



مركز حقوق الإنسان والمشاركة الديمقراطية - شمس  
Center for Human Rights and Democratic Participation - SHAMS

# الثقافة الجنسية والإنجابية

## Reproductive and Sexual Culture

مراجعة علمية: الدكتور محمد ابراهيم

إعداد:

الدكتورة سميرة صايح

شريفة ناصيف

عبد الباسط خلف

## الثقافة الجنسية والإنجابية

الطبعة الأولى/ آب 2007

مراجعة علمية: الدكتور محمد ابراهيم

إعداد:

الدكتورة سمية صايح

شريفة ناصيف

عبد الباسط خلف

الغلاف والتصميم الداخلي: رفيق أبو عيد

تحرير لغوي وتدقيق: عبد المنعم شلبي

إصدار: مركز حقوق الإنسان وامشاركة الديمقراطية - شمس

## الفهرس

5	تقديم
7	الفصل الأول: التربية الجنسية للشباب
7	المقدمة
8	تعريف المصطلحات
9	التربية الجنسية للشباب
11	مفهوم التربية الجنسية
12	أهمية التربية الجنسية
14	أهداف التربية الجنسية
16	من الذي يقوم بالتربية الجنسية؟
19	قواعد التربية الجنسية
20	مراحل التربية الجنسية وإعداد الشخصية جنسياً
21	أولاً: مرحلة ما قبل البلوغ:
23	ثانياً: مرحلة البلوغ:
25	ثالثاً: مرحلة ما بعد البلوغ:
26	التوصيات
27	الفصل الثاني: المراهقة خصائصها وعلاقتها بالصحة الإنجابية ومشكلاتها
27	المقدمة
27	الأهداف
28	مرحلة المراهقة
29	النمو الجسدي والنفسي والتغيرات الحاصلة في سن المراهقة
29	مفهوم البلوغ والمراهقة
29	مراحل المراهقة
30	علامات بداية مرحلة المراهقة وأبرز خصائصها وصورها الجسدية والنفسية
30	1 - النمو الجسدي
30	2. النضوج الجنسي
31	3. - التغير النفسي

33	علامات البلوغ والتغيرات الجسدية والجنسية في مرحلة المراهقة بين الجنسين
34	الحيض والدورة الشهرية
34	ما هو الحيض؟
34	كيف يحدث الحيض؟
34	ما الفرق بين الحيض والدورة الشهرية؟
35	الأعراض المصاحبة للحيض
35	بعض المشاكل التي قد ترافق الحيض
36	الأسباب التي قد تؤدي إلى اضطرابات في الدورة الشهرية
36	العناية بالجسم أثناء الحيض
36	مشاكل المراهقة
38	جوانب النضوج والتحديات السلوكية في حياة المراهق/ة
41	طرق علاج المشاكل التي يمر بها المراهق/ة
41	حلول عملية
49	الفصل الثالث: الصحة الإيجابية: ممارسات عرجاء ومفاهيم بحاجة لتغيير
49	اغتناب آخر !
50	38 "خلية" صحية
51	مفاهيم عرجاء
52	عليّ النموذجي
52	سميرة الاستثنائية
53	وللدين رأي...
55	المراجع

## تقديم

يبقى موضوع التربية الجنسية غير متناول بشكل كبير في المجتمع الفلسطيني ، سواء على مستوى التطبيق أو على مستوى الدراسات ، وذلك بسبب حساسية الموضوع من جهة ، والثقافة المجتمعية السائدة من جهة أخرى ، وفي كثير من الأحيان يتم تناول موضوع التربية الجنسية ضمن موضوع الصحة الإنجابية الذي بات المجتمع العربي يتقبله بشكل أوسع أو بشكل مبطن ضمن الصحة الشبائية أو المجتمعية ، لا بد لنا من القول أن التربية الجنسية الصحيحة ضرورة لا بد منها ، بحيث تعتبر الثقافة الجنسية في أحد جوانبها جزءاً من الثقافة الصحية العامة ، كما ترتبط بالثقافة الاجتماعية السائدة والقيم الفكرية والتربوية والدينية في المجتمع .

لا تزال النظرة لموضوع الثقافة الجنسية مشوهة وخاطئة في مجتمعاتنا وفيها الكثير من الخرافات والمعلومات الخاطئة ، والتي تساهم بشكل مباشر أو غير مباشر في عدد من الاضطرابات الجنسية والنفسية والاجتماعية ، كما يعتقد البعض إن الثقافة الجنسية تتعارض مع الدين أو أنها تشجع الإباحية والانحلال الأخلاقي ، أما من الناحية العلمية تعتبر المعلومات الجنسية الصحيحة ضرورية كي يتعرف الإنسان على نفسه سواء أكان ذكراً أم أنثى ، فالأعضاء الجنسية جزء من تكوين الجسم الإنساني وتشبه باقي الأعضاء في وظائفها الطبيعية وفي أمراضها المتنوعة . مما لا شك فيه إن درجة من الحرج والقلق قد تكون مصاحبه لعملية التثقيف الجنسي الصحي ، وهذا طبيعي ومقبول نظراً لحساسية الموضوع ولكنه لا يعني الهروب منه أو إغفاله وهذا يستدعي البحث عن اللغة المناسبة والمعلومة المناسبة للوصول إلى تثقيف جنسي لا حرج فيه .

جاء مشروع الحقوق الصحية " الثقافة الجنسية الإنجابية " تلبية لحاجة مجتمعية حقيقية ، تتمثل في المقام الأول في تواضع معلومات الآباء والأمهات بمفاهيم وأساليب التربية الجنسية والصحة النفسية والإنجابية ، مما ينعكس سلباً على شخصية الأبناء ، حيث تمثل الصحة الإنجابية والتربية الجنسية محورا مهماً من محاور حياة الإنسان ، خاصة وأنها مرتبطة بالنمو النفسي والجسمي بدءاً من مرحلة الطفولة إلى المراهقة والبلوغ فالشباب ومختلف مراحل العمر ، ومن الطبيعي أن نهتم بالفتيات لأنهن سوف يصبحن بعد فترة أمهات ، وسوف يكون أسراً ، ولا بد لهذه الأسر أن تعي المفاهيم والمعلومات والقيم المتضمنة في العلاقات الجنسية القانونية السليمة ، وكذلك المعلومات المتعلقة بالأمراض الجنسية التي لا بد للفرد أن يتجنبها حفاظاً على صحته .

بهذا كان هناك حاجة ماسة لمشروع الثقافة الجنسية والإنجابية، لما يمثله المشروع من أهمية قصوى في حياة المجتمعات الريفية والبدوية بشكل خاص والمجتمع بشكل عام، ذلك أن الفتيات في القرى والأحياء الشعبية يعايشن كثيراً من السلوكيات المرتبطة بالتكاثر والتناسل، إن المجتمع المحلي هناك يعتبر الموضوعات المرتبطة في الصحة الإنجابية ومن ضمنها الثقافة الجنسية والتربية الجنسية من المحرمات والتي تدخل في دائرة العيب الاجتماعي، فقد دأبت الأسر هناك على محاصرة هذه الأفكار واعتبارها عيباً وتدخل في بند المحرمات، وتفاجأ الفتاة بعد ذلك بأن الحياة تتطلب منها فجأة ممارسة ما كان محرماً وممنوعاً، وهنا يحدث الارتباك والمفاجأة والأخطاء والمشكلات.

كان الهدف من المشروع توضيح محاذير الزواج المبكر، مرحلة المراهقة ومشاكلها السلوكية، العنف الجنسي: التحرشات والاعتداءات الجنسية، والجنود، وزواج الأقارب، الثقافة الجنسية والإنجابية، والأمراض المنقولة جنسياً، دور وسائل الإعلام في الثقافة الجنسية والإنجابية، التربية الجنسية، ولهذا لا بد لنا أن نعمل على تقريب مثل هذه الموضوعات التي نعتبرها شائكة إلى أبنائنا لأنها ليست من المحرمات، كما أن مواجهتها بالمعرفة أفضل من أن يلجأ الفرد سواء كان ولداً أو بنتاً إلى أساليب تخفية أو سرية تؤدي إلى عواقب وخيمة بالنسبة لمستقبل الشاب أو الشابة أو مستقبل الأسرة.

إن فكرة المشروع هي امتداد لفكرة ورشات عمل متعددة عقدها مركز "شمس" مع فئات ومجموعات هامة وحيوية وقد تعمقت الفكرة بعد التقارير والتوصيات التي قدمها الشباب والشابات متطوعي المركز والمشاركين والمشاركات في نشاطاته لتتبلور الفكرة وتتركز حول موضوع الصحة الإنجابية والثقافة الجنسية لما يحتله هذا الموضوع من أهمية وتهميش في نفس الوقت في المجتمع الفلسطيني وبعد الفكرة جاء العمل في العديد من المواقع المهمشة والتي تمثل العمل فيها من خلال مرحلتين، المرحلة الأولى التي استهدفت الأمهات أنفسهن لتعريفهن على أهمية التربية الجنسية للأبناء، والمرحلة الثانية استهدفت طالبات المدارس. وها نحن الآن نخرج بهذا الكتيب بهدف الوصول إلى أكبر عدد ممكن من المستفيدين، والذي نتمنى أن يتم تعميمه في المستقبل على أكبر عدد ممكن من الفئات المستهدفة.

### التربية الجنسية للشباب<sup>1</sup>

#### المقدمة

فئة الشباب في أي مجتمع تعتبر من أهم الفئات، لما لها من قوة على التغيير ودفع عجلة التقدم في المجتمع إن كانت تملك مقومات التقدم، لكن إذا كانت هذه الفئة لا تملك مقومات التقدم فإنها ستعمل على عرقلة تقدم مجتمعاتها، وسيتم شرح مرحلة الشباب تفصيلاً ضمن الإطار النظري من الفصل الثاني من هذا البحث، وخاصة أن من خصائص المجتمع الفلسطيني أنه مجتمع فتي أي أن الغالبية العظمى من السكان من فئة الشباب.

وقد تم ذكر أهمية مرحلة الشباب في دراسة جامعة بيرزيت بالتعاون مع "اليونيسيف" تحت عنوان "التحديات والأولويات من منظور الشباب الفلسطيني" وذلك كالتالي: "المراهقة هي فترة من دورة الحياة يمتزج فيها الصبا بالبلوغ"، وحيث أن الطفولة هي المدخل إلى الصبا، فإن المراهقة هي المدخل إلى البلوغ. وعندما يمر الأطفال في سن المراهقة، فإنهم يحاولون تطوير إحساسهم بالذات ويبدأون بالعمل نحو الاعتماد على هذه الذات، ولكنهم يكونون ممزقين بين عاملين: عالم البلوغ للشباب الذي يتوق إلى كسر كل قيود الطفولة وعالم المراهق الذي لا يزال معتمداً وخاضعاً لوالديه "بيرزيت، اليونيسيف، 1999: ص 11".

وقد ذكر "أحمد أبو لافي" في رسالته الماجستير - غير المنشورة - تحت عنوان "اتجاهات طلبة جامعة القدس نحو التربية الجنسية" قائلاً ما يلي عن دور التربية بشكل عام والتربية الجنسية بشكل خاص: "ومن هنا يأتي دور التربية، فقد سعت التربية في مختلف المجتمعات - بشكل عام - بكل وسائلها وأساليبها وأهدافها وبرامجها، إلى تهذيب وتوجيه الغرائز والميول، بحسب وجهة نظرها في الحياة، أما بالنسبة للتربية الجنسية - بشكل خاص - فإن وجهات نظر المجتمعات نحوها قد تباينت، تبعاً لثقافتها وحضارتها وقيمها ووجهة نظرها في الحياة والمقاييس التي تقيس بها الأمور، وبحسب حجم مشاكلها الجنسية وحدتها واستفحالها في المجتمع، إن التربية الجنسية لها أهمية في حياة

1 شريفة ناصيف

الأفراد والشعوب والمجتمعات والأمم، وخصوصاً في فترة الطفولة والمراهقة والشباب. حيث أن موضوع الطفولة والمراهقة والشباب ومشاكلهم المختلفة، والتي منها الجنسية، تعتبر في وقتنا الحاضر من الموضوعات الهامة التي شغلت بال علماء التربية، والنفس، والاجتماع، والسياسة، والاقتصاد، والإعلام، والصحة، والفكر، والدولة . . . الخ " أبو لافي، 2000: ص 8".

ويقول الفرا: " من المؤسف أن الثقافة الجنسية التي يحصل عليها شبابنا من كلا الجنسين هي في معظم الأحيان ثقافة سوقية. إنها ثقافة المجلات والكتب الجنسية وأشرطة الفيديو ذات المستوى المتدني، ثقافة مرتبطة بإثارة الغريزة الجنسية والشهوة عند الفرد، أي أن الشباب لا يتناولون تلك المواضيع بمستوى راقٍ وبأسلوب علمي، أما الثقافة الجنسية الصحيحة والمرتبطة بالعلم والرقى الإنساني فهي ما يفتقر شبابنا لها، ولا يحصلون عليها إلا إذا سعوا إليها بأنفسهم، إذ ثمة نقصٌ شديد في التثقيف الجنسي سواء في المؤسسات التعليمية أو الاجتماعية. ولعل أهم الأسباب التي أدت إلى هذا النقص، ثقافة مجتمعنا التي تعكس الخلل والتخلف والتي تربي شبابنا بطريقة تبعدهم عن الثقافة الجنسية بأي حال من الأحوال " السابق: " ص 10، نقلاً عن الفرا، 1997: ص 30".

### تعريف المصطلحات

1. **المراهقة:** هي مجموعه من التغيرات التي تحدث في نمو الفرد الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي ومجموعة من مظاهر النمو التي لا تصل كلها إلى حالة النضج في وقت واحد فهي مرحلة الانتقال التي يصبح فيها المراهق رجلاً وتصبح المراهقة امرأة ويحدث فيها كثير من التغيرات التي تطرأ على وظائف الغدد الجنسية والتغيرات العقلية والجسمية.
2. **العنف الجنسي:** هو استخدام القوة أو الإكراه في ممارسة أي نوع من أنواع الجنس مع المراهقات أو المراهقين أو أي شخص آخر، وعادة ما يؤدي العنف الجنسي إلى تدمير المراهق نفسياً وبدنياً ومعنوياً.
3. **الجنندر (النوع الاجتماعي):** هو عبارة عن الأدوار والمسؤوليات التي يتولاها الرجال والنساء والتي نشأت في عائلاتنا ومجتمعاتنا وثقافتنا ويتم اكتساب هذه الأدوار بواسطة التعلم وهي عرضة للتغير مع الوقت كما أنها تختلف من ثقافة إلى أخرى وداخل الثقافة الواحدة.



4. **الأمراض المنقولة جنسياً:** هي أمراض يمكن أن تنتقل من شخص لآخر بالاتصال الجنسي، وتشمل الأمراض المنقولة عن طريق الجنس الشائعة: السيلان التريكوموناس (الوحيدات المشعرة)، الكلاميديا (الالتهاب الحشفي)، والزهري، والايديز (مرض نقص المناعة المكتسبة).
5. **الصحة الإنجابية:** الصحة الإنجابية، كما عرفتها منظمة الصحة العالمية، هي حالة من المعافاة الكاملة بدنياً ونفسياً واجتماعياً، في كل ما يتعلق بالجهاز الإنجابي ووظائفه وعملياته وتعني توفير كل العوامل التي من شأنها تمتع الإنسان بحياة صحية مأمونة وسليمة بما في ذلك كل ما يتعلق بمسألة التكاثر والإنجاب.
6. **البلوغ:** مفهوم البلوغ يعني حدوث التغيرات الهرمونية بواسطة ذلك الجزء في المخ المعروف باسم "هيبوثالامس" الذي يُحفز الغدة النخامية، والتي تقوم بدورها بتنشيط الغدد الأخرى بالمثل وتبدأ هذه التغيرات بحوالي عام قبل ملاحظة المراهق/ المراهقة لهذه التغيرات أو ظهورها عليهما، فهرمون التناسل الذكري وهو "التستوستيرون" وهرمون التناسل الأنثوي وهو "الإستروجين" يكونان متواجدين عند الأطفال لكلا النوعين ويحدث لهما تغيرات عند وصول الطفل لسن البلوغ حيث يزداد إفرازهما.
7. **الإيدز:** مرض الإيدز هو مرض فيروسي سببه الفيروس المعروف باسم HIV، وهو أحد الأمراض المتقلة جنسياً، حيث يستطيع الفيروس المسبب تدمير الجهاز المناعي تدريجياً مما يؤدي لإصابة المريض بالالتهابات المتعددة والأورام التي قد تؤدي لوفاة المريض.
8. **سفاح القربى:** يعرف سفاح القربى قانونياً بأنه أي إساءة جنسية ترتكب بحق قاصر على يد أحد أفراد أسرته أو أقربائه.

### التربية الجنسية للشباب

هناك العديد من الأسباب الهامة التي تدعو كل عاقل للتأمل في طبيعة التربية في مجتمعنا بشكل عام، وبشكل خاص التأمل في أساليب التربية الجنسية في بيوتنا، لذلك سيتناول هذا الجزء التربية الجنسية بشكل تفصيلي، فمن المقدمة لتحديد مفهوم التربية الجنسية، أهميتها، أهدافها، قواعدها، مراحلها، كيفية تعليم أبنائنا التربية الجنسية ومن يقوم بها، وكيفية إعداد الشخصية جنسياً والحياة في تقديم التربية الجنسية المشروعة.

