

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

الحوار الفعال

إصدار 2022م



# محااور البرنامج

## المحااور:

- الاستقرار الأسري
- الحوار الفعال
- فهم النفسيات

# الهدف العام

## الهدف العام

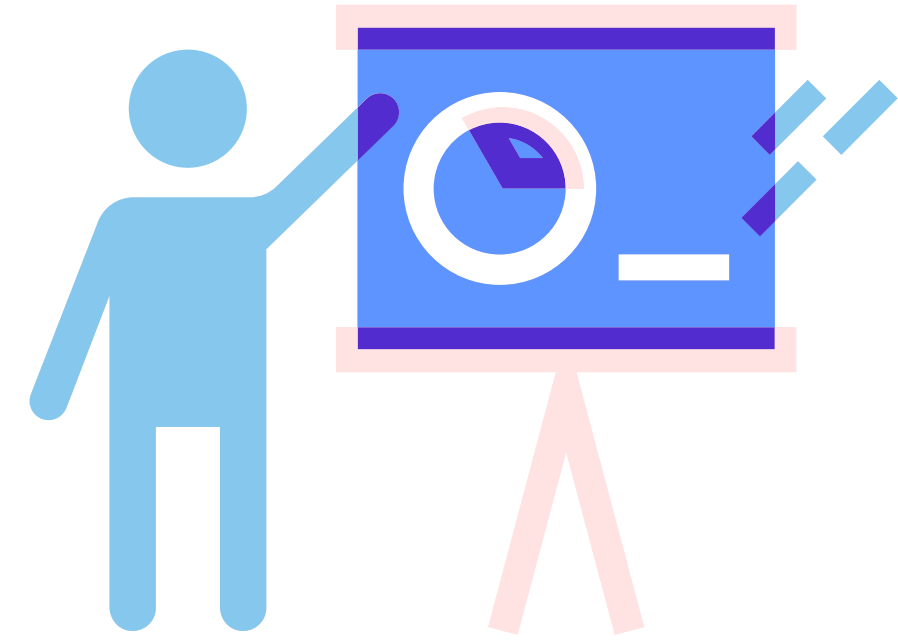
- تحقيق الاستقرار الأسري وتمكين الزوجان من القدرة على الحوار الفعال مع مراعاة الاختلافات النفسية بين الذكر والأنثى للوصول إلى أعلى مراحل الوعي والنضج بينهما في كافة جوانب الحياة الأسرية.



## إرشادات المتدربة

### عزيزتي المتدربة:

- ضعي الهاتف على الصامت
- كوني مشاركة في جميع الأنشطة.
- احترمي أفكار المتدربة والزميلات الأخريات.
- أنقدي أفكار المتدربة 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 المتدربة والزميلات أثناء البرنامج التدريبي
- احرصي على ما تعلمته في البرنامج وطبقيه في حياتك الزوجية.



# أساليب التدريب



# الحوار الفعال

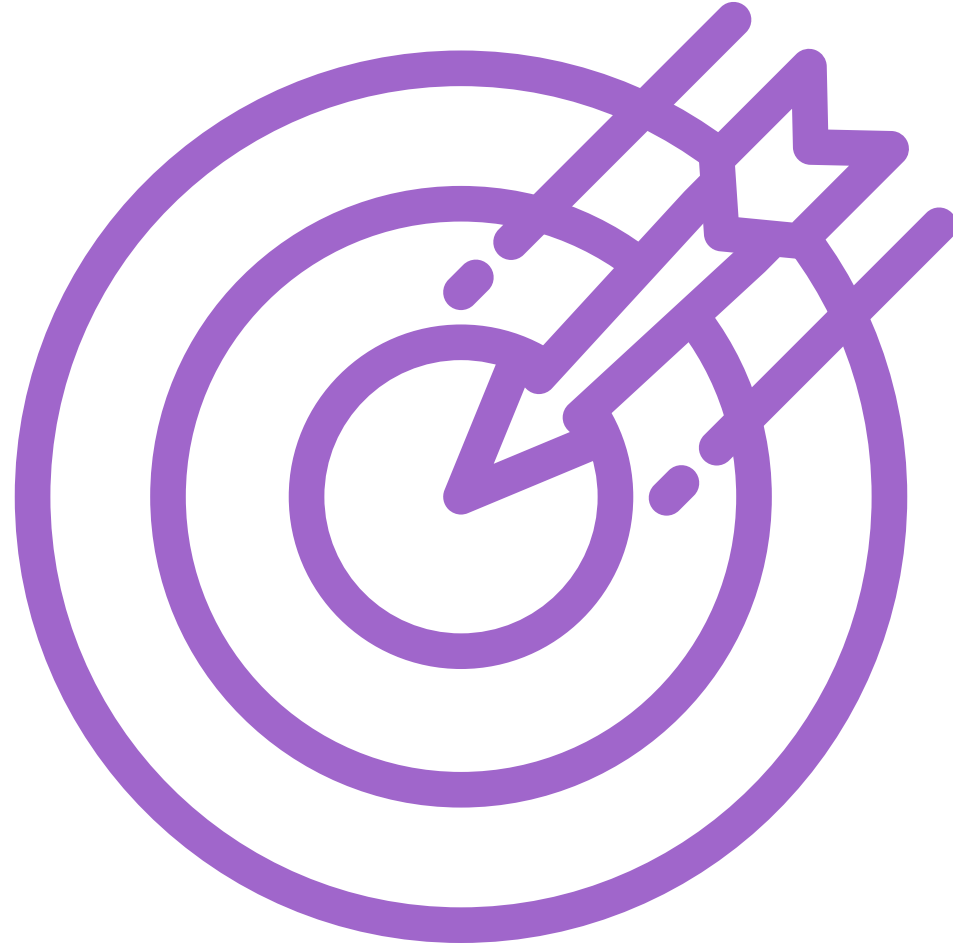
## الهدف العام:

تمكين الزوجان من القدرة على الحوار الفعال الإيجابي بطريقة سليمة ناجحة.

