

التربية الأسرية
من منظور إسلامي

التواصل مع الشباب

دليل المدرب

التربية الأسرية
من منظور إسلامي

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

د/ سيد الزناري - خبير الصحة والتنمية الدولية

التصميم والطباعة

شركة يات للتواصل

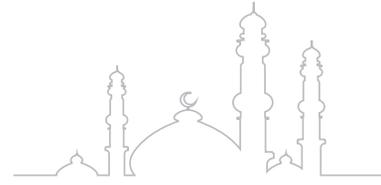
تم ترجمة وإعداد هذا الدليل بتمويل من مؤسسة فورد في إطار التعاون مع الهيئة الدولية لصحة الأسرة، ولا يعتبر هذا الدليل انعكاساً لرؤية مؤسسة فورد، وقد تم إصداره بتصريف عن النسخة الإنجليزية Family Life Education: Teaching Adults to Communicate with Youth في إطار التعاون الكامل بين الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية والهيئة الدولية لصحة الأسرة، مشروع يوثنت (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
١٧	فصل ٣ : التطور البيولوجي للذكور
١٩	فصل ٤ : التطور البيولوجي للإناث
٢١	فصل ٥ : الدورة الشهرية
٢٣	فصل ٦ : الإعداد للإنجاب
٢٧	فصل ٧ : الأمراض المنقولة جنسياً
٢٩	فصل ٨ : الإيدز
٣١	فصل ٩ : الوقاية من الإيدز
٣٧	فصل ١٠ : المشورة والفحص الاختياري
٣٩	فصل ١١ : طرق تفادي الجنس غير المرغوب
٤١	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
٥٧	فصل ١٧ : تنظيم الأسرة



مقدمة

إن هذا الدليل (التربية الأسرية من منظور إسلامي " 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 إسلامي.

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 بالقرآن والسنة 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

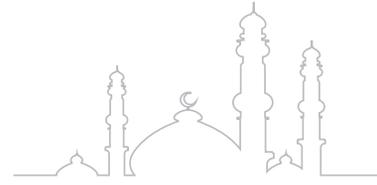
- يوجد داخل بعض فصول هذا الدليل نوافذ مشابهة تحتوي على أمثلة لتساؤلات قد يثيرها الشباب مع أمثلة لإجابات يمكن استخدامها للرد عليهم، وهي إجابات ليست بالقطع المثلى أو الوحيدة وإنما هي بمثابة ردود مقترحة قد تساعد المتدربين في حوارهم مع الشباب، وتذكر دائماً:
- أنه يجب استخدام خطوات التواصل للتربية الأسرية عند مناقشة قضايا الأسرة مع الشباب.
 - أن دورك ليس فقط الرد على استفسارات الشباب ولكن الأهم هو إنصائك المتمعن لهم.
 - أنه لن تكون لديك إجابات جاهزة لكل الأسئلة، فلا تخف من قبول ذلك، وابتحث عن الإجابات من مصادر موثوقة، قال حكيم "من قال لأدري فقد أفتى"، ولا يجوز للمسلم أن يقول في دين الله ما لا علم له به، فقد قال الله عز وجل:

"وَلَا تَقُولُوا لِمَا تَصِفُ أُنْفُسُكُمُ الْكَذِبَ هَذَا حَلَالٌ وَهَذَا حَرَامٌ لِنَفْسِنَا عَلَى اللَّهِ الْكَذِبَ إِنَّ الَّذِينَ يَفْتَرُونَ عَلَى اللَّهِ الْكَذِبَ لَا يَفْلِحُونَ" (سورة النحل آية ١١٦)

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.
- أتح لهم فرصة التعرف على قيمك ومبادئك.
- كن صبوراً.
- أظهر جوهر معتقداتك وقناعاتك تجاه المسألة المطروحة.
- احترم آراءهم.
- حافظ على السرية وادعم بناء الثقة.
- وضح وجود بدائل أخرى لاختياراتهم.
- اطرح الخيارات.
- قم بتنمية مهاراتهم في اتخاذ القرار.
- أتح 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.
- عن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إن الله رفيق يحب الرفق في الأمر كله" (رواه البخاري).
- وعنها رضي الله عنها أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "إن الله رفيق يحب الرفق، ويعطي على الرفق ما لا يعطي على العنف، وما لا يعطي على سواه" (رواه مسلم).
- 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.

" وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا "

(سورة الإسراء آية ٣٦)

- جعلهم يشعرون بعدم الرضا تجاه أنفسهم: عن أنس رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "يسرروا ولا تعسروا، وبشروا ولا تنفروا" (أخرجه مسلم).
- إفضاء بعض أسرارهم بدون موافقتهم: عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "آية المنافق ثلاث: إذا حدث كذب، وإذا وعد أخلف، وإذا أوتى من خان" (رواه البخاري ومسلم).
- السخرية من أسئلتهم أو جعلها موضع استهزاء:

" يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ "

(سورة الحجرات آية ١١)

التوازن بين السرية والأمن

إن الحوار مع الشباب هو دور هام ومسئولية كبيرة في التربية الأسرية، والموجهون 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.

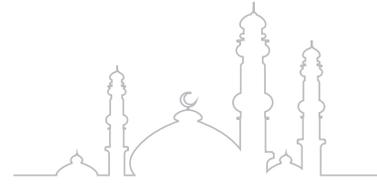
فصل ٢ : خطوات التواصل في التربية الأسرية

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 مع إجاباتك.
- 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 إجاباتك قصيرة وبسيطة، سامحاً ومشجعاً للشباب أن يطرح المزيد من الأسئلة.
- إن لم تكن تعرف الإجابة فلا تخجل من أن تصرح بهذا، وأخبر 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.
- عبر عن علاقة قيمك ومبادئك الثابتة بإيمانك وعقيدتك الإسلامية.
- 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 مستشهداً بالقرآن والسنة.

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.

كيف يمكن للإسلام أن يساعدني في الرد على استفساراتي عن الصحة الإنجابية؟

بأن تتعلم من القرآن والسنة، ففي القرآن إجابة على كل تساؤل:

(سورة الأنعام آية ٢٨)

"مَا فَرَطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّهِمْ يُحْشَرُونَ"

إذ إن كل أمور حياتنا مرتبطة بالله تعالى:

(سورة الأنعام آية ١٦٢)

"قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ"

وبأن توثق علاقتك مع الله، عندئذ تكون قادراً على اتخاذ القرارات الصحيحة فيما يتعلق بالتطورات البيولوجية وبيحياتك عمومًا، وفي النهاية فإن قوة صلتك بالله وثقتك فيه وفي حبه لك هي المنار بالنسبة لك في الأوقات الصعبة واللحظات العصيبة.

(سورة العنكبوت آية ٦٩)

"وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ"

فصل ٣: التطور البيولوجي للذكور

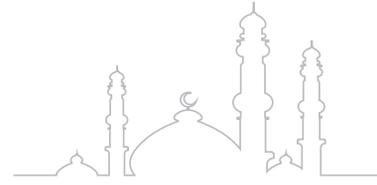
يتطور الفتيان بيولوجياً من سن ١٠ إلى ٢٤ عاماً، ويمكن أن يختلف واحد عن الآخر في زمن حدوث هذه التطورات، لكن الغالبية تتبع التسلسل التالي:

التغيرات البيولوجية للأطفال الذكور من سن ١٠ إلى ١٤ عاماً

- يزداد الجسد نمواً.
- تكبر العضلات.
- يتضخم الصوت.
- يظهر حب الشباب.
- تنضج 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 الدعايات 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 دعايات 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.

فصل ٤ : التطور البيولوجي للإناث

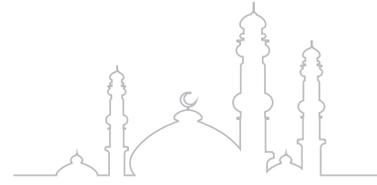
تتطور الفتيات بيولوجياً من سن ١٠ إلى ٢٤ عاماً، ويمكن أن تختلف واحدة عن الأخرى في زمن حدوث هذه التطورات، لكن الغالبية تتبع التسلسل التالي:

التغيرات البيولوجية للأطفال الذكور 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 الإبطن.
- تتضح 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 مجتمعها، 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.

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 المبطننة 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 تقلح تلك الوسائل فعليها بمراجعة الطبيب لمناقشة الأمر.

فصل ٦ : الإعداد للإنجاب



الأعضاء التناسلية للإنسان تتكون من أعضاء داخلية وخارجية وتختلف في الرجل عنها في المرأة.

