



تعمل وزارة الصحة من خلال إدارتها ودوائرها المختلفة وبتوجيهات من معالي وزير الصحة حفظه الله من اجل مجتمع فلسطيني صحي يتمتع افراده بالصحة وحيث أن الاسرة اساس المجتمع السوي والصحة تبدأ منذ بدء التكوين. كما ان دائرة التثقيف والتعزيز الصحي تقوم بتنفيذ برنامج خاص لتوعية فئة المقبلين على الزواج والمتزوجين حديثا ايماناً منها بأهمية ودور مؤسسة الأسرة في بناء المجتمع لذا يهدف هذا الكتيب إلى تزويد المستفيدين بمعلومات تثقيفية في مجالات الصحة والصحة الإنجابية والعلاقات و التنشئة الأسرية السليمة لما لذلك من أهمية كبيرة في تطوير المعلومات والمهارات لديهم مما يساهم في تنشئة جيل صحي وسليم , تأمل دائرة التثقيف و التعزيز الصحي أن يتم الاستفادة من هذا الكتيب لما فيه المصلحة للجميع والشكر لكل من ساهم في اعداد ومراجعة هذه المادة التثقيفية .

### الاسرة والعلاقات الاسرية :-

الاسرة هي العامل الأول والأساسي في تكوين الكيان المجتمعي والتربوي, حيث تسهم الأسرة في تكوين شخصية الطفل وتعليمه العادات والتقاليد والتربية والدين، لذلك فهي من أهم مكونات المجتمع فالطفل غالبا يقلد أبويه في السلوك والعادات و القيم والعلاقات الزوجية والاسرية من اسمى العلاقات واهمها على الاطلاق . وتعرف الأسرة على أنها الخلية الأساسية في المجتمع وأهم جماعاته الأولية وهي عبارة عن رابطة اجتماعية تتكون من الأب والأم والأبناء و البنات.

### وظائف الأسرة:

- الوظيفة البيولوجية: هذه الوظيفة مهمة للحفاظ على النوع البشري وتقتصر على إنجاب الأطفال وتنظيم النسل.

- الوظيفة النفسية: تعد الوظيفة النفسية من أهم وظائف الأسرة اتجاه أبنائها فهي التي تبث في أفراد الأسرة الراحة النفسية والإحساس بالأمان والاستقرار الاجتماعي كما تساعدهم في حل مشاكلهم الخاصة والعامة.

تعمل الأسرة على جعل الأبناء ذوي شخصيات متزنة من خلال إعطاء الأبناء الاحترام والتقدير وتنمية الثقة بالنفس في داخلهم. كما تعزز من قيمتهم داخل الأسرة مما يجعلهم أشخاصاً ناجحين، تمنح الأسرة أبنائها الحب والاحتواء حتى يكونوا ناضجين عاطفياً ولا ينجرفوا إلى التيارات العاطفية التي تسبب فساد حياتهم.

- الوظيفة الاجتماعية: يبقى على عاتق الأسرة تعليم الأبناء ثقافة التعامل مع الآخرين والسلوك والمبادئ فمثلا لابد من تعليم الأبناء كيفية احترام الآخرين واحترام حقوقهم الشخصية واحترام آراءهم، وكيفية الحديث معهم وكيفية تحمل المسؤولية الاجتماعية اتجاه الآخرين، كما تعمل الأسرة على تعليم الأبناء كيفية التعامل بفاعلية

داخل المجتمع ومساعدة الأسر الفقيرة والاشترك في الجمعيات الخيرية والأنشطة الاجتماعية من خلال مشاركة الأبناء وتشجيعهم على مثل هذه الأعمال. أيضاً من الواجبات الاجتماعية التي تقوم بها الأسرة هي تعليم الأبناء العادات والتقاليد والعقائد وأسس السلوك في المجتمع الذي يعيشون فيه، أيضاً لابد من تعليم أبنائنا كيفية حل مشاكلهم وكيفية إدارة أمور الحياة.

- الوظيفة التربوية : وظيفة الأسرة تربوياً لاتقف عند حد توفير الطعام والملبس والعلاج وتوفير الاحتياجات المادية للأبناء بل تمتد إلى تعليمهم الأخلاق والقيم والعادات الاجتماعية التي تغرس في الفرد الانتماء وحب الوطن وكيفية التضحية من أجله، كما تعمل الأسرة تربوياً في تعليم الأبناء كيفية الاعتماد على ذاتهم وتنمية مهاراتهم وعدم التوقف عند تعلم المناهج الدراسية بل مساعدتهم على تعلم المهارات وأخذ دورات تدريبية في كل ما يبني مستقبلهم العلمي والشخصي مثل تعلم اللغات وتعلم برامج الحاسب الآلي وتطوير الذات والتنمية البشرية كذلك تساعد الأسرة الطفل علي ممارسة هواياته وعدم حرمانه منها حتى يصبح ناجحاً في هوايته المفضلة سواء كانت موسيقى أو شعر أو رياضة أو غيرها من الهوايات.

### أساسيات بناء الأسرة الفعالة والايجابية:

حسن الاختيار      الحب      أداء الحقوق الزوجية  
تربية الأولاد      الاحترام      الانتماء      الصداقة      التعاون

### حقوق وواجبات أفراد الأسرة

مسؤولية الأسرة تتبلور في حقوق وواجبات متبادلة بين الزوجين وبين الزوجين والأبناء. فهذه الحقوق والواجبات موضحة بشكل جلي في الاديان ففي الشريعة الإسلامية بنيت على أساس قوي متين أرسى القرآن العظيم قواعده الراسخة، وعلى تلك الأسس الفطرية الجميلة بنيت علاقة الرجل بالمرأة، فعليهما أن يحيطاها بجو من الوفاق والقداسة. ولتنظيم العلاقة بينهما جاء قوله تعالى: «ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف وللرجال عليهن درجة» سورة البقرة.

هذه الآية الكريمة تتضمن المبادئ الآتية: وهي العدالة والمساواة والشورى وهي مبادئ تستهدف تماسك الأسرة بكل مكوناتها، ويحيطها بضمانات العيش الكريم والحياة الرغيدة.

ومن هذا النظام المحكم تبلورت قوانين الأسرة في الأخلاق والمعاملة والحقوق

والواجبات :

المبدأ الأول العدالة - المبدأ الثاني: المساواة - المبدأ الثالث: مبدأ الشورى

### التوافق بين الأزواج وكيفية اختيار الشريك

يعد التوافق بين الأزواج من أهم المواضيع التي تحتاج من الأزواج الشابة والمقبلة على الزواج معرفتها لما فيه من دور كبير في نجاح العلاقة الزوجية، وهنا سوف نركز على مجموعة من الخطوات والمعايير التي من شأنها مساعدة الشباب المقبلين على الزواج على بناء توافق نفسي صحيح مع الشريك وكيف يجعل الحب يدوم ويستمر في الحياة الأسرية.

