



الحقية الوطنية لتدريب المقبلين والمقبلات على الزواج

(دليل المُدرّب)

پنجاب
پنجاب
پنجاب
پنجاب

المحتويات:

9	موجهات عامة حول بناء حقيبة الاستعداد الزواجي للمقبلين والمقبلات على الزواج
11	الجدول التفصيلي لموضوعات الحقيبة التدريبية
14	دليل البرنامج التدريبي
15	المخطط العام للبرنامج التدريبي
16	التجهيزات والمستلزمات
17	إرشادات عامة للمدرسين
18	إرشادات عامة للمتدربين
19	منهج تقويم البرنامج التدريبي
21	اليوم التدريبي الأول
22	الوحدة التدريبية الأولى: مراحل تكوين الأسرة
22	الجلسة التدريبية الأولى: خطة الجلسة التدريبية الأولى
32	نشاط رقم (1) اختبار قبلي (قياس مدى معرفتك بمهارات الاستعداد الزواجي)
24	نشاط رقم (2) مراحل تكوين الأسرة
25	أولاً: الخِطبة
32	ثانياً: عقد القران والزواج
35	ثالثاً: أحكام وآداب ليلة الزفاف
38	تقويم بنائي للجلسة التدريبية الأولى - اليوم الأول
39	الوحدة التدريبية الثانية: الحقوق والواجبات الزوجية
39	الجلسة التدريبية الثانية: خطة الجلسة التدريبية الثانية
	نشاط رقم (3) الحقوق والواجبات الزوجية - لعبة فرز الكلمات

المحتويات:

41	أولاً: حقوق الزوجة على زوجها
43	ثانياً: حقوق الزوج على زوجته
44	ثالثاً: الحقوق المشتركة بين الزوجين
45	نشاط رقم (4) مقياس مقومات الاستعداد للزواج
48	تقويم بنائي للجلسة التدريبية الثانية - اليوم الأول
49	اليوم التدريبي الثاني
50	الوحدة التدريبية الثالثة: الاتصال والتوافق في العلاقات الزوجية
50	الجلسة التدريبية الأولى: خطة الجلسة التدريبية الأولى
51	نشاط رقم (5) الاتصال والتوافق في العلاقات الزوجية
52	أولاً: التواصل الزوجي
54	ثانياً: التوافق الزوجي
57	ثالثاً: الذكاء الانفعالي
51	نشاط رقم (6) مقياس مهارات حل المشكلات الزوجية
67	تقويم بنائي للجلسة التدريبية الأولى - اليوم الثاني
68	الوحدة التدريبية الرابعة: التخطيط للأسرة والادخار المالي
68	الجلسة التدريبية الثانية: خطة الجلسة التدريبية الثانية
69	نشاط رقم (7) مهارة التخطيط للأسرة والادخار المالي - لعبة توزيع المصروفات
70	أولاً: التخطيط والادخار المالي
74	ثانياً: التخطيط لميزانية الأسرة
78	ثالثاً: برامج وتطبيقات لميزانية الأسرة
79	نشاط رقم (8) مقياس مهارة إدارة ميزانية الأسرة
83	تقويم بنائي للجلسة التدريبية الثانية - اليوم الثاني

المحتويات:

85	اليوم التدريبي الثالث
86	إدارة الانسجام النفسي في الأسرة
86	خطة الجلسة التدريبية الأولى
87	نشاط رقم (9) الخصائص السيكولوجية للرجل والمرأة
88	سيكولوجية الرجل والمرأة
93	إدارة الضغوط النفسية
97	لغات الحب الخمس
101	نشاط رقم (10) مقياس كفاءة الاستعداد النفسي والعاطفي
107	تقويم بنائي للجلسة التدريبية الأولى - اليوم الثالث
108	إدارة الصحة الزوجية
108	خطة الجلسة التدريبية الثانية
109	نشاط رقم (11) فحص ما قبل الزواج - لعبة البطاقات
110	الصحة الزوجية العامة
113	العلاقة الحميمة
116	الحيض
120	الحمل والولادة
124	تقويم بنائي للجلسة التدريبية الثانية - اليوم الثالث
125	نشاط رقم (12) اختبار بعدي (قياس مدى معرفتك بمهارات الاستعداد الزواجي)
126	نشاط (13) تقويم البرنامج التدريبي
127	المراجع

مقدمة



مقدمة:



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، 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 تترتب 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.

موجهات عامة حول بناء حقيبة الاستعداد الزواجي للمقبلين والمقبلات على الزواج.

ما هي المتغيرات المحيطة بالأسرة خلال الخمس سنوات الأولى من الزواج؟

ما هي المتغيرات المحيطة بالأسرة خلال الخمس سنوات الأولى من الزواج؟

الاستعداد الزواجي

60 % من المقبلين على الزواج أفادوا بأنهم سريعو الانفعال.

32 % لم يطلعوا على أي مواد تثقيفية عن الزواج.

01

العلاقات الأسرية

54 % متبادلوا الحوار والنقاش الهادئ أربع مرات أو أقل خلال الست شهور الماضية.

التخطيط الأسري

40 % اضطروا للاستلاف مرة واحدة على الأقل لدفع فواتير المنزل.

02

03

محاوّر برنامج الاستعداد الزواجي:

القدرة:

بناء المعارف والمهارات لزيادة قدرة الفرد.
مثال : دورات تدريبية، توجيه شخصي



الوعي:

توعية الفرد وزيادة حافزته.
مثال : حملات توعوية، إبراز نماذج ناجحة، برامج إعلامية



الفرصة:

توفير الفرصة الاجتماعية والمكانية للفرد.
مثال : ملتقيات اجتماعية، منصات تواصل، توفير خدمات وتسهيل الوصول لها



محاوّر بناء القدرة:



تم دراسة عدة مقاييس عالمية وإقليمية ومحلية لاستقرار الأسرة الناشئة:

<http://almawaddahifimap.com/methodology.html>

المهارات الاجتماعية:

وهي مجموعة المعارف والاتجاهات والكفاءات التي تمكن الفرد من التعامل بصورة ملائمة في المواقف الاجتماعية التي يتعرض لها، وتجنب السلوكيات غير المقبولة مجتمعيًا.

التوجهات والقيم :

هي الصفات والأفعال التي يفضلها أو يرغب فيها الناس في ثقافة معينة، وتتخذ صفة العمومية بالنسبة لجميع الأفراد حين تصبح من موجّهات السلوك أو أهدافا له.

الاستقلال والنمو الذاتي :

الاستقلالية هي القدرة على اتخاذ القرارات الشخصية دون الحاجة لدعم أو مساعدة من الآخرين -غير النصيحة - ثم يكون لك القدرة على اختيار الأنسب. في حين أن النمو الذاتي هو التطور المطرد والمستمر لإمكانات الفرد وطموح الفرد في أن يصبح أفضل مما هو عليه الآن.

<http://almawaddahifimap.com/case.html>

الجدول التفصيلي لموضوعات الحقيبة التدريبية

اليوم التدريبي الأول

الوحدة التدريبية الثانية

الحقوق والواجبات الزوجية

الجلسة التدريبية الثانية

- أولاً: حقوق الزوجة على زوجها:
- (١) الحقوق المالية
 - (٢) الحقوق غير المالية
- ثانياً: حقوق الزوج على زوجته:
- (١) وجوب القوامه والطاعة
 - (٢) تمكين الزوج
 - (٣) القيام على أمر البيت وحفظ مال الزوج
 - (٤) عدم الإذن لمن يكره الزوج دخوله بيته
- ثالثاً: الحقوق المشتركة بين الزوجين:
- (١) التعاون على المودة
 - (٢) غض الطرف عن الهفوات
 - (٣) تزين كل طرف من الطرفين للآخر
 - (٤) حفظ أسرار الحياة الزوجية
 - (٥) الاستمتاع وإعفاف كل منهما بالآخر
 - (٦) التعاون على طاعة الله

الوحدة التدريبية الأولى

مراحل تكوين الأسرة

الجلسة التدريبية الأولى

- أولاً: الخُطبة
- (١) تعريف الخُطبة
 - (٢) مدة الخُطبة
 - (٣) مراحل الخُطبة
- ثانياً: عقد القران والزواج:
- (١) تعريف النكاح
 - (٢) أركان النكاح وعقد القران
 - (٣) شروط النكاح
 - (٤) شروط عقد القران
 - (٥) موافقة الولي
 - (٦) مفهوم عضل الولي
 - (٧) مقاصد النكاح
 - (٨) مقصد عقد النكاح
 - (٩) أحكام الزواج
- ثالثاً: أحكام وأداب ليلة الزفاف:
- (١) إعلان النكاح وإيداء الفرح
 - (٢) وليمة وتكاليف الزواج
 - (٣) العناية الشخصية
 - (٤) خصوصية العلاقة الجنسية بين الزوجين



اليوم التدريبي الثاني

الوحدة التدريبية الرابعة

التخطيط للأسرة والادخار المالي

الجلسة التدريبية الثانية

- أولاً: التخطيط والادخار المالي:
- ١) مفهوم الادخار المالي
 - ٢) تعريف الادخار
 - ٣) أهداف الادخار
 - ٤) خطوات الادخار
 - ٥) الوسائل المحفزة للادخار
 - ٦) التخطيط لترشيد الاستهلاك

- ثانياً: التخطيط لميزانية الأسرة:
- ١) مفهوم ميزانية الأسرة
 - ٢) أهداف الميزانية الأسرية
 - ٣) عناصر ميزانية الأسرة
 - ٤) خطوات إعداد ميزانية الأسرة

ثالثاً: برامج وتطبيقات لميزانية الأسرة

الوحدة التدريبية الثالثة

الاتصال والتوافق في العلاقات الزوجية

الجلسة التدريبية الأولى

- أولاً: التواصل الزوجي:
- ١) الاتصال الاجتماعي
 - ٢) أنواع العلاقات داخل الأسرة
 - ٣) صفات العلاقات الأسرية الإيجابية
 - ٤) عوامل تؤثر على علاقة الأسرة
 - ٥) المبادئ التي تقوم عليها العلاقات
 - ٦) العوامل التي تؤدي إلى تماسك الأسرة
 - ٧) العلاقات الأسرية الإيجابية

- ثانياً: التوافق الزوجي:
- ١) تعريف التوافق
 - ٢) أنواع التوافق
 - ٣) التوافق الزوجي
 - ٤) مظاهر التوافق الزوجي
 - ٥) الحكم على التوافق الزوجي
 - ٦) جوانب التوافق الزوجي
 - ٧) العوامل المؤثرة في التوافق
 - ٨) مفهوم الاستقرار الأسري
 - ٩) أسس الاستقرار الأسري
 - ١٠) خصائص ومظاهر الاستقرار الأسري

- ثالثاً: الذكاء الانفعالي:
- ١) تعريف الذكاء الانفعالي
 - ٢) الأبعاد الأربعة للذكاء الانفعالي
 - ٣) العوامل المؤثرة في الذكاء الانفعالي
 - ٤) كيف نوظف انفعالاتنا
 - ٥) كيف نرفع معدل الذكاء الانفعالي



اليوم التدريبي الثالث

الوحدة التدريبية الرابعة

التخطيط للأسرة والادخار المالي

الجلسة التدريبية الثانية

أولاً: الصحة الزوجية العامة:

- ١) مفهوم فحص ما قبل الزواج
- ٢) أهداف فحص ما قبل الزواج
- ٣) طريقة إجراء الفحص
- ٤) الفحوصات المطلوبة
- ٦) مفهوم الصحة العامة (الجنابة)
- ٧) المفاهيم الأساسية لصحة العامة
- ٨) المفهوم البيئي الاجتماعي للصحة
- ٩) المفهوم السلوكي للصحة

ثانياً: العلاقة الحميمة:

- ١) مفهوم العلاقة الحميمة
- ٢) مراحل العلاقة الحميمة
- ٣) أهداف ثقافة العلاقات الحميمة للمقبلين والمقبلات على الزواج
- ٤) فنون التواصل العاطفي
- ٥) الفتور في العلاقة الحميمة

ثالثاً: الحيض:

- ١) مفهوم الحيض
- ٢) حكم الغسل من الحيض
- ٣) كيفية غسل الحيض
- ٤) موجبات الغسل من الحيض
- ٥) شروط الحيض
- ٦) طهارة الحيض
- ٧) ما يمنع على الحائض
- ٨) الاستحاضة
- ٩) كيفية الاغتسال من الحدث الأكبر
- ١٠) كيفية الاغتسال من الحدث الأصغر

رابعاً: الحمل والولادة:

- ١) الحمل والولادة
- ٢) منع الحمل
- ٣) الأزمات الثلاث للمرأة

الوحدة التدريبية الخامسة

إدارة الانسجام النفسي في الأسرة

الجلسة التدريبية الأولى

أولاً: سيكولوجية الرجل والمرأة:

- ١) خصائص الزوجة السيكولوجية
- ٢) خصائص الزوج السيكولوجية
- ٣) لماذا على الرجل أن يختار بين الكلام والتفكير؟
- ٤) الظروف الأسرية غير المناسبة وأثرها على الصحة النفسية
- ٥) هرم ماسلو للحاجات (نظرية الاحتياجات الإنسانية لماسلو)
- ٦) خصائص الرجل والمرأة في حواس الخمس

ثانياً: إدارة الضغوط النفسية:

- ١) تعريف الضغوط النفسية
- ٢) مصادر للضغوط النفسية
- ٣) ثلاثة تطبيقات رئيسية لمواجهة الضغوط النفسية
- ٤) إدارة الضغوط
- ٥) خطوات لحل مشكلة الضغوط النفسية
- ٦) عشر خطوات للتخلص من الضغط النفسي
- ٧) الدعم الاجتماعي

ثالثاً: لغات الحب الخمس:

- ١) لغات الحب
- ٢) أنواع الحب
- ٣) الحب عند الرجل
- ٤) الحب عند الرجل الخجول
- ٥) علامات الإعجاب عند الرجل الخجول
- ٦) 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:
يعدد مراحل تكوين الأسرة
يحدد الحقوق والواجبات الزوجية
يقيس مقومات الاستعداد للزواج لديه
يستنتج مهارات الاتصال في العلاقات الزوجية
يقيس مهارات حل المشكلات الزوجية لديه
يبين مهارات التخطيط للأسرة والادخار المالي
يقيس مهارة إدارة ميزانية الأسرة لديه
يطبق مهارات إدارة الانسجام النفسي في الأسرة
يقيس كفاءة الاستعداد النفسي والعاطفي لديه
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 وأداب 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	
900 د	مجموع الزمن (15 ساعة)			

التجهيزات والمستلزمات

الأساليب والأنشطة التدريبية المستخدمة في الدورة:
1. الأساليب والأنشطة التدريبية المستخدمة في الدورة:



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 للمدربين

أخي المتدرب/ أختي المتدربة:

تذكر أنك مدرب وليس محاضرًا.

