

عبدالله الراجحي الخيرية  
Abdullah Alrajhi Foundation



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

الموارد البشرية  
والتنمية الاجتماعية



# سنة أولى زواج حقيقية المتدربة

الاستقرار الأسري

إصدار 2022م



# محااور البرنامج

## المحااور:

- الاستقرار الأسري 
- الحوار الفعال 
- فهم النفسيات 

# الهدف العام

## الهدف العام

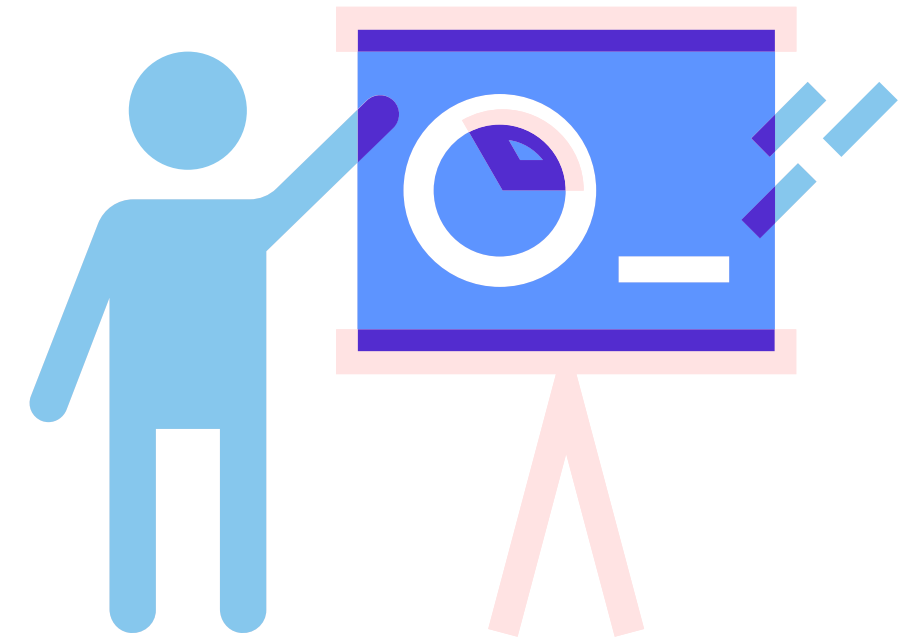
- تحقيق الاستقرار الأسري وتمكين الزوجان من القدرة على الحوار الفعال مع مراعاة الاختلافات النفسية بين الذكر والأنثى للوصول إلى أعلى مراحل الوعي والنضج بينهما في كافة جوانب الحياة الأسرية.



## إرشادات المتدربة

### عزيزتي المتدربة:

- ضعي الهاتف على الصامت
- كوني مشاركة في جميع الأنشطة.
- احترمي أفكار المدربة والزميلات الأخريات.
- أنقدي أفكار المدربة والزميلات بأدب إن كانت هناك حاجة.
- احرصي على استثمار الوقت.
- تقبلي الدور الذي يسند إليك في المجموعة.
- حفزي أفراد مجموعتك في المشاركة في النشاطات
- احرصي على بناء علاقات طيبة مع المدربة والزميلات أثناء البرنامج التدريبي
- احرصي على ما تعلمته في البرنامج وطبقيه في حياتك الزوجية.

