

برنامج ر

الطبعة الثانية



PREVENTION+
Men and Women Ending Gender-Based Violence

Rutgers

أبعاد
abūd

سليم
Salama
Lebanese Association for Family Health

PROMUNDO



برنامج ر

الطبعة الثانية

برنامج ر

الطبعة الثانية

لماذا الطبعة الثانية من برنامج ر؟

شكّل الجمع بين خبرة جمعية سلامة في مجال الصحة والحقوق الجنسية والإنجابية والتثقيف الجنسي الشامل ومنظمة أبعاد في مجال حقوق النساء ومقاربة إشراك الرجال والفتيان، قيمة مضافة في تطوير الطبعة الثانية (أو المعدلة) من برنامج ر، حيث ساهمت منظمنا Rutgers و Promundo عبر تقديم الدعم التقني اللازم في عملية تطوير الدليل.

المسار

خلال مسار مواءمة الدليل، عُقد اجتماعاً للخبراء، في كانون الثاني / يناير 2020، بحضور مجموعة من المشاركين من أصحاب الخبرة الواسعة في المواضيع المتعلقة بقضايا العنف القائم على النوع الاجتماعي والصحة والحقوق الجنسية والإنجابية لمشاركة تعليقاتهم وردودهم حول الطبعة الأولى من برنامج ر والدليل التدريبي حول التثقيف الجنسي الشامل الذي تمّ تطويره من قبل الإتحاد الدولي لتنظيم الأسرة IPPF بالشراكة مع جمعية سلامة. بالإضافة إلى ذلك، خلال ورشة العمل، تم إجراء مناقشات محورية أساسية حيث تشارك الخبراء الطرق الفضلى لدمج وحدات من الدليلين المعتمدين.

أُعقدت ورشة عمل ثانية عن بعد عبر الانترنت ورشة العمل هذه - في أيار / مايو 2020 بمشاركة مجموعة من المتطوعين الشباب في جمعية سلامة. خلال ورشة العمل، تمت إستشارة المشاركين/ات حول الجلسات، ترتيبها ومحتواها.

النتيجة النهائية لكل هذا المسار هو الدليل الذي نضعه بين أيديكم- دليل حول الرجوليات والتثقيف الجنسي الشامل للمراهقين/ات والراشدين/ات الشباب الذي يغطي قضايا النوع الاجتماعي، والعنف القائم على النوع الاجتماعي والتثقيف الجنسي الشامل.

تمت تسمية هذا الدليل برنامج ر حيث أن ر هو الحرف الأول في كلمة رجل باللغة العربية

إيماناً منا بأهمية دور الرجال والفتيان في الوقاية والحد من العنف ضد النساء والفتيات وضرورة إشراكهم بشكل فعال في قضايا الصحة والحقوق الجنسية والإنجابية، والتركيز على كيفية تداخل الصحة والحقوق الجنسية والإنجابية مع النوع الاجتماعي وحقوق المرأة، حيث أن عدم المساواة الجندرية ليست عامل الضعف الرئيسي المتعلقة بالصحة والحقوق الجنسية والإنجابية للنساء والفتيات فقط، بل إنّ المعايير الجندرية تؤثر في صنع القرار وبالتالي في تحديد القدرة على الوصول إلى الصحة الجنسية والإنجابية.

بناءً عليه، تتجاوز الطبعة الثانية (أو المعدلة) من برنامج ر مجرد التطرق لمواضيع الصحة والحقوق الجنسية والإنجابية، بل تسعى للتركيز على إدراج مجموعة من القضايا التي من شأنها أن تشمل مواضيع التثقيف الجنسي الشامل.

من خلال القيام بذلك، سنتمكن من إجراء مناقشات ومحاادثات أكثر عمقاً مع الشباب حول كيفية ارتباط النوع الاجتماعي وحقوق الإنسان بالحقوق الجنسية، والعلاقات الصحية، والتنوع الجنسي، وتنظيم الأسرة ومنع الحمل والأمراض المنقولة جنسياً، مما يتيح للمشاركين/ات التفكير في تصوراتهم/هن الخاصة ويخلق أساساً قوياً لشباب يدعمون المساواة بين الجنسين والصحة الجنسية للجميع.

الشركاء

تم تطوير الطبعة الثانية (أو المعدلة) من برنامج ر ضمن إطار برنامج +Prevention، وهو برنامج عن العنف القائم على النوع الاجتماعي، امتدّ على خمس سنوات وتمّ تنسيقه من قبل Rutgers و Promundo و Sonke Gender Justice بتمويل من الوزارة الخارجية الهولندية.

عملت منظمة أبعاد وجمعية سلامة (شركاء +Prevention) معاً، لمواءمة الدليل بهدف معالجة الفجوة المتعلقة بالمعلومات المرتبطة بالصحة والحقوق الجنسية والإنجابية في الطبعة الأولى من البرنامج بشكل فعال.

فريق المراجعة التقني:

أنطوني كعدي
لينا صبرا
بريت كرابي
أيتا غارج
أبي فرايد

إشراف تقني:

غيدا عناني

تدقيق في اللّغة:

جيزال واكيم

المحتويات

4	شكر.....
5	لمحة عن منظمة أبعاد
5	لمحة عن جمعية سلامة.....
5	لمحة عن منظمة بروموندو.....
5	لمحة عن منظمة روتغرز
6	آلية مراجعة برنامج PROGRAM H ومواءمته ليتناسب مع السياق المحلي
13	الجلسة 1 - ما هو الجندر أو النوع الاجتماعي؟.....
19	الجلسة 2 - تصرّف كرجل، تصرّفني كأمراة.....
23	الجلسة 3 - التصنيف
27	الجلسة 4 - ما هو العنف؟.....
35	الجلسة 5 - الحقوق الجنسية والإنجابية، الجنسانية، والتنوع الجنسي
41	الجلسة 6 - والرضاعة الطبيعية
45	الجلسة 7 - تنظيم الأسرة.....
55	الجلسة 8 - إتخاذ القرار وتعاطي المخدّرات.....
61	الجلسة 9 - العدوى وفيروس نقص المناعة البشري المكتسب (الإيدز).....
67	الجلسة 10 - سرطان الثدي وسرطان عنق الرحم.....
73	الجلسة 11 - ماذا أفعل عندما أشعر بالغضب؟.....
79	الجلسة 12 - من العنف إلى الإحترام في العلاقة الحميمة
83	الجلسة 13 - "أري...لا أريد، أريد...لا أريد"
89	الجلسة 14 - سيناريوهات المواعدة.....
93	ملحق - التعبير عن المشاعر
98	ملحق الجلسة 5.....
102	ملحق الجلسة 6.....
104	ملحق الجلسة 7.....
107	ملحق الجلسة 9.....
111	ملحق الجلسة 10.....

شكر

يسرُّ أبعاد أن تضع بين أيديكم/ن النسخة المواءمة للسياق المحلي في لبنان من الدليل الإرشادي «Program H». ويعتبر هذا الدليل الإرشادي الذي أعدّه زملاؤنا وشركاؤنا في منظمة «Promundo» غير الحكومية في البرازيل، ثورياً في مقاربتنا لشرح النوع الاجتماعي أو الجندر والرجولية للشبان. كما قد ساهم في تسهيل التواصل بخصوص قضايا متعددة مرتبطة بالنوع الاجتماعي الذي يعيشها الشبان من خلال أنشطة تفاعلية وملائمة لهذه الفئة العمرية. وقد تم تعديله بحيث يتناسب مع سياقات مختلفة في أنحاء العالم بغية تحقيق أعلى مستويات التأثير. كما قمنا الآن بمواءمة هذا الدليل H، وفقاً للسياق اللبناني في الإصدار الأول على أمل تيسير نقاشات تتمحور حول النوع الاجتماعي مع الشبان والشابات المقيمين في لبنان (في المجتمعات المضيفة وفي أوساط اللاجئين) بالطريقة التفاعلية نفسها.

وفي هذا الإطار، نوّد أن نُعرب عن امتناننا لمؤسسة «Womanity Foundation» للدعم الذي قدّمته للمشروع والثقة التي وضعتها فيه. فمن دون هذا التعاون والإيثار، ما كان هذا الدليل الإرشادي والفرص التي سيوفرها للناشطين/ات في مجال النوع الاجتماعي في لبنان ليُبصر النور. ونوّد أن نتقدّم بالشكر من شركائنا «Promundo» على التوجيه والإرشاد والدعم العملي المباشر الذي قدّموه لنا طيلة هذه العملية. فقد كانوا مصدراً قيماً للخبرات طيلة مراحل المراجعة والمواءمة.

ونوّد أن نرجي الشكر لزملائنا في البلقان وفي البرازيل على الوقت والجهد والاهتمام الذي خصّصوه لمشاركة المعرفة والممارسات الفضلى المتصلة بمواءمة هذا الدليل الإرشادي خلال الزيارات الدراسية التي تبادلناها.

أخيراً وليس آخراً، لم يكن من الممكن إجراء هذه العملية لولا الالتزام القيّم الذي أظهره الخبراء والمدربون وأعضاء شبكة تحالف الرجال «MenEngage» في لبنان والشبان اللبنانيون الذين شاركوا طوعاً في عملية اختبار الدليل وقدموا آراءهم ومداخلاتهم التي ساهمت في تحديد العناوين العريضة للدليل الإرشادي الحالي وتحقيق النجاح الذي أحرزته.

في ما يخص الطبعة الثانية (أو المعدّلة) من برنامج ر، توّد منظمة أبعاد وجمعية سلامة توجيه الشكر إلى جميع الشركاء الذين ساهموا وقاموا بمراجعة الدليل، ومشاركة ردودهم وملاحظاتهم ودعم العمل على هذا الدليل. كما وتوّد المنظمتان توجيه شكر خاص للخبراء الذين شاركوا بورشة العمل في كانون الثاني / يناير 2020 والمتطوعات الشابات في جمعية سلامة الذين كانوا جزءاً مهماً من عملية مواءمة الطبعة الثانية (أو المعدّلة) من برنامج ر. أخيراً، نعبر عن عميق تقديرنا لوزارة الخارجية الهولندية التي قامت بتمويل هذا المشروع.

لمحة عن منظمة بروموندو

بروموندو هي منظمة ريادية في العالم تُعنى بشؤون العدالة القائمة على النوع الاجتماعي والوقاية من العنف عن طريق إشراك الرجال والفتيان بالإضافة للنساء والفتيات. تؤمن منظمة بروموندو بأن العمل مع الرجال والفتيان هو جزء لا يتجزأ من عملية تغيير الأنماط الجندرية القائمة وديناميات السلطة غير المتكافئة، لتحقيق المساواة القائمة على النوع الاجتماعي. تؤمن منظمة بروموندو أنه وبهدف تمكين النساء والفتيات، يتوجب على الرجال والفتيان أن يروا أنفسهم كحلفاء مستفيدين في هذه المسيرة عندما يتم تحدي العادات القائمة والتي يترتب عليها نتائج سلبية على المجتمع. أظهرت الجهود البحثية لمنظمة بروموندو، بالإضافة إلى برامجها وعملها في مجال المناصرة أن الترويج لمفاهيم الرجولة الإيجابية أو مفاهيم الأنوثة الإيجابية أو «ما يعنيه أن تكون رجلاً» أو «ما يعنيه أن تكوني امرأة» يؤدي إلى تحسين في حياة الرجال، والنساء والفتيات على حد سواء.

لمحة عن منظمة أبعاد

أبعاد هي مؤسسة مدنية، غير طائفية وغير ربحية تهدف إلى إحقاق مساواة النوع الاجتماعي لتعزيز التنمية الاقتصادية والاجتماعية المستدامة في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا. تسعى منظمة أبعاد إلى تعزيز المساواة والشراكة بين النساء والرجال وتفعيل مشاركة النساء من خلال تطوير السياسات، والإصلاح القانوني، وإدماج مفهوم النوع الاجتماعي، وتعزيز إشراك الرجال في هذه العملية، وإلغاء التمييز وتمكين النساء وتعزيز قدراتهن للمشاركة بفعالية في مجتمعاتهن. كما تسعى إلى التعاون مع منظمات المجتمع المدني المعنيّة ببرامج المساواة بين الجنسين وحملات المناصرة ودعمها. تعتمد منظمة أبعاد مبدأ تكافؤ الفرص وتلتزم بالحماية من الاستغلال الجنسي والإساءة.

Rutgers

لمحة عن منظمة روتغرز

روتغرز هي عضو في الإتحاد الدولي لتنظيم الأسرة ومركز دولي للخبرة في مجال الصحة والحقوق الجنسية والإنجابية. تؤمن منظمة روتغرز أنّ الجميع عليهم أن يكونوا أحراراً وقادرين على الإستمتاع بحياتهم الجنسية وعلاقاتهم. على المستويين الوطني والعالمي، تقوم منظمة روتغرز بالأبحاث، وبالمناصرة وتنفيذ البرامج لتحسين الصحة الجنسية والإنجابية للشباب. تبنت منظمة روتغرز مقاربة تحويل النوع الاجتماعي لضمان الصحة والحقوق الجنسية والإنجابية والعدالة بين الجنسين للجميع، إيماناً منها بضرورة العمل مع كل الأنواع الإجتماعية لمعالجة الأعراف الجنسية السلبية وديناميات القوة غير المتكافئة. جنباً إلى جنب مع شركائها، تعمل روتغرز على مواضيع التثقيف الجنسي، والوصول إلى وسائل منع الحمل والوقاية من العنف الجنسي.

Salama
Lebanese Association for Family Health

لمحة عن جمعية سلامة

تأسست الجمعية اللبنانية لصحة الأسرة «سلامة» سنة 2008 بموجب بيان علم وخبر رقم 1740، وهي جمعية عضو في الإتحاد الدولي لتنظيم الأسرة، وهو أكبر منظمة تطوعية عالمية غير حكومية تعمل على قضايا الصحة الجنسية والإنجابية والحقوق والدعوة لها. تناصر جمعية سلامة حقوق الصحة الجنسية والإنجابية من خلال حث السلطات المعنية في لبنان على دعم وحماية الحقوق والصحة الجنسية والإنجابية، كما تقدّم وتدعم خدمات ذات جودة عالية (للأطفال، الشباب، الرجال والنساء)، وتنشر الوعي في صفوف فئات المجتمع كافة (خاصة المحرومة والمهمشة) في سبيل إتخاذ قرارات مستنيرة في ما يتعلق بحقوقهم وصحتهم الجنسية والإنجابية. «سلامة» عضو في فرق عمل وشبكات متنوعة في لبنان وعلى مستوى إقليم العالم العربي. تسعى «سلامة» إلى تحسين مستوى حياة الأفراد وتنمية المجتمع من خلال تعزيز الشراكات مع أصحاب المصلحة.

آلية مراجعة برنامج PROGRAM H ومواءمته ليتناسب مع السياق المحلي

1. مراجعة مكتبية من قبل لجنة خبراء محليين

تواصلت منظمة «أبعاد» مع خبراء في مجال المساواة الجندرية، من أجل المباشرة في وضع آلية لمراجعة الدليل ومواءمته مع السياق المحلي، لا سيما العاملين منهم مع الشباب وفي مجال الرجولية للقيام بمراجعة مبدئية للدليل الإرشادي لبرنامج «Program H». تهدف المراجعة المكتبية إلى ما يلي: أ) اختيار الأجزاء الواجب ملاءمتها والسياسات المحلية؛ ب) اقتراح التوصيات استناداً إلى خبرتهم ومعرفتهم بالسياق اللبناني وخاصة مع الشباب في المجتمعات المضيفة وفي صفوف اللاجئين المقيمين في لبنان. وبعد انتهاء عمل لجنة خبراء المراجعة و المواءمة، جمعت منظمة «أبعاد» كافة التوصيات وكلفت مترجمة بترجمة ورش العمل الإثنتي عشر التي وقع الاختيار عليها إلى جانب التعديلات المقترحة التي تم إدخالها عليها.

2. المراجعة والإختبار مع مجموعة من المدربين والمدربات

نظمت «أبعاد» بين 26 و29 كانون الثاني / يناير ورشة عمل تدريبية اختيارية لبرنامج «Program H» في السياق المحلي في لبنان شارك فيها مدربون/ات يعملون/ن ميدانياً على الأرض مع الشباب بشكل مباشر. وتمحور الهدف الأساسي من هذا التدريب حول مراجعة كل تمرين وارد في الدليل وفقاً للتوصيات التي وضعتها منظمة «أبعاد» والخبراء على الدليل.

وبعد كل نشاط، كان يتم تنظيم جلسة مناقشة إضافية مع المدربين/ات لاستمراجه أرائهم/ن حول كل نشاط استناداً إلى الأمور التالية:

1. التحديات والمعوقات في الميدان؛
2. القيمة المضافة لكل نشاط؛
3. التعديلات والإضافات التي ينبغي تضمينها في الدليل؛
4. ملاحظات للمدربين/ات حول ورش العمل؛
5. التغييرات التي يجب أخذها بعين الاعتبار من قبل المدرب/ة وفقاً لسياق التنفيذ (في المدارس، مستوى قبول المجتمعات لبعض المسائل، إلخ..) والفئة العمرية للمشاركين/ات.

3. المراجعة والإختبار مع مجموعة من الشباب

نظمت أبعاد بين 25 و28 نيسان / أبريل 2016 ورشة تدريبية مع شبان يافعين مقيمين في لبنان كخطوة نهائية ضمن عملية اختبار برنامج «Program H» ومواءمته للسياق المحلي في لبنان. وفي عملية مشابهة لعملية المواءمة الذي أجريت مع المدربين، تضمن التدريب مراجعة لجميع التمارين الواردة في الدليل مع الشباب مع الإستئناس بالتوصيات الصادرة عن اللجنة والمدربين/ات.

- إلى ذلك، تم تنظيم حلقات نقاش مع الشبان بعد انتهاء كل نشاط للإستماع إلى آرائهم وتعليقاتهم. وتضمنت الآراء والتعليقات على سبيل المثال لا الحصر ما يلي:
1. هل شعروا بأن النشاط مفيد لهم على المستوى الشخصي؟
 2. هل اكتسبوا وعياً أو معرفة حول موضوع النشاط؟
 3. ما هو وضعهم العاطفي والانطباع السائد لديهم طيلة فترة النشاط؟
 4. ما مدى ارتياحهم للموضوع؟
 5. ما مدى سهولة المشاركة في النقاش من بين أمور أخرى؟

وقد تم أخذ هذه الآراء والتعليقات بعين الإعتبار عند إجراء التغييرات والتعديلات النهائية على الصيغة الحالية من الدليل التي تمت مواءمتها مع السياق المحلي.

وكانت النتيجة التي تم تحقيقها هي النسخة النهائية المعتمدة لبرنامج «Program H» التي تتلاءم مع السياق اللبناني والتي تم أيضاً اختبارها ميدانياً بالتعاون مع خبراء ومدربين/ات وشبان مقيمين في لبنان.

ما الذي يدفعنا إلى العمل مع الشبان؟

على مرّ السنوات، افترضنا أموراً عديدة بشأن صحة الفتيان والشبان، منها أنهم يتمتعون بصحة جيدة وأن احتياجاتهم أقل من احتياجات الشابات على هذا الصعيد. أمّا في مناسبات أخرى، فافتراضنا أنه من الصعب العمل معهم وأنهم عدائيون أو غير مكترئين بصحتهم. وغالباً ما صنفنا هؤلاء الشبان على أنهم عنيفون، سواء ضد شبان آخرين أو ضد أنفسهم أو ضد النساء- من دون أن نفهم تنشئتهم وكيف تم تشجيعهم على العنف.

هذا وتدعو أبحاث ووجهات نظر جديدة إلى تحقيق فهم أعمق لأساليب لتنشئة الشبان وما يحتاجون إليه على صعيد النمو الصحي فضلاً عن السبل التي يمكن من خلالها للأوصياء عليهم وسواهم من الأشخاص في محيطهم مساعدتهم في إحراز تقدم. كما سعت مبادرات عديدة في خلال السنوات العشرين الماضية إلى تمكين النساء وإصلاح أوجه عدم المساواة بين الجنسين. في المقابل، أدرك العديد من المدافعين عن حقوق المرأة وأصحاب المصلحة أن رفع مستوى الصحة والرفاهية لدى النساء الراشحات والشابات يتطلب أيضاً إشراك الفتيان والرجال على حد سواء.

لقد أتاح المؤتمر الدولي للسكان والتنمية لعام 1994 والمؤتمر العالمي الرابع المعني بالمرأة في بكين في عام 1995 الأساس لإشراك الرجال في الجهود الرامية إلى تحسين أوضاع النساء والفتيات. وعلى سبيل المثال، تسعّن خطة عمل المؤتمر الدولي للسكان والتنمية إلى «تشجيع المساواة بين الجنسين في جميع جوانب الحياة ومن ضمنها الحياة ضمن الأسرة والمجتمع، وتشجيع الرجال لتحمل مسؤولية سلوكهم على صعيد الصحة الجنسية والإنجابية إلى جانب أدوارهم الاجتماعية والأسرية».

وفي عام 1998، قرّرت منظمة الصحة العالمية إيلاء اهتمام خاص لاحتياجات الفتيان المراهقين، اعترافاً منها بأن هؤلاء غالباً ما يتعرّضون للإهمال لدى وضع برامج صحة المراهقين. كما خصص برنامج الأمم المتحدة المشترك المعني بفيروس نقص المناعة البشرية / متلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز) الحملة العالمية لمكافحة الإيدز لعامي 2000 و2001 للرجال والفتيان في إطار إقراره بأن سلوكيات العديد من الرجال تعرضهم وشركائهم للخطر وبوجوب إشراك الرجال بطرق مدروسة في الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية / متلازمة نقص المناعة المكتسب إلى جانب دعم الأشخاص المتعايشين مع فيروس نقص المناعة المكتسب.

وشهدت السنوات القليلة الماضية اعترافاً متزايداً بالأعباء التي يتحمّلها الرجال الراشدون والمراهقون بسبب بعض الجوانب التقليدية لرجوليتهم، ومن ضمنها عدم انخراطهم في حياة أطفالهم، وارتفاع معدلات الوفيات في صفوفهم جراء حوادث المرور والانتحار، بالإضافة إلى ارتفاع معدلات الإدمان على الكحول وتعاطي المخدرات، مقارنة مع النساء. كما تتواجد لدى الرجال البالغين والشبان احتياجات صحية عديدة تتطلب اعتماد مقارنة قائمة على النوع الاجتماعي. ولكن ماذا يعني تطبيق مثل هذه المقاربة في إطار العمل مع الرجال البالغين والشبان؟ فالجنس أو النوع الاجتماعي أو الجنساني، مقارنة مع الجنس، يشير إلى الأساليب التي يتم اعتمادها في تنشئتنا، بحيث نتصرف ونعمل ونلبس ملابسنا كرجالٍ ونساء، وهي الطريقة التي تتعزز من خلالها هذه الأدوار التي تكتسب طابعاً نمطياً، فنقبلها ومن ثم نعلمها للآخرين.

وتُعزى معظم سلوكيات الرجال والفتيان إلى طريقة تنشئتهم، سواء خلال تفاوضهم مع الشريك بخصوص استخدام الواقي الذكري أو لدى الاعتناء بأطفال يتولون تربيتهم أو لدى استخدامهم للعنف ضد شريك. ونحن نفترض أحياناً أن طريقة تصرف الرجال والفتيان «طبيعية» لأن «الفتيان هم بطبيعتهم على هذا النحو».

إلا أن عنف الفتيان وارتفاع معدلات تعاطيهم للمخدرات والانتحار، كما والسلوك المهين لبعض الشبان تجاه الشريك ينبع بشكل رئيسي من الطرق المعتمدة في أسرهم ومجتمعهم لتنشئة الفتيان والفتيات.

ليس من السهل تغيير سبل تنشئتنا للفتيان، ولكن من الضروري تغيير بعض الجوانب التقليدية السلبية للذكورية. وتشجّع معظم الثقافات الفتيان الصغار على العنف والتنافسية؛ بحيث تعتبران عوامل أساسية ليكونوا المعيلين والحماة. كما تقوم هذه المجتمعات في الوقت نفسه بتربية الفتيات على تقبّل فكرة هيمنة الذكور. كما تتم تربية الفتيان أحياناً على الالتزام بمبادئ «شرف» صارمة تجبرهم على اللجوء إلى العنف لإثبات رجوليتهم وبأنهم «رجال حقيقيون».

أما الفتيان الذين يبدون اهتماماً برعاية أشقائهم وشقيقاتهم الأصغر سناً أو بالطبخ أو بتأدية مهام منزلية أخرى، أو الذين تربطهم صداقات وثيقة مع فتيات أو الذين يعبرون عن مشاعرهم أو الذين لم تكن لهم تجربة جنسية من قبل، فقد يتعرّضون للتنمر والإستهزاء من قبل أسرهم وأقرانهم الذين قد يصفوهم بالـ«مختئين». وفي معظم الحالات، تتم تنشئة الفتيان على الاعتماد على أنفسهم بحيث لا يكثرثون لصحتهم ولا يطلبون المساعدة عندما يعانون من الإجهاد. وعليه، تُعتبر القدرة على التحدث عن هواجسهم وطلب الدعم المدخل الأساسي للتخفيف من تعاطي المخدرات والممارسات الجنسية غير الآمنة، الأمر الذي يفسّر جزئياً السبب الذي يقف وراء لجوء الفتيان أكثر من الفتيات إلى العنف.

وتُظهر الأبحاث أن أساليب تربية/تنشئة الفتيان ترخي بتبعاتها المباشرة على صحتهم. وكشفت دراسة استقصائية وطنية أجريت في الولايات المتحدة الأميركية وشملت مراهقين ذكور تتراوح أعمارهم بين 15 و 19 عامًا أن الشبان ذوي الآراء المنحازة جنسيًا أو التقليدية في ما يتعلق بالرجولة، هم الذين ينغمسون في أغلب الأحيان في تعاطي المخدرات، وينخرطون في العنف والممارسات الجنسية غير الآمنة، بخلاف أقرانهم الذين يتمتعون بفهم أكثر مرونة لماهية «الرجل الحقيقي».

وبالتالي، يتلخّص تطبيق منظور جنسدي /جنساني على العمل مع الرجال البالغين والشبان نقطتين أساسيتين:



المساواة والتكافؤ بين الجنسين

البحث في الاحتياجات المحددة للفتيا على صعيد صحتهم ونموهم الناجمة عن طريقة تنشئتهم. ويعني ذلك على سبيل المثال إشراك الفتيان في نقاشات حول تعاطي المخدرات أو السلوكيات المحفوفة بالمخاطر ومساعدتهم على فهم الأسباب الدفينة وراء احساسهم وكأنهم مجبرون على التصرف على هذا النحو.



الأدوار الجندرية

إشراك الفتيان والباحثين في مناقشة أوجه انعدام المساواة بين الجنسين ودراساتها، وفي البحث في الأدوار المفروضة بشكل حصري على النساء، مثل المهام المنزلية، ورعاية الأطفال، ومسائل الصحة الإنجابية والجنسية.

يحاول هذا الدليل دمج هذين المنظورين.

