يتم ذكر المهارات التي حصل فيها على درجة 1 وفقك الله وزادك علما ونورا</p>	<p>✓</p> <p>الرسالة رقم 2 الدرجة (62 - 49)</p> <p>مؤشر على مهارة متوسطة في حل المشكلات الزوجية.</p>
<p>نشكرك على المشاركة في قياس مستوى مهارتك في حل المشكلات الزوجية وقد حصلت على نسبة ونحيطكم بالتالي:</p> <p>إن مهارتك في حل المشكلات الزوجية منخفضة ولترتقي بمهارتك إلى مستوى أكثر كفاءة فأنت تحتاج إلى الاستمرار في تطويرها بالتدريب والاطلاع المستمر يتم ذكر المهارات التي حصل فيها على درجة 1 وفقك الله وزادك علما ونورا</p>	<p>✓</p> <p>الرسالة رقم 3 الدرجة (48 - 37)</p> <p>مؤشر على مهارة منخفضة في حل المشكلات الزوجية.</p>
<p>نشكرك على المشاركة في قياس مستوى مهارتك في حل المشكلات الزوجية وقد حصلت على نسبة ونحيطكم بالتالي:</p> <p>إن مهارتك في حل المشكلات الزوجية منخفضة جدا ولترتقي بمهارتك إلى مستوى أكثر كفاءة فأنت تحتاج إلى الاستمرار في تطويرها بالتدريب والاطلاع المستمر يتم ذكر المهارات التي حصل فيها على درجة 1 وفقك الله وزادك علما ونورا</p>	<p>✓</p> <p>الرسالة رقم 4 الدرجة (48 - 37)</p> <p>مؤشر على مهارة منخفضة جدا في حل المشكلات الزوجية.</p>



تقويم بنائي للجلسة التدريبية الأولى

اليوم الثاني

اكتب باختصار عن العوامل التي تؤدي إلى تماسك الأسرة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الوحدة التدريبية الرابعة

التخطيط للأسرة
والادخار المالي

الجلسة التدريبية الثانية

الزمن
10د

الزمن الكلي للجلسة

أهداف الجلسة:

في نهاية الجلسة سيكون المتدرب قادرًا - بإذن الله - على أن:

1. يبيّن مهارات التخطيط للأسرة والادخار المالي
2. يخطط لميزانية الأسرة
3. يتعرف على برامج وتطبيقات لميزانية الأسرة
4. يقيس مهارة إدارة ميزانية الأسرة لديه

الوسائل والأساليب:

لعبة توزيع المصروفات

مجموعات تعاونية

أدوات مكتبية

عرض بوربوينت

خطة الجلسة التدريبية الثانية

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

نشاط رقم (7)

مهارة التخطيط للأسرة والادخار المالي - لعبة توزيع المصروفات

أسلوب
التنفيذ

فردى - لعبة توزيع المصروفات

25 د

الزمن

هدف النشاط



يوزع المتدرب ميزانية أسرته وفقاً للدخل المتاح

إجراءات تنفيذ النشاط

- يقوم المتدرب بتوزيع ميزانية أسرته وفقاً للدخل المتاح.
- يتم تكرار اللعبة مع أكثر من متدرب.
- يتم تحديد تعديل قيمة الدخل وعدد أفراد الأسرة في كل مرة.

وزع ميزانية أسرته وفقاً للدخل المتاح

عدد أفراد
الأسرة

قيمة
الدخل

الادخار	المبلغ	البيان
		الغذاء
		إيجار المنزل
		الكهرباء
		السيارة
		التعليم
		الاتصالات
		العلاج
		الاجتماعيات
		الترفيه
		أخرى:
		أخرى:
		أخرى:
		المجموع



مقياس مهارة إدارة ميزانية الأسرة:

أخي العزيز، أختي العزيزة...