**التوافق / فما هو التوافق باللغة العربية: تآلف، انسجام، تلاءم، تساوى، تناسب، تجانس**  
**علامات التوافق بين الزوجين :20علامة للتوافق بين الزوجين / الحاليين أو المقبلين على الزواج :**

**من السهل أن نتحدث عن العيوب والنواقص ، لكن معرفة دلائل التوافق طويل المدى مسألة صعبة ! اليكم أهم الدلائل (وهي تنطبق على الرجل وكذلك على المرأة)**

1. يساندك في قراراتك واهتماماتك.
2. يضيف قيمة ومعنى لحياتك
3. يضحك ويمزح معك.
4. يعبر عن حبه لك.
5. مستعد للتنازل والحلول الوسط.
6. يعامل أهلك وأصحابك باحترام.
7. يحترم آرائك وقيمك.
8. يحب نفسه كما يحبك.
9. أهل للثقة وعدم الشك.
10. يحفزك ويشجعك.
11. لديه حياته الخاصة بالإضافة لحياتكما المشتركة.
12. لا يركز على أخطائك ويتجاوزها.
13. يخرج أفضل ما فيك.
14. يحب كل ما فيك حتى نواقصك.
15. يتحمل المسؤولية.
16. يشاركك مخاوفه وأسراره.
17. لا يسكت عن أخطائك لكن بدون أن يسيطر عليك.
18. يسمح لك أن تكوني ((أنت)).
19. يلتزم بوعوده ويمكنك الاعتماد عليه.
20. تشعرى أنه أقرب ((أصدقائك)) إليك.

### لتحقيق التماسك والوحدة بين افراد الاسرة من المهم الانتباه الى ما يلي :-

1. ادراك كل فرد لخطأئه.
2. معرفة كل فرد لحدوده.
3. استثمار العاطفة العائلية.
4. تجنب الروتين في العلاقة بين أفراد العائلة.
5. الاستعداد الدائم للحوار.
6. ايجاد وقت للاستمتاع الجماعي للأسرة.
7. احترام الصغير للكبير .
8. التعاون في الشؤون المنزلية.
9. التمتع بمزاج جيد.
10. الحرص على التزود بالمعرفة والمعلومة الصحيحة فيما يتعلق بالصحة بشكل عام والصحة الانجابية والجنسية على وجه الخصوص.

## سيتم التركيز على المجالات الصحية التالية في مرحلة الزواج وقبل الزواج :-

### - مرحلة ما قبل الزواج :

يتم في فلسطين قبل عقد القران إجراء فحص مخبري في المختبرات في مديريات الصحة للتأكد من عدم حملة الصفة الوراثية لمرض الثلاسيميا للمقبلين على الزواج .

### الثلاسيميا

الثلاسيميا مرض وراثي مزمن غير معدي يؤثر على صنع الدم فتكون مادة الهيموغلوبين في كريات الدم الحمراء غير قادرة على القيام بوظيفتها والتي هي نقل الأوكسجين من الرئتين عبر مجرى التنفس إلى جميع خلايا الجسم مما يسبب فقر الدم عند المريض. وهذا الخلل يؤدي إلى اضطراب في الجين الذي يتحكم في إنتاج سلاسل ألفا/بيتا في جزء الهيموغلوبين في خضاب الدم.

### أنواع الثلاسيميا:

(1) الثلاسيميا الصغرى- ويكون الشخص في هذه الحالة حاملاً للصفة الوراثية ولا يعاني من أي أعراض ولا تظهر عليه مظاهر مرضية نتيجة ذلك وهو إنسان سليم ومعافى وقد يعاني من فقر دم بسيط.

(2) الثلاسيميا الوسطى- ينتج عنها نقص متوسط الشدة في مستوى الهيموغلوبين في الدم وفي العادة لا يحتاج المريض الى نقل دم دوري لكنه مع التقدم في العمر وخلال فترة الحمل للمرأة قد يحتاج المريض إلى نقل دم.

(3) الثلاسيميا الكبرى- «مريض الثلاسيميا» ينتج عنها نقص شديد في مادة هيموغلوبين الدم نتيجة تكسر خلايا الدم الحمراء الغير طبيعية، حيث يحتاج المريض إلى نقل دم دوري كل 3 - 4 أسابيع للحفاظ على نسبة عالية من الهيموغلوبين ويكون اكتشاف المرض في السنة الأولى من العمر.

### انتشار المرض في فلسطين:

بينت الدراسات أن 1/4 من سكان فلسطين يحملون الصفة الوراثية للمرض أي ما يقارب 160000 مواطن.

### أعراض مرض الثلاسيميا:

يبدأ ظهور أعراض الإصابة بالثلاسيميا في السنة الأولى من العمر ومن هذه الأعراض:

- شحوب البشرة مع الاصفرار احياناً.
- التأخر في النمو.
- ضعف الشهية.
- تكرار الإصابة بالالتهابات.

ومع استمرار فقر الدم، تظهر أعراض اخرى، مثل التغيير في شكل العظام وخاصة عظام الوجه والوجنتين، كما ويحدث تضخم في الطحال والكبد وقصور في عضلة القلب وقصور في الغدة الدرقية.

### الوقاية من التلاسيميا

اهم طرق الوقاية من مرض التلاسيميا هي الوعي بأهمية إجراء الفحص الطبي قبل الزواج من اجل التأكد من أن احد الزوجين لا يحمل صفة المرض الوراثية وبالتالي الحصول على شهادة الخلو من التلاسيميا .

(خدمات اجراء فحص التلاسيميا تتم في مختبرات وزارة الصحة في كافة المديريات )  
يتم اصدار شهادة الخلو من التلاسيميا بعد اجراء الفحص

### - مرحلة الزواج :

#### - الصحة الإنجابية :-

الصحة الإنجابية هي حالة من الرفاه الكامل بدنيا وعقليا واجتماعيا في جميع الأمور المتعلقة بالجهاز التناسلي وليست مجرد السلامة من المرض أو الإعاقة. ولذلك تعني الصحة الإنجابية قدرة الناس على التمتع بحياة جنسية تحقق الرضا ومأمونة، وقدرتهم على الإنجاب، وحريرتهم في تقرير الإنجاب وموعده وتواتره. وللرجل والمرأة الحق في معرفة واستخدام الأساليب المأمونة والفعالة والرخيصة والمقبولة التي يختارونها لتنظيم الخصوبة، فضلا عن الحصول على الرعاية الصحية المناسبة للحمل والولادة بأمان. وكذلك فهي تهدف إلى تحسين نوعية الحياة والعلاقات الشخصية، لا مجرد تقديم المشورة والرعاية الطبية فيما يتعلق بالإنجاب والتي تشكل جزءا من الصحة الإنجابية (حق الأزواج والأفراد في أن يقرروا بأنفسهم بحرية كاملة ومسئولية عدد الأطفال وفترة التباعد فيما بينهم وتوقيت الإنجاب وان تتوفر لهم المعلومات والوسائل اللازمة لذلك، كذلك حق بلوغ أعلى مستوى ممكن من الصحة الجنسية والإنجابية، وحق اتخاذ القرارات المتعلقة بالإنجاب دون تمييز أو إكراه أو عنف).

الصحة الانجابية تشمل : رعاية ما قبل الحمل , الحمل , بعد الحمل , تنظيم الاسره , الوقاية من الامراض المنقولة جنسيا , مرحلة المراهقة وصحة الشباب , مرحلة ما بعد الانجاب (سن الامان).