قراءة الحقيبة بشكل جيد وتفحص محتوياتها يساعد في إدارة التدريب ويحقق أهدافه. أهمية أن تكون الحقيبة معك أثناء التدريب، لأنها تحتوي ما تحتاج إليه من معارف ومهارات تطبيقية وخطة زمنية. يمكنك استخدام الخطة الزمنية الموضحة في هذا البرنامج، كما يمكنك تعديلها وفقًا للظروف.

التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات والمستلزمات التي تحتاجها للعمل. تلخيص عمل المجموعات بعد العرض والنقاش ووضع ما توصلتم إليه في صورة نقاط على السبورة أو الشفافية أو الورق أو غيرها من الوسائل المعينة. مراعاة الزمن المحدد في البرنامج والحرص على استثماره كاملاً وفق الخطة الموضوعية لكل جلسة لتحقيق أهداف البرنامج. إعطاء النشاطات التدريبية حقها من الزمن ليسهم ذلك في تحقيق أهداف البرنامج التدريبي.

زيادة عدد المتدربين عن (30 متدربًا) أو نقصهم الواضح في القاعة التدريبية الواحدة يؤثر على مسيرة البرنامج التدريبي، وآلية التدريب، ونشاط المدرب، ويؤثر على الزمن المخصص للنشاطات، والإجراءات التدريبية. تفعيل دور المتدرب في البرنامج بحيث يكون دور المدرب منسقًا ومديرًا للحوار والنقاش داخل القاعة وسوف يسهم ذلك في مزيد من التشويق والتفاعل بينه وبين المتدربين أنفسهم.

تشكيل المجموعات بشكل عشوائي بعد كل جلسة تدريبية يسهم في الحفاظ على حيوية المتدربين والاستفادة من خبرات متنوعة إلا إذا اقتضى النشاط تشكيل مجموعات متجانسة أو وفق مراحل أو صفوف دراسية.

الحرص على الوصول لخلاصة للتعلم المتحقق نهاية الجلسة، لتأكيد أهداف التدريب. توزيع أدوات العمل ومستلزماته على المتدربين (نماذج، أقلام رصاص، أوراق، نشرات..). ترشح كل مجموعة رئيسًا لها ومقررًا يتولى أمر الكتابة عن المجموعة.

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 نُنصت 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 حقلك 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 معنى إلا إذا استعملت.

ليس هناك فشل ولكن تجارب وخبرات.

إنّ تحفيز أفراد مجموعتك في النشاطات يقوي فرص النجاح لديكم.

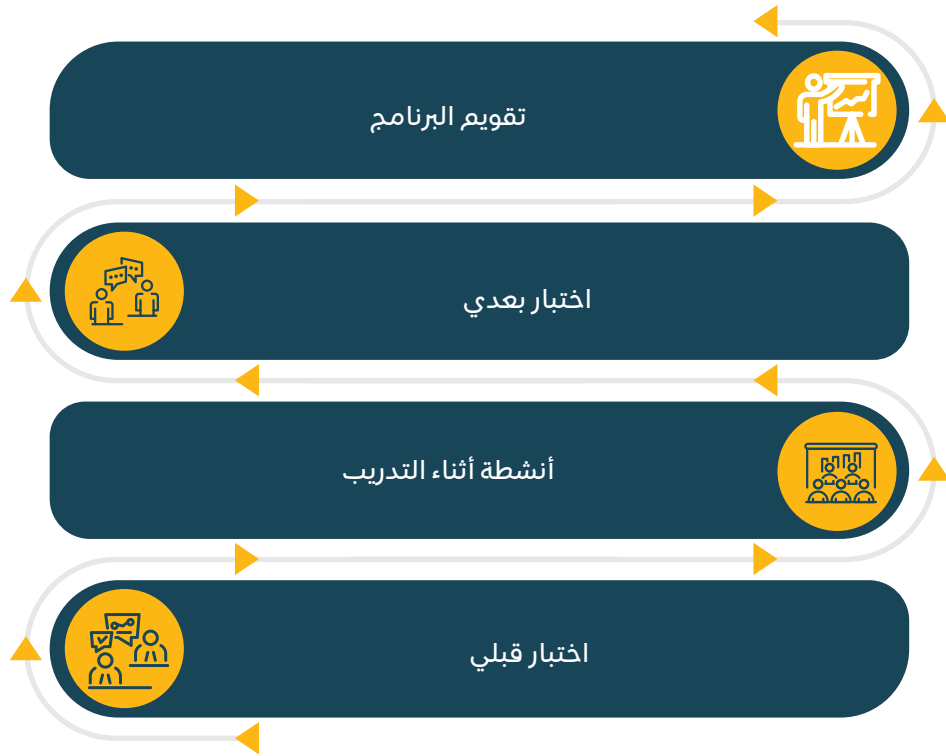
احرص على بناء علاقات طيبة مع المدرب وزملائك المتدربين أثناء البرنامج التدريبي.

إنّ انتقال أثر التدريب وتطبيقه في الحياة العملية دليل نجاحه.

تفاءل بالخير تجده.

منهج تقويم البرنامج التدريبي

يعتبر تقويم البرنامج التدريبي مرحلة مهمة جدًا لنجاح البرنامج التدريبي، والوصول إلى أهدافه وتحديد مدى الجدوى منه، وسيتم تقويم البرنامج الحالي لمعرفة مدى فاعليته في إكساب المتدربين المعارف والاتجاهات والمهارات الخاصة ببرنامج الدورة التدريبي. حيث يتكون تقويم البرنامج من أربع مراحل، هي: اختبار قبلي، أنشطة أثناء التدريب، اختبار بعدي، ثم في الختام تقويم البرنامج التدريبي.





اليوم التدريبي الأول

الوحدة التدريبية الأولى:
مراحل تكوين الأسرة

الوحدة التدريبية الثانية:
الحقوق والواجبات الزوجية

الوحدة التدريبية الأولى مراحل تكوين الأسرة

الجلسة التدريبية الأولى

10 د

الزمن الكلي للجلسة

أهداف الجلسة:

- في نهاية الجلسة سيكون المتدرب قادرًا - بإذن الله - على أن:
1. يعدد مراحل تكوين الأسرة
 2. يوضح مفهوم ومدة ومراحل الخطبة
 3. يستنتج مفهوم وأركان وشروط عقد القران والزواج
 4. يبيّن أحكام وآداب ليلة الزفاف

الوسائل والأساليب:



عرض بوربوينت



أدوات مكتبية



رسم



مناقشة

خطة 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 التحكم الأسري)	اختبار ورقي	10 د
3	نشاط رقم (2) مراحل تكوين الأسرة	رسم	20 د
4	أولاً: الخطبة	عرض بوربوينت - مناقشة	70 د
5	ثانياً: عقد القران والزواج		
6	ثالثاً: أحكام وآداب ليلة الزفاف		
7	تقويم بنائي		10 د
	فترة راحة		30 د
	مجموع الدقائق		150 د

الزمن
10دنشاط رقم (أ)
اختبار قبلي

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 وأداب 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

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

100

درجة (100)

نشاط رقم (2)

مراحل تكوين الأسرة

يرسم المتدرب مخطط لمراحل تكوين الأسرة	هدف النشاط	20 د	الزمن
استخدام أوراق بيضاء لرسم مخطط لمراحل تكوين الأسرة	إجراءات تنفيذ النشاط	فردى	أسلوب التنفيذ

ارسم مخطط لمراحل تكوين الأسرة

الوحدة التدريبية الأولى

مراحل تكوين الأسرة



أولاً: الخِطبة

(1) تعريف الخِطبة:

الخِطبة 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).

(2) مدة الخِطبة:

فترة الخِطبة لا تُحدد بزمن معين ولا تقيد بوقت محدد؛ بل هي متروكة للخاطبين لتحديدها واختيار وقت العقد بعدها، كما أنه ليس للخِطبة مدة محددة لطولها أو قصرها، حيث إن الخِطبة مقدمة للزواج يتفق فيها الطرفان على أمور الزواج، ولا تأخذ هذه الخِطبة أحكام الزواج من جواز الخلوة وكشف العورة والجماع وطاعة الزوجة لزوجها وحرمة تزوج المتزوجة بغير زوجها ووجوب النفقة والسكنى وغير ذلك مما يترتب على العقد، ولذلك فتحديد مدة الخِطبة راجع إلى الاتفاق بين أهل الخاطب وأهل المخطوبة.

(3) مراحل الخِطبة:





البحث والاختيار

تبدأ هذه المرحلة

« برغبة الشاب أو الفتاة في الزواج

« فيبدأ الشاب أو الفتاة عملية البحث عن شريكة حياته.

الشباب 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.

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

معييار الاختيار الذي له الأفضلية:

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



الرؤية والتفكير

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

(أ) الخاطب:

شروطه:

1. مسلم.
2. قادر على تحمل تكاليف الزواج.
3. الكفاءة في الدين والثقافة والسن والمستويين العلمي والمادي.

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: "أنظر إليها، فإنه أحرى أن يُؤدّم بينكما" أخرجه الترمذي.
أحرى أن يُؤدّم بينكما: أولى أن يُؤلف بينكما، وتدوم المودة.

لمس المخطوبة:

لا يجوز لمس المخطوبة لأنها لا تزال محرمة على الخاطب.

حدود الرؤية:

- ✳ يجوز النظر إلى الأعضاء الظاهرة للمخطوبة (الوجه والكفين).
- ✳ يجوز تكرار النظر إلى المخطوبة حتى يتبين للخاطب هيئتها، فلا يندم على الزواج منها.
- ✳ يجوز النظر إلى صورة المخطوبة، لكنها لا تعكس الهيئة الحقيقية بدقة.

الحديث:

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

(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 أدعى لدوام الألفة والمودة بينهما.

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؛ كالبعيد عن الألفاظ السيئة والخادشة للحياء.

التزين:

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

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 تساهم في تقييم المعايير الخمسة لاختيار شريك الحياة بصورة صحيحة، والتأكد من نسبة تحققها في الطرف الآخر.

?

1. ما طموحك/طموحك المستقبلية.

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

المعيار: العقلي

?

2. ما تصورك/تصورك لمفهوم الزواج.

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.

المعيار: العاطفي + الديني + 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: العاطفي + العقلي

?

4. هل من الضروري إنجاب في أول سنة من الزواج.

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

المعيار: العقلي

?

5. هل تعاني/تعانين مشاكل أو عيوباً صحية.

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

المعيار: الجسدي

?

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

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

المعيار: العقلي

?

7. كيف هي علاقتك/علاقتكِ بوالديك وأفراد أسرتك

الهدف قياس مساحة القيم في حياة الخاطب أو المخطوبة.

المعيار: الديني

?

8. بماذا تقضي/تقضين وقت فراغك

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

المعيار: العقلي + الاجتماعي

?

9. هل لك/لكِ نشاط خيري أو تطوعي

البحث عن القيم المحركة للسلوك.

المعيار: الديني

?

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

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

المعيار: العقلي

ملاحظة:

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



إرسال من 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 اختلفت 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.

**الاستشارة**

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، والطباع الشخصية، وغيرها.

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

**الاستخارة**

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

الاستِخَارَةُ لَعْنَةٌ: طَلَبُ الْخَيْرِ فِي الشَّيْءِ. يُقَالُ: اسْتَخِرَ اللَّهُ يَخِزُكَ.

وَاضْطِلَاحًا: طَلَبُ الْاِخْتِيَارِ. أَي طَلَبُ صَرْفِ الْهَمَّةِ لِمَا هُوَ الْمُخْتَارُ عِنْدَ اللَّهِ وَالْأَوْلَى، بِالصَّلَاةِ، أَوْ الدُّعَاءِ الْوَارِدِ فِي الْاِسْتِخَارَةِ.

عَنْ جَابِرِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُعَلِّمُنَا الْاِسْتِخَارَةَ فِي الْأُمُورِ كُلِّهَا كَمَا يُعَلِّمُنَا السُّورَةَ مِنَ الْقُرْآنِ يَقُولُ: إِذَا هُمْ أَحَدُكُمْ بِالْأَمْرِ فَلْيَرْكَعْ رَكَعَتَيْنِ مِنْ غَيْرِ الْفَرِيضَةِ ثُمَّ لِيَقُلْ:

"اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ بِعِلْمِكَ، وَأَسْتَعِينُكَ 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 أَمْرِي وَآجِلِهِ، فَاقْضْهُ 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 أَمْرِي وَآجِلِهِ، فَاصْرِفْهُ عَنِّي وَاصْرِفْهُ عَنِّي وَافْزُرْ لِي الْخَيْرَ حَيْثُ كَانَ ثُمَّ ارْضِنِي بِهِ. وَيُسَمَّى حَاجَتَهُ "وَفِي رَوَايَةٍ "ثُمَّ رَضِّنِي بِهِ". (رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ (١١٦٦)).



الرد

الرد يجب أن يكون من كلا الطرفين إما بالموافقة وإما بالرفض.

1. الموافقة:



تتضمن الخطبة بموافقة الخاطب والمخطوبة على الارتباط ببعضهما بعضاً، ويتم الاتفاق على تاريخ محدد لكتابة عقد الزواج.

2. الرفض:



إذا لم يُعجب الخاطب بالفتاة التي رآها، فعليه أن يقول: لا أريدها، ولا يوضِّح سبب الرفض؛ لأن فيه إيذاء للمشاعر. وينطبق هذا الكلام على المخطوبة إذا لم يُعجبها الخاطب.

3. 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).



ثانيًا: عقد القران والزواج:

(1) تعريف النكاح:

✿ النكاح في اللغة:

الضم والجمع ويراد به عقد الزواج، يقال نكح فلان امرأةً، ينكحها نكاحاً.

✿ النكاح شرعاً:

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 والتحريم والكراهة والإباحة.

(2) أركان النكاح وعقد القران:

✿ لغة:

ركن الشيء - جانبه الأقوى -

✿ في الاصطلاح:

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

✿ أركان الزواج ثلاثة:

الأول: الزوجان: وجود الزوجين الخاليتين من الموانع.

الثاني: حصول الإيجاب.

الثالث: حصول القبول.

(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 ميثاقاً غليظاً)

والهدف من هذه الشروط هو حماية الأسرة التي سيتم إنشاؤها من الاختلاف والتصددع والتفرق والتفكك.

4 شروط عقد القران:

1. تعيين الزوجين 2. رضا الزوجين
3. يعقد على المرأة وليها
4. الشهادة على عقد النكاح

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 حياؤها 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 بكفئتها 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 لإزالة الظلم.

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.
9. تحقيق الستر للمرأة والرجل.

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 (زَوَّجْتُهَا لِنَفْسِي).

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.





ثالثاً: أحكام وأداب ليلة الزفاف:

الحياة الزوجية التي تبنى على الآداب الشرعية والأعراف المجتمعية حري بها أن يكون بنيانها وأساسها وقواعدها متينة.

وهناك مؤشرات للحياة السعيدة ومنها:

1) إعلان النكاح وإبداء الفرح:

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: (ولقد أرسلنا رسلاً من قبلك وجعلنا لهم أزواجاً وذرية) سورة الرعد، آية: 38.

