



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance



أبعاد
abtaad

دليل أطلس

لإدارة
الإجهاد والضغط

الضغط

التوقعات

التوتر

افهم.



عبّر.



أدر.





أبعاد هي منظمة مدنية غير ربحية، وغير دينية، ولا تميز بأي انتماء سياسي، وتهدف إلى تحقيق المساواة بين الجنسين كشرط أساسي للتنمية الاجتماعية والاقتصادية المستدامة في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. وتسعى أبعاد إلى تعزيز المساواة للمرأة ودعم مشاركتها الفعالة من خلال تطوير السياسات المناسبة، واعتماد الإصلاحات القانونية، ودمج النوع الاجتماعي، وإشراك الرجال، والضغط على أصحاب القرار، وقادة الرأي والتمكين الكاملة من المشاركة الفعالة والكاملة في مجتمعاتها المحلية. كما تسعى أبعاد إلى دعم منظمات المجتمع المدني المنخرطة في برامج المساواة بين الجنسين، وحملات المناصرة والتعاون مع هذه المنظمات.

جميع الحقوق محفوظة لمنظمة أبعاد والمساعدة
الكنسية النرويجية (NCA) ©

المحتويات

4	المقدمة
5	لماذا هذا الدليل؟
6	ما الذي يحاول هذا الدليل تحقيقه؟
7	أطُر عمل توجيهية عند إشراك الرجال
8	لمن يتوجّه هذا الدليل؟
8	كيف يجب استخدام هذا الدليل؟
9	من يستطيع تيسير الجلسات؟
10	اختيار الميسّرين المناسبين
12	كيفية استقطاب الرجال للمشاركة
13	بداية الجلسات
14	هيكلية كل جلسة
16	جلسات الدليل
17	الجلسة 01: فهم عوامل الإجهاد في حياتنا
21	الجلسة 02: فهم آثار الغضب السلبية
25	الجلسة 03: فهم أهمية التعبير عن الإجهاد بطريقة إيجابية
28	الجلسة 04: التفاعل المختلف رغم التشابه
30	الجلسة 04 - الجزء 2: الإشارات التحذيرية

الجلسة 05: فهم الأدوار المنسوبة إلى النوع الاجتماعي (الجزء 1)	32
الجلسة 06: فهم الأدوار المنسوبة إلى النوع الاجتماعي (الجزء 2)	33
الملاحظات الختامية	38
إستراتيجية الخروج	38
الرصد والتقييم	39
الاختصارات	39
الحواشي	40

المقدمة

هذه العوامل مجتمعةً تخلق وضعاً معقداً قد تنتج عنه حالات نفسية وسلوكية سلبية عند الرجل وعند من هم في حياته. وفي أسوأ الحالات، قد تؤدي مسببات الإجهاد غير المُعالجة، وما ينتج عنها من غضب، إلى فعل أمور عنيفة تؤدي من هم في حياتهم، ويشمل ذلك العنف ضد النساء والأطفال. لذا يهدف هذا الدليل إلى تبييد وتحدي التوقعات غير الواقعية التي يفرضها المجتمع الأبوي. كما يتيح للمشاركين اكتساب أساليب ضرورية تساعدهم على التكيف. وهذا ما يقلل التوتر في حياتهم، ويمكّنهم من التعبير عن أنفسهم والتواصل بشكل أفضل مع المقربين منهم. كما أنه يساهم في إنشاء روابط أعمق وأقوى مع النساء والرجال والأطفال في حياتهم.

والأهم من ذلك، يشدّد هذا الدليل على أهمية التعبير عن الإجهاد والغضب بطرق غير عنيفة لا تؤدي صحة وسلامة الرجال أنفسهم وعائلاتهم وأصدقائهم وأحيائهم. ومن خلال الجلسات الواردة في هذا الدليل والمختبرة والمثبتة بحسب الثقافة المحلية، سيدرك الرجال أهمية التعبير عن توترهم ومشاعرهم، وإدارة العوامل المختلفة التي تسبب الإجهاد في حياتهم، والفوائد الكثيرة التي تأتي من التواصل بصدق وبانفتاح وبلا عنف. كما سيفهم المشاركون المخاطر التي تصيب الفرد والمجتمع نتيجة المفاهيم البالية عن الذكورية وأدوار الرجل كما نجدها في المجتمع الأبوي. وسيقدرون أهمية امتلاك «صفات ذكورية» أكثر إنصافاً واهتماماً. فليس قدر الرجال أن يحملوا وحدهم الهموم مثلما عوّق أطلس. والمفهوم الشائع عن «النظام الأبوي السليم والعملي» ليس سوى أسطورة. فالتعاون والشراكة يولدان قوة تتيح لنا تحمّل ضغوط وأعباء عالمنا معاً، بيد واحدة، ودون لجوء إلى العنف.

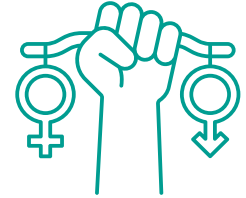
في الأساطير الإغريقية، كان أطلس جباراً يجسّد رمز القوة الهائلة. وكعقاب له، حُكم عليه بأن يستخدم قوته «ليحمل السماوات» وكل ثقل العالم إلى الأبد. وعادةً تصوّر الرسوم هذا الجبار المفتول العضلات وهو يحمل الكرة الأرضية بأكملها على كتفيه. ورغم أن هذه الشخصية غير حقيقية، إلا أن كثيرين من الرجال يشعرون بأن حالهم مثل حال أطلس. فقد يشعر كثيرون وكأن حمل العالم بأسره يقع على كاهلهم أيضاً. لكن الفرق الكبير هو أن أطلس شخصية خرافية، أما الرجال في مجتمعنا فليسوا كذلك. والرجال يشعرون بأنهم يرزحون تحت عبء كبير والتزام ثقيل بسبب التوقعات غير الواقعية وغير العملية التي يفرضها عليهم المجتمع الأبوي. فهذا المجتمع يحمل الرجال بمفردهم مسؤولية الإعالة والحماية لأسرتهم ومجتمعهم ووطنهم. وتترافق هذه المسؤولية مع الإحساس بالعار في حال عدم قدرتهم على أداء هذين الدورين. وهذا الضغط قد يؤدي إلى مستويات عالية وخطيرة من التوتر النفسي.

تتفاقم هذه الضغوط بسبب معايير النوع الاجتماعي المفروضة والتي تعيق سلامة المرء النفسية، وتغلق قنوات التواصل الضرورية لعلاقاته مع الآخرين. ومن بين تلك المعايير غير الواقعية، الاعتقاد بأن على الرجل إبقاء كل شيء تحت السيطرة، وأنه يجب أن يمتلك الحل لكل مشكلة، وأنه ليس مضطراً أبداً لطلب المساعدة، وأنه يجب ألا يتحدث علناً عن مخاوفه أو همومه. وبما أن الرجال يلتزمون بهذه التوقعات غير العملية، فهم لا يجدون الوسائل الضرورية لينفّسوا عن مشاعرهم. وهكذا لا يتعلمون كيف يتواصلون مع الآخرين وكيف يتشاركون معهم في أعبائهم. كما أنهم يعجزون عن رؤية الفرق بين الأساليب السليمة للتعبير عن الغضب وبين ردود الفعل العنيفة والمتفجرة نتيجة الغضب والإجهاد. كل

لماذا هذا الدليل؟

صُمم البرنامج التدريبي بطريقة عملية تعالج عوامل الإجهاد والغضب التي تساهم في العنف القائم على قسمة الأدوار الاجتماعية بالإضافة إلى التمييز بين الرجال والنساء الذي يعتبر من أبرز أسبابه. يعمل الميسرون على دعم الرجال ليصبحوا عناصر فاعلة في التغيير بحيث يساعدون في تقديم جلسات الدليل وتقييمها وصلها. لتحقيق هذه الغاية، يُطلب من الميسرين تقديم الجلسات في نفس ترتيب ظهورها في هذا الدليل.

