
الجانب
النفسي

الوحدة الثانية / الجلسة الأولى/ الجانب النفسي

الجانب النفسي :

- الفروق النفسية للرجل و المرأة .
- مهارات الإشباع العاطفي .

أهداف الزواج النفسية

1. إشباع الدافع الجنسي
2. إشباع الدافع العاطفي
3. تكوين صداقة دائمة
4. إشباع دافع الأمومة والأبوة
5. تكوين أسرة مستقرة

أهداف الزواج النفسية

6. المحافظة على بقاء النوع البشري
7. إعطاء الحياة معنى
8. حفظ الأخلاق في المجتمع
9. تهذيب طباع الفرد وأخلاقه
10. الشعور بالانتماء



نشاط

نـشـــاط 2/1

جـماعي

دراسة الحالة

الزمن 15 دقيقة

الهـدف

أن يستنتج المشارك التعامل الأمثل مع الفروق النفسية بين الرجل و المرأة

بعد اطلاعك على المادة العلمية وبالتعاون مع أفراد مجموعتك حدد الفروق النفسية بين الرجل والمرأة ثم استنتج كيفية توظيفها في تعاملاتك الزوجية وفق المجالات الموضحة في الجدول :

مجال الفروق	الرجل	المرأة	كيفية توظيفها في تعاملاتك الزوجية
التفكير والتركيز	بطريقة الصندوق المغلق	تفكر بطريقة تشعبية	
العاطفة	فالعقلانية تغلب العاطفة لديه	تتحدث وقراراتها بعواطفها غالبا	
مهارات الحديث	تستخدم اللغة اللفظية أكثر	يستخدم اللغة اللفظية أقل	
طريقة المساعدة	تنصح بهدف التعبير عن الحب دون أن يطلب منها	يقدم حلولاً عملية	على الرجل أن يتقن فن الإنصات
التعبير	بالمعلومات	عن المشاعر	

مجال الفروق	الرجل	المرأة	كيفية توظيفها في تعاملاتك الزوجية
الدورة العاطفية	مثل الحزام المطاطي عندما ينسحب يبتعد بمقدار ثم يرتد	المرأة كالموجة حين تشعر بأنها محبوبة يصعد تقديرها لذاتها ويهبط في حركة تموجية	
حاجات الحب	الرعاية والتفهم والاحترام والإخلاص والتصديق والتطمين	في الثقة والتقبل والتقدير والإعجاب والاستحسان والتشجيع	
طرح السؤال	فيدل على الاهتمام	بقصد التحقيق .	



مقدمة النشاط (2/2)

- الحاجة للحب والانتماء هي إحدى أهم الحاجات الانسانية .
- الزواج السعيد يشبع الحاجة للحب و للانتماء .
- أن الارتباط بعلاقة زوجية حميمة يعد من أهم مصادر الإشباع العاطفي.
- تؤكد الدراسات أن المتزوجين أكثر سعادة ورضا عن حياتهم ممن لم يسبق لهم الزواج و من المطلقين .
- العلاقة الزوجية السيئة تنعكس بصورة سلبية على السعادة الشخصية.
- أكدت عدد من البحوث أن التوتر الزواجي يؤثر على النساء بصورة أكبر من الرجال.

نشاط

نشـــاط 2/2



جـماعي

عصف ذهني

الزمن 10 دقائق

عزيزي المشارك ...

بعد معرفتك لأهمية الإشباع العاطفي بين الزوجين اقترح بعض المهارات للوصول إليه .

الإشباع العاطفي

- التقارب المكاني وتكرر المشاهدة .
- التشابه في المعتقدات والقيم والاتجاهات .
- للجاذبية الشكلية .
- الثواب .
- إظهار الحب والتعبير عنه .
- تكامل الحاجات .

الإشباع العاطفي

- الكفاءة .
- الاستجابات اللفظية .
- ارتفاع في السلوكيات الأكثر استثارة للسعادة مثل الاحتضان ،تبادل القبل .
- الاستمتاع بالعلاقة الزوجية الخاصة .
- تقديم المساعدة العملية والتعاون في أداء الواجبات المنزلية.
- زيادة الوقت الذي يمضيه الزوجان معاً .

الإشباع العاطفي

- الاتفاق على المسائل المادية ووضع خطة .
- مواجهة المشاكل .
- الدعم العاطفي المتبادل بين الزوجين .
- الاشتراك في أنشطة محببة لكلا الطرفين .
- احترم خصوصيات الطرف الآخر .
- الامتناع عن إفشاء الأسرار الزوجية .

الإشباع العاطفي

- تجنب الخداع .
- شجع وجود اهتمامات مستقلة لشريك الحياة .
- احرص على أن تقوم بنشاط ممتع مرة واحدة أسبوعيا .
- مكافحة الملل .
- احرص على الحميمية والقرب الجسدي والعاطفي .
- واجه صعوبات الحياة .

الإشباع العاطفي

- تمتع بروح الدعابة .
- الحوار وتبادل الحديث .
- المحافظة على الاستقلالية الزوجية .
- التعبير عن الحب .
- الملاطفة وحسن التعامل .
- القناعة والرضا مع النظر إلى الإيجابيات .

الإشباع العاطفي

- فن الاعتذار .
- الإحسان إلى أهل الطرف الآخر .
- المشاركة في الهم والاهتمام .
- وجود أهداف مشتركة .
- تنمية هرمون الحب .



الضغوط النفسية

نشاط 2/3



جماعي مناقشة

الزمن 10 دقائق

الهدف

أن يشرح كيفية إدارة الضغوط النفسية بطريقة صحيحة

عزيزي المشارك ...

اختر إحدى الأسئلة التالية واطلب من أفراد مجموعتك الإجابة عليه ودون إجابتهم في كراستك ...

س1. ما مفهوم ضغوط الحياة ؟

س2. أنواع الضغوط ؟

س3. ما آثار ضغوط الحياة ؟

س4. ما أهم أسباب ضغوط الحياة ؟

س5. كيف تتعامل مع ضغوط الحياة ؟

الضغوط النفسية

س1 . معنى ضغوط الحياة :

المواقف والأحداث السلبية التي تشكل ضغطاً نفسياً على الفرد ويفقد توازنه وسعادته ، ويصحب ذلك هم وغم وحزن شديد .

ولا يسلم منها أحد مدة قصيرة أو طويلة , ومنا من يقف عندها حزيناً كئيباً سلبياً ، ومنا من يتكيف ويتعامل معها بشكل إيجابي .

الضغوط النفسية

س2. أنواع الضغوط :

- في العلاقات الاجتماعية (الأسرة ، العمل ، الزملاء) .
- في القضايا المالية (ديون ، تجارة ، مسؤوليات مالية) .
- في الإخفاق وقلة الإنجاز .

الضغوط النفسية

س3. ما آثار ضغوط الحياة ؟

الحزن والكآبة والتوتر .

التأثير على العلاقات (فراق ، تدابر ، تقاطع ، طرق ، عنف)

الضغوط النفسية

س4 / ما أهم أسباب ضغوط الحياة ؟

عوامـــل وراثيـــة : وهي بنسبة 17٪ من أقارب المصاب بالقلق ينتقل إليهم أو يتأثرون بشكل ملفت.

الغدد وإفرازاتها : فالنمو والشكل قد يؤدي عند البعض إلى ردود أفعال غير مرغوبة .

البيئـة المحيطة : ويشمل التعليم والوضع الاقتصادي ونوع التربية والرعاية ، ومواقف الطفولة .

الضغوط النفسية

السمات الشخصية : فقد يكون شخص لا يتحمل المسؤولية ، أو لديه نقص الخبرات وهذا يساهم في زيادة الضغوط النفسية، أو الحساسية النفسية المفرطة ، أو المثالية الزائدة ، أو نمط تفكير خاطئ .

الفـــراغ الروحـــي : فهاهم بعض المترفين ينعمون بألوان الملذات وهم أكثر الناس قلقاً واكتئاباً وشقاء .(من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينة حياة طيبة) . النحل (97) .

الضغوط النفسية

س5/ كيف تتعامل مع ضغوط الحياة ؟

- تعميق الإيمان باللّه تعالى والرضا بالقضاء .
- الدعاء واللجوء إلى اللّه والرقية الشرعية .
- معالجة الضغوط أولاً بأول وعدم تركها تتراكم .
- التفكير في التخفيف منها وليس إزالتها .
- لا ترجع إلى الماضي وتطيل التفكير في المستقبل .
- إذا كنت ذا قلب قنوع فأنت ومالك الدنيا سواء

الضغوط النفسية

- هونها وتهون .. كبرها تكبر ..
- ابتعد عن اليأس والقنوط .
- التفكير المتفائل والإيحاء الإيجابي .
- التنفيس بالاستشارة لمختص أو صديق واعي .
- تعلم مهارة الاسترخاء والتنفس .
- مارس الرياضة والترفيه والمرح .

الضغوط النفسية

- نظم وقتك وتوازن .
- تعلم مهارة حل المشكلات .
- العلاج النفسي الدوائي ويكون ذلك من خلال الطبيب النفسي.



الضغوط النفسية

نشاط 2/4



جماعي استقصاء

الزمن 10 دقائق

الهدف

أن يستنتج المشارك التعامل الإيجابي مع المشكلات النفسية

عزيزي المشارك ...

قم بقراءة موضوع المشكلات النفسية أدناه ثم استنتج من ذلك مفهوم كل اضطراب نفسي وأعرض آلية التعامل مع المصاب به وفق الجدول التالي .

جدول الاضطرابات النفسية وأعراضها وأسلوب التعامل معها

الأمراض النفسية	تعريفه	أعراضه	التعامل الإيجابي معه
الاكتئاب	وهو مرض نفسي يشعر صاحبه بالكآبة والحزن المستمر وبدون سبب واضح .	. الخمول والعزلة والجفاء . ضعف في مخالطة الآخرين	. التفهم والتقبل والدعم . الاستشارة والعلاج
القلق	وهو الشعور بالخوف والتوجس المستمر وتوقع المكروه في أي لحظة ، وتضخيم الأمور والخوف الزائد غير المنطقي	الخفقان ورعشة اليدين والتعرق	. التفهم والتقبل والدعم . مراجعة مختص نفسي
الشك المرضي (الوسواس القهري)	مرض له أسبابه العضوية في الجهاز العصبي ، وهو عبارة عن أفكار ، ويشعر المريض أنها فعلا خاطئة ، ولكنها تكون متكررة وملحة ومؤلمة ، وتسبب له انزعاجا شديدا مما يجعله يستجيب لها ويقوم ببعض الأفعال استجابة لهذا الشك	مراقبة تصرفات الطرف الآخر ، أو التجسس عليه أو تفتيش بعض خصوصياته مثل الجوال وغيره ، ولكنه يندم ويتراجع لأنه داخليا غير مقتنع بهذه الأفكار ، ولكنه يستجيب لها تحت ضغطها وإلحاحها ، ثم يتراجع عنها ويندم ويعتذر	.المبادرة بطلب مساعدة المختصين. والاستفادة من علاجاتهم الدوائية والسلوكية

جدول الاضطرابات النفسية وأعراضها وأسلوب التعامل معها

الأمراض النفسية	تعريفه	أعراضه	التعامل الإيجابي معه
الغيرة المرضية	ونقصد بها الغيرة المبالغ فيها والتي قد تصل إلى درجة التحكم أو السيطرة العمياء ، أو الغيرة غير المبررة ولأسباب غير منطقية ، أو التي يصاحبها أفكار الشك الوسواسي المرضي .	القلق والتوتر والتوجس الزائد والتوقع المستمر للمكروه	المصارحة بين الزوجين ، والتماس العذر ، وحسن الظن ،
الاضطرابات النسائية (الحمل, النفاس,الدورة)	وهذه الاضطرابات منتشرة جدا لدى النساء ، وقد يكون لها علاقة بالتغيرات الكيميائية ، واختلال الهرمونات أثناء كل مرحلة من هذه المراحل	قلق وتوتر ، وعصبية وانفعال سريع ، مع شعور بالكآبة والخمول ، وأحيانا تصل إلى درجة مرض الاكتئاب النفسي ،	على الزوج تفهم هذه الأعراض ، وتقبلها وتحمل الزوجة أثناء هذه الفترات ، والتماس العذر لها ، بل ومساندتها وتطمينها ، والحرص على مساعدتها لتجاوزها
الاضطرابات الأخرى			وهذه الأمراض تعرض على الطبيب النفسي

