PROGRAMME RA
برنامج
ra
THE Womanity FOUNDATION
PROMUNDO
أبعاد
abad

أبعاد
abaad
مركز الموارد للمساواة بين الجنسين
resource center for gender equality

المحتويات:

ورشة العمل ١: ما هو الجندر أو النوع الاجتماعي؟	١٦
ورشة العمل ٢: تصرّف كرجل، تصرّفي كامرأة	٢١
ورشة العمل ٣: التعبير عن المشاعر	٢٤
ورشة العمل ٤: الجسد الشهواني أو المثير	٢٨
ورشة العمل ٥: «أريد...لا أريد، أريد...لا أريد»	٣٢
ورشة العمل ٦: ما هي المخدرات؟	٣٧
ورشة العمل ٧: اتّخاذ القرار وتعاطي المخدّرات	٤٣
ورشة العمل ٨: التصنيف	٤٧
ورشة العمل ٩: ما هو العنف؟	٥٠
ورشة العمل ١٠: ماذا أفعل عندما أشعر بالغضب؟	٥٨
ورشة العمل ١١: من العنف إلى الاحترام في العلاقة الحميمة	٦٢
ورشة العمل ١٢: سيناريوهات المواعدة	٦٦

PROGRAMME RA برنامج

شكر

يسرّ أبعاد أن تضع بين أيديكم/ن النسخة المواءمة للسياق المحلي في لبنان من الدليل الإرشادي "Programme H". ويعتبر هذا الدليل الإرشادي الذي أعدّه زملاؤنا وشركاؤنا في منظّمة "Promundo" غير الحكومية في البرازيل، ثورياً في مقاربته لشرح النوع الاجتماعي أو الجندر والذكورة للشبان، كما قد ساهم في تسهيل التواصل بخصوص قضايا متعددة مرتبطة بالنوع الاجتماعي الذي يختبرها الشبان من خلال أنشطة مسلّية وتفاعلية وملائمة لهذه الفئة العمرية. لقد تم تعديل هذا الدليل بحيث ليتناسب مع سياقات مختلفة في أنحاء العالم بغية تحقيق أعلى مستويات التأثير. كما قمنا بموائمة هذا الدليل H» بمواءمته وفقاً للسياق اللبناني في هذا الإصدار الأول على أمل تيسير نقاشات تتمحور حول النوع الاجتماعي مع الشبان المقيمين في لبنان (في المجتمعات المُضيفة وفي أوساط اللاجئين) بالطريقة التفاعلية نفسها.

وفي هذا الإطار، نوّد أن نُعرب عن امتناننا لمؤسسة "Womanity Foundation" للدعم الذي قدّمته للمشروع والثقة التي وضعتها فيه. فمن دون هذا التعاون والإيثار، ما كان هذا الدليل الإرشادي والفرص التي سيوفّرها للناشطين/ات في مجال النوع الاجتماعي في لبنان ليُبصر النور. ونودّ أن نتقدّم بالشكر لشركائنا "Promundo" على التوجيه والإرشاد والدعم العملي المباشر الذي قدّموه لنا طيلة هذه العملية. فقد كانوا مصدراً قيّماً للخبرات طيلة مراحل المراجعة والمواءمة.
ونودّ أن نتقدّم بالشكر لزملائنا في البلقان وفي البرازيل على الوقت والجهد والاهتمام الذي خصّصوه لمشاركة المعرفة والممارسات الفضلى المتصلة بمواءمة هذا الدليل الإرشادي خلال الزيارات الدراسية التي تبادلناها.

أخيراً وليس آخراً، لم يكن من الممكن إجراء هذه العملية لولا الالتزام القيّم الذي أظهره الخبراء والمدربون وأعضاء شبكة تحالف الرجال "MenEngage" في لبنان والشبان اللبنانيون الذين شاركواطوعاً في عملية اختبار الدليل وقدموا آراءهم ومدخلاتهم التي ساهمت في تحديد العناوين العريضة للدليل الإرشادي الحالي وتحقيق النجاح الذي أحرزه.

لمحة عن منظمة أبعاد

مركز الموارد للمساواة بين الجنسين

أبعاد هي مؤسسة مدنية، غير طائفية وغير ربحية تهدف إلى إحقاق مساواة النوع الاجتماعي لتعزيز التنمية الاقتصادية والاجتماعية المستدامة في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا.

تسعى منظمة أبعاد إلى تعزيز المساواة بين النساء والرجال وتفعيل مشاركة النساء من خلال تطوير السياسات، والإصلاح القانوني، وإدماج مفهوم النوع الإجتماعي، وتعزيز إشراك الرجال في هذه العملية، وإلغاء التمييز وتمكين النساء وتعزيز قدراتهن للمشاركة بفعالية في مجتمعاتهن. كما تسعى إلى التعاون ودعم منظمات المجتمع المدني المعنيّة ببرامج المساواة بين الجنسين وحملات المناصرة

تعتمد منظمة أبعاد مبدأ تكافؤ الفرص وتلتزم بالحماية من الاستغلال الجنسي والإساءة.

لمحة عن منظمة بروموندو

بروموندو هي منظمة ريادية في العالم تعنى بشؤون العدالة القائمة على النوع الاجتماعي والوقاية من العنف عن طريق إشراك الرجال والفتيان بالإضافة للنساء والفتيات. تؤمن منظمة بروموندو بأن العمل مع الرجال والفتيان هو جزء في سياق تغيير الأنماط الجندرية القائمة وديناميات السلطة غير المتكافئة، لتحقيق المساواة القائمة على النوع الاجتماعي. تؤمن منظمة بروموندو أنه وبهدف تمكين النساء والفتيات، يتوجب على الرجال والفتيان أن يروا أنفسهم كحلفاء مستفيدين في هذه المسيرة عندما يتم تحدي العادات القائمة والتي يترتب عليها نتائج سلبية على المجتمع. أظهرت الجهود البحثية لمنظمة بروموندو، بالإضافة إلى برامجها وعملها في مجال المناصرة أن الترويج لمفاهيم الرجولة الإيجابية (أو مفاهيم إيجابية لـ «ما يعنيه أن تكون رجلاً») والأنوثة الإيجابية (أو «مايعنيه أن تكوني إمرأة») يؤدي إلى تحسين في حياة الرجال، النساء والفتيات على حد سواء.

آلية مراجعة ومواءمة برنامج
PROGRAMME H
ليتناسب مع السياق المحلي

١- مراجعة مكتبية من قبل لجنة خبراء محليين.

تواصلت منظمة «أبعاد» مع خبراء في مجال المساواة الجندرية، من أجل المباشرة في وضع آلية المراجعة والمواءمة للسياق المحلي، لا سيما العاملين منهم مع الشباب وفي مجال الذكورة بهدف إجراء مبدئية للدليل الإرشادي لبرنامج "Programme H" ومن أجل:

١- اختيار الفصول الأكثر ملاءمة لتعديلها

٢- اقتراح تغييرات استناداً إلى خبرتهم ومعرفتهم بالسياق اللبناني وخاصة مع الشبان من المجتمعات المضيفة واللاجئين المقيمين في لبنان.

