
الجانب
الصحي

أهداف الزواج الصحية

1. الآداب الشرعية في العلاقة الخاصة.
2. خطوات التهيئة النفسية للعلاقة الخاصة .
3. مهارات التعامل الإيجابي مع اللقاء الجنسي الأول.
4. الفروق الجنسية بين الزوجين.

أهداف الزواج الصحية

5. الزواج له فوائد كثيرة تنعكس على الصحة العقلية والجسدية للزوجين وهذا مثبت بالدراسات العلمية فالصحة العامة للأزواج أفضل كثيرا من غير المتزوجين، كما أن فرص إصابتهم بالأمراض تقل بعد الزواج، ونسبة الانتحار بين المتزوجين أقل منها بين غير المتزوجين .

6. أن متوسط إقامة المتزوجين في المستشفيات للعلاج يقل كثيرا بينما يرتفع معدل شفائهم .

أهداف الزواج الصحية

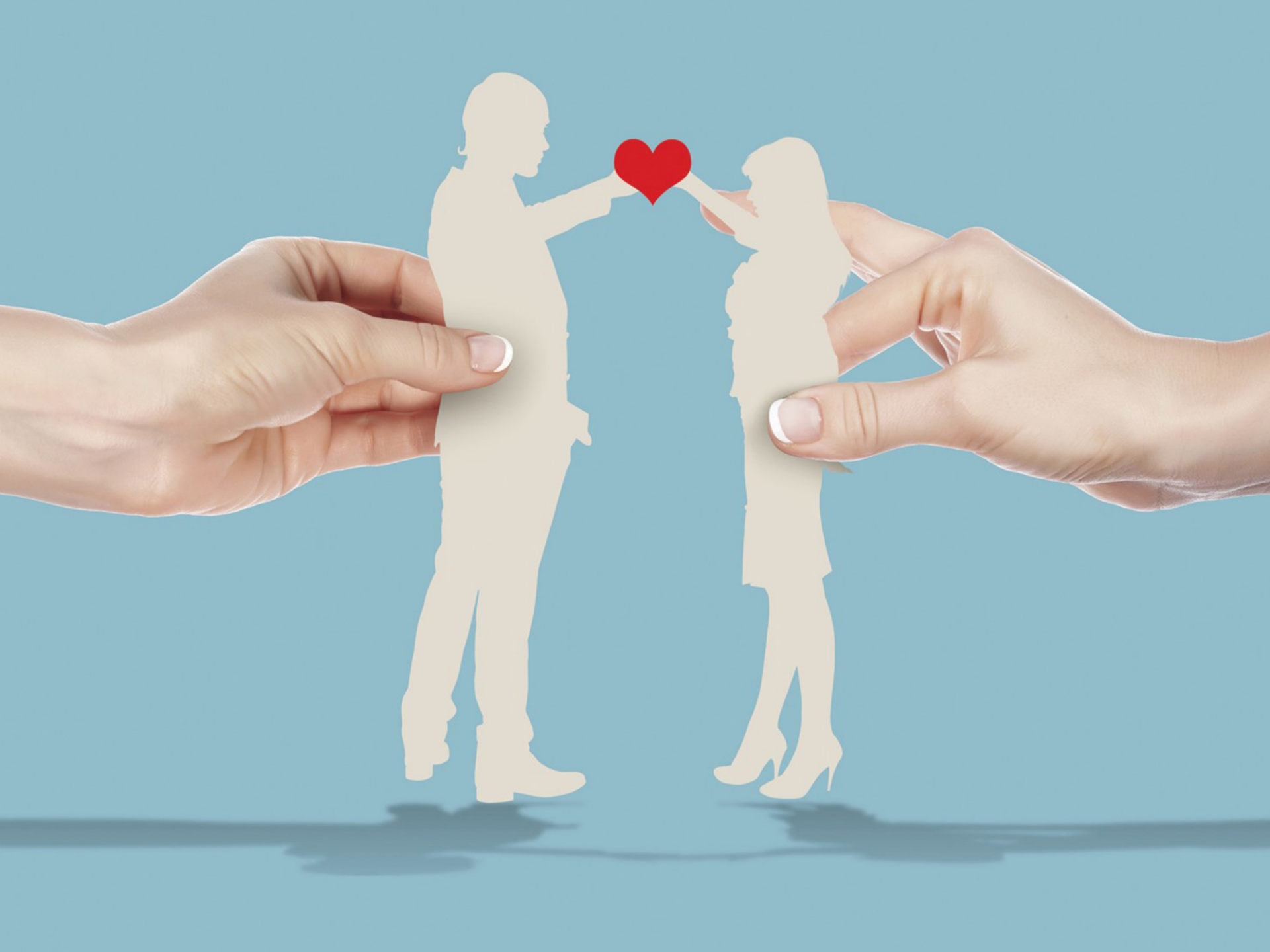
7. ان المتزوجين أقل عرضة للاكتئاب والتوتر والقلق,والزواج السعيد يقوي جهاز المناعة المرتبط بالحالة النفسية والعصبية للزوجين.

8. كما اكدت دراسات من جامعة برمنغهام يونغ ان الزواج السعيد يخفض ضغط الدم لدى الرجال والنساء في حين أن الزواج التعيس يرفع ضغط دم الزوجين .

أهداف الزواج الصحية

9 كذلك أكد باحثون أن الزواج يخفض خطر الإصابة بمرض الخرف «الزهايمر»إلى النصف مشددين على أهمية أن يكون للإنسان علاقة وثيقة مع الغير خصوصاً في منتصف العمر.

