

دليل المدربة

"برنامج المرأة العربية تتكلم"

التعريف بالبرنامج

برنامج المرأة العربية تتكلم من البرامج التي تعمل على تمكين المرأة ذاتيا لتصبح أكثر تصالحاً مع نفسها ومن حولها ويتم ذلك من خلال :-

1. إكساب السيدات القدرة علي الاكتشاف المستمر للذات والآخر والثقة في الذات.
٢. زيادة وعي السيدات بالحقوق والواجبات التي تمكنها من الدفاع عنها وعدم قبول أي انتهاك لها .
٣. إكساب السيدات مهارات تحليل المواقف الحياتية واتخاذ القرار.
٤. إكساب السيدات مهارات التواصل والتفاوض وبناء العلاقات الاجتماعية مع الآخرين .
٥. زيادة معارف وقدرات السيدات علي الاندماج في المجتمع ومشاركتهن في الحياة العامة .
٦. تمكين السيدات بالمهارات والفرص التي تحسن من وضعهن الاقتصادي.
٧. إكساب السيدات المعارف والمهارات التي تضمن لهن رعاية جيدة لأبنائهن في المراحل العمرية المختلفة و تمكنهن من التعامل الايجابي مع جميع المراحل العمرية لهم .

ولكن لكي نصل الى هذا يجب أن تكون الميسرات اللاتي تقمن بتدريب السيدات في جلسات المرأة العربية قادرات على العمل لتحقيق الاهداف المرجوة للبرنامج والتمكن من أدواتهن كميسرات لبرنامج من اجمل البرامج التي تتيح للسيدات الفرصة في تقويم النفس وتمكينها من أدواتها من أجل حياة أفضل .

والتدريب للميسرات يكون اعداد لمدربات على البرنامج قادرات على اكساب السيدات المهارات المختلفة وتوصيل المعلومات الصحيحة ومعرفة كيفية ادارة الجلسات وهذا عن طريق :-

التقييم

بدايةً يتم عمل اختبار قبلي واخر بعدى لقياس قدرات المشاركات ومعلوماتهن قبل وبعد البرنامج وتحديد ما توصلن اليه .

عرض الفيديو

ويتيح عرض الفيلم احداث جو داعم لاهداف التدريب وفتح المناقشات حول حياة السيدات ابطال الفيلم ويدعم العرض ايضا الجلسات التالية للرجوع دوما الى ما حدث فى حياة السيدات ابطال الفيلم .

الجنس والأدوار الاجتماعية

بنهاية الجلسة سوف تكون المشاركات قادرات على معرفة الفرق بين الجنس والدور والصور النمطية فى التربية والتفرقة بين الذكر والانثى وتغير الادوار السلبية والامثلة الشعبية الداعمة للصور النمطية التى من الممكن تغييرها.

جلسات المهارات

بنهاية الجلسات تكون الميسرات قادرات على اكساب السيدات المهارات الرئيسية للتمكين الذاتى وهى مهارات :-

- تقدير الذات والثقة بالنفس
- التفاوض
- القدرة على المشاركة فى الحياة العامة
- القدرة على اتخاذ القرار
- ايجاد الدعم والشبكات الاجتماعية

الحقوق الانجابية والصحة الانجابية

وسوف تكون المشاركات قادرات على تعريف الحقوق الانجابية ومفهوم الصحة الانجابية ومعرفة المعلومات الاساسية التي تحتاج اليها السيدات للحفاظ على صحتها وصحة افراد اسرتها فى كل المراحل العمرية .

مهارات التيسير

كما تتمكن المشاركات من معرفة مهارات التدريب والاتصال والتواصل مع السيدات للتمكن من الوصول الى الهدف من كل لقاء .

التدريب العملى

يتيح التدريب العملى فرصة للتطبيق على كل الجلسات بشكل مصغر وتقييم كل جلسة قامت بها كل مشاركة للوصول الى افضل اداء .

وفى النهاية نحن نعمل لدعم المشاركات بالمهارات والمعلومات التي تحتاج اليها لى تكون المشاركات قادرات على التواصل مع الفئات المستهدفة لتحقيق أهداف البرنامج

الجلسة الأولى : تعارف وتحديد أهداف الدورة وتوعية بأدوار المرأة

أولا : تعارف / أهداف اللقاءات.

أهداف الجلسة :-

- مساعدة المشاركات علي التعارف والتفاعل.
- بناء جو تنشيطي .
- إيضاح الهدف من هذه اللقاءات وعرض موضوعاتها

1- التعارف / بناء جو تنشيطي ملائم وفاعل (20 دقيقة)

خطوات الجلسة :-

- رحبي بالمشاركات واطلبي منهن تشكيل جلسة نصف دائرية.
- قدمي نفسك بإيجاز (الاسم ، السن ، الوضع العائلي) وعرفي بدورك كميسرة للجلسة وبمهمتك (تنظيم اللقاءات وتنسيق النقاش).
- استعرضي أوليات التعارف (الاسم ، العمر ، العمل ، الإقامة ، الوضع الاجتماعي ، الهوايات أو النشاطات خارج الواجبات الاجتماعية . ما تحبه المشاركة وما تكرهه وتوقعاتها من اجلسات).
- اقترحي عليهن أن تبدأ كل مشاركة وجارتها بالتعارف.
- بعد خمس دقائق ، أطلبي من كل مشاركة أن تعرف بجارتها حسب الأوليات المذكورة.
- ساعديهن علي تجاوز الحرج في حال النسيان أو التلعثم بدعوة جارة المتحدثة إلي إيضاح ما سها عن بالها واحرصي علي خلق جو مرح وإيجابي ومتفاعل.
- عند الانتهاء من تمرين التعارف ، رحبي بالمشاركات مجددا ثم استخلصي النقاط المشتركة بين أوضاعهن كجهة الإقامة مثلا ، أو السن أو العمل أو الوضع الاجتماعي بحيث يمكنك ذلك من الاستفادة من النقاط المشتركة في توجيه النقاش خلال الجلسات المقبلة.
- أوضحي أن عملية التعارف سمحت للجميع بالتعبير عن أنفسهم.

- ناقشي الأسس التي ستسهل عملية التعليم من البعض واطلبي من المشاركات التقدم باقتراحات في هذا الصدد ، ساعدين علي التوصل إلي الأفكار المدونة أدناه.
- فمثل هذا الأسلوب يجعل المشاركات يشعرن بأنهن قمن بوضع هذه القواعد وأنها لم تفرض عليهن وبالتالي يلتزمن بها في الجلسات لذلك يتعين اشراك جميع الحاضرات لأخذ موافقتهن علي هذه النقاط :-

- الحوار هو الأساس الأفضل لتحقيق التفاهم والتعاون.
- التعبير عن الرأي بحرية ، حق لكل مشاركة ، ولو كان مخالفا لآراء الآخرين.
- الإصغاء وعدم المقاطعة ، من أصول الحوار.
- اختلاف الآراء وارد دائما ، لأن الناس ليسوا نسخة واحدة واحترام الراي المخالف ، مقابل احترام رأيك الخاص.
- لا يجوز الحكم علي الراي بأنه صحيح أو خاطئ ، كل الآراء قابلة للنقاش.
- مشاركة الجميع في النقاش بنظام ، أساس للتفاهم.

2- عرض أهداف اللقاءات وموضوعاتها (10 دقائق)

خطوة الجلسة

- مهدي للجلسة بتقدير حضور المشاركات كتعبير عن رغبتهن في الانفتاح ، وزيادة المعرفة ، والتغلب علي صعوبات العيش.
- أوضحي الغاية من هذه اللقاءات بتبسيط هذه الأفكار.
- تعزيز شخصية المرأة
- مساعدتها علي اكتشاف قدراتها المعطلة والعراقيل التي تحول دون تجسيم طموحاتها .
- تحفيز المشاركة في اتخاذ القرار لرفع مستوي العائلة
- النظر إلي الظروف الاقتصادية الضاغطة ، ومتطلبات الحياة المتزايدة والملزمة للمرأة كي تنشط وتشارك في عملية الانتاج ، بما يكفل رفع مكانتها الاجتماعية ورفاهية عائلتها.

- اشيري إلي أن الوصول إلي هذه الغاية يتطلب الحوار والنقاش ومعالجة الموضوعات التالية :
- علي " لائحة الموضوعات " علي لوحة بارزة وادعي إحدي المشاركات المتطوعات لقراءتها.

- تعارف وتوعيه.
- التعرف على نماذج من النساء العاديات من خلال عرض فيلم الفيديو.
- التمييز بين الجنسين والأدوار الاجتماعية المتغيرة.
- تقدير الذات وتعزيز الثقة بالنفس.
- القدرة علي اتخاذ القرار بجرأة.
- اكتساب مهارات المفاوضة والتعامل مع الآخرين.
- معرفة الشبكات الاجتماعية وكيفية الحصول علي الدعم الاجتماعي
- المشاركة في الحياة العامة وفي الانتاج.
- وجوب محافظة المرأة علي صحتها.

- ضعي خطأ تحت موضوع الجلسة الأولى باعتباره قيد المعالجة.
- اسألي المشاركات إن كان لديهن تعليقات أو استفسارات حول " لائحة الموضوعات " .
- ذكري بأن كل موضوع سيأخذ نصيبه الوافي من النقاش والمعالجة في اللقاء المخصص له.
- للمدربة : إحفظي هذه اللائحة لاستخدامها في مطلع كل جلسة.

ثانيا : عرض فيلم الفيديو (ساعة وأربعون دقيقة)

الهدف :

- التعرف إلي نموذج امرأة عادية غيرت وضعها بنفسها.
 - تقديم شخصيتها ودورها في أسرتها ومجتمعها.
 - التعرف علي العناصر المساعدة والموارد التي استخدمتها هذه النسوة لتحقيق التغيرات.
- المدربة : الرجاء مشاهدة الأفلام

حددي أثناء النقاش الأمور التي برزت بالنسبة لكل فيلم ودونيها بهدف التمكن من إعادة عرض الفيلم في الجلسة المناسبة للتأكيد علي النواحي التي وردت فيه.

مثال : إذ تركزت المناقشة حول القدرة علي اتخاذ قرار ، أعيدي عرض الفيلم في الجلسة الرابعة ، إذا كان التركيز علي الدعم الاجتماعي أعيدي عرض الفيلم في الجلسة السادسة : الدعم الاجتماعي.

الخطوات

توجهي إلي المجموعة بالخطاب التالي :-

- سوف نشاهد الآن فيلمين يصوران حياة امرأتين عاديتين مثلنا – لنري كيف تمكنت هاتان المرأتان من تغيير وضعهما ووضع عائلتيهما رغم العديد من العقبات التي واجهتهما سنشاهد معا كل فيلم ثم نقوم بمناقشته لاحقا. الرجاء الانتباه لجميع نواحي الفيلم.
- نبهي المشاركات إلي ضرورة الإصغاء الجيد والمتابعة بالتركيز كي يستطعن مناقشة مضمون الفيلم بعد عرضه.
- أعرضي الفيلم الأول (20 دقيقة).
- ناقشي مع المشاركات ما ورد في الفيلم (30 دقيقة)
- أعرضي الفيلم الثاني (20 دقيقة).
- ناقشي مع المشاركات ما ورد في الفيلم (30 دقيقة).
- استفيدي من النقاش الذي جري ولخصي النقاط الأساسية التالية :-
 - أهمية الشبكات الاجتماعية الداعمة.
 - أهمية التفكير بالوضع العائلي والسعي لتحسينه.
 - أهمية التقاط الفرص المناسبة.
 - وجوب التحلي بالجرأة واتخاذ القرار.
 - تحضير النفس لمواجهة اعتراضات الأهل ، الزوج . . .
 - أهمية الثقة بالنفس عند الاقدام علي تعديل الدور أو تغيير المهام.

ثالثا : خلاصة وتقييم عمل الجلسة الأولى (20 دقيقة)

الخطوات :

- اختمى اللقاء بدعوة المشاركات إلي تقييم العمل وإبراز خلاصة ما توصلن إليه بالنسبة للمحاور التالية :-
 - أهمية التعارف.

- وضوح الغاية من اللقاءات.
- أهمية أن تعرف المرأة نفسها وإمكاناتها.
- تقدير نموذج النساء اللواتي تمت مشاهدتهن.
- كلفني متطوعة أو اثنتين من بين المشاركات ، بإعداد تقرير موجز عن مجريات الجلسة الأولى ، لتقدمه في بداية الجلسة الموالية .
- أطلبي من المشاركات تقييم الأفلام .
- للمدربة : قيمى جلسة اليوم باستخدام ملحق رقم (B.1) .

ملحق (1) : لائحة ضبط لتحضير الجلسة .

ضعى إشارة إذا تم تنفيذ

ترتيب القاعة. * إعداد المرطبات.

- مشاهدة الفيديو قبل عرضه علي المشاركات.
- التأكد من أن المعدات الكهربائية تعمل جيدا.
- توفر اللوحة القلابة / الأوراق / الأقلام في القاعة.
- قراءة محتويات المحور جيدا. * تحديد النقاط الأساسية لكل تمرين .
- فهم النقاط الأساسية الواردة في ملخص الجلسة. * إحضار ساعة لضبط الوقت.

الجلسة الثانية : معرفة الجنس والأدوار الاجتماعية المتغيرة.

أولا : عرض التقرير اليومي (5 دقائق)

- تقديم ملخص عمل الجلسة السابقة من قبل المشاركات وتتم مناقشته وإبداء ملاحظات المشاركات حول التقرير .
- مهدي للموضوع الأساسي لليوم بجولة نقاش وجيزة بطرح الاسئلة التالية
 - هل أعجبنك الفيلم الذي قمنا بعرضه في الجلسة السابقة ؟
 - ما هو الدور الذي تحمته (اسم المرأة التي تم عرض فيلمها) لكونها امرأة ؟
 - ما هو الدور الذي اختارته بنفسها فيما بعد ؟
 - هل تستطيع المرأة اكتساب دور جديد ؟
- بعد الاستماع إلي ردود المشاركات توصلني إلي ما يلي :
- إذا كان جنس المرأة يرتب عليها أن تختص بأدوار معينة كزوجة وكأم ، فإن الحياة تسمح لها أن تكتسب أدوار جديدة يقوم بها الجنس الآخر ، وذلك هو محور هذه الجلسة.

- أ عرضي لائحة موضوعات الجلسات التي قمت بكتابتها في الجلسة السابقة وأرسمي خطأ تحت موضوع جلسة اليوم.

ثانيا : الجنس والأدوار الاجتماعية (35 دقيقة)

علي المدربة أن تقرأ المرفقات رقم (1) و (2) و (3) قبل الشروع في تنفيذ هذه الجلسة .

الهدف :

- تعريف الجنس والأدوار الاجتماعية المتغيرة.
- توضيح أن محددات الجنس التي تميزه عن سواه ثابتة ، وأن الأدوار الأسرية والاجتماعية قابلة للتغير.

الخطوات :-

- راجعي ورقة تعريف الجنس والأدوار الاجتماعية (ملحق رقم 1) قبل الشروع في معالجة هذه الفقرة.

1- تحديد الفوارق بين الجنسين وتعيين الادوار الاجتماعية .

- يتم التطرق إلي الموضوع من خلال طرح الاسئلة التالية تباعا والاستماع إلي ردود المشاركات عليها :

- ما هو الخبر الأول الذي تعلنه القابلة عند الولادة ؟
- كيف استدلت علي جنسه ؟
- هل يأتي البلوغ بتغيرات ؟ علي أي مستوي ؟
- ما هي المميزات التي تحدد الهوية الجنسية لكل من الذكور والانثي ؟
- هل هذه المميزات ثابتة أم متغيرة : لدي الرجل ، المرأة ؟
- ما هي المهام التي يفرضها دور المرأة عليها ؟
- هل تعرفن زوجات يعملن أيضا في الحقل ، أو كموظفات أو معلمات أو بائعات ؟
- هل تعرفن نساء يقمن بوظائف أخري غير التي ذكرت ، ما هي ؟
- في هذه الحالة ، هل تقوم المرأة بدور واحد أم بدور مزدوج ، أين وكيف ؟

- ما الذي يمكنهم من القيام بهذا الدور المزدوج ؟
- هل ورثن تلك الأدوار أم اكتسبها أسريا / اجتماعيا ؟
- ألم تكن تلك الأدوار مقتصرة علي الرجال في الماضي ؟
- هل تقوم المرأة اليوم بنفس الأدوار وفي كل المجتمعات ؟
- في أية مجتمعات تقوم المرأة بأدوار بارزة وقيادية ؟
- قارني بين حالتي الكويت (تمنع المرأة من التصويت والترشح) وحالة فرنسا (ثمانى وزيرات في إحدى الحكومات) وما هو السبب في رأيهن ؟
- كيف تنظرن إلي وقاع المرأة الحالي ؟

ملاحظات للمدربة :

- هناك أسئلة مركزية وأخرى ثانوية. وهذه الأخيرة لا تطرح إلا إذا كانت أجوبة المشاركات ناقصة بالنسبة لما هو منتظر منها.
- عند ترجمة الاسئلة إلي لغة البلد " الدرجة " ، يجب الحذر حتى لا يتضمن السؤال الرد ، من جهة ، وحتى لا يكون مغلقا ، من جهة أخرى ، بحيث يكون الرد عليه بـ " نعم " أو " لا " .

2 : معرفة الأدوار الاجتماعية .

- أعدي لائحة الجنس والأدوار الاجتماعية علي اللوح واطلبي من المشتركات المشاركة في التمرين التالي :
- سنحاول الآن ذكر أمثلة عن أدوار النساء والرجال وتحديد ما هو راجع إلي جنسهما وما هو راجع إلي المجتمع.
- دوني النتائج باللائحة المجهزة للغرض علي اللوح.

الأدوار الاجتماعية	الجنس
تربية الأطفال	مثال : الولادة
	الإرضاع

- أعرضي الجدول الخاص بمميزات الجنس والأدوار الاجتماعية بالاستناد إلى نتائج التمرين.
لائحة الجنس والأدوار الاجتماعية (لوحة رقم 1)

الأدوار الاجتماعية	الجنس
ثقافة	طبيعة
امرأة / رجل	ذكر / أنثى
مميزات اجتماعية / ثقافية / وضع / صورة / مكانة / سن	مميزات جنسية أولية / ثانوية
أدوار / علاقات	أعضاء / وظائف
متغيرة : في المكان والزمان	ثابتة / لا تتغير / عالمية
جماعة / محيط / مؤسسات / مجتمع	أفراد

- اخلصي إلى النتيجة التالية في ضوء التمرين الذي أجري بالاستعانة بالمرفق رقم 2 :
- الأدوار الاجتماعية تتغير حسب المجتمعات والثقافات والمراحل التاريخية.
- العناصر التي تحدد الأدوار الاجتماعية عديدة : الجنس ، مستوى التعليم ، الظروف الاقتصادية ، المؤهلات الشخصية وتطور المجتمعات وأحوال البيئة والعصر.
- اعرضي الخلاصة علي اللوح (لوحة رقم 2).

النوع الاجتماعي Gender

- أدوار ، علاقات ، مسؤوليات .
- حقوق ، واجبات ، صور ، مكانة .
- يحددها المجتمع للمرأة والرجل .
- حسب الإطار الاجتماعي والثقافي والاقتصادي والسياسي .

- مكتسب ويتغير بتغير المكان والزمان.
- الجنس سبب لكل اختيار واكتساب ومحدد بصفات ثابتة لا تقبل التغيير.

ثالثا : الصور النمطية ، أساطير عن المرأة والرجل (50 دقيقة).

- الصور النمطية هي تلك الأفكار المرسومة والثابتة في أذهان الناس عن صورة ودور الرجل والمرأة).

الهدف :

- النظر إلي منزلة المرأة والرجل في المجتمع بحسب الأعراف والمفاهيم السائدة والثقافات.

الخطوات :

1- الصور النمطية :

- راجعي لائحة الصور " النمطية " أدناه للاستعانة بها أثناء النقاش دون عرضها ولاستخلاص الصفات الرائجة.

- النساء ضعيفات / سلبيات / يتكلمن علي الآخرين / متخوفات / ثرثرات.
- الرجال : أقوياء / مستقلون بالرأي / شجعان.
- الرجال أكثر ذكاء من النساء .
- النساء لديهن روح التضحية.
- النساء بطبيعتهن أكثر اعتناء بالأطفال من الرجال.
- دور المرأة هو الأمومة.
- الرجال أكثر قدرة من النساء.
- أهم الصفات المرأة هو الجمال والأنوثة.
- النساء عاطفيات / الرجال عقلانيون.
- النساء خجولات / جاهلات / يصعب الوصول إليهن.
- يسهل التحدث مع الرجال والتعرف عليهم.
- الرجال يكسبون المال / النساء يصرفن المال.

- اسألي المتدربات ماذا يعرفن عن الصفات الرائجة عن المرأة والرجل ، الذكر / الأنثي.
- دوني اجاباتهم في جدول خاص بالمرأة وآخر خاص بالرجل.
- بعد استنفاد ما لديهن ، ذكريهن ببعض ما فاتهن من الصفات والخصائص بالرجوع إلي اللائحة أعلاه وإضافتها إلي الجدولين.