الأعضاء التناسلية الخارجية للمرأة

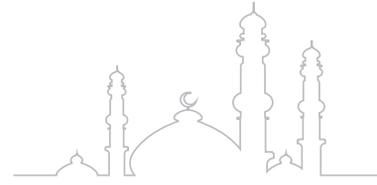
تتكون الأعضاء التناسلية الخارجية للمرأة من:

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

الأعضاء التناسلية الداخلية للمرأة

تتكون الأعضاء التناسلية الداخلية للمرأة من:

- **المهبل**: هو أنبوية 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 هو سنة إسلامية مشروعة، ويكون آمناً طالما تم بواسطة متخصص وباستخدام أدوات جراحية نظيفة، وهو سنة عن نبي الله إبراهيم عليه السلام، وفيه يتم استئصال الجزء من الجلد الذي يغطي رأس القضيب. عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "خمس من الفطرة: الختان، والاستحداد، وقص الشارب، وتقليم الأظافر، ونتف الأباط" (رواه الشيخان البخاري ومسلم في الصحيحين).

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:

ويعني انتصاب قضيب الصبي وقذفه للمني أثناء النوم هو أحد علامات البلوغ، ويتطلب الغسل الشرعي.

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 معايشة جنسية فعلية قبل أو خارج إطار الزواج إلى مشاكل دينية واجتماعية ونفسية لاحصر لها، ناهيك عن احتمال حدوث حمل، أو الإصابة بالأمراض التي تنتقل بالمعايشة الجنسية وعلى رأسها فيروس الإيدز. وعلى الشباب أن يدرك أن العلاقة الصحية المنضبطة بشرع الله، والمتزمنة بقيم الكرامة والتقدير وعلى مشاعر الحب الصادق، لا يحدث فيها جماع قبل الزواج أو خارج إطاره ولا تحت ضغط أو إكراه ولا بمقابل مادي.

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:

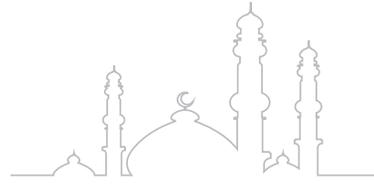
- إفرازات تناسلية.
- آلام في الخصية.

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 طبيًا، وتهكمهم عليه لا يجوز شرعًا، فهم لا يعرفون ما يتحدثون عنه، فنحن لا يمكننا أن نميز المصابين بالأمراض المنقولة جنسيًا من مجرد النظر إليهم، وكثير من المصابين بالأمراض المنقولة جنسيًا هم أنفسهم لا يعرفون ذلك.

ماهي فرص إصابتي بمرض منقول جنسيًا؟ 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.

فصل ٨ : الإيدز

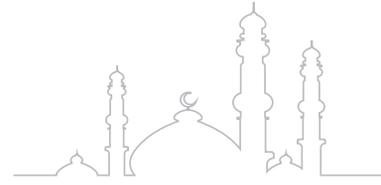
الإيدز هو مرض يسببه نوع من الفيروسات التي تصيب جهاز المناعة في جسم الإنسان فتضعفه وتجعله غير قادر على مقاومة الجراثيم أو الميكروبات التي تهاجمه، فيكون بذلك عرضة للعديد من الأمراض المختلفة، ويطلق على الفيروس المسبب لمرض الإيدز "فيروس نقص المناعة البشري"، ونشير إليه في هذا الدليل بـ "فيروس الإيدز". عندما 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 أعواماً، 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 بالإيدز عن طريق:

- المعاشة اليومية مع مريض بالإيدز 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

٩

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 الإيدز 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 أن يمتنع الشباب غير المتزوج عن ممارسة الجنس

(سورة الإسراء آية ٣٢)

"وَلَا تَقْرَبُوا الزَّوْجَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا"

وقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنْ اسْتَمْتَعَ مِنْكُمْ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ " (رواه مسلم).

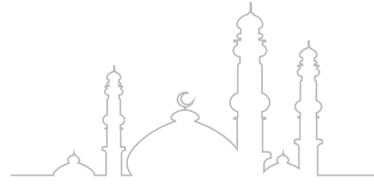
فوائد الامتناع قبل الزواج وخارجه:

روحياً:

- قوة العزيمة.
- الشعور بنعمة الله تعالى وحكمته في إيجاد شهوة الجنس كوسيلة للتكاثر واستمرار الأجيال داخل إطار الزواج.
- الشعور بالكرامة والرفعة والسمو وبمعية الله تعالى.
- المكانة الاجتماعية والسيرة الحسنة وسط الناس.

جسمانياً:

- الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس الإيدز.
- تجنب المشاكل المحتملة من حدوث حمل.



