مرحلة الاستعداد للزواج وما بعد ذلك

سن الأمل

سرطانات الجهاز الإنجابي لدى المرأة والرجل

العقم

العنف الأسري ضد المرأة

الأمراض المنقولة جنسيا

الأمومة الآمنة

تنظيم الأسرة

النوع الاجتماعي

المقدمة و المحاور

الصحة الإنجابية

تغييرات المراهقة

الموضوع ٣:

"مرحلة الاستعداد للزواج وما بعد ذلك"

الرسائل الأساسية

* الزواج خيار وقرار شخصي وليس قسمة ونصيب بالمطلق
* من المهم معرفة الذات ونظرتها إلى الزواج قبل الإقدام عليه
* من الضروري أخذ الوقت بالتفكير والاختيار فالارتباط سيكون على مدى الحياة
* الزواج يتطلب الكثير من الجهد الدائم للمحافظة على استمراريته وسعادته وجعله مكاناً آمنا للطرفين
* من المهم الاتفاق على قيم الزواج والعمل من قبل الزوجين على تحقيق هذه القيم

الجلسة الأولى

أهداف الجلسة

- تعريف الارتباط الزوجي وأهدافه.
- تحديد وتحليل العوامل التي تدفع الأشخاص إلى اتخاذ قرار بالارتباط الزوجي في الوقت المناسب للطرفين.
- إدراك أهمية المشورة قبل الزواج.
- تعداد الفحوصات الواجب إجراؤها قبل الزواج.
- تحليل أهمية التعامل بإيجابية مع نتائج الفحوصات مهما كانت.

مدة الجلسة: ساعتان

خطوات تنفيذ الجلسة:

المرحلة الأولى: مقدمة (٥ د)

ترحيب بالحضور وعرض أهداف اللقاء ونقاط البحث والأسلوب المعتمد.

المرحلة الثانية: الارتباط الزوجي: تعريف وأهداف (٢٠ د)

تقنية لغة الصورة (مراجعة محور مهارات التيسير صفحة ٣٦):
توزيع عدد من الصور يفوق عدد المشاركين والمشاركات في القاعة.
الطلب من كل مشارك و/أو مشاركة اختيار الصورة التي تعبر له(ها) أكثر من غيرها عن معنى الزواج. يعرض كل مشارك و/أو مشاركة الصورة التي اختارها ويعلل اختياره.
تلخيص ما ورد من تعريفات وأهداف للزواج والتركيز على أهمية هذه المحطة في حياتنا.

المرحلة الثالثة: العوامل المؤثرة على قرار مدروس بالنسبة للزواج (٥٥ د)

دراسة حالة (مستند رقم ١ و ٢) ضمن عمل مجموعات (مراجعة محور مهارات التيسير صفحة ٣٢)، حيث يناقش أعضاء كل مجموعة حالة معينة باحثين في العوامل المؤثرة في قرار الزواج وارتباط كل عامل منها بتوقيت الزواج والنتائج المترتبة عليه.

تعرض كل مجموعة عملها ويفتح باب النقاش بعد كل عرض.

تستخلص أهمية تحليل كل هذه العوامل وأثرها على حياة الأشخاص عند التخطيط للارتباط بشخص ما. التركيز على أن مسألة العوامل هذه مسألة تختلف من شخص إلى آخر من حيث وجوده، إعطاؤها أهمية ومدى تأثيرها في القرار.

المرحلة الرابعة: مشورة وفحوص ما قبل الزواج (٣٥ د)

عرض فيلم "الفحص قبل الزواج" - سلسلة "من أجل حياة أفضل" من إنتاج اللجنة الوطنية للسكان (المعروفة حالياً بالمجلس الأعلى للسكان) والصندوق الأردني الهاشمي للتنمية البشرية ووزارة الصحة بالتعاون مع الوكالة اليابانية للتعاون الدولي (جايكا) ومركز مؤسسة نور الحسين للفنون الأدائية.

