



طاقم الجمعية | تصوير، شاي أجنس، بلطف من الفنان

## « « « مقدمة ورؤية مستقبلية « « «

يوصف إصدار كتاب بأنه ولادة، لكنّ هذا التشبيه ينطبق على نتاج فردٍ واحد، أما تجربتنا في إصدار كتاب "المرأة وكيانها" فتأخذنا لمجاز آخر يحاكي تطريز ثوب فلسطيني، إذ يلزم عمل مشارك لقطع مختلفة ومنسجمة. فالثوب ليس غايةً في ذاته كثوب، وإنما ما يهَمُّ هو عيش تجربة الشراكة الفعلية في خلق هوية الثوب بشكله النهائي.

بهذا المعنى، هذا الكتاب هو نتاج عمل جماعي قامت به نساءٌ للنساء. وكجزء من فعلهن النسوي، عملن سوية بدقة وحساسية عالية لإصدار مرجع يغذي معارف النساء والفتيات على الصعيد الشخصي والمهني في مجال صحة المرأة الجسدية والاجتماعية والنفسية.

الكتاب هو حصيلة رحلة استكشافية لبلورة لغة ومصطلحات ومفاهيم نسوية. رحلة ست سنوات من الاستكشاف والتعلم والحوار حول أهداف ومضامين كل جزء من الكتاب. التخيُّب حول المصطلحات العلمية وكيفية التعامل معها اجتماعياً وثقافياً وطرحها برؤية نقدية. طرح قضايا حقوقية

وعرض الخيارات للتعامل معها اجتماعيا وبما يتناسب مع حاجات النساء. جاءت فكرة الكتاب استكمالاً لطريق طويل من العمل الدؤوب لناشطات ومفكرات نسويات عربيات ويهوديات في البلاد ثابرن على كسر نمطية الأبحاث حينما كان الدواء الذي يعالج الرجل يُعتبر شافيا للمرأة، دون الأخذ بعين الاعتبار التركيب الفيزيولوجي المختلف للمرأة. ثم أن اعتبار الرجل المقياس الأساس لتطور الأداء الطبي قد أجحف بحق المرأة ودورة حياتها كمراهقة وشابة وامرأة في منتصف العمر ومسننة.

أربعة أجيال من النساء يجسدن معا مفهوم دورة الحياة للرعاية الصحية. غالبا ما تعامل السياسات الطبية النساء كأمهات أو كزوجات، متجاهلةً بذلك جوانب أخرى لصحتهن. وتطالب نساء وعاملون في الرعاية الصحية بأن تحصل المرأة على منهج شمولي للرعاية الطبية، بحيث يمكن تطبيقه على كل مراحل الحياة.

إن تحولات في المجتمع الدولي نحو التركيز على منظور دورة الحياة للرعاية الصحية انبثقت إلى حد كبير كبديل إصلاحي بسبب عدم رضا المرأة عن مدى ونوعية خدمات تنظيم الأسرة. ثم أن الكثير من البرامج التي أسست في الستينيات للحد من النمو السكاني، من خلال تقديم وسائل منع الحمل أو التعقيم، قد تطورت إلى قنوات رئيسية يتم من خلالها علاج صحة المرأة. وكما هي الحال في الولايات المتحدة، فإن النظرة للمرأة، مجسدةً في تلك الخدمات، قد نبعت بشكل أساسي من دورهن كمنجبات. وفي البداية، كان الهدف هو التأكد من حصولهن على وسائل منع الحمل للحد من النمو السكاني، وبعد ذلك في بداية الثمانينيات، توسع بعض هذه البرامج في محاولة للحد من وفيات الأطفال.

وبمرور الزمن، أصبح من الواضح أن الخدمات، التي صممت لتحقيق أهداف التحكم بالسكان، لم تنظر بالضرورة إلى احتياجات المرأة الصحية للإنجاب. ففي بعض البرامج، كان ينظر إليها كشيء قسري أو غير كامل حيث إنها لم تكن تتابع أي آثار سلبية تسببها موانع الحمل. وتقول جرمان (نائبة رئيسة اتحاد صحة المرأة في مدينة نيويورك): "أصبح من الواضح جدا أن صحة الطفل فقط كانت هي الشيء المهم، وكانت الأم تعتبر مجرد وسيلة لتأمين ذلك."

## الحاجة للكتابة حول صحة النساء

عندما نتحدث عن صحة النساء والنهوض بصحتهن نقوم بطرح حق أساسي من قضايا حقوق الإنسان، بما في ذلك زيادة وعي النساء والفتيات بحقوقهن، مسؤولياتهن وبمعرفةهن حول أجسامهن وصحتهن وجنسانيتهن ورفاهيتهن.

أما مفهومنا للصحة فنعتمده استناداً لتعريف منظمة الصحة العالمية (WHO- World Health Organization): تشمل الصحة جميع الجوانب الجسمانية، العاطفية، الاجتماعية، الطبقيّة والاقتصادية والسياسية التي تؤثر على وضع الفرد الجسماني والنفسي وعلى جودة حياته.

وندرک أن النوع الاجتماعي يؤثر، بشدة، في صحة الإنسان وذلك بسبب الاختلافات البيولوجية وغيرها من الاختلافات القائمة بين الجنسين. من الأمور المثيرة للقلق بوجه خاص صحة النساء والفتيات، ذلك أنهن يعانين، في أغلب المجتمعات، من الحرمان جراء التمييز الذي يواجهنه والذي تمتد جذوره إلى عوامل اجتماعية ثقافية وسياسية. فتلك الفئة معرضة أكثر من غيرها، مثلاً، لمخاطر الإصابة بالإيدز والعدوى بفيروسه وأمراض أخرى.

ومن بعض العوامل الاجتماعية-الثقافية التي تحول دون استفادة النساء والفتيات من الخدمات الصحية الجيدة وبلوغ أعلى مستوى صحي يمكن بلوغه ما يلي:

- عدم تساوي علاقات القوة بين الرجل والمرأة؛
- القواعد الاجتماعية التي تحدّ من فرص التعليم والاستفادة من العمل مدفوع الأجر؛
- التركيز، بشكل حصري، على الأدوار الإيجابية التي تؤديها المرأة؛
- التعرّض المحتمل أو الفعلي للعنف الجسدي أو الجنسي أو النفسي.

ورغم أنّ كلاً من الفقر وسياسات الاضطهاد يشكّل عبئة كبيرة أمام النتائج الصحية وجودة الحياة للرجل والمرأة على حد سواء، فإنّه يلقي عبئاً أشدّ وأثقل على صحة النساء والفتيات نتيجة اعتبار الرجل مصدراً

لقياس التطورات الصحية؛ بمعنى آخر : ما يستجيب لحاجات الرجل الصحية يُعدُّ معيارًا أساسيًا لصحة المرأة أيضا، إذ تُستبعدُ الأعراض المختلفة المتعلقة بالمرأة ولا يؤخذ في الاعتبار الاختلاف في البنية الجسمانية العضوية. شكلت هذه السياسة أحد عوامل تدني صحة المرأة وإهمالها بشكل منهجي.

من أجل ذلك، وفي أعقاب المعطيات المقلقة في السنوات الأخيرة حول الوضع الصحي للنساء في البلاد وإدراك غياب الموارد المعرفية التي تتيح للنساء معرفة أجسادهن، جنسانيتهن وصحتهن من خلال رؤية نسوية ممكنة، انطلقت فكرة الجمعية والكتاب حول صحة المرأة والنساء. ففي عام 2005، التقت ثلاث عشرة امرأة، عربيات ويهوديات، لتأسيس جمعية أطلقن عليها اسم جمعية "المرأة وكيانها"- بالعبرية "نشيم لجوفن"، وباللغة الإنجليزية-"Women and Their Bodies". هدف الجمعية الأساسي طرح قضية صحة المرأة كمحور مركزي لفهم السياسات الاجتماعية الصحية في البلاد، والمساهمة في التغيير الاجتماعي والمجتمعي في ما يخص تصور النساء لأجسامهن ونظرة المجتمع والمؤسسات الطبية لجسم المرأة وصحتها ورفاهيتها، التي لا تحظى بالاهتمام اللازم في المجتمع في إسرائيل بسبب تهميش النساء ككل، والنساء العربيات بشكل خاص. أما الوصول للهدف، فمن خلال الكتابة والبحث والتوثيق للقضايا المتعلقة بصحة النساء يدفعها طموح لأن تكون بوصلة موجّهة للمعرفة العلمية والثقافية تساهم في تمكين المرأة من سيادتها على جسدها وأخذ حقها في الأمان والرفاهية.

**من أين استمدينا اسم "المرأة وكيانها" من أجل الصحة الواعية ورفاهية المرأة (Well being)**

يعني المصطلح كيان: الخليقة والطبيعة، الذات والوجود.

أما مصطلح رفاهية فمصدره رَفُه، "يعيش في رفاهية": في عَيْشٍ نعيم، رَغِيدٍ، سعة الرُّزْقِ.

أي، نحن خليقة متكاملة ولسنا جسداً أو جهازاً منفصلاً؛ وليس الجسد موجوداً في معزل عن الروح. لذلك تشمل وسائل الرعاية الصحية الواعية

الدائرة الخاصة للحياة، الحياة اليومية، أوقات الشدة أو المرض وكذلك الفرحة، أما العلاج فيجمع بين الجسد والعقل والروح.

تعني الإشارة إلى جسمنا ككل، وتربط الاضغاء لاحتياجاته الجسدية والنفسية ومعرفتنا به. يمنحنا تراكم هذه المعرفة لدينا القدرة على الاختيار والمراقبة والمسؤولية والشعور بالراحة وفهم تداعيات الجوانب الاجتماعية والسياسية، التربوية والاقتصادية لكياننا كنساء.

حصلت جمعية "المرأة وكيانها" على الحقوق الحصرية لإنتاج مواءمة ثقافية (لتعريب) للكتاب الذي أصدر في الولايات المتحدة الأمريكية تحت إسم: "Our Bodies Ourselves" ولنشره باللغتين، العربية والعبرية، حسب نصوص تجيب على قضايا الفئتين المختلفة أحياناً والمتشابهة أحياناً أخرى.

إن كتاب "المرأة وكيانها" هو بمثابة دعوة شخصية لكل قارئة للتعرف على جوانب مختلفة لصحة المرأة الفلسطينية وخصوصية واقعها كمواطنة في البلاد.

### الكتاب الأمريكي كمصدر إحياء

أصدر الكتاب الأول باللغة الانجليزية من خلال مؤسسة "OBOS" (Our Bodies Ourselves) المعروفة أيضاً باسم "BWHBC" (Boston Women's Health Book Collective)، وهي مؤسسة اجتماعية غير ربحية تهتم برفع وعي الجمهور، تقديم الاستشارات وحشد التأييد والدعم في قضايا صحة النساء في الولايات المتحدة.

بدأت المؤسسة فعاليتها سنة 1970 مع إصدار أول نسخة من كتاب "Our Bodies, Ourselves"، وكان مصدر إلهام للحركة من أجل الصحة النسائية بتأثيره الكبير النابع من تميز مضامينه وفرادة خطابه.

ففي عام 1969، عندما بدأت الحركة النسائية بجمع القوة والتأثير في منطقة بوسطن في الولايات المتحدة وفي أنحاء الدولة، التقت 12 امرأة في مؤتمر لتحرير المرأة. تحدثن عن تجاربهن الشخصية مع أطباء في حلقة دراسية تحت عنوان "النساء وأجسادهن" وتشاركن معارفهن عن

أجسادهن. في النهاية قررن إنشاء "مجموعة الطبيبات" التي سبقت جماعة Boston "Women's Health Book Collective" بحثت عضوات المجموعة وناقشت ما تعلّمن عن أنفسهن، عن أجسادهن وصحتهن وعن النساء بشكل عام، فأثمرت النقاشات والجهود البحثية الطبعة الأولى من كُتيب "Women and Their Bodies" الذي صدر عام 1970. لم تذهب هذه الجهود سدى، فالكُتيب الذي تناول صحة النساء من خلال رؤية شمولية تكاملية وربطها مع الواقع الاجتماعي والسياسي قد حصد نجاحاً كبيراً.

في سنة 1973، أصدرت (سيمون وشوستر) كتاباً بطبعة موسّعة تحت اسم جديد "أجسادنا، أنفسنا" (Our Bodies, Ourselves)، وتضمّن معلومات طبية صحيحة ودقيقة، بالإضافة إلى المعلومات والقصص النسائية الشخصية المتداخلة التي أضفت على الكتاب الوضوح والسلاسة، بالإضافة إلى الطابع العملي، ما جعله في متناول العديد من الفئات الاجتماعية.

حوّلت مجموعة نساء "OBOS" هذه المواضيع إلى قضايا أساسية وأطروحات للبحث والنقاش واضحة إياها على أجندة الرأي العام في موضوع الصحة النسائية من المنطلقات التالية:

- النساء هن المستهلكات الواعيات للخدمات الصحية ولذلك يمثلن محفزاً للتغيير الاجتماعي.
- تكتسب النساء معارف واسعة متعلّقة بمواضيع صحتهن ومن شأن ذلك تشجيعهن على البحث والمشاركة في النقاشات حول مواضيع الصحة والجنسانية.
- حق مستهلكات خدمات الصحة النسائية أن يتعرفن على الخيارات المتاحة حول طرق العلاج المختلفة وعلى حقهن في القرار حول طريقة العلاج التي يرينها مناسبة لهن.
- حقهن في المعرفة هو بمثابة الطريق التي ستسهل عليهن القرار الشخصي الحر بعلاقاتهن مع المهنيات والمهنيين في المجالات الطبية.

## الكتابة والقراءة كأداة للتغيير الاجتماعي

« نصدّر هذا الكتاب من منطلق اعتباره أداة ومرجعاً يساهم في تغيير الواقع من خلال استخدام المعرفة والأدوات المطروحة، ومن خلال تطوير وسائل حديثة والبحث عن الأفكار والتجارب الجديدة. وفي الكتاب توجّهان مركزيان يتمثلان في ربط العلاقة بين الخاص والعام والربط ما بين التطبيق والنظرية. قد توضح القصة الشخصية مشكلة اجتماعية، بينما تخلق في الوقت نفسه إحساساً بالرسالة، والانتماء والإلهام الذي يحفزنا على العمل. إن الصحة الواعية تمكننا من الشعور بالاكْتفاء مع جسدنا وعقلنا (ولو كان ذلك فقط لفترات غير متواصلة)، وبالإحساس بالصحة، والجنسانية، والوعي، والعمل والمسؤولية. إن التوعية حول الحلول والطرق المختلفة للمواجهة تمكن كل امرأة من البحث لتجد طريقها. لكل ذلك نحرص في الكتاب على عرض الإمكانيات المختلفة، دون محاولة للحسم، ونتعمّد عدم إعطاء الإجابات الجاهزة والثابتة.

« تميّزت سيرورة العمل على الكتاب بتجنب الحكم وانعدام التسلسل الهرمي. اختلفت فرق العمل التي تبلورت فيما بينها ولم تكن متشابهة، وفي النتيجة بدا الفارق واضحاً من خلال أساليب كتابة الفصول المختلفة. فبعض الفصول يميل إلى الطريقة الأكاديمية، وأخرى تبدو أكثر عاطفية، وفي البعض الآخر كان الطابع الطبي هو الغالب. آليات الكتابة اختلفت أيضاً بين فصل وآخر؛ فبعض الفصول هو نتيجة عمل مشترك بين نساء كثيرات، وبعضها الآخر قامت بكتابتها مجموعاًت مصغرة. العمل ضمن مجموعة ليس سهلاً دائماً، فقد أبدت العديد من النساء اهتماماً ورغبة في المساعدة، إلا أن نجاح مجموعة من النساء في مواجهة سيرورة العمل الطويلة هو عملية تكاد تكون مؤلمة. ومع ذلك، فإنه من المهم لنا أن تشمل الفصول منظورات وتوجهات مختلفة، وإن ناقضت تصورنا.

« رغم ذلك، فإنه من السهل تمييز روح الكتاب وقرارات الكتابة في جميع الفصول. كمحركات، حرصنا على توحيد مختلف القضايا، وقمنا باختيار النساء اللواتي توجهنا إليهن بطلب الكتابة، وصادقنا

على تشكيلة مجموعات الكتابة. في الوقت ذاته، شددنا على إفساح المجال للكاتبات وتمكينهن من تحديد مبنى الفصل ونقاطه الأساسية والإبداع في الكتابة بحيث يدمج بين الأكاديمي والميداني.

#### • ما هي المعرفة؟

« عادة ما يتم تعريف المعلومات على أنها مواد خام من البيانات والحقائق، في حين تُعرَّف المعرفة كنتاج معالجة المعلومات. ولو افترضنا وجود معطيات وحقائق مستقلة، يندر أن نصادف من يدعي أنّ المعلومات المعالجة موضوعية، فهذه المعرفة تخضع لتصوراتنا وصفاتنا الإنسانية والأخلاقية والأعراف الاجتماعية؛ وبالتالي يعطينا تجميع وجهات النظر وتراكمها صورة أوسع وأشمل.

« أحد أهدافنا التي نتوخاها في الكتاب هو جمع وتركيز المعلومات من مختلف المجالات، ومختلف النظريات والممارسات، ومن ثم المساهمة في تكوين معرفة يمكن من خلالها رفع الوعي، وتحفيز الأفكار والتساؤلات. على سبيل المثال، عندما نتناول شؤوننا الصحية أو صحة المحيطين/ات بنا، لا يمكن للمعرفة الطبية وحدها أن تلبى جميع احتياجاتنا. بل إن التجارب الشخصية والمتنوعة للنساء المختلفات، وطرق المواجهة التي يقمن بشقها، ووجهات نظرهن والمعرفة العملية التي يجمعنها؛ كلها لا تقل أهمية عن المعرفة البحثية. حاولنا بجد تجنب إصدار الأحكام، وعرضنا مصادر المعرفة المختلفة دون أي تسلسل هرمي.

#### • المعرفة الآخذة في التطور

« تتمحور سيرورة الكتابة والعمل بالحوار حول السؤال: ما هي المعرفة؟ من الذي يعرف/تعرف ما هي المعرفة؟ إن هذا الحوار في تطور وتوسع دائمين، لذلك اخترنا تعريض القارئات والقراء للعديد من أشكال وألوان المعرفة حول المواضيع المطروحة. بطبيعة الحال، لا يشكل الكتاب المطبوع نهاية الطريق وإنما هو البداية، فموارد المعرفة الكامنة في الكتاب هي قاعدة الانطلاق



للمناقشة والعمل في المستقبل، ومنصة يمكن من خلالها تطوير خطاب عام. للقيام بذلك، أنشأنا موقع الجمعية على الإنترنت ([www.wtb.org.il](http://www.wtb.org.il)) قبل نشر الكتاب، بهدف جعله منصة حية ودينامية للخطاب الذي سيتطور بعد نشر الكتاب، ومصدرًا دائم التحديث للمعرفة. مع ذلك، فإن موقعنا على شبكة الإنترنت، بحكم طبيعته، لا يمكن أن يوفر العمق والحيز اللازمين لخلق الحوار، كما أن قراءة النصوص الطويلة قد تكون متعبة. تشمل المعلومات المركزة على الموقع روابط وتحديثات لجميع الفصول، ومعلومات عن الجمعية وسيرورة عملنا ومواد للتحميل.

### النظرية والتطبيق

ذكرنا سابقًا أن المعرفة الموجودة في الكتاب ليست مجرد نظرية أو معلومات طبية وعلمية، بل إنها تشمل أيضًا تجارب من الميدان. وقد تم جمع هذه المعرفة من خلال ورشات العمل والمقابلات التي أجريت مع نساء من شتى أنحاء البلاد.

لقد حصلت النساء اللواتي أجرين المقابلات على تدريب خاص لدى جمعية "المرأة وكيانها"، وذلك بهدف ضمان عمق هذه المقابلات حسب التوجه الكيفي (النوعي). وقد أجرت المتدربات مقابلات مع عشرات النساء والفتيات، من مختلف الفئات والأجيال، جلبن من خلالها مجموعة متنوعة من الأصوات والتجارب. تشكل هذه المقابلات فسيفساء رائعة من المعرفة القادمة من الميدان والتي توفر فرصة نادرة للتعرف على مواقف وتجارب متنوعة وفريدة من نوعها. لقد بذلنا جهدًا متعمدًا لتقديم وجهات نظر نسائية مهمشة ومكتومة. على سبيل المثال، يمكنك أن تقرئي عن امرأة تعاني من محدودية الحركة الجسدية وتحدث عن صعوبة الفحص لدى طبيب/ة النساء، أو عن تجربة المرأة العربية التي تلتقي بطبيب لا يتكلم لغتها ويحدثها بلغة الأغلبية وبلغة علمية تعيقها عن فهم وضعها الصحي، وغيرها من التجارب. إن لهذه الفسيفساء أوجه إضافية، فقد لعبت الطبيبات والنساء المهنيات دورًا رئيسيًا في الكتابة من مواقعهن وتجاربهن في الدوائر الطبية المختلفة، وتم تصنيفهن وفقًا لمجالات تخصصهن. طلب منهن خلال رحلة الكتابة أن يواجهن

التساؤلات، والاستفسارات والطلبات التي وردت في المقابلات.

منذ إبحارنا في هذا المسار، حددنا لأنفسنا مرساتين رئيسيتين: الكتب واللقاءات النسائية. تهدف الكتب للحد من الجهل والخوف في ما يتعلق بصحتنا، رفاهيتنا وحياتنا الجنسية؛ ولتمكين النساء من اتخاذ موقف أكثر وعياً تجاه المؤسسة الطبية. إلا أن تجربة القراءة، مع أهميتها، لا يمكن أن تحقق هذا الهدف بشكل كامل ودائم. لذا نقترح الدمج بين قراءة الكتاب والانضمام لورشات العمل التي تتعامل مع قضايا مختارة بالمزيد من التفاصيل والمهنية.

### ميزة الكتاب العربي وخصوصية الواقع الفلسطيني!

انطلاقاً من رؤيتنا لواقع النساء الفلسطينيات كجزء من واقع المجتمع الفلسطيني في إسرائيل، تطورت نصوص كتاب "المرأة وكيانها" كقراءة نقدية لواقع السياسات الصحية تجاه النساء الفلسطينيات في إسرائيل وكرد على احتياجاتهن المعرفية اللازمة لعيش المراحل العمرية المختلفة في دورة الحياة، من المراهقة حتى الشيخوخة، بأمان ورفاهية صحية.

يحتوي كل من الكتاب وموقع الانترنت الخاص بالجمعية على معلومات واسعة مستجدة باللغة العربية وبصيغة مبسطة وواضحة تجعلها في متناول كل فتاة وامرأة. ويتضمن المحتوى معلومات مفصلة عن الفحوص، الأبحاث، التغذية وأنواع العلاج المختلفة، بالإضافة إلى توصيات تتعلق بالتجارب الشخصية وتوجهات عدة للطب البديل.

غايتنا من بساطة لغة الكتاب وسهولتها وعرض المعلومات من خلال التجارب الشخصية للنساء هي خلق جو من الألفة مع القارئة يشجعها على التواصل والتعرف على جسدها من قرب، ويساعدها على التحرر من مخاوفها وكسر الحواجز النفسية التي تقف عائقاً أمام اكتساب المعرفة واستخدامها في الوجهة المناسبة لها. وفضلنا الكتابة بلسان وصيغة المؤنث لكوننا ننتقل من وجهة نظر نسوية ثورية، لذلك ستلاحظ القارئات محاولتنا إبراز جانبنا المهمّش في اللغة العربية. اعتمدنا في هذا الكتاب التفكير الخلاق للكتابة الإبداعية والتوجيه المهني بهدف التوعية المجتمعية حول صحة المرأة في إسرائيل مع الأخذ بعين الاعتبار الثقافة،

النوع الاجتماعي، الهوية الجنسية، الإعاقة الجنسية، الوضع الاجتماعي والسياسي وغيرها.

يمتاز هذا الكتاب بتركيزه على نقاط القوة لدى النساء والإصرار على ضرورة الحد من تحويل الظواهر الجسدية الطبيعية كالدورة الشهرية، الحمل، الولادة، سن الأمان وغيرها إلى ظواهر مرضية تحتاج إلى علاج. وهو موجّه لكافة شرائح المجتمع، وبشكل خاص للمجموعات المهمّشة كالنساء ذوات الاحتياجات الخاصة وغيرها.

إنّ أجزاء الكتاب ومضامينه عبارة عن ملاءمة ثقافية للواقع الفلسطيني، إذ تطرح رؤية نسوية-نقدية لصحة المرأة العربية تراعي خصوصية النساء الفلسطينيات من الناحية الثقافية والاجتماعية والسياسية، وتفحص المعطيات والواقع اليومي المحلي الذي يعكس طابعه على حياة المرأة وصحتها ومكانتها.

نحن كادر من النساء من مختلف الأجيال، المناطق والانتماءات الثقافية، الدينية والمهنية، عملنا سوياً على قراءة نقدية لمضامين ومعارف طبية واجتماعية مكتوبة حول قضايا تتعلق بصحة النساء في اللغات المختلفة واستعنا بالكتاب الأمريكي والكاتبات من زميلاتنا في الكتاب العبري ومن ثم ترجمتها وتعريبها لمضامين تجيب على احتياجات المرأة العربية على المستوى العلمي ومن وجهة نظر نسوية، وأيضاً صياغة رؤى نقدية حول صحة المرأة العربية في إسرائيل وربطها مع الواقع الثقافي، الاجتماعي والسياسي العام والخاص في المجتمع الفلسطيني.

حتى الآن عملنا على تطوير وبلورة عشرة أجزاء ونشرها عام 2011 لتشكل الجزء الأول من كتاب "المرأة وكيانها" حول صحة، جسد وجنسانية المرأة باللغة العربية؛ ونتطلع في المستقبل لكتابة الجزء الثاني وإكمال العمل على طرح قضايا أخرى تتعلق بصحة المرأة ورفاهيتها.

## موجز حول أجزاء الكتاب:

### 1. صورة الجسد

يتطرق هذا الفصل إلى تأثيرات تصورنا لجسدها على حياتنا، كما يبحث في طرق تكوّن هذا التصور وكيفية تعاملنا معه. هنالك تأثير أيضاً لعوامل محلية على تصوراتنا لأجسادنا، أو على نظرة المجموعات الأنثوية المختلفة إلى الجمال المثالي. في نهاية الفصل نتحدث عن عمليات التجميل الجراحية المتوفرة اليوم للنساء اللواتي يخترن تغيير مظهرهن بهذه الطريقة. يشمل هذا القسم نقاشاً حول مختلف النواحي المتعلقة بالعمليات الجراحية المختلفة، تنويهاً للاحتتمالات والمخاطر، معلوماتٍ عن الإجراءات التي تتطلبها العمليات، وغير ذلك.

### 2. الصحة النفسية

هذا الفصل يعطي صورة واسعة عن مكانة العلاج النفسي في مجتمعنا العربي، تخبطات وتخوفات. كما يقدّم معلومات عن إمكانيات الحصول على العلاج النفسي اليوم في البلاد، ويتطرق للعلاج الجماهيري، الخدمات التي تعرضها صناديق المرضى، وأنواع العلاج الخاصة المتوفرة. إن هذه الصورة - إلى جانب قصص شخصية من نساء مختلفات - تفسح المجال للقارئة لاتخاذ قرار أكثر وعياً حول طرق العلاج المختلفة التي تتبّعها الأخصائيات/الأخصائيين: كيف نختار المعالجة الأكثر ملاءمةً لنا؟ ما هي طرق العلاج المتوفرة في البلاد؟ متى يستحسن أن يشمل العلاج تناول الأدوية النفسية؟

### 3. الجهاز التناسلي الأنثوي، الدورة الشهرية والوعي للخصوبة

يأخذنا الفصل في جولة منظمة وأساسية داخل الجهاز التناسلي الأنثوي، ويساعدنا في التعرف على أسماء الأعضاء المختلفة، أدوارها ومواقعها. بعد هذه الجولة، سنتوجه إلى فهم الدورة الشهرية (الحيض) التي تشمل نزوح البويضة والدورة الشهرية. ونتطرق أيضاً إلى النواحي الثقافية المتعلقة بالدورة الشهرية وتأثيراتها على النساء

وعلى الطبايع التي ترافق مراحل مختلفة من الدورة، لطرق المواجهة المختلفة لآلام الدورة الشهرية، وغيرها. في القسم الأخير من الفصل شرحٌ وافٍ حول الوعي للخصوبة لدينا كنساء.

#### 4. العلاقة الجنسية الآمنة

يتناول الفصل قدرتنا على إقامة علاقة جنسية ممتعة وحفاظنا على صحتنا الجنسية. إن الجنس الآمن ليس بالضرورة أن يتناقض مع المتعة الجنسية، فاستعمال وسائل منع الحمل الفاصلة يمنع نقل عدوى الأمراض الجنسية ولا يمنع استمتاعنا بالعلاقة الجنسية. أحد الأسباب الرئيسية لإقامة علاقة جنسية غير آمنة هو عدم الحديث عن الموضوع. قد يؤدي الخجل وعدم الارتياح المؤقت إلى انتقال عدوى أمراض جنسية لا شفاء منها، ولذلك فإن محادثة صريحة عن الجنس الآمن مع الشريك/ة قد تقلل من المخاوف، تقوي التعاون وتحافظ على صحتنا.

#### 5. الأمراض المنقولة جنسيا

يوفر الفصل مسحاَ للأمراض الجنسية المُعدية، طرق انتقال العدوى، اكتشاف المرض والعلاج. والسؤال هل نستطيع الوصول إلى شفاء كامل؟ يمكن للقارئة التعرف على ما تعرضه الخدمات الطبية في البلاد للنساء المريضات.

#### 6. الإيدز (فيروس نقص المناعة البشرية)

يشكل فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز-HIV) أزمة عالمية. هذا الفصل موجّه إلينا جميعاً، للواتي يبحثن عن المعرفة بشكل أوسع عن فيروس الإيدز واللواتي يعشن مع المرض ويهمنّ فهم كل ما يتعلّق به وأن يحصلن على الاستشارة. يشمل الفصل معلومات عامة عن المرض وطرق انتقاله، تفاصيل عن أماكن إجراء الفحوص والاستشارة المناسبة، شبكات استشارة ومساعدة حكومية، إمكانيات معالجة قائمة، التقليدية منها والمكمّلة ومعلومات عن فيروس الإيدز، الحمل والولادة.

## 7. إبطال الحمل (الإجهاض)

إن قرار أبطال الحمل هو قرار صعب ومهم جدا. تكون بعض النساء مقتنعات وراضيات به، وأخريات يتخبطن به لمدة سنوات. يهدف هذا الفصل لمساعدة النساء اللواتي يقفن على مفترق الطرق هذا، وتمكينهن من نيل القدر الأكبر من المعلومات التي تساعدن على اتخاذ القرار السليم بالنسبة لهن. يصف الفصل القانون المتعلق بإبطال الحمل، تسلسله والحقوق التي يمنحها للنساء. كما يشرح الفصل الإمكانيات الطبية المختلفة والأماكن التي تقوم بعمليات إيقاف الحمل في البلاد، بالإضافة لمخاطر عمليات إيقاف الحمل غير القانونية والمشاكل الناتجة عنها.

## 8. سن الأمان

نمرّ في مرحلة ما من عمرنا (منتصف العمر) بفترة مهمة كانت تُطلق عليها تسميات تعكس المعاني الاجتماعية السلبية والواضحة تجاهها. أسماء مثل: "سن اليأس"، "سن الانتقال"، أو "أزمة منتصف العمر". خلال هذه الفترة تمر النساء بأعراض مختلفة، مثل النزيف القوي، و/أو الدورة الشهرية غير المنتظمة، و/أو موجات الحر. يبحث الفصل طرق التعامل المختلفة في مرحلة "منتصف العمر"، من الناحية العاطفية والجسدية، ويتطرق إلى أبحاث مختلفة عن الهرمونات وتأثيرها، وأيضا لوسائل المواجهة الطبيعية. تستند المعلومات المقدمة في هذا الفصل إلى فلسفة رؤية هذه المرحلة من حياتنا كمرحلة طبيعية في حياة المرأة.

## 9. المرشد في جهاز الصحة وتسييس صحة المرأة

يدعي البعض أن إحدى الإيجابيات الواضحة لجهاز الصحة في البلاد هي التأمين الصحي الذي يُعطى لجميع مواطني الدولة. مع ذلك، لا تزال الصحة بشكل أو بآخر متعلقة بالمركز الاجتماعي، الاقتصادي، و الجنسوي (الجنسوي). يصف هذا الفصل صحة المرأة من وجهة نظر شمولية تدمج بين اثنين من المركبات الأساسية: الفوارق البيولوجية

بين الجنسين، والفوارق النابعة عن جوانب اجتماعية، اقتصادية وقومية، أدائية، وثقافية التي بسببها تحتك النساء، أكثر من الرجال، بجهاز الصحة بشكل مستمر. يشمل الفصل كذلك معطيات حول صحة النساء العربيات في البلاد والقضايا التي تتطلب تخصيص ميزانيات وعلاج بالإضافة لتقسيم "سلة الصحة" على أساس جنسوي، وشرحاً مفصلاً لأنواع العلاج التي توفرها هذه السلة، حقوقنا كمعالجات ومريضات، وتوجيهاً لمصادر معرفة بديلة، حواجز على الطريق إلى العلاج المناسب والناجحة عن عوامل مرافقة كالترش الجنسي، العنصرية.

## 10. التنظيم من أجل التغيير المجتمعي

لصحتنا جوانب جسدية، عاطفية، اجتماعية واقتصادية وسياسية تُستمدّ ضرورة الحفاظ عليها من حقوق الإنسان الأساسية. تكشف المعطيات الإحصائية المتعلقة بصحة المرأة في البلاد عن علاقة واضحة بين وضع النساء الصحي ومركزهن الاقتصادي والاجتماعي والسياسي، الذي يصمم احتياجات خاصة بالمضمون الصحي: النساء يعانين أكثر من الفقر، العنف، والتمييز في سوق العمل، من ظروف عمل أصعب وأجر أقل على سبيل المثال. إن انتماء النساء لمجموعات أكثر تهميشاً واستضعافاً يزيد سوء وضعهن الصحي. أما الصراع الإسرائيلي- الفلسطيني، فهو عامل إضافي لزيادة عدم المساواة، القلق، الإرهاق والعنف. يحوي الفصل هذه القضايا وغيرها مما يتعلق بالسياسة وصحة النساء، مثل كيف تتطور التكنولوجيا، التكنولوجيا البيولوجية، وتدخل لجسم وصحة النساء اليوم وفي المستقبل؟ كيف تقرّر سلة الصحة في الأساس؟ كيف تحدد السلة الممولة؟ لماذا لا يوجد تمويل لمنتجات صحية؟ هل يفترض بالناس الذين يعانون الفقر أن يتناولوا الخبز الأبيض فقط؟ ما هي نتائج هذه القرارات على المدى البعيد؟ ما العلاقة بين التعليم وصحة النساء؟ هذه القضايا وغيرها تناقش في هذا الفصل وليس فقط من الجانب الأكاديمي. يتطرق الفصل أيضاً إلى التنظيم المشترك من أجل التغيير؛ الحكم خلال العمل من أجل التغيير، نصائح ومبادئ، بالإضافة إلى تجنيد الموارد وتشكيل اللوبي.

وأخيراً، وليس آخراً شكر لطاقم الجمعية:

نود أن نشكر كُلاً من عضوات طاقم الهيئة الإدارية وطاقم الجمعية اللواتي عملن بإخلاص لإكمال وإنجاز رسالتنا:

دانا فاينرج؛ المديرة العامة للجمعية ومؤسسة الجمعية؛

نبيلة مناع و ميخال ليستر لافي؛ رئيسات شريكات للجمعية؛

تال تمير؛ محررة الكتاب العبري؛

ريشيل جرينشبون؛ مجنّدة الأموال

كنيرت ملغرم؛ مجنّدة أموال سابقة.

أيريس بركان و نانا برورمان، عضوتا الهيئة الإدارية.

صفاء طميش و د. رفيتال أرفل، عضوتا هيئة إدارية سابقاً.

شكر خاص لرفيقات دربنا في الولايات المتحدة من مؤسسة 'Collective The Boston Women's Health Book'، بالأخص لـ سالي فيلن، عايشة شاترجي و جودي نورسيجان من "Our Bodies Ourselves" اللواتي رافقنا منذ إقامة الجمعية وساهمن في إنجاز وإنهاء إصدار الكتابين، العبري والعربي.

شكر لكل من ساهم/ت في إنجاز عمل الجمعية ومشاريعها المختلفة. شكر لكل من مدّ يد العون. شكر للفنانيين والفنانات وبالأخص الفنانة ديانا دلال، المتطوعات وطالبات الجامعة اللواتي اندمجن في عمل الجمعية وساهمن بعطائهن.

رغدة النابلسي، عربية منصور و نبيلة مناع

## رغدة النابلسي

ناشطة في المجال الاجتماعي النسوي والسياسي تحضر لرسالة الدكتوراه في الخدمة الاجتماعية في الجامعة العبرية-القدس. عاملة اجتماعية وتعمل في مجال التغيير المجتمعي والتمكين النسوي. مديرة مشاريع جمعية "المرأة وكيانها" في المجتمع العربي ومحررة لكتاب المرأة وكيانها.



### عربية منصور

ناشطة في المجال السياسي، الاجتماعي والنسوي. تعمل منذ عشرين سنة في مجال التوعية المجتمعية. طوّرت عدة برامج في مجالات التربية الاجتماعية والقضايا النسوية والحقوقية والمساواة بين الجنسين. كاتبة ومحرّرة لكتاب المرأة وكيانها.

### نبيلة مناع

خريجة تربية خاصة، ولقب ثان في إدارة مؤسسات من الجامعة العبرية ولقب ثان في الاستشارة التنظيمية. عملت في جهاز التربية كمعلمة علاجية، مرشدة معلمين ومديرة مشاريع تكنولوجية. تعمل كمستشارة تنظيمية، موجّهة ومطوّرة لطواقم. رئيسة شريكة لجمعية "المرأة وكيانها".



نبيلة مناع، عربية منصور ورغدة النابلسي | تصوير، شاي أنجنس، بلطف من الفنان