على مدى ست جلسات سيتشارك الميسرون والمشاركون المعرفة والتجربة التي ستساهم في بناء أفكار جديدة وترسيخها، لتشمل الأسباب التي تدفع الرجال غالباً للجوء إلى العنف كتعبير عن الإجهاد والغضب، وأنواع العنف الذي يرتكبونه، وطرق الوقاية من وقوع هذا العنف مجدداً. وقد صُممت عملية التعلم لإشراك الرجال البالغين في مقارنة تجريبية تجعل المشاركين يتألفون مع كل موضوع من خلال المناقشة المباشرة أو عن طريق توجيههم لإقامة مقارنات مع معاشهم الخاص واليومي، ويكون ذلك عبر استخدام الألعاب التفاعلية والعمل الجماعي التي سوف تؤدي بدورها إلى نقاشات مع المشاركين حول الأنشطة والمغزى منها. وتشجّع هذه المناقشات المشاركين على تبادل تجاربهم ومعتقداتهم الشخصية، وإيجاد الإجابات لتساؤلاتهم ومخاوفهم بدعم من المجموعة.



لقد تم تطوير الألعاب في لبنان ووُضعت تحت الاختبار في المجتمعات اللبنانية والفلسطينية والسورية، وتأخذ في الاعتبار خلفية الرجال والفتيان الثقافية والتحديات التي يواجهونها بفعل التأثير بأيديولوجيات النوع الاجتماعي في منطقة جنوب غرب.

92%

من الحوادث المبلغ عنها ضد الإناث ارتكبت من قبل ذكور¹.



لطالما كانت برامج الوقاية من العنف القائم على قسمة الأدوار الاجتماعية والاستجابة له، على المستوى الوطني في منطقة جنوب غرب آسيا وشمال إفريقيا، تركز في الكثير منها على دعم النساء والفتيات للوقاية من عواقب هذا العنف ومعالجتها.

وبالتالي، تبرز الحاجة الماسة إلى إشراك الرجال، ليس لمساعدتهم على فهم سبب لجوئهم للسلوك العنيف وحسب بل لإبعادهم عن ارتكاب العنف ضد النساء والفتيات، وأخيراً، لإعطائهم الفرصة ليصبحوا حلفاء في محاربة العنف القائم على قسمة الأدوار الاجتماعية.

لماذا يجب إشراك الرجال والفتيان؟

ما الذي يحاول هذا الدليل تحقيقه؟

وتهدف هذه المقاربة إلى إشراك الرجال في تجنّب العنف القائم على قسمة الأدوار الاجتماعية ومنعه، من خلال اعتماد نهج تدريجي. وتوسع المرحلة الأولى إلى تشجيع الرجال على أن يصبحوا حلفاء في عملية وضع حد للعنف، عبر تمكينهم من فهم الإجهاد كأحد العوامل التي تساهم في استمرارية ثقافة تسمح للرجال باستخدام العنف القائم على قسمة الأدوار الاجتماعية أو حتى غض الطرف عنه.

صُمم هذا الدليل كجزء من جهود متواصلة تقودها أبعاد – مركز الموارد للمساواة بين الجنسين منذ العام 2011، ويهدف إلى تمكين الرجل من فهم الإجهاد والغضب اللذين يمرّ بهما، وإدراك كيف يمكن أن يؤدي إلى تدهور صحته النفسية وترديّ علاقاته الاجتماعية وسقوطه في دوامة السلوك العنيف.

هدفا هذا الدليل هما كالتالي:

الهدف الثاني

تعزيز النقاشات التي يتمكن الرجال فيها من استيعاب المفاهيم الأساسية للمساواة بين الجنسين، وفهم أن علاقات القوة غير المتكافئة تعدّ من الأسباب الجذرية للعنف القائم على قسمة الأدوار الاجتماعية.



الهدف الأول

أن يكتسب الرجال القدرة على تحديد والتعرّف على إجهادهم وغضبهم بشكل أفضل، وإدارتهما وتوجيههما على نحو مختلف، بعيداً عن المساهمة في ارتكاب العنف القائم على قسمة الأدوار الاجتماعية.



أطر عمل توجيهية عند إشراك الرجال

ولم يعتادوا أن يشككوا في أسباب سلوكياتهم. ولذلك قد يشعرون بأن المواد والأفكار التي تتم مشاركتها ضمن تلك الحلقات تتحدّاهم شخصيًا، وقد يشعرون بأنهم يتحملون عبء اللوم عندما يعترفون بأن تنشئتهم الاجتماعية دفعتهم لدعم العنف القائم على قسمة الأدوار الاجتماعية وارتكابه.

الوقت والمقاومة والتغيير المستدام

تتم تنشئة الرجال والنساء على حد سواء ضمن النظام الأبوي نفسه، وإذا لم يشعروا بأن القيم القائمة في هذا النظام تنطوي على إشكاليات، فلن يتحمسوا لتحديها. كما أنهم قد يواجهون مقاومة من الآخرين – رجالًا ونساءً – عندما يضعون أنفسهم في موقع المسؤولين عن المساهمة في تغيير نظام يعزز العنف.

إن عملية إشراك الرجال في دعم تغيير حقيقي ومستدام في النظرة إلى الأدوار الاجتماعية تتطلب الوقت والموارد، وعادة لا يحدث ذلك في غضون بضع جلسات توعية. فالنظام الذي يتعيّن على الرجال تحديّه متجذّر منذ قرون طويلة، ما يستلزم جهودًا طويلة الأجل، وتخصيص الموارد، والالتزام بخلق القدرة على التغيير الفردي. وتعدّ التدريبات أداة قيّمة وأساسية لبدء عملية التغيير وتسهيلها.

المراعاة الثقافية والمساءلة

قد تختلف مفاهيم الرجولة وتفسيرات السلوك «الصحيح» كما هو متوقع نسبةً للأدوار الاجتماعية بين ثقافة وأخرى. وفي حين يتوجب على المدربين ومطوّري البرامج بذل جهود إضافية لضمان مراعاة التدريب للبيئة الثقافية (مكان الانعقاد، الميسرون، النقاشات، إلخ)، يتعيّن عليهم أيضًا تحديّ الممارسات التقليدية المتعارضة مع مبادئ المساواة بين الجنسين وحقوق الإنسان وإنهاء العنف.

فهم السياق وعلاقات القوة

ليس الرجال سيئين ولا عنيفين بطبيعتهم، إذ يجهل أغلب الرجال أنّهم يعيشون في ثقافات تمنح امتيازات للذكور. وأحد هذه «الامتيازات» هو أنه يُسمح للرجال باستخدام العنف ضد النساء والفتيات، لا بل يُتوقع منهم القيام بذلك دون عقاب.

تقوم الثقافات التي تعزّز عدم المساواة بين الجنسين غالبًا على تنشئة الرجال وفق المفهوم الأبوي (محوره الذكور) والثنائي (الذكور مقابل الإناث، القوي مقابل الضعيف) للأدوار الاجتماعية والعلاقات بينهما.

التحوّل وإمكانية الاختيار

إشراك الرجال يعني دعوتهم لتغيير أنفسهم وبالتالي تغيير المجتمع بأكمله. وإذا أعطي الرجال الأدوات والدراية ليتغيروا، فعندئذٍ يمكنهم أن يختاروا العيش بشكل مختلف، ويصبح بإمكانهم اختيار السلوكيات التي تعزّز السلام الشخصي والاجتماعي بدلًا من المعتقدات السائدة حول الأدوار الذكورية التقليدية والمهيمنة التي تؤذي بما تفرضه من سيطرة.

ليست حقوق الإنسان والمساواة بين الجنسين مفاهيم مجردة، بل توفر الأطر التي تمكن الرجال والنساء من العيش معًا حياة مرضية تسودها المساواة.

تهيئة مساحات آمنة وغير حكمية

يجب أن تعطي عملية التغيير الرجال المشاركين فرصة التحرك وفق وتيرتهم الخاصة ودون إصدار أية أحكام عليهم. تجدر الملاحظة بأنّ معظم الرجال الذين يشاركون في الحلقات هم رجال ذوو شخصيات متأثرة بقواعد السلطة الأبوية،

لمن يتوجّه هذا الدليل؟

الفئات المستهدفة

هذا الدليل مُعدّ للاستخدام من قِبَل الميسرين الخبراء في قضايا العنف المبنى على قسمة الأدوار الاجتماعية الذين يرغبون في مناقشة قضايا الصحة النفسية عند الرجل كمدخل لمناقشة العنف القائم على قسمة الأدوار الاجتماعية، ومفاهيم الرجولة، وإنهاء العنف.

وفي المقابل، يمكن استخدام هذا الدليل أيضاً من قِبَل خبراء الصحة النفسية الذين يرغبون في بدء نقاش قضايا الدور الاجتماعي والعنف مع المستفيدين من الخدمة المتخصصة.