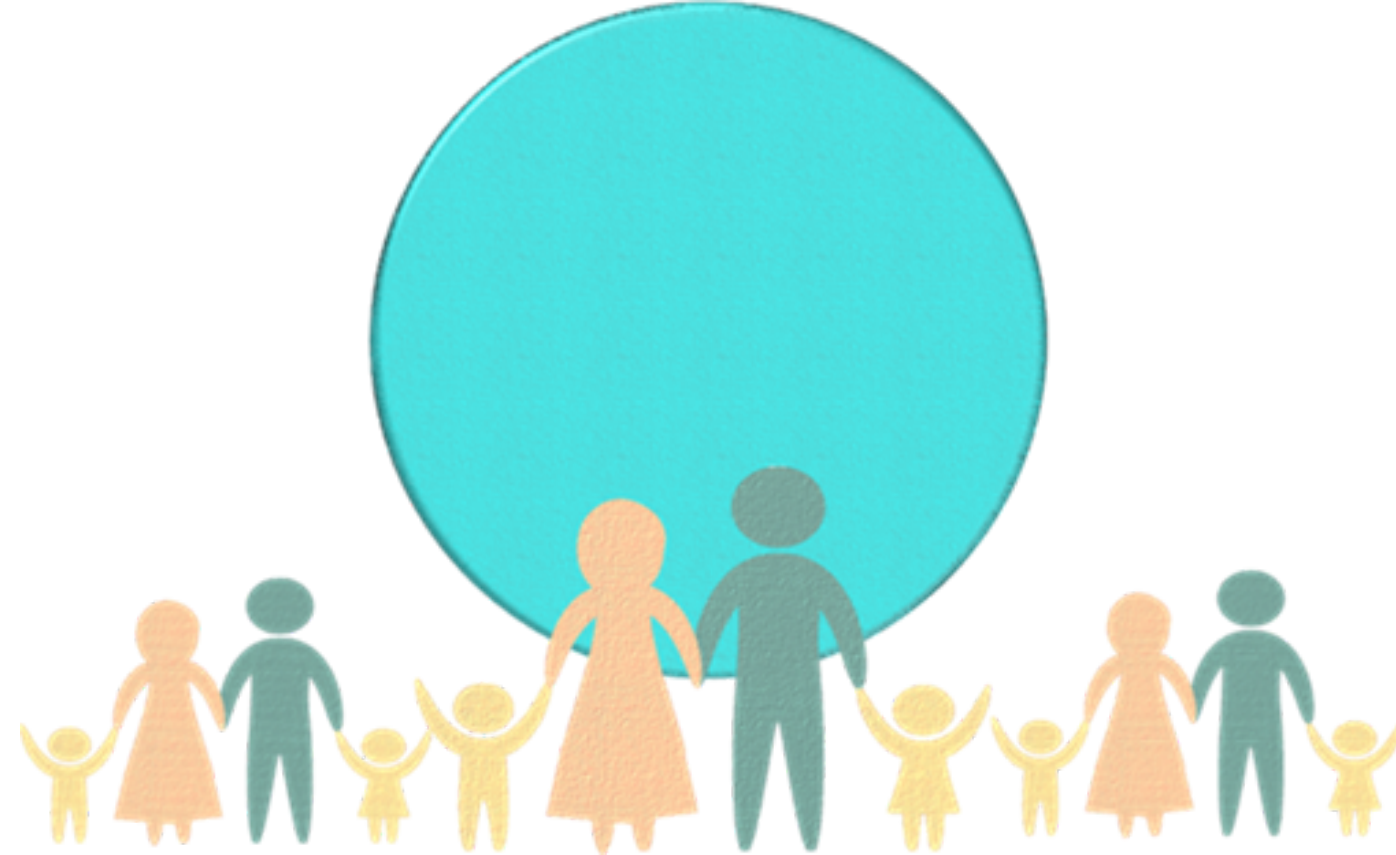


# أساليب التدريب



# المحور الأول

## الاستقرار الأسري





## الإستقرار الأسري

عدد الساعات	الهدف	الجلسة التدريبية	الوحدة التدريبية
ساعتان	يتعرف على مفهوم الاستقرار الأسري ومفهوم الأسرة في الإسلام يدرك أهمية العائلة للطفل وأشكال الأسرة	الجلسة الأولى	الاستقرار الأسري
ساعتان	يوضح مهارات تدعيم الاستقرار الأسري ومهارات إدارة شؤون الأسرة يطبق معايير نجاح الحياة الزوجية ومعالجة الخلافات فور وقوعها	الجلسة الثانية	

# 1

## الاستقرار الأسري الجلسة

- مفاهيم أساسية
- قيمة الأسرة في الإسلام
- أشكال الأسرة
- أهمية العائلة للطفل
- مهارات تدعيم الاستقرار
- مهارات إدارة شؤون الأسرة
- أهداف شؤون الأسرة

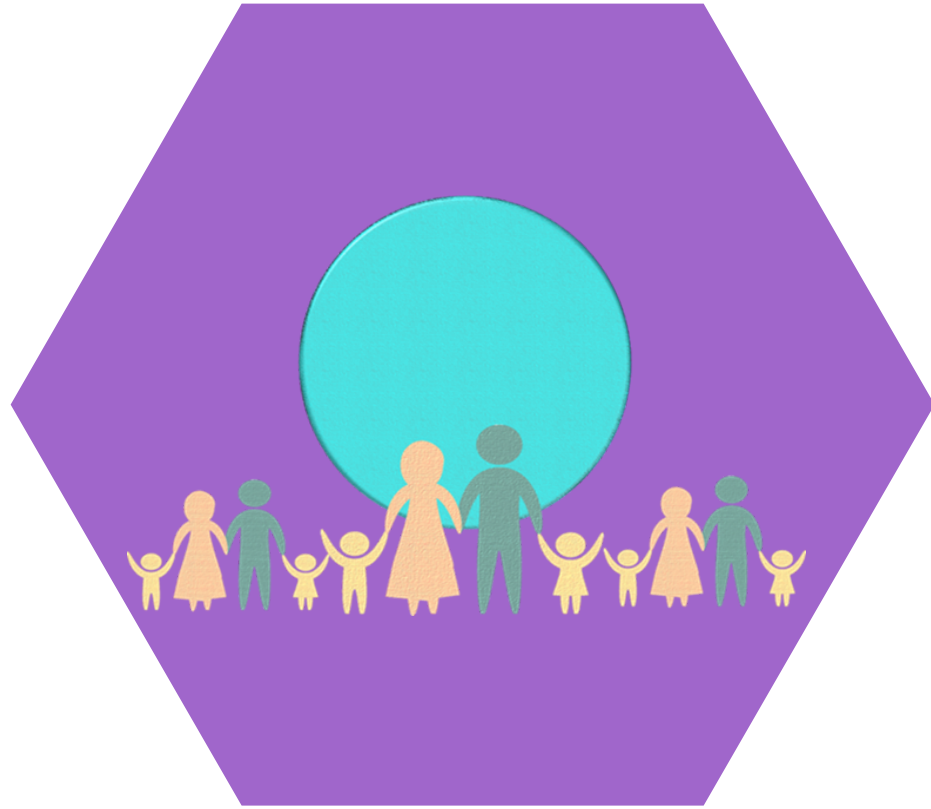




إن حصول الاستقرار الحياتي للإنسان مهم جداً؛ فبالأسرة يجمع شتات النفس، ويذهب عنها التشرد، وينتهي زمن الفوضى، ليأتي بعد ذلك الاطمئنان، وترتيب شؤون الحياة، ويحصل السكون والموودة والرحمة،

قال تعالى:

(وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) الروم: 21



النوع

المدة

رقم النشاط

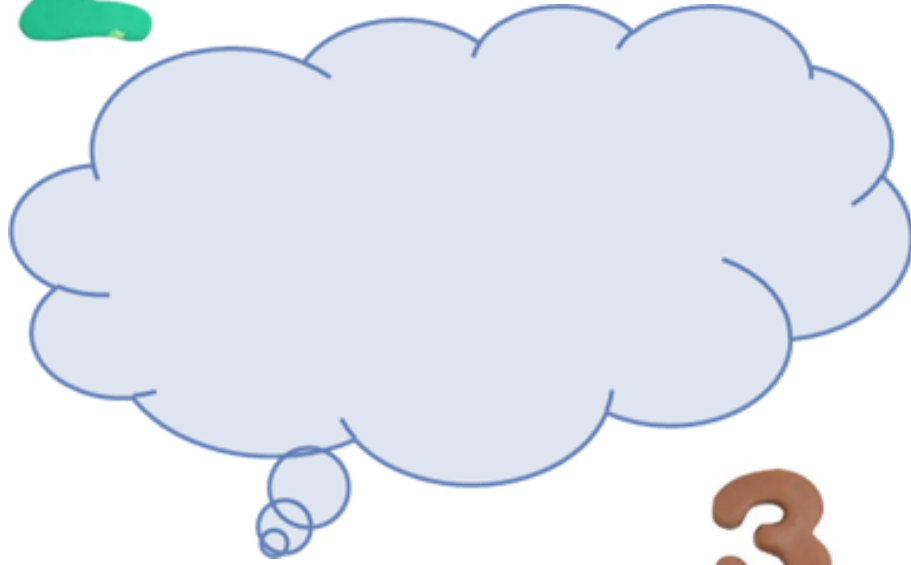
فردى

(5) دقائق

1

ماذا يعني مفهوم الأسرة؟

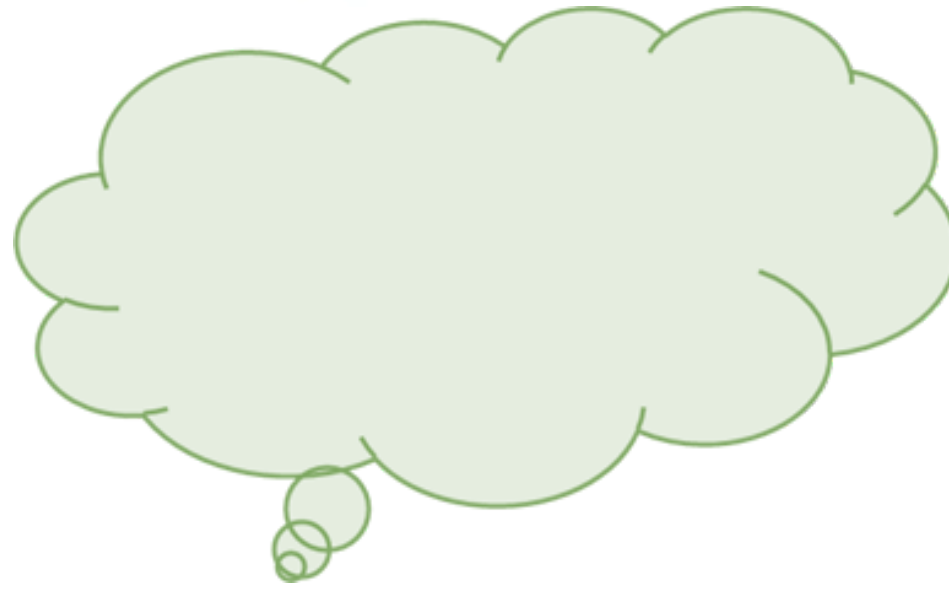
2



1



3



4



## مفاهيم أساسية

الأسرة

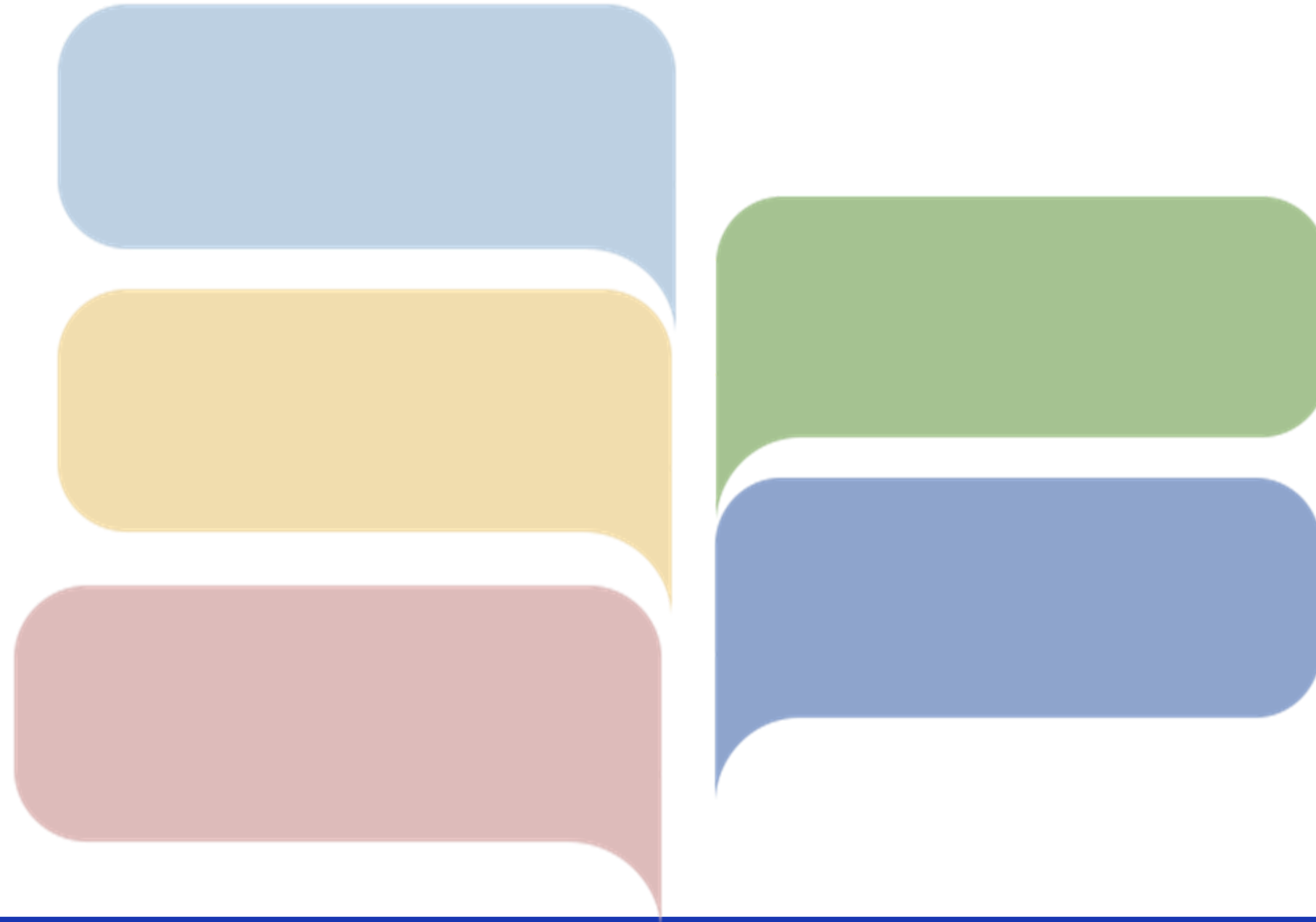
الأسرة

الأسرة



النوع	المدة	رقم النشاط
جماعي	(5) دقائق	2

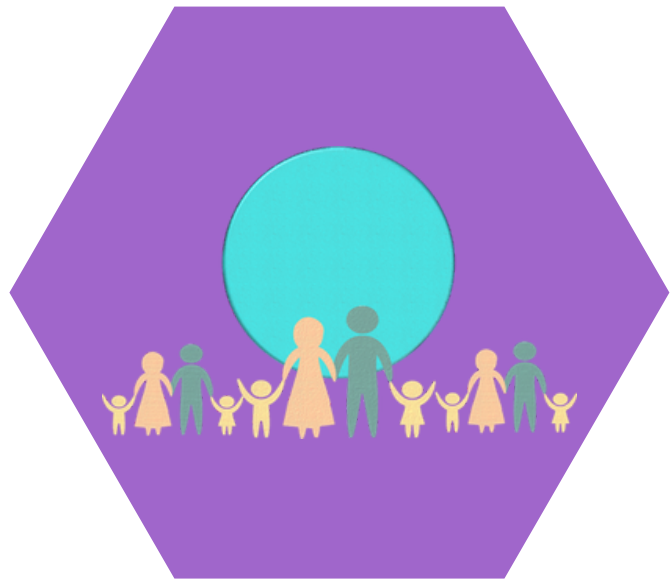
أكد الإسلام على مبدأ الزواج وتكوين الأسرة، وجعلها من أجل الأعمال ومن سنن المرسلين، حول هذا المبدأ ما هي أهم القيم التي تميز الأسرة في الإسلام..



## قيمة الأسرة في الإسلام

الأسرة هي اللبنة الأساسية في تكوين المجتمع، فمن مجموع الأسر يتكون المجتمع، وبالتالي فإن صلاحها صلاح له، وفسادها إفساد للمجتمع، وبقوة الأسرة قوة ودعم للمجتمع، وبضعفها ضعف له، لذلك اهتم الإسلام اهتماماً كبيراً في تلك اللبنة، وجعل لها شأنًا عظيمًا، ومقاماً جليلاً، وفيما يأتي بيان الأمور التي جعلت للأسرة في الإسلام تلك الأهمية:

- الأسرة هي الخلية، والوحدة الاجتماعية الأولى التي يتكوّن منها المجتمع، والتي نشأت من أب وأم، اللذان ارتبطا برابطٍ شرعي فيما بينهما.
  - الأسرة هي بوابة التكاثر البشري، وسرّ البقاء الإنساني، فإن وجود الأسر، ينتج الأبناء والذرية.