ما هي المبادئ التوجيهية لإشراك الرجال؟

- على الرغم من كون الرجال لا يُعتبرون بطبيعتهم سيئين أو عنيفين، إلا أن الرجال بمعظمهم لا يدركون أنهم يعيشون ضمن ثقافات ومجتمعات تمنح امتيازات للذكور. ونذكر من بين هذه الامتيازات أنه يُسمح للرجال مثلًا، أو حتى يتم تشجيعهم على استخدام العنف ضد النساء والفتيات وذلك من دون عقاب.
- تشجّع الكثير من الثقافات على عدم المساواة بين الجنسين، وبالأخص على تربية الفتيان على نظام سيادة الرجل والمقارنات (الذكر مقابل الأنثى، القوي مقابل الضعيف) التي تحدّد ملامح الأدوار الجندرية.
- يتمحور إشراك الرجال حول دعوتهم إلى تغيير أنفسهم والمساهمة بهذه الطريقة في تغيير المجتمع بأسره. ويؤدي منح الرجال الأدوات والمعرفة اللازمين للتغيير إلى تمكينهم من تغيير طرقهم السلبية، فيصبحون قادرين على الانتقال من الأدوار الجندرية التقليدية القائمة على السيطرة وإلحاق الأذى إلى اختيار سلوكيات أفضل تعزز التناغم الشخصي والاجتماعي.
- حقوق الإنسان والمساواة بين الجنسين ليست مفاهيم نظرية، فهي تقدّم أطر عمل تساند الرجال والنساء في اختيار سلوكيات أفضل تنسم بقدر أكبر من الإنصاف والرضا.
- ينبغي أن تقوم عملية التحوّل هذه على الاعتراف بالذات، بحيث يعتمد الرجال المشاركون وتيرة خاصة ولا يشعرون بأنهم معرّضون لحكم مسبق. ويتشارك جميع الرجال الذين شاركوا في الدورة تربية حددت معالمها معايير سيادة الرجل، حيث لم يشعروا يوماً بالحاجة إلى التساؤل بشأن سلوكياتهم. وسيشعرون على الأرجح بأن مواضيع الدورة التدريبية صعبة وحافلة بالتحديات، كما قد يشعرون باللوم لدى الإقرار بأن تربيتهم ساهمت بشكل أساسي في سلوكياتهم العنيفة.
- تتم تربية الرجال والنساء ضمن نظام أبوي يخضع لسلطة الأب، وهم لا يشعرون بالحاجة إلى تحدي هذا النظام إلا عندما يجدون أن قيمه إشكالية. ويواجهون عندها على الأرجح مقاومة من قبل الآخرين، الرجال والنساء على حد سواء. وتتطلب عملية إشراك الرجال لدعم تحوّل مستدام على صعيد النوع الاجتماعي الوقت والموارد. فالنظام الأبوي الذي يتم تحديده سائد منذ عصور عديدة، وهذا يعني أن الكثير من الجهد والموارد والوقت ضروري لتغيير الأفراد. وتعتبر الدورات التدريبية أداة لا تقدّر بثمن بهذا الخصوص، ولكنها ليست سوى مجرد أداة واحدة من بين أدوات أخرى.
- قد تختلف مظاهر الرجولية "الصحيحة" أو "المناسبة" وتفسيراتها من ثقافة إلى أخرى. وعليه، ينبغي أن يبذل المدربون ومطوّرو البرامج جهودًا إضافية لضمان مراعاة الدورات التدريبية للسياق المحلي من حيث السياق والبيئة المضيفة. فمن حين أنه من المهم مراعاة السياقات الثقافية والبيئية للدورة التدريبية والمشاركين فيها، إلا أنه لا ينبغي أن يتم ذلك على حساب الرسائل الرئيسية التي تريد الجلسة إيصالها.

ما هي المهارات والمؤهلات التي ينبغي أن يتحلّى بها الميسرون؟

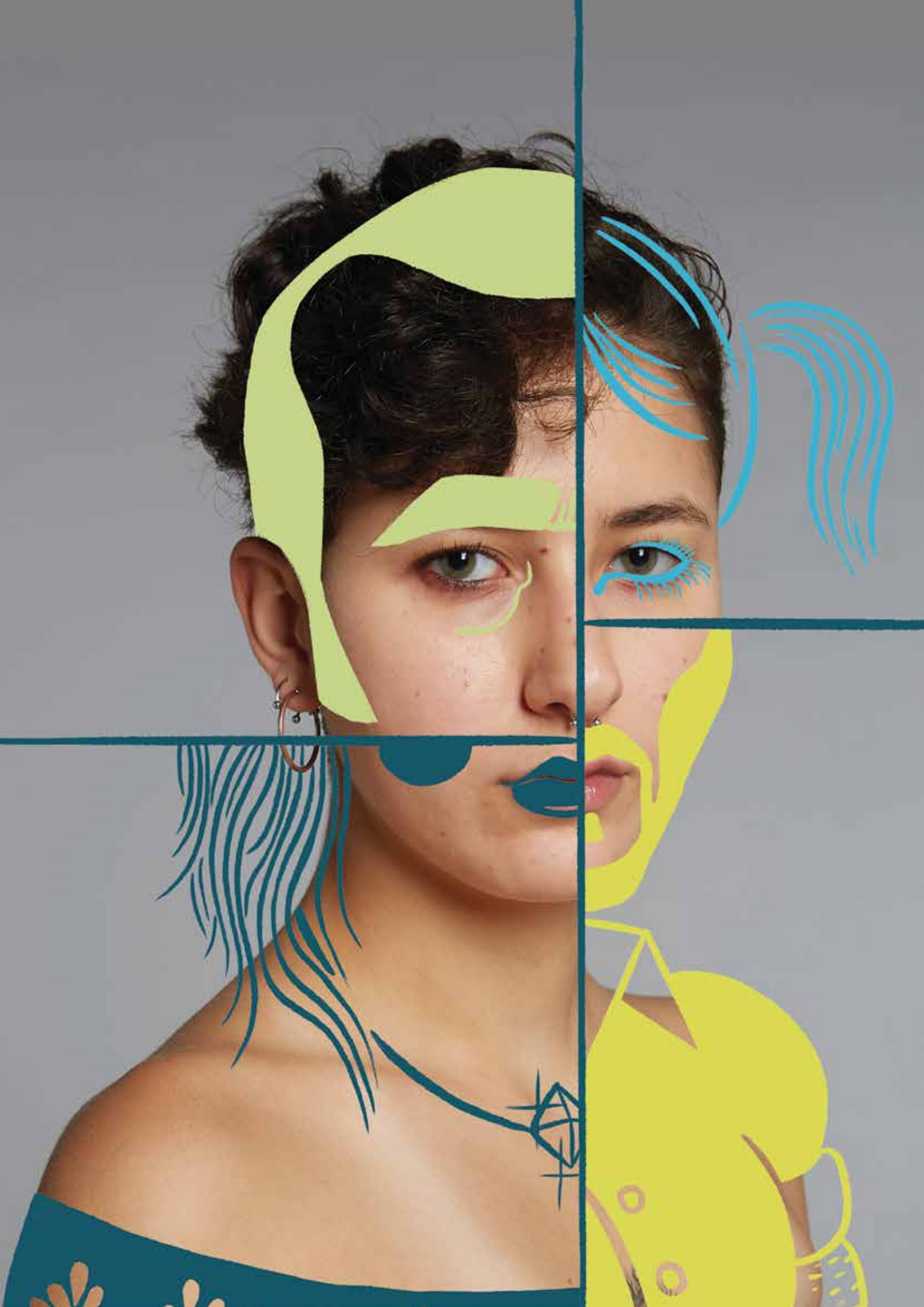
1. ينبغي أن يتمتع الميسر بخبرة في مجال العمل الاجتماعي أو النفسي الاجتماعي (خبرة أكاديمية و/أو متخصصة). والأهم، ينبغي أن يتحلّى الميسر بفهم ودراية عميقين في موضوع المساواة بين الجنسين، والأدوار الجندرية، والعنف القائم على النوع الاجتماعي والمظاهر الثقافية لهذه المواضيع في لبنان.

2. التواصل الشامل مع المجتمعات بشأن التغيّر السلوكي: على الرغم من التركيز على إشراك الرجال والفتيان، إلا أنه ينبغي أن تحظى النساء والفتيات بالدعم لفهم جوانب الرجولية الإيجابية والمساواة بين الجنسين. وينبغي أن يتمتع المدربون بمهارات التيسير في ما يتعلق بأساليب التعامل مع المقاومة، وحل النزاعات، وردات الفعل الشديدة (هذا هو السبب الذي يدفع أيضاً إلى التوصية باعتماد مقاربة للتواصل الشامل مع المجتمعات بشأن التغيّر السلوكي).

هذا ولا يمكن إيصال الرسائل الأساسية في الأنشطة من دون اطلاع معمّق على هذه المجالات، وإلا فلن تحقق هذه الرسائل الهدف المنشود، لا بل قد تلحق الأذى بالمشاركين وأسرهم. تجدر الإشارة هنا إلى العنف القائم على النوع الاجتماعي الذي يؤثّر على المجتمع بأسره. لذا، من مهم أن يتمكن الجميع من تعلم المفاهيم والمصطلحات الحديثة لكي تثمر جهود التغيير و«لا تتسبب بإلحاق الأذى».

إختيار الميسرين المناسبين

من الناحية المثالية، يقوم شخصان من فريق العمل بتيسير الجلسات بحيث يقوم كل منهما بدعم الآخر وإدارة النزاعات عند اللزوم، ورصد أي مؤشرات غير متوقّعة من المفترض مراعاتها خلال عملية التقييم. وسيتم اعتبار الأفراد الذين يبدون القدر الأكبر من الاطلاع والإلمام بهذه المواد قادة أكثر فعالية ويتمتعون بحسّ أكبر من المسؤولية في خلال عملية التحول.



الجلسة 1

ما هو الجندر أو النوع الاجتماعي؟

الوقت المطلوب 

ساعة واحدة

المعدّات اللازمة 

- ✓ لوح قلاب
- ✓ قلم تأشير

الهدف 

فهم الفروقات بين الجنس والجندر،
والتفكير في طرق التصرف المتوقعة
من الرجال والنساء.

ملاحظات التخطيط:

عند مناقشة المفاهيم الخاصة بتعريف «الرجل» و«المرأة»، من المهمّ البدء باستخدام الكلمات التي يستعملها المشاركون أنفسهم. وإن لاحظت أن أعضاء المجموعة المشاركة يشعرون بالخجل، بادر إلى تقديم بعض الاقتراحات بنفسك. واحرص أيضاً على التطرق إلى موضوع استخدام الكلمات الإزدرائية/المسيئة التي قد يستخدمها بعض المشاركين للتعبير عن أفكارهم.

الإجراءات المتبعة:

1. ارسم عمودين على اللوح القلب، في الأول اكتب «رجل»، وفي الثاني «امرأة».
2. أطلب من المشاركين إعداد قائمة بكلمات/ خصائص ترتبط بـ «الرجل»، واكتب إجاباتهم مباشرة في العمود الأول. قد تكون هذه الإجابات إيجابية أو سلبية. ساعد المشاركين على ذكر الخصائص الاجتماعية والبيولوجية لـ «الرجل».
3. كرر الخطوات نفسها بالنسبة إلى عمود «المرأة».
4. راجع إجابات المشاركين الواردة في كل عمود.
5. بدّل عنوانيّ العمودين بحيث تكون «المرأة» مكان «الرجل»، ويكون «الرجل» مكان «المرأة». واسأل المشاركين ما إذا كانت الخصائص التي ذكروها للرجل تنطبق أيضاً على المرأة، والعكس صحيح.
6. استخدم الأسئلة أدناه من أجل تسهيل النقاش حول الخصائص التي يري المشاركون بأنها لا تنطبق على الرجل والمرأة معاً، وما السبب في ذلك. اشرح لهم أن هذه الاختلافات البيولوجية/الفيزيولوجية هي خصائص تنطبق على «الجنس»، أمّا الخصائص الاجتماعية فهي خصائص تنطبق على «الجنس».

خطوة اختيارية:

لمساعدتك على الإضاءة على الاختلافات بين الجنس والجنس، قد ترغب في جمع صور لرجال ونساء وعرضها على المشاركين حول الخصائص البيولوجية (الجنس) والاجتماعية (الجنس).

وقد تشمل تلك الصور: امرأة تغسل الصحون (جنس)، امرأة ترضع صغيرها (جنس)، رجلاً يصلح سيارة أو يصطاد (جنس). اسأل المشاركين ما إذا كانت الصورة تحتوي إشارة إلى الجنس أو الجنس، واطلب منهم أن يبرروا إجاباتهم.

أسئلة للنقاش:

- 1 | ماذا يعني أن تكون رجلاً؟
- 2 | ماذا يعني أن تكوني امرأة؟
- 3 | هل تظن أن تربية الرجل والمرأة تتم بالطريقة ذاتها؟
- 4 | ما هي أدوار الرجل في العلاقة الحميمة؟ ما هي أدوار المرأة؟
- 5 | كيف يعبر الرجل عن مشاعره؟ هل تختلف طريقة تعبير الرجل عن مشاعره عن طريقة تعبير المرأة عن مشاعرها؟ ما سبب هذا الاختلاف برأيك؟
- 6 | كيف يعبر الرجل عن جنسانيته؟ هل تختلف طريقة تعبير الرجل عن جنسانيته عن طريقة تعبير المرأة عن جنسيتها؟ ما سبب هذا الاختلاف برأيك؟
- 7 | ما هو دور الرجل في عملية الإنجاب؟ هل يختلف دور الرجل عن دور المرأة؟ كيف؟
- 8 | هل تتأثر نظرتنا إلى أدوار الرجل والمرأة بما يفكر به أفراد عائلتنا أو أصدقائنا؟ كيف؟
- 9 | هل تؤثر وسائل الإعلام على الأدوار الجندرية؟ إذا كان جوابك نعم، بأي طرق؟ كيف تظهر وسائل الإعلام المرأة؟ كيف تظهر وسائل الإعلام الرجل؟
- 10 | كيف تؤثر الاختلافات وانعدام المساواة بين الرجل والمرأة على حياتنا اليومية؟
- 11 | كيف تؤثر هذه الاختلافات على علاقاتنا مع العائلة والشريك أو الشريكة؟
- 12 | كيف يمكنك، في حياتك الخاصة، أن تتحدى بعض السلوكيات المختلفة المتوقعة من الرجل؟ كيف يمكنك أن تتحدى بعض السلوكيات المتوقعة من المرأة؟

الخلاصة

نتلقى طيلة حياتنا رسائل من العائلة والأصدقاء ووسائل الإعلام تتعلق بسلوكياتنا المتوقعة منّا كرجال والطريقة التي يجب أن نتعامل بها مع النساء ومع الرجال الآخرين. وبالرغم من وجود بعض الاختلافات بين الرجال والنساء، إلا أنه يجب أن ندرك أن العديد من هذه الاختلافات تنبثق من المجتمع وحده، وليست مرتبطة بتكويننا الطبيعي أو البيولوجي. وقد تؤثر هذه الاختلافات على الحياة اليومية للنساء والرجال وعلى علاقاتهم. مثلاً، يتوقع من الرجل أن يكون دائماً القويّ والمسيطر في علاقته مع الآخرين، بما فيهم الشريك الحميم. في المقابل، يتوقع من المرأة أن تكون خاضعة لسلطة الرجل.

ويترتب عن العديد من هذه الصور النمطية الجندرية القاسية عواقب بالنسبة إلى الرجال والنساء كما سنرى في هذه الجلسات. وفيما يزداد إدراككم ووعيكم حول سبل تأثير بعض الصور النمطية الجندرية سلباً على الرجال والنساء، ستفكرون بشكل بناء بكيفية تحدي هذه الصور النمطية والترويج لعلاقات جندرية أكثر إيجابية في حياتكم ومجتمعاتكم.

ورقة الموارد

الجنسانية

يُقصد بها التعبير عن مشاعرنا وأفكارنا وسلوكياتنا كرجال أو نساء. وتشمل شعورنا بالانجذاب والحب وسلوكنا في العلاقات الحميمة.

الجندر

يُقصد به الفروقات الاجتماعية وانعدام المساواة بين الرجال والنساء (مثل طريقة ارتداء الملابس وطريقة التصرف/السلوك). ونتعلم هذه السلوكيات والتوقعات من العائلة والأصدقاء والمؤسسات الدينية والثقافية والمدرسة وأماكن العمل ووسائل الإعلام.

يُظهر الرسم البياني أدناه أمثلةً عن الخصائص الجنسية والجندرية الخاصة بالنساء والرجال.

أمثلة عن الخصائص الجنسية والجندرية الخاصة بالنساء والرجال



ثقافي

يكتسب من خلال التنشئة الاجتماعية



بيولوجي

موروث

لذلك
هل يمكن تغييره ؟

نعم

مثلاً



العمل

رعاية الأطفال والأشخاص الأكبر سنّاً كل من الرجال والنساء

لا

مثلاً



الرجال فقط قادرون
على تلقيح البويضة



النساء فقط قادرات
على الانجاب



الجلسة 2

تصريف كرجل، تصريف كامرأة

الوقت المطلوب 

ساعة واحدة

المعدّات اللازمة 

- ✓ لوح قلاب
- ✓ قلم خطاط

الهدف 

فهم تأثير الأدوار الجندرية على حياة المرأة والرجل.

ملاحظات التخطيط:

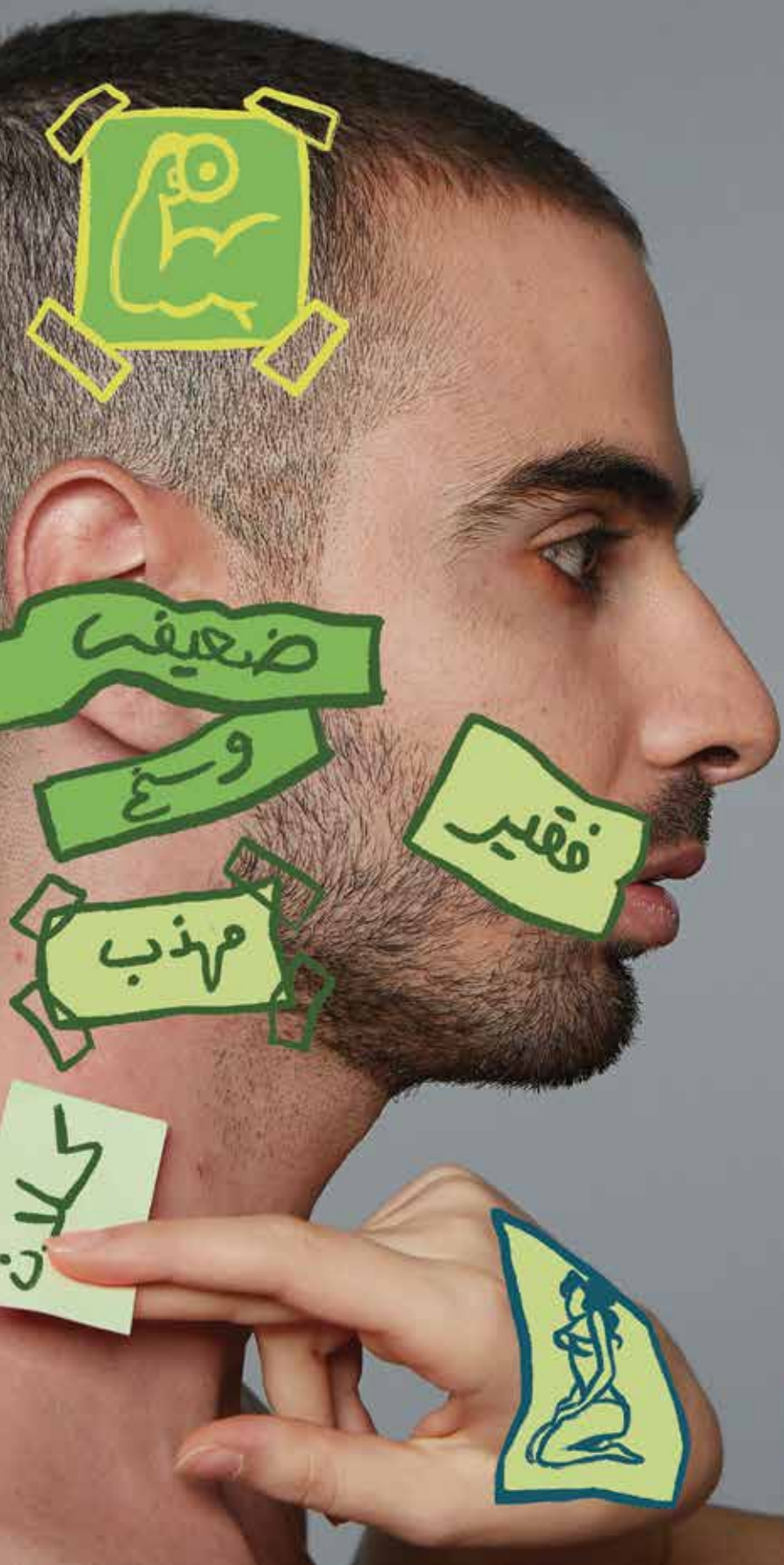
1. أسأل المشاركين عما إذا كان أحدهم قد أخبرهم من قبل أنهم (يتصرفون كرجل). اطلب منهم إخبار المشاركين الآخرين بما حدث عندما أخبرهم أحدهم بهذا أو بشيء مشابه. بعد أن يحكي المشارك قصته، اسأل: لماذا تعتقد أن هذا الشخص أخبرك بذلك؟ ماذا شعرت بعد إخبارك بذلك؟ قل للمشاركين: سنتعمق في هذين السؤالين. سيسمح لنا هذا بمعرفة كيف يجعل المجتمع من الصعب أن تكون ذكراً أو أنثى.
2. اكتب على اللوح بأحرف كبيرة عبارة «تصرف كرجل»، واسأل المشاركين عما تعنيه هذه الجملة بالنسبة إليهم. هذه هي توقعات المجتمع لما يجب أن يكون عليه الرجل وكيف يجب أن يتصرف؛ وكيف يجب أن يشعر ويتفاعل. ارسم خانة (مربعاً) واكتب بداخله إجابات المشاركين. بعض الإجابات المحتملة ستكون «كن قويا» و«لا تجهش بالبكاء».
3. اكتب على اللوح بأحرف كبيرة عبارة «تصرفي كأمراة». واسأل المشاركين عما تعنيه هذه الجملة بالنسبة إليهم. هذه هي توقعات المجتمع لما يجب أن تكون عليه المرأة وكيف يجب أن تتصرف، وكيف يجب أن تشعر وتتفاعل. ارسم خانة (مربعاً) واكتب بداخله اقتراحات المشاركين. بعض الإجابات المحتملة: «كوني ربة منزل» و«لا تكن شديدة العدائية».
4. بعد أن ينتهي المشاركون من إعطاء اقتراحاتهم، ابدأ المناقشة باستخدام الأسئلة المدرجة أدناه.

أسئلة للنقاش:

- 1 أي من هذه الأسئلة قد يكون أكثر إزاء؟ لماذا؟ (يجب أن يضع الميسر علامة قرب كل رسالة لدى إستعراضها وأن يناقش كل رسالة على حدة)
- 2 كيف يمكن للعيش والتقييد بما ورد في المربع أن يؤثر على صحة الرجل؟ وكيف يؤثر على صحة المرأة؟
- 3 كيف يمكن للعيش والالتزام بما ورد في المربع أن يقيّد حياة الرجل وعلاقاته؟ كيف يمكن لما ورد في المربع أن يقيّد حياة المرأة ويؤثر عليها؟
- 4 ماذا يحصل للرجل الذي لا يلتزم بالأدوار الجندرية؟ (أي العيش خارج ما ورد في المربع)؟ ماذا يحصل للمرأة التي لا تلتزم بالأدوار الجندرية؟ ماذا يقول الناس عنها؟ كيف تتم معاملتها؟
- 5 ما الذي يعتبر ضرورياً لتسهيل حياة الرجال والنساء خارج ما ورد في المربع؟ كيف نساهم في ذلك؟
- 6 خطوة اختيارية: قسّم المشاركين إلى مجموعات صغيرة واطلب منهم تمثيل مشهد قصير (لدقيقة أو دقيقتين) يُظهر شخصاً ما يقول لشخص آخر «تصريف كرجل» أو «تصريف كامرأة/كسيدة محترمة».

الخلاصة

يهدف هذا النشاط إلى مساعدتنا في توضيح كيف يضع المجتمع قواعد مختلفة حول طريقة التصريف المتوقعة من الرجال والنساء. وتعرف هذه القواعد بـ«الأدوار الجندرية» لأنها تنصّ على ما هو «طبيعي» أن يفكر فيه الرجال وأن يشعروا به وأن يتصرفوا بحسبه، وما هو «طبيعي» بالنسبة إلى النساء. غير أن هذه الأدوار- كما سنناقش في النشاطات الأخرى- قد تفرض في الكثير من الأحيان قيوداً على الرجال والنساء في محاولة لإبقائهم داخل مربعات «تصريف كرجل» و«تصريف كامرأة»، بالإضافة إلى العواقب المرتبطة بعملية اتخاذ القرارات وإقامة العلاقات الخاصة.



الجلسة 3

التصنيف



الوقت المطلوب



ساعة ونصف الساعة

المعدّات اللازمة



- ✓ أوراق
- ✓ شريط لاصق
- ✓ أقلام رصاص / أقلام حبر

الهدف



اكتشاف كيف يؤثر تصنيف الأشخاص على العلاقات الشخصية.

ملاحظات التخطيط:

يُرجى الحرص على ألا يؤدي التصنيف والتحديد النمطي للصفات إلى إثارة العدائية والخلافات بين المشاركين وألا يشعروا بالإهانة جراء هذه التصنيفات.

الإجراءات المتبعة:

1. بادر إلى جولة الأفكار حول التصنيفات الإيجابية والسلبية والصور النمطية الشائعة في المجتمع الذي يعيش فيه الشبان والشابات، وقد يشمل ذلك تصنيفات مثل: ذكي/ة، كسول/ة، خجول/ة، عنيف/ة، إلخ. حاول التفكير بعدد من الصفات والخصائص التي تساوي عدد المشاركين.
2. دوّن هذه الصفات/الخصائص على أوراق بوستيت والصق ورقة على ظهر كل مشارك أو مشاركة. ملاحظة: لضمان نجاح هذا النشاط، من المهم ألا يتمكن المشاركون من رؤية الأوراق التي تمّ الصاقها على ظهر كل منهم، بل رؤية الأوراق التي تم لصقها على ظهور الآخرين فحسب.
3. اختر مشاركين أو ثلاثة عشوائياً؛ واطلب منهم أن يمثلوا مشهداً قصيراً استناداً إلى التصنيفات التي يرونها على ظهر الشخص الآخر.
4. اطلب من كلّ مشارك ومشاركة تمثيل مشهد قصير حيث يحاول وتحاول معرفة التصنيف الذي ألصق على ظهره/ها، ثمّ التفكير في الأسئلة التالية:
 - ما هو شعورك حيال معاملتك استناداً إلى التصنيفات التي تنسب إليك؟
 - ما هو شعورك حيال معاملتك لشخص آخر استناداً إلى التصنيفات المنسوبة إليه؟
 - بعد أن يجيب المشاركون عن هذه الأسئلة، اطلب منهم إعطاء رأيهم بالمشهد التمثيلي.
5. اطلب من جميع المشاركين تمثيل هذا السيناريو لمساعدتهم في التعرف إلى الصفات المعطاة لهم والتفكير في مشاعرهم لدى تصنيفهم بمثل هذه الصفات والخصائص.
6. افتح النقاش مع جميع المشاركين حول هذا التمرين.



الخلاصة

تؤثر التصنيفات والصور النمطية على الأفراد وعلى علاقاتهم بالآخرين. ومن المهم التفكير بشكل دقيق في سبل تعاملنا مع الآخرين، وكيف يمكن تجنب بعض السلوكيات والتصرفات السلبية لدى التفاعل مع الآخرين، في ضوء ما تعلمناه من التمارين السابقة، مثلًا:

- عدم الحكم على شخص ما قبل التعرف إليه.
- عدم استخدام التصنيفات والكلمات الإزدرائية لوصف الآخرين أو الإشارة إليهم.
- عدم التمييز على أساس الجندر/ النوع الاجتماعي أو الدين أو الطائفة أو الانتماء العرقي أو الطبقة الاجتماعية أو المجتمعات الضعيفة (اللاجئين مثلًا) أو الميل الجنسي.
- تحويل شخص ما في العائلة و/أو المجتمع إلى كبش فداء لتنفيس كبتنا ضده.
- العناد أو التمسك بالمواقف والآراء.
- إظهار عدم المبالاة أو الصمت أو الضغينة.

يعتبر الشعور بالانتماء إلى مجموعة (جماعة أو مجتمع) والإحساس بقبول هذه المجموعة لما نحن عليه بدون أحكام، أساسياً لتتعلّم وتتطور فردياً وجماعياً. وفيما تتقدمون في هذه الجلسات وفي حياتكم اليومية، يجب تعلم سبل تجاوز التصنيفات والإنفتاح في طريقة تعاملكم مع الآخرين.

أسئلة للنقاش:

1 | ما هي ردّة فعلكم حين تُعاملون بحسب تصنيفكم؟

2 | ما هي ردّة فعلكم حين تُعاملون، أو حين يُعامل شخص ما، شخصاً آخر بحسب تصنيفه؟

3 | هل هذه التصنيفات شائعة في مجتمعكم؟ أعطوا أمثلة عن تصنيفات أخرى يستخدمها الناس.

