

كتيب
ورشة
عمل



ورشة أسرار وخفايا سنن الأمس

مع زينب أياس



الأمس

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية (2025/5/2466)

بيانات الفهرسة الأولية للكتاب:

- عنوان الكتاب: كتيب ورشة عمل أسرار وخفايا سن الأمل
- تأليف: زينب مازن خيرى أياس
- بيانات النشر: عمان: زينب مازن خيرى أياس، 2025
- الوصف المادي: 50 صفحة
- الطبعة: الأولى

يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى.

ورغم أن هذه المرحلة الحرجة هي مرحلة طبيعية تمر فيها جميع النساء، ورغم شيوع الأعراض المصاحبة لها إلا أنه بسبب غياب التوعية والتثقيف اللازمين في مجتمعاتنا العربية، لا يدرك الكثير من النساء أن ثمة علاقة وطيدة بين ما يتعرضن له من أعراض عندما تقترب هذه المرحلة أو عند انقطاع الطمث بالكامل. وبالرغم من وجود مصادر كثيرة للتوعية في الغرب، إلا أن مبادرات التوعية والدعم في العالم العربي قليلة جداً لغاية الآن.

أتمنى أن تجدي اليوم في هذه الورشة وهذا الكتيب ما تبحثين عنه، إذ سأتناول بأدق التفاصيل المراحل التي تمر بها المرأة وصولاً لسن الأمل، والتغيرات الجسدية التي تسبق انقطاع الطمث، وأسباب حدوثها، وما يترتب عليها من أعراض، وما يمكن أن تقوم به المرأة للتخفيف من حدة هذه الأعراض وللمحافظة على صحتها فيما بعد، سواء كان عن طريق تناول العلاجات الدوائية أو التغيرات المتعلقة بأسلوب الحياة مثل التغذية وممارسة الرياضة وتأثير التوتر وقلة النوم على حدة الأعراض. كما وسنستعرض العديد من الضرافات والشائعات المتداولة حول هذه المرحلة وبالتحديد تلك التي تحوم حول العلاجات الهرمونية التعويضية.

كما قد قمت مؤخراً بتأسيس صفحات على الانستغرام والفيسبوك بعنوان **سر الأمل**، وهي الأولى من نوعها كمواقع عربية رائدة ومخصصة لتناول كل ما يتعلق بفترة انقطاع الطمث عند السيدات والمعروفة اليوم بسن الأمل - بعد أن ظل لسنوات مصطلح سن اليأس هو التسمية المتداولة، والتي أقل ما يقال عنها أنها مجحفة بحق المرأة ولا يزال للأسف البعض يستخدمها مع كل ما تحمل من طياتها من معاني مؤلمة ومهينة تحط من قيمة المرأة. أتمنى أن تجد النساء العربيات في صفحاتي ضالتهن وأن تكون صفحاتي نواة لتأسيس مجتمع من السيدات لدعم بعضنا البعض في هذه المرحلة الحرجة.



كلمة من زينب.....

أهلاً وسهلاً بكن في ورشة عمل أسرار وخفايا سن الأمل، وأشكر لكن حضوركن واهتمامكن بأنفسكن وبهذه المرحلة المهمة من حياتكن.

مرحلة انقطاع الطمث وما يسبقها من تحولات وتغييرات هرمونية عصبية تشكل عبءاً ثقيلاً على كاهل غالبية النساء، إذ تتسبب هذه التغيرات بمجموعة كبيرة ومتنوعة من الأعراض الجسدية والنفسية التي قد تختلف كثيراً من امرأة لأخرى، وتجد العديد من النساء صعوبة في التعامل معها. كما أن لهذه المرحلة تبعات خطيرة في بعض الأحيان على صحة المرأة. ولا تزال هناك مجتمعات كثيرة وبالتحديد في العالم العربي تنظر إلى انقطاع الطمث على أنه بمثابة النهاية لحيوية المرأة وأنوئتها، وهو بمثابة الإعلان الرسمي لتخليها عن هويتها، ما يجعل كثيراً من النساء يترددن في الحديث عن معاناتهن ويفضلن أن يلتزم الصمت وكأن شيئاً لم يكن، خشية التعرض للانتقادات اللاذعة والأحكام القاسية من الآخرين.

حقائق عن سن الأمل

• انقطاع الطمث "سن الأمل" هو مرحلة طبيعية وحتمية من مراحل حياة المرأة وتجربة تمر بها كل امرأة، تمامًا مثل مرحلة البلوغ.



• تعيش المرأة في حالة انقطاع الطمث لمدة تتراوح بين ثلث إلى نصف حياتها.



• الملايين من السيدات تدخل في هذه المرحلة كل عام.



• يحدث نتيجة لتوقف مبيض المرأة عن إنتاج البويضات وعن إفراز الهرمونات الأنثوية بالتحديد الإستروجين والبروجسترون.



• تلعب الهرمونات، خاصة الإستروجين والبروجستيرون، دورًا حيويًا في وظائف الجسم الأنثوي، حيث تنظم العديد من العمليات الفسيولوجية.



• التوازن الهرموني أمر بالغ الأهمية لصحة المرأة ورفاهيتها، لذلك يمكن أن يؤدي الاضطراب الهرموني، مثلما يحدث خلال انقطاع الطمث، إلى ظهور أعراض ومشاكل صحية.



• فهم دور الهرمونات يساعد النساء على أن يكن أكثر انتباهاً لإشارات أجسامهن واتخاذ التدابير المناسبة لاستعادة التوازن الهرموني.



• 70% إلى 85% من النساء يعانين من الأعراض التي يمكن أن تستمر في المتوسط، بين 5 - 7 سنوات.



• بعد انقطاع الطمث يزداد خطر إصابة المرأة بالعديد من المشاكل الصحية المزمنة.



• تستجيب كل امرأة بشكل مختلف للتقلبات الهرمونية خلال فترة ما قبل انقطاع الطمث، وذلك بحسب موروثاتها (الجينات)، وتاريخها الطبي، ونمط حياتها، ونظامها الغذائي، ومستوى التوتر.



مرحلة ما قبل أو ما حول انقطاع الطمث "Perimenopause"

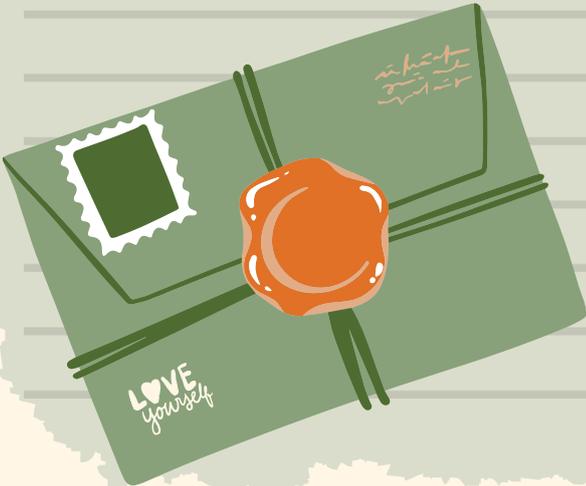
- تعتبر فترة ما قبل انقطاع الطمث بالنسبة لبعض النساء المرحلة الأكثر صعوبة وإثارة للقلق، لكونها تتميز بتقلبات هرمونية كبيرة قد تستمر لعدة سنوات، خاصة في هرموني الإستروجين والبروجستيرون، اللذين يصبحان غير منتظمين بشكل متزايد.
- لا تدرك العديد من النساء أن فترة ما قبل انقطاع الطمث يمكن اعتبارها مرحلة منفصلة عن انقطاع الطمث، وهناك خيارات لمساعدة النساء على تجاوز هذه الفترة الصعبة.
- بالنسبة لمعظم النساء في مرحلة ما قبل انقطاع الطمث، تصبح الدورة الشهرية غير منتظمة ومتقطعة بسبب التقلبات الواسعة في مستويات الهرمونات، والتي لم تعد ثابتة كما كانت في مرحلة العمر الانجابي عندما كانت المبايض تعمل بشكل أكثر انتظامًا وكفاءة.
- التراجع التدريجي في إنتاج الاستروجين من المبايض لا يحدث بشكل خطي منتظم، بل تبدأ مستويات الاستروجين بالتذبذب بشكل عشوائي. وبما أن الجسم ليس معتادًا على هذه التقلبات الحادة، فقد تبدأ المرأة بالشعور بأعراض انقطاع الطمث التقليدية، مثل الهبات الساخنة، والتعرق الليلي، وجفاف المهبل، وصعوبة النوم، وتغيرات في الرغبة الجنسية، وتغيرات المزاج.
- الدورات الشهرية غير المنتظمة تؤدي إلى انخفاض في إنتاج البروجستيرون، مما يزيد من تفاقم أعراض فترة ما قبل انقطاع الطمث.
- يمكن أن يؤدي هذا الاختلال بين الاستروجين والبروجستيرون إلى تفاقم أعراض فترة ما قبل انقطاع الطمث. كما أن بعض النساء قد يلاحظن زيادة في الأعراض ما قبل الحيض (PMS) مثل الانتفاخ، وألم الثدي، والصداع النصفي، خلال هذه الفترة.
- انخفاض إنتاج التستوستيرون قد يساهم أيضًا في تراجع الرغبة الجنسية ومستويات الطاقة. كما تلاحظ المرأة صعوبة في المحافظة على الكتلة العضلية وحتى بناء الكتلة العضلية ويحدث تباطؤ في عمليات الأيض / الحرق، وهنا يلعب الاستروجين دورًا مهمًا في تباطؤ سرعة الحرق.
- عندما تنتقل المرأة من المرحلة المبكرة إلى المرحلة المتأخرة من مرحلة ما قبل انقطاع الطمث تبدأ بملاحظة أن الدورات الشهرية تتباعد أي تحدث الدورة الشهرية كل شهرين إلى ثلاثة أشهر أو أكثر.



رسالة الى نفسي المستقبلية

A letter to my future self

عزيزتي



تعرفني على زينب أياس

- صيدلانية وعضوة في نقابة الصيدلة الاردنية
- مدربة ومحاضرة في مجال اللياقة البدنية
- مدربة معتمدة في مجال سن الأمل
- عضوة في جمعية سن الأياس الأردنية
- مؤسسة صفحة وفكرة "سر الأمل"

المؤهلات العلمية:

- حاصلة على بكالوريوس في الصيدلة من الجامعة الأردنية عام 2002
- حاصلة على شهادة صيدلة مجتمعية من جامعة كوينز في بلفاست عام 2010

الشهادات :

- حاصلة على شهادة مدرب دولي معتمد Certified personal trainer من ACE, NASM, EREPS
- حاصلة على شهادة مدربة متخصصة في مجال سن الأمل GGS Menopause coaching specialist

المناصب الحالية :

- المديرية التعليمية في Jump Academy في الأردن
- مدربة ومحاضرة في INFOFIT Career College في كندا

لماذا اخترت نبتة الصبار شعارا لصفحتاتي؟

لم اتردد لحظة في اختيار نبتة الصبار كرمز لصفحتي التي أطلقت عليها "سر الأمل"، فلم أجد أبغ من هذه النبتة للتعبير عن كل ما ترمز إليه المرأة وما تواجهه من تحديات وتناقضات وصعوبات وهي تخوض رحلة الحياة، وبالتحديد تلك المرأة التي تجاوزت الأربعين ربيعاً وهي تمر في مرحلة التحول الهرموني، مرحلة ما قبل سن الأمل **Perimenopause** وصولاً إلى المحطة الأكثر أهمية في هذه الرحلة وهي مرحلة سن الأمل

Menopause.

بالنسبة للبعض، قد تكون مرحلة التحول الهرموني أشبه بالزوبعة التي تثير بعض الغبار المزعج، إلا أنها بلا شك تعصف بغالبية النساء من دون سابق إنذار مثل العاصفة الهوجاء التي يمكن أن تتحول في الكثير من الأحيان إلى إعصار مدمر يقتلع الأخضر واليابس. في مثل تلك الظروف الصعبة، يمكن أن ننسى قوتنا الداخلية وتعترينا مشاعر الخوف والقلق ونفقد الأمل في المستقبل. هنا نحتاج إلى ما يذكرنا بإمكانية النمو والتطور، وإلى ما يبعث في قلوبنا الأمل ويلهمنا على الصبر في أوقات الصعوبات والتحديات. وبالفعل تحمل نبتة الصبار في طياتها العديد من المعاني الجميلة والعميقة، مثل الجمال والقوة والصبر والأمل، فهي ذات رمزية غنية تربط المرأة بروح الإنسان التي لا تنكسر. فقدرتها على التحمل في البيئات القاسية تعكس صفات الصبر والتكيف والمثابرة، مما يجعلها رمزاً لتجاوز الشدائد ومبعثاً للأمل. وبالإضافة إلى جمالها الخارجي، ففي أوراقها وثمارها رموزاً للثراء والحياة المثمرة. وإذا أمعنا النظر أكثر، لن يخفى علينا ما تخفيه نبتة الصبار وراء مظهرها الشوكي القاسي، من ثمرة حلوة المذاق، وعصارة سحرية ذات لمسة شافية. إن هذه التناقضات من شأنها أن تذكر المرأة بأن مرحلة التحول الهرموني على الرغم مما تحمله من أشواك وصعوبات، إلا أنها أيضاً مدعاة للأمل لكونها تأتي أيضاً محملة بخير وافر، لاسيما أن نساء كثر يتحدثن عن شعورهن بالمزيد من الثقة والسعادة والرضا ما بعد الوصول لسن الأمل. لكي اصدقن القول عندما اتمعن في إمكانات وصفات المرأة، في الكثير من الأحيان أشعر أنه من الأكثر حكمة وصواباً أن نشبه نبتة الصبار بالمرأة في صبرها وقدرتها على التحمل ومرونتها وقوتها، وليس العكس.





جمعية الأياس الأردنية
Jordan Menopause Society

تمت طباعة هذه النسخة من هذا
الكتيب بالتنسيق والتعاون مع
جمعية الأياس الأردنية وذلك بمناسبة
شهر اكتوبر - شهر التوعية بسن الأمل.

ISBN 978-9923-0-1757-9