  - الأسرة هي الضابط والموجه للسلوك، وهي المقيمة للمعيار الأخلاقي والتربوي للأبناء، والحافظة لهم من الانحرافات الأخلاقية والفكرية، وذلك من خلال رقابة دائمة، وتعاهد متواصل من ركني الأسرة، وهما: الأب، والأم.
  - الأسرة هي رباطٌ يحقق الأُنس، والاستقرار، والسكينة لأفرادها، ويجلب لهم البركة والخير، والثمرات الكثيرة في الدنيا والآخرة.
  - الأسرة مؤسسة ممتدة الأثر والزمن، تستوعب الطموحات والآمال، وترسم لكل فردٍ من أفرادها دوره المناط به، تجاه كل ما هو حوله، فإن فعلت الأسرة ذلك، فإنها ستنتج أسرة ناضجة، وأفراداً أسوياء، ينفعون بيوتهم وأمتهم.
- ويتحكم في بقاء الأسرة أو الاستقرار الاسري بين الأفراد عاملين أساسيين يتمثلان في عوامل الانشاء والتكوين المتمثلة في رابط العقد الاجتماعي، وعوامل اعادة انتاج استمرار الأسرة واستقرارها، وذلك يحقق الارتباط بين الأفراد وبقاء العلاقة واستمرارها وله معاني كثيرة منها التفاهم والتوافق، وارتفاع الروح المعنوي، الإحساس بالانتماء، والتفاهم المشترك للأدوار، والعمل الجماعي بروح الفريق وجذب الأفراد نحو الجماعة، والاحترام والتقدير المتبادل بين أفراد الأسرة.



تتخذ الأسرة أشكالاً متنوعة، بالتعاون مع المجموعة رتبي الأحرف لتكتمل الكلمة التي تعتبر شكلاً من أشكال الأسرة.