- اطلبي من إحدى المتطوعات قراءة كل لائحة علي حدة.
- أديري نقاشا حول هذه الخصائص :
 - هل تعبر هذه الصفات والوصول عن صور واقعية ، عن الجنسين؟
 - هل تتصل بالواقع المحلي فقط أم أن لها صفة أوسع من ذلك ؟
 - ما دور المواقف والممارسات اليومية التي تؤدي إلي انتاج هذه الخصائص والصور ؟
 - ما طبيعة وظروف المجتمعات التي انتجت هذه المفاهيم ؟ (ريفية ، ذكورية . . .).
 - من هو الرابح ومن هو الخاسر (بالنظر إلي حصيلة الجدولين).
 - هل تحمل بعض هذه الخصائص شيئا من التجني والمبالغة ؟ أين وكيف ؟
 - هل تعرفن رجالا أو نساء لا تتطابق صفاتهم مع هذه الخصائص ؟ ما الذي يساعدهم علي أن يكونوا مختلفين ؟
 - هذا الاختلاف والتحسن في وضعية وصورة المرأة أو الرجل ، هل يمكن أن يتزايد في عصرنا هذا ؟ كيف ؟
 - ما الذي يساعد علي ذلك ؟
 - ما دور التربية والتعليم في تغيير الصور الشائعة أو الأحكام المسبقة والخاطئة ؟
 - هل للأدوار الجديدة التي تكتسبها المرأة أثر في تغيير الصور الشائعة عنها ، وتكوين صور جديدة أكثر تعبيرا عن واقعها ؟

2- خلاصة النقاش :-

- لخصي ما دار من نقاش للوصول إلي النتيجة التالية :-
 - للمرأة كما للرجل صور كونها الواقع الاجتماعي والمعيشي وهي قابلة للتغيير ، بفعل عوامل مساعدة عديدة
 - الرد علي استفسارات أو ملاحظات المتدربات في هذا الشأن.

رابعا : تأثير الصور النمطية علي الفرد (60 دقيقة)

الهدف :

- توعية المشاركات بشأن اثيرات الصور النمطية والخصائص الشائعة علي حياة الأفراد و علي مقدار أسهامهم في التنمية.

الخطوات :

1- قراءة مقالة الولد / الرجل بصوت عال

- سأقرأ عليكم قصة ولد يروي سيرة حياته ، وسأطلب رأيكم فيها : -

كم كان مفرحا ، لو عرفت باكرا معني أنني رجل . باكرا جدا جعلوني أميز نفسي عن البنات. صرت أراهن مخلوقات صغيرة ، لا يليق بي مشاركتهن في شيء. علموني أنهن ضعيفات سريعات العطب ، يبكين لأتفه الأسباب ، يضحكن كثيرا ويثرثرن. تغويهن الألوان الفاقعة والشرائط الملونة ، ألعابهن تدل عليهن. النط علي الحبل وتشكيل العرائس غوايات تجعلهن أسيرات المكان الذي هن فيه.

إذا احمر وجهي ذات يوم أو طال شعري عيرني أهلي بهن ، ونادوني شريفة بدلا من شريف ، ثم عرضوا علي ربط شعري بشريط أحمر. جعلوني أخجل من صفاتهن ، فإذا شبهني أخي بالبنات غضبت كثيرا ورشقته بالحجارة . حين وجدت نفسي في المدرسة عرفتهن أكثر ، في الملعب ، وفي غرفة الصف . ذات يوم احتاجت المعلمة لإزاحة بعض المقاعد ، نادت الأولاد وكلفتهم بذلك . البنات يومها وقفن جانبا. كثيرا ما رأيتهن إذا من كلمة يغلب عليهن البكاء أما الأولاد فلا يظهر علي وجوههم غير التجهم وقلة الاكثراث.

لم أراهن يلعبن بالكرة ، تلك ألعاب خشنة للصبيان . متاعب كثيرة تعرضت لها من الاحتكاك بهؤلاء . صرت أهرب إلي الدرس وأحتمي بالكتاب. عنف الصبيان زاد من إعجابي برقة البنات ولطفهن. لكنني لم أجرو علي الاقتراب منهم.

أنا في الحادية عشرة ، أشعر الآن أنني رجل ، وأنني خسرت كثيرا بسبب هذه المسافة التي رسموها بيني وبينهن. إلي متى سيدوم هذا الحال ؟ لا أعرف . . . تبدو الطريق طويلة . وأنا لا أحب المشي وحدي !

- بعد قراءة القصة علي مسمع المشاركات أسألين عن رأيهن بها ، ثم أديرني جولة نقاش :

- ما رأيكم في التربية التي تلقاها الولد في البيت ، وفي المدرسة ؟
- ما هي الصفات التي تعطي لجنس المرأة منذ صغرها ؟
- بما تتميز البنات عن الأولاد منذ عهد الطفولة ؟

- أية أدوار تعطي للأولاد؟ وللبنات؟
- هل تبين لكن أن هذه الأدوار موروثة أم مكتسبة؟
- استمعي إلي إجابات متعددة واخلصي إلي إجابات مناسبة تدون علي لوحة الحائط.

2- القصص / الأغاني / الأمثال الشعبية (ملحق رقم 2.3)

- اطلبي من المشاركات أن يشككن أربع أو خمس مجموعات ويفكرن فيما تختزنه الثقافة المحلية من الصور عن المرأة والرجل ، من خلال :
- القصص الشعبية (عنتر وعبلة أو شهر زاد مثلا . . .)
- الأغاني البلدية (أمثلة مما يتذكرن).
- الأمثال (ذكرين بمثل واحد من ملحق رقم 2.3).
- المصروف والهدايا.
- الألعاب الخاصة بأدوار الصبي والبنت ، المرأة والرجل.
- اطلبي من كل مجموعة أن تعرض ما توصلت إليه.
- اطرحي عليهن الاسئلة التالية واطلبي منهن أن يفكرن فيها ويناقشنها كمجموعات.
- ماذا تعلمت منذ صغرك عما يخصك كفتاة؟
- أين وفي أي ظرف تعلمت ذلك؟
- ما هي تأثيرات ذلك علي حياتك اليوم؟

3- تأثير الصور النمطية علي وعي الأفراد.

- اديري جولة نقاش حول الدور الذي تلعبه هذه الصور المرسومة في الثقافة المحلية ، وتأثيرها علي وعي الأفراد ، بواسطة الاسئلة التالية :
- بما تتصف الفتاة في عرف الأهل ، والمجتمع؟
- ما هي النشاطات التي توكل إليها في ضوء ذلك؟
- بما يتصف الشاب في عرف الأهل ، والمجتمع؟
- ما هي النشاطات التي توكل إليها عادة؟
- هل هناك نشاطات لا تليق بالرجال " المحترمين " وبالنساء المحترمات " ، ما هي؟ ما رأيك في ذلك؟
- ما هي الصفات الشائعة عن الزوج الجيد والزوجة الجيدة؟
- ما هي أهم صفة تعطي عادة للرجل؟ وللمرأة؟
- ما هي الصفات التي يجب أن تتوفر في شخصية الفرد الناجح؟

- ما هي الصفات والصور الشائعة التي تطلبها وترحب بها بعض المؤسسات في شخصية المتقدمين للعمل فيها؟
- ما هي الصفات التي تروج لها وسائل الإعلام ، للرجل وللمرأة ؟ ولماذا (صورة المرأة كمادة دعائية في الصحف والتلفزيون).

● اخلصي إلي القول : ناقشنا في بداية الجلسة الصور والصفات التي يحددها المجتمع للأفراد ، ونحاول الآن استخلاص ما يترتب عن كل ذلك من تأثيرات ونتائج فإذا وجدنا أن هذه النتائج تتعارض مع ما نرغب فيه ونفضله ، علينا أن نتساءل :

1. هل يمكننا تعديل تلك المفاهيم والمواقف أو تغييرها ؟ وكيف ؟
2. هل تتعدل نظرة المجتمع والمواصفات المطلوبة للأفراد إذا اتخذنا قرارات بذلك ، وقلنا أن تكون الأشياء هكذا وليس كذلك ؟

- في ضوء هذا النقاش أعيدي استخلاص أهم النقاط مستعينة بالاسئلة التالية
- هل للثقافة الشعبية والمفاهيم الاجتماعية الشائعة من أقوال وأمثال وصور ، تأثير كبير في تكوين نظرتنا حول نفسنا ، وفي تحديد الأدوار الاجتماعية لكل جنس ؟
- هل تظهر نظرة المجتمع والصور الشائعة عن الرجل والمرأة ، علي السنة الناس (الثقافة الشعبية) وفي وسائل الإعلام والمناهج الدراسية ؟
- عندما نبلغ سن الرشد نجد أنفسنا خاضعات لتأثيرات تلك الصور الشائعة والمفاهيم الاجتماعية المعروفة ، هل تصبح هذه الصور بديهية (مسلمًا بها وثابتة) بنظرنا ، أم أننا ننظر إليها كصفات مكتسبة ؟ (كخضوع المرأة وتسلط الرجل).
- هل يجب أن نقبل ما تحمله الثقافة الشعبية أو الثقافة المستوردة من تمييز ضد المرأة ؟ أم علينا مناقشتها لإيجاد التوازن في النظرة إلي المرأة والرجل ؟
- إذا كانت هذه المفاهيم والصور الشائعة قابلة للتعديل والتغيير ، بفعل التقدم العلمي والثقافي والظروف الاقتصادية والمؤهلات الشخصية والكفاءات واختلاف البيئات والعصور ، هل تظل الأدوار الاجتماعية في نظرنا موروثة ، ثابتة ونهائية ، أم يمكن اعتبارها مكتسبة وقابلة للتغيير بين واقع وآخر وبين مجتمع وآخر ؟
- ساعديهن علي صياغة إجابات مستخلصة من مضامين الاسئلة نفسها.

- دوني الاجابات تباعا علي اللوح بوضوح.
- اطلبي قراءة الاجابات المستخلصة من مشاركات متطوعات (كل متطوعة تقرأ اجابة واحدة).

خامسا : خلاصة وتقييم عمل الجلسة الثانية (5 دقائق)

الخطوات :-

- اسألني من تتطوع لعرض ملخص جلسة اليوم ؟
- استمعي إلي محاولة أو أكثر ، (حسب الوقت).
- اسألين رأيهن في نتيجة عمل هذه الجلسة.
- استعيني بالملحق رقم (3) لمساعدتهن علي تلخيص عمل جلسة اليوم.
- كلفي متطوعة باعداد تقرير عن أعمال ومناقشات اليوم لتقديمه في بداية الجلسة القادمة.
- قيمى الجلسة مع المشاركات باستخدام استمارة تقييم الجلسة (مرفق رقم B2).
- قيمى الجلسة باستخدام استمارة تقييم المنشطة للجلسة (مرفق رقم B1).

ملحق رقم (1 ، 2) : الجنس والأدوار الاجتماعية Sex & Gender

- ينطوي المعني الواسع لكلمة جنس علي مجموع الخصائص الجسدية والفسولوجية الخاصة بالذكور (الجنس الذكري) والإناث (الجنس الأنثوي) كما أنها تعني التخلق والتناسل ويحدد الجنس بصفة أدق.
- من الجانب التشريحي فيشير إلي التركيب الداخلي للأعضاء التناسلية وخاصة المميزات الأولية الجنسية والتي يمكن تشخيصها منذ الولادة.
- من الجانب الفيزيولوجي يشير إلي وظائف هذه الأعضاء ومن ضمنها يمكن ذكر القدرة الجنسية والتناسلية (المميزات الجنسية الثانوية).
- ومن الجان الاحيائي يعني الغدد الصم التي تسمح بالتنشيط هذه الأعضاء وتطورها منذ ظهور المميزات الجنسية الثانوية وتشغيلها حتى آخر الحياة ، عبر المراحل المختلفة التي يمر بها الإنسان وأهمها يتمثل في : الولادة ، البلوغ ، القعود (سن اليأس).
- صفوة القول أن التخلق الجنسي يتم علي مستوي الصبغيات والخلايا الجنسية ، والأعضاء الجنسية ، وبالتالي فإن الجنس يعني تواجد مجموع المميزات الأولية والثانوية وكذلك الوظائف . وهذا التواجد المتكامل هو الذي سوف يميز

الانثي والذكر ويحدد لكل منهما دورا نوعيا في مجال الانجاب عن طريق انتاج المشيج الذكري أو المشيج الانثوي. كما أن هذا التواجد هو الذي يعطي الفرد هويته الجنسية كأنثي أو ذكر (امرأة أو رجل) فالأنثي هي الوحيدة التي تستطيع ولادة الأطفال والذكر هو وحده قادر علي إفراز المني (السائل المنوي).

- فالأدوار الاجتماعية إذن تختلف عن الجنس والجنس يحدد بيولوجيا (حسب علم الأحياء) وبينما تختلف الادوار الاجتماعية وتتغير من مجتمع إلي آخر ومن عصر إلي آخر وتتغير من زمان إلي آخر وحتى في نفس المكان والزمان والمجتمع وتعلم ممارسة الأدوار الاجتماعية لنصبح رجالا ونساء وهذا يعني بأن الأدوار الاجتماعية قابلة للتغير ومن المهم جدا أن نكون وأعين بالعلاقات المبينة علي الأدوار الاجتماعية والتي تحدد اجتماعيا ونفسانيا.
- وتكتسب الادوار الاجتماعية من خلال التربية في مجتمع محدد أوحتي طبقة اجتماعية محددة في المجتمع ذاته وفي أغلب الثقافات تتم تربية الذكور والإناث طبقا لصفات رجولية وأنثوية محددة وتحدد هذه الصفات ليس أدوارهم فقط ونما أيضا طباعهم وشخصياتهم . . . ويكون هناك مقاييسات للفنتين (الرجال والنساء) وتوجه كل فئة إل أعمال محددة مسبقا البننت للداخل ، تساعد أمها في الإشغال المنزلية وتجهز لدورها المستقبلية كزوجة وأم ، والولد للخارج ويدفع إلي لادراسة والتحصيل العلمي أو المهني. ويتعلم الأولاد الذكور والإناث منذ الصغر ممارسة الأدوار الاجتماعية المختصة بهم وكيفية التصرف طبقا لتوقعات وتوجهات المحيطين بهم من والدين وأسائتة ، وأصدقاء وثقافة ومجتمع والذين يؤكدون خلال مراحل حياتهم هذه الصفات كما تعزز وسائل الإعلام هذه الأنماط الثابتة.
- أن اختلاف الأدوار (الحقوق والواجبات ، الالتزامات) والعلاقات والمسؤوليات والصور ومكانة المرأة والرجل والتي يتم تحديدها اجتماعيا وثقافيا عبر التطور التاريخي لمجتمع ما ، يجعلها قابلة للتغيير.
- وبذلك يختلف هذا المفهوم عن مفهوم الجنس الذي يحدد الصفات البيولوجية الثابتة التي لا تقبل التغيير .

ملحق رقم (2 ، 2) : نقاط أساسية حول الأدوار الاجتماعية (الخلاصة):

- تحدد الثقافة والمجتمع نظرتنا لأنفسنا والأدوار الاجتماعية المعطاة لكل جنس وتتعزز من خلال الثقافة الشعبية ووسائل الإعلام والمناهج الدراسية وسائر مؤسسات المجتمع المدني.

- الثقافة المعاصرة تحمل صورا نمطية حديثة. ومن المهم مناقشة هذه الصور لإيجاد توازن في النظرة التي تكونها الثقافة التقليدية والحديثة ، إذ أن كليهما يحملان تمييزا ضد المرأة بشكل أو بآخر.
- لكل مجتمع ثقافته الشعبية والتي تؤثر لعي إدراك الفرد ورؤيته لأمر منذ الصغر . عادة ، لا نحلل المعاني التي تحملها لنا هذه الثقافة ونفاجأ عند اكتشافنا للتأثيرات التي تحدثها فينا هذه العوامل الثقافية.
- الجدير بالذكر أن الأولاد يخضعون لضغوطات مماثلة للبنات فيما يخص الأدوار الاجتماعية ، للتخلي بالسلوك الذكري المقبول " وهي تختلف من بيئة إلى أخرى ومن عصر إلى آخر ويأتي الضغط عادة من جهات عديدة : الأسرة الأصدقاء المدرسة الدين ، الأعراف والتقاليد ، وسائل الإعلام.
- نخضع لتأثيرات عديدة كبالغين أو راشدين مما تعلمناه منذ صغار السن ، إذ أن هناك الكثير من الأمور التي نختارها وننظر إليها كبديهيات وكأمر طبيعية ليست مكتسبة فهكذا ، قد ينظر إلي أنه من الطبيعي أن تكون المرأة خاضعة وأن يكون الرجل متسلطا وقد ينتقد الأفراد الذين لا يتصرفون حسب القوالب النمطية.
- الأدوار الاجتماعية تكتسب في كل مجتمع وهي تتغير وتختلف من واقع إلى آخر.

ملحق رقم (2 ، 1) : أمثال شعبية :-

لما قالوا ده ولد انشد ضهرى وتسند ولما قالوا دى بنية اتهد الفرن عليا
الى جوزها معها تمشى وترقع صوابها
الى جوزها يقولها يا عورة يلعبو بيها الكورة
الولد للكفن والبنت للعفن
الرجل بحر والست سد
الفرس من خيالها والست من رجالها
هم البنات للممات

ابنك على ما بتربييه ، و جوزك على ما تعوديه
الست اسمها حرمة لأن الله حرّمها من العقل
النساء ناقصات عقل ودين
الست مثل السجادة ما بتتنظفش إلا بالخبط
الأم مدرسة إذا أعددتها أعددت شعبا طيب الأعراق
المرأة اللي بتتهز السرير بيمينها بتتهز العالم بيسارها
خود الاصلية ولو عالحصيرة
المرأة من ضلع الرجل
وراء كل رجل عظيم امرا'
الجنة تحت أقدام الأمهات
الرجال جسر البيت
ظل راجل ولاظل حيظ
زوج من عود خير من القعود.
رجل من قصب خير من امرأة من ذهب
عقربتين على الحيظ ولا اختين فى البيت

● الجلسة الثالثة : تقدير الذات ، وتعزيز الثقة بالنفس .

أولا : عرض التقرير اليومي (5 دقائق)

- قراءة ملخص عمل الجلسة السابقة من قبل المشاركة المكلفة بالتقرير

- مناقشة ملاحظات المشاركات حول التقرير .
- عرفيهن بموضوع لقاء اليوم ، وضعي خطأ تحته في لائحة الموضوعات.

ثانيا : تقدير الذات (20 دقيقة)

الهدف :

- توعية المشاركات بأن علي كل منهن أن تبدا بنفسها إذا اقتنعت بأهمية التغيير

الخطوات :

1- عرض التجارب الخاصة :-

- أديري النقاش التالي لاستعراض الخبرات الخاصة من خلال تجارب المشاركات الحياتية وقصصهن وللتأكيد علي أن الأدوار الموروثة اجتماعيا هي أدوار مكتسبة وقابلة للتغيير :
- هل مررت بتجربة سمحت لك باكتساب دور جديد داخل الأسرة ، أو العائلة ، أو المحيط الاجتماعي ؟ (افسحي المجال للتفكير وعرض التجارب).
- اسألي اللواتي عرضن تجاربهن :-
- كيف أثر دورك الذي اكتسبته علي دورك الأسري ؟
- هل تطلب تعديل المهام ؟ أم تغييرا للدور السابق ؟

2- قصة عباية أمي الجديدة .