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.

3) 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 جميلاً ونظيفاً، 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، وتنف الإبط، وحلق العانة، وانتقاص الماء)، قال مصعب أحد رواة الحديث: ونسيت العاشرة إلا أن تكون المضمضة. فهذه السنن المذكورة في الحديث.

4) 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 يفشي إلى امرأته وتفشي إليه، ثم ينشر سرها) رواه مسلم.

أ. صلاة الزوجين معاً:

عن شقيق قال: جاء رجل يقال له أبو حريز، فقال: إنني تزوجت جارية شابة بكراً، وإنني أخاف أن تفركني (تكرهني)، فقال عبد الله بن مسعود: (إن الإلف من الله، والفرك من الشيطان، يريد أن يكره إليكم ما أحل

الله لكم، فإذا أتتك فأمرها أن تصلي وراءك ركعتين).

2. الأكل والشرب معًا:

يحسن بالزوجين أن يأكلا ويشربا معا في تلك الليلة، وهو الأمر الذي فعله الرسول صلى الله عليه وسلم عند دخوله على عائشة رضي الله عنها، فعن أسماء بنت يزيد بن السكن قالت: "إني قينت (زينت) عائشة لرسول الله صلى الله عليه وسلم ثم جئته فدعوته لجلوتها (للنظر إليها مجلوة مكشوفة) فجاء فجلس إلى جنبها فأتي بعس (القدح الكبير) لبن فشرب ثم ناولها النبي صلى الله عليه وسلم فخفضت رأسها واستحيت قالت أسماء: فانتهرتها وقلت لها: خذي من يد النبي صلى الله عليه وسلم قالت: فأخذت فشربت شيئاً". رواه الإمام أحمد.

3. الابتداء قبل العلاقة الجنسية بالدعاء:

قال النبي صلى الله عليه وسلم: (لو أن أحدهم إذا أراد أن يأتي أهله قال: باسم الله اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا؛ فإنه إن يقدر بينهما ولد في ذلك لم يضره شيطان أبداً).

4. إتيان الحائض النفاس:

لا يجوز أن يجامع الرجل زوجته وهي حائض أو في النفاس. ويسمح الإسلام بما وراء ذلك من التقبيل واللمس وما شابه، وروى أبو داود عن عكرمة عن بعض أزواج النبي صلى الله عليه وسلم: (أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا أراد من الحائض شيئاً؛ ألقى على فرجها ثوباً)، قال الحافظ: إسناده قوي، وصححه الألباني في صحيح أبي داود.

5. ألا يكون الزوجان محرمين أو صائمين:

قال الله تعالى: (الحج أشهر معلومات فمن فرض فيهن الحج فلا رفث ولا رفث هو: الجماع ومقدماته)، وقال تعالى: (أَجَلٌ لَّكُمْ لَيْلَةُ الصَّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لَبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لَبَاسٌ لَهُنَّ). البقرة: 187.

6. الغسل:

يجب على الزوجين الغسل بعد نزول المني، يقول الله تعالى: (وإن كنتم جنبا فاطهروا)، ويجب الغسل في الأحوال التالية:

- المعاشرة الزوجية الكاملة مع الإنزال.
- التقاء الختانين دون إنزال؛ لقوله صلى الله عليه وسلم: (إذا جاوز الختان الختان فقد وجب الغسل) رواه مسلم، وفي رواية: (مس الختان الختان)، ومس الختان هو: إيلاج حشفة الذكر في الفرج وليس مجرد الملاصقة.
- خروج المني ولو لم يلتق الختانان؛ لقوله صلى الله عليه وسلم: (إنما الماء من الماء) رواه مسلم.
- المني طاهر ولا ينجس الملابس، وتجاوز الصلاة في الملابس التي عليها أثر المني: لحديث عائشة: (كنت أفرك المني من ثوب رسول الله صلى الله عليه وسلم فيصلني فيه).

7. خروج المذي والودي:

المذي:

سائل رقيق أبيض لزج يخرج عند الشهوة ولا يعقبه فتور، وربما لا يحس بخروجه، يجب منه غسل الذكر والخصيتين، وهو ناقض للوضوء فقط كالبول، ولا يوجب الغسل، وهو نجس، فإذا أصاب الثوب أو البدن؛ وجب غسله أو نضحه بالماء. عن علي رضي الله عنه قال: كنت رجلاً مذاءً، فاستحييت أن أسأل رسول الله صلى الله عليه وسلم، فأمرت المقداد بن الأسود فسأله، فقال: فيه الوضوء، وفي رواية أخرى عن الإمام مسلم: (يغسل ذكره، ويتوضأ).

الودي:

ماء أبيض ثخين رائحة له يخرج عقب البول، ويخرج بدون شهوة ورتدق، ويأخذ أحكام البول من حيث النجاسة والتطهير منه.

الزمن
١٥ د

تقويم بنائي للجلسة التدريبية الأولى

اليوم الأول

عدّد مراحل الخطبة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

عدّد مقاصد النكاح

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الوحدة التدريبية الثانية

الحقوق والواجبات الزوجية

الجلسة التدريبية الثانية

135 د

الزمن الكلي للجلسة

أهداف الجلسة:

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

1. يحدد الحقوق والواجبات الزوجية
2. يبيّن حقوق الزوجة على زوجها
3. يعدّد حقوق الزوج على زوجته
4. يستنتج الحقوق المشتركة بين الزوجين
5. يقيس مقومات الاستعداد للزواج لديه

الوسائل والأساليب:



عرض بوربوينت



أدوات مكتبية



مناقشة



بطاقات



لعبة تعليمية

خطة 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
4	أولاً: حقوق الزوجة على زوجها	عرض بوربوينت - مناقشة	20 د
5	ثانياً: حقوق الزوج على زوجته		20 د
6	ثالثاً: الحقوق المشتركة بين الزوجين		20 د
3	نشاط رقم (4) مقياس مقومات الاستعداد للزواج	إجراء المقياس بشكل فردي	45 د
7	تقويم بنائي		10 د
	مجموع الدقائق		135 د

المادة العلمية:

الوحدة التدريبية الثانية

الحقوق والواجبات الزوجية



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). مسلم.

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 قلوبها؛ 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)

ج. عدم الإضرار بالزوجة:

وهذا من أصول الإسلام.

د. حق المسكن:

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 فأبت ذلك؛ عليه أن يسكنها في منزل مفرد.

هـ. الغيرة عليها:

فيجب على الزوج أن يصون زوجته عن كل ما يخذش 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:

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

و. تعليمها أمور دينها:

من حقوق الزوجة على زوجها أن يحافظ على دينها، ويرعى سلوكها، ويعنى بتوجيهها إلى الخير والفلاح سواء بنفسه إذا كان ذا علم، أو يسهل لها طريق التعلم، وبهذا التعليم تعرف واجباتها وحقوقها، فلا تقصر في أداء واجب ولا تطمع في غير حق، كما أن تعليمها هو أساس تعليم أفراد الأسرة، لأنها إذا تعلمت، علمت أبناءها بالقول والقدوة الحسنة، وبذلك يقي الزوج أهله شقاء الدنيا والآخرة، يقول تعالى: (يَأْتِيهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَّا يَغضُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ)، فليس من الأمانة تجاهل الدين والحلال والحرام، فإن في ذلك شقاء الدارين.



ثانيًا: حقوق الزوج على زوجته:

وحقوق الزوج على الزوجة من أعظم الحقوق، بل إن حقه عليها أعظم من حقها 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 القوامه 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: (الرجال قوامون على النساء بما فضل الله بعضهم على بعض وبما أنفقوا من أموالهم) 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.

(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:

يجب على الزوجة أن تقوم بشؤون البيت وما يتطلبه من تنظيم وغير ذلك، وحفظ مال الزوج، وقد جرى العرف في كل العصور على أن تقوم المرأة بخدمة بيتها، ولم يكن هذا الحق محل نزاع؛ فقد كان النساء يقمن بخدمة أزواجهن دون أن يشعرن بغضاضة في ذلك، بل إن فاطمة رضي الله عنها عندما أحست بشيء من الإجهاد في خدمة البيت والقيام بشؤونه وأصاب يديها ألم من طول إدارة الرجا لم تطلب من زوجها علي رضي الله عنه (أن يأتي لها بخادم يريحها من عناء هذه الأعمال، بل ذهبت إلى أبيها) ليحقق لها ذلك، فقضى رسول الله على فاطمة بخدمة البيت، وعلى علي ما كان خارجًا من البيت من عمل.

(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.



ثالثاً: الحقوق المشتركة بين الزوجين:

الحياة الزوجية شراكة بين طرفين تسودها الرحمة والمودة والرأفة 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) غرض 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 الطرف 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.

(3) تزيين 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، وتعينه 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).

(5) الاستمتاع وإعفاف كل منهما بالآخر:

وهو أنه يحل لكل واحد منهما أن يتمتع بالآخر في الحدود التي رسمها الشارع، لقوله تعالى: (وَالَّذِينَ هُمْ لِغُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ 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، ق 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 فصلت، فإن أبى نضحت في وجهه الماء.



مقياس مقومات الاستعداد للزواج



وصف القياس

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



الهدف من القياس

سيمكنك المقياس من تحديد مدى امتلاكك للمقومات الخمسة للاستعداد للزواج.



إجراءات المقياس

- 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.



مدة إجراء المقياس

تتراوح مدة إجراء المقياس من 10 إلى 15 دقيقة.

					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 بها 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 معارفك حوله، وزيادة مهاراتك التي يمكنك 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 على دجة 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
١٥ د

تقويم بنائي للجلسة التدريبية الثانية

اليوم الأول

اكتب ثلاثة من حقوق الزوجة على زوجها:

.....

.....

.....

.....

.....

اكتب ثلاثة من حقوق الزوج على زوجته:

.....

.....

.....

.....

.....

اكتب ثلاثة من الحقوق المشتركة بين الزوج والزوجة

.....

.....

.....

.....

.....



اليوم التدريبي الثاني

الوحدة التدريبية الثالثة :
الاتصال والتوافق في العلاقات الزوجية

الوحدة التدريبية الرابعة :
التخطيط للأسرة والادخار المالي

الوحدة التدريبية الثالثة

الاتصال والتوافق في العلاقات الزوجية

الجلسة التدريبية الأولى

170 د

الزمن الكلي للجلسة

أهداف الجلسة:

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

1. يستنتج مهارات الاتصال في العلاقات الزوجية
2. يحدد مبادئ التواصل الزوجي
3. يبيّن مفهوم التوافق الزوجي
4. يوضّح مفهوم وأبعاد الذكاء الانفعالي
5. يقيس مهارات حل المشكلات الزوجية لديه

الوسائل والأساليب:



عرض بوربوينت



أدوات مكتبية



مقياس



لعبة المتاهة

خطة الجلسة التدريبية الأولى

م	الإجراءات	الوسائل والأساليب	الزمن
1	نشاط رقم (5) الاتصال والتوافق في العلاقات الزوجية	لعبة المتاهة - لوحات حائطية كبيرة	20 د
4	أولاً: التواصل الزوجي	عرض بوربوينت - نقاش	30 د
5	ثانيًا: التوافق الزوجي		30 د
6	ثالثًا: الذكاء الانفعالي		25 د
3	نشاط رقم (6) مقياس مهارات حل المشكلات الزوجية	إجراء المقياس بشكل فردي	25 د
7	تقويم بنائي		10 د
8	فترة راحة		30 د
	مجموع الدقائق		170 د

نشاط رقم (5)

الاتصال والتوافق في العلاقات الزوجية

أسلوب
التنفيذ

فردى

20 د

الزمن

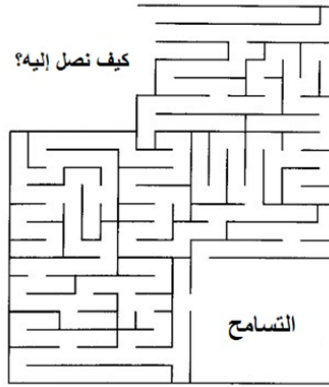
هدف النشاط

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



الوحدة التدريبية الثالثة

الاتصال والتوافق في العلاقات الزوجية



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

(3) صفات العلاقات الأسرية الإيجابية:

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



(4) عوامل تؤثر على علاقة الأسرة:

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



(5) المبادئ التي تقوم عليها العلاقات:

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



6) العوامل التي تؤدي إلى تماسك الأسرة:

- تعاون الزوجين والابتعاد عن التنافس الشديد
- زيادة التواصل يزيد التفاعل بين الزوجين
- إدراك الزوجين لأهداف الأسرة ولدور كل منهم في تحقيق هذه الأهداف
- تحقيق الاتزان بين متطلبات الزوجين وأهدافهما
- 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
- اتفاق الزوجين على سياسة الأسرة وتسيير أمورها
- ديمقراطية العلاقات الأسرية (حرية التعبير عن الرأي)
- اتفاق الزوجين فيما يتعلق بعدة أمور منها العلاقات بالأهل والأقارب وقت الفراغ
- الصمود أمام الأزمات (استعادة الاتزان سريعا)
- 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.

7) العلاقات الأسرية الإيجابية:

1- التعاون:

- هو أن يعمل الزوجان معا لتحقيق هدف مشترك.
- هو التكامل بين الأدوار.
- 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 التوافق والتلاؤم والتكيف مع المشكلات.



ثانيًا: التوافق الزوجي:

(1) تعريف التوافق:

هو عملية ديناميكية (نشيطة 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 :



(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 العدواني، قضم الأظفار، التبول اللاإرادي، التأتأة، كما يؤدي غياب التوافق إلى حالة من القلق والاكتئاب عند الزوجين وتفكك العلاقات الأسرية وانهيائها.

(4) مظاهر التوافق الزوجي:

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

1. التواصل المباشر والمستمر بين الزوجين، وتقبل كل طرف للآخر والاتزان العاطفي والانفعالي للعلاقة الزوجية. والعكس في حال غياب هذا التوافق يظهر التباعد والاتصال 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 زواجياً 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 بأسرتهما.
4. يعتبر الزوجان غير متوافقين أو سيئي التوافق مفاً إذا كانت سلوكيات كل منهما تؤذي الآخر أو تحرمه من إشباع حاجاته، أو لا تساعدهما على تحقيق أهدافهما من الزواج، أو تفسد علاقتهما الزوجية.

5 الحكم على التوافق الزوجي:

الحكم على التوافق الزوجي من ثلاث زوايا:

- ✿ زاوية الزوج: ويقصد به ما يقوم به من سلوكيات في تفاعله مع الزوجة
- ✿ زاوية الزوجة: ويقصد به ما يقوم به من سلوكيات في تفاعله مع زوجها
- ✿ زاوية الزواج: ويقصد به ما يتحقق من أهدافه للزوجين والأسرة في ضوء قيم المجتمع ومعايير الدينية والاجتماعية.