النوع

المدة

رقم النشاط

جماعي

(10) دقائق

3

ن أ أ و ل ة

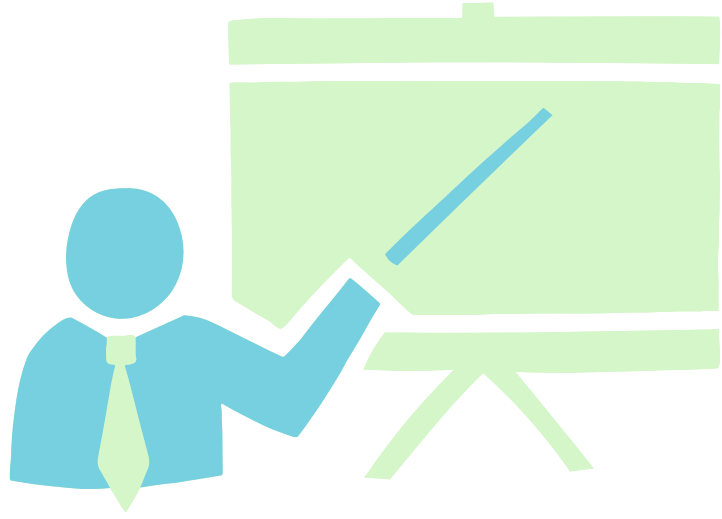
م أ ة ل ثا د

أ م ل ثا س ة ك ر

ت س أ ل م ب ة د

ر ق أ ة أ ط ل ي د ي م

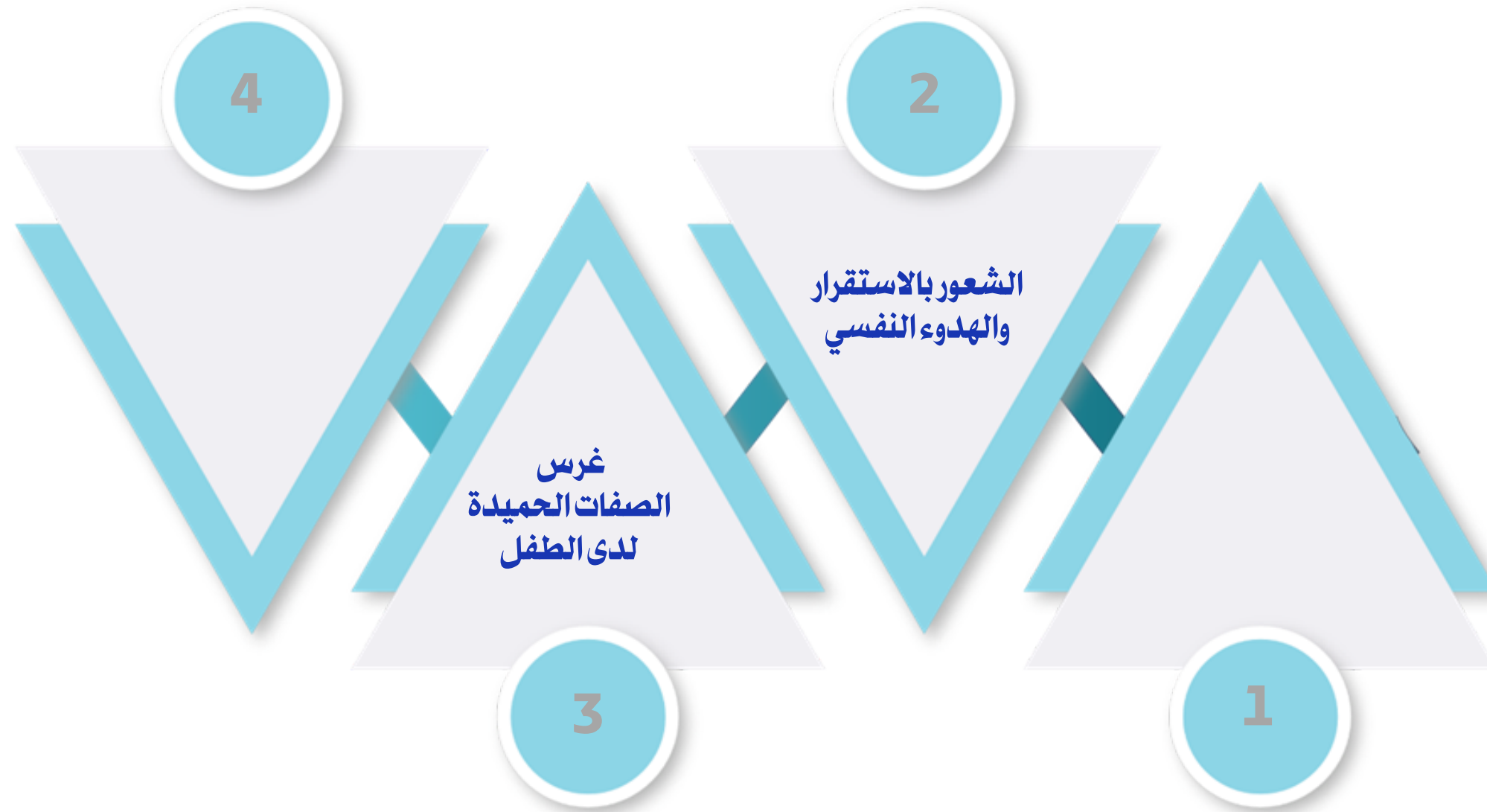
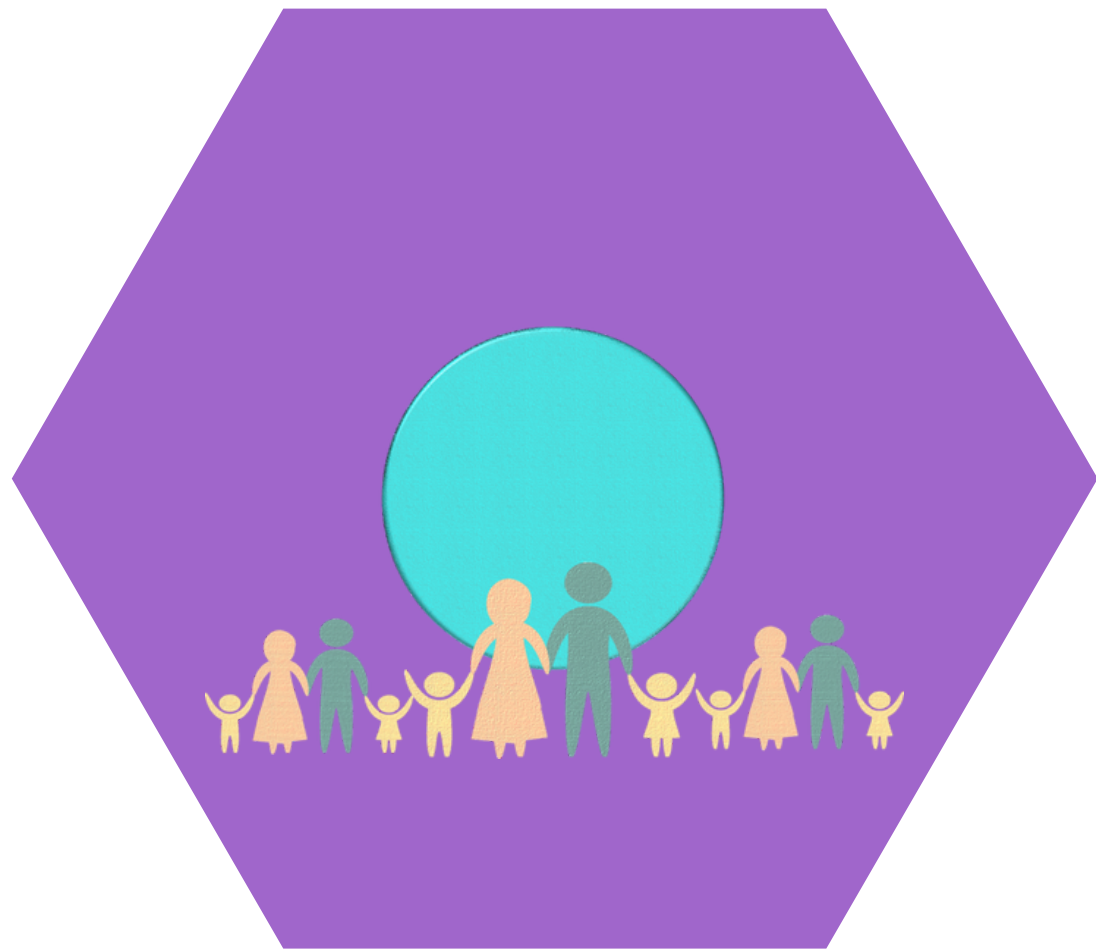
أ ل ة ئ ع ل أ





