

مركز بيت الضيرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات على الزواج والمتزوجات حديثاً

1 4 4 6 - 2 0 2 4

برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

سورة الاحقاف



الهدف العام



تنمية اتجاهات ومعلومات ومهارات
الفتيات في إدارة الحياة الزوجية.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

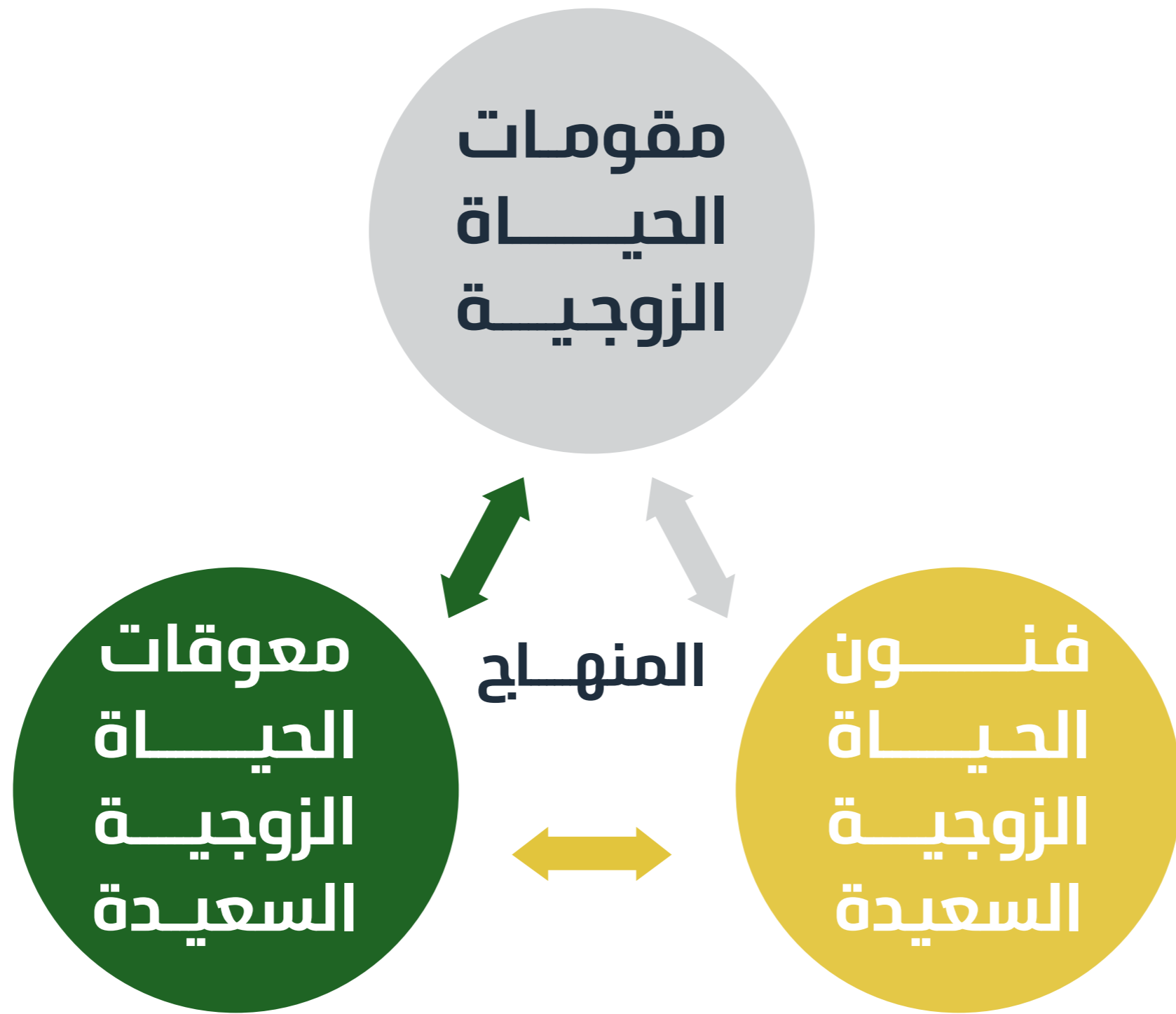


أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الضيرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج



نشاط التعارف

أختي المشاركة

تعرفني على زميلاتك في المجموعة
ثم دوني أسماءهن في كراستك.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج



التقييم القبلي

عزيزتي المشاركة
عبري عن رأيك في العبارات الموضحة
في النموذج التالي:



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي





برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

إرشادات المشاركات

  **نشارك**

  **نحرص**

  **نحترم**

  **نغلق**

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

الموضوعات

- ← الزواج: مفهومه وأهميته وفوائده، ومراحله.
- ← التهيئة الشرعية، النفسية والفكرية للحياة الزوجية.
- ← التكافؤ والتوافق الزوجي.

اليوم التدريبي الأول - الجلسة الأولى

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

مدخل - الزواج: مفهومه، أهميته وفوائده، ومراحله: |

مفهوم الزواج:

الزواج هو عقد يتفق عليه الزوج والولي والزوجة،

يقصد منه حل استمتاع كل من الزوجين بالآخر، وحصول
الأنس به ويتحقق معه النسل على الوجه المشروع.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

أهمية الزواج وأهدافه وتعظيم ميثاقه



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

أهمية الزواج وأهدافه وتعظيم ميثاقه



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

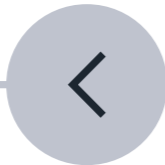
مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

أهمية الزواج وأهدافه وتعظيم ميثاقه

بناء
المجتمع



تحقيق
المودة
والألفة



إشباع
الغرائز
الجنسية

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

أهمية الزواج وأهدافه وتعظيم ميثاقه



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

لعبة - 

د 10 

نشاط 1-1



أختي المشاركة

بالتعاون مع أفراد مجموعتك وضحى الفوائد الاجتماعية والنفسية والصحية للزواج من خلال رميك بالسهم على البالونات المعلقة على الجدار، وبعد انفجار البالون خذي الورقة الموجودة داخل البالون ثم وضحى هدف الزواج المكتوب على الورقة لزميلاتك في المجموعة.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

فوائد الزواج الاجتماعية والنفسية



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

فوائد الزواج الصحيحة

الصحة العامة
للأزواج أفضل

يرتفع معدل
شفائهم

يخفض ضغط
الدم

أقل عرضة
للاكتئاب
والتوتر
والقلق

يقوي جهاز
المناعة

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

مراحل الزواج



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



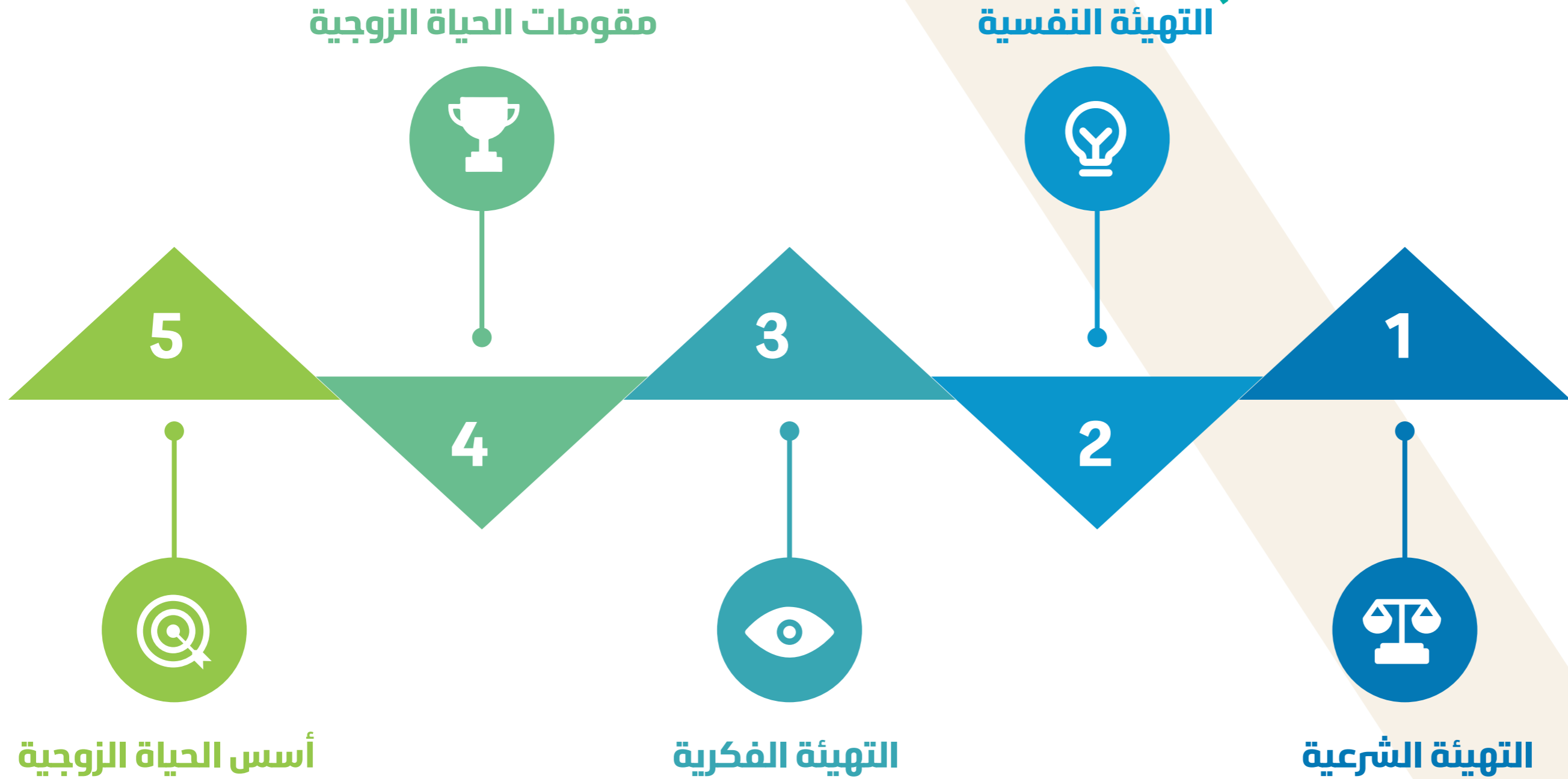
أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

مدخل: التهيئة للحياة الزوجية



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

مدخل: التهيئة للحياة الزوجية

1

التهيئة الشرعية



1

أن ينوي بالزواج تحقيق شرع الله وسنة نبيه
صلى الله عليه وسلم

2

التعفف عن الحرام وابتغاء ما كتب الله من الولد

3

بناء بيت صالح وتنشئة جيل مسلم
واتباع سنة الأنبياء

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

مدخل: التهيئة للحياة الزوجية



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

مدخل: التهيئة للحياة الزوجية



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

مدخل: التهيئة للحياة الزوجية

4



مقومات الزواج السعيد

1

الاختيار الرشيد والمناسب لشريك الحياة

2

إحساس كل طرف بدوره في بناء الأسرة الجديدة، والقيام بمسؤولياته الاجتماعية

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

مدخل: التهيئة للحياة الزوجية



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث والدراسات الاجتماعية الأهلية
خبرة
KHIBRAH

برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

اختيار الزوج عبر النت



- ← مخاطرة كثيرة (الفشل، الابتزاز، استثارة الأهل).
- ← نجاحاته قليلة.
- ← ليس صحيحًا إلغاء أعراف الأسرة والقبيلة من أجل حب عابر.
- ← الضغط على الأهل ليقبلوا الخاطب الذي جاء عن طريق علاقة عابرة من غير حق، قد يؤدي إلى كوارث مستقبلية.
- ← الشرع يجب أن يحكم العلاقات كلها.
- ← غالبًا يتم اتخاذ القرار بناءً على الانبهار الأولي دون التدقيق في الزوج.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثًا

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

عصف ذهني

د 10

نشاط 1 - 2



عزيزتي المشاركة

حقّ تحققي حياة زوجية مستقرة سعيدة لا بد أن تنطلق
حياتك الزوجية من مبادئ وأخلاقيات سليمة.
بالتعاون مع زميلاتك اقترحي أهم تلك المعالم والنصائح
للحياة الزوجية السعيدة.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج



المادة العلمية للنشاط 2/1

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



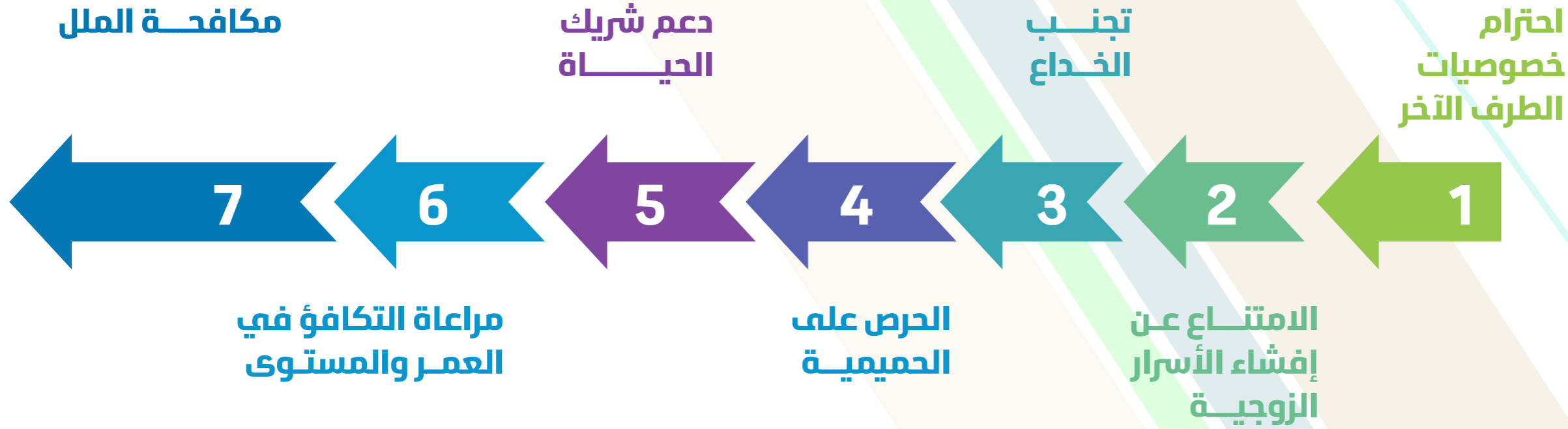
أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

نصائح لحياة زوجية هائلة



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

مدخل: التكافؤ والتوافق الزوجي

مفهوم التوافق الزوجي

التوافق الزوجي هو نتاج للتفاعل بين شخصيتي الزوجين،

ولا يوجد نمط محدد من أنماط الشخصية يمكن القول بأنه نمط ناجح زواجياً، أو فاشل زواجياً، فالتفاعل بين الزوجين هو الذي يحدد نجاح الزواج من فشله بإذن الله تعالى.



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

مدخل: التكافؤ والتوافق الزوجي

مظاهر التوافق الزوجي



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

مدخل: التكافؤ والتوافق الزوجي

مقومات التوافق الزوجي



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

مدخل: التكافؤ والتوافق الزوجي

خصائص وسمات التوافق الزوجي

1 التكامل بين الزوجين في الأدوار والمسؤوليات

2 التفاعل المستمر لتحقيق الأهداف الزوجية والأسرية

3 الذكاء العام والاستعداد للحوار لمواجهة المشكلات

4 إدراك حاجات الطرفين والعمل على الوفاء بها.

5 الميل للمشاركة وعدم السيطرة

6 الطيبة ويقظة الضمير.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج



مدخل: التكافؤ والتوافق الزوجي

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

ذاتي - 

10 د 

نشاط 1 - 3



عزيزتي المشاركة

بعد سماعك محاضرة التوافق الزوجي؛ من وجهة نظرك
حددي معوقات التوافق الزوجي حسب الأهمية.

معوقات التوافق الزوجي

الترتيب حسب الأهمية

الأول

الثاني

الثالث

الرابع

الخامس

عدم التجانس الفكري والعمرى

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلى



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

اليوم الأول - الجلسة الثانية

الأهداف الإجرائية	موضوعات الجلسات
أن توضح المشاركة فوائد الفحص الطبي قبل الزواج.	الفحص الطبي قبل الزواج.
أن تحدد المشاركة ست صفات لشريك حياتها وفارس أحلامها.	أحكام الخطبة ومعايير اختيار شريك الحياة.
أن تفرق المشاركة بين شروط النكاح والشروط في النكاح.	عقد القران: مفهومه وأركانه.
أن تضع المشاركة ضوابط السلوك بين الزوجين خلال فترة الملكة.	مهارات التعامل فترة الملكة.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

مدخل: الفحص الطبي للزواج

تعريف الزواج الصحي

هو حالة من التوافق والانسجام بين الزوجين من النواحي الصحية والنفسية والجنسية والاجتماعية والشرعية بهدف تكوين أسرة سليمة وإنجاب أبناء أصحاء وسعداء.

