



# المعرفة كفرصة!

## كتيب التعليمات

تنظيم الأسرة  
الصحة الجنسية والإنجابية  
الأمومة الآمنة  
فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز  
الختان و تشويه الأعضاء التناسلية للإناث



## كتابة و تحرير

الدكتورة ماريا هينجستبيرجر ، الدكتورة إيناس كول ، الدكتورة يوتا ريسينجر ، مامادو كوني ، ماجستر داغمار رانسمير ، الدكتورة ريجينا شتاينر ، روزويتا وينريش ، بكالوريوس ، الدكتور بيتر نوينر

## الترجمة والتصحيح

فطيمة نادر ستينبيرجر

بتول العلي

طبع ©2022

## حض المعرفة!

---

هذا الكتيب التعليمي مخصص لجميع المدربين RAIN WORKERS الذين أتموا بنجاح تدريب  
"AKTION REGEN", بفضل التزامهم ، وضعوا معرفتهم في تنظيم الأسرة ودافعهم الأساسي خدمة  
مواطنيهم.

شكرا لكم على جهودكم!

الكتيب للسيد/السيدة:

## أعزائي عزيزاتي!

أود أن أشكركم جميعًا على رغبتكم في الانضمام إلى فريقنا .  
بالتأكيد الدافع وراء هذا القرار هو الرغبة في نقل المعرفة لمن حو اليكم من أجل تحسين نوعية حياة الأسرة.  
ليس من الضروري حفظ جميع التفاصيل الطبية، المهم هو ضرورة بث المعرفة المكتسبة بطريقة بسيطة  
وواضحة.  
هذا بإمكانه تحسين نوعية حياة الأسرة

**Dr. Maria Hengstberger**

## جدول المحتويات

### المقدمة

"أكسيون ريغن"

برنامج التكوين

أهداف التنمية المستدامة

الخصوبة في البلدان الأفريقية

التضخم السكاني / الإكتظاظ الديموغرافي

### تنظيم الأسرة

ما هو مفهوم تنظيم الأسرة؟ و ما هي أهميته؟

أداة يد الحذر والتوقيف : لماذا تنظيم الأسرة؟

تنظيم الأسرة

### حقوق الإنسان

هل تنظيم الأسرة يعود إلى حقوق الإنسان؟

إحتياجات الطفل

زواج الأطفال، الزواج القسري

العنف ضد المرأة

### الصحة الجنسية والإنجابية

البلوغ و.التغيرات الاجتماعية والنفسية

البلوغ عند الذكور

البلوغ عند الإناث

الجهاز التناسلي للذكور والإناث

الأعضاء التناسلية الخارجية للنساء

الوعي بالخصوبة و أهمية دورة المرأة

الإباضة ، فترة أكثر خصوبة

فترة التبويض-يوم الجنين-الفترة الأكثر خصوبة

أداة لينتل ماما

أداة قلادة الطفل

كيفية استخدام قلادة الطفل

التغيرات الجسدية والعاطفية أثناء الدورة الشهرية

### وسائل منع الحمل/تحديد النسل

وسائل منع الحمل

الرضاعة الطبيعية ، طريقة "الأم و الطفل"،لمنع الحمل

### صحة الأم والطفل

الأمومة الآمنة

مباعدة الولادات

قرص إرشاد لوقاية الأم

فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز و الأمراض المنقولة جنسيا  
المعرفة الأساسية لفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز (HIV/AIDS)  
فيروس الإيدز في أفريقيا  
مخاطر إنتقال العدوى  
الأمراض التناسلية المنقولة جنسياً

الختان وتشويه الأعضاء التناسلية  
الختان الطبي التطوعي للذكور / الطهور  
ختان البنات وتشويه الأعضاء التناسلية للإناث  
أداة نموذج جهاز البظر  
مخاطر الولادة  
ناسور الولادة

المبادئ التوجيهية لأعضاء المنظمة  
تعليمات حول كيفية تقديم المحاضرة  
المهارات المطلوبة من المدربين  
لقطات صور تذكارية

# أكسيون ريغن Aktion Regen

في عام 1989 أسست جمعية نمساوية للتعاون والتنمية من قبل طبيبة نسائية ملتزمة بقضية المرأة، الدكتورة ماريا هينجستبيرجر (Dr. Maria Hengstberger). منذ ذلك الوقت ، تساهم الجمعية على تحسين مستوى الوعي والمعرفة لدى السكان في العديد من البلدان الأفريقية، وفقاً لمايلي:

- تنسيق/تنظيم الأسرة
- الصحة الجنسية والإنجابية
- الأمومة الآمنة
- صحة الأم والطفل
- الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز والأمراض المنقولة جنسيا
- مكافحة ختان الإناث و تشويه الأعضاء التناسلية للإناث.

## برنامج أكسيون ريغن

### التعليم

- يقدم تكوين مناسب ومخصص وفقاً للاحتياجات الفردية
- يوفر مواد و وسائل تعليمية (رسوم، صور)، أدوات عرضية وجداول توضيحية.
- تستخدم طرقاً خاصة وسهلة للفهم

### التحفيز

- يشجع اتخاذ القرارات الشخصية
- يدعم بشكل خاص الفتيات والنساء
- يصر على إندماج الرجل في تنظيم الأسرة

### الإبتكار

- يساهم في تحسين نوعية الحياة
- يحسن العلاقات و يدعم المساواة بين المرأة والرجل
- يقلل من الفقر و يثبت الرخاء

لو تحمل كل من الرجل والمرأة مسؤوليتهم وشارك كل منهم بنشاط في تنظيم الأسرة، سيؤدي إلى المساواة بينهما و بالتالي تتحسن حياة العائلة!

تنظيم الأسرة عنصر أساسي لضمان الإزدهار، كما يخفيف حدة الفقر للوصول إلى تحقيق السلام !

## برنامج التكوين

تحت شعار "المعرفة كفرصة" يتم تقديم ورشات عمل في جميع أنحاء العالم. يشرف عليها أطباء ومعلمون مؤهلون. تستهدف هذه الورشات المشاركين من القطاع الاجتماعي، التعليمي و الصحي. بعد النجاح وإنهاء البرنامج التدريبي سوف يصبحون مرشدين المستقبل : راين وركر (Rain Worker)

### البرنامج التدريبي للمشاركين:

ورشة المبتدئين : 5 أيام

فترة إختبارية : 6 أشهر

ورشة عمل متقدمة : 5 أيام

مرحلة التنفيذ (عمل ميداني) 12 شهر

### مجالات العمل:

الأسواق، مجموعات من النساء والرجال، زيارات منزلية، الاستشارات الزوجية، مراكز رعاية اليتامى و الأطفال الضعفاء، التجمعات المحلية، لقاءات في المراكز الصحية، المدارس والجامعات ومراكز التدريب المهني، نوادي الشباب، أماكن العبادة، مجموعات المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية، الأمهات المراهقات...

راين وركر مستشارون يساعدون كيفية معرفة وظائف جسم الانسان بشكل أفضل، خاصة في مجال الصحة الجنسية والإنجابية!  
يمثلون حلقة وصل بين الخبراء والسكان!  
يساهمون في بث و نقل المعرفة!



## أهداف التنمية المستدامة

القضاء على الجوع والفقر، حماية البيئة (كوكب الأرض) وتوفير الازدهار للجميع في عام 2015 تم موافقة تكييف مشروع التنمية المستدامة من قبل جميع دول أعضاء الأمم المتحدة. يعد برنامج أكسيو رغن Aktion Regen جزءاً من أهداف مشروع التنمية المستدامة و لا يزال يستهدف هذه النقاط 1,2,3,4,5,17.



تنظيم الأسرة يساعد أيضاً على:  
تطوير الإنسجام بين أعضاء الأسرة  
توفير الطعام ومياه الشرب للأسرة  
الحفاظ على الصحة والسلام في بيت الأسرة  
توفير التعليم للجميع  
يعتبر العنصر الأساسي لتحقيق هدف القضاء على الفقر

### أهداف التنمية المستدامة



## الخصوبة في البلدان الافريقية

ما هي الخصوبة ؟

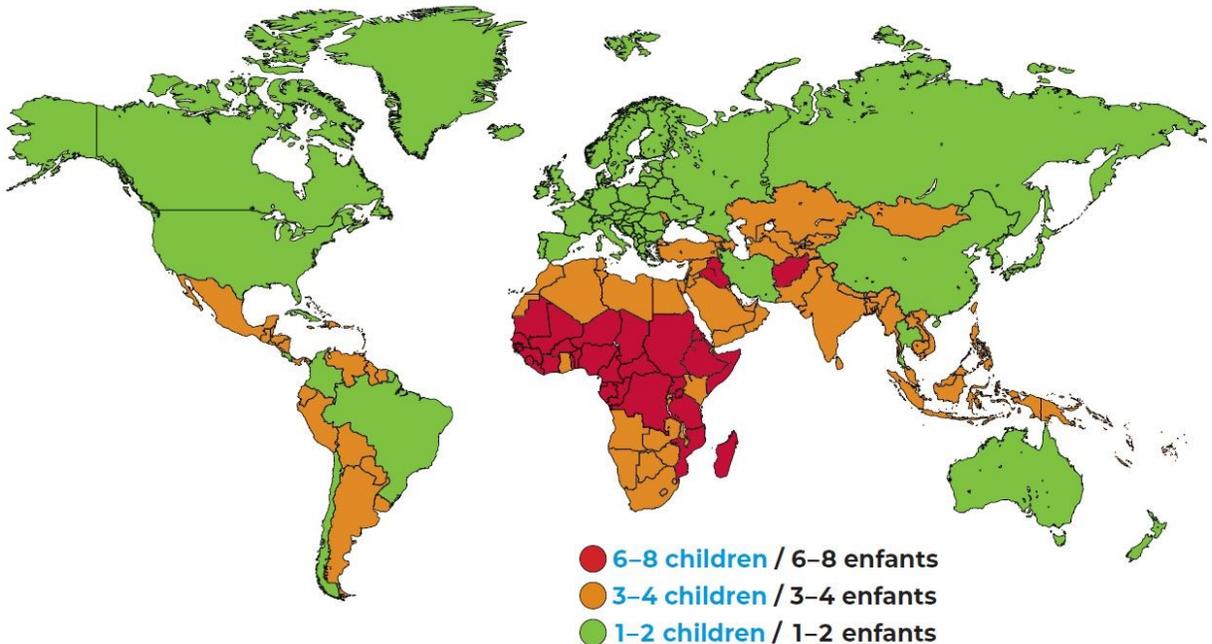
الخصوبة هي القدرة على الحمل والإنجاب ، عند ممارسة النشاط الجنسي.

تواجه القارة الإفريقية نمواً ديموغرافياً غير منضبط (عشوائي) رغم وجود تحسينات في بعض البلدان. في عام 1950 عدد سكان إفريقيا كان يبلغ 300 مليون نسمة. حالياً ، يتجاوز 1.2 مليار نسمة. وفقاً لتوقعات الأمم المتحدة ، بحلول عام 2050 ، سيتضاعف عدد سكان القارة و في بعض البلدان سيصل إلى ثلاثة أضعاف.

بالنسبة إلى وضع القارة الأفريقية : حالة الصحة ، التعليم والاستقرار لا تزال حرجة. التحكم في الخصوبة قد يكون من أحد العوامل التي تسارع الانتقال إلى التنمية وسوف يساعد على:  
-تحسين التعليم ، خاصة بالنسبة للفتيات  
-تعزيز الخدمات الصحية  
-توفير وسائل منع الحمل الحديثة للجميع

التدريب والتوعية وسائل فعالة في مجال تنظيم الأسرة والصحة الإيجابية لإعلام الناس بأهمية السعي للحفاظ على أسرة صغيرة تتمتع بالصحة والسعادة.

### Fertility worldwide La fertilité dans le monde



# تنظيم الأسرة



### متى يجب أن نبدأ في عملية تنظيم الأسرة؟

يجب على الشباب التفكير في تنظيم الأسرة بمجرد بلوغهم مرحلة النضج الجنسي ، قبل البدء بممارسة العلاقة الجنسية لأول مرة . اتخذ القرار الصحيح ، مسؤوليتك في متناول يدك!

### ما هي إجراءات تنظيم الأسرة؟

يتم تحقيقه من خلال الإعلام ، التوعية وتشجيع النساء على استخدام وسائل منع الحمل. يوجد في العديد من البلدان الأفريقية برامج صحية عامة تقدم خدمات لتنظيم الأسرة و توفير معلومات مجانية و وسائل مانعة الحمل.

### كيف يمكنك إقناع جمهورك بأن تنظيم الأسرة سيحسن حياتهم؟

بصفتك كمدرب ، ستحتاج إلى استعمال طرق و أساليب إبداعية لإقناع الناس بالتفكير في نطاق تنظيم الأسرة.



## أداة يد الحذر و التوقيف :لماذا تنظيم الأسرة؟

هذه الأداة هي نقطة بداية موضوع تنظيم الأسرة و تُظهر بوضوح أهمية تنظيم الأسرة. تُذكر أصابع اليد الخمس أهم احتياجات الإنسان :



الحب،  
الصحة،  
السلام،  
الغذاء، ماء الشراب  
التعليم.

هذا يُظهر بوضوح أهمية تنظيم الأسرة.

### وجه اليد الأحمر

إستعارة تنبه ضرورة التفكير في تنظيم الأسرة. يذكر أيضاً أنه بدون تنظيم الأسرة ، لا يمكن تلبية المطالب والاحتياجات الأساسية للفرد أو المجتمع أو إرضاء بلد بأكمله..

### وجه اليد الأزرق

يظهر فرص التغيير الإيجابي التي يمكن تحقيقها بعد التفكير الواعي في تنظيم الأسرة. المبادعة بين فترات الحمل وإبقاء الأسرة صغيرة ، يؤدي الى تغطية الحاجات الأساسية للجميع



## تنظيم الأسرة

Health - الصحة

Environement - البيئة

Love - الحب

Peace - السلام

Schooling - التعليم

### راقب ، فكر ، تصرف! مسؤولية حياتك في متناول يدك!

- تحفيز الشباب والأزواج للذهاب إلى المراكز الصحية للحصول على معلومات وتحليلات طبية والحصول على موانع الحمل. في نفسه الوقت يمكنهم إجراء اختبار فيروس نقص المناعة البشرية!
- التعرف على المعارضين لطرق تنظيم الأسرة ومحاولة فهم أسباب رفضهم ومن يكونوا؟
- العثور على حجج جيدة ومقنعة للرد على الأفكار السلبية مثل:

„أحتاج إلى الكثير من الأطفال للاعتناء بي عند التقدم في السن“  
„الأطفال يضمنوا لي الشيخوخة“  
„تنظيم الأسرة يواجه إرادة الله“

# حقوق الأناسان



## إحتياجات الطفل

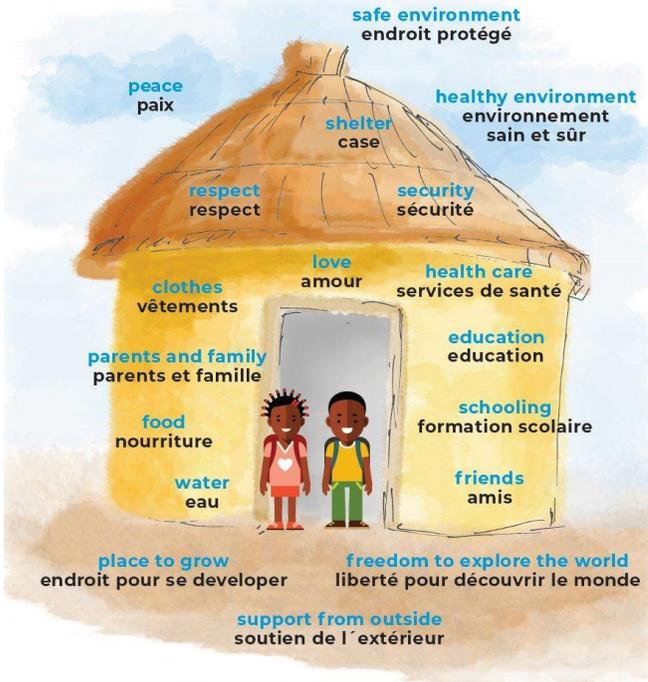
قبل القرار في الحصول على طفل يجب التفكير في احتياجات الطفل الملائمة لهذا السبب عليك أن تسأل نفسك هذه الأسئلة التالية:

- هل لدي مكان آمن لطفلي/أطفالي؟
- هل لدي مساحة كافية في مكان إقامتي (شقتي/منزلي/ غرفتي) لطفل آخر؟
- هل المكان و البيئة التي أعيش فيها آمنة وصحية؟
- هل يمكنني الحصول على الوقت الكافي لمرافقة أطفالي في الألعاب والتعليم وما إلى ذلك؟
- هل لدينا القدرة على تقديم وتلقي ما يكفي من الحب والاحترام المتبادل لبعضنا البعض؟
- هل دخلنا يكفي لسد حاجيات الأبناء (غذاء ، كسوة ، تعليم)؟
- هل هناك مرافق رعاية صحية كافية في منطقتي؟

مع الأمان المادي الطفل بحاجة إلى علاقات ثابتة، الإحساس بالحب و الشعور بالمودة!  
اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الإنسان تحمي كل طفل بحقوق الطفل!  
كل طفل له حق الحماية والتعليم والصحة والمعاملة العادلة و التعبير عن نفسه من أجل الحصول على حياة كريمة!

## فكر في طفولتك وعائلتك

What does a child need?  
Les besoins d'un enfant



- أرسم المنزل الذي كنت تعيش فيه مع والديك

- ماذا كانت احتياجاتك عندما كنت طفلاً؟

- هل حصلت على كل طلباتك كطفل؟ هل كان

هناك نقص؟

- ناقش دور الأب والأم في مجتمعك. ما هي الأدوار التقليدية وما الذي يحتاج التغيير؟

بدأت تظهر مكافحة تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية في جميع أنحاء العالم!



## المناقشة والأسئلة

- هل يمارس تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية في بلدك / منطقتك؟
- هل هي ممنوعة بموجب القانون، ولكن رغم ذلك لا تزال تمارس؟
- ما هي أسباب ممارسة الختان؟ من يقوم بختان الفتيات؟ القابلات والمسلمات...؟
- ماهي عواقب الختان على المدى البعيد؟
- حاول إن تجد حجج مقنعة لوقف تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية!



**المعرفة كفرصة!**  
جمعية للتنمية والتعاون

**[www.aktionregen.at](http://www.aktionregen.at)**