10 دراسة كندية أثبتت أن الزواج المتكافئ والسعيد يحمي من الأزمات القلبية.



أهداف للعلاقة الجنسية بين الزوجين

وكذلك هناك أهداف للعلاقة الجنسية بين الزوجين إلى :



1. العفاف للزوجين .
2. إشباع الرغبة الغريزية للزوجين .
3. التناسل والتكاثر، واستمرار النوع الإنساني .
4. الشعور بالدفء وحرارة العلاقة بين الزوجين .
5. بناء حياة زوجية سعيدة ومستقرة .
6. حصول المتعة والسرور الداخلي .

الآداب الشرعية في العلاقة الخاصة

نشاط 3/1



جماعي ورشة عمل

الزمن 10 دقائق

الهدف

أن تربط بين التغذية السليمة والنشاط البدني في المحافظة على الصحة العامة.

عزيزي المشارك ..

اذكر سبعة آداب للعلاقة الجنسية بين الزوجين.

الآداب الشرعية في العلاقة الخاصة

1. احتساب الأجر بين الزوجين في العلاقة الجنسية
2. الابتداء قبل العلاقة الجنسية بالدعاء
3. التهيئة والاستعداد النفسي
4. العلاقة الجنسية بين الزوجين أمر خاص
5. يمكن للرجل أن يأتي زوجته بالكيفية التي تلائمهما وبالوضعية التي تؤدي إلى إتمام الاستمتاع بينهما .
6. لا يجوز أن يجامع الرجل زوجته وهي حائض أو في النفاس .

الآداب الشرعية في العلاقة الخاصة

7. يستحب للمرء إذا أراد معاودة جماع زوجته أن يتوضأ
8. لا يجوز للمرأة أن تمتنع عن طلب زوجها للجماع بدون عذر مقبول.
9. أن لا يكون الزوجان محرمين أو صائمين أو أحدهما محرم أو صائم.
10. يجوز تجرد الزوجين من الثياب ونظر أحدهما إلى الآخر من غير ثياب.
11. يجوز مداعبة أحد الزوجين لفرج الآخر.
12. يجب على الزوجين الغسل بعد نزول المني .

الغســـل

يجب على الزوجين الغسل بعد نزول المني .

يقول الله تعالى : (وإن كنتم جنباً فاطهروا) ويجب الغسل في الأحوال التالية:

1. المعاشرة الزوجية الكاملة مع الإنزال .
2. التقاء الختانين دون إنزال : لقوله صلى الله عليه وسلم : (إِذَا جَاوَزَ الْخِتَانُ الْخِتَانَ) وفي رواية: (مسّ الختان الختان) فَقَدْ وَجَبَ الْغُسْل . " رواه مسلم ،ومسّ الختان الختان هو إيلاج حشفة الذّكر في الفرج وليس مجرّد الملاصقة
3. خروج المني و لو لم يلتق الختانان : لقوله صلى الله عليه وسلم : (إنما الماء من الماء)رواه مسلم

الغســـل

4. المني طاهر ولا ينجس الملابس ويتجوز الصلاة في الملابس التي عليها أثر المني لحديث عائشة : (قالت كنت أفرك المني من ثوب رسول الله صلى الله عليه وسلم فيصلي فيه).

5. يجب غسل الذكر والوضوء من خروج الودي .

6. يجب من خروج الودي (وهو : ماء أبيض ثخين لا رائحة له يخرج عقب (البول) ، ويخرج بدون شهوة تدفق) يأخذ أحكام البول من حيث النجاسة والتطهير منه .

كيفية الغسل

لغسل الجنابة صفتان:

الصفة الأولى :

صفة مجزئة وهي إفاضة الماء على جميع البدن مع المضمضة والاستنشاق ونية رفع الحدث الأكبر.

الصفة الثانية :

جاء وصفها في حديث عائشة رضي اللّه عنها أنَّ النبي صلى اللّه عليه وسلم كان إذا اغتسل من الجنابة بدأ فغسل يديه ثم يتوضأ كما يتوضأ للصلاة، ثم يدخل أصابعه في الماء فيخلل بها أصول شعره ثمَّ يصبّ على رأسه ثلاث غرف بيديه، ثمَّ يفيض الماء على جلده كله.

خطوات التهيئة النفسية في العلاقة الجنسية

1. التدرج
2. الخروج من غرفة النوم
3. وضع اليد على رأس الزوجة والدعاء لها
4. صلاة الزوجين معاً
5. الأكل والشرب معا



التعامل في اللقاء الجنسي الأول

نشاط 3/2



جماعي ورشة عمل

الزمن 10 دقائق

الهدف

أن يقترح المشارك التعامل الإيجابي في الحالات المتوقعة لإقامة اللقاء الجنسي الأول

عزيزي المشارك ..

يتردد ويختلف الأزواج الجدد في إقامة اللقاء الجنسي الأول فبعضهم يرى بضرورة القيام باللقاء الجنسي من اليوم الأول , وبعضهم يرى التأجيل وعدم الاستعجال , بالتعاون مع أفراد مجموعتك اقترح أفضل أسلوب للتعامل في الحالات التالية :

التعامل في اللقاء الجنسي الأول

1. لا يلزم القيام باللقاء الجنسي من أول يوم .
2. أفضل وضعية لفض غشاء البكارة هي وضعية الزوجة أسفل على ظهرها مع فتح الساقين والإيلاج والزوج فوق.
3. يجب على الفتاة أن تسترخي وتزيل من قلبها الخوف والقلق وتساعد زوجها على أداء وظيفته .
4. يصاحب فض غشاء البكارة بعض الألم الخفيف وكذلك نزول بعض نقاط الدم .

