



الحقيقة الوطنية لتدريب المقبلين والمقبلات على الزواج (أنشطة المتدرب)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مقدمة



يعد أمر الزواج من أهم وأخطر الأمور الشرعية؛ وذلك لخطورة ما يترب عليه من آثار على كلا الطرفين، الزوج والزوجة، وعلى جميع المحظوظين 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، وتأهيلها للوقوف على أهم أسباب قوية الروابط الأسرية وأهم أسباب انفصامها، وكذلك الوقوف على أسباب ودوافع ما ابتلـي به المجتمع من كثرة وقوع الطلاق بين طبقة الشباب لأسباب راجعة في أغلبها إلى قلة المعرفة وعدم التأهيل المناسب، وما ترتب على ذلك من تزايد حالات الطلاق بشكل يهدد استقرار الأسر، وذلك نتيجة لانتشار الأفكار والمفاهيم المغلوطة والمنحرفة المفسدة للزواج والأسرة؛ خاصة مع انتشار أفكار غير جيدة عبر وسائل التواصل، ونسبةً لما سبق استشعرت وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية وجمعيات التنمية الأسرية خطورة الأمر وقصدت سد الحاجة المجتمعية عبر التدريب بمنصة إلكترونية تسهم في الإرشاد والتأهيل المناسب للشباب المقبل على الزواج تحقيقاً لمقصد مهم من مقاصد الشرع الشريف وهو بناء الأسرة التي هي أساس المجتمع على قدر من الوعي الصحيح والعلم الرصين.

الجدول التفصيلي لموضوعات الحقيقة التدريبية

اليوم التدريسي الأول

الوحدة التدريبية الثانية

الحقوق والواجبات الزوجية

الجلسة التدريبية الثانية

أولاً: حقوق الزوجة على زوجها:

- (1) الحقوق المالية
- (2) الحقوق غير المالية

ثانياً: حقوق الزوج على زوجته:

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

ثالثاً: الحقوق المشتركة بين الزوجين:

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

الوحدة التدريبية الأولى

مراحل تكوين الأسرة

الجلسة التدريبية الأولى

أولاً: الخطبة

- (1) تعريف الخطبة
- (2) مدة الخطبة
- (3) مراحل الخطبة

ثانياً: عقد القران والزواج:

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

ثالثاً: أحكام وأداب ليلة الزفاف:

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



اليوم التدريسي الثاني

الوحدة التدريبية الرابعة

التخطيط للأسرة والادخار المالي

الجلسة التدريبية الثانية

أولاً: التخطيط والادخار المالي:

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

ثانياً: التخطيط لميزانية الأسرة:

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

ثالثاً: برامج وتطبيقات لميزانية الأسرة

الوحدة التدريبية الثالثة

الاتصال والتواافق في العلاقات الزوجية

الجلسة التدريبية الأولى

أولاً: التواصل الزوجي:

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

ثانياً: التوافق الزوجي:

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

ثالثاً: الذكاء الانفعالي:

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



اليوم التدريسي الثالث

الوحدة التدريبية الرابعة

التخطيط للأسرة والادخار المالي

الجلسة التدريبية الثانية

أولاً: الصحة الزوجية العامة:

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

ثانياً: العلاقة الحميمة:

- (1) مفهوم العلاقة الحميمة
- (2) مراحل العلاقة الحميمة
- (3) أهداف ثقافة العلاقات الحميمة للمقبولين والمقبولات على الزوج
- (4) فنون التواصل العاطفي
- (5) الفتور في العلاقة الحميمة

ثالثاً: الحيض:

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

رابعاً: الحمل والولادة:

- (1) الحمل والولادة
- (2) منع الحمل
- (3) الآزمات الثلاث للمرأة

الوحدة التدريبية الخامسة

إدارة الانسجام النفسي في الأسرة

الجلسة التدريبية الأولى

أولاً: سيكولوجية الرجل والمرأة:

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

ثانياً: إدارة الضغوط النفسية:

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

ثالثاً: لغات الحب الخمس:

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

دليل البرنامج التدريسي

(١) اسم البرنامج:

«مهارات الاستعداد الزوجي»

(٢) الهدف العام للبرنامج:

تنمية قدرات المقبولين والمقبولات على الزواج بالمهارات الزوجية المؤدية إلى تحقيق الاستقرار الأسري.

(٣) الأهداف التفصيلية للبرنامج:

سيكون بمقدور المتدرب - بإذن الله - بنهاية الدورة:

١. يعدد مراحل تكوين الأسرة
٢. يحدد الحقوق والواجبات الزوجية
٣. يقيس مقومات الاستعداد للزواج لديه
٤. يستنتج مهارات الاتصال في العلاقات الزوجية
٥. يقيس مهارات حل المشكلات الزوجية لديه
٦. يبيّن مهارات التخطيط للأسرة والإدخار المالي
٧. يقيس مهارة إدارة ميزانية الأسرة لديه
٨. يطبق مهارات إدارة الانسجام النفسي في الأسرة
٩. يقيس كفاءة الاستعداد النفسي والعاطفي لديه
١٠. يبيّن مهارات إدارة الصحة الزوجية

(٤) المستهدفون من البرنامج:

المقبولون والمقبولات على الزواج

(٥) مدة البرنامج:

٣ أيام × ٥ ساعات = ١٥ ساعة تدريبية

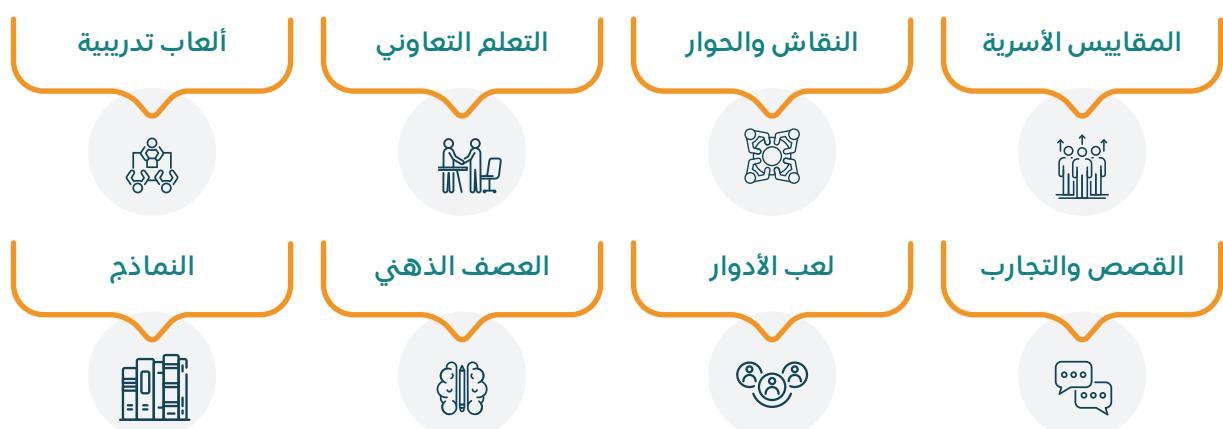
المخطط العام للبرنامج التدريسي

اليوم	الوحدة التدريبية	الجلسة	الموضوعات الأساسية	الزمن
	الوحدة الأولى مراحل تكوين الأسرة	٣٦	أولاً: الخطبة ثانياً: عقد القران والزواج ثالثاً: أحكام وأداب ليلة الزفاف	٥٠ د ٣٠ د ٤٠ د
١٩	الوحدة الثانية الحقوق والواجبات الزوجية	٣٧	فترة راحة أولاً: حقوق الزوجة على زوجها: ثانياً: حقوق الزوج على زوجته ثالثاً: الحقوق المشتركة بين الزوجين رابعاً: مقياس مقومات الاستعداد للزواج	٣٠ د ٣٠ د ٣٠ د ٤٥ د
٢٠	الوحدة الثالثة الاتصال والتواافق في العلاقات الزوجية	٣٨	أولاً: التواصل الزوجي ثانياً: التوافق الزوجي ثالثاً: الذكاء الانفعالي رابعاً: مقياس مهارات حل المشكلات الزوجية	٣٠ د ٤٠ د ٥٠ د ٢٠ د
٢١	الوحدة الرابعة التخطيط للأسرة والادخار المالي	٣٩	فترة راحة أولاً: التخطيط والادخار المالي ثانياً: التخطيط لميزانية الأسرة ثالثاً: برامج وتطبيقات لميزانية الأسرة رابعاً: مقياس مهارة إدارة ميزانية الأسرة	٣٠ د ٤٠ د ٣٥ د ١٥ د ٢٥ د
٢٢	الوحدة الخامسة إدارة الانسجام النفسي في الأسرة	٤٠	أولاً: سيكولوجية الرجل والمرأة ثانياً: إدارة الضغوط النفسية ثالثاً: لغات الحب الخمس رابعاً: مقياس كفاءة الاستعداد النفسي والعاطفي	٥٠ د ٤٠ د ٣٠ د ٤٥ د
٢٣	الوحدة السادسة إدارة الصحة الزوجية	٤١	فترة راحة أولاً: الصحة الزوجية العامة ثانياً: العلاقة الحميمة ثالثاً: الحيض رابعاً: الحمل والولادة	٣٠ د ٢٠ د ٢٠ د ٣٠ د
	مجموع الزمن (١٥) ساعة			
				٩٠٠ د

التجهيزات والمستلزمات

الأساليب والأنشطة التدريبية المستخدمة في الدورة:

١. الأساليب والأنشطة التدريبية المستخدمة في الدورة:



التجهيزات والمستلزمات والوسائل المستخدمة في البرنامج



سبورة ورقية



شاشة عرض



جهاز عرض البيانات
(بروجكتور).



جهاز كمبيوتر
محمول.



عرض فيديو



أدوات مكتبية:
ورق - أقلام - دباسة - خرامة -
مساطر - ملفات



أقلام كتابة على
السبورة

إرشادات عامة للمتدربين



أخي المتدرب/ أخي المتدربة:

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

- ◀ التدريب الفعال هو الذي يشارك فيه جميع المتدربين بطرح الآراء والأفكار والمناقشة الهدافـة.
- ◀ العمل ضمن أفراد المجموعة في الأنشطة الجماعية يوسع دائرة الفائدة.
- ◀ من حق أي متدرب أن يسهم بطرح فكرته أو رأيه.
- ◀ الأفكار عزيزة عند أصحابها حرثي بنا أن ننحـت لها.
- ◀ أنماط التفكير تختلف من شخص لآخر (فاحترم رأي الآخرين).
- ◀ الحضور في الوقت المحدد للبرنامج من عوامل نجاحه.
- ◀ التركيز على التدريب وتجنب المعوقات كالهاتف الجوال ونحوه (اجعله في الصامت).
- ◀ من حقك أن تدير حركتك في الحلقة التدريبية بأسلوب لا يزعج الآخرين ويشتـت انتباهـهم.
- ◀ قبولك الدور الذي يـسـند إليـك في المجموعة من عوامل نجاح إنجاز المهمـة.
- ◀ الخبرـة في ذاتـها ليس لها معنى إلا إذا استعملـت.
- ◀ ليس هناك فشـل ولكن تجارـب وخبرـات.
- ◀ إن تحفيـز أفراد مجموعـتك في النشـاطـات يقوـي فرصـ النجـاح لـديـكم.
- ◀ احـرص على بنـاء عـلاقـات طـيـبة مع المـدـرـب وزـملـائـك المـتـدـرـبـين أثـنـاء البرـنـامـج التـدـريـسي.
- ◀ إن انتـقال أثرـ التـدـريـب وتطـبـيقـه فيـ الحياةـ العـمـلـية دـلـيلـ نـجـاحـه.
- ◀ تـفـاءـلـ بالـخـيرـ تـجـدهـ.

الزمن
10 د

نشاط رقم (1) اختبار قبلي

قياس مدى معرفتك بمهارات الاستعداد الزواجي

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

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

100

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

(100) درجة

نشاط رقم (2)

مراحل تكوين الأسرة

يرسم المتدرب مخطط لمراحل تكوين الأسرة 20 د الزمن

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

رسم مخطط لمراحل تكوين الأسرة

الزمن

۱۰۵



تقويم بنائي للجلسة التدريبية الأولى

اليوم الأول

عدد مراحل الخطبة

عدد مقاصد النكاح

نشاط رقم (3)

الحقوق والواجبات الزوجية - لعبة فرز الكلمات

أسلوب
التنفيذ

مجموعات تعاونية

20 د

الזמן

هدف النشاط

يفرز المتدرب الكلمات حسب انتماها للحقوق أو الواجبات الزوجية

إجراءات تنفيذ النشاط

تقسيم المتدربين إلى مجموعات.

تحدد كل مجموعة رئيس يتحدث باسمها، ومقرر يتحدث نيابة عنهم.

يقوم المتدربون بحل النشاط متعاونين كل حسب مجموعته.

يطلب المدرب في نهاية النشاط من كل رئيس مجموعة الوقوف لعرض إجابات مجموعته.

افرز الكلمات حسب انتماها للحقوق أو الواجبات الزوجية في ثلاثة مجموعات كالتالي:

تمكين الزوج

حفظ مال
الزوج

وجوب القوامة
والطاعة

تزين كل طرف من
الطرفين للأخر

المهر

الغيرة
عليها

غض الطرف
عن الهفوات

عدم الإضرار
بالزوجة

حفظ أسرار
الحياة الزوجية

العدل بين
الزوجات

حسن العشرة
للحياة

المهر

عدم الإذن لمن يكره
الزوج دخوله بيته

تعليمها أمور
دينها

القيام على أمر
البيت

النفقة

التعاون على
المودة

التعاون على
طاعة الله

حق
المسكن

الاستمتاع وإعفاف كل
منهما بالآخر

المجموعة الأولى

حقوق الزوجة على زوجها

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

المجموعة الثانية

حقوق الزوج على زوجته

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

المجموعة الثالثة

الحقوق المشتركة بين الزوجين

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

الزمن
45 د



نشاط رقم (4)

مقياس مقومات الاستعداد للزواج

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

وصف القياس

سيتمكنك المقياس من تحديد مدى امتلاكك للمقومات الخمسة للاستعداد للزواج.