تعريف الفحص قبل الزواج

هو إجراء الفحص للمقبلين على الزواج؛ لمعرفة وجود احتمال الإصابة أو عدمها لبعض أمراض الدم الوراثية (فقر الدم المنجلي والتلاسيميا) وبعض الأمراض المعدية (الالتهاب الكبدي الفيروسي ب، ج / نقص المناعة المكتسب «الإيدز»).

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

الهدف من الفحص الطبي قبل الزواج

التقليل من الأعباء المالية الناتجة عن علاج المصابين على الأسرة والمجتمع.

تقليل الضغط على المؤسسات الصحية وبنوك الدم.

تجنب المشاكل الاجتماعية والنفسية للأسر التي يعاني أطفالها.

رفع الحرج الذي لدى بعض الناس في طلب هذا الفحص.

نشر الوعي بمفهوم الزواج الصحي الشامل.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

السلوكيات الصحية والتغذية للمقبلين على الزواج:

من المهم دومًا الحرص على الحصول على الغذاء المتوازن الذي يحتاجه الجسم، ولضمان الحصول على الاحتياجات الأساس من العناصر الغذائية فلا بد من الحرص على الحصول على ثلاث مجموعات بحسب محتواها من العناصر الغذائية ووظيفتها:

أطعمة الوقاية:
◀ الخضروات.
◀ الفواكه.

أطعمة البناء:
◀ البروتين الحيواني.
◀ البروتين النباتي.

أطعمة الطاقة:
◀ الحبوب.
◀ الدهون.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثًا

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

أثر التدخين والشيشة والمسكرات والمخدرات على العلاقة الزوجية:

تؤكد الدكتورة عزة فراج، أستاذة القلب بطب قصر العيني، أن التدخين والشيشة والمسكرات والمخدرات سببٌ في الإصابة بالعديد من الأمراض، ومنها:

الأمراض المعدية، وأمراض القلب والرئة والمعدة والكبد، والسكتات الدماغية، والضعف الجنسي وتدمير العلاقة الحميمة، والإصابة بالسرطان، والأمراض الجلدية، والإدمان، والأمراض النفسية، والعزلة الاجتماعية، وغيرها من الأمراض.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



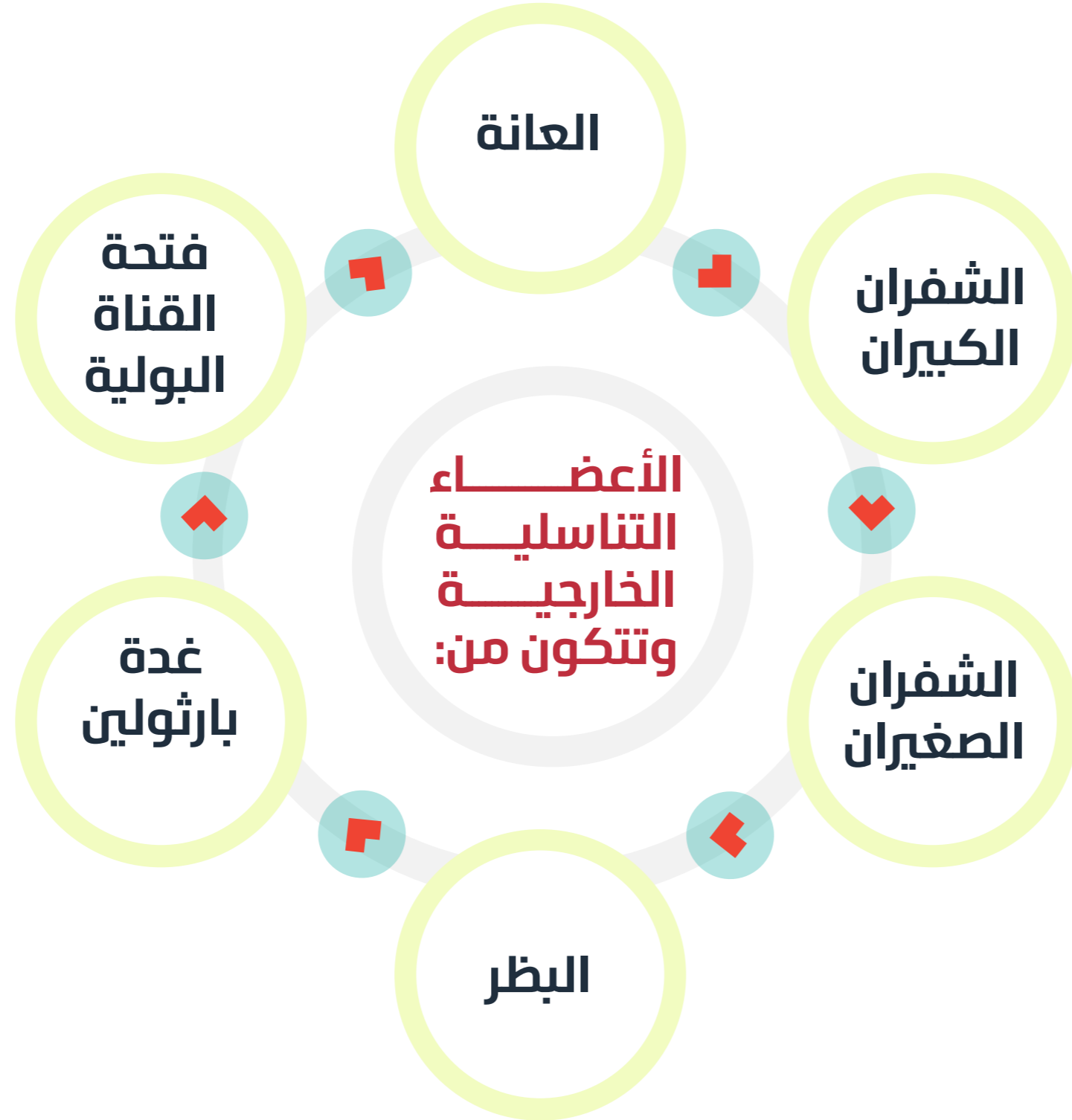
أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

الجانب التشريحي والجنسي للمرأة: |



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

الجانب التشريحي والجنسي للمرأة: |



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

تنبهات صحية لالتهابات ما بعد الزواج

لوقاية من التهابات الأيام الأولى للجماع (شهر العسل)،
يجب أخذ النصائح التالية بعين الاعتبار:

ينصح بعد فض غشاء البكارة التوقف عن الجماع ليوم أو يومين حتى
تلتئم الجروح الطفيفة



أخذ الزوجة لحمام دافئ، يمكن إضافة أحد المطهرات



ينبغي عليها العناية بتشطيف المهبل بالطريقة الصحيحة



الحذر من أخذ وصفات مختلفة مجهولة المصدر تعطى للزوجين
لأمور عدة سواء علاجية أو تكميلية



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

مباعدات الولادة |

فوائد المباشدة بين الولادات:

تعين الأب على تحمل نفقات الأسرة.

تعطي الأم مجالا لتحسين صحتها.

تخفض معدل وفيات الأطفال والرضع.

تتيح للمرأة القيام بواجباتها الكاملة.

تقلل نسبة الوفيات بين الأمهات.

توفر للطفل فرصة أكبر للرضاعة الطبيعية.

ينال كل طفل من الأطفال قسطا كافيا من رعاية والديهم.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

وسائل مباحدات الولادة |

وسائل المباحدة الطبيعية

- حبوب ثنائية الهرمون.

الرضاعة الطبيعية.

- الواقي الذكري.

- حبوب أحادية الهرمون.

- الإبر العضلية للبروجستين أو الإبر التي تزرع تحت الجلد.

اللولب.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

تطبيق عملي

د 10

نشاط 1 - 4



أحكام الخطبة ومعايير اختيار شريك الحياة

عزيزتي المشاركة:

أمامك في الجدول التالي مجموعة من الصفات المحببة في شريك الحياة تأملي في تلك الصفات واختاري خمسًا منها فقط، ثم حددي سبب اختيارك لتلك الصفات، وما توجيهك لمن ترفض الزواج بسبب أن من يتقدم لها غير مكتمل المواصفات التي تحلم بها؟

متدين	موظف	وسيم	غني
طويل	ذو حسب ونسب	بيتوتي	يحب السفر
مرح	رومانسي	جسمه رياضي	قوي الشخصية

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

يستحب لمن أراد خطبة امرأة
وغلب على ظنه إجابته أن ينظر
إلى ما يظهر منها غالباً كوجهها
ورقبته ويداها لقوله صلى الله
عليه وسلم: «إذا خطب أحدكم
امرأة فقد أن يرى منها بعض ما
يدعوه إلى نكاحها فليفعل».



أحكام الخطبة ومعايير اختيار شريك الحياة

ينبغي أن يكون الرجل
حسن الأخلاق.

أن يكون ذا حسب ومال وجمال
بقدر يتكافأ مع المخطوبة.

أن يكون ممن
يعرفون بالإنجاب.

يسن أن يراك وترينه ليكون ذلك
أدعى للقبول وليؤدم بينكما

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية
خبرة
KHIBRAH

برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

وللخاطب أيضًا أن يكلم مخطوبته بشروط ثلاثة:

◀ أن تكون المحادثة بعلم أهل الزوجة.

◀ أن تكون المحادثة بقدر الحاجة.

◀ أن تكون الرؤية أيضًا بقدر الحاجة.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثًا

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

أسئلة ما قبل العقد؟



- ماذا تعني لك المرأة؟ وماذا يعني لك الرجل؟
- ما مفهوم القوامه للرجل؟ وما مفهوم الطاعة للزوجة؟
- ما هدفك من الزواج؟
- ماذا عن الإنجاب؟ متى؟ والعدد المرجو؟
- ما طموحك المستقبلي؟
- ماذا تتوقع مني؟

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

ومن أجل فهم أثر الانفتاح على العلاقات تطرح الأسئلة التالية:



- كيف ترى علاقتي بأصدقائي/ صديقاتي؟
- كيف هي علاقتك بأهلك وأهلي؟
- كيف ترى عمل المرأة؟ وهل تشترط في بيئة العمل شيئاً؟ وماذا لو عملت خارج البلد التي يعمل ويقيم فيها الزوج؟ ماذا لو كانت تدير رجالاً؟
- كيف سنتخذ القرارات في أسرتنا؟
- ماذا عن الزواج من غير المواطنين/ة؟
- اللباس، ما اللباس الذي يرضي الزوج ويرضي الزوجة؟
- ماذا عن العلاقات مع زملاء/ زميلات العمل؟

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

ومن أجل فهم أثر الانفتاح على العلاقات تطرح الأسئلة التالية:



- ماذا عن الحجاب؟ (نقاب)، حجاب الوجه، إبداء الشعر من الطرحة، بدون حجاب نهائيًا، الحجاب في السفر.
- كيف ترى الحقوق والواجبات بين الزوجين؟
- ماذا عن السفر داخل الوطن أو خارجه؟
- ماذا عن مال الزوجة الموظفة؟ أو ذات التجارة أو غير ذلك؟ هل للزوج نصيب فيه؟
- وظيفة الرجل، لو كانت خارج مكان السكن، لو احتاج إلى سفر كثير، لو كان يدير موظفات نساء.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثًا

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

ومن أجل فهم أثر الانفتاح على العلاقات تطرح الأسئلة التالية:



- ماذا عن قيادة الزوجة للسيارة؟
- هل يسمح الزوج بأن يأتي بعاملة، أو طبّاخ، أو سائق؟
- هل السكن سيكون مع الأهل أم سيكون مستقلا؟
- كيف سيكون حفل الزواج؟ وأين؟ وهل سيسمح الطرفان بالموسيقى والغناء فيه؟
- لو حصلت فرصة للدراسة في الخارج، فهل ستسمح لي أذهب وحدي؟ أم ستذهب معي؟

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

ومن أجل فهم أثر الانفتاح على العلاقات تطرح الأسئلة التالية:



كيف سنطرح هذه الأسئلة؟ ومن سيطرحها؟ ومتى؟

في فترة الخطوبة (قبل العقد؟)

← لا للمجاملات!

← لا للتسرع!

← لا لرفع سقف التوقعات!

← لا لإخفاء الحقائق!

← لا لتضييع الوقت في الوعود الخيالية!

← نعم للتثبيت.

← ماذا عن فترة الملكة (بعد العقد؟)

← نعم للمراحة مع اللباقة.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

مفهوم عقد النكاح

عقد النكاح هو: عقد يتضمن إباحة استمتاع كل من الزوجين بالآخر، على الوجه المشروع.

أركان الزواج

← الزوجان الخاليان من الموانع؛ والموانع هي المحرمات في النكاح.

← الإيجاب هو: اللفظ الصادر من الولي أو من يقوم مقامه المفيد بترويح الفتاة لخاطبها.

← القبول هو: اللفظ الصادر من الزوج أو من يقوم مقامه المفيد بقبول الترويح.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

تطبيق عملي

10 د

نشاط 1 - 5



عزيزتي المشاركة:

بالتعاون مع أفراد مجموعتك أجيبي على الأسئلة التالية:

- 1- اذكر شروط النكاح وما الفرق بينها وبين والشروط في النكاح؟
- 2- متى تكون الشروط في النكاح صحيحة ومتى تكون فاسدة؟

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج



أبرز الفروق بين شروط النكاح والشروط في النكاح

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

أبرز الفروق بين شروط النكاح والشروط في النكاح

1 أن شروط النكاح من وضع الشارع، وأما الشروط في النكاح فهي من وضع العاقد.

2 أن شروط النكاح يتوقف عليها صحة العقد بخلاف الشروط في النكاح.

3 أن شروط النكاح لا يمكن إسقاطها والشروط في النكاح يمكن إسقاطها ممن هي له.

الشروط الصحيحة هي: كل شرط لا يخالف مقتضى عقد النكاح وليس فيه أمر محرّم.

والشروط الفاسدة: هي كل شرط يخالف مقتضى عقد النكاح، أو هو محرّم شرعاً كأن تشترط الزوجة طلاق ضررتها، أو متى حلها الزوج الثاني للأول يطلقها، أو ألا يعاشرها مطلقاً، أو اشترط الزوج ألا نفقة للزوجة ونحو ذلك.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

أخطاء تقع في عقد النكاح

عدم التنصيص على بيان مقدار المهر الحقيقي، أو بيان المؤخر منه والمقدم، أو الحال والمؤجل.

عدم بيان وإظهار شروط المرأة.

أن يتولى من ليس له ولاية نكاح أو الولي الأبعد عقد النكاح مع وجود صاحب الولاية.

عدم الإفصاح عن الوضع الاجتماعي أو الصحي أو الوظيفي للزوج أو الزوجة.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

أخطاء تقع في عقد النكاح

تلاوة الفاتحة عند عقد النكاح

يوجه بعض المأذونين طرفي العقد
للمصافحة بعد العقد وهذا العمل لا
أصل له في الشريعة الإسلامية

يعمد بعض الناس وكذلك المأذونين
إلى تحري إجراء عقد النكاح مساء
يوم الجمعة طلباً للبركة

عدم التحقق من وجود صلة رضاع
بين الزوجين

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

ذاتي - 

10 د 

نشاط 1 - 6



عزيزتي المشاركة:

تعد فترة الملكة من أجمل مراحل الحياة الزوجية، وقد تكون هذه الفترة مفترق طرق بين الزوجين. بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة ضعي ضوابط السلوك بين الزوجين فترة الملكة.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

مهارات التعامل فترة الملكة

الحذر من طول مدة عقد النكاح.



الحذر من المجاملة والتنازل عن المبادئ والقيم والحقوق في فترة عقد النكاح.



التعرف على الاهتمامات الأولية للطرف الآخر.



إدراك اللغة التي يتكلم بها الطرف الآخر لمعرفة اهتماماته الأولية.



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

مهارات التعامل فترة الملكة

التعرف على ما يسعد الطرف الآخر.



التعرف على النظام التمثيلي للطرف الآخر.



تجنب الجنس ومقدماته فترة الملكة.



عدم التدخل والخوض في خصوصيات الأهل وذكر عيوبهم.