وبعد انتهاء عمل لجنة خبراء المراجعة و المواءمة، جمعت منظمة «أبعاد» كافة التعليقات والآراء والمقترحات وكلّفت مترجماً بترجمة ورش العمل الـ١٢ التي وقع الاختيار عليها إلى جانب التعديلات المقترحة التي والتي تم إدخالها عليها.

٢- مراجعة واختبار مع مجموعة مدربين/ات

نظّمت «أبعاد» بين ٢٦ و ٢٩ كانون الثاني/يناير ورشة عمل تدريبية اختيارية لبرنامج "Programme H" في السياق المحلي في لبنان، شارك فيها مدرّبون/ات يعملون/ن ميدانياً على الأرض ومع الشبان بشكل مباشر، وتمحور الهدف الأساسي لهذا التدريب حول مراجعة كل تمرين وارد في الدليل وفقاً للتعديلات التي وضعتها منظمة «أبعاد» والخبراء على الدليل لتاريخه.

وبعد كل نشاط، كان يتم تنظيم جلسة مناقشة إضافية مع المدربين/ات للاطلاع على تعليقاتهم/ن وآرائهم/ن حول كل نشاط استناداً إلى الأمور التالية:

١- العقبات التي قد تعترضهم/ن ميدانياً

٢- القيمة المضافة لكل نشاط

٣- الإضافات التي ينبغي تضمينها في الدليل

٤- ملاحظات للمدربين/ات ينبغي تضمينها في ورش العمل المستقبلية في الدليل

٥- التغييرات التي يجب أخذها بعين الاعتبار من قبل المدرّب/ة وفقاً للسياق (في المدارس، المجتمعات ومستوى تقبّل بعض المسائل، إلخ..) والفئة العمرية.

٣- مراجعة واختبار مع مجموعة شبان

نظّمت أبعاد بين ٢٥ و ٢٨ نيسان أبريل ٢٠١٦ تدريباً بالتعاون مع شبان يافعين مقيمين في لبنان كخطوة نهائية ضمن عملية اختبار برنامج "Programme H" ومواءمته للسياق المحلي في لبنان. وفي عملية مشابهة لعملية المواءمة الذي أجريت مع المدربين، تضّمن التدريب مراجعة لجميع التمارين الواردة في الدليل مع الشبان وفقاً للتعديلات التي أجريت عليه بالاستناد إلى آراء وتعليقات المدرّبين.

بالإضافة إلى ذلك، فقد تم أيضاً تنظيم حلقات نقاش مع الشبان بعد انتهاء كل نشاط للاستماع إلى آرائهم وتعليقاتهم، حيث ركّزت جلسات الحوار على جمع كل الآراء والتعليقات الخاصة بتجربة الشبان بعد كل نشاط. وتضمنت الآراء والتعليقات على سبيل المثال لا الحصر ما يلي:

- هل شعروا بأن النشاط مفيد لهم على المستوى الشخصي؟
- هل اكتسبوا وعياً أو معرفةً حول موضوع النشاط
- وضعهم العاطفي والانطباع السائد لديهم طيلة فترة النشاط
- ارتياحهم للموضوع
- سهولة المشاركة في النقاش من بين أمور أخرى.

وقد تم أخذ هذه الآراء والتعليقات بعين الاعتبار عند إجراء التغييرات والتعديلات النهائية على الصيغة الحالية من الدليل.

وكانت النتيجة التي تم تحقيقها هي النسخة النهائية المعتمدة لبرنامج **Programme H** التي تتلاءم مع السياق اللبناني والتي تم أيضاً اختبارها ميدانياً بالتعاون مع خبراء ومدربين وشبان مقيمين في لبنان.

ما الذي يدفعنا إلى العمل مع الشبان؟

على مرّ السنوات، افترضنا أموراً عديدة بشأن صحة الفتيان والشبان، منها أنهم يتمتعون بصحة جيدة وأن احتياجاتهم أقل من احتياجات الشابات على هذا الصعيد. أما في مناسبات أخرى، فافترضنا أنه من الصعب العمل معهم وأنهم عدائيون أو غير مهتمين بصحتهم. وغالباً ما اعتبرنا هؤلاء الشبان مرتكبين للعنف، سواء ضد شبان آخرين أو ضد أنفسهم أو ضد النساء من دون أن نتوقّف لنفهم كيف نربّي الفتيان وكيف نشجّعهم على العنف.

هذا وتدعو أبحاث ووجهات نظر جديدة إلى تحقيق فهم أعمق لأساليب تربية الشبان وما يحتاجون إليه على صعيد النمو الصحي وإلى جانب السبل التي يمكن من خلالها للمرشدين الصحيين ولأشخاص آخرين مساعدتهم بطريقة أفضل. كما سعت مبادرات عديدة خلال السنوات العشرين الماضية إلى تمكين النساء وإصلاح أوجه عدم المساواة بين الجنسين، ولكن العديد من المدافعين عن حقوق المرأة أدركوا أن رفع مستوى الصحة والرفاهية لدى النساء الراشدات والصغيرات يتطلب أيضاً إشراك الرجال، الراشدين والصغار.

وكان المؤتمر الدولي للسكان والتنمية لعام ١٩٩٤ والمؤتمر العالمي الرابع المعني بالمرأة في بكين في عام ١٩٩٥ قد قدما أسساً لإشراك الرجال في الجهود الرامية إلى تحسين أوضاع النساء والفتيات. على سبيل المثال، تسعى خطة عمل المؤتمر الدولي للسكان والتنمية إلى "تشجيع المساواة بين الجنسين في جميع أوساط الحياة ومن ضمنها الحياة ضمن الأسرة والمجتمع، وتشجيع الرجال وتمكينهم لتحمّل مسؤولية سلوكهم على صعيد الصحة الجنسية والإنجابية، إلى جانب أدوارهم الاجتماعية والأسرية».

وفي عام ١٩٩٨، قرّرت منظمة الصحة العالمية إيلاء اهتمام خاص لاحتياجات الفتيان المراهقين اعترافاً منها بأن هؤلاء غالباً ما يتعرّضون للإهمال لدى وضع برامج صحة المراهقين. كما خصص برنامج الأمم المتحدة المشترك المعني بفيروس نقص المناعة البشرية/متلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز) الحملة العالمية لمكافحة الإيدز لعامي ٢٠٠٠ و٢٠٠١ للرجال والفتيان في إطار إقرار هذه المنظمة بأن سلوكيات العديد من الرجال تعرضّهم وشركائهم للخطر وأنه ينبغي إشراك الرجال بطرق مدروسة على نحو أفضل باعتبارهم شركاء في الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية/متلازمة نقص المناعة المكتسب إلى جانب دعم الأشخاص المتعايشين مع فيروس نقص المناعة المكتسب.

وشهدت السنوات القليلة الماضية اعترافاً متزايداً بالأعباء التي يتحمّلها الرجال الراشدون والمراهقون بسبب بعض الجوانب التقليدية لذكورتهم ومن ضمنها عدم انخراطهم في حياة أطفالهم، وارتفاع معدلات الوفيات في صفوفهم جراء حوادث المرور والانتحار والعنف مقارنة مع النساء إضافة إلى

ارتفاع معدلات الإدمان على الكحول وتعاطي المخدرات مقارنة مع النساء. كما تتواجد لدى الرجال الشبان احتياجات صحية عديدة تتطلب اعتماد مقاربة قائمة على النوع الاجتماعي. ولكن ماذا يعني تطبيق مثل هذه المقاربة بالنسبة للعمل مع الفتيان المراهقين والشبان؟ فالجندر أو النوع الاجتماعي أو الجنسي، مقارنة مع الجنس، يشير إلى الأساليب التي يتم من اعتمادها في تربيتنا بحيث نتصرف ونعمل ونلبس ملابسنا كرجال ونساء وهي الطريقة التي تتعزز من خلالها هذه الأدوار التي تكتسب طابعاً نمطياً عادة، فنتقبّلها من ثم نعلّمها.

وتُعزى معظم سلوكيات الرجال والفتيان، سواء خلال تفاوضهم مع الشريك بخصوص استخدام الواقي الذكري أو لدى الاعتناء بأطفال يتوّلون تربيتهم أو لدى استخدامهم للعنف ضد شريك، إلى طريقة تربيتهم. ونحن نفترض أحياناً أن طريقة تصرف الرجال والفتيان «طبيعية» لأن «الفتيان هم بطبيعتهم على هذ النحو».

إلّا أن عنف الفتيان وارتفاع معدلات تعاطيهم للمخدرات والانتحار، كما والسلوك المهين لبعض الشبان تجاه الشريك ينبع بشكل رئيسي من الطرق المعتمدة في أسرهم ومجتمعهم لتربية الفتيان والفتيات.

ليس من السهل تغيير سبل تربيتنا للفتيان ونظرتنا إليهم ولكنه أمر ضروري لتغيير بعض الجوانب السلبية للصيغ التقليدية للذكورة. وتشجع معظم الثقافات الفكرة التي مفادها أنه لكي تكون رجلاً حقيقياً ينبغي أن تكون مُعيلاً وحامياً، وتقوم غالباً بتربية الفتيان الصغار لكي يعتمدوا العدائية والتناقسية بحيث تعتبران مهارتان مفيدتان لكي يكونوا معيلين وحماة. كما تقوم هذه المجتمعات في الوقت نفسه بتربية الفتيات على تقبّل فكرة هيمنة الذكور، وتتم تربية الفتيان أحياناً على الالتزام بمبادئ «شرف» صارمة تجبرهم على التنافس أو اللجوء إلى العنف لإثبات أنهم «رجال حقيقيون».

أما الفتيان الذين يبدون اهتماماً بالاعتناء بأشقائهم وشقيقاتهم الأصغر سناً أو بالطبخ ومهام منزلية أخرى، أو الذين تربطهم صداقات وثيقة مع فتيات أو الذين يعبّرون عن مشاعرهم أو الذين لم تكن لهم تجربة جنسية من قبل، فقد يتعرّضون للسخرية والاستهزاء من قبل أسرهم وأقرانهم الذين قد يصفوهم بالـ «مخنّثين». وفي معظم الحالات، يتلقى الفتيان تربية تقوم على الاعتماد على أنفسهم بحيث لا يكترثون لصحتهم ولا يطلبون المساعدة عندما يعانون من إجهاد. ولكن تعتبر القدرة على التحدث عن المشاكل وطلب الدعم بمثابة عامل حماية ضد تعاطي المخدرات والممارسات الجنسية غير الآمنة واللجوء إلى العنف، الأمر الذي يفسّر جزئياً السبب الذي يقف وراء لجوء الفتيان أكثر من الفتيات إلى العنف وتعاطي المخدرات.

وتؤكد الأبحاث أن لأساليب تربية الفتيان تبِعات مباشرة على صحتهم. وكانت دراسة استقصائية وطنية أجريت في الولايات المتّحدة الأميركية وشملت مراهقين ذكور تتراوح أعمارهم بين ١٥ و١٩ عاماً قد توصّلت إلى أن الشبان ذووي الآراء المنحازة جنسياً أو التقليدية في ما يتعلّق بالرجولة، هم الذين أبلغوا في غالبية الأحيان عن تعاطي المخدرات والانخراط في العنف والانحراف والممارسات الجنسية غير الآمنة مقارنة مع الشبان المراهقين الذين تعتبر آراءهم بخصوص ما في وسع «رجل حقيقي» القيام به أكثر مرونة.

وبالتالي يفرض تطبيق مقاربة جندرية على العمل مع شبان نقطتين أساسيتين:

١) الخصائص المرتبطة بالنوع الاجتماعي: إشراك الفتيان لمناقشة أوجه انعدام المساواة بين الجنسين ودراستها، والبحث في السبل التي كانت غالباً لا تصب في مصلحة المرأة حيث كان من المفترض بها تحمّل مسؤولية رعاية الأطفال، ومسائل الصحة الإنجابية والجنسية والمهام المنزلية.

٢) العدل والتكافؤ بين الجنسين: البحث في الاحتياجات المحددة للفتيان على صعيد صحتهم ونموهم الناجمة عن طريقة تنشئتهم. ويعني ذلك على سبيل المثال إشراك الفتيان في حوارات ونقاشات حول تعاطي المخدرات أو السلوكيات المحفوفة بالمخاطر ومساعدتهم على فهم السبب الذي يقف وراء احساسهم وكأنهم مجبرون على التصرف على هذا النحو.

يحاول هذا الدليل دمج هذين المنظورين.

ما هي المبادئ التوجيهية لإشراك الرجال؟

- على الرغم من كون الرجل لا يعتبر بطبيعته سيئاً أو عنيفاً، إلا أن الرجال بمعظمهم لا يدركون أنهم يعيشون ضمن ثقافات ومجتمعات تمنح امتيازات للذكور. ونذكر من بين هذه الامتيازات أنّه يُسمح للرجال مثلاً، أو حتى يتم تشجيعهم على استخدام العنف ضد النساء والفتيات وذلك من دون عقاب.
- غالباً ما ترتكز الثقافات التي تشجّع على عدم المساواة بين الجنسين غالباً على تربية الرجال من منطلق أبوي (يتمحور حول الرجال) ومزدوج (الذكر مقابل الأنثى، القوي مقابل الضعيف) للجندر أو النوع الاجتماعي والعلاقات الجندرية.
- يتمحور إشراك الرجال حول دعوتهم إلى تغيير أنفسهم والمساهمة بهذه الطريقة في تغيير المجتمع بأسره. ويؤدي منح الرجال الأدوات والمعرفة اللازمين للتغيير إلى تمكينهم من اختيار العيش بطريقة أخرى، فيصبحون قادرين على الانتقال من الاقتناع بالأدوار الجندرية التقليدية والمسيطرة التي تؤذي وتتحكم، إلى اختيار سلوكيات تعزّز السلام الشخصي والاجتماعي.
- حقوق الإنسان والمساواة بين الجنسين ليست مفاهيم نظرية فهي تقدّم أطر عمل يمكن أن يحظى للرجال والنساء ضمنها بحياة تتّسم بقدر أكبر من الإنصاف والرضا.
- ينبغي أن تقوم عملية التحوّل هذه على اعتماد الرجال المشاركين وتيرةً خاصة بهم بحيث لا يشعرون بأنهم معرّضون لحكم مسبق. وقد تلقّى جميع الرجال الذين شاركوا في الدورة تقريباً تربية حددت معالمها معايير أبوية ولم يكن في وسعهم أبداً تعلّم التساؤل بخصوص السبب الذي يقف وراء تصرّفهم على هذا النحو. وسيشعرون على الأرجح بأن المواد المتصلة بهذا الموضوع في الدورة التدريبية صعبة وحافلة بالتحديات كما قد يشعرون باللوم عندما يقرّون بأنهم قد تلقوا تربية تساهم في دعم وارتكاب العنف القائم على النوع الاجتماعي.
- تتم تربية الرجال والنساء ضمن نظام بطريركي يخضع لسلطة الأب، وهم لا يشعرون بالحاجة إلى تحدي هذا النظام إلا عندما يجدون أن قِيَمه إشكالية. ويواجهون عندها على الأرجح مقاومة من قبل الآخرين، الرجال والنساء على حد سواء، عندما يبدؤون في اعتبار أنهم مسؤولون عن تغيير نظام يشجّع على العنف. وتتطلب عملية إشراك الرجال لدعم تحوّل مستدام وفعلي على صعيد النوع الاجتماعي، وقتاً وموارد، كما لا يمكن إنجازها في غضون بضعة جلسات ودورات. فالنظام الذي يتم تحدّيه مُهيمن منذ عصور عديدة. وهذا يعني أن الكثير من الجهد والموارد والالتزام على الأمد الطويل ضروري لبناء القدرة على تغيير الأفراد. وتعتبر الدورات التدريبية أداة لا تقدّر بثمن في إطلاق عملية التحوّل وتيسيرها ولكنها ليست سوى مجرد أداة واحدة.
- قد تختلف مظاهر الذكورة وتفسيرات السلوك القائم على النوع الاجتماعي «الصحيح» من ثقافة إلى أخرى. وفي حين ينبغي أن يبذل المدربون ومطوّرو البرامج جهوداً إضافية لضمان مراعاة الدورات التدريبية (مكان إقامة الدورات، المدربون، النقاشات، إلخ.) للبيئة الثقافية، من المهم أيضاً عدم الوقوع في فخ مراعاة الاعتبارات الثقافية بحيث تضيع الرسالة التحويلية لهذه الدورات التدريبية.

ما هي المهارات والكفاءات التي ينبغي أن يتحلّى بها الميسّرون؟

١. ينبغي أن يتمتع الميسّر بخبرة في مجال العمل الاجتماعي أو النفسي الاجتماعي (تعليمية و/أو متخصصة). والأهم هو أن الميسّر يجب أن يتحلّى بفهم وإطلاع عميقين في موضوع المساواة بين الجنسين، والأدوار الجندرية، والعنف القائم على النوع الاجتماعي والمظاهر الثقافية لهذه المواضيع في لبنان.

٢. التواصل الشامل مع المجتمعات بشأن التغيّر السلوكي: على الرغم من التركيز على إشراك الرجال والفتيان، إلّا أنّه ينبغي أن تحظى النساء والفتيات بالدعم لفهم جوانب الذكورة الإيجابية والمساواة بين الجنسين. وينبغي أن يفهم المدرّبون وأن يتمتعوا بمهارات التيسير في ما يتعلّق بأساليب التعامل مع المقاومة، وحل النزاعات، والضائقة الانفعالية (هذا هو السبب الذي يدفع أيضاً إلى التوصية بشدة باعتماد مقاربة للتواصل الشامل بشأن التغيير السلوكي مع المجتمعات).

هذا ولا يمكن تقديم الرسائل الواردة في الأنشطة بشكل ملائم من دون اطلاع معمّق على هذه المجالات وإلّا فإنّه قد يتم تمرير هذه الرسائل بطريقة من شأنها إلحاق الأذى بالمشاركين وأسرهم (تجدر الإشارة هنا إلى العنف القائم على النوع الاجتماعي يؤثر على المجتمع بأسره لذا من مهم أن يتمكّن الجميع من تعلّم المفاهيم والمصطلحات الجديدة لكي تثمر هذه الجهود و «لا تتسبب بإلحاق الأذى».

اختيار الميسّرين المناسبين

ترتكز المقاربة المفضّلة على أن يقوم شخصان من فريق العمل بتيسير الجلسات بحيث يقوم كل منهما بدعم الآخر وإدارة النزاعات في حال نشوبها ورصد أي تأثيرات غير متوقّعة من المفترض أخذها بعين الاعتبار خلال عملية التقويم. وسيتم اعتبار الأفراد الذين يبدون القدر الأكبر من الاطلاع والإلمام بهذه المواد قادة أكثر فعالية ويتمتعون بحسّ أكبر من المسؤولية خلال الجلسات.

ورشة العمل ١:
ما هو الجندر أو النوع الاجتماعي؟

الهدف: فهم الفروقات بين الجنس والجندر، والتفكير في طرق التصرف المتوقعة من الرجال والنساء.

المعدّات اللازمة: لوح ورقي قلاب وقلم خطاط

الوقت المطلوب: ساعة واحدة

ملاحظات التخطيط: عند مناقشة المفاهيم الخاصة بتعريف «الرجل» و»المرأة»، من المهمّ البدء باستخدام الكلمات التي يستعملها المشاركون أنفسهم. في حال لاحظت أن أعضاء المجموعة المشاركة يشعرون بالخجل، بادر إلى تقديم بعض الاقتراحات بنفسك. قد يكون من الحكمة أيضاً التطرق إلى موضوع استخدام الكلمات التي تعتبر منتقِصة أو مسيئةً.

يجب ألا يتم التسويق لهذه الكلمات، ولكن يتعيّن على المدرّب أن يأخذ بعين الاعتبار حقيقة كون هذه الكلمات هي التي يواجهها الشباب في مجتمعاتهم وبيئاتهم الاجتماعية.

الإجراءات المتّبعة:

١- ارسم عمودين على اللوح، أكتب في العمود الأول «رجل»، وفي الثاني «امرأة».

٢- اطلب من المشاركين إعداد قائمة بأمور ترتبط بفكرة أن تكون رجلاً، واكتبها مباشرةً في العمود الأول. قد تكون هذه الإجابات إيجابيةً أو سلبيةً. ساعد المشاركين على ذكر السِمات الاجتماعية والبيولوجية على حدّ سواء.

٣- كرّر العملية عينها في عمود «مرأة»

٤- راجع بسرعة السِمات التي تمّ ذكرها في كلّ عمود.

٥- بدّل عنوانيّ العمودين لتكتب «امرأةً» مكان «رجل»، و»رجل» مكان «مرأة». واسأل المشاركين ما إذا كانت السِمات التي ذكروها للرجل قد تنطبق أيضاً على المرأة، والعكس صحيح.

٦- استخدم الأسئلة أدناه من أجل تسهيل النقاش حول أيّ من السمات التي لا يعتقد المشاركون أنها تنطبق على الرجل والمرأة معاً، وما السبب في ذلك. اشرح لهم أن الاختلافات البيولوجية هي سمات جنسية، وأنّ السمات الاجتماعية التي يمكن هي سمات جندرية.

خطوة اختيارية: لمساعدتك على الإضاءة بشكل أفضل على الاختلافات بين الجنس والجندر، قد ترغب في جمع صور لرجال ونساء وعرضها بهدف تقديم أمثلةً على الأدوار البيولوجية (الجنس) والاجتماعية (الجندر).

وقد تشمل تلك الصور: امرأةً تغسل الصحون (جندر)، امرأةً ترضع صغيرها (جنس)، رجلاً يصلح سيارة أو يصطاد (جندر). اسأل المشاركين ما إذا كانت الصورة تحتوي إشارةً إلى الجنس أو الجندر، واطلب منهم أن يبرروا اجابتهم.

... صور لرجال ونساء تقدّم أمثلةً على الأدوار البيولوجية (الجنس) والاجتماعية (الجندر)...

أسئلة النقاش:

١. ماذا يعني أن تكون رجلاً؟
٢. ماذا يعني أن تكون امرأةً؟
٣. هل تظنّ أن الرجال والنساء يتربّون بالطريقة ذاتها؟
٤. ما هو دور الرجل في العلاقة الحميمة؟ ما هو دور المرأة؟
٥. كيف يعبّر الرجل عن مشاعره؟ هل تختلف طريقته في التعبير عن طريقة تعبير المرأة عن مشاعرها؟ ما سبب هذا الاختلاف برأيك؟
٦. كيف يعبّر الرجل عن جنسانيته؟ هل تختلف طريقته في التعبير عن طريقة تعبير المرأة عن جنسانيتها؟ ما سبب هذا الاختلاف برأيك؟
٧. ما هو دور الرجل في عملية التناسل؟ هل يختلف عن دور المرأة؟ كيف؟
٨. هل تتأثر نظرتنا إلى أدوار الرجال والنساء بما يفكر فيه أفراد عائلتنا أو أصدقاؤنا؟ كيف؟
٩. هل تؤثّر وسائل الإعلام على العادات الجندرية؟ في حال كانت إجابتك نعم، بأي طريقة (أو طرق)؟ كيف تُظهر وسائل الإعلام النساء؟ كيف تُظهر وسائل الإعلام الرجال؟
١٠. كيف تؤثّر الاختلافات وانعدام المساواة بين أن تكون امرأةً أو رجلاً على حياتنا اليومية؟
١١. كيف تؤثّر هذه الاختلافات على علاقاتنا مع العائلة والشريك؟
١٢. كيف يمكنك، في حياتك الخاصة، أن تتحدّى بعض طرق التصرف المتباينة المتوقعة من الرجال؟ كيف يمكنك أن تتحدّى بعض طرق التصرف المتباينة المتوقعة من النساء؟

الختام

نتلقّى طيلة حياتنا رسائل من العائلة والأصدقاء ووسائل الإعلام تتعلق بطريقة التصرف المتوقعة منّا كرجال والطريقة التي يجب أن نتعامل بها مع النساء ومع الرجال الآخرين. وهنا يجب أن نفهم أنه على الرغم من وجود اختلافات بين الرجال والنساء، فإن العديد من هذه الاختلافات سببه المجتمع وليست جزءاً من تكويننا الطبيعي أو البيولوجي. وعلى الرغم من ذلك، قد تؤثّر هذه الاختلافات بشكل كبير على الحياة اليومية للنساء والرجال وعلى علاقاتهم. يُتوقّع من الرجل مثلاً الرجل أن يكون دائماً القويّ والمسيطر في علاقته مع الآخرين، بمن فيهم الشريك الحميم. في المقابل، يتوقع من المرأة أن تكون خاضعةً لسلطة الرجل.

وللعديد من هذه الصور النمطية الجندرية القاسية عواقب بالنسبة للرجال والنساء كما سنرى ونناقش في هذه الجلسات. وفيما تصبحون أكثر دراية حول سبل تأثير بعض الصور النمطية الجندرية سلباً على الرجال والنساء، ستفكّرون بشكل بنّاء بكيفيّة تحدّي هذه الصور النمطية والترويج لأدوار جندرية وعلاقات أكثر إيجابية في حياتكم وفي مجتمعاتكم.

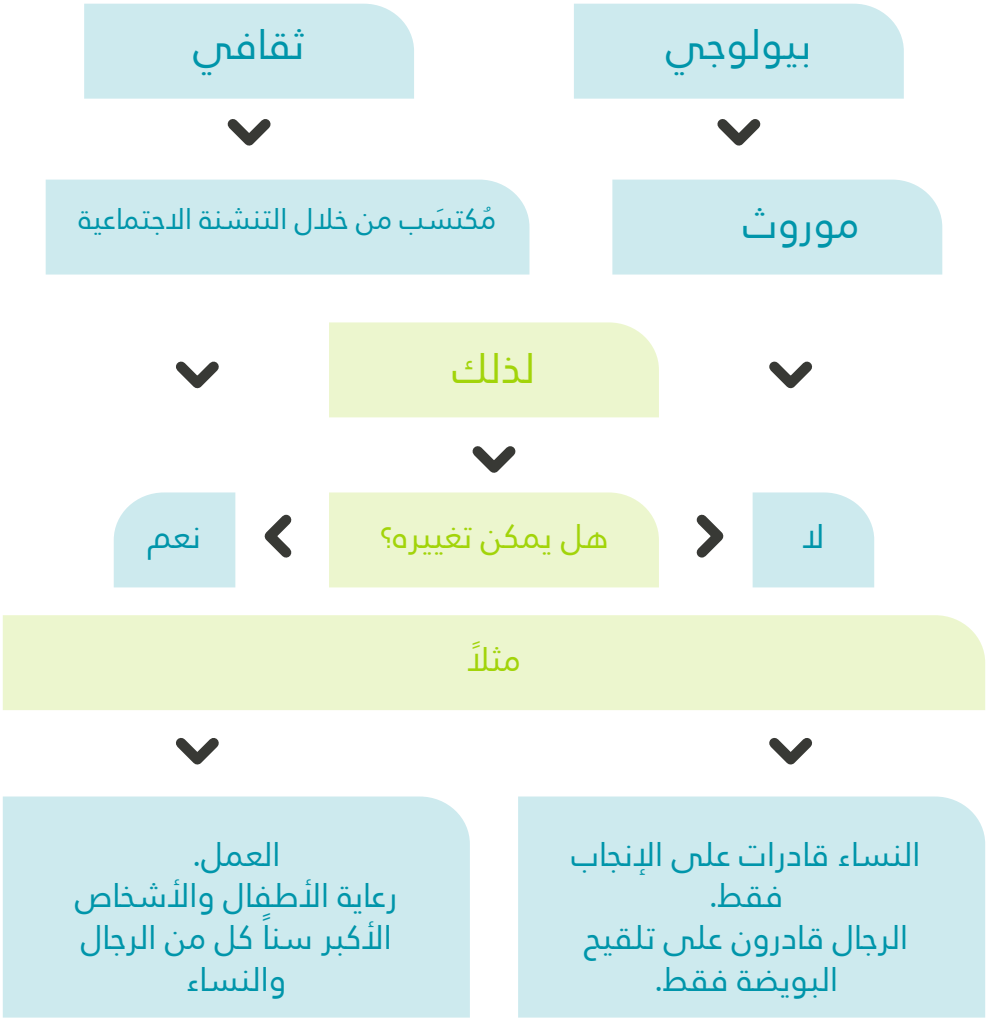
ورقة الموارد

الجنس- يشير إلى الصفات والسمات البيولوجية التي تحدد ما إذا كان الشخص ذكراً أو أنثى.

الجنسانية- تشير إلى التعبير عن مشاعرنا وأفكارنا وسلوكنا كرجال أو نساء. وتشمل شعورنا بالانجذاب والوقوع في الحبّ وسلوكنا في العلاقات الحميمية.

الجندر- يشير إلى الفروقات الاجتماعية المنشأ وانعدام المساواة بين الرجال والنساء (مثل طريقة ارتداء الملابس وطريقة التصرف). ونتعلّم هذه الأفكار والتوقعات من العائلة والأصدقاء والمؤسسات الدينية والثقافية والمدارس وأماكن العمل ووسائل الإعلام.

يظهر الرسم البياني أدناه أمثلةً عن السمات الجنسية والجندرية الخاصة بالنساء والرجال.



ورشة العمل ٢:
تصرّف كرجل، تصرّفي كامرأة

الهدف: فهم سبل تأثير المعايير الجندرية على حياة النساء والرجال.

المعدّات اللازمة: لوح ورقي قلاب وقلم خطاط
الوقت المطلوب: ساعة واحدة
ملاحظات التخطيط: لا ملاحظات

الإجراءات المتبعة:

١- اسأل المشاركين ما إذا سبق وقال لهم أحدهم أن «يتصرفوا كرجال». واطلب منهم أن يُطلعوا بقية المشاركين على ما حصل حين قال لهم أحدهم ذلك أو أمراً مشابهاً. وبعد أن يتحدث المشارك عن تجربته، اسأله: لمَ تعتقد أن هذا الشخص قال ذلك؟ ما الذي شعرت به جراء ذلك؟؟ أخبر المشاركين: سنتعمّق في هذين السؤالين. وسيسمح لنا هذا الأمر في معرفة كيف يصعّب المجتمع أن تكون ذكراً أو أنثى.

٢- اكتب عبارة «تصرّف كرجل» بأحرف كبيرة على ورقة على اللوح القلاب، واطلب من المشاركين طرح أفكارهم حول ما تعنيه هذه العبارة. هذه هي توقعات المجتمع لما يجب أن يكون عليه الرجال وكيف ينبغي أن يتصرفوا وبماذا يجب أن يشعروا وماذا يجب أن يقولوا. ارسم مربعاً على الورقة واكتب داخله معاني «تصرّف كرجل». ومن الأمثلة على الإجابات المحتملة، «كنّ قوياً» و «لا تبكِ».

٣- اكتب بأحرف كبيرة على ورقة اللوح القلّاب عبارة «تصرّفي كامرأة». واطلب من المشاركين تقديم أفكار حول ما تعنيه هذه الجملة. هذه هي توقعات المجتمع لما يجب أن تكون عليه النساء وكيف يجب أن يتصرفن وبماذا يجب أن يشعرن وماذا يجب أن يقلن. ارسم مربعاً على الورقة واكتب داخله معاني «تصرّفي كامرأة». وقد تشمل بعض الإجابات «كوني ربّة منزل جيدةً» و «لا تكوني عدائيةً جداً».

٤- ما أن ينتهي طرح الأفكار حول اللائحتين، ابدأ النقاش باستخدام الأسئلة أدناه.

أسئلة النقاش

- أي من هذه الأسئلة قد يكون مؤذياً؟ لماذا؟ (يجب أن يضع الميسّر نجمةً قرب كلّ رسالة وأن يناقش كلّ واحدةً على حدة)
- كيف يمكن للعيش وفق ما ورد في المربّع أن يؤثّر على صحة الرجال؟ وعلى صحة النساء؟
- كيف يمكن للعيش وفق ما جاء في المربّع أن يقيّد حياة الرجال وعلاقاتهم؟ كيف يمكن للعيش وفق ما جاء المربّع أن يقيّد حياة النساء وعلاقاتهنّ؟
- ماذا يحصل للرجال الذين لا يتبعون القواعد الجندرية ؟ (أي يحاولون العيش خارج ما ورد في المربّع)؟ ماذا يحصل للنساء اللواتي لا يتبعن القواعد الجندرية؟ ماذا يقول الناس عنهن؟ كيف تتم معاملتهن؟
- ما الذي يعتبر ضرورياً لتسهيل حياة الرجال والنساء خارج ما ورد في المربع؟ كيف نساهم في ذلك؟
- خطوة اختيارية: قسّم المشاركين إلى مجموعات صغيرة واطلب منهم تمثيل مشهد قصير (لدقيقة أو دقيقتين) يُظهِر شخصاً ما يقول لشخص آخر «تصرّف كرجل» أو «تصرّفي كامرأة/سيدة محترمة.»

الختام

يهدف هذا النشاط لمساعدتنا كي نبدأ في رؤية كيف يضع المجتمع قواعداً مختلفةً للغاية حول طريقة التصرّف المتوقعة من الرجال والنساء. وتعرف هذه القواعد أحياناً بـ «المعايير الجندرية» لأنها تنصّ على ما هو «عاديّ» أن يفكر فيه الرجال وأن يشعروا به وأن يتصرفوا بحسبه، وما هو «عاديّ» بالنسبة للنساء. غير أن هذه المعايير كما سنناقش في النشاطات الأخرى قد تفرض في الكثير من الأحيان قيوداً على الرجال والنساء في محاولة لإبقائهم داخل مربعات «تصرّف كرجل» و «تصرّفي كامرأة»، إلى جانب العواقب المرتبط بعملية اتخاذ القرارات والصحة والعلاقات الخاصة بهم.

يضع المجتمع قواعد مختلفة حول طريقة التصرّف المتوقعة من الرجال والنساء...

ورشة العمل ٣:

التعبير عن المشاعر

الهدف: التعرّف على الصعوبات التي يواجها الشبّان في التعبير عن بعض المشاعر وتأثير ذلك على أنفسهم وعلى علاقاتهم.

المعدّات اللازمة: لوح ورقي قلاب، أقلام خطاطة، أوراق صغيرة، ورقة موارد

الوقت المطلوب: ساعة واحدة

ملاحظات التخطيط: قبل الجلسة، من المهمّ أن يراجع الميسّر هذا النشاط لوحده وأن يفكّر في الطرق التي يعبّر فيها هو عن مشاعره الخاصة. ومن المهمّ أيضاً تحديد مراكز إرشاد نفسي محلية أو اختصاصيين يمكن إحالة الشبّان إليهم عند الضرورة.

الإجراءات المتبعة:

١. ارسم خمسة أعمدة على اللوح الورقي القلاب واكتب العناوين التالية التي تعبّر عن المشاعر: خوف، عاطفة، حزن، سعادة، غضب (راجع ورقة الموارد لتطلع على مثال حول سبل تنظيم الكلمات المشار إليها أدناه وترتيبها).

٢. اشرح للمشاركين أن هذه هي المشاعر التي سيناقشونها في هذا النشاط، وأنه سينبغي عليهم التفكير بمدى صعوبة أو سهولة أن يعبّر الشبّان عن هذه المشاعر المختلفة.

٣. قد يتم اقتراح مشاعر أخرى من داخل المجموعة وتكون بشكل عام متناسبةً أو متصلةً بتلك التي تمّ ذكرها من قبل. مثلاً، الكره يتلاءم مع الغضب. وفي أحد المرّات، اقترح شاب عدم المبالاة كنوع من المشاعر، ولكن بعد العمل معاً، اكتشف أن الشعورين الحقيقيين خلف شعوره بعدم المبالاة كانا الخوف والحزن. وقد يطرح الخجل أو الذنب أو العنف كأنواع من المشاعر. ابحث مع المشاركين ما الذي يقف خلف هذه المشاعر وشجعهم على التفكير في تكلفة هذه المشاعر وعواقبها.

٤. أعطِ كلّ مشارك ورقةً صغيرةً واطلب منه تدوين المشاعر الخمسة التي تتم مناقشتها بحسب الترتيب الذي كتبته على اللوح، ثمّ اقرأ التعليمات التالية: فكّروا أيّ من المشاعر التالية تعبرون عنها بسهولة. ضعوا رقم (١) قرب الشعور الذي تعبّرون عنه بشكل أسهل. والآن فكّروا بالشعور الذي تعبّرون عنه بسهولة ولكن ليس بقدر الشعور الأول، وضعوا قربه رقم (٢)، ثمّ ضعوا رقم (٣) قرب الشعور الذي ليس من السهل وليس من الصعب التعبير عنه، وضعوا رقم (٤) قرب الشعور الذين تحسّون بنوع من الصعوبة في التعبير عنه، وأخيراً ضعوا رقم (٥) قرب الشعور الذي لديكم الصعوبة الأكبر للتعبير عنه.

٥. بعد أن ينتهي المشاركون من ترتيب مشاعرهم، اجمع الأوراق وسجّل الترتيبات في الأعمدة على اللوح (انظر إلى المثل).

٦. ابحث مع كافة أعضاء المجموعة أوجه التشابه والاختلاف بين أجوبة المشاركين. اشرح ذلك. المشاعر التي صنّفناها ١ و٢ هي المشاعر التي تعلّمنا التعبير عنها بشكل مبالغ، أمّا رقم ٤ و٥ فهي المشاعر التي تعلّمنا التعبير عنها بشكل أقل، أو حتى كبحها واخفائها، فيما الرقم ٣ قد يشير إلى الشعور الذي لا نعبّر عنه ولا نكبته، بل نتعامل معه بطريقة حيادية.

٧. استخدم الأسئلة أدناه من أجل تسهيل النقاش.

أسئلة النقاش:

- هل اكتشفت أموراً جديدة عن نفسك من خلال هذا النشاط؟
- لمَ يبالغ الناس في التعبير عن بعض العواطف ويكبحون عواطف أخرى؟ كيف يتعلمون فعل ذلك؟ ما هي عواقب المبالغة في التعبير عن المشاعر أو كبحها؟
- هل توجد أوجه شبه في طريقة تعبير الرجال عن بعض المشاعر؟
- هل توجد أوجه اختلاف بين طريقة تعبير الرجال وطريقة تعبير النساء عن المشاعر؟ ما هي هذه الاختلافات؟
- هل تعتقد أن النساء يعبّرن عن بعض المشاعر بشكل أسهل من الرجال؟ ما سبب ذلك في رأيك؟
- لماذا يعبّر الرجال والنساء عن مشاعرهم بطرق مختلفة؟ كيف يؤثّر الأصدقاء والعائلة والمجتمع ووسائل الإعلام وغيرها في سبل تعبير الرجال والنساء عن مشاعرهم؟
- كيف تؤثّر طريقة تعبيرنا عن مشاعرنا على علاقاتنا مع الآخرين (الشريك، العائلة، الأصدقاء، الخ)؟
- هل من الأسهل التعبير عن بعض المشاعر أمام الأصدقاء؟ العائلة؟ أو الشريك الحميم؟
- لماذا المشاعر مهمّة؟ قدّم الأمثلة في حالة الضرورة: الخوف قد يساعدنا في بعض المواقف الخطرة، والغضب قد يساعدنا في الدفاع عن أنفسنا. اطلب من المشاركين أن يقدموا بعض الأمثلة.
- برأيك، كيف يمكن للتعبير عن مشاعرك بشكل أكثر انفتاحاً أن يحسّن وضعك النفسي وعلاقاتك مع الآخرين (الشريك، العائلة، الأصدقاء، الخ)؟
- ماذا الذي في وسعك القيام به للتعبير عن مشاعرك بشكل أكثر انفتاحاً؟ كيف يمكنك أن تكون أكثر مرونةً في التعبير عمّا تشعر به؟

ملاحظة: قد يكون من المهمّ أن تقدم المجموعة الكبيرة أفكاراً حول الاستراتيجيات المختلفة للتعامل مع المشاعر ثمّ تشجّع كلّ مشارك على تدوين ملاحظة حول ما يفكّر به شخصياً، ومشاركة أفكاره مع الآخرين ضمن المجموعة الصغيرة في حال رغب في ذلك.