الهدف من القياس

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

إجراءات المقياس

ترواح مدة إجراء المقياس من 10 إلى 15 دقيقة.

مدة إجراء المقياس

السؤال	1	2	3	4	5	أبداً	نادرًا	أحياناً	غالباً	دائماً
أعرف نقاط القوة والضعف في شخصيتي										
اتخذ من الأحداث الضاغطة والظروف الصعبة فرصة للنمو الشخصي في حياتي										
أجريت مؤخراً فحصاً شاملاً للتأكد من صحي وسلامة أعضائي										
أعرف الأحكام الشرعية الأساسية المتعلقة بموضوع الزواج										
أعرف العادات التقليدية المعمول بها في مجتمعي										
ثقة بنفسي مرتفعة										
اختار سلوكي في الحياة بناء على توجيهات ديني										
لاأشكو من أية آلام أو أمراض قد تؤثر علي في حال إقدامي على الزواج										
قرأت أكثر من كتاب يتحدث عن الزواج وما يتعلق به										
احترم العادات والتقاليد المعمول بها في مراحل الزواج في بيئتي										
استطيع السيطرة على انفعالاتي كالغضب والحزن										
أتعامل مع الناس بالإحسان حتى لوأساؤوا إلي										
أهمة كثيراً بمعرفة الحالة الصحية للشخص قد ارتبط به										
أعرف القوانين المعمول بها في بلادي في قضايا الزواج وما يتصل به										
أمتلك القدرة المالية على توفير متطلبات الزواج										
لدي غاية واضحة في حياتي أعمل على تحقيقها										
قلبي سليم من المشاعر السلبية تجاه الناس كالحسد والكرهية										
ألزم بنظام صحي و الغذائي يساعدني على الحفاظ على قوة جسمي										
أطور معارفي ومهاراتي حول الزواج من خلال المحاضرات والدورات										
احظن بدعم وتعاون كبير من أسرتي في أمر إقدامي على الزواج										
أمتلك قدرة على فهم مشاعر الناس وعواطفهم										
أمارس عياداتي بانتظام ومن غير الانقطاع										
أمارس الأنشطة التي تساعدي على تعزيز سلامتي وصحتي الجسدية										
أعمل على تطوير المهارات التي أحاجها في حياتي الزوجية										
أجيد التعامل مع طريقة تفكير الناس وعاداتهم المتصلة بموضوع الزواج										



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 عالي عليه، من أجل تطويره، وتنمية استعدادك فيه.
- إذا حصلت على الدرجة من 16 إلى 25 في البعد فإن درجة استعدادك وامتلاكك لهذا المقوم متقدمة ولكن تحافظ عليه اعمل على تطوير معافك حوله، وزيادة مهاراتك التي تمكنت 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 و المعارف التي تعينك على ذلك.
- إذا على درجة من 76 إلى 125 فإن درجة استعداداتك الإجمالية في الأبعاد الخمسة متقدمة، وبالتالي فإنك تحتاج أن تحافظ على درجة استعدادك، وأن تسعي لمزيد من التقدم من خلال اكتساب المزيد من المعرفة وإتقان المهارات في الأبعاد الخمسة.

الزمن
10 د



تقدير 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

.....

.....

.....

.....

.....

نشاط رقم (٥)

الاتصال والتواافق في العلاقات الزوجية

أسلوب
التنفيذ

فردي

20 د

الزمن

هدف النشاط

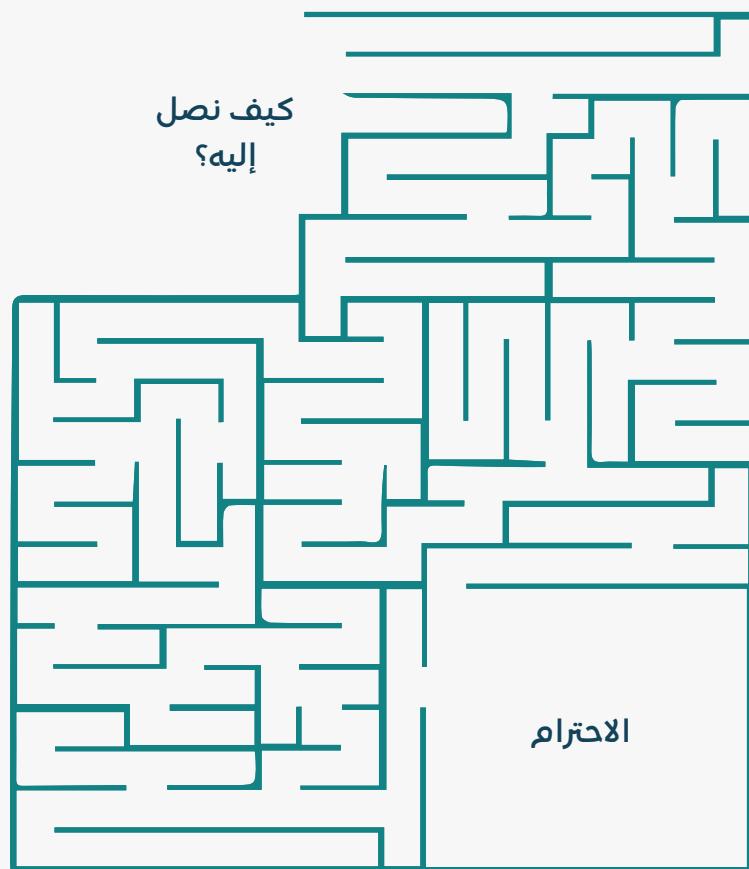
يصل المتدرب إلى مفهوم الاتصال والتواافق في العلاقات الزوجية عبر المتأهة

إجراءات تنفيذ النشاط

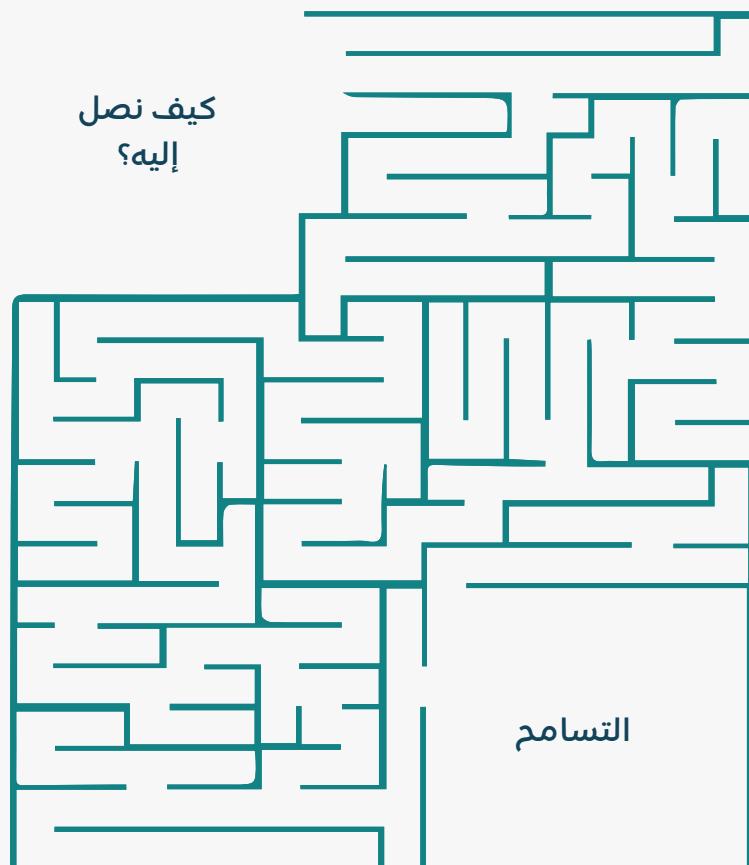
يتم توزيع أوراق المتأهلهات على المتدربين ويقومون بإجراء النشاط بشكل فردي

