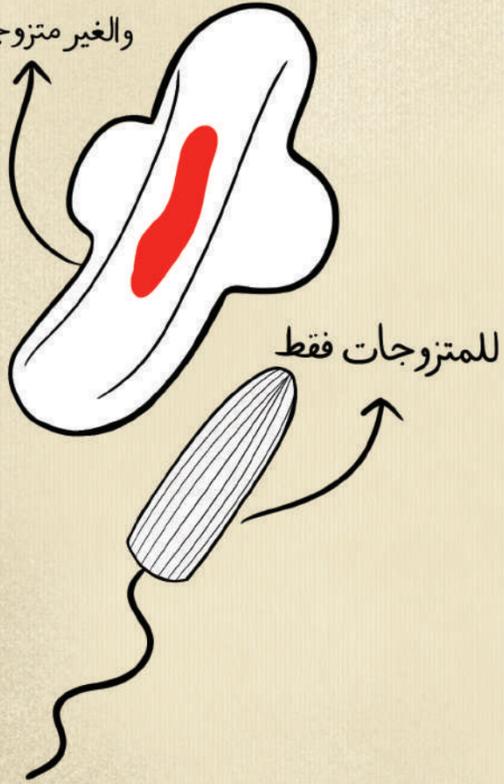


جريدة خرافات الحيض

الطبعة الاولى: ****

للمتزوجات
والغير متزوجات



من أجلك سيدتي

دم الحيض دم فاسد
الاستحمام أثناء الدورة مضر
الحيض عيب تتكلمي عنه
ممنوع دخول الحائض للمطبخ



تقصي العدالة الصحية للدورة الشهرية في الأردن

العوامل الاقتصادية التي تؤثر على تجارب النساء مع فقر الدورة الشهرية

1. خلفية البحث وأهميته

تُستخدم مصطلحات «الصحة والنظافة أثناء الحيض» و«إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض» بشكل متكرر في الأدبيات الأكاديمية وتقارير المنظمات الدولية غير الحكومية عند الإشارة إلى صحة النساء أثناء الحيض. وتعرّف منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف) ومنظمة الصحة العالمية «إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض» بأنها فهم دورة الحيض وإدارتها بكرامة وراحة، وذلك من خلال استخدام منتجات صحية، يتم تغييرها ما دعت الحاجة بصورة آمنة تضمن الحفاظ على الخصوصية، مع الحفاظ على جسم نظيف باستخدام الماء والصابون، وتوفير مرافق آمنة ومريحة للتخلص من هذه المنتجات.¹ فيما يشمل مصطلح «الصحة والنظافة أثناء الحيض» كلاً من إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض، والعوامل البيئية الأوسع التي تربط الحيض بالصحة العامة، والرفاه، والمساواة بين الجنسين، والتعليم والعدالة، والتمكين، والحقوق.² حيث ترتبط العوامل السابقة بإمكانية الوصول إلى المعرفة ومنتجات الدورة الشهرية، والخدمات الصحية ومرافق الصرف الصحي والحمامات بصورة آمنة ومتاحة، بالإضافة إلى التخلص الصحي الآمن من منتجات الدورة الشهرية، ووجود أعراف مجتمعية إيجابية تتعلق بالحيض.

أما «فقر الدورة الشهرية» فهو مصطلح واسع الانتشار في قطاعات الصحة العامة والتنمية الدولية، حيث يسلط الضوء على القضايا الحرجة المتعلقة بالصحة أثناء الحيض. وبشكل أساسي يُركز على قضايا عدم الوصول إلى الموارد الأساسية اللازمة للحفاظ على الصحة والنظافة أثناء الحيض؛ بما في ذلك المنتجات الصحية الخاصة بالدورة الشهرية، والمرافق الصحية الخاصة بالنظافة الشخصية، وآليات إدارة النفايات، والتثقيف الصحي. تؤثر هذه التحديات المتفشية على عدد لا يحصى من النساء على مستوى العالم، مما يفرض عليهن أعباءً جسدية ونفسية وعاطفية.³

حالة فقر الدورة الشهرية في الأردن:

في يونيو من عام ٢٠٢٣، نشر صندوق الأمم المتحدة للسكان تقريرًا بشأن إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في الأردن.⁴ رصد التقرير زيادةً في فقر الدورة الشهرية في البلاد، استنادًا إلى عدم وصول النساء والفتيات إلى المنتجات الصحية ذات الجودة، ومرافق المياه والنظافة الشخصية والصرف الصحي (مرافق WASH).⁵ بالإضافة إلى افتقارهنّ للمعلومات غير الموصومة اجتماعياً فيما يتعلق بإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض وصحة المرأة بشكل عام.⁶ كذلك فإن هناك العديد من القضايا الرئيسية المتعلقة بفقر الدورة الشهرية وصحة المرأة في الأردن، مثل الوصمة الاجتماعية حول موضوع الدورة الشهرية، والعوامل الاجتماعية والاقتصادية التي تعيق الوصول إلى إدارة سليمة للنظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية، وكذلك خدمات الرعاية الصحية العامة، والمخاطر التي تواجهها النساء والفتيات ذوات الإعاقة.

¹"Guidance on Menstrual Health and Hygiene," UNICEF, March 2019, <https://www.unicef.org/documents/guidance-menstrual-health-and-hygiene>, 8.

²المرجع السابق نفسه

³Michel J, Mettler A, Schönenberger S, Gunz D, "Period poverty: why it should be everybody's business," Journal of Global Health Reports, 2022, doi:10.29392/001c.32436.

⁴United Nations Population Fund, "Menstrual Hygiene Management: Monitoring Analysis Report," UNFPA Jordan, June 12, 2023, <https://jordan.unfpa.org/en/publications/menstrual-hygiene-management-monitoring-analysis-report>.

⁵ بنية WASH هي البنية التحتية المتعلقة بالماء، والصرف الصحي، والنظافة الشخصية.

⁶المرجع السابق نفسه، 2.

فيما يتعلق بالوصمة الاجتماعية، أشارت ٩٥٪ من المشاركات في استبيان أجراه صندوق الأمم المتحدة للسكان إلى أنهن لا يشعرن بالراحة عند التحدث عن الدورة الشهرية.⁷ علاوةً على ذلك، وجد الاستبيان أن النساء والفتيات اللاتي يعشن في المجتمعات ذات الدخل المنخفض يملن إلى شراء منتجات غير مخصصة للدورة الشهرية، مثل حفاضات الأطفال أو فوط الأمومة، بسبب ارتفاع تكلفة منتجات الدورة الشهرية.⁸

بالإضافة إلى ذلك، تتأثر البنية التحتية لمرافق المياه والنظافة الشخصية والصرف الصحي، وممارسات إدارة نفايات الرعاية الصحية في الأردن بنقص الموارد البيئية عامةً، وندرة المياه بشكل خاص، حيث سلط تقرير حديث للأمم المتحدة الضوء على الخطر الذي يواجه النظام البيئي في الأردن، فيشير إلى أنه:

من المتوقع أن ينخفض إمداد المياه بأكثر من ٥٠ متر مكعب للفرد الواحد خلال السنوات العشر المقبلة، مما يجعل الأردن واحدة من أكثر البلدان جفافاً في العالم بحلول عام ٢٠٢٢... هذه التغيرات المناخية الحادة تُنتج تأثير الدومينو،⁹ من خلال تقليل الإنتاج الزراعي والغذائي، وتهديد بقاء ثلث التنوع البيولوجي في الأردن، وتفاقم ندرة المياه، وتلاشي النظم البيئية وأحواض تجمع المياه، والتسبب في تراجع سبل العيش الاقتصادية، بالإضافة إلى عواقب حرجة أخرى.¹⁰

تنعكس التغيرات البيئية على النساء في المناطق الريفية بشكل أكبر، حيث يكن أكثر عرضة لتأثيرات تغير المناخ؛ لاعتمادهنّ على الموارد الطبيعية في معيشتهنّ، وكونهنّ يشكلنّ الغالبية من الفقراء. علاوةً على ذلك، تعاني النساء والفتيات اللاجئات من سوريا ودول أخرى في إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية، حيث تفتقر أماكن إقامتهنّ، غالباً، إلى مرافق المياه والصرف الصحي والنظافة الأساسية.¹¹ كما أن الوضع الاجتماعي والاقتصادي للمجتمعات النازحة في جميع أنحاء الأردن يزيد من التحديات المتعلقة بإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية، حيث لا تمتلك العديد من الأسر الموارد الاقتصادية الكافية لشراء منتجات الدورة الشهرية الصحية.¹²

ووجدت دراسة أخرى تفاوتاً ممنهجاً في توزيع المياه، حيث تحصل النساء على كمية أقل مقارنة بالرجال ضمن نظام توزيع المياه الخاص الذي يعتمد عليه معظم سكان الريف في الأردن.¹³ تسلط العدسة النسوية الضوء على العبء غير المتناسب الذي يقع على كاهل النساء المكلفات بمسؤولية إدارة المياه وتسهيل استخدامها،¹⁴ وخاصة في الأسر التي تعولها النساء. تتكاثف هذه العوامل المتعلقة بالوصول غير المتكافئ إلى الموارد، والمسؤولية المتزايدة على عاتق النساء، وعوائق صنع القرار، وتقييد حرية التنقل للنساء الريفيات، لتنتج واقعاً تفقد فيه النساء الوكالة والسيطرة على أجسادهنّ وحيواتهنّ.

⁷ المرجع السابق نفسه.

⁸ المرجع السابق نفسه.

⁹ تأثير الدومينو (بالإنجليزية: Domino Effect) هو تفاعل تسلسلي يحدث عندما يسبب تغيير صغيراً تغييراً مماثلاً بجواره والذي بدوره سيحدث تغييراً مماثلاً وهكذا دواليك في تسلسل خطي.

¹⁰ UN Women, "Rural Women and Climate Change in Jordan", October 24, 2018. <https://origin/source/url>.

It is key to note that research according to WHO indicates that 20 liters per capita per day is the minimum quantity of safe water required to realise minimum essential levels for health and hygiene.

¹¹ Ibid.

¹² Ibid.

¹³ Malle, Adele, and Aya Kamil. Carnegie. "Climate Change and Gender in Morocco and Jordan", August 03, 2023. <https://carnegieendowment.org/sada/90321>

¹⁴ Masharqa, Katrin. "Embodying the Everyday Practices of Urban Water: The Discourse of Water Scarcity and Women's Subjectivities in Amman, Jordan." Master's thesis, American University in Cairo, AUC Knowledge Fountain, https://fount.aucegypt.edu/retro_etds/2494.

٢. أهداف البحث

بينما أكدت بعض المنظمات الصحية ووكالات الإغاثة الإنسانية أن هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث لتطوير تدخلات مستدامة وفعالة ضمن عمليات التنمية العالمية، تم تجاهل الصحة والنظافة الصحية أثناء الحيض بشكل كبير في تلك الأبحاث. فقد فحصت دراسة حديثة (114) تقريراً صدرت عن أربع منظمات عابرة للدول على مدى ما يقرب من ٤٠ عامًا، بهدف تتبع تضمين وتهميش الصحة والنظافة الصحية أثناء الحيض. وحددت الدراسة ثلاثة عوامل رئيسية تعيق إيلاء الأولوية لأبحاث الصحة والنظافة الصحية أثناء الحيض وهن: القابلية للقياس، الحساسية الثقافية، والخصائص الأساسية للمجموعات المتضررة. حيث لا يزال نقص المعرفة بالتجارب الثقافية والشخصية للنساء مع الصحة أثناء الحيض يشكل تحديًا للجهاث المعنية التي تهدف إلى خلق تدخلات فعّالة ومفيدة. تهدف هذه الدراسة النوعية إلى سد بعض الفجوات البحثية في الأدبيات الأكاديمية المتعلقة بالعوامل والحساسيات الاجتماعية والثقافية المرتبطة بفقر الدورة الشهرية في الأردن. لا تقدم هذه الدراسة عينة شاملة أو تمثيلية ولكنها تقدم نظرة عميقة على الواقع الثقافي والاجتماعي والاقتصادي للنساء. وتسلط الضوء على تجارب النساء مع الصحة أثناء الحيض باستخدام نهج نسوي نوعي؛ لاستكشاف كيفية تكيف النساء مع التحديات التي تمنعهن من الوصول إلى المعرفة اللازمة، والمنتجات، والخدمات الصحية عالية التكلفة.

٣. تصميم الدراسة والمنهجية البحثية

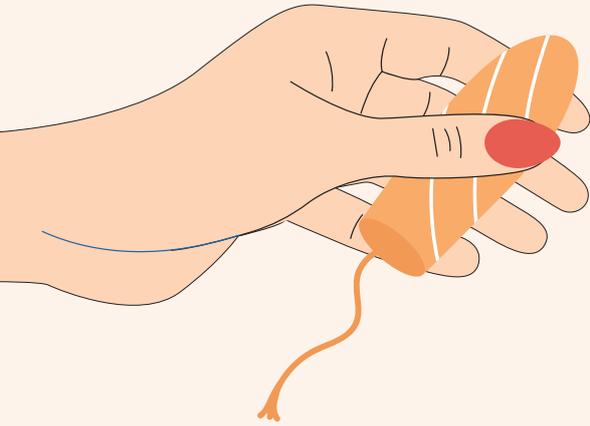
تعرض فان آيك وأخريات في إحدى مراجعتهم المنهجية ثلاثة مجالات رئيسية يمكن ويجب من خلالها معالجة إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في جميع أنحاء الجنوب العالمي، وهذه مجالات تتعلق ب: المعرفة الفردية، البيئة الاجتماعية، والبيئة المادية.¹⁵ هذا التصنيف يساعد في تحديد التحديات الرئيسية المرتبطة بإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض وكيفية معالجة كل منها. حيث تتضمن المعرفة الفردية التعليم المقدم للنساء والفتيات، وكذلك الرجال والفتيان، فيما يتعلق بالصحة الإنجابية ودورة الحيض. وتتضمن البيئة الاجتماعية المحظورات والخرافات المتعلقة بالحيض، والجهود المبذولة لمكافحة المعلومات الخاطئة الشائعة، والشعور بالخجل والإحراج جراء طرح هذه المواضيع. أما البيئة المادية فتشمل المنتجات المستخدمة من قبل النساء والفتيات خلال دورتهن الشهرية، وخصوصية ونظافة المرافق الصحية أثناء الحيض في أماكن العمل والمدارس والأماكن العامة الأخرى، بالإضافة إلى توفر أدوية إدارة الشعور بالألم. وتضم البيئة المادية مسألة رئيسية تتعلق بالبنية التحتية للمياه والنظافة الصحية والصرف الصحي (بنية WASH التحتية)، فبالرغم من محوريته في عملية إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض، إلا أن صحة المرأة بشكل عام، ومن ضمنها الحيض، لا يتم تضمينها عادةً عند تصميم وتخطيط هذه البنى التحتية.

¹⁵Anna Maria van Eijk, M Sivakami, Mamita Bora Thakkar, Ashley Bauman, Kayla F Laserson, Susanne Coates, and Penelope A Phillips-Howard, "Menstrual Hygiene Management among Adolescent Girls in India: A Systematic Review and Meta-Analysis," BMJ Open 6, no. 3 (2016). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010290>.

بدأت المنظمات الدولية والمنظمات غير الحكومية، عند التفكير في مستويات المعرفة الفردية وظروف البيئة الاجتماعية والمادية، في النظر ليس فقط إلى الحواجز التي تواجهها النساء والفتيات في الوصول إلى المنتجات الصحية المتعلقة بالحوض، ولكن أيضًا إلى التحديات البيئية المرتبطة بهذه المنتجات.¹⁶ حيث ترتبط هذه التحديات في جميع أنحاء الجنوب العالمي ارتباطًا وثيقًا بعدم المساواة الاجتماعية والاقتصادية. وتؤثر الفجوة بين الحضر والريف، ونقص البنية التحتية المناسبة على كل من إدارة النظافة الصحية أثناء الحوض، وكذلك الصحة أثناء الحوض.¹⁷ وتعد الثروة المؤشر الأكثر أهمية الذي يساهم في خلق عدم المساواة في القدرة على الوصول إلى المنتجات الصحية، بينما يحتل التعليم المركز الثاني،¹⁸ لذلك فإن دراسة وتقسي هذه التحديات والعلاقة بينها أمر أساسي لفهم فقر الدورة الشهرية.

تستكشف هذه الدراسة العوامل التي تؤثر على تجارب النساء الأردنيات مع الحوض، باستخدام تصنيف العوامل السابق ذكره من المعرفة الفردية والبيئة الاجتماعية والبيئة المادية. ومن خلال استبيان عبر الإنترنت، ومقابلات معمقة، ومشاورات مع خبيرات وممارسات متخصصات، تم استخدام معرفة النساء وتجاربهن مع الحوض لإنشاء صورة لواقع فقر الدورة الشهرية في الأردن في الوقت الحالي، يكون مركزها التجربة الإنسانية الخاصة بالنساء. يتضمن تحليل شهادات النساء فحص تجاربهن المباشرة مع الحوض، وفهمهن لصحة الحوض، وممارسات النظافة الصحية.

حيث غالبًا ما تتأثر هذه الآراء بالتجارب الشخصية والتجارب المشتركة مع نساء أخريات، التي تساهم في تشكيل تصوراتهن لمراحل ومفاهيم مختلفة مثل البلوغ، وفقر الدورة الشهرية. ودعمت نتائج الدراسة الأبحاث السابقة التي تشير إلى أن الاعتبارات الاقتصادية مثل الوصول إلى المنتجات الشهرية وتكلفتها وخدمات الرعاية الصحية ذات الصلة تلعب دورًا حاسمًا في تشكيل تجربة النساء، في حين أن العوامل الاجتماعية، بما في ذلك الوصمة الاجتماعية والالتزام بالأعراف الثقافية والدينية، لها تأثير إضافي على تجربة النساء. تسلط هذه الدراسة الضوء على التفاعل المعقد بين العوامل الشخصية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية، الذي يساهم في تشكيل نتائج الصحة المتعلقة بالحوض.



¹⁶Neeraja Bhavaraju, Laura Amaya, and Jaclyn Marcatili, "Advancing Gender Equity by Improving Menstrual Health," FSG, August 19, 2022, <https://www.fsg.org/resource/advancing-gender-equity-improving-menstrual-health/>

¹⁷Laura Rossouw and Hana Ross, "Understanding Period Poverty: Socio-Economic Inequalities in Menstrual Hygiene Management in Eight Low-and Middle-Income Countries," International Journal of Environmental Research and Public Health 18, no. 5 (2021): 2.

¹⁸ibid., 8-9.

لإتمام عملية جمع المعلومات، استخدمت الباحثة أدوات بحث متعددة وهي الاستبيان الذاتي، والمقابلات المعمقة، والاستشارات مع خبيرات في مجالات مختلفة، بهدف فهم تجارب النساء المتعلقة بالصحة والنظافة أثناء الحيض. في ما يلي، تشرح الباحثة هذه الأدوات بالتفصيل:

1. الاستبيان الذاتي عبر الإنترنت

تم تصميم استبيان يسمح بإخفاء الهوية باستخدام Google Forms، حيث طرح أسئلة مفتوحة لجمع تجارب وشهادات المشاركات، بهدف التحقق من نتائج بعض المراجعات الأدبية والأكاديمية، وتحديد الأنماط والتجارب المشتركة بين المشاركات الأردنيات والنساء على مستوى العالم. تم توزيع الاستبيان عبر تطبيق WhatsApp بواسطة فريق تقاطعات في الفترة من ٤ فبراير إلى ٨ مارس من هذا العام. كان الاستبيان ذاتي الإدارة ولا يتطلب معرفة مسبقة بالصحة والنظافة أثناء الحيض.

تم استقطاب المشاركات في الدراسة من خلال الشبكة الاجتماعية للمجموعة النسوية «تقاطعات» والتي تضم ٥٢١ عضوة نشطة مهتمة بدعم القضايا النسوية.¹⁹ تعد المشاركات جزءًا من المجتمع المُلم بالعمل النسوي وقضايا حقوق الإنسان والحراك المجتمعي. وعلى الرغم من الجهود المبذولة لجمع بيانات ديموغرافية أساسية دون هويات شخصية، إلا أنه يجب الإحاطة بأن المشاركات قد يمتلكن بعض المعرفة أو الاهتمام بالخطاب النسوي والقضايا الاجتماعية.

سألنا المشاركات عن إلمامهم بـ«فقر الدورة الشهرية» كمصطلح وقضية نسوية من أجل تقييم أي مخاطر للتحيز، وتبين أن غالبية المشاركات لم يكن على دراية عميقة بهذا المصطلح، حيث أن ٧٦٪ من المشاركات لم يكن لديهن معرفة مسبقة بالمصطلح، بينما ١٩٪ كان لديهن بعض المعرفة به، وشعر ٥٪ فقط منهن بالثقة في تفسيرهنّ له. هذا يشير إلى نقص كبير في الوعي بمفهوم «فقر الدورة الشهرية» بين المشاركات بالاستبيان.

¹⁹تضم تقاطعات ٥٢١ عضوة نشطة في مجتمعنا من مصر والعراق والأردن ولبنان وفلسطين والسودان وسوريا وتونس واليمن، والفئات الديمغرافية فيه شاملة لعدة قطاعات، بين الشابات (١٨-٢٤ سنة) والنساء الراشحات (٢٥-٥٥ سنة). من بينهن متطوعات ومنسقات ومجتمع ومشاركات بطرق متنوعة في النشاط والبحث المنتظم مع تقاطعات. يتراوح وجودهم ومساهماتهم من إنتاج محتوى الوسائط الرقمية، إلى المشاركة في الدراسات البحثية، إلى تنظيم وحضور برامج وفعاليات التعلم المجتمعي.

من الضروري الإشارة إلى أنه لم يُطلب من المشاركات ذكر أسمائهن لضمان حماية هويتهنّ، ولكن طُلبت منهنّ معلومات ديموغرافية. تم جمع البيانات وتصنيفها ديموغرافيًا، لينتج ما مجموعه 91 مشاركة.

المجموع	الجنسية
84	أردنية
1	فلسطينية أردنية
4	سورية
1	فلسطينية
1	مصرية

٢. المقابلات المعمقة

سألنا المشاركات في الاستبيان عما إذا كن مهتمات أو مستعدات لإجراء مقابلات شخصية مع الباحثة، ووافقت ثلاث مشاركات على ذلك. تم إجراء جميع المقابلات عبر الإنترنت وباللغة العربية في مارس ٢٠٢٤ وهدفت إلى الحصول على فهم أعمق لمعرفة النساء وتجاربهنّ بالصحة أثناء الحيض والتحديات المرتبطة بذلك. وسيتم استخدام الاسم الأول فقط للمشاركات في المقابلات لاحقاً، لضمان حماية هويتهنّ.

٣. الاستشارات مع ذوات الخبرة والممارسات

تمت استشارة عدد من الخبيرات لمراجعة نتائج الاستبيان والأدبيات الأكاديمية، كانت المناقشات مبنية على النتائج الأولية والتحليل الذي قامت به الباحثة. وقامت الباحثة بالتعاون مع فريق تقاطعات باختيار الخبيرات بناءً على نشاطهنّ النسوي وخبرتهنّ في دمج سياسات مراعية للنوع الاجتماعي، وتعليم الصحة الإنجابية والجنسية، خاصةً ضمن القدرات الطبية أو المهنية ذات الصلة، بحيث تمتد أعمالهن عبر منطقة الشرق الأوسط للاستفادة من ملاحظتهنّ في السياقات الاجتماعية والاقتصادية التي يعملون فيها.

وتكونت فئة ذوات الخبرة والممارسات من:

نوران المرصفي منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا-، باحثة حضرية وناشطة ديناميكية وراوية بصرية مقرها القاهرة. تشمل اهتماماتها المساواة بين الجنسين، العدالة المناخية، العمران العادل، والدفاع عن المجتمعات المهمشة. حاصلة على درجتي ماجستير في التصميم الحضري، وشاركت في مبادرات متنوعة لتعزيز حقوق المرأة والشباب في جميع أنحاء مصر. تشغل حاليًا منصب مديرة البرنامج الاجتماعي والبيئي في مكتب مؤسسة فريديش إيرت في مصر، كما تساهم كعضوة في مجلس إدارة مبادرة The Sex Talk بالعربية.²⁰

حنين شاهين، من منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، تعمل كمستشارة للعدالة المناخية والعنف القائم على النوع الاجتماعي لصالح UKAid في القاهرة، كما تشغل منصب مديرة برنامج لصندوق النوع الاجتماعي، الذي يقدم الدعم للمنظمات المدنية المعنية بحماية ومساعدة النساء والفتيات والرجال ومنع العنف القائم على النوع الاجتماعي. تتطوع حنين خارج أدوارها المهنية كعضوة في مجلس إدارة شبكة العمل المناخي، حيث تمثل مصر وتساهم في تعزيز العمل المناخي في العالم العربي. حاصلة على درجة الماجستير في النوع الاجتماعي والتنمية، ولديها أكثر من 10 عامًا من الخبرة في تطوير المجتمع والدفاع عن العدالة المناخية.

ديلاني ج. غلاس أستاذة مساعدة في جامعة تورنتو، وعالمة أنثروبولوجيا حيوية وثقافية تعمل بالأساس مع المجتمعات العربية في أمريكا الشمالية والأردن. يركز عملها على التجارب الصحية المتعلقة بالكوارث، وعدم المساواة الاجتماعية، وتطور سن البلوغ، والصحة العقلية والنفسية، ورفاه الأطفال/ات والمراهقين/ات.

هديل عصام صيدلانية وباحثة طبية تتمتع بخبرة 10 سنوات في قطاع الصيدلة. تمتد خبرتها إلى البحث الصيدلاني المتعلق بصناعة الأدوية، والكتابة للمواقع الطبية التي توفر رؤى قيمة حول تقاطع الرعاية الصحية والعدالة الاجتماعية والمساواة بين الجنسين.

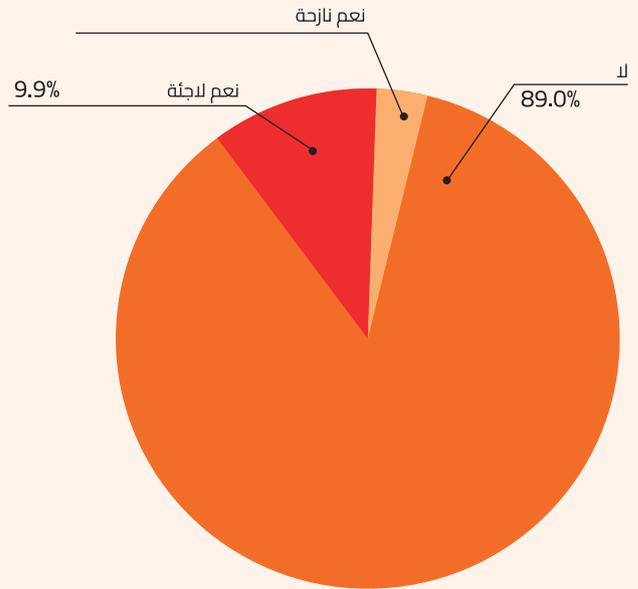
²⁰لمزيد من الإطلاع على المبادرة، يرجى زيارة الموقع التالي: <https://thesextalkarabic.com>

التوزيع الديموغرافي للمشاركات:

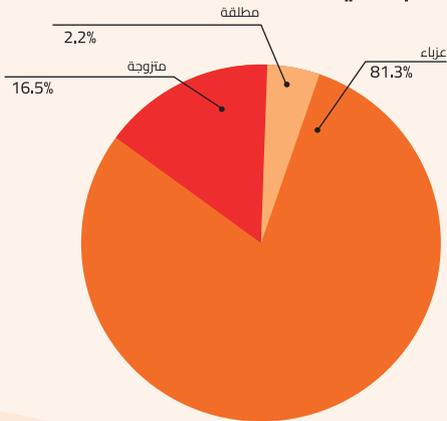
من بين ٩١ مشاركة، كان هناك تنوع في مكان السكن، العمر، الحالة الاجتماعية، حالة التوظيف، وبلد الميلاد. ثمانية وثمانون من المشاركات هن أردنيات بالإضافة إلى لاجئة سورية ولاجئة فلسطينية تعيشان في الأردن، وتعيش بقية المشاركات في محافظات مختلفة عبر الأردن، ومن فئات عمرية مختلفة. ورغم أن الأغلبية شابات، حيث كانت حوالي ٧٠٪ من المشاركات دون سن الثلاثين. كانت الأغلبية العظمى من المشاركات عازبات وليس لديهن أطفال في وقت إجراء هذه الدراسة.

مجموع العدد	أين تعيشين؟ وما هو اسم مدينتك؟
62	عمان
11	أربد
8	الزرقاء
3	السلط
2	الفحيص
2	الكرك
1	الشونة الشمالية
1	العقبة
1	المفرق

المجموع



الحالة الاجتماعية



المجموع



المجموع	العمر
17	أقل عمر
45	أكبر عمر
26	متوسط الأعمار
19	مجموع المشاركات بعمر 20 سنة و أقل
53	مجموع المشاركات بين 20 إلى 30 سنة
19	مجموع المشاركات الأكبر من 30 سنة

13	متوسط العمر لبدأ الدورة الشهرية
10	أقل عمر لبدأ الدورة من المشاركات
18	أكبر عمر لبدأ الدورة من المشاركات

المجموع	هل انت لاجئة او نازحة؟
81	لا
9	نعم، لاجئة
1	نعم، نازحة

المجموع	الجنسية
83	أردنية
1	اردنية فلسطينية
4	سورية
1	فلسطينية
1	مصرية

المجموع	مجال العمل
1	سوشال ميديا
9	قطاع إداري
7	قطاع تعليمي و بحوث
7	قطاع خدمة عملاء و تسويق و تقديم خدمات
5	قطاع صحي
1	قطاع قانوني و محاماة
3	قطاع هندسي
5	لا إجابة

المجموع	هل لديك أطفال؟
10	نعم
81	لا

المجموع	عاملة
38	نعم
53	لا

المجموع	هل أنت طالبة جامعية؟
43	نعم
48	لا

المجموع	ما هي حالتك الاجتماعية
74	عزباء
15	متزوجة
2	مطلقة

٤. نتائج البحث

١. معرفة النساء بالحوض والصحة أثناء الحيض

يستند هذا القسم إلى النتائج المتعلقة بتجارب النساء الحياتية مع الحيض وذكرياتهن عن فترة البلوغ، ويشمل ذلك فهم مصادر المعرفة المتاحة للنساء، وتقييم مدى فهمهن للحيض لتحديد المشكلات المتعلقة بتطبيقهن للمعرفة والممارسات الصحية السليمة.

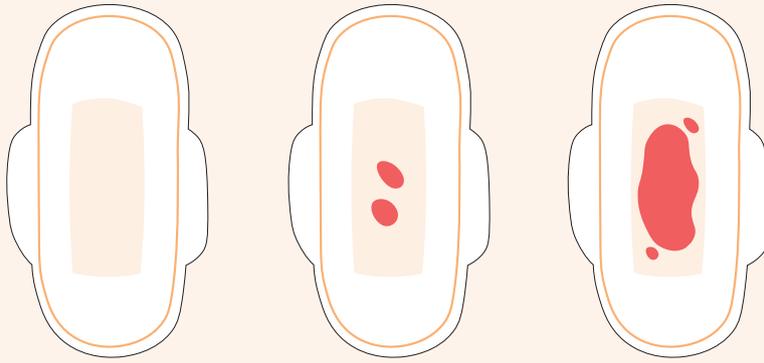
١.١ تجارب البلوغ

تفاوتت الفئة العمرية لبدء الحيض بين المشاركات، حيث اختبرت الغالبية منهن أول دورة شهرية بين سن ١١ و١٤ عامًا، مع كون عمر ١٢ عامًا هو الأكثر شيوعًا.

في حين أشارت بعض النساء إلى استجابات داعمة من الأسرة، مثل طمأننة والد إحدى المشاركات واستجابته المتفهمة لتخفيف خوف ابنته وارتيابها، لكن الأغلبية تذكرت تجارب سلبية مع البلوغ ووصفت صعوبات عديدة، حيث أشرن إلى اختبارهن لمشاعر الخوف أو القلق.

'كنت ألعب مع أصدقائي وشعرت أنني بحاجة للذهاب إلى الحمام. لقد فوجئت عندما اكتشفت أن دورتي الشهرية قد بدأت وشعرت بالخوف لأنني لم أكن أعرف أي شيء عن سن البلوغ. بدأت في البكاء، وكانت والدتي في منزل جدي وكان والدي فقط في منزلنا. سمعتي أبكي، ولحسن الحظ أن والدي رجل متعلم ومراعي، سألتني ما الخطب، ثم فهم الموقف. أحضر لي ملابس داخلية نظيفة ووضع فوطة صحية عليها، ثم أعطاني إياها من خلال باب الحمام وقال «لا بأس يا عزيزتي، هذا طبيعي، فقط أخبرني والدتك عندما تعود، وستعلمك». عندما عادت والدتي، أخبرتها، وعلمتني؛

مشاركة تبلغ من العمر 26 عامًا، أردنية تعيش في إربد



' أول يوم من الحيض كان صدمة بالنسبة لي لأنني لم أسمع بها طوال حياتي. قبل ذلك، ربما قبل بضعة أشهر من أن تأتيني أول مرة، أصبت بنوع من الديدان أو الجراثيم في معدتي، مما تسبب في حدوث نزيف. تلقيت علاجًا لذلك، وتم حل المشكلة. بعد أشهر عندما حدث الحيض، اعتقدت أن الديدان عادت مرة أخرى. لكن عندما حكيت لأمي عن ذلك، قالت: «لا، إنها الدورة الشهرية». أعطتني فوطًا صحية وهذا كان كل شيء، فقط قالت: «هذا سيحدث لك دائمًا»، لكنها لم تشرح لي /شيء عن الدورة. كانت أمرًا صادقًا بعض الشيء، وتسبب لي بصدمة نفسية. لا أحد يتوقع ذلك من نفسه، مثل: «أوه، سأنزف كل شهر»
إسلام، مشاركة من عمان

أدى نقص معرفة إسلام إلى الارتباك والصدمة عند بداية فترة حيضها في سن مبكرة، حيث اعتبرتها مشكلة صحية مستمرة، على الرغم من تلقيها تعليمات بسيطة من والدتها، إلا أنها شعرت بالضيق عند بدء الحيض، مما يبرز الصدمة التي تسببها بداية الحيض للكثير من الفتيات. أبدت إسلام والمشاركات الأخريات معرفة محدودة بالحيض وفترة البلوغ في صباهن، مما زاد من تعقيد الصدمة التي عايشنها خلال فترة حيضهن الأولى، عبرت النساء في بعض الحالات عن تجاربهن السلبية بالمزاح والسخرية:

(كان الأمر/ غريبًا، ضحكْتُ معتقدة أنني بللت سروالي.
إمرأة أردنية، 26 عامًا، تعيش في عمان

في معظم التجارب التي عبرت عنها النساء، تكون علاقتهن مع الحيض متأثرة بشكل كبير بتجاربهن السابقة مع البلوغ. عندما واجهت النساء صعوبات في التكيف مع فترة البلوغ، غالبًا ما وصفن تجربة الحيض كتجربة سلبية، وأحيانًا يصفنها بأنها مؤلمة. تشرح ديلاني ج. غلاس، الأستاذة المساعدة في جامعة تورنتو والتي تدرس فترة البلوغ في الأردن، كيف أن فترة البلوغ تؤثر بشكل كبير على كيفية رؤية النساء لأجسامهن ووظائفهن الجسدية:

تشكل تجارب البلوغ حقًا رؤية النساء لأجسامهن ووظائفهن الجسدية. ولكن هناك حالات تُدرك فيها النساء أنهن لا يردن للأخريات أن يعشن ذات التجربة. فينخذن إجراءات لتغيير ذلك، مثل المشاركة التي نناقشها الآن. تصف هؤلاء النساء فترة البلوغ بأنها غيرت حياتهن وكانت درامية للغاية، تجربة مؤلمة تقريبًا، ولكنها جذرية.

٢.١ مصادر المعرفة والمعلومات الخاطئة حول الحيض

يمكن أن يؤدي النقص في المعرفة حول فترة البلوغ في البداية إلى الارتباك والذعر كما ورد أعلاه. ومع ذلك، أظهرت النساء زيادةً في المعرفة مع التقدم في العمر، ترافقت مع اكتسابهنّ قدر أكبر من الاستقلالية، مما سمح لهن بإدارة حيضهنّ والبحث عن المعرفة بشكل مستقل.

أفادت النساء بأن معرفتهنّ بالحيض تأتي بالأساس من مصادر مثل التلفزيون، الكتب، المناهج التعليمية في المدارس الثانوية، المحادثات مع الأقران والأصدقاء، ووسائل التواصل الاجتماعي، خاصة الصفحات النسوية التي تعمل على نشر الوعي بقضايا النساء مثل الدورة الشهرية. مما يشير إلى التنوع في المصادر التي تحصل من خلالها النساء والفتيات على المعلومات حول الحيض في المجتمع الأردني المعاصر. وبالرغم من وجود مصادر متعددة للمعرفة حول الحيض، كانت الأمهات هي المصدر الرئيسي للمعلومات بالنسبة للمشاركات. أفادت ٥٣ من إجمالي ٩١ مشاركة بأنهن تعلمن عن الحيض من أمهاتهنّ، بينما أشارت ١٤ فقط منهنّ إلى شقيقاتهن كمصدر للمعرفة. وانتقدت بعضهنّ نقص التعليم الشامل من قبل أمهاتهن:

نعم، لقد عانيت... كانت أمي تنسى أحياناً أن تحضر لي فوط صحية وتتذكر فجأة. كان علي أن انتظر حتى تحضرها وأحياناً كانت تحضر المقاس الأصغر. كانت الحالة المالية جيدة بالطبع، ولكن أمي كانت تفتقر إلى الكثير من التركيز، و كنت أشعر بالحرج من الذهاب لشرائها بنفسي حتى بلغت ١٨ عامًا وذهبت إلى الجامعة، حينها بدأت بشرائها بنفسي. أواجه تقلصات شديدة جدًا لا يمكن تحملها بدون مسكنات الألم، إلى جانب آلام الظهر والصدر والقدمين. بالإضافة إلى تقلبات المزاج وسوءه قبل و أثناء الحيض. لم تؤمن أمي بأدوية تخفيف الألم ولم تحضرها لي؛ كنت أعتمد في الغالب على العلاجات العشبية حتى كبرت وبدأت في شراء مسكنات الألم بنفسي بعد سن ١٨. امرأة أردنية، 26 عامًا، تعيش في عمان

تنتقد الناشطة والروائية المصرية نوران المرصفي دور الأمهات كمعلمات، وتساءل فاعلية هذه الطريقة في التعليم:

في معظم الحالات، تركز الأمهات بشكل أساسي على تعليم ممارسات النظافة الشخصية ولا يتطرقن إلى الكثير من الجوانب الأخرى. غالبًا ما تدور المحادثة حول المعتقدات الدينية المتعلقة بهذا الانتقال من الطفولة إلى الأنوثة والتأكيد على أهمية حماية النفس من الناحية الجسدية والأخلاقية والاجتماعية.



حنين شاهين، مستشارة في العنف الجنسي والعدالة المناخية لـ UKAid، تشكك في الافتراض القائل بأن الأمهات يهيئن بناتهن بشكل كافي للحيض، مستشهدة بتجربتها الشخصية حيث تلقت تعليمات بسيطة دون الحصول على فهم أعمق لأي شيء. وأكدت على طبيعة الحظر المحيط بمناقشة المواضيع الجنسية في المجتمعات العربية، مما يؤدي غالبًا إلى مناقشات معزولة عن الحيض:

لم تعلمنا أمهاتنا عن الحيض. قالت أمي لي فقط: «ستزفين وهذه هي دورتك الشهرية. وعليك الحفاظ على المكان نظيفًا وتغيير الفوط كل ساعة أو ساعتين»، هذا ما قالت لي أمي، على سبيل المثال. لم أفهم ذلك حتى بدأت في قراءة وتعليم نفسي عن الجنسية بشكل عام. لا يمكنك الحديث عن الحيض دون الحديث عن الحياة الجنسية، عن المهبل والرحم، وهذه المواضيع محرمة في مجتمعاتنا وفي المنطقة العربية ككل.

أكدت حنين شاهين وجود حظر مفروض على المواضيع الجنسية في المجتمعات العربية، مما يؤدي غالبًا إلى مناقشات غير محددة السياق حول الحيض. يتضح ذلك في مناقشات المشاركات في الاستبيان اللواتي غالبًا ما ناقشن الحيض بشكل معزول عن صحتهم الجسدية أو التعليم الصحي الجنسي والإنجابي، حيث تتحدث النساء عن حيضهن كتجربة مستقلة عن صحتهم الجسدية والجنسية سواء كنّ متزوجات أو عازبات. هذا الانفصال يظهر بوضوح في ممارسات التعليم الأسري، حيث تنقل الأمهات بشكل أساسي المعرفة المتعلقة بالحيض. تسأل حنين شاهين:

عندما تراقبين البيئة المحيطة بك، من هي الأم التي تكون على استعداد لإجراء مناقشات صريحة مع ابنتها حول العلاقات الجنسية، وأن توجهها لما هو مناسب وما ليس مناسب؟ من هي الأم التي تشرح لابنتها كيفية عمل الوسائل الطبيعية لتجنب الحمل؟ من هي الأم التي تجلس مع ابنتها وتنصحها بتشجيع زوجها على استخدام الواقيات لتجنب الاعتماد على الحبوب الهرمونية. على سبيل المثال؟ هذه المحادثات غالبًا ما تكون محظورة، لذا يصبح الحوار السطحي هو الخيار التلقائي لهذه المحادثات.



تطالب حين بضرورة إجراء فحص عميق لممارسات التعلّم الاجتماعي المحيطة بالحوض لمعالجة النقص في معرفة النساء بهذه العملية الجسدية الأساسية. حيث لا يمكن فصل الوصول إلى المعلومات حول الحوض وتغيرات الجسم وممارسات النظافة والقدرة على الاعتناء بالنفس أثناء الحوض عن عناصر أخرى تتعلق بالصحة الجنسية والإنجابية.

في السنوات الأخيرة، ظهر الإنترنت كمصدر بديل ومهم للحصول على المعرفة المتعلقة بالحوض، حيث أفادت ٤٧ من أصل ٩١ مشاركة بأنهن يعلمن أنفسهن من خلال الإنترنت، أو من خلال الاستشارات مع طبيبات نسائيات. ومع ذلك، تظل إمكانية الوصول ودقة وشمولية المصادر عبر الإنترنت أمرًا مشكوكًا فيه.

لعب التعلّم الذاتي باستخدام موارد الإنترنت العامة دورًا كبيرًا في زيادة معرفة النساء بأجسادهن وصحتهن العامة، ولكن ما تزال سهولة الوصول لهذه المصادر وكفايتها سؤالًا مطروحًا. شاركت هديل عصام تجربة امرأة في تعلمها الذاتي حول الحوض، قائلة:

عندما شعرت بأول دورة للحوض، كانت غير متأكدة مما يجب عليها فعله. وعندما أدركت ما يحدث، قررت أن تتعلم من خلال قراءة المعلومات المتاحة عنه. اعتقد أن الجيل الأصغر أكثر انفتاحًا على مناقشة هذه المواضيع مقارنة بمعلمهم. أصبح الحديث عن الحوض شيئًا مألوفًا بالنسبة لهن. ومع ذلك، بالنسبة لجيلنا وأولئك الذين هم أكبر منا، كان الوصول إلى المعلومات تحديًا صعبًا لأن الإنترنت لم يكن متاحًا. حتى الآن، إن المعلومات المتوفرة عبر الإنترنت ليست دائمًا دقيقة، فبينما توفر بعض المعلومات الأساسية، إلا أنها لا تغطي كل شيء.

تسلط هديل الضوء على الفروقات بين الأجيال في نظرة النساء تجاه الحوض وتعلمهن عنه، مشيرةً إلى عدم موثوقية المعلومات الموجودة على الإنترنت. فتؤكد شهادة إحدى المُقابلات ملاحظة هديل:

لم أجد أحدًا ليرشدني، لذا قلت لنفسني: سأبحث عبر الإنترنت. حسناً، وجدت المعلومات، ولكن لا زلت لا أعرف كيفية استخدامها، وقضيت سنوات -ربما- بين الألم والمعاناة، دون التحدث مع أي شخص، أو علم أي أحد. لذا، على سبيل المثال، إذا كان هناك تعليم أو توعية حول هذه المسألة منذ سن مبكرة، لما كانت ستصبح تجربة سيئة جدًا، لكنها علمتي الكثير ودفعتني لمعرفة المزيد حول هذه القضية ودعمها.

إمرأة أردنية، 26 عامًا، تعيش في عمان

هذه الشهادة توضح كيف يمكن أن يكون التعلم عن الحيض باستخدام الإنترنت محدودًا أو غير كافٍ، مما يؤدي إلى فجوات في فهم وإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض بين النساء والفتيات.

في محاولة لقياس ثقة النساء اللاتي شاركن في الاستبيان بالمعرفة التي اكتسبنها، سألناهن عما إذا كن يعتقدن أنهن يمكنهن إيصال هذه المعلومات إلى النساء الأخريات في مجتمعاتهن القريبة، خاصة بناتهن. لم تعتقد سوى ١٠ من أصل ٩١ مشاركة أنهن لا يستطعن تعليم بناتهن بشكل كافٍ حول الحيض، أي ما يقرب من ١١.١٪ من المشاركات. وبالرغم من هذه الثقة، إلا أن امرأة واحدة فقط من اللواتي أجبن بالإيجاب لديها أطفال.

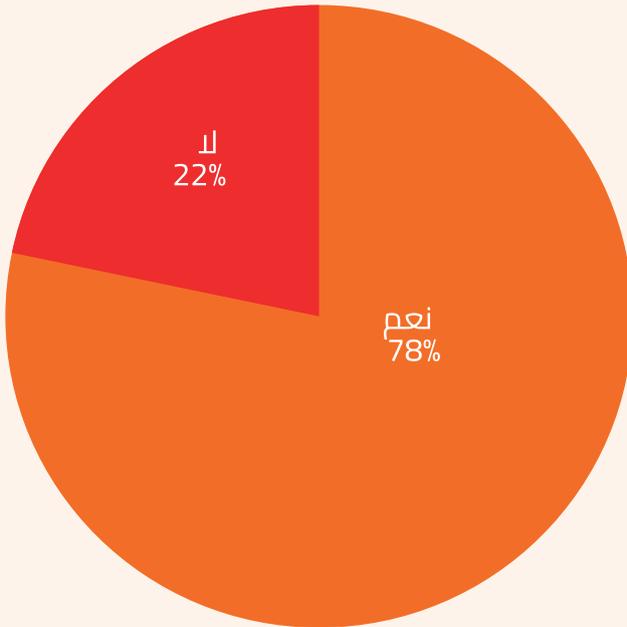


٣.١ سوء إدارة الحيض

حتى عندما تعرف النساء كيفية إدارة دورتهن الشهرية، قد تكون بعض النساء غير جاهزات تمامًا للقيام بذلك. تقريبًا ٧٥٪ من المشاركات قد اضطررن إلى استعارة منتجات الحيض من زميلاتهن وأصدقائهن. ثلاثة وثلاثون مشاركة اضطرت لاستخدام مواد بديلة بدلًا من منتجاتهن المعتادة. وكثيرًا ما بينت النساء أن السبب الرئيسي وراء هذا التصرف متعلق بصعوبة الوصول إلى منتجات الحيض عند الحاجة، مما يدفع معظمهن للجوء إلى استخدام مناديل الحمام. عند النظر في هذه الأرقام، تلاحظ الخبيرات أنها تشير إلى سوء إدارة الحيض، أو درجة من التطبيع مع الممارسات غير الصحية. تعلق حنين:

هذا يشير إلى أن النساء لا يكنّ على دراية كافية بدوراتهن الشهرية. لهذا السبب يأتي الحيض للنساء على حين غرة. إذاً، تبقى لديك خيارين: إما أن تتأكدي من حمل فوطة صحية معك في كل مكان وفي كل وقت، وأعتقد أن العديد من النساء يقمن بفعل ذلك، ربما بسبب حالات صحية مثل الكيسة الأريمية، أو ببساطة لأنهن لا يعرفن كيفية تتبع دورتهن الشهرية. الخيار الآخر، أن تكوني محظوظة بما فيه الكفاية لتعيشي في بلد حيث يمكنك الحصول على فوطة صحية في مرحاض عام، بدون هذين الخيارين، يجب على المرأة أن تستعير من قن تكون معها في المرحاض أو أن تغادر بعد استخدام أوراق التواليت على سبيل المثال، ومن ثم تعود فورًا إلى المنزل.

انعدام وصول النساء إلى منتجات الحيض أو عدم توفرها بشكل عام قد يؤدي إلى مخاطر صحية مثل الالتهابات عند استخدام بدائل غير صحية.



هل سبق لك أن اقترضت منتجات الدورة الشهرية من صديقاتك، على سبيل المثال، أو زملائك في العمل؟

هل لديك أي فوطية
صحية إضافية؟

هل يمكنني استعارة
الفوطية الصحية إذا كان
لديك واحدة؟

١.٤ المعرفة بـ فقر الدورة الشهرية

على الرغم من أن بعض المشاركات تعرفت على مصطلح فقر الدورة الشهرية، إلا أنه ليس مفهوماً على نطاق واسع، مما يبرز الحاجة إلى جهود تعليمية وتوعوية أوضح. ووفقاً لمراجعة الأكاديميات لهذا البحث، فإن التعلم عن فقر الدورة الشهرية أمر بالغ الأهمية لتعزيز صحة النساء وحقوقهن وكرامتهن، ولتعزيز مجتمع أكثر عدلاً وتقبلاً. حيث يؤدي الوعي بفقر الدورة الشهرية إلى تحسين آليات التكيف عند النساء، وزيادة معرفتهن بدورتهن الشهرية ورفاهتهن بشكل عام، كما تنطبق هذه النقطة على العديد من المشاركات. فتوضح إسلام في مقابلتها حين سمعت عن هذا المصطلح قائلة:

لم أكن قد سمعت عن فقر الدورة الشهرية حتى قبل عامين، من خلال صديقة تتطوع مع شركة تدعم الرعاية الصحية والنظافة العامة. كانت توفر منتجات النظافة الصحية للأشخاص في بنغلاديش وأفريقيا، مما جعلني أفكر في هذه المسألة. في وقت لاحق، سمعت أنه في بعض البلدان يتم تقديم هذه المنتجات الصحية مجاناً، لذا فهمت أن العديد من الناس لا يستطيعون شراءها أو البحث عن علاج إن كانوا يعانون من الآلام. منذ ذلك الحين، تعلمت عن فقر الدورة الشهرية، وفي الآونة الأخيرة سمعت عنه في غزّة، حيث تعاني العديد من الفتيات من نقص منتجات النظافة الصحية، وهذه هي الأمور التي قد لا نفكر فيها خلال وقت الحروب.

تعكس كلمات إسلام الوعي بفقر الدورة الشهرية على المستوى العالمي، خاصة في سياق الأزمة الإنسانية المستمرة في غزّة. ومع ذلك، لا تعتقد إسلام أن الوعي بهذا المفهوم ساهم في تسهيل أو تحسين علاقتها بدورتها الشهرية.

تتفق الخبرات اللاتي تم استشارتهن على أهمية التعلم عن فقر الدورة الشهرية، لكنهن يشككن في كيفية استخدام المصطلح باللغة العربية. قالت نوران المرصفي أن المصطلح قد يكون غامضاً أو مربكاً، مشيرة إلى سوء فهمها في البداية، واعتقادها بأنه يمكن أن يُفهم بسهولة على أنه متعلق بفقر الدم. تعتقد حنين شاهين أيضاً أن المصطلح قد يكون مربكاً، ولكنها تجذب الانتباه إلى الأسئلة الرئيسية المتعلقة بالعلاقة بين الفقر ورفاه النساء وصحتهن بشكل عام، مما يخلق مسارات لتدخلات فعّالة.

من المهم النظر في الالتباس والشكوك حول استخدام المصطلح من قبل المنظمات والجهات المعنية العاملة على مكافحة فقر الدورة الشهرية وتعزيز التدخلات في صحة النساء أثناء الحيض. عند استخدام المصطلح، يجب شرحه فيما يتعلق بجميع عوائق وتحديات إدارة الصحة أثناء الحيض، دون أن يقتصر ذلك على التحديات الاقتصادية التي تُذكر في الغالب.

بشكلٍ عام، تباينت مصادر المعرفة حول الدورة الشهرية بين المشاركات بشكل كبير، على الرغم من أن الأمهات عملن كمعلمات أساسيات للكثيرات، وعلى الرغم من انتشار التعلم الذاتي على الإنترنت، لا يزال الوصول إلى المعلومات الدقيقة والشاملة تحديًا يواجه النساء والفتيات. ويمكن أن يكون المضي قدمًا في معالجة الثغرات في التثقيف الصحي الدقيق أثناء الحيض، ولا سيما داخل الأسرة، أمرًا محوريًا في مكافحة فقر الدورة الشهرية، وضمان الصحة والحقوق الجنسية والإنجابية الشاملة لجميع النساء.

٢. تأثير ممارسات البيئة الاجتماعية على تجارب النساء مع الحيض

يتناول هذا القسم العادات والممارسات الاجتماعية المحيطة بالحيض والبلوغ، وتجارب النساء البالغات. تؤثر العوامل الاجتماعية بشكل كبير على تجارب النساء مع الحيض، حيث عبرت إحدى المشاركات عن ذلك قائلة:

يظل الحيض موضوعًا محظورًا مما يجعل من الصعب على النساء والفتيات أن يبحثن عن الدعم عند الحاجة أو أن يناقشن تجاربهن بشكل صريح ومنفتح. وعندما يتم دمج النقص أو الجهل بالمعلومات الكافية عن الحيض مع الوصم الاجتماعي، فإن ذلك يزيد من مشاعر الخجل المحيطة بالحيض، مما يعزز فقر الدورة الشهرية بشكل أكبر.

٢.١ الخجل، الوصمة والإحراج

نظرًا لأن نقص المعرفة حول الحيض هو أحد العوامل الرئيسية التي تؤثر سلبيًا على تجارب النساء مع الحيض، فمن الضروري تفكيك المحظورات الاجتماعية المحيطة بالحيض؛ للحصول على فهم أفضل للقيود التي تؤدي إلى نقص المعرفة فيه. توضح نوران المرصفي:

هناك مشكلة كبيرة متعلقة باللغة وتربية النساء، وأدرك أنه من الممكن أن يكون هذا صحيحًا عالميًا. استنادًا إلى معرفتي وملاحظاتي، النساء لا يفتخرن بأجسادهن ويشعرن بوجود رغبة في الاختفاء، مما يعني شعورًا بأنك لا ينبغي أن تشغلي مساحة ما. وهذا يتعلق باللغة لأن كل الشتائم في المجتمعات الناطقة بالعربية تكون عن أجزاء الجسم الأنثوية... وبالنمو في ظل وجود هذه اللغة، ستكونين في سن حيث تخبرين تغيرات في جسمك، وسيتغير جسمك بالفعل، فأنت لم تعودتي طفلة بعد الآن، أنت امرأة مؤهلة للزواج.

تعاني العديد من النساء الأردنيات من صعوبة الحفاظ على علاقة إيجابية مع أجسامهن، والحيض هو المجال الرئيسي الذي تنعكس فيه هذه العلاقة المتوترة. أكدت المشاركات أن الوصمة والمحظورات الاجتماعية المحيطة بالحيض لا تُفصل عن تلك المتعلقة بأجساد النساء بشكل عام. تشمل الوصمة المحيطة بالحيض عدم مناقشة الحيض بشكل علني، مما يؤدي إلى مشاعر الخجل أو الإحراج للنساء والفتيات الحائضات. يمكن أن يتسبب هذا الوضع في منع الوصول إلى معلومات دقيقة وإلى الحرمان من الدعم الصحي اللازم أثناء الحيض.

توضح حنين التصورات والمفاهيم الشائعة حول الحيض في المجتمعات العربية قائلة:

الحيض يعني فقط أنك لا تستطيعين الصلاة، ولا تستطيعين لمس القرآن. إذا كنت مسيحية، فلا يمكنك الذهاب إلى الكنيسة... «نجسة»، هذه هي الكلمة التي استخدمونها. أنت لست نظيفة أثناء فترة الحيض، لذا أنت نجسة... عندما تكونين في فترة الحيض، أنت متعبة، لذا لا تضغطي على نفسك كثيرًا. على سبيل المثال لا ينبغي أن تمارسي الرياضة، أعطي نفسك الوقت الكافي للنوم. كل هذه الأشياء... لكن لا يوجد حوار حقيقي حول ما هو «هذا الشيء».

تلاحظ هديل، صيدلانية وباحثة طبية ذات خبرة كبيرة، أن مشاعر خجل الرجال ليست مستمرة كما كانت من قبل، وخصوصًا حينما يشترتون منتجات الحيض أو يقومون بممارسات أخرى متعلقة بالدورة الشهرية، ولكن توضح سمر، وهي صيدلانية تعمل في إربد، أن الوصمة الاجتماعية لا تزال مشكلة موجودة، لأن ديناميكيات النوع الاجتماعي ما زالت تؤثر على سلوك بعض الرجال عند شراء منتجات الحيض الصحية، على الرغم من بعض الأمثلة الإيجابية للتقاليد المحيطة بالحيض التي ذكرتها المشاركات. توضح سمر:

عندما أكون أنا وزميلي، صيدلاني ذكر، نعمل في يوم عمل عادي ويأتي رجل أو زوج لشراء هذا المنتج/الفوطية الصحية، لا يسأل الصيدلي الذكر، بل سيطلبه مني لأنني امرأة. لذا لا يزال هناك وصمة حول هذه الموضوع.

على الرغم من أن المشاركات أعربن عن قلقهن بشأن الوصمة الاجتماعية المرتبطة بشراء منتجات الحيض، خاصة بالنسبة للرجال، فإن تفضيل التحدث مع النساء بشأن الحيض أثر أيضًا على النساء الأخريات. أظهرت هذه الدراسة أن المشاركات تفضلن استشارة مقدمات الرعاية الصحية النساء بدلًا من الرجال بشأن الحيض.

تحدثت المشاركات عن الخجل والإحراج كتأثيرات مهمة على نظرتهم للحيض. في حديثهن عن تجاربهن، استخدمت المشاركات كلمات مثل «الخوف» و«القلق»، مما يشير إلى أن النساء غالبًا ما يربطن بين حيضهن والعواطف السلبية والمحرّمات الاجتماعية. كانت هذه الخبرات تتم معظمها خارج المنزل، لكن كانت هناك أيضًا تجارب سلبية داخل الأسرة. واحدة من المشاركات تتذكر:

لا أحصل على أي دعم من عائلتي، ويعتبرونه أمرًا مفروضًا عليّ أن أدعي الصيام حتى خلال رمضان. أما بالنسبة للذكور في العائلة، فيعتبر أمرًا مشيئًا بينهم أن أتناول أي شيء أمامهم، ويجب عليّ أن أتناول الطعام والماء سرًا حتى لا يرونني.

٢.٢ الخرافات والمفاهيم الخاطئة حول الحيض

توجد العديد من الخرافات والمفاهيم الخاطئة حول الحيض في كل مجتمع. في المجتمعات العربية، ترتبط بعض هذه المفاهيم بالدين والممارسات الدينية. فمن خلال المقابلات مع المشاركات والخبيرات، أُظرت عدّة خرافات شائعة في الأردن، وسيتم استكشافها فيما يلي.

يعتقد البعض في مجتمعاتهم أن دم المرأة نجس أو أنه يجعل المرأة نفسها أو الأشياء التي تلمسها «غير نظيفة» أو «قذرة» أو «نجسة».

«حسناً، إنه دم فاسد وأنت نجسة». تشعرين دائماً بالاشمئزاز - يجب عليك تجنب لمس الأشياء أو الأشخاص. في مرجع ديني، تكون وكأنك جلبت كلباً إلى منزلك. أنت تتصرفين بالفعل بشكل مريب لأنك تشعرين بعدم الراحة والقلق.
نوران المرصفي

بسبب هذه الأفكار، قد تُمنع النساء الحائضات من المشاركة في بعض الأنشطة أو دخول مناطق معينة من المنزل، مثل المطبخ. هذا الاعتقاد يساهم في التمييز ضد النساء والفتيات الحائضات ووصمهن.



ويعتقد البعض الآخر أن الدورة الشهرية تتوقف أثناء ممارسة أنشطة مثل السباحة أو الاستحمام. وتؤكد هديل عصام: «هناك اعتقاد خاطئ لدى الناس بأنه لا يجب الاستحمام أثناء فترة الحيض، والاستحمام يوقف الدورة الشهرية ويؤثر عليها.» ومع ذلك، تشير الأدبيات الأكاديمية إلى أن تدفق الحيض قد يقل مؤقتًا في وجود ضغط الماء، ووُجِدَ أن الماء البارد يخفف بعض أعراض الدورة الشهرية ودون أن يتوقف الحيض تمامًا.²¹ ومن ثم، فإن هذا الفهم الخاطئ يمكن أن يؤثر بشكل عميق على ممارسات النساء فيما يتعلق بالنظافة الصحية.

من الأخطاء الضارة بشكل كبير كذلك، التطبيع مع الألم الشديد أثناء الحيض. تعتقد بعض النساء أنه كلما كان الألم أشد أو كان النزيف أكثر كثافة، كلما كانت المرأة أكثر صحة. ففي حين أن بعض الانزعاج أثناء الحيض أمر شائع، فإن الألم الشديد (عسر الحيض) ليس طبيعيًا، وقد يشير إلى مشاكل صحية أساسية.²² لسوء الحظ، يمكن أن تمنع هذه الفكرة الخاطئة النساء من طلب الرعاية الطبية. تتحدث هديل عن مدى انتشار هذه المفاهيم الخاطئة في المجتمع الأردني:

إذا كان/الألم/ شديدًا وتشعرين بالتعب الشديد، فهذا يشير إلى فقر الدم. غالبًا ما يسيء الناس فهم النزيف الكثيف، ولكن ما يعنيه هذا حقًا هو أنه قد يكون هناك نقص حاد في الحديد... هناك العديد من القضايا الجسدية التي تؤثر على انتظام دورتك وشدها، والتي بالتالي تؤثر على تعبك. يجب على الناس أن يفهموا هذا لأن تناول مسكن للألم ليس كافيًا. هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها قد تمنعك حتى من الحاجة إلى استخدام مسكن للألم... وحتى إذا سمعت، على سبيل المثال، أن الزواج فقط سينظم دورتك أو سيجعلها طبيعية، فهذا ليس صحيحًا أيضًا. على سبيل المثال، لا يحيض جسمك لمدة 4 أشهر ويتعاملون مع ذلك أنه طبيعي سينتظم بعد الزواج، لا، هناك شيء خاطئ، «الهرمونات ستتغير بعد الزواج وتؤثر على حيضك» هذا أيضًا غير دقيق. تم نقل هذا من النساء أو الأمهات... تذهبين إلى طبيبة النساء فقط بعد الزواج أو ربما برفقة والدتك.



²¹Pound, Melissa, Heather Massey, Sasha Roseneil, et al. "How Do Women Feel Cold Water Swimming Affects Their Menstrual and Perimenopausal Symptoms?" *Post Reproductive Health* 30, no. 1 (2024): 11-27. <https://doi.org/10.1177/20533691241227100>.

²²Karout, S., Soubra, L., Rahme, D., et al. "Prevalence, risk factors, and management practices of primary dysmenorrhea among young females." *BMC Women's Health* 21 (2021): 392. doi:10.1186/s12905-021-01532-w.

Also, see: Proctor, Michelle, and Cynthia Farquhar. "Diagnosis and management of dysmenorrhoea." *BMJ (Clinical research ed.)* vol. 332, no. 7550 (2006): 1134-1138. doi:10.1136/bmj.332.7550.1134.

توضح هديل أن بعض هذه المفاهيم الخاطئة قد تؤثر على مقدمي الرعاية الصحية والمهنيين أيضًا:

لسوء الحظ، العديد من المعلمين أو الأساتذة الجامعيين كانوا يقولون أشياء مثل «إذا شعرت بالألم، فإن خصوبتك تزداد» وهذا بالطبع غير صحيح، تخيلي كم من الناس تلقوا معلومات غير صحيحة عن هذا. لا، مجرد زيادة التعب لا يعني زيادة الخصوبة؛ الأمر غير مرتبط تمامًا. هذا يعني أن هناك شيئًا خاطئًا في جسمك، شيئًا يجب عليك الانتباه إليه لتحقيق الصحة العامة والعافية.

/عند مناقشة المسكنات المأخوذة لتشنجات الحيض/ معظم الدراسات الطبية أجريت بواسطة رجال وتُخبر على الذكور، أحد الأشياء الأكثر وضوحًا هو أن الباراسيتامول ليس فعالًا مثل الإيبوبروفين في علاج آلام الحيض. إذا تم إجراء الدراسات بشكل خاص على النساء، لكانوا قد علموا هذه المعلومة. أنه على سبيل المثال من الأفضل تناول هذا الإيبوبروفين كمسكن للألم أثناء الدورة الشهرية.

معالجة هذه الخرافات والمفاهيم الخاطئة أمر بالغ الأهمية لتعزيز الصحة أثناء الحيض وكسر الوصمة المحيطة به. التعليم، الحوار الصريح، والوصول إلى المعلومات الدقيقة هي أمور أساسية في تحدي هذه المعتقدات الضارة. تختم هديل:

سواء كانت الممرضة أو الطبيبة في العيادة، طبيبة النساء، الصيدلاني، أو الأفراد مثلك/تخاطب الباحثة/ الذين يجرّون البحوث، يجب تعزيز الوصول إلى المعلومات. هذا يضمن أن تكون المعلومات الدقيقة معروفة ويتم مشاركتها لأنه هناك الكثير من المعلومات الخاطئة حول كيفية التعامل مع هذه القضايا. لسوء الحظ، هذه المعلومات الخاطئة متجذرة بعمق فينا، حيث تغطي على المعلومات الصحيحة.



٣. البيئة المادية

العوامل التي تسهم في فقر الدورة الشهرية متداخلة ومتعددة الأوجه، وتُعتبر الوصمة والقيود الاجتماعية، بما في ذلك الممارسات الدينية أو الثقافية، عوامل رئيسية تؤثر على أجساد النساء ودوراتهن الشهرية. حيث تؤثر هذه القيود الاجتماعية على إمكانية الوصول إلى المنتجات الصحية والقدرة على تحمل تكلفتها، وكذلك على موارد وخدمات الرعاية الصحية. في المقابل، تشير العوامل المتعلقة بالبيئة المادية إلى جميع العوامل التي تعيق الوصول إلى منتجات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية. وغالبًا ما تنجم هذه العوائق عن عدم العدالة الاجتماعية والاقتصادية، ويمكن أن تؤثر على خصوصية ونظافة المرافق المتاحة لممارسة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية في المدارس، وأماكن العمل، والأماكن العامة الأخرى.

١.٣ إمكانية الوصول إلى المنتجات الصحية والقدرة على تحمل تكلفتها

عندما سُئلت المشاركات عن كيفية اختيارهنّ للمنتجات الصحية، أشارت معظمهم إلى عاملين رئيسيين: الجودة والتكلفة. كانت المنتجات الصحية المربحة والمضادة للحساسية هي الأكثر رغبة، كما أعربت المشاركات عن تفضيلهم للعلامات التجارية الأرخص سعرًا.

عند سؤالهنّ عن نفقاتهنّ الشهرية على المنتجات الصحية، أجابت ٧٩ من أصل ٩١ مشاركة فقط. ووفقًا لتقديراتهن، تراوحت تكلفة المنتجات الصحية بين ٢ دينار أردني و ٢٠ دينار أردني، حيث شملت بعض المشاركات شراء المسكنات و/أو الغسول النسائي في حساباتهن. توضح هديل:

قد تشير هذه الأرقام إلى عوامل مختلفة. قد تكون بعض النساء لا يستخدمن المسكنات، أو ببساطة لم يشملن تكلفتها في تقديرهن للتكاليف، مما قد يفسر تفاوت الأرقام السابقة. قد تكون تكلفة المنتجات الصحية الشهرية في الأردن حوالي (س) لعبوات الحجم الاقتصادي أو (ص) للعبوات ذات الحجم العادي؛ لذا تذكر النساء هذا الرقم فقط، أما عند احتساب تكلفة أي نوع من المسكنات أو النفقات المحتملة للزيارات الطبية المتعلقة بالأم الدورة الشهرية، ستكون التكلفة الإجمالية أعلى.

وبالرغم من التفاوت في تقدير التكاليف، أفادت ٧٥٪ من المشاركات بأنهن يستخدمن المسكنات كل شهر لإدارة الشعور بالألم.

في حين أن السؤال عن التكلفة كان موجهًا لاستخدام المشاركات ونفقاتهن الشخصية، أجابت بعض النساء عن هذا السؤال متضمنة نساءً وفتيات أخريات من الأسرة، محاولات حساب إجمالي نفقات الأسرة كلها. ذكر عدد قليل منهن أنهن لا يعرفن تكلفة المنتجات الصحية لأنهن لسن من يشترينها. وهنا، من المهم ملاحظة أن النفقات على مستوى الأسرة أو المنزل قد تُعقد هذه النتائج، حيث غالبًا ما تُعطى الأولوية لاحتياجات أخرى على المنتجات الصحية. تشير ردود المشاركات أيضًا إلى أن النساء لا يتحكمن بشكل كامل في تكلفة إدارة دورتهن الشهرية.

سألنا المشاركات عما إذا كن يجدن صعوبة في تحمل تكلفة الفوط الصحية، علقاً بأنهن قد يحتجن إلى إعطاء الأولوية لاحتياجات أخرى تتعلق بالرعاية الصحية أو الشخصية على حساب الفوط الصحية. أفادت ٣٣ مشاركة بأنهن غالباً لا يستطعن تحمل تكلفة المنتجات الصحية. عندما سُئلوا عن تكرار حدوث ذلك، أفادت ١٢ مشاركة بأنهن يواجهن صعوبة في تحمل تكلفة المنتجات الصحية كل شهر، بينما أفادت ٧ مشاركات أخريات بأنهن يواجهن تحديات في تحمل تكلفة المنتجات الصحية كل شهرين. هذه الأرقام مهمة بالنظر إلى حجم العينة الصغيرة، خاصة بالنظر إلى أن ١١ من المشاركات اللواتي يواجهن صعوبة في تحمل تكلفة المنتجات الصحية كانوا موظفات وقت الإدلاء بردودهن.

في النهاية، يؤثر الوضع الاقتصادي للنساء على جودة خدمات الرعاية الصحية التي يتمكن من الوصول إليها. عندما يتعلق الأمر بالمنتجات الصحية، من المرجح أن تقوم النساء من خلفيات اقتصادية مهمشة «بالتنازل عن الجودة مقابل السعر» في حين أن البيانات العامة حول عدم القدرة على تحمل تكلفة المنتجات الصحية لا تعكس بالضرورة المشاركات في هذه الدراسة أو وضعهن الاقتصادي، إلا أنها تشير إلى مشكلة واسعة في القدرة على تحمل التكاليف الخاصة بالحوض. تعتقد حين أن المنتجات الصحية يجب أن تكون مجانية، وذلك على غرار نموذج دولة اسكتلندا التي تطبق أفضل الممارسات التي تم اعتمادها لتحقيق نتائج فعلية فيما يتعلق بالصحة والنظافة أثناء الحوض.²⁵ حيث تحت نوران المرصفي الشركات والمؤسسات الحكومية على اعتماد ممارسات المسؤولية الاجتماعية: «[يجب على الحكومة] أن تدفع ثمن الفوط الصحية وتتحمل مسؤولية مجتمعية... أفكر في المدارس، وخاصة المدارس الحكومية والملاجئ، يجب أن تتوفر الفوط الصحية مجاناً.»

التكلفة المباشرة ليست العامل الوحيد الذي يؤثر على قدرة النساء على الوصول إلى المنتجات الصحية. ذكرت بعض النساء أنهن لا يعرفن تكلفة المنتجات الصحية لأنهن لسن من يشتريهن، كما وضح سابقاً. وقد يسلب ذلك من النساء سيطرتهم على المنتجات التي يستخدمنها، حيث قد تعطي الأسر الأولوية لاحتياجات منزلية أخرى على المنتجات الصحية الخاصة بالحوض، خاصة بين الأسر ذات الدخل المنخفض. توضح نوران المرصفي:

الأزمة هي أننا لا نعتبر المنتجات الصحية الخاصة بالدورة الشهرية احتياجات أساسية بل احتياجات مكملة أو فاخرة. في إطار ديناميكيات القوة، عندما نقول إن النساء يعانين للوصول إلى، أو تحمل تكلفة المنتجات الصحية في المناطق الفقيرة، فإننا نتحدث عن سيناريوهات مثل امرأة لأسرة فقيرة قد لا تجرؤ على طلب المال من والدها لشراء المنتجات الصحية. قد تكون هناك أيضاً فتاة صغيرة لا تطلب المال من والدها، خجلاً من إخباره. لذا، قد يكون هناك وصمة مرتبطة بالخجل؛ ووصمة عار مرتبطة بالاحتياجات الأساسية للنساء قبل أن يأتي الأمر للدورة الشهرية.

²⁵Diamond, Claire. "Period Poverty: Scotland First in World to Make Period Products Free." BBC Scotland News, August 15, 2022.

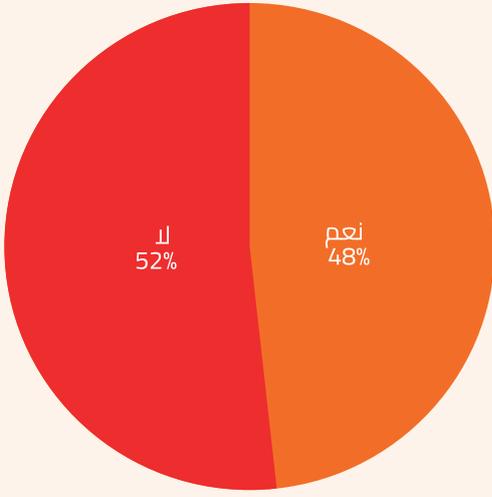
منتج منخفض الجودة



منتج عالي الجودة

لا يمكنك تحمل تكلفتها

تتفاوت تكلفة المنتجات الصحية في الأردن بشكل كبير، وترتبط هذه الفروقات في الجودة. فبينما تتوفر بعض الفوط الصحية بسعر دولار واحد فقط، فإن أسعار أخرى تتجاوز ستة دنانير (٨.٤٠ دولار). وعلى الرغم من ظهور بعض المنتجات بأسعار معقولة، فإن التكلفة، مع الخجل المرتبط بالدورة الشهرية، يمكن أن يخلق حاجزاً كبيراً أمام حصول النساء على هذه المنتجات، خاصة اللواتي يعانين من الفقر.



هل سبق لك أن اضطرت إلى استخدام أحد منتجات الدورة الشهرية لفترة أطول من اللازم مثل عدم تغيير الفوطة الصحية لأكثر من 10 ساعات أو ليوم كامل أو حتى أكثر؟

ظهرت القدرة على تحمل التكاليف كعامل رئيسي يؤثر على اختيار النساء للمنتجات الصحية، حيث أشارت خمس مشاركات إلى عدم قدرتهن على تحمل تكلفة المنتجات الصحية خلال دورتهن الشهرية، مما اضطرهن للجوء إلى مواد بديلة. وأبلغ عدد مقلق من المشاركات عن ارتداء المنتجات الصحية لفترات طويلة، حيث ارتدت ٤٨٪ منهن المنتجات الصحية لأكثر من ١٠ ساعات. وهذه المدة تتجاوز بكثير المدة الموصى بها (٣-٤ ساعات) لتجنب نمو البكتيريا. تؤكد هذه النتائج على أهمية معالجة مسألة القدرة على تحمل التكاليف؛ لضمان وصول جميع النساء إلى منتجات صحية وأمنة خلال دورتهن الشهرية.

تحذر هديل عصام من سوء استخدام المنتجات الصحية، خاصة عندما تدفع التحديات الاقتصادية النساء إلى ذلك. وتوضح قائلة: «غالبًا ما لا تفهم النساء كيفية إدارة دورتهن الشهرية، خاصة فيما يتعلق بشدة التدفق، وبالتالي لا يشتريين أو يستخدمن المنتجات بناءً على احتياجاتهن». قد يطول استخدامهن لمنتج صحي واحد لفترة طويلة مما يمكن أن «يفاقم مشكلات مثل العدوى، والتهيج، والحساسيات، وأحيانًا حتى الحكة» كما يخترن منتجات صحية ذات جودة منخفضة لأنها أقل تكلفة.

تؤثر عدم المساواة الاقتصادية القائمة على النوع الاجتماعي في النفقات اليومية، وغالبًا ما تكون منتجات النساء مثقلة بما يُشار إليه أحيانًا بـ«ضريبة اللون الوردية». بالنسبة للنساء ذوات الدخل المنخفض، يمكن أن يكون لهذه اللامساواة آثار سلبية بشكل خاص، كما تشرح هديل:

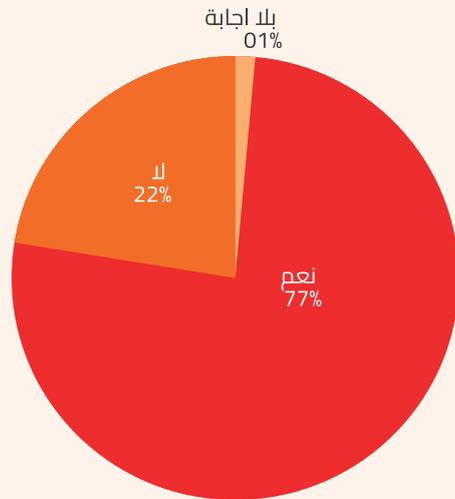
إنها واحدة من المفارقات البشعة التي نعيشها اليوم هو أن المنتجات المخصصة للاستخدام النسائي تكون بشكل مستمر أكثر تكلفة من تلك المخصصة للاستخدام الذكوري. حتى ماكينة الحلاقة المسوقة للنساء تكون أكثر تكلفة، والتي هي في الأساس نفس ماكينة الحلاقة التي يستخدمها الرجال. منتجات العناية بالبشرة للنساء تكون أكثر تكلفة من منتجات العناية بالبشرة للرجال، سواء كانت كريمات، أو عطور، أو أي شيء آخر. في المجتمعات شديدة الفقر، ليس لديهم خيار سوى اللجوء إلى استخدام أشياء بديلة عن الفوط الصحية، وأشياء من منازلهم فقط لكي لا يضطروا إلى إنفاق المال على أشياء يجب أن تكون متاحة بشكل مجاني.

وفقًا للخبيرات والمشاركات، يجب أن تشمل تكلفة المنتجات الصحية الشهرية، النفقات المتعلقة بإدارة الألم أو الزيارات الطبية ضمن الحساب أيضًا، والتي تفاقم بدورها العبء المالي. تجادل نوران المرصفي:

إذا لم نتمكن من توفير الطعام للفقراء مجانًا، فبالأكيد لن نتمكن من توفير المنتجات الصحية مجانًا. ففي النهاية، المنتجات الصحية تُنتج بواسطة شركات ربحية.

بالنسبة للنساء في المجتمعات الفقيرة، يمكن أن يجبر العبء المالي للدورة الشهرية على اللجوء إلى مواد بديلة. فالمنتجات الصحية، التي تُنتج بواسطة شركات تسعى للربح، ليست متاحة ولا ميسورة التكلفة كحاجة أساسية لهؤلاء النساء.

هل سبق لك أن تغيبت عن المدرسة أو الجامعة أو العمل بسبب التحديات المتعلقة بدورتك الشهرية؟



period off Day

1	2	3	4	5
6	7	off	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	



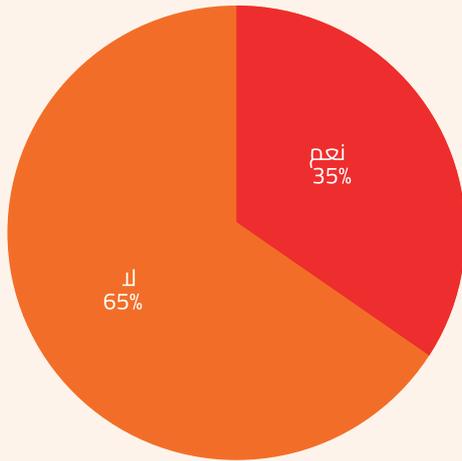
غالبًا ما يُعقّل في حساب تكلفة الدورة الشهرية الحاجة إلى أخذ إجازة من العمل. لفهم هذا العبء المحتمل بشكل أفضل، سألنا المشاركات عن عدد المرات التي اضطررن فيها لأخذ يوم إجازة من المدرسة أو العمل بسبب تحديات مرتبطة بالدورة الشهرية. أكثر من ٧٥٪ أبلغوا عن غيابهن عن المدرسة أو العمل بسبب هذه التحديات.

على سبيل المثال، تتأثر أنماط النوم وجودته بالدورة الشهرية، مع التقلبات التي تحدث في مستويات الهرمونات والتوتر والاكتئاب. العديد من النساء يبلغن عن تدهور جودة النوم وزيادة الاضطرابات خلال الأسبوع الذي يسبق الدورة الشهرية مقارنةً بمراحل أخرى من دورتهن، حتى بدون شكاوى كبيرة مرتبطة بالدورة الشهرية.²⁶ النساء اللاتي يعانين من أعراض شديدة لمتلازمة ما قبل الحيض غالبًا ما يشعرن بمزيد من النعاس، والتعب، وانخفاض التركيز خلال هذه المرحلة من دورتهن.²⁷ توضح حنين شاهين:

يجب ألا تخل النساء من هذا. من حق النساء أن يقلن إن لديهن دورتهن الشهرية وبأنهن غير قادرات على العمل بنفس الكفاءة، أو أنهن غير قادرات على العمل، وغير قادرات على أداء العمل المنزلي غير المدفوع الذي يقمن به.

٢.٣ القدرة على تحمل تكلفة الخدمات الصحية وتوافرها

أفادت غالبية المشاركات باستخدامهن المنتظم لأدوية تخفيف الألم أثناء الدورة الشهرية. ولا تزال القدرة على تحمل تكلفة الخدمات الصحية الأساسية وتوافرها قضية ملّحة بالنسبة للعديد من النساء، حيث تعتقد ٦٥٪ من المشاركات أن الخدمات المتوفرة في منطقتهن غير كافية.



هل تعتقد أن هناك خدمات رعاية صحية كافية في حيك/منطقة معيشتك، بما في ذلك خدمات الصحة الجنسية والإنجابية وتنظيم الأسرة؟

²⁶Nowakowski, Sarah, John Meers, and Edward Heimbach. "Sleep and Women's Health." Sleep Medicine Research 4, no. 1 (2013): 1-22. <https://doi.org/10.17241/smr.2013.4.1.1>.

²⁷المرجع السابق نفسه.

بينما تختلف الاحتياجات الطبية للنساء عند الحيض، شددت عدة نساء على أهمية المساعدة الطبية لتحسين تجربتهن مع الدورة الشهرية، بما في ذلك أدوية تخفيف الألم واستشارات الأخصائيات والأخصائيين. تتضمن أمثلة هذه الرعاية أخذ إجازة مرضية بسبب الألم الشديد، طلب المساعدة من طبيب/ة نسائي/ة لحالات مثل التكيسات على المبايض، الحصول على النصيحة الطبية من الطبيبات والأطباء، والحصول على أدوية مناسبة لتخفيف تشنجات الحيض من الصيدليات.

توضح هديل عصام أن الرعاية غالبًا ما تكون غير كافية في المراكز الصحية حيث تتوفر فقط المسكنات للمرضى الذين يزورون المراكز بدون موعد:

المرمضة تقوم فقط بإعطاء الحقنة وهذا كل شيء لأن هناك العديد من الأشخاص في الطابور ولن يكون لديها وقت لطرح أسئلة حول دورتك الشهرية أو الاقتراح عليك بأنه إذا كنت تشعرين بتعب شديد أثناء الحيض فهذا يعني أن هناك شيئًا يحتاج إلى الفحص.

كل من نوران المرصفي وهديل عصام تدعو ان إلى معالجة التحديات الممنهجة من خلال الإصلاحات الاقتصادية وتنفيذ سياسات قوية لضمان وصول جميع النساء بشكل عادل إلى الموارد الضرورية للعناية وقت الحيض.

٣.٣ الحواجز المادية لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية

أفادت اثنتان وعشرون مشاركة بأنه لم تتوفر لديهن في كثير من الأحيان منتجات الدورة الشهرية عند احتياجها بشكل فوري، مما يجبرهن على استخدام ورق الحمام أو الأقمشة بدلًا من المنتجات الأكثر ملاءمة. في حين أن هذا يشير إلى عدم استعداد النساء للدورة الشهرية، فإنه يشير أيضًا إلى الفوائد المحتملة لوضع منتجات الدورة الشهرية في مرافق المياه والنظافة الشخصية. في بعض البلدان، وخاصة في الجامعات والمدارس الثانوية، تحتوي الحمامات العامة على منتجات دورة شهرية مجانية. تعلق هديل عصام: «في بريطانيا وفرنسا، تحتوي الحمامات دائمًا على ماكينات الخدمة الذاتية التي تحتوي على الفوط الصحية، إما مجانًا أو تحصل عليها بقيمة 2 يورو، قد ينتهي بك الأمر إلى إنفاق بعض الأموال لكنك تكونين آمنة.» الوصول إلى منتجات الدورة الشهرية ضروري لصحة المرأة حيث أن عدم توفرها يعرض النساء لخطر الإصابة بمضاعفات مثل العدوى.

تلاحظ هديل أيضًا: «الفوط الصحية، حتى عندما تكون ميسورة التكلفة، ليست متاحة للشراء في كل مكان. في بعض المناطق في العديد من الدول العربية، تبيع الصيدليات الفوط الصحية، ولكن في مدن أخرى قد تحتاجين للذهاب إلى صيدلية داخل مركز تجاري، خاصة في المجتمعات الحضرية الجديدة أو في المناطق الريفية.»

٤.٣ الإقصاء من المساحات العامة

أربعة وأربعون مشاركة هن حالياً طالبات في الجامعة أو الكلية، بينما ٣٨ من المشاركات يعملن، مما يشير إلى أن معظم المشاركات يقضين جزءاً كبيراً من يومهن في الأماكن العامة. عندما سئلن عما إذا كن يستخدمن الحمامات العامة، قالت الأغلبية، وخاصة الطالبات، إنهن يتجنبن استخدام الحمامات العامة. الاستثناء الملحوظ لهذا كان في المراحيض الموجودة داخل مكاتب العمل حيث تكون المرافق أكثر صيانة. تشرح هديل التحديات التي تواجهها النساء في الأماكن العامة، خاصة فيما يتعلق بمرافق دورات المياه:

هذه قضية خطيرة تسبب القلق، خاصة عند استخدام الحمامات العامة. النظافة هي مصدر قلق كبير، خاصة إذا كنت ترتدين فوطة صحية لفترة طويلة، حيث يمكن أن يؤدي ذلك إلى الالتهابات. المرأة دائماً تقلق بشأن عدم تنظيف نفسها بشكل صحيح والعواقب المحتملة لذلك.

أن تكوني في حمام عام أمر غير مريح لأنه غالباً ما يكون غير نظيف. وأعني بـ«غير نظيف» أن هناك غالباً نقص في الصيانة. إذا نفذت الإمدادات مثل المناديل أو المطهر، لا يوجد دافع كبير لتنظيف المكان بعد الانتهاء. هذا الشعور بعدم الراحة يتفاقم بسبب مخاوف حول النظافة الصحية. على سبيل المثال، هل غسلت يديك قبل التعامل مع الفوطة الصحية؟ هناك أيضاً قلق بشأن استخدام الشطافات للتنظيف. الجهد الذهني المطلوب لإدارة هذه المخاوف في بيئة عامة يؤدي غالباً إلى قرار الانتظار حتى تتمكن من تغيير الفوطة الصحية في المنزل.

تلقت هديل الانتباه إلى ظاهرة موهمة حيث تفرض بعض النساء قيوداً ذاتية على تنقلهن في الأماكن العامة بسبب إدراكهن للجودة السيئة للمرافق العامة. ظهرت أيضاً الخصوصية أو المساحة الشخصية، أو عدم وجودهما، كاهتمام أساسي بين المشاركات، حيث عبرت النساء عن شعور بالتوتر حيال التواجد خارج المنزل خلال الحيض. أوضحت النساء في المقابلات ضرورة إخفاء دورتهن الشهرية ومنتجاتها عن الزملاء أو الغرباء الذين يواجهونهن في الأماكن العامة.

٤. احتياجات النساء والممارسات المجتمعية الإيجابية

سلطت المشاركات الضوء على الدعم العاطفي والرعاية كعوامل ضرورية تسهم في التجارب الإيجابية للدورة الشهرية، إلى جانب الاحتياجات الطبية. وأكدت النساء على أهمية الدعم من أفراد الأسرة بالتحديد، وخاصة الأمهات، في توجيههن خلال هذا الانتقال من الطفولة إلى الأنوثة. بالإضافة إلى ذلك، شاركت بعض المشاركات أمثلة على الدعم العاطفي من مجتمعاتهن. تنوعت الممارسات الثقافية حول الدورة الشهرية بشكل كبير، مع أمثلة تشمل الاحتفالات، والهدايا المالية، إلى قبول التغيرات المرتبطة بمرحلة البلوغ، مثل ارتداء الحجاب.

«عادة ما يكون هناك تنوع في الممارسات المجتمعية، خاصة فيما يتعلق بالبلوغ. على سبيل المثال، تخبرني بعض الصديقات أن عائلاتهن تحتفل عند حدوث الدورة الشهرية لأول مرة وتمنحنهن المال أو الهدايا... لدي صديقة لديها خمس شقيقات والعديد من العمات وبناتهن، لذا يشعرن بأن الأمر طبيعي. أو ربما، على سبيل المثال، في إحدى الحالات، ارتدت إحدى قريباتي الحجاب وفهم الجميع أنها ارتدته لأنها بلغت سن البلوغ، لكن كان الأمر عاديًا، لم يكن حزينًا، على العكس، كان أمرًا بسيطًا ومصدر فخر لها، تحدثنا عن ذلك؛ امرأة تبلغ من العمر 26 عامًا من إربد»

تتأثر تجارب النساء مع الدورة الشهرية بشدة بدوائرهن الاجتماعية المباشرة من العائلة والأصدقاء، مما يشكل تصوراتهن وإدارتهن لدورتهم الشهرية. عكست إجابات المشاركات في الاستبيان الأشكال المتنوعة للدعم الذي تلقينه، بدءًا من المساعدة العملية في تخفيف الألم والأعمال المنزلية إلى الدعم العاطفي والمعنوي من الأزواج والأصدقاء.

«الدعم من والدتي وإخوتي يشمل تزويدي بمسكنات الألم، الطعام المناسب، البطانيات الدافئة، والتأكد من أنني أستريح. تقوم أخواتي ووالدتي بتحضير بعض المشروبات الساخنة ويقدمن لي الدعم العاطفي، بينما يشتري لي والدي الحلويات»
امرأة تبلغ من العمر ٣٤ عامًا من إربد

«تأتي صديقاتي إلى المنزل، يحضرن لي مشروبات دافئة، يبقين معي، ويشجعنني على الأكل. كما يساعدني في الأعمال المنزلية»
امرأة تبلغ من العمر ٢٠ عامًا من إربد

« يأتيني الدعم العاطفي والمعنوي من زوجي واحتضانه»
امرأة تبلغ من العمر ٢٤ عامًا من عمان

«زوجي عندما يعتني بالأطفال ويقوم ببعض الأعمال المنزلية»
امرأة تبلغ من العمر ٢٥ عامًا من عمان

«من أمي أحيانًا، تبحث في جوجل عن كيفية تخفيف الألم»
امرأة تبلغ من العمر ٢٠ عامًا من الزرقاء

«القبول من العائلة، إعفائي من بعض الأعمال المنزلية أو تأجيلها، تقديم بعض أشكال الرعاية مثل المشروبات الساخنة، إلخ»
امرأة تبلغ من العمر ٢٩ عامًا من إربد

أكدت هذه الشهادات على حاجة النساء إلى الفهم والقبول والاستيعاب من أحبائهن خلال الدورة الشهرية. في المقابل، أظهرت بعض الشهادات الأخرى قدرة النساء على التحمل والدافع الذاتي لتعلم المزيد عن الدورة الشهرية. ريم، التي لم تتلق توجيهًا خلال سن البلوغ، تشارك كيف أثر نقص الدعم هذا عليها: «علمني الكثير ودفعتني لتعلم المزيد عن هذا الموضوع ودعمه. للأسف، [البلوغ] هو ذكرى مدفونة حيث عانيت كثيرًا، لكن ماذا يمكنني أن أقول لك؛ ما لا يقتلك يجعلك أقوى

5. تطبيق الممارسات العالمية المعتمدة لمعالجة الصحة والنظافة أثناء الحيض

تُدرِك الخبيرات والمشاركات أهمية معالجة فقر الدورة الشهرية من خلال التعليم، وإتاحة المنتجات الصحية المجانية، وتحسين سياسات مكان العمل. حيث تعتقد خبيرات مثل حنين شاهين أن تثقيف الأمهات حول إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض والصحة الجنسية والإنجابية هو التدخل الأول اللازم لمكافحة فقر الدورة الشهرية:

بالنسبة للمنظمات النسائية الموجودة حالياً، بدلاً من التركيز فقط على نشر الوعي لكيفية استخدام موانع الحمل، يجب التركيز على تثقيف النساء حول كيفية إدارة دورتهن الشهرية. يمكننا أن نبدأ من الصفر ونعلم النساء حقاً كيفية التعامل مع الدورة الشهرية، وكيفية الحفاظ على صحتهن أثناءها، وكيف يمكن للرجال دعم النساء في ذلك بدءاً من علاقة جنسية صحية إلى عادات الأكل الصحية، وصولاً إلى الحياة الصحية بشكل عام.

تعتقد العديد من المشاركات، مثل إسلام، أن تنفيذ الممارسات المعتمدة مثل توفير المنتجات الصحية المجانية، يجب أن يكون الخطوة التالية للحكومات، مشيرات إلى العوائق الاقتصادية التي تواجهها الكثيرات في الوصول إلى هذه العناصر الأساسية والعلاج الطبي اللازم لآلام الدورة الشهرية.

هناك إدراك لأهمية إتاحة الخدمات المتعلقة بالصحة أثناء الدورة الشهرية، بما في ذلك توفير المنتجات الشهرية المجانية في أماكن العمل والحمامات العامة، كخطوة ضرورية لدعم النساء والفتيات خلال دورتهن الشهرية.²⁸ تعد هذه الممارسة إحدى أفضل الممارسات في هذا المجال وتُعتبر أساسية لمعالجة قضايا الصحة أثناء الدورة الشهرية. يطالب البعض بتوفير المنتجات الشهرية بشكل إلزامي في المؤسسات الحكومية أو المباني العامة أو حتى في المقاهي والمطاعم التجارية. ومع ذلك، تلاحظ المشاركات أن مثل هذه الممارسات ستكون على الأرجح محدودة في الأحياء ذات الامتيازات الاقتصادية بسبب تكاليف التنفيذ.

تتفق معظم المشاركات على أن يوماً شهرياً للإجازة بسبب الدورة الشهرية سيكون له تأثير إيجابي على تجارب النساء مع الدورة الشهرية، وإنتاجيتهن العامة في العمل وفي المنزل. تُبرز آراء المشاركات أهمية سياسات الصحة أثناء الحيض في مكان العمل، والدعوة إلى ممارسات شاملة ومراعية للنوع الاجتماعي، تُلبي احتياجات الموظفات اللاتي يعانين من الدورة الشهرية. تُؤكد نتائج هذا البحث على أهمية السماح للنساء بأخذ يوم إجازة خلال الدورة الشهرية دون الحاجة إلى الإفصاح عن السبب، مما يعزز احترام كرامة النساء وتلقيهن لمعاملة منصفة.

²⁸Borg, S.A., Bukenya, J.N., Kibira, S.P.S., et al. "The Association Between Menstrual Hygiene, Workplace Sanitation Practices, and Self-Reported Urogenital Symptoms: A Cross-Sectional Survey of Women Working in Mukono District, Uganda." PLoS One 18, no. 7 (2023): e0288942, Published July 20, 2023, doi:10.1371/journal.pone.0288942.

«أفاجأ دائمًا عندما أرى سياسة مثل يوم الصحة النفسية تُطبق ولكن لا توجد سياسة مثل يوم للصحة المتعلقة بالدورة الشهرية/في أماكن العمل/. يجب أن تتضمن بيئة العمل الشاملة والمراعية للنوع الاجتماعي مثل هذه السياسات. لا نطلب الكثير، وأشعر أيضًا بالإحباط عندما يكون لدى الموظفين الذكور رد فعل عدواني تجاه مثل هذه السياسات. لماذا تتوقعون أن تتحمل النساء هذا؟»
نوران المرصفي

شددت العديد من المشاركات على التفريق بين سياسة «يوم مرضي» وسياسة يوم للدورة الشهرية. بينما تُعتبر الأولى حقًا مضمونًا لجميع الموظفين والموظفات والموظفين بغض النظر عن النوع الاجتماعي. فيما يبرز غياب سياسة معنية بالصحة أثناء الحيض فجوة في ممارسات مكان العمل الشاملة والمراعية للنوع الاجتماعي. ستضمن سياسة يوم للدورة الشهرية معاملة عادلة تدعم النساء، وتخلق بيئة عمل شاملة.

٦. ملخص البحث

من خلال استبيانات ومقابلات المشاركات، إلى جانب آراء الخبيرات في قضايا النوع الاجتماعي، ظهرت عدة رؤى حول وصول النساء إلى المعرفة والدعم والموارد المتعلقة بالدورة الشهرية. في حين تدرك بعض المشاركات مصطلح فقر الدورة الشهرية، لم يكن فمهمون له شاملاً، مما يُبرز الحاجة إلى التعليم وزيادة الوعي. يُعتبر التعلم عن فقر الدورة الشهرية أمراً محورياً في تعزيز صحة وحقوق وكرامة النساء، مما يؤدي إلى تحسين آلياتهن للتكيف، وزيادة معرفتهن بالدورة الشهرية، وتحقيق رفاههن.

يلعب الدعم العاطفي والرعاية، خاصة من أفراد الأسرة والمجتمعات، دوراً ضرورياً في تشكيل تجارب النساء مع الدورة الشهرية. شددت المشاركات على أهمية الدعم من أفراد الأسرة، والممارسات الثقافية والمجتمعية الإيجابية، مما يساهم في خلق شعور القبول والفخر والمرونة في إدارتهن للحيض. أكدت الخبيرات على أهمية تثقيف الأمهات حول إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض والصحة الجنسية والإنجابية كتدخلات مهمة لمكافحة فقر الدورة الشهرية، حيث يقترحن نهجاً شاملاً يتضمن تثقيف النساء حول كيفية إدارة دورتهن الشهرية والمطالبة بتوفير المنتجات الصحية المجانية.

وعلى الرغم من أن بعض المنتجات تكون غير مكلفة نسبياً، إلا أن تكلفتها يمكن أن تشكل عبئاً مالياً على الأسر، خاصة تلك التي تعاني من الفقر. أشارت المشاركات إلى أن القدرة على تحمل التكلفة تُعد عاملاً رئيسياً يؤثر على اختيارهن للمنتجات الشهرية، حيث تلجأ البعض إلى مواد بديلة بسبب القيود المالية. يمكن أن تؤدي التحديات الاقتصادية إلى سوء استخدام المنتجات الشهرية، مثل اختيار منتجات ذات جودة منخفضة أو إطالة استخدام منتج واحد لفترة أطول من المدة الموصى بها. يمكن أن يؤدي سوء الاستخدام هذا إلى تفاقم المشكلات الصحية مثل العدوى، التهيج، والحساسية؛ مما يُبرز أهمية التوعية بالمخاطر الصحية لسوء الاستخدام وتحسين الوصول إلى المنتجات الصحية الشهرية. تُنتج المنتجات الصحية الشهرية، الضرورية لصحة ونظافة النساء، بواسطة شركات ربحية، مما يؤدي إلى فروقات في وصولهن لها وقدرتهن على تحمل تكاليف شرائها. حيث تكون منتجات النساء عادةً أغلى من منتجات الرجال، مما يساهم في تفاقم حالة اللامساواة الاقتصادية، ويُجبر المجتمعات الفقيرة على اللجوء إلى البدائل.

يشكل ضعف الوصول إلى المنتجات الصحية الخاصة بالدورة الشهرية، وغيابها من مرافق المياه والنظافة العامة تحديات كبيرة، مما يدفع النساء إلى استخدام بدائل غير مناسبة مثل المناديل الورقية والأقمشة. لا يعكس هذا فقط سوء إدارة الدورة الشهرية، بل يشير أيضًا إلى نقص البنية التحتية والموارد المناسبة في الأماكن العامة، والذي يسبب مخاطر صحية مثل العدوى.

كما عبّرت العديد من المشاركات، خاصة الطالبات الجامعيات والأفراد العاملات، عن عدم الارتياح والقلق من استخدام الحمامات العامة بسبب مخاوف تتعلق بالنظافة والصحة. يُساهم شعور عدم الارتياح في فرض قيود ذاتية على الحركة والتنقل في الأماكن العامة، مما يُبرز الحاجة إلى تحسين صيانة مرافق الحمامات لضمان راحة ورفاه النساء والفتيات اللاتي يختبرن الدورة الشهرية في الأماكن العامة.

٦. التوصيات المعنية بالسياسات المطلوبة لمكافحة فقر الدورة الشهرية

١. لمعالجة القدرة على تحمل تكلفة المنتجات الشهرية، يجب تصنيف المنتجات الصحية للدورة الشهرية كسلع مدعومة من قبل الدولة.

٢. يجب تفعيل تدابير المسؤولية الاجتماعية للشركات لتوفير المنتجات الشهرية المجانية في المدارس، والملاجئ، والمجتمعات ذات الدخل المنخفض. تهدف هذه التوصيات إلى تخفيف العبء المالي عن النساء وضمان الوصول العادل إلى منتجات النظافة الصحية الأساسية.

٣. يجب توفير خدمات الرعاية الصحية للنساء ذوات الدخل المنخفض. لا يزال الوصول إلى الخدمات الصحية الأساسية مشكلة ملحة للعديد من النساء، حيث تم الإبلاغ عن نقص الخدمات في العديد من الأحياء. وتعد المساعدة الطبية، بما في ذلك مسكنات الألم، والاستشارات مع المتخصصين، والأدوية المناسبة من الصيدليات، أمرًا بالغ الأهمية لتحسين تجارب الدورة الشهرية التي تختبرها النساء وللرفاه بشكل عام.

٤. ينبغي اعتماد سياسات يوم الدورة الشهرية خلال العمل، التي تسمح للنساء بأخذ يوم إجازة خلال الدورة الشهرية دون الحاجة إلى الإفصاح عن السبب. تدعو هذه السياسات إلى ممارسات شاملة ومراعية للنوع الاجتماعي في أماكن العمل، وتمييز بين أيام المرض وأيام الدورة الشهرية، كضمان لمعاملة عادلة وداعمة للنساء.

تدعو هذه النتائج إلى اتخاذ إجراءات جادة لتحسين صحة ورفاه النساء في الأردن ومعالجة فقر الدورة الشهرية.

الملحق

تم جمع البيانات والمعلومات بشكل موضوعي كما هو مفصل أدناه:

العوامل الفرعية		العوامل
<p>تجربة النساء مع الدورة الشهرية</p> <p>المعرفة بالصحة أثناء الحيض والممارسات الصحية</p> <p>مصادر المعرفة</p> <p>معرفة النساء الأخريات وتجربتهن مع الدورة الشهرية</p> <p>تجربة البلوغ</p> <p>الإلمام بمصطلح «فقر الدورة الشهرية»</p>		<p>معرفة النساء وتجاربهن مع الدورة الشهرية</p>
<p>على مستوى الأسرة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - القرارات المتعلقة بشراء الفوط الصحية - أي دعم من الأسرة أو دعم يتم تلقيه من سكان المنزل الواحد، إن وجد 	<p>على المستوى الشخصي/الفردي:</p> <ul style="list-style-type: none"> - التكلفة الشهرية - جودة المنتجات الشهرية المتاحة أو المفضلة - أي عوامل أخرى (بخلاف التكلفة أو الجودة) قد تؤثر على توفر، جودة، أو اختيار الفوط الصحية 	<p>إمكانية الوصول والقدرة على تحمل تكاليف منتجات الدورة الشهرية مثل الفوط الصحية.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - الوصول إلى الحمامات الخاصة والعامّة - الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية مثل زيارة الأطباء عند الحاجة، والإمدادات بما في ذلك مسكنات الألم أو الأدوية - جودة خدمات الرعاية الصحية المتاحة أو التي يمكن الوصول إليها في مجتمعهم - تكلفة هذه الخدمات 	<ul style="list-style-type: none"> - إمكانية الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية ذات الصلة والقدرة على تحمل تكاليفها 	<p>العوامل الاقتصادية</p>
<p>إمكانية الوصول وتوفير المرافق النظيفة في المدارس، أماكن العمل، والأماكن العامة الأخرى</p>		<p>البيئة المادية</p>
<p>الوصمة والمعايير الاجتماعية</p> <p>الممارسات الثقافية والدينية في المجتمع</p>		<p>العوامل الاجتماعية</p>

عن تقاطعات

نحن مجموعة من الناشطات النسويات الشابات من جميع أنحاء الأردن نؤمن بقوة الوعي النسوي والتضامن في تغيير السرديات حول المساواة بين الجنسين ومشاركة الوعي النسوي بين النساء والفتيات. في عام 2020، أسسنا "تقاطعات"، استجابة للعدد المقلق من جرائم قتل النساء المروعة التي وقعت في البلاد واستمرار الفجوات بين الجنسين في المجالات القانونية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية والسياسية. نهدف إلى المساهمة في الموجة الحالية من التعبئة والنشاط النسوي غير المسبوق عبر العالم العربي وصعود حركة نسوية شبابية راديكالية إقليمية تطالب بلا تردد بالأمان والاحترام والكرامة لجميع النساء والفتيات.

رؤيتنا هي مجتمع يتمتع بالعدالة والمساواة والحرية، حيث تتضامن النساء والفتيات في نضالهن المشترك. نهدف إلى بناء مساحات آمنة وداعمة تُمكن النساء والفتيات من التعبير عن أنفسهن بحرية، ومواجهة الثقافة الأبوية والممارسات التمييزية والقوانين التي تقيد حرياتهن وحقوقهن.

نعتبر النسوية منهجية عمل ورؤية شاملة تتضمن فهم الأبعاد المختلفة لتجارب النساء والفتيات بعدسة تقاطعية ترى بأن تحقيق العدالة الاجتماعية يتطلب فهماً عميقاً لتقاطع أنظمة الاضطهاد وتأثيرها على الأفراد والمجتمعات المختلفة في تشكيل هوياتهم وتجاربهم.

التضامن هو قيمة أساسية في عملنا، نعمل على توحيد الجهود وبناء مساحات داعمة للنساء والفتيات. المساواة هي مبدأ لا يمكن التنازل عنه، حيث نلتزم بالشفافية والمساءلة تجاه أنفسنا وتجاه المؤسسات التي نتعامل معها، ونرفض أي انتهاكات أو تجاوزات.

نهدف إلى أن نكون مجموعة تساهم في إنتاج ونشر المعرفة النسوية وخلق مساحات آمنة للنساء والفتيات. نؤمن بأن العمل المشترك يمكن أن يحقق تحولاً إيجابياً في المجتمع، يقود إلى تحقيق العدالة والاحترام والتعاون.



عن بلان إنترناشونال

بلان إنترناشونال منظمة تنمية مجتمعية دولية تُركز على الطفل تأسست في عام 1937 وتعمل مع الأطفال في البلاد النامية وتعمل مع أسرهم والمجتمعات المحلية والمنظمات والحكومات. وبلان هي منظمة عالمية فاعلة في أكثر من 80 بلد وتعمل من أجل حقوق الأطفال خاصة الفتيات. تتمثل استراتيجية بلان في العمل مع الأطفال الأكثر عرضة للخطر وخاصة الفتيات حتى يتمكنوا من التعلم والقيادة واتخاذ القرارات والازدهار. ضمن هذه الاستراتيجية، لدينا طموح لتحويل حياة 100 مليون فتاة. رعاية الأطفال والعمل المجتمعي على مستوى القاعدة هما جزء أساسي من استراتيجيتنا لتحقيق هذا الطموح.

- تسعى بلان إلى عالم عادل يعزز حقوق الأطفال والمساواة للفتيات من خلال:
- تمكين الأطفال والشباب والمجتمعات لإحداث تغييرات حيوية تعالج الأسباب الجذرية للتمييز ضد الفتيات، والإقصاء، والتعرض للخطر؛
- قيادة التغيير في الممارسات والسياسات على المستويات المحلية والوطنية والعالمية من خلال نطاق عملنا وخبرتنا ومعرفتنا بواقع الأطفال؛
- العمل مع الأطفال والمجتمعات للتأهيل للأزمات والاستجابة لها؛
- دعم التقدم الآمن والناجح للأطفال من الولادة حتى البلوغ.

إخلاء المسؤولية: المصطلحات واللغة المقدمة في هذا التقرير مستمدة من الشهادات المباشرة التي قدمها الأفراد الذين تمت مقابلتهم أثناء هذا البحث. تعكس هذه المصطلحات وجهات النظر والتجارب الشخصية للأفراد الذين تمت مقابلتهم ولا تمثل موقف أو تفضيلات اللغة الخاصة بمؤسسة Plan International. إن إدراج مثل هذه المصطلحات هو فقط لغرض نقل السياق والروايات المشتركة بين المتأثرين بدقة. تلتزم مؤسسة Plan International بالحياد الصارم في جميع مناطق الصراع ولا تؤيد أي وجهات نظر أو مصطلحات سياسية محددة.



حتى تتحقق المساواة للجميع

نبذة عن مشروع هي تقود (She Leads)

يهدف المشروع إلى المساهمة في إضفاء الطابع المؤسسي على المشاركة الهادفة مع تأثير الفتيات والشابات في كل من المؤسسات الرسمية وغير الرسمية. يهدف المشروع إلى تحقيق أهداف التنمية والالتزامات التي تركز على النوع الاجتماعي للأردن، بما في ذلك الهدف الخامس من أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة: "تحقيق المساواة بين الجنسين وتمكين جميع النساء والفتيات". لذلك، من خلال مشروع هي تقود، يركز عمل بلان إنترناشونال على بيئة شاملة تتيح لجميع الأشخاص من الفتيات والشابات المشاركة في بيئة متنوعة مع كافة شرائح المجتمع. يهدف هذا المشروع الذي يمتد لخمس سنوات إلى: (1) تعزيز الأعراف الاجتماعية الإيجابية في الأردن لإطلاق إمكانات الفتيات والشابات، (2) تمكين المجتمع المدني في الأردن من تنفيذ البرامج المراعية للنوع الاجتماعي وتعزيز المشاركة الهادفة للشبكة العالمية للشباب، و(3) تبني البيئة التشريعية الوطنية نهجًا يراعي النوع الاجتماعي بحلول عام 2025. من خلال مشروع هي تقود، تتماشى جهود بلان إنترناشونال مع التزامات الأردن لإصلاح القطاع العام ودمج تكافؤ الفرص على أساس مبادئ عدم التمييز، بالإضافة إلى ذلك، سيتم تنسيق الجهود جنبًا إلى جنب مع المشاريع الحالية للسفارة الهولندية، وخاصة تلك المتعلقة بقضايا النوع الاجتماعي وحقوق المرأة، مما يضمن أقصى مستوى من الاتصال والتأزر.

She
LEADS

عن فريق العمل على البحث

الباحثة الرئيسية: بيسان جابر هي ناشطة وباحثة ومحللة متخصصة في النوع الاجتماعي والدراسات النسوية في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، ولديها أكثر من عقد من الخبرة في مجالات التنمية، والصحافة، والتعليم. تشمل أبحاثها دراسات حول حركات التضامن، والحركات النسوية، والنساء في العالم العربي و/أو الإسلامي. حصلت على درجتي ماجستير: الأولى في الأدب الإنجليزي والنقد، والثانية في دراسات الشرق الأوسط. بالإضافة إلى ذلك، هي مدربة في أساليب البحث الاجتماعي والنسوي، ولها سجل من المشاركات العامة، بما في ذلك الكتابات والمحاضرات حول موضوعات مثل سياسة التضامن والنسوية العربية.

المترجمة إلى اللغة العربية: مريم البرعي
التحرير باللغة الإنجليزية: إليزابيث فان فلاندرن
التحرير باللغة العربية: بسنت الغنيمي
التصميم والرسومات: أيلول خليل
التنسيق: لميس الأزعر وآية الطاهر
المراجعة: بنان ابوزين الدين وعاشة عثمان