أنواع التوافق الزوجي:

تدرج تحت التوافق الزوجي أنواع عديدة مكونة للمفهوم وهي كما يلي:

التوافق النفسي:

وهو ضرورة أن يكون الزوجان متقاربين من حيث الصفات النفسية، والمزاج الداخلي.

التوافق الأخلاقي:

أن يكونا متقاربين في الصفات الأخلاقية، بمعنى طباعهم الأخلاقية متشابهة.

التوافق العمري:

ويعني أن يكون الزوجان متقاربين في العمر، والأفضل أن يكون الرجل أكبر من المرأة مما يساعده على إدارة الأسرة وممارسة القوامة الشرعية.

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 والتواضع 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 وطاقات 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.

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:

إن استقرار الأسرة وتماسكها جزء من الاستقرار والتماسك الاجتماعي بوجه عام ولا يتحقق هذا الاستقرار إلا عن طريق الترابط والتناسق بين الأدوار والمكانات التي يقوم بها أفراد الأسرة وفق مصطلحات الجماعة وعاداتها الاجتماعية.

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 سهلة 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. الإعالة: 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.

10) خصائص ومظاهر الاستقرار الأسري:

هناك عدة خصائص ومظاهر للاستقرار الأسري ومنها:

- ✿ اتفاق الزوجين على الأدوار المختلفة والتي يؤديها كلٌ 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.



ثالثاً: الذكاء الانفعالي:

(أ) 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. يكسب هذا النوع من الذكاء الفرد النظرة التفاؤلية للحياة ويمنحه تبني الطموحات العالية، دافعا إياه على المثابرة في العمل لتحقيق الأهداف التي يضعها لنفسه متخطيا ومسيطرًا على شهواته ونزواته بالعمل المجدي الذي يقوده إلى النجاح. كما يتيح للفرد تشكيل علاقة متينة مع الآخرين تتميز بالتعاون وتبادل المشاعر الإنسانية. يساعد الذكاء الانفعالي الفرد على قيادة الجماعات بشكل يرضي الجميع ويتمتع بالقبول منهم. ويكون متمتعا باللياقة الكاملة في قيادة الأفراد، ومدركا بكيفية إشباع حاجاتهم جاعلا إياهم متماسكين فيما بينهم ومتعاونين معه وفيما بينهم.

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 متخطيا 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 مقبولا منهم، ويتمتع باللياقة الكاملة في قيادة الأفراد ومعرفته بكيفية إشباع حاجاتهم بحيث تجعلهم متماسكين متعاونين معه وفيما بينهم.

2) الأبعاد الأربعة للذكاء الانفعالي:

القدرة على إدارة أنفسنا وعلاقتنا بالآخرين بكفاءة.

إدراك الذات:

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

إدارة الذات:

القدرة على الإبقاء على مشاعرنا المضطربة تحت السيطرة.

الوعي الاجتماعي:

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

إدارة العلاقات بالآخرين:

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

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 - حجل - تناقض
12. الحب: تركيز في المشاعر، الرغبة في التقرب والتودد.

4) كيف نوظف انفعالنا:

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.

5) كيف نرفع معدل الذكاء الانفعالي:

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

7 صفات أساسية يتحلى بها أصحاب الذكاء الانفعالي

يقول جولمان "لن يعوض الأذكيا بأي قدر أي نقص في القدرات الانفعالية والاجتماعية المهمة جداً". 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 بينات 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.

لا يسعون للمثالية:

في حين أن الأشخاص ذوي الذكاء الانفعالي لديهم القدرة على تحفيز الذات فإنهم يدركون جيدا أن المثالية مستحيلة، وهم يتعلمون دائما من أخطائهم.

يحققون توازنا 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:

دائما لديهم شغف بالمعرفة، ولا يصدرون 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.

معرفة الانفعالات:

هي معرفة زمن حدوثها وتقييمها تقييماً مناسباً لمعرفة أثرها على سلوكنا.

إدارة الانفعالات:

والذي يقصد 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 أساسياً في نجاح العلاقات الأسرية، ويسمى كذلك التفهم أو التقمص الوجداني كما يسميه "إدوارد تيتشر"، والذي يقول فيه أن 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.

المشاعر الإيجابية		المشاعر السلبية	
التشجيع	◀	الإحباط	01
التفاؤل	◀	التشاؤم	02
الاحترام	◀	عدم الاحترام	03
الأمان	◀	الخوف	04
الاسترخاء	◀	التوتر	05
الاندفاع	◀	الملل	06
الاستقلالية	◀	الاعتماد على الآخرين	07
الإنصاف	◀	الظلم	08
الفخر	◀	الشعور بالذنب	09
الإثارة	◀	الاكتئاب	10
التواصل	◀	الوحدة	11
الاهتمام	◀	التجاهل	12
التفهم	◀	سوء الفهم	13

الأسئلة الذكية:

الأشخاص الأذكياء عاطفيًا يعرفون كيف يطرحون الأسئلة الذكية عاطفيًا التي تحرك مشاعرهم الإيجابية وتوجههم في الاتجاه الصحيح.

أسئلة الإطار السلبي:

إن وضع المشكلة ضمن أسئلة الإطار السلبي يؤدي إلى الشعور بالعجز وإلقاء اللوم على الآخرين وإضاعة الفرص.

ما هي المشكلة؟

لماذا لدي هذه المشكلة؟

منذ متى لدي هذه المشكلة؟

كيف تحد هذه المشكلة من إمكانياتي؟

من السبب في وجود هذه المشكلة؟

كيف تحول هذه المشكلة بيئي وبين تحقيق ما أرغب فيه؟

ما أسوأ وقت عشت خلاله هذه المشكلة؟

أسئلة الإطار الإيجابي:

إن وضع المشكلة ضمن أسئلة الإطار الإيجابي يدفع الإنسان إلى السير في الاتجاه الذي يريده ويحملة المسؤولية ويعطيه الكثير من الخيارات:

ماذا أريد؟ نحن نضع عاداتنا ، ثم نقوم عاداتنا بصنعنا

متى أريد تحقيق ذلك؟

بعد الحصول على ما أريده ما الذي سيتحسن في حياتي؟

ما هي المصادر المتاحة لمساعدتي على الوصول إلى ما أريد؟

كيف أستخدم الإمكانيات التي لدي أحسن استخدام؟

ما هي التحديات التي يمكن أن تواجهني؟

ما هي أفضل طريقة لمواجهة هذه التحديات؟

ما الذي يجب القيام به الآن للحصول على ما أريد؟



مقياس مهارات حل المشكلات الزوجية

استمارة المعلومات الديموغرافية

		العمر
() أنثى	() ذكر	الجنس
() أرملة	() غير متزوج () متزوج () مطلق ()	الحالة الاجتماعية
() من 10-6 سنوات () أكثر من 16 سنة	() من 1-5 سنوات () 11-15 سنة	عمر الزواج
() إناث	() لا يوجد () يوجد عددهم () ذكور ()	عدد الأبناء
() ثانوي	() غير متعلم () ابتدائي () متوسط ()	المستوى الدراسي
() ربة منزل	() لا أعمل () متقاعد () قطاع خاص () أعمال حرة ()	العمل

بسم الله الرحمن الرحيم

وبعد

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؟

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 فإني 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 فإني أتصرف دون تفكير كافٍ			
21	أتأكد من ملاءمة أفكارني 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 كشيء 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 ملاقة 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 تقم 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>مؤشر على مهارة عالية في حل المشكلات الزوجية.</p> <p>الرسالة رقم 1 الدرجة (72 - 63)</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>مؤشر على مهارة متوسطة في حل المشكلات الزوجية.</p> <p>الرسالة رقم 2 الدرجة (62 - 49)</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>مؤشر على مهارة منخفضة في حل المشكلات الزوجية.</p> <p>الرسالة رقم 3 الدرجة (48 - 37)</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>مؤشر على مهارة منخفضة جدا في حل المشكلات الزوجية.</p> <p>الرسالة رقم 4 الدرجة (48 - 37)</p>

الوحدة التدريبية الرابعة

التخطيط للأسرة والادخار المالي

الجلسة التدريبية الثانية

115 د

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:



عرض بوربوينت



أدوات مكتبية



مجموعات تعاونية

لعبة توزيع
المصروفات

خطة 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	أولاً: التخطيط والادخار المالي	4
15 د		ثانياً: التخطيط لميزانية الأسرة	5
15 د		ثالثاً: 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
115 د	مجموع الدقائق		

نشاط رقم (7)

مهارة التخطيط للأسرة والادخار المالي - لعبة توزيع المصروفات

أسلوب
التنفيذ

فردى - لعبة توزيع المصروفات

25 د

الزمن

هدف النشاط

يوزّع 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.

وزّع ميزانية أسرته وفقاً للدخل المتاح

عدد أفراد
الأسرةقيمة
الدخل

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

الوحدة التدريبية الرابعة

التخطيط للأسرة والادخار المالي



أولاً: التخطيط والادخار المالي:

(1) مفهوم الادخار المالي:

يبعد 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 مؤشراً 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.

(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 الترفي والبدخ.

(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.

الخطوة الثانية:

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

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

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%

5) الوسائل المحفزة للادخار:

هناك 4 وسائل رئيسة للادخار:

تحدي الذات - مساعدة البنك - الأفكار الذكية - تغيير العادات

أ. الوسيلة الأولى: تحدي الذات:

- تحدي جمع الفكة في حصة:

بالرغم من أنها طريقة قديمة وتقليدية في جمع المال، إلا أنها ناجحة جدا وفعالة. ففي حين أن المبلغ المدخر خلال شهر سيكون 40 ريالاً، سيكون لديك 450 ريالاً نهاية العام.

- تحدي 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.

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 هللة.

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 مثلاً يصبح مبلغ الادخار اليومي أو الشهري 2040 مثلاً.

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.

6 التخطيط لترشيد الاستهلاك:

خطوات لترشيد استهلاك البنود الأساسية من واقع بنود الإنفاق المختلفة:

أ- ترشيد بند الغذاء:

- مقارنة أسعار العبوات الغذائية، فتحدد حاجة الأسرة الفعلية من ناحية الوزن والعبوة أو الحجم.
- تقدير كمية الأغذية التي تعد يومياً مما يناسب احتياجات الأسرة حتى لا يتم إلقائها.
- إعداد قائمة بالمواد الغذائية التي تحتاجها الأسرة قبل الخروج للشراء في حدود ميزانية الأسرة.
- جعل أفراد العائلة المشاركين في وضع الميزانية على علم بأهمية ترشيد بند الغذاء.
- الموازنة بين الوقت والجهد المبذولين في إعداد الوجبة وبين قيمتها الغذائية وتكاليفها المادية.
- العمل على التقليل من العادات الاجتماعية التي ترغم الأفراد على إعداد الموائد الكبيرة والذبائح.
- إعداد الأطعمة في المنزل يوفر مبالغ باهظة تنفقها في شراء السلع الجاهزة من الأسواق بالإضافة إلى التأكد

من صحة وسلامة المنتجات الغذائية.

أ. ترشيد بند السكن:

الأثاث والفرش والأجهزة والأدوات من السلع المعمرة التي تعيش لفترة طويلة لذا على الأسرة عند شرائها مراعاة ما يلي:

ترشيد بند الغذاء:

- محاولة تبسيط مستوى معيشة الأسرة والبعد عن المظاهر التي تكلف الأسرة الكثير من الدخل.
- محاولة استغلال مهارات وقدرات أفراد الأسرة لتوفير ما يدفع كأجور للعمال مثل أعمال الدهان ولصق ورق الحائط وكلها أعمال بسيطة يمكن بقليل من وقت وجهد الأسرة إنجازها.
- شراء الأثاث الذي يسهل العناية به وصيانته والخالي من الحواف الحادة.
- شراء الأثاث المناسب للغرفة من حيث المساحة والحجم واللون وقوة التحمل والملائم لاحتياجات الأسرة وأنشطتها.
- الاهتمام بإيجاد أماكن مخصصة للتخزين وعدم الإسراف في مساحات المسكن لتوفير الوقت والجهد والمال المبذول في صيانته وبنائه.
- العمل على التقليل من العادات الاجتماعية التي ترغم الأفراد على إعدام الموائد الكبيرة والذبائح.

ب. شراء الأجهزة المنزلية

- أن تكون متعددة المنافع والاستعمال حتى توفر ثمن شراء جهاز آخر وتوفر المكان الذي توضع فيه الأجهزة الأخرى.
- قراءة النشرة الخاصة بكيفية العناية بها وصيانتها وتنظيفها وتركيبها وكيفية تشغيلها.
- شراء الأجهزة التي يرفق معها شهادة ضمان، ولها مراكز صيانة، وقطع غيار متوفرة بالأسواق، وتوفر خدمات ما بعد البيع.
- أن يتوفر في الأجهزة الجودة وكفاءة الاستخدام في تأدية العمل الذي اشترى لأجله، وطول العمر والاقتصاد في تكاليف الصيانة.
- مقارنة الأجهزة من حيث الجودة والسعر والمواصفات المختلفة مثل قوة التحكم لكفاءة الاستخدام اللون الحجم.....الخ قبل الشراء.
- البعد عن الدوافع العاطفية في شراء الأجهزة كالتقليد والمباهاة والمفاخرة والتميز الاجتماعي والذي نلاحظه مثلاً يحكم تصرفات المستهلكين عند شراء الهواتف المحمولة.



ثانيًا: التخطيط لميزانية الأسرة:

(1) مفهوم ميزانية الأسرة:

ميزانية الأسرة هي عملية التخطيط للدخل والنفقات للأسرة لفترة زمنية محددة، وتتطلب مشاركة كافة أفراد الأسرة حسب قدراتهم.

(2) أهداف الميزانية الأسرية:

- التعرف على الوضع المالي الحالي للأسرة وفهم جوانب القوة والضعف
- إحلل الأمن المالي والسلام للأسرة.
- جعل أفراد العائلة المشاركين في وضع الميزانية على علم بأهمية زيادة الدخل وتقليل المصروفات.
- التعرف على مهارات الادخار الأسري.
- تحديد المصروفات بما يتناسب مع الدخل المتاح.
- حل المشكلات المالية للأسرة الناجمة عن الإدارة غير السليمة للدخل والمصروفات.

(3) عناصر ميزانية الأسرة:

تتكون ميزانية الأسرة من عناصر مهمة، تساهم في المساعدة لإعداد الميزانية بشكل صحيح، ومن أهم هذه العناصر ما يلي: (الدخل - المصروفات - التوفير أو الادخار):

أ. الدخل:

وهو كافة الأشياء الأساسية التي تحصل عليها الأسرة بالاعتماد على مصدر واحد، أو مجموعة من المصادر، وعادة ما يرتبط مفهوم الدخل بالأمور المالية، كما يرتبط بأمور أخرى غير مالية، وخصوصًا المواد الاستهلاكية كالطعام، والملابس، وكلما تمكّنت نسبة الدخل من تغطية كافة احتياجات الأسرة من الأمور الأساسية، والإضافية تمكّنت الأسرة من إعداد الميزانية الخاصة بها بشكل صحيح، ومناسب.