بين يديك قائمة تحتوي على مجموعة من العبارات والجمل التي تعبر عن درجة التوكيد الذاتي لديك من خلال الحكم على مجموعة من الجمل في القائمة المرفقة والتي تتصور أنها قد تعبر عن ذاتك. أرجو قراءة كل من تلك العبارات ووضع إشارة (√) في المكان المناسب في ورقة الإجابة مع رجاء التكرم بالإجابة على جميع العبارات بكل صراحة . تتألف هذه القائمة من (30 عبارة) والمطلوب منك أن تقرأ كل عبارة من العبارات وأن تحكم عليها باختيار الإجابة المناسبة من بين الإجابات الثلاث التالية:

(تنطبق تماماً، تنطبق كثيراً، تنطبق أحياناً، تنطبق نادراً، لا تنطبق أبداً)

ويلتزم في هذه القائمة إن العبارات تتدرج بين تنطبق تماماً التي يمكن أن ينطبق فيها مضمون العبارة بشكل دائم ، إلى التي لا تعبر عني على الإطلاق التي لا ينطبق فيها مضمون العبارة ولا بأي شكل من الأشكال والمطلوب منك أن تضع لنفسك تقديراً عن مدى ما تمثله العبارة من درجة إدارتك لميزانية الأسرة ، وتذكر أنه يطلب منك أن تضع تقديراً لنفسك على كل عبارة من خلال ممارستك الفعلية ومستوى قناعاتك في هذا المجال وليس وفقاً لما تعتقد أنه يجب أن يكون ، فإذا شعرت بأن عبارة من العبارات تناولت موقفاً لم يسبق لك أن مررت فيه فقدر تصرفك في هذا الموقف على أساس قناعاتك .

تذكر أنه ليس هناك وقت محدد للإجابة، وأن النتائج التي سوف يتم الحصول عليها ستكون سرية للغاية وستستخدم المرشد بشكل خاص والمجتمع بشكل عام. أرجو الإجابة على جميع العبارات.

لك خالص الشكر والتقدير

استمارة المعلومات الديموغرافية

العمر



الجنس

() أنثى

() ذكر

الحالة الاجتماعية

() غير متزوج () متزوج () مطلق () أرملة

عدد الأبناء

() لا يوجد () يوجد عددهم () ذكور () إناث

المستوى الدراسي

() غير متعلم () ابتدائي () متوسط () ثانوي () دبلوم () جامعي () ماجستير () دكتوراه

الدخل

() أقل من 5000 ريال
() 5000 ريال – أقل من 10000 ريال
() 10000 ريال – أقل من 15000 ريال
() 15000 ريال – أقل من 20000 ريال
() أكثر من 20000 ريال



مقياس إدارة ميزانية الأسرة

م	الفقرة	لا تنطبق	تنطبق أحياناً	تنطبق كثيراً	تنطبق كثيراً	تنطبق كثيراً
1	لدي قناعة بأهمية إدارة وضبط ميزانية الأسرة الشهرية					
2	أصدق الإعلانات التجارية فأشتري ما لا أحتاجه					
3	لدي جدول مكتوب كخطة تفصيلية لنفقات الأسرة ومواردها					
4	تتشارك أسرتي بالكامل في تخطيط الميزانية					
5	أدرب أفراد أسرتي على ثقافة الترشيد الاستهلاكية					
6	الخطة المكتوبة لإدارة ميزانية الأسرة تعتمد على أهداف الأسرة القريبة والبعيدة					
7	الخطة المكتوبة لإدارة ميزانية الأسرة تستلزم ترتيب أولويات المصروفات حسب الأهمية					
8	أدخر من مواردتي شهرياً مبلغاً لهدف محدد					
9	إن اضطررت للاقتراض فإنني أجدول الأقساط وأسدد بشكل دوري					
10	أراقب دائماً مستوى استهلاكي في الفواتير كالكهرباء والجوال وأحافظ على أن تكون مناسبة للدخل					
11	في حالة كنت ساكناً بالإيجار فأستأجر بمبلغ لا يزيد عن 30% من دخلي					
12	عادة ما ألبأ إلى التصليح بدل التبديل بقطع جديدة عند احتياجي لعمل صيانة للأجهزة والسيارة ...					
13	أقوم بعمل الصيانات الخفيفة في المنزل بنفسني (كتغيير المصابيح أو الصنوبر أو لي الصنوبر أو تركيب الطاولات الجديدة أو تغيير أسطوانة الغاز ..)					
14	في حالة أن لدي أبناء أربب بتسجيلهم في مدارس خاصة فإنني أختار المدرسة التي تتناسب مع دخلي					
15	أشتري كل ما أشتهيه					
16	أطبق المثل القائل ((اصرف ما في الجيب يأتيك ما في الغيب))					
17	كثيراً ما أمر بضائقة مالية					
18	الإدارة الجيدة لميزانية الأسرة تؤدي إلى الاستقرار الأسري					
19	أراجع الموازنة الشهرية كل 3 أشهر أو كل 6 أشهر أو كل 9 أشهر أو كل سنة					
20	أعرف على وجه الدقة ما هو المبلغ المتبقي لي في حسابي من ماكينة الصراف					

