

تنظيم الأسرة

رقم المقرر الدراسي (٨١٧٢)

إعداد / هشام سالم أحمد ذيبان

Hisham Salem Ahemd Daiban

التخصص / بكالوريوس الطب التكميلي



الفصل الأول:

إرشادات طبية ودينية لبناء أسرة سعيدة

❖ يوصي طب الأسرة والطب الوقائي بإجراء فحوصات ما قبل الزواج للرجل والمرأة.

من فوائد هذه الفحوصات :

- 1) تقلل من الأمراض الوراثية للأجيال القادمة بإذن الله.
- 2) توفير حياة صحية للزوجين بإذن الله.
- 3) معالجة أي مخاوف صحية مقلقة قبل الزواج.
- 4) تقديم اللقاحات الوقائية للشخص الذي لم يأخذها مسبقاً.
- 5) معالجة الأمراض المعدية قبل الزواج بإذن الله.

❖ من أسباب الحياة السعيدة وتكوين أسرة سعيدة بإذن الله أن يبدأ المسلم حياته الزوجية بصلاة ركعتين يوم فيها زوجته.

روى أبو سعيد مولى أبي أسيد أنه تزوج فحضره عبدالله بن مسعود وأبو ذر وحذيفة رضي الله عنهم فقالوا له : [إذا دخلت على أهلك فصل ركعتين] رواه الألباني في آداب الزفاف.

❖ ومن أراد السعادة والسكينة مع زوجته بإذن الله فليعمل بهذه السنة النبوية عند دخوله لأول مرة على زوجته ، قال النبي صلى الله عليه وسلم : (إذا أفاد أحدكم امرأة - يعني إذا تزوج امرأة - فليأخذ بناصيتها - يضع يده اليمنى على مقدمة رأسها - وليقل : اللهم إني أسألك من خيرها ، وخير ما جبلت عليه ، وأعوذ بك من شرها وشر ما جبلت عليه).

رواه ابن ماجه والنسائي

❖ جلسة تحديد المحبوبات والمكروهات في أولى أيام الزواج :

- يؤكد الطب النفسي أن جلوس الزوجين مع بعضهما في أولى أيام زواجهما لتحديد الأشياء والسلوكيات التي (يحبها ، يكرهها) كل واحد منهما فيعرفها الطرف الآخر فيعمل قدر المستطاع بالمحبوب ويجتنب المكروه " هذه الجلسة والطريقة تساهم بإذن الله بشكل عظيم في توطيد الونام والتفاهم فيما بين الزوجين.

❖ الحفاظ على النظافة الشخصية الدائمة (البدن واللباس) دون إفراط ولا مبالغة تؤسس لحياة يملئها الحب والارتياح والصحة الدائمة إن شاء الله.
(إن الله جميل يحب الجمال). أخرجه الإمام مسلم.



❖ التشاور بين الزوجين فيما يخص شؤون المنزل والأطفال وشؤونهم الخاصة:

يؤكد علم النفس الحديث ويزكي ذلك القرآن العظيم أن التشاور المستمر فيما بين الزوجين يرسخ المحبة والسعادة بشكل دائم بإذن الله.

قال تعالى : (وأمرهم شورى بينهم) [الشورى، آية 38]

❖ يوصي الأطباء بأهمية التعبير المستمر عن مشاعر الحب والاحترام بالوسائل اللفظية والعملية ، مثل :

- 1- كلمة أحبك.
- 2- رسالة رومانسية.
- 3- باقة ورد.
- 4- هدية.
- 5- المناداة بأجمل الأسماء / الصفات.

❖ ممارسة الزوجين مع بعضهما للرياضة / الهوايات / اللعب : فإن ذلك من أسرار الحياة الزوجية السعيدة.

عن أم المؤمنين السيدة عائشة رضي الله عنها قالت: (سأقت الرسول صلى الله عليه وسلم فسبقته على رجلي ، فلما حملت اللحم سابقته فسبقتني ، قال هذه بتلك السبقة).
رواه أبو داود

❖ الإجازة الزوجية : ينصح بها خبراء تنظيم الأسرة ، هي إجازة يتفق على مدتها الزوجان" يذهب خلالها كل منهما لزيارة أهله والجلوس عندهم مدة الإجازة المتفق عليها أو يذهب لمكان آخر.