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

مهارات التعامل فترة الملكة

الالتزان في تقديم الهدايا فترة الملكة.



تجنب ذكر التجارب والعلاقات السلبية والمخالفات الشرعية والاجتماعية السابقة للطرف الآخر.



مراعاة وضع أهل الزوجة عند التحدث مع شريك الحياة هاتفياً أو عند الزيارات الحضورية



البعد عن محاولة فرض السيطرة أو التملك والتحكم



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

اليوم الأول - الجلسة الثالثة

الأهداف الإجرائية

- أن تستدل المشاركة بدليل من الكتاب والسنة على النظافة الشخصية.
- أن تعدد المشاركة خمس مخالفات شرعية في ليلة الزفاف.
- أن تبين المشاركة صحة سلوكيات العلاقة الجنسية.

موضوعات الجلسات

- النظافة الشخصية
- أحكام وآداب ليلة الزفاف
- الثقافة الجنسية

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

البحث 

د 10 

نشاط 1-7 

عزيزتي المشاركة:

استدلي من الكتاب والسنة على أهمية النظافة الشخصية للمرأة، ثم اذكرى ما يجب أن تهتم به الزوجة في نظافتها الشخصية.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

تحافظ على صحّة
الجسم من العديد من
الأمراض



تحمي من
الإصابة بالعديد
من الاضطرابات
النفسية

تزيد الثقة
بالنفس

تخلص الجسم من
الروائح الكريهة

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

النظافة الشخصية

قال تعالى:

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا). (٦) سورة المائدة

والظهور سبب لمحبة الديان القائل: (إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ) (٢٢٢) سورة البقرة كما أنه موجب لدخول جنان الرحمن، والفوز بالرضوان، بعد أن عدّه النبيُّ من علامات الإيمان، وشعائر الإسلام، فقال في الأثر: ((تخلَّوا؛ فإنه نظافة، والنظافة تدعو إلى الإيمان، والإيمان مع صاحبه في الجنة)) [رواه الطبراني من قول ابن مسعود وهو حسن].

وما أجمل ما أوصت به أمامة بنت الحارث ابنتها أم إياس بنت عوف الشيباني عند زواجها من عمرو بن حُجر ملك كُندة، حيث قالت لها في الوصية الثالثة والرابعة: التفقد لمواقع عينيه وأنفه؛ فلا تقع عينه منك على قبيح، ولا يشم منك إلا أطيب ريح (رائحة)

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

وقفات من السيرة النبوية مع النظافة

الاهتمام بالطيب



نظافة الفم



سنة الفطرة



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

المواقف 

د 10 

نشاط 1 - 8 

عزيزتي المشاركة:

من خلال حضورك لحفلات زفاف الصديقات والقريبات عددي
خمس مخالفات لم تقبليها.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

مخالفات ومنكرات ليلة الزفاف



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

ذاتي - 

د 10 

نشاط 1 - 9



عزيزتي المشاركة:

ضعي علامة صح أمام العبارات الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارات الخاطئة.

1. التوافق العاطفي والجنسي مع شريك الحياة هو أساس السعادة الزوجية ()
2. الرياضة والراحة النفسية تزيدان من الرضا عن عملية الجماع. ()
3. الأصل في الجماع والاستمتاع بين الزوجين الجواز. ()
4. يجوز الجماع في حيض المرأة. ()
5. يكون الجماع في محل الولد وهو القبل دون الدبر. ()
6. يجوز الجماع في نهار رمضان. ()
7. لا يجوز تجرد الزوجين من الثياب ونظر أحدهما إلى الآخر من غير ثياب. ()
8. لابد أن تكون الزوجة في وضع نفسي جيد قبل الجماع. ()
9. يجوز امتناع الزوجة عن فراش زوجها إذا دعاها لذلك بدون عذر شرعي. ()
10. من موجبات الغسل الاحتلام. ()

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

الضوابط الشرعية للجماع

أن يكون في فترة الطهر للمرأة



أن يكون في محل الولد وهو القبل دون الدبر.



ألا يكون الزوجان محرمين أو صائمين أو أحدهما محرماً أو صائماً.



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

مسائل في الجماع

1 تعري الزوجين ونظر أحدهما إلى الآخر من غير ثياب

2 الحديث أثناء الجماع

3 يجب على الزوج أن يكفي أهله حاجتهم من المعاشرة

4 إعفاف كل من الزوجين للآخر

5 ألا تمتنع إذا دعاها زوجها للفراش إلا لعذر

6 مداعبة أحد الزوجين لفرج الآخر

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

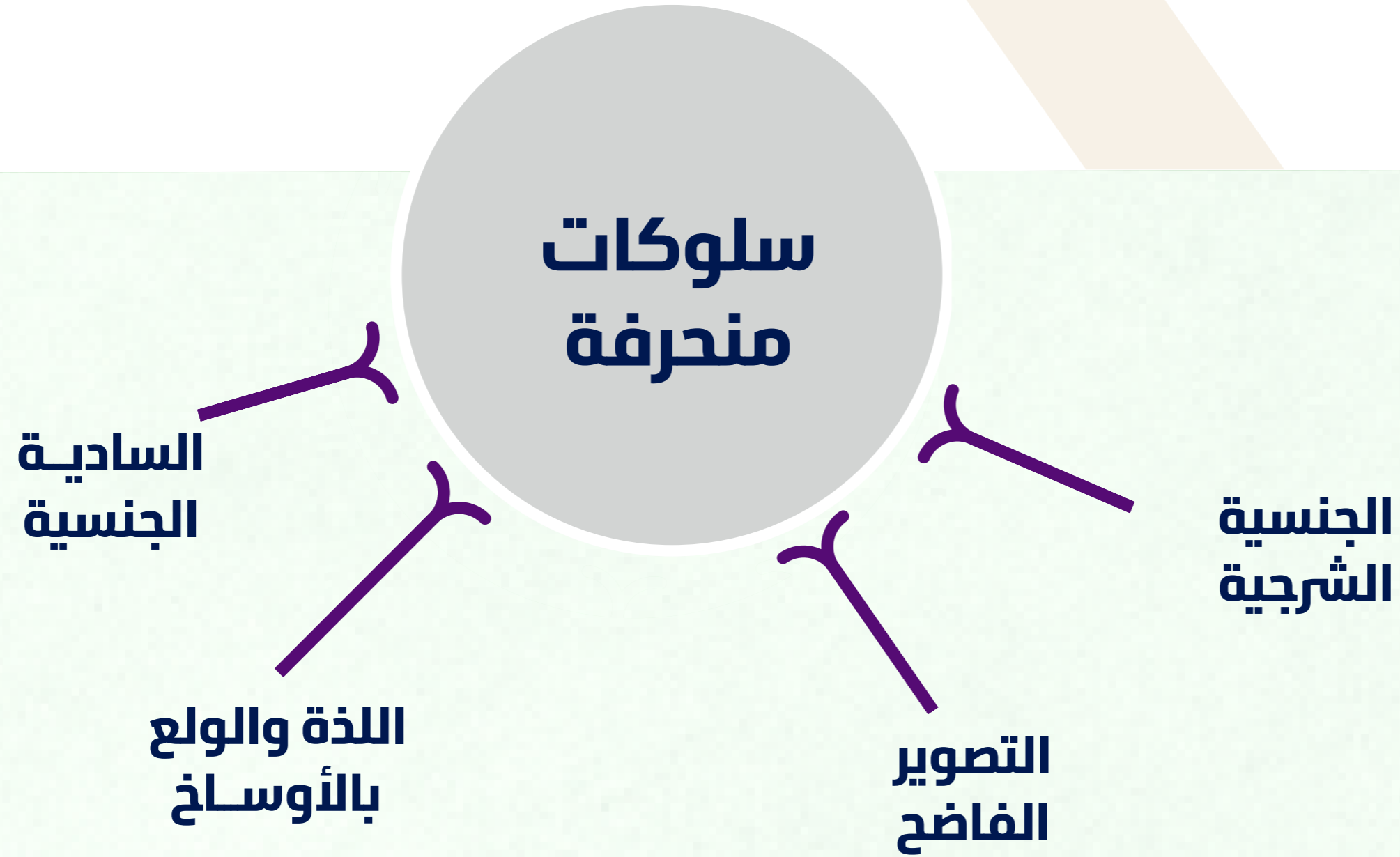
أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

السلوكيات الجنسية المنحرفة



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

اليوم الأول - الجلسة الرابعة

م	موضوعات الجلسة	الأهداف الإجرائية للجلسة
1	معوقات السعادة الزوجية	أن تصنف المشاركة أنواع معوقات الزوجية.
2	أسباب معوقات الحياة الزوجية	أن تحدد المشاركة سببًا واحدًا لكل مشكلة.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثًا

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

خريطة ذهنية

20 د

نشاط 3-3



أنواع معوقات السعادة الزوجية

عزيزتي المشاركة

بالتعاون مع أفراد مجموعتك قومي بإعداد خريطة ذهنية على صحيفة حائطية لأنواع المعوقات التسعة (شرعية، صحية،) وحددي المشكلات المتعلقة لكل نوع مثال: (شرعية: ترك الصلاة، القوامة، الخيانة،)

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
OSRATY
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

1 - معوقات شرعية:



1. ترك الصلاة.
2. الخيانة في العلاقات الخاطئة.
3. عدم تقدير حق القوامة.
4. عدم الصبر على البلاء.
5. التوسع في عمليات التجميل.
6. البعد عن الشريعة.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

2 - معوقات شخصية:



1. العنف.
2. الكذب.
3. التكبر.
4. كتم المشاعر.
5. الأنانية.
6. البخل.
7. مزاجية التعامل.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

3 - معوقات إجتماعية:



1. التدخل السلبي للأهل من الطرفين. - إفشاء الأسرار.
2. العادات والتقاليد في المجتمع العشائري.
3. الضعف في تحمل المسؤولية. - المقارنات السلبية.
4. تأثير الحروب. - الاستجابة للتخيب.
5. انعدام التواصل.
6. سوء التنشئة الاجتماعية التي يعيشها الأزواج في بيوتهم.
7. الإهمال والالتكالية وعدم تقديس الحياة الزوجية

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

4 - معوقات مالية:



1. النفقة.
2. راتب الزوجة.
3. الظروف المعيشية.
4. تقلبات الأوضاع المادية.
5. زيادة احتياجات الأسرة.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

5 - معوقات مهنية:



1. عدم تحقيق التوازن بين العمل والأسرة.
2. الانخراط بالخارج.
3. الانشغال وعدم الإحساس بالمسؤولية.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

6 - معوقات العلاقات:



1. تقديم الصديقات على الزوج والأسرة.
2. الخروج مع الصديقات أو السفر دون إذن الزوج.
3. التعامل مع زميل العمل.
4. الاستجابة السلبية للمشاهير.
5. إفشاء الأسرار.
6. التدخلات الخارجية بالأمور الحياتية.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

7 - معوقات صحية:



1. الأمراض.
2. الإنجاب.
3. التدخين.
4. المسكرات والمخدرات.
5. التقدم بالعمر.
6. العجز الجنسي.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

8 - معوقات تقنية:



1. وسائل التواصل.
2. التطور التكنولوجي.
3. التأثيرات الإلكترونية.
4. الجهل بالتقنيات الحديثة واستخدامها السلبي.
5. التطور الثقافي.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

9 - معوقات مفاهيمية:



3. الاختلاف بالرأي.

1. اختلال الأدوار.

2. الفهم الخاطيء لاستقلال الزوجة.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

اليوم الثاني

الجلسة	الموضوع	الأهداف التفصيلية	الزمن
الأولى	الحقوق والواجبات الزوجية. الفروق بين الرجل والمرأة. لغات الحب.		٧٠ د
الثانية	الأزمات الثلاث والصحة العامة. الحوار والاتصال والإقناع. التعامل مع الزوج وأهله. الذكاء العاطفي.		٧٠ د
الثالثة	التدبير المنزلي. الحوار والاتصال والإقناع. التعامل مع الزوج وأهله. الذكاء العاطفي. التدبير المنزلي.		٧٠ د

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

اليوم الثاني - الجلسة الأولى

الموضوع	الأهداف الإجرائية	الزمن
الحقوق والواجبات الزوجية	أن توضح المشاركة الحقوق والواجبات الزوجية على شكل خريطة ذهنية	٧٠ د
الفروق بين الرجل والمرأة	أن تبين المشاركة خمسة فروق بين خصائص الرجل وخصائص المرأة.	
لغات الحب	أن تقترح المشاركة خمس مهارات تساعد على تكوين عاطفة الحب بين الزوجين	
الأزمات الثلاث والصحة العامة	أن تذكر المشاركة ثلاث وسائل فعالة وآمنة لمباعدات الولادة	

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية
خبرة
KHIBRAH

برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

الحقوق والواجبات الزوجية

تعريف العشرة

لغة: العِشْرَةُ: المخالطة؛ عاشَرْتُهُ مُعَاشِرَةً، وَاغْتَشَرُوا وَتَعَاشَرُوا: تَخَالَطُوا؛ وَالْعَشِيرُ الْمُعَاشِرُ، وَالْعَشِيرُ: الْقَرِيبُ وَالصَّدِيقُ، وَعَشِيرُ الْمَرْأَةِ: زَوْجُهَا لِأَنَّهُ يُعَاشِرُهَا وَتُعَاشِرُهُ كَالصَّدِيقِ وَالْمُضَاقِقِ؛ وَالْعَشِيرُ: الزَّوْجُ. وَقَوْلُهُ تَعَالَى: {لَبِئْسَ الْمَوْلَى وَلِئْسَ الْعَشِيرُ} (13) الْحَجُّ أَي لَبِئْسَ الْمُعَاشِرُ. وَمَعَشَرُ الرَّجُلِ: أَهْلُهُ. [لسان العرب 4/574]

اصطلاحاً: هي ما يكون بين الزوجين من الألفة والانضمام، أو هي الأخلاق التي تقتضيها المخالطة بين الزوجين.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

أخلاقيات الحياة الزوجية

إبداء الحب والتصريح به.

أن يكتم كل منهما سر الآخر ولا يفشيه، حتى لا يوغر صدر أحدهم على الآخر.

حسن الخلق.

التعاون في إنجاز المهام المنزلية.

الصفاء والتسامح قبل ترسخ الأضغان.