					عندي معرفة محددة لمخصص نسبة الصرف على كل بند من الطعام - الفواتير بأنواعها - العلاج - الخ	21
					أنا كريم جداً بما يؤثر على متطلبات الأسرة	22
					أميل للقيود اليومي للنفقات	23
					أصنف بنود مصروفاتي في سجل	24
					أحرص على أن تجتمع الأسرة بالكامل على سفرة الطعام	25
					أبتعد عن التسهيلات والأقساط	26
					ينطبق عليّ المثل ((مد رجلك على قد لحافك))	27
					أرى أن إعداد جدول ميزانية الأسرة مضيعة للوقت واستهلاك للجهد	28
					جدولة ميزانية الأسرة يسيرني بحسب الإمكانيات المتاحة	29
					أجد من الصعوبة ضبط مصروفات الأسرة من خلال جدول الميزانية	30

تفسير العلامات على المقياس

- (30 - 59) مؤشر على مهارة منخفضة جداً في إدارة ميزانية الأسرة.
- (60 - 89) مؤشر على مهارة منخفضة في إدارة ميزانية الأسرة.
- (90 - 119) مؤشر على مهارة متوسطة في إدارة ميزانية الأسرة.
- (120 - 150) مؤشر على مهارة عالية في إدارة ميزانية الأسرة.



تصحيح المقياس:

البطاقة رقم 1

(120 - 150) مؤشر على مهارة عالية في إدارة ميزانية الأسرة.

لقد حصلت على درجة (120 - 150) أي أن مهارتك في إدارة ميزانية الأسرة عالية.

أنت شخص لا تؤثر فيك دعايات المنتجات فتشتري بدون تفكير ولا تضغط عليك القروض فتتعثر مالياً خلال الشهر.

أنت شخص ممتاز في تخطيطك المالي الشهري وواع ومتابع لمواردك ومصروفاتك، هذه المتابعة والمستوى المرتفع من ثقافة الاستهلاك وإدارة الميزانية دليل على حسن تدبير يحض عليها الإسلام ويشير إليها في قوله تعالى: **(ولا تسرفوا)**

ومع ذلك فأنت تحتاج إلى: يتم ذكر المهارات التي حصل فيها على درجة 1 أو 2

البطاقة رقم 2

(90 - 119) مؤشر على مهارة متوسطة في إدارة ميزانية الأسرة.

لقد حصلت على درجة (90 - 119) أي أن مهارتك في إدارة ميزانية الأسرة متوسطة

أنت أحياناً تشتري ما لا تحتاجه.

وتحتاج أن تتعلم مقاومة إغراءات القروض والتسهيلات.

لديك استعداد داخلي لتكون مدبراً وغير مسرف.

فتحتاج لتعلم ثقافة ومهارة الادخار حتى لا تفاجأ بأزمات مادية خلال الشهر.

لديك نوع من الضبط لموارد أسرتك وتحتاج للمزيد من التثقيف في مجال إدارة ميزانية الأسرة وتعلمك وبنائك هذه المهارة في أسرتك يقوي لدى أفرادها مهارة التخطيط المالي لحياتها وتسجيلها كتابياً كموازنة مكتوبة.

فأنت تحتاج إلى: يتم ذكر المهارات التي حصل فيها على **درجة 1 أو 2**

البطاقة رقم 3

(60 - 89) مؤشر على مهارة منخفضة في إدارة ميزانية الأسرة.

لقد حصلت على درجة (60 - 89) أي أن مهارتك في إدارة ميزانية الأسرة منخفضة.

أنت في الغالب تشتري ما لا تحتاجه.

ومقاومتك لإغراءات القروض والتسهيلات ضعيفة.

يقول عنك من حولك بأنك غير مدبر ومسرف.

تحتاج لتعلم ثقافة ومهارة الادخار حتى لا تفاجأ بأزمات مادية خلال الشهر.

لديك عدم ضبط لموارد أسرتك فتحتاج لتثقيف نفسك في أهمية إدارة ميزانية الأسرة فأنت على الغالب غير منضبط في هذا المجال ومن المستحسن أن تقوم على تعلم وبناء هذه المهارة في أسرتك فتضع التخطيط المالي للأسرتك من ضمن أولوياتك.

