

**RESTLESS  
DEVELOPMENT**

# مجموعة أدوات تدريب قوة الشباب

نموذج ٤





## الخطوة ١

### التَّجْدُر والمشاركة

لقد تم تصميم هذا النموذج للمساعدة على إرشاد القائدات/القادة الشباب كي يتمكنّ/يتمكنوا من تحويل السلطة وإحداث تغيير في المجتمعات المحلية التي ينتمون إليها. واستند هذا النموذج إلى الخطوات الثماني لدرجة المساءلة بزيادة شبابية المشروحة بالتفصيل في مستند [الرّيادة الشّبابية، المشاركة والمساءلة ٢٠٢٠](#) الذي تم إعداده بالتعاون مع رستلس ديفلبنمت، وصندوق الأمم المتحدة للسكان UNFPA، ومنظمة Youth Leaders.

سنقوم خلال الخطوة الأولى لهذا النموذج بتلخيص المناقشة حول المساحات الآمنة بعد أن نفتتح الدورة بتمرين تجدّر. وستعرّف هذه الدورة بمفهوم المساءلة بزيادة شبابية وبدورة المساءلة بزيادة شبابية من ثماني خطوات.

وسيتّم من بعدها دعم المشاركات/المشاركين للعمل معاً لتوضيح محور تركيز المساءلة والبناء على العمل القائم ومجالات الاختصاص. وستعمل المجموعة لتخطط لنظام بيئة العمل وتحدد المتعاونات المحتملات/المتعاونين المحتملين استناداً إلى عملهم/عملهم في مجال المساءلة.

بعد إكمال هذه الخطوة، يجب أن يكون للمشاركات/المشاركين نظرة عامة حول المساءلة بزيادة شبابية ومحور تركيز واضح ليرشدهم/يرشدهم خلال الدورة القادمة.

كميسرة، يجب أن تستعلم-ي جيّداً من المشاركات/المشاركين عن المجالات التي يولونها/يولونها أهمية والتجربة القائمة مع المساءلة وأي ثغرات معرفية يجب توقعها.

الوقت الإجمالي: ٥ ساعات



نموذج ٤

## تحويل السّلة لإحداث التغيير

## تمرين في التجذير

- الطلب من المشاركين/المشاركات إغلاق أعينهن/أعينهم.
- الشرح أن علينا كمجموعة أن نعد حتى رقم ٢١. ولكن يجب ألا يتكلم أحد في الوقت نفسه. وإذا تكلم أحدهم فيجب عندها العودة إلى الصفر.
- الاستمرار إلى أن تصل المجموعة للرقم ٢١.

٣٥ دقيقة

تشجيع المشاركين/المشاركين

على التركيز قبل الدورة

## مساحات آمنة

- الترحيب بالجميع إلى ورشة العمل.
- تلخيص المناقشات حول المساحات الآمنة التي جرت في النماذج ١-٣ «ما معنى الحصول على مساحة آمنة؟» [إذا كانت المجموعة جديدة، يجب إعادة الدورة].
- التأكد من أن المشاركين/المشاركات على دراية بأن لهن/لهم الحرية في أخذ استراحة عند الحاجة.
- مشاركة بروتوكولات الحماية والرفاه.

٣٥ دقيقة

تأسيس ثقافة ورشة العمل

## مقدمة إلى المساءلة

- الشرح أن من المهم فهم بعض مفاهيم المساءلة الأساسية قبل تحديد أولويات المساءلة - وما الذي يجعل المساءلة بريادة شبابية مختلفة!

٣٠ دقيقة

مساعدة المشاركين/المشاركين

على فهم مفاهيم مساءلة

أساسية

المساءلة

«إلتزام أو رغبة في تقبل المسؤولية أو تحمّلها عن الأفعال الشخصية»

## مساءلة ثنائية الاتجاه

«المساءلة الثنائية الاتجاه هي فكرة أن القادة/القائدات والتابعين/التابعات مسؤولون/مسؤولات عن أفعالهم/أفعالهن، وأن الفريقين بحاجة إلى تبادل المساءلة. فهو التزام ثنائي الاتجاه حيث يتحمل الشخص المفوض بالمهمة والشخص المتلقي لها المسؤولية.»

## مساءلة بريادة شبابية

«تمكين الشباب من مساءلة صانعي القرارات في ما يتعلق بالالتزامات التي تعهدوا بها تجاه التنمية المستدامة من خلال رفع القدرات والحصول على المعلومات والشعور بالمسؤولية.»

الطلب من المشاركين/المشاركات في مجموعات صغيرة مناقشة التالي:

- بم تفكر/تفكرين حين تسمع/تسمعين كلمة «مساءلة»؟
- أمكنك أن تفكر-ي بأي أمثلة لمساءلة ثنائية الاتجاه؟
- ما الذي تعتقد/تعتقدين أنه قد يجعل المساءلة بريادة شبابية مختلفة؟

## ما هو محور تركيز

### المساءلة لدينا؟

٦٥ دقيقة

مساعدة المشاركين/المشاركين

على تحديد مجال الأولوية-

التركيز على عمل المساءلة

### دورة المساءلة بريادة شبابية

• الشرح أننا سنتطرق في هذا النموذج إلى كيفية استخدام الأدلة لمساءلة القادة/

القائدات حول التزاماتهم/التزاماتهم.

• الشرح أن ذلك يمكن أن يتحقق من خلال اتباع دورة المساءلة بريادة شبابية.

• التعريف بدورة المساءلة (مراجعة الملحق ٤,١ للرسم البياني).

تستند دورة المساءلة إلى ثلاثة عوامل تمكين مترابطة يحددها الشباب على أنها ضرورية

لمساءلة بريادة شبابية مؤثرة، بالأخص رفع القدرات والحصول على المعلومات والشعور

بالمسؤولية.

النظرية وراء هذه المقاربة بسيطة: تمكين الشباب من خلال البيانات والمهارات والشبكات

(رفع القدرة)؛ وإيجاد فرص هادفة لهم/لهم للمشاركة في عمليات مراجعة وحوار،

والتواصل مع صانعي القرار (الحصول على المعلومات)؛ وجعلهن يبلغن/جعلهم يبلغون

عن التقدم والاستجابة للمجتمعات المحلية التي يمثلونها/يمثلونها (المسؤولية)، وخلال هذه

العملية، ستقوم الشابات/يقوم الشبان بالمبادرة لمساءلة صانعي القرار.

١. اختيار محور تركيز المساءلة (ما الذي يركز عليه عمل المدافعة؟)

٢. التخطيط لنظام بيئة عمل المساءلة (من يمتلك التأثير في هذه المسألة؟ من يعمل عليها

أيضاً؟)

٣. تعزيز شبكة المساءلة (مع من تريد/تريدين العمل؟)

٤. إنشاء مؤشرات قابلة للقياس (مع من التزمت الحكومة/الجهة المعنية؟)

٥. تحديد الاحتياجات إلى البيانات وإنشاء بيانات خاصة (ما هي المعلومات المتوفرة؟ ما

هي الثغرات؟ كيف نجمع البيانات؟)

٦. السعي إلى المساءلة (من تستهدف/تستهدفين؟ ماذا تطلب/تطلبين من الآخرين أن

يفعلوا/يفعلن؟)

٧. جعل القضية معروفة (أي وسائل ستستخدم/تستخدمين، مثلاً: التواصل الاجتماعي،

الفعاليات، الحملات العامة؟)

٨. إتمام إطار عمل المساءلة (دوّن-ي خطتك!)

• الطلب من المشاركين/المشاركين المساهمة في آرائهم/آرائهم حول التعريف والدورة

وأن يطرحن/يطرحوا أي سؤال. والتأكد أن الجميع قد فهم بالكامل قبل المتابعة. >

• المرحلة الأولى هي تحديد أولويات المساءلة.

• إذا كانت المجموعة التي تعمل/تعملين معها تملك استراتيجية قائمة أو ورقة موقف،

قد يكون من المفيد الإشارة إلى ذلك كي يكون الجميع على دراية بكافة التفاصيل.

• الطلب من المشاركين/المشاركين الجلوس بشكل ثنائي ومناقشة:

- ما هي أكثر قضية تثير شغفنا؟

- ما هي أهم مسألة بالنسبة للمجتمع المحلي الذي نخدمه؟

- ما هي المسألة الأولوية لشبكتنا/منظمتنا؟

- ما الذي نحاول تحقيقه أو تغييره؟

- الطلب من بعض المشاركات/المشاركين المساهمة بآرائهن/آرائهم ضمن مجموعة مناقشة وتشجيع المشاركات/المشاركين على المساهمة في التفكير بالأسئلة التالية:

- هل كانت أجوبتك الثلاث متوافقة أم أنها تتضمن تعارضاً أو تضارباً؟

- هل وجدت من الصعب تحديد مسألة واحدة؟

- إذا كانت لديك أولوية واضحة- كيف قررت ذلك؟

- الطلب من المشاركات/المشاركين الجلوس ضمن أزواج/مجموعات صغيرة تنظيمية.
- الطلب من كل مشارك-ة الكتابة على ورقة عما هي أولوية المسألة بالنسبة له/ها.
- إعطاء الوقت لهم/لهن كي يحضروا/ يحضرن عرضاً قصيراً (لخمس دقائق كحد أقصى) للمجموعة الكبرى حول المسألة الأولوية بالنسبة لهم/لهن. وتتضمن الأسئلة المقترحة:

- لمَ هذه المسألة أولوية بالنسبة لك؟

- ما هو الوضع الراهن/الحالة الراهنة في مجتمعك المحلي/بلدك حول هذه المسألة؟

- كيف توصلت إلى هذا الدليل؟

- ماذا تحاول/تحاولين أن تغيّر/تغيّري؟

- ما هي العوائق/التحديات الأساسية؟

- دعوة المشاركات/المشاركين لإجراء عروض تقديمية، وعرض المسألة الأولوية وأي ألواح ورقية قلّابة على الجدار، لاستخدامها كمراجع لاحقاً.

## بناء نظام بيئة العمل

٩٠ دقيقة

- الشرح للمشاركات/المشاركين أن المرحلة القادمة هي بناء نظام بيئة العمل. ويتضمن ذلك فهم من يعمل حالياً على المسائل نفسها مثلنا، ومع من نستطيع أن نعمل لبناء القوة الجماعية.

مساعدة المشاركات/المشاركين

- كي يتمكن/يتمكنوا من فهم من يتواجد في نظام بيئة العمل.

المشاركات/المشاركين حول مسألة معيّنة، اختيار الاقتراح الأكثر قبولاً.

- بهدف خدمة النشاط، من المفيد إبقاء المسألة عامّة. مثلاً:

- إنهاء زواج القاصرات

- الصّحة الجنسية والإنجابية والحقوق المرتبطة بها

- التعليم الشّمولي

- تقسيم المشاركات/المشاركين إلى أربع مجموعات. إعطاء كل مجموعة ورقة/ورقة لاصقة ملوّنة مختلفة- والطلب منها أن تذكر أكبر عدد ممكن من الفئات المتعلّقة بموضوعها.

- المجموعة ١: الأجهزة الحكومية

- المجموعة ٢: المجتمع المدني الدولي (مثلاً: وكالات الأمم المتحدة، المنظمات غير

الحكومية الدولية، الجهات المانحة)

- المجموعة ٣: المجتمع المدني المحلي

- المجموعة ٤: المجتمع المدني الشّبابي

- الطلب من المشاركات/المشاركين أخذ الأوراق والعمل كمجموعة واحدة لتخطيط نظام بيئة العمل. ويتضمن ذلك ترتيب الأوراق الصغيرة على الورقة الكبيرة ولصقها

واستخدام أقلام لتدوين العلاقة في ما بينها. [مراجعة الملحق ٤,٢ على سبيل المثال]

- الطلب من جميع المشاركات/المشاركين النظر إليها بدقّة ووضع إشارة قرب أي منظمة/مجموعة لديهم/لديهم علاقة معها. وقد يتضمّن ذلك:

- المنظمة مؤلت عملنا

- صديق-ة أو أحد/إحدى أعضاء العائلة يعمل/تعمل في المنظمة

- أنا متطوّع-ة مع هذه المنظمة

- بعد أن ينهي الجميع وضع الإشارات، الشّرح أن من تملك/تملكون علاقة معهم قد يصبحن/يصبحون جزءاً من فريقكن/فريقكم الأساسي- أي المنظمات والشبكات الرئيسية التي تعملن/تعملون معها لإحداث التّغيير.
- التفكير أننا نملك ضمن المجموعة معارف وصلات وأدوات كثيرة يمكن استخدامها مقارنة بالعمل على انفراد والتنافس في ما بيننا.
- تيسير مناقشة للمجموعة للاستمرار في تبادل الأفكار حول:
  - كيف يجعلك نظام بيئة العمل تشعر/تشعرين؟ (مثلاً: بالثقة بالنفس؟ بالإرهاق؟)
  - هل تشعر/تشعرين أن لديك نظام بيئة عمل قوي كفاية ليدعم عملك في المدافعة؟
- عرض خريطة نظام بيئة العمل على الجدار بشكل واضح بعد إنتهاء العمل عليها.

## تحديات العمل

### الجماعي

٦٠ دقيقة

دعم المشاركات/المشاركين

للتعرف على تحديات العمل

الجماعي المحتملة لإحداث

التغيي

- الشّرح أن على الرغم من أنك قد تملك/تملكين المزيد من النفوذ والتأثير في العمل الجماعي مع منظمات/شبكات أخرى إلا أن ذلك يترافق مع تحديات.
- الطلب من المشاركات/المشاركين العمل ضمن مجموعات صغيرة وتوزيع أوراق صغيرة مكتوب عليها اقتباسات [الملحق ٤,٣].
- الطلب من كل مجموعة أن تقرأ وتناقش الاقتباسات
  - هل مررت بتجربة مماثلة؟
  - ما الذي حدث؟ كيف تم حل المشكلة؟
  - كيف تعتقد/تعتقدين أن كان بالإمكان تفادي حصول حالات مماثلة؟
- تيسير دورة تقييم قصيرة مع قيام كل مجموعة بالمشاركة ببضع نقاط من مناقشاتها.
- كميسر-ة، قم/قومي بالمشاركة ببعض الأمثلة الإيجابية للعمل الجماعي من تجربتك أو تجربة منظمته.
- سؤال المشاركات/المشاركين إن كانت لديهم تجارب إيجابية أخرى للمشاركة بها.

## الشمولية والأقلمة!

غير-ي الجهات المعنية: إذا كنت تعمل/تعملين ضمن سياق محدود أو محصور لمؤسسات المجتمع المدني، قد ترغب/ترغبين في إضافة أنواع أخرى من المنظمات في نظام بيئة العمل. قد يشمل ذلك الشركات الخاصة، أو المنظمات الدينية، أو الإعلام. وقد تحتاج/تحتاجين إلى الأقلمة إن كنت تعمل/تعملين في موقع يعاني من أزمة إنسانية أو نزاع حيث قد يكون لوكالات الأمم المتحدة أو الجيش دور أكبر على سبيل المثال.

إيجاد رفيق-ة لنظام بيئة العمل! إذا كان لديك مشاركات/مشاركين من ذوي الإعاقة البصرية أو يعانين/يعانون من الأمية، بإمكانك إيجاد «رفيق-ة» لهن/لهم من المشاركات/المشاركين لمساعدتهن/مساعدتهم على المساهمة في نشاط نظام بيئة العمل وتسييره. وأضف/أضيفي المزيد من الوقت للدورة إذا دعت الحاجة كي تتم تغطية كافة جوانب مخطط نظام بيئة العمل.

### نصائح هامة للميسر-ة

حين تعملين/تعمل مع مجموعة يتركز نطاق عملها مع المجتمعات المحلية نفسها والقطاع نفسه، من المرجح أن أفرادها يعرفون الأشخاص أنفسهم والمنظمات عينها. لذلك، من الهام جداً التأكد أن الحوارات حول تحديات العمل مع الآخرين حساسة ومحترمة ولا يتم خلالها المشاركة بتفاصيل شخصية!

## الخطوة ٢

### التعلم والاختبار

خلال الخطوة الثانية لهذا النموذج، سنصنع فرصة بها. وستكون قد سحقت الفرصة للمشاركات/المشاركين للقائدات الشابات/القادة الشباب لكسب معارف ومهارات لتبادل الأعمال البحثية والتعلم منها. جديدة واختبارها وبناء الثقة في استخدامها في بيئة داعمة. كميسر-ة، يجب أن يتوضح لك، بعد الخطوة الثانية، كيفية فهم المشاركات/المشاركين للمؤشرات وطريقة العمل معها بالإضافة إلى المقاربات والتحديات في استخدامها لمراقبة التغيير الإجتماعي وقياسه. وستتمكن/تتمكنين من تحديد المشاركات/المشاركين اللواتي/الذين قد يحتجن/يحتاجون إلى مساعدة إضافية لاستخدام أطر عمل أهداف التنمية المستدامة أو آليات مساءلة أخرى.

ونتيجة لإكمال هذا النموذج، يجب أن تفهم المشاركات/

يفهم المشاركون جيداً إطار عمل أهداف التنمية

المستدامة وكيفية تحديد المؤشرات القابلة للقياس المرتبطة

## ما هي المؤشرات

### القابلة للقياس؟

٣٠ دقيقة

تمكين المشاركين/المشاركات

يتمكن/يتمكنوا من تحديد

مؤشرات لقياس التغيير.

• الشرح للمشاركات/المشاركين أن المرحلة القادمة هي لتحديد أي التزامات ستسألون/

تسألون القائدات/القادة تجاهها وكيف سيتم قياسها.

• من أجل مساءلة القائدات/القادة، يجب التمكن من قياس ما يفعلون/يفعلون. نقوم

بذلك من خلال تحديد مؤشرات قابلة للقياس.

• المشاركة بالاختبار أدناه:

«تعمل المؤشرات كإشارات: إنها العلامات الإرشادية التي تُعلمك إن كان التغيير يحصل أم

لا»

• تيسير مناقشة قصيرة للمجموعة؛

- ما رأيك بالاختبار؟

- هل استخدمت مؤشرات من قبل؟

## الخوض في التفاصيل-

### تحديد الالتزامات

٤٥ دقيقة

تعزيز التفاهم حول أهداف

التنمية المستدامة- ومبدأ

المؤشرات

• الشرح أننا سنتطرق إلى أهداف التنمية المستدامة كمثال.

• إن أهداف التنمية المستدامة هي مجموعة إلتزامات اتفقت عليها ١٩٣ دولة في

الأمم المتحدة لتُرشد عملها من عام ٢٠١٥-٢٠٣٠.

• يتوفر ١٧ هدفاً و١٦٩ غايةً و٢٣٠ مؤشراً

• تيسير لعبة سريعة لتذكير المشاركين/المشاركات بأهداف التنمية المستدامة.

• تقسيم المشاركات/المشاركين إلى مجموعتين. الطلب من كل فريق محاولة ذكر أكبر

عدد ممكن من الأهداف - في دقيقتين

• الفريق الذي يملك أكبر عدد صحيح من الأجوبة يربح جائزة صغيرة (مثلاً: الشوكولا)

• تيسير مناقشة قصيرة للمجموعة

- هل سمعت بأهداف التنمية المستدامة من قبل؟

- كيف تستخدمها/تستخدمينها أو استخدمتها/استخدمتها؟

- هل من هدف معيّن ركزت عليه؟

- هل لديك غاية أو مؤشرات معيّنّة تعمل/تعملين عليها؟

• إذا كان لديك إتصال بالإنترنت، شارك-ي هذا الفيديو.

التأكد من أن الجميع يفهم بالكامل أهداف التنمية المستدامة والفرق بين الأهداف

والغايات والمؤشرات- قبل الانتقال إلى النشاط التالي.

يمكن التركيز على أطر العمل الإقليمية أو المختصة بقطاع معيّن بالإضافة إلى أهداف

التنمية المستدامة أو بدلاً عنها، إذا رغبت المجموعة بذلك. قد تتضمن الأمثلة:

• [إلتزامات التغطية الصحية الشاملة \(UHC\)](#)

• [إلتزامات المؤتمر الدولي للسكان والتنمية](#)



## إيجاد البيانات

٩٠ دقيقة

تشجيع المشاركات/المشاركين

على تحديد مصادر لبيانات

قائمة

الشرح أن عندما تحدد/تحدد هدفًا وغاية ومؤشراً قابلاً للقياس، يجب معرفة ما هي

البيانات المتوفرة لتساعدك في متابعة ما يحدث (أو لا يحدث)

• تقسيم المشاركات/المشاركين إلى ثلاث مجموعات، وإعطاء كل منها سيناريو من

الملحق ٤,٤

• ستطلع كل مجموعة على أحد المؤشرات.

المجموعة ١: معدل الولادات لدى المراهقات- من عمر ١٠-١٩ عاماً (مؤشر ٣,٧,٢)

المجموعة ٢: نسبة النساء والفتيات (من عمر ١٥ وما فوق اللواتي تعرضن للعنف الجنسي

من قبل أشخاص ليسوا شركاءهم الحميين (مؤشر ٥,٢,٢))

المجموعة ٣: نسبة الشباب- من عمر ١٥-٢٤ عاماً لا يتعلمون/يتعلمن أو يعملون/يعملن

أو يتلقون/يتلقين تدريباً

[للمراجعة، هنا المجموعة الكاملة لمؤشرات أهداف التنمية المستدامة](#)

## إيجاد أدلة خاصة بك

٩٠ دقيقة

استكشاف مقاربات مختلفة

لإيجاد الأدلة

• الشرح أن غالباً ما ستكتشف/تكتشفين وجود ثغرات في البيانات، فالمعلومات إما

ناقصة أو لم يتم البحث عنها.

• هذا هو الحال بالأخص لدى متابعة التقدّم بالنسبة لفئة مجتمعية مهمّشة.

- تكون البيانات عادة غير مقسّمة (أو مصنّفة) وفق العمر أو الإعاقة.

وقد لا تتضمن البيانات الرسمية تلك المتعلقة باللاجئين لأسباب أمنية.

• الشرح أن قد تقرر/تقررين أنك تحتاج/تحتاجين إلى إيجاد أدلة خاصة بك لملء

الثغرات- أو لتقديم تقرير أكثر تنوعاً أو دقة حول الوضع.

• الطلب من المشاركات/المشاركين المتبقيات/المتبقيين في المجموعات الثلاث نفسها

أن يناقشن/يناقشوا الوسائل البحثية والمقاربة التي سيستخدمونها/يستخدمونها في

السيناريو في الملحق ٤,٥

• الطلب من كل مجموعة أن تبدي رأيها في النقاط الرئيسية من المناقشات التي

أجرتها.

• تيسير مناقشة للمجموعة؛

- هل واجهت أي تحديات في جمع البيانات؟

- ما هي الثغرات في الأدلة التي صادفتها؟

- هل لدى أي أحد أمثلة حول الأبحاث والتقارير قد يرغب في مشاركتها مع المجموعة

(إرسالها بعد الدورة)

## الأقلمة والشمولية!

إعطاء الوقت الكافي- أعطي/أعطي وقتاً مطوّلاً عند الطلب من المشاركات/المشاركين أن السيناريوهات تشمل حمل المراهقات والعنف الجنسي. وإذا لم يشعر/تشعر المشارك-ة بالراحة، يُرجى تشجيعه/تشجيعها على الانضمام إلى المجموعة الثالثة بدلاً من ذلك. متفاوتة.

قم/قومي بتشغيل النص المكتوب! تأكد-ي من تشغيل ميزة النص المكتوب عند مشاركة مقاطع الفيديو على يوتيوب كي يتمكن من يعانين/يعانون من إعاقة سمعية من المتابعة.

الاستعداد هو الأساس- الطلب من المنظمات تحضير عروضها البحثية قبل الدّورة. وتذكر-ي أن الجميع لا يشعر بالراحة للتحدث أمام جمهور بعد إشعار وجيز.

### نصائح هامة

#### للميسر-ة

تشكّل السيناريوهات نشاطاً رائعاً للعمل الجماعي، ولكن قد تركز المشاركات/يركز المشاركون أحياناً على التفاصيل بشكل مبالغ فيه. وإذا دعت الحاجة، ذكّر-ي المشاركات/المشاركين أن هذا تمرين لورشة العمل ولا يُعتبر تمثيلاً دقيقاً لسياق الأحداث

### المشاركة بأبحاثنا

• دعوة منظمين أو ثلاث منظمات مشاركة لتعرض تقريراً (١٠ دقائق) حول أمثلة

٦٠ دقيقة

بحثية قامت بإجرائها أو نشرها.

• الطلب من المنظمات التفكير بـ

تمكن المشاركات/المشاركين من

- أي تحديات مررت بها خلال جمع البيانات؟

التعلّم من أبحاث زميلاتهن/

- هل وجدت أي ثغرات في الأدلة؟

زملائهم

### الأبحاث بريادة شبابية

• استغلال هذه الفرصة لتعريف القائدات الشابات/القادة الشباب بمنهجية الأبحاث

### -منهجية تغيير للسلطة

بريادة شبابية التابعة لرستلس ديفللمنت، إذا سمح الوقت بذلك.

(+ ٦٠ دقيقة إضافية)

• الشرح أن الأبحاث بريادة شبابية هي «منهجية تغيير للسلطة»، ويمكن استخدامها

عرض مقدّمة سريعة حول

كوسيلة لتغيير السلطة- من الباحثات التقليديات/الباحثين التقليديين إلى من قد

الأبحاث بريادة شبابية

شكلن/شكلوا «مواضيع» للبحث. [الإطلاع هنا لمزيد من المعلومات.](#)

للمشاركات/المشاركين

• عرض نتائج بحث بريادة شبابية مثل الأبحاث من [مركز الأبحاث الشبائي.](#)



### الخطوة ٣

## الإجراءات والمساءلة

خلال المرحلة الأخيرة من هذا النموذج، سنشجع القائدات والشابات/القادة الشباب على تحديد الإجراءات وتنفيذها عملياً وتبادل المساءلة بعد الدورة التدريبية. ونتيجة لإكمال هذه الخطوة، يجب على المشاركات/المشاركين فهم الإجراءات التي يردن/يريدون القيام بها بشكل واضح بعد

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

ورشة العمل.

الوقت الإجمالي: ٥ ساعات

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>إعداد مهام المدافعة الرئيسية</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>الشرح أن المرحلة التالية هي استخدام الأدلة التي تم جمعها لإعداد مهام مدافعة رئيسية. مثلاً: ماذا تطلب/تطلبين من الحكومة أن تفعل؟</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>دعم المشاركات/المشاركين</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>الطلب من المشاركات/المشاركين البقاء في مجموعات الدورة السابقة واستخدام الجزء الثالث من السيناريوهات في الملحق ٤,٦.</li> </ul>              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>إعداد مهام مدافعة رئيسية واضحة</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>الطلب من المشاركات/المشاركين أن تساهم مجموعاتها وتعرض محتوى وسائل التواصل الاجتماعية التي تخصها على الجدار.</li> </ul>                     |

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>الحفاظ على المساءلة تجاه المجتمع المحلي</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>الشرح أن عند الحديث عن المساءلة، من المهم جداً أن نكون قذوة ونبرهن عن تحملنا الجدي للمساءلة أمام المجتمعات المحلية التي نعمل معها.</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>دعم المشاركات/المشاركين</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>الأمر مهم بشكل خاص إذا قمت بجمع بيانات من مجتمع محلي.</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>إعداد مهام مدافعة رئيسية واضحة</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>الطلب من المشاركات/المشاركين المناقشة بشكل ثنائي.</li> <li>- لم تعتقدن/تعتقدون أن من المهم أن نساءل أمام مجتمعاتنا المحلية؟</li> <li>- ما سيكون تأثير عدم توفير تقييم؟</li> <li>إذا دعت الحاجة، تزويد المشاركات/المشاركين بالأمثلة أدناه للمناقشة؛</li> </ul> |

المثال ١: طلبت مجموعة من الطلاب في كينيا أن تقوم بإجراء أبحاث مع بعض تلامذة مدرسة من أجل حملة حول تناول الطعام الصحي. لكن ناظرة المدرسة تعتقد أن الأمر مضيعة للوقت بما أنها المرة الثالثة التي أتت/أتوا فيها خلال السنة ولم يحصل أي أمر بعد ذلك. ولذلك، فإنها لم تمنح الإذن بالزيارة.

المثال ٢: سافر قائد شاب من نيجيريا إلى ألمانيا ليعرض بحثه والمدافعة حول التغيير المناخي. وعقد العديد من الاجتماعات وتحدّث مع وزير الطاقة حتى. ونشر بعض الصور لنفسه على وسائل التواصل الاجتماعية وهو يشتري هدايا لعائلته مما أزعج أعضاء آخرين من شبكته الشبابية. فهن يعتقدن/هم يعتقدون أنه لا يركز على مهمته وأنه أهدر الأموال.

- 
- صياغة مسودة لإطار**
- الشرح أننا سنستخدم ما تعلمنا من الدورات السابقة لإعداد أطر العمل للمساءلة.
  - إطار عمل المساءلة هو وثيقة تبين كيف ستطبق/تطبقين دورة الخطوات الثماني مع منظمتك.
  - الطلب من المشاركين/المشاركات العمل في مجموعات/ثنائيات تنظيمية.
  - استخدام النموذج في الملحق ٤,٧ لدعم المنظمات كي تُعد أطر عمل المساءلة الخاصة بها.
  - عدم التسرع في هذا النشاط- إعطاء المشاركات/المشاركين الوقت الكافي لإعداد المسودة الأولى.
  - تشجيع المشاركات/المشاركين على استخدام الحواسيب المحمولة، إذا كانت متوفرة.

- 
- تحديد العوائق**
- الشرح أن وضع خطة على الورق أمر جيّد لكننا نعلم أن التغيير يحدث في الواقع بنهج خطي. فتحويل السلطة ليس سهلاً!
  - قد يكون من المفيد مراجعة أطر عمل المساءلة وتحديد بعض العوائق الهيكلية والتحديات الجديدة التي قد نواجهها.

مساعدة المشاركات/المشاركين  
على تحديد التحديات  
المستقبلية والتأقلم معها

- الطلب من المنظمات أن تتعاون ثنائياً كي تتشارك أطر عمل المساءلة وتراجعها من خلال استخدام الأسئلة الإرشادية التالية:
  - ما هي التحديات الأساسية التي قد تواجهها/تواجهينها برأيك؟
  - ما هي بعض المشاكل الهيكلية التي يجب التنبه لها؟ (مثلاً: عدم المساواة بين الجنسين، العنصرية، الاستعمار)
  - كيف يمكن أن يؤثر التحوّل السياسي أو الصراع الاجتماعي على ذلك؟

- إنهاء الدورة- تشجيع المشاركات/المشاركين على تهنئة أنفسهم/أنفسهم على الجهد الذي بذلوه/بذلوه والاستمرار في العمل الدؤوب لتحويل السلطة.

نشاط إضافي للناشطات/النشطاء في الصّحة الجنسية والإنجابية والحقوق المرتبطة بها النشاط أدناه إختياري ويمكن إجراؤه عند العمل مع قائدات شابات/قادة شباب يعملن/يعملون في قضايا الصّحة الجنسية والإنجابية والحقوق المرتبطة بها. ونوصي بإضافة ٤٥ دقيقة للقيام بهذا النشاط.

استناداً إلى المناقشة السابقة حول «التحديات» و«المشاكل الهيكلية»، الطلب من

المشاركات/المشاركين مناقشة التالي ضمن مجموعات صغيرة:

- ما هي تجربتك بالنسبة لمعارضة قضايا الصحة الجنسية والإنجابية والحقوق المرتبطة بها في بلادك؟

- كيف قمت بإدارة عمل المدافعة مع وجود معارضين له؟

استخدام النصائح الهامة في الملحق ٤,٨ والمشاركة في إرشاد القائدات الشابات/القادة

الشباب حول التعامل مع معارضي/معارضات الصحة الجنسية والإنجابية والحقوق

المرتبطة بها. والتأكد من وضع هذه المعلومات ضمن سياقها.

## الأقلمة والشمولية!

تفادي/تفادي التفاصيل التقنية! حاول-ي أن تتفادي/

تفادي خلال المحادثات حول العوائق الهيكلية أن

تتطرق-ي إلى تعريفات التمييز على أساس الجنس مثلاً،

بل ركز-ي على التأثير الذي قد يترتب على قدرة المنظمات

على مساءلة حكومتها.

وصف الجدول: حين تعرض المشاركات/يعرض المشاركون

أُطر عمل المساءلة، قم/قومي بالتشجيع على «وصف

الجدول»، والقول مثلاً: في الجدول الأول نضع هذا... من

أجل مساعدة من يعانون/يعانون من الإعاقة البصرية على

المتابعة.

### نصائح هامة

#### للميسرة

قد يكون من الصعب الحفاظ على الحافز لدى الجميع عند نهاية أي دورة- خاصة حين تركز المشاركات/يركز المشاركون على إكمال نموذج. حافظ-ي على درجة عالية من الطاقة من خلال استخدام ألعاب تحفيزية قصيرة أو تشغيل الموسيقى أو تشجيع الأشخاص على العمل خارجاً

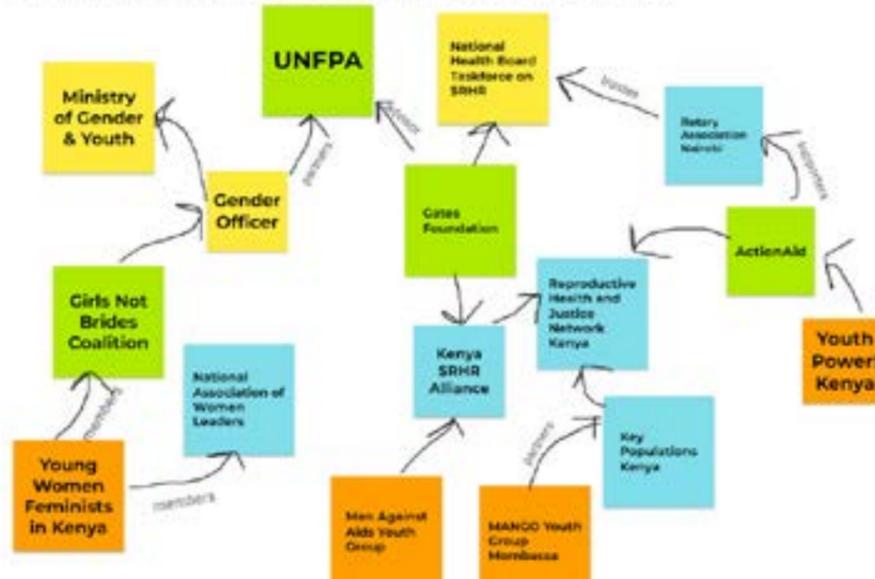


## الملحق ٤,١ دورة المساءلة بربادة شبابية



## الملحق ٤,٢ خريطة نظام بيئة العمل

EXAMPLE: SRHR YOUTH ECOSYSTEM KENYA (fictional)



## نموذج ٤ الملحقات

الملحق ٤,١	دورة المساءلة بربادة شبابية
الملحق ٤,٢	خريطة نظام بيئة العمل
الملحق ٤,٣	تحديات العمل الجماعي
الملحق ٤,٤	السيناريوهات- الجزء ١
الملحق ٤,٥	السيناريوهات- الجزء ٢
الملحق ٤,٦	السيناريوهات- الجزء ٣
الملحق ٤,٧	إطار عمل المساءلة
الملحق ٤,٨	«نصائح هامة للتعامل مع المعارضين للصحة الجنسية والإنجابية والحقوق المرتبطة بها»

## تحديات العمل الجماعي

[تجدر الإشارة إلى أن هذه اقتباسات خيالية]

“انضمت العام الماضي إلى اتحاد الشباب الوطني لفيروس نقص المناعة البشري (HIV) والإيدز. شعرت بحماس شديد للانضمام إلى الآخرين والعمل لتقليص انتقال فيروس نقص المناعة البشري (HIV) في البلد. أملك خبرة في التواصل، وشعرت بالسعادة لتقديم المساعدة حين طلب المنسق الوطني أحداً للتطوع لإدارة حسابات التواصل الإجتماعية. في البداية، تطلّب الأمر العمل على بضعة تعليقات كل أسبوع. ولكن مع مرور الوقت، تزايد العمل وأصبح الأعضاء يتصلون بي طيلة النهار وفي الليل أحياناً حتى كي أضع تعليقات. وكان من الصعب قراءة الرسائل المسيئة والمتحيزة جنسياً كلّها التي يرسلها الناس إلى المنظمة. فطلبت المساعدة من المنسق الوطني، لكنه قال إنه لا يوجد شخص آخر يستطيع القيام بذلك. سألت إن كان من الممكن أن أتلقى راتباً، لكنه قال إنه لا يوجد تمويل. لذلك استقلت من العمل وتركت الاتحاد”.

جاين، ناشطة في مجال مكافحة فيروس نقص المناعة البشري HIV، كينيا

أنا مؤسسة منظمة بزيادة نسائية تعمل في مخيمات اللاجئين. تقوم منظمنا بالجمع بين اللاجئين وأفراد المجتمعات المحلية المضيفة لتبادل المهارات اللغوية وبناء السلام. كما أنني عضوة في الجمعية الإقليمية للعمل الإنساني للنساء. في العام الماضي، تواصلت مؤسسة تعمل من الولايات المتحدة بالجمعية الإقليمية للعمل الإنساني للنساء ودعتنا لورشة عمل استشارية كي نساعد في توفير المعلومات لدورة تمويلها القادمة. حضرت ورشة العمل مع أربع منظمات أخرى من الجمعية. وقمنا بإجراء إستبيانات، وحضّرنا أوراقاً بحثية وشاركنا في ورشة العمل التي امتدت على خمسة أيام. بعد ذلك، لم أسمع بأي أمر يتعلّق بتمويل جمعيتنا. ولكن بعد عدة أشهر، قيل لي إن إحدى المنظمات المشاركة قد تلقت التمويل كلّه. ولن يتم توزيعه على أعضاء آخرين. أنا سعيدة لأن المنظمة تلقت التمويل بما أنها تقوم بعمل جيّد، لكنني أشعر بالغضب والإحباط من العملية. أشعر كأنني أهدرت وقتي”.

حنان، مديرة برامج إنسانية، لبنان

“أنا رئيسة ”الاتحاد الوطني للطلاب“ في الفيليبين في الوقت الحالي. في العام الماضي، واجهنا تحدياً كبيراً ضمن فريق اتحاد الطلاب للريادة. فقد بدأ اثنان من أعضاء الفريق بالمواعدة وتمت الخطوبة بينهما حتى. فرحنا كثيراً من أجلهما. لكن تم إلغاء الزفاف في اللحظة الأخيرة بسبب مشاكل عائلية بما أنهما من مجموعتين دينيتين مختلفتين. وتسبب ذلك باضطراب كبير في الاجتماعات، لأنهما كانا يتضايقان من رؤية بعضهما وغالباً ما كان ينتقل موضوع المناقشة إلى الزفاف والخلافات العائلية. كما أنهما كانا مشتتتي التفكير ولا يؤديان دوريهما كقائد وقائدة للطلاب. لقد أثر ذلك على حركتنا فاضطررنا للطلب منهما أن يتنحيا عن دوريهما”.

بريانا، قائدة طلاب، الفيليبين

## السيناريوهات- الجزء ١

المجموعة ١:

أنت مؤسسة خيرية للأطفال تعمل في كافة أنحاء البلاد، لكن مركزها الرئيسي في العاصمة. وتعملين في مجتمعات محلية حيث حمل المراهقات أمر شائع جداً. دائماً ما يقول وزير الشؤون الجنسانية على التلفزيون أن الحكومة تحاول معالجة المشكلة لكنك لا ترين أي تقدم. تحتاجين إلى جمع الأدلة كي تسمح لك بمساءلة المسؤولين.

فتقررين أن تركزي على متابعة معدل ولادات المراهقات (١٠-١٩ عاماً). هل ارتفع المعدل أم انخفض منذ أن وافقت الحكومة على أهداف التنمية المستدامة في العام ٢٠١٥؟

كيف ستجدين هذه البيانات؟

المجموعة ٢:

أنت منظمة نسائية تعمل في مجتمعات محلية ريفية. توفرين خدمات في مجالات مثل الصحة الجنسية والإنجابية والحقوق المرتبطة بها، بالإضافة إلى خدمات الصحة النفسية وتقديم الاستشارات، ولديك مشروع يدعم النساء من ذوات الإعاقة. وقد لاحظت تزايد حالات العنف الجنسي التي تم الإبلاغ عنها للموظفين/الموظفات لديك، لكنك غير متأكدة إن كان الارتفاع لمرة واحدة أم أنه يشكّل جزءاً من مشكلة أكبر. وكانت الحكومة قد أعلنت التزامها بإنهاء العنف ضد النساء بعد الإعلان عن أهداف التنمية المستدامة عام ٢٠١٥.

فقررت التركيز على متابعة نسبة النساء والفتيات المعرضات للعنف الجنسي لاكتشاف مدى حجم المشكلة فعلياً واستخدام هذه البيانات في حملاتك الانتخابية.

كيف ستجدين هذه البيانات؟

المجموعة ٣:

أنت مؤسسة خيرية تعليمية دولية تعمل مع الأطفال والشباب ممن تسربوا/تسربن من المدرسة. تقدمين المساعدة لهم/لهن لتحسين اللغة الإنجليزية والرياضيات ومهارات استخدام الحاسوب. وتريدين أن تقنعي الحكومة والمناحين أن عليهم الاستثمار في تعليم المتسربين/المتسربات من المدرسة كي يتمكن من تحقيق هدف التنمية المستدامة الرابع.

تقررين التركيز على متابعة نسبة الشباب- من عمر ١٥-٢٤ عاماً ممن لا يتعلمون/يتعلمن أو يعملون/يعملن أو يتلقون/يتلقين تدريباً.

كيف ستجدين هذه البيانات؟

## المجموعة ١:

خلال محاولتك متابعة معدل الولادات لدى المراهقات، وجدت صعوبة كبيرة في إيجاد معلومات حول الرضع الذين يولدون لفتيات تحت سن السادسة عشرة. ويعود السبب باعتقادك إلى إقرار قانون جديد منذ بضع سنوات يعطي بموجب الشرطة السلطة لاعتقال الشباب الذين/اللواتي يمارسون/يمارسن الجنس تحت سن السادسة عشرة. وتخاف العديد من العائلات من أن تعلم الشرطة والجماعات الدينية بما حدث فيبين حالات الحمل مخفية.

ما الذي قد تقوم/تقومين به لملء ثغرات الأدلة؟ أي وسائل بحثية قد تستخدم/تستخدمين؟ أي تحديات قد تواجهه/تواجهين؟

## المجموعة ٢:

خلال محاولتك متابعة نسبة النساء والفتيات المعرضات للعنف الجنسي، اكتشفت أن لا وجود لبيانات محددة حول عدد النساء المصابات بإعاقة المعرضات للعنف الجنسي. واستناداً إلى تجربتك مع المجتمع المحلي، أنت تعلم/تعلمين أن الأمر يشكّل خطراً حقيقياً على النساء المصابات بإعاقة، خاصة اللواتي يعانين من صعوبات في التعلّم.

ما الذي قد تقوم/تقومين به لملء ثغرات الأدلة؟ أي وسائل بحثية قد تستخدم/تستخدمين؟ أي تحديات قد تواجهه/تواجهين؟

## المجموعة ٣:

خلال محاولتك متابعة نسبة الشباب ما بين ١٥-٢٤ عاماً غير الملتحقين/الملتحقات بالتعليم أو التدريب أو العمل، اكتشفت أن البيانات الوحيدة المتوفرة هي للشباب المنتسبين/المنتسبات إلى برامج حكومية. ولم تتوفر أي بيانات حول من يلتحقون/يلتحقن بمدارس أو برامج تدريبية يديرها القطاع الخاص أو المؤسسات الخيرية.

ما الذي قد تقوم/تقومين به لملء ثغرات الأدلة؟ أي وسائل بحثية قد تستخدم/تستخدمين؟ أي تحديات قد تواجهه/تواجهين؟

## الملحق ٤,٦

## السيناريوهات- الجزء ٣

## المجموعة ١:

بعد أن حللت البيانات التي جمعتها حول معدل الولادات لدى المراهقات، اكتشفت:

- ارتفاع معدل الولادات لدى المراهقات منذ العام ٢٠١٥ بنسبة ١٦٪.
- يتضمن ذلك ارتفاعاً بنسبة ٢٠٪ لدى الفتيات تحت سن السادسة عشرة.
- الأسباب الرئيسية وراء الارتفاع هو عدم توفر وسائل منع الحمل بالإضافة إلى العنف الجنسي.

ماذا سيكون مطلب المدافعة بالنسبة إليك؟ ماذا ستطلب/تطلبين من الحكومة أن تفعل؟ كيف ستقوم/تقومين بذلك؟ أعد/أعدي محتوى لوسيلة تواصل إجتماعية بهدف التوعية ومساءلة الحكومة تجاه التزاماتها.

الملحق ٤,٧  
إطار عمل المساءلة

إطار عمل مساءلة [وضع المنظمة]	
١	ما هو محور التركيز لدينا؟
٢	من الموجود في نظام بيئة العمل لدينا؟
٣	مع من نريد أن نتعاون؟
٤	ما هو الالتزام الذي نُسأل الحكومة بشأنه؟ ما هو المؤشر القابل للقياس لدينا؟
٥	كيف سنجمع البيانات أو ننشئها؟
٦	ماذا اكتشفنا؟ ماذا نطلب من الحكومة أن تفعل (أو لا تفعل!)؟
٧	ما هي مطالب المدفعة بالنسبة إلينا؟
٨	كيف سنعرض تقييمنا للمجتمع المحلي؟

المجموعة ٢:

بعد أن حلت البيانات التي جمعتها حول العنف الجنسي، اكتشفت أن:

- النساء المصابات بإعاقة معرضات لأن يكن قد اختبرن العنف الجنسي بنسبة مضاعفة.
  - الأسباب معقدة، لكنها تتضمن عدم ملاحقة الجناة.
  - الدعم المتوفر قليل جداً للنساء المصابات بإعاقة اللواتي تعرضن لاعتداء، فعلى سبيل المثال من الصعب الخضوع لاختبار لإلتهاب منقول جنسياً لأن لا يمكن الوصول للعيادات.
- ماذا سيكون مطلب المدافعة بالنسبة إليك؟ ماذا ستطلب/تطلبين من الحكومة أن تفعل؟ كيف ستقوم/تقومين بذلك؟ أعد/أعدي محتوى لوسيلة تواصل إجتماعية بهدف التوعية ومساءلة الحكومة تجاه التزاماتها.

المجموعة ٣:

بعد أن حلت البيانات التي جمعتها حول الشباب الملتحقين/الملتحات في برامج تعليمية وتدريبية حكومية وغير حكومية، اكتشفت أن:

- ما زال ٢٣٪ ممن تتراوح أعمارهم/أعمارهن ما بين ١٥-٢٤ عاماً غير ملتحقين/ملتحات بأي نوع من التعليم أو التدريب أو العمل.
  - الحكومة تؤمن فرصاً لـ ٥٪ فقط من من السكان الشباب، وتتركز هذه الفرص في المناطق المدنية.
- ماذا سيكون مطلب المدافعة بالنسبة إليك؟ ماذا ستطلب/تطلبين من الحكومة أن تفعل؟ كيف ستقوم/تقومين بذلك؟ أعد/أعدي محتوى لوسيلة تواصل إجتماعية بهدف التوعية ومساءلة الحكومة تجاه التزاماتها.

## «نصائح هامة للتعامل مع المعارضين للصحة الجنسية والإنجابية والحقوق المرتبطة بها»

### ١. افهم-ي الأساليب التي يتم استخدامها. تتضمن الأمثلة؛

- استخدام أسماء محايدة للمجموعات او المنظمات لا تُبَيِّن معتقداتها الحقيقية.
- الاستناد إلى أطر عمل الأمم المتحدة في مجال حقوق الإنسان ولكن يتم تحريف اللغة أو المعنى لإرباك الآخرين والتسبب بتأخير غير ضروري في عمليات المفاوضات.
- استخدام مصادر علمية غير موثوقة - قد تبدو رسمية لكنها غير صحيحة.
- الاستيلاء على كلمات مثل "العائلة" و"الأمهات" أو "طبيعي" يدعمها الجمهور غالباً ولكن استخدامها يتم ضد مصالح هذه المجموعات.
- تعطيل الفعاليات والاجتماعات - عرقلة المناقشات حول الصحة الجنسية والإنجابية والحقوق المرتبطة بها بشكل متعمد أو شغل المساحات لتصبح مكتظة كي لا يتسنى إجراء حوارات تقدمية.
- تدريب المدافعين على توجيه رسائل معادية للصحة الجنسية والإنجابية والحقوق المرتبطة بها تستهدف الشباب والجماعات الدينية في أغلب الأوقات.

### ٢. كن/كوني مستعدة-ة قبل أن تحضر-ي أي فعاليات أو مفاوضات

- أعد/أعدي أهدافاً واضحة للمدافعة - اعرف-ي ما تريد/تريدين أن تقول-ي وتفعل-ي.
- قم/قومي باستقصاء المعلومات- اكتشف-ي أي منظمات ستكون موجودة وما هي قيمها، وابحث-ي عن صور لأشخاص أساسيين تريد/تريدين التحدث معهم/معهن (أو تفاديهم/تفاديهن!).
- تعود-ي على اللغة ومعناها الحقيقي من خلال التواصل مع منظمات أخرى تُعنى بالصحة الجنسية والإنجابية والحقوق المرتبطة بها خلال اجتماعات تمهيدية محلية وإقليمية وعالمية.
- اجلب-ي معك مواد بحثية دقيقة كي تتمكن-ي من إثبات الحقائق والأرقام بوضوح.
- تأكد-ي أنك تملك/تملكين خطة سلامة وأمن كي تعلم-ي ما العمل إذا شعرت بالخطر أو التهديد.

### ٣. اهتم-ي بنفسك خلال نشاطات المدافعة

- العمل كفريق ضمن تحالف أو مع آخرين من منطمتك. سيساعدك ذلك على بناء المرونة.
- أعط/أعطي الأولوية للرعاية الذاتية، فكّر-ي بالدعم الذي قد تحتاج/تحتاجين إليه وكيف تعطي/تعطين الأولوية للرفاه النفسي أو الجسدي أو العاطفي. قد يكون الأمر بسيطاً مثل القيام بنزهة أو قد يتضمن السعي للحصول على دعم علاجي.
- ثق-ي بنفسك واثبت-ي في موقعك! سيحاول الناس أن يؤثروا عليك ويمنعوك من التعبير عن نفسك. ثق-ي بمعتقداتك.

٤. كن/كوني جاهزة لمواجهة معارضة - لا تهلع-ي! إذا تم استجوابك أو تحداك/تحدثك ناشط-ة معادٍ/

معادية للحقوق، فكر-ي بالتالي:

- افهم-ي دافعه/دافعها. هل أساءت فهم أمر ما أم أنه/انها فعلاً معارض-ة للصحة الجنسية والإنجابية والحقوق المرتبطة بها؟ حاول-ي ألا تضيّع-ي طاقتك في إقناع شخص لا يُمكن إقناعه.
- تعامل-ي باحترام معه/معها- فحتى لو كنت لا تتفق/تتفقين مع شخص ما، لا تضحك-ي عليه، أو تسخر-ي منه أو تصرخ-ي عليه. فأحياناً عليك أن تتفق-ي على الاختلاف وأن تبتعد-ي.
- حافظ-ي على هدوئك، فقد يكون من الصعب تقبل عبارات إنفعالية حين تُوجّه إليك شخصياً. أجب/أجيبني عبر توجيه الموضوع إلى الصورة العامة أو المسائل الكبرى.
- اطلب-ي المساعدة من الآخرين - اجعل-ي مدافعاً/مدافعة أو حليفاً/حليفة يشارك/تشارك في الحوار من أجل الدعم أو تخفيف التوتر.
- قدّم-ي تقريراً حول التواصل إلى منظمته أو شبكتك، فقد يوفر الأمر رؤية مساعدة.

تستند هذه النصائح الهامة إلى كتيب إرشادي أعدّه روتغرز عنوانه “التعامل مع الحركة المناهضة للحقوق: المعارضة في

[المساحات الدولية](#).”

**RESTLESS  
DEVELOPMENT**