ب. المصروفات:

هي كافة المبالغ المالية التي تعتمد على الدخل بشكل مباشر، وتؤثر فيه تأثيرًا واضحًا، ويتم صرفها في احتياجات الأسرة الضرورية والثانوية.

ج. التوفير أو الادخار:

وهو القدرة على تقليل نسبة المصروفات، وتوفير قيمتها من قيمة الدخل الكلية، ولا يعني التوفير هنا أن يحرم أفراد الأسرة أنفسهم من استهلاك المواد الرئيسية، والتي تضمن لهم البقاء على قيد الحياة، بل يقصد بالتوفير المحافظة على المال أو الأشياء التي ترتبط بفترة صلاحية لأطول مدة زمنية ممكنة مما يساعد على استخدام الموارد التي تم توفيرها في نفقات أخرى.

(4) خطوات إعداد ميزانية الأسرة:

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

- الخطوة الأولى:

سجل 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:

- الخطوة الأولى:

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

- 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" | "قابل للتعديل" | "تقديري".

النفقات الثابتة

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

جدول تقدير المصروفات الثابتة:

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

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، أيضاً تحسب هذه النفقات حساب إجمالي.

جدول تقدير المصروفات الثابتة:

م	المصروف	المبلغ السنوي
1	الغذاء	
2	الملابس	

جدول لحساب المصروفات المتغيرة خلال الشهر...

م	البند الفرعي	المبلغ السنوي
السيارة	الغذاء	
2	الملابس	
3	الخدمات العامة	
7	خادم/ سائق	
8	أخرى	

النفقات التقديرية:

هي 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.

جدول النفقات التقديرية:

م	المصروف	المبلغ السنوي	م	المصروف	المبلغ السنوي
1	نزهة عائلية		8	أخرى	
2	إكسسوارات		9	أخرى	
3	زينة السيارة		10	أخرى	
4	شراء ماركات		11	أخرى	
5	سفر خارجي		12	أخرى	
6	أخرى		13	أخرى	
7	أخرى		14	أخرى	



ثالثاً: برامج وتطبيقات لميزانية الأسرة:

برامج وتطبيقات لميزانية الأسرة:

بناء خطة مالية 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.

المصروفات الشهرية	المتوقع	الفعلي	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/القيامه	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

نشاط رقم (8)

مقياس مهارة إدارة ميزانية الأسرة:



أخي العزيز، أختي العزيزة...

بين يديك قائمة تحتوي على مجموعة من العبارات والجمال 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 .

تألف 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)

ويلاحظ 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 فقد 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



() أنثى

() ذكر

الجنس

() غير متزوج () متزوج () مطلق () أرمل

الحالة الاجتماعية

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

عدد الأبناء

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

المستوى الدراسي

() 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

الدخل



مقياس إدارة ميزانية الأسرة

م	الفقرة	لا تنطبق	تنطبق أحيانا	تنطبق كثيرا	تنطبق كثيرا	تنطبق كثيرا
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 موارد 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 ألجأ إلى التصليح بدل التبديل بقطع جديدة عند احتياجي لعمل صيانة للأجهزة والسيارة ...					
13	أقوم بعمل الصيانات الخفيفة في المنزل بنفسني (كتغيير المصابيح أو الصنبور أو لي الصنبور أو تركيب الطاولات الجديدة أو تغيير أسطوانة الغاز ..)					
14	في حالة أن لدي أبناء أرغب 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 للنققات	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 يسرنني 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 فتتعثراً 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 لأسرتك 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 لأسرتك من ضمن أولوياتك.

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



اليوم التدريبي الثالث

الوحدة التدريبية الخامسة :
إدارة الانسجام النفسي في الأسرة

الوحدة التدريبية السادسة:
إدارة الصحة الزوجية

الوحدة التدريبية الخامسة

إدارة الانسجام النفسي في الأسرة

الجلسة التدريبية الأولى

195 د

الزمن الكلي للجلسة

أهداف الجلسة:

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

1. يذكر الخصائص السيكولوجية للرجل والمرأة
2. يحدد مصادر الضغوط النفسية
3. يبين مفهوم لغات الحب الخمس
4. يقيس كفاءة الاستعداد النفسي والعاطفي لديه

الوسائل والأساليب:



عرض بوربوينت



أدوات مكتبية



مجموعات تعاونية

خطة الجلسة التدريبية الثانية

م	الإجراءات	الوسائل والأساليب	الزمن
1	نشاط رقم (9) الخصائص السيكولوجية للرجل والمرأة	نشاط ورقي	20 د
4	أولاً: سيكولوجية الرجل والمرأة	عرض بوربوينت - مناقشة	40 د
5	ثانياً: إدارة الضغوط النفسية		30 د
6	ثالثاً: 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
	مجموع الدقائق		195 د

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الوحدة التدريبية الخامسة

إدارة الانسجام النفسي في الأسرة



أولاً: سيكولوجية الرجل والمرأة:

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.

(أ) 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 وتشارك الآخرين في مشاعرها وأحاسيسها فهي تنشئ روابط وتبني علاقات بالكلام.
- ✿ سمع المرأة مرهف، فهن قادرات على تمييز الأصوات وتصنيفها بل وتقليدها أيضًا. 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.
- ✿ بسبب الجهل بتلك الاختلافات النفسية خيم سوء الفهم بين الزوجين. إنه يعاملها وكأنها رجل مثله ... وإنها تعامله وكأنه امرأة مثلها. أساليب الرجال صحيحة من وجهة نظر الرجال ... وأساليب النساء صحيحة من وجهة نظر النساء.
- ✿ الزوجة حينما تقول دائمًا تقصد غالبًا، وهذا يغضب الرجل لأنه سيسمع ويفهم ما قالته بالتحديد ويتهمها بسوء النية أو عدم الصدق.
- ✿ النساء يقلقن أكثر من الرجال لأن أدنى 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.
- ✿ 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 أذراع، وكلها مفتوحة في نفس الوقت، ولديها القدرة على أن تنفذ عدة مشاريع في وقت واحد لكنها ممكن أن تضع 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.

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 نسى 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، فدماع 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.

✻ 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، ويعطى 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.

✻ 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.

3) لماذا على الرجل أن يختار بين الكلام والتفكير؟

1. لأنه عاجز عن القيام بالأمرين معًا، فدماغه مبرمج على عدم استخدام قدراته كلها معًا، بل كل واحدة منها على حدى.
2. الرجل لا يتكلم إلا ليرد على طلب أو يوصل رسالة معينة.

- الاحتياجات المتبادلة: لأن الحياة الزوجية ما هي إلا مشاركة بين الزوجين، فإنه يتوجب على كل طرف أن يدرك حاجيات الطرف الآخر ويحققها له كي يصبحا مكملين لبعضهما وهذه بعض الاحتياجات المتبادلة.
- الرجل لا يقول كلمة "أحبك" للمرأة التي يحبها فعلا 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.
- دماغ الرجل مقسم، ويصنف المعلومات ويجمعها منظمة بدقة، فالرجل يصمت إذا ما كان لديه الكثير من الأعمال ليقوم بها وينفذها.
- يتميز الرجل بخاصية الصمت، مما يترك انطبعا 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 جواثا يصبح أصمًا: الرجل إذا شعر بالعجز عن الرد على سؤال، يستلزم الصمت أو يتظاهر بأنه لم يسمع السؤال.
- يشعر الرجل بأنه ملزم بإسداء النصح: المرأة حينما تنهال بسيل من الكلمات فهي تذكر ما يشغل بالها، ولا تنتظر مساعدة من الرجل، أما الرجل فيميل إلى إسداء النصح، ليكون مفيدًا أو يعطى انطبعا أنه يساعد في المهمات المنزلية.

4) الظروف الأسرية غير المناسبة وأثرها على الصحة النفسية:

الظروف غير المناسبة	الأثر
الرفض (أو الإهمال)	عدم الأمن - الشعور بالوحدة - السلبية والخضوع - التمرد - الخجل - العصابية - 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

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



أو هرم الاحتياجات الإنسانية، هي نظرية سيكولوجية اقترحها أبراهام ماسلو في ورقة نشرها في 1943 بعنوان: "نظرية في التحفيز الإنساني".

يرى فيها أن الناس عندما يحققون احتياجاتهم الأساسية يسعون إلى تحقيق احتياجات ذات مستويات أعلى، كما يرتبها هرم ماسلو.

تقول هذه النظرية أن الإنسان يعمل من أجل تحقيق خمس حاجات رئيسة لديه هي:

تحقيق الذات، التقدير، الاحتياجات الاجتماعية، الأمن والسلامة، والاحتياجات الفسيولوجية.

ويتم إشباع هذه الحاجات على مراحل بحيث يندفع الفرد لإشباع إحداها فإذا فرغ منها وأشبعها انصرف إلى الثانية وهكذا.

هرم ماسلو للحاجات الإنسانية:

1. الحاجات الفسيولوجية:

يحتاج الإنسان في المرحلة الأولى من حياته الزوجية تأمين حياته المعيشية حتى يتمكن من العيش الشريف ومن أهم مكونات الاحتياجات الفسيولوجية المأكل المسكن والملبس.

2. الحاجات إلى الأمن:

يحتاج الإنسان في المرحلة الثانية من حياته العملية الإحساس بالأمن والأمن الأسري وضمان مستقبل الأبناء وعدم تحقيق هذه الحاجة سيؤدي بالفرد إلى انشغاله فكريا ونفسيا مما يؤثر على أدائه في العمل أو في العلاقة الأسرية.

3. الحاجات الاجتماعية:

يحتاج الإنسان في المرحلة الثالثة أن يكون له جماعة مثل الصداقات والرغبة في مساعدة الآخرين والرغبة في مساعدة الناس لشخصه. وقد أوضحت الدراسات أن جو الأسرة الذي لا يستطيع إشباع هذه الحاجات يؤدي إلى اختلاف التوازن النفسي لدى أفرادها ومن ثم إلى مشكلات تؤدي إلى عدم استقرار الأسرة.

4. حاجات التقدير:

يحتاج الإنسان في المرحلة الرابعة إلى كسب احترام الشريك والتقدير والرغبة في الظهور والتميز، لذلك إن الشريكين اللذين يركزان على حاجات التقدير كمحرك لدوافع كل منهما يتحقق لديهما الاستقرار الأسري.

الحاجة إلى تحقيق الذات:

يحتاج الإنسان في المرحلة الخامسة أن يحقق الصورة التي يتخيلها لنفسه. ويتمكن الإنسان في هذه المرحلة من مواجهة التحديات دون خوف من الفشل في تحقيق النجاح. ويبدأ بالشعور بأنه في ظروف يستطيع من خلالها الإبداع وتحقيق جودة في الحياة الأسرية.

6) خصائص الرجل والمرأة في حواس الخمس:

الرجل	↔	الرجل
التنقلات القريبة	↔	التنقلات البعيدة
مراقبة المحيط القريب	↔	وضع الاستراتيجيات
ضرورة ملاحظة التغيرات البسيطة في الديكور وفي الهواء والجو	↔	تحديد الموقع في مكان مجهول
القيام بعدة أشغال في نفس الوقت	↔	التركيز على هدف واحد وغاية واحدة
تطوير العلاقات الإنسانية الجيدة	↔	التمتع بالقوة والشجاعة والمقاومة والاستخفاف بالخطر وتسجيل الانتصارات



ثانياً: 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

خارجية

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 الاقتراض من البنوك أو الأفراد.
4. الضغوط الاجتماعية: التنافس في مظاهر الثراء والشكليات.
 - ◀ تشكل ضغطاً على الإنسان يؤدي إلى الإجهاد النفسي.
 - ◀ الالتزامات الاجتماعية والمعاملات. المناسبات والولائم المكلفة...

داخلية

1. سمات 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 دافعة له.
4. الضغوط الاجتماعية: التنافس في مظاهر الثراء والشكليات.
 - ◀ تشكل ضغطاً على الإنسان يؤدي إلى الإجهاد النفسي.
 - ◀ الالتزامات الاجتماعية والمعاملات. 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.

6.

3) ثلاثة تطبيقات رئيسية لمواجهة الضغوط النفسية:

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

4 إدارة الضغوط :

1. متجنب الضغوط:

- أ. تعلم كيف تقول لا.
 - ب. تجنب الناس السليبين.
 - ج. تحكم في محيطك (الأخبار، زحام المرور...الخ)
 - د. تجنب نقاش الساخن (السياسة، الرياضة، الدين...الخ)
- روى أبو داود عن أبي أمامة -رضي الله عنه- أن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال: "أنا زعيم بيت في ربض الجنة لمن ترك المراء وإن كان محققاً، وبيت في وسط الجنة لمن ترك الكذب وإن كان مازحاً، وبيت في أعلى الجنة لمن حسن خلقه" رواه أبو داود،

2. تحكم في الضغوط:

- أ. عبر عن مشاعرك ولا تكتمها.
- ب. كن مرناً. لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ما كان الرفق في شيء إلا زانه وما نزع من شيء إلا شانه" إن الله رفيق يحب الرفق، وإن الله يعطي على الرفق ما لا يعطي على العنف"
- ج. كن واثقاً من نفسك. "استعن بالله ولا تعجز"
- د. أدر وقتك بشكل جيد.

3- تكييف مع الضغوط:

- أ. ابحث عن الجوانب الإيجابية في المواقف الضاغطة (زحام المرور فرصة للتأمل والتخطيط، فرصة للتسبيح والتهليل والاستغفار، الاستماع لشيء مفيد في الراديو أو المسجل...الخ)
- ب. أنظر إلى الصورة الكبيرة: هل هذا الأمر مهم بعد شهر؟، بعد سنة؟ هل يستأهل أن أتضايق لأجله؟ إن كان الجواب لا، اصرف وقتك وطاقتك في شيء آخر.
- ج. اخفض معايير الإتيان لنفسك وللآخرين. المثالية سبب مهم للتوتر يمكن السيطرة عليه
- د. راجع الأمور الإيجابية في حياتك وتذكر نعم الله عليك.

4- تقبل الضغوط:

عندما لا تستطيع عمل شيء آخر غير ذلك:

- أ. لا تحاول السيطرة على ما لا يمكن السيطرة عليه، خاصة سلوك الآخرين...
- ب. أنظر إلى التحديات كفرص وتعلم من أخطائك.
- ج. فضفض مع قريب، صديق، معالج...
- د. سامح: نحن نعيش في عالم غير مثالي.. الناس يخطئون بقصد أو بدون قصد.. حرر نفسك من الحقد والغضب.. اغفر يغفر الله لك.. تصدق بعرضك يتصدق الله عليك..

5- اعمل شيئاً مريحاً:

- أ. الوضوء والصلاة والقرآن
- ب. المشي أو السباحة
- ج. مكالمة شخص تحبه
- د. جلسة جميلة في مكان مريح
- هـ. حمام دافئ
- و. اهتم بلباسك وشكلك وضع شيئاً من العطر
- ز. اصنع لنفسك كوباً من مشروب تترتاح له
- ط. افتح الشبابيك وانظر إلى الخارج.