## أهمية العائلة للطفل

العمل على تحقيق الاستقرار الأسري داخل أي عائلة هو أمر ضروري لا مفر منه لنشأة أطفال أسوياء نفسياً ومُستقرين عاطفياً ومُتفوقين دراسياً وحتى عملياً فيما بعد.



النوع	المدة	رقم النشاط
جماعي	(10) دقائق	4

## اسحبي كل جملة رئيسية في العمود الأول تجاه ما يناسبه من المعنى المقابل مع مناقشة المفاهيم مع المجموعة:

مهارات إنسانيه

خطوات إدارة شؤون الأسرة

مهارات فكرية

ادارة شؤون الأسرة

تعريف إدارة شؤون الأسرة

مهارات فنيه

حل المشكلات

التعاون والمحبة

هي القوى المحركة للعمل والتي يتم بها إنجاز مسؤوليات الأسرة من جهة تجاه الزوجية والتمتع بالرفاهية والنفسية والاجتماعية

التخطيط-التنظيم-التنفيذ-التقييم

القدرة على أداء الاعمال المنزلية

من مواضيع وحدة : مهارات تدعيم الاستقرار الاسري

## مهارات إدارة شؤون الأسرة

لا بد عند القول بأن الأسرة هي أهم مؤسسة في المجتمع، ووصفها بأنها صرح كبير يُطلب منه تحقيق غايات عليا، من مهارات أساسية تحسن إدارة شؤون الأسرة، والسير بها نحو تحقيق غاياتها، ومن أبرز هذه المهارات ما يأتي:

مهارات فكرية

مهارات انسانية

مهارات فنية



## تابع مهارات إدارة شؤون الأسرة

### مهارات فنية:

هي القدرة على إدارة الأعمال المنزلية وأدائها على الوجه المطلوب باستخدام أقل قدر ممكن من الموارد؛ للحصول على أفضل نتائج ممكنة من تلك الموارد المستخدمة.

### مهارات إنسانية:

هي قدرة أفراد الأسرة على التعامل فيما بينهم والتواصل بفاعلية ومهارة؛ إذ إن القدرة على التواصل والتفاعل بين أفراد الأسرة الواحدة يخلق جوًا من المحبة والتفاهم، فتقل المشاحنات والمشاكل الأسرية.

### مهارات فكرية:

هي القدرة على مواجهة العقبات التي تعترض الأسرة وأفرادها، والقدرة على حلها، واتخاذ قرارات صائبة تهدف لحل المشاكل وتلافيها في أغلب الأوقات.