الصبر على الوضع الحالي.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

خريطة ذهنية

10 د

نشاط 1-2



الحقوق والواجبات الزوجية

عزيزتي المشاركة

بالتعاون مع أفراد مجموعتك وضحى حقوق الزوج وحقوق
الزوجة والحقوق المشتركة بشكل خريطة ذهنية.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



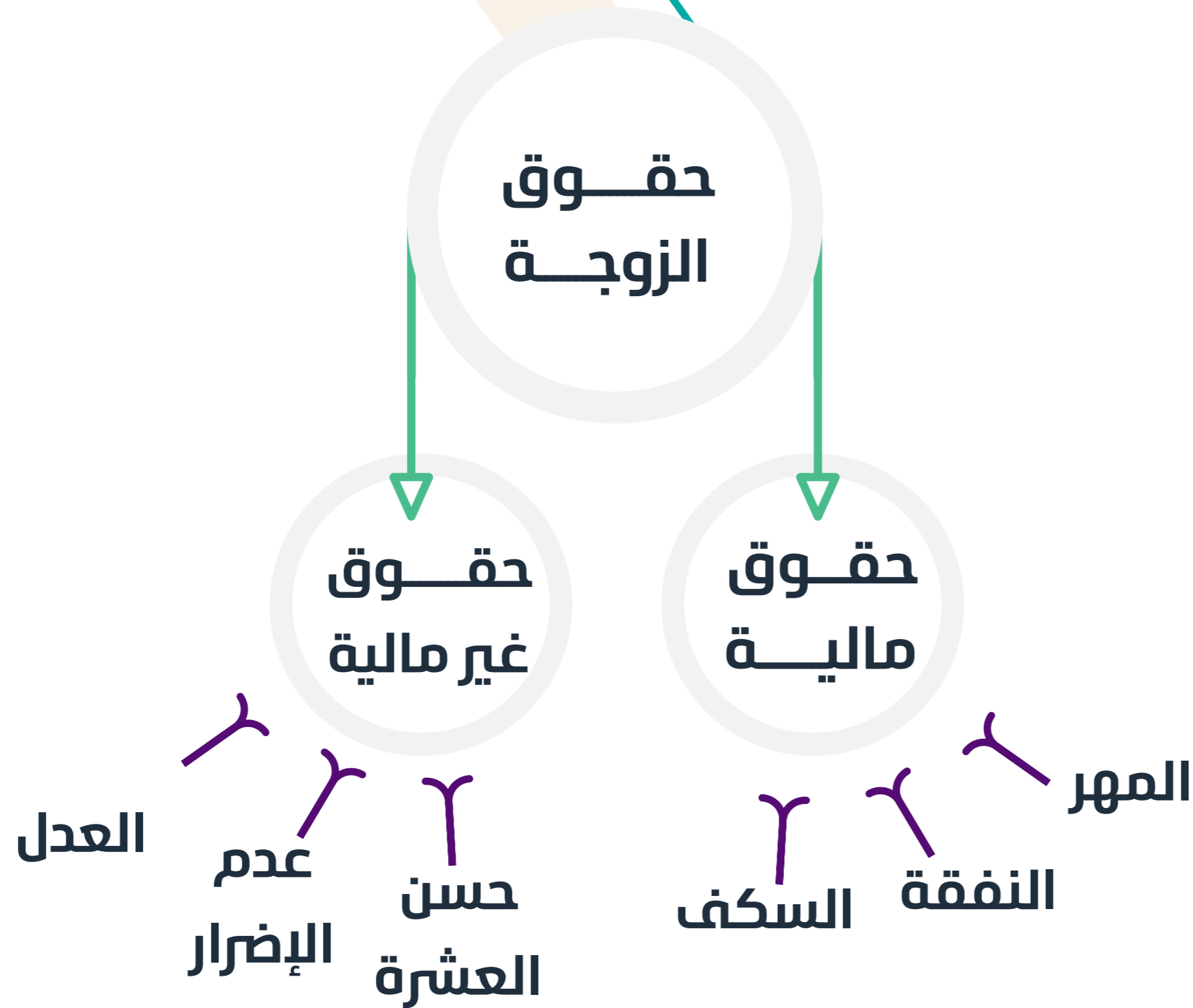
أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

الحقوق والواجبات الزوجية



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



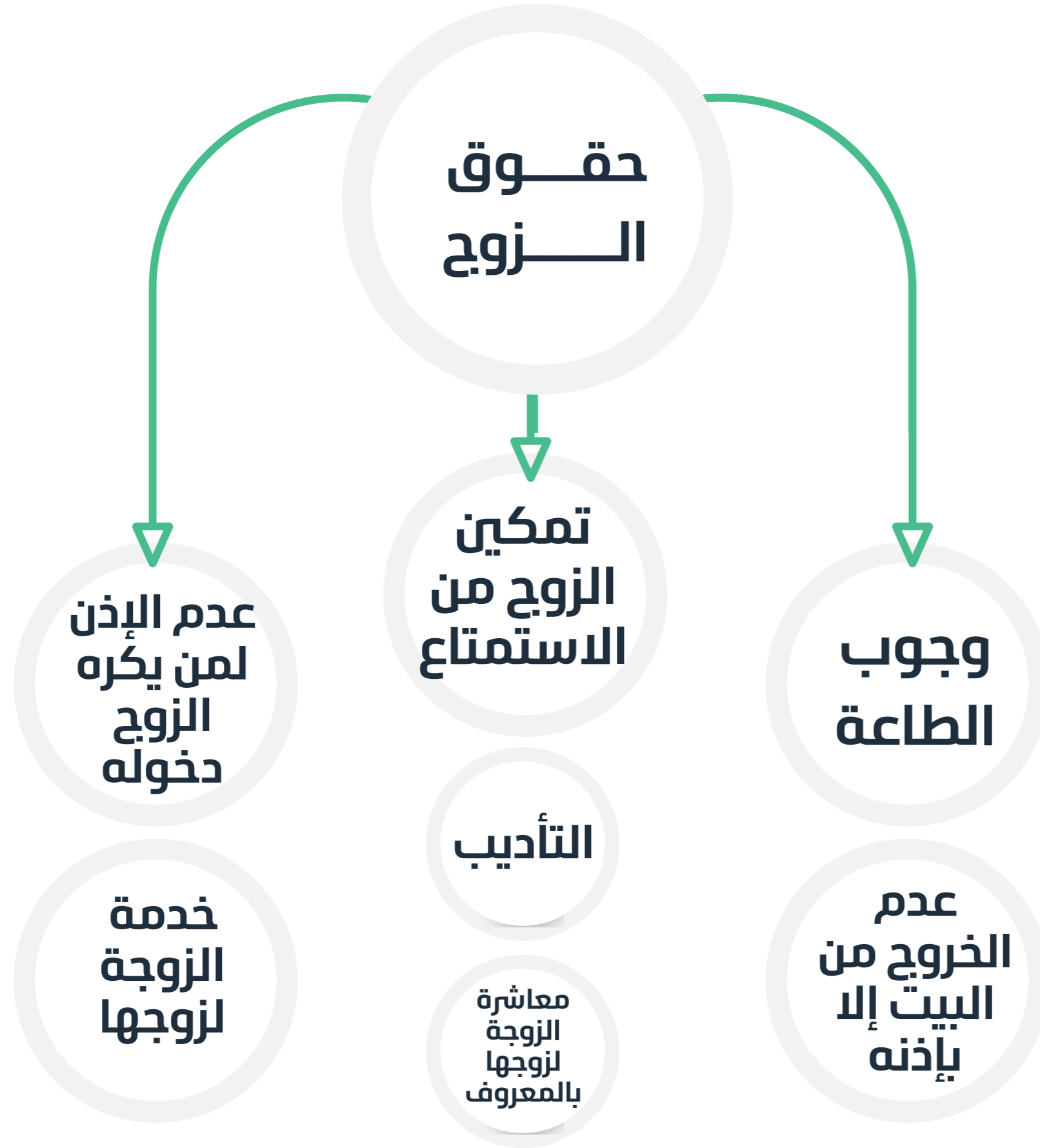
أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

الحقوق والواجبات الزوجية



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

تعلم تعاوني

10 د

نشاط 2 - 2



الفروق بين الرجل والمرأة

عزيزتي المشاركة

بالتعاون مع أفراد مجموعتك بيبي أهم الفروق بين خصائص الرجل وخصائص المرأة وفق الاختلافات المحددة في الجدول التالي:

المرأة	الرجل	الاختلافات
		التفكير والتركيز
		العاطفة
		مهارات الحديث
		طريقة مساعدة الطرف الآخر
		الدورة العاطفية
		حاجات الحب الأولية
		الفروق الجسدية
		الإثارة الجنسية

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

تعلم تعاوني

د 10

نشاط 2 - 2



الفروق بين الرجل والمرأة

عزيزتي المشاركة

بالتعاون مع أفراد مجموعتك بيني أهم الفروق بين خصائص الرجل وخصائص المرأة وفق الاختلافات المحددة في الجدول التالي:

المرأة	الرجل	الاختلافات
بينما المرأة تتفوق على الرجل في القدرة اللغوية	قدرة أعلى من المرأة في حل المسائل	التفكير والتركيز
تتحدث بعواطفها غالب المرأة غير متزنة عاطفياً	العقلانية تغلب العاطفة لديه يصعب عليه التعبير عن عواطفه بسهولة	العاطفة
يستخدم اللغة الجسدية بشكل أكثر ويغلب عليه الصمت.	تستخدم اللغة اللفظية أكثر من الرجل	مهارات الحديث
تقدم المساعدة بدون طلب الزوج	يقدم المساعدة عند الطلب	طريقة المساعدة

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

تعلم تعاوني

د 10

نشاط 2 - 2



الفروق بين الرجل والمرأة

عزيزتي المشاركة

بالتعاون مع أفراد مجموعتك بيني أهم الفروق بين خصائص الرجل وخصائص المرأة وفق الاختلافات المحددة في الجدول التالي:

المرأة	الرجل	الاختلافات
- المرأة تعبر عن المشاعر - المرأة كالموجة	- الرجل يعطي معلومات . - مشاعره مثل الحزام المطاطي	الدورة العاطفية
يكمن الاحتياج الأولي للمرأة في الرعاية والتفهم والاحترام والإخلاص والتصديق والتطمين	يكمن الاحتياج الأولي لدى الرجل في الثقة والتقبل والتقدير والإعجاب والاستحسان والتشجيع.	حاجات الحب الأولية
وزن دماغ المرأة المطلق والنسبي أصغر من وزن دماغ الرجل	وزن دماغ الرجل النسبي أكبر من المرأة	الفروق الجسدية
أما المرأة فالجنس مرتبط لديها بالمشاعر	الرجل يستطيع فصل الجنس عن المشاعر	الإثارة الجنسية

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

اللغة
الانفعالية

اللغة
المادية



اللغة
الفكرية

اللغة الروحية
الخارجية

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

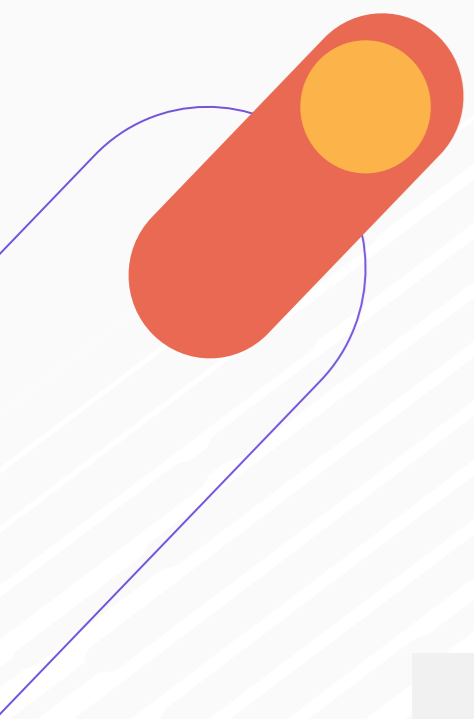


أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج



ترتيب اللغات لدى المرأة

اللغة الروحية

اللغة الانفعالية

اللغة الفكرية

اللغة المادية

ترتيب اللغات لدى الرجل

اللغة المادية

اللغة الفكرية

اللغة الانفعالية

اللغة الروحية

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

عصف ذهني 

د 10 

نشاط 2 - 3 

عزيزتي المشاركة

بالتعاون مع أفراد مجموعتك اقترحي خمس مهارات تساعد على
تكوين عاطفة الحب بين الزوجين.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

مهارات تنمية الحب بين الزوجين

1 التقارب المكاني.

2 التشابه في المعتقدات والقيم والاتجاهات.

3 الجاذبية الشكلية.

4 التبادل الاجتماعي.

5 إظهار الحب والتعبير عنه.

6 تكامل الحاجات.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



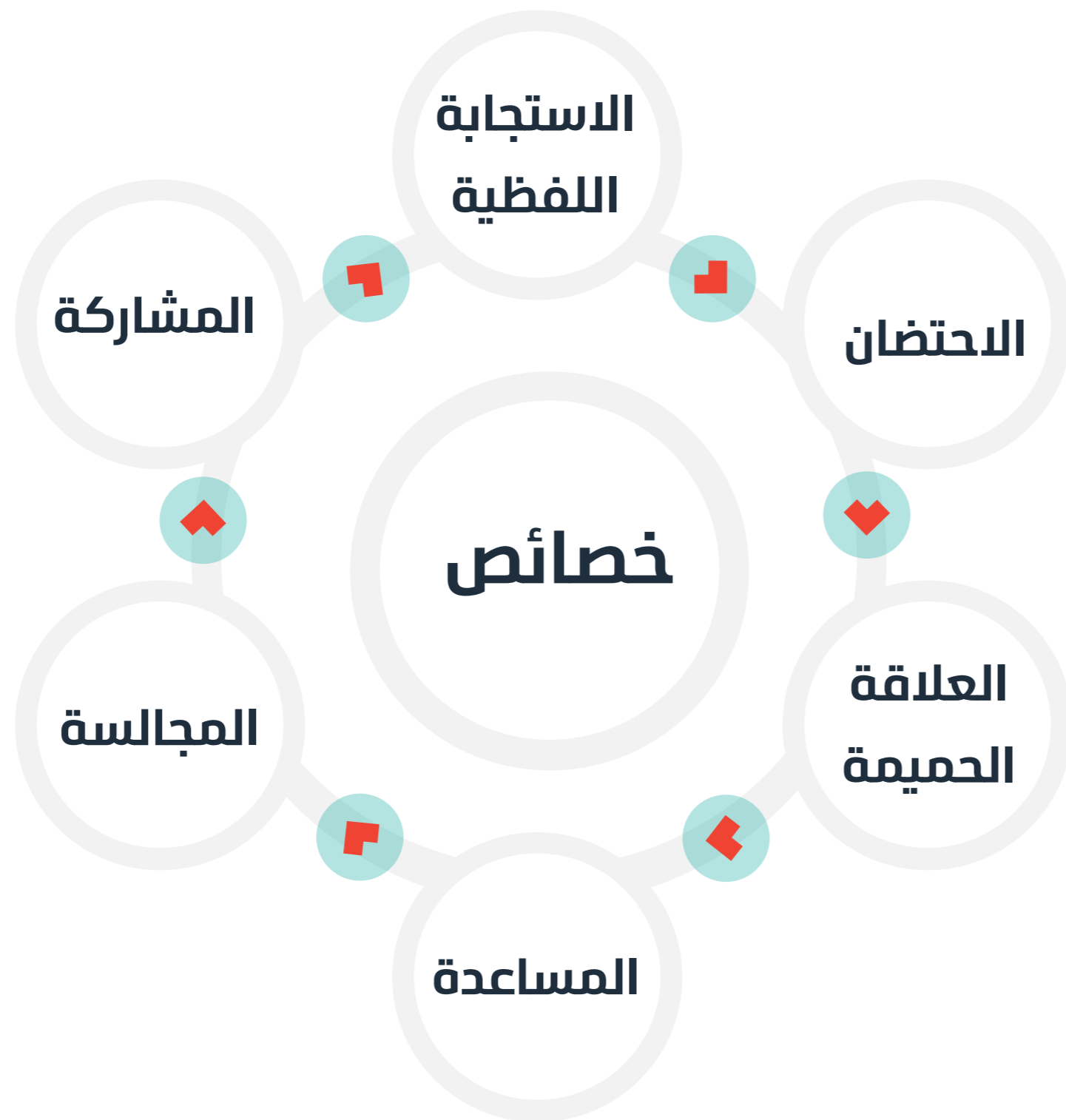
أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

خصائص الزواج السعيد الذي يتحقق فيه الرضا والإشباع العاطفي



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

عصف ذهني 

د 10 

نشاط 2 - 4



عزيزتي المشاركة

بعد سماعك لمحاضرة الأزمات الثلاث والصحة العامة
أجيب على الأسئلة التالية:

« ما أبرز التغيرات النفسية التي تصيب المرأة أثناء الأزمات الثلاث؟
« كيف يكون الغذاء المتوازن؟
« اذكر ثلاث وسائل فعالة وآمنة لمباعدة الولادة.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



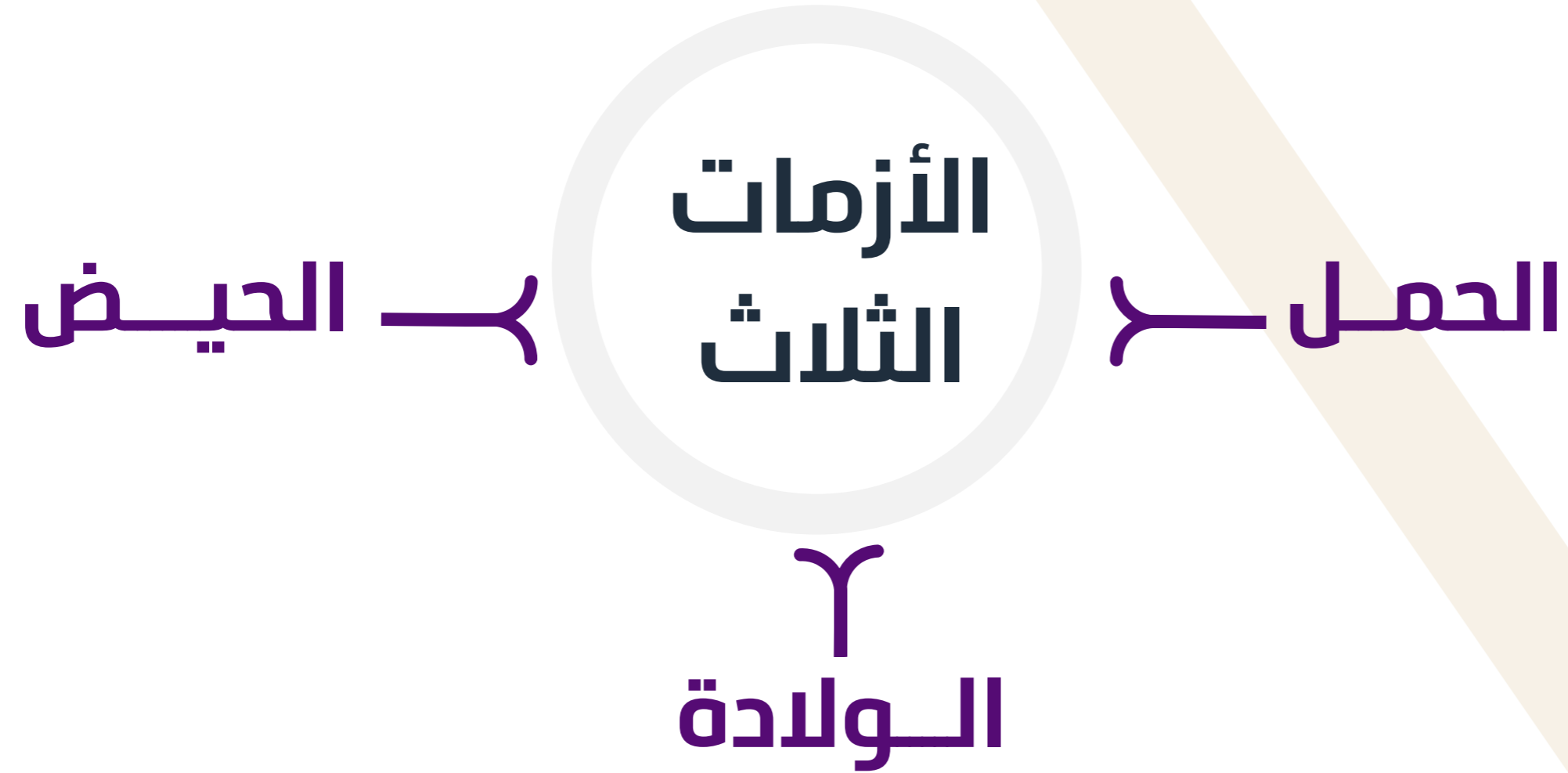
أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

الحقوق والواجبات الزوجية



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

الأزمات الثلاث

أعراض ما قبل الدورة الشهرية تصيب ما نسبته 01-09% من النساء. بينما تتأثر 2-01% من النساء باضطرابات شديدة قبل الدورة الشهرية.