يقول "سامر رضوان" عن التربية الجنسية ما يلي: "لقد أصبح من المؤكد اليوم أكثر مما مضى أن المشكلات في مجال الجنسية الإنسانية هي ذات تأثير كبير الأهمية على صحة الفرد الجسدية والنفسية وعلى شعوره بالرضا والسعادة، وأن هنالك روابط شديدة بين الجهل الجنسي والتصورات الخاطئة حول الجنس وبين المشكلات والاضطرابات الصحية المختلفة، ويرتبط تحقيق هذه التصورات بشرط محدد مثل توفر إيصال المعلومات الأساسية حول الوجوه البيولوجية والنفسية، وحول النمو الجنسي، والتكاثر الإنساني، وتنوع السلوك الجنسي واضطراب الوظائف والأمراض الجنسية، وأن الكثير من الشباب يعتقدون أنهم يعرفون الكثير عن الأمور والمشكلات الجنسية، ولكن الاختبار الدقيق يُظهر أن المعرفة التي يمتلكونها ناقصة جداً ومشوهة. فمثلاً تشير بعض الدراسات إلى أن كثيراً من الشباب من الجنسين يجهلون آليات الحمل، وكثيراً من النساء يجهلن المخاطر الكبيرة للإجهاد، وحتى عندما تتوفر بعض المعلومات الصحيحة فإنها يغلب ألا تستخدم في السلوك الشخصي، وهنا توجد ثغرات معرفية يمكن سدها بطرق متنوعة من خلال المدرسة والمعلم ومن خلال الكتب والمنشورات والمقالات والمحاضرات والقانون والشرع.

رضوان: [www.psychoarab.hostonfly.eu/037](http://www.psychoarab.hostonfly.eu/037).

أما الدكتور "فاخر عقل" فيقول عن التربية الجنسية في كتابه "التربية قديمها وحديثها ما يلي: "إن التربية الجنسية أصبحت ضرورة معترفاً بها، وهي تتم في البيت، المدرسة، المعبد ومنظمات الشباب، وهي تبدأ ببداية الحياة وتنتهي بنهايتها، ولها طرائق ووسائل وهي تتم في كل ميدان من ميادين المعرفة، ولقد اعترفت الأمم المتقدمة بأهميتها ولجأت إليها، وقد أن الأوان للتربية العربية أن تعترف بها وأن تفيده من خبرات الأمم المتقدمة عليها، ثم تكيّف وسائل هذه التربية وطرائقها بما يتفق مع حاجات المجتمع العربي وتقاليدته وإمكاناته " عقل، 1977: ص 400 .

ويتابع "عقل" عن نفس الموضوع: "تُرى لماذا يستعد الإنسان لسفرة يقوم بها أو عمل يُزعم البداية به، ولا يستعد لحياته الزوجية وهب الحياة التي تدوم سنين طوالاً وتتوقف عليها السعادة والهناء؟! ثم من ذا الذي يزعم أن الاستعداد للزواج يجب أن يكون قاصراً على شراء الحاجات وإعداد الأثاث وابتياح الملابس؟، فهل الحياة الزوجية قاصرة على هذا؟ أم أن للحياة الزوجية ناحيةً جنسيةً تعتبر حجرَ الزاوية في العلاقة بين الزوجين؟ . . . الحق أننا نفتقد هذه التربية افتقاراً واضحاً صريحاً: في بيوتنا، في مدارسنا، في منظمات الشباب عندنا، في معابدنا وفي كل مناحي الحياة عندنا".

"السابق: ص 393، 394".

ويذكر الدكتور "عبد المنعم الحفني" في كتابه "الموسوعة النفسية الجنسية" ما يلي عن التربية الجنسية: "ما أحوجنا للتربية الجنسية، غير أنه كثيراً ما يلتبس معناها على الناس، وسوف نجد بسبب افتقارنا للتعريف الصحيح لمصطلح التربية الجنسية أناساً يرفضون الخوض أصلاً في الحديث فيما يسمى التربية الجنسية، بحسب ظنهم أن ذلك يعني تعليم الأطفال أشياء حول الجنس تفتح أذهانهم لما كان لا ينبغي أن ندفعهم إلى التفكير فيه...، وسوف نجد فريقاً من الناس على عكس الفريق السابق، يدعو إلى التثقيف الصحي، وخاصة للشباب في سن البلوغ، على زعم أن التغيرات الجنسية التي تفد على الشباب فجأة وتهاجمهم مستحدثاتها، تستلزم أن يعد لها الشباب إعداداً، باعتبارها من المسائل الملحة، التي قد تترتب عليها اضطرابات قد تستمر لما بعد البلوغ، فالاستجابة التي يأتيها الشاب سواء كانت خاطئة أو مصيبة، قد ترسخ فيه وتصبح من السمات الخلقية في الشخصية" "الحفني، 2000: ص 5".

### مفهوم التربية الجنسية

قبل الحديث عن مفهوم التربية الجنسية، يمكن تعريف الجنس على أنه غريزة تمتلكها كل الكائنات بغرض حفظ النوع، وهو عملية بيولوجية غرضها التواصل الجسدي بين رجل وإمرأة كترجمة لعواطف حب مشتركة مدعومة بقبول المجتمع لهذه العلاقة قد ينتج عنها خلق إنسان جديد في هذه الحياة.

يذكر "الحفني" أن مفهوم التربية الجنسية هو عبارة عن: "الثقافة الجنسية في البلوغ وما بعده، لنعرف معنى أن نكون أولاداً أو بنات، والكيفية التي نتعامل بها مع بعضنا البعض، وما هو المراد منا من حيث الزي والسلوك والهيئة العامة، وما هو الحب والجنس والغاية منهما، وما هي المواعيد بين الفتيات والفتيان، ومشاكل اللقاء الأول، والخطوبة والسلوك أثناءها، والزواج والتوافق فيه، وقد تمتد التربية الجنسية لأبعد من سن الشباب، فهي لازمة للشيوخ لزومها للشباب، وهناك تغيرات جنسية تشملنا جميعاً إذ نتجاوز الأربعين، وهي تغيرات حيوية بقدر ما هي تغيرات نفسية، فكيف نتعامل معها، وكيف نوفق بين واجباتنا كأباء ورغباتنا كأزواج، وماذا يحدث للزوج المثقل بالأعباء، أو للزوجة ربة البيت المتعبة، وما هي فلسفة الإيأس، وكيف نتجاوز محنة سن اليأس، ومحنة انفرط عقد الأسرة بانصراف الأولاد للزواج أو بغيره بعد أن يكبروا، والتربية الجنسية هي التي تدعم وترسخ ما فطرنا الله عليه، وهي التي تيسر نمونا نحو النضج الجنسي، ومن الموضوعات المستحسنة في التربية الجنسية، موضوع العلاقة

بين الجنسين ، والقيم المتضاربة - كأن أحب أن أوقع بفتيات الناس ولكن لا أحب أن يوقع أحد بشقيقتي ، والخطبة ومستلزماتها والحكمة منها ، ومعنى الاختيار وأبعاد التوافق ، وأسباب فسخ الخطبة وفشل الزواج وتبعات ذلك ، وتحديد النسل والتخطيط للأسرة ، والاتصال بالبغياء وأخطاره ، وأخطار المخدرات على الجنس ، وتأثير الكحول على الجنس ، ورفاق السوء ، وتأثير الصداقة على الانحرافات وعلى الجناح ، وصلة الجناح بالجنس ، والإجهاض وأخطاره على صحة الحامل عضويًا ونفسيًا ، والتأثير النفسي للإجهاض المفتعل لمدى الحياة ، ومعنى مشاعر الذنب نتيجة الإجهاض ، ونتيجة الاتصال بالبغياء ، والتفسير النفسي الجنسي للمكالمات الهاتفية الفاضحة والصور الخليعة ومشاهدة الأفلام الجنسية ، والنكت الجنسية ، والعبارات والرسوم الجنسية التي تحفل بها دورات المياه . " الحفني ، 2000 : ص 5 ، 9 ، 15 .

### أهمية التربية الجنسية

ما ذكره " عقل " عن أهمية التربية الجنسية في كتابه " التربية قديمها وحديثها " هو : " من المؤكد أن للجنس أهمية بالغة وأن للحياة الجنسية السوية مقاماً رفيعاً في الحياة النفسية السوية والحياة العقلية الصحيحة والحياة اللائقة ، ولذلك فإنه من الأهمية بمكان عظيم أن نُنعي بتربية الجنس وتوجيه الحياة الجنسية والإعداد لها بحيث يخرج الإنسان إلى الحياة بدوافع جنسية سوية صحيحة ويعيش حياة جنسية سليمة ويتخذ عادات جنسية مناسبة ، ولعل هذه الضرورة تتضح أكثر إذا نبهنا إلى أن الحياة الجنسية للإنسان تبدأ بولادته ولا تنتهي إلا بموته ، بل إن بعض علماء النفس المحدثين ولاسيما علماء التحليل النفسي منهم يصرون على أن للإنسان حياة جنسية - وسواها من أنواع الحياة - وهو في بطن أمه قبل أن يولد .

ويذهب بعضهم إلى القول إن بعض العقد النفسية تعود بأصلها إلى هذه الحياة في رحم الأم ومهما قيل في تطرف هؤلاء العلماء ومبالغاتهم فإن هذا لا يُعفينا من الإقرار بأهمية الجنس وضرورة التربية الجنسية ووجوب استمرار التربية الجنسية " " عقل ، 1977 : ص 390 ، 392 .

أما " الحفني " فيذكر عدة نقاط لأهمية التربية الجنسية وهي : " الحفني ، 2000 : ص 5 ، 9 .

1 - التربية الجنسية للشباب هي التي تزودهم بالعلم الضروري لكي يتعاملون بمقتضاه إزاء مسائل من صميم وجودهم الشخصي والاجتماعي .

2 - التربية الجنسية عملية دائبة وتكون معنا دائماً منذ طفولتنا، وابتداءً من وعينا بأنفسنا وبالناس من حولنا، ونحن نتعلم جنسياً سواء كانت عملية التعليم الجنسي هذه عملية واعية ومقصودة، أو كانت عملية لا واعية تأتينا عفويًا ويتناقلها الناس عن بعضهم البعض، بالتأثير حينًا والتقليد أحيانًا، وبالحدوث فيها أو ممارستها بالتعليم.

3 - هناك من المربين والمدرسين من يشعر بأن الحاجة قد أصبحت ماسة لكي يتلقى الشباب والصغار تعليمًا جنسيًا مناسبًا، يجعلهم ينظرون النظرة الصحية للجنس باعتباره منصرفًا من أجمل المنصرفات لطاقة الحب عند البشر، ويريد هؤلاء المربون والمدرسون أن يشعر الأولاد أن الفعل الجنسي في حد ذاته ليس عيباً أو حراماً، ولكن العيب والحرام هو أن يوجّه التوجه المدمر لنشاط الفرد والجماعة.

4 - وفي مجال الجنس قد يكون من المفيد الاختلاط تحت رقابة الكبار، فتتوصل للشباب المعرفة بالجنس عن قرب، وقد دعا الصحفي الكبير "مصطفى أمين" إلى أن يتحابّ الشباب في حدود التقاليد، وكان يقول إن الحب يدرّب الصغار على الكتابة الإنشائية الجيدة. "الحفني، 2000: ص 6، 7".

وقد ذكرت "هيا غيث" في مقالها "تحديد احتياجات الشباب الفلسطيني في التنمية" عدة حاجات للشباب الفلسطيني ذات أهمية ومنها: "الحاجة إلى ثقافة جنسية، خصوصاً في بداية تفتح الشباب، ومعرفة المتغيرات الجسدية في مرحلة المراهقة، وتوفير حد أدنى من الثقافة الجنسية من قبل مراكز الإشراف الشبابي والمجتمعي لتوفير حماية للشباب من الانحراف وتلقي ثقافة جنسية مشوشة ومشوهة"

غيث: [www.pcc-jer.org/articles.php/id=81](http://www.pcc-jer.org/articles.php/id=81).

وفي دراسة "لجامعة بيرزيت بالتعاون مع اليونيسيف" عن "التحديات والأولويات من منظور الشباب الفلسطيني" كان من ضمن التحديات التي تواجه الشباب الفلسطيني هو أدوار الجنس (الجندر)، وذكرت الدراسة ما يلي: "إن التقاليد والأعراف التي تفرق بين الأولاد والبنات عامل من عوامل الخطر على التنمية السليمة، كما رأها من شاركوا بالدراسة. وقد اتضح في النهاية أن معظم المشاركين وافقوا على أن العلاقة المتطورة بين الآباء والأبناء هي المفتاح للتفاهم والتنمية السليمة، إضافة إلى أن التعليم وتوفر المعلومات تساعد في جسر الهوة في الاتصال وتساعد في عملية التنمية." "اليونيسيف، جامعة بيرزيت: التحديات والأولويات من منظور الشباب الفلسطيني: 1999".

## أهداف التربية الجنسية

يعدد "سامر رضوان" في مقاله "التربية الجنسية" إلى أن أهداف التربية الجنسية هي: "رضوان: [www.psychoarab.hostonfly.eu/037](http://www.psychoarab.hostonfly.eu/037)"

1 - التوعية الجنسية التي تسعى إلى بناء اتجاهات سليمة لدى الناشئة نحو الجنس والأمور الجنسية ضمن شروط المجتمع الذي يعيشون فيه، وتلك ليست بإشكالية سهلة في كل الأحوال.

2 - تمكين الفرد من بناء علاقاته الزوجية والأسرية، بحيث تتم هذه التربية بشكل ينمي الشخصية والتشارك، وتتعلق أهداف هذه التربية بالعلاقات الاجتماعية وبالمعايير الاجتماعية التي تقوم عليها هذه العلاقات بالنظر للروابط الإنسانية، مع الأخذ بعين الاعتبار توزيع الأدوار.

3 - تمكين الفرد من تنمية علاقاته بالجنس الآخر وأن يجد في هذه العلاقات تنمية ذات مغزى لحياته وحياته شريكه.

4 - ينبغي لأهداف التربية الجنسية تقديم المعرفة اللازمة حول جنسية الفرد الذاتية وحول خصائص الجنس الآخر وحول المشكلات الخاصة بالعلاقات الجنسية، وكذلك تقديم المعرفة حول ديناميكية الحياة الزوجية والأسرية، وتعتبر هذه المعارف الشروط الأساسية للبناء الموفق والواعي للحياة الزوجية والأسرية.

5 - تمكين الناشئة باعتبارهم أسرة في المستقبل تحضير أطفالهم من خلال سلوكهم المثالي الذاتي والتربية الجيدة العامة والخاصة من كيفية التعامل مع الجنس الآخر.

"رضوان: [www.psychoarab.hostonfly.eu/037](http://www.psychoarab.hostonfly.eu/037)".

أما الدكتور "فاخر عقل" في كتابه "التربية قديمها وحديثها" يذكر ما يلي عن أهمية التربية الجنسية: "لعل أبسط وأهم هدف للتربية الجنسية هو تأمين الاتزان العاطفي للإنسان طفلاً ومرهماً وراشداً، وهنا محل التنبيه إلى الصلة الوثيقة بين الحياة الجنسية من جهة والحياتين العاطفية والعقلية من جهة أخرى، والحق أن اتزان الحياة الجنسية وسويتها شرط أساسي لاتزان الحياة العاطفية أولاً والحياة العقلية ثانياً" عقل، 1977: ص 392.

أما ما يذكره الدكتور "عبد المنعم الحفني" من أهداف للتربية الجنسية ضمن كتابه "الموسوعة النفسية الجنسية" هي النقاط التالية: "الحفني، 2000: ص 12، 13، 15، 17".

- 1 - تزويد الناس بالمعلومات الجنسية التي تتناسب معهم كلٌّ بحسب ثقافته وعمره، وتساعد على تطوير نضجه الذهني والنفسي والعقلي، وذلك بالإحاطة بكل ما يهم حياته من مسائل الجنس الحيوية وعملياته الجسمية وغير الجسمية .
- 2 - التقليل من الخوف من الجنس، وطمأنة قلق الشباب إزاء المستجدات من التطورات والتغيرات الجسمية .
- 3 - أن تنامي الشباب الاتجاهات الجنسية السليمة والفهم العلمي للموضوعات الجنسية، فتكون لهم البصيرة بطبيعة العلاقات بين الجنسين، والفهم للواجبات والمسؤوليات لكل من الجنسين بعضهما لبعض .
- 4 - التدقيق لمزايا السلوك الجنسي الصحيح، والوعي بأهدافه وغاياته ومراميه، والمردود الطيب الذي يمكن أن يعود على البيت والأسرة والمدرسة والمصنع والشارع باحترام كل جنس للآخر .
- 5 - تعميم القيم الخلقية المرتبطة بالجنس، وأن يعي الشباب أن الفضيلة أساس كل تعامل صحيح، وبدون الوعي بالفضيلة والقيم الأخلاقية لن يستطيع أي شخص أن تكون له بالناس علاقات بناءً صحيحة .
- 6 - تتوخى التربية الجنسية إعطاء الشباب فكرة ملائمة عن الانحرافات الجنسية ومضارها، ومعنى سوء الاستخدام الجنسي، فيكونون قادرين على حماية أنفسهم من التردّي في الرذيلة، وأن يتقوا مزالق الأذى الذي يمكن أن يلحق صحتهم نتيجة الممارسات الجنسية الخاطئة .
- 7 - زيادة طموح الشباب الاجتماعي، بإمكان قيام مجتمعات تخلو من أدران أمثال البغاء، الاغتصاب، اللواط، القوادة، الإباحية، الحُمْل سفاحاً، الإنجاب في الحرام .
- 8 - تهئ التربية الجنسية للشباب أن يتعرفوا إلى إمكانياتهم وقدراتهم الجنسية، وفوائد التسامي بالغرائز، وتوجيه الطاقة الجنسية نحو البناء من الأنشطة البدلية، الفنية والرياضية والاجتماعية، ومن ثم يستطيعون أن يمارسوا حياتهم بوصفهم رجالاً ونساءً لهم أدوارهم المختلفة والمتأزرة، فيعملون ويتزوجون وينسلون، ويخلقون ويدعون، وتكون لهم أدوارهم الجنسية المتميزة، سواء في المراهقة أو كشباب مقبلين على الزواج، أو خلال الخطبة، أو كأزواج، أو كأباء، أو أرباب عائلات، أو أعضاء في المجتمع ومواطنين .