ثم يعود الزوجان إلى منزل الزوجية بعد انتهاء فترة الإجازة.
على ان تكون هذه الإجازة بعد فترة من السنوات ولمدة قصيرة محددة.
ومن فوائد الإجازة الزوجية :

- 1- تجديد المشاعر بين الزوجين.
- 2- الخروج عن الروتين.
- 3- ترتيب الأفكار.
- 4- تجديد الاستعداد البدني والنفسي.

❖ الاهتمام بالزوجة في فترة الدورة الشهرية :

يا حبذا أن يقوم الزوج أثناء هذه الفترة من كل شهر بزيادة مستوى الحنان والملاطفة مع الزوجة ، فهي تكون بأمس الحاجة لذلك لما تمر به من اضطرابات جسدية ونفسية.
عن أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها قالت : (كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يضع فاه على الموضع الذي أشرب منه ويشرب من فضل شرابي وأنا حائض).

رواه النسائي

الفصل الثاني

تنظيم النسل ، رؤية متكاملة

❖ يدعو ديننا الإسلامي الحنيف للإكثار من النسل والذرية فلا يخشى المسلم العيلة ولا يستصعب أرزاق ذريته إن كثرت.
قال الله تعالى : (المال والبنون زينة الحياة الدنيا) [الكهف ، آية 46]
وقال تعالى : (ولا تقتلوا أولادكم من إملاق نحن نرزقكم وإياهم) [الأنعام ، آية 151].
وقال نبينا محمد عليه الصلاة والسلام : (تزوجوا الودود الولود فإني مكاثر بكم الأمم).
إذاً الأصل في الدين هو المكاثرة في النسل والذرية بنية طاعة الرسول صلى الله عليه وسلم وإنجاب أبناء وبنات صالحين يعمرن الأرض ويعملون الصالحات ويدعون إلى الإسلام وينفعون البشرية في شتى المجالات فيكونون نجوموا في مجتمعاتهم.

❖ يلجأ بعض الأزواج إلى وسائل منع الحمل لسبب أو لآخر.
وهي على كثرتها وتنوعها إلا أنها لا تخلو من بعض الأمراض والأعراض الجانبية
نذكر هنا بعض أنواع وسائل منع الحمل على سبيل المثال وليس الحصر:
1- الواقي البلاستيكي أو المطاطي بنوعيه للذكور والإناث

Male & Female Condom

- | | |
|----------------------------------------|----------------------------|
| 2- أدوية منع الحمل عن طريق الفم للإناث | Oral Contraceptives |
| 3- مبيدات الحيوانات المنوية للذكور | Spermicides |
| 4- غطاء عنق الرحم للإناث | Cervical Cap |
| 5- غرسة تحت الجلد للإناث | Implant Contraceptives |
| 6- الحلقة المهبلية للإناث | Vaginal Ring |
| 7- الأسفنجة المهبلية للإناث | Vaginal Sponge |
| 8- جهاز داخل الرحم (اللولب) | (IUD) Intrauterine Device |

❖ العزل أو السحب في الجماع Coitus Interrupts :

- إنزال السائل المنوي خارج مهبل الزوجة.
- هو إحدى طرق منع الحمل الصحية والأمنة بعيداً عن الأدوية والأدوات الطبية.
- يكاد أن يكون وسيلة منع الحمل الوحيدة التي تم ذكرها في الفقه الإسلامي.



(أتى رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم، فقال له : إن لي جارية هي خادمتنا وساقيتنا ، وأنا أطوف عليها وأكره أن تحمل ، فقال له النبي : إ عزل عنها إن شئت ، فإنه سيأتيها ما قدر لها). رواه مسلم

- اختلف علماء المسلمين في إباحة ومنع العزل .

❖ وعلى الجانب الآخر ، إن تأخر حدوث الحمل أو استصعب أمره ، بدأ الزوجان بقرع أبواب الأطباء بحثاً عن وسيلة تساعدتهما في حدوث الحمل.

وسائل المساعدة على حدوث الحمل كثيرة سنذكرها هنا بعضاً منها:

- أدوية تتناولها المرأة عن طريق الفم لحث عملية التبويض. Ovulation Induction
- التلقيح الصناعي Artificial Insemination
- الحقن المجهرى Microscopic injection
- التخصيب المخبري (IVF) In vitro Fertilization
- طريقة علاج غونادوتروبين Gonadotropin Therapy

❖ نصائح طبية للمرأة الحامل للحفاظ على صحتها وصحة جنينها أثناء فترة الحمل.