طرح الأسئلة التالية مع المجموعة:

١. ما هي الرسائل التي يمكن استخلاصها من هذا المشهد؟
٢. ما هي معوقات الزواج الواردة في المشهد؟
٣. هل هنالك من فحوص أخرى يجب القيام بها قبل الزواج؟ ما هي؟ أين يمكن القيام بها؟
٤. ماذا يمكن أن يتأتى من عدم إجراء الفحوص؟
٥. ما هي نتائج عدم الالتزام بنصائح الطبيب المتأتية من نتائج الفحوص التي أجريت؟

مناقشة الإجابات وعرض تفاصيل الفحص أو الفحوص المعتمدة في الأردن مع التركيز على أهمية قيام الخطيبين بهذه الفحوص ونتائج ذلك عليهما، المولود والعائلة والمجتمع في حال أهملوها، بالإضافة إلى أهمية التعامل بإيجابية مع النتائج على اختلافها. مناقشة أهمية المشورة وتحديد أماكن توافرها وكيفية الاستفادة منها.

المرحلة الخامسة: اختتام الجلسة (٥ د)

إعادة لأهم النقاط التي وردت في الجلسة وشكر الحضور.

الموارد المطلوبة	التحضيرات
صور لتنفيذ تقنية لغة الصورة	إحضار صور مناسبة لموضوع الزواج. من المهم أن ننوّع هذه الصور. علينا اختيار صور تعبيرية أخرى بالإضافة إلى تلك التقليدية، مثلاً: فريق كرة قدم، طقم شاي، أشجار بعدة أحجام، الخ
لوح قلاب + أوراق + أقلام	الاستعلام عن مراكز تقديم مشورة ما قبل الزواج المناسبة للفئة المستهدفة
نسخ عن دراسة الحالات (مستند رقم ١ و٢) كمبيوتر وآلة عرض لبث الفيلم + DVD "فحوص ما قبل الزواج"	

مستند رقم ١

دراسة حالة ١

سعيد وسلمى متحابان منذ أكثر من سنة. سلمى تلميذة في الصف التوجيهي. أما سعيد فقد تخرج حديثاً من كلية الاقتصاد وحصل مؤخراً على وظيفة في إحدى المؤسسات. لا أحد في عائلة سلمى، ما عدا والدتها على علم بهذه العلاقة، هي تضغط باستمرار على ابنتها كي تطلب من سعيد أن يحدد موعداً للارتباط الرسمي. الوالدة خائفة أن يعلم الأب بالأمر ويلومها كما أنها تريد أن تحافظ على سمعة ابنتها. سلمى ترغب في الارتباط بسعيد إلا أنّها ترغب في متابعة تحصيلها العلمي وتحقيق ذاتها. سعيد وعد سلمى بأن يصارح أهله بالموضوع حين تخرجه. هو لا يعتقد أنهم سيعترضون على سلمى، إذ أن طباعها وقيمها مناسبة لعائلته ووضعه الاجتماعي والاقتصادي، إلا أن لديه تخوفاً من أن يطلبوا منه تأجيل الأمر حتى يصبح أكثر استقلالية على الصعيد المادي. الأمور المادية تقلق سعيد أيضاً، لكنه لا يريد أن يخسر سلمى إذ يشعر بأنها شريكة حياته المنتظرة.

أسئلة النقاش:

١. ما هي العوامل التي قد تؤثر في اتخاذ القرار بالزواج؟

٢. ما هي النتائج التي قد تترتب على اتخاذ قرار بالارتباط بسلمى؟

مستند رقم ٢

دراسة حالة ٢

بلغ رشيد السادسة والثلاثين من عمره، وضعه الاقتصادي مقبول فلديه محل تجاري لبيع الأقمشة. يرغب رشيد في تأسيس عائلة، فهو يشعر بأنه يكبر سناً ويريد أن يكون له وريث. لغاية الآن لم يصادف أن التقى بالمرأة التي يريد.

أمه لا تنفك تسعى باستمرار لإيجاد عروس تناسب ابنها. انتقل إلى الحي الذي يقطنه رشيد، عائلة محافظة، بين أفرادها، امرأة في الرابعة والعشرين من عمرها ترملت حديثاً إذ توفي زوجها في حادث سير وهي لم تنجب أطفالاً. منعها أخواها من متابعة عملها بعد وفاة زوجها وذلك بهدف المحافظة عليها، بالإضافة إلى وضع قيود أخرى.

تعرفت الأم إلى الفتاة وأعجبتها، فطلبت من رشيد الارتباط بها.

أسئلة النقاش:

١. ما هي العوامل التي قد تؤثر في اتخاذ القرار بالزواج؟

٢. ما هي النتائج التي قد تترتب على القرار بالزواج بهذه الفتاة؟

الجلسة الثانية

أهداف الجلسة

- تحليل أسس إنجاح العلاقة بين الزوجين ومع أسرتيهما.
- مناقشة الوقت المناسب لإنجاب الطفل الأول.