9 - وتعد دروس التربية الجنسية بطريقة تدفع الشباب إلى التفكير في الغايات البعدية للدراسة، وتذكرهم بالزواج ومعانيه، وتنمي فيهم الرغبة في الزواج، والشعور بالمسؤولية، والتفكير بالأبوة ومعانيها " الحفني، 2000: 12، 13، 15، 16 .

### من الذي يقوم بالتربية الجنسية؟

يقوم هذا البحث على أساس أن غياب المعلومات الصحيحة عن المسائل الجنسية يسبب القلق لدى الشباب من الجنسين، وقد بدأ الآباء والمربون يشعرون بأهمية التربية الجنسية المناسبة لأبنائهم، وتأثيرها في حياتهم وسعادتهم في المستقبل، ولكن إدراك أهمية هذا الأمر لم تمكنهم من تجاوز تعقيدات المشكلة، والإحراج الذي يعانونه عندما يتكلمون عن الجنس بشكل خاص .

لكن من الذي يقوم بالتربية الجنسية؟ وهل تكفي جهة واحدة للقيام بهذه المهمة؟ أم أن التعاون ما بين أكثر من جهة من ضروريات التربية الجنسية؟ هذا ما سيتم توضيحه في هذا الجزء من البحث .

ويقول الدكتور " فاخر عقل " عن الذين يقومون بالتربية الجنسية ما يلي : " تتم التربية الجنسية في البيت والمدرسة ومنظمات الشباب والمعابد والنادي وكل وسائل الإعلام والتثقيف، أما في البيت فتم التربية الجنسية أولاً وقبل الولادة عن طريق تربية الوالدين وإعدادهما للأبوة والأمومة، ثم تتم عن طريق تربية الطفل في البيت من قبل الوالدين وباقي الأهل، وهنا محل التنبيه إلى أهمية الطفولة وأهمية السنوات الثلاث أو الخمس الأولى التي يقضيها الطفل في البيت والتي يفتح أثناءها فضوله وقابليته للكلام والسؤال، وإذا ما تقدم العمر بالطفل سأل بشكل أكثر تعقيداً وطالب بأجوبة أكثر دقة وأشفى لغيله .

ومتى ذهب الطفل إلى المدرسة واتسع عالمه فإنه لا بد أن يسأل معلمه أو معلمته، وقد يسأل رفاقه، أسئلة لها صلة بالحمل والولادة والعلاقات بين الذكر والأنثى ويتحتم على المعلم أو المعلمة الواعيين أن يجيبا عن مثل هذه الأسئلة بأجوبة صحيحة ومناسبة تعطي الطفل معلومات صحيحة وتهيئه لمزيد من المعلومات في المستقبل ولكن بصورة لا تخدش الحياء ولا تتنافى مع العلم الصحيح، وبديهي أن التربية الجنسية في المدرسة تتم في كل درجات المدارس من الحضانة وحتى الجامعة، ولكنها تتنوع وتختلف باختلاف المؤسسة التعليمية وبالتالي باختلاف سن الطالب وحاجاته وإمكاناته في الحصول على المعلومات والمعارف .



أما في منظمات الشباب كنوادي الشباب والمنظمات الكشفية ومنظمات المرشدات، فإن من واجب قادة الشباب أن يشجعوا مثل هذه الأسئلة وأن يكونوا مستعدين للإجابة عنها إجابات علمية صحيحة .

وكذلك يجب على رجال الدين في المعبد وخارج المعبد أن يتقنوا المؤمنين بأمر دينهم ودنياهم مما يتصل بحياتهم الجنسية . وفي الإسلام بالذات حيث تصدى الدين للمسائل الجنسية ونظمها يجب على رجل الدين المزود بالمعلومات الدينية والطبية والنفسية أن يتقن المواطنين المسلمين ثقافة جنسية صحيحة .

ونشير - والكلام هنا لـ "عقل" - إشارة خاصة إلى أهمية التربية الجنسية في فترة ما قبل البلوغ . ففي هذه الفترة بالذات تشتد أهمية التربية الجنسية وتعاطم قيمتها باعتبار أن الفتى والفتاة مقبلان على بداية حياتهما الجنسية الحقيقية، ولذلك كان من واجب الأب والأم اللذين يكونان قد عقدا صداقة صريحة مع أطفالهما أن يحدثوهما الحديث المناسب عن البلوغ ومشاكله، وأن يوضحا لهما معنى الحيض والاحتلام وحقائق العادة السرية ومخاطرها الصحية وما إلى ذلك من أمور تتصل برجولة الفتى وأنوثة الفتاة .

وقبل الفترة التي تسبق الزواج لا بد أيضا للأب والأب وبعض المؤسسات الاجتماعية من تهيئة الفتى والفتاة للحياة الزوجية وإفهامهما حقائقها الصريحة ودخائلها وإلا تعثر الزواج وكان مصدراً للتعاسة والألم بدلا من أن يكون مصدراً للسعادة والسرور "عقل، 1977: ص 394-397" .

وقد ذكر "سيرل بيبي" في كتابه "التربية الجنسية" ما يلي: "كتب "هافلوك أليس" شروط يجب توافرها فيمن يقوم بالتربية الجنسية (هناك ثلاثة شروط يجب أن تتوفر فيمن يقوم بتعليم فن الصحة الجنسية: فلا بد أن يكون ملماً بقدر كاف من الحقائق عن سيكولوجية الجنس، وفسولوجية الجنس، والأمراض الجنسية. ويجب أن يكون ذا نظرة أخلاقية سليمة واسعة الأفق، وأن تكون مثله العليا سليمة بتباعد عن المطالبة بالمستحيلات، ولا بد له أخيراً من أن يحس بمشاعر الشباب إحساساً حقيقياً، وأن يكون ذا بصيرة تنفذ إلى ما تحت ما بهم من حياء، ذا قدرة على فهم مشكلاتهم الشخصية، ماهراً في التحدث إليهم في يسر وصراحة وعطف) " .

"بيبي، 1952: ص 243" .

أما "سامر رضوان" فيقول ما يلي عن المسؤولين عن التربية والتأهيل الجنسي: "تحتل

الأسرة والمدرسة أهمية خاصة في تشكيل السلوك والخبرة الجنسية والزوجية. ومن خلال إكساب المعلومات والمعارف ونقل القيم وتقديم القدوة في البيت من خلال سلوك الاحترام المتبادل بين الأب والأم، واحترام الحياة الزوجية من خلال احترام حقوق الآخر ومساواته، فإنها تسهم في بناء المواقف وأتماط السلوك التي تحدد سلوك الأبناء في حياتهم الزوجية والأسرية، كما تمارس الجهات التربوية الأخرى تأثيراً على الأطفال والناشئة والراشدين وهم:

" رضوان : [www.psychoarab.hostonfly.eu/037](http://www.psychoarab.hostonfly.eu/037) "

1. الأم	5. المساجد	9. الأدب
2. الأب	6. مجموعة الأصدقاء	10. الصديق أو الصديقة
3. المدرسة	7. التلفزيون	11. الزوج أو الزوجة
4. النوادي	8. السينما	12. الطبيب والمتخصص النفسي (المعالج، المرشد)

" رضوان : السابق . "

ويؤكد " رضوان " على أهمية دور الطبيب الأخصائي النفسي في التربية الجنسية كما يلي :  
 " يمكن لعمل الطبيب المتخصص والأخصائي النفسي أن يكمل ويواصل عمل المعلم من خلال التعميق التفريقي للمعارف وإيضاح أهمية الموضوع، ويستطيع كل من الطبيب الأخصائي النفسي ( المعالج، المرشد ) على أساس من "دورهما المهني " ومن موقف الناس منهما المرتبط بالدور المهني أن يعالجا أغلب المواضيع الجنسية بشكل حيادي، وأحياناً بشكل أعمق تأثيراً مما يستطيعه المعلم الذي يمكن أن يخجل منه التلاميذ، في عرض أسئلة معينة بسبب خصوصيته كمعلم . وسبب كون الطبيب الأخصائي النفسي يلعبان دوراً كبيراً في العلاج والإرشاد، وذلك بسبب أن اليافعين غالباً ما يمتلكون تجاه أهلهم ومعلميهم ظاهرة ما يسمى " الكف " ، أي تجنب الحديث حول أمور معينة تمس الحياة والمشكلات الخاصة بما فيها المسائل الجنسية في إطار الأسرة أو العلاقات الاجتماعية أو مع المعلم، في حين أنه يتم التطرق لهذه المشكلات مع شخص غريب بمجرد توفر ظاهرة الثقة الكاملة، وهذه يمكن أن يوفرها الطبيب أو الأخصائي النفسي، وبالتالي فهما يمتلكان شروطاً أفضل في التعرض لمثل هذه المعلومات، وهذا الموقع الموضوعي والحيادي لهما يتطلب منهما الالتزام الذاتي والمراعاة الكافية للمسؤولية التربوية التي يحملونها .

ومن المؤكد أنه سوف يتعرض هؤلاء لمشكلات معقدة ومتنوعة وعليهم حل هذه المشكلات بشكل لا يعرض سلامة الناشئة للخطر، ومن هنا يجب أن يكونوا على إلمام ودراية كافيين بالتوجهات الدينية والأخلاقية للمجتمع، فعدم الإلمام بهذه التوجهات يمكن أن يقود إلى سوء فهم لكثير من القضايا، فتنظيم النسل يمكن أن يُفهم على أنه دعوة للإجهاض وتشجيع عليه، أو يمكن للمعلومات العلمية حول سن النضج الجنسي أن تُفهم كمطلب من أجل الممارسة الجنسية أو لتعويض السنوات الفائتة، أو أن يُفهم عدم خطورة ممارسة العادة السرية على أنه دعوة لليافعين لممارستها دون حدود.

أما الوسائل التي يمكن من خلالها التعرض للمشكلات الجنسية فهي متنوعة وتتراوح بين الإرشاد والتوجيه الفردي والتنظيم الدوري لساعات الاستشارة والجلسات الإرشادية الشبائية والإرشادية الجنسية والإرشادية الزوجية، ومن الطبيعي هنا أن يتولى طبيب النسائية والأمراض البولية والتناسلية مهمات أساسية في التربية الجنسية للسكان، وذلك من خلال عمله المباشر في إطار المراجعات الدورية للنساء سواء في إطار الأمراض النسائية أو في إطار الإشراف على الحمل أو في إطار الفحوصات الوقائية. " رضوان: السابق " .

### قواعد التربية الجنسية

لا بد أن لكل أسلوب من أساليب التربية أصولاً وقواعد، أما عن قواعد التربية الجنسية فهناك خمس قواعد كما فصلها " عقل " وهي : " عقل ، 1977 : ص 397 "

**القاعدة الأولى :** الصراحة وذكر الحقائق العلمية الصحيحة، فليس من المناسب أن يقال للطفل أن أخاه قد وُجد في الحديقة أو في علبة اللبن أو غير ذلك، بل يجب أن يقال له - مهما كان صغيراً - أنه وجد في بطن أمه، وإذا سأل الطفل من أين خرج أخوه قيل له بكل بساطة : (من بين فخذي أمه) وهكذا . . . وقد يقول قائل إن الطفل يسأل أحياناً أسئلة محرجة كأن تسأل طفلة في الثامنة من عمرها : ( كيف وجد الطفل في بطن أمه؟ ) وحينئذ يجب أن يكون الجواب باللجوء إلى البيضة ووجودها في داخل الدجاجة ونزولها من الدجاجة حين تبيض، وفيما بعد إذا كبرت الطفلة وسألت أسئلة أعمق من ذلك فلا بأس في أن يُشرح لها الأمر شرحاً مبسطاً مهذباً دون غشها أو التمويه عليها أو الكذب عليها .

**القاعدة الثانية :** أن يكون الجواب مناسباً لمدارك الطفل السائل ومفاهيم الطفل الذي نربيه، فجواب سؤال يطرحة طفل في الثالثة يجب أن يختلف عن جواب سؤال يطرحة طفل في

السادسة أو العاشرة، بل إن جواب السؤال نفسه يختلف من طفل إلى طفل ومن مناسبة إلى مناسبة. والأمر متروك - بطبيعة الحال - لذوق المربي وحسن تصرفه وتقديره.

**القاعد الثالثة:** الإفادة من الحياة ووقائعها، إن وجود قطة في البيت أو وجود حديقة أو وجود حيوان أليف أو ولادة جارة أو ولادة أخ أو أخت أو غير ذلك من الأمور هي مناسبات وفرص يستطيع المربي أن ينتبه لها ويفيد منها في التربية الجنسية. ولا شك في أن الحياة البيئية والحياة المدرسية والحياة اليومية بصورة عامة تقدم العديد من الفرص للتربية الجنسية المناسبة.

**القاعدة الرابعة:** إن الوقاية في التربية الجنسية - كما سواها - خير من العلاج، فلا يكفي أن ينتظر المربي الطفل حتى يقوم بعمل خاطئ أو يعبر عن فكرة مغلوطه ليصححها له ويفسرهما، بل يجب أن يهيئ الطفل لحياته الجنسية التهيئة المقبولة ويربيه التربية الصحيحة. وها هنا مشكلة يحسن أن نقف عندها بعض الوقت ألا وهي: هل نستبق فضول الطفل وأستلته فنحدثه نحن عن حقائق الجنس أم ننتظر حتى يثور فضوله ويسأل فنجيبه؟ والحق أننا يجب أن نكون حذرين فلا نستعجل فنحدث الطفل عن أمور ومسائل لم تخطر له في بال فنفتح عينيه - قبل الأوان - على أمور لا يهتم بها ولا تعنيه، بل ننتظر الفرص التي تلوح من خلال سلوكه وتصرفاته فنغتنمها ونصارع الطفل بما يجب أن نصارحه به، على أنه لا بد لنا في بعض الأحيان من استباق بعض الأمور وتهيئة الطفل لها كما هو الحال بالنسبة لمرحلة البلوغ ومشاكلها، والأمر كله متروك لحسن تقدير المربي ولباقته في التصرف.

**القاعدة الخامسة:** وجوب عدم المبالغة في الأمر والنهي، بل العمد إلى الشرح والإيضاح والإقناع، ذلك أن الترغيب والترهيب وإصدار الأوامر والنواهي الشديدة أمور قد تسبب للطفل عقداً نفسية ومخاوف مرضية لا لزوم لها "عقل، 1977: ص 397 - 399".

والآن وبعد ذكر قواعد التربية الجنسية لا بد أن نعترف أن التربية الجنسية لا بد وأن تكون حسب المراحل العمرية سواء للأطفال أو للفتيان والفتيات أو للشباب والشابات، وقد وجدت الباحثة أنه لا بد من ذكر هذه المراحل العمرية.

### مراحل التربية الجنسية وإعداد الشخصية جنسياً

ذكرت "مكسين ديفيس" في كتابها "الجنس والزواج" تفصيل كيفية إعداد شخصية الشاب والفتاة جنسياً:

إن المراحل العمرية الأساسية للتربية الجنسية سيتم تقسيمها هنا إلى ثلاث مراحل: مرحلة

ما قبل البلوغ، مرحلة البلوغ، مرحلة ما بعد البلوغ، ويقصد بالبلوغ بلوغ سن الحلم أو الاحتلام عند الذكور، و حدوث الدورة الشهرية عند الإناث، ويختلف سن البلوغ من بيئة لأخرى، بحيث يبلغ أبناء القرية والبدو قبل أبناء المدينة، وتبلغ الإناث قبل الذكور، ومتوسط سن البلوغ عند الإناث يكون بين (11 - 14) سنة، وعند الذكور بين (12 - 15) سنة، وتفصيل هذه المراحل - كما جاء في مقال "التربية الجنسية" هو كالتالي:

### أولاً: مرحلة ما قبل البلوغ:

تبدأ هذه المرحلة أو تتحدد ببداية ظهور ما يسمى بالصفات الجنسية الثانوية، وهي التي تسبق حدوث البلوغ الفعلي، وهو ما يثير التساؤل لدى الطفل أو الطفلة، وتكون الفرصة التي يدخل منها الآباء والأمهات إلى أطفالهم بصورة طبيعية للحديث حول هذه التغيرات الجسمية ودلالاتها وأثرها على حياة الطفل في المستقبل.

### أ- بالنسبة للذكور:

ففي الذكور تتغير نبرة الصوت، فيصبح أكثر خشونة، ويبدأ ظهور الشارب، ويبدأ نمو الشعر تحت الإبطين وحول العانة.