- شرب ما لا يقل عن عشرة أكواب من الماء يومياً.
- قياس ضغط الدم بشكل مستمر.
- مراقبة نسبة السكر في الدم (بين الحين والآخر).
- متابعة حالة الجنين باستخدام الأجهزة الطبية المتوفرة لدى الأطباء ، مثل السونار.
- الحفاظ على التغذية الصحية والكافية.
- التعرف على قائمة الأدوية الصيدلانية الممنوعة على الحامل ثم يجب تجنبها.
- معرفة الأعشاب / النباتات الممنوعة على الحامل وتجنب استخدامها، مثل:
 - الحلبة = Fenugreek
 - القُرَّاص = Nettle
 - الجنسنغ = Ginseng
 - البابونج الألماني = German Chamomile
- تناول حمض الفوليك Folic Acid بعد استشارة الطبيب.
- مراجعة الطبيب عند الشعور بأي آلام أسفل الظهر أو دم خارج من المهبل.
- تجنب القيام بأي أعمال شاقة أو رفع أشياء ثقيلة الوزن.
- ممارسة رياضة المشي في الشهر الأخير يومياً أو شبه يومي.



الفصل الثالث:

آداب تعدد الزوجات والطلاق

- ❖ قبل الإسلام ، في كبرى إمبراطوريات الدنيا وفي الأديان والشرائع الأخرى كان الرجل يتزوج بعشرات النساء دون قيد أو شرط أو عدد محدد.
- ❖ ورد في تاريخ الحضارة الفرعونية أن الملك رمسيس الثاني كانت له زوجات كثيرة ، أبرزهن هي نفرتاري ، ورد ذلك في إحدى نشرات الهيئة العامة للاستعلامات المصرية.
- ❖ ويؤكد سفر الملوك الأول [الكتاب المقدس عند اليهود] ، يذكر ذلك الكتاب أن نبي الله سليمان عليه السلام كانت له سبعمائة من النساء السيدات (الزوجات).
- ❖ إذن ، فإن ديننا الحنيف الإسلام حينما أباح الزواج بأربع نساء كحد أقصى :
 - 1- لم يكن الإسلام هو أول من أباح التعدد وأعطى الرخصة فيه.
 - 2- لم يرفع الإسلام العدد إلى أربع نساء وإنما خفض العدد إلى أربع نساء قياساً على السابقين .
 - 3- كان في ذلك التشريع تنظيماً وضبطاً للعدد المفتوح قبل الإسلام.
- وفي هذا القول رد مفحم على من اتهم الإسلام في هذا الشأن.
- ❖ قام الإسلام بوضع ضوابط عظيمة لكل رجل يرغب في تعدد الزوجات ، ومنها :
 - 1- أن يكون الرجل قادر على الإنفاق على جميع زوجاته.
 - 2- أن يكون الرجل قادراً على العدل بين جميع زوجاته في الإنفاق والمبيت وحسن المعاشرة.
 - 3- أن يكون الرجل قادراً بدنياً على التعدد.
 - 4- أن يكون الرجل مستطيعاً أن يحمي نفسه من الانشغال بزوجاته عن أمور دينه.
 - 5- اشترط بعض فقهاء الإسلام موافقة الزوجة الأولى على زواج الرجل بزوجة جديدة.
- ❖ ما هي الحكم والفوائد والمنافع من تعدد الزوجات في الإسلام :
 - 1- تكثير للأمة الإسلامية عملاً بالحديث الشريف (فأني مكاترٌ بكم الأمم).
 - 2- عدد الإناث في العالم أكثر بكثير من عدد الذكور ، وبالتالي فإن تعدد الزوجات يفتح المجال لدى الذكور لكفالة ورعاية عدداً من النساء.
 - 3- إظهار سماحة الدين الإسلامي في مراعاة أحوال الناس وتنظيم أمورهم.



❖ ما هي الحكم والفوائد والمنافع من تعدد الزوجات في الإسلام :

4- تقليل حالات الطلاق :

إذ يمكن للرجل المتزوج الذي يرغب في امرأة أخرى أن يتزوج بالمرأة الأخرى وتبقى المرأة الأولى في ذمته بدلاً من أن يطلقها.

5- سبب لعفة الرجل والمرأة بدلاً من العلاقات المتعددة المحرمة.

6- نشر الدعوة الإسلامية.

7- إمكانية بقاء الزوجة المريضة أو العقيم على ذمة زوجها ليقوم برعايتها والإنفاق عليها وجبر خاطرهما.

❖ مقترحات لحل المشاكل وتجاوزها فيما بين الزوجين.

- من الحكمة أن يحاول الزوجان قدر المستطاع ان لا تخرج المشاكل التي تحدث بينهما إلى خارج منزل الزوجية.