التعامل في اللقاء الجنسي الأول

5. لا مانع من الجماع في اليوم الثاني لتمزق غشاء البكارة .

6. عدم قيام الزوج باللقاء الجنسي في اليوم الأول لا يعنى نقص في رجولته أو انهدام للعلاقة الزوجية .

7. لا بد من وقت طويل لتحقيق التوافق الجنسي بين الزوجين بعد الزواج قد يستمر لأسابيع أو شهور أو أكثر أو أقل .



الفروق الجنسية بين الزوجين

نشاط 3/3

جماعي ورشة عمل

الزمن 25 دقيقة

الهدف

أن يميز المشارك بين الفروق الجنسية للزوجين

بالتأمل في الجدول الذي أمامك ..

ضع الرمز (M) فيما يتعلق بالرجل، والرمز (G) فيما يتعلق بالمرأة.

الرمز	البيان
	القدرة على الفصل بين الجنس و المشاعر
	الإثارة الجنسية بالنظر أكثر
	اكتمال الاستثارة الجنسية يحتاج إلى 20 دقيقة أو أكثر
	المبادرة أكثر من الطرف الآخر
	ارتباط الإثارة الجنسية بالمشاعر
	عند الاستثارة لا بد من حصول النشوة الجنسية الكاملة
	سرعة الاستثارة الجنسية قد تصل إلى 4- 9 دقائق
	الرغبة الجنسية لها مد أو جرز (دورية)
	لا مانع من ممارسة الجنس بعد الضغوط والتوتر
	الحاجة إلى الاحتضان والتقبيل بعد اللقاء الجنسي

الفرق بين الرجل والمرأة في الممارسة الجنسية

1. توجد فروق ليست بالقليلة ما بين المرأة والرجل في "الممارسة الجنسية". وبصورةٍ عامّة تظهر هذه الفروق بعد سنوات من الزواج، عندما تتراجع درجة الإثارة والحب عمّا كانت عليه سابقًا. فمثلا في المبادرة في الجنس .
2. الرجل يستطيع فصل الجنس عن المشاعر، أما المرأة فالجنس مرتبط لديها بالمشاعر.
3. الرجل يثيره النظر، بينما المرأة تثيرها المشاعر والحنان.

الفرق بين الرجل والمرأة في الممارسة الجنسية

4 الرجل هو المبادر في الجنس ذلك لكونه يحمل نسبة أكبر من هورمون الرغبة الجنسية (التستوستيرون)، أما المـرأة فلا تميـل للمبـادرة لأنها لا تُثار بسهولة، وأيضاً بسبب القيود التي يضعها المجتمع على تعبير المرأة عن رغبتها الجنسية.

5 وكذلك هناك فروق في التفكير حيث يعتقد كل الرجال أن أي تماس يجب أن يؤدي إلى الجنس في نهاية الأمر بينما هناك نساء يرغبن فقط بالتّماسّ العاطفي. أحيانًا يكون هذا على مقدار كبير من الأهميّة بالنسبة لها، أن تشعر بأن الحديث يدور فقط حول هذا الأمر، التماس العاطفي، الحميم والقريب، وربّما تبلغ الجنس باطمئنان أكثر بعد هذا التماس .

الفرق بين الرجل والمرأة في الممارسة الجنسية

6 كذلك الفروق الهرمونية فبينما يكون الهورمون الذكري، التستوستيرون، فعّالاً كل الوقت، يكون الهرمون الأنثوي فعّالاً بمقادير مختلفة خلال الشهر. أحيانًا يكون مرتفعًا وأحيانًا أخرى منخفضًا. هنا يبرز دور المرأة في إخبار زوجها عن وجود الرغبة الجنسية لديها أو عدمها. دائمًا ما يمكن إثارتها بواسطة التدليك المثير أو المداعبة المسبقة؛ الأمر الذي يتم بالمشاركة.

الفرق بين الرجل والمرأة في الممارسة الجنسية

7 كذلك ليس بالضرورة أن تكون الممارسة الجنسية لهدف معين ولا يشترط بلوغ النشوة فيها في كل مرة فالعملية بحد ذاتها تحقق الكثير من التقارب بين الزوجين كما أنها ربما تكون رغم تمنع المرأة عنها بسبب تعبها إلا أنها تكون سببا في تخفيف الكثير من الأعراض الجسدية. كذلك فان الإنهاء لهذه الممارسة يختلف بين الرجل والمرأة ولابد لكل منهما أن يحترم ذلك .

8 كما أن المرأة تحتاج أن يساعدها الرجل ويعلّمها كيف تبادر في الجنس والرجال يحتاجون لقدر أكبر من الأمان والثقة في أنفسهم وفي زوجاتهم. و يحتاج الرجل أن تساعده زوجته وتعلّمه أن يبادر بالتعبير عن مشاعره، مثل شراء الهدايا والورود وترديد كلمات الحب.

الفرق بين الرجل والمرأة في الممارسة الجنسية

9. إضافة إلي كل هذا فان هناك الكثير من الأساسيات التي لابد للزوجين من الحرص علي وجودها بينهما مثل إظهار المودة بشكل عفوي مثلا بالتقبيل، المعانقة، المشي يدا بيد، المجاملات والهدايا الصغيرة، كل هذه التصرفات تحافظ على علاقة متكاملة من العاطفة والحب.