عاطفياً:

- النضوج الوجداني وثقته أنه يستطيع مقاومة ضغوط النظراء والمجتمع.
- تجنب المشاعر السلبية كالأسف والشعور بالذنب وتأنيب الضمير، والأسى والخجل.
- تنمية علاقات وطيدة وصدقات دائمة ومحبة أعمق لأفراد المجتمع.
- التركيز والإنجاز للأهداف الشخصية والمجتمعية.

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، وبإمكانني مساعدتك ببعض الأفكار، فلنسال نفسك ما هي طبيعة الأشياء التي تحب أن تقوم بها بصحبة خطيبتك، يمكنك مثلاً أن تخرج في نزهة معها في وجود محرم، أن تتحدث إليها، أن تشتركا في ناد، أن تمارسا الرياضة، أن تشتركا في الأنشطة المدرسية أو أنشطة المجتمع في إطار صحبة طيبة آمنة. وقد قال الله تعالى في كتابه الكريم:

"وَالَّذِينَ هُمْ لِأَزْوَاجِهِمْ حَافِظُونَ. إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ" (سورة المؤمنون آية ٥ و ٦)

وقال صلى الله عليه وسلم: "يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ، وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ" (رواه البخاري ومسلم).

واعلم أن للعلاقات الجنسية مقدمات فتجنبها طالما لا تمتلك القدرة على إشباع تلك الرغبة بالحلال.

"وَلَا تَقْرَبُوا الزَّانَا إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا" (سورة الإسراء آية ٣٢)

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 واطاعة في إطار الزواج.

"وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ" (سورة الروم آية ٢١)

من أجل ذلك كان ممارسة الجنس في الزواج سبباً في الثواب من الله عز وجل.

إذا كان ممارسة الجنس جميلاً هكذا، فلماذا يجب علينا الاغتسال بعد القيام به؟
نعم، فطبقاً لتعاليم الإسلام يجب علينا الاغتسال بعد ممارسة الجنس كأمر إلهي تعبدي
قد لا تسعفنا معلوماتنا للوصول للحكمة منه، لكن أيضاً لا مناص من اتباعه.

"وَمَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ وَلَا مُؤْمِنَةٍ إِذَا قَضَى اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَمْرًا أَنْ يَكُونَ لَهُمُ الْخِيَرَةُ مِنْ أَمْرِهِمْ
وَمَنْ يَعْصِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ ضَلَّ ضَلَالًا مُبِينًا"
(سورة الأحزاب آية ٣٦)

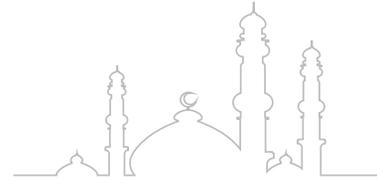
هل هناك من يمارس الجنس قبل الزواج؟ وماذا يحدث إذا فعلوا ذلك؟
إذا كان البعض يمارس الجنس قبل الزواج، فليس معنى ذلك أنهم على صواب، فالله سبحانه
يطلب منا قصر ممارسة الجنس في إطار الزواج حيث الوفاء والالتزام، وممارسة الجنس قبل
الزواج يعرض الأشخاص لصدمات عاطفية وللحمل والأمراض.

"وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلَّمَ مَا تُوَسَّوِسُ بِهِ نَفْسَهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ"
(سورة ق آية ١٦)

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 سأحمي نفسي من الحمل غير المقصود ومن الأمراض المنقولة جنسياً؟



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 معقد ويشمل الكثير عن نموك 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 على الانتظار بدون ممارسة الجنس حتى ذلك الوقت؟ شيء رائع أن تكون لك أهداف ونظرة لمستقبل حياتك لكن القرآن الكريم يعلمنا أن الجنس مقصور على الزواج، فالحفاظ على الحياة أمر في غاية الأهمية في الإسلام.

ب = البقاء وفيًا (الإخلاص): المتزوجون من الشباب يجب عليهم ممارسة الجنس فقط مع أزواجهم.

فوائد البقاء وفيًا:

- يخلق راحة البال والثقة في العلاقة.
 - يعطى التزامًا أقوى وحبًا أعمق.
 - يحافظ على عطاء الله في الجنس عن طريق عقد الزواج.
 - يوفر الأمن في معرفة أنه ليس هناك خطر من العدوى.
- (بعد إجراء الفحوصات الخاصة بالأمراض المنقولة جنسيًا وبفيروس الإيدز).