- من أروع طرق حل المشكلات بين الزوجين ، هو المنهج الذي رسمه الصحابي الجليل أبو الدرداء رضي الله عنه لزوجته ، إذ قال لها : (إذا أنا غضبت فارضيني ، وإذا أنت غضبتي أرضيتك) يعني ذلك ببساطة أن يقوم المخطئ منهما بالاعتذار للآخر وترضيته.

- التغافل عن الزلات والأخطاء من أخلاق العظماء.

غالبية الأخطاء التي تحدث بين الناس وبالأخص بين الزوجين يمكن التغافل عنها إذا أردنا لحياتنا أن تستمر وللود أن يبقى ويدوم.

قال الإمام أحمد بن حنبل (تسعة أعشار العافية في التغافل عن الزلات). ثم قال: بل هي العافية كلها.

- إن أصبحت المشكلة أمراً واقعاً واستصعب تجاوزها ، ولم تفلح جميع الوسائل في حلها .. فإن كلام الله سبحانه وتعالى هو أفضل منهج.

يقوم الزوج بتعيين حكماً من أهله.

وتقوم الزوجة بتعيين حكماً من أهلها.

ويجتمع الحكمان بنية صادقة في الإصلاح بين الزوجين فيوفق الله بينهما.

قال تعالى : (فابعثوا حكماً من أهله وحكماً من أهلها إن يريدوا إصلاحاً يوفق الله بينهما إن الله كان عليماً خبير). [النساء ، آية 35].



❖ آداب وأحكام الطلاق:

- يجب أن تكون العلاقة الزوجية قائمة على مبدأ العشرة بالمعروف أو الانفصال بإحسان (فإمساكٌ بمعروفٍ أو تسريحٌ بإحسان) [البقرة ، آية 229].
- على الزوج الحكيم أن يسعى جاهداً لتجنب كلمة الطلاق وأن لا يستهين بها.
- فإن أصبح الاستمرار مستحيلاً أو أنه مصدر لتعاسة أحد الزوجين فقد قال الله تعالى: (وإن يفرقا يغن الله كلاً من سعته) [النساء ، آية 130].
- يسمح الإسلام بالطلاق بين الزوجين ثلاث مرات أو ثلاث طلاقات:
 - طلقتان : تسمى رجعية يمكن أثناء العدة أن يعود الزوجان فيهما لبعضهما بنفس عقد الزواج الأول وبدون مهر جديد.
 - الثالثة: تسمى طلاقاً بانئناً ولا يمكن أن تعود الزوجة إلى مطلقها بعد هذه الطلقة ، إلا بعد أن تتزوج رجلاً غيره ثم يطلقها أو يتوفى .

- ضوابط الطلاق:

- 1- يقول بعض الفقهاء أن تطليق المرأة وهي حائض لا يتم.
- 2- يقول بعض الفقهاء أن تلفظ الزوج بالطلاق وهو غضبان جداً غير معتبر.
- 3- اختلف الفقهاء هل تجوز الطلاقات الثلاث في مجلس واحد.

- مكان العدة :

- 1- في الطلقتين الأولى والثانية تعدد المرأة في بيت زوجها وينفق عليها.
- 2- في الطلقة الثالثة تعدد المرأة في بيت أهلها إلا إن كانت حبلى فتعد في بيت مطلقها.

- فترة العدة :

- ١) ثلاث حيضات كاملة
- ٢) عدة الحامل حتى تضع حملها
- ٣) والتي ينست من المحيض فعدتها ثلاثة شهور.

- حضانة الأبناء :

- إن لم تتزوج الأم بعد طلاقها فهي الأولى بحضانة أبنائها بشروط محددة. أما نهاية سن الحضانة فيختلف من بلد إلى آخر.

المراجع والمصادر

- 1- القرآن الكريم.
- 2- السنة النبوية الشريفة.
- 3- المجتمع والأسرة في الإسلام ، تأليف / محمد الجوابي.
- 4- منهج الصيدلة ، جامعة أليسون الإلكترونية Alison.com.
- 5- تنظيم الأسرة وتنظيم النسل ، تأليف/ محمد أبو زهرة.
- 6- موقع WebTeb.com
- 7- مجلة البحوث الإسلامية ، جزء 25.
- 8- الهيئة العامة للمعلومات ، جمهورية مصر العربية
- 9- سفر الملوك الأول
- 10- منهج الطب الشمولي ، كلية دافنشي ، قبرص.