تعاني المرأة من اضطرابات فسيولوجية \سلوكية\ نفسية.



ارتفاع مطرد لنسبة الاصابة بالكثير من الأمراض النفسية.



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

ليلة الدخلة

المراحل الست في معايشة الجنسية

الراحة الجسدية ، والنفسية

الأولى

وقدموا لأنفسكم

الثانية

نزع الملابس

الثالثة

الدعاء

الرابعة

المعايشة

الخامسة

الانعطاف

السادسة

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

الجماع الأول

الوضعية المثلى

غشاء البكارة

دور الفتاة

الألم والدم

التوافق الجنسي

فشل المعاشرة

الأوضاع

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

غشاء البكارة

يُوجد غشاء البكارة على بُعد حوالي 1-2 سم من مدخل المهبل.
يختلفُ شكُّله، مُرونتُه وحجمُ فتحتِه من فتاةٍ لأُخرى.

من بين أنواع أغشية البكارة نذكر ما يلي:

1. غشاء البكارة الحلقي: يحتوي على فتحة مهبلية واحدة دائرية الشكل.
2. غشاء البكارة الهلالِي: يَبْدُو الغشاء على شكلِ هلالٍ يَحْبِبُ فتحة المهبل بشكلٍ جُزئي.
3. غشاء البكارة الغربالي: يحتوي على عدة ثقوب صغيرة ومتقاربة. قد تُعاني صاحبة الغشاء الغربالي من طول مدة أيام الحيض.
4. الغشاء ثنائي الفتحة: يحتوي هذا الغشاء على فتحة طبيعية وشريط من نسيج غشائي إضافي يُشكِّل حاجزاً في منتصف الفتحة. النسيج الزائد يجعلُ الغشاء يَبْدُو كما لو أَنَّهُ يحتوي على فتحتين صغيرتين بدلاً من فتحة واحدة.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

من بين أنواع أغشية البكارة نذكر ما يلي:

5. غشاء بكارة ذو فتحة صغيرة: يَحْبِبُ هذا الغشاء فتحة المهبل بشكل شبه كُلي، لكنه يسمح بخروج دم الحيض من الجسم. يجب أن تَخْضَعُ صاحبة هذا النوع من الغشاء لجراحة تصحيحية بسيطة يتم خلالها إزالة النسيج الزائد وتكبير حجم الفتحة. الهدف من التدخل الجراحي هو تسهيل نزول الدورة الشهرية وتقليل فرص الإصابة بالكتل المهبليّة.
6. الغشاء المصمت: يُسَمَّى بالمصمت لأنه مُغلق تمامًا ولا يُوجد به أي فتحات تسمح بمرور دماء الحيض والإفرازات المهبليّة. تُكْتَشَفُ هذه الحالة غالبًا عند بلوغ الفتاة حيث يُؤدِّي احتباس الدماء داخل تجويف الرحم والمهبل إلى ظهور أعراض مرضية، مثل: تأخر العادة الشهرية رغم ظهور كافة علامات البلوغ على الفتاة، ألم في أسفل البطن ومنطقة العانة، صعوبة في التبول.. يُعَالَجُ الغشاء المصمت بجراحة بسيطة يتم خلالها عمل فتحة صغيرة في الغشاء لتصريف الدم المُتكدِّس، وبالتالي تجدد الدورة الشهرية طريقها للخروج كل شهر

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثًا

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

هل يوجد غشاء بكاره مطاطي؟

في الحقيقة إن مصطلح الغشاء المطاطي غير دقيق علمياً ولا يوجد مراجع طبية تصفه بهذا الشكل، لكن هناك أسطورة تقول إن هناك نوعين من أغشية البكاره، المطاطي والصلب الذي يتمزق، لكن هذا الوصف الشائع خاطئ تماماً، فغشاء البكاره هو نسيج مرن ومطاطي لدى جميع الفتيات، مما يعني أنه لا يتمزق بالضرورة عند الجماع. وفي المقابل، من الممكن أن يتمزق لأسباب عديدة أخرى غير الجماع، أي من المستحيل معرفة فيما إذا كانت الفتاة عذراء أم لا والطريقة الوحيدة للتأكد من ذلك هي سؤالها.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

الذكاء العاطفي والحياة الزوجية

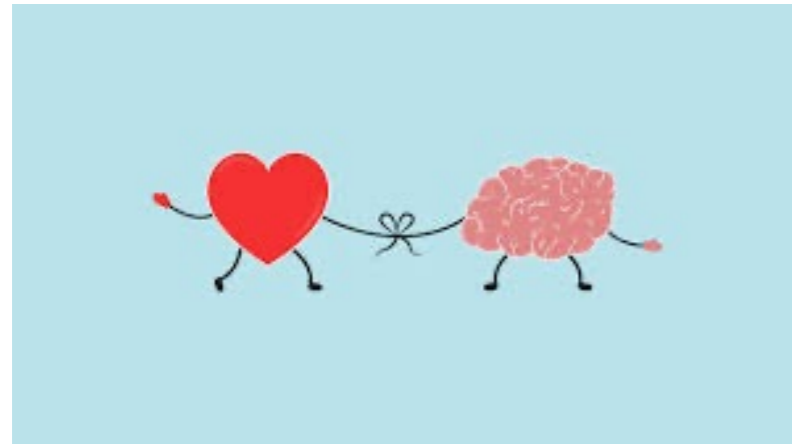
من الأكثر سعادة في الحياة الزوجية؟

في دراسة علمية دقيقة:

نظرت إلى مستوى الذكاء العاطفي عند 1.119 زوجًا وزوجة وعلاقته

برضاهم عن حياتهم الزوجية..

وُجد أنهم الأذكى عاطفيًا.



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثًا

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

آثار غياب الذكاء العاطفي بين الزوجين

يخلق غياب الذكاء العاطفي بين الزوجين نوعًا من التبدُّد في المشاعر والأحاسيس، والذي يتطور ليصل إلى البُعد الجسدي والعاطفي، وفي النهاية يكون الانفصال الصامت أو النهائي.

تذكر المستشارة الأسرية أحلام النجار، أن **50%** من حالات الطلاق سببها غياب الذكاء العاطفي بين الزوجين، الأمر الذي يخلق نوعًا من الخلافات الأسرية التي قد تنتهي بالطلاق.

برنامج تأهيل المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثًا

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

نظرات تساعد على نجاح العلاقات الزوجية

التوافق في طريقة التفكير: الاختلاف في وجهات النظر يأتي تبعًا لأسباب وراثية ونفسية وتربوية وثقافية، وعندما يدرك الزوجان هذه الفوارق سينظران إلى الاختلاف بأنه أمر طبيعي، بل مصدر لإغناء الشخصية، وليس مصدرًا للصراع. الشخص المختلف يُغني تجربتنا في الحياة ويُرينا الأمور من زاوية تختلف عن زاوية رؤيتنا لها، أما الشخص المماثل فكأننا ننظر في المرأة وهذا شيء مملّ طبعاً. **وهنا يأتي دور الذكاء العاطفي.. من لا يمتلك ذكاءً عاطفيًا قد يصل بهذا الخلاف إلى الصراع. ومن يمتلك ذكاءً عاطفيًا سيجعل من هذا الاختلاف فرصة ليظهر حبه واحترامه للطرف الآخر ويؤكد له أن الحب أرفع من أن يمسه الخلاف.**

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



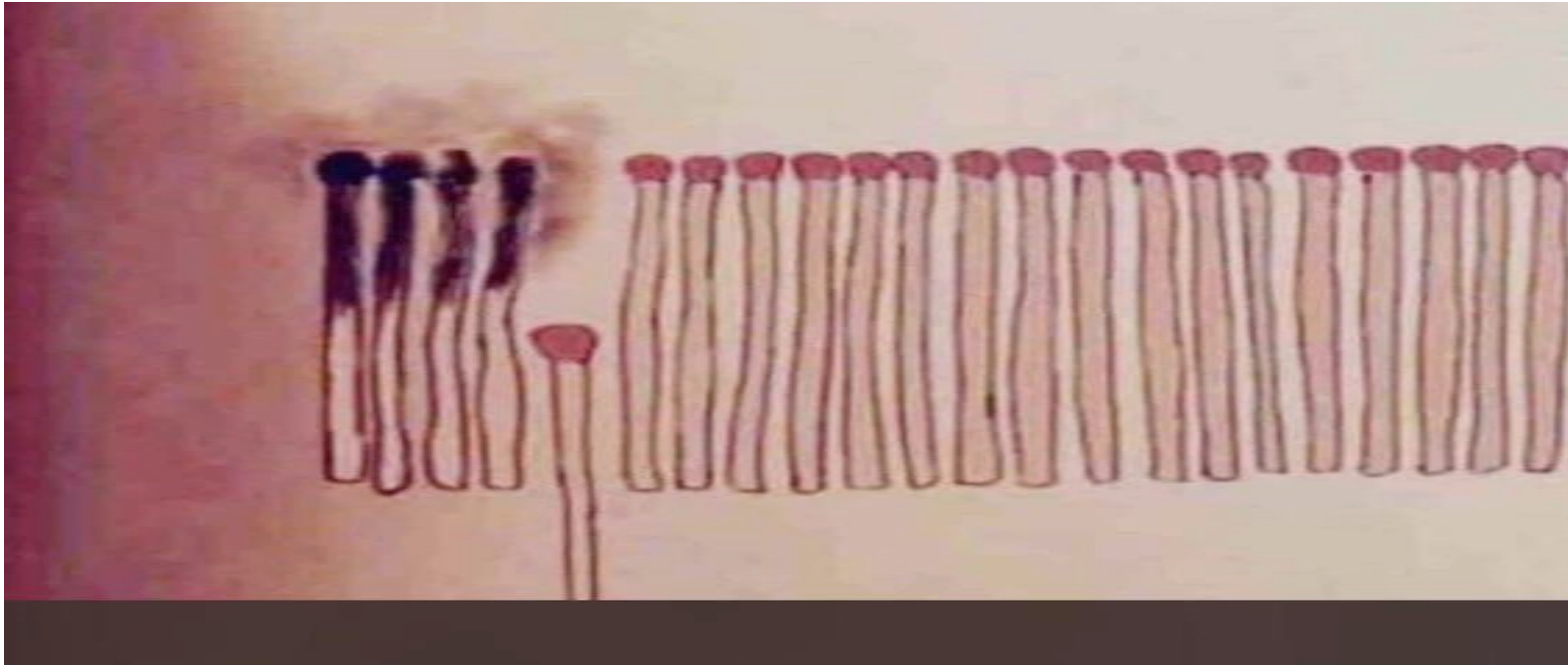
أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

تأملني الصورة كيف يمكن أن نستفيد منها



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

عوامل تساعد على نجاح العلاقات الزوجية:

من الطبيعي أن العلاقة الزوجية تبدأ بالمشاعر الجياشة والعواطف التي يشعر بها الطرفان لأول مرة، وتعلق في الذاكرة للأبد، لكن بعد فترة من الزواج يتحوّل هذا الحب الذي عبّر عنه بتلك المشاعر إلى شعور بالتفاهم والمودة والرحمة مثل الشلال الهادر الذي يتحول إلى نهر يتدفق بقوة وثبات ويروي الحقول.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

عوامل تساعد على نجاح العلاقات الزوجية:

- العلاقة الزوجية الناجحة هي العلاقة التي يحلُّ بها الزوجان كل المشاكل العالقة بينهما، والجهد الذي يبذله الزوجان لجعل العلاقة بينهما أقوى من الخلاف أكثر فائدة لهما بكثير من الجهد الذي سيبذلانه لجعل علاقتهما خالية من أي خلاف.

لا يعني أن يتجنب الزوجان الحديث عن النقاط الخلافية، لأن هذا ليس دليل عافية، فعندما يطمئن كل طرف إلى أن الطرف الآخر سينصت له ولو اختلف معه بالرأي فإنه سيشعر بالأمان، ويعبر عن مشاعره وأفكاره دون أن يقابل بالرفض.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

عوامل تساعد على نجاح العلاقات الزوجية:

نجاح الحياة الزوجية يتوقف على الآخر

فعند حدوث مشكلة هناك طريقتان للحل:

الطريقة الخاطئة: أن يلوم كل منا الآخر وينتظر التغيير منه وفي هذه الحالة ستظل المشكلة قائمة في أحسن الأحوال.

الطريقة الصحيحة: أن يعتبر كل شخص نفسه مسؤولاً عن المشكلة ويبادر إلى حلها بتغيير سلوكه أو طريقة نظرتة إلى الموضوع.

– عندما نلوم الآخرين ونتجاهل مسؤوليتنا عن المشكلة تصبح فرصتنا بالمساهمة في حل المشكلة مساوية للصفر.

إذا نظرنا حولنا نجد أن أكثر الأزواج تفاهماً أقلهم لوما فيما بينهم والعكس صحيح.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

علامات تميّز الخلافات بين الأزواج الأقل ذكاءً عاطفياً

اتخاذ الموقف الدفاعي

فعلي سبيل المثال أن تقول زوجة لزوجها "منذ فترة طويلة لم نخرج سوياً"، فيرد الزوج: "ألا ترين كم أنا مشغول"، فيأتي الرد: "مشغول.. مشغول.. دائماً مشغول وكأنني غير موجودة في حياتك"، فهذا مثال عن موقف دفاعي.

كل شخص يستطيع أن يجد تبريراً لأي عمل يقوم به وقد يكون هذا منطقي ولكن العلاقة لا تقوم فقط على التبريرات المنطقية فقط، بل على تفهّم واحترام المشاعر. فلو أجاب الزوج "أقدر شعورك بالوحدة يا عزيزتي، بعد أيام ولمجرد انتهائي من المشروع سنخرج للعشاء معاً"، ربما بعد هذا الكلام تفهمت الزوجة سبب انشغاله وانتظرتة، لا يعني أن تسويغ التصرفات هو أمر ممنوع لكن وحده لا يكفي.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

علامات تميّز الخلافات بين الأزواج الأقل ذكاءً عاطفياً

اتخاذ الموقف الدفاعي

فعلي سبيل المثال أن تقول زوجة لزوجها "منذ فترة طويلة لم نخرج سوياً"، فيرد الزوج: "ألا ترين كم أنا مشغول"، فيأتي الرد: "مشغول.. مشغول.. دائماً مشغول وكأنني غير موجودة في حياتك"، فهذا مثال عن موقف دفاعي.