10. كذلك محاولة إيجاد جو من الضحك والمرح بينهما حتى في وقت الأزمات وان يحافظا علي علاقة لطيفة بينهما طيلة الوقت لا تكدرها ولا حتى الأزمات الصاخبة وفي حال توافر هذه الأمور سيبقي الرباط بينهما قويا ويبقي الوقت الذي يقضيانه معا هو من أمتع الأوقات وإن طالت بهما العشرة.



اليوم الثالث - الجلسة الثانية - الجانب الصحي

1. تنبيهات مهمة للعلاقة الجنسية
2. مراحل العلاقة الجنسية
3. الجانب التشريحي للأعضاء الجنسية للرجل والمرأة
4. وسائل تنظيم الحمل
5. الفروقات الجسدية بين الرجل والمرأة

الفروق الجنسية بين الزوجين

نشاط 3/4



جماعي

عصف ذهني

الزمن 15 دقيقة

الهدف

أن يذكر المشارك مراحل العلاقة الجنسية بين الزوجين

عزيزي المشارك :

من وجهة نظرك اذكر مراحل العلاقة الجنسية بين الزوجين؟

مراحل العلاقة الجنسية بين الزوجين

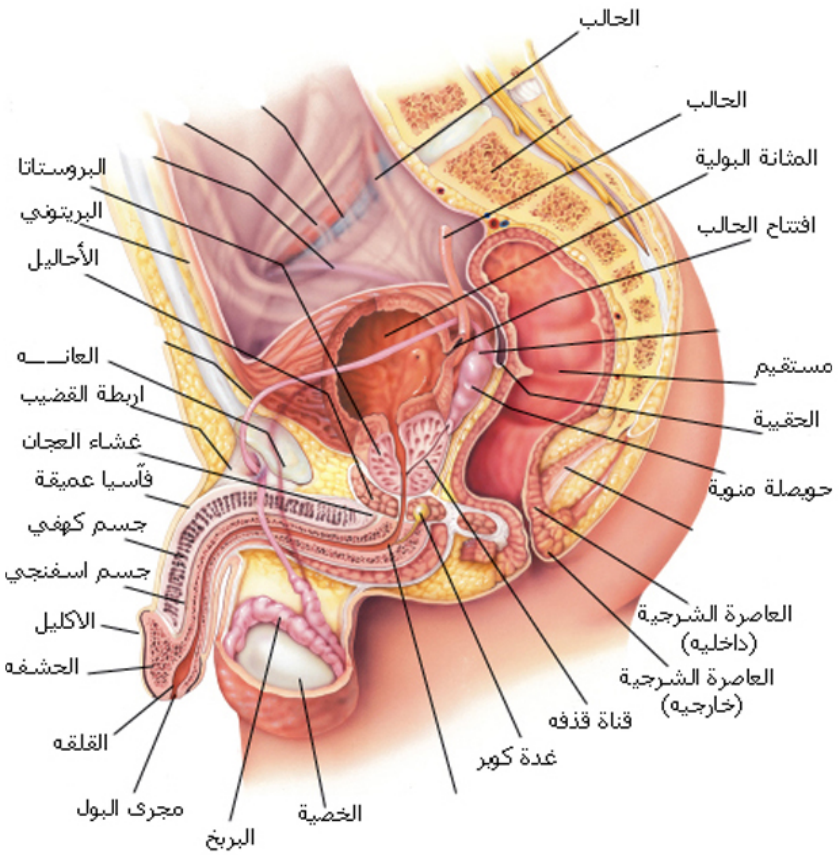
للعلاقة الجنسية بين الزوجين عدة مراحل وهي كالتالي:

1. التهيؤ، والاستعداد الجيد .
2. المداعبة والملاعبة التي تشمل أشكالاً كثيرة .
3. مرحلة الجماع .
4. إذا هم الرجل بالقيام عن المرأة قبل أن تقضي وطرها فعليها أن تطلب منه أن يبقى، ويستمر .
5. لا بأس من معاودة الجماع مرة أخرى .



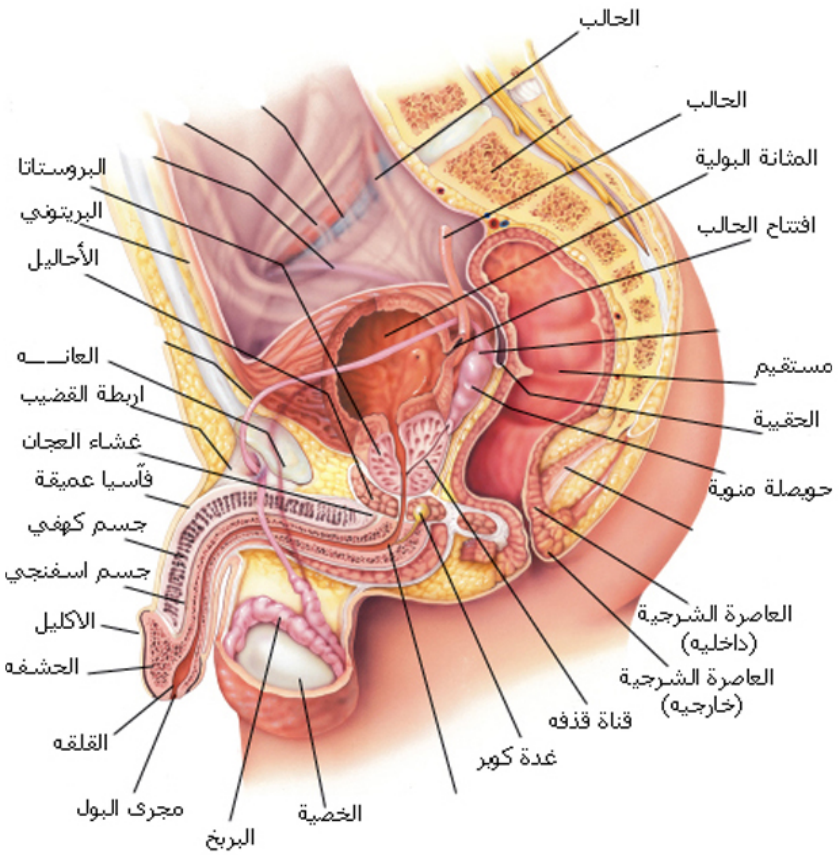


الجهاز التناسلي عند الذكر



1. كيس الصفن
2. الخصية
3. الجهاز الأنبوبي
4. الأنابيب المنوية
5. الأنابيب المستقيمة
6. القنوات الصادرة