## أهداف إدارة شؤون الأسرة

تهدف إدارة شؤون الأسرة إلى تحقيق الكثير من الأهداف والغايات من أهمها ما يأتي:

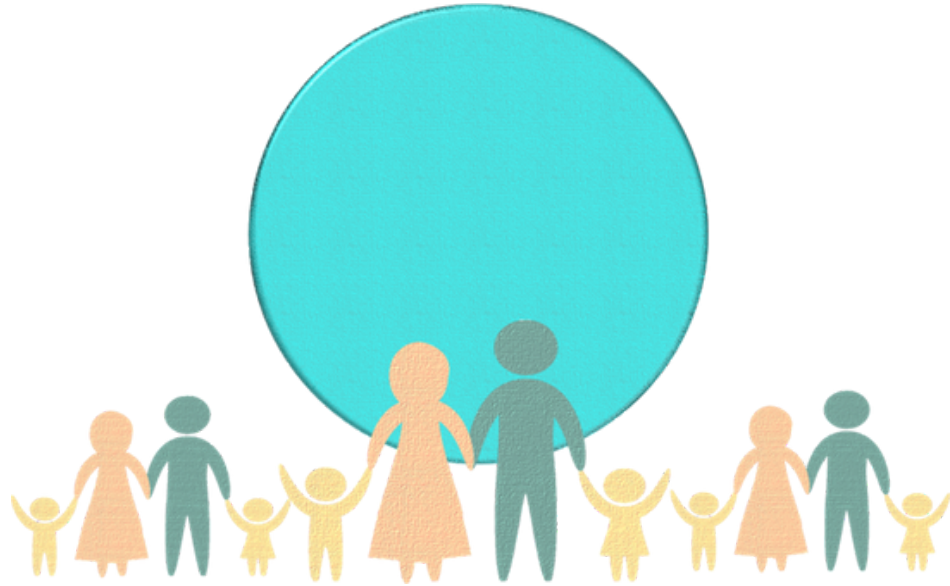
1. دراسة علمية لكافة جوانب الحياة الأسرية وكل ما يتعلق بها من مشاكل حياتية، اجتماعية، مالية وغيرها، في محاولة جادة لحل هذه المشاكل بطريقة علمية منطقية مدروسة.
2. تنمية الوعي لدى أفراد الأسرة بأهمية التخطيط ودوره الفاعل في نجاح الأسرة، ووضوح أهدافها المرجوة منها، جنبًا إلى جنب مع التقييم للعملية الإدارية لكافة المراحل المرصودة المخطط لها.
3. المرونة والقدرة على مواجهة مختلف المراحل التي تمر بها الأسرة، ووضع خطط مناسبة لكل مرحلة، وإيجاد خطط بديلة عند الحاجة.
4. القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة وصائبة في حياة الأسرة؛ استنادًا على أسس علمية واقعية.
5. تقدير الجهد والوقت المبذول من قبل أفراد الأسرة لتحقيق الأهداف المطلوبة وفق الخطة المعمول بها.
6. إيجاد أسر سليمة قادرة على بناء مجتمع إنساني سليم من جميع الجوانب الحياتية





## 2 الاستقرار الأسري الجلسة

-عوامل ومعايير نجاح الحياة الزوجية  
-الإجراءات المعينة للتقليل من الخلافات  
بين الزوجين  
-نصائح معينة للاستقرار الأسري





النوع

المدة

رقم النشاط

جماعي

(10) دقائق

5

## أكملي رسم الكوخ الذي أمامك مع استنتاج أهم اللبّات البنائية التي تقود الزوجين نحو النجاح



## عوامل ومعايير نجاح الحياة الزوجية



النوع	المدة	رقم النشاط	الصواب	المعتقدات الخاطئة
جماعي	(10) دقائق	6		السعادة الحقيقية أول سنة زواج فقط
				الحياة الزوجية صعبة ولا يمكن تحسينها
				حضور الدورات التدريبية لن يضيف لك إلا القليل من المعارف
				المسؤولية للرجل دون المرأة
				يتغير الرجل وتتغير المرأة بعد الزواج
				التعاون في الحياة الزوجية يجعل الطرف الآخر يعتمد دون بذل جهد
				الحوافز المادية بين الزوجين ضرورة

لا تخلو بعض المفاهيم الخاطئة من أن تسود ثقافة الحياة الزوجية لدى بعض الأفراد. بالتعاون مع المجموعة، يتم معالجة هذه المعتقدات الخاطئة من خلال الجدول التالي/

## الإجراءات المعينة للتقليل من الخلافات بين الزوجين

نظراً للاختلاف في أسلوب التفكير بين الزوجين، تنشأ الخلافات بين الزوجين من وقت لآخر، إلا أن بالإمكان التخفيف من هذه المشاكل، بمجموعة من الإجراءات البسيطة منذ بداية العلاقة الزوجية، بحسب موقع ديفرنت أند لو:





1- التواصل السليم  
ويعني ذلك أن يتحدث كل من الطرفين عما يزعجه من الآخر، والإصغاء من أجل معالجة المشكلات بسلاسة وهدوء.

2- المبالغة بالتوقعات  
الزواج ليس حباً ورومانسية فقط، فهناك واجبات وأعمال تفرضها عليك هذه العلاقة داخل وخارج المنزل.

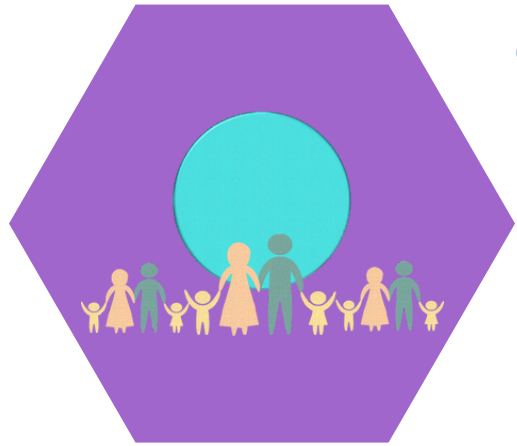
3- التحلي بالصبر  
الكمال صعب المنال فكل منا معرض لارتكاب الأخطاء ويجب التعامل معها بذكاء وصبر

4- مناقشة الأمور المالية  
من الضروري وضع خطة مالية مشتركة يلتزم بها الطرفان، ومناقشة كيفية سداد الديون والنفقات بصراحة وشفافية، لتجنب المشاكل في المستقبل.

5- وضع أهداف مشتركة  
يساعد وضع خطط وأهداف مشتركة بين الزوجين على التعاون بينهما، بدلاً من أن يعمل كل منهما لوحده ضد الآخر.

