الطبعة الخامسة

كيف تتحدث

عن كل ما يخص الجنس مع الأبناء

تأليف: د. هبة جمال حريري

رسومات: إيمان القرشي

ⓒ هبه جمال بكر حريري ، ١٤٤١هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

حريري ، هبه جمال بكر
كيف تتحدث عن كل ما يخص الجنس مع الابناء. / هبه جمال بكر حريري .- جدة ، ١٤٤١هـ
١٧٠ ص ؛ ٢١٠مم * ٢١٠مم سم

ردمك: ٤-٤٢٥٩-٠٣-٦٠٣-٩٧٨

١- التربية الجنسية أ.العنوان
ديوي ١٥٥,٣ ١٤٤١/٩١٠٣

رقم الإيداع: ١٤٤١/٩١٠٣
ردمك: ٤-٤٢٥٩-٠٣-٦٠٣-٩٧٨

كيف تتحدّث عن كل ما يخصّ الجنس مع الأبناء؟

تأليف: د.هبة جمال حريري

www.drhebahariri.com

@hebajhariri

@HaririHeba

رسوم: إيمان القرشي

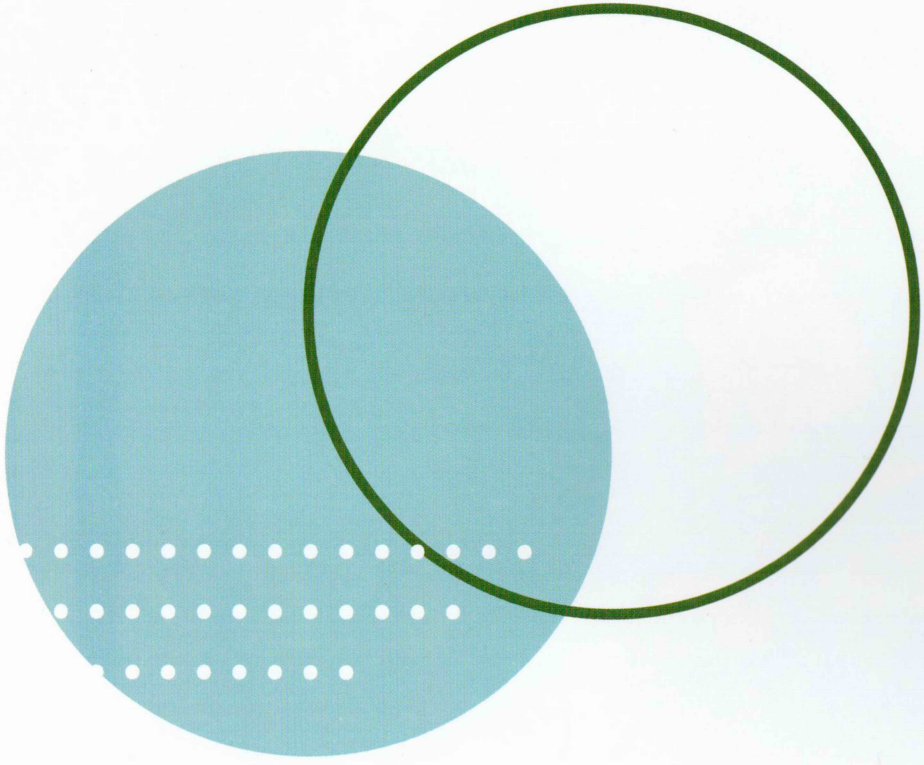
@eman.a.q

تصميم داخلي: فهد القباع

أهدي هذا الكتاب

لقلب وعقل كل أمٍّ و أب
حريصيين لتقديم الأفضل لأبنائهم

و لكل طفل يستحق الأفضل لاثرائه
علميا وتربوياً ولحماية فطرته



شكر وعرفان

ما كان لهذا الكتاب أن يرى النور و يكون بين يديك أيُها القارئ لولا عون الله سبحانه وتعالى

و من ثم أبي جمال بكر حريري
و أمي سحر محمود عبد المجيد ..
شكرا لوجودكم الكريم و الداعم في حياتي

شكراً لرفيق الدرب و الحُلم ..
زوجي محمد عبد الغني حمادة

أخيرا و ليس آخرا .. شكر و عرفان لبناتي ..
غلا و لينة و يافا
لتفهمكم لإنشغالي في إتمام هذا الكتاب
و لآرائكم و اقتراحاتكم اللطيفة

لم المعرفة الجنسيّة مهمة للأطفال؟

ماذا نقصد بالمعرفة الجنسية ؟ 24

لماذا التربية الجنسية ضرورية؟ 26

ماذا نتوقع إن غابت التربية الجنسية؟ 30

ماذا يحدث إن لم نقدم المعرفة الجنسية؟ 33

متى أتحدث مع طفلي عن المعرفة الجنسية؟ 35

المعرفة الجنسية من ٦-٩ سنوات

مقدمات البلوغ 72

التغييرات في مرحلة البلوغ 76

العناية بالجسد والعاطفة 86

كيفية البلوغ 94

الحيض 96

اكتئاب الطمث أو الحيض 100

الاحتلام 104

المعرفة الجنسية من ٢-٥ سنوات

٣ أسباب تُشجعنا لبدء الحديث عن الجنس في هذا العمر 39

لعبة الطبيب 40

الاختلافات بين جسد الذكر و الأنثى 42

الجهاز التناسلي للأنثى 52

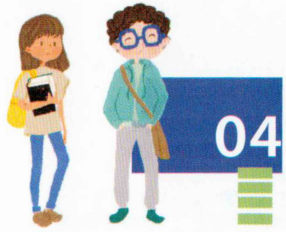
الجهاز التناسلي للذكر 54

معلومات مهمة تخص النمو الجنسي عن الأولاد 56

الولادة 60

الرضاعة 64

الفرق بين اللمسات الصحية واللمسات غير الصحيّة 66

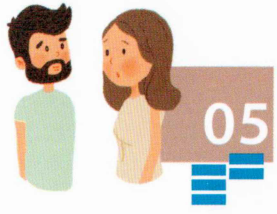


المعرفة الجنسية من ١٠ سنوات فما بعد

الجماع 114

تكوين الجنين 126

الحدود في التعامل بين الجنسين 130



إجابات لتساؤلات متكررة تخص تقديم المعرفة الجنسية

المثليّة الجنسيّة

لماذا من المهم أن نحكي لأبنائنا عن المثلية الجنسية؟ 152

متى أتحدث مع أبنائي عن المثلية الجنسية؟ 155

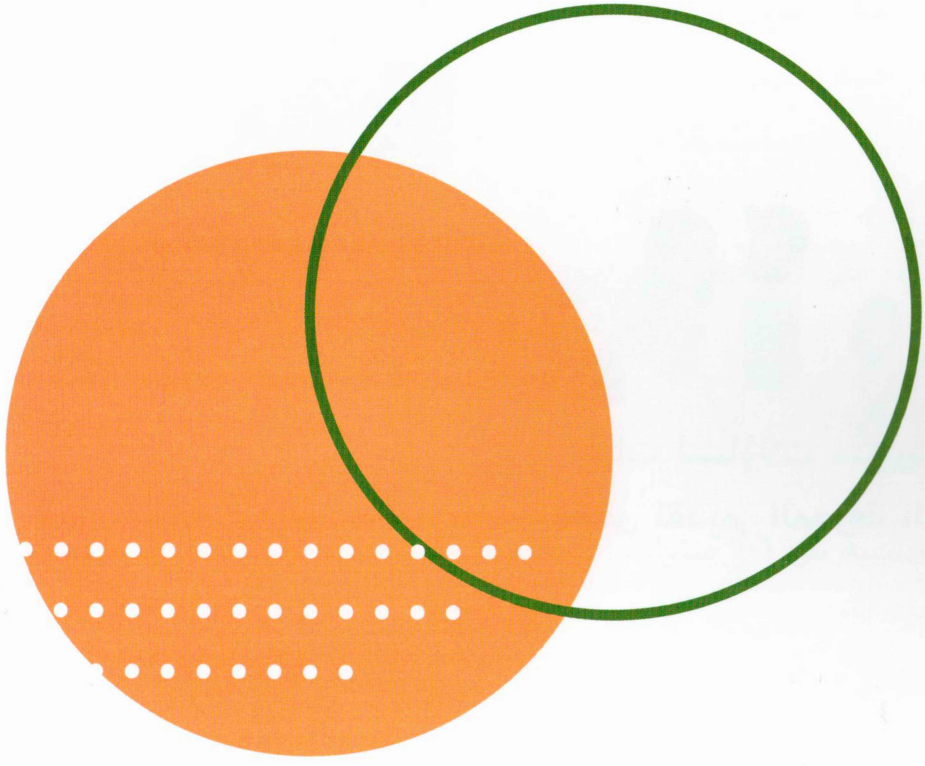
أشكال المثلية الجنسية 156

هل المثلي يولد بهذا الاستعداد؟ 158

هل المثلية الجنسية سببها خلل في الجينات؟ 160

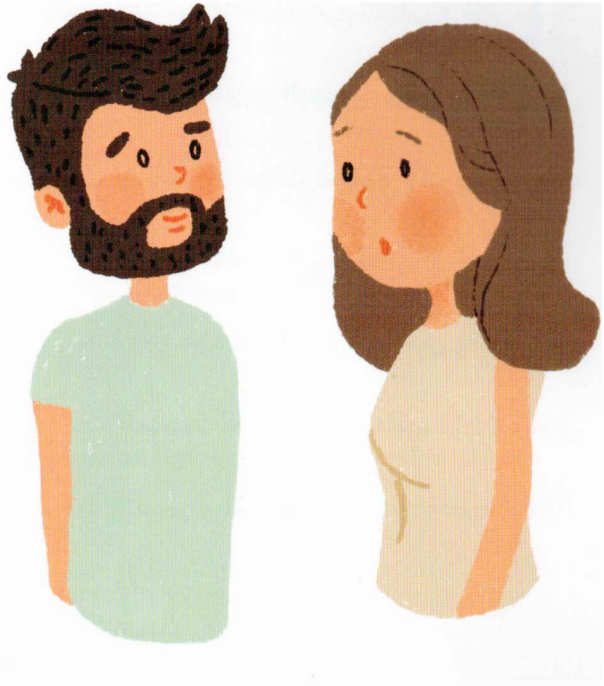
هل المثلية أو الشذوذ الجنسي اضطراب نفسي؟ 162

أسباب قد تؤدي إلى المثلية أو الشذوذ الجنسي ؟ 168



تعريف بالكاتبة

د.هبه جمال حريري معالج نفسي وعضو هيئة تدريس في جامعه جدة منذ عام 2007. حصلت د.هبه على **درجة الدكتوراة في تخصص الإرشاد و العلاج النفسي بجامعة هاورد في العاصمة واشنطن عام 2019 كأول سيدة عربية تحصل على هذه الدرجة العلمية في تاريخ الجامعة. كما حصلت د.هبه حريري على درجة الماجستير عام 2014 في تخصص علم النفس المدرسي وخدمة الارشاد من جامعة هاورد.** وحصلت على درجة ماجستير أخرى عام 2009 في تخصص علم نفس الطفل والارشاد الاسري. نشرت د/هبه حريري كتابها الاول (صناعة نجوم الحياة) في عام 2010 وقد بيع الكتاب في أكثر من 23 دولة حول العالم. كما صممت العديد من البرامج التعليمية والتدريبية في مجال الوالدية الايجابية والصحة النفسية، وقدمت دورات تدريبية لأكثر من 12 الف شخص حول العالم خلال السبعة عشر سنة الماضية. **قدمت د.هبه حريري أكثر من 4 الاف ساعة في خدمة العلاج والدعم النفسي للبالغين والأطفال في مراكز وجهات مختلفة بالولايات المتحدة الامريكية بين عامي 2013 و حتى 2019.** و هي الآن تقدم خدمة التقييم و العلاج النفسي من وطنها المملكة العربية السعودية.



للحصول على **أفضل حصيلة علميّة وعمليّة** من هذا الكتاب يرجى اتباع الآتي:

١

لا تجعل الكتاب في متناول الأطفال

محتوى هذا الكتاب جريء وحساس؛ لأنه يطرح المعرفة الجنسية **بكل تفاصيلها تقريبًا**، ويقدمها بالتدرج مع عرض لصور توضيحية؛ لذلك قد تكون هناك معلومات من المبكر أن يطلع عليها الطفل حسب عمرهُ الزمني، لذا من المهم أن يكون هذا الكتاب في أيدي المربين لا الأطفال.

٢

اقرأ فصول الكتاب بالتدريج

أهم عنصر في نجاح نقل المعرفة الجنسية للأبناء هو التدرج في تقديها؛ لذلك من الأفضل لك كمربٍّ أن تطّلع على محتوى الكتاب بالتدريج أولا حتى يسهُل عليك تقديم هذه المعرفة لأبنائك بالتدريج أيضًا، مُستعينًا بالمعلومات والصور.

٣

قيّم مدى جاهزيتك لنقل المعرفة الجنسية

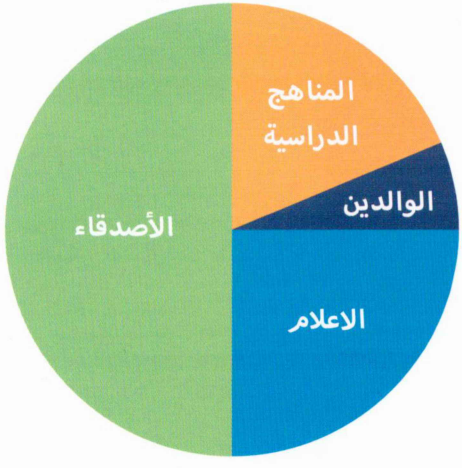
قبل قرائتك للكتاب، ارجوا منك التكرّم بفتح كاميرا هاتفك المحمول و وجهها نحو الباركود ليأخذك إلى إستبيان يُقيّم مدى جاهزيتك و كفائتك في نقل المعرفة الجنسية لأبنائك. جاوب بكل شفافية ، و اختر الاجابة التي تُمثل واقعك، لا الاجابة التي تتمناها.

لماذا يصعب علينا طرح هذه المعرفة مع أبنائنا .

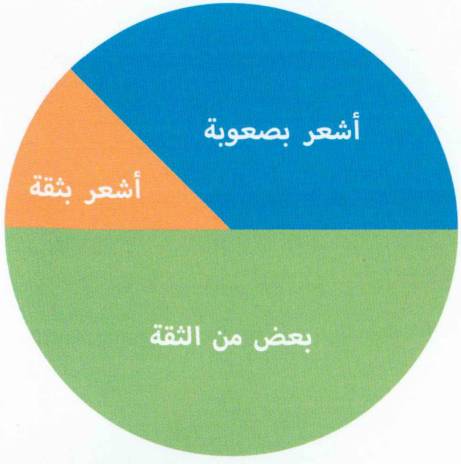
كان و لازال الحديث عن الجنس حديث تشوبهُ مشاعر من العار و الكتمان، لأن الصورة الذهنية الأوليّة التي تخطر على الأذهان بالعادة هو أن الجنس عبارة عن العلاقة الحميمة بين المرأة و الرجل، و إن كانت في الحقيقة هي أكبر و أوسع من ذلك بكثير. هذه النظرة الضيقة و المحدودة تجاه الجنس ضيقت على المربين الأفق في نقل المعرفة الجنسية بل جعلتها ثقيلة جدا عليهم. علاوة على ذلك، فإن ماضي و تاريخ الوالدين في تلقي هذه المعرفة يحمل الكثير من المشاعر و الأفكار الثقيلة و السلبية و الغير واضحة عن أسس و كيفية نقل المعرفة الجنسية للأبناء.

ففي دراسة استطلاعية أجريتها على المربين منذ عام ٢٠١٨م و حتى الآن أتلقى الإجابات من الأباء و الأمهات من جيل السبعينات و الثمانينات و أوائل التسعينات عن كيفية تلقيهم للمعرفة الجنسية حين كانوا أطفالا و في سن المراهقة أيضاً، ماهي مصادرهم، و كيف كان وقعها عليهم عاطفيا و فكريا.

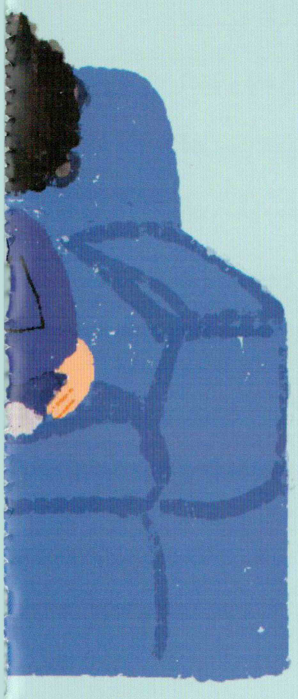
عكست نتائج الدراسة الاستطلاعية أن المصدر الأول لجيل الوالدين الحالي في المعرفة الجنسية هم الأصدقاء و الاعلام . أما الوالدان كانوا في آخر قائمة المصادر في نقل المعرفة الجنسية، فكانت النسبة لا تزيد عن ٥٪ . فلك أن تتخيل أيها المربي أن لغة الحوار و نقل المعرفة الجنسية بين الأجيال السابقة كان شبه معدومة، لذا من البديهي جدا أن تشعر بفقدان اللغة التربوية المناسبة التي تستخدمها في نقل هذه المعرفة الحساسة لأبنائك .. لأننا ببساطة لم نستمع لها بشكل متكرر و مُشبع و واضح من مصادر آمنة.



أيضاً من نتائج الدراسة الاستطلاعية تبين أن ١٠ ٪ فقط من جيل الوالدين الحالي كان يشعر بالثقة و الأمان حين تلقى المعرفة الجنسية، أما ٩٠ ٪ كان يشعر بالارتباك و مشاعر مزعجة و بعضها مُبهم عن المعرفة الجنسية. كما أن ٧٠٪ منهم ذكر أنه لم يفهم تماما المعلومات و كان يريد أن يستزيد أكثر عنها لكنه لم يتجرأ على طرح الأسئلة و طلب الاستزادة، فكانت معلومات غير مُشبعة علمياً . هذه النسب تعطينا تفسير واضح ومنطقي لِما يشعر المربين الآن بخوف و عدم ثقة في نقلِهم للمعرفة الجنسية و التعامل مع أسئلة أبنائهم بإرتباك.



هذه الإحصائيات و عملي لسنوات في الارشاد النفسي و الأسري لم يجعلني أتفاجأ حين كشفت نتائج الدراسة الاستطلاعية أن نسبة المستعدين من المربين في نقل المعرفة الجنسية لأبنائهم بثقة ١٥٪. أما النسبة الأكبر من المربين يشعر بصعوبة و ضعف في الثقة و قلة في التمكين. لكن لهذه الثقة الضعيفة مساحة للنمو و التمكين، فبعد حضور آلاف من العرب حول العالم محتوى هذا الكتاب في دورة قُدمت لهم عن بُعد و أيضا آلاف القُراء ممن قرء هذا الكتاب في الطبعات السابقة، شعر ٨٩٪ منهم بالتمكين و الثقة و الأهم بروح المُبادرة في تقديم المعرفة الجنسية. لذا تذكّر أيُها المربي أنهُ مهما كان وقع المعرفة الجنسية عليك في طفولتك أو مراهقتك سلبي أو غير كافي،، **هناك دائما فرصة للتعلم و التطوير ،، و لتكن أنت المصدر الأول و الأمن في نقل هذه المعرفة لأبناء.**



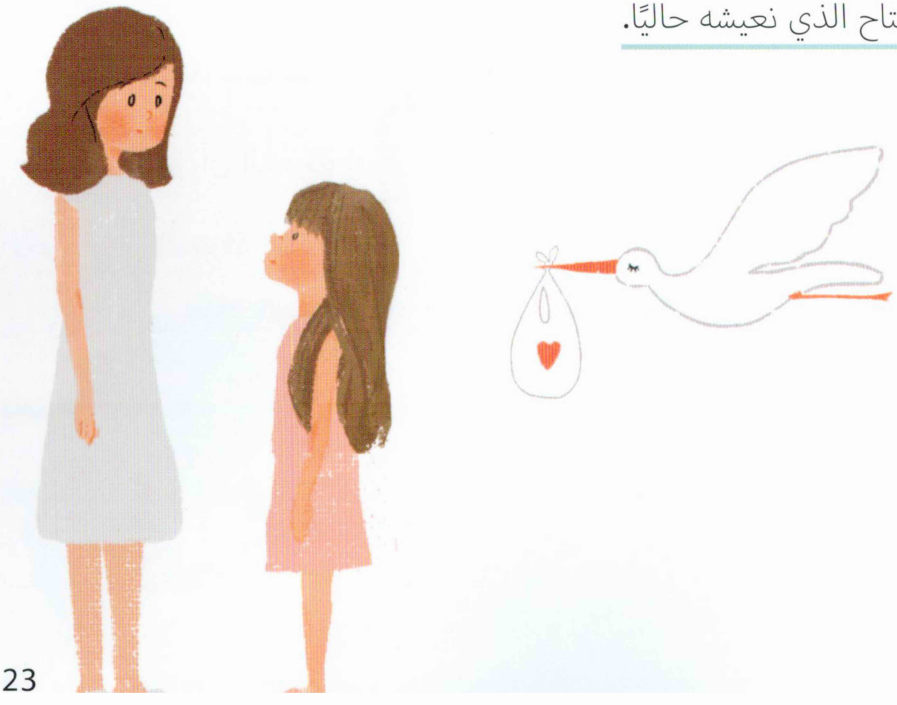
01

لمَ المعرفة الجنسية مهمة للأطفال؟

خلال عملي في **السنوات العشر الماضية** في مجال الإرشاد النفسي والتوعية عن الوالدية الإيجابية، أتلقى يوميًا العديد من الرسائل من المُربين أو أستقبل في عيادتي حالات لأطفال ومراهقين تعرضوا لتحرش جنسي، أو مارسوا سلوكيات جنسية غير مقبولة إما مع أنفسهم أو مع غيرهم، فضلًا عن ارتفاع نسبة مشاهدة الأطفال والمراهقين للمشاهد الإباحية في عالمنا العربي. وحين نلْقي بنظرة تحليلية لجذور هذه المشكلة المتفشية بصمت في بيوتنا، **نجد أن هُناك فراغ كبير و إخفاق من قِبل المربين في تقديم المعرفة الجنسية بلُغة علمية و تربوية، و بتدرج مدروُس منذ سنوات الطفل الأولى. هذا الاخفاق هو نِتاج لقصور في الساحة التربوية العربية من المُختصين في توفير الآلية و الكيفية للمُربين في نقل هذه المعرفة المُهمة و الحساسة في ذات الوقت. غياب دور المتخصص و المربي زاد من فضول الطفل الفطري نحو البحث بمفردهِ عن المعرفة الجنسية، مما قادهُ لتلقيها بشكل خاطئ أو مُبكر أو ناقص، و بالأغلب مُشوّه. أيضاً هذا الاشباع المعرفي الغير صحي قاد البعض من الأطفال و المراهقين لممارسة سلوكيات جنسية خاطئة أو شاذة.**

ورغم توجه بعض المتخصصين مؤخرًا في الساحة التربوية العربية نحو الحديث عن التحرش الجنسي وكيفية حماية أطفالنا منه، فإن هذا العطاء وهذه المعرفة وحدها **لا تكفي أبدًا** ولا تحمي أطفالنا من التحرشات الجنسية، **بدليل أن معظم الحالات التي أشرفت على علاجها نفسيًا من التحرش أو الاعتداء الجنسي كانت على وعي بكيفية الحماية،** لكن هذه الكيفية اقتصرت فقط على ألّا نسمح للغير بأن يلمس المناطق الخاصة. لكن ماذا عن مئات الأسئلة التي تدور بذهن كل طفل عن الفوارق بين جسد المرأة والرجل، وولادة الطفل، وكيف تصبح المرأة حاملًا، وغيرها من التساؤلات النابعة من الفطرة الإنسانية التي تستوجب علينا كمربين توفير الإجابات الصحيحة الصادقة لهم حتى لا تُشبع هذه التساؤلات بطريقة غير صحية.

التحديات التي تواجه المربين فيما يخُص نقل المعرفة الجنسية: ١ - ما هي المعلومات المناسبة لكل مرحلة عمرية وكيف نقدمها لأطفالنا؟ ٢- ما المعلومات التي لا تُناسب بعض المراحل العمرية ومعرفتها قد تضر الطفل ولا تنفعه؟ تحدٍّ آخر أيضًا؛ ٣- ما المصطلحات التي تُساعد المربين على نقل هذه المعرفة الحساسة بشكل علمي وتربوي؟ و لا شك أن هذه التحديات سببها هو أن المعرفة الجنسية لم تُقدم لهم حينما كانوا أطفالًا في أجواء تربوية مناسبة، ولم يتعرّفوا عليها من مصادر آمنة وعلمية في كِبرهم. أيضاً كثير من المدارس في العالم العربي وربما جميعها لا تُقدم المعرفة الجنسية بالشكل الكافي والمُشبع للفضول الإنساني الفطري؛ لذلك لم تتوفر المعرفة ولا المساحات الآمنة للحوار عنها، أكانت في المنازل أم المدارس؛ لذلك أتفهم صعوبة امتلاك اللغة التربوية الصحّية في جيل الآباء والأمهات الحالي أثناء نقلهم لهذه المعرفة لأبنائهم رغم الانفتاح الذي نعيشه حاليًا.



تحدٍّ آخر، ٤- هو توفر كثير من المراجع الأجنبية عن المعرفة الجنسية للأطفال؛ لكن معظم مُحتواها وطريقة تقديمها لا تُناسب ثقافتنا العربية، وهذا يُشكل صعوبة وتحديًا في استخدامها سواء أكانت الصعوبة في ترجمة كثير من المصطلحات اللغوية إلى اللغة العربية، أم قدر المعلومات ومُلاءمتها لقيم وعادات مجتمعنا العربي. ربما من قرأ بعض هذه المراجع يُلاحظ أن بعض المعلومات في المعرفة الجنسية تُقدم في عمر مبكر نظرًا للانفتاح الثقافي والإعلامي و للأعراف الأسرية والمجتمعية في المجتمعات الغربية، ؛ لذلك استخدام هذه المراجع بشكل حرفي دون مراعاة الفروقات الثقافية يجعل مضرتها ربما أكبر من منفعتها.

ماذا نقصد بالمعرفة الجنسية؟

يظن الكثير أن المعرفة الجنسية هي تعليم أبنائنا ممارسات جنسية لا تتم إلا عند الارتباط بالجنس الآخر. أو أن المعرفة الجنسية هي العلاقة الخاصة بين الزوج والزوجة؛ لكن المعرفة الجنسية أكبر وأشمل من ذلك بكثير. **هي زيادة وعي الطفل نحو نموهُ الجنسي والجسدي منذ مراحل النمو الأولى، وكيف يحمي هذا النمو من ممارسات و أفكار جنسية غير صحيةّ، أكانت مع نفسه أو مع الآخرين. هذا الوعي ينعكس إيجابيًا على شعورهُ تجاه جسده و هويتهُ وأفكاره و علاقاتهُ الاجتماعية.**

ماهي التربية الجنسية؟

لا تتم التربية الجنسية بشكل صحي و مُتكامل دون المعرفة الجنسية. لأن التربية الجنسية وظيفتها توفير بيئة صحيّة و ضوابط تحمي الطفل و ترعى نموه الجنسي الفطري.

لماذا التربية الجنسية ضرورية؟

حين نربي الطفل ونرعى نموهُ، لا بد أن نُؤدي هذه المهمة بشكل شمولي ومتكامل. ففي التربية الجسدية و التي عادة ما يُركز عليها المُربين أولاً و هو توفير المأكل و المشرب والملبس، و حمايتهُ من الامراض و المخاطر الجسدية. أما التربية الفكرية و التي في كثير من الأحيان يرُكز الوالدان فقط على التحصيل الدراسي، بينما هي أوسع من ذلك. فهي تشمل تنمية و تحفيز مهارات التفكير الابداعي و الناقد و صناعة القرار و غيرها من الجوانب الفكرية التي تُعزز نمو الطفل الفكري. كما نشهد في السنوات الأخيرة توجه تربوي نحو العناية بالجانب العاطفي، و يكمُن في تعزيز قدرة الطفل على التواصل بشفافية مع عواطفه و قدرتهُ على التعبير عنها بشكل صحي. أما التربية الاجتماعية فهي ترعى مهارات الطفل الاجتماعية و تعزيزها ليتمكن الطفل من صناعة صداقات صحيّة و يدير صراعاتهُ الاجتماعية بإيجابية. و لو سلطنا الضوء على التربية الروحية، فهي تبدء من إدراك الطفل للذات الإلاهية و علاقته بربه و فهمهُ لرسالة الانبياء عليهم السلام و إمتدادها ليومنا هذا.

كل هذه الجوانب في التربية تُمارس بشكل أو بآخر بين المربين بدرجات متفاوته، لكن ما لاحظتهُ خلال عملي في الارشاد الأسري و الوالديّ، أن التربية الجنسية و تقديم المعرفة اللازمة عنها هو ما يصعُب على المربين مُمارستهُ. بالرغم من ارتباط التربية الجنسية في كل جوانب التربية الأُخرى.

فالنمو الجنسي مُهم ومتداخل مع جوانب النمو الأخرى، ورعاية هذا الجانب في نمو الطفل يضمن له نموًا شاملًا متزنًا. أما إهمال هذا الجانب أو تأجيلهُ لا يعيق النمو الجنسي فحسب، بل أيضاً بقية جوانب النمو الأخرى.

مثلًا؛ لو أهمل الوالدان جانب النمو الجنسي للطفل، فإن الجانب العاطفي قد يتأثر في علاقته مع الجنس الآخر، وهذا يدخل فيه أيضًا الجانب الاجتماعي والجسدي والفكري. في المقابل فإن إشباع فضول الطفل بشكل علمي وتربوي يؤثر إيجابًا على نموه الفكري وشعوره تجاه جسده ووظائفه البيولوجية. فمثلاً؛ لو تعرف الطفل في السنوات الخمس الأولى من عمره على الفروقات بين جسد الذكر والأنثى في كل الكائنات الحية بما فيها الإنسان، وتأمل هذه الفروقات ودرسها دراسة علمية سليمة تُناسب عمره الزمني والعقلي، فإن هذا سينعكس على نموه المعرفي والاجتماعي؛ لأنه سيدرك ويفهم مهام الأم وحاجتها لإرضاع الطفل، ومن ثم فإن هذا الوعي الاجتماعي سينعكس على إدراكه العاطفي. إذن المعرفة الجنسية معرفة متداخلة في جوانب كثيرة من حياة وتطور الطفل، والأمثلة كثيرة.

كما لاحظت خلال عملي كمستشارة ومعالجة نفسية وناشطة بوسائل التواصل الاجتماعي أن معظم المربين يحركهم الدافع لطرح المعرفة الجنسية لأطفالهم بعد اكتشافهم أن أبناءهم يشاهدون مقاطع إباحية، أو يمارسون ممارسات جنسية غير مقبولة، أو حينما يطرح عليهم أطفالهم أسئلة تخص الجنس، فيحتار الوالدان في الإجابة عليها، حينها يدركون أهمية هذه المعرفة. لكن تكمن الحيرة فيما أقول؟ وكيف؟ ومن أين أبدأ؟ لذلك أثمن مُبادرة كل مربٍّ واعٍ حريص على تقديم المعرفة الجنسية مُبكرًا لأطفاله بالتدريج، وبالقدر و اللغة التربوية العلمية الصحية، دون الحاجة إلى انتظار مواقف غير مرغوبة تحدث مع أطفالهم.

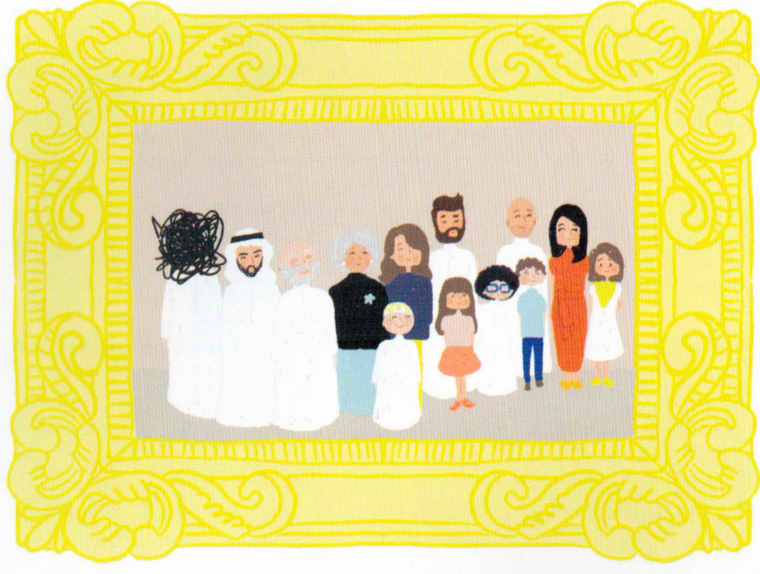
علينا أن ندرك نحن الوالدين إن لم نأخذ بزمام المبادرة بتوعية أطفالنا وإشباع فضولهم وتوفير مساحات آمنة للحوار والنقاش في هذه المواضيع، فإن الإعلام والأصدقاء سيقومون بهذا الدور وربما الأغراب، ولن يكون هذا الدور ناضجًا وصحيًا، بل قد ينعكس سلبًا على سلوكيات وأفكار أطفالنا نحو الجنس.