وهنا يقوم الأب أو من يقوم مقامه في حالة غيابه بشرح طبيعة هذه المرحلة للابن، ويمكن أن تقوم الأم بذلك بلا حرج، فعلى الأب والأم أن يدركا خطورة المصادر الخارجية في الحصول على المعلومة والتي قد تكون مغلوطة أو مخلوطة بالممارسات السيئة والشاذة، سواء كانت كتباً ليس عليها رقابة، أو زملاء ليس لديهم الخبرة فيما يقال أو لا يقال.

يبدأ الأمر في صورة حوار لطيف يلفت فيه الأب نظر الابن إلى شارب أو خشونة صوته. . فيبادره بالقول: "لقد كبرت يا فلان" . . ها هو شاربك يحاول أن يجده له مكاناً للظهور. . أتدري ماذا يعني ظهور الشارب أو خشونة الصوت؟ إنك مقدم على مرحلة جديدة في حياتك. . نعم لقد كنت كبيراً فيما مضى، ولكنك الآن رسمياً تبدأ مرحلة جديدة. . هي مرحلة البلوغ. . هل تعرف ماذا تعني؟ إن الأمر أخطر من مجرد شارب أو خشونة صوت. . إنك تتحول إلى رجل. ويبدأ في شرح أسباب حدوث هذه التغيرات وطبيعتها بصورة علمية تماماً، فيتحدث عن هرمون "التستسترون"، وكيف أن إفرازه يبدأ في الزيادة لإحداث هذه التغيرات استعداداً لنضوج أعضائه التناسلية من أجل النضج الجنسي كرجل من الناحية البيولوجية. . وأن هذه التغيرات الخاصة

بالمهمة التي أَرادها الله للإنسان وهي عمارة الأرض . . فلا بد من وجود هذا التواصل الجنسي الذي تكون بدايته هو هذا الحدث في حياة الإنسان . . وأن بداية التكليف الإلهي للإنسان ومحاسنته تبدأ من لحظة دخوله عالم الرجال ، فمثلاً أظهر هذا النضوج الجنسي دخوله عالم الرجال فإنه يعلن أيضاً دخوله عالم المسؤولية ، فهكذا لكل أمر فائدة وجائزة يحصل عليها . . وثمن يدفعه .

ويتم شرح مبسط لما يحدث من تغيرات ستؤدي إلى حدوث الاحتلام ، ولا مانع من وجود رسم مبسط لتشرح الجهاز التناسلي للذكر يبين ما يحدث من تغيرات ، خاصة إنتاج الحيوانات المنوية التي تأخذ مسارها للخروج عند بلوغ الإنسان وحدث الاحتلام ، وكيف أنه إعلان عن إتمام هذا النضج الذي يكتمل بالتدرج ، وكيف أنه سيصاحب هذه التغيرات الجنسية حتى يحدث الاقتراب والارتباط بينهما ولكن في الوقت المناسب والمكان المناسب ، وأن الزواج هو الصورة الشرعية لهذا الارتباط ، وأن هذا الميل لا يعني الحب ، لأن الحب مشاعر تنتج بين طرفين متكافئين في ظرف يسمح لهما بترجمة هذا الحب إلى ارتباط شرعي . . وأنه ليس كل ميل للطرف الآخر يكون حياً ولكنه الرغبة في إثبات الذات وتقليد الكبار ، لذا أمر الله بغض البصر عن الجنس الآخر حتى يمنع تطوير هذا الميل الفطري الطبيعي إلى حب أو عاطفة غير محسوبة في وقت غير مناسب ، مما يؤدي إلى حدوث مشاكل لا داعي لها .

### ب- بالنسبة للإناث:

في البنات يصحُّ الصوتُ أكثر نعومة . . ويبدأ بروز الصدر مع بداية التوزيع الأنثوي للدهون ، حيث تزيد في منطقة الأرداف ، ويظهر الشعر أيضاً تحت الإبطين وحول العانة .

ويفضل أن تتحدث الأم أو من يقوم مقامها مثل الخالة أو العمّة إلى البنت . . وقد تكون المناسبة أيضاً هي بداية ظهور الصفات الثانوية ، وتعليق الأم عليها بلطف ، وقد يكون هناك تساؤل من البنت حول سبب إفطار الأم في رمضان أو عدم صلاتها في بعض الأيام ، حيث تشرح الأم بصورة علمية سبب حدوث هذه التغيرات الجسمية وهرمونات الأنوثة : الاستروجين والبروجسترون ودورها في ذلك ، ثم شرح مبسط قد نستعين فيه برسم تخطيطي للجهاز التناسلي للأنثى يشرح كيفية حدوث التبويض ، ورحلة البويضة ، والتغيرات التي تحصل في الرحم ، وانتهاء الأمر بنزول دم الطمث أو الحيض ، والإشارة اللطيفة إلى أن هذه التغيرات هي إعلان لدخول هذه الفتاة إلى عالم الأمومة

المرتبطة بحفظ الجنس البشري، وقيامه بدوره في إعمار الأرض، وكيف أن كل هذه التغيرات هي من أجل القيام بهذه المهمة السامية .

ولذا فإن عاطفة الإنانث تكون قوية من أجل القدرة على منح أولادهن فيضاً من الحب والحنان . . وأن توضّح لها أن الميلَ الفطري نحو الجنس الآخر - وهو ميل طبيعي - عليها أن تدركه وتضعه في مكانه وزمانه المناسبين ، لأن هذه المشاعر يجب أن تخص بها زوجها القادم ، لأنها مشاعر ثمينة لا تمنحها لأي طارق بكلمات حلوة أو ادعاء حب لا يدرك هو قيمته ، ويدرك أن الفتاة تتوق إليه لطبيعتها العاطفية فيستغله سلاحاً للإيقاع بها . . وأن الحب له وقته ومكانه وشخصه ، وأنها مثلما تحفظ جمالها وحسنها بالحجاب تحفظ مشاعرها في قلبها ، لأن مشاعر المراهقة بطبيعتها متقلبة متغيرة ، وما تتصوره حباً في هذه السن سيتغير ويتبدل مع نضجها النفسي وزيادة تجربتها وخبرتها واحتكاكها بآخرين في مجالات العلم والعمل .

### ثانياً: مرحلة البلوغ:

#### أ - بالنسبة للذكور:

وميقاتها البيولوجي هو حدوث الاحتلام، ومن المهم أن يكون الأب مع ابنه عندما يحدث هذا الأمر ، لأن هناك أموراً سيترتب عليها دخوله هذا العالم، ويجعل شوق الابن لمعرفة ذلك داعياً لأن يخبر أباه . . ويستقبل الأب ذلك بنوع من الترحاب، ويتخذ بعض الإجراءات المعلنة لحدوث أمر مهم في حياة الابن مثل زيادة مصروفه . . وأن يوكل له بعض المهام الزائدة . . أن يسمح له ببعض الأمور مثل زيادة فترة السماح للخروج . . ثم يبدأ معه في المدخل الشرعي . . فيبين له ما يترتب على حدوث الاحتلام من وجوب الاغتسال ويشرح له كيفية الاغتسال . . ويشرح له كيف أنه أصبح مكلفاً بالصلاة والصيام وأنه محاسبٌ حساباً خاصاً به . . ويترتب له العديد من الأنشطة المفيدة الرياضية والثقافية التي تشغل وقته، ويفهمه أهمية شغل وقته حتى لا يصبح مستغرقاً في خيالاته وأفكاره، ويحذره من الوقوع في العادة السرية مع شرح بسيط لآثارها النفسية، وخروجها عن القيام بواجب الإنسان نحو جسمه، وكيف أنها إهانة للإنسان ولكرامته . . وكل ذلك في إطار الحوار المتبادل وانتهاز الفرصة المناسبة، خاصة أن الأسئلة من قبل الابن ستكون كثيرة ومتنوعة .

فعلى الأب ألا يتحرج من الإجابة على أي سؤال ، ولا يتهرب، ولا يجيب إلا بما يعرفه،

وإذا صعب عليه سؤال ما فعلية أن يهمل الابن حتى يسأل المختصين، وذلك حتى يكتسب الابن الثقة في الحوار والمعلومة التي يحصل عليها، فيظل الطريق مفتوحاً بين الطرفين في كل ما يخص هذا الأمر، ولا يلجأ لمصادر أخرى أو ينغلق على نفسه ويعيش في عالمه الخاص، مع التأكيد على المعاني التي من المفترض أنها موجودة وراسخة منذ الطفولة، مثل معاني الحياء التي تظهر في عدم خلعه ملابس أمام الآخرين، وعدم اطلاعه على عورات زملائه، وحدود التلامس بينه وبينهم، وعدم الإفشاء في ثوب واحد أو غطاء واحد مع أخيه أو أحد زملائه.

### ب- بالنسبة للإناث:

وميقاتها البيولوجي هو حدوث الدورة الشهرية، وهي في المرة الأولى ربما تكون بقعة صغيرة من الدم، يجب أن تستقبلها الأم بالسعادة، لأن ابنتها قد كبرت، وأصبحت أختها الصغرى بدلاً من ابنتها، وتجعل الأم لها مذاقاً خاصاً بحيث تنزل مع الابنة للسوق لا اختيار ما تراه مناسباً لها من ملابس كنوع من الاحتفال والاحتفاء، ولا مانع من عمل حفل صغير تدعى فيه صويحبات الابنة للاحتفاء بها ودخولها عالم الكبار. وتشجع الأم في تعليم الابنة كيفية الحفاظ على نظافتها ورائحتها في أثناء الدورة، وتزِيل عنها الإحساس بالحرج والخجل، وتؤكد لها على طبيعتها، لأن الكثير من البنات يُصَبَن بنوع من الخجل والإحساس بالتوتر بل والرفض في بعض الأحيان لهذا الأمر، لذا يجب أن تكون الأم متفهمة . . قريبة . . حانية . . مشجعة . . مطمئنة .

وبعد ذلك تشرح الأم الأمور الشرعية التي تترتب على ذلك بالنسبة للصلاة والصيام والغتسال وكيفيته . . وأيضاً أنواع الإفرازات التي تبدأ في هذه المرحلة، خاصة مع الإحساس بالإثارة، وما يترتب على ذلك، وغض البصر، وشغل الوقت بكل ما هو مفيد من أنشطة، مع التأكيد على الأم أيضاً بفتح الحوار وعدم التخرج أو التهرب من أي سؤال مهما كان . . وشرح ماهية غشاء البكارة ورمزيته بالنسبة إلى عفة المرأة . . وخطورة العبث في هذا المكان، وإزالة الأوهام الخاصة به حتى لا تقع البنت أسيرة الخوف أو القلق من هذه الناحية، مع بيان أمانة الجسد لدى صاحبتها، بحيث لا تسمح لأحد بانتهاكه بعينه أو يده تكريماً للإنسان، لأنه وعاء روحه في إطار الاعتدال بدون تخويف معطل أو تسهيل مفرط، والتأكيد على معاني الحياة أيضاً مثل عدم خلع الملابس أمام زميلاتها، حيث تزيد هذه الظاهرة لدى الإناث كنوع من التعبير عن العاطفة، فنحتاج أيضاً لوضعها في إطارها الشرعي الصحيح .



### ثالثاً: مرحلة ما بعد البلوغ:

وهي المرحلة العملية التي تشهد الاختبار الحقيقي لما تم بثه من معان وقيم وأفكار خلال المرحلتين السابقتين، وهي تتعامل مع الأحداث اليومية والتساؤلات التي تدور في ذهن المراهق أو المراهقة بعد نزوله إلى أرض الواقع، يمارس بنفسه ما سمعه أو تعلمه، حيث يسمع الولد أو البنت عن العادة السرية، ويجد من يدعوه إلى ممارستها، وقد يمارسها من باب التجربة أو الفضول أو إثبات الذات. . وقد يهديه زميله صوراً عارية، وقد تدعوها زميلتها لمشاهدة مواقع على الانترنت. . وقد يسمع من زميله شرحاً وافياً للعلاقة بين الزوجين، وقد تتحدث زميلتها عن فض غشاء البكارة ليلة الزفاف وأماكن الإثارة في جسم الفتاة، ويعود الابن أو الابنة إذا كان الحوار وقد نجحت المرحلتان السابقتان في أداء دورهما في زرع جو الثقة بين الآباء والأمهات وأبنائهم وبناتهم. إذا حدث ذلك فسيجد الأب والأم نفسيهما في مواجهة ذلك كله، وهنا يجب أن يدركا أن المهمة لم تنته، وأن جو المصارحة والواقعية والموضوعية في هذه المرحلة أخطر.

فالمرهق في المرحلة السابقة كان يكتفي بالتلقي وهو مدهوش أو مصدوم بدخوله إلى هذا العالم العجيب، إنه يندهش لمشاعره، ويستغرب ما يدور داخله من رغبات وأحاسيس، ولكنه الآن قد تمكن منها وعرفها، وهناك جهات كثيرة تدعوه وتغريه. . وهو إذا لم يجد ما يقنعه ويمنعه من الدخول إلى هذه العوالم من باب التجربة والفضول. . فإنه سيفعلها، لأن روح المغامرة والتجريب وإثبات الذات هي سبيله إذا لم يجد من يساعده. . لذا فإن الحقيقة العلمية والحوار المفتوح هما سلاحا الأب والأم، وما قد يخجلان من ذكره سيحصل الابن والابنة على تفاصيله من مصدر آخر " التربية الجنسية:

. [www.sexualacademy.com/articles/sex-articles-20.htm](http://www.sexualacademy.com/articles/sex-articles-20.htm)

## التوصيات

- 1 - يجب العمل على تعبئة جماهيرية للتربية الجنسية، وذلك بهدف الوصول لعملية تغيير للمفاهيم الاجتماعية السائدة.
- 2 - ضرورة توضيح مفهوم التربية الجنسية وتعزيز ثباتها، والعمل على تعزيز جهود التعاون بين الأهالي والمعلمين في تحديد أي القيم التي يجب تعليمها، حتى يتشبع الأهالي بفكرة سليمة عن التربية الجنسية الصحيحة.
- 3 - الضغط على المسؤولين من أجل إيجاد منهاج خاص للتربية الجنسية ضمن منهاج التربية في المدارس، وأن لا تكون المعلومات مختصرة كما في مادة الأحياء والدين، بل يجب التوسع في شرح التطور الجنسي، والمشكلات الجنسية، والانحرافات الجنسية، ومن ثم التوسع في الشرح أثناء المرحلة الجامعية.
- 4 - إيجاد البرامج التي تستهدف الأهالي والمدرسين والبالغين والتي لها تأثير مباشر على الشباب.
- 5 - العمل على تهيئة كوادر خاصة من المدرسين والمربين الذين توكل إليهم مهمة التربية الجنسية.
- 6 - يجب أن تشمل برامج التربية الجنسية فئة المعاقين، لتكون لهم حياتهم الجنسية الصحيحة، فالعوقون لهم دوافعهم الجنسية أيضاً ولهم عواطفهم.
- 7 - يجب أن تشمل برامج التربية الجنسية الجانحين المنحرفين، خاصةً البغايا والمعتلين نفسياً، الذين يتصل اعتلالهم النفسي بالجرائم الجنسية أو المتصلة بالجنس.
- 8 - يجب توفير أخصائيين في السجون والإصلاحات، يقوم عملهم على التثقيف الجنسي وإعادة التعلم بالإشراف الصحيح، والعلاج بالتنفير والترغيب.
- 9 - دعوة الشباب من الجنسين للمشاركة فعلاً في تقديم أو اقتراح البرامج.
- 10 - أن تتضمن الرسالة الإعلامية عرضاً لنماذج سلبية من السلوك البشري، تتضمن دعوة صريحة أو إحياء بتجنبها أو الابتعاد عنها، وبالمقابل عرض نماذج موجبة لسلوك بشري معين، تتضمن دعوة لاتباع هذا السلوك.
- 11 - على وسائل الإعلام أن تعمل على بث كم كبير من المعرفة بشكل مدروس، عن أمور حديثة بالتربية الجنسية.
- 12 - العمل على توفير وتقوية ورفع مستوى الخدمات الاستشارية والعلمية المتعلقة في مجال التربية الجنسية والصحة الجنسية والإنجابية.
- 13 - إجراء دراسات تتعلق باتجاهات وآراء شرائح مختلفة من شرائح المجتمع في فلسطين نحو التربية الجنسية.
- 14 - يجب عمل برامج وندوات ودراسات يشارك فيها كل من الأطباء ورجال الدين والأخصائي النفسي والاجتماعي، وذلك لكي يقدم كل من هؤلاء دوره في التربية وتوعية الأفراد لأخطار عدم التربية الجنسية الصحيحة.

### المراهقة

#### خصائصها وعلاقتها بالصحة الإنجابية ومشكلاتها<sup>2</sup>

##### المقدمة

إن دستور منظمة الصحة العالمية يعرف الصحة: "بأنها حالة من المعافاة الكاملة، بدنياً ونفسياً واجتماعياً، وليس مجرد الخلو من المرض والعجز". وهذا التعريف يعبر حدود خلو المرض والعجز، ليشمل ظروفاً يعاني منها ملايين من المراهقين، مثل الفقر وقلة التعليم والاستغلال والحروب والقتال المدنية، والتمييز على أساس العرق والجنس، وقد أظهرت الدراسات المحلية والعلمية أن الشباب والمراهقين يرغبون في التعرف أكثر على مختلف جوانب الصحة الجسدية، النفسية، الاجتماعية والإنجابية، كذلك أظهرت الدراسات أن المراهقين تنقصهم المعلومات الكافية المتعلقة بالأبعاد المختلفة للصحة الإنجابية، ومثل هذا النقص في المعلومات يعرضهم لمخاطر متعددة من الممكن تجنبها، حيث نلاحظ عدم إلمامهم بعوامل الخطورة أو الأماكن والوسائل المختلفة للوقاية والعلاج.