الجهاز التناسلي عند الذكر



7 قناة البربخ

8 القناة الدافقة

9 قناة القذف

10 الإحليل القضيبي

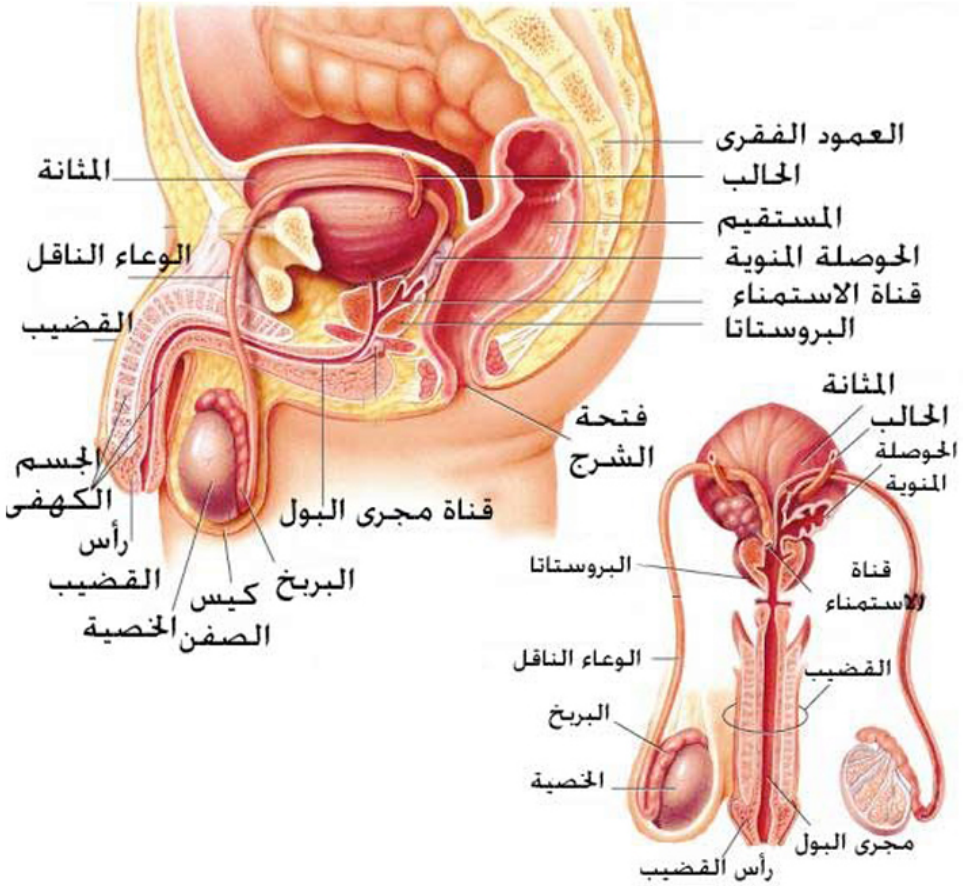
11 الغدد الجنسية الملحقة

12 الحويصل المنوي

13 البروستات

14 غدتي كوبر

الجهاز التناسلي عند الذكر



15 القضيب

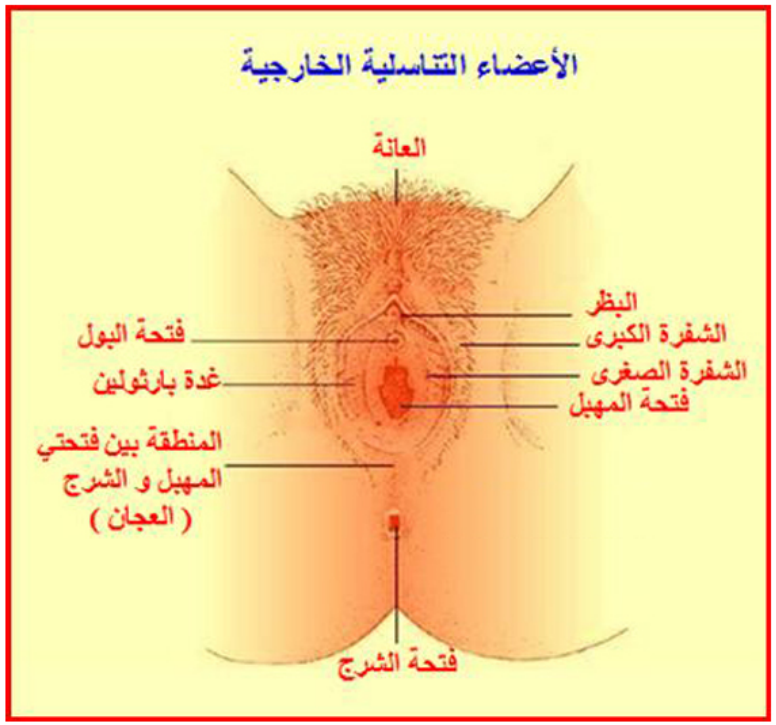
ويتكون من 3 أجزاء :