## الأهداف التفصيلية:

يتوقع من المتدربة في نهاية البرنامج أن تكون قادرة على:

- استشعار الزوجين أهمية الحوار في استقرار حياتهما الزوجية وسعادتهما.
- استنتاج مفهوم الحوار الزوجي.
- تنمية الحوار الإيجابي بين الزوجين.
- ايجاد الفرق بين الجدل والصمت الزوجي.
- توضيح أساليب الحوار الفعال بين الزوجين.
- تطبيق قواعد الحوار الزوجي.
- تجنب لآءات الحوار الزوجي.



# 1

## الحوار الفعال الجلسة

مفهوم الحوار الزوجي  
أقسام الحوار  
الجدل والصمت الزوجي



## اختبار قياس مهاراتك في الحوار الزوجي

هذا الاختبار يقيس مدى مهارتك في الحوار الزوجي ، اقرئي العبارات بفهم ثم ضعي علامة (√) أو علامة (X) عند الإجابة التي تنطبق على سلوكك الفعلي أثناء الحوار الزوجي وذلك لتعرفي مهارتك في الحوار الزوجي .





## اختبار قياس مهاراتك في الحوار الزوجي

راجعى إجابتك مع الإجابة النموذجية في الملحقات، وعززي إجاباتك في الحوار وتأملى أوجه القصور وقومها.

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
١	أفضل عندما أتحدث مع زوجي انظر إلى عينيه (عينها)			
٢	أميل بطبيعتي إلى الإنصات إلى زوجي			
٣	يفهم الزوجان أثناء حوارهما مع بعضهما من نظرات عينيهما أكثر مما يفهماه من كلامهما			
٤	أثني على زوجي ، إذا فعل - فعلت أو قال - قالت شيئاً حسناً			
٥	أرد على زوجي إذا خالفني - خالفني قبل أن يتم حديثه (حديثها)			
٦	إذا كان لدي حجة قوية لا أتردد في إفحام زوجي - زوجتي			
٧	إذا كان زوجي فظاً فمن حقي أن أكون فظاً معه .			
٨	من الخطأ أن أحاول إقناع زوجي-زوجتي للحوار وهي - وهو لا يريد			
٩	من الصواب أن أتجاهل المشاعر العدائية، وأركز في المشكلة عند الحوار			
١٠	من الخطأ أن أجعل زوجتي-زوجي يشعر أن الحل يبني على أفكاره			
١١	حركات البدن من أصدق الحوارات بيني وبين زوجي - زوجتي .			
١٢	ليس مهماً كيف تقول ، بل الأهم هو ما تقول .			
١٣	تستطيع أن تغير موقف الزوج عندما تنجح في إرضاء احتياجاته الأساسية			
١٤	من الحكمة أن لا نتقبل اعتراضات الزوج بالرفض المباشر .			
١٥	الاعتراض على أمر معين لا يعني الرفض			
١٦	الأمر والنهي أثناء الحوار بين الزوجين يسهل التفاهم بينهما			
١٧	إن أسوأ الحوارات الزوجية أن يتحدثنا معاً .			
١٨	المحاور المرن هو الذي يدير السفينة لتصل لهدفها دون الاصطدام بالعقبات			
١٩	الزوجة لا تحب الزوج المنصت لها .			
٢٠	النقد المستمر أثناء الحوار بين الزوجين يساهم في القضاء على السلبيات في حياتهما			