##### الأهداف

إن الاهتمام بصحة المراهقين/ المراهقات محلياً وعالمياً ينشد لتحقيق عدة أهداف منها:

1. التقليل من المرض ونسبة الوفيات بين المراهقين، حيث قدرت منظمة الصحة العالمية نسبة الوفيات بين المراهقين ما يقارب 107 ملايين مراهق كل عام، وذلك غالباً بسبب الحوادث والعنف ومخاطر الحمل والولادة، أو أسباب أخرى من الممكن تداركها بالوقاية والعلاج، كما يجب أن نتذكر أن المراهقين يصابون بأمراض مزمنة تعوق فرصهم للازدهار والتقدم.
2. التقليل من عبء الأمراض في المستقبل، فعلى سبيل المثال يؤدي سوء التغذية بين الأطفال والمراهقين إلى مشاكل صحية تلازمهم طوال العمر، كما أن إهمال الاحتياجات الصحية للمراهقات أثناء فترة الحمل، يؤدي إلى مخاطر صحية للأم والمولود، بالإضافة إلى الزيادة المطردة بين نسبة الأمراض المنقولة جنسياً

ومرض الإيدز، وأيضاً الأمراض التي تحدث في منتصف العمر، مثل سرطان الرئة وأمراض القلب والتهاب الشعب الهوائية بسبب التدخين، خاصة إذا بدأ في سن المراهقة .

3. الاستثمار في الصحة اليوم وغداً، وذلك أن الممارسات الضارة غير الصحية، التي يكتسبها المراهق والمراهقة اليوم قد تستمر معهم مدى الحياة، فمراهقو اليوم هم آباء وأمهات وقادة ومعلمو الغد، فما سيتعلمونه ويقتبسونه اليوم سيعلّمونه إلى أطفالهم في الغد بنفس الأخطاء .

4. وأخيراً فإن هذا الاهتمام بالمراهقين هو حق إنساني لهم، وفقاً لنص المادة 24 من وثيقة حقوق الإنسان باب حقوق الطفل التي تنص على أن "تُعترف الدول الأعضاء بحق الطفل في التمتع بأعلى مستوى صحي يمكن بلوغه في مرافق علاج الأمراض وإعادة التأهيل الصحي، وتبذل الدول قصارى جهدها لتضمن ألا يُحرَم أي طفل من حقه في الحصول على خدمات الرعاية الصحية هذه " .

### مرحلة المراهقة

يتلخص شرح موضوع المراهقة في معرفة هذه المرحلة من عدة نواحي أساسية مختلفة والمشاكل التي تواجه المراهق وأهله وهي :

1. الناحية الجسدية: يعتبر الإنسان بالغاً عند وصوله مرحلة نضوج الأعضاء التناسلية والجنسية ويصبح الفرد قادراً على التكاثر .

2. الناحية الاجتماعية: يعود للمجتمع والبيئة تحديد متى يكون الفرد ناضجاً من هذه الناحية: مثلاً، المجتمع يقرر متى نستطيع أن نقود سيارة، والمجتمع يقرر متى نستطيع ممارسة الحقوق والواجبات كأشخاص مسؤولين .

3. الناحية الاقتصادية: يعتبر الإنسان ناضجاً عندما يبدأ العمل ويستقل مادياً .

4. الناحية النفسية: يعتبر النضوج النفسي الأكثر تعقيداً، لأنه من الصعب تحديد نضوج الفرد من ناحية الشخصية، إن النضوج النفسي من أهم المتغيرات التي تحدد درجة نضوج الفرد لأن له علاقة وثيقة وتأثيراً كبيراً على سلوك الفرد .

5. الصحة الإنجابية: تعتبر جزءاً مهماً من صحة المراهقين، وحقاً من حقوقهم الأساسية التي تؤثر على نوعية حياتهم ومستقبلهم .

## النمو الجسدي والنفسي والتغيرات الحاصلة في سن المراهقة

### مفهوم البلوغ والمراهقة

ترجع كلمة "المراهقة" إلى الفعل "راهق" الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلامُ فهو مراهق، أي: قارب الاحتلام، ورهقت الشيء رهقاً، أي: قُربت منه. والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد.

أما المراهقة في علم النفس فتعني: "الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي"، ولكنه ليس النضج نفسه؛ لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي، ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 10 سنوات.

وهناك فرق بين المراهقة والبلوغ، فالبلوغُ يعني "بلوغ المراهق القدرة على الإنسال، أي: اكتمال الوظائف الجنسية عنده، وذلك بنمو الغدد الجنسية، وقدرتها على أداء وظيفتها"، أما المراهقة فتشير إلى "التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي". وعلى ذلك فالبلوغ ما هو إلا جانب واحد من جوانب المراهقة، كما أنه من الناحية الزمنية يسبقها، فهو أول دلائل دخول الطفل مرحلة المراهقة.

ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة، وهي أن النمو لا ينتقل من مرحلة إلى أخرى فجأة، ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل، فالمرهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مراهقاً بين عشية وضحاها، ولكنه ينتقل انتقالاً تدريجياً، ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله وجدانه.

وجديرٌ بالذكر أن وصول الفرد إلى النضج الجنسي لا يعني بالضرورة أنه قد وصل إلى النضج العقلي، وإنما عليه أن يتعلم الكثير والكثير ليصبح راشداً ناضجاً.

وللمراهقة والمرهق نمو المتفجر في عقله وفكره وجسمه وإدراكه وانفعالاته، مما يمكن أن نلخصه بأنه نوع من النمو البركاني، حيث ينمو الجسم من الداخل فسيولوجياً وهرمونياً وكيمائياً وذهنياً وانفعالياً، ومن الخارج والداخل معاً عضوياً.

### مراحل المراهقة

والمدة الزمنية التي تسمى "مراهقة" تختلف من مجتمع إلى آخر، ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة، وفي بعضها طويلة، ولذلك فقد قسمها العلماء إلى ثلاث مراحل، هي:

1. مرحلة المراهقة الأولى (11-14 عاماً)، وتتميز بتغيرات بيولوجية وجسدية سريعة.
2. مرحلة المراهقة الوسطى (14-17 عاماً)، وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية.
3. مرحلة المراهقة المتأخرة (17-20 عاماً)، حيث يصبح الشاب أو الفتاة إنساناً راشداً بالمظهر والسلوكيات.

### علامات بداية مرحلة المراهقة وأبرز خصائصها وصورها الجسدية والنفسية

تبدأ التغيرات البيولوجية التي تصاحب مرحلة البلوغ بفضل نضج عدد من الغدد الصماء وزيادة إفرازها للهرمونات في الجسم، وخصوصاً الغدة النخامية التي تقع في أسفل الدماغ، وحجمها بحجم حبة الحمص، إذ يزيد إفرازها للهرمونات التي تسرع في النمو الجسدي، حيث ينمو الجهاز العظمي والأعضاء التناسلية ووضوح الصفات الجنسية الذكرية والأنثوية. ومن الجدير بالذكر أن التغيرات التي تطرأ خلال مرحلة البلوغ تحدث على مراحل وليس مرة واحدة.

بوجه عام تطرأ ثلاثة تحولات بيولوجية على المراهق/ة، إشارة لبداية هذه المرحلة عنده، وهي:

#### 1 - النمو الجسدي

حيث تظهر قفزة سريعة في النمو، طويلاً ووزناً، تختلف بين الذكور والإناث، فتبدو الفتاة أطول وأثقل من الشاب خلال مرحلة المراهقة الأولى، وعند الذكور يتسع الكتفان بالنسبة إلى الوركين، وعند الإناث يتسع الوركان بالنسبة للكتفين والخصر، وعند الذكور تكون الساقان طويلتين بالنسبة لبقية الجسد، وكذلك تنمو العضلات ويكتمل بناء الجسم.

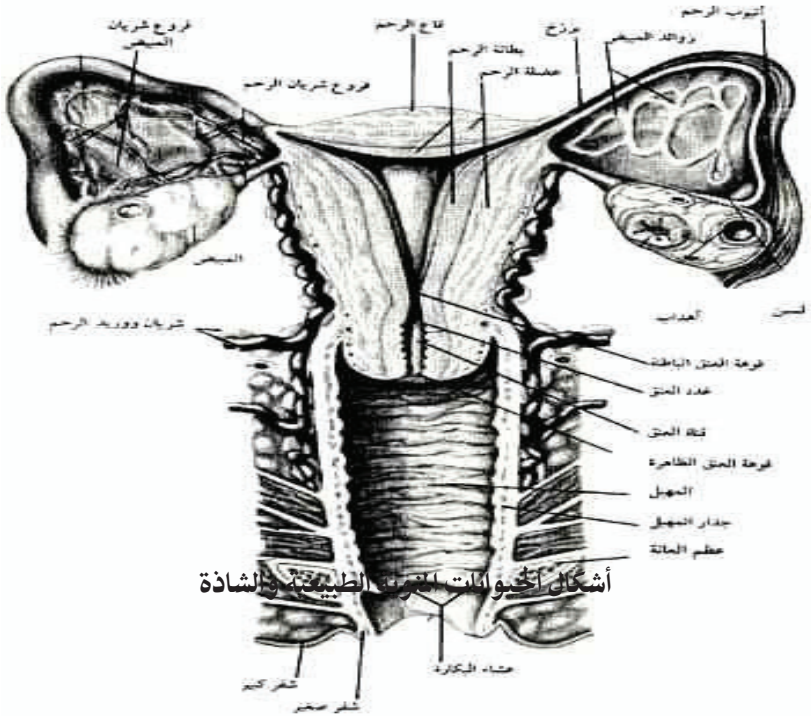
#### 2. النضوج الجنسي

يتحدد النضوج الجنسي عند الإناث بظهور الدورة الشهرية، ولكنه لا يعني بالضرورة ظهور الخصائص الجنسية الثانوية (مثل: نمو الثديين وظهور الشعر تحت الإبطين وعلى الأعضاء التناسلية)، أما عند الذكور، فالعلامة الأولى للنضوج الجنسي فهي زيادة حجم الخصيتين، وظهور الشعر حول الأعضاء التناسلية لاحقاً، مع زيادة في حجم العضو التناسلي، وفي حين تظهر الدورة الشهرية عند الإناث في حدود العام الثالث عشر، يحصل القذف المنوي الأول عند الذكور في العام الخامس عشر تقريباً.

### 3- التغيير النفسي

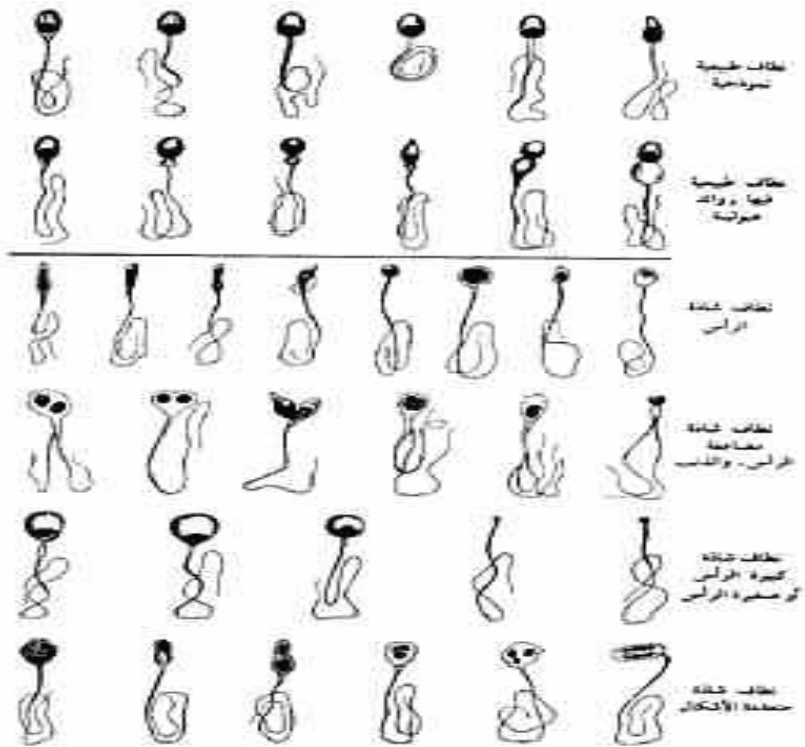
إن للتحويلات الهرمونية والتغيرات الجسدية في مرحلة المراهقة تأثيراً قوياً على الصورة الذاتية والمزاج والعلاقات الاجتماعية، فظهور الدورة الشهرية عند الإناث، يمكن أن تكون لها ردة فعل معقدة، تكون عبارة عن مزيج من الشعور بالمفاجأة والخوف والانزعاج، بل والابتهاج أحياناً، وذات الأمر قد يحدث عند الذكور عند حدوث القذف المنوي الأول، أي مزيجاً من المشاعر السلبية والإيجابية. ولكن المهم هنا، أن أكثرية الذكور يكون لديهم علم بالأمر قبل حدوثه، في حين أن معظم الإناث يتكلن على أمهاتهن للحصول على المعلومات أو يبحثن عنها في المصادر والمراجع المتوفرة.

### الأعضاء التناسلية الأنثوية الخارجية والداخلية



أشكال الحيوانات المنوية الطبيعية والشاذة

### أشكال الحيوانات المنوية الطبيعية والشاذة





## علامات البلوغ والتغيرات الجسدية والجنسية في مرحله المراهقة بين الجنسين

علامات البلوغ عند الذكور	علامات البلوغ عند الفتيات
1. زيادة في الطول والأطراف .	1. زيادة الطول والوزن
2. تنمو الأعضاء التناسلية بسرعة .	2. نمو الثديين نمواً صغيراً ثم يكبر بالتدريج .
3. يطول حجم القضيب والخصيتين .	3. نمو عظام الحوض لتكون بشكل عريض ومسطح واستدارة الوركين .
4. تنمو العظام ويزداد سمكها .	4. زيادة حجم المبيضين والرحم وكذلك زيادة سمك الغشاء المبطن للمهبل .
5. اتساع بالكتفين وعمق بالحوض .	5. زيادة حجم الأعضاء التناسلية مثل قنوات فالوب والمهبل .
6. نمو الشعر تحت الإبطين وفي منطقة العانة وعلى الصدر والوجه ، وتنمو اللحية والشارب .	6. ظهور الشعر على العانة وتحت الإبطين .
7. خشونة في الصوت وظهور تفاحة آدم .	7. بدء الدورة الشهرية ونزول الحيض .
8. زيادة نمو العضلات وقوتها .	8. زيادة إفرازات الغدد العرقية والدهنية .
9. زيادة إفرازات الغدد العرقية والدهنية .	9. زيادة نمو العضلات وتراكم بالدهنيات في أماكن معينة مثل الوركين والكتفين .
10. تغيير في نبرة الصوت اذ يصبحُ خشناً	
11. بدء القذف المنوي .	

## الحيض والدورة الشهرية

الحيض ( يطلق عليه أيضا " الطمث " أو " العادة الشهرية " ) حدث طبيعي في حياة كل فتاة وامرأة ، فهو علامة تدل على نضجها الجنسي وبداية تحولها من طفلة إلى امرأة ناضجة ويختلف توقيت أول حيض عند الفتيات ، وفي فلسطين يحدث عادة بين ( 12 - 14 ) سنة .

### ما هو الحيض؟

الحيض هو التدفق الدوري للدم والمخاط من الرحم إلى خارج الجسم عن طريق فتحة المهبل ، نتيجة انسلاخ الغشاء الرقيق المبطن للرحم في حالة عدم حدوث إخصاب ، أي التقاء البويضة الناضجة مع الحيوان المنوي .

### كيف يحدث الحيض؟

- 1 . عندما تصل الفتاة إلى مرحلة البلوغ يزداد إفراز الغدة النخامية للهرمونات المنشطة للمبيضين ، فتبدأ الحويصلات (عبارة عن أكياس مائية صغيرة توجد على سطح المبيضين) بالنضوج وكل منها قادر على إنتاج بويضة، ولكن لا يحدث النضوج الكامل إلا لحويصلة واحدة شهريا .
- 2 . تنفجر البويضة الناضجة فتلتقطها أهداب البوق وتدفع بها باتجاه قناة فالوب .
- 3 . تستمر البويضة الناضجة بالسير في قناة فالوب ، وفي هذه الأثناء ينمو الغشاء المبطن للرحم فيزداد سمكه ويصبح غنياً بالأوعية الدموية استعداداً لاستقبال البويضة الملقحة في حالة حدوث إخصاب . عادة يحدث الإخصاب إذا التقت البويضة بالحيوان المنوي في الثلث الأول من قناة فالوب .
- 4 . إذا لم يحدث إخصاب بين البويضة والحيوان المنوي ، يبدأ الغشاء المبطن للرحم بالانفصال ويخرج على شكل نزيف الدورة الشهرية .

