

جمعية عضو في الإتحاد الدولي لتنظيم الأسرة إقليم العالم العربي



إنجازات مراكز الخدمات الصديقة للشباب في مشروع ساليين بلاس خلال شهر شباط، فبراير 2011:



أخذ مجموعات العمل في دورة تثقيف للأقران في

تهتم اهتمام كبير بقطاع الشباب لأنه الفئة الأكبر في المجتمع، وأكد احدهم أن الجمعية ساهمت بشكل مباشر في رفع الوعي لديه وخاصة في مواضيع التثقيف الجنسي وكيفية التعامل مع فئة المراهقين، وخلق تفهم أكبر للحاجات الجنسية والنفسية المرتبطة بذلك، وأكدت سيدة بأن طاقم الجمعية ترك الأثر الإيجابي الكبير على ابنتها التي تطوعت في مراكز الخدمات الصديقة للشباب،

وكان الدور الأكبر للجمعية في توعيتها بمجموعة من المفاهيم والقضايا الحساسة.



جانب من المشاركين في أحد لقاءات الإرشاد الجمعي

تهدف إلى تعزيز وبناء الأسرة السعيدة. كما وعقد الطاقم العشرات من لقاءات الإرشاد الفردي والجماعي ولقاءات تثقيف الأقران، ناقشوا خلالها العديد من مواضيع الصحة الجنسية والإنجابية، حيث ساد مشهد الواقعية في النقاش ما بين المشاركين والأخصائيين بدءاً من طرح قصص واقعية، وتوضيح دور الأهل أثناء التعامل مع العديد من الحالات التي يمر بها أبناؤهم حيث تم حث السيدات والأهالي على أهمية دورهم التوعوي والرقابي والتأهيل النفسي في أثناء التعامل مع أبنائهم. من جانبهم أكد المستفيدون من خدمات مراكز الخدمات الصديقة للشباب، أن الجمعية

قام طاقم مشروع ساليين بلاس الذي تنفذه جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية خلال شهر شباط 2011 بعقد ما لا يقل عن ثمانين زيارة منزلية في مناطق تنفيذ المشروع — (الخليل، حلحول، بيت لحم، القدس وغزة)، وتناولت الزيارات مواضيع (تنظيم الأسرة ووسائلها، الفحص الذاتي للثدي، الزواج المبكر، وغيرها من مواضيع)، حيث أكدت السيدات اللاتي تم زيارتهن إن هذه الزيارات تزيد من وعيهن وثقافتهن وإن البعض منهن لم يكن مدرك لأهمية ومخاطر العديد من المواضيع التي يتناولها الطاقم، وأكدت إحداهن بعد زيارتها في المنزل: إنه من أجل بناء أسرة صحية وسعيدة أتمنى على السيدات الأخريات أن يرحبن بهذه الزيارات التي تقوم بها جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية التي

مشروع ساليين بلاس

جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية هي أولى الجمعيات الفلسطينية غير الربحية المتخصصة في مجال الصحة الجنسية والإنجابية، تأسست في القدس عام 1964، عضو الإتحاد الدولي لتنظيم الأسرة، ولها ستة فروع وخمسة مراكز خدمات صديقة للشباب.

باب الانتساب والتطوع مفتوح أمام الجميع، فيمكن لأي فرد التواصل معنا من خلال زيارته لفروع الجمعية المنتشرة في:

- الخليل - عين سارة - عمارة الأمل بالله - تلفاكس: 02-2219187

- حلحول - خلف المحكمة الشرعية - تلفاكس: 02- 2217284

- بيت لحم - باب الزقاق - بجانب مشفى الحسين - تلفاكس: 02- 2770438

- القدس - واد الجوز - المنطقة الصناعية - عمارة النور - تلفاكس: 02-6271167

- غزة - حي الرمال - شارع النصر - تلفاكس: 08-2848667

أو الاتصال على الخط الإرشادي المجاني 1800300900

وللاستفسار أو الحصول على معلومات إضافية يمكن التوجه إلى:

بريد الكتروني: info@pfppa.org

الموقع الإلكتروني: www.pfppa.org



في هذا الإصدار:

1ص	إنجازات مراكز الخدمات الصديقة للشباب خلال شباط
2ص	مقال حول مراكز الخدمات الصديقة للشباب
3ص	الشباب يسأل ونحن نجيب
4ص	الانتساب والتطوع في الجمعية

الإنجليزية .. العبرية .. مهارات حياتية .. والبرامج المكتبية ... دوراتنا التدريبية مستمرة....

الجمعية الكبيرة والمتواصلة برفع قدرات الشباب من أجل النهوض بالمجتمع، كما وتم عقد ندوة إذاعية عبر راديو أجيال، حول الخدمات الصديقة للشباب، وذلك ضمن مشروع ساليين بلاس.

الإنجليزية، والمهارات الحياتية، استفاد منها حوالي سبعون شاب/ة، حيث أكد العديد من المشاركين أنهم أصبحوا قادرين على كتابة وقراءة اللغة العبرية بشكل كامل وسليم، وكذلك الإنجليزية، وثنموا جهود

نظم مركز الإعلام والتدريب خلال شهر شباط أربع دورات لتعليم اللغة العبرية،



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

مراكز الخدمات الصديقة للشباب احد برامج مشروع ساليين بلاس التابعة لجمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية

تهتم دول العالم على توفير الرعاية والدعم لفئة الشباب في مجتمعاتها من خلال الاهتمام بظروف حياتهم الاجتماعية، الصحية، الاقتصادية، والسياسية، وأيضا الاهتمام بمعرفة توجهاتهم وأرائهم في مختلف قضايا حياتهم واهتماماتهم المستقبلية.



تشكل فئة الشباب شريحة هامة وحيوية في المجتمعات، ونظرا للعطاء والحيوية المتميزة في هذه الفترة من العمر، إضافة إلى أنهم عنصر فعال وهام في عملية التنمية وبناء مجتمع سليم وصحي، حيث تعتبر فئة الشباب الأكثر حساسية وتأثرا بالعوامل المحيطة بهم.

الشباب الفلسطيني كآقراهم في العالم العربي يعانون من أوضاع ومشكلات مختلفة تحول دون تحقيق طموحاتهم ولعب الدور المطلوب منهم، وبالرغم من أنهم يمثلون الفئة الأكثر تفاعلا من مصادر المعرفة والتكنولوجيا إلا أنهم يواجهون تحديات حقيقية من حيث سياسة الإغلاق والحصار على المؤسسات التعليمية وكافة المرافق التثقيفية والنوادي، وأيضا المشاكل الاجتماعية التي يعاني منها شبابنا بسبب الاحتلال، كلها تحول دون تفعيل قدراتهم وتمكينها من الدعم الذي يلبي احتياجاتهم.

التعريف بمراكز الخدمات الصديقة للشباب

تتزايد الحاجة في الوقت الحاضر لإدراك احتياجات الشباب من الرعاية الصحية المتميزة بالجودة في مجالات الصحة الجنسية والإنجابية أكثر من أي وقت مضى والرغبة في مساعدتهم ليمتكنوا في تحديد الامتيازات الأفضل لهم في مجال الصحة الجنسية والإنجابية، حيث قامت جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية بإنشاء أربعة مراكز للخدمات الصديقة للشباب ومركز للإعلام والتدريب تهدف إلى توفير الوضع الصحي والاجتماعي المناسب للشباب وتزويدهم بالخدمات التي تلبي احتياجاتهم الخاصة المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية بحيث يتمكن الشباب من زيارة المراكز من أجل المتابعة واخذ العملية العلمية الصحيحة والتي تلبي احتياجاتهم بسرية وأمانة تامة.

إن الخدمات الصديقة للشباب هي خدمات وقائية وعلاجية تأخذ بعين الاعتبار احتياجات وخصوصيات الشباب النفسية، الجسدية، الاجتماعية، الصحية وهي مدخل لجعل ما يطلبه الشباب في تناول الأيدي وفقا للمعايير الصحية والاجتماعية المثلى التي يجب توفرها والتي من شأنها العمل على رفع مستوى الفرد من جميع النواحي وللاستفادة منها في حياته المستقبلية.

إنجاز اتنا سر نجاحنا

تعودنا من جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية الجد في جميع الأنشطة التي تقوم بها ومنذ عقود من السنوات، فطاقم مشروع ساليين بلاس وبجهود كبيرة ينفذ عدد من النشاطات بشكل مباشر وأخرى غير مباشرة، مثل؛ ضمن نشاطات المشروع تم إنجاز دليل شامل وخاص حول إقامة وتنفيذ مراكز عمل صديقة للشباب. يعد هذا الدليل مصدر ومرجعية حيث يتم توفيرها للمؤسسات والجمعيات التي تعنى بأمور الشباب.

ومن تجاربنا الناجحة الأخرى هناك أيضا خط الإرشاد المجاني. فقد قام الطاقم خلال الفترة المنصرمة بتشكيل لجنة شبابية داعمة للخدمات الصديقة للشباب وتثقيف الأقران، كما وعقد دورات تدريبية للمتطوعين والطاقم فيما يخص الخدمات الصديقة المقدمة لفئة الشباب من كلا الجنسين، وعقد دورات توعية لمتقفي الأقران، وعقد دورات تدريبية في مواضيع مختلفة لجميع فئات المجتمع في مركز التدريب والإعلام. هذا وتم إنتاج فيلم وثائقي حول الخدمات الصديقة للشباب في فلسطين، وإنتاج نشرات إلكترونية خاصة بانجازات المشروع بشكل خاص وبالشباب بشكل عام، بالإضافة لنشر إعلانات وتفعيل الخط الإرشادي المجاني الخاص بمساعدة شرائح المجتمع، وتقديم خدمة المشورة الفردية والمجموعات النفسية الاجتماعية لعدد كبير، وتم تنفيذ



زيارات منزليه وخصوصا لمن لا يتمكنون من الوصول للخدمة في المناطق المهمشة، ولا ننسى إنتاج وتوزيع نشرات توعية حول الخدمات الصديقة للشباب، وتم إنتاج اسطوانة صوتية عن الخدمات الصديقة للشباب وخدمات الصحة الجنسية والإنجابية ليمتكن توزيعها على الشباب وخاصة فئة المكفوفين. وتم إجراء دراسة قاعدية حول الخدمات الصديقة للشباب، كما وتم تشكيل تحالف داعم من ممثلي المؤسسات غير الحكومية لدعم المشروع، وتشكيل لجان مكونه من آباء، ومدرسين، وقياديين مجتمع لدعم ومساعدة طاقم المشروع للوصول إلى أكبر عدد ممكن من الشباب، وتنفيذ لقاءات لرفع التوعية حول الصحة الجنسية والإنجابية وأهمية الخدمات الصديقة للشباب. وتم تنفيذ ندوات إذاعية تهدف إلى زيادة معرفة المجتمع تجاه الخدمات الصديقة للشباب، وفي الشهر المقبل سيتم إنشاء الله تنظيم مؤتمر لدعم حقوق الشباب في الصحة الجنسية والإنجابية والحقوق، بالإضافة إلى التثقيف والإعلام حول الوقاية من العدوى المنقولة جنسيا بما فيها عدوى نقص المناعة البشري/ الايدز.

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

الشباب يسأل ونحن نجيب

ما هي النشوة الجنسية؟

النشوة الجنسية هي المرحلة الأخيرة من الاتصال الجنسي الناجح، وهي تمثل قمة التهيح الجنسي، عندما يغدو الرجل والمرأة أشبه بشخص واحد، حيث يشعر كلاهما أنه تخطى حدود العالم الملموس لدى تفجر النشوة القصوى.

التحضير للنشوة الجنسية:

أن الوصول إلى الذروة الجنسية بين الرجل والمرأة معاً ليس بالأمر المتيسر دائماً لكل الأزواج.

فالرجل قد لا يستطيع أن يسيطر على ردود فعله لسبب مرضي أو نفسي، أو قد لا تتمكن المرأة من الوصول إلى مرحلة النشوة إلا بعد وقت طويل.

لذا كان للمرحلة التحضيرية التي تسبق الوصال أهمية بالغة في تنسيق النشوة بين الشريكين إذا أمكن.

ما هي العادة السرية؟

هي عبارة عن عملية يتم من خلالها الفرد استثارة العضو التناسلي لدى الذكر أو الأنثى، وصولاً إلى ذروة النشوة الجنسية لدى الأنثى أو الاستمتاع لدى الذكر، وقد سميت بالعادة السرية لأنها تتم بين الشخص ونفسه سراً.

هل هناك علاقة بين طول القضيب والمتعة الجنسية لدى المرأة؟

لا يوجد علاقة بين طول القضيب والمتعة الجنسية لدى المرأة، بشرط أن يكون الانتصاب طبيعياً والقدرة على القذف طبيعية.

كم يستغرق إنتاج الحيوان المنوي؟

يستغرق حوالي 60 يوم للإنتاج وحوالي 10-14 يوم للمرور خلال القنوات التناسلية الذكرية.

ما هو متوسط طول العضو الذكري للرجل؟ ومتى يعتبر قصيراً أو ضعيفاً؟

يبلغ طول القضيب حوالي 10-18 سم بعد الانتصاب، ويبلغ قبل الانتصاب 5-15 سم، ويختلف من شخص لآخر.

حيث هناك 10% تقريباً لديهم قضيب أطول أو أقصر من المعدل وكلما كان القضيب أقصر أثناء الارتخاء كلما كان أكثر طولاً أثناء الانتصاب، ولا يلعب طول القضيب دوراً في زيادة المتعة، رغم الكثير من المقولات والإشاعات التي تتحدث عن ذلك والتي هي عبارة عن تهويل من بعض شركات الأدوية، كما أن طول القضيب في العرف الشعبي مدعاة للفخر وهذا طبيعي في مجتمع ذكوري، والواقع إن طول القضيب لا يعني المرأة بالنسبة للاستمتاع بقدر ما قد يسبب لها آلاماً تفقدها لذة الاستمتاع، حيث أنه قد يصيب عنق الرحم ويسبب له الألم.

وليس لقصر القضيب دور في فشل العملية الجنسية إذا كان كافياً لحدوث الإيلاج، بل إن البعض يرى فائدة في تكرار خروجه أثناء الجماع لأنه يؤدي إلى زيادة إثارة المرأة التناسلية واستمتاعها، وهكذا يكفي أيضاً لحدوث الإخصاب.

قد يتساءل الزوجان عن الوضع الذي يجب اتخاذه أثناء عملية الجماع، وهل لذلك تأثير على الحمل؟

لا يوجد وضع معين يزيد من نسبة حدوث الحمل ما دام السائل المنوي ينسكب في المهبل، ومن الملاحظ أن بعض السائل المنوي ينسكب خارج المهبل طبيعياً بعد عملية الجماع، وهذا بالضرورة لا يؤثر على القدرة على الحمل، ولكن من المفضل عدم الذهاب كثيراً إلى الحمام للتبول بعد عملية الجماع، ويفضل أن تفرغ المرأة المثانة وتتبول قبل الجماع، أما الإحساس بالحاجة إلى التبول بعد عملية الجماع سببه الاحتكاك الذي يحصل في فتحة التبول عند المرأة.

كم مرة يجب أن يكون الجماع؟

عندما يكون الغرض الإيجاب فيفضل أن يجري بين يوم وآخر لأن الحيوان المنوي يبقى حياً لمدة 38 ساعة داخل جسد المرأة ويجب أن تخصب البويضة خلال 48-72 ساعة وذلك أثناء فترة الإباضة عند المرأة، أما إذا لم يكن الغرض من الجماع الإيجاب، فإن عدد مرات الجماع تعتمد على الأزواج، وكلما زادت كان أفضل للمحافظة على حياة زوجية سعيدة.

هل ضعف الجسم من ناحية الوزن وعدم وجود شهية مفتوحة للأكل تؤثر على إنتاج حيوانات منوية نشيطة؟

نعم، إن ضعف الجسم يؤثر على إنتاج الحيوانات المنوية النشيطة.

كم من الوقت تحتاج المرأة للحمل في الحالات العادية؟

كمعدل لسيدة عمرها 25 سنة وتمارس الجماع بصورة منتظمة، هناك احتمال 20-25% لحدوث الحمل كل شهر، أي أن معظم الأزواج في هذه الحالة يحصل لديهم حمل خلال السنة الأولى من الزواج.

هل هناك اختلاف في العمر بين السيدة والرجل في إمكانية حصول الحمل؟

نعم، فإجمالاً إن السيدة التي عمرها 35 سنة فما فوق يقل احتمال الحمل لديها ويكثر احتمال الإجهاض، حتى إن حصل الحمل مع احتمال حصول تشوهات خلقية في الجنين أكثر، أما الرجل فإجمالاً تقل خصوبته بعد سن 60 سنة.

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

باب الانتساب والتطوع مع جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية ومراكز الخدمات الصديقة للشباب مفتوح أمام الجميع

إن التطوع والمتطوعين/ات يعدوا من ركائز عمل الجمعية، ولذلك نود أن نتوقف نبذة عن الموضوع؛ فيعد دور المتطوعين/ات داخل الجمعية ومراكزها المنتشرة دورا هاما وفعالا. فقد جعلت لهم الجمعية صوتا مسموعا داخل اللجان التنفيذية والمجالس الإدارية سواء في الجمعية أو من خلال مراكز الشباب التابعة لها، فهم يشاركون في عملية التخطيط، التنفيذ، التقييم والمتابعة للمشاريع والنشاطات، الأمر الذي أعطى المكان والفرصة لهؤلاء الشباب بان ينطلقوا ويبدعوا ويأخذوا مكانتهم ضمن عمل الجمعية، ليكونوا أفرادا مميزين، حريصين على خدمة المجتمع.

يقوم المتطوعون/ات بعدة أعمال في الجمعية، حيث أن القطاع الذي تعمل به جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية متخصص بصحة وحماية الأسرة من أطفال وشباب ونساء ورجال، مع التركيز على الصحة الجنسية والإنجابية. تتنوع الأعمال التي يقوم بها المتطوعين/ات في مراكز الخدمات الصديقة للشباب التابعة للجمعية، فمثلا يشاركون في النشاطات التي تهدف إلى نشر الوعي في التجمعات السكنية المختلفة حول مواضيع متعددة في الصحة الجنسية والإنجابية، والمشاكل الاجتماعية مثل زواج الأقارب والزواج المبكر والعنف ضد المرأة، من خلال كتابة المقالات وإعداد نشرات التوعوية، وتنظيم ورشات العمل والمحاضرات والندوات والمؤتمرات وإصدار المجلات الشبابية. هذا بالإضافة إلى المشاركة في الفعاليات المناصرة لقضايا حقوق الشباب والنساء في الصحة الجنسية والإنجابية، والمساهمة في تحديد احتياجات الشباب والفئات المهمشة في المجتمع، وكذلك المساهمة في التخطيط لبرامج شبابية من خلال إبداء آرائهم ومقترحاتهم داخل المجالس التنفيذية والإدارية للجمعية، حيث يمثل المتطوعون/ات صوت الشباب ويمثلون الجمعية في مؤتمرات وورشات عمل محلية ودولية تعنى بقضايا الشباب.

فبعد الموافقة على عضوية المتطوع/ة في الجمعية يقوم المنسقون/ات في المراكز الشبابية التابعة للجمعية بإعداد المتطوع/ة ليكون قادر على العطاء في المجتمع من خلال تثقيف المتطوع/ة في قضايا الصحة الجنسية والإنجابية والنوع الاجتماعي من خلال مواد مطبوعة وحضور محاضرات وورشات عمل. وكذلك خضوع المتطوع/ة إلى تدريبات في مجالات متعددة مثل: إعداد القادة، الاتصال والتواصل، بناء شبكات شبابية...ألخ.

حيث يقوم المنسقون/ات بفرز المتطوع/ة على الأنشطة التي تتوافق مع ميوله ومهاراته ورغبته في العطاء، وبذلك يمكن لأي فرد

التواصل معنا من خلال زيارته لفروع الجمعية المنتشرة في الخليل وحلحول وبيت لحم والقدس وغزة، أو الاتصال على الخط الإرشادي المجاني 1800300900 أو الاتصال على المكتب التنفيذي في القدس على هاتف : 02-628-3636، وللاستفسار أو الحصول على معلومات إضافية يمكن التوجه عبر البريد الالكتروني: info@pfppa.org أو الموقع الالكتروني: www.pfppa.org أو الانضمام لمنتدى

الجمعية على الفيس بوك  تحت الاسم "PFPPA".



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