



تأتي هذه المجلة الالكترونية انبعاثا من روى الشباب المتطوعين والمناصرين لمتايراد بين الناس بالخفاء ، وما تعمل عليه جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية من خلال فروعها المنبثقة منها في الكثير من محافظات الوطن ، وأهمها مراكز الخدمات الصديقة للشباب في الخليل وغزة واستنادا إلى الاحتياج الكبير لشباننا وشاباتنا إلى المعلومات التي تتعلق بأجسادهم ، وصحتهم وكيونتهم ، تم العمل جليا على إيصال الكثير من المعلومات حول موضوعات التثقيف الجنسي والشامل المتضمنة موضوعات النوع الاجتماعي والعنف والصحة الجنسية والإنجابية مشتملة الجسد والتكاثر والبلوغ ، كما وتنتظر إلى الجنسانية والمتعة الجنسية ودورة الاستجابة الجنسية لدى البشر ، العلاقات والتنوع الاجتماعي والمواطنة ، والمشملة على حقوق الإنسان ومدى ارتباطها بحقوق الصحة الجنسية والإنجابية .

حيث يتم من خلال العمل مع الشباب المتطوعين وفئات المجتمع الأخرى على توعيتهم وتثقيفهم جنسيا ضمن إطار فاعل صحيح مناسب متكامل متدرج ومستمر ، وبيني القدرة على الحوار والنقاش الهادف بين كل الأفراد ومختلف الأعمار .



الثقافة الجنسية من أهم تفاصيل الحياة التي يجب أن نهتم بتفاصيلها

جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية هي أولى الجمعيات الفلسطينية غير الربحية المتخصصة في مجال الصحة الجنسية والإنجابية، تأسست في القدس عام ١٩٦٤، عضو الاتحاد الدولي لتنظيم الأسرة، ولها ستة فروع وخمسة مراكز خدمات صديقة للشباب.

- مراكز تقديم الخدمات
- الخليل - عين سارة - عمارة الأمل بالله - تلفاكس: ٠٢٠٢٢١٩١٨٧
- حلحول - خلف المحكمة الشرعية - تلفاكس: ٠٢٠٢٢١٧٢٨٤
- بيت لحم - باب الزقاق - بجانب مشفى الحسين - تلفاكس: ٠٢٠٢٧٧٠٤٣٨
- القدس - واد الجوز - المنطقة الصناعية - عمارة التور - تلفاكس: ٠٢٠٢٢٧١١٦٧
- غزة - حي الرمال - شارع النصار - تلفاكس: ٠٨٠٢٨٤٨٦٦٧
- رام الله - شارع الأريال - فوق مخبز الأمين - تلفاكس: ٠٢٢٩٨٠٣٢٠

وللاستفسار أو الحصول على معلومات إضافية يمكن التوجه إلى:
بريد الكتروني: info@pfppa.org
الموقع الإلكتروني: www.pfppa.org
الفيس بوك:



PFPPA

من أجل أسرة سعيدة... من أجل فرد مشرق ...



حياتنا لها معنى ،،،،، نصنع منها أكل

هي قصة واقعية حدثت في إحدى قرى الحائل ، حيث رغبت م.ج بسردها لنا لتوضيح أننا وصننا

الى القرن الحادي والعشرين ، لكننا لم نصل الى الوعي الكافي بما يتعلق بالثقافة ، ومدى تعلقنا بالموروث الثقافي



بصرحات الأئين من عمرها ، نسجت لنفسها أحلاما وطموحات ، أملنا بعطر الطفولة الذي يكبر معها يوما بعد يوم ، عشرون عاما من عمرها مضت ، وبدأ النصف يستبشخ مشاعر ها ، وغريزتها المخيبة في أعمقها تجاه ابن خالها زايد ، زايد الذي احتوته عباءة القدر مع سارة ، وبعد سنوات من الهيام والحقوق بينهم ، وبانت كتابات القدر على صفحاتهم أن يكونوا خطيين ، بجمعهم كتاب الله وسنة النبي عليه الصلاة والسلام ، وحجم الذي يجعلهم متمسكين ببعضهم مدى العمر ، الى أن تكتت ساعة فيها ليست سارة فساتنها الأبيض ، وجلست مع حبيبها أمام الناس ، وعيون الكل تناظرهم بالفرحه والسعادة العارمة ، الأب والأم ، الأخ والأخت ، العم والعمه ، الخال والخالة ، الجار والجاره ، كلهم يظهرون المشاعر ذاتها ، والكل يأتي ليهيمن في أذن العريبيين بالمباركة ، أو بالتوصيات أو بأبي شيء ، الى أن جاء همس بلأن زايد بخبره بأنه لن يرى السعادة بعد هذا اليوم ، وتأتي حينئذ الرقص والتعبير عن الفرحه ومراسيم الزواج إلى أن جاءت ساعة تنتظرها سارة كما تنتظر ألبا انها المسافر لسنوات ، ويتلف لها زايد بشوق العيش كما يشاق الطمان في الصحراء إلى رمق من الماء ، ولكن سرعان ما تبددت هذه الفرحه حينما وصلنا إلى بيتهم الذي كانت البنيران قد أضرمت بين أطرافه ، ولم تبقى من منزلهم هذا سوى أعقاب رماد تطايرت عاليا إلى السماء مع أحلامهم ولهيقهم لبعضهم .