ولذلك فأنت تحتاج إلى: يتم ذكر المهارات التي حصل فيها على **درجة 1 أو 2**

البطاقة رقم 4

(30 - 59) مؤشر على مهارة منخفضة جداً في إدارة ميزانية الأسرة.

لقد حصلت على درجة (30 - 59) أي أن مهارتك في إدارة ميزانية الأسرة منخفضة جداً.

أنت تشتري ما لا تحتاجه.

ولا تقاوم إغراءات القروض والتسهيلات.

نمط حياتك المالي غير مقنن ومسرف.

تحتاج لتعلم ثقافة ومهارة الادخار حتى لا تفاجأ بأزمات مادية خلال الشهر.

لديك عدم ضبط لموارد أسرتك فتحتاج لتثقيف نفسك في أهمية إدارة ميزانية الأسرة فأنت غير منضبط في هذا المجال ومن المستحسن أن تقوم على تعلم وبناء هذه المهارة في أسرتك فتضع التخطيط المالي للأسرتك من ضمن أولوياتك.

لذلك فأنت تحتاج إلى: يتم ذكر المهارات التي حصل فيها على **درجة 1 أو 2**

وفقك الله وزادك علماً ونوراً

نشاط رقم (9)

الخصائص السيكولوجية للرجل والمرأة

أسلوب
التنفيذ

جماعي

20 د

الزمن

هدف النشاط



يذكر المتدرب الخصائص السيكولوجية للرجل والمرأة

إجراءات تنفيذ النشاط

- تقسيم المتدربين إلى مجموعات.
- تحدد كل مجموعة رئيس يتحدث باسمها، ومقرر يكتب نيابة عنهم.
- يقوم المتدربون بحل النشاط متعاونين كل حسب مجموعته.
- يطلب المدرب في نهاية النشاط من كل رئيس مجموعة الوقوف لقراءة إجابات مجموعته.
- مناقشة الإجابات.

اذكر الخصائص السيكولوجية للرجل والمرأة

اذكر الخصائص السيكولوجية للمرأة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

اذكر الخصائص السيكولوجية للرجل

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مقياس مقومات الاستعداد للزواج

هذا المقياس يشتمل على 58 سؤالاً يقيس كفاءتك الاستعداد النفسي.

سيمكنك المقياس من تحديد مدى قوة الجانب الوجداني والذكاء العاطفي لديك.

- اقرأ السؤال جيداً قبل الإجابة
- ستجد أرقام من الـ 1 إلى الـ 5 عند كل سؤال؛ يشير الرقم 1 إلى أضعف درجة من التحقق والرقم 5 إلى أقوى درجة من التحقق.
- قم باختيار الدرجة المناسبة من 1 إلى 5.
- قم بالإجابة على جميع الأسئلة.

تتراوح مدة إجراء المقياس من 15 إلى 25 دقيقة.

وصف القياس

الهدف من القياس

إجراءات المقياس

مدة إجراء المقياس

م	السؤال	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
		5	4	3	2	1
1	أتعامل بكفاءة مع المشاعر السلبية ولا أدعها تؤثر علي					
2	تساعدني مشاعري السلبية على تغيير حياتي نحو الافضل					
3	أستطيع مواجهة مشاعري السلبية عند اتخاذ قرار يتعلق بي					
4	مشاعري السلبية جزء مساعد في حياتي الشخصية					
5	تساعدني مشاعري على تحقيق علاقة إيجابية بالآخرين					
6	مشاعري أحد الأسباب التي جعلتني أحقق النجاحات في حياتي					
7	أستطيع إدراك مشاعري ومعرفتها بدقة في أغلب الأوقات					
8	أستطيع التعبير عن مشاعري بسهولة					
9	أتحكم بأفكاري السلبية المشتملة على القلق والإحباط					
10	أعتبر أنني الشخص الوحيد المسؤول عن مشاعري					
11	أستطيع السيطرة على نفسي بعد أي أمر مزعج					
12	أستطيع التحكم في مشاعري وتصرفاتي					
13	أبقى هادئاً تحت أي ضغط أتعرض له					
14	لا أهتم بانفعالاتي السلبية وأتجاوزها					
15	أستطيع أن أتحكم بنفسي بعد أي حدث مزعج					
16	أتجاوز مشاعري السلبية بسهولة					