مدة الجلسة: ساعتان

خطوات تنفيذ الجلسة:

المرحلة الأولى: مقدمة (٥ د)

ترحيب بالحضور وعرض أهداف اللقاء ونقاط البحث والأسلوب المعتمد.

المرحلة الثانية: الحياة الزوجية: قيم ومهام (٥٥ د)

يشرح للمجموعة أن القاعة تحولت إلى بيت زوجي وقد تم توزيع بطاقات في أرجائها كُتبَت عليها عبارات متعلقة بـ"قيم البيت الزوجي" و"مهام الزوجين" (مستند رقم ١). يترتب على كل شخصين إيجاد بطاقة، شرحها في ما بينهما، وإعطاء مثل عملي عن كيفية تطبيق العبارة المكتوبة عليها.

بعد ١٥ دقيقة، يطلب من المجموعات الثنائية التجمع بحسب لون البطاقة، فتتشكل مجموعتان كبيرتان، يُطلب من كل مجموعة أن يقرأ أعضاؤها العبارات التي وجدتها، دون الدخول في نقاش حول ما تم التوصل إليه سابقاً خلال النقاشات الثنائية، ومن ثم إضافة أفكار أخرى حول المهام أو القيم.

تجتمع المجموعة الكبرى المؤلفة من المجموعتين (القيم والمهام)، فيعرض كل ثنائي البطاقة التي ناقشها معطياً الأمثلة العملية. مناقشة وتصويب بعد كل عرض. في النهاية، يطلب من كل مجموعة إعطاء الأفكار التي أضافتها.

مناقشة نتائج عدم الالتزام بقيم البيت الزوجي، والتشديد على إمكانية اختلاف المعايير والمهام، خصوصاً من بيت زوجي إلى آخر.

المرحلة الثالثة: علاقة الزوجين مع الآخرين (٣٠ د)

يتم استخدام اسلوب وضع المشاركين في حالة مرتبطة بأمور يواجهها الزوجان مع البيئة المحيطة والأسرة (مراجعة محور مهارات التيسير صفحة ٣٥)..

اختيار وضع مناسب من الأوضاع المقترحة في المستند رقم ٢ أو حالة يمر بها المشاركون و/أو المشاركات أو يتم تحديدها من البيئة الاجتماعية المستهدفة.

تطرح الحالة على المشاركين/ات ويتم سؤالهم "ماذا كنت ستقول في هذا الوضع؟".

تؤخذ عدة إجابات مع التركيز على أهمية التعامل الإيجابي وذلك من خلال التواصل اللفظي وغير اللفظي لتحقيق الأهداف دون إثارة المشاكل في الأسرة. كما من الممكن أن يطلب من بعض الأشخاص إعادة صياغة أجوبتهم بطريقة إيجابية.

نؤكد أهمية تواصل الزوجين بشكل مسبق قبل التعامل مع أمور الأسرة.

المرحلة الرابعة: قرار إنجاب الطفل الأول (٢٥ د)

يُطرح على المجموعة سؤال: ما هو الوقت المناسب لإنجاب الطفل الأول؟

تصنف الإجابات على اللوح القلاب تحت خانات: "مباشرة"، "بعد ٦ أشهر من الزواج"، "بعد سنة من الزواج"، "بعد سنتين"، "أكثر من سنتين"، "بحسب مشيئة الله".

يلاحظ الميسّر أو الميسّرة وجود اختلاف في الإجابات. ولمناقشة أسباب هذه الاختلافات، يُطلق تمرين البطاقات.

تمرين البطاقات: توزع على كل مشارك(ة) بطاقة كتب عليها أحد الأسباب (مستند رقم ٣) التي تؤثر في قرار إنجاب الطفل الأول.

يطلب من المشاركين و/أو المشاركات ، قراءة البطاقة ولصقها على اللوح القلاب تحت الخانة المناسبة: "عوامل تسرع في إنجاب الطفل الأول" و"عوامل تؤخر في إنجاب الطفل الأول".

تُناقش التصنيفات وتستخلص أهمية أن يكون قرار إنجاب الطفل الأول قراراً مشتركاً ومستنيراً لإنجازه بأفضل ظروف ممكنة وكي تكون نتائجه مناسبة للجميع.

المرحلة الخامسة: اختتام الجلسة (٥ د)

إعادة لأهم النقاط التى وردت فى الجلسة وشكر الحضور.

الموارد المطلوبة	التحضيرات
بطاقات ملونة بناءً على المستند رقم ١	استخدام لونين مختلفين من البطاقات والكتابة على أحد الألوان كلمات (مستند ١) متعلقة بـ"قيم البيت الزوجي" وعلى اللون الآخر كلمات متعلقة بـ"مهام الزوجين" وتوزيعها في أرجاء القاعة.
لوح قلاب + أوراق + أقلام	كتابة عبارات المستند رقم ٣ على البطاقات
بطاقات بناء على المستند رقم ٣	

مستند رقم ١

عبارات لبطاقات الأسس والقيم

- الإخلاص
- الصراحة والصدق
- الاحترام
- المودة
- المساندة والدعم
- المشاركة
- التعبير عن المشاعر
- التواصل بإيجابية
- الرحمة
- التسامح

عبارات لبطاقات المهام

- القيام بالمهام المنزلية
- شراء حاجات المنزل
- متابعة دراسة الأطفال
- نشاطات الأطفال
- متابعة والاهتمام بصحة الأطفال
- صيانة أدوات المنزل
- دفع فواتير
- الاهتمام بالأوراق الرسمية
- تحضير طعام الوجبات اليومية
- تنظيم النشاطات الترفيهية/الثقافية/الاجتماعية للعائلة

مستند رقم ٢

وضع ١: لقد مضت ٣ أشهر على زواجكما. حماتك تصر يومياً على أن تتناولا العشاء في منزلها. ترغب(ين) في تمضية هذه الفترة على انفراد مع الزوج(ة).

ماذا تقول(ين) للزوج(ة)؟
ماذا تقول(ين) للحماة؟

وضع ٢: منذ بداية زواجكما، يتم تناول الغداء يوم العطلة في منزل العائلة حيث يجتمع أفرادها كافة. منذ عدة أسابيع يطرح الحضور عليكما سؤال "متى ستنجبان لنا طفلا؟". تشعر(ين) بضغط هذا السؤال المتكرر...

ماذا تجيب(ين)؟

وضع ٣: تتصل أخت زوجك للاطمئنان عليك وعلى زوجك. وخلال الحديث تخبرك بأنها ستمر عليك للنزول إلى السوق لشراء ستائر لمنزلك الزوجي، قائلة: "لقد مر أكثر من ٦ أشهر على زواجكما ولم تضعا الستائر بعد، إذا كان أخي غير مهتم، فسأمر لأخذك".

ماذا تجيبين؟

مستند رقم ٣

عوامل تُسّرع في إنجاب الطفل الأول

- الزوجة أو الزوج كبيران في السن
- حالة مادية مستقرة
- الضغط الاجتماعي
- رغبة الزوجين في الإنجاب
- الزوجة في صحّة جيدة
- الزوجة مؤهلة نفسياً
- الاستقلال السكنيّ
- إطلاع الزوجين على وسائل تنظيم الأسرة
- خوف الزوجين من استخدام وسائل تنظيم الأسرة

عوامل تؤخر في إنجاب الطفل الأول

ف

"لفتة نظر للميسّر و/أو الميسّرة"

في الجلسة الأولى:

• بالنسبة إلى المرحلة الثالثة، من الممكن وبحسب قدرة الميسّر(ة) وظروف المجتمع، تأليف حالات مناسبة للبيئة الاجتماعية حيث تتم معالجة هذه الموضوع.

• لكسب الوقت في المرحلة الرابعة يعرض فيلم "الفحص قبل الزواج" ابتداء من الدقيقة ٥:٤٠.

في الجلسة الثانية:

• من الممكن، في المرحلة الثالثة الانطلاق من أوضاع قد يختارها المشاركون/ات أو يحدده الميسّر(ة) بحسب خبرته

• **في الجلستين**، من المهم أن ينتبه الميسّر أو الميسّرة إلى عدم التعبير عن اراءه (ها) ومواقفه(ها) الشخصية خلال النقاشات واحترام جميع الآراء على اختلافها.

• قد يكون من المفيد، تناول هذا الموضوع ضمن مجموعات مختلطة من الرجال والنساء إذا كانت البيئة تسمح بذلك، إلا أن على الميسّر أو الميسّرة الانتباه إلى ديناميكية النقاش بحيث يخدم أهداف الجلسة.

ملاحظات الميسّر و/أو الميسّرة

المادة العلمية

ما هو الزواج؟

• الزواج هو ارتباط شخصين للعيش معا تحت سقف واحد من أجل تأسيس عائلة. تختلف صيغة الزواج وطريقة عقده باختلاف البلدان والمجتمعات والأديان والمذاهب. يبقى القاسم المشترك تأسيس خلية اجتماعية تعرف بالأسرة وتضمن استمرار البشرية وانتقال القيم والتعاليم والعادات والتقاليد عبر الأجيال.

• الحياة الزوجية فن خاص يحتاج إلى لغة خاصة. وهي توفر الاستقرار والطمأنينة وتحتاج إلى الكثير من العناء لاستمرارها وجعلها الملاذ الآمن للإنسان حتى ينطلق من خلالها إلى أعماله وانشغالاته والقيام بدوره ومسؤولياته الخاصة والعامة.

• الزواج هو شراكة حقيقية بين الرجل والمرأة في كل جوانب الحياة الاجتماعية والنفسية والتربوية والاقتصادية والعقائدية وحتى السياسية. ولا أعتقد أن أية علاقة يمكن أن تربط بين اثنين تدخل في عمق المسائل الخاصة للاثنين كالعلاقة بين الزوجين. لذلك اعتبر إن ضمان استقرار واستمرار هذه العلاقة هو التكافؤ بين الزوجين من حيث الجوانب التي ذكرت.

• الزواج ليس قسمة ونصيباً بل هو اختيار محض، وهو واحد من الأمور الكثيرة التي جعلنا الله فيها مختارين وأحراراً نتحمل كامل المسؤولية فيه.

• الأديان جميعها تقدس الزواج وتعتبره أساسيا ضمن تعاليمها لتنظيم العلاقة بين الرجل والمرأة.

باختصار، المعرفة المباشرة، الاستنساب أو التدبير المبرم (الزوج ليس له رأي في موضوع الاختيار) أو بالتراضي (الاختيار مناصفة بين الأهل من ناحية والزوج من ناحية أخرى)، التعريف أو التعرف، الزمالة، المراسلة، الانترنت، المصادفة، الاستعطاف، الإكراه أو الخداع، والإغراء المادي أو المعنوي أو الجمال.

• اعتبارات عدة ومتعددة تقف وراء الزواج وتختلف بحسب الأشخاص، حاجاتهم، تطلعاتهم ومبادئهم كما تتأثر بالقيم والتقاليد المجتمعية. قد ينظر إلى الزواج على أنه تقليد من التقاليد، أو عملية جنسية، أو مصلحة من المصالح، أو علاقة حب وغرام، أو حاجة حياتية، أو حاجة تكوينية هادفة، أو هو الخلاص بالنسبة إلى الفتيات، أو هو حاجة عاطفية، أو الجنة الموعودة، أو قسمة ونصيب.

• هنالك طرق عديدة متبعة في اختيار الشريك أو الشريكة، وهي،

ما هي العوامل المؤثرة في قرار مستنير بالنسبة إلى الزواج؟

الزواج مسؤولية ويترتب عليه نتائج كثيرة. لذلك علينا التفكير مليا بهذه الخطوة والإعداد لها جيدا. و مسألة العوامل مسألة تختلف من شخص إلى آخر. من بين هذه العوامل:

عوامل خارجية:

• العوامل الاقتصادية: إمكانية الاستقلالية من حيث السكن والإعالة والمتطلبات الحياتية

• القيم العائلية: النظرة إلى الزوجة ودورها، أهمية المستوى العلمي والمادي للزوجة، النظرة للطلاق

• القيم المجتمعية: مستوى المحافظة، الاختلاط قبل الزواج، الموقف من الارتباط بشخص ذي خلفية ثقافية أو دينية مختلفة

عوامل شخصية:

• عمر الشخصين من حيث صغر أو كبر العمر أو من حيث الفارق بين الأعمار

• التحصيل العلمي والمستوى الثقافي

• سبق أن تزوج أحدهما أو كلاهما

• طريقة التنشئة

• الطباع والمعتقدات

ما هي الفحوص الواجب القيام بها قبل الزواج؟

إنّ الفحوص المعمول بها في الأردن تقتصر على فحص الثلاسيميا فقط. تقوم المراكز الصحية الشاملة أو تلك المخولة بإجراء فحص ما قبل الزواج بإجراء فحص الثلاسيميا. وعند اكتشاف ان احد الخطيبين او كليهما يحملان الجين الوراثي لمرض الثلاسيميا فيتم توجيههما لمراكز الاستشارة الوراثية المعنية حيث تقوم هذه المراكز بشرح واطلاع الخطيبين وذويهما على ماهية المرض ومضاعفاته ومخاطر الزواج على الوليد/الطفل والزوجين والمجتمع. ويبقى القرار النهائي للخاطبين بالاستمرار بالزواج أو عدمه، وتقدم الخدمة مجانية في جميع المراكز التي لديها قسم استشارات وراثية سواء في عمان أو في المحافظات.

ما هي الثلاسيميا؟

- مرض وراثي وهو غير معدٍ
- يصيب النساء والرجال على حد سواء
- الثلاسيميا نوعان:
  - الصغرى (سمة الثلاسيميا): تظهر هذه السمة عندما يرث شخص جين المرض من أحد والديه. في هذه الحالة يكون الشخص حاملاً للمرض ولا تظهر عليه العوارض، كما أنه لا يعلم انه حامل للمرض لكن بالإمكان أن ينقله إلى أطفاله
  - العظمى: تظهر عندما يرث الشخص جينين الثلاسيميا (من الأم والأب). يكون الطفل مصابا بالمرض وتظهر عليه الأعراض بعد ٣ إلى ٦ أشهر من ولادته.
- أسباب التلاسيميا:
  - نقص في انتاج بروتينات الدم التي تكوّن كريات الدم الحمراء لدى الإنسان، فتسبب له:
    - فقر دم وتكسراً سريعاً لخلايا الدم الحمراء
    - نقصاً في كمية الأوكسيجين التي يجب أن تصل إلى أجزاء الجسم كافة
    - في حالة عدم العلاج أو العلاج بطريقة خاطئة:
      - فقر الدم الشديد

o تأخر في النمو
o هشاشة العظام
o بروز عظام الوجه
o تجمع الحديد في مختلف أعضاء الجسم وحدوث تلف في عضلة القلب والكبد والبنكرياس والغدد الصماء كافّة في جسم المريض

• معرفة الإصابة:

o إجراء الشاب والشابة للفحص قبل الإقدام على الزواج في احد مختبرات وزارة الصحة أو مختبرات القطاع الخاص المعتمدة من قبل وزارة الصحة.

o في حال الاشتباه في حمل السمة الجينية للثلاسيميا لكلا الخطيبين، عليهما إجراء الفحص التأكيدي.

o في حال كان الفحص التأكيدي إيجابياً، يتم تحويلهما إلى مراكز المشورة حيث سيتم إخبارهما أن هنالك احتمال عند كل حمل أن يؤلد طفلٌ مصابٌ بالثلاسيميا بنسبة ٢٥٪ وأن يكون حاملاً للمرض بنسبة ٥٠٪.

o في حال كان أحد الخطيبين حاملاً لسمة الثلاسيميا والآخر سليماً فهنالك احتمال أن ينجبا طفلاً حاملاً للمرض بنسبة ٥٠٪ لكل ولادة.

•الشخص المصاب يحتاج إلى العلاج مدى الحياة.

كيف نتعامل مع نتائج الفحوص؟

يختلف التعامل مع نتائج الفحوص الطبية باختلاف الأشخاص واختلاف الحالات التي تم تشخيصها ومدى خطورتها. إن القدرة على التعامل الموضوعي مع النتائج يساعد الزوجين على تفادي مشاكل مستقبلية واتخاذ قرارات تؤثر في باقي حياتهم . إن معرفة معنى نتائج الفحوص يدفع الشريكين، وبحسب الحالات، إما إلى اتخاذ قرار باعتماد الإجراءات الوقائية بعد الزواج أو الارتباط مع عدم الإنجاب مع كل ما يترتب عن قرار كهذا من ضغوط ومواجهات ومسؤوليات أو الانفصال ومتابعة حياتهما بشكل مستقل الواحد عن الآخر وغيرها من القرارات التي يجدانها مناسبة لهما ولوضعهما. من المهم أن يكون القرار المتخذ في هذه المرحلة قد تمت دراسته بعمق وبكل أبعاده إذ سيكون له أثر يمتد مدى الحياة.

ما هي قيم البيت الزوجي؟

إنّ وجود لغة مشتركة واتفاق مسبق بين الزوجين حول القيم المعتمدة في البيت الزوجي يؤسس لعلاقة تدوم وتجنبهما العديد من المشاكل. لا بد من الحديث عن هذه المواضيع لتحديد الأسس المشتركة فالتباعد الشاسع في النظرة إلى هذه المفاهيم قد يهدد الزواج برمته. من بين هذه القيم:

- **التسامح:** من الممكن أن يغفر أحد الأزواج لشريكه تصرفاً جارحاً صدر في حال نظر إلى الخطأ بمعزل عن مرتكبه ونظر إلى مرتكبه برأفة وحنان على أنه إنسان معرض للخطأ والضعف مثله تماماً.

- **الصدق والصراحة:** يعتبر الصدق أساس الثقة ويؤثر في نمو العلاقة بين الزوجين واستمرارها. كما أنه يعطي أماناً لكل من الزوجين. في بعض الأحيان يؤدّي الخداع، الذي قد يعتمد كي لا نجرح مشاعر الشريك إلى عدم الثقة. لذلك من المهم تقديم الحقيقة بطريقة محببة وودودة. كما أن الصراحة هي الأساس لعلاقة شفافة تحل فيها المشاكل قبل أن تصبح معقدة.

- **العاطفة:** التعبير عن العاطفة باللمس والاحتضان والقبلة الرقيقة والدافئة والملامسات الجسدية تجعل الزوجين يشعران بالسعادة والنشاط والحيوية والمساعدة على مواجهة مصاعب الحياة وتحدياتها. كما أنه من المهم التعرف إلى ما يسعد الشريك من هذه الجهة واحترام رغباته وتلبيتها لما في ذلك من سعادة وتقارب بين الاثنين.

- **القبول:** من المهم أن يقبل كل من الزوجين الآخر كما هو، وعدم اعتباره كاملاً، وأن يحترم كل من الطرفين حقوق الآخر ومواقفه ومشاعره.

•الإخلاص: من المهم أن يكون متبادلا وهو لا يكون فقط للطرف الآخر بل وللأسرة والمنزل اللذين هما بصددهما.

• الاحترام: يصعب تخيل علاقة سليمة في غياب الاحترام المتبادل الذي يجنب الطرفين تخطي حدود معينة حتى عند الاختلاف أو الخلاف. الاحترام مطلوب ليس فقط أمام الناس بل وفي البيت وعلى الأخص أمام الأولاد والبنات والخدم.

• المودة: تجعل الزوجين يلتزمان بأطر تبتعد عن التشنجات الحادة، ويظهران من جهة أخرى التقدير المتبادل ويعبران عن المشاعر.

• المساندة والدعم: ضروريان لمجابهة صعوبات الحياة فكلاهما سيمر بفترات صعبة تتطلب الدعم والمساندة من الشريك مما يعزز العلاقة ويقوّيها.

• التعبير عن المشاعر: مهما كانت المشاعر ايجابية أو سلبية، من الصحي جدا التعبير عنها إلا أنه من الضروري الانتباه إلى طريقة التعبير والتوقيت كي يعطي هذا التعبير نتائجه المرجوة على صعيد العلاقة الزوجية.

• التواصل بإيجابية والإصغاء: يقوي العلاقة بين الزوجين وهو وسيلة للتعبير عن الحب والتقدير للطرف الآخر. المجاملة مهمة عند قيام احد الزوجين بالعمل بطريقة جيدة والتشجيع مهم للتخفيف عند الفشل. يشمل التواصل عدم لوم الآخر واختيار تعابير غير جارحة أو محرجة واعتماد إيماءات غير عدائية ونبرة صوت غير حادة ومستوى صوت غير عالٍ. كما من المهم الاستماع إلى الطرف الآخر دون الحكم المسبق ودون إعطاء قيمة لما يقال. كما أن التأكيد العلني للحب من قبل كل من الزوجين للآخر يشعر المعني بالفخر والأهمية.

• المشاركة: مبدأ المشاركة أساسي حتى لا يشعر أي طرف بأنه مهمل أو مكبوت أو غير ذي قيمة. المشاركة لا تشمل فقط القرارات المصيرية للعائلة بل هي فعل يومي يصبح أسلوبا للتعاطي وطريقة عيش في مختلف مجالات الحياة.

• تقسيم المهام: يساعد على تخفيف الضغوط وتحمل المسؤولية المشتركة على أكثر من صعيد. قد تشمل هذه المهام:

- ترتيب المنزل
- تأمين حاجات المنزل
- متابعة تدريس الأطفال
- تنظيم نشاطات للأطفال
- الاعتناء بصحة الأطفال
- صيانة أدوات المنزل
- دفع الفواتير
- الإهتمام بالأوراق الرسمية والحصول عليها
- المهام الترفيهية والاجتماعية والثقافية

ليس هناك من قاعدة ثابتة لتقسيم هذه المهام فالأمر يختلف من أسرة لأخرى باختلاف الظروف. لذلك على توزيع المهام ان يكون منطقيا ويأخذ في عين الاعتبار عدة عوامل، منها: عمل المرأة خارج المنزل، القدرات الجسدية، ظروف عمل الرجل، وجود من يساعد في الأعمال المنزلية، عدد وعمر الأولاد والبنات، إلخ.... من الجدير بالذكر أنه في مجتمعاتنا غالبا ما لا يُقَّدر عمل المرأة في المنزل، مع انه إذا خضنا في تفاصيله فهو عمل مضنٍ ومتعب ويتطلب وقتا وجهدا كبيرين.

كيف نتعامل كزوج وزوجة مع الآخرين؟

إن مبدأ التضامن هو الأساس. كما إن الاتفاق المسبق على المبادئ وعلى ماهية التعامل مع أوضاع معينة يجنب التصادم ما بين الزوجين بسبب مواقف متناقضة أمام الآخرين. بالإضافة إلى ذلك، إن طريقة التعامل المعتمدة لا بد أن تلبي حاجات الطرفين دون خلق مشاكل مع العائلة الكبرى. ويلعب سلوك الرجل في كثير من الأحيان دورا أساسيا في وضع حد للتدخلات مع الحفاظ على العلاقات الايجابية مع الجميع.

متى يجب إنجاب الطفل الأول؟

إن قرار إنجاب الطفل الأول يختلف بنتائجه عن سواه من قرارات الإنجاب. إن قدوم الطفل الأول سيغير كل المعايير في الأسرة وعلى الزوجين الاستعداد لهذه المرحلة. فالأمور لن تعود على ما كانت عليه سابقاً. ستتغير كل التفاصيل وسيصبح هنالك شخص ثالث والمولود الجديد بحاجة إلى الكثير من العناية على مدى سنوات طويلة. أيضا على الزوجين التحضير الجيد لهذه الخطوة من حيث التأكد من أن العلاقة الزوجية أصبحت بمستوى قادر على استيعاب هذا التغيير وعيشه بفرح والاستجابة لمتطلباته النفسية والمادية وغيرها بالإضافة إلى الحصول على المعلومات. كما أنّ قرار تأخير هذه الخطوة إلى حين يشعر الطرفان بأنّهما مستعدان لها، يحتم على الزوجين مجابهة الضغوط الاجتماعية التي تسعى دائما للحث على الإنجاب السريع.

المراجع

• Comprehensive Reproductive Health and Family Planning Training Curriculum: MODULE ٣: COUNSELING FOR FAMILY PLANNING SERVICES, Cathy Solter - Medical Services, Pathfinder International, January ١٩٩٨, Revised March ٢٠٠٠.

• دور الرعاية الصحية الأولية والإنجابية، صحة المرأة، كتيب التدريب، يناير ٢٠٠١. USAID. ABT Associates Inc.

• همسة في كل اذن عريس وعروس، سلسلة حول الزواج، عايدة أحمد الرواجبة، المكتبة الثقافية، بيروت ٢٠٠١م.

•أسرار ما قبل الزواج، مدخل إلى عالم الزوجية، الشيخ سعد الله خليل، مكتبة الفقيه، بيروت، ٢٠٠٤.

معهد الملكة زين الشرف
التنموي

صندوق الامم المتحدة للسكان

الصندوق الأردني الهاشمي للتنمية البشرية/معهد الملكة زين الشرف التنموي

ص.ب ٢٣٠٥١١ عمان ١١١٢٣ الأردن هاتف ٩٦٢٦٥٠٥٢٤٣١ فاكس ٩٦٢٦٥٠٥٢٤٣٥

www.zenid.org.jo