توصيل إلى مفهوم الاتصال والتواافق في العلاقات الزوجية عبر المتأهلهة

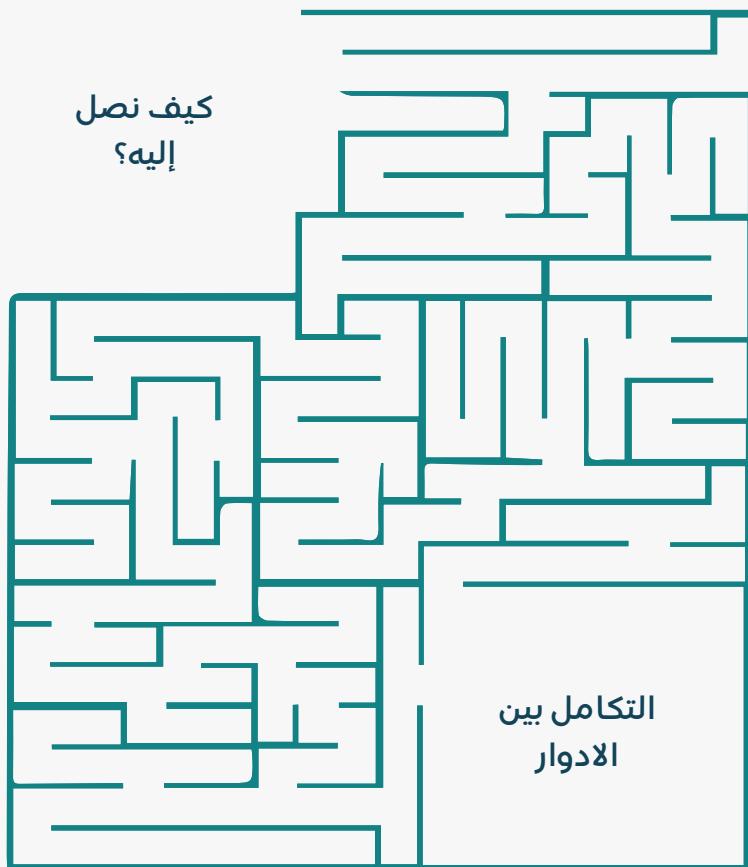




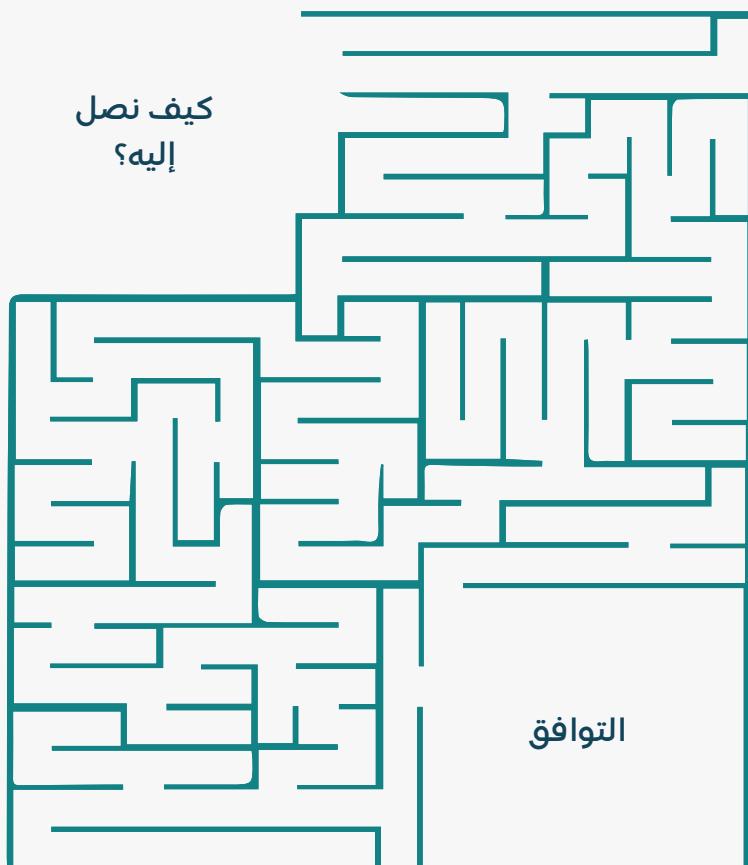
01



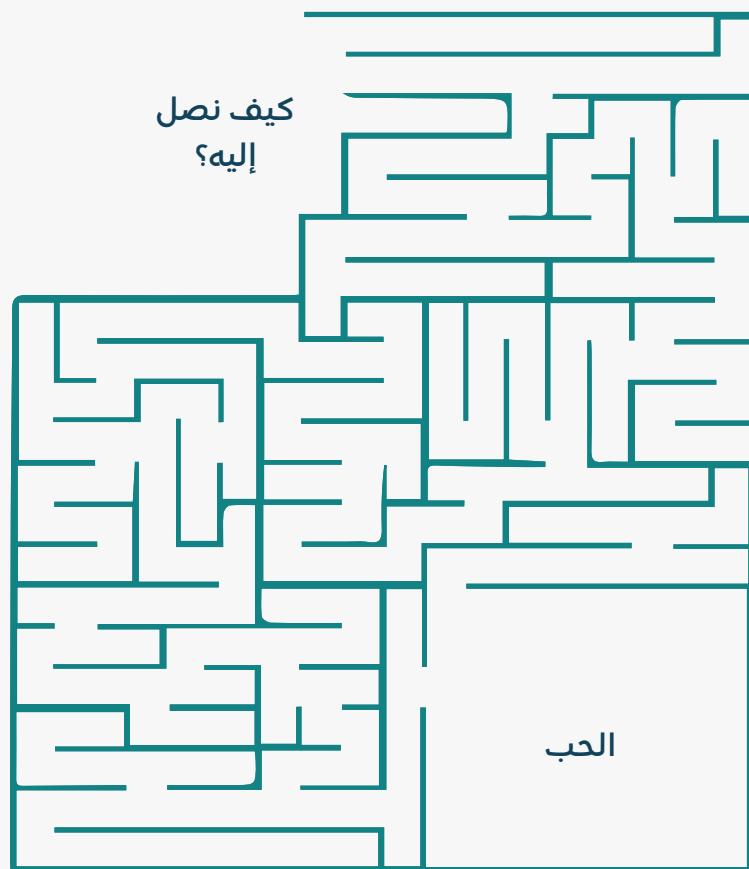
02



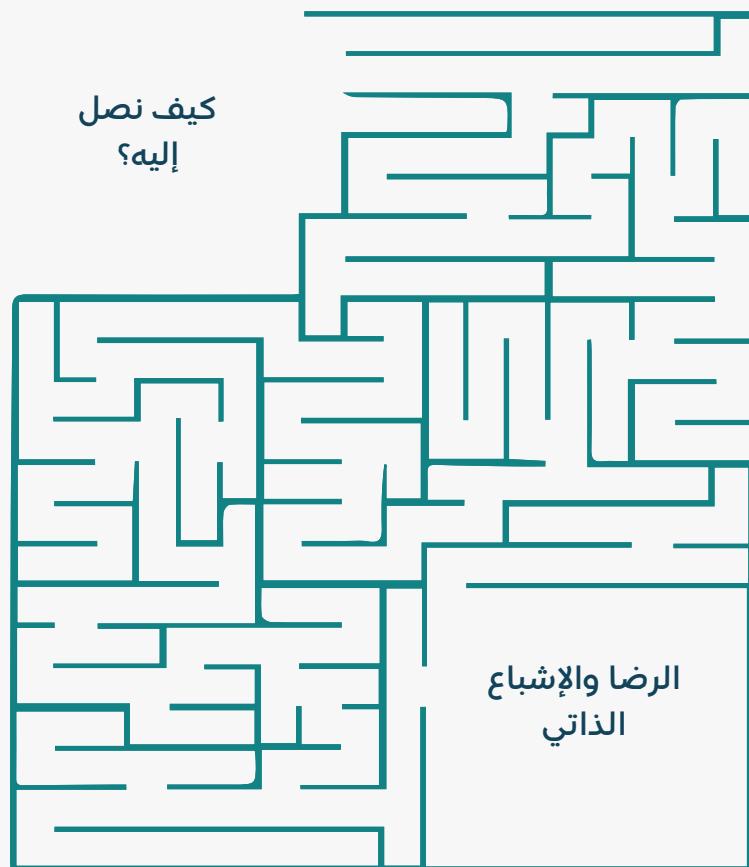
03



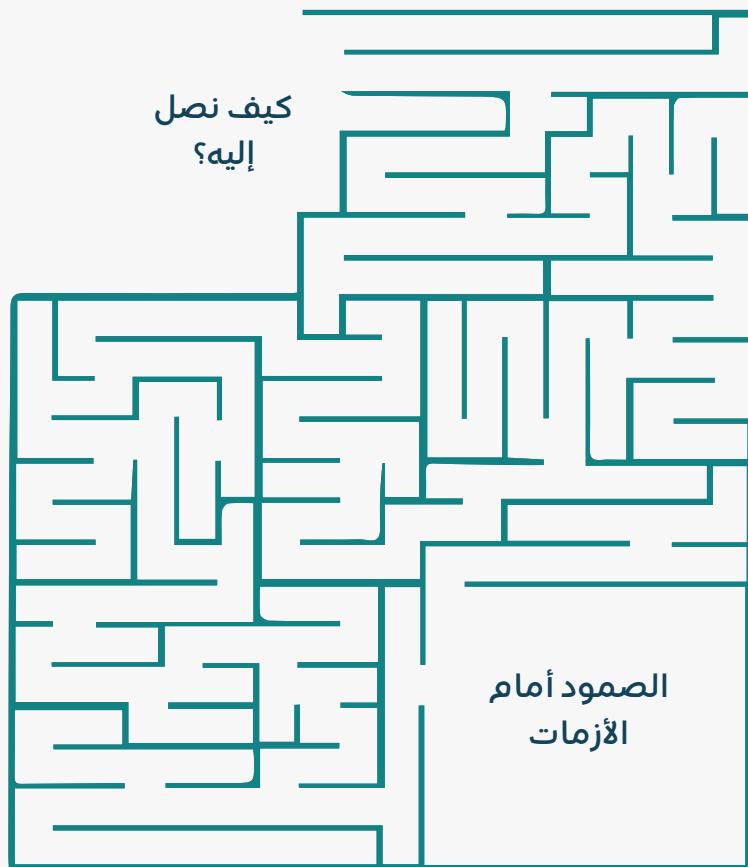
04



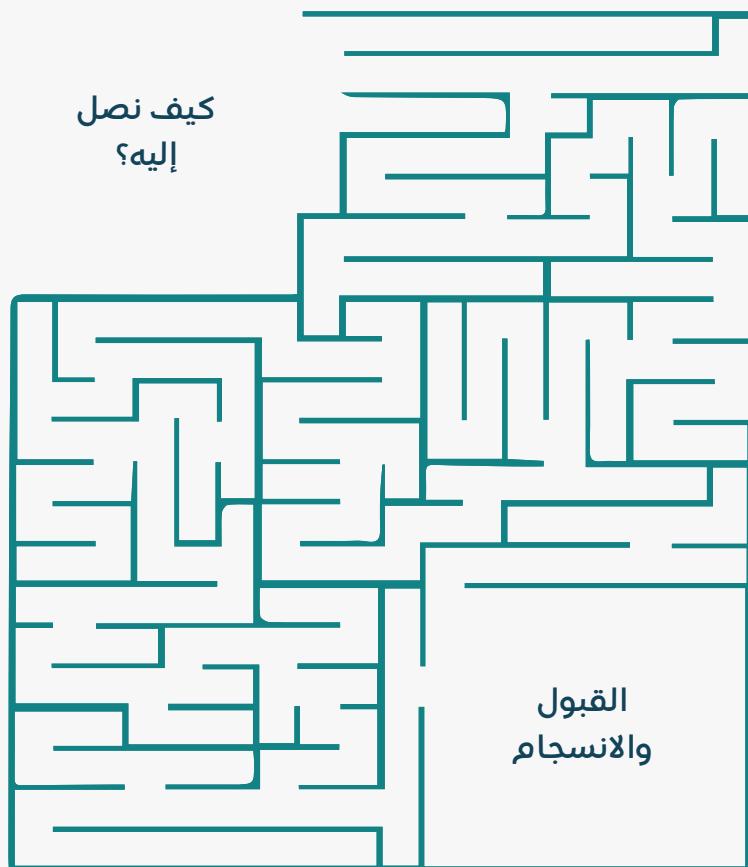
05



06



07



08

الزمن
25 د

نشاط رقم (6)

مقياس مهارات حل المشكلات الزوجية

استمارة المعلومات الديموغرافية

العمر

() أنثى

() ذكر

الجنس

() غير متزوج () متزوج () مطلق () أرمل

الحالة الاجتماعية

() من 6-10 سنوات

() من 11-15 سنوات

عمر الزواج

() أكثر من 16 سنة

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

عدد الأبناء

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

المستوى الدراسي

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

العمل

بسم الله الرحمن الرحيم

أخي العزيز، أخي العزيزة ..

وبعد

السلام عليكم ورحمة الله وببركاته

عادة ما يواجه الزوجان مشكلات في بعض المجالات.