6- اجعل حياتك اليومية صحية ومتوازنة:

- أ. الرياضة اليومية
- ب. الطعام المتوازن
- ج. الصلاة في وقتها وغير جلستك وابق في مكانك للتسييح والأذكار
- د. لا تكثر من المنبهات والسكريات
- هـ. تجنب التدخين أو الكحول والمخدرات
- و. نم ساعات كافية

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.

6) عشر خطوات للتخلص من الضغط النفسي:

لتخفيف الضغط النفسي يجب اعتماد حياة متوازنة والقيام بالتالي:

1. حدد مصادر ضغطك النفسي
2. نظم أسلوب حياتك لتخفيف الضغط النفسي: ضع أهدافا وتوقعات حقيقية
3. التسامح والتفاهم مع الآخرين
4. التخلص من المشكلات
5. خذ إجازات: سواء خلال الأسبوع، أو خلال اليوم
6. فتش عن التنوع: سواء في العمل أو في اللهو.
7. مساعدة الآخرين
8. لا تعتمد على الدخان ومشتقاته
9. الرياضة
10. التغذية الجيدة والنوم الجيد
11. وأخيراً التفكير بهدوء وعدم الانجرار إلى ردات الفعل.

إدارة الوقت

من خلال فحص جميع المهام المنوي القيام بها، وتحديد الزمن اللازم لإنجازها بدقة مع وضع مهمة كبيرة لإنجازها في الصباح مع ترتيب للأولويات

- أ. حاول استقطاع خمس دقائق للراحة خلال كل ساعة عمل
- ب. لا تتردد في اتخاذ القرارات ولا تتسرع في اتخاذها
- ج. قم بإلغاء الاجتماعات التي تعد غير ضرورية ومضيعة للوقت
- د. عدم الانصياع لأي شيء قد يقطع أو يؤجل الخطط القادمة.

تعديل السلوك اليومي بطريقة صحيحة:

- أ. الابتعاد عن شرب المنبهات مثل الكحول والقهوة
- ب. لا تتجاهل مشكلاتك واعترف بها كلما ظهرت من خلال مواجهتها
- ج. النوم لفترة تتراوح بين 7-8 ساعات يوميا وأنت مسترخٍ.
- د. تناول الطعام بفترات منتظمة مع المحافظة على النوعية
- هـ. إعطاء الأولوية لوجبة الإفطار
- و. الاستماع إلى قسط من الموسيقى
- ز. ممارسة التمارين الرياضية بانتظام
- ح. قراءة القرآن والصلاة.
- ط. شرب الأعشاب
- ي. قراءة رواية قصيرة
- ك. عدم التدخين
- ل. الراحة الكافية.

(7) الدعم الاجتماعي:

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



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.

(أ) لغات الحب :

اللغة الأولى:

التلامس الجسدي:

إن التلامس الجسدي هي لغة سحرية ورائعة من لغات الحب الخمس التي يحتاج إليها الزوجين دائمًا وبدون شروط. لا تتوقف اللمسة الجسدية على القبلات والأحضان، إن لغة التلامس الجسدي هي إحدى لغات الحب الخمس وواحدة من أقوى التعبيرات عن المحبة فهي تصيح وإن كانت صامتة "أحبك يا زوجي/زوجتي".

اللغة الثانية:

كلمات المدح:

إن الوسيلة الثانية للتعبير عن الحب بعد المعانقات والقبلات هي كلمات التشجيع والدعم والمدح والتي تحمل المعاني الجميلة "أنا أدمعك يا زوجي/زوجتي العزيز/العزيزة"، "أنا فخور بك يا زوجتي العزيزة" وهكذا فتلك الكلمات تشعر الزوجين بالأمان النفسي والسلام.

اللغة الثالثة:

منح وقت للشريك:

إن منح وقت لشريك الحياة هو أكبر رسالة تخبر الشريك بمدى أهميته وقدره، والأهم من منح الوقت هو التفاعل وجذب أطراف الحديث، مما يساعد على بناء شخصية الشريك وتكوينها في الوقت المناسب وخاصة في الخمس سنوات الأولى من الزواج.

اللغة الرابعة:

الهدايا:

لن يكون للهدية أثر نفسي على أحد الزوجين إن لم تكن لغات الحب الخمس متوفرة ويتم منحها بالقدر المناسب وفي الوقت المناسب، حيث إن قيمة الهدايا في أنها جزء من التعبير عن المشاعر الطيبة والتي عُبر عنها قبل ذلك بالقبلات والكلمات الطيبة وقضاء وقت ممتع. إن جمال الهدية وتأثيرها يكمن في أن كلما نظر إليها أحد الزوجين تذكر أن شريكه مهم به ويحبه مما يدفعه دائمًا للأمان ويجعل مستودعه العاطفي مليء بالمشاعر الحانية.

اللغة الخامسة:

المساعدة:

تعد المساعدة لغة من لغات الحب الخمس التي يحتاج إليها الزوجين وليست القيمة في قدر المساعدة بل القيمة في حاجة أحد الشريكين إليها فمثلا قد تكون حاجة الزوجة إلى أن يشاركها زوجها تقطيع البصل أو ترتيب المكان أكبر من حاجتها إلى أن يشتري لها ثوبًا جديدًا وهكذا.

2) أنواع الحب:

تعتبر المحبة أساس الحياة، ولا يمكن العيش دون وجودها بين الناس، حيث ستتحول الحياة إلى غابة كبيرة تحكمها السيطرة والظلم، والمصالح الشخصية، لذلك يعد الحب من أسمى المشاعر الإنسانية التي يجب أن يتحلى بها كل إنسان، فهو هدية ربانية لا تقدر بثمن، وسوف نوضح في هذا المقال 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 البرينة 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 نفسهما فقط.

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.

3) الحب عند الرجل:

يعتقد الكثيرون أن الرجل لا يحمل أي نوع من أنواع المشاعر، وخصوصاً مشاعر الحب اتجاه المرأة، ويحاول دائماً إخفاءها قدر المستطاع، وذلك لأن المجتمعات الشرقية التي تتصف بالذكورية ترفض هذه الظاهرة

بحكم العادات والتقاليد، ولكن إيماءات الرجل وحركاته وتصرفاته، وتتكلم بالنيابة عنه، وتفصح عن حبه وهيامه. علامات الحب عند الرجل في لغة الجسد.

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 يهوى نفسه لاستيعاب الحبيبة بشكل أكبر.

ميلان جسد الرجل:

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

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، فيحرق دائمًا بها، ويتلفت إليها.

(4) الحب عند الرجل الخجول:

الخجل، من الصفات التي تتميز بها المرأة أكثر من الرجل، ورغم ذلك يوجد الكثير من الرجال، الذين يخجلون من البوح عن مشاعرهم، مما يجعل تفسير تصرفاتهم أمراً صعباً، لأن شخصيتهم يكتنفها الغموض، لكن هناك بعض الحركات والعلامات، التي تفضح خجل هذا الرجل، وتظهره بمظهر المعجب، وتظهر من خلال تصرفاته ومراقبتها.

(5) علامات الإعجاب عند الرجل الخجول:

- تشابك العيون:

يعتبر لقاء العيون وتشابك نظراتها، من أقوى المؤشرات التي تبين إعجاب الرجل الخجول بالمرأة، وذلك لأنه يرسل نظراته بين فينةٍ وأخرى، دون أن يركز نظره دفعةً واحدةً، بسبب الخجل، وقد يوجه نظراته بشكلٍ جانبي، ويرسل نظراته باتجاهٍ آخر أثناء حديثه إليك، على عكس الرجل الجريء الذي يمعن النظر.

- التلعثم أثناء الكلام:

وهذه صفة شائعة بين جميع الرجال الخجولين، الذين ما إن يلتقوا بفتاتهم التي يعجبون بها، حتى يصيهم التلعثم والتردد، وربما الخطأ في طريقة نطق الحروف، والتكلم بطريقة مضحكة أحياناً، لا تخلو من ذكر بعض الحماقات، أو التكلم بأشياء لا تمت للموضوع الأساسي بصلية، دون أن يتطرق لذكر المواضيع العاطفية الحساسة، وربما يفاجئ المرأة بمعارضة مواقفها، ومعاملتها بقسوة، وتوجيه الحديث إلى الجميع باستثنائها، كرد فعل معاكس.

- إحمرار الوجه:

الرجل الخجول عندما يلتقي بامرأة هو معجب بها، لا بد أن ينتابه القليل من الخوف الداخلي، وحمرة الخجل، حيث يشعر أنه موضوع تحت المجهر، وأن الجميع يراقبه، فيشعر بالارتباك في حضرة المرأة، كما يبدو متوتراً جداً، وغير قادر على السيطرة على الموقف.

- تقليد الحركات:

يقوم الرجل الخجول بهذه الأمور، دون أن يشعر بنفسه، كأن يقلد طريقة كلام المرأة التي يعجب بها، وتقليد أسلوبها في تحريك يديها، ولكنتها، وطريقتها في المشي والضحك والجلوس، وطريقتها في توجيه الحديث للآخرين والرد عليهم.

6) التعبير بلغة الجسد:

الرجل الخجول يميل للتعبير عن إعجابه وحب بلغة الجسد، أكثر بكثير من الكلمات التي يمنعه عنها خجله، ومن أبرز تعبيرات لغة الجسد لديه، ابتسامة العينين، خصوصاً عند اللقاء صدفةً في مكان عام، وتقؤس الحاجبين، وميل رأسه إلى الجانب، وفرك اليدين والأذنين، وحدوث بحة في الصوت، ووضع اليدين على الوركين أثناء الجلوس.

طلب مشروبها وطعامها المفضل: وهذه من أكثر الطرق التي يحاول الرجل الخجول التعبير فيها عن الإعجاب، كأن يتحول عن مشروبه المفضل، كالقهوة أو الشاي مثلاً، ويطلب مشروب المرأة المعجب بها، ليوصل لها رسالة مبطنة بأنه يحب الأشياء التي تحبها.

نشاط رقم (10)

مقياس كفاءة الاستعداد النفسي والعاطفي:

وصف المقياس	هذا المقياس يشتمل على 58 سؤالاً يقيس كفاءة تك الاستعداد النفسي.
الهدف من المقياس	سيمكنك المقياس من تحديد مدى قوة الجانب الوجداني والذكاء العاطفي لديك.
إجراءات المقياس	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.
مدة إجراء المقياس	تتراوح مدة إجراء المقياس من 15 إلى 25 دقيقة.

م	السؤال	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
		5	4	3	2	1
1	أتعامل بكفاءة مع المشاعر السلبية ولا أضعها 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					

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

					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 أ غضب 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 أداي لأعمالي	58

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

الزمن

45 د

نشاط رقم (10)

مقياس مقومات الاستعداد للزواج

هذا المقياس يشتمل على 58 سؤالاً يقيس كفاءة تك 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.

تراوح مدة إجراء المقياس من 15 إلى 25 دقيقة.

م	السؤال	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
		5	4	3	2	1
1	أتعامل بكفاءة مع المشاعر السلبية ولا أضعها 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 عواطفي 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 ولفه جسدهم
					38	أهتم 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 أداي لأعمالي	58

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

الزمن
١٥

تقويم بنائي للجلسة التدريبية الأولى

اليوم الثالث

اكتب باختصار عن لغات الحب الخمس:

١. اللغة الأولى: التلامس الجسدي:

.....

.....

.....

١. اللغة الثانية: كلمات المدح :

.....

.....

.....

١. اللغة الثالثة: منح وقت للشريك :

.....

.....

.....

١. اللغة الرابعة: الهدايا :

.....

.....

.....

١. اللغة الخامسة : المساعدة:

.....

.....

.....

الوحدة التدريبية السادسة

إدارة الصحة الزوجية

الجلسة التدريبية الثانية

90 د

الزمن الكلي للجلسة

أهداف الجلسة:

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

1. يتعرف على الصحة الزوجية.
2. يبيّن مفاهيم الصحة الزوجية العامة.
3. يوضّح مفاهيم ومراحل العلاقة الحميمة.
4. يذكر أحكام الحيض.
5. يبيّن أسرار الحمل والولادة.

الوسائل والأساليب:



نشاط عملي



عرض بوربوينت



أدوات مكتبية



بطاقات تعليمية

خطة 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

نشاط رقم (11)

فحص ما قبل الزواج - لعبة البطاقات

أسلوب
التنفيذ

مجموعات تعاونية

10 د

الزمن

هدف النشاط

يحدد المدرب 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

الثعلبية

تعداد خلايا الدم

فيروس نقص المناعة
المكتسبة (الإيدز)

فقر الدم المنجلي

الصداع

تسوس الأسنان

السمنة

فيروس التهاب الكبد
الوبائي بنوعيه ب، ج

ضعها هنا

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

الوحدة التدريبية السادسة إدارة الصحة الزوجية



أولاً: الصحة الزوجية العامة:

1) مفهوم فحص ما قبل الزواج:

يعرّف فحص ما قبل الزواج على أنه إجراء مجموعة فحوصات طبية للكشف عن وجود صفة للإصابة بإحدى الأمراض الوراثية المتناقلة عن طريق الدم كالثلاسيميا مثلاً، إضافةً إلى بعض أنواع الأمراض المعدية وأهمها التي تخصّ الكبد كالتهاب الكبد الفيروسي بجميع أنواعه أو مرض نقص المناعة أو ما يعرف بالإيدز؛ بهدف إعطاء المشورة الطبية والتي تتضمن إمكانية نقل المرض من الطرف إلى الطرف الآخر سواء بين الزوجين أو إلى الأبناء مستقبلاً، ثمّ إيجاد البدائل والحلول الممكنة من أجل بناء أسرة سليمة صحياً.

2) أهداف فحص ما قبل الزواج:

1. التقليل من احتمالية انتشار بعض الأمراض وتحديداً 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 يتعرض له البعض عند إجراء هذه الفحص؛ لكونه لن يقتصر عليهم فقط بل سيشمل الجميع.

3) طريقة إجراء الفحص:

يرى 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 النتائج إلى مركز واحد، وذلك حتى يتمكن الطبيب من مطابقة النتائج الأخيرة.

4) الفحوصات المطلوبة:

1. الفحوصات المطلوبة فحص تعداد خلايا الدم.
2. فحص فقر الدم المنجلي.
3. فحص العزل الكهربائي لمادة الهيموغلوبين.
4. فحص فيروس التهاب الكبد الوبائي بنوعيه ب ، ج.
5. فحص فيروس نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)

5) الأمراض الوراثية المنتشرة:

1. الأمراض المتنحية:

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

2. الأمراض السائدة:

تتميز هذه الأمراض بإصابة أحد الوالدين بالمرض، ومن أشهر الأمثلة عليها متلازمة ماركان.

