

التربية الأسرية
من منظور مسيحي

التواصل مع الشباب

دليل المتدرب

التربية الأسرية
من منظور مسيحي

التواصل مع الشباب

دليل المتدرب

فريق العمل فريق العمل

ترجمة

د/ عبد السلام الشربيني - مستشار الهيئة الدولية لصحة الأسرة

إعداد

د/ شريف سليمان - الهيئة الدولية لصحة الأسرة

أ/ شريف القمحاوي - الهيئة الدولية لصحة الأسرة

أ/ أمينة أباطة - الهيئة الدولية لصحة الأسرة

المراجعة الفنية

الأب/ بولس سرور - الكنيسة القبطية الأرثوذكسية

التصميم والطباعة

شركة يات للتواصل

تم ترجمة وإعداد هذا الدليل بتمويل من مؤسسة فورد في إطار التعاون مع الهيئة الدولية لصحة الأسرة، ولا يعتبر هذا الدليل انعكاساً لرؤية مؤسسة فورد، وقد تم إصداره بتصريف عن النسخة الإنجليزية **Family Life Education: Teaching Adults to Communicate with Youth** في إطار التعاون الكامل بين الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية والهيئة الدولية لصحة الأسرة، مشروع يوثت (YouthNet Project).



© ٢٠١٣ جميع حقوق الطبع والنسخ محفوظة للهيئة الدولية لصحة الأسرة، ويُسمح بحرية مراجعة هذا الدليل والاقتباس منه ونسخه أو ترجمته جزئياً أو كلياً بشرط ذكر المصدر، ولا يصح بيعه أو استخدامه في الأغراض التجارية.

المحتويات

٦	مقدمة
٩	فصل ١ : مهارات التواصل مع الشباب
١٣	فصل ٢ : خطوات التواصل في التربية الأسرية
١٥	فصل ٣ : التطور البيولوجي للذكور
١٧	فصل ٤ : التطور البيولوجي للإناث
١٩	فصل ٥ : الدورة الشهرية
٢١	فصل ٦ : الإعداد للإنجاب
٢٥	فصل ٧ : الأمراض المنقولة جنسياً
٢٧	فصل ٨ : الإيدز
٢٩	فصل ٩ : الوقاية من الإيدز
٣٥	فصل ١٠ : المشورة والفحص الاختياري
٣٧	فصل ١١ : طرق تفادي الجنس غير المرغوب
٣٩	فصل ١٢ : المخدرات والكحوليات
٤٥	فصل ١٣ : العلاقات السوية
٤٧	فصل ١٤ : الاستعداد لاستقبال مولود جديد
٤٩	فصل ١٥ : تخصيب البويضات
٥١	فصل ١٦ : الحمل
٥٣	فصل ١٧ : تنظيم الأسرة



مقدمة

إن هذا الدليل (التربية الأسرية من منظور مسيحي " دليل المتدرب ") تم وضعه حتى نضمن أن المتدربين سيتمكنون من نشر المعلومات الصحيحة، ولقد قصد منه تيسير الحوار بين المتدربين والشباب المستهدف عن طريق استخدام حوارات سهلة ورسوم مبسطة، ويحتوي هذا الدليل على عدة موضوعات على قدر كبير من الأهمية والتي يتم مناقشتها من خلال ورش العمل الخاصة بالتربية الأسرية وذلك من منظور مسيحي.



أهداف ورش العمل هي:

- تعلم وممارسة خطوات التربية الأسرية والمهارات المتصلة بها لاكتساب القدرة على مناقشة موضوعات الحياة المختلفة مع الشباب.
- اكتساب المعلومات الأساسية عن الصحة الإنجابية التي تهتم الشباب بما في ذلك التطورات البيولوجية والأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس وفيروس الإيدز والإيدز والحمل وتنظيم الأسرة.
- اكتساب مهارات التواصل مع الشباب لمساعدتهم على اتخاذ القرارات الواعية في مجالات الحياة المختلفة.
- الاسترشاد بالكتاب المقدس في مناقشة القيم حول الصحة الإنجابية والوقاية من فيروس الإيدز مع الشباب.
- تحديد المصادر المحلية المتاحة من الخدمات الدينية والطبية.
- تطوير خطة عمل للتواصل مع الشباب بعد استكمال ورش العمل.

الحوار مع الشباب

- يوجد داخل بعض فصول هذا الدليل نوافذ مشابهة تحتوي على أمثلة لتساؤلات قد يثيرها الشباب مع أمثلة لإجابات يمكن استخدامها للرد عليهم، وهي إجابات ليست بالقطع المثلى أو الوحيدة وإنما هي بمثابة ردود مقترحة قد تساعد المتدربين في حوارهم مع الشباب، وتذكر دائماً:
- أنه يجب استخدام خطوات التواصل للتربية الأسرية عند مناقشة قضايا الأسرة مع الشباب.
 - أن دورك ليس فقط الرد على استفسارات الشباب ولكن الأهم هو إنصاتك المتعمق لهم.
 - أنه لن تكون لديك إجابات جاهزة لكل الأسئلة، فلا تخف من قبول ذلك، وابحث عن الإجابات من مصادر موثوقة.
 - أن تحرص على دعم الشباب في جوٍّ من الأمن والثقة والصدق.

(رومية ١٤: ١)

"وَمَنْ هُوَ ضَعِيفٌ فِي الْإِيمَانِ فَاقْبَلُوهُ لَا لِحَاكِمَةِ الْأَفْكَارِ."



فصل ١ : مهارات التواصل مع الشباب

أولاً : مهارات تواصل إيجابية

- أنصت بتمعن.
- اطرح أسئلة.
- تفهم المشكلة أو القضية.
- اذكر حقائق ومعلومات صحيحة.
- كن قادراً على قول: لا أعرف.
- أنح لهم فرصة التعرف على قيمك ومبادئك.
- كن صبوراً.
- أظهر جوهر معتقداتك وقناعاتك تجاه المسألة المطروحة.
- احترم آراءهم.
- حافظ على السرية وادعم بناء الثقة.
- وضع وجود بدائل أخرى لاختياراتهم.
- اطرح الخيارات.
- قم بتنمية مهاراتهم في اتخاذ القرار.
- أتخ رؤى لحياة صحية ممتدة.
- ساعدهم على تحديد ماهية مشاعرهم وآرائهم الحقيقية.
- قم بتنمية بناء ثقتهم بأنفسهم واحترامهم للذات.
- أخبرهم بمكان تقديم الخدمات بالمجتمع المحلي.



ثانياً: مهارات تواصل سلبية

- إلقاء المحاضرات الوعظية بدون حوار.
- عدم الإنصات.
- العقاب أو الغضب.

"إِذَا يَا إِخْوَتِي الْأَحِبَّاءَ، لِيَكُنْ كُلُّ إِنْسَانٍ مُسْرِعاً فِي الْإِسْتِمَاعِ، مُبْطِئاً فِي التَّكْلِمْ، مُبْطِئاً فِي الْغَضَبِ، لِأَنَّ غَضَبَ الْإِنْسَانِ لَا يَصْنَعُ بَرًّا لِلَّهِ."
(يعقوب ١: ١٩-٢٠)

" الْمَحَبَّةُ تَتَأَنَّى وَتَرْفُقُ."
(كورنثوس الأولى ١٣: ٤)

- إصدار الأحكام على تصرفاتهم.
- إخبارهم بما يجب فعله دون مناقشة أو طرح خيارات دقيقة.
- "لو كبر ابنك خاويه" (مثل شعبي).
- التحدث إليهم بدون احترام.
- إعطاؤهم معلومات خاطئة وغير دقيقة.

"لِيَكُنْ كَلَامُكُمْ كُلَّ حِينٍ بِنِعْمَةٍ، مُصَلِحاً بِمِلْحٍ، لِتَعْلَمُوا كَيْفَ يَجِبُ أَنْ تَجَاوِبُوا كُلَّ وَاحِدٍ."
(كولوسي ٤: ٦)

"فَانظُرُوا كَيْفَ تَسْلُكُونَ بِالتَّدْقِيقِ، لَا كَجَهْلَاءَ بَلْ كَحُكَمَاءَ."
(أفسس ٥: ١٥)

- جعلهم يشعرون بعدم الرضا تجاه أنفسهم.

"فِيحِبُّ عَلَيْنَا نَحْنُ الْأَقْوِيَاءُ أَنْ نَحْتَمِلَ أَوْعَافَ الضُّعَفَاءِ، وَلَا نَرْضِي أَنْفُسَنَا."
(رومية ١٥: ١)

"وَنَطْلُبُ إِلَيْكُمْ أَيُّهَا الْإِخْوَةُ: أَنْذِرُوا الَّذِينَ بِلَا تَرْتِيبٍ. شَجِّعُوا صِغَارَ النُّفُوسِ. أَسْنِدُوا الضُّعَفَاءَ. تَأَنَّنُوا عَلَى الْجَمِيعِ."
(تسالونيكي الأولى ١٥: ٥)



- إفشاء بعض أسرارهم بدون موافقتهم.

"لَكِنَّ قَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ لَنْتَنَ مَحَبَّتُكُمْ بَعْضِكُمْ لِبَعْضٍ شَدِيدَةً، لِأَنَّ الْمَحَبَّةَ تَسْتُرُ كَثْرَةً مِنَ الْخَطَايَا."
(بطرس الأولى ٤: ٨)

- السخرية من أسئلتهم أو جعلها موضع استهزاء.

"لَا يَدُمُ بَعْضُكُمْ بَعْضًا أَيُّهَا الْإِخْوَةُ."
(يعقوب ٤: ١١)

إن الحوار مع الشباب هو دور هام ومسئولية كبيرة في التربية الأسرية، والمتدربين الذين يمارسونه يقومون ببناء جسور الثقة مع الشباب، وأثناء تلك الحوارات قد يطلعون على أسرار خاصة وشخصية، فيجب أن تظل تلك الأسرار في طي الكتمان، إلا في الحالة التي يكون فيها الشاب معرضاً للخطر أو يكون متورطاً في نشاط غير مشروع من المحتمل أن يعرض الغير للمخاطر كحالات الاغتصاب وغيرها من حالات الاستغلال الجنسي، فيجب -حينئذ- إبلاغ السلطات المعنية واتخاذ كافة التدابير لحماية حقوق الجميع.

التوازن بين
السرية
والأمن

فصل ٢ : خطوات التواصل في التربية الأسرية

١. افهم السؤال المطروح

- تأكد من فهمك لما يطرحه الشاب أو الفتاة من أسئلة، وما يحتاجونه من معلومات.
- فكر في سبب طرح السؤال بدون أن تسأل علناً لماذا، فقد يصبح الشاب في موقف دفاعي أو قد يتوقف تماماً عن الكلام.
- اطرح أسئلة تساعدك على فهم ماذا يريد السائل أن يعرف على وجه الدقة.
- أنصت بتمعن (حاول قراءة) استجابة وتفاعل الشاب أو الفتاة لإجاباتك.
- لا تستهزئ من أي سؤال مطروح ولا تحكم على سائله، وساعد في إعطاء المزيد من المعلومات.

٢. أعط إجابة واضحة وسهلة

- أعط إجابات مناسبة لعمر وحاجة الشباب.
- استخدم مفردات يمكن للشباب أن يفهمها.
- احرص على أن تكون إجابتك قصيرة وبسيطة، سامحاً ومشجعاً للشباب أن يطرح المزيد من الأسئلة.
- إن لم تكن تعرف الإجابة فلا تخجل من أن تصرح بهذا، وأخير السائل أنك ستبحث عن الإجابة وتخبره، وقل مثلاً "هذا سؤال جيد، وأنا لست متأكداً من إجابته، لكن ربما يستطيع الطبيب مساعدتنا في هذا الصدد"، وتأكد من المتابعة في أقرب فرصة أو اذهباً معاً للبحث عن الإجابة إذا كان ذلك ممكناً.

٣. أشركهم في قيمك ومعتقداتك الإيمانية

- اجعل الشاب يفهم ما تعتقده أو تشعر به حول الموضوع.
- استخدم معتقداتك المسيحية وشرح قيمك ومبادئك.
- تجنب أسلوب إلقاء المحاضرات، ولا تتوقع أن يوافقك كل الشباب على قيمك ومبادئك.
- أنصت إلى ما يريد الشاب أن يعبر عنه، ولا تحكم عليه، بل قم بإرشاده مستخدماً آيات الكتاب المقدس.



٤. تأكد من فهم الإجابة

- اسأل الشاب إذا كان قد فهم الإجابة واطلب منه إعادتها.
- استمع إلى رده.
- صحح أي سوء في الفهم.

٥. اعمل على بناء الأمان والثقة

- اشكر الشاب على قدومه إليك بسؤاله.
- أعط الشاب انتباهك الكامل وامنحه الوقت الكافي في بيئة مريحة.
- أعلم الشاب أنه من الطبيعي أن تكون لديه أسئلة.
- طمئن الشاب أنك لن تخبر أحداً بما يُسرُّه إليك (إلا إذا كان ذلك سيعرضه للخطر أو إذا سمح لك هو بذلك).

مع من يمكنني التحدث عن الصحة الإنجابية وعن علاقاتي وصدقاتي؟

تستطيع أن تتحدث إلى من تثق فيهم من أهل العلم، ومن تربطك بهم علاقة خاصة كالوالدين والأقارب الذين يمكنهم تقديم المعلومات التي تساعدك على الاختيار الصحي والآمن.

"اسْمَعُوا أَيُّهَا الْبَنُونَ تَأْدِيبَ الْآبِ وَأَصْغُوا لِأَجْلِ مَعْرِفَةِ الْفَهْمِ. لِأَنِّي أُعْطِيكُمْ تَعْلِيمًا صَالِحًا فَلَا تَتْرَكُوا شَرِيعَتِي."

(سفر الأمثال ١: ٤-٢)

كيف يمكن للكنيسة أن تساعدني في الرد على استفساراتي عن الصحة الإنجابية؟

بأن تتعلم من الكتاب المقدس، وبأن توثق علاقتك مع الله فسوف تكون قادراً على اتخاذ القرارات الصحيحة فيما يتعلق بالتطورات البيولوجية وبحياتك عموماً، وفي النهاية فإن قوة صلتك بالله وثقتك فيه وفي حبه لك هي المنار بالنسبة لك في الأوقات الصعبة واللحظات العصيبة.

"بِمَ يُزَكِّي الشَّابُّ طَرِيقَهُ؟ بِحِفْظِهِ إِيَّاهُ حَسَبَ كَلَامِكَ بِكُلِّ قَلْبِي طَلَبْتُكَ. لَا تُضِلَّنِي عَنْ وَصَايَاكَ. خَبَأْتُ كَلَامَكَ فِي قَلْبِي لِكَيْلَا أَخْطِئَ إِلَيْكَ."

(مزمور ١١٩: ٩-١١)

فصل ٣ : التطور البيولوجي للذكور

يتطور الفتيان بيولوجياً من سن ١٠ إلى ٢٤ عاماً، ويمكن أن يختلف واحد عن الآخر في زمن حدوث هذه التطورات، لكن الغالبية تتبع التسلسل التالي:

التغيرات البيولوجية للأطفال الذكور من سن ١٠ إلى ١٤ عاماً

- يزداد الجسد نمواً.
- تكبر العضلات.
- يتضخم الصوت.
- يظهر حب الشباب.
- تتضح الحيوانات المنوية ويبدأ الاحتلام.

التغيرات العاطفية للأطفال الذكور من سن ١٠ إلى ١٤ عاماً

- يتم صياغة القيم والمعتقدات بشكل مبدئي عن طريق الأسرة.
- يعاني من مزاج متأرجح وتسيطر عواطفه على تصرفاته.
- يرتبك بسبب التغيرات البيولوجية والعاطفية.
- يبدأ لديه تمييز الأحاسيس الجنسية والفضول تجاهها.
- يبحث عن القبول من النظراء من خلال المنافسات والإنجازات.



التغيرات البيولوجية للفتية من سن ١٥ إلى ١٩ عاماً

- يستمر النمو الجسدي.
- يزداد حجم الأعضاء التناسلية.
- ينبت الشعر في اللحية والشارب والعانة وتحت الإبطن وفي الصدر.

التغيرات العاطفية للفتية من سن ١٥ إلى ١٩ عاماً

- يتحدى القواعد ويختبر الحدود.
- تساهم المشاعر في توجيه سلوكه لكن لا تتحكم فيه، إذ يمكن للفتى عند ذلك العمر تحليل التداعيات المحتملة للسلوك.
- يقارن نموه بقرنائه ويهتم بمظهره.
- يزداد اهتمامه بالجنس بشكل عام ويعي خصوصيته الجنسية.
- يؤثر نظراؤه على تصرفاته المجتمعية كالطريقة التي يقضي بها أوقات فراغه، وعلى مظهره وربما على تعاطيه المواد المخدرة وعلى تشكيل معالم سلوكياته الجنسية الأولى.

التغيرات البيولوجية للشباب من سن ٢٠ إلى ٢٤ عاماً

- يكتمل النمو.

التغيرات العاطفية للشباب من سن ٢٠ إلى ٢٤ عاماً

- يبني علاقات أكثر جدية، إذ قد يرتبط أو يتزوج.
- يعي ويستوعب تداعيات السلوك.
- يقاوم الكبار في العادات والتقاليد في الأدوار والسلوكيات.
- يتمكن من اتخاذ قراراته الخاصة، ويقل تأثير قرنائه عليه.
- يتكيف مع المتطلبات المتضاربة للمدرسة والأسرة والزوجة والمجتمع والحياة والنفس.

"وَأَمَّا يُسْئِرُ فَكَانَ يَتَقَدَّمُ فِي الْحِكْمَةِ وَالْقَامَةِ وَالنُّعْمَةِ، عِنْدَ اللَّهِ وَالنَّاسِ." (لوقا ٢: ٥٢)

فصل ٤ : التطور البيولوجي للإناث

تتطور الفتيات بيولوجياً من سن ١٠ إلى ٢٤ عاماً، ويمكن أن تختلف واحدة عن الأخرى في زمن حدوث هذه التطورات، لكن الغالبية تتبع التسلسل التالي:

التغيرات البيولوجية للأطفال الإناث من سن ١٠ إلى ١٤ عاماً

- يزداد الجسم طولاً وعرضاً (غالباً قبل الذكور).
- تبدأ زيادة في حجم الثديين.
- يزداد عرض الحوض.
- يظهر حب الشباب.
- ينمو شعر العانة وتحت الإبطين.
- تنضج المبايض وتبدأ الدورة الشهرية ويصبح هناك إمكانية لحدوث الحمل.

التغيرات العاطفية للأطفال الإناث من سن ١٠ إلى ١٤ عاماً

- يتم صياغة قيمها وقناعاتها بشكل مبدئي عن طريق الأسرة.
- تعاني من مزاج متأرجح وتسيطر عواطفها على تصرفاتها.
- ترتبك بسبب التغيرات البيولوجية والعاطفية، وتشغل بمظهرها الجسدي.
- يربط احترامها لذاتها برأي الآخرين.
- تبحث عن القبول من النظيرات من خلال تعزيز علاقاتها بهن.

التغيرات البيولوجية للفتيات من سن ١٥ إلى ١٩ عاماً

- يستمر النمو الجسدي.
- يستمر زيادة حجم الثديين واتساع الحوض.



التغيرات العاطفية للفتيات من سن ١٥ إلى ١٩ عاماً

- تقارن نموها بنظيراتها، ويكون لهن تأثير على تكوينها لصورتها الذاتية.
- ربما تتحدى القواعد وتختبر الحدود السائدة في مجتمعهما، وترغب في الحصول على سيطرة أكبر على حياتها.
- يزداد اهتمامها بالجنس وإدراكها لخصوصيتها الجنسية.
- ترغب في أن تكون محبوبة مما قد يؤثر على قراراتها في العلاقات الجنسية.
- تؤثر نظيراتها على تصرفاتها المجتمعية كالطريقة التي تقضي بها أوقات فراغها، وعلى مظهرها، وربما على تعاطيها المواد المخدرة وعلى تشكيل معالم سلوكياتها الجنسية الأولى.

التغيرات البيولوجية للشابات من سن ٢٠ إلى ٢٤ عاماً

- يكتمل النمو.

التغيرات العاطفية للشابات من سن ٢٠ إلى ٢٤ عاماً

- تبني علاقات أكثر استقرار وقد تتزوج.
- تستوعب عواقب مختلف أنواع السلوك وتستعد عاطفياً للأمومة.
- تصبح رؤيتها لشخصيتها أوضح فيما يخص علاقاتها بالآخرين بما في ذلك الزوج.
- تتكيف مع متطلبات الدراسة والأسرة والزوج والمجتمع والحياة والنفس.
- تصبح أكثر قدرة على الإدراك وطلب المساعدة عند الحاجة.

«مَلَاخِظِينَ سِيرَتِكُنَّ الطَّاهِرَةَ بِخَوْفٍ. وَلَا تَكُنِّي زِينَتُكَ الزَّيْنَةَ الْخَارِجِيَّةَ، مِنْ ضَفَرِ الشَّعْرِ وَالتَّحْلِي بِالذَّهَبِ وَلبَسِ الثِّيَابِ، بَلْ إِنْسَانَ الْقَلْبِ الْخَفِيِّ فِي الْعَدِيمَةِ الْفَسَادِ، زِينَةَ الرُّوحِ الْوَدِيعِ الْهَادِي، الَّذِي هُوَ قَدَامَ اللَّهِ كَثِيرُ الثَّمَنِ.»

(بطرس الأولى ٣: ٢-٤)

فصل ٥ : الدورة الشهرية

الدورة الشهرية عند الإناث هي بمثابة الإشارة المرئية الأولى للبلوغ وهي تدل على أن الفتاة من الممكن أن تحمل وتلد.

- هي الخروج الطبيعي والصحي للدم من المهبل مختلطاً ببعض الأنسجة المبطنة للرحم.
- تبدأ غير منتظمة غالباً، ويزداد انتظامها مع تكرارها شهراً بعد شهر.
- تحدث مرة كل شهر غالباً.
- يستمر نزول الدم من ثلاثة إلى سبعة أيام.
- يختلف لون وكمية وقوة تدفق الدم على مدار أيام الدورة.
- يمكن أن تبدأ الدورة الشهرية للفتاة في سن التاسعة، وقد تتأخر بدايتها حتى سن السادسة عشرة.
- لا تنزل الدورة في حالة حدوث الحمل.

الأعراض الجسمانية المصاحبة للدورة الشهرية

- تقلصات وآلام وانتفاخ بالبطن.
 - زيادة في الوزن وشهه غذائي.
 - تورم أو ألم بالثديين.
 - تورم باليدين والقدمين.
 - أعراض جلدية.
 - صداع ودوخة وتوتر.
- يمكن التغلب على الآلام بمسكنات الألم المعروفة والكمادات الدافئة والشاي العشبي، فإن لم تنجح تلك الوسائل فعليها بمراجعة الطبيب لمناقشة الأمر.

فصل ٦ : الإعداد للإنجاب

الأعضاء التناسلية للإنسان تتكون من أعضاء داخلية وخارجية.

الأعضاء التناسلية الخارجية للمرأة

تتكون الأعضاء التناسلية الخارجية للمرأة من:

- الشفرتين الخارجيتين.
- الشفرتين الداخليتين.
- البظر.
- فتحة المهبل.

الأعضاء التناسلية الداخلية للمرأة

تتكون الأعضاء التناسلية الداخلية للمرأة من:

- **المهبل:** هو أنبوبة عضلية تربط بين الرحم وفتحة المهبل، وبها يمر المولود في طريقه إلى العالم الخارجي، وفيها أيضاً يتم إيلاج العضو الذكري أثناء ممارسة الجنس.
- **الرحم:** حيث يتم فيه بداية خلق الإنسان واكتمال نموه جنينياً.
- **قناة فالوب:** هي القناة التي تربط بين المبيضين والرحم.
- **المبيضين:** هما مخزن بويضات المرأة.



الأعضاء التناسلية الخارجية للرجل

تتكون الأعضاء التناسلية الخارجية للرجل من:

- الخصيتين: تقوم بإنتاج الحيوانات المنوية التي من الممكن أن تقوم بتخصيب البويضة.
- القضيب: يتم بواسطته قذف السائل المنوي داخل المهبل أثناء ممارسة الجنس.

الأعضاء التناسلية الداخلية للرجل

تتكون الأعضاء التناسلية الداخلية للرجل من:

- الحويصلات المنوية.
- البروستاتا.
- القناة المنوية: وهي القناة الناقلة للحيوانات المنوية من الخصيتين إلى القضيب.

ختان الذكور:

قد يكون الرجل مختوناً أو غير مختون، والختان يكون آمناً إذا تم بواسطة متخصص وباستخدام أدوات جراحية نظيفة، وفيه يتم استئصال الجزء من الجلد الذي يغطي رأس القضيب. وقد رسم الله تبارك اسمه، الختان ليكون علامة ظاهرة بالدم في لحم كل ذكر، على دخوله في عهد مع الله، بأن لا يعرف إلهاً آخر سواه. وجاء في سفر التكوين:

"وقال الله لإبراهيم: وأما أنت فتحفظ عهدِي، وبين نسلك من بعدك: يختن منكم كل ذكر، فتختون في لحم غرلتكم، فيكون علامة عهد بيّتي وبينكم. ابن ثمانية أيام يختن منكم كل ذكر في أجيالكم: وليد البيت، والمبتاع بفضة من كل ابن غريب ليس من نسلك." (١٧: ٩-١٢)

الانتصاب:

- يحدث الانتصاب عندما يمتلئ القضيب بالدم ويصبح صلباً ومستقيماً، وهو يحدث في الصبي دونما سبب على الإطلاق، وكذلك عندما يبدأ الصبي في الشعور بالرغبة الجنسية أو نتيجة التفكير فيها.

- يبدأ الانتصاب منذ الطفولة ولا يكون لدى الطفل القدرة على التحكم فيه، لكنه يكتسب تلك القدرة تدريجياً مع اكتمال النمو.
- قد ينتصب قضيب الصبي أثناء نومه، وقد يستيقظ فيجده كذلك، وهذا أمر يعتبر طبيعياً وفي خلال دقائق معدودة يزول ذلك الانتصاب دون أي مشكلة، ولا يعتبر هذا الأمر بالضرورة مؤشراً على قدرة الصبي على القذف.
- أثناء الانتصاب يلاحظ أن الصبي قد لا يتمكن من التبول بسهولة، وعليه الانتظار قليلاً حتى يزول الانتصاب فيتمكن - حينئذٍ - من التبول بيسر.

الاحتلام:

هو أحد علامات البلوغ ويحدث عندما ينتصب قضيب الصبي ويقذف المنى أثناء النوم.

الرغبة الجنسية:

خلال مراحل النمو، يبدأ الشاب في الشعور بميل نحو الجنس الآخر، وهذا أمر عادي وطبيعي، ومع ذلك فمن الممكن أن تؤدي ترجمة هذا الميل إلى معاشرة جنسية فعلية قبل أو خارج إطار الزواج إلى مشاكل دينية واجتماعية ونفسية لاحصر لها، ناهيك عن احتمال حدوث حمل، أو الإصابة بالأمراض التي تنتقل بالمعاشرة الجنسية وعلى رأسها فيروس الإيدز. وعلى الشباب أن يدرك أن العلاقة الصحية المنضبطة، والملتزمة بقيم الكرامة والتقدير وعلى مشاعر الحب الصادق، لا يحدث فيها جماع قبل الزواج أو خارج إطاره ولا تحت ضغط أو إكراه ولا بمقابل مادي.

الكنيسة لا توافق على أي علاقة جسدية قبل الزواج، بل لا توافق على الزواج المبكر لأن الشاب لم ينضج النضج الجسدي والنفسي والعقلي والروحي الكافي الذي يترتب عليه اختيار شريكة حياة مناسبة، وما يترتب على هذا الزواج من مشاكل كثيرة قد تدمر الأسرة، وكذلك مشاكل صحية للزوجة إثر الحمل المبكر بأضراره الكثيرة.

"ويقول سليمان الحكيم: لِكُلِّ شَيْءٍ أَوَانٌ، وَلِكُلِّ أَمْرٍ تَحْتَ السَّمَاءِ زَمَانٌ." (الجامعة ٣: ١)

فصل ٧: الأمراض المنقولة جنسياً

في هذا الفصل سنشير إلى مجموعة الأمراض التي يمكن أن تنتقل عن طريق ممارسة الجنس إذا كان أحد الزوجين مصاباً بواحد من تلك الأمراض، ونفس العدوى من الممكن أن تتم أيضاً إذا تم ممارسة الجنس قبل الزواج أو خارجه، ولذلك يجب توجيه النصح لكل شخص جامع شريكاً له يظنه مصاباً بأحد تلك الأمراض (سواء داخل إطار الزواج أو خارجه) بدون واق ذكري بأن يذهب لإجراء الكشف الطبي الخاص بالأمراض المنقولة جنسياً.

أعراض الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً

عند الذكور:

- إفرازات تناسلية.
- آلام في الخصية.

عند الإناث:

- إفرازات مهبلية.
- آلام عند ممارسة الجنس.
- آلام أسفل البطن.
- نزيف مهبلي غير طبيعي وغير منتظم.

عند الذكور أو الإناث:

- آلام عند التبول.
- قرح أو تقيحات في المناطق التناسلية.
- حكة (هرش) أو طفح جلدي أو زوائد جلدية في المناطق التناسلية.



- أي من هذه الأعراض يمكن أن يحدث عند الإصابة بأمراض أخرى غير تناسلية.
- كثير من المصابين لا تظهر عليهم أي أعراض ولا يتم تشخيصهم وخاصة الإناث.
- يجب حث من يعاني من أي من الأعراض المذكورة أن يتوجه فوراً لطلب الرعاية الطبية من طبيب متخصص.

بعض زملائي يسخرون من زميل لنا قائلين إنه مصاب بمرض منقول جنسياً.

وماذا دعاهم لفعل ذلك؟

لأنه يعاني من بعض البثور في وجهه.

فقط في وجهه؟

نعم، أظن ذلك.

هذا التشخيص غير صحيح طبياً، وتهكمهم عليه لا يجوز، فهم لا يعرفون ما يتحدثون عنه، فنحن لا يمكننا أن نميز المصابين بالأمراض المنقولة جنسياً من مجرد النظر إليهم، وكثير من المصابين بالأمراض المنقولة جنسياً هم أنفسهم لا يعرفون ذلك.

ماهي فرص إصابتي بمرض منقول جنسياً؟ أنا لا أعرف أحداً مصاباً به حتى الآن.

إذا مارست الجنس بدون واقٍ ذكري مع شخص مصاب فاحتمال إصابتك بأحد هذه الأمراض يكون كبيراً، مع العلم أن هناك بعض من هذه الأمراض تنتقل بطرق أخرى غير الجنس. وترفض المسيحية أن يضر الإنسان الجسد بأي شكل:

"إِنَّ كَانَ أَحَدٌ يَفْسِدُ هَيْكَلَ اللَّهِ فَسَيَفْسِدُهُ اللَّهُ، لِأَنَّ هَيْكَلَ اللَّهِ مُقَدَّسٌ
الَّذِي أَنْتُمْ هُوَ."
(كورنثوس الأولى ٣: ١٧)

فصل ٨ : الإيدز

الإيدز هو مرض يسببه نوع من الفيروسات التي تصيب جهاز المناعة في جسم الإنسان فتضعفه وتجعله غير قادر على مقاومة الجراثيم أو الميكروبات التي تهاجمه، فيكون بذلك عرضة للعديد من الأمراض المختلفة، ويطلق على الفيروس المسبب لمرض الإيدز "فيروس نقص المناعة البشري"، ونشير إليه في هذا الدليل بـ "فيروس الإيدز". عندما يصاب شخص بفيروس الإيدز فإن جسمه يتأثر بصورة تدريجية، لذلك فهو قد يبدو ولفترة طويلة في صحة جيدة ويمارس حياته بصورة طبيعية، ولهذا يطلق عليه اسم "مصاب بفيروس الإيدز" أو "الشخص المتعايش مع الفيروس"، أما مرض الإيدز نفسه فلا تظهر أعراضه إلا بعد فترة طويلة قد تمتد أعواما، وذلك عندما يضعف جهاز المناعة بالجسم ويتحول الشخص عندئذ إلى "مريض بالإيدز". جدير بالذكر أن دعم المجتمع هام جداً لاستمرارية جودة حياة هؤلاء الأشخاص.

يتواجد فيروس الإيدز بكميات كافية للعدوى في:

- الدم.
- السائل المنوي.
- السوائل المهبلية.
- لبن الأم.



طرق انتقال فيروس الإيدز:

- الاتصال الجنسي مع شريك مصاب وذلك عن طريق السوائل الجنسية (السائل المنوي والإفرازات المهبلية).
- نقل الدم الملوث بالفيروس.
- استخدام الإبر والسررنجات الملوثة بالفيروس.
- من الأم المصابة بالفيروس إلى الطفل أثناء الحمل أو الولادة أو الرضاعة الطبيعية.

لا يمكن أن ينتقل فيروس الإيدز عن طريق:

- المعاشة اليومية مع مريض الإيدز أو المصاب بالفيروس (كمصافحته أو معانقته أو تقبيله أو الأكل معه في نفس الإناء أو الشرب من نفس الكوب أو الجلوس بجواره أو استخدام نفس المراض الذي يستخدمه).
- الدموع واللعاب والعرق.
- لسع الحشرات والناموس.

هل يمكن أن أصاب بالإيدز عن طريق الناموس نظراً لأن الناموس يمتص الدم من شخص وينقله إلى آخر؟

غير ممكن، لأن هذا الفيروس لا يستطيع البقاء حياً داخل جسم الناموسة، إلا أنه ينتقل عن طريق الدم بمشاركة الإبر والسررنجات الملوثة بالفيروس أو الاتصال الجنسي مع شخص مصاب، وأنا سعيد لأنك تطرح أسئلة تعينك على فهم الإيدز والفيروس المسبب له.

فصل ٩ : الوقاية من الإيدز

الشباب هم أكثر عرضة للإصابة بفيروس الإيدز من خلال ممارسة الجنس غير الآمن، وتعتبر آلية "أ، ب، ج" آلية آمنة يمكن الشباب من اتباعها لتجنبهم الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً بما فيها الفيروس المسبب للإيدز عن طريق الجنس، وكل حرف في تلك الآلية يرمز إلى سلوك مختلف كما هو مفصل لاحقاً: (أ = امتناع) (ب = البقاء وفيّاً) (ج = جودة استخدام الواقي الذكري).

أ = امتناع: يجب على الشباب الامتناع عن ممارسة الجنس قبل الزواج أو خارجه والالتزام بحياة الطهارة.

فيقول الكتاب المقدس:

"السُّنَمُ تَعْلَمُونَ أَنَّ أَجْسَادَكُمْ هِيَ أَعْضَاءُ الْمَسِيحِ؟ أَفَأَخَذُ أَعْضَاءَ الْمَسِيحِ وَأَجْعَلُهَا أَعْضَاءَ زَانِيَةٍ؟ حَاشَا!".
(كورنثوس الأولى: ٦: ١٥)

فوائد الامتناع قبل الزواج وخارجه:

جسمانياً:

- يوفر الحماية التامة للشباب من الحمل بدون أي أعراض جانبية.
- يوفر الحماية التامة للشباب من الأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس الإيدز.

عاطفياً:

- يدل على نضوج الشاب وأنه يستطيع مقاومة ضغوط النظراء والمجتمع.
- يجعل الشاب لا يشعر بالأسف أو الذنب أو الخجل.
- ينمي علاقات صداقة ومحبة أعمق.
- يجعل الشاب يركز في أهدافه الشخصية وعلاقاته.



إذا كان يجب أن أمتنع عن ممارسة الجنس، فماذا أفعل مع خطيبي الآن؟

هناك طرق عدة كي تظهر اهتمامك بشخص ما بدون أن تمارس الجنس معه، وبإمكاني مساعدتك ببعض الأفكار، فلتسأل نفسك وما هي طبيعة الأشياء التي تحب أن تقوم بها بصحبة خطيبتك، يمكنك مثلاً أن تخرج في نزهة معها، أن تتحدث إليها، أن تشتركا في ناد، أن تمارسا الرياضة، أن تشتركا في الأنشطة المدرسية أو أنشطة المجتمع.

"لَا يَسْتَهِنُ أَحَدٌ بِحَدَاثِكَ، بَلْ كُنْ قُدْوَةً لِلْمُؤْمِنِينَ فِي الْكَلَامِ، فِي التَّصَرُّفِ، فِي الْمَحَبَّةِ، فِي الرُّوحِ، فِي الْإِيمَانِ، فِي الطُّهَارَةِ."
(تيموتاوس ١٢: ٤)

هل ممارسة الجنس أمر جيد دائماً؟

ممارسة الجنس بين زوجين هو تعبير جميل عن الحب بينهما، وهو ممارسة يشعر خلالها كل من الزوجين الطرف الآخر بالسعادة وبقوة العلاقة، وهي أيضاً طريقة يمكن للزوجين بها أن يساهما في إيجاد مخلوق جديد، والله سبحانه وتعالى جعل ممارسة الجنس متعة في إطار الزواج، ففيه استخدام مقدس للغرائز في إطار الطهارة والعفة والانضباط.

"وَلَكِنْ لِسَبَبِ الزَّنا، لِيَكُنْ لِكُلِّ وَاحِدٍ امْرَأَتُهُ، وَلِيَكُنْ لِكُلِّ وَاحِدَةٍ رَجُلًا. لِيُوفِ الرَّجُلُ الْمَرْأَةَ حَقَّهَا الْوَاجِبَ، وَكَذَلِكَ الْمَرْأَةُ أَيْضًا الرَّجُلَ. لَيْسَ لِلْمَرْأَةِ تَسَلُّطٌ عَلَى جَسَدِهَا، بَلْ لِلرَّجُلِ. وَكَذَلِكَ الرَّجُلُ أَيْضًا لَيْسَ لَهُ تَسَلُّطٌ عَلَى جَسَدِهِ، بَلْ لِلْمَرْأَةِ. لَا يَسْلُبُ أَحَدُكُمْ الْآخَرَ، إِلَّا أَنْ يَكُونَ عَلَى مُوَافَقَةٍ، إِلَى حِينٍ، لِكَيْ تَتَفَرَّغُوا لِلصَّوْمِ وَالصَّلَاةِ، ثُمَّ تَجْتَمِعُوا أَيْضًا مَعًا لِكَيْ لَا يُجْرِبِكُمُ الشَّيْطَانُ لِسَبَبِ عُدْمِ نِزَاهَتِكُمْ. وَلَكِنْ أَقُولُ هَذَا عَلَى سَبِيلِ الْإِذْنِ لَا عَلَى سَبِيلِ الْأَمْرِ."
(كورنثوس الأولى ٧: ٢-٦)

"لَأَنَّ هَذِهِ هِيَ إِرَادَةُ اللَّهِ: قَدَّاسْتِكُمْ. أَنْ تَمْتَنِعُوا عَنِ الزَّنا. أَنْ يَعْرِفَ كُلُّ وَاحِدٍ مِنْكُمْ أَنْ يَمْتَنِعَ إِنَاءَهُ بِقَدَاسَةٍ وَكَرَامَةٍ."
(تسالونيكي الأولى ٤: ٣-٤)

هل هناك من يمارس الجنس قبل الزواج؟ وماذا يحدث إذا فعلوا ذلك؟

إذا كان البعض يمارس الجنس قبل الزواج، فليس معنى ذلك أنهم على صواب، فالله سبحانه يطلب منا قصر ممارسة الجنس في إطار الزواج حيث الوفاء والالتزام، وممارسة الجنس قبل الزواج يعرض الأشخاص لصدمات عاطفية وللحمل والأمراض.

"أَهْرَبُوا مِنَ الزَّانَا. كُلُّ خَطِيئَةٍ يَفْعَلُهَا الْإِنْسَانُ هِيَ خَارِجَةٌ عَنِ الْجَسَدِ لَكِنَّ الَّذِي يَزْنِي يُخَطِّئُ إِلَى جَسَدِهِ. أَمْ لَسْتُمْ تَعْلَمُونَ أَنَّ جَسَدَكُمْ هُوَ هَيْكَلٌ لِلرُّوحِ الْقُدْسِ الَّذِي فِيكُمْ الَّذِي لَكُمْ مِنَ اللَّهِ وَأَنْكُمْ لَسْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ؟ لِأَنَّكُمْ قَدْ اشْتَرَيْتُمْ بِثَمَنٍ. فَعَبِّدُوا اللَّهَ فِي أَجْسَادِكُمْ وَفِي أَرْوَاحِكُمْ الَّتِي هِيَ لِلَّهِ."

(كورنثوس ٦: ١٨-٢٠)

روحياً :

- يجعل الشاب يحترم هبة الله في الجنس داخل إطار الزواج.
- يجعل الشاب يحترم جسده ويشرفه.
- يجعل الشاب ينمو في حياته الروحية.

اختيار وقت ممارسة الجنس :

ممارسة الجنس للمرة الأولى قد يكون حدثاً عاطفياً هاماً لكن يجب أن يكون في إطار الزواج، ومن يريد أن يمارس الجنس قبل أو خارج إطار الزواج فهناك أسئلة كثيرة يجب الإجابة عليها قبل ذلك مثل :

- هل أنا حقاً مستعد لممارسة الجنس؟
- ماذا سيكون شعوري تجاه نفسي بعد ممارسة الجنس؟
- ماذا سيكون شعوري تجاه صديقي (صديقتي) بعد ذلك؟
- هل أمارس الجنس لأسباب صائبة؟
- ماذا سيكون شعور والدي وأصدقائي تجاهي بعد ممارسة الجنس؟
- ماهو رأي الدين والثقافة حول الصحة الإنجابية عموماً، وحول الجنس قبل الزواج؟
- كيف سأحمى نفسي من الحمل غير المقصود ومن الأمراض المنقولة جنسياً؟

"لأنه إن عشتُم حَسَبَ الْجَسَدِ فَسَتَمُوتُونَ، وَلَكِنْ إِنْ كُنْتُمْ بِالرُّوحِ تَمِيتُونَ أَعْمَالَ الْجَسَدِ فَسَتَحْيَوْنَ."

(رومية ٨: ١٣)



ماذا يجب على أن أعرف عن ممارسة الجنس؟

أنت تحتاج إلى معرفة كيفية بناء علاقة صحية سليمة، لأن ممارسة الجنس ليست مجرد فعل ينتج عنه طفل، لكنه أمر أكبر من ذلك ويشمل الكثير عن نموّك وتطورك وأمنك الشخصي وعلاقاتك، ويمكنني مساعدتك ببعض المعلومات التي تبحث عنها.

أنا لا أخطط للزواج إلا بعد إتمام دراستي وادخار بعض المال، وهذا يعني أنني لن أستطيع الزواج قبل أواخر العشرينات، هل تعني أنه ينبغي عليّ الانتظار بدون ممارسة الجنس حتى ذلك الوقت؟

شيء رائع أن تكون لك أهداف ونظرة لمستقبل حياتك لكن الكتاب المقدس يعلمنا أن الجنس مقصور على الزواج، فالحفاظ على الحياة أمر في غاية الأهمية في المسيحية.

ب = البقاء وفياً (الإخلاص): يجب على الشباب أن يبقى وفياً لشريك واحد (الولاء الكامل للزوج أو الزوجة) واحترام وعود الزواج، فالمسيحية لا تسمح بزواج أكثر من شريك وشريعة الزوجة الواحدة أكيدة في المسيحية وثابتة في الإنجيل.

"وَلَكِنْ لِسَبَبِ الزَّنا، لِيَكُنْ لِكُلِّ وَاحِدٍ امْرَأَتُهُ، وَلِيَكُنْ لِكُلِّ وَاحِدَةٍ رَجُلًا. لِيُوفِ الرَّجُلُ الْمَرْأَةَ حَقَّهَا الْوَأَجِبَ، وَكَذَلِكَ الْمَرْأَةُ أَيْضًا الرَّجُلَ."

(كورنثوس الأولى ٧: ٢-٣)

"مَنْ أَجَلٍ هَذَا يَتْرُكُ الرَّجُلُ أَبَاهُ وَأُمَّهُ وَيَلْتَصِقُ بِامْرَأَتِهِ، وَيَكُونُ الاثْنَانِ جَسَدًا وَاحِدًا."

(أفسس ٥: ٣١)

فوائد البقاء وفياً؛

- يخلق راحة البال والثقة في العلاقة.
- يعطى التزاماً أقوى وحباً أعمق.
- يحافظ على عطاء الله في الجنس عن طريق سر الزيجة.
- يوفر الأمن في معرفة أنه ليس هناك خطر من العدوى (بعد إجراء الفحوصات الخاصة بالأمراض المنقولة جنسياً وبفيروس الإيدز).

أحياناً يكون الزواج صعباً جداً، فأنا كنت مع زوجتي لثلاث سنوات وأشعر الآن كما لو أصبحنا
أخاً وأختاً وليس زوجاً وزوجة.

الزواج ليس سهلاً كما يبدو، لكن الالتزام والحب بينكما يمكن أن يساعدك خلال الأوقات
الصعبة كما أن الحوار حول أحاسيسك مع زوجتك هام جداً فربما تشعر هي الأخرى نفس
الشيء هل تحدثت إليها عن هذا من قبل؟ كما أن الزواج في المسيحية سر مقدس له عمقه
الروحي، وقد عبر الرسول بولس عن قدسية الزواج بآيات غاية في الأهمية:

" هَذَا السَّرُّ عَظِيمٌ، وَلَكِنِّي أَنَا أَقُولُ مِنْ نَحْوِ الْمَسِيحِ وَالْكَنِيْسَةِ. "

(أفسس ٥: ٢٢)

" لِيَكُنَ الزَّوْاجُ مُكْرَمًا عِنْدَ كُلِّ وَاحِدٍ، وَالْمَضْجَعُ غَيْرَ نَجِسٍ. وَأَمَّا الْعَاهِرُونَ وَالزُّنَاةُ
فَسَيِّدِيْنَهُمُ اللَّهُ. "

(العبرانيين ١٣: ٤)

" كَذَلِكَ يَجِبُ عَلَى الرِّجَالِ أَنْ يُحِبُّوا نِسَاءَهُمْ كَأَجْسَادِهِمْ. مَنْ يَحِبُّ امْرَأَتَهُ يَحِبُّ نَفْسَهُ.
فَإِنَّهُ لَمْ يَبْغِضْ أَحَدٌ جَسَدَهُ قَطُّ بَلْ يَقُوْتُهُ وَيُرِيْبِيْهِ، كَمَا الرَّبُّ أَيْضًا لِلْكَنِيْسَةِ. "

(أفسس ٥: ٢٨-٢٩)

ج = جودة استخدام الوقي الذكري: إذا كان الامتناع عن ممارسة الجنس وكذلك
البقاء ملتزماً بشريك واحد غير مصاب غير ممكن فيجب عند ذلك استخدام الواقي
الذكري في كل مرة.



تذكر:

قد نهى الكتاب المقدس عن كل صور الزنا

ففي العهد القديم: من الوصايا العشر التي تسلمها موسى النبي من الله نجد وصية "لا تزنا".
(خروج ٢٠: ١٤) (تثنية ٥: ١٨)

وفي العهد الجديد: يقول السيد المسيح في الموعظة على الجبل: "قَدْ سَمِعْتُمْ أَنَّهُ قِيلَ لِلْقَدَمَاءِ: لَا تَزْنِ. وَأَمَّا أَنَا فَأَقُولُ لَكُمْ: إِنَّ كُلَّ مَنْ يَنْظُرُ إِلَى امْرَأَةٍ لِيَشْتَهِيَهَا فَقَدْ زَنَى بِهَا فِي قَلْبِهِ."
(متى ٥: ٢٧-٢٨)

ويقول القديس بولس الرسول: "أَهْرَبُوا مِنَ الزَّانَا. كُلُّ حَظِيَّةٍ يَفْعَلُهَا الْإِنْسَانُ هِيَ خَارِجَةٌ عَنِ الْجَسَدِ، لَكِنَّ الَّذِي يَزْنِي يُحْطِئُ إِلَى جَسَدِهِ."
(كورنثوس الأولى ٦: ١٨)

إن ما تفعله يفضب الله وعليك أن تتوب "أقول لكم: إنه هكذا يكون فرح في السماء بِخَاطِئٍ وَاحِدٍ يَتُوبُ أَكْثَرَ مِنْ تِسْعَةِ وَتِسْعِينَ بَارًّا لَا يَحْتَاجُونَ إِلَى تَوْبَةٍ."
(لوقا ١٥: ٧)
"توبوا لأنه قد اقترب ملكوت السماوات."
(متى ٣: ٢)

وتذكر قول السيد المسيح "فَأَجَابَ يَسُوعُ وَقَالَ لَهُمْ: لَا يَحْتَاجُ الْأَصْحَاءُ إِلَى طَبِيبٍ، بَلِ الْمَرْضَى. لَمَّا آتٍ لِأَدْعُو أَبْرَارًا بَلْ خَطَاةٌ إِلَى التَّوْبَةِ."
(لوقا ٥: ٣١-٣٢)

فصل ١٠ : المشورة والفحص الاختياري

إذا مارس شخص الجنس مع شخص آخر مصاب بدون وقاية أو تعرض لخطر الإصابة بفيروس الإيدز، وجب عليه أن يعرف موقفه من الإصابة عن طريق إجراء فحوصات خاصة بالفيروس، وقد أصبحت متوفرة الآن على نطاق واسع في مراكز المشورة والفحص الاختياري التي يمكن أن تساعد الشباب على:

- إجراء الفحص.
- معرفة الموقف من الإصابة.
- الحصول على المشورة حول نتائج الفحص.
- التخطيط لحياة صحية سواء كانت النتيجة إيجابية أو سلبية.

ماذا يجب عليّ فعله إن أنا مارست الجنس بدون وقاية مع شخص آخر؟

عاهد نفسك أن تكون أكثر مسئولية في المستقبل، وعليك الذهاب في أقرب فرصة إلى أحد مراكز المشورة والفحص الاختياري لإجراء فحص فيروس الإيدز أو إلى أحد المعامل المتخصصة لإجراء فحوصات أخرى للأمراض المنقولة جنسياً.

لكن ماذا لو حدثت وكانت نتيجة أحد الفحوص إيجابية؟

سيقوم مقدمو المشورة بإسداء النصائح لك قبل وبعد نتيجة الفحص.

فصل ١١ : طرق تفادي الجنس غير المرغوب

أخبر الشباب أن بإمكانهم تفادي الجنس غير المرغوب أو الواقع تحت ضغوط.

١- صدق أحاسيسك

إذا شعرت بعدم الارتياح أو التهديد من قبل شخص ما، فانتبه لمشاعرك وتعامل على أساسها.

٢- تجنب الخلوة

- لا تخلُ بشخص من الجنس الآخر، واخرج دائماً مع مجموعة من الصحبة الطيبة ممن تثق بهم.
- لا تذهب مطلقاً إلى بيت شخص إن كان لا يوجد بالبيت أحد غيره، ولا تذهب إلى أماكن مهجورة أو غير مأهولة.

"لَا تَضِلُّوا؛ فَإِنَّ الْمَعَاشِرَاتِ الرَّدِيَّةَ تُفْسِدُ الْأَخْلَاقَ الْجَيِّدَةَ." (كورنثوس الأولى ١٥: ٢٣)

- إذا خرجت للنزهة تأكد من إخبار الآخرين بالمكان وبالموعد الذي من المنتظر أن تعود فيه، وهؤلاء من الممكن أن يكونوا أصدقاء أو أولياء أمور أو أفراد الأسرة.

٣- اعرف حدودك

إذا بدأت الغزل، فبين بكل وضوح للطرف الآخر أنك لا تنوي ممارسة الجنس قبل الزواج وتأكد من أن كليكما له نفس التوقعات.

٤- احرص على أن يكون معك من المال

إذا خرجت للنزهة مع صديق، تأكد من أن يكون معك من المال ما يكفي للعودة آمناً إلى منزلك على حسابك الشخصي إذا دعت الضرورة " ما حك جلدك مثل ظفرك " (مثل عربي).



٥- شارك بدفع قيمة الأغراض مع الأصدقاء

لا تجعله أو تجعلها تفكر أنك مدين بأي دور جنسي مقابل المال الذي أنفق عليك.

٦- لا تتناول الكحوليات أو المخدرات

الكحوليات والمخدرات تجعل من الصعب عليك أن تتبين حدودك.

٧- إذا وقعت تحت ضغوط فلا تخف من قول "لا" ولتغن ما تقول

ارفض بقوة وحزم، وانظر إليه أو إليها مباشرة في العين، لا تبتسم أو تنظر بعيداً في خجل، لا تجعل الآخر يشعر أنك تريد مزيداً من الإقناع أو الإلحاح.

٨- إذا حاول شخص إجبارك بالقوة، حاول الهروب واصرخ عالياً وباستمرارية لطلب المساعدة

ما قاله معلمنا داود النبي في المزمور الأول:

"طَوَى لِلرَّجُلِ الَّذِي لَمْ يَسَلِّكَ فِي مَشُورَةِ الْأَشْرَارِ، وَفِي طَرِيقِ الْخُطَاةِ لَمْ يَقِفْ، وَفِي مَجْلِسِ الْمُسْتَهْزِئِينَ لَمْ يَجْلِسْ. لَكِنْ فِي نَامُوسِ الرَّبِّ مَسَرَّتُهُ، وَفِي نَامُوسِهِ يَلْهَجُ نَهَارًا وَلَيْلًا."

(مزمور ١: ١-٢)

ويقول معلمنا بولس الرسول:

"فَأَطْلُبُ إِلَيْكُمْ أَيُّهَا الْإِخْوَةُ بِرَأْفَةِ اللَّهِ أَنْ تَقْدِمُوا أَجْسَادَكُمْ ذَبِيحَةً حَيَّةً مُقَدَّسَةً مَرْضِيَّةً عِنْدَ اللَّهِ عِبَادَتِكُمْ الْعَقْلِيَّةَ. وَلَا تَشَاكُلُوا هَذَا الدَّهْرَ بَلْ تَغَيِّرُوا عَنْ شَكْلِكُمْ بِتَجْدِيدِ أَذْهَانِكُمْ لَتَخْتَبِرُوا مَا هِيَ إِرَادَةُ اللَّهِ الصَّالِحَةُ الْمَرْضِيَّةُ الْكَامِلَةُ."

(رومية ١٢: ١-٢)

فصل ١٢ : المخدرات والكحوليات

الكحول:

الكحول هو مادة فعالة موجودة في الخمر والبيرة والمشروبات الروحية، وكيميائياً للكحول تأثير مثبِّط يجعل الأشخاص يشعرون بالهدوء والرضا والنعاس.

تأثير الكحول على الشباب (وكذلك على البالغين):

- عدم القدرة على اتخاذ القرار.
- بطء في ردود الأفعال وتلثم في الكلام.
- إحساس زائف بالثقة بالنفس.

تأثير الكحول على المدى البعيد:

- الإدمان.
- السرطانات وأمراض الكبد والمعدة والقولون والثديين.
- ارتفاع ضغط الدم والنوبات القلبية والدماعية.
- الضعف الجنسي وقلة الخصوبة.
- تشوهات الجنين، بما في ذلك التخلف العقلي ونقص الوزن عند الولادة.

كثير من الناس يحبون شرب الخمر والكحوليات أحياناً، فلماذا لا أفعل مثلهم؟

إن شرب الخمر يؤثر على الصحة خاصة عندما تكون شاباً في طور النمو، وقد يعطيك شعوراً زائفاً بالثقة بالنفس ويجعلك عاجزاً عن اتخاذ القرارات، والكبار أحياناً لا يشربون بمسئولية، والسن التي عندها يمكن اعتبار الناس بالغين بما فيه الكفاية لكي يشربوا بمسئولية تتفاوت



بتفاوت الثقافات، ولكن حتى عندما يصل الأشخاص لهذه السن فهم في الغالب يحتاجون لإدراك معنى المسؤولية.

تذكر قول الكتاب المقدس في سفر الأمثال:

"الْخَمْرُ مُسْتَهْزِئَةٌ، وَالْمُسْكِرُ صَحَابٌ، وَمَنْ يُدْمِنُ عَلَيْهَا فَلَيْسَ بِحَكِيمٍ." (أمثال ٢٠: ١)

"لِمَنِ الْمَعَانَاةُ؟ لِمَنِ الْوَيْلُ وَالشَّقَاءُ وَالْمَخَاصِمَاتُ وَالشُّكُوى؟ لِمَنِ الْجِرَاحُ بِلا سَبَبٍ؟ وَلِمَنِ أَحْمَرَارُ الْعَيْنَيْنِ؟ إِنَّهَا لِلْمُدْمِنِينَ الْخَمْرَ، السَّاعِينَ وَرَاءَ الْمُسْكِرِ الْمَمْرُوجِ. لَا تَنْظُرْ إِلَى الْخَمْرِ إِذَا التَّهَبَّتْ بِالْأَحْمَرَارِ، وَتَأَلَّفَتْ فِي الْكَأْسِ، وَسَأَلَتْ سَائِعَةً، فَإِنَّهَا فِي آخِرِهَا تَلْسَعُ كَالْحَيَّةِ وَتَلدِّغُ كَالْأَفْعَوَانِ." (أمثال ٢٣: ٢٩-٣٢)

ويقول القديس بولس الرسول:

"وَلَا تَسْكُرُوا بِالْخَمْرِ الَّذِي فِيهِ الْخَلَاعَةُ، بَلِ امْتَلِئُوا بِالرُّوحِ." (أفسس ٥: ١٨)

لكن صديقي يشرب الخمر، وهو يتصرف بصورة مختلفة وأحياناً بحماقة شديدة، وكلما حاولت التحدث إليه في ذلك انصرف بعيداً أو غير موضوع الحديث. عليك بأن تحسن اختيار أصدقائك، لكن الآن هو صديقك فلنفكر معاً في طريقة تخبره بها أنك مهموم بأمره وفي نفس الوقت أنك لن تكون إلى جواره عندما يبدأ في الشرب، (ناقش بعض الطرق التي يمكن استخدامها في مثل هذا الموقف)، وأنا فخور حقاً بموقفك تجاه صديقك، وربما لن يكون مستعداً لأن يتغير لكنك ستكون قد خطوت خطوة هامة في سبيل إخباره باهتمامك بأمره.

"أَيُّهَا الْإِخْوَةُ، إِنْ انْسَبَقَ إِنْسَانٌ فَأُخِذَ فِي زَلَّةٍ مَا، فَاصْلِحُوا أَنْتُمْ الرُّوحَانِيِّينَ مِثْلَ هَذَا بَرُوحِ الْوَدَاعَةِ، نَاطِرًا إِلَى نَفْسِكَ لِئَلَّا تُجْرَبَ أَنْتِ أَيْضًا." (غلاطية ٦: ١)

الماريجوانا:

الماريجوانا (البانجو) هونوع من النباتات يتم تدخين أوراقه عادة، وكيميائياً له تأثير مثبِّط يجعل الأشخاص يشعرون بالهدوء والرخاثة، وبعض من يتناولونه يظنون أنه يخفف التوتر.

تأثير الماريجوانا على الشباب:

- بطء وظائف المخ كالذاكرة والحكم والإدراك والمهارات الحركية.
- ضعف التركيز والأداء العام.
- يتسبب في مشاكل بالتنفس.

تأثير الماريجوانا على المدى البعيد:

- سرطان الرئة.
- ارتفاع ضغط الدم.

المنشطات:

هي نوع من المخدرات تتسبب في ارتفاع ضغط الدم في الجسم، وغالبا ما تجعل مستخدمها يشعر بمزاج عالٍ ودفعة مؤقتة من الطاقة وإحساس جيد ومصطنع، وسرعان ما يشعر المستخدم بالاكئاب والحزن ما يجعله يلجأ لتناول المزيد منها. يعتبر الكوكايين والميثامفيتامين والإفدرين والماكس من المنشطات الشائعة. بعض هذه المنشطات تؤخذ في شكل حبوب أو عن طريق الاستنشاق أو الحقن، وتعاطي المخدرات عن طريق الحقن يحمل مخاطر كبيرة خاصة إذا اشترك المتعاطون في استخدام إبر الحقن لأن المدمنين عادة يسحبون بعض الدم قبل الحقن، لذلك فهم معرضون لخطر الإصابة بالأمراض الموجودة بالدم كفيروس الإيدز والالتهاب الكبدي الفيروسي "سي".

تأثير المنشطات على الشباب:

- الإدمان.
- الهلوسة والكوابيس والأمراض العقلية.
- فقدان الشهية.
- القلق وعدم الراحة.



تأثير المنشطات على المدى البعيد:

- ارتفاع ضغط الدم.
- النوبات القلبية والدماعية.
- التشنجات.
- تلف بالمخ.

التبغ:

التبغ نبات يتم تدخين أوراقه عادة كالسجائر أو مضغها، ومادة النيكوتين الموجودة بالتبغ تجعل الأشخاص يشعرون بالاسترخاء أو بالانتباه.

تأثير التبغ على الشباب:

- الإدمان، غالباً ما يكون سريعاً.
- ضعف قدرة الرئة وبطء القدرة على التنفس.

تأثير التبغ على المدى البعيد:

- سرطانات الرئة والحنجرة والفم والمعدة وعنق الرحم.
- ضعف الدورة الدموية.
- ارتفاع ضغط الدم والنوبات القلبية والدماعية.
- العجز الجنسي.
- انخفاض وزن الأطفال عند الولادة للأمهات المدخنات.

هل هذه السجائر التي بالحمام هي لك؟

حسناً، أنا لا أريد أن أكذب، هي لي، هي ليست كالمخدرات، إنما أنا فقط أَدخِن السجائر. السجائر هي كذلك نوع من المخدرات، والتدخين يتسبب في الضرر لجسمك من عدة طرق، فمن الممكن أن يؤدي إلى إصابتك بالأمراض أو قد يؤدي أيضاً بحياتك، فهناك مئات من المواد الكيميائية الموجودة بالدخان بعضها يسبب الإصابة بالسرطان. الشاب المسيحي الروحاني يملك استنارة داخلية تجعله قادراً على الانتقاء:

(تسالونيكي الأولى ٥: ٢١)

"امْتَحِنُوا كُلَّ شَيْءٍ. تَمَسَّكُوا بِالْحَسَنِ."

ويجب أن نزن الأمور من آيات ثلاثة هي:

(كورنثوس الأولى ٦: ١٢)

"كُلُّ الْأَشْيَاءِ تَحِلُّ لِي، لَكِنَّ لَيْسَ كُلُّ الْأَشْيَاءِ تُوَافِقُ."

(كورنثوس الأولى ٦: ١٢)

"كُلُّ الْأَشْيَاءِ تَحِلُّ لِي، لَكِنَّ لَا يَتَسَلَّطُ عَلَيَّ شَيْءٌ."

(كورنثوس الأولى ١٠: ٢٣)

"كُلُّ الْأَشْيَاءِ تَحِلُّ لِي، وَلَكِنَّ لَيْسَ كُلُّ الْأَشْيَاءِ تَبْنِي."

فالكحوليات والمواد المخدرة، كلها أمور تتسلط على الإنسان ولا تبني بل تهدم ولا توافق الإنسان المؤمن السالك بحسب كلام الله.

عندما أفكر فيما تقول أرى أنك على حق، لكن دعني أقول لك بصدق، أحياناً أشعر أنني ليس بإمكانني فعل أي شيء في هذه البلدة بدون علم كل الناس، أنا أريد أن أكون قادراً على الذهاب أينما أشاء دون أن تسألني إلى أين أنا ذاهب ومع من؟ أفهم ذلك جيداً، ولكن الذي يدعوني لمناقشة هذه الأمور معك هو اهتمامي بك، فالشباب هذه الأيام يواجهون صعوبات أكثر من التي كانت تواجهنا في الماضي، وإذا لم أعرف أين تذهب ومع من تذهب فستزداد مخاوفي، أنا لست بحاجة إلى أن أكون معك حيث تذهب لكنني أريدك أن تعرف أنني أفكر فيك دائماً وأريدك أن تكبر في جوصحي. اسمع قول سليمان الحكيم:

(أمثال ٦: ٢٠-٢٣)

"يَا ابْنِي احْفَظْ وَصَايَا أَبِيكَ وَلَا تَتْرُكْ شَرِيعَةَ أُمَّكَ. أُرْبِطْهَا عَلَى قَلْبِكَ دَائِماً. قَلِّدْ بِهَا عُنُقَكَ. إِذَا ذَهَبْتَ تَهْدِكَ. إِذَا نَمَتَ تَحْرُسَكَ وَإِذَا اسْتَيْقَظْتَ فَهِيَ تُحَدِّثُكَ. لِأَنَّ الْوَصِيَّةَ مِصْبَاحٌ وَالشَّرِيعَةَ نُورٌ وَتُؤَيِّخَاتِ الْأَدَبِ طَرِيقُ الْحَيَاةِ."

(أمثال ١٠: ١٥)

"طَرِيقُ الْجَاهِلِ مُسْتَقِيمٌ فِي عَيْنَيْهِ أَمَّا سَامِعُ الْمَشُورَةِ فَهُوَ حَكِيمٌ."

أحياناً أشعر أنني لست محاطاً بأناس من نفس سني، ولكن محاطاً بأناس يدخنون ويشربون، لكن أصدقائي يحبون صحبة هؤلاء الأشخاص فكيف أتصرف عندئذ؟ يبدو وكأنه موقف صعب، ماذا يمكنك أن تقول لأصدقائك كي يعرفوا أنك لا ترغب في زيارة هؤلاء الأشخاص (ساعد في إيجاد عذر مقبول لمواجهة هذه المشكلة)، إن من الشجاعة أن تدافع عما تعتقد في صوابه.

(أمثال ١٣: ٢٠)

"الْمَسَايِرُ الْحَكَمَاءُ يَصِيرُ حَكِيمًا وَرَفِيقُ الْجُهَالِ يُضُرُّ."

(الجامعة ٢: ١٤)

"لَأَنَّ عَيْنِي الْحَكِيمِ فِي رَأْسِهِ، أَمَّا الْجَاهِلُ فَيَمَشِي فِي الظُّلْمَةِ."

فصل ١٣ : العلاقات السوية

العلاقات السوية تجلب السعادة لكلا الطرفين وهي تشمل:

- **الوقت:** العلاقات السوية التي تهدف إلى زواج تبدأ في الغالب كصداقة وتتطور مع الوقت.
- **الاحترام المتبادل:** يقيّم كل شخص الطرف الآخر بصدق، ويحترم ذاته كما يحترم احتياجات ورغبات الطرف الآخر.
- **الثقة والأمانة:** هناك ثقة في صدق وإخلاص كل طرف في العلاقة.
- **الدعم:** كل طرف يرافق الآخر ويقف إلى جواره في السراء والضراء.
- **الإنصاف:** يعمل كل طرف على المساواة في الأخذ والعطاء داخل العلاقة.
- **الشخصية المستقلة:** يحتفظ كل طرف بشخصيته المستقلة ويحسسه بذاته، ففي العلاقات السوية هناك توافق، لكن لا يجب أن يخسر طرف نفسه في العلاقة.
- **الحوار:** يجب أن يكون الأزواج قادرين على إجراء الحوار المفتوح والحديث بأمانة حول مشاعرهم وأفكارهم.

فصل ١٤ : الاستعداد لاستقبال مولود جديد

١٤

إن أي شاب وشابة متزوجين يجب أن يسألا نفسيهما الأسئلة التالية قبل أن تصبح الفتاة حاملاً:

هل نحن مستعدان نفسياً لاستقبال مولود جديد؟

إن الطفل يحتاج رعاية لمدة ٢٤ ساعة يومياً، سبعة أيام في الأسبوع وهو ما يتطلب الصبر والانتباه من الأم والأب كليهما.

هل نحن مستعدان مادياً؟

يحتاج الوالدان إلى مورد مالي لتلبية احتياجات المولود اليومية من مأكّل وعلاج وملبس ورعاية، إضافة إلى احتياجاتهم الخاصة.

"وَمَنْ مِنْكُمْ وَهُوَ يُرِيدُ أَنْ يَبْنِي بَرْجًا لَا يَجْلِسُ أَوَّلًا وَيَحْسِبُ النَّفْقَةَ، هَلْ عِنْدَهُ مَا يَلْزَمُ لِكَمَالِهِ؟ لَيْتَلَا يَضَعُ الْأَسَاسَ وَلَا يَقْدِرُ أَنْ يُكْمَلَ، فَيَبْتَدِئُ جَمِيعَ النَّاطِرِينَ يَهْرَأُونَ بِهِ، فَاتِّلِينَ: هَذَا الْإِنْسَانُ ابْتَدَأَ بِنَيْي وَلَمْ يَقْدِرْ أَنْ يُكْمَلَ." (لوقا ١٤: ٢٨-٣٠)

هل نحن مستعدان للتضحية بأهدافنا المستقبلية؟

قد يكون من الصعب جداً تربية الطفل بينما نحن نخرج للدراسة أو العمل، كثير من الفتيات يجدن أنفسهن مضطرات لترك الدراسة والتنازل عن خططهن للمستقبل بعد الإنجاب.



هل يتق بعضنا في الآخر كي نكون آباء صالحين؟

تربية الطفل صعبة للغاية خاصة إذا كان أحد الأبوين يتكفل بمعظم الحمل.

"وَأَنْتُمْ أَيُّهَا الْآبَاءُ، لَا تَغِيظُوا أَوْلَادَكُمْ، بَلْ رَبُّوهُمْ بِتَأْدِيبِ الرَّبِّ وَإِنْذَارِهِ." (أفسس ٦: ٤)

"أَيُّهَا الْآبَاءُ، لَا تَغِيظُوا أَوْلَادَكُمْ لِئَلَّا يَفْشَلُوا." (كولوسي ٢: ٢)

هل سنحصل على دعم الأسرة من أجل تربية الطفل؟ هل سيساعدونك؟

إذا كان الأبوان الشباب يريدان الاستمرار في الدراسة أو العمل فسوف يحتاجان للمساعدة في رعاية طفلهما.

أنا أعتقد أن إنجابي لطفل وأنا فيمثل سني يضي علي مزيداً من الاحترام في المجتمع، ما هو الضرر في اقتناء طفل في مثل سني؟

امتلاك طفل يعد من أعمال البالغين، ومن المفهوم أن الشباب يحبون تقليد الكبار، ومع كون الأطفال محبوبين وظرفاء إلا أنهم يعتبرون مسئولية كبيرة، وعليك أن تنتظر حتى تكون مستعداً مادياً ونفسياً وجسدياً حتى تستطيع تحمل هذه المسئولية، فأنت ما زلت صغيراً جداً، لم تتضح النضج اللازم، وزواج الصغار لا يقع ضرره على الأزواج والزوجات فقط بل أيضاً يقع على نسلهم. إن السن الصغيرة عرضة للتقلب وسرعة الانفعال، وإنها سن تحتاج إلى رعاية وليس إلى تحمل مسئوليات وتديير شؤون أسرة.

فصل ١٥ : تخصيب البويضات



- يخلق الله الفتيات وفي جسد كل منهن مبيضان يمثلان مخزناً للبويضات غير الناضجة، وفي كل شهر تشاء إرادة الله بأن تسمح المبايض بانفصال بويضة ناضجة تمر عبر قناة فالوب، ويحدث التبويض عادة في منتصف الدورة الشهرية وهي الفترة بين اليوم الثامن واليوم التاسع عشر من الدورة الشهرية، تقريباً في اليوم الـ ١٤، ويستعد جسد المرأة للتخصيب بتجميع أنسجة غنية بالغذاء والدم حول جدار الرحم.
- يبدأ الفتية في إنتاج الحيوانات المنوية عند البلوغ، وإذا بدأ في إنتاجها فسوف يستمر في ذلك طوال حياته.
- بالمداعبة والتقبيل والكلام العميق والملاطفة يتم استثارة الرجال والنساء، فيستعد جسم المرأة لممارسة الجنس وذلك عن طريق إفرازات مهبلية مخاطية ترطب المهبل وتساعد في الوقت ذاته الحيوان المنوي لينتقل من الرحم إلى قناة فالوب حيث يحدث التخصيب.
- يستعد جسم الرجل للجماع عن طريق الانتصاب، وعادة ما يتم إفراز كمية صغيرة من السائل المنوي قبل القذف، والمنّي هو عبارة عن سائل منوي وحيوانات منوية، وعندما يصل الرجل إلى قمة الشهوة يبدأ في قذف المنّي، فإذا تم ذلك في مهبل المرأة فإن الحيوان المنوي يأخذ مساره إلى قناة فالوب فإذا صادف بويضة يحدث التخصيب.
- البويضة تكون مستعدة للتخصيب لمدة ١٢ إلى ٢٤ ساعة خلال فترة التبويض، أما عملية التخصيب نفسها فيمكن أن تحدث في أي وقت بين اليوم الثامن والتاسع عشر من الدورة الشهرية، لأن التبويض قد يحدث في أيام مختلفة ولأن الحيوان المنوي يمكن أن يظل حياً في جسم المرأة لمدة تصل إلى خمسة أيام.

هل هناك وقت مؤكد يمكن أن تحمل فيه المرأة؟

نعم، يمكن أن تحمل المرأة طوال فترة الخصوبة، وتقع تلك الفترة عادة في اليوم الرابع عشر من بداية نزول دم الدورة ولمدة تتراوح بين ١٢ إلى ١٤ ساعة، ومن الممكن أن تحمل المرأة خلال هذه الفترة إن لم يتم استخدام إحدى وسائل منع الحمل.

فصل ١٦ : الحمل

هو الفترة التي تحمل فيها المرأة جنيناً في رحمها وتستمر عادة لمدة تسعة أشهر، وقد تحمل الفتاة من أول مرة تجماع فيها، وإن لم يقذف زوجها المنى بالكامل داخل المهبل، حتى وإن لم تنزل عليها الدورة الشهرية قبل ذلك.

في حالة وصول المنى إلى مهبل المرأة فإن الحيوان المنوي الموجود بداخل المنى يأخذ مساره إلى الرحم ومنه إلى قناة فالوب فإذا صادف بويضة فقد يحدث التخصيب، وإذا حدث تخصيب للبويضة فإنها تتحرك رجوعاً إلى الرحم حيث تتعلق بجداره وتنمو كجنين، وتمكث به لمدة تسعة أشهر حتى الولادة.

الإشارات الدالة على الحمل:

الإشارة الأكثر شيوعاً للحمل هي غياب الدورة الشهرية للزوجات، وهناك بعض الإشارات الأخرى مثل:

- آلام بالثديين.
- الغثيان.
- الإعياء.
- الحاجة المتكررة للتبول.

فإذا تم جماعٌ بدون استخدام وسيلة من وسائل منع الحمل وغلب الظن بحدوث الحمل، فيجب حينئذ زيارة الطبيب للتأكد من ذلك، وللحصول على الإرشادات المطلوبة لرعاية الأم والجنين حتى يتم الاستعداد الأمثل لاستقبال المولود الجديد.

كيف تتم عملية الولادة؟

يتمدد مهبل الأم وتقبض عضلات الرحم لتدفع بالمولود إلى المهبل، وفي الغالب تكون ولادة الرأس أولاً.

فصل ١٧ : تنظيم الأسرة

يمكن للزوجين الشباب أن يقررا المباشرة بين الحمل باستخدام وسائل تنظيم الأسرة، وإذا دعت الحاجة يمكنهما استشارة أحد رجال الدين للاسترشاد برأي الدين في ذلك أو بزيارة طبيب، الأهم من ذلك هو أنه إذا قرر زوجان شابان اللجوء إلى وسيلة من هذه الوسائل خلاف الواقيات الذكرية يجب عليهما مراجعة الطبيب حتى يوجههما ويوضح لهما جيداً الجرعة المناسبة والآثار الجانبية المحتملة.

فالكنيسة توافق على تنظيم الأسرة لأن مسؤولية الأسرة تجاه أبنائها لا تقتصر على إنجاب الأطفال بل تساعد على:

- توفير المصادر المادية.
- توفير الاحتياجات النفسية والتربوية.
- توفير الاحتياجات الروحية.

فالأسرة الناجحة لا تقاس بعدد البنين بل بنوعيتهم:

"ولد واحد يتقي الرب، خير من ألف منافقين." (يشوع بن سيراخ ١٦: ٢)

"الابن الحكيم مسرّة لأبيه، والابن الجاهل حسرة لأمه." (أمثال ١٠: ١)

وسائل تنظيم الأسرة الأكثر ملاءمة للشباب تشمل:

- الواقي الذكري والأنثوي.
- حبوب منع الحمل.
- الحقن الهرمونية.
- اللولب.



ويشترط في وسائل تنظيم الأسرة أنها :

- لا تسبب أي ضرر يهدد حياة الأم وهذا يتم بواسطة الطبيب بناء على دراسة حالة كل سيدة.
- لا تسبب قتلاً للجنين (وحياة الجنين تبدأ من لحظة تخصيب البويضة)، والإجهاض مرفوض كوسيلة من وسائل تنظيم الأسرة.

ماذا يعني مصطلح تنظيم الأسرة؟

إن مصطلح "تنظيم الأسرة" يرمز إلي تمكين الزوجين من التحكم في أعداد الأطفال الذين يرغبون في إنجابهم، وتوقيت ذلك الإنجاب، والمسافة الزمنية بين كل طفل وآخر، وهو يختلف عن مصطلح سابق هو "تحديد النسل"، وهو المفهوم الذي طبق في بعض البلاد التي تحدد عدد الأطفال المتاح للزوجين إنجابهم، وهناك فرق شاسع بين المصطلحين.

ما هي وسائل تنظيم الأسرة؟

توجد وسائل عدة يمكن استخدامها لتنظيم الأسرة، نذكر منها الحبوب والحقن، ومنها الوسائل الموضوعة كالواقي الذكري والأنثوي واللولب، ويمكن لمقدمي الخدمات الطبية مساعدة الزوجين لاختيار أنسب هذه الوسائل.

يرجى ملاحظة

أنه لا يُنصح للشباب باستخدام الطرق الطبيعية والمتمثلة في تجنب ممارسة الجنس في "الفترة الحرجة" التي يحتمل بدرجة كبيرة فيها حدوث تخصيب للبويضة إذا صادفت حيواناً منوياً وهي الفترة بين اليوم الثامن واليوم التاسع عشر من الدورة الشهرية، وذلك لأنها معقدة بالنسبة للزوجين الشابين وتتطلب فترات امتناع طويلة شهرياً، الأمر الذي يصعب على الزوجة الشابة خاصة إذا كانت الدورة الشهرية غير منتظمة، لذلك فهذه الطريقة تحمل نسبة فشل عالية.

الواقي الذكري:

الواقي الذكري هو غمد رقيق من المطاط يضعه الرجل على القضيب في حالة الانتصاب قبيل ممارسة الجنس، وعندما يتم قذف المنى يمنعه الواقي من الوصول إلى مهبل المرأة ومن ثم يمنع حدوث الحمل، كما أنه أيضاً يمثل حماية من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس الإيدز، ولهذا السبب فهو يعتبر غالباً وسيلة مثلى لتقليل التعرض لخطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً.

- يجب استخدام الواقي الذكري بالطريقة الصحيحة وبصورة مستمرة حتى يكون فعالاً.
- يتوفر الواقي الذكري بالصيدليات والمحال والمراكز الصحية.
- للوصول للفاعلية التامة للواقي لا يجوز غسل واقي مستعمل وإعادة استخدامه، بل يجب استخدام واقي جديد في كل مرة.
- للاستخدام الصحيح يجب اتباع التعليمات المرسومة على الغلاف وتوجيهات مقدمي الخدمات الصحية.

الواقي الأنثوي:

بالضبط كما هو الحال في الواقي الذكري، فالواقي الأنثوي كذلك هو غمد رقيق من المطاط تدخله المرأة في المهبل قبيل ممارسة الجنس، وعندما يتم قذف المنى يمنعه الواقي من الوصول إلى المهبل ومن ثم يمنع حدوث الحمل، كما أنه أيضاً يمثل حماية من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس الإيدز، ولهذا السبب فهو يعتبر كذلك وسيلة مثلى لتقليل التعرض لخطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً. الواقي الأنثوي ليس منتشرراً انتشار الواقي الذكري، أساساً لأنه أغلى سعراً، وهو متوفر في المراكز الصحية والهيئات غير الحكومية وبعض الصيدليات.



الحبوب:

الحبوب هي وسيلة هرمونية لتنظيم الأسرة، فهي تمنع الانفصال الشهري للبيضة من مبايض المرأة.

- تستمر الدورة الشهرية للمرأة التي تستخدم الحبوب، إلا أنها تكون أخف وأقل ألماً.
- إذا تم تناولها بانتظام، في كل يوم وفي نفس التوقيت من اليوم، تصبح الحبوب وسيلة فعّالة للغاية، ولكن إذا نسيت المرأة تناولها لأكثر من يوم فمن الممكن أن يحدث الحمل.
- يجب ملاحظة أن الحبوب لا تمثل وقاية من الأمراض المنقولة جنسياً أو من فيروس الإيدز إذا جامعتم زوجها.
- تتوفر الحبوب بالعيادات والصيدليات، وعبوتها تكفي لمدة شهر عادة.
- يجب على المهتمين باستخدام الحبوب مراجعة الطبيب ليقدّم لهم إرشادات الاستخدام والأعراض الجانبية.

الحقن:

الحقن هي وسيلة هرمونية تمنع التبويض في جسم المرأة.

- يمكن للمرأة أن تحقن بصورة منتظمة داخل عيادة أو مستشفى.
- تصبح المرأة في حماية من الحمل خلال ٢٤ ساعة من الحقنة الأولى، وتستمر هذه الحماية لثلاثة أشهر، وتعتبر هذه الوسيلة مناسبة للنساء اللاتي يجدن صعوبة في تناول حبة يومياً أو استخدام الواقي الذكري في كل مرة.
- يمكن للحقن أن تجعل الدورة الشهرية أخف وأقل ألماً.
- بعد التوقف عن الحقن، يمكن للمرأة أن تستعيد خصوبتها (قدرتها على الحمل) خلال تسعة أشهر في المتوسط.
- إن الحقن لا تمثل وقاية من الأمراض المنقولة جنسياً أو من فيروس الإيدز.

اللولب:

اللولب هو أداة صغيرة مصنوعة من البلاستيك أو النحاس، يُحشر اللولب في ماسورة تدخل في الرحم فيتخذ فيه - بفعل مرونته - الشكل المطلوب ويمنع تعلق البويضة بجدار الرحم، ويمكن تركه داخل الرحم لعدة سنوات.

- إن استعمال اللولب في منع الحمل يأتي مباشرة بعد الحبوب.
- من مميزات اللولب أنه لا يمنع التبويض ولا يسبب تغييراً هرمونياً في جسم المرأة.
- يمكن إبطال مفعول اللولب بمجرد سحبه من الرحم فيحدث الحمل في الشهر نفسه أو في الشهر التالي.
- يشترط في عملية وضع اللولب تعقيم دقيق، حسب الأصول الجراحية، ولا يحتاج إلى أي نوع من التخدير، كما أن العملية لا تستغرق أكثر من بضع دقائق لوضعه في تجويف الرحم.
- يمكن ممارسة الجنس في أي وقت بعد تركيب اللولب وهو لا يقلل من لذة ممارسة الجنس ولا يخفف من شهوة القذف.

يجب وضع اللولب:

- بعد الانتهاء من الدورة الشهرية مباشرة.
- في أي وقت خلال الدورة الشهرية ولكن بعد التأكد من إمكانية عدم وجود بداية حمل.
- بعد ٤٠ - ٦٠ يوماً من الولادة.
- بعد الإجهاض مباشرة أو بعد الطمث الذي يليه.

الموانع التي تحول دون استخدام اللولب:

- وجود حمل.
- وجود التهابات حادة أو مزمنة في الأعضاء التناسلية.
- وجود نزيف رحمي.
- وجود أورام في الرحم.
- إصابة المرأة بمرض الإيدز.