					17	أنتقل من السلبية إلى المشاعر الإيجابية بسهولة
					18	أتحكم بمشاعري مهما كانت الظروف
					19	لدي المقدرة على الصبر من أجل تحقيق الاهداف
					20	أستمتع بأي عمل أقوم به حتى وإن كان مملاً
					21	استجيب لتحديات الحياة بأفكار غير تقليدية
					22	أتصف بالهدوء عند انجاز أي عمل أقوم به
					23	أنجز الأعمال المهمة بكامل قوتي
					24	أقوم بأداء المهام بنشاط وتركيز عالي
					25	نادراً ما أشعر بالتعب اثناء الضغوط
					26	أعرف احتياجات العاطفية والنفسية
					27	أحقق النجاح وإن كانت الظروف صعبة
					28	استدعي الانفعالات الإيجابية كالمرح والفكاهة بسهولة
					29	أستطيع ان انجز أعمالي رغم التحديات
					30	أستطيع تركيز انتباهي على الأمور المطلوبة مني
					31	لا أشعر بالزمن عند تنفيذ المهام التي تتطلب تحدياً
					32	أستطيع أن أنحي عواطفني جانباً عند إنجازي لأعمالي
					33	أمتلك حساسية كبيرة تجاه احتياجات الآخرين
					34	استمع لمشاكل الآخرين بفعالية
					35	أجيد فهم مشاعر الآخرين
					36	لدي القدرة على الصبر على الناس
					37	أقرأ مشاعر الآخرين من تعبيرات وجوههم ولغة جسدهم
					38	اهتم بالاحتياجات العاطفية للآخرين
					39	أفهم مشاعر الآخرين وإن لم يبوحوا بها
					40	أظهر تعاطفاً كبيراً في التعامل مع الناس
					41	أدرك مشاعر الآخرين بسهولة
					42	لا أجد صعوبة في التحدث مع الغرباء

					لدي المقدرة على التأثير بالآخرين	43
					لدي المقدرة على الإحساس بحالات الآخرين الانفعالية	44
					أعتبر نفسي موضع ثقة من الآخرين	45
					استجيب لرغبات الآخرين وانفعالاتهم	46
					امتلك تأثيراً قوياً على الآخرين في تحديد أهدافهم	47
					يراني الناس أنني فعال تجاه أحاسيس الآخرين	48
					أمتلك مشاعر رقيقة	49
					تساعدني مشاعري في اتخاذ القرارات المهمة في حياتي	50
					أستطيع التحكم بمزاجي	51
					عندما أغضب لا تظهر عليا علامات الغضب	52
					أبقى مستحضراً للأمل والتفاؤل رغم الهزائم	53
					أشعر بالانفعالات والمشاعر التي لا يفصح الناس عنها	54
					إحساسي الشديد بمشاعر الآخرين يجعلني أشفق عليهم	55
					أواجه صراعات الحياة ومشاعر القلق والإحباط بسهولة	56
					أستطيع إدراك المشاعر والأحاسيس التي لا يفصح الناس عنها	57
					أستطيع احتواء مشاعر الإجهاد التي تعوق أداءي لأعمالي	58

المستوى	الدرجة	التقييم
الأول	من 233 إلى 290	درجة استعدادات متقدمة وبالتالي عليك التوجه نحو الحفاظ على استعدادك النفسي
الثاني	من 174 إلى 232	درجة استعدادك جيدة وبالتالي عليك التوجه نحو تطوير استعدادك النفسي
الثالث	من 116 إلى 173	درجة استعدادك متوسطة وبالتالي عليك التوجيه نحو تحسين استعدادك النفسي
الرابع	من 058 إلى 115	درجة استعدادك ضعيفة وبالتالي عليك التوجه نحو بناء استعدادك النفسي





تقويم بنائي للجلسة التدريبية الأولى

اليوم الثالث

اكتب باختصار عن لغات الحب الخمس:

1. اللغة الأولى: التلامس الجسدي:

.....

.....

.....

1. اللغة الثانية: كلمات المدح :

.....

.....

.....

1. اللغة الثالثة: منح وقت للشريك :

.....

.....

.....

1. اللغة الرابعة: الهدايا :

.....

.....

.....

1. اللغة الخامسة : المساعدة:

.....

.....

.....