- الجذر
- الجسم
- الرأس

16 الأجسام الكهفية

الجـهـاز التناسلي عـنـد المـرأة

الأعضاء التناسلية الخارجيــة



العانة

الشفرين الكبرى

الشفرين الصغرى

البظر

غشاء البكارة

غدة بارثولين

فتحة القناة البولية

الجهاز التناسلي عند المرأة

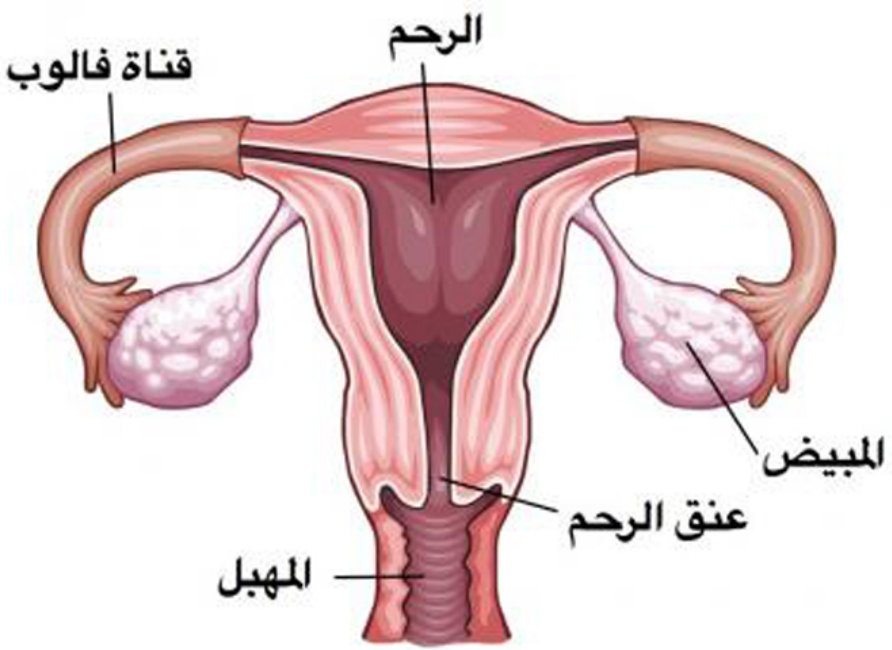
الأعضاء التناسلية الداخلية

المهبل

الرحم

قناتا فالوب (قناتا الرحم)

المبيض





وسائل تنظيم الحمل

المباعدة بين الولادات :

هي عبارة عن ترك فترة زمنية مناسبة لا تقل عن ثلاث سنوات بين كل حمل وآخر وذلك باستخدام إحدى وسائل المباعدة الفعالة والمأمونة.





وسائل تنظيم الحمل

فوائد المباعدة بين الولادات :

1. تتيح للمرأة القيام بواجباتها الكاملة تجاه أسرتها والفرصة للعناية بزوجها وكل أطفالها.
2. تعين الأب على تحمل نفقات الأسرة وتوفير إحتياجات كل فرد من أفراد الأسرة.
3. قلل نسبة الوفيات بين الأمهات بسبب مخاطر الحمل والولادة.
4. تعطي الأم مجالا لتحسين صحتها التي غالبا ما تعاني من فقر الدم الغذائي نتيجة تكرار الحمل.

وسائل تنظيم الحمل

فوائد المباعدة بين الولادات :

5. توفر للطفل فرصة أكبر للرضاعة الطبيعية والاستمتاع بغذاء صحي جيد .
6. تخفض معدل وفيات الأطفال , وولادة أطفال ناقصي الوزن, أو أطفال خدجاً , وأطفال بتشوهات خلقيــة .
7. تساعد المباعدة بين الولادات على أن ينال كل طفل من الأطفال قسطا كافيا من رعاية والديــه .

وسائل تنظيم الحمل

وسائـل المباعـدة الطبيعيـة :

1. الرضاعة الطبيعية
2. الواقي الذكري أو العازل
3. الحبوب أحادية الهرمون
4. الحبوب ثنائية الهرمون







وسائل تنظيم الحمل





وسائـل المباعـدة طويلة الأمـد :

1. اللولب
2. اللصقة الهرمونية
3. الحلقة الهرمونية



الفروق بين الرجل والمرأة

نشاط 3/5

جماعي

مناقشة

الزمن 10 دقائق

الهدف

أن يستنبط المشارك الفروق بين الرجل والمرأة

عزيزي المشارك :

بالتعاون مع أفراد مجموعتك وعلى حسب الموجود في الجدول أدناه قم بذكر أمثلة على تلك الفروق مستنبطاً أهمية ذلك في الحياة الزوجية ...

الفروق بين الرجل والمرأة

1. أولاً : الفروق الجسدية (التكوينية)
2. ثانياً : الفروق العقلية والسلوكية
3. ثالثاً : الفروق النفسية والوجدانية





عوامل الخطورة على الصحة العامة

نشاط 3/6



جماعي مناقشة

الزمن 15 دقيقة

الهدف

يستنتج المشارك أركان العناية الشخصية الصحية الثلاثة : (النظافة الشخصية، الغذاء الصحي، ممارسة الرياضة).