يرجى ملاحظة

في بعض المجتمعات، قد يكون تعدد الزوجات شائعًا ومقبولًا جدًا، والإسلام لم يفرض تعدد الزوجات لكنه أباحه، والمباح في الشريعة ليس بالضرورة مندوبًا، اعترف بوجوده وجعل منه رخصة في أضيق الحدود، قال تعالى: "وَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تُقْسِطُوا فِي الْيَتَامَىٰ فَانكِحُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ مَتَىٰ وَثَلَاثَ وَرِبَاعَ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تَعْدِلُوا فَوَاحِدَةً أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ذَلِكُمْ أَذْنَىٰ أَلَّا تَعُولُوا" (سورة النساء آية ٣) ولقد فرضت الشريعة قيودًا صارمة على مسألة تعدد الزوجات، فكل زوجة لها من الحقوق المادية مثل ما للأخرى، وأن يكون لها مسكن منفصل وعلى نفس المستوى، ولقد حذرنا رسول الله صلى الله عليه وسلم من عدم المساواة بين الزوجات قائلاً: "من كانت له امرأتان قلم يعدل بينهما جاء يوم القيامة وأحد شقيه مائل" (رواه الترمذي وأبو داود).

وبما أنه يصعب الالتزام بهذه الشروط ويصعب المساواة بين الزوجات فإن بعض العلماء يرى أن المراد من الآية القرآنية من سورة النساء هي التشجيع والحث على الاكتفاء بزوجة واحدة، يقول تعالى: "وَلَنْ تَسْتَطِيعُوا أَنْ تَعْدِلُوا بَيْنَ النِّسَاءِ وَلَوْ حَرَصْتُمْ فَلَا تَمِيلُوا كُلَّ الْمِيلِ فَتَدْرُوهَا كَالْمُعَلَّقَةِ وَإِنْ تُصْلِحُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَحِيمًا"

(سورة النساء آية ١٢٩)

أشعر بالحيرة، فأنا في شوق شديد ورغبة جامحة لممارسة الجنس مع خطيبي، خصوصاً وقد اتفقنا على كافة تفاصيل الزواج ونحن متوافقان تماماً ويعلم الجميع أننا في حكم المتزوجين تقريباً، ويمكننا استخدام الواقي الجنسي لمنع الحمل والوقاية من الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي، وفي نفس الوقت أظن أن هذا خطأ؟

إن عواقب النشاط الجنسي يمكن أن تكون آثاراً طويلة الأمد، ولاتس أن ظروف الحياة تتغير، والتعاليم الإسلامية تعلمنا أنه يجب حصر ممارسة الجنس في الإطار الشرعي للزواج وليس قبله أو خارجه، ولهذا التوجيه كثير من الحكم التي نعلم بعضها كالوقاية من الأمراض التي تنتقل عن طريق ممارسة الجنس كفيروس الإيدز، وتجنب حمل من السفاح، كما أن ممارسة الجنس قبل الزواج يمكن أن يكون تحدياً عاطفياً، أنا أتفهم أن الامتناع صعب ولكن الجزاء أعظم بكثير.

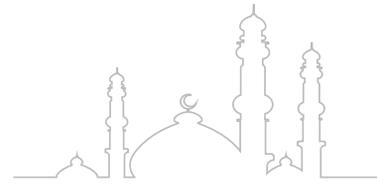
"وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ"

(سورة العنكبوت آية ٦٩)

نعم، وأنا أعلم كذلك، لكن بصراحة، على الرغم من هذا الاعتقاد، أحياناً أشعر بضعف شديد وبالرغبة الجنسية الجامحة؟
لنفترض أنك لم تستخرج رخصة قيادة السيارات، فمن واجبي أن أتأكد من ابتعادك عن القيادة أصلاً، ومع ذلك، إذا كنت لا تأخذ نصيحتي وشرعت في القيادة رغم المخالفة، سوف أطلب منك أن ترتدي حزام الأمان تفادياً لضرر أكبر محتمل وهو الاصطدام، وهذا ليس إقراراً بما ستفعل وإنما محاولة إنقاذ ما يمكن إنقاذه، وبالمثل إذا كنت مقدماً على اقتراح فاحشة الزنا فسأطلب منك ما قاله الله تعالى:

"وَلَا تَقْرَبُوا الزَّانَا إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا"

(سورة الإسراء آية ٢٢)



أنا ذاهب الآن لفعل ما انتويتُ فعله ولا أحتمل على ذلك صبراً.
إن كنت لابد فاعلاً فتأكد من حماية نفسك باستخدام الواقي الجنسي بشكل صحيح.