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

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



تصحيح مقياس مهارات حل المشكلات الزوجية

المهارات التي يحتاجها الأشخاص حسب الإخفاق فيها

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



الرسائل الموجهة

نص الرسالة

نشكرك على المشاركة في قياس مستوى مهارتك في حل المشكلات الزوجية وقد حصلت على نسبة
ونحيطكم بالتالي:

إن مهارتك في حل المشكلات الزوجية عالية ولترقي بمهاراتك إلى مستوى أكثر كفاءة فأنت تحتاج إلى الاستمرار في تطويرها بالتدريب والاطلاع المستمر
يم ذكر المهارات التي حصل فيها على درجة 1
وفيق الله وزادك علما ونورا

الرسالة



الرسالة رقم 1

الدرجة (72 - 63)

نشكرك على المشاركة في قياس مستوى مهارتك في حل المشكلات الزوجية وقد حصلت على نسبة
ونحيطكم بالتالي:

إن مهارتك في حل المشكلات الزوجية متوسطة ولترقي بمهاراتك إلى مستوى أكثر كفاءة فأنت تحتاج إلى الاستمرار في تطويرها بالتدريب والاطلاع المستمر
يم ذكر المهارات التي حصل فيها على درجة 1
وفيق الله وزادك علما ونورا

مؤشر على مهارة عالية في حل المشكلات الزوجية.



الرسالة رقم 2

الدرجة (62 - 49)

نشكرك على المشاركة في قياس مستوى مهارتك في حل المشكلات الزوجية وقد حصلت على نسبة
ونحيطكم بالتالي:

إن مهارتك في حل المشكلات الزوجية منخفضة ولترقي بمهاراتك إلى مستوى أكثر كفاءة فأنت تحتاج إلى الاستمرار في تطويرها بالتدريب والاطلاع المستمر
يم ذكر المهارات التي حصل فيها على درجة 1
وفيق الله وزادك علما ونورا

مؤشر على مهارة منخفضة في حل المشكلات الزوجية.



الرسالة رقم 3

الدرجة (48 - 37)

نشكرك على المشاركة في قياس مستوى مهارتك في حل المشكلات الزوجية وقد حصلت على نسبة
ونحيطكم بالتالي:

إن مهارتك في حل المشكلات الزوجية منخفضة جدا ولترقي بمهاراتك إلى مستوى أكثر كفاءة فأنت تحتاج إلى الاستمرار في تطويرها بالتدريب والاطلاع المستمر
يم ذكر المهارات التي حصل فيها على درجة 1
وفيق الله وزادك علما ونورا

مؤشر على مهارة منخفضة جدا في حل المشكلات الزوجية.



الرسالة رقم 4

الدرجة (48 - 37)

الزمن
١٠



تقويم بنائي للجلسة التدريبية الأولى

اليوم الثاني

اكتب باختصار عن العوامل التي تؤدي إلى تماسك الأسرة:



الوحدة التدريبية الرابعة

التخطيط للأسرة
والادخار المالي

الجلسة التدريبية الثانية

الزمن
د ١١٥

الزمن الكلي للجلسة

أهداف الجلسة:

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

١. يبيّن مهارات التخطيط للأسرة والادخار المالي
٢. يخطط لميزانية الأسرة
٣. يتعرف على برامج وتطبيقات لميزانية الأسرة
٤. يقيس مهارة إدارة ميزانية الأسرة لديه

الوسائل والأساليب:

لعبة توزيع المصروفات

مجموعات تعاونية

أدوات مكتبية

عرض بوربوينت

خطة الجلسة التدريبية الثانية

الزمن	الوسائل والأساليب	الإجراءات	م
د ٢٥	لعبة توزيع المصروفات - عدد ٤ لوحات حائطية كبيرة	نشاط رقم (٧) مهارة التخطيط للأسرة والادخار المالي	١
د ٢٥	عرض بوربوينت - مناقشة	أولاً: التخطيط والادخار المالي	٢
د ١٥		ثانياً: التخطيط لميزانية الأسرة	٣
د ١٥		ثالثاً: برامج وتطبيقات لميزانية الأسرة	٤
د ٢٥	إجراء المقياس	نشاط رقم (٨) مقياس مهارة إدارة ميزانية الأسرة	٥
د ١٠		تقدير بنائي	٦
د ١١٥		مجموع الدقائق	

نشاط رقم (7)

مهارة التخطيط للأسرة والادخار المالي - لعبة توزيع المصارف

أسلوب
التنفيذ

فردي - لعبة توزيع المصارف

25 د

الזמן

هدف النشاط



يوزع المتدرب ميزانية أسرته وفقاً للدخل المتاح

إجراءات تنفيذ النشاط

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

وزع ميزانية أسرتك وفقاً للدخل المتاح

عدد أفراد
الأسرة

قيمة
الدخل

الادخار	المبالغ	البيان
		الفداء
		إيجار المنزل
		الكهرباء
		السيارة
		التعليم
		الاتصالات
		العلاج
		الاجتماعيات
		الترفيه
		أخرى:
		أخرى:
		أخرى:
		المجموع

الزمن
25 د

نشاط رقم (٨)

مقياس مهارة إدارة ميزانية الأسرة:

أخي العزيز، أخي العزيزة...

بين يديك قائمة تحتوي على مجموعة من العبارات والجمل التي تعبّر عن درجة التوكيد الذاتي لديك من خلال الحكم على مجموعة من الجمل في القائمة المرفقة والتي تتصرّف أنها قد تعبّر عن ذاتك. أرجو قراءة كل من تلك العبارات ووضع إشارة (/) في المكان المناسب في ورقة الإجابة مع رجاء التكرم بالإجابة على جميع العبارات بكل صراحة .

تتألف هذه القائمة من (٣٠) 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 تدرج بين تنطبق تماماً التي يمكن أن ينطبق فيها مضمون العبارة بشكل دائم، إلى التي لا تعبر عن الإطلاق التي لا ينطبق فيها مضمون العبارة ولا بأي شكل من الأشكال والمطلوب منك أن تضع لنفسك تقديرأً عن مدى ما تمثله العبارة من درجة إدارتك لميزانية الأسرة ، وتذكر أنه يطلب منك أن تضع تقديرالنفسك على كل عبارة من خلال ممارستك الفعلية ومستوى قناعاتك في هذا المجال وليس وفقاً لما تعتقد أنه يجب أن يكون ، فإذا شعرت بأن عبارة من العبارات تناولت موقفاً لم يسبق لك أن مررت فيه فقدر تصرفك في هذا الموقف على أساس قناعاتك .