- شوقيهن للاستماع إلي قصة " عباية أمي الجديدة " .
- ذكريهن بأهمية الإصغاء والمتابعة لصالح النقاش اللاحق.
- اطلبي ممن تجيد القراءة عرض القصة بصوت واضح (بالعامية إذا كان مستوي المشاركات قريبا من الأمية).
- عباية أمي الجديدة.
- ذات يوم ، خطر ببالي أن أفعل شيئا كي أخفف أوجاع أمي . تركت يدها ترتاح علي حافة السرير ، وفتحت دولابها . دهشت لما رأيته هناك كان عباية جميلة باهرة اللون تضيء عتمة ثيابها القديمة ، قلت : " اللة عباية جميلة يا أمي ، لم أرك ترتدينها أبداً . "

- فتحت عينيها المتعبتين ، تأملته ثم . . . أدارت وجهها لتداري دموعها.
- أشارت بيدها فجلست قربها . قالت بصوت ضعيف " صحيح ما ذقت بهجة هذه العباية حرمت نفسي من أشياء كثيرة " .
- قلت : لماذا يا أمي لماذا ؟
- قالت : كنت أظن أنني مخلوقة لخدمة غيري قضيت عمري وأنا أعمل لإرضاء أبيك وأخوتك .
- قلت : الجميع يعتبرونك أما فاضلة ويقدرونك كثيرا .
- قالت : الجميع تعاملوا معي كحاجة لا غني عنها . اسألي أباك ماذا فعل يوم أخبره الطبيب أن حالتي خطيرة قال لي لا يمكنك أن تموتي ماذا سيحصل لي ؟ صحيح سيكون صعبا عليه لن يعرف أين يجد حذاءه وأنتم كذلك لم أعودكم أن تهتموا بشؤونكم كنت أول من يصحو وآخر من ينام .
- قلت : أنت أم عظيمة حملت همنا كلنا ، ضحيت بعمرك في سبيلنا .
- قالت : أنا نادمة أشعر بالخجل كلما رايت أخوتك يعاملون زوجاتهم بنفس الطريقة . . . لا وقت للمرأة لتهتم بنفسها هكذا رببتهم كل قرش وفرتة صرفته علي حاجاتكم ثيابكم وكتبكم شغلت بالي دائما مرة واحدة غلبتني رغبتني ، يوم اشتريت هذا الثوب حدث هذا قبل عام. لما رآه أبوك قال : لأي احتفال ستلبسينه يا تري ؟ كلامه كان في محله . . ما لبسته ولا مرة
- غالبت دموعي ثم بكيت قالت : ما قصدت أن تحزني لأجلي قصدت أن تعطيني وعدا أن لا تكوني مثلي خذي نصيبك من الدنيا لا تتنازلي عنه لأحد لو يكتب لي أن أترك هذا السرير وأشفي سأتعلم كيف أعيش أعديني يا ابنتي . . عديني . . .
- رفعت يدها إلي فمي وقبلتها ، ثم هزرت رأسي موافقة فرأيت وجهها ينشرح عن علامات رضا ثم أغمضت عينيها . . . لأخر مرة .
- بعد الاستماع إلي القصة ، ناقشني معهن مضمونها :-
 - بعدما استمعت إلي هذه القصة ، ما هو شعورك ؟
 - هل يشبه حال تلك المرأة أحوال نساء اليوم ؟
 - هل كانت والدتك تتصرف مثلها ؟
 - وانت هل تقترب تصرفاتك اليوم من تصرفات تلك المرأة ؟
 - ما الذي يدفع المرأة للتضحية ونكران الذات ؟ (عاطفة الأمومة ، الحب ، الإيمان).
 - هل تغيرت ظروف الحياة عما كانت عليه في السابق ؟
 - هل يسمح هذا التطور بتغيير وضع المرأة ؟ هل ترين ضرورة لتغيير هذا الوضع ؟

- كيف يجب علي النساء أن يتصرفن اليوم ؟
- كيف يجب أن يتصرف الرجال للمساعدة علي تغيير هذا الوضع ؟

3- التربية الراهنة وضرورة تعديلها .

- بالنظر إلي كون المشاركات سيعتبرون أنفسهن معينات بهذه القصة ، عليك أن تواجهي ردود فعلهن بإيجابية لمعالجة الافكار التالية :
- النساء موصوفات بالتضحية (تجاه من ، وكيف ؟).
- النساء يساعدن بتصرفاتهن الميول الإنانية لدي الرجال . (هل يجوز نكران الذات إلي هذا الحد ؟).
- الرجال والنساء يورثون أولادهم الأدوار الاجتماعية التقليدية (الأم تعلم وتعامل البنت غير ما تعلم وتعامل به الولد).
- تربية الصبيان تتم منذ الصغر علي أساس أن البنات خلقن لخدمتهم.
- هل يجب أن يستمر هذا النمط من التربية ؟ لماذا ؟

ثالثا : زيارة السيد / عادل للمرشد الزراعي(20 دقيقة)

الهدف

- التوعية علي أن المجتمع لا يقدر عمل المرأة الأسري.

الخطوات

1- عرض واقعة " عادل في زيارة المرشد الزراعي

- كلفي من تتطوع لقراءة ورقة

حوار بين المرشد الزراعي والسيد عادل

- ما هو عملك ؟ سأله المرشد
- أنا فلاح . قال عادل
- كم عدد أولادك؟
- ربي أنعم علي بتسعة أولاد وخسرت اثنين.
- وزوجتك ، ماذا تعمل ؟

- هي لا تعمل ، أنا تبقي في المنزل
- كيف تصرف وقتها ؟
- نصحو في الخامسة صباحا ، تجلب الماء ، وتحضر الفطور ، ثم توقظ الأولاد وتغسلهم وتهيئهم للذهاب إلي المدرسة بعد ذهابهم ، تنظف المنزل ثم تهتم بالغسيل تذهب إلي السوق مرتين في الأسبوع لتبيع الطماطم وتصحب معها الولدين الصغيرين أثناء جلوسها هناك تقوم بأشغال الإبرة. ثم تشتتر حوائج البيت وتعود للمنزل لتحضر طعام الغداء.
- هل ترجع أنت لتناول الغداء في البيت؟
- لا ، أنها تحمل لي الغداء الي الغيط ..
- وبعد ذلك ؟
- تبقي في الغيط ، تقلع الأشعاب .
- وأنت ماذا تفعل ؟
- أذهب إلي البلد لأناقش بعض الأمور مع رجال القرية وبعدها نلعب الورق أو الطاولة.
- وبعد ذلك ؟
- أرجع إلي البيت لتناول طعام العشاء الذي حضرته زوجتي.
- بعد العشاء هل تنام زوجتك ؟
- لا ، لا ، أنا الذي أنام ، وهي تقوم ببعض الأعمال المنزلية حتى العاشرة
- ألم تقل أن زوجتك لا تعمل ؟
- أكيد هي لا تعمل ، أنها تبقي في البيت.

2- مناقشة الواقعة

- بعد الاستماع إلي الواقعة أديري نقاشا حول مضمونها :
- ما الذي جري بين السيد عادل والمرشد الزراعي ؟
- ما رأيكن في موقف السيد / عادل ؟
- هل تعتبرين موقفة من عمل زوجتك وحده ، أم هو موقف سائر الرجال ؟
- هل تعرفن رجالا مثل السيد عادل لا يقدرن عمل زوجاتهم الأسري ؟ ولا يساعدنهن في شيء ؟
- ماذا نتعلم من قصة السيد عادل مع المرشد الزراعي؟

رابعا : مشاركة المرأة في الحياة الأسرية (50 دقيقة).

الهدف :

- التوعية علي أهمية عمل المرأة الأسري والاجتماعي.
- للمدربة : الرجاء قراءة الملحق " الدور الثلاثي للمرأة " قبل الشروع فى هذا التمرين.

الخطوات :

1- لائحة العمل اليومي للمرأة وللرجل.

- اطلبي من كل مشاركة اعداد لائحة بأعمالها اليومية منذ نهوضها صباحا إلي أن يحين قوت النوم ، يقابلها لائحة بعمل الرجل .

2- مقابلة بين عمل المرأة وعمل الرجل.

- اطلبي الاستماع إلي لائحة أو اثنتين بخصوص عمل المرأة اليومي.
- بعد انتهائهن ، أديري النقاش علي الوجه التالي
 - ما هو المشترك بين ما استمعتن إليه وبين ما تتضمنه لوائحكن.
 - ما هي أصعب المهام بنظركن ، مما تقمن به يوميا ؟ (تذكير بالأدوار والمهام ، المكتسبة والموروثة).
 - هل قمتن بخطوات للتخفيف من هذه الأعباء اليومية ؟ مع من ؟ كيف ؟ ما كان موقف الزوج تجاه ذلك ؟
- اطلبي منهن التفكير في اعمال أزواجهن المدونة في لوائحهن.
- اطلبي ممن ترغب تعريف المجموعة بعمل زوجها اليومي.
- اطلبي منهن مقارنة أعمال أزواجهن بأعمالهن اليومية.
- وبعد ذلك ، تطرح للنقاش الأسئلة التالية :-
 - ألا يمكن للرجل أن يتقاسم مع المرأة البعض من مهامها اليومية ؟
 - ما هي المهام التي يمكن تقاسمها مع شخص آخر من العائلة ؟
 - ما هي المهام التي يمكن أن تطلبي من زوجك القيام بها؟
 - إذا عرضت عليه ذلك ماذا تتوقعين أن يكون موقفه ؟
 - ما هي المهام التي يمكنك أن تطلبي من أولادك القيام بها ؟
 - ماذا تتوقعين أن تكون ردود فعلهم ؟
 - لو لم تكوني مضطرة للقيام بالمهام المفروضة عليك لاي يوم : ما هو العمل الذي تفضلين القيام به ، لو خيروك ؟

- إذا توفر الوقت أطلب من المشاركات تمثيل كيف يناقشن أزواجهن أو أولادهن أو أقاربهن ، في تقاسم المهام.
- اعطي المشاركات فرصة للتفكير في خلاصة النقاش.
- استمعي إلي محاولة أو أكثر .
- استعيني بالأسئلة المناسبة للوصول إلي النقاط الأساسية التالية :
- أعمال النساء تختلف عن أعمال الرجال.
- النساء عادة ، يعملن ساعات أكثر ويقمن بمهام متعددة ، وفي نفس لاوقت أحياناً.
- غالباً ما ينحصر عمل المرأة في المنزل وتكون ميع شئون الأسرة علي عاتقها.
- الرجل يعمل عادة خارج المنزل وعادة لديه وقت كاف للراحة والترفيه.
- نسبة الرجال الذين يتخذون القرار أعلي من نسبة النساء.
- فرضت ظروف الحياة علي المرأة القيام بأعمال خارج المنزل.
- يقوم عدد متزايد من النساء بعمل مزدوج داخل وخارج المنزل ومهام المرأة تتغير وتتنويع ، ومهام الرجل بقية كما هي .
- لا يزال الرجل غير مقتنع بتقاسم الأعباء المنزلية مع زوجته العاملة.
- حان الوقت للتفكير بالخطوات المناسبة والإقدام عليها بمرونة.

خامساً : أنا شريك كامل (50 دقيقة)

الهدف :

- الشعور بالمساواة في التعامل مع الرجال.

الخطوات :

1- حول التفاعل بين المرأة والرجل.

- وزعي المشاركات علي مجموعتين مستقلتين.
- اطلب من المجموعة الأولى أن تناقش المسألة التالية :
- ذات يوم حصل أن طلبت حاجة ما ، أو عرضت أمراً ما علي رجل قريب أو غير قريب.
- من كان هذا الرجل ؟
- كيف فاتحته بالأمر ؟
- ما كان رده ؟

- بماذا شعرت وأنت تتعاملين معه ؟
- اطلبي من المجموعة الثانية أن تناقش المسألة التالية :
- ذات يوم حصل أن طلب منك رجل قريب ، و غير قريب ، حاجة ما أو عرض عليك أمرا ما .
- من كان هذا الرجل ؟
- كيف فاتحك بالأمر ؟
- ما كان ردك ؟
- بماذا شعرت أثناء تعامله معك ؟

2- الوعي بضرورة المساواة في الحقوق والواجبات.

- بعد انتهاء المجموعتين من النقاش بصورة مستقلة ، استعيدي وضعية الجلسة نصف الدائرية واطلبي ممن كفلتها كل مجموعة تلخيص حصيلة النقاش ، أن تتقدم علي لاتوالي لتعرض ما لديها .
- اديري جولة نقاش انطلاقا من وعي المرأة لقدرتها علي التساوي مع الرجل ، مستعينة بالاسئلة التالية :
- ما هي الحقوق المستاوية بين المرأة والرجل داخل الأسرة ؟ (الغذاء ، المأوي ، الدراسة ، الصحة ، الخصوصية ، التطور ، المكانة الاجتماعية).
- من أين يحصل الإنسان علي حقوقه ؟ وكيف ؟ (الأسرة ، المجتمع ، الحكومة ، الدستور ، الله).
- كيف يؤثر عملك الأسري علي حقوقك ؟
- إيجابا : مكانه الزوجة والأم ، الشعور بالأهمية .
- سلبا : تضحية بالحقوق الخاصة ، إهمال النفس إلي حد نكران الذات.
-

سادسا خلاصة وتقييم عمل اللقاء الثالث (5 دقائق)

الخطوات :

- اطلبي من المشاركات استخلاص مغزي هذا النقاش.
- استمعي إلي محاولات عديدة.
- ساعديهن في تصحيح اجاباتهم باتجاه الخلاصة التالية :

- الشراكة مع الرجل في نطاق الأسرة يجب أن ترافقها مساواة في الحقوق والواجبات .
- أخذ الحقوق يتطلب الوعي والحوار المرن داخل الأسرة وفي المجتمع وفي العلاقة مع الدولة.
- كلفي متطوعة باعداد تقرير عن أعمال لقاء اليوم لتعرضه في بداية الجلسة القادمة.
- قيمى الجلسة مع المشاركات (B2)
- قيمى الجلسة مستعينة بمرفق رقم (B1).

ملحق رقم (3.1) : الدور الثلاثى للمرأة

يمكن تقسيم عمل / دور المرأة إلى ثلاث فئات :

الدور / العمل الانتاجى :

- ويشمل انتاج السلع والخدمات والتجارة (زراعة ، توظيف ، عمل حر) فعندما يسأل الناس عن الانتاجى ، دخلا أن مهامهم ومسئولياتهم تتحدد ويعترف بها من خلال الأدوار الاجتماعية السائدة وتقسيم العمل ضمن كل مجتمع وغالبا ما يكون عمل المرأة الانتاجى غير مرئى وأقل قيمة من عمل الرجل.

الدور / العمل الايجابى / الأسرى :

- وهو يغطي تدبير شئون العائلة ورعاية أفرادها ويشمل انجاب الأطفال ورعايتهم وتحضير الطعام وإدارة المنزل ورعاية العائلة الصحية مع أن العمل الانجابى أساس لبقاء الإنسان إلا أنه لا ينظر إليه كعمل حقيقي وفي المجتمعات النامية يتطلب هذا العلم جهدا كبيرا ووقتا كثيرا وتكون مسؤليته محصورة بالنساء والفتيات ونظرا لتأدية المرأة للعمل الانتاجى والعمل الأسرى في آن واحد فإنه غالبا ما تتم الإشارة إلي اليوم المزدوج للمرأة أو دورها المزدوج.

الدور / العمل المجتمعى :-

- يتضمن هذا الدور الأنشطة التي تقوم بها المرأة لأسباب متنوعة علي المستوي المحلى في المدن أو الريف ومن الأنشطة علي سبيل المثال تقديم بعض الخدمات للمجتمع المحلى ، منها تدبير موارد البيئة كالماء والوقوع والأرض ، وكذلك الأعمال التي تقوم بها مع غيرها من النساء والرجال لخدمة المجتمع المحلى وتتفاوت هذه الأعمال باختلاف ظروف الأسرة ومستواها الاجتماعى والاقتصادى.

- كما أنه يشمل تنظيم النشاطات والخدمات الاجتماعية من احتفالات وتنمية مجتمع ومساهمة في التنظيمات المختلفة والنشاطات المحلية ونادرا ما ينظر إليه كعمل في التحليل الاقتصادي علي الرغم من أنه يتطلب وقتا وجهودا علي أساس التطوع وأنه أساسي في التنمية الثقافية والاجتماعية والنفسية وحتى الاقتصادية للمجتمعات ، إضافة إلي كونه وسيلة للتنظيم المجتمعي وتنمية الاعتماد علي النفس.
- ويمكن للجنسين المشاركة في النشاطات المجتمعية إلا أن تحديد الأدوار النسائية في المجتمع يجعل هذه المشاركة محدودة.
- ويمكن للنساء والرجال والبنات والأولاد المشاركة في مجالات العمل المختلفة وفي معظم المجتمعات تقوم النساء بمعظم الأدوار الأسرية وأكثر النشاطات الانتاجية وأي تدخل في نطاق أحد هذه الأدوار يؤثر علي غيرها من الأدوار ، وتؤثر الأعباء العملية للمرأة لعي مشاركتها في برامج التنمية وعندما تشارك المرأة يكون الوقت الإضافي الذي تصرفه في الأعمال الزراعية والانتاجية المختلفة أو في الاجتماعات أوف ي التدريب ، دائما علي حساب مهام أخري مثل رعاية الأطفال وتحضير الطعام وتدبير شئون المنزل وغيرها بل أكثر من كل هذا يكون علي حساب راحتها.
- لذا يمكن القول أن تعديل الأدوار أو تغييرها يتطلب إعادة النظر في المفاهيم والصور النمطية ، وبناء شراكة جديدة لعي أساس التعاون والتكافؤ.

الجلسة الرابعة : القدرة علي اتخاذ القرار .

أولا : عرض التقرير اليومي (5 دقائق)

- تكليف المشاركة المكلفة بتلخيص عمل الجلسة السابقة .
- مناقشة ملاحظات المشاركات حول التقرير.
- اطلبي من أحدي المشاركات أن تقرأ موضوع جلسة اليوم.
- ضعي خطأ تحت موضوع الجلسة في لائحة الموضوعات.

ثانيا : الصفات الهامة للشخص الذي يعجبني (15 دقيقة)

الهدف

- مساعدة المشاركات علي معرفة ما هو هام بالنسبة لكل منهم.

الخطوات

1- المميزات المفضلة للمرأة وللرجل.

- اطلبي من المشاركات التفكير في شخص ما ، أعجبين به.
- وزعيهن علي مجموعات ثنائية ، لتتبادل كل مشاركتين اسم الشخص الذي يعجب كلا منهما ، ومميزاته.
- أعدي جدولاً علي اللوح : رجل / مميزاته ، امرأة / مميزاتها.
- اجمعي المشاركات مجدداً في جلسة نصف دائرية.
- اطلبي من كل مشاركة أن تعرف المجموعة باسم الشخصية التي تعجب زميلتها وبمميزاتها.
- دوني أو استعيني بمن تجيد الكتابة ، حصيلة ما تعرضه كل مشاركة.
- اطلبي أن يستخلصن ما هو مهم من الصفات المميزة والقيم المشتركة بين الشخصيات المختارة.

2- أسس النجاح في تحقيق الأهداف

- ناقشي مع المجموعة الصفات المميزة التي ساعدت علي نجاح الشخصيات المذكورة ، مستعينة بالأفكار.
- تبدو مجالات النمو والتقدم الفردي والاجتماعي في عالمنا اليوم ، واسعة ومفتوحة أمام الإنسان وهو يكافح التغلب علي العقبات والمعوقات (انعدام تكافؤ الفرص ، السياسات الاقتصادية الخاطئة، التخلف . . .) لتحقيق طموحاته إن نجاحه في هذا المسعى متوقف علي ما يلي :
- وجود الرغبة القوية لديه وتعيينه للأهداف الشخصية.
- الاعتماد علي الملاحظة ومتابعة المستجدات.
- عملية التعلم المستمرة لكسب المزيد من المعرفة والخبرة.
- تحين الفرص المناسبة والتخلي بالجرأة في اتخاذ القرار.
- العمل والمثابرة شرط اساسي لبلوغ الهدف.

ثالثاً : من الذي يقرر ؟ (50 دقيقة)

الهدف

- جعل المشاركات يفكرن في أوضاعهن بالنسبة لتوزيع المهام ضمن الأسرة.
- تحديد العقبات التي تواجه مشاركة المرأة في اتخاذ القرار.
- استعراض الأساليب المفيدة لإعادة التوازن بين الجنسين في تحمل المسؤوليات واتخاذ القرار.

الخطوات

1- مناقشة استمارة " من الذي يقرر " ؟

- وزعي الاستمارة المرفقة (ملحق رقم 4.1) علي المشاركات.
- قسمي المشاركات إلي مجموعات خماسية.
- اطلي من كل مجموعة مناقشة كل بند من بنود الاستمارة.
- اطلي من كل واحدة منهن ملء الاستمارة.

2- المشاركة في اتخاذ القرار

- استعدي وضعية الجلسة نصف الدائرية.
- اطلي من المشاركات ، تحديد العوائق التي تواجه مشاركة المرأة في اتخاذ القرار واكتبها علي اللوح .
- اطلي منهن ترتيب العوائق حسب الأولوية بالنسبة لأوضاعهن الاجتماعية.
- استعيني بورقة العوامل التي تعيق مشاركة المرأة في اتخاذ القرار (ملحق رقم 4.29 لإكمال اللائحة علي اللوح.
- أديري جولة نقاش حول الاسئلة التالية :-
 - ما هي القرارات التي تقومين باتخاذها بناء علي مسؤولياتك ؟
 - ما هي القرارات التي تتخذينها بصفتك امرأة ؟
 - ما هي مجالات الحياة الأسرية التي هي من مسؤوليتك انما لا دور لك في اتخاذ القرار بشأنها ؟
 - متى وكيف يختلف أو يتقارب قرارك مع قرارات أفراد الأسرة الآخرين ؟
 - من يتخذ القرارات بشأن استخدام الموارد المختلفة ؟ ولماذا ؟
 - ماهي المعلومات المفيدة التي تتبادلها الأسرة كليا أو جزئيا ؟
 - ما هي التغييرات التي يجب احداثها لإعادة التوازن في تحمل الأعباء والمشاركة في اتخاذ القرار ، بين الرجال والنساء ؟
 - هل يمكن برأيك إحداث مثل هذه التغييرات ؟ لماذا ؟

رابعا : ما هو الهدف / ما هي الأمنية ؟ (70 دقيقة)

الهدف

- تحديد معني الهدف والفرق بينه وبين الأمنية

الخطوات :

1- تعريف الهدف

- أسألي المشاركات عما تعينه كلمة هدف والفرق بينها وبين الأمنية.
- استمعي إلي عدة إجابات.
- اخلصي إلي التعريف التالي :
- الهدف هو ما نسعي إليه مستوي علمي وظيفي دور اجتماعي مكانة مالية دور سياسي
- تحقيق الهدف سيؤدي إلي تحسين وضعنا الشخصي ومنزلتنا الاجتماعية علي أن يكون لدينا الرغبة والاستعداد للعمل علي تحقيقه.
- الأمنية هي التعبير عن رغبة أو مراد بدون النية للتحرك الشخصي.
- ابسطي الفكرة باعطاء مثل يتعلق بك :
- أن الهدف الذي أسعي الي تحقيقه هو أن أحصل علي الدكتوراه في العلوم الاجتماعية خلال ثلاث سنوات أولا لأنه يتفق وأمنيته في أن اكون فاعلة ومحترمة في المجتمع وثانيا لأنه يساعدني علي تأمين وظيفتي كأستاذة في الجامعة وثالثا لأن ذلك سيؤمن لي دخلا ماليا يمكنني من العيش الكريم ، ورابعا لاقتناعي بأهمية العمل علي النهوض بمجتمعنا.
- إن هذا الهدف هام جدا وأساسي بالنسبة إلي مستقبلي الشخصي وعملي للوصول إليه يشبه عمل كل لاعب في فريق كرة القدم لتسجيل هدف لصالح فريقه.
- اشرحي أهمية وضوح الهدف ، من خلال الرد علي ثلاثة اسئلة
 - ماذا ؟ نريد تحقيقه ؟ (تحديد الهدف.
 - كيف ؟ (نتمكن من ذلك ؟) الأسلوب والجهد.
 - متى : (نريد تحقيق ذلك ؟) الزمان.