ربما يقول البعض إنني أتحكم فيما يتعرض له طفلي من الإعلام، **لكن الكثير من الحالات والقصص التي تلقيتها سواء أثناء عملي في الإرشاد النفسي، أو في توعية المربين، تُظهر أن الأطفال بالرغم من حرص الأهل وتحكمهم بما يشاهدونه في الإعلام إلا أنهم تعرضوا لمُشاهدة مقاطع إباحية، أو طُلب منهم سواء من (أطفال) أو بالغين من دائرتهم الإجتماعية القريبة بممارسة سلوكيات جنسية غير لائقة.** أضف إلى ذلك أن معظم الأطفال بمختلف الأعمار توفرت لديهم الأجهزة الإلكترونية و التي تأخذهم إلى العالم الافتراضي بكل ما فيه دون رقابة، لذلك شئنا أم أبينا فإن مصادر المعرفة بكل أشكالها مفتوحة لأبنائنا، فإن لم تكن أنت المربي المصدر الأول والآمن لطفلك، فغيرك سيقوم بهذا الدور الجوهري بحياة طفلك، والاحتمال الأكبر أن تُشوّه هذه المعرفة، مما قد سيؤثر على نمو طفلك الجنسي مدى العمر.

ماذا نتوقع إن غابت التربية الجنسية؟

للأسف حين يغيب دور المربي في توفير المعرفة الجنسية و حمايتها بالتربية الجنسية السليمة، فإن الكثير من المشكلات على كافة الأصعدة تظهر في المجتمع. **ولغة الأرقام والإحصاءات تعكس بعضًا من الواقع، فبناء على إحصاءات حديثة، فإن طفلًا واحدًا من كل أربعة أطفال مُعرض للاعتداء الجنسي قبل وصوله لسن ١٨ عامًا، ففي الولايات المتحدة الأمريكية يتم الاعتداء جنسياً كل ٨ دقائق على طفل. ومن الصادم أن ٣٥٪ من المعتدين والمتحرشين هم أطفال تحت سن ١٨ سنة، وأن ٧٥٪ من المعتدين والمتحرشين بالأطفال أقارب أو أصدقاء لعائلة الطفل؛ أي من الدائرة الاجتماعية القريبة للطفل.** وإن دلت هذه الإحصائية على شيء، فإنها تدل على أن الطفل المُعتدي إما أنه كان ضحية اعتداء، وهو بذلك يكرر ما تعرض له من اعتداء، أو أن الفضول الجنسي حمل الطفل على ممارسة سلوكيات جنسية تجاه طفل آخر. وللأسف لا تتوفر إحصاءات في عالمنا العربي عن الاعتداءات الجنسية؛ لكنني أعتقد أن النسبة لدينا ليست بعيدة عن هذه الأرقام.

ولا نعني بالاعتداءات هنا الاعتداء الجنسي الملموس فقط، فهناك أنواع أخرى من الاعتداءات تكون غير ملموسة، مثلًا؛ إحدى الحالات التي أشرفت عليها بالعلاج النفسي طفلة في الخامسة من العمر، مورس عليها اعتداء جنسي غير ملموس من طفلة قريبة لها ذات ثمانية أعوام، كانت تطلب منها أن تشاهد صور لاشخاص عارين ثم تطلب منها تقليد ما تُشاهده في الصور و تقوم بتصويرها. هذه الخبرة غير الطبيعية و غير الصحية التي يعيشها الطفل ولو لدقائق معدودة رُبما تترك أثرًا سلبيًا يستمر مدى العمر. هذه القصة ليست شاذة أو نادرة، فقد وصلتني الكثير من الحالات والقصص من هذا النوع. وعادة ما تكون البدايات لهذه السلوكيات الشاذة هو الفضول العالي عند الأطفال، الذي قادهم لهذه الممارسات غير الصحية. و التي قد لا تتوقف عند مرحلة الطفولة.



المعرفة الجنسية إحدى وسائل حماية فطرة الطفل

أجمل ما تعلمته خلال دراستي وعملي في مجال الصحة النفسية هو أن الانسان يولد على الفطرة السليمة. هذه الفطرة تحمل في طياتها السلام والاتزان والصفاء والصدق، وما يُعززها أو يُغيرها للأسوأ هي البيئة الاجتماعية المُحيطة به. وأول بيئة يعيش فيها الطفل هي بيئة الأسرة، هذه البيئة الأسرية لا تقتصر فقط على البيئة المادية، بل تشمل أيضًا البيئة العاطفية والفكرية. **حين تُوفر الأسرة بيئة آمنة عاطفيًا وفكريًا، تسمح للطفل بنقاش أي قضية أو طرح أي سؤال، سواء أكان فيما يخص الجنس أم غيرهُ، فإن هذا الاحتواء الآمن يحافظ على سلامة فطرة الطفل ويحميها من الانحراف.** قد يظن بعض المربين أن حماية فطرة الطفل تتم بالانغلاق، وعدم السماح للطفل بأن يتعرض لأي من المعارف والعلوم الا بإشراف الوالدين؛ لكن نتيجة هذا الانغلاق غالبًا ما يدفع الطفل للبحث عن بيئة أخرى تحتضن تساؤلاته وتتقبل كل أفكاره ومشاعره، وهناك احتمال كبير أن تكون هذه البيئة غير صحية.

نقطة مهمة أيضًا، لا بد للمربين أن يحرصوا على أن تكون بيئة الأسرة غنية، ولا أقصد هنا الغنى المادي؛ إنما الغنى العاطفي والفكري. لذا حين يكدّس المربي جل أيامه في توفير ماديات لأطفاله من مأكل ومشرب وألعاب، ولا يعطي دقائق من يومه لتوفير حوارات بناءة ومساحات عاطفية آمنة لأطفاله يعبرون فيها عن مشاعرهم وأفكارهم بحرية واطمئنان فإن بيئة الطفل تكون فقيرة و غير مُشبعة عاطفيا و فكريا.

ماذا يحدث إن لم نقدم المعرفة الجنسية؟

كثير من المربين يتحفظ ويخجل في تقديم المعرفة الجنسية، وهذا الكتمان فيما يخص الجنس يعطي الطفل رسالة صامتة **مفادها أن الحديث في هذه المواضيع مع الوالدين غير مسموح وغير مقبول، بل من المخجل والمعيب أن تسأل**، فمن هنا تُبنى أفكار مُشوهة نحو الجنس، وخوف من السؤال وممارسة حوار ناضج فيما يخص الجنس، وهذا قد يؤثر مستقبلًا على علاقة الأزواج الخاصة فيما بينهما؛ لأن هذا الخوف والحرج من التحدث فيما يخص الجنس سيستمر حتى في العلاقة الزوجية الخاصة. ورغم أن العلاقة الحميمية بين الزوجين التي شرعها الله سبحانه وجعلها متعةً حلالًا لهما؛ لكنها ليست كذلك لكثير من المتزوجين، والسبب أنهم لم يبنوا المعرفة الجنسية بشكل صحي وسليم فيما يخص هذه العلاقة،

ولا يمتلكون الشجاعة الكافية للحوار عن الجنس بصراحة وشفافية. **وكثير من حالات الإرشاد الزواجي التي أشرفت عليها كانت تعاني من عدم راحة الطرفين في العلاقة الخاصة بينهما أو أحدُهما، ولم يمتلكوا القدرة ولا اللغة الصحيّة للحديث عن هذه المشاكل؛ لأنهم تربوا مُنذ الصغر على أن الحديث في هذا الشأن عيب وغير مقبول؛ فيعاني الطرفان بصمت لسنوات طويلة.**

ولا تعتقد أيها المربي أن عزوف ابنك أو ابنتك عن السؤال حول المعرفة الجنسية هو عدم رغبته في المعرفة أو انعدام الفضول، بل العكس، قد يكون لديه فضول عالي في الحصول على المعرفة الجنسية؛ لكن لم يشعر بإشارات منك تعطيه الأمان والحرية للسؤال والنقاش؛ لذلك كن أنت المُبادر وكن مصدر الأمان لهذه المعرفة.

متى أتحدث مع طفلي عن المعرفة الجنسية؟

لا أقصد في هذا الجزء الوقت الزمني لعمر الطفل؛ لأن هذه الجزئية أفردتها في الفصول القادمة بالتفصيل؛ لكن من المفيد أن نتعرف إلى أفضل الأوقات في طرح ومناقشة هذه المعرفة؛ مثلًا:

وقت قصة ما قبل النوم: ما يميز هذا الوقت أن الطفل انتهى من كل برنامجه اليومي واسترخى للنوم، فيكون أهدأ لتلقي هذه المعرفة. وميزة وقت ما قبل النوم أن الكثير من المربين يستغله ليحكي لطفله بعض القصص؛ لذلك بإمكاننا إضافة بعض القصص والكتب التي توُفر المعرفة الجنسية في هذا الوقت أيضًا.

في الوقت الخاص: نُشجع دائمًا أن يقضي الأب والأم وقتًا خاصًا مع كل طفل من أطفاله على حِدة دون أي مُشغلات كالهواتف النقالة أو التلفاز. في هذا الوقت ننصح الآباء والأمهات بمناقشة مواضيع مختلفة ومتنوعة مع أطفالهم، دون أن يكون النقاش بصيغة فرض الأوامر أو إلقاء التعليمات عليهم، إنما يميل إلى حوار الأصدقاء. في هذه الأوقات الخاصة أيضًا بإمكان الوالدين أن يتحدثا عن بعض المعلومات الجنسية ويتركا مساحة لطفلهم للحوار والنقاش والسؤال، حتى نتأكد من أن المعرفة طُرِحت بالشكل الصحيح.

02

المعرفة الجنسية
من ٢ - ٥ سنوات

٢

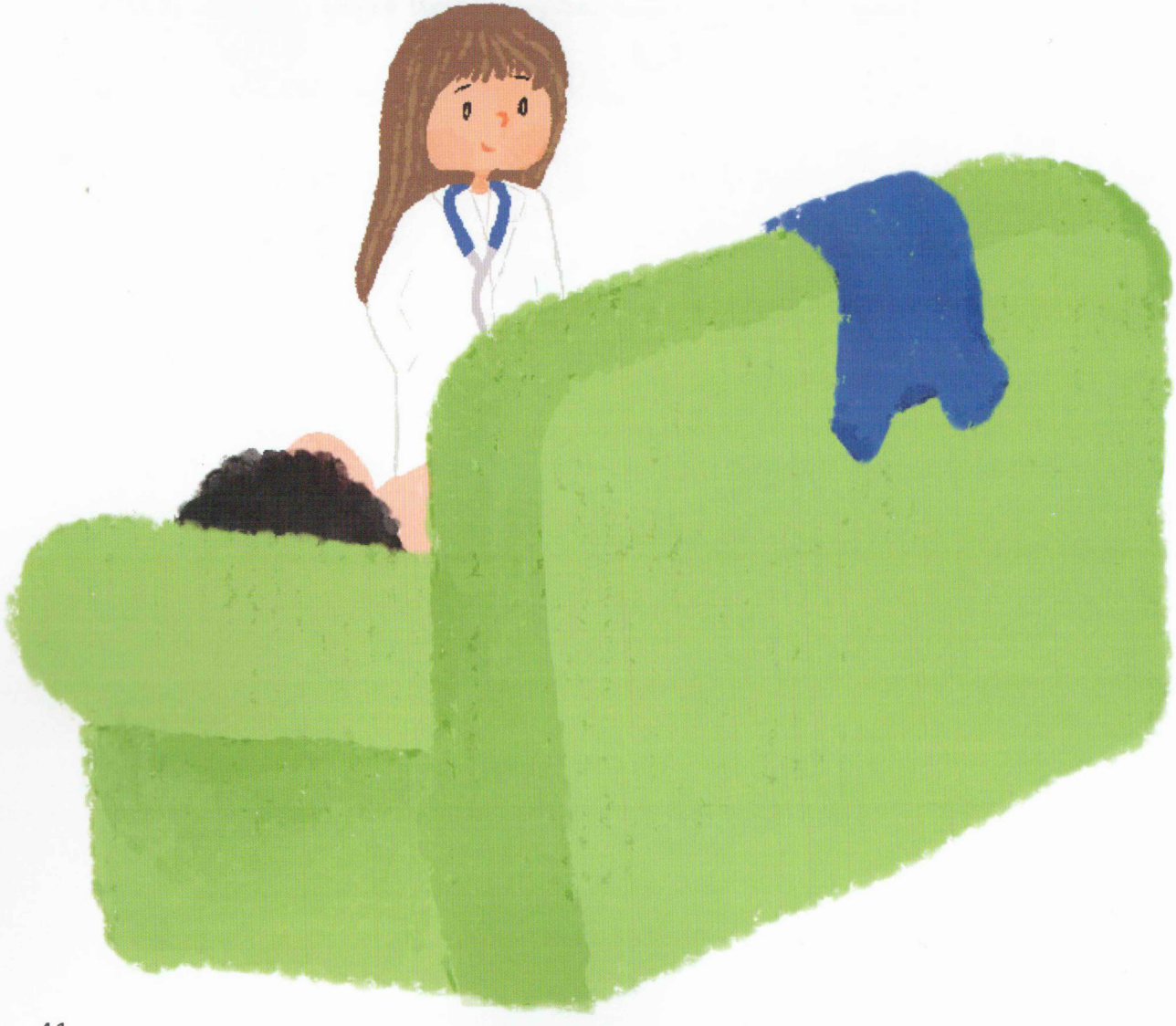
٣ ثلاثة أسباب تُشجعنا لبدء الحديث عن الجنس في هذا العمر:

- أجمل ما يُميز الأطفال في هذا العمر هو سهولة تلقيِهم للمعلومات لمرونة تفكيرهم وخيالهم الخصب. لو تأملنا تركيبة الطفل المعرفية في السنوات الخمس الأولى، لوجدناها أكثر حيوية من أي مرحلة عمرية أخرى؛ لأن هذا العمر تكمن فيه بدايات تشكيل المفاهيم أكانت عن ذاته أم عن المحيط الخارجي بطريقة بسيطة ونشيطة؛ لذلك استغلال هذه القدرة المعرفية عند الطفل تساعدهُ في تشكيل مفاهيم أولية مُهمة عن جسده وبعض الوظائف الحيوية فيما يخص الجنس دون حرج على الطفل ولا على المربي.
- أبو حامد الغزالي رحمه الله وصف الطفل في سنوات عمره الأولى بالصفحة البيضاء، وأن المُربي هو القلم الذي يخط على هذه الصفحات؛ لذلك دائمًا ما أكرر وأقول إن لم أكن أنا المربي أول من يخط بصدق وأمانة و إحسان على صفحة أطفالي البيضاء، ستأتي أقلام أخرى تؤدي هذا الدور، ولن أضمن ماذا ستخُط، و كيف؟ وربما يكون مسح وإزالة ما تخُطه غير ممكن ومتعب لكلانا
- أثبتت الدراسات من مختلف الثقافات أن الطفل كلما تعرف على المعرفة الجنسية في عمر مُبكر، كان أكثر قُدرة على حماية نفسه من الاعتداءات الجنسية أو وممارسة سلوكيات جنسية غير صحيحة، لذلك التحصين الفكري له بالغ الأثر على التحصين العاطفي والجسدي للإنسان.

يكمن التحدي في هذا العمر هو أن أغلبية الأطفال يرغبون في تكرار نفس المعلومات عليهم، وهذا طبيعي في السنوات الخمس الأولى؛ لأن بناء المفاهيم الجديدة في هذه المرحلة العمرية تُثير الحماس والفضول لديهم، وهذه المشاعر وقود أي معرفة. لذا قد يُكرر الطفل الكثير من الأسئلة أو يطلب زيادة تفاصيل عن المعلومات، فلا تنزعج .. هكذا يعمل دماغهُ.

لعبة الطبيب:

لو لاحظنا، فإن لعبة الطبيب هي من أكثر الألعاب المُحببة بين الأطفال في السنوات الخمس الأولى من العمر، وعادة ما يصحُب هذه اللعبة الخيالية رغبة الأطفال في الكشف عن عوراتهم وعورات الآخرين. هذا النوع من اللعب قد يُثير توتر الأهل؛ **لكن وفقاً لنمو الطفل في هذا العمر، فإن ٩٠٪ من الأطفال يمارسون هذا النوع من اللعب الاستطلاعي لأجسادهم ولا يُعد تحرشًا جنسيًا**؛ لأن الفضول تجاه أجسادهم والاختلاف بين جسد الأنثى والذكر مُثير لفكرهم وفضولهم، كما يُلاحظ أن الطفل في هذا العمر يرغب دائمًا باستطلاع أجساد الآخرين واختلاس النظر، خاصة حين يكون هناك مولود جديد في العائلة؛ لذلك من المهم جدًا أن نُشبع هذا الفضول لدى أطفالنا وبشكل علمي وتربوي وصحي؛ حتى لا يلجأ الطفل لممارسة هذا النوع من الألعاب بإفراط، وربما يقودهُ الفضول إلى الوقوع فريسة لتحرش جنسي استغلالًا لهذا الفضول الذي لم يُشبع ويُحاط بعناية من قبل الوالدين.



٢ ما الذي يحتاج أن يعرفه الطفل بين عمر سنتين وخمس سنوات؟

التعرف على الاختلافات بين جسد الذكر والأنثى

- من المهم كما ذكرنا في المقدمة التدرج في تقديم المعرفة الجنسية؛ لضمان سلامة البناء المعرفي و التربية الجنسية للطفل، كما أن الطفل عادة ما يُدرك المفاهيم العامة الكبيرة، ومن ثُم يبدأ في إدراك المفاهيم التفصيلية الفرعية؛ لذلك أول ما نبدأ عند التعريف عن الاختلاف بين جسد الذكر و الأنثى هو التأمل في مخلوقات الله سبحانه وتعالى، والفرق بين الأنثى والذكر في هذه المخلوقات باختلاف أحجامها وأنواعها. ننصح المربين بتوفير صور يُقارن فيها الطفل الفرق بين جسد الذكر والأنثى بين الحيوانات، ودع طفلك يتأمل الصور سواء كانت الموجودة في هذا الكتاب أم صورًا أخرى توفرها له أو تبحث عنها معه في الكتب العلمية. حين يرى الطفل الفرق بين اللبوة والأسد والناقة والجمل والطاووس بجنسيه، سيدرك أن الاختلاف بين الجنسين الذكر والأنثى هو من سنن الله سبحانه وتعالى، ثم بعد ذلك ننتقل من شرح الاختلاف الخارجي إلى شرح الاختلاف الداخلي بين جسد الذكر والأنثى.

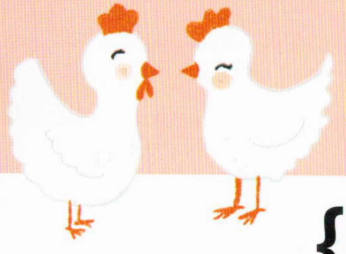
٦

{ومِنْ كلّ شيءٍ

خَلَقنَا

زَوْجين

لعلّكم



تذَكّرُون}

التعرف على جميع أجزاء جسده والمسميات العلمية:

- في المنهجية التي ذكرناها في طرح المعرفة للطفل في هذا العمر؛ ابدأ بالمفهوم الكبير ثم تدّرج في المعلومات التفصيلية. بعد التأمل في الفروقات بين جسد الذكر والأنثى في بقية المخلوقات . تحدث الآن عن الفروقات ايضاً بين جسد الذكر و الأنثى في البشر.
- ابدأ من أول جزء في الجسد كيف أن الرأس و الجذع يتشابهان و يختلفان ثم أنتقل إلى منطقة الحوض و الجهاز التناسلي و ماهي الفروقات بينهم و انتهي بالتشابه في الارجل. هذا التدرج و التأمل يُعين الطفل على ادراك الاختلاف بطريقة علمية.
- ثم انتقل إلى شرح مسميات الأعضاء الداخلية للجسد و احكي بالتفصيل المُمتع عن وظيفة كل جهاز حيوي فيه (الدماغ، والقلب، والجهاز التنفسي بما فيه من أجزاء كالرئة والقصبة الهوائية، والجهاز الهضمي، والجهاز التناسلي) فحين تصل إلى شرح الجهاز التناسلي، سيلاحظ الطفل أن هذا الجهاز هو الجهاز الوحيد المختلف بين الولد والبنت في وظيفته و شكله. بهذا التدرج و الشمولية في الطرح، يبني الطفل مفاهيم الاختلاف بين الجنسين بكيفية علمية و سليمة.
- حين نشرح للطفل الاختلاف بين جسد الذكر والأنثى، لا بد من مراعاة نقطتين أساسيتين: أن جميع المخلوقات لا الإنسان فقط له نوعان، الذكر والأنثى. النقطة الثانية؛ أن الاختلاف بين الجنسين الذكر والأنثى ليس فقط اختلاف خارجي، إنما اختلاف داخلي أيضًا، وهذه حكمة لطيفة من الله تعالى.

بعض المربين يكتفي فقط بتعريف الطفل بجسده ومسميات الأعضاء التناسلية التي تخص جنسه أكان ذكرًا أم كانت أنثى؛ **لكن من الضروري جدًا أن نشرح لأطفالنا في هذه المرحلة العمرية الفرق بين جسد الذكر والأنثى، ليس لإشباع فضول الطفل فحسب، بل لأنها معرفة علمية أساسية تُبنى عليها كل المعرفة الجنسية فيما بعد.**

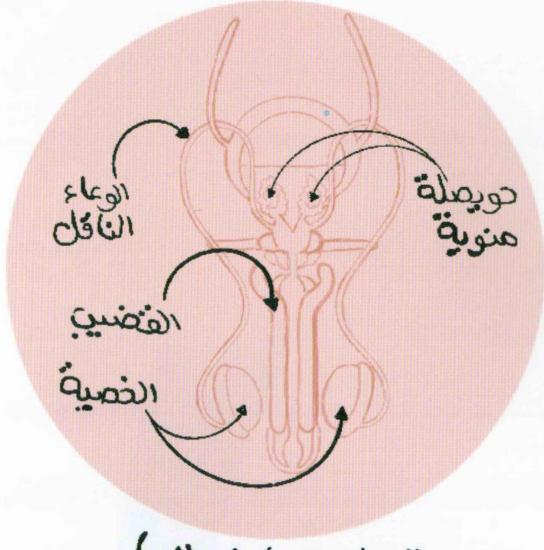
ألاحظ أيضًا أن كثير من المربين يتحرجون من تعليم أطفالهم مسميات الأعضاء التناسلية، ويستبدلونها بمسميات غير علمية. **مثلًا كلمة (عيبي)**، وهذه الكلمة تحديدًا لها أثر سلبي تجاه شعور الطفل نحو جسده وذاته. فإن الله كرم بني آدم، وكل عضو من أعضاء أجسادنا خُلق لحكمة ومنفعة؛ لكن حين يُسمى جزء من جسد الطفل بـ (عيب)، فإن هذا قد يخلق لديه شعورًا بالعار تجاه جزء من جسده، وقد ينعكس على تقديره لذاته، في المقابل، فإنني أتفهم تمامًا نية الأهل الطيبة في إطلاق كلمة (عيبي) على هذا الجزء من الجسد؛ ليحافظ الطفل على خصوصيته، أو أن إظهارهُ للآخرين يكون عيبًا؛ لكن كما ذكرت، فإن إعطاء المسميات الواضحة والصريحة **أولًا:** يعرّف الطفل على جسده بشكل علمي وصحيح. **ثانيًا** يحمي الطفل في حال تعرضه لا سمح الله لتحرش.

ليس
عيبًا!

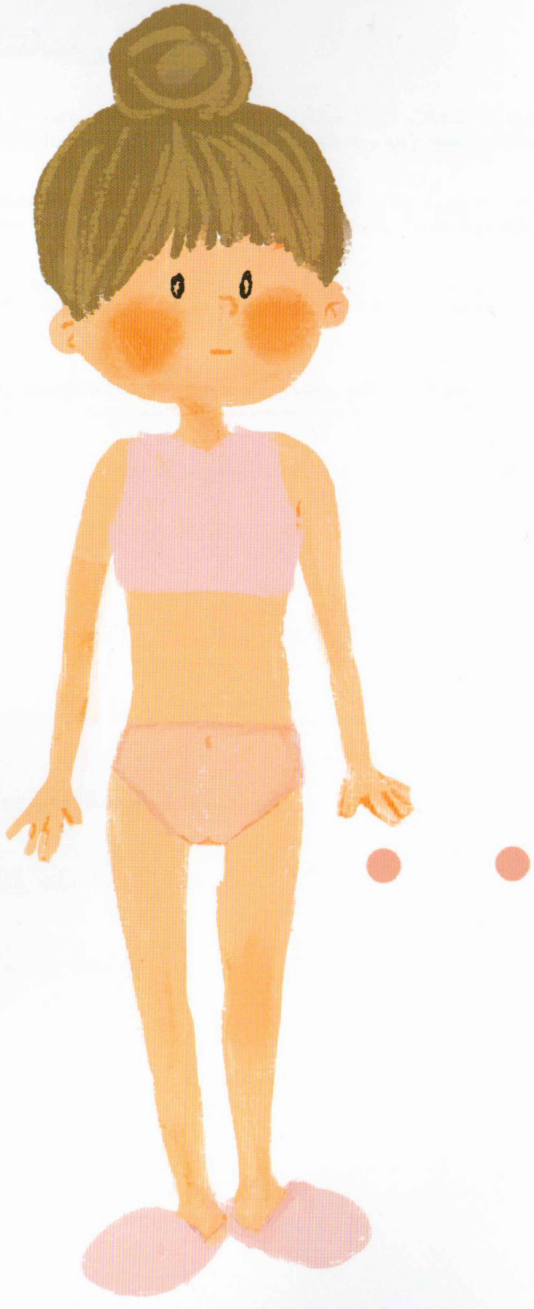
أذكر إحدى القصص التي مرت عليّ أثناء عملي في تقديم الاستشارات النفسية للأطفال في المدارس،

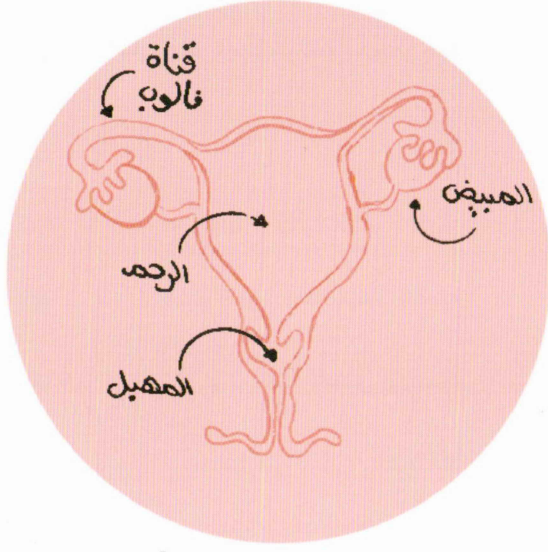
كان هناك طفل ذو خمس سنوات يعتدي عليه صديقه ذو السنوات الخمس أيضًا، بمحاولة إمساك عضوه التناسلي أثناء وقت القيلولة في الصف. وكان الطفل المُعتدى عليه يُخبر معلمته أن صديقه يحاول أن يلمس (الويوي). المعلمة لم تفهم ما هو (الويوي) وظنت أنه يقصد الدمية أو أي شيء آخر عدا أنه يقصد عضوه التناسلي. وللأسف استمر الطفل يعتدي على صديقه جنسيًا مدة أسابيع حتى أدمن الطفل المعُتدى عليه ممارسة هذه العادة في المنزل، فصار يُمسك بعضوه التناسلي وقت النوم، وانتبهت الأم لهذا السلوك الغريب، وحين حاورت طفلها لمعرفة من أين تعلم هذا السلوك، قص عليها أن صديقه كان وما يزال يمارس هذا السلوك معه وقت القيلولة في المدرسة.

صُدمت الأم وقالت لطفلها لماذا لم تُخبر المعلمة؟! خاصة أن الطفل تعلم من والدته ألا يسمح لأحد بأن يلمس المناطق الخاصة بجسده وأن يُخبر شخصًا بالغًا إن تعرض لأي اعتداء. حاول الطفل منع صديقه لكنه لم يمتنع، وأخبر معلمته، **لكن لاستخدامهُ مصطلحًا خاصًا فقط بعائلته لا المصطلح العلمي لهذه المنطقة بجسده، فوقع ضحية تحرش جنسي!** لذلك خجل الآباء والأمهات أن لا يُعلّموا أطفالهم المصطلحات العلمية الصحيحة للمناطق التناسلية ليس بمكانه الصحيح، فمن باب الأمانة العلمية، لا بد أن يتعرف الطفل على المسميات الصحيحة لأعضائه التناسلية، ليس فقط حماية له من التحرشات، بل ليسهل عليه أيضًا قراءة الكتب العلمية فيما بعد. (تجد مُسميات الجهاز التناسلي في الصفحة التالية مع الصور التوضيحية)



الجهاز التناسلي للذكر



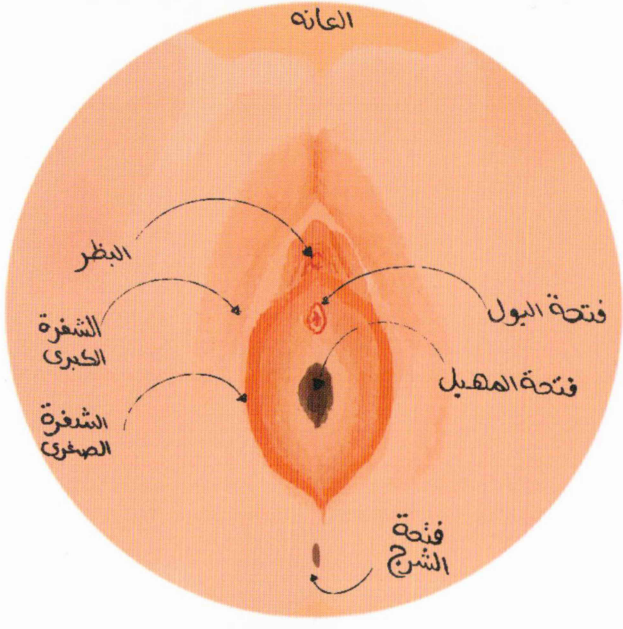


الجهاز التناسلي للأنثى

الجهاز التناسلي للأنثى:

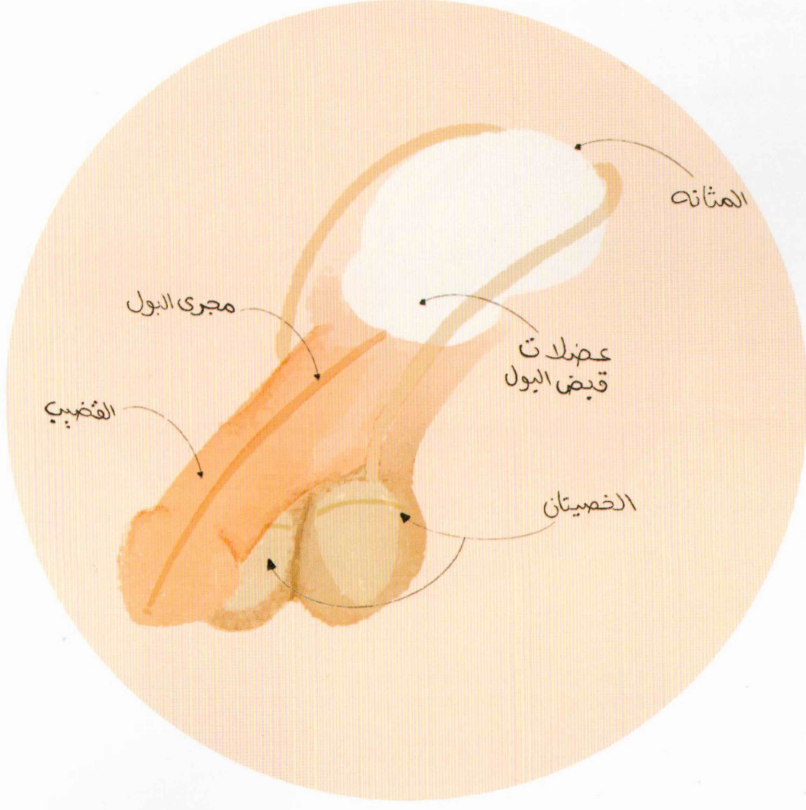
- بعد أن يتعرف الطفل على الاختلاف الخارجي بين جسد الأنثى والذكر، نعرفهُ أيضًا على الاختلاف الداخلي بين جسديهما، وكيف يكمن هذا الاختلاف في الجهاز التناسلي. ونذكّر المربين، كلما استخدمنا المصطلحات العلمية الصحيحة، خف الحرج علينا، وكان نمو المعرفة الجنسية و الجسدية لدى الطفل علميًا وصحيًا. أيضًا تذكّر أن الطفل في السنوات الخمس الأولى من العمر يتعلم باللمس؛ لذلك من الجميل أن نشرح له أن الجهاز التناسلي للأنثى مكون من الرحم، والمبايض، وقناة فالوب، والمهبل. ونشبه حجم الجهاز التناسلي عند المرأة البالغة بحجم حبه الكمثرى حتى يدرك الطفل مدى حجم الرحم. أيضًا نشرح للطفل الحكمة من خلق الرحم بهذا الشكل حتى يتكون الجنين بداخله، وكلما كبر الجنين، كبر الرحم لأنه مخلوق من عضلات قابلة للتمدد، حتى يصبح حجمهُ بحجم البطيخ. نُعرف الطفل أيضًا أن المبيضين حجمهما بحجم اللوزة، وهي مسؤولة عن تزويد جسد المرأة بالكالسيوم لتقوية العظام، وبهذا التشبيه البسيط العملي يدرك الطفل هذا الاختلاف بكل بساطة. كذلك لفت انتباه الطفل إلى قدرة الله في خلق هذا العضو القادر على استيعاب نمو إنسان من النطفة حتى الاكتمال في الخِلقة هو تأمل في قدرة الله البارئ المصور الحكيم سبحانهُ، وهذا يصُب في التربية الإيمانية للطفل و يُنميها.

- من المهم أيضًا أن نشرح للطفل أن مهبل الأنثى فيه ٣ فتحات أو ٣ مخارج: ١- مخرج للبول، ٢-ومخرج للغائط، ٣-ومخرج لخروج الجنين (لاحقًا نشرح معلومات خروج الجنين). هذه المعلومة مهمة جدًا؛ لأنها تُمهد للطفل إدراكه لعملية الولادة ولاحقًا للجماع. تذكر أن المعرفة الجنسية تُبنى بالتدريج، وكل معلومة لها أسس وتُمهد للمعلومة التي تليها، لذا لا تخجل أو تتردد في طرحها.



الجهاز التناسلي للذكر:

- يكمن نصف الجهاز الذكري التناسلي في داخل الجسد ونصفه الآخر خارجهُ، عكس الجهاز التناسلي للأنثى الذي يكمن كلهُ داخل جسدها باستثناء فتحة المهبل. من المهم أن يتعرف الطفل إلى مسميات أجزاء الجهاز التناسلي بالمسميات العلمية الصحيحة؛ الخصيتين، والمثانة البولية، والقضيب، ووظيفة كل جزء منهم. في هذا العمر نكتفي بتعريف الطفل أن البول يمر من خلال قناة بالقضيب، وهذا القضيب عبارة عن عضلة تتمدد حين يمتلأ بالبول. وأن الخصيتين والقضيب يكبران كأي جزء آخر في جسم الإنسان ويكبر مع تقدم العمر.



لا تخجل من شرح
هذه الرسومات والمعلومات
لأبنائك، فهذه المعرفة
علمية أساسية تُبنى عليها كل
المعرفة الجنسية فيما بعد.

معلومات مهمة تخص النمو الجنسي في هذا العمر عن الأولاد:

- في عمر الثلاث سنوات تقريبًا يكبر حجم القضيب عند الأولاد، ونتيجة لهذا النمو السريع الذي يشعر به الولد قد يدفعه إلى الإمساك بعضوه التناسلي أو النوم على بطنه. هذه الممارسات قد تُشعر الطفل بمتعة جسدية؛ لأن القضيب يتحوي على شبكة تستشعر هذه الملامسات أو الضغط عليه. وربما ينتصب القضيب ويصل إلى حد النشوة ويتعرق الولد. هذه العملية هي ما يُطلق عليها البعض «العادة السرية»، قد يتفاجأ البعض أن الطفل في عمر مُبكر يشعر بهذه المتعة، لكن هذه حقيقة علمية، بل إن بعض الأطفال وخاصة الأولاد قد يُثارون بمجرد النظر إلى الإناث أو إلى صور مثيرة بصريًا، لأن الإنسان عبارة عن شبكة أعصاب مرتبطة بكل أجزاء الجسم، فإذا أثير البصر، تُثار مناطق أخرى بالجسد. إحاطة المربين بهذه المعلومات ستشعرهم بالاطمئنان لو لاحظوا ممارسة أطفالهم لهذه العادة أو انتصاب قضيب أولادهم؛ لأن البعض يظن أن هذه السلوكيات ناتجة عن تعرض الطفل لتحرش أو اعتداء جنسي. من المهم كذلك أن ندرك نحن المربين ان مُشاهدة الطفل لمقاطع حميمة أو غير محتشمة في الأفلام أو المسلسلات قد تُثيرهم وتُعجّل نموهم الجنسي، وهذا ليس صحياً لهم؛ لذلك لا بد من توسيع مداركنا بكوننا مربين، وألا نستهين بالآثار السلبية التي تُخلفها بعض المشاهد غير المناسبة لأطفالنا. و هذا الوعي و الحرص يُعيننا على ممارسة التربية الجنسية السليمة و التي تُحيط الطفل ببيئة خالية من المثيرات.

ما الحل إذا أدمن الطفل ممارسة العادة السرية؟

- خطوات الحل الآتية لا بد أن تُمارس بشكل يومي وباستمرار، ربما تصل إلى شهرين أو أكثر حتى يتخلص الطفل من ممارسة هذه العادة. وقبل ذكر الحلول من المهم أن نجيب عن السؤال هل للعادة السرية لها مضار صحية على الطفل ونموه؟ للإجابة على هذا السؤال لا بد أن أذكر بأمانة جميع آراء المتخصصين في هذا الجانب.
- ممارسة العادة السرية تحديدًا لا تضر صحة الطفل، وبعض الكتب التربوية الأجنبية تقترح على المربين أن يشرحوا لأطفالهم أن ممارسة هذه العادة تكون في مكان خاص ومُغلق حتى لا يراهُ أحد، أي يُحط الطفل نفسه بكامل الخصوصية. أما الرأي الآخر الذي أميل له شخصيًا، فيبين أن كثرة ممارسة العادة السرية تُجهد وتضعف عضلة القضيب عند الأولاد، كما أن إدمان المتعة الجنسية الذاتية قد يُفقد مستقبلًا المتعة الجنسية في العلاقة الزوجية الحميمة؛ لذلك من الضروري أن نحمي أطفالنا من اكتساب عادات قد تضرهم على المدى البعيد.

خطوات إيقاف ممارسة العادة السرية عند الأطفال:

- لا تلُبس الطفل ملابس داخلية ضيقة أو بنطالًا ضيقًا حتى لا تثار هذه المنطقة بشكل عفوي.
- الجلوس بطريقة لا تُثير هذه المناطق، كجلوس الطفل وبين فخذيه شيء كالوسادة مثلا.
- أشغل طفلك جسديًا وذهنيًا بأنشطة وألعاب طول اليوم قدر المستطاع.
- أوقف طفلك فورًا إن رأيته بدأ في ممارسة هذه العادة، بهدوء ودون زجر و لا تُشعرهُ بالعار.
- إذا أخبرك الطفل أنه يشعر بمتعة في ممارسة هذه العادة، أجب ببساطة أن هذا شعور طبيعي وسينتهي.
- بعض الحالات قد تستدعي التدخل الطبي للكشف عن معدل نمو الهرمونات لدى الطفل.
- إذا بدأت بتطبيق هذه الحلول، ننصح بالبقاء في المنزل وعدم الإكثار من الزيارات الخارجية؛ حتى لا تغفل عن الطفل ويمارس هذه العادة بعيد عنك.
- تأكد قبل البدء في هذه الخطوات السابقة من خلو المناطق التناسلية لدى طفلك من أي التهابات جلدية قد تسبب للطفل رغبة في لمس وحك المناطق الخاصة، مما يؤدي لاكتشاف الطفل هذه المتعة والإدمان عليها.

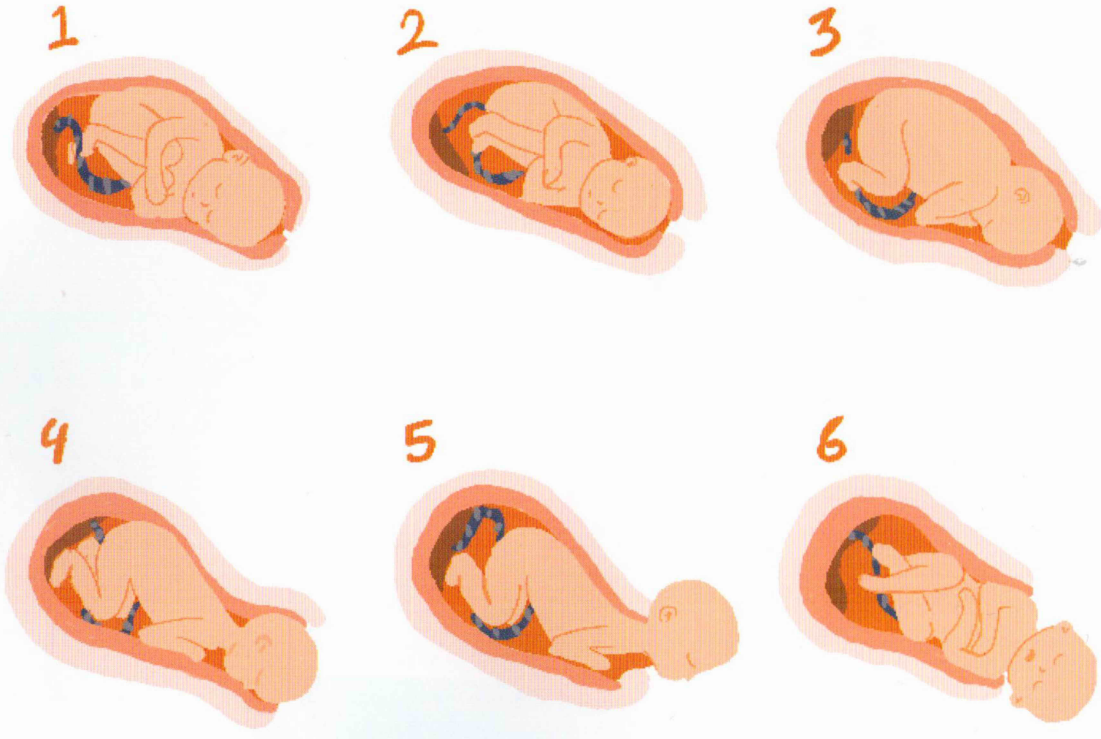
الولادة

- كثيرًا ما يسأل الأطفال في السنوات الخمس الأولى كيف يخرج الطفل من بطن الأم أو من أين يأتي؟ هذه الأسئلة تنم عن فطرتهم الطيبة وعن ذكائهم وتساؤلاتهم حول حقائق يراها حوله، خاصة إذا كان هناك مولود جديد في العائلة أو من الأصدقاء المقربين من الطفل.
- للأسف بعض المربين بنية طيبة لكن جهلًا منهم يُقدمون للطفل معلومات خاطئة ومشوهة تمامًا، وهذا لا يعيق النمو الفكري والعلمي عند الطفل فحسب، بل يعيق الثقة والاحترام بين الطفل ووالديه أيضًا. حين يجيب البعض بأننا اشترينا المولود من المستشفى، أو أننا وجدناك عند الطبيب وأخذناك، أو أي إجابات كاذبة للطفل، فإننا نستخف بعقله و نُفقدهُ الثقة فينا كوالدين. لذلك ببساطة جدًا لا بد أن نخبر الطفل أن الأم هي من تحمل الطفل في رحمها (لا بد من شرح الجهاز التناسلي عن الأنثى قبل شرح الولادة؛ حتى يبني الطفل المعلومات بشكل تدريجي وسليم). ومهم جدًا أن نستخدم كلمة (الرحم) وليس البطن، لأن بطن الأنثى فيها الكثير من الأجهزة مثل الأمعاء والمعدة. ولا نكتفي فقط بتقديم هذه المعلومة، من الجميل أن نوفر للطفل أفلامًا وثائقية، وهي متوفرة بشكل كبير في الإنترنت عن كيفية نمو الجنين في رحم الأم؛ كيف يبدأ من علقة ثم نطفة، ثم كيف تنفصل الأيدي والأرجل من الجسم، وهكذا حتى يتكون إنسان كامل الخِلقة. أيضًا نذكر أن الجنين يكون داخل كيس مائي في الرحم، وأنه يتغذى من الحبل السري المربوط بينه وبين المشيمة. كل هذه المعلومات لا بد أن تُطرح إما بقصص أو صور أو أفلام وثائقية؛ حتى يدرك الطفل هذه العملية العجيبة من صنع الخالق جل في علاه.

من أين يخرج الجنين؟

بكل صدق وبساطة نخبر الطفل أن هناك طريقتين:

- الطريقة الأولى: نسميها الولادة الطبيعية، حين يكتمل نمو الطفل ويُتم التسعة أشهر في رحم أمه يصبح رأس الجنين أسفل الرحم حتى يسهل خروجه منه، وحين تحين لحظة الولادة التي قد تحدث بأي وقت في الشهر التاسع، تبدأ حينها عضلات الرحم في الانقباض، ويبدأ الطفل بدفع رجليه، وتتوسع الفتحة الخاصة بخروج الجنين من ١ سم حتى ١٠ سم (هذه الفتحة يتم شرحها مسبقًا حين نشرح عن الجهاز التناسلي للأنثى).



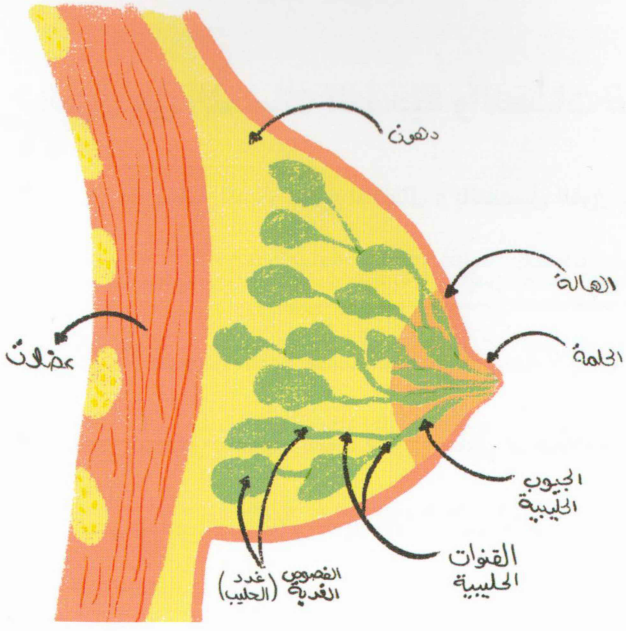
1 الولادة الطبيعية

- الطريقة الثانية: هي ما تسمى الولادة القيصرية، و التي تتم عندما يفتح الطبيب فتحة في بطن الأم، ويخرج الجنين، ثم يخيط الفتحة حتى تُغلق.
- من الطبيعي أن يسأل الطفل الكثير من الأسئلة بعد تقديم هذه المعلومات له، مثلًا؛ هل الولادة مؤلمة؟ لا بد كذلك أن نكون صادقين معه ونراعي اختيار المصطلحات الإيجابية، فنجيبه أن الولادة مؤلمة؛ لكن الطب الحديث أوجد الكثير من الوسائل المختلفة لتخفيف الألم عن الأم. مهم جدًا أن نراعي لحن الصوت وملامح الوجه حين نقدم هذه المعلومات، فنُشعر الطفل أنها عملية طبيعية خلقها الله سبحانه بهذه الكيفية لما فيها من حكمة ورحمة للإنسان. احذر أن تقدم المعلومات بلحن فيه خوف أو تردد أو خجل؛ حتى لا تربط هذه المعلومات العلمية الطبيعية بهذه المشاعر السلبية.

2 الولادة القيصرية

الرضاعة

- غالباً ما يُصاحب فضول الأطفال عن الولادة فضولهم أيضا عن الرضاعة. خاصة إن رأى الطفل والدتهُ أو أحد قريباته تُرضع طفلها . و حتى ان لم يُحرك الفضول الطفل لمعرفة المعلومات التي تخص الرضاعة، فمن حقه علينا أن نشرح له هذه العملية الطبيعية و التي فيها من الحكمة و الابداع الالهي الشيء العظيم.
- أيضا شرح الرضاعة بتفاصيلها و أبعادها يجعل الطفل يُقدر جُهد أمه و انشغالها عنه في حال كانت تُرضح احد اخوته. هذا التقدير يرفع من ذكاء الطفل العاطفي و الاجتماعي لديه.
- حين نشرح للطفل عن الرضاعة أولا نشرح له الحكمة منها و هي أن الله أودع في ثديّ الأم حليباً حتى يتغذى الطفل عليه في وضعيه تجعله يلتصق في جسدها إلتصاق آمن ، يشُم رائحتها ، يسمع صوتها، يتأمل ملامح وجهها من قرب، كل هذه التفاصيل أرادها الله ليربط الطفل بأمه بإرتباط آمن يُساعد جسمه على إتزان درجه حرارته و نبضات قلبه، كما أن الرضاعة الطبيعية تقوي مناعة الطفل ضد الأمراض و تزيد من نشاط النظام العصبي في دماغه ليزيد من ذكائه. أيضا فائدة الرضاعة تمتد للأم أيضاً، فالرضاعة الطبيعية ترفع من مناعة الأم و توازن درجة حرارتها.
- بعد شرح الفائدة الجسدية و العاطفية للطفل و الأم من الرضاعة، نشرح للطفل كيف خلق الله الثدي في أحسن تقويم ليدُر الحليب للطفل. ففي الصورة المقابلة لك تجد أن الثدي عبارة عن عضلة حتى تساعدهُ على الامتداد إن تكوّن الحليب. و أن بداخل هذه العضلة شبكة عجيبة الصُنع من مجموعة فصوص يتكوّن بداخلها الحليب و يخرج عبر القنوات الحليبية كممرات ليوصل الحليب للجيب الحليبية في الحلمة.



مما يتكون حليب الأم؟

حليب الأم ذا جودة عالية ليس فقط في مكوناته و إنما أيضا في كيفية خروجه للجنين ..فحين يبدء الجنين بالمص فإن أول شئ يخرج له من حليب نسبة الماء عالية ثم تبدء نسبة السكر تزيد في الحليب لترفع شهية الجنين. بعد ذلك ترتفع نسبة الدهون ليبدء الجنين بالشعور بالاشباع، و حين يشعر الجنين بالاشباع يبدء الحليب بتخفيف نسبة الدهون و يُخرج نسبة الماء أعلى. هذا التدرج في مكونات الحليب لا يمكن أن تحدث في الرضاعة الصناعية. أيضا من العجيب ان الطفل و الأم شركاء في در الحليب و انتاجه، فكلما مصّ الجنين ثدي الام فإن ذلك يُنشّط هرمون البورلاكتين المُتحكم .كذلك كلما تذكرت الأم طفلها أو شمت رائحتهُ أو سمعت صوته، كلما زاد نشاط هرمون الحليب و زاد من انتاجه.

الفرق بين اللمسات الصحيّة واللمسات غير الصحيّة:

- في هذا العمر المبكر نشرح للأطفال و بالتفصيل الفرق بين اللمسات الصحية و غير الصحية و هنا انوه ان نحرص على استخدام كلمة (لمسة صحية) و ليس لمسة (طيبة) لانهُ للأسف كثير من حالات التحرش التي رأيتها مورس عليهم التحرش بلطف شديد مما جعل الضحية لا يُميز ان كانت هذه اللمسة الطيبة اللطيفة هي تحرش!
- أولًا نبدأ بشرح حدود العورة ليدرك الطفل أن هناك مناطق خاصة جدًا، فالعورة حدودها (من السرة إلى الركبة)، وغير مسموح لأحد أن يراها إلا الأم والأب، والطبيب في وجود الأب أو الأم. لكن في بعض الأحيان نحتاج إلى السماح لشخص آخر في حال تغيير الحفاظة أو التنظيف الشخصي للحمام كالجدة أو المعلمة بالمدرسة. من المهم أيضًا أن نشرح للطفل أن هناك لمسات غير مريحة وغير صحية ابتداءً بالضرب أو اللمس بطريقة غير مريحة. ولا بد أن ندرب ونعلم الطفل من هذا العمر المبكر قول (لا) حين لا يريد لشخص أن يلمسه حتى إن كان من أقرب الناس مع مراعاة الأدب والاحترام.

قولي: **لا**!
وأخبرينا مباشرةً.

- من الضروري ألا نُخيف الطفل من الجميع ومن الأغراب، لكن من المهم أن نغرس فيه الحرص على سلامة وحماية جسده من أي أذى كاللمسات غير الصحية.
- وحتى يمتلك الطفل وعيًا تجاه حماية جسده؛ من الأفضل تدريبه خلال مواقف وهمية ولعب الأدوار. مثلًا؛ أن نخبر الطفل إن كان بحديقة المدرسة وطلب أحد أصدقائه أن يدخل معه دورة المياه، ما التصرف الصحيح؟ وكيف يرد على صديقه؟ موقف آخر؛ لو كنت بالحديقة تلعب وأتى شخص كبير و لطيف قال لك سأحملك، أو تعال معي لأريك شيئًا ما في جانب الحديقة، ما التصرف الصحيح؟ وماذا ستقول؟ وغيرها من المواقف التي تجعل الطفل جاهزًا ومستعدًا للتصرف الصحيح في هذه المواقف المباغتة. لو كنت مثلا بمنزل أحد أقاربك و طلب منك مُشاهدة صور لأشخاص عُراة.. ماذا ستفعل؟!
- **في هذا العمر لا بد من الاستعانة بالقصص والصور حتى يسهل علينا إيصال هذه المعلومات، وهناك الكثير منها.**

(في ملحق آخر الكتاب اقتراحات لبعض هذه الكتب و القصص).

قُل: **لا!**
وأخبرنا مباشرةً.

X

X

X

03

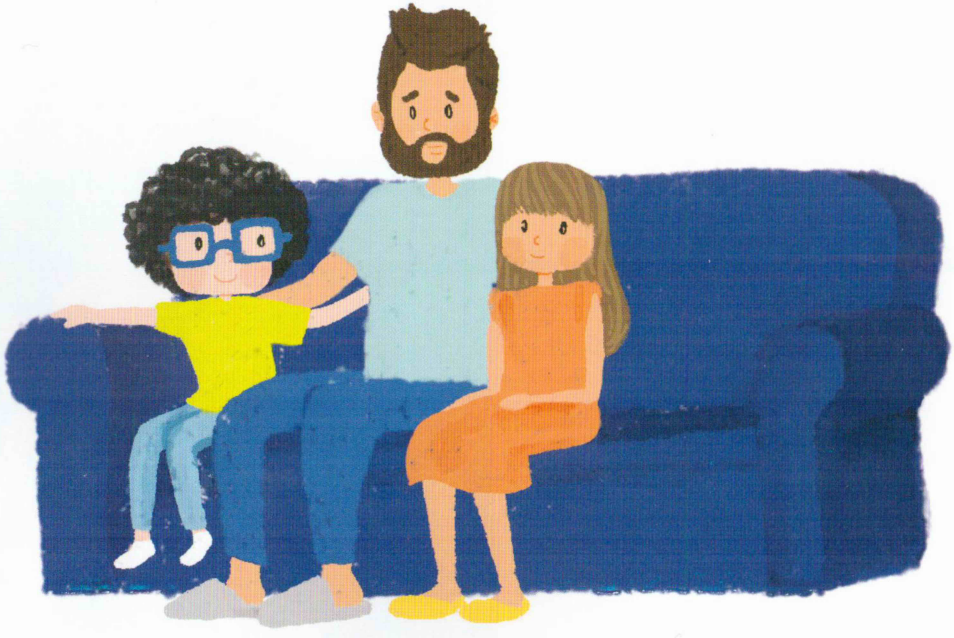
المعرفة الجنسية
من ٦ - ٩ سنوات

٣

مقدمات البلوغ

من أهم أساسيات بناء المعرفة الجنسية السليمة والصحية لأبنائنا هو التدرج في تقديم هذه المعرفة، وأن يكون هذا التدرج مناسبًا وملائمًا لعمر الطفل الزمني والعاطفي والفكري. للأسف كثير من الأطفال لا تُقدم لهم هذه المعرفة بالتدرج المطلوب، بل يتعرضون لها بمحض الصدفة أو الفضول، وغالبًا ما تشكل لهم صدمة لأن المعلومات تكون سابقة لعمرهم المناسب، أو أنهم لم يستعدوا تدريجيًا لتلقي هذه المعرفة بشكل علمي وتربوي سليم.

بعض المربين كذلك يُفضل أن تقوم المدرسة بهذا الدور في تقديم المعرفة الجنسية لأطفالهم حتى تُزيل عن كاهلهم الشعور بالحرج والمسؤولية، وهناك دول مثل أمريكا وكندا تُقدم هذه المعرفة في المدارس بعد أخذ الموافقة الخطية من الوالدين؛ لكن معظم هذه البرامج المدرسية تُعطي المعلومات دفعة واحدة بلا تدرج، وتكون خالية من مراعاة الحساسية الثقافية والدينية للطلاب، ولا يمكن أن يمتلئ هذا الفراغ إلا من قبل الوالدين أنفسهم. لأن الطفل حين يستمع لهذه المعرفة في جلسة جماعية، فهذا قد يُفقدهُ مساحة السؤال والاستفسار بأريحية، وهذه المساحة من الضروري أن تتوفر أثناء وبعد تلقي أي معرفة، خاصة معرفة حساسة كالمعرفة الجنسية.



في المرحلة السابقة بدأنا بتقديم المعرفة الجنسية للأطفال من خلال شرح جميع أجزاء جسده ووظيفة كل جزء بما فيه الجهاز التناسلي. و حين نتأكد كمربين بأننا أشبعنا فضول الطفل عن هذه المعرفة و تأكدنا من أنهُ أدركها علميًا وبشكل مناسب، ننتقل إلى المعرفة التي تليها، والتي تُبنى بناءً على المعرفة التي سبقتها.

هذا الجزء من المعرفة يُمهّد للطفل معلومات مرحلة البلوغ، وما الذي يحدث قبل وأثناء البلوغ ليسهل عليه إدراك الحكمة والكيفية من البلوغ، وليتعامل مع هذه المرحلة بشكل صحي وإيجابي لأنها مرحلة مهمة وحساسة. قد يُصدم البعض ويعتقد أن الحوار عن هذه المعلومات في هذا السن مبكر، لكنه ليس مبكرًا، **فمنظمة الصحة العالمية أعلنت عام ٢٠١٤ انخفاض سن البلوغ عالميًا إلى سن ٨ سنوات** لأسباب عديدة، منها التلوث البيئي، وحقن اللحوم والدواجن بهرمونات تعجل من نموها، مما أثر على نمو أجساد أطفالنا. إضافة إلى تعرض الأطفال في سن مبكر لخبرات ومحفزات جنسية في الإعلام تسبق أعمارهم الزمنية.

البلوغ ليس لحظة، إنما مرحلة تستمر لبضع سنوات، وتبدأ في التغييرات الجسدية والعاطفية والاجتماعية، لتنقل الإنسان من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، **لذلك من المهم جدًا تربويًا أن نُهيئ الأطفال لهذه التغييرات قبل حدوثها حتى يكون على استعداد فكري وعاطفي**، مما يُعينه على تقبل هذه التغيرات والانسجام معها.

ومن المهم أيضا للمربين وكذلك الأطفال أن يدركوا أن الفترة الزمنية لمرحلة البلوغ والتغيرات الجسدية والعاطفية تختلف من شخص إلى آخر، هناك من يمر بهذه المرحلة في أربع سنوات، والبعض أقل أو أكثر بناءً على عوامل عديدة منها الاستعداد الجيني الوراثي والبيئي أيضًا.

من الجيد أن نشرح هذه التغييرات بالصور سواء كانت بالرسومات الكرتونية لرفع الحرج أثناء تقديم هذه المعرفة أو بصور حقيقية لإيضاح الفكرة وإيصالها بشكل علمي أكثر. لذا ننصح المربين بتوفير الصور من قبل الوالدين، فتُقدم للطفل من كتب علمية، لا من مواقع إباحية بإيماءات غير لائقة. وتذكر جيدًا أيها المربي أن تكون المصدر الأول والآمن لأبنائك في توصيل هذه المعلومات وشرحها وإشباع فضولهم.

التغييرات في مرحلة البلوغ

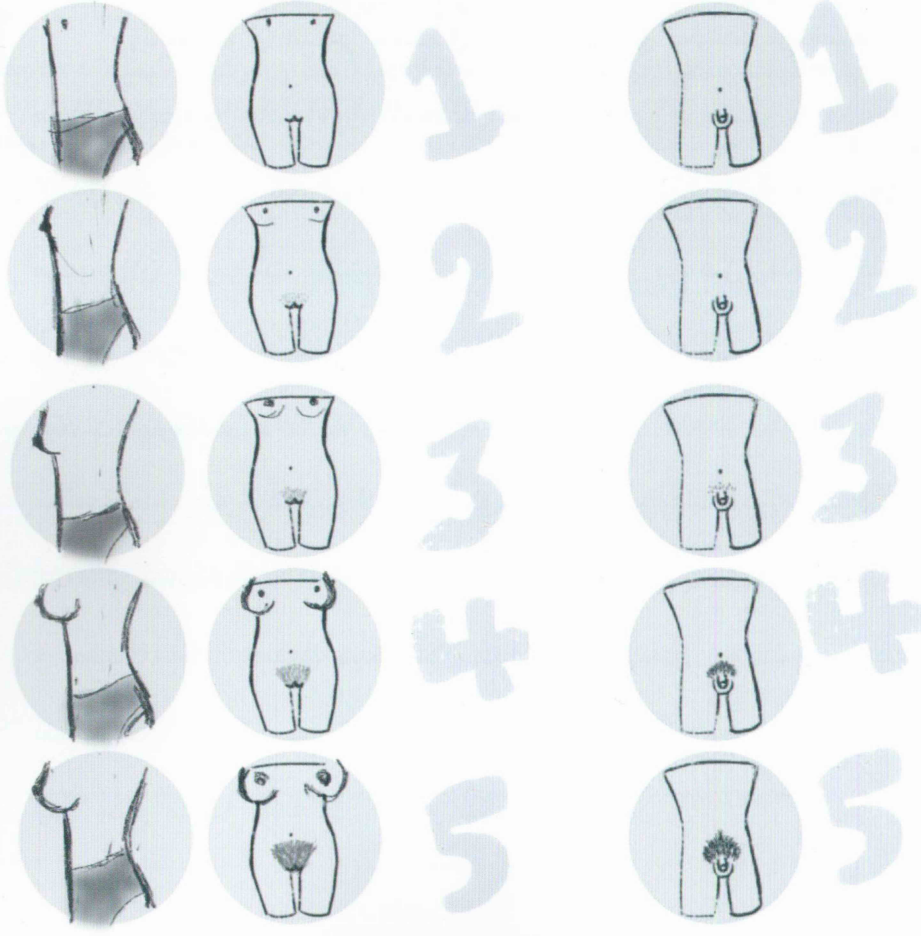
التغيرات الجسدية

ضرورة شرح التغييرات الجسدية في هذا العمر تؤدي دورًا كبيرًا جدًا ومباشرًا في ثقة الأطفال بذواتهم، فأحد عناصر الثقة بالنفس المهمة هي رضا الإنسان عن جسده وشكله الخارجي، والأطفال في هذه المرحلة ومع التغيرات الجسدية التي تحدث لهم بشكل سريع قد يؤثر على ثقتهم بأنفسهم وأجسادهم بشكل سلبي إن لم يُهيأوا لهذا التغيير بشكل صحي وإيجابي. هذه التغييرات تشمل:

- زيادة في الطول.
- زيادة في الوزن أو انخفاضه.
- نمو الشعر في مناطق جديدة ومختلفة في الجسم؛ تحت اليد (الابط)، العانة، الذراعين والأرجل، في الصدر عند الأولاد.
- العرق يزداد وتختلف رائحته.
- قد تظهر حبوب على الوجه.
- تغيير حجم الثدي وقسوته عند الأولاد والبنات، وهذا النمو يكون مؤلمًا بعض الشيء.
- تغيير في مدة النوم وزيادته.

استعن بالصور الموجودة في الكتاب إن رغبت، وأخبر طفلك أن أجساد البشر تكبر وتنمو وتمر بمراحل.

مرحلة البلوغ هي مرحلة بين الطفولة والرشد، **حتى تنتقل من عالم الصغار إلى عالم الكبار يُغير الله سبحانه وتعالى الكثير فيك أكان هذا التغيير جسديًا، أم عاطفيًا، أم اجتماعيًا، أم فكريًا، وهذا التغيير يساعدك على ممارسة حياتك بشكل صحي يناسبها و يناسب متطلباتها.**



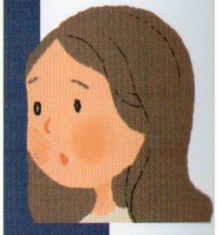
لنبدأ في التغيير الجسدي؛ **في هذه المرحلة التي قد تبدأ من ٩ أو ١٠ سنوات ستلاحظ أن طولك يزداد، أما الوزن فالبعض قد يزيد وزنه والبعض قد ينقص** ، وتغييرات الوزن تعتمد في الأساس على تاريخ عائلتك لأنك ترث الجينات الوراثية، وهي التي تحمل صفات موروثة من عائلة والدتك ووالدك. وقد يزيد الوزن بسبب كثرة تناول الأطعمة وعدم ممارسة الرياضة.

يمكنك قول:

وستلاحظ أن الشعر سيبدأ في النمو في مناطق مختلفة من جسمك لم يكن فيها شعر، مثل منطقة الإبط، والعانة (فوق المنطقة الخاصة)، وسيزيد الشعر في ذراعيك ورجليك. وسيبدأ ظهور الشارب عند الأولاد وفي منطقة الصدر عند البعض أيضًا. **كمية العرق ورائحته ستختلف وستكون مزعجة لأن الهرمونات ستنشط في هذه المرحلة أكثر من قبل، لذلك يجب أن تعتني بنظافتك أكثر في هذه المرحلة.** وقد تزعج من ظهور الحبوب في وجهك لكن لا تقلق، فهناك علاجات لها، وظهورها مؤقت ولن تستمر معك مدى العمر، كما ان هناك أطعمة تساعدك على تخفيف ظهورها ويمكن مراجعة متخصص بالتغذية لإفادتك. **نومك سيختلف** في هذه المرحلة غالبًا، ربما ستنام أطول مما كنت، أو سيصبح النوم أمرًا صعبًا لأنك لن تشعر بالنعاس بسرعة، وهذا أيضًا بسبب نشاط الهرمونات في جسدك. أخيرًا؛ **صدرك سيكبر** أكان هذا عند الأولاد أم البنات، وهذا التغيير في الحجم سيؤلمك، لذلك وجب الحرص على ارتداء ملابس داخلية تخفف من هذا الألم خاصة لدى البنات، وبإمكانك أيضًا وضع منشفة دافئة على الصدر لتخفيف الألم إن زاد.

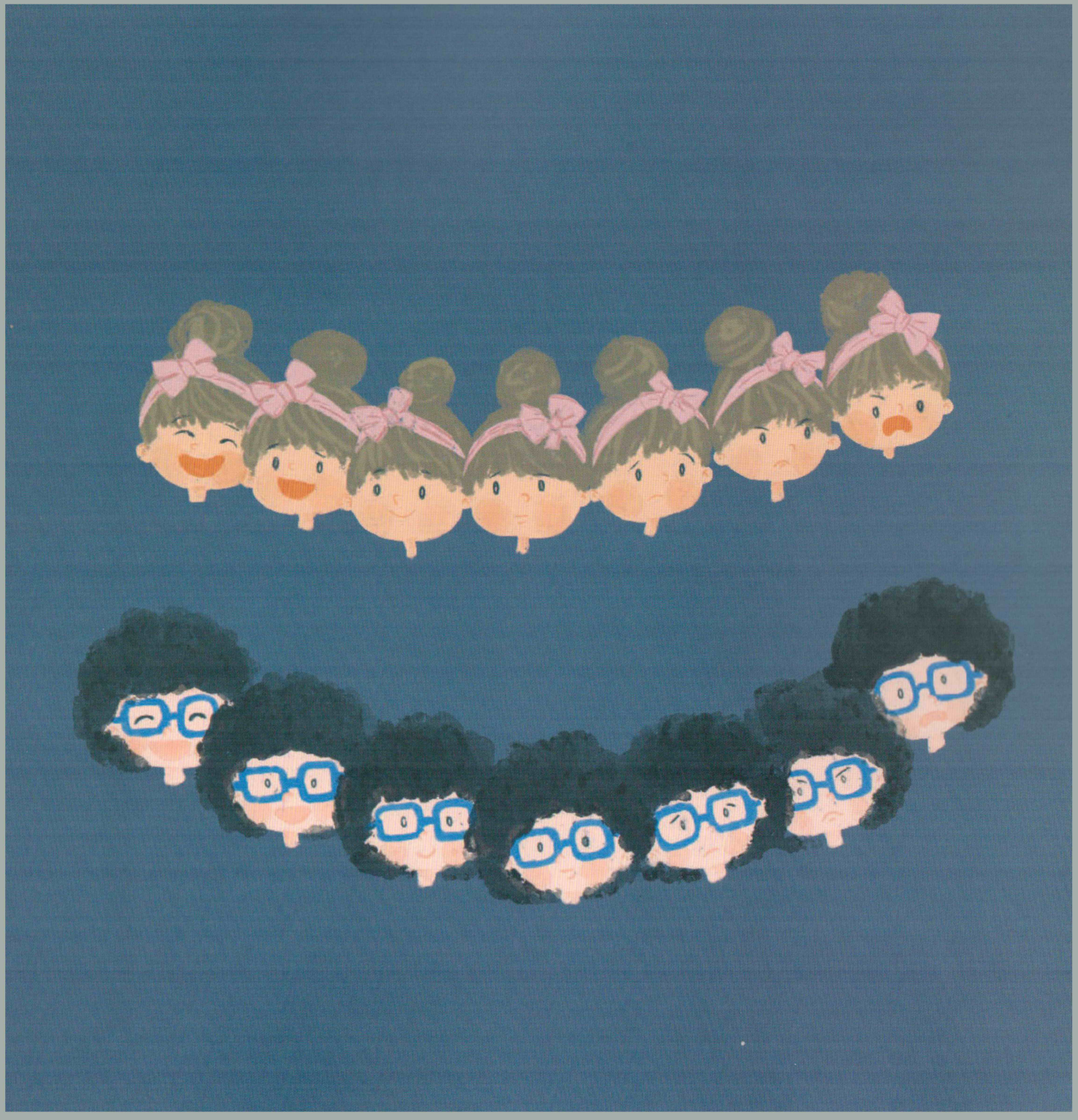
التغييرات العاطفية

- سرعة تقلب المزاج من فرح لحزن والعكس.
- الشعور بالخمول وانخفاض الرغبة في ممارسة أنشطة يومية، أو عكس ذلك، حماس عال.
- رغبة سريعة بالبكاء وقد تكون لأسباب بسيطة.
- الشعور بمشاعر جديدة ومختلفة وربما مختلطة لبعض الأشخاص المحيطين.



يمكنكِ قول:

في هذه المرحلة تستيقظ الهرمونات من سباتها وتبدأ بإفراز مركبات كيميائية جديدة لم يعتد عليها جسدك، ولذلك ستشعر بتغيرات في عواطفك، **دعني أشرحها لك بشكل علمي بسيط؛ مشاعرنا في الحقيقة موطنها الدماغ لا القلب.** هناك مناطق في الدماغ خاصة تنشط بشكل معين مع مشاعرك، فعند شعورك بالخوف أو الغضب هناك منطقة معينة بالدماغ تنشط وتفرز هرمونات تغير طريقة تفكيرك وقراراتك ودرجة حرارة جسدك. كذلك إن شعرت بالفخر أو الحب أو السعادة هناك مناطق بالدماغ تنشط بشكل معين فتعكس على منطقة التفكير واللغة بالدماغ. **لذلك نشاط هذه الهرمونات الجديد في الدماغ سينعكس على مزاجك، فربما ستشعر بالغضب سريعًا ومن ثم تهدأ سريعًا.** ربما ستبكي لأسباب بسيطة وربما ستشعر بحماس مفرط فجأة. ولا تتفاجأ إن شعرت بمشاعر مختلفة تجاه بعض الأشخاص من حولك. ربما ستُفضل البعد عن بعض الناس في عائلتك أو أصدقائك، وربما ستشعر بمشاعر قوية تجاه بعض الأشخاص. كل هذه التغيرات العاطفية من المهم أن تعرفها لتتقبل هذه التغييرات ولتتواصل مع ذاتك بصدق. تعرف على مشاعرك والأشخاص أو المواقف والأشياء التي تحفزها، وتعلم طرقًا مختلفة وصحية للتعامل معها. الرياضة أو الكتابة أو العزف أو أي وسيلة ستكون قناة صحية للتعبير عن مشاعرك بحيث لا تضرك أو تضر الآخرين من حولك.



مالذي يحدث معي بالضبط؟
لمَ أنا مزاجيّة هكذا!!؟

التغييرات الاجتماعية

هذه التغييرات العاطفية والجسدية المذكورة سلفًا تنعكس بشكل مباشر على علاقة الأطفال الاجتماعية، فشعور الطفل تجاه ذاته كما ذكرنا سابقًا ينعكس بشكل مباشر على ثقته بذاته، والثقة بالنفس هي أحد عوامل صُنع الصداقات الصحية. بالإضافة إلى أن النمو الاجتماعي يتغير بشكل كبير وملحوظ في هذا العمر؛ **لذلك من المهم جدًا إضافة إلى تثقيف الطفل بهذه التغييرات وأنها طبيعية في هذه المرحلة، وعي الوالدين بطبيعة هذه المرحلة حتى يسهل التعامل معها بإيجابية**، وهذا سيخفف من الصراعات بين الوالدين والأبناء في هذه المرحلة الحرجة.

ومن التغييرات الاجتماعية في هذه المرحلة:

- الانجذاب للأصدقاء أكثر من الأهل.
- **الصراعات بين الأصدقاء قد تزيد وقد تكون لأسباب غير منطقية.**
- ضغط الأقران في المساومات بين إثبات وإرضاء الذات وإرضاء الآخرين، والشعور بالقبول والانتماء لهم من ملامح التغييرات الاجتماعية الواضحة في هذه المرحلة.

جميع هذه التغييرات الجسدية والعاطفية والاجتماعية هي نتيجة لاستيقاظ هرمونات معينة بأجسادهم في هذه المرحلة حتى تنقلهم كما ذكرنا من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، وإدراك الطفل والمربين هذه المعلومات يعين ويساعد على الاستعداد للتعامل مع هذه التغييرات بشكل صحي وإيجابي.

يمكنكِ قول:

كما ذكرنا سابقًا أن جسدك بدأ في النمو خارجيًا وداخليًا، هناك هرمونات ومناطق في دماغك بدأت في النمو والنشاط بشكل مختلف، **لذلك ستشعر بهذه التغيرات في جسدك ومشاعرك وأفكارك وعلاقاتك مع من حولك.** تذكر كيف كانت أيامك وسنواتك الأولى، كنت ملتصقًا بأمك ولا ترغب في أن يحملك الأغراب كثيرًا، ولم تكن تعرف الكثير من المهارات الاجتماعية وكيفية صناعة الصداقات؛ لكن حين دخلت المدرسة بإضافة إلى تعلم المواد الدراسية كالرياضيات والقراءة والكتابة، بدئت بتعلم كيف تبدأ الصداقة وتستمتع بوقتك مع أصدقائك، تعلمت كذلك مع الأيام كيف تتصرف مع الخلافات بينك وبين أصدقائك. **أما مرحلة المراهقة ستشعر أنك مُتمكن من بعض المهارات الاجتماعية، وأن عالم الأصدقاء أصبح أكثر متعة لك، فربما تُفضل أن تقضي وقتًا أطول معهم، لكن تذكر أن بعض مهاراتك الاجتماعية ما زالت في مرحلة النمو، فستختلف وستشعر بصراع داخلي مع بعض أصدقائك، أهم هذه الصراعات هو رغبتك في أن تكون جزءًا من شلة الأصدقاء وتمارس ما يحبون،** او قد لا تحب ما يمارسون ولا تريد فعله، لكن من الصعب أن تقول لا! هذه الصراعات الداخلية طبيعية وصحية، وربما تكون مزعجة بعض الشيء، تحدث عنها مع شخص كبير تشعر بالأمان معه، ربما يقدم لك نصائح تساعدك.

العناية بالجسد والعاطفة

العناية الجسدية

كما ذكرنا سالفًا أن أجسادهم تتغير ويبدأ الشعر في النمو في مناطق جديدة خاصة في الجسم، وتتغير رائحة العرق، لذا **لا بد أن تُعلّم ابنائك كيفية العناية بنظافة أجسادهم**، منها:

- **حلق العانة:** عرّف أبنائك على أكثر من وسيلة لحلاقة الشعر أكان في الإبط أم في العانة وفي بقية المناطق الأخرى بالجسد. ومعرفة أكثر من وسيلة تساعد الأبناء على اختيار الوسيلة التي تُريحهم هم لا ما يُريحنا نحن المربين. كذلك من المهم **أن نشرح لهم كيفية الحلاقة في منطقة العانة، لأنها منطقة خاصة وحساسة، ومن الممكن شرح كيفية الحلاقة على دُمية لتلافي الحرج.**

للأسف هناك بعض الثقافات العربية التي لا تسمح خاصة للبنات بحلق منطقة العانة إلا عند الزواج، وهذا منافٍ لمعايير الفطرة والنظافة الشخصية، وليس من الصحي أبدًا ترك الشعر ينمو في هذا المكان.

و لا يوجد عمر محدد لإزالة هذا الشعر، لكن حين ظُهوره لا بد أن يتعلم ابناؤنا كيفية إزالته بمفردهم وبطريقة آمنة وصحية ونظيفة. كذلك لا توجد فترة زمنية محددة بين حلاقة أو إزالة هذا الشعر، فالمدة الزمنية بين حلاقة وأخرى تختلف من شخص إلى آخر، البعض بحاجة إلى حلاقة كل أسبوع، والبعض الآخر كل أسبوعين أو أكثر.لذا فإن الفترة الزمنية تعتمد على حسب سرعة نمو الشعر.

- **استخدام مزيل العرق والعناية برائحة الجسم من الضروريات أيضًا في هذه المرحلة.** ومن الضروري أن نعرّفهم على أكثر من طريقة ومستحضر لاستخدامه في إزالة رائحة العرق و نترك لهم حرية اختيار المُستحضر الذي يناسبهم.

- **الاستحمام الدائم**، في هذه المرحلة تكون بداية استقلال البنت والولد، ومنها استقلالهم في العناية بأجسادهم، فلا بد أن نذكرهم بأهمية الاغتسال والتطيب وتنظيف الجسد بشكل يومي.

- **ممارسة الرياضة**، لأن أوزانهم إما تزيد أو تنقص، وأجسادهم تنمو بسرعة، ولا بد أن تكون الرياضة جزءًا أساسيًا في نظام حياتهم لضمان لياقتهم الجسدية، ولحمايتهم من السمنة التي تصيب كثيرًا من البنات والأولاد أثناء مرحلة البلوغ، ويصعب التعامل معها لاحقًا، وتؤثر بشكل سلبي على ثقتهم بأنفسهم. أيضًا الرياضة وسيلة مهمة جدًا ومثبتة علميًا بأنها تساعد المزاج على الاسترخاء والاتزان وهذه حاجة أساسية في هذه المرحلة.

العناية بالعاطفة

ذكرنا سابقًا أن الأطفال في هذه المرحلة تمر عليهم تقلبات مزاجية وعاطفية تؤثر بشكل مباشر على علاقاتهم، خاصة مع الوالدين وأقرب الناس من حولهم؛ لذلك من الضروري أولًا أن نقضي معهم أوقات ذات جودة عالية في حوارات مستمرة ومتنوعة، **ونؤكد لهم أن هذه التغييرات المزاجية طبيعية**، وكل ما هو مطلوب منهم التعامل معها بسلام وإيجابية قدر المستطاع.

- وهنا يأتي دورنا نحن المربون في تعليمهم وسائل مختلفة للتعبير عن مشاعرهم وتفريغها بطرق صحية، **كالرياضة كما سبق ذكرها أو الكتابة والقراءة،** أو ممارسة هواية صحية تكون قناة لهذه المشاعر.

- **عدم الخجل أو كبت هذه المشاعر، وتوفير بيئة منزلية حاضنة وآمنة لهم للتعبير، ونقاش هذه المشاعر والأفكار المختلفة.**

- إيجاد مجتمع صحي وصداقات طيبة من حولهم، أو المشاركة مع مجموعات تطوعية لخدمة المجتمع.

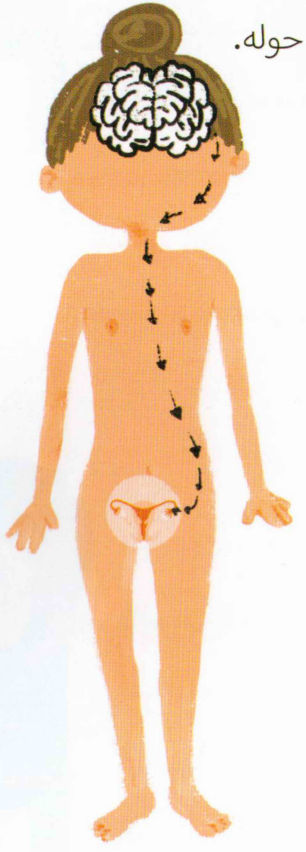
- **ان شعرت بأن ابنك أو ابنتك بحاجة للحديث مع شخص متخصص، فلا تتردد بحجز موعد له مع أخصائي نفسي حاصل على الدرجة العلمية و الرخصة المهنية لذلك.** الاستعانة بمرشد نفسي لا يعني أنك أخفقت كمربي و لا يعني جنون ابنك، انما كما تتعب أجسانا و تحتاج الى مختص كذلك عواطفنا

كيفية البلوغ

شرح التغييرات التي ذكرناها سابقًا تُمهد الطفل فكريًا وعاطفيًا لعملية البلوغ نفسها. وكذلك تقديم شرح علمي مُفصل لعملية البلوغ يُساعد الطفل على تقبلها واستيعابها والتعامل معها بشكل صحي. **يظن الكثير أن الأولاد ليسوا بحاجة لفهم عملية البلوغ عند البنات**، والعكس أيضًا، لكن هذا خطأ تربوي؛ لأن التعرّف على عملية البلوغ لدى كلا الجنسين -الأولاد والبنات- لا يزيد من حصيلتهم المعرفية والبيولوجية فحسب، بل يُدرك كل منهما ما يمر به الجنس الآخر أكان الأخ أم الأخت، والزوج والزوجة، والأبناء في المستقبل.

للأسف جهل الأولاد أو البنات بعملية البلوغ عن الجنس الآخر قد يعرضهم لمضايقات أو إحراجات من الآخر. مثلًا؛ لو كانت البنت في فترة الحيض وظهرت بقع من الدم على ملابسها ولم تنتبه لذلك، ولاحظ أخوها أو قريب لها أو زميلها بالصف تلك البقع وسألها إما من باب الفضول أو من باب الاستهزاء أو من باب الجهل، فإن هذا السؤال سيُحرج البنت. والعكس كذلك، إذا احتلم الولد وهو نائم وتبلل فراشه، ولاحظت هذا التبلل أخته أو قريبة له وسألته، سيكون مُحرِجًا جدًا له أن يُجيب؛ لكن معرفة كلا الجنسين (الولد والبنت) بعملية البلوغ لدى كل جنس ترفع الوعي والحساسية تجاه الطرف الآخر.

هذه المعلومات تُضيف لهم أيضا القدرة العاطفية لتقديم الدعم لبعضهم. فإدراك وفهم الأخ أن أخته حين تمر بفترة الحيض و أنها قد تشعر بألم في ظهرها أو بطنها، وقد يتقلب مزاجها سريعًا وتصبح بالغة الحساسية وسريعة البكاء لأبسط الأسباب، فإن الأخ سيتعامل معها بطريقة ألطف وأنسب في هذه الأيام. ولا يقتصر هذا التعامل مع أخته بل يُعزز من قبل الوالدين ليكون على تلك الحساسية مع أمه وزوجته في المستقبل، وكل الإناث من حوله.



نقطة مهمة أيضًا لكل مربٍ ومربية ألا يقدموا هذه المعلومات والحرج مُتمكن منهم، لأن مشاعر الحرج ستنتقل للولد أو البنت وسيظنون أن الموضوع مُعيب ولا يجب الحديث أو النقاش عنه إن رغبوا. وليس من الثقافة الصحية كذلك أن ترتبط هذه المعلومات بهذه المشاعر؛ لأنها قد تسبب حاجزًا لدى الطفل إن أراد أن يستزيد أكثر معرفيًا.

الحيض:

يمكنكِ قول:

تولد كل البنات و هي تحمل بداخل المبيضان عدد كبير جدا من الكريات الصغيرة و تسمي (بويضات) عددها يكون عند ولادة البنت قرابة ٧ ملايين بويضة، لكنها تتناقص مع مرور السنوات حتى **تصل الى (٤٠٠ ألف بويضة)** تكون هذه البويضات في سُبات حتى تصل الفتاة الى سن البلوغ.

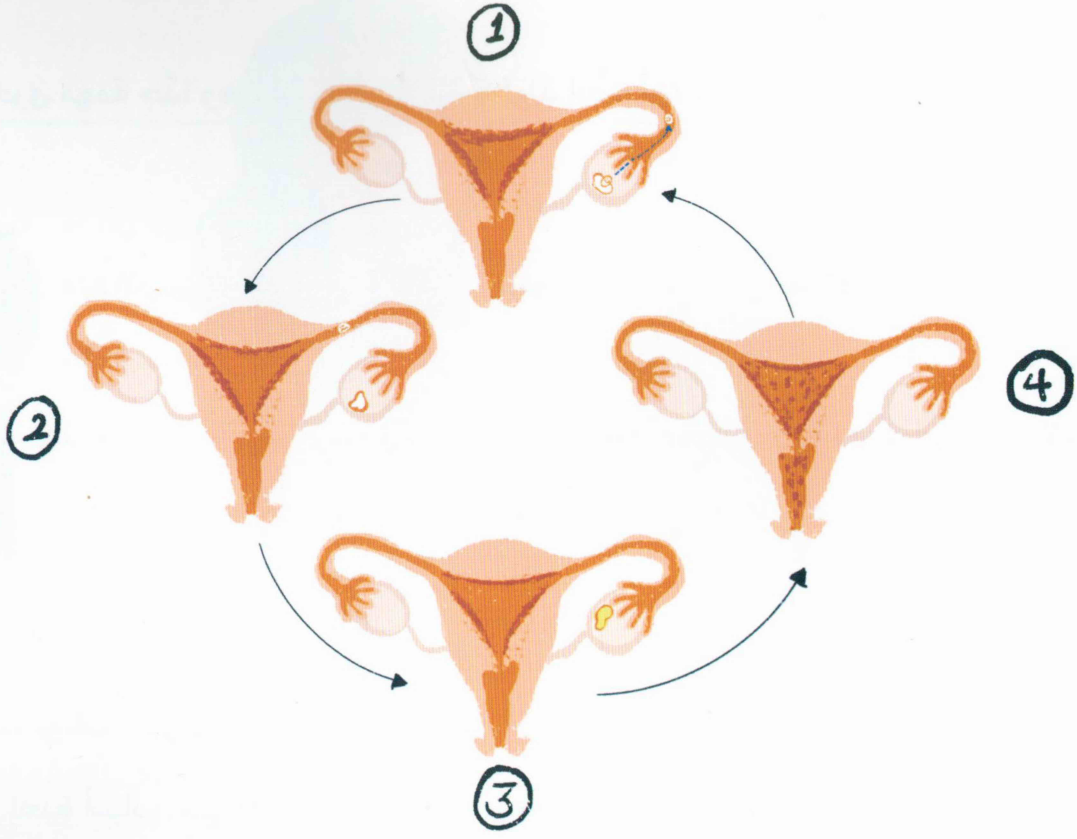
حينها يبدئ الدماغ في افراز هرمون في الدم يصل الى المبيضان و يحفز البويضات النائمة، فتستيقظ قرابة ٢٠ بويضة و لكن واحدة فقط هي من تستطيع أن تتحرر من الكيس المغلفة به، فتخرج من الكيس الى قناة فالوب تاركة خلفها هذا الكيس و بقية البويضات التي ستموت و تتحلل.

كيس البويضة يلتصق بجدار المبيض و يتغير لونه للون الأصفر لذلك يطلق عليه **(الجسم الأصفر)** فيفرز هرمونات تتسبب في تغيرات في جدار الرحم . فينتفخ الجدار و يمتلئ بالدم، ثم يبدئ الدم بالخروج بعد يومين أو ثلاثة من الاوعية الدموية و يخرج من فتحة المهبل و هذا ما نسميه (الحيض).

خروج هذا الدم صحي جدا لجسم الأنثى و هي عملية تحدث كل شهر تقريبا ليتجدد فيها جدار الرحم .. أما البويضة فبعد خروجها من المبيض و بقاءها في قناة فالوب تتحلل بعد مرور ٢٤ ساعه.

يمكنك قول:

فترة نزول الدم تختلف من أنثى إلى أنثى أخرى، عند البعض **تستمر أيام الحيض ٣ أيام فقط، والبعض قد يصل إلى ٩ أيام.** كذلك تختلف كمية الدم، عند بعض الفتيات تكون كمية الدم كثيفة، وعند البعض الآخر تكون خفيفة جدًا. **ربما سيكون هناك بعض الآلام في البطن أو الظهر، بإمكانك تخفيفها بوضع كمادات دافئة أو أخذ مسكنات دوائية بعد استشارة طبيب العائلة أو طبيب النساء والولادة.**



من المهم أيضًا أن تتعرف الفتيات أن هناك أغذية قد تزيد من كمية نزول الدم أو من ألم البطن والرحم؛ لذلك أن تكون هناك ثقافة عن التغذية الصحية السليمة. لتُساعد على تخفيف الألم. كذلك استخدام **الكمادات الدافئة على البطن والاسترخاء.**

نقطة أخرى مهمة جدًا وهي أن تعلم البنت والولد أيضًا أن:

يمكنك قول:

فترة الحيض ونزوله هو نتاج **لتغيرات هرمونية غير اعتيادية في هذه الأيام**، لذلك من الطبيعي جدًا أن تزيد الرغبة في النوم أو تقل. ومن الطبيعي أن تشعر بتقلبات مزاجية منها سرعة الغضب لأسباب بسيطة، أو الرغبة في البكاء أو الحساسية العاطفية في هذه الأيام. وهذه التقلبات المزاجية تختلف عن اكتئاب الحيض والمُصنف اضطرابًا نفسيًا.

هذه المعلومات المهمة عن التغييرات المزاجية والجسدية من المهم أن يتعرف عليها الإخوة الذكور أيضًا لعدة أسباب، منها كما ذكرنا سابقًا لاحتوائها عاطفيًا في هذه الأيام. و لأن هذه المعرفة تُفيد الولد مُستقبلا كزوج في أن يكون أكثر قدرة على فهم واحتواء زوجته أثناء هذه الأيام مما ينعكس على جودة علاقتهم.

اكتئاب الطمث أو الحيض Premenstual Dysphoric Disorder

هذا النوع من الاكتئاب مُصنف علميًا كأحد أنواع الاكتئاب التي قد تُعيق أو تعطل حياة المرأة، إما الاجتماعية أو الوظيفية أو الدراسية. لذلك مهم جدًا لكل أنثى ومن يتعامل معها عن قرب سواء من الوالدان و الأخوة أو زوج أن يتعرف على أعراض هذا الاكتئاب حتى يبحثوا عن العلاج المناسب من قبل طبيب نفسي أو معالج نفسي.

أعراض اكتئاب الطمث أو الحيض:

حتى يتم الشخيص بهذا النوع من الاكتئاب، لا بد من ظهور خمسة أعراض أو أكثر في الأسبوع السابق للدورة الشهرية، وتتلاشى أو تخف هذه الأعراض في الأيام الأولى من الحيض، و هي:

١. مزاجية عالية ومتقلبة، وشعور بالحزن ورغبة بالبكاء وبالرفض من الآخرين.

٢. شعور بنوبات غضب غير مناسبة أو مبررة.

٣. شعور بالحزن وفقدان الأمل.

٤. الشعور بالقلق والتوتر.

٥. انخفاض وصعوبة في إنجاز المهام اليومية.

٦. صعوبة في التركيز.

٧. ضعف الطاقة الجسدية.

٨. ضعف في الشهية أو زيادة الرغبة في الأكل.

٩. أرق أو زيادة في النوم.

١٠. شعور بقلة القيمة الذاتية أو صعوبة في السيطرة على الذات.

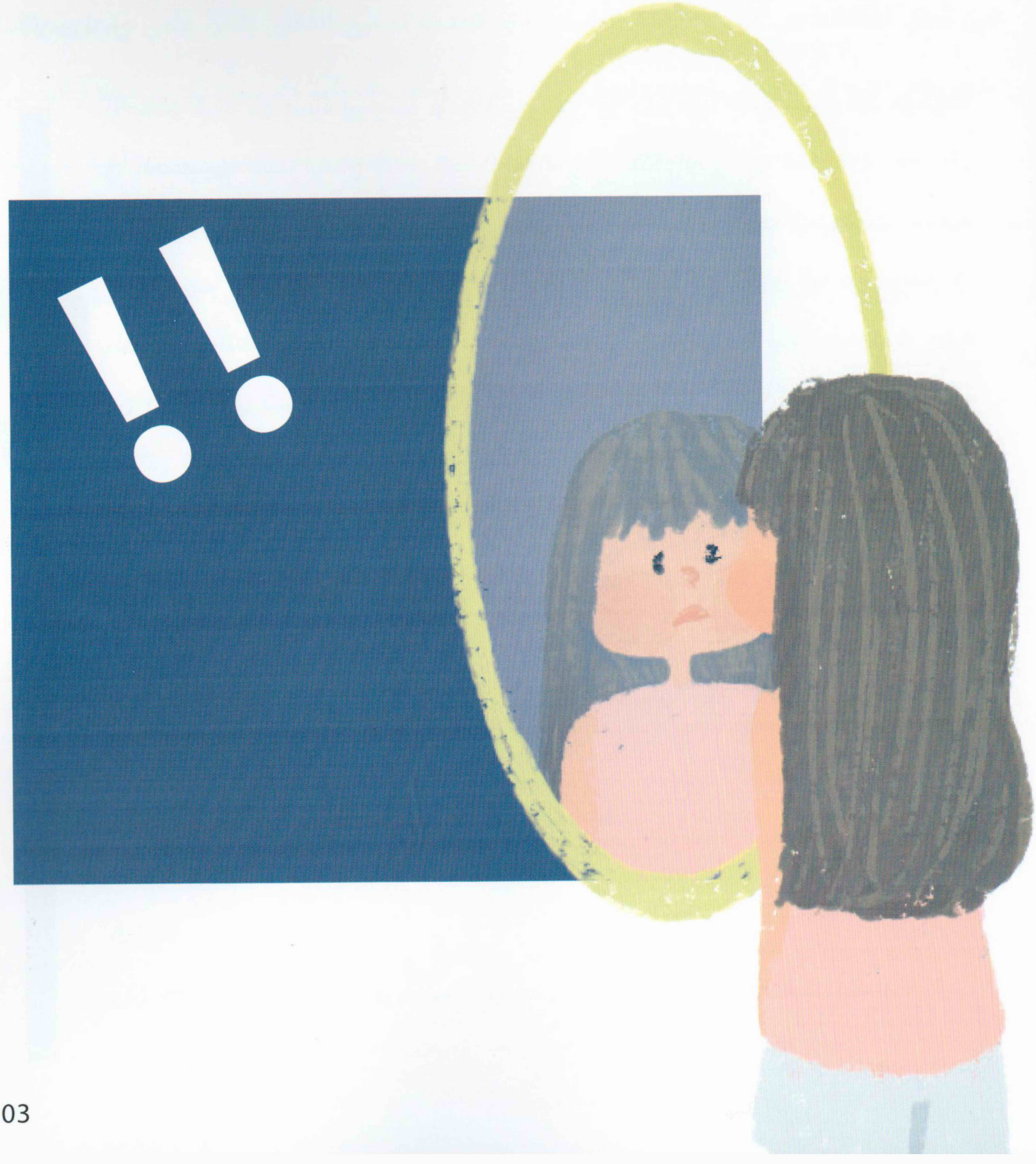
١١. آلام جسدية خاصة في العضلات أو الصدر.

من المعلومات المهمة أيضًا للبنت التي لا بد أن تتعلمها قبل البلوغ، هو كيفية الاعتناء بنظافتها الشخصية أثناء فترة الحيض، و منها:

- كيفية استخدام الفوطة الصحية.
- وقت تغيير واستبدال الفوطة الصحية بأخرى جديدة (تعتمد الساعات على حسب كمية الدم).
- طبيعة الملابس التي تلبسها أثناء الحيض، فتكون مريحة وواسعة ولا تضغط على البطن.

هناك معلومات دينية من المهم أن تتعلمها البنت وكذلك الولد عن هذه المرحلة، منها كيفية الغُسل الشرعي بعد انتهاء الحيض، ويكون بالاستحمام الكامل، وغسل شعرها، وألا تُصلي فترة الحيض ولا تقضي هذه الصلوات إن انتهت من فترة الحيض، وألا تصوم وقت الحيض ولكن تقضي الأيام التي افطرت فيها في شهر رمضان. أيضًا معرفة الأحكام الشرعية الأخرى مثل عدم شرعية وقوع الطلاق أثناء فترة الحيض، لأن المرأة تكون في حالة إجهاد نفسي وجسدي، مما قد يجعل قرار الطلاق غير صائب، واتخاذه غير حكيم في هذه الأيام.

هناك أحكام شرعية أخرى تُطرح في المرحلة العمرية بعد ١٠ سنوات، وهي أن الجماع لا يجوز في فترة الحيض، وللشرع حكمة في ذلك لحماية صحة الرجل والمرأة.



الاحتلام

الاحتلام عبارة عن عملية بيولوجية تؤدي الهرمونات دورًا كبيرًا فيها. **هذه الهرمونات موجودة في الخصيتين**، وتبدأ بإنتاج آلاف الحيوانات المنوية. هذه الحيوانات المنوية لا يمكن أن تراها بالعين المجردة (موضحة بالصورة). **حين تمتلئ الخصيتان بآلاف الحيوانات المنوية تخرج منهما عبر قناة (من كل خصية قناة مختلفة عن الخصية الأخرى كما هو موضح في الصورة)، وأثناء مرور الحيوانات المنوية من هاتين القناتين تُفرزا سائلًا فيه كمية عالية من السكر حتى تُسرّع مرور السائل المنوي**، وتصب هاتان القناتان في القضيب ليخرج منه السائل المنوي. ولأن القضيب يمتلئ بهذا السائل المنوي فإن حجمه يختلف، فيزيد طوله وينتفخ لأنها عضلة قابلة للتمدد والارتخاء، فيكون القضيب منتصبًا في اللحظات التي تسبق خروج السائل المنوي. وبعد خروج هذا السائل تسترخي العضلة وتعود لحجمها الطبيعي.

يمكنك قول:

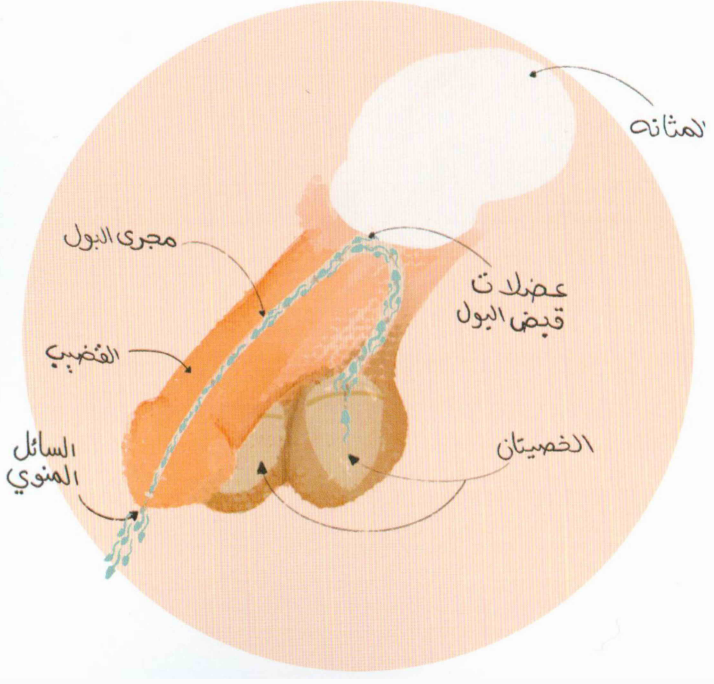
هذا السائل المنوي مادة سائلة وطبيعية وصحية، ويختلف عن البول أكرمكم الله، وحين يخرج من فتحة القضيب لا يختلط بالبول لأن فتحة المثانة البولية تُغلق لحبس البول أثناء خروج السائل المنوي، وهذا إبداع وإتقان في خلق الله سبحانه وتعالى للإنسان بهذا الإحسان.

عملية الاحتلام عادة ما تحدث أثناء النوم؛ لأن عضلات الجسم تكون في حالة ارتخاء. هذه العملية ليست عيبًا أو سرًا، إنما عملية جسدية خاصة تحدث لكل ولد حينما ينتقل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ.

وإن حدث الاحتلام لا بد أن تغتسل، وذلك بغسل كامل جسدك وشعرك أيضًا.

حين نحكي لأطفالنا عن هذه العملية الطبيعة التي تحدث لجميع الذكور بلحن علمي وتربوي، فإننا نعزز شعورهم الإيجابي والصحي تجاه ذواتهم. أذكر إحدى الحالات المؤلمة التي مرت علي في العلاج النفسي؛ شاب مر بمشكلات نفسية وجسدية شديدة، والسبب جهله التام بالاحتلام، لم يتحدث أحد والديه عن هذه المعلومات ولم يتعرض لها كذلك أثناء حواراته مع أصدقائه بسبب خجله الشديد، وحين بدأ الولد في الاحتلام كان يظن أنه يتبول على نفسه أثناء النوم، وخاف من عقاب أمه القاسي عليه، فكان يربط قضيبه بقطعة قماش حتى لا يبلل نفسه، مما أدى إلى مشكلات صحية شديدة له وتشوهات في عضلة القضيب.

شرح الاحتلام لبنة من اللبنات الأساسية للحوار عن الجماع، لذلك من المهم طرحه بطريقة مبسطة للجنسين، وبلغة علمية وتربوية، وشرح الأمر من خلال الصور التوضيحية.



04

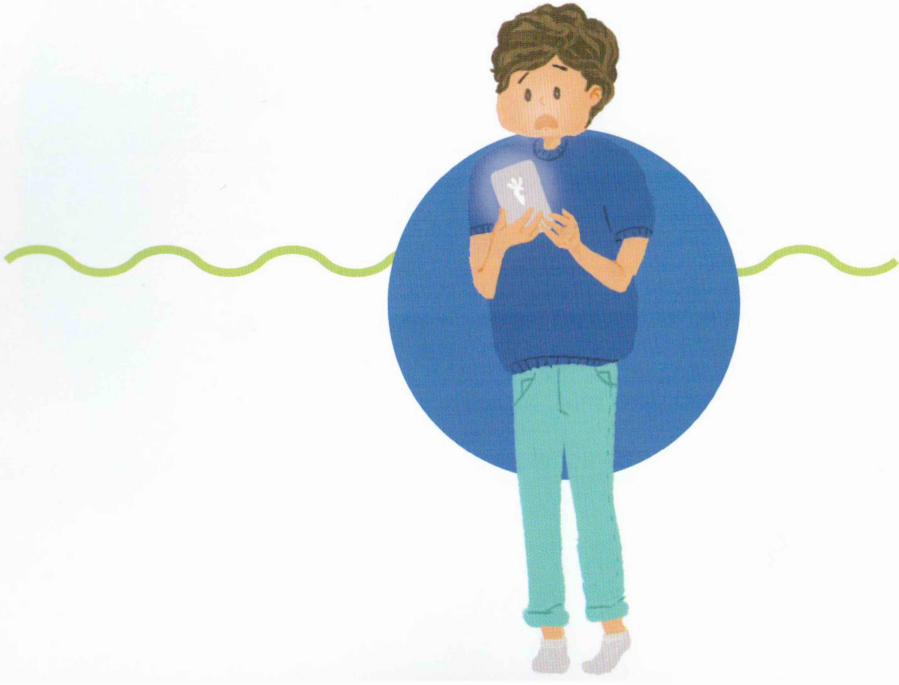
المعرفة الجنسية من
١٠ سنوات فما بعد

٤

من المفترض أن يصل الطفل لهذا العمر (١٠ سنوات) ويكون قد تلقى المعرفة الجنسية بالتدرج ابتداء من الاختلاف بين جسدي الذكر والأنثى، ووظائف الجهاز التناسلي لكلا الجنسين، والمسميات الصحيحة لكل أجزاء هذا الجهاز، ومن ثم ما يسبق عملية البلوغ من تغيرات جسدية وعاطفية وحتى اجتماعية، نظرًا لاستيقاظ الهرمونات من سباتها وبداية نشاطها لتنقل الإنسان من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ والنضوج. يتخلل هذا التغير حدث كبير وهو عملية البلوغ نفسها أكان الحيض لدى الأنثى أو الاحتلام لدى الذكر. هذه المعرفة المبنية بالتدرج العلمي والتربوي تُهيئ الطفل لإدراك عملية الجماع، وكذلك الحدود اللائقة واللازمة بين الجنسين.

ربما يُصدم البعض بالتوقيت المبكر للحديث عن الجماع في هذا العمر، لكن قدرات الطفل الإدراكية والعاطفية مُهيأة لتلقي هذه المعلومات. بالإضافة إلى أن واقعنا المُعاصر يُحتم علينا كوالدين ومربين أن نُبادر في نقل هذه المعرفة الحساسة جدًا قبل أن يتعرضوا لها من قبل الآخرين سواء أكان ذلك في الإعلام المنفتح أو في الحديث مع الأصدقاء.

خلال عملي في الإرشاد والعلاج النفسي سواء أكان للأطفال أم للبالغين هناك الكثير من الحالات مرت علي وتكاد تكون بشبه يومي عن أطفال بعمر السنوات الخمس أو أكثر شاهدوا مشاهد جنسية مُفصل فيها الجماع بوضوح، ظهرت لهم هذه المشاهد بمحض الصدفة أثناء مشاهدتهم لبرنامج على الاجهزة المحمولة. هناك حالات وصلتني بالعلاج النفسي **أو من خلال مراسلة الوالدين لي عبر مواقع التواصل الاجتماعي عن أطفال بعمر السابعة أو الثامنة حاولوا أن يمارسوا الجماع أو مارسوه مع أخوتهم أو أقاربهم** هذه القصة ليست نادرة، للأسف كثير ما تصلني ومن كل الدول العربية.لعائلات مُتعلمة و ملتزمة بمعايير أخلاقية و حريصين جدًا على تربية أطفالهم تربية صحيحة وسليمة، لكن للأسف توفر الأجهزة الإلكترونية في حوزة أطفالهم وتعرضهم لتلك المشاهد حتى مع وجود رقابة في كثير من الأحيان جعلت منهم ضحايا لتشوه فكري وعاطفي وسلوكي.



وحتى إن افترضنا أن أطفالنا لا يمتلكون ولا يستخدمون أي أجهزة إلكترونية مثل الهاتف المحمول أو الآيباد، فنحن لا نضمن محيط الأطفال من حولهم أكان في المدرسة أم حتى في العائلة، ممن يملكون هذه الأجهزة ويُطلعون أطفالنا لو شفهيًا عما يشاهدونه. أذكر أن أحد الامهات تواصلت معي و هي في حالة صدمة مما حدث لولدها ذي الأعوام العشرة. **كان ابنها في زيارة لقريب لهُ بعمره، هذا القريب طلب من ولدها أن يجلس بجواره ويشاهد بعض مقاطع الفيديو الإباحية، وكانت لسيدات يمارسن العادة السرية (يداعبن بأيديهن منطقة المهبل وهن عاريات تمامًا)، ثم قال له الرجال أيضاً يستمتعون بأجسادهم من خلال مداعبة منطقة القضيب، وفتح له مشهدًا آخر لرجال يمارسون العادة السرية بشكل كامل حتى وصلوا لعملية الاستمناء.** ثم خلع قريبه ملابسه بالكامل وطلب منه أن يداعب قضيبه كما شاهد في مقطع الفيديو، وبدأ يقنعه بأن هناك شعورًا جسديًا جميلًا (وهو صادق، لأن الشبكة البصرية بالدماغ مرتبطة بكل الشبكة العصبية في كامل الجسد، فمشاهدة هذه المشاهد تثير الأعصاب في منطقة الجهاز التناسلي للذكر والأنثى، وملامستها ومداعبتها حتى في هذا العمر يثير مشاعر جسدية). الطفل الضحية رفض بشدة وكان في حالة صدمة من المشاهد ومن طلب قريبه، لكن قريبه هدده إن لم يمارس معه هذا الفعل فسيخبر والديه أنه من فتح هذه المقاطع الإباحية وطلب منه أن يُشاهدها معه. للأسف رضخ الطفل الضحية، الذي لم يكن يعرف مسبقًا ماذا يحدث في الجسد حينما يُثار، ولا يعرف أن هذا يعد نوعًا من

الاعتداء الجنسي. بالإضافة إلى أن منطقة الخوف في الدماغ (لوزة الدماغ) حين تنشط بقوة تُعطل منطقة الدماغ المسؤولة عن اتخاذ القرار والتفكير وهي (الناصية). وهذا ما يفسر علميًا لماذا لا يتصرف الأطفال وقت الاعتداء. للأسف هذا الطفل الضحية مارس هذا السلوك الجنسي، ومع كثرة الممارسة والفضول سمح أيضًا لقريبه أن يداعب قضيبه. هذه القصة ليست الأولى ولن تكون الأخيرة. ولنكن واقعيين، مهما حاولنا من جهد لتقليل وتقليص انفتاح أطفالنا على العالم الخارجي فيما يخص تعرضهم للإعلام بكل وسائله، فإننا للأسف لن نضمن من حولهم. ففي دراسة أجريتها تبين أن ٤٥٪ من المربين تعرفوا على معلومات الجماع من أصدقائهم و ٢١٪ من الاعلام. بينما لم تتجاوز نسبة المربين الذين تلقوا هذه المعلومات من والديهم أكثر من ٤٪. هذه النسب تعكس غياب دور الوالدين و هيمنة دور الاصدقاء و الاعلام في زمن لم يكون الاعلام متوفر في أيدينا كما هو اليوم لدى أبنائنا. لذلك وّفر أيها المربي هذه المساحة الآمنة فكريًا وعاطفيًا لأبنائك ليسأل ويناقش ويحدثك بكل ما يحدث معه دون الخوف من إصدار أحكام مُسبقة أو توبيخه.

هناك نقطة مهمة أيضًا فيما يخص المعرفة عن الجماع، ولماذا نبادر في تقديم هذه المعرفة لأطفالنا بدلًا من أن ننتظر حتى يسألونا هم أو حتى كما يؤمن كثير من الوالدين بأن الإنسان لا يحق له أن يعرف عن هذه العلاقة إلا إذا تزوج، أما قبل ذلك فلا داعي لها. وهنا أجيب عن هذا الرأي بعدة نقاط:

- ما زلنا جميعا نذكر المرة الأولى التي تعرفنا فيها عن معلومات الجماع، ونذكر الشخص الذي أخبرنا، وكيف حصل ذلك، وربما ملامح المكان أيضًا. هذا يدل على أن المعرفة الأولى لها وقع كبير ومهم ومؤثر على النفس؛ **لذلك اسأل نفسك بصدق بكونك مربيًا كيف تريد لهذه المعلومات أن تصل لابنك أو ابنتك؟ مشوهة؟ مخيفة؟ مغلوطة؟ أم معلومات تصف رقي هذه العلاقة الروحية قبل أن تكون جسدية.**

- **صمت أطفالنا لا يعني عدم اهتمامهم بالمعرفة**، لأن كل إنسان من الطبيعي والفطري أن يسأل كيف تتم عملية الحمل، ولماذا بعض السيدات تحمل والبعض لا، و**لماذا لا تحمل السيدة إلا وهي متزوجة؟** كل هذه الأسئلة تزيد في أذهان الأطفال مع بلوغهم سن ١٢ سنة وربما من قبل. لذلك وفر لهم هذه الإجابات بشكل علمي وتربوي سليم قبل أن يجيب عليها غيرك، وقد لا تكون إجابات صحيحة.

- هذه المعرفة لها ارتباط مباشر بنجاح ورضا العلاقة الزوجية، ليس فقط من ناحية العلاقة الجسدية الخاصة (الجماع)، بل من ناحية إعانة ومساعدة أبنائنا مستقبلًا على بناء هذه العلاقة بشكل صحي يضمن رضا الطرفين فيها، فمن غير المستغرب أن تصلني الكثير من التعليقات ممن حضر الدورة التدريبية (كيف تتحدث عن كل

ما يخص الجنس مع الأطفال) من الزوجين أن الدورة لم تقدم لهم فقط كيفية توصيل المعرفية الجنسية لأطفالهم، بل صححت قناعات وأفكارًا كانت مشوهة لديهم عن العلاقة الخاصة، وأنها زادت نضج وإيجابية علاقتهم الخاصة بعد معرفتهم لأصل الجماع وفوائده وكيفيته الصحية والمرضية للطرفين.

- **وجدت أثناء تقديمي لخدمة العلاج الزواجي أن أساس كثير من مشاكل السيدات وعدم انسجامهن مع أزواجهن هو أن المعرفة الجنسية عن الجماع بُنيت بشكل مشوه وغير صحي.** وعادة ما تشعر الزوجة أنها أداة لمتعة الرجل فقط ، أو أن الحديث والحوار بين الزوجين فيما يخص هذه العلاقة ورضاهما عنها وتحسينها يعد من المحظورات والمعيبات. وهذه مفاهيم مغلوطة للأسف وجدت حين غابت المعرفة الصحية الواضحة للزوجين قبل أن يدخلوا في هذه العلاقة.

ما الذي يحتاج أن يعرفه الطفل من عمر١٠ حتى ١٢ سنة؟

الجماع

يعد الجماع من أصعب وأكثر المواضيع تحديًا في تربية الأبناء الجنسية في كل المجتمعات والثقافات حتى الغربية، ففي دراسة أجريتها على المربين بينت النتائج أن أكثر من ٥٥٪ من العينة لم يشعروا بالأمان أو الثقة حين تلقوا معلومات الجماع، بل إن الاغلب شعر بالارتباك و الاخوف و الانزعاج. و أن ٩٣٪ من العينة لم يُدرك و يفهم تماما هذه المعلومات التي تلقاها و كان يرغب في الاستيضاح و لم يستطع. لذا أتفهم تمامًا مدى الحرج والصعوبة في ذلك؛ لكنني **أتذكر دائمًا كوني أمًا أن لدي اختيارين، إما أن أكون المصدر الأول والآمن في تقديم هذه المعلومات بطريقة راقية وسامية وتدريجية لأبنائي، أو أن أُسلم عقل طفلي لغيري، وقد يكون الإعلامَ أو صديقًا أو مصادر أُخرى لا أضمن سلامة الطرح والمحتوى في نقل هذه المعرفة.**

أذكر في هذا السياق إحدى الحالات التي قدمت لها علاجًا نفسيًا لصدمات مرت بها في طفولتها، كانت لسيدة في الأربعين. هذه السيدة عاشت في جو عائلي مفكك، الأب مشغول في عمله وتجارته، والأم مصابة باكتئاب شديد لم تُعالجه، فكانت الحاضر الغائب في حياة هذه الطفلة. و كان الحوار شبه معدوم مع والديها في كل شيء. وحين بَلغت ورأت الدم كانت مذهولة ومصدومة، وسألت أمها عن الأمر ولم تتلقى أي

إجابة أو شرح، بل وبختها أمها لسؤالها وأخبرتها فقط أن تضع الفوطة الصحية ولا تُكثر من السؤال.

لم تقتنع بإجابة أمها المختصرة جدًا التي لم توضح فيها شيئًا، وظنت النزيف جرحًا! هذه الطفلة حين بلغت سن الثالثة عشرة تعرفت إلى مجموعة من الشباب وجدت منهم أولًا الحضور الجسدي والعاطفي في حياتها والتودد. كانت دون علم أهلها تذهب مع هؤلاء الشباب لأماكن خاصة، ولم تكن تعلم أنهم يمارسون الزنا معها ولمرات عديدة، تقول: «**كنت أشعر بمشاعر مختلطة ومتخبطة، وبأن شيئاً خاطئًا يحدث، لكن كانت هناك أحاسيس جميلة وشعور بالاحتواء والإعجاب منهم تجاهي**». هذه القصة لم تكن الأولى التي مرت علي، الكثير من البنات أو الأولاد كانوا ضحايا لاعتداءات جنسية كاملة ومباشرة، والسبب ليس فقط غياب الوعي والمعرفة الجنسية الصحيحة، إنما الأهم غياب الارتباط العاطفي الآمن بينهم وبين والديهم، تُرك هذا الفراغ العاطفي والفكري في حياتهم فامتلأ بما هو غير صحي ومناسب.

حين نوصل لأبنائنا كيفية الجماع، لا بد أن نطرح أولًا أهمية وأساس هذه العلاقة، وأنها عاطفية وروحية قبل أن تكون جسدية:

الإنسان منذ لحظاته الأولى في هذه الدنيا بحاجة أساسية للالتصاق الجسدي لفوائد عديدة أهمها: **لشعور الإنسان بالقبول والاحتواء والأمان والحب**؛ ولأن الالتصاق الجسدي الممتلئ بالسكون واللطف يرفع من قدرة الجهاز المناعي في جسم الإنسان لمقاومة الأمراض.

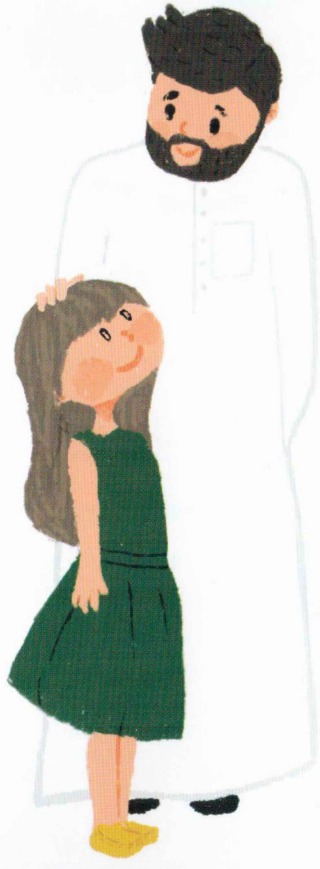
لذلك أهم حاجتين لأي جنين حتى تبقيه على قيد الحياة هو الرضاعة والاحتضان، ونقص أي واحدة من هاتان الحاجتين تُعيق النمو الجسدي والعاطفي وحتى الفكري للطفل. ومن رحمة وحكمة الله الخالق أن جعل صدر الأم المدر للحليب في هذا المكان تحديدًا بجسدها. تخيل لو كان مكان خروج حليب الأم من مكان آخر بجسدها كاليد مثلًا! لن يكون الالتصاق الجسدي فيه من الحميمية والقرب كاحتضان الأم للطفل بين ذراعيها، ويكون جسده بالكامل في أحضانها؛ لذلك الحكمة والفائدة من الرضاعة ليست فقط لتغذيته الجسدية، بل لتغذيته العاطفية أيضًا. ومهما كبر الطفل واستقل غذائيًا عن الأم تظل حاجته للقرب والالتصاق الجسدي أساسية و هامة.

وهنا نقطة مهمة لكل أب وأم، لا يمكن أن نصف أهمية الالتصاق الجسدي والأحضان، وهناك جفاف عاطفي بينكم وبين أطفالكم، والملامسة الجسدية نادرة بينكم كالتقبيل والاحتضان والتربيت على الكتف. كثير من حالات هروب الفتيات والأولاد من بيوت آبائهم ودخولهم في علاقات غير شرعية من عمر مبكر سببها غياب الاحتواء العاطفي والجسدي بينهم وبين والديهم.

أيضًا أثناء شرحنا لأهمية الاحتضان والملامسة الجسدية من المهم أن نوضح لهم أن الحدود الجسدية تختلف من شخص لآخر في حياة الطفل: فاحتضان الأم لطفلها الرضيع يختلف عن معانقتها لزوجها أو لأخيها أو لأبيها. ومعانقة الأب لأطفاله تختلف عن معانقته لإخوته وأبويه وزوجته، وهناك أشخاص لا يمكن لنا معانقتهم إذا لم يكونوا من دائرة المحارم. هذا التوضيح والتفصيل يُمهد لهم المعلومات التي تليها، وهي أن الله سبحانه وتعالى سمح فقط للزوجين أن يروا عورات بعضهم (المناطق الخاصة)، وهنا من الضروري التأكيد على كلمة (زوجين) حتى انتهاء شرحك لعملية الجماع؛ ليُبنى هذا المفهوم بشكل صحيح وواضح، **وأن هذه العلاقة لا تتم إلا في إطار العلاقة الزوجية فقط، وغير هذا الإطار الشرعي فهي مُحرمة.** هذه المعلومة مؤخرًا لم تعد واضحة لكثير من أبنائنا بسبب الإعلام المليء بالمسلسلات والأفلام الغربية، التي لا تعكس قيمنا وشريعتنا. وإضافة إلى هذا، غياب المعرفة الجنسية الواضحة لديهم. للأسف كثير من القصص التي تصلني عبر وسائل التواصل الاجتماعي أو الحالات التي أشرف على علاجها النفسي لشباب وبنات بعمر مبكر مارسوا الجماع قبل ارتباطهم بأي علاقة شرعية، ظنًا منهم إن كان الطرفان متفقين فهذا مقبول، ولأنها علاقة خاصة جدًا فتبقى طي الكتمان حتى من الأهل.

كذلك أبناؤنا وبناتنا العرب الذين يقيمون في دول غير عربية، فإن المعرفة الجنسية تُدرس لهم (بعد أخذ الموافقة من الوالدين) في المدارس، لكن تُطرح دون مراعاة ثقافتنا الدينية والاجتماعية، فمثلًا؛ تُقدم لهم معلومات الجماع بصفتها علاقة جسدية تتم بين طرفين بالتوافق من سن ١٨ سنة وما فوق، وكل ما عليهم فعله هو أخذ احتياطاتهم باستخدام موانع الحمل، ويتم شرح موانع الحمل لهم بالتفصيل أكان للشاب أم الشابة. لذلك حتى إن توفرت المصادر خارج إطار المنزل قد تكون غير ملائمة لقيم العائلة الثقافية والدينية. هناك نقطة مهمة أخرى، في طرح المدرسة للمعرفة الجنسية ، فإنها غالبًا ما تكون دون مراعاة مستوى المعرفة عند الطلاب، **فمثلًا، بعض الطلاب لم يتعرضوا لأي معلومة من قبل عن المعرفة الجنسية، وطلاب آخرون على اطلاع واسع بها؛ لذلك تلقي كل طالب للمعرفة سيختلف بسبب الفروقات المعرفية. وعادة حين يتلقى الطلاب هذه المعلومات لأول مرة قد يشعر بالحرج ولا يطرح استفساراته بشكل مُفصل لمُقدم هذه المعرفة**، وذلك لأسباب كثيرة منها كما ذكرنا استقباله للمعلومات دون تدرج قد يتطلب منه وقت لاستيعابها، ولحاجز الخجل من سؤال شخص غريب. لذلك دائما وأبدًا الوالدان هما المصدر الأسلم والآمن لأبنائهم.

استخدام كلمة الزوجين في شرح عملية الجماع ضرورة أولًا كما ذكرنا سالفًا حتى نرسخ المفهوم لدى أبنائنا وبناتنا أن العلاقة هذه لا ينبغي أن تتم إلا في إطار زواج شرعي. ثانيًا؛ **لرفع الحرج عن الأب والأم** أثناء شرحهم لهذه العلاقة لأنه من البديهي أن يربط ويُسقط الطفل هذه العلاقة حين يسمعها خاصة لأول مرة أنها تتم بين أبيه وأمه؛ لكن حين نكرر أن كل زوجين تحدث بينهم هذه العلاقة نساعد الطفل على عدم ربطها فقط بعلاقة تحدث بين والديه.

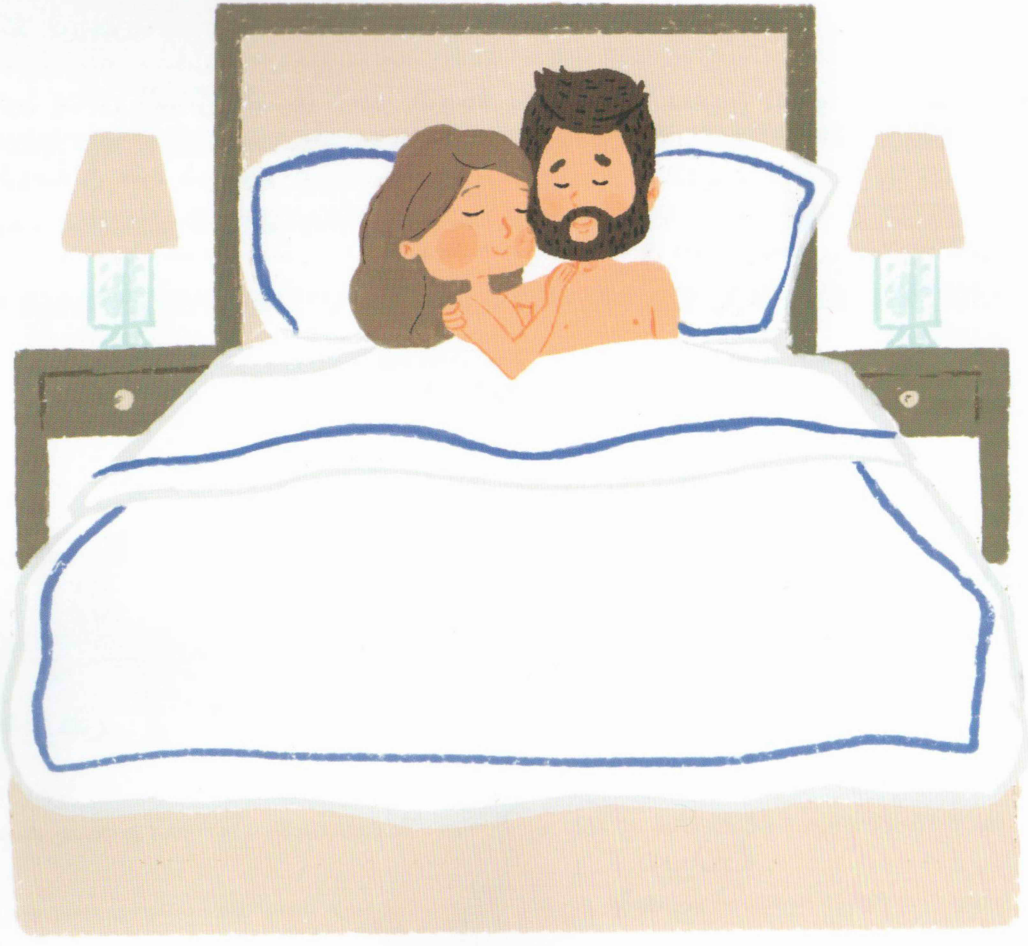


يمكنكِ قول:

بين الزوجين ارتباط قوي وعميق جدًا. هذا الارتباط والقرب له أشكال كثيرة، كأن يبدأ بارتباط العاطفة حيث تجمعهم مشاعر القبول والاحترام، وتُبنى مشاعر الحب والمودة والرضا. العلاقة الزوجية كذلك ارتباط وتقارب فكري بينهم في التخطيط لحاضر ومستقبل الأسرة وإدارة الميزانية، وكثير من الأمور التي يتشاركون فيما بينهم ولا أحد يشاركهما هذه المسؤولية إلا هما. ولأن هذه العلاقة خاصة جدًا وقريبة، أسقط الله عنها الكثير من الحواجز ومنها حاجز العورة. يجوز فقط أن يرى الزوج جسد زوجته دون أي لباس وكذلك الزوجة، إلا في حالة طبية ضرورية بإمكان الطبيب رؤية العورة لغرض طبي فقط.

وكذلك قول:

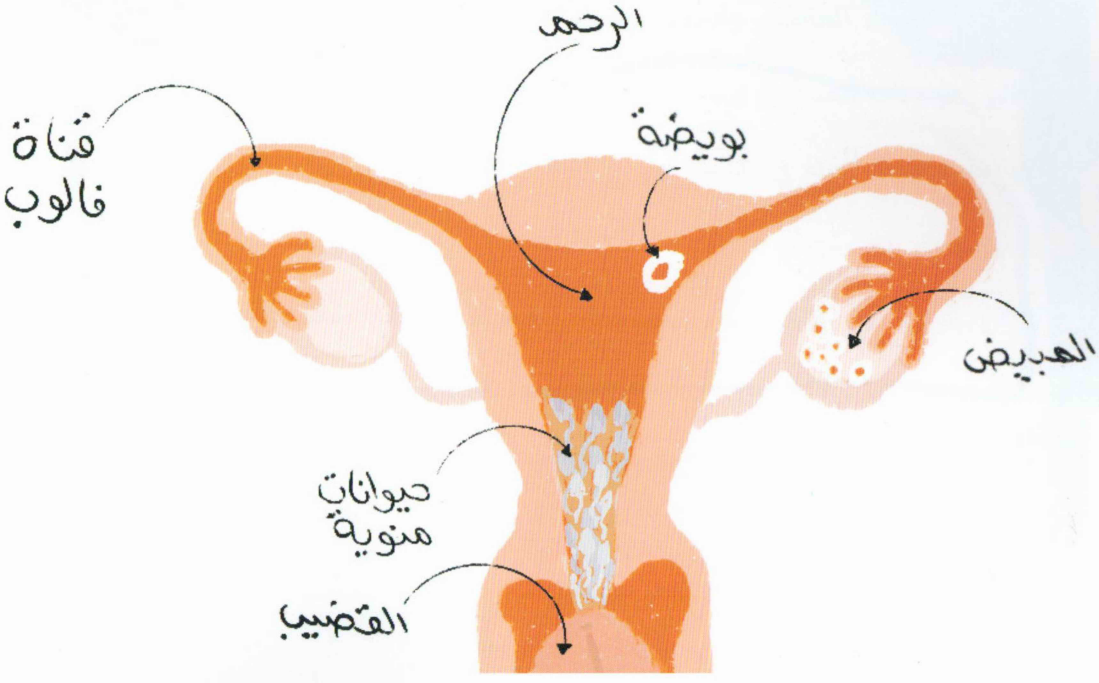
هذا الالتصاق العاطفي والجسدي حينما يحدث، يثير مشاعر جميلة ولطيفة، هذه المشاعر أيضًا تثير هرمونات معينة في جسد الرجل وجسد المرأة، هذه الهرمونات عادة ما تنشّط مناطق معينة بالجسد منها أجزاء في الدماغ وأيضًا الجهاز التناسلي. حين تُثار هذه المناطق بسبب نشاط هذه الهرمونات تُنتج سوائل معينة، عند الرجال ينتج في خلال دقائق السائل المنوي في الخصيتين، والمرأة تُفرز إفرازات في فتحة المهبل. حين تمتلئ الخصيتان بالسائل المنوي كما الاحتلام، يخرج هذا السائل من القنوات إلى القضيب، وبطبيعة الحال سيزداد طول القضيب لامتلائه بالسائل المنوي. أثناء هذا الالتصاق بين جسد الزوج والزوجة وهم عُراة يدخل القضيب في فتحة المهبل عند المرأة ويصب داخلها السائل المنوي حتى يدخل إلى الرحم.



هذه العملية الجسدية والعاطفية فيها متعة نفسية وجسدية للزوج والزوجة، وهي أحد الأسباب العلمية في التخفيف من حدة التوترات العصبية في أجسادهم، وغيرها من الفوائد الجسدية والعاطفية لكلا الزوجين.

يمكنكِ قول:

حين يدخل السائل المنوي لرحم الزوجة يكون مُحملًا بملايين الحيوانات المنوية، وإن كانت الزوجة في فترة تبويض، أي عندما ينتج الرحم البويضة الشهرية ويلتصق بها حيوان منوي واحد فقط من هذه الملايين ويتداخلان، **فإن هذه هي البداية في تكوين الجنين، سنشرح لكم هذا لاحقًا.**



شرح عملية الجماع ليس سهلًا، وقد يكون وقع هذه المعلومات صادمًا ومثيرًا للاشمئزاز، وهذا طبيعي جدًا. **لذلك من المهم أن نؤكد أن هذه عملية خاصة جدًا وتحدث فقط بين الأزواج**، وأنها شريعة الله وسنته بين البشر، وفيها من الحفاظ على كرامة كل الطرفين. فبجانب المتعة والراحة العاطفية والجسدية في هذه العلاقة، فإن تكوين الجنين لا بد أن يكون من الطرفين، فكيف سينتقل الجزء الخاص بالزوجة بطريقة أكثر كرامة من هذه، وهنا نسأل الأولاد والبنات: هل تتخيلون طرقًا أخرى أكثر لطفًا وكرامة من هذه؟ بالإضافة إلى أن هذه العملية يؤجر عليها الزوجان ويثيبهم الله سبحانه بالأجر حينما تُمارس، وقد استغرب الصحابة حين سمعوا بذلك، فعن أبي ذر الغفاري -رضي الله عنه- أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «وفي بضع أحدكم صدقة» -أي في جماعه لأهله- فقالوا: «يا رسول الله أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟»، فقال عليه الصلاة والسلام: «أرأيتم لو وضعها في الحرام، أكان عليه وزر؟ فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له أجر». رواه مسلم:٧٢٠.

لذلك فالجماع من نعم الله على الإنسان التي لا تكلفه ماديًا كالطعام والشراب.فهي علاقة راقية وصحية، وحافظة لكرامة الزوجان **ومُتكافئة ومُساوية في إشباع رغبة وحاجة كلا الطرفين**. وهي علاقة لا تعكس فقط القرب الجسدي، إنما القرب الروحي والاجتماعي والفكري بين الزوجين.

هذه العلاقة أيضًا ذُكرت بالقرآن الكريم في آيات تصفها بشكل راقٍ جدًا وحميم في سورة البقرة. يقول الله تعالى: «**وقدموا لأنفسكم**». هذه الكلمات تعكس أهمية رضا الطرفين وقبولهم واسترخائهم قبل الممارسة؛ لذلك حث الله تعالى في هذه الآية الكريمة أن يقدم الزوج لنفسه، بمعنى أن يقدم العاطفة والقبول أولًا قبل أي شيء آخر.

لذلك مهم جدًا أن يدرك أبناؤنا أن الجماع ليس علاقة مقرفة وقبيحة، و كأنها إشباع رغبة وحاجة فقط، إنما هي علاقة شاملة وسامية، ولذلك لابد أن تُحاط بالسرية و الخصوصية فتُغلق الأبواب ويحافظ كلا الطرفين على سريتها وخصوصيتها.

طرح موضوع الجماع والحوار عنه بشفافية وبروح آمنة لا يُشبع فقط تساؤلات أطفالنا، **بل يُكسبهم القدرة والمهارة على التحاور في هذه الأمور الحساسة لكن بشكل آمن وصحيح.** للأسف هذا الحوار الخاص عن العلاقة الخاصة شبه مفقود بين كثير من الأزواج، وربما الأكثرية العظمى، والسبب هو عدم اعتيادهم على هذا النوع من الحوار و ربما غيابه مما يسبب الكثير من المشكلات الزوجية التي رأيتُها بشكل كبير أثناء تقديمي لخدمات الإرشاد الزواجي. **الكثير من الأزواج لا يشعرون بإشباع تام في هذه العلاقة، وكذلك الزوجة تشعر بإهمال عاطفي واهتمام جسدي فقط من قبل الرجل، وغيرها من الشكاوى التي في كثير من الأحيان تقود الزوجين إلى اللجوء لطرق غير صحية، وربما غير مباحة شرعًا لإشباع حاجاتهم الجسدية والعاطفية.** لذلك تذكر دائمًا أنك بتقديم هذه المعرفة لأبنائك وبناتك لا تزيدهم علمًا فقط، إنما تزيدهم قدرة عاطفية وفكرية واجتماعية للتحاور بنضج ورقي مستقبلًا في علاقتهم الزوجية.

طرح موضوع الجماع والحوار عنه
بشفافية وبروح آمنة **يُكسب الأبناء**
القدرة والمهارة على التحاور في هذه
الأمور الحساسة بشكل آمن وصحيح
الآن ومستقبلًا في علاقتهم الزوجية.

تكوين الجنين

شرح تكوين الجنين منذ اللحظات الأولى جميل جدًا، وممتع لعجيب صُنع الله للإنسان. تكوين الجنين لا يعطي الطفل معلومات علمية فقط، بل يُعرفه إلى الله الخالق والمبدع والمصور سبحانه وتعالى. وهذا أساس المعرفة بالله عز وجل. لن يتعلق الإنسان بربه إن كان يجهل من هو، ولن يطبق أحكامه وشرائعه إن لم يحبه ويعظمه. **لذلك فإن التربية الجنسية كما ذكرنا سالفًا متداخلة مع نمو الطفل الروحي والعاطفي والاجتماعي لا الجسدي فقط.**

يمكنكِ قول:

تعرفنا في عملية الجماع على معلومة مهمة، هي أن الزوج حين يُدخل قضيبهُ في فتحه المهبل عند الزوجة ويُنزل السائل المنوي المكون من ملايين الحيوانات المنوية، فإن حيوانًا منويًا واحدًا فقط يُلقح البويضة إن وجدت هذا اليوم في الرحم، وتذكر أن المبيضين تُنتجا بويضة مرة كل شهر، فإن صادف وجود السائل المنوي بالرحم وجود البويضة، **فهناك احتمال كبير أن تتلقح وتبدأ في تكوين الجنين.**

البويضة المُخصبة تحمل الجينات الوراثية من الزوج والزوجة؛ أي إن الزوج ينقل الكثير من صفاته الوراثية أكانت صفات جسدية أم شخصية في السائل المنوي، وتحديدًا في الجينات الوراثية، كذلك الزوجة تحمل البويضة صفاتها الوراثية الجسدية و الشخصية في جينات وراثية. **هذه البويضة المُخصبة بالحيوان المنوي خليط من الأب والأم.**

ثم تتابع:

البويضة الملقحة سماها الله تعالى في القرآن الكريم بالنطفة: «خلق الإنسان من نُطفة» سورة النحل. وفي آية أخرى: «ثم جعلناه نطفة في قرار مكين» سورة المؤمنون. آية أخرى كريمة في القرآن العظيم توضح أن جزءًا من تركيبة النطفة السائل المنوي للزوج: «ألم يكن نطفة من مني يمنى» سورة القيامة.

تتحول هذه النطفة إلى علقة صغيرة، وتتعلق هذه العلقة بالمشيمة. هذه المشيمة تنقل الغذاء للجنين، ومرتبطة بالحبل السري مع الأم، ثم يكبر الجنين ويتحول من مُضغة كشكل اللحمة الممضوغة إلى علقة، وتتعلق بجدار الرحم لتبدأ في النمو داخله.

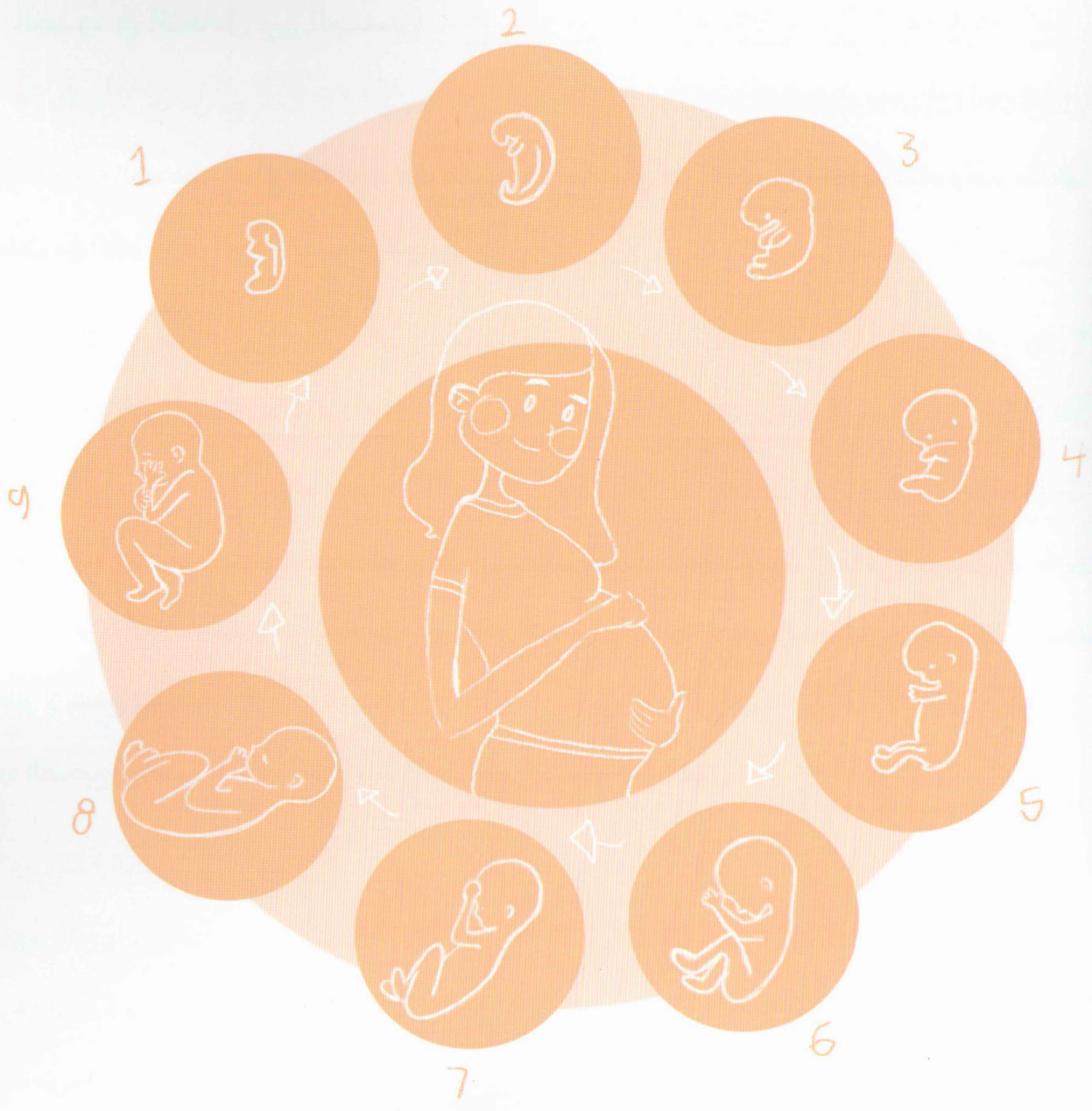
هذا التطور في الجنين مذكور في القرآن الكريم في عدة آيات، منها: «ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ».

ومع بداية **الأسبوع الخامس** يبدأ دماغ الجنين وبقية أعضائه بالنمو. تتكوّن بعض أعضاء الجنين، وهذه الأعضاء هي: الدماغ، والحبل الشوكي، والقلب، والعينان، والأذنان، وبعض الأنسجة الضامّة، والرئتان والأمعاء، والمثانة. وفي هذه المرحلة حجم رأس الجنين يساوي حجم بقية جسده..يزداد نمو الجنين بشكلٍ سريع نسبيًّا، لتبدأ ملامحه بالتشكّل، وتبدأ الذراعان والساقان بالظهور على شكل براعم ونتوءات صغيرة، وذلك في الشهر الثالث من الحمل.

وتابعِي

في **الشهر الرابع** تتشكل الجفون والحواجب والرموش والأظفار والشعر، كما تصبح أصابع اليدين والقدمين محددة بشكل واضح. وتتطور الأعضاء التناسلية بشكل كامل في هذا الشهر. تخيل أن حجم الجنين في هذا الشهر بحجم حبه الليمون. في الشهر الخامس يكبر حجم الجنين وتبدأ الأم في الشعور بحركته، ويكون شعورًا ممتعًا للأم وللأب حين يضع يديه على بطن الأم ويشعر بحركة الجنين.

الشهور الثلاثة الأخيرة تتكوّن مخازن الدهون لدى الجنين، ويتكوّن غلاف شمعي حول الطفل، ويعمل هذا الغلاف على حمايته من التأثيرات الخارجيّة. يكتمل نمو عظام الجنين، وينمو شعر الرأس بشكل كامل، وينضج الجهاز العصبي لديه، ويصبح قادرًا على التحكّم بدرجة حرارة جسمه، ويزداد الجنين نضجًا، ويتدرب على التنفس ومص إصبعيه تمهيدًا وتدريبًا لعملية الرضاعة، ويصبح أكثر وزنًا، وبذلك يصبح الجنين جاهزًا للولادة مع بداية الشهر التاسع.


1
2
3
4
5
6
7
8
9

الحدود في التعامل بين الجنسين

كل ما سبق شرحه من معلومات غالبًا كان يصب في الدرجة الأولى على التربية الجنسية الفردية، التي لها انعكاس على التربية الجنسية المجتمعية، **أما في هذا الجزء فهو يصب بشكل مباشر في التربية الجنسية المجتمعية، وأهم نقاطها التعامل مع الآخرين من الجنس نفسه أو الجنس الآخر.**

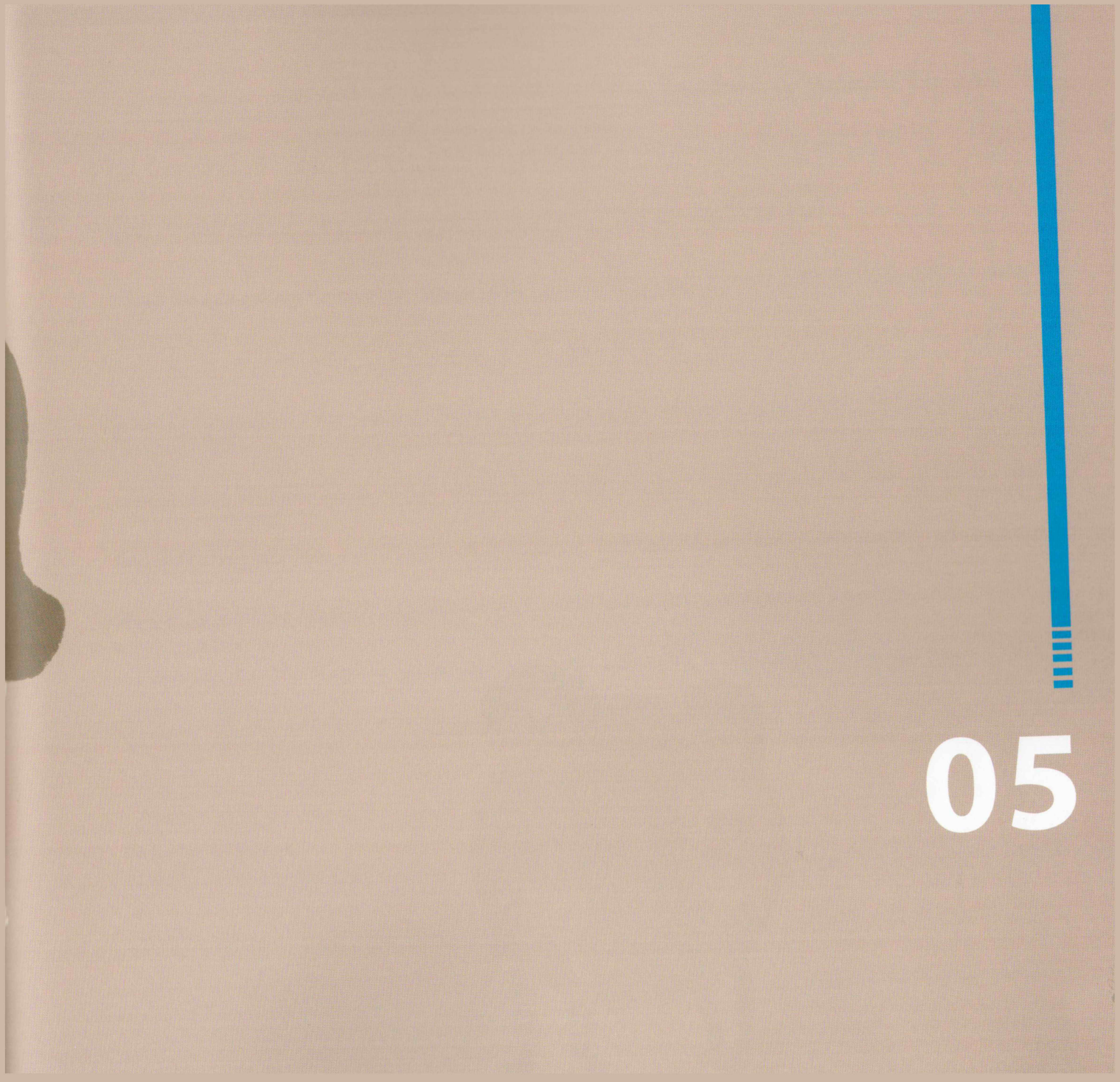
في حواراتنا مع أبنائنا لا بد أن نكون واقعيين ونعترف بفطرتهم البشرية، خاصة في هذا العمر الثائر عاطفيًا وفكريًا بطبيعة نموهم، وأن جزءًا من هذا النمو العاطفي والاجتماعي هو انجذابهم للجنس الآخر، وهذه فطرة أودعها الله سبحانه في الإنسان. آدم عليه السلام رغم أنه سكن الجنة وبجمالها ونعيمها لكنه استوحش فآنسه الله بحواء، فالميل العاطفي والأنس النفسي تجاه الجنس الآخر فطري، لكن لا بد أن يُضبط بضوابط تضمن السلامة العاطفية والاجتماعية والجسدية بين الطرفين. **وهنا لا بد أن نتعمق أكثر ونذكر التفاصيل في هذه الحدود المرسومة بين الجنسين لتُضبط في إطار لا يسمح لها بتجاوز الأعراف الدينية والاجتماعية، فإذا شعر أحد الطرفين بالانجذاب، لا بد أن يكون ضمن إطاره الصحيح، وتُضبط المشاعر وتدار حتى لا تقودهم المشاعر دون العقل.**

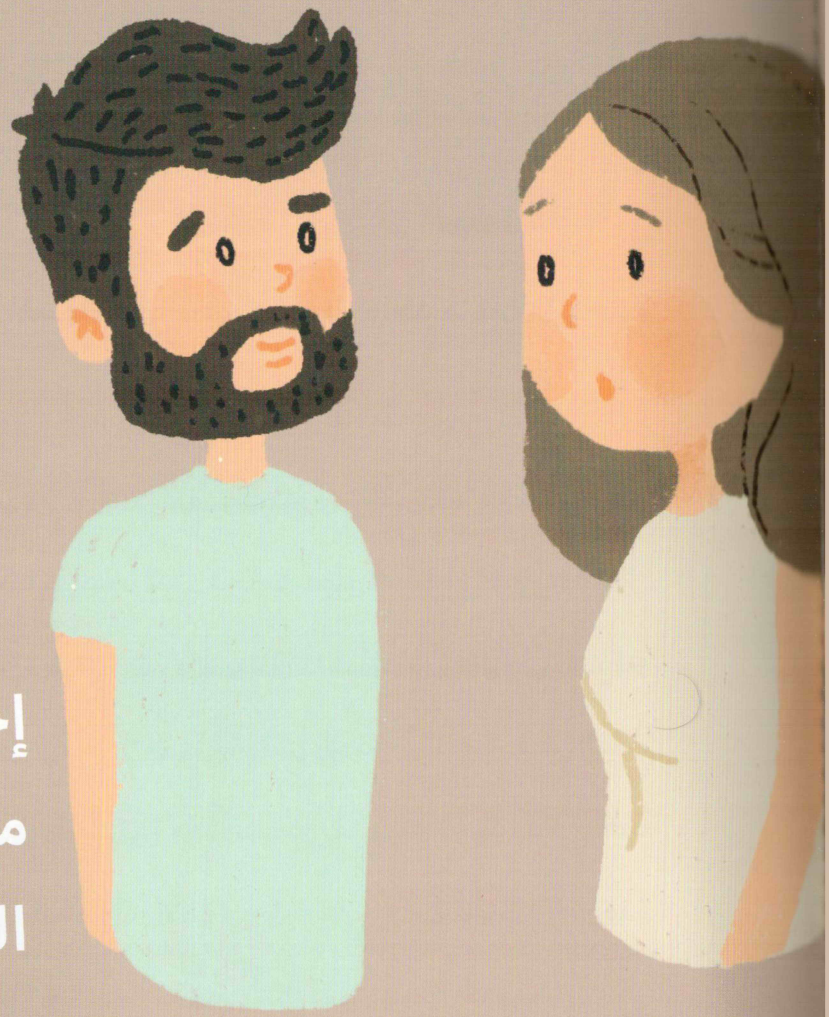
ومن هذه الحدود والضوابط اللباس، وهنا لا يسعني أن أذكر تفاصيل اللباس لإدراكي مدى تنوع القراء واختلاف ثقافاتهم وتوجهاتهم. مثلًا؛ نوعية اللباس المحتشم لبنت وولد في دولة السودان لن يكون بالضوابط نفسها في قرية بالعراق؛ لذلك أترك هذه النقطة والشرح التفصيلي للوالدين في ذكر حدود اللباس وضوابطه التي تضمن وتعطي للطرفين مساحة مريحة في التعامل.

من هذه الحدود كذلك نوعية وطريقة الحوار والكلام مع الجنس الآخر؛ لا بد أن تناقش تفاصيله أيضًا مع أبنائنا وبناتنا في سن مبكر حتى يكون لديهم استعداد ومعرفة جيدة، فتضمن هذه الحدود ألا يتمادى الطرفان في حوارات عاطفية عميقة قد تجرفهم لممارسات وسلوكيات تطغى عليها العاطفة أكثر من العقل.

نبرة الصوت وملامح الوجه ولغة الجسد كذلك، هذه تفاصيل مهم أن يتعرف أبناؤنا وبناتنا عليها، وأن نناقشها باستمرار وبطرق مختلفة ليدركوا أن نبرة أصواتهم وتعابير ولغة أجسادهم لا بد أن تختلف وتكون أكثر انضباطًا عند التعامل مع الجنس الآخر. هذه التفاصيل الصامتة في التعامل تساعد الطرفين على رسم حدود سليمة وصحية .

أخيرًا حدود الصداقة؛ ونُناقش بأجواء مريحة وآمنة عاطفيًا وفكريًا مع أبنائنا، فنتجنب لغة الناصح المحذر، لأنها لغة تنفر الأبناء في هذا العمر، وتشعرهم بتعالينا عليهم، في حين أنهم بحاجة للشعور بقربنا العاطفي لهم، وتفهمنا واحترامنا لآرائهم حتى إن اختلفنا معهم.


05



إجابات لتساؤلات متكررة تخص تقديم المعرفة الجنسية

لدي أكثر من طفل واحد في المرحلة العمرية نفسها، هل أتحدث مع كل واحد منهم على حدة أم بشكل جماعي؟

هذا السؤال تكرر كثيرًا حين قدمت محتوى هذا الكتاب في دورة تدريبية، وبالطبع لا توجد إجابة واحدة صحيحة عليه، أي إن طرح المعرفة بشكل جماعي أو بشكل فردي كلاهما صحيح، لكنني شخصيًا أفضل أن تُطرح المعلومات لأول مرة للطفل بشكل فردي، فيكون بمفرده مع الأب أو الأم دون بقية إخوته. والسبب في ذلك أن لكل طفل طريقة تعلم واستقبال للمعلومات تختلف عن الآخر، وعادة ما يسأل الطفل ويتبحر في المعلومة، فمن الجميل أن يأخذ حقه في الوقت والتركيز وإشباع فضوله. ونتأكد من أن الطفل استوعب المعلومة وأدركها، وهذا لا يمنع بعد ذلك من تكرار طرح هذه المعلومات بشكل جماعي مع بقية إخوته من المرحلة العمرية نفسها، أكان ذلك في قراءة كتاب أو مناقشة حوارية، وهذه المناقشات تخلق جوًا عائليًا آمنًا عاطفيًا وفكريًا لمناقشة هذا النوع من المواضيع بشكل علمي وتربوي صحي.

٢ أخشى أن أتحدث مع طفلي فينقل هذه المعلومات لأطفال آخرين وأتسبب في حرج اجتماعي، خاصة إن كان أهل هؤلاء الأطفال لا يرغبون في تقديم المعرفة الجنسية لهم!

هذا هاجس طبيعي وواقعي في الحقيقة، ولأني أعمل بالقرب مع كثير من المربين في مجال الإرشاد العائلي والتثقيف التربوي، ألاحظ الفروقات المعرفية بين العائلات؛ لذلك من الطبيعي إذا تلقى طفلك لهذه المعلومات أن يكون سابقًا لأقرانه فيها. وقد يكون أيضًا من الطبيعي أن تأخذه الحماسة في معرفته لهذه المعلومات ويشاركها مع من حوله أكانوا أصدقاءه بالمدرسة أم أقاربه وجيرانه، لذلك أنصح المربين لتلافي هذا الحرج بالآتي:

- أولًا: حين تحكي مع أطفالك عن هذه المواضيع أخبرهم أنها معلومات خاصة وحساسة، وليس كل العائلات تحكي عنها وتناقشها، لذلك كن يا طفلي على وعي بذلك، واحرص ألا تنقلها لغيرك لأن نقل هذه المعلومات من مسؤولية الآباء والأمهات والمعلمين فقط. وهذا التأكيد يحتاج دائمًا إلى التكرار خاصة مع الأطفال الأقل من ١٠ سنوات؛ لأن الطفل في هذه المرحلة العمرية يحتاج إلى تكرار المعلومات حتى يدركها ويطبقها.
- ثانيًا: إن كنت على دراية بشخصية طفلك وتعلم أنه رغم التكرار عليه ربما لن يلتزم بذلك، إذن راعِ التوقيت الزمني في طرح هذه المعرفة، مثلًا؛ قدمها له في أول الإجازة الصيفية، ولن يذهب للمدرسة لفترة طويلة نسبيًا ويخبر أصدقاءه، وعند بدء السنة الدراسية الجديدة تكون حماسة

المعلومات الجديدة قد خفتت، أو نتحدث معه عن هذه المعلومات في أول الأسبوع إن كان هناك تجمع عائلي في آخر الأسبوع. فمرور هذا الأسبوع قد ينسيه المعلومة مؤقتًا ويطفئ بهجتها لديه.

- ثالثًا: لنفرض أن أسوأ الاحتمالات حدثت، أي برغم تأكيدي على طفلي وتكراري أن هذه المعلومات خاصة ولا يجب أن ننقلها لغيرنا لأنها مهمة الأب والأم، واخترنا التوقيت المناسب، لكن طفلي شارك هذه المعلومات مع غيره، فلدي خياران: إما ألا نتخذ أي خطوات وندع الموقف يمر بشكل اعتيادي، وبالنهاية المعلومات التي أطلعها طفلي للطفل الآخر هي معلومات ليست خاطئة، إنما جزء من علم الإنسان تجاه جسده والآخرين، أو نخبر والد أو والدة الطفل أن طفلي أبلغ طفلكم بهذه المعلومات ونريدكم أن تكونوا على اطلاع بذلك حتى لا تتفاجؤوا إن أخبركم طفلكم بالمعلومات أو طلب منكم زيادة عنها. هذا الموقف لا بد أن نتخذه مع الأشخاص القريبين منا، والذين نضمن تفهمهم للموضوع.

شريك حياتي غير متفق معي في تقديم المعرفة الجنسية لأطفالنا، أو غير موافق على بعض منها، ما الحل؟

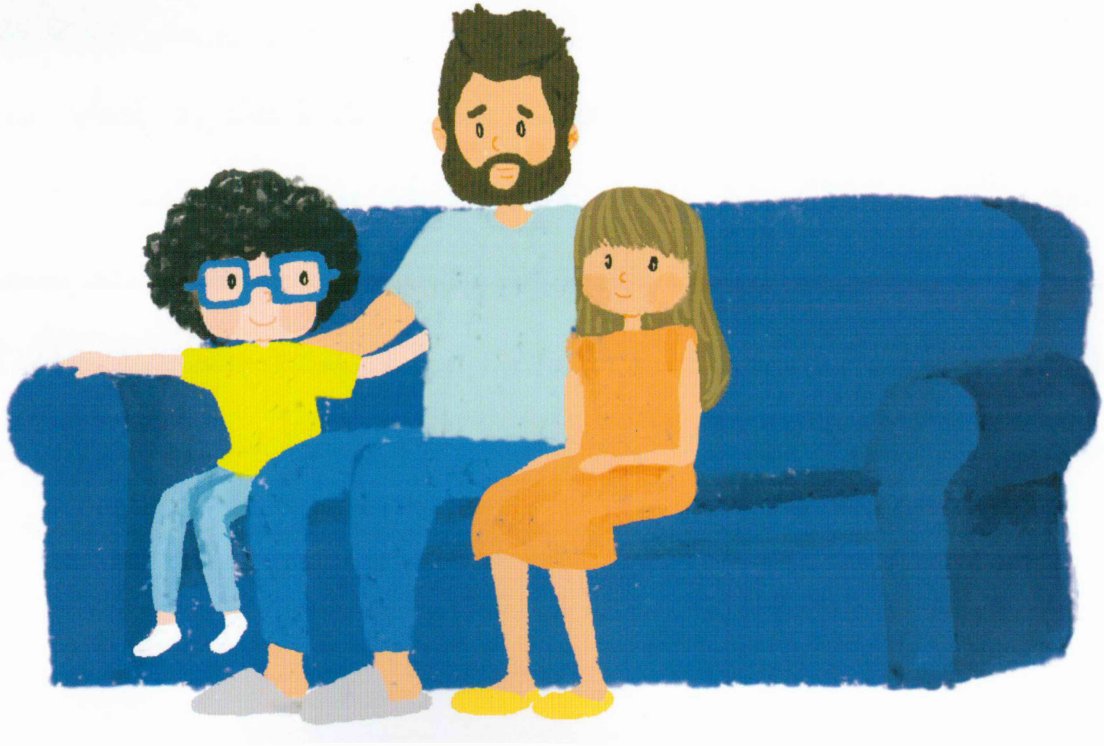
عدم اتفاق الوالدين في بعض أمور التربية ليست بالأمر السيء، بل أراه إيجابيًا لأنه يُعطي أفقًا أوسع في التربية، ويساعد الوالدين في رؤية الأمور من أكثر من زاوية؛ لذلك إن رفض أو اختلف شريك حياتك معك في رأي ما، **استمع لوجهه نظره وبجودة عالية، أي لا تستمع وتتجهز للرد في الوقت نفسه وتقاطع، ثم اشرح وجهة نظرك بشكل كامل**، ثم انتقلوا معًا إلى حل بالمنتصف يرضي الطرفين. ربما تتفقون على تأجيل طرح بعض المعلومات، أو طرح المعلومات دون استخدام الصور، أو غيرها من الحلول التي تضمن أولًا تقديم المعرفة الأساسية للطفل لحمايته الفكرية والعاطفية من أي تشوهات، ولحمايته من أي تحرشات أو ممارسات جنسية خاطئة لا سمح الله، لذلك اعتمدوا أي حل وسطي يجمع بين وجهتي النظر، وضعوا نصب أعينكم مصلحة الطفل وحماية فطرته من أي تشوهات أو انحرافات قد تؤثر على المدى البعيد.

أشعر بالحرج في تقديم بعض المعلومات حول المعرفة الجنسية كمسميات الأعضاء التناسلية!

شعور الخجل من قبل الوالدين حول طرح المعرفة الجنسية لأطفالهم أتفهمه تمامًا ولا ألومهم عليه أبدًا. جيلنا الحالي والسابق أيضًا من المربين تربى على أن الحديث عن الجنس حديث محظور ومحرم عرفًا، والبعض قد حرمه شرعًا. والكثير من الوالدين غالبًا لم تُطرح له المعرفة الجنسية من قبل والديه، فلذلك يصعب على النفس ممارسة هذه الحوارات لأنه لم يمر بها أولًا كمتلقٍ!

أيضًا أحد أسباب الخجل أو التردد هو أن المعرفة الجنسية ليست جزءًا من ثقافتنا التعليمية أو المجتمعية، لذلك أتفهم تردد الوالدين في طرح هذا الموضوع لأطفالهم وسط التكتم السابق والانفتاح الإعلامي الحاضر؛ لذلك **أول نصيحة** لكل أب وأم تقبل مشاعر الحرج كمشاعر زائرة لا دائمة، ولا تسمح لها أن تدوم حتى لا تعيق عملية النمو الجنسي عند طفلك. **النصيحة الثانية؛** أكرر ما أردده دائمًا: إن لم تكن أنت المصدر الأول والآمن لطفلك في تلقي هذه المعرفة، فطفلك سيكون طُعمًا سهلًا جدًا لأي مصادر مشوهة وغير صحيحة مع الانفجار والانفتاح الرقمي الذي يعيشه أطفالنا اليوم. وتأكد إن تعرض طفلك لمعلومات مغلوطة لن يؤثر فقط سلبًا على معرفته الجنسية، بل سيؤثر على نموه العاطفي والاجتماعي والفكري وحتى الديني أيضًا. تذكر أن أطفالك هم أمانة من الله سبحانه وتعالى أودعها بين يديك حتى ترعاها وتهيئها لعمارة الأرض بصلاح وسلام.

النصيحة الثالثة: تذكر أن مصطلحات الأجهزة التناسلية مثلها مثل مصطلحات أي جزء في جسم الانسان، فلماذا تحاط هذه المصطلحات بالعيب؟ هذا جسم الإنسان وهذه المصطلحات هي مصطلحات علمية لكنها غير معروفة اجتماعيًا أو غير مستخدمة؛ لذلك نوضح لأطفالنا أن هذه المسميات هي المسميات العلمية، كالقضيب والخصيتين وغيرها من المصطلحات، ثم نبين له المصطلحات العامية المتعارف عليها اجتماعيًا حتى يكون على وعي بها. ومن ثم اختر أيها المربي كلمات لا تسبب لك حرجًا اجتماعيًا وفي الوقت نفسه تكون واضحة، مثلًا أن يسمي الطفل المناطق التناسلية بالخاصة أو الحساسة. وابتعد عن المسميات الغريبة مثل (بوبو) أو (وي وي) أو حتى (عيبي) لأن جسده ليس عيبًا!



هل سأثير الفضول أكثر لدى أطفالي عند تقديمي المعرفة الجنسية وأدفعهم للبحث أكثر؟ ربما يقودهم البحث لمصادر غير صحيحة!

هذا الهاجس قد يكون أحد أهم الأسباب في تردد الوالدين من طرح المعرفة الجنسية لأطفالهم. **وسبب هذا الهاجس أننا نسقط زمن طفولتنا على زمن أطفالنا، وهذا خطأ تربوي كبير، علينا أن نعترف وندرك بأن زمن أطفالنا يختلف عن زماننا.** تربينا على قناة تلفزيونية واحدة أو محدودية وجود الإنترنت في بيوتنا، أما اليوم فالطفل بعمر السنة يمسك الهاتف المحمول ويدخل عالم الإنترنت وينتقل فيه كما يشاء. ما لا يدركه الكثير من المربين أن أطفالنا يعيشون في زمن منفتح شئنا أم أبينا حتى إن كنا لا نوفر أي وسائل للانفتاح لهم. **وأعطي على ذلك مثالًا:** لو كنتَ حريصًا جدًا على عدم اقتناء طفلك هاتفًا محمولًا أو آيباد، ولو استخدم أحد هذه الأجهزة الإلكترونية أو شاهد التلفاز فسيكون تحت رقابة عالية من قبلك، فهذا جيد، لكن هل تضمن إن ذهب طفلك الى المدرسة التي يقضي فيها ساعات من يومه ربما أطول مما يقضيها معك في المنزل، أن يمتلك صديقه في المدرسة أجهزة إلكترونية دون رقابة، ويطلع طفلك على مشاهد إباحية، أو يعرض عليه معلومات جنسية صحيحة أو خاطئة ألا ينقلها بكل بساطة لطفلك؟ إن تحكمت بمصادر المعرفة لطفلك داخل حدود منزلك، تأكد أنك لن تستطيع أبدًا أن تتحكم بمصادر المعرفة ونوعيتها خارج حدوده، لذلك الوقاية خير من العلاج كما قيل، فالمضادات المعرفية في هذا الزمن المنفتح مطلب أساسي

لحماية أطفالنا؛ لذلك اطرح أنت المعرفة الجنسية بلغة علمية وتربوية لطفلك، فإن تعرض لأي معلومات خارجية، سيكون لديه وقاية ووعي.

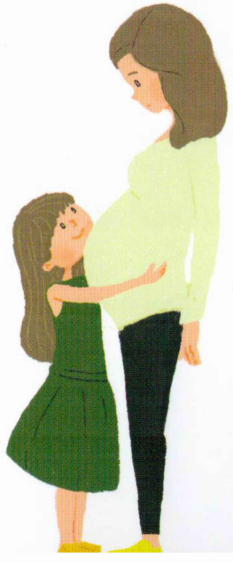
وبناء على الأبحاث العلمية، فإن الأطفال الذين يتعرضون للمعرفة الجنسية في العمر المناسب وباستخدام وسائل تعليمية صحيحة وبطرح سليم، فإنهم أقل بكثير من الأطفال الآخرين في البحث الذاتي والفضول عن المعلومات الجنسية.

وهنا أذكر مثالًا لأحد الأمهات اللواتي حضرن الدورة التدريبية معي (كيف تتحدث عن كل ما يخص الجنس مع الأطفال)؛ أرسلت لي أن طفلتها ذات السنوات الأربع كان لديها فضول عالٍ جدًا حول اختلاف الأجهزة التناسلية بين الذكر والأنثى، فبعد أن أتمت الأم الدورة التدريبة بحثت عن صور كرتونية للفرق بين الجهاز التناسلي عند الأولاد والبنات، وكانت طفلتها جدًا متحمسة وتأملت الصور لوقت طويل، فارتبكت الأم وسحبت منها الصور، **فكان تعليقي للأم أن ردة فعل طفلتها طبيعي، لأن المعلومات هذه لأول مرة تتعرض لها، وأي معلومة جديدة لها وقع مختلف ويثير الدهشة والحماس؛ لذلك نصحتها بأن تدع الطفلة تتأمل الصور مرارًا وتكرارًا وأمام عينها، و في جو آمن تستطيع الطفلة أن تطرح أسئلتها دون خوف أو ارتباك.** مهم جدًا ألا نعكس شعور العار على هذه المعلومات.

كيف نجيب الطفل إن سألنا قبل عمر ١٠ سنوات عن تكون الجنين في بطن الأم؟

بحث الطفل عن معلومات إضافية غير التي قُدمت له احتمال وارد. وفي هذه الحالة أنصح الوالدين بداية أن يسألا الطفل قبل إعطائه أي إجابة (ماذا تعتقد أو ماذا تتوقع؟)، الاستماع لإجابته يساعدنا في تقديم الإجابة والطريقة التي نقدمها إليه، إن كانت إجابته مليئة بالخيال، نصحح له الإجابة ببساطة ونقول إن الزوج والزوجة بعد زواجهم يكونون دائمًا بالقرب من بعضهم، وحين يريد الله سبحانه وتعالى الوقت المناسب لهم يخلق الجنين في رحم الأم، أما إن كانت إجابة الطفل فيها بعض من الصحة عن كيفية الحمل، فهناك مدرستان تربويتان في هذا الشأن: المدرسة الأولى تتبنى فكرة الوضوح والصدق وشرح المعلومة الصحيحة، وأن الطفل كل ما كان صغيرًا في العمر، كان وقع المعلومات عليه أسهل وأبسط.

أما المدرسة التربوية الثانية التي أتبناها، فهي التدرج في طرح المعلومات للطفل، لذلك نكتفي بأن الله سبحانه قادر على أن يخلق الجنين في رحم الزوجة عندما يشاء، وهنا نتبحر في وصف اسم الله الخالق والبارئ والمصور، فاختر أنت التوجه الذي تراه مناسبًا لك ولبيئتك الاجتماعية والثقافية.

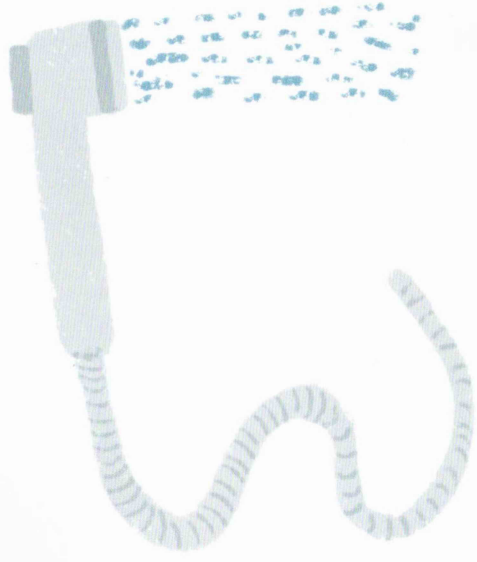


كيف أجيب الطفل عندما يسأل عن الجماع بين أمه وأبيه وخاله وزوجته وعمته وزوجها وغيرهم ممن يعرف؟ ويتخيل الممارسة ويعلق على بعض التفاصيل؟

هذا وارد جدًا، بل يمكن ألا يكتفي الطفل فقط بالسؤال، إنما بمشاعر صدمة وذهول واشمئزاز. أول نصيحة لكل أب وأم أن هذه ردة فعل طبيعية، وتذكر نفسك حين تعرفت لأول مرة على هذه المعلومة كيف كان وقعها عليك وكيف تخيلت هذه الخيالات؛ لذلك لا تعاقب الطفل ولا توبخه كأنه تجاوز حدود الأدب. ولا تأخذ الموضوع بشكل شخصي، حافظ على هدوئك وكرر بهدوء أن الله سبحانه وتعالى شرع هذه العلاقة بين كل الأزواج، وأكد على كلمة (الأزواج) حتى تنفي الحرج من شخصك، ووضح لطفلك أنه من غير المقبول أن تفكر وتتخيل وتسأل كثيرًا عن هذه العلاقة الخاصة جدًا، إذ يجب أن نحترم خصوصيتها بعدم السؤال عن الأشخاص.

البنات واستخدام رشاش الماء في الحمام؟

رسائل كثيرة تصلني بخصوص حب البنات لاستخدام رشاش الماء في الحمام، وأنهن يقضين وقتًا طويلًا في ذلك، **فهل هذا يعني وجود استمتاع جسدي؟ الإجابة نعم**، لأن منطقة البظر لدى الطفلة رغم عدم اكتمالها كالمرأة البالغة لكنها تحتوي على أعصاب، فأي ضغط على هذه المنطقة أكان بالماء أو أي شيء آخر سيثير المتعة الجسدية لدى البنت؛ لذلك أنصح بخفض قوة اندفاع الماء من قبل الوالدين أو استبداله بوسيلة أخرى لسكب الماء، فلا يسبب ضغطًا على هذه المنطقة.



ماذا عن غشاء البكارة؟

الثقافة العربية تضع الكثير من الأهمية حول غشاء البكارة، وللأسف هناك الكثير من الخرافات حوله.

أولًا: بعد أن نشرح لبناتنا وأولادنا المعرفة الجنسية حتى الجماع، نطرح موضوع غشاء البكارة كمعلومة علمية، وهي أن هناك غشاء رقيقًا جدًا من الجلد يغلق فتحة المهبل، وهي الفتحة التي يلج فيها القضيب، والفتحة نفسها التي يخرج منها الجنين. في هذا الغشاء فتحات تسمح بخروج دم الحيض، وعادة يُزال الغشاء بدخول قضيب الرجل، وعند بعض البنات يتم إزالة غشاء البكارة بعملية جراحية إن كان الغشاء مسدودًا تمامًا ولا يسمح بخروج دم الحيض، وبعض الفتيات يولدن دون غشاء بكارة. من المعلومات المهمة أيضا ان بعض السيدات رغم دخول القضيب في فتحة المهبل قد لا يتغيير شيء في غشاء البكارة و يبقى كما هو.

في المجتمعات المحافظة و الجاهلة للأسف ارتبطت عفة وشرف الفتاة بهذا الغشاء، أي إن زال الغشاء بعلاقة جنسية قبل الزواج الشرعي، فعفة البنت تزول وشرف عائلتها كذلك! وهذا خطأ تربوي وشرعي، لأن العفة لا تكمن فقط في هذا الغشاء، بل في أخلاق الفتاة وتعاملها المحترم المصون مع الآخرين بما فيهم الرجال، وتنعكس عفتها على حشمتها ولباسها وتعاملاتها وتفاصيل أخرى في حياتها، أما تحجيم

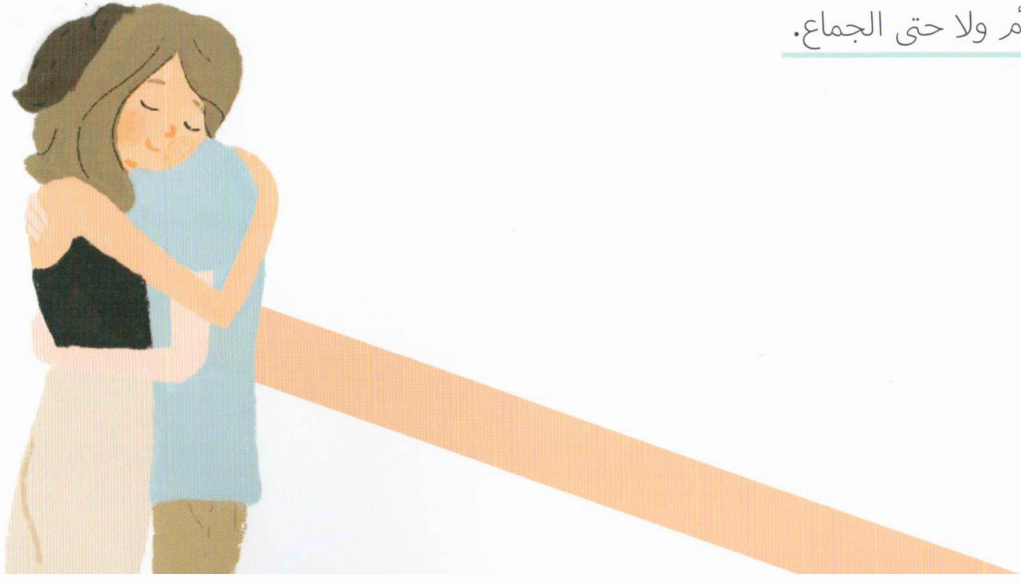
وتقليص العفة في هذا الغشاء وفي الممارسة الجنسية غير الشرعية، فلن يعين على خلق العفة الا إذا تربت الفتاة على الأدب والاحترام منذ صغرها.

ومن المعلومات المغلوطة أيضًا والشائعة للأسف في المجتمعات العربية أن البنت حين يجامعها زوجها لأول مرة لا بد أن يفض غشاء البكارة، وعلامة الفض خروج الدم، وهذه معلومة طبية خاطئة، فليست كل السيدات تنزف دمًا، وفي الحقيقة كثير من حالات خروج الدم يكون بسبب تشنج العضلات حول المهبل من توتر المرأة وعدم لطف الرجل في مجامعته، أو قد يكون سبب عدم نزول الدم نوع غشاء البكارة، فلا يتسبب بنزيف حين فضه. ولغياب هذه المعلومات كثير من الفتيات اتهمن ظلمًا وجورًا، وظن أزواجهن أنهن لسن عفيفات بعدم نزول الدم بعد الجماع الأول.

هذه المعلومات مهمة أيضًا للأولاد كما البنات، لأننا سئمنا من مجتمع أنتج جيلًا أضاف على العلاقة الحميمة بين الزوج وزوجته أجواء من الجهل وربما الظلم.

إلى أي مدى يستطيع أن يرى الطفل التقارب الجسدي بين أبيه وأمه؟

التقارب الجسدي العفوي (غير الحميمي) بين الزوج والزوجة أمام أطفالهم مهم جدًا، ليس فقط على صعيد النمو الجنسي، **إنما حتى على صعيد النمو والاستقرار العاطفي الأسري.** هذا التقارب الجسدي من تقبيل أو احتضان يرسل رسالة للأطفال مفادها أن هناك حبًا واحتواء وتقاربًا بين الأب والأم، مما يكسب الطفل أمانًا عاطفيًا ونفسيًا؛ لذلك هناك تشجيع عالٍ من علماء النفس على التواصل الجسدي اللطيف بين الوالدين والأطفال لتحقيق جو من السلام والمودة داخل البيت؛ لكن تخيل لو أن الأطفال يعيشون بين أب وأم لم يروا بينهما أي تلامس جسدي، فلا مصافحة أو قُبلة على الخد أو الرأس أو الاحتضان، ثم نخبر أولادنا وبناتنا عن الجماع! ستكون معلومة صادمة أكثر لهم، إذ سيصعب أن يتخيلوا أي قرب بين الأب والأم ولا حتى الجماع.



ما العمل إن شاهد طفلي مشهدًا جنسيًا أو تعرض لمعلومات تسبق المعرفة الجنسية في مرحلته العمرية؟

هناك خطوات متعددة لا بد أن نتخذها حيال هذا الحدث:

- أولًا: اشكر طفلك على صدقه وصراحته ومشاركته لك عما شاهده، ولا تعاقب أو تخاصم حتى لا ينفر منك ولا يخبرك بما يحدث معه في الأيام القادمة، أما إن اكتشف الوالدان الأمر دون علم الطفل ودون أن يصارحهما الطفل بذلك، فهنا لا بد أن يتم حوار جاد دون أن يكون صارمًا وغاضبًا مع الطفل، ويكون الوالدان صادقين في حوارهما، مثلًا؛ شاهدنا هذه المقاطع في الآيباد، وأنت استخدمته من بعده، فأخبرنا ماذا حدث وكم من المرات شاهدته، وغيرها من الأسئلة التي لا تطرح على الطفل كاستجواب يفزعه، إنما بحوار جاد حتى نعلم أين الخلل وكيف تم الوصول لهذه المشاهد.

- ثانيًا: تأكد ما هو المصدر الذي اطلع منه الطفل على هذه المشاهد، هل هو جهازه الخاص، أم أن أحد أقاربه أو أصدقائه ساعده على مشاهدة ذلك. بعد أن تتعرف على المصدر وعدد المرات التي تعرض لها الطفل، اتخذ إجراءات لحمايته من هذا المصدر، لضمان عدم تكرار مشاهدة الطفل لها.
- ثالثًا: تحدث مع الطفل وأشعره بالأمان، واسأله عما شاهده، وماذا فهم من المشهد، وبماذا شعر؟ لا تخفه أو تهدده أو تعاقبه إن كانت المرة الأولى، استمع فقط وتمالك أعصابك قدر المستطاع.
- رابعًا: إن كانت المشاهد التي شاهدها ضمن المعلومات التي لا بد أن يتعرف إليها في مرحلته العمرية، فأخبره عنها بالشكل الصحيح، مثلًا؛ طفل بعمر ٧ سنوات شاهد صورًا لفتيات عاريات، وكنت قد شرحت له الفرق بين جسد المرأة والرجل أو لم تشرح بعد، انتهز هذه الفرصة واشرح له الفرق بين أجساد الإناث والذكور، وأجب عن كل تساؤلاته بصدق.
- خامسًا، إن رأى الطفل مشاهد فيها معلومات تسبق مرحلته العمرية، كطفل بعمر ٨ سنوات رأى مشهد رجل يجامع امرأة، ففي هذه الحالة لديك خياران؛ إما أن تشرح لطفلكشرحا علميا عما شاهده حتى لا يبحث أكثر عن توضيح لما رأى، أو أن تكتفي بأن تقول إن هذه المشاهد تحتوي على معلومات لا تناسب عمرك، وتكتفي بذلك إن لم يسأل أو يطلب توضيحًا.
- سادسًا: أكد على طفلك أن هذه المشاهد غير صحية لعقله وقلبه وروحه، ولا يجوز للإنسان أن يطلع على عورات الآخرين ويشاهد صورًا أو لقطات فيديو غير صحية ومخلة بهذا الشكل.

06

المثليّة الجنسيّة

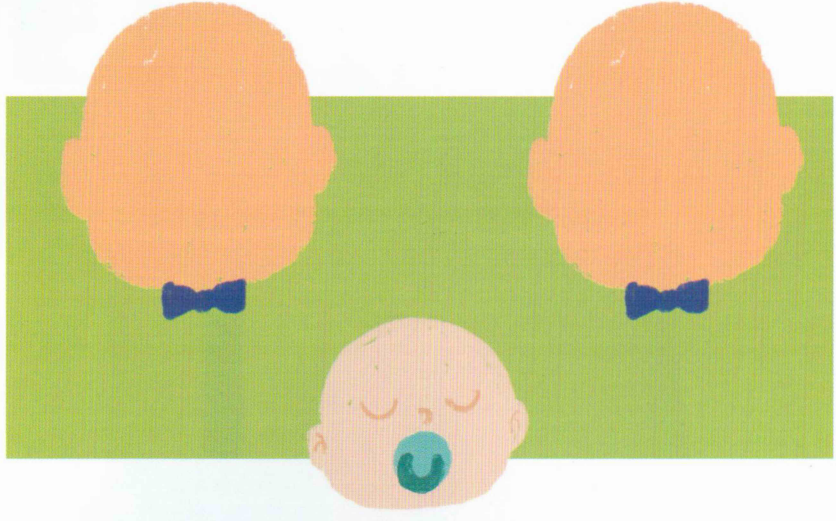
٦

لماذا من المهم أن نحكي لأطفالنا عن المثلية الجنسية؟

ظاهرة المثلية الجنسية أو الشذوذ الجنسي كانت قبل أعوام قليلة ماضية ظاهرة نادرًا ما يطلع عليها أطفالنا، أما اليوم ففي عصر الانفتاح اللامحدود للإعلام وقُدرة الأطفال على الوصول لأي شيء عبر الأجهزة الإلكترونية المتوفرة في أيديهم، أو حتى في أيدي أصدقائهم، جعل من العالم قرية إلكترونية صغيرة يتنقلون فيها بسهولة.

هذه الفئة أصبحت أكثر وضوحًا من ذي قبل، خاصة في المجتمعات غير العربية بعد ما أقرت كثير من الدول ومنها الولايات المتحدة الأمريكية قوانين تُعطي للمثليين حق اتمام مراسم الزواج في المحاكم بصفة قانونية ورسمية، كما نصت كثير من الدول الغربية على حقهم في تبني الأطفال، وأن التعرض لهم بالعنصرية أو التنمر يُعد جُرمًا يعاقب عليه القانون. هذه القوانين والتشريعات زادت من وجودهم وظهورهم بشكل علني في أماكن كثيرة، لذلك فإن أطفالنا الذين يقيمون في الدول غير العربية ربما يتعرضون أكثر للتعامل مع هذه الفئة من الناس. أذكر حين كنت مقيمة في الولايات المتحدة الأمريكية، أن اثنين من جيراني كانا رجلين متزوجين، وأطفالي يقابلونهم بشكل يومي، وفي المدارس كان من أصدقائهم من كان والداهما (أبًا وأبًا) أو (أمًا وأمًا) مما يثير الفضول والتساؤل والاستغراب لدى أطفالنا عن هذه التركيبة الأسرية الغريبة عنهم.

إضافة إلى ذلك، شركة ديزني أدخلت مؤخرًا في أفلامها هذه الفئة بشكل ضمني وفي شخصيات ثانوية، مثل فيلم (الجميلة والوحش). **أمّا في البلدان العربية فهذه الفئة موجودة بيننا لكن بشكل خفي.** تصلني الكثير والكثير من الرسائل عبر حساباتي العامة في مواقع التواصل الاجتماعي عن آباء وأمهات أو أزواج يشتكون من أن أبناءهم أو أزواجهم يمارسون الجنس مع نفس الجنس أو مع الجنسين معًا، كما تصلني أيضًا رسائل من سيدات ورجال يشتكون أو من شعورهم بالانجذاب لنفس الجنس. وأتلقى كثيرًا من الأسئلة التي تستفسر هل هذا اضطراب نفسي أم جسدي؟ و هل لهذا الانحراف الجنسي علاج دوائي أم غيره من علاجات الإرشاد النفسي؟ ومع موجة الإعلام الدولي الداعمة لاختيار التوجه الجنسي دون قيد، يُطرح السؤال الأهم، كيف نتقبلهم ونتعامل معهم؟



وحين أراقب الأصوات المتحدثة في الإعلام عن هذه الفئة وهذه الظاهرة، دائمًا ما أجد الأصوات متناقضة ومتطرفة. فإما أن يلعنهم الصوت الإعلامي ويطالب بأقسى العقوبات و نبذهم، أو الدعوة لاحترام ميولهم الجنسية ما داموا مُسالمين و لم يؤذوا أحدًا أو يعتدوا على حق أحد. **في المقابل أيضًا هناك أصوات علمية ما تزال تطرح تفسيرات علمية قديمة عن هذا التوجه الجنسي، ولم تطلع على أحدث الأبحاث العلمية الموثقة.** لذلك لا يمكننا غض الطرف وتجاهل هذه الظاهرة وهذا التوجه الجنسي أثناء نقل المعرفة الجنسية لأطفالنا، ولا يمكننا أن ننكر وجود هذه الفئة في مجتمعاتنا، التي أتوقع أنها ستظهر بشكل أوضح في السنوات القليلة القادمة.

متى أتحدث مع أطفالي عن المثلية الجنسية؟

لا يوجد عمر زمني معين أفضل لطرح هذه المعرفة لأن المجتمعات تختلف، واختلافها يُحتم علينا واجبات تربوية مُختلفة. فمثلًا؛ يعيش الطفل في قرية أو مدينة عربية لا ينتشر فيها الشذوذ الجنسي بشكل علني وواضح **يختلف عن طفل يعيش في دولة غربية تنص قوانينها على الحرية في ممارسة الجنس مع الجنس نفسه، وتعطي الحق لهم في التزاوج وتبني الأطفال**؛ لذلك لا بد أولًا مراعاة البيئة المجتمعية، وإلى أي مدى يتعامل الطفل ويرى هذه الفئة. نقطة أخرى مهمة جدًا قبل طرح هذه المعرفة؛ هي طرح المعرفة الجنسية الأساسية وأهمها الفرق بين جسدي الأنثى والذكر ووظائف الأجهزة التناسلية لكل منهما، والأهم العلاقة الجنسية الخاصة وحدودها والحكمة الإلهية منها. هذه المقدمات تعين الطفل على فهم هذا الانحراف فهمًا واضحًا؛ لأننا للأسف نعيش في زمن أكبر تحدياتهُ هو الاعتياد على الخطأ وجعلهُ صوابًا. أخيرًا؛ شرح المثلية الجنسية يختلف باختلاف عُمر الطفل الزمني، لذلك من المهم أن تُقدم بالتدرج المناسب والمُلائم، وهذا ما سنفصله لاحقًا.

أشكال المثلية الجنسية

من المهم أن نُفرّق ونُفصّل في أنواع المثلية الجنسية لأطفالنا لعدة أسباب، **أولًا**؛ وعيهم تجاه هذه الممارسات تقيهم من الوقوع فيها. للأسف كثير من الشباب والشابات يقعون في ممارسات سلوكية أو عاطفية خاطئة ولا يدركون أنها غير صحيحة وغير صحية. **ثانياً**؛ هذا الوعي يعينهم على تعزيز الفطرة السليمة لديهم، وإدراك أهمية المحافظة عليها، وإبقائها صافية وسليمة.

عالميًا تُعرف هذه الفئة بحروف مختصرة هي: LGBTQ

L= Lesbian (ليزبين)، هو الميل الجنسي أو الممارسة الجنسية بين الإناث.

G= Gay (قاي)، هو الميل الجنسي أو الممارسة الجنسية بين الذكور.

B= Bisexual (الازدواجية الجنسية)، هم من يميلون أو يمارسون الجنس مع الجنسين.

T= Transgender (المتحول جنسيًا،) هم من يخضعون لعلاج مُطول و من ثم لعملية جراحية كاملة لتغيير هويتهم الجنسية وأجهزتهم التناسلية.

Q= Questioning هم الذين لم يحددوا ميلهم الجنسي بعد.

هذا هو التصنيف أو التعريف العالمي لهم، أما في عالمنا العربي فهناك من يتبنى هذا التصنيف ويعرف نفسه بشكل علني به، لكن الأغلبية تمارس هذه الممارسات الجنسية دون الإفصاح أو الإعلان عنها حتى لأقرب الناس، ودون تسمية أنفسهم بالمسميات العالمية المعروفة عن هذه الفئة. ومن خلال خبرتي العملية في الإرشاد و العلاج النفسي، فإن الأغلبية منهم في العالم العربي يُعاني من صراع داخلي تجاه هذا الميل الجنسي الشاذ، وهناك فئة ليست بالقليلة تعايشت وتقبلت ميلهم الجنسي الشاذ، بل تدافع عنه و البعض يُدرك أنه ابتلاء و يُجاهد نفسهُ ليتخلص منه؛ لذلك أرى أن الموضوع أكثر تعقيدًا وشائك مقارنة بالعالم غير العربي.

حين نطرح موضوع المثلية الجنسية لأبنائنا وبناتنا، لا بد أن ندعم ونؤصل حواراتنا بأحدث نتائج الأبحاث العلمية الصحيحة حتى تُبنى هذه المعرفة بشكل صحي وسليم. إضافة إلى التأصيل الشرعي الديني الذي لن أطرحه هنا لأنه ليس تخصصي، ومن منطلق الأمانة العلمية سأترك هذا الجزء لأهل الاختصاص.

هل المثلي يولد بهذا الاستعداد؟

هذا السؤال من أكثر الأسئلة الجدلية التي تُطرح، والإجابة عليه غير واضحة لكثير من الناس، وللإجابة على هذا السؤال لا بد من شرح كيفية تكوين الأجنة في أرحام الأمهات، وكيف ومتى يُخلق الجهاز التناسلي، وكيف تُحدد الهوية الجنسية.

في البداية لا بد أن نعرف أن جميع الأجنة في أرحام الأمهات **تُخلق إناثًا**، وفي الأسبوع الخامس والسادس يبدأ الدماغ في إفراز هرمون الذكورة (التستوستيرون). كمية إفراز هذا الهرمون يختلف بين الأجنة، فالأجنة التي كتب الله لها أن تُخلق ذكورًا، يُفرز هرمون الذكورة بنسبة أعلى من الأجنة التي خلقها الله إناثًا، وهذا الهرمون يكوّن دماغ الذكر والجهاز التناسلي أيضًا؛ لكن هناك بعض الحالات النادرة جدا التي يحدث فيها خلل في إفراز هرمون الذكورة، وتولد وهي تحمل جهازين تناسليين، جهاز تناسلي ذكري خارجي وجهاز أنثوي داخلي، وقد لا يعرف الأهل بذلك عن طفلهم إلا إذا خضع لفحوصات طبية دقيقة، وبعض الحالات قد يكون فيها تشوه في الأجهزة التناسلية، أو أنها غير مكتملة بشكل واضح، وهذه حالات طبية نادرة الحدوث. هذه الحالات تخضع لفحوصات طبية شاملة من فريق طبي كبير، وفيه تخصصات مختلفة لتحدد بعد الفحص والاختبارات الطبية إلى أي الجنسين يتم التحويل. عملية التحويل الجنسي عملية معقدة ولا تحدث

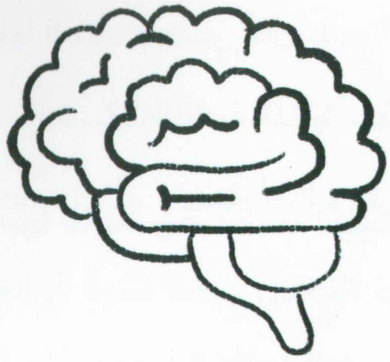
بين يوم وليلة، إنما يخضع الشخص لعلاجات هرمونية مدة شهور طويلة وربما سنوات وعلاجات تأهيل نفسي، وقرار عملية التحويل الجنسي ليس قرارًا شخصيًا، إنما قرار من فريق طبي مُتخصص؛ لكن للأسف هناك دُول لا تلتزم بالمعايير الطبية، وتجري هذه العمليات دون الرجوع لرأي فريق طبي متخصص يجمع تخصصات متنوعة ليعطي قرارًا شاملًا، كما أن هناك حالات خضعت لهذه العمليات فقط بناء على رغبة شخصية، لا استناداً لحاجة بيولوجية.

من أكثر الأسئلة الجدلية شيوعًا كذلك: هل هناك ارتباط بين الجينات الوراثية والمثلية الجنسية؟ أو هل المثلية والشذوذ الجنسي نتيجة تشوه في الجينات الوراثية؟

هذا السؤال ما يزال حتى هذه اللحظة يُطرح للدراسة في البحث العلمي، ويخضع لكثير من الدراسات المعملية، وكثيرًا ما نسمع أصواتًا علمية تفترض أن المثلية الجنسية سببها تشوه في الجينات، أو أن الإنسان ولد بهذه الجينات التي تحمل ميلًا جنسيًا تجاه نفس الجنس، لذلك هو ميل خارج عن ارادة الانسان. في المقابل، نسمع صوتًا علميًا على النقيض تمامًا يقول إن المثلية الجنسية لا علاقة لها بالجينات الوراثية. **للإجابة على هذا السؤال راجعت معظم هذه الأبحاث مراجعة موضوعية دقيقة. و خلاصة هذه الأبحاث التي افترضت وجود ارتباط بين الجينات الوراثية والمثلية الجنسية هي افتراضات بحثية لا تمتلك أدلة علمية داحضة، وما تزال الأبحاث تسعى لإيجاد دليل علمي يثبت هذا الافتراض.**

أما حجة الأبحاث العلمية التي رفضت ارتباط الجينات الوراثية بالمثلية الجنسية فبجانب عدم وجود دليل علمي قاطع، أيضا تُشير الى أن الميل الجنسي عند الإنسان وممارساته الجنسية أكثر تعقيدًا من أن يُفسر بجين وراثي واحد أو حتى مجموعة جينات، والعلم الحديث للجينات وصل لاكتشاف مهم مفاده أن التركيبة الكيميائية للجينات قد تتغير بناء على الظروف البيئية والاجتماعية التي يمر بها الإنسان، وتم

تحديدها بخمسة أسباب فقط لا يشملها النشاط الجنسي أكان طبيعيًا أم غير طبيعي، هي: (المجاعات، والحروب، والتلوث البيئي، والضغوطات النفسية، والوالدية الفقيرة عاطفيًا)، هذه الظروف تغير من التركيبة الكيميائية للجينات الوراثية وتورثها لمئة سنة، أي لخمسة أجيال، لكن الممارسات أو الميول الجنسية لا تتغير، ولا تغير التركيبة الكيميائية للجينات الوراثية. هذه المعلومات لا بد أن نشرحها ونبسطها لأبنائنا وبناتنا من عُمر السنوات العشر وما فوق، لأن الهجمة الإعلامية العالمية ضد من يرفض هذا الميل غالبًا ما يستخدم حججًا غير مثبتة علميًا كما شرحت سابقًا، وهناك افتراضات لم تصل لمستوى الأدلة العلمية، ولا يمكن بناء أي معرفة أو حقيقة بافتراضات لا تملك أدلة علمية.



هل المثلية أو الشذوذ الجنسي اضطراب نفسي؟

كثيرًا ما يصلني هذا السؤال عبر قنوات التواصل الاجتماعي، والسؤال الذي يتبعه إن كان اضطرابًا نفسيًا أم عقليًا هل يتم علاجه دوائيًا؟

هذه نقطة مهمة جدًا، ربما تسمع من بعض المتخصصين في الصحة النفسية أن الشذوذ الجنسي اضطراب نفسي، والبعض الآخر ينفي وجود هذا الاضطراب، وللإجابة على هذا السؤال لا بد من مراجعة تاريخية لأبحاث الصحة النفسية فيما يخص المثلية الجنسية، وهذه الجولة التاريخية ضرورية لنا كمربين و لأبنائنا حتى يدركوا لماذا هناك أصوات متناقضة وأي صوت يحمل الإجابة الصحيحة.

- أول بحث علمي عن المثلية الجنسية في الصحة النفسية نُشر في ألمانيا عام ١٨٨٦م أي قبل ١٣٥سنة تقريبًا، خلُص إلى أن المثلية الجنسية تشوه في الخِلقة الجسدية أدى إلى انتكاسة في الفطرة، بالتالي هي مرض يستدعي العلاج.
- بعد ذلك نشر العالم النمساوي فرويد عام ١٩٠٥م ثلاثة أبحاث عن المثلية الجنسية أكد فيها

أن الشذوذ الجنسي ليس مرضًا جسديًا يستدعي العلاج، إنما تشوه في نمو الهوية الجنسية منذ الطفولة أدى إلى هذا الانحراف، والعلاج لا بد أن يكون علاجًا كلاميًا. تلا ذلك أبحاث كانت تؤكد على أن المثلية الجنسية اضطراب في الهوية الجنسية.

- أول دليل إحصائي تشخيصي للاضطرابات النفسية صدر عام ١٩٥٢م أي قبل ٦٩ سنة تقريبًا، أدرجت المثلية الجنسية ضمن قائمة الاضطرابات النفسية، وأطلق عليها (اضطراب الشذوذ الجنسي).
- منذ عام ١٩٧٠م توجهت الأبحاث العلمية في الصحة النفسية نحو إجابة السؤال الجوهري في الاضطرابات النفسية، وهو هل اضطراب الهوية الجنسية سببه خلل في هرمونات الدماغ مثله مثل معظم الاضطرابات النفسية كالاكتئاب والقلق؟ **لكن لم تخلص الأبحاث إلى ذلك**، إنما خلصت معظم الأبحاث إلى أن سبب المثلية الجنسية عوامل اجتماعية وتربوية، كقسوة الأب أو الأم وغيابهما، وعدم الاختلاط بالجنس الآخر، فيضطر الإنسان إلى توجيه شهوته الجنسية تجاه نفس جنسه ، لذلك انتشرت المثلية الجنسية في الثكنات العسكرية مثلا.
- خلاصة هذه الأبحاث في هذه الفترة الزمنية أدى إلى تغيير في الدليل الإحصائي والتشخيصي الثالث، الذي صدر عام ١٩٨٠م من تسمية المثلية الجنسية (اضطراب الشذوذ الجنسي) إلى (اضطراب الهوية الجنسية) فصار الوصف أقل حدة.
- و منذ **بدايات عام ١٩٨٠م أصبح للمثلية الجنسية فرع في علم النفس يُطلق عليه Gay-Lesbian Psychology.**

- في عام ١٩٩٠م أصدرت بعض الدول كأستراليا ونيوزلندا قوانين تُجرم ممارسة التمييز ضدهم.
- عام ٢٠٠٠م جمعية علماء النفس الأمريكية أصدرت بيانًا تدعم المثليين الجنسيين في ممارسة حق تبني الأطفال؛ وذلك لما وصلت إليه الكثير من خلاصات البحث العلمي بأنهم أشخاص طبيعيون ولا يعانون من خلل عقلي أو نفسي.
- **هذا التطور في نظرة البحث العلمي لهذه الظاهرة وهذه الفئة أدى إلى إلغاء اضطراب الهوية الجنسية من قائمة الاضطرابات النفسية، حين صدر الدليل الإحصائي والتشخيصي الخامس للاضطرابات النفسية عام ٢٠١٣م** لذلك حين نسمع أصواتًا من وسط العاملين في مجال الصحة النفسية يُصنف المثلية الجنسية على أنها اضطراب نفسي، فهذه معلومة كانت صحيحة قبل عام ٢٠١٣م أي قبل ٨ أعوام فقط، ولم يجدّد هذا المتخصص معلوماته العلمية حول أن المثلية ليست اضطرابًا نفسيًا يستدعي التدخل العلاجي الدوائي.

أذكر أن بعض الحالات التي رأيتها في العلاج النفسي كالمُصابين بالذهان تكون ضمن أعراض هذا الاضطراب، أن يشعر الشخص أن هويته الجنسية معاكسة لما يراه الناس، **فمثلًا؛ إحدى الحالات التي كنت أشرف على علاجها النفسي كان رجلاً مُصاب بالذهان، و يعتقد أن جسده جسد رجل وروحه روح امرأة، وكان متزوجًا من رجل.** هذه الحالة كانت تعالج دوائيًا وكلاميًا لتخفيف حدة جميع الأفكار الغريبة بما فيها فكرة هويته الجنسية؛ لكن من المهم أن ننبه ألا نرمي جميع من يمارس الشذوذ الجنسي بالمضطرب نفسيًا أو عقليا، هذه الحالات لا بد أن تخضع لتشخيص دقيق من معالج أو طبيب نفسي.

في عام ٢٠١٣ تم إلغاء
اضطراب الهوية
الجنسيّة من قائمة
الاضطرابات النفسية

السؤال المهم بعد معرفة هذه الخلاصة التاريخية عن نظرة الصحة النفسية للشذوذ الجنسي، هل هذا يعني أنها ممارسة طبيعية وصحية؟

نُجيب على هذا السؤال من خلاصة الأبحاث العلمية. هناك بحث مهم نُشر عام ٢٠١٦م يراجع ويُحلل تاريخ تغيير المثلية الجنسية من كونها اضطرابًا في عام ١٩٥٢م إلى كونها حالة طبيعية عام ٢٠١٣م. وأشار البحث إلى أن هذا التغيير تعسفي في وصف هذا التوجه الجنسي على أنه طبيعي، ودعم ذلك بأدلة علمية متعددة من المهم طرحها في نقاشات علمية وتربوية لأبنائنا وبناتنا، منها:

- اعتماد جمعية علماء النفس الأمريكية والبرلمان النفسي الآسيوي على أن المثلية الجنسية (حالة طبيعية)، وهي ظاهرة متكررة عبر الأزمان بين البشر، وتُمارس من قبل بعض الحيوانات، إذن هي حاله طبيعية. **والرد على هذه الحجة:** إن التكرار في السلوك ليس دلالة منطقية على طبيعته، فمنذ الأزل يُكرر البشر الحروب والقتل والتعذيب، هل نستطيع القول بإن القتل حالة طبيعية؟ كذلك ممارسة بعض الحيوانات لهذا السلوك لا يعني أنها حالة طبيعية بين البشر، لأن بعض الحيوانات تأكل صغارها إن شعرت بالخطر عليهم، أو تقتل أزواجها إن أتمت عملية الاتصال الجنسي بينهم، فهل هذه السلوكيات الحيوانية يمكن اسقاطها على البشر؟ ونصبغ عليها صفة الطبيعية لأنها تمارس من قبل بعض الحيوانات؟
- اعتمدت جمعية علماء النفس الأمريكية على (طبيعة) الشذوذ الجنسي بمقياس التوافق والتكييف

الحياتي؛ أي إن كثيرًا من الاضطرابات النفسية كالاكتئاب أو القلق تُصنف اضطرابًا نفسيًا يستدعي التدخل العلاجي أكان الدوائي أم الكلامي إذا وصل الإنسان إلى مرحلة لا يمكنه التكيف والتأقلم النفسي أو الاجتماعي أو الوظيفي في حياته؛ لكن ما دامت ممارسة الشذوذ الجنسي لم تُعطل حياة الإنسان الوظيفية أو الاجتماعية، ومارس حياته بتوافق وتكيف عالٍ، فالشذوذ الجنسي إذن حالة طبيعية، **و للرد أيضًا على هذه الحجة**؛ هناك الكثير من السلوكيات الجنسية غير الطبيعية أيضًا مُدرجة ضمن قائمة الاضطرابات النفسية، كممارسة الجنس مع الأطفال (بيدوفيليا) فإن جمعية علماء النفس الأمريكية تعده اضطرابًا نفسيًا بالرغم من أنه قد لا يُعطل أحد جوانب حياة الشخص الاجتماعية أو الوظيفية، وهذا المقياس مُجحف وغير منطقي.

- هناك نقطة مهمة جدًا وخطيرة لا بد أن نشرحها لأبنائنا وبناتنا، أن هناك سوائل طبيعية تخرج من أجسامنا وخروجها صحي، ومن هذه السوائل: العرق والدموع، والسائل المنوي الذي يخرج من الذكر ويدخل عنق رحم الزوجة أثناء العلاقة الخاصة بين الزوجين، ولا يضرها، بل له فوائد صحية على جسد الزوجة؛ لكن دخول هذا السائل في جسد الإنسان في غير فتحة عنق الرحم يضره صحيًا، فمن أحد أسباب نشوء فايروس مرض الإيدز وهو مرض يدمر جهاز المناعة لدى الإنسان، ممارسة الجنس بين الذكور ودخول السائل المنوي لجسم الرجل؛ لذلك إن لم تكن الممارسة الجنسية بين الجنس نفسه تضر عاطفيًا فهي تضر جسديًا بشكل كبير.

أسباب قد تؤدي إلى المثلية أو الشذوذ الجنسي

بعد أن قدمنا خلاصة علمية عن المثلية الجنسية، وتبين لنا بناء على أحدث نتائج الأبحاث العلمية الموثقة أن المثلية الجنسية ليست اضطرابًا نفسيًا ولا عقليًا، كما أن الجينات الوراثية لا دخل لها بميل وممارسة الإنسان الجنسية، إذن السؤال الذي يُطرح وربما بشكل بديهي من أبنائنا: ما سبب المثلية الجنسية؟ ولماذا يتوجه البعض إلى هذا الميل؟

حقيقة الأمر لا توجد **أسباب** مُحددة إن حدثت أو تعرض لها الإنسان أثرت على نمو هويته الجنسية أو توجهاته وممارساته الجنسية، إنما هناك **عوامل** اجتماعية وعاطفية وثقافية إذا تعرض لها الإنسان قد تسبب المثلية الجنسية وقد لا تسبب. بمعنى آخر؛ لا يعني إن تعرض الشخص لهذه الظروف سينحرف في ميله وممارساته الجنسية. **و من هذه الأسباب:**

- **اضطهاد مجتمعي أو أسري تجاه جنس معين:** للأسف هناك عائلات ومجتمعات تنتقص وتضطهد جنسًا معينًا أكان ذكرًا أم أنثى. فمثلًا؛ لو كانت ثقافة الأسرة أو المجتمع أو كلاهما ترى الأنثى أنها أداة لمتعة وخدمة الرجل، فإن هذا الامتهان والانتقاص لكرامتها فقط لكونها أنثى قد يولد بداخلها رفضًا شديدًا تجاه هذا التعامل وتجاه ذاتها الأنثوية، فتتقمص هوية الذكر حماية لنفسها من هذا الاضطهاد المجتمعي أو الأسري، و ايضا قد يولد لديها هذا الاضطهاد الذكوري شعورًا بالخوف منه، وشعورًا بالأمان العاطفي والجنسي مع نفس الجنس.

- **اعتداء جنسي في مرحلة حرجة من العمر:** بعض الحالات التي اختارت أن تمارس الجنس مع نفس الجنس كان الدافع الخفي أو الواضح له تعرضهم لاعتداء جنسي في مرحلة حساسة من عمرهم كمرحلة الطفولة أو المراهقة، فرفضهم وكرههم لهذا الاعتداء ينعكس على لجنس المعتدي. **فمثلًا؛ ان اعتدت امرأة على طفل جنسيًا قد يدفع الطفل في كبره لكُره ممارسة الجنس مع امرأة، و رُبما يشعر بأمان جنسي مع نفس جنسه؛** كذلك تعرض الطفل أو الشاب لممارسات جنسية من قبل أصدقائه أو أقاربه و لن تُصحح أو تُعالج، بل مورست بشكل متكرر، ربما يؤدي الى الادمان عليها و يتبنى الميل الى ممارسة الجنس مع نفس جنسه.

- **ضعف تعزيز الهوية الجنسية من قبل الوالدين:** أحد أسباب المثلية الجنسية أو الشذوذ الجنسي هو عدم تعزيز الأهل للهوية الجنسية للبنت أو الولد، فقسوة الأم وخشونتها مثلًا وعدم تعزيز أنوثة ابنتها قد يؤدي إلى أن تكبر البنت دون أن تشعر بانتماء وثقة في هويتها الأنثوية، ويُضاف إلى ذلك غياب دور الرجل الصالح في حياتها كالأب أو الأخ، فغياب شعورها تجاه هويتها الأنثوية وحاجتها لوجود رجل في حياتها يدفعها لتقمص هوية الرجل في تصرفاتها وهندامها وحتى ميلها الجنسي. كذلك قسوة الأب وغيابه العاطفي أو الجسدي من حياة أبنائه يترك فراغًا كبيرًا في عواطفهم وذواتهم، مما يجعلهم عرضة وفريسة سهلة لأي صديق يكبُره في العمر ليعوضه عاطفيًا عن فقد الأب، ويتجاوز هذا القرب وهذه الصداقة من عاطفة إلى قرب جسدي وممارسات جنسية، مما قد يؤدي إلى هذا التوجه المخالف للفطرة.

- **غياب المعرفة والتربية الجنسية:** المعرفة الجنسية كما ذكرنا في الفصل الأول صمام أمان للفطرة السليمة، فجهل أبنائنا وبناتنا عن المعلومات الجنسية يجعلهم عرضة وفريسة سهلة لأي معلومات جنسية خاطئة، مما قد يترتب عليه بناء مفاهيم وتوجهات جنسية غير صحيحة، وربما مخالفة للفطرة؛ لذلك فإن المثلية الجنسية أو الشذوذ الجنسي تبنى مفاهيمه وتوجهاته أكثر لدى الجاهلين المعلومات الجنسية الصحيحة، وعند من لم يتربَّ

في بيئة تعزز التربية الجنسية السليمة، منها حدود العورة، والتعامل الصحي بين الجنسين وبين الجنس نفسه.

- **ضعف تربية الذات وتهذيبها:** يولد الإنسان مجبولًا على إشباع غرائزه و منها غريزة الجوع والبقاء وأيضًا الجنس. غريزة الجنس تبدأ في الظهور عند الإنسان أثناء مرحلة البلوغ، فتنشط الكثير من الهرمونات، هذا النشاط الجنسي في هذه المرحلة لا بد أن يكون محاطًا بمعرفة صحيحة، وببيئة صحية تشجع على تهذيب وتوجيه هذه الغريزة من أي انحرافات؛ لكن للأسف حين تغيب المعرفة الجنسية وتغيب معها أيضًا التربية التي تعتني بالتحكم بالذات وتهذيبها وتنظيمها عاطفيًا، وفكريًا، واجتماعيًا، أو جنسيًا، يكون الإنسان عُرضة سهلة لأي انحرافات أكانت جنسية أم فكرية أم عاطفية.

لا توجد أسباب مُحددة إن حدثت أو تعرض لها الإنسان تؤثر على نمو هويته الجنسية، إنما هناك عوامل اجتماعية وعاطفية وثقافية إذا تعرض لها الإنسان قد تسبب المثلية الجنسية.

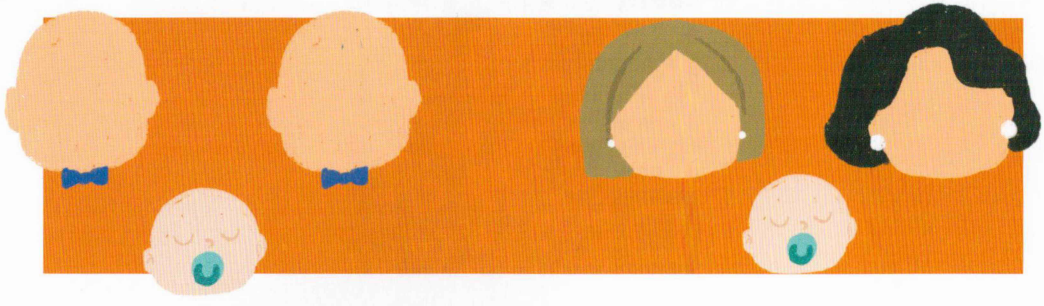
موقفنا من المثليين أو الشواذ جنسيًا

نعيش في عالم أصبح قرية صغيرة، نتعرف على مجتمعات تفصلنا بينها آلاف الأميال؛ لكن تأثيرها موجود بيننا بشكل قوي جدًا. هناك الكثير من الظواهر والاتجاهات المجتمعية والفكرية التي نتعرض لها بشكل يومي ونختلف معها، ومنها المثلية الجنسية. قد نتعرض لها نحن وأبناؤنا سواء أكان ذلك في المسلسلات أم الأفلام الأجنبية، أو قد يكون المثلي أو المثلية زميل عمل أو دراسة أو جار كما عشت في أمريكا لسنوات، وكانوا أصدقاء عمل ودراسة وجيرانًا لي؛ **لذلك هي فئة شئنا أم أبينا موجودة حولنا بشكل مباشر أو غير مباشر. وربما أطفالنا سيتعرضون لمُعايشة هذه الفئة أكثر في مستقبلهم.**

موقفنا من هذا التوجه الجنسي المخالف للفطرة السليمة والمخالف أيضًا للشريعة الإسلامية لا بد أن يكون واضحًا لنا ولأطفالنا. ورفضنا لهذا التوجه الجنسي لا يعني أن نرفض آدمية وإنسانية الأشخاص المنتمين لها. هناك فرق كبير علينا نحن وأبناؤنا استيعابه وممارسته بشكل ناضج، هو أن رفضنا للمثلية الجنسية لا يعني عدم احترامنا لذات الشخص و انسانيته. هذا الفرق لا بد أن يكون واضحًا أولًا لنا، ثم في تعاملاتنا. كنت وأطفالي نحترم جيراننا المثليين ونبتسم لهم كلما رأيناهم، لكن هذا الاحترام وهذا التقدير لإنسانيتهم وجيرتهم لم يغير من موقفنا ورفضنا لهذا التوجه الجنسي.

ولنا في نبي الله لوط عليه السلام أسوة حسنة، فبداية ظهور المثلية الجنسية بين البشر كانت في قوم لوط عليه السلام. ورغم رفضه الشديد لهذا التوجه واستيائه لكنه مارس دوره في التوجيه والإرشاد كونه نبيًا كما أمره الله، ولم يمارس ضدهم أي عقوبات؛ لأن الله سبحانه لم يأمره بذلك، فأي عقوبات ضدهم ليست من اختصاصنا نحن العامة، ولا يجب التحريض ضدهم.

هذا الاحترام والرفض في الوقت نفسه لن يمارس ويطبق من قبل أبنائنا وبناتنا إلا إذا كانوا على اعتزاز ودراية بهوياتهم وقيمهم وثقافتهم الفكرية والشرعية؛ لذلك تعزيز الهوية وخلق بيئة تعززها هو ما نحتاج أن نركز عليه في تربية أبنائنا؛ لنضمن سلامة فطرتهم وتوجهاتهم وأفكارهم وتعاملاتهم الاجتماعية.



بعد إنتهائك من قرائة الكتاب .. و تطبيقهُ مع أبنائك أرجوا منك التكرم

بحل هذا الاستبيان ..

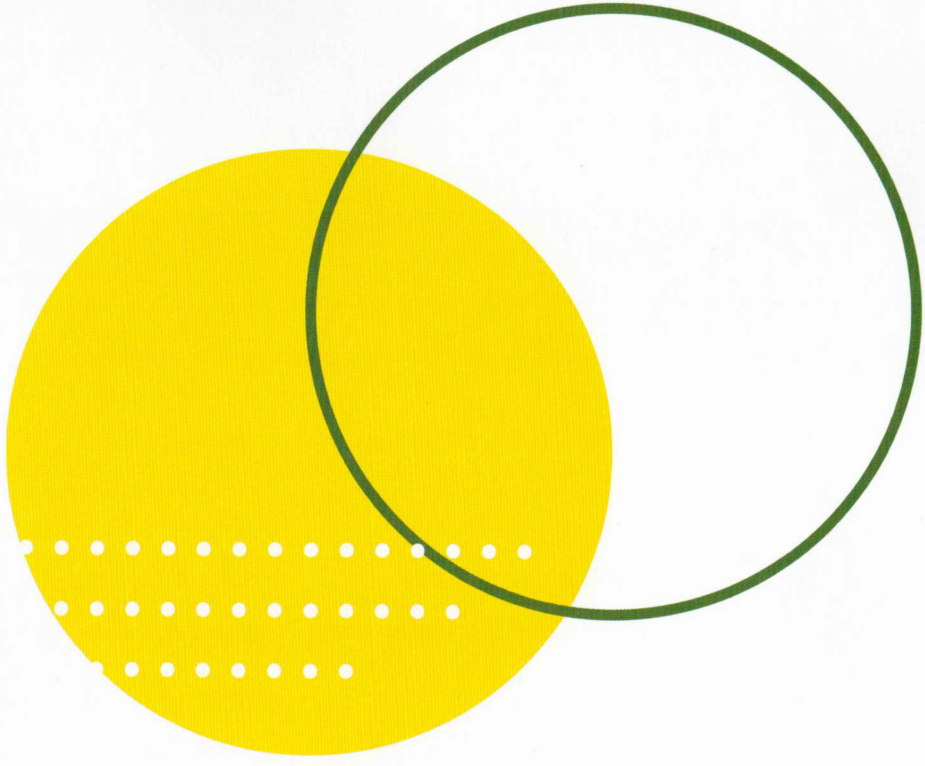
صوّر الباركود أدناه .. و سيأخذك إلى استبيان مدتهُ دقيقة واحدة

رأيك و تجربتك في نقل المعرفة الجنسية ثمين جدا لي كباحثة و إضافة مهمة

لتطوير المحتوى العربي فيما يخص المعرفة و التربية الجنسية

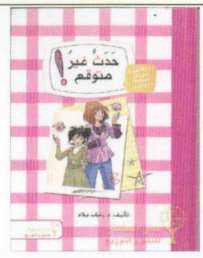
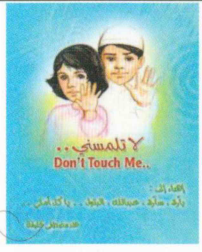
أكرر شكري لك

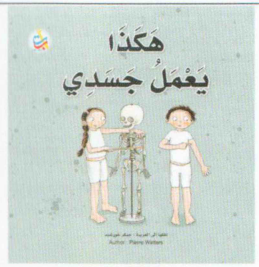
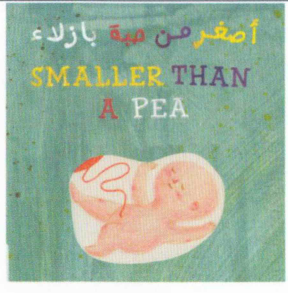
د/هبه جمال حريري

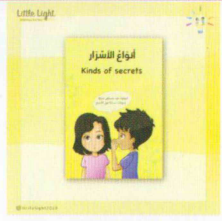
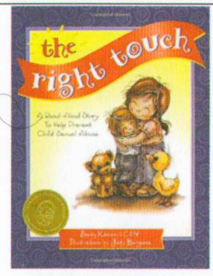
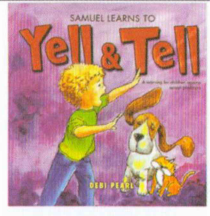
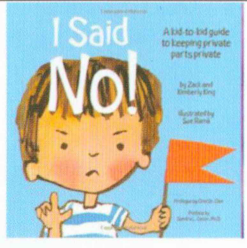


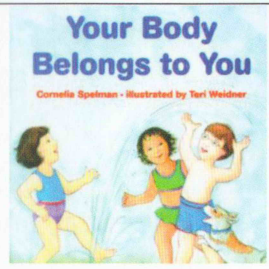
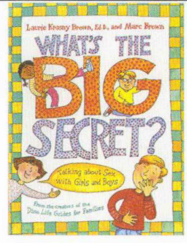
مصادر أخرى لتقديم المعرفة الجنسية

مراجع مُقترحة للتربية الجنسية

اسم الكتاب و المؤلف	صورة الكتاب	شرح مختصر عن الكتاب
حدث غير متوقع. تأليف: د.رحاب ملاه		هذا الكتاب يتناول التغيرات الجسدية و العاطفية و الفكرية المصاحبة للحيض ،، و كيفية حدوثها بداخل جسد الفتيات ،، و يختم الكتاب إرشادات للفتيات عن كيفية الاعتناء بأجسادهم اثناء الحيض
لا تلمسني. تأليف: هند خليفة		كتاب مناسب للأطفال من سن ٣ سنوات و ما فوق ،، بسيط جدا كل صفحة تحتوي على صورة و جملة باللغة العربية و الإنجليزية.. مغزى الكتاب يوضح الوضعيات التي قد يتعرض فيها الطفل للتحرش و ما الذي يجب عليه فعله ان تعرض لتحرش لا سمح الله
كرمني. تأليف: مؤسسة لأنك انسان		هي مجموعة أربعة قصص صغيرة و بسيطة تتدرج في مفهوم تكريم الله لجسد الانسان للعفة بشكل عام للأطفال ،، مناسبة من عمر ٥ سنوات و ما فوق
قصة حليب ماما تأليف : م. دعاء الدريس		قصة تشرح مفهوم الرضاعة الطبيعية بشكل بسيط للطفل. تناسب الأطفال من عُمر ٣ سنوات و ما فوق. القصة تُهيئ الطفل لفهم مفهوم الرضاعة و فوائدها

هكذا يعمل جسدي نقلها الى العربية: جيكر خورشيد		كتاب يشرح جسم الانسان و كذلك الأجهزة التناسلية بلغة علمية
خط أحمر تأليف سمر محفوظ براج		كتاب موجه للأطفال يساعدهم على فهم حماية أنفسهم من التحرشات الجنسية .
ما الذي يحدث لي؟ رفيقك لمرحلة البلوغ تأليف: بسمة الخاطري		كتاب موجه للأولاد يشرح فيها علامات البلوغ و كيفية العناية بهذه التغيرات الجسدية و العاطفية و حتى الاجتماعية كما يناقش الكتاب مواضيع حساسة كالعادة السرية و التفكير بالجنس و غيرها من المواضيع المهم طرحها للأولاد بلغة تناسبهم.
قصة أصغر من حبة البازلاء تأليف: ملاك حريري		قصة تناسب الأطفال من عُمر ٣ سنوات. تشرح مراحل الحمل و الولادة للأطفال بلغة بسيطة و جذابه. كما تُعطي المعلومات اللازمة للطفال لمراحل نمو الجنين

أنواع اللمسات للمؤلفة : هند خليفة		قصة موجهة للأطفال تساعدهم على التفريق بين اللمسات المقبولة و اللمسات الغير مقبولة و التي قد تجعل منهم ضحايا للتحرش الجنسي
أنواع الأسرار للمؤلفة : هند خليفة		قصة موجهه للأطفال تساعدهم على الإفصاح عن حادثة التحرش لا سمح الله.
The right touch - By: Sandy Kleven		الكتاب عبارة عن قصة لطفل تشرح له والدته عن الفروقات في اللمسات ،، هناك لمسات طيبة و هناك لمسات غير طيبة ،، كما تعلم الام طفلها في القصة ان ليس هناك اسرار بين الطفل و امه و كيف يدافع عن نفسه اذا حاول احد لمسه بشكل غير مناسب و لائق.. الكتاب مناسب من سن ٥ سنوات و ما فوق
Samuel learns to yell & tell - By: Bebi Pearl & Benjamin Aprile		الكتاب يحكي عن طفل يتعرض لمواقف فيها تحرش جنسي و ردة فعل الطفل تعكس التصرف الصحيح اذا تعرض الطفل لهذه المواقف لا سمح الله.. الكتاب مناسب من سن ٤ سنوات و ما فوق
Said NO - By: Kimberly King		مؤلفة هذا الكتاب الفت هذه القصة و هي مستوحاه من موقف حقيقي حدث لطفلها حين كان يقضي يوما كاملا في منزل صديقه و تعرض لتحرش من قبل الأخ الأكبر لصديقه،، الطفل كان في موقف صعب جدا لكنه استطاع ان يحمي و يدافع عن جسده.. مناسب للأطفال من عمر ٦ سنوات و ما فوق

الكتاب يعزز مفهوم للغاية هو ان اجسادنا ملك لنا و نحن المسؤولون عن حمايتها و العناية بها .. كما يوضح الكتاب ان من اشكال العناية بالجسد ان لنا كامل الحق في رفض الاحضان او القبلات من القريبين ان لم نشعر براحة او برغبة في ذلك .. الكتاب مناسب من سن ٦ سنوات و ما فوق		Your body belong to you By: Cornelia Spelman
هذا الكتاب يحكي عن الفروقات بين أجساد البنات و الاولاد و يتدرج بالمعلومة ليصف كيف ان أجساد الاناث تحمل الجنين مناسب لعمر ٧ سنوات و ما فوق		What's the big secret? & Written by: Laurie Brown Marc Brown

المراجع

- Speaking of sex. By: Mec Hickling.

- Health care problems of lesbian, gay, bisexual, and transgender patients, By: Rita Lee

- Effects of Perceived Discrimination on Mental Health and Mental Health Services Utilization Among Gay, Lesbian, Bisexual and Transgender Persons. By: Diana Burgess 1, Alisia Tran, Richard Lee, Michelle van Ryn

- Sexual Orientation Disparities in the Co-Occurrence of Substance Use and Psychological Distress: A National Population-Based Study (20082015-) By:Richard Bränström &, John E Pachankis

- My Genes Made Me Do it!

- Homosexuality and the Scientific Evidence Sixth edition: January 2020.

- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders # 5, 2013