### ما الفرق بين الحيض والدورة الشهرية؟

الدورة الشهرية : هي الزمن بين اليوم الأول لبداية الحيض واليوم الأول من بداية الحيض التالي ، ويبلغ عادة طول الدورة الشهرية 28 يوماً ، ولكنها تختلف من فتاة إلى أخرى ، فقد تتراوح بين 22-35 يوماً . ويعتبر أول يوم من الحيض هو اليوم الأول من الدورة الشهرية ، ويستمر لمدة 3-7 أيام باختلاف من فتاة إلى أخرى .

أما الاباضة: (أي انطلاق البويضة من المبيض إلى قناة فالوب) فتحدث عادةً في اليوم الرابع عشر من الدورة الشهرية .

يحدث أول حيض في حياة الفتاة عادة دون سابق إنذار ، وقد لا يستمر الحدوث شهرياً في البداية . فمع أن الدورة الشهرية تكون منتظمة منذ البداية لدى بعض الفتيات ، إلا أنها تحتاج لبضعة أشهر أو سنوات لدى البعض الآخر حتى تصبح منتظمة ، ولا يجب القلق فهذا أمر طبيعي . أما إذا تأخرت الدورة الشهرية عن 15 سنة ، فينصح باستشارة الطبيب .

يتغير لون وكمية الحيض من أول يوم إلى آخر يوم ، ففي البداية يكون الحيض مائلاً الى اللون البني ، ومع تقدم الدورة يزداد تدفق الدم ويزداد لونه حمرة . وعند انتهاء الحيض يميل الى اللون البني .

### الأعراض المصاحبة للحيض

الأعراض المصاحبة للحيض تظهر عادةً خلال فترة 7 أيام قبل حدوث الحيض ، وهي تختلف من فتاة إلى أخرى . ومن الأعراض الشائع حدوثها ما يلي :

- تقلب في المزاج قبل وأثناء الحيض .
- توتر في الأعصاب وصداع .
- آلام في أسفل الظهر .
- آلام في أسفل البطن .
- انتفاخ في الثديين .

### بعض المشاكل التي قد ترافق الحيض

- عدم الانتظام في عدد أيام الحيض ، وكذلك عدم انتظام مدة الدورة الشهرية عند بعض الفتيات .
- عدم انتظام في حدوث الحيض .
- نزيف مصاحب للحيض ، عادةً يتخلص الجسم من 2-4 ملاعق كبيرة من الدم . في حالة حدوث نزيف شديد مصاحب للحيض أو استمراره لفترة طويلة يجب استشارة الطبيب ، فقد يؤدي النزيف الشديد إلى فقر الدم .

### الأسباب التي قد تؤدي إلى اضطرابات في الدورة الشهرية

- الضغوط والاضطرابات النفسية (القلق والتوتر والخوف . الخ ، مثلاً في فترة الامتحانات).
- المرض .
- السفر الطويل والشاق وتغير مكان الإقامة .
- انخفاض الوزن .

### العناية بالجسم أثناء الحيض

- 1 . الاستحمام يومياً لتنشيط الدورة الدموية ونزول الدم بدون ألم وللتخلص من الرائحة غير المستحبة .
- 2 . القيام بالتمارين الرياضية .
- 3 . الحفاظ على نظافة المنطقة التناسلية لتجنب الالتهابات ، ويتم تنظيف الفرج من المنطقة التناسلية أولاً ثم باتجاه فتحة الشرج . وذلك لمنع انتقال الجراثيم من فتحة الشرج الى الأعضاء التناسلية .
- 4 . استخدام الفوط الصحية .
- 5 . التغذية السليمة .

### مشاكل المراهقة

يشير بياجيه إلى أن الطفل فقد الحكم بالثبات والبقاء من الناحية الكمية، أما الطفل الذي يفهم أن اختلاف الحجم قد لا يؤثر على الكم فقد وصل إلى درجة من التفكير الذي يتغلب فيه على الإدراك .

إن إدراك الطفل في هذه المرحلة للأشياء يميل إلى أن يكون مقيداً بالسلمات السائدة أو الخصائص الغالبة على شكل المثير، ومع ازدياد العمر للوليد البشري ونضج القدرات الإدراكية نرى أن إدراكه يتحرر من اعتماده المبكر على الخصائص المهيمنة والسائدة، وبالتالي مجده يستطيع التعامل مع الشكل وينظمه بصورة كلية عامة، وهذا تفسير يمكن أن يلاحظ في الطريقة التي يؤدي بها الطفل عدداً من المهام الإدراكية المختلفة . وعلى العموم فإن معظم الأطفال ما قبل السادسة أو السابعة لا يفتنون إلى مبدأ الثبات وبقاء

الأشياء. من هذا المنطلق يقول "بياجيه" إن الطفل ما قبل المدرسة تنقصه الإمكانيّة والقدرة على التفكير بشكل منطقي.

ومن الجدير بالذكر أن تجارب بياجيه واختباراته جرت في كثير من دول العالم، وكانت النتيجة مطابقة بشكل مذهل. ومن الاستنتاجات التي استنتجها جان بياجيه، هي التفكير المتمركز حول الذات، فالطفل الذي لم يصل إلى السابعة من عمره تسيطر عليه صفة التمرکز حول الذات في التفكير والكلام والسلوك، فقد لاحظ أن الأطفال عادة ما يتكلمون مع أنفسهم أكثر مما يفعلونه بعضهم مع بعض، وكلامهم عادة ما يكون مرتبطاً بالفعل ولا يكون بمثابة مجهود يبذله الطفل لهدف الاتصال.

إن دراسة الكوثر للمراهقين/ات بسبع دول عربية (عام 2002) قد وجدت أن المراهقة تختلف من فرد إلى آخر، ومن بيئة جغرافية إلى أخرى، ومن سلالة إلى أخرى، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يترى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، وكذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي، كما تختلف من المجتمع المتمتذ الذي يفرض كثيراً من القيود والأغلال على نشاط المراهق، عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط، وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة.

كذلك فإن مرحلة المراهقة ليست مستقلة بذاتها استقلالاً تاماً، وإنما هي تتأثر بما مر به الطفل من خبرات في المرحلة السابقة، والنمو عملية مستمرة ومتصلة، ولأن النمو الجنسي الذي يحدث في المراهقة ليس من شأنه أن يؤدي بالضرورة إلى حدوث أزمات للمراهقين، فقد دلت التجارب على أن النظم الاجتماعية الحديثة التي يعيش فيها المراهق هي المسؤولة عن حدوث أزمة المراهقة، فمشاكل المراهقة في المجتمعات الغربية أكثر بكثير من نظيرتها في المجتمعات العربية والإسلامية، وهناك أشكال مختلفة للمراهقة، منها:

1. مراهقة سوية خالية من المشكلات والصعوبات.
2. مراهقة انسحابية، حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة، ومن مجتمع الأقران، ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه، حيث يتأمل ذاته ومشكلاته.
3. مراهقة عدوانية، حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء.

والصراع لدى المراهق ينشأ من التغيرات البيولوجية، الجسدية والنفسية التي تطرأ عليه

في هذه المرحلة ، فجسدياً يشعر بنمو سريع في أعضاء جسمه قد يسبب له قلقاً وإرباكاً ، ويتج عنه إحساسه بالخمول والكسل والتراخي ، كذلك تؤدي سرعة النمو إلى جعل المهارات الحركية عند المراهق غير دقيقة ، وقد تعترى المراهق حالاتٌ من اليأس والحزن والألم التي لا يعرف لها سبباً .

ونفسياً يبدأ بالشعور بالتححرر من سلطة الوالدين ليشعر بالاستقلالية والاعتماد على النفس ، وبناء المسؤولية الاجتماعية ، وهو في الوقت نفسه لا يستطيع أن يتعد عن الوالدين ؛ لأنهم مصدر الأمن والطمأنينة ومنبع الجانب المادي لديه ، وهذا التعارض بين الحاجة إلى الاستقلال والتحرر والحاجة إلى الاعتماد على الوالدين ، وعدم فهم الأهل لطبيعة المرحلة وكيفية التعامل مع سلوكيات المراهق وهذه التغيرات ، كل ذلك يجعل المراهق طريد مجتمع الكبار والصغار ، إذا تصرف كطفل سخر منه الكبار ، وإذا تصرف كرجل انتقده الرجال ، مما يؤدي إلى خلخلة التوازن النفسي للمراهق ، ويزيد من حدة المرحلة ومشاكلها .

في بحث ميداني ولقاءات متعددة مع بعض المراهقين وأهلهم ، أجرته الباحثة عزة تهايمي بمصر (عام 2002) تبين أن أهم ما يعاني الأهل منه خلال هذه المرحلة مع أبنائهم :

- 1 . الخوف الزائد على الأبناء من أصدقاء السوء .
- 2 . عدم قدرتهم على التمييز بين الخطأ والصواب باعتبارهم قليلي الخبرة في الحياة ومتهورين .
- 3 . أنهم متمردون ويرفضون أي نوع من الوصايا أو حتى النصح .
- 4 . أنهم يطالبون بمزيد من الحرية والاستقلال .
- 5 . أنهم يعيشون في عالمهم الخاص ، ويحاولون الانفصال عن الآباء بشتى الطرق .

## جوانب النضوج والتحديات السلوكية في حياة المراهق /ة

### 1 - الصراع الداخلي

حيث يعاني المراهقُ من جود عدة صراعات داخلية ، ومنها : صراع بين الاستقلال عن الأسرة والاعتماد عليها ، وصراع بين مخلفات الطفولة ومتطلبات الرجولة والأنوثة ، وصراع بين طموحات المراهق الزائدة وبين تقصيره الواضح في التزاماته ، وصراع بين غرائزه الداخلية وبين التقاليد الاجتماعية ، والصراع الديني بين ما تعلمه من شعائر

ومبادئ ومسلمات وهو صغير وبين تفكيره الناقد الجديد وفلسفته الخاصة للحياة، وصراعه الثقافي بين جيله الذي يعيش فيه بما له من آراء وأفكار والجيل السابق.

## 2 - الاعترا ب والتمر د

فالمراهقُ يشكو من أن والديه لا يفهمانه، ولذلك يحاول الانسلاخَ عن مواقف وثوابت و رغبات الوالدين كوسيلة لتأكيد وإثبات تفردّه وتمايزه، وهذا يستلزم معارضة سلطة الأهل؛ لأنه يعد أي سلطة فوقية أو أي توجيه إنما هو استخفاف لا يطاق بقدراته العقلية التي أصبحت موازية جوهرياً لقدرات الراشد، واستهانة بالروح النقدية المتبقطة لديه، والتي تدفعه إلى تمحيص الأمور كافة، وفقاً لمقاييس المنطق، وبالتالي تظهر لديه سلوكيات التمرد والمكابرة والعناد والتعصب والعدوانية.

## 3 - الخجل والانطواء

فالتدليل الزائد والقسوة الزائدة يؤديان إلى شعور المراهق بالاعتماد على الآخرين في حل مشكلاته، لكن طبيعة المرحلة تتطلب منه أن يستقل عن الأسرة ويعتمد على نفسه، فتزداد حدة الصراع لديه، ويلجأ إلى الانسحاب من العالم الاجتماعي والانطواء والخجل.

## 4 - السلوك المزعج:

والذي تسببه رغبة المراهق في تحقيق مقاصده الخاصة دون اعتبار للمصلحة العامة، وبالتالي قد يصرخ، يشتم، يسرق، يركل الصغار ويتصارع مع الكبار، يتلف الممتلكات، يجادل في أمور تافهة، يتورط في المشاكل، يخرق حق الاستئذان، ولا يهتم بمشاعر غيره.

## 5 - العصبية وحدة الطباع

فالمراهق يتصرف من خلال عصبية وعناده، يريد أن يحقق مطالبه بالقوة والعنف الزائد، ويكون متوتراً بشكل يسبب إزعاجاً كبيراً للمحيطين به.

وتجدر الإشارة إلى أن كثيراً من الدراسات العلمية تشير إلى وجود علاقة قوية بين وظيفة الهرمونات الجنسية والتفاعل العاطفي عند المراهقين، بمعنى أن المستويات الهرمونية المرتفعة خلال هذه المرحلة تؤدي إلى تفاعلات مزاجية كبيرة على شكل غضب وإثارة وحدة طبع عند الذكور، وغضب واكتئاب عند الإناث.

وتوضح الدراسات والبحوث الاجتماعية مظاهر وخصائص مرحلة المراهقة، على أنها: "العرق في الخيالات، وقراءة القصص الجنسية والروايات البوليسية وقصص العنف والإجرام، كما يميل إلى أحلام اليقظة، والحب من أول نظرة، كذلك يمتاز المراهق بحب المغامرات، وارتكاب الأخطار، والميل إلى التقليد، كما يكون عرضة للإصابة بأمراض النمو، مثل: فقر الدم، وتقوس الظهر، وقصر النظر".

## 6 - إثبات الذات والجنس الآخر

من مظاهر وسلوكيات الفتاة المراهقة: "الاندفاع، ومحاولة إثبات الذات، والخجل من التغيرات التي حدثت في شكلها، وجنوحها لتقليد أمها في سلوكياتها، وتذبذب وتردد عواطفها، فهي تغضب بسرعة وتصفو بسرعة، وتميل لتكوين صداقات مع الجنس الآخر، وشعورها بالقلق والرهبة عند حدوث أول دورة من دورات الطمث، فهي لا تستطيع أن تناقش ما تحس به من مشكلات مع أفراد الأسرة، كما أنها لا تفهم طبيعة هذه العملية".

ويشير الخبراء إلى أن هناك بعض المشاكل التي تظهر في مرحلة المراهقة، مثل: "الانحرافات الجنسية، والميل الجنسي لأفراد من نفس الجنس، والجنوح، وعدم التوافق مع البيئة، وكذا انحرافات الأحداث من اعتداء، وسرقة، وهروب"، موضحين "أن هذه الانحرافات تحدث نتيجة حرمان المراهق في المنزل والمدرسة من العطف والحنان والرعاية والإشراف، وعدم إشباع رغباته، وأيضاً لضعف التوجيه الديني".

## 7 - الهوية والانتماء

من المعروف أن مرحلة المراهقة بخصائصها ومعطياتها هي أخطر منعطف يمر به الشباب، وأكبر منزلق يمكن أن ينزلقوا به إذا حرّموا التوجيه والعناية الكافية من قبل الأهل، فإن أبرز المخاطر التي يواجهها المراهقون سوف تكمن بفقدان الهوية والانتماء، وافتقاد الهدف الذي يسعون إليه، وتناقض القيم التي يعيشونها، فضلاً عن مشكلة الفراغ.

كما أن الدراسات التي أجريت في أمريكا على الشواذ جنسياً أظهرت أن دور الأب كان معدوماً في الأسرة، وأن الأم كانت تقوم بالدورين معاً، وأنهم عند بلوغهم كانوا يميلون إلى مخالطة النساء (أمهاتهم - أخواتهم الخ) أكثر من الرجال، وهو ما كان له أبلغ الأثر في شدوذه جنسياً.



## طرق علاج المشاكل التي يمر بها المراهق/ة

اتفق خبراء الاجتماع وعلماء النفس والتربية على أهمية إشراك المراهق في المناقشات العلمية المنظمة التي تتناول علاج مشكلاته، وتعييده على طرح مشكلاته، ومناقشتها مع الكبار في ثقة وصراحة، وكذا إحاطته علماً بالأمر الجسدية عن طريق التدريس العلمي الموضوعي، حتى لا يقع فريسةً للجهل والضياح أو الإغراء .

كما أوصوا بأهمية "تشجيع النشاط التروحي الموجه والقيام بالرحلات والاشتراك في الأنشطة الشعبية والسياسية والأندية، كما يجب توجيههم نحو العمل بمسكرات الكشافة، والمشاركة في مشروعات الخدمة العامة والعمل الصيفي . . . إلخ ."

كما أكدت الدراسات العلمية أن أكثر من 80% من مشكلات المراهقين في عالمنا العربي نتيجة مباشرة لمحاولة أولياء الأمور تسيير أولادهم بموجب آرائهم وعاداتهم وتقاليدهم مجتمعاتهم، ومن ثم يحجم الأبناء، عن الحوار مع أهلهم؛ لأنهم يعتقدون أن الآباء إما أنهم لا يهتمهم أن يعرفوا مشكلاتهم، أو أنهم لا يستطيعون فهمها أو حلها .

وقد أجمعت الاتجاهات الحديثة في دراسة طب النفس أن الأذن المصغية في تلك السن هي الحل لمشكلاتها، كما أن إيجاد التوازن بين الاعتماد على النفس وبدلاً من النصح والتوجيه بالأمر، إلى خلق الصداقة وتبادل الخواطر، وبناء الثقة فيما بينهم لنقل الخبرات بلغة الصديق والأخ لا بلغة ولي الأمر، هو السبيل الأمثل لتكوين علاقة حميمة بين الآباء وأبنائهم في سن المراهقة .

وقد أثبتت دراسة قامت بها المدرسة المتخصصة للدراسات الاجتماعية بالولايات المتحدة (عام 1999) أن حوالي 400 طفل، بداية من سن رياض الأطفال وحتى سن 24 على لقاءات مختلفة في سن (5، 9، 15، 18، 21) أن المراهقين في الأسرة المتماسكة ذات الروابط القوية التي يحظى أفرادها بالترابط واتخاذ القرارات المصيرية في مجالس عائلية محبة يشارك فيها الجميع، ويهتم جميع أفرادها بشؤون بعضهم البعض، هم الأقل ضغوطاً، والأكثر إيجابية في النظرة للحياة وشؤونها ومشاكلها، في حين كان الآخرون أكثر عرضة للاكتئاب والضغوط النفسية .