- تشيرالدراسات إلى ارتفاع معدلات انتشار السمنة وداء السكري وارتفاع مستوى الكلسترول في الدم وارتفاع ضغط الدم والتدخين بصفة كبيرة في المملكة العربية السعودية.
- واحداً من بين أربعة بالغين لدية مرض السكري (23,7٪)
- وسبعة من بين عشرة من البالغين لديهم زيادة في الوزن و السمنة (70 ٪) .
- وواحد من بين أربعة لديهم ارتفاع في ضغط الدم (26,1 ٪)

عوامل الخطورة على الصحة العامة

- بينما بلغت نسبة التدخين (20 ٪) .
- ٪80-60 من الوفيات تعزى إلى الأمراض المزمنة وأهم أسبابها قابلة للتعديل وهي تناول غذاء غير صحي وقلة النشاط البدني وتعاطي التدخين وهي أسباب شائعة في المجتمع .
- ٪80 من أمراض القلب والسكتة الدماغية يمكن تجنبها باتباع نظام غذائي صحي وممارسة النشاط البدني.
- التدخين يحوي أكثر من 7000 مادة كيميائية و 70 مادة مسرطنة.



الوقاية من عوامل الخطورة على الصحة العامة



أولا : الغـــــذاء

الوقاية من عوامل الخطورة على الصحة العامة



على الرغم أن حاجة الجسم اليومية للفواكه والخضروات ضرورية إلا أن مجتمعنا لا يتناول الكمية اليومية الكافية وهي صحنا سلطة خضراء وكوبان من الفاكهة لغناهما بالفيتامينات والمعادن والألياف والحبوب غير منزوعة النخالة والإقلال من تناول السكر والملح .

عوامل الخطورة على الصحة العامة

- بينت الدراسة الوطنية أن أكثر من 80 ٪ من البالغين السعوديين لا يتناولون الكمية الكافية من الفواكه والخضروات وفي المقابل فان تناول كميات فوق حاجة الجسم من الدهون المشبعة يشكل سببا رئيسا لعوامل الخطورة على الصحة .

- وعند زيادة الدهن عن حاجة الجسم يبقى في الدم كدهن ضار ومع الوقت يلتصق بجدار الاوعية الدموية ويعيق حركة الدم الموصل الى القلب أو الدماغ مسببا الجلطة في أحدهما أو كليهما .

- وفي المقابل هنالك الدهن النافع الذي يقوم بحمل الدهن الضار من الدم الى الكبد لتكسيره لذا ينبغي الحفاظ على معدل منخفض من الدهن الضار ومعدل مرتفع من الدهن النافع .

عوامل الخطورة على الصحة العامة

- تناول الكمية الكافية من الأسماك خاصة السالمون والتونة والسردين مرتين في الأسبوع يقلل من تجلطات الدم وارتفاع الضغط لغناه باوميقا3 والأحماض الدهنية النافعة .

- للحصول على الغذاء المتوازن هناك ثلاث مجموعات :

فالمجموعة الأولى (أطعمة الطاقة):

وهي التي تمد الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط والحيوية، مثل: الحبوب بأنواعها ومنتجاتها - الدرنات - السكريات - الدهون الحيوانية والنباتية.

عوامل الخطورة على الصحة العامة

المجموعة الثانية (أطعمة البناء) :

وهي المختصة بالنمو وتجديد خلايا الجسم، وهي مصادر البروتين الحيواني والنباتي.

المجموعة الثالثة (أطعمة الوقاية) :

وهي كالخضراوات والفواكه والعصائر، وهي مصادر الفيتامينات والأملاح المعدنية، وهي ضرورية في الوقاية من الأمراض وزيادة مقاومة الجسم.

والمفترض عند عمل وجبة غذائية اختيارصنف واحد على الأقل من كل مجموعة من الثلاث السابقة حتى تكوِّن وجبة غذائية متزنة.

الوقاية من عوامل الخطورة على الصحة العامة

ثانياً : النشاط البدني



الوقاية من عوامل الخطورة على الصحة العامة



يعرف النشاط البدني بانه نشـاط منتظم ومعتدل الشدة يجـعل الفرد يتحرك أكثر كصعود السلم بدلا من المصعد والسير لمسافات أطول لقضاء حوائجه وزياراته وخدمة نفسه أكثر كالعمل البدني داخل المنزل أو في الحديقة أو ممارسة بعض الانشطة تدريجيا ما أمكن حتى نضمن 30 دقيقة في اليوم متواصلة أو مقسمة إلى فترات 10 دقائق الحد الأدنى للحصول على نتائج صحية مثمرة حيث أن ممارسة أي نشاط يخلص الجسم من 7-4 سعرات حرارية في الدقيقة .

الوقاية من عوامل الخطورة على الصحة العامة

- قرار أن تزيد من نشاطك البدني من أهم القرارات لتقليل من عوامل الخطورة على الصحة العامة إضافةإلى فوائدها على تقوية العظام والعضلات وتحسين المزاج , لا يوجد بديل للنشاط البدني للوصول الى طاقة وقوة أكبر مع شعور أفضل.

- قيما ليقاتكما البدنية ومدى الحاجة للنشاط البدني .

الوقاية من عوامل الخطورة على الصحة العامة

لماذا النشاط البدني ؟!

1. النشاط البدني يقي من عوامل الخطورة السبب الرئيسي لضغط الدم وداء السكري والجلطة الدماغية والقلبية والاكتئاب وعدد من السراطانات .
2. النشاط البدني يزيد من نسبة الدهن النافع في الدم النشاط البدني يحرق السعرات الحرارية ة يقلل من الوزن الزائد النشاط البدني يحفز الدماغ لإفراز هرمونات تحسن المزاج وتزيد الثقة النفس.
3. النشاط البدني يقوي العضلات ويزيد من تغذية الخلايا بالأكسجين ويحسن أداء الرئتين والجهاز الدوري الدموي.

