

التركيز على العائلة

الدليل الشامل

# لرعاية الأطفال والأحداث

من فترة ما قبل الولادة حتى سنوات المراهقة

مجلس الموارد الطبي  
التابع  
لمؤسسة التركيز على العائلة

المؤلف الرئيسي  
الدكتور بول س. رايزر

ترجمة  
عصام خوري

Copyrighted Material  
Ophir Printers & Publishers



**The Complete Book of Baby  
and Child Care, Arabic**  
Copyright © 1997 by Paul Reisserl

Arabic Edition Copyright © 2008 by Ophir Publishing, a division of Jongbloed bv – Holland with permission of Tyndale House Publishers, Inc. All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, photocopy, recording or any other – except for brief quotations in printed reviews, without prior permission of the publisher.

**الدليل الشامل لرعاية الأطفال والأحداث**  
الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٨  
حقوق الطبع محفوظة

أوفير للطباعة والنشر  
ص.ب. ٣٠٦٢ ، عمان ١١١٨١، الأردن  
هاتف: ٥٦٦٥ ٧٦٨ +٩٦٢ ٦  
فاكس: ٥٦٣٩ ٧٦٨ +٩٦٢ ٦  
Email: info@ophir.com.jo  
www.ophir.com.jo

رقم الإيداع: ٢٠٠٨/٥/١٦٧١  
ISBN 90-5950-0571

جميع الحقوق محفوظة، لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب، أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقلها، أو استنساخه بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق من الناشر.

# المحتويات

|     |  |              |
|-----|--|--------------|
| ٩   | تقديم بقلم الدكتور جيمس دوبسون   |              |
| ١١  | شكر وتقدير   |              |
| ١٢  | مقدمة  |              |
| ١٥  | الاستعداد للولادة  | الفصل الأول  |
| ٤٢  | التخطيط للولادة وإعداد العش  | الفصل الثاني |
| ٦٥  | حانت لحظة الولادة  | الفصل الثالث |
| ٨١  | الأمراض المنقولة جنسياً:<br>أثرها عليك وعلى طفلك الذي لم يولد            | قضايا خاصة   |
| ٨٥  | الطفل المُتبنّى  | قضايا خاصة   |
| ٩٢  | التشوهات الخلقية وفحص ما قبل الولادة                                     | قضايا خاصة   |
| ١٠٧ | المشاكل المزاجية، كآبة ما بعد الولادة،<br>الاضطراب العقلي ما بعد الولادة | قضايا خاصة   |
| ١١١ | الأشهر الثلاثة الأولى - الجزء الأول                                      | الفصل الرابع |
| ١٤٧ | الأشهر الثلاثة الأولى - الجزء الثاني                                     | الفصل الخامس |
| ١٧٢ | من ثلاثة أشهر إلى ستة  | الفصل السادس |
| ١٩٢ | من ستة أشهر إلى اثني عشر شهراً   | الفصل السابع |
| ٢١٩ | من اثني عشر شهراً إلى أربعة وعشرين شهراً                                 | الفصل الثامن |
| ٢٤٢ | عندما يعاني طفلك الحمى   | قضايا خاصة   |
| ٢٥١ | مقدمو الرعاية: من سيعتني بطفلك في غيابك؟                                 | قضايا خاصة   |
| ٢٦٥ | مبادئ التأديب والتدريب: كيف نحقق التوازن بين المحبة والحدود              | قضايا خاصة   |
| ٢٨٢ | إيذاء الأطفال وإهمالهم   | قضايا خاصة   |
| ٢٩٢ | الهوية الجنسية في مرحلة الطفولة  | قضايا خاصة   |
| ٢٩٧ | الأطفال في سن الثانية  | الفصل التاسع |
| ٢٢٧ | الأولاد في سن الثالثة والرابعة   | الفصل العاشر |

|     |   |                  |
|-----|---|------------------|
| ٢٤٧ | من سنّ الخامسة إلى الحادية عشرة                                 | الفصل الحادي عشر |
| ٢٧٩ | اضطرابات في عادات التغذية                                       | قضايا خاصة       |
| ٢٨٧ | شؤون تربوية وتعليمية  | قضايا خاصة       |
| ٢٩٥ | الطلاق وتأثيره في الأولاد                                       | قضايا خاصة       |
| ٤٠٢ | النزاعات داخل العائلة - خلافات الوالدين<br>والمنافسة بين الإخوة | قضايا خاصة       |
| ٤١٢ | مساعدة الأولاد على التكيف مع الموت                              | قضايا خاصة       |
| ٤٢١ | سنوات المراهقة - الجزء الأول                                    | الفصل الثاني عشر |
| ٤٤٥ | سنوات المراهقة - الجزء الثاني                                   | الفصل الثالث عشر |
| ٤٧٧ | دليل الوالدين في الأمور الجنسية للمراهقين                       | قضايا خاصة       |
| ٥٠٥ | الأمراض المنقولة جنسياً بين المراهقين                           | قضايا خاصة       |
| ٥١١ | تعاطي التبغ، والكحول، والمخدرات - مقاومة الوباء                 | قضايا خاصة       |
| ٥٢١ | تمييز الكآبة، ومنع الانتحار لدى الأولاد المراهقين               | قضايا خاصة       |
| ٥٤١ | تمرير العصا   | الفصل الرابع عشر |
| ٥١١ | قسم المراجع وتعريف المصطلحات                                    |                  |
| ٦٧٢ | المشاكل العضلية والهيكلية في الأولاد                            |                  |
| ٦٨٩ | الرعاية الطارئة   |                  |
| ٧٥٥ | الفهرس  |                  |
|     | قسم الصور والأشكال الإيضاحية                                    |                  |

## الفصل الأول

# الاستعداد للوالدية

سواء أكنّت تفكر في الزواج وإنشاء عائلة جديدة،  
... أو قد علمت لتوك أنك ستصبح أباً (أو ستصبحين أمّاً) بعد عدة شهور،  
... أو أمامك يومٌ أو يومان لتضعي طفلك،  
... أو كنتَ تخطط لعملية التبني،  
... أو لديك طفل (أو طفلان) بين ذراعيك،  
... أو لديك بيت مليء بالأطفال أو الأولاد الصغار، أو الأحداث، أو مزيج من كل الأعمار،  
... أو أنكما جدّان فخوران بأحفادكما،  
فإن هذا الكتاب مخصص لتعزيز ورفع شأن الرحلة التي قد ابتدأتها.

إن القيام بدور الوالدين مغامرة، ومصدر للشعور الرائع بالإنجاز وتحقيق الذات، وامتياز فريد في نوعه. إنها رحلة من الاكتشافات، ومسؤولية تبعث فيك التواضع، ومنعطف يعلمك أشياء جديدة. وفي مناسبات عديدة، تكون الوالدية مصدرًا للضحك ولذرف الدموع معاً. وفوق كل شيء، إنها عطية من الله - عطية تستحق أن نستلمها بفرح ونتعامل معها باحترام بالغ. يدخل كثير من الناس مرحلة الوالدية دون توقّع، وبشكل مفاجئ في بعض المرات، وفي حالة من الرعب في أغلب الأحيان. وكل شخص تقريباً يقبل هذه المهمة تساوره الشكوك في مرحلة ما. وربما تقدّمت من مرحلة «أنا حقيقة مستعد لأتحمل مسؤولية تربية طفل؟» إلى مرحلة «ماذا سأفعل إذا حدث.....؟» ثم إلى مرحلة «ما الذي جعلني أتورط في هذا الأمر؟»

إذا راودتك هذه الأسئلة، فتشجّع وتذكّر بعض الحقائق الأساسية ذات الصلة بالوالدية:

- أنت لست وحدك، فملايين الناس ساروا في هذا الطريق قبلك.
  - ربما تعرف مقداراً من المعلومات أكثر مما تعتقد.
  - الوقت ليس متأخراً لتتعلم المزيد وتصوغ مواقفك ولتصقل مهاراتك.
- إن العملية التي تصبح بموجبها أباً أو أمّاً تبدأ بالحقيقة قبل أن يُعلن الطبيب: «إنه صبي!» أو «إنها فتاة!» سواء أدركت هذا أم لا. هذه العملية تبدأ قبل أن يتم الحمل. وبالحقيقة، إنها تبدأ قبل العلاقة الجسدية التي تحدث بموجبها عملية التكاثر البيولوجي الرائعة.

وبالنسبة إلى حادثة بهذه الأهمية، من الجيد أن تدرك أنه من الممكن أن تستعد لها من الناحية البشرية. إن موضوع هذا الفصل هو الاستعداد لها، ولكنه يستحق القراءة أيضاً مع أنك يمكن أن تكون قد قطعت شوطاً كبيراً في عملية الوالدية ومسئوليتها.

## الإبداع المعجزُ المدهش: كيف ينمو الطفل

كثير من المؤلفين والشعراء، بعد سماعهم الصرخة الأولى ورويتهم الحركات الأولى للذراعين والرجلين الصغيرتين في لحظة الولادة، أعلنوا أن مجيء هذا الطفل إلى العالم هو معجزة. ومع أن ولادة الطفل تبعث شعوراً بالخشوع والرغبة، فإن المعجزة الحقيقية تكون قد ابتدأت قبل وقت طويل من انتقال هذا الطفل من بيئة إلى أخرى. فإذا كنت تتوقعين ولادة طفل في المستقبل القريب، فعليك أن تتأكدي وتعلمي أن أحداثاً عجيبة ورائعة قد سبق وحدثت في الملاذ الدافئ للرحم. فهناك تثبتت كتلة صغيرة جداً من ٦٤ إلى ١٢٨ خلية في غشاء الرحم، وذلك بعد ستة أيام فقط من التقاء البويضة والحيوان المنوي. وخلال اثنتين وسبعين ساعة من إعداد مكان إقامة وقتي، يرسل الكائن البشري الجديد إشارات هرمونية قوية تلغي الدورة الشهرية للأم، وتمنع طرح غشاء الرحم.

عندئذ تبدأ عملية التميز المدهشة حيث تتخذ الخلايا الجديدة لها أشكالاً وأحجاماً ووظائف معينة، وتصطف بعضها بجانب بعض لتكوّن أنسجة وأعضاء وعينين وأذنين وذراعين ورجلين. وتحتوي كل خلية من هذه الخلايا على كل المعلومات الضرورية لصنع أي نوع من أنواع الخلايا التي لا تحصى في الجسم. غير أنه أثناء عملية تركيب الخلايا وتنظيمها، ودمجها وتواصلها بعضها مع بعض، تبدأ كل خلية بإظهار صفات فريدة في وقت قصير جداً ولكن في نمط منسق ومنهجي ليس فيه أي علامات أو فروقات. إن تعقيد هذه الأحداث وتوقيتها ليسا إلا تحفة بارعة من التخطيط والهندسة.

### انظر الصور الملونة المدرجة لنمو الجنين، صفحة ٣١.

قبل نهاية الأسابيع الستة الأولى من الحياة، يبدأ قلب طفلك بالخفقان، وتنمو العينان، وتبدأ عملية تركيب الجهاز العصبي المركزي، وتشكل أكثرية الأعضاء الداخلية، وتظهر براعم صغيرة تمثل اليدين والرجلين. ها قد أصبحت خلية واحدة تشكلت من جراء اتحاد البويضة والحيوان المنوي ملايين الخلايا، وأصبح طول الجنين ربع أنش (أقل من ١ سم).

وفي نهاية الأسابيع الثمانية، تكون أصابع اليدين والقدمين قد تشكلت. ويكون القلب والرئتان والأوعية الدموية الرئيسة كلها قد نمت. كما أن براعم حاسة الذوق والأجهزة الضرورية لحاسة الشم قد ظهرت. وتكون العضلات الصغيرة جداً قد ولدت وحركات في الجسم ربما لا تشعر بها الأم في هذه المرحلة.

وعندما تنتهي فترة الاثني عشر أسبوعاً من النمو، يكون طول طفلك قد بلغ ثلاثة إنشات (٧,٥ سم)، ويمكن سماع خفقان القلب باستخدام أداة استماع الكترونية. كما تكون جميع الأعضاء والأنسجة - بما فيها القلب، والرئتان، والدماغ، وجهاز الهضم، والكليتان، وأعضاء التكاثر - قد تشكلت وأخذت مكانها. والعنصر الوحيد الضروري المتبقي هو الوقت: أي ستة أشهر للنمو والنضج.

وبعد ستة عشر أسبوعاً من بدء الحمل، يطلع الحجابان والشعر. وفي هذه المرحلة يصبح باستطاعة طفلك، وقد أصبح طوله الآن من ١٥ - ١٧,٥ سم ووزنه أيضاً من ١٨٠ إلى ٢٢٠ غراماً، أن يركل ويبلع

لأنك أنتَ قَدْ  
كُونْتِ كليتي.  
نسجتني  
داخل بطن  
أمي.

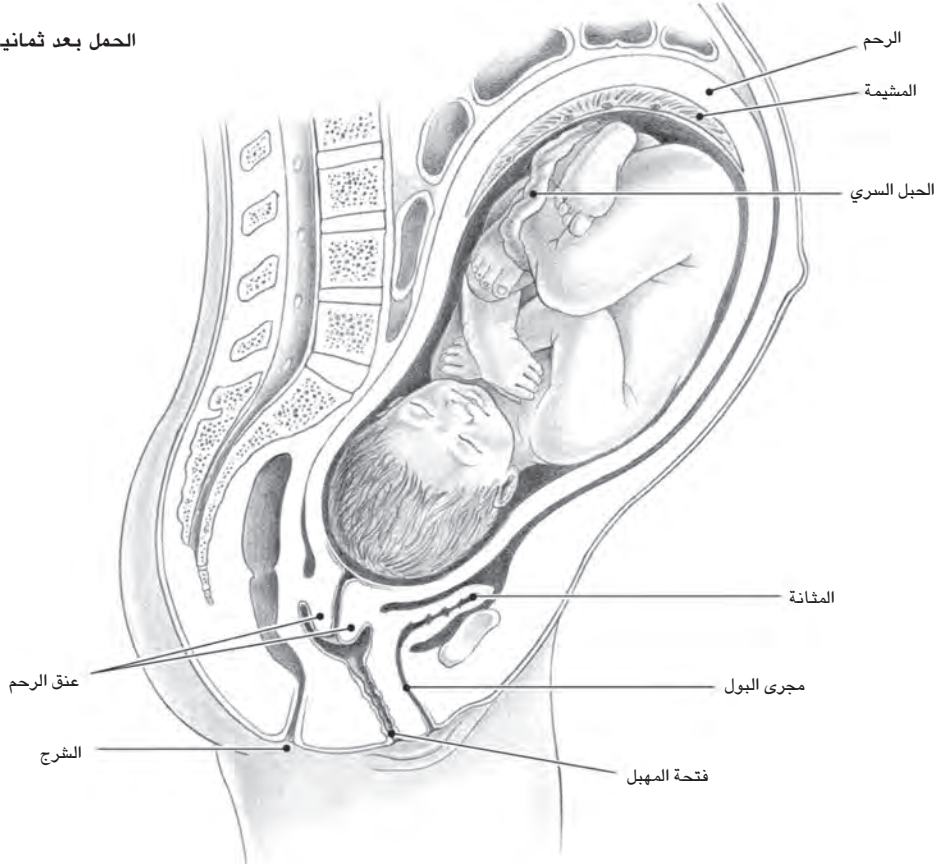
مزمور ١٣٩: ١٣؛  
ترجمة كتاب الحياة

ويشقق ويستيقظ وينام. وسرعان ما تشعر الأم بحركاته في داخلها، وهي مرحلة هامة ما يزال يشار إليها بـ «ارتكاض الجنين».

وبعد أربعة أسابيع أخرى (أي في الأسبوع العشرين) يصل وزن الطفل إلى نصف كيلو غرام تقريباً، ويصبح باستطاعته أن يسمع ويتجاوب مع الأصوات، بما فيها خفقان قلب الأم وقرقرة المعدة بالإضافة إلى الضجة والموسيقى والمحادثات التي تجري خارج الرحم. (ليس من المؤكد استطاعة الجنين أن يتعرف هذه الأصوات أو أنها ستصبح جزءاً من ذكرياته الأولى).

وعندما يصبح عمر الجنين ستة وعشرين أسبوعاً، تبدأ حركات التنفس مع أنه لا يوجد أي هواء للاستنشاق. ثم إن الأطفال الذين يولدون قبل أوانهم في هذه المرحلة، وذلك يعتمد على أوزانهم، لديهم فرصة للبقاء على قيد الحياة تتراوح بين ٥٠ و٧٥ بالمائة مع الرعاية التي يقدمها لهم الاختصاصيون مع أن التعقيدات ما تزال كثيرة وشائعة. وكلما مرَّ أسبوع إضافي في حياة الطفل داخل رحم أمه تحسّنت إمكانية بقائه على قيد الحياة إذا ما ولد قبل أوانه، وانخفضت مخاطر التعقيدات طويلة الأمد، وأصبحت الرعاية الطبية التي يحتاج إليها الطفل بعد الولادة أقل تعقيداً.

الحمل بعد ثمانية أشهر



الأسابيع الأربعة عشر الأخيرة هي المرحلة النهائية التي يأخذُ فيها طفلك بالنمو واكتساب الوزن بسرعة. وفي نهاية الأسبوع الثاني والثلاثين تصبح العظام صلبة، وتبدأ العينان بالانفتاح والانغلاق، ويكون إصبع الإبهام قد وجد طريقه إلى فم الجنين، وتأخذ الذراعان والرجلان بالامتداد والركل بانتظام. أصبح طول طفلك الآن ما بين ٣٠-٤٠ سنتيمتراً ووزنه كيلوغرام ونصف تقريباً. وفي الأسابيع الأربعة التالية يتضاعف الوزن تقريباً وتشعر الأم أكثر بكل أنواع الركلات والنخسات والضربات الخفيفة. والطفل الذي يولد في هذه المرحلة يحتاج إلى المساعدة في تناول الطعام والبقاء دافئاً، مع أنه من الممكن أن يعاني بعض المشاكل الطبية المعقدة أيضاً. بيد أن غالبية الأطفال الذين يولدون قبل شهر أو نحو ذلك من أوانهم يكونون في حالة جيدة. أخيراً، وبعد بضعة أسابيع أخرى من ازدياد الوزن السريع (حوالي نصف باوند، أي رُبُع كيلوغرام، كل أسبوع أثناء الأسابيع الستة الأخيرة من فترة الحمل)، يصبح طفلك كامل النمو ومستعداً لملاقاتك. ينتظر كل أب وكل أم ولادة الطفل بمزيج من مشاعر التوقع، والحماس، والقلق. من سيكون هذا الشخص الجديد؟ هل يكون ابناً أو ابنة (أو أكثر من طفل واحد)؟ وهل تكون لها عينا والدتها؟ أو هل يكون له نقرن والده؟ وهل يكون كل شيء في مكانه الصحيح؟ وهل من الممكن أن تكون قد حدثت بعض المشاكل بصمت أثناء انتقاله من فترة الحمل إلى فترة الولادة؟

لا يستطيع أي شخص أن يجيب عن هذه الأسئلة حتى لحظة الولادة. وبالإضافة إلى هذا، قد تكون لدى الطفل بعض المشاكل الأولية التي سرعان ما تزول بسهولة، في الوقت الذي قد لا تظهر فيه اضطرابات خطيرة إضافية إلا بعد مرور أيام، أو أسابيع، أو حتى شهور. من الواضح أن كل شخص ساهم في ظهور هذه الحياة الجديدة لأول مرة يأمل، ويصلي، ويعمل جاهداً ليتأكد من ولادة طفل ذي صحة جيدة، ومن أن صحة والدته جيدة أيضاً. ومع أن أحداً لا يستطيع إن يضمن هذه النتيجة السعيدة، فإن هناك خطوات إيجابية كثيرة وتدابير احتياطية أساسية يمكنها بطريقة مذهلة وكبيرة أن تزيد من إمكانية «ولادة مميّزة» ومفرحة.

## التخطيط مسبقاً: أسئلة تتعلق بنمط الحياة والصحة للتّي ستصبح أماً (والذي سيصبح أباً)

من وجهة النظر العملية والواقعية، تبدأ الوالدية قبل فترة لا بأس بها من وصول الأخبار بأن فرداً جديداً من أفراد العائلة في طريقه للوصول. إن حالة اتحاد الشخصين اللذين سيصبحان والدين وخاصة صحة الأم قبل الحمل تؤثر بقوة على صحتها أثناء الحمل، مما يؤدي أيضاً دوراً حيوياً في صحة الطفل وعافيته قبل ولادته وبعدها. إذا كنت تخططين للبدء بتكوين عائلة، أو إذا كنت حاملاً، فسيكون من الحكمة مراجعة القائمة التالية من أسئلة التقييم الذاتي. إن غالبية ما هو مذكور أدناه موجّه إلى الأم، لكن الصحة وعادات كلا الوالدين هامة جداً. (أيها المتوقع أن تصبحوا آباء، الرجاء الاستمرار في القراءة).

ملاحظة هامة: ليس القصد من هذا الكتاب أن يكون مصدراً شاملاً للمعلومات بشأن الحمل والولادة. إن المعلومات في هذا الفصل والفصل التالي مقتصره عمداً على دور الوالدين قبل الدخول إلى غرفة التوليد - أي الأمور التي تؤثر بشكل خاص على صحة الطفل الذي سيولد. هذا لا يعني أن صحة الأم أقل أهمية، أو أن عافيتها ليست مرتبطة بعافية طفلها بشكل قوي. ومع هذا فإن الإلمام بكل جوانب عملية



رعاية الحامل هو خارج نطاق هذا الكتاب. إذا كنتِ حاملاً (أو ستصبحين حاملاً عما قريب) فإنه من الأهمية بمكان أن تجدي طبيباً ليرشدك أثناء فترة الحمل فحسب، بل يوصي أيضاً بالكتب والمواد الأخرى التي تستطيعين أن تتعلمي المزيد منها عن هذه العملية المعجزية.

### إلى أي مدى تعتنين حسنًا بجسدك (الواحد والوحيد)؟

تخيلكي ما يمكن أن يحدث لو صدر قانون صارم يعلن أن باستطاعتك أن تشتري سيارة واحدة فقط طوال عمرك. ولنفترض أن ذلك القانون يتضمن عقاباً صارماً لركوبك في سيارة شخص آخر. ولو تعطلت سيارتك أو توقفت عن الحركة، لكان عليك أن تسيري على قدميك - إلى كل مكان. فإلى أي مدى ستكون عنايتك بسيارتك كبيرة إذا كان البديل الآخر للسيارة هو قدمين ملتهبتين متألمتين؟ وهل تملأين خزان السيارة بالبنزين الرخيص غير المعروف المصدر، أو هل تضعين فيها بنزيناً ممتازاً نسبة الاوكتان فيه مرتفعة؟ وهل تغيّرين زيت السيارة وتضبطين محركها وتفحصين إطاراتها بشكل منتظم، أو هل تنتظرين سماع قرقعة وخشخشة داخل السيارة وظهور الأضواء الحمراء قبل أن تأخذيهما إلى مرآب لإصلاحها؟ وعندما لا تستخدمين السيارة، فهل تحتفظين بها بأمان في الكراج، أم هل تتركينها عرضة للأمطار والرياح الشديدين؟ إن تشبيه السيارة بجسدك الواحد والوحيد واضح. فإذا ساء وضعه وتوقف عن القيام بوظائفه، فإنك لا تستطيعين أن تقترضي جسداً آخر. ولا يستطيع طفلك أن يفعل هذا أيضاً. إن التغذية السيئة، والتدخين، وتعاطي الكحول والمخدرات قد تؤثر تأثيراً خطيراً على نمو طفلك وتطوره، وخاصة خلال الأسابيع الثمانية الأولى، عندما تظهر وتشكل الأعضاء الحيوية فيه. لكن ربّما لا يكون بالإمكان تأكيد الحمل حتى تكون هذه الفترة قد مضت. لذلك، فإن العادات التي تنميها قبل التفكير بإنجاب طفل هامة للغاية. إذن، كيف تعتنين بنفسك؟ وبشكل محدد:

### ما هي التغذية التي تحصلين عليها؟

بعكس ما تقوله أحاديث الناس في برامج التلفزيون وما تنشره الصحف الشعبية، فإن التغذية الجيدة لا تتطلب معادلات سحرية، ولا قيوداً صارمة، أو صناديق ملأنة بحبوب الفيتامين والمكملات الغذائية. وبالْحَقِيقَة، ربما كنتِ مطلّعة على المبادئ الأساسية للغذاء الصحي التي يستمر تعزيزها وتثبيتها بالبحث والإجماع، وهي: التنوع، والاعتدال، والنسب الصحيحة للاختيار من مجموعات الطعام الرئيسية. لقد نظّمت وزارة الزراعة الأمريكية ووزارة الصحة والخدمات الإنسانية «هرم دليل الطعام» (Food Guide Pyramid) لتوضيح هذه المفاهيم، وتحديث الفكرة التقليدية عن مجموعات الطعام «الأربع الرئيسية» (انظر «الهرم»، صفحة ١٨٠).

يوضح هذا الهرم المبادئ الإرشادية لعدد ومقادير أنواع الطعام المتعددة (ينبغي تعديل الكميات أثناء فترة الحمل). تذكرني أن مفهوم مقادير الطعام هو أداة بسيطة يمكنك استخدامها لتحديدي بدقة ما تتناولينه من الطعام بشكل عام. وسوف يتغير هذا المقدار من الطعام بناءً على نوع الطعام الذي تفكرين في تناوله.

ليس الهدف أن تصبح المقادير الدقيقة من الطعام أو السرعات الحرارية هاجساً لديك، بل أن تدركي أنواع الطعام التي يجب أن تركز عليها بصورة مستمرة. فإذا كانت «أنواع الطعام الأربعة» في برنامجك الغذائي هي اللحم المقلّي (بيرغر)، والمشروبات الغازية، وقطع الحلوى، وشرائح البطاطا الرقيقة، فينبغي لك أن تراجع برنامجك الغذائي بشكل جدي - و الانتقال بشكل رئيسي إلى تناول مجموعات الأطعمة ذات الدهون المنخفضة، والحبوب ذات الجودة المرتفعة، والخضار، والفواكه.

وإذا كنت نباتية، فإنك لن تواجهي أية صعوبات أو مشكلات أثناء فترة الحمل بكاملها، بشرط أن يحتوي طعامك على أنواع متعددة من الأطعمة. وإذا كنت لا تأكلين المنتوجات الحيوانية مطلقاً، مثل الحليب والبيض أو الألبان، فقد تنقصك البروتينات والسعرات الحرارية، كذلك الحديد والكالسيوم وفيتامين ب ١٢، والزنك. فمن المستحسن تناول المكملات الغذائية من الفيتامينات والمعادن، بالإضافة إلى استشارة مختص بالتغذية. نظرياً، المرأة التي تتناول أنواعاً متعددة من الأطعمة الطازجة ذات الجودة المرتفعة بنسب موازية تقريباً لتلك التي في الهرم، لا تحتاج إلى المكملات الغذائية من الفيتامينات والمعادن. لكن بعض المواد المعينة تُعتبر عاملاً حاسماً لصحة المرأة الحامل، مما يجعل غالبية الأطباء يصفون تناول **فيتامينات ما قبل الولادة** لتعويض أي نقص في غذاء الأم. لكن عليك أن تتذكر أن المكملات الغذائية لا تعوّض عن تأثير عادات الطعام السيئة.

وتشير الأدلة إلى أن تناول مكمل غذائي من **أسيد الفوليك** (الأسيد الورقي) يخفض احتمالية أن يعاني الطفل المولود حديثاً أحد الأنواع المتعددة من المشاكل الرئيسية التي تعرف بتشوهات الأنبوب العصبي (neural tube defects). فأتثناء الشهر الأول بعد الحمل، تتشكل بنية على شكل أنبوب ينشأ ويتطور منها الدماغ والحبل الفقري. فإذا لم ينغلق الأنبوب بشكل صحيح، فقد ينتج من ذلك حالات غير طبيعية خطيرة في هذه البنى الحيوية. وللأسف، يمكن أن تحدث تشوهات الأنبوب العصبي قبل أن تعرفي أنك حامل. ولذا، توصي دائرة الخدمات الصحية العامة في الولايات المتحدة (US Public Health Service) بأن تتناول كل النساء اللواتي في سن إنجاب الأطفال ٠,٤ ملغ من أسيد الفوليك يومياً، وذلك لتخفيض مخاطر تشوهات الأنبوب العصبي التي تحدث في حمل غير متوقع. وإذا كان لديك طفل مصاب بتشوهات الأنبوب العصبي، يوصى بأن تأخذي جرعة أكبر من أسيد الفوليك - ٤ ملغ يومياً - لمدة شهر قبل الوقت الذي تخططين فيه لتصبحي حاملاً، وينبغي الاستمرار في تناول هذه الجرعات إلى نهاية الأشهر الثلاثة الأولى. (هذه الكمية من أسيد الفوليك تتطلب وصفة من الطبيب). يمكنك طبعاً أن تحصلي على أسيد الفوليك من بعض الأطعمة مثل الخضروات ذات الأوراق الغامقة، وحبوب الطعام، والخبز المكوّن من القمح الكامل، والحمضيات، والموز، والبنندورة (الطماطم). لكن، في ضوء الأبحاث التي تحبّد تناول المكملات الغذائية، عليك أن تراجع طبيبك بشأن كمية أسيد الفوليك الموصى بها أثناء فترة حملك.

وتحتاج المرأة الحامل إلى كمية إضافية من الحديد لأجل كمية الدم المتزايدة، وكذلك لأجل الأنسجة التي تنمو، ولأجل تخزين الحديد داخل جسم طفلها. الحديد ضروري لتشكيل **الهيموغلوبين**، المادة البروتينية في كريات الدم الحمراء التي تلتصق بالأوكسجين، مما يسمح لكريات الدم الحمراء أن ترسل الأوكسجين إلى كل خلية في الجسم. وإذا كانت كمية الحديد في طعام الأم غير كافية لتلبي هذه الحاجة المتزايدة، يكون الناتج الإصابة بفقر الدم. وهذا ما يجعل الأم تشعر بالتعب الشديد - أكثر مما تتوقعه عادة من الحمل نفسه. إن تناول ٣٠ ملغ تقريباً من الحديد البسيط كل يوم يلبي حاجة غالبية النساء الحوامل. (أما اللواتي يعانين من نقص الحديد فإنهن يتطلبن ٦٠ ملغ أو أكثر لتصحيح هذه المشكلة). وما دام الغذاء النموذجي الاعتيادي يعطي الجسم ٥ أو ٦ ملغ فقط من الحديد البسيط في كل ألف سعرة حرارية من الطعام، ولأن تناول خمسة آلاف سعرة حرارية كل يوم هو أمر غير حكيم وغير عملي، فإنه ينبغي إدراج الحديد في نظام تغذية ما قبل الولادة من الفيتامينات والمعادن. ثم إن امتصاص الحديد يتحسن عندما يتم في الوقت نفسه تناول الأطعمة التي تحتوي على الفيتامين ج.

ينبغي أن يكون مقدار ما تتناوله المرأة يومياً من **الكالسيوم** ١٠٠٠ ملغ خلال سنوات الإنجاب والولادة، لكن هذه الكمية يجب أن تزداد لتصبح ١٢٠٠ إلى ١٥٠٠ ملغ يومياً أثناء فترة الحمل بسبب بدء تكوين هيكل عظمي جديد داخل رحمها. والألبان ومنتجاتها مصدر غني للكالسيوم: يحتوي فنانجان من الحليب على

٣٠٠ ملغ منه، ويحتوي فنجان من اللبن الرائب (الزبادي) الخالي من الدهون على ٤٥٠ ملغ منه. ولذا فإن الكمية الإضافية الضرورية يمكن الحصول عليها بسهولة من الأطعمة. وإذا كنت لا تستطيعين تناول الألبان ومنتجاتها، فإن طبيبك قد يوصي بالمكملات الغذائية من الكالسيوم حيث إن فيتامينات ما قبل الولادة وحدها لا تحتوي على الكمية بكاملها. إن أنواع الكالسيوم الأسهل امتصاصاً هي كربونات الكالسيوم أو حامض الكالسيوم.

### هل وزنك مناسب أو أكثر من اللازم بكثير؟

إن السمنة أو البدانة خطر كبير على الصحة لعدة أسباب، تزداد حدتها أثناء فترة الحمل. فإن الوزن المسرف أثناء الحمل عامل خطير للمصابين بارتفاع ضغط الدم ومرض السكري، اللذين يمكن أن ينتج منهما مشكلات خطيرة للأم وللطفل. إن الآلام والأوجاع (خاصة في الجزء السفلي من الظهر) الشائعة أثناء المراحل الأخيرة من الحمل قد تصبح شديدة بشكل غير محتمل بوجود العبء الإضافي الناتج عن عدة كيلوغرامات من الدهون الموجودة على العضلات والمفاصل. تشير الأدلة الحديثة إلى أن النساء الحوامل ذوات الوزن الزائد معرضات أكثر من غيرهن لإنجاب أطفال مصابين بتشوهات الأنبوب العصبي، بغض النظر عن كمية أسيد الفوليك التي تناولنها.

لكن الوزن دون الطبيعي قبل الحمل أو أثناءه ليس ميزة كبيرة أيضاً لأنه قد يؤدي إلى عدم تلبية الحاجة الغذائية للطفل. وهذا ما يؤدي بدوره إلى إنجاب طفل وزنه أقل من المعتاد، مما يعرضه للعديد من المشكلات، بما فيها صعوبة المحافظة على درجة حرارة عادية أو مستوى ملائم لسكر الدم بعد الولادة. وإذا كان لديك تاريخ من عادات التغذية غير المنتظمة، أو من اختلال شديد في عادات تناول الطعام (مثل نقص الشهية للطعام أو شهية غير اعتيادية للطعام)، فإنك وطفلك سوف تستفيدان كثيراً من الإرشاد والإشراف اللذين يقدمهما لكما اختصاصي التغذية قبل الحمل وأثناءه وبعده. كذلك، إذا كنت تعانين ازدياد الوزن، فمن الحكمة اتباع نظام مستمر لإنقاص الوزن (مثالياً، بموجب إرشادات اختصاصي التغذية) قبل أن تصبحي حاملاً. إن تحقيق وزن مستقر قبل الحمل يساعدك على منع اكتساب سريع للوزن بعد أن تبدأ فترة الحمل. لكن إذا كنت حاملاً، فإن اتباع برنامج لتخفيض الوزن ليس فكرة جيدة لأنه قد يعرض للخطر حاجاتك وحاجات طفلك الغذائية. غير أن فترة الحمل هي وقت جيد لتعديل عادات الطعام للوصول إلى أنماط صحية تفيدك طوال حياتك.

### هل تمارسين التمارين الضرورية للعضلات والقلب والرئتين؟

إن نمط الحياة الذي يتطلب الجلوس أغلب الوقت - أي الخالي من التمارين المتعمدة - قد تم تحديده على أنه خطر كبير على صحة النساء والرجال. ومن المؤسف أنه رغم الفوائد العديدة للتمارين المنتظمة التي تم الترويج لها على نطاق واسع، لا يشارك كثيرون في أي شكل من أشكال الأنشطة الجسدية المتعمدة والمخططة لها. لكن اكتساب عادات منتظمة لممارسة التمارين وتنمية هذه العادات الآن سيكونان بمثابة استثمار في الصحة على المدى البعيد، ويجعلك تشعرين بحال أفضل أثناء فترة الحمل.

إن مقداراً كبيراً من التغييرات العادية أثناء الحمل يفرض مطالب جديدة على جسمك. بالإضافة إلى ازدياد الوزن العادي من عشرة إلى سبعة عشرة كيلوغراماً، فإن قلبك سيتعامل مع زيادة قدرها ٥٠٪ من حجم الدم. وستتمدد العضلات والروابط التي بين المفاصل في الظهر والحوض وستتعرض لتوترات وإرهاقات

جديدة. وما لم يكن قد تم تحديد عملية قيصرية لك، فإنك ستعانين قسوة آلام المخاض والولادة أيضاً. هذه الأمور تحمل في طياتها تحديات جسدية، والنساء اللواتي في حالة صحية حسنة سيحصلن على نتائج أفضل. وبالْحَقِيقَة فإن فترة المخاض قد تصبح لهُنَّ أقصر.

إن ازدياد قوة احتمال العضلات مع صحة بنيتها الناتجة عن التمارين المنتظمة، سيزيد أيضاً من مستوى الطاقة، ويحسن أوقات النوم، ويخفض تورُّم الرجلين، وقد يخفّف من الآلام والأوجاع في الجزء السفلي من الظهر. فإن كنتِ تمضين النهار بطوله واقفة على قدميك، فمن العبت أن تصرفي وقتاً ثميناً إضافياً لتحريك عضلاتك. وما لم تكوني رياضية محترفة، فمن غير المحتمل أن تتحكم أنشطتك اليومية (مهما كانت منهكة) وتساعد في حالة قلبك ورنثيك. ولكنَّ الخبرَ الطيّب هو أنه لا ضرورة لتصبحي عداءة في سباق الماراثون لتحصلي على بعض الفوائد لصحتك.

وإذا لم تكوني معتادة التمارين الرياضية، فإن ممارستها مدة ثلاثين دقيقة، ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع، تبدو أمراً معقولاً. إن ممارسة التمارين الخفيفة أو المعتدلة بانتظام هو دائماً أفضل من ممارسة التمارين القاسية غير المتواصلة. ومع أن تمارين تقوية العضلات وتحريك أعضاء الجسم هي ذات شأن وأهمية، فإنَّ التمارين الحركية (aerobics) – التي يتم فيها استهلاك مقدار متزايد من الأوكسجين باستمرار لمدة طويلة من الوقت – لها فائدة إجمالية أعظم بكثير.

إن النشاط الحركي الأسهل والأقل كلفة هو السير. فعندما تسيرين لا تحتاجين إلى معدّات متنوعة جيّدة، ولا إلى العضوية في أحد النوادي، ولا إلى ألبسة خاصة (ما عدا زوجاً من الأحذية المريحة الداعمة للقدمين). ولكن من الأفضل أن تمارسي السير في أجواء بهيجة وآمنة وعلى أرض منبسطة وفي طقس مناسب، بالإضافة إلى السير مع رفيق أو رفيقة. إن وجود شخص آخر (سواء أكان زوجك، أو ابنك البالغ، أو قريباً لك، أو صديقة، أو امرأة أخرى حامل) يشجعك على السير بانتظام، كما أن المحادثة تكون ممتعة وتساعد على مرور الوقت بسرعة. كما أنَّ تحريك أعضاء الجسم بطريقة خفيفة لبضع دقائق قبل السير وبعده فكرة جيدة، وذلك لحماية عضلات الرجلين والظهر قبل السير ولاسترخائها بعد السير.

تشتمل بدائل رياضة السير على ما يلي:

- جهاز الجري المنزلي (home treadmill)، الميزات: عدم القلق بشأن الطقس أو الكلاب الشاردة، أو بشأن العثور على جليسة أطفال. وهناك أيضاً مرونة بالنسبة إلى الوقت الذي ترغبين فيه باستخدام الجهاز. السيئات: الكلفة، والحجم، والضجيج الذي يحدثه.
- شريط فيديو أو كتاب يحتوي على تمارين رياضية للحوامل. الميزات: ذات الميزات المذكورة أعلاه، لكن بكلفة قليلة. السيئة: التكرار قد يولّد الملل.
- صف اللياقة البدنية لفترة ما قبل الولادة في المستشفى المحلي أو في نادي الصحة البدنية. الميزة: التفاعل مع المدرب أو النساء الأخريات مفيد ومحفّز. السيئات: الكلفة، بالإضافة إلى أن توقيت انعقاد الصف وحاجات رعاية الأطفال في البيت قد تشكّل قضايا معقّدة.
- السباحة. الميزة: تمرين حركي جيد يساعد على تكييف الجسم وينشط مجموعات كثيرة من العضلات دون توليد جهد إضافي على العضلات والمفاصل المؤلمة أو الملتهية في أسفل الظهر والحوض. السيئة: صعوبة توافر بركة السباحة.
- ركوب الدراجة الثابتة. الميزة: تمرين حركي جيد يساعد على تكييف الجسم، و –بناء على البنية الداخلية لجسمك – قد يولّد جهداً على الجزء السفلي من الظهر أقل مما يولده المشي. السيئة: تشعر كثير من النساء بعدم الراحة في استخدام الدراجة الثابتة عندما يقتربن من موعد الولادة.

وإذا كنت بحالة جيدة، يمكنك متابعة استخدام نظام التمارين التي تمارسينها. وإذا كنت متمرسه برياضة السير السريع أو لاعبة تنس متقدمة، يمكنك أيضاً أن تستمري في ممارسة هذه الأنشطة أثناء الأشهر الأولى من الحمل. إن التزلج على الثلج أو الماء وركوب الخيل يشكّلان مخاطر محددة أثناء الحمل بسبب احتمالية السقوط وخاصة لأن مركز الجاذبية في جسمك يتغير ويصبح من الصعب الاعتماد على توازن جسمك بسبب ازدياد حجم الرحم. ينبغي أن تستشير طبيبك بشأن جميع هذه الأنشطة أثناء فترة حملك. ملاحظة: لا نوصي بممارسة رياضة الغطس تحت الماء في أي وقت أثناء فترة حملك.

إليك بعض التحذيرات والإجراءات الاحترازية بالنسبة للتمارين أثناء الحمل:

- فترة الحمل ليست وقتاً مناسباً وجيداً للبدء بممارسة تمارين جديدة عنيفة وشديدة، وخاصة إذا كانت تشتمل على القفز، أو الاهتزاز، أو حركات شديدة التأثير على الجسم، أو تغييرات مفاجئة في اتجاه الجسم.
- ينبغي ألا تكون التمارين عنيفة أو لمدة طويلة، مما يسبب الإنهاك أو ارتفاع حرارة الجسم أو فقدان الماء من الجسم. ينبغي أن يبقى معدل نبضات قلبك أقل من ١٤٠ أثناء الحمل بغض النظر عن نوع التمارين التي تمارسينها.
- بعد الأسبوع العشرين من الحمل، ينبغي أن تتجنبي التمارين التي تتطلب الاستلقاء على الظهر.
- ينبغي التوقف عن ممارسة التمارين إذا ما ظهرت أي مشكلة من المشاكل التالية المرتبطة بالحمل: تمزق الأغشية قبل انقضاء فترة الحمل، النمو البطيء للطفل (إعاقة النمو داخل الرحم [intrauterine growth retardation])، نزيف في الرحم، ارتفاع ضغط الدم، المخاض قبل انقضاء فترة الحمل، فشل عنقي (أي الحالة التي يكون فيها عنق الرحم غير قوي كفاية ليمنع حدوث ولادة قبل أوانها). وربما يجب تقليل التمارين إذا كنت حاملاً بأكثر من طفل.
- ويجب أن تستشير طبيبك بالنسبة إلى التمارين التي تمارسينها، سواء أكنت حاملاً أم لا، إذا كانت لديك مشاكل صحية محددة مثل أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، سرعة نبضات القلب غير المنتظمة، الصرع، أعراض الإغماء، الربو، التهاب المفاصل، فقر الدم.

وبالإضافة إلى التمارين الحركية، فإن الأنشطة التي تعمل على تنشيط الجسم بركة وعلى تكييف العضلات تساعد على إعداد جسمك للتغيرات التي تطرأ عليه في الفترة الأخيرة من الحمل والمخاض. بإمكان طبيبك أو مدرب صف الولادة أن يقدم إليك بعض الاقتراحات بشأن هذه الأنشطة.

### هل تتناولين أو تستنشقين مواد قد تلحق الضرر بك أو بطفلك؟

نتيجة لإعلانات الصحة العامة الواسعة الانتشار، تدرك غالبية الناس أن تدخين السجائر، والإسراف في احتساء المشروبات الكحولية، وتناول المخدرات غير المشروعة هي عمليات خطيرة ومدمرة، وخاصة أثناء الحمل. ومع هذا، فمن الصعب غالباً أن نعتقد أن «هذه الأمور قد تحدث معنا» – أي أننا قد نعاني التأثيرات السيئة التي نسمع عنها. وعلاوة على هذا، إن التحرر من سيطرة هذه العادات قد يكون بمثابة معركة صعبة للغاية حتى لو اقتنع الشخص بمخاطر هذه المواد. وإذا كنت بحاجة إلى مزيد من الأسباب للإقلاع عن التدخين والتوقف عن احتساء المشروبات الكحولية أو تعاطي المخدرات غير المشروعة، أو إذا كنت بحاجة إلى تصميم إضافي قوي للتخلص من هذه العادات غير الصحية والضارة، ففكري ملياً وبدقة في الحقائق التالية:

**تدخين السجائر.** هو نوع من الإدمان المُبرَّر عموماً والذي يلحق الضرر بالمرأة التي تدخن وبالقريبين منها، وخاصة بالطفل الذي ينمو داخل الحامل. إذ تتدفق الآلاف من المواد الكيماوية الموجودة في دخان السجائر مباشرة من رئتي الأم إلى مجرى دمها، ومن ثم مباشرة إلى طفلها. وبشكل خاص، بسبب النيكوتين تقلبص الأوعية الدموية في المشيمة وفي الطفل معاً، مما يؤدي إلى انخفاض كمية الدم المنشط والأوكسجين. كما أن أول أكسيد الكربون في الدخان يلتصق بشدة بكريات الدم الحمراء ويحل مكان الأوكسجين. والنتيجة الإجمالية هي انقطاع متكرر في إمداد الأوكسجين إلى الطفل، مما يؤدي إلى ولادة أطفال أصغر (بمعدل نصف باوند، أي حوالي ٢٣٠ غراماً) وأقصر. والمؤسف أن هؤلاء الأطفال سيواجهون مشكلات طبية بعد الولادة أكثر مما يواجه أمثالهم الطبيعيون.

ومن المرجح أن يولد طفل المرأة المدخنة قبل أوانه أو أن يولد ميتاً (أي مليصاً أو جهيضاً). كما أن مأساة متلازمة موت الرضيع المفاجئ (sudden infant death syndrome، ويختصر بـ SIDS) تتضاعف عندما تكون والدة الرضيع قد أدمنت التدخين أثناء الحمل، وتزداد المخاطر بشكل كبير إذا ما تعرضت الأم باستمرار لدخان السجائر بطريقة غير مباشرة بعد الولادة. وبحسب دراسة نشرها باحثون في جامعة كاليفورنيا، فإن الأطفال المعرضين لدخان عشر سجائر أو أقل يومياً، يواجهون الموت بسبب متلازمة موت الرضيع المفاجئ بمقدار ضعف ما يواجهه الأطفال في أجواء خالية من دخان السجائر. وعندما يتعرضون لدخان أكثر من عشرين سيجارة في اليوم فإن الخطر يرتفع إلى عشرين مرة أكثر من الأطفال الذين لا يتعرضون لدخان السجائر.

إن التعرض لدخان السجائر بعد الولادة مرتبط بالزكام، والتهابات الأذن، والربو. وهناك احتمال كبير بأن يكتسب عادة التدخين الحدث أو المراهق الذي يرى أحد والديه يدخن أكثر من أقرانه الذين يعيشتون في بيوت لا يوجد فيها مدخنون.

وينبغي ألا ننسى أثر التدخين على الأم. بالإضافة إلى المخاطر الطويلة الأمد من الإصابة بأمراض الرئة المزمنة، وأمراض القلب، والقرحة، وأمراض الأوعية الدموية، فإنها من المرجح أن تصاب بنزيف مهلي غير متوقع أثناء حملها.

الخبر المفرح الوحيد هنا هو أن الإقلاع المبكر عن التدخين أثناء الحمل يخفض خطر معاناة الطفل للمشاكل إلى مستوى الطفل المولود من أم غير مدخنة. وبالنسبة إلى العديد من النساء، فإن التأثير العاطفي الذي يحدثه تهديد حياة الطفل قوي لدرجة أنه يساعد على التغلب على الدافع القوي لإشعال السجارة، كما أن فترة الحمل تدوم لوقت طويل مما يسهل أن يصبح الامتناع المؤقت عن التدخين إقلاعاً نهائياً. لكن السجائر تشكل إدماناً قوياً جداً لدرجة أن هناك حاجة لدعم إضافي للإقلاع عن التدخين والتخلي عن هذه العادة. فإذا كنت تدخين السجائر، فالوقت ليس أبداً متأخراً - أو مبكراً - للتوقف عن التدخين. إن القرار الناجح للإقلاع عن التدخين عادة ما يتطلب:

- قائمة بالأسباب الواضحة التي لها تأثير عاطفي. («لا أريد أن ينقطع الأوكسجين عن طفلي» أو «أريد أن أعيش فترة طويلة لأرى أولادي ينضجون»). وحيث إن مقاومة الإقلاع عن التدخين تستند إلى هذا الارتباط العاطفي بالسجائر، فإن الأسباب التي لديك للإقلاع عن التدخين ينبغي أن تحفزك على المستوى العاطفي أيضاً.
- تحديد تاريخ محدد للإقلاع عن التدخين تُطلعين عليه أفراد عائلتك وأصدقائك وزملاءك في العمل. يمكن لبعض الضغوط الخفيفة من الأقران أن تعطيك دافعاً قوياً.
- المشاركة في حلقة للإقلاع عن التدخين. هذه الحلقات متوفرة في غالبية المجتمعات من خلال المستشفيات القريبة أو فروع المنظمات الوطنية.

- إعلاناً جازماً بأن بيتك، وسيارتك، ومكان عملك هي مناطق خالية من التدخين. ولذا يجب أن لا يشعل أي شخص - سواء زوجك، أم أقاربك من جهة زوجك، أم أصدقاؤك، أم رؤساء الولايات والدول الذين يزورونك - سيجارة في مجالك الجوي.
- وإن كنت لست حاملاً بعد، يمكنك أن تفكري باستخدام لصقات النيكوتين أو علكة لمساعدتك أثناء عملية التوقف عن التدخين. هذه المواد متوفرة الآن في الصيدليات بوصفة طبية أو دون وصفة. وبإمكانك أن تسأل طبيبك عن استخدامها الصحيح إذا كان لديك بعض الأسئلة بشأنها. ينبغي أن لا تدخني أثناء استخدام لصقات النيكوتين أو العلكة، كما يجب أن لا تستخدمها أثناء الحمل.

**المشروبات الكحولية.** إن تناول المشروبات الكحولية اليومي أثناء الحمل، سواء أسرفت بالشرب أم لا، قد يؤدي إلى مجموعة من المشكلات التي يعاني منها الطفل، وتعرف بـ «متلازمة الكحول الجنينية» (fetal alcohol syndrome). إن الأطفال الذين يعانون هذا الاضطراب أو الاختلال قد يصابون بالعديد من التشوهات والحالات غير الطبيعية في الرأس، والوجه، والقلب، والمفاصل، والأطراف. وعلاوة على ذلك، قد يتأثر الجهاز العصبي المركزي، مما يسبب التخلف العقلي، والنشاط المفرط، والمشكلات السلوكية. ويبدو أن الضرر مرتبط مباشرة بكمية الكحول المستهلكة، وخاصة أثناء الأشهر الأولى من الحمل.

وقد تتساءل المرأة التي اعتادت أن تحتسي كأساً من الخمر بين الفينة والأخرى عن كمية الكحول التي تستطيع أن تحتسيها بأمان أثناء الحمل. تشير بعض الدراسات إلى أن احتساء الخمر مرتين في الأسبوع قد يؤدي إلى إصابة الطفل المولود حديثاً إصابة خفيفة بـ «متلازمة الانطواء الانعزالي» (withdrawal syndrome). وإلى زيادة التهيج، والاضطرابات في المعدة. إن أبسط الطرق وأكثرها أماناً هي الامتناع كلياً عن احتساء الكحول. ومن الحكمة احتساء الكحول مرتين فقط في الأسبوع إذا كنت لست حاملاً ولكن ستصبحين حاملاً في القريب العاجل. وإن لم يكن احتساء الكحول عادة متأصلة فيك، فإن هذه الطريقة ليست صعبة. ولكن إذا واجهت صعوبة في الابتعاد كلياً عن المشروبات الكحولية أو في السيطرة على كمية ما تتناولينه منها في أي وقت كان، فإن الامتناع الكلي يعتبر أكثر أهمية. ومن المحتمل أنك ستحتاجين إلى مساعدة خارجية للقيام بهذا، سواء أكانت من مجموعة ما مثل مجموعة الدعم في الكنيسة أو مجموعة دعم المُقلعين عن الكحول أم على مستوى فردي، مثل مرشد مختص.

**المضدرات غير المشروعة.** ما يزال استخدام المخدرات غير المشروعة بمثابة وباء مخيف في عالمنا اليوم. إن مصطلح «استخدام المخدرات الاستجمامي» (recreational drug use) يشكل تناقضاً لأن كلمة «استجمام» تعني نشاطاً إيجابياً منعشاً ومنشطاً للعقل والجسم. لكن هذه المواد لها تأثير عكسي لأنها تستنزف موارد الذين يستخدمونها وصحتهم، وفي النهاية تقضي على حياتهم. وعندما تستخدم المرأة الحامل هذه المواد، تتعرض حياتها وحياة طفلها (على الأقل) للآذى والخطر.

إن النساء اللواتي يتعاطين **الماريجوانا** بانتظام يُنجبن أطفالهن قبل أوانهم. حتى إنهن قد يلدن أطفالاً أصغر حجماً في نهاية فترة حملهن. كما أن استخدام **الكوكايين** أثناء الحمل لا يسبب الإجهاض أو المخاض قبل أوانه وحسب، بل يؤدي إلى ولادة أطفال صغار يعانون اضطرابات متعددة ويواجهون مشكلات خطيرة طوال حياتهم. وبالإضافة إلى هذه الصعوبات التي تنشأ عن ولادة قبل أوانها، فإن الكوكايين بحد ذاته يمكن أن يتلف الجهاز العصبي المركزي للطفل ومسالكه البولية وأطرافه وذلك بمنع وصول إمدادات الدم إليها. ويمكن أن ننسب ازدياد الإثارة والتهيج بعد ولادة الطفل مباشرة، والتأخير في نموه، وصعوبة التعلم والتفاعل مع الآخرين، إلى استخدام الكوكايين من قبل الأم. (عند استخدام مواد أخرى مثل المشروبات الكحولية والتبغ،

يصبح تحديد العواقب المحددة للكوكايين غالباً أكثر صعوبة وتعقيداً.)

إن استخدام الأم للمواد المخدرة مثل الهيروين والميثادون (مخدر قوي) أثناء الحمل قد يعرض الطفل إلى الانعزال الانطوائي بعد الولادة. ويمكن أن تشتمل الأعراض التي تبدأ عادة أثناء اليوم الأول أو اليومين الأولين بعد الولادة على ازدياد الإثارة والتهيج، وارتعاشات لاإرادية، وصراخ حاد مرتفع، وشعور مستمر بالجوع والتعرق والعتاس. وفي الحالات الشديدة، قد تظهر هذه الأعراض: نوبات صرع، وتقيؤ، وإسهال، وصعوبة في التنفس. وعلاوة على ذلك، إذا حُقنت هذه المواد في الوريد فإن هناك خطراً إضافياً من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، الذي يسبب في النهاية متلازمة نقص المناعة المكتسبة (AIDS). هذه الإصابات لن تؤثر في طول حياة الأم بشكل بالغ وحسب، ولكنها تنقل العدوى لابنها أيضاً.

ومهما كانت هذه القضايا الصحية خطيرة، فإنها لا تشمل الهدر الواسع للموارد ونمط الحياة الفوضوي الذي غالباً ما يرافق استخدام المخدرات غير المشروعة. إن الذين يتعاطون المخدرات بشكل مزمن يكونون عادة غير قادرين على التعامل بثبات وانتظام مع المتطلبات اليومية لرعاية الأطفال. وهناك احتمال بأن تتعرض عمليات إعداد الطعام، وإحلال الأمان في المنزل، والقيام بالممارسات الصحية الأساسية، إلى الإهمال والخطر. ومن الأمور الأخرى التي قد تحدث: مخالفات القانون والصعوبة في الحصول على عمل أو وظيفة ثابتة. وقد تنقطع أو تنعدم العلاقات الجيدة مع الأصدقاء وأفراد العائلة. كما أن الاضطرابات والتشتت الفكري المرتبط بالتعاطي المزمن للمخدرات يؤثر سلباً في قدرة الأب أو الأم على تربية الأبناء صحياً. فالآن هو الوقت المناسب للتوقف عن استخدام أية مادة من هذه المواد السامة، سواء أكانت حاملاً أم لا، وعليك أن تطلب المساعدة وتجعلها أولوية فورية.

**الكافيين.** هذه المادة المنبّهة متوافرة بكثرة في المشروبات اليومية مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية، بالإضافة إلى وجودها في بعض الأدوية التي تخفف من آلام الرأس والآلام الأخرى. إن تناول مقدار ٢٠٠ ملغ يومياً من هذه المادة (أي الكمية الموجودة في فنجان واحد أو فنجانين من القهوة يسع كل واحد منهما ١٤٠ ملغم من القهوة) لا يشكل خطراً أثناء الحمل. لكن الكميات الأكبر (أكثر من ٥٠٠ ملغ يومياً) ستجعلك أنت وطفلك مستيقظين دائماً، كما أن مستويات نشاط الطفل قبل الولادة تزداد وقد تؤدي إلى نقص في وزنه عند الولادة. وإذا كنت تشربين كمية كبيرة من القهوة أو المشروبات الغازية، ينبغي عليك أن تخفضيها إلى ٢٠٠ ملغ (انظري الجدول) قبل أن تصبحي حاملاً، أو أن تخفضيها حالاً إذا كنت حاملاً. كما أن تخفيض زمن غلي القهوة أو الشاي سيخفض كمية الكافيين.

### كمية الكافيين في الأطعمة والمشروبات

| المصدر الغذائي           | الكمية  | كمية الكافيين |
|--------------------------|---------|---------------|
| القهوة العادية           | ٢٣٥ ملغ | ١٠٠ - ٥٠٠ ملغ |
| القهوة السريعة الإعداد   | ٢٣٥ ملغ | ٨٠ - ١٠٠ ملغ  |
| القهوة المنزوعة الكافيين | ٢٣٥ ملغ | ٣ - ٥ ملغ     |
| الشاي                    | ٢٣٥ ملغ | ٦٠ - ٦٥ ملغ   |
| * الكولا العادية         | ١٧٥ ملغ | ٣٦ ملغ        |
| كولا الحمية              | ١٧٥ ملغ | ١٨ ملغ        |
| لوح شوكولاتة             | ٣٠ غرام | ٢٠ ملغ        |

\* اقرأ اللاصقة على علب أو زجاجات المشروبات الغازية لتعرف كمية الكافيين فيها.



**الأدوية التي يمكن شراؤها بوصفة أو بلا وصفة طبية.** بشكل عام، عليك أن تتجنبى استخدام أي نوع من الأدوية التي لم يصفها لك أو يوافق عليها طبيبك. تأكدي دائماً من إبلاغ الطبيب الذي يعالجك أنك حامل أو ربما حامل، لأن لهذا تأثيراً كبيراً على الأدوية التي يصفها لك.

ولمجرد أنك تستطيعين شراء دواء ما من متجر كبير، فهذا لا يعني بالضرورة أنه من الحكمة أن تستخدميه أثناء الحمل. إن مسكّنات الألم، وأقراص الزكام، والأدوية المسهّلة والملينة، والأدوية الأخرى، بالإضافة إلى الفيتامينات، والأعشاب، والمكملات الغذائية قد تبدو جميعها غير ضارة لمجرد سهولة الحصول عليها أو الإعلان أنها «طبيعية». وبالْحَقِيقَة فإن عدداً من هذه المواد غير ضار، ولا خطر من استخدامه أثناء الحمل، لكن يجب أن تستشيري طبيبك قبل استخدامها لأنه يعرف تاريخك الطبي وتفاصيل حملك. تشمل الأنواع الشائعة لهذه الأدوية ما يلي:

**مسكّنات الألم** (أسيتامينوفين)، مثل بنادول (Panadol) وتيلينول (Tylenol) وغيرها من مركبات الباراسيتامول، تعتبر آمنة ولا تشكل خطراً على الأم وعلى الطفل أثناء الحمل عندما تُستخدم بالمقدار الموصى به، لكنها قد تصبح سامة وتؤثر على الكبد إذا كانت الجرعة زائدة. تخفّف هذه الأدوية الآلام، وأوجاع الرأس، وتخفّف الحمى. لكن الأسبرين والأنواع المتعددة من الأدوية المضادة للالتهابات الفيزيائية قد تزيد من خطورة النزيف عند الأم والطفل، وخاصة أثناء الولادة. كما أن الأدوية المضادة للالتهابات الفيزيائية (مثل مركبات الأيبوبروفين كالأدفل والموترين والنوبرين وغيرها، ومركبات النابروكسين، مثل أليف، ومركبات الكيتوبروفين مثل أدويس ك. وغيرها) التي تتناولها الحامل في الفترة الأخيرة من الحمل قد تمنع بداية المخاض. وبالإضافة إلى هذا، فإنها قد تسبّب إغلاق قناة في قلب الطفل تُعرف بالقناة الشريانية (ductus arteriosus). مما يؤدي إلى حدوث مشكلات محتملة في سريان الدم بعد الولادة. ومع أن هذه المضاعفات غير عادية، عليك أن تتجنبى هذه العقاقير أثناء الحمل (وخاصة أثناء الأسابيع الأخيرة) ما لم يكن طبيبك قد أوصى بها لسبب محدد.

**أقراص الزكام.** إن أقراص منع الاحتقان، ومضادات الهيستامين، وشراب السعال، ورذاذ الأنف، تُباع بأشكال كثيرة وبأنواع متعددة. وتهدف جميعها إلى إزالة الأعراض، لكنها نادراً ما تؤثر مباشرة في مرض الجزء العلوي من الجهاز التنفسي. إن بعض مكوّنات المواد التي تعالج الزكام آمنة ولا خطر منها أثناء فترة الحمل الطبيعي، لكن عليك أن تستشيري طبيبك والصيدلي الذي تتعاملين معه قبل استخدامها. كما أن الراحة، والسوائل، والوقت تخفّف جميعها من الغالبية العظمى لهذه الالتهابات والإصابات. ولكن عليك أن تتصلي بطبيبك إذا استمر الزكام، والتهاب الحلق، والسعال أكثر من أسبوع؛ أو إذا كانت تخرج من أنفك أو صدرك إفرازات كثيفة وعديمة اللون؛ أو إذا كانت درجة حرارة جسمك أكثر من ١٠٠ درجة فهرنهايت (أي ٣٧,٧ درجة مئوية). وإذا تحدثت مع طبيب آخر، فتأكدي من أنه يعرف أنك حامل.

**مضادات الحموضة.** تعاني كثيرات من الحوامل حرقة في المعدة وسوء هضم بسبب التغييرات التي تحدث في القناة المعوية الناشئة عن نمو الرحم. تُعتبر مضادات الحموضة آمنة ولا خطر منها أثناء الحمل إذا ما تمّ تناول الجرعات الموصى بها، لكنها قد تُحدِث الإسهال، وقد تتدخل في عملية امتصاص الأدوية التي وصفها الطبيب.

**الأدوية المسهّلة والملينة.** الإمساك شائع أثناء الحمل، لكن المواد الكيماوية المسهّلة والملينة ليست الوسيلة المفضلة للعلاج. لكن أفضل علاج يكمن في احتساء كميات كبيرة من السوائل، وتناول أطعمة تحتوي على ألياف إضافية (سواء أكانت من الطعام مباشرة أم من المكملات الغذائية)، والقيام بالتمارين الرياضية بانتظام. وإذا لم تشعرى بحركات الأمعاء لعدة أيام متواصلة، فعليك مراجعة طبيبك لوضع بدائل إضافية.

## هل تتعرضين لأية مخاطر بيئية؟

ينبغي أن تقللي من تعرضك للأشعة السينية، أي X-Ray، (وتدعى أيضاً الأشعة المؤينة [ionizing radiation]) أثناء فترة حملك، وخاصة أثناء الأشهر الثلاثة الأولى. إن التعرض لمقادير كبيرة جداً أثناء الأسابيع الأولى - عندما تكون أغشية الطفل وأعضاؤه في طور النمو- قد يؤدي إلى تشوهات عند الولادة. ومن الخير أن التعرض للأشعة السينية الذي تتطلبه الفحوصات الطبية العادية هو جزء ضئيل من الكمية التي عادة ما تعتبر خطيرة. وإذا كان قد أُجري لك تصويرٌ شخصيٌّ بالأشعة السينية مرة أو أكثر، ومن ثم اكتشفت أنك كنت حاملاً في ذلك الوقت، فمن غير المحتمل أن يتأثر طفلك بها. بيد أنه إذا تعرضت للأشعة السينية، ينبغي أن تناقشي مع طبيبك الإجراءات التي يجب أن يتم اتخاذها.

إن بعض الإجراءات الاحترازية المعقولة للتقليل من تعرضك (وتعرض طفلك) للأشعة السنية تشمل على الخطوات التالية:

- إذا طلبت منك صور بالأشعة السينية (بما فيها تلك التي يطلبها طبيب الأسنان)، فعليك أن تُعلمي طبيبك واختصاصي الأشعة أنك حامل أو قد تكونين حاملاً.
- إذا كان ممكناً، اعلمي على تأجيل صورة الأشعة السينية إلى ما بعد ولادة الطفل، أو على الأقل انتظري حتى تكون الأشهر الثلاثة الأولى قد انقضت. إن الإجراءات التي لا تستخدم الأشعة السينية، مثل الأمواج فوق الصوتية (ultra sound) أو صورة الرنين المغناطيسي (MRI)، قد تكون بدائل اختيارية يمكن أن تقدم المعلومات التشخيصية الضرورية. (من المفترض في الوقت الراهن، لكن من غير المؤكد، أن صورة الرنين المغناطيسي لا تشكل خطراً في المراحل الأولى من الحمل). وإذا كان من الضروري أخذ صور بالأشعة السينية في حالات الطوارئ، فإنه يمكن استخدام بعض الأساليب التي تحد من التعرض للأشعة، مثل حماية البطن بمئزر رصاصي أو الحد من عدد الصور المطلوبة. (عادة ما تُصح المرأة التي في سن الإنجاب أن تغطي بطنها عندما يُؤخذ لها أي نوع من صور الأشعة السينية).
- إذا كنت تعملين قرب مصادر الإشعاع المؤين (مثلاً في مكتب أو قسم من المستشفى حيث تُؤخذ صور بالأشعة السينية)، فتأكدي من أتباع الإرشادات المهنية في المرفق الذي تعملين فيه للتقليل من التعرض للأشعة ولقياس التعرض المستمر الحالي.
- إن معالجة السرطان بالأشعة قد يشكل - أو لا يشكل - خطراً كبيراً على الطفل الذي ينمو، وذلك يعتمد على مكان الإصابة، والجرعة، والتوقيت أثناء الحمل. إن المشكلة الصعبة في السيطرة على السرطان تظهر في واحدة من كل ألف حالة حمل تقريباً. وإذا حدثت هذه الحالة، فإنه ينبغي مراجعة الفوائد والمخاطر لأي معالجة مقترحة - بالإضافة إلى عواقب تأجيل المعالجة - بالتفصيل، كما ينبغي اتخاذ القرارات بعد مداوات دقيقة وصلوات حارة.

وأثناء السنوات العديدة المنصرمة ظهرت بعض المخاوف حول آثار تعرض النساء الحوامل للأشعة غير المؤينة (nonionizing radiation) - مثل أفران المويجات الدقيقة (مايكرويف)، وموجات المذياع، والحقول الكهرومغناطيسية (مثل خطوط الطاقة الكهربائية)، والأشعة تحت الحمراء. ولغاية الآن، لم يتم تأكيد المشكلات الناشئة عن هذه الأنواع من الإشعاعات. وبشكل محدد، لم تؤكد الأبحاث ازدياد المخاطر بالنسبة للتشوهات الخلقية بين النساء الحوامل اللواتي يعملن في مراكز عرض المعلومات على شاشة الحاسوب لعدة ساعات كل أسبوع. وكذلك، لم يتم تأكيد الآثار العكسية للسكن قرب خطوط الطاقة الكهربائية. أثيرت بعض المخاوف حول التعرض لفترة طويلة لدرجات الحرارة المرتفعة في مغاطس الماء الساخن،

ومسابح تيارات الماء الساخن، وحمامات البخار الساخن (الساونا). إن ارتفاع درجة حرارة الجسم إلى ١٠٤ فهرنهايت (٤٠ مئوية) أو أكثر أثناء الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل قد يزيد من خطر حصول تشوهات في الأنبوب العصبي للطفل (انظر صفحة ٢٢). ولأنه لا يمكن الجزم بيقين تام بدرجة الحرارة الآمنة، فإن من الأفضل تجنّب مغاطس الماء الساخن والحمامات ذات الحرارة المرتفعة أثناء فترة حملك (وخاصة أثناء الأشهر الثلاثة الأولى).

### هل لديك أية مشكلات طبية ينبغي معالجتها؟

قبل عام ١٩٠٠، كانت المرأة الحامل تذهب إلى عيادة الطبيب مرة واحدة فقط قبل ولادة الطفل، حيث كان يتم تحديد موعد الولادة وأمور أخرى قليلة. وعندما كان الطبيب يراها مرة ثانية، تكون قد اقتربت من نهاية فترة حملها وهي بصحة كاملة - أو مصابة بمرض خطير أو التهاب أو تعاني تعقيدات في حملها. إنما أحد التطورات الرئيسية في مجال الصحة العامة في بداية القرن العشرين كان الإقرار بأن عدداً من المشكلات الصحية التي تؤثر على الأم والطفل معاً يمكن اكتشافه، وفي كثير من الحالات تصحيحه، من طريق الفحوصات أثناء الحمل.

كثير من الخبراء الآن لا يدعون إلى بدء الرعاية بأسرع ما يمكن بعد تشخيص الحمل وحسب، بل يوصون أيضاً بزيارة مسبقة تقوم بها اللواتي يفكرن بإنجاب الأطفال. إن معرفة تاريخ الحامل الشامل وأجراء الفحوصات الطبيّة، بما فيها مراجعة المجالات الهامة مثل خلفية العائلة، والعادات، ونمط الحياة، والصحة العامة هي خطوات حكيمة سواء تمت قبل الحمل أو أثناءه. ويمكن أيضاً إجراء بعض الفحوصات المخبرية الأساسية. وما دامت جميع هذه المجالات تؤثر على صحة الحامل وبالتالي على نوعية حياة الطفل المولود حديثاً، فإن درهم وقاية وحماية يمكن أن يوفر قنطاراً من العلاج المكلف. وتشتمل المجالات التي ينبغي أخذها بعين الاعتبار على ما يلي:

**ظلفية العائلة.** إذا كان هناك تاريخ لأية أمراض تنتقل بالوراثة (مثل السكري، وتليف البنكرياس الحوصلي [cystic fibrosis])، ومرض الخلية المنجلية (ضمن عائلة الرجل أو المرأة، فإن المشورة تساعد على تحديد المخاطر المحتملة لإنجاب طفل يعاني المشكلة نفسها. بإمكان هذه المعلومات بدورها أن تساعد على اتخاذ القرارات المتعلقة بإجراء فحوصات معينة أثناء الحمل لاكتشاف أية مشكلات محتملة عند الطفل (انظر «قضايا خاصة» صفحة ٩٣).

**طالت الحمل السابقة.** إذا كنت قد فقدت طفلاً في حمل سابق، أو واجهت تعقيدات أثناء المخاض أو الولادة، أو وُلد طفلك وهو يعاني من مشكلة خلقية من أي نوع كانت، فإنه ينبغي إجراء فحوصات معينة واستعدادات خاصة قبل حمل آخر أو أثناءه.

**الصحة العامة.** الحمل طبيعياً ليس مرضاً، لكن له أثراً كبيراً على الطريقة التي يقوم بها جسم المرأة بوظائفها. وعلاوة على هذا، فإن عدداً من المشكلات الطبية قد يكون له أثر جسيم على حملها وعلى صحة طفلها. تشمل هذه الأمراض الأكثر أهمية: السكري، ارتفاع ضغط الدم، الصرع، أمراض القلب، الربو، أمراض الكلى، وما يدعى باضطرابات ذاتية المناعة (auto-immune disorders) مثل روماتزم المفاصل. ينبغي معالجة هذه المشكلات وضبطها إذا أمكن قبل الحمل أو حالاً بعد التأكد من الحمل.

**الالتهابات الجرثومية والمناعة.** تخرج الأم وطفلها سالمين من غالبية الأمراض الحادة التي قد تحدث أثناء الحمل (مثل الزكام). بيد أن بعض الالتهابات الجرثومية التي تصيب الحامل تؤثر سلباً على طفلها غير المولود. وعندما تصاب الحامل بإحدى هذه الالتهابات، فإن النتيجة النهائية ستعتمد (من بين أمور أخرى) على نوع الإصابة وشدتها ومرحلة الحمل التي تحدث فيها الإصابة. ومع أن أكثر الالتهابات خطورة غير شائعة، فمن الأفضل اتخاذ بعض الإجراءات الاحترازية الأساسية لتجنبها.

**الحُميراء (rubella؛ الحصبة الألمانية، انظر الصورة على صفحة ٣١)** هي التهاب فيروسي يسبب الحمى، والأوجاع، والطفح الجلدي، ويستمر بضعة أيام. فإذا أصيبت المرأة بالحصبة الألمانية أثناء الشهر الأول من حملها، فإن هناك خطراً يقدر بـ ٥٠٪ من أن يصاب طفلها بتشوه أو بعدة تشوهات خطيرة، تُعرف معاً بمتلازمة الحصبة الألمانية الخلقية (congenital rubella syndrome). وتشمل النمو المتأخر، والتخلف العقلي، واضطرابات في العينين، والطرش، وأمراض القلب. وإذا حدثت الإصابة في الشهر الثالث أو بعد ذلك، فإن مقدار الخطر يهبط إلى ١٠ بالمئة.

ينبغي لكل امرأة قد تصبح حاملاً أن تفحص دمها للتأكد مما إذا كان لديها مناعة ضد هذا المرض. وهناك لقاح متوفر ضد فيروس الحصبة الألمانية منذ عام ١٩٦٩، ولذا فإن غالبية النساء الشابات قد أخذن لقاحاً أو لقاحين ضد الحصبة، والتهاب الغدة النكفية، والحصبة الألمانية منذ طفولتهن (MMR) – لكن هذا لا يضمن أنهن سليمات وبأمان. وإذا أظهر فحص الدم عدم وجود جسم مضاد للحصبة الألمانية، فإنه ينبغي أن تحصل المرأة على تمنيع قبل أن تصبح حاملاً. ويوصي غالبية الخبراء بالانتظار لمدة ثلاثة أشهر بعد التلقيح قبل أن تحمل المرأة، مع أنه لم يتم الإبلاغ عن متلازمة الحصبة الألمانية الخلقية عندما تم إعطاء اللقاح أثناء الحمل. (وإذا كانت المرأة ترضع طفلها، يمكن إعطاء اللقاح ضد الحصبة الألمانية دون أية مخاطر ظاهرة تواجهه الطفل الرضيع).

## الفحوصات المضربة التي تُجرى عادة أثناء الحمل

- فحص سكر الدم للتحقق من السكري.
- فحص عنق الرحم للتحقق من أية حالات غير طبيعية في خلايا عنق الرحم (فتحة الرحم)، بما فيها الخلايا السرطانية أو الخلايا التي قد تتطور إلى ورم سرطاني.
- فحص لاكتشاف التهابات بكتيرية وفيرسية في المهبل و عنق الرحم خلال النصف الثاني من فترة الحمل. وبشكل خاص يمكن إجراء فحوصات لاكتشاف البكتيريا في المهبل والتي قد تزيد من خطر تمزق الأغشية قبل الأوان وبالتالي تؤثر على المخاض اللاحق. ويمكن إجراء زرع لمجموعة العقديات ب (B Streptococci)، التي يمكن أن تصيب وتؤدي الطفل المولود حديثاً بعد الولادة.
- فحوصات أخرى قد تكون ملائمة، بناءً على تاريخ الحامل ونتائج الفحوصات. مثلاً، إذا كان لديك ارتفاع في ضغط الدم، فمن الضروري تقييم عمل الكلية وإجراء فحوصات أخرى.

- تعداد دموي كامل للتحقق من فقر الدم والحالات غير الطبيعية لعناصر الدم.
- تحليل البول للتحقق من الالتهابات، ومن البروتين (الذي يوجد عادة بكميات قليلة في البول)، أو وجود الدم، أو علامات أخرى للأمراض.
- زمرة الدم والعامل الريصي (Rh factor). هذا الفحص هام لأن الاختلاف بين زمرة دمك أو العامل الريصي وزمرة دم الطفل والعامل الريصي لديه قد يؤدي إلى مضاعفات عند الطفل المولود حديثاً. والنساء اللواتي دهنهن سالب العامل الريصي (أي Rh negative)، يجب أن تُجرى لهن فحوصات إضافية في فترة لاحقة من الحمل.
- فحص الدم للتأكد من المناعة ضد الحصبة الألمانية.
- فحوصات السفلس (الزهري)، والتهاب الكبد ب، وفيروس نقص المناعة البشرية، ومن الممكن إجراء زرع للكلاميديا (المتدثرة) وللسيلان (انظر «قضايا خاصة» صفحة ٨٣).

## دليل الوالدين في الأمور الجنسية للمراهقين

### الجزء الأول: المحافظة على العتية

سيركز هذا الجزء بتكرار على مبدأ هام وهو: من المناسب، ومن الحكمة، أن تتعلم أولادك الامتناع عن ممارسة الجنس حتى الزواج لأنه من المحتمل أن ينقذ هذا حياتهم.

صمم الله الجنس ليخلق حياة جديدة، وليولد رباطاً قوياً بين الزوج والزوجة، ويعطي متعة رائعة قوية. إنه هبة رائعة، غير عادية، وقوية تستحق أن نعاملها باحترام كثير ودائم. ويمكن التمتع بالجنس، واستكشافه، وممارسته بدون الشعور بالذنب أو الخوف من العواقب الخطيرة، في سياق علاقة زواج دائمة والتزام شامل. ولكن إذا تمت ممارسة الجنس في الوقت غير المناسب ومع الشخص غير الملائم، فإنه يجلب العار وخيبة الأمل ويعطل خطط الحياة ومقاصدها.

إن ابنك المراهق، الذي لديه فضول لمعرفة الأمور المتعلقة بالجنس، والمهتم اهتماماً كبيراً بها، بحاجة إلى فهم واضح لمزايا الجنس ومخاطره ليقوم بالتزام جدي كي يبقى طاهراً من الناحية الجنسية حتى الزواج. إن المحافظة على هذا الالتزام ليس بالأمر السهل.

### لماذا يُعتبر الإبقاء على عتية الجنس حتى الزواج تحدياً كبيراً؟

دوافع داخلية: المراهقون العاديون - حتى أولادك - لديهم اهتمامات ومشاعر جنسية. وهم بحاجة كبيرة أيضاً إلى المحبة وتأكيد الثقة. ونتيجة لذلك، قد يجذبون عاطفياً وجنسياً إلى الآخرين الذين حولهم وينمّون علاقات جسدية ودودة معهم. لكنهم يدخلون مرحلة المراهقة بشعور من الاحتشام الذي يميل إلى كبح ميولهم واستكشافاتهم الجنسية.

كانت هذه الحقائق واضحة ومعروفة قبل أجيال قليلة فقط عندما كان يتم تشجيع الاحتشام وترسيخ الحدود الرسمية بين غير المتزوجين من الجنس الآخر. ولكن في هذه الأيام، كثير من الناس يطلقون على هذه المحاولات صفة التزمّت والحرمان والصرامة. ولكن أجدادنا كانوا في نواح عديدة أكثر وعياً وخبرة بالنسبة للأمور الجنسية لدى المراهقين، ولذا جعلوا الأمر أسهل بالنسبة لأولادهم وبناتهم لمقاومة الضغوط الجنسية. أما المجتمع الحديث فيضع أمامهم تجارب كثيرة.

**رسائل مُغرية:** منذ نصف قرن، كانت المجتمعات الغربية تدعم المفهوم القائل بأن الزواج هو النطاق الملائم للنشاط الجنسي. وفي نهاية الستينيات، حدثت في الغرب اضطرابات ثقافية عنيفة يُطلق عليها أحياناً الثورة الجنسية، وهاجمت القواعد الأساسية والتقليدية المتعلقة بالجنس. عملياً، تأثرت بهذا الانحدار الاخلاقي غير المقيد جميع وسائل الإعلام الشعبية (دور السينما، ومحطات التلفزيون، وأفلام الفيديو، والموسيقى). بالإضافة إلى المنظمات التربوية والحكومية ومنظمات تقديم الرعاية الصحية. كنتيجة لذلك، عندما يصل ابنك إلى سن البلوغ، فإنه سيعلم مرات عديدة وبأساليب متنوعة الرسائل المدمرة التالية:

أربعة تصورات أو أوهام للثورة الجنسية:

١. الجنس مسموح به بأية طريقة كانت ومع أي شخص كان، ما دامت هناك موافقة متبادلة، ودون حمل (مالم ترغب الفتاة بهذا)، ودون إلحاق الضرر بأي شخص.
٢. الجنس عمل عادي ومألوف إذا شعرت بانجذاب نحو شخص ما.
٣. الجنس غير المرتبط بالزواج عمل عادي، وطبيعي، ومُتَوَقَّع، وحتمي، لذا احمل معك موانع الحمل (العازل الذكري).
٤. إذا كنت تُوجَل ممارسة الجنس حتى الزواج، فأنت بدون شك غير جذاب، وكارثة اجتماعية، ومتعصب دينياً.

ما لم يكن المراهقون في عزلة تامة، فإنهم يتعرضون باستمرار للمواد المثيرة جنسياً والتي تعبر عن وجهات نظر غير اخلاقية، وتثير بقوة الرغبات الجنسية، وتضعف كل مقاومة للاتصال الجنسي. حتى في الأجواء «الآمنة» في غرفة الصف، فإن احتشام المراهق الطبيعي يمكن أن يزول أثناء العروض الجلية للأموال الجنسية بوجود الأولاد والفتيات معاً. إن طرق الحد من تأثير ابنك المراهق بهذه المواد المدمرة مذكورة في الفصل ١٣ (صفحة ٤٦٥).

**نقص في الإشراف:** لدى المراهقين في هذه الأيام فرص أكثر للانفراد بعضهم ببعض لفترات طويلة، وذلك بسبب وجود العائلات المحطمة، وجداول عمل الآباء والأمهات المعقدة، وسهولة استخدام المواصلات، وبعض الأحيان بسبب الإهمال من قبل البالغين. في هذه الظروف تأخذ الطبيعة مجراها حتى لو قام المراهق بالتزام الانتظار حتى ليلة الزفاف لممارسة الجنس.

**إشراف مستبد أو إفراط في الحماية:** المراهقون المغلق عليهم في أجواء استبدادية، ومراقبة قوية، وفي ظروف تسودها الشكوك، سيتمردون عندما تسنح لهم الفرصة. عندما تُفرض القيود بشدة في أجواء من عدم الثقة المستمرة، فإن الأولاد يتعرضون لتجربة الانغماس في الأمور الجنسية لمجرد «التغلب على هذه القيود» وليعرفوا المزيد عن الجنس، ولتأكيد استقلاليتهم. ومما يثير السخرية أن التمرد الكبير (والخطير) قد يمثل جهداً أو محاولة للتحرر من كثرة القيود الصغيرة المفرطة. وكما ستتم مناقشته في ما بعد في هذا الجزء، فإن باستطاعة الوالدين أن يضعوا حدوداً ملائمة، فيما يؤكدون ثقتهم بأولادهم المراهقين ويحملونهم مسؤولية التعامل مع رغباتهم الجنسية وضبطها.

**ضغوط الأقران:** إن هذا التأثير الراهن والموجود دائماً له ثلاثة أشكال. وإذا تواجد شكلان أو ثلاثة منها في

ذات الوقت، فإن المقاومة ضد ممارسة الجنس قبل الزواج ستتهار بسرعة:

شعور عام بأن «كل شخص يمارس الجنس إلا أنا». إن دور السينما، وأفلام الفيديو والموسيقى الشعبية ترسخ جميعها هذه الفكرة. وما يقوي هذه الفكرة أيضاً المحادثات التي يجريها المراهق مع أصدقائه أو الملاحظات التي يسمعها المراهق دون قصد من الغرباء. كما أن إرشادات الثقافة الصحية قد تؤكد هذه الشكوك إذا كانت تركز على موانع الحمل واستخدام العازل الذكري بدون أن تذكر الامتناع عن ممارسة الجنس. وقد يقول المراهق: «هؤلاء المدرسون الاختصاصيون يعرفون أكثر مني عن هذه الأمور. لاشك أنني الشاب (أو الفتاة) الوحيد في البلدة بعمر السابعة عشرة، الذي لم يمارس الجنس حتى الآن». ملاحظات شخصية من الأصدقاء والمعارف:

- «أنتما صديقان لمدة ستة أشهر ولم تناما بعضكما مع بعض لغاية الآن؟ ما العيب فيكما؟»
- «أيها المراهقون، حاولوا استمالة هيلين. انها آخر فتاة عذراء في المدينة!»
- «هل قمت بالعمل / أو سجلت هدفاً / أو كنت محظوظاً ليلة أمس معها؟»

ضغط مباشر من شخص آخر يريد ممارسة الجنس أو دعوة من شريك راغب بذلك. إن الإغراءات، والأحاديث السلسة، والاستمالة، أو المساومة، والإكراه المباشر، هي وسائل سلبية قديمة يستخدمها الرجال الذين يريدون ممارسة الجنس مع امرأة ما. وقد تضعف المقاومة ضد هذه الأنواع من السلوك بسبب الحاجة إلى العلاقة الوثيقة والقبول، والاعتقاد الخاطيء بأن العلاقة الجسدية ستدفع الرجال إلى محبة الفتاة أو المرأة. في السنوات الأخيرة حدث تغيير شائع: تُعلم فتاة صديقها الشاب انها تريد ممارسة الجنس معه. عندئذ توضع القناعات الشخصية بأن ممارسة الجنس يجب أن تكون في سياق الزواج فقط موضع الاختبار، وخاصة إذا ما كانت قد حدثت ملامسة جسدية بينهما. إن كل التحذيرات التي سمعها الشاب المراهق، وكل القواعد الاخلاقية التي التزم بها ستصبح فجأة أموراً مجردة، بينما المتعة القوية التي يشعر بها متعة حقيقية. فأيهما سيغلب؟

عدم وجود الأسباب (أو الرغبة) للانتظار: بعض المراهقين مصممون على ممارسة الجنس مهما تكن المخاطر. والبعض الآخر ملتزمون التزاماً لا يتزعزع بالهدف الذي ينص على أن أول شريك جنسي (والوحيد) سيكون الزوجة. وبين هذين القطبين المتناقضين، عدد كبير من المراهقين لديهم مجموعة من الأسباب التي تعارض أو تدعم ممارسة الجنس قبل الزواج، بينما تحاول المعايير التي تعلموها في البيت والكنيسة، والتحذيرات الطبية، وضوابط الفطرة السليمة أن توقفهم وتمنعهم عن ذلك.

بالنسبة إلى عدد كبير من المراهقين (حتى الذين يصممون على الامتناع حتى الزواج)، يتم اتخاذ القرارات المتعلقة بالجنس بناءً على هذا الانسياق الداخلي لـ«عَدِّ الأصوات». وعندما تحين لحظة إعلان الحقيقة، قد تكون الأصوات المعبرة عن الامتناع قريبة من الترجيح - أو قد تكون هناك أغلبية أصوات في الاتجاه الخاطيء. المراهقون الذين لديهم نظرة سلبية عن أنفسهم يكونون معرضين بشكل خاص لممارسة الجنس عندما يكون أحد الأسباب هو إمكانية الحصول على قبول (ورضى) أحد الأقران المهمين أو أكثر. إذا، بدون أن تكون مستبداً أو متسلطاً، ابذل مجهوداً لإجراء حوار متواصل مع ابنك المراهق عن الأسباب القوية لتأجيل ممارسة الجنس حتى ليلة الزفاف. (طبعاً، ينبغي التحدث مع ابنك المراهق عن أمور كثيرة بالإضافة إلى الهواجس والمخاطر. إذا كان تواصلك مع ابنك سهلاً في مجالات أخرى أقل تقلباً، فإن المحادثة ستكون سلسلة وسهلة عند التطرق إلى موضوع حساس كموضوع الجنس). إن القائمة التالية من الأسباب التي تجعل ابنك ينتظر حتى الزواج،

قد تساعدك على تنظيم أفكارك والتعبير عنها أثناء هذه المحادثات الهامة.

### السبب الأول للانتظار: الأمراض المنقولة جنسياً

منذ ثلاثين سنة كان درس التربية الصحية في المدارس الثانوية يناقش مرضين منقولين جنسياً: السفلس (الزهري [syphilis]) والسيلان (gonorrhea). وكان هذان المرضان يوصفان بأنهما خطيران لكن البنسليين كان بإمكانه علاجهما. بيد أن الحلبة الجنسية التي افتتحت اثناء أواخر الستينيات أدت إلى وجود أمراض وبائية منقولة جنسياً لا سابق لها في التاريخ الطبي، وإصابات غريبة، وخطيرة، وغالباً لا يمكن علاجها. يمكن أن ينتقل أكثر من خمسة عشر مرضاً هاماً من خلال تبادل سائل الجسم ومن الجلد إلى الجلد أثناء الممارسة الجنسية. بعضها مميت، وقليل منها لا يسبب الأذى نسبياً، وكثير منها له عواقب جسدية وعاطفية طويلة الأمد. ولا يمكن معالجة إلا القليل منها بنجاح بواسطة المضادات الحيوية – لكن دون أن تترك أي أثر في جهاز المناعة. كنتيجة لذلك، يمكن أن يصاب نفس الشخص بإصابات مثل السيلان والمتدثرة مرات عديدة. (للحصول على معلومات إضافية عن المراهقين والأمراض المنقولة جنسياً، انظر قضايا خاصة، صفحة ٥٠٥).

### السبب الثاني للانتظار: الجنس سبيل لإنجاب الأطفال

في كل سنة تصبح مليون مراهقة أميركية حوامل، مما ينتج عنه أكثر من أربع مئة ألف حالة إجهاض ونصف مليون ولادة تقريباً. (ينتهي حمل ١٠ إلى ١٥ بالمئة تقريباً من المراهقات بالإجهاض). إن الغالبية العظمى من حالات الحمل غير مخطط لها، ونسبة لا بأس بها تحدث على الرغم من استعمال مانع الحمل. وما نسبته اثنتان من ثلاث أمهات مراهقات من غير متزوجات (بالمقارنة مع ٣٠ بالمئة في عام ١٩٧٠). وبالمجموع، فإن أربعاً من كل عشر مراهقات أميركيات سيحملن عند بلوغ سن التاسعة عشر.

هذه الإحصائيات لا تشير بشكل فوري إلى النتائج العميقة للحمل على حياة المرأة الشابة. ومهما كانت ظروف الاتصال الجنسي الذي بدأ فيه الحمل، فلا يمكننا أن نتغاضى عن حالات الحمل، ومهما فعلنا بشأنها فإنها ستترك أثراً بليغاً دائماً على حياة الأم الشابة. عندما تصبح الفتاة المراهقة حاملاً، فلن تبقى كما كانت. هناك نتيجتان محتملتان فقط: سيولد الطفل أو سيموت قبل ولادته، سواء أكان بالإجهاض (الإسقاط) العمدي أو العفوي.

ليس من السهل التعامل مع هذه الأحداث. لا يوجد حل سريع عندما يتعلق الأمر بحياة الانسان، ولا توجد طريقة لإعادة الأمور إلى ما كانت عليه ومن ثم البدء ثانية وكأن شيئاً لم يحدث.

إذا حملت فتاة مراهقة غير متزوجة وولدت طفلاً، فإن حياتها (وربما حياة أفراد العائلة الآخرين) سوف تتأثر لسنوات عديدة قادمة. فعليها أن تتعامل مع تحديات كثيرة تواجهها جميع الأمهات الشابات، والتي ترافقها بشكل دائم تقريباً صعوبات إضافية. فقد تتأجل خططها الدراسية أو يُعاد ترتيبها، وستكون الفرص الاقتصادية أمامها محدودة، وستضطر إلى الاعتماد على المساعدات الحكومية. وما لم يكن لديها مساعدة ودعم، فإن الأم المراهقة ستواجه مخاطر وصعوبات في تربية طفلها، وصعوبات في علاقتها الزوجية المستقبلية، وعدة حالات من الحمل غير المخطط له.

في بعض الحالات، يقرر والد الأم أو والدتها أن يتحملا مسؤولية رعاية الحفيد. تؤدي هذه الحالة إلى تقوية الروابط بين أفراد العائلة الكبيرة، مما يسمح للطفل أن يتعرع في أجواء من المحبة والرعاية في عائلته



الأصلية، بينما تقدم له والدته بعض الرعاية وتستمر في دراستها أو في عملها. لكن الضغوط الإضافية لهذه الترتيبات تضع أعباءً هامة على العائلة، وبعض العائلات تعاني اختلالاً في وظائفها، أو ليس لديها موارد مالية لتقدم الرعاية المطلوبة للطفل الجديد.

إذا تخلت الأم الشابة عن طفلها للتبني - وهو عمل شجاع - فإنها تكون قد ساهمت بنتيجتين إيجابيتين. سوف يتزعزع طفلها في كنف أشخاص يكونون أفضل استعداداً لتوفير الوقت، والرعاية والاهتمام، والموارد له. وتستطيع الأم الشابة أن تبدأ بداية جديدة في دراستها أو حياتها الاجتماعية. لكن حتى هذا الحل لن يحررها من الألم. إنها لن تستطيع أبداً أن تنسى طفلها، وستشعر دائماً ببقية حياتها وكأنها فقدت شيئاً ثميناً.

تشعر النساء اللواتي حملن دون تخطيط بحاجة ملحة تدفعهن للقيام بعمل ما تجاه حملهن بأسرع ما يمكن. وقد تجد هؤلاء النسوة أن خيار تربية الطفل أو التخلي عنه أمر مزعج للغاية، على الأقل من النظرة الأولى. بالنسبة إلى المراهقة، فإن هذه «التحويلة»، التي دامت تسعة أشهر، عن طريق أنشطتها العادية قد تبدو بطول الأبدية. هذه الحقيقة وعوامل أخرى (خاصة الضغوط من قبل صديقها أو والديها) قد تقودها إلى نتيجة خاطئة مفادها أن الاجهاض هو أفضل بديل لأنه يقدم حلاً سريعاً، وفيه مضاعفات شخصية قليلة، وكلفته أقل بكثير من ولادة طفل وتربيته، وهو حلّ سري أيضاً. (تجرى عمليات إجهاض كثيرة للمراهقات بدون اشتراك الوالدين أو موافقتهم).

لكن الإجهاض ليس إجراءً خالياً من المخاطر. فهناك بعض المضاعفات المحتملة، مثل الضرر الذي يلحق بالرحم مما يشكل تهديداً لحالات الحمل المستقبلية (أو يتطلب عملية إصلاحية جراحية رئيسة)، والإصابة بالعدوى، والنزيف، والعقم في المستقبل، وأحداث أكثر خطورة (بما فيها الموت). وعلاوة على هذا، فإنه وإن تمّ الاجهاض بدون أية مضاعفات، فإن المراهقة قد تعاني نوعاً آخر من الألم في الأشهر أو السنوات القادمة. تقبل العديد من النساء إجراء الإجهاض حتى وهنّ يعلمن أنّهن ينتهكن معاييرهن الأخلاقية، وذلك لأنهن يشعرن باليأس ويرغبن بعبور هذه الأزمة بسرعة. كثير من النساء سوف يدركن في المستقبل أن كائننا بشرياً - ابن أو ابنة، وليس كتلة من الأنسجة لا شكل لها - قد تمّ قتله عن طريق الاجهاض. لهذه الأسباب وغيرها، تعاني كثير من النساء من شعور قوي ودائم بالندم بعد الإجهاض، وخاصة إذا واجهن صعوبة في الحمل فيما بعد.

### السبب الثالث للانتظار: مخاطر العقم

تشير التقديرات إلى أن ١٥ بالمئة من الأزواج (١٠ ملايين شخص تقريباً) يواجهون صعوبة في الإنجاب، ويسعى أكثر من مليون من الأزواج إلى طلب العلاج بسبب العقم كل سنة في الولايات المتحدة. وتعكس الاحصائيات المحنة الشديدة التي تولدها هذه المشكلة في حياة الأزواج. إن التعامل مع مشكلة العقم عملية معقدة، ومكلفة، وتستنزف الوقت، ومُجهدّة - في حين أن عملية بدء الحمل ينبغي أن تكون ممتعة وخالية من الصعوبات. وللأسف، فإن عدداً كبيراً من مشكلات العقم (لكن ليس جميعها) تنشأ نتيجة الأمراض المنقولة جنسياً، وأنه كان بالإمكان تجنبها لو أُجّل الزوج والزوجة ممارسة الجنس إلى ما بعد الزواج. (للحصول على معلومات إضافية لتأثير الأمراض المنقولة جنسياً على النساء والأجنة، انظر «قضايا خاصة» صفحة ٨١).

### السبب الرابع للانتظار: «الجنس الآمن (الأكثر أماناً)» ليس ...

على الرغم من الأمراض المنقولة جنسياً وحالات الحمل غير المخطط له، فإن عدداً قليلاً جداً من الناس يرغبون

في قبول الواقع الجلي وهو: تمكن إزالة هذه المشكلات والصراع المرافق لها لو أن المراهقين (والبالغين غير المتزوجين) أُجِّلوا ممارسة الجنس، وتزوج كل واحد منهم شريكاً واحداً، واستمروا مخلصين بعضهم لبعض طوال الحياة. هذه الفكرة تبدو غير واقعية لعدد من الأفراد والمؤسسات ذات التأثير، والتي استجابة منها لوباء الأمراض المنقولة جنسياً بدأت بنشر فكرة «الجنس الآمن». وعندما بدا جلياً أن الجنس الذي يقتصر على الزواج هو بالحقيقة الجنس الآمن، أُطلق عليه ثانية اسم «الجنس الأكثر أماناً».

إن العروض التي ترسَّخ وتُنشر فكرة الجنس الأكثر أماناً (بما فيها الموجهة إلى المراهقين) تدعو إلى اتخاذ ثلاثة إحتياطات:

### أساطير الجنس الأكثر أماناً

الأسطورة ١: إذا وضعت حداً لعدد الاشخاص الذين أمارس الجنس معهم، فأنا في أمان. إنه من الصواب أن نقول إنه كلما كان عدد الشركاء الجنسيين قليلاً، كانت فرص التعرض للأمراض قليلة. لكن الفتاة قد تصبح حاملاً أو قد يصاب الشخص بالعدوى المميته من جراء اتصال جنسي واحد فقط إذا ما كان لذلك الشخص المصاب شركاء آخرين.

الأسطورة ٢: إذا اطلعت على التاريخ الجنسي لشريك محتمل وتجنبت ممارسة الجنس مع شخص له شركاء جنسيون عديدون، فسأكون في أمان. تبدو هذه المقولة معقولة، لكن الحقيقة هي أن الحصول على التاريخ الجنسي لشخص ما عملية صعبة ولو في عيادة الطبيب. إن الشريك الجنسي لا يكون راجباً في الإعلان عن الحقيقة إذا كان هذا الاعلان سيؤدي إلى حرمانه ليلة ممتعة يمارس فيها الجنس. ومن المستحيل أيضاً معرفة التاريخ الجنسي لشركاء ذلك الشريك المحتمل، أو شركاء شركائه، وهكذا. إن أخذنا بالاعتبار الأمراض المعدية، فإن الإنسان لا يمارس الجنس مع شخص واحد فقط ولكن مع كل الشركاء الجنسيين لذلك الشخص، وكل الذين مارس هؤلاء الشركاء الجنس معهم، وهكذا. وعلاوة على ذلك، فإن عدداً كبيراً من الناس المصابين بالأمراض المنقولة جنسياً لا تبدو عليهم أية أعراض ولا يعرفون أنهم مصابون.

الأسطورة ٣: إذا استعملت العازل الذكري في كل مرة أمارس فيها الجنس، فسأكون في أمان. من الصواب أن نقول إن استخدام العازل الذكري بطريقة صحيحة (وهو إجراء متعدد الخطوات) أثناء كل اتصال جنسي، سيخفض من مخاطر أن تحمل الفتاة، ومن الإصابة ببعض الأمراض المنقولة جنسياً. لكن العوازل الذكورية ليست وسيلة فعالة للغاية لتحديد النسل، حيث إن هناك حالات إخفاق تُقدَّر بـ ١٠ إلى ١٥ بالمئة. هذا يعني انه من كل مئة امرأة نشيطة جنسياً، ستصبح عشر أو خمس عشرة امرأة منهن حوامل خلال سنة، إذا كانت العوازل الذكورية هي الوسيلة الوحيدة المستعملة من وسائل منع الحمل. ومعدلات حالات الإخفاق هذه بين المراهقين هي عادة أعلى لعدة أسباب. إن المراهقين ربما لا ينسون العازل الذكري فحسب، لكنهم ربما لا يتبعون الخطوات الدقيقة لاستخدامه الصحيح أثناء ذروة المتعة الجنسية. بالإضافة إلى هذا، كثير من المراهقين والبالغين أيضاً يقاومون استعمال العازل الذكري. حتى لو استُخدمت العوازل الذكورية بشكل صحيح و بانتظام، فإنها قد تُثَقَّب، أو تسمح بالتسرب، أو تسقط أثناء الاتصال الجنسي.

تنذر معدلات الإخفاق هذه بالخطر إذا ما تذكرنا أن الاتصال الجنسي يؤدي إلى الحمل في بضعة أيام فقط من كل شهر، بينما تنتقل الأمراض المنقولة جنسياً كل يوم من كل شهر.

وبالضافة إلى هذا، غالباً ما تنتشر الإصابات مثل السفلس (الزهري)، والقوباء، وفيروس الورم  
الظهاري عن طريق اتصال سطح الجلد بجلد آخر، والذي لا يستطيع العازل الذكري أن يغطيه.  
(العوازل الذكورية لا توفر أية حماية تقريباً ضد انتقال فيروس الورم الظهاري.)

### السبب الخامس للانتظار: الجنس المجرد من قيمته

إن الدعوة إلى الامتناع عن ممارسة الجنس خارج حدود الزواج ليست مبنية على فكرة أن الاتصال الجنسي  
عمل «رديء» أو «غير مقدس»، ولكنها مبنية على تقدير حقيقي للجنس كأحد الفنون الرائعة التي خلقها الله.  
لو عهد اليك بلوحة موناليزا لمدة شهر، فإنك لن تتركها ملقاة في الحديقة الخلفية للمنزل، ولن تستعملها  
كقاعدة للتلفاز، أو لتضع قفص العصافير عليها. وبطريقة مشابهة، الجنس يستحق احتراماً وتقديراً أكثر مما  
تعطيه المدينة الحديثة.

- مما يجرد الجنس من قيمته الفكرة القائلة بأن الاتصال الجنسي لا يعدو معناه أو قيمته قيمة وجبة  
طعام لذيدة أو قيادة سيارة سريعة.
- إن ما يمنع أو يوقف المتعة الجنسية هو الاتصال الجنسي العابر الذي لا يتضمن إلا القليل من  
المشاركة العاطفية والوجدانية (أو يخلو منها).
- إن ما يفتقر إليه الذين يمارسون الجنس قبل الزواج هو الفرصة للمتعة الحقيقية التي تفوق الخبرة  
الشهوانية الفورية.

مع أن أفلام السينما والتلفاز تصور الجنس العابر على أنه قمة الخبرة الشهوانية، إلا أن العلاقة الزوجية  
الجيدة والطويلة الأمد هي بالحقيقة أفضل الأجواء لإشباع الشهوات الجنسية. إن الأمان الذي يشعر به الزوج  
والزوجة من جراء التزامهما بعضهما تجاه بعض خلال السنوات العديدة يسمح لهما بالاستمتاع والتهدج معاً  
من جراء خبرتهما الطويلة وجودة الممارسة. في العلاقة الزوجية العميقة والمتنامية، يصبح لممارسة الجنس  
معنى وأهمية أكثر من العقلية السطحية التي تركز على مجرد «القيام به». يصبح الجنس في العلاقة الزوجية  
رفاهية، وعامل لتلطيف، ومفعلاً طبيعياً (أو مخففاً للتوتر)، أو ساحة لعب، ووسيلة خاصة للتواصل، وجسراً  
يربط الزوجين ببعضهما بعد يوم صعب أو طويل. لكن العلاقة القصيرة الامد نادراً ما تقدم هذه المزايا، والذين  
يمارسون الجنس العرضي العابر لا يمكنهم إدراك معناها أو تذوقها.

### السبب السادس للانتظار: علاقات مشوهة

إن ممارسة الجنس خارج رابطة الزواج، وخاصة عندما يمارسه المراهقون، هو مثل إلقاء ثقل يزن ٥٠٠  
كيلوغرام في زورق تجديف. إن مركز الجاذبية يتغير حالاً وبشكل كبير، ويصبح التجديف إلى الأمام صعباً،  
وقد يغرق الزورق بكامله. الجنس لا يعزز أبداً رومانسية المراهقة، لكنه يكاد دوماً أن يخنقها ويغرقها، حيث  
تحل المجادلات، والسرية، والإجهاد، والشعور بالذنب، مكان الضحك، والاكتشافات الجديدة، والمحادثات  
الهادفة.

بالفعل، للجنس طريقته الخاصة في تحطيم العلاقات الجيدة، وفي الإبقاء على العلاقات السيئة لمدة  
أطول من الوقت الذي كان يجب أن تتوقف فيه. بعد التوقف والانقطاع عن علاقة قائمة على الجنس، تراود

الشخص مشاعر الخسارة (حادّة في بعض الاحيان)، والندم، والارتباك والخجل كلما قابل الشريك الآخر. العازل الذكري لا يستطيع أن يمنع القلب من الشعور بالانكسار، والمضادات الحيوية لا تستطيع شفاءه. عندما يكون أحد الزوجين أو كلاهما قد مارس الجنس مرات عديدة قبل زواجهما، ما الذي يضمن أن لا يكون اتصالهما الجنسي في هذه الليلة مجرد خبرة من هذه الخبرات السابقة؟ أصبحت الثقة عنصراً غريباً (غير موجود) في الممارسات الجنسية، لدرجة أن عبارة «ضع ثقتك بي» أصبحت رسماً كاريكاتورياً لعبارة «هلم بنا» التي يتفوه بها المفترس الذي يأمل أن تكون صحبته غبية ولا تتلاعب به. قارنوا هذه الخبرة بخبرة شخصين انتظرا حتى الزواج للبدء في ممارستهما للجنس. بالنسبة لهما، تصبح ليلة الزفاف وقتاً في غمرة النشوة، من الاستكشاف والاتصاق، ومهما كان ينقصهما من خبرة بالنسبة إلى الوسائل الممتعة في الجنس، فانهما سيتعلمانها في الأوقات الملائمة لهما. كما أن الخبرات الجنسية السابقة تخلق ذكريات قد تتدخل في عملية المودة والاتصاق والالتحام الجنسي في العلاقة الزوجية المستقبلية.

### السبب السابع للانتظار: بضائع معطوبة

تحذير هام للمراهقات: في الثورة الجنسية كانت النساء ولم يزلن الخاسر الأكبر:

- تدفع المرأة عملياً ثمناً أكبر بكثير من شريكها عند حدوث الحمل غير المرغوب فيه.
- كثير من عواقب الأمراض المنقولة جنسياً تظهر في النساء، باستثناء السفلس (الزهري) والإيدز (نقص المناعة المكتسبة).
- عندما تقبل المرأة فلسفة «الانغماس في الملذات الجسدية» والتي تعتبر الجنس «استجماماً»، فإنها تمارس عدداً من الاتصالات الجنسية دون الحصول على مقابل. فهي لن تكتسب أية علاقة بناءة، ولن تحصل على الأمان، ولا الالتزام، ولا المحبة، وربما لن تنجب أولاداً في المستقبل (إذا أصيبت من طريق شريكها بعدوى حوضية).

إن الخبرات الجنسية السابقة لن تعزز الشعور بأهمية الذات، لكنها تترك انطباعاتاً قوياً بأن شخصاً آخر قد استغلك، وانتهك حرمتك، وجردك من قيمتك. وبدلاً من أن تتعلم المراهقة ذات الخبرة الجنسية الكبيرة وترفض الاحتراق ثانية، فمن المحتمل أن تقول: «الأمر لا يهمني الآن! سأجرب مرة أخرى». وبدون مشورة محددة تقاوم عقلية البضائع المعطوبة هذه، فإن مقاومة الاستمرار في النشاط الجنسي المستمر ستضعف - خاصة لدى المراهقات اللواتي حملن أكثر من مرة في السابق، سواء انتهى الحمل بالإجهاض أو بالولادة. إن هذا التجرد من الشعور بقيمة الذات والجنس يحدث أيضاً في حياة الشباب مع أنه أكثر انتشاراً وعمقاً بين الفتيات.

### السبب الثامن للانتظار: موقف الانتصار الأخلاقي

على الرغم من ارتفاع مستوى الفوضى الجنسية في مجتمعنا، فإن هناك عدداً كبيراً من الناس ما يزالون يؤمنون أن كلمتي «صواب» و «خطأ» تنطبقان على السلوك الجنسي. حتى لو اطّلع أحد الأشخاص على القيم المسيحية الروحية المألوفة بطريقة عابرة، فستلفت نظره بشكل خاص هذه الرسالة الهامة: أن خالق الجنس يهتم كثيراً بتوقيته ممارسته ومع أي شخص يُمارس. إن ممارسة الجنس خارج نطاق الزواج يمكن أن تكون

له تداعيات خطيرة على الحالة الجسدية والعاطفية والروحية للإنسان. حتى بالنسبة إلى الذين لا يتبعون الوصايا الدينية المحددة، فإن اللياقة والاهتمام برفاهية الآخرين ينبغي أن تحذراً من الغالبية العظمى من المغامرات الجنسية التي غالباً ما تكون مليئة بالمواقف الأنانية.

للأسف، فإن بعض المراهقين الذين لديهم خبرات جنسية متعددة وحصلوا على تعليم صريح وواضح حول الأخلاقيات الجنسية قد ينغمسون بممارسة الجنس قبل الزواج، الأمر الذي لا فائدة له على الإطلاق بالنسبة للنمو الروحي. إن العلاقة الوثيقة بالله يوم الأحد صباحاً (أو في أي يوم آخر) ستضعف وتتعلل إذا ما حدث اتصال جنسي غير مشروع.

## ماذا يستطيع الآباء والأمهات أن يفعلوا لتضييق مخاطر ممارسات المراهقين الجنسية قبل الزواج؟

هناك الكثير مما يستطيع الآباء والأمهات أن يفعلوه. أولاً، أعيدوا قراءة "التحدث إلى المراهقين عن المخاطر: تسعة مبادئ أساسية" (صفحة ٤٤٢). ثم اعملوا على تنفيذ هذه الإجراءات بجدية (وجميعها مشاريع طويلة الأمد):

### احترسوا من عوامل الخطر المحددة التالية بالنسبة لممارسة المراهقين للجنس.

الكحول وتعاطي المخدرات: بالإضافة إلى المواقف التي تعكس المشاكل (التمرد، نظرة سيئة نحو الذات، عدم الانفتاح على الآخرين) والتي تجعل الممارسة الجنسية أكثر احتمالاً، فإن تعاطي المشروبات الكحولية يعطل اتخاذ القرارات الصحيحة ويضعف المقاومة ضد المغريات الجنسية.

صديق دائم: إن الالتصاق القوي بشخص ما، وعلاقة مقتصرة على شخص واحد فقط تشجع على ممارسة الجنس، وخاصة إذا ما كان قد تم التعبير عن المشاعر الجسدية في بداية العلاقة. هذا خطر، خاصة في الحالة التي يكون فيها الصبي أكبر من الفتاة بسنتين أو ثلاث سنوات. بالإمكان تشجيع المراهقين على تنمية العلاقات ببطء ومن خلال المحادثات التي يجرونها قبل سنوات المراهقة وبعدها. (ستتم مناقشة هذه العملية في ما بعد في هذا الجزء). وإذا ما أصبحت العلاقة الرومانسية بين المراهقين حامية وامتدادية مع الكثير من الملامسة الجسدية، فإن مهمة معالجة هذا الوضع تصبح عملية حساسة. ينبغي لك أن تتحدث مع الصبي والفتاة على السواء بطريقة دبلوماسية وبصراحة عن العملية الجسدية التي بدء بها. وإذا كنت متساهلاً بهذا الأمر، فلن تستطيع أن تفعل الكثير عندما تتطور العلاقة لتصبح علاقة جسدية قوية. ومن ناحية أخرى، إذا كنت قاسياً، فقد تدفع الشابين الحبيبين إلى تقوية العلاقة بينهما عاطفياً وجسدياً. لا ينبغي استخدام وسيلة منع المراهق من الاتصال بصديقه مثلاً (وهو أمر التحدث عنه أسهل من تنفيذه) إلا في الحالات التي يبدو فيها بشكل جدي أن العلاقة بينهما أصبحت خطيرة، ومدمرة، ومسيئة.

إشراف والدي قليل: المراهقون لن يخلعوا ثيابهم ويناموا معهم مع بعض إذا كان الوالدان في الغرفة الأخرى بجانبهم. إن ترك المراهقين وحدهم ساعات عديدة دون أن تكون هناك أية مساءلة، هو مسبب

لتورطهما في الجنس.

**اعتقاد الوالدين أن الجنس لدى المراهقين ملائم:** إذا كنت كأب (أو كأم) تعتقد أن لا بأس بممارسة الجنس قبل الزواج، فإن أولادك المراهقين سيتصرفون بموجب هذا الاعتقاد.

**اعتقاد الوالدين أن الجنس لدى المراهقين صتمي:** استنتج كثير من الآباء والأمهات الذين لا يوافقون على ممارسة المراهقين للجنس، أن الجنس لدى المراهقين حتمي مثل الموت والضرائب. إن النهج الذي يتبعونه في معالجة هذا الموضوع ذو حدّين: «لا تمارس الجنس، ولكن إذا مارسته فاستخدم العازل الذكري». ويأخذ بعضهم بناتهم إلى عيادة الطبيب أو عيادات تنظيم الأسرة للحصول على حبوب منع الحمل - حتى ولو لم تصبح هؤلاء الفتيات نشيطات جنسياً. ولكن في الأمور الجنسية، الشعار الجدير بالاحترام «كن مستعداً» لا يعني فقط الاحتراس بل التوقّع أيضاً: «أنا أعرف أنك ستمارس الجنس». إن المراهقين سيدركون هذا المعنى ويسمعون هذه الرسالة بشكل واضح وسيسلكون بموجبها.

**معدل منخفض في المدرسة/التزام قليل للحوام في المدرسة:** مع أن الأداء في المدرسة يتأثر بعوامل متعددة، فإن الرغبة الأساسية للنجاح في المدرسة تعكس (من بين أمور أخرى) نظرة تفاؤلية للمستقبل وميلاً لتأجيل إشباع الشهوات الجسدية في سبيل تحقيق أهداف طويلة الأمد. وبالمقابل، فإن الجنس لدى المراهقين حادثة يجب أن تتم الآن، مما يعكس جهلاً أو قلة اعتبار للعواقب. طبعاً هذا لا يعني أن كل عالم أكاديمي هو حصين من الأخلاقيات، وأن كل غير الراغبين في الدراسة الأكاديمية مصيرهم الإباحية وإقامة العلاقات الجنسية. إن ما يهم في نهاية المطاف هو التزام الشخص للقيم الأساسية، مثل المسؤولية، واحترام الذات والآخرين، والاهتمام بتأثير قرارات اليوم على المستقبل.

**تأريخ من الإيذاء الجسدي والجنسي:** إن القيام بمثل هذه الأعمال بحق الأولاد والمراهقين ينتهك أجسادهم، وعقولهم، وقلوبهم. إن الإيذاء الجنسي يُوجد نظرة مشوهة فاضحة نحو السلوك الجنسي، ويحطّم الحدود، ويبت شعوراً عميقاً بانعدام القيمة. وسواء حدث الإيذاء في الماضي القريب أو البعيد، فإن المراهقين الذين لديهم هذه الخلفية يحتاجون إلى الدعم المتواصل، والمشورة، والصلوات لمساعدتهم على تنمية مواقف صحية سليمة من الجنس ومن أنفسهم.

**تغيير أماكن السكن المتكرر:** إن الانتقال المتكرر يضع عادة ضغوطاً على الوالدين والمراهقين (خاصة إذا كان الأولاد مستائين من القرار). وهذا ما يقوّض سلطة الوالدين ويصرفهما عن الاشتراك في حياة أولادهم. كما أن الانتقال المتكرر يقطع الروابط بأي دعم اجتماعي قد يحصل عليه الأولاد، مثل المجموعات الكنسية التي تساعد على الامتناع عن النشاط الجنسي. وقد يقود الشعور بالوحدة وفقدان الأصدقاء بعض المراهقين لممارسة الجنس كوسيلة لكسب القبول الاجتماعي. فينبغي للوالدين الذين يفكران بالانتقال أن يأخذوا هذه القضايا بعين الاعتبار.

**أحد الوالدين فقط في البيت:** إن المقصود من الوالدية هي أن تكون جهداً يقوم به الوالدان معاً، ولذا سوف تزداد بعض المخاطر إذا ما ترك أحد الوالدين ليقوم بمهام الحماية والإشراف وحده. وبالفعل تشير بعض الدراسات إلى أن المراهقين الذين يسكنون مع والد (أو والدة) وحيد يكونون أكثر ميلاً لممارسة الجنس من الذين يسكنون مع كلا الوالدين. إن العمل ومتطلبات البيت قد تمنع الأب (أو الأم) الوحيد من أن يكون مهتماً

بالأولاد ومندمجاً في حياتهم بقدر ما يريد أو تكون الحاجة إليه. كما أن الطلاق أو الهجر عادة ما يقود إلى وجود بيت فيه أحد الوالدين فقط، ويدفع المراهق إلى الشك في قيمة الزواج وفي اعتباره المكان المناسب للعلاقة الجنسية وفي دور الحياة الجنسية في العلاقات بين الوالدين. هذا الخطر المتزايد لا يعني أن ممارسة الجنس لدى المراهقين أمر حتمي في العائلات التي يتواجد فيها والد واحد فقط. لكنه يحتمل الوالد (أو الوالدة) الوحيد مسؤولية إضافية لكي يتواصل بوضوح مع أبنائه حول الأمور الجنسية. وهذا هو سبب إضافي الذي من أجله ينبغي أن يطلب الوالد (أو الوالدة) الوحيد دعماً أكبر قدر المستطاع.

### أدرك العوامل المحددة التي تخفّض خطر ممارسة المراهقين للجنس.

- تشير الدراسات إلى أنّ الالتزام الديني يخفض بانتظام احتمالية ممارسة المراهقين للجنس.
- الأبحاث التعليمية/ الالتزام بالمدرسة.
- أصدقاء لديهم الالتزام المماثل بالامتناع عن ممارسة الجنس قبل الزواج.
- وجود كلا الوالدين في البيت، خاصة الوالد الحقيقي. تبين أن اندماج الأب الإيجابي في حياة أولاده المراهقين رادع فعّال ضد ممارسة الجنس المبكرة.
- قيم الوالدين والمجتمع التي تدعم الامتناع عن ممارسة الجنس حتى الزواج، وتوضيح هذه القيم.
- مجموعة أخرى من الأنشطة والمواضيع الممتعة والمشوّقة. إن المراهقين الذين لديهم اهتمامات جدية وملحة أخرى - مثل الحصول على درجة الامتياز في الدراسة؛ البدء في مهنة معينة؛ السفر إلى خارج البلاد؛ الاشتراك في خدمات دينية؛ أو التفوق في الموسيقى، والدراما، والألعاب الرياضية، ومجالات أخرى - سيقلّ احتمال سماحهم للممارسات الجنسية بتعطيل خططهم وأحلامهم. فإذا كانوا منتمين إلى عائلة تبادر إلى القيام بأنشطة مشوّقة وترفيهية، سيكونون أقلّ تعرّضاً للشعور بالضجر، وفقدان الهدف، والنظر إلى أنفسهم نظرة مشوهة، مما قد يدفعهم إلى إقامة علاقات غير سليمة.

### كونوا نموذجاً وقوة لأنواع العلاقات التي تريدون من أولادكم أن يقيموها مع أفراد من الجنس الآخر.

يجب على الوالدين أن يبذلوا كل جهود ممكنة للمحافظة على زواجهما سليماً، ولتنميته، وإثرائه، مظهرين الاحترام والمحبة بعضهما نحو بعض، على أساس مستمر. وتعطي هذه المعاملة المراهقين شعوراً بالأمان والالتزاماً بقيم الوالدين.

للآباء دور هام يقومون به. إن الصبي الذي يرى أباه يعامل أمه بأدب وبطريقة مهذبة جسدياً ولفظياً (تتراوح بين فتح الباب لها، وطلب رأيها، والإصغاء إليها، ومدحها)، ويعلمه والده أن يفعل هو الشيء نفسه، فإنه سيطبّق هذا السلوك وهذا الموقف في علاقاته بالنساء. والبنات اللواتي يحصلن على المعاملة الجيدة، والتشجيع، والمدح، والمعاملة باحترام من قبل آبائهن، لن يدفعهن اليأس إلى السعي للحصول على محبة الرجال التي قد تقود إلى الممارسة الجنسية. وعلاوة على هذا، فإنهن سوف يتوقعن سلوكاً ملائماً من الرجال الآخرين.

يجب أن يؤكد الأب الوحيد (أو الأم الوحيدة) الذي يربى أولاداً مراهقين ثقته بهم باستمرار ويخلق أجواءً بيتية مستقرة لهم قدر الإمكان. ينبغي العمل بالقيم المتعلقة بموضوع الجنس قبل الزواج بقدر حديثنا عنها.

إن الأب الوحيد المنغمس في الممارسات الجنسية والذي لديه صديقة ساكنة معه، يعلن بكل وضوح أن هذا العمل مسموح به أيضاً للمراهقين.

### ابذل قصارى جهدك لتعطي أولادك المراهقين شعوراً قوياً وإيجابياً بهويتهم.

المراهقون الذين يشعرون بعدم التقدير، وبالفشل في الأداء، وبعدم الأهمية سوف يسعون للحصول على الاكتفاء والرضى من خلال العلاقة الجنسية. لكن المراهقين الذين لديهم علاقات قوية وسليمة، وتقاليد عائلية، وأنشطة، واهتمامات، وأكثر من كل هذا، يشعرون بالمحبة والثقة، لن يبدأوا سعياً يائساً للحصول على الرضى والاكتفاء والأهمية، والذي قد يقود إلى قرارات غير حكيمة بالنسبة للممارسة الجنسية. إن المراهقين الذين يرون مستقبلهم واعداً ومليئاً بالتفاؤل سوف يحمون أنفسهم من الضرر الجسدي والعاطفي الذي ينتج عن النشاط الجنسي. والذين لديهم إيمان قوي ومثمر بالله، لديهم أيضاً أسباب عميقة لاحترام عطية الجنس والمحافظة عليها، واحترام الآخرين بدلاً من استغلالهم.

### اخترق فرصة ملائمة للتحدث عن الامتناع الجنسي حتى الزواج.

في بداية فترة مراهقة ابنك (أو ابنتك)، خطط لقضاء أمسية خاصة (أو لقضاء عطلة نهاية الأسبوع خارج البيت) حيث يكون التركيز فيها على موضوع أهمية الامتناع عن الجنس حتى الزواج. ويمكن أن يُتَوَجَّه هذا الوقت الذي يقضيه الوالدان مع ابنتهما المراهق (أو ابنتهما المراهقة)، بتقديم شارة تذكارية - عقد، أو خاتم، أو مفتاح مثلاً - ترمز إلى الالتزام بالعفة الجسدية والامتناع عن الجنس حتى الزواج. وسيكون لهذه الشارة التذكارية معنى وأهمية خاصان عندما يحملها ابنك المراهق لسنوات عديدة ثم يقدمها إلى شريكة حياته ليلة الزفاف.

إذا كان ابنك المراهق (أو ابنتك المراهقة) قد مارس الجنس، فوضِّح له أن الوقت ليس متأخراً للالتزام تأجيل الجنس حتى الزواج.

يدعى هذا المبدأ الهام «البتولية الثانوية»، ويجب تشجيعه بقوة بين المراهقين النشطاء جنسياً. بعض الكنائس والجمعيات التي تعمل مع الكنائس لديها برامج رسمية تهدف إلى ترسيخ القرار بالامتناع عن ممارسة الجنس حتى الزواج.

### استمر في بثِّ الرسائل السليمة عن الحياة الجنسية أثناء سنوات المراهقة لابنك أو لابنتك.

إن أفضل وقت لبناء أساس قوي للحياة الجنسية هو قبل مرحلة البلوغ (انظر الفصل ١١، صفحة ٤٢٢ للحصول على التفاصيل). ولكن حتى لو لم تكن قد ناقشت هذا الموضوع مباشرة مع أولادك المراهقين، فإنك ستظل ترسل أنواعاً متعددة من الإرشادات حول مواقفك بمرور الوقت.

- يحتاج ابنك المراهق (أو ابنتك المراهقة) لمعرفة أنك تشعر بالارتياح تجاه هذا الموضوع. فإذا ظهر عليك الإحراج، والإرتباك، والخجل، أو لم يستطع ابنك المراهق التحدث إليك، كلما أثير هذا الموضوع، فإنه سيفتَش عن مكان آخر كي يحصل على المعلومات اللازمة.
- لا تتردد بإثارة الموضوع بنفسك. المراهقون غير راغبين بإثارة المواضيع الجنسية مع والديهم، ولذا



فربما لا تتاح لك أية فرص للتحدث عنها ما لم تأخذ أنت المبادرة. تذكر أن الحقائق المتعلقة بالحياة الجنسية هي عادة محايدة. باستطاعة أي شخص (حتى أنت) أن يعلمها للآخرين، لكن لديك أنت الفرصة لطرح الموضوع من وجهة نظر معينة.

• كن حريصاً بالنسبة لكيفية التحدث عن قضايا الآخرين الجنسية. إن الأخبار المتعلقة بأزمة حمل حدثت في عائلة أخرى قد تقدم لك فرصة قوية للتعليم، سواء أكانت إيجابية أم سلبية. إذا أعطيت الانطباع أن ممارسة الجنس قبل الزواج كانت عملاً خاطئاً، لكنك تجاوزت معه بإظهار التعاطف مع تلك العائلة (والصلاة لأجلها)، فأنت تكون قد أبدت دلائل تشير إلى أن بإمكان أحد أفراد عائلتك الذين يواجهون مثل هذه الأزمة أن يتحدث إليك عنها، لكن إذا كان رد فعلك كالتالي: «لا تفعل أبداً عملاً سخيلاً/ مخزياً/ شريراً كهذا العمل»، فانك تكون قد أعقت ومنعت أي تواصل هام وضروري في المستقبل مع ابنك المراهق. وقد تبين أن أغلب الحالات التي من الصعب التعامل معها، هي لبنات العائلات ذات السمعة الجيدة، والمتمسكة بالأخلاق، والمستقيمة، والتي يداوم أفرادها على حضور اجتماعات الكنيسة. تقول إحدى هؤلاء الفتيات مثلاً وهي ذاهبة إلى عيادة الإجهاض: «لا استطيع أن اخبر أبي وأمي - إن هذا الخبر سوف يقتلها (أو سيقتلاني)».

### تحدث عن العلاقات السليمة وغير السليمة، ودرّب ابنك المراهق (أو ابنتك المراهقة) على تجنب الحالات التي تزيد من احتمالية حدوث ممارسة جنسية.

ساعد أولادك المراهقين على تنمية الوعي والخبرة بالنسبة لموضوع العلاقات، والمواعيد مع الجنس الآخر، والحالات التي تشكل خطراً عليهم، والواقع المؤلم والبشع للاغتصاب اثناء موعد مع أحد افراد الجنس الآخر. شجعهم على الاشتراك بأنشطة جماعية منظمة مع أفراد من الجنس الآخر، ودون ممارسة أية ضغوط عليهم، وبإشراف أحد البالغين، وعدم تشجيعهما على الخروج في موعد بمفردهما، وخاصة بالنسبة للمراهقين في المرحلة الإعدادية وبداية المرحلة الثانوية. الهدف من هذه الأنشطة هو أن يتعلم المراهق كيف يتحدث ويقضي وقتاً ترفيهياً جيداً دون توقعات رومانسية أو ضغوط جنسية. الأنشطة الجماعية، مثل نزاهات تناول الطعام التي تنظمها الكنيسة أو رحلات لجمعية الشبيبة في الكنيسة، هي أكثر فائدة وحماية من حفلات الرقص أو الحالات الأخرى التي تتطلب وجود شخصين بمفردهما.

تحدث مع ابنك المراهق (أو ابنتك المراهقة) عن الصفات الهامة التي يجب أن تتواجد في العلاقة مع شخص من الجنس الآخر. إن القيم المشتركة (وخاصة ذات الاتجاه الديني)، والاحترام المتبادل، وسهولة التحدث، والتمتع بالأنشطة اليومية، هي أكثر أهمية على المدى الطويل من القامات الجميلة، والمال، والشعبية، أو الجاذبية الرومانسية القوية. وبالفعل، فإن أفضل حالات الزواج رومانسية هي التي تنتج عن صداقات مريحة تنمو تدريجياً، بالإضافة إلى الأحاديث الكثيرة عن شتى المواضيع. وبالتالي، فإن الأنشطة التي تتضمن مواعيد مع أفراد من الجنس الآخر ينبغي أن يُنظر إليها كأوقات ممتعة، ومريحة، ومثمرة وليست أوقاتاً عاطفية دائمة.

تحدث مع ابنك المراهق (أو ابنتك المراهقة) عن العلاقات غير السليمة، وتحدث بشجاعة وصراحة إذا رأيت إحداها تنشأ.

• العلاقات العاطفية المتقلبة - حيث تسود المحبة يوماً، ثم تبدأ الخلافات والنزاعات في اليوم التالي، ثم المصالحة فالصراع ثانية - تشتت وتبعثر وقت الشخصين وطاقتهم وتُنهك أفراد عائلتهما. كما أن

هذه العلاقات تؤدي إلى زواج صعب وفاشل.

- العلاقات التي يلتصق بها أحد الشخصين بالآخر ويعبر عن حاجته الشديدة له، تصبح علاقات خائفة، وطفيلية، ومنهكة. فمثلاً، المراهق الذي يؤكد لصديقه: «سأقتل نفسي إن تخلّيت عني»، إنما يضع ضغوطاً غير سليمة على صديقه.
- العلاقات التي يتم فيها تبادل عبارات عدم الاحترام، مصيرها الانهيار.
- العلاقات التي يحدث فيها إيذاء جسدي يجب أن يوضع لها حدٌ على الفور.

ملاحظة هامة: العلاقات غير السليمة تحمل في طياتها خطراً كبيراً من احتمال الممارسة الجنسية. تحدث إلى ابنك المراهق عن كيفية إظهار العواطف الجسدية. هذه رغبة طبيعية تظهر عندما يحب شخصان أحدهما الآخر، ولكن بأي مقدار ينبغي إظهار هذه الرغبة (وإلى أي مدى)؟ ماذا يحدث عند تلبية هذه الرغبة - أو ممارسة الضغوط - لتجاوز الحدود الجسدية في العلاقة؟ بإمكانك أن تضع القوانين والقواعد الضرورية، لكن ابنك المراهق بحاجة إلى الأسباب العقلانية لاتخاذ القرارات الصحيحة بالاستقلال عنك. إليك بعض الأفكار التي قد تساعد ابنك المراهق (أو ابنتك المراهقة).

## أعلن عن توقعاتك وقواعدك الأساسية بالنسبة لهذه المواعيد مسبقاً - قبل أن يطلب ابنك المراهق إذناً للخروج مع فتاة بمفردهما.

ينبغي لكل عائلة أن تضع المعايير الخاصة بها، لكن من الأفضل تجنّب التطرف. إن سيطرة الوالدين الصارمة أثناء فترة الدراسة الثانوية وما بعدها (بما فيها اختيار عدد قليل من المرشحين «المقبولين» للمواعدة) تخنق النمو وتعطل الاستقلالية، وتضمن عملياً حدوث التمرد. ولكن النهج المتساهل الذي يسمح بكل شيء دون مراقبة وبدون وجود معايير عائلية هو مثل تسليم مفتاح السيارة إلى شخص لم يحصل على أي تدريب في قيادتها.

عليك أن تتبنى نهجاً تدريجياً، وخاصة مع أولى الخبرات الاجتماعية التي يواجهها ابنك المراهق مع الجنس الآخر. لدى الكثير من العائلات سياسة تنصّ على أنه إذا ما أراد احدهم أن يصرف وقتاً مع ابنتهم أو ابنهم تحت سن الثامنة عشرة، فإن أول خطوة تكون في قضاء الأمسية في البيت مع العائلة أو الاشتراك بأحد النشاطات العائلية كتناول وجبة العشاء معاً. هذه الطريقة تعطي كل فرد الفرصة للتعرف وتبث رسالة هامة مفادها: «إن ابنتنا التي تريد أن تصرف وقتاً معها محبوبية جداً وذات منزلة رفيعة في عائلتنا التي ستكون مسؤولاً أمامها. ويسرنا أن نرحب بك بيننا، ولكننا نتوقع منك سلوكاً ينم عن الاحترام والإكرام.» إن هدفك يجب أن يكون مصادقة ذلك الشخص (الشاب)، لا أن تجري استجواباً دقيقاً معه. وبالحقيقة، يمكنك أن تُنشئ صداقة تدوم مدة طويلة بعد أن يكون ابنك (أو ابنتك) قد أبدى اهتمامه بشخص آخر. إذا رفض ذلك الشخص أن يصرف وقتاً مع عائلتك على هذا النحو، أو كان غير راغب بهذا، فاعتبر ذلك ضوءاً أحمر - وتوقف عن مشاركته بأي نشاط اجتماعي.

إذا تمت الخطوة الأولى بنجاح، فإن المواعيد المشتركة تصبح طريقة جيدة للاستمرار في هذه العملية، بافتراض أن المشاركين بهذه المواعيد أشخاص موثوقون. تعطي الكثير من العائلات ضوءاً أخضر للمواعيد بين شخصين فقط في سن السادسة عشرة إذا ما ظهرت عليهما علامات النضوج والمسؤولية وإذا بدت العلاقة بينهما سليمة. عندما يبدأ هذا النشاط (الموعد بين شخصين فقط)، يكون لك الحق والمسؤولية أن تعرف التفاصيل عن كل موعد، بما فيها الشخص الذي ستخرج ابنتك معه، والنشاط الذي سيقومان به ومكانه، ووسائل المواصلات التي سوف

يستخدمانها، الخ. وليكن هناك اتفاق واضح حول موعد الرجوع إلى البيت. ومهما يكن الوقت الذي تحدودونه، تحدث مع ابنتك (أو ابنك) عن أهمية الاتصال بك وإعلامك إذا ما اضطرت إلى البقاء خارج البيت إلى ما بعد الوقت المحدد. إن المصداقية والانتظام بالنسبة إلى إخطارك بما يجري، قضية أكثر أهمية من الالتزام بموعد زمني مطلق. مع أن غالبية المراهقين قد يتذمرون ظاهرياً من بعض هذه القواعد الأساسية، فإنهم يشعرون بأنهم أكثر أماناً عندما تشترك أنت في أنشطتهم الاجتماعية/ وفي عملية التواعد مع الآخرين. هذا الاشتراك ينبغي أن يكون أكثر من مجرد وضع الحدود والقيود ليشمل تقديم التشجيع أيضاً مثل تقديم مبلغ إضافي لابنتك ليجعل من الموعد مناسبة خاصة. والأهم من كل هذا أن توضّح لابنتك المراهقة (أو لابنتك المراهقة) أن باستطاعته الاتصال بك في أي وقت كان، ليلاً ونهاراً، ومن أي مكان كان، إذا ما احتاج إلى مساعدة - بما فيها إرجاعه إلى البيت بالسيارة إذا ما أصبح الوقت مع الشخص الآخر سيئاً أو نكداً.

## ما حدود اللمس المسموح به؟ مبادئ إرشادية للمراهقين حول المواعيد والمناسبات الأخرى

(مسك الأيدي وربما عناق قصير أو قبلة سريعة)، ثم تتدرج ببطء عاطفياً وجسدياً، في علاقتكما. هذا ليس أسلوباً قديماً، لكنه أسلوب واقعي وينم عن الذكاء. إن القبلات الشديدة، والاستلقاء بعضكما بجانب بعض، ولمس المناطق الحساسة، وزيادة الاتصال الجسدي، تولّد جميعها استجابات قوية تؤدي إلى الاتصال الجنسي - حتى لو لم يهدف أي واحد منكما إلى هذه النتيجة.

إذا كنت غير متأكد من أن ما تفعله من حيث الملامسة الجسدية ملائم، فاسأل نفسك هل تشعر بحرية وارتياح في القيام به أمام والديك أو راعي كنيسةك. تذكر أن الفتاة التي معك الآن مثلاً قد لا تكون الشخص الذي سوف تتزوج. هل تشعر بالارتياح بأن تفعل ما تفعله الآن أمام زوج تلك الفتاة في المستقبل؟

إذا أصبحت مقاومة العلاقة الجسدية الحميمة أكثر صعوبة، لا تترك الأمور للحظ. تجنّب الحالات التي ستكونان فيها منفردين. تعتمد أن تتواجد مع أشخاص آخرين وفي أمانة من الممارسة ذاتها. تذكر أن أحد أعضائك الجنسية الأكثر أهمية هو فرك، وحيث يذهب فرك سيتبعه جسدك. (يقترح بعضهم تشجيع المحادثات المثيرة جنسياً والإباحية كبديل للاتصال الجنسي. فربما تكون هذه الفكرة فعالة - ولكن على كوكب آخر.)

ليكن لديك احترام جلي لا مجال للشك فيه لجسديك، ولحياتك، ومستقبلك. قرّر أن العلاقة الجسدية الحميمة مخصصة لليلة الزفاف، وذلك قبل إجراء محادثات مع الشخص الآخر، وقبل الخروج في موعد معه وقبل أن تصبح علاقتكما جدية وقوية.

احترام نفسك واحترام الشخص الذي معك) يعني وضع حدود وقيود للاتصال الجسدي. التزم هذه القيود ودافع عنها إذا دعت الضرورة. قد تصبح الضغوط الجنسية مشكلة كبيرة إذا كنت غير مدرك وملتزم للحدود التي وضعتها، أو إذا كنت خائفاً من الرفض، وإذا كنت قلقاً وخائفاً من أن يُطلق عليك لقب الشاب المحتشم لأنك لن تتجاوز مرحلة معينة في هذه العلاقة.

الاتصال الجسدي - من المحتمل أن يتم تفسير أمر بسيط مثل لمس اليدين بطريقة لم تقصدها. إن العبارات التي تعني لك «أنا معجب بك» أو «أنت فتاة لا بأس بها» قد تفهمها الفتاة على أنها «أنا مغرم جداً بحبك» أو «أريد أن أتماسك أكثر في علاقتنا». من الأفضل أن تعبر عما تشعر به بالكلمات بدلاً من أن تعبر عنه من خلال إشارات جسدية قوية غير واضحة.

تذكر أن الخطوات التي تقود إلى الممارسة الجنسية هي خطوات تدريجية. فكر بالسيارة التي تزداد سرعتها تدريجياً وهي تنحدر إلى أسفل التل. عندما تقوم بعمل جسدي حميم مع صديقك مثلاً، يصبح من الصعب جداً التراجع إلى مستوى أكثر احتشاماً، ومن الصعب أيضاً الالتزام بقيود أو حدود معينة عندما يصبح الوضع بينكما ملتناً.

من الأفضل لك أن تضع حدوداً محافظة للتعبير عن المحبة

## تحدث إلى ابنتك بوضوح عن موضوع الاغتصاب أثناء الموعد، مع أنه موضوع غير محبب، وعن أفضل الطرق لتجنبه.

إن نسبة احتمال إكراه المرأة على ممارسة الجنس غير المرغوب فيه في مرحلة ما من حياتها، هي على الأقل واحد من عشرة (ويقول بعض الباحثين إنها واحد من أربعة). وفي أربع حالات من خمس، يكون المغتصب شخصاً تعرفه المرأة - زميلاً في الدراسة، رفيقاً في العمل، جاراً، وغالباً ما يكون الشخص الذي يرافق المرأة في هذا الموعد.

بالنسبة للدور الذي تستطيع أن تقوم به، بالإضافة إلى تقديم التوصيات والتحذيرات المحددة (انظر المستطيل على صفحة ٥٩٤)، ضع بعض السياسات التي تخفض مخاطر كارثة جنسية. أولاً، امنع منعاً باتاً أي موعد أو علاقة بين ابنتك المراهقة وشخص أكبر منها بسنتين أو ثلاث. إن غالبية حالات الحمل تشمل علاقات مع رجال في العشرينيات من عمرهم أو أكبر. واعترض بشدة على خروجها في موعد مع أي شخص في موقع القوة أو السلطة أو له بعض السيطرة على أي جانب من جوانب حياتها، مثل مديرها في العمل، أو مدرّسها، أو صديق للعائلة، أو زميلك في العمل. إن هذه الحالات هي ظروف قد تؤدي إلى الاغتصاب أثناء الموعد.

إليك بعض التحذيرات الإضافية للتحدث عنها:

## تحدث بوضوح مع ابنتك عن إظهار الاحترام للجنس الآخر وعن المسؤولية الجنسية.

إن مهمتك هي غرس القيم الهامة بعمق في فكره وقلبه، ليس لسنوات المراهقة فحسب، بل لبقية حياته أيضاً:

- لا تكن أبداً شخصاً أنانياً جنسياً. يدعى الرجل أو الشاب الذي يناور النساء ويغريهن لممارسة الجنس الشاب اللعوب، أو الحبيب ذا اللهيب، أو دون جوان، لكنه بشكل أساسي رجل أحمق. عندما تشاهد هذا النوع من السلوك في أحد الأفلام أو برامج التلفاز أو في حياة شخص ما تعرفه، فدع ابنك يعرف أن هذه ليست الطريقة المناسبة لمعاملة المرأة.
- لا تدفع المرأة للقيام بأعمال لا ترغب فيها. فإذا قالت لا بالنسبة لأي شيء، حتى إمساك اليدين، فهذه العبارة نهائية ينبغي عدم الشك فيها.
- احترم وحافظ على جسد المرأة، ونزاهتها، ومستقبلها، حتى ولو شجعتك هي على إقامة علاقة حميمة. بدون أي شك، إن أحد التحديات الأكثر صعوبة للمراهق السليم، هو أن يلتزم بمبادئه عندما تضيق أنثى جميلة ضوءاً أخضر واضحاً أمامه. تحدث مع ابنتك عن هذه الحالة وما يمكن أن يقوله وكيف يخرج منها فوراً. من المهم أن لا يرتبك أو يشعر بالإحراج، وأن يتمكن من رفض الدعوة بطريقة تعبر عن الرغبة بحماية الطرفين ومستقبلهما.
- ليكن هدفك في أي نشاط أو علاقة مع الجنس الآخر تعزيز حياة الشخص الآخر وليس الشعور بالندم. إن التفكير بحماية الشخص الآخر على المدى البعيد والتفكير في رفاهيته بدلاً من سدّ الحاجات الفورية أو إشباع الرغبات هو علامة على النضوج. كما أن المحادثات العقلانية بين الوالدين والأبناء يمكن أن ترسخ هذه المواقف الناضجة.

## الجزء الثاني: طالت الأزمت الجنسية

ماذا يحدث لو أن ابنك المراهق (أو ابنتك المراهقة) - رغم جميع نياتك الصالحة، ومحادثاتك الدقيقة، وجهودك الصادقة - انزلق وسقط بتهور، أو أرغم على ممارسة الجنس قبل وقت طويل من ليلة زفافه؟ كيف سيكون رد فعلك؟

مع أن الموضوع غير مُحبب، فمن المهم التفكير بالاحتمالات قبل حدوثها. من الحكمة أن يقضي الأب والأم بعض الوقت (أو الأب الوحيد أو الأم الوحيدة مع صديق ناضج وموثوق) للتحدث عن هذه الأسئلة الصعبة والعاطفية التي تبدأ بـ «ماذا يحدث لو...؟»

### ماذا يحدث لو اكتشفت أن ابنك المراهق نشيط جنسياً؟

إن الكثير من مصادر المعلومات المعاصرة لآباء (وأمهات) المراهقين تفترض افتراضاً خاطئاً بأن ممارسة الجنس قبل الزواج أمر حتمي، ولذا توصي الوالدين بمساعدة أبنائهم على اتخاذ القرارات الجنسية «الناضجة» - أي أن يستعملوا العازل الذكري أو أن يتخذوا إجراءات منع الحمل الأخرى. يتجاوب بعض الاهالي بأخذ ابنتهم المراهقة (أو حتى قبل مرحلة المراهقة) إلى عيادة الطبيب أو مستوصف التخطيط للعائلة، لتعريفها بإجراءات منع الحمل المتعددة، ويصررون على عدم خروجها مع أي شخص لا يحمل العازل الذكري. تبدو هذه الاعمال وكأنها إجراءات تنم عن المسؤولية وتظهر الانفتاح بالنسبة لبعض الأهل. ولكن إعطاء الموافقة اللبقة على ممارسة المراهقين للجنس عمل طائش لأسباب عديدة: مخاطر الأمراض المنقولة جنسياً، العلاقات المشوهة، هويات محطمة، وعلاقات زوجية معطلة في المستقبل، بغير أن نذكر أيضاً القضايا الاخلاقية المتعلقة بها.

لكي يكون هناك تحليل حقيقي للواقع، فكروا في كون الأب المسؤول سيتخذ الاحتياطات التالية للسيطرة على أية نتائج قد تلحق الضرر بابنه أو كرداً على سلوك المراهقين الخطير.

اطرح أسئلة استفهامية («هل لك أن تخبرني عن علاقتك بـ \_\_\_\_ ؟») بدلاً من الأسئلة الاتهامية («كيف فعلت هذا؟» أو «بماذا كنت تفكر عندما ارتكبت هذا العمل؟»). أصغ للقصة بكاملها (أو لما يسرده ابنك عليك) قبل أن تقدم وجهة نظرك. إن حركات العينين الكثيرة، وتكتيف اليدين، ونقر الطاولة بالأصابع، وإبداء الملاحظات، سوف توقف التواصل بينكما سريعاً.

• إذا بدأ ابنك ذو الاثنتي عشرة سنة بالتدخين، فهل توجهه لشراء انواع السجائر ذات النيكوتين المنخفض؟

• إذا أراد ابنك البالغ من العمر أربع عشرة سنة أن يغادر المنزل ويستأجر شقة مع أصدقاء المراهقين، فهل تدفع عنه الأجار؟

• إذا بدأت ابنتك البالغة من العمر السادسة عشرة بشرب ست علب من البيرة في غطل نهاية الأسبوع، فهل تعقد لها جلسات تُبلغها فيها بوجود الإقلال من شرب الكحول كجزء من تدريبها على قيادة السيارة؟

- إذا قرر ابنك البالغ من العمر ثمانى عشرة سنة أن يحاول تعاطي المخدرات، فهل توفر له محققاً معقماً وتؤكد من أنه يفهم طرق استعمال الحقن المعقمة؟

إن كل استجابة من الاستجابات أعلاه تقلل المخاطر بشكل نظري لكنها تعزز عملية اتخاذ القرارات المضلّة.

إذا كان تسهيل ممارسة المراهقين للجنس فكرة سيئة، فإن إهمال أمور المراهقين الجنسية فكرة سيئة أيضاً. إن الانفعال والغضب الشديد، والتهديد، واللقاء المحاضرات على الأولاد، والاتهامات، كلها أمور غير مجدية ولا مثمرة. إن موضوع المسائل الجنسية هو مشكلة عائلية هامة تستحق استجابة متأنية ومملوءة بالمحبة. إن الهدف هو احتواء الضرر أو الأذى وإرشاد ابنك المراهق إلى كيفية اتخاذ القرارات الصائبة والمتعلقة بالعلاقات مع الآخرين. لذلك:

فكر قبل أن تتجاوب. من الطبيعي أن تشعر بالانزعاج وخيبة الأمل، وقد تحتاج إلى يومين لتهدأ وتستقر معك الأمور. إن تحديد وقت للتحدث عما حدث أمر أكثر ملاءمة من المخاطرة بمواجهة وليدة لحظتها ومتقلبة النتائج. في نهاية المطاف، ينبغي أن تؤدي المشاعر إلى الأعمال الملائمة بدلاً من فورات الغضب العارمة المستمرة

ركّز على الصورة الشاملة. إنك دون شك تريد أن يحصل ابنك أو ابنتك على الحياة الفضلى، والصحة الجيدة، والعلاقات الهادفة، والتحرر من الاضطراب والقلق. إنّما الممارسة الجنسية قبل الزواج تهدد بالخطر كل هذه الأهداف. كن مستعداً لشرح أسباب الامتناع حتى الزواج. وإذا لم تكن مقتنعاً، راجع هذه الأسباب المذكورة على الصفحات ٤٧٩-٤٨٥. وبناء على خبراتك ومعرفتك الواسعة، يجب عليك ان تتعامل مع المهمة الأكثر أهمية للوالدية، وهي مساعدة الشاب (أو الشابة) على رؤية (وإدراك) العواقب الكثيرة للحياة.

## حماية نفسك من الاعتصاب أثناء الموعد

- أن لا يكون موعداً منفرداً.
- احتفظي ببعض المال معك. عندما تدفعين أنت ثمن ما تحصلين عليه في المراحل الأولى من العلاقة، فإنك تؤكدين على استقلاليتك. وحتى لو دفع صديقك ثمن الطعام، فقد تحتاجين إلى النقود للمواصلات.
- ابقي يقظة. المشروبات الكحولية والمخدرات تعطل القدرة على إصدار الأحكام الصحيحة، وتضعف مقاومتك، وتخل بتوازنك.
- لا تغادري المطعم، أو الحفلة، أو أي اجتماع آخر مشترك، مع شخص كنت قد قابلته للتو.
- اعتمدي على غريزتك. إذا شعرت أن الموعد مع صديقك لا يسير على ما يرام، فاتركيه وابتعدي عنه. إن القليل من الإحراج خير من التعدي الجنسي. اتصلي بوالدك، وهو سيأتي ليصطحبك إلى المنزل دون طرح الاسئلة.

- من الأفضل مواعدة شخص تعرفينه بدلاً من مواعدة شخص عابر أو كنت قد تعرفت عليه بالصدفة.
- بشكل عام، الأنشطة الجماعية أقل خطورة (وأكثر مرحاً) من الموعد مع شخص واحد فقط.
- المواعيد المنفردة - خاصة أول موعد مع شخص واحد - يجب أن تكون في أمكنة عامة. إن دعوتك لمشاهدة مسرحية أو مباراة رياضية أفضل بكثير من عبارة: « تعالي معي إلى بيتي لنشاهد أحد أفلام الفيديو. » كوني حذرة وكثيرة الشكوك من الاقتراح الذي يقدمه لك صديقك قائلاً: « من الأفضل أن نذهب إلى مكان منفرد للتحدث. » إن المحادثة الممتعة والهادفة يمكن أن تحدث في أي مكان يستطيع فيه الشخصان أن يسمعا بعضهما بعضاً.
- تستطيعين قبول موعد مع شخص لا تعرفينه في حال كان هذا الشخص معروفاً لدى آخر تثقين به. حتى هذا الموعد يجب

لا تصطم شعور المراهق بأهميته الناتية بإبداء ملاحظات مثل «أنا خجل منك للغاية» أو «كيف يمكنك أن تتصرف كالاحمق أو كالصعلوك أو كشخص ذي أخلاق متدنية؟». إن هذا النوع من الرفض والإدانة هو الذي يدفع الكثير من المراهقين إلى الممارسات الجنسية، والشعور القوي بهوية الفرد، والقناعة بأن مستقبله جدير بالحماية، هما رادع قوي ضد السلوك المتهور واللاأخلاقي.

شدد على أهمية البدايات الجديدة. كثير من المراهقين الذين كانوا منغمسين في الممارسات الجنسية يرغبون في الالتزام ثانياً بحالة النقاوة والطهارة، ويؤجلون أية ممارسات جنسية حتى الزواج. عليك أن تشجعهم على الثبات على هذا القرار، وإلا فإن الشعور بأنني «لن أهتم بما سيحدث بعد الآن» قد يؤدي إلى قرارات سيئة أخرى.

أصل على مشورة طيبة، ينبغي مراجعة الطبيب للتأكد من عدم إصابتك بأحد الأمراض المنقولة جنسياً (وبالنسبة للفتيات، ينبغي فحص الأعضاء التناسلية للتأكد من عدم وجود السرطان، أو ربما إجراء فحوصات الحمل). عليك اختيار الطبيب بدقة وحرص. إذا كان الطبيب من الذين يعتقدون أن المراهقين لا يستطيعون السيطرة على نزواتهم الجنسية ولذلك يشدد على استخدام طرق منع الحمل، فإنه لن يشجع ابنك المراهق على الامتناع عن الجنس حتى الزواج.

فكر جدياً بالوصول على المشورة لابنك أو لابنتك (ولنفسك). يستطيع المرشد الذي تثق به أن يتحدث بصراحة مع ابنك أو ابنتك عن الأمور الجنسية وفي ذات الوقت يعزز قرار الاستمرار بالامتناع. إن النشاط الجنسي قد يكون أحد الأعراض التي تشير إلى وجود مشاكل أساسية أعمق والتي تحتاج إلى مشورة إضافية. كن مستعداً للقاء المرشد لمعالجة أسباب وتأثيرات هذه المشكلة على عائلتك.

التي تضعينها.

• احذري الشاب الذي يحاول أن يعزلك عن أصدقائك الآخرين أو عن عائلتك، أو الذي يذمهم وينتقدهم. إذا كان من النوع الذي يحاول أن «يمتلكك» لنفسه، فمن المحتمل أنه سيرغب بممارسة الجنس معك.

• ابتعدي عن الشباب الذين يسردون فكاهات جنسية، أو يستمعون إلى الموسيقى الفاضحة والمثيرة جنسياً، أو الذين يتمتعون بمشاهدة الصور الخلاعية أو يتفوهون بكلمات تحط من قيمة المرأة. لدى هؤلاء الشباب نظرة سيئة إلى النساء والأمور الجنسية، فينبغي ألا تقتربي منهم.

• لا تهدري وقتك مع شاب لا يقبل الضوابط والحدود التي تسمكين بها؛ أو الذي يتوسل إليك ويلج عليك لممارسة الجنس؛ أو الذي يتفوه بكلمات مثيرة للشغفة مثل «ثقي بي .....». إن من يمارس الضغوط عليك ليتحرش جنسياً بك، هو خاسر، والشباب الذي يُسيء إليك ويؤذيك هو بكل تأكيد لا يجبك.

• تجنب الحالات التي لا تشعرين فيها بأنك على قدم المساواة مع صديقك. إذا شعرت بأنك أضعف منه، أو خائفة منه، أو مدينة له بطريقة ما، فإن رغبتك في إثبات وجودك قد تصبح ضعيفة أو متأخرة. إن الحالات التي تشمل علاقات مع رجال أكبر منك بسنتين أو ثلاث سنوات، مثل مدير عملك، أو مدير مدرستك، أو شخص تدين عائلتك له بالمال ليست جيدة أو مفيدة.

• احذري الهدايا الباهظة الثمن والمواعيد السخية. يعتقد كثير من المراهقين الشباب أنهم إذا ما دفعوا تكاليف الموعد، فإنهم يستحقون أن تشكريهم بقبولك الممارسة الجنسية. إذا حاول صديقك أن يبث هذه الرسالة، عليك تصحيح أفكاره. إن رفض هدية مشروطة بالممارسة الجنسية هو طريقة مفيدة وناجحة لوضع الضوابط والحدود.

• احذري من الشباب الذي يحب السيطرة، أي الشاب الذي يصر على ما يريد هو دون اعتبار لما ترغبين فيه أنت. إذا أبدى الاحتقار أو الاستهجان لذوقك في المطعم، أو في اختيار الأفلام، أو الموسيقى، فإنه ربما لا يقيم وزناً كبيراً للضوابط الجسدية

كن مستعداً لاتخاذ بعض الإجراءات التي تناسب وضع (وعمر) ابنك (أو ابنتك) المراهق. إن الممارسات الجنسية في الصفوف الابتدائية أو الإعدادية تستحق بذل جهود حثيثة مشتركة من قبل الوالدين، والأطباء، والمرشدين، والآخرين (مثلاً، رئيس جمعية الشبيبة في الكنيسة على أن يكون موثقاً) للتعامل مع هذا السلوك ومع القضايا الجوهرية الأخرى. إن المراهق البالغ من العمر اثني عشر أو ثلاثة عشر عاماً والمنغمس في الأمور الجنسية، يكون قد انتهك وخرق الحدود الجسدية والعاطفية بشكل خطير، ولذا فهو يحتاج إلى مشورة ومساعدة كبيرتين لإصلاح الضرر.

قد تضطر إلى إجراء محادثة صريحة مع صديقة ابنك المراهقة، أو من المحتمل أن تجري محادثة مع والديها أيضاً. في أغلب الأحيان، ستفقد هذه المحادثات إلى وضع نهاية لعلاقة أو أكثر، وإلى تنفيذ إجراءات قاسية للمراقبة والمساءلة. قد يضطر الآباء والأمهات إلى تغيير برامجهم وجدولهم الزمنية. وإذا كانت الحالة تتمثل في وجود شخص بالغ يمارس الجنس مع فتاة مراهقة صغيرة، فقد يكون من الضروري اتخاذ إجراءات قانونية. (في أقل تقدير، يجب الإبلاغ عن ممارسة البالغ الجنسية مع فتاة قاصر، وذلك بحسب القانون. كما يجب الإبلاغ عن أي إكراه أو إيذاء.)

الممارسات الجنسية في المدارس الثانوية ليست أقل أهمية، لكن الاستجابة (بما فيها الفحص الطبي وتقديم المشورة) يجب أن تمثل وتشمل التعاون الذي يبادر إليه الوالدان بين المراهق، والمعلمين، والمرشدين، والأطباء المعنيين. هذا لا يعني التخلي عن الجهود المبذولة لتقليص الاتصالات الجنسية، ولكنه يعني استخدام استراتيجيات تشدد على التقييم الناضج للعواقب. ينبغي إعادة تقديم (وتنظيم) أساليب المواعدة والأنشطة الاجتماعية الأخرى التي ربما تكون قد زادت من فرص تنمية علاقات حميمة.

وبعد سن الثامنة عشرة، كما قد تمّ بحثه بالتفصيل في الفصل ١٣، فإن تعاملك أصبح مع شخص بالغ. طبعاً، هذه الحالة ستتطلب تغيير أسلوبك لأن سلطتك قد تغيرت نوعاً ما، وخاصة إذا كان ابنك قد تجاوز مرحلة المراهقة. بيد أن عليك أن تستمر في تقديم الأفكار والآراء وإبداء الهواجس، ولك الحق أيضاً في وضع الشروط المتعلقة بالسلوك الملائم داخل منزلك. وإذا كنت ما تزال تدفع فواتير ابنك المراهق/ البالغ، فإنك تملك الحق في تقرير استمرار دعمك له (أو عدم استمراره) إذا اكتشفت أن هذا الدعم المالي يساعده على انتهاج نمط حياة مخالف لقيمك الأساسية.

## ماذا تعمل لو أصبحت ابنتك المراهقة حاملاً؟

قبل أن تفكر بما سيكون عليه رد فعلك للأخبار القائلة إن ابنتك المراهقة غير المتزوجة أصبحت حاملاً، عليك الأطلاع على المشاعر والأفكار التي قد تدور في عقلها وقلبها.

### خبرة ابنتك

الخوف هو أحد المشاعر المسيطرة في كل حالة حمل تقريباً. «لا أستطيع أن أخبر والديّ. إنهما سيقتلاني!» «كيف سأنتهي دراستي وأنا حامل؟» «سيهجرنني صديقي إن لم أجد عملية إجهاض.» إن المراهقة التي تعاني أزمة الحمل ربما لا تشعر إلا بالخسارة والفقدان - فقدان المحبة، وخسارة الوقت، والتعلم، والصحة



الجسدية. والخوف من هذه الخسائر أو واحدة منها يدفعها إلى ردود فعل أخرى.

**الإنكار شائع، وخاصة أثناء الأسابيع الأولى من الحمل عندما تكون الإشارة الوحيدة له هي انقطاع الدورة الشهرية مرة أو أكثر، وبعض الإرهاق، واحتمالية الشعور بالغثيان، أو حتى نتيجة فحص الحمل الإيجابية.** إن الرغبة والشوق لإعادة الأمور إلى «ما كانت عليه» سوف يؤخر الإقرار بالمشكلة وطلب المساعدة الملائمة لأسابيع أو حتى لأشهر.

إن وجود مشاعر متناقضة حول الحمل قد يؤدي إلى تذبذبات عاطفية. قد يبدو الإجهاد الحل الوحيد في يوم ما، ثم تبدو فكرة مداعبة الطفل جذابة في اليوم التالي. غير أن الوقت الذي تقضيه الحامل مع صديقة لها يبكي طفلها باستمرار قد يوجه مشاعرها وقراراتها باتجاه آخر. إن عدم القدرة على اتخاذ القرار، وعدم وضوح الرؤية والاتجاه الصحيح في هذه الحالة المزعجة، أمران اعتياديان.

**الشعور بالذنب.** عندما يحدث الحمل نتيجة انتهاك قيم أخلاقية تعلمتها المراهقة عندما كانت صغيرة، فإنها تستشعر عادة بالخجل وبأن لا قيمة لها. إن بطنها المنتفخ سيذكرها دائماً بالفشل.

**الضغوط لإجراء عملية الإجهاض.** هذه الضغوط تصدر من عدة مصادر. قد تجري المراهقة مقارنة بين ما يبدو أنه مستقبل رهيب من الصعوبات والأحزان مع ما يبدو أنه إجراء سريع وغير مكلف نسبياً. «لا ضرورة لأن يعرف أي شخص بما سأفعله. وأستطيع أنا الاستمرار في حياتي العادية.» كما أن صديق المراهقة (الذي يواجهه هو أيضاً المخاوف ومشاعر الذنب وهو أجس أخرى حيال المسؤوليات المالية المستقبلية) قد يمارس ضغوطاً عليها لتجهض، حتى إنه يكون على استعداد لدفع التكاليف. وقد يهدد أيضاً بالتخلي عنها إذا استمر الحمل. وقد يجد بعض الآباء والأمهات أن الإجهاض فكرة جذابة إذا أصبحوا قلقين على مستقبل ابنتهم أو حتى على سمعتهم في المجتمع (أو حتى حيال احتمالية أن يصبحوا هم المسؤولين عن تربية الطفل).

**عقلية «اللعبة الصنون».** قد تنظر بعض المراهقات غير المتزوجات إلى حملهن بطريقة غير واقعية، على أنه هروب من حالة بيتية صعبة وبغیضة. وقد تتصور تلك المراهقات أن الطفل يشبه الصديق الصنون الذي يتطلب وقتاً مماثلاً للذي يتطلبه الجرو الصغير، دون إدراك لكمية الطاقة التي يأخذها منها المولود حديثاً دون أن يعطيها الكثير بالمقابل (وخاصة أثناء الأسابيع الأولى). ينبغي على المراهقات اللواتي تراودهن هذه الأفكار أن يغيرن توقعاتهن بالنسبة إلى تربية الأطفال - ليس لدفعهن إلى الإجهاض بل لمساعدتهن على وضع خطط ملائمة. وإذا لم يتم اختيار الإجهاض كحل، ينبغي وضع القواعد الحكيمة لمنع خيبة الأمل وللحوول دون إيذاء الأم لطفلها.

### خبرتك أنت كآب (أو كأم)

إذا كانت خبرة الحمل فترة اضطراب عنيفة للمراهقة، فإنها فترة رعب للوالدين أيضاً. إن اكتشاف كون ابنتك المراهقة حاملاً هو تجربة مثلها مثل التجارب التي يواجهها الإنسان في الحياة، كما أن ردود الفعل - الخوف من ناحية مستقبلها، والإنكار، والشعور بالذنب - قد تكون عنيفة ومشابهة لردود فعلها. من المحتمل أن يوجه الوالدان غضبهما باتجاهات عديدة - الغضب نحو ابنتهما لإهمالها واستهتارها، ولعدم العمل بنصيحتهما،

ولعدم تقييم الوضع تقييماً صحيحاً، ولعصيانها والديها والله. وقد يشعر الوالدان بالغضب من الشاب (أو الرجل) المسبب للحمل، والذي انتهك ثقتهما وأساء إلى ابنتهما. وقد يشعران بالغضب تجاه أنفسهما لعدة أسباب: لأنهما كانا صارمين أو متساهلين، أو لأنهما كانا منشغلين أو متعبين فلم يتمكنوا من الاهتمام بابنتهما خلال الأشهر الماضية - والآن، ها هما أمام هذه الحالة الصعبة.

الغضب هو رد فعل والديّ مألوف لدرجة أن الفتاة ستحاول أن تبقي حملها سراً. وبالحقيقة، فإن كثيراً من الولايات تسمح للقاصرات أن يجرين الإجهاض دون موافقة الأهل أو علمهما، بناءً على الافتراض بأن سلوك الأب و/أو الأم سيكون غير معقول أو عنيفاً مما يجعل المراهقة تعتقد أنه من الأفضل أن تتعامل مع حملها دون معرفتهما.

إن مهمتك الأكثر صعوبة (والمرتبطة ببناء الشخصية) هي أن تبين لابنتك مقدار محبتك لها، مع أنك لا توافق على ما فعلته. إن الرمز الصيني الكلاسيكي لكلمة «أزمة» له معنى مرتبط بهذا الوضع. إنه يتألف من رمزين: الأول يمثل الخطر، والثاني يمثل الفرصة. إن الخطر يكمن في أن رد فعلك على الحمل قد يفتح جروحاً في عائلتك تحتاج إلى سنوات عديدة لتلتئم، إذا تمّ شفاؤها بالفعل. وفرصتك هي أن تكون على قدر المسؤولية بطريقة تحوز بها احترام وشكر ابنتك مدى الحياة.

إن مهمتك هي أن تبقى هادئاً عندما يلوح الرعب في الأفق، وأن تكون أكثر اهتماماً بالإجراج الذي ستشعر هي به أكثر من اهتمامك بالإجراج الذي ستشعر به انت، والذي قد يكون كبيراً. عليك أن تقدم التعزية والتشجيع عندما تشعر أنك ستقول لها: «أنا أخبرتك أن هذا هو ما سيحدث». وعليك أن تساعد على تنظيم الرغبات المتضاربة لأفراد العائلة وتضع خطة حكيمة حيث يعملون على تنفيذها كفريق واحد. كما ينبغي عليك أن تقدم الإرشاد إلى والد الطفل ليساهم مساهمة إيجابية إذا كان راغباً في ذلك في الوقت الذي تشعر فيه أنك تريد أن تنتقم منه. والأهم من كل هذا هو أن توجه مشاعرك العنيفة إلى منافذ مثمرة للطاقة والنشاط - من خلال التخطيط، والصلاة، والتمارين الرياضية المجهدة، والتنفيس عن المشاعر إلى صديق متسامح بدلاً من إطلاقها نحو ابنتك.

إن ابنتك ستحتاج إلى مساعدة كثيرة، لكن ليس إلى إنقاذها إنقاذاً كاملاً. عليها أن تعبر بسرعة مرحلة الانتقال إلى سن البلوغ التي هي مرحلة تعرف أنت عنها أكثر بكثير مما تعرفه ابنتك. عليك أن تقاوم التجربة لطردها خارج المنزل أو لإبقائها في مرحلة المراهقة اللامسؤولة باتخاذ جميع القرارات عنها. وعليها أن تواجه جميع القرارات الصعبة ومتطلبات الحمل ولكن بوجودك بجانبها كحليف تثق به.

ومن المحتمل أن يكون عليك اتخاذ قرار حاسم يتعلق بك. ما هو الدور الذي ستقوم به في تربية الطفل الجديد؟ إذا كانت المراهقة الحامل شابة صغيرة، فقد تجد أن عليك القيام بمسؤولية الوالدية مرة ثانية مما يدفعك إلى الاستياء من هذه الفكرة. أو قد تكون متلهفاً ومتحمساً لوجود طفل جديد في منزلك لعدة سنوات قادمة. عليك أن تجد حلاً لمشاعرك تجاه هذه القضية، وعليك أن تخطط لمشارك تبعاً لذلك.

أثناء المداورات التي تقوم بها عائلتك، تأكد من إعطاء الاعتبار الكافي للتبني. فالمرهقة الحامل قد تعاني الكثير نتيجة التفكير بانها لن تستطيع التحلي عن الطفل عندما يولد. لكن التبني يقدم حلاً معقولاً ومحتملاً لكل الأطراف المعنية. فالطفل سيتعرض في كنف زوجين يرغبان بشدة في أن يكونا أبويه، وتستطيع الأم أن تتابع دراستها وتحقيق أهدافها المهنية، وتؤجل رعاية الطفل إلى أن تصبح مستعدة.

عليك أيضاً أن تناقش مسألة الإجهاض. أصوات كثيرة سوف تشجع ابنتك على الذهاب إلى مستشفى للإجهاض، مدعين أن هذا الاجراء البسيط سيضع حلاً سريعاً ومباشراً لهذه الازمة. وقد يتعرض بعض الآباء والأمهات لتجربة التفكير جدياً في هذا الخيار لأسباب متشابهة. لكن قبل اختيار هذا البديل وإنهاء الحمل بهذه الطريقة، ارجع إلى الفصل الأول من هذا الكتاب وأقرأ وصفاً للأسابيع الأولى للحياة بعد الخصيب.

الإجهاض ليس إجراءً مثله مثل عملية استئصال الزائدة الدودية حيث تُنزع قطعة من النسيج المصاب. إنه يضع نهاية حياة بشرية المقصود لها أن تنمو في عملية مستمرة من التخصيب إلى الولادة وما بعدها. لكن لأن هذه الحياة غير مرئية، فإن هوية الجنين وأهميته ستبدو قليلة وباهتة مقارنة مع المشاكل والمخاوف التي تنتاب الحامل. إن ذلك الشخص الذي ينمو، والذي يضع مصيره بين يدي أمه وأيادي الذين يؤثرون عليها، لا يستطيع الدفاع عن نفسه. وسواءً رغبتنا أم لم نرغب، فإن موت ذلك الطفل ليس الحل الأفضل مهما كانت الظروف صعبة وقاسية.

يجب على ابنتك أن تفكر في تحديد موعد مع مركز التعامل مع أزمات الحمل لمعالجة هذه القضايا، ولجمع المعلومات، والتفكير بالخيارات التي أمامها في أجواء مليئة بالعطف والمحبة. حتى لو كان لديها آراء قوية بالنسبة لما ستفعله، فإن ذلك المرجع يمكن أن يساعدها كثيراً. إن الخدمات التي يقدمها هذا المرجع تشمل تقييماً واقعياً للتأثير الطويل الأمد لكل واحد من الخيارات، ودعمًا إرشادياً مستمراً، ومساعدة طبية وإحالتها إلى أطباء آخرين، وتقديم الثياب للحامل وما يحتاج إليه الطفل. وتقدم مستوصفات خاصة خدمات طبية مجانية مثل فحص ما قبل الولادة.

من المهم جداً أن يستمر تقديم الرعاية الطبية المؤهلة والمليئة بالعطف والمحبة أثناء فترة الحمل. تؤجل كثيرات من المراهقات الحاملات أو تتجنب طلب الرعاية المناسبة لعدة أسباب. لكن المراهقات لديهن معدلات أعلى من التعقيدات المرتبطة بالحمل والولادة مقارنة بالنساء الأكبر سناً. وبالإمكان تخفيض عدد هذه المشاكل بشكل كبير (أو على الأقل بالإمكان توقعها) بواسطة فحوصات ما قبل الولادة والمتابعة الطبية الملائمة.

## ماذا يحدث لو كان ابنك المراهق قد تسبب بالحمل؟

إذا كان ابنك قد أقام علاقة جنسية مع إحدى الفتيات، فأصبحت حاملاً نتيجة ذلك، تذكر أنه ربما يعاني من المشاعر ذاتها التي تعانيتها صديقتك، بما فيها مشاعر الخوف، والذنب، ومشاعر متناقضة أخرى. وعلاوة على ذلك، سوف يشعر بالاضطراب الداخلي والارتباك حول الدور الذي يجب أن يؤديه.

عادة لا تتضمن العلاقة بالفتاة الحامل، حتى هذه اللحظة، أية خطط طويلة الأمد. لكن عليه الآن أن يتخذ قراراً حول مستوى الالتزام الذي ينوي أن يقوم به لأن هذه القضية هامة للغاية. بماذا يدين لهذه الفتاة الشابة؟ هل يستطيع الهرب من هذا الموقف؟ هل عليه أن يلتزم معها مدى الحياة بسبب هذا الحمل غير المخطط له؟

طبعاً، هو لا يتحمل العواقب البيولوجية، ووالدة الطفل لها كل الحق القانوني لتجهز طفلها أو لتستمر في الحمل حتى نهايته سواء ارتأت ذلك أو لم يرتته. وهذا ما يعطيه الانطباع بأن لا سيطرة له على هذا الحمل غير المخطط له، ولذا فهو لا يتحمل مسؤوليته. وأنتما، والديه، بعيدان عن هذا الوضع، وقد تساوركما أسئلة عن الدور الذي ينبغي أن تقوموا به.

فوق كل شيء، سيحتاج ابنكما إلى التشجيع والإرشاد ليحمل المستوى الملائم من المسؤولية عن دوره في هذا الحمل. يجب أن لا تسمح له بأن يهجر صديقتك ويتخلى عنها أسوة بالفارس الشجاع الذي «يضرب ويهرب». ينبغي أن لا يقول: «إنها مشكلتها هي الآن» أو «كان ينبغي أن تحمي نفسها» أو حتى «كل ما

عليها أن تفعله هو أن تجهض»، لأن هذه العبارات هي ردود فعل سطحية لا تنم عن الاحترام لمشكلة وحالة خطيرتين للغاية. كما أن إكراهه على الزواج الباكر بالفتاة قد يبدو عملاً نبيلاً، لكنه عمل خطير غير حكيم. إن زواج المراهقين فيه احتمالات ضئيلة جداً بالنجاح الطويل الأمد، كما أن عدم النضج، ونقص الموارد، والمتطلبات الكثيرة للطفل الجديد سوف ترهق العلاقة بين الزوجين المراهقين، مما يؤدي إلى تحطّمها. في أفضل السيناريوهات، فإن عائلتي الشاب والفتاة ستعاونان لإيجاد توازن مُجد بين هذه المهام المتعددة: مواجهة عواقب العلاقة الجنسية، مساءلة المراهقين أمام البالغين في كلتا العائلتين، التخطيط القصير الأمد والطويل الأمد، صنع القرارات الناضجة. سوف يحتاج ابنكما إلى الشجاعة للإقرار بمسؤوليته أمام عائلة الفتاة ولقبول رد فعلهم بتواضع، سواء أكان رد فعل متوازناً أم غاضباً. وعليكم جميعاً أن تواجهوا إمكانية أن تختار العائلة الأخرى التعامل مع الحمل بطريقتها الخاصة، حتى لو كنتم راغبين في المشاركة في هذه العملية. وإذا كان قرار تلك العائلة يعني منع ابنكم من الاتصال بشخص يهتم به كثيراً، فعليه أن يجد الشجاعة للالتزام برغبات العائلة الأخرى. وإذا سمحت له العائلة الأخرى أن يستمر بعلاقته مع ابنتهم وأن يدعمها وقت الصعوبات، فيجب وضع القواعد الأساسية واحترامها (بما فيها الامتناع عن الاتصال الجنسي). إن وجود صديقة حامل أمر صعب وموّلّم. لكن هذه الحالة قد تكون فرصة لابنكما لكي ينضج، ويعرف جبلته. وعلى المدى الطويل، فإن المراهقة الحامل ليست الشخص الوحيد الذي عليه اتخاذ القرارات الهامة.

## ماذا تفعل لو كان ابنك (أو ابنتك) غير متأكد من ميوله واتجاهاته الجنسية؟

إن أكثر الهواجس التي تسبب اضطرابات عاطفية للوالدين أثناء فترة مراهقة الأولاد هو احتمال أن تكون لدى الابن (أو ابنة) ميول واتجاهات جنسية مثلية. بالنسبة لكثير من الآباء والأمهات، وخاصة الملتزمين بشدة للقيم التقليدية، إن مجرد التفكير بأن أحد أبنائهم متورط في علاقة جنسية مثلية، يثير أسئلة أخلاقية مقلقة ومعلقة. وبالنسبة إلى بعضهم، تشتمل ردود الفعل على الممارسات الجنسية المثلية تجاه مشاعر مظلمة من الكراهية والاشمئزاز.

بالمقارنة مع ما سبق، هناك كثير من الأصوات المؤثرة في وسائل الإعلام، والحكومة، والرعاية الصحية، تشير إلى أن الميل الجنسي رغبة فطرية لا تتغير، مع أن ذلك لم يتم تأكيده أو البرهان عليه. وفي رأيهم، إذا كان مصير ابنك الانجذاب إلى أفراد من جنسه، فلا يمكن ولا يجب القيام بأي عمل بهذا الشأن سوى تقبله. إن اللوطيين النشطاء والسحاقيات الناشطات يعلنون ويؤكدون أن المراهقين الذين يشعرون بالميل تجاه أفراد من جنسهم، ينبغي أن يستكشفوا هويتهم الجنسية المثلية ويقبلوها ويحتفلوا بها ويعلمونها، وعلى آبائهم وأمهاتهم الاحتفال بها أيضاً معهم.

إن الغالبية العظمى من الآباء والأمهات، مع أنهم لا يكرهون الأفراد المثليين جنسياً ولا يقبلون الجنسية المثلية أو يمدحونها، يرغبون برؤية أولادهم ينجبون أولاداً ويعملون على تربيتهم. وهم يتوقعون الشعور بالسعادة وهم يشاهدون أفراد الجيل القادم وهم يتواعدون ويتزوجون ويؤسسون حياة عائلية جديدة. إذًا، التفكير بانغماس ابنهم في أعمال جنسية مثلية وفي علاقات مخالفة للطبيعة لعقود عديدة في المستقبل،

كاف ليثير هواجس كثيرة في داخلهم، إن لم نقل يؤدي بهم إلى معاناة الأرق المستمر. ماذا ينبغي أن تفعل إذا لم يكن ابنك (أو ابنتك) المراهق متأكداً من ميوله الجنسية أو إذا كان قد مارس الجنس المثلي مرة أو أكثر؟

لا تفترض أن الصفات التي تشير إلى جنس غير جنس ابنك تشير إلى ميول جنسية مثلية. إن الصبي الضعيف الذي يفضل الرسم على اللعب بالكرة قد يخيب آمال أبيه الذي طالما توقع أن يربي بطلاً رياضياً مفتول العضلات. والفتاة ذات الجسم الصغير وتتفوق في لعبة كرة السلة بدلاً من التفوق برقص البالية قد لا تلبى توقعات أمها بأن تكون ابنتها الجميلة والجميلة والجميلة مثل صورة الفتاة على غلاف المجلات. لكن كليهما (أي الصبي والفتاة) يحتاجان إلى التأكيد غير المشروط على قيمتهما من قبل والديهما اللذين يجب أن يقبلوا ويشجعوا مواطن القوة فيهما بشكل ملائم.

ومما يدفع المراهق نحو الجنسية المثلية الرفض المستمر من قبل الوالدين أو الأقران. إن العبارات الجارحة عن حجم المراهق أو شكله أو عن أية صفات أخرى فيه لا تعمل إلا على تعزيز الفكرة القائلة «أنا مختلف عن كل شخص آخر.» وإذا ما حصل المراهق على هذا القبول الصادق من قبل شخص لديه ميول جنسية مثلية، فإنه سوف يستنتج قائلاً: «أنا مختلف، فهذا يعني أنني لوطي - وفضلاً عن هذا أنا دائماً أشعر أنني لوطي.»

تذكر أن المراهقين يشعرون بتشويش عابر بالنسبة لهويتهم الجنسية، وخاصة إذا كانوا قد وصلوا على خبرات جنسية مع أشخاص من جنسهم. قد يمارس ابنك الجنس مرة أو أكثر مع شخص من جنسه سواء أكان هذا العمل مرحلة من العصبان، أو الرغبة في تجربة هذا النوع من العلاقات، أو نتيجة الإيذاء الجنسي في مرحلة الحداثة. وهذا ما يثير أسئلة في فكر المراهق حول مصيره الجنسي النهائي. من الأهمية بمكان إذا أن يحصل الأولاد والمراهقون الذين مرّوا بهذه الخبرات الجنسية، على المشورة الملائمة التي ستوضح لهم (من بين أمور أخرى) حقيقة أن هذه الخبرات والوقائع لم ولن تحدّد اتجاههم الجنسي المثلي طوال الحياة.

إذا اكتشفت أن ابنك قد مارس الجنس المثلي مرة أو أكثر، سواء بالإكراه أو باختياره، عليك أن تبقي طيفه القوي. يجب أن يعرف الولد أو المراهق الذي عانى الإيذاء الجنسي بأن ما حدث له لم يكن خطأه، وأنت لست خجلاً به أبداً. إنه يحتاج إلى التعزية والتشجيع والتأكيد له أن حدوده الجسدية الآن آمنة. ويحتاج أيضاً إلى التحدث عن خبراته معك (مع أن هذه الحالة غير مريحة) ومع مرشد اختصاصي. من الضرورة والأهمية أن يتم احتواء الضرر الذي ألحقه المعتدي بهوية الولد الجنسية وبشعوره بشأن قيمته الذاتية.

إذا كان قد اشترك في هذه النشاطات الجنسية المثلية قرين له أو أقران آخرون ولم يكن ذلك نتيجة الإكراه، فإن طريقة تعاملك مع الوضع ينبغي أن تكون مشابهة لما كان قد تمّ تفصيله بالنسبة إلى النشاط الجنسي في مرحلة ما قبل الزواج (انظر صفحة ٤٩٣). وعليك أن تبذل مجهوداً خاصاً للحفاظ على التوازن ما بين اتخاذ موقف حازم وواضح تجاه مبادئك الأخلاقية، وبين إعلام ابنك المراهق أنك ما تزال معه في فريق واحد. إن العبارات القاسية التي تعبّر عن الرفض والإدانة تؤدي إلى نتيجة عكسية، وتؤكد مشاعر المراهق بالعزلة، وتثير سلوكاً مشابهاً. وفي الوقت نفسه، فإن عدم التجاوب السلبي والاستسلامي («لا أستطيع أن أفعل أي شيء تجاه هذا الأمر، لذا عليّ أن أعتاده») يضيق عليك الفرصة لإحداث التغيير. وكما كان الحال بالنسبة إلى النشاط الجنسي في بداية مرحلة المراهقة ومنتصفها، فإن المحادثة وطلب المشورة من شخص يؤمن بقيمك عمل ضروري.

إذا ما وصل ابنك المراهق إلى مرحلة البلوغ وأصبح منغمساً بالعلاقات الجنسية المثلية بشكل واضح،

فإن مهمتك لإبقاء التوازن المذكور أعلاه تصبح عملية حساسة، لكنها ليست مختلفة عن أي نهج تتبناه تجاه قرارات ابنك البالغ الخائفة والمتناقضة مع قيمك. إنما من الضروري ومن الممكن -ومن الصعب في بعض الأحيان- أن تعبر عن المحبة والقبول دون إدانة السلوك. لديك كل الحق وتقع على عاتقك مسؤولية الإصرار على أن النشاط الجنسي يجب أن يتوقف تحت سقف منزلك.

يجب عليك أن تلتزم بممارسة الصلاة، وإبداء الصبر والثابرة. قد تذرّف الدموع الكثيرة، لكن يجب أن لا تسمح للعداوة أو المرارة أن تتأصلا في مشاعرك. والأكثر من هذا، تحتاج إلى مقدار كبير من الحكمة، لأنك قد تكون الشخص الوحيد الذي يعبر عن المحبة، في الوقت الذي تعمل فيه على تشجيع ابنك ليبدأ مرحلة صعبة يتوقف فيها عن هذا السلوك الجنسي المثلي المستمر.

## ماذا تفعل لو كانت ابنتك ضحية اعتداء جنسي؟

هناك العديد من التوصيات المذكورة في المستطيل على صفحة ٤٩٤، والتي بإمكانها أن تخفف من مخاطر اغتصاب المراهقة أثناء موعد لها مع صديق. لكن حتى لو تمّ اتخاذ الاحتياطات الملائمة، فمن المحتمل أن تصبح ابنتك ضحية اعتداء جنسي. هناك احتمال واحد من عشرة (بعض الباحثين يقولون واحد من أربعة) بأنها سوف تُرغم على ممارسة الجنس غير المرغوب به في مرحلة ما من حياتها. ومع أن هذا الموضوع غير محبّب للمناقشة، فإنّ عليها أن تعرف ما ينبغي أن تفعله (وما لا ينبغي أن تفعله) إذا ما حدث هذا الاعتداء، سواء أكان المعتدي معروفاً لديها أم غريباً.

أولاً، يجب أن تذهب إلى مكان آمن بأسرع ما يمكن ثم تتصل بأحد أفراد العائلة وبالشرطة حالاً. بسبب الوضع العاطفي الذي تعانيه الفتاة بعد الاعتداء، فهي تشعر بميل قوي لإنكار ما حدث مما يدفعها للانتظار أيام وأسابيع قبل الإبلاغ عن الحادث. لكن هذا التأخير يقلل من مصداقيتها ويجعل مقاضاة المعتدي أكثر صعوبة. إن الإبلاغ عن الاعتداء فوراً يساعدها على استعادة السيطرة على الأمور، والحصول على الرعاية الطبية، وضمان سلامتها الشخصية. وبالإضافة إلى ما سبق، من المهم جداً الاحتفاظ بكل الأدلة المادية للاعتداء. ينبغي أن لا تستخدم الدوش أو الرشاش المائي أو الاستحمام، ولا حتى أن تغيّر ملابسها مع أنّ من الطبيعي أن تشعر بدافع قوي للتخلص من كل أثر للاعتداء.

يتم الإبلاغ عن ٥ إلى ١٠ بالمئة من حالات الاغتصاب فقط بسبب الشعور بالإجراج، والخوف من الانتقام، والخوف من التعامل مع رجال الشرطة، والأطباء، والمحامين. ويكون المعتدي قد افترض أن باستطاعته الإفلات بدون عواقب، لكن يجب عدم السماح له بالتمتع بهذا الشعور. فإنّه قد ارتكب جريمة خطيرة ويستحق العقاب. كما أن أكثر المغتصبين يكررون اعتداءاتهم، واتخاذ الإجراءات المناسبة بحقهم قد يمنع الاعتداء على شخص آخر.

إن الضابط الذي يتلقى التقرير يسأل عن بعض التفاصيل المحددة المتعلقة بالاغتصاب والتي يمكن أن يكون من المؤلم الإجابة عنها لكنها ضرورية لتوثيق الجريمة. من المهم جداً أن تكون ابنتك صادقة وصریحة بالنسبة لما حدث حتى لو شعرت أنها ارتكبت خطأ أو انتهكت معاييرها الاخلاقية قبل حدوث الاغتصاب. إذا غيرت قصتها في ما بعد، فإن القضية ضد المعتدي ستصبح ضعيفة.

سينصح رجال الشرطة بإجراء تقييم طبي، حتى ولو اعتقدت ابنتك انها لم تتضرر. الفحص الطبي الشامل ضروري لتقييم حالتها الجسدية، ولجمع الأدلة الهامة، ولتوفير المشورة حول إمكانية حدوث الحمل

أو إصابتها بأحد الأمراض الجنسية. يجب أن يتم هذا الفحص في غرفة الطوارئ في المستشفى حيث الأطباء والعاملون مؤهلون للتعامل مع ضحايا الاغتصاب، أو في مركز معالجة حالات الاغتصاب (على افتراض أن خدماته تشمل فحوصات طبية ملائمة).

كما هو الحال بالنسبة لتقارير الشرطة، فإن بعض أجزاء هذه الفحوصات ستكون صعبة أو مزعجة، وخاصة إذا لم تكن ابنتك قد أجرت فحص في الحوض من قبل. لكن التعاون مع الطبيب والممرضات ضروري وهام جداً، والإزعاج الموقت محتمل مقابل المزايا الطويلة الأمد للرعاية الصحية الجيدة.

أخيراً، يجب أن تحصل ابنتك على المشورة من شخص مؤهل للتعامل مع تأثير محنة الاغتصاب على حياتها. لا يمكن إنكار هذه الحادثة ولا يمكن نسيانها. وستحتاج ابنتك إلى الوقت والدعم لتتعافى من العواقب الجسدية، والعاطفية، والروحية للاعتداء الجنسي. كما ينبغي لها التعامل مع العديد من المشاعر القوية، بما فيها الشعور بالذنب أو مشاعر اللوم الخاطئة.

من الأهمية بمكان أن لا تتفجر مشاعر الغضب والإحباط وتسبب المزيد من الضرر. كما أن هذا الوقت ليس ملائماً لإطلاق عبارات مثل «أنا قلت لك هذا» أو «كيف سمحت لهذا الأمر بأن يحدث؟». وعلى الرغم من أن ابنتك اعتمدت على أحكام خاطئة وعصت إرشاداتك الواضحة، فهي لم «تطلب» ولم تستحق هذا الاعتداء الجنسي. إنها بحاجة إلى مساعدتك لتعيد بناء شعورها بالكرامة والاستحقاق. وبغير أعمال الإصلاح الهامة هذه، فإنها سوف تتعرض للضغوط الجنسية والإيذاء الجنسي في المستقبل.

## ماذا تعمل لو كان ابنك ضحية اعتداء جنسي؟

إن الغالبية العظمى من المعلومات والإرشادات المتعلقة بالاغتصاب موجهة نحو الإناث، اللواتي هن في غالبية الأحوال -لكن ليس دائماً- ضحايا الاعتداءات الجنسية. إنما في حالات أقل تكراراً (لكن ليس أقل خطورة)، يمكن أن يكون المراهق الشاب الهدف الجنسي لرجل واحد أو أكثر. فإذا ما حدث هذا مع ابنك، فعليك أن تحشد القوة والدعم اللذين احتجت إليهما عندما قدمت المساعدة لابنتك التي تعرضت لاعتداء جنسي.

وبشكل خاص، يجب توفير التقييم الطبي الملائم، وجمع الأدلة، واتخاذ الإجراءات الوقائية من الأمراض المنقولة جنسياً، وتوفير المشورة بطريقة ملائمة، كما هو الحال عندما تكون الضحية أنثى. وإذا أمكن، ينبغي تعيين المعتدي، واعتقاله، ومقاضاته. حتى لو سمع الأب (أو الأم) بالاعتداء الجنسي بعد عدة أشهر أو سنوات، يجب توفير الرعاية الطبية والمشورة. ومن المهم بشكل خاص أن لا نسمح لهذه الحادثة أن تشوش شعور المراهق بهويته الجنسية أو نزاهته.