كل شخص يستطيع أن يجد تبريراً لأي عمل يقوم به وقد يكون هذا منطقي ولكن العلاقة لا تقوم فقط على التبريرات المنطقية فقط، بل على تفهّم واحترام المشاعر. فلو أجاب الزوج "أقدر شعورك بالوحدة يا عزيزتي، بعد أيام ولمجرد انتهائي من المشروع سنخرج للعشاء معاً"، ربما بعد هذا الكلام تفهمت الزوجة سبب انشغاله وانتظرتة، لا يعني أن تسويغ التصرفات هو أمر ممنوع لكن وحده لا يكفي.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

ثالثاً: الذكاء الانفعالي:

1) تعريف الذكاء الانفعالي:

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

يتميز الفرد الذي يحمل الذكاء الانفعالي العالي بالسمات التالية:

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

ثالثًا: الذكاء الانفعالي:

(2) الأبعاد الأربعة للذكاء الانفعالي:

القدرة على إدارة أنفسنا وعلاقاتنا بالآخرين بكفاءة.

1. إدراك الذات:

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

2. إدارة الذات:

القدرة على الإبقاء على مشاعرنا المضطربة تحت السيطرة.

3. الوعي الاجتماعي:

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

4. إدارة العلاقات بالآخرين:

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

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثًا

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

ثالثاً: الذكاء الانفعالي:

(3) العوامل المؤثرة في الذكاء الانفعالي:

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

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي
خبرة
KHIBRAH

برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

ثالثًا: الذكاء الانفعالي:

4) كيف نوظف انفعالاتنا:

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

الانفعال الإيجابي:

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

الانفعال السلبي:

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

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثًا

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

ثالثًا: الذكاء الانفعالي:

5) كيف نرفع معدل الذكاء الانفعالي:

صفات أساسية يتحلى بها أصحاب الذكاء الانفعالي:

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

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

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

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

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

ثالثاً: الذكاء الانفعالي:

(5) كيف نرفع معدل الذكاء الانفعالي:

صفات أساسية يتحلى بها أصحاب الذكاء الانفعالي:

- **لا يسعون للمثالية:** في حين أن الأشخاص ذوي الذكاء الانفعالي لديهم القدرة على تحفيز الذات فإنهم يدركون جيداً أن المثالية مستحيلة، وهم يتعلمون دائماً من أخطائهم.
- **يحققون توازناً في حياتهم:** الوعي بالذات يعني أنهم يعلمون أهمية تحقيق توازن بين الحياة العملية والحياة الشخصية، لذلك تجدهم يهتمون بالأكل الصحي والقسط الوافر من النوم ولديهم اهتمامات أخرى خارج العمل.
- **شغوفون بالمعرفة:** دائماً لديهم شغف بالمعرفة، ولا يصدرن الأحكام بل يستكشفن 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.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

ثالثًا: الذكاء الانفعالي:

5) كيف نرفع معدل الذكاء الانفعالي:

صفات أساسية يتحلى بها أصحاب الذكاء الانفعالي:

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

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية
خبرة
KHBRAH

برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

ثالثاً: الذكاء الانفعالي:

(5) كيف نرفع معدل الذكاء الانفعالي:

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

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

أولاً: الخطبة

2. الرؤية والتفكير

3. تقييم المعايير الخمسة:

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

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

أولاً: الخِطبة

2. الرؤية والتفكير

3. تقييم المعايير الخمسة:

المعيار: العقلي

؟

1. ما طموحك/طموحك المستقبلي.

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

المعيار: العاطفي + الديني + 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.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

أولاً: الخِطبة

2. الرؤية والتفكير

3. تقييم المعايير الخمسة:

المعيار: العاطفي + العقلي



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

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

المعيار: العقلي



4. هل من الضروري إنجاب في أول سنة من الزواج

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

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

أولاً: الخُطبة

2. الرؤية والتفكير

3. تقييم المعايير الخمسة:

المعيار: الجسدي

؟

5. هل تعاني/تعانين مشاكل أو عيوبًا صحية

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

المعيار: العقلي

؟

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

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

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

أولاً: الخُطبة

2. الرؤية والتفكير

3. تقييم المعايير الخمسة:

المعيار: الديني

?

7. كيف هي علاقتك/علاقتك بوالديك وأفراد أسرتك

الهدف قياس مساحة القيم في حياة الخاطب أو المخطوبة.

المعيار: العقلي + الاجتماعي

?

8. بماذا تقضي/تقضين وقت فراغك

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

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

أولاً: الخطبة

2. الرؤية والتفكير

3. تقييم المعايير الخمسة:

المعيار: الديني

؟

9. هل لك/لك نشاط خيري أو تطوعي

البحث عن القيم المحركة للسلوك.

المعيار: العقلي + الاجتماعي

؟

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

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

ملاحظة:

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

برنامج تأهيل المقدمات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقدمات على الزواج

أولاً: الخُطبة

2. الرؤية والتفكير

3. تقييم المعايير الخمسة:

المعيار : الديني

؟

9. هل لك/لك نشاط خيري أو تطوعي

البحث عن القيم المحركة للسلوك.

المعيار: العقلي + الاجتماعي

؟

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

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

ملاحظة:

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

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

اليوم الثاني- الجلسة الثانية

ترتيب اللغات لدى المرأة

- أن تستنبط المشاركة خصائص مهارات الحوار الإيجابية
- أن تستنبط المشاركة المقومات الأساس لنجاح العلاقة الزوجية.
- أن تطبق المشاركة مهارات تنمية الذكاء العاطفي.
- أن توضح المشاركة أوجه ترشيد الاستهلاك المنزلي.

الموضوع

- الحوار والاتصال
- التعامل مع الزوج وأهله
- الذكاء العاطفي
- التدبير المنزلي

70 د

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

مهارات الحوار والاتصال والإقناع

أهمية التواصل المستمر والحوار بين الزوجين في كل ما يخص علاقتهما وحياتهما.

الحرص على مناقشة جميع القضايا والمشكلات أولاً بأول دون تأجيل أو تأخير.

أن يتسم الحوار بالصراحة والوضوح، وحق الطرفين في التعبير عن رأيهما ومشاعرهما، والابتعاد عن التعصب، والاستعداد لقبول الحقيقة.

بذل الجهد لإحداث التغيير المرغوب.

إن التزام الزوجين بالحوار كقيمة في العلاقات الزوجية يعلم أبناءهما أهميته وقيمه في التعامل فيما بينهم ومع الآخرين.

وجد علماء النفس أن أسلوب الحوار بين الزوجين هو المنبئ الأكبر بنجاح الزواج أو فشله وأنه أكثر أهمية من مستوى الالتزام.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

دراسة حالة - 

د 10 

نشاط 2 - 5 

عزيزتي المشاركة

اقرئي الحالة التالية ثم استنبطي منها معوقات الحوار الزوجي.

« عبد الله وعهود لديهما مشكلة حول أين يقضون إجازة عطلة الأسبوع، فعبد الله يريد أن يقضي الإجازة في البيت، وعهود تريد الذهاب لبيت أهلها في مدينة أخرى. « عبد الله: دعينا نكون منطقيين في هذا الموضوع، الطريق دائماً مزدحم في عطلة نهاية الأسبوع، وليس من المنطقي الذهاب لأي مكان. « عهود: لم ترد. « عبد الله: سأكلم أهلك وأخبرهم أننا لن نستطيع أن نحضر. « عهود وقد شعرت بالألم فقررت الانتقام: حسناً، إذا كلمتهم، فقل لهم إنني سأطير لهم غداً ليلاً. « في هذا المثال تصرف عبد الله من منطلق: (يجب أن أتحكم في الأمور)، بينما كان تصرف عهود من منطلق: (لقد عاملتك معاملة طيبة، وليس من العدل أن تعاملني بهذه الطريقة)، ومن ثم بدأت في الانتقام»

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبد الله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

معوقات الحوار بين الزوجين

1. عدم إيمان أحد الزوجين أو كليهما بأهمية الحوار كوسيلة للتعامل مع المواقف الخلافية بينهما

3. التعصب للرأي

2. عدم الاستعداد لسماع وجهة نظر الطرف الآخر.

5. عدم الاعتراف بالخطأ.

4. عدم الاستعداد للتغيير

6. عدم الاستعداد لبذل الجهد لإحداث التغيير

7. المواقف السلبية السابقة (الحوارات الفاشلة).

8. التربية الوالدية التي كانت تقوم على التسلط وعدم الحوار والاستماع.



هكذا هي نقاشاتنا الآن

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

مهارات التعبير

أختاري الوقت الملائم لك وللمستمع.

أحددي موضوع النقاش ولا تثيري المشكلات.

أتحملني مسؤولية أفعالك

أأكدي ذاتك بوصف السلوك الذي يضايقك ومشاعرك.

أأختاري كلماتك بعناية لا تشتمني ولا تهددي ولا تحقري أو تسخري.

أكوني صادقة وإيجابية ومحترمة وانتقدي التصرف الخاطيء وليس شخصية شريك حياتك.

أذكرني المحاسن ابتداءً.

أبعد أن توضحني موقفك استمعني لوجهة نظر شريك حياتك وناقشيه.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

مهارات الاقناع

أقنعي نفسك أولاً بالفكرة.

إثارة المشاعر.

العرض غير التقليدي.

تدعيم الرأي بمصادقية ومرجعية.

صياغة الفكرة على شكل قصة.

الاستشهاد بالكتاب والسنة.

ذكر الدراسات والإحصاءات والأرقام.

صياغة الفكرة بأسلوب يناسب المقابل وثقافته.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

مهارات الانصات

يقصد بها الإنصات اليقظ المتجاوب ويتم من خلال عدد من السلوك اللفظي ولغة الجسد.

أقبلي على المتحدث بوجهك، وحافظي على درجة مناسبة من التواصل البصري.

تابعي المتحدث وأشعريه بالاهتمام والتشجيع، واستخدمي همهمات وعبارات تشعره بمتابعتك.

إذا لم تكوني مستعدة للاستماع فلا تتظاهري بالاستماع، بل من الأفضل أن تعتذري بلطف من المتحدث.

استخدمي باعتدال الأسئلة المفتوحة والتي تتيح للمتحدث التعبير عما يجول في نفسه.

لخصي من وقت لآخر ما قاله المتحدث فهذا يشعره بأنك تتابعينه وتفهمين ما يمر به.

تجنبي المقاطعة وإكمال الجمل.

أعكسي للمتحدث المشاعر والأفكار التي يتحدث عنها.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

فلم - 

د 10 

نشاط 2 - 6



التعامل مع الزوج وأهله

عزيزتي المشاركة

« شاهدي الفلم، ثم استنبطي المقومات الأساسية لنجاح العلاقة الزوجية.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

فن التعامل بين الزوجين

لنجاح العلاقة الزوجية وتحقيق الاستقرار النفسي والاجتماعي بين الزوجين مقومات أساس يمكن تلخيصها في الجوانب التالية

- الاحترام بين الزوجين.

- تقبل وجهات النظر المختلفة.

- المشاركة في بعض الاهتمامات قدر الإمكان.

- الاستماع والإنصات أثناء الحديث والاستجابة المناسبة.

- الاهتمام بمشاعر الطرف الآخر وتقديرها والتعاطف معها.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

فن التعامل بين الزوجين

- المشاركة في الأعمال المنزلية قدر الإمكان.
- الصراحة والوضوح وعدم إثارة مشاعر الشك والقلق.
- التعبير عن مشاعر الحب والتقدير.
- تقدير الاهتمامات الشخصية لكل طرف.
- تعزيز الأعمال والسلوك الإيجابي.
- تقدير الجهد والإنجاز مهما كان ضئيلاً.
- استغلال وقت الفراغ في ممارسة أنشطة مشتركة.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

الحرص على عدم نقل أي خلافات تحدث
بين الزوجين إلى الأهل.

المعاملة الطيبة
والتواصل معهم بزيارتهم

الاحترام والتقدير والتقبل

شعور كل طرف بالانتماء
إلى أهل الطرف الآخر.

الاستثمار الاجتماعي
هو استثمار أخلاقي



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

تحمل بعض الأخطاء
والتماس الأعذار

كسب رضاهم وثقتهم

الخروج معهم كلما سحت الفرصة سواء
لحضور المناسبات أو للتزوه.

اعتبار أب الزوج أبًا للزوجة
واعتبار أب الزوجة أبًا للزوج



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

المسارعة في مناقشة الخلافات
وعدم تأجيلها منعا لتفاقمها

عدم التدخل في مشاكلهم

تجنب العلاقات التي تتسم بالرسمية.

الحذر من التطفل والفضول

عدم انتقاد افعالهم.



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

فن التوازن في تدخل أهل الزوجة في حياتها الزوجية:

من حسن عشرة الزوج لزوجته أن يحسن إلى أهلها، وأن يعينها على بر والديها وصلة أرحامها، ولا يجوز له أن يمنع زوجته من بر والديها وصلة أرحامها، ولكن في المقابل على أهل الزوجة أن يعلموا أنه بمجرد زواج ابنتهم فقد أصبح لها حياة مستقلة مع زوجها، لا يحق لأحد أن يتدخل فيها لأن زوجها قد صار أولى بها منهم قال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله: «المرأة إذا تزوجت كان زوجها أملك بها من أبويها، وطاعة زوجها عليها أوجب»، إلى أن قال: «فليس لها أن تخرج من منزلها إلا بإذنه، سواء أمرها أبوها أو أمها أو غير أبويها باتفاق الأئمة» انتهى من «الفتاوى الكبرى» (3/147).

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

تطبيق عملي

10 د

نشاط 2 - 7



عزيزتي المشاركة

« هناك مهارات متعددة لتنمية الحب والذكاء العاطفي بعد قراءتك للمادة العلمية قومي بإرسال رسالة لشريك حياتك تعزز الذكاء العاطفي بينكما.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

اللقاء الصحفي

د 10

نشاط 2 - 8



اللقاء الصحفي

عزيزتي المشاركة

« اختاري أحد الأسئلة التالية ثم اطرحيه على زميلتك في المجموعة ودوني إجاباتهم.

- 1- كيف يكون ترشيد الاستهلاك المنزلي في المياه؟
- 2- كيف يكون ترشيد الاستهلاك المنزلي في الكهرباء؟
- 3- كيف يكون ترشيد الاستهلاك المنزلي في الغذاء؟
- 4- كيف يكون ترشيد الاستهلاك المنزلي في الملابس؟
- 5- كيف يكون ترشيد الاستهلاك المنزلي في الإثاث؟

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

مهارات تنمية الحب



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

أولاً: ترشيد استهلاك المياه:

- قفل الصنابير جيداً بعد الانتهاء من استعمالها.

- إصلاح أي تلف أو عطل مباشر.

- عدم التبذير في استخدام الماء.

- الاقتصاد قدر الإمكان عند عمليات التنظيف اليومي أو الأسبوعي.

- تحذير الأطفال من اللعب في الماء.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

ترشيد استهلاك الغذاء:

- قيام المستهلك بشراء ما يحتاج إليه من طعام وغذاء بنفسه.
- التخطيط لما يحتاج إليه المستهلك فعلاً من الأغذية وعدم الشراء عشوائياً.
- مقارنة الأسعار بين أكثر من محل أغذية للاستفادة من فروقات السعر.
- عدم التسرع في اختيار الأغذية.
- شراء الأغذية الطازجة في موسمها.
- التأكد من تاريخ انتهاء الصلاحية .
- عدم الشراء أكثر من الحاجة وشراء.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

رابعًا: ترشيد استهلاك الملابس:

- تحديد احتياج كل عضو من الأسرة من الملابس طيلة العام.
- تحديد الاحتياجات اللازمة من الملابس الجديدة.
- تقدير تكلفة كل نوع من الملابس الجديدة
- مقارنة التكاليف التقديرية للملابس الجديدة بميزانية الملابس المسموح بها.
- الاستفادة من مواسم التخفيضات، دون الانسياق وراء أي تخفيضات.
- الاهتمام بخياطة ملابس الأسرة ذاتيًا.
- حفظ الملابس بطريقة سليمة، وغسلها عند الضرورة.
- الحذر من العلامات التجارية المقلدة والإعلانات المضللة.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثًا

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

خامسًا: ترشيد استهلاك الأثاث:

- الشراء من محلات موثوق بها.
- الشراء وقت التخفيضات.
- عدم الانجذاب لضخامة المحلات ذات الديكور الفخم والأثمان المرتفعة.
- الاقتصاد في شراء الأثاث واختيار ما تحتاج إليه الأسرة.
- اختيار الأثاث المناسب لحجم الغرفة المراد تأثيثها.
- تهيئة غرفة الجلوس أو المعيشة بشرط توفير المقاعد المريحة والإضاءة الكافية.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثًا

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

اليوم الثاني- الجلسة الثالثة

الأهداف الإجرائية

أن تعد المشاركة الموازنة المالية للأسرة.