4 | لماذا يصنّف الناس بعضهم البعض؟

5 | ما هي تأثيرات تصنيف الآخرين؟ ما تأثير ذلك على العلاقات بين الأشخاص؟

6 | إن أخذنا في عين الاعتبار التمرين السابق حول علاقات القوة، برأيكم ما هو الرابط بين التصنيف والقوة؟

7 | ما هي الأمور التي تعلمتموها هنا والتي يمكنكم تطبيقها في حياتكم ونقلها إلى مجتمعاتكم؟

8 | كيف تتفادون تصنيف الآخرين؟

9 | كيف يمكنكم تشجيع الشباب والشابات الآخرين على تجنب تصنيف الآخرين؟



الجلسة 4

ما هو العنف؟

الوقت المطلوب

ساعة ونصف الساعة

الهدف

تحديد أنواع العنف المختلفة في العلاقات والأسرة والمجتمعات المحلية.

المعدّات اللازمة

- ✓ لوح قلاب
- ✓ أقلام خطاط
- ✓ عصا المتكلم
- ✓ نسخ عن حالات دراسية من ورقة الموارد «أ»
- ✓ ورقة الموارد «ب»

ملاحظات التخطيط:

قبل بدء الجلسة حول العنف، ينبغي إجراء بحث حول المعلومات المقبولة على نطاق واسع من قبل المجتمع المحلي بخصوص العنف، بما في ذلك القوانين السارية والمساعدات الاجتماعية المتوافرة للأشخاص الذين يلجؤون إلى العنف أو يقعون ضحيته. كما أنه من المهم الاستعداد لإحتمال إحالة مشارك إلى الخدمات المناسبة في حال إكتشف الميسّر بأنه يعاني من العنف أو الإستغلال. تتضمن دراسات الحالة في ورقة الموارد «أ» سيناريوهات متنوعة حول العنف الجسدي والجنسي والعاطفي الذي يمارسه الرجال ضد شركائهم في العلاقات الحميمة، والعنف الجسدي الذي يمارسه الرجال ضد النساء خارج سياق العلاقة الحميمة؛ والعنف الجسدي بين الرجال؛ كما العنف المؤسسي والمجتمعي ضد الأفراد أو مجموعات من الأفراد. وعند اللزوم، يمكنك تعديل دراسات الحالة لمعالجة أنواع مختلفة من العنف قد تحدث بين الأزواج والأسر والمجتمعات المحلية. ومن المستحسن استخدام عصا المتحدث في هذا النشاط، في حال رأى الميسّر بأن ذلك ضروري أو لازم. وسيعرض اللوح القلاب تعريفات ومعاني العنف التي ستتم مناقشتها في الجزء الأول أدناه من النشاط التالي: «فهم دورة العنف».

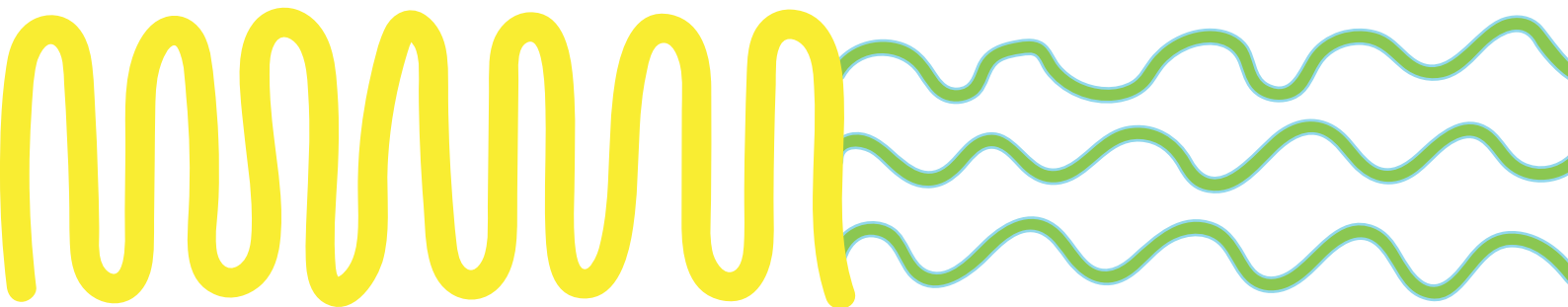
الإجراءات المتبعة:

الجزء الأول - ماذا يعني العنف بالنسبة إلينا؟ (3 دقائق)

1. أطلب من المشاركين الجلوس في دائرة والتفكير لدقائق معدودة وبصمت في معنى العنف بالنسبة إليهم.
2. أطلب من كل مشارك تشارك أفكاره حول معنى العنف مع المجموعة. أكتب الإجابات على اللوح القلاب. طريقة بديلة: أطلب من المشاركين كتابة أو رسم ما معنى العنف بالنسبة إليهم.
3. ناقش مع المشاركين بعض النقاط المشتركة إضافة إلى بعض النقاط الفريدة في إجاباتهم. راجع تعريفات العنف الواردة أدناه وأخبر المشاركين أنه لا يوجد تعريف واضح أو بسيط للعنف وأنت ستقوم في خلال الجزء الثاني من هذا النشاط بقراءة مجموعة من دراسات الحالة بغية مساعدتهم على التفكير في معاني العنف وأنواعه المختلفة.
 - العنف الجسدي: استخدام العنف الجسدي مثل الضرب أو الصفع أو الدفع.
 - العنف العاطفي/النفسي: هو غالباً شكل العنف الذي يصعب تحديده. قد يتضمن الإهانة والتهديد والشتيم والضغط والتعبير عن الغيرة أو التملك مثل التحكم في القرارات والأنشطة.
 - العنف الجنسي: الضغط على شخص أو إجباره على القيام بأفعال جنسية (من التقبيل إلى ممارسة الجنس) رغم إرادتهم أو التلطف بتعليقات جنسية تجعل الشخص يشعر بالإهانة أو بالذل أو بالانزعاج، حتى بوجود علاقات جنسية سابقة بالتراضي.
 - وغالباً ما يتم تصنيف العنف وفقاً للعلاقة التي تربط الضحية بالمرتكب: يُقصد بالعنف الموجه ضد الذات العنف الذي يكون فيه الشخص نفسه هو الجلد والضحية ويمكن تقسيم هذا النوع من العنف إلى أنواع فرعية من الإساءة الذاتية والإنتحار.
 - العنف بين الأشخاص هو العنف بين أفراد.
 - العنف الجماعي هو العنف المرتكب من قبل مجموعات من الأفراد ويمكن أن يكون عنفاً اجتماعياً أو سياسياً أو اقتصادياً.

الجزء 2: مناقشة أشكال العنف المختلفة (ساعة واحدة)

4. إقرأ دراسات الحالة حول العنف واستخدم عصا المتحدث لإدارة نقاش من خلال استخدام الأسئلة التالية.
5. عد قراءة جميع دراسات الحالة، ناقش الأسئلة التالية.



الخلاصة

يمكن تعريف العنف في أبسط أشكاله بأنه استخدام شخص ما للقوة (أو التهديد باستخدام القوة) ضد شخص آخر. وغالباً ما يُستخدم العنف كوسيلة للتحكم بشخص آخر والتمتع بسلطة عليه. ويحدث العنف في أنحاء العالم وينجم غالباً من طريقة تربية الأفراد وخاصة الرجال للتعامل مع الغضب والنزاعات. ويسود الاعتقاد بأن العنف جزء «طبيعي» أو «عادي» من أن تكون رجلاً. إلا أن العنف هو سلوك مكتسب لا فطري وبالتالي يمكن التخلص منه والوقاية منه. وكما ناقشنا في جلسات أخرى، يتم تنشئة الرجال غالباً على كبت مشاعرهم ويكون الغضب في بعض الأحيان واحداً من السبل القليلة المقبولة اجتماعياً للرجال للتعبير عن مشاعرهم بدون التأثير على صورتهم الذكورية. وبالإضافة إلى ذلك، يتم تربية الرجال أحياناً لكي يؤمنوا بأنهم يتمتعون بالحق في توقع بعض الأمور من النساء (مهام منزلية أو الجنس على سبيل المثال) وبأن لديهم الحق في اللجوء إلى الاستغلال الجسدي واللفظي في حال لم تلبى النساء توقعات الرجال منهم. ومن المهم التفكير في مدى الأذى الذي يلحقه العنف الذي يمارسه الرجال على الصعيد الفردي وعلى علاقاتهم مع الآخرين جراء هذه الأدوار الجندرية الصّرف بخصوص الطرق التي يستخدمونها للتعبير عن مشاعرهم أو التفاعل مع النساء. وفي حياتكم اليومية، من الأساسي بالنسبة إليكم كشبان وشابات التفكير في ما تستطيعون القيام به للقضاء على العنف الذي يمارسه الرجال ضد الآخرين.

روابط: يمكن ربط هذا النشاط بنشاط سابق هو «التعبير عن مشاعري» ومناقشة سبل التعامل مع الغضب.

أسئلة للنقاش:

1 ما هي أنواع العنف التي تحدث في العلاقات الحميمة بين الرجال والنساء؟ ما سبب هذا العنف؟ قد تتضمن الأمثلة عنفاً جسدياً، عاطفياً و/أو عنفاً جنسياً يمارسه الرجل ضد الصديقة أو الشريكة أو الزوجة إضافة إلى العنف الذي قد تمارسه المرأة ضد الأصدقاء أو الشريك أو الزوج.

2 ما هي أنواع العنف الشائعة في الأسر؟ ما الذي يتسبب بهذا العنف؟ (قد تتضمن الأمثلة استخدام الأهل للعنف الجسدي، العاطفي أو الجنسي ضد الأطفال أو أنواع أخرى من العنف بين أفراد الأسرة).

3 ما هي أنواع العنف التي تحدث خارج إطار العلاقات؟ ما هي أسباب هذا العنف؟ (قد تتضمن الأمثلة العنف الجسدي بين الرجال المرتبط بالعصابات والحروب، أو الاغتصاب أو العنف العاطفي، أو الوصمة ضد بعض الأفراد أو المجموعات في المجتمع المحلي...).

4 هل توجد أنواع من العنف مرتبطة بالنوع الاجتماعي للشخص؟ ما هو نوع العنف الأكثر شيوعاً ضد النساء (راجع ورقة الموارد «أ» حول العنف القائم على النوع الاجتماعي؟ والعنف ضد الرجال في ورقة الموارد «ب»؟

5 هل الرجل هو وحده العنيف أم يمكن للمرأة أن تكون عنيفة؟ ما هو نوع العنف الأكثر شيوعاً الذي يمارسه الرجال ضد الآخرين؟ ما هو نوع العنف الأكثر شيوعاً الذي تمارسه النساء ضد الآخرين؟

6 هل «يستحق» شخص، رجل أو امرأة، أن يُضرب أو يعاني من العنف؟

7 ما هي عواقب ممارسة العنف على الأفراد؟ على العلاقات؟ وعلى المجتمعات المحلية؟

8 ما الذي يمكنكم القيام به مع شبان/شابات آخرين لوقف العنف في مجتمعكم المحلي؟

ورقة الموارد «أ»

دراسات الحالة: تتوفر العديد من دراسات الحالة عن العنف لاستخدامها مع المشاركين. يرجى قراءة كل منها قبل التدريب واختيار الحالات الدراسية التي بأنها الأنسب والأكثر مراعاة لحساسيات المجتمع الذي تعمل فيه. ص 56

دراسات الحالة عن العنف

حالة دراسية # 1:

زياد وليديا شابان متزوجان. يشعر زياد بقلق بالغ لأن عائلته قادمة لتناول العشاء ويتساءل إذا ما كان أفراد أسرته سيمضون وقتاً جيداً كما أنه يرغب في إظهار مدى براعة زوجته في إعداد الطعام، ولكنه عندما عاد إلى منزله في تلك الليلة لم تكن زوجته قد حضرت أي شيء، بسبب وعكثها الصحية التي حالت دون تحضيرها للعشاء. يشعر زياد بغضب شديد فهو لا يرغب أن تفكر عائلته بأنه غير قادر على التحكم بزوجه. وبدأ يتجادلان وارتفع صراخهما. وتصاعد الخلاف سريعاً وقام زياد بضرب ليديا.

- كيف ينبغي أن يكون رد فعل ليديا؟
- هل كان في وسع زياد التصرف بطريقة مختلفة في هذه الحالة؟

حالة دراسية # 2:

ترقص/ ترقصين مع مجموعة من الأصدقاء في ملهى. وعندما كنت على وشك المغادرة، شاهدت ثنائي (فتى وفتاة على ما يبدو شاب وصديقتة) يتجادلان عند المدخل. نعتها بالعاهرة وسألها لماذا كانت تغازل رجلاً آخر. وكان جوابها: «لم أكن أنظر إليه وحتى لو كنت أفعل، ألسنت بصحبتك؟». صرخ بها مجدداً. فجوابته: «ليس لديك الحق في معاملتي بهذه الطريقة». وصفها بـ«النكرة» وطلب منها الانصراف من أمامه فهو لم يعد يتحمل النظر إليها. ومن ثم قام بضربها فوقعت أرضاً. فصرخت به قائلة بأنه ليس من حقه القيام بذلك.

- ما الذي ستقوم به؟ هل ستغادر المكان؟ هل ستقول شيئاً؟ لم نعم ولم لا؟
- هل كان الوضع سيختلف لو كان رجل يضرب رجلاً آخر؟
- ما الذي في وسعك القيام به في حالات مماثلة؟
- ما هي الخيارات المتاحة أمامك؟
- ما هي مسؤوليتك لمنع آخرين من استخدام العنف؟

حالة دراسية # 3:

سامي شاب يتحدث من عائلة ميسورة. وفي أحد الأيام، التقى سامي بفتاة تدعى بترا وهي في طريق عودتها من المدرسة إلى المنزل وتبادلا الحديث. وفي اليوم التالي، التقى بها مجدداً واستمر هذا الأمر حتى دعاها في أحد الأيام إلى العشاء. وفي خلال العشاء، أخبر سامي بترا عن مدى إعجابه بها ومن ثم دعاها إلى الذهاب إلى منزله. وفي المنزل، بدأ بتبادل القبل وبعدها بدأ سامي بتحسس جسده بترا تحت قميصها. ولكن بترا توقفت وأخبرته بأنها لا تريد أن تذهب أبعد من ذلك. شعر سامي بالغضب وأخبرها أنه صرف الكثير من الوقت عليها وقال لها: «ما الذي سيقوله عنى أصدقائي؟». وألح عليها لتغيير فكرها. في بادئ الأمر، حاول إغراءها وثم بدأ يصرخ معبراً عن خيبة أمله. وثم دفعها بعنف فوقعت أرضاً وأجبرها على ممارسة الجنس رغماً عن إرادتها ومطالبتها المتكررة له بالتوقف.

- هل يعتبر هذا الأمر نوعاً من العنف؟ لم نعم ولم لا؟
- ما الذي برأيك كان ينبغي أن يقوم به سامي؟
- ما الذي برأيك كان ينبغي أن تقوم به بترا؟

حالة دراسية # 4:

كان نهار طارق عصيباً في المدرسة. إذ أثبتته والدته بخصوص علاماته وأخبرته أنها لن تسمح له بالخروج تلك الليلة. وفي الصف، لم يتمكن من الإجابة على سؤال طرحه عليه المدرس. وفي خلال تواجده في الملعب بعد الصف، هزئت منه زميلته في الصف رنا لفشله في الإجابة عن مثل هذا السؤال السهل. وقالت: «كان السؤال سهلاً للغاية... هل أنت فعلاً على هذا القدر من الغباء؟». طلب منها طارق السكوت ودفعها نحو الحائط. فثار غضب رنا وقالت له: «تجراً على لمسي مجدداً وسترى ما سأفعله...». فأجاب طارق: «لا، مهلاً لتري ما سأفعل بك...». وصفها واستدار ومضى في سبيله.

- هل تعتقد أن طارق كان محقاً في ضرب رنا؟
- هل كان في وسعه التصرف بطريقة أخرى؟

حالة دراسية # 5:

مجموعة من الأصدقاء تذهب للرقص. ويلاحظ فادي شاباً ينظر إلى صديقتة. فينهض فادي ويتوجه إلى الشاب وينشب عراك بينهما.

- لماذا تصرف فادي بهذه الطريقة؟
- هل تعتقد أن فادي كان محقاً في دفع الشاب الآخر؟
- كيف كان في وسعه التصرف؟
- ما الذي كان ينبغي أن يقوم به أصدقاؤه؟

حالة دراسية # ٦:

في مجتمعات عديدة يتعرض المتعايشون مع مرض نقص المناعة المكتسب/الإيدز للنبذ. كما يتعرضون للشتم والإهانة. كما لا يُسمح لأولادهم بالذهاب إلى المدرسة.

- هل يُعتبر هذا الأمر نوعاً من العنف؟
- هل تعتقد أن هذا النوع من التمييز يؤدي الأشخاص المتعايشين مع مرض نقص المناعة المكتسب/الإيدز؟
- ما الذي يمكن القيام به لتفادي حصول مثل هذه الأمور؟

أنت تطلبين الكثير بأي حال على الرغم من أنك لا تجنين شيئاً». وعندما ذكرت ندى أنه يخرج تقريباً كل ليلة مع أصدقائه وأنه في وسعها ربما الخروج مع أصدقائها بدلاً عنه، كان جوابه: «نعم أنا أخرج كثيراً ولكن أنا بحاجة إلى أن أرتاح من عناء العمل. أنت تمضين اليوم بأكمله في المنزل لا تفعلين أي شيء».

- هل يُعتبر ذلك نوعاً من العنف؟ لِمَ نعم ولِمَ لا؟
- ما الذي ينبغي أن تقوم به ندى براك؟ كان في وسع رامي التصرف بطريقة مختلفة؟
- ما الذي كنت لتقوم به في مثل هذه الحالة؟

حالة دراسية # ٩:

مجموعة من الأصدقاء يتنزهون في الحديقة العامة. ليلى فتاة هادئة وانطوائية وكانت نور تعاكسها بهذا الخصوص. لم تستجب ولكن حازم المعجب بها قرر الدفاع عنها. وطلب من نور التوقف عما تقوم به وتجادلا بهذا الخصوص. فضرب حازم نور وبدأ يتعاركان.

- ما هو رأيك بطريقة معاملة نور ليلي؟
- هل تعتبر هذه المعاملة نوعاً من العنف؟ لِمَ نعم ولِمَ لا؟
- ما رأيك برد فعل حازم؟ هل يُعتبر نوعاً من العنف؟ لِمَ نعم ولِمَ لا؟
- ما الذي كنت لتقوم به في مثل هذه الحالة؟

حالة دراسية # ١٠:

آدم شاب «مثلي» أقرّ بذلك مؤخراً أمام عائلته وأصدقائه. في البداية، كان الوضع صعباً مع عائلته ولكنهم تقبلوا الأمر في نهاية المطاف. إلا أن بعض زملائه في المدرسة بدأوا ينادونه بـ«الشاذ» وينعتونه بصفات إزدرائية مشابهة. كانوا يتأمرون عليه دائماً حتى أنهم أقدموا على ضربه أحياناً.

- هل يُعتبر هذا الأمر نوعاً من العنف؟ لِمَ نعم ولِمَ لا؟
- ما الذي في وسع آدم القيام به؟
- ما الذي في وسع أصدقائه القيام به؟
- ما الذي كنت ستقوم به في مثل هذه الحالة؟

حالة دراسية # ٨:

رامي وندي ثنائي شاب رزقا للتو بمولودهما الثاني. وعندما قررا الإنجاب، اتفقا على أن ندي هي التي ستبقى في المنزل لرعاية الأطفال وأن رامي هو الذي سيعمل لكسب المال. إلا أن رامي بدأ مؤخراً بمنح ندي مبالغ أقل من المال. في البداية، اضطرت ندي إلى إلغاء دروس اللغة الألمانية التي كانت تتابعها وبعد ذلك لم يعد لديها ما يكفي من المال لشراء الملابس لنفسها أو حتى للقاء أصدقائها لتناول القهوة. وعندما تطرقت إلى هذه المسألة مع رامي، اكتفى بالقول: «ليس لدينا ما يكفي من المال».

- ما هو رأيك بطريقة رد فعل زميلة سلمى في السكن؟
- هل تعتقد بوجود خطر أن تنتقل العدوى إلى زميلة السكن لمجرد سكنها مع سلمى؟
- هل يُعتبر هذا الأمر نوعاً من العنف؟
- ما الذي يمكن القيام به لمنع حصول مثل هذه الأمور؟

ورقة الموارد «ب»

ما هو العنف القائم على النوع الاجتماعي؟

في حالات عديدة، تستخدم معظم القوانين والسياسات مصطلح «العنف الأسري» أو «العنف المنزلي» للإشارة إلى أعمال العنف ضد النساء والأطفال المرتكبة من قبل شريك حميم يكون عادةً رجلاً. إلا أننا نشهد تحولاً متزايداً نحو استخدام «العنف القائم على النوع الاجتماعي» أو العنف ضد المرأة» لتغطية طيف واسع من أعمال العنف التي تتعرض لها النساء من شركاء حميمين أو أفراد من الأسرة أو أشخاص آخرين من خارج الأسرة.

كما تركّز هذه المصطلحات على واقع الديناميكيات و تعقيدات المعايير الجندرية المرتبطة باستخدام العنف ضد المرأة (فيلسبوير، Filispoire 2003). ويسعى مفهوم العنف القائم على النوع الاجتماعي في جوهره إلى التمييز بين العنف القائم على النوع الاجتماعي وأشكال أخرى من العنف. ويمكن أن ينطبق هذا المفهوم على الرجال والنساء، والفتيات والفتيان، وهو يركز على القضاء على العنف ضد النساء، الفتيات والفتيان بما أنهم الأكثر تأثراً به.

وفي ما يلي تعريف للعنف القائم على النوع الاجتماعي والعنف ضد المرأة وفقاً لإعلان الجمعية العامة للأمم المتحدة حول القضاء على العنف ضد المرأة في عام 1994: أي فعل عنيف تدفع إليه عصبية الجنس و يترتب عنه أو يرجح أن يترتب عنه أذى أو معاناة للمرأة سواء من الناحية الجسمانية أو الجنسية أو النفسية بما في ذلك التهديد بأفعال من هذا القبيل أو القسر أو الحرمان التعسفي من الحرية، سواء حدث ذلك في الحياة العامة أو الخاصة. و يفهم بالعنف ضد المرأة على سبيل الذكر لا الحصر ما يلي:

- العنف الجسدي والجنسي والنفسي الذي يحدث في إطار الأسرة بما في ذلك الضرب والتعدي الجنسي على الفتيات الأطفال والعنف المتصل بالمهر و اغتصاب الزوجة وختان الإناث وغيره من الممارسات التقليدية المؤذية للمرأة، بما في ذلك العنف غير الزوجي والعنف المرتبط بالاستغلال.
- العنف الجسدي والجنسي والنفسي الذي يحدث في إطار المجتمع العام بما ذلك الاغتصاب والتعدي الجنسي والتحرش الجنسي والتخويف في مكان العمل وفي المؤسسات التعليمية وأي مكان آخر، والاتجار بالنساء وإجبارهن على البغاء.
- العنف الجسدي والجنسي والنفسي الذي ترتكبه الدولة أو تتغاضى عنه بشكل مقصود أينما وقع.

من المهم التفكير في مدى الأذى الذي يلحقه العنف الذي يمارسه الرجال على الصعيد الفردي وعلى علاقاتهم مع الآخرين جراء هذه الأدوار الجندرية الصّرف بخصوص الطرق التي يستخدمونها للتعبير عن مشاعرهم أو التفاعل مع النساء. وفي حياتكم اليومية، من الأساسي بالنسبة إليكم كشبان وشابات التفكير في ما تستطيعون القيام به للقضاء على العنف الذي يمارسه الرجال ضد الآخرين.



الجلسة 5 الحقوق الجنسية والإيجابية، الجنسانية، والتنوع الجنسي

الوقت المطلوب 

ساعة ونصف الساعة

الهدف 

التعرف على الحقوق الجنسية والإيجابية ومناقشة مسؤولية الأشخاص في احترام حقوق الإنسان.

المعدات اللازمة 

- ✓ ورق لوح قلاب
- ✓ أقلام تاشير
- ✓ نسخ عن ورقة الموارد «أ» حول «حقوق الإنسان والحقوق الجنسية والإيجابية»
- ✓ نسخ عن ورقة الموارد «ب» حالات دراسية»

ملاحظات التخطيط:

التخطيط: إعطاء جميع المشاركين فرصة التعبير عن آرائهم بحرية مع التأكيد على احترام جميع الآراء على اختلافها.

الإجراءات المتبعة:

1. إبدأ الجلسة بعصف ذهني حول معنى كلمة حقوق؟ ما هي حقوق الإنسان؟ ما هي حقوق الصحة الجنسية والإيجابية؟
2. اشرح ما هي الحقوق وارتبط حقوق الصحة الجنسية والإيجابية بحقوق الإنسان؛ وما هي الحقوق الإيجابية للشباب.
3. قم بعصف ذهني حول معنى كلمة جنسانية.
4. اشرح الجنسانية والحقوق الجنسية.
5. اشرح التنوع الجنسي، الهوية الجندرية وبعض المصطلحات المتعلقة بالعلاقة الجنسية.
6. قسّم المشاركين على 3 مجموعات عمل.
7. أطلب من كل مجموعة دراسة الجزء الاول من كل حالة لمدة 10 دقائق.
8. أطلب من كل مجموعة أن تعرض النقاط الأساسية التي توصلت إليها في خلال النقاش، ثم أطلب من بقية المجموعات التعليق على ذلك.
9. أطلب من كل مجموعة دراسة الجزء الثاني من كل حالة لمدة 10 دقائق.
10. أطلب من كل مجموعة أن تعرض النقاط الأساسية التي توصلت إليها في خلال النقاش، ثم أطلب من بقية المجموعات التعليق على ذلك.
11. بعد عرض كل مجموعات العمل، قم بالتأكيد على أهمية حماية الحقوق الجنسية والإيجابية والحد من الوصمة والتمييز.

أسئلة للنقاش:

- 1 | 1تعني الحقوق؟ وما هي حقوق الإنسان؟
- 2 | 2 ما هي حقوق الصحة الجنسية والإيجابية وعلاقتها بحقوق الإنسان؟
- 3 | 3 ماذا تعرف عن الجنسية؟
- 4 | 4 ماذا تعرف عن التنوع الجنسي؟
- 5 | 5 ما هي الحقوق الجنسية والإيجابية للشباب؟
- 6 | 6 ما هي العقبات التي تحول دون توفير الحقوق المتعلقة بالصحة الجنسية والإيجابية للمراهقين/ات والشباب/ات؟

الخلاصة

الحقوق الإيجابية هي إحدى الحقوق الأساسية للأفراد وهي الحقوق المتعلقة بالقرارات والممارسات الشخصية ومنها الحصول على المعلومات والخدمات المتعلقة بالصحة الجنسية والإيجابية. من الضروري ضمان حصول جميع الأفراد في المجتمع على حقوقهم كاملة.

على كل فرد معرفة حقوقه كاملة والسعي إلى تحقيقها. على كل فرد إحترام حقوق وخيارات الآخرين بعيداً عن الوصم والتمييز.

يحق لكل الناس الإستمتاع بجنسائهم، ولا بد من توفر الرضا المتبادل لدى كل من الشريكين لتكون العلاقة الجنسية مرضية.

تُعتبر بعض جوانب الجنسية من حقوق الإنسان؛ وتُسمى الحقوق الجنسية.

يتعرض الأشخاص ذات القيم والتوجهات الجنسية المختلفة للوصمة والتمييز، مما يؤدي مشاعرهم وينتهك حقوقهم الإنسانية، ويشعرهم بالعزلة أو الخجل ويحرمهم من المشاركة في الحياة السياسية والمهنية والمدنية.

يُعتبر تعزيز النظرة الإيجابية للتنوع والإعتراف بالآثار المدمرة للتمييز حاجة ملحة كونها تؤدي إلى المساواة والتسامح والقبول والإحترام.