تذكر أنه ليس هناك وقت محدد للإجابة، وأن النتائج التي سوف يتم الحصول عليها ستكون سرية للغاية وستخدم 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

الدخل

() 5000 ريال - أقل من 10000 ريال

() 10000 ريال - أقل من 15000 ريال

() 15000 ريال - أقل من 20000 ريال

() أكثر من 20000 ريال



مقياس إدارة ميزانية الأسرة

م	الفقرة	لا تنطبق	أحياناً	تنطبق كثيراً	تنطبق كثيراً	تنطبق	تنطبق	كثيراً	تنطبق
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	تشاركة أسرتي بالكامل في تحديد الميزانية								
5	أدرّب أفراد أسرتي على ثقافة الترشيد الاستهلاكي								
6	الخطة المكتوبة لإدارة ميزانية الأسرة تعتمد على أهداف الأسرة القريبة والبعيدة								
7	الخطة المكتوبة لإدارة ميزانية الأسرة تستلزم ترتيب أولويات المصرفوفات حسب الأهمية								
8	أدخل من مواردي شهرياً مبلغاً لهدف محدد								
9	إن اضطررت للاقتراض فإني أجدول الأقساط وأسدّد 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 التصاليم بدل التبدل بقطع جديدة عند احتياجى لعمل صيانة للأجهزة والسيارة ...								
13	أقوم بعمل الصيانات الخفيفة في المنزل بنفسي (كتغيير المصايم أو الصنبور أو لي الصنبور أو تركيب الطاولات الجديدة أو تغيير أسطوانة الغاز ..)								
14	في حالة أن لدى أبناء أرغب بتسجيلهم في مدارس خاصة فإني أختار المدرسة التي تتناسب مع دخلي								
15	أشتري كل ما أشهيه								
16	أطبق المثل القائل ((أصرف 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 سنة أو كل شهر								
20	أعرف على وجه الدقة ما هو المبلغ المتبقى لي في حسابي من ماكينة الصراف								

				عندى معرفة محددة لمخصص نسبة الصرف على كل بند من الطعام - الفواتير بأنواعها - العلاج - الخ
				أنا كريم جداً بما يؤثر على متطلبات الأسرة
				أميل للقيد اليومي للنفقات
				أصنف بنود مصروفاتي في سجل
				أحرص على أن تجتمع الأسرة بالكامل على سفرة الطعام
				أبتعد عن التسهيلات والأقساط
				ينطبق على المثل ((مد رجليك على قد لحافك))
				أرى أن إعداد جدولة ميزانية الأسرة مضيعة للوقت واستهلاك للجهد
				جدولة ميزانية الأسرة يسيرني بحسب الإمكانيات المتاحة
				أحد من الصعوبة ضبط مصروفات الأسرة من خلال جدولة الميزانية

تفسير العلامات على المقاييس

. ٣٠ - ٥٩) مؤشر على مهارة منخفضة جداً في إدارة ميزانية الأسرة.



. ٦٠ - ٨٩) مؤشر على مهارة منخفضة في إدارة ميزانية الأسرة.

. ٩٠ - ١١٩) مؤشر على مهارة متوسطة في إدارة ميزانية الأسرة.

. ١٢٠ - ١٥٠) مؤشر على مهارة عالية في إدارة ميزانية الأسرة.

تصحيح المقاييس:

البطاقة رقم ١

. ١٢٠ - ١٥٠) مؤشر على مهارة عالية في إدارة ميزانية الأسرة.

لقد حصلت على درجة (١٢٠ - ١٥٠) أي أن مهارتك في إدارة ميزانية الأسرة عالية.

أنت شخص لا تؤثر فيك دعایات المنتجات فتشتري بدون تفكير ولا تضفط عليك القروض فتتعذر مالياً خلال الشهر.

أنت شخص ممتاز في تحطيطك المالي الشهري وواعٍ ومتابعٍ لموارحك ومصروفاتك، هذه المتابعة والمستوى المرتفع من ثقافة الاستهلاك وإدارة الميزانية دليل على حسن تدبير يحض عليها الإسلام ويشير إليها في قوله تعالى: (ولا تسرفووا)

ومع ذلك فأنت تحتاج إلى: يقم ذكر المهارات التي حصل فيها على درجة ١ أو ٢

البطاقة رقم 2

(١١٩ - ٩٥) مؤشر على مهارة متوسطة في إدارة ميزانية الأسرة.

لقد حصلت على درجة (٩٥ - ١١٩) 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.

تحتاج 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 ل حياتها وتسجيلها كتابياً كموازنة مكتوبة.

فأنت تحتاج إلى: يتم ذكر المهارات التي حصل فيها على درجة ١ أو ٢

البطاقة رقم 3

(٨٩ - ٦٥) مؤشر على مهارة منخفضة في إدارة ميزانية الأسرة.

لقد حصلت على درجة (٨٩ - ٦٥) 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 لتنقيف 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 فتضيع التخطيط المالي لأسرتك من ضمن أولوياتك.

ولذلك فأنت تحتاج إلى: يتم ذكر المهارات التي حصل فيها على درجة ١ أو ٢

البطاقة رقم 4

(٣٠ - ٥٩) مؤشر على مهارة منخفضة جداً في إدارة ميزانية الأسرة.

لقد حصلت على درجة (٣٠ - ٥٩) 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 لتنقيف نفسك في أهمية إدارة ميزانية الأسرة فأنت غير منضبط في هذا المجال ومن المستحسن أن تقوم على تعلم وبناء هذه المهارة في أسرتك فتضيع التخطيط المالي لأسرتك من ضمن أولوياتك.

لذلك فأنت تحتاج إلى: يتم ذكر المهارات التي حصل فيها على درجة ١ أو ٢

وففك الله وزادك علماً ونوراً

الزمن
10



تقويم بنائي للجلسة التدريبية الثانية

اليوم الثاني

اكتب باختصار خطوات الادخار المالي:

نشاط رقم (٩)

الخصائص السيكولوجية للرجل والمرأة

أسلوب
التنفيذ

جماعي

20 د

الزمن

هدف النشاط



يدرك المتدرب الخصائص السيكولوجية للرجل والمرأة

اجراءات تنفيذ النشاط

- تقسم 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

الزمن
45 د

نشاط رقم (١٠)

مقياس مقومات الاستعداد للزواج

هذا المقياس يشتمل على ٥٨ سؤالاً يقيس كفاءتك الاستعداد النفسي.

وصف القياس

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

الهدف من القياس

- اقرأ السؤال جيداً قبل الإجابة
- ستجد أرقام من ١ إلى ٥ عند كل سؤال؛ يشير الرقم ١ إلى أضعف درجة من التحقق والرقم ٥ إلى أقوى درجة من التتحقق.
- قم باختبار الدرجة المناسبة من ١ إلى ٥.
- قم بالإجابة على جميع الأسئلة.

إجراءات المقياس

تتراوح مدة إجراء المقياس من ١٥ إلى ٢٥ دقيقة.