تأوه القلوب ويعطر الصراخ ويفر الجموع للبحث عن الجاني الذي ، والتخمين بالفاعل يأتي من هنا وهناك ، هذا يقول تماس كهربائي ، والأخر يقول طفل صغير ، وذلك يقول هذه نيران الحسد ، وتلك تشير إلى أنها بقية سيجارة وتم رميها بالخطأ إلى الداخل ، وأبو ضرغام " أخ العروس " يقول ، الفاعل بيننا يقف ، وهو فعل متعمد ، وها أنا أشتد رائحة الكاز ، وأرى آثار الأقدام هنا واضحة على التراب في أسفل النافذة ، ولأن أبعد شكوكي عن ذلك الشاب الذي يحاول الهرب ورائكم الآن ، ويا لهول وعجب ما رأى الناس وسمع ، إنه علاء ، ابن أخت زايد ، وبمطابقة آثار قدميه ورائحة يديه التي يفوح منها اللظ ، تم الكشف عنه وبالعلن أمام الناس ، أنه هو الجاني ، ومن شدة خوفه يصرخ ويقول ، أنا فعلت ، ولكن أمي هي التي أمرتني بذلك ، ولأن نري لماذا ؟

بعلامات الخجل والإحباط واللوعة المريرة ، تذهب سارة إلى بيت أبيها ، وبطلب من زايد منها إلى أن يتأجل لقاءهم الأول إلى اليوم التالي ، وبانت هذه ساعات الصباح ، وما أنا شققت الشمس حتى التقى زايد وسارة لقاءهم الأول في بيت أخيه ، ولكن ، يبقى اللغز الذي يحتاج إلى الحل الكثير ، لم حصل ذلك ، ومن أقرب الناس إلى زايد ؟

أم علاء : أخت من الأب مقربة إلى زايد ، والتي بدأت تشتعل بها نيران الغيرة والحقد تجاه سارة ، أنظر إليها على أنها سارة أخي مني ،

بمقلعة فاعل الجرم ومديره من العائلة ، وبالبدء بترميم المنزل بمساعدة من كل أهل البلدة ، بدأت السعادة تعود إلى سارة وزايد ، وبدأ يعمرهم نضاه الحب وطيب المشاعر من جديد ، ولم يكن الكثير من الوقت حتى عاد منزل أحلامهم أفضل مما كان ، وعاشنا فيه حتى هذا اليوم ، أي منذ أربع سنوات كان نتاجها زينة لهم في حياتهم ، وفنذات نبئت من أكبادهم ، ليكنوا لهم مصدر سعادة ، ورايط بينهم بغوي من عزيمتهم في الحياة وبجمل أحببتهم هفا ساميا يعيشون لأجله .

لكم تملكنا لحظتنا أن نشترى من عمرنا سعادة بكل ما نملك ، فليست الأموال ولا الناس ولا أي شيء ، سنعيننا إلى ذلك اليوم الذي فيه ثلاثت فرحة ليست تتكرر في العمر إلا مرة واحدة ، ولكنه يجعلنا فخورين بأنفسنا ، واثقة خطانا ، سعيدة لحظتنا أننا خلصنا من أناس خدعا فيهم كثيرا ، يحاولون بناء علاقاتهم بنسعة غيرهم ، الآن نحن فخورين بما عملنا ، سعيدين بحياتنا ، وإلى الأبد سنبقى ، ولن يفرقنا علاء ولا وداد .

من أجل أسرة سعيدة... من أجل فرد مشرق ...

الكتب الخدمية



اختتام مشروع التثقيف الجنسي الشامل

مبادرات شبابية اضافية

ضمن المبادرات التي عمل على ابتكارها الشباب المتطوعون والمتقنين الأقران ، فقد تم التأكيد على تنفيذ المقترحات التالية :

- مبادرة تشمل الوصول الى طلبة المدارس من الصف الحادي عشر في مدرسة حلحول الثانوية للبنين ، وطالبات الصف الحادي عشر من مدرسة حلحول الثانوية للبنات لتنفيذ ورشة عمل لمدة يوم واحد
- استهداف فتيات معنفات ضمن الفئة العمرية بالتعاون مع مؤسسة أذوار للإرشاد ، بتنفيذ ورشة عمل ليوم واحد .

- لقاء عبر راديو الحرية يعقد لمدة نصف ساعة يتحدث عن دور المثقفين الأقران في رفع مستوى الثقافة والوعي للمجتمع ، وعرض رأيهم بشاغف ومهنية حول مشاركتهم برنامج التثقيف الجنسي الشامل .

- ورشة عمل للمجموعة الشبابية بصبص أمل في بلدة الشيوخ لمدة يوم واحد

- فيلم قصير يحكي قصة نجاح أحد المثقفين الأقران وتوجيه رسائل هادفة من خلال المثقفين الأقران

يقتصر مشروع التثقيف الجنسي الشامل على أعقاب نهايته في نهاية شهر حزيران من هذا العام ، حيث حقق المشروع أهدافه التي عمل على تحقيقها كل المتطوعين الشباب والمثقفين الأقران ، كما والشركاء من القياديين والسياسيين الذين لم يتهاونوا البتة في تقديم المساندة والدعم في الاقتراحات والتوصيات وتسيير الأنشطة ، إذ تم الوصول الى عدد يفوق ما هو متوقع من المثقفين الأقران ، والكثير الكثير من اللقاءات التثقيفية عبر الأقران ، وقد كان خاتمة المشروع مشمولاً بالأنشطة اضافية يتم تنفيذها من خلال المثقفين الأقران انصهم كمبادرة فريدة من نوعها ، من شأنها الوصول الى افراد جدد من الفئة العمرية المستهدفة .



منذ نشأة جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية وهي تعمل ضمن هدف واحد تمتثل في خمسة محاور أساسية هي :

أولاً : محور الخدمات / عيادات التميز

ثانياً : محور الدعوة والإعلام وتجنيب الموارد

ثالثاً : محور فيروس نقص المناعة البشري / الإيدز

رابعاً : محور الأجهاض

خامساً : محور الشباب والياقين

عمل على تقديم المبادرات كل من

المتطوعة هالة يوسف محرم

المتطوعة حنين ماجد صوالحة

المتطوعة سهير أكرم زبلج

المتطوع باسل زكريا عويضات

المتطوع فادي ابراهيم زعرور

رابط الالكتروني للاقتراحات

اعتاد مثقفو الأقران والمتطوعين على العمل من أجل خلق أفكار من شأنها الوصول الى الارتقاء بالمستوى الفكري والثقافي والمعرفي ، حيث عمل المتطوع مهدي ادريس جبارين بتصميم رابط الالكتروني يتم من خلاله تقديم شكوى أو اقتراح أو وجهة نظر من خلال زيارة موقع جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية ، ومزودا على شاشة حاسوب خاصة تعمل على استقبال المقترحات في مركز الخدمات الصديقة للشباب في الخليل

من أجل أسرة سعيدة... من أجل فرد مشرق ...