النوع

المدة

رقم النشاط

جماعي

(5) دقائق

1-1-2

ما رأيك في  
الموضوع؟

وجهة  
نظر  
مرفوضة

هل  
توافقني؟

هذا  
تصرف  
جيد

أأنت قلت ذلك؟

الفاظ لا تعبر عن الحوار

الفاظ تعبر عن الحوار

2. استنتج مفهومًا صحيحاً  
عن الحوار الزوجي



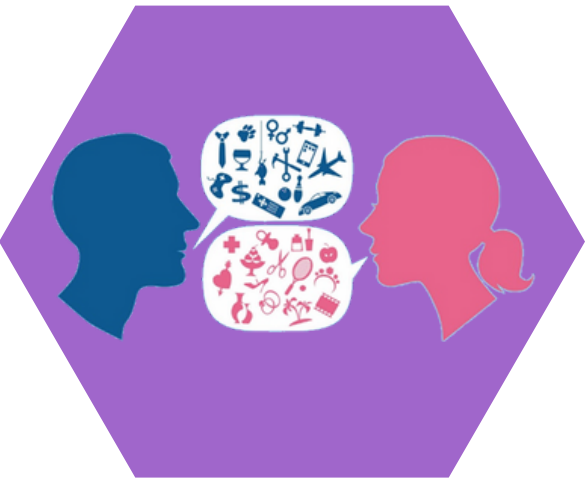
## مفهوم الحوار

إن الحوار كان ولا يزال الوسيلة الأقدم والأسهل والأسرع للتواصل بين الناس منذ القدم. لكن حينما نطلق كلمة الحوار ينصرف الذهن إلى النقاش أو الحديث فقط، ولكن هذا الفهم لا يعبر عن مفهوم الحوار الدقيق. إذ يمكننا أن نعرف الحوار في اللغة بتبادل الحديث بين طرفين أو أكثر حول موضوع معين. وبأنه: التناقش عن طريق الكلام المباشر بين شخصين أو مجموعة من الأشخاص بطريقة هادئة ومنظمة حول موضوع أو فكرة معينة. أما الحوار اصطلاحاً عرّف بأنه: "عملية تبادل الأفكار والآراء بين محاورين اثنين أو أكثر لغرض بيان حقيقة مؤكدة أو رأي معين، قد يتقبله الآخر وقد يرفضه. [1] ويتضمن تراجع الكلام والتجاوب فيه، وهذا يتطلب ممن يتصدى للحوار أن يكون مستعداً لتقبل الرأي الآخر إذا كانت البراهين والحجج تسانده، فلا يكون حواراً ما يتمسك فيه كل طرف برأيه ولا يجيد عنه.

## مفهوم الحوار الزوجي:

هو التفاعل بين الزوجين عن طريق مراجعة الكلام فيما بينهما (الحديث) مما يؤدي إلى استقرار التواصل والألفة بينهما. والحوار في علم الاتصال: هو العملية التي يتفاعل فيها المرسل والمستقبل ذهنياً ونفسياً ودينياً وسلوكياً من خلال الحديث أو طرح أسئلة وتقديم اجابات عليها لتحقيق أهداف معينة.

يمكن إثارة مشاعر القارئ بكلمات قليلة.  
هذه هي قوة الحوار.  
سول شتاين



النوع

المدة

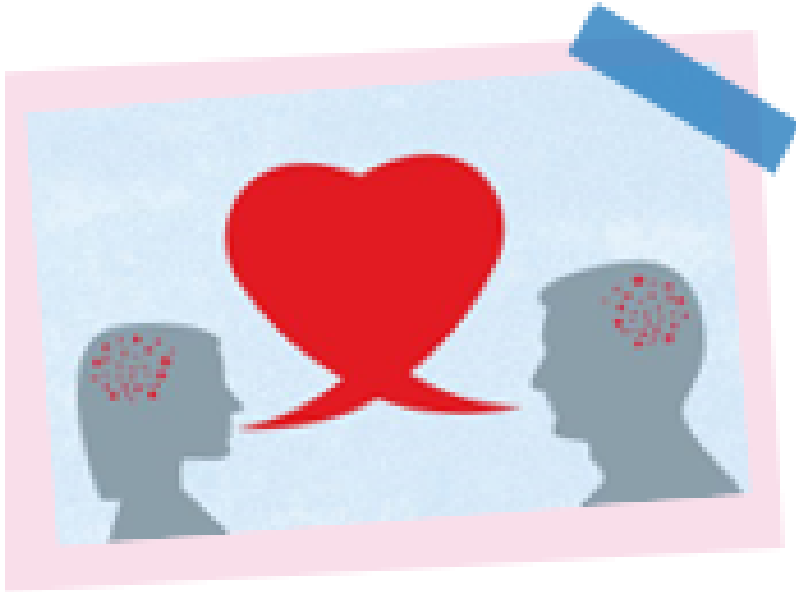
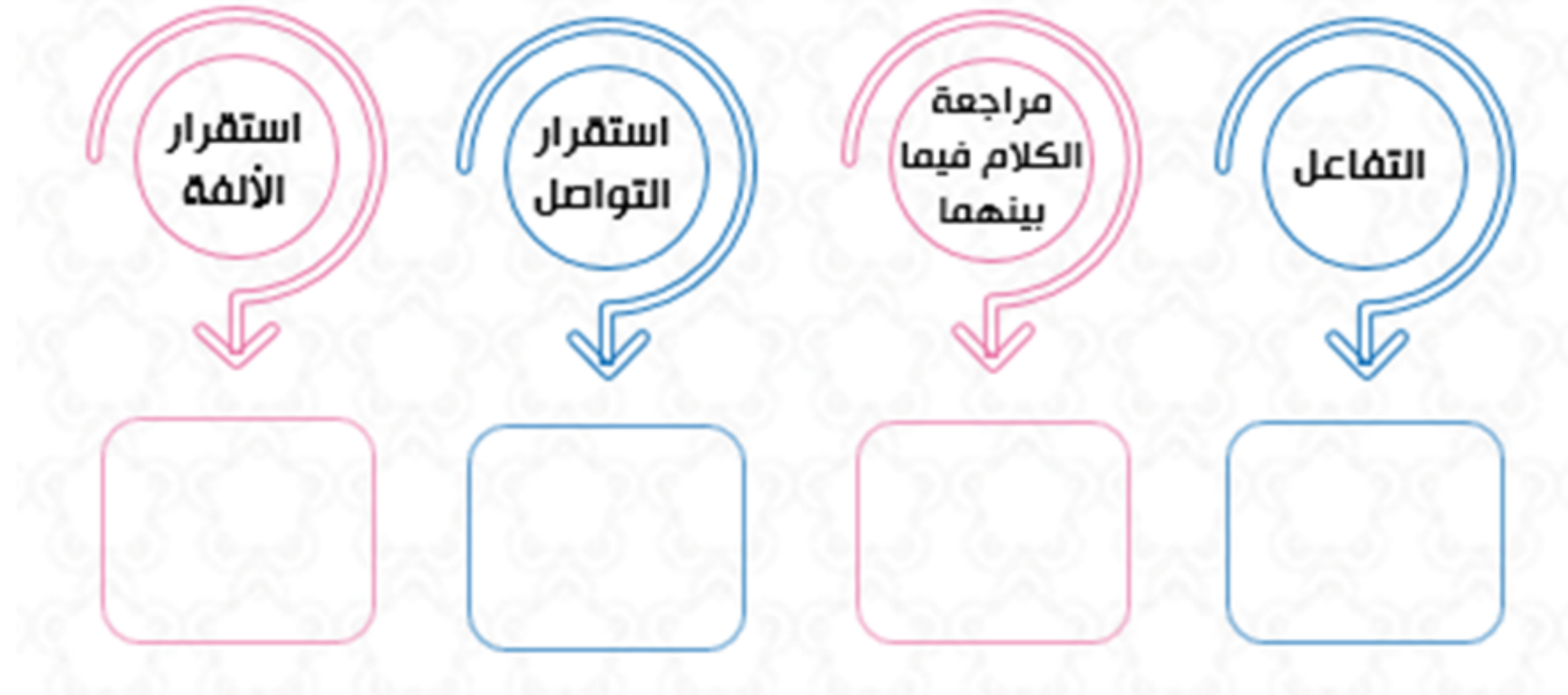
رقم النشاط

جماعي

(10) دقائق

2-1-2

من خلال مفهوم الحوار الزوجي التالي:  
هو التفاعل بين الزوجين عن طريق مراجعة الكلام فيما بينهما (الحديث) مما يؤدي إلى استقرار التواصل والألفة بينهما. وضحي ما المقصود بالعبارات التي تحتها خط (عناصر التعريف):



النوع

المدة

رقم النشاط

فردى- جماعى

(10) دقائق

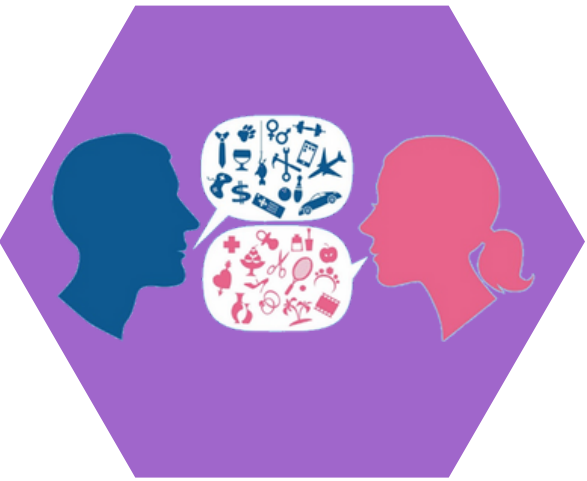
3-1-2

## اغمضي عينيك وتذكري حوار سلبى دار بينك وبين زوجك وسجل:

كيف كانت/ جلستك:.....  
نبرة صوتك:.....  
نظراتك:.....  
تفاعلك:.....  
اصفاؤك:.....  
ردت فعلك:.....  
ما نتيجة هذا الحوار؟.....  
بماذا شعرت؟.....

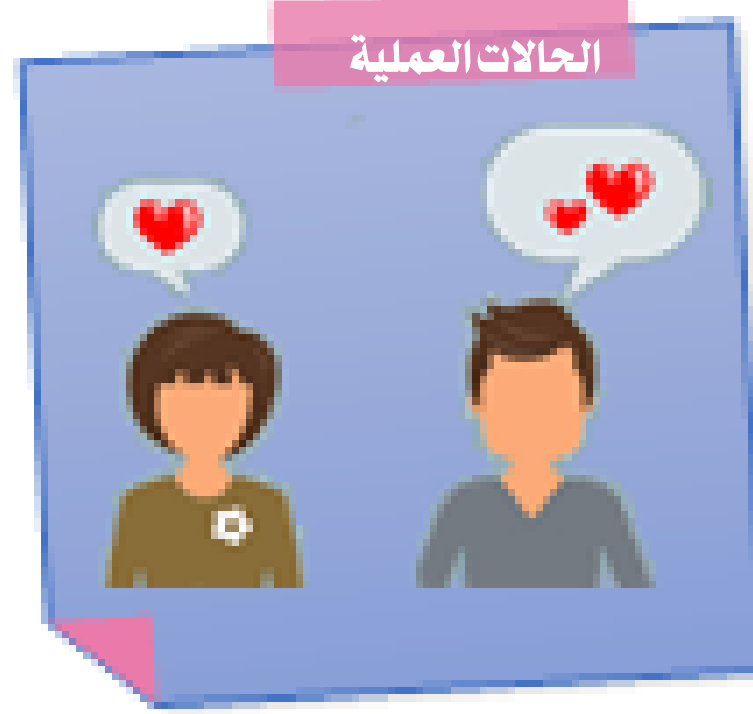
## اغمضي عينك مرة ثانية وحولي هذا الحوار لحوار إيجابى عاطفى:

كيف تشعر؟.....  
دون ملاحظتك:.....





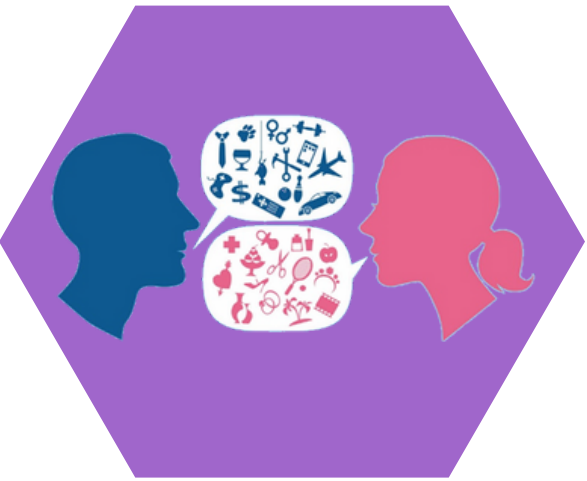
الحوار السلبي



الحوار الإيجابي

## اقسام الحوار:

ينقسم الحوار وفقا لصورته العامة إلى:  
حوار إيجابي وحوار سلبي

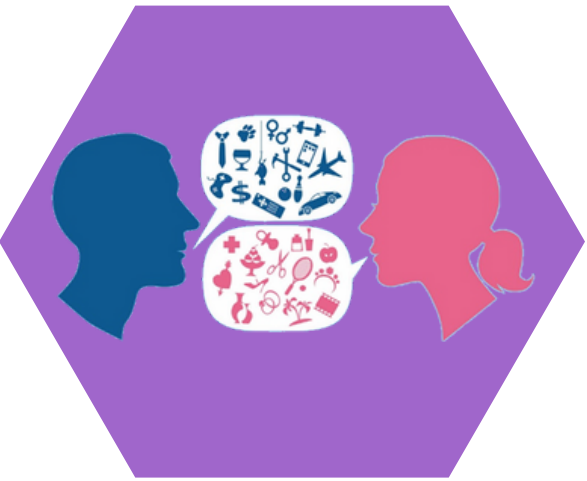


## الحوار الإيجابي:

حوار موضوعي يركز على الحسنات والسلبيات في ذات الوقت ويرى العقبات وإمكانيات التغلب عليها، ويعتمد على الحجة والدليل ويحترم الآخر، يهدف إلى الوصول إلى الحقيقة والرأي الأفضل.

## الحوار السلبي:

يميل إلى فرض الرأي والشخصنة، من نتائج الخصام والبعد عن الحقيقة.



النوع

المدة

رقم النشاط

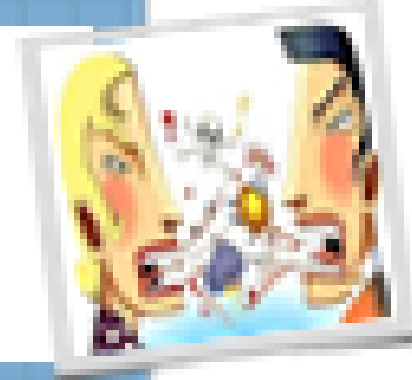
جماعي

(10) دقائق

4-1-2

الاختلاف أمر طبيعي ناتج عن النزعة الفردية للإنسان و شعوره بذاته المستقلة ورغبته في التميز والتفرد ، إضافة إلى التفاوت في الأفهام والمدارك ، والاختلاف في القدرات العقلية والمواهب ، والتفاوت في المقاصد والمصالح وهذا كله ينتج تضارب الآراء و تباين الأفكار، وبالتالي يؤدي إلى التنوع والإثراء والتكامل ، لا الاختلاف الذي يؤدي إلى التناحر والتباغض والتضاد . بالتعاون مع مجموعتك قومي بوصف كل من: الجدل والصمت الزوجي.

الجدل الزوجي

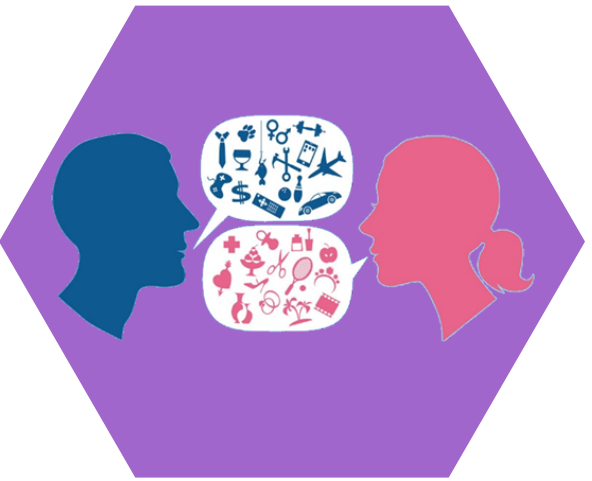


الصمت الزوجي





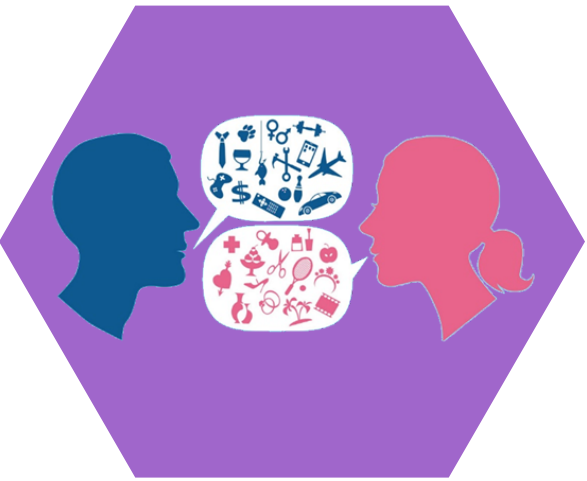
وفي دراسة علمية أعدها الباحث الاجتماعي علي أبوداهش :  
أوضح أن أهم أسباب الطلاق المبكر هو عدم النضج وعدم التفاهم وصمت الأزواج، وفي دراسة أقيمت علي نحو مائة سيدة اخترن كعينة عشوائية بهدف الكشف  
عن أبرز المشكلات الزوجية التي تواجه أفراد العينة تراوحت الإجابات بشكل عام بين صور عديدة من أبرزها انعدام الحوار، كما تشير الدراسات العلمية إلى أن  
92% من المشكلات الأسرية يرجع سببها إلى غياب الحوار بين الزوجين .



## الفرق بين الجدل والصمت:

الصمت الزوجي

الجدل الزوجي



## 2

## الحوار الفعال الجلسة

- أساليب الحوار الفعال بين الزوجين  
- قواعد الحوار التفاعلي بين الزوجين  
- لآءات الحوار الزوجي



النوع	المدة	رقم النشاط
جماعي	(10) دقائق	1-2-2

- أمامك توصيف مختصر لكل أسلوب من أساليب الحوار الفعال بين الزوجين اختاري رقم الوصف الصحيح لكل أسلوب مناسب له.
- 1/ أسلوب يختصر مراحل كثيرة للتعامل بين الطرفين.
  - 2/ هو حوار يتبادل فيه الزوجان المشاعر العاطفية تجاه بعضهما البعض.
  - 3/ يفهم الإنسان أثناء حوار مع الشخص الآخر من نظرات عينه.
  - 4/ حوار الأمر والنهي وهو نوع شديد العدوان.
  - 5/ حوار تلقائي وبدون قصد.
  - 6/ لا يرى أحد طرفي الحوار (أو كليهما) إلا السلبيات والأخطاء والعقبات.
  - 7/ يُصر أحد طرفي الحوار على ألا يرى شيئاً غير رأيه.



## أساليب الحوار الفعال بين الزوجين :

الحوار حاجة نفسية ملحة لدى الفرد، وهو مفتاح التواصل البناء بين الأفراد، يقرب النفوس ويروضها وبالحوار يتعلم الزوجان وينقلان لبعضهما الخبرة والمهارة والمعرفة، ويجعلهما أكثر قدرة على تفهم بعضهم البعض، فالحوار يصنع أرضية مشتركة للانسجام، ويحقق استقرار وأمن وسعادة الأسرة.

وأساليب الحوار التي يمارسها الزوجان عديدة، منها ما هو إيجابي فاعل ومنها ما هو سلبي قاتل ومن هذه الأساليب:

### 1/ الحوار النقاشي:

الأكثر استخداماً بين الزوجين في الأمور التي تنحي المنحى الجدي، ويستخدم فيه الكلام المنطوق أو المكتوب، وهذا الأسلوب يختصر مراحل كثيرة للتفاهم بين الطرفين ووضع الاتفاقيات بينهما.

### 2/ الحوار الشعري الإيجابي:

.....  
.....

### 3/ الحوار العابر:

وهو من أكثر الحوارات شيوعاً، وعادة يكون تلقائياً وبدون قصد، كالتعليق على حدث ما، أو شرح لموضوع معين.



## تابع أساليب الحوار الفعال بين الزوجين : 4/ حوار العيون :

.....  
.....

## 5/ الحوار العدمي أو التعجيزي :

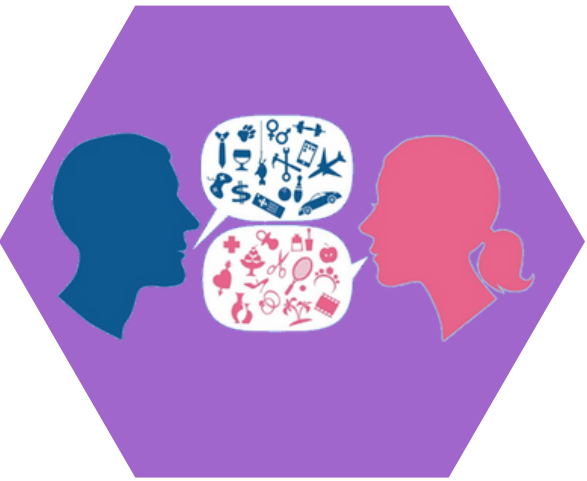
وفيه لا يرى أحد طرفي الحوار (أو كليهما) إلا السلبيات والأخطاء والعقبات، وهكذا ينتهي الحوار إلى أنه لا فائدة منه، ويترك هذا النوع من الحوار قدراً كبيراً من الإحباط لدى أحد الطرفين (أو كليهما) حيث يسد الطريق أمام كل محاولة للنهوض مستقبلاً.

## 6/ الحوار السلطوي :

.....  
.....

## 7/ الحوار الإلغائي أو التسفيهي.

يُصر أحد طرفي الحوار على ألا يرى شيئاً غير رأيه، وهو لا يكتفي بهذا بل يتنكر لأي رؤية أخرى ويسفها ويلغيها، وهذا النوع يجمع كل سيئات الحوار السلطوي وحوار الطريق المسدود.  
الحوار الإلغائي أو التسفيهي (كل ما عداي خطأ).



## من خلال الحوار التالي، استنتج قاعدة من قواعد الحوار التفاعلي بين الزوجين.

### حوار بين زوجين

سهام: أشعر بتعب شديد من الحمل وإدارة شؤون البيت وانتظار وصولك آخر الليل كي احضر لك العشاء.

طارق: لماذا هذا التذمر؟ هل حصل شيء جديد؟

سهام: لا أبداً لكن بدأت أشعر بالتعب، وخاصة أن مسؤولياتي في الدراسة زادت

طارق: بس مستوى نظافة البيت بدأ ينخفض، وأنا متخوف من ذلك.

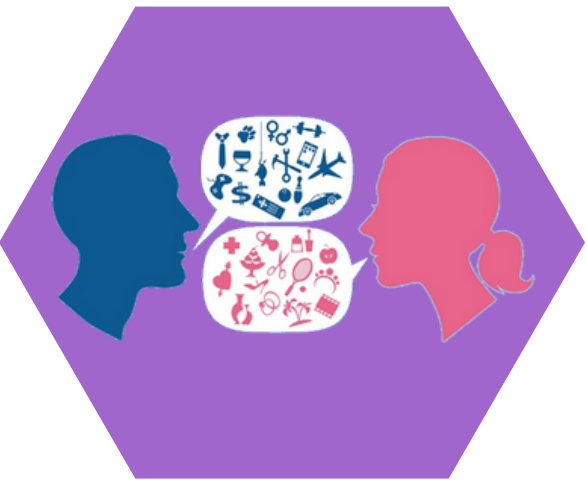
سهام: طيب أنا أبذل ما أستطيع.

طارق: أنا اعتقد أن العاملة المنزلية التي تحضر يوم في الأسبوع مقصرة جداً.

سهام: إذا ما العمل؟

طارق: لا أدري، اعتقد بأن عليك بذل مزيد من الجهد معها.

سهام: إنني هنا لا أتكلم عن مستوى نظافة البيت، هذا موضوع آخر، إنني أتكلم عن متاعبي أنا كشخص يعيش معك في بيت واحد.



## قواعد الحوار التفاعلي بين الزوجين:

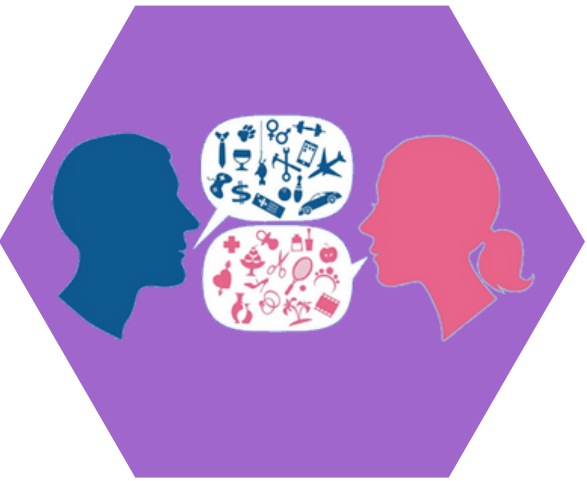
### القاعدة الأولى / التركيز على الموضوع:

وعدم الانتقال من موضوع إلى آخر قبل الانتهاء من الموضوع الأول

.....  
.....

وأقصر طريق لتحقيق التركيز على الموضوع إيجاد قناة اتصال  
بين الزوجين بمراعاة لغة مشتركة بالأفكار والمشاعر أثناء الحوار

▪





النوع

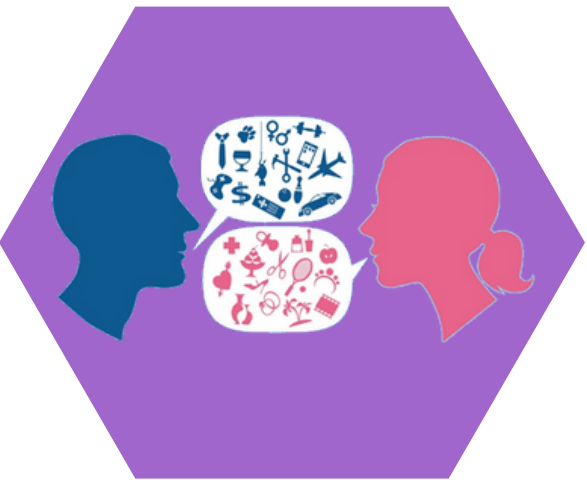
المدة

رقم النشاط

جماعي

دقائق (10)

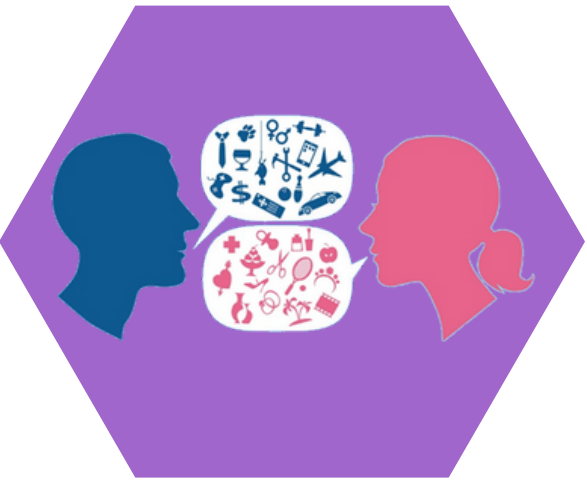
3-2-2



## تابع قواعد الحوار التفاعلي بين الزوجين:

### القاعدة الثانية / اختيار الوقت والمكان المناسبين للحوار:

كثير من الرجال يتهمون المرأة بعدم اختيارها التوقيت المناسب لبدء الحوار، مما يثير غضبهم، فيما ترى المرأة أنه لا يوجد ثمة وقت مناسب للنقاش بالنسبة للرجل، وأن الزوج دوماً يسعى إلى التهرب من النقاشات الزوجية، لذا يعتبر اختيار الزمان والمكان المناسبين أهم ركائز الحوار الناجح، لأنه من يرد إنصاتا يرضيه؛ عليه أن يوقت لنفسه ويختار المكان المناسب لكي يحاوره فيه بكل أريحيه ولا يدع للطرف الآخر أن يتعذر بذلك.



## من المواضيع الممكن طرحها كحوار تفاعلي بين الزوجين:

التحدث عن أحلامكما وأهدافكما

التحدث عن أصعب المواقف التي واجهتكما خلال اليوم

.....

.....

.....



النوع

المدة

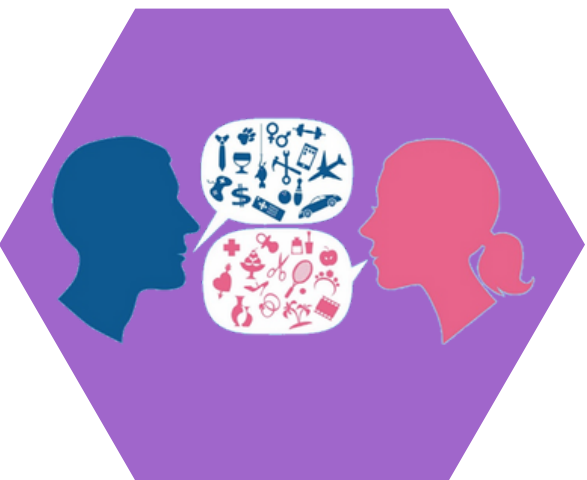
رقم النشاط

جماعي

(10) دقائق

4-2-2

تأملي مع مجموعتك الصور الآتية ثم دونوا كيف يتحقق الإنصات والانتباه للحوار بين الزوجين؟ مع التطرق لمعوقات التواصل بين الزوجين



## تابع قواعد الحوار التفاعلي بين الزوجين:

### القاعدة الثالثة / الانتباه والإنصات:

ويتحقق من خلال التواصل البصري، واستخدام اسم الزوج، وعبارات الغزل والحب في ثنايا الحوار، وكذلك

وتجنب المقاطعة لأن الانطباع الذي تتركه المقاطعة هو اعتقاد الزوجة أن زوجها لا يريد الاستماع لها . أما الزوج فيعتقد أن زوجته لا تفكر بأهمية الموضوع الذي يحدثها به . ويظن كلاهما أن المقاطعة مقصودة، وإن تكرار المقاطعة من أحد الزوجين أو كلاهما لحديث الآخر تؤدي إلى توتر في العلاقة الزوجية





## تابع قواعد الحوار التفاعلي بين الزوجين:

القاعدة الرابعة / كوني حنونة ساعية لكسب القلب لا كسب الموقف:  
أي لا تصري على الفوز 100%. ولا تحاولي أن .....

قواعد أخرى:

- في حوارك لا تحاولي أن تتصيدي العثرات، بل كوني إيجابية في فهم المقصد وتشجيع الطرف الآخر لكي تقتربا من الاتفاق الذي هو هدف كلاكما.
- من خلال الحوار، اصطحبي ألفاظ الشكر فيما يعجبك ولو كانت يسيرة فإن ذلك الشكر هو عتبة للوصول إلى الهدف المقصود، فكلماتك هي عتباتك للوصول إلى الهدف فابنيها أو هدميها.
- هذه قواعد سريعة في الحوار ينبغي معرفتها والتعامل الأمثل فيها حتى يكون حوارنا مجديا، يزيد التآلف ويقارب القلوب ويسد مداخل الشيطان ويستكمل الحكمة ويحافظ على الوقت.



النوع

المدة

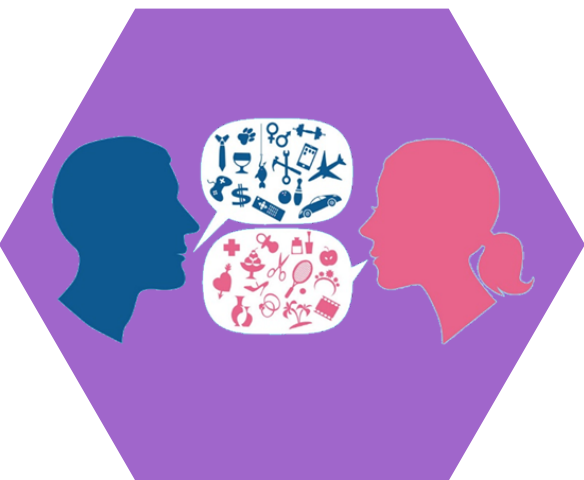
رقم النشاط

فردى

(10) دقائق

5-2-2

باستخدام البطاقات اللاصقة، دوني الآءات التي يجب تجنبها في الحوار بين الزوجين، ثم الصقها على السبورة الورقية لمناقشتها





## لآءاء الءوار بين الزوجين:

هناك عدد من اللاءاء الءي يجب أن تراعى في الءوار الءعال بين الزوجين منها:

- (لا) لءعل الءوار مناسبة لءقءيم الءلباء

- (لا) للءهءء

- (لا) للءنهد والهممة والغممة أثناء الءوار

- (لا) لءمارسة ءور الضءية والانسءاب من الءوار



# 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