3. الأمراض المتنحية المرتبطة بالجنس:

ترتبط هذه الأمراض بالجينات، وهذا النوع ينتقل من الحامل للمرض إلى أطفالها الذكور فقط مثل أنيميا الفول.

4. 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.

6) مفهوم الصحة العامة (الجنابة):

الجنابة تعرف الجنابة على أنها تحدث للشخص عندما يتم إنزال المني أو الماء الدافق، خلال اليقظة أو خلال النوم أو عند إلتقاء الختانيين 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.

كيف الطاهرة من الجنابة:

روي عن السيدة ميمونة بنت الحارث؛ زوجة النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؛ أَنَّهَا قَالَتْ: "وَصَّعَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَضوءَ الْجَنَابَةِ؛ فَأَكْفَأَ يَمِينَهُ عَلَى شِمَالِهِ مَرَّتَيْنِ أَوْ ثَلَاثًا، ثُمَّ غَسَلَ فَرْجَهُ، ثُمَّ صَرَبَ يَدَهُ بِالْأَرْضِ أَوْ الْحَائِطِ مَرَّتَيْنِ أَوْ ثَلَاثًا، ثُمَّ غَسَلَ فَرْجَهُ، ثُمَّ مَضَمَّ وَاسْتَنْشَقَ وَغَسَلَ وَجْهَهُ وَذِرَاعَيْهِ، ثُمَّ أَقَاضَ عَلَى رَأْسِهِ الْمَاءَ، ثُمَّ غَسَلَ جَسَدَهُ، ثُمَّ تَنَحَّى فَعَسَلَ رِجْلَيْهِ، قَالَتْ: فَأَتَيْتُهُ بِخَزَقَةٍ فَلَمْ يَرُدَّهَا فَجَعَلَ يَنْفُضُ بِيَدِهِ." ورد في الصحيحين [البخاري (274)، ومسلم.

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 يغسل 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 الإنتهاء من غسل الفرج واليدين يجب أن يتوضى 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.

7) المفاهيم الأساسية لصحة العامة:

المفهوم الطبي للصحة:

- طبيعة المفهوم :

غياب المرض والعجز

- أهم المشاكل الصحية:

السمنة- 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.

8) المفهوم البيئي الاجتماعي 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:
- بنوية مع التركيز على المؤسسة والمجتمع
- الأدوار:
- الأفراد- مؤسسات التنمية الاجتماعية – مؤسسات الرعاية.

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.



ثانياً: العلاقة الحميمة:

(1) مفهوم العلاقة الحميمة:

التعريف عن الحياة الخاصة والعلاقات الحميمة وهو مصطلح علمي يعني بثقيف وتوعية المقبلين والمقبلات على الزواج، بالأمور 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 الفراش إلى مراحل متتالية:

أ. مرحلة ما قبل الجماع:

(1) التهيئة المظهرية:

وتعني الاهتمام بكل ما يساعد على الإثارة بين الزوجين، من خلال لغة الجسد وإبائه والتناغم مع تلك اللغة، وكذلك التفاعل بالحواس الخمس، كحاسة الشم باستخدام الروائح العطرة، وحاسة البصر بالإضاءة الخافتة والنظرة الدالة على الرضا، وكل ما يجلب المتعة والجدب ويهيئ لجماع ينضوي ضمن مفهوم علاقة حميمة صحية مستمرة، وحاسة اللمس بأن يتلمس كل منهما مواضع الإثارة لدى الآخر، ومن خلال القبلة المعبرة عن الشوق، وحاسة السمع يبت المشاعر بالحديث الناعم الذي يحمل في طياته كثيرا من الإعجاب والحب.

(2) التهيئة النفسية:

من عدم وجود منفصات نفسية أو اجتماعية، أو إرهاق بدني، أو أي عارض يحول دون التركيز الكامل في الممارسة الجنسية، مما يعني أن هذه العلاقة بين الزوجين لا ترتبط بأوقات معينة من ليل أو نهار أو تحديد أيام بعينها، إنما الذي يتحكم في ذلك كله الرغبة بين الزوجين.

(3) المداعبة والملاعبة:

تشمل المداعبة أشكالاً كثيرة، وفنونا واسعة، أن يتلمس كل منهما مواضع الإثارة لدى الآخر، أو من خلال القبلة المعبرة عن الشوق، وما يقاس عليها قبل الجماع وبعده، فالقبلة خير رسول ووسيط ولها أثر فعال في التهيئة والإثارة عند الزوجين.

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.

ب. مرحلة أثناء الجماع:

✿ ابدأ مع زوجتك بالكلام وذلك بأن تمتدح مفاتن جسدها وأظهر لها حبك بالكلام وعليك أن تكرر عليها كلمة بحبك وبمشقتك 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 اثاره 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 وبالاحضان والقبلات ولا يمتعها الإيلاج بدون ذلك وإليك بعض النصائح.

ج. مرحلة ما بعد الجماع:

- ✿ قبل زوجتك بشدة واحضنها بكتلتا يديك وضمها إلى صدرك وأشعرها بحنانك بعد الانزال ولا تقم بشكل يحسها أنك كنت في مهمة وانتهيت منها.
- ✿ لا تجامع زوجتك نهائيا وأنت مشغول ذهنيا أو مشغول الفكر.
- ✿ لا تجامع 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.

3 أهداف ثقافة العلاقات الحميمة للمقبلين والمقبلات على الزواج:

- ✿ تصحيح المفاهيم المغلوطة عن العلاقات الحميمة، وتنظيف الأذهان من المفاهيم الخاطئة، والعادات الموروثة، التي ترسخت 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 - البلاتوه - الأورجازم - المتعة

(أ) الملاطفة:

إن العلاقة الحميمة لا بد أن يخرج منها الشريكان سعيدان، وليصلا لذلك لا بد أن يكونا مستعدين ومهيئان نفسياً للعملية، والتهيئة النفسية تكون بالنظافة جيداً، وتهيئة الجو لعلاقة خاصة. تبدأ العلاقة الزوجية بالملاطفة والمداعبة والمرح باللمس والتقبيل والاحضان ومداعبة المرأة في الأماكن التي تحب، والمرأة أيضاً تداعب الرجل؛ فهي شيء مباح وعليه أجر، والسعادة يجدها الزوجان في متعتهم، ولذلك يجب أن تبدأ العلاقة بشيء من المرح والبهجة.

"عن أبي ذر رضي الله عنه، أن ناساً من أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم قالوا للنبى -صلى الله عليه وسلم- يا رسول الله، ذهب أهل الدثور بالأجور؛ يصلون كما نصلي، ويصومون كما نصوم، ويتصدقون بفضول أموالهم. قال: "أوليس قد جعل الله لكم ما تصدقون، إن بكل تسبيحة صدقة، وكل تكبيرة صدقة، وكل تحميدة صدقة، وكل تهليل صدقة، وأمر بالمعروف صدقة، ونهي عن منكر صدقة، وفي بضع أحدكم صدقة." قالوا: يا رسول الله، أيأتي أحدنا شهوته ويكون له أجر؟ قال: "أرايتم لو وضعها في حرام أكان عليه وزر؟ فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له أجر." رواه مسلم.

(2) البلاتوه:

هي مرحلة يصل إليها كل طرف حسب رغبته؛ فالرجل لا يصل إليها إلا بالإيلاج، والمرأة لا تصل لها إلا بالإيلاج بل تصل إليها عن طريق المداعبة بشكل متكرر، وهذه المرحلة وقتها لا يتعدى الدقائق المعدودة، وتتمّ المداعبة مع مراقبة الانفعال على وجه الطرف الآخر ليعرف متى يتوقف أو يستمر.

(3) الأورجازم:

وهي قمة الذروة في العلاقات الحميمة أو ما يُطلق عليها العوام الرعشة؛ وهي عملية يحدث بها تصلب لجميع أعصاب الجسم مع حدوث انقباضات ممتعة، ويصل الرجل لتلك المرحلة عند حدوث الإيلاج بشكل مستمر، ومدة اللحظة لا تتعدى خمس عشرة ثانية، وبالنسبة للمرأة الاستمرار في المداعبة يصل بها إلى هذه المرحلة، وليس صحيحاً أنّ الإيلاج هو من يصل بها إلى الأورجازم.

(4) المتعة:

هي مرحلة عودة الجسم إلى طبيعته، وتهدأ الأعصاب والأنفاس مع الشعور بالمتعة والابتسامة من السعادة لنجاح العلاقة وإيصال كلّ منهما لمراده مع الشعور بالاكْتفاء والشبع والرضا، ويبدو الجسم وكأنّه مخدّر ويريد النوم. ونقدّم نصيحة للرجل والمرأة بالنسبة للعلاقة الحميمة؛ حيث يجب ممارسة الحب؛ أي تبادل المشاعر وتفريغ شحنات العواطف لدى كلّ منهما.

(5) الفتور في العلاقة الحميمة:

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

أسبابا فتور العلاقة الحميمة:

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



ثالثاً: الحيض:

1) مفهوم الحيض:

كلمة الحيض لتدل على جريان دم المرأة، حيث يسمّى ذلك حيضاً، وهو دمٌ خلق وجبلةً، وقد كتبه الله على بنات آدم بحكمة غذاء الولد ونباتاته، فالولد يخلق من ماء الرجل والمرأة، ثم يتغذى في الرحم من دم الطمث، فلما يولد الطفل يتحوّل الدم لبناً ليرضع منه، فإذا خلا الرحم من الأطفال اجتمع الدم مرةً أخرى ثم خرج في وقت معلوم.

2) حكم الغسل من الحيض:

اتفق العلماء على أنّ الغسل من الحيض واجب، أمّا الدليل من القرآن الكريم، فقولته تعالى: (وَيْسَأَلُوكَ مِنَ الْمَيْمِطِ الْمُبِطِ وَاللَّهُ يَخْتَارُ حَيْثُ يُغْتَسِلُ فِي رِجْلَيْهِمْ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَخَلْفَهُمْ وَسَاءَ يُجِيبُ اللَّهُ سَأَلَ الْكٰفِرِينَ) البقرة/222، روى البخاري فقال: (حدّثنا أحمد بن أبي رجا، قال: حدّثنا أبو أسامة، قال: سمعت هشام بن عروة، قال: أخبرني أبي، عن عائشة رضي الله عنها، أنّ فاطمة بنت أبي حبيش سألت النبي -صلى الله عليه وسلّم- قالت: إنّي استحاض فلا أطهر، أفأدع الصلاة؟ فقال: لا، إنّ ذلك عرق، ولكن دعي الصلاة قدر الأيام التي كنت تحيضين فيها، ثم اغتسلي وصلي، فقله صلى الله عليه وسلّم: (ثم اغتسلي وصلي) هو أمر بالاعتسال، والأصل في الأمر الوجوب.

3) كيفية غسل الحيض:

يجب على المرأة أن تغتسل وتتطهّر من الحيض إذا رأت إحدى علامتي الطهر، وهما:

✿ جفاف المحل من الدم

✿ أو رؤية القصة البيضاء،

وهيئة الغسل من الحيض مثل هيئة الغسل من الجنابة، وصفة الغسل ما رواه الشّيخان عن عائشة رضي الله عنها قالت: "كان رسول الله - صلى الله عليه وسلّم - إذا اغتسل من الجنابة يبدأ فيغسل يديه، ثم يفرغ يمينه على شماله فيغسل فرجه، ثم يتوضأ، ثم يأخذ الماء، فيدخل أصابعه في أصول شعره، ثم يحفن على رأسه ثلاث حفنات، ثم أفاض على سائر جسده، ثم غسل رجليه". ولا يلزم المرأة نقض شعر رأسها، إنّما يكفيها أن يصل الماء إلى أصول شعرها، وذلك لما رواه مسلم في صحيحه، عن أم سلمة رضي الله عنها قالت: "قلت يا رسول الله، إنّني امرأة أشدّ شعر رأسي، أفأنقضه لغسل الجنابة؟ وفي رواية والحيضة؟ قال: لا، إنّما يكفيك أن تحثي على رأسك ثلاث حثيات.

4) موجبات الغسل من الحيض:

اختلف العلماء في الأمور التي توجب الغسل من الحيض، هل هي خروج الدم، أم انقطاعه، أم إرادة الصلاة، أم أنّ الموجب لذلك جميع ما ذكر سابقاً، فورد في ذلك عدّة أقوال، فقيل أنّ الموجب للغسل هو خروج الدم، وقد اختار هذا القول بعض الحنفية، وقول العراقيين من الشافعية. وقيل أنّ الموجب لذلك هو انقطاع دم الحيض، وقد اختار هذا القول بعض الحنفية، وأبو حامد من الشافعية. وقيل أنّ الموجب للغسل هو خروج الدم، لكنّ الانقطاع هو شرط لصحته، وهذا مذهب المالكية، والحنابلة. وقيل أنّ الموجب للغسل هو إرادة القيام إلى الصلاة، وقد اختار هذا القول بعض من الحنفية، وهو وجه في مذهب الشافعية. وقيل أنّ الغسل يجب بمجموع خروج الدم، وانقطاعه، والقيام إلى الصلاة، وهو وجه من الأوجه في مذهب الشافعية.

5) شروط الحيض:

أقرّ جمهور الفقهاء أنّه ليس كل دم يخرج من المرأة هو دم حيض، بل يجب أن تتوفر فيه مجموعة من الشّروط حتى يعتبر هذا الدم الخارج دم حيض، وبالتالي ترتب عليه أحكام الحائض، وهذه الشّروط هي:

النوع الأول:

أن يكون الدّم خارجاً من رحم امرأة لا علة 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 الحنفي والحنبلي على ذلك كلمة "ولا حبل"، 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 كل من الحنفيّة، والمالكيّة، والشّافعيّة، 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.

6 طهارة الحيض:

جسد الحائض طاهر، وكذلك عرقها، وسورها، وأنّه يجوز التّوم معها، والأكل من طبخها، وعجنها، وما مشتته من المائعات، ومساكنتها 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 النّبي -صلى الله عليه وسلّم- فأنزل الله تعالى: (وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَدْنَىٰ مِمَّا غَنَّتْ لُؤَا النَّسَاءِ فِي الْمَحِيضِ)، فقال -صلى الله عليه وسلّم: 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 وسلّم- حتّى ظننا أن قد وجد عليهما، فخرجا، فاستقبلهما هديّة من لبن إلى النّبي -صلى الله عليه وسلّم- فأرسل في آثارهما، فسقاها فعرفا أنّه لم يجد عليهما).

7 ما يمنع على الحائض:

يمنع على الحائض القيام بعشرة أشياء، هي: أداء الصلاة، والصيام، والطواف بالكعبة، وقراءة القرآن ومسّ المصحف -وفي هذا اختلف أصحاب المذاهب أيضاً- واللبث في المسجد، والوطء في الفرج، وسنة الطلاق، والاعتداد بالأشهر. وإذا انقطع الدم أبيع لها الصيام والطلاق، لوم يبح لها سائر ذلك حتى تغتسل من الحيض، ويجوز الاستمتاع بالحائض بما دون الفرج وذلك لقول النبي صلى الله عليه وسلم: (اضنَعُوا كُلَّ شَيْءٍ إِلَّا النَّكَاحَ).