سيلفي

حذر علماء نفس مؤخرًا من أن التقاط الكثير من الصور الشخصية التي أصبحت معروفة عالمياً بظاهرة "سيلفي / selfie" قد لا تكون مجرد حالة إدمان على الصور الناتج بل أحد المؤشرات الأولية للاصابة بـ Body Dysmorphic Disorder الذي يمكن أن يؤدي إلى عواقب نفسية قد تؤدي الى الاكتئاب ومحاولة إيذاء النفس بسبب عدم الرضا عن المظهر الخارجي .

وأوضح ديفيد فيلي، استشاري الطب النفسي- في مستشفى بيريوي، لندن، أن ٢ من كل ٣ مرضى يقومون بزيارته يعانون من اضطراب تشوه الجسم (BDD) منذ ظهور الهواتف المزودة بكاميرات والتي ساهمت في زيادة الرغبة في التقاط الصور الشخصية مرارا وتكرارا وعرضها على مواقع وسائل الاعلام

واقترح أن الناس يبحثون بشكل منتظم عن زاوية مثالية لتصوير أنفسهم ويمكن أن يكون هذا في بعض الحالات مرضاً.

"يقول فيلي، "التقاط الصور الشخصية يحد ذاته ليس إدمان - بل هو أحد أعراض هذا الاضطراب الذي ينطوي على الهوس بالمظهر الخارجي للشخص".

ولكن ليس كل شخص يلتقط الصور الشخصية قد يكون مصابا بالهوس او المرض النفسي.. فعشاق السيلفي يمكن ان يقضون الساعات في محاولة التقاط صورة مثالية لا تظهر عيوبهم التي يشعرون بأنهم يعرفونها جيداً ولكنها ليست ظاهرة للأخرين.

وأضاف التقرير، في كثير من الأحيان الناس الذين يأخذون الصور الشخصية يقومون بالتقاط مجموعة كبيرة من الصور حتى يجدوا أفضل زاوية أو شكل، ثم يقومون بتخص هذه الصور للتأكد من عدم ظهور العيوب التي يعتقدون بأنها عيوب وهذا يدل على وعي ذاتي كبير حول أقل التفاصيل الأمر الذي يجعل الحالة مرضية.

الأغذية الأكثر فائدة للعملية الجنسية

السايه: من أم المصادر المعروفة للعديد وتعتبر أيضا مصدرا غنيا لحمض الفوليك والبيتاكاروتين والفيتامين B3, B6 والفيتامين c والكالسيوم والحديد وهي من ام الاطعمه المفهزه للجنس...

الاصفر: يحتوي على فيتامين B6 وE. يحسن جدا لالداء الجنسي، ويحب تضم ترابجا في النشاط الجنسي وتدينا في الحصى وغني ايضا بالحديد والبيتاكاروتين وحمض الفوليك...
البرتقال: مائه خيره ومنشط تساعد في ترقيق الدم وتقوية الأنتصاب واطمئناة مند منه

ويحتوي على البيتا-كاروتين والفانجين والكالسيوم والحديد والزنك والمغنيزيوم وحبوب...
من اشهر المواد المثيرة للارغه الجنسيه ،يكن استعماله لوحده على شكل الشاي او اضافته للاطعمه...

* المتاعجنج: في ضمن فاكهة الملوک لسبب فوائدها وطعمها اللذيذ، وهي غنيه بالبيتاكاروتين
الارامه لاتاج الهرمون الجنسي(الاستروجين والتستوستيرون) وهي مصدر جيد ايضا للفيتامين c(الضروري لخسان عدم تكسر الطراف (احد اسباب المعروفه للعقم)

* اللوز: غني بالفيتميم والحوض الداعيه الاساسيه الضرورية لاتاج الهرمونات الجنسية
غنيه بالكالسيوم والزنك وحمض الفوليك فاللوز طعام مهم يساعد على دره العقم ويزيد الشهوه الجنسيه...

الجميزي: مثله مثل الكافيار ومخار البحر بفوائده العديده يحتوي على الزنك والمغنيزيوم والكالسيوم واليود والسيلينيوم وهو مصدر غني ايضا بالحمض الاميني الضروري لاتنتاج النقاات العصبيه في الدماغ التي تعطل المزاج وتزيد الشهوه الجنسيه...

* الكرفن: ينه الغده النخاميه (وهي الغده الرئسيه التي تحت كافة الغدد الاخرى التي تفرز الهرمونات الجنسيه) وهو مقوي للارغه الجنسيه وهو غني بالسيلينيوم وفيتاميلات B وبيتاكاروتين
لهذا هو مثالي للمضع بعد وجبه سدسه لضمان عدم خمود الشهوه...

* اللوز: يعزز دوران الدم ويهيئ الشرايين سالكه لضمان حصول الانتصاب في منتصف العمر وبعدده ومن المثير للاهتمام ان تصلب الشرايين هو من الاسباب المعروفه للتعاه (المعجز الجنسي) عند الرجال لذلك يستحسن ان تشتمل الوجبات الغذائية بانتظام على لوز ثما له اهميه...

*التين: تعتبر منذ فترة طويله احد اكثر الفواكه اثاره للارغه الجنسيه، بسبب محتواه العالي من البيتا-كاروتين ويضمن اتناجا منتظما للهرمونات الجنسيه، ويقوي الشهوه الجنسيه ويخلص من الاجساد والكسرب باعتباره مصدرا جيدا للفيتامين C وغنيا بالكالسيوم...

* البنندوره: ضروريه لاتنتاج الهرمونات الجنسيه عند الذكور والاناث وسفيد لتعزز السخصيه وهي من اغني المصادر التي تحوي بالبيتا-كاروتين وهي طليعه الفيتامين A التي تنظف اليه على جدار المعده...
* الموز: يحتوي لب الموز على مائه شبه قلوبه تسمى بوفوفيتين تقيد النقاات العصبيه في الدماغ ويحلل المزاج ويزيد الثقه بالنفس

منقول

المكتب الطبي

من اجل أسرة سعيدة... من أجل غد مشرق ...