### مقومات نجاح العلاقة الزوجية :-

هناك العديد من العوامل التي تساهم في استقرار الأسرة و نجاح العلاقة الزوجية على كافة الأصعدة. من المهم أن يعرف الزوجين المعلومات الصحيحة والسليمة حول العلاقة الأسرية والتنشئة السليمة و عن العناية بالجسم بشكل عام بما في ذلك الجهاز التناسلي لهما و سوف يتم ذكر بعض القضايا المهمة من ناحية نظرة المجتمع و اهمية التزود بمعلومات صحيحة ونذكر منها :-

### الصحة الجنسية :-

هي تكامل الجوانب البدنية والانفعالية والفكرية والاجتماعية للحياة الجنسية بشكل يعزز وينمي الهوية الذاتية والتواصل والحب.

### العلاقة الجنسية السليمة :-

من اهم الامور المتعلقة في بناء الأسرة هو الحفاظ على النوع واشباع الاحتياجات المختلفة النفسية والاجتماعية والجنسية والعاطفية وحيث ان العلاقة الجنسية السليمة من خلال الجماع الذي يتم بين الذكر والأنثى بعد وصول الإنسان لسن البلوغ واكتمال مراحل البلوغ عنده واكتمال نمو أعضائه التناسلية حيث تنشط الغريزة الجنسية بفعل هرمونات البلوغ فيكون بعد ذلك مهياً للقيام بالعملية الجنسية .

### العوامل المسؤولة عن نجاح العلاقة الجنسية :

1. أعضاء تناسلية سليمة وكاملة النمو والنضج .
2. جهاز عصبي سليم.
3. توازن هرموني.
4. إمداد دموي كافي للأعضاء التناسلية.
5. استعداد وتوازن نفسي وعاطفي واجتماعي.

نجاح العلاقة الجنسية يعتمد على تفهم الطرفين لحاجاتهم معا وليس طرف على حساب الاخر وكذلك الحصول على المعلومات الصحيحة والسليمة ومن مصادر موثوقة والبعد عن الأفكار والمعتقدات الخاطئة

### التخطيط للحمل:

ويعني الاستعداد الجسمي و النفسي للحمل ولاستقبال طفل جديد في الاسرة وما يترتب على ذلك من مسؤوليات على المتزوجين حديثا وتغيير في انماط الحياة فالتخطيط مهم لحدوث حمل طبيعي وصحي مما يساهم في الحد من المشاكل والمضاعفات الصحية على الام والطفل في المستقبل .  
فقرار الحمل يؤثر على الأم والعائلة كاملة فمن الضروري أن تخطط له المرأة بالتشاور مع الزوج جيداً وتتأكد أنها مستعدة لتلك المرحلة تماماً فهي ليست بالفترة القصيرة وهي ذات أهمية بالغة وغالباً ما تكون من أسعد الفترات على الاسرة .

### ا. علامات و دلائل حدوث الحمل:

- انقطاع الدورة الشهرية.
- الآم الثدي
- الإمساك
- كثرة التبول
- الاستفراغ
- الدوخة

## (من الضروري للحامل التسجيل و المتابعة في المراكز الصحية الحكومية أوغير الحكومية فور التأكد من حدوث الحمل)

### ب. أهمية مراجعة المراكز الصحية :-

- يتم تقديم الخدمات التالية :-
- التأكد من تشخيص الحمل عن طريق فحص الدم و البول.
- فتح ملف وتزويد الحامل بكتيب صحة الام والطفل للحامل و تسجيل المعلومات المتعلقة بالحامل و إعطاء السيدة كتيب صحة الأم و الطفل.
- عمل فحص U/S للتأكد من وجود الحمل بالرحم.
- عمل فحوصات مخبرية.
- قياس ضغط الدم ، النبض ، الحرارة.
- قياس وزن الحامل.
- صرف المزودات التغذوية / اقراص الحديد و حمض الفوليك.
- التطعيم / الكزاز.
- مراقبة حركة الجنين و دقات قلبه و حجمة.
- الفحص الطبي من قبل الطبيب/ة.
- الحصول على معلومات من مركز الأمومة و الطفولة حول صحة الحامل و الطفل وتقديم خدمات التثقيف الصحي مثل التغذية السليمة، أهمية الرضاعة الطبيعية.

### ج . مراحل الحمل و يقسم الى:

- الثلث الأول: منذ اليوم الأول لآخر دورة شهرية و لغاية 12 شهر.
- الثلث الثاني: 12-28 أسبوع.
- الثلث الثالث: +28 - 40 أسبوع أو للولادة.

### (الرجاء الاطلاع على الإرشادات والنصائح المقدمة من قبل دائرة التثقيف والتعزيز الصحي حول الموضوع من خلال مواد التثقيف الصحي ذات العلاقة و المتوفرة في المراكز الصحية و موقع وزارة الصحة الإلكتروني moh.ps.))

### د . غذاء الحامل:

على المرأة بشكل عام إعداد نفسها قبل الحمل أو خلال الفترات المختلفة بين الأحمال عن طريق تناول وجبات غذائية متوازنة و متنوعة وان تتناول المزودات التغذوية حسب استشارة الطبيب. و الأغذية المتوازنة و المتنوعة تشمل الخضروات و الفواكه و المنتجات الحيوانية مثل اللحوم (اللحوم الحمراء و الكبد (مرة أسبوعيا) و الدجاج و الأغذية البحرية) و الحليب و مشتقاته، و البقوليات مثل (الحمص، الفول، الفاصولياء، العدس) و النشويات و الزيوت و الدهون. الأمر الذي يتيح للمرأة استعدادا كافيا للدخول في الحمل و الولادة و النجاح في الرضاعة دون أية مشاكل تتعلق بنقص المغذيات المختلفة. المزودات التغذوية

أقراص حمض الفوليك تعطى قبل الحمل بثلاثة أشهر وحتى الثلث أشهر الأولى من الحمل و أقراص الحديد مع حمض الفوليك تعطى بداية من الشهر الرابع للحمل حتى نهاية الشهر الثالث من بعد الولادة / حسب إرشادات الطبيب/ة



### رسائل للسيدة الحامل

- عدم تناول الأدوية بدون استشارة الطبيب.
- تجنب المنبهات (القهوة والشاي).
- الامتناع عن التدخين.
- عدم التعرض للتصوير الإشعاعي طول فترة الحمل.
- لتخفيف الاستفراغ صباحا ينصح تناول قطعة خبز محمصة قبل القيام بأي نشاطات صباحية .
- الإكثار من شرب الماء .
- العناية بالأسنان.

### رعاية الأم بعد الولادة

#### فترة النفاس:

هي الفترة منذ ساعة الولادة و حتى 42 يوم بعد الولادة. وتحتاج فيها السيدة إلى عناية واهتمام كبير لتجنب المضاعفات التي من الممكن حدوثها خاصة أن هناك مضاعفات قد تحدث خلال 72 ساعة أو مضاعفات متأخرة خلال 42 يوم.