## حلول عملية

ولمساعدة المدرسين/ات على معرفة المشاكل التي تواجه المراهقين وكيفية حلها، وبالتالي

مساعدة المراهقين وأهلهم والآخرين على حسن التعامل فيما بينهم ، فان التالي هي نماذج للمشاكل وأسبابها التي يمكن أن تحدث ، مع حلول عملية سهلة التطبيق لكل منها .

## المشكلة الأولى

وجود حالة من " اللاوفق أو عدم التفاهم مع الأهل " أو السباحة ضد تيار الأهل بين المراهق وأسرتة ، وشعور الأهل والمراهق بأن كلاً منهم لا يفهم الآخر .

### أسبابها:

تقول دراسات علم النفس وعلم الاجتماع إن السبب في حدوث هذه المشكلة يكمن في اختلاف مفاهيم الآباء عن مفاهيم الأبناء ، واختلاف البيئة التي نشأ فيها الأهل وتكونت شخصيتهم خلالها وبيئة الأبناء ، وهذا طبيعي لاختلاف الأجيال والأزمان ، فالوالدان يحاولان تسيير أبنائهم بموجب آرائهم وعاداتهم وتقاليدهم مجتمعاتهم ، وبالتالي يُحجم الأبناء عن الحوار مع أهلهم ؛ لأنهم يعتقدون أن الآباء إما أنهم لا يفهمهم أن يعرفوا مشكلاتهم ، أو أنهم لا يستطيعون فهمها ، أو أنهم - حتى إن فهموها - ليسوا على استعداد لتعديل مواقفهم .

## الحل المقترح لمعالجة هذه المشكلة

- لا تكون إلا بإحلال الحوار الحقيقي بدل التنافر والصراع والاعتراب المتبادل ، ولا بد من تفهم وجهة نظر الأبناء فعلاً لا شكلاً بحيث يشعر المراهق أنه مأخوذ على محمل الجد ومعترف به وبثفرده حتى لو لم يكن الأهل موافقين على كل آرائه ومواقفه ، وأن له حقاً مشروعاً في أن يصرح بهذه الآراء .
- الأهم من ذلك أن يجد المراهق لدى الأهل أذاناً صاغية وقلوباً متفتحة من الأعماق ، لا مجرد مجاملة ، كما ينبغي أن نفسح له المجال ليشق طريقه بنفسه حتى لو أخطأ ، فالأخطاء طريق للتعلم ، وليختر الأهل الوقت المناسب لبدء الحوار مع المراهق ، بحيث يكونان غير مشغولين ، وأن يتحدثا جالسين جلسة صديقين متآلفين ، يتعدان فيها عن التكلف والتجمل ، وليحذرا نبرة التوبيخ ، والنهر ، والتسفيه . .
- على الأهل الابتعاد عن الأسئلة التي تكون إجاباتها " بنعم " أو " لا " ، أو الأسئلة غير الواضحة وغير المباشرة ، وإفساح المجال للابن للتعبير عن نفسه ، وكذلك

عدم استخدام ألفاظ قد تكون جارحة دون قصد، مثل: "كان هذا خطأ" أو "ألم أنبهك لهذا الأمر من قبل؟".

### المشكلة الثانية

شعور المراهق بالخجل والانطواء، الأمر الذي يعيقه عن تحقيق تفاعله الاجتماعي، وتظهر عليه هاتان الصفتان من خلال احمرار الوجه عند التحدث، والتلعثم في الكلام وعدم الطلاقة، وجفاف الحلق.

### أسبابها

إن أسباب الخجل والانطواء عند المراهق متعددة، وأهمها: عجزه عن مواجهة مشكلات المرحلة، وأسلوب التنشئة الاجتماعية الذي ينشأ عليه، فالتدليل الزائد والقسوة الزائدة يؤديان إلى شعوره بالاعتماد على الآخرين في حل مشكلاته، لكن طبيعة المرحلة تتطلب منه أن يستقل عن الأسرة ويعتمد على نفسه، فيحدث صراع لديه، ويلجأ إلى الانسحاب من العالم الاجتماعي، والانطواء والخجل عند التحدث مع الآخرين.

### الحل المقترح لمعالجة هذه المشكلة

ينصح الأهل بتوجيه المراهق بصورة دائمة وغير مباشرة، وإعطاء مساحة كبيرة للنقاش والحوار معه، والتسامح معه في بعض المواقف الاجتماعية، وتشجيعه على التحدث والحوار بطلاقة مع الآخرين، وتعزيز ثقته بنفسه.

### المشكلة الثالثة

عصبية المراهق واندفاعه، وحدة طباعه، وعناده، ورغبته في تحقيق مطالبه بالقوة والعنف الزائد، وتوتره الدائم بشكل يسبب إزعاجاً كبيراً للمحيطين به.

### أسبابها

- إن عصبية المراهق/ة لها أسباب كثيرة، منها: أسباب مرتبطة بالتكوين الموروث في الشخصية، وفي هذه الحالة يكون أحد الوالدين عصبياً فعلاً، ومنها: أسباب بيئية مثل:
- نشأة المراهق/ة في جو تربوي مشحون بالعصبية والسلوك غير اللائق.
- الحديث مع المراهقين بفظاظة وعدوانية، والتصرف معهم بعنف، يؤدي بهم

إلى أن يتصرفوا ويتكلموا بالطريقة نفسها، بل قد يتمادون للأشد منها تأثيراً، فالمرهقون يتعلمون العصبية في معظم الحالات من الوالدين أو المحيطين بهم .

- إن تشدد الأهل معهم بشكل مفرط، ومطالبتهم بما يفوق طاقاتهم وقدراتهم من التصرفات والسلوكيات، يجعلهم عاجزين عن الاستجابة لتلك الطلبات، والنتيجة إحساس هؤلاء المرهقين بأن عدواناً يمارس عليهم، يؤدي إلى توترهم وعصبيتهم، وهذا يحولهم إلى عصبيين، ومتمردين .
- وهناك أسباب أخرى لعصبية المرهقين كضيق المنزل، وعدم توافر أماكن للهو، وممارسة أنشطة ذهنية أو جسدية، وإهمال حاجتهم الحقيقية للاسترخاء والراحة لبع ض الوقت .

### الحل المقترح لمعالجة هذه المشكلة

- إن علاج عصبية المرهق يكون من خلال الأمان، والحب، والعدل، والاستقلالية، والحزم، فلا بد للمرهق من الشعور بالأمان في المنزل . . الأمان من مخاوف التفكك الأسري، والأمان من الفشل في الدراسة .
- والأمر الآخر هو الحب، فكلما زاد الحب للأبناء زادت فرصة التفاهم معهم، فيجب ألا نركز في حديثنا معهم على التهديد والعقاب، والعدل في التعامل مع الأبناء ضروري؛ لأن السلوك التفاضلي نحوهم يوجد أرضاً خصبة للعصبية، فالعصبية ردة فعل لأمر آخر وليست المشكلة نفسها .
- والاستقلالية مهمة، فلا بد من تخفيف السلطة الأبوية عن الأبناء وإعطائهم الثقة بأنفسهم بدرجة أكبر مع المراقبة والمتابعة عن بعد، فالاستقلالية شعورٌ محب لدى الأبناء خصوصاً في هذه السن، ولا بد من الحزم مع المرهق، فيجب ألا يترك لفعل ما يريد بالطريقة التي يريدها وفي الوقت الذي يريده ومع من يريد، وإنما يجب أن يعي أن مثل ما له من حقوق فعليه واجبات يجب أن يؤديها، وأن مثل ما له من حرية فللآخرين حريات يجب أن يحترمها .

### المشكلة الرابعة

ممارسة المرهق للسلوك المزعج، كعدم مراعاة الآداب العامة، والاعتداء على الناس، وتخریب الممتلكات والبيئة والطبيعة، وقد يكون الإزعاج لفظياً أو عملياً .

## أسبابها

من أهم أسباب السلوك المزعج عند المراهق :

- رغبته في تحقيق مقاصده الخاصة دون اعتبار للمصلحة العامة، والأفكار الخاطئة التي تصل لذهنه من أن المراهق هو الشخص القوي الشجاع، وهو الذي يصرع الآخرين ويأخذ حقوقه بيده لا بالحسنى، وأيضاً الإحباط والحرمان والقهر الذي يعيشه داخل الأسرة، وتقليد الآخرين والافتداء بسلوكهم الفوضوي، والتعثر الدراسي، ومصاحبة أقران السوء.
- أما مظاهر السلوك المزعج، فهي نشاط حركي زائد يغلب عليه الاضطراب والسلوكيات المرتجلة، واشتداد نزعة الاستقلال والتطلع إلى القيادة، وتعبير المراهق عن نفسه وأحاسيسه ورغباته بطرق غير لائقة (الصراخ، الشتم، السرقة، القسوة، الجدل العقيم، التورط في المشاكل، والضجر السريع، والتأفف من الاحتكاك بالناس، وتبرير التصرفات بأسباب واهية، والنفور من النصح، والتمادي في العناد).

## الحل المقترح لمعالجة هذه المشكلة

- إن علاج هذا السلوك يكمن في توعية المراهق بعظمة المسؤولية التي تقع على كاهله وكيفية الوفاء بالأمانات، وإشغاله بالخير مثل الأعمال التطوعية.
- تصويب المفاهيم الخاطئة في ذهنه، ونفي العلاقة المزعومة بين الاستقلالية والتعدي على الغير، وتشجيعه على مصاحبة الجيدين من الأصدقاء ممن لا يحبون أن يمدوا يد الإساءة للآخرين، وإرشاده لبعض الطرق لحل الأزمات ومواجهة عدوان الآخرين بحكمة.
- تعزيز المبادرات الإيجابية إذا بادر إلى القيام بسلوك إيجابي يدل على احترامه للآخرين من خلال المدح والثناء، والابتعاد عن الألفاظ الاستفزازية وتجنب التوبيخ قدر المستطاع.

## المشكلة الخامسة

تعرض المراهق إلى سلسلة من الصراعات النفسية والاجتماعية المتعلقة بصعوبة تحديد الهوية ومعرفة النفس.

## أسبابها

- إن عدم تحديد هوية المراهق ومعرفة نفسه قد يقوده نحو التمرد السلبي على الأسرة وقيم المجتمع، ويظهر ذلك في شعوره بضعف الانتماء الأسري. وإن غياب التوجيه السليم، والمتابعة اليقظة المتزنة، والقُدوة الصحيحة يقود المراهق نحو التمرد.
- عيش المراهق في حالة صراع بين الحنين إلى مرحلة الطفولة المليئة باللعب وبين التطلع إلى مرحلة الشباب التي تكثر فيها المسؤوليات، وكثرة القيود الاجتماعية التي تحد من حركته، وضعف الاهتمام الأسري بمواهبه وعدم توجيهها الوجهة الصحيحة، وتأنيب الوالدين له أمام إخوته أو أقربائه أو أصدقائه، ومتابعته للأفلام والبرامج التي تدعو إلى التمرد على القيم الاجتماعية والعنف.

## الحل المقترح لمعالجة هذه المشكلة

يرى علماء النفس والاجتماع أن علاج تمرد المراهق يكون بالوسائل التالية :

- السماح للمراهق بالتعبير عن أفكاره الشخصية، وتوجيهه نحو البرامج الفعالة لتكريس وممارسة مفهوم التسامح والتعايش في محيط الأندية الرياضية والثقافية، والالتزام بالصحة الجيدة والتعاون مع أهل الخبرة في المحيط الأسري وخارجه.
- تشجيع وضع أهداف عائلية مشتركة واتخاذ القرارات بصورة جماعية مقنعة، والسماح للمراهق باستضافة أصدقائه في البيت مع الحرص على التعرف إليهم والجلوس معهم لبعض الوقت، والحذر من الانتقادات السلبية، وتجنب عبارات: (أنت فاشل، عنيد، متمرد، اسكت يا سليلط اللسان، أنت دائماً تجادل وتنتقد، أنت لا تفهم أبداً... إلخ)؛ لأن هذه الكلمات والعبارات تستفز المراهق وتجلب المزيد من المشاكل والمتاعب ولا تحقق المراد من العلاج.

## المشكلة السادسة

صراع بين الحاجة إلى الحب والإشباع الجنسي وبين التقاليد الدينية والاجتماعية.

## أسبابها

- يواجه المراهق/ة صراعاً بين الحاجة إلى الحب والإشباع الجنسي وبين التقاليد

الدينية والاجتماعية التي تحول دون ذلك، والتي تركز على أهمية المحافظة على الشرف بالطهارة وصيانة الجسد والعذرية وصيانة غشاء البكارة للفتاة .

• تهز التغييرات التي تصحب البلوغ عند الفتاة المراهقة وخاصة حين يبدأ الثدي في النمو ببطء، وفي هذه الفترة تكون الفتاة خجولة، ونراها تسير في الشارع منحنية الظهر خوفاً من أن يراها الناس .

• تتميز مرحلة المراهقة بقوة الدافع الجنسي مع عدم الارتياح الى إقامة علاقات بالجنس الآخر في المجتمع العربي، ويصاحب هذا الميل إحساسٌ قوى بالذنب . وتختلف ردود الفعل بين الفتيات، فالبعض يذهب إلى حد التطرف والالتجاء إلى الدين والتحجب كوسيلة دفاعية مقبولة ضد الشعور بالذنب، ويلجأ بعض المراهقين/ات إلى الحب الرومانسي الذي يتميز بالصفاء والطهارة، وقد يُعجبون بمدرس/ة أو ممثل/ة سينما أو شخصية عامة أو بشاب أو فتاة زميل/ه لإشباع الشعور إلى الحب دون إقامة علاقات جنسية .

• وقد تلجأ بعض الفتيات إلى الإعجاب بأنوثتهن الناشئة بقضاء وقت كبير أمام المرآة لتكتشف عن جمال جسدها، وتتعلم بل وتدرس كيف تبدو جميلة، ويتكون لدى بعضهن عادة "تقديس الذات" فتتمنى الفتاة أن تشعر بنفسها من كافة الوجوه .

• وقد تتجنب بعض الفتيات الجنس الآخر وتتجه نحو جنسها مثل حب التلميذات للمدرسات أو بعضهن لبعض، وقد تتعري بعض الفتيات بعضهن أمام بعض، ويقارن بين محاسنهن، وخاصة صدورهن، ومن هنا نجد أن هناك ميولاً "سحاقية" لدى بعض الفتيات أي حب نفس الجنس، ولا تتميز هذه الاتجاهات كثيراً عن مظاهر حب النفس فهي تجد لدى الطرف الآخر نعومة جسمها، وتقاطيع جسمها التي يرغب فيها الرجال . وفي العادة، يعتبر هذا الارتباط العاطفي مؤقتاً، يعين المراهقة في الحياة، وألا تتأصل "الجنسية المثلية" .

### الحل المقترح لمعالجة هذه المشكلة

• التربية الجنسية : تعد التربية الجنسية من أهم واجبات الوالدين، وعليهما مصارحة الأبناء بالتغيرات الفسيولوجية والنفسية التي ستحدث لهم وإعطائهم معلومات صحيحة وليست خاطئة أو خرافية، ويجب على الوالدين دراسة الكتب العلمية عن التثقيف الجنسي حتى يمكنهم محادثة الأبناء في هذا الموضوع الذي يعتبر

حساساً بدلاً من أن تحصل الفتيات على هذه المعلومات بصورة مشوهة وغير سليمة من صديقاتها .

- وخلافاً للاعتقاد الشائع بأن الزواج في سن مبكرة حماية للمراهقة من الانحراف وتخلص من مسؤوليتها، فإن الزواج مسؤولية كبيرة يحتاج الى نضج عضوي وعاطفي وفكري حتى ينجح، وتأجيل زواج الابنة يعطيها الفرصة للانتهاء من تعليمها وإنضاج مداركها . كما أن فرصة العمل تعطيتها الاستقلال المادي والذاتي .
- يجب تعزيز ثقة المراهقة بنفسها وذلك بالتركيز على تعليمها المسؤولية باتجاه نفسها، والاهتمام بحياتها الشخصية والتخطيط لمستقبلها وبالرغم من الضغوط الأسرية والمجتمعية التي تجدها، ولكن هذا لم يحصل إذا ما كان هناك تفاهم وتعاون من قبل الأهل وخاصة الأب، حيث إنه هو صانع القرار باتجاه أفراد أسرته في أغلب الأحيان في مجتمعاتنا العربية وخاصة الريفية منها .

### المشكلة السابعة

#### العادة السرية :

تنشأ العادة السرية لدى بعض المراهقين بعد أن تتكرر الملامسة للأعضاء التناسلية لديهم، ويتكرر التلذذ دون أن تدري الفتاة أو الفتى أن هذا نوع من الممارسة للعادة، أي أن العادة السرية تبدأ كظاهرة فسيولوجية طبيعية نتيجة لنشاط الغدد الجنسية، مما يجعل مجرد ملامسة الأعضاء التناسلية يؤدي إلى خروج الإفرازات من الفتاة والقذف المنوي من الفتى، ولا تؤدي العادة السرية بصورتها الفسيولوجية إلى أية عواقب ضارة، وتفسير ذلك أن الإفرازات لها طريقة تصريف فسيولوجي، وذلك عن طريق الاحتلام .