2- تحديد الهدف (20 دقيقة)

- قومي بالتمرين التالي
- اطلبي من كل مشاركة أن تفكر في هدف واضح خاص بها ، قصير المدى ، يمكن تحقيقه .
- أسألي من تتطوع لتعرض ما فكرت فيه بخصوص النقاط التالية :
 - تعيين الهدف.
 - شرح سبب / مبرر اختيارها له.

- بيان أهميته بالنسبة إليها ، وفائدته.
- الطريقة التي ستتبعها للوصول إليه.
- الوقت اللازم لتحقيقه.

- بعد الاستماع إلي محاولات عديدة اخلصي إلي التذكير بما يلي
 - أهمية أن نحدد لأنفسنا هدفا واضحا وأن نعمل علي تحقيقه.
 - معرفة كون الهدف بعيد المدى يتطلب تحقيق أهداف قصيرة المدى تدريجيا.
 - كون الأمنية غالبا ما نحلم بها ومنتظر أن تتحقق بقدرة قادر (هبوط الثروة علينا فجأة ، أن تمر علينا ليلة القدر . . .).
 - أما الهدف فإننا نضعه نصب أعيننا ونسعى إلي تحقيقه بجهدنا المتواصل.

2- وضوح الأهداف (30 دقيقة).

- وزعي علي المشاركات لائحة أهداف لنساء معينات (تمرين حول وضوح الأهداف / ملحق رقم 4.39
- اقراي كل عبارة أو هدف واطلبي التفكير فيه لتحديد ما إذا كان واضحا أم غير واضح. استمعي إلي إجابات متعددة حول كل هدف وناقشي مع المشاركات سبب وضوحه أو عدم وضوحه .
- أسألين أن كان هذا الهدف شخصا أم فيه فائدة للأسرة أو للمجتمع.
- ذكريهن بأن الأهداف الشخصية لا تجد كثيرا من المساندة أما الأهداف التي تفيد الأسرة أو المجتمع فغالبا ما تلقي دعما من المحيط.
- بيني لهن أن الهدف الواضح يتطلب تعيين الجهة المستفيدة وتحديد الإمكانيات المطلوبة والوقت اللازم وبيان الكيفية التي ستتبع في السعي إلي تحقيقه مما يؤمن له الدعم المطلوب.
- اطلبي من المشاركات إعادة صياغة كل هدف غير واضح ليصبح واضحا وساعدين علي ذلك .
- دوني الصياغة الجديدة ، واطلبي منهن القيام بذلك علي أوراقهن.

خامسا : خلاصة وتقييم عمل اللقاء الرابع (5 دقائق)

الخطوات :

- اطلبي من المشاركات أن يتذكرن النقاط الرئيسية التي نوقشت في جلسة اليوم.
- استمعي إلي بعض المحاولات.
- ذكريهن بالنقاط التالية .
 - معرفة ما هو هام بالنسبة لكل واحدة.
 - أهمية مشاركة المرأة في اتخاذ القرار.
 - أهمية تحديد هدف واضح والسعي إلي تحقيقه.
 - أهمية العمل والمثابرة للوصول إلي تحقيق الهدف الشخصي.
- كلفي متطوعة باعداد التقرير اليومي لعرضه أول الجلسة القادمة.
- قيمي مع المشاركات جلسة اليوم بالاستعانة باستمارة رقم 3.
- قيمي الجلسة مستخدمة استمارة رقم 2.

ملحق رقم (1 ، 4) : تمرين حول / من الذي يقرر ؟

معاً	المرأة	الرجل	مجال القرار
			الزواج.
			اختيار الشريك.
			عدد الأطفال
			ميزانية الأسرة
			تحديد مكان وطريقة السكن
			تحديد مراكز العمل
			استخدام وسائل تنظيم الأسرة
			الرعاية الصحية للأطفال

الجمعية العامة للجمعيات النسائية لتحسين الصحة
مشروع توظيف تكنولوجيا المعلومات والاتصال لمناهضة العنف ضد المرأة

مجال القرار	الرجل	المرأة	معا
الذهاب إلى الطبيب / المركز الصحي تمويل العائلة ماذا نأكل اليوم ؟ دخل الأسرة الاستدانة أو الإقراض اختيار مدرسة الأطفال. تحديد التخصصات والمهن للأولاد اختيار برامج التلفزيون. المشاركة في النشاطات المحلية اختيار المرشحين في الانتخابات أين سنمضي العطلة زواج الأولاد تحديد علاقات الصداقة. القيام بالواجبات الاجتماعي.			

ملحق رقم (2 ، 4) : العوامل التي تعيق مشاركة المرأة في اتخاذ القرار

العوامل التي تعيق مشاركة المرأة في اتخاذ القرار :

- تدني مستوي التعليم.
- العرف والتقاليد.
- قلة الخبرة في المناقشات.

- أعباء الأعمال المنزلية.
- قلة التعرض لمواقف تتطلب اتخاذ القرار.
- قلة الخبرة في الأمور المطروحة.
- السلبية ، وعدم الجرأة
- الاتكال علي الغير وقلة الثقة بالنفس.
- عدم الشعور بالمسئولية.
- الخوف من نتائج القرار غير الصائب.
- موقف الرجل السلبي (الأب ، الأخ ، الزوج).
- موقف المجتمع المحافظ.

ملحق رقم (3 ، 4) : تمرين حول وضوح الأهداف :-

غير واضح	تريد سميرة من الناس في مجتمعها أن يعملوا معا
غير واضح	ترغب حنان في أن تكون حياتها أفضل
واضح	ترغب أحلام أن يصل أطفالها إلي المرحلة الثانوية
واضح	ترغب منى في إصلاح منزلها باعادة صديقاتها الصيف القادم
غير واضح	تريد عايدة من الموظفين المحليين مساعدة الناس أكثر
واضح	تريد سلوي أن تعمل مع أبناء الحي لتنظيفه الشهر القادم.
غير واضح	تريد سامية مالا أكثر

غير واضح	تريد هدي أن تكون سعيدة هي وأسرته
غير واضح	تريد ندي من الحكومة إقامة مركز اجتماعي في حيهها هذا العام
واضح	تريد ناديا أن تلتحق بدورة تدريبية في الصيانة الكهربائية خلال الشهر القادم حتى تستطيع أن تجد وظيفة أفضل بأسرع ما يمكن

الجلسة الخامسة : مهارات التفاوض :

أولا : عرض التقرير اليومي (5 دقائق)

- قراءة ملخص عمل الجلسة السابقة من قبل المشاركة المكلفة بالتقرير.
- مناقشة ملاحظات المشاركات حول التقرير .
- اطلبي من احدي المشاركات قراءة موضوع جلسة اليوم (الخامسة) علي اللوحة.
- ضعي خطأ تحت الموضوع المشار إليه.

ثانيا : تحديد مهارات التفاوض الناجحة (15 دقيقة).

الهدف :

- اكتساب مهارات التفاوض الناجح وربط هذه المهارات بالأدوار الاجتماعية وحل الخلافات والمشاكل.
- من يتفاوض؟
- من تتفاوض ؟
- أين تتفاوض ؟
- لماذا ؟

الخطوات :

1- أهمية مهارات التفاوض

أوضحى ما يلى :-

- يفرض التعايش مع الناس أن يتعاملوا مع بعضهم البعض وأن يجروا حوارات ومفاوضات وتسويات يومية في مختلف الشئون في البيت والشوارع والمدارس والسوق والوحدة.
- تساعد مهارات التفاوض علي حل المشكلات أو الخلافات بمرونة ، كسب الصفقات والاتفاقات والدفاع عن الآراء والمواقف والاتجاهات أو رفضها بدون تشنج.
- وليكون تعاملنا سليما ومفيدا ، علينا أن نعمل من أجل تحسين قدراتنا علي التفاوض الناجح وعلي حل المشكلات بمرونة وهذا يتطلب اكتساب مهارات خاصة ، فما هي هذه المهارات ؟
- ساعديهن علي التوصل إلي معرفة تلك المهارات بواسطة الاسئلة التالية :
 - ما الفرق بين السمع والإصغاء ؟
 - هل يستطيع الإنسان معرفة ما يريده الشخص الآخر دون أن يصغي إليه ؟
 - هل يكون الرد صحيحا إذا حصل دون تفكير ؟
 - هل يستطيع الآخر فهم ما نريده إذا لم نتكلم بوضوح ؟
 - هل نحصل علي موافقة الآخر وتجاوبه دون إقناع ؟
 - إذا ظهرت بعض المشكلات أثناء المفاوضات ، هل نتوقف عن المفاوضات أم نعمل علي حل تلك المشكلات ؟

2- المهارات المطلوبة

- اخلصي إلي تحديد اهم مهارات المفاوضات الناجحة (بواسطة المشاركات) ودوينها علي اللوح.
 - الإصغاء الجيد ،
 - عدم فرض أحكام مسبقة.
 - التفكير بروية .
 - الثقة بالنفس.
 - الكلام الواضح .
 - الإلمام بالموضوع.
 - الإقناع .
 - المرونة.
 - حل المشاكل الحقيقية والمحتملة.
 - الصبر والمثابرة.
 - القبول بالتسوية القائمة علي التفاهم المتبادل .

- هدف واضح

ثالثا : تشوية الأقوال عند تناقلها (20 دقيقة)

الهدف :

- نوضح أهمية الإصغاء الجيد.
- إبداء سهولة تشوية الاقوال المنقولة.

الخطوات :

1- إمكانية تشوية الأقوال :

- قومي بالتمرين التالي : يتم اختيار خمس مشاركات ثم اخرجي معهن إلي القاعة المجاورة واطلبي منهن أن ينتظرن أدوارهن للدخول تباعا.
- ادخلي إلي القاعة برفقة أحدهن.
- ذكري الموجودات بالقاعة بأهمية الإصغاء الجيد وهن يستمعن إلي القصة التي ستروينها بوضوح.
- هل سمعتن بما حصل بين أبو خالد وزوجته أم خالد ؟ قبل آخر الشهر بيومين ، ترك أبو خالد عند زوجته مبلغ 750 جنية كي تسدد بدل إيجار الشقة للمالك أبو إبراهيم ونفع الجمعية وقسط الغسالة، أول الشهر / بعد انصرافه إلي عمله ، جاءت احدي الجارات وطلبت من أم خالد أن تقرضها 150 جنية لان زوجها تعب وجاء الدكتور وكتب دواء له غالى فأعطتها المبلغ ، وطلب ابنها خالد 125 جنية ليشارك في رحلة مع أصدقائه فأعطته أياه . وطلبت ابنتها مبلغ 84 جنية لشراء كتب من المعرض فاستجابت أيضا لطلبها في المساء عاد أبو خالد فأخبرته زوجته بما حصل فقال لها :
- هذا غير معقول ، أنت تصرفت دون حساب ولم تقدرى وضعي ، وخرج غاضبا من البيت.
- عند الانتهاء من عرض القصة اطلبي دخول مشاركة ثانية إلي القاعة ، لتستمع إلي عرضها مجددا من المشاركة الأولى علي مسمع الجميع.
- كرري التمرين علي نقل القصة من المشاركات الثلاث الباقيات بنفس الطريقة وتباعا.
- اسألي المشاركات رأيهن بطريقة عرض القصة في المرات الخمس.

2- النقل الصحيح

- أديري جولة نقاش بواسطة الاسئلة التالية :
- كيف أصبحت القصة ؟
- هل روت المشاركات الخمس وقائع القصة بصورة صحيحة ؟
- أين حصل التشوية ؟
- هل لاحظتم سهولة تشويه الأقوال بين ناقلة وأخري ؟
- علي ما يعتمد الإنسان عند نقله للخبر الذي سمعه ؟
- هل نستطيع عادة ، تذكر لأمر التي لا نفهمها ، دون أخطأ ؟
- هل يحصل أن يتغير المعني أو يضيع أو ينقلب إلي ضده عند تكررا الرواية ؟
- هل تؤثر استنتاجات السامعين ، علي روايتهم للخبر ؟
- أي الطريقتين تسهل علي الإنسان تذكر المعلومات بصورة صحيحة : رؤية الواقعة ، أم سماع روايتها ؟
- هل يسهل طرح الاسئلة فهم المعني ويمكن من النقل الصحيح أم لا ؟
- اطلبي من المشاركات استخلاص الأفكار الرئيسية من هذا النقاش واستمعي إلي عدة محاولات .

رابعا : مهارات الإصغاء (45 دقيقة).

الهدف

- فهم السلبيات الناتجة عن تجاهل الآخر.
- تحديد مهارات الإصغاء والتدرب عليها.
- ربط هذه المهارات بالأدوار الاجتماعية وبمهارات المفاوضة

الخطوات :

1 : مهارات الإصغاء الجيد .

- اطلبي من المشاركات أن يشكلن مجموعات ثنائية ، وأن يتكلمن في وقت واحد دون إصغاء.
- وقفين عن التحدث ، ثم اطلبي من كل مجموعة ثنائية أن تقوم مشاركة بالتحدث إلي جارتها المصغية فتعيد هذه ما قالته ثم تتبادلان الدور.
- بعد خمس دقائق استعدي الجلسة نصف الدائرية ، واسألين :
 - ما رأيكن في طريقة تبادل الحديث ثنائيا ؟
 - ما هي فائدة أن تصغي المشاركة إلي محدثتها ؟

- بما يمتاز المنصت الجيد عن غيره ؟
- ما هي فائدة الإصغاء عند التفاوض مع الآخر ؟
- قلبي للمجموعة هناك أربع مهارات أساسية للتفاوض.
- كيف نرتب هذه المهارات حسب الأولوية ؟
- دونيها علي اللوح علي الوجه التالي :

مهارات غير متدرجة

- الكلام بوضوح
 - التفكير بروية.
 - الإصغاء الجيد.
 - تحضير الحجة المقنعة.
 - استمعي إلي محاولات شفوية عديدة.
 - اطلبي من واحدة أو أكثر اعادة ترتيب المهارات المذكورة خطيا علي اللوح.
- مهارات متدرجة.

- الإصغاء الجيد.
- التفكير بروية .
- تحضير الحجة المقنعة .
- الكلام بوضوح.

2 : مهارات الإصغاء الجيد.

- أوضحي للمشاركات الملاحظات التالية كتمهيد للتمرين الذي ستقمن به :
- تشكو معظم النساء من قلة اصغاء الآخرين لهن أو من قلة تقديرهن
- يشكو معظم الرجال من قلة فهمهم للنساء لأنهن لا يحسن التعبير عن أنفسهن.
- عملية الإصغاء ليست سلبية ، وهي تتطلب مهارات معينة لتشجيع الآخرين علي التعبير عن أنفسهم ولفهم ما يقولون.
- المترددات في الكلام خوفا من سوء الفهم ، هن بحاجة لأن نصغي اليهن جيدا ، وبخاصة الأميات ، كي نشجعهن علي التعبير بوضوح
- من تشعر أن الآخرين لا ينجسون إليها تجد صعوبة في التعبير عن نفسها بصراحة عندما يطلب منها ذلك .
- من أجل حل هذه الصعوبات ، يجب اكتساب مهارات الإصغاء الجيد.
- وزعي علي المشاركات ورقة / المهارات الجيدة والسيئة عند الإصغاء.

- اطلبى من 3 مشاركات قراءة فقرات هذه الورقة بصوت عالي.

1- عادات الإصغاء السيئة :

- الإصغاء المتقطع : انقطاع المستمع عن الإصغاء أحيانا ثم العودة إليه.
- إصغاء العلم الأحمر : يتوقف الإصغاء عند ورود كلمة معينة ، فينشغل المستمع بالتفكير في موضوع آخر اثارته تلك الكلمة في باله.
- أذان مفتوحة / عقل مغلق : عندما يقرر المستمع بأنه عرف ما سوف يقال.
- إصغاء العيون المفتوحة : عندما يتظاهر المستمع بالإصغاء في حين أنه يفكر في أمر آخر.
- إصغاء هذا فوق مستواي : عندما نتوقف عن الإصغاء بسبب عدم الفهم.
- إصغاء المحافظة علي الأوضاع القائمة : عندما نتوقف عن الإصغاء إلي كلام يطرح تحديا لآرائنا ومعتقداتنا.

2- عادات الإصغاء الجيدة :

- ابداء الاهتمام تجاه الشخص الآخر الذي يريد عرض فكرته.
- فهم وضعه.
- ابداء التعاطف معه.
- تحديد المشكلة.
- البحث عن أسبابها وتحديدها.
- مساعدة الآخر علي ربط المشكلة بأسبابها.
- تشجيعه علي المثابرة في السعي لحل مشكلته.
- تعلم مهارة السكوت عندما يكون واجبا.

3- ما يجب تجنبه عند الإصغاء :

- المجادلة .
- المقاطعة.
- إصدار الأحكام المسبقة والتمسرة.
- تقديم النصائح دون أن يطلبها الآخر.
- التسرع في الاستنتاج قبل اتضاح العوامل والأسباب.
- مخاطبة الأحاسيس ، وتجاهل الوقائع.

- بعد الانتهاء من قراءة كل فقرة علي حدة ناقشي مع المجموعة النقاط الواردة ثم وضحی لهن ما صعب فهمه.

خامسا : حل الخلافات قبل تحولها إلى نزاعات (40 دقيقة)

الهدف :

- توضیح أن الخلافات بین الناس أمر وارد دائما ، ولا يمكن تجنبه ، لأنها تنشأ من العلاقات والنشاطات الإنسانية ، وأن التعامل المصحوب بالخلافات أفضل من المقاطعة والمعادة لأن التعامل المناسب والمدروس يساعد علي الوصول إلي حلول فعالة للخلافات قبل تحولها بالمقاطعة إلي نزاعات عنيفة.

الخطوات :

1- الخلافات وكيفية حلها :

- اطلبي من المشاركات أن يتذكرن خلافا محددًا مررن به وكيف تم حله.
- اطلبي منهن أن يشكلن مجموعات ثنائية وأن تتبادل كل مشاركة مع زميلتها عرض ما جري بالنسبة إليها في جو من الإصغاء والاهتمام المتبادل.
- استعيدي الجلسة نصف الدائرية واسألين :
 - كيف يتم عادة حل الخلافات الفردية ؟ (بالجوء إلي العنف أم إلي الحوار الثنائي ، أم إلي مجلس العائلة أو الحزب أو المؤسسة ؟)
 - كيف يتم عادة حل الخلافات السياسية ؟ (بالأحتكام إلي القوة (نزاعات عنيفة) ، أم إلي الرأي العام (الديمقراطية) ؟).
 - كيف يتم عادة حل الخلافات بشأن الحدود بين دولتين ؟ (بالجوء إلي القوة (نزاعات دولية) أم إلي التحكيم (محكمة العدل الدولية)؟)

2- المواقف والاهتمامات

- اوضحي أن الخلافات تنشأ عادة من تضارب المواقف وتشابك الاهتمامات.
- اسألين عن معني المواقف والاهتمامات.
- استمعي إلي بعض المحاولات.
- صحيحي الإجابات علي الوجه التقريبي التالي :
- المواقف : هي الآراء التي نعلن عنها تجاه أي قضية أو مشكلة ، ونلتزم بالدفاع عنها وقد تكلفنا تضحيات مادية أو معنوية.

- الاهتمامات : كثيرا ما تدفعنا اهتماماتنا العاطفية أو المادية إلي الانشغال بشيء ما أو بقضية معينة ، فتبرر لنا هذه الاهتمامات أخذ المواقف التي نراها مناسبة.