مدة إجراء المقياس

السؤال	م
أتعامل بكفاءة مع المشاعر السلبية ولا أدعها تؤثر علي	١
تساعدني مشاعري السلبية على تغيير حياتي نحو الأفضل	٢
أستطيع مواجهة مشاعري السلبية عند اتخاذ قرار يتعلق بي	٣
مشاعري السلبية جزء مساعد في حياتي الشخصية	٤
تساعدني مشاعري على تحقيق علاقة إيجابية بالآخرين	٥
مشاعري أحد الأسباب التي جعلتني أحقق النجاحات في حياتي	٦
أستطيع إدراك مشاعري ومعرفتها بدقة في أغلب الأوقات	٧
أستطيع التعبير عن مشاعري بسهولة	٨
أتحكم بأفكاري السلبية المشتملة على القلق والإحباط	٩
أعتبر أنني الشخص الوحيد المسؤول عن مشاعري	١٠
أستطيع السيطرة على نفسي بعد أي أمر مزعج	١١
أستطيع التحكم في مشاعري وتصرفاتي	١٢
أبقى هادئاً تحت أي ضغط أ تعرض له	١٣
لا أهتم بانفعالاتي السلبية وأتجاوزها	١٤
أستطيع أن أتحكم بنفسي بعد أي حدث مزعج	١٥
أتجاوز مشاعري السلبية بسهولة	١٦
السؤال	م
أبداً	١
نادرًا	٢
أحياناً	٣
غالباً	٤
دائماً	٥

						أنتقل من السلبية إلى المشاعر الإيجابية بسهولة	17
						أتحكم بمشاعري مهما كانت الظروف	18
						لدي المقدرة على الصبر من أجل تحقيق الأهداف	19
						أستمتع بأي عمل أقوم به حتى وإن كان مملاً	20
						استجيب لتحديات الحياة بأفكار غير تقليدية	21
						أتصف بالهدوء عند إنجاز أي عمل أقوم به	22
						أنجز الأعمال المهمة بكامل قوتي	23
						أقوم بأداء المهام بنشاط وتركيز عالي	24
						نادراً ماأشعر بالتعب أثناء الضغوط	25
						أعرف احتياجات العاطفية والنفسية	26
						أحقق النجاح وإن كانت الظروف صعبة	27
						استدعي الانفعالات الإيجابية كالمرح والفكاهة بسهولة	28
						أستطيع أن أنجز أعمالياً رغم التحديات	29
						أستطيع تركيز انتباهي على الأمور المطلوبة مني	30
						لاأشعر بالزمن عند تنفيذ المهام التي تتطلب تحدياً	31
						أستطيع أن أنحي عواطف في جانباً عند إنجازي لأعمالياً	32
						أمتلك حساسية كبيرة تجاه احتياجات الآخرين	33
						استمع لمشاكل الآخرين بفعالية	34
						أجيده فهم مشاعر الآخرين	35
						لدي القدرة على الصبر على الناس	36
						اقرأ 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 أجده صعباً 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 وانفعاليتهم	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 مستحضرًا الأمل والتفاؤل رغم الهزائم	53
				أشعر بالانفعالات والمشاعر التي لا يفصح الناس عنها	54
				إحساس الشديد بمشاعر الآخرين يجعلني أشفق عليهم	55
				أواجه صراعات الحياة ومشاعر القلق والإحباط بسهولة	56
				أستطيع إدراك المشاعر والأحاسيس التي لا يفصح الناس عنها	57
				أستطيع احتواء مشاعر الإجهاد التي تعوق أداءي لأعمالي	58

المستوى	الدرجة	التقييم
الأول	من 233 إلى 290	درجة استعدادات متقدمة وبالتالي عليك التوجّه نحو الحفاظ على استعدادك النفسي
الثاني	من 232 إلى 274	درجة استعدادك جيدة وبالتالي عليك التوجّه نحو تطوير استعدادك النفسي
الثالث	من 173 إلى 116	درجة استعدادك متوسطة وبالتالي عليك التوجّه نحو تحسين استعدادك النفسي
الرابع	من 115 إلى 58	درجة استعدادك ضعيفة وبالتالي عليك التوجّه نحو بناء استعدادك النفسي





تقويم بنائي للجلسة التدريبية الأولى

اليوم الثالث

اكتب باختصار عن لغات العب الخمس:

١. اللغة الأولى: التلامس الجسدي:

.....
.....
.....

٢. اللغة الثانية: كلمات المدم :

.....
.....
.....

٣. اللغة الثالثة: منم وقت للشريك :

.....
.....
.....

٤. اللغة الرابعة: الهدايا :

.....
.....
.....

٥. اللغة الخامسة: المساعدة:

.....
.....
.....

نشاط رقم (١١)

فحص ما قبل الزواج - لعبة البطاقات

أسلوب التنفيذ

مجموعات تعاونية

١٠ د

الזמן

هدف النشاط



يحدد المتدرب فحوصات ما قبل الزواج

إجراءات تنفيذ النشاط

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

حدد الفحوصات المطلوبة لما قبل الزواج

العزل الكهربائي
لمادة الهيموغلوبين

سخونة الجسم

الزكام

خشونة الركبة

الثعلبة

تعداد خلايا الدم

فيروس نقص المناعة
المكتسبة (إيدز)

فقر الدم المنجل

الصداع

تسوس الأسنان

السمنة

فيروس التهاب الكبد
الوبائي بنوعيه ب، ج

ضعها هنا

A teal-colored octagonal clock icon showing the time as 10:05.

تقويم بنائي للجلسة التدريبية الثانية

اليوم الثالث

باختصار عما يلى:

أهداف فحص ما قبل الزواج:

كيفية غسل الحيض:

الزمن
10 د

نشاط رقم (12)

اختبار قبلي

قياس مدى معرفتك بمهارات الاستعداد الزواجي

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

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

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

100

(100) درجة

نشاط رقم (١٣)

تقويم البرنامج التدريسي

<input checked="" type="checkbox"/>	تاريخ البرنامج	<input checked="" type="checkbox"/>	مهارات الاستعداد الزواجي
<input checked="" type="checkbox"/>	الجهة	<input checked="" type="checkbox"/>	اسم المدرب
<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	اسم المتدرب (اختياري)

نشكرك تقويم البرنامج وتأكد عزيزي المتدرب أن هذا التقييم يؤخذ بأقصى درجات الأهمية للتطوير والتنفيذ العكسية.

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

ممتاز	جيد جداً	جيد	مقبول	ضعيف	التنظيم الإداري للبرنامج
					١. وقت عقد البرنامج
					٢. مدة تنفيذ البرنامج
					٣. عدد الساعات التدريبية اليومية
					٤. توفر الملفات التدريبية
					٥. توفر الوسائل التدريبية المناسبة للبرنامج
					٦. ملاءمة المكان للبرنامج
					٧. سعة قاعة التدريب
					٨. مستوى الإضاءة
					٩. مستوى التكييف والتهوية
					١٠. مستوى خدمة الضيافة
ممتاز	جيد جداً	جيد	مقبول	ضعيف	المحتوى العلمي والأهداف
					١. تواافق أهداف البرنامج مع احتياجاتك
					٢. المحتوى العلمي للبرنامج
ممتاز	جيد جداً	جيد	مقبول	ضعيف	أساليب التدريب المستخدمة
					١. الموازنة بين الجانب النظري والتطبيقي
					٢. استخدام وسائل إيضاح مع التدريب
ممتاز	جيد جداً	جيد	مقبول	ضعيف	المدرب (المحاضر)
					١. الالتزام بالموعد المحدد
					٢. تمكنه من المادة العلمية
					٣. القدرة على الشرح وتوصيل المعلومات
					٤. طريقة التعامل مع المتدربين

التقييم العام للبرنامج

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

ملاحظات أو اقتراح:

.....

.....

.....

.....