أن تقترح المشاركة خمس طرق لحماية النفس من تأثيرات الضغوط العائلية.

إدارة الأولويات واتخاذ القرار. أن تحدد المشاركة خطوات اتخاذ القرار السليم.

الموضوع

إدارة موازنة الأسرة.

التعامل مع ضغوط الحياة.

70 د

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

إدارة موازنة الأسرة:

المقصود بميزانية الأسرة بأنها:
مقابلة بين إيرادات الأسرة ونفقاتها خلال فترة معينة لمعرفة الفائض أو العجز، ودراسة البدائل المتاحة لاستثمار الفائض وتغطية العجز.

فوائد إعداد موازنة الأسرة:

- تساعد في تقدير إيرادات والنفقات المتوقعة.
- تساعد في دراسة سبل استثمار الفائض.
- تساعد في دراسة سبل تدبير العجز المتوقع في ميزانية الأسرة.
- تساعد في محاسبة أفراد الأسرة عن النفقات والإيرادات.
- تساعد في تدريب الأولاد على كيفية إدارة البيت ماليًا.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

كيف تخطط الأسرة للموازنة المالية؟!.

إنَّ الأمر غاية في الصعوبة لضعف القدرة على التخطيط لدى الكثير من الأسر، إضافة إلى محدودية دخل تلك الأسر، وحجم المستحقات والديون والأقساط المترتبة عليهم خصوصًا في بداية حياتهم الزوجية، يبيِّن أنه يحسن أن نقدّم للزوجين بعض النصائح والتوجيهات المهمة في هذا المجال، ومنها:

« ابدئي بحصر مصادر الدخل المالي المنتظم وغير المنتظم.

« دوّني الالتزامات والقروض المالية وحقوق الآخرين.

« دوّني جميع المصاريف وابدئي بالأولويات.

« قارني مصارف الأسرة بدخلها.

« على ضوء النتائج تقريرين في التعديل ونسبة الادخار والاستثمار.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثًا

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

تطبيق عملي

10 د

نشاط 2 - 9



عزيزتي المشاركة

بعد معرفتك لخطوات بناء الميزانية الأسرية، قومي بإعداد الموازنة المالية وفق الجدول التالي:

الإيرادات الثابتة	(1): المبلغ المتوقع	(2): المبلغ الذي أنفق	(3): الفائض	المجموع:
المصروفات				العجز

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

التعامل مع ضغوط الحياة



مفهوم الضغوط العائلية:

يمكن تعريف ضغوط العائلة على أنها أيُّ ضغوط تتعلق بواحد أو أكثر من أفراد الأسرة (أو الجميع) في وقت محدد، مما يؤثر على الارتباط العاطفي بين أفراد الأسرة، ومزاجهم ورفاههم، وكذلك يهدد العلاقة الأسرية.

علامات وجود الضغوط:

- « الشعور بالتعب والإرهاق طوال الوقت وحدوث تغيرات في عادات النوم أو الأكل.
- « فقدان أعصابك، والضحك أو البكاء دون سبب واضح.
- « النسيان وعدم القدرة على التركيز.
- « المعاناة من أمراض جسدية متكررة.
- « صداع التوتر مع تعرق راحة اليد وتوتر العضلات.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

حلقة نقاش - 

د 20 

نشأط 2 - 10 

التعامل مع ضغوط الحياة

مفهوم الضغوط العائلية

يمكن تعريف ضغوط العائلة على أنها أي ضغوط تتعلق بواحد أو أكثر من أفراد الأسرة (أو الجميع) في وقت محدد، مما يؤثر على الارتباط العاطفي بين أفراد الأسرة، ومزاجهم ورفاههم، وكذلك يهدد العلاقة الأسرية.

عزيزتي المشاركة

اقترحي خمس طرق لحماية النفس من الضغوط العائلية.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

طرق مقترحة لحماية النفس من تأثيرات الضغوط العائلية:



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

مهارة اتخاذ القرار



مهارة اتخاذ القرار من أبرز المهارات الحياتية والمهنية التي يحتاجها الفرد؛ فهي تساعد على تطوير التفكير الناقد واتخاذ قرارات دقيقة ومدروسة.

مهارة اتخاذ القرار تعفي:

« القدرة على اتخاذ قرار محسوب ومدروس بشكل جيد، وذلك باستخدام المعلومات والبيانات المتاحة وتقييم الخيارات المختلفة المتاحة، فهي تتطلب إجراء تحليل شامل للمعلومات المتاحة وتصفية الخيارات الممكنة وتقدير النتائج المحتملة لكل منها.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

تعلم تعاوني

د 20

نشاط 2 - 11



عزيزتي المشاركة

بالتعاون مع أفراد مجموعتك حددي الخطوات والمهارات السليمة
لاتخاذ القرار السليم، ثم اذكري لزميلتك موقفًا اتخذت فيه قرارًا سليمًا.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثًا

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

مهارة اتخاذ القرار



هناك العديد من المهارات التي يحتاجها الفرد لاتخاذ قرار موفق ومدروس، ومن بين هذه المهارات:

1. جمع المعلومات.
2. التحليل.
3. تحديد الأولويات.
4. التخطيط.
5. التقييم.
6. اتخاذ القرار.
7. الثقة.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

معايير اتخاذ القرار



- « تحديد الأهداف والأولويات.
- « الموارد والإمكانات المتاحة.
- « دراسة البدائل والخيارات المتاحة.
- « الجوانب القانونية والأخلاقية.
- « تحليل المخاطر والفوائد.
- « التغذية الراجعة والمراجعة.
- « التأثيرات والعواقب.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

اليوم الثالث

الجلسة	الموضوع	الأهداف التفصيلية	الزمن
الأولى	المشكلات الأسرية وآلية التعامل معها.	تنمية معلومات واتجاهات	٧٠ د
الثانية	معوقات السعادة الزوجية.	ومهارات المشاركات في	
الثالثة	نموذج حل المشكلات.	التعامل مع معوقات الحياة	
	الإرشاد الأسري.	الزوجية السعيدة.	

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

الوحدة الثالثة - الجلسة الأولى

م	موضوعات الجلسة	الأهداف الإجرائية للجلسة
1	مفهوم المشكلات الزوجية وأنواعها وأسبابها.	أن توضح المشاركة أسباب المشكلات الزوجية.
2	فنيات حل الخلافات الزوجية.	أن تستنبط المشاركة الأخطاء في حل المشكلات والخلافات الزوجية.
3	التعامل مع مستجدات الانفتاح	أن تحسن المشاركة التعامل مع المستجدات الاجتماعية .

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

المشكلات الزوجية وآلية التعامل معها



مفهوم المشكلات الزوجية:

تعرف المشكلات الزوجية بأنها: تضارب وجهات نظر الزوجين حيال بعض الأمور التي تخص أيًا منهما أو كليهما بحيث تستثير انفعال الغضب أو السلوك الانتقامي أو التفكير فيه.

أنواع المشكلات الزوجية:

تنقسم المشكلات الزوجية إلى أربعة أنواع رئيسة هي:

- « المشكلات الدائمة.
- « المشكلات المتقطعة.
- « المشكلات الظاهرة.
- « المشكلات الخفية.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

حلقة نقاش 

د 20 

نشاط 1-3



المشكلات الزوجية وآلية التعامل معها

عزيزتي المشاركة

وضحي أسباب المشكلات والخلافات الزوجية.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

أسباب المشكلات والخلافات الزوجية



- « عدم احترام شروط العقد.
- « اختلاف الثقافة المرجعية لطرفي الزواج.
- « عدم الاحترام.
- « عدم الالتزام بالواجبات والمسؤوليات.
- « التقصير في أداء الأعمال المنزلية.
- « الفشل في تقدير الأوضاع النفسية والاجتماعية والمالية.
- « تدخل الأهل والأقارب في حياة الزوجين.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

أسباب المشكلات والخلافات الزوجية



- « عدم امتلاك الزوجين للخبرات والمهارات الحياتية.
- « الاستخدام السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي.
- « تبني الأفكار العالمية المستحدثة كالفردانية والاستقلالية.
- « الفتور العاطفي.
- « ضعف التوافق في العلاقة الجنسية.
- « الخلافات والمصراعات المالية.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

خطوات حل المشكلات والحد منها:



- « مناقشة المشكلة مع الطرف الآخر على انفراد. »
- « التركيز على سلوك معين وليس على العموميات. »
- « محاولة الحفاظ على الحدود (ضوابط للحوار) قدر الإمكان »
- « إثارة النقاش بعد حدوث المشكلة مباشرة مع تجنب الانفعال والغضب. »
- « مناقشة الطرف الآخر. »
- « التأكد من دقة المعلومات التي يستند إليها الطرفان في »
- « ختم الجلسة بالتفاهم على النتيجة التي تم التوصل إليها. »
- « المناقشة. »
- « إغلاق الموضوع وعدم مناقشته عند أي جلسة نقاش. »

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

مراحل التعامل الأمثل مع المشكلة



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

نموذج تحليلي للتعامل مع المشكلات



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

فنيات حل الصراع الزوجي:



- « تحكمني في نغمة صوتك ودرجته وعبري
بهدوء واحترام عن أحاسيسك.
« تكلمي بصيغة أنا وليس أنت.
« توقفي عن الإملاءات وإعطاء التعليمات.
« فرقي بين التواصل التأكيدي وبين
التواصل الهجومي.
« ابتعدي عن اللغة الجسدية السلبية.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

فلم - 

د 20 

نشاط 2 - 3



عزيزتي المشاركة

بعد مشاهدتك لمقطع الفيديو استتبطني الأخطاء في الحوار
التي ارتكبتها الزوجان في حل المشكلة.



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

أخطاء في حل الخلافات:



1. الصراخ أو رفع الصوت.
2. النقد الجارح أو السخرية والتهكم، أو التهديد.
3. رفض المناقشة والانسحاب.
4. التجاهل والإهمال.
5. الدفاع المبالغ فيه عن الموقف الشخصي، ورفض الاعتراف بالخطأ.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

الانفتاح والحريّة:



الانفتاح **سمة العصر** وهو من طبيعة عقيدتنا، فديننا لا يقبل الجمود ولا التقوقع، وكلما امتدت آفاقنا إلى استثمار مكتسبات البشرية كنا أكثر جدارة بالتقدم والرقى، وضم الانفتاح على إطلاقه دليل على قصور الفهم.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

الانفتاح والحرية:



الانفتاح قرين الحرية، والحرية المطلقة ترفضها كل شرائع الإنسانية، ومثلها الانفتاح المطلق، ولكن لا يمكن قمعهما ولا يحسن ذلك، بل لابد من ضبطهما بمهارة فائقة (وهنا يكمن التحدي)، تتضافر في ذلك الأسرة والتربية والتعليم والبيئة والبرامج الإعلامية، حتى لا نقطع شبابنا عن عالمه ودنياه وعصره، وفي الوقت نفسه حتى لا تضيع هُويته، ويفقد خصوصيته، وهو ما تحرص عليه كل أمم الأرض، ويسمونه (القيم).

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

الانفتاح والحريّة:



السؤال هنا: هل ذلك النوع من الاختلاف القيمي والسلوكي لدى كل من الزوجين، من الممكن اكتشافه قبل الزواج؟ وكيف من الممكن أن يجتمع الطرفان في دائرة واحدة من خلال اختلافاتهما تلك؟

حينما يتزوج رجل محافظ امرأةً منفتحة أو العكس، وربما الخلفية البيئية التي جاءت منه أو منها تدعم ذلك السلوك لديه أو لديها، فكيف من الممكن حل ذلك الاختلاف الجذري بين طرفين مختلفين؟

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

الانفتاح والحرية:



كيف نتقي الآثار السلبية للانفتاح على الحياة الزوجية..

المتغيرات الاجتماعية التي نعيشها مع العالم اليوم، أثرت تأثيراً مباشراً على جميع مراحل الحياة الزوجية، بدءاً بالاختيار، سواءً أكان شاباً أم فتاة، حيث يجب أن يطرح كل من الزوجين الأسئلة التالية قبل الزواج حتى لا تحدث صدمة الانفتاح؟

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

ومن أجل فهم أثر الانفتاح على العلاقات لابد من الاتفاق على التعامل مع وسائل التواصل:



- ← الوضوح التام.
- ← الاستخدام الأمثل والآمن.
- ← عدم إضافة الجنس الآخر إلا بعلم الطرف الآخر.
- ← عدم فتح حسابات وهمية.
- ← الاحتفاظ بالخصوصية مع الحرص على نزاهة التعامل.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

من مشكلات الانفتاح عدم الاقتناع بالموجود، وقد تنشأ المشكلات التالية:



- ← المقارنات مع ما نشاهده من مغريات المشاهير والمشهورات.
- ← الاستماع إلى النسويين والنسويات، والتخيب الإلكتروني.
- ← بناء العلاقة الزوجية على الترف المادي والرفاه الزائد يحول الحياة الزوجية إلى صرع وشقاء، ويبعدها عن أهدافها العليا.
- ← نبش الماضي، ونكران الجميل، والبحث عن سبل أخرى بعضها غير شرعي لإرواء الذات بما يمكن إرواءه.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

من آفات الانفتاح الإعلامي:



- ← مشاهدة الأفلام الإباحية التي جعلت الزوج يطلب من زوجته ما لا يحل شرعًا.
- ← مشاهدة الأفلام التي تعرض على الزوج، وتُطَبِّع العلاقات المحرمة، وزنا المحارم.
- ← قضاء معظم الوقت أمام الشاشات ولو بهدف التسلية الجماعية في الأسرة الواحدة.
- ← استعراض النعم أمام الناس (وفيما حدث للعاقل عبرة).

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

أثر الانفتاح غير الحسن في ارتفاع معايير الاختيار



أصبحت ظاهرة اجتماعية، الشباب أو الشابة عندما يبلغ أحدهما سن الزواج وقد مر بتجارب شخصية فيها انفلات يعرف أنه مخجل يتحول إلى متعنت في مواصفات شريك المستقبل. بناءً على تجارب الشخص السابقة يتراكم التوهم عن الفساد الأخلاقي المحتمل عند الطرف الآخر؛ لأنه إذا ساء فعل المرء ساءت ظنونه.

الشباب ذو السوابق التسيبية يطلب من والديه العثور له على زوجة صالحة مستقيمة لم تحترق صورتها في السنابات وحكايات السياحة الخارجية. كذلك الشابة من نفس النوع تشترط في الزوج أن يكون تقيًا ملتزمًا لا يسهر ولا يدخل ولم يتعرض لمغريات السياحة الخارجية أو السهرات الداخلية. (جاسر الحربش)

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

كيف نعالج المشكلات الناتجة عن الانفتاح المفاجيء؟



1. العودة إلى الشريعة، والقيم الأصيلة.
2. التشخيص الدقيق والصريح لأسباب المشكلة.
3. عدم تحميل أحد الطرفين وحده ما وقع من مشكلة ظاهرها الانفتاح، فقد يكون السبب عميقًا وتلبس بمتطلبات الانفتاح.
4. النظر في عواقب الأمور، والتبصر بما قد يحدث للأسرة من مشكلات متعددة ومتشعبة بسبب الانفصال.
5. مراجعة الحقوق والواجبات.
6. مراجعة الاحتياجات النفسية للطرفين.
7. اللجوء إلى مرشد أسري.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

كيف نعالج المشكلات الناتجة عن الانفتاح المفاجيء؟



1. العودة إلى الشريعة، والقيم الأصيلة.
2. التشخيص الدقيق والصريح لأسباب المشكلة.
3. عدم تحميل أحد الطرفين وحده ما وقع من مشكلة ظاهرها الانفتاح، فقد يكون السبب عميقًا وتلبس بمتطلبات الانفتاح.
4. النظر في عواقب الأمور، والتبصر بما قد يحدث للأسرة من مشكلات متعددة ومتشعبة بسبب الانفصال.
5. مراجعة الحقوق والواجبات.
6. مراجعة الاحتياجات النفسية للطرفين.
7. اللجوء إلى مرشد أسري.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات على الزواج والمتزوجات حديثاً



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

أثر التعامل المفرط مع التقنيات على الحياة الزوجية:



أجرت الباحثة الجعيد بنت حمد صباح (2022م) دراسة بعنوان: «أثر البيئة الرقمية على التغير في العلاقات الزوجية في المجتمع السعودي» وجاءت أهم النتائج:

← أكدت الدراسة أن البيئة الرقمية لها تأثير كبير على التغير في العلاقات الزوجية، حيث لوحظ تكرار مواقف الخلاف بين الزوجين نتيجة انشغالهما بالبيئة الرقمية.

