

سلة الموارد المؤثرة للنسوية

نبذة عن القيّمات معنا



مرحباً! أنا رُقيّة، امرأة نسوية قوية، وأخت وحليفة ورفيقة للكثيرات. بصفتي ناشطة نسوية افريقية، أنا ملتزمة بالعمل المناهض للقمع من أجل رعايتنا الجماعية ورفاهنا. إن محور ومركز عملي التنظيمي هو نضال الطبقة العاملة، وأنا أؤمن بقدرة أولئك الأكثر حرماناً على قيادة النضال من أجل الحرية للجميع. لقد شغلت مناصب رئيسة البرامج ورئيسة العمليات والمديرة التنفيذية في قطاعات العدالة الاجتماعية سواء في جنوب إفريقيا أو على الصعيد الدولي. وعلى مدار السنوات الخمس والعشرين الماضية، شاركت في إنشاء أو التضامن مع العديد من حركات العدالة الاجتماعية ومنصات المجتمع المدني متعددة الأطراف في جميع أنحاء إفريقيا وجنوب شرق آسيا وأمريكا اللاتينية وأوروبا الشرقية. ومن خلال إجراء تحليلات الاقتصاد السياسي من منظور نسوي، شمل عملي بشكل مباشر الوصول إلى الصحة للجميع، وتمويل الصحة، وإنهاء العنف البنيوي والعنف بين الشريكين، والعمل اللائق للنساء، والرعاية، والسيادة على الغذاء، وحقوق ملكية الأرض للنساء والعدالة المناخية. وبصفتي مُيسِّرة متمرسة، فإن تطوير موارد التعلم أمر ممتع آخر أقوم به – ومن بين تلك الأعمال الرائعة والممتعة، سلة موارد التأثير النسوي هذه، التي نسجناها معاً مع العديد من الشخصيات المحببة، من أجلكنّ/م . وأنا حالياً أشغل منصب مديرة وحدة دعم المساحة المدنية مع أوكسفام (نوفيب) حيث يمكنكنّ/م التواصل معي من خلال عنوان البريد الإلكتروني التالي:
rukia.cornelius@oxfamnovib.nl أو من خلال حسابي على LinkedIn.



مرحباً! أنا إيزابيل كرابتري كوندور، وأعرّف نفسي في الصميم على أنني ناشطة مبدعة. وأنا أعمل في التشبيك والتجسير الثقافي، من خلال جذوري البريطانية البيروفية المشتركة. بصفتي مستشارة مؤثرة واستراتيجية في مجال العدالة المناخية في أوكسفام، أعمل مع الحركات والتحالفات والناشطات والناشطين لتشكيل السرديات والحملات والاستراتيجيات المؤثرة في مجال العدالة المناخية. كما أنني أتواصل عبر ثقافات وأجيال ولغات ومجالات عمل مختلفة لدعم الناس، ودعم الاعتراف بقوة معرفتهم وخبرتهم. وأنا خبيرة اقتصادية سياسية مدرَّبة، إذ يمتد عملي على مدى السنوات الخمس عشرة الماضية من العمل مع المجتمعات التي تناضل من أجل حقوقها في مناطق أوغندا وهندوراس إلى مجلس اللوردات في المملكة المتحدة الذي يعمل على استعادة الأصول المسروقة في أعقاب الربيع العربي. كما أنني أعمل كقيّمة في معرض "سلطة السردية والعمل الجماعي: محادثات مع العاملات/ العاملين على تغيير السرديات من أجل الصالح الاجتماعي - المجلد الأول والمجلد الثاني"، وهي عبارة عن مختارات تستكشف طرقاً مختلفة لمعرفة العمل السردي والقيام به من أجل العدالة الاجتماعية. لقد كان من الرائع العمل مع كل من شاركونا معرفتهنّ/م وأساليبهنّ/م وتكتيكاتهنّ/م وأدواتهنّ/م ومهاراتهنّ/م حتى نتمكن من نسج شيء يمكن أن يكون مفيداً للعديد من الأشخاص. نأمل أن تجدوا هنا ممارسات وتمارين صغيرة وكبيرة لمساعدتكنّ/م على إلقاء نظرة على الأنظمة من خلال عدسة تحليل القوة والسلطة، والتساؤل مع أنفسكم ومع من تعملون معهم ومن أجلهم، ما هو نظام السلطة الذي سنتحداه اليوم؟ كيف يمكننا القيام بذلك بشكل جماعي مع الآخرين وكيف يمكن أن يكون التعافي والقوة والسرد والعمل الجماعي جزءاً من هذه الرحلة. لا تترددوا في الاتصال بي من خلال حسابي على موقع LinkedIn.



أنا ميلا شيبوندا، مدافعة عن الأرض، إيكولوجية نسوية أفريقية. يمتد عملي في مجال العدالة البيئية والمناخية في قطاع الصناعات الاستخراجية لأكثر من 20 عاماً في الدفاع عن الأراضي والأقاليم وكرامة المرأة وحقوق الإنسان. وأعمل حالياً مع شبكة تنمية وتواصل المرأة الأفريقية كمستشارة لقضايا المناخ والنوع الاجتماعي، ومع معهد بيرنشتاين لحقوق الإنسان في جامعة نيويورك. بصفتي مؤسسة حركة تتمتع بخبرة في استخدام التعلم الشعبي التحرري لبناء المعرفة والوعي الجماعي مع نشطاء العدالة المناخية ونشطاء الحقوق البيئية والمدافعات عن الأرض في جميع أنحاء إفريقيا، فإن عملي مدمج في منهجيات تشاركية موجهة نحو العمل تبرز تجارب وقصص ونضالات النساء والشعوب الأصلية والمجتمعات المهمشة، للمساهمة في تحررها. وأنا حاصلة على درجة الدكتوراه في دراسات التنمية، ولدي مؤهلات وإنجازات متنوعة في الدراسات العليا. وقد ألفت وشاركت في تأليف العديد من المواد المنشورة التي تتضمن أوراق بحثية ومذكرات سياسية في مجالات النوع الاجتماعي وتغير المناخ والزراعة. يمكن التواصل معي من خلال عنوان البريد الإلكتروني التالي:

chipondamel@gmail.com

اقرار

نحن نعرب عن حبنا وامتناننا لشركائنا المتعاونين الذين شاركوا في إعداد هذا المورد: المشاركات والمشاركون في ورشة عمل التحقق، أكاديمية العدالة المناخية النسوية، ومؤتمر الأطراف النسوي البديل، ومشروع منظمة أوكسفام عدالة للجميع (OXFAM - Fair4All)، ومشروع منظمة نشطاء افريقيا من أجل العدالة المناخية – قوة الأصوات (AACJ – Power of Voices)، وهي الجهات التي خصصت دون تردد ميزانيات لنا لإعداد هذا المورد. نحن نقدّر غضبكنّ/م ، الصالح في مواجهة الكثير من الدمار والحرب، ومقاومتكنّ/م، وحبكنّ/م للإنسانية ولذوات الأفراد، وحراككنّ/ م الذي يدفعكم إلى الأمام دائماً للقيام بشيء ما - بدلاً من عمل لا شيء. شكراً لكونكنّ/م منتقدينا الأكثر جرأة. شكراً لكونكنّ/م ترقصون معنا. شكراً لكم على الموارد التي ساهمت كثيراً في حصولنا على المساحة للإبداع بلا خوف. عبد العزيز أضني، آبي ضيا، ألين أجوة، آن سونغول، آنيتا ميرمبي، آفويد كايبوني، آزيف كليميورك، بيلكو ديالو، بينسون لوفاي، بيرنيس دودو، بوباكار كاندي، كارين بورزما، تشارلوت كبوغلي، جبريل نيانغ، يونيس كونهيت، فرح جمعة، غريس أروا، حنا ندالي، هنري يوشي، ايدونغيست أومو، أيرين تونغير، جيمي أوكوم، خوسيه ميكوتي مانويل، جوديث فاننيك، كلثومة رشيد، كينيث أكبان، لورا أوريغا، ليا ناموكورو مويوما، لينوكس ساغالا، ليديا روماو، ليليان موتوا، ليزا كولار، لويس أدواماواه-أدو، لورين شيبوندا، لين تشيسيت، لين تشيمتاي، ماندجيكاسي أوا، جورجيا ناتاشا، مارغريت موتسام ماريا خوسيا، مايكل داتيموا، ميشيل أنزايا، ميخائيل نجاسيندالا، مونجاي كينيانجوي، موثوكي نزيوكا، ماينيس موسامبا، نفيسة يوسف، ناماتا سيروماجا موسيسي، نديابين دوريس، نديداي ياما، نديفيل موكوينا، باتو كيليسيتسي، فيليب دينجا، بريشيس إيجبوسيا بوانوغو، ديوي، رباب علوي، راداياتو شريف، رضوى التركي، رمضاني عباسي، رملة عيادي، ريبيكا أميدومي، ريبيكا أميدومي، رحاب الطرابلسي، ريتا أبيودون، ريسناتا ويدراوغو، رومنسي أوبي، سافيتو نانا، سافينا ألوي سيكومو، أبو سلوم نديداي، سيبونجيل ندلوفو، صدفة داجي، ستيلار جيمس، ثيلما هايفورد، تراوري إستيل، توتي جاي، فيكتور أوتينو، يولاندا مولهويني، زودوا رانيادي، زونزيوه مبوندجولو ووندييه، زوكيسوا وايت، إيلينا ميخيا جولكا، نيشانت فان ديفين.

محررة المحتوى: منية المالكي.

مصممة الجرافيك/ الرسامة: فيشاليني نايدوفيشاليني نايدو هي فنانة متعددة التخصصات تدمج الشعر والفنون البصرية والمسرح في استجابتها لقضايا النوع الاجتماعي والجنسانية والعرق في ماليزيا. وهي تقوم بأعمال التصميم لمجموعات المناصرة والمنظمات غير الربحية مثل منظمة العفو الدولية وصندوق النداء العاجل وصندوق المرأة في آسيا. وقد كانت نايدو فنانة مقيمة في إطار برنامج إقامات جاكمان جولدواسر لعام 2020 في مركز هايد بارك للفنون في شيكاغو لسلسلة الألوان المائية الغريبة الخاصة بها "الجلد والزهور". من الممكن معرفة المزيد عن عملها من خلال الاطلاع على موقعها على الإنترنت veshalinaidu.com

"كان الأمر يتعلق حقاً بتعلمي عن قوة وسلطة الحب وكيفية التواصل، واستحضار الشجاعة والتمرد، وقضايا الظلم وأنظمة القمع"

بريجس جوفيندر، مؤلفة ونسوية.

تنويه

سواء كنتم ميسّرات/ ميسّرين أو قيّمات/ قيّمين أو مشاركات/ مشاركين، فإن سلة موارد التأثير النسوي هذه تهدف إلى إرشادكم من خلال أدوات وتمارين مجرَّبة. ولا ينبغي بأي حالٍ من الأحوال أن تحل هذه الأدوات محل نصيحة أخصائيات وأخصائيي واستشاريات واستشاريي الرعاية الصحية. لقد تم إعداد الصفحات التالية بأقصى درجات العناية والتضامن والحب باعتبار هذه الجوانب من الاعتبارات الأولى. ومع ذلك، قد تكون بعض الموضوعات والأنشطة العملية مكثفة عاطفياً ومؤلمة بشكل خاص لأولئك الذين يحتاجون إلى التعافي من الأحداث المؤلمة و/ أو التي غيرت حياتهم تغييراً جذرياً منكن/ منكم. لذلك، فإن شعرتم بالانزعاج أو الإرهاق، فنحن نشجعكنّ/م م/ـن على طلب الدعم الاستشاري. ينطبق هذا بشكل خاص على ميسّرات/ ميسّرين الصفوف الأمامية الذين يتم تشجيعهم بشدة على جعل رفاههم الشخصي أولوية من خلال التمهّل للتفكير فيما تمت مشاركته بعد كل جلسة أو ورشة عمل. لا تفيد ممارسة العناية الذاتية هذه الميسّرات/ الميسّرين فحسب، بل إنها تفيد أيضاً المشاركات والمشاركين والحركات بأكملها.

ابقوا على اتصال

سلة الموارد المؤثرة للنسوية

ملخص تنفيذي



"إنَّ هذه السلال ليست فارغة، بل هي مليئة بصانعاتها وصانعيها وقصصهم وأفكارهم أثناء صنعها. فكل الأفكار تقفز من السلال إلينا جميعاً".



العمة فيرنا نيكولز - تعزيز المصالحة من خلال فن النساء، نَسْجُ السِّلال – تسمانيا

النسيج: هو الحرفة القديمة المتمثلة في نسج النباتات المحلية بإحكام معاً بأيدينا وقلوبنا، لتصبح أوعية لحمل القوت والماء والأواني، أو حمل بعضنا البعض، حمل أجيال من الطقوس والروابط الروحية، واللغات، وشبكات المعرفة، والقصص.

تنشأ سلة موارد التأثير النسوي بينما يستمر العالم في الاحتراق بأزمات وصراعات متعددة وممتدة (مثل الحرمان الاقتصادي والحرب وتغير المناخ) والتي تؤثر بشدة وبشكلٍ غير متساوٍ على معظم دول الجنوب العالمي. ومع إعادة هيكلة العالم، تتطور أشكال وأنواع القوة والسلطة، بينما يبدو أن الجغرافيا السياسية تتحول وتتخذ أشكالاً جديدة في هذه العملية. وقد ازدادت ملامح غياب العدالة في النوع الاجتماعي، حيث أدت نقاط الضعف القائمة مسبقاً إلى تسريع الفقر وتهميش النساء والأشخاص الغير منتمين للثنائية الجنسية/ الجندرية وغيرهم من الفئات المهمشة. ومع ذلك، فإن التغيير التحويلي المطلوب لم يرقَ بعد إلى مستوى وعوده، مما ترك الأسباب الجذرية للضعف والتهميش دون معالجة، وبالتالي أدى إلى مزيد من التكيُّف مع الهياكل الأبوية وأنظمة القمع.

وتجلب سلة موارد التأثير النسوي هذه نهجاً نسوياً تحويلياً للتأثير من خلال تحدي الوضع الراهن بطرق صغيرة وكبيرة، ومن خلال تحدي القوة والسلطة والامتياز، والعمل بمفاهيم التعافي الجذري والحب والرعاية لتغيير السرديات السائدة وتعزيز حركاتنا. وهي تستند إلى عمل أوكسفام حول "مبادئ التأثير النسوي" ومنشوراتها الأخرى والخارجية التي تهدف إلى بناء طرق نسوية للعمل داخل المنظمة، ومع شركائها، وأصدقائها، وحلفائها. إذ تعمل العديد من الأنشطة في هذا المورد على تعزيز وتشجيع التعلم الشعبي النسوي، والتحليل الجماعي لتحويل كل من الفرد والجماعة من خلال إنشاء مساحة «أكبر فريدة من نوعها»، ترتبط فيها النضالات الفردية بتلك الجماعية.

وقد اعتمدت سلة الموارد هذه على فرضيةٍ مفادُها أن المساحات النسوية تكشف وتحلل وتواجه قوى السلطة السلبية، وبالتالي ينبغي توخي الحذر الواجب، من خلال إرفاقها بتمارين تتطرق لجوانب الرفاه، والرعاية العاطفية الانفعالية، والرعاية النفسية للمشاركات والمشاركين. حيث تكشف العديد من الأدوات والأنشطة عما يمكن القيام به وكيف، لكنها تترك للمشاركات والمشاركين حرية تكييفهنّ/م مع سياقهنّ/م الثقافي والاجتماعي المناسب.

نأمل أن تكون جهودنا في المناصرة وحملاتنا وعمليات التأثير التي نقوم بها حساسة لواقع النساء والأشخاص غير ثنائيي الجنسية/ الجندرية والفئات المهمشة أو الصامتة كجزء من جهودنا لإحداث تغيير تحويلي. من خلال استخدام هذا المورد، ندعم مستخدماتها ومستخدميها في تفكيك المفاهيم الشائعة حول المعرفة، وتعزيز الممارسات والعمليات الخاصة بالتعافي وإنشاء مجتمعات رعاية في المساحات التي نعمل بها، بينما نسعى إلى التغيير الذي نريد رؤيته، وإلى بنائِه وترسيخه في عمليات

المناصرة والتأثير.

لقد نسجنا سلة موارد التأثير النسوي هذه معاً، وأخذنا الخيوط التي رأينا أنها مهمة، ونسجناها ببعضها البعض لإنشاء شيء قائم بذاته. يمكنكنّ/م أن تأخذنها/ تأخذونها كما هي أو يمكنكنّ/م استخدامها كنموذج لنسج سلالكم الخاصة. من خلال استخدام تمارين التعلم النسوية الشعبية، نأمل أن نصنع سلطة حقيقية، وأن نعزز التقاطعية لدعم جهودنا في المناصرة وإظهار سلطة السردية في دعم حراكنا الجماعي.

المحتويات

نبذة عن القيّمات معنا 2

اقرار 5

تنويه 6

ملخص تنفيذي 7

المقدمة 12

تقديم سلة موارد التأثير النسوي 14

الجزء الأول: تصميم النهج 18

اختيار نهج التيسير النسوي 19

إيجاد الظروف الملائمة للرعاية والمشاركة 20

النشاط رقم (1): التشبيك السريع 22

النشاط رقم (2): معنى اسمي، وما يعنيه اسمي لي؟ 23

النشاط رقم (3): تَفَهُّم بعضنا البعض 24

إيجاد مساحات آمنة (أكثر أمناً) 26

النشاط رقم (1): التوافق حول التزاماتنا تجاه بعضنا البعض 26

النشاط رقم (2): طقوس الافتتاح والاختتام 28

الإصغاء والتعلم النَّشِطَيْن 30

النشاط 1: فن الاصغاء 30

النشاط رقم (2): عملية التعلم – إعداد بيئة التعلم 33

النشاط رقم (3): «غرس» شجرة الأمل الخاصة بكم/ بكنّ 35

الجزء الثاني: فتح أعيننا – ما هو شخصيّ، هو سياسيٌّ كذلك 37

النشاط رقم (1): روتين 24 ساعة 39

النشاط رقم (2): فهم أساسيات النسوية. 41

النشاط رقم (3): ما هو شخصيّ، هو سياسيٌّ كذلك 43

النشاط رقم (4): زهرة السلطة 46

الجزء الثالث: فتح قلوبنا – تعافي أنفسنا وتعافي العالم 48

الزيوت العطرية 51

النشاط رقم (1): ممارسة الامتنان 52

النشاط (2): تمارين التَّجَذُّر 54

النشاط رقم (3): فهم الصدمات والضغوطات والتعامل معها 59

النشاط رقم (4): تأمل "تاي تشي" وطريقة بال دان جام لحركات الجسم 64

النشاط رقم (5): ممارسة التنفس والتبصر 65

النشاط رقم (6): ممارسات نقاط الضغط في الجسم لتحرير الألم وموازنة العواطف والضغوطات 67

النشاط رقم (7): تدوين اليوميات/ العلاج بالتدوين 73

الجزء الرابع: فتح عقولنا ومداركنا 75

إن السلطة أو القوة هي... 76

السلطة التحويلية 78

القمع، والامتياز، والمشاركة، والتحرر 79

النشاط رقم (1): مشية القوة 81

النشاط رقم (2): منزل السيّد "السلطة والأبوية" 84

النشاط رقم (3): السلطة الظاهرة والسلطة الخفية والسلطة غير المرئية 87

الجزء الخامس: فتح سرديتنا وحكاياتنا 89

بناء سلطة السردية من خلال العمل الجماعي 90

النشاط رقم (1): من اتى قبلك؟ على اكتاف من تقف/ تقفين؟ 92
النشاط رقم (2): يجب أن تُروى قصتها 93

النشاط رقم (3): تجميع ما تعنيه "السردية" 95

النشاط رقم (4): السرديات "المضادة" أو السرديات "التحويلية" 97

النشاط رقم (5): نظام القصص 98

النشاط رقم (6): إعادة صياغة جذرية 101

النشاط رقم (7): تتبع سلسلة السرد الناتجة من الفعل الجمعي 104

الجزء السادس: فتح أفعالنا وتأثيرنا 106

النشاط رقم (1): تحليل شجرة المشكلات/ الأسباب الجذرية وتقديم الحلول 107

النشاط رقم (2): تصور مستقبل نسوي شجاع 110

النشاط رقم (3): تحليل القوى 113

النشاط رقم (4): فعل جمعي مبدع – حَبْك سلّتنا 118

الجزء السابع: النهج النسوي في المتابعة والرصد والتقييم والمساءلة والتعلم 121

المقدمة 122

غاية ونطاق إطار عمل المتابعة والرصد والتقييم والمساءلة والتعلم 123

إطار العمل 123

المتابعة والرصد والتقييم والمساءلة والتعلم 124

أجندة التعلم وإدارة المعرفة 126

الملاحق 127

الملحق رقم (1): مسودة برنامج عمل ورش العمل ما بين 1-2-5 أيام 127
الملحق رقم (2): مراجعة موجزة لبعض الموارد النسوية 129
الملحق رقم (3): شخصيات تمرين "مشية القوة" 131

المقدمة

طورت منظمة أوكسفام نوفيب بالتعاون مع منظمة أوكسفام العالمية سلة موارد التأثير النسوي التي تجمع الأنشطة والتكتيكات القابلة للتكييف والتي نأمل أن يتم استخدامها في جميع مشاريع أوكسفام، ومن قبل الشركاء في جميع أنحاء العالم. نحن نعيش في وقت تتشابك فيه أزمات متعددة، وترتبط أسبابها وعملياتها معاً لخلق تبعات مركبة تؤثر علينا جميعاً، ولكن ليس بالتساوي. على سبيل المثال، شكّلت جائحة كوفيد19- لحظة فاصلة ربطت العديد من الأزمات ببعضها البعض، وأتت بالإضافة إلى مزيج من التحديات مثل أزمة المناخ، وأزمة ارتفاع تكلفة المعيشة، وأزمة النظام الغذائي، وأزمة الانفصال عن الطبيعة، وغيرها من الأزمات. إلا أن هذه الأزمات شكلت كذلك فرصة، لأنها تمنحنا المساحة لرؤية أنظمة القمع وهي تتهاوى، أو وهي تفشل في حماية مصلحة الأقلية. ومع ذلك، فإن أنظمة القمع القوية التي هزتها الجائحة، استعادت موطئ قدمها وعادت إلى العمل كالمعتاد.

استجابةً لعالمنا المتغير، ستكون سلة الموارد هذه بمثابة دليل مرجعي لطرق العمل والمشاركة على مستويات مختلفة باستخدام نهج تقاطعي نسوي تشاركي، حيث يمكن للنساء والفئات غير المنتمية للثنائية الجنسية/ الجندرية والمجموعات المهمشة أو الصامتة:

- تفكيك ديناميات القوة من خلال التأمل الشخصي والجماعي، والتعلم، والعمل لتعزيز القوة الجماعية. اقتراح أخلاقيات الرعاية من خلال طقوس نسوية عملية للسلامة والرفاه والتعامل مع الضعف وخلق مساحات آمنة.

- تعزيز السرديات النسوية في الإجراءات المشتركة لتكوين وجهة نظر شمولية لتصورنا لذاتنا الجماعية على المستوى الأوسع.

- تصميم استراتيجيات التأثير والمناصرة النسوية العملية.

- استخدام نهج نسوي، وعملي، وتشاركي للمتابعة، والرصد، والتقييم، والتعلم.

تهدف هذه الموارد إلى إبراز أنظمة القمع العديدة، وفهم كيف تعزز وتدعم بعضها البعض، وتعزيز الاستراتيجيات لتحديها بشكل جماعي، وبشكل منفصل باستخدام سلة موارد التأثير النسوي.

تكتب روبا ماريا وراج باتيل أن أجسامنا ملتهبة، والمجتمعات ملتهبة، والعالم ملتهب. سواء كان ذلك في صعوبة التنفس، الصداع، الأرق، القرح، صعوبة في الذاكرة، أو تقلبات الوزن. يرافق الالتهاب تقريبًا كل مرض في العالم: السرطان، متلازمة الأمعاء الالتهابية، الاكتئاب. أجسامنا جزء من مجتمع ملتهب، وبالتالي من كوكب ملتهب. نرى ارتفاع مستويات البحار، وحرائق الغابات المدمرة، والفيضانات. هذا هو السبب في أن الشفاء هو نهج منهجي ضد القمع والاستغلال. هذا ما أظهرته الشعوب الأصلية لنا على مر العصور، كجزء من مقاومتها المستمرة لتدمير أساليب حياتها وكوكب الأرض.

نحن نشهد أيضًا تصاعد الرقابة على الأجساد وتقييد الإرادة. نشعر بالعجز، ومع ذلك، يبقى الأمل حيًا مع بروز التضامن. تستمر الأنظمة العسكرية في فرض القمع والتدمير، ولكن ما هو البديل؟ "**الحب كسلاح للإعمار الجماعي**" – أساتا شكور.

نحن بحاجة إلى تجسيد طرق جديدة للكينونة والعمل، وإلى بناء قوة جماعية لمقاومة النظام بأساليب صغيرة وكبيرة. هذه المبادرة هي مساهمة في هذا السياق.

إن الأزمات المتعددة التي تواجهها معظم دول الجنوب العالمي تتطلب مشاركة استراتيجية أوسع لمواجهة السرديات الكاذبة وتعزيز الحلول بنهج نسوي منظم. فأنظمة القمع والتحرير هي أنظمة حيّة فينا جميعاً لأننا لسنا منفصلين عن العالم الذي نعيش فيه.

تكتب روبا ماريا وراج باتيل أن أجسامنا ملتهبة، والمجتمعات ملتهبة، والعالم ملتهب. سواء كان ذلك في صعوبة التنفس، الصداع، الأرق، القرح، صعوبة في الذاكرة، أو تقلبات الوزن. يرافق الالتهاب تقريبًا كل مرض في العالم: السرطان، متلازمة الأمعاء الالتهابية، الاكتئاب. أجسامنا جزء من مجتمع ملتهب، وبالتالي من كوكب ملتهب. نرى ارتفاع مستويات البحار، وحرائق الغابات المدمرة، والفيضانات. هذا هو السبب في أن الشفاء هو نهج منهجي ضد القمع والاستغلال. هذا ما أظهرته الشعوب الأصلية لنا على مر العصور، كجزء من مقاومتها المستمرة لتدمير أساليب حياتها وكوكب الأرض.

نحن أيضًا نشهد زيادة في مراقبة الأجساد ومراقبة الوكالة. كإنسانية، تم جرنا جميعًا إلى إبادة جماعية. يحدث هذا فعليًا للفلسطينيين، لكنه يحدث أيضًا لنا جميعًا ككائنات بشرية جماعية. نشعر بإحساس بالعجز، ومع ذلك في نفس الوقت، لا يزال الأمل قائمًا مع بروز التضامن.

تتضمن هذه السلة موارد لتحليلات جماعية للظروف اللازمة من أجل التحرير والتحويل، وكيفية إحياء هذه الأفكار في الأعمال المؤثرة والسردية والحركات والسياسات الخاصة بنا. كما تحتوي السلة على أنشطة تركز على الفرد وعلى الجماعة، بالبناء على المبدأ القائل بأن ما هو شخصيّ، هو سياسيٌّ أيضاً . تسمح سلة الموارد بعملية التوازن بين التخلي عمّا تعلمناه سابقا والتعلمّ بوسائل أخرى، وذلك بسبب المنهجية التي يتم من خلالها تقديم تمارين للتأمل والتفكّر الذاتي فيها، حيث تطرح قضايا القوة والسلطة والامتياز للتساؤل. ولتحقيق هذه الغاية، هناك تمارين تهدف إلى التعافي الجذري والرعاية الجذرية. ويجب التعامل مع التغيير التحويلي الذي يحدث على مستوى الفرد وعلى مستوى الجماعة بأقصى قدر من العناية، والسماح بحدوث عملية التعافي حيث يغضب الناس بشأن الظلم الذي يعانون منه أو سبَّب انخراطهم كناشطات وناشطين.

قد يحمل العديد من الناشطين والناشطات والعاملين من أجل العدالة الاجتماعية صدمات تاريخية غير معالجة، مما يؤدي إلى تراكم الجروح والحزن، وهذا هو سبب التركيز على التعافي الجذري في سلة الموارد هذه.

تنويه: توصي القيّمات على هذا المورد بشدة بوجود شخص متمكن من كيفية دعم الأفراد الذين قد يتأثرون أثناء الجلسات. لا تحدد سلة الموارد الأنشطة على شكل وصفة جاهزة يجب اتباعها، وإنما قد تم تصميمها بطريقة تسمح للمستخدمات والمستخدمين بالتكيف مع السياق المناسب نظراً لتنوع السياقات الثقافية والسياسية والاقتصادية. وينبغي أن يؤدي استخدامها إلى تطوير إطار واستراتيجية التأثير.

"لقد كانت عملية إثراء سلة موارد التأثير النسوي "بالهدايا" من خبرات أسلافنا وصناع التغيير الآخرين والأخريات عبارة عن رحلة ثريّة وعاطفية من التعلم ومحو ما تعلمناه من قبل والتساؤل وتفكيك رواسب الاستعمار من ذاتي الحالية وما كنت أتمسك به من قبل كمعرفة".

ميلا شيبوندا

تقديم سلة موارد التأثير النسوي

تم نسج سلة موارد التأثير النسوي بشكل جماعي، تكريماً للعمل الذي قامت به الحركات والمجموعات والمنظمات داخل الجماعة النسوية. وقد بدأ تطويرها بأسئلة مهمة مثل: لماذا لا تخاطب استراتيجيات التأثير الحالية معظم النساء والأشخاص لا منتمي للثنائية الجنسية/الجندرية وغيرهم من الفئات المهمشة أو الصامتة؟ كيف يمكننا توظيف المبادئ النسوية في عمليات التأثير؟ كيف نضمن أن عملية التأثير والمناصرة ليست حدثاً منفصلاً لمرة واحدة يُقصي ويستنزف ويضر بالمجموعات التي ينوي خدمتها؟ كيف يمكن تطوير استراتيجية التأثير وعملية التأثير بطريقة تركز على التعافي الجذري والرعاية الجذرية؟ كيف يمكننا مواءمة مبادئنا النسوية مع العمل الجماعي والتأثير النسوي؟

لذلك، فإن هذا المورد ليس إلزامياً ولا يسعى إلى استخراج المعرفة والمعلومات من أي من مستخدميه ومستخدماته، بل يبتعد عن الطريقة التقليدية لتطوير الاستراتيجية من خلال تفكيك ديناميكيات القوة والسلطة بين من هم العارفين ومن هم المستهلكين لمعرفة العارفين. يحتفي هذا المورد بالتجارب الحية وطرق المعرفة لجميع المشاركات والمشاركين في جميع الأنشطة ويعترف بهم، من خلال الابتعاد عن العمليات الهرمية التي تضع بعض الأفراد فوق الآخرين، مما يجعل المجتمعات مستهلكة دائمة للمعرفة والعمليات التي تأتي من المنظمات غير الحكومية والمؤسسات الأخرى. وبهذه الروح، كانت رحلة نسج هذا المورد شخصية وتشاورية للغاية، حيث ناقشنا وتحققنا من استنتاجاتنا على مدار تقدمنا في تطويره، كما هو موضح.


تطوير المسودة الأولية ومراجعتها
مراجعة ما هو موجود بالفعل
مناقشة ما هو مطلوب، وإرساء الخطوط العريضة
التحليل التجريبي والجماعي للمسودة - ورشة عمل التحقق التي جمعت 18 من المؤثرات / المؤثرين في غانا
تطوير المسودة رقم (1)
التحقق من صحة المورد في أكاديمية العدالة المناخية النسوية ومؤتمر الأطراف النسوية COP2023
مناقشة المسودة رقم (1) مع المنظّمات/ المنظّمين الذين شاركوا في ورشة التحقق في غانا
دمج المدخلات التي تم تطويرها في المسودة رقم (2)
دمج المدخلات من ورش العمل لاستكمال إعداد المورد

"يجب أن نتذكر أن القصد من وراء سلة الموارد أن تكون عملية أو رحلة، ولا يُقصد منها الإصلاح السريع أو سلوك طرق مختصرة لتفكيك السلطة. غالباً ما قد تضطر إلى المرور عبر نشاط "مشية القوة" على سبيل المثال عدة مرات للوصول إلى فهم أعمق لمفاهيم السلطة والامتياز والمكانة حتى يتردد صداها."

رقية كورنيليوس

المستخدمات/ المستخدمون الأساسيون لسلة الموارد هذه هم:

- المنظِّمات/ المنظِّمون والناشطات/ الناشطون العاملون في و/ أو مع المنظمات غير الحكومية المعنية بالعدالة الاجتماعية والمنظمات والمجموعات والحركات الاجتماعية.
- نشطاء العدالة المناخية والبيئية الساعيات/ون إلى التأثير على المواقف والأعراف الاجتماعية والسياسات/ القوانين.
- المنظِّمات والمنظِّمون في الحركات والمنظمات والمجموعات النسوية.
- المدافعات والمدافعون عن حقوق الإنسان ونشطاء العدالة في النوع الاجتماعي.

تدعم الأدوات والأنشطة المقترحة تعزيز الحراكات التقاطعية التي لا تركز فقط على تغيير القوانين والسياسات، ولكنها تؤكد على أهمية التعافي في عملية الدفع نحو التغيير المطلوب. إذ تواجه الناشطات والناشطون والعاملات والعاملون في مجال العدالة الاجتماعية الاضطهاد والملاحقة القضائية وأشكال أخرى من العنف لإسكاتهم. ويكون هذا العنف بنيوي وهيكلي جزئياً بطبيعته، مما يعني أنه مخفي في المؤسسات السياسية، والثقافية، والاقتصادية، والاجتماعية. وهو لا يؤثر على أجساد الناشطات والناشطين والمدافعات والمدافعين عن العدالة الاجتماعية فحسب، بل إنه يؤثر أيضاً على عقولهم وأرواحهم وعواطفهم وانفعالاتهم. ولهذا السبب لا تركز سلة الموارد هذه كثيراً على تطوير الاستراتيجيات والخطط لتغيير القوانين والسياسات، بل على إتاحة الفرصة لمستخدميها من فهم ديناميكيات القوة والسلطة والامتياز. ويتمثل هدفها النهائي في تفكيك هذه القوة والسلطة وبناء قوة الناس وسلطتهم.

نصائح للحصول على أفضل استفادة من استخدام سلة الموارد: لم يتم نقش الأدوات والأنشطة الموجودة في سلة موارد التأثير النسوي على الحديد، ولا يجب أيضاً استخدامها جميعها في نفس الوقت. يتعين على المستخدمات والمستخدمين العمل مع المشاركات والمشاركين لتحديد الأدوات التي يمكن استخدامها، وذلك اعتماداً على السياق الثقافي والسياسي والاجتماعي للمستخدمين. وبالتالي، يمكن تكييف الأدوات أو تعديلها لتناسب مقاصد المستخدمات والمستخدمين.

"أنت على طريق التخلص من العديد من الأفكار وطرق الفعل وطرق الوجود وطرق المعرفة التي كنت تعتقدين/ تعتقد أنها صحيحة. نحن لسنا منعزلين عن أنظمة القمع التي نسعى إلى تحويلها. استكشفي/ استكشف كيف يمكن لهذه الموارد أن تعزز قدرتك على العمل بشكل جماعي من أجل التحرر المتبادل، واستكشفي/ استكشف كيف يمكنها مساعدتك في مساءلة مفاهيم السلطة والقوة وتفكيكها وبناء أشكال جديدة من القوة والسلطة مع الآخرين."

إيزابيل كرابتري كوندور

إن هذه السلة هي مورد يهدف إلى دعم التأملات والتحركات، وتحويل المؤثرات والمؤثرين والطريقة التي يتعاملون بها مع مجموعات مختلفة، على المستويين الشخصي والمهني. ويجب أن تدعم الأدوات والتمارين المتضمنة فيها الرفاه الشخصي والرعاية الشخصية للمؤثر/ة من خلال خلق وعي بحاجتها/ حاجته إلى تخفيف الضغوط والحفاظ على التجذر، وفي نفس الوقت ربط ما هو شخصي بمجمل الفضاء السياسي الذي تعمل/ يعمل فيه بأكمله. كما يجلب المورد عنصراً بشرياً إلى عملية التأثير من خلال خلق مساحة للتواصل مع الذات ومع الآخرين. إن التأثير عملية مستمرة تنعكس في الطريقة التي نشكّل بها السردية من خلال قصصنا ورسائلنا ومن خلال الطريقة التي نعتني بها بأنفسنا وبالآخرين، ومن خلال الطريقة التي نتعامل بها مع السلطة، أي السلطة التي نمتلكها والسلطة في دواخلنا والسلطة التي يمتلكها الآخرون والمؤسسات القوية. لذلك، يسعى المورد إلى التأثير على الطريقة التي نؤثر بها، بالإضافة إلى دعم تطوير خططنا للتأثير.

تقاوم القيّمات على هذا المورد في جميع مراحل تكوينه ومكوناته طرق التيسير السائدة، وهنّ يَمِلْنَ عمداً إلى الحقائق التي يتم العيش بها ومنهجيات التعلم الشعبية. وقد صادفنا في البحث لإعداد سلة موارد التأثير النسوي وفرةً في الموارد والمنهجيات المجربة والمختبرة بعمق والتي تعد ملهمة، والتي يمكن للمستخدمات/ المستخدمين العثور عليها مدرجة في الملحق في نهاية هذا المورد، ومع ذلك، لنذكر فقط مجموعة أدوات Beautiful Trouble toolbox (مجموعة أدوات المشكلات الجميلة) التي تتردد أصداء قيمها بعمق "**نحن نؤمن** بسلطة الناس والدور الذي يمكن أن تلعبه مفاهيم الإبداع والفكاهة والفرح والأذى في تغيير قواعد اللعبة في النضال من أجل عالم أفضل".

سيرشدكنّ/م الجزء التالي من هذا المورد إلى عملية التيسير . يسعى هذا الجزء إلى معالجة بعض القضايا الرئيسية التي يواجهها العديد من الميسّرات والميسّرين، والتي تشمل فهم السبب في كونهم جيدين في التعبير عن المبادئ النسوية، لكنهم قد يفتقرون إلى المعرفة اللازمة لتطبيق تلك المبادئ في الأفعال. كما يتناول الأسباب التي تؤدي إلى انخفاض المشاركة، والفشل في التواصل مع الفرق والمجموعات، وكذلك السبب في أن الاتصال يبقى غالبًا على مستوى سطحي. يتطرق الجزء أيضًا إلى قضايا الثقة وبناء المجتمع، والمكونات الأساسية للعمل في الفرق، وكيفية إجراء محادثات شجاعة، وإنشاء مساحات آمنة قدر الإمكان. يهدف هذا المورد إلى العمل مع المؤثرات والمؤثرين الذين يعملون في مساحات متنوعة، ومع أفراد ومجموعات متنوعة.


الجزء الأول
تصميم النهج

اختيار نهج التيسير النسوي

بما أننا لا نستطيع أن نكون محايديات/ين في مواجهة الظلم والسلطة المهيمنة والسامة والذكورية السلبية التي قد تتجلى في مساحاتنا، فإن عملنا على التيسير النسوي يسعى إلى إيجاد مساحة تقدر وقت المشاركات والمشاركين وطاقتهم ومعرفتهم وواقعهم وتجاربهم التي يكونوا قد مروا بها، وفي ذات الوقت تقدم الدعم لوعي الأفراد والجماعة بالقوة والسلطة والتسلسل الهرمي. يتجذر العمل بهذه الطريقة في التعلم الشعبي، ودور التعلم الشعبي. فالتعلم الشعبي هو نهج تشاركي للتعلم السياسي، حيث يستكشف الناس حياتهم وسياقاتهم والقضايا الأكثر أهمية بالنسبة لهم بشكل نقدي لتطوير وتشكيل استراتيجيات ذات صلة للتغيير.

يجب أن يركز التعلم الشعبي على بناء المجتمع ورعاية الثقة، وكلاهما أمر حيوي لتعزيز حركة جماعية مزدهرة لدعم علاقات السلطة العادلة، وتقدير التنوع والشمول والاعتراف بهما.

دائماً ما يكون هناك بعض المبررات لتحميل الميسرات والميسرين المسؤولية. فالميسرون والمشاركون في نهاية المطاف يكونون في علاقة ديناميكية. ومع ذلك، فإن ممارسات التيسير التقليدية المستخدمة والمتعلمة لم تتكيف مع واقع المشاركات والمشاركين ولم يتم تصميمها لتحويل وإعادة توزيع السلطة الشاملة بطريقة تسمح لهم بالمشاركة في الإبداع والتعلم المشترك.

تضمن الأنشطة التالية مشاركة الجميع بشكل كامل. ويجب على الميسرات والميسرين أن يعترفوا بأن كل ما تقوله المشاركات والمشاركين صحيح، وخاصة إذا كان شخصياً للغاية بالنسبة لهم. ويستند هذا إلى ما تم ذكره حول أن كل ما هو شخصي فهو أيضاً سياسي، وأن عدم مشاركة بعض الأفراد ناتج عن القمع الداخلي من خلال التفاعل مع النظام الاجتماعي.
يُعتبر إطار الرصد والتقييم والمساءلة والتعلم جزء لا يتجزأ من التأثير النسوي. ويجب أن تكون المعرفة التي تم إنشاؤها تشاركية، ويمكن الوصول إليها، ومفيدة لأولئك الذين يمتلكونها بحق. إذ تتعامل العديد من المشاريع والحملات مع قضايا معقدة حيث يستغرق التغيير وقتاً ولا يتقدم دائماً بالشكل المقصود والمخطط له.

من المهم مراعاة حقيقة كيفية حدوث التغيير، بما في ذلك رد الفعل العنيف حيث تم تحدي السلطة، ولكن هذه الحقيقة ليست مفهومة أو مقدرة دائماً. كلما كنا أكثر شمولاً في أنظمة رصد التغيير لدينا، كلما كان تأثيرنا على التغيير أكثر فعالية. ولذلك سنقوم في الجزء السابع الخاص بالنهج النسوي للمتابعة والرصد والتقييم والمساءلة والتعلم، بتحديد التكتيكات والأدوات للبرامج والشركاء والمشاركات والمشاركين للانخراط بنشاط في تصميم الرصد، والتقييم، والمساءلة، والتعلم، وتنفيذه.

لذلك نحن نشجعكم على قضاء وقت جيد في التعمق في فهم واستخدام الجزء السابع في بداية تصميم استراتيجياتكم وحملاتكم المؤثرة وخلال مرحلة التنفيذ.

إيجاد الظروف الملائمة للرعاية والمشاركة

قد يكون هناك الكثير من الأسباب الأخرى، لكن أغلبها يشير إلى أن السلطة والامتياز يحددان من هو القادر أو غير القادر على المشاركة بشكل كامل وهادف. يجب أن يضمن التيسير النسوي مشاركة الجميع بشكل هادف، لكن هناك عدة أسباب قد تعيق المشاركة، مثل:
القلق من التحدث في المواقف الجماعية.

- حداثة الفرد في عملية المشاركة الشخصية للتجاربالشعور بعدم المعرفة.
- القلق من الآ خرين في المجموعة الذين قد يكون لديهم تعليم أو مكانة اجتماعية أعلى.
- عدم تقدير الذات والانتقاص من القدرات الذاتية.
- عدم التحدث بلغة معينة و/ أو فهمها.
- صعوبة التعبير عن الأفكار في سياق المجموعة.
- عدم الشعور بالحرية في التحدث أمام الرجال و/ أو الأشخاص الأكبر عمراً.
- الصمت بسبب طغيان أصوات الأشخاص المهيمنون داخل المجموعة.

وهذا يعني أنه بسبب مجموعة من أشكال القمع التي يمكن أن تتقاطع وتتفاعل وتنتزع كرامة الناس الإنسانية، قد يجد الأشخاص مثل النساء والمهمشين على أساس العرق، أو الإثنية، أو النوع الاجتماعي، أو الهجرة، أو النزوح، أو وضع اللجوء صعوبة في المشاركة في العمليات، بما في ذلك عمليات التعلم الجماعي المصممة خصيصاً لسياق معين. لذلك، يجب أن تكون الرعاية محورية في الطريقة التي نخطط بها مساحاتنا وننظمها ونيسرها. وتتمثل الخطوة الأولى في بناء مجتمع الرعاية في ضمان عدم إعادة إنتاج نفس نظام وهياكل السلطة التي نتحداها. إن النظر إلى قضية المشاركة أمر بالغ الأهمية لأن المشاركة الكافية والجماعية في مجموعة أو حركة هي جوهر التأثير النسوي.

ولتحقيق هذه الغاية، فإننا:

- نتساءل حول التحيزات المرتبطة بالنوع الاجتماعي في المناهج الفردية لطرق التيسير، حيث يتولى الميسرون والميسرات العملية برمتها ويقدمون أنفسهم على أنهم شاملي العلم.
- نلتزم بمبدأ الاعتبار الشامل والعاطفي لرعاية الذات والآخرين.
- نوفر نقطة انطلاق لفهم ومعالجة الظروف المادية والعاطفية والنفسية التي تخلق انعدام الأمن للنساء والمجموعات العرقية والمجموعات الأصلية والشباب ومجتمع الميم.
- ننظر إلى أخلاقيات الرعاية والأمن على أنهما مرتبطان ارتباطاً وثيقاً أثناء عملية التأثير.
- نعطي الأولوية للقيم والمبادئ النسوية في أي موقف معين على مدار جميع العمليات بناءً على علاقات الرعاية والدعم.
- نعترف بأنه يمكن تحسين الموارد وتطويرها لتناسب مواقفنا وسياقاتنا الخاصة.

- نلتزم بازدهار ونمو الأفراد مع الاعتراف بترابطنا واعتمادنا على بعضنا البعض.

النشاط رقم (1): التشبيك السريع

الغاية: خلق مساحة مشتركة وجديرة بالثقة من خلال تعريف المشاركات والمشاركين ببعضهم البعض.

المصدر: Activist Lab.

ساعتك جاهزة لتتبع الوقت.

جميع المشاركات والمشاركين لديهم بطاقات أسماء أو شريط لاصق بأسمائهم، موضوعة في مكان مرئي.

تتوفر غرفة كبيرة فيها مساحة كبيرة لتناسب جميع المشاركين.

إعداد محفزات بدء المحادثة ذات الصلة بالمشاركات والمشاركين والسياق (على سبيل المثال الاسم، والوجبة المفضلة، وما يلهمهم، والهوايات، وما إلى ذلك).

المدة: +/- 3 دقائق لكل جولة حسب حجم المجموعة وعدد الجولات.

المواد: • ساعة • شريط ورقي لاصق/ بطاقات للأسماء • أقلام • لوحة أو سبورة

العملية:

الخطوة الأولى: يتم تقسيم المشاركات والمشاركين إلى مجموعتين. يجب عليهم تكوين دائرتين، واحدة داخل الأخرى. تقوم المجموعة الأولى بتكوين دائرة مواجهة للخارج وتقوم المجموعة الثانية بتكوين دائرة ثانية حول المجموعة الأولى. كل مشارك/ـة لديه شخص مقابل له/ـا. يجب التأكد من أن المشاركات والمشاركين يفهمون الدائرة التي من المفترض أن تتحرك، وأن يتم تحديد اتجاه الدوران (إلى اليسار).

الخطوة الثانية: كسر الجمود من خلال إخبار المشاركات والمشاركين بتغطية بعض الموضوعات الأساسية في كل جولة (على سبيل المثال الاسم، الوجبة المفضلة أو الوصفة المفضلة، ما يلهمهم، الهوايات، إلخ. يجب أن تكون متشابهة في كل جولة) من أجل جعلهم ينخرطون بالمشاركة. بعد الانتهاء من الموضوع، يمكنهم التحدث عن أي شيء آخر يريدونه.

الخطوة الثالثة: تستمر كل جولة لمدة 3 دقائق، من أجل التيسير، يتم إعطاء إشارة حتى تتحرك الدائرة الخارجية موضعاً واحداً إلى اليسار في كل مرة.

النشاط رقم (2): معنى اسمي، وما يعنيه اسمي لي؟

لغاية: جعل المشاركات والمشاركين يتعرفون على بعضهم البعض من خلال التفكير بأسمائهم ومعانيها.

المصدر: الحركة النسوية - كما شاركتها بريجس غوفيندر.

المدة: +/- 30 دقيقة حسب حجم المجموعة.

المواد: لا حاجة لأي مواد.

العملية:

الخطوة الأولى: تبدأ الميسرة/ الميسر بمشاركة اسمها/ اسمه ومعناه، وبشكل أكثر تحديداً «ماذا يعني اسمك بالنسبة لك؟»، وأي اسم يرغب كل مشارك/ مشاركة أن يُطلق عليهم.

الخطوة الثانية: إعطاء الدور بالتحدث بشكل دائري: بحيث يشجع كل مشارك/ ـة على مشاركة نفس المعلومات الخاصة به/ـا. حتى لو لم يعرف المشاركات والمشاركون معنى أسمائهم، فيمكنهم التفكير فيما تعنيه لهم في حياتهم.

النشاط رقم (3): تَفَهُّم بعضنا البعض

الورود والأشواك

الغاية: مشاركة ما نشعر به.

المصدر: الحركة النسوية، كما شاركتها ميلا شيبوندا

الإعداد: قد يقول الأفراد، «أشعر بالتعب»، أو «قطتي مريضة وأنا قلقة حقاً»، حيث تكون شوكتهم منخفضة المخاطر، ولا بأس بذلك أبداً. لا يجب أن يكون الأمر له علاقة بالمساحة أو المجموعة لأنه يساعد المشاركين الآخرين والأخريات والميسر/ة على فهم المتحدثين بشكل أفضل، ولماذا قد يشعرون بالتحفيز أو الإحباط.

المدة: +/- 20 دقيقة.

المواد: لا شيء.

العملية:

الخطوة الأولى: سيتناوب الميسرون/ الميسرات وأعضاء المجموعة على مشاركة وردة واحدة، وهي شيء إيجابي، وشوكة واحدة وهي شيء سلبي.

الخطوة الثانية: يجب على كل شخص أن يأخذ دقيقة أو دقيقتين لمشاركة الوردة والشوكة.

رمي كرة الثلج

(يمكن استخدام مصطلح آخر ذي صلة بالسياق ليحل محل «كرة الثلج»)

الغاية: يحافظ الميسر/ة على خفة الحركة ويجد/ تجد موضوعاً يتردد صداه لدى الجميع. من المفترض أن يكون هذا النشاط خفيفاً وممتعاً ومليئاً بالضحك وحتى الصراخ. يتم تشجيع المشاركين والمشاركات على مناقشة الموضوع (الإجابات) للتواصل مع بعضهم البعض، أو قد يختارون عدم المناقشة. يمكن للميسر/ة أن يقرر/ تقرر ذلك بناءً على فهمهم لسياق المجموعة وديناميكيتها.

المصدر: الحركة النسوية، كما شاركتها ميلا شيبوندا.

المدة: +/- 30 دقيقة

المواد: أوراق وأقلام.

العملية:

الخطوة الأولى: يتم إعطاء ورقة وقلم لكل من المشاركين للتدوين، على سبيل المثال: ما هو الشيء الذي يزعجك أو طعامك المفضل. وليس من الضروري أن يقوموا بكتابة أسمائهم على قطع الورق.

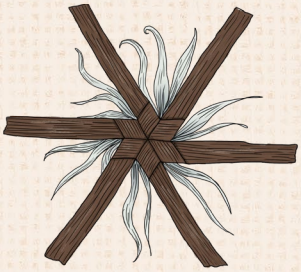
الخطوة الثانية: يجب على المشاركات / المشاركين تجعيد قطع الورق إلى كرات ورقية صغيرة والوقوف في دائرة. من المفترض أن يقوم المشاركون برمي كراتهم الورقية في معركة كرات ثلجية وهمية لمدة دقيقتين.

الخطوة الثالثة: عندما ينتهون، يلتقطون الكرات الورقية ويقرأونها بصوت عالٍ.

إيجاد مساحات آمنة (أكثر أمناً)

عادةً ما نُدعى في عملنا إلى تيسير محادثات تتيح مساحة لقضايا العدالة الاجتماعية المعقدة. تتطلب هذه المحادثات أن نكون جريئين ومنفتحين على مشاركة تجاربنا الخاصة، وأن نتحدى وجهة نظرنا وأن نمارس الاصغاء النشط. لكنها قد تكون أيضاً مرهقة أو مستفزة أو محرجة. ومع ذلك، يمكن أن يكون لها التأثير الأكبر، إذا تم إجراؤها بعناية، من خلال زيادة فهم المرء ووعيه وتغيير المعايير والسلوكيات السلبية.

تعتبر ورش العمل أو العمليات الميسرة بمثابة الإطار المثالي لتعزيز المحادثات الشجاعة، وتشجيع المشاركين والمشاركات على الخروج من تحيزاتهم ومنطقة الراحة الخاصة بهم، والتعرف على الأنظمة التي تدعم آراء أو سلوك شخص ما.



النشاط رقم (1): التوافق حول التزاماتنا تجاه بعضنا البعض

نقطة بداية مهمة: تطوير مجموعة من الالتزامات التي نتعهد بها لبعضنا البعض. يمكن للميسر/ة أن تبدأ/ يبدأ بتدوين التزامين أو ثلاث التزامات لتحفيز المشاركات و المشاركين. كما يمكن التحقق من قائمة الالتزامات المقترحة أدناه للبناء عليها[1].

نحن نلتزم بما يلي:

- المشاركة بصدق وانفتاح ذهني واهتمام.
- التحدث عن العرق أو الهوية الجندرية أو أي موضوع آخر دون خوف مفرط من الوصم بالعنصرية أو التحيز أو التعصب، لتجنب توجيه اللوم، وتجنب تجاهل تجارب ومشاعر الآخرين أو الانتقاص منها.
- الاستمرار في الانخراط من خلال التركيز على موضوع المحادثة أو التمرين في متناول اليد.
- تقدير أفكار الجميع وافتراض حُسن النوايا.
- التحدث من منطلق التجارب الخاصة واستخدام صيغة المتكلم/ـة مثل «أعتقد»، أو «أشعر»، أو «أفكر»، أو «أريد».
- إدراك جوانب التواصل غير اللفظي.
- التفكير فيما نريد أن يعرفه الآخرون قبل التحدث. كيف يمكنهم سماعنا بشكل أفضل؟
- الأخطاء جزء من النجاح. لذلك لا نكون حذرين بشكل مفرط بشأن الالتزام بالحساسية لاختيار الكلمات الصحيحة- فهذه عملية تعلم.
- تختلف آراءنا عن بعضنا البعض باحترام.

---

1 http://www.polkdecat.com/Toolkit%2520for%2520Courageous%2520Conversations.pdf

- نستمع دون التفكير في كيفية الرد على ما يقال. ونحاول أن نفهم وجهة نظر الشخص الآخر قدر الاستطاعة.
- نحترم السرية - ما يتم مشاركته هنا يبقى هنا.
- نتوقع ونتقبل عدم الانغلاق.

تتوفر العديد من الموارد والأدوات للتعمق أكثر في كيفية إجراء محادثات شجاعة. ونحن نشجع مستخدمي/ـات سلة موارد التأثير النسوي على قراءة المزيد والاستفسار عن الأدوات المتاحة. ومن الأدوات الشبيهة التي نعرفها أدوات Gender at Work وnni Dialogue.

النشاط رقم (2): طقوس الافتتاح والاختتام

الغاية: يُمكِّن توفير مساحات «آمنة قدر الإمكان» الأفراد من الشعور بأنهم قادرات وقادرون على إظهار «ذاتهم الكاملة» والانخراط في المحادثات المفتوحة والتعلم المتبادل. ولذلك فإن تهيئة الظروف لتوفير مساحات آمنة قدر الإمكان يتطلب الاهتمام بالسلامة الجسدية والعاطفية والسياسية. وفي مثل هذه المساحات، يمكننا أن نعبر عن حقيقتنا، ونشارك قصصاً عن حياتنا، ونتساءل عن المحرمات، ونناقش مواضيع حساسة دون خوف أو خجل. ويتطلب ذلك الوعي والتخفيف من أي مخاطر (مثل الأمن والسرية والمراقبة) التي تأتي مع النشاط أو توجد في السياق[2].

الشروط اللازمة لتوفير مساحات آمنة قدر الإمكان

- يجب أن تكون المساحة مريحة وخاصة ومُرَحِّبَة، كما يجب أن يكون الضوء طبيعي والنوافذ ملائمة لذلك. يمكن أن يساعد الجلوس في دائرة على تجنب أو تحدي ديناميكيات القوة والسلطة، لذلك من الممكن التخلص من الطاولات أو المكاتب.

- يساعد إنشاء اتفاقيات بين الأشخاص في المساحة على تحديد السلامة - بما في ذلك السرية والموافقة والتواصل المحترم والتعامل مع المشاعر في المساحة. يجب أن يثق المشاركون والمشاركات في قدرتهم على التحدث بِحُرّية، وأن ما يشاركونه سيظل سريّاً تماماً ما لم يتم الموافقة على عكس ذلك.

- غالباً ما يشمل تعزيز المساحة الآمنة الاسترخاء والتعبير الفني والرقص والطقوس والضحك وعناصر أخرى لدعم الناشطين والناشطات الذين يتعاملون مع الضغوطات والخوف والعنف في سياقاتهم.

يعزز مبدأ دمج القلب والعقل والجسد في الأنشطة الرفاه والرعاية، ويسمح بتضمين تجارب وطرق معرفة متنوعة في المحادثات. ومن جانبٍ آخر، تُبرِز عملية تنظيم وهَيْكَلة المحادثات حول الموضوعات الصعبة وجهات النظر المتعددة، وبالتالي نحصل على مناقشات عميقة. يجب أن يشعر الجميع بأن أصواتهم وتجاربهم مهمة، وأنهم منخرطون بشكل جماعي في عملية من شأنها أن تعزز قدرتهم على التضامن واالحراك من أجل التغيير. ولذلك يجب أن تبدأ عملية إعداد المساحات الآمنة قدر الإمكان قبل ورشة العمل الفعلية. إذ أن كل خطوة ترسل رسالة إلى المشاركات والمشاركين في ورشة العمل مفادها أنه يتم التعبير عن احترامهم وتقديرهم.

المصدر: رقية كورنيليوس، كاباسيتار إنترناشيونال، مجموعة أدوات Just Associates WERise (منظمة زملاء/ زميلات من أجل العدالة: مجموعة أدوات نحن ننهض).

المدة: تعتمد على الطقوس. بالنسبة لليوم الأول، من الأفضل التخطيط لساعة كاملة.

المواد: • أوراق أو لوح قلّاب • طباشير/ أقلام • شموع. • ماء (حسب الطقوس) • زهور

العملية:

الخطوة الأولى: نطلب من المشاركين والمشاركات مسبقاً إحضار شيء ذي معنى لاستخدامه في التعريفات.

---

2 https://werise-toolkit.org/en/system/tdf/pdf/tools/creating-a-safe-space.pdf?file=1&force=

الخطوة الثانية: نسأل المشاركات والمشاركين عن الطقوس التي يؤدونها في حياتهم اليومية، إن وجدت. ونقدم أمثلة لتحفيز المشاركة، مثل إضاءة شمعة، أو لحظة صمت، أو الغناء. كما نسأل ما إذا كان أحد المشاركين أو المشاركات يرغب في قيادة المجموعة في مشاركة طقوسه (يمكن القيام بذلك بالتناوب عند الافتتاح والاختتام يومياً).

الخطوة الثالثة: كميسرات وميسرين، نقدم أنفسنا ونشارك المجموعة بالأشياء التي أحضرناها، ونوضح لماذا قد يكون لها معنى بالنسبة لنا شخصياً أو مهنياً. يمكننا أن نستخدم قطع من القماش في منتصف الغرفة لجمع العناصر من كل المشاركات والمشاركين ، وبمجرد تقديم أنفسنا، نطلب من المشاركات والمشاركين أن يتابعوا بتقديم أنفسهم بالمِثل.

الخطوة الرابعة: نطلب من المشاركات والمشاركين أن يطرحوا أفكارهم حول المساحة الآمنة. ما الذي قد يجعلهم يشعرون بأمان أكبر في هذه المساحة؟ ما هي المبادئ التي سَتُمَكِّن هذه المساحة من أن تكون آمنة؟ (02 دقيقة).

ملاحظة للميسرات والميسرين: من الأفضل أن يتم تعيين زوج من المشاركين والمشاركات يومياً في حال كانت المجموعة كبيرة، بحيث يعملان معاً كشخصين داعمين للمجموعة (أي إذا كان لدى المشاركات أو المشاركين احتياج محدد ولا يريدون التعبير عنه علناً في المجموعة، فيمكنهم التواصل مع الأشخاص الداعمين).

الخطوة الخامسة: يمكن تقسيم المشاركات والمشاركين إلى مجموعات لمناقشة والاتفاق على ما يقبلونه فيما يتعلق بأخذ الصور وتسجيل الصوت وكيفية الشعور بالراحة عند أخذ اقتباس. إذا كانت هناك استراتيجية لوسائل التواصل الاجتماعي للحدث/ ورشة العمل، فيجب مناقشة ذلك على وجه التحديد أيضاً (01 دقائق).

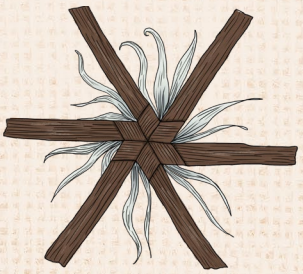
الخطوة السادسة: نعود للأغراض والأشياء المعروضة في المقدمة، ونطلب من المشاركين والمشاركات التحدث عن التحولات مما أحضروه إلى المساحة وما يخرجون به الآن.

الإصغاء والتعلم النَّشِطَيْن

هناك فرق كبير بين سماع الكلمات والاصغاء إليها بشكلٍ نشط. فالإصغاء النشط هو مهارة أساسية لجعل الشخص الآخر يشعر بأنه/ـا مسموع/ـة ومُقدَّر/ة. كما أن هذه المهارة هي الأساس لإجراء محادثات ناجحة وبناء الثقة في أي مكان.

ومع ذلك، يجب على الميسرين والميسرات بذل جهد ملموس لبناء هذه المهارات، بما يشمل:

- الحضور الكامل في المحادثة.
- إظهار الاهتمام الفعلي من خلال ممارسة التواصل البصري.
- ملاحظة (واستخدام) الإشارات غير اللفظية.
- طرح أسئلة مفتوحة لتشجيع المزيد من الاستجابات.
- إعادة صياغة وعكس ما قيل.
- الاستماع للفهم وليس للرد.
- حجب نزعة إطلاق الأحكام واسداء النصح.



النشاط (1): فن الاصغاء





"إن أهم شيء في عملية التواصل هو الاصغاء لما لم يُقال"

بيتر دراكر

الغاية: عادةً ما تتفاقم الصراعات بسبب ضعف التواصل. ولذلك، تساعد مهارات الاصغاء النشط الأشخاص في التعبير عن أنفسهم بشكلٍ أكثر وضوحاً، والاستماع باهتمام أكبر وتجنب سوء الفهم الذي يؤدي إلى الصراعات.

المصدر: مقتبس من برنامج التدريب من أجل التحويل، دليل للعاملين والعاملات في المجتمع، ومجموعة أدوات نحن ننهض من منظمة Just Associates.

المدة: ساعة واحدة.

المواد: • لوح قلّاب • أقلام ملونة • شريط لاصق • نسخ من نموذج الأسئلة الإرشادية.

العملية:

الخطوة الأولى: يتم في الجلسة العامة تقديم الغاية من التمرين وخطواته.

ملاحظة للميسرات والميسرين: بصفتكم ميسرين أو ميسرات، قد ترغبون في تضمين بعض النقاط التالية.
يعتبر الاصغاء الدقيق وتفسير المعنى بشكل فعال من مهارات الاتصال بالغة الأهمية لمنع الصراعات، مع تعزيز الثقة والتضامن وتشجيعهما. كما يمكن أن يعمل هذا النوع من الإصغاء على تحسين عملية اتخاذ القرار وإدارة الصراعات من خلال تشجيع التعبير عن الأفكار بوضوح وتفاهم متبادل. ومع ذلك، فإن معظم الناس ليسوا مستمعين جيدين. غالباً ما نركز أكثر على ما سنقوله بعد ذلك، وعلى وجهات نظرنا الخاصة، بدلاً من الاهتمام بآراء الشخص الآخر. وهذا يكبت الفهم النقدي والتعلم والسلوك المدروس.

الخطوة الثانية:

نطلب من كل شخصين متجاورين أن يتوزعوا في أزواج، قبل وصف العملية:

سيحصل كل شخص على فرصة للتحدث والاستماع وطرح الأسئلة.

يحصل كل شخص على خمس دقائق للتحدث عن شيء أنجزه/ انجزته وكان صعباً وسبَّب له/ لها القلق أو الضيق.

تتمثل مهمة المستمع/ـة في الاصغاء باهتمام واحترام، والتعبير عن ذلك الاهتمام، والتأكد من فهمه/ـا لما يقوله الشخص المجاور من خلال طرح أسئلة عرضية والبحث عن مزيد من المعلومات عند الحاجة إليها.

بعد خمس دقائق، يقوم المستمعون/ المستمعات بتلخيص النقاط الرئيسية، ويسألون المتحدثين/ـات عما إذا كانوا قد فسروا ما قيل بشكل صحيح. ويقدم المتحدث ملاحظات سريعة للمستمع حول ما إذا كان الملخص يعكس ما قيل. ثم يتم عكس الأدوار وتكرار العملية.

* نطلب من الجميع أن يأخذوا لحظة للتفكير في إنجازٍ ما، كان صعباً ومجهداً بالنسبة لهم، وتدوينه.

ملاحظة للميسّرات/ الميسّرين : من الممكن توزيع نسخ لبعض الأسئلة التوجيهية لمساعدة الأشخاص على التفكير في أنواع الأسئلة التي قد يرغبون في طرحها عندما يكونوا مستمعين/ مستمعات.

الخطوة الثالثة: نرجع إلى المجموعة الكبيرة، ونسأل المشاركات والمشاركين عما تعلموه من المحادثة وعن مهارات الاصغاء النشط لديهم.
ونقوم بكتابة الأفكار الرئيسية على اللوح (إذا أمكن، بمساعدة المشاركين):

- سؤال: ما هو الجانب الأكثر صعوبة في كونك مستمعاً(ة) نشطاً(ة)؟
- سؤال: ما الذي كان أكثر إرضاءً بالنسبة للمتحدثات/ ين؟
- سؤال: ما الذي كان أكثر فائدة واقل فائدة للمستمعات/ين وللمتحدثات/ين؟

الخطوة الرابعة: نطلب من المشاركات والمشاركين التفكير في موقف مثالي عندما يتحدثون مع شخص آخر.

سؤال: كيف تريد/ تريدين أن يتفاعل المستمع ويتصرف؟

- نقوم بتدوين قائمة الإجابات المتعلقة بالسلوكيات المرغوبة على اللوح.

- نطلب الآن من المشاركين التفكير فيما يلي: عادةً ما تكون لدينا آراء حول ما يشاركه الآخرون معنا ونريد تقديم «نصيحة» قبل أن يطلبها الشخص المتحدث، بينما يحتاج المتحدثون أحياناً فقط للتعبير عن أنفسهم/ أنفسهن.

سؤال: عند التحدث إلى شخص آخر، هل نسمع أو نصغي إلى ما يقوله؟ ما الفرق بين الاستماع والاصغاء؟

سؤال: ما أهمية هذا الاختلاف؟

سؤال: ما التغييرات التي يمكننا إجراؤها لتعميق قدراتنا على الاصغاء؟

الخطوة الخامسة: نقوم بتلخيص الأفكار والتأكيد على أن الاصغاء النشط والتواصل يختلفان باختلاف الثقافة والتجارب الشخصية والنوع الاجتماعي. على سبيل المثال، يعتبر التواصل البصري تعبيراً عن الاهتمام والتواصل، بينما قد يُنظر إليه في أماكن أخرى على أنه عدم احترام.



النشاط رقم (2): عملية التعلم – إعداد بيئة التعلم

الغاية: غالباً ما يفكر الأشخاص الذين نسألهم عما يعرفونه أولاً في الأشياء التي تعلموها في الصفوف الدراسية. لذلك سيساعد هذا التمرين الأشخاص على النظر فيما تعلموه وكيف تعلموه. فمن خلال فحص طريقة التعلم الخاصة لكل فرد، يمكن للمرء أن يرى كيف يتعلم الآخرون وما هي الظروف المهمة للتعلم.

المصدر: مقتبس من برنامج التدريب من أجل التحويل، دليل للعاملين والعاملات في المجتمع.

المدة: ساعة ونصف.

المواد: • لوح قلاب أو لوح عادي • طباشير/ أقلام.

العملية:

الخطوة الأولى: نقوم بشرح الغرض من الجلسة قبل إعطاء كل شخص قطعة من الورق وطلب الإجابة على الأسئلة التالية: 1. قوموا بإدراج 3 أمور تعلمتموها خارج المدرسة، والتي تعتبر مهمة بالنسبة لكم/ ـن وتؤثر على حياتكم/ ـن اليومية. 2. اختاروا واحداً منها وفكروا في العملية الكاملة لكيفية تعلمها. (يكتب الميسر/ة الأسئلة التالية على اللوح القلاب أو اللوح العادي أو في مكان ما يراه جميع المشاركين والمشاركات).

- لماذا تعلمت ذلك الأمر؟
- من ساعدك على تعلمه؟
- ما هي العلاقة بينك وبين من قام/ قامت بمساعدتك على تعلمه؟
- ما هو الموقف أو السياق الذي تعلمت فيه؟
- هل يمكنك تذكر أي شيء جعل التعلم أسهل أو أصعب؟

الخطوة الثانية: يكتب كل شخص لمدة 5 أو 10 دقائق (ملاحظة: إذا لم يتمكن المشاركون/ المشاركات من كتابة إجاباتهم، فيمكن أن نطلب منهم الجلوس بهدوء للتفكير في الأسئلة والاستعداد للمشاركة شفهياً).

الخطوة الثالثة: نطلب من الجميع المشاركة في مجموعات (يفضل مجموعات مكوَّنة من 3 أفراد).

الخطوة الرابعة: في المجموعة الكبيرة، نسأل عن المجموعات التي تشعر بالراحة لمشاركة نتائجها مع المجموعة الأكبر. كميسرين أو ميسرات، يمكننا التأكد من التفكير فيما يلي:

- ماذا تعلمتم؟
- كيف تعلمتم؟

- ما الذي ساعدكم على التعلم؟

الخطوة الخامسة: نقوم بتلخيص النقاط التي طرحتها المجموعة، ونذكر قيمة تجربتنا الفعلية والخبرة الأوسع التي تعلمناها من أقراننا.

النشاط رقم (3): "غرس" شجرة الأمل الخاصة بكم/ بكنّ

"عندما نزرع شجرة... فإننا نزرع الأمل"

البروفيسور وانجاري ماثاي

الغاية: عرض بنية الجذر التي تدعمنا، والبراعم أو الأغصان التي تمثل الآمال والأحلام التي نتفرع نحوها في حياتنا. إذ تسمح لنا شجرة الأمل بالاحتفاء بما نجلبه كأفراد إلى الفضاء المحيط بنا وما نحتاج إلى تعزيزه ومتابعته في رحلتنا نحو التعافي والوصول للعدالة.

المصدر: Roots and Shoots.

المدة: ساعة واحدة.

المواد: • أوراق ملاحظات لاصقة • لوح قلاب • أقلام تلوين.

العملية:

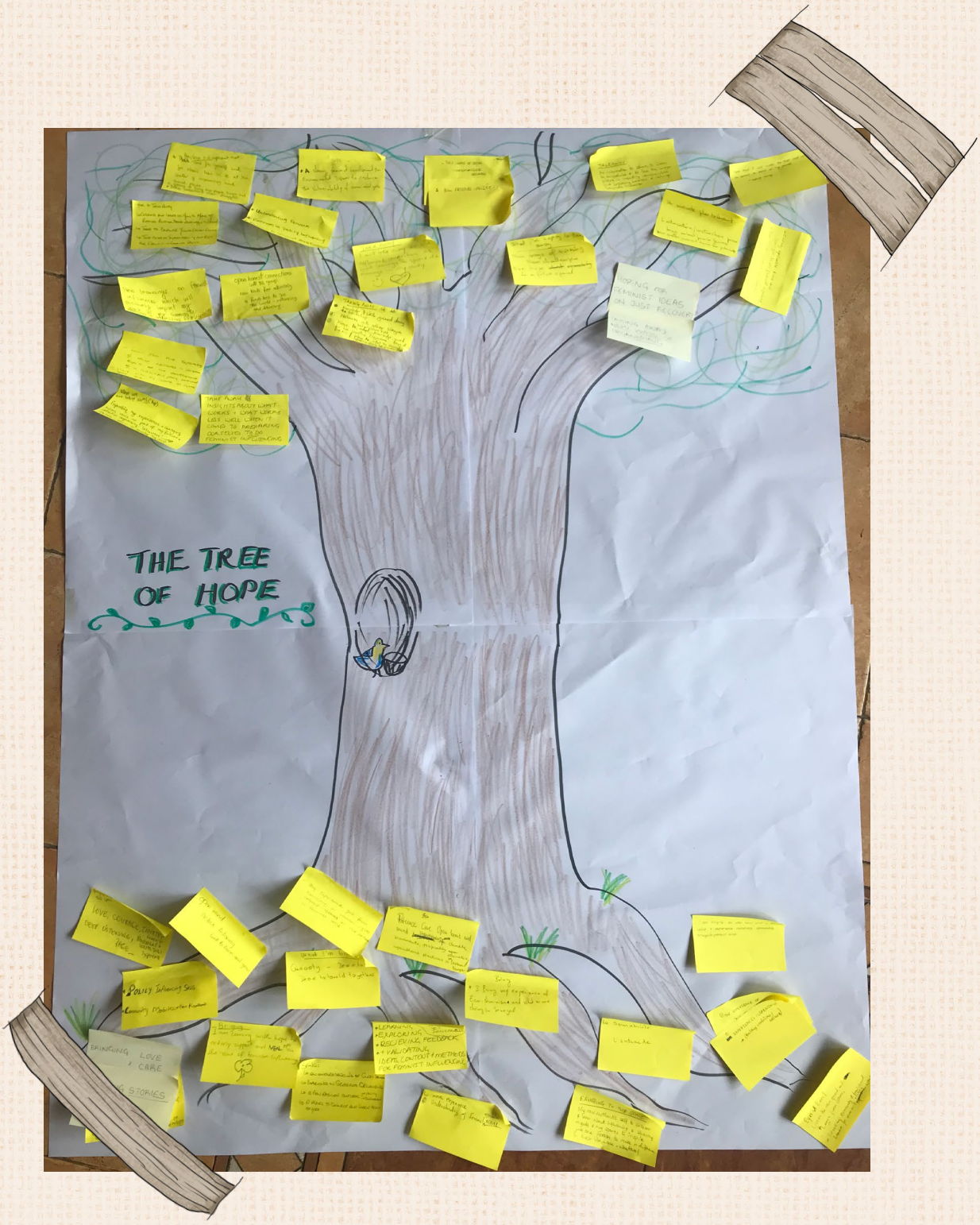
الخطوة الأولى: نطلب من المشاركات والمشاركين اختيار نوع الشجرة التي سيرسمونها ووصفها. ونفكر في الأشجار التي لها معنى خاص بالنسبة لنا، والمناخ الذي تنتمي إليه شجرتنا، وما إذا كانت دائمة الخضرة، مثمرة، أو موسمية.

الخطوة الثانية: يسرد المشاركات والمشاركين جذورهم، أي الأشياء أو التجارب الأساسية أو الأشخاص الذين يدعمونهم أو يلهمونهم.

الخطوة الثالثة: يقوم المشاركات والمشاركين بإدراج عمليات الغرس الخاصة بهم، أي الأشياء التي يشعرون بالشغف تجاهها أو يرغبون في استكشاف المزيد عنها. تعطي الأشجار ثماراً، لذا يجب أن نتخيل ما نحضره معنا إلى المكان، هذه هي ثمارنا. ونقدّر الهدايا العديدة التي نمتلكها بحوزتنا وما سنشاركه بسخاء مع الآخرين تماماً كما تشارك الأشجار بسخاء هداياها العديدة معنا.

الخطوة الرابعة: تتطاير الأوراق و/أو بذور اللقاح من الشجرة وتطير بها الرياح. دعونا نفكر فيما نود أن نأخذه معنا من هذه العملية واللقاءات القادمة.

الخطوة الخامسة: يقدّم المشاركات والمشاركين نتائجهم مرة أخرى في المجموعة الكبيرة مع بعضهم البعض.



[عن الصورة: شجرة الأمل على ورقة اللوح القلاب، مع ما يؤسسنا ويرسخنا، وما هي آمالنا من ورش العمل والاستراتيجية وما إلى ذلك].

الجزء الثاني

فتح أعيننا – ما هو شخصيّ، هو سياسيٌّ كذلك



"يمثل الفعل الناشط الانخراط في الفعل من أجل التعافي. وهذا يعني وضع أيدينا في العجين، وليس مجرد التفكير أو الحديث عن صنع خبز التورتيلا. وبدوره فإن هذا يعني خلق مساحات وأوقات للتعافي، لتغذية الروح... إنه أمر محبط عندما لا يحدث ذلك على الفور. إذ يختار بعضنا إبطاء فعل التعافي أو اختيار عدم الشفاء، لأننا أصبحنا على دراية بجراحنا وأصبحنا مرتاحين معها. وقد نخشى أن تتغير حياتنا بالكامل إذا تعافينا. وسوف تتغير... اغمسوا أيديكن /أيديكمفي الفوضى، وفي العجين، في فعل سياسي يُجسّد ما هو روحاني وما هو مادي".

جلوريا أنزالدوا

إن شعارنا النسوي الأساسي هو أن "ما هو شخصيّ، هو سياسيٌّ كذلك": فتغلغل اللامساواة الجندرية والعنف والتمييز عميقاً في تجاربنا وفي حياتنا الشخصية، مع عائلاتنا، في منازلنا ليس "خطأنا"، ولا يعتبر مشكلة فردية. بل إنه أمر يرفع وعينا النقدي وفهمنا أن ما نختبره ونعايشه هو جزء من نظام غير إنساني، مصنوع من علاقات القوة والسلطة.

على سبيل المثال، يمكن النظر إلى العنف القائم على النوع الاجتماعي وكيف تشكلت المواقف المجتمعية من خلال نظام أبوي وثقافي واقتصادي يجعل من المقبول أن تتعرض المرأة للإساءة. لقد تشكل موقف المسيء من خلال عدة عوامل تتجاوز المجال الخاص، من خلال نظام التعليم والمؤسسات الثقافية والمعتقدات والأعراف التي تتجلى بعد ذلك على شكل عنف داخل المجال الخاص للشخص الذي يُعتبر ضعيفاً. لذلك، فإن تجاربنا الشخصية ليست منفصلة أو معزولة عن الهياكل الاجتماعية وعدم المساواة فيها. إذ تواجه النساء والأشخاص غير ثنائيي الجنسانية والسكّان الاصليون وغيرها من الفئات المهمشة مستويات عالية من العنف، مثل نزع الملكية والاستيلاء على الأراضي والاعتقالات التعسفية والعنف الجسدي المبرر بالمعتقدات والأنظمة السياسية والاجتماعية. وبالتالي، فإن حقائق الناس وتجاربهم الشخصية هي انعكاس للمجال العام. على سبيل المثال، إذا كانت النساء يواجهن إساءة في أسرهن ومجتمعاتهن، فنحن بحاجة إلى التشكيك في النظام الذي يجعل من المقبول أن تتعرض المرأة للإساءة. إن النظام والهياكل التي تدعم العنف مثل المؤسسات الضعيفة والتشريعات والسياسات المتساهلة والأعراف الاجتماعية والمعتقدات التي تعزز إساءة معاملة النساء هي جزء من النظام العام. لذلك، فإن التركيز على ما هو عام فقط دون استكشاف وإبراز ما هو خاص يعني إنكار العنف البنيوي والقمع الممنهج وغض الطرف عنهما.

تستند قضايا النساء والشعوب الأصلية إلى حد كبير إلى الرعاية، والعلاقات المترابطة، والمجتمع، والحب. لذلك، فإن إزالة مركزية هذه الجوانب المهمة وتهميشها له آثار خطيرة على فائدة سلة الموارد هذه وقابليتها للاستخدام مع الفئات المستهدفة.

النشاط رقم (1): روتين 24 ساعة

الغاية: يتواصل المشاركون/ المشاركات مع النظام السياسي ويكوِّنون فهماً هيكلياً للسلطة يشكل محوراً للتحول من الحلول الإصلاحية قصيرة الأجل لنضالات الناس إلى التركيز على التغيير التحويلي الذي يستمد أهميته من تحدي السردية «السائدة».

المصدر: يُستخدَم هذا النشاط من قبل العديد من الميسرات و الميسرون، المعلمات و المعلمون، ، النشطات و الناشطون والباحثات و الباحثون في العمل التشاركي منذ عقود، ومن الصعب تحديد أصله. وهنا، يعود الفضل إلى مجتمع منطقة مبيري في زيمبابوي الذين وافقوا على مشاركة صورة لروتينهم المكون من 24 ساعة.

المدة: ساعتان.

المواد: • أقلام تحديد • ألواح قلّابة • أوراق.

العملية:

الخطوة الأولى: نقوم بتجميع المشاركين/ المشاركات في مجموعات صغيرة يصل عددها إلى أربعة أفراد.

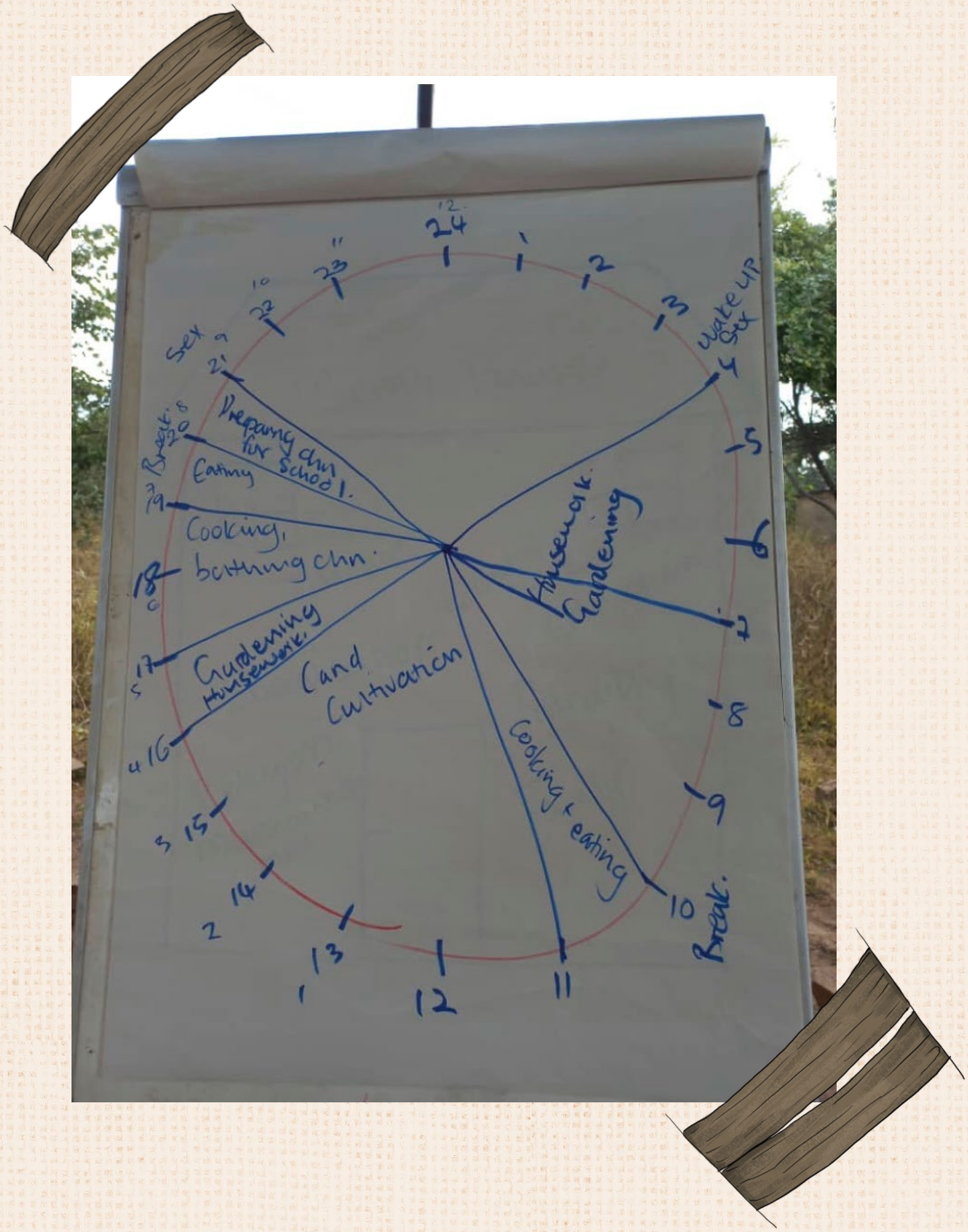
الخطوة الثانية: نطلب من المشاركين رسم دائرة مكونة من 24 ساعة على لوح قلاب.

الخطوة الثالثة: نطلب من المشاركات والمشاركين الإشارة على الساعة إلى شكل حياتهم اليومية. بعد الانتهاء من هذا النشاط، يجب على المشاركين مناقشة أنماط حياتهم المكونة من 24 ساعة، والإجابة على الأسئلة التالية:

- لماذا تستيقظ/ ـين وتنام/ ـين في ذلك الوقت؟
- ما رأيك في يومك؟ كيف يتم توزيع المهام في منزلك؟
- من يوزع المهام؟

من يستفيد أكثر من الوضع الراهن في منزلك؟ اذكر/ي جميع المستفيدين.

يمكن طرح المزيد من الأسئلة الاستقصائية، كما يمكن للمشاركات والمشاركين أيضاً طرح الأسئلة على أنفسهم. يجب أن تؤدي جميع القصص المحصودة من نشاط روتين 24 ساعة إلى تحليل ممنهج بشكل أوضح للسلطة والسياسة المرتبطة بالحياة الخاصة للناس. إذ يُستخدَم هذا التمرين أيضاً في أنشطة فهم أعمال الرعاية غير مدفوعة الأجر للنساء لتوضيح الرعاية غير مدفوعة الأجر التي غالباً ما يتعين على النساء تحملها، حتى نتمكن أيضاً من الإبداع في فهم عنصر القمع الذي نريد استكشافه.



[عن الصورة: صورة لروتين 24 ساعة مع مهام وعمل النساء، مدرجة كطريقة لمناقشة المعايير و"القواعد غير المكتوبة في المجتمع"].

النشاط رقم (2): فهم أساسيات النسوية.

الغاية: التعرف على ماهية النسوية.

المصدر: مقتبس من «حلمي أن أكون جريئة: رسالتنا هي إنهاء النظام الأبوي» (بدائل نسوية)، مجموعة أدوات حركة دمج النوع الاجتماعي: نهضة الأفارقة، دليل تدريب المدربين/ـات على القيادة التحويلية لحقوق المرأة في ملكية الأرض.

المدة: ساعة واحدة.

المواد: • ورق الرسم• أقلام تحديد.

ملاحظة للميسرات والميسرين: يجب التأكد من أن جميع المشاركين/ المشاركات يشعرون بالراحة الكافية للحديث عن آرائهم وما تعنيه في حياتهم اليومية. يتم تقديم الخلفية التاريخية للنسوية، والحركات المختلفة (خاصة النسوية ما بعد الاستعمارية، والنسوية السوداء، والنسوية الأفريقية)، وشرح أهميتها من خلال تشغيل مقاطع فيديو (الروابط أدناه)، وفتح باب الحوار وتوزيع القراءات لتعميق الفهم.

العملية:

الخطوة الأولى: يتم طرح سؤال افتتاحي في المجموعة الكبيرة، ومن ثمَّ كتابة الإجابات على اللوح القلَّاب:

سؤال: ما الذي يتبادر إلى ذهنك عندما تسمع/ـين كلمة «نسوية»؟ ماذا تفهم/ تفهمين من المصطلح؟

سؤال: من أين تعلمنا هذه الأفكار أو وجهات النظر حول ماهية النسوية؟ هل نتفق معها أم لا ولماذا؟

سؤال: ما الذي تعنيه النسوية بالنسبة لك في حياتك؟

الخطوة الثانية: يتم تشغيل مقاطع الفيديو التالية قبل متابعة المناقشة المفتوحة:

Angela Davis on Intersectional Feminism أنجيلا ديفيس حول النسوية التقاطعية

Kimberle Crenshaw Discusses Intersectional Feminism كيمبرلي كرينشو تناقش النسوية التقاطعية

Chimamanda Ngozi Adichie's TEDxEuston, "We Should All Be Feminist" تشيماندا نغوزي أديتشي "يجب أن نكون جميعاً نسويين ونسويات".

الخطوة الثالثة: يتم تشغيل مقطع الفيديو التالي وتشجيع جولة أخيرة من التأملات حول ما إذا كانت تصوراتنا ومشاعرنا حول النسوية قد تغيرت؟ لماذا وكيف؟

الخطوة الرابعة: تلخيص المناقشات وتوجيه المشاركات والمشاركين إلى قراءات إضافية حول النسوية وكيفية ارتباطها بقيمهم الشخصية وطرق عيشهم ووجودهم.



[عن الصورة: لوحة تسرد أفكاراً مختلفة حول ما تعنيه النسوية وما سمعناه في حياتنا اليومية].

النشاط رقم (3): ما هو شخصيّ، هو سياسيٌّ كذلك

الغاية: تعميق التحليل القائم على النوع الاجتماعي والسلطة والنظام الأبوي، من خلال فهم السلطة فيما يتعلق بمن يمتلكونها في المجتمع وتحديد القوى المختلفة التي تكبح وتعيق المرأة.

المصدر: موارد أوكسفام (تدريب المدربين على القيادة التحويلية لحقوق المرأة في الأرض، موارد النوع الاجتماعي في العمل، مجموعة أدوات ناشطي/ات الاقتصاد السياسي النسوي) ومجموعة أدوات WERise.

الإعداد: يقوم الميسرون/ات بالتعرف المسبق على المشاركين/ات لاختيار قصة تتوافق مع المجموعة. إذا لم يكن الميسرون/ات هم منظمو الاجتماع أو ورشة العمل، فيتم طلب المعلومات من المنظمين حول خلفية المشاركين/ات أو أماكن تنظيمهم، وأي قصة تتوافق معهم. ويُطلب من المنظمين المساعدة في اختيار مشارك/ة متطوع/ة وقصة لمناقشتها. كما يجب أن تتم ملاءمة القصة المقترحة للسياق.

يعمل هذا النشاط بشكل أفضل إذا كان هناك ميسران/ ميسرتان، ميسر/ة رئيسي/ة وميسر/ة ثانٍ/ ثانية لكتابة ملاحظات على اللوح للمناقشة والمساعدة العامة والدعم أثناء النشاط.

المدة: ساعة ونصف.

المواد: • كرة من الخيوط/ صوف الحياكة • أوراق ملاحظات لاصقة أو ورق ملون وشريط لاصق • مقص.

العملية:

الخطوة الأولى: يقوم الميسر/ة بسرد قصة عن امرأة يتوضح من خلالها شبكة السلطة التي تحاصر النساء، مثل قصة أمينة: امرأة مهمشة ومحرومة ولديها 4 أطفال، وتعمل في 3 وظائف (عمل منزلي، عمل رعاية غير مدفوع الأجر، تاجرة غير رسمية في عطلات نهاية الأسبوع) مع شريك عاطل عن العمل ومسيء. ينتهي الحال بأمينة بالموت بسبب العنف الأسري.

يقوم الميسر/ة بطلب متطوع/ة لتمثيل المرأة (تذكروا أن هذا مخطط مسبقاً): تجلس السيدة في منتصف دائرة وتمسك بكرة من الخيوط التي تم ربطها ولفها حول خصرها عدة مرات؛ ويجلس بقية أفراد المجموعة في دائرة حولها على بعد حوالي 3 - 3.5 متر.

الجزء الأول من الخطوة الثانية: يسأل الميسر/ة المجموعة "لماذا حدث هذا لهذه المرأة؟ لماذا ماتت أمينة؟".

- قد يقول أحد الأشخاص أن السبب هو تَدَنّي مستوى التعليم، وقد يقول آخرون أن السبب هو ضعف الرعاية الصحية، أو الفقر، أو الاعتقاد بأن الزوج هو صاحب السلطة العليا في الأسرة، إلخ.

- قد يفكر آخرون في الأعراف والسلوكيات السلبية الراسخة، إلخ.

- عندما يجيب أحد المشاركين/ المشاركات، ترمي المرأة في المنتصف الكرة إليه/ـا، ويلف المتلقي الخيط حول يده ويرميه مرة أخرى؛ ثم يكتب الميسر/ة السبب في كلمة أو كلمتين على ورقة لاصقة ويلصقها بمجموعة الخيوط تلك. تستمر العملية حتى يتم تثبيت المرأة في المنتصف تماماً في مكانها بواسطة شبكة الخيوط ويكون لدى الجميع فرصة للمساهمة.

- يطلب الميسر/ة من الأشخاص الذين يحملون الخيوط أن يسحبوها: لا تستطيع المرأة التحرك بمفردها.
- يطلب الميسر/ة من المجموعة أن تشد الخيوط في اتجاه واحد ثم في الاتجاه الآخر، وتحريكها وفقاً لأهوائهم.
- يتم توجيه سؤال للمرأة التي تقف في المنتصف «كيف تشعرين؟ كيف تشعرين عند شد الخيوط؟».

في بعض الحالات، قد يقول المشاركون أشياء مثل: «لا يمكنني التحرك وإذا فعلت ذلك، ستصبح الأوتار أكثر إحكاماً، ولا يمكنني فعل أي شيء، ولا توجد مساحة، وأشعر بالعجز والشلل».

الجزء الثاني من الخطوة الثانية: دعونا نساعدها - دعونا نقطع بعض الأوتار لنرى ماذا سيحدث. (يتم قطع عدة أوتار متناثرة حول الدائرة). ثم يوجه الميسر/ة سؤالاً - هل يمكنك الهروب من الشبكة الآن؟ لِمَ لا؟ ويطلب من أحد المتطوعين/ـات قطع المزيد من الأوتار؛ لن تتمكن من الحركة بشكل كامل حتى يتم قطع جميع الأوتار وتتحرر أخيراً.

الأسئلة المقترحة.

سؤال: ماذا حدث؟ ما الذي لاحظتموه؟

سؤال: هل مررت أنت أو أصدقاؤك/ صديقاتك بمواقف مماثلة؟ ماذا حدث؟ كيف شعرت/ شعروا؟

سؤال: ما الذي مكنها من التحرر؟

سؤال: ما الدروس التي نستخلصها من هذا التمرين؟ ماذا قد تعني هذه الدروس لحياتنا وقدرتنا على التحرر؟

ملاحظة للميسر/ة: يتم تسجيل الإجابات على اللوح. ويطلب الميسر/ة مسبقاً من أحد المتطوعين/ـات تسجيل الردود حتى يتمكن الميسر/ة الرئيسي/ـة من التركيز على التفاعلات والمحادثة في المجموعة.

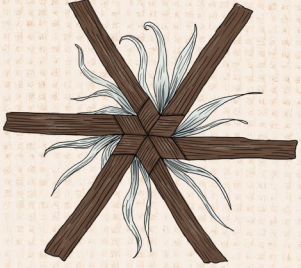


الخطوة الثالثة: يتم تلخيص النقاط والتأكيد على الترابط بين القوى التي تضغط علينا، والحاجة إلى العمل على جميع خيوط القوة والسلطة لتحرير أنفسنا بالكامل. وبعد ذلك، تتم دعوة المشاركين/ـات لإضافة أي أفكار إضافية قد تكون لديهم هنا.

الخطوة الرابعة: مراجعة الاستراتيجيات المحتملة: بالرجوع إلى القصة أو الحالة الأصلية، يتم طرح سؤال: إذا كنتم تعملون مع نساء مثل أمينة، ما الذي يجب عليكم/ـن فعله للمساعدة في تحرير النساء من هذه القوى المختلفة؟ على سبيل المثال: إذا عملنا باتجاه جانب سلطة واحدة فقط أو قوة واحدة فقط وتمكنا من قطع هذا الخيط، فماذا سيحدث؟

ملاحظة للميسر/ة: قد ترغبون في تقسيم المشاركات والمشاركين إلى مجموعات صغيرة لضمان إجابات أكثر تعمقاً. وتسمح المجموعات الصغيرة كذلك، من حيث الوقت، لجميع المشاركين/ـات بالتحدث والتعبير.

تنويه: قد يكون هذا التمرين مثيراً للمشاعر لبعض المشاركات والمشاركين ، وبالتالي يجب على الميسرين والميسرات التحقق باستمرار مما يحدث في المجموعة بحثاً عن المشاعر المعبر عنها. يمكن إنهاء الجلسة بتمارين التنفس وتخفيف الضغوطات، وإذا لزم الأمر، يمكن عرض جلسة إحاطة جماعية أو فردية. يمكن العودة للجزء الثاني من سلة الموارد هذه للحصول على "أنشطة مساحة الاحتضان والدعم" المقترحة.



النشاط رقم (4): زهرة السلطة

زهرة السلطة هي أداة للتفكير في ديناميكيات السلطة والقوة المجتمعية وهوياتنا المتقاطعة. فلكلٍّ منا هويات متعددة ودقيقة تشكل حياتنا. وكما أن هوياتنا معقدة، فإن هويات الشركاء والأصدقاء الذين نعمل معهم/ـن معقدة أيضاً: فهناك عوامل مثل النوع الاجتماعي والعرق والانتماء العرقي والعمر والتعليم، من بين أمور أخرى تتقاطع وتتفاعل لتشكيل هويتنا والتحديات والتناقضات التي نواجهها. ويشكل هذا التقاطع إمكاناتنا لممارسة القوة والسلطة والتحول إلى ميسرين/ات ومنظمين/ـات وقادة ديناميكيين ومتعاونين ومحولين.

يجب أن يسمح هذا التمرين للجميع بتقدير وفهم القوة والسلطة التي يمتلكنها ظ يمتلكونها ، وكيف قد تتسبب سلطتهم هذه بعدم الارتياح لدى الآخرين عند مشاركتهم في المحادثات. يجب أن يساعد تمرين زهرة السلطة في فهم سبب شعور الآخرين بصعوبة المشاركة، سواءً على مستوى الميسرين/ات أو على مستوى المشاركين/ـات. ومن جهةٍ ثانية، يجب أن يمكنهم من تقدير أنهم يتمتعون أيضاً بالقوة والسلطة إلى حد ما، وأن يدركوا كيف تجعل الهويات المتقاطعة الناس أكثر تعرضاً للضعف من غيرهم، وفي الوقت نفسه، تمنح الامتياز للآخرين.

إن فهم هذه الديناميكيات أمر مهم لأنه يؤدي إلى عمليات تيسير فعالة وتحويل علاقات القوة والسلطة بين المشاركين. توضح البتلات الداخلية للزهرة التقسيمات الاجتماعية. ويجب على المشاركين/ـات ملء البتلات الخارجية.

المصدر: تم تطوير هذا التمرين من قبل معلمي/ـات التغيير الاجتماعي الكنديين، وقد نُشر في مجلة Education for Change (1991))، وجامعة تورنتو – الحراك التعليمي.

المدة: ساعتان.

المواد: • أوراق أو لوح قلّاب • طباشير/أقلام • أوراق.

العملية:

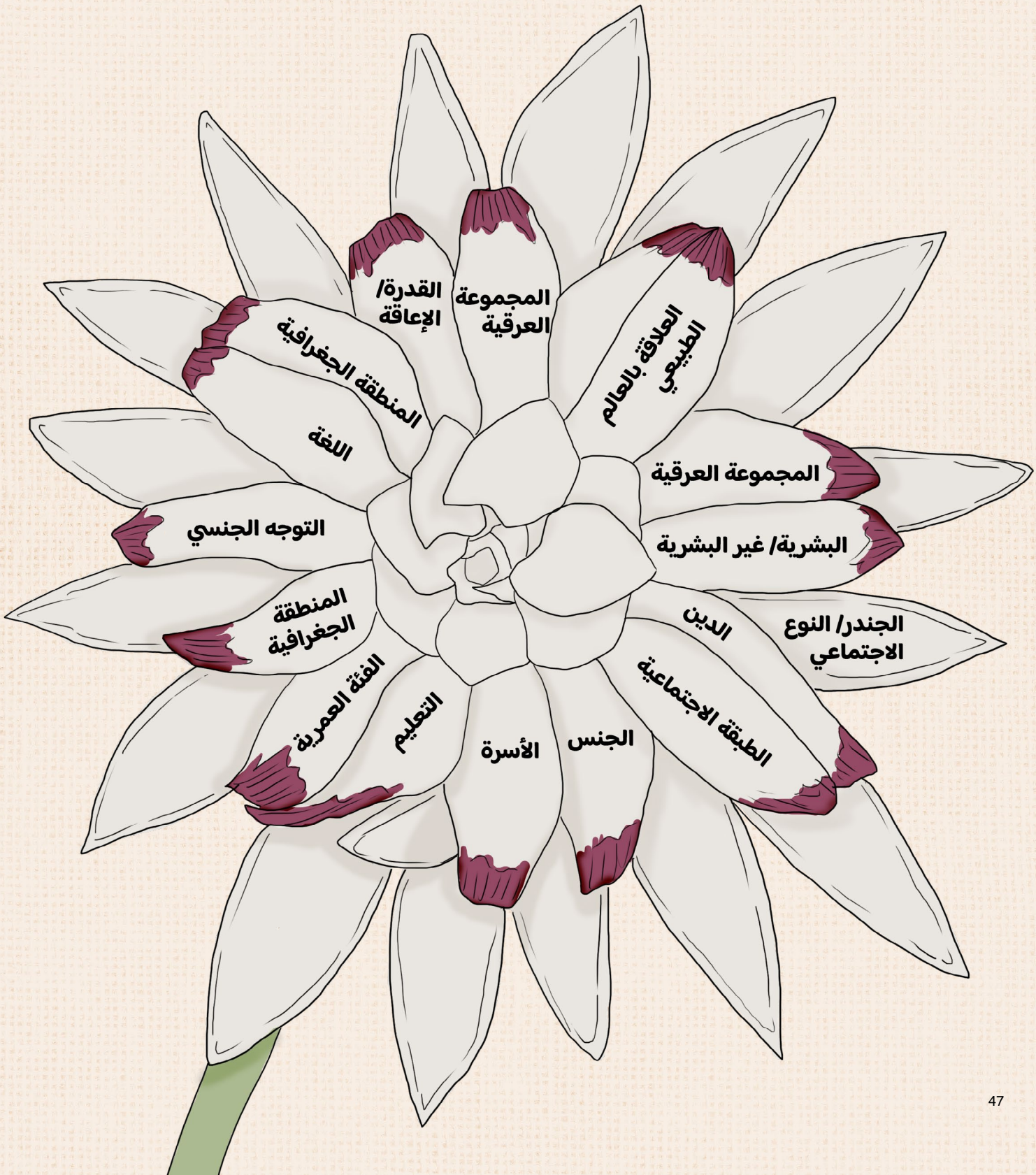
الخطوة الأولى: يتم تزويد كل مشارك/ـة بورقة تحتوي على رسمة لشكل الزهرة، أو يُطلب من المشاركات والمشاركين رسم زهرتهم الخاصة بهم. يجب على المشاركات والمشاركين أن يكتبوا أسمائهم في منتصف الزهرة. وعليهم إكمال الدائرة الخارجية من البتلات بشكل جماعي، والدائرة الداخلية بشكل فردي للتفكير الذاتي في هوياتهم المتقاطعة وكيف تعد هذه مصدراً للسلطة على الأفراد الآخرين الذين ليس لديهم نفس الهوية في المجتمع. يسمح التحليل الجماعي بمناقشة كيف تمنح هويات الأشخاص القوة والامتياز أمام الآخرين وتسمح للأفراد بتحديد موقعهم في نظام القوة بأكمله.

يقوم الميرات/ ون بوصف الهوية الاجتماعية السائدة لأولئك الذين لديهم أكبر قدر من السلطة على القضايا التي يكافحون من أجلها. كما يوضحون أن كل بتلة تمثل فئة واحدة يمكن أن تكون: النوع الاجتماعي، المجموعة العرقية، اللغة، الدين، الجنسانية، الطبقة الاجتماعية، الفئة العمرية، المنطقة الجغرافية وما إلى ذلك. ويُطلب من المشاركين/ـات مناقشة الفئات التي تنطبق عليهم والاتفاق عليها، مما يمنح المشاركين/ـات فرصة لمناقشة كل تصنيف وتمييز أولئك الذين لديهم أكبر قدر من القوة على التحدي الذي يريدون معالجته.

الخطوة الثانية: يُطلب من المشاركات والمشاركين إكمال البتلات الداخلية على مخططاتهم الفردية وكتابة هوياتهم الخاصة لكل بتلة/ فئة على الدائرة الداخلية للزهرة.

الخطوة الثالثة: مناقشة عامة مفتوحة حول هذه الأسئلة الرئيسية:

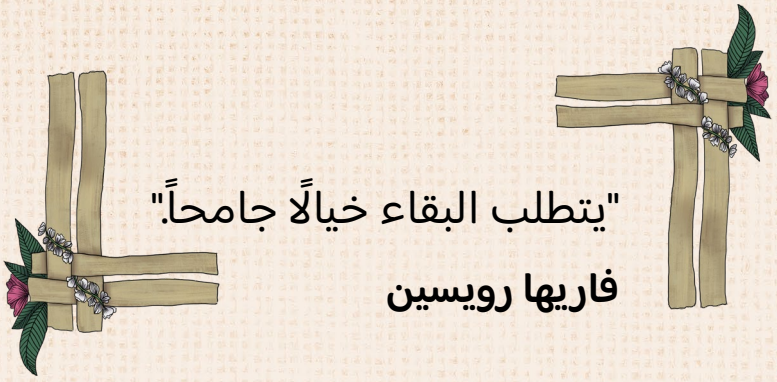
- كم عدد خصائصك الفردية المتشابهة مع/ المختلفة عن الهوية السائدة؟ متى يمكن أن تكون هذه التشابهات/ الاختلافات مفيدة/ معيبة في التأثير على التغيير الذي تعمل من أجله؟
- ماذا تخبرنا هذه التمرينات عن الهوية والسلطة على نطاق أوسع؟
- كيف تشعر/ين اتجاه الهوية التي تحملها/ تحملينها والهويات المهيمنة؟
- كيف يساعدك هذا في فهم الآخرين؟



الجزء الثالث

فتح قلوبنا – تعافي أنفسنا وتعافي العالم





"يتطلب البقاء خيالًا جامحاً."

فاريها رويسين

في عام 2007، عانت إحدى قيّماتنا من إرهاق شديد بعد أن أمضت سنوات في العمل النضالي. وكانت إحدى الهدايا التي حصلت عليها في رحلة التعافي كتاب "ما الهدف من الثورة إذا لم نكن قادرين/ات على الرقص؟"[3]. يضم الكتاب تجارب أكثر من 100 ناشط/ـة من جميع أنحاء العالم، ويتحدث عن حزننا الجماعي وألمنا وخسارتنا ومخاوفنا وآمالنا وما يجلب لنا المتعة. لا يزال صدى الكتاب يتردد بعد كل هذه السنوات، ويدعو إلى ثورة داخل العمل النضالي تضمن لنا أن نتمكن من دعم أنفسنا وحركاتنا.

يتأثر العديد من الأفراد بالضغوطات والإرهاق والتعب والقلق البيئي والكوارث الطبيعية والجوع والفقر والعنف القائم على النوع الاجتماعي، ويتعرضون/ يتعرضن باستمرار للسلوك الإقصائي والصدمة الناجمة بشكل عام عن العيش في عالمٍ عنيف. في بعض الأحيان، تعاني مجتمعات بأكملها من صدمة عابرة للأجيال بسبب تاريخ هيكلي عنيف من النزوح والاستعمار والفصل العنصري. لذا فإن التعافي يأخذ بعداً لا يقتصر على تخفيف الأعراض للفرد فحسب، بل يشمل أيضاً تعافي مجتمعنا المحلي وأسرنا ومجتمعنا الأوسع.

يعتمد هذا القسم على خبرات وعمل Capacitar International والمواد والخبرات الخاصة بالمشرفين/ـات في تيسير عمليات اليقظة والتعافي. باستخدام نهج تعليمي شائع، تهدف المنهجية المستمدة من الممارسات الأصلية الشرقية والأفريقية، إلى تزويد الناشطين والمؤثرين بمهارات قائمة على الجسد لتخفيف الضغوطات وإدارة عواطفنا وانفعالاتنا وتحويل حياتنا. إنها استجابة لتحدي الصدمة واستقلالية المستخدمين/ـات في عملية التعافي والرعاية الخاصة بهم - "غريزة التعافي" (ديفيد سيرفان شرايبر. دكتوراه في الطب 2004).

يعترف نهج التعافي النسوي بالروحانية كممارسة يمكن أن تكرم الترابط بين المجتمعات لأنها غالباً ما تنطوي على عمليات تفكير مقصودة من خلال التأمل والعمل، وهي عمليات يمكن أن تخفف من آلام ومعاناة الفرد والمجتمع. ومع ذلك، قد تصبح الروحانية ضارة إذا تم الخلط بينها وبين الدين، حيث لا ينبغي تعزيز الأصولية الدينية. بل يجب النظر إلى الروحانية باعتبارها عملية الاعتراف بالترابط بين الناس وتعزيز وإثراء هذا الترابط. كجزء من رحلة التعافي الفردية والجماعية، يجب أن يأخذ مسارنا الروحي الناس إلى رحلة التعافي الخاصة بهم/ـن بسبب التزامهم بالعدالة الاجتماعية والمناخية والبيئية. كما يجب أن تغذي هذه الرحلة الاختلافات، مع الحفاظ على الترابط. ويجب أن يحترم التحول الروحي والاجتماعي هويات الناس المتنوعة مع تعزيز النسيج الروحي. إذ يمكن تكييف الطقوس النسوية لتناسب سياق معين. يستنير هذا المورد بأخلاقيات الرعاية النسوية، مما يضمن حماية جميع المشاركين/ـات الذين يستخدمون المورد من الأذى المحتمل طوال العملية، وتوفير مساحة تسهل الاستماع والاستجابة لبعضهم البعض، وبناء قدرات المشاركين/ـات لرعاية أنفسهم والآخرين خلال العملية بأكملها. تضع طرق العمل النسوية الرفاه والرعاية في المركز. ومع ذلك، فإن التعافي هو عملية مستمرة تستغرق وقتاً، لكننا نأمل أن يكون المشاركون/ـات قد تواصلوا مع أنفسهم، ووجدوا صوتاً وفهماً لأي ضغوط وصدمات لديهم، للبدء بالرحلة نحو التعافي. إلا أن هذا المورد لا يهدف إلى استبدال العلاج الفردي أو الجماعي مع مستشارين/ـات مدربين/ـات، حيثما كان ذلك ممكناً ومتاحاً. ولا ينبغي استخدامه من قبل المشاركين/ـات الذين يعانون من أعراض شديدة للصدمة، دون إشراف مستشار/ة محترف/ـة.

يقدم هذا الجزء من المورد مجموعة مختارة من ممارسات العافية المجربة والمختبرة، مما يوفر نهجاً شاملاً للتعافي، ويساعد على تخفيف أعراض التوتر والضغوطات مثل الصداع والأرق وفقدان الشهية واضطرابات المعدة والقلق والإرهاق المزمن. يمكن

---

3 https://www.goodreads.com/book/show/3258189-what-s-the-point-of-revolution-if-we-can-t-dance

مشاركة دليل أكثر شمولاً حول التعافي من الصدمات والعافية بشكل منفصل مع الممارسين/ـات والميسرين/ات المهتمين بالخوض بشكل أعمق في تيسير الوصول للعافية والشفاء.

والأهم من ذلك، أن التمارين المتعلقة باليقظة والتعافي والرعاية هي «اختيارية»: يجب أن يكون المشاركون/ـات مرتاحين وآمنين بما يكفي لعدم الشعور بالالتزام بالمشاركة. ومن المهم بنفس القدر التأكد من أن أي تمرين لليقظة والتعافي والرعاية هو ملائم ثقافياً.

دليل مهم للميسر/ة: عملية الاستجابة للعواطف العميقة

المصدر: مقتبس من دليل محو أمية علاج فيروس نقص المناعة البشرية، Raising Voices/JUST Associates Malawi في حالة إثارة تمارين التعافي من الصدمات والضغوطات (أو أي أنشطة أخرى) استجابة عاطفية عميقة، فيمكن اتباع الخطوات المقترحة التالية لتوجيه الميسر/ة لإدارة هذه الانفعالات:

- الاعتراف بقيمة مفهوم المساحات الآمنة قدر الإمكان، وحتمية الانفعالات العاطفية وتأثيرها على هذا المفهوم. حيث يمكن النظر إلى الانفعالات العاطفية كجزء من العمل وضرورة للتعافي. ويجب تعزيز الالتزامات التي تم التعهد بها داخل المجموعة بين المشاركين/ـات لبعضهم البعض في بداية ورشة العمل.

- الاعتراف بالألم العميق وأهمية مشاركته – يجب التأكد من أن المشاركين/ـات يعرفون أننا نصغي إليهم ونسمعهم (على سبيل المثال، نتأكد من وجود تواصل بصري، وإذا كان ذلك مناسباً، نكرر ما يقوله المتحدث/ـة ونعترف به).

- بعد بضع دقائق، نقدم تمريناً للتجذير- حيث نقوم بجمع المجموعة معاً (على سبيل المثال، التنفس، والإمساك بالأيدي وما إلى ذلك).

- نسأل المجموعة عما إذا كان لديهن/م ـن أي شيء ليقدموه أو يقولوه للأشخاص الذين شاركوا - (على سبيل المثال، «أنا أقدّر حقاً مشاركتك؛ أعتقد أن والدتك كانت حقاً امرأة قوية») ولكن يجب أن نتأكد من عدم وجود قصص جديدة يتم تقديمها كردة فعل على القصة التي قدمها/ قدمتها المتحدث/ـة.

- التفكير فيما تم طرحه - بعد ذلك يمكن للميسر/ة ربط ما تمت مشاركته بالاعتراف بالسيطرة أو عدم السيطرة التي لدينا على أجسادنا، يمكننا التحدث عن مدى عمق العواطف التي تحفزنا وتؤثر فينا.

- ملاحظة إيجابية - أغنية أو شيء مبهج – يمكن الاستعانة بمهارات الميسرين/ـات والمشاركين/ـات.

- المضي قدماً في العملية – نطرح سؤالاً على المجموعة إذا كان ذلك مناسباً؛ ويجب أن نتقبل أن بعض الأشخاص قد يحتاجون إلى مغادرة المكان في هذه اللحظة.

- المتابعة - المتابعة الفردية وتوفير موارد الدعم الخارجية إذا لزم الأمر.

"إن اهتمامي بنفسي ليس تدليلاً للذات، بل هو حفاظ على الذات، وهذا عمل من أعمال الحرب السياسية."

أودري لورد

المصدر: Capacitar International, UndertheRainbow.

الزيوت العطرية

يثير استخدام أجهزة توزيع الروائح العطرية، أو وضعها مباشرة على نقاط النبض لدينا، مشاعر السلام والهدوء العميقين، حيث إن الرائحة هي الحاسة الوحيدة من بين حواسنا الخمس التي تتصل مباشرة بدماغنا. ومن خلال إرسال إشارات كهربائية إلى الجهاز الحوفي، وهو مركز الذاكرة والعواطف، فإن لهذه الروائح العلاجية تأثير قوي على صحتنا العامة.

فيما يلي أمثلة لبعض المكونات الطبيعية المستخدمة في الزيوت العطرية للمساعدة في علاج القلق:

1. **الخزامي (اللافندر):** يقلل من القلق عن طريق غرس شعور بالسكينة الهادئة، وبالتالي يؤثر على استجابة الجسم لغريزة "القتال أو الهروب" عند الشعور بالضيق.

2. **البابونج:** يجلب الهدوء والسلام، ويقلل من القلق أو الحزن أو الاكتئاب ويساعد على الاسترخاء وإعادة شحن الطاقة.

3. **يلانج يلانج:** يعزز المزاج الإيجابي، مع خفض ضغط الدم ومعدل ضربات القلب.

4. **الورد:** يحارب القلق ويستعيد وظائف الجسم الطبيعية، مع تعزيز احترام الذات والقدرة العقلية.

5. **خشب الصندل:** يساعد على النوم حتى أثناء التوتر من خلال فرض الهدوء على الجسم.

ملاحظة للميسرات/ين يمكن أن تكون الزيوت العطرية قوية جداً، وقد نحتاج إلى خلطها بقاعدة متوازنة أو زيت نباتي يسمى الزيوت الحاملة، إذ تعمل الزيوت العطرية على تناغم أجسامنا وعقولنا. في حين أن الزيوت العطرية مفيدة، إلا أنها تأتي بتكلفة. تنمو العديد من الأعشاب المستخدمة في الزيوت بشكل بري في مجتمعاتنا ويمكننا جمعها بشكل خام لاستخدامها أثناء جلساتنا. يعد استخدام أعواد البخور أو الإمبيفو (عشب مزروع في جنوب إفريقيا) أو المريمية أيضاً فكرة رائعة حيث يمكن الوصول إليها بسهولة وهي تملأ الغرفة برائحة لطيفة.

* يُرجى التحقق من المشاركات والمشاركين إذا كانت لديهم أي حساسية اتجاه بعض الروائح أو الأعشاب أو الأبخرة.

النشاط رقم (1): ممارسة الامتنان

”لقد تعلمت أن الناس سينسون ما قلته، وسينسون ما فعلته، لكنهم لن ينسوا أبداً كيف جعلتهم يشعرون.“

مايا آنجيلو

قبل تسع سنوات، ألهمت النسويتان الحالمتان والناشطتان الاستراتيجيتان، ساريتا رانشود وسونيا بوزاك من منظمة UndertheRainbow إحدى القيّمات لتتبع نهجاً للوجود في مساحاتٍ لا تجسد فقط ما تعنيه الثقة في عمليةٍ ما، وإنما أيضاً ما يبدو عليه الشعور عند الدخول إلى مساحة من الحب والامتنان.

ملاحظات الحب والامتنان

المصدر: منظمة UndertheRainbow، عادةً ما نمضي في الحياة ونحن غافلين عن الاعتراف بما نفعله لبعضنا البعض أو كيف نجعل بعضنا البعض نشعر. إن الإطراء الهادف أو التعبير عما وجدناه محبباً في شخص آخر يخلق خفة في القلب والوجود.

توصية: من الأفضل إبقاء هذا التمرين لمرحلة اختتام ورشة العمل. حيث يقوم الميسرون/ات بإعداد مجموعة من البطاقات/ الأوراق الفارغة أو أوراق الملاحظات اللاصقة (الكمية الإجمالية الدقيقة لكل مشارك/ـة، على سبيل المثال، إذا كان هناك 10 مشاركين/ـات، فسيحصل كل مشارك/ـة على مجموعة من 10 أوراق فارغة). ثم يكتب الميسر/ة اسم كل مشارك/ـة على بطاقات منفصلة ويلصقها على كراسيهم. * من الممكن إضافة هدية صغيرة لطيفة أخرى إلى مجموعة الأوراق، مثل عود بخور يمكن لكل مشارك/ـة أن يأخذها معه إلى المنزل. تأخذ المجموعة وقتها لكتابة "ملاحظة شكر" صغيرة لكل شخص، وتتركها على كرسيه/ـا أو في مظروف ليقرأها.

ملاحظات للميسيرات/ ين:

- يمكن تشغيل موسيقى هادئة بينما يكتب المشاركون/ـات ملاحظاتهم، وتشجيعهم على الصمت، فبالنسبة للعديد منهم، فإن الكتابة لبعضهم البعض هي اتصال روحي ويجب احترامه.

- يمكن تشجيع المشاركين/ـات على قراءة الملاحظات في وقتهم الخاص، والاحتفاظ بالملاحظات بالقرب منهم وإخراجها في الوقت الذي يشعرون فيه بالإحباط أو الحزن أو الوحدة أو يحتاجون إلى ابتسامة.

حَبْكُ الكلمات: قصيدتنا الجماعية

الغاية: إجراء «جسّ نبض» لمعرفة شعور المشاركين/ـات، وما هي المشاعر التي يشعرون بها، وإيجاد فرصة لنسج صوتنا الجماعي ومشاعرنا في قصيدة - نداء للوقوف بقوة.

الإعداد: سيكون هذا التمرين جيداً إذا تم الاحتفاظ بفكرة كتابة القصيدة كمفاجأة صغيرة للمشاركين/ـات. كما يجب أن يتم إعطاء المتطوع/ـة الذين سيكتبون القصيدة وقتاً كافياً مع الكلمات. ثم يُطلب منهم أن يأتوا للمجموعة في اليوم الذي يشعرون فيه بالاستعداد لمشاركة القصيدة.

المصدر: UndertheRainbow.

المواد: لوح قلّاب.

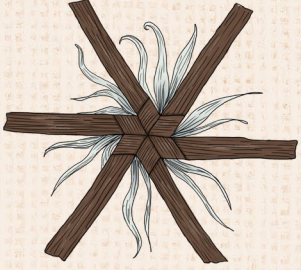
العملية:

الخطوة الأولى: في ختام اليوم، يُطلب من المشاركين/ـات أن يقولوا كلمة واحدة تعبر عن شعورهم هنا والآن. لا يجب التفكير كثيراً بهذه الكلمة، بل يجب أن يقولوا ما يخطر ببالهم في تلك اللحظة فحسب.

الخطوة الثانية: تتم كتابة تلك الكلمات على لوحة قلّاب، ويُطلب أن يتطوع من يرغب من المشاركين/ـات لنسج الكلمات في قصيدة جماعية.

نحن نرقص!

الغاية: إنشاء قائمة موسيقية تحتوي على الأغاني المفضلة لدى جميع المشاركين/ـات، بحيث تكون ذكرى صغيرة جميلة وهدية لتركها لهم بعد انتهاء الورشة. وسيكون من الأفضل إذا كان بإمكان الميسر/ة أو منظم/ـة الورشة القيام بذلك مسبقاً.



النشاط (2): تمارين التَّجَذُّر

التجذر هو وسيلة علاجية أساسية للتعامل مع الانفصال أو ذكريات الماضي وخفض أعراض نوبات القلق والذعر. ومن الأهمية بمكان تنفيذ التمارين بشكل متكرر حتى تصبح المهارة تلقائية لإخراج الناجين/ـات من أي تجربة مؤلمة يتذكرونها. إذ تشير الأبحاث العلمية إلى أن أجسادنا تكون محمية ومُعافاة، وتشعر بتحسن أفضل عندما نعيد اتصالها بالأرض.

يمكن استخدام هذه التمارين لتحويل الطاقة في الغرفة، مما يسمح للمشاركين/ـات بالاسترخاء والبقاء في أجواء اللحظة والمكان. يمكن أن تشكل هذه التمارين بداية مفيدة ليوم الورشة لأنها تسمح للمشاركين/ـات بإبعاد مشتتات العمل والمنزل تدريجياً والتواجد بشكل كامل لجلسات الورشة.

طقوس الماء

الغاية: يركز المشاركون/ـات على استخدام أداء طقوس المياه، كمصدر للتعافي والتطهير، ولإظهار الروابط العاطفية بشكل رمزي، والشعور بالانتماء والارتباط بين حياتهم الماضية والحاضرة والمستقبلية.

المدة: ما يقارب من ساعة إلى ساعة ونصف.

المصدر: نساء أمريكا اللاتينية وكولومبيا، وخاصة المعلمة والناشطة النسوية المحبوبة نانسي كاسترو ليل.

الإعداد: يمكن الطلب بشكل مسبق من أحد المشاركين/ـات تحضير ومشاركة تجربته/ـا وعلاقته/ـا بالمياه.

المواد: إناءان فخاريان كبيران أو إناء فخاري وحوض ماء بلاستيكي وكوب.

ينتقل الميسر/ة إلى منتصف الدائرة ويتم التوضيح للمشاركين/ـات: سنبدأ بنوايانا وأفكارنا ومشاعر القلب التي نود مشاركتها على مدار أيام الورشة. وسنجمع كل طاقاتنا معاً، وسنتواصل مع بعضنا البعض من خلال المياه. لسنا دائماً على دراية بكيفية ارتباطنا بالمياه.

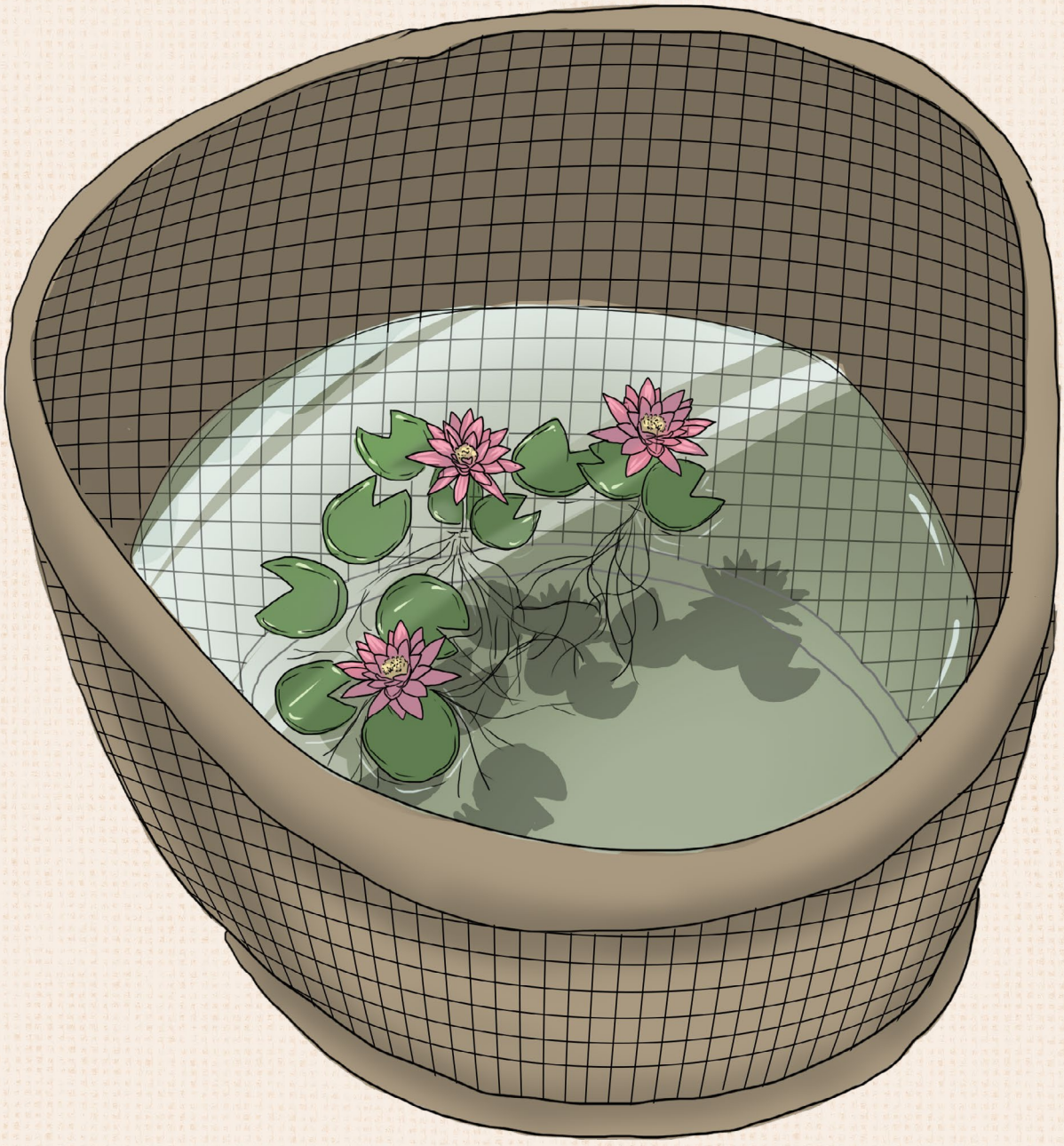
تجري المياه عبر المدينة وتدخل إلى منازلنا من خلال الصنابير. وتتدفق المياه أسفل الجبل وتشكل نهراً ونتواصل مع المياه ومع بعضنا البعض عند النهر. الماء يشبه شبكة، يربطنا جميعاً بطرق مختلفة.

يتحدث الميسر/ة ببطء ولطف وبشكل مستمر، مما يخلق ما يمكن أن يشعر به المشاركون وكأنه فقاعة ضخمة من الهدوء والسلام. الماء الذي لدينا هنا في هذا الدلو يأتي من ..... يمر .... ويصل إلى هنا.... في هذا الدلو. يشرح الميسر/ة كيف تجري المياه طوال الوقت وتنشئ شبكة اتصالات وتوصيل للطاقة. فالماء قادر على حمل طاقتنا، سواء كانت جيدة أو سيئة.

النتائج المرجوة:

- تعزيز مجتمع التعلم لدينا وبناء التضامن فيما بين أفراده.

- يتصرف المشاركون/ـات على أساس الاعتقاد بأن للنساء ولأولئك الذين يتضامنون معهن، قيمة مهمة في خلق رابطة عاطفية بين بعضهم البعض كجزء من حراك التعافي من النظام الأبوي، وكجزء من حراك فهم ارتباطنا بالأرض.



تجذير أنفسنا مع الطبيعة: بالقرب من الماء أو البحر أو البحيرة

الغاية: تمرين تجذير يمكن القيام به على الشاطئ، أو في مكان ورشة العمل أو أي مكان يمكن الجلوس فيه بشكل مريح. يمكن للميسر/ة توجيه العملية، ولكن يمكن للأفراد القيام بها بمفردهم أيضاً.

المدة: +/- 03 دقيقة.

المصدر: حركتنا النسوية.

العملية:

الخطوة الأولى: يمكن للمشاركين/ـات الجلوس في دائرة في جو مريح.

الخطوة الثانية: يمكن للمشاركين/ـات أن يتنفسوا بهدوء من خلال استنشاق الهواء من الأنف والزفير من الفم عدة مرات.

الخطوة الثالثة: يجب على المشاركين/ـات أن يتخيلوا أنفسهم على شاطئهم أو بحيرتهم أو نهرهم المفضل، وأن يبدأوا بملء تفاصيل تجربتهم: الشعور بالرمال الدافئة أو الحصى الباردة تحت أقدامهم، والنظر إلى اتساع الشاطئ الهائل. ما الأشجار الموجودة؟ ما الطيور؟ ما لون الماء؟ اشتمام رائحة الهواء المالح. من المهم الامتلاء بجميع التفاصيل.

بعد ذلك، من المهم أن يستمعوا بشكل خاص إلى أصوات الأمواج عندما ترتطم بالشاطئ، وأن يشعروا بالصدى في دواخلهم. ثم يمكنهم أن يستمعوا إلى الأصوات بينما تبتعد الأمواج. من المهم أن يعبر الميسرات/ون عن هذا الإيقاع، ثابتاً ومتغيراً على الدوام. الآن، من المهم أن يتنازلوا عن طبقة واحدة من أي شيء يحبون التخلي عنه للمد المنسحب. يمكن أن يكون ذلك توتراً، أو ألماً، أو قلقاً، أو ضيقاً عايشوه؛ طبقة صغيرة واحدة في كل مرة. لا داعٍ للقلق بشأن محاولة التخلي عن كل شيء مرة واحدة. فقط يجب أن تعطي القليل للمد المنسحب، مع العلم أن المد سيتولى الأمر. إذا عادت فكرة أو قلق ما، فقط عليهم أن يعطوا الطبقة التالية أيضاً للمد. يجب أن يلاحظوا تجربتهم بينما تخرج الطبقة، خارجاً، بعيداً إلى البحر.

عندما يتخلى المشاركات والمشاركين عن الطبقات الصغيرة، فإنهم يسمحون لأنفسهم بملاحظة الشعور بمزيد من المساحة لأنفسهم، أو ربما يكون ذلك بسبب تليين دواخلهم. قد يلاحظون أنهم يأخذون نفساً أكبر - يستمتعون بالنفس الأكبر والرحابة في صدرهم. قد يلاحظون الثقل اللطيف لعظامهم ودفء أنفاسهم وأقدامهم على الأرض. عندما يشعرون أن أفكار عقولهم تتباطأ وتصفى، يمكنهم الاستمتاع بالهدوء والوتيرة البطيئة. من المهم أن يعطي الميسرون/ات الوقت للمشاركين/ـات للشعور بالراحة، والسلام، والرحابة، وثقل العظام، والهدوء، والطمأنينة، والإيقاع البطيء.

وكذلك فإنه من المهم أن يتم السماح المشاركات والمشاركين بشكلٍ عفوي ولعوب أن يتوصلوا لفكرة أن هذه هي ذواتهم الحقيقية، وقاعدتهم الرئيسية، وأن يتم السماح لهم بشكر العالم على جماله، وملاحظة ما يجلبه هذا الشكر.

الخطوة الرابعة: اشكروا أنفسكم للسماح لأنفسكم بالتواجد مع الجمال وملاحظة ما يجلبه هذا الشكر من مشاعر.



تَجَذُّر الجسد

الغاية: مساعدة المشاركات والمشاركين على الانخفاض من حالة الإثارة المفرطة إلى حالة عاطفية أكثر توازناً. ويمكن استخدام هذا التمرين أيضاً للتركيز على الناجين/ـات الذين هم في "وضع التجمد"[4].

المدة: +/51- دقيقة

العملية:

الخطوة الأولى: نجلس على مقاعدنا. نشعر بالقدمين تلامسان الأرض. نضرب القدم اليسرى باتجاه الأرض. ثم نضرب بالقدم اليمنى. نفعل ذلك ببطء عدة مرات: يسار، يمين، يسار. ونشعر بالفخذين والأرداف وهما على اتصال بالمقعد (لمدة 5 ثوانٍ). ومن ثمّ نلاحظ ما إذا كنا نشعر الآن بحضور الساقين والأرداف أكثر أو أقل مما كانت عليه عندما بدأنا التركيز على الساقين.

الخطوة الثانية: نحرك تركيزنا إلى العامود الفقري. نشعر به كخط وسط. نقوم بتمديده ببطء، ونلاحظ ما إذا كان ذلك يؤثر على تنفسنا (لمدة 10 ثوانٍ). ثم نقوم بتحريك تركيزنا نحو اليدين والذراعين. نشبك يدينا معاً بالطريقة التي تريحنا. ندفع اليدين معاً ونشعر بقوتنا ودرجة حرارتنا. نحرر اليدين ونتوقف، ثم ندفعهما معاً مرة أخرى، ونحرر الذراعين ونريحهما.

الخطوة الثالثة: أما الآن، فنقوم بتحريك تركيزنا نحو العينين. ننظر حول الغرفة ونبحث عن شيء يخبرنا بأننا هنا. نذكّر أنفسنا بأننا هنا الآن وأننا آمنون. ومن ثمّ، نلاحظ كيف يؤثر هذا التمرين على تنفسنا، وحضورنا، ومزاجنا، وقوتنا.

---

4 جيكبسون، إدموند. 1974. الاسترخاء العلاجي – Progressive Relaxation. شيكاغو: مطبعة جامعة شيكاغو. مطبوعات Midway Reprint.

النشاط رقم (3): فهم الصدمات والضغوطات والتعامل معها

الغاية: نتعرض جميعاً للصدمات و/ أو التوتر والضغوطات لأنها جزء أساسي من كوننا بشراً. ويمكن لبعضنا التكيف مع الأحداث المروعة بمرونة، بينما قد يحتاج البعض الآخر إلى مزيد من الوقت. في النهاية، ما نفعله بالتجربة سيحدد رفاهنا، ويساعدنا في تجاوز الشعور بالعجز والتحرك إلى الاستقلال عنه.

تجارب الصدمات والضغوطات

الإعداد: يجب التأكد من إعداد مساحة آمنة قدر الإمكان، وضمان ألا يُلزَم أحد بالمشاركة أو التحدث، وأن يُنظر إلى الاستماع كذلك على أنه مشاركة نشطة. ويجب أن يكونالميسرات والميسرون حريصين على عدم جعل أي مشارك/ـة يشعر بالذنب لما لا يفعله لرعاية نفسه/ـا. ومن الطرق الجذابة والشاملة للقيام بذلك هي مشاركة بعض نقاط ضعفنا عندما يتعلق الأمر بإدارة الضغوطات أو تقديم دراسة حالة لشخص آخر.

المصدر: تم أخذ التمرين بتصرف من قبل القيّمات من مسارات عمل Capacitar International.

المدة: ساعة واحدة.

المواد: يمكن أن يتم استخدام أوراق اللوح القلاب (اختياري)، أو يكون تمريناً للاستماع، أو باستخدام دفاتر ملاحظات حيث يمكن للمشاركين/ـات الكتابة عن تجاربهم الخاصة.

العملية:

الخطوة الأولى: البدء بالتنشيط (دقيقتان).

يتم طرح مجموعة من الأسئلة في الجلسة العامة – حيث يقوم الميسرون/ات باستخلاص تجارب المشاركين/ـات وفهمهم للصدمة والضغوطات (20 دقيقة).

سؤال: ما الذي يتبادر إلى ذهنك عندما تفكر/ين بالصدمة؟ فيما يلي بعض الإجابات التي أدرجها المشاركون/ـات في الماضي:

- الضرر والأذى
- الضرر الذهني والنفسي
- الصدمة
- المشاعر السيئة
- اتاريخ عائيلي- فرق بين الاجيال
- النزوح

- التأثير قصير الأمد/ طويل الأمد

سؤال: ما الذي يتبادر إلى ذهنك عندما تفكر/ين بالضغوطات؟ - فيما يلي بعض الإجابات التي أدرجها المشاركون/ـات في الماضي:

- الغرق في العمل
- وجود مواعيد نهائية مقبلة
- العمل
- الضغط (إشراك نفسك في أشياء كثيرة جداً)
- القلق
- الإرهاق
- الأرق
- التوقعات الداخلية
- الضغط من أجل الإنجاز
- الأسرة والزملاء والأصدقاء (الحكم علينا وتحديد عيوبنا)
- الإجهاد الجيد والإجهاد السيئ
- الأسرة ("مشكلتك هي مشكلتي")
- الإجهاد والصدمة: يبدآن بالتأثير على الجسد

يتم الكشف عن الإجابات على الأسئلة في جلسة عامة - مع الحفاظ على المحادثة عامة قدر الإمكان.

الخطوة الثانية: تمرين فردي (15 دقيقة).

سؤال: يُطلب من المشاركات والمشاركين كتابة أو رسم أو التفكير في الأشياء التي تسبب لهم التوتر والضغط شخصياً، وتجعلهم يشعرون بعدم التوازن؟ (5 دقائق).

سؤال: يُطلب من المشاركات والمشاركين كتابة أو رسم أو التفكير في الأماكن التي يشعرون فيها بهذا التوتر والضغط، كيف يتجلى ذلك في أجسادهم؟ (5 دقائق).

سؤال: يُطلب من المشاركات والمشاركين أن يكتبوا أو يرسموا أو يفكروا في الأشياء التي تساعدهم على التعامل مع التوتر والضغط، إن وجدت؟ إذا لم يكن هناك شيء - أو لم يكونوا متأكدين، فيجب كتابة ذلك أيضاً. (5 دقائق).

- قلة النوم
- صداع الرأس
- الأرق الليلي
- الإفراط في تناول الطعام
- ظهور التوتر عندما لا يحدث شيء
- صنع شيء إبداعي لنفسك (الملابس)
- تحقيق الموعد النهائي
- التدليك
- الإجازة
- التحدث إلى صديقك أو شريكك أو أحبائك
- النوم (عندما تمارس رياضة الطيران الشراعي وتشعر بارتفاع مستوى الأدرينالين، تفقد الوعي)
- وضع الحدود
- كتابة كل شيء (عندما لا تستطيع النوم)
- لعب كرة السلة والرقص وممارسة الرياضة
- الانفصال

في الجلسة العامة: يقوم الميسرات/ ون بإنشاء مساحة مفتوحة وآمنة المشاركات والمشاركين للحديث عن مخاوفهم وتوتراتهم وضغوطاتهم والتعبير عنها، مع الحفاظ على المحادثة خفيفة وغير مرهقة. (20 دقيقة).

ملاحظة للميسرات/ون يجب إخبار المشاركات والمشاركين أنه خلال ورشة العمل سيكون لدينا فرص لتخفيف التوتر والضغوطات والاسترخاء وممارسة تمارين التعافي معاً، ويجب تشجيع المشاركات والمشاركين على جلب ممارساتهم الخاصة إلى الفضاء بشكل مستمر.

يجب إنهاء الجلسة بتمرين تحرير الطاقة (3 إلى 5 دقائق).

رسم خارطة الجسد

الغاية: رسم خارطة لكيفية شعور ومعايشة النساء لتأثير العنف الناتج عن الحرمان والإقصاء والفقر وتغير المناخ على أجسادهن، ولكن أيضاً لطريقة معايشتهن لمشاعر السعادة والمتعة. إذ يُطلب من المشاركات رسم صورة بالحجم الطبيعي لأجسادهن على قطعة كبيرة من الورق واستخدام الطلاء أو مواد أخرى لتزيين خريطة أجسادهن. ومع ذلك، يمكن تكييف ذلك مع السياق ويمكن المشاركات والمشاركين تحديد الأجساد على قطع من الورق دون رسمها. تُستخدم أداة رسم خارطة الجسد لأغراض علاجية وفنية وسياسية. ومع ذلك، فإن رسم خارطة الجسد يعد أيضاً أداة تعليمية وتنموية شائعة.

المصدر: الحراك الناشط السياسي.

المواد: • ورق اللوح القلاب كبير الحجم (بما يكفي لرسم مخطط الجسم بحجمه الطبيعي)، مثلاً، ورق حجم 1A • أقلام تحديد وأقلام رصاص • مقص • ورق مسطر • شريط لاصق • ورق ملون (اختياري) • صور مجلات/ قصاصات فنية (اختياري) • غراء (اختياري).

المدة: من ساعة ونصف إلى ساعتين.

الإعداد: يجب على الميسر/ة إنشاء بعض الاستفسارات، اعتماداً على السياق والنزاعات التي يناضل فيها المشاركون/ـات (على سبيل المثال، كيف يتفاعل جسدك مع الغضب والأخبار السيئة والخجل وما إلى ذلك؟ كيف يتفاعل جسدك مع الأخبار الجيدة والفرص المثيرة عندما تحظى بالاحترام وما إلى ذلك؟). لا يجب أن تكون إجابة واحدة من شخص واحد، فقد تتفاعل أجساد الناس بطرق متعددة مع الحزن أو السعادة. كل هذا مرسوم على الجسد[5].

العملية:

- يتم تقسيم المشاركات والمشاركين إلى مجموعتين أو مجموعات صغيرة من ثلاثة أو أربعة أفراد.
- ستحتاج المجموعة إلى خريطة لشكل الجسم الخارجي بالحجم الطبيعي.
- يقوم إحدى أو أحد المشاركات والمشاركين بالاستلقاء على قطعة من الورق، ويقوم فرد آخر من الفريق بالرسم حول المشارك/ـة للحصول على رسم للجسم بالكامل.
- يمكن تزيين هذا الرسم من خلال عملية إبداعية.
- رسم خارطة الجسد وبدء عملية صنع المعنى.
- السرد بضمير المتكلم.
- عبارات شخصية شائعة.
- مشاهدة أو تأمل خريطة الجسد.

---

5 للمزيد من القراءة حول الموضوع: غاغنون، م.، لوجي، ج.، ووايتبريد، ج. (2017). جسدي وقصتي/ خارطة الجسد ومرض نقص المناعة المكتسبة الإيدز – تقرير مشروع الأعراض الجانبية للعلاج. أوتوا. كندا. مأخوذ من: خارطة الجسد والأعراض الجانبية لعلاج مرض نقص المناعة المكتسبة الإيدز، غاستالدو، د.، ماجلاهيس، ل.، كاراسكو، ج.، ودايفي، ج. (2012). حكاية قصة خارطة الجسد – كمنهجية للبحث: الاعتبارات المنهجية لحكاية قصص العمال والعاملات غير الموثقين من خلال خارطة الجسد.

- المشاركة مع الآخرين من خلال جولة في المعرض.



النشاط رقم (4): تأمل "تاي تشي" وطريقة بال دان جام لحركات الجسم

تعمل طريقة التاي تشي على تحسين القوة والمرونة واللياقة والتوازن وخفض ضغط الدم ومنع السقوط ومساعدة الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل. هناك فوائد عاطفية وعقلية هائلة لطريقة التاي تشي. غالباً ما يحتاج التأمل بطريقة التاي تشي إلى تيسير من قبل شخص يمكنه/ـا توجيه المشاركين/ـات حول الحركات التي يجب القيام بها. ومع ذلك، هناك وحدات سهلة للغاية للمبتدئين/ـات متاحة عبر الإنترنت، ولكن يجب تذكر ما يلي:

- يجب أخذ الأمر ببساطة، وعدم نسيان توازن الجسد.
- لا أحد يتوقع منا أن نتذكر كيفية أداء كل حركة أو التدفق بشكل صحيح من حركة إلى أخرى.
- يجب التركيز على تقليد المدرب/ـة، حتى لو فشلنا في أداء حركات الجزء العلوي والسفلي من الجسم في وقت واحد.
- يجب أن تكون العضلات مرتاحة ومسترخية طوال التدريب، ولكن لا يجب أن نسمح لوضعية توازن الجسد بالسقوط جانباً.
- يشبه التاي تشي الرقص البطيء كثيراً.
- التوازن هو المفتاح، لذا لمنع أنفسنا من الانهيار أثناء تدفقنا خلال الحركات، يجب خفض المؤخرة للأسفل وثني الركبتين قليلاً.
- نركز على الحركات السلسة لكامل الجسم. يجب ألا يكون الخصر مشدوداً، بل مرناً بما يكفي للتحرك مع الجذع، ويجب أن تتحرك الذراعين واليدين مثل شريط حريري.
- يجب التحرك مع الإبقاء على وضع تشي في الاعتبار. ويجب أن نتذكر أن التاي تشي يهدف إلى تعزيز التدفق الحر لتشي الداخلي لدينا، وهذا يعني أننا بحاجة إلى التحرك بنية.
- يجب أن نكون مدركين وحاضرين لتعزيز الصفاء الذهني، لأن تركيزنا يجب أن يكون في أعلى مستوياته عند القيام بذلك.

في حين أن هذه الفوائد الصحية الذهنية والجسدية قد تقنعنا بجعل التاي تشي هو محور نظام العافية الخاص بنا، إلا أنه لا يجب أن يكون الممارسة الوحيدة التي نقوم بها، ولكن هذا يمكن أن يكون شيئاً يضيف حقاً بُعداً مختلفاً تماماً إلى حياتنا.

المصدر: https://www.shape.com/fitness/workouts/tai-chi-for-beginner

النشاط رقم (5): ممارسة التنفس والتبصر

"Tللعقل الساكن، يستسلم الكون بأكمله."

لاو تزو

الغاية: لقد ثبت أن تمارين التنفس تسهل الاسترخاء والشفاء وتقليل مستويات التوتر والضغوطات، مع السماح بالتخيل والتبصر. كما يمكن أن تعمل بشكل جيد كمنشطات لإعادة الاتصال بأنفسنا من خلال العودة إلى أنفاسنا.

عَدّ الأنفاس

المصدر: معلومات الصحة وحقوق الإنسان.

المدة: 4 دقائق.

العملية:

الخطوة الأولى: يجب الجلوس في وضع مريح مع كون الظهر مستقيماً، والرأس مائل قليلاً إلى الأمام. كما يجب إغماض العينين برفق، وأخذ بضع أنفاس عميقة.

الخطوة الثانية: يبدأ التمرين بِعَدّ الأنفاس: «واحد» عند أول زفير، و»اثنين» عند ثاني زفير، وهكذا حتى «خمسة». ثم البدء بدورة جديدة، وتكرار 5 دورات من عَدّ الأنفاس. لا يجب أن نعد أعلى من خمسة، ويجب أن نعد فقط عند الزفير. سنلاحظ أن انتباهنا قد تشتت عندما نجد أنفسنا نعد حتى ثمانية، أو اثني عشر، إلخ.

التنفس من البطن

المدة: 5 دقائق أو طالما كانت هناك حاجة للشعور بالهدوء.

العملية: يجب أن نجلس بشكل مريح، مدعومين على كرسي، والعينان مغلقتان. ونبدأ بالتنفس بعمق، ونحاول التخلص من الهموم. نضع اليدين على البطن، ونتنفس بعمق من خلال الأنف، ونتخيل أن الهواء يتحرك للأسفل عبر الجسم إلى مركزنا داخل البطن. علينا أن نتخيل أن البطن يمتلئ بالهواء وكأنه بالون. ثم نحبس أنفاسنا لبضع ثوانٍ ثم نخرج زفيراً ببطء من خلال الفم، ونتخلص معه من كل التوتر في الجسم. إذا جاءت فكرة إلى الذهن، فعلينا إطلاقها برفق، والعودة إلى صورة الهواء يتحرك داخل وخارج الجسم.

التنفس في الطبيعة

المدة: طالما كانت هناك حاجة إلى الشعور بالتركيز والهدوء.

العملية: تُعتبر الأشجار والطبيعة هي مصادر طبيعية رائعة للطاقة لتجذيرنا وتعافينا. لهذا التمرين، علينا أن نخلع الأحذية، وأن نضع القدمين على الأرض، إذا كنا في مكان مغلق في الداخل ولا توجد طبيعة قريبة. نتنفس بعمق متخيلين أن القدمين تشبهان جذور شجرة تمتد إلى الأرض. نتنفس طاقة الأرض من خلال القدمين، ونخرج زفيراً ونخرج معه التوتر والضغط والألم.

إيجاد مساحة آمنة قدر الإمكان

الغاية: مساعدة المشاركين/ـات الذين يشعرون بالخدر والتجمد من خلال خلق مساحة حيث ينفتحون ويواجهون تحدياتهم، مما يجعل الناس أكثر انفتاحاً على رعاية بعضهم البعض، وكذلك أكثر انفتاحاً على النمو والتعلم والتخلص من التعلم السلبي السابق.

المصدر: معلومات الصحة وحقوق الإنسان.

المدة: +/- 12 دقيقة

العملية:

الخطوة الأولى: يجب أن نجعل أنفسنا مرتاحين مع وضع القدمين على الأرض. حتى نصل لشعور الاسترخاء يجب إرخاء الجسم والرأس والوجه والذراعين والعمود الفقري والبطن، والأرداف، والفخذين، والساقين. ويمكننا أن نختار ما إذا كنا نريد إغلاق العينين أو إبقائهما مفتوحتين أثناء هذا التمرين. وعلينا أن نستمع بعناية إلى صوت الميسر/ة.

الخطوة الثانية: علينا أن نفكر في مكان كنا فيه في الماضي هادئين وواثقين وآمنين. ويجب أن يناسبنا هذا المكان ويلبي احتياجاتنا. فهو يستبعد كل الإثارات التي قد تكون ساحقة. لنتخيل هذا المكان ونحن فيه. ولنأخذ بعض الوقت لاستيعابه بالتفصيل: ألوانه، وأشكاله، ورائحته، وصوته. نتخيل أشعة الشمس، ونشعر بالرياح ودرجة الحرارة. يجب علينا هنا أن نلاحظ كيف نشعر عندما نقف أو نجلس أو نستلقي هناك، وكيف يشعر جلدنا وجسدنا عند ملامسته لها. كيف يشعر جسدنا عندما يكون الجميع آمنين وكل شيء على ما يرام؟

يمكننا في مكاننا الآمن أن نرى ونسمع ونَشْتَم ونشعر بالضبط بما نحتاجه لنشعر بالأمان. ربما نخلع الحذاء، ونشعر بما يشبه المشي حافين القدمين على العشب أو الرمال. كما يمكننا الذهاب إلى هذا المكان متى شئنا وبقدر ما نريد. فإن مجرد التفكير فيه يجعلنا نشعر بالهدوء والثقة. لنبقَ هناك لمدة خمس ثوانٍ أخرى. ثم دعونا نستعد للعودة إلى هذه الغرفة، ونفتح أعيننا، ونمدد أجسادنا، ونفعل ما نحتاجه للعودة إلى الحاضر

النشاط رقم (6): ممارسات نقاط الضغط في الجسم لتحرير الألم وموازنة العواطف والضغوطات

الضغط على الأصابع لتحقيق التوازن والتحكم بالمشاعر

الغاية: تُستخدم ممارسة الضغط على الإصبع في الثقافة الإندونيسية لإطلاق الطاقة وتحقيق التوازن وإدارة المشاعر إذ يمر عبر كل إصبع قناة أو خط طول للطاقة مرتبط بجهاز عضوي ومشاعر ذات صلة. مع المشاعر القوية أو الساحقة، يمكن أن تصبح الطاقة مسدودة أو مكبوتة، مما يؤدي إلى الألم أو الاحتقان في الجسم. يمكن أن يؤدي الضغط على كل إصبع أثناء التنفس بعمق إلى تحرير عاطفي وجسدي وتعافي.

الإعداد: توزيع الأوراق والمواد على كل مشارك/ـة مسبقاً.

المدة: ساعة واحدة.

العملية:

الخطوة الأولى: يجب التأكد من معرفة ما إذا كان أي مشارك/ـة يعاني من إعاقة، قد تجعل من هذا التمرين أمر مؤلم أو غير مريح له. كما يجب مناقشة التمرين مع المشارك/ـة والبحث عن البديل المناسب.

المواد: • ورقة واحدة لكل مشارك • رسم توضيحي ليد على لوح قلاب (يوضح المشاعر المرتبطة بكل إصبع) • أقلام تلوين، أو أقلام رصاص، أو جواهر ملونة، أو دهانات حرفية. • أي مواد حرفية متاحة يمكن للمشاركين استخدامها لرسم أيديهم وتلوينها.

الجزء الأول: الاتصال بأيدينا: الإمساك، التعافي، النسج (30 دقيقة).

في الجلسة العامة، يُطلب من المشاركين/ـات أن ينظروا إلى أيديهم قبل أن يتم توجيه الأسئلة لهم: (51 دقيقة).

سؤال: عندما تنظر/ين إلى يديك، ما الذي تفكر/ين فيه؟ ماذا تعني يديك بالنسبة لك؟

يتبع ذلك مناقشة مفتوحة تربط المشاركين/ـات بأيديهم وأفكارهم ومشاعرهم حول أيديهم مع بعضهم البعض.

الخطوة الثانية: تمرين فردي: يُطلب من كل مشارك/ـة أن يرسم يده على الورقة المقدمة للتفكير في المحادثة السابقة حول ما تعنيه أيديهم بالنسبة لهم. (15 دقيقة).

الجزء الثاني: تقديم تمرين إمساك الأصابع (30 دقيقة).

الخطوة الأولى: في الجلسة العامة، يتم عرض اليد المرسومة على اللوح القلاب الذي يوضح المشاعر المرتبطة بكل إصبع.

الخطوة الثانية: يُوضح تمرين إمساك الأصابع باستخدام الزيوت الأساسية المخلوطة بزيت ناقل أو غسول. يمكن لكل

مشارك/ـة أن يفرك الزيت العطري في راحة يديه، وينقل الرائحة إلى الأنف، ويستنشق تلك الرائحة بعمق ثم يخرجها.

يتم إمساك كل إصبع باليد المعاكسة لمدة 2-5 دقائق. يمكن العمل بأي من اليدين. ثم يقوم المشاركون/ـات بالاستنشاق بعمق، ويلاحظون مشاعرهم أو عواطفهم القوية أو المزعجة. وفي النهاية يخرجون الزفير ببطء.

على المشاركين/ـات الآن تخيل المشاعر وهي تتسرب من الاصبع إلى الأرض، ومن ثم التنفس بإحساس بالانسجام والقوة والتعافي، وفي النهاية إخراج الزفير ببطء، وإطلاق العنان للمشاعر والمشاكل السابقة لتتحرر. غالباً ما نشعر ونحن نمسك بكل إصبع بإحساس نابض حيث تتحرك الطاقة والمشاعر وتصبح متوازنة.

يمكن للمشاركين/ـات أن يمسكوا أصابع شخص آخر غاضب أو منزعج. إن مسك الأصابع مفيد جداً للأطفال الصغار الذين يبكون أو يصابون بنوبة غضب، أو يمكن استخدامه مع الأشخاص الذين يشعرون بالخوف الشديد أو القلق أو المرض.

ترتبط المشاعر التالية بكل إصبع:

الإبهام - الدموع والحزن والألم العاطفي - يتحول إلى حكمة ورحمة.

السبابة - الخوف والذعر والرعب - يتحول إلى شجاعة ووضوح للعمل.

الإصبع الأوسط - الغضب والاستياء -يتحول إلى التركيز والعمل والعاطفة.

البنصر - القلق والانشغال والعصبية - يتحول إلى السلام والقوة.

الإصبع الصغير - الافتقار إلى احترام الذات وشعور الضحية - يتحول إلى احترام الذات والاستقلال.

راحة اليد - السلام، والتناغم، والتوازن، والرفاه.

راحة اليد في المركز على الحضن - للحماية (الأصابع مع الأطراف متصلة مثل الهالة) والكاحلين متقاطعين.



التنفس في الطبيعة

الغاية: تساعد ممارسة اللطف الذاتي في تسهيل قبول الذات كما هي وتهدئة النفس بعد المرور بصعوبات أو أخطاء. من خلال زيادة القبول اليقظ واحترام الذات، يمكن للشفقة الذاتية أو اللطف الذاتي أيضاً تحسين النظرة العامة للحياة.

المصدر: كريستين نيف، الباحثة الرائدة في مجال التعاطف مع الذات.

المدة: بقدر ما يحتاج إليه الأفراد لتهدئة أنفسهم.

العملية:

الجزء الأول: احتضان الذات

1. نطوي الذراعين حول الجسم، مع وضعهما بطريقة تبدو طبيعية ومريحة.
2. نضع اليدين على الكتفين أو الجزء العلوي من الذراع. مرة أخرى، نختار ما نشعر أنه طبيعي.
3. نتخيل نوع العناق الذي نريده. عناق قوي ومكثف؟ أم عناق أكثر نعومة وهدوء؟
4. نضغط على أنفسنا بالقدر الكافي من العناق لخلق الإحساس الذي نبحث عنه.
5. نستمر في العناق مع ذاتنا طالما أردنا ذلك. ونكرر كلمات التوكيد الذاتي، مع التركيز على ما نحبه في أنفسنا.
6. يجد بعض الأشخاص أنه من المريح التأرجح برفق ذهاباً وإياباً أثناء احتضان أنفسهم، لذا قد نفكر أيضاً بتجربة ذلك.
7. إذا كنا لا نشعر بالرغبة في احتضان أنفسنا، فيمكن أن نحاول تدليك الساعدين أو الجزء العلوي من الكتفين بطريقة مهدئة، على غرار التدليك اللطيف.

الجزء الثاني: الاحتضان

المدة: 5-8 دقائق.

يعمّق هذا التمرين المشاعر والرسائل الإيجابية ويرسّخها. وهو مأخوذ من إعادة معالجة تحسس حركة العين (EMDR)، وهي طريقة لمعالجة الصدمات. تستخدم الطريقة التحفيز الجسدي الثنائي (في هذه الحالة النقر)، والذي يُقال إنه، جنباً إلى جنب مع الرسائل المنطوقة الإيجابية (توكيدات الذات)، يعمق ويرسّخ المشاعر الإيجابية (ص 73). نضع راحة اليد اليمنى على الكتف الأيسر. ثم نضع راحة اليد اليسرى على الكتف الأيمن. ونختار عبارة من شأنها أن تمدنا بالقومة، مثل «أنا مساعدة جيدة بما فيه الكفاية». نقول العبارة بصوت عالٍ أولاً ونربت باليد اليمنى على الكتف الأيسر، ثم باليد اليسرى على الكتف الأيمن.

نفعل ذلك عشرة مرات في المجموع؛ خمس مرات على كل جانب، ونكرر في كل مرة العبارة بصوت عالٍ.



التحرير التدريجي للتوتر العضلي

الغاية: تهدئة المشاركين/ـات المضطربين.

المدة: 15 دقيقة.

العملية: كلما أصبح شخص ما قلقاً، يتوتر جسده/ـا، مما يؤدي إلى ظهور أعراض الألم في الكتفين، أو الرقبة، أو الظهر، أو التوتر في الفك أو الذراعين أو الساقين. لتدريب أنفسنا على إطلاق هذا التوتر تدريجياً، نبدأ بشد مجموعات معينة من العضلات وإرخائها بشكل متعمد.

ونركز على الفرق في الشعور بين العضلات المتوترة والمسترخية. من المهم التدرب على أجزاء مختلفة من الجسم: الرأس والوجه والرقبة والكتفين والظهر والمعدة والأرداف والذراعين واليدين والساقين أو القدمين. علينا أن نحاول شد العضلات والاحتفاظ بهذا الشد لمدة 5 ثوانٍ؛ ثم نطلقه، ونعيد الأمر مع الاحتفاظ بالشد لمدة 01 ثوانٍ. نحاول البحث عن الإيقاع الذي يناسبنا، ونقوم بذلك 10 مرات في كل مجموعة عضلية، مع توقف قصير بين كلٍّ منها.

من ثمَّ، نركز على أصابع القدميين، ونجعلها تشير إلى الأسفل قدر الإمكان؛ نشعر بالشد ثم نطلقه.

نتفحص كامل الجسد، هل لا يزال أي جزء يشعر بالتوتر والشد؟ نكرر التمرين لهذا الجزء.

ونتخيل أن شعوراً بالاسترخاء ينتشر في جميع أنحاء الجسد. تشعر أجسادنا بالدفء، وربما تثقل قليلاً، ونسترخي.

تقنيات تحرير المشاعر - النقر والتبديل

الغاية: يساعد هذا التمرين على فك العوائق وإطلاق المشاعر القوية وكذلك تخفيف أعراض الجسم من الصداع والآلام. من خلال تحديد نقاط الضغط على نقاط النهايات العصبية في الجسم والنقر عليها بشكل متكرر بأطراف الأصابع، يمكننا تقليل التوتر وتعزيز تدفق الطاقة بشكل صحي.

المصدر: تم تطوير هذا التمرين بواسطة جاري فلينت (حاصل على درجة الدكتوراه).

الإعداد: وضع ملصق/ صورة نقاط الضغط في الغرفة.

المدة: 45 دقيقة.

المواد: • ملصق/ صورة نقاط الضغط • الزيوت العطرية • موسيقى مهدئة (إذا كان ذلك مفضلاً لدى المجموعة).

العملية:

الخطوة الأولى: في الجلسة العامة، يُطلب من المشاركين/ـات تحديد المشاعر الرئيسية لديهم أو اختيار المشكلة أو القلق أو ربما الرهاب الذي يريدون العمل عليه. ثم يصف المشاركون/ـات درجة شدته على مقياس من 1 إلى 10 (0 يعني عدم وجود قلق و10 مرتفع للغاية).

الخطوة الثانية: يُطلب من المشاركين/ـات اختيار عبارة أو كلمة متكررة «مانترا» لاستخدامها أثناء النقر، مثل «على الرغم من حقيقة أنني أعاني من هذه المشكلة، فأنا بخير، وأقبل ما أشعر به وأسمح لنفسي بالاسترخاء».

الخطوة الثالثة: يُطلب من المشاركين/ـات النقر على تسلسل نقاط الضغط من 7 إلى 9 مرات أثناء تكرار «المانترا» الخاصة بهم/ـن. ونكرر هذا التسلسل حتى ينخفض مستوى القلق إلى 0-2.

نقاط النقر:

1. طرف اليد.
2. الحاجب.
3. جانب العين.
4. تحت العين.
5. تحت الأنف.
6. الذقن.
7. عظمة الترقوة.
8. تحت الإبط.
9. أعلى الرأس.



النشاط رقم (7): تدوين اليوميات/ العلاج بالتدوين

"إنَّ الكتابة دواء. إنها ترياق ملائم للجراح، وهي رفيق ملائم لأيِّ تغييرٍ صعب."

جوليا كاميرون

الغاية: يسمح العلاج بالمذكرات للأفراد بالكتابة بِحُرِّية، والحوار مع قضاياهم ومخاوفهم ومعالجتها، من خلال إرشادات الكتابة والتمارين لدعم شفائهم. وهذا يسمح للناس بالتأمل والتفكّر والقصديّة في كتاباتهم.

ملاحظة للميسرين/ات: يستخدم الأفراد العلاج بالمذكرات[6] بشكل أساسي في الشفاء لتعزيز الوعي وفهم القضايا، ورعاية التغيير والنمو، وتعزيز تنمية الشعور بالذات. إذ يُنظر إلى عملية الكتابة على أنها تعافٍ وتخفيف للضغوطات وإضفاء الوضوح على القضايا المطروحة. ويمكن النظر إلى تدوين المذكرات على أنه ممارسة مركزة ومتعمدة للكتابة التأملية لأغراض الرفاه، والعافية العاطفية، والجسدية، والروحانية. ومع ذلك، فإن كتابة المذكرات تختلف عن العلاج بالمذكرات بمعنى أن كتابة المذكرات تهدف فقط إلى تسجيل الأحداث والتجارب من خلال سرد وجهة نظر الفرد، ولا يُنظر بالضرورة إلى الاحتفاظ بمذكرات على أنها عملية علاجية. ولكن يُنظر إلى العلاج بالمذكرات بنفس الطريقة التي يُنظر بها إلى العلاج بالفن والعلاج بالموسيقى.

ملاحظة للميسرين/ات: في نهاية الجلسات أو العمليات التي يجتمع فيها الأشخاص أثناء استخدام هذا المورد، قد يُكلف الميسر/ة المشاركين/ـات بمهام منزلية يمكن التعامل معها في الجلسة التالية. لا يجب أن تكون كتابة المذكرات بخط اليد فقط، ولكن يمكن أن تكون أيضاً صوتية (حسب القدرات وما يجده الشخص أكثر ملاءمة وراحة).

العملية: هناك العديد من الطرق الإبداعية والقيمة حيث يمكن استخدام كتابة المذكرات في الشفاء. يحق للأشخاص الكتابة لأي شخص، بما في ذلك الأفراد الذين يعرفونهم، أو جزء منهم، أو أجزاء منهم، أو شخص انتقل إلى حياة أخرى، أو شخص فقدوه. ومع ذلك، يجب مراعاة ما يلي في التعافي من خلال كتابة المذكرات:

- يجب أن تكون عملية كتابة المذكرات خاصة ويجب حفظ مواد المذكرات في مكان آمن.
- يجب على المشاركين/ـات حفظ ما يكتبونه، وحيثما كان ذلك مناسباً، وحيث يشعرون بالرغبة في القيام بذلك، ومراجعته. إن عملية العودة إلى ما تمت كتابته يمكن أن توقظ الإلهام للكتابة في المستقبل، كما أنها توفر التأمل الذاتي حول مدى تقدم الناس.

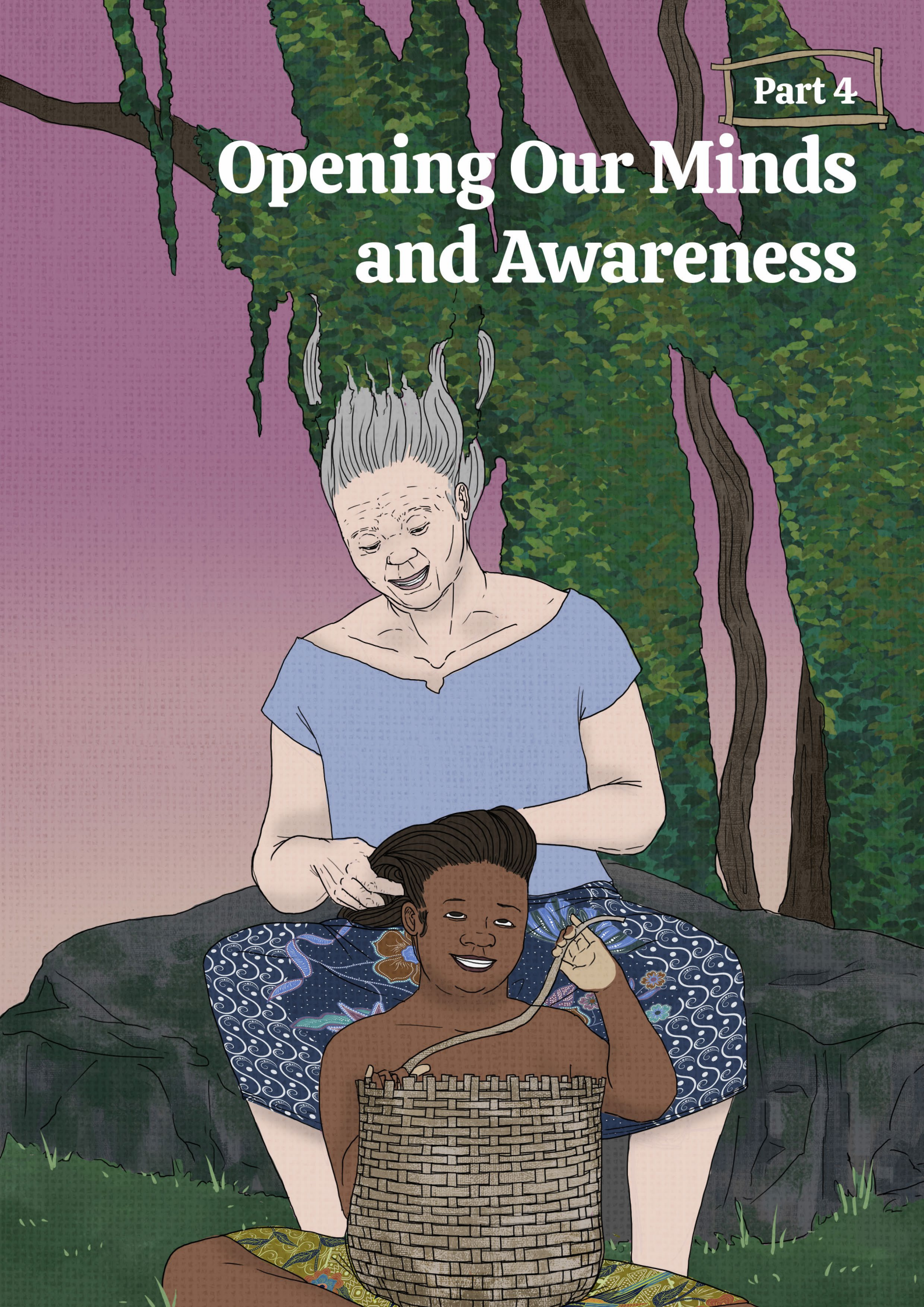
---

6 أيضاً يُسمى العلاج بتدوين/ كتابة المذكرات أو بمجرد العلاج بالكتابة.

- يمكن أن يدعم استخدام عمليات الكتابة المحددة بالوقت المشاركين/ـات، ويجعلهم يتجنبون الوقوع في مشكلة توقف القدرة على الكتابة، ويدعم الاستفادة من مواردهم اللاواعية الضرورية.

- يجب على المشاركين/ـات إسكات منتقدهم الداخلي وتجاهل الرغبة في تحرير وتعديل أعمالهم الكتابية. ليس من المقصود من كتابة اليوميات العلاجية أن تكون جميلة أو صحيحة من الناحية النحوية؛ بل إن الغرض من العملية هو أن تكون حقيقية.

- يجب على المشاركين/ـات احترام أفكارهم ومشاعرهم وتجاربهم بأصالة وصدق لأنهم يفعلون ذلك لأغراض الشفاء والتعافي، ولا يمكن تحقيق التقدم إلا من خلال ظهور الذات الحقيقية في كتاباتهم.


Part 4
Opening Our Minds and Awareness

"إننا نتقاسم مصلحة مشتركة، وهي البقاء، ولا يمكن السعي إلى تحقيقها بمعزل عن الآخرين لمجرد أن اختلافهم عنا يجعلنا نشعر بعدم الارتياح"

أودري لورد

نسعى الآن لأن نحلل النُهُج النسوية العملية لفهم معاني السلطة والقوة والامتياز، والتقاطع، والقمع، والتحرير. ويستند هذا المورد إلى تصور تداخل الهويات المختلفة للنساء ذوات الهويات المتعددة وتجاربهن كنساء، وكمجموعات أصلية، وكجزء من مجتمع الميم-عين. فهذه الهويات تتقاطع مع تاريخ معايشتهن للقمع والاستغلال العنصري، والاستعماري، والأبوية، والرأسمالية. في هذا القسم نستعين كثيراً بالعمل الرائع للمؤسسة الداعمة للحركة النسوية Just Associates زملاء/ زميلات من أجل العدالة.

إن السلطة أو القوة هي...

أمر ديناميكي مرتبط بالعلاقات

دائماً ما تكون العلاقات غير المتكافئة للسلطة والمعتقدات التي تدعمها محل نزاع وتغير.

ليست خيراً ولا شرّاً

يعتمد الأمر على كيفية استخدامها ولأي غرض - فغالباً ما تكون السلطة قمعية وغير متكافئة وعنيفة، لكن تحويل القوة يمكن أن يحدث تغييرات عميقة للأفضل.

ممنهجة وبنيوية

إن علاقات القوة غير المتكافئة راسخة ومستمرّة في مؤسسات مجتمعنا، وليس فقط في التفاعلات بين الناس.

متغلغلة

إنها تؤثر علينا بطرق واضحة مثل التمييز، والاستبعاد، والقمع، ولكنها تؤثر علينا أيضاً بطرق غير مرئية من خلال الأفكار والمعتقدات التي نذوِّتها.

تعمل في دواخلنا

غالباً ما نجهل المعايير والقيم والسلوكيات المشروطة التي نذرتها منذ الولادة ومن خلال السرديات والمعلومات المضللة التي تروج لها المصالح القوية.

مستمرة بسبب اعتمادها على العنف

يحافظ المزج بين عوامل القسرية والإكراه والتهديد والعنف على استدامة السلطة والقوة الظالمة، في حين يتم الرد على المقاومة والجهود المبذولة من أجل التغيير بردود فعل عنيفة.

تعمل في جميع المساحات

تعلمنا النسوية أن ما هو شخصي هو سياسي كذلك، وأن السلطة تعمل بسلاسة في المساحات العامة والخاصة والحميمة.

تقاطعية

تتشكل علاقات القوة والسلطة غير المتكافئة من خلال النوع الاجتماعي والعرق والإثنية والطبقة والموقع والقدرة وعوامل

أخرى، وبالتالي فإن بناء الحركات يتطلب نهجاً تقاطعياً فيما بين هذه العوامل.



المصدر: JASS Associates – Power https://justassociates.org/big-ideas/power1

ن السلطة المهيمنة والسلطة التحويلية ليستا مجالين منفصلين؛ بل إنهما موجودتان في كل مكان. وكما أن السلطة المهيمنة قد تكون موجودة في منظماتنا وقياداتنا، فإن السلطة التحويلية ممكنة في الشقوق والفرص المتاحة للتغيير التي نجدها في هياكل السلطة المهيمنة.

السلطة المهيمنة:

- تشير السلطة المهيمنة إلى الأشكال السلبية والقمعية للسلطة التي نربطها غالباً بالقوة والهيمنة.
- تستغل الناس أو تسيطر عليهم من خلال وضع القواعد، وتقييد الوصول إلى الموارد، وتشكيل فهمنا حول ما يعتبر

"طبيعياً".

- تعتمد على الحفاظ على الامتثال من خلال أشكال مختلفة من المكافأة والعقاب، والهيمنة، والإكراه. إذ أن العنف - أو التهديد بالعنف يمنع التغيير. وهناك صراع مستمر بين أصحاب السلطة وأولئك الذين يسعون إلى التغيير.

السلطة التحويلية:

- هي القوة الفردية والجماعية التي نحشدها لبناء الحركات.
- تنبع من بناء المعرفة الجماعية والرؤية والقوة.
- تغذي الناس والحركات للمقاومة والمواجهة والانخراط وتغيير أشكال القوة القمعية في نهاية المطاف.
- تعزز رؤيتنا لرعاية وإصلاح الناس والكوكب القوة التحويلية.

السلطة التحويلية

السلطة النابعة من الداخل	إن السلطة الداخلية هي القدرة على تقدير الذات والتفكير بشكل مستقل وتحدي الافتراضات والسعي إلى تحقيق الذات. وتساعد جهود التنظيم الشعبية الفعّالة الناس على تأكيد قيمتهم الشخصية، والاستفادة من أحلامهم وأملهم، واكتشاف قدرتهم على ذلك.
السلطة التشاركية	تعمل الإمكانات الفريدة لكل فرد في القول والفعل على تشكيل وتحديد ملامح حياته/ـا وعالمه/ـا. ولذلك فإن تنمية القيادة من أجل العدالة الاجتماعية توفر مهارات ومعارف ووعي جديد، وتفتح إمكانيات العمل المشترك. ومن هنا تكون رعاية قدرة الناس على هذه التشاركية هي ترياق حاسم ضد الاستسلام والانسحاب السياسي.
السلطة الجماعية	وهي القوة الجماعية التي تأتي مع إيجاد أرضية مشتركة ومجتمع واحد مع الآخرين. تعمل هذه السلطة أو القوة مع الآخرين - والتي يتم التعبير عنها في التعاون والتحالفات والتضامن – على مضاعفة المواهب الفردية والمعرفة والموارد من أجل تأثير أكبر.
السلطة الهادفة	وهي إجمالي الرؤى والقيم والمطالب المشتركة التي توجه عملنا وتلهم الاستراتيجيات والبدائل التي نصنعها – وهي العالم الذي نسعى إلى صنعه.

القمع، والامتياز، والمشاركة، والتحرر

القمع

يحاول هذا المورد العمل نحو اللامركزية للمنظمات غير الحكومية، وتقدير التاريخ الفريد للنساء والمجموعات في المجتمعات التي تشكل جزءاً من عملية التأثير والاعتراف بأن هذه المجتمعات، وخاصة في أفريقيا، هي مساحات كانت متجذرة تاريخياً في نظام السلطة المهيمنة. ويأتي دور المنظمات غير الحكومية في عملية التأثير مصحوباً بفخ السلطة، إذ يكون دور المرأة والمجموعات المجتمعية الأخرى محاطاً بافتراضات حول ماهية المكانة والسلوك المحترَمَيْن.

المشاركة

تعمل منهجيات العمل التشاركي النسوي بشكل مقصود على خلق علاقات تعاونية لبناء قوة المرأة ورفع صوتها وتنمية قدرتها على التحرك. وكما ذكرنا سابقاً، فإن هذه المناهج تستند إلى فلسفة كتاب باولو فريري «تربية المقهورين» الذي نظّر لكون الطريق إلى التغيير الاجتماعي يمر عبر الحوار و»التوعية» حيث يشارك الأشخاص المهمشون في التحليل النقدي وينظمون العمل لتحدي الأنظمة والممارسات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية غير العادلة وغير الديمقراطية (فريري، 1970). واستناداً إلى هذا النهج، فإن الحراك هو عملية سياسية مع تحليل نقدي مستمر لتوزيع السلطة.

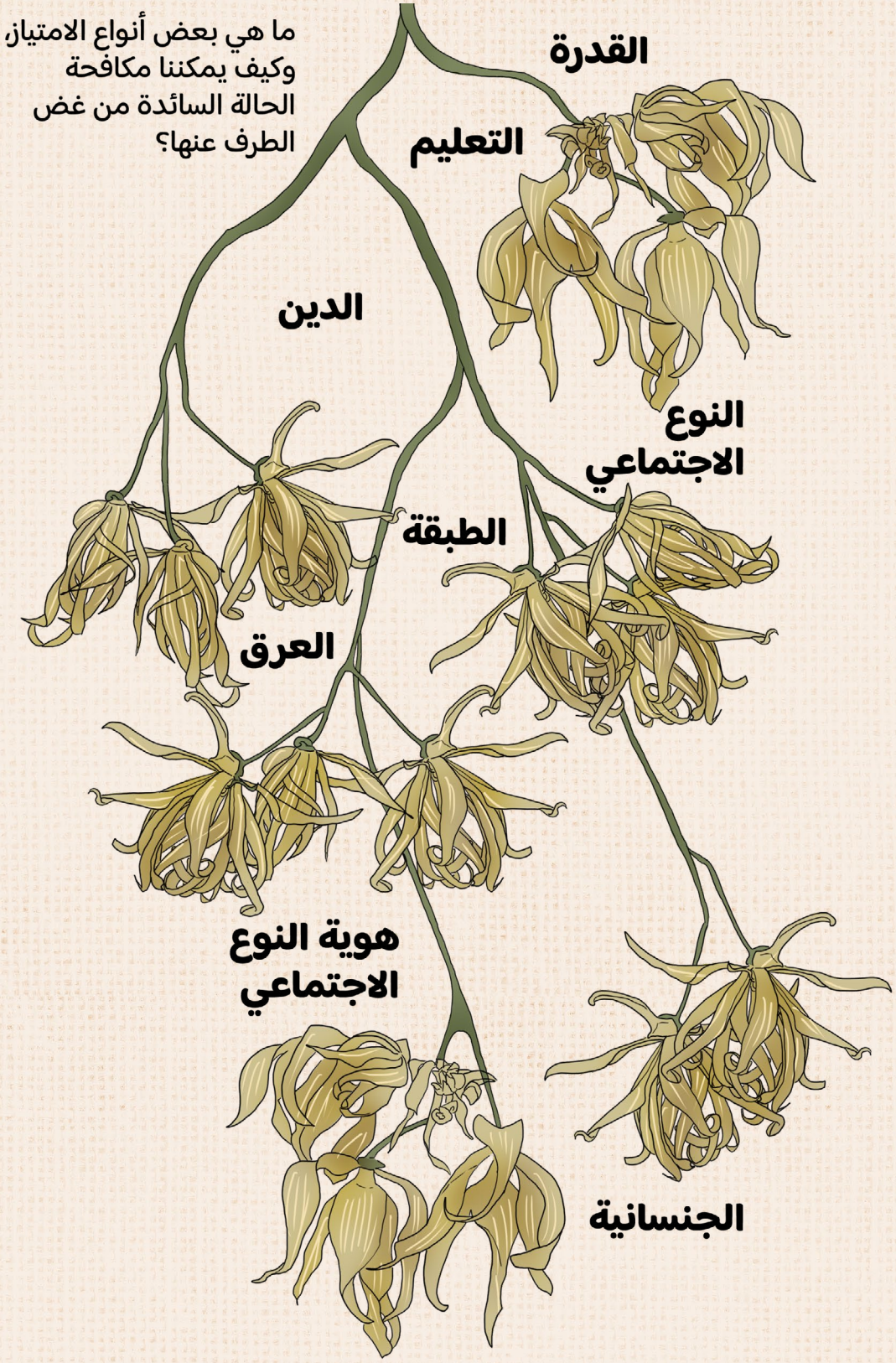
التحرر

يُعنى بالتحرر ذلك التحرر من جميع أشكال القيود. وعلى الرغم من أن هذا المفهوم متجذر في حركة تحرير المرأة في ستينيات القرن العشرين في أوروبا (جيرشون، 2020)، فإن هذا المورد يتجنب تعميم تجارب النساء البيض على افتراض أن جميع النساء في العالم يواجهن نفس النوع من الاضطهاد، بل إنه يعترف بتجارب النساء السود الأصليات، حيث يتقاطع النوع الاجتماعي لهن مع العرق والطبقة.

ولتحقيق تحرر النساء والمجموعات المهمشة الأخرى، هناك حاجة إلى عمليات تحررية تستكشف تجارب حياة النساء. ويستند هذا المورد إلى افتراض أن تحرر المرأة استغرق وقتاً طويلاً لأن الاختلافات في النوع الاجتماعي تشكل التجارب والمعتقدات الشخصية، ونظراً لهيمنة الذكور في المجتمع، فإن معظم الاستراتيجيات والموارد المؤثرة هي في المقام الأول تجارب الرجال التي يتم تقديمها كما لو كانت تجربة عامة تنطبق على الجميع.

الامتياز

تحدد سلطة الامتياز المزايا السياسية والاجتماعية والاقتصادية، فضلاً عن الصلاحيات التي يحصل عليها الشخص بحكم هويته الاجتماعية. يجب أن يفتح الرسم التوضيحي أدناه المجال للمناقشة حول مفهوم الامتياز.



المصدر: المكتبات الجامعية في جامعة رايدر [7].

7 https://guides.rider.edu/c.php?g=926249&p=6675690

النشاط رقم (1): مشية القوة

الغاية: السماح للمشاركين/ـات «بالمشي» في أحذية شخص آخر (تقمص تجربة شخص آخر) وتجربة ما يشعر به المرء عندما يكون عاجزاً أو قوياً بناءً على النوع الاجتماعي، أو العرق، أو الإثنية، أو المهنة، أو مستوى التعليم، أو الإعاقة، أو العمر، أو الصحة وما إلى ذلك، وفي مواجهة عقبات أو صدمات مختلفة. وبالتالي يصبح المشاركون/ـات أكثر وعياً بديناميكيات القوة والسلطة داخل المجتمعات ومنظماتنا وفيما بينها، وضمان دعم أولئك الذين يفتقرون إلى القوة للنهوض.

الإعداد: يمكن استخدام هذا النشاط على سطح الطاولة إذا كانت المساحة محدودة أو إذا كان المشاركون/ـات يعانون من قيود في الحركة. حيث نقوم برسم مربعات (بلاطات) على ورق اللوح القلاب. ثم يقوم كل مشارك/ـة برسم شخصية من الحقيبة/ الوعاء، وكلما وافقوا مع عبارة معينة ينقلون الورقة اللاصقة التي تمثلهم على البلاطات وفقاً لتعليمات العبارة.

المدة: من ساعة إلى ساعتين.

المواد: • مجموعة من بطاقات الشخصيات المعدة مسبقاً (ومطوية). يمكن العثور على مثال للشخصيات في الملحق. • من الممكن استخدام حقيبة أو وعاء أو قبعة لسحب البطاقات منها.

العملية:

الخطوة الأولى: يتم تطوير مجموعة من الأدوار/ الشخصيات التي تتناسب مع المجتمع أو القضايا الموضوعية التي يتم تناولها. ويُسمح لكل مشارك/ـة برسم شخصية من الخيارات في القبعة.

ملاحظة للميسرين/ات: تظل الشخصيات مجهولة الهوية حتى نهاية النشاط. ويُطلب من المشاركين/ـات الوقوف بجانب بعضهم البعض في صف واحد في منتصف الغرفة.

الخطوة الثانية: من الأفضل القيام بهذا التمرين في مساحة مفتوحة/ بيئة خارجية حيث يمكن للمشاركين/ـات التحرك بِحُرِّية.

الخطوة الثالثة: يتم استدعاء بعض الخصائص/ الهويات قبل أن يتقدم المشاركون/ـات أو يتراجعوا أو يبقون في نفس المكان.

فيما يلي بعض الأمثلة على الأسئلة:

1. تقدم/ـي خطوة واحدة إذا سنحت لك أو ستتاح لك الفرصة لإكمال تعليمك.
2. تقدم/ـي خطوة واحدة إذا لم تكن/ تكوني قلق/ـة بشأن الحصول على ما يكفي من الطعام.
3. تقدم/ـي خطوة واحدة إذا كان بوسعك كسب ما يكفي من المال لتكوين حياة جيدة لنفسك ولأطفالك.
4. تقدم/ـي خطوة واحدة إذا كان بوسعك تحديد متى وكم سيكون عدد الأطفال الذين ستنجبهم/ ستنجبينهم.
5. أكثر من ثلث النساء والفتيات على مستوى العالم هنّ ضحايا للعنف. تقدمي خطوتين إلى الوراء إذا كنت أنثى.
6. تقدم/ـي خطوة واحدة إذا كنت في بيئة مُحِبّة.

7. تقدم/ـي خطوة واحدة إذا كنت مقبول/ـة اجتماعياً كما أنت.

8. تراجع/ـي خطوة واحدة إذا كنت تخفي/ـن هويتك.

9. تراجع/ـي خطوة واحدة إذا كنت ضحية للعنف أو الإساءة.

10. تقدم/ـي خطوة واحدة إذا كان بوسعك اختيار المكان الذي تريد/ين العيش فيه.

11. تقدم/ـي خطوة واحدة إذا كان بوسعك الحصول على قرض بنكي لبدء عمل تجاري إذا كنت تريد/ين ذلك.

12. في حال حصول جفاف في الأرض، تقدم/ـي خطوتين إلى الوراء إذا كان رزقك يعتمد على هطول الأمطار.

13. اتخذ/ي خطوتين للأمام إذا كنت تعيش/ـين حياة سعيدة وخالية من التوتر نسبياً.

14. إذا كنت من صناع القرار في مجتمعك، اتخذ/ي خطوة للأمام.

15. إذا كان بوسعك أن تقرر/ي كيف يتم إنفاق دخل أسرتك، اتخذ/ي خطوة للأمام.

16. إذا كان لديك حساب مصرفي ودخل ثابت، اتخذ/ي خطوة للأمام.

17. إذا لم تتمكن/ـي من الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية الأولية عندما تحتاج/ـين إليها، اتخذ/ي خطوة للوراء.

18. إذا كان بوسعك معرفة العالم من حولك، من خلال الصحف والتلفزيون والراديو، اتخذ/ي خطوة للأمام.

19. إذا كانت لديك الفرصة والاختيار للعب والترفيه مثل الذهاب إلى السينما وقضاء الوقت مع الأصدقاء والصديقات، اتخذ/ي خطوة للأمام.

20. إذا لم تكن/ تكوني تمتلك/ـين أي أرض أو عقار، اتخذ/ي خطوة للوراء.

الخطوة الرابعة: في نهاية هذا النشاط، سيتم تقسيم المشاركين/ـات إلى 3 مجموعات: المجموعة الأولى («الأكثر امتيازًا»)، والأخرى في المنتصف، والأخرى في الخلف («الأقل امتيازًا»). ومن ثمَّ، يتم توجيه سؤال لأعضاء كل مجموعة عما يشعرون/ تشعرن به اتجاه الانتماء إلى مجموعتهم، ويتم تلخيص إجاباتهم/ـن فيما يتعلق بمفهوم الهويات المتعددة والسلطة والامتياز.

الخطوة الخامسة: استخلاص المعلومات والتعلم (ننظر، نفكر، نتصرف)
يُطلب من المشاركين البقاء حيث هم واقفون/ـات قبل طرح الأسئلة التالية، مع التأكد من أن المشاركين/ـات يطالعون أدوارهم قبل أن يجيبوا:

1. ننظر:

- ماذا نرى؟
- كيف شعرت عند التحرك للأمام؟ عند البقاء في الخلف؟
- كيف تشعر/ين بالوقوف حيث أنت؟ (المقدمة والوسط والخلف)

2. نفكر (أثناء الوقوف أو بعد العودة إلى المقاعد)

- بماذا يجعلك هذا النشاط تفكر؟
- كيف اختبرنا السلطة أو غيابها في حياتنا أو العمل الذي نقوم به؟
- ماذا يحدث عندما لا نفكر في السلطة، السلطة التي نملكها، السلطة التي يملكها الآخرون؟
- كيف ترتبط السلطة بقدرة الناس على الصمود، بشكل عام، وقدرتهم على الصمود في وجه التغير المناخي؟

3. نتصرف

- كيف يرتبط هذا النشاط بعملنا مع المجتمعات وأدوارنا كممارسين/ات للتنمية؟ كيف نستخدم سلطتنا؟ كيف ننتبه إلى ديناميكيات السلط في المجتمعات التي نعمل فيها؟
- ماذا يحدث عندما يهيمن الأشخاص ذوو السلطة على المناقشات؟
- ما الدور الذي نلعبه نحن وبرامجنا في الحفاظ على اختلافات السلطة و/أو تحديها؟



النشاط رقم (2): منزل السيّد "السلطة والأبوية"

هو تمرين للمبتدئين/ـات، وهو مصمم لمساعدة المشاركين/ـات على التفكير في النظام الأبوي وأنظمة القمع المختلفة وفهمها من خلال بنائها بصرياً وتصورها على هيئة "منزل السيد".

الغاية: فهم وتحليل كيف لعب ديناميكيات السلطة والسرديات غير المرئية دوراً مهماً في تشكيل أفكارنا ومعتقداتنا حول بعض مجالات حياتنا، مثل النظام الأبوي. يساعد هذا التمرين المكون من جزأين المشاركين/ـات على التفكير في المكان الذي يتعلمون فيه عن كونهم "نساءً" و "رجالًا"، ورسم قواعد النوع الاجتماعي لفهم النظام الأبوي كنظام ("منزل السيد") وليس مجرد شيء يحدث لهم شخصياً. علاوة على ذلك، فإن هذا التمرين يستفز المشاركين/ـات للتفكير في كيفية خدمتهم لبناء النظام الأبوي واستمراريته، بطرق كبيرة وصغيرة.

هناك عدة طرق لتطبيق هذا التمرين - أولاً، جعل المشاركين/ـات يولدون أفكاراً من خلال جلسة أو جلستين من جلسات العصف الذهني الشاملة، باستخدام قصة ملموسة عن حياة المرأة لإثارة المناقشة. بالنسبة لبعض المجموعات، قد يكون من الأكثر فعالية البدء بقصة توضح كيف تؤثر المؤسسات والمعتقدات الأبوية على حياة امرأة معينة. نظراً لكون القصة أقل تجريدية، فإنها تسمح بتفاعلات وتحليلات مباشِرة بشكل أكبر.

المصدر: من ابتكار كوني بينسون وشيرين إيسوف وآنا ديفيز فان إي، ومستوحى من تصور أودري لورد لـ "منزل السيد"، مجموعة أدوات WERise Just Associates.

المدة: 3 ساعات، كما يمكن تمديد هذا تمرين على مدار يوم كامل اعتماداً على عمق التحليل الذي نريد الشروع فيه.

المواد: • أوراق من الكرتون المقوى ("الطوب") بخمسة إلى ستة ألوان مختلفة، وورق اللوح القلاب لصنع السقف والجدران، ومقص، وشرائح من الورق الأبيض للآليات، وبطاقة ملونة واحدة لكل مشارك/ـة. • مساحة فارغة كبيرة على الحائط حيث يمكن بناء المنزل ويمكن لجميع المشاركين/ـات رؤيته. • نسخ للتوزيع (اختيارية) لمادة "منزل السيد" لأودري لورد.

الإعداد:

- يتم الإعداد للنشاط عن طريق عمل "سقف وجدران" للمنزل، أي إنشاء مخطط المنزل بشرائح من الورق. ويجب أن يكون حجمه كبيراً بما يكفي لاستيعاب قطع الورق التي ستكون بمثابة طوب لبناء الجدران الفعلية للمنزل.

- يأتي الطوب من كل مجموعة ويوضع داخل المخطط "لبناء" صورة لما يبدو عليه النظام الأبوي. ويجب تجنب استخدام كلمات غير مألوفة مثل "النظام الأبوي" و"المؤسسة" في بداية هذا النشاط.

فهم الأبوية: منزل السيد - الجزء الأول

(ساعتان)

العملية

في الجلسة العامة: يتم شرح الغاية العامة من التمرين واستعراض العملية: على سبيل المثال، بناء منزل لعكس وتحليل القوى المؤثرة على حياة المرأة ومكانتها في العالم.

يتم توجيه سؤال للمجموعة:

أين نتعلم الأشياء التي نعرفها عن العالم؟ أين نتعلم ما يجب وما لا يجب علينا فعله كنساء ورجال؟ من أين نحصل على رسائلنا حول هذه الأشياء؟

ملاحظة للميسر/ة: قد تحتاج/ـين إلى إعطاء أمثلة، على سبيل المثال: المدرسة والكنيسة والمنزل.

يتم تسجيل جميع الاستجابات على لوحة الرسم، ثم يتم تحديد المؤسسات التي سيتم التركيز عليها - حيث يجب اختيار المؤسسات الرئيسية التي تمثل السلطة الأبوية، أي الأسرة والمجتمع والدين والتعليم والثقافة / التقاليد والدولة ومنظماتنا ووسائل الإعلام.

ستصبح كل من هذه المؤسسات ركيزة للمنزل، لذا يجب بإنشاء بطاقة تحمل اسم كل منها وإضافتها على شكل صف تحت خط السقف.

في مجموعات صغيرة: يتم تقسيم المشاركات والمشاركين إلى مجموعات صغيرة.

يتم تعيين مؤسسة واحدة لكل مجموعة، وتحصل على مجموعة مقابلة من "الطوب" الملون (قطع الورق المقوى). ثم تقوم المجموعة بتحديد "القواعد" التي تروج لها المؤسسة (بشكل مباشر أو غير مباشر) فيما يخص النساء والرجال وكيف ينبغي لهم التصرف وكيف لا ينبغي لهم ذلك. ويتم بتلخيص كل نقطة رئيسية على "طوبة واحدة/ قطعة من الورق الملون".

في الجلسة العامة:

1. تقوم المجموعات بتقديم تقاريرها، ولصق أوراق الطوب الخاصة بها في أعمدة داخل المخطط التفصيلي للمنزل أثناء تقديم نقاطها الرئيسية، وبينما يفعلون ذلك، يتم بناء منزل "القواعد" الخاص بالسيد.

2. يتم طرح الأسئلة الرئيسية أثناء تقديم كل مجموعة لتقاريرها: ماذا تقول هذه المؤسسات عن النساء والرجال: حول كيف ينبغي لنا أن نتصرف؟ ما الذي يمكننا فعله وما الذي لا يمكننا فعله؟ ما هي الآليات المستخدمة لفرض هذا السلوك؟ ماذا يحدث عندما نخرج من هذه الجدران؟

ملاحظة للميسر/ة:

- تختلف تجارب النساء، وهي تتنوع أيضاً باختلاف العرق والإثنية والطبقة والعمر والنوع الاجتماعي والدين وما إلى ذلك، حتى مع تشابه العديد من الأنماط.

- من الممكن المساعدة في جعل هذا التحليل الأوسع محورياً، على سبيل المثال من خلال طرح أسئلة مثل: كيف تظهر الطبقة والعرق والإثنية والدين في منزل السيد؟ أين تلعب هذه التقاطعات دوراً؟ (يمكن التعمق في هذه الترابطات من خلال "منزل الاضطهادات المتعددة" - من الجيد مراجعة حزمة الحراك النسوي، وحزمة التحليل النسوي في مجموعة أدوات "نحن ننهض" We Rise Toolkit).

ومن ثمَّ يكتب المشاركات والمشاركين على أوراق بيضاء الآليات المستخدمة لفرض السلوك على جدران المنزل، مثل العنف والترهيب والتخويف، عندما تُذكر في النقاش.

وبينما تنظر المجموعة إلى المنزل، الذي تم بناؤه بالكامل الآن، يُطلب منها القيام بالتأملات الأولية: ماذا ترون؟ ما هي الروابط بين المؤسسات؟ كيف تدعم بعضها البعض؟ ماذا يعني المنزل لحياتكم؟

(ساعة واحدة)

بشكلٍ فرديّ: يتم التوضيح بأن نتائج العمل على الجزء التالي سيكون بشكل مجهول الهوية، وسيستخدم لاحقاً في العملية للتفكير على مستوى أعمق. ويُطلب من المشاركين/ـات التفكير في هذه الأسئلة: كيف أعيش في منزل السيد وكيف يؤثر العيش في هذا المنزل علي؟ كيف أساهم في بناء المنزل واستمراريته؟ وتتم كتابة الإجابات على قطعة من الورق المقوى (بشكل مجهول).

توضع البطاقات في صندوق في وسط الغرفة. سيتم الاطلاع عليها دون معرفة الاسماء في بداية اليوم التالي أو في مرحلة أخرى من العملية.

في الجلسة العامة:

الاختتام: يُطرح سؤالٌ على المجموعة: ماذا يعني القيام بعمل هدم منزل السيد؟ ما هي بعض الطرق التي يمكننا من خلالها التخلص من تلك الجدران؟ ثم يتم التلخيص بناءً على مدخلاتهم، مع التأكيد على أهمية القوة الجماعية والتضامن ما بين الفئات حتى مع اختلافها.



النشاط رقم (3): السلطة الظاهرة والسلطة الخفية والسلطة غير المرئية

الغاية: فهم وتحليل كيف تعمل السلطة الظاهرة والسلطة الخفية والسلطة غير المرئية فيما يخص قضيةٍ ما كانت المجموعة تنظمها.

المصدر: JASS Associates، بالتعاون مع النشطاء الشباب المنتمين والمنتميات لمختبرات Actua.pe بقيادة إيلينا مايا يولكا وإيزابيل كرابتري كوندور.

المدة: ساعة واحدة.

المواد: رسومات على لوح قلاب "جبال جليدية" أو استخدام استعارة أخرى منطقية للمجموعة مثل الجبل، أو الشجرة، أو الكهف، أو سطح الأرض، يجب أن يكون هناك شيء حيث يكون بعض العناصر مرئي، ولكن حيث يوجد الكثير مما هو مخفي عن الأنظار. يُرجى إعداد رسمة واحدة لكل مجموعة. يجب أن تكون الاستعارة ملائمة ومفهومة في سياق الورشة وسياق المجموعة

المقدمة:

إن السلطة الظاهرة، هي تلك السلطة التي يراها ويدعمها الجمهور، من خلال المؤسسات السياسية والاقتصادية والاجتماعية. وهذا يتعلق إلى حد كبير بسلطة اتخاذ القرار حيث تكون القرارات المتخذة رسمية وتسترشد بقواعد، ولوائح رسمية، وهياكل، وإجراءات. كما يرتبط هذا في الغالب بالحكومة المحلية، أو المناطقية، أو الإقليمية، أو هياكل الحكم الأخرى مثل الهيئات الإقليمية والدولية. ويمكن أن تتأثر السلطة الظاهرة بالمناصرة، أو الحملات الانتخابية، أو استخدام التصويت بشكل استراتيجي أو الترشح لمنصب ما.

أما السلطة الخفية فهي السلطة التي تحدد الأجندة السياسية وتتحكم في عملية صنع القرار، وتؤثر على القرار المتخذ، ومن يصبح صانع القرار. وهذه السلطة هي السلطة التي تمتلكها النخب والشركات والمؤسسات الأخرى التي لها مصالح راسخة في قضايا معينة وتريد الحفاظ على امتيازاتها. ويمكن لهذه السلطة الخفية أن تستمر في إقصاء مجموعات معينة إذا شكلت هذه المجموعات تهديداً لمصالحها. كما يمكن للسلطة غير المرئية أن تتحول وتتغير من خلال استقلال المنظمات والمجموعات والحركات التي تعيش في فقر على سبيل المثال، من خلال تنظيمها لزيادة وضوحها وشرعيتها فيما يتعلق بقضاياها، وكشف التلاعب الذي يحدث خلف الكواليس، والمطالبة باحترام العمليات العلنية. على الرغم من أنه يمكن القول إنه يمكن للعمليات العلنية والسلطة الظاهرة أن تكونا قمعيتين بنفس القدر.

وتُشَكِّل السلطة غير المرئية ما يتمكن اعتباره مقبولاً، ويمكن أن تستمر وتشرع الظلم المُتَضمَّن في الهياكل الاجتماعية والمؤسسية داخل المجتمعات مما يؤدي إلى الإضرار برفاه الأفراد. إلا أنه من الممكن تحدي ذلك من خلال عملية التوعّية، حيث تصبح الطريقة التي نرى بها العالم متغيرة بما في ذلك الطريقة التي نرى بها أنفسنا والطريقة التي نرى بها العالم من حولنا.

العملية:

الخطوة الأولى: تكوين مجموعات من 3-4 أشخاص.

الخطوة الثانية: يُطلب من المجموعات استخدام الرسم المعد مسبقاً لاستكشاف مستويات مختلفة من السلطة حول حالة تنظيم لموضوع معين يشاركون فيها.

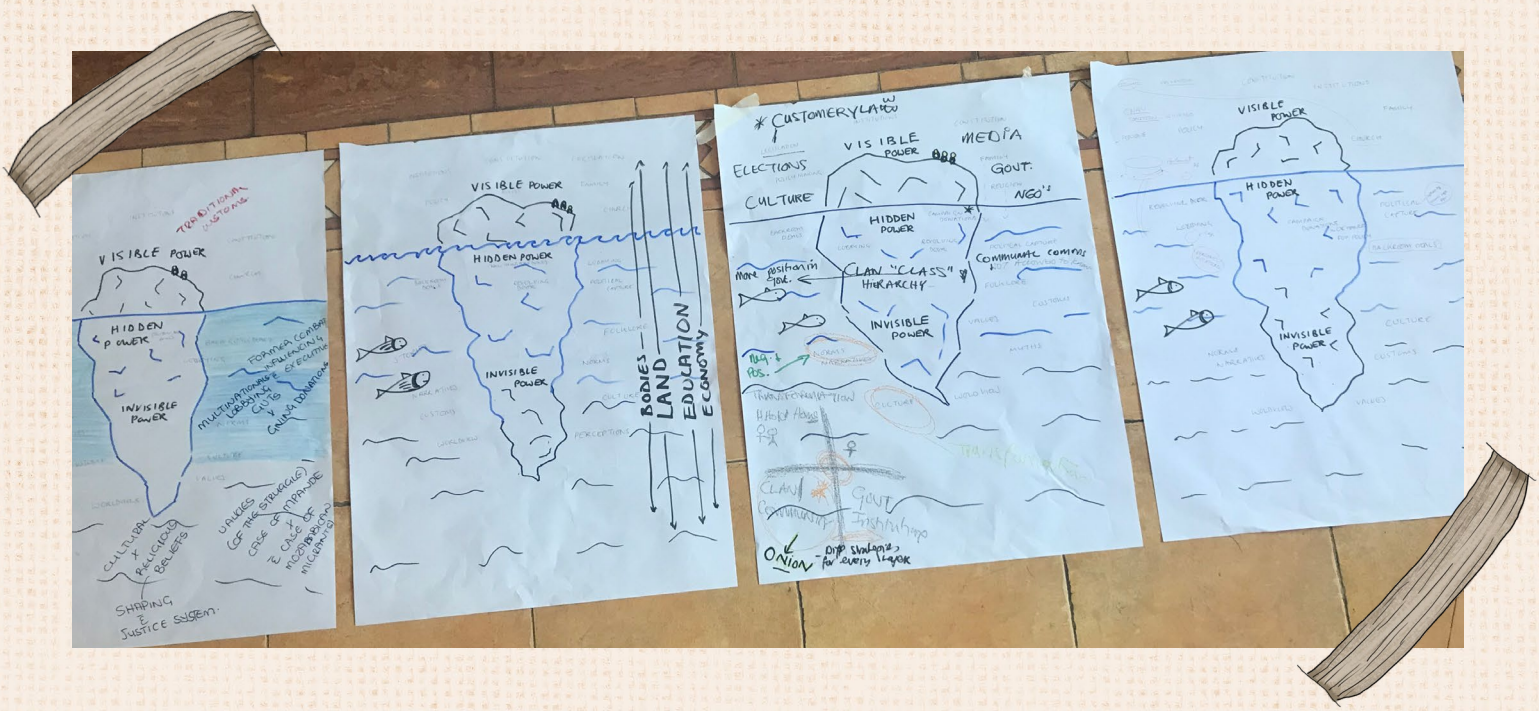
الخطوة الثالثة: يُطلب من شخص واحد أن تقود/ يقودمن خلال المشاركة بمزيد من التفاصيل. من المفيد التحدث معه/ـا حول التمرين أولاً قبل الجلسة حتى يكون مستعداً/ة ومرتاحاً/ـة للمشاركة.

الخطوة الرابعة: ثم يمكن للآخرين المساهمة بناءً على تجاربهنّ/م الخاصة. إذ يمكن أن يدعم هذا النهج الروابط بين أشكال السلطة التي تؤثر على الصراعات المختلفة في أماكن متنوعة.

الخطوة الخامسة:

تُطرح الأسئلة التالية:

- **Q** كيف كان على منظمتك التعامل مع السلطة العاملة على هذه المستويات المختلفة؟
- **Q** كيف سارت الأمور معك؟
- **Q** ما الذي تعلمته/ تعلمتيه عن الأنواع المختلفة من السلطة؟ وكيف سيؤثر هذا على تنظيمك المستقبلي؟



[الوصف: الجبال الجليدية التي توضح فكرة المؤسسات الظاهرة والطرق الخفية لحدوث الأمور من حولنا، والأعراف والثقافة غير المرئية].

الجزء الخامس

فتح سرديتنا وحكاياتنا



"ربما لم نطلق عليها سرديات، لكنني كنت أتعامل دائماً مع تصورات وأساطير وأيديولوجيات تم إيجادها لأشخاص "آخرين". (...) وهذا يعني عملياً العمل مع الحركات التي ندعمها لضمان أن تأخذ استراتيجياتها وتكتيكاتها في الاعتبار كيف تعمل السلطة الخفية وغير المرئية: المعايير والمعتقدات والقيم والأيديولوجيات التي تدعم فهمنا لأنفسنا في العالم والتي تؤثر على أجندة السياسة أو تتحكم فيها. وهنا نحتاج إلى بذل أقصى جهد لتغيير المعايير والقيم التي تدعم السياسة".

فومي متيتوا، Just Associates JASS[8]

تتكون السرديات من العديد من القصص والتغريدات والصور المرئية ومقاطع الفيديو و"الميمات" والمحتوى عبر الإنترنت والمحادثات غير المتصلة بالإنترنت، وهي تُبقي الأفكار الراسخة حول المجتمع والأشخاص في مكانها.

في هذا القسم، سنستكشف بعض الأدوات التي تساعد في تكوين فهم أفضل لما هي السرديات، وكيف تعمل، وتؤثر على حياتنا، وعملنا، وتنظيمنا. سنستكشف أيضاً كيف يمكن للسرد أن يكون مصدراً لأفكار جديدة ومواقع للعمل الجماعي بالتحالف مع الآخرين، مما يساعدنا على إنشاء أنظمة قصصية قادرة على مساعدتنا على التواصل بدلاً من الانقسام.

المصدر: يشمل هذا القسم تجميعاً لأعمال عدد لا يحصى من ممارسي/ـات التغيير السردي مثل أولئك المدرجات/ ين في مختارات العمل الجماعي لقوة السردية المجلد الأول والمجلد الثاني.

بناء سلطة السردية من خلال العمل الجماعي

السردية = السلطة

إنَّ السردية هي شكل من أشكال السلطة الخفية وغير المرئية، وهي تحمل أفكاراً معينة حول ما هو طبيعي، ومن هو مقبول، وما هو ممكن، في مكانه. فالسردية هي نظام القصص المحيطة بنا وتساعدنا على فهم العالم. يتعلق عمل تغيير السردية بتحويل ما هو "معروف" حول موضوع كبير مثل دور المرأة في مجتمع معين، لأن السردية هي وسيلة للتواصل مع المعايير الاجتماعية والتفاعل معها.

سلطة السردية من خلال العمل النسوي الجماعي القائم على الرعاية

هناك طرق مختلفة لتغيير السردية، فمن نسير معهن/م وكيف نصل إلى هناك سيكون أيضاً مهماً في تحديد من يمكنه رؤية نفسه/ـا في السرد الجديد الذي نسعى إلى مشاركته. يعد تحويل السلطة من خلال السردية المضادة أمراً مهماً، ولكنه محدود لأنه دائماً يمثل استجابة أو ردة فعل، مما يعزز رسالة الخصم، ويبقينا في نفس ديناميكية السلطة والتأثير. قد نرغب في تركيز طاقتنا على العمل الجماعي لإنشاء أو إبراز سرديات جديدة أو بديلة تركز على قيمنا وما ندافع عنه. ويتعين علينا أن نحيي هذه القيم كل يوم، في الأشياء الصغيرة والكبيرة، لأن هذا لا يبني الثقة فحسب، بل إنه يجلب أيضاً هذه السردية الجديدة إلى الحياة

---

8 حول ملتقيات الفكر. فومي متيتوا: الخبيرة السوداء النسوية المثلية الدولية. متاحة على الرابط التالي.
https://onthinktanks.org/articles/phumi-mtetwa-the-black-feminist-queer-internationalist/

بطريقة فورية ومتجلية. فعادةً ما يكون التوضيح للناس بأن طريقة مختلفة ممكنة عملياً، أكثر إقناعاً من إخبارهم بأنه من الضروري وجود طريقة مختلفة.

يمكن للقيم أن توجه العمل الجماعي وتعزز السردية

عادةً ما يكون الناس أكثر انفتاحاً في الأزمات على السردية التي تحفزهم للشعور والتصرف ليس فقط بناءً على الخوف، ولكن أيضاً بناءً على الأمل والتضامن. فالأمر لا يتعلق بإخبار الناس بكيفية القيام بالأشياء: غالباً ما تكون هناك أسباب تجعل الناس يؤمنون بما يؤمنون به. وتساعدنا القيم على التواصل مع الناس على مستوى مختلف. ما لم نبدأ في الاستماع بشكل أفضل، والفهم بشكل أكبر، والتصرف بما يتماشى مع ما نؤمن به، فلن نتمكن من إيجاد طرق للخروج حالة الاستقطاب.

السلطة هي ديناميكية ويمكنها تعزيز، أو إعادة تشكيل، أو تحدي أو تحويل السردية

في حياتنا اليومية، نعمل على إعادة تشكيل أو تعزيز أنظمة القصص الموجودة حولنا، إما صراحةً أو ضمناً، عن علم أو بغير علم. ولذلك علينا أن نضع في اعتبارنا القصص التي يتم رفعها وإبرازها، وما هو في المقدمة وما هو في الخلف. كما يمكن أن تكون القدرة على الاستفادة من خبرة السردية أداة قوية لتوليد و/ أو إبراز السرديات الناشئة، ومشاركة القصص الشاملة التي تتصل بالصورة الأوسع لنا، وتحييها لتحقيق تغييرات لا يمكن تصورها. يوفر عمل السردية طريقة للاستفادة من الخيال والفرح والأمل وإدخال فكرة التحويل في تنظيمنا بشكل أكثر وضوح. ونظراً لأن السردية تتكون من القصص، فعلينا أن نبدأ باستكشاف القصص. ثم ننتقل إلى النظر في أنظمة القصص لإعادة تشكيل ما هو معروف ومقبول وممكن.

النشاط رقم (1): من اتى قبلك؟ على اكتاف من تقف/ تقفين؟

الغاية: إن رواية القصص هي وسيلة تنقل بها العديد من الثقافات معارفها ورؤاها ووجهات نظرها العالمية الأصلية. يدعم هذا التمرين الأشخاص على التواصل مع أولئك الذين ألهموهم/ ألهمنهم إما في أسرهم أو أسرهم المختارة أو في تنظيمهم. إن الأجداد وأسلافنا والأشخاص والنساء الذين سبقونا ومهدوا الطريق لنا للقيام بالأشياء التي نقوم بها هم مصدر قوي للطاقة، والتنوير، والحب والتواصل. إذن، لماذا لا نتعمق في فهم هذه القصص؟

المقدمة: يمكن أن يساعد هذا التمرين الأشخاص على التواصل مع بعضهم/ـن البعض بطريقة أعمق (إذا اخترت أن تطلب/ـي من الناس المشاركة)، ولكن يمكن أن يعزز أيضاً التفكير الفردي القوي (إذا كنت تريد/ين أن يحتفظ الناس بهذه الأفكار لأنفسهم)، أو التأملات الجماعية القوية حول ما يعلموننا إياه لتنظيمنا الخاص. يخلق هذا التأمل مساحة للتفاعلات بين الأجيال واستكشاف الخبرات والمعرفة التي يمتلكها أولئك الذين سبقونا/ سبقننا.

ملاحظة للميسر/ة: بناءً على سياق مجموعتك وما هو مناسب، يمكنك الاختيار من بين هذين السؤالين: من جاء قبلك؟ أو على أكتاف من تقف/ـين؟

المصدر: إيزابيل كرابتري كوندور وروكيا كورنيليوس.

العملية: يمكن أن يكون هذا النشاط صغيرًا أو كبيرًا حسب رغبتك.

- **النسخة الأولى - فعالية تنشيطية لمدة 20 دقيقة:** يمكن طرح هذا الأمر كنوع من التنشيط قبل الدخول في محادثة السرد. نطرح الموضوع على المجموعة في دائرة ويمكن لكل شخص أن يشارك/ تشارك قصص أو معلومات عن أحد/ إحدى أسلافه/ـا، ودعوة الشخص التالي للمشاركة وهكذا.

- **النسخة الثانية - فعالية التواصل مع الآخرين لمدة 45 دقيقة:** يمكن استكشاف الموضوع بمزيد من التفصيل ودعوة الأشخاص للتفكير في أسلافهن/م ، وأولئك الذين سبقنهنّ/ سبقوهم/ ، ودعوتهنّ/ م لمشاركة القصص مع المجموعة، أو مع الشخص المجاور/ة لتعزيز الروابط في المجموعة وتحسين فهمنا لبعضنا البعض وما هي أصولنا.

- **النسخة الثالثة- فعالية الحصول على المعرفة لمدة ساعة كاملة:** يمكن استخدام السؤال في النشاط الخامس لاستكشاف أنظمة القصص من أسلافنا، لإلهامنا وفهم ما يعلمنا إياه هذا عن تنظيمنا للمستقبل. كما يمكن استخدام استفسارات مثل: ماذا يعلمنا هذا الشخص عن المرونة، والحب، وعدم الاستسلام، والتنظيم، والعمل مع الآخرين وما إلى ذلك.

النشاط رقم (2): يجب أن تُروى قصتها

"إن تجربة كل امرأة في الحياة مهمة لبناء الحركة. وفي حلقة القصص، تستطيع المرأة أن تتحرك من ذاتها الفردية وتبدأ في فهم أن كفاح المرأة التي تجلس بجانبها هو كفاحها أيضاً. وتدرك أن هناك شيئاً ما يجب القيام به، وأننا يجب أن نجتمع معاً كنساء لاتخاذ إجراءات ضد القمع. ومن خلال عملية سرد القصص هذه، اكتشفنا أنه على الرغم من اختلاف قصصنا، فإننا كنساء نعاني من نفس المشاكل. وأن السلطة التي يمارسها الرجال علينا عنيفة وغالباً ما لا نوافق على التجارب التي انتهكت حقوقنا الإنسانية"

باسالي أموهو في كتاب *"نساء زامبيا يتحدثن".*

تتكون السرديات من أنظمة قصص متصلة ببعضها البعض لتكوين أنماط نفهم منها السياق. ويمكن نسج وسرد القصص في أنشطة أخرى مثل "منزل السيد" من أجل إبراز حقائق حياة النساء. ومن خلال القصص، يمكن تقسيم المفاهيم المختلفة لتصبح في متناول جميع المشاركات/ ين. ويمكن استكشاف الفروق الدقيقة في كيفية مشاركة السلطة والامتياز وعدم المساواة والإلهام والمعرفة من خلال سرد القصص. إن رواية القصص ورواية قصتك الخاصة، وقبولها، وحملها، ودعمك لها، يمكن أن تكون جزءاً من التعافي الفردي والجماعي. كما أن رواية القصص على نطاق واسع هي طريقة لإنتاج "الفطرة السليمة"، إذ عادةً ما يتم توصيل ما هو "معروف" في مجتمعاتنا بطريقة غالباً ما تبطل وتختزل تجارب النساء. وبالتالي، يمكن أن تكون رواية القصص من قبل النساء للنساء أيضاً فعلاً جذرياً للتحرر والتحول. إن رواية القصص هي طريقة فعالة لخلق مساحة للنساء للارتقاء بقوتهن وسلطتهن من خلال مشاركة قصصهن الخاصة. كما تسمح لنا ببناء المجتمع والتضامن في منظماتنا وحركاتنا نحو العدالة. فنحن يمكننا أن نكون مصدر إلهام.

المصدر: ميلا شيبوندا مستوحاة من مختلف مناهج البحث التشاركي في رواية القصص النسوية.

الغاية: تدور رواية القصص النسوية حول المطالبة بمساحة المرأة ورفع صوتها من خلال تاريخها الشفوي. إذ يكسر تاريخها صمت النساء ويسمح لهن بالتحدث عن كيفية تأثير النظام الأبوي والرأسمالية (أي القمع الاقتصادي) والعنصرية على حياتهن. هذه الأفكار مهمة للتنظيم كما أنها تحمل بذور القصص التي يمكن للحركة أن تتجمع حولها.

لماذا نروي القصص؟

1. لربط النساء بالقضايا المشتركة التي تؤثر عليهن والتي تساعد في بناء الحركة.

2. لرفع أصوات النساء وتنفيذ مبدأ أن قصص النساء وتجاربهن مهمة. فهذه تجربة مستقلة للغاية بالنسبة للنساء.

المدة: تعتمد على التركيز/ الإعداد.

المواد: لا حاجة لأي مواد.

المقدمة: يمكن للنساء مشاركة قصصهن كتابياً، أو شفوياً، أو من خلال الأداء (الدراما أو الحركة أو الرقص) أو الرسم، أو التصوير، أو النحت. المهم هو أن نعطي النساء صوتاً، وإذا تم توثيقه، فيجب أن يكون بكلماتهن الخاصة. هناك العديد من الطرق المختلفة لرواية القصص، وخاصة في العديد من الثقافات الأفريقية، من griots أو jali في غرب أفريقيا إلى العائلات التي تتجمع pachoto (بجانب الموقد) لرواية القصص وغناء الأغاني في ثقافة الشونا. ويمكننا أن نجلب نفس الممارسات في تحويل السردية والبحث العملي التشاركي.

العملية: لكي نلتقط كلمات المرأة، نستمع إليها دون إصدار أحكام (حتى لو كنا لا نتفق معها تماماً!) ودون تأويل. ونتذكر أن دورنا هو الاستماع إلى "قصتها" - وليس قصتنا نحن!

يجب العمل على تطوير درجة من الثقة والمساءلة مع فهم أن هذا ليس عملاً استغلالياً. إن سرد القصة يتعلق بالتواصل مع بعضنا البعض والتعلم فقط.

هناك العديد من الطرق لسرد القصص: إحدى الطرق القوية هي من خلال حلقات سرد القصص. وتتطلب هذه الطريقة مجموعة بسيطة من الأسئلة أو الاستفسارات التي يمكن للميسر/ة طرحها على المجموعة، وتسمح بمساحة لكل مشارك/ـة في الدائرة للتحدث بحرية عن تجربته/ـا. علينا أن نستخدم ما ينجح في سياقنا! إذا كانت هناك تقاليد ثقافية لسرد القصص، من خلال الغناء أو الرقص، فيجب أن نقوم بتكييفها مع عملية البحث الخاصة بنا.

قد تختلف طريقة التوثيق: فيمكننا تسجيل القصص بكاميرا أو مسجل صوت على الهاتف النقال، إذا وافقت المجموعة. كما يمكننا اختيار كتابتها. يمكننا تنظيم أنفسنا كمجموعة بحثية لتدوين الملاحظات أثناء مشاركة القصص. أياً كانت الطريقة التي نستخدمها، يجب أن نتفق عليها جماعياً، وننظم أنفسنا لتنفيذها.

ماذا نفعل بالقصص؟ قد نرغب في نشرها في كتاب، أو إطلاق معرض للصور الفوتوغرافية، أو استخدامها كأساس لمزيد من البحث. وقد يلهم محتوى القصص المجتمع لاتخاذ إجراء جماعي (مثلاً مسيرة أو اعتصام).

التصريح بالموافقة بشكل مستمر: علينا أن نحدد في بداية العملية ما ستكون عليه طريقة أخذ الموافقة على مشاركة القصص. يمكننا استخدام الموافقة الشفهية الجماعية أو طريقة أكثر رسمية. وعلينا أن نتواصل بوضوح مع المجموعة ونحصل على موافقتها. ثم، وبمجرد جمع القصص، علينا التأكد من المجموعة مرة أخرى من حيث الموافقة على استخدام ومشاركة القصص.

تنويه: عندما تتشارك النساء قصص حياتهن، فقد تكون قصصاً للاحتفاء، ولكنها قد تكون أيضاً قصصاً للحزن والصدمة. نحن نعلم أن أنظمة القمع - النظام الأبوي والرأسمالية والاستعمار العنصري - التي تعاني منها النساء كلها عنيفة للغاية. هذا العنف على العقل، والقلب، والروح، والجسد. وبالتالي، عندما تحكي النساء قصصهن، فقد يتذكرن كل الصدمات وصعوبات الحياة التي مررن بها. بصفتك ميسر/ة نسوي/ـة، يجب أن تكون/ـي مدرك/ـة لهذا الأمر، وتخطط/ـين لكيفية التعامل بشكل فردي وجماعي مع آلام النساء. فعلينا أن نتأكد من أن لدينا مناديل أو وماء. ونفكر في الطريقة التقليدية التي نساعد بها الناس على الحداد والتغلب على آلامهم. ونستخدم الأدوات التي نعرفها في المجتمع. لهذا السبب يتضمن هذا المورد التعافي كمكون سياسي للتأثير النسوي وتغيير السرديات. إذا كانت المرافق والدعم متاحين، فيمكننا الاستعانة بالمستشارين/ـات أو مساعدة النساء اللاتي يعانين من آلام عاطفية عميقة في طلب الدعم النفسي والاجتماعي.

النشاط رقم (3): تجميع ما تعنيه "السردية"

الغاية: بناء فكرة جماعية حول ما تعنيه السرديات للمجموعة هو أمر مفيد عندما نريد استكشاف السرديات، ولكن ليس هناك لدى الجميع نفس الفكرة عما تعنيه وكيف تؤثر السرديات. فهم هذه المعاني سيكون مفيداً في الحراك من أجل العدالة الاجتماعية.

المصدر: إيزابيل كرابتري كوندور.

المقدمة: تمرين بسيط يساعد المشاركات والمشاركين على التحدث جماعياً حول ما تعنيه السرديات لهنّ/م بكلماتهنّ/م وتجاربهنّ/ م الخاصة. ما نتعلمه من القيام بهذا التمرين هو إظهار أن الناس يفهمون على مستوى ما ماهية السرديات وكيف تعمل، وأن هناك العديد من الطرق لفهم ماهية السرديات وكيف تعمل - وهو أمر جيد جداً – إذ إنه من الرائع أن نكون قادرين/ـات على التمسك بهذه الفكرة وتعزيزها أن هناك العديد من الطرق لمعرفة السرديات وكيفية تأثيرها، وأنه من خلال تنوع وجهات النظر يمكننا الحصول على فهم أكثر اكتمالاً بشكل جماعي، حيث تمتلك/ يمتلكل منا شيئاً لنقدمه للمحادثة.

المدة: 10-25 دقيقة.

العملية:

- سؤال للمجموعة: عندما نفكر في كلمة "السرديات"، ما الذي يتبادر إلى ذهنك؟

  الخيار 1: نطلب من الأشخاص أن يقسموا أنفسهم إلى أزواج.

  الخيار 2: نطلب من الأشخاص أن يشكلوا مجموعات صغيرة ويناقشوا.

  الخيار 3: نقوم بعمل حلقة كاملة ونطرح أفكارنا حول عمل كل فرد في الحلقة.

- نشارك بعض التعريفات التي تم العمل عليها بطريقة مماثلة بمرور الوقت (كما في الأسفل) على شاشة أو على اللوح القلاب.

- نناقش ونضيف العناصر التي قد نراها مفقودة كميسرين/ات.

بعض التعريفات[9]

تنقل القصص سلسلة من الأحداث ولها بداية ووسط ونهاية. وهي تقدم أمثلة ذات أصداء رنانة للطرق التي تظهر بها السرديات في كيفية تفكير الناس وشعورهم وتصرفهم.

السرديات هي معتقدات راسخة وأنظمة وأنماط من القصص، والتي تشكل كيفية فهم الناس للعالم. إنها أنظمة صنع المعنى من المعرفة والعواطف والملاحظات والخبرات التي تشرع ما يعتقد الناس أنه صحيح (في الماضي والحاضر) وممكن (في المستقبل). فالسلطة هي القدرة على التأثير على ظروفك الخاصة وظروف الآخرين.

سلطة السردية هي القدرة على تحديد أنظمة صنع المعنى التي يستخدمها الناس لفهم العالم.

البنية التحتية للسردية هي مجموعة لامركزية من العلاقات الديناميكية التي تعمل معاً لخلق الظروف لبناء سلطة السردية. إن الأشخاص والمعرفة والمهارات والأدوات والأنظمة والممارسات هي التي تمكن الأفراد والمنظمات والشبكات من وضع الاستراتيجيات والتنسيق واتخاذ الإجراءات بطريقة متماسكة عبر القضايا، والهويات، والقطاعات، والحدود.

9 تم إعداد التعريفات من قبل ماندي فان ديفين بناءً على عمل ممارسين وممارسات متنوعين في مجال تغيير السرديات.

النشاط رقم (4): السرديات "المضادة" أو السرديات "التحويلية"

الغاية: استكشاف الاختلافات بين السرديات "المضادة" و"التحويلية"، هذا تمرين بسيط للحصول على هذه المعرفة وبنائها بشكل جماعي. نفعل هذا لأننا غالباً ما ننشغل في الاستجابة أو التفاعل مع الآخرين، بدلاً من التفكير في سرديتنا الخاصة، وما نؤمن به، وما نحن موجودون من أجله.

المدة: من ساعة إلى ساعتين.

المصدر: تم تطوير التمرين من قبل إيزابيل كرابتري كوندور لسلة الموارد النسوية، وهو مستوحى من عمل جورج لاكوف وتوماس كومبس وغيرهما.

المقدمة: يعد تحويل السلطة من خلال السردية المضادة أمراً مهماً، ولكنه محدود لأنه دائماً ما يكون استجابة أو رد فعل، مما يعزز عادةً رسالة الخصم، ويبقينا في نفس ديناميكية القوة. إذا قلنا لشخص ما لا تفكر في فيل، فمن المستحيل تقريباً ألا يفكر في فيل. وستبقى فكرته عن الفيل معه لبعض الوقت. عندما نقول إننا لا نريد شيئاً، فإننا نعزز حجة خصمنا. قد نرغب في تركيز طاقتنا على العمل الجماعي لخلق سرديات جديدة أو بديلة تركز على قيمنا وما ندافع عنه. يتعين علينا إحياء هذه القيم كل يوم لأنها لا تبني الثقة فحسب، بل إنها تجلب أيضاً هذه السردية الجديدة إلى الحياة بطريقة متجلية وواضحة. كيف تبدو هذه السرديات "المضادة" و"التحويلية" للمجموعة؟ ما الأمثلة التي تتوفر لدينا؟

المدة: 20 دقيقة.

العملية:

الخطوة الأولى: تتم كتابة السرديات المضادة والتحويلية على لوحين ورقيين.

الخطوة الثانية: نقوم بإجراء عملية العصف الذهني بشكل جماعي حول ما يتبادر إلى ذهننا عندما نفكر في السرديات "المضادة" والسرديات "التحويلية/النسوية".

ملاحظة للميسر/ة: قد يستغرق الأمر بعض الوقت للإحماء. من المفيد أن يكون لدينا أمثلة على السرديات من سياقنا: تلك السرديات التي كانت ضد شيء ما، والتي لم تشكك في السلطة في مقابل تلك التي تقاطع السلطة وتشكل جزءاً من العمل التنظيمي. بإمكاننا تشجيع المجموعة على التفكير في الأزمة التي تستجيب لها وما إذا كان من الضروري إعادة صياغة الأزمة كجزء من تحويل السردية السائدة.

النشاط رقم (5): نظام القصص

الغاية: استكشاف نظام القصص (السرديات) حول قضية نقوم بالحشد حولها لإبراز أنظمة وأنماط السرديات الموجودة، وإحداث التغيير حولها.

المدة: من ساعة واحدة إلى ساعتين.

المصدر: استعانت إيزابيل كرابتري كوندور بعمل أليس ساخرايدا وتوماس كومبس بالإضافة إلى مبادرة السردية في تطوير هذا التمرين.

المقدمة: إحدى الطرق المفيدة لفهم السرديات هي النظر إليها كنظام (أو فسيفساء) يتكون من العديد من القصص التي تساعدنا على فهم العالم، سواء كانت محادثات، أو عناوين أخبار، أو مناقشات، أو تغريدات تويتر، أو محتوى واسع الانتشار، أو صور، أو أقوال، أو فولكلور.

إن فهم السرديات وما يكمن وراءها، هو إحدى الطرق للتعمق بشكل أكثر وعياً في تلك الشبكة غير المرئية من القوى التي تُبقي على الوضع الراهن كما هو. عندما نختار التعمق في أنماط وأنظمة القصص التي نعيش فيها، والتي تشكلنا ونشكلها، يمكننا أن نصبح أكثر وعياً بقوة السرديات علينا وعلى حياتنا والتي تؤثر بشكل مباشر على تنظيمنا. كما نصبح على دراية بقوة سرد القصص على نطاق واسع وتشكيل السرديات بشكل أكثر وعياً.

العملية: تكوين مجموعات من 3 أشخاص لاستكشاف نظام القصص.

يتم تحديد القضية التي تريد استكشافها بشكل جماعي - ويمكن أن تكون قضية نعرفها جميعاً أو قضية تتعلق بشكل مباشر بالعمل التنظيمي الحالي لشخص ما.

كما يمكن استخدام لوح الأوراق والملاحظات الورقية لتفصيل نظام القصص الموجود حول هذه القضية. قد تكون هذه القصص: محادثات وعناوين الأخبار، ومناظرات عبر تويتر، والمحتوى واسع الانتشار، والصور، والأقوال، والفولكلور. فما هو مطلوب هو إنشاء لوحة فسيفسائية مما نراه.

الاستفسارات:

- ما هي العناوين الرئيسية المتعلقة بهذه القضية؟
- كيف يتم التحدث عن هذه القضية على وسائل التواصل الاجتماعي وفي المسلسلات التلفزيونية والإذاعة؟
- كيف يتعامل الناس مع هذه القضية في لغة الشارع العامية؟
- كيف يتحدث الناس عن هذه القضية من قِبَل أجيال مختلفة؟
- كيف يتحدث الناس عن هذه القضية في بيوتهم مقابل المساحات العامة؟

- ما هي الاستعارات التي نراها مرتبطة بهذه القضية؟
- ما هي القيم التي يتم استدعاؤها؟
- ما هو الفولكلور المرتبط بهذه القضية؟
- ما هي الأعراف المرتبطة بهذه القضية؟
- ما هي السياسات المرتبطة بهذه القضية؟

تجتمع المجموعة الكبيرة معاً مرة أخرى لمشاركة ما اكتشفوه حول نظام القصص الموجودة حول القضايا التي يهتمون بها ويعملون بشكل منظم حولها.

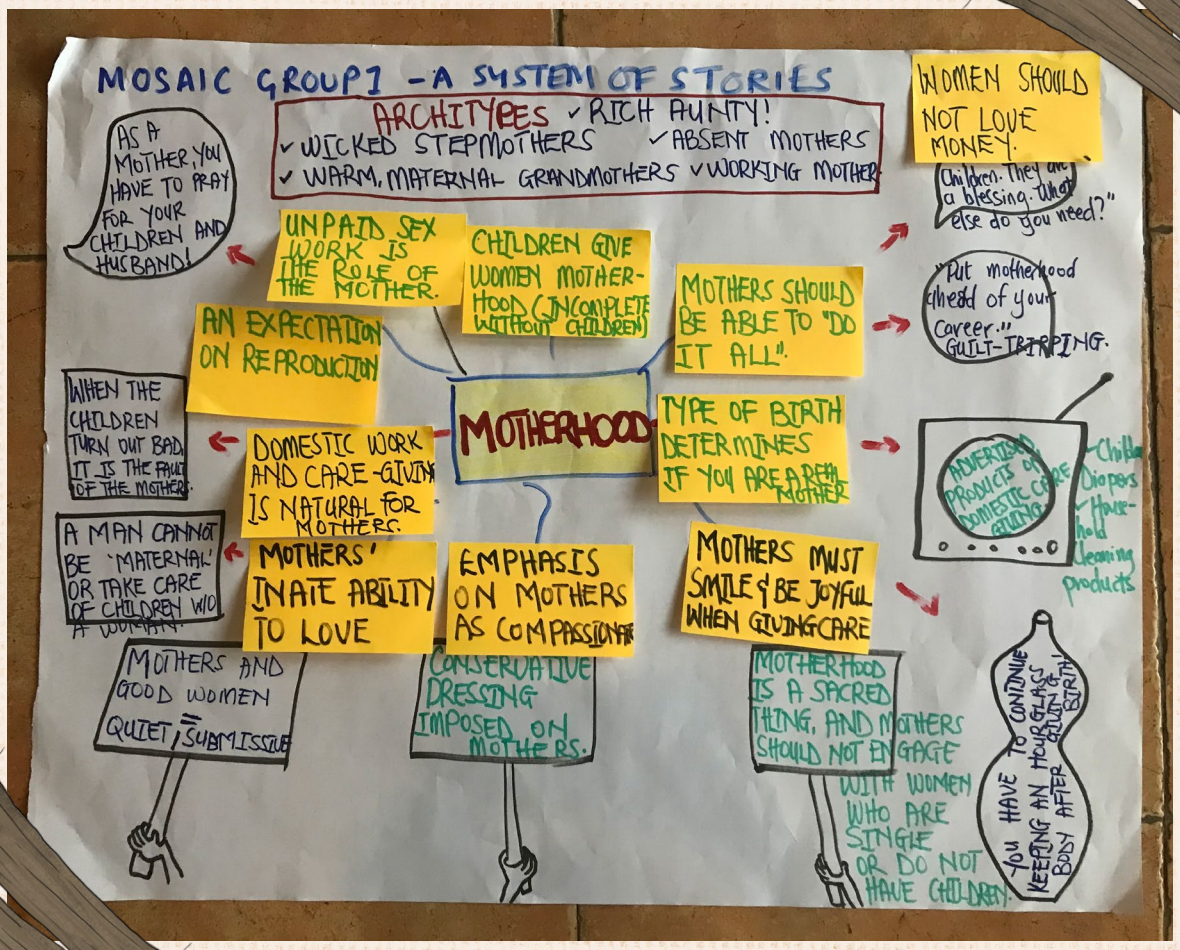
ما هي أوجه التشابه والاختلاف التي نراها؟ ماذا يعني هذا لتنظيمنا؟

النسخة الموسعة (تحتاج إلى 30 دقيقة إضافية):

علينا أن نحلم بالمستقبل، ونتخيل نظام القصص التي ستراها حول هذه القضية إذا نجحنا في تغيير السردية حولها.

الاستفسارات:

- ما هي العناوين الرئيسية المرتبطة بهذه القضية؟
- كيف يتم التحدث عن هذه القضية على وسائل التواصل الاجتماعي، والمسلسلات التلفزيونية، والإذاعة؟
- كيف يتعامل الناس مع هذه القضية في لغة الشارع العامية؟
- كيف تتحدث الأجيال المختلفة عن هذه القضية؟
- كيف يتحدث الناس عن هذه القضية في بيوتهم مقابل المساحات العامة؟
- ما هي الاستعارات التي نراها مرتبطة بهذه القضية؟
- ما هي القيم التي يتم استحضارها؟
- ما هو الفولكلور المرتبط بهذه القضية؟
- ما هي الأعراف المرتبطة بهذه القضية؟



[وصف الصورة التوضيحية: مخطط يوضح الفسيفساء / نظام القصص المحيطة بالأمومة، والأنماط الأصلية، والشعارات، والمحادثات، والعناوين الرئيسية، والتغريدات، والبرامج التلفزيونية، والثقافة الشعبية التي تجلب فكرة معينة عن الأمومة إلى الحياة وتمنحها السلطة على الناس].

النشاط رقم (6): إعادة صياغة جذرية

الغاية: استكشاف وفهم تأثير خلخلة السرديات المهيمنة أو السائدة بناءً على أمثلة قائمة على السياق.

المدة: ساعة واحدة.

المصدر: طورت هذا التمرين إيزابيل كرابتري كوندور، وهو مستوحى من العمل مع إيلينا ميخيا جولكا، ويعتمد على المعرفة والخبرات التي قدمها كل من فريموركس وتوماس كومبس وجورج لاكوف.

المقدمة: في بعض الأحيان، قد نرى أن السردية المهيمنة أو السائدة تنقطع بسبب تأطير جديد للخطاب يربط أو يعيد تركيز أو يعيد تشكيل الخطاب العام حولها. عندما يتمسك الأغلبية بهذا السرد الجديد، فإنه يصبح "الحقيقة" المقبولة الجديدة التي لا يمكننا تخيل النظر إلى العالم بدونها.

- تفاجئ عمليات إعادة التأطير الجذرية الناس، وتشكك في العقول، وتفتح وجهات النظر، أو تقلب خطاب السلطة بأكمله رأساً على عقب.
- تكشف السردية وتحيي ما نؤيده (وليس فقط ما نعارضه).
- عندما أقول لشخص ما لا تفكر في فيل؟ ما الذي يفكر فيه؟ من المستحيل عدم التفكير في فيل. ماذا يخبرنا هذا عن مناصرتنا ضد شيء ما؟ يخبرنا أننا نعزز رسالة خصومنا عندما نستخدم إطارهم وسرديتهم.
- يمكننا اختيار الاستجابة لإطار شخص آخر أو إعادة صياغة الإطار كله. يمكننا اختيار استخدام طاقتنا ومواردنا للبقاء في نفس ديناميكية القوة أو يمكننا استخدام طاقتنا ومواردنا للتحرر من ذلك. هذا ما نسميه إعادة صياغة جذرية.
- نشارك قصة لشرح سبب قوة إعادة الصياغة الجذرية.

غامبيا - #GambiaHasDecided في أعقاب انتخابات متنازع عليها، انتشر هذا الهاشتاج وهذه الحركة مثل النار في الهشيم. جلبت الحركة التي بدأت ببساطة #GambiaHasDecided، موجة جديدة من التفاؤل والأمل لأجواء الاضطرابات السياسية في البلد.

بيرو - كان الناشطون الشباب في عام 2016 يحشدون من أجل قانون العمل. بدأ قادة الحراك يتعرضون للهجوم لأنهم ليسوا من الشعب، وأنهم شباب النخبة، الذين يرتدون أحذية نايكي. وقرروا بدلاً من الاستجابة لهذه الهجمات التركيز على طاقاتهم في حملتهم واستخدموا شعاراً استخدمه أحد الشباب على لافتة كنداء حاشد لصانعي التغيير الآخرين للانضمام إلى قضيتهم.

موزمبيق - بدأ رجل ثوري في تأليف الموسيقى لتوعية الناس بفساد الحكومة. نزل الشعب الموزمبيقي إلى الشارع للاحتجاج لأنهم فقدوا شخصاً يقاتل من أجل حقوقنا. كان الشعار: القوة في المجتمع.

جنوب أفريقيا – لم تكن توجد خطة حكومية لمعالجة العنف، فنشأ حراك الشعب ضد... وأصبح هذا الشعار يكتمل

بمراحل مختلفة تمثل الرسائل المقصودة: الشعب ضد وسائل الإعلام، والشعب ضد الحكومة، والشعب ضد الشرطة. كما عمل الحراك على تعزيز فهم معاني الضمائر اللغوية (المؤنث والمذكر)، وبدأ بالتحدث عن العنف البنيوي والنظامي عبر المجتمع والمؤسسات.

العملية:

- في مجموعات ثلاثية مرة أخرى، ندعو الناس لمشاركة القصص حول متى كانت هناك منافسة بين الأطر السردية، ومتى خسر إطار سردي جديد، ومتى انتصر إطار سردي جديد أو برز.
- ثم يتم إعداد لوحة ورقية للإطار السردي ولإعادة تأطيره.
- في مجموعات ثلاثية، نشارك مثالاً لإعادة التأطير الجذري وكيف حدث:

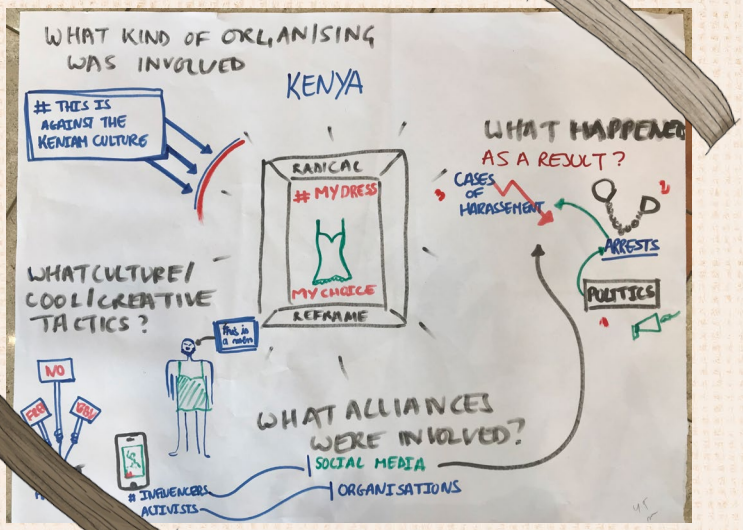
  سؤال: ما نوع العمل التنظيمي الذي كان يحدث؟

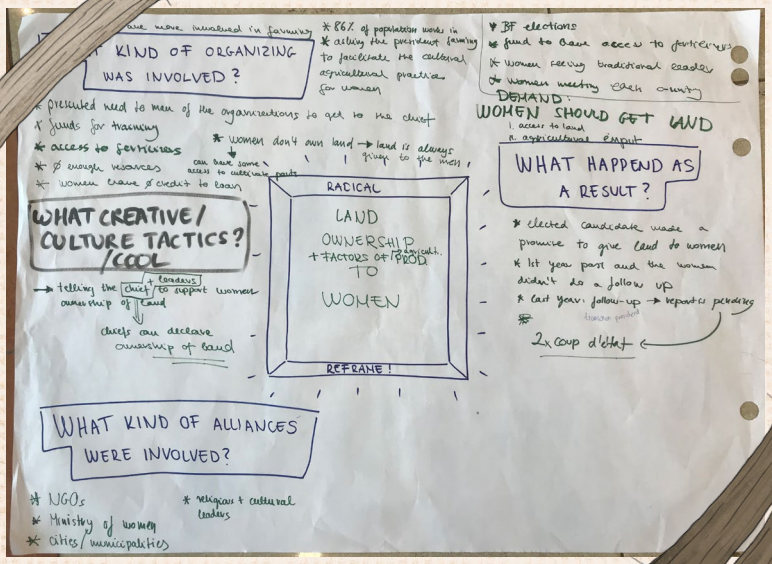
  سؤال: ما نوع التحالفات التي تحدث في هذا الشأن؟

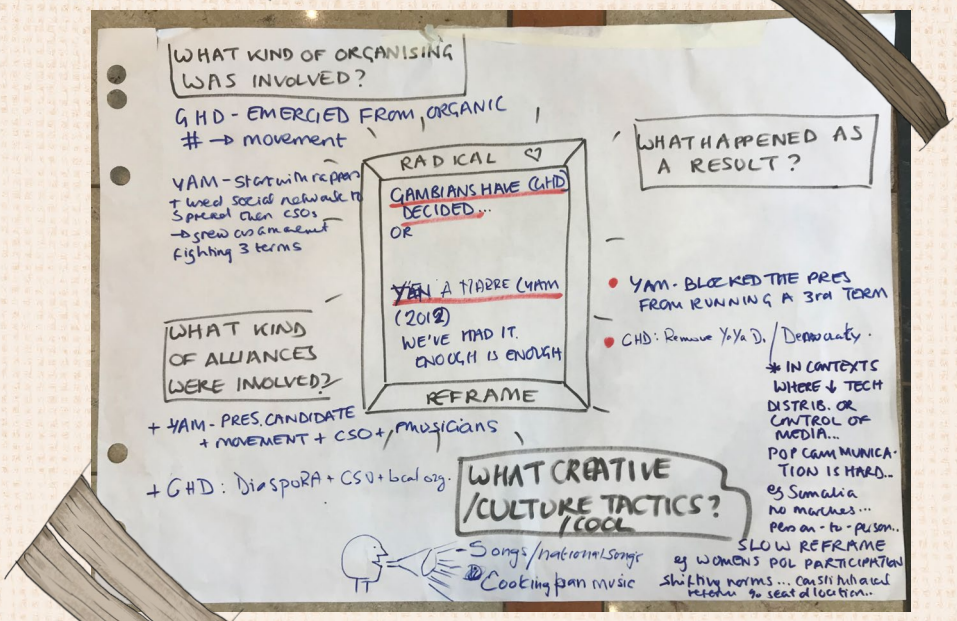
  سؤال: ما هي التكتيكات الثقافية الإبداعية الرائعة التي كانت جزءاً من هذا الجهد؟

  سؤال: ماذا حدث نتيجة لذلك؟
- يرجى تدوين بعض الملاحظات حول المحادثات لمشاركة النقاط البارزة مع الجميع في النهاية.

نناقش هل أدى هذا إلى تحويل علاقات القوة؟ ما الذي تغير؟ ما الذي بقي؟ من تم تضمينه ومن تم استبعاده؟ ماذا نتعلم من هذه الأمثلة؟







[وصف الصورة التوضيحية: الرسومات التوضيحية من تمارين إعادة صياغة جذرية من سياقات مختلفة. محادثة حول ملكية المرأة للأرض في غانا؛ فستاني - خياري محادثة متغيرة حول النوع الاجتماعي وحقوق المرأة والتحرش العام في كينيا؛ حركة "قرر الغامبِيّون: كفى" في غامبيا].

النشاط رقم (7): تتبع سلسلة السرد الناتجة من الفعل الجمعي

الغاية: تحديد ومتابعة الإجراءات/ الرسائل التي تحمل سرديات تحويلية حول قضية ما للاعتراف بقوة السرد في حركاتنا والتفكير في طرق تعزيزها.

المصدر: طورت إيلينا ميخيا جولكا مع إيزابيل كرابتري كوندور هذا التمرين لسلة موارد التأثير النسوي، وهو مقتبس من تمرين ارتجالي يسمى "قصة من كلمة واحدة"، والذي يسمح للمجموعة بإنشاء قصة كاملة باستخدام كلمة واحدة من كل شخص. يمكن لمن هم/ـن مرتبطين بحركات العدالة الاجتماعية المتنوعة والعمل معها أن يكسبوا الكثير من خلال التعمق في أنظمة القصص من حولنا واستكشاف السرديات الناشئة من مواقع متنوعة من العمل الجماعي.

المواد: • على الأقل لوحين قلابين • أقلام ملونة • أوراق ملاحظات لاصقة.

مقدمة: إن السرديات ليست فقط ما نقوله، بل هي ما نفعله كذلك. إنها أنظمة وأنماط قوية من القصص التي نعيش فيها والتي تعيش فينا. يمكن أن يساعد استكشاف السرديات حول قضايا محددة مثل المناخ والنوع الاجتماعي وما إلى ذلك في تحويل الأنظمة والهياكل المهيمنة، وإلهام العمل من خلال الشعور المتجدد بالملكية.

المدة: 30 دقيقة.

العملية:

الخطوة الأولى: يتم تشكيل مجموعات من 6 أشخاص (حد أدنى). بمجرد أن يقرروا القضية التي يرغبون في العمل عليها، يُطلب من شخص ما أن يتطوع/ تتطوع ويتحدث/ تتحدث عن عمل، أو مبادرة، أو رسالة، أو حملة، أو محتوى تحويلي يأتي من حركة اجتماعية مرتبطة بالقضية. على سبيل المثال، يمكن أن نبدأ بشعار أو ميم أو قصة نجاح محددة حققتها مجموعة. ونطلب منهم وضعها في الرسم التوضيحي.

- دون أخذ الكثير من الوقت "للتفكير في الأمر"، ندع الشخص التالي يتفاعل مع هذه القطعة المحورية الأولى من السرد ويطرح/ تطرح القطعة التالية، ونكرر العملية.

- بمجرد أن تضع المجموعة بأكملها قطعة واحدة في خط القصة والتنظيم الذي تنبثق منه، يمكن للأشخاص البدء بوضع أكثر من قطعة واحدة إذا لزم الأمر، ولكن قطعة واحدة لكل شخص يجب أن تكون كافية.

- نقرأ هذه القصة معاً ونعطيها "عنواناً". هذه العبارة هي الآن اسم سلسلة السرد التحويلية.

الخطوة الثانية:

نختتم التمرين بجلسة عامة، حتى تتمكن جميع المجموعات من المشاركة:

- إذا كان لدينا وقت كافٍ، يمكن للمجموعة بأكملها التوصل إلى أفكار حول كيفية العمل بشكل جماعي في تحالفات أو إجراءات محتملة لتعزيز هذا الموضوع.

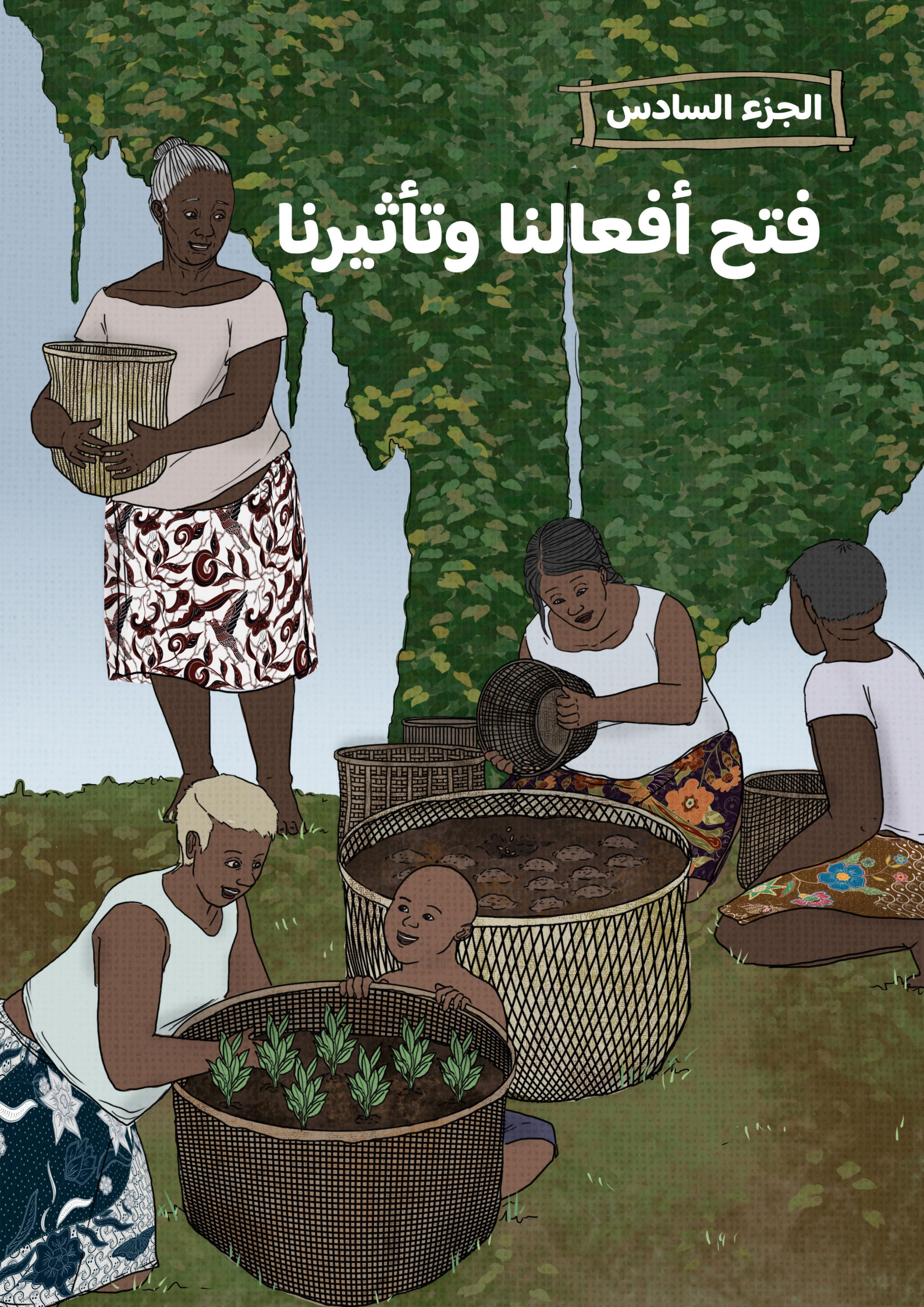
- تصبح هذه الإجراءات موضوعاً للتأمل والمراجعة، مما يؤدي إلى دورة جديدة من العمل/ التأمل. يمكن أن يكون هذا أيضاً مصدراً للسرديات التحويلية الناشئة عن العمل الجماعي النسوي.

- يمكنك تحليل كيف تعلمنا القصة المشتركة شيئاً عن عملنا التنظيمي، وكيف نشارك القصص التي تنشأ من التنظيم القوي والتي يمكن أن تنتقل عبر الجغرافيات والقضايا اعتماداً على كيفية تدفق المجموعة.

- نطلب من الأشخاص مشاركة مدخلاتهم/ـن حول:

- ما هي السلطة التي تناضل/ـين ضدها؟ ما الذي تقاتلينه/ تقاتله/ وما الغرض من ذلك؟ ما الفهم والمعرفة الجديدة التي تضعها/ تضعينها في العالم والتي تسائل استمرارية الوضع الراهن، وعلاقتنا ببعضنا البعض وبالطبيعة؟

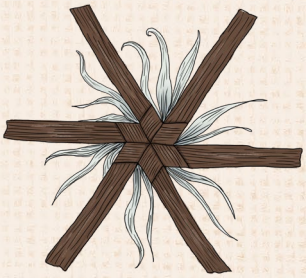
إنها سلطة تحويلية لأنها تنشأ من التنافس على السلطة، وهي تحارب ضد شيء ما، ولكن أيضاً من أجل شيء ما، فهي توضح أو تقترح طريقة مختلفة جذرياً لفهم العالم، ومكاننا فيه، وعلاقتنا ببعضنا البعض وبالطبيعة فيه.


الجزء السادس
فتح أفعالنا وتأثيرنا

يواصل هذا القسم تقديم أدوات عملية لتصميم استراتيجيات التأثير والعمل الجماعي الإبداعي النسوي لتفكيك هياكل السلطة والمصالح المكتسبة، وإحداث تغيير بديل وهيكلي في حياة النساء والمجموعات التي تعاني من الإقصاء. ولا يمكن تنفيذ محتوى هذا القسم إلا بعد فهم السلطة والتحرك نحو تقدير المشكلة التي نحاول معالجتها.

ملاحظة للميسر/ة: يمكن لهذا القسم أن يفيد في حال كان المرجو من المشاركات والمشاركين ممارسة ما تعلموه من العناصر السابقة لسلة موارد التأثير النسوي. فيمكن دمج التمارين التالية في أي استراتيجية تأثير. بالإضافة إلى ذلك، نشجع المؤثرين/ـات الذين يشقون طريقهم إلى هذا المورد على الاطلاع على الرابطين التاليين، اللذين يحددان العمليات خطوة بخطوة لتطوير استراتيجيات التأثير الفعالة:

- https://oxfam.app.box.com/s/uil0vge0ffeexdi84dok9cierv59oy28
- https://policy-practice.oxfam.org/resources/influencing-for-impact-guide-how-todeliver-effective-influencing-strategies-621048



النشاط رقم (1): تحليل شجرة المشكلات/ الأسباب الجذرية وتقديم الحلول

الغاية: المساعدة في الوصول إلى جذور المشكلة وفهمها.

المصدر: مقتبس من دليل MSP.

المدة: من ساعة واحدة إلى ثلاث ساعات.

المقدمة: لماذا نحتاج إلى الوصول إلى جذور المشكلة؟ تعمل الأسباب الجذرية مثل الطريقة التي يتدفق بها النسغ في الشجرة. في أعماق الجذور، يتحول الماء والمواد المغذية إلى نسغ. يتدفق هذا النسغ إلى الجذور، ثم إلى الجذع، وعلى طول الفروع، وإلى عديد الأوراق على الشجرة. كل ورقة هي تمثل أحد الأعراض لتلك المشكلة. وللمشاكل الصعبة هناك العديد من الأعراض، تماماً كما أن الشجرة لها العديد من الأوراق. وبالمثل، عادةً ما يكون للمشكلة الصعبة أسباب جذرية متعددة، تماماً كما أن الشجرة لها العديد من الجذور. تمتد سلاسل السبب والنتيجة من الأسباب الجذرية إلى الأعراض. فكل المشاكل تأتي من أسبابها الجذرية.

العملية: نستكشف المشكلات التي يجب معالجتها من خلال الإجابة على هذه الأسئلة الأربعة:

سؤال: ما هي المشكلات التي تثير غضبك أكثر؟

نحدد مشكلة تؤثر على حياة المشاركين/ـات بطريقة مباشرة ومهمة. كلما شعرنا بالظلم بشكل أعمق (غالباً نعبر عنه من خلال الغضب)، زادت احتمالية استعداد الناس للتحرك لمعالجته.

سؤال: هل يشاركك الآخرون/ الأخريات غضبك وإحباطك؟

كلما تأثر عدد أكبر من الأشخاص بالمشكلة بشكل مباشر أو شاركونا المخاوف بشأنها، زادت قدرتهم على التعبئة للتحرك.

سؤال: هل يمكنك التفكير في حل ملموس لهذه المشكلة؟ هل هذا الحل ممكن؟

إذا لم نتمكن من تحديد حل ملموس للمشكلة التي تم تحديدها، فلن نتمكن من تنظيم الجهود من أجل التغيير وسيفشل عملنا في المناصرة. ولذلك نحتاج أيضاً إلى التأكد من أن الحل المقترح قابل للتنفيذ. فكلما تمكنّا من إقناع الناس بأن الحل قابل للتنفيذ، زادت احتمالية التزام الناس بوقتهم وطاقتهم للعمل من أجل إحداث التغيير المرتبط به.

سؤال: هل سيحدِث هذا الحل تغييراً دائماً في حياة الأشخاص المتضررين/ات؟ هل يغير النظام المسبب جذرياً للمشاكل؟ هل يغير السلطة المتعلقة بالمشكلة؟

من المهم أن نفكر فيما إذا كان التغيير الذي نهدف إليه سيحدث تأثيراً دائماً في حياة أولئك الذين يواجهون الظلم أم أن الأمور ستعود إلى ما كانت عليه الحياة قبل أن تبدأ عملية التأثير. هل تتحدى المشكلة التي نعالجها والحل الذي نقترحه السلطة والقوة غير المتكافئة والأنظمة القمعية؟

في المثال الوارد في السؤال الثالث أعلاه، إذا قمتنّ/ م بسحب ترخيص المياه أو أجبرتنّ/م الشركة على دفع غرامات تتعلق بتلوث الهواء، فأنتنّ/م تحرمونها من القدرة على العمل دون عواقب. بمجرد الإجابة على الأسئلة الأربعة أعلاه، فمن المحتمل أن يكون لدينا قائمة أقصر من المشاكل التي يجب معالجتها. وعندها ستكون خطوتنا التالية هي التحليل العميق للمشكلة التي تم تحديدها وجذورها وأعراضها/ آثارها للتخطيط لكيفية معالجتها من أجل التغيير الدائم في المجتمع.

الخطوة الأولى:

نبدأ ببناء الشجرة للمشكلة الأساسية التي تم تحديدها.

من المهم أن نتذكر أنه يجب أن تكون تلك المشكلة محددة للغاية ومركزة وقابلة للتنظيم حولها. يتم كتابة المشكلة الأساسية في منتصف الورقة (أو على ورقة لاصقة) توضع في منتصف الحائط. إذا بدا أن هناك أكثر من مشكلة أساسية، فقد يكون من الأفضل تطوير شجرة مشكلة لكل منها.

الخطوة الثانية:

تحديد الأسباب والأعراض (الآثار)

بمجرد تحديد المشكلة الأساسية، يجب على المشاركات والمشاركين تحديد أسبابها (أو جذورها)، أو أعراضها أو آثارها. يمكن القيام بذلك على مستويات. قد يتم تحديد سبب جذري، ولكن ترى المجموعة بعد ذلك أن هناك جذور للسبب أسفله كذلك. لذا يمكن أن يتكون لدينا طبقات من الجذور. وينطبق ذلك كذلك على الأعراض أو الآثار يمكن أن يتم إجراء التحليل بطرق مختلفة:

- التحليل الحر: يمكن المشاركات والمشاركين إجراء عصف ذهني جماعي لجميع الأسباب والآثار وكتابة كل منها على قطعة منفصلة من الورق. ويمكننا بعد ذلك وضع جميع البطاقات على الحائط لتحليلها وإعادة ترتيبها.

- التحليل المنظم: تحليل الأسباب والأعراض واحداً تلو الآخر. يتم وضع الأسباب المباشرة للمشكلة في خط أسفل خط المشكلة الأساسية. يتم وضع التأثير الفوري فوق المشكلة. ومن ثَمَّ، يتم ترتيب الأسباب والآثار بطريقة أكثر منطقية. يمكن للمجموعة أن تقرر النهج الذي سيعمل بشكل أفضل بالنسبة لها.

التحليل الأعمق

يجب أن يتجاوز تحليل المشكلة أو الشجرة الجذرية مجرد التحليل "السطحي" أو التحليل العام. إننا بحاجة إلى تجاوز الأسباب التي يسهل رؤيتها إلى الأسباب الجذرية العميقة. لذلك فإن المجموعة مطالبة بالذهاب إلى ما هو أبعد من سطح التربة إلى عمق الأرض من خلال بعض التحليلات الجادة والكثير من التساؤلات.

بمجرد اختراق الطبقة الأساسية أو العميقة، يمكن رؤية الأسباب الجذرية بشكل صحيح قبل تحديد حلولها الأساسية. وعادة ما تكون هذه الحلول مختلفة بشكل مدهش عن الحلول السطحية المقترحة.

"بغض النظر عن مدى ذكاء الحل السطحي، أو المدة التي يتم تطبيقه فيها، أو مقدار الأموال التي يتم ضخها في الترويج له، فإن الحل السطحي لا يمكنه أبداً حل المشكلة بشكل كامل ودائم". فقط الحلول الأساسية التي تعالج الأسباب الجذرية يمكنها القيام بذلك. بهذه الطريقة يمكننا ضرب الجذر". (thewink.org)

الخطوة الثالثة:

التفكير في الحل الملموس لهذه المشكلة؟ هل هذا الحل ممكن؟

الآن بعد أن حددنا الأسباب الجذرية العميقة للمشكلة. حان الوقت لتحليل وإبراز الحلول الملموسة، وذلك باستخدام نفس المنهجية لاستكشاف جذور المشكلة.

يتم رسم شجرة أخرى، حيث تكون الحلول هي الجذور والتأثير الدائم هو الأوراق - ويمكننا إجراء نفس التحليل:

- التحليل الحر: يمكن المشاركات والمشاركين إجراء جلسة عصف ذهني جماعية حول جميع الحلول والتأثير الدائم الذي ستخلفه هذه الحلول من خلال كتابة كل منها على قطعة منفصلة من الورق. ويمكننا بعد ذلك وضع جميع البطاقات على الحائط لتحليلها وإعادة ترتيبها.



لا يمكن علاج النبات الذي تهاجم الفطريات جذوره عن طريق معالجة الأوراق وحدها. بل يتعين علينا أن ننظر إلى الأسباب الجذرية للمشكلة لمعرفة أين يكون التدخل منطقياً.

النشاط رقم (2): تصور مستقبل نسوي شجاع

في أيلول/ سبتمبر من عام 2016، في المنتدى الدولي الثالث عشر لجمعية حقوق المرأة في التنمية AWID، كانت إحدى القيّمات محظوظةً بما يكفي لمقابلة مبادرة الحراك الجمعي الشجاع Fearless Collective التي قامت بتنظيم مساحة لتصور مستقبلٍ نسويّ. أُخذنا جميعاً وآلاف الناشطات/ين منذ تلك الأيام، في رحلات سحرية وخيالية، وطُلب منا التوقف عن فقدان الإيمان والأمل والتعلق بأن الحلم ليس رفاهية، بل ضرورة. ونحن هنا نشجع أي مؤثر/ة يستخدمون هذا المورد الذي أنشأناه لهم، على الخوض بشكل أعمق في مجموعة أدوات رسم خرائط المستقبل النسوي التي نقدمها هنا.

نشارك معكنّ/م في سلة موارد التأثير النسوي هذه، نشاطاً واحداً، قمنا بتكييفه من مجموعة الأدوات المذكورة.

الغاية: علينا أن نتذكر مقولة يوروبا "إن تحقيق الأمر يتطلب قرية" (هناك حاجة للعمل الجمعي لتحقيق أمر ما). ومن خلال ممارسة التصور، نتخيل كيف ستبدو قرية نسوية فرضية في المستقبل، وكيف نشعر بها، وكيف نتذوقها، وكيف تبدو، وما هي العملة التي سنستخدمها في مستقبلنا النسوي الخيالي.

ملاحظة للميسر/ة: يعد هذا التمرين مفيد في التصور الإبداعي، بالإضافة إلى خلق مساحات من الأمان والتعافي والاتصال والتعبير عن الصوت والشعور بامتلاك القضية، وهو تمرين يمكن ربطه مع محتوى الجزئين الثاني والثالث من سلة الموارد هذه.

المدة: نصف يوم.

المواد: • ورق أبيض أو كرتون، فنون وحرف يدوية، • أقلام تلوين • ملصقات • غراء.

العملية: تنشئ المجموعة صورة بصرية لقرية تعمل فيها جميع الأنظمة من أجل حقوق جميع النساء وخياراتهن.

الخطوة الأولى: يُطلب من متطوعات/ متطوعتين اثنين قراءة القصة معاً – على شكل حوار. ستكون القراءة من مرجع "يتطلب الأمر قرية كاملة لنزدهر، تأمُّل استفساري حول مواردنا الطبيعية والعمالة واقتصاداتنا" (مقتبس بشكل مباشر من مجموعة أدوات مستقبل النسوية)، يمكن لمستخدمي/ـات هذا المورد اختيار أي قصة من مجموعة الأدوات ذات صلة بالسياق كما هو موضح في مجموعة الأدوات.

"لقد وصلوا إلى القرية ليلاً. كان الظلام دامساً. وكان الوقت متأخراً لدرجة أنه كان صباح اليوم التالي تقريباً. رأوا في الخارج بعض أوعية الماء المطلية بشكل جميل، مياه عذبة. كما رأوا بعض الطعام الدافئ، ذو الرائحة الزكية على بعض الأطباق الجميلة، وبعض الشراشف النظيفة. ونظروا إلى بعضهم البعض متسائلين هل يمكننا مد أيدينا؟ وجاءت البومة الليلية وقالت: "إذا كنت عطشى، اشربوا بعض الماء، وإذا كنت جوعى، فتناولوا بعض الطعام. وإذا كنتم مُتعبين، فخذوا قسطاً من الراحة. كما تعلمون، الماء هدية من أمنا الأرض. إنه ملكنا فقط لنشاركه. في هذه القرية، نشارك الماء فقط، ولا نبيعه. تخيلوا: لا نبيع الماء؟ هاهاها".

"يا للعجب! أعتقد أننا وصلنا. كيف تديرون شؤونكم في هذه القرية؟ ماذا يفعل الناس بوقتهم؟".

"يمكنكم العمل، إذا أردتم. يمكنكم زراعة الطعام، يمكنكم صنع الطعام، ليس فقط لأنفسكم، ولكن يمكنكم ترك بعضه للمتجولين/ـات، للشباب الذين يعودون في وقت متأخر من الليل. يمكنكم الجلوس في الخارج. يمكنكم صنع وزراعة الطعام للاحتفاظ به للأجيال السبعة القادمة. فعندها تكونوا قد وضعتم لهم حصتهم جانباً. هاهاها. يمكنكم العمل: صُنع الحرف

اليدوية، صُنع أشياء جميلة يمكن للناس استخدامها. يمكنكم العمل: يمكنكم تأليف الأغاني، أو الاستلقاء ومشاهدة النجوم – نعم، فهذا عمل أيضاً أليس كذلك؟ هناك بعض منا في هذه القرية يجلسون ويشاهدون النهر والمحيط، وبعضنا يراقب النجوم حتى نتمكن من الجلوس وتدوين كل حركة تقوم بها، حتى نتمكن من جمع المعرفة، حتى يعرف الناس، في الأجيال القادمة متى سيأتي الجفاف، ومتى ستأتي الفيضانات، وأين يجب تحديد موقع القرية وما الموقع الذي يجب تجنبه".

الراوية كومبا توري

الخطوة الثانية:

يتم طرح مجموعة من الأسئلة لحث المشاركات والمشاركين على التفكير في نوع القرية التي يتخيلونها:

- كيف يتم استخدام الموارد الطبيعية وتوزيعها؟



- ما الذي يحدد علاقتنا بالأرض؟
- ما هي علاقتنا بالموارد الطبيعية؟
- ما هي العملة التي نستخدمها في مستقبلنا النسوي الفرضي؟
- كيف تبدو الأماكن العامة؟
- كيف تبدو الهياكل الأسرية في قريتنا؟
- كيف ننظم اقتصادنا لمشاركة الموارد واستدامتها ودعم الناس والعيش في حدود إمكانياتنا؟
- كيف تبدو الأماكن الدينية؟
- كيف يُنظر إلى أجسادنا وتمثيلها وتقديرها؟
- كيف ستبدو الحدود؟
- ما الذي سيجعلنا نشعر بالأمان؟
- كيف سيستخدم الناس السلطة؟

الخطوة الثالثة: يعود المشاركات والمشاركين ويأخذوننا في رحلة إلى تصور قريتهم الخيالية. فتوضع جميع صور القرى جنباً إلى جنب على الحائط أو على الأرض، لتشكيل قصة جماعية.

النشاط رقم (3): تحليل القوى

"إن الطريقة الأكثر شيوعاً التي يتخلى بها الناس عن سلطتهم هي التفكير في أنهم لا يمتلكون أي سلطة"

أليس ووكر

في حين أن العديد من التمارين المتعلقة بمفهوم السلطة تتمثل في أشكال وطرق مختلفة لإجراء تحليل لتلك السلطة، فقد شعرنا أنه من المفيد مشاركة تمرين واحد على وجه التحديد يتعلق بتطوير الاستراتيجية للتعامل معها، وهو تمرين نفضله قدمته المنظمة النسوية الداعمة للحركة Just Associates.

الغاية: من خلال تطبيق إطار تحليل السلطة على سياقاتنا المحددة وجهودنا التنظيمية، يمكننا تعميق تحليلنا لتعقيدات السلطة التي سنحتاج إلى التنقل فيها. سيساعدنا ذلك في تحديد أشكال السلطة المختلفة التي تلعب دوراً - من القوة الرسمية في ساحات صنع القرار إلى أشكال القوة الأقل وضوحاً، ولكنها مهمة بنفس القدر - تلك السلطة التي تعمل في الظل (الخفية)، وتلك السلطة غير المرئية. ومن ثمَّ، سيتم العمل على التحرك نحو تطوير استراتيجيات مستهدفة ومستنيرة تتحدى السلطة، وتمكننا من بناء القوة أو السلطة التحويلية.

المصدر: Just Associates (JASS)، وحملة الحراك من أجل العلاج.

https://werise-toolkit.org/en/system/tdf/pdf/tools/Power-Analysis-for-Strategy_0.pdf?file=1&force

المدة: من ساعة ونصف إلى ساعتين.

المواد: • نسخ من المواد المطبوعة: • تعريفات الوجوه الثلاثة للسلطة • استراتيجيات السلطة • إذا أمكن، الحصول على التحليل الذي تم إجراؤه في القسم الأخير من جلسات فهم السلطة • لوح قلاب • أقلام • شريط لاصق.

العملية:

ملاحظة للميسر/ة: إذا قررتم عدم تنفيذ هذا التمرين مباشرة بعد جلسات فهم السلطة، فستحتاجون إلى توزيع ومراجعة تعريفات الوجوه (الأنواع) الثلاثة للسلطة.

في الجلسة العامة:

المقدمة: سيسمح لنا استخدام إطار السلطة لحل مشكلة محددة بوضوح تؤثر على حياتنا، بوضع خارطة لكيفية تأثير القوة

الظاهرة والخفية وغير المرئية على تلك القضية/ المشكلة. سنعمل في مجموعات صغيرة ونطبق تحليل الوجوه الثلاثة للسلطة على قضية/ مشكلة مهمة، ونبدأ بالنظر في الاستراتيجيات الممكنة كذلك. وهنا يمكن توزيع ورقة عمل استخدام إطار السلطة - ورقة عمل لإجراء تحليل أساسي للسلطة فيما يتعلق بقضية أو حملة معينة. ثم يتم تقسيم المشاركين/ـات إلى مجموعات عمل أصغر تركز على قضية تنظيمية محددة.

الخطوة الأولى: يمكن تقسيم المجموعات إلى قضايا تنظيمية مختلفة أو أن تتطرق جميعها إلى نفس القضية.

يجب على كل مجموعة:

تطوير وصف موجز للمشكلة التي تعالجها وكتابتها بوضوح في عبارة قصيرة بما في ذلك من يؤثر عليها وكيف يؤثر عليها.

**لقد قررت قيّمات هذا المورد الالتزام بالأمثلة التي تستخدمها JASS لحملة الحراك من أجل العلاج، على سبيل المثال، عدم قدرة النساء على الوصول إلى مضادات الفيروسات عالية الجودة – حيث إن العلاجات الثانوية تسبب أعراضاً جانبية مؤلمة. وفي ذات الوقت تستولي الشركات متعددة الجنسيات والحكومة على أراضي الفلاحين، مؤديةً إلى زيادة الفقر في الأرياف، والضرر البيئي وقمع المقاومة المجتمعية. وقد تم اختيار هذه الأمثلة بسبب أن إحدى القيّمات لهذا المورد كانت المديرة الوطنية لحملة الحراك من أجل العلاج.

الخطوة الثانية:

تقوم المجموعات بتطبيق تحليل السلطة - ملء الشبكة لكل شكل من أشكال السلطة - الرسمية / الظاهرة، والخفية (التي تعمل في الظل)، وغير المرئية - تقوم المجموعات بتسمية طريقتين محددتين يساهم بهما هذا الشكل من السلطة في المشكلة وكتابتهما في الشبكة. ثم يتم تحديد الجهات الفاعلة والمؤسسات التي تؤثر على هذه المشكلة لكل شكل من أشكال السلطة.



- رسمية / ظاهرة: ما هي القوانين، أو السياسات، أو المؤسسات الحكومية، أو المسؤولين الذين يؤثرون على المشكلة وكيف؟ ما مدى الوصول والنفوذ الذي يتمتع به مجتمعك ومنظمتك من حيث السلطة الرسمية؟

- الخفية (التي تعمل في الظل): ما هي المصالح التي هيمنت على الأجندة السياسية وصنع القرار؟ كيف عملت على إسكات أو تشويه سمعة النشطاء وقضاياهم/ـن حتى يتم استبعادهم من العمليات السياسية وعدم اعتبار مشاكلهم أو حلولهم مشروعة؟

- غير المرئية: كيف تؤثر أنظمة المعتقدات والأعراف على المشكلة والأشخاص الذين يحاولون التغلب عليها (أيديولوجيات مثل الأبوية، أو العنصرية، أو الأصولية الدينية، أو الليبرالية الجديدة) وكيف يتم التلاعب بهذه المعتقدات والأعراف بنشاط من قبل القوى الرسمية أو تلك التي تعمل في الظل لتعزيز سيطرتها السياسية؟

الخطوة الثالثة:

المناقشة: ما الذي نراه ولم نكن نراه من قبل؟ هل هناك أي أفكار جديدة؟ ما هي الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها لمواجهة السلطة؟

في الجلسة العامة

المقدمة: سننظر في استراتيجيات مختلفة يمكن للمنظمات المجتمعية استخدامها لمواجهة السلطة بأشكال مختلفة وبناء قوتنا التحويلية الخاصة من أجل التغيير.

الجولة الأولى

سنبدأ بمراجعة الاستراتيجيات التي نفذتها حملة الحراك من أجل العلاج (أو دراسة حالة أخرى مستخدمة) لمواجهة أشكال مختلفة من السلطة، على سبيل المثال:

- الرسمية/ الظاهرة: المناصرة، اجتماعات الضغط، العرائض، الاحتجاجات والإجراءات المباشرة، المطالب الواضحة، إلخ.

- الخفية/ التي تعمل في الظل: الاحتجاجات، فضح دور هذه السلطة وتأثيرها، اجتماعات رفيعة المستوى، إجراءات مباشرة لوضع القضية على الطاولة، إلخ.

- غير المرئية: تحدي التصورات ووصمة العار حول الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة المكتسبة، بناء مجموعة واسعة من الحلفاء بشأن القضية، الإجراءات الرمزية التي جلبت القضية إلى انتباه الجمهور، استخدام المشاهير لتسليط الضوء على الحلول الممكنة، إلخ.

في مجموعات صغيرة: ينقسم المشاركون/ـات إلى مجموعات صغيرة لدفع تحليلهم إلى أبعد من ذلك نحو فحص الاستراتيجيات الممكنة. بناءً على التحليل السابق حول كيفية تجلي السلطة في سياقهم، فإنهم يحتاجون إلى النظر في الاستراتيجيات الممكنة لكل شكل من أشكالها. تحدد كل مجموعة هدفها العام باستخدام اللوح القلاب. ثم يتم التركيز على العامود الأول، وذكر استراتيجيتين رئيسيتين لكل شكل من أشكال السلطة، مثل الضغط، وسائل الإعلام، التقاضي، التوعية، البحث، الحراك المباشر مثل المسيرات، المقاطعات، إلخ.

ملاحظة للميسر/ة: في بعض السياقات، ليس من الممكن إشراك السلطة الرسمية أو الخفية بشكل مباشر بحيث يكون ذلك آمن وفعال. في هذه الحالات، علينا التفكير في الاستراتيجيات البديلة لتحريك قضيتنا وأجندتنا.

تقوم كل مجموعة بتقديم نتائجها. ثم يتم طرح سؤال: ماذا أخبرك التمرين عن عملك وتحليلك - على وجه التحديد، كيف تتحدى أشكالاً مختلفة من السلطة؟ هل هناك أي فجوات؟ هل هناك أي نقاط تعلم جديدة؟

قضيتنا (على سبيل المثال عدم القدرة على الوصول إلى المضادات الحيوية النوعية).	**هدفنا:** (على سبيل المثال، ضمان زيادة عدد النساء اللاتي يصلن إلى المضادات الحيوية النوعية بأمان).	
شكل السلطة التي تؤثر على قضيتنا.	**الاستراتيجيات للتأثير ولمقاومة أو تحدي أشكال السلطة هذه.**	**استراتيجيات بناء سلطتنا التحويلية الخاصة بهذه القضية.**
ظاهرة		
خفية		
غير مرئية		

مداخلة الميسر/ة: تساعد صورة الجبل الجليدي كتوضيح بصري لمخاطر التركيز فقط على المكونات البنيوية الأكثر وضوحاً للسلطة. إن التركيز على ما هو ظاهر ومرئي هو التركيز فقط على قمة الجبل الجليدي دون معالجة جذوره العميقة التي هي خفية/ غير مرئية، ولكنها قوية جداً ومدمرة إذا لم يتم فهمها. لذلك يتطلب تفكيك اللبنات الأساسية للنظام الأبوي والسلطة والقمع تحليلاً يسمح لنا برؤية جميع الطبقات، وبالتالي تمكين تطوير استراتيجيات مناسبة لسياقاتنا وديناميكيات القوة والسلطة الخاصة بنا.

الجولة الثانية

في الجلسة العامة: تتضمن الاستراتيجية أيضاً ما نقوم به لبناء قوتنا وقدرتنا على التحول: سلطتنا التحويلية - سلطتنا الداخلية، والسلطة من أجل (الهادفة)، والسلطة مع (التشاركية) والسلطة لـ (الجماعية)، فهذه الاستراتيجيات هي التي تبني الحركات.

- التفكير مرة أخرى بحملة الحراك من أجل العلاج، أو دراسة الحالة الخاصة بكم: نفكر فيما فعلوه أيضاً لبناء هذه الأنواع المختلفة من السلط؟ بعض هذه النقاط مذكورة، وبعضها الآخر بين السطور (على سبيل المثال، بناء القيادة العامة للأشخاص المصابين/ـات بفيروس نقص المناعة المكتسبة أو بناء الحلفاء).

ملاحظة للميسر/ة: يمكن للميسر/ة مساعدة المجموعة على إبراز أكبر قدر ممكن من التحليل: رفع الوعي، وبناء الثقة والوعي السياسي، وتنمية القيادة، والتحدث بصراحة، وبناء السلطة الجماعية في المنظمات والتحالفات، والتعليم العام، والبحث وجمع الأدلة، وتطوير حلولنا الخاصة، وما إلى ذلك.

- توزيع ورقة استراتيجيات السلطة ومراجعة الأنواع المختلفة من الاستراتيجيات في كل مربع.

في مجموعات صغيرة: يعود المشاركات والمشاركين إلى نفس المجموعات لملء العامود الثاني. والسؤال الأكبر هو: كيف نبني قادة وحركات ناشطة قوية أثناء تقدمنا؟ نناقش جميع الطرق التي يتم اقتراحها لبناء السلطة التحويلية. بعد إكمال العامود الثاني، يُطلب من المجموعة التفكير فيما يقوله تحليل السلطة الإجمالي عن بعض: أ) الفرص المستقبلية، ب) الفجوات أو التحديات في تنظيم وبناء نشطاء/ ناشطات أقوياء.

عرض النتائج: تشارك المجموعات نتائجها، وتحدد أين ترى الفرص والفجوات والتحديات.

نقاط تلخيص رئيسية:

- كيف نستجيب ونشارك ونبني أشكالاً بديلة للسلطة وما هي الاستراتيجيات العامة التي تستخدمها المجموعات لتحدي السلطة الظاهرة والخفية وغير المرئية؟

- إحدى الأفكار الرئيسية التي تظهرها هذه الأنشطة عادةً هي أن الكثير من الاستجابات التنظيمية والفعلية للمشاكل الوطنية تندرج في نطاق السلطة الظاهرة، وهناك عدد قليل جداً من المجموعات التي تقوم بتطوير استراتيجيات مستهدفة موجهة نحو أشكال السلطة الأعمق: الخفية وغير المرئية.

- نتأمل كيف يمكن دمج هذا التحليل في عملنا واستراتيجياتنا. ونختتم المناقشة باستكشاف العوالم المختلفة لحياتنا - الشخصية / العامة / الحميمة - وكيف تؤثر السلطة علينا في هذه الأبعاد المختلفة للحياة.

النشاط رقم (4): فعل جمعي مبدع – حَبْك سلّتنا

"في كل مرة تدافع فيها امرأة عن نفسها، دون أن تدرك ذلك ربما، ودون أن يكون قد طُلب منها، فإنها تدافع عن جميع النساء"

مايا آنجيلو

الغاية: تجميع العمل لتطبيق كل ما تعلمناه حتى هذه النقطة لتصميم عمل جماعي إبداعي.

المصدر: قامت إيزابيل كرابتري كوندور مع روكيا كورنيليوس بتطوير هذا النشاط، 2023.

المدة: من ساعة إلى ثلاث ساعات.

الإعداد: لا يعمل هذا النشاط كنشاط مستقل، وإنما نحتاج لأن ننظر إلى ما أنجزناه سابقاً فيما يخص أنظمة القمع والسلطة، و"منزل السيد"، وإعادة الصياغة الجذرية في الأجزاء السابقة من هذا المورد. ومن المهم أن يكون لدينا فهم أساسي لما هو التنظيم التقاطعي.

المقدمة: جمع كل عناصر سلة موارد التأثير النسوي.

العملية:

الخطوة الأولى: تكوين مجموعات من 4 أشخاص - نتخيل أننا سنصمم عملاً جماعياً إبداعياً، نشجع تفعيل خيالنا الإبداعي.

الخطوة الثانية: نتفق على العمل الذي سنقوم به بشأن قضية واحدة يعمل عليها أحدنا، ونستخدم الأسئلة أدناه لاستكشاف هذه القضية والعمل الجماعي الإبداعي حولها. نحلم بأشياء كبيرة، ونفكر في العمل الجماعي الإبداعي الذي نتمنى أن نتمكن من القيام به.

الخطوة الثالثة: نقدم العمل الجماعي الإبداعي في عرض تقديمي مدته 5 دقائق، ويمكننا تحديد الشكل، كما يمكننا أن نطلق العنان للإبداع بأي شكل ممكن: يمكن أن يكون رسماً توضيحياً، أو أغنية، أو مسرحية، أو مشهداً هزلياً.

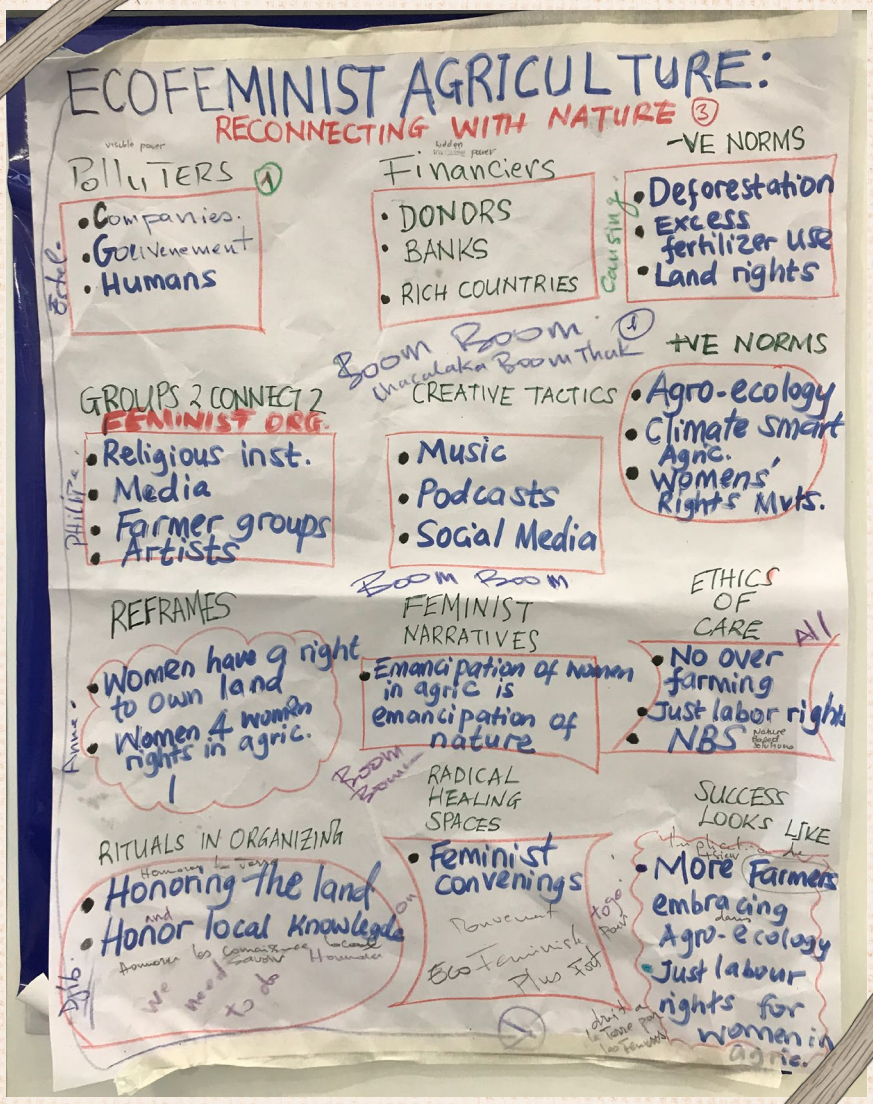
أسئلة إرشادية:

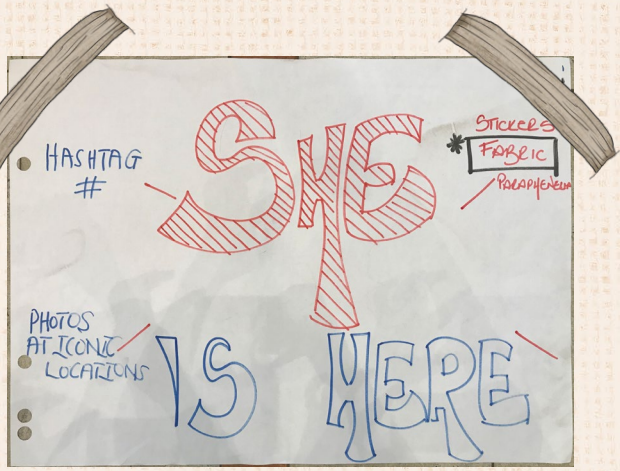
- ما هو السبب الجذري للمشكلة التي نسعى إلى حلها؟ (استخدام شجرة المشكلة النشاط 1 في الجزء 5).

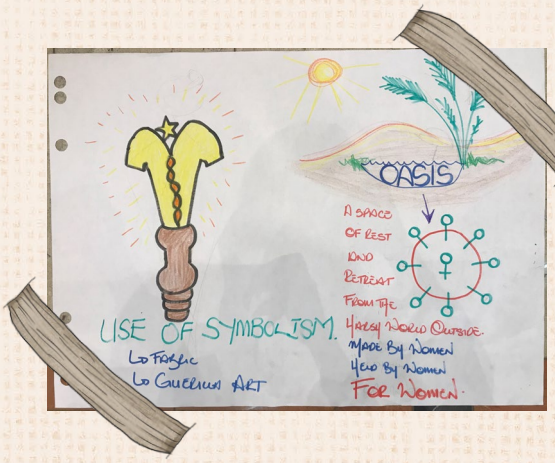
- ما هي القوة الظاهرة التي نحتاج لتحديها؟ وكيف؟ (استخدام الجبل الجليدي في الجزء 3).
- ما هي القوة الخفية التي نحتاج لتحديها؟ كيف؟ (استخدام الجبل الجليدي في الجزء 3).
- ما هي الأعراف السلبية التي سنتعامل معها؟ ما هي الأعراف الإيجابية التي سنتواصل معها؟ (استخدام الجبل الجليدي + نظام القصص في الجزء 4).
- ما هي المجموعات التي نسعى إلى التواصل معها؟
- ما هي المجموعات التي نسعى إلى التأثير عليها؟
- ما هي التكتيكات الثقافية الإبداعية التي قد نرغب في تجربتها؟
- ما هي إعادة صياغة السرديات التي يمكننا استخدامها؟
- ما هي السرديات النسوية التي يمكننا إبرازها؟
- ما هي أخلاقيات الرعاية التي سنتبعها؟ (استخدام الجزء 2).
- ما هي طقوسنا في عملنا التنظيمي؟ (استخدام الجزء 2).
- كيف سنوجد مساحات للتعافي الجذري؟ وكيف سيبدو ذلك؟
- كيف سيبدو النجاح في هذا الإجراء؟

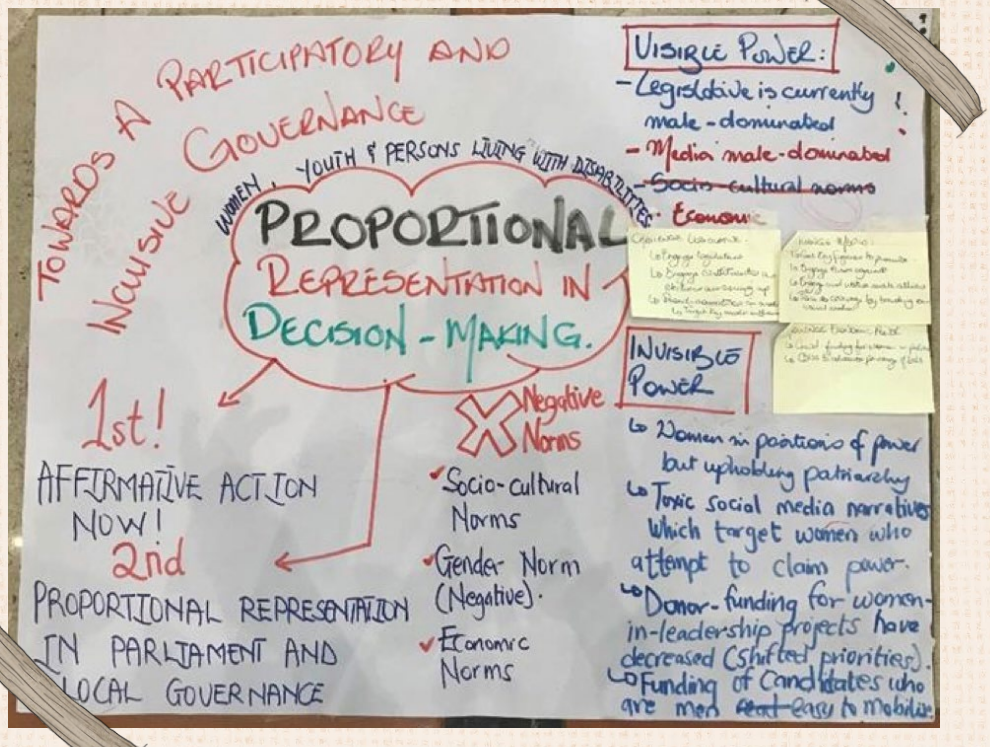
ملاحظة للميسرات/ين: نضع كل هذه الأشياء في الاعتبار عند إنتاج عرض تقديمي مدته 5 دقائق، ونحاول أن نكون مبدعين/ـات قدر الإمكان في هذا العرض.

كيف يمكن أن يبدو هذا كمخرج:









[وصف الصورة: الزراعة البيئية النسوية – إعادة الاتصال بالطبيعة / #SheIsHere مع الرموز والطقوس لتوجيه التنظيم والتعبئة / التمثيل النسبي – نحو حوكمة تشاركية وشاملة].



الجزء السابع

النهج النسوي في المتابعة والرصد والتقييم والمساءلة والتعلم

المقدمة

نحن نعلم أنه قد يكون من الصعب متابعة التغيير ورصده ومراقبته وفقاً للقيم والنُهج النسوية. إذ إنّ مثل هذه العملية تحتاج لأن تستخدم نهجاً نسوياً قابل للتطبيق لشركاء أوكسفام بما في ذلك نشطاء العدالة الاجتماعية والحركات الجمعية والمجتمعات. لذلك يجب أن توجه المبادئ التالية عملية التقييم:

1. المساءلة والشفافية

نحن نرى أن نظام المتابعة والرصد والتقييم والمساءلة والتعلم يجب أن يسمح لنا بالتقاط التأثيرات الإيجابية والسلبية وكذلك علاقات القوة والسلطة ليس في المجتمعات فحسب، بل أيضاً بين أوكسفام والشركاء. ويجب مشاركة العملية والأدوات التي تم تطويرها في هذه العملية مع الشركاء، وأن يتعرف الشركاء والحلفاء عليها بشكل مسبق.

2. أخلاقيات النشاط الحركي

يجب أن يكون نظام المتابعة والرصد والتقييم والمساءلة والتعلم تشاركياً وموجهاً بالشراكة بقدر الإمكان. كما يجب أن يساعد النهج النسوي أوكسفام على اكتساب نظرة أعمق للهويات المتعددة لشركائنا وحلفائنا والواقع المعقد لهم، والتدقيق في علاقات القوة والسلطة وغياب المساواة والعدالة والتشكيك فيها. ويجب أيضاً النظر في قضية الإسناد، لذا عندما يستثمر الشركاء والحلفاء الكثير في نجاح عملية التأثير، يجب الاعتراف بذلك.

3. التنوع والشمول

سنتواصل مع مجموعة من الشركاء والحلفاء لضمان تلقي الملاحظات والتغذية الراجعة من مصادر متعددة. إذ يجب مراقبة ممارساتنا ومواقفنا لضمان أننا نعيش القيم التي يحتفي بها هذا المورد ونحتضن تنوع الشركاء والحلفاء. كما يجب أن يكون أولئك المسؤولون/ـات عن نظام المتابعة والرصد والمساءلة والتقييم والتعلم شركاء متساوين يجلبون الوعي والحساسية والخبرة، وينخرطون مع جميع الجهات ذات العلاقة في عملية تشاركية، وخاصة النساء المهمشات.

4. منظمة تأملية ومتعلمة باستمرار

يهدف نظام المتابعة والرصد والتقييم والمساءلة والتعلم إلى تجميع ومشاركة دروسنا ورؤانا وأسئلتنا، وتنبيهنا إلى التحديات والثغرات. ويجب أن تكون أعمال وعمليات شركائنا وحلفائنا موضع ثقة واحترام، مع ضمان تقليل أي عبء يقع عليهم. في الوقت نفسه، يجب أن يكون من ضمن أولوياتنا التعلم من الشركاء والحلفاء ومعهم، فضلاً عن مشاركة المعرفة والنتائج معهم كذلك.

غاية ونطاق إطار عمل المتابعة والرصد والتقييم والمساءلة والتعلم

المصدر: يونيس كونيت، ومايكل داتيموا، وأوكسفام كندا.

يحدد هذا الإطار نهجنا النسوي المؤثر للمتابعة والرصد والتقييم والمساءلة والتعلم، والذي تم تطويره لإنشاء إطار متناغم لتوثيق الأنشطة والنتائج من سلة موارد التأثير النسوي وقياسها والإبلاغ عنها من منظور النسوية.

يتمثل الهدف الأساسي لهذا الإطار في تقديم رؤى موثوقة وفي الوقت المناسب تمكن النسّاجين/ـات (الناشطين/ـات والمؤثرين/ـات)، والمجموعات المهمشة، وصناع السياسات، والجهات الرئيسية ذات العلاقة، والمجتمعات التي تكون في الخطوط الأمامية على جميع المستويات من تقييم فعالية استراتيجيات التأثير النسوي بشكل شفاف، وتحديد مجالات التحسين والتطوير، وفهم الديناميكيات الأساسية.

نظراً لمسؤوليتنا عن توصيل النتائج إلى مجموعة متنوعة من الجهات ذات العلاقة، فإن الحفاظ على الاتساق في تحديد وقياس الإنجازات عبر جميع التدخلات والمسارات النسوية يصبح أمراً محورياً. لا يضمن هذا مصداقية وتناسق النتائج المبلغ عنها فحسب، بل يؤكد أيضاً على الشفافية في منهجيات القياس التي يقودها الحراك النسوي والتي نستخدمها.

سنعمل بنهج مبتكر ونسوي للتقييم والتحليل والمعرفة: نهج يقود بنية صادقة، ويعالج قضايا عدم المساواة في السلطة والوضع الراهن، ويبني على المعرفة والتأثير. وتماشياً مع استراتيجية سلة موارد التأثير النسوي الشاملة، فإن هذا يعني أنه في جهود التقييم والتحليل والمعرفة الخاصة بنا، سنؤكد على أن نكون ممركزين على النساء والشباب والحركات النسوية والمجتمعات الريفية المستضعفة في الجنوب العالمي للاستفادة من قوة الحركة النسوية العالمية لصالح جهود التأثير الخاصة بهم. وسنوازن هنا بين الحاجة إلى نهج مشترك للمساءلة والتعلم المتبادل ونهج مرن لتكييف احتياجات التعلم والمعرفة المحددة عبر الحركات النسوية.

إطار العمل

هو إطار:

- يفصّل الجوانب المتعلقة بكيف وما الذي سيتم:
-
- رصده في عملية تطبيق سلة موارد التأثير النسوي، لتحديد ما إذا كانت على المسار الصحيح لتحقيق النتائج المقصودة منها.

- قياسه لتقدير مدى تأثير واستدامة التدخلات.

- يتضمن مؤشرات عامة وعالمية لتتبع التقدم المُحرَز.

- للمنهجيات التي سيتم تطبيقها لقياس أداء سلة موارد التأثير النسوي، قبل وبعد التدريب، وجهود التأثير التي يبذلها النساجون/ـات (الناشطون/ـات، المؤثرون/ـات) اتجاه صناع السياسات والمؤسسات الأبوية والأعراف الاجتماعية.

- يحتوي على خطة مراقبة للمخاطر والافتراضات المتعلقة بسلة موارد التأثير النسوي.

- يحدد كيف سيتم جمع المعلومات والمعرفة وتلخيصها لإنتاج تعلم ملموس من المشروع.

لقد تم التأكيد على هذا الإطار للمتابعة والرصد والتقييم والمساءلة والتعلم في سلة موارد التأثير النسوي الشاملة التي تنص على ما يلي:

يسعى المورد إلى التأثير على الطريقة التي نؤثر بها، بالإضافة إلى دعم تطوير خطط التأثير.

المتابعة والرصد والتقييم والمساءلة والتعلم

النهج العام

ستطبق سلة موارد التأثير النسوي نظام شامل وتشاركي ونسوي للمتابعة والرصد والتقييم والمساءلة والتعلم، حيث سنتخذ خطوات لضمان أن تكون فعاليات هذا النظام ملائمة للنوع الاجتماعي، وشاملة للشباب والأشخاص من الفئات المهمشة. كما سيضمن هذا النهج تزويدنا بمعلومات حول عملية صنع القرار اليومية التي تتضمن احتياجات جميع المشاركين. وسيتم استخدام البيانات الناتجة عن أنشطة هذا النظام كدليل للدفاع عن التغيير وإظهار القيمة المضافة لسلة موارد التأثير النسوي لتعزيز ودعم التعليم الشعبي النسوي والتحليل الجماعي الذي يسعى إلى تحويل الفرد والجماعة. بالإضافة إلى أن الأدلة من أنشطة الرصد والتقييم ستوفر مساحة متساوية للمزيد من التحليل الجمعي ضمن السياق الأكبر بطرق تربط النضالات الفردية بتلك المتصلة بالجماعة.

نظرية التغيير

لتتبع التقدم المُحرَز، سيتم تنفيذ هيكل قوي لإطار المتابعة والرصد والتقييم والمساءلة والتعلم، بينما ستشكل نظرية التغيير لدينا العامود الفقري لقياس مدى وفائنا بالتزاماتنا.

ويستمد إطار نتائج سلة موارد التأثير النسوي أولوياته من نظرية التغيير التي تتصور كيف سيحدث التغيير فيما يتعلق بهدفنا الاستراتيجي المتمثل في رؤية ناشطات/ نشطاء/ ومؤثرات/ين معززيات/ ين يمكنهنّ/م خلق مساحة وتعبئة الناس عبر المناطق الجغرافية للمطالبة بتقليص التفاوت في موازين السلطة والوقة. وتستند نظرية التغيير هذه إلى الخبرات الواسعة التي اكتسبتها منظمة أوكسفام وطواقمها في البلدان وشركاؤنا الذين يعملون في نفس مجال النشاط والتأثير من منظور نسوي.

من خلال إشراك جميع الجهات ذات العلاقة (الناشطين/ـات والمؤثرين/ات) في تصميم الأداة ونظرية التغيير الخاصة بها، فإنها تخلق شعوراً بالملكية وتوفر عملية سلسة من التأمل التشاركي والجماعي بين مختلف النشطاء. وهذا يدعم في النهاية البناء على التزام قوي بتقليص التفاوت في موازين القوة والسلطة والوضع الراهن. بالإضافة إلى ذلك، تم تطوير نظرية التغيير الخاصة بسلة موارد التأثير النسوي من خلال عملية تشاركية، حيث شاركت مشاريع مختلفة في البلدان وساهمت في تصميمها (يمكن مراجعة مصفوفة نظرية التغيير للمزيد من المعلومات).

إطار النتائج ومؤشرات الأداء

بناءً على نظرية التغيير لسلة موارد التأثير النسوي، تم إنشاء إطار نتائج بسيط من خلال عملية تشاركية تمت دعوة الشركاء من بلدان مختلفة فيها لاقتراح مؤشرات مخرجات ونتائج مخصصة، ومُصممة وفقاً لأولويات التأثير النسوي ومنهجيات جمع البيانات ذات الصلة المقدمة في هذا الفصل. وسيتم استخدام مؤشرات المخرجات والنتائج المُصممة وفقاً للسياق للرصد والتحقق من تحليل مؤشرات النتائج الرئيسية. سيتم تحديد مؤشرات المخرجات والنتائج لكل موضوع من موضوعات سلة موارد التأثير النسوي، مع اعتبار النجاح تحقيقاً كاملاً لأعلى مستوى من النتائج حتى سقف المساءلة لنظرية التغيير. وستسمح هذه المؤشرات بتتبع التقدم المُحرَز وقياس الأداء، مع تعزيز درجة معينة من توحيد النتائج وقابليتها للمقارنة عبر جلسات

التدريب المختلفة. علاوةً على أنه سيتم تحسين إطار الرصد والتقييم والمساءلة والتعلم هذا بشكل أكبر في بداية جمع المعلومات ما قبل وما بعد التدريب، من خلال التوافق المكثف بين الناشطين/ات والمؤثرين/ات المعنيين.

المستوى	الرقم	وصف التغيير المرجوّ (وفق نظرية التغيير)	مؤشر النتيجة أو المخرج أو الأثر	مؤشر الإجراءات المنهجية	الطرق والأدوات
الجلسة					
الأثر	0	هل نبحث عن الأثر في المجموعات التي نؤثر فيها	تغيير الأعراف الاجتماعية.		
المخرج		زيادة نسبة الناشطات النشطا ا والمؤثرات/ين والمنظِّمات/ين اللواتي/ الذين يبدأون "بالحراك". مجتمع الممارسات/ين	عدد الناشطات النشطاء/ اللواتي/ الذين يُظهرون مهاراتهنّ/م ومعارفهنّ/م وثقتهنّ/م (من خلال معرفة ماهية الحراكات التي يقومون بها). نسبة الازدياد في أعداد الناشطات/ النشطاءاللواتي الذين يشاركن/ يشاركون في منصات مجتمع الممارسات/ين عدد الناشطات/ النشطاءوالمؤثرات/ين والمنظِّمات/ين المُدَرَّبين اللواتي/ الذين يعملون على قضايا الأعراف الاجتماعية الضارة. عدد ورش العمل التي يجريها الناشطات/ النشطاءوالمؤثرات/ين والمنظِّمات/ين المُدَرَّبين لمجموعات أخرى. عدد الحراكات والمجموعات والمنصات النسوية النشطة التي يوجدها الناشطات/ النشطاءوالمؤثرات/ين والمنظِّمات/ين المُدَرَّبين. عدد الأفراد المسجلات /ين في مجتمع المُمَارَسة النسوي. عددلناشطات / النشطاءا المشاركين في مجتمع المُمَارسَة.	حصاد المخرجات: التغيير الأكثر أهمية، إجراء دراسة مسحية.	التقارير الذاتية (الاستبانة)، والنماذج الرقمية، وبرنامج التدريب (باستخدام تطبيق مايكروسوفت إكسل)، وبرنامج اللقاءات (باستخدام تطبيق مايكروسوفت إكسل والمنصات الرقمية مثل مايكروسوفت تييمز، وزووم)، وتتبع وسائل التواصل الاجتماعي (المتابعة والرصد والتقييم والتعلم الرقمي).

أجندة التعلم وإدارة المعرفة

سترشدنا أجندة التعلم في تحديد مواضيع التعلم وأولوياته بشكل فاعل، قبل صياغة أسئلة التعلم المستهدفة والمقترحات حول المبادئ النسوية.

كما ستُعقد اجتماعات المراجعة بشكل دوري وخلال الأحداث التعليمية السنوية (الافتراضية) لمناقشة التقدم المُحرز، واختبار الافتراضات التي تقوم عليها نظرية التغيير، وتبادل الدروس المستفادة من مختلف الجهات ذات العلاقة، ومعالجة أي حاجة لتعديل سلة موارد التأثير النسوي.

بالإضافة إلى ذلك سنقوم بتشجيع الناشطات / النشطاءوالمؤثريات/ين على الاستفادة من الدروس الأولية من السنة الأولى من دورة التعلم لإثراء الحراكات المؤثرة النشطة والمستمرة، مع التركيز على الروابط ما بين مختلف مجالات التعلم. أما فعالية التعلم التي ستتم في نهاية العام الأول، فستشجع المشاركاات/ين على التفكير والتأمل في الدروس والاستفادة منها.

لدعم التعلم عبر الشبكة النسوية، سنقوم بما يلي:

- دعم الأفراد في العثور على المحتوى والتفاعلات الثنائية التي تحتجن/ يحتاجونإليها (على سبيل المثال، المنصات والموارد الرقمية للشركاء، وتعزيز القدرات وآلية الدعم، ووسطاء المعرفة والتعلم، ومجموعات العمل على التأثير النسوي على سبيل المثال).
- تقديم مساحات مختلفة للتفكير والتأمل والتأكد من أن المعرفة والتعلم مرئيان ومشتركان (على سبيل المثال، ندوات عبر الإنترنت، فعاليات تبادل افتراضية، فعاليات، تتبع تطوير السجلات).
- التأمل على المستوى العالمي في آثار الدروس المستفادة على العمل النسوي المؤثر، (على سبيل المثال، ندوات عبر الإنترنت، فعاليات تبادل افتراضية، فعاليات تعلم، التأملات مع المجموعة المرجعية الخارجية، ومجموعات عمل تطوير البرامج).

نظراً لكون عملية التعلم عملية متكررة، يمكن للأفراد و/ أو الطواقم أو المجموعات التنقل بين هذه الخطوات والمساحات بأي ترتيب وفي أي وقت.

الملاحق

الملحق رقم (1): مسودة برنامج عمل ورش العمل ما بين 1-2-5 أيام

اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخميس
فتح قلوبنا البدء: طقوس الافتتاح. التعرف على بعضنا البعض، وإظهار النوايا، والالتزامات التي نتعهد بها لبعضنا البعض. فتح قلوبنا - تعافي الذات والتعافي الجمعي. ما هو شخصي هو سياسي كذلك - المواد المستخدمة في نسج السلال. طقوس الاختتام.	فتح أعيننا طقوس الافتتاح وتمارين التوكيد للتعافي. فهم السلطة والامتياز الأشكال المختلفة للسلطة، والطرق التي تلعب بها دورها في حياتنا. التعمق في فهم التقاطعية في استعادة السلطة، النسوية كوسيلة لاستعادة السلطة. طقوس الاختتام.	فتح عقولنا طقوس الافتتاح وتمارين التوكيد للتعافي. فهم الأسباب الجذرية. السرديات النسوية الجمعية والتحويلية. تطوير التوجهات وإعادة صياغة السردية. طقوس الاختام.	فتح أيدينا لتحقيق عالم مختلف طقوس الافتتاح وتمارين التوكيد للتعافي. مستقبل نسوي "تصور عالم مختلف". مشاركة قصصنا مع العالم. وضع خارطة الأصدقاء والحلفاء والشركاء والأهداف، إخراج أحلامنا وإيصالها إلى العالم. طقوس الاختتام.	الاحتفاء برحلتنا طقوس الافتتاح وتمارين التوكيد للتعافي. حكاية القصص والتقييم. التأملات والتخطيط. تقدير بعضنا البعض والاحتفاء بالعملية. التغذية الراجعة على العملية والتجربة. طقوس الاختتام.
لا يجب التردد في إضافة جلسات جانبية في المساء، وجلسات أطول هادئة للتعافي والتأمل، بحسب طاقة المشاركين/ـات ومدى اهتمامهم.				

برنامج العمل لليوم الأول

البند	الهدف	الوقت
يعي المشاركات/ ون مفهوم السلطة، ويطورون رسائلهم وخطط الاتصال الخاصة بهم حول هذا المفهوم.		
الجلسة الأولى 08:30 – 10:30 صباحاً.	التعرف على بعضنا البعض لربط قصصنا الشخصية بالمستوى السياسي.	أنا في عمر الخمس سنوات – نسج قصصنا لفهم النظام القمعي.
استراحة شاي		
11:00 صباحاً – 01:00 مساءً.	فهم النظام وكيفية ارتباطه بحياتنا واكتشاف الأسباب الجذرية للظلم.	كيف ماتت أمينة؟ شجرة المشكلات.
استراحة غداء		
02:00 – 04:00 مساءً.	بناء فكرة حول ما تعنيه السرديات للمجموعة. وتطوير السردية المضادة.	جمع المعلومات حول ما تعنيه السرديات من خلال الجمهور. تطوير سرديات مضادة وتحويلية. رسم خرائط السلطة وتحليلها.
استراحة شاي		
04:15 – 05:00 مساءً.	تطوير رسائلنا وخطة عملنا.	كيف نوصل رسائلنا للأشخاص المناسبين/ـات.

برنامج العمل لليوم الثاني

البند	الهدف	الوقت
اليوم الأول سيتناقش المشاركات/ ون في فهم سياقاتهم الخاصة وسلطتهم وكيف تكون الأمور الشخصية كذلك سياسية.		
الجلسة الأولى 08:30 – 10:30 صباحاً.	الالتقاء ببعضنا البعض. إنشاء بيئة تعليمية وتعلمية نسوية صديقة المشاركات/ ون الحديث عن التوقعات - دائرة الافتتاح.	تجذير أنفسنا في هذه المساحة (تمرين تجذر). التشبيك السريع. شجرة الأمل.
استراحة شاي		
11:00 صباحاً – 01:00 مساءً.	فهم النسوية - ما هو منها وما هو ليس منها. التأمل في الامتياز والتقاطعية.	التأمل فيما سمعناه عن النسوية. زهرة السلطة.
استراحة غداء		
02:00 – 04:00 مساءً.	استكشاف السلطة تجريبياً. لاستكشاف كيفية تعايشنا مع السلطة في حياتنا اليومية.	منزل السيد (كيف يتم إنشاؤه). تفكيك منزل السيد.
استراحة شاي		
04:15 – 05:00 مساءً.	فهم التعافي الجذري كوسيلة لاستعادة السلطة.	مناقشة التعافي الجذري في جلسة عامة. التخلص التدريجي من التوتر العضلي.
05:00 مساءً.	السماح المشاركات/ ون بإنشاء مساحات آمنة ومساحات تعافي خاصة بهم.	مشاركات حول تدوين المذكرات اليومية وتشجيع المشاركات/ ون على إيجاد الوقت والمساحة لتدوين المذكرات. دائرة الاختتام.

اليوم الثاني سيستمر المشاركات/ ون باستخدام أدوات تحليل السلطة النسوية لتطوير خططهم المؤثرة.		
الجلسة الأولى 08:30 – 10:30 صباحاً.	نتشارك ما يشعر به المشاركون/ـات بشأن العملية. نحدد التغيير الذي نريد رؤيته.	الورود والأشواك. تطوير الصور: تصور مستقبل نسوي شجاع.
استراحة شاي		
11	نستكشف نظام القصص (السرديات) حول القضية التي نعمل لأجلها.	نظام القصص (نظام السرديات).
استراحة غداء		

02:00 – 03:30 مساءً.	استكشاف تأثير إرباك سلطة السرديات المهيمنة/ السائدة، بناءً على الأمثلة التي شوهدت في سياقاتنا الخاصة.	إعادة صياغة جذرية.
استراحة شاي		
03:30 – 05:30 مساءً.	فهم السلطة الظاهرة والسلطة وغير المرئية والسلطة الخفية ومن يمتلكها. تطوير خطتنا للتأثير.	جبل الجليد والمناقشات في الجلسة العامة. خطة التأثير النسوية. دائرة الاختتام.

الملحق رقم (2): مراجعة موجزة لبعض الموارد النسوية

المورد	لمحة ملخصة
مراجعة موجزة لبعض الموارد النسوية.	لا بد من قراءة هذا الكتاب لكل من يسعى إلى بناء السلطة للحراك الجمعي. تطبق مجموعة الأدوات هذه دورة بناء كاملة للحركة من خلال مراحل محددة ومبسطة وهي "النهوض"، و"البناء"، و"الوقوف"، و"التحرك". كما أنها توفر الدعم للمنظِّمات/ين والناشطات/ين الذين يفكرون في التغيير الذي يريدون رؤيته في أدوات سهلة الاستخدام بشكل مذهل.
فهم نهج التيسير النسوي – مارتن جيلبرايث	يحتوي هذا الكتاب على العديد من الموارد المفيدة، التي تم جمعها في مكان واحد كجزء من التحليل النسوي حول التيسير والسلطة، والذي يشير إلى بعض الحركات النسوية القوية للغاية، ويحتفي بالعمل الذي حققته نسويات مثل ليزا فان كلاسن وفاليري ميلر وسريلاثا باتليوالا، وغيرهن.
دليل التأثير من أجل التأثير: كيفية تقديم استراتيجيات مؤثرة وفعالة – سياسة وممارسات أوكسفام.	يُخصص هذا الدليل لمنظمات المجتمع المدني والمنظمات غير الحكومية والناشطين/ات والحركات، وهو مقسم إلى ثلاثة أقسام حول أهمية التأثير النسوي، وكيفية تطوير استراتيجية للتأثير، والخوض بعمق في الاستراتيجيات والتكتيكات الأساسية لعمل التأثير.
تكنولوجيا المعلومات والاتصال للحركة النسوية - مجموعة أدوات بناء الحراك للنشطاء/ الناشطات.	مجموعة أدوات أخرى رائعة من Just Associates لتطوير استراتيجية الاتصال الخاصة بكم وتحليل تكنولوجيا المعلومات والاتصالات المختلفة التي يمكن للحركات النسوية استخدامها لمشاركة قصص وها حملاتها.
رفع وتعزيز الحركات الأفريقية الصاعدة.	حركة شعبية أفريقية تسعى إلى تحقيق الوحدة، والعدالة، والسلام، والكرامة.
قيادة أوكسفام التحويلية من أجل حقوق النساء.	دليل لفهم القيادة التحويلية وآليات تنفيذها داخل المنظمات والبرامج.
برنامج القيادة للحملات والمناصرة والتأثير في أوكسفام (CALP).	برنامج CALP هو فرصة فريدة من نوعها لتطوير قدرات التأثير والقيادة لموظفي/ات أوكسفام والشركاء الرئيسيين في طليعة قيادة الحملات والتأثير وعمل المناصرة على المستويات الوطنية والإقليمية والعالمية لزيادة تأثيرهم. والهدف من البرامج هو زيادة فعالية وثقة المشاركين/ات في قيادة تطوير وتنفيذ الحملات والتأثير.
دليل أوكسفام للتأثير النسوي – سياسة وممارسات أوكسفام.	لقد قدمت منظمة أوكسفام الكثير من الموارد عن التأثير، لكن هذه المقالة تبرز من حيث الطريقة التي تحدد بها المبادئ والممارسات النسوية التي تدعم عمليات التأثير. إنها مرجع يستحق القراءة لأولئك الذين يعملون/ تعملن في مجال مناصرة السياسات والحملات والتأثير.
مشكلة جميلة.	صندوق أدوات رقمي مليء بالأفكار البسيطة والمثيرة للتفكير والتأمل لأولئك الناشطات الناشطين/ من أجل تغيير العالم.

مجموعة أدوات للمحادثات الشجاعة.	سواء كنتم تبغضن/ تبغضون/ الصراعات أو مجرد المحادثة المزعجة "نحن بحاجة إلى التحدث"، فإن هذا المورد سيغير نظرتكم/ـن ويجعل المحادثات أكثر جاذبية.
استراتيجيات لبناء منظمة ذات روح.	لا بد من قراءة هذا المورد لأولئك الراغبين/ـات في الفعل الشجاع ضمن منظمة ما.
مجموعة أدوات الرصد والمناصرة النسوية - الاستجابة النسوية لجائحة كوفيد-19.	لا بد من قراءة هذا المورد لأولئك الراغبين/ـات في الفعل الشجاع ضمن منظمة ما. فقد كان هدفه في البداية هو رصد تفاعلات جائحة كوفيد19- ودعم بناء اقتراح واضح للاستجابة النسوية لكوفيد19-، إلا أنه يمكن تعديله ليناسب أي موقف يحتاج إلى مراقبة لأغراض التوصل إلى مطالب واضحة، ولأغراض المناصرة.
التدريب من أجل التحويل.	تعتمد منهجية التدريب من أجل التحويل منذ فترة طويلة على فكرة العقل والقلب واليد، مما يدل على التوازن في التأمل الفكري للنظرية، والاستكشاف العاطفي في التعامل مع المشاعر كحقائق، والعمل من أجل التحرر. يعتمد التدريب من أجل التحويل على عدة مناهج للتغيير. ويتمثل جوهر هذا العمل في تطوير الوعي النقدي والإبداع. وقد تم تطويره بالاعتماد على نهج باولو فريري المختلف جذرياً في تعليم الكبار، والذي ساعد الناس على "قراءة واقعهم وكتابة تاريخهم الخاص" وحفزهم على العمل الذي يحول وضعهم في الحياة. إن تفرد نهج فريري يتحدى القالب التعليمي التقليدي. فتنفيذ هذه النظرية عملي للغاية مع وجود فرق مدربة بشكل جيد تحلل الحقائق الكلية والجزئية لكل منطقة، وتجد موضوعات توليدية للأفكار، وتطور برامج تهدف إلى تطوير الوعي النقدي والتحرك الفعلي.
دليل واضعي/ـات خرائط المستقبل الشجاع – Fearless Futures Cartographers.	يُعد هذا الدليل من أكثر الأدلة المفضلة التي تخلق مساحة في خيالنا للحد من فقدان الإيمان والأمل بالتغيير. كما يساعد في صياغة مستقبل نسوي، ورسم خريطة للحلول والسرديات القائمة التي تجعلها لا تقاوم. ويمكن استخدام مجموعة الأدوات هذه للاستخدام الفردي والجماعي، وتتضمن خرائط كأدوات تيسير، وبطاقات إرشادية، وأوراق عمل، وأدلة مناقشة ومجموعة كاملة من الموارد المهمة.
كاباسيتار إنترناشيونال Capacitar International.	هي شبكة دولية تسعى إلى تمكين الأفراد والمجتمعات من خلال تبادل الممارسات القائمة على الجسد.
7 تقنيات بسيطة للتجذر من أجل التهدئة السريعة.	لقد قضى أغلب النشطاء/ الناشطات وقتاً طويلاً في النضال من أجل العدالة، ولكن من الواضح أنهم يظهرون علامات الصدمة والقلق والإرهاق والاكتئاب وغيرها من مشاكل الصحة النفسية والعقلية التي تظهر أثناء قيامهم بعملهم. يقدم هذا المورد تمارين سهلة وبسيطة يمكن لأي شخص القيام بها.
التواصل مع الأرض: التجذر، كيف نمارسه.	يمكن من خلال هذا المورد اكتشاف فائدة التجذر وبعض طرقه البسيطة للغاية.
البحث التشاركي النسوي كأداة لتحقيق العدالة المناخية (ecu.edu.au).	ورقة بحثية أعدتها منظمة APWLD، إحدى أقوى المنظمات النسوية التي تستخدم البحث التشاركي النسوي (FPAR) كمنهجية وممارسة وأداة لبناء وتنظيم الحركة النسوية. تقدم الورقة فهماً واضحاً لكيفية استخدام البحث التشاركي النسوي كأداة لتحقيق العدالة المناخية.
فن استراتيجية المناصرة.	يهدف هذا الكتيب إلى المساعدة في جعل جهود المناصرة استراتيجية وفعالة قدر الإمكان. وهو يقدم نهجاً منظماً ومجرباً بشكلٍ جيد لتطوير استراتيجية المناصرة. ويسلط الضوء على أمثلة قوية للمناصرة في العمل من بعض الحملات التي شارك فيها مركز الديمقراطية وساعد في قيادتها. كما يقدم مجموعة من تمارين ورش العمل التي يمكن للمجموعات استخدامها أثناء تخطيط حملات المناصرة الخاصة بهم.

الملحق رقم (3): شخصيات تمرين "مشية القوة"

1. امرأة تبلغ من العمر 33 عامًا هاجرت من الريف إلى الحضر/ العاصمة في سن 16 عاماً للعمل في التجارة غير الرسمية، وتعمل من الساعة 4 صباحاً حتى 10 مساءً دون راحة. لم تتعافَ بعد من كوفيد19- ولا تستطيع تحمل تكاليف الرعاية الطبية، لكنها مضطرة للعمل. يجب أن تأخذ طفلها ذي الإعاقة البالغ من العمر 12 عاماً للعمل معها.

2. فتاة تبلغ من العمر 15 عاماً تركت المدرسة الثانوية لمساعدة والديها في مزرعة الكاكاو الخاصة بهم. تعمل لساعات طويلة وتتولى مسؤوليات المنزل والرعاية.

3. عاملة في منظمة غير حكومية تبلغ من العمر 50 عاماً من كينيا، تكمل درجة الدكتوراه إلى جانب عملها. تؤمن بالمساواة في النوع الاجتماعي، ولكنها غالباً ما تواجه سلوكيات ذكورية في منظمتها والمؤسسة الأكاديمية التي ترتادها، مما يجعلها تشعر بعدم الأمان.

4. صبي يبلغ من العمر 12 عاماً، لديه إعاقة سمعية، ولا يستطيع الوصول إلى التعليم الخاص. يعمل مع والدته المريضة في السوق. إنه يفعل ما بوسعه لدعمها، ولكنه يتمنى أيضاً أن يكون في المدرسة وأن تتوفر له فرصة للتعلم واللعب مع الأطفال الآخرين.

5. رجل يبلغ من العمر 24 عاماً من غرب إفريقيا، لا يزال متستر على هويته الجنسية، وهو لاعب كرة قدم يلعب لصالح أحد أندية كرة القدم في المملكة المتحدة. لديه قصر في كل قارة، و10 سيارات، ولكنه يشعر بالفراغ والوحدة ولا يثق بأحد في سره.

6. رجل أبيض يبلغ من العمر 19 عام يقطن الولايات المتحدة، وهو "يعيش الحلم الأمريكي"، وسيحصل قريباً على ميراثه من والده بارون النفط (عندما يبلغ من العمر 21 عام)، ويدرس في جامعة مرموقة. يستعيد صورته العامة بعد محاكمته بتهمة اغتصاب لأحد/إحدى طالبات الجامعة.

7. رجل يبلغ من العمر 70 عاماً، رجل قروي أرمل، يمتلك مزرعة ذرة صغيرة، ويقدر النساء حقاً، ليس لديه أبناء، ولكنه لن يسمح لبناته بوراثة أرضه. إنه قلق بشأن مستقبله لأن إرث أرضه يبدو غير آمن بالنسبة له.

8. مسؤولة حكومية سوداء تبلغ من العمر 39 عاماً، تم التحقيق معها مؤخراً بتهمة الفساد، ولكن تمت تبرئتها عندما تبرع زوجها رجل الأعمال ذو شبكة العلاقات الواسعة بسيارة للمؤسسة التنظيمية التي تقوم بالتحقيق في القضية.

9. امرأة سوداء مثلية تبلغ من العمر 18 عاماً، تم التشهير بها ونبذها من قبل أحد أفراد الأسرة، وهي هاربة بلا مكان للإقامة ولديها نظام دعم محدود.

10. امرأة سوداء تبلغ من العمر 45 عاماً، تحظى بتوازن مذهل بين العمل والحياة، مع عائلة محبة، وتعليم جيد، وزوج داعم.

11. ناشطة نسوية مختلطة العرق تبلغ من العمر 25 عاماً، تعمل على ربط الحركات الشبابية المتنوعة معاً، تواجه تحديات القوة غير المتكافئة وممارسات القيادة غير العادلة، وتعرضت للعنف في حياتها الشخصية.

12. طفلة سوداء تبلغ من العمر 11 عاماً لديها ما يكفي من الطعام، ولا داعي للقلق، ولديها مقدم للرعاية، وتحب الذهاب إلى المدرسة واللعب والتعلم.

13. مهندس نفط أسود يبلغ من العمر 40 عاماً يكافح لأنه يفهم التأثير الذي يحدثه هو وعمله على البيئة، ولكن عليه أن يدعم أسرته وأسرته الممتدة.

14. شرطي مكافحة شغب أسود، يبلغ من العمر 26 عاماً يعمل في دولة استبدادية مع زوجته التي أحبها في المدرسة الثانوية، وهي ناشطة منذ فترة طويلة، وطفليهما. لقد تم القبض عليها للتو لكن السلطات لن تخبره بمكان احتجازها. لقد ضغط مؤخراً على زوجته لإنجاب طفل ثالث، مما أدى إلى خلافات كبيرة وعنف.

15. ناشطة سوداء تبلغ من العمر 26 عاماً تم القبض عليها واتهامها بالتحريض، محتجزة في مكان غير معلن. لقد تشاجرت مع زوجها الذي كان يضغط عليها لإنجاب طفل ثالث ولا تريد أن تخبره بأنها حامل لأنها قد ترغب في تركه وتقلق بشأن ما قد يفعله إذا اكتشف ذلك.

16. امرأة سوداء تبلغ من العمر 23 عاماً بدأت للتو في العمل وانضمت مؤخراً إلى كنيسة محلية ضخمة، والتي تشجعها على إظهار إيمانها بالتخلي عن راتبها بالكامل وتقديم خدمات جنسية للقس.

17. قس أسود يبلغ من العمر 60 عاماً، ثري للغاية يمتلك طائرة خاصة ويقود كنيسة كبيرة. زير نساء معروف ومقبول على نطاق واسع، يحب إساءة استخدام سلطته من خلال جعل الناس يعطونه المال (الذي لا يحتاج إليه) وإظهار تفانيهم من خلال السماح له بإساءة معاملتهم واستغلالهم.

تم تعديل شخصيات تمرين "مشية القوة" الإضافية واستخدامها في Oxfam Activist Lab ويمكن الوصول إليها من خلال هذا الرابط.
يرجى مشاركة الشخصيات الجديدة التي تبتكرونها معنا، فنحن نحب الاستمرار في بناء شبكة الشخصيات التي يمكن للناس الاستفادة منها.