3- معالجة المشاكل

- اطلبى من المشاركات أن يحددن مواقفهن واهتماماتهن بشرط ألا تكون علي حساب مواقف واهتمامات الآخرين أو تشكل تحديا لهم.
- ذكرين بوجوب التفريق بين الأفراد أو المشاكل.
- قد تتسبب الخلافات في حدوث مشاكل بين الأفراد وعلينا أن نتعامل مع هذه المشاكل بصفتها عوائق تعكر علاقاتنا الطيبة ، مما يتطلب العمل علي حلها بالرجوع إلي أسبابها مع تجنب الخلط بين المشاكل والأفراد.
- فالمشاكل مؤقتة ويمكن أن تزول بزوال أسبابها ، بينما الأفراد باقون والعلاقات بينهم دائمة وقائمة علي المصلحة المتبادلة في العيش المشترك.
- أن الأفراد لا يتحملون عواقب أي مشكلة أو قضية تخص أسرهم أو بلدانهم ولذلك لا يجوز محاسبتهم بسبب انتماءاتهم العائلية أو الطائفية أو جنسياتهم.
- اطلبى من المشاركات أن يفكرن بتركيز ، لتصور واقتراح الطرق المناسبة لحل الخلافات قبل تحولها إلي نزاعات عنيفة.
- أوضحى لهن أن المهم هو ابداء الرأي البناء وتقديم الاقتراحات وليس انتقاد الآخرين (انتبهي إلي أن الهدف هو الحصول علي أكبر عدد من الآراء المفيدة وليس الوصول إلي الفكرة المثالية).
- دونى الحلول المقترحة علي اللوح.
- قيمى هذه الحلول واستبعدي منها تلك التي تقوم علي حساب الآخرين أو التي تستند إلي الاهتمامات الخاصة.
- استعرضى الحلول المتبقية ومدى مناسبتها مع اهتماماتهن.
- اشيرى إلي الاهتمامات التي لا تشملها الحلول المقترحة.
- اسألين : ماذا يتطلب تنفيذ الحل الأكثر واقعية ؟
- استعرضى معهن النتائج التي تترتب علي هذا الاتجاه الإيجابي في التفكير.

سادسا : ماذا أفعل ؟ كيف اتصرف ؟ (30 دقيقة)

الهدف :

- تدريب المشاركات علي التصرف بطريقة مناسبة في المواقف الصعبة بهدف تعزيز ثقتهن بأنفسهن .

الخطوات :

1- التصرف الأنسب

- أوضحي للمشاركات أننا كثيرا ما نتعرض لمواقف لا نعرف كيف نتصرف إزاءها. وفي مثل هذه المواقف نكون أمام خيارات ثلاثة :
 - ألا نفعل شيئا.
 - أن نغضب ونكون عدوانيين.
 - أن نتماسك ونشرح موقفنا بوضوح ونحاول حل الموقف.
- ناقشي معهن هذه الخيارات بواسطة الاسئلة التالية : -
 - أي من هذه التصرفات يتصف بالسلبية ؟ ولماذا ؟
 - أيها يتصف بالانفعال والتهور ، وما الذي قد ينتج عن ذلك ؟
 - أي منها ينطلق من الثقة بالنفس ويتصف بالحكمة والحزم ؟ ولماذا ؟
 - ماذا تفضلين من بين هذه التصرفات ؟
 - ماذا يني التصرف الحازم ، وما هي نتائجه المحتملة ؟
 - هل تتشابه الطرق التي تدافع بها النساء عن حقوقهن في سائر المجتمعات ؟
 - ما هي الطرق التي تلجأ إليها النساء عندنا للدفاع عن حقوقهن ؟

2- تمرين حول اختيار أفضل طريقة للسلوك.

- استعيني بالورقة التالية الخاصة بتمارين ماذا أفعل والمتضمنة لمواقف مختارة.
- يمكنك دعوى بعض المشاركات إلي تصور ما يمكن أن تقلنه في موقف مماثل ، كما يمكنك عرض المواقف المقترحة عليهن.
- اطلبي منهن :
 - أن يخترن ما يعتقدن أنه أفضل طريقة للتصرف في كل موقف .
 - أن يوضحن سبب اختيارهن تلك الإجابة.
 - أن يحددن النتيجة المحتملة ويعرضنها.

تمارين ماذا أفعل :

موقف أول

- منذ أسبوع ، استعارت منك صديقة لك أكبر إناء للطهي لديك ، علمت بأن أقربائك آتون لزيارتك وأنت بحاجة للإناء لتحضري لهم الطعام. عندما تقصدين صديقتك ماذا تقولين لها ؟
- أقربائي سيأتون للعشاء عندنا يوم الجمعة.
- أنه من قلة الذوق استعارة الأشياء وعدم ردها لأصحابها.
- سأحتاج للإناء يوم الجمعة ، الرجاء اعادته يوم الخميس.

موقف ثان.

- ذهبت لتطعيم طفلك في المركز الصحي انتظرت وقتا طويلا حتى حان دورك عندما رجعت إلي المنزل وجدت زوجك مستاء لأنك لم تحضري الغداء ماذا تقولين له ؟
- انا آسفة ساعده حالاً.
- ليس مقدوري انجاز كل شيء أنت لا تقدر أبدا مسنولياتي.
- كانت هناك زحمة في المركز الصحي إذا ساعدتني سنعد الطعام بسرعة.

موقف ثالث

- ذهبت برفقة ثلاثة عضوات من الجمعية لفتح حساب للجمعية في البنك انتظرتن ساعة لمقابلة الموظف المسئول إلا أنه لم يهتم بكن عندما لفتن نظره إلي ذلك كان رده بأن عليكن الانتظار فماذا تقلن له ؟
- وهو كذلك .
- الزبائن الآخرون لا ينتظرون ، فلماذا تعاملنا هكذا ؟
- لقد انتظرنا طويلا ولدينا اشغال فهل هناك سبب للتأخير ؟

موقف رابع

- كنت في متجر تشتري بعض الأغراض أعطيت البائع عشرين جنية فلم يرد لك أي مبلغ وكان الحساب عشرة جنية رغم توضيح الأمر له أصر علي أنك أعطيتة ورقة بعشرة ماذا تقولين له ؟
- أنت لص ولن ادخل هذا المحل مرة أخرى.
- من المحتمل أن أكون مخطئة فلست متأكدة من أنني أعطيتك عشرين جنيها.

- أنا متأكدة من أنني أعطيتك عشرين جنيها أرجو أن تتأكد من ذلك مرة أخرى وإلا أخبرني أين أجد المدير؟

موقف خامس :

- تريد الانضمام إلي الجمعية النسائية في الحي الذي تسكنينه ، وزوجك يعارضك في ذلك ماذا تقولين له ؟
- الرأي رأيك.
- أنت دائما هكذا لا تسمح لي بالقيام بأي نشاط.
- انضمامي إلي الجمعية سيفيدني ويفيد الأسرة كما أن ذلك لن يتطلب مني إلا حضور اجتماع أسبوعي في الصباح وسيسمح لي بتعلم أمور تفيدنا جميعا وأنت دائما تشجعي علي اكتساب الجديد.

سابعاً : خلاصة وتقييم عمل اللقاء الخامس (5 دقائق)

الخطوات :

- أسألينهن :
- ما هي النقاط التي عالجناها في جلسة اليوم ؟
- ما هي الأفكار الجديدة التي يمكننا الاستفادة منها في تعاملنا مع الآخرين؟
- استمعي إلي محاولات عديدة ثم صححي الإجابات بتذكيرهن بالنقاط المستخلصة التالية :
- الإصغاء الجيد يجنبنا تشويه الأقوال.
- مهارات الإصغاء الجيد تمكن من التعبير بصورة أفضل.
- حل الخلافات ممكنة بالحوار.
- أهمية التماسك والثقة بالنفس عند التعامل مع الآخر.
- التحلي بالمرونة أثناء التفاوض للوصول إلي التسوية المعقولة.

الجلسة السادسة : الشبكات الاجتماعية والدعم الاجتماعي

أولاً : عرض التقرير اليومي (5 دقائق)

- قراءة ملخص عمل الجلسة السابقة من قبل المشاركة المكلفة بالتقرير.

- مناقشة ملاحظات المشاركات حول التقرير .
- اطلبي من احدي المشاركات قراءة موضوع جلسة اليوم علي اللوحة.
- ضعي خطأ تحت الموضوع المشار إليه.

ثانيا : ما هو الدعم الاجتماعي (30 دقائق)

الهدف :-

التعريف باهمية الدعم الاجتماعي لتمكين المرأة من الحضور والمشاركة
في القرارات والنشاطات الاسرية والمجتمعية

الخطوات :-

1- تمرين تمهيدى

ذكرى المشاركات بالمثل القائل وراء كل رجل عظيم امرأة واساليهن
ماذا يعنى هذا المثل ؟ ولماذا لايقال الى جانب كل رجل عظيم امرأة عظيمة
.

هل تعرفن نساء شهيرات حظين باعجابكن ؟ ما اسمائهن ؟

ما سبب اعجابكن بهذه المرأة او بتلك ؟

كيف وصلت كل منهن الى هذه المرتبة ؟

هل تعتقدن ان نجاحهن تحقق بجهودهن الخاصة ام انهن تلقين دعما
وتشجيعا من المحيطين بهن ؟

ذكرى المشاركات بافلام الفيديو التى شاهدتها فى الجلسة الاولى

ماذا يمكننا ان نتعلم من خبرة بطلة الفيلم

من شجعها ودعمها؟

من كانت تستشير ؟

هل ساعدها هذا فى النجاح ؟

استمعى الى محاولات عديدة وصحى الاجابات مستعينة بالافكار الاتية :

- اهمية التفكير فى الوضع الشخصى والعائلى
- الثقة بالنفس
- التفانى فى العمل
- المثابرة وتخطى العقبات
- الرغبة فى التطور الشخصى
- الافادة من الدعم الاجتماعى

اعدى جدولا على اللوحة لتدوين الصفات التى تتحلى بها بطلة الفيلم وما هى مصادر الدعم لها وماهى مصادر الدعم الاجتماعى التى تلقتها البطلة ومن شجعها وهل يوجد جهات داعمة ومشجعة اضافية :

اوضحى ان مصادر الدعم متنوعة منها ما هو قريب او داخلى (الوالدان – الاسرة – العائلة) ومنها ما هو بعيد او خارجى (المدارس – المؤسسات – المراكز الاجتماعية)

ثالثا : نهر حياتى (40 دقائق)

الهدف :

تحليل مصادر الدعم فى حياتنا

الخطوات :

اوضحى انه بامكان كل فرد منا ان يروى قصة حياته ويرسمها على شكل نهر يمد هذا النهر دائما روافد تقويه وتجعله قادر على السير وقبل ان يقف يكون هناك رافد اخر يمدده بالحياة واحيانا التعرجات ووجود بعض المعوقات فى طريق النهر يكون سبب فى تقويته وجعله قادر على مواصلة السير ونحن ايضا كذلك يوجد لدينا من يقف بجانبنا ويدعمنا وتوجد لدينا عشرات طالما لم تكسرنى فانها تقوينى

ركزى انظارهن على الروافد الداعمة

اطلبى ان يشرحن تاثيرهن على حياتهن الايجابية والسلبية

مصادر التشجيع والارشاد

استخلصى النقاط الاتية :-

هل توجد بيننا من لاتتأثر بتدخلات من المحيطين بها
كل فرد يتأثر بالدعم والتشجيع ويعطيه قوة وجرأة وقدرة على المشاركة
فى الحياة العامة
اذا لم يوجد اى من مصادر الدعم فى اطار علاقاتنا الاجتماعية كيف
سيكون شكل الحياة
ان نهر حياتنا اشبه بشبكة من العلاقات الاجتماعية المترابطة فى نقة
التقاء هو انا ومن الممكن ان استفيد بها واجعلها تدعمنى .

رابعا : كيف يتم الدعم (40 دقائق)

الهدف :

تعريف المشاركات باهمية المساندة الاجتماعية

الخطوات :

معنى الدعم

ان الدعم هو: - المساندة والمساعدة من شخص ما او جهة ما.

وقربى لهن الفكرة بالدعم الحكومى على السلع التموينية فهو نوع من
الدعم لانه يساعد ويساند فى البيت ومصرف البيت لدى الكثير من الناس
ومثلئ ايضا بالشجرة عند بداية نموها تكون عودا اخضر صغير يحتاج من
يدعمه ويسانده حتى يقوى ولهذا نقوم بوضع قطعة من الخشب بجانبه و
نربطهم معا حتى يستقيم العود ويقوى نقوم بازالة الخشبة الدعامة .

انواع الدعم

اسألنى المشاركات السؤال التالى :

ولكن هل كل الدعم يجب ان يكون دعما ملموسا (ماديا) فقط ؟

خذى الاجابات وعقبى عليها

ووضحى ان هناك نوعا اخر من الدعم وهو الدعم المعنوى والذى يكون
بالتشجيع

والسؤال

والكلمة الطيبة

والنصيحة

والتقدير

اهمية الدعم

ان الدعم هو الروافد التى تمد نهر حياتنا بالماء حتى يستطيع مواصلة السير
و بدون هذه الروافد لاصبحت الحياة صعبة .

ثم اطرحى على المشاركات السؤال الاتى :

ولكن هل بإمكاننا ان نجد من يدعمنا ؟

ناقشى الاجابات فى اطار الافكار الاتية :

نعم بإمكان كل فرد ان يجد من يدعمه اذا كانت هناك شبكة قوية لديه من
العلاقات الاجتماعية ويحرص دائما على تجديدها وتقويتها بالعلاقات الطيبة
والمبادرة فى تقديم الدعم للاخرين فى اوقاته المناسبة ومثلئ على ذلك
بالمناسبات الاجتماعية التى يجب ان نكون فيها بجوار بعض .

(دلى على ذلك بمواقف حياتية لهن)

ولكن اذا انقطعنا ونقطعت شبكة علاقاتنا الاجتماعية لانجد من يقف بجوارنا
ودعمنا يوم نحتاج الى هذا .

سابعاً : خلاصة وتقييم عمل اللقاء السادس (5 دقائق)

الخطوات :

- أسألينهن :
- ما هي النقاط التي عالجتاها في جلسة اليوم ؟
- استمعي الى محاولة او اكثر من قبل المشاركات لاعادة اهم النقاط التي نوقشت في هذه الجلسة
- قيمي الجلسة مع المشاركات
- قيمي الجلسة بمفردك

الجلسة السابعة : المشاركة في الحياة العامة

أولاً : عرض التقرير اليومي (5 دقائق)

- قراءة ملخص عمل الجلسة السابقة من قبل المشاركة المكلفة بالتقرير.
- مناقشة ملاحظات المشاركات حول التقرير .
- اطلبي من احدي المشاركات قراءة موضوع جلسة اليوم علي اللوحة.
- ضعي خطأً تحت الموضوع المشار إليه.

ثانياً : ماهي الحياة العامة

تعريف الحياة العامة

في البداية بسطى التعبير عند المشاركات واسألينهن عن معنى الحياة العامة .
واستخلصى من الاجابات ما يؤكد على ان الحياة العامة هي الحياة الخارجية خارج
اطار الحياة الخاصة اليومية بين الاسرة وانه بمجرد الخروج والتعامل مع اى من
الاشخاص او المؤسسات الخارجية هي حياة خاصة يجب ان يكون عندنا القدرة
على التعامل مع هذه الحياة .

لأنه بإمكاننا ان نتعامل فى حياتنا الخاصه باسلوب غير لائق (كالعصبيه الزائدة
وقلة الصبر وعدم فهم الكلام) ولكن من هم فى اطار حياتنا الخاصة كالاولاد
والزوج مضطرين على قبول هذا التعامل او يعترضون عليه .

ولكن

الحياة العامة يجب ان تكون لدينا مؤهلات للمشاركة بها بشكل صحيح .

مؤهلات المشاركة

اوضحى ان المشاركة فى الحياة العامه تتطلب بعض المهارات واساليهن عن هذه
المهارات التى تمكنا من المشاركة بنجاح .

ودونى كل الاجابات على ورق واستخلصى منها الصفات الاساسية التى تمكنا من
المشاركة فى الحياة العامة ومنها :-

- الثقة بالنفس
- المعرفة
- الصبر
- التفاوض
- بناء العلاقات
- الابتسامه
- المرونه
- القدرة على التعبير

ثالثا : الاتصال بالمسؤولين

الهدف

تدريب النساء على التعامل مع المسؤولين وخاصة الرجال .

الخطوات :

تمرين حول الاتصال بالجهات المختصة .

اختارى مشاركتين واعرضى عليهن موضوع المشهد التمثيلى .

المشهد الاول

بلغ ابنى سن المدرسة وتوجهت الى المدرسة لاقدم له أوراقه ولكن كان المدرس
الذى يقوم بأخذ ومراجعة الاوراق عصبى ومحدود الكلام .

المشهد الثانى

تريدى فتح حساب فى البنك وليس لديك معلومات عن الطريقة المتبعة فى
ذلك .

المشهد الثالث

تشكو ابنة عمك من اوجاع وتريد منك ان ترافيقها لزيارة المركز الصحى
كيف تجرى الزيارة والحوار .

اصول التعامل مع المؤسسات

اخرجى من المشاهد بانه هناك اصول للتعامل مع المؤسسات هى

معرفة الجهة المختصة

معرفة المستندات المطلوبة

احترام اوقات العمل

احترام الدور

سابعا : خلاصة وتقييم عمل اللقاء السابع (5 دقائق)

الخطوات :

• اسألينهن :

- ما هي النقاط التي عالجناها في جلسة اليوم ؟
- استمعى الى محاولة او اكثر من قبل المشاركات لاعادة اهم النقاط التي نوقشت فى هذه الجلسة
- قيمى الجلسة مع المشاركات
- قيمى الجلسة بمفردك

كيفية التعامل مع الانماط المختلفة من الناس

المجادل المدعي

الوصف

- يدعي معرفة كل شيء
- يعرض رأيه على الجميع حتى لو لم يكن على علم تام بالموضوع

الأسلوب المقترح للتعامل

احرص على ألا يأخذك هذا المدعي حيث يريد و اعمل على إيقافه بأسئلة مربكة و طرح أفكاره ومعلوماته لأعضاء المجموعة ليعالجوا أمره، و لا تنس مثل هذه العبارة: "هذه وجهة نظر مهمة وعلينا الآن أن نرى وجهات نظر أخرى"

الصامت الناقد

الوصف

- يقيم كل شيء و يعتقد أنه فوق مستوى الموضوعات والأفكار المطروحة للمناقشة

الأسلوب المقترح للتعامل

حاول إثارة انتباهه بطلب رأيه في الموضوع، وأظهر الإحترام لما يملكه من خبرة دون مبالغة

الصامت الإيجابي

الوصف

- مستعد دائما لمعاونتك، وواثق بشكل كبير من نفسه

الأسلوب المقترح للتعامل

هذا النمط يساعدك إلى حد كبير في النقاش، لذلك قاطعه بلباقة بشكره على ما يقدمه من آراء قيمة وانتقل إلى توجيه الأسئلة للآخرين، ويمكنك استثمار هذا النمط في تقديم المناقشة والتلخيص

المناقش الذي يهوى المنازعات

الوصف

- يجب دائما أن يخرج الآخرين
الأسلوب المقترح للتعامل

كن هادئا مع هذا النمط وأظهر استعدادك لمناقشة وحل مشكلاته على انفراد، ولكن اعتذر له دائما بعدم وجود الوقت المناسب

المشارك المشاغب

الوصف

- يجب المجاملة ويعارض للمتعة سواء لمشاكله الشخصية أو العملية
الأسلوب المقترح للتعامل

تحل بالهدوء وضبط النفس مع هذا النمط، بان لا تدخل معه في جدال، ويمكنك أن تستخلص بعض النواحي الإيجابية أو الطيبة في تدخلاته وتكلم عنها وتنتقل إلى نقطة أخرى، واحرص أن تتحدث معه على انفراد في فترات الراحة.

المشارك العنيد

الوصف

- يتجاهل بشكل متعمد آراء الآخرين

الأسلوب المقترح للتعامل

أفسح المجال لآراء الآخرين وحاول أن تجمع خيوطها لتقارع رأيه، وأفهمه أنك
مستعد لدراسة الموضوع معه بشكل منفرد، ولكن عليه أن يقبل وجهات نظر
الآخرين

المناقش الثرثار

الوصف

- قد يكون لديه بعض المعلومات المسبقة عن موضوع النقاش ويود استعراض هذه
المعلومات

- كثير التحدث بدون هدف

- يفهم كل شيء إلا الموضوع الذي تناقشه المجموعة

الأسلوب المقترح للتعامل

احرص على ألا يأخذك هذا المدعي حيث يريد، أوقفه بأسئلة مربكة واطرح أفكاره
ومعلوماته لأعضاء المجموعة ليعالجوا أمره، ولا تنس مثل هذه العبارة: "هذه وجهة
نظر مهمة وعلينا الآن أن نرى وجهات نظر أخرى"

المناقش الخجول

الوصف

قد تكون عنده بعض الأفكار، لكنه يجد صعوبة في صياغتها أو التعبير عنها

الأسلوب المقترح للتعامل

وجه إليه بعض الأسئلة السهلة، وساعده على تدعيم ثقته بنفسه، كأن تجذب أنظار
الآخرين إليه وإلى ما يقوله من آراء جيدة.