← أدى هذا الانشغال إلى زيادة الشك بين الزوجين، وتقليل مستوى التوافق الاجتماعي بينهما.

← أثر الأصدقاء الافتراضيون في شؤون الأسرة، مما تسبب في انفتاح كل طرف على ثقافات مختلفة وزيادة الرغبة في تقليد ما يرونه على وسائل التواصل الاجتماعي.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

دراسة أثر التعامل المفرط مع التقنيات على الحياة الزوجية:



أهم التوصيات:

- ← ضرورة زيادة وعي الزوجين بكيفية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل إيجابي.
- ← تقديم دورات تأهيلية واستشارات أسرية لمواجهة المشكلات الزوجية في ظل البيئة الرقمية.
- ← أهمية التكيف مع هذه التحولات بطريقة تحافظ على التماسك الأسري. معالجة انخفاض المشاركة في المناسبات الاجتماعية بين الزوجين بسبب البيئة الرقمية.
- ← معالجة الشعور بالبعد النفسي بين الزوجين نتيجة الانشغال بالبيئة الرقمية.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

العمل والحياة الأسرية:



ناقشت دراسة (الزامل، الجوهرة ... أخ؛ 1436) بعنوان « تكيف الزوجين العاملين السعوديين مع متطلبات الحياة الأسرية في ضوء بعض المتغيرات الاجتماعية».

ومن نتائج الدراسة ما يلي:

- ← حوالي 75% من الأزواج العاملين السعوديين ذكروا أنهم يواجهون تحديات في التكيف مع متطلبات العمل والحياة الأسرية.
- ← 80% من المشاركين أشاروا إلى أن الدعم الاجتماعي يلعب دورًا مهمًا في مساعدتهم على التكيف.
- ← 60% من المشاركين أكدوا أن تغيير الأدوار والمعايير داخل الأسرة كان ضروريًا لتحقيق التوازن.
- ← 85% من الأزواج أشاروا إلى أن العبء المزدوج للعمل والمنزل يمثل تحديًا كبيرًا.
- ← 70% أشاروا إلى أن هناك حاجة لتحسين الدعم المؤسسي مثل توفير برامج التوازن بين العمل والحياة.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثًا

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

العمل والحياة الأسرية:



ومن نتائج الدراسة ما يلي:

- ← أظهرت الدراسة أن نسبة كبيرة من العينة التي شاركت في الاستطلاع بلغت مستويات مرتفعة من التكيف مع متطلبات الحياة الزوجية والعملية، حيث تراوحت نسب التكيف بين 60% إلى 80% بناءً على معايير مختلفة تم قياسها.
- ← كما أشارت النتائج إلى أن النسبة المئوية للأزواج الذين أفادوا بتغيير معاييرهم وأدوارهم التقليدية بما يتلاءم مع متطلبات العمل كانت حوالي 70%.
- ← وأظهرت النسبة المئوية للأزواج الذين تمكنوا من الحفاظ على نظام أسري متماسك بالرغم من ضغوطات العمل كانت تقريبًا 75%.
- ← إلى جانب ذلك، ذكرت الدراسة أن حوالي 65% من الأزواج العاملين تمكنوا من الحصول على دعم أسري واجتماعي يساعدهم في التكيف مع متطلبات العمل والحياة الزوجية.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

العمل والحياة الأسرية:



ومن نتائج الدراسة ما يلي:

- ← أظهرت الدراسة أن نسبة كبيرة من العينة التي شاركت في الاستطلاع بلغت مستويات مرتفعة من التكيف مع متطلبات الحياة الزوجية والعملية، حيث تراوحت نسب التكيف بين 60% إلى 80% بناءً على معايير مختلفة تم قياسها.
- ← كما أشارت النتائج إلى أن النسبة المئوية للأزواج الذين أفادوا بتغيير معاييرهم وأدوارهم التقليدية بما يتلاءم مع متطلبات العمل كانت حوالي 70%.
- ← وأظهرت النسبة المئوية للأزواج الذين تمكنوا من الحفاظ على نظام أسري متماسك بالرغم من ضغوطات العمل كانت تقريباً 75%.
- ← إلى جانب ذلك، ذكرت الدراسة أن حوالي 65% من الأزواج العاملين تمكنوا من الحصول على دعم أسري واجتماعي يساعدهم في التكيف مع متطلبات العمل والحياة الزوجية.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

العمل والحياة الأسرية:



أهم التوصيات التي وردت في الدراسة:

- ← ضرورة التركيز على أهمية المحافظة على النظام الأسري وضمن دعمه لتعزيز الاستقرار الأسري.
- ← ضرورة توفير الدعم الكافي للأزواج العاملين من خلال سياسات عمل مرنة وخدمات رعاية الأطفال.
- ← إجراء تعديلات على الأدوار الأسرية والمعايير الاجتماعية للتكيف مع متطلبات الحياة الحديثة للأزواج العاملين.
- ← أهمية زيادة الوعي والتثقيف حول كيفية التوفيق بين العمل والحياة الأسرية لتحقيق التوازن المطلوب.
- ← تشجيع الأسرة على تبني المرونة والتكيف مع المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية للحفاظ على تماسك الأسرة وسلامتها.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

عوامل نجاح الأسرة:



ذكر (حليلو، نبيل؛ 2013) في دراسته مجموعة من: العوامل التي تساعد على نجاح كيان الأسرة وتحميه من الفشل والانحيار.

1. يظهر أفراد الأسرة السعيدة إحساسًا بالمسؤولية نحو الأسرة ومعرفة حقوقها وواجباتها، ويضعون أسرتهم في المقام الأول.
2. يجب أن تتشارك الأسرة في قيم ومبادئ مشتركة تساعد في توجيه سلوك أفرادها وتحقيق الاستقرار.
3. القدرة على مواجهة وحل المشاكل بطريقة إيجابية تعدُّ أساسًا لنجاح الأسرة.
4. التواصل الجيد والمفتوح بين أفراد الأسرة يساعد على تقوية العلاقات وتعزيز التفاهم.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثًا

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

عوامل نجاح الأسرة:



1. يجب على أفراد الأسرة التعبير عن محبتهم وتقديرهم لبعضهم البعض بشكل مستمر لتعزيز الروابط العائلية.
2. تخصيص وقت للعائلة يعزز الروابط الأسرية ويزيد من الشعور بالتقارب.
3. تشترك الأسرة الناجحة في قيم وأهداف مشتركة تساهم في تحقيق الاستقرار.
4. تساعد الأسرة على التعامل مع الضغوط والأزمات بفعالية.
5. التعبير عن الحب والاحترام المتبادل يعزز من الترابط الأسري.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

أهم القيم الأسرية لمواجهة المتغيرات الاجتماعية:



ذكر (بركات، وجدي محمد وحسن، محمد منصور، 2008) في دراستهما مجموعة من العوامل المؤثرة في صمود الأسرة في وجه المتغيرات السلبية:

- إظهار التمسك بالقيم الدينية والأخلاقية:
تعد القيم الدينية والأخلاقية ركيزة أساساً في الحفاظ على تماسك الأسرة واستقرارها في مواجهة المتغيرات الاجتماعية. تلك القيم توفر للأسرة إطاراً أخلاقياً وسلوكياً يساعد في توجيه أفرادها نحو السلوك الصحيح والتعامل مع التحديات بمرونة وحكمة.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

أهم القيم الأسرية لمواجهة المتغيرات الاجتماعية:



- تعزيز الحوار والتواصل داخل الأسرة:
إن التواصل المفتوح والصريح بين أفراد الأسرة يعزز من الروابط الأسرية و يتيح الفرصة لحل النزاعات والخلافات بطرق سلمية وبناءة. الحوار المستمر يساعد على فهم احتياجات الأفراد وتطلعاتهم، مما يقلل من تأثير المتغيرات الاجتماعية السلبية.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

أهم القيم الأسرية لمواجهة المتغيرات الاجتماعية:



- التربية على المسؤولية:
تشجيع أفراد الأسرة على تحمل المسؤولية في الحياة اليومية يعزز من نضجهم الشخصي والاجتماعي. التربية على المسؤولية تشمل تعلم الاعتماد على النفس، والقيام بالواجبات المنزلية، والمساهمة في المجتمع.
- الوعي بالتغيرات الاجتماعية والتكيف معها:
من المهم أن تكون الأسرة على دراية بالتغيرات الاجتماعية المستمرة، مثل التطورات التكنولوجية أو التغيرات في القيم الاجتماعية. هذا الوعي يساعد في اتخاذ القرارات الصحيحة التي تحفظ للأسرة استقرارها وتحميها من التأثيرات السلبية لهذه التغيرات.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

أهم القيم الأسرية لمواجهة المتغيرات الاجتماعية:



- التمسك بالهوية الثقافية والوطنية:
تعزيز الشعور بالانتماء إلى الهوية الثقافية والوطنية يشكل حاجزاً ضد التأثيرات الخارجية السلبية. من خلال الحفاظ على التقاليد والعادات الإيجابية، تستطيع الأسرة مواجهة التحديات الاجتماعية بثقة وثبات.
- التوازن بين الأصالة والمعاصرة:
من المهم أن تجد الأسرة توازناً بين التمسك بالقيم الأصيلة والقدرة على التكيف مع معطيات العصر الحديث. هذا التوازن يضمن أن يظل أفراد الأسرة مرتبطين بجذورهم الثقافية والدينية، وفي الوقت نفسه، قادرين على الانخراط في المجتمع الحديث بطريقة إيجابية.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية
خبرة
KHIBRAH

برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

أهم القيم الأسرية لمواجهة المتغيرات الاجتماعية:



• الاهتمام بالتعليم والتثقيف المستمر:

التعليم المستمر وتطوير المهارات والمعرفة يعدان أدوات مهمة لمواجهة التغيرات الاجتماعية. الأسرة التي تُعنى بتعليم أبنائها وتمكينهم معرفياً تكون أكثر قدرة على التعامل مع التحديات الجديدة والفرص التي تطرأ في المجتمع.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

وتوصل الباحثان (بركات، وجدي محمد وحسن، ومحمد منصور، 2008) في دراستهما للعديد من النتائج لعل أبرزها:

- 70% من المشاركين أشاروا إلى أن الإعلام يقلل من دور الأسرة في توجيه الأبناء واكتسابهم للسلوكيات.
- 49% يرون أن الإعلام يؤثر سلباً على دور المدرسة في القيام بدورها التربوي بسبب تناقض المفاهيم التربوية.
- 80% من المشاركين يعتقدون أن الإعلام يزيد من صعوبة دور الأسرة في التنشئة الاجتماعية.
- 70% من الأفراد يشعرون بالسعادة عند تغيير هواتفهم المحمولة بانتظام.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلية



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

ومما توصل إليه الباحثان من النتائج:

- 49% من المشاركين يفضلون قضاء الوقت في المطاعم والمقاهي مع الأصدقاء.
- 70% يركزون على شراء الماركات العالمية المشهورة.
- 75% من الشباب يشعرون بالفخر عند شراء المنتجات الغذائية المستوردة والسلع ذات العلامات التجارية الشهيرة.
- 54% من أفراد الأسرة يفضلون تناول الطعام خارج المنزل بسبب تأثير الإعلانات على تفضيلاتهم.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation

أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي
خبرة
KHIBRAH

برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

الصحف المتطيرة



د 20



نشاط 3 - 4



عزيزتي المشاركة

تصفحني الصحف والمجلات التي بين يديك وقومي بقص أي صورة أو كلمة، أو شعار أو شكل قد يكون سببًا لكل مشكلة، وثبتها على صحيفة الخريطة الذهنية التي سبق إعدادها في النشاط السابق.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثًا

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

الوحدة الثالثة - الجلسة الثالثة

الأهداف الإجرائية للجلسة	موضوعات الجلسة	م
أن تطبق المشاركة نموذج حل المشكلات	نموذج حل المشكلات	1
أن توضح المشاركة خدمات مراكز الإرشاد الأسري	مراكز الإرشاد الأسري	2

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

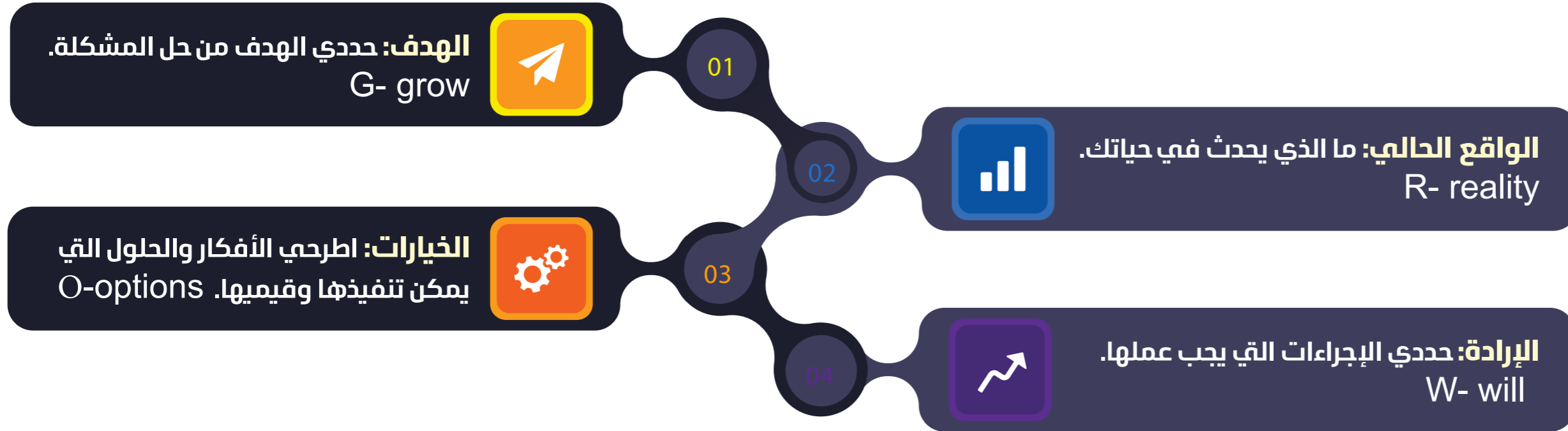
مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

نموذج حل المشكلات

GROW



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

تطبيق عملي

د 20

نشاط 3 - 5



عزيزتي المشاركة

اختراري مشكلة زوجية وطبقي عليها نموذج حل المشكلات.

وصف المشكلة:	تحديد الأسباب:
الخطوات	تحديد الهدف
	تحديد الواقع
	تحديد الخيارات
	تحديد الإجراءات

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

خدمات مراكز الإرشاد الأسري



دور الإرشاد الأسري:

للمرشد الأسري أهمية كبيرة في عملية الإرشاد الأسري، ومن ذلك:

3. تعيين نمط السلوك الاجتماعي عند
المسترشد.

1. تعيين نمط شخصية المسترشد.
2. كشف الناحية الذاتية للمسترشد.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

خدمات مراكز الإرشاد الأسري



أبرز خدمات مراكز الإرشاد الأسري:

1. التدريب والتأهيل للحياة الزوجية والأسرية.
2. تقديم الإرشاد الأسري حضورياً وهاتفياً.
3. تقديم الإصلاح الأسري.
4. الحماية الأسرية.
5. المحاضن التربوية.

برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج



التقييم البعدي

عزيزتي المشاركة

نشكر حضورك لهذا البرنامج متمنين لك حياة زوجية سعيدة ؛ ونأمل
منك الإجابة على أسئلة التقييم البعدي.



برنامج تأهيل الفتيات المقبلات
على الزواج والمتزوجات حديثاً

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي
O S R A T Y
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

مركز بيت الخبرة للبحوث
والدراسات الاجتماعية الأهلي



برنامج تأهيل المقبلات على الزواج

نشكر لكن حضوركن وحسن استماعكن

للتواصل جمعية أسرتي جوال 0503045400

الهاتف الاستشاري / 8001233322

ختام البرنامج