#### أهمية زيارة الأم للمركز الصحي

- إجراء فحص عام لصحة الأم.
- فحص البطن وموقع الرحم.
- فحص منطقة العجان وإفرازات النفاس والتأكد من عدم وجود نزيف مهبلي أو بواسير.
- فحص القدم.
- تعرف الأم على الطرق والأساليب الصحيحة لعملية الرضاعة الطبيعية وأهمية البدء بالرضاعة الطبيعية مباشرة بعد الولادة و حول العناية بالمولود.
- إعطاء المزودات (الحديد وحامض الفوليك).
- التوعية حول التغذية المتوازنة السليمة.

#### نصائح للأم خلال فترة النفاس

- أخذ قسط وافر من الراحة و النوم.
- الاهتمام بالنظافة الشخصية واهمية الاستحمام بعد الولادة و الاعتناء بنظافة الثديين.
- الإكثار من تناول السوائل و الأغذية التي تحتوي على ألياف مثل الخضار و الفواكه لمنع حدوث الإمساك..
- التغذية الجيدة و المتوازنة التي تحتوي على البروتينات مثل اللحوم و البقوليات.
- ضرورة زيارة العيادات الصحية خلال الأسبوع الأول بعد الولادة للفحص.
- ضرورة زيارة العيادات الصحية للمشورة حول وسائل منع الحمل.
- تقديم الدعم النفسي المعنوي إلى الأم النفاس من قبل الزوج و الأهل ضروري جدا.

## تنظيم الأسرة

تعريف تنظيم الأسرة: هو التخطيط لتوقيت الإنجاب واعتماد الزوجين باختيارهما واقتناعهما بالوسيلة التي يرونها مناسبة وذلك بقصد المباشرة بين الأحمال وإنجاب العدد المرغوب فيه من الأطفال دون إكراه، بحيث يكون قرار الزوجين مبنيًا على المعلومات الصحيحة التي تضمن صحة الأم والجنين، ولا يقصد بتنظيم الأسرة تحديد النسل.

هناك وسائل متعددة لتنظيم الأسرة نذكر بعضها:

1- اللولب : يتم تركيبه مباشرة بعد الولادة لغاية 48 ساعة أو من 1- 12 يوم من الدورة الشهرية أو بعد الإجهاض مباشرة أو عند التأكد أن السيدة ليست حامل، وهو فعال جدا.

كما يمكن إزالته بإشراف طبي في أي وقت تريد المرأة وتستطيع الحمل بعد إزالته مباشرة دون أي عوائق.

2- حبوب أحادية الهرمون : تتكون فقط من هرمون البروجستيرون ، وتستخدم كوسيلة لمنع حمل في فترة الرضاعة وحتى 6 اشهر بعد الولادة حيث تكون فعاليتها كبيرة.

3-حبوب ثنائية الهرمون : هي حبوب فعالة جدا لمنع الحمل إن استعملت بشكل صحيح، تتكون من هرموني الاستروجين والبروجستيرون.

4- الحقن (الإبر) : تحتوي على هرمون البروجستيرون فقط.

تعتمد مدى فعالية الحقن على التزام السيدة بأخذ الحقنة بموعدها المحدد، وتزداد احتمالية حدوث الحمل إذا تأخرت السيدة عن اخذ الحقنة في الموعد المحدد ، أو إذا نسيت اخذ الحقنة.

5- الكريمات : عبارة عن مواد كيميائية قاتلة للحيوانات المنوية تستعملها المرأة قبل الجماع، ذو فعالية منخفضة إذا استخدمت لوحدها، يوصى باستخدامها بالإضافة لاستخدام الواقي الذكري.

6- التحاميل : عبارة عن مواد كيميائية على شكل تحاميل مهبلية، تستخدم قبل الجماع بفترة قصيرة بهدف قتل الحيوانات المنوية.

7- الواقي الذكري : عبارة عن كيس مطاطي يستخدمه الرجل كوسيلة عازلة لمنع الحمل، ويستخدم الكيس المطاطي الواحد لمرة واحدة فقط.

8- الرضاعة الطبيعية : وسيلة مؤقتة لمدة 6 أشهر، وتعتبر نسبة نجاحها عالية إذا ما استخدمت بالطريقة الصحيحة والمثالية.

الرضاعة الطبيعية الخالصة تعني أن الرضيع يعتمد في غذائه على حليب الأم فقط دون الحصول على أي نوع من الماء أو السوائل أو الغذاء لمدة 6 شهور بعد الولادة.

9- العد : تعمل على مساعدة السيدة على معرفة متى يمكن أن يحدث الحمل، حيث تكون الطريقة الوقائية لعدم التقاء الحيوان المنوي بالبويضة في فترة التبويض وهي الفترة التي تكون فيها البويضة جاهزة للإخصاب إذا تم الالتقاء بالحيوان المنوي.

يقوم الشريكين أثناء فترة الخصوبة بالامتناع عن الجماع أو استخدام وسيلة لمنع حمل أخرى مساندة في تلك الفترة.

10- الغرسات : هي عبارة عن كبسولات صغيرة مرنة ( في حجم عود الثقاب) تزرع تحت الجلد مباشرة تخرج هرمون البروجستين.

تتوفر وسائل تنظيم الأسرة في مراكز الأمومة والطفولة التابعة لوزارة الصحة في كافة محافظات الوطن بأسعار زهيدة وبعضها يقدم مجاناً علماً ان الغرسات ليست مدخلة حالياً كخدمة.

### (استشارة الطبيب المختص في مجال تنظيم الأسرة عند اختيار الزوجين لوسائل منع الحمل قبل البدء باستخدام الوسيلة).

#### الأمراض المنقولة جنسياً

هي مجموعة من الأمراض المعدية والتي تنتسب عن فيروسات أو بكتيريا أو فطريات أو طفيليات و تنتقل من المصاب إلى السليم عن طريق الاتصال الجنسي أو بلامسة المصاب أو أدواته الملوثة هذه الأمراض متعددة ومتنوعة قد تصيب الجهاز التناسلي وما جاوره أو تظهر لها أعراض أخرى و مضاعفات أخرى في أجزاء الجسم الأخرى بعيداً عن الجهاز التناسلي.

طرق الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً :

- 1-الابتعاد عن الاتصال الجنسي مع أي شريك حامل للعدوى .
  - 2-عدم استعمال أدوات المصاب الخاصة مثل البشكير و المناشف ---الخ.
- أعراض الإصابة بالعدوى المنقولة جنسياً.
- ألم، تنوءات أو بثور حول الأعضاء التناسلية أو الفم.
  - حرقة وألم عند التبول.
  - احتقان أو احمرار في الحلق.
  - الشعور بأعراض الأنفلونزا مع حرارة وبرودة وحكة.
  - تضخم مع ألم في المنطقة المحيطة بالأعضاء التناسلية.
  - بشكل عام يعاني الرجال من إفرازات غير طبيعية تخرج من القضيب.
  - إفرازات ورائحة كريهة من الفرج.
  - حرقة أو حكة حول منطقة الفرج.
  - ألم في المنطقة الواقعة ما بين الصرة والعضو التناسلي.
  - نزيف من الفرج غير فترة الدورة الشهرية.
- هناك أكثر من نوع من الأمراض المنقولة جنسياً ومنها :-

- الزهري
- السيلان
- التهاب الكبد الفيروسي ب
- الحلاى البسيط
- الإيدز

(لنتذكر دائماً انه بالمعرفة بطرق الانتقال وبالوقاية ممكن الحماية من الاصابة بالامراض المنقولة جنسيا).