نشاط رقم (11)

فحص ما قبل الزواج – لعبة البطاقات

أسلوب
التنفيذ

مجموعات تعاونية

10 د

الزمن

هدف النشاط



يحدد المتدرب فحوصات ما قبل الزواج

إجراءات تنفيذ النشاط

- تقسيم المتدربين إلى مجموعات.
- تحدد كل مجموعة رئيس يتحدث باسمها، ومقرر يتحدث نيابة عنهم.
- يقوم المتدربون بحل النشاط متعاونين كل حسب مجموعته.
- يطلب المدرب في نهاية النشاط من كل رئيس مجموعة الوقوف لعرض إجابات مجموعته.

حدد الفحوصات المطلوبة لما قبل الزواج

العزل الكهربائي
لمادة الهيموغلوبين

سخونة الجسم

الزكام

خشونة الركبة

الثعلبة

تعداد خلايا الدم

فيروس نقص المناعة
المكتسبة (الإيدز)

فقر الدم المنجلي

الصداع

تسوس الأسنان

السمنة

فيروس التهاب
الكبد الوبائي
بنوعيه ب، ج

ضعها هنا

--	--	--	--	--	--	--

قياس مدى معرفتك بمهارات الاستعداد الزواجي

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

م	العبارة	1	2	3	4	5
1	لدي معرفة بمراحل تكوين الأسرة					
2	يمكنني توضيح مدة ومراحل الخطبة					
3	أعرف مفهوم وأركان وشروط عقد القران والزواج					
4	أعرف أحكام وآداب ليلة الزفاف					
5	يمكنني تحديد حقوق الزوجة على زوجها					
6	يمكنني تحديد حقوق الزوج على زوجته					
7	يمكنني تحديد الحقوق المشتركة بين الزوجين					
8	أعرف مفهوم التوافق الزواجي					
9	أعرف مفهوم وأبعاد الذكاء الانفعالي					
10	عندي مهارات حل المشكلات الزوجية					
11	أستطيع التخطيط لميزانية الأسرة					
12	أعرف برامج وتطبيقات إلكترونية لميزانية الأسرة					
13	أعرف الخصائص السيكولوجية للرجل والمرأة					
14	أعرف مصادر الضغوط النفسية					
15	أعرف مفهوم لغات الحب الخمس					
16	يمكنني قياس كفاءة الاستعداد النفسي والعاطفي لدي					
17	أعرف مفهوم الصحة الزوجية العامة					
18	أعرف مفاهيم ومراحل العلاقة الحميمة					
19	أعرف أحكام الحيض					
20	لدي معرفة بأسرار الحمل والولادة					
100						الدرجة الكاملة

100

بعد الانتهاء من وضع العلامات، قُم بجمع درجاتك وفقاً لاختياراتك، ثم ضعها في المربع أدناه وقارنها بالدرجة الكاملة وهي

درجة (100)

نشاط رقم (13)

تقويم البرنامج التدريبي

اسم البرنامج	مهارات الاستعداد الزواجي	تاريخ البرنامج
اسم المدرب		
اسم المتدرب (اختياري)		الجهة

نشكركم 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.

التنظيم الإداري للبرنامج	ضعيف	مقبول	جيد	جيد جدًا	ممتاز
1. وقت عقد البرنامج					
2. مدة تنفيذ البرنامج					
3. عدد الساعات التدريب اليومية					
4. توفر الملفات التدريبية					
5. توفر الوسائل التدريبية المناسبة للبرنامج					
6. ملاءمة المكان للبرنامج					
7. سعة قاعة التدريب					
8. مستوى الإضاءة					
9. مستوى التكييف والتهوية					
10. مستوى خدمة الضيافة					
المحتوى العلمي والأهداف	ضعيف	مقبول	جيد	جيد جدًا	ممتاز
1. توافق أهداف البرنامج مع احتياجاتك					
2. المحتوى العلمي للبرنامج					
أساليب التدريب المستخدمة	ضعيف	مقبول	جيد	جيد جدًا	ممتاز
1. الموازنة بين الجانب النظري والتطبيقي					
2. استخدام وسائل الإيضاح مع التدريب					
المدرب (المحاضر)	ضعيف	مقبول	جيد	جيد جدًا	ممتاز
1. الالتزام بالموعد المحدد					
2. تمكنه من المادة العلمية					
3. القدرة علي الشرح وتوصيل المعلومات					
4. طريقة التعامل مع المتدربين					

التقييم العام للبرنامج

% 100	% 90	% 80	% 70	% 60	% 50	% 40	% 30	% 20	% 10

ملاحظات أو اقتراح:

.....

.....

.....

.....