استخدامات إضافية

وأخيراً، يمكن استخدام الدليل أيضاً للتعريف بأهمية ممارسات الصحة النفسية السليمة عند الرجال، وللترويج لمزيد من الخدمات النفسية مثل الاستشارات النفسية الفردية، أو العلاج النفسي الأسري أو بين المتزوجين، أو التدريبات البديلة المتعلقة بإنهاء العنف، والإصغاء النشط، والتواصل، وغيرها من المواضيع المتعلقة بالرجال داخل مختلف المجتمعات.

كيف يجب استخدام هذا الدليل؟

الهدف ونطاق الاستخدام

يقدم هذا الدليل منهجية لتنفيذ ورش عمل حول إدارة الإجهاد والغضب لدى الرجال في لبنان أو في منطقة جنوب غرب آسيا وشمال إفريقيا، حيث جرى اختباره والتحقق من فاعليته.

كما يمكن استخدام هذا المنهج ليكون نقطة انطلاق للميسرين الراغبين في مناقشة قضايا أخرى تتعلق بالرجال ومفاهيم الرجولة. ويتقصى الدليل الحالي التقاطعات بين مفاهيم الرجولة والصحة النفسية من منظور علم النفس الاجتماعي.

وإذا تم بناء قدر كافٍ من الألفة والثقة مع مجموعة من الرجال باستخدام هذا الدليل، يمكن للميسرين ذوي الخبرة في قضايا النوع الاجتماعي ومفاهيم الرجولة الاستفادة

من العلاقة الجماعية داخل المجموعة كنقطة انطلاق آمنة للانتقال إلى تدريبات ومناهج أكثر عمقاً حول التحول في مفاهيم الرجولة.

تنجح هذه الاستراتيجيات في المجتمعات التي قد تثير فيها مصطلحات مثل «النوع الاجتماعي» و«المساواة بين الجنسين» و«العنف ضد المرأة» ردود فعل مقاومة أو دفاعية. إن بدء هذه العلاقات بمناقشة الصحة النفسية عند الرجال يتيح نقاشاً صريحاً حول تبعات مفاهيم الرجولة في النظام الأبوي، وضرورة الحياد عن تلك الهوية.

اعتبارات الحماية

وينبغي أن تكون قد أُجريت زيارات لرصد الحماية، وذلك لفهم المجتمع بشكل أفضل والتعرّف على عوامل الخطر التي تواجه النساء والفتيات والفتيان والرجال.

من يستطيع تيسير الجلسات؟

الخلفية والمهارات المطلوبة

ينبغي للميسرين المحتملين لهذا الدليل أن يستوفوا المؤهلات التالية لتقديم الجلسات بطريقة أخلاقية وفعالة:

« يجب أن يتمتع الميسر بخلفية في العمل الاجتماعي أو علم النفس أو العلوم الإنسانية ذات العلاقة (تعليمية و/أو مهنية)، وأن يكون مهتمًا فعليًا بقضايا المساواة بين الجنسين.

« يجب أن يكون الميسر مدربًا على المواضيع التالية:

« مفاهيم العنف القائم على قسمة الأدوار الاجتماعية والإحالة الآمنة، بما في ذلك التعامل مع الإفصاح عن العنف من الناجين أو المرتكبين، من النساء أو الرجال.

« التواصل المبني على مقاربة شمولية للتغيير مع المجتمعات المحلية، ودعم النساء والفتيات لفهم مفاهيم الرجولة المسالمة وغير العنيفة والمساواة بين الجنسين.

« فهم الصدمات التي تسببها الحرب والإجهاد ما بعد الصدمة.

« يجب على الميسرين الإلمام بكيفية تيسير جلسات الدعم النفسي الاجتماعي، والتعامل مع المقاومة، وحل النزاعات، والضييق العاطفي.

« إن عدم توفر المعرفة المتعمقة في هذه المجالات قد يؤدي إلى انحراف الرسائل وإلحاق الضرر بالمشاركين وأسرهم، وفق مبدأ «عدم الإضرار».

اختيار الميسرين المناسبين

نهج التيسير

الطريقة الفضلى هي أن يقوم ميسران بتيسير الجلسات بحيث يدعم أحدهما الآخر، ويتوليان إدارة أي نزاع قد ينشأ، ويلاحظان أي آثار غير متوقعة ليتم أخذها بعين الاعتبار في عملية التقييم.

يُنصح بأن يحتفظ الميسرون بمذكرات ميدانية لتوثيق ديناميات الجلسات، والمشاكل غير المتوقعة، والاختراقات الإيجابية.

التنافس، أو المقاومة بين الرجال من أجيال مختلفة. وقد تؤثر هذه الديناميات سلباً على نتائج الجلسات.

التيسير المختلط

في بعض المجموعات، قد يكون العمل مع فرق تيسير مختلطة صعباً، لا سيما عند مناقشة قضايا حساسة. وبحسب الموارد المتاحة، يمكن أن يُيسر الجلسات ميسران من الرجال، مع عقد جلسات موازية مع النساء، يليها جمع المجموعتين لمناقشة قضايا مشتركة ذات أهمية متبادلة. يساهم هذا النهج في تحقيق التكافؤ بين الجنسين ويُبرز أوجه الشبه بين النساء والرجال.

اعتبارات اختيار فريق التيسير

« فرق تيسير مختلطة من الإناث والذكور

« الجمع بين ميسرين من فئات عمرية مختلفة أكبر سنًا وأصغر سنًا

« مراعاة الاختلافات في الدين، والمنطقة، والإثنية، والتعرض للحروب، والحساسيات الثقافية

غالبًا ما تتبع مقاومة المقاربات الجديدة القائمة على مفاهيم النوع الاجتماعي من الاختلافات بين الأجيال عند الرجال، ولا سيما في السياقات المتأثرة بالحروب، حيث قد تتعطل الهياكل الاجتماعية التقليدية، ما يؤدي إلى انعدام الثقة، أو

نصائح للميسرين

النصيحة 1: استخدام الدليل في العمل المجتمعي

وُضع هذا الدليل ليُستخدم ميدانياً مع المجتمعات المحلية. لذلك من المهم تخصيص الوقت الكافي وفتح النقاشات لكي يستوعب المشاركون المعارف التي يكتسبونها المتعلقة بالأدوار الاجتماعية ويترجموها إلى مواقف وسلوكيات جديدة.

وقد لاحظت منظمة أبعاد، من خلال عملها في المجتمعات اللبنانية والسورية، أن الأفكار الأبوية التي تعزز سيطرة الذكور تؤدي غالباً إلى ازدياد العنف. وتزداد صعوبة العادات والمعتقدات الاجتماعية التي تعزز هيمنة الذكور عندما يشعر الرجال بالعجز، إذ يفرض النظام الأبوي عليهم حماية النساء والأطفال وتأمين حاجاتهم. غير أن النزاعات المسلحة والنزوح تضعف قدرة الرجال على أداء هذه الأدوار، وتزيد من هشاشتهم المادية والجسدية والعاطفية.

النصيحة 2: التعامل مع المقاومة

يهدف هذا البرنامج التدريبي إلى فتح نقاشات جديدة حول مفاهيم الرجولة المنصفة وغير العنيفة في أوضاع غير مستقرة. لذلك يجب أن يتوقع الميسرون مواجهة مقاومة لبعض المفاهيم التي تتحدى المعايير الثقافية السائدة، خاصة في سياقات النزوح، حيث قد تُستخدم السلوكيات التمييزية المقبولة ثقافياً كوسيلة للشعور بالأمان والسيطرة.

من المهم أن يتعاطف الميسرون مع الرجال المتضررين من النزوح، وأن يدركوا أن النزوح يؤثر على جميع اللاجئين وقد يؤدي إلى صدمات وسلوكيات ومواقف مختلفة، ومنها العنف. وعندما تظهر المقاومة، يجب عدم إصدار الأحكام، بل اعتبارها نقطة انطلاق للنقاش، بما يساهم في خلق مساحة آمنة لمناقشة القضايا الصعبة والتشكيك في الأدوار التقليدية المرتبطة بالأدوار الاجتماعية.

النصيحة 3: جعل الجلسات عملية وذات صلة

قد تكون الصدمة التي تعرّض لها الأشخاص بسبب النزوح أو الخسارة أو العنف ساحقة، ما يجعل من الصعب على الميسرين توضيح أهمية مناقشة المساواة بين الجنسين في ظل عدم تلبية الاحتياجات الأساسية مثل الغذاء والمياه والأمن.

لذلك يجب أن تكون الجلسات عملية جداً، وأن تحقق فوائد ملموسة وفورية للمشاركين، مثل تخفيف الإجهاد وتحسين العلاقات داخل الأسرة أو في العمل. وبهذه الطريقة، يدرك المشاركون أن إدارة الغضب والإجهاد تشكّل نقطة انطلاق لتعزيز المساواة بين الجنسين، وتحسين حياتهم اليومية وحياة من حولهم.



كيفية استقطاب الرجال للمشاركة

قد يشكل استقطاب الرجال وإبقاؤهم طوال الجلسات التدريبية تحديًا كبيرًا. وعلى قدر الإمكان، ينبغي تجميع المشاركين معًا بناءً على تجاربهم الحياتية المتشابهة والمشاركة.

ينبغي أن ينتمي المشاركون إلى نفس الفئة العمرية.

ملاحظات أساسية

أولاً، من أبرز نقاط القوة في أنشطة هذا الدليل أنها لا تركز على النوع الاجتماعي بطريقة واضحة، بل تنقل رسائل حساسة للنوع الاجتماعي بشكل ضمني. تتمحور معظم الأنشطة في هذا الدليل حول إدارة الإجهاد والغضب، وتكون أكثر فعالية عندما تُقدّم للمشاركين على هذا النحو. وبعد ذلك يمكن فتح النقاش حول الأدوار المنسوبة لكل من النساء والرجال، والحد من العنف المرتكب، والمساواة بين الجنسين.

ثانياً، يجب أن يعتمد استقطاب الرجال لهذه الجلسات على الثقة التي رسخها الميسر مسبقاً مع هؤلاء الرجال ومجتمعاتهم. وتعد الخدمات الأخرى المقدمة للمجتمع، والمهنية، والسرية، وفاعلية البرامج، والتقدير الإيجابي غير المشروط تجاه المستفيدين.

قد يشكل استقطاب الرجال وضمان التزامهم طوال الجلسات تحديًا كبيرًا. ونتيجة لذلك، قد لا يعتبرون هذه الجلسات مهمة للمشاركة فيها، خاصة أن دورهم مرتبط مباشرة بتأمين الحاجات الأساسية والعمل من أجل العائلة.

نظرًا للتحديات التي تواجهها هذه المجتمعات في حياتها اليومية، يُعتبر إيجاد الوسائل المناسبة لاستقطاب المشاركين والإبقاء عليهم الركيزة الأساسية لتنفيذ هذا الدليل بنجاح. فهذا سيحدد ديناميات المجموعة والنتائج المرجوة.

توصيات لتجميع المشاركين

ينبغي، قدر المستطاع، جمع المشاركين الذين خاضوا تجارب حياتية متشابهة معًا. فكلما ازدادت القواسم المشتركة فيما بينهم، سيسهل عليهم التواصل، وسيطوِّرون ديناميات إيجابية داخل المجموعة، وسيشعرون بالارتباط بعضهم مع بعض.

بناء الثقة:

- « أظهر للمشاركين تعاطفك معهم واثقك تعي نضالهم اليومي.
- « اشرح سبب أهمية هذه الجلسات وما هي أهدافها الرئيسية.
- « قدر الجهود التي يبذلها المشاركون لحضور الجلسات.
- « أعط المشاركين حرية اختيار الجلسات مع الالتزام بجميعها من بدايتها حتى النهاية .

بداية الجلسات الاعتبارات الأساسية

مدة والتوقيت للجلسات

يجب ألا تستغرق كل جلسة أكثر من ساعة واحدة أو ساعة ونصف. ويمتدّ الإطار الزمني الإجمالي لهذه الجلسات على مدى شهر ونصف الشهر - أي جلسة واحدة في الأسبوع.

وينبغي تكييف الجدول الزمني للجلسات وفقاً لتوافر وقت المشاركين والتزاماتهم المسبقة قدر المستطاع. أضف إلى ذلك ضرورة سهولة وصول المشاركين إلى مكان إجراء الجلسات.

عدد المشاركين

من المستحسن أن يبقى عدد المشاركين بين 8 و12 شخصاً. تعتبر المجموعات الصغيرة أكثر فعالية في المساعدة على تطوير ديناميكية تعزز شعور المجموعة بالأمان وبناء الثقة.

خصائص المجموعة

بعد تحديد المشاركين، وقبل تشكيل المجموعات، من المستحسن تحديد خصائص المجموعة وتنظيمها وفقاً لذلك.

ما هي القواسم المشتركة لهذه الفئة العمرية، من حيث العمر، والتجارب الحياتية (مثل الوضع الاجتماعي والأبوة وتجارب الحرب والنزوح، الخ...)?

« هل تلقوا جلسات سابقة حول منع العنف القائم على قسمة الأدوار الاجتماعية؟

« ما مستوى المعرفة التي يملكونها حول العنف القائم على قسمة الأدوار الاجتماعية؟

« لماذا يهتمّ المشاركون في هذه الأنشطة؟

« ما هي أهداف / توقعات المشاركين من هذه الجلسات؟

« ماذا يأملون تحقيقه من خلال الانضمام إلى هذه الجلسات؟

هيكلية كل جلسة

ينبغي أن تتشابه هيكلية الجلسات، ويجب إطلاع المشاركين على هذه الهيكلية ليكونوا على دراية بالمخطط و الأفكار الرئيسية

1. الافتتاحية: اجتماع مع المشاركين والاطمئنان عليهم وطرح أسئلة حول أية فوائد اكتسبها خلال الجلسة الأخيرة.
2. المناقشة وتقديم هيكلية الجلسة الحالية.
3. تمرين اليوم.
4. مناقشة تمرين اليوم.
5. تقييم تشاركي حول الجلسة والتمهيد لموضوع المناقشة التالية.
6. الختام.

قواعد البداية الأربعة:

- « لا يجوز المقاطعة أو إجراء المحادثات أو الإجابة على حديث الآخرين
- « يجوز رفض التحدث - قل فقط «التالي
- « كافة المشاعر مقبولة - يمكن مشاركة أي شعور مهما كان

يمكن تكييف هذه الخطة العامة بناءً على ديناميكية المجموعة وملاحظات الميسر. قد يقترح الميسر بعض التحفيزات خلال الجلسة إذا شعر بأن المجموعة متعبة أو غير مندمجة بالمناقشات/التمارين. ولكن يجب أن يرتبط اختيار التمارين ونقاط المناقشة ارتباطاً منطقياً خلال الجلسة. بمعنى آخر، يجب أن تمهد كل خطوة من خطوات الجلسة للأمور التالية:

الاتفاق على القواعد الأساسية

تعتبر القواعد الأساسية ضرورية لخلق بيئة آمنة ومراعية. يُستحسن وضع لائحة قصيرة تشمل القواعد الأساسية في بداية الأنشطة، إذ تولد لدى المشاركين شعوراً أكبر بالانتماء والمشاركة. تُعد القواعد وسيلة لضمان السلامة والثقة بين المشاركين قبل البدء بالتفاعل.

أمثلة على القواعد الأساسية

- « الإصغاء
- « الانفتاح على آراء الآخرين
- « الصدق

مثال نشاط البدء/الانتهاء:

تمرين البداية/النهاية:

اقم بدعوة المشاركين للتحدث عن أهمية التعبير عن المشاعر/العواطف، سواء كانت شخصية أو متعلقة بالآخرين. ثم انتقل في أرجاء الغرفة وادع كل شخص للتعبير بكلمة واحدة عما يشعر به اليوم، سيساعدهم ذلك على تحديد مشاعرهم والتعبير عنها، والانتقال من نمط «العمل» (إنجاز المهام اليومية والحفاظ على استمرارية الحياة داخل المنزل) إلى نمط «الشعور». غالباً ما يُهمل الأشخاص المشاعر، لذا تُعد هذه فرصة لممارسة الانتباه إليها واحترامها. قد تبدو البداية غريبة في البداية، وهذا طبيعي. ينبغي أن يبدأ الميسر بالتمرين أولاً بهدف شرحه للمشاركين.

دمج القواعد الأساسية مع ديناميكية المجموعة

يجب إدماج القواعد الأساسية بديناميكية المجموعة إذا طور المشاركون هذه المفاهيم بأنفسهم. على سبيل المثال، يمكن للميسر أن يطلب من المشاركين العمل ضمن مجموعات فرعية لتعريف بعض المفاهيم الأساسية مثل السرية، الصبر، وعدم الحكم على الآخرين. يجب على كل فريق فرعي وضع تعريف واضح وشرح أهمية هذا المفهوم عند تحدث الأفراد في المجموعة.

- « الصبر
- « احترام السرية (طلب الإذن بشأن الصور أو المنشورات في وسائل التواصل الاجتماعي)
- « الرغبة في التعلم
- « دعم ومساعدة الآخرين
- « العمل بوتيرة تناسب جميع الأفراد المشتركين
- « الوصول في الوقت المحدد وحضور الجلسة كاملة
- « تفادي حالات صرف الانتباه: يجب إطفاء الهواتف المحمولة طوال مدة الجلسة
- « حضور كافة الجلسات

جلسات الدليل

يشمل هذا الدليل ست جلسات تركز على موارد اختبارتها أبعاد وتحققت من فعاليتها. قد يبدل الميسر الجلسات بحسب ديناميكية وتوقعات المجموعة.

فهم عوامل الإجهاد في حياتنا اليومية

الجلسة

01

فهم آثار الغضب السلبي

الجلسة

02

فهم أهمية التعبير عن الإجهاد والمشاعر

الجلسة

03

التفاعل المختلف رغم التشابه

الجلسة

04

فهم الأدوار الاجتماعية - الجزء 1

الجلسة

05

فهم الأدوار الاجتماعية - الجزء 2

الجلسة

06

فهم عوامل الإجهاد في حياتنا

ما سبب أهمية هذه الجلسة؟

بهدف فهم ضرورة إدارة الإجهاد والغضب يجب معرفة المحفزات التي تسبب الإجهاد والغضب. تُعتبر «العصية والغضب» من أبرز المحفزات التي تسبب ردة فعل مجهدة.

قد تتراكم هذه «المجهدات» مع مرور الوقت إذا لم يتم فهمها وتجاوزها، وقد ينتج عنها توتر إضافي، ممّا يؤدي إلى رفع مستوى الإجهاد الذي يشعر به الفرد.

وعلى الرغم من قدرة الفرد على تحمّل الإجهاد، قد تظهر التعبيرات النفسية والجسدية السلبية في حال عدم توافر طرق سليمة للتخلص من الإجهاد.

وفي المجتمعات التي تتقبّل غضب الرجل وعنفه الجسدي أو العاطفي، قد يصبح هذا السلوك عند الرجال «طبيعياً».



يجب أن يتعلّم المشاركون أن...

الإجهاد يتراكم إذا تمّ تفاديه، فهو لا يختفي إذا لم يتم التعبير عنه أو معالجته.

فهم الإجهاد الفردي وإدارته ضروري. فالآخرون لا يحفزون الإجهاد ولا يجوز لومهم على غضب الفرد أو إحباطه أو حزنه.

الرجال والنساء يعبرون بطرق مختلفة عن الإجهاد إذ تختلف التوقعات الاجتماعية لسلوك الرجال والنساء، وبخاصّة فيما يتعلّق بالطرق المسموحة للاستجابة للمحفزات.



المواد المقترحة:

- « عدد كبير من الكرات الزجاجية أو ما يشبهها (300-500) وفقاً لحجم المجموعة
- « أكواب كرتونية (كوب واحد لكل مشارك)
- « مياه
- « مناديل ورقية / مناشف ورقية
- « أوعية متوسطة الحجم (وعاء واحد لكل مشارك)
- « شريط لاصق



التعليمات:

- « قم بتغطية الوعاء بمنديل ورقي وثبته بواسطة الشريط اللاصق.
- « املأ الأكواب (كوب واحد لكل مشارك) بالكرات الزجاجية والمياه. قد يتوجب ملء الأكواب بالمياه طوال اللعبة لتغطية الكرات.
- « يأخذ المشاركون كرة زجاجية واحدة في كل مرة ويضعونها على المنديل.
- « كرّروا هذه الخطوة إلى أن يتمزق المنديل.



هدف اللعبة

تهدف اللعبة إلى وضع أكبر عدد ممكن من الكرات الزجاجية على المنديل قبل أن يتمزق ويسقط المحتوى في الوعاء.

افتتاح المناقش

- « اسأل المشاركين عن عدد الكرات التي أضافوها قبل تمزق المنديل.
- « اسألهم عما إذا كان من الممكن الاستمرار بوضع الكرات دون تمزق المنديل.
- « ناقشوا تشابه اللعبة مع الضغوطات الحياتية وأهمية إدارة الإجهاد والغضب:
- « المنديل = سقف قدرة الفرد على تحمل الإجهاد
- « الكرات الزجاجية = المجهودات في الحياة
- « بدون طريقة مناسبة للتخلص من الإجهاد، سيتجاوز الفرد الحد، ما يؤثر على صحته النفسية والجسدية
- « تفادي الإجهاد لا يجعله يختفي، فهو يثقلنا ويؤثر على من حولنا
- « التعبير الصحي عن الإجهاد يمنع الآثار السلبية

أسئلة النقاش للمشاركين

- شاركوا تجاربكم مع الضغوط العالية وتأثيرها على المزاج والتفاعل مع الآخرين والصحة.
- ما هي مصادر الضغط التي تؤثر عليكم سلباً؟
- كيف تخففون من الإجهاد؟ ما هي الطرق الإيجابية والسلبية؟

إدخال الدور الاجتماعي

- هل لاحظت اختلاف مصادر الإجهاد بين الرجال والنساء؟ صفها.
- هل تختلف طرق مواجهة الإجهاد؟ كيف؟
- هل تتغير الضغوط عبر مراحل الحياة؟ من علمك طرق التعامل الحالية؟
- كيف يؤثر إجهادك على علاقاتك؟

إرشادات للميسر

أولاً

إذا لم تتوفر المواد الكافية، يلعب بعض المشاركين والبقية يراقبون ردود الفعل تجاه الإجهاد. يمكن للجميع المشاركة في النقاش.

ثانياً

يجب مراعاة احتمال انسكاب المياه وضمان سلامة المشاركين.

ثالثاً

يمكن بدء النقاش أثناء اللعبة حول أهمية التعبير عن العواطف والتواصل وإيجاد سبب عدم التحدث عن الإجهاد.

رابعاً

اجعل الأسئلة مفتوحة لتشجيع التعبير الذاتي.

خامساً

اشرح كيف تصبح ردود الفعل متحيزة جنسياً نتيجة التعلم من الوالدين أو كبار السن أو التوقعات.

فهم آثار الغضب السلبية

ما أهمية هذه الجلسة؟

إنّ الغضب شعور طبيعي وليس أمرًا سلبيًا، لكن طريقة تعبيرنا عن غضبنا قد تكون إمّا سليمة أو مسيئة. فالتعبير غير الصحي عن الغضب هو الذي يكون شديدًا للغاية أو ثابتًا/منتظمًا جدًا أو يؤدي إلى العنف.

يتناول هذا التمرين السلوكيات المتطرفة الناتجة عن الغضب. قد يلحق التعبير الشديد عن الغضب ضررًا كبيرًا بالصحة النفسية والجسدية والاجتماعية للشخص، كما يلحق الأذى بمحيطه.

من الضروري أن يفهم المشاركون ارتباط السبب والنتيجة في محاولة منهم لمراقبة ردود فعلهم الغاضبة وإدارتها.



يجب أن يتعلّم المشاركون أن...

التعبير عن الغضب بواسطة العنف يؤدي إلى نتائج سلبية، فيتعلم المشاركون كيفية إدارة غضبهم قبل فقدان السيطرة.

رد الفعل العنيف على الغضب قد يلحق الضرر بالصحة النفسية والجسدية، ويؤثر على العلاقات الاجتماعية التي يقدرّونها.

الغضب غالبًا ما يؤدي إلى العنف العاطفي واللفظي والنفسي والجسدي.

أسباب التعبير عن الغضب وطرقه تختلف بين الرجال والنساء، وتتعلم التعامل مع الغضب بناءً على الصور النمطية الخاصة بسلوك الرجال والنساء، غالبًا في مرحلة عمرية لا نشكك فيها بما نتعلّمه.



المواد المقترحة:

« دلو متوسط الحجم مثقوب

« دلو كبير الحجم

« كمية من الرمل أو المياه أو أي مادة مشابهة لتعبئة دلوين كبيرين



التعليمات:

« يبدأ الميسر بشرح التمرين للمشاركين.

« يُظهر الميسر الثقوب في الدلو الأصغر.

« يملأ الدلو الكبير بالرمل أو المياه أو ما شابه، ثم يسكب محتواه في الدلو المتوسط (ليفيض).

« ينتظر الميسر إفراغ الدلو المتوسط، ثم يكرر التجربة: يملأ الدلو الكبير ويصب في الدلو المتوسط لكن يتوقف قبل أن يفيض.

« يفتح الميسر النقاش حول ارتباط التجربة بإدارة الإجهاد والغضب.



افتتاح المناقشة:

يسأل الميسر عن الفرق بين التجريبتين الأولى والثانية (لماذا لم يفيض الدلو؟).

يفسر الميسر أن الدلو يمثل كمية الإجهاد التي يستطيع المرء تحملها قبل التعبير عنها بطريقة غير صحية. الفيض = التعبير الشديد عن الغضب الذي يؤثر سلبياً نفسياً وجسدياً واجتماعياً.

عند احتواء مستوى الرمل/المياه، يماثل ذلك السيطرة على الغضب أو إعادة توجيهه قبل أن يفيض.

مناقشة الآثار السلبية للغضب على الذات والآخريين.

أسئلة الميسر

هل يستطيع أحدكم إعطاء مثال عن غضب شاهدتموه أو عبرتم عنه؟

ما آثار الغضب غير الخاضع للسيطرة؟ على الفرد؟ على الآخرين؟

لماذا غالبًا ما يؤدي الغضب إلى العنف؟

ما نتائج الغضب؟ وهل تختلف بين الرجال والنساء؟

لو لم تُسمح أو تُقبل التعبيرات العنيفة عن الغضب، ما الفرق الذي سيحدث في العائلات والمجتمعات؟

إدراج الأدوار الاجتماعية

هل تختلف طريقة تعبير الرجال والنساء عن الغضب؟ لماذا؟

هل تحدد توقعات المجتمع ردود أفعالك وردود فعل الآخرين؟

متى ومن علمك كيفية التعبير عن الغضب؟

كيف تفاعل من حولك عند أول غضب؟

هل لاحظت اختلافات في التعبير عن الغضب بين أفراد الأسرة؟

إرشادات للميسر

أولاً

تهدف المناقشات إلى السماح للمشاركين بالتفكير في سلوكياتهم، النوايا الاجتماعية، ومعايير الدور الاجتماعي. إدراك أن السلوكيات المكتسبة وامتيازات الذكور يمكن تغييرها.

ثانياً

إذا رغب الميسر، يمكن لمشارك التطلع للمساعدة في التجارب لزيادة التفاعل.

ثالثاً

القصص قد تكون شخصية؛ اطلب مشاركة الملاحظات بدلاً من الأفعال. إذا حدث كشف عن حالات عنف محددة، وفر فرصة للحديث الخاص بعد الجلسة.

رابعاً

شدد على استراتيجيات الوقاية للسيطرة على ردود الأفعال تجاه المجهادات، إذ الغضب الشديد يعيق التواصل والتعاطف والسيطرة على النفس.

خامساً

من أهم جوانب السيطرة على الغضب: إدراك أن الآخرين ليسوا مسؤولين عن غضبك. إنه رحلة شخصية تبدأ باختيار عدم اللجوء لسلوكيات مدمرة.

فهم أهمية التعبير عن الإجهاد بطريقة إيجابية

ما أهمية هذه اللعبة؟

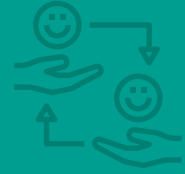
الآن وقد فهم المشاركون التأثير السلبي للإجهاد والغضب (في التعبير والتواتر والحدّة)، بات من المهم إدراك أهمية أساليب تقليص الإجهاد الصحية للحفاظ على الصحة العقلية وللمحافظة على العلاقات الشخصية الصحية مع الآخرين.



يجب أن يتعلّم المشاركون أن...

التعبير عن المشاعر بطريقة غير مدمّرة مهمّ جدًّا، ويُعتبر وسيلة لتخفيف الإجهاد وإدارته.

مواجهة الإجهاد بطرق مختلفة أمر ضروري جدًّا لا سيّما من خلال تعلم تحمّل مسؤولية مشاعرهم وعدم إلقاء اللوم على الآخرين أو صبّ الغضب عليهم. من المهمّ تعلّم هذا الأمر عندما نريد إحداث تغييرات إيجابية في ديناميات العلاقات، إذ يتعلّم الرجال منذ الصغر أنّ المرأة أقلّ قيمة وأهمية منهم، وبالتالي لا تستحق الاحترام والاهتمام، على الرغم من أنّه يتوجّب عليها الاهتمام بالرجل وتلبية احتياجاته. ومن أجل معالجة هذا التناقض يجب أن يصبح كل شخص مسؤولاً عن شعوره وتصرفاته وعدم إلقاء اللوم على الآخرين أو البحث عن الأعذار لتبرير العنف الذي يمارسه على الآخرين. ينبع التغيير السلوكي من الداخل، ومن خلال تعلّم نمط جديد في ردود الأفعال واتخاذ قرارات مختلفة تتعلق بكيفية التصرف في الأوقات العصيبة.



المواد المقترحة:

- « كرات مضرب أو ما شابه
- « أوراق وأقلام



التعليمات:

تُقسم المجموعة إلى فرق مؤلفة من ثلاثة أشخاص.

لكل شخص في الفريق دور محدد:

- « يرمي المشارك (أ) كرة المضرب بوتيرة ثابتة إلى المشارك (ب) (على بعد 3 أمتار).
- « يلتقط المشارك (ب) الكرة.
- « يعدّ المشارك (ج) الكرات التي يلتقطها المشارك (ب).
- « الجولة الأولى: "القواعد شديدة" – رمي سريع، المشارك (ب) يشعر بالإرهاق، المشارك (ج) ينادي عند سقوط أي كرة.
- « اطلب من المشارك (ب) وصف شعوره الحالي: هل يسيطر على الوضع؟ ما مشاعره تجاه اللعبة واللاعبين الآخرين؟
- « الجولة الثانية: تعديل بسيط – يحق للمشارك (ب) طلب "وقت مستقطع" لنقل الكرات إلى المشارك (ج)، ثم "استئناف" للبدء مجددًا. تنتهي اللعبة عند إسقاط كرة أو بعد 5 دقائق.
- « الخلاصة: قارنوا المشاعر والأداء ومدى استمتاع كل نسخة من اللعبة.



افتتاح المناقشة:

الكرات تمثل الإجهاد في حياتنا، واللاعبان الآخيران يمثلان محفزات الإجهاد أو المساعدات لإدارته.

اللعبة الأولى: الإجهاد كبير، تظهر ردود فعل سلبية.

اللعبة الثانية: المشاركة/الاستراحة تخفف الإجهاد وتتيح التعاون.

نقاط المناقشة: التخفيف من الإجهاد، التعاون، التعبير العاطفي، الصور النمطية للجنسين.

أسئلة: إدماج الدور الاجتماعي داخل موضوع الجلسة:

ماذا لاحظت في مجتمعك عن الاعتماد على الآخرين لتخفيف الإجهاد؟

هل لاحظت فرقاً في تعاون ودعم الرجال والنساء لبعضهم البعض؟

كيف يشارك الرجال والنساء مشاعرهم أو لا يشاركونها؟

ما الدروس المستفادة عن قدرة الرجل على التحدث إلى المرأة أو الاعتماد عليها؟

ماذا يحدث إذا طلب الرجل مساعدة المرأة؟

هل من الأسهل للرجال أو النساء التعبير عن مشاعرهم؟ كيف كانت ردود فعل الآخرين؟

التفاعل المختلف رغم التشابه

ما أهمية هذا النشاط؟

للفهم كيفية التعامل مع الإجهاد والغضب واستخدام الأساليب المناسبة، يجب على المشاركين فهم المحفزات: الكلمات، الأفعال أو السلوكيات التي تولّد الغضب أو ردود الفعل العاطفية السلبية. يستجيب كل شخص بشكل مختلف، لأن بعض المحفزات تمس قضايا حساسة أو مشحونة عاطفياً بشكل فردي.



يجب أن يتعلّم المشاركون أن...

التعرف على المحفزات أساسية لإدارة الإجهاد والغضب.
تحديد المحفزات الشخصية هو الخطوة الأولى نحو التحكم الذاتي.



الأساليب:

« التوضيح بمقارنات تشبيهية

« عمل جماعي، عصف ذهني، مناقشات

المواد المقترحة:

« لوح وأوراق قلب

« أقلام

« التعليمات



التعليمات:

« نفذ تجربة البيضة والجزرة لتوضيح أن نفس البيئة تؤثر على الأفراد بشكل مختلف.

« قدّم مثلاً (مثل: إجهاد المرور يؤثر على الناس بطرق مختلفة).

« قسّم المشاركين إلى مجموعات من 4-7 أشخاص. يكتب كل فريق قائمة بالأحداث التي تسبب لهم الإجهاد أو الإحباط أو الغضب، مع التركيز على الأمور التي لا تؤثر على الآخرين بنفس الطريقة.

« تعطى المجموعات 15 دقيقة لإكمال قوائمهم على أوراق اللوح القلب.

« يختار كل فريق ممثلاً لعرض النتائج أمام الجميع (5 دقائق لكل مجموعة).



المناقشة:

سلط الضوء على أوجه التشابه والاختلاف بين القوائم.

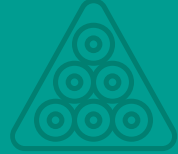
اشرح أن الأهمية العاطفية للمحفزات تضاعف ردود الفعل.

شجّع المشاركين على تحديد استراتيجيات للاستجابة بطريقة مختلفة، أو صرف انتباههم، أو تجنب المحفزات.

الإشارات التحذيرية الجزء 2 – اعرفها جيداً

ما سبب أهميتها؟

التعرف على الإشارات التحذيرية يساعد على التنبؤ والسيطرة ومنع النوبات الشديدة من الإجهاد والغضب. سيكتسب المشاركون فهماً أعمق لإشاراتهم الخاصة وأنواعها.



يجب أن يتعلم المشاركون...

الأنواع الأربعة للإشارات التحذيرية وكيفية تمييزها

تقديم أمثلة لكل نوع

تحديد إشاراتهم الشخصية للإجهاد والغضب



الأساليب:

« العمل الجماعي، النقاش المفتوح

« العصف الذهني

المواد المقترحة:

« 3 ورقات على الأقل

« أقلام ملونة

« شريط لاصق



التعليمات:

« قسّم المجموعة إلى 3 فرق فرعية، يُعيّن لكل فريق نوع واحد من الإشارات التحذيرية: جسدية، سلوكية، فكرية.

« قدّم التعاريف والأمثلة لكل نوع.

« تقوم الفرق بعصف ذهني لجمع أمثلة من تجارب شخصية أو من تجارب أشخاص آخرين يعرفونهم (مع الالتزام بالسرية) لمدة 15 دقيقة.

« يختار كل فريق ممثلًا لعرض نتائج العصف الذهني (3-5 دقائق).



المناقشة

راجع الأمثلة التي قدمها كل فريق.

استكشف كيف يمكن للتعرف على الإشارات التحذيرية أن يساعد في الوقاية من الغضب والإجهاد أو السيطرة عليهما.

اسأل المشاركين: ما هي الإشارات التحذيرية التي يمكن أن تكون شائعة للجميع؟ وكيف يمكنكم الاستجابة بشكل أفضل عند التعرض لهذه الإشارات؟

فهم الأدوار المنسوبة إلى النوع الاجتماعي (الجزء 1)

ما أهمية هذه اللعبة؟

الأدوار المنسوبة إلى النوع الاجتماعي في المجتمعين اللبناني والسوري متجذرة بعمق وتؤثر على التوقعات منذ الولادة. يساعد فهم كيفية تأثير القدوات على الخيارات، والأفعال، والمعتقدات المشاركين على:

- « التعرف على مرونة المعايير المرتبطة بالأدوار الاجتماعية
- « فهم كيف يؤثر النزوح أو التغيير الاجتماعي على الأدوار المرتبطة بالنوع الاجتماعي
- « التفكير في الإجهاد الناتج عن اضطراب هذه الأدوار



يجب أن يتعلم المشاركون...

كيف تشكل القدوات توقعات الأفراد
تأثير التنشئة الاجتماعية على الاختيارات والسلوكيات
دورهم في الحفاظ على الأيديولوجيات وكيفية تغييرها



المواد المقترحة:

« لوح ورقي

« أقلام



التعليمات:

- « قسّم المشاركين إلى فريقين: قدوات الرجال مقابل قدوات النساء
- « التفكير في القدوات منذ الطفولة وتأثيرها على المعتقدات والسلوكيات
- « المناقشة حول الاختلافات والتغيرات على مر الزمن
- « ربط النقاش بالمجهدات وطرق التعامل معها



فهم الأدوار المنسوبة إلى النوع الاجتماعي (الجزء 2)

ما سبب أهمية هذه الجلسة؟

« تأثير التنشئة الاجتماعية على التوقعات، الإجهاد، والتفاعلات

« استكشاف طرق لتخفيف الإجهاد عبر إعادة تعريف الأدوار



يجب أن يتعلم المشاركون...

تأثير التنشئة الاجتماعية والمعايير المجتمعية على المعتقدات والسلوكيات

التعرف على السلوكيات غير المعيارية ومواجهتها



المواد المقترحة:

« لوح ورقي

« أقلام



التعليمات:



- « يقسم الميسر المشاركين إلى فريقين ويُعطى كل فريق ورقتين من اللوح القلاب.
- « يطلب الميسر من كل فريق رسم صندوق على كل ورقة.
- « الصندوق الأول هو صندوق «تصرّف مثل الرجال» والصندوق الآخر هو صندوق «تصرّف مثل النساء».
- « يُطلب أيضًا من الفريقين ترك بعض المساحة خارج الصندوق حيث يمكنهم كتابة أي أمر يُعتبر أنه لا يتناسب مع داخل الصندوق لأنه يتحدى أو يغيّر التوقعات الاجتماعية حول سلوكيات النوع الاجتماعي المناسبة.
- « يمكنهم أيضًا تسجيل أي أمر غير معياري: أشخاص يتخذون قرارات أو يعيشون أساليب حياة تجعلهم مختلفين عن الآخرين.
- « يطلب الميسرون من المشاركين في كل فريق كتابة ما يتوقع من الرجل داخل صندوق «تصرّف مثل الرجال»، وكتابة جميع السلوكيات التي لا يتم توقعها من الرجل أو التي لا تعتبر لائقة به خارج الصندوق.
- « تتكرر التعليمات عينها بالنسبة لصندوق «تصرّف مثل النساء»، مع التركيز هذه المرة على توقعات المجتمع من المرأة.
- « يسجّل المشاركون جميع أفكارهم على الورق.
- « يعبّن كل فريق ممثلًا عنه ويجتمع الفريقان في المجموعة الكبرى. يقدّم كل فريق المعلومات الموجودة على اللوح الورقي القلاب الخاص به أمام المجموعة الكبرى،
- « ويقود الميسر مناقشة الاختلافات (راجع «افتتاح المناقشة» و«أسئلة: إدخال النوع الاجتماعي إلى الجلسة»).
- « عند اختتام المناقشة المتعلقة بالسلوكيات المتوقعة من النوع الاجتماعي، والسلوكيات التي لا تليق بكل منهما، يحضر الميسر ورقة ثالثة.
- « في هذه المرة، تُعنون الورقة تصرّف مثل الإنسان»
- « يطلب الميسر من المشاركين اختيار السلوكيات التي يعتبرونها إيجابية والتي يتوجب على كل شخص التمتع بها كإنسان، عوضًا عن التفريق ما بين «الرجال» و«النساء»

أسئلة: إدخال النوع الاجتماعي إلى الجلسة

1. التنشئة الاجتماعية والضغط

كيف يتم تعليم الرجال، ثم الضغط عليهم اجتماعيًا، ليكونوا مختلفين عن النساء والعكس صحيح؟

2. المشاعر والحسّ الإنساني المشترك

ما هي المشاعر التي يتوجب على «الرجل الحقيقي/المرأة الحقيقية» التمتع بها؟
ماذا عن المشاعر المشتركة؟

هل ثمة مساحات اجتماعية يكونون فيها «متعادلين» أو «مجرّد بشر»؟
إذا كانت الإجابة نعم، كيف نجد هذه المساحات ونرعاها؟

3. التعبير عن المشاعر والمعايير الاجتماعية

بحسب المشاركين، كيف يتوقع من «الرجال الحقيقيين» التعبير عن مشاعرهم؟
ماذا عن ملاحظاتهم حول «النساء الحقيقيات»؟

ماذا يحدث للأشخاص الذين لا يعرفون كيفية التصرف بحسب المعايير المقبولة اجتماعيًا أو لا يستطيعون ذلك أو لن يتصرفوا بحسبها؟

كيف يعامل الناس عادةً مثل هؤلاء الأفراد؟

ماذا تعلم هذه المعاملة الآخرين حول كيفية التصرف، وعن نتائج عدم التصرف «بطريقة طبيعية»؟

4. الصندوقان والصفات فيهما

هل يوجد صفات مشتركة في كلا الصندوقين؟
ماذا عن الصفات الموجودة خارجها؟

5. داخل الصندوق وخارجه

ما عدد الرجال الموجودين هنا هم داخل الصندوق طوال الوقت؟

هل يعرف أي شخص أي امرأة موجودة «داخل الصندوق» طوال الوقت؟

ما هو رد فعلنا تجاه السلوكيات من خارج الصندوق؟

ماذا نفعل عندما نجد أنفسنا أو الآخرين غير قادرين على البقاء في صندوق؟

كيف نصف مشاعرنا عندما نجد أنفسنا أو الآخرين «خارج» صندوق أو نتصرف بطريقة نراها نحن

(الأفراد أو المجتمع بشكل عام) «مختلفة»؟

فكر بما يقدره المجتمع ويكافئ عليه: أهو البقاء في «الصندوق» أو «الحرية»؟

6. التصنيفات والأحكام

ماذا يقال عن الرجال الموجودين داخل الصندوق؟

ماذا يقال عن الرجال الذين لا يتناسبون مع داخل الصندوق؟

ماذا يقال عن النساء اللواتي لا يتناسبن مع داخل الصندوق؟

7. كون الشخص «مختلفاً» أو «غريباً»

ماذا يحدث للأشخاص الذين يصنّفون «مختلفين» أو «غرباء»؟

8. الرجال وصندوق «الرجل الحقيقي»

هل سبق أن شهدت على وضع خرج فيه الرجل عن إطار صندوق «الرجل الحقيقي»؟

ماذا حصل له؟

كيف تجاوب الآخرون؟

ماذا تعلمت عن كونك «داخل» مجتمعك أو «غريباً» عنه؟

ماذا فعل الشخص ليحاول العودة إلى «داخل الصندوق»؟

كيف تجاوب الآخرون مع جهوده؟

هل سبق لك أن شاهدت رجلاً يبقى دوماً «داخل الصندوق»؟

ماذا يحدث له بحسب ما رأيته؟

هل هناك فوائد وامتيازات لتمكنه من القيام بذلك؟

ما هي الأثمان الشخصية التي يدفعها مقابل ذلك؟

9. النساء والصندوق

ماذا عن النساء: هل شاهدت إحداهنّ «تخرج عن إطار الصندوق»؟

ماذا عن النساء اللواتي يبقين دوماً «داخل الصندوق»؟

ما المكافآت التي تنالها المرأة التي تقوم بذلك وما الأثمان التي تدفعها مقابل ذلك؟

10. السلامة والسلطة والنفاذ

ماذا لاحظت عن سلامة النساء ونفادهم للسلطة الاجتماعية؟

هل تساعدن علاقتهم بهذين الصندوقين على نيل بعض السلطة؟

وهل توفر لهن الحماية والأمان؟

11. خارج نطاق الصندوقين

هل يتناسب البشر حقاً بشكل دقيق تماماً مع صندوق «رجولي» أو صندوق «نسائي»؟

ماذا عن السلوكيات التي نتشاركها؟
ماذا عن الأمور التي نقوم بها والتي لا تنطبق أو تركز عليها صفة «الطبيعية»؟
تذكر أن هذا التمرين يسعى إلى دراسة الصور النمطية والتوقعات، وليس بالضرورة السلوك الفردي.

12. التفكير والتغيير

سنحت لك الفرصة الآن للتفكير «بالصناديق» الاجتماعية المختلفة والطرق التي تعد فيها الأفراد بالسلطة والنجاح والأمان إذا تمكنوا من احترام بعض المثل والسلوكيات.

هل ما زالت الصناديق تبدو صحيحة بالنسبة لك؟

هل تفي بما تعد به؟

ما هي الطرق برأيك التي تعتبر فيها الصناديق مقيدة وليست محررة؟

هل ترى فرصاً للتغيير الإيجابي، على سبيل المثال حين يختار أشخاص الانتقال إلى خارج الصندوق؟

الملاحظات الختامية

عقب الجلسة الأخيرة، يتوجب على الميسر مساعدة المشاركين في إعادة التفكير بعملية التعلّم خلال الجلسات.

أسئلة للمشاركين

اسأل المشاركين:

« بعد مضي خمسة أسابيع معًا، هل وجدتم السبل التي تساعدكم على العيش بحرية أكبر مع الأخذ في الاعتبار الصناديق والاحتفاظ بما هو مفيد منها، والسماح لأنفسكم وللآخرين بتخطي حدود الصناديق من دون الشعور بالإجهاد أو الذنب؟

« برأيكم، ماذا سيحدث لكم ولعائلاتكم ومجتمعكم إذا اخترتم القيام بالأمور بشكل مختلف من الآن فصاعدًا؟

إستراتيجية الخروج

بعد استكمال الجلسة السابع، يجب على الميسر ضمان متابعة مجموعة المشاركين مرّة بعد الجلسات.

وبالإضافة إلى ذلك، يجب على الميسر دعم المشارك لتحديد الاستراتيجيات الهادفة إلى الالتزام بشكل أكبر في الحدّ من الإجهاد، لاسيما من أجل تحسين الوقاية من العنف القائم على قسمة الأدوار الاجتماعية والاستجابة له. فيشكّل الحدّ من الإجهاد جزءًا لا يتجزأ من هذا العمل: يمكن الوقاية من العنف القائم على الأدوار الاجتماعية بنسبة كبيرة عندما يتعلّم الأشخاص تطوير مهارات أفضل لإدارة الغضب وتطبيقها في حياتهم لتحقيق فوائد ملموسة.

خيارات المتابعة المجتمعية

اللجان المجتمعية: يدعم المجلس الدنماركي للاجئين المشاركين في تشكيل لجان تركّز على إدارة الإجهاد مع التركيز على كيفية دعم الوقاية من العنف القائم على النوع الاجتماعي والاستجابة له

تطوير المواد الإعلامية والتثقيفية: يمكن إشراك المشاركين في تطوير واختبار الرسائل الرئيسية المحدّدة والمناسبة للمجتمع.

التدخلات المجتمعية الأخرى، بما في ذلك المناقشات العميقة للقضايا أو الموضوعات أو الأسئلة الجديدة التي تنشأ عن الجلسات الأولى.

الرصد والتقييم

بغية قياس فعالية المقاربة المعتمدة في الدليل الحالي، صمّم نظام مراقبة وتقييم مدمج. قبل بداية الجلسات وبعد انتهائها، سيطلب الميسر من المشاركين ملء استطلاع حول معرفتهم ومواقفهم تجاه أدوار النوع الاجتماعي وإدارة الإجهاد/الغضب.

سيؤدي الميسرون دوراً أساسياً في وضع سجل تقييمي أسبوعي يمكن دراسته بعد نهاية التدريب التجريبي. في كل أسبوع، ينبغي عليهم استخدام مذكراتهم الميدانية لتسجيل الأسئلة أو الحلول المطروحة، والإجابات غير المتوقعة، والقضايا التي تنشأ بين الجلسات وترفع التقارير عنها، بالإضافة إلى المعلومات الأخرى ذات الصلة التي يمكن الاستفادة منها لجعل التدريب أقوى وأدق. يتوجب على الميسرين التقاط الصور لأي إجابات مكتوبة – مثل الرسوم البيانية وغير ذلك.

ينبغي تنظيم جلسة منفصلة لجميع الميسرين لاستخلاص المعلومات، إذا أمكن ذلك، بحيث يكتسبون الخبرات من خلال التعلم المشترك ويفهمون الاستجابات المختلفة.

الاختصارات

إدارة المواقع والتنسيق الجماعي	CSMS
وضع حدّ للعنف ضد المرأة	EVAW
العنف القائم على النوع الاجتماعي	GBV
المساواة بين الجنسين	GE
مستوطنات المخيمات غير الرسمية	ITS
الدعم النفسي والاجتماعي	PSS
العنف ضد المرأة	VAW

الحواشي

1 بيانات نظام إدارة معلومات العنف القائم على النوع الاجتماعي التابع للمجلس الدنماركي للاجئين لعام 2014، مركز جوان شورنشتاين للصحافة والسياسة والسياسة العامة، ورقة بحثية لطلاب جامعة هارفارد.

مركز الرجال – خط المساعدة

يام الأسبوع: 09:00 – 17:00

+961 20 38 28 71

جميع الحقوق محفوظة لمنظمة أبعاد والمساعدة الكنسية النرويجية ©(NCA)

أبعاد
ab'ad



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance