وزارة العمل
والتنمية الاجتماعية
المملكة العربية السعودية

رؤية VISION 2030

البرنامج الوطني لتمكين الأسرة

برنامج

تأهيل المقبلين والمقبلات على الزواج

دليل المشارك المطور

النهائي

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى: "ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة" [الروم: ٢١].

مُقَدِّمَة

بسم الله، والحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله.

أما بعد؛ فقد كان حلما عظيما لكل المختصين في شؤون الأسرة في المملكة العربية السعودية، أن يشهدوا اليوم الذي يبدأ فيه الزوجان مشوار الحياة الزوجية ببرنامج تدريبي تثقيفي، يكشف لهما سبل السعادة، ويمي لديهما مهارات الحياة المختلفة، بل سيكون بوابة لأمن الوطن؛ إنها محاصرة جديدة للجريمة والإرهاب، وللعنف الأسري والتخلف العلمي، وللفقر والبطالة؛ محاصرة لأكثر ما يشغل المحاكم الشرعية والمشافي النفسية، فكلها منتجات بائسة لمصنع الطلاق أو الخلاف الأسري، إنه البرنامج الذي يستهدف حقن مليارات الريالات من الأموال العامة؛ حين يوجد التعامل الأمثل مع قضايا وخلافات الحياة الزوجية قبل أن تحدث، فالوقاية خير من العلاج.

فكان قرار مجلس الوزراء الموقر برقم (١٤٤) بتاريخ (٦/ ٥/ ١٤٣٤هـ) الخطوة الأولى في تحقيق هذا الحلم الوطني الكبير، ومسؤولية ألقيت على عاتق وزارة العمل والتنمية الاجتماعية؛ ممثلة في وكالة التنمية الاجتماعية.

ونسأل الله أن يعيننا ويوفقنا للقيام بهذا المشروع، معتمدين بعد الله في تصميم هذا البرنامج على قواعد علمية رصينة؛ وبمرجعيات موثقة، ملبين احتياجات مهمة؛ شرعية واجتماعية ونفسية وطبية واقتصادية. يرجى أن تنتج أسرة ذات مستوى عال من الإدراك والمسؤولية والتماسك، وبالتالي؛ استقرار أمن المجتمع وسلامته.

فريق العمل

دليل البرنامج

اسم البرنامج: تأهيل المقبلين على الزواج.

الهدف العام: تنمية مهارات ومعارف واتجاهات المشاركين في العلاقة الزوجية بما يحقق لهم السعادة والاستقرار الزواجي.

الأهداف التفصيلية: تنمية مهارات ومعارف واتجاهات المشاركين في:

- الأحكام والآداب الشرعية المتعلقة بالحياة الزوجية.
- إدارة ميزانية الأسرة.
- فهم الفروق بين الرجل والمرأة.
- بناء العلاقة الاجتماعية بين الزوجين.
- إدارة العلاقة الزوجية في الجانب الصحي.

المستهدفون من البرنامج: الشباب المقبلون على الزواج.

المنفذون: المدربون المعتمدون من وزارة العمل والتنمية الاجتماعية.

مدة البرنامج: (٣) أيام.

ساعات البرنامج: (١٢) ساعة تدريبية.

مكان تنفيذ البرنامج: جمعيات الزواج والمراكز الأسرية واللجان المحلية والمؤسسات المعتمدة من وزارة العمل والتنمية الاجتماعية.

شرط حضور البرنامج والحصول على الشهادة: ألا يقل نسبة حضور المشارك عن ٩٠% من ساعات البرنامج.

إرشادات للمشارك

أخي المشارك الكريم:

نرحب بك في البرنامج الوطني لتأهيل المقبلين على الزواج أجمل ترحيب، ونسأل الله أن يوفقك في زواجك، ويبارك لك في أهلك ويسعدك في الدنيا والآخرة.

انطلاقًا من الرؤية الواضحة -والتي تدركها تمامًا- لدورك في تحقيق النجاح لأي برنامج تدريبي؛ تأمَّل معي -أخي العريس- في الإرشادات التالية قبل البدء بالبرنامج:

- كن متفائلًا وابدأ أعمالك دومًا بطلب العون من الله وتوفيقه.
- تأكد من وجود دليل المشارك معك أثناء الجلسات التدريبية.
- ليكن هدفك الاستفادة والإفادة ولا تجعل مشاركتك تقتصر على التلقي فقط.
- التزم بالوقت المخصص للأنشطة، وتذكر دائمًا دورك المهم في الأنشطة، وأنه لا أحد ينوب عنك فيها فباشرها بنفسك.
- احرص على الاستجابة السريعة للتعليمات عند تشكيل المجموعات وتوزيع الأنشطة؛ لتسهم في استثمار وقت النشاط التدريبي بما يحقق أهداف التدريب.
- شارك مجموعتك في الحوار والنقاش بذهن متفتح يبحث عن الحقيقة، ويتقبل الرأي الآخر ويتفحصه ويضيف إليه.
- تجنب الأسئلة أو المناقشات أو الأفكار التي لا تخدم موضوع النقاش، واحترم كل وجهات النظر.
- تذكر أن الأفكار المطروحة ملك للجميع؛ فلا تتعصب لفكرة معينة، ولا تنبرِ للدفاع أو المعارضة لأي منها قبل أن تتجلى لك حقيقتها.
- احذر وتجنب عناصر التشويش ومضيعات الوقت في البرنامج كالجوال والمحادثات الجانبية.
- احرص على حضور جميع ساعات البرنامج وعدم الغياب والتأخير.

منهاج البرنامج

اليوم	الجلسات والموضوعات	الزمن
الأول:	١- أهمية التدريب للحياة الزوجية. ٢- مفهوم الزواج وأهدافه. ٣- عقد القران: مفهومه، وأركانه، وشروط العقد، وأسس الزواج الناجح ومراحله، وتوجيهات فترة الملكة. ٤- العلاقة الحميمية ٥- الحقوق الشرعية بين الزوجين. ٦- أخلاقيات الحياة الزوجية. ٧- مراحل العلاقة الزوجية. ٨- التوافق الزوجي. ٩- مهارة التعامل مع أهل الزوج والزوجة	٤ ساعات
الثاني:	١- الذكاء المالي. ٢- إدارة ميزانية الأسرة. ٣- الادخار والاستثمار المالي. ٤- مهارات الإشباع العاطفي. ٥- مهارات الاتصال والحوار. ٦- إدارة الضغوط النفسية بطريقة صحيحة. ٧- فن التعامل مع المشكلات الزوجية.	٤ ساعات

الثالث:	١- الفحص الطبي. ٢- الفروق بين الرجل والمرأة والحاجات. ٣- العلاقة الحميمة من الناحية الطبية. ٤- الأزمات الثلاث عند المرأة. ٥- وسائل مباعدات الحمل. ٦- عوامل الخطورة على الصحة العامة. ٧- أثر التدخين والمسكرات والمخدرات على العلاقة الزوجية.	٤ ساعات
	مجموع الساعات التدريبية	١٢ ساعة

اليوم الأول

اليوم	الموضوعات	الأهداف يتوقع من المشارك في نهاية اليوم التدريبي أن:	الزمن
الأول	- أهمية التدريب للحياة الزوجية. - مفهوم الزواج وأهدافه. - عقد القران، وتوجيهات فترة الملكة. - الحقوق والواجبات الشرعية بين الزوجين.	- يتعرف على أهمية التدريب والتأهيل للحياة الزوجية. - يوضح أهداف الزواج. - يذكر خمس ممارسات إيجابية خلال فترة الملكة. - يصنف الحقوق والواجبات بين الزوجين.	١٢٠ د
	راحة		٣٠ د
	- العلاقة الحميمية - أخلاقيات الحياة الزوجية. - مراحل العلاقة الزوجية. - التوافق الزوجي. -- مهارة التعامل مع أهل كلا الزوجين.	- أن يرتب المشارك خطوات إقامة العلاقة الحميمية - يوضح المشارك أخلاقيات التعامل في العلاقة الزوجية. - أن يكتشف المشارك مراحل العلاقة الزوجية. - يقترح المشارك مقومات وأهمية التوافق الزوجي. - يتعرف المشارك على مهارة التعامل مع أهل الزوجة.	١٢٠ د

(اليوم الأول – الجلسة الأولى)

أهمية التدريب على البرنامج

١- تحقيق السعادة الزوجية للزوجين.

٢- الحد من حالات الطلاق.

(التجربة الماليزية، دراسات جمعية مودة بجدة، تجربة جمعية أسرتي بالقصيم، دراسة مركز التنمية الأسرية بالأحساء).

٣- زيادة الوعي بجوانب وشؤون الحياة الزوجية.

٤- تحقيق الأمن الأسري والوطني.

٥- الحد من حالات العنف الأسري والجريمة.

٦- نشر الألفة والمحبة في المجتمع.

٧- حماية الأسرة من التفكك والقطيعة والهجران.

تقييم ذاتي

عزيزي المشارك: لديك بعض المفاهيم المنتشرة بين الناس فيما يتعلق بالحياة الزوجية، حدد موقفك منها؟

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
١	الأمر المتفق عليه في موضوع الكفاءة ولا يمكن التنازل عنه هو الدين والخلق			
٢	الفحص الطبي قبل الزواج سبب في التفريق بين المحبين			
٣	يجب على الزوجين مراعاة العادات والأعراف الخاصة بفترة الملكة			
٤	لا مانع من الاقتراض البنكي أو الدين لسفر شهر العسل			
٥	الاعتذار من الرجل لزوجته يضعف موقفه أمامها، ويجعلها تتجرأ عليه			
٦	لا مانع من دخول الزوج إلى قاعة النساء بشرط إعطاء خبر للنساء ليحتجبن			
٧	للتأكد من عذرية العروس لا بد من خروج الدم			
٨	يصاحب عملية فض البكارة آلام شديدة عند الزوجة			
٩	امتناع الزوجة في ليلة الزفاف دليل عنادها وحب السيطرة على زوجها			
١٠	ليس من العيب تأجيل موضوع المعاشرة الزوجية لوقت لاحق لليلة الزفاف			
١١	التدخين أو المشروبات الكحولية منشطة لعملية المعاشرة الجنسية			
١٢	على الزوجين المصارحة بشكل كامل بماضيها الإيجابي والسلبي			
١٣	العلاقة الجنسية هي الجماع بين الزوجين فقط			
١٤	الجماع يشكل خطرًا على المرأة الحامل			
١٥	يجزئ الوضوء عن الغسل في حالة معاشرة الزوجة إذا لم يحصل إنزال			
١٦	يحرم على الجنب النوم قبل الاغتسال			
١٧	إبراز مظاهر الحب بالكلمات والأفعال بين الزوجين مهم جدا			
١٨	السنة الأولى من الزواج غالبًا ما تخلو من المشكلات الزوجية			
١٩	المدح أو الذم بين الزوجين لا بد أن يتركز نحو الذات			
٢٠	للزوج الحق في التصرف في مال زوجته بما أنه سمح لها بالعمل			
٢١	يجوز الكذب بين الزوجين في معظم الأمور؛ لتجنب حدوث المشكلات الزوجية			
٢٢	انبساط الرجل وتبسمه الدائم أمام زوجته يسقط هيبته			
٢٣	غيرة الرجل على زوجته دليل على عدم ثقته بها			
٢٤	أهل الزوجة هم مصدر إزعاج؛ لذا لا بد من وضع حدود لهم من بداية الزواج			
٢٥	تتوهم المرأة غالبًا لتختبر مكانتها لدى زوجها			

نشاط (١/ ١)	أهداف الزواج	
	هدف النشاط: أن يوضح المشارك أهداف الزواج	
أسلوب التدريب/ لعبة تدريبية	■ فردي ☐ جماعي	الزمن (٢٠) دقيقة

عزيزي المشارك:

النكاح في اللغة هو: الجمع بين الشيئين والضم والتداخل، يقال للأشجار إذا اجتمعت: تناكحت.
وفي الاصطلاح يقصد بالزواج: حِلُّ استمتاع كل من الزوجين بالآخر واستئناسه به؛ طلبًا للنسل على الوجه المشروع.

عزيزي المشارك:

أمامك مجموعة من البالونات المثبتة على الجدار، قم برمي السهم على أحدها، وخذ الورقة الموجودة في البالون واقرأها على الحضور.

- اكتب أهدافك من الزواج:

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

- هل يجب تحقيق جميع الأهداف من الزواج؟ وما موقفك فيما لا يتحقق؟

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

نشاط (١/ ٣)	توجيهات فترة الملكة	
	هدف النشاط: أن يحدد المشارك ما يكون وما لا يكون من سلوكيات خلال فترة الملكة	
أسلوب التدريب/ تعلم تعاوني	☐ فردي ■ جماعي	الزمن (٢٠) دقيقة

الملكة هي: الفترة التي بين العقد والخلوة بالزوجة ليلة الزفاف، ومن حين العقد أصبحت المرأة زوجة وفي عصمة الرجل، له أن يراها وأن يكلمها وأن يخلو بها.

وهي مرحلة مهمة؛ فهي فترة الاتفاق على كثير من أمور الزواج، وأهمها تعارف الطرفين، وتفهم الطباع المشتركة بينهما، كما أن هذه المرحلة لها جوانب نفسية؛ فهي فترة الاستعداد للانفصال عن العائلة الأصلية، وشعور الزوج بالدخول في فترة الرشد، في هذه الفترة يحدد الزوجان الأمل المشرق والمستقبل الباسم والتفكير في السعادة، لذلك؛ فهذه الفترة فترة استراحة، يرى كثير من الشباب الذين هم على عتبة الزواج أن أيام الملكة أيام عظيمة يطير فيها الفؤاد محلقًا في سماء المشاعر والأُنس، وحياة تنطلق بالأمل المشرق والأحلام السعيدة، وخلال هذه الفترة طالت أو قصرت فإنه مشغول بالحبِّ والغرام عن أمور مهمة في حياته، رماها خلف ظهره في سبيل إشباع رغبته، ورؤية حبيبته، والتسلي معها بلذيذ الحديث والعبارات اللطيفة وأحلام المستقبل، بل ويرى نفسه كعصفور ظلَّ حبيس الحرية في قفص وفجأة يخرج منه إلى الفضاء، وكل ذلك مباح شرعًا إذا خلا من المنكرات، ولكن المختصين يحذرون منه أو من كثرته؛ لأنه يمتلئ بالوعود التي لا يستطيع الزوج تنفيذها، وقد تكون مسمارًا في نعش الزواج لا قدر الله.

عزيزي المشارك: بالتعاون مع أفراد مجموعتك حدد ما يجب أن يكون وما لا يكون خلال فترة الخطبة والملكة في الجدول التالي:

الفترة	ما يكون	ما لا يكون
فترة الخطبة	- - -	- - -
فترة الملكة	- - - - - -	- - - - - -

(اليوم الأول – الجلسة الثانية)

نشاط (١/ ٤)	خطوات إقامة العلاقة الحميمية	
	هدف النشاط: أن يرتب المشارك الخطوات العملية الصحيحة لإقامة العلاقة الحميمية أن يصف المشارك طريقة الغسل من الجنابة وفق السنة النبوية	
أسلوب التدريب/ إدارة المواقف	نوعه: ■ فردي ☐ جماعي	الزمن (٢٠) دقيقة

أخي المشارك: أجب على الفقرات التالية:

١- يتردد ويختلف الأزواج الجدد في إقامة اللقاء الجنسي في ليلة الدخلة، فبعضهم يرى بضرورة القيام باللقاء الجنسي من اليوم الأول، وبعضهم يرى التأجيل وعدم الاستعجال، وضح موقفك في الحالات التالية:

م	الحالات	موقفك الإيجابي
١	الزوج متوتر نفسيًا ومتعب جسديا	
٢	الزوجة في بكاء وخوف	
٣	الزوجة تمانع وتصر على عدم الجماع	
٤	استجابة الزوجة مع الحياء والتردد	
٥	إرهاق جسدي للزوجة	
٦		

أخي العريس :

٢- هناك صعوبات نفسية تؤثر في إقامة العلاقة الحميمية وقد تجعل الأمور تتعقد بشكل كبير، مثل:

❖ الخوف الزائد لدى المرأة في إقامة العلاقة الحميمية بسبب توقعاتها المضخمة عن الألم وحداثة التجربة، وقد يصحب ذلك انقباض عضلات المهبل مما يجعل ممارسة الجنس أمرًا صعبًا، وهذا ليس بيدها بل رغمًا عنها، ومن أجل تهيئة مناسبة لإقامة العلاقة الحميمية بنجاح؛ يجب اتباع الخطوات السليمة في ذلك، ولكن قبل أن نطرح عليك تلك الخطوات؛ حاول أن تطلع عليها في الجدول أدناه في العمود الأول (أ)، وتعيد ترتيبها في العمود (ب).

لديك في العمود الأول من الجدول خطوات خاطئة لإقامة العلاقة الحميمية، قم بإعادة ترتيبها في العمود الثاني من الجدول.

الخطوات العملية لإقامة العلاقة الحميمية (أ)	رتب خطواتك في إقامة العلاقة الحميمية (ب)
دخول غرفة النوم	
خلع الملابس والتخفيف منها (وترك الزوجة تأخذ راحتها في ذلك)	
البدء بمقدمات الجماع	
غسل الجنابة	
الأكل والشرب والمزاح والضحك معا	
صلاة الزوجين معا	
وضع اليد على رأس الزوجة والدعاء لها	
دعاء الجماع (بسم الله، اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا)	
الجلوس في مكان غير غرفة النوم	
العودة لمقدمات الجماع من لمسات وقبلات وكلام رومانسي واحتضان	
ضم الزوجة وتقبيلها إلى أن تهدأ الأنفس	
البدء بالمعاشرة مع مراعاة أن تستلقي الزوجة على ظهرها والزوج من فوقها	
فض غشاء البكارة (مع مراعاة ترطيب فرج الزوجة)	

٣- عزيزي المشارك: قم بكتابة صفة الغسل من الجنابة وفق ما ورد في السنة النبوية:

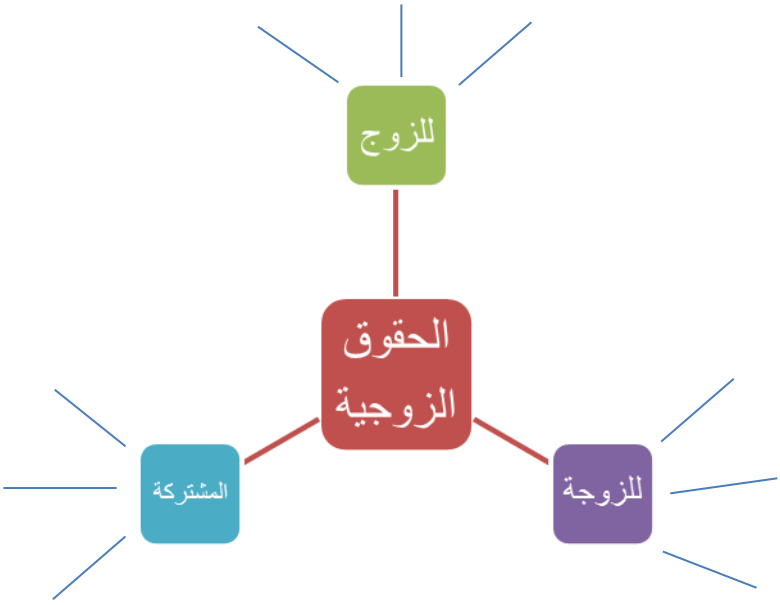
الخطوة	البيان
الأولى	
الثانية	
الثالثة	
الرابعة	
الخامسة	

نشاط (١/ ٥)	الحقوق والواجبات الشرعية بين الزوجين	
	هدف النشاط: أن يصنف المشارك الحقوق والواجبات بين الزوجين	
أسلوب التدريب/ خريطة ذهنية	نوعه: ☐ فردي ■ جماعي	الزمن (١٠) دقيقة

عزيزي المشارك:

أمامك مجموعة من الحقوق والواجبات، بالتعاون مع أفراد مجموعتك قم بفرزها وتوزيعها على الخريطة الذهنية.

المهر – النفقة– السكنى – العدل – المعاشرة بالمعروف – عدم الأذن لمن يكره دخول البيت – عدم الإضرار – الاستمتاع – الاستئذان – تربية الأولاد – الاحترام – الرحمة – تقدير الخصوصية – حفظ السر – غض الطرف عن الهفوات – التعاون – القوامة – الولاية.



نشاط (١/ ٦)	أخلاقيات الحياة الزوجية	
	هدف النشاط: أن يوضح المشارك أخلاقيات التعامل في العلاقة الزوجية	
أسلوب التدريب/ قصة	نوعه: ☐ فردي ■ جماعي	الزمن (١٠) دقيقة

عزيزي المشارك: بالتعاون مع أفراد مجموعتك اقرأ حديث عائشة رضي الله عنها، وقصة عمر، ووصية الأم لابنها، واستنبط أخلاقيات التعامل بين الزوجين.

- عن أم المؤمنين عائشة بنت الصديق (أنَّ رسولَ اللهِ صلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ خرج من عندها ليلًا، قالت: فغِرْتُ عليه، فجاء فرأى ما أصنع، فقال: "مالكِ؟ يا عائشةُ! أَغِرْتِ؟"، فقلتُ: وما لي لا يغارُ مثلي على مثلِك؟ فقال رسولُ اللهِ صلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ: "أقد جاءك شيطانُكِ؟"، قالت: يا رسولَ اللهِ! أومعي شيطانٌ؟ قال: "نعم"، قلت: ومع كلِّ إنسانٍ؟ قال: "نعم" قلتُ: ومعك يا رسولَ اللهِ؟ قال: "نعم، ولكنَّ ربي أعانَني عليه حتى أسلمَ") رواه مسلم.

- روي: أن رجلا جاء إلى عمر بن الخطاب رضي الله تعالى عنه وأرضاه؛ ليشكو سوء خلق زوجته، فوقف على بابه ينتظر خروجه، فسمع هذا الرجل امرأة عمر تستطيل عليه بلسانها وتخاصمه، وعمر ساكت لا يرد عليها، فانصرف الرجل راجعًا، وقال: إن كان هذا حال عمر مع شدته وصلابته وهو أمير المؤمنين، فكيف حالي؟ وخرج عمر فرآه موليا عن بابه فناداه وقال: ما حاجتك أيها الرجل؟ فقال: يا أمير المؤمنين، جئت أشكو إليك سوء خلق امرأتي واستطالتها عَلَيّ، فسمعت زوجتك كذلك، فرجعت، وقلت: إذا كان هذا حال أمير المؤمنين مع زوجته فكيف حالي؟ قال عمر: يا أخي، إني أحتملها لحقوق لها عليّ؛ إنها لطباخة لطعامي، خبازة لخبزي، غسالة لثيابي، مرضعة لولدي، وليس ذلك كله بواجب عليها، ويسكن قلبي بها عن الحرام، فأنا أحتملها لذلك، فقال الرجل: يا أمير المؤمنين، وكذلك زوجتي، قال عمر: فاحتملها يا أخي، فإنما هي مدة يسيرة، "فإن كرهتموهن فعسى أن تكرهوا شيئا ويجعل الله فيه خيرا كثيرا".

وصية أم لابنها قبل عقد قرانه:

كثيرون هم أولئك الذين يوصون الفتاة ليلة زفافها، ولقد علمونا وحفظونا ذلك في المرحلة المتوسطة، فقرأنا سطورًا بعنوان: وصية أم لابنتها ليلة زفافها. لكن للأسف تجاهلَتِ الأم أن توصي ابنها، وكأنه خُلِقَ وهو يحسن فن التعامل مع زوجته.

وها نحن نسمع عن زوجات مظلومات ومهانات ومحطمات من قبل الأزواج، دون أن ينصفها أحد، وكلما شكت حالها إلى والديه؛! قالا لها: اصبري.. اصبري.. أولادك.. طلاقك.. المجتمع.

والآن وبعد أن وصل ابني لسن الزواج، ها أنا أكتب وصية له، سطورًا منثورة، وعظات حية؛ لنميط اللثام عن المواقف والخلال الكدرة، وسميتها: وصية أم لابنها قبل عقد قرانه.

اعلم بني الحبيب أنك ستأخذ هذه الفتاة من بين أهلها، بيت نشأت فيه عشرين سنة أو أقل أو أكثر، من بين والديها الحبيبين، وإخوتها، وشقيقات روحها، فهذه أول صدمة تصدم بها الفتاة؛ حيث تنتزع من بين أهلها إلى رجل لم تُخلق بطباعه، ولم يُخلق بطباعها، فالخلق ليسوا نسخة واحدة اختلاف في ملامح النفس.. وتسوية الطبع.. وخصائص الفكر والعاطفة، فأول ما تبادر به ألا تحرمها من أهلها، ولتشعرها بالأمان فمتى رغبت في زيارة أهلها فلا تمانع من ذلك.

ثم ضع في بالك أمرًا غفل عنه كثير من الرجال وهو: وصية الحبيب صلى الله عليه وسلم لكم خاصة: "اتقوا الله في النساء، فإنهن عوان عندكم" رواه مسلم، فالزوج المؤمن يرى أنه مجازى بالإحسان، مأخوذ بالإجرام، فلا يحيا لطبائع الأثرة والاستعلاء، فؤاده ينبوع جياش بالإحسان والإفضال، وحياته سلسلة موصولة الحلقات من خير فخير.

اعلم يا بني أن الزوجة ليست أمَة وأنت السيد، بل أنتما شريكان ستديران المركب بمجدافين، عليك مسؤوليات، وعليها مسؤوليات، فرحم الله زوجًا سهلًا رفيقًا ليِّنًا رءوفا، لايعيش لذاته.. ولن يخطئك وأنت ترى من الأزواج من يعلوهم طغيان الذات –لا حب الذات– كامنًا وراء الكثير من تصرفاتهم.

انتبه عزيزي من لحظات الغضب، فهو يسري في النفس كما تسري الكهرباء في البدن فيمهد النفس لقبول شتى الوساوس، ومتى صحا الغضوب من نزوته راح يندم إلى ما فرط منه.. فلا تدع النزاع يستفحل ولا تدع الحرب تنشب.

واحذر من إسقاط الإهانات فتكون كوخز الإبر، ولا ترسل الكلام على عواهنه فتقذف بألفاظ جارحة تظل تبعاتها على مر السنين، فالمرأة يا بني لا تنسى أبدًا، وستظل جروح كلماتك تنزف في قلبها على مر الأيام والسنين، مهما أحسنت معاملتها، فلا تدع لسانك حبلًا مرخيًّا في يد الشيطان، عود لسانك الجميل من القول فإن ثماره حلوة يانعة، والكلمة الطيبة غذاء الروح.

قال علي رضي الله عنه: (من لانت كلمته وجبت محبته).

ليكن قدوتك الحبيب عليه الصلاة والسلام؛ فما انتقم لنفسه قط، بل كان يعالج الأخطاء بالرفق.

وعن ابن عمر رضي الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "مامن جرعة أعظم أجرًا عند الله من جرعة غيظ كظمها عبد ابتغاء وجه الله" رواه ابن ماجه، وقال الحسن رضي الله عنه: (المؤمن حليم لايجهل وإن جُهل عليه).

فلا تستخفنك التوافه، واحتفظ برجاحة فكرك، وابن حياتك على فضيلة الصبر، فإن أساسه متين.. فالعشرة والمودة والإغضاء عن الهفوات خصال تعتمد على الصبر الجميل، فالمؤمن يطلب المعاذير، والمنافق يطلب الزلات، كن من المحسنين الذين قال الله فيهم "وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ" [آل عمران: ١٣٤].

عليك أن تدرك أن المرأة تحتاج إلى الاحترام والتقدير أشد من حاجتها إلى العطف والحنان، فالطابع على أغلب الرجال تملكه الأنفة والشموخ أمام أهله بعد الزواج، فيظهر لأهله أنه البطل المغوار الذي قطع رأس الثعلب ليلة الزفاف، فربما تنازل عن نبل خصاله وخاصة أمام أهله: هاتي، أحضري، افعلي، وقد يتعرض لها بألفاظ محرجة، ونقد قاس، شعاره (هل من مزيد؟) من غير كفاية ولا استحقاق.

اعلم يا قرة العين أن احترامك لها أمام أهلك سيجعلها تعطيك أضعافًا من الاحترام، وهذا ما يتمناه الرجل، فإن أشد ما يؤلم المرأة تعنيفها أو لومها أمام الآخرين، فالمرأة فياضة الحنان والعاطفة، فإذا وجدت منك احترامًا وجدت عندها السلوى والراحة والمتاع، وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم إذ يقول: "الدنيا متاع وخير متاعها المرأة الصالحة" رواه مسلم، ومتى جفوت عليها فستجفو عليك ربما ليس في الظاهر، بل تغور في جذور قلبها فتخفيها رغبة منها في استمرار حياتها، فقدم لتستمع بهذا المتاع.. أدِّ واجبك؛ فإذا وفيت بما عليك، فانتظر حقك فلن يعيبك أحد.

هناك أمر مهم: لا تدع حياتك معها عسكرية تحتوي على الأوامر والنواهي، فإن استطعت أن تتناول كأس الماء بنفسك فافعل، فإنك كنت في الغالب تأخذه بنفسك في بيت والديك، وكنت أحيانًا ربما صنعت طعامك بنفسك، بل وخطر على بالك مرة أن تصنع عصيرًا مكونًا من الحليب والموز، فلماذا الآن تتحكم في كل صغيرة وكبيرة؟ ما الذي يمنعك من مساعدتها في تحضير سفرة الطعام؟ فلست أنت خير من الحبيب صلى الله

عليه وسلم الذي كان في خدمة أهله حتى تحضر الصلاة.. تقول عائشة رضي الله عنها: "كان بشرًا من البشر: يفلي ثوبه، ويحلب شاته، ويخدم نفسه" رواه البخاري، وكان صحابته يقتدون به، فمثلًا: كان عليه الصلاة والسلام يحب التطيب، واستعمال السواك، وها نحن نسمع ابن عباس يقول: "إني لأتزين لامرأتي كما تتزين لي، وما أحب أن أستنظف [آخذ] كل حقي الذي لي عليها، فتستوجب حقها الذي لها علي؛ لأن الله تعالى يقول: "... وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ ..." [البقرة: ٢٢٨].

تمر على المرأة أمور بعد زواجها عسيرة كالحمل مثلًا، تتغير فيها نفسيتها، فجهز نفسك لهذا الأمر وحاول أن ترفع درجة العناية بها، فالله تعالى يقول: "... حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ" [لقمان: ١٤]، وقال تعالى: "... حملته أمه كرهًا ووضعته كرهًا ..." [الأحقاف: ١٥]، والرجال يقولون: دلع وميوعة!

ليكن لديك رحمة تجعلك ترق لآلامها، فإنه يمر عليها أمور من الوحم والثقل والخوف، مما يجعلها ربما تقصر تجاهك، أو تجاه منزلها، فلا تكلفها من الأمر شططًا، التمس لها العفو والرحمة والمعونة، فهي تحتاج إلى من يبعث الطمأنينة في نفسها وأنت أقرب الناس إليها..

لا تكرر عليها الكلمات المألوفة التي لا تغير من الأمر شيئًا، أمي كانت، جدتي كانت، أم جدتي كانت، كل جيل يا عزيزي يختلف عن الجيل الذي يليه، فأنت لست كأبيك، ولا مثل جدك.. ها أنت أحيانًا تشكو من مفاصلك لكثرة تناولك للبيبسي مثلًا.

إذا كنت يا حبيب ممن يفضلون تناول الإفطار في الصباح، فلا داعي لأن توقظ زوجتك على جميع الأحوال، تنازل عند تعبها أو سهرها مع طفلها، فها أنت الآن تحب كثيرًا تناول فطورك في (الكافتيريات)، إذا جاءت طبخة الطعام على غير مزاجك فالتزم الصمت، فأنت لا تعلم كم نبذل من المجهود لإعداد الطعام وتزيينه لكم معشر الرجال، ليكن لديك مصفاة تحجز الأكدار وتخفي العيوب فإذا اليابس يخضر، والكدر يصفو.

حاول أن تمتدحها غالبًا فلا تكون الحياة مملة وعلى وتيرة واحدة، تحسس مواضع الجمال فيها، فمثلًا: ابتسامتك جميلة، هذا الإكسسوار رائع، ما تكلفة ذلك؟ إنك بهذا سترفع ثقتها بنفسها وستجعلها دائمًا تهتم بزينتها ولباسها وخاصة لك.

لا تفكر في السفر وحدك دون اصطحاب زوجتك إلا إذا كانت هناك ضرورة قصوى، واحذر من أن تثير غيرتها بذكر محاسن امرأة أخرى ولو كانت أختك.

ثم هناك عقدة كبيرة تعانيها غالبية النساء، وهي أن الرجل بعد زواجه بشهر أو شهرين يبدأ بتهديد زوجته بالزوجة الثانية، ولو على سبيل المزاح، فيجعله كابوسًا يؤرق حياة المرأة، وهناك مثل يقول: (ذبابة لا تقتل ولكنها تكدر النفس)، وربما جعله سيفًا يشهره على زوجته كلما حصل بينهما سوء تفاهم، فاعلم أيها الغالي أن الله عنده كل شيء بمقدار، فأريدك أن تكون مثاليًا بين الرجال، فامح هذا التهديد من قاموس حياتك الزوجية ولا تتطرق له أبدًا.

هناك صفة دنيئة موجودة في بعض الرجال وهي التنقيص من شأن أهلها، فدائمًا يحقر من شأن أبيها أو أخيها فيسلط عليهما موجة عاتية من التفاهة والتسطيح، احترم شعورها؛ لتحترم شعورك بالمقابل.
وإني أرى فيك نضوج العقل، وبك ذكاء، فضلًا من الله ونعمة، ولا أظنه إلا سيتحول إلى وسيلة جيدة لتحقيق أغراض السعادة بإذن الله.
فنحن قد نحسن أو نسيء في استخدام المفاتيح التي يسرت لنا.
ما أجمل أن تكون زوجتك صديقتك تسد خللها وتستر زللها وتتجاوز عن هفواتها! فهي صديقة العمر التي تخالطك في السراء والضراء وسط زحام الحياة وتطاحن الأزمات، فلا شيء يخفف أثقال الحياة عن كاهل الزوجين كمثل أحدهما للآخر.

أليس الله جل شأنه يقول: (... وجعل بينكم مودة ورحمة ...) [الروم: ٢١].

عودها في الغالب على أن تنجز ما وعدتها به، فضعف الذاكرة، وضعف العزيمة عائقان كثيفان عن الوفاء بالواجب، ولا تقارن نفسك بالنماذج المنتشرة بين الرجال، ولتتطلع نفسك إلى المثل العليا، والنماذج المتميزة؛ فالأخلاق الزكية إنما تنبجس من قلب مؤمن يعرف الله ويتهيأ للقائه، ويرجو وعده، ويخشى وعيده، والشمائل الرقيقة طريق الفلاح في الدنيا والآخرة.

يقول زيد الخيل -صحابي جليل كان يدعى زيد الخيل-: (أصبحت أحب الخير وأهله ومن يعمل به، فإن عملت به أيقنت ثوابه، وإن فاتني منه شيء حننت إليه).

لتعلم يا بني أن بر والديك واجب عليك، فلا تكلف زوجتك به، ولتكن منصفًا تعطي كل ذي حق حقه، لا تدع الخيط مشدودًا بين زوجتك ووالدتك فتنقل عن هذه أو تنقل إلى هذه، فلو دققت النظر في كثير من المشكلات لرأيت التطاحن المر بين الزوجة ووالدة الزوج، والذي يعود سببه إلى عدم حسن إدارة الزوج.. فكن شديد الحذر من عواقب الفرقة والاعتزال.

ونهاية المطاف: أكثر من شكر الله؛ فلقد وهبك زوجة حيية، عفيفة، ملتزمة، ناضجة، فهي جوهرة مكنونة يندر وجودها في هذا الزمان والله تعالى يقول: "... لَئِنْ شَكَرْتُمْ لأَزِيدَنَّكُمْ" [إبراهيم: ٧]، وكن من القليل الذين قال الله فيهم: "... وَقَلِيلٌ مِنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ" [سبأ: ١٣].

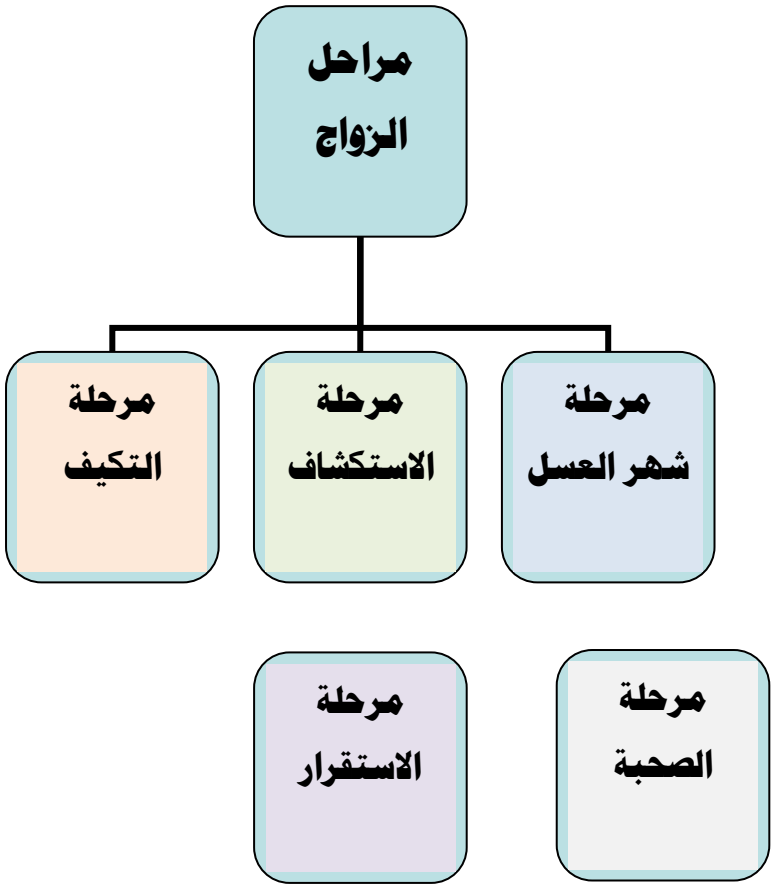
نشاط (١/ ٧)	مراحل العلاقة الزوجية والتوافق	
	هدف النشاط: أن يذكر المشارك مهارات تحقيق التوافق بين الزوجين للوصول إلى مرحلة الصحبة	
أسلوب التدريب/ قصة، نقاش جماعي	نوعه: ☐ فردي ■ جماعي	الزمن (١٠) دقيقة

عزيزي المشارك:

آدم وحواء مضى على زواجهما عشر سنوات وعلاقتهما تتسم بالتفاهم والتعاون والوئام في مختلف أوجه علاقتهما ويشتركان في أداء المهام الزوجية وينتشر في علاقتهما المرح والاحترام وكأنهما صديقان، ومرت حياتهم الزوجية بخمس مراحل ابتداءً من مرحلة شهر العسل وانتهاءً بمرحلة الصحبة.

بالتعاون مع أفراد مجموعتك: اذكر مهارات التوافق التي أوصلت آدم وحواء إلى مرحلة الصحبة.

خذ بطاقة واكتب فيها أكبر عائق من وجهة نظرك قد يمنع الزوجين من الوصول لمرحلة الصحبة.



(اليوم الثاني)

اليوم الثاني

الجلسة	الموضوعات	الأهداف يتوقع من المشارك في نهاية اليوم التدريبي أن:	الزمن
الأولى	- الذكاء المالي. - الأنماط السلبية في الاستهلاك. - إدارة ميزانية الزواج. - الادخار والاستثمار المالي.	- يصنف أوجه الصرف حسب الضروريات والحاجات والكماليات. - ينقد الأنماط السلبية في الاستهلاك. - يكتب خطته لإدارة ميزانية الأسرة. - يقترح ثلاثة أفكار استثمارية.	١٢٠ د
	راحة		٣٠ د
الثانية	- مهارات الاشباع العاطفي مهارات الاتصال والحوار. - إدارة الضغوط النفسية بطريقة صحيحة. - فن التعامل مع المشكلات الزوجية.	- يقترح المشارك مهارات للإشباع العاطفي بين الزوجين. - يوضح المشارك أهمية الاتصال والحوار بين الزوجين. - يكتب المشارك ثلاث توصيات للتخلص من ضغوط الحياة. - يبين المشارك خطوات التعامل مع المشكلات الزوجية.	١٢٠ د

نشاط (١/٢)	الذكاء المالي	
	هدف النشاط: أن يحدد المشارك أوجه الصرف المالي لمناسبة زواجه - أن يصنف المشارك أوجه الصرف حسب الضروريات والحاجيات والكماليات	
أسلوب التدريب/ تطبيق عملي	نوعه: ☐ فردي ■ جماعي	الزمن (١٠) دقيقة

عزيزي المشارك:

- من خلال امكانياتك حدد المبلغ المتوقع صرفه لزواجك: ( ) ريالا.
- قم بحصر أوجه الصرف المادي لزواجك في الجدول أدناه وبشكل واقعي:

م	البيان	التكلفة	م	البيان	التكلفة
١	المهر		١١	استئجار قصر أفراح	
٢	إيجار الشقة		١٢	وليمة العرس	
٣	أجهزة كهربائية للشقة		١٣	الهدايا	
٤	تأثيث وفرش الشقة		١٤	توفير المواد الغذائية	
٥	قسط السيارة		١٥	شراء جوال جديد	
٦	السفر والسياحة (شهر العسل)		١٦	سداد الفواتير	
٧	شراء الماركات من الملابس والأحذية		١٧		
٨	حجز غرفة بفندق ليلة العرس		١٨		
٩	التزين والتجمل في ليلة العرس		١٩		
١٠	العطور		٢٠		
المجموع					

- قارن المبلغ المحدد لزواجك بمجموع الصرف؛ لتظهر النتيجة: (عجز - فائض).
- قم بتصنيف المصروفات التالية حسب الجدول؟

م	ضروريات	حاجيات	كماليات
١			
٢			
٣			
٤			
٥			
٦			
٧			

نشاط (٢/ ٢)	الأنماط السلبية في الاستهلاك الأسري	
	هدف النشاط: أن ينتقد المشارك الأنماط السلبية في الاستهلاك الأسري	
أسلوب التدريب/ دراسة حالة	نوعه: ☐ فردي ■ جماعي	الزمن (١٠) دقيقة

عزيزي المشارك:

تدارس مع أعضاء مجموعتك الموقف التالي من خلال الإجابة على التساؤلات الأخيرة:

آدم شاب عمره ٢٧ سنة ويعمل موظفا في شركة، ويحصل على راتب شهري قدره ٥٠٠٠ ريال لديه شغف باقتناء الجديد من الجوالات، ولإدخال السرور على أهله؛ يحرص يوميا على شراء وجبة من الوجبات السريعة، كما تكثر نقاشاته في عمله مع زملائه حول الإعلانات التجارية للسلع والمنتجات على أنها فرص للشراء والاقتناص.

ولتوفير السيولة لديه بشكل دائم يقتني أكثر من بطاقة ائتمانية، كما يتطلع بشكل دائم لزيادة ثقافته بالشعوب فلديه أكثر من سفرة سنويا خارج بلاده.

آدم الآن شارف عمره على ٥٠ سنة ولا زال في شقته المؤجرة ولديه مشكلة مع البنك في سداد بطاقاته، ناهيك عن سحب سيارته؛ لتعثر سداد الأقساط على الرغم من أن راتبه قارب ١٥٠٠٠ ألف ريال.

من وجهة نظرك:

١- ما الذي أوقع آدم في هذا المأزق؟

٢- هل لديك حلول لمساعدة آدم في مشكلته؟

ناقش أفراد مجموعتك فيما يلي:

- ما السلوكيات التي تدمر ميزانية الأسرة؟
- ما السلوكيات التي تعمر وتحافظ على ميزانية الأسرة؟
- ما رأيك فيمن يأخذ من مال زوجته الموظفة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نشاط (٢/ ٣)	التخطيط لإدارة ميزانية الأسرة	
	هدف النشاط: أن يكتب المشارك خطته لإدارة ميزانية الأسرة	
أسلوب التدريب/ تطبيق عملي	نوعه: ■ فردي ☐ جماعي	الزمن (١٠) دقيقة

عزيزي المشارك: وضع خطة لميزانية الأسرة أمر مهم في استقرار حياتك الأسرية، ويكون ذلك من خلال الخطوات التالية:

- الخطوة الأولى: تحديد الأهداف للأسرة (اقتصادية، تعليمية، اجتماعية، ...)، ومثاله:
شراء بيت، سيارة، جهاز، سداد دين، توفير وادخار مبلغ شهري، تطوير الذات، دراسات عليا، حضور دورات، شراء.

- الخطوة الثانية: تحديد إيرادات المدخولات (راتب، مكافأة، عمل إضافي)، ومثاله:
الراتب الثابت، مكافأة، عمل إضافي، ...

- الخطوة الثالثة: تحديد بنود المصروفات (السنوية والشهرية والأسبوعية واليومية)، وتدوين كل المشتريات والمصروفات والاحتياجات والرغبات الأسرية.

- الخطوة الرابعة: ترتيب المصروفات حسب الأولوية، على النحو التالي:
المصروفات الرئيسة (سكن، غذاء، ملابس)، والمصروفات الفرعية (حسب الأسرة وأهدافها وحاجاتها ومواردها).

- الخطوة الخامسة: موازنة الدخل مع المصروفات:
بمعنى توزيع الدخل على النفقات أو المصروفات السابق تحديدها مع الالتزام بقدر الإمكان بتخصيص ١٠ % أو ١٥ % من دخل الأسرة للادخار.

- الخطوة السادسة: تنفيذ الخطة وتقييمها:
يتعاون الزوجان و أفراد الأسرة في تنفيذ خطة ميزانية الأسرة، ومراقبة الحال دون تدقيق أو تهاون، مع تحقيق الرضا، ودراسة: هل تم الوصول إلى الأهداف والخطة المتفق عليها؟

عزيزي المشارك:

قم بإعداد ميزانية الأسرة السنوية وفق نموذج (١) والتي تشمل الإيرادات السنوية المتوقعة (الراتب - زيادات - إيراد استثمار - ...)، وكذلك المصروفات (إيجار المنزل - السيارة - الاتصالات - الزوجة - الأبناء - الاستقطاع الشهري - سداد دين - الادخار - الاستثمار - ...)، واحسب الفرق بين الإيرادات والمصروفات، وعندما يكون هناك عجز؛ فيجب إعادة النظر في المصروفات والإيرادات ووضع خطة بديلة للشهور التي تليها لحين ضبط الميزانية مرة أخرى بناء على ذلك.

خطة إدارة ميزانية الأسرة

البند	الشهر	السنة	ملحوظة
إيرادات شهرية ثابتة			
إيرادات غير ثابتة			

إجمالي الإرادات					ملحوظات
مصروفات الإنفاق الشهري راجع نموذج (١)	البيان	المبلغ	البيان	المبلغ	
		المجموع:			
إجمالي مصروفات الإنفاق السنوية الثابتة					
مصروفات موسمية	المناسبة	المبلغ			
	مصروف رمضان				
	مصروف عيد الفطر				
	مصروف عيد الأضحى				
	إيجار المنزل				
	المدارس				
	دخول الشتاء				
	مناسبة				
	أخرى				
إجمالي المصروفات الموسمية					
إجمالي الإنفاق السنوي					
إن وجد العجز في الموازنة					
هل أنت بحاجة إلى رفع ميزانيتك بمبلغ في السنة؟ وكم مقداره؟					
بحاجة إلى إيراد إضافي شهريًا					

نموذج (١)

عناصر وبنود ميزانية الأسرة الشهرية

الدخل الثابت	( ) ريالا	( ) ريالا	مدخولات أخرى	( ) ريالا
المصروفات	المبلغ		الموازنة	
	المتوقع	ما تم إنفاقه	الفائض	العجز
مصروف الزوجة				
المقاضي الشهرية				
الادخار ١٠%				
إيجار السكن				
قسط سيارة				
الهاتف والجوال				
الماء والكهرباء				
العلاج الطبي				
الديون				
مصروفات السيارة				
ترفيه/ أكل خارج البيت				
دراسة أو دورة				
أهداف ترغب تحقيقها				

✓ ملحوظة: هناك برامج إلكترونية وتطبيقات على الجوال تساعد على إدارة وتنظيم ميزانية الأسرة بالإمكان الاستفادة منها.

نشاط (٢/ ٤)	الادخار والاستثمار	
	هدف النشاط: أن يقترح المشارك ثلاثة أفكار للإستثمار	
أسلوب التدريب/ عصف ذهني	نوعه: ■ فردي ☐ جماعي	الزمن (١٠) دقيقة

عزيزي المشارك:

- إن اختيار المرء لاستثمار معين ينبغي أن ينطلق من أمرين:

الأول: المعرفة الوافية لمختلف أنواع الاستثمار وميزات كل منها.

الثاني: الرؤية الواضحة لأهداف المرء من الاستثمار.

- إن معظم الناس يفضلون الاستثمار الذي يضمن لهم أمورا ثلاثة:

الأول: المحافظة على رأس مالهم.

الثاني: تقديم أكبر نسبة ممكنة من الربح.

الثالث: إبقاء مالهم في متناول أيديهم؛ ليستعملوه متى شاءوا.

وواضح أن الاستثمار الذي تجتمع فيه هذه الميزات الثلاثة، هو الاستثمار المثالي.

بالتعاون مع أفراد مجموعتك: خذ ورقة واكتب فيها فكرة استثمارية، ثم مرر الورقة لزميلك ليكتب فكرة أخرى، ثم بقية المجموعة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(اليوم الثاني – الجلسة الثانية)

نشاط (٢/ ٥)	الإشباع العاطفي بين الزوجين	
	هدف النشاط: أن يقترح المشارك عشر مهارات للإشباع العاطفي بين الزوجين	
أسلوب التدريب/ تعلم نشط	نوعه: ☐ فردي ■ جماعي	الزمن (١٥) دقيقة

عزيزي المشارك:

بالتعاون مع أفراد مجموعتك؛ اقترح السلوكيات التي تحقق الإشباع العاطفي، وتزيد الحب بين الزوجين.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نشاط (٢/ ٦)	مهارات الاتصال والحوار بين الزوجين	
	هدف النشاط: أن يقيم المشارك مشهد الحوار الزوجي	
أسلوب التدريب/ فلم	نوعه: ☐ فردي ■ جماعي	الزمن (١٠) دقيقة

عزيزي المشارك:

بالتعاون مع أفراد مجموعتك:

- قيم الحوار الزوجي الذي شاهدته في مقطع الفديو، وما نتائجه؟

.....

.....

.....

.....

- ما أهمية الاتصال والحوار بين الزوجين؟

.....

.....

.....

.....

- كيف يكون حوارك مع زوجتك حوارًا إيجابيًا فعالًا؟

.....

.....

.....

.....

.....

- طبق مهارات الحوار الإيجابي مع زميلك.

نشاط (٢/ ٧)	ضغوط الحياة	
هدف النشاط: أن يكتب المشارك ثلاث توصيات للتخلص من ضغوط الحياة		
أسلوب التدريب/ تغريدة	نوعه: ☐ فردي ■ جماعي	الزمن (١٥) دقيقة

معنى ضغوط الحياة:

المواقف والأحداث السلبية التي تشكل ضغطًا نفسيًا على الفرد ويفقد توازنه وسعادته، ويصحب ذلك هم وغم وحزن شديد، وتقاطع وتدابر وعنف، وقد لا يسلم منها أحد مدة قصيرة أو طويلة، ومنا من يقف عندها حزينًا كئيبًا سلبيًا، ومنا من يتكيف ويتعامل معها بشكل إيجابي.

أنواع الضغوط:

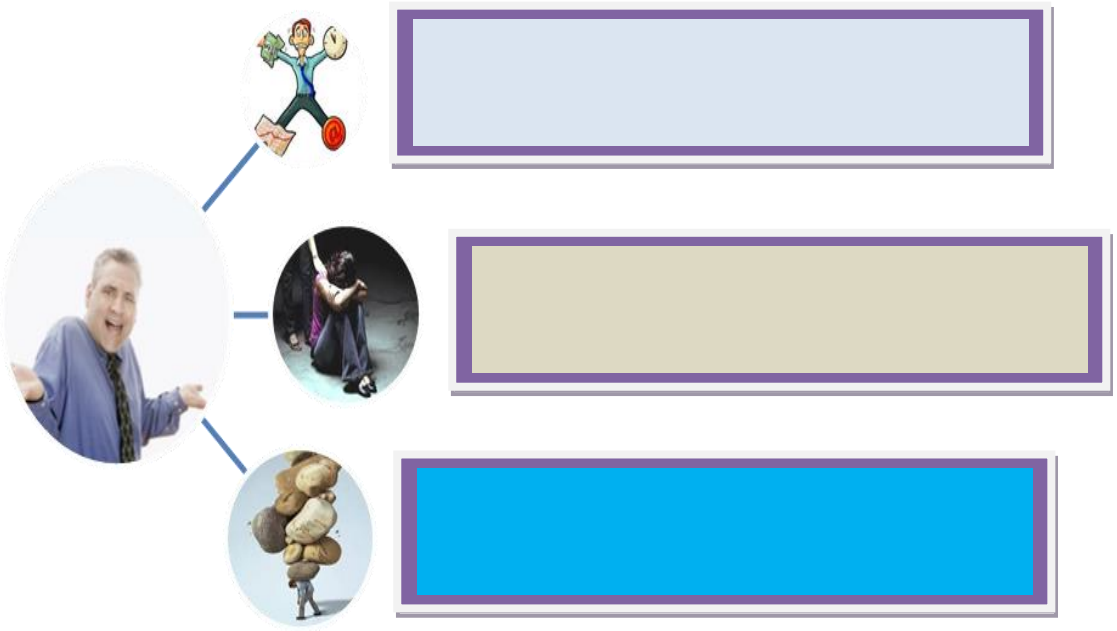
١- في العلاقات الاجتماعية (الأسرة، العمل، الزملاء).

٢- في القضايا المالية (ديون، تجارة، مسؤوليات مالية).

٣- في الإخفاق وقلة الإنجاز.

عزيزي المشارك:

اكتب أجمل تعليق على كل صورة يسهم في الوقاية والعلاج لضغوط الحياة، ثم غرد بها لأصحابك.



نشاط	مهارات التعامل مع المشكلات الزوجية	
(٢/ ٨)	هدف النشاط: أن يبين المشارك أسباب المشكلات الزوجية	
أسلوب التدريب/ الصحف المبعثرة	نوعه: ☐ فردي ■ جماعي	الزمن (١٠) دقيقة

عزيزي المشارك:

للمشكلة الزوجية مفهوم اجتماعي، ولها أسباب اجتماعية وأساليب مهارية للتعامل معها.

- مفهوم المشكلة الزوجية: المشكلة الزوجية هي الجانب السلبي في العلاقة بين الطرفين، وتحدث بسبب ضعف في أداء الحقوق والواجبات أثناء العشرة الزوجية، أو قد تكون المشكلة الزوجية هي افتقاد أحد الأزواج نموذج (الشريك المثالي) والتي تكونت صورته قبل الزواج من جراء معاملته مع الوالدين والأخوة والأخوات أو من خلال الاندماج مع قصص وخيال الإعلام.
- بين يديك مجموعة من الصحف المحلية تصفحها، قم بقص أي خبر أو صورة أو شيء له ارتباط بالمشكلات الأسرية وأسبابها وطرق التعامل معها، ثم قم بإلصاقها على الصحيفة التي بين يديك.

- ... ...

... ...

....

....

....

نشاط (٢/ ٩)	مهارات التعامل مع المشكلات الزوجية	
	هدف النشاط: أن يطبق المشارك خطوات حل المشكلات الزوجية	
أسلوب التدريب/ تطبيق عملي	نوعه: ☐ فردي ■ جماعي	الزمن (١٠) دقيقة

عزيزي المشارك:

حددت الدراسات الاجتماعية أهم المشكلات الزوجية الشائعة عند الأزواج الذكور في الأسرة السعودية، ويمكن حصرها بالآتي.

بالتعاون مع أفراد مجموعتك؛ اقترح أسلوب التعامل مع كل حالة.

م	أهم المشكلات	مهارة التعامل معها
١	لم يجد الزوج من الزوجة عشرة حسنة وتقديرا واحتراما له.	
٢	لم يجد الزوج من الزوجة متعة ورضا في الجماع.	
٣	لا تهتم الزوجة بالقيم الاجتماعية والدينية (مثل: الالتزام بالحجاب، والخروج من المنزل بإذن).	
٤	لم يجد امرأة تدير المنزل وتقوم بحقوق الزوج.	
٥	لم يجد الزوج قبولا لشكل ومستوى جمال المرأة.	
٦	لم يجد زوجة صاحبة فكر وثقافة.	
٧	تدخل أهل الزوجة.	

- **ما الخطوات السليمة في حل المشكلات الزوجية بشكل عام؟**

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

(اليوم الثالث)

الجانب الصحي

اليوم الثالث

اليوم	الموضوعات	الأهداف يتوقع من المشارك في نهاية اليوم التدريبي أن:	الزمن
الثالث	- الفحص الطبي الفروق بين الرجل والمرأة. - لعلاقة الحميمة من الناحية الطبية. - الأزمات الثلاث عند المرأة.	- يتعرف على أهمية الفحص الطبي أن يحدد المشارك الفروق بين الرجل والمرأة. - يتعرف على العلاقة الجنسية من ناحية طبية - يشرح الدور الذي يقوم به أثناء الأزمات الثلاث للمرأة	١٢٠ د
	راحة	٣٠ د	
	- وسائل المباعدات في الحمل. - عوامل الخطورة على الصحة العامة. - أثر التدخين والمسكرات والمخدرات	- يتعرف على طرق مباعدات الحمل - يبين التغذية السليمة في المحافظة على الصحة - يعدد أثر التدخين والمسكرات والمخدرات على الزوجين	١٢٠ د

نشاط (١/ ٣)	الفروق بين الرجل والمرأة	
	هدف النشاط: أن يحدد المشارك الفروق بين الرجل والمرأة	
أسلوب التدريب/ تعلم تعاوني	نوعه: ☐ فردي ■ جماعي	الزمن (١٥) دقيقة

عزيزي المشارك:

قال الله تعالى: "وليس الذكر كالأنثى" [آل عمران: ٣٦]، فهذ دليل واضح على أن هناك فروقات واختلافات معتبرة بين الجنسين.

بالتأمل في الجدول التالي؛ ضع الرمز (✸) فيما يتعلق بآدم، والرمز (☐) فيما يتعلق بحواء، ثم ناقش أفراد مجموعتك عن أهمية معرفة الفروق بين الجنسين، وهل هي فروق تضاد أم تكامل؟

الرمز	البيان
	التفكير بطريقة الصندوق المغلق
	التفكير بطريقة تشعبية
	العقل يغلب
	العاطفة تغلب
	طريقة المساعدة يقدم حلولًا عملية
	يعبر عن عاطفته بالمشاعر
	أهم الحاجات: الثقة، التقبل، التقدير، الإعجاب، التشجيع
	أهم الحاجات: الرعاية، الاحترام، الإخلاص، التصديق، التطمين
	يطرح السؤال بقصد الاهتمام
	يطرح السؤال بقصد التحقيق
	القدرة على الفصل بين الجنس والمشاعر
	الإثارة الجنسية بالنظر أكثر
	اكتمال الاستثارة الجنسية يحتاج إلى ٢٠ دقيقة أو أكثر
	المبادرة أكثر من الطرف الآخر
	ارتباط الإثارة الجنسية بالمشاعر
	عند الاستثارة لا بد من حصول النشوة الجنسية الكاملة
	سرعة الاستثارة الجنسية قد تصل إلى ٤ - ٩ دقائق
	الرغبة الجنسية لها مد أو جرز (دورية)
	لا مانع من ممارسة الجنس بعد الضغوط والتوتر
	الحاجة إلى الاحتضان والتقبيل بعد اللقاء الجنسي

نشاط (٣/ ٢)	العلاقة الحميمية طبِيًّا	
	هدف النشاط: أن يكتب المشارك ثلاثة أسئلة خاصة بالعلاقة الحميمية	
أسلوب التدريب/ اللقاء المفتوح	نوعه: ☐ فردي ■ جماعي	الزمن (١٥) دقيقة

عزيزي المشارك:

اكتب ثلاثة أسئلة طبية تشغل بالك ثم اطرحها على المدرب.

السؤال الأول:

.....

.....

.....

.....

السؤال الثاني:

.....

.....

.....

.....

السؤال الثالث:

.....

.....

.....

.....

نشاط (٣/٣)	الأزمات الثلاث للمرأة	
	هدف النشاط: أن يشرح المشارك الدور الذي يقوم به أثناء الأزمات الثلاث التي تمر بها المرأة	
أسلوب التدريب/ قصة	نوعه: ☐ فردي ■ جماعي	الزمن (١٥) دقيقة

عزيزي المشارك:

خالد شاب متزوج حديثاً كان ينتظر كل يوم خبر حمل زوجته إلا أن ذلك لم يتحقق إلا بعد مضي سبعة أشهر ، وقد شعر بسعادة عظيمة بعد سماعه لخبر الحمل وانتظار أول مولود له ولزوجته؛ التي كانت في الشهر الثاني من الحمل، عندما اتصل كان يشتكي من تجاهل زوجته له وعدم رغبتها في الاقتراب منه.

كانت شكواه تظهر من خلال نبرات الحزن أنا أحبها ولكني لست مستعداً بأن أكون مرفوضًا، لقد اشتريت لها كل ما تريد لقد أعطيتها كل ما تطلب، أشعر بأنها تستغل حملها لتشعرني بأهميتها وتريد السيطرة عليّ لقد قررت ألا أكون لعبة في يدها، ولست مستعداً أن أكون مرفوضاً غير متقبل، أنا أستطيع أن أطلقها وأتزوج غيرها، ماذا تعتقد؟ أني ضعيف؟ لا لا لست كذلك، سوف أعلمها كيف تحترم زوجها سوف أرميها هي ومن في بطنها، ثم صمت قليلاً ... ما رأيك أيها المستشار؟

بعد قراءتك للقصة وبالتعاون مع أفراد مجموعتك؛ أجب على الأسئلة التالية:

١- ما رأيك في تصرف خالد؟

٢- هل المرأة تكون على حالة واحدة طوال العام؟

٣- هل تؤثر الدورة الشهرية على الحالة النفسية والجسدية للمرأة؟ وما أبرز تلك التغيرات؟

٤- هل تتوقع أن للحمل تأثيرات نفسية على المرأة؟

٥- بعد ولادة المرأة؛ ألَا يتبع ضعفها الجسدي ضعف نفسي؟

٦- برأيك: كيف يتعامل الزوج مع هذه الأزمات الثلاثة؟

الأزمة	التغيرات التي تطرأ	تعامل الزوج
الحيض		
الحمل		
النفاس		

نشاط (٤/٣)	السلوكيات الصحية والتغذية السليمة	
	هدف النشاط: أن يبين المشارك عوامل المحافظة على الصحة العامة	
أسلوب التدريب/ لعبة (عكس الحركة)	نوعه: ☐ فردي ■ جماعي	الزمن (١٠) دقيقة

عزيزي المشارك:

- طبق النشاط كالتالي:

يصطف جميع المشاركين بجوار المدرب، ويخبرهم بأن يعكسوا حركاته، فإن قال: تقدموا يتراجعوا، وإن قال ارفعوا أيديكم ينزلوها، وإن قال التفتوا يمينًا يلتفوا شمالًا، وهكذا، ومن يخطئ في تقدير الكلمة فيعمل بموجبها؛ يخرج من اللعبة يتحدد الفائز في النهاية.

- يطلب المدرب من المشارك الذي خرج من اللعبة أن يجيب على الأسئلة التالية بإجابة واحدة لكل سؤال، ويدونها على السبورة مع مراعاة عدم التكرار في الإجابات:

١- ما سلوكيات التغذية الصحيحة؟

٢- ما الأنشطة البدنية المناسبة لتقوية الجسم؟

سلوكيات التغذية الصحيحة	الأنشطة البدنية المناسبة لتقوية الجسم

نشاط (٥/٣)	أثر التدخين والمسكرات والمخدرات على العلاقة الزوجية	
	هدف النشاط: أن يعدد المشارك أثر التدخين والمسكرات والمخدرات على العلاقة الزوجية	
أسلوب التدريب/ فديو	نوعه: ☐ فردي ■ جماعي	الزمن (١٥) دقيقة

عزيزي المشارك:

بعد مشاهدتك (https://www.youtube.com/watch?v=___aHp40a0X8) وتأملك للدراسة أدناه؛ ناقش أفراد مجموعتك عن أثر التدخين والشيشة والمسكرات والمخدرات حسب الجدول التالي:

العلاقة مع	بين الأثر
الله	
الجسد	
الزوجة	
الجنين	
المال	
الناس	

المراجع

١- البحر الرائق شرح كنز الدقائق لزين الدين بن إبراهيم بن نجيم، (دار الكتاب الإسلامي، ط٢، بدون).
٢-بدائع الصنائع في ترتيب الشرائع لعلاء الدين أبي بكر بن مسعود الكاساني، (بيروت: دار الكتب العلمية، ط٢، ١٤٠٦هـ).
٣- الحاوي الكبير للماوردي، (بيروت: دار الكتب العلمية، ط١، ١٤١٤هـ).
٤- دقائق أولي النهى في شرح المنتهى للبهوتي، (دار الفكر، ط بدون).
٥- روضة الطالبين وعمدة المفتين للنووي، (بيروت: المكتب الإسلامي، ط٢، ١٤٠٥هـ).
٦- لسان العرب لابن منظر الإفريقي، (دار المعارف، ط بدون).
٧- المغني لابن قدامة المقدسي، ت: د/عبدالله التركي و د/عبدالفتاح الحلو، (القاهرة، دار هجر، ط١، ١٤١٠هـ).
٨- مواهب الجليل لشرح مختصر خليل للحطاب، (بيروت: دار الفكر، ط٣، ١٤١٢هـ).
٩- التاج والإكليل شرح مختصر خليل للمواق، (مطبوع بهامش مواهب الجليل).
١٠- فتاوى اللجنة الدائمة في المملكة العربية السعودية، جمع وترتيب: أحمد بن عبدالرزاق الدويش.
١١- فتاوى شيخ الإسلام ابن تيمية.
١٢- المصباح المنير في غريب الشرح الكبير للفيومي، (بيروت: دار الكتب العلمية، ط بدون).
١٣- الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والتوافق الزوجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة، لسعد حامد العبدلي، كلية التربية، جامعة أم القرى ،المملكة العربية السعودية، (٢٠٠٩).
١٤- الرضا الزواجي وأثره على بعض جوانب الصحة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من المتزوجات في منطقة مكة المكرمة، لأزهار ياسمين السمكري،رسالة ماجستير،جامعة ام القرى، (٢٠٠٩).
١٥- التوافق الزواجي وعلاقته بجودة الحياة، بحث مقدم لنيل إجازة في الإرشاد النفسي، خالد الضعيف، جامعة حلب، (٢٠١٠م).
١٦- التوافق الزواجي وعلاقته بأساليب الرعاية الوالدية للأبناء وتوافقهم النفس، لأماني غنيمي ، رسالة ماجستير (غ.م) كلية التربية . جامعة الزقازيق، (٢٠٠٤).
١٧- الفروق في أساليب التفاعل الزواجي في مرحلة منتصف العمر بين الأزواج والزوجات المنجبين وغير المنجبين، لرحاب العيسوي، رسالة ماجستير (غ.م) كلية الآداب. جامعة عين شمس، (٢٠٠٣).
١٨ - التوافق الزواجي بين الوالدين كما يدركه الأبناء وعلاقته ببعض سمات الشخصية لديهم، لحنان عبد المجيد، رسالة دكتوراه (غ.م) معهد الدراسات العليا للطفولة. جامعة عين شمس، (٢٠٠٢).
١٩- التدخل المهني للخدمة الاجتماعية وتنمية وعي الفتيات المقبلات على الزواج بأساليب التوافق الزواجي، لمحمود محمد، دراسة مطبقة على المدينة الجامعية للطالبات، (ب،ت)
٢٠- إدراك المتزوجات حديثا لمصادر خبراتهم الاسرية وعلاقته بتوافقهم الزواجي، لحنان أبو صيري، (٢٠١١).
٢١- التوافق الزوجي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمحافظة جدة ،وليد الشهري، ٢٠٠٩.
٢٢- مدخل إلى العلاقات الأسرية ، لسميحة كرم توفيق ، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، ١٩٩٦م.
٢٣ أنت وابنتك العروس، لأميمة محمد نور الجوهري ، مكتبة الملك فهد الوطنية: الرياض، ١٤٢٧هـ .

٢٤- الأسرة والطفولة. النظرية والتطبيق. لعبدالخالق محمد عفيفي، القاهرة، مكتبة عين شمس، ١٩٩٣م.
٢٥- التوافق الزواجي في المجتمع السعودي. صالح محمد الصغير، الرياض، فهرسة مكتبة الملك فهد، ١٤٢٨ هـ .
٢٦- رعاية الأسرة والطفولة، إحسان زكي عبداالغفار، وآخرون، دار القلم للنشر والتوزيع : الامارات العربية المتحدة، ١٩٨٧م.
٢٧ - المرشد في توجيه المقبلين على الزواج. مرجع علمي وعملي للمختصين والممارسين بالارشاد الأسري. مشروع ابن باز الخيري لمساعدة الشباب على الزواج، الرياض، مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر، ١٤٣٣هـ.
٢٨- تصميم مقياس المسؤولية الاجتماعية لأفراد المجتمع في حماية البيئة والمحافظة عليها، سلمى عبدالرحمن الدوسري، بحث منشور بمجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية بجامعة حلوان، العدد التاسع أكتوبر. دار النشر بجامعة حلوان، ٢٠٠٠م
٢٩- أدوار ومهام الأخصائي الاجتماعي في المجال الطبي، دراسة ميدانية بالمستشفيات الحكومية بمدينة الرياض، عبدالمحسن فهد السيف، بحث منشور بمجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية بجامعة حلوان، العدد السابع أكتوبر. دار النشر بجامعة حلوان ،١٩٩٩م.
٣٠- قواعد ومبادئ الحوار الفعال. عبدالله عمر الصقهان، الطبعة السادسة، مركز الملك عبدالعزيز للحوار الوطني، مكتبة الملك فهد الوطنية، ١٤٢٩هـ.
٣١ - الحوار آدابه وتطبيقاته في التربية الاسلامية. خالد محمد المغامسي، مركز الملك عبدالعزيز للحوار الوطني، مكتبة الملك فهد الوطنية، ١٤٢٥هـ .

٣٢ - الحرمان العاطفي وعلاقته بانحراف البنات والزوجات (دراسة ميدانية)، محمد إبراهيم السيف، الناشر: الجمعية الخيرية لتيسير الزواج والرعاية الأسرية، في محافظة عنيزة ،١٤٢٦هـ .

٣٣- العشرة الزوجية والطلاق(دراسة ميدانية)، محمد إبراهيم السيف، الناشر: الجمعية الخيرية لتيسير الزواج والرعاية الأسرية، في محافظة عنيزة١٤٢٧هـ

٣٤ - التربية الجنسية والعلاقات الزوجية(دراسة ميدانية)، محمد إبراهيم السيف، الناشر: مركز التنمية الأسرية، الأحساء، ١٤٣٣هـ .

٣٤ - منهج علمي في تربية المراهقين والمراهقات في الأسرة السعودية، التربية الزواجية، محمد إبراهيم السيف، الناشر: الجمعية الخيرية لتيسير الزواج والرعاية الأسرية، في محافظة عنيزة ١٤٢٩هـ .

٣٥ - اختيار الزوجة وتعدد الزوجات في المجتمع السعودي، دراسة ميدانيه، محمد إبراهيم السيف، الناشر: جمعية تيسير الزواج في الإحساء، ١٤٣٢هـ .
٣٦- الاستخدام السلبي للأنترنت سبب رئيسي في ارتفاع نسبة الطلاق بين الشباب في المملكة. الجوهرة آل سعود، الرياض: مجمع الأمل للصحة النفسية، (٢٠٠٤)م.

٣٧- الحوار وبناء السلم الاجتماعي. خالد محمد البديوي، الرياض : مركز الملك عبدالعزيز للحوار الوطني، ١٤٣٢هـ .

٣٨- رعاية الأسرة والطفولة. رمضان، السيد .الاسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، (٢٠٠٩)م.

٣٩ - مظاهر التوافق الزواجي. زكي، حسام محمود، القاهرة: بوابة علم النفس والصحة النفسية، (٢٠١٣)م.

٤٠- التوافق الزواجي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمحافظة جده. وليد محمد الشهري، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة أم القرى. مكة المكرمة، (٢٠٠٩)م.

٤١-. تباين الأحاسيس الجمالية بتباين علاقات الحب بين الزوجين في ضوء بعض المتغيرات الشخصية. القاهرة: المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد ٢٣، المجلد ٩.

٤٢- الاحترام بين الزوجين، الصقعبي، خالد، الرياض: جريدة الرياض. (١٤٣٢)م

٤٣- مهارة إدارة الأزمات في الأسرة. أحمد الكردي، مدونة التنمية البشرية والتطوير الإداري، موسوعة الإسلام والتنمية، (٢٠١٢).

٤٤- معوقات التوافق بين الزوجين في ظل التحديات الثقافية المعاصرة للأسرة المسلمة، عثمان صالح العامر، بحث منشور بمجلة التربية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، العدد ١٧. (٢٠٠٠)م.

٤٥- الأسرة والطفولة، أسس نظرية ومجالات تطبيقية. عبدالخالق عفيفي، القاهرة: مكتبة عين شمس، (٢٠٠٧)م.

٤٦- بناء الأسرة والمشكلات الأسرية المعاصرة، عبدالخالق عفيفي. القاهرة: المكتب الجامعي الحديث. (٢٠١١)م.

٤٧- حكم منع الرجل زوجته من زيارة أهلها وأقاربها. فتاوى وأحكام، صالح فوزان الفوزان، المملكة العربية السعودية، (٢٠٠٦)م.

٤٨- فن احتواء المشكلات الزوجية، سهيل محمد هندي، المدينة المنورة: الإدارة العامة للتدريب والتعلم، (١٤٣٣).

٤٩- مصطلحات ومفاهيم في الخدمة الاجتماعية. عبدالمجيد نيازي،. الرياض: العبيكان. (١٤١٩)هـ

٥٠- الشعور بالسعادة وعلاقته بالتدين والدعم الاجتماعي والتوافق الزواجي والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية. نادية سراج جان، دراسات نفسية ، (٢٠٠٨)

٥١- السعادة الحقيقية، مارتن سيلجمان، الرياض: مكتبة جرير، (٢٠٠٨)م.

٥٢- مدخل إلى علم النفس الاجتماعي، مكلفين، روبرت و غروس، رتشارد : (ترجمة ياسمين حداد وموفق الحمداني و فارس حلمي) عمان: دار وائل للنشر، (٢٠٠٢)م.

٥٣- مقدمة في الإرشاد الأسري والزواجي. سامي محسن الختاتنة،. دار يافا العلمية: عمان، الأردن، (٢٠١٣)م.

٥٤- التوجيه والإرشاد النفسي. حامد عبدالسلام زهران، عالم الكتب: القاهرة، مصر. (٢٠٠٥)م.

٥٥ - الصحة النفسية والعلاج النفسي. حامد عبدالسلام زهران، عالم الكتب: القاهرة، مصر. (٢٠٠١)م.

٥٦- الأمراض النفسية الاجتماعية. إجلال محمد سرى. عالم الكتب: القاهرة، مصر. ، (٢٠٠٣)م.

٥٧- المشاعر والافكار. مكي، ماثيوز.، ديفز، مارثا.، فانتق، باتريك.ترجمة د.سليمان الغديان. مكتبة جرير: الرياض. (٢٠١٠)م.

٥٨ - الصحة النفسية للمرأة. محمد عبدالفتاح المهدي، درا اليقين: المنصورة، مصر، (٢٠٠٧)م.

٥٩- اقتصاد الأسرة، زيد الرماني، الرياض، دار طويق ، ١٤٢٥هـ.

٦٠ - مهارات اقتصادية، زيد الرماني ، دار الحضارة الرياض، ١٤٢٥هـ.

٦١ اقتصاد البيت المسلم، حسين شحاته، دار الطباعة والنشر الإسلامية، القاهرة، ١٩٩٠هـ.

٦٢- نحو بيت اقتصادي مسلم، د. أشرف محمد دوابه، دار السلام، القاهرة، ١٤٢٧هـ.

٦٣ - بيوت بلا ديون، أكرم رضا، دار التوزيع والنشر الإسلامية، القاهرة، ١٤٢٦هـ.

٦٤- دور البيت في تربية الطفل المسلم، خالد أحمد الشنتوت ، مكتبة ابن القيم، المدينة المنورة، ١٤٠٩هـ.

٦٥ - زيد الرماني – رسائل زوجية، دار ابن الأثير، الرياض، ١٤٢٣هـ.

٦٦ - حمى الشراء، د. زيد الرماني، دار الوطن، الرياض، ١٤٢٤هـ.

٦٧ - ضوابط الإنفاق في البيت المسلم، خولة درويش ، دار المحمدي، جدة، ١٤٢٢هـ.

٦٨- لمحات من اقتصاديات البيت المسلم، زيد الرماني، دار الوطن، الرياض، ١٤٢٤هـ.

٦٩ - اقتصاديات المنزل وترشيد الاستهلاك، وفيقة الحميدان. هدى التركي، مكتب التربية العربي لدول الخليج، الرياض، ١٤١٢هـ.

٧٠- عمل المرأة في الميزان، زيد الرماني ، دار الوطن، الرياض، ١٤٢٤هـ.

٧١- الادخار والاستثمار، جعفر الجزار ، دار النفائس، بيروت، ١٤١٩هـ.
٧٢- دروس مهمة في حياة الأمة، زيد الرماني ، دار الحضارة، الرياض، ١٤٢٥هـ.
٧٣- موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز الطبية http://www.kaahe.org/ar/
٧٤- وزارة الصحة بالمملكة العربية السعودية، البوابة الالكترونية / التوعية الصحية http://www.moh.gov.sa
٧٥- جمعية القلب السعودية http://www.sha.org.sa /
٧٦- الجمعية السعودية لطب الأسرة والمجتمع http://www.ssfcm.org
٧٧- البوابة الالكترونية لعيادة مايو كلينك http://www.mayoclinic.com/
٧٨- .الزوجان في السفر، على فارس العمري.
٧٩ - الوراثة في حالات من الصحة والمرض. محسن الحازمي.
٨٠ – البداية الرشيدة لتأهيل المقبلين على الزواج، مركز التنمية الأسرية بالأحساء، ١٤٣١هـ.
٨١- إدارة ميزانية الأسرة، مركز التنمية الأسرية بالدمام، ١٤٣٧هـ .
٨٢ – تنمية مهارات مأذوني النكاح، جمعية وئام بالمنطقة الشرقية، ١٤٣٧هـ .
٨٣- كيف نختار شريك الحياة، جمعية وئام بالمنطقة الشرقية، ١٤٣٧هـ.

المراجع الأجنبية :

1- Brezina, T. (1998). Adolescent maltreatment and delinquency: The question of intervening processes. *Journal of Research in Crime & Delinquency,* Vol. 35, No.1, p. 71-100.

2- Brown, S. (1984). Social class, child maltreatment, and delinquent behavior. *Criminology,* Vol. 22, No. 2, p. 259-278.

3- Chandy, J., Blum, R. & Resnick, M. (1997). Sexually abused male adolescents: How vulnerable are they? *Journal of Child Sexual Abuse,* Vol. 6, No. 2, p. 1-13.

4- Christle, C., Jolivette, K. & Nelson, C. (2005). Breaking the School to Prison Pipeline: Identifying School Risk and Protective Factors for Youth Delinquency. *Exceptionality*, Vol. 13, No.2, pp.69-88.

5- Dishion, T., McCord, J. & Poulin, F. (1999). When intervention harm: Peer groups and problem behavior. *American Psychologist*, Vol. 54, pp. 755-764.

6- Dukes, R. & Lorah, B. (1989). Concept of self, mediating factors, and adolescent deviance. *Sociological Spectrum,* Vol. 9, p. 301-319.

7- Empey, L., Stafford, M. & Hay, C. (1999). *American Delinquency: Its Meaning and Construction.* Belmont, CA: Wadsworth publishing company.

8- Gottredson, M. & Hirschi, T. (1990). *A General Theory of Crime.* Stanford, California: Stanford University Press.

9- Farrington, D. (1996). Individual, Family and Peer Factors in the Development of Delinquency. In C. Hollin & K. Hwells (eds). *Approaches to working with young offenders.* Chichester: Wiley. pp 21-56.

10- Free, M. (1991). Clariving the relationship between the broken home and juvenile delinquency. *An International Journal: Deviant Behavior.* Vol. 12, No. 2, p. 109-167.

11- Hanson, C., Henggeler, S., Haefele, W., & Rodick, D. (1984). Demographic, individual, and family relationship correlates of serious and repeated crime among adolescents and their siblings. *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* Vol. 52, No. 4, p. 528-538.

12- Henggeler, S. & Borduin, C. (1990). *Family Therapy and Beyond: A Multisystemic Approach to Treating the Behavior Problems of Chldren and adolescent.* Pacific Grove, California: Brooks\Cole Publishing Company.

13- Henggeler, S., Schoenwald, S., Borduin, C., Rowland, M., & Cunningham, P. (1998). *Multisystemic Treatment of Antisocial Behaviour in Children and Adolescents.* The Guilford Press: New York.

14- Jarjoura, G. (1993). Does dropping out of school enhance delinquent involvement: Results from a large-scale national probability sample. *Criminology,* Vol.31, pp. 149-172.

15- Kasen, S., Johnson, J. & Cohen, P. (1990). The impact of school emotional climate on student psychopathology. *Journal of Abnormal Child Psychology,* Vol. 18, No.2, pp. 165-177.

16- Kolvin, I., Miller, W., Fleeting, M. & Kolvin, A. (1988). Social and parenting factors affecting criminal-offence rates: Findings from the Newcastle Thousand Family Study (1947-1980). *British Journal of Psychiatry,* Vol. 152, pp.80-90.

17- Lober, R., Wung, P., Keenan, K., Giroux, B., Stouthhamer-Lober, M., Van Kammen, W. & Maughan, B. (1993). Developmental pathways in disruptive child behavior. *Development and Psychopathology,* Vol.5, pp.103-133.

18- Loeber, R . & Stouthamer-Loeber, M. (1986). Family Factors as correlates and predictors of Juvenile conduct problems and delinquency. In M. Tonry & N. Morris (eds), *Crime and Justice,* Vol. 7, Chicago, IL.: University of Chicago Press, pp. 29-149.

19- Pagani, L., Boulerice, B., Vitaro, F. & Tremblay, R. (1999). Effects of poverty on academic failure and delinquency in boys: A change and process model approach.*Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, Vol. 40, No. 8, p.1209-1219.

20- Rankin, J. (1980). School factors and delinquency: interactions by age and sex. *Sociology and Social Research,* Vol. 64, pp. 420-435.

21- Robins, L., West, P. & Herjanic, B. (1975). Arrest and delinquency in two generations: A study of black urban families and their children. *Journal of Child Psychology and psychotherapy,* Vol. 16, No. 2, p.125-140.

22- Seydlitz, R. & Jenkins, P. (1998). The Influence of Families, Friends, Schools and Community on Delinquent behavior. In T. P. Gullotta, & G. R. Adams & R. Montemayor (Ed.), *Delinquent Violent Youth Theory and Interventions*.(pp. 53). California: Sage Publications.

23- Smith, C. & Stern, S. (1997). Delinquency and antisocial behavior: A review of family processes and intervention research. *Social Service Review:* vol. 71, No. 3, p. 382-420.

24- Sutherland, H. & Cressey, R. (1974). *Criminology*, (9th edn.). Philadelphia, PA: Lippincott.

25- Thornberry, P., Lizotte, J., Krohn, D., Farnworth, M. & Jang, J. (1994). Delinquent peers, beliefs and delinquent behaviour: A longitudinal test of interactional theory. *C*riminology, *V*ol. 32, pp.47-83.

26- Yablonsky, L. & Haskell, M. (1982). *Juvenile Delinquency.* New York: Harper & Row Publishers.