ماذا قالت الممرضة هبة بدران من الصحة المدرسية

وحول مدى تقبلها لطرح مثل هذه المواضيع على الأبناء قبيل الزواج ، تشير بأنه " رغم أن الأهل لا يتحدثون عن شيء عند زواج أبنائهم إلا أنه يستوجب علينا شرح كل ما يلزم ابنتي من تفاصيل بشكل علمي وصحيح كي يكونون على يقين بالشيء الصحيح" هنالك ضرورة للقيام بدورات خاصة إرشادية وتأهيلية للمقبلين على الزواج لتوعيتهم بالمفاهيم الصحيحة والسليمة وذلك بالتعاون مع القضاء الشرعي والطب العدلي والجهات ذات الصلة.



أما بخصوص عزوف بعض المعلمين عن طرح مثل هذه المواضيع بسبب العادات والتقاليد وثقافة العيب، أكدت أنها لم تشعر بوجود مثل هذا التوجه عند المعلمين، ولكنها أقرت أن الأمر يتبع شخصية المعلم نفسه وقدرته على التعامل مع هذه القضايا وقد يكون ذلك في حالات نادرة جدا خاصة في بعض المدارس المختلطة. إلى قيام العديد من المعلمين والمعلمات بدورهم على أكمل وجه في إيصال المفاهيم السليمة للطلبة والإجابة عما يدور في عقولهم في ظل التغيرات الجسدية والفكرية التي يعيشونها. وأوضحت أن هناك قصور وما يحدث عند فضاء والمفاهيم كأفكار غشاء البكارة وما يحدث عند فضاء وقضايا نزول الدم وغيرها، مؤكدة أن عدم طرحها حسب وجهة نظرها لكونه يحمل جوانب قد تتعكس سلبا على الطلبة.

وبينت بدران، أن المرشد التربوي يمكنه أن يكون طرفا مساندا ومكملا للمعلم من خلال إيصال المفاهيم الصحيحة والسليمة، منوها إلى ضرورة إعطاء المرشدين مساحة أوسع في طرح مثل هذه القضايا حتى تعم الفائدة المرجوة للطلبة. وبخصوص ثقافة العيب، والعادات والتقاليد التي تجعل الحديث في مثل هذه المواضيع في المدرسة والأسرة من المحرمات، فبذة الأمور لا زالت قائمة ولكن تحسنا قد طرأ عليها وأصبحت ثقافة العيب أخف حدة من الماضي، حيث توجد الآن جراءة في طرح ، وفيما يتعلق بمشكلة غياب تلقي الطلبة الإجابات الشافية عن المواضيع الجنسية من المنزل أو المدرسة فإن هذا الأمر يعد غاية في الأهمية حيث يضطر الطلبة عندئذ التوجه لمصادر أخرى بديلة كالانترنت وأصحاب سوء النتيجة مفاهيم خاطئة

وبخصوص مدى معلومات الشباب والباقيين عن المفاهيم الجنسية وطبيعة العلاقات الجنسية الأولى والبتها وما يعرفونه عن فض غشاء البكارة ونزول الدم من عندهم، فقد أكدت عدم معرفتهم الكبيرة عن هذه الأمور ولكن ما يعرفونه يتعلق بوجود نزول الدم عند الجماع الأول لتمزق وفرض غشاء البكارة. وهذا الموضوع أيدته كثيرون نظرا للمعتقدات السائدة المتعلقة بارتباط نزول الدم عند فضاء العشاء.

العزوف عن تدريس مواضيع الأخصاب والتكاثر
وفي سياق ذي صلة، أقر بعض المعلمين في لقاءات منفصلة مع "إيفان" أنهم يدرسون مواضيع الزواج والتكاثر والأخصاب والاحتلام والوراثة الشهوية على استحياء وخجل وأحيانا تدرس بشكل سريع ومنهم من يطلب من الطلبة قراءتها في المنزل، عازين ذلك إلى العيب وأن هذا الأمر من شأنه أن يفتح أعين الطلبة على مواضيع حساسة مبكرة بالنسبة لهم. وهذا الإشارة إلى أن طبيعة المواد التي تتناولها المناهج الفلسطينية تلبى طموح الطلبة وتجانب على استفساراتهم حسب مراحلهم العمرية.

تكبر ثقافة العيب بتطور مراحل حياة هؤلاء الأطفال وفي سن المراهقة الأمر الذي يدفعهم للبحث عن وسائل أخرى للتعرف على طبيعة التغيرات التي تطرأ عليهم وسعي للحصول على الإجابات التي تروى في أذهانهم خاصة حين يتمتع الأهل عن تقديم الإجابات وعندما يتذرع المعلم بالخجل من طرح مواضيع الزواج والتكاثر والأخصاب.

يعزوا أخصائيو اجتماعيون ونفسيون وأهالي ومدرسون أسباب المفاهيم الجنسية الخاطئة عند الفتية والشباب والتقاليد إلى غياب التربية الجنسية السليمة للتذرع بثقافة العيب والخجل.

وبحسب هؤلاء فإن مفهوم العيب يعد ضمن ثقافة التربية القائمة نظرا لسيادة العادات والتقاليد ولغياب التربية الجنسية الصحيحة والعلمية في المناهج التعليمية ونظرا لعزوف الكثيرون عن تدريس الجزء البسيط المقرر في بعض المناهج التعليمية.

ونظرا لانتشار ثقافة العيب في المجتمع الفلسطيني كنموذج عن المجتمعات الشرقية المحافظة فإن هذه الثقافة كانت عائقا عند إجراء التحقيق حيث عرقت الكثير من الفتيات عن الإلاء بمعلومات عن التربية الجنسية بسبب العيب أولا والجهل بهذه المواضيع ثانيا.

من أجل أسرة سعيدة... من أجل فرد مشرق ...