والعادة السرية في فترة المراهقة ليست مرضاً، ومن المستحب تهيئة المجال للمراهقين في هذه السن لاستغلال طاقاتهم وشغل أوقات فراغهم، وذلك بالاندماج في أي نشاط رياضي أو اجتماعي أو ثقافي، مع الابتعاد عن أي مثيرات بقدر المستطاع، ولا داعي للعزلة أو الانطواء، بل المطلوب هو الاندماج مع الأصدقاء والاشتراك في النوادي الاجتماعية والرياضية والأنشطة المدرسية .



### الصحة الإنجابية:

#### ممارسات عرجاء ومفاهيم بحاجة لتغيير وأمل أيضاً...<sup>3</sup>

ما زالت حكاية الشابة "ص" الشابة العشرينية تطرق "جدران" ذاكرة د. (و، ن) أخصائي النسائية والتوليد في وزارة الصحة، فهي التي أكرهت بفعل رغبة زوجها على تكرار الحمل لخمس مرات متواصلة، ما أدى لمضاعفات خطيرة أطاحت بصحتها، وتسلت الآلام إلى أقدامها وكليتيها، وضعفت شبكيتا عينيها لأنها نُصحت بالإجهاض ولم يَسمح لها زوجها بذلك .

و"ص" ليست الوحيدة التي لا تمتلك قراراً بالإنجاب، فسحر وفق صديقتها الجامعية (م) هددت بالطلاق من جانب زوجها الذي لا يعمل منذ ثلاث سنوات، ما أدى لتباعدهما وتشتت طفلتيهما، و(م) في سنتها التاسعة عشرة، لكن ينظر إليها من جانب زوجها ووالدته على أنها ماكينه للإنجاب، ولا يُسمح لها بممارسة "حق تقرير المصير" في قرار ستتحمل كل تبعاته كما بثت أجزاء من أحزانها لصديقتها المقربة .

#### اغتناب آخر!

(ص) و(م) الشابتان تحت سن العشرين تعرفان بكل تأكيد القليل عن مفهوم الصحة الإنجابية التي تقول المراجع المتخصصة إنه "قدرة المرأة على أن تعيش خلال سنوات الإنجاب وما بعدها وما قبلها وهي على حريتها في الاختيار في مسألة الإنجاب وبالكرامة والحمل الناجح، وهي بمنأى عن أمراض النساء ومخاطرها، لكنهما يُجبران على العمل بخلافه" .

ولو تسلل إليهما ولنظيرتهما ما ورد في تقرير لمنظمة الصحة العالمية قبل 19 عاماً أو قبل أن يخرجوا إلى الحياة حول المرأة والصحة والتنمية، والذي قال "إن وضع المرأة

في أي مجتمع هو انعكاس واضح لمستوى العدالة الاجتماعية في ذلك المجتمع، وهو ينطوي على مجموعة معقدة من العوامل المترابطة، إن كل ما تفعله المرأة، عملها في الزراعة أو الصناعة وإسهامها في تأمين دخل الأسرة وتدير شؤون المنزل وتنظيم المجتمع والتنمية، ودورها في الأسرة وحمل وتربية الأطفال لا يؤثر على صحة المرأة وحسب ولكنه يتأثر بها .

يشرح د. (و) وضع تعريف خاص بالصحة الإنجابية تتضمن مجموعة العوامل التي تقوم المؤسسة الصحية بتقديمها للمواطن، وتشمل الحمل الآمن والخطر ورعاية المراهقين وطلبة المدارس وتنظيم الأسرة والتعليم المستمر للأحداث، وتعتمد على الوقاية والعلاج والتعليم والإرشاد .

تحدث الأرقام عن محافظة جنين وسكانها الذين ينتشرون في 96 تجمعاً كانوا عام 99 نحو ( 207.838 ) مواطناً ومواطنة يمتدون فوق ( 606 ) آلاف دونم، وفي العام 96، ووفق دائرة الإحصاء المركزية التي تطور اسمها لاحقاً إلى الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، شكل المراهقون الذين تقل أعمارهم عن الـ 15 عاماً نسبة 5، 43 % بمعدل خصوبة كلي 5، 06 % .

يقول د. (و) إن وزارة الصحة بدأت منذ سنوات عبر برنامجي إدارة التعزيز والتثقيف الصحي وإدارة صحة وتنمية المرأة، وعملت على رعاية الحوامل، ونظمت حملات في القرى والتجمعات النائية، وبدأت بإدخال برامج الرعاية وتأسيس المختبرات وأجهزة التلفاز لفحص المواليد .

### 38 " خلية " صحية

يضيف: ثمة 38 عيادة في المحافظة وتتلاقى جهودها مع عيادات الهلال الأحمر والإغاثة الطبية، سعت وبوسائل متخصصة في التعبئة والتثقيف وراحت تشرح للنساء ما يباح وما لا يباح من وسائل تنظيم الأسرة، وراحت طواقم طبية متخصصة تقدم للطلبة والفتيان في المدارس شيئاً عن الصحة الإنجابية ومعلومات لا تتعارض وواقع مجتمعنا وأخلاقياته .

ويقول: إن هدف المعلومات حول الصحة الإنجابية توظيفها واستخدامها من أجل معرفة الإنسان بحياته وصحته، في عصر بات يخلف الكثير من الضحايا الأبرياء بفعل الجهل والممارسات الخاطئة ونقل الدم في إشارة إلى فيروس (أي، أنش، في) أو الإيدز .

يستعرض د. (و) الفرق بين التنظيم الذي أباحه الإسلام ومارسه بعض الصحابة حفاظاً على صحة الأم ومراعاة للظروف الاقتصادية للأسر، وبين التحديد كالصورة السائدة في الصين.

ويستعرض معنى التنظيم ووسائله وبخاصة استخدام الموانع التي تمنع عملية الإخصاب و تثبط البويضة أو تمنع إنضاج بطانة الرحم، ما يعطي الأم فرصة للاهتمام بصحتها وتعليمها إذا كانت لا تزال على مقاعد الدراسة الجامعية أو يمنحها فرصة للعمل.

ويبدي قلقاً كبيراً من استخدام اللولب لتنظيم الأسرة، كونه يمكن أن يمنح النساء فرصة للنسيان، ولإطالة فترة التباعد بين الأحمال كثيراً ما قد يحدث خللاً ديموغرافياً.

### مفاهيم عرجاء

يسترده منسق برنامج الإسعاف والطوارئ في جمعية الإغاثة الطبية (م، هـ)، ما دأبت عليه جمعياته قبل سنوات حينما أطلقت حملة للتثقيف ورفع منسوب الوعي في قضايا الصحة الإنجابية بين الشباب والمراهقين وسواهم، وما زال يتذكر جيداً سلسلة اللقاءات التي شملت مواقع عديدة في ريف محافظ يتمسك بعادات وتقاليد ومفاهيم مغلوطة.

يقول: حاولنا إيصال رسالة للمقبلين على الزواج وللجيل الجديد وللرجال المتزوجين أيضاً أن قرار الزواج مسألة مشتركة، ويتوجب أن تكون للزوجة رأيها فيها لأنها هي التي ستخصص في تبعات الولادة والحمل والرعاية.

يتابع: القضية ليست سهلة بل شائكة وتتطلب الخبرة والدراية بأحوال المجتمع ومفاهيمه، وتحتاج للحذر، عبر التركيز على الفرق الهائل بين التنظيم والتحديد، والحرص على صحة المرأة وأطفالها، لأن كثيرين يعتقدون أن برامج كهذه مرتبطة بأفكار سياسية وديموغرافية فقط.

غالباً ما كانت جهود (م، هـ)، تواجه بدعوات مضادة، وما زالت ذاكرته تحفظ ما تعرض له عندما فوجئ بأن الجهة التي رتبت له لقاء مع شبان ومراهقين في إحدى بلدات جنين، تغيير بوجوه متقدمة بالسن ولها موقف مسبق من القضية، كان رده بسيطاً ومقنعاً، عندما أخبر الحضور بأن ما يطرح لا يرتبط بأي أجندة غربية، ونحن هنا فقط للحديث عن صحة المرأة وما يناسب مجتمعنا وأسرنا في غير صعيد.

## علي النموذجي

وقعت أيدي (ع، ع) الطالب المتفوق في دراسته الثانوية، على مطوية باسم "رسالة إلى كل أسرة فلسطينية"، أصدرتها إدارة صحة وتنمية المرأة في وزارة الصحة الفلسطينية، تتحدث بشكل مركزي وموجز عن السعادة في تنظيم الأسرة، التي تتأتى عبر التباعد بين الولادات لفترة سنتين على الأقل "مما يعود بالفائدة على جميع أفراد الأسرة، وتجيد الأم الوقت الكافي لاستعادة صحتها بعد أعباء الحمل والولادة، ويأخذ الطفل حقه في الرعاية والحنان والرعاية الطبيعية، ويخفف العبء المادي والنفسي عن الأب"، كما تتضمن شرحاً مبسطاً عن طرائق تنظيم الأسرة.

لم يكن من (ع) سوى أنه نقل الرسالة إلى أخيه (أ) الذي يستعد للزواج الصيف المقبل، يقول: لم أر أن هناك عيباً في أن تتعلم شيئاً نحتاجه في المستقبل، فهو أمر هام ومرتب ب حياة الأجيال وصحة الأطفال.

يستأنف د. (و) رسم مشهد لواقع المجتمع الذي تتحكم فيه الأسر الممتدة بقرارات الإنجاب نيابة عن الزوجين، وينظر إلى تكرار الإنجاب بوتيرة سريعة لمن لم يرزقها الله بذكور "يحملون أسم والدهم، ويحفظون وراثته من الضياع" وفق ما تقول أم إبراهيم العجوز الستينية التي أعلنت الحداد يوم رزق الله ولدها بابنة! عدا عن الثقافة والعادات وحاجة الأسر لأيدٍ عاملة في قطاع الزراعة.

اليوم أصبحت سجلات د. (و) تزخر بأرقام ثلاثية الأصفار تشير لعدد الحوامل اللواتي ينتظمن في برامج الصحة الإنجابية والرعاية الأولية، لكن الأمل يجتاحه كما غيره لأن يندرج التثقيف الصحي للثقافة الإنجابية بشمولية أكبر، لتوصل معلومة تضاهي أهمية العلاج نفسه و"ترشق" أسرنا المنظمة والقادرة على التأسيس لمجتمع مدني سليم خال من الأمراض.

## سميرة الاستثنائية

شرعت (س، م) (23 عاماً) أو الأم لثلاثة أطفال لجمع قصاصات صحافية تتحدث عن الصحة الإنجابية، وسرت كثيرة حينما وقعت عينها على ملحق "صوت النساء" الذي يصدر عن طاقم شؤون المرأة، إذ حمل إليها العدد (187) البشري، حينما قرأت وتمعنّت تقريراً لدائرة صحة وتنمية المرأة في وزارة الصحة،

تطُرقت فيه (د، ش) مدير الدائرة للمشروعات الهامة التي تعكف وزارتها عليها كمشروع تقوية خدمات الصحة الإنجابية في فلسطين وإدارتها، الممول من جانب صندوق الأمم المتحدة للسكان والذي خرج إلى الحياة العام 2001 وما زال حتى اليوم، ويسعى لتقوية ودمج خدمات الصحة الإنجابية في عيادات الرعاية الصحية الأولية، وتطوير خدمات الولادة في المستشفيات، إضافة لتحسين إدارة خدمات الصحة الإنجابية.

وسميرة التي كانت ضحية للزواج المبكر، باتت تدرك أن عدد السيدات اللواتي تمت زيارتهن العام الماضي 1768 سيدة خلال 307 أيام عمل.

تقول: لم استغرب أن تكون 51% من السيدات قد تعرضن لعوامل خطرة أثناء حملهن، وأن 9، 20% من الأمهات أنجبن الطفل الأول في عمر أقل من 18 عاماً، لأنني كنت واحدة منهن، وتقول الأرقام إن متوسط عمر الأمهات عند الولادة الأولى بلغ 5، 20 سنة، ومتوسط الأعمار عند الولادة الأخيرة 8، 26 سنة، في الوقت الذي قالت فيه 7، 75% من السيدات أن هناك تخطيطاً للحمل الأخير، و8، 31% من المستفيدات استخدمن وسائل لتنظيم الأسرة في السابق، فيما 1، 29% كن قد استخدمن وسائل تنظيم الأسرة مباشرة قبل الحمل الأخير.

### وللدين رأي...

يرى مفتي محافظة جنين، أن تنظيم النسل أو ما يسمى بتباعد الأحمال جائز في الشريعة الإسلامية خاصة إذا كانت الأم تعمل، أو تلد بعملية قيصرية أو أن الحمل يؤثر على صحة الأم، والإسلام يقر الوسائل العلمية والعلاجية لتباعد الأحمال أو تنظيم النسل.

في حين تحرم الشريعة الإسلامية تحديد النسل بـ 2، 1، 3، 4 من الأولاد بإجماع الفقهاء لأن الرزق بيد الله، في ضوء الآية 151 من سورة الأنعام "ولا تقتلوا أولادكم من إملاق، نحن نرزقكم وإياهم"

ويذهب المفتي للاعتقاد "بأن الترويج لقضايا تنظيم الأسرة إذا ما كان على أسس سليمة ويقره الشرع فلا مانع فيه شرعاً، أما إذا كان مشبوهاً أو بأوامر من الخارج والدول الاستعمارية التي لا تريد لنا ولا لأسرانا ولا لمجتمعنا خيراً فذلك مرفوض، لأن المسلم ليس فما يأكل فقط، بل هو يد تعمل".

نقفل ملفنا الموجز ، وتذكر مجهودات وزارة الصحة التي أطلق عليها الفتى علي عبد الكريم بـ "دينامو" لا يكف عن الدوران في إشارة لجهودها ، مثلما تطاردنا صرخات إكرام التي أجبرت على الإنجاب المتكرر من قبل والده زوجها ، وحينما قالت بأنها تريد تنظيم أسرتها سخرت العجوزُ منها ، ووصفت المسألة بالجنون ، فمن سيعمل في أرضها ومن سيقبل يدها في الصباح والمساء وحين العيد ... !

## المراجع

### الكتب

1. أبو لافي، أحمد، اتجاهات طلبة جامعة القدس نحو التربية الجنسية، قسم الدراسات العليا، جامعة القدس، فلسطين، 2000 .
2. الحفني، عبد المنعم، الموسوعة النفسية الجنسية، مكتبة مدلولي، القاهرة، الطبعة الثالثة، 2000.
3. الخوري، توما جورج، سيكولوجية الأسرة: دار الجبل، بيروت، الطبعة الأولى، 1988م .
4. المصطفى، حسين علي، ثقافتنا الجنسية بين فيض الإسلام واستبداد العادات، المركز الثقافي العربي، بيروت، الطبعة الأولى، 2003م.
5. أليس، هنري، الجنس والزواج وفن الحب، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، الطبعة الثانية، 1992م .
6. بير زيت، اليونيسيف، التحديات والأولويات من منظور الشباب الفلسطيني، برنامج دراسات التنمية بالتعاون مع منظمة الأمم المتحدة للطفولة "اليونيسيف"، 1999 .
7. ديفيس، مكسين، الجنس والزواج، دار العلم للملايين، بيروت، الطبعة الأولى، 1997م. ترجمة أنطوان رزق الله مشاطي .
8. عقل، فاخر، التربية قديمها وحديثها، دار العلم للملايين، المغرب، 2000 .
9. محمود، إبراهيم، الجنس في القرآن، رياض الريس للنشر، الطبعة الأولى، 1994.
10. دليل تدريبي في صحة المراهقة (2001) مركز المرأة للإرشاد النفسي والقانوني/ وحدة صحة المرأة
11. دليل تدريبي للتثقيف العائلي وبناء القدرات ( 1995 ) صندوق الأمم المتحدة للسكان
12. صايح، س. ( 2007 ) دليل تدريبي للمثقف النظير في مجال الصحة الجنسية والإنجابية. جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطيني. القدس / فلسطين .

## المراجع باللغة الانجليزية

1. Whaley and Wong (2003) Essentials of pediatric Nursing, Ch. 19 and 20, (7<sup>th</sup>. ed.).
2. St. Louis: Mosby Company
3. Kiger, A. (1995). Teaching for Health. (2<sup>nd</sup> ed.) Edinburgh: Churchill Livingstone
4. United Nation Population Fund (2002). Girls Education Initiative. UNFPA. Available at [http://www unfpa.org/adolescents/facts.hotmail](http://www.unfpa.org/adolescents/facts.hotmail)
5. Youth to Youth: Teaching guide for social skills and family education (1995). (Report No. Egy95/PO3). Egypt: United Nation Population Fund (UNFPA)

## المراجع الالكترونية:

1. المنتصر، خالد، الفهم الأفضل للجنس وطرق الأداء الجنسي بين الأزواج :  
[www.diwanalar.com/article.php?id-article=3850&vo=46#sondae](http://www.diwanalar.com/article.php?id-article=3850&vo=46#sondae)
2. رضوان، د. سامر جميل، التربية الجنسية:  
<http://psychoarab.hostonfly.eu/037>
4. غيث، هيا، تحديد احتياجات الشباب الفلسطيني:  
[www.pcc-jer.org/articles.php?id=81](http://www.pcc-jer.org/articles.php?id=81)
5. مصطفى، د. هالة، الجنس في حياتنا :  
[www.maganin.com/articles/articlesview.asp?key=81](http://www.maganin.com/articles/articlesview.asp?key=81)