الأزمات الثلاث للمرأة

1. الدورة الشهرية
2. الحـمل
3. النفاس



الأزمات الثلاث للمرأة

نشاط 3/7



جماعي مناقشة

الزمن 15 دقيقة

الهدف

أن يشرح المشارك الدور الذي يقوم به أثناء الأزمات الثلاث التي تمر بها المرأة

عزيزي المشارك :

بالتعاون مع أفراد مجموعتك أجب على الأسئلة التالية:

هل المرأة تكون على حالة واحدة طوال العام ؟

هل تؤثر الدورة الشهرية على الحالة النفسية للمرأة ؟

هل تتوقع أن للحمل تأثيرات نفسية على المرأة ؟

بعد ولادة المرأة ألا يتبع ضعفها الجسدي ضعف نفسي ؟

برأيك : بماذا نسمي هذه المراحل ؟

وكيف يتعامل الزوج مع هذه الأزمات الثلاثة ؟

الأزمات الثلاث للمرأة

وفي هذه الفترات تعاني المرأة من اضطرابات فسيولوجية \ سلوكية \ نفسية لابد للرجل أن يحـدد هـذه الأيام ويحـاول أن يتفهمـها ويراعيـها وبالتالي يقلل من الاحتكاكات السلبية بينهما ويحافظ على سلامة العلاقة بقية حياتهما.



الأزمات الثلاث للمرأة

- وبالمثل فإن هذه التغيرات تؤثر في كثير من النساء الحوامل وفي فترة ما بعد الولادة (حملته أمه كرها ووضعته كرها) بل أنهن يكن أكثر عرضة للإصابة بالعديد من الأمراض النفسية كالاكتئاب والذهان والذي يعرض بعضهن لدرجة من الخطورة تصل للانتحار أو ايذاء وليدها.

- وهناك من الرجال من يرفض الاعتراف بهذه الأمور رغم اعتراف الشرع بها ويعدها محض تهرب من المسؤولية ودلال غير مبرر وإلا فكيف كانت أمهاتنا وجداتنا .

أثر التدخين والمسكرات والمخدرات علي العلاقة الزوجية

نشاط 3/8



جماعي مناقشة

الزمن 15 دقيقة

الهدف

أن يعدد المشارك أثر التدخين والمسكرات والمخدرات على العلاقة الزوجية

عزيزي المشارك :

بعد مشاهدة الفلم والصور أذكر أثر التدخين والمسكرات والمخدرات على العلاقة الزوجية :

أثر التدخين والمسكرات والمخدرات علي العلاقة الزوجية

1. التدخين بوابة الهلاك التي تسهل على صاحبها ولوج طريق المسكرات والمخدرات.

   أنه سم مسرطن على جميع أعضاء الجسم .

2. ولا يتسع المجال هنا لذكر الأثار السلبية للتدخين علي صحة الانسان وانما يكفي القول أنه سم مسرطن علي جميع أعضاء الجسم منذ دخوله من الفم وحتي يتخلص منه الجسم بوسائل الإخراج المختلفة .

3. إنه سبب في التباعد بين الزوجين لبشاعة رائحته .

4. فهو من العوامل الرئيسية التي تضعف العلاقة والتقارب بين الزوجين بل حتي العلاقة الحميمة لما يسببه من تصلب في الشرايين وضعف جنسي.



المخدرات والمسكرات

1. الإدمان يجعل صاحبه يعيش أحوالاً نفسية متناقضة تتراوح بين التمسك بالأخلاقيات والقيم من جهة والرغبة في ممارسات الخبرات الجديدة تحت تأثير الأصدقاء والمثيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى.

2. من المعروف للجميع التأثيرات السلبية للمسكرات والمخدرات على شخصية الانسان وعلى من حوله بل ربما تساهم في أن تصله المعرفة بالعلاقات الزوجية والحميمة من طرق غير سوية تؤدي إلى تكوين صور ذهنية خاطئة لديه عن طبيعة هذه العلاقات وبالتالي يبدأ حياته على أسس غير سوية .

3. المدمن في غالب الأمر يعيش صراعا نفسيا شديدا يحرمه من الاستقرار النفسي والطمأنينة .

المخدرات والمسكرات

4. تعرض المدمن للإصابة بالكثير من الأمراض الخطيرة والمعدية .

5. والمدمن يعاني من تغير في مشاعره العاطفية تجاه والديه وزوجته، وأفراد أسرته، ومجتمعه تحت تأثير الخوف ومشاعر الذنب، ويصبح الإدمان مشكلة شخصية تتمثل في الاعتماد الجسمي وما يصاحبه من نتائج نفسية وسلوكية واجتماعية، وتظهر الحاجة إلى المال لشراء المخدر، وقد يضطر للسرقة من منزله أو من خارجه، وربما يقع تحت طائلة القانون وربما يفقد عمله

6. كما أن الاستنزاف المادي الذي يمارسه المدمن يجعل الأسرة في ضنك من العيش يحول بينها وبين النمو المستقر والمتطور .



التقييم النهائي للبرنامج

أخــي العريــس :

بين يديك مجموعة من الأسئلة تمثل جوانب الحياة الزوجية التي تناولها البرنامج قد صممت بدون تحديد إجابات صحيحة أو خاطئة , قم باختيار الإجابة التي تمثل وجهة نظرك .




وزارة الشؤون الاجتماعية
وكالة التنمية الاجتماعية