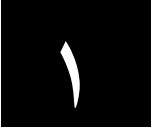


الفصل الأول



تدريبات تمهيدية

يقدم هذا الفصل مجموعة متنوعة من التدريبات بغرض فتح النقاش حول الحقوق الإنسانية للنساء والفتيات من خلال قسمين أساسيين. التدريبات في القسم الأول: التفكير في حياتنا، هي بمثابة تقديم للمفاهيم الأساسية لحقوق الإنسان، بينما تساعد التدريبات في القسم الثاني: العمل من أجل حقوق النساء، المتدربات على وضع استراتيجيات لعملهن. وبالإضافة إلى ذلك هناك أيضا عدد من التدريبات "المنشطة" التي تستخدم عادة للانتقال بين الموضوعات المختلفة، أو لاستعادة تركيز المجموعة.

من المهم التعامل بمرونة مع التدريبات الموجودة، فليس من الضروري -أو المتوقع- أن تستخدم المجموعة كافة التدريبات في كل قسم. وعلى كل مجموعة اختيار ما يناسبها من التدريبات، وتكييفها وفقا لطبيعة المجموعة (مثلا للتوافق مع قدرات النساء الأميات أو ذوات الاحتياجات الخاصة فمثلا يمكن قراءة الفقرات التي سيدور حولها نقاش بصوت عال في المجموعات التي توجد فيها نساء لا يعرفن القراءة، أو أن توزع مكتوبة إذا كانت كل المشاركات يستطعن القراءة). ونشير هنا إلى أنه منذ صدور هذا الدليل التدريبي فقد استخدمت هذه التدريبات في العديد من البلدان في العالم ولم يحدث أن تطابقت هذه التجارب إطلاقا.

يمكن استخدام كل تدريبات القسم الأول مع أي من الفصول الأخرى. وسيكون من المفيد أن تدرج الميسرات تدريبا واحداً على الأقل من التدريبات الواردة في القسم الثاني (القيام بعمل ما) قبيل ختام أي ورشة. فعلى سبيل المثال في نهاية الفصل المتعلق بالتعليم، أو الصحة، أو العنف... الخ من الهام أن تفكر المشاركات في الحلول الممكنة، وكيف سينتقلن من التحليل إلى الفعل، وذلك بتطبيق التدريب الأول في القسم الثاني "من التحليل إلى الفعل"، أو التدريب العاشر في نفس القسم "دولاب النتائج".

وإذا كان الوقت لا يسمح إلا بأداء تدريب تمهيدي واحد، سيكون من المفيد استخدام التدريب التاسع "دولاب المساواة" الذي يربط الخبرة الفردية بمفاهيم حقوق الإنسان بشكل مباشر. كما أنه يساعد المشاركات على التمعن في وثائق حقوق الإنسان الرئيسية مثل الإعلان العالمي لحقوق الإنسان واتفاقية القضاء على كافة أشكال التمييز ضد المرأة. ومن الهام هنا أن نذكر بأن المشاركة التطوعية هي الأساس في هذه التدريبات، وينبغي التأكيد في بداية كل تدريب أن المشاركات لسن ملزمات بالمشاركة فيه.

القسم الأول: التفكير في حياتنا

الأهداف:

- تهدف التدريبات في هذا القسم إلى:
- خلق أرضية مشتركة بين المشاركات.
- مساعدة المشاركات على التركيز على أنفسهن كنساء وفتيات وعلى تأكيد تجاربهن وخبراتهم الشخصية.
- مناقشة الاختلافات بين النساء والفتيات والاعتراف بمخاوفنا وتصوراتنا النمطية عن النساء اللاتي يختلفن عنا.
- استكشاف الصعوبات التي تواجهنا في مختلف المجموعات.
- استكشاف السبل التي يمكننا عبرها أن نحقق تواصلًا أكثر مع النساء والفتيات الأخريات المختلفات عنا، وأهمية ضم كل الأصوات النسائية المختلفة إلى نقاشات حقوق الإنسان.
- إدراك الاختلاف بين الجنس Sex والنوع الاجتماعي Gender.
- تحديد الحقوق التي يتم تجاهلها أو انتهاكها في الحياة اليومية للنساء والفتيات.
- مناقشة السبل التي يمكن أن تساعد بها النساء والفتيات بعضهم البعض.

تدريب ١: الإنصات

الهدف:	التأكيد على أهمية الاستماع باحترام لما يقوله الآخرون حول حقوق الإنسان.
الزمن:	٣٠ دقيقة
المواد:	لا شيء

١- الاستماع النشط

تقسم المشاركات إلى ثنائيات: بحيث يتحدثن وينصتن إلى بعضهن بالتبادل. تتحدث المشاركة الأولى عن نفسها لخمس دقائق، بينما تنصت لها الثانية باهتمام و بدون مقاطعة أو كتابة ملاحظات. تعيد "المستمعة" ما سمعته فيما لا يتجاوز دقيقتين. ثم تتبادلان الأدوار.

٢ - النقاش:**تناقش المشاركات الأسئلة التالية:**

- كيف بدا الأمر وأنت تجدين من يستمع لك بعناية؟ وكيف بدا الأمر وأنت تسمعين كلماتك تعاد؟
- كيف بدا الأمر وقد استمعت وأعدت ما سمعته؟
- متى نتاح لنا -في حياتنا اليومية- فرصاً مشابهة نولي فيها الاهتمام الكامل؟ وما هي المواقف التي نتمنى فيها أن نجد من يولينا مثل هذا الاهتمام؟
- ما هي أهمية الإنصات باحترام لمناقشات حقوق الإنسان؟

تدريب ٢: الوقوف معاً/ الجلوس منفردين

الهدف:	استكشاف خبرات المشاركات المتباينة والمشاركة والمرتبطة بحقوق الإنسان.
الزمن:	٣٠ دقيقة
المواد:	لا شيء

١ - تجلس المشاركات في دائرة. تشرح الميسرة التدريب بضرب المثل بفئة عادية نسبياً مثلاً "الابنة الكبرى" أو "رسامة" ... الخ . تقف أي واحدة من المشاركات وتسمي فئة تنتمي لها وتقف معها الأخريات ممن يرين أنهن أيضاً ينتمين لهذه الفئة. من المهم التأكيد على أن المشاركة تطوعية، وأن المشاركات لسن مضطرات للمشاركة ما لم يرغبن في ذلك. هذه الفئات تنحو عموماً إلي أن تكون ذات طابع شخصي وحساس أكثر كلما تقدم التدريب. تنهى الميسرة التدريب عندما تشعر أن الهدف قد تحقق.

٢ - يجرى نقاش حول الهويات المتعددة التي تجلبها المشاركات إلي الورشة من خلال الأسئلة التالية:

- ما هي الفئات التي ضمت عددا أكبر/ أقل من المشاركات؟
- هل كانت بعض الفئات التي تمثل أقلية مصدرا للفخر أو للخجل أو الإحراج؟
- كيف كان شعورك وأنت تقعين ضمن فئة تشكل أقلية؟
- هل هناك نساء لم تمثل مطلقاً في هذه المجموعات؟ من؟
- ما هي العلاقة بين اختلافات وتشابهات المجموعة وكذلك المجموعات التي لم تذكر وبين حقوق الإنسان؟

تدريب ٣: استكشاف تنوع "النساء"

الهدف:	استكشاف تنوع "النساء"
الزمن:	٣٠ دقيقة
المواد:	ورقة مسطرة وأقلام أو سبورة وطباشير، أوراق ودبوس (اختياري)

١- القوائم: تطلب الميسرة من كل مشاركة أن تضع قائمة من ثلاث مجموعات تتطابق معها شخصياً. تقسم المشاركات إلي ثنائيات تشرح كل منهن قائمتها لشريكها. تطلب الميسرة من كل ثنائي الانضمام إلي ثنائي آخر وتكرار نفس الأمر، بحيث يقدم كل رباعى قائمة واحدة تعرض أمام جميع المشاركات، وتسجل على لوحة أمام المجموعة.

٢- تقارن المجموعة بين القوائم وتحدد الفئات المشتركة بين أكثر من مشاركة، و تلك التي تشكل فئات متفردة. توضع علامة أمام الفئات الأكثر شيوعاً، وضعي دائرة على الفئات المتفردة. هل كانت هناك فئة تسمى "فتاة" أو "امرأة"؟ لماذا نعم أو لا؟

٣- تقرأ إحدى المشاركات الفقرة التالية على المجموعة:
كل امرأة تمثل مركبا من هويات عديدة مختلفة. فقد نكون أخوات أو بنات، أو أمهات، أو صديقات، أو زوجات. وقد تتحدد هويتنا بانتمائنا إلى مجموعات دينية، أو عرقية، أو وطنية، أو اجتماعية، أو سياسية، أو ثقافية، أو مهنية. كما أن السن أو المواطنة أو الصحة أو الإعاقة تحدد هويتنا أيضاً. و عادة ما تغطي تلك الهويات على ذلك الجزء منا الذى هو "المرأة". فكثيراً ما يرانا الناس ويعاملوننا باعتبارنا امرأة + شيء آخر (مثلاً امرأة فقيرة، امرأة لاجئة، امرأة معوقة، امرأة محامية، امرأة من بلد معين، أو عشيرة، أو قرية). لكن داخل كل هذه المجموعات وكل هذه التصنيفات وحتى تعريفنا نحن لأنفسنا لذواتنا ، فإننا ما نزال نساء.

تناقش المجموعة الأسئلة التالية:

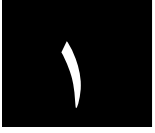
- هل تعتقد أن هذا مهم/ غير مهم؟ لماذا؟
- ما هي السمات المميزة للنساء؟
- كيف يمكن تعريف الـ "نساء" كمجموعة، بينما نتذكر أيضاً أنه لا يوجد نوع واحد من النساء؟

تدريب ٤: الفرص المتساوية/ تساوي الفرص

الهدف:	استكشاف الرابط بين الفرص المتساوية وحقوق الإنسان.
الزمن:	٣٠ دقيقة
المواد:	لاشيء

١- تقف الميسرة جانباً في ساحة مفتوحة في مواجهة المشاركات اللاتي يصطففن في منتصف الساحة وأيديهن متماسكة. تنادي الميسرة على إحدى الفئات وعلى من ينتمين لهذه الفئة أن يخطون خطوة واحدة للأمام أو للوراء (وفقاً لما تحدده الميسرة)، وعليهن أن يحاولن الإبقاء على أيديهن متماسكة طوال التدريب. (يمكن تطوير المجموعة التالية من الأسئلة وفقاً لمجموعة المتدربات)

- كل من حصلن على تعليم جامعي يمشين خطوة للأمام
- كل من يعشن في مناطق ريفية يمشين خطوة للوراء
- كل الصحيحات والمعافات بدنياً تماماً



● كل من ينتمين إلى الأقلية (مجموعة إثنية، دينية، إلخ)...

عندما تتبعثر المشاركات عبر الساحة ويصبحن غير قادرات على الإبقاء على أيديهن متماسكة، تشرح الميسرة لهن أن الجدار المواجه هو خط النجاح، وأن على كل منهن أن تحاول حجز مكان لها فيه فور أن تعطى الميسرة إشارة التحرك. بالطبع ستصل كل ذوات الامتيازات (أي القريبات من الحائط) أسرع بينما ستجد الباقيات صعوبة في الوصول إلى حائط النجاح.

٢ - تتقاسم المشاركات خبراتهن من هذا التدريب من خلال مناقشة الأسئلة التالية:

- كيف يبدو الأمر وأنت في مقدمة المجموعة؟ وأنت في المؤخرة؟
- كيف يبدو الأمر وأنت مضطرة للفكاك من تماسك يديك مع بقية المجموعة؟
- هل وصلت إلي الحائط؟ بأي سرعة؟ وكيف يبدو الأمر وأنت لا تعثرين على مكان عند الحائط؟
- ما الذي يمكن عمله لتوفير فرص أكثر تساوي للكل؟
- ما العلاقة بين الفرصة المتساوية وحقوق الإنسان؟
- هل يمكن تحقيق الاحترام لحقوق الإنسان من خلال تساوي الفرص فقط؟

تدريب ٥: الاعتراف بالأصوات غير المسموعة

الاعتراف بأهمية تنوع التمثيل وما يصاحبه من مشكلات	الهدف:
٣٠ دقيقة	الزمن:
لوحة قلابة وأقلام أو سبورة وطباشير	المواد:

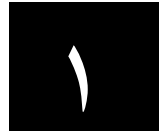
١- تقوم المشاركات بتأمل المجموعة وتحليل تركيبتها:

- هل هذه المجموعة ممثلة للنساء في جماعتك؟ في منطقتك؟ في بلدك؟
- هل هناك فئات من النساء غير ممثلات؟ مثلاً نساء من عمر مختلف (مراهقات، مسنات...) أو دين مختلف، أو من مجموعات إثنية، أو طبقات، أو مهن، أو من تعانين من عجز جسدي؟
- تضع المشاركات قائمة بالنساء الغائبات كلية عن المجموعة.
- هل بعض النساء الموجودات ينتمين لأقلية عددية؟ إذا وافقت النساء الموجودات ممن ينتمين لهذه الأقلية. تضاف هذه المجموعة إلى القائمة.

٢- تقسم المشاركات إلى مجموعات صغيرة. وتقوم كل مجموعة بما يلي:

- اختيار فئة أو اثنتين من القائمة، بحيث لا تنتمي عضوات المجموعة إلى أي من الفئات التي اخترتها.
- وضع قائمة بالأشياء التي لا يحببن أن يقولها أي شخص عنهن إذا كن ضمن الفئة المختارة. فعلى سبيل المثال، لن تحب أي امرأة من ذوات الاحتياجات الخاصة (معوقة) أن تتأدى بأسماء مهينة من المستخدمة في هذا المجتمع، كما لا تريد أن ينظر لها باعتبارها ضعيفة وغير منتجة أو "عبء على المجتمع".
- مناقشة مخاوفهن من التحدث مع مثل هذه المرأة و/أو العمل معها في مجموعة.
- مناقشة ما هي الاحتياجات أو الحقوق التي يمكن أن تمثل أهمية خاصة لهذه المرأة.
- يمكن أيضاً (اختيارياً) أن تعد المجموعة مشهداً درامياً؛ على سبيل المثال يمثلن حواراً مع هذه المرأة، أو مونولوجاً تعبر فيه عن احتياجاتها ومشاعرها.

٣- تعرض المجموعات في جلسة عامة، تقارير عن نقاشاتها و/أو تقديم عرض للمشاهد الدرامية التي قامت بها. ثم تناقش المجموعة الموسعة الموضوع من خلال الأسئلة التالية:



- ما أهمية الحرص على تنوع الأصوات رغم أنه لا توجد مجموعة تضم كل أنواع النساء؟
- كيف تتواصل النساء كأفراد وكعضوات في مجموعات مع النساء الأخريات؟
- هل يتم ذلك في الواقع؟ كيف؟ هل يمكن تحسين هذه الجهود؟
- ما هي الحواجز التي تعوق تحسين الاتصال؟ هل كسر هذه الحواجز مهم؟ لماذا؟ هل كسر هذه الحواجز ممكن؟ لماذا؟
- ما الذي يحدث عندما تستبعد أصوات بعض النساء والفتيات من نقاشات حقوق الإنسان؟

تدريب ٦: جنس أم نوع؟

- الهدف:** استكشاف الفرق بين الجنس والنوع الاجتماعي.
- الزمن:** ٣٠ دقيقة
- المواد:** لوحة قلابة وأقلام أو سبورة وطباشير، ورقة وقلم (اختياري).

١- تقرأ إحدى المشاركات بصوت عال الفقرات التالية:

يمثل الفرق بين الجنس والنوع الاجتماعي أحد المفاهيم الأساسية في النظر إلى، وتحليل دور النساء في المجتمع. يشير "الجنس" إلى الاختلافات البيولوجية بين الرجال والنساء، تلك الاختلافات القليلة التي يمكن أن يقال أنها طبيعية، بمعنى إنها أحد معطيات حياتنا منذ الميلاد. أما "النوع الاجتماعي" فيشير إلى العلاقات الاجتماعية بين الرجال والنساء والطريقة التي يشكل بها المجتمع هذه العلاقة. وبعبارة أخرى فالنوع هو كيف تشكلنا بعد ولادتنا في مجتمع ما. وكما يشرح بعض المدربين "يمكننا فهم النوع بوصفه مجموعة من الأفكار تنشرها من خلال التصورات الاجتماعية النمطية السائدة عن النساء والرجال، عبر عمليات اجتماعية/اقتصادية معقدة ترتبط بالطبقة والثقافة"^(٢).

رغم أنه يمكن تغيير بعض السمات البيولوجية، إلا أن الجنس البيولوجي أمر ثابت من الناحية الأساسية. وعلى العكس من ذلك فإن تعريفات النوع الاجتماعي في حالة تغير مستمرة وفقاً للظروف الاجتماعية والاقتصادية المتغيرة. فعلى سبيل المثال قد تضطلع النساء في أوضاع الأزمات بالأدوار التقليدية للذكور. ومن أمثلة ذلك النساء اللاتي يعولن أسرهن أو المجندات. ولأن النوع يشكله المجتمع وليس ثابتاً، فإن الأفكار النمطية عن أدوار الذكور أو الإناث يمكن التصدي لها. وعندما نقول إن الرجال والنساء ليسوا متماثلين، فإننا لا نشير إلى الاختلافات البيولوجية (الاختلافات الجنسية) فحسب، وإنما أيضاً إلى الأدوار المختلفة التي خلقها المجتمع (الاختلافات النوعية).

وبسبب هذه الاختلافات الجنسية والنوعية فإن الرجال والنساء لهم احتياجات مختلفة.. وتسعى مفاهيم حقوق الإنسان والتنمية التي تقر باختلافات النوع الاجتماعي إلى الاستجابة لهذه الاحتياجات المختلفة بشكل يعزز مشاركة النساء الكاملة في المجتمع والحياة السياسية. (يقدم الفصل الثالث "الحقوق الإنسانية للنساء في الأسرة" مزيداً من النقاش حول الجنس والنوع الاجتماعي).

لعبة النوع:

- ٢- تقرأ الميسرة العبارات التالية على المجموعة، وتطلب من المشاركات الوقوف إذا كان السؤال عن النوع، والجلوس إذا كان عن الجنس. وعندما يحدث عدم اتفاق تشرح المشاركات شرح وجهات نظرهن. من المفيد إضافة أمثلة من الواقع المحلي.
- النساء يلدن والرجال لا يلدون.
 - الفتيات الصغيرات مهذبات وحيوانات، والأولاد خشنون ومغامرون.

- في الكثير من البلدان تكسب النساء ٧٥٪ مما يكسب الرجال.
- النساء يستطعن إرضاع الأطفال من أئدائهن، والرجال يستخدمون القناني لإرضاعهم.
- النساء مسئؤلات عن تربية الأطفال.
- الرجال صانعو قرار.
- في مصر القديمة لزم الرجال البيت ومارسوا النسيج وأدارت النساء أعمال الأسرة، وورثن الأملاك ولم يرثها الرجال.
- أصوات الأولاد تخشوشن عند البلوغ؛ وأصوات البنات لا تخشوشن.
- طبقاً لإحصاءات الأمم المتحدة تقوم النساء بـ٦٧٪ من العمل في العالم، لكن دخولهن تمثل ١٠٪ فقط من دخل العالم.
- النساء مهمومات بمستوي تعليم أبنائهن.
- تمنع النساء من العمل في الأعمال الخطرة مثل المناجم في باطن الأرض؛ والرجال يعملون على مسئؤليتهم الشخصية.

٣- تناقش المشاركات انطباعاتهن عن اللعبة السابقة، بالاستعانة بالأسئلة التالية:

- هل فاجأتك أي من هذه العبارات؟
- في أي عبارة كان هناك عدم اتفاق؟ هل يمكن حل عدم الاتفاق هذا؟
- إلي أي مدي تختلف أدوار النوع مع اختلاف السن والطبقات والأعراف والثقافات والفترات التاريخية؟
- بأي سبل تخبر النساء في مختلف البلدان السلطة والقمع بأشكال مختلفة؟

تدريب ٧: ما أحبه/ ما أفعله

- الهدف:** استكشاف القوالب العامة ونتائجها على حياة النساء.
- الزمن:** ٣٠ - ٦٠ دقيقة
- المواد:** لوحة قلاية وأقلام أو سبورة وطباشير، ورقة وقلم (اختياري).
- ١- تقسم المشاركات إلى مجموعات صغيرة، وتضع كل مشاركة قائمة بشيئين تحت كل من هذه الفئات:
 - الأشياء التي أفعلها وأحبها والتي تعتبر "أنشطة نسائية".
 - الأشياء التي أفعلها ولا أحبها والتي تعتبر "أنشطة نسائية".
 - الأشياء التي أفعلها وتعتبر "أنشطة رجالية" بغض النظر عن ما إذا كنت أحبها أم لا.
 - الأشياء التي لا أفعلها لكني أرغب في فعلها والتي تعتبر "أنشطة رجالية".
 - ٢- تقوم المشاركات بوضع قائمة باختيارات المجموعة، ثم يناقشن كيف تأثرت حياتهن الشخصية بالصور النمطية عن النساء؟ وما هي التجارب التي مررن بها في تحدي الأدوار النوعية النمطية؟
- تقوم المجموعة الموسعة برصد القوائم الأربع من خلال تجميع قوائم كل المجموعات الصغيرة. و تناقش الأسئلة التالية:
- ما هي التعميمات التي يمكننا استخلاصها عن أدوار الذكور والإناث من هذه القوائم؟
 - إلي أي مدي تعتبر أدوار النوع غير واقعية و/أو ذاتية مستبئنة؟
 - كيف تؤثر الصور النمطية عن النساء وقبولهن لهذه الأدوار على حياتهن؟
 - ما المطلوب لتحسين الأدوار التي يحددها النوع والمؤكدة إلي النساء؟

تدريب ٨: حكايات التمييز النوعي

الهدف:	استدعاء وتحليل التجارب الشخصية عن التمييز الجنسي.
الزمن:	٣٠ دقيقة
المواد:	ورقة ومسطرة وأقلام أو سبورة وطباشير. ورقة وقلم (اختياري)

١- الحكيم

تقوم المشاركات في المجموعات الصغيرة بسرد حكاياتهن عن المرات التي حرمن فيها من حق أو عوملن بشكل غير متساو بسبب جنسهن.

تناقش المجموعات الأسئلة التالية:

- ما هي أول مرة تستطيعين تذكر أنك تعرضت فيها للتمييز؟ ما هي آخر مرة؟
- كيف وبواسطة من تأكد هذا التمييز و/أو تعزز؟
- هل أجاز الرجال والنساء على السواء هذا التمييز في حياتك؟
- هل سعى أي شخص للدفاع عنك أو مواساتك؟
- هل اعترضت أو احتججت على هذه المعاملة؟
- هل سعى أي شخص لتفسير هذا التمييز لك؟

٢- العرض

تختار المجموعة إحدى القصص لعرضها على المجموعة الموسعة (قد تكون تجميع أكثر من قصة داخل المجموعة وقد تعرضها في صورة درامية).

٣- المناقشة

تناقش المجموعة الموسعة الأسئلة التالية:

- ما هي قضايا حقوق الإنسان في هذه القصة؟
- من أو ماذا ينكر الحقوق الإنسانية للنساء في هذه القصص؟ (على سبيل المثال: فرد من العائلة؟ أحد الرؤساء في العمل؟ مدرس؟ طبيب؟ الحكومة المحلية أو المركزية؟ هيئة دولية؟).
- ماذا كان دور العائلة؟ مصدر تمييز؟ ملاذ من التمييز؟ معاً؟
- لماذا حدث هذا التمييز؟ هل كان هناك سبب "معلن" وسبب مسكوت عنه على السواء؟
- هل لعب الدين والثقافة، و/أو التقاليد دوراً في هذه القصص؟ كيف؟
- أين حدث الانتهاك؟ في المجال "العالم" أم "الخاص" من الحياة؟ هل يمكن التفريق بينهما؟
- هل لعب المجتمع دوراً في تأييد أو إقرار السلوك التمييزي؟ هل لعب الإعلام هذا الدور؟
- بعض الفتيات يتعلمن مبكراً أنه رغم ما يقال لهن "أن لهن نفس الحقوق الإنسانية للأولاد"، إلا أن مجتمعهن في الواقع يتعامل بمعيار مزدوج للحقوق ويميز على أساس اختلاف النوع. هل كان الأمر كذلك بالنسبة للمشاركات؟



تدريب ٩: دولاب المساواة

الهدف:

استدعاء وتحليل التجارب الشخصية عن تأكيد الذات.

الزمن:

٣٠ دقيقة

المواد:

نسخ من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان و/أو الاتفاقية الدولية للقضاء على كل أشكال التمييز ضد المرأة (النسخ كاملة أو مبسطة) لوحة قلابة وأقلام أو سبورة وطباشير، ورقة وأقلام (اختياري)

١ - الحكى:

- تقسم المشاركات إلى مجموعات صغيرة، وتوزع عليهن نسخاً من النص التالى: "نقاط توضع في الاعتبار وأنت تحكين قصتك".
- تحكى كل مشاركة قصة عن لحظة أصرت فيها على حقوقها الإنسانية ودافعت فيها عن حقها كفرد في الكرامة والعدل. ويمكن أن تقوم المشاركات بابتكار صور أو مواقف درامية لتوضيح هذه القصص.

نقاط تضعينها في الاعتبار وأنت تحكين قصتك

- أين وقع هذا الحدث؟ المنزل؟ مكان العمل؟ المدرسة؟ هل كان الموقع مهماً؟
- لماذا تصرين على حقوقك؟ وما دافعك؟
- هل اتخذت قراراً واعياً باتخاذ هذا الموقف؟ ما شعورك قبل وأثناء وبعد هذا؟
- هل كانت هذه التجربة في المجال الخاص؟ وإذا كان ذلك كذلك هل غيرت فهمك لدورك في منزلك وأسرتك؟
- هل تتضمن هذه التجربة دخول الفضاء العام من الحياة؟ إذا كان ذلك كذلك هل غير هذا فهمك لدورك في المجتمع؟
- هل تضمنت هذه التجربة رفضاً لدور تقليدي للأنثى بهدف إشباع حاجاتك؟
- كيف استجاب الناس لعملك؟
- هل تلقيت أي تشجيع أو تأييد؟
- ماذا كانت نتائج عملك؟

٢- التحليل:

- تقوم المشاركات بتحليل القصص بالاستعانة بالنص التالى: "نقاط توضع في الاعتبار في تحليلك لقصتك"
- تناقش المجموعات الظروف التي جعلت كل نوع من ضروب الإصرار ممكن، وتسجل العوامل المختلفة التي تذكرها المشاركات. على سبيل المثال يمثل الأمان المالى أحد العوامل المهمة: "لم يكن بمقدورى أن أقول له "لا" إلا بعد أن أوفر مكاناً أقيم فيه". كما يمثل وجود دعم من الآخرين عاملاً هاماً أيضاً: "أعرف أن أمى ستقف بجانبى دائماً" أو "لا أدري ما كان يمكن أن يحدث لو لم تكن دار النساء المعنفات موجودة". وبالنسبة لبعض النساء فإن التعليم أو القدرة على التعبير عن النفس بحرية لهما تأثير حاسم: "إن الكتابة عن مشاعري أمدتني بقوة" أو "لم أدرك أن لدى أى فرصة حتى بدأت فى قراءة مقالات عن النساء الأخريات"

نقاط تضعيها في اعتبارك وأنت تحللين قصتك.

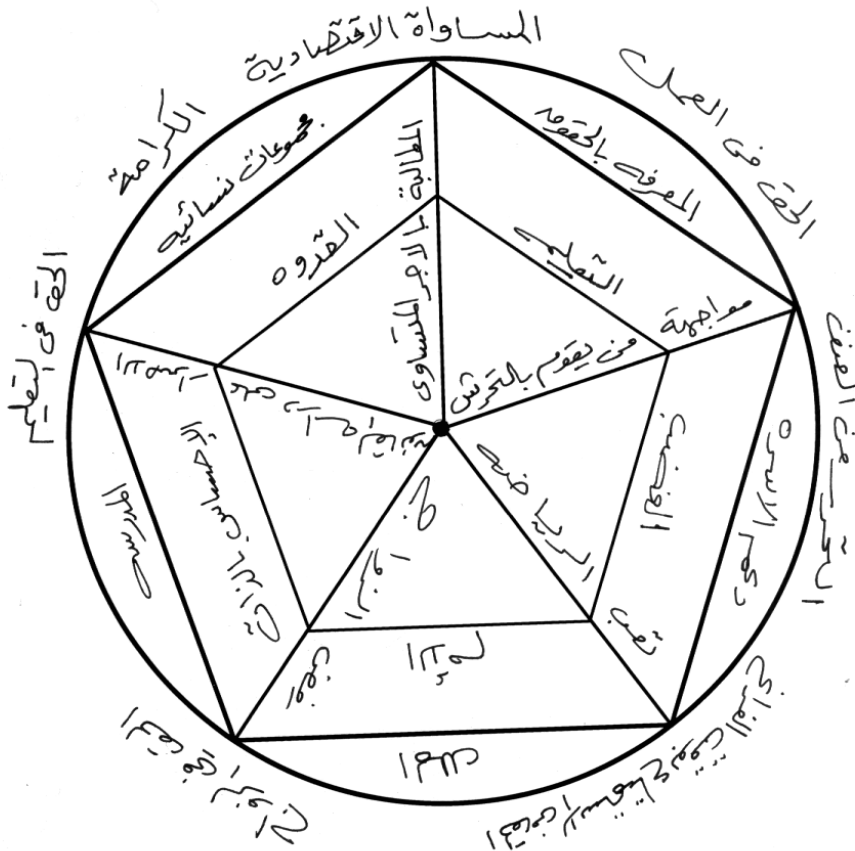
- من أو ماذا أعانك على الانتصار لنفسك؟
- ما هي الجوانب في شخصيتك التي قادت إلى عملك هذا؟
- هل وجدت مساندة وتشجيع نساء أخريات؟ مساندة وتشجيع أي رجال؟
- هل مكنت تعليمك من عملك هذا؟
- هل تؤيد تقاليد المجتمع أو مؤسساته عملك؟
- ما هي العوامل الأخرى التي ساندت أو مكنت من عملك؟
- ما هي الظروف اللازمة للنساء للاعتراف باحتياجاتهن والانتصار لأنفسهن؟
- في الكثير من الحالات عندما تصر امرأة أو فتاة على حقوقها فهي تجرؤ على قول "لا" لآخرين و"نعم" لحاجاتها الخاصة. هل كان الأمر كذلك بالنسبة لك؟ كيف ترين إصرارك على احتياجاتك؟

٣ - إعادة حكي القصص

تختار كل مجموعة صغيرة إحدى القصص (أو بناء قصة من أكثر من قصة) لتعيد حكايتها أو تقديمها درامياً لكامل المجموعة.

أثناء تقديم القصص تقوم الميسرة بتسجيلها على الشكل رقم (١). . توضع على القواطع الطولية الأعمال/التصرفات التي قامت بها المشاركات إصراراً على حقوقهن، مثلاً "طالبت بأجر متساو"، "تصدت لمن كان يتحرش بي". وفي المنطقة بين القواطع الطولية تسجل العوامل التي ساعدت الشخصية في القصة على الانتصار لنفسها .

الشكل (١) مجلة المساواة



٤- ربط القصص بحقوق الإنسان

- بعد سرد كل القصص تناقش المجموعة مختلف العوائق والمدعمات في هذا الدولاب، وتستخلص منها الحقوق أو الاحتياجات الإنسانية الأساسية التي تمثلها القصص (مثل "التعليم"، "المساواة الاقتصادية"، "التحرر من العنف"). تسجل هذه الحقوق أو الاحتياجات على إطار الدولاب. (ملحوظة: تستخدم المديرية تعبير "حقوق أو احتياجات" في هذه المرحلة حيث إن بعض العناصر المذكورة قد لا تعتبر حقوقاً قابلة للتنفيذ قانوناً).
- تعود المشاركات إلى المجموعات الصغيرة، وباستخدام نسخ من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان أو اتفاقية القضاء على كل أشكال التمييز ضد المرأة، تبحث عن المواد التي تتطابق مع الاحتياجات المسجلة على الدولاب. البديل: تأخذ كل مجموعة وثيقة مختلفة وتبحث فيها عن المواد التي تتطابق مع الاحتياجات المسجلة على الدولاب.
- تعرض المجموعات النتائج التي توصلت لها، ويتم كتابة المواد ذات الصلة جانب كل احتياج مكتوب على إطار الدولاب.
- اختمي بنقاش موجز حول علاقة حقوق الإنسان بأوضاع الناس الفعلية.

القسم الثاني: التحرك من أجل الحقوق الإنسانية للنساء

الأهداف:

- ستمكن التدريبات في هذا القسم المشاركات من العمل نحو بلوغ الأهداف التالية:
- تحديد الحقوق التي اكتسبتها النساء عبر قوتهن ودعمهن المتبادل.
- التفكير نقدياً في الظروف التي تساعد النساء على الإصرار على حقوقهن.
- إدخال مهارات لتحليل انتهاكات الحقوق الإنسانية للمرأة.
- فهم تعقيد نتائج الانتهاكات أو الأفعال الرامية للتغيير.
- تمعن اختلافاتنا في التحرك/ الانتقال نحو الفعل.
- تنمية ووضع أسبقيات استراتيجيات العمل من أجل مجتمعنا.

تدريب ١٠: من التحليل إلى الفعل

- | | |
|----------------|--|
| الهدف: | توضيح تحليل انتهاك لحقوق الإنسان وكيف يمكن استخدامه لوضع |
| الزمن: | استراتيجية. |
| المواد: | ٦٠ دقيقة |
- نسخ من "تحليل مشكلات حقوق الإنسان" (انظري الملحق ١، ص ٢٥٨) لوحة قلابة وأقلام أو سبورة وطباشير

١- تضع المجموعة الموسعة قائمة تحوي ما لا يتجاوز عشر مشكلات حقوق إنسان تواجه النساء في مجتمعهم. ثم تقسم المشاركات إلى مجموعات صغيرة تحلل كل منها واحدا فقط من الانتهاكات التي تم رصدها في القائمة.

٢- تقوم مجموعات العمل بتحليل الانتهاكات باستخدام جدول "تحليل مشكلات حقوق الإنسان" وتطبيق استراتيجيات حقوق الإنسان" (ملحق رقم ١ ص ٢٥٨). وتسجل الاستجابات على نسخة مكبرة من الجداول.

- ما هو بالضبط انتهاك/ انتهاكات حقوق الإنسان الواردة في هذه الحالة؟ تحدد في جملة أو اثنتين.
- من أو ما المنتهك؟
- ما هي مسئولية المنتهك؟ قام بعمل ما؟ لم يتخذ موقفا ما؟

• أين نجد مصادر الحلول أو العلاج؟

٣- تضع كل مجموعة قائمة بكل الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها تحت كل فئة. تلفت الميسرة نظر المجموعات إلى أن المنتهك أو مصدر المسؤولية (حسب التحرك أو الفشل في التحرك)، الموارد، والحلول أو المعالجات قد تقع في واحدة أو أكثر من الفئات التالية أدناه، وبالتالي تسجل في الجدول كل الإجابات المحتملة.

• الأسرة (من يتخذون قرارات تروج للانتهاكات داخل المنزل).

• المؤسسات الدينية.

• الإعلام.

• المصالح التجارية (مثل الشركات الوطنية أو متعددة الجنسيات، المستخدمين الكبار أو الصغار المحليين).

• الفاعلون الآخرون في المجتمع (مثل المؤسسات الاجتماعية مثل المستشفيات والمدارس أو النوادي).

• سلطات الدولة (مثل الموظفين المنتخبين أو المعيّنين، والقادة المدنيين أو الدينيين، والشرطة والجيش).

• السلطات الدولية؟

• آخرون (مثل المليشيات، أو المجموعات الأخرى شبه العسكرية، قطاع الطرق، جماعات اللاجئين إلخ).

٤- من خلال العصف الذهني، تضع المشاركات في كل مجموعة قائمة بكل ما يمكن عمله في اعتقادهن للقضاء على الانتهاك. تسجل كل فكرة تحت الفئات المناسبة في الجدول.

٥- تعرض كل مجموعة المشكلة التي ناقشتها، وتلخص استراتيجياتها لمواجهة تلك المشكلة.

٦- تناقش المجموعة الموسعة الحالات مسترشدة بالأسئلة التالية:

• هل تستخدم أي نساء في المجتمع أياً من هذه الاستراتيجيات فعلاً؟ هل توجد مثلاً مجموعة دعم للنساء اللاجئات؟ تدريب لمحو أمية نساء القرية، مركز لصحة المرأة؟

• كيف يمكن لهذه الجهود أن تكون أقوى أو أكثر فعالية؟

• هل تعلم المجموعة بوجود أي منظمات، -على المستوى المحلي أو الوطني أو الدولي- تتصدى لأي من هذه المشكلات، أو تعمل للدفاع عن وحماية الحقوق الإنسانية للمرأة عموماً؟ ما هي الاستراتيجيات التي تروجها هذه المجموعات؟

٧ - تسجل الميسرة الاستجابات وتساءل المشاركات إن كان هناك أي امرأة في مجتمعهن مرتبطة بهذه المجموعات.

تدريب ١١: الاعتراف بالخوف

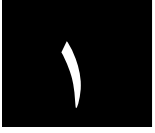
الهدف: الاعتراف بالخوف وعدم التيقن بشأن ما يجب عمله

الزمن: ٣٠ دقيقة

المواد: الجداول التي تم استكمالها في التدريب ومسطرة وأقلام أو سبورة وطباشير

١- تعلق قوائم الاستراتيجيات والمجموعات العاملة في مجال الحقوق الإنسانية للمرأة التي تولدت عن التدريب الأول على الحائط. وتطلب الميسرة من كل امرأة أن تعبر عن رد فعلها العاطفي الأول على القوائم (مثلاً هل هي خائفة؟ محبطة؟ غاضبة؟ متحفزة لعمل شيء؟ مرهقة بسبب كل العمل الذي ما يزال يتعين عمله؟). مع إعطاء كل امرأة فرصة كافية للحديث بدون مقاطعة.

٢ - تشرح الميسرة أنه لكي يمكن للنساء تبني الاستراتيجيات المناسبة، والانخراط في الجهود لتعزيز المساواة، فلا بد من التعامل مع مخاوفهن ومشاعرهن الأخرى كجزء لا ينفصم من العملية. فالكثير من النساء ممن يعملن سلفاً من أجل حقوقهن الإنسانية وحقوق غيرهن من النساء كثيراً ما يحبطن ويجهدن، كما أن العديد من النساء اللاتي لم يفعلن ذلك بعد خائفات ومرتبكات أمام الناشطات الأكثر خبرة، وغير متيقنات من كيف



- يمكنهن عمل شيء. اطرحي الأسئلة التالية:
- هل تعتقدين أن الأمر كذلك في غالب الأحيان؟
 - كيف يمكننا مساندة بعضنا البعض؟
 - كيف يمكننا المضي قدماً لمساندة النساء الأخريات؟

تدريب ١٢: دولاب النتائج

- الهدف:** رفع الوعي وإجلاء التفكير وتوليد النقاش حول ترابط وتلازم انتهاكات الحقوق الإنسانية للنساء.
- الزمن:** ٣٠ دقيقة
- المواد:** نسخ من "دولاب النتائج" لكل مجموعة صغيرة (شكل رقم ٢)، فرخ ورق، وأقلام،

١- تشرح الميسرة كيفية عمل دولاب النتائج. تبدأ بسؤال عن قضية عامة ذات صلة بالحقوق الإنسانية للنساء (يفضل أن تكون من المشكلات الموجودة في القوائم السابقة) على أن يصاغ السؤال بشكل "إذا حدث فما هي النتائج التي تترتب على ذلك؟ وفيما يلي بعض الأمثلة:

- "إذا تمكنت النساء من حيازة الممتلكات، في هذه الحالة س....."
- "إذا اشتركت النساء بالنسائي في صنع القرار داخل الأسرة، في هذه الحالة س....."
- "إذا كانت الفتيات تتلقين طعاماً ورعاية صحية أقل من الأولاد، في هذه الحالة س....."
- "إذا حازت النساء على مواقع منتخبة في حكومتنا مثل الرجال، في هذه الحالة س....."
- "إذا منحت النساء صوتاً مساوياً في تخطيط مشروعات التنمية، في هذه الحالة س....."

٢- تكتب العبارة في مركز دولاب النتائج، وتسجل استجابات المشاركات في الصف الأول من دائرة النتائج على العجلة. على سبيل المثال في الاستجابة "إذا كانت الفتيات تتلقين طعاماً ورعاية صحية أقل من الأولاد، عندئذ ..."، يمكن أن تكون العبارات التالية ضمن الصف الأول من النتائج:

- ستعرض الفتيات أكثر للمرض
- سيكون الأولاد أشد نشاطاً وحيوية من الفتيات
- سيموت عدد أكبر من الطفلات مقارنة بالأطفال الذكور
- سيعاق النمو الذهني والبدني للفتيات

٣ - يكرر نفس الأمر مع استجابات الصف الأول، بحيث تتابع النتائج التي يمكن أن تحدث عنها. على سبيل المثال: فيما يتعلق بعبارة "الأولاد سيكونون أشد نشاطاً وحيوية من الفتيات" يمكن أن تكون العبارات الآتية بعض النتائج:

- "ستعزز أدوار النوع التي تخلق ذكوراً عدوانيين وفتيات سلبيات".
- "ستشهد الفتيات نجاحاً أكاديمياً ورياضياً أقل".
- "ستكون الفتيات أقل طموحاً على الأرجح".

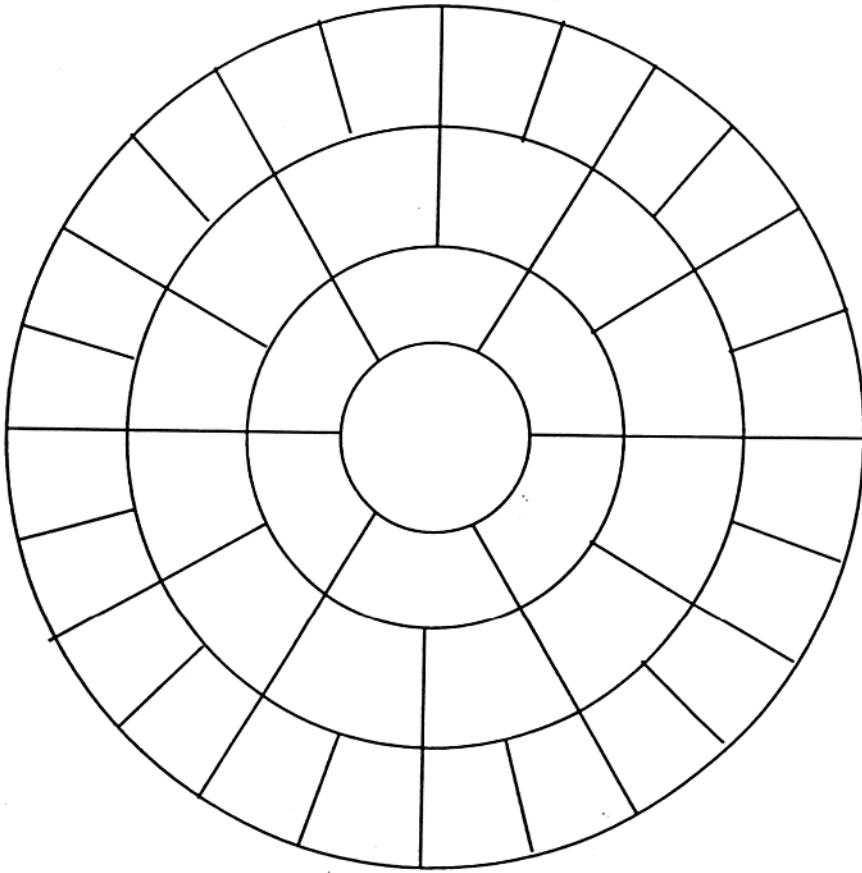
٤- تقسم المشاركات إلى مجموعات صغيرة تختار كل منها قضية من قضايا الحقوق الإنسانية للنساء، وتضعها في مركز الدائرة. ثم تعمل عليها بحيث تستكمل كل مجموعة النتائج في الصفوف الأول والثاني والثالث من دولاب النتائج.

٥- تقدم متحدثة باسم كل مجموعة دولاب النتائج الذي صاغته المجموعة

٦- تناقش المجموعة الموسعة

- هل أنت مندهشة من بعض النتائج؟
- أي من هذه النتائج مرغوبة لمجتمعك؟ وأيها غير مرغوب؟
- ما الذي يجب عمله لتغيير النتائج غير المرغوبة؟

تدريب ١٢ دولاب النتائج



تدريب ١٣: ما الذي ينبغي عمله؟

الهدف: وضع أولويات للعمل من أجل التغيير، ومناقشة المبادئ التي وضعت على أساسها هذه الأولويات.

الزمن: ٦٠ دقيقة

المواد: - ملفات (بعدد مجموعات العمل) يحتوي كل منها على مجموعة من العبارات المكتوبة بألوان مختلفة على شرائط
- أفرخ ورق كل منها مقسم إلى ثلاثة أعمدة ملصق عليها "ضروري"، "مفيد"، "غير مهم". ، وغراء أو شريط لكل مجموعة.

١-تحديد الأولويات:

- تعد المسيرة قائمة ببعض العبارات وفقاً للحق موضوع المناقشة (التحرر من العنف/ التعليم/ العمل/...إلخ) يراعى أن تتناول هذه القائمة ثلاثة جوانب (التشريع - تغيير الاتجاهات - تغيير السلوكيات)
- تقسم المشاركات إلى مجموعات صغيرة، وتعطى لكل مجموعة ملفاً يضم مجموعة من العبارات المكتوبة على شرائط ولا تلصق أي عبارة على الورقة ما لم يتفق الكل في المجموعة حول مكانها. وعندما لا تستطيع المجموعة الوصول إلى الإجماع حول العبارة، يجب أن توضع جانباً. عندما تلصق كل العبارات المتفق عليها على الورقة، تناقش المجموعة من ثم تلك العبارات التي وضعت جانباً. وتحاول المجموعة أن تصل إلى الإجماع. وللمشاركات أن يغيرن في الكلمات للوصول إلى الإجماع.

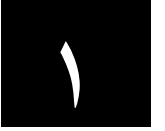
٢- التحليل:

- تعلق لوحات كل المجموعات، وتقارن المشاركات بين اللوحات المختلفة من حيث التفاوت في وضع الأولويات.
- تشرح المسيرة دلالة الألوان التي كتبت بها العبارات المختلفة: أحمر (تغيير تشريعي) أزرق (تغيير الاتجاهات) أخضر (عمل من أجل التغيير). وتطلب من كل مجموعة مراجعة لوحتهن وملاحظة إذا ما كان هناك نمط قائم في تحديدهن للأولويات، من زاوية المواضيع التي وضعت فيها المشاركات مختلف العبارات الملونة.
- تناقش المجموعة الأبعاد المختلفة للقرارات التي توصلن لها:
- بوجه عام ما هي الأسس التي وضعن وفقاً لها العبارات المختلفة تحت الأعمدة الثلاثة؟
- هل هناك نمط للتحيز مع/ ضد التغيير التشريعي أو تغيير الاتجاهات أو العمل؟ ما سبب هذا التحيز؟
- هل يمكن استخدام الأولويات التي وضعتها المجموعة لبناء خطة عمل لمواجهة انتهاكات حقوق الإنسان التي حددتها؟

مثال مرشد: ما الذي ينبغي عمله لتحقيق التحرر من العنف؟ (يمكن وضع عبارات مماثلة لأي قضية أخرى في هذا الكتاب)

التشريع - أحمر

- يجب توسيع قانون الهجرة ليشمل اللجوء السياسي للنساء الهاربات من العنف من أي نوع.
- أصحاب العمل الذين يتسامحون مع التحرش الجنسي في مكان العمل يجب أن يساءلوا قانونياً.
- على الحكومة أن تعترف بالعنف ضد النساء كانتهاك لحقوق الإنسان وأن تفرض عقوبات صارمة ضد مرتكبيه.
- ينبغي أن تقدم من تعرضن للاغتصاب شهادتهن أمام محكمة علنية.
- يجب أن يحظر الفن الإباحي قانونياً.
- على الحكومة أن تقدم الدعم الاقتصادي للنساء اللاتي تعرض للعنف الأسري.



تغيير الاتجاهات-أزرق

- يجب التصدى لفكرة أن النساء يسعين أو يستحقن أن يكن ضحايا للعنف.
- يجب أن تتناول كتب الأطفال العنف ضد النساء في المنزل.
- يجب التصدى لوكالات الإعلان عندما تقوم بتشجيع النساء، وقولبتهن في صورة ضحايا.
- يجب التصدى في كل الأوقات للاعتقاد القائل بأن النساء أدنى من الرجال.
- يجب ألا تتدخل الشرطة في المشكلات العائلية ما لم يكن هناك تهديد لحياة أحد الناس.

العمل من أجل التغيير - أخضر

- على النساء أن يساندن النساء الأخريات دائماً.
- لوقف العنف على النساء أن يتضامن مع المجموعات الأخرى التي تتعرض للقمع.
- على من يساندن حق النساء في التحرر من العنف أن يضغطن على الحكومة والمؤسسات الدينية والمؤسسات الأخرى.
- يجب مقاطعة الشركات التي تحط دائماً من قدر النساء في منتجاتها أو في الإعلان عنها.
- على النساء أن ينظمن أنفسهن في مواجهة الصورة النمطية التي يروجها الإعلام عنهن.
- يجب أن تشدد الدور التي تأوى النساء المعرضات للضرب بالقدر نفسه على منع العنف^(٥).

فيما يلي بعض الأنشطة القصيرة التي تساعد المجموعات عادة على استعادة الطاقة ورفع المعنويات وخلق جو من التضامن والمرح.

السلسلة:

تقف النساء في دائرة ويغلن أعينهن. تقوم المدربات بمساعدتهن على الحركة، على أن تمسك كل منهن بيد الأخرى حتى يشكلن معاً مجموعة متشابكة الأيدي. يطلب من النساء، بعد ذلك فتح أعينهن وفك التشابك بينهن كمجموعة دون فك تشابك أيديهن.

الألعاب النارية:

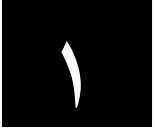
تقسم المشاركات إلى مجموعات صغيرة، تمثل كل منها بالصوت والحركة أحد الألعاب النارية، بعضها قنابل تهسهس وتنفجر. وبعضها مفرقات تحاكي بالتصفيق بالأكف. وأخرى كالتواحين الدوّارة، وتؤدي كل مجموعة دورها بشكل منفرد، ثم تقدم كل المجموعة عرضاً كبيراً.

الغابة المطيرة:

تقف المدربة في قلب دائرة من المشاركات اللاتي يقلدن حركاتها أثناء مرورها/ سيرها، في البداية بطرقعة الأصابع ثم يخبطن على جنوبهن ويصفقن بكفوفهن ويضربن بأقدامهن ويموجن أيديهم في هدوء، مما يعطى تأثيراً بالتواجد في غابة مطيرة. هذا التدريب جيد بشكل خاص في الأيام الباردة!

الكراسي الموسيقية :

ترص المقاعد في دائرة. تقف الميسرة في وسط الدائرة؛ وتبدأ اللعبة بالقول "أحب النساء اللاتي... (يلبسن حلق مثلاً، لهن شعر طويل، ناشطات إلخ). وعلى النساء اللاتي ينطبق عليهن هذا الوصف أن يغيرن أماكنهن. المشاركة التي تبقى بدون كراسي، عليها أن تقف في وسط الدائرة، وتبدأ اللعبة من جديد.



الهوامش

١- بتصرف من

Betty Poweu Associatas 1996

:٢

Sabala and Kranti, Na Shairam Nadhi: My Body is Mine, ed. Mira Sadgopal (Bombay, 1995), p.33)