ورقة الموارد «أ»

حقوق الإنسان

الحقوق الجنسية والإنجابية

حق المساواة أمام القانون

الحق في المساواة والتمتع بحماية قانونية متكافئة والتحرر من كافة أشكال التمييز القائم على اختلاف النوع الجنسي أو اختلاف النوع الاجتماعي

الحق في التجمع والمشاركة في المجتمع

الحق في المشاركة لجميع الأشخاص بغض النظر عن النوع الاجتماعي

حق المعاملة بكرامة وإحترام، حق الحرية من التعذيب، الحق في الصحة بما فيها الحصول على المعلومات والخدمات، حق حرية الرأي والتعبير

الحق في الحياة والحرية والأمن الشخصي والسلامة الجسدية

حق المعاملة بكرامة واحترام

الحق في الخصوصية

حق حرية الرأي والتعبير، حق المساواة أمام القانون، حق حرية الفكر والمعتقد والدين

الحق في الإستقلالية الذاتية وإعتراف القانون

حق حرية الفكر والمعتقد والدين

الحق في حرية الفكر والرأي والتعبير، والحق في تكوين الجمعيات

الحق في الصحة بما فيها الحصول على المعلومات والخدمات

الحق في الصحة وفي الانتفاع من التقدم العلمي

الحق في التعليم

الحق في التعلم والحصول على المعلومات الحق في التعليم

الحق في الصحة بما فيها الحصول على المعلومات والخدمات

الحق في الزواج أو عدمه وفي تأسيس أسرة والتخطيط لها، وفي تقرير إنجاب أطفال أو عدم الإنجاب وكيفية وتوقيت الإنجاب

حق المساواة أمام القانون

الحق في المساواة والإنصاف حق المساواة أمام القانون

ورقة الموارد «ب» دراسات الحالة

1. أليسيا:

الجزء الأول:

قصة أليسيا: أليسيا سيدة بولندية تعاني من مشاكل صحية منذ الطفولة ولذلك عندما أصبحت حاملاً، أخبرها عدد من الأطباء بأن الحمل والولادة سيعرضانها لخطر الإصابة بضرر صحي جسيم. والجدير بالذكر أن القانون في بولندا يسمح للنساء بالإجهاض عندما يهدد الحمل صحة الأم. ومع ذلك، رفض الأطباء إصدار شهادة تميز لأليسيا بالإجهاض، لذلك لم يبق لها خيار إلا أن تستمر في حملها حتى موعد الولادة.

- ما هو شعورك تجاه هذه الحالة؟
- ما هي الحقوق الجنسية أو الإنجابية التي ترتبط بهذه الحالة؟
- هل تعتقد أن هذه القصة تشكل انتهاكاً لحقوق الإنسان؟ لماذا؟
- من المسؤول عما حدث في هذه الحالة؟ قم بإعداد قائمة بالأشخاص المسؤولين عما حدث.

الجزء الثاني:

ما الذي حدث لأليسيا؟ أسفرت الولادة عن مزيد من التدهور في حالة أليسيا الصحية حيث أصبحت غير قادرة على العمل، ومعتمدة بالكامل على مساعدة الآخرين في الأنشطة اليومية بما في ذلك رعاية طفلها. تمت إحالة حالة أليسيا إلى المحكمة الأوروبية لحقوق الإنسان، حيث خلصت المحكمة إلى ضرورة قيام الحكومات بوضع آليات فعالة لضمان تمكين المرأة من إجراء عمليات الإجهاض عندما يكون ذلك قانونياً. ثم حكمت لها المحكمة بتعويضات مالية كبيرة اعترافاً بما تعرضت له من «آلام ومعاناة».

- ما هو شعورك تجاه النتيجة التي انتهت إليها الامور؟
- كيف يمكن أن يختلف الوضع لو أن الضحية كانت غنية/فقيرة أو أنثى/ذكر؟
- ماهي المواقف التي يجب تغييرها في المجتمع لحماية هذا الحق الإنجابي والجنسي؟
- ماذا كان سيحدث لو أن هذه القصة حصلت في مجتمعك؟

2. سميرة:

الجزء الأول:

قصة سميرة: سميرة فتاة ريفية صغيرة من محافظة حدودية تم إجبارها على الزواج وهي في سن الـ 12 عاماً. بمقتضى العادات في قريتها، تحملت سميرة مسؤولية خدمة زوجها وأهله في المنزل. وبما أنها صغيرة جداً في السن وغير قادرة على تحمل هذا الوضع وهذه المسؤوليات فقد قامت بالهروب والعودة إلى منزل والديها اللذين أجبراهما على العودة إلى البيت الزوجي. وتقول سميرة: «حاولت كثيراً التأقلم مع أسرة زوجي ثم أصبحت حاملاً بطفلي الأول بعد عام ونصف من زواجي. وبسبب جهلي التام عن الحمل، كنت أستهير جارتني التي كانت دائمة السؤال عني وأستفسر منها بخصوص مشاكل الحمل. نصحتني جارتني بالتوجه إلى مركز تقديم الخدمات الصحية ولكن حماتي رفضت قائلة أن الحمل شيء طبيعي ولا يحتاج إلى متابعة طبية مما جعل زوجي بالتالي يرفض الفكرة. وبعد مرور شهر، شعرت بمغص شديد في أسفل البطن وحاولت التماسك رغم أن الألم كاد أن يمزقني ثم حدث لي نزيف».

- ما هو شعورك تجاه هذه الحالة؟
- ما هي الحقوق الجنسية أو الإنجابية التي ترتبط بهذه الحالة؟
- هل تعتقد أن هذه القصة تمثل انتهاكاً لحقوق الإنسان؟ لماذا؟
- من المسؤول عما حدث في هذه الحالة؟ قم بإعداد قائمة بالأشخاص المسؤولين عما حدث.

الجزء الثاني:

ما الذي حدث لسميرة؟ فقدت سميرة وعيها مما اضطر زوجها لنقلها إلى المستشفى. وبعد الكشف عليها تبين أنها في حالة إجهاض وتعاني من هبوط حاد في ضغط الدم. وفي الحال، تم اسعاف سميرة وعلاجها ثم قام الطبيب بشرح خطورة الحمل في سن مبكرة على الفتيات وكذلك أهمية وضرورة متابعة الحمل.

- ما هو شعورك تجاه النتيجة التي انتهت إليها الامور؟
- كيف يمكن أن يختلف الوضع لو أن الضحية كانت غنية/فقيرة أو أنثى/ذكر؟
- ماهي المواقف التي يجب تغييرها في المجتمع لحماية هذا الحق الإنجابي والجنسي؟
- ماذا كان سيحدث لو أن هذه القصة حصلت في مجتمعك؟

ملحق الجلسة 5 ص 100

3. ماثيو:

الجزء الأول:

قصة ماثيو: ماثيو طالب جامعي مثلي الجنس من الولايات المتحدة. في إحدى الليالي، زعم شابين بأنهما مثليا الجنس وعرضا عليه أن يوصله إلى المنزل. ذهب ماثيو معهما ولكن الشابين أخذاه إلى منطقة نائية، سرقاها، وربطاه بسياح، وضرباه وعذباه بوحشية، ثم تركاه هناك ليموت. بعد 18 ساعة، عثر عليه أحد الأشخاص حيث كان لا يزال مربوطاً بالسياح، ولا يزال على قيد الحياة ولكن في حالة غيبوبة.

- ما هو شعورك تجاه هذه الحالة؟
- ما هي الحقوق الجنسية أو الإنجابية التي ترتبط بهذه الحالة؟
- هل تعتقد أن هذه القصة تمثل انتهاكاً لحقوق الإنسان؟ لماذا؟
- من المسؤول عما حدث في هذه الحالة؟ قم بإعداد قائمة بالأشخاص المسؤولين عما حدث.

الجزء الثاني:

ما الذي حدث لـ ماثيو؟ أصيب رأس وجمجمة ماثيو إصابات بليغة. وكانت إصاباته خطيرة جدا ليعالجها الأطباء. لم يستعد ماثيو وعيه وتوفي بعد خمسة أيام. ألقى القبض على القتلة، وفي النهاية، حُكم على كل منهما بعقوبتين متتاليتين بالسجن المؤبد. لفتت قصة ماثيو الانتباه الوطني إلى جرائم الكراهية. صدر قانون باسم ماثيو يتعدى التشريعات المتعلقة بجرائم الكراهية ليشمل جرائم الكراهية ضد المثليين، والنساء والمعوقين. أنشأت والدة ماثيو مؤسسة ماثيو شيبارد، التي تسعى إلى «إحلال التفاهم والتعاطف والقبول مكان الكراهية» من خلال التعليم، والتوعية والمناصرة وكسب التأييد.

- ما هو شعورك تجاه النتيجة التي انتهت إليها الأمور؟
- كيف يمكن أن يختلف الوضع لو أن الضحية كانت غنية/فقيرة أو أنثى/ذكر؟
- ماهي المواقف التي يجب تغييرها في المجتمع لحماية هذا الحق الإنجابي والجنسي؟
- ماذا كان سيحدث لو أن هذه القصة حصلت في مجتمعك؟



الجلسة 6

الحمل والرضاعة الطبيعية

الوقت المطلوب 

ساعة واحدة

المعدّات اللازمة 

✓ لا شيء

الهدف 

التعرف على الخصوبة والحمل وأهمية الرضاعة الطبيعية، والتعرف على العقم.

الإجراءات المتبعة:

1. إسأل المشاركين ماذا يعرفون عن الحمل والخصوبة.
2. إشرح للمشاركين ما هي الخصوبة وكيف يحدث الحمل.
3. إشرح كيف يمكن للمرأة أن تعرف بأنها حامل وكيف يمكن لها ضمان الحمل الصحي.
4. إشرح عن الولادة الطبيعية والولادة القيصرية.
5. إسأل عن أهمية الرضاعة الطبيعية وفوائدها.
6. إشرح عن فوائد الرضاعة الطبيعية للرضيع والأم.
7. إشرح ما هو العقم وما هي أسبابه.
8. إشرح ما هي طرق الإنجاب المساعد أو المساعدة على الإنجاب.

أسئلة للنقاش:

- 1 | كيف يحدث الإخصاب والحمل؟
- 2 | كيف يمكن للمرأة معرفة أنها حامل؟
- 3 | كيف يمكن للمرأة ضمان الحمل الصحي؟
- 4 | ماذا يحدث أثناء الولادة الطبيعية؟
- 5 | كيف تتم الولادة القيصرية؟
- 6 | ما هي المساعدة التي تحتاجها النساء عند الولادة؟
- 7 | ما هي النتائج المترتبة على الولادة بدون مساعدة طبية؟
- 8 | ما هي فوائد الرضاعة الطبيعية؟
- 9 | ما هي فوائد الرضاعة الطبيعية للأم؟
- 10 | كيف يمكن زيادة إدرار حليب الرضاعة؟
- 11 | ما هو الفطام؟ وكيف يجب أن يتم؟
- 12 | ما هو العقم وأسبابه الرئيسية؟
- 13 | ما هي الخطوات الأولى لمواجهة مشاكل الخصوبة؟
- 14 | ما هي طرق الإنجاب المساعد أو المساعدة على الإنجاب؟

الخلاصة

تستطيع بعض الحيوانات المنوية البقاء حية في عنق الرحم لمدة تصل إلى 5 أيام بحيث تكون جاهزة لإخصاب البويضة، من هنا يمكن حدوث حمل لدى المرأة إذا حصلت الإباضة خلال الفترة المذكورة وبعد ممارستها لعلاقة جنسية غير محمية.

الحمل المبكر غير آمن (ما قبل ١٧ سنة) لأن النمو لا يكون كاملاً.

الولادة في ظروف غير آمنة قد تعرّض حياة الأم والطفل لمخاطر جمة وعليه، تدعو الحاجة إلى التوجّه إلى المراكز الصحية المتخصصة (مستشفى، عيادة مجهزة وغيرها...) حيث يتوفر الأخصائيون من أطباء وقابلات قانونيات وغيرهم لضمان ولادة آمنة، وتوفير الرعاية الطارئة في حال حدوث مضاعفات.

يمكن للمرأة العاملة شفط الحليب من الثدي في وعاء نظيف تماما وله غطاء محكم وتركه في المنزل، لإعطائه للرضيع عند الحاجة، على أن ترضعه الأم من ثديها باستمرار عندما تكون معه.

معظم مشاكل العقم يمكن معالجتها، لذا لا بد للزوجين من إستشارة الأخصائيين للحصول على المشورة والخدمات اللازمة.



الجلسة 7

تنظيم الأسرة والإجهاض

الوقت المطلوب

ساعة واحدة

المعدّات اللازمة

- ✓ لوح قلاب
- ✓ أقلام تأشير
- ✓ قائمة بأسماء وسائل تنظيم الأسرة ورقة الموارد «أ»
- ✓ 3 نسخ من ورقة الموارد «ب» صحيفة حقائق تنظيم الأسرة

الهدف

التعرف على وسائل تنظيم الأسرة وكيفية عملها واستخدامها، والتعرف على الإجهاض وأنواعه ومضاعفاته.

ملاحظات التخطيط:

عدم السماح للمشاركين في الدخول في نقاش حول الدين خلال مناقشة تنظيم الأسرة والإجهاض وإعلامهم بأن هذه الحصة هي علمية مع التأكيد دائماً على حقوق الإنسان والنوع الاجتماعي في طرح الموضوع.

الإجراءات المتبعة:

1. إسأل المشاركين عن وسائل تنظيم الأسرة وما هي أنواع الوسائل التي يعرفونها.
 2. إشرح لهم أنواع وسائل تنظيم الأسرة وتفاصيلها: الوسائل المؤقتة التي تمنع وصول الحيوان المنوي إلى البويضة، الوسائل طويلة الأمد التي تعمل داخل نظام الجسم، الوسائل الطبيعية التي تتطلب سلوكيات محددة وفهما لطبيعة الجسم، والوسائل الجراحية الدائمة.
 3. إشرح لهم عن وسائل منع الحمل الطارئة.
 4. قسّم المشاركين إلى 3 مجموعات.
 5. أطلب من الفريق 1 أن يسحب قطعة من الورق عليها إسم وسيلة تنظيم أسرة. أطلب من الفريق 2 والفريق 3 تخمين ما هي وسيلة تنظيم الأسرة التي يحملها الفريق 1، بحيث يقوم الفريق 2 والفريق 3 بالتوالي بطرح أسئلة على الفريق 1، على أن تكون إجابتها فقط نعم أو لا. (سيتم توزيع صحيفة حقائق وسائل تنظيم الأسرة للمساعدة في الإجابة بنعم و لا). والمطلوب منهم تخميناً هي الوسيلة في ضوء إجابات الفريق 1.
- يقب لكل فريق طرح 5 أسئلة فقط ولديه 30 ثانية فقط للإجابة بعد كل سؤال. عندما يجيب الفريق إجابة خاطئة عن الوسيلة يخسر نصف نقطة. وعندما يجيب إجابة صحيحة يحصل على نقطة كاملة. وفي حال لم يجب أحد الفريقين إجابة صحيحة يحصل الفريق 1 على نقطة كاملة.
- يتم تكرار النشاط بسحب الفريق 2 ورقة ثم يقوم الفريق 1 والفريق 3 بطرح الاسئلة وتخمين ما هي الوسيلة، ثم يقوم الفريق 3 بسحب ورقة ويقوم الفريق 1 والفريق 2 بطرح الاسئلة وتخمين ما هي الوسيلة.
6. سجّل النقاط التي يحصل عليها كل فريق على اللوح القلب. أعط الفريق الرابع هدية رمزية.
 7. إسأل المشاركين ما هو الإجهاض و ما هي أنواعه.
 8. إشرح ما هو الإجهاض، وأنواعه: الإجهاض التلقائي والإجهاض المقصود (جراحي ودوائي).
 9. إشرح مضاعفات الإجهاض الجراحي، وأعراض ومضاعفات الإجهاض الدوائي.
 10. ناقش مع المشاركين أسباب اللجوء إلى الإجهاض.
 11. إشرح عن الحمل غير المرغوب فيه وأسباب حدوثه وبأنه من أهم أسباب اللجوء للإجهاض.
 12. إشرح عن الإجهاض غير الآمن، وناقش الفرق بين الإجهاض الآمن والإجهاض غير الآمن.
 13. إشرح عواقب الإجهاض غير الآمن والعوامل التي تؤدي إليه وأسباب إرتفاع نسبة الإجهاض غير الآمن في صفوف المراهقات.

أسئلة للنقاش:

- 1 | ماذا تعرف عن وسائل تنظيم الأسرة؟
- 2 | أذكر بعض وسائل تنظيم الأسرة وكيفية عملها.
- 3 | ماذا تعرف عن وسائل منع الحمل الطارئة؟
- 4 | ماذا تعرف عن الإجهاض وعن أنواعه؟
- 5 | هل تعرف ما هي مضاعفات الإجهاض؟
- 6 | ما هي الأسباب التي تدفع إلى اللجوء للإجهاض؟
- 7 | ما هو الحمل غير المرغوب فيه؟
- 8 | ماذا يعني الإجهاض غير الآمن؟
- 9 | ما هو الفرق بين الإجهاض الآمن والإجهاض غير الآمن؟
- 10 | ما هي عواقب الإجهاض غير الآمن؟
- 11 | ما هي العوامل التي تؤدي إلى الإجهاض غير الآمن؟
- 12 | ما هي أسباب إرتفاع نسبة الإجهاض غير الآمن في صفوف المراهقات؟

الخلاصة

تكثر أنواع وسائل تنظيم الأسرة: الوسائل المؤقتة التي تمنع وصول الحيوان المنوي إلى البويضة، والوسائل طويلة الأمد التي تعمل داخل نظام الجسم، والوسائل الطبيعية التي تتطلب سلوكيات محددة وفهما لطبيعة الجسم، والوسائل الجراحية الدائمة.

وسائل منع الحمل الطارئة هي وسائل للوقاية من الحمل غير المرغوب فيه بعد ممارسة الجنس بدون استعمال أي وسيلة من وسائل الحماية. وتستهلك وسائل منع الحمل الطارئة بحد أقصى خلال 5 أيام (120 ساعة) بعد ممارسة الجنس دون استعمال أي وقاية.

20%

من حالات الحمل تنتهي بالإجهاض التلقائي (غالبا قبل أن تدرك المرأة أنها حامل).

20%

من حالات الحمل تنتهي بالإجهاض المقصود.

تجري معظم حالات الإجهاض (سواء التلقائي أو المقصود) عندما يكون الحمل قد وصل إلى 8 أسابيع أو قبل ذلك.

الإجهاض غير الآمن هو إنهاء حمل غير مرغوب فيه بمساعدة أشخاص غير مؤهلين أو في بيئة لا يتوفر فيها الحد الأدنى من المعايير الطبية أو كلاهما.

لحماية المراهقات من الإجهاض غير الآمن يجب:

- ✓ زيادة وعي المراهقات بمختلف نواحي الصحة الجنسية والإنجابية.
- ✓ زيادة وعي المراهقات بمخاطر الإجهاض غير الآمن.
- ✓ توفير الطرق المثلى للوصول إلى المعلومات اللازمة في هذه المرحلة العمرية.
- ✓ توفير كل إمكانيات رعاية ما بعد الإجهاض والتعامل مع المضاعفات الناتجة عن الإجهاض غير الآمن ضمن خدمات الصحة الإنجابية والجنسية المقدمة للشباب.

ورقة الموارد «أ» قائمة بوسائل تنظيم الأسرة



حبوب منع الحمل الفموية



الواقى اللاتھوي



الواقى الذكري



كبسولات تحت الجلد
الهرمونية (الغرسات)



حقن منع الحمل



وسائل منع الحمل الطارئة



السحب/العزل/القذف
الخارجي



وسيلة انقطاع الطمث
بالرضاعة الطبيعية



اللولب



قطع القنوات الدافقة
(تعقيم الرجل)



ربط قنوات فالوب
(تعقيم المرأة)



الوعي بالخصوبة "التقويم
بالعد الشھري/فترة الامان"

ورقة الموارد «ب»: صحيفة حقائق تنظيم الأسرة وسائل تنظيم الأسرة/ وسائل منع الحمل

الوسائل المؤقتة التي تمنع وصول الحيوان المنوي إلى البويضة



الوسيلة	ما هي وكيفية عملها	خصائص أخرى
الواقى الذكري 	غلاف رقيق مصنوع من مادة اللاتكس يتم تركيبه على العضو الذكري أثناء انتصابه قبل الجماع حيث يمنع دخول الحيوانات المنوية إلى المهبل.	<ul style="list-style-type: none"> هو وسيلة من وسيلتين تقدمان الحماية المزدوجة (من الحمل ومن العدوى الجنسية) وبالتالي يمكن أيضا أن تحمي من العقم وسرطان عنق الرحم. يمكن الرجال والفتيان من حماية أنفسهم وحماية شركائهم. متوفر بسهولة. يجب تركيبه أثناء النشاط الجنسي وقبل الجماع. البعض يجد أنه يقلل من الإحساس. يمكن أن يتمزق، خاصة إذا استخدم بطريقة غير صحيحة. يقي من العدوى المنقولة جنسياً/فيروس نقص المناعة البشرية.
الواقى الأنثوي 	غلاف مزيت مصنوع من البلاستيك وله حلقتان. حلقة تبقى خارج المهبل وتغطي جزء من الشفرتين، والحلقة الأخرى توضع داخل المهبل وتغطي عنق الرحم. ويشكل كيس لتجميع السائل المنوي.	<ul style="list-style-type: none"> يمكن تركيبه قبل بداية النشاط الجنسي بساعات. يمكن النساء والفتيات من حماية أنفسهم وحماية شركائهم. ملاحظ ومحسوس أثناء الجماع ويحتاج إلى تدريب لتركيبه. غالي السعر مقارنة بالواقى الذكري. يقي من العدوى المنقولة جنسياً/فيروس نقص المناعة البشرية.
غطاء عنق الرحم 	غطاء مصنوع من اللاتكس على شكل كشتبان الخياط ويتم إدخاله في المهبل وتركيبه على عنق الرحم لمنع دخول الحيوانات المنوية. ويفضل استخدامه مع أحد أنواع المبيدات المنوية.	<ul style="list-style-type: none"> يمكن تركيبه قبل بداية النشاط الجنسي. غير متاح بصورة واسعة. يمكن أن يخلع من مكانه أثناء الجماع. يجب تركيبه من قبل مقدم رعاية صحية. غير معروف حتى الآن إذا كان يقي من العدوى المنقولة جنسياً/فيروس نقص المناعة البشرية، أم لا.
المبيدات المنوية 	مواد كيميائية مثل الرغاوى الكيميائية، كريمات، جل (مادة هلامية) أو تحاميل توضع داخل المهبل قبل الجماع لخلق مانع وقتل الحيوانات المنوية. يمكن استخدام المبيد المنوي وحده أو مع وسيلة حاجزة مثل الواقى، لزيادة فاعليته.	<ul style="list-style-type: none"> الاستخدام المتكرر للمبيدات المنوية (NONOXYNOL-9) يمكن أن يؤدي إلى أضرار أو جروح بالجهاز التناسلي مما يزيد من خطر انتقال العدوى بفيروس نقص المناعة البشرية. يفضل عدم استخدامه من قبل النساء الأكثر عرضه للعدوى بفيروس نقص المناعة البشرية.



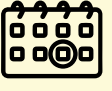
الوسائل طويلة الأجل التي تعمل داخل نظام الجسم

الوسيلة	ما هي وكيفية عملها	خصائص أخرى
حبوب منع الحمل 	أقراص صغيرة تحتوي على هورموني الإستروجين والبروجستين أو البروجستين فقط والتي تمنع الإباضة (خروج البويضة من المبيض) وتحد من حركة الحيوان المنوي من خلال زيادة لزوجة مخاط عنق الرحم. وتقوم المرأة بتناولها بالفم يوميا لمدة 21 أو 28 يوم حسب نوعها وصفها.	<ul style="list-style-type: none"> لا تتطلب استخدام أو إدخال أي شيء أثناء العلاقة الجنسية. يمكن أن تقلل من تشنجات الحيض (الدورة الشهرية) ومن مخاطر الإصابة ببعض أنواع السرطانات والأنييميا ومشاكل الثدي وأمراض التهابات الحوض. يجب على المرأة تذكر موعد أخذ الأقراص بصورة منتظمة. عادة، تعود الخصوبة سريعاً بعد التوقف عن استخدامها.
الحقن 	حقنة تؤخذ على فترات منتظمة، عادة كل شهر أو كل 3 أشهر، وتحتوي على هورمون البروجستين الذي يمنع الإباضة ويزيد من لزوجة مخاط عنق الرحم.	<ul style="list-style-type: none"> لا تتطلب استخدام أو إدخال أي شيء أثناء العلاقة الجنسية. يمكن أن تقلل من مخاطر الإصابة ببعض أنواع السرطانات. تعود الخصوبة خلال أشهر قليلة بعد التوقف عن استخدامها.
الحلقة المهبلية 	حلقة رقيقة وناعمة ومرنة تقوم المرأة بإدخالها في المهبل. تطلق ببطء هورموني الأستروجين والبروجستين فتمنع الإباضة وتزيد من لزوجة مخاط عنق الرحم. (يتم تثبيت الحلقة لمدة ثلاثة أسابيع ثم راحة لمدة أسبوع).	<ul style="list-style-type: none"> لا تتطلب استخدام أو إدخال أي شيء أثناء العلاقة الجنسية. تعود الخصوبة فوراً بعد التوقف عن استخدامها.
اللصقات الجلدية 	لصقة صغيرة توضع على الجلد حيث تقوم بإطلاق هورموني البروجستين والأستروجين من خلال الجلد لمنع الإباضة وتزيد من لزوجة مخاط عنق الرحم. (توضع اللصقة على أي مكان بالجسم باستثناء الثدي والأرداف لمدة ثلاثة أسابيع ثم راحة لمدة أسبوع).	<ul style="list-style-type: none"> لا تتطلب استخدام أو إدخال أي شيء أثناء العلاقة الجنسية. أقل فاعلية لدى السيدات اللواتي يزيد وزنهن عن 90 كيلوغراماً. تعود الخصوبة سريعاً بعد التوقف عن استخدامها.
الغرسات 	عبارة عن عود أو عودين ناعمين يتم زرعها في أعلى ذراع المرأة حيث تقوم بإطلاق جرعة منخفضة وثابتة من هورمون البروجستين لمدة تتراوح بين 3 إلى 5 سنوات. تؤدي إلى زيادة لزوجة مخاط عنق الرحم ومنع الإباضة.	<ul style="list-style-type: none"> يمكن إزالتها في أي وقت ولكن يجب زرعها ونزعها من قبل مقدمي خدمة مدرّبين. لا تتطلب استخدام أو إدخال أي شيء أثناء العلاقة الجنسية. تعود الخصوبة فوراً بعد نزعها.

الوسيلة	ما هي وكيفية عملها	خصائص أخرى
الوسائل الرحمية (اللولب) 	وسيلة صغيرة، عادةً على شكل حرف (T) ، توضع داخل الرحم من قبل مقدم الرعاية الصحية. بعض أنواع اللولب تطلق هورمون البروجستين بينما البعض الآخر يحتوي على مادة النحاس والذي له تأثير مضاد للخصوبة. ويمنع اللولب إلتقاء الحيوان المنوي بالبويضة. بعض أنواع اللولب يمكن أن يعمل لمدة 10 سنوات.	<ul style="list-style-type: none"> • هذه الوسيلة لا تقطع العلاقة الجنسية، وغير ملحوظة أو محسوسة أثناء الجماع. • إذا كان هناك عدوى أثناء عملية التركيب أو إذا لم يتم التعقيم أثناء التركيب، قد يؤدي ذلك إلى عدوى بالحوض وزيادة خطر الإصابة بفقدان الخصوبة. • أحياناً يقوم الجسم بنبذ اللولب. • يجب تركيبه ونزعه من قبل مقدم خدمة مدرب بعد انتهاء الدورة مباشرة

«الوسائل الطبيعية» – الوسائل التي تتطلب سلوكيات محددة وفهماً لطبيعة الجسم

الوسيلة	ما هي وكيفية عملها	خصائص أخرى
الرضاعة الطبيعية (انقطاع الطمث) 	للسيدات المرضعات فقط. تؤدي الرضاعة الطبيعية إلى إنتاج الجسم لهورمونات تمنع الإباضة. لمنع الحمل، تكون هذه الوسيلة ذات فاعلية فقط خلال الأشهر الستة الأولى من الرضاعة الطبيعية أو لحين إستعادة المرأة لدورتها الشهرية (أبهما أولاً) وبشرط أن تكون رضاعة طبيعية مطلقة (بدون أي أطعمة أو سوائل خارجية).	<ul style="list-style-type: none"> • الرضاعة الطبيعية غير مكلفة ولها آثار صحية إيجابية على كل من الأم والطفل. • هذه الطريقة تكون صعبة للنساء اللواتي لا تسمح لهن ظروفهن بالتواجد بجانب أطفالهن بصورة منتظمة.
لعزل/السحب 	سحب العضو الذكري (القضيب) خارج المهبل قبل عملية القذف لمنع دخول الحيوانات المنوية إلى المهبل. وتكون هذه الطريقة فعالة إذا تمت بطريقة صحيحة ومنتسقة.	<ul style="list-style-type: none"> • عملية العزل متاحة دائماً وغير مكلفة. • تعتمد على مدى تحكم الرجل بنفسه وقدرته على توقع توقيت القذف (المرأة ليس لها تحكم في هذه الطريقة) • تقطع العلاقة الجنسية ويمكن أن تقلل من المتعة الجنسية. • يحتمل حدوث الحمل جراء العلاقة الجنسية غير الآمنة بنسبة عالية ، وذلك سببه انتقال الحيوانات المنوية عبر سائل المذي وهو السائل الذي يخرج من العضو الذكري قبل قذف المنى والذي ينجح في تلقيح البويضة، كما أن احتمالية انتقال الفيروسات عبر الجنس غير الآمن تعتبر عالية جداً.

الوسيلة	ما هي وكيفية عملها	خصائص أخرى
<p>مخاط عنق الرحم والوعي بالخصوبة</p> 	<p>يفرز عنق الرحم مخاطاً يمكن ملاحظته أثناء مسح الفرج بعد التبول أو على الملابس الداخلية للمرأة. ويتغير نوع وكمية هذا المخاط أثناء الدورة الشهرية للمرأة. يمكن أن تتعلم المرأة كيفية التعرف على نوع المخاط الذي يدل على خصوبتها والنوع الذي يشير إلى عدم الخصوبة. خلال أيام الخصوبة، يمكن للمرأة استخدام أحد الوسائل المانعة للحيوانات المنوية (مثل المبيدات المنوية أو الواقي الذكري/الأنثوي) أو أن تمتنع عن ممارسة الجماع خلال هذه الفترة.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • هذه الطريقة تزيد من وعي المرأة وفهمها لجسدها. • تسمح للمرأة أن تتوقع موعد بدء دورتها الشهرية التالية. • يمكن أن تساعد الشريكين اللذين يرغبان في الحمل في تحديد أعلى أيام الخصوبة في الدورة. • تعلم هذه الطريقة يتطلب وقتاً؛ الالتزام بالمراقبة اليومية للمخاط، وتعاون شريك المرأة.
<p>درجة حرارة الجسم والوعي بالخصوبة</p> 	<p>ترتفع درجة حرارة جسم المرأة قليلاً عند الإباضة. من خلال قياس درجة حرارة الجسم كل يوم صباحاً قبل مغادرة الفراش وقبل الحركة تستطيع المرأة تحديد موعد حدوث الإباضة. لا يمكن التنبؤ بالإباضة، ولكن بعد مرور أيام قليلة من الإباضة تستطيع المرأة أن تعلم من أن باقي أيام الدورة تعتبر فترة عدم خصوبة. وإلى أن تحدث الإباضة يمكنها استخدام إحدى الوسائل المانعة للحيوانات المنوية (مثل المبيدات المنوية أو الواقي الذكري/الأنثوي) أو أن تمتنع من ممارسة الجماع خلال هذه الفترة.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • يتم استخدام ميزان حرارة خاص يمكن المستخدم من ملاحظة أي فروق طفيفة في درجة حرارة الجسم. • لأن درجة حرارة جسم المرأة تنخفض أحياناً قبل الإباضة، يمكن لهذه الطريقة أن تساعد الشريكين اللذين يرغبان في الحمل على تحديد أعلى أيام الخصوبة في الدورة. • تحتاج هذه الطريقة إلى تعاون الشريكين.
<p>التقويم، الأيام القياسية (طريقة حلقة الخرز)</p> 	<p>الكثير من النساء لديهن دورات شهرية منتظمة يمكن التنبؤ بها إلى حد ما، من حيث توقيت بدء دورة جديدة. يمكن للمرأة استخدام حلقة من الخرز كطريقة للتقويم (العدد الشهري) لتحديد أيام الخصوبة التي يمكن خلالها الإمتناع عن الجماع أو استخدام إحدى الوسائل الحاجزة للحيوانات المنوية.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • هذه الطريقة مناسبة وعملية للمرأة التي لديها انتظام في الدورة الشهرية. • هذه الطريقة يمكن أن تساعد الشريكين اللذين يرغبان في الحمل في تحديد أعلى أيام الخصوبة في الدورة. • تحتاج هذه الطريقة إلى تعاون الشريكين.

الوسائل الجراحية الدائمة

الوسيلة	ما هي وكيفية عملها	خصائص أخرى
تعقيم الرجل وقطع القناة الدافقة (ربط الحبل المنوي)	العيادة الخارجية يتم من خلالها قطع وربط الحبل المنوي. يتم امتصاص الحيوانات المنوية، بشكل غير ضار، من جسم الرجل بدلاً من دخولها إلى السائل المنوي. لا تسبب تغير في قدرة الرجل على ممارسة الجنس والشعور بالمتعة الجنسية والقذف.	<ul style="list-style-type: none"> • هذه العملية غير فعالة إلا بعد مرور 3 أشهر على إجراء الجراحة. • هي وسيلة دائمة.
تعقيم المرأة (ربط الأنابيب)	إجراء جراحي لقطع وربط قنوات فالوب أو لسد قنوات فالوب لمنع إلتقاء الحيوانات المنوية بالبويضة. لا تسبب تغيير في قدرة المرأة على ممارسة الجنس والشعور بالمتعة الجنسية.	<ul style="list-style-type: none"> • هي وسيلة دائمة. • يوجد تقنية جديدة يتم من خلالها وضع ما يشبه الملقط لإغلاق الأنابيب، و يمكن إزالته بالمنظار لاحقاً لتعود الخصوبة من جديد.





الجلسة 8

إتخاذ القرار وتعاطي المخدّرات

الوقت المطلوب

ساعة واحدة

الهدف

التفكير في الضغوطات التي يمارسها الأقران، واتخاذ قرار تعاطي المخدّرات، وفهم فكرة الإدمان على المخدّرات.

المعدّات اللازمة

- ✓ نسخ عن ورقة الموارد (نسخة لكل مشارك ومشاركة)
- ✓ أوراق للوح القلب
- ✓ أقلام تأشير

الإجراءات المتبعة:

الجزء الأول

1. وزّع على كل مشارك ومشاركة نسخة عن ورقة الموارد واطلب منهم ملأها في خلال خمس دقائق. وبالنسبة للمجموعات غير المتعلمة، اقرأ الأسئلة بصوت عال واطلب من هؤلاء المشاركين مناقشتها ضمن مجموعات تضم شخصين. اطلب من كل مشارك ومشاركة أن يُطلع الآخرين على إجاباته. إذا كانت المجموعة كبيرة، يمكن تقسيم المشاركين إلى مجموعات أصغر لتبادل الإجابات في ما بينهم.
2. بعد تبادل الإجابات، استند إلى الأسئلة أدناه لإدارة النقاش.
 - هل تعتبر ضغوط الأقران عاملاً مهماً يدفع بالرجل إلى تعاطي المخدرات؟
 - هل تتعرض المرأة لضغوطات مماثلة من قبل أقرانها؟
 - ما هي أوجه الشبه بين ضغوطات الأقران في كلتا الحالتين؟ وما هي أوجه الاختلاف؟
 - كيف تؤثر الكحول على الجنس وعلى القرارات المتعلقة بالجنس؟ هل تخلف تأثيراً إيجابياً/سلبياً؟
 - ما هي القرارات أو السلوكيات الأخرى التي يمكن أن تؤثر عليها الكحول أو المواد المخدرة الأخرى (مثلًا قيادة السيارات، العمل، العلاقات، العنف...)?
 - كيف يمكن التصدي لبعض الضغوطات التي يتعرض لها الرجل من قبل أقرانه لحنه على تعاطي المخدرات؟ كيف يمكن التصدي لبعض الضغوطات التي تتعرض لها المرأة من قبل أقرانها لحنها على تعاطي المخدرات؟

الجزء الثاني

1. نفذ تمرين عصف ذهني مع المشاركين للبحث في معنى التبعية والإدمان. اشرح أنّ هذين المفهومين لا يقتصران فقط على تعاطي المخدرات، بل يطالان أنواعاً أخرى من السلوكيات أيضاً، مثل تناول أنواع معينة من الطعام (كالوجبات السريعة أو الشوكولاتة)، أو تضيعة اليوم بأكمله في مشاهدة التلفاز أو لعب الألعاب الإلكترونية. نفذ تمرين عصف ذهني آخر للبحث في الأمور أو المواد أو النشاطات التي يمكن أن يتعلّق بها الأشخاص، إلى حدّ التبعية أو الإدمان.
2. أطلب من المشاركين تحديد أيّ من الأمور أو المواد أو النشاطات المذكورة يتعلّق بها الشباب أكثر، إلى حدّ التبعية أو الإدمان.
3. وزّع المشاركين على مجموعات من ثلاثة أو أربعة أشخاص. أطلب منهم اختيار أحد الأمور التي يمكن أن يتعلّق بها الشباب، إلى حدّ التبعية أو الإدمان، ومناقشة الأسباب التي تدفع إلى حدوث ذلك.
4. أطلب من كل مجموعة أن تعرض النقاط الأساسية التي توصلت إليها في خلال النقاش، ثم أطلب من بقية المجموعات التعليق على ذلك.
5. استخدم الأسئلة أدناه لاختتام النقاش المتعلق بالتبعية والإدمان.

أسئلة للنقاش:

- 1 | هي الأسباب الأكثر شيوعاً التي تدفع الرجال الشباب إلى الاعتماد على مادة ما أو إدمانها؟
- 2 | كيف تؤثر التبعية أو الإدمان على شخص ما؟ كيف يؤثران على علاقته؟
- 3 | ما هو الرابط بين توفر مادة معينة وخطر إساءة استخدامها أو إدمانها؟
- 4 | ما هي الحسنات المحتملة للتبعية أو الإدمان؟
- 5 | ماذا تعلمت من هذا التمرين؟ كيف يمكن أن تطبق ما تعلمته على حياتك وعلاقاتك؟

ملاحظة:

قد لا يكون استخدام الكحول موضوعاً مناسباً للنقاش في بعض المجتمعات لأسباب دينية. وفي هذه الحالة، ينبغي أن يستبدل الميسر الكحول بالحشيش أو أي نوع آخر من المخدرات ضمن السيناريوهات الواردة في ورقة الموارد. كما تجدر الإشارة إلى أن هذا لا يعني أن استخدام الكحول موضوع غير قابل للمناقشة وإنما قد يكون هناك بعض التردد لدى المشاركين في الإقرار باستخدام الكحول في مجتمعاتهم المحلية بسبب دلالات دينية سلبية.

الخلاصة

في العديد من الحالات، من المألوف أن يتناول الرجال والنساء بعض أنواع المواد المخدرة (مثل الكحول) ضمن إطار اللقاءات والمناسبات الإجتماعية. لكن يجب أن يعرف هؤلاء الأشخاص كيف يضعون حدوداً لاستهلاكهم هذه المواد، وكيف يحترمون حدود الآخرين. مثلاً، من الاستراتيجيات الملائمة لاحتساء الكحول بمسؤولية شرب كمية قليلة منها، وعدم خلط المشروبات الكحولية مع مواد مخدرة أخرى. ومن

الضروري أيضاً إيجاد أساليب أخرى للاستمتاع دونما الحاجة إلى اعتماد الكحول أو المواد المخدرة الأخرى كركيزة أساسية لذلك، وعدم الضغط علي من لا يريد استهلاك هذه المواد لتشجيعه على استهلاكها. تجدر الإشارة إلى أن التبني لمصادر القلق والتوتر في الحياة اليومية يسمح للإنسان بتطوير أساليب متنوعة لتحويلها إلى أمر إيجابي، وتجنب السلوكيات التي يمكن أن تؤدي إلى التبعية أو الإدمان. وعادة يدمن المرء مادة أو يعتمد عليها نتيجة عدم قدرته على حل مشكلة أو التخلص من مأزق. لكن الإدمان لا يساعد إلا في تأجيل الوصول إلى الحل. في أغلب الأحيان، يرتبط الإدمان بمشاكل عاطفية تبدأ بتزايد الإحساس بالفراغ الذي نشعر به في حياته، ثم تقود إلى تعزيز مشاعر اللامبالاة وتراجع الحماسة والمحفزات التي تساعدنا على المضي قدماً، حتى نشعر في نهاية الأمر أن لا معنى للحياة نفسها. لذا، من الضروري أن يدرك الإنسان، حتى عندما تغمره مشاعر بالغة من اليأس والانعكاس، أن الحل موجود دائماً وأن أوان طلب المساعدة لم يفت بعد.

ورقة الموارد استبيان شخصي صنع القرار: نعم/لا

1. هل تشعر بأنك في غير مكانك خلال حفل أو لقاء مع الأصدقاء إن قدموا لك مشروباً (يحتوي على كحول) وقررت عدم تناوله؟ اشرح بإيجاز.

2. تخيل أنك في حفل أو لقاء اجتماعي حيث يتم تقديم الكحول وقمت بتناول الكحول فيما أحد أصدقائك لا يرغب في الشرب. هل كنت لتعتبر صديقك شخصاً غريب الطباع أو مملاً أو غير اجتماعي؟ اشرح بإيجاز.

3. هل كنت لتدافع عن قرار صديقك بعدم الشرب أمام الأصدقاء الآخرين؟ ولنفترض أنك قررت الدفاع عنه، كيف سيدكم عليك الأصدقاء الآخرين؟ اشرح بإيجاز.

4. هل تعتقد بأنه ينبغي عليك لكي تحظى بقبول مجموعة، القيام بما يرغب فيه الأشخاص الآخرون في المجموعة؟ اشرح بإيجاز.

5. هل تعتقد أنه من الممكن أن يعيش شخص حياة اجتماعية مسليّة من دون تناول مشروبات كحولية؟ اشرح بإيجاز.

6. هل يمكن أن يشعر شخص بالراحة مع نفسه من دون شرب؟ اشرح بإيجاز.

7. هل يمكن أن يشعر رجل بأنه مقبول من دون شرب؟ اشرح بإيجاز.

من الضروري أيضاً إيجاد أساليب أخرى للاستمتاع دونما الحاجة إلى اعتماد الكحول أو المواد المخدّرة الأخرى كركيزة أساسية لذلك، وعدم الضغط على من لا يريد استهلاك هذه المواد لتشجيعه على استهلاكها.



الجلسة 9

العدوى المنقولة جنسياً وفيروس نقص المناعة البشري المكتسب (الإيدز)

الوقت المطلوب 

ساعة ونصف الساعة

الهدف 

التعرف على أنواع العدوى المنقولة جنسياً والإيدز، طرق إنتقالها، عوارضها ومضاعفاتها، وطرق الوقاية منها.

المعدّات اللازمة 

- ✓ ورق لوح قلاب
- ✓ أقلام تاشير
- ✓ 4 نسخ من بطاقات خطوات استخدام الواقي الذكري
- ✓ ورقة الموارد «أ»
- ✓ ورقة أسئلة حول العدوى المنقولة جنسياً (إذا أمكن التمرين على الشاشة Power Point)
- ✓ ورقة الموارد «ب» .

ملاحظات التخطيط:

التأكيد دائماً على حقوق الإنسان والنوع الاجتماعي والحد من الوصمة والتمييز كمحاور متقاطعة مع موضوع العدوى المنقولة جنسياً والإيدز.

الإجراءات المتبعة:

1. إسأل المشاركين ما هي العدوى المنقولة جنسياً. واطلب منهم أن يحددوا الأنواع التي يعرفونها.
2. اشرح ما هي العدوى المنقولة جنسياً، وأنواعها : العدوى التي تنتقل عن طريق الجنس فقط وتصيب الجهاز التناسلي، العدوى التي تنتقل عن طريق الجنس والدم ولا تصيب الجهاز التناسلي، العدوى التي لا تنتقل عن طريق الجنس وتصيب الجهاز التناسلي.
3. إسأل المشاركين عن طرق انتقال العدوى المنقولة جنسياً.
4. اشرح طرق انتقال العدوى، أعراض العدوى المنقولة جنسياً، والعوامل التي تؤثر على تأخير تلقي علاج.
5. اشرح ما هي مضاعفات العدوى المنقولة جنسياً.
6. اشرح طرق الوقاية من العدوى المنقولة جنسياً.
7. إسأل المشاركين ماذا يعرفون عن فيروس نقص المناعة البشرية/ الإيدز.
8. اشرح ما هو فيروس نقص المناعة البشرية وناقش معهم طرق انتقال الفيروس.
9. ناقش مع المشاركين العدوى الإنتهازية.
10. اشرح طرق الوقاية من العدوى بالفيروس، ومنع انتقال العدوى من الأم إلى الجنين.
11. قسّم المشاركين إلى 4 مجموعات، ووزع على كل مجموعة 12 بطاقة مكتوب في كل واحدة خطوة من خطوات استخدام الواقي الذكري.
12. أطلب من المجموعات ترتيب خطوات استخدام الواقي الذكري بالتسلسل الصحيح وامهلهم 10 دقائق لذلك.
13. اشرح لهم كيفية استخدام الواقي الذكري بطريقة صحيحة.
14. المطلوب ترتيب هذه البطاقات طبقاً للخطوات الصحيحة لاستخدام الواقي الذكري.
15. اُلفت نظرهم إلى أن هناك مرونة في ترتيب أول 5 خطوات لأنها تحضيرات سابقة لأوان الممارسة الجنسية.
16. اشرح عن المشورة والاختبار الخاص بالفيروس.
17. ناقش مع المشاركين الدعم المطلوب للمتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشرية.
18. ناقش مع المشاركين كيفية التعايش مع فيروس نقص المناعة البشرية والإيدز.
19. حدد الفرق بين الوصمة والتمييز والعواقب المترتبة عليهما.

خطوة اختيارية:

إذا كان لديك وقت كافٍ لترسيخ المعلومات في ذاكرة المشاركين، يمكنك تنفيذ تمرين «اختبر معلوماتك حول العدوى المنقولة جنسياً»، بحيث تقسم المشاركين على مجموعتين ليتنافسا على الإجابة الصحيحة عن الأسئلة المطروحة.

أسئلة للنقاش:

- 1 | ما هي العدوى المنقولة جنسياً وما هي أنواعها؟
- 2 | ما هي طرق انتقال العدوى المنقولة جنسياً وعوارضها؟
- 3 | كيف يمكن الوقاية من العدوى المنقولة جنسياً؟
- 4 | ما هو فيروس نقص المناعة البشرية الإيدز؟ ما هي طرق انتقاله؟ ما هي طرق عدم انتقاله؟
- 5 | من هي الفئات الأكثر عرضة للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية؟
- 6 | ما هي الأسباب التي تجعل المرأة أكثر عرضة من الرجل للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية؟
- 7 | ماذا تعني الفترة الشبكية؟
- 8 | كيف يمكن منع انتقال العدوى من الأم إلى الجنين؟
- 9 | لماذا لا يستخدم الناس الوقاية ولماذا المساواة بين الجنسين هي المفتاح الرئيسي لمكافحة الإيدز؟
- 10 | ما هي المشورة والاختبار الخاص بالفيروس؟
- 11 | ما هي إحتياجات المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشرية؟
- 12 | كيف يمكن التعايش مع فيروس نقص المناعة البشرية؟
- 13 | كيف نستطيع الحد من الوصمة والتمييز؟

مريض السيدا له الحق في



الحياة الكريمة والعلاج الكامل



عدم التمييز ضده والمساهمة في إدماجه في مجالات ومؤسسات المجتمع كافة (المدارس، الجامعات، الأندية وأماكن العمل)

الخلاصة

العدوى المنقولة جنسياً لها مضاعفات خطيرة قد تؤدي في بعض الأحيان إلى العقم، وإلى نشوء خلايا سرطانية وأحياناً إلى الموت. هناك العديد من أنواع العدوى المنقولة جنسياً ومنها ما يفتقر إلى العلاج الشافي.

الجميع معرض للإصابة بالعدوى المنقولة جنسياً، ذكوراً وإناث، صغاراً وكبار من أعراق مختلفة في حال إقامة علاقات جنسية غير محمية.

النساء هن الأكثر عرضة للإلتقاط العدوى بسبب تركيبتهن الفيزيولوجية.

الإكتشاف المبكر للعدوى المنقولة جنسياً يساهم في أخذ العلاجات والشفاء التام.

ورقة الموارد «أ»

خطوات استخدام الواقي الذكري

لاحظ أن هناك مرونة في ترتيب أول 5 خطوات لأنها تحضيرات سابقة لأوان الممارسة الجنسية

3

احفظ الواقي في مكان جاف وبارد (ليس في المحفظة).

2

اشتر الواقي من الصيدلية أو احصل عليه من مركز صحي مجاني أو بسعر رمزي.

1

ناقش العلاقة الجنسية الآمنة مع شريكك/تك.

6

افتح غلاف الواقي بلطف وكن حريصا على ألا تمزقه (لا تستخدم الأسنان في الفتح).

5

تدرب على تركيب الواقي حتى تعتاد عليه عند استخدامه لاحقا.

4

تأكد من تاريخ انتهاء الصلاحية.

9

يمكن أن يبيل الواقي من الخارج (باستخدام مواد مزلقة ذات قاعدة مائية ولا تستخدم أبداً الفازلين أو المنتجات ذات القاعدة الزيتية، لأنها ممكن أن تتسبب في ضعف وتمزق الواقي).

8

أمسك طرف الواقي وابطسه حتى يغطي القضيب كله.

7

أضغظ على طرف الواقي ثم ضعه على بداية القضيب (عندما يكون منتصباً).

12

اربط الواقي أو لفه في ورق حمام وتخلص منه بشكل صحيح.

11

بعد قذف المنبي، والقضيب مازال منتصباً، أمسك الواقي من الناحية المفتوحة (عند قاعدة القضيب)، وبلطف اسحب القضيب خارج المهبل (بدون أن يسقط منه أي سائل منوي).

10

إذا تمزق الواقي، يجب سحب القضيب للخارج فوراً قبل حدوث القذف (أما إذا حدث القذف بالفعل، يجب استخدام وسائل منع الحمل الطارئة فوراً).

ورقة الموارد «ب»

تمرين «إختبر معلوماتك حول العدوى المنقولة جنسياً»

1. أذكر نوعين من أنواع عدوى الجهاز التناسلي التي لا تنتقل عن طريق الجنس:

- ✓ الإلتهاب المهبلي البكتيري
- ✓ الإلتهاب المهبلي الفطري (الكانديدا/ المونياليا)

2. أذكر 9 أنواع من عدوى الجهاز التناسلي التي تنتقل عن طريق الجنس:

- 3. الزهري
- ✓ السيلان
- ✓ الكلاميديا
- ✓ القرحة اللينة (Chancroid)
- ✓ الهيريس البسيط (Herpes Simplex)
- ✓ الفيروس الحليمي البشري (HPV)
- ✓ تريكوموناس (المشعرة).
- ✓ الإيدز
- ✓ إلتهاب الكبد بي B

4. أذكر أنواع عدوى الجهاز التناسلي التي تنتقل عن طريق الجنس والدم:

- ✓ الإيدز
- ✓ إلتهاب الكبد بي B

5. أذكر أنواع العدوى المنقولة جنسياً والتي لا تصيب الجهاز التناسلي:

- ✓ الإيدز
- ✓ إلتهاب الكبد بي B

6. قد تصاب بالعدوى المنقولة جنسياً من مقعد المرحاض:

خطأ: لا يمكن إصابتك بأي عدوى منقولة جنسياً جراء الجلوس على مقعد المرحاض.



الجلسة 10

سرطان الثدي وسرطان عنق الرحم

الوقت المطلوب 

ساعة واحدة

المعدّات اللازمة 

✓ صور حول الفحص الذاتي لسرطان الثدي

الهدف 

التعرف على عوارض سرطان الثدي وسرطان عنق الرحم، وكيفية التقصي عنهما، وكيفية الوقاية منهما.

الإجراءات المتبعة:

1. إسأل المشاركين ما هو سرطان الثدي وما هي عوارضه.
2. إشرح ما هي العوارض التي قد تشير إلى وجود سرطان الثدي.
3. إسأل المشاركين عن كيفية التقصي عن سرطان الثدي.
4. إشرح أنواع الفحوصات للتقصي عن سرطان الثدي والخطوات المتعلقة بها: الفحص الذاتي للثدي، الفحص العيادي للثدي، الماموجرام (أشعة الثدي)
5. إسأل المشاركين ما هو سرطان عنق الرحم وما هي عوارضه.
6. إشرح أسباب الإصابة بسرطان عنق الرحم وما هي العوارض التي قد تشير إلى وجود سرطان عنق الرحم.
7. إشرح عن التلقيح ضد الفيروس الحليمي HPV.
8. إشرح كيفية الوقاية من سرطان عنق الرحم.

أسئلة للنقاش:

- 1 | ما هو سرطان الثدي وما هي عوارضه؟
- 2 | ما هي خطوات الفحص الذاتي للثدي؟
- 3 | ما هو الفحص العيادي للثدي؟
- 4 | ما هو الماموجرام؟ ومتى يجب إجراؤه؟
- 5 | ما هي أسباب الإصابة بسرطان عنق الرحم وعوارضه؟
- 6 | ما هي الأسباب التي تجعل الأشخاص أكثر عرضه للإصابة بسرطان عنق الرحم؟
- 7 | ما هو الفيروس الحليمي HPV؟ وما هي علاقته بسرطان عنق الرحم؟

الخلاصة

تستشير السيدة الطبيب في حال

- 1 شعرت بوجود كتلة مهما كان حجمها صغيراً..
- 2 لاحظت خروج إفرازات من حلمات الثدي.
- 3 شعرت بشيء غير مألوف يثير مخاوفها.

يجب إجراء الفحص الذاتي للثدي مرة كل شهر (بعد انتهاء الدورة الشهرية مباشرة): للنساء والفتيات في سن أكبر من 20 عاماً. تقوم السيدة بإجراء الفحص الذاتي للثدي في أول يوم تبدأ فيه باستخدام الشريط الجديد في حال كانت تستخدم أقراص منع الحمل.

إن وجود إحدى هذه العوارض لا يعني الإصابة بسرطان الثدي ولكن يجب أن يقوم الطبيب بالتشخيص النهائي، حيث أن 80% من أورام الثدي هي أورام حميدة.

سرطان الثدي قابل للوقاية منه، ومن هنا أهمية إجراء الفحوص المختلفة والوقاية منه. الوقاية من سرطان الثدي وإرتفاع نسبة الشفاء منه عملية سهلة وغير مكلفة عند الكشف المبكر بالماموجرام.

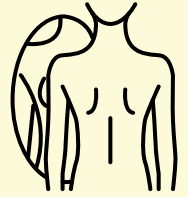
سرطان عنق الرحم يأتي في المرتبة الثانية (بعد سرطان الثدي) في قائمة أكثر السرطانات شيوعاً في صفوف النساء ما دون الـ45 سنة. في أغلب الأحيان، يتم إكتشافه في المراحل المتقدمة. معظم الوفيات تحدث في سن مبكر من العمر الإنجابي. على الرغم من خطورته العالية وإرتفاع نسبة الوفيات الناجمة عنه، إلا أن الوقاية منه سهلة وغير مكلفة عن طريق الكشف المبكر وعلاجه.

ورقة الموارد «أ»

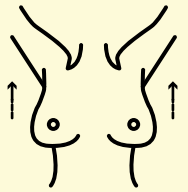
خطوات الفحص الذاتي:

أولاً: الفحص بالنظر أمام المرأة

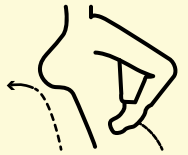
وضع اليدين في الوسط (هذا الوضع يتيح ملاحظة أى إنحراف للحلمة عن الإتجاه الطبيعي) والنظر إلى الثدي في المرأة لملاحظة النقاط السابقة.



رفع اليدين لأعلى مع التشبيك (هذا الوضع يتيح رؤية الجزء السفلي للثدي بوضوح) والنظر إلى الثدي في المرأة لملاحظة النقاط السابقة.



الإنحناء إلى الأمام والنظر إلى الثدي في المرأة لملاحظة النقاط السابقة.



ثانياً: الفحص باللمس/التحسس

يتم فحص الثدي باستخدام الأصابع الثلاثة الوسطى لليد وبطريقة دائرية ومن خلال ٣ مستويات من الضغط (الخفيف ثم المتوسط ثم العميق).



التمدّد على الظهر: وضع إحدى اليدين تحت الرأس مع فحص الثدي باليد الأخرى. فحص أي تضخم في الغدد الليمفاوية تحت الإبط.



وقوفاً: مع رفع إحدى الذراعين لأعلى والفحص باليد الأخرى.



الضغط على الحلمة بين الإصبعين وملاحظة نزول أي إفرازات صفراء أو تحتوي على دماء.



تستشير السيدة الطبيب في حال:

3

شعرت بشيء غير مألوف
يثير مخاوفها.

2

لاحظت خروج إفرازات من
حلمات الثدي.

1

شعرت بوجود كتلة مهما
كان حجمها صغيراً.

ملحق الجلسة 10 ص 113



الجلسة 11

ماذا أفعل عندما أشعر بالغضب؟

الوقت المطلوب



ساعة واحدة

المعدّات اللازمة



- ✓ لوح قلاب
- ✓ ورق
- ✓ أقلام
- ✓ شريط لاصق
- ✓ عدد كاف من نسخ ورقة الموارد لكل مشارك

الهدف



مساعدة المشاركين على التفكير في سبل تحديد الحالات التي يشعرون فيها بالغضب وسبل التغيير عن غضبهم بطرق بناءة بعيداً عن العنف.

الإجراءات المتبعة:

1. إستهل النشاط بمقدمة قصيرة حول الموضوع. مثلاً: يخلط العديد من المراهقين والرجال بين الغضب والعنف ويظنون أنهما متشابهان. ينبغي التشديد على أن الغضب هو عاطفة، عاطفة طبيعية وعادية يشعر بها كل شخص في مرحلة ما من حياته. والعنف هو وسيلة للتعبير عن الغضب وهو أيضاً سلوك من شأنه التعبير عن الغضب. ولكن توجد سبل أخرى عديدة للقيام بذلك، طرق أفضل وأكثر إيجابية من العنف. إن تعلمنا التعبير عن غضبنا حين نشعر به، سيكون ذلك أفضل من تركه يتراكم في داخلنا خاصة وأنها نميل في ظل وجود حالات عديدة نسمح فيها للغضب بالتراكم، إلى الانفجار.
2. إشرح للمجموعة أن هذا النشاط يهدف إلى مناقشة سبل تعبير الأفراد عن الغضب.
3. وزّع نسخاً من ورقة الموارد. اقرأ جميع الأسئلة واطلب من المشاركين الإجابة عليها بشكل فردي وخصّص 2-3 دقائق لكل سؤال. وبالنسبة إلى المجموعات غير الملمّة بالقراءة، اقرأ الأسئلة بصوت عالٍ واطلب من المشاركين مناقشتها مع مشارك آخر أو رسم صورة عنها.
4. بعد ملء الورقة، قسّم المجموعة إلى مجموعات أصغر تضم 4-5 مشاركين كحد أقصى. أطلب منهم تبادل الإجابة فيما بينهم، وامهل كل مجموعة 20 دقيقة للقيام بذلك.
5. وفيما لا يزال المشاركون في مجموعات صغيرة، وزع ورقة من اللوح القلاب على كل مجموعة واطلب منهم إعداد قائمة بـ:
 - الطرق السلبية للتفاعل عندما نشعر بالغضب.
 - الطرق الإيجابية للتفاعل حين نشعر بالغضب.
6. أمهل كل مجموعة 15 دقيقة لإعداد القائمة ومن ثم اطلب منها عرض الإجابات على المجموعة كلها.
7. من المرجح أن يقترح المشاركون التقنيات الإيجابية التالية: تمارين التنفس البطيء، التمارين الرياضية، أو تقنية «الوقت المستقطع» يتمرنون خلالها على استخدام الكلمات لوصف مشاعرهم بدون إلحاق الأذى بالآخر. وهنا، ينبغي التشديد على أن «الوقت المستقطع» لا يعني الخروج وركوب
8. ناقش الأسئلة التالية.

السيارة والقيادة بسرعة وتهور أو الذهاب إلى حانة لشرب الكحول، بالنظر إلى خطورة مثل هذه السلوكيات. في حال لم ترد هاتان التقنيتان في النقاشات مع المشاركين، يُرجى شرحها للمجموعة كميّسّر أو ميسّرة.

باختصار، يُقصد بـ «الوقت المستقطع» الابتعاد عن الوضع أو الشخص الذي نشعر حياله بالغضب. يمكن للشخص الغاضب القيام تمارين التنفس البطيء أو المشي لمسافة قصيرة أو القيام بنوع آخر من النشاط الجسدي لتهدئة نفسه. وبشكل عام، ينبغي أن يشرح الشخص الغاضب للشخص الذي يتجادل معه بأنه ذاهب لتنشق بعض الهواء لأنه يشعر بالغضب ويقول مثلاً: «أنا غاضب فعلاً منك وأحتاج إلى استنشاق بعض الهواء أو إلى المشي قليلاً» أو «أنا بحاجة للمشي قليلاً بحيث لا أشعر بالعنف أو أبدأ بالصراخ. وعندما أهدأ، يمكننا أن نناقش الأمر معاً».

ومثال آخر عن طريقة للتعامل مع الغضب هو محاولة التعبير عن المشاعر من دون الإساءة للآخرين. ويشمل ذلك تفسير سبب شعورنا بالغضب وكيف نرغب في حل المشكلة من دون الإساءة للآخرين أو إهانتهم. يُرجى إعطاء مثال عن ذلك للمجموعة: في حال تأخرت صديقتك عن الموعد المحدد بينكما، يمكنك أن تبدأ بالصراخ وتقول: «أنت عاهرة، تكررين الأمر نفسه كل مرة وأقف هنا في انتظارك» أو يمكنك التعبير عن غضبك من دون إطلاق الإهانات وتقول لها مثلاً: «يا فلانة، أنا غاضب لأنك تأخرت. في المرة المقبلة، إن كنت ستتأخرين، أخبريني بذلك أو اتصل بي على هاتفي الجوال عوضاً عن تركي أنتظر».

خطوة اختيارية

في حال سمح الوقت بذلك، أطلب من المشاركين تأليف بعض المشاهد التمثيلية أو التفكير في أمثلة أخرى عن حالات أو جمل تجسّد الاختلافات بين الصراخ/استخدام كلمات مسيئة واستخدام كلمات غير مسيئة.

أسئلة للنقاش:

- 1 بشكل عام من الصعب على الرجال التعبير عن غضبهم من دون استخدام العنف. ما هو السبب برأيكم؟
- 2 من هم الأشخاص الذين نعتبرهم عادة نماذج نقتدي بها لتعلم سبل التعبير عن عواطفنا ومن ضمنها الغضب؟
- 3 نعلم غالباً كيف نتفادى نزاع أو قتال من دون اللجوء إلى العنف ولكننا لا نقوم بذلك. لماذا؟
- 4 هل من الممكن أن يؤدي «استنشاق بعض الهواء النظيف» إلى تخفيف النزاعات؟ هل سبق لكم أن اعتمدتم هذه الإستراتيجية؟ هل نجح الأمر؟
- 5 هل من الممكن «استخدام الكلمات من دون إساءة»؟
- 6 ماذا تعلمتم من هذا النشاط؟ وكيف يمكنكم تطبيق ذلك في حياتكم وعلاقاتكم الخاصة؟

الخلاصة

الغضب هو عاطفة طبيعية يشعر بها كل شخص في مرحلة ما من حياته. لكن المشكلة تكمن في أن بعض الأشخاص قد يخلطون أحياناً بين الغضب والعنف ويعتقدون أنهما مفهومان متشابهان ويفكرون أن العنف هو وسيلة مقبولة للتعبير عن الغضب. إلا أنه توجد سبل أخرى عديدة للتعبير عن الغضب، طرق بناءة وأكثر إيجابية مقارنة مع العنف. ويُعتبر تعلم التعبير عن الغضب حين نشعر به أفضل من السماح له بالتراكم في داخلنا خاصة وأننا حين نسمح للغضب في التراكم لمرات عديدة، قد ينفجر.



ورقة الموارد

ماذا أفعل عندما أشعر بالغضب؟

1. فكروا بحالات عشتموها مؤخراً شعرتم خلالها بالغضب. ماذا حدث؟
صفوا بإيجاز الوضع بجملة أو جملتين.

2. الآن وبعد التفكير في الحادثة، حاولوا أن تتذكروا ما الذي كنتم تفكرون فيه وما الذي شعرتم به. حاولوا إعداد قائمة بشعور أو شعورين أحسستم بها.

3. عندما نشعر بالغضب، نلجأ غالباً إلى العنف. قد يحدث ذلك حتى قبل أن ندرك أننا غاضبون. ردة فعل بعض الأشخاص قد تكون فورية وتتجسد بالصراخ ورمي الأغراض أرضاً أو ضرب شيء أو شخص. فيما قد نكتئب أحياناً أو ننزوي أو نلتزم الصمت.

الآن وأنتم تعيدون التفكير في الحادثة، كيف تجلّي هذا الغضب؟ ما كان تصرفكم؟ (اكتبوا جملة أو بضعة كلمات حول رد فعلكم وما الذي قمتم به أو كيف تصرفتم).

يُقصد بـ« الوقت المستقطع»
الإبتعاد عن الوضع أو الشخص الذي
نشعر حياله بالغضب. يمكن للشخص
الغاضب القيام تمارين التنفس
البطيء أو المشي لمسافة قصيرة
أو القيام بنوع آخر من النشاط
الجسدي لتهدئة نفسه. وبشكل عام،
ينبغي أن يشرح الشخص الغاضب
للشخص الذي يتجادل معه بأنه ذاهب
لتنشق بعض الهواء لأنه يشعر
بالغضب ويقول مثلاً: «أنا غاضب فعلاً
منك وأحتاج إلى استنشاق بعض
الهواء أو إلى المشي قليلاً» أو «أنا
بحاجة للمشي قليلاً بحيث لا أشعر
بالعنف أو أبدأ بالصراخ. وعندما أهدأ،
يمكننا أن نناقش الأمر معاً».



الجلسة 12

من العنف إلى الإحترام في العلاقة الحميمة

الوقت المطلوب 

ساعتان

المعدّات اللازمة 

- ✓ لوح قلاب
- ✓ أقلام تأشير
- ✓ شريط لاصق

الهدف 

مناقشة استخدام العنف في العلاقة الحميمة وسبل تأسيس علاقة حميمة قائمة على الإحترام المتبادل.

ملاحظات التخطيط:

ينبغي أن نفهم أن الشبان يشعرون بنوع من اليأس بخصوص الاستجابة للعنف الذي يشاهدوه من قبل رجال آخرين يقومون به. ويؤمن الكثير منهم بأنه يجدر بهم عدم التدخل في شؤون رجال آخرين. ومن المهم طيلة هذا النشاط التعبير عن اليأس الذي يشعر به رجال كثيرون عندما يشاهدون رجلاً آخر يرتكب عنفاً منزلياً. يعتمد هذا النشاط على مشاهد تمثيلية تتضمن شخصيات نسائية. وفي حال كانت المجموعة لا تضم سوى الذكور، قد يتردد البعض في أداء دور شخصية نسائية. شجّع المجموعة على المرونة وفي حال لم يرغب أي شاب في تمثيل شخصية نسائية، يمكنك أن تطلب منهم وصف مشاهد باستخدام صور أو قصص على سبيل المثال.

الإجراءات المتبعة:

1. اشرح للمشاركين أن هذا النشاط يهدف إلى مناقشة وتحليل أنواع العنف المتنوعة التي نستخدمها أحياناً في علاقاتنا الحميمة وناقش سبل عرض وخوض علاقات حميمة قائمة على الاحترام.
2. قسّم المشاركين إلى مجموعات صغيرة واطلب منهم تأليف مشهد تمثيلي قصير أو مشهد فكاهي قصير.
3. اطلب من مجموعتين عرض علاقة حميمة - صديق وصديقه أو زوج وزوجته تتضمن مشاهد عنف. ذكّر المشاركين بالنقاشات التي دارت في نشاط «ما هو العنف» وشدد على أن العنف الموصوف في المشاهد الفكاهية قد يكون جسدياً وإن كان ذلك غير ضروري. اطلب منهم محاولة اعتماد الواقعية في مشاهدهم باستخدام أمثلة عن أشخاص أو حوادث كانوا شهوداً عليها أو سمعوا بها في مجتمعاتهم المحلية.
4. اطلب من المجموعات أيضاً عرض علاقة حميمة تكون قائمة على الاحترام المتبادل. قد تشهد هذه العلاقة نزاعات أو اختلافاً في الآراء ولكن العرض ينبغي أن يظهر كيف يكون الاحترام في العلاقة ويجب ألا يتضمن عنفاً.
5. أمهل المجموعات 15 إلى 20 دقيقة لتأليف قصصهم ومشاهدهم الفكاهية. اطلب من المجموعات أن لا تتعدى مدة المشاهد الفكاهية 5 دقائق لكل منها.
6. اطلب من المجموعات عرض مشاهدهم الفكاهية. بعد كل مشهد فكاهي، اطلب من المشاركين طرح أسئلة حول ما شاهدوه.
7. عند انتهاء المجموعات من عرض مشاهدنا، استند إلى الأسئلة التالية لتدير النقاش.

أسئلة للنقاش:

- 1 هل كانت أمثلة العنف في المشاهد الفكاهية واقعية؟ هل تشهدون حالات مماثلة في مجتمعكم المحلي؟
- 2 ما هي سمات العلاقة العنيفة؟
- 3 ما هي برأيكم أسباب العنف في العلاقة الحميمة؟
- 4 في المشاهد الفكاهية التي تجسّد العنف، كيف كان في وسع الشخصيات التصرف بشكل مختلف؟
- 5 هل الرجل هو وحده من يستخدم العنف ضد المرأة أو أن المرأة تستخدم هي الأخرى العنف ضد الرجل؟ كيف يكونون عنيفين؟ كيف ينبغي أن تكون ردة فعل الرجال على العنف؟
- 6 عندما تشاهدون ثنائياً يلجأ إلى العنف، ماذا تفعلون عادةً؟ ما الذي في وسعكم القيام به؟ أين يمكنكم طلب المساعدة؟
- 7 ما هو الدور الذي تلعبه الكحول والمخدرات في العنف ضمن العلاقات؟
- 8 ما هي عواقب العنف في العلاقة الحميمة؟
- 9 ما هي الإستجابة الإجتماعية/المجتمعية للعنف في العلاقات؟
- 10 كيف تبدو العلاقة الحميمة الصحية؟ هل نشهد أمثلة عن العلاقات التي تتسم بالإحترام في أسرنا ومجتمعاتنا المحلية؟
- 11 ما الذي يمكننا القيام به كأفراد لتكوين علاقات حميمة صحية؟
- 12 ما الذي في وسعنا القيام به كمجتمع محلي؟

الخلاصة

النزاعات تحصل في جميع العلاقات. وطريقة التعامل مع هذه النزاعات هي العلامة الفارقة. ويُعتبر تعلّم كيفية تخصيص وقت للتفكير في مشاعركم والتعبير عن أنفسكم بطريقة هادئة وسلمية جزءاً مهماً من تكوين علاقات صحية تتسم بالإحترام.

هل يكتني؟

لنتحدث الآن



هل هذا مناسب لك؟



الجلسة 13

«أريد...لا أريد، أريد...لا أريد»

الوقت المطلوب 

ساعتان

المعدّات اللازمة 

- ✓ لوح قلاب
- ✓ أقلام تأشير
- ✓ ورقة الموارد «أ»

الهدف 

مناقشة التحديات في التفاوض حول ممارسة الجنس أو الامتناع عن ممارسته في العلاقات الحميمة.

ملاحظات التخطيط:

خلال هذا النشاط قد يُطلب من بعض الشبان أداء أدوار نسائية. هذا الأمر ليس سهلاً بالنسبة إليهم ويجب أن يُقدّم على أنه اختياري (الإجراء البديل قد يقضي بإشراك الشباب في نقاش عوضاً عن أداء أدوار وفقاً للسيناريو المقترح). وفي حالة المشهد التمثيلي، على الأرجح أن يضحك بعض الشبان خلال التمرين. ينبغي أن نفهم أن هذا الضحك يعود إلى الإحراج أو حتى الإنزعاج الذي قد يشعر به الشباب عند لعب دور نسائي أو مشاهدة شبان آخرين يؤدون هذا الدور. ينبغي أن تكون مرناً في التعامل مع هذا النوع من الاستجابة وعندما يكون الوقت مناسباً، عليك تذكير الشبان بالنقاشات التي دارت في نشاط «ما هو الجندر أو النوع الاجتماعي» وتشجيعهم على التفكير في سبل الاستجابة الممكنة عندما يشاهدون رجالاً يؤدون أدواراً أو سمات أنثوية تقليدية. وفي حال سنع الوقت، يمكن استخدام هذا النشاط لبحث المجموعة على تمثيل المفاوضات حول استخدام الواقي في العلاقة الحميمة أو مسائل أخرى مثل القرار بخصوص عدد الأولاد الذي يريد الثنائي إنجابه أو سبل إنفاق مدخول الأسرة.

الإجراءات المتبعة:

1. قسّم المشاركين إلى أربع مجموعات وخصص موضوع نقاش من الجدول أدناه لكل مجموعة. ستؤدي مجموعتان أدوار رجال ('ر1' و'ر2') فيما تؤدي مجموعتان أدوار نساء ('ن1' و'ن2').

المجموعة	مواضيع للنقاش
«ر1»	لماذا يرغب الرجال في ممارسة الجنس في العلاقة الحميمة؟
«ر2»	لماذا لا يرغب الرجال في ممارسة الجنس في العلاقة الحميمة؟
«ن1»	لماذا ترغب النساء في ممارسة الجنس في العلاقة الحميمة؟
«ر2»	لماذا لا ترغب النساء في ممارسة الجنس في العلاقة الحميمة؟

2. اشرح للمشاركين أن المجموعات (أو متطوعين من كل مجموعة) ستلتقي معاً لمناقشة الجنس والامتناع عن ممارسته. أمهل المجموعات 5 إلى 10 دقائق للنقاش والاستعداد للمفاوضات.

3. المفاوضات الأولى:

تتفاوض المجموعة «ر1» (الرجال الذين يريدون ممارسة الجنس) مع المجموعة «ن2» (النساء اللواتي لا يرغبن في ممارسة الجنس). اطلب من الأفراد أو المجموعات التفاوض وتخيّل السياق في العلاقة الذي يرغب فيه الرجل في ممارسة الجنس ولكن المرأة لا تريد ذلك.

4. المفاوضات الثانية:

تتفاوض المجموعة «ر2» (الرجال الذين لا يريدون ممارسة الجنس) مع المجموعة «ن1» (النساء اللواتي يرغبن في ممارسة الجنس). يجب إجراء المشهد التمثيلي بالطريقة نفسها الواردة أعلاه. وبعد التفاوض، أسألهم عن الأحاسيس التي انتابتهم والأمور التي تعلموها من هذا التمرين.

5. وفي كلا الحالتين، يجب أن يكتب الميسر على ورق اللوح القلاب الحجج الأكثر أهمية التي تصب في مصلحة ممارسة الجنس أو تعارضها.

6. أفسح المجال للمجموعة الأوسع للمشاركة في النقاش.

أسئلة للنقاش:

- 1 | ما هي أوجه الشبه بين هذه المفاوضات وما يحدث في الحياة الفعلية؟
- 2 | ما الذي يسهّل التفاوض مع الشريك الحميم حول الامتناع عن ممارسة الجنس؟ ما الذي يصعب مثل هذا التفاوض؟
- 3 | ما الذي يحدث عندما تدور المفاوضات خلال الإثارة وليس قبلها؟ هل يؤدي ذلك إلى مفاوضات أسهل أو أكثر صعوبة؟
- 4 | ما هي الأسباب التي تدفع الشابة إلى الرغبة في ممارسة الجنس؟ وعدم الرغبة في ممارسة الجنس؟ (راجع ورقة الموارد)
- 5 | ما هي الأسباب التي تدفع شباب إلى الرغبة في ممارسة الجنس؟ وعدم الرغبة في ممارسة الجنس؟ (راجع ورقة الموارد)
- 6 | كيف تكون ردة فعل الشاب عندما تبادر المرأة إلى طلب ممارسة الجنس؟
- 7 | هل في وسع الرجل رفض ممارسة الجنس أحياناً؟ لماذا (إن كان الجواب بالإيجاب أو النفي)؟
- 8 | هل في وسع المرأة رفض ممارسة الجنس أحياناً؟ لماذا (لِمَ نعم ولِمَ لا)؟
- 9 | هل من المنصف الضغط على شخص لممارسة الجنس؟ لماذا (لِمَ نعم ولِمَ لا)؟
- 10 | كيف يمكن للشبان والشابات التعامل مع ضغط الأقران والشركاء لممارسة الجنس؟
- 11 | ما هي الأمور التي تعلمتموها من هذا التمرين؟ ما هي سبل تطبيق هذه الأمور في علاقاتكم؟

الخلاصة

تدخل عوامل عديدة في صنع القرار حول ممارسة الجنس أو الإمتناع عن ممارسته. وقد يدفع الخوف من خسارة الشريك أو نقص في احترام الذات النساء إلى قبول ممارسة الجنس. أما بالنسبة إلى الرجال فإن قرار ممارسة الجنس يأتي من ضغط الأقران أو المجتمع لإثبات رجوليتهم. وبالإضافة إلى ذلك، تلعب أنماط التواصل والمشاعر واحترام الذات والعلاقات غير متكافئة القوة جميعها دوراً في إمكانية تفاوض الشركاء حول ممارسة الجنس أو الإمتناع عن ممارسته وسبل القيام بذلك. ومن المهم إدراك سبل تأثير هذه العوامل المختلفة على الرغبات والقرارات الخاصة بكم وبالشريك. كما ينبغي إدراك أن التفاوض لا يعني بالضرورة وجود فائز في ذلك النقاش وإنما السعي إلى الوصول إلى أفضل وضع لكلا الطرفين.

الرابط

يمكن ربط مناقشة التفاوض في العلاقات الجنسية بنشاط علاقات القوة غير المتكافئة التي تسود غالباً في العلاقات بين الذكور والإناث ونشاط «عدائي، سلبي أو حازم» حول مختلف أنواع التواصل التي يعتمد عليها الشبان في علاقاتهم.

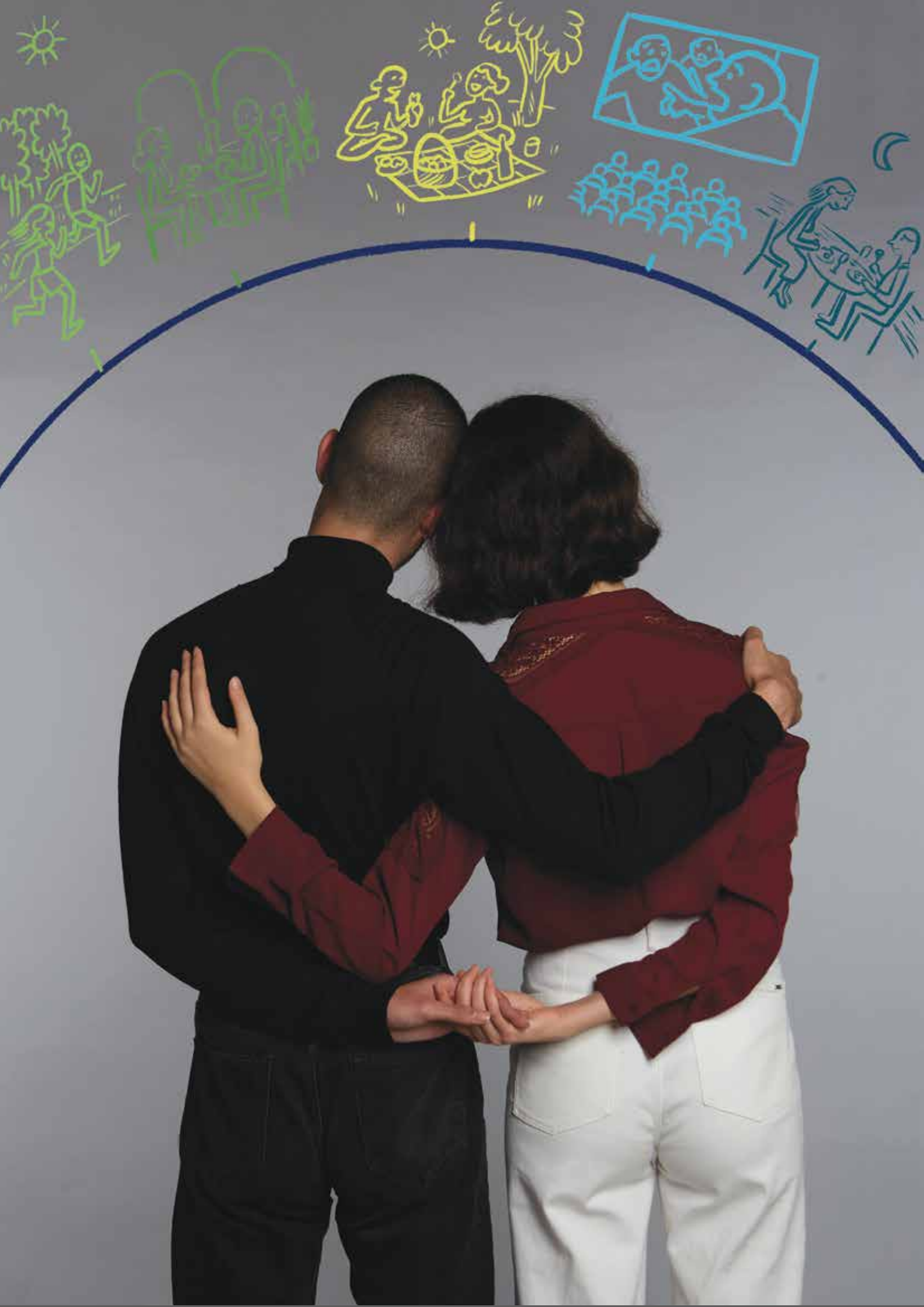
ورقة الموارد

الأسباب التي تدفع الشبان والشابات إلى ممارسة الجنس هي

- ✓ وضع حد لضغط الأصدقاء/الشركاء
- ✓ التعبير عن مشاعر الحب في علاقة
- ✓ تجنب الوحدة
- ✓ إثبات الرجولة/الأنوثة
- ✓ الحصول على عاطفة أو الإحساس بحب الآخر
- ✓ الحصول على المتعة
- ✓ انطباع بأن الجميع يمارس الجنس
- ✓ إظهار الاستقلالية عن الأهل وأشخاص بالغين آخرين
- ✓ التمسك بشريك
- ✓ عدم معرفة كيفية الرفض.
- ✓ إثبات أنني بالغ أو بالغة/ناضج أو ناضجة
- ✓ رغبة في الحمل أو الإنجاب
- ✓ إرضاء الحشوية والفضولية
- ✓ ليس لدى الشخص أمراً أفضل يقوم به
- ✓ الحصول على هدايا أو مال
- ✓ وسائل الإعلام تصوّر الجنس على أنه أمر رائع

الأسباب التي تدفع الشبان والشابات إلى عدم ممارسة الجنس هي

- ✓ اتباع التعاليم الدينية أو القيم والالتزام بالمبادئ الشخصية/العائلية
- ✓ تفادي الحمل غير المرغوب فيه
- ✓ تفادي الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً
- ✓ عدم إلحاق الأذى بالسمعة والصيت
- ✓ تفادي الشعور بالذنب.
- ✓ الخوف من أن يكون الجنس مؤلماً
- ✓ انتظار الشريك المناسب
- ✓ عدم الجهوزية
- ✓ انتظار الزواج
- ✓ عدم تخيب آمال الأهل



الجلسة 14

سيناريوهات المواعدة

الوقت المطلوب 

ساعة واحدة

الهدف 

تحديد سمات العلاقة الصحية.

المعدّات اللازمة 

- ✓ لوح قلاب
- ✓ أقلام تأشير
- ✓ مقصّ
- ✓ شريط لاصق
- ✓ نسخ عن ورقة الموارد

ملاحظات التخطيط:

قد تُطرح آراء مختلفة حول ما يمكن اعتباره علاقة صحية أو علاقة غير صحية. قبل البدء في هذا النشاط، على الميسّر أن يعمل مع المجموعة من أجل التوصل إلى توافق بهذا الخصوص.

الإجراءات المتبعة:

1. ارسم عمودين على اللوح القلب. اكتب في الأول «علاقات صحية» وفي الثاني «علاقات غير صحية».
2. قسّم المشاركين إلى ثلاث أو أربع مجموعات صغيرة وأعط كل مجموعة نسخة عن ورقة الموارد «بعنوان: حالات المواعدة».
3. أطلب من كل مجموعة قصّ هذه «الحالات» وترتيبها ولصقها تحت عمود «صحية» أو «غير صحية». أمهل المجموعة 15 دقيقة للقيام بذلك. اطلب من المجموعة، في حال سمح الوقت بذلك، استخدام المربعات الفارغة في أسفل ورقة الموارد من أجل اقتراح سيناريواتهم الخاصة وتصنيفها بالصحية أو غير الصحية.
4. راجع سيناريوات المواعدة واطلب من كل مجموعة شرح سبب تصنيفها لهذه السيناريوات بأنها «صحية» أو «غير صحية».
5. استخدم الأسئلة أدناه لإكمال النقاش.

أسئلة للنقاش:

- 1 | هل تعتبر هذه السيناريوات واقعية؟
- 2 | هل سبق وعشتم سيناريوات مماثلة؟ كيف شعرتكم؟
- 3 | ما هي ردّة فعل المجتمع تجاه هذه السيناريوات؟
- 4 | ما هي السمات الأكثر شيوعاً للعلاقات الصحية؟
- 5 | ما هي السمات الأكثر شيوعاً للعلاقات غير الصحية؟
- 6 | هل تعتقدون أن الشبان في مجتمعاتكم يقيمون عادةً علاقات صحية أو غير صحية؟ اشرحوا.
- 7 | ما هي التحديات الكبرى التي تعيق بناء علاقة صحية؟ كيف يمكن مواجهة هذه التحديات؟
- 8 | ما الذي ينبغي أن تقوموا به إن شعرتكم أنكم في علاقة غير صحية؟
- 9 | ماذا الذي في وسعكم القيام به إن كان صديق لكم في علاقة غير صحية؟

سيناريوهات المواعدة

في ما يلي أمثلة عن السيناريوهات التي بإمكان المشاركين إستخدامها. يجب تشجيعهم على الإتيان بأمثلة ذات صلة بمجتمعاتهم وثقافتهم:

تختاران مداورةً الفرق الموسيقية أو البرامج التلفزيونية التي تشاهدانها.

ينعتها بالغيبة- في خضم الجدل.

خطبت للقيام بأمر ما مع الشريك ولكنه يلغي في اللحظة الأخيرة لأن ما خطبت له لن يكون مسلياً برأيه

يقود السيارة بسرعة، تخبره بأنها تشعر بالانزعاج. يخفف السرعة ويعتذر لأنه أزعجها.

يشدّ ذراعها في خضم الجدل.

يضغط عليها لممارسة الجنس.

ينتقد شريكك أصدقاءك.

يعتقد أنها تريد ممارسة الجنس إن ارتدت قميصاً مكشوفاً أو تنورة قصيرة.

حتى لو اختلفت آراؤكما ووجهات نظركما، لا يؤثر ذلك على الاحترام المتبادل بينكما.

يخبر أصدقاءه أنه أقام علاقةً معها في الليلة السابقة فيما لم يفعل شيئاً إلا التحدث.

تتشاركان ثمن العشاء وتذكرة السينما.

لا تستحبّ فكرة خروجه مع أصدقائه، فهي لا تثق به حين لا تكون بصحبته.

تحتفلان معاً حين تصل لأحدكما أخبار جيدة

حين تواجه صعوبةً في قراءة الخريطة، يبدي امتعاضه قائلاً «أعتقد أن عدم تمتع الفتيات بحسّ مكاني هو أمر جيني وبديهي».

تغضب من أمر ما ولكنكما دائماً تتحدثان بشأنه وتصغيان إلى وجهات نظر بعضكما البعض.

حين يخرجان معاً، ينظر دائماً إلى أجساد نساء أخريات. ويعلق أحياناً بأنهن «مثيرات».

يذهبان معاً في رحلة للتخييم، فيعدّان لائحة بالأغراض التي يحتاجانها ويقومان بالتسوق والتحضيرات معاً.

تقرر أن تخونه كي تشعره بالغيرة.

تخونه، فيضربها.

يتصل بها في اليوم التالي بعد موعد عاطفي مهم ويخبرها أنه أمضى ليلة رائعة ويتمنى أن تكون نامت جيداً.

حين تعلم أنه خانها، يبرر ذلك بأنه كان ثملاً وليس مسؤولاً عن الخطأ.

تخبره أنه يحتاج إلى بعض المساعدة في انتقاء ملبسه وأنه قادر على تقبيلها بشكل أفضل.

يخبران بعضهما البعض إن كانا يمرّان بظروف صعبة في البيت أو في المدرسة.

في الليلة السابقة لموعد تسليم فرض مدرسي، يطلب منها تحضير الفرض بدلاً عنه لأنه لم يكن لديه الوقت لفعل ذلك.

يضغط عليها للسماح له بالتقاط صورة لها وهي عارية. يخطط لنشر الصورة على الإنترنت، ويقول «حببتي، تبدين مثيرة جداً وأريد أن يراك العالم كله».

حين تكون غاضبةً منه، يصغي جيداً إلى ما تقوله.

يشعر أنه يتوجب عليه أن يكون قوياً دائماً أمامها.



ملحق

التعبير عن المشاعر

الوقت المطلوب 

ساعة واحدة

المعدّات اللازمة 

- ✓ لوح قلاب
- ✓ أقلام تأشير
- ✓ أوراق بوسيت
- ✓ ورقة الموارد

الهدف 

التعرّف على الصعوبات التي يواجهها الشبان في التعبير عن بعض المشاعر وتأثير ذلك على أنفسهم وعلى علاقاتهم.

ملاحظات التخطيط:

قبل الجلسة، من المهمّ أن يراجع الميسّر هذا النشاط لوحده وأن يفكر في الطرق التي يعبر فيها هو عن مشاعره الخاصة. ومن المهمّ أيضاً تحديد مراكز إرشاد نفسي محلية أو اختصاصيين يمكن إحالة الشبان إليهم عند الضرورة.

الإجراءات المتبعة:

1. رقي القلب واكتب العناوين التالية التي تعبّر عن المشاعر: خوف، عاطفة، حزن، سعادة، غضب (راجع ورقة الموارد لتطلع على مثال حول سبل تنظيم الكلمات المشار إليها أدناه وترتيبها).
2. اشرح للمشاركين أن هذه هي المشاعر التي سيناقدشونها في هذا النشاط، وأنه سيُنغى عليهم التفكير بمدى صعوبة أو سهولة أن يعبر الشبان عن هذه المشاعر المختلفة.
3. قد يتم اقتراح مشاعر أخرى من داخل المجموعة وتكون بشكل عام متناسبة أو متصلة بتلك التي تمّ ذكرها من قبل. مثلاً، الكره يتلاءم مع الغضب. وفي أحد المرات، اقترح شاب عدم المبالاة كنوع من المشاعر، ولكن بعد العمل معاً، اكتشف أن الشعورين الحقيقيين خلف شعوره بعدم المبالاة كانا الخوف والحزن. وقد يطرح الخجل أو الذنب أو العنف كأنواع من المشاعر. ابحث مع المشاركين ما الذي يقف خلف هذه المشاعر وشجّعهم على التفكير في تكلفة هذه المشاعر وعواقبها.
4. أعط كلّ مشارك ورقة صغيرة واطلب منه تدوين المشاعر الخمسة التي تتم مناقشتها بحسب الترتيب الذي كتبته على اللوح، ثمّ اقرأ التعليمات التالية: فكروا بأي من المشاعر التالية تعبّرون عنها بسهولة. ضعوا رقم (1) قرب الشعور الذي تعبّرون عنه بشكل أسهل. والآن فكروا بالشعور الذي تعبّرون عنه بسهولة ولكن ليس بقدر الشعور الأول، وضعوا قرينه رقم (2)، ثمّ ضعوا رقم (3) قرب الشعور الذي ليس من السهل وليس من الصعب التعبير عنه، وضعوا رقم (4) قرب الشعور الذين تحسّون بنوع من الصعوبة في التعبير عنه، وأخيراً ضعوا رقم (5) قرب الشعور الذي لديكم الصعوبة الأكبر للتعبير عنه.
5. بعد أن ينتهي المشاركون من ترتيب مشاعرهم، اجمع الأوراق وسجّل الترتيبات في الأعمدة على اللوح (أنظر إلى المثال).
6. ابحث مع كافة أعضاء المجموعة أوجه التشابه والاختلاف بين أجوبة المشاركين. اشرح ذلك. المشاعر التي صنّفناها 1 و2 هي المشاعر التي تعلّمنا التعبير عنها بشكل مبالغ، أمّا رقم 4 و5 فهي المشاعر التي تعلّمنا التعبير عنها بشكل أقل، أو حتى كبحها وإخفاءها، فيما الرقم 3 قد يشير إلى الشعور الذي لا نعبر عنه ولا نكتبه، بل نتعامل معه بطريقة حيادية.
7. استخدم الأسئلة أدناه من أجل تسهيل النقاش.

أسئلة للنقاش:

- 1 هل اكتشفت أمور جديدة عن نفسك من خلال هذا النشاط؟
- 2 لم يبالغ الناس في التعبير عن بعض العواطف ويكتبون عواطف أخرى؟ كيف يتعلمون فعل ذلك؟ ما هي عواطف المبالغة في التعبير عن المشاعر أو كبتها؟
- 3 هل توجد أوجه تشابه في طريقة تعبير الرجال عن بعض المشاعر؟
- 4 هل توجد أوجه اختلاف بين طريقة تعبير الرجال وطريقة تعبير النساء عن المشاعر؟ ما هي هذه الاختلافات؟
- 5 هل تعتقد أن النساء يعبرن عن بعض المشاعر بشكل أسهل من الرجال؟ ما سبب ذلك في رأيك؟
- 6 لماذا يعبر الرجال والنساء عن مشاعرهم بطرق مختلفة؟ كيف يؤثر الأصدقاء والعائلة والمجتمع ووسائل الإعلام وغيرها في سبل تعبير الرجال والنساء عن مشاعرهم؟
- 7 كيف تؤثر طريقة تعبيرنا عن مشاعرنا على علاقاتنا مع الآخرين (الشريك، العائلة، الأصدقاء، إلخ)؟
- 8 هل من الأسهل التعبير عن بعض المشاعر أمام الأصدقاء؟ العائلة؟ أو الشريك الحميم؟
- 9 لماذا المشاعر مهمّة؟ قدّم الأمثلة في حالة الضرورة: الخوف قد يساعدنا في بعض المواقف الخطرة، والغضب قد يساعدنا في الدفاع عن أنفسنا. اطلب من المشاركين أن يقدموا بعض الأمثلة.
- 10 برأيك، كيف يمكن للتعبير عن مشاعرك بشكل أكثر انفتاحاً أن يحسّن وضعك النفسي وعلاقاتك مع الآخرين (الشريك، العائلة، الأصدقاء، إلخ)؟
- 11 ماذا الذي في وسعك القيام به للتعبير عن مشاعرك بشكل أكثر انفتاحاً؟ كيف يمكنك أن تكون أكثر مرونة في التعبير عمّا تشعر به؟

ملاحظة:

ملاحظة: قد يكون من المهم أن تقدم المجموعة الكبيرة أفكاراً حول الاستراتيجيات المختلفة للتعامل مع المشاعر ثم أن تشجع كل مشارك على تدوين ملاحظة حول ما يفكر به شخصياً، وأن يشارك أفكاره مع الآخرين ضمن المجموعة الصغيرة في حال رغب في ذلك

الخلاصة

يمكن اعتبار المشاعر شكلاً من أشكال الطاقة التي تمكّنكم من إدراك ما الذي يقيمكم أو يزعجكم. فالمشاعر المختلفة ما هي إلا انعكاس للحاجات المختلفة، ومن الأفضل أن تتعلموا سبل التعامل مع كل مشاعركم تماماً كما تتجلى في حياتكم، إذ تساعد القدرة على التعبير عن المشاعر من دون التسبب بالأذى للآخرين في جعلكم أفراداً أقوى وتمكّنكم من التعامل بشكل أفضل مع العالم المحيط بكم. وتختلف طريقة التعبير عن المشاعر من شخص إلى آخر، إلا أن

بعض الخلافات قد تنشأ على الأخص في ما يتعلق بطريقة تربية الفتيان. مثلاً، من الشائع أن يخفي الشبان خوفهم وحنينهم وحتى لطفهم. كما أنه من الشائع أن يعبروا عن غضبهم من خلال العنف. وبالرغم من كونكم غير مسؤولين عما تشعرون به، إلا أنكم مسؤولون عما تفعلونه بهذا الشعور. فمن المهم التمييز ما بين «الشعور» و«التصرف» بغية التوصل إلى أشكال من التعبير لا تؤذيكم ولا تؤذي الآخرين.

الروابط

قد يكون من المفيد ربط هذا النشاط بنشاط «من العنف إلى التعايش السلمي» حيث يمكن للرجال استخدام الدراما للتدرب على بدائل غير عنيفة للتعامل مع الغضب والخلافات/النزاعات في العلاقات.

ورقة الموارد

في ما يلي مثال حول كيفية ترتيب الأعمدة المتصلة بالمشاعر وإجابات المشاركين. في خلال هذه النقاش، يتعين على الميسر مساعدة المشاركين على تحديد أوجه التشابه والاختلاف في ترتيب المشاعر. مثلاً، يُظهر الجدول أدناه شيء تساو بين عدد المشاركين الذين يجدون سهولة في التعبير عن الغضب وبين الذين يجدون هذا الأمر صعباً. وقد يسهم ذلك في فتح باب النقاش حول سبب وجود هذه الاختلافات وما إذا كان الشبان يجدون عادةً التعبير عن الغضب أمراً سهلاً أو صعباً. وكان من اللافت أيضاً في العينة أدناه أن معظم المشاركين يجدون صعوبة في التعبير عن الخوف. فغالباً ما يتوقع من الرجال أن يتحلوا بالشجاعة والجرأة، لذا من المهم استخدام هذا المثال كقاعدة للنقاش حول العلاقات الاجتماعية والمعايير الجندرية.



غضب



سعادة



حزن



عاطفة



خوف

المشارك #1	5	4	3	2	1
المشارك #2	2	3	4	1	5
المشارك #3	4	1	3	2	5
المشارك #4	4	3	5	2	1
المشارك #5	5	1	3	2	4

أخيراً، تجدر الإشارة إلى أن جمع وترتيب المشاعر يجب أن يتم من دون ذكر الأسماء، أي ينبغي أن يمثل كل سطر في الجدول أعلاه الترتيب الذي وضعه المشاركون من دون إظهار أسمائهم. وكما يرد في الجدول أعلاه، يمكن للمسؤول أن يخصص رقماً لكل مشارك كإشارة إلى كل مشارك على الطاولة.

ملحق الجلسة 5

1. حقوق الإنسان:

«حقوق الإنسان حقوق متأصلة في جميع البشر، مهما كانت جنسيتهم، أو مكان إقامتهم، أو نوع جنسهم، أو أصلهم الوطني أو العرقي، أو لونهم، أو دينهم، أو لغتهم، أو أي وضع آخر. نتمتع جميعنا بالحقوق في الحصول على حقوقنا الإنسانية على قدم المساواة وبدون تمييز. وجميع هذه الحقوق مترابطة ومتنازرة وغير قابلة للتجزئة».

- حقوق الإنسان عالمية، (اتفقت دول العالم وصادقت عليها بشكل رسمي في إتفاقيات دولية)
- تنطبق هذه الحقوق على جميع الأفراد بغض النظر عن الحالة الاجتماعية، والسلوك والهوية الجنسية، والنوع الاجتماعي، والأصل الوطني أو الاجتماعي، والقناعات السياسية، والقناعات الجنسية، والقناعات الدينية، والوضع الإقتصادي أو الاجتماعي، والقدرات الجسدية والذهنية والحالة الصحية. كما أن هذه الحقوق ليست مشروطة ولا يمكن التصرف بها.
- يتمتع الأطفال ما دون سن الـ 18 بحقوق الإنسان أيضا (كما ورد في الإتفاقيات الدولية، بما فيها إتفاقية حقوق الطفل).
- وبالرغم من أن كل فرد يجب أن يكون قادراً «على أن يتمتع بحقوق الإنسان، إلا أنه ليس بإستطاعته ذلك دائماً». فالحالة الاجتماعية والإقتصادية للأفراد قد تحد من قدرتهم على التمتع بحقوقهم.

المعوقات أمام الحقوق المتعلقة بالصحة الإنجابية للمراهقين/ات والشباب

- الأحكام والآراء الشخصية لمقدمي الخدمات
- التشريعات الدينية
- القوانين والعادات والتقاليد
- غياب الكفاءة المهنية اللازمة لدى مقدمي الخدمات
- غياب الإجراءات العيادية الضامنة لحصول المراهقين والمراهقات على حقوقهم
- الضغوط الاجتماعية

الحقوق الإنجابية للمراهقين/ات والشباب

- الحق بالتمتع بالصحة وخاصة الصحة الإنجابية.
- الحق بإتخاذ القرارات المتعلقة بالصحة الجنسية بحرية ومسؤولية.
- الحق بالحصول على المعلومات والمشورة اللازمة حول الصحة الجنسية والإنجابية للتمكن من إتخاذ القرارات المتعلقة بالصحة الإنجابية والجنسية.
- الحق بعدم التعرض للتمييز أو العنف نتيجة القرارات المتخذة المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية .
- الحق بإقامة علاقات جنسية مبنية على المعرفة والمسؤولية والإحترام المتبادل إعتباراً من عمر 18 سنة.
- الحق بالحصول على خدمات ذات جودة تتلاءم مع القدرات المادية للمراهقين/ات بغض النظر عن العرق، الجنس، والوضع الاجتماعي .
- الحق بالحصول على الخدمات من قبل أخصائيين (أطباء، عاملين صحيين) بشكل يضمن السرية والخصوصية .
- الحق بالحصول على الخدمات بكرامة وحرية ورعاية وإحترام.
- الحق بإبداء الرأي حول نوعية الخدمات.
- الحق بالحصول على المعلومات والخدمات بدون تمييز بين الجنسين.
- الحق بالحصول على خدمات الصحة الإنجابية كلما إستدعت الحاجة ومهما إمتدت فترة العلاج.

- الحق بالشعور بالراحة عند الحصول على الخدمات.
- الحق برفض الزواج القسري.
- الحق برفض ممارسة العلاقات الجنسية غير المبينة على الحرية والإحترام حتى ضمن العلاقات الزوجية.

II. الجنسية:

- الجنسية هي أحد أبعاد الحياة، يتم التعبير عنها بالفكر، والمشاعر والممارسات.
- النشاط الجنسي ليس سوى جانب واحد من الجنسية.
- تؤثر المعايير الثقافية، والتجارب الفردية، والهرمونات على طريقة فهمنا وتجربتنا للجنسية.
- تطوير الراحة والثقة حول الجنسية هو جزء من النمو. تتأثر هذه الراحة بعوامل فردية وأسرية واجتماعية، وبالتجارب.
- يمكن أن تكون الجنسية مصدراً للمتعة ومعنى للحياة. ويمكن لها أن تعزز السعادة، والرفاه، والصحة، ونوعية جيدة من الحياة. كما يمكنها أيضاً أن تعزز الإلفة والثقة بين الشركاء.

الحقوق الجنسية:

1. الحق في المساواة والتمتع بحماية قانونية متكافئة والتحرر من كافة أشكال التمييز القائم على الجنسية أو النوع الاجتماعي.
2. الحق في المشاركة لجميع الأشخاص بغض النظر عن الجنسية أو النوع الاجتماعي.
3. الحق في الحياة والحرية والأمن الشخصي والسلامة الجسدية.
4. الحق في الخصوصية.
5. الحق في الإستقلالية الذاتية وإعتراف القانون.
6. الحق في حرية الفكر والرأي والتعبير؛ الحق في تكوين الجمعيات.
7. الحق في الصحة وفي الإنتفاع من التقدم العلمي.
8. الحق في التعليم والحصول على المعلومات.
9. الحق في الزواج أو عدمه وفي تأسيس أسرة والتخطيط لها، وفي تقرير إنجاب أطفال أو عدم الإنجاب وكيفية وتوقيت الإنجاب.
10. الحق في المساواة والإنصاف.

الجنسية والمجتمع:

- يحق لجميع الناس التمتع بحياة جنسية مأمونة ومرضية، على أساس الكرامة، والمساواة، والمسؤولية، والإحترام المتبادل.
- تعتمد قدرة الشخص على تطوير حياة جنسية مرضية ومأمونة على الأسرة، المجتمع، والمحيط الذي نشأ فيه. يمكن للمعايير الاجتماعية وحتى القوانين تعزيز أو إضعاف مشاعر الناس المتعلقة بالثقة بالذات، والكرامة، والصحة، والشعور بالانتماء والرفاه.
- يمكن أن يؤثر التعليم ونوعية التعليم على الصحة الجنسية للشباب والمراهقين وتجاربهم.
- تولد وسائل الإعلام والكتب والتلفزيون والأفلام صوراً تؤثر على المواقف، والمشاعر والتوقعات حول الجنسية.
- يحق لجميع الناس المشاركة في الحياة السياسية، والمهنية والمدنية بدون أن تشكل المعايير الجنسية أي عقبة.
- ينشأ المراهقون في جميع أنحاء العالم، على مواقف مختلفة، وتحت قوانين مختلفة أيضاً في ما يتعلق بالعلاقات الجنسية والزواج.
- يتبنى رجال الدين وجهات نظر مختلفة حول الجنسية تؤثر على المعايير والسياسات المتعلقة بالجنسية وقضايا الحقوق الجنسية.

- تتغير المعايير الثقافية والقوانين المحلية المتعلقة بالجنسانية من مكان لآخر ومع مرور الزمن.
- يعكس الشباب مواقفهم المستقلة من الجنسية والحقوق على مجتمعاتهم.

الجنسانية والنوع الاجتماعي:

- ✓ يتسامح المجتمع مع الفتيان، أو حتى أنه يضغط عليهم، ليكونوا ناشطين جنسياً. في حين يعاقب الفتيات لكونهن ناشطات جنسياً.
- ✓ يتوقع المجتمع سلوكيات ومواقف متعلقة بالجنسانية من الفتيان ومن الفتيات.
- ✓ يحق لكل فرد أن يقرر الالتزام والعمل بمعايير مجتمعه المتعلقة بالجنسانية أو العيش وفقاً لمعتقداته الخاصة.

الموافقة الجنسية والإكراه:

- يحق لكل الناس منح أو حجب الموافقة على إقامة علاقة جنسية، كما عليهم مسؤولية احترام حق الشريك في إعطاء أو حجب هذه الموافقة.
- يحدث الإكراه الجنسي عندما يقوم شخص بإجبار (أو بمطاولات إجبار) شخص آخر على ممارسة النشاط الجنسي ضد إرادته.
- في حالة الإكراه، قد يكون الشخص أجبر جسدياً على ممارسة الجنس، أو قد يكون يخشى عواقب إجتماعية أو مادية لرفضه ممارسة الجنس غير المرغوب فيه.
- للإكراه الجنسي عواقب وخيمة بغض النظر عن الظروف التي يحدث فيها.
- قد يكون بيع الجنس أو لا يكون بالتراضي.
- الإكراه الجنسي هو دائماً إنتهاك لحقوق الإنسان، بغض النظر عن أين ومتى أو كيف يحدث ذلك.
- يمكن أن يوفر المثقفون الجنسيون في كثير من البلدان قائمة بالخطوط الساخنة وخدمات الدعم للشباب الذين تعرضوا للإكراه الجنسي.

خلق علاقات جنسية تتسم بالإحترام المتبادل والمسؤولية:

- تساهم عدة عوامل في خلق علاقات جنسية تتصف بالإشباع الجنسي المتبادل، والمسؤولية، والأمان.
- جميعنا قادرون على أن نتعلم تطوير المزيد من الاحترام، والمسؤولية، والارتياح في علاقاتنا الجنسية.

III. التنوع الجنسي:

الهوية الجنسية Sexual identity

كيف يعرف الناس أنفسهم من حيث جنسائيتهم والتي قد تشمل ميولهم الجنسية وإنجذابهم الجنسي، وأنواع العلاقات التي يرغبون في إقامة. هوية الشخص الجنسية قد تكون أو لا تكون متطابقة مع الرغبة الجنسية للشخص أو سلوكه الجنسي.

التنوع الجنسي Sexual diversity: الإختلاف الواسع في الرغبات الجنسية والهويات والسلوكيات.

متباينو الجنس Heterosexual: الإنجذاب الجنسي تجاه الجنس الآخر (بين الذكور والإناث).

مثلي/ة الجنس Homosexual:

- الميل الجنسي تجاه أشخاص من نفس الجنس
- الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال
- النساء اللواتي يمارسن الجنس مع النساء



مزدوج/ة الجنس أو ثنائي/ة الجنس/Bisexual: الإنجذاب الجنسي مع نفس الجنس (مثلي/ة) وكذلك مع الجنس الآخر (ثنائي/ة).

الهوية الجندرية:

مغايرو النوع الاجتماعي Transgender: الناس الذين تختلف هوية نوعهم الاجتماعي عن جنسهم المحدد عند ولادتهم.

- **المتحولون جنسيا Transsexual:** الناس الذين قاموا بتحول عن النوع المحدد عند ولادتهم.
- **الرغبة الجنسية Sexual desire:** الشعور بالإنجذاب الجنسي أو الشوق للتعبير الجنسي وهو أمر طبيعي، أما فقدانه أو قلته فهو أمر غير طبيعي. تنشأ الرغبة الجنسية في الدماغ من خلال حواس الإنسان (البصر – الشم – السمع – اللمس).
- **الرغبة الجنسية والحب Sexual desire and love:** تختلف الرغبة الجنسية عن الحب، (غالباً ما يتم الخلط بين الرغبة والحب). فمن الممكن أن يشعر الشخص برغبة جنسية مع الحب أو بدون حب.
- **الرغبة الجنسية والاستجابة الجنسية Sexual desire and sexual response:** تختلف الرغبة الجنسية عن الاستجابة الجنسية الجسدية. فمثلاً، قد ينتصب العضو الذكري دون الشعور بالرغبة. والعكس صحيح، فقد يشعر الشخص بالرغبة دون إلتصاب.
- **الرغبة الجنسية والسلوك الجنسي Sexual desire and sexual behavior:** تختلف الرغبة الجنسية عن السلوك الجنسي. يمكن أن يشعر الشخص بالرغبة الجنسية ويتبعها بالسلوك الجنسي أو لا، وقد يقوم بالسلوك الجنسي بدافع الرغبة الجنسية أو لا.
- **الرغبة الجنسية والخيال Sexual desire and fantasy:** قد يُولد الخيال زيادة في الرغبة الجنسية، ولكن تخيل فعل شيء ما لا يعني بالضرورة الرغبة في القيام بالفعل.
- **السلوك الجنسي Sexual behavior:** هو القيام بالممارسات والأفعال الجنسية. يتحكم فيه الدماغ من خلال إثارة الرغبة الجنسية وممارسة الجنس أو إحباطها والسيطرة عليها. لذا فالسلوك الجنسي يتوقف على التنشئة والتربية والدماغ والهرمونات الجنسية.

مصطلحات:

- **الجماع Intercourse:**
 - * غالباً يُقصد به الجماع المهبل (دخول القضيب في المهبل).
 - * الجماع الشرجي (دخول القضيب في شرج الشريك).
- **الإمتناع أو التعفف Abstinence:** الامتناع عن ممارسة العلاقات الجنسية. ويرتبط هذا المفهوم في بعض البلدان بالقيم المجتمعية الثقافية (البكارة). أما بالنسبة للعدوى المنقولة جنسياً، فيعني الإمتناع عن الإتصال الجنسي (بالأعضاء التناسلية) مع الشريك.
- **الوظيفة الجنسية Sexual function:** الإستجابات الفزيولوجية التي هي جزء من النشاط الجنسي للشخص.
- **اللذة الجنسية Sexual orgasm:** الوصول إلى مرحلة الإرتواء الجنسي والذي يتم في المرحلة النهائية للممارسة الجنسية، ويكون للأعضاء التناسلية الخارجية للمرأة والرجل الدور الأساسي والجوهري لبلوغ هذه المرحلة.

ملحق الجلسة 6

1. الخصوبة

- لخصوبة عند الإناث تعني القدرة على الحمل والإحتفاظ بالجنين حتى الولادة.
- الخصوبة عند الرجال تعني القدرة على إنتاج الحيوانات المنوية السليمة القادرة على الوصول للبويضة لبدء الإخصاب.

الحمل

- خلال فترة الخصوبة، ينضج أحد المبيضين بويضة (التبويض)، فتبدأ أهداب قناة فالوب (نتوءات على شكل الأصابع) في التحرك لإلتقاط البويضة وسحبها إلى داخل قناة فالوب، حيث تبقى البويضة في الثلث الخارجي لقناة فالوب على قيد الحياة لمدة 24 ساعة فقط (في إنتظار تلقيحها/إخصابها بحيوان منوي).
- يساعد المخاط الشفاف المطاطي الذي يفرزه عنق الرحم في تغذية الحيوانات المنوية ويساعدها على البقاء حية لمدة 5 - 6 أيام، ويوفر لها أيضا بيئة تسمح لها بالسباحة إلى الأعلى نحو قناة فالوب لتلتقي مع البويضة.
- تحيط الحيوانات المنوية بالبويضة من كل جانب وينجح واحد فقط منها في إختراق الغشاء الخارجي للبويضة، وهنا يتكوّن حاجز يمنع دخول أي حيوان منوي آخر داخل البويضة.
- تنطلق النواة من الحيوان المنوي (حاملة الصفات الوراثية للرجل) لتندمج مع نواة البويضة (التي تحمل الصفات الوراثية للإنثى) لتتكون النطفة.
- تتحرك النطفة بالأهداب الموجودة في قناة فالوب تجاه الرحم وتصل خلال 5 أيام. وخلال يومين بعد وصولها إلى الرحم، تتعلق وتنزرع ببطانة الرحم ويكون ذلك بداية الحمل.

كيف يمكن للمرأة معرفة أنها حامل؟

العلامات المبكرة للحمل والتي تختلف من امرأة لأخرى ومن حمل لآخر:

- ✓ عدم حدوث الحيض في موعده المعتاد وإنقطاع الطمث
- ✓ تورم مؤلم بالتدئين
- ✓ الحملات تصبح حساسة
- ✓ غثيان وقيء
- ✓ تقلصات
- ✓ شعور بالانتفاخ
- ✓ تغيرات في الشهية

ولمعرفة إذا كانت المرأة حامل يجب إجراء إختبار الحمل (الجاهز في الصيدلية أو إجراء فحص مخبري داخل المختبر)

كيف يمكن للمرأة ضمان الحمل الصحي؟

- تجنب تناول الأدوية أو المخدرات أو الكحوليات.
- تناول الفيتامينات والمعادن المكملة المطلوبة (خاصة الحديد والفوليك أسيد) ومن فترة ما قبل الحمل إن أمكن.
- القيام بزيارات دورية لمركز رعاية الحمل للحصول على خدمات المراجعة الطبية والمشورة حول الحمل والولادة.





II. الولادة

ماذا يحدث أثناء الولادة الطبيعية؟

يبدأ مخاض الولادة غالباً بعارض أو أكثر من العوارض التالية:

- ✓ تدفق سائل مخاطي شفاف أو وردي اللون من المهبل (تدفق السائل الأمنيوسي من المهبل)
- ✓ زيادة في شدة تقلصات الرحم
- ✓ إتساع فتحة عنق الرحم، مما يساعد في دفع الطفل عبر فتحة عنق الرحم والمهبل

يستمر المخاض عادة ما بين 5 إلى 18 ساعة، ولكنه يتفاوت بين امرأة وأخرى

الولادة القيصرية

- الولادة القيصرية هي التي تتم عن طريق التدخل الجراحي، عبر القيام بشق البطن فوق الرحم من أجل إخراج الجنين.
- يتم إجراء الولادة القيصرية إذا كانت الولادة الطبيعية تعرض حياة/صحة الأم أو الجنين للخطر.

فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل

- الرضاعة الطبيعية هي عملية تغذية المولود بالحليب الذي ينتجه ثدي الأم:
- حليب الأم غذاء متكامل للطفل خلال الأشهر الستة الأولى من عمره.
- اللبأ هو القطرات الأولى من حليب الأم، يكون أصفر اللون وغني بالبروتين والجسام المضادة التي تزيد مناعة الطفل وتحميه من بعض الأمراض المعدية، كما يساعد على تنظيف أمعاء الطفل.
- حليب الأم يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي تفيد الطفل كما أن نسبة الدسم والسوائل الموجودة فيه وحرارته تتناسب مع عمر الطفل.
- يساعد حليب الأم على نمو وتطور سليم للطفل.
- يخلق حليب الأم اتصالاً وثيقاً بين الأم وطفلها مما يجعل الطفل أكثر إحساساً بالأمان والحنان وأكثر استقراراً من الناحية النفسية.

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم

- فعالة بنسبة 98% في منع الحمل خلال الأشهر الستة الأولى (الإرضاع الكامل).
- تساعد على عودة الرحم إلى حالته الطبيعية بعد الولادة.
- تقلل كمية النزيف في الأسابيع الأولى بعد الولادة.
- تقلل من مضاعفات إحتقان الثدي.
- تقلل من احتمال الإصابة بسرطان الثدي.
- تطيل فترة المباشرة بين الحمل والآخر.
- توفر حماية فورية من الحمل بعد الولادة.
- تساهم في خفض نسبة التعرض لسرطانات الجهاز التناسلي.



ملحق الجلسة 7

الإجهاض:

هو إنهاء الحمل بخروج الجنين من الرحم قبل أن يصبح قادرا على الحياة (أي قبل بلوغه 22 اسبوعا). يكون وزن الجنين في هذه الحالة أقل من 1/2 كيلوجرام.

الإجهاض نوعان :

1. تلقائي ويحصل أحيانا نتيجة:

- ✓ الإضطرابات الجينية
- ✓ عوامل تتعلق بالأم (أمراض، عيوب الرحم، سوء التغذية وأسباب مناعية، عادات حياتية سيئة..)
- ✓ الحالة النفسية
- ✓ الحوادث
- ✓ غيرها

2. مقصود:

- ✓ جراحي عن طريق الشفط الهوائي، التوسيع والتفريغ، التوسيع والكحت.
- ✓ دوائي عن طريق الميزوبريستول فقط، أو عن طريق الميزوبريستول + ميفبريستون.
- ✓ طرق أخرى يدوية.

أعراض ومضاعفات الإجهاض الجراحي: ثقب الرحم، النزيف، الإجهاض غير المكتمل أو فشل الإجهاض، حدوث عدوى، انسداد الأوعية الدموية في الأرجل أو في الصدر، مضاعفات بعيدة المدى (عقم أو حمل خارج الرحم بسبب انسداد قنوات فالوب).
أعراض ومضاعفات الإجهاض الدوائي: نزيف، مغص/تقلصات البطن، قشعريرة و/أو ارتفاع في درجة الحرارة، غثيان وقيء، إسهال، إذا فشل الإجهاض بالميزوبروستول قد يؤدي إلى تشوهات خلقية بالمولود.

أسباب اللجوء إلى الإجهاض:

1. تلجأ النساء والفتيات إلى الإجهاض لأن الحمل غير مرغوب فيه من الأصل لأسباب مختلفة منها:

- أسباب إقتصادية: عدم القدرة على تحمل تكاليف تربية طفل.
- أسباب تعليمية: الرغبة في متابعة الدراسة.
- أسباب صحية: يهدد الحمل صحتها الجسدية أو النفسية.
- أسباب تتعلق بالشريك: العلاقة مع الشريك غير مستقرة، علاقة جنسية خارج إطار الزواج، الحمل نتيجة إغتصاب أو علاقة جنسية بالإكراه.

2. تلجأ النساء والفتيات إلى الإجهاض بالرغم من رغبة الشريكين في الحمل، وذلك لأسباب مختلفة منها:

- تهديد صحة الأم: إستمرار الحمل قد يهدد صحة المرأة الجسدية أو النفسية.
- تهديد صحة الجنين: قد تحدث مخاطر صحية خطيرة على الجنين (تصل للموت) بسبب عوامل وراثية وسلوكية وبيئية.

- عدم رضى الشريكين عن جنس الجنين: وغالباً ما يحدث هذا الشعور في الأماكن التي يميز فيها المجتمع على أساس النوع الاجتماعي (خاصة الرغبة في إنجاب الذكور) و/أو التي تحدد فيها الدول السياسات السكانية القسرية.
- ضغوط للإقدام على الإجهاض: قد تقع بعض النساء أو الفتيات تحت ضغوط للإقدام على الإجهاض وقد يأتي هذا الضغط من شخص آخر (مثل: أحد الوالدين) أو قد تدفع الحكومة النساء إلى الإجهاض في الدول ذات السياسات السكانية القسرية.

الحمل غير المرغوب فيه:

من أهم أسباب اللجوء للإجهاض هو الحمل غير المرغوب فيه.

أسباب حدوث الحمل غير المرغوب فيه:

1. عدم توافر وسيلة تنظيم الأسرة،
2. عدم استخدام وسيلة تنظيم الأسرة بالرغم من توافرها،
3. استخدام وسيلة تنظيم الأسرة بشكل خاطئ،
4. استخدام وسيلة تنظيم الأسرة بشكل صحيح إلا أن منع الحمل يفشل،
5. الإغتصاب وزنا المحارم/سفاح القربى.

وفيات الأمهات:

هي وفيات النساء أثناء الحمل أو الولادة أو فترة النفاس لأسباب تتعلق بالحمل أو بعلاجه. فترة النفاس هي فترة 42 يوم بعد الولادة.

أسباب وفيات الأمهات:

النزيف، الالتهاب والعدوى (حمى ما بعد الولادة)، ارتفاع ضغط الدم المصاحب للحمل (تسمم الحمل)، تعسر الولادة، مضاعفات الإجهاض غير الآمن.

الإجهاض غير الآمن:

إنهاء حمل غير مرغوب فيه عن طريق أشخاص غير مؤهلين، أو في بيئة لا يتوفر فيها الحد الأدنى من المعايير الطبية، أو كلاهما. (منظمة الصحة العالمية 1992)
الإجهاض الآمن والإجهاض غير الآمن:

الإجهاض الآمن والإجهاض غير الآمن:

الإجهاض غير الآمن	الإجهاض الآمن
يتم بواسطة شخص غير مدرب	يتم بواسطة شخص مدرب
يتم باستعمال طرق غير معتمدة طبياً	يتم بواسطة طرق معتمدة طبياً (الشفط الطبي - العقاقير - الكحت)
يتم تحت ظروف صحية غير مأمونة	يتم تحت ظروف آمنة وباستعمال المعدات المناسبة
	يتم خلال الثلاثة أشهر الأولى من الحمل

طرق الإجهاض الأخرى (غير الآمنة)

مواد عن طريق الفم:

- كميات كبيرة من حبوب منع الحمل
- الشاي الأسود - الشاي المغلي مع الخل والزنجبيل - الماء المغلي مع الأسبرين
- المطهرات والأحماض ومواد التنظيف
- كحوليات مغلية مع الصابون - كحوليات مغلية مع الشطة والقرفة

مواد موضعية:

- الصودا الكاوية
- جذور النباتات - إبر الحياكة وأسلاك الكهرباء - أقلام - عظام الدجاج (من خلال إدخالها في الرحم)

وسائل خارجية:

- تدليك البطن العنيف
- رفع مواد ثقيلة من على الأرض لأعلى

عواقب الإجهاض غير الآمن:

- بعض وفيات الأمهات تحدث بسبب الإجهاض غير الآمن (ويمكن منعها).
- مضاعفات على المدى القصير وإعاقات مدى الحياة.
- التكلفة المادية لعلاج المضاعفات.
- تأثير سلبي على الأم والأسرة والأطفال والمجتمع.
- زيادة نسبة وفيات الأطفال في حالة فقدان الأم.

العوامل التي تؤدي إلى الإجهاض غير الآمن:

- ✓ حدوث حمل غير مرغوب فيه.
- ✓ الجهل بأضرار الإجهاض غير الآمن.
- ✓ الفقر.
- ✓ عدم توافر خدمات آمنة للحالات التي يصرح بها القانون.

أسباب ارتفاع نسبة الإجهاض غير الآمن في صفوف المراهقات:

1. تأخر البحث عن وسيلة للإجهاض.
2. اختيار أشخاص غير مؤهلين.
3. التردد على أماكن معزولة وغير مجهزة.
4. إستعمال الوسائل الشعبية الخطرة للإجهاض.
5. غياب القدرة على الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية اللازمة في حالة حدوث مضاعفات.

هو عدم حدوث حمل رغم تكرار الجماع (غير المحمي) بانتظام لمدة عام، حتى لو كان قد حدث حمل من قبل، وقد تعود أسبابه للأمور تتعلق بالمرأة أو بالرجل أو بكليهما.

- **بالنسبة للمرأة:** إنسداد الأنابيب (على سبيل المثال، نتيجة عدوى منقولة جنسياً غير معالجة أو بسبب حالة أخرى تتعلق ببطانة الرحم) أو المشاكل الهرمونية.
- **بالنسبة للرجل:** مشاكل إنتاج الحيوانات المنوية الصحية وبأعداد كافية (والتي يمكن أن تكون نتيجة عوامل مختلفة).

العدوى المنقولة جنسياً

هي العدوى التي تنتقل في معظمها عبر الإتصال الجنسي غير المحمي، وفي بعض الحالات عن طريق الدم وغيره.

أنواع العدوى المنقولة جنسياً

- متلازمة العوز المناعي المكتسب (فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز) HIV/AIDS
- إتهاب الكبد بي Hepatitis B
- الزهري/السفلس Syphilis
- الهربس التناسلي Genital Herpes
- قمل العانة
- ثؤلول على الأعضاء التناسلية
- السيلان Gonorrhoea
- إتهاب الإحليل
- الفطريات
- الحراشف البرعمية/ الكلاميديا Chlamydia
- التراخوما Trichomoniasis

عدوى تنتقل عن طريق الجنس والدم ولا تصيب الجهاز التناسلي	عدوى تنتقل عن طريق الجنس فقط وتصيب الجهاز التناسلي
<ul style="list-style-type: none"> • الإيدز • إتهاب الكبد بي 	<ul style="list-style-type: none"> • السفلس • الهربس التناسلي • قمل العانة • ثؤلول على الأعضاء التناسلية • السيلان • إتهاب الإحليل • الفطريات • الحراشف البرعمية/ الكلاميديا • التراخوما

طرق إنتقال العدوى المنقولة جنسياً

- كافة العلاقات الجنسية غير المحمية مع شخص مصاب
- الإبر الملوثة بالفيروس
- عملية نقل دم ملوث
- مشاركة أدوات شخصية كفرشاة الأسنان، الشفرات... مع شخص مصاب
- الأم الحامل إلى وليدها خلال الحمل أو أثناء الولادة أو الرضاعة
- القبلة إذا كان هناك تقرحات
- إحتكاك مباشر للغشاء المخاطي بالبكتريا خلال العلاقة الجنسية مع شخص مصاب

أعراض العدوى المنقولة جنسياً

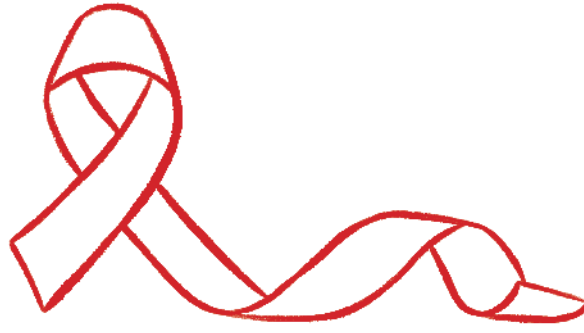
- إفرازات مهبلية ذات لون أو رائحة غير طبيعية (المرأة)
- إفرازات من القضيب (الرجل)
- تقرحات على الأعضاء التناسلية (الرجل والمرأة)
- حكاك بالفرج
- ألم وحرقان أثناء التبول أو الجماع
- آلام أسفل البطن
- ارتفاع في درجة الحرارة

مضاعفات العدوى المنقولة جنسياً

- العقم عند السيدات و الرجال
- ظهور المرض في الدم
- إصابة في أنحاء الجسم (الشرايين، القلب، الكبد، الدماغ)
- الإجهاض التلقائي
- الحمل خارج الرحم
- العمى عند المولود الجديد في بعض الأمراض
- سرطان عنق الرحم
- الموت

مضاعفات العدوى المنقولة جنسياً

- الإخلاق لشريك واحد غير مصاب
- إستعمال الواقي الذكري في العلاقات الجنسية
- الإمتناع عن إستخدام الإبر والأدوات الحادة الثاقبة والقاطعة غير المعقمة
- التأكد من عدم تلوث الدم
- الإمتناع عن مشاركة المناشف، المراحيض والثياب الداخلية
- إجراء اللقاح ضد فيروس التهاب الكبد(بي) عند الأشخاص المعرضين



الإيدز

- **الفيروس المسبب:** فيروس نقص المناعة البشرية
HIV Human Immune-deficiency Virus
- **المرض:** متلازمة نقص المناعة المكتسب
Acquired Immune Deficiency Syndrome بالإنجليزية: AIDS
Syndrome d' Immuno Deficience Acquise : بالفرنسية: SIDA

كيفية عمل فيروس الإيدز داخل جسم الإنسان

يهاجم الفيروس خلايا المناعة بالجسم حتى يضعفها تدريجياً بحيث يصبح جسم المصاب عرضة للإلتقاط عدوى الأمراض الإنتهازية (عدم قدرة الجسم على مواجهة الأنواع الضعيفة من الميكروبات والفيروسات والطفيليات والفطريات التي تصيب الجسم).

طرق إنتقال العدوى

ينتقل الفيروس من شخص إلى آخر بثلاث طرق رئيسية هي:

- الممارسات الجنسية مع شخص حامل للفيروس.
- الدم .
- الإلتقال من الأم الحامل إلى الجنين.

ينتقل الفيروس عبر العلاقات الجنسية عن طريق:

- ✓ الإلتصال الجنسي غير المحمي بين رجل وامرأة (أحدهما حامل للفيروس).
- ✓ الإلتصال الجنسي غير المحمي بين الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال (أحدهما حامل للفيروس).

ينتقل الفيروس عبر نقل الدم من شخص حامل للفيروس إلى شخص سليم عن طريق:

- ✓ إستخدام الحقن والأدوات الحادة الملوثة
- ✓ الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات عن طريق الحقن.
- ✓ العلاج بالإبر الصينية والوشم وتخدش الجلد.

ينتقل الفيروس من الأم الحامل المتعايشة مع الفيروس إلى الجنين في حوالي 25% - 45% من الحالات وذلك:

- ✓ أثناء الحمل: عبر المشيمة.
- ✓ أثناء الولادة: عبر إختلاط الدم أو السوائل الأخرى.
- ✓ بعد الولادة: عن طريق الرضاعة.

لا ينتقل الإيدز عبر:

- الإختلاط في محيط الأسرة، قاعة الدراسة، أماكن العمل، الأماكن المزدحمة
- المصافحة والمعانقة
- رذاذ العطس
- لدغ الحشرات
- برك/حمامات السباحة
- إستخدام أجهزة الهواتف العامة
- المشاركة في تناول الأطعمة والمشروبات

الفئات الأكثر عرضة لإلتقاط العدوى المنقولة جنسياً

- الأشخاص المصابون بالعدوى المنقولة جنسياً يكونون أكثر عرضة للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز أو نقل هذا الفيروس للآخرين
- الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال (علاقات جنسية عن طريق الشرج)
- العاملات بالجنس (علاقات جنسية متعددة)
- مدمنو المخدرات عن طريق الحقن
- الشباب بسبب عدم حصولهم على المعلومات الصحيحة والكافية حول فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز

فيروس نقص المناعة البشرية لا يستطيع أن يبقى حياً خارج الجسم، فإذا حدث تلامس مع دم مصاب أو أي من سوائل الجسم المعدية يمكن القضاء على الفيروس باستخدام:

- الحرارة (يقضى على الفيروس عند درجة حرارة 56 درجة مئوية)
- صابون اليد
- ماء الأوكسجين
- أي سائل يحتوي على ٢٥% من الكحول
- المطهرات على اختلاف أنواعها

الأسباب التي تجعل المرأة أكثر عرضة للإصابة بالعدوى المنقولة جنسياً من الرجل

- مساحة الغشاء المبطن للرحم 20سم مربع لذا فإن المساحة التي يمكن أن يعيش فيها الفيروس أكبر 5 مرات من الرجل
- منطقة عنق الرحم ضعيفة وبالأخص عند الفتاة أو المرأة الحامل أو التي تتناول حبوب منع الحمل
- تركيز الفيروس في الحيوانات المنوية أكثر بـ 10 مرات من تركيزه في الإفرازات الأنثوية
- الحيوانات المنوية تظل فترة لا بأس بها في جسم المرأة لذا تكون المرأة أكثر عرضة من الرجل للإصابة بالعدوى
- عادة لا تكون الأمراض المنقولة جنسياً مصحوبة بأعراض أو علامات عند النساء فلا يتم علاجها
- عدم المساواة بين الجنسين مما يؤدي إلى عدم قدرة المرأة على مناقشة المواضيع الجنسية وعدم حصولها على المعلومات أو تلقي الرعاية الصحية وعدم قدرتها على اتخاذ القرار
- الوشم والحجامة

الواقى الذكري

وهو عبارة عن غلاف رقيق مصنوع من مادة اللاتكس، يحمي من معظم الأمراض المنقولة جنسياً حيث يمنع دخول المني إلى المهبل، ويحمي من الإحتكاك المباشر بين العضو الذكري والمهبل.

لضمان حسن استخدام الواقى الذكري والإستفادة منه يجب:

- حفظه في مكان جاف وبارد (ليس بالمحافظة)
- التأكد من تاريخ الصلاحية
- فتح غلاف الواقى بحرص حتى لا يتمزق
- الضغط على طرف الواقى ومن ثم تركيبه على العضو الذكري من بداية الإنتصاب في أي علاقة جنسية
- نزعه بحرص بعد القذف وبدخله السائل المنوي ليتم التخلص منه
- إستخدامه لمرة واحدة فقط
- تجنب إستخدامه في علاقة شرجية

1. سرطان الثدي:

1. الفحص الذاتي للثدي

يجب إجراء الفحص الذاتي للثدي مرة كل شهر (بعد انتهاء الدورة الشهرية مباشرة): للنساء والفتيات ما فوق سن الـ20 (حيث يجب على الفتيات تعلمه منذ سن البلوغ لمعرفة الملمس الطبيعي للثدي).

2. الفحص العيادي للثدي

يجري الطبيب المختص الفحص العيادي للثدي:

- للسيدات ما دون الـ40 سنة: مرة كل 3 سنوات
- للسيدات ما فوق الـ40 سنة: مرة كل سنة

عند إجراء فحص الثدي يجب ملاحظة أي تغيير في:

- الشكل أو الحجم (تورم).
- الجلد (اللون أو السماكة).
- الحلمة (إفرازات، الشكل، اللون، الإنكماش للداخل، الإنحراف).

علامات تشير إلى احتمال حدوث سرطان الثدي:

- تغيير في شكل أو حجم الثدي: كتلة - زيادة غير طبيعية في حجم الثدي - مستوى أحد الثديين منخفض للأسفل.
- تغيير في الجلد: السماكة - التعرج.
- إفرازات من الحلمة، إنغماسها للداخل - تغيير في ملمسها.
- تورم في الجزء العلوي للذراع.
- تضخم في الغدد الليمفاوية.

3. الماموجرام (أشعة الثدي):

- يعد من أفضل الوسائل التشخيصية لإكتشاف التغيرات التي تؤدي إلى أورام في الثدي سواء سرطانية أو غير سرطانية في مرحلة مبكرة جداً.
- رغم أهميته إلا أنه لا يكشف كل سرطانات الثدي (يكشف التغيرات التي تحتاج إلى المزيد من الإختبارات).
- مكلف ويحتاج إلى أخصائي لإجرائه.
- ينصح بإجراء الماموجرام مرة كل سنة بدءاً من سن الـ40.

1. سرطان عنق الرحم:

- يأتي في المرتبة الثانية (بعد سرطان الثدي) في قائمة أكثر السرطانات شيوعاً بين النساء ما دون سن الـ45.
- في أغلب الأحيان، يتم إكتشافه في المراحل المتقدمة.
- معظم الوفيات تحدث في سن مبكر من العمر الإيجابي.
- على الرغم من خطورته العالية وإرتفاع نسبة الوفيات الناجمة عنه، إلا أن الوقاية منه سهلة وغير مكلفة عن طريق الكشف المبكر وعلاجه.

أسباب سرطان عنق الرحم:

1. فيروس الورم الحليمي HPV:

- ✓ 99% من حالات سرطان عنق الرحم تسببها العدوى بفيروس الورم الحليمي HPV.
- ✓ فيروس الورم الحليمي ينتقل عن طريق الجنس وكثير الإبتشار.
- ✓ 80% من النساء يُصابون بالعدوى بأحد أنواع هذا الفيروس في فترة ما في حياتهن.
- ✓ الإصابة بالفيروس تحدث في سن الشباب غالباً.
- ✓ في أغلب الأحيان، تنجح دفاعات الجسم في القضاء على الفيروس بدون تدخل خارجي.
- ✓ في بعض الأحيان، لا تزول العدوى بشكل كامل وتستمر حيث تبدأ الخلايا المصابة في التحول مما يؤدي إلى سرطان عنق الرحم بعد حوالي 10-20 سنة (إذا لم يتم اكتشافه وعلاجه في المراحل الأولى).

2. الأسباب التي تجعل النساء أكثر عرضة للإصابة بسرطان عنق الرحم:

- ✓ تعدد الشركاء الجنسيين.
- ✓ السن المبكرة لأول علاقة جنسية.
- ✓ السن المبكرة لأول ولادة.
- ✓ التدخين.
- ✓ الإصابة بأنواع أخرى من العدوى المنقولة جنسياً.

أعراض سرطان الرحم وعنق الرحم:

تشكو المصابة من أعراض مختلفة في المراحل المتأخرة من المرض:

1. نزيف مهبلية غير طبيعي وغير مرتبط بالدورة الشهرية.
2. نزيف بعد الجماع أحياناً.
3. إفرازات دموية متكررة.
4. ألم عميق في الحوض.
5. أعراض أخرى مرتبطة بانتشار المرض في مواقع أخرى كالعظم والكبد والغدد الليمفاوية مما يخلق أعراضاً متنوعة تعتمد على موقع وحجم إنتشار المرض.

الوقاية من سرطان عنق الرحم:

أولاً: الوقاية من العدوى بفيروس الورم الحليمي البشري (HPV).

- إستعمال الواقي الذكري (حماية جزئية).
- الإخلاص لشريك جنسي واحد.
- التلقيح ضد فيروس الورم الحليمي.

ثانياً: كشف التغيرات قبل أن تصبح سرطانية.

- المسحة المهبلية مع الفحص المجهري.
- التلقيح ضد فيروس الورم الحليمي:
- من أجل تحقيق الوقاية المثلى، يجب إعطاء اللقاح قبل بداية النشاط الجنسي إبتداءً من سن التاسعة.
- يوصى بتلقيح كل النساء تحت سن الـ45 لحمايتهن من العدوى بالفيروس الحليمي المسبب لسرطان عنق الرحم.
- فائدة التلقيح للنساء فوق سن الـ26 سنة ودراسة إنعكاساته السلبية على المدى البعيد لم تختبر بعد.
- فائدة التلقيح بعد بداية النشاط الجنسي تتدنس ولا يعتبر علاجاً في حالة الإصابة بالفيروس.
- يستمر مفعول التلقيح لمدة تتراوح من 20 إلى 24 سنة.
- لا يوصى به مع الحمل.
- التلقيح آمن ولم يسجل أعراضاً جانبية خطيرة حتى الآن.