### التغذية السليمة للزواج الشابة

ترتبط حياة الإنسان وصحته بالأغذية التي يتناولها كماً ونوعاً في مراحل عمره المختلفة ولا شك أن تناول الغذاء بالكمية التي يحتاجها الجسم و التنوع بين مختلف مجموعات الأغذية و اتباع الطرق السليمة في الأعداد والتحضير والحفظ هي من أهم أسباب صحة الإنسان وسعادته وقدرته على العمل والإنتاج.

#### التغذية الصحية:

هي ان تصل جميع العناصر الغذائية الضرورية الموجودة في الغذاء الى جسم الانسان بالكمية المناسبة للمحافظة على صحته في افضل مستوى و تؤدي الى نمو جسدي و عقلي سليم و تزيد من مناعة الجسم و بالتالي قدرته على مقاومة الامراض. تعتبر التغذية الصحية السليمة حجر الأساس في بناء الصحة الجيدة والحماية من الأمراض المزمنة ولا يقتصر اثر التغذية على المرحلة التي يعيشها الإنسان بل يتعدى ذلك خاصة اذا علمنا أن الحالة الغذائية للام الحامل تؤثر على صحتها وصحة جنينها أثناء الحمل وبعد الولادة وقد يستمر تأثيرها على الطفل و امه طوال حياتهم. يعتبر نمط الحياة للفرد وطبيعة النشاط الجسماني الذي يقوم به بالإضافة إلى العادات الغذائية العوامل المحددة الأساسية للوقاية من أو الإصابة بأمراض العصر كالسمنة والسكري وأمراض القلب والشرابين والسرطان. العناصر الغذائية الاساسية هي :- الكربوهيدرات، البروتينات، الفيتامينات والعناصر المعدنية والماء وهذه العناصر تقوم بوظائف مختلفة في جسم الانسان وتختلف الحاجة لكل نوع منها حسب العمر والجنس والنشاط الجسماني والحالة الفسيولوجية والصحية .

من اجل الحصول على العناصر الغذائية السابق ذكرها تم تقسيم الاغذية الى المجموعات التالية :-

#### مجموعة الخبز والحبوب

تؤمن هذه المجموعة لجسم الإنسان النشويات المعقدة وهي السكريات بطيئة الامتصاص، والألياف وبعض أنواع الفيتامينات والمعادن والطاقة اللازمة للجسم. وتشمل الخبز، الأرز، البطاطا، المعكرونه،البرغل،ذرة، شوفان.....

#### تتألف الحصاة الواحدة من:

1\4 رغيف خبز (يفضل اختيار الخبز الأسمر لاحتوائه على الألياف التي تقلل من سرعة امتصاص السكر في الدم، تزيد الإحساس بالشبع.

1\2 كأس أرز مسلوق (يفضل الأرز البني)أو كأس معكرونه أو 1\2 كأس برغل مسلوق أو 1\2 كأس ذرة .

حبة بطاطا مسلوقة أو مشوية متوسطة الحجم.

### مجموعة الخضار

تؤمن هذه المجموعة لجسم الإنسان بعض الفيتامينات مثل فيتامين أ، ج والمعادن الأساسية مثل الحديد والماغنيسيوم وهي مجموعة قليلة الدهون ومصدر هام للألياف.

تشمل هذه المجموعة الخضار الورقية مثل السبانخ، الخس، الملوخية/كما تشمل الخضار الصفراء مثل الجزر، الفلفل الأصفر والخضروات الأخرى مثل الخيار والبندورة والبادنجان والبصل والملفوف والفاصولياء الخضراء ....

ينصح بالتنوع في اكل الخضروات وعدم الاقتصار على نوع و أحد فقط .

تتألف الحصة الواحدة على سبيل المثال من:

- كأس خضار ورقية طازجة.

- 1/2 عصير خضار (عصير جزر، عصير بندورة).

- حبة خضار (حبة خيار طازجة، حبة فلفل، حبة بندورة، .. الخ).

- 1/2 كأس خضار مطبوخة (كوسا، ملوخية، سبانخ، ملفوف، بادنجان، ... الخ).

### مجموعة الفواكه

تؤمن هذه المجموعة لجسم الإنسان كمية كبيرة من الفيتامينات كما أنها قليلة الدهون.

يفضل تناول الفاكهة الطازجة وغير المقشرة لأنها تحتوي على ألياف أكثر من العصير.

تشمل الحصة الواحدة على سبيل المثال:

1/2 موزة كبيرة أو حبة تفاح، أو 10-15 حبة عنب أو حبة برتقال أو 1-2 حبة تين أو 1/2

حبة جريب فروت، أو حبة أجاص، أو حبة كيوي، أو حبة برتقال، أو حبة خوخ صغيرة أو

1/2 حبة مانغا صغيرة، شرحة بطيخ، أو حبتين برقوق، أو 1/2 كأس عصير طبيعي .

### مجموعة اللحوم

تؤمن هذه المجموعة لجسم الإنسان البروتينات، وبعض المعادن كالحديد والزنك والفيتامينات مثل فيتامين ب.

ينصح بالتركيز على اللحوم البيضاء «السّمك والدجاج» بدلاً من اللحوم الحمراء «الغنم والبقرة» لأنها تحتوي على دهون وكوليسترول بنسب أقل.

تحتوي الأسماك على أحماض دهنية مفيدة تميزها عن باقي اللحوم.

- ينصح بنزع جلد الطيور قبل الطهي لأنها تحتوي على كمية كبيرة من الكوليسترول.

- ينصح بشي أو سلق اللحوم البيضاء والحمراء بدلا من قليها.

### مجموعة الحليب و مشتقاته

تؤمن هذه المجموعة لجسم الإنسان البروتين و الكالسيوم المهم للنمو و صحة العظام و تشكل الحصة الواحدة من كاس من الحليب ا و اللبن أو قطعة من الجبنة .. الخ.

### مجموعة الدهون و الزيوت

تؤمن هذه المجموعة لجسم الإنسان الطاقة.  
ينصح التقليل من استخدام المواد الدهنية مثل الزيوت، السمنة.  
ينصح بالاعتماد على الزيوت النباتية أكثر من الحيوانية.  
ينصح باستخدام زيت الزيتون حيث انه له فوائد كثيرة.

#### اهم الرسائل للتغذية الصحية السليمة

- التنوع في تناول الأغذية.
- المحافظة على وزن ملائم والإكثار من النشاط البدني.
- الإكثار من تناول الحبوب الكاملة والبقوليات.
- الإكثار من تناول الخضار والفواكه.
- تناول الحليب و مشتقاته خالية الدسم.
- اختيار الأغذية قليلة المحتوى من الدهون الحيوانية والكوليسترول.
- الاعتدال في تناول ملح الطعام و كذلك الأغذية عالية المحتوى من الصوديوم.
- الإقلال من تناول الحلويات والأغذية الغنية بالسكر.
- تناول السمك مرتين في الأسبوع على الأقل.
- شرب الماء حتى الارتواء.
- المحافظة على صحة وسلامة الغذاء أثناء الحفظ والإعداد والتحضير.