8 الاستحاضة:

الاستحاضة هي استفعال من الحيض، وتعني لغةً أن يستمر خروج الدم من المرأة بعد انتهاء أيام حيضها المعتادة، فيطلق عليها مستحاضة. وشرعاً هو سيلان الدم في غير أوقاته المعتادة من مرض، وفساد من عرق يسمى العاذل. قال البركوي في رسالة الحيض: "الإِسْتِحَاضَةُ: دَمٌ وَلَوْ حُكْمًا - لِيَتَذَخَّرَ الْأَلْوَانُ - خَارِجٌ مِنْ فَرْجٍ دَاخِلٍ لِأَعْنِ رَجِيمٍ"، وقال ابنُ غَابدِين: "وَعَلَامَتُهُ أَنْ لَا زَائِحَةَ لَهُ، وَدَمُ الْحَيْضِ مُنْتِنِ الرَّائِحَةِ". كما يسمى دم الاستحاضة دماً فاسداً، أمّا دم الحيض فهو دم صحيح.

9 كيفية الاغتسال من الحدث الأكبر:

يعرف الغسل بأنّه الطهارة الواجبة من الحدث الأكبر، مثل الجنابة والحيض، أمّا الكيفية التي يتم 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:

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

الخطوة الخامسة:

تغسل سائر جسدها.

10 كيفية الاغتسال من الحدث الأصغر:

مثل البول، والغائط، والريح، والمذي، والودي، وخروج المني بغير لذة، والهادي: وهو الماء الذي يخرج من فرج المرأة عند الولادة. ولها أحكام وهي:

الخطوة الأولى:

في حال خروج المني في اليقظة بلذّة فإنّ الغسل واجب بلا اختلاف بين الفقهاء

الخطوة الثانية:

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

الخطوة الثالثة:

في حال خروج المني حال النّوم، فإنّ له ثلاث حالات هي:

الحالة الأولى:

أن يتأكد أنه مني، فهنا يجب عليه أن يفتسل، سواءً أذكر أنه احتلم أو لم يذكر، ولا يشترط أن يكون خروجه دافعاً 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 - صلى الله عليه وسلم - فقالت: يا رسول الله، إن الله لا يستحي من الحق، هل على المرأة من غسل إذا هي احتلمت؟ فقال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - نعم إذا رأت الماء"، رواه البخاري ومسلم، فلم يشترط النبي - صلى الله عليه وسلم - لوجوب الغسل إلا رؤية الماء.

الحالة الثانية:

أن يتيقن أنه مذي، مذهب الجمهور في هذا فإنه لا يجب عليه الغسل مطلقاً، سواءً أذكر احتلاماً أو لم يذكر، ودليلهم على ذلك أن المذي لا يوجب الغسل، وقد أرشد الرسول - صلى الله عليه وسلم - إلى غسل ذكره، والوضوء منه فقط.

الحالة الثالثة:

أن يشك هل هو مني أم مذي، فإن شك في ذلك فإنه يجب عليه الغسل في المذهب الحنفي. وأما في المذهب المالكي فإنه يجب عليه الغسل مطلقاً مع الشك. وأما في المذهب الشافعي فإنه لا يجب عليه الغسل مطلقاً، وأما مذهب الحنابلة فينص على أنه إذا رأى بلاءً وجهل كونه منياً، فإن لم يتقدم نومه سبب من نظر، أو فكر، أو ملاءبة، أو انتشار، فإن الغسل وجب عليه، وإن تقدم نومه سبب مما سبق لم يجب عليه الغسل.



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 تتعرّفي على مراحل الحمل والولادة، خاصة إذا كان هذا هو حملك الأول، وسنعرض لك لمحة 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.

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 السداة 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.

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.

الواقى:

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

طرق طبية لمنع الحمل:**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 تحرير 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.

3) الأزمات الثلاث للمرأة:**1. الأزمات الثلاث للمرأة - 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.

بدء الدورة الشهرية:

لا شك في أن أهم أحداث البلوغ هو بدء حدوث الدورة الشهرية، والذي يدل عليها حدوث الحيض، ويختلف موعد بدء الدورة الشهرية اختلافاً بسيطاً بين الفتيات سواء من السلالة

نفسها أو من سلالات مختلفة؛ ففي المتوسط تحيض الفتيات من الجنس الشرقي، والجنس السامي حول عمر 10 سنوات، وهي سن مبكرة بالنسبة للفتيات من الجنس الغربي، حيث يحضن حول عمر 12 سنة.

التبويض:

حدوث الدورة الشهرية يعني دخول الفتاة مرحلة الخصوبة، أي القدرة على الإنجاب، لكن ذلك في الحقيقة لا يتحقق خلال السنوات الأولى منذ بدء حدوث الحيض؛ لأن الدورات الأولى لا يحدث فيها غالباً تبويض، أي خروج بويضة من المبيض كل شهر للتلقين بالحيوان المنوي، وميعاد بدء حدوث التبويض بعد ذلك يختلف بين الفتيات؛ فقد يحدث بعد سنة واحدة أو سنتين منذ بدء الدورة الشهرية، وقد يتأخر حتى عمر 16 أو 17 سنة.

بدء إنتاج الهرمونات الأنثوية:

يعني حدوث الدورة الشهرية: أنه قد بدأ إنتاج الهرمونات الجنسية الأنثوية الدورية من المبيضين، وهما هرمونا الأستروجين والبروجستيرون. لكن مستوى هذين الهرمونين لا ينتظم أيضاً بعد بدء الدورة مباشرة إذ يحدث له غالباً نوع من التذبذب، وهذا يفسر لنا سبب تعرض الفتيات بعد البلوغ لبعض الاضطرابات النفسية، مثل: تقلب المزاج، أو الاكتئاب، أو الميل للوحدة أو التشويش الذهني، وأحياناً قد يحدث خلط ما بين هذه الاضطرابات. ويؤدي إنتاج هذه الهرمونات الجنسية إلى نضج جسم الفتاة وظهور الصفات الجنسية الثانوية ويؤدي إنتاج الهرمونات الجنسية أيضاً إلى حدوث تغيرات مؤقتة ببعض الأعضاء خلال الدورة الشهرية؛ ففي النصف الأول منها يكون لهرمون الأستروجين تأثيراً حسناً أو شبايباً؛ لأنه يجعل الشعر في أجمل صورة، ويجعل الجلد متورداً مزدهراً، ويرفع من الحالة المزاجية؛ ولذا تشعر المرأة خلال هذه الفترة عموماً بالازدهار، والقدرة على أداء مختلف الأشياء، كما يؤثر على نوعية الإفراز المهبلية قرب حدوث التبويض (بمنتصف الدورة الشهرية)؛ فيصبح رقيقاً شفافاً جارياً ضعيف الرائحة.

مواعيد الدورة الشهرية:

تستمر الدورة الشهرية لمدة 28 يوماً في المتوسط، لكنها قد تطول عند بعض النساء إلى 33 يوماً، أو تختزل إلى 26 يوماً عند أخريات، كما تختلف مدة الحيض بين النساء بصورة طبيعية تماماً، ويحتسب أول يوم للدورة منذ أول يوم لتزول الحيض. الأيام من 1-13 في أول أيام الدورة لا يكون هناك هرمونات جنسية (أستروجين وبروجستيرون) تدور مع الدم، ثم تقوم الغدة النخامية الموجودة بالمخ بإفراز الهرمون المنشط لنمو حويصلة المبيض، والتي تقوم بدورها بإنتاج هرمون الأستروجين، ويؤدي ارتفاع مستوى الأستروجين لتنشيط نمو بطانة الرحم؛ لتكون مستعدة لاستقبال البويضة الملقحة في حالة حدوث حمل.

اليوم 14 وفي منتصف الدورة الشهرية تقريباً يرتفع مستوى هرمون الأستروجين لأعلى درجة، وهذا يؤدي إلى تنشيط إنتاج المزيد من الهرمون المنشط لحويصلات المبيض، وإنتاج هرمون آخر يسمى الهرمون المنشط للجسم الأصفر والذي يؤدي لتفجير الحويصلة، وخروج البويضة منها. الأيام 15-28 تتحرك البويضة داخل قناة فالوب في اتجاهها للرحم (بينما تنمو الحويصلة لتكون الجسم الأصفر) والذي يفرز هرمون البروجستيرون في النصف الثاني من الدورة، وخلال ثلاثة أيام قبل الحيض ينكمش الجسم الأصفر ويموت وبالتالي ينخفض هرمون البروجستيرون.

أسباب مرض نقص الحديد:

من أهم أسباب إصابة النساء بمرض نقص الحديد، الحمل المتكرر، فخلال فترة الحمل يكون الجنين محتاجاً للدم والحديد تحديداً، ويأخذ من جسم المرأة الحامل حاجته، ويجب على المرأة الحامل خلال هذه الفترة، تناول كميات كافية وغنية من الأغذية بصورة عامة، والفيتامينات بصورة خاصة، كذلك فإن الجنين بعد الولادة يكون بحاجة للكثير من المعادن والفيتامينات والحديد، يأخذها من حليب الأم.

التبويض الطبيعي:

تبدأ في كل شهر بعض الحويصلات المبيضية في النمو في أحد المبيضين وهذه الحويصلات تحتوي على بويضات غير ناضجة... ولكن حويصلة واحدة هي التي تبدأ في النمو وتحتوي على بويضة ناضجة. ثم بعد ذلك

يبدأ المبيض في إفراز هرمون الأستروجين الذي يساعد علي زيادة كثافة الغشاء المبطن لجدار الرحم لاستقبال البويضة إذا تم تلقيحها بعد أن تكون قد خرجت من حويصلة المبيض، ولكن إذا لم يتم تلقيح البويضة فإنها تنفجر مع تفكك الغشاء المبطن لجدار الرحم وتبدأ الدورة الشهرية في النزول. وتتحكم في عملية التبويض مجموعة من الهرمونات تفرز من الغدة النخامية الموجودة أسفل المخ ويؤدي أي خلل في هذه الهرمونات إلى اضطراب في حدوث الدورة الشهرية سبب انقطاع الدورة الشهرية أحياناً.

اضطرابات الهرمونات:

ويحدث نتيجة وجود حويصلات علي المبيض وهي بدورها تفرز كمية كبيرة جدا من هرمون الاندروجين (هرمون الذكورة) بجانب كمية بسيطة من هرمون الاستروجين أكثر من المعدل الطبيعي وهذا يؤدي إلي نقص في إفرازات هرمون الغدة النخامية المؤدية إلي عملية التبويض الطبيعية وبالتالي لا يحدث دورة شهرية وهذه الحويصلات غالبا ما تكون شائعة بين السيدات ذات الأوزان الثقيلة.

2. الأزمان الثلاث للمرأة – 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".

2. 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.

3. الأزمان الثلاث للمرأة – اضطرابات الهرمونات:

أ- أعراض آلام الدورة الأولية:

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 الأضلاع
- صداع - إسهال - ميل للقيء أحياناً.

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

نشاط رقم (12)

10د

اختبار قبلي

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

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

100

درجة (100)

نشاط رقم (13)

تقويم البرنامج التدريبي

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

نشرك تقويم البرنامج وتأكد عزيزي المتدرب أن هذا التقييم يؤخذ بأقصى درجات الأهمية للتطوير والتغذية العكسية،

نرجو منك التكرم بوضع (✓) في المربع الذي يتوافق مع رأيك وقناعتك الشخصية.

ممتاز	جيد جدًا	جيد	مقبول	ضعيف	التنظيم الإداري للبرنامج
					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
ممتاز	جيد جدًا	جيد	مقبول	ضعيف	المحتوى العلمي والأهداف
					1. توافق أهداف البرنامج مع احتياجاتك
					2. المحتوى العلمي للبرنامج
ممتاز	جيد جدًا	جيد	مقبول	ضعيف	أساليب التدريب المستخدمة
					1. الموازنة بين الجانب النظري والتطبيقي
					2. استخدام وسائل الإيضاح مع التدريب
ممتاز	جيد جدًا	جيد	مقبول	ضعيف	المدرب (المحاضر)
					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:

.....

.....

.....

.....



المراجع

- ◀ القرآن الكريم.
- ◀ ابن تيمية، تقي الدين أبو العباس، 1436هـ، شرح العمدة - كتاب الطهارة. مكتبة العبيكان- الرياض: الطبعة الأولى.
- ◀ أبو حاتم، محمد بن حبان بن أحمد بن حبان بن معاذ بن مَعْبِد التميمي، صحيح ابن حبان بترتيب ابن بلبان، ط2، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، 1414هـ - 1993م، بيروت: مؤسسة الرسالة.
- ◀ جيمس ف، باش. فيليس أ. بالش، 2001م، الوصفة الطبية للعلاج بالتغذية. الترجمة والنشر محفوظة لمكتبة جرير.
- ◀ الديبان، ديبان بن محمد، 1426هـ، موسوعة أحكام الطهارة. مكتبة الرشد- الرياض: الطبعة الثانية.
- ◀ الرازي، أبو بكر، 2005م، مختار الصحاح والمصباح المنير مادة (خطب).
- ◀ الذوادي، حمد علي، 1435 - 2014م، كتاب الأسرة، ط1.
- ◀ السندي، الإمام أبو الحسن الحنفي، 1424هـ - 2003م، سنن ابن ماجه وبهامشه حاشية السندي ومصباح الزجاجة، ط1، تحقيق: صدقي جميل العطار، (الأردن: دار الفكر.
- ◀ الطحان، محمد، 1998م، مبادئ الصحة النفسية، دبي: دار القلم.
- ◀ عبدالخالق، أحمد، 1990م، أسس علم النفس، الإسكندرية: دار المعرفة.
- ◀ العثيمين، محمد بن صالح، 1430هـ، كتاب من الأحكام الفقهية في الطهارة والصلاة والجنائز. وزارة الشؤون الإسلامية والأوقاف والدعوة والإرشاد- المملكة العربية السعودية/ الطبعة الأولى.
- ◀ العسقلاني، أحمد بن علي بن حجر، 1407هـ - 1986م، فتح الباري شرح صحيح البخاري، (مصر: دار الريان للتراث.
- ◀ العشري، إيهاب، 2004م، كيف نتواصل اجتماعيا. الكويت مكتبة المنار الإسلامية.
- ◀ الكندري، أحمد محمد مبارك، 1992م، علم النفس الأسري. ط 2، مكتبة الفلاح، الكويت.
- ◀ كندرسلي، دورلنغ، 2001م، الحد من ضغوط العمل. مكتبة لبنان.
- ◀ المحطوب، عثمان عبدالرحمن. وعثمان، محمد، 2019م، الكوتشينج الزوجي، مركز الأسرة للاستشارات النفسية والاجتماعية والتدريب، الكويت.