المشارك الذي لا يتزحزح عن أفكاره

الوصف

- متمسك بآرائه

- دائم الكلام

الأسلوب المقترح للتعامل

اجذبه إلى الموضوع واستند من آرائه التي تبدو لها قيمة كبرى وحاول أن تتفهمه
انتقل من عنصر المقاومة لديه مع الحرص على أن تعامله بلباقة

المشارك الذي يسرح بعيدا

الوصف

- دائم السرحان وفي وضعية شرود متكررة

- بعيد عن الآخرين وعن الموضوع

الأسلوب المقترح للتعامل

يمكن أن تقاطع سرحانه وشروده بأسئلة سهلة ومباشرة، مع طلب رأيه الخاص في
النقطة أو النقاط الأخيرة التي توصل إليها الآخرون في نقاشهم مع الاحتراس من
إحراجه أو إحباطه

المشارك المتعالي

الوصف

- يتعامل مع الآخرين بطريقة متعالية

- ليس له ذات موحدة

الأسلوب المقترح للتعامل

- لا تخدش حساسيته، ولا تنتقده، وإذا ما أخطأ فاستخدم الأسلوب المناسب: "نعم
ولكن"

المشارك المتصيد

الوصف

- لا يكف عن السؤال

- يريد إحراجك أو كسب تأييدك إلى جانبه

الأسلوب المقترح للتعامل

لا تجب على أسئلته وإنما عليك أن تعيد طرحها لأعضاء المجموعة للإدلاء برأيهم فيها

الصحة الانجابية

مفهوم الصحة الأنجابية

هي حالة من الرفاهة الكاملة بدنيا ونفسيا واجتماعيا وليس مجرد أنتفاء المرض أو العجز وهذا يعنى اجتياز المرأة لعمرها الأنجابى فى صحة بدنية ونفسية واجتماعية سليمة ويشمل هذا المعنى تحت مظلته جميع الخدمات الصحية والنفسية والاجتماعية للمرأة والرجل على السواء

فله لم حق فى الأم حط م

هي مجموعة من الحقوق والحريات الأساسية التى يجب أن يتمتع بها كل أنسان تجاه المجتمع والتى بدونها لايعيش الأنسان بكرامته ضمن المجتمع المدنى وتشمل على سبيل المثال : حق الفرد فى الحياة ، الحرية ، الأمان ، التعبير ، الأيمان الدينى ، الحقوق الأقتصادية والاجتماعية والثقافية.

الحقوق الإنجابية

هى جزء من حقوق الإنسان المعترف بها فى القوانين الوطنية ومواثيق حقوق الإنسان الدولية وتستند إلى الاعتراف بالحق الأساسى لجميع الأسر فى أن يختاروا ويقرروا بأنفسهم بحرية ومسئولية العدد المناسب لأطفالهم وتوقيت أنجابهم وفترة المباحة فيما بينهم وأن تكون لديهم المعلومات والوسائل اللازمة لذلك

وتشمل أيضا حق الأسرة فى اتخاذ القرارات المتعلقة بالأنجاب دون تمييز أو إكراه أو عنف

نبذة تاريخية حول الحقوق الإيجابية فى إطار المواثيق الدولية

- الاعلان العالمى لحقوق الانسان فى 1948 ينص على أن الناس تولد أحرارا متساويين ولكل إنسان التمتع بجميع الحقوق دون تمييز
- فى عام 1968 أكد المؤتمر العالمى الأول لحقوق الإنسان على حقوق الوالدين فى تقرير العدد المرغوب فيه من الأبناء والحق فى الحصول على المعلومات والمعرفة المطلوبة
- فى عام 1978 أعلن المؤتمر الدولى لرعاية الصحة الأولية السياسات والأستراتيجيات لمباشرة الرعاية الصحية الأولية كجزء من النظام الصحى الشامل وأعتبر أن الصحة حق أساسى من حقوق الإنسان
- فى عام 1979 صدرت إتفاقية لرفع كل أشكال التمييز ضد المرأة.
- فى عام 1985 أشار المؤتمر الثانى لحقوق الإنسان فى المكسيك إلى حقوق تكوين الأسرة ومكانة المرأة
- فى عام 1987 أطلق صندوق السكان والبنك الدولى ومنظمة الصحة العالمية مبادرة الأمومة الآمنة.
- فى عام 1994 عقد المؤتمر الدولى للسكان بالقاهرة حيث تم وضع برنامج عمل يتصدى للتحديات السكانية
- فى نهاية عام 2000 عقدت قمة الألفية فى نيويورك بمشاركة 186 دولة وصدر إعلان بالأهداف الألفية للألفية.

نقصد بك في فهمي لأم تتكبد

1. الحق في الصحة الإنجابية والجنسية باعتبارها عنصرا من العناصر المكونة للصحة العامة طوال الحياة.
2. الحق في الموافقة على الزواج والمساواة في الحياة الزوجية.
3. الحق في اتخاذ القرارات الأنجابية (تقرير العدد المناسب من الأطفال- فترة المباشرة- الوسيلة المناسبة لتنظيم الأسرة000ألخ).
4. الحق في عدم التمييز على أساس النوع الاجتماعي أو اللون أو الدين أو الأنتماء السياسي000ألخ
5. الحق في الأمن الأنجابي (متابعة الحمل – الولادة الآمنة- التحرر من العنف- الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيا).
6. الحق في الحصول على المعلومات المتعلقة بخدمات الصحة الأنجابية والتي تمكن الأفراد من اتخاذ القرارات المبنية على المعرفة
7. الحق في احترام الخصوصية.
8. الحق في عدم التعرض للممارسات الضارة بالفتيات والنساء والعنف والتحرش الجنسي وتجنب كل أشكال القهر والأساءة .

لجس ديك ثدلكم الكطك في فهمي لأم تتكبد

سوء التغذية وفقر الدم: يعتبر ذلك أكثر الأمراض انتشاراً بين النساء في سن 15-44 سنة ويؤدي إلى المضاعفات الصحية أثناء الحمل والولادة ويشكل 25% من أسباب وفيات الأمهات

تصل نسبة انتشار فقر الدم إلى 49% بين الفتيات في سن المدارس

مضاعفات الحمل والولادة :

- تموت 585000 امرأة كل سنة لأسباب مرتبطة بالحمل على مستوى العالم

-تعسر الولادة والنزيف والألتهابات مابعد الولادة من الأسباب الرئيسية لوفيات الأمهات.

لجئ بطي ثدائم لكطي في فمئلام تتكبد

الزواج والحمل المبكر يعرض الأمهات صغار السن (أقل من 20 سنة) إلى عسر الولادة والنزيف والألتهابات والتي قد تؤدي إلى الوفاة

تموت 70000 امرأة سنويا نتيجة عمليات الأجهاض غير الآمن

ضعف خدمات تنظيم الأسرة :

يوجد سيدات يرغبن في تنظيم الأسرة ولكنهن يفتقرن إلى الوسائل والمعلومات

مخاطر الحرمان من الحقوق الإيجابية

الأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس :

- النساء أكثر عرضة للأصابة خمس مرات من الرجال في العمر ما بين 15-44 سنة .
- هذه الأمراض أكثر شيوعا بين المراهقين والشباب (15-24 سنة)
- تؤدي هذه الأمراض في النساء إلى العقم وحالات الحمل خارج الرحم وألتهابات الحوض
- تصل نسبة حدوث ألتتهابات الجهاز التناسلى إلى 50-60% بين المراهقين والشباب فى بعض البلاد النامية .

فيروس نقص المناعة البشرية المكتسبة (الأيدز) :

- حتى عام 2004 هناك حوالى 39.4 مليون شخص مصاب بالأيدز ، 4.9 مليون حالة وفاة
- يتراوح أعمار غالبية المصابين ما بين 15-24 سنة
- طرق نقل العدوى كالاتى : 75-80% عن طريق الجماع بدون واقى ذكري / 3-5% من عمليات نقل الدم الملوثة / 5-10% من الحقن الملوثة / 5-10% من العلاقات الجنسية الشاذة
- أكثر من 90% من أصابات الرضع والأطفال تنتقل قبل الولادة أو أثناء الرضاعة الثديية.

ختان الإناث :

- تؤدي ممارسة ختان الإناث إلى زيادة الأصابة بأمراض الجهاز البولى التناسلى
- تجرى هذه العملية غالبا فى العمر 4-10 سنة وأحيانا فى مرحلة المراهقة أو عند الزواج أو أثناء الحمل
- قد يرفض الرجل أن يتزوج امرأة غير مختنة وتتعرض النساء لضغوط لكى يذعن له
- زيادة حالات الأغتصاب وحالات العنف البدنى والنفسى والأجتماعى

الدعوة للحقوق الإيجابية

الدعوة هي عملية تتضمن مجموعة من الإجراءات يقوم بها مواطنون منظمون بهدف أحداث تغييرات محددة في السياسات أو القوانين أو النظم أو البرامج

الدعوة الفعالة هي التي تنفذ طبقاً لخطة استراتيجية وفي نطاق فترة زمنية معقولة
الأعلام هو نشر الحقائق والمعلومات والأخبار بين الجمهور بهدف تنمية
الوعي على أن يكون ملتزماً بالصدق وإظهار الحقيقة .

التشريح الفسيولوجي

تشريح ووظائف الأعضاء التناسلية للأنثى

- يتكون الجهاز التناسلي للأنثى من الأعضاء التناسلية الخارجية والداخلية.
- تؤدي وظائف إفراز البويضات وأعداد الأنثى للحمل والولادة.
- تقع هذه الأعضاء في منطقة الحوض .

■ أولاً: الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى

البظر:

عضو حساس يتكون من نسيج إسفنجي قابل للإنتصاب، وهو غني بالأوعية الدموية ويغذيه الشريان البظري.

الشفران الصغيران :

فصان رقيقان من الجلد الغني بالأوعية الدموية والنهايات العصبية عند التقاءهما من أعلى يكونان ما يعرف بقلفة البظر والتي تغطي البظر.

الشفران الكبيران:

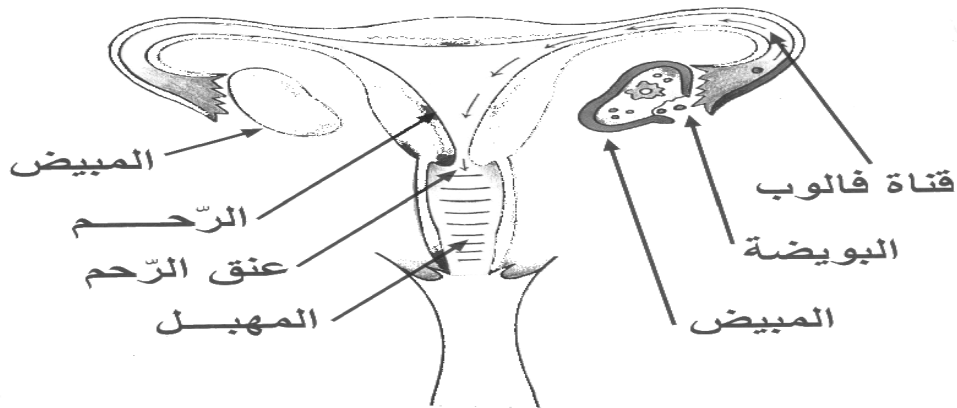
فصان شحميان مكونان من نسيج دهني غليظ مغطى بجلد رقيق وعليه شعر يبدأ في الظهور عند بداية البلوغ.

الشفران الكبيران يغلفان الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى وفتحة المهبل وفتحة خروج البول (صماخ البول) ويغلفان البظر والشفران الصغيران عند بلوغ الأنثى.

دورها الفعال في الإثبات الجنسي .

ترسل إشارات من المخ عبر الجهاز العصبي الذي يقوم بتنبيه الدورة الدموية لتغذية أعضاء الفرج مما يؤدي إلى احتقانها و بعض الانتصاب في البظر والشفرين الصغيرين .

ثانياً: الأعضاء التناسلية الداخلية للأنثى



شكل 1: الأعضاء الداخلية للجهاز التناسلي للأنثى

تتكون الأعضاء التناسلية الداخلية للأنثى من المهبل والرحم وقناتي فالوب
والمبيضان

المهبل:

عبارة عن قناة أسطوانية موصلة بين الفرج والرحم وهي مبطنة بأغشية مخاطية رقيقة. إفرازاتها الطبيعية وظيفتها مقاومة بعض أنواع الميكروبات وتسهيل عملية الجماع.

وظيفة المهبل:

يتم فيه الجماع.

قناة يمر منها دم الحيض.

يمر منه المولود أثناء الولادة .

الرحم:

كثيرى الشكل

يتكون من جزئين متصلين هما عنق الرحم و جسم الرحم

عنق الرحم:

عبارة عن اسطوانة صغيرة توصل المهبل بداخل الرحم، وتمتد هذه الاسطوانة إلى أعلى مكونة جسم الرحم.

جسم الرحم:

عبارة عن فراغ كثيرى الشكل ويتكون جداره من ثلاث طبقات

الغطاء الخارجي.

عضلات الرحم.

بطانة الرحم الداخلية.

وظيفة الرحم

احتضان البويضة المخصبة .

يهيئ المناخ المناسب لاستمرارها .

الجمعية العامة للجمعيات النسائية لتحسين الصحة
مشروع توظيف تكنولوجيا المعلومات والاتصال لمناهضة العنف ضد المرأة

يغذيها حتى تنمو وتصبح جنيناً كاملاً النمو.

عقب الرحم يفرز مادة مخاطية تتغير لزوجتها تأثراً بالهرمونات التي يفرزها المبيضان .
والمادة المخاطية تساعد علي منع الميكروبات من الصعود إلى الرحم وتحمي من حدوث
الالتهابات الخطيرة بالحوض.

قناتي فالوب:

هما قناتان رقيقتان.

تفتحان على الرحم .

لكل قناة فتحة خارجية بها أهداب لالتقاط البويضة من المبيض المتواجد على نفس الجهة وتسمى
تلك الفتحة بالبوق.

وظيفةهما:

تلتقط البويضة الناضجة التي يخرجها المبيض.

تحرك الخلايا الهدبية المبطننة لقناة فالوب البويضة تجاه الرحم.

يحدث الإخصاب في الثلث الخارجي لقناة فالوب.

تساعد البويضة المخصبة على الحركة اتجاه الرحم لتلتصق ببطانة و يكتمل الحمل.

المبيضان:

يوجد مبيضان على جانبي الرحم.

وظيفةهما:

إفراز الهرمونات الأنثوية (البروجستيرون والإيستروجين)

وهما مسئولان عن الوظائف التالية:

الخصائص الأنثوية الخارجية للمرأة.

حدوث وانتظام الدورة الشهرية .

حدوث واستمرارية الحمل.

إخراج البويضات شهرياً بالتبادل من أحد المبيضين.

فسيولوجيا الإنجاب

هي مجموعة من الوظائف التي يؤديها الجسم بهدف الحفاظ على الجنس البشري.

الوظائف الإيجابية

التبويض:

هو خروج بويضة ناضجة صالحة للإخصاب من أحد المبيضين بالتناوب

يحدث مرة كل دورة شهرية (كل شهر تقريباً).

تصل البويضة إلى مرحلة النضج بتوافر الهرمونات اللازمة لذلك.

تحت تأثير الغدة النخامية الموجودة داخل المخ.

تحدث عملية التبويض قرب منتصف الدورة الشهرية (14 يوم قبل نزول الحيض).

الدورة الشهرية:

تحدث بصفة دورية كل 28 يوم تقريباً مع وجود بعض الاختلافات من أنثى إلى أخرى .

تحدث نتيجة لتأثير هرمونات المبيض على بطانة الرحم.

تساعد الهرمونات على زيادة سمك بطانة الرحم بزيادة بعض الغدد و الأوعية الدموية ويكتمل هذا قرب منتصف الدورة استعداداً لاستقبال الجنين إذا ما حدث حمل.

إذا لم يحدث حمل تقل الهرمونات في الدم بصورة واضحة قرب نهاية الدورة وتتساقط الطبقات السطحية لبطانة الرحم مصحوبة بالحيض.

بعض الأعراض المصاحبة للحيض:

- التوتر أو الشد العصبي.
- بعض التقلصات أو المغص مع بداية نزول دم الحيض.
- صداع بسيط أو آلام بالظهر.
- تقلبات مزاجية.
- وهي أعراض طبيعية لا تستلزم للجوء إلى الأدوية .

- تناول بعض السوائل الساخنة.
- الحصول على قسطاً وافياً من الراحة.
- أخذ حمام دافئ.
- وضع قربة ماء ساخن على مكان الألم.
- تدليك رقيق لمكان آلام الظهر.
- تستعمل بعض المسكنات البسيطة بعد استشارة الطبيب.

الإخصاب والحمل:

يحدث الإخصاب إذا التقت البويضة الناضجة بحيوان منوي في الثلث الخارجي لقناة فالوب وينتج تكوين النطفة.

تتحرك النطفة بالأهداب الموجودة في قناة فالوب تجاه الرحم.

عند وصول النطفة إلى الرحم تلتصق ببطانة الرحم التي تكون مهياً لهذا للأغصاس.

تستمر النطفة في النمو مكونة علقة ثم مضغة حتى تصبح جنيناً كامل النمو.

المراهقة ومشورة

ما قبل الزواج

يوجد كثير من الأفكار الخاطئة الشائعة عن تلك الفترة ومنها:-

عدم الاستحمام خلال فترة الحيض

أو عدم غسل الشعر.

وعدم القيام بالألعاب الرياضية .

أو تناول وجبات معينة.

ولكن

أخذ حمام يومي يساعد على نظافة الفرج والجلد و يريح من آلام الظهر والبطن.

1. التخلص من الإمساك خصوصاً قبل موعد الحيض ليساعد على تقليل احتقان الحوض و تخفيف آلام البطن والظهر.

2. عمل التمرينات الرياضية الخفيفة لتقليل احتقان الحوض و تخفيف آلام البطن والظهر.

3. تغيير الأحفظة باستمرار والتخلص منها بوضعها في القمامة و غلي الحفاض ان كان المستخدم قماش.

الزواج المبكر

الزواج المبكر للفتيات يقلل من فرص حصولهن علي قسط كاف من التعليم الذي يمكن الفتاة من تنشئة أبنائها بطريقة صحيحة ويدعم دورها في تنمية أسرتها ومجتمعها.

من الناحية العلمية فقد أثبتت الأبحاث الطبية أن السن المناسب للزواج والإنجاب بالنسبة للإناث لا يقل عن 18-20 عاما حيث أنه في هذه السن يكتمل النمو الجسماني والنفسي للأنثى كما تكتمل قدرتها علي تحمل مسؤوليه أسرة بأكملها.

في بعض الحالات التي تتزوج فيها الفتاة مبكرا (أي قبل 18-20 عاما) يجب عليها تأجيل حدوث الحمل الأول حتى السن المناسب.

انخفاض العمر الافتراضي للفتاة.

التأثير السلبي على الصحة العامة، التغذية و التعليم والعمل.

حدوث مضاعفات ومشاكل صحية خطيرة أثناء الحمل.

انخفاض مساهمة الفتاة في تحسين ظروف الأسرة الاقتصادية وهو ما يؤدي للإقلال من أهميتها باعتبارها عبئاً على الأسرة أكثر منها مصدراً للدخل.

يوجد العديد من وسائل تنظيم الأسرة الحديثة التي تناسب الفتيات المتزوجات حديثاً والراغبات في تأجيل الحمل الأول.

غير مستحب الزواج بين الأقارب حيث أنه يتسبب في زيادة فرصة ولادة أطفال يعانون من الأمراض الوراثية.

مشورة ما قبل الزواج

يفضل أن تعطى المشورة للمخطوبين مع بعض أي غير منفصلين.

ولكن إن كانا يفضلأ أخذها على انفراد فذلك يرجع لهما.

يتم الإجابة عن تساؤلات لمخطوبين عن ليلة الزفاف، الحياة الزوجية، الخصوبة والإنجاب، الأمراض المنقولة جنسيا في مناخ مريح للطرفين يشجعهم على البوح بما يدور في ذهنهم من تساؤلات أو مخاوف.

الجمعية العامة للجمعيات النسائية لتحسين الصحة
مشروع توظيف تكنولوجيا المعلومات والاتصال لمناهضة العنف ضد المرأة

إعطاء المعلومات:

الموضوع حسبما يلائم الموقف .

يجب على مقدم الخدمة اكتشاف المفاهيم و المعتقدات الخاطئة الخاصة بالزواج وتصحيحها.

الكشف:

فحص طبي شامل لاستبعاد الأمراض المختلفة وخاصة الأمراض التناسلية.

يشمل الجهاز التناسلي لكل من المخطوبين، صدر، باطني، أمراض نفسية، جلدية وتناسلية وأمراض النساء.

صورة دم كاملة تشمل الهيموجلوبين وفصيلة الدم ومعامل RH

سرعة النزف والتجلط لمعرفة أمراض الدم كالهيموفيليا والسلاسيما.