#### الصحة النفسية :-

من اهم الامور في استقرار الاسرة الا انه توجد بعض الامور التي ممكن ان تؤثر سلبا اذا لم يتم الانتباه لها والعمل على وضع حلول مبكرا ومنها :-

#### الضغوطات :-

هي جزء من الحياة اليومية الا انه تمر على الاسر والافراد فترات يكثر فيها الضغوطات ل عوامل مختلفة.

**يعرف الضغط النفسي** بانه حالة من التوتر النفسي الشديد يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد تخلق لديه حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك تختلف الضغوط على حسب مصدرها ويمكن أن تكون ضغوط عائلية نتيجة تدخل العائلة في الحياة اليومية للزواج بالإضافة إلى الضغوط الناتجة عن الالتزامات المالية، إن عدم التكيف وعدم الانسجام ما بين الأزواج يولد ضغوط نفسية تؤدي إلى مشاحنات وخلافات دائمة بين الأزواج يصعب على الأزواج التعامل معها هذا بالإضافة إلى الضغوط الناتجة عن عدم الانسجام في العمل وطول ساعات العمل والأجر المالي الذي لا يغطي الاحتياجات اليومية للأسرة خاصة عندما يكون هنالك التزامات مادية للأطفال والمدارس والمناسبات الاجتماعية وعدم وجود الوقت الكافي لهذه المناسبات والمشاركات الاجتماعية والتي تنعكس بشكل سلبي على الأسرة .

**وتظهر العييد من الأعراض** مثل (القلق، التوتر، الغضب، اضطراب النوم، ضعف التركيز، الذهن الشارد، الهمة، قلة الرغبة بالاستمتاع بما يدور حولنا، فقدان الثقة بالنفس، تدني احترام الذات، التدخين، شرب القهوة بكثرة، الإفراط في تناول العقاقير المهدئة، ارتفاع ضغط الدم، وجع الراس، آلام في مختلف أعضاء الجسم) إن خطورة الضغط النفسي المستمرة في كونه سبب في بعض الأمراض الجسمية والتي أثبت العلم انه يسرع في ظهورها وخاصة عندما يكون الفرد لديه الاستعداد الوراثي لذلك مثل امراض القلب والشرايين، ارتفاع ضغط الدم، السكري، السرطان كما يؤثر على تسريع ظهور علامات الشيخوخة وأمراض البشرة، الأمراض النفسية .

**إن التعامل مع هذه الضغوط يبدأ من إدراكها وتحديد سببها ومن ثم التعامل معها بشكل جيد وذلك :**

- بمساعدة الفرد على الرؤية والتركيز على الجوانب الإيجابية بدل من التركيز على الجوانب السلبية لدية لأنها تمده بالطاقة والثقة بالنفس وتساعد في التعامل وتجاوز الضغوط بشكل سليم وبدون اثر على حياته.

- تدريب ومساعدة الأشخاص على مهارات حياتية مثل الحزم، التعبير عن المشاعر، إبداء الراي بصراحة .

- التنظيم في جميع جوانب الحياة اليومية والعمل والعلاقات .

- عدم السماح للأخرين باستغلالك.

- الاعتذار عند الاخطاء، عدم السماح للأخرين باستغلالك.

- تحديد قدراتك وإمكانياتك، الواقعية وعدم وضع مستوى عالي تفوق امكانياتك وقدراتك.

- مشاركة الاخرين بالضحك واللعب.

- التحدث يساعد على تفرغ الشحنات العاطفية السلبية ويخفف من اثرها النفسي على الفرد.

- ممارسة الرياضة، المشي، السباحة... و الهوايات، سماع الموسيقى...

- اتباع نظام غذائي صحي.

- النوم لساعات كافية، جلسات مساج، والتدريب على تمارين الاسترخاء العضلي، التأمل، التخيل الموجه .

وأخيرا إن طلب المساعدة من المتخصصين في حالة عدم القدرة على التعامل مع الضغوط ليس عيبا ونامل من الجميع صحة جيدة وحياة سعيدة.

**التوقعات الخاطئه عند الأزواج وتأثيرها حسب الفتره الزمنية**

في الحياة الزوجية قد يتدخل عدد من العوامل التي تؤدي إلى استقرار الحياة الأسرية والنجاح في الزواج تؤثر هذه العوامل بطريقة عكسية فينتج عنها الفشل واضطراب الحياه الزوجية فتشابه الخلفية الثقافية أو اختلافها التي يحملها كل من الزوج أو الزوجة وينقلها إلى الحياه الزوجية قد تؤدي إلى التوافق والتجانس أو تنتهي إلى الصراع.

**ومن أسباب النزاعات الأسرية أيضا:**

1. عدم فهم كل من الزوجين لنفسيه وطباع الآخر حيث يتمسك كلا من الزوجين برأيه دون مراعاة الآخر.
  2. عمل المرأة وكيفيه صرف ميزانيه الأسرة وهل الإنفاق مسؤوليه الرجل أم انه يجب مشاركته الزوجة.
  3. مدى اهتمام الأسرة بالأبناء ومن يكون المسؤول في تربيتهم والادوار المختلفة لكل من الوالدين أو الأجداد أو الحضانات.
  4. الزواج الذي ينشأ عن الطمع والكسب المادي أو المعنوي.
  5. عدم نضوج عقليه الزوج أو الزوجة بالدرجة الكافية لمواجهة أمور الحياة.
- بالتفاهم والحب وتقبل الآخر وبالحوار المستمر بين الزوجين يمكن حل الخلافات. والخلاف لا يفسد الود والمحبة بين الزوجين فالرباط الزوجي اسمى واقدم من خلافات قد يكون اسبابها امور بسيطة.

**الأزمات النفسية والاقتصادية التي تواجه الأزواج**

مما لا شك فيه أن الأزمات النفسية والاقتصادية التي تواجه الأزواج هي بمثابة خطر حقيقي على الحياة الأسرية ويحتاج الأزواج إلى فهم وإدراك كيفية التعامل مع هذه الأزمات لما فيها من مخاطر التفكك الأسري وعدم القدرة على تلبية الاحتياجات الأساسية للأسرة وحتى نعرّف القارئ أكثر على خطورة هذه الأزمات لا بد من توضيحها وشرحها خصوصا الأزمات النفسية والاقتصادية.

المشكلات النفسية: كسوء التوافق العاطفي والجنسي والغيرة والخيانة الزوجية والنزاع على السلطة داخل الأسرة.

المشكلات الاقتصادية : كقلة الدخل أو انعدامه وسوء التصرف في الدخل وانخفاض المستوى الاقتصادي للأسرة.

مستوى عدم التوافق الأسري المزمّن: يتمثل في غياب المقوم العاطفي اللازم لتحقيق التماسك الأسري وذلك عندما تصاب العلاقات الأسرية بقدر ملحوظ ومستمر من الفتور والاختلاف في التوجهات والفقر العاطفي مع قدرة كل طرف على تلبية احتياجات الطرف الآخر.

ب- مستوى التفكك الأسري المعنوي: تتمثل في غياب أكثر من مقوم من مقومات التماسك الأسري أبرزها المقوم الديني والعاطفي والاقتصادي، وقد يتأثر بذلك المقوم الصحي.



### رسائل هامة تساعد الأزواج على وضع خطة لإنجاح الحياة الزوجية:

- 1- تحديد قيمة المصاريف اليومية وقيمة الدخل الشهري ضمن خطة مدروسة.
- 2- إعداد قائمة شهرية بالمصاريف المهمة والضرورية وأخرى بالتالي يمكن الاستغناء عنها(الترفيهية).
- 3- حساب المبلغ الذى يمكن أن يتم توفيره من المال شهريا مع الأخذ بعين الاعتبار المصاريف الطارئة، مثل استقبال الضيوف والمشاكل الصحية المفاجئة.
- 4- جعل التحكم بالأموار المادية بيد الأقدر على التخطيط والتوفير مع العلم أن النساء يمتلكن قدرة كبيرة فى الإدارة المالية.
- 5- اعتماد كل الطرق الممكنة للتوفير سواء بتقليل المصاريف أو بترشيد استهلاك الماء والكهرباء وغيرها وتدريب الاطفال على ذلك دون أشعارهم بنقص بل هو جزء من الثقافة الدينية.
- 6- الحوار والتعاون يساهمان بقوة فى التغلب على المشاكل المادية بين الزوجين أو غير المادية.

### الأدوار المجتمعية لكل من الرجل والمرأة

وبما أن الزواج يصنف كأكثر العلاقات الإنسانية قدسية على وجه الأرض ، والتي تنشأ ما بين فردين ، وتنطلق لتنتج الأطفال ، وتخلق أيضا الأصدقاء والقرابات من كلا الطرفين ويتم تشبيه هذه العلاقة كما الشجرة ، التي يمتد لها جذور من الأصدقاء والأقرباء ، ويتفرع منها الأوراق فتخلق الأبناء والأحفاد .

وقد أوجدت معظم القوانين والشرائع من أجل حماية الأسرة، وليكون الزواج قائماً على الثبات والاستمرار، لأن في هذا مصلحة الوالدين من ناحية ومصلحة الأبناء من ناحية أخرى. والزواج لا يمكن أن يعطي ثماره إلا إذا نظرنا إليه كرباط أبدي لا انفصال له، وإلا لكان في إمكان أي طرف من الطرفين، ولأتفه الأسباب أن يتخلى عنه في أية لحظة ونعني بكلمة (أسرة) بوجه عام، الجماعة الصغيرة ذات الأدوار والمراكز الاجتماعية - مثل: الأب ، الأم، الابن، الابنة - يربطها رباط الدم أو الزواج أو التبني، وتشترك في سكن واحد، وتتعاون اقتصادياً. وترتكز الأسرة على زواج شخصين - ذكر وأنثى - يتمتعون بعلاقات جنسية يقرها الدين والمجتمع .. ويتوقع أن تشمل الأسرة أطفالاً يتحمل الكبار مسؤولية تربيتهم.

ومن الأسس التي تساهم في انجاح العلاقة الزوجية  
**الحب ، الاحترام ، الانتماء ، التعاون ، الصداقة**

**ويعرف النوع الاجتماعي** بأنه(الحقوق و الواجبات والالتزامات و العلاقات و المسؤوليات و الصورة و مكانة المرأة و الرجل و التي يتم تحديدها اجتماعيا وثقافيا، وهي أدوار مكتسبة تتغير بمرور الزمن و تتباين بين ثقافة وأخرى).

وهو الصورة التي ينظر بها المجتمع لدور المرأة و الرجل، و الأسلوب الذي يتوقعه في تفكيرنا وتصرفاتنا، و يرجع ذلك إلى أسلوب تنظيم المجتمع وليس إلى الاختلافات

البيولوجية بين الرجل والمرأة. حيث يشار إليه باختلاف كلي ما بينه وبين الجنس، وهنا التأكيد على أن الجنس هو الاختلافات البيولوجية بين الجنسين: اختلاف في الكروموسومات والجينات والأعضاء التناسلية والوظيفة الإنجابية وهو ثابت لا يتغير.

ونظرا لوجود العديد من الاختلافات ما بين الجنس والنوع الاجتماعي بالمفهوم والمضمون، **فان هنالك العديد من المحددات التي تؤكد على أن النوع الاجتماعي مناط بها وهي**

**ثقافة المجتمع:** والتي يشار من خلالها إلى أن الثقافة العامة في أي محيط لها التأثير الأقوى على الأدوار المجتمعية لكل من الرجل والمرأة.

**الأسرة:** وهي إحدى الدعائم القوية أيضا، والتي تربي عامل الدور لكل من الرجل والمرأة، ويشار إلى هذا المحدد بأنه صاحب التأثير المباشر على الأفراد وبصورة طويلة الأمد.

**المؤسسات التعليمية:** وتساهم في غرس المفاهيم والتعلم، ويتم من خلال المناهج المدرسية غرس العديد من القيم والأفكار حول الأدوار، سواء كانت سلبية أم إيجابية **الإعلام:** والذي بدوره يعمل على نقل الرسائل ذات القوة الكبيرة، والتي تصور كل من الرجل والمرأة ضمن إطار قيمي أخلاقي مباشر، ويعمل أيضا على وضع الصورة المثالية لكل من الرجل والمرأة.

## الجنر

**الجنر أو النوع الاجتماعي:** هو تعبير عن العلاقة الاجتماعية بين الرجل والمرأة والأدوار التي يقوم بها كل منهم في مجتمع ما والدور هو نموذج لسلوك الفرد بما يتضمنه من حقوق واجبات معينة ويتعلق بمكانة وسلطة اجتماعية وكذلك موقف اجتماعي معين وقد يتغير دور الفرد من موقف إلى آخر طبقا للتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والدينية والسياسية في المجتمع.

## العنف

### العنف الأسري:-

كل فعل أو امتناع عن فعل يقوم به فرد من أفراد الأسرة اتجاه أي فرد آخر منها وينطوي عليه إيذاء جسدي أو جنسي أو نفسي أو على تهديد بإيذاء جسدي أو جنسي أو نفسي أو يولد تخوفا، كما ويشمل الحرمان من الحقوق الأساسية كالمأوى والمأكل والمشرب والملبس والتعليم وحرية الحركة وتقرير المصير وفقدان الأمان على نفسه.

### أسباب العنف الأسري:

إذا ما تطرقنا إلى أسباب العنف الأسري فسنجد أكثر الأسباب شيوعا في مجتمعنا والتي تؤدي إلى هذا النوع من العنف هو:

1. العامل الذاتي وهو نتاج للتنشئة الاجتماعية الخاطئة.
2. العوامل الاجتماعية وهي تتمثل أيضا في التنشئة الاجتماعية. حيث إننا مجتمع ذكوري في تربيتنا وللأسف نربي أبنائنا على التمييز بين الذكر والأنثى فهذا لك

مسموح ولك ممنوع وأنت لك السلطة وهكذا.....  
3- العامل الاقتصادي وهو عامل مهم جدا لأنه عادة يعطي السلطة لمن يصرف على البيت بان تكون كل زمام الأمور بيده فمن الممكن أن يظلم بشكل كبير الفرد أو أكثر في ظل غياب احترام حقوق الأفراد وذلك لعدم وجود نظام قانوني يوفر الحماية الكافية للعلاقة بين أفراد العائلة.

### اهم الحلول الممكنة:

- 1.التنشئة الاجتماعية الصحيحة للفرد وان يكون الفرد على دراية بحقوقه وواجباته.
- 2.الوعظ والإرشاد الديني وهو من اهم الحلول التي تؤثر في المجتمع حيث أن التعاليم الدينية تبين أهمية الترابط والترحم الأسري وتبين حقوق وواجبات كل طرف من أطراف الأسرة من أب وأم وأبناء وأخوة وأخوات.
3. تحسين الظروف المعيشية والاقتصادية .

**حاليا يتم تقديم استشارات نفسية واجتماعية وأسرية للأفراد والذين يتعرضون للعنف الأسري ضمن العيادات و المراكز التابعة لوزارة الصحة. فلا تتردد في زيارة هذه المراكز و العيادات للمساعدة.**

### التنشئة السليمة للأبناء والبنات

العائلة هي أول عالم اجتماعي يواجهه الطفل، وأفراد الأسرة هم مرآة لكل طفل لكي يرى نفسه، والأسرة بالتأكيد لها دور كبير في التنشئة الاجتماعية، ولكنها ليست الوحيدة في أداء هذا الدور ولكن هناك الحضانة والمدرسة والاصدقاء ووسائل الإعلام والمؤسسات المختلفة، لذلك تعددت العوامل التي كان لها دور كبير في التنشئة الاجتماعية سواء كانت عوامل داخلية أم خارجية.

إن التنشئة السليمة مي مسؤولية كبيرة على كلا الوالدين لما فيها من صعوبات وتعقيدات ومشاكل إلا أنها متعة حين يشعر الأبوين أنهما يربيان أولادهم ويغدقان عليهم من العطف والحنان والرعاية ما يجعلهم ينطلقون في الحياة بثقة وثبات وصلابة وإرادة ووعي مبني على ثقافة وفهم للدور.

### العوامل المؤثرة في التنشئة :-

#### العوامل الداخلية

- 1-الدين: يؤثر بصورة كبيرة في التنشئة الاجتماعية.
- 2-الأسرة: هي الوحدة الاجتماعية التي تهدف إلى المحافظة على النوع الإنساني. فهي أول ما يقابل الإنسان، و هي التي تسهم بشكل أساسي في تكوين شخصية الطفل من خلال التفاعل والعلاقات بين الأفراد وتعتبر فترة 3 سنوات الأولى من عمر الطفل من اهم الفترات في شخصية الطفل وادراكه وهي اهم مرحلة من حيث النمو السريع وكلما استثمر الاهل في تعليم الطفل وتوسيع مداركه سيساهم ذلك في بناء وتكوين الشخصية المستقبلية .

3-نوع العلاقات الأسرية: تؤثر في عملية التنشئة الاجتماعية حيث أن السعادة الزوجية تؤدي إلى تماسك الأسرة، مما يخلق جواً يساعد على نمو الطفل بطريقة متكاملة.

**العوامل الخارجية:**

1- المؤسسات التعليمية: وتتمثل في دور الحضنة والمدارس والجامعات ومراكز التأهيل.  
2- الرفاق والاصدقاء: حيث الأصدقاء من المدرسة أو الجامعة أو النادي أو الجيران وقاطني المكان نفسه وجماعات الفكر والعقيدة والتنظيمات تؤثر عليه في هذه المرحلة الهامة.  
دور الوالدين مهم في هذا المجال من خلال معرفة الاصدقاء وماذا يدور بينهم والعمل على توجيههم بالاتجاه الصحيح والبعد عن اصدقاء السوء وما يمكن ان يتعرضوا له من سلوكيات وانحرافات خاطئة .

3- دور العبادة: إن الأجواء الدينية و المعنوية الحاكمة على دور العبادة لها تأثير كبير في غرس النواة الأولى للتوجهات الإيمانية و الدينية في نفوس الأطفال والأحداث كالمراسم الدينية--- الخ .

4-ثقافة المجتمع: لكل مجتمع ثقافته الخاصة المميزة له والتي تكون لها صلة وثيقة بشخصيات من يحتضنه من الأفراد؛ لذلك فثقافة المجتمع تؤثر بشكل أساسي في التنشئة وفي صنع الشخصية القومية.

5-الوضع السياسي والاقتصادي للمجتمع: حيث إنه كلما كان المجتمع أكثر هدوءاً واستقراراً ولديه الكفاية الاقتصادية أسهم ذلك بشكل إيجابي في التنشئة الاجتماعية، وكلما اكتنفته الفوضى وعدم الاستقرار السياسي والاقتصادي كان العكس هو الصحيح.

6-وسائل الإعلام: لعل أخطر ما يهدد التنشئة الاجتماعية الآن هو الغزو الثقافي الذي يتعرض له الأطفال من خلال وسائل الإعلام المختلفة ولاسيما التلفزيون ووسائل التواصل الاجتماعي ، وفي بعض الاحيان يكون لها دور بنشويه العديد من القيم التي اكتسبها الأطفال فضلا عن تعليمهم العديد من القيم الأخرى الدخيلة على الثقافة وانتهاء عصر جدات زمان وحكاياتهن إلى عصر الحكاوي عن طريق الرسوم المتحركة والتي فيها من المخاطر والبرمجة السلبية والقيم الغير سليمة.

ولذا وجب على الاهل الانتباه لما يعرض على اطفالهم من رسوم متحركة وبرامج والعباب فيها من العنف الكثير.

**من أهم ما يمكنك فعله ليحظى أبنائك بمناخ أسرى دافئ واستقرار نفسى طوال حياتهم:**

- إعطاء الطفل الإحساس بالأمان.  
- التحدث مع الابناء عن مشاكلهم ومخاوفهم ودعاهم يعلموا أنك موجودة لحمايتهم دائما.

- إظهار حبك لأبنائك والاستماع الجيد لكل ما يخصهم. يجب عليك احتضان أبنائك والحديث معهم وعن مدى أهميتهم في حياتك، كذلك يجب عليك التفرغ للاستماع إلى مشكلاتهم اليومية ومحاولة حلها معهم.

- وضع قواعد ونظم يلتزم بها الطفل داخل المنزل و خارجه. بذلك يتعلم أبنائك الانضباط والتغلب على أهواهم.

- كوني قدوة لأبنائك، دائما ما يرى الأبناء في أهلهم مثال يحتذون به في كل تصرفاتهم. لذلك يجب عليك أن تكوني مثالا جيدا ونموذج للأخلاق الراقية.

- المشاركون في اعداد ومراجعة المادة التثقيفية:-
  - وزارة الصحة :-
  - الادارة العامة للصحة العامة :-
  - دائرة التثقيف والتعزيز الصحي
  - دائرة صحة المجتمع
  - دائرة التغذية
  - الادارة العامة للرعاية الصحية الاولية
  - وحدة الصحة النفسية
  - وحدة صحة المرأة
  - مركز المحترف للتدريب والاستثمار
  - جمعية تنظيم وحماية الاسرة
  - جمعية الاغاثة الطبية
  - جمعية اصدقاء مرضى التلاسيميا