الختام

يمكن اعتبار المشاعر شكلاً من أشكال الطاقة التي تمكّنكم من إدراك ما يقمعكم أو يزعجكم. فالمشاعر المختلفة ما هي إلا انعكاس للحاجات المختلفة، ومن الأفضل أن تعلموا سبل التعامل مع كلّ مشاعركم تماماً كما تتجلّى في حياتكم. إذ تساعد القدرة على التعبير عن المشاعر من دون التسبب بالأذى للآخرين في جعلكم أفراداً أقوى وتمكّنكم من التعامل بشكل أفضل مع العالم المحيط بكم. وتختلف طريقة التعبير عن المشاعر من شخص إلى آخر، إلا أن بعض النزعات قد تنشأ على الأخص في ما يتعلق بطريقة تربية الفتيان. مثلاً، من الشائع أن يخفي الشبّان خوفهم وحزنهم وحتى لطفهم. كما أنه من الشائع أن يعبّروا عن غضبهم من خلال العنف. وبالرغم من كونكم غير مسؤولين عمّا تشعرون به، إلا أنكم مسؤولون عمّا تفعلونه بهذا الشعور. فمن المهمّ التمييز ما بين «الشعور» و«التصرف» بغية التوصل إلى أشكال من التعبير لا تؤذيكم ولا تؤذي الآخرين.

الروابط

قد يكون من المفيد ربط هذا النشاط بـ «من العنف إلى التعايش السلمي» حيث يمكن للرجال استخدام الدراما للتدرب على بدائل غير عنيفة للتعامل مع الغضب والصراعات في العلاقات.

ورقة الموارد

في ما يلي مثال على كيفية ترتيب الأعمدة المتصلة بالمشاعر وإجابات المشاركين. في خلال هذه النقاش يتعيّن على الميسّر مساعدة المشاركين على تحديد أوجه التشابه والاختلاف في ترتيب المشاعر. مثلاً، يظهر الجدول أدناه شبه تساوٍ بين عدد المشاركين الذين يجدون سهولة في التعبير عن الغضب وبين الذين يجدون هذا الأمر صعباً. قد يسهم ذلك في فتح باب النقاش على سبب وجود هذه الاختلافات وما إذا كان الشبّان يجدون عادةً التعبير عن الغضب أمراً سهلاً أو صعباً. وكان من اللافت أيضاً في العيّنة أدناه أن معظم المشاركين يجدون صعوبةً في التعبير عن الخوف. فغالباً ما يتوقع من الرجال أن يتحلّوا بالشجاعة والجسارة، لذا من المهمّ استخدام هذا المثال كقاعدة للنقاش حول العلاقات الاجتماعية والمعايير الجندرية.

	خوف	عاطفة	حزن	سعادة	غضب
المشارك #١	٥	٤	٣	٢	١
المشارك #٢	٢	٣	٤	١	٥
المشارك #٣	٤	١	٣	٢	٥
المشارك #٤	٤	٣	٥	٢	١
المشارك #٥	٥	١	٣	٢	٤

أخيراً، تجدر الإشارة إلى أنّ عملية جمع وترتيب المشاعر يجب أن تتمّ من دون ذكر الأسماء، أي ينبغي أن يمثّل كلّ سطر في الجدول أعلاه الترتيب الذي وضعه أحد المشاركين من دون إظهار اسمه. وكما يرد في الجدول أعلاه، يمكن للمسهّل أن يدوّن رقماً لكلّ مشارك يستخدمه المشاركون في النقاش.

ورشة العمل ٤:
الجسد الشهواني أو المثير

الهدف: التفكير في سبل عيش الرجال والنساء للرغبة الجنسية والإثارة والنشوة والرسائل المختلفة التي يتلقوها من المجتمع حول الجنسانية والإيروسية.

المعدات اللازمة: مجلات وجرائد، مقصات ، ورق قلّاب وصمغ.

الوقت المطلوب: ساعة واحدة

ملاحظات التخطيط: من المهم إجراء هذا النشاط بطريقة تكون على أكبر قدر ممكن من الانفتاح والبساطة. من المقبول أن يضحك المشاركون أو يطلقون دعابات حول هذه المسائل. فالمزاح هو في الواقع أحد السبل التي قد يلجأ إليها بعض الرجال كآلية للدفاع في حال تعرّضهم لمواقف مزعجة أو مربكة.

الإجراءات المتّبعة:

١. وزّع الورق القلّاب على كل مشارك وقم بوضع بعض المجلات والصمغ والمقصات في وسط الغرفة.
٢. إشرح الهدف من التمرين، واطلب من كل مشارك أن يقوم بقص الصور أو الكلمات من المجلات و يحضر ملصقاً حول ما يمكن أن يجعل الرجل يشعر بالرغبة الجنسية.
٣. امنح المشاركين ١٠ دقائق لتصفّح المجلات والجرائد وإعداد ملصقاتهم.
٤. وزّع ورقة ثانية على كل مشارك واطلب منهم إعداد ملصقات حول الأمور التي تجعل المرأة تشعر بالرغبة الجنسية.
٥. امنح المشاركين ١٠ دقائق لإعداد ملصق ثانٍ.
٦. اطلب من المشاركين التطوّع لعرض ملصقاتهم ومناقشتها.
٧. استند إلى الأسئلة الواردة أدناه لتدير نقاشاً.

ملاحظة: إن هذا الكتيب قد صمم ليستخدم مع الشبان فقط.

أسئلة النقاش:

١. كيف تم وصف الرغبة الجنسية لدى الذكور في الملصقات؟
٢. كيف تم وصف الرغبة الجنسية لدى الإناث في الملصقات؟
٣. ما هي أوجه الشبه بين الملصقات؟
٤. ما هي أوجه الاختلاف بين الملصقات؟ كيف ترتبط هذه الاختلافات برأيك بسبل تربية الرجال والنساء؟

٥. ما هي الرغبة الجنسية؟ كيف يشعر الرجال والنساء بالرغبة الجنسية؟ هل توجد اختلافات في طريقة الشعور بالرغبة الجنسية؟ هل يشعر جميع الرجال بالرغبة الجنسية بالطريقة نفسها؟ هل تعيش جميع النساء الرغبة الجنسية بالطريقة نفسها؟
٦. كيف نعلم إن كان الرجل يشعر بالإثارة؟ ماذا عن المرأة؟
٧. كيف يصل الرجل إلى الإثارة؟ ما الذي يثير الرجل جنسياً؟
٨. كيف تصل المرأة إلى الإثارة؟ ما الذي يثير المرأة جنسياً؟
٨. هل يصل الرجال والنساء إلى الإثارة بالطريقة نفسها؟ ما هي أوجه الاختلاف؟
٩. ما هي الرعشة؟ ما الذي يحصل في الرعشة لدى الذكور؟ ماذا عن الرعشة لدى النساء(راجع ورقة الموارد).
١٠. كيف تؤثر الرغبة الجنسية على القرارات والسلوكيات المرتبