

**RESTLESS  
DEVELOPMENT**

# مجموعة أدوات تدريب قوة الشباب

نموذج ١





نموذج ١

# المطالبة بالقوة في تطور-ي كقيادي/ قيادية





## الخطوة ١

### التَّجْدِر والمشاركة

كَميَّسِر-ة، يجب أن تفهم-ي التَّجَارِب الحية للمشاركات/  
المشاركين، وكيف يفهمن/يفهمون قوَّتَهِن/قوَّتَهْم وقوَّة  
الآخرين. وقد تكون/تكونين قد عرفت أي مشاركات/  
مشاركين قد يحتجن/يحتاجون إلى دعم يتناسب معهن/  
معهم ومن سيتمكَّن/يتمكنون من تولي دور ريادي في  
الدورات القادمة.

خلال المرحلة الأولى من هذا التَّموذَج، سندعم القائدات  
المُشَابِت/القادة الشُّبَاب لإنشاء مساحة للتعلُّم بناءً على  
تجاربهن/تجاربهم الحية. سنستطلع أيضاً مدى فهم  
المجموعة للقوَّة ونُيَسِّر الحوارات حول القوَّة والنَّفوذ  
الدَّائيتين.

الوقت الإجمالي: ٥ ساعات

بعد إكمال هذه الخطوة، يجب أن تشعر المشاركات/يشعر  
المشاركون بالراحة مع أقرانهن/أقرانهم ويفهمن/يفهموا  
ما يتطلب لضمان مساحة آمنة وشاملة للجميع. يجب أن  
تبدأ المشاركات/يبدأ المشاركون باعتبار أنفسهن/أنفسهم  
قائدات/قادة وأن يفكرن/يفكروا بما يجعلهن/يجعلهم  
أقوياء. ولكن قد لا توافق/يوافق بعض المشاركات/  
المشاركين مع مبدأ قوَّة الشُّبَاب وقد يحتجن/يحتاجون إلى  
المزيد من الإقناع!

## تمرين التجذر

- الطلب من الجميع الجلوس أو الوقوف ضمن دائرة. الطلب من كل شخص قول بضع كلمات تشرح شعوره/شعورها في اللحظة الحالية. مثلاً: «أشعر بالقلق قليلاً بالنسبة للدورة»، «أشعر بالجوع لأنني فوّت الإفطار»، «أنا شاردة الذهن لأنني أنتظر اتصالاً»، «أشعر بضغط نفسي لأن لدي فرضاً لأسلمه».
- الاعتراف بالمشاعر والعواطف المختلفة التي شاركت بها. وتقديم الشكر للجميع على المشاركة لأن ذلك يساعد على التفاهم في ما بيننا.
- تقبل أن الجميع يأتي إلى ورشة العمل بمزاج مختلف- ولا نتوقع أن يبذل الجميع جهداً كاملاً كل الوقت.
- تشجيع المشاركين/المشاركات على دراسة أي نوع من الدعم يحتاجون/يحتاجون إليه منّا كميّسات/ميسّرين، ومن بعضهم البعض، للمشاركة بشكل فعّال في الدورات.

٣٠ دقيقة

تشجيع المشاركين/المشاركات

على الشعور بأنهم موضع

ترحيب

الإقرار بتأثير العوامل الدّاخلية

والخارجية على وجودنا في

مساحة معيّنة

## مساحات آمنة

- تفسير أننا سنركّز في هذا التّموذج على رحلات الرّيادة الفردية. وكجزء من هذا الأمر، قد تشعر/تشعرين أنك ترغب/ترغبين في المشاركة بعناصر من قصصك الشخصية وتجربتك الحيّة.
- شرح أنه خلال العمل على التّموذج سندعوكن/ندعوكم إلى المشاركة بالتّجارب الشخصية والحيّة، لكن الأمر اختياري ويمكنكن/يمكنكم المشاركة بقصة خيالية أو الانسحاب من نشاط معيّن في أي وقت.
- لذلك من المهم أن تشكّل ورشة العمل هذه مساحة آمنة لجميع المشاركين/المشاركات.
- الاقرار بأن ذلك مهم للغاية بما أن العديد منّا قد تعرّض للصدمات والتّمييز.
- إجراء نقاش ضمن مجموعة حول «ما معنى الحصول على مساحة آمنة؟» «ما الذي يشعرك بالانتماء؟»

٦٠ دقيقة

تأسيس هذه الثقافة لورشة

العمل

- تدوين بضع نقاط على رسم بياني وعرضه على الجدار خلال الدورات.
- مشاركة بروتوكولات الحماية والرفاهية مع المشاركات/المشاركين (مثلاً: مع من يجب التحدث، أي دعم للرفاهية متوفّر)

## ما هي الريادة وما هي القوة؟

الملحق ١,١

- الشرح بأننا سنتكلم كثيراً في هذا النموذج عن مفاهيم الريادة والقوة.
- تقسيم المجموعة إلى مجموعتين متساويتين والطلب منهما التناقش في مجموعات ثنائية أو صغيرة.
- ٦٠ دقيقة
- مساعدة المشاركات/المشاركين
- لبدء استكشاف أفكار للقوة

- المجموعة ١: ما الذي تعنيه الريادة بالنسبة لك؟

- المجموعة ٢: ما الذي تعنيه القوة بالنسبة لك؟

- طلب المشاركة بالأوراق اللاصقة (ألوان مختلفة للريادة والقوة). الطلب من المشاركات/المشاركين التفكير بالمواضيع والصلات المشتركة.
- إذا دعت الحاجة لذلك، المشاركة بالتعريفات التالية حول الريادة:

الريادة: هي فعل قيادة مجموعة من الأشخاص أو منظمة.

القوة: القدرة أو الإمكانية على توجيه تصرفات الآخرين أو مجرى الأحداث أو التأثير عليها.

القوة الذاتية: حين تستند قوة الفرد إلى الخصائص والكفاءات والمهارات.

- التعريف بتحديد «رستلس ديفلبمنت» للقوة (استخدام الرسم البياني في الملحق ١,٢)
- القوة الداخلية
- القوة الداعمة

## - القوّة الدافعة

- تشجيع المجموعة لتفكّر بمفهوم الرّيادة والقوّة، وكيف يرتبط ذلك بتحديد القوّة الداخلية والداعمة والدافعة.
- الإقرار بأنه غالباً ما نشعر بالعجز كشابات/شبان وناشطات/ناشطين، لكننا نستطيع أن نطالب بقوّتنا ونتولّى الرّيادة.
- إذا دعت الحاجة لذلك، المشاركة بالتّعريفات التّالية حول الرّيادة

## القوّة- مسألة شخصية

- تذكير المشاركات/المشاركين بالمحادثة السّابقة خلال دورة «المساحات الآمنة»، وأنهن/أنهم غير مضطرات/مضطرين للمشاركة بتجارب شخصية إذا لم يشعرن/يشعروا بالراحة للقيام بذلك
- إذا شعرت بالراحة لذلك، كميسّرة، شاركي تجربتك ومسيرتك الشّخصية من الشعور بالعجز إلى المطالبة بالقوّة [الأمر اختياري]
- الطلب من المشاركات/المشاركين تشكيل مجموعات صغيرة وقيام كل شخص بالدّور بمشاركة الجميع في الإجابة عن الأسئلة:
  - متى شعرت في حياتك بالعجز؟
  - ما الدّي تغيّر وأوصلك إلى ما أنت عليه اليوم؟
- عدم الاستعجال في القيام بهذا النّشاط، وإعطاء المشاركات/المشاركين الوقت الكافي للتحدّث والتّعريف على بعضهن/بعضهم البعض.
- الطلب من المشاركات/المشاركين العودة سوياً وتبادل بعض الأفكار من تجربة المشاركة.

٩٠ دقيقة

مساعدة المشاركات/المشاركين

ليدركن/يدرکوا قوّتهن/قوّتهم

ويسلمن/يسلموا بها

## ما الذي يعطيني

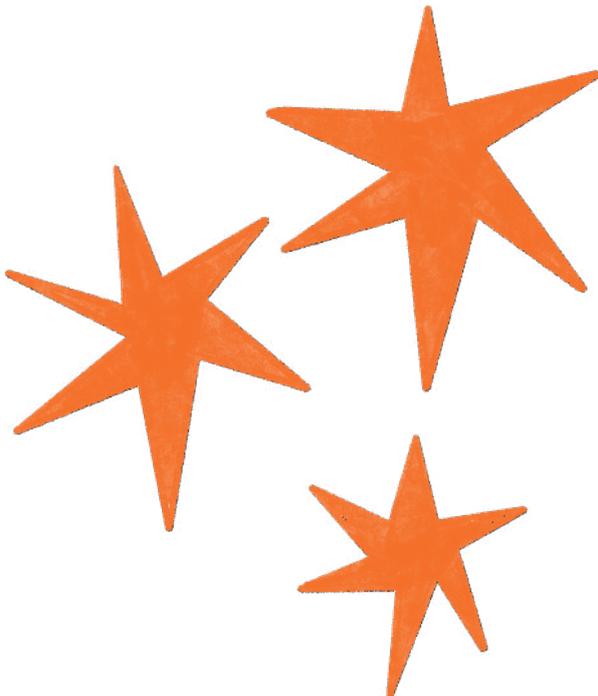
### القوة؟

٦٠ دقيقة

إعطاء المشاركات/المشاركين

المساحة للتفكير والابتكار

- الشرح بأننا سنفكر الآن بالعوامل، والصفات، ونقاط القوة، والتجارب الشخصية التي تعطينا القوة وتسمح لنا بالتأثير على الآخرين.
- الطلب من المشاركات/المشاركين تدوين ما يعطيهم/يعطيهم الشعور بالقوة أو القدرة على التأثير على الآخرين، مثلاً، القدرة على المحاورة بشكل جيّد، والتعاطف، والتغلب على المحن.
- الطلب من المشاركات/المشاركين استخدام بقيّة الدورة للتفكير فردياً بهذه الصفات واستعمالها لإنتاج أمر خلاق. مثلاً: كتابة قصيدة، صنع عمل فني، لصق الصور المجمّعة (كولاج)، إنتاج شريط مصوّر قصير، الكتابة الإبداعية [تقديم المواد، إذا كانت متوفّرة].
- تشجيع المشاركات/المشاركين على استخدام وسائل مبتكرة، ولو قلن إنهن لسن مبدعات/قالوا إنهم ليسوا مبدعين فنياً!



## الأقلمة؟

## الشمولية!

- من أجل المتعلّّمت-المتعلّّمين بصرياً/من يعانين- يعانون من فقدان للسمع: تدوين النقاط الرئيسية من المناقشات على لوح ورقي قلاب ورسم صور ورسوم بيانية تساعد على الشرح كي يتمكن الجميع من متابعة ما يحدث.
- من أجل من قد يعانين/يعانون في صنع الأشغال الفنية واليدوية: التشجيع على مجموعة من سبل التعبير الإبداعية (ليس الرسم والكولاج فقط) كي نسمح لجميع المشاركات/المشاركين بالمشاركة. وعند الحاجة، تشجيع المشاركات/المشاركين على مساعدة بعضهن/بعضهم البعض.
- الوقت ليس كافياً؟: التركيز على التّجدر وإنشاء مساحة آمنة، والمتابعة بمناقشات ثنائية حول ما الذي يعطيهم/يعطيهم الشّعور بالقوّة. الاقتراح بأن يتم إكمال النّشاط الإبداعي في وقت الفراغ بعد الدّورة.
- مراعاة تأثير الصّدمات: الطلب من المشاركات/المشاركين إعلام الآخرين مسبقاً إن كن سيخبرن/كانوا سيخبرون قصّة أو يستخدمن/يستخدمون كلمات قد تتسبب بإشكالية. والتأكّد من أن المشاركات/المشاركين على دراية بأنهن/أنهم يستطيعن/يستطيعون أخذ استراحة في أي وقت.

### نصائح هامة

#### للميسّرة

خلال النّقاشات حول القوّة، من المهم أن تدرك-ي القوّة والامتياز اللذين تمّلكهما/تمّلكينهما كميسّرة، استناداً إلى عرقك وجنسيّتك ودراستك والطبقة التي تنتمي/تنتمن إليها والنوع الجنسي وخصائص أخرى. وقد ترغب/ترغبين في التّفكير بدورك كممثل-ة لمنظمة دولية أو محلية وكيف يتقبّل المجتمع المحلي هذا الأمر



## الخطوة ٢

# التَّعَلُّمُ وَالِاخْتِبَارُ

خلال الخطوة الثانية لهذا التّموذج، سنصنع فرصة للقائدات الشّابات/القادة الشّباب لكسب معارف ومهارات جديدة واختبارها وبناء الثّقة في استخدامها في بيئة داعمة. سنستند، خلال هذه الدّورة، إلى مفاهيم سابقة للقوّة ونستخدمها لنستكشف الديناميكيات (القوى المحرّكة) المختلفة للقوّة التي نعمل ضمنها ونفهمها.

والنّفوذ بطريقة إيجابية. ولكن قد تحتاج/يحتاج بعض المشاركات/المشاركين إلى المزيد من الدّعم لتطبيق المفاهيم الجديدة واختبارها وبناء الثّقة في استخدامها في بيئة داعمة. سنستند، خلال هذه الدّورة، إلى مفاهيم سابقة للقوّة ونستخدمها لنستكشف الديناميكيات (القوى المحرّكة) المختلفة للقوّة التي نعمل ضمنها ونفهمها.

المشاركات/المشاركين ممن يملكون/يملكون رؤية واضحة جداً للطريقة التي سيصبحن/يصبحون من خلالها قائدات/قادة، والمشاركات/المشاركين ممن يملكون/يملكون رؤية أقل وضوحاً حول الخطوات التّالية التي يحتجن/يحتاجون للقيام بها (أو إن أردن/أرادوا القيام بها حتى).

الوقت الإجمالي: ٥ ساعات

• ما يجعلنا قويات / الطلب من بعض المشاركين/المشاركات مشاركة ما صنعن/صنعوا في الدورة السابقة.

## أقوياء-المشاركة

يجب أن يكون الأمر اختيارياً.

٣٠ دقيقة

• استخدام المشاركة كتوجيه لمناقشة الأسئلة التالية:

- كيف وجدت التجربة؟

إعطاء المشاركات/ المشاركين

- هل غيرت طريقة تفكيرك بقوتك؟

الفرصة للمشاركة بالآراء

- هل تعلمت أي شيء من الآخرين في المجموعة؟

والتفكير بالدورة السابقة.

• مبادئ قوة الشباب / الشرح بأننا سنتطرق الآن إلى مبادئ قوة الشباب التي وضعتها «رستلس ديفلبمنت»

للمساعدة على تحديد ما يعني أن تكون-ي قائداً شاباً/قائدة شابة.

٩٠ دقيقة

• مشاركة ملصق مبادئ الشباب (منشور أو شرائح عرض) والتحدث عن النقاط

دعم المشاركات/ المشاركين

الرئيسية. وإعطاء الوقت الكافي للتأكد أن الجميع قد فهمها.

لفهم ما المقصود بقوة الشباب

• تقسيم المشاركات/المشاركين إلى مجموعات صغيرة وتخصيص أحد مبادئ قوة

وكيفية ارتباطها بتجربتهن/

الشباب لكل منها، مثل «يملؤنا الأمل وتملك رؤية للمستقبل». الطلب منها مناقشة

تجربتهن.

الأسئلة التالية:

- ما رأيكم/رأيكم بهذا المبدأ؟

- هل يعكس المبدأ النظرة لأنفسكن/أنفسكم وإلى عملكن/عملكم؟

- هل تعتقدن/تعتقدون أن المبدأ يحتاج إلى أقلمة أو تكييف محلي وفقاً لسياق عملكن/

عملكم؟

• إعادة جمع المشاركات/المشاركين والطلب من كل مجموعة أن تشارك أفكارها

باختصار.

- استخلاص العبر من المناقشة، وتشجيع المشاركات/المشاركين على الاستمرار في التفكير بما تعنيه «قوة الشباب» بالنسبة لهن/لهم.

- استخدام العبر لتوجيه المناقشة حول كيفية أقلمة مبادئ قوة الشباب لكل سياق.

## كيف تبدو قوة

### الشباب؟

٩٠ دقيقة

- قبل بدء الدورة، الطلب من ثلاث متطوعات/ثلاثة متطوعين التحضير للتكلم عن عملهن/عملهم. يجب أن يتحضرن/يتحضرنوا للكلام لمدة خمس دقائق بالإجابة على السؤال: كيف تقوم الشبابات/يقوم الشباب بقيادة التغيير أو صنعه أو التأثير به في مجتمعكن/مجتمعكم المحلي؟

دعم المشاركات/المشاركين كي

يفهمن/يفهموا كيف تبدو

- تقسيم المشاركات/المشاركين إلى ثلاث مجموعات، وإعطاء كل واحدة مكبراً للصوت، والشرح بأننا سنستمع إلى قصص قامت فيها الشبابات/قام فيها الشباب بالمطالبة بالقوة وأحدثن/أحدثوا تغييراً في المجتمعات المحلية.

مبادئ قوة الشباب عملياً

- الطلب من المشاركات/المشاركين مناقشة:

- ما كان مصدر الإلهام بالنسبة لكن/لكم؟

- أي مبادئ لقوة الشباب تم عرضها؟

- أي ديناميكيات للقوة كان لها دور؟ (مثلاً: من كان يملك القوة ومن لم يملكها، وهل تغير

الأمر مع مرور الوقت؟)

- الطلب من المشاركات/المشاركين إبداء رأيهن/رأيهم أمام الجميع بشكل مختصر.

- مناقشة الرأي الذي أبدته المجموعة.

- إذا سمح الوقت، المشاركة بمزيد من دراسات الحالات من عمل منظمتك لتكون

مصدر إلهام.

• الشرح بأننا سنفكر في هذا النشاط بالمهارات الرئيسية الضرورية لقوة الشباب.

• طرح الأسئلة التالية على المشاركين/المشاركات والكتابة على لوح ورقي قلاب/لوح.

- ما هي المهارات التي تحتجن/تحتاجون إليها لتكن/تكونوا قائداً/قادة؟

- ما هي المهارات التي تحتجن/تحتاجون إليها من أجل قوة الشباب؟

٩٠ دقيقة

دعم المشاركات/المشاركين

• التعرف على المهارات الرئيسية

التي يحتجن/يحتاجون

١. التواصل الفعال

لتعزيزها

٢. التحدث أمام الجمهور

٣. إيجاد الحلول للمشاكل

٤. اتخاذ القرارات

٥. التفكير النقدي

٦. حل النزاعات

٧. الإدارة الذاتية

• الشرح بأننا سنقيم أنفسنا الآن ونفكر بنقاط قوتنا والمجالات التي تحتاج إلى تطوير.

• الطلب من المشاركات/المشاركين تصنيف المهارات بالترتيب، من المجالات الأقوى إلى

الأضعف. [طباعة الملحق ١,٤ وقصه، إذا دعت الحاجة].

## الأقلمة؟

## الشمولية!

- من أجل المتعلّّمت-المتعلّّمين سمعياً/من يعانين- يعانون من فقدان للسمع: توفير تسجيلات صوتية ملصق مبادئ القوّة الشّبّابية ودراسات الحالات قبل بداية الدّورة لتتمكّن/يتمكّن جميع المشاركات/ المشاركون من الحصول على المادة والرّجوع إليها.
  - من أجل المتعلّّمت-المتعلّّمين بصرياً/من يعانين- يعانون من إعاقة سمعية: التّأكد من تدوين النّقاط الرّئيسية على لوح ورقي وتأمين نسخ ورقية للملصق ودراسات الحالات.
  - الوقت ليس كافياً؟: التّركيز على مبادئ القوّة الشّبّابية ثمّ إجراء مناقشة قصيرة حول الاستخدام الإيجابي والسّلي للقوّة.
- التّصرف ضمن السّياق: الانتباه إلى أن المناقشات حول الاستخدام السّلي للقوّة، خاصة القوّة القسرية، قد تشكّل تحدياً لمن لديهم/لديهم تجارب حيّة تتضمن نزاعات أو ظروف تعسّفية.
  - تقاطع القضايا: الإدراك بأن القدرة على ممارسة القوّة تتأثر بانعدام المساواة البنيوي في المجتمع، مثل التعصّب العرقي، أو النّظام الأبوي، أو التّمييز بسبب الإعاقة. سيختبر كل فرد القوّة بشكل مختلف.

### نصائح هامّة

### للميسرّة

تأكّد-ي من إعطاء المشاركات/المشاركين مجالاً للفهم والاستيعاب وطرح الأسئلة لدى مشاركة مفاهيم أو أطر عمل جديدة. كن منفتحاً/كوني منفتحة على الأفكار والنّقد- إذ تتوفر أكثر من طريقة لفهم فكرة وإيصالها!



### الخطوة ٣

## الإجراءات والمساءلة

خلال المرحلة الأخيرة من هذا النموذج، سنشجّع القائدات الشابات/القادة الشباب على تحديد الإجراءات وتنفيذها عملياً وتبادل المساءلة بعد الدورة التدريبية. سنيسّر أيضاً المحادثات حول المرونة والرّفاه وعناصر داعمة أخرى كي يتمكنّ الشباب من الرّيادة بنجاح.

بعد الخطوة الثالثة، يجب أن تكون-ي كميّسرة- قد فهمت الالتزامات التي قامت بها المشاركات/ قام بها المشاركون لتتخذ-ي إجراءً وتتمكّن-ي من التّعرف على العوائق المحتملة أو وسائل الدّعم الإضافية لوضع الإجراءات قيد التنفيذ.

---

الوقت الإجمالي: ٥ ساعات

ونتيجة لإكمال هذه الخطوة، يجب على المشاركات/المشاركين فهم الإجراءات التي يردن/يريدون القيام بها بشكل واضح بعد ورش العمل، بالإضافة إلى اتخاذ هدف تنمية شخصي. ويجب أن يكن/يكونوا قد فكروا/فكروا بأهمية بناء المرونة وإيلاء الأولوية لرعاية الذات والرعاية الجماعية.

• أي نوع من القائدات / الطلب من المشاركات/المشاركين الجلوس ضمن دائرة مشاركة، وقيام كل شخص

بقدرته بالمشاركة ببضع كلمات حول أي نوع من القائدات/القادة تريد/يريد أن

تصبح/يصبح (مثلاً، أريد أن أصبح قيادية/قيادياً يحترمها/يحترمه المجتمع المحلي). ٣٠ دقيقة

• إعطاء المشاركات / المشاركين تشجيع المشاركات/المشاركين على دعم بعضهم البعض، خلال تمرين دائرة المشاركة،

الفرصة للمشاركة بالآراء

والتفكير بالدورة السابقة.

• كيف أصل إلى ما أريد؟ الشرح للمشاركات/المشاركين أننا سنستخدم هذه الدورة للتركيز على الأهداف

الشخصية والخطوات التي يجب اتباعها لنصبح القائدات/القادة اللواتي/الذين نريد. تحديد الأهداف

• طرح السؤال على المجموعة: «هل يملك أحد منكم أهدافاً شخصية حالية الشخصية

ترغب/ترغبون في مشاركتها معنا؟ ٦٠ دقيقة

• الطلب من المشاركات/المشاركين تحديد هدف شخصي يرغب/يرغبون في التركيز عليه. إعطاء المشاركات / المشاركين

المجال لتحديد الأهداف

• إذا صعب الأمر على المشاركات/المشاركين، القيام بالتشجيع على التفكير بالمناقشة الشخصية أو لتطويرها.

حول «المهارات الرئيسية لقوة الشباب» من الدورة السابقة.

• تشجيع المشاركات/المشاركين على التعبير بصراحة عن الأفكار.

• تشجيع المشاركات/المشاركين على العمل على انفراد أو بشكل ثنائي، وفق راحتهم/

راحتهم. إعطاء المشاركات/المشاركين الوقت الكافي للقيام بذلك.

• الطلب من بعض المشاركات/المشاركين المشاركة بالأهداف الشخصية.

## بناء المرونة

- الشرح بأننا سنفكر، خلال هذا النشاط، حول التّحديات المختلفة التي نواجهها في حياتنا الشخصية والمهنية وكيفية بناء المرونة.

٩٠ دقيقة

- الشرح بأننا سنقوم بنشاط تفاعلي يدعى «خطوة بخطوة».
- طلب متطوع-ة سندهوه/ندعوها الشخص أ. إخباره/إخبارها أن هدف هذا النشاط هو: «أريد أن أصبح متحدّثاً/متحدّثة أفضل أمام الجمهور كي أتمكن من حشد الآخرين وقيادتهم في معركتنا لنيل حقوق متساوية».
- الطلب من الشخص أ كتابة هدفه/هدفها على لوح ورقي قلاب/لوح والوقوف في الجانب الآخر للغرفة.

دعم المشاركات/المشاركين

لتحديد التّحديات التي قد

يواجهن/يواجهون، والمقاربات

لبناء المرونة.

- الطلب من المجموعة التّفكير:

- ما هي التّحديات المختلفة أو العوائق التي قد تمنع الشخص أ من تحقيق أهدافه/أهدافها؟

- الطلب من كل شخص كتابة تحد على ورقة والوقوف بين الشخص أ والهدف. من الأمثلة على التّحديات التي قد تتضمنها:

- حاجة شخص مريض في العائلة إلى الرّعاية.

- عدم توقّر المال للدفع من أجل التدريب على التّحدث أمام الجمهور.

- الشعور بالخوف وانعدام الثّقة بالنفس بسبب وصمة العار والتّمييز.

- الطلب من الشخص أ المشي في الغرفة ومحاولة الوصول إلى الهدف.

• في كل مرّة يواجه الشخص أ شخصاً يحمل تحدياً، «سيعيق» هذا التّحدي التّقدم وسيضطر إلى التّوقف والاستماع.

• في كل خطوة، طرح السؤال التالي على الشخص أ: «ماذا قد تفعل/تفعلين لتخطي العائق/التّحدي؟»

- إذا لم يعلم/تعلم ما العمل، طلب النصيحة عندها من المجموعة الأكبر.
- الشرح بأنه في كل مرة نتوقف ونواجه تحدياً، فإننا نبني المرونة. قد يتطلب الأمر وقتاً أطول بسبب التحديات التي نواجهها، والتميز، والسياسة، والتحديات الاقتصادية، لكننا نستطيع أن نتقدم ونصل إلى أهدافنا في النهاية.

- 
- الشرح للمشاركات/المشاركين أننا سنقوم في هذه الدورة بالتفكير حول رفاها والدور الذي يلعبه في قدرتنا على الريادة.
  - الشرح أنه، في غالب الأحيان، نقوم كناشطات/ناشطين بإيلاء القضية التي نكافح من أجلها أهمية تفوق رفاها. ويمسي الوضع أسوأ بسبب انعدام الدعم النفسي للناشطات/الناشطين.
  - إذا دعت الحاجة، مشاركة التعريفات التالية و/أو عرضها على الجدار.
  - الرفاه: الحالة التي نشعر فيها بالراحة، والعافية، والسعادة.
  - الرعاية الذاتية: ممارسة القيام بدور فاعل في حماية الرفاه والسعادة الذاتيين، خاصة خلال مراحل الضغط النفسي.
  - الرعاية الجماعية: قيام المجموعات بتحمل المسؤولية المشتركة لرفاه كل عضو-ة [غالباً ما تكون استراتيجية نسوية سياسية تدعم المرونة الشخصية واستمرارية الحركات النسوية].
  - الإجهاد: حالة من الإرهاق الجسدي والنفسي. يمكن أن تحدث حين نخبر ضغطاً نفسياً لفترة طويلة.
  - التعريف بمفهوم «إجهاد الناشط-ة» والمراحل التي قد تؤدي إلى ذلك- من فترة شهر العسل إلى الضغط النفسي المزمن ثم الإجهاد [المزيد من التفاصيل في الملحق ١,٥].
- 
- الاهتمام بنفسك-  
الرفاه والرعاية  
الجماعية  
٩٠ دقيقة  
دعم المشاركات/المشاركين  
للتعرف على ممارسات الرفاه  
وتحديدها

## • ٥ مراحل للإجهاد

١. شهر العسل - الالتزام والحماس للمشاركة في المهام.
٢. بداية الضغط النفسي - تعب، انخفاض في الإنتاجية واضطرابات النوم.
٣. الضغط النفسي المزمن - انعدام الحافز والإحساس بأعراض أكثر حدة. استخدام آليات تكيف مثل تناول الكحول.
٤. الإجهاد - صعوبة في التعامل مع المهام اليومية والإحساس بالخدر وعدم القدرة على التحمل.
٥. الإجهاد المعتاد - تصبح أعراض الإجهاد عادية وتؤدي إلى التعب المزمن والاكنتاب واللامبالاة تجاه القضية.

- الطلب من المشاركين/المشاركات مراجعة دراسة قضية «فريدة» [الملحق ١,٦].
- الشرح بأن فريدة شخصية خيالية لكن قصتها تستند إلى تجربة العديد من القائدات/القادة في المجتمع المحلي.

- تشجيع المشاركات/المشاركين على مناقشة الأسئلة التالية:

- كيف تفاقمت الأمور وأدت إلى إحساس فريدة بالإجهاد؟
- كيف أثر الإجهاد على صحّة فريدة ورفاهها وحياتها الشخصية؟
- كيف أثر الأمر على منظمة فريدة والقضية التي كانت تدافع عنها؟

- التعريف بمفهوم «الرعاية الجماعية»؛ وهو «المسؤولية المشتركة عن الصّحة النفسية للناس ورفاههم ضمن المجموعات أو المنظمات».
- الشرح بأنه من المهم أن ندعم بعضنا جماعياً لنعطي الأولوية للرفاه.
- الإدراك بأن على الرغم من أن مصطلح «الرعاية الجماعية» قد يبدو جديداً إلا

أن المفهوم ليس كذلك. فلطالما قمنا بممارسة الرّعاية الجماعية في عدّة ثقافات ومجتمعات محلية. يعلّمنا ذلك أن نولي عملنا قدر الاهتمام نفسه كمناصرات/ مناصرين وقائدات/قادة من الشّباب.

- تقسيم المشاركات/المشاركين إلى مجموعتين. الطلب من المجموعة ١ أن تكتب الأمور المختلفة التي تقوم بها لتدعم الرفاه الشّخصي والرّعاية الدّائية على لوح ورقي قلاب.
- الطلب من المجموعة ٢ أن تكتب الأمور التي يمكن أن نقوم بها، كمجموعة في منظماتنا، لتيسير الرّعاية الجماعية على لوح ورقي قلاب.
- عرض كل الألواح الورقية القلابة وتشجيع المشاركات/المشاركين على التقدّم نحوها ورؤيتها والمساهمة في الإضافة إليها.

## الأقلمة؟

## الشمولية!

- من أجل المتعلّّمت-المتعلّّمين سمعياً/من يعانون- يعانون من الإعاقة البصرية: توفير تسجيلات صوتية لدراسة الحالة قبل بداية الدّورة أو إعطاء الوقت الكافي لقراءتها للمشاركات/المشاركين مسبقاً كي يکن/ يكونوا على دراية بها.
- من أجل من يعانون- يعانون من الإعاقات الجسدية: أقلمة نشاط «خطوة بخطوة» كي يتم إنجازها ضمن دائرة جلوس.
- مراعاة الصّدمات: مراجعة دراسة حالة «فريدة» مسبقاً والتّعرف على العناصر المتشابهة مع المشاركات/المشاركين. إذا دعت الحاجة، القيام بأقلمة دراسة الحالة وتغييرها كي تكون بعيدة عن الواقع المُعاش للمشاركات/المشاركين.
- الممارسات المناهضة للاستعمار: الإدراك أن المقاربات الغربية تجاه الرّعاية الدّاتية قد تغطي غالباً على النّقاش حول رفاه الناشطات/الناشطين، ومن المهمّ إذاً الإقرار بوجود ممارسات مختلفة. فبعض النشاطات، مثل حضور مراسم دينية أو الطبخ مع العائلة، توفّر الرّفاه لكنها قد لا تكون مرتبطة أصلاً بالمصطلح.
- الوقت ليس كافياً؟: التّركيز على تحديد أهداف ونشاطات شخصية بعد ورشة العمل. تيسير مناقشة غير رسمية حول المرونة والرّفاه.

### نصائح

### هامّة للميسّرة

حين تدعم/تدعمين المشاركات/المشاركين لتحديد التزام شخصي والمشاركة به، تذكّري أنك موجود-ة للتشجيع وليس لفرض الأمور عليهن/عليهم أو لإخبارهن/إخبارهم بما عليهن/عليهم القيام به! قم/قومي بتشجيعهن/تشجيعهم على التّفكير كيف يمكن أن يکنن/يكونوا مُساءلات/مساءلين أمام المجتمعات المحلية بدلاً من أن يعدن/يعودوا بالتّقارير إليك كميّسة-ة.



## الملحق ١,١

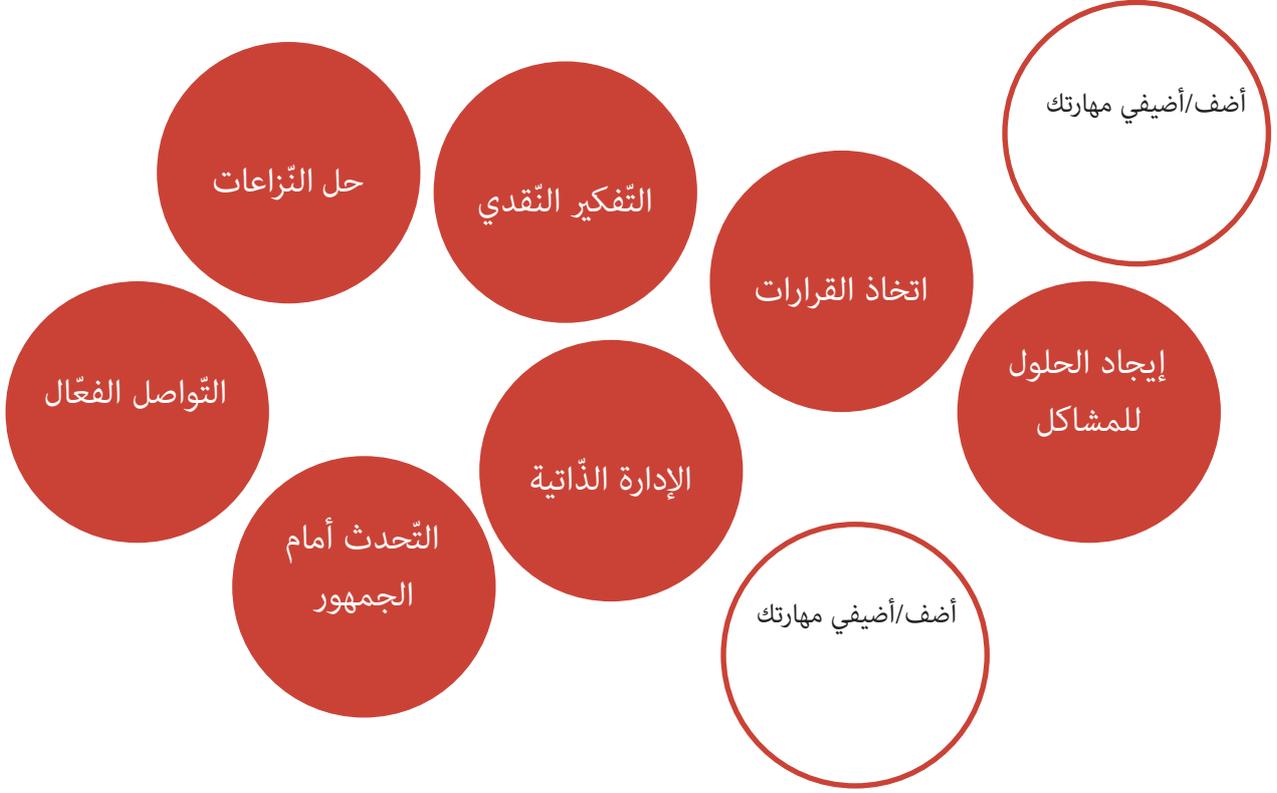
### ما هي الريادة؟ ما هي القوة؟ - إقتباسات

<p>«القائد... مثل الراعي. يبقى خلف القطيع تاركاً الأكثر فطنة في المقدمة ليلحقه الآخرون، من دون أن يدروا أنه تتم إدارتهم من الخلف».</p> <p>نيلسون مانديلا</p>	<p>«القائدة الحقيقية لا يبحث/تبحث عن الإجماع بل يشكّل/تشكّل الإجماع».</p> <p>مارتن لوثر كينغ- جونيور</p>
<p>«إحدى الانتقادات التي واجهتها عبر السنين، أنني لست عدائية كفاية أو حازمة كفاية، أو ربما لأنني أشعر بالتعاطف، فإن ذلك يعني أنني ضعيفة. إنني أعارض الأمر بالكامل. لا أقبل أن أصدق أنني لا أستطيع أن أكون متسامحة وقوية في الوقت نفسه».</p> <p>جاسيندا أردن</p>	<p>«يصعب تعريف الريادة ويصعب أكثر تعريف الريادة الجيدة. ولكن إذا استطعت أن تجعل-ي الناس يتبعونك إلى أقاصي الأرض، فإنك عندها قائدة-عظيمة».</p> <p>إندرا نويي</p>
<p>الابتكار هو ما يميّز التابع-ة عن القائد-ة</p> <p>ستيف جوبز</p>	<p>«أعتبر أن القائد-ة هو/هي أي شخص يتولى/تتولى مسؤولية العثور على الإمكانيات لدى الأشخاص والمسارات، ويملك/تمتلك الشجاعة لتطوير هذه الإمكانيات».</p> <p>برونيه براون</p>

<p>القوة نوعان. نوع نحصل عليه من الخوف من العقاب والنوع الآخر من مبادرات المحبة. القوة التي تستند إلى المحبة هي ألف مرة أكثر فاعلية وديمومة من تلك المستمدة من الخوف من العقاب».</p> <p><b>مهاثما غاندي</b></p>	<p>«يحاول الناس أحياناً أن يدمروك، لأنهم يدركون بالضبط أن لديك القوة - ليس لأنهم لا يفهمون قوتك، بل لأنهم يفهمونها ولا يريدون أن يكون لها وجود».</p> <p><b>بل هوكس</b></p>
<p>يجب أن تسخر النساء قوتهن- الأمر حقيقي تماماً. يجب أن يتعلمن تقبل أول رفض. وإذا لم يستطعن التّقدم مباشرة، فما عليهن إلا الالتفاف على الزوايا.</p> <p><b>شير ((Cher</b></p>	<p>«حين يصمت العالم كلّهُ، حتى صوت واحد يصبح قوياً».</p> <p><b>ملالا يوسفزي</b></p>
<p>«كلّما تقدّمت إلى مراكز ثقة وقوة، احلم-ي قليلاً قبل أن تفكّر-ي».</p> <p><b>توني موريسون</b></p>	<p>لست مهتماً بالقوة لما تقدّمه من سلطة، بل أنا مهتم بالقوة الأخلاقية، العادلة، الخيرة».</p> <p><b>مارتن لوثر كينغ- جونيور</b></p>



المهارات الرئسية لقوة الشباب



## الملحق ١,٥

### فهم الإجهاد في سياق النشاط الاجتماعي

(مقتبس من كتيب الناشط-ة Activist Handbook)

الإجهاد هو النتيجة النهائية للضغط النفسي المزمن. إنه متلازمة تتصف بمشاعر الانزعاج، وانعدام الحافز، والاضطرابات العاطفية.

المرحلة ١ - شهر العسل - الالتزام والحماس الأوليين للمشاركة في المهام. مثلاً، عند بداية مسيرتك ضمن مجموعة ناشطة جديدة.

المرحلة ٢ - بداية الضغط النفسي - يبدأ الإحساس بأعراض الضغط النفسي الشائعة، مثل التعب، انخفاض الإنتاجية واضطرابات النوم.

المرحلة ٣ - الضغط النفسي المزمن - انعدام الحافز + الإحساس بأعراض أكثر حدّة بشكل متكرر. في هذه المرحلة، قد تبدأ العادات السيئة مثل التدخين، الشرب، الخ.

المرحلة ٤ - الإجهاد - صعوبة في التعامل مع أقل قدر من المهام اليومية حتّى. يبدو كل ما حولك مملاً وبشعاً، ويبدأ الشّخص بالإحساس بالخدر أو بعدم القدرة على التّحمل طيلة الوقت.

المرحلة ٥ - الإجهاد المعتاد - تتغلغل أعراض الإجهاد إلى الحياة العادية ويشعر الشّخص بالتّعب المزمن والاكتئاب واللامبالاة.

العلاج	الوقاية	الأسباب
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أخذ وقت للاستراحة من الأمور التي تشعرك بالضغط النفسي. إذا وصل الأمر إلى هذا الحد، لا بأس بأخذ استراحة قصيرة من النشاط الاجتماعي للتركيز على نفسك. ففي نهاية الأمر، ستعود/تعودين أقوى وأكثر تصميمًا على إحداث تغيير!</li> <li>• إخبار الأشخاص الموثوقين من حولك بما تشعر/تشعرين به. الاعتراف بالإجهاد لا يجعلك ضعيفاً/ضعيفةً!</li> <li>• السعي للحصول على مساعدة مختصة. إن السعي للحصول على مساعدة مختصة لا يدعو للخجل أبداً وهو أمر طبيعي بالكامل!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• إدراك التّعرض لكمّ هائل من الضغط النفسي</li> <li>• أخذ فترات استراحة متكررة.</li> <li>• الشّعور بالرضا بأداء مهام يومية أخرى.</li> <li>• عدم إهمال الهوايات.</li> <li>• أداء التمارين الرّياضية لـ ٣٠ دقيقة على الأقل يومياً</li> <li>• الرّعاية الدّائية - المحافظة على رطوبة الجسم، والنّوم لـ ٧-٨ ساعات في اليوم، والخروج مع الأصدقاء، والمحافظة على التّواصل مع الأحباء، واقتناء حيوان أليف، وإيجاد اهتمامات جديدة للاستمتاع بها.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مهام تتطلب جهداً شديداً</li> <li>• انعدام الدّعم المناسب</li> <li>• انعدام الإدراك الدّائى</li> <li>• لا فرصة لأخذ استراحة من الروتين اليومي</li> <li>• عدم الإحساس بالرضا من أداء المهام/العمل</li> <li>• ضغوطات شخصية أخرى، مثل المشاكل العائلية</li> <li>• عدم السّيطرة على الأمور</li> <li>• عدم الموازنة بين العمل والحياة الخاصة</li> <li>• انعدام الإنصاف</li> </ul>

الأسباب	الوقاية	العلاج
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الحصول على علاج اختصاصي/ استشارة، إذا دعت الحاجة.</li> <li>• إدراك حدود قدراتنا وتقبّلها - فنحن لسنا منيعات/منيعين!</li> <li>• * عدم إعطاء النّشاط الاجتماعي أو العمل الأولوية على حساب الرّفاه الشّخصي.</li> <li>• * طلب المساعدة من الأصدقاء أو الزّملاء (أو ناشطات/ناشطين) آخرين إذا كانت المهام فوق قدرة التّحمّل.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تباع أسلوب حياة صحي - البدء بالذهاب إلى التّوم في ساعة معقولة، وشرب المزيد من المياه، واتباع حمية غذائية صحيّة، وقضاء المزيد من الوقت في</li> </ul>

باختصار، الإجهاد هو المرحلة الأخيرة من الضغط النفسي حين يجد الشّخص أنه أصبح من الصعب التعامل مع الحياة اليومية. يمكن أن يتسبب الإجهاد بتأثيرات هامة على الصّحة الجسدية (مخاطر أعلى لإصابات القلب الوعائية، والسمنة، وداء السّكري، الخ) وبتأثيرات نفسية قد تؤدي إلى الاكتئاب. لذلك، يجب الوقاية من الإجهاد بأي ثمن ومعالجته على الفور إن وُجد. يجب أن يعي الجميع هذا المفهوم، ونعتقد بأن يجب أن يتم تعليمه في المدارس. من واجب الناشطات/الناشطين المساعدة على تغيير العالم نحو الأفضل، لكن من واجبهن/واجبهم أيضاً حماية أنفسهن/أنفسهم والمحافظة على صحتهن/صحتهم النّفسية والجسدية.

## الملحق ١,٦

### قصة فريدة

تبلغ فريدة ٢٣ عاماً من العمر وتعيش في أروشا في تنزانيا، شرق أفريقيا. تعود أصول عائلتها إلى الزيف حيث ترعى الماشية، لكن فريدة تعيش في المدينة حيث تعمل كمتقفة أقران لمنظمة غير حكومية محلية. تحب عملها بما أنه يسمح لها بالذهاب إلى المدارس وتعليم الأطفال عن حقوقهم/حقوقهن. تشعر بحافز للعمل حين تسنح لها الفرصة للتحدث مع فتيات يأتين من الخلفية نفسها التي تنتمي إليها.

لقد نجت فريدة من تشويه الأعضاء التناسلية ولولا تدخل عمتها لكانت أُجبرت على الزواج في سن السادسة عشر. تشعر بشغف شديد للعمل مع مجتمعها المحلي لمعالجة هذه القضية ودعم الفتيات اللواتي يأتين إلى المدينة للبحث عن ملجأ. وعدا عن عملها اليومي، تقوم بإدارة منظمة تدعى «الفتيات يرفعن الصوت» (Girls Speak Up) التي تؤمن ملجأً للفتيات بالإضافة إلى تثقيف حول حقوقهن. كما أنها تحاول أن تلتقي بقيادة المجتمع المحلي وبالأهل

حين بدأت العمل، كانت تساعد ثلاث فتيات فقط، لكنها تقدم العون الآن لأكثر من عشرين فتاة يقطنن في منزلها ومع جيران قربها تدفع لهم لقاء ذلك. تقوم بالطبخ لهن كل يوم بعد العمل وتساعدهن بالفروض المدرسية. وغالباً ما يطلب أعضاء المجتمع المحلي مساعدتها لتحل مشاكل عائلية. تشارك في شبكة وطنية للمدافعات/المدافعين عن حقوق الفتيات وتستقل الحافلة لتصل إلى العاصمة لتحضر اجتماعات وفعاليات.

مع الوقت، بدأت فريدة تشعر أنها ليست على ما يرام. إنها تعب ومحبطة. تصل أكثر الأحيان متأخرة إلى العمل ولا تؤدي مهامها جيداً. لا تملك إلا قليلاً من الوقت لنفسها في المنزل، ولم تعد تستمتع بمشاهدة المسلسلات الدرامية التلفزيونية مع الفتيات حتى. كانت تلعب كرة الشبكة مع زميلاتها القدامى في الصف، لكنها لم تعد تستطيع ذلك لأنها تشعر بذنب شديد، كأن عليها أن تقوم بأمر آخر.

تشاهد الأخبار كل يوم وتتصفح وسائل التواصل الاجتماعية لتطلع أكثر على حقوق الفتيات وتتواصل مع مدافعات أخريات معنيات/مدافعين آخرين معنيين بقضية تشويه الأعضاء التناسلية. يتم إرسال صور وشرائط مصورة صادمة إليها عن تعرّض فتيات لاعتداءات من قبل شركائهن أو آبائهن. تشاهد كمّاً كبيراً من الصور لدرجة أنها لم تعد تؤثّر فيها. تشعر بإحباط شديد من الجميع، من الدولة والنظام الصحي وكبار المجتمع المحلي. لا تعرف إلى من تلجأ.

وفي يوم من الأيام، تتوقف عن القيام بأي شيء. وتنغلق على نفسها. فتقوم الفتيات في البيت بالاهتمام بها ويساعدن في تحضير الوجبات، لكنها لا تأكل. تذهب لزيارة الطبيب-ة لكن لا يستطيع/تستطيع أن يجد/تجد مرضاً. تتصل بها صديقة قديمة فتتحدث معها طلباً للنصيحة، وتقول الصديقة لها: «أعتقدين أنك مصابة بالإجهاد؟».

**RESTLESS**  
**DEVELOPMENT**



حقوق الطبع والنشر © Restless Development ٢٠٢٤

تقرير فني وتصميم بواسطة Shehzil Malik