المكتب التنفيذي

الاستردادية لدى البشر

يشير مصطلح الاسترداد إلى ذلك الإطار الفكري الذي يعمل بداخله عقل الإنسان، في حين أن كلمة استردادية _ الجلد " تعني الخطوات التطبيقية لذلك الإطار الفكري، ولا يعني هذا الاختلاف ماهية هذين الاصطلاحين، أي تعارض بينهما، فمن الناحية اللغوية يتقارب كثيرا معنى كل من أسلوب ومنهج، ولكن يقصد بهذا التمييز التوضيح والتفسير، ففي أي تفكير علمي يتخذ العمليات العقلية في ذهن الشخص ترتيبا وتنظيما متكاملًا يوجه خطواته التطبيقية، ولذلك يفضل أن يستقل كل مصطلح بجانب من الجانبين، بحيث تستعمل كلمة " جلد " لتشير إلى الجانب التطبيقي لخطوات الاسترداد البشري، ولتوضيح ذلك أكثر، يعتمد التمثيل في أن تصور وجود مشكلة ما تواجه شخصين، الأول يتخطى ويحاول ويخطئ حتى يصل إلى حل ما لهذه المشكلة قد يكون صوابا أو خطأ، ولكنه في كلتا الحالتين لا يعتبر محققا علميا، لأنه لم يسير في حلها تبعا لتنظيم ذهني يمكنه من التحقق من نتاجها، أما الثاني، فيعالج المشكلة بأسلوب استردادي علمي، أي أنه سار في حلها بخطوات فكرية معينة يطلق عليها العلماء " خطوات التفكير العلمي " وهذا ما يميز الخبير في الاستردادية من الشخص العادي - فأسلوب التفكير العلمي هو الذي يميز الأفراد ويمكثهم من تمحيص النتائج والتحقق من صحتها. أما بخصوص خطوات الاسترداد في التفكير

فهي تكاد تكون هي نفسها خطوات أي منهج بحثي تفكيري منطقي، مع وجود بعض التفاصيل التي تختلف باختلاف منهج حياة الفرد نفسه، وطبيعة حياته ومكان سكنه والظروف المحيطة به، كما وأن الأسلوب الفكري هو الذي ينظم أي بحث استردادي للفرد.

تتمثل خطوات الاسترداد الصحيح في الشعور أو الإحساس بمشكلة أو تساؤل يحير الفرد أو يجلب اهتمامه، فيضع لها حلاولا محتملة أو إجابات محتملة، تتمثل في "الفروض "أو" التقديرات " ثم تأتي بعد ذلك الخطوة الثالثة، وهي اختيار صحة الفروض والوصول إلى نتيجة معينة، وهذه الخطوات الثلاثة الرئيسية تقود الفرد في مراحل تفكيره المختلفة ما دام قد اختار الاسترداد العلمي سبيل لوصوله إلى نتائج دقيقة وموضوعية، ومن الطبيعي أن يتخلل هذه الخطوات الرئيسية عدة خطوات تنفيذية مثل: تحديد طبيعة المشكلة المراد دراستها، وجمع البيانات التي تساعد في اختيار الفروض المناسبة، وكذلك البيانات التي تستخدم في اختبار الفروض، والوصول إلى تعميمات واستخدام هذه التعميمات تطبيقيا، وبذلك يسير الاسترداد، على شكل خطوات - مراحل - لكي تزداد علمياته وضوحا، إلا أن هذه الخطوات لا تسير دائما بنفس التسلسل، كما أنها ليست بالضرورة مراحل فكرية منفصلة

- المنهج الاستردادي : يعتمد هذا المنهج على عملية استرداد ما كان في الماضي ليتحقق من مجرى الأحداث، وتقليل القوى والمشكلات التي صاغت الحاضر.

وهي حال تصنيف مناهج الاسترداد " الجلد " واستنادا إلى أسلوب الإجراء، وأهم الوسائل التي يستخدمها الفرد، نجد أن هناك المنهج التجريبي وهو الذي يعتمد على إجراء التجارب تحت شروط معينة ومنهج المسح الذي يعتمد على جمع البيانات " ذهنيا " بوسائل متعددة وهو يتضمن الدراسة الكشافية والوصفية والتحليلية، ومنهج دراسة الحالة، الذي ينصب على دراسة ذهنية واقعية في زاوية معينة محددة، فردا كان أو وحدة اجتماعية، ويرتبط باختبارات ومقاييس خاصة، أما في المنهج الاستردادي التاريخي، فهو يعتمد على الوقع والأثار والمخلفات والتأثيرات النفسية والاجتماعية والاقتصادية المختلفة.

وقد ارتبطت تطور الإنسان منذ أن خلقه الله على الأرض بسلسلة معرفة الطبيعة التي أوجدناها له وبدا الإنسان منذ ذلك الحين بتجريب واختبار المواد لمعرفة الصالح والمناسب له، ولو أخذنا مثلا على ذلك أن الإنسان الأول كان يستخدم حجر المشد لفتح الشر وتوليد النار منه فلابد من الوصول لهذه النتيجة التي سبقها العديد من الاختبارات على عدد من العناصر لمعرفة هذه الخاصية الموجودة في حجر الصوان دون باقي العناصر فشهد على ذلك أن استخدام الملاحظة ثم قام بعملية التجريب بدأ في مرحلة مبكرة من تاريخ الإنسانية والمنهج الاستردادي التجريبي من مراحل عديدة أيضا، وكذلك يقاس على الفرد نفسه، إذ يعمل على تحديد حالات الحب والكراهة واستنباط الصحيح من الخاطئ.

فقد يحدث كثير من التداخل بينهما، وقد يتردد شخص بين هذه الخطوات عدة، كذلك قد تتطلب بعض المراحل جهدا ضئيلا، بينما يستغرق البعض الآخر وقتا أطول، وربما في التمييز أو التفكير المتعمق أو ما شابه وهكذا يقوم استخدام هذه الخطوات على أساس من المرونة الوظيفية. ولا يغيب عن البال، أن الاستردادية "طريقة الجلد" تختلف من حيث طريقتها في اختبار صحة الفروض، ويعتمد ذلك على طبيعة وميدان المشكلة موضوع وطقائها، فقد يصلح مثلا الاسترداد الوصفي التحليلي في دراسة مشكلة لا يصلح فيها الاسترداد التاريخي أو دراسة الحالة وهكذا. وفي حالات كثيرة تفترض مشكلة الاسترداد الذي يستخدمه الفرد، وإن اختلف المنهج لا يرجع فقط إلى طبيعة وميدان المشكلة، بل أيضا إلى إمكانات البحث المتاحة، فقد يصلح أكثر من منهج في تناول دراسة بحثية معينة، ومع ذلك تحدد الظروف، الإمكانيات المتوفرة وأهداف الفرد نوع المنهج الذي يختاره الفرد لنفسه.

من أشكال الاستردادية
- المنهج الاستدلالي "الاستنباطي" : وفيه يرتبط العقل بين المقدمات والنتائج، وبين الأشياء وعلاقتها على أساس المنطق والتأمل الذهني، فهو يبدأ بالكليات ليصل منها إلى الجزئيات
- المنهج الاستقرائي : وهو يمثل عكس سابقه، حيث يبدأ بالجزئيات ليصل منها إلى قوانين عامة، ويعتمد على التحقق بالملاحظة المنظمة الخاصة للتجريب والتحكم في المتغيرات المختلفة

من أجل أسرة سعيدة... من أجل جد مشرق ...

الحب هرمونات ومش مشاعر

منذ آلاف السنين والمفكرين يحاولون تفسير ظاهرة الحب وقد وضعت مئات النظريات عن ماهو الحب وما هي أشكاله. إلا إنه في العصر الحديث يرى علماء الأعصاب أن العواطف الرئيسية والذواقة تنتج من أنظمة للنشاط العصبي محددة في المخ وأن تلك الشبكات العصبية لها تاريخها التطوري عند أجدادنا من الثدييات ولكنها لا تحاول أن تفسر الطرق المميزة التي يتبعها كل فرد في محبته ولا لماذا يختار الفرد شخصا بعينه عن غيره. بدلا عن ذلك فإن علم بيولوجيا الأعصاب يحاول أن يكتشف الآليات الكامنة وراء ظاهرة الحب الرومانسي على وجه التحديد.

تشير الدراسات النفسية أن الحب الرومانسي يرتبط بكونية من المشاعر والذواقة والتصرفات المتميزة وأن ظاهرة الحب تبدأ بتعلق فرد بأخر يراه فرديا في خصاله ولا مثيل له. ويأخذ الحب في تركيز انتباهه بشفة على تخصصه المعفصل فيعظم من صفات المحبوب الحميدة ويتعاضد عن العيوب فيه أو قبيح.

المشاق تتنظيم طاقة هائلة وفرط نشاط وقلة نوم وإفناخ ونشوة وتقلب في المزاج. وتنجح كل طليقة ويتحفزون بقوة للفوز بالحبيب. وتزيد الشائد شغفهم فيما يعرف بأثر روميو وجوليت ويزيدهم الإيحاء إنجابيا، ويصحح المحب عمدا وفي العلاقة فيعيدا ترتيب أولوياتهم اليومية ليثيروا على اتصال مستمر بالحبيب ويشعرون بتلق الانفصال حينما يتبعدها. ويشعر معظم المحبين بتعاطف قوي مع حبيبهم ويقول العديد منهم أنهم يمكن ان يضعدوا بحياتهم من أجل حبيبهم.

ومن الخواص الملفتة للنظر في الحب الرومانسي تملك الأفكار عن المحبوب من عقل المحب يفكر دوما فيه بشكل يشبه الوسواس الذي لا يبرح العقل. ومن اهم المشاعر المحورية في تلك الخبرة ان المحب يشاقق ويتعشش للقاء المحبوب. وقد أشار أفلاطون إلى ذلك في كتابه "الندوة" منذ أكثر من خمسمائة عام أن اله الحب يعيش حالة دائمة من الحاجة.

ويشعر المحبون برغبة جنسية عارمة فضلا عن الرغبة في تملك الحبيب، إلا ان شغفهم باللقاء العاطفي يعقب على الرغبة في الوصال الجنسي. لهذا فإن المشاق الذين يرفض حبهم غالبا ما يلجأون إلى أشد الجهد وأعظمه بل وأحيانا أخطره لاستعادة الحبيب. والعديد من المشاق المرفوضين يصيهم غضب الهجر والحزن ويبلغ الأمر ندرته في مشاعر اليأس وهبوط الهمه وقفادن الرغبات والاستاكلة فالحب الرومانسي رغم انه يأتي رغم ارادة المحب ويصعب السيطرة عليه إلا انه لا يلام.

هلين فينير من أشهر علماء بيولوجيا الحب في العالم وبحثها يشار إليها في أكثر مراجع هذا المجال في العالم. ولدت هلين فينير في عام 1٩٤٥ وهي تعمل في جامعة روتجرز بالولايات المتحدة الأمريكية. وقد قامت بدراسة العلاقات الرومانسية لأكثر من ثلاثين عاما ولها عدة كتب المجمعور من أكثر الكتب مبيعا في امريكا. ترى هلين فينر أن ذلك النافع البيولوجي مثلته مثل الجوع والحشش له أساسه الكيميائي في المخ. وتقسّم هلين فينر خبرة الحب إلى ثلاث مراحل تتداخل جزئيا: وهي الشهوة والإيحاء والتعلق الشهوة تسمح للطرفين أن يكتشفا كل الآخر



. والإيحاء يشجع المحبين على أن يكتفا كل طاقتهما للاستعداد للتزاوج والجماع، أما التعلق فيبقى الطرفين معا حتى يربعا الطفل الوليد حتى يبلغ أشده، فيحتملا كل منهما الآخر ويحمّلا عنه رعاية الطفل (وخاصة من جانب الذكر الذي قد يسعى للحصول على أنثى والأوثنة الذي يزداد فيفعل إلى رغبة جنسية عارمة من أجل الجماع. وهذه المرحلة لا تستمر أكثر من أسابيع أو شهر. أما مرحلة الإيحاء فتتركز على شخص بعينه للتزاوج في نوع من الرغبة الرومانسية المتعلقة بهذا الشخص ذاته وليس بغيره. وهي تنمو من الشهوة الكشريك للتزاوج. وأثبتت الدراسات في علم الأعصاب الكهنية في الحب يصحبه إفراز عدة هرمونات عصبية في المخ وهي مواد كيميائية تؤثر في نشاط المخ ومنها الدوبامين والسيروتونين والفورادربينالين وهي مواد تعطي الشعور بالسعادة والنشوة والاشارة الذكوية مثل بعض المواد المنبهة التي يستعملها المدمنون المعروفة بالألمافيتامين وهي مواد تؤثر على مراكز اللذة في المخ وتؤدي إلى آثار جانبية منها زيادة ضربات القلب وقفان الشهوة وزيادة النشاط والجوية وعدم الرغبة في النوم وشعور شديدة بالانتباه والاشارة. وتتل الدراسات أن هذه المرحلة قد تستمر من عام ونصف حتى ثلاث أعوام.

ولأن مرحلة الشهوة والإيحاء بطبيعتها مؤقتة لابد لها من مرحلة أخرى تبقي العلاقة طويلا الأمر تلك هي مرحلة التعلق والتي تزداد العلاقة توتقا وقوة وقد تستمر لعدة سنوات أو عقود.

وقد وجد العلماء أن عدة هرمونات تزداد في الجسم في مرحلة التعلق مثل هرمون الأوكستوسين والغابروبسين وهي ترمي من علاقة الترابط والتعلق بين الزوجين فيزداد التزامهما برعاية الوليد وتمزجاها الصحية القائمة على الهدف الذي يشتركان فيه وهي بحث للعالم الأيطالي انزو اماتويل كانت مستويات الهرمون (ن ف ج) وهو الهرمون الذي يساعد على نمو الخلايا العصبية في المخ، في أعلى مستوياتها حينما يعيش الفرد علاقة حب ولكن يعود مستواه الطبيعي بعد عام. فخبيرة الحب تزيد من حيوية العقل وقدرة الجسم على مقاومة الأمراض.

في كتابها "عماز هلين فينير نظريتها عن تطور الرومانسي" تعرض هلين فينير نظريتها عن تطور ثلاث أنظمة أساسية في المخ تهدف للتزاوج والشكائير عن الإنسان الأول هو الشهوة أو الدفاع والرغبة الجنسية والثاني هو الإيحاء نحو الآخر في مرحلة مبكرة من الحب الرومانسي الشديد والثالث التعلق العاطفي بمشاعر عبيقة يتحد فيها الأناك مع شريك لمدي طويل. والحب قد يبدأ من تلك من المشاعر الثلاثة. بعض الناس يمارسون الجنس مع شخص لأول مرة ثم يعقون في الحب والبعض يقع في الحب ثم يمارس الجنس والبعض الآخر يشعر بأحاسين عميق بالإرتباط بالآخر ثم ينمو الحب الرومانسي ثم يظهر النافع الجنسي. ولكن بينما النافع الجنسي قد تطوّر من أجل التزاوج مع أكثر من شريك فإن الحب الرومانسي تطوّر ليتركز الطاقة التزاوجية على شريك واحد وقت معين. إلا ان التعلق قد تطوّر ليتمكننا من تكوين شراكة وثيقة على نرى نسلنا معا بدأ بيب.

من أجل أسرة سعيدة... من أجل فرد مشرق ...

الحب هزونات ومش مشاعر



العلاقات الجنسية

قد يتناقض كثير من الأزواج بتغير واقع حياتهم الزوجية بعد انتهاء شهر العسل وبدء مواجهة التغيرات التي تفرضها عليهم حياتهم فيما بعد. لكن على الجميع أن يعلموا أن الحياة الواقعية ليست بنفس رومانسية مراحل المغالاة، التردد، الزفاف وشهر العسل، وأنه يتعين عليهم أن يعلموا أن العمل الحقيقي لتأسيس زواج رافع يتطلب بعض الجهد.

فيما يلي أربعة خطوات بسيطة يجب الالتزام بها من أجل التأسيس لتجربة زواج ناجحة:

- اتحدث الأزواج كثيراً و التزاهم الأمانة فيما يقولونه مع بعضهم البعض عن عدة أمور من بينها الإحباطات، الجنس، الغضب، تقديرهم لبعضهم البعض، معنى الحياة وكيفية العمل.

1-السياسة للعمل سوياً من أجل حل أي شيء ويعترض طريقهم، والتعاون كفريق واحد في سبيل ذلك.
2-الحفاظ على الترابط من خلال الاتصالات، الجنس، العاطفة، التفاهم والاهتمام ببعضهم البعض.

3-الحرص على التعامل بروح الدعاية والمرح. ونحن نتمتع بالعلاقات لبعض الوقت، سيستفيد رباتنا من النظام الخاص بالجماع و الممارسة الجنسية. ومع زيادة درجة التقارب بين الطرفين، سيصبح أن العاطفة لن تستمر في النمو بصورة أوتوماتيكية نتيجة للإعجاب بالأشياء الجديدة أو غير المتوقعة.

كل من الرجال والنساء يأخذ الجانبية الجنسية كمعيار لصلاحية الشخص شريك. ومع ذلك فالرجال يقدرون قيمة الجانبية أكثر من النساء. وفي دراسة نشرتها جامعة روتجرز في عام 2004 أظهرت هولين فيشر عالمة الأنتروبولوجية التطورية أن هناك فروق واضحة بين صورة الفحص بالرنين المغناطيسي عند الرجال والنساء في المراحل المبكرة للوقوع في الحب. فالرجال تظهر عيهم أنلة على نشاط زائد في منطقتين بالمخ ، الأولى منطقة تقوم بالتكامل بين المثبثات والأحاسيس البصرية والثانية لها علاقة بإنتصاب القضيب. على العكس من ذلك أظهرت الدراسة أن النساء في المراحل الأولى للحب تنشط لديهم المناطق الدماغية المرتبطة باستدعاء الذكريات. وتستخدم ديفشر أن الأساس التطوري جعل النساء في حاجة إلى التعرف على الرجل الذي يبدل سلوكه بمرور الوقت على أنه سوف يساعد الأنثى على تربية النسل.

وفي عام 2006 أظهر بحثها الذي قامت فيه بفحص الدماغ بالرنين المغناطيسي الوظيفي لأفراد يعيشون تجربة حب عارمة أن هناك مناطق معينة بالمخ يزداد نشاطها عند المحبين الأولى منطقتي تدعى النواة ذات النوى الأخرى منطقة تدعى منطقة الغلاف الباطني.

وتقول دكتورة فيشر أن مشاعر الحب الرومانسي تبدأ بأخذ الحبيب "معنى خاص" بالنسبة لنا ثم نبدأ بالتركيز عليه أو عليها بشدة أغلب الناس يمكنهم أن يحددوا الأشياء التي لا تروق لهم في الحبيب ولهم بزيجونها جانباً ويتركزون على ما يشقونه في الحبيب. من الأحاسيس الأساسية في حالة الحب الشعور بالفرح والتفانيات في المزاج و الشعور بطاقة هائلة و الرغبة في امتلاك المحبوب والخوف من الإنفصال عنه والأتماد العاطفي عليه ، هذا علاوة على أحاسيس جسدية مثل ضربات القلب القوية وصعوبة التنفس والحزين. ولكن الحبيب قد يصيب هاجس ملُح على عقل المحب مثل الوسواس الذي لا يغادر عقله.

قامت ديفشر بدراسة 49 من الرجال والنساء لمعرفة الدوائر العصبية في المخ المسئولة عن الحب الرومانسي. 17 منهم وقعوا في الحب بجنون منذ فترة قصيرة و 17 تركهم من أجوه و 17 ما زالوا في حالة حب بعد ما يدوم على 21 عاماً من الزواج. واهم الأفكار التي طرحتها هو أن الحب الرومانسي أقوى من الدفاع الجنسي. فليس من المتوقع أن يصيب الإكتئاب أو أن تنتحصر أو تقتل أحداً إذا ما طلبت من شخص ما ممارسة الجنس ورفض ، ولكن كل يوم في كل مكان في العالم يصاب الكثير من الناس بأشد أنواع الآلام النفسية ويقومون بالفعل اجنونية لسردن أن عرضهم بالحب قد رفض. وتضيف ديفشر بأن بعض مضادات الاكتئاب يمكن أن تخفض مشاعر الحب الرومانسي والتعلق العاطفي بل وأيضا الدافع الجنسي.

ونقدم فيما يلي 9 أنواع من الممارسات الجنسية من شأنها إنعاش الحياة الزوجية من جديد. المدايعات الجنسية السريعة : وهي وسيلة يمكن للوجه البهيا عندما لا يكون أمام الزوج قدر كاف من الوقت لقضاء سهرة رومانسية كاملة، حيث يمكنك اللجوء لهيكا منداعيات متفجرة من شأنها تعويض فلة الوقت المتاح أمامك لممارسة الجنس مع الزوجة.

الجنس العنصر : يتمثل في ممارسة الجنس بشكل سري مع الزوجة خلف الأبواب المغلقة أثناء مشاهدة الأطفال للتلفزيون، التسلسل لممارس العلاقة الجنسية في غرفة النوم الخاصة بالأطفال عند زيارة الوالدين أو زيارة الزوجة (الزوج) في مكان زياره للاستمتاع ببعض المدايعات، التي من شأنها إشباع الرغبة في بعض الأحيان.

الجنس الرومانسي : وهو الجنس الذي يمكن ممارسته في أجواء تغلفها المشاعر الرومانسية، كما يحدث مثلاً يوم عيد الحب، أو عقب تناول وجبة عشاء رومانسية.

جنس الأزواج الجدد : وهو الجنس الذي يتم بعد استحضار ذكريات فترة المودة، حيث الرومانسية والحديث بشكل جري عن الأشياء التي كُتبت الحب بينهما.

جنس المصاحبة : وهو ما يمكن أن يقوم به الزوجان عقب مشاهدة أو خلاف، حيث تساعد هكذا علاقة على تفكيك الأجواء المشكل على الأسرع، وبمسورة تقيت ذلك الزوجين. جنس التسلل : وهو ما يمكن أن يفيد خاصة إذا كان أحد الزوجين حزينا أو مرهقا.

جنس الاسترخاء : وهو النوع الذي يمكن القيام به في صباح يوم عطلة نهاية الأسبوع، حيث لا تكون هناك التزامات، وتكون الفرصة متاحة لأجوداء وتناول الاطعام في السرير والاستمتاع بالحب والملاقة مع الزوجة دون ضغوط على أي من الطرفين.

جنس الطمأنينة : وهو الجنس الذي يعني بتعزيز مشاعر المودة والألفة خاصة إذا كان لدى أحد الزوجين شعور مؤقت بعدم الأمان.

جنس النزوة : ويمكن الاستمتاع فيه بالأزياء، الأتعة، الألعاب الجنسية، الملابس الجلدية أي أي شيء آخر من شأنه تعزيز مستوى المتعة الذي يبحث عنه الجميع.

من أجل أسرة سعيدة... من أجل فرد مشرق ...

أشى شرقية

اسمعي جيداً

الغموض يُقرأ من بين الحواجب
اجاباتك مقتضبة دائماً
لقد قرأت كل شيء بين حاجبيك
المرهقين !!
لماذا تتجاهلين نفسك دائماً ؟
لماذا تكلمي على نفسك شقاء اشى شرقية !؟
تجمل من خيالها
وتلهو بهواياها فوق رصيف الأمل المفقود
بخوف من كلمة
قيدت يديك وعقلك يا (أشى)

المادة رقم "٨" من رؤية الإتحاد الدولي لتنظيم الأسرة تنص على " توفير التنشيط الجنسي الشامل للجميع بحلول عام ٢٠٢٠ "



التربية الجنسية لا تُكتسب من مصدر واحد. حتى إنّه من وجهة النظر البيئية، تلك الفرضية غير ممكنة. ومن هنا، فإن تحليل مصادر التأثير المجتمعة، أو المقارنة بين المصادر هو أمر له ما يسوّغه. فلم يتم سوى وضع دراسات بهذا، حتى اليوم. على سبيل المثال، ومقارنة بالتربية الجنسية المدروسة، تبين أنّ التربية الجنسية التي يقدّمها الأهالي تحمل أجزاً مباشرة أكبر في مفهوم تقليص السلوك الجنسي وتثبيته .

أشى شرقية

في جمعتي مزيجاً من الاملام المترعة في كورس
الذاكرة
تضيق فيها كبرى الامور مما كانت مؤله
انت ما عبرت مواجحة ممي ...
كيف لك الوقوف في وحل ذاكرتي!!!!
ثم كيف لك ان تبسطني جناحي الكبرياء فوق
صدر أكل ساعات الدهر مرة وحلوة!!!!
انتظري قليلاً ...
أنا لا أشبههم
لنا افضي عن كفضيك ذاك الرماد المسمى
كبرياء ...
ليزهروهمك ببيع الحب مع قلب احبك
بصدق .

من أجل أسرة سعيدة... من أجل غد مشرق ...