6- إنجاب الأطفال  
يجب أن تتذكر دوماً أن إنجاب الأطفال جزء أساسي في العلاقة الزوجية، ويمكن أن تتغير الكثير من الأمور نتيجة لذلك، وهذا يفرض ضرورة مناقشة إنجاب الأطفال مسبقاً.

7- التركيز على الزواج أكثر من حفل الزفاف  
يجب أن تتذكر أن هذا اليوم هو بداية العلاقة الزوجية، وليس الهدف الأخير الذي تصبو إليه



## نصائح معينة للاستقرار الأسري

1 اتباع المنهج الإسلامي في جميع مراحل الحياة الأسرية

2

الاحترام المتبادل بين شريكي الحياة

4

مساعدة أفراد الأسرة لبعضهم عند وقوع حدث ما

6

الالتزام بالأخلاق الحسنة

5

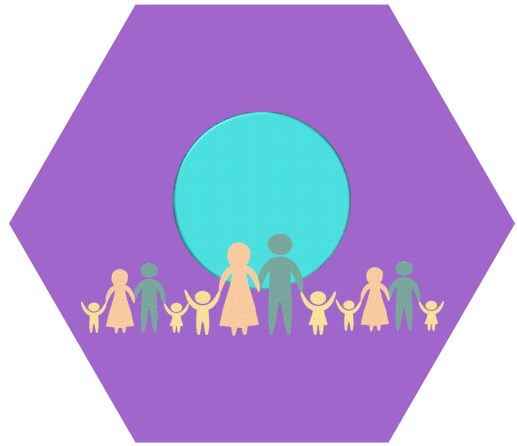
الاستقرار الأسري يتحقق من خلال الموازنة

7

العناية بالتربية والأساليب الإيجابية في التعامل

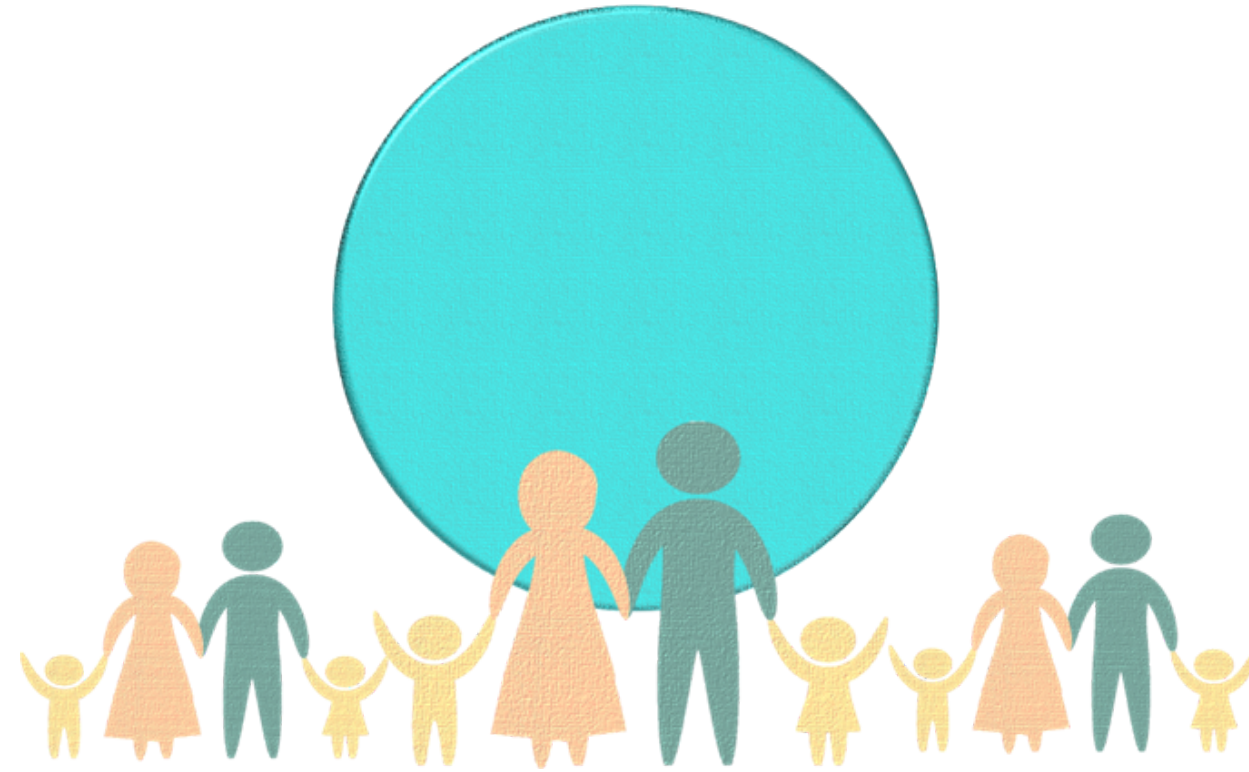
8

التركيز على الجوانب النفسية في نجاح العلاقة الأسرية





- ## المراجع
- تعريف الأسرة ومعناها في قاموس المعجم الوسيط
  - مكانة الأسرة في الإسلام ومظاهر عنايته بها/ ملتقى الخطباء - الفريق العلمي
  - الأسرة في الإسلام/ مجموعة من المتخصصين في العلوم الشرعية/ دار جامعة الملك سعود للنشر
  - الأسرة (التعريف- الأشكال- الوظائف- الحقوق) محمد أحمد الأكوع
  - مهارات ادارة شؤون الاسرة (2019-3-11)، هدير سعد





# تم بحمد الله

# سنة أولى زواج

عبدالله الراجحي الخيرية  
Abdullah Alrajhi Foundation



أسرتي  
OSRATY  
جمعية التنمية الأسرية بمنطقة المدينة المنورة

الموارد البشرية  
والتنمية الاجتماعية



8001233322



OSRATY