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؟

"وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ
فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ"
(سورة الروم آية ٢١)

ج = جودة استخدام الواقي 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.

لماذا جعلنا الله نشعر ذلك الشعور الرائع عند ممارسة الجنس، وفي نفس الوقت يمنعنا أن نمارسه
ويحرمه علينا؟

الله لم يحظر علينا ممارسة الجنس، بل هو عز وجل قد جعل الجنس شيئاً لطيفاً وممتعاً
وأمرنا أن يكون له مكان واحد وهو الزواج، واجعلني أذكرك بالحديث الشريف: عن أبي ذر
رضي الله عنه أن ناساً من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم قالوا للنبي صلى الله عليه وسلم:
"يا رسول الله ذهب أهل الدثور بالأجور يصلون كما نصلي ويصومون كما نصوم ويتصدقون
بفضول أموالهم. قال: أوليس قد جعل الله لكم ما تصدقون؟ إن بكل تسبيحة صدقة، وكل تكبيرة
صدقة، وكل تحميدة صدقة، وكل تهليلة صدقة، وأمر بالمعروف صدقة، ونهي عن منكر صدقة،
وفي بضع أحدكم صدقة، قالوا يا رسول الله أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟ قال: أرأيتم
لو وضعها في حرام أكان عليه فيها وزر؟ فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له أجر." (رواه مسلم).

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

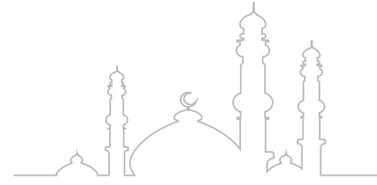
- لا تخلُ بشخص من الجنس الآخر غير محرم لك، واخرج دائماً مع مجموعة من الصحبة الطيبة ممن تثق بهم.
- لا تذهب مطلقاً إلى بيت شخص إن كان لا يوجد بالبيت أحد غيره، ولا تذهب إلى أماكن مهجورة أو غير مأهولة.
- إذا خرجت للنزهة تأكد من إخبار الآخرين بالمكان وبالموعد الذي المنتظر أن تعود فيه، وهؤلاء من الممكن أن يكونوا أصدقاء أو أولياء أمور أو أفراد الأسرة.

٣- اعرف حدودك

إذا كنت قد ارتبطت بالخطوبة، فعليك أن تبين 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.

"يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلِ الْعَفْوَ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ" (سورة البقرة آية ٢١٩)

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لا تشرب الخمر فإنها مفتاح كل شر" (سنن ابن ماجه).

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

وَلْتَعْنِ مَا تَقُولُ

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

العنف الجنسي أو الإكراه لم يكن أبداً بسبب الضحية "كنت خلف رسول الله صلى الله عليه وسلم يوماً قال يا غلام، إني أعلمك كلمات: احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء، لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام وجفت الصحف" (سنن الترمذي).

فصل ١٢ : المخدرات والكحوليات

الكحول:

الكحول هو مادة فعالة موجودة في الخمر والبيرة والمشروبات الروحية، وكيميائياً للكحول تأثير مثبّط يجعل الأشخاص يشعرون بالهدوء والرزانة والتعاس.

تأثير الكحول على الشباب (وكذلك على البالغين):

- عدم القدرة على اتخاذ القرار.
- بطء في ردود الأفعال وتلعثم 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.

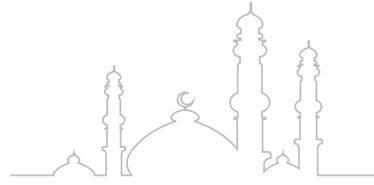
كثير من الناس يحبون شرب الخمر والكحوليات، فلماذا لا أفعل مثلهم؟

إن شرب الخمر يؤثر على الصحة خاصة عندما تكون شاباً في طور النمو، وقد يعطيك شعوراً زائفاً بالثقة بالنفس ويجعلك عاجزاً عن اتخاذ القرارات.

ماذا يقول الإسلام عن الخمر؟

من المعروف أن الإسلام لا يبيع إطلاقاً شرب الخمر يقول الله تعالى:

"يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رَجَسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تَفْلَحُونَ. إِنَّمَا يَرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيُصَدِّكُمْ عَنِ الصَّلَاةِ وَعَنِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ" (سورة المائدة آية ٩٠-٩١)



لكن صديقي المسلم 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، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "المرءُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يَخَالِلُ" (رَوَاهُ أَبُو دَاوُدَ)، 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.

"ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ" (سورة النحل آية ١٢٥)

الماريجونا :

الماريجونا (البانجو) هو نوع من النباتات يتم تدخين أوراقه عادة، وكميائياً له تأثير مثبط يجعل الأشخاص يشعرون بالهدوء والرزانة، وبعض من يتناولونه يظنون أنه يخفف التوتر.

تأثير الماريجونا على الشباب :

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

تأثير الماريجونا على المدى البعيد :

- سرطان الرئة.
- ارتفاع ضغط الدم.

المنشطات :

هي نوع من المخدرات تتسبب في ارتفاع ضغط الدم في الجسم، وغالباً ما تجعل مستخدميها 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 مضعها، ومادة النيكوتين الموجودة بالتبغ تجعل الأشخاص يشعرون بالاسترخاء أو بالانتباه.

تأثير التبغ على الشباب :

- الإدمان، غالبًا ما يكون سريعًا.
- 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؟

حسنًا، 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 أيضًا بحياتك، فهناك مئات من المواد الكيميائية الموجودة بالدخان بعضها يسبب الإصابة بالسرطان.

لكن إمام المسجد نفسه يدخن!

الإمام أيضًا بشر مثلك ومثلي، ومعظم العلماء في الماضي كانوا يعتبرون التدخين مكروهًا وليس حرامًا ولكنهم في الماضي لم يكونوا يعرفون مانعها اليوم عن الأضرار التي يسببها النيكوتين لأجسامنا.

عندما أفكر فيما تقول أرى أنك على حق، لكن دعني أقول لك بصدق، أحيانًا أشعر أنني ليس بإمكانني فعل أي شيء في هذه البلدة بدون علم كل الناس، أنا أريد أن أكون قادرًا 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 جو صحي.

أحيانًا أشعر أنني لست محاطًا بأشخاص من نفس سني، ولكن محاطًا بأشخاص يدخنون ويشربون، لكن أصدقائي يحبون صحبة هؤلاء الأشخاص فكيف أتصرف عندئذ؟

يبدو وكأنه موقف صعب، ماذا يمكنك أن تقول لأصدقائك كي يعرفوا أنك لاترغب في زيارة هؤلاء الأشخاص (ساعدني إيجاد عذر مقبول لمواجهة هذه المشكلة)، إن من الشجاعة أن تدافع عما تعتقد في صوابه.

"وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ"

(سورة البقرة آية ١٩٥)

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 ويأحسسه 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.

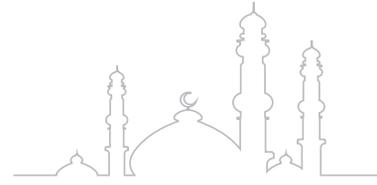
هل نحن مستعدان نفسياً لاستقبال مولود جديد؟
إن الطفل يحتاج رعاية لمدة ٢٤ ساعة يومياً، سبعة أيام في الأسبوع وهو ما يتطلب الصبر والانتباه من الأم والأب كليهما.

هل نحن مستعدان مادياً؟
يحتاج الوالدان إلى مورد مالي لتلبية احتياجات المولود اليومية من مأكّل وعلاج وملبس ورعاية، إضافة إلى احتياجاتهم الخاصة.

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 لتترك الدراسة والتنازل عن خططهن للمستقبل بعد الإنجاب.

هل يثق بعضنا في الآخر كي نكون آباء صالحين؟
تربية الطفل صعبة للغاية خاصة إذا كان أحد الأبوين يتكفل بمعظم الحمل.

هل سنحصل على دعم الأسرة من أجل تربية الطفل؟ هل سيساعدونك؟
إذا كان الأبوان الشابان يريدان الاستمرار في الدراسة أو العمل فسوف يحتاجان للمساعدة في رعاية طفلهما.



أنا أعتقد أن إنجابي لطفل وأنا في مثل سني يضيء 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، عليك أن تنتظر حتى تكون مستعداً مادياً ونفسياً وجسدياً حتى تستطيع تحمل هذه المسئولية، فأنت ما زلت صغيراً جداً، لم تنضج 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 وتدبير شؤون أسرة.

"هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا فَلَمَّا تَغَشَّاهَا حَمَلَتْ حَمَلاً خَفِيًّا فَمَرَّتْ بِهِ فَلَمَّا أَثْقَلَتْ دَعَوَا اللَّهَ رَبَّهُمَا لَئِنْ آتَيْتَنَا صَالِحًا لَنُكَونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ"

(سورة الأعراف آية ١٨٩)

فصل ١٥ : تخصيب البويضات

١٥

- يخلق الله الفتيات وفي جسد كل منهن مبيضان يمثلان مخزناً للبويضات غير الناضجة، وفي كل شهر نشاء 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 وبلدة تتراوح بين ١٢ إلى ١٤ ساعة، ومن الممكن أن تحمل المرأة خلال هذه الفترة إن لم يتم استخدام إحدى وسائل منع الحمل.

"يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا"

(سورة النساء آية ١)

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 بالتدبين.
- 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 وتنقبض عضلات الرحم لتدفع بالمولود إلى المهبل، وفي الغالب تكون ولادة الرأس أولاً.

فصل ١٧ : تنظيم الأسرة

١٧

يمكن للزوجين الشباب أن يؤجلا الحمل الأول أساساً لأسباب تتعلق بصحة أحدهما أو استعدادهما النفسي أو الاجتماعي، فقد ثبت أن النبي صلى الله عليه وسلم قد أباح العزل (أي أن يقذف الزوج شهوته خارج مهبل الزوجة) تقادياً للحمل، وبالتالي فلا مانع من استخدام أي وسيلة طبية تمنع الحمل مؤقتاً وفي الوقت ذاته تسمح لكل من الزوجين بالتمتع بالآخر، مثل الواقي الذكري وأقراص منع الحمل وغيرها من الوسائل، وكذلك الأمر إن قررا المباشرة بين حمل وآخر، قال الله تعالى:

"وَالْوَالِدَاتُ يُرْضَعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنْمِ الرِّضَاعَةَ" (سورة البقرة آية ٢٣٣)

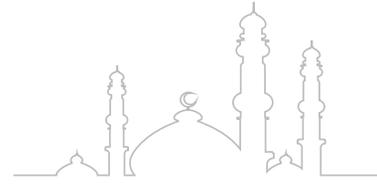
ويمكن للزوجين الشباب استشارة أحد علماء الدين أو الأئمة للاسترشاد برأي الدين في ذلك أو بزيارة طبيب لدراسة طبيعة كل حالة، وإذا قرر الزوجان الشابان اللجوء إلى وسيلة من هذه الوسائل - خلاف الواقيات الذكرية - يجب عليهما استشارة الطبيب حتى يوجههما ويوضح لهما جيداً الجرعة المناسبة والآثار الجانبية المحتملة.

وسائل تنظيم الأسرة الأكثر ملاءمة للشباب تشمل:

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

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، ورغم أنها مقبولة في الإسلام، إلا أنها معقدة بالنسبة للزوجين الشاين 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 المتني 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.

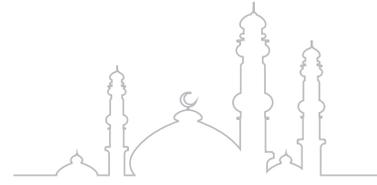
الواقى الأنثوي:

بالضبط كما هو الحال في الواقى الذكري، فالواقى الأنثوي كذلك هو غمد رقيق من المطاط تدخله المرأة في المهبل قبيل ممارسة الجنس، وعندما يتم قذف المنى يمنعه الواقى 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. الواقى الأنثوي ليس منتشرًا انتشار الواقى الذكري، أساساً لأنه أعلى سعراً، وهو متوفر في المراكز الصحية والهيئات غير الحكومية وبعض الصيدليات.

الحبوب:

الحبوب هي وسيلة هرمونية لتنظيم الأسرة، فهي تمنع الانفصال الشهري للبويضة من مبيض المرأة.

- تستمر الدورة الشهرية للمرأة التي تستخدم الحبوب، إلا أنها تكون أخف وأقل أمناً.
- 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 ليقدم 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 إلماً.
- 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.

اللؤلؤ:

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

- إن استعمال اللؤلؤ في منع الحمل يأتي مباشرة بعد الحبوب.
- من مميزات اللؤلؤ أنه لا يمنع التبويض ولا يسبب تغييراً هرمونياً في جسم المرأة.
- يمكن إبطال مفعول اللؤلؤ بمجرد سحبه من الرحم فيحدث الحمل في الشهر نفسه أو في الشهر التالي.
- يشترط في عملية وضع اللؤلؤ 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 اللؤلؤ 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.