اختبار وازرمان أو VDRL لاكتشاف الزهري.

فحص البول للزلال والصدید والسكر، إذا كان البول إيجابيا للسكر يتم عمل تحليل سكر في الدم صائما و بعد ساعتين.

فحص الدم بطريقة ELISA للإيدز والالتهاب الكبدي الوبائي B&C . إذا كان التحليل إيجابيا للإيدز يجرى تحليل Western Plot للتأكد من الإيجابية.

فحص السائل المنوي للذكور لتحديد القدرة على الإنجاب.

أشعة موجات فوق صوتية على الحوض للإناث.

أجراء أشعة على الصدر للطرفين.

تحليل لوجود مضادات للحصبة الألماني بدم السيدة.

مشورة:

ويتم إعطاء المشورة عن تأجيل الحمل في حالة الرغبة في ذلك.

تحصين:

يمكن تحصين السيدة ضد الحصبة الألماني إن كان لا يوجد أجسام مضادة.

الغذاء

هو حصول على مواد غذائية من الوسط الذي يحيط بها، لكي تستطيع بناء أنسجتها.
و الحصول على الطاقة اللازمة ليقوم الجسم بوظائفه المختلفة.
نحصل على الغذاء من خليط من الأطعمة النباتية والحيوانية الموجودة في البيئة.
أهمية الغذاء للصحة:

النمو وبناء الجسم أثناء مرحلة الطفولة والمراهقة.
الحصول على الطاقة.
مقاومة الأمراض.

شروط الغذاء الصحي المتوازن:

يحتوي على جميع العناصر الغذائية حسب سنه ونوعه ومجهوده والحالة الفسيولوجية.
متنوعا ، فاتحا للشهية، ومقبول الشكل.

صحيا وخاليا من أي ميكروبات أو مواد ضارة بالصحة.
يحتوي على كمية مناسبة من الألياف الغذائية.

المواد الغذائية الضرورية:

المواد النشوية (الكربوهيدرات)

المواد الدهنية

المواد البروتينية

الفيتامينات

الأملاح المعدنية

الماء

المواد النشوية (الكربوهيدرات) تعطي طاقة:

أغلب المصادر الغذائية للكربوهيدرات هي المصادر النباتية كالسكر والعسل والمربي والحبوب المختلفة كالقمح والذرة والأرز والشعير ومنتجاتها، كما يوجد السكر في الفواكه.

المواد الدهنية (الدهون والزيوت)

وهي مواد إما صلبة في درجة الحرارة العادية مثل الدهون ذات المصدر الحيواني، أو سائلة مثل الزيوت النباتية، والمصادر الغذائية للدهون

المواد البروتينية (مواد بناء)

المصادر الغذائية للبروتينات:

مصادر حيوانية "البروتينات الكاملة" مثل: اللحوم بأنواعه والدواجن والأسماك و البيض ومنتجات الألبان المختلفة .

مصادر نباتية مثل: البقول بأنواعها مثل: الفول و العدس والفاصوليا و اللوبيا الجافة .. الخ

تعد الحبوب مصدرا للبروتين بنسبة أقل من البقول.

الفيتامينات

وهي مجموعة من المركبات العضوية التي يحتاجها جسم الإنسان بكميات قليلة، ولا يستطيع تكوينها داخل أنسجته وخلاياه من مواد أخرى.

وللفيتامينات دورها الهام في :

مقاومة الجسم للأمراض المختلفة.

سرعة الشفاء من الأمراض.

إكساب الجسم الحيوية والنشاط.

تنقسم الفيتامينات إلي:

الفيتامينات التي تذوب في الماء:

وتشمل مجموعة فيتامين (ب) المركب، وفيتامين (ج)

الفيتامينات التي تذوب في الدهون:

الجمعية العامة للجمعيات النسائية لتحسين الصحة
مشروع توظيف تكنولوجيا المعلومات والاتصال لمناهضة العنف ضد المرأة

وتشمل (أ - د - هـ - ك) (A, D, E, K). ويتوقف امتصاصها في الأمعاء على نفس ظروف امتصاص الدهون.

فيتامين (ب1) (الثيامين) وأهم مصادره:

مصادر نباتية: الخضراوات الورقية والفواكه والبقول .

مصادر حيوانية: اللحوم بأنواعها وخصوصا الأعضاء الداخلية (الكبد

والكلاوى)

الدواجن بأنواعها

الأسماك والبيض واللبن ومنتجاته

ونقص هذا الفيتامين يؤدي إلى مرض البري بري "

فيتامين (ب2) (الريبوفلافين) وأهم مصادره:

مصادر نباتية: الخضراوات الورقية والفواكه والبقول.

مصادر حيوانية: اللحوم بأنواعها وخصوصا الأعضاء الداخلية منها و الدواجن والأسماك والبيض واللبن ومنتجاته .

الخميرة.

أهم أعراض نقص هذا الفيتامين هي التهاب في قرنية العين و التهاب زوايا الفم.

فيتامين (ب6) :

أهم مصادره الكبد و اللحوم و الأسماك و اللبن و البيض و البقول الخضراء و البطاطس.

يساعد فيتامين ب6 الكبد على التخلص من بعض الدهون الزائدة.

نقصه يؤدي إلى الأنيميا وإلى الدوار وتراكم السوائل بالأنسجة.

يستعمل في علاج القيء ودوار الحمل و المواصلات.

فيتامين (ب12) :

أهم مصادره الكبد والكلاوى واللبن واللحوم والأسماك.

يسمى العامل المضاد للأنيميا الخبيثة.

نقصه يؤدي إلي قصور في تكوين كرات الدم الحمراء واضطرابات الجهاز العصبي.

فيتامين (ج):

أهم مصادره الموالح والفواكه والخضراوات الطازجة وبخاصة ذات الأوراق الخضراء.

فيتامين (ج) يتأثر بالحرارة، لذلك يجب تناوله من مصادره الغذائية الطازجة.

نقص هذا الفيتامين يؤدي إلي تورم بالثة مع النزف وتخلخل في الأسنان والتهاب في المفاصل (مرض الأسقربوط) .

آهنتد:

ضروري لتكوين وسلامة مادة الكولاجين

Collagen الرابطة بين الخلايا والأنسجة.

يساعد على امتصاص الحديد .

يكسب الجسم المناعة والحيوية والنشاط.

يساعد على مقاومة حدوث النزف.

يساعد على سرعة التئام الجروح والحروق.

ضروري لمقاومة الأمراض المعدية والشفاء منها.

الفيتامينات التي تذوب في الدهون

فيتامين (أ):

مصادره: الخضراوات ذات الأوراق الخضراء والجزر الكبد والأسماك واللبن.
ضروري لسلامة وصحة الجلد والأغشية المخاطية التي تبطن المسالك البولية والهضمية.
ضروري لسلامة العين والإبصار، إذ يدخل في تكوين خلايا شبكية العين.
يؤدي نقص فيتامين (أ) إلي عدم القدرة علي الرؤية في الضوء الخافت، وهو ما يعرف "بالعشى الليلي".

فيتامين (د):

مصادره صفار البيض و الكبد وزيت السمك والزبدة والقشدة.
التعرض لأشعة الشمس المباشرة في الصباح الباكر وقبل الغروب يؤدي إلي تحول المادة الدهنية الموجودة تحت الجلد إلي هذا الفيتامين.
يؤدي نقص هذا الفيتامين إلي مرض الكساح Rickets في الأطفال ولين العظام في الكبار.

فيتامين (هـ):

وأهم مصادره الكبد و الدهون وأوراق الخس.
نقصه يؤدي إلي ضمور الخصيتين أو المبيضين كما يؤدي
أحيانا إلي حدوث العقم .

فيتامين (ك):

أهم مصادره الخضراوات الورقية والمصادر الحيوانية مثل الكبد.

يساعد علي تجلط الدم لمنع حدوث النزف.

الأملاح المعدنية

الكالسيوم:

من العناصر الهامة والضرورية لجسم الإنسان ونموه.

99% من كمية الكالسيوم الموجودة في جسم الإنسان في العظام والأسنان.

وتقوم الأمعاء الدقيقة بامتصاص الكالسيوم الموجود في الأطعمة، ويساعد علي ذلك فيتامين (د).

الحديد:

من العناصر الضرورية للجسم وحيويته.

يدخل في تركيب مادة الهيموجلوبين.

أهم المصادر الغذائية للحديد هي:

صادر حيوانية مثل الكبد والطحال والكلاوى واللحوم الحمراء.

مصادر نباتية مثل العسل الأسود و الخضراوات الورقية الخضراء والبقول بأنواعها.

نقص الحديد يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم و الأنيميا.

اليود:

يدخل في تركيب هرمون الغدة الدرقية (الثيروكسين).

ضروري لنمو الأطفال وأثناء فترة البلوغ.

مصادر لليود الغذائية:

مصادر نباتية مثل الأعشاب البحرية والخضراوات والفواكه المزروعة قرب البحار والمحيطات.

مصادر حيوانية مثل الأسماك والحيوانات البحرية بأنواعها.

مصادر أخرى: ملح الطعام المستخرج من البحار والمحيطات.

نقص اليود يسبب مرض الجويتر (تضخم الغدة الدرقية)

مجموعات الأطعمة الأساسية والغذاء الصحي المتكامل

المجموعات الغذائية الثلاثة:

المجموعة الأولى أطعمة الطاقة والمجهود وتتكون من الأطعمة التي تمد الجسم بالطاقة، وهي الكربوهيدرات والدهون.

المجموعة الثانية أطعمة البناء وتتكون من الأطعمة الغنية بالبروتينات والكالسيوم .

المجموعة الثالثة: أطعمة الوقاية وتتكون من الأطعمة الغنية بالفيتامينات والأملاح .

يجب أن يجمع الشخص بين هذه المجموعات الثلاث حسب السن، والنوع، والحالة الصحية حتى تتم الوظائف العضوية للجسم .

مرحلة الإنجاب

الأمومة الآمنة

تحتاج المرأة لعناية طبية خاصة في حالات الحمل، و الولادة، و ما بعد الولادة (النفاس).

غالبية وفيات الأمهات ترجع لأسباب متعلقة بالحمل و الإنجاب.

الحمل، و الولادة، و فترة ما بعد الولادة فترات حرجة، تحتاج لعناية خاصة للأسباب التالية:

متابعة الحمل

متابعة الحمل تهدف إلى ضمان مرور الحمل، و الولادة، و فترة ما بعد الولادة بسلام للأم، و للمولود.

الاكتشاف المبكر للمشكلات المتعلقة بالحمل يساهم بقدر كبير في علاجها، و الإقلال من مضاعفاتها.

تحتاج المرأة أثناء فترة الحمل إلى تغذية خاصة، و أن تعتني بنفسها أكثر من الأوقات الأخرى.

قدمي الإرشادات التالية للحوامل

النظافة الشخصية:

الاهتمام بالحمام اليومي.

العناية بمنطقة العجان؛ و ذلك نتيجة زيادة الإفرازات المهبلية.

يجب الامتناع عن عمل دش مهلي، و يكتفى بالغسيل باليد.

العناية بالأسنان:مراعاة العناية بنظافة الأسنان، و الكشف الدوري عليها؛ على أن تبدأ هذه العناية منذ بدء الحمل.

التعرض للهواء الطلق

و أشعة الشمس المحتملة / التنزه:

يجب على الحامل أن تقضي على الأقل ساعة في اليوم في الهواء الطلق، و يفضل الجلوس أو المشي في إحدى الحدائق، و ليس في الأماكن المزدحمة.

المشي يساعد على تنشيط الدورة الدموية، و يعطي إحساساً بالراحة، إلى جانب ذلك فإنه يساعد على فتح الشهية، و يمنع الإمساك، و يساعد على النوم الهادئ.

العناية بالثدي :

تجب العناية بالثدي، خاصة بعد الأشهر الثلاثة الأولى؛ و ذلك نتيجة للإفرازات التي تبدأ في الظهور، و ذلك بغسلها بالماء فقط كل يوم، كما يجب أن تدلك المرأة الحلمة برفق؛ حتى تبرز، و تنتهي للرضاعة.

الرياضة في أثناء الحمل:

يجب أن تمارس المرأة نوعاً خفيفاً من الرياضة، بشرط ألا تصل إلى درجة الإجهاد.

رياضة المشي من أنسب الرياضات.

الأعمال المنزلية لا تغني عن التمرينات الرياضية.

الجمعية العامة للجمعيات النسائية لتحسين الصحة مشروع توظيف تكنولوجيا المعلومات والاتصال لمناهضة العنف ضد المرأة

ينصح بعدم حمل الأشياء الثقيلة، و عدم الوقوف لمدة طويلة، أو عدم محاولة الوصول إلى الأشياء الموضوعة على أماكن مرتفعة؛ وذلك تفادياً لوقوع الحوادث.

ينصح بعمل تمارين خاصة بالحمل؛ لتقوية عضلات البطن – الحوض – العجان – و تمارين للاسترخاء، و ذلك؛ لتهيئة العضلات؛ و لتسهيل عملية الولادة.

الملابس:

يجب على الحامل أن تعد الملابس الفضفاضة، وتمتنع عن ارتداء الملابس الضاغطة، و حزام البطن، وأربطة السائق الدائرية، و أن لا تضغط على الثدي، أو الحلمة، كما يجب عليها الامتناع عن استخدام الأحذية ذات الكعب العالي.

التدخين:

أجمعت الدراسات على أن التدخين أثناء الحمل يسبب زيادة احتمال حدوث الولادة المبكرة، و ولادة أطفال ناقصي الوزن، و لهذا يجب على الحامل الامتناع عن التدخين.

الإخراج:

نصح الحامل بالإكثار من الخضراوات، و السوائل، و التعود على التبرز بانتظام.

الإعداد للولادة:

يجب على الحامل أن تحدد مسبقاً المكان الذي تنوي الولادة فيه، و يفضل الأماكن المجهزة بوزارة الصحة و السكان، و إذا قررت أن تلد بالمنزل، فيجب أن تعد مكاناً نظيفاً مناسباً، و أن تعد ملابس الطفل، و أدواته.

ممارسة العمل:

على الحامل الامتناع عن تأدية الأعمال الشاقة، و التي تتطلب مجهوداً عضلياً، أو جلوساً، أو وقوفاً لمدة طويلة.

كما يجب أن تمتنع عن الأعمال التي تعرضها للإشعاعات.

شجعي الحوامل؛ للاستفادة من خدمة متابعة الحمل

نظام الزيارات:

مرة كل شهر (من بداية الحمل حتى نهاية الشهر السادس)

مرة كل أسبوعين (خلال الشهرين السابع، و الثامن)

مرة كل أسبوع (خلال الشهر التاسع)

شجعي الحوامل على التطعيم ضد مرض التيتانوس أثناء الحمل

التطعيم ضد مرض التيتانوس يقي الحامل من الإصابة بمرض التيتانوس، و كذلك يقي المولود من الإصابة بمرض التيتانوس الوليدي (الكزاز) الذي ينتهي بوفاة المولود

خدمات متابعة الحمل تساعد على الاكتشاف المبكر؛
لأي مشكلات صحية بسبب الحمل، أو تشكل خطراً
على صحة الحامل، أو الجنين أثناء الحمل، و من
ثم علاجها في الوقت المناسب.

وسائل تنظيم الأسرة

أولاً: وسائل منع الحمل الهرمونية:

الأقراص

أقراص ثنائية الهرمون (COC)

أقراص أحادية الهرمون (POPs)

حقن منع الحمل

الكبسولات تحت الجلد

ثانياً: وسائل منع الحمل غير الهرمونية:

الوسائل الرحمية:

اللولب

الوسائل العازلة:

الواقي الذكري

الحاجز المهبلي

الوسائل الطبيعية:

الرضاعة الطبيعية

الوعي بالخصوبة

الجماع الناقص

أولاً : وسائل منع الحمل الهرمونية أقراص منع الحمل ثنائية الهرمون

تعريف:

تتكون أقراص منع الحمل من هرمونين أنثويين هما: هرمون الأستروجين وهرمون البروجستين

طريقة عمل الوسيلة:

منع التبويض

جعل مخاط عنق الرحم سميكاً مما يمنع دخول الحيوانات المنوية

المزايا والعيوب

العيوب	المزايا
■ تحتاج إلى ضرورة تذكر تناولها بصفة يومية	■ فعالية عالية جدا إذا استعملت بانتظام
■ بعض الأعراض الجانبية البسيطة وخاصة نزف مهبلي خفيف خلال الشهور الثلاثة الأولى	■ تنتج عنها دورات شهرية منتظمة قليلة الكمية بدون تقلصات أو بسيطة التقلصات
■ لا تمنح حماية من الأمراض المنقولة جنسيا.	■ لا تتعارض مع العلاقة الزوجية.
■ تقل فاعليتها في حالات الاستخدام غير الصحيح.	■ قد ينتج عنه تحسن حالات حب الشباب
	■ تساعد في الوقاية من التهابات الحوض وبعض حالات الأورام الخبیثة

الرد الصحيح علي بعض الشائعات والمفاهيم الخاطئة

الرد	الشائعة
■ لم تثبت الدراسات أن الأقراص تسبب أي سرطان بل أن الأقراص تحمي السيدة من السرطان الذي يصيب المبايض أو جدار الرحم	■ الأقراص تسبب سرطانا
■ قد تشعر السيدة بالضعف لأسباب أخرى	■ الحبوب تضعف المرأة

الرد	الشائعة
غير مرتبطة باستخدام الأقراص وعليها مراجعة الطبيب ومعرفة أسباب هذا الضعف ومعالجتها	
■ الأقراص تمتص في الجسم مثل باقي المواد التي يتم بلعها وتختفي كغيرها من الأدوية	■ تتجمع الأقراص في كيس علي المعدة
■ ليس هناك دليل علي أن أخذ فترة راحة من الحبوب يعود بأية فائدة بل بالعكس فإن هذه العادة يمكن أن تتسبب في حدوث حمل غير مخطط له	■ من الضروري أن تأخذ المرأة فترة للراحة بعد مدة من استعمال الأقراص
■ تستطيع السيدات اللاتي كن قادرات علي الحمل قبل استعمال الأقراص أن تحمل بعد التوقف عن استعمالها وأحيانا يكون علي مستعملات الأقراص الانتظار لشهور قليلة حتى تعود الدورة الشهرية إلى طبيعتها	■ يسبب استخدام الأقراص حدوث العقم
■ الأقراص توفر الحماية من الحمل فقط أثناء تعاطيها بانتظام	■ إذا استعملت السيدة أقراص منع الحمل لمدة طويلة، هل تستمر الحماية من الحمل بعد التوقف عن الاستعمال؟

أقراص منع الحمل أحادية الهرمون

التعريف :

أقراص أحادية الهرمون (بروجستين فقط) وتصلح للأم التي ترضع وليدها بعد الولادة لأنها لا تؤثر على كمية اللبن أو نوعيته مثل الأقراص المركبة، كما تصلح للسيدات اللاتي لا يمكنهن استخدام الأستروجين لأسباب صحية. ولا بد لهذا النوع من الأقراص أن يؤخذ يومياً في موعد ثابت.

الآثار الجانبية للأقراص أحادية الهرمون :

نزيف غير منتظم إذا كانت المنتفعة لا ترضع
انقطاع الطمث
أعراض جانبية مشابهة للأقراص المركبة ولكنها أقل شيوعاً وأقل حدة.
تغيرات في الحالة المزاجية وزيادة الوزن والعصبية.

طريقة تناول الأقراص الأحادية في الأحوال العادية وعند السهو:

من الأفضل أخذ قرص واحد يومياً في موعد ثابت، ولا يجب أن تتأخر السيدة عن نفس الموعد بأكثر من 3 ساعات
تبدأ السيدة شريطاً جديداً بمجرد الانتهاء من الشريط السابق بدون أي فترة للراحة بين الشريطين.
يفضل بدء استعمال الأقراص في أي يوم من الأيام السبعة الأولى للدورة الشهرية.

حقن منع الحمل

أنواع حقن منع الحمل:

— حقنة كل 3 شهور (ديبوبروفيرا):

تحتوى على هرمون بروجستين وتعطي في العضل كل ثلاثة أشهر.

— الحقنة الشهرية (ميسيجينا):

تحتوى على هرموني الأستروجين والبروجستين وتعطي في العضل شهريا.

طريقة عمل الوسيلة:

■ منع التبويض

■ تكوين طبقة سميكة لزجة من المخاط في عنق الرحم (منع نفاذ الحيوانات

المنوية)

المزايا والعيوب

العيوب	المزايا
■ عدم انتظام الدورة الشهرية ■ احتمال انقطاع الطمث ■ زيادة الوزن أو فقدانه ■ تأخر عودة الدورة الشهرية و الخصوبة بعد توقف الاستخدام	■ ذات فاعلية عالية جدا ■ سهولة الاستعمال ■ عدم التعارض مع العلاقة الزوجية ■ عدم التأثير علي الرضاعة الطبيعية ■ إمكانية استعمالها للمتدمات في السن

الرد الصحيح علي بعض الشائعات والمفاهيم الخاطئة

الشائعة	الرد
■ حقن منع الحمل تسبب العقم	■ بالرغم من أنه قد يحدث تأخير

الرد	الشائعة
لعدة أشهر قد تصل إلى ستة أشهر إلى عام لعودة الخصوبة لحالتها الطبيعية	

الأعراض الجانبية المحتملة والمشاكل وحلها

النصيحة والتصرف	العرض/المشكلة
■ تعريف السيدة بأن انقطاع الطمث أثر جانبي معتاد للحقن وأن هذا لن يؤثر علي الصحة العامة لها ومن جهة أخرى فإن انقطاع الطمث يقلل من فقد الدم وقد يساعد في علاج فقر الدم (الأنيميا)	■ انقطاع الطمث
■ تعريف السيدة بأن التنقيط أثر جانبي محتمل ■ التنكير بفتوى الأزهر الشريف بأن هذه إستحاضة لا تمنع السيدة من أداء واجباتها الدينية مثل الصلاة والصوم ■ إذا كان التنقيط غير مقبول أو مستمر، تحول السيدة إلى الطبيب المختص	■ تعاني السيدة أحيانا من التنقيط
■ تعريف السيدة بأن هذه المشكلة متوقعة كأحد الآثار الجانبية لحقن منع الحمل وعليها أن تقلل ما تتناوله من سعرات حرارية في غذائها ■ إذا كانت زيادة الوزن غير مقبولة فينصح بمراجعة الطبيب لتغيير الوسيلة إن أمكن	■ زيادة الوزن

الجمعية العامة للجمعيات النسائية لتحسين الصحة
مشروع توظيف تكنولوجيا المعلومات والاتصال لمناهضة العنف ضد المرأة

النصيحة والتصرف	العرض/المشكلة
<ul style="list-style-type: none"> ■طمأنه السيدة بأن هذه المشكلة أحد الآثار الجانبية المعروفة لحقن منع الحمل ■إذا كانت المشكلة غير محتملة يجب علي السيدة مراجعة الطبيب للفحص وتقييم الحالة 	<ul style="list-style-type: none"> ■امتلاء الثدي وإيلامه
<ul style="list-style-type: none"> ■تعريف السيدة بأن هذه الشكوى كثيرة الحدوث ■طمأنه السيدة وإعطائها النصيحة بتناول الأسبرين أحيانا 	<ul style="list-style-type: none"> ■الصداع والدوخة: ■بدرجة بسيطة
<ul style="list-style-type: none"> ■ينصح بتحويل السيدة للفحص والتقييم من قبل الطبيب المختص 	<ul style="list-style-type: none"> ■الصداع والدوخة بدرجة شديدة
<ul style="list-style-type: none"> ■ديبوبروفيرا (حقنة كل ثلاثة أشهر) يسمح بتأخير قصير في أخذ الحقنة ولكن يجب التنبيه علي السيدات أن يلتزمن دائما بمواعيد الحقن ■تعطي السيدة الحقنة ■تراجع السيدة الطبيب أولا للفحص والتأكد من سلبية الحمل 	<ul style="list-style-type: none"> ■تمأخذي حقنك في تلك ٣ شهور لا تخذي حقنك ضد ■حتى أسبوعين ■أكثر من أسبوعين
<ul style="list-style-type: none"> ■تصح السيدة بأن الحقنة في الآلية أفضل ولكن من الممكن أن تأخذ الحقنة في العضلة المثانة بالذراع (ديلتويد) إذا أصرت علي ذلك 	<ul style="list-style-type: none"> ■السيدة تريد أن تأخذ الحقنة في الذراع وليس في الآلية
<ul style="list-style-type: none"> ■يحدث ذلك أحيانا وقد يستمر لبعض الوقت حتى 	<ul style="list-style-type: none"> ■السيدة توقفت عن أخذ

النصيحة والتصرف	العرض/المشكلة
يتخلص الجسم من الهرمونات وعلي السيدة مراجعه الطبيب	الحقن ولكن نزول الطمث غير منتظم (انقطاع الطمث أو الطمث الغير منتظم)
■ تعريف السيدات أنه قد يحدث لهن تأخير في حدوث الحمل لمدة 6 - 12 شهرا بعد تناول الديوبروفيرا (أثبتت الدراسات علي مستوي العالم عدم حدوث عقم طويل المدى)	■ لم يحدث حمل بعد أن توقفت عن أخذ الحقن

الكبسولات تحت الجلد

تعريف:

○ وسيلة من الوسائل الهرمونية عبارة عن كبسولة واحدة فعالة لمدة 3 سنوات ، وتحتوي على هرمون البروجيستين وخالية من الأستيروجين . وهي تزرع تحت الجلد أعلي الذراع (مثال الامبلانون).

طريقة عمل الوسيلة:

■ تعمل بنفس طريقة الوسائل الهرمونية الأحادية

الفاعلية:

■ فعالة بدرجة عالية منذ اليوم الأول للتركيب.

■ طويلة المفعول (ثلاث سنوات).

كيفية الاستخدام:

تزرع الكبسولة من خلال فتحة صغيرة جداً في الجزء الداخلي للذراع، وتفرز تدريجياً نسبة من الهرمون على مدار الثلاث سنوات. ويتم إزالة الكبسولة بعد 3 سنوات لفقدان الفاعلية.

ثانياً: وسائل منع الحمل غير الهرمونية

الوسائل الرحمية لمنع الحمل (اللولب):

تعريف:

اللولب عبارة عن أداة صغيرة الحجم ومرنة، تصنع من البلاستيك أو من البلاستيك مع النحاس الذي يزيد من فاعليتها

طريقة عمل الوسيلة:

تقليل حيوية الحيوانات المنوية

منع تلقيح البويضة بالحيوان المنوي

وجود النحاس يزيد من فاعلية الوسيلة

درجة الفاعلية:

درجة الفاعلية عالية (98 – 99%)

مفعول اللولب يبدأ بعد تركيبه مباشرة

مدة الفاعلية عشر سنوات تبدأ من تاريخ التركيب

كيفية استخدام اللولب:

يتم تركيب اللولب في أي يوم من أيام نزول الطمث للتأكد من عدم حدوث حمل.

في أي وقت مع التأكد من عدم وجود حمل.

في خلال 10 دقائق بعد نزول المشيمة، بشرط عدم حدوث مضاعفات

مثل النزيف أو العدوى، أو في خلال 48 ساعة من الولادة، ويمكن تأجيله
من 4 - 6 أسابيع بعد الولادة.
بعد الإجهاض مباشرة، بشرط عدم وجود عدوى أو نزيف

• المزايا والعيوب:

العيوب	التركيب: إتباع إجراءات المزايا
■ عملية التركيب أو الخلع غير مريحة لبعض السيدات ■ زيادة كمية الدورة الشهرية وزيادة الألم في بعض السيدات ■ نادرا ما يحدث طرد للولب من الرحم إلى المهبل	■ فعال جدا لمدة عشر سنوات ■ عدم التعارض مع العلاقة الزوجية ■ غير مكلف قياسا بفترة استخدامه ■ عدم الحاجة إلى عناية خاصة (فيما عدا التأكد من وجود اللولب في مكانه بفحص الخيوط) ■ لا يؤثر على الرضاعة الطبيعية ■ لا يسبب اللولب أي تأخير في حدوث الحمل بعد إزالته

الرد الصحيح على بعض الشائعات والمفاهيم الخاطئة

الشائعة	الرد
■ اللولب يسبب النزيف والموت	■ من المحتمل أن بعض السيدات يحدث لديهن زيادة في كمية الدم أثناء الدورة أو

الرد	الشائعة
تزيد عدد أيامها وغالبا ما يحدث خلال الشهور الأولى بعد التركيب وتتحسن الحالة تدريجيا بعد ذلك	
■ اللولب يبقى داخل الرحم حتى يقوم الطبيب باستخراجه وفي حالة خروج اللولب من نفسه فإنه يخرج إلى المهبل كما أن اللولب كبير الحجم قياسا لدرجة من المستحيل معها أن يتحرك للقلب	■ اللولب يتحرك (يسرح) للقلب ويقتل المرأة
■ لا يمكن للولب أن يدخل جسم الطفل أو يسبب له تشوها والطفل يكون داخل كيس مغلق لحين الولادة ويكون اللولب خارج هذا الكيس	■ إذا حملت المرأة أثناء وجود اللولب فإن اللولب يدخل في جسم الطفل أو دماغه
■ وجود فترة راحة بدون استخدام وسيلة قد يحدث أثناءها حمل وبذلك قد تحمل المرأة قبل إدخال اللولب الجديد.	■ من الضروري أن تأخذ السيدة فترة راحة بعد استعمال اللولب لسنوات عديدة أو بعد أن يحل الموعد المحدد لإخراج أو استبدال اللولب.

إجراءات المتابعة

بعد اول دورة شهرية
مرة واحدة سنوياً

الوسائل العازلة:

الواقي الذكري

تعريف

- عبارة عن حاجز رقيق مصنوع من مطاط مخصوص يتم وضعه علي القضيب ليبقي الحيوانات المنوية بعيدة عن المهبل أثناء الجماع.

طريقة عمل الوسيلة:

- منع وصول الحيوانات المنوية إلى المهبل

درجة الفاعلية:

- وسيلة فعالة إذا استخدم بطريقة صحيحة

كيفية استخدام الوسيلة:

- يتم وضع الواقي الذكري على القضيب المنتصب قبل إدخاله في المهبل، وقبل القذف، مع ترك فراغ حوالي نصف بوصة من مقدمة الواقي الذكري.
- يتم خلع الواقي من على القضيب المنتصب بعد إخراجة من المهبل، مع الاحتفاظ بالوسائل المنوي في نهاية الواقي الذكري، وعدم سكبها ثم يتم التخلص منه.
- يمكن استخدام الواقي الذكري مع المواد القاتلة للحيوانات المنوية، قبل الجماع مباشرة حيث تعطي هذه الطريقة تأثيراً وفعالية أكبر لمنع حدوث حمل أو أية عدوى.

النصيحة والتصرف	العرض / المشكلة
يمكن استخدام وسائل أخرى معها مثل الجماع الناقص أو فترة الأمان أو استخدام الواقي الذكري.	السيدة راضية عن هذه الوسيلة ولكنها ترغب في زيادة فاعليتها
تراجع السيدة الطبيب المختص.	احمرار الفرج والإحساس بحكة (هرش) شكوى الزوج من تهيج موضعي

العرض / المشكلة	النصيحة والتصرف
أو بلل (رطوبة) زائد تكرار تمزق الواقي الذكري	مراجعة تاريخ الصنع على العبوة، إذا كانت تزيد عن خمس سنوات فيجب أن تستعمل أنواع أحدث صنعا. على الزوج أن يقوم بتفريغ طرف الواقي الذكري (الحلقة) من الهواء قبل استعماله، مع إطالة فترة المداعبة قبل الجماع حتى يكون المهبل قد تبلل بالإفرازات المخاطية. ينصح باستخدام مادة تزيق (جيلي KY، رغوي منع الحمل، أو كريم)
الواقي الذكري ينخلع عند سحب القضيب من المهبل	ينصح بإمساك الطرف المفتوح للواقي (قاعدته) عند سحب القضيب من المهبل.
الزوج يفقد الانتصاب عند لبس الواقي الذكري	ينصح الزوجين بمراجعة الطبيب لاختيار وسيلة أخرى.
الزوج أو الزوجة تشعر بحكة (بهرش) أو حساسية بعد استخدام الواقي الذكري	ينصح الزوجين بمراجعة الطبيب

المزايا والعيوب:

المزايا	العيوب

<ul style="list-style-type: none">■ تعتمد فعاليته على صحة الاستخدام.■ يجب استخدام واقي ذكري جديد لكل جماع، مما يجعله في بعض الأحيان مكلفاً■ يحتاج إلى تخزين جيد، حيث إنه يتلف إذا تعرض للحرارة، والرطوبة والضوء أو المزلقات الزيتية.■ يحتاج مشاركة الطرف الآخر.	<ul style="list-style-type: none">■ منع انتشار الأمراض التناسلية والإيدز■ تقليل الإصابة بسرطان عنق الرحم■ عدم الاحتياج إلى المتابعة الطبية■ يتيح مشاركة أكبر من الزوجين في عملية تنظيم الأسرة■ عدم وجود أي مخاطر صحية
--	---

الرد الصحيح على بعض الشائعات والمفاهيم الخاطئة:

الرد	الشائعة
<ul style="list-style-type: none">■ لا يحدث ذلك إذ أن للعجز الجنسي أسباب متعددة بعضها عضوي وبعضها نفسي. وفي الحقيقة فإن بعض الرجال يجدون أن استعمال الواقي الذكري يساعدهم في علاج القذف السريع والمبكر.	<ul style="list-style-type: none">■ يسبب استعمال الواقي الذكري إصابة الرجل بالضعف أو العجز الجنسي (عدم القدرة على الانتصاب)

إجراءات المتابعة

■ عند الحاجة لأصرف كميات جديدة.

الوسائل الطبيعية لمنع الحمل

تعريف:

هي عبارة عن مجموعة من الأساليب الطبيعية، التي يمارسها أياً من الزوجين لتنظيم الأسرة دون استخدام وسائل لمنع الحمل وهي: الرضاعة الطبيعية والوعي بالخصوبة والامتناع عن الجماع والجماع الناقص.

المميزات:

- آمنة وفعالة.
- غير مكلفة ومتوفرة، ولا تحتاج إمدادات.
- تستخدم لأي سن وليس لها محاذير استخدام.
- ليس لها أعراض جانبية أو مضاعفات.
- لا تحتاج إلى وصفة طبية.
- تتحكم فيها المنتفعة أو المنتفع.
- لا تتطلب متخصصين لاستخدامها.
- تتيح فرصة للتعاون بين الزوجين.

1-الرضاعة الطبيعية

شروط الرضاعة الطبيعية كوسيلة لمنع الحمل:

- عدم نزول الطمث.
- أن تكون رضاعة طبيعية مطلقة وعند الطلب ليلاً ونهاراً، مع عدم إعطاء الوليد أي شئ آخر بالفم عدا لبن الأم.
- لمدة 6 أشهر بعد الولادة .
- إذا لم تتوفر هذه الشروط، فيجب مشورة الأم لاستخدام بدائل أو إضافة وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة مع الرضاعة الطبيعية.

تكون هذه الطريقة غير ذات فاعلية بالنسبة للسيدات اللاتي:

- قد استعدن دورتهن الشهرية
- يرضعن أولادهن علي فترات يفصل بينها أكثر من ست ساعات
- يعطين أطفالهن بصورة منتظمة أطعمة أو مشروبات كبدايل للبن الأم
- بلغ أطفالهن ستة أشهر أو أكثر.

2. الوعي بالخصوبة

تعريف:

يعنى الوعي بفترة الخصوبة أن تمتنع المرأة عن الجماع في فترة الخصوبة.

طرق تحديد فترة الخصوبة:

- النقويم الشهري المنتظم لتحديد فترة الأمان.
- تسجيل درجة الحرارة الأساسية للجسم .
- مخاط عنق الرحم

العيوب:

حدوث اختلافات في العلامات والأعراض الدالة على الخصوبة، نتيجة لبعض العوامل الجسدية أو

الجماع الناقص

• تعريف:

هو سحب القضيب من المهبل قبل القذف، حيث يحدث القذف بأكمله بعيداً عن المهبل والأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى.

المزايا والعيوب:

المزايا	العيوب
---------	--------

■ أسلوب للتحكم في الإنجاب من قبل الزوج	■ إن بعض الإفرازات التي تسبق عملية القذف قد تحتوي على حيوانات منوية
■ لا يحتاج إلى أي أجهزة ولا يشمل مواد كيميائية	■ تحتاج إلى تدريب على السيطرة الذاتية التي تتطلبها هذه الطريقة
■ متوفر في أي ظرف دون تكلفة بدون خوف من حدوث مضاعفات	■ تقلل من الاكتفاء الجنسي للطرفين
	■ نسبة فاعليته ضعيفة

مرحلة الامان

سن الأمان (اليأس)

هو اليأس من حدوث حمل ولكن الآن يسمى بسن الأمان . تبدأ هذه المرحلة بعد انتهاء مرحلة الإنجاب وانقطاع الدورة الشهرية وتتراوح بين 35، 50 سنة و تكون المرأة في هذه المرحلة أكثر احتياجاً لمزيد من الخدمات الصحية و الاجتماعية و مزيد من تقدير و رعاية الأسرة لها خاصة الزوج و الأبناء و البنات.

تنتم هذه المرحلة بزيادة الضغوط النفسية على المرأة مما يتطلب مزيداً من الرعاية الأسرية و الاجتماعية لها و حدوث بعض التغييرات الفسيولوجية التي قد تسبب حدوث أمراض أو إعاقات للمرأة في هذه المرحلة من العمر.

مالذي يؤدي لانقطاع الحيض ؟

المبيض غير متأثر بهرمون ويفشل المبيض فى انتاج البويضات لانقطاع هرمون الاستروجين من المبيض .

اعراض جسمانية

نوبات من السخونة والورد بالوجه

زيادة العرق أثناء الليل

حكة بمنطقة العانة والتهاب بالمهبل

جفاف المهبل

ألم أثناء الجماع

تعب سريع ونقص بالطاقة

آلام وأوجاع بالظهر بسبب ضعف وهشاشة العظام

الأعراض غير الجسمانية

نقص الرغبة الجنسية.

التوتر والأرق.

ضعف التركيز والقدرة على التكيف.

هشاشة العظام

نسبة الوفيات من بين 12-20 % وهو اللص الصامت لأن المريض لا يشعر إلا عند حدوث الكسور .

ترتفع نسبة الاصابة فى السيدات الى 805 عنها فى الرجال 20% لنقص هرمون الاستروجين .

أعراض مرض هشاشة العظام

حدوث آلام متكررة ومستمرة فى الظهر

حدوث آلام متفرقة فى عظام الجسم

يحدث انحناء فى العمود الفقرى قصر طول القامة

حدوث كسر فى العمود الفقرى وعظمة الفخذ والرسغ

أسباب مرض هشاشة العظام

تقدم السن

انقطاع الدورة الشهرية ونقص هرمون الاستروجين

التدخين يزيد من سرعة فقدان العظم

تناول الكحوليات

نقص الكالسيوم في العظام

إصابة الأقراب

نقص الوزن والبنية الضعيفة

قلة التعرض لضوء الشمس

أمراض أخرى :

نشاط الغدة الدرقية

مرض الكبد

العلاج الوقائي لمرض هشاشة العظام

تفادي عوامل المخاطرة – الامتناع عن التدخين – الاسراف في شرب القهوة والكحوليات .

تغيير نمط الحياة الذي يعتمد على الجلوس وقلة الحركة .

التعرض لأشعة الشمس .

ممارسة الرياضة بانتظام .

تناول الأطعمة التي تحتوى على الكالسيوم

للمرور بفترة الأمان بسلام علينا اتباع الآتى :

- رياضة المشى لا تقل عن 1-2 ساعة يوميا ويمكن تقسيمها الى فترات .
- الهرولة .
- استعمال أحذية مريحة ومنخفضة ذات نعل مطاط .
- الإقلال من مخاطر السقوط وتجنب الطرق غير الممهدة .
- لا تستعمل السجاجيد المرتخية بجوار السرير والأسطح المنزلة .
- الامتناع عن عيش السن وأنواع الرجيم المختلفة .
- عدم التدخين .

• للمرور بفترة الأمان بسلام (تكملة)

- تعاطى فول الصويا (استروجين طبيعى)
- تجنب تناول الدهون لبتفادى حدوث تصلب فى الشرايين والذبحة الصدرية .
- ولنوبات السخونة والפורان يجب تعاطى فيتامين هـ وهو متوفر بالحبوب غير منزوعة خاصة القمح والزيت النباتية والمكسرات مثل البندق واللوز .
- عدم تعاطى الملح – الكافيين لأنه يزيد من الأرق والتوتر .
- الحرص على الفحص الذاتى للثدى وكذلك الكشف الدورى الذى يساعد على الأكتشاف المبكر لأورام الجهاز الانجابى .

فهرس الموضوعات

الصفحة	الموضوع
2	من نحن ؟
4-3	نبذة عن المشروع
7-5	ماذا عن برنامج المرأة العربية تتكلم
11-8	الجلسة الاولى : تعارف
23-12	الجلسة الثانية : الجنس والادوار الاجتماعية

الجمعية العامة للجمعيات النسائية لتحسين الصحة
مشروع توظيف تكنولوجيا المعلومات والاتصال لمناهضة العنف ضد المرأة

31-23	الجلسة الثالثة : تقدير الذات وتعزيز الثقة بالنفس
38-31	الجلسة الرابعة: القدرة علي اتخاذ القرار
48-39	الجلسة الخامسة : مهارات التفاوض
53-49	الجلسة السادسة : الشبكات الاجتماعية والدعم الاجتماعى
55-53	الجلسة السابعة: المشاركة فى الحياة العامة
59-56	كيفية التعامل مع الانماط المختلفة من الناس
70-60	الصحة الانجابية
73-70	المراهقة ومشورة ما قبل الزواج
80-73	الغذاء
83-81	إرشادات خاصة للحوامل
102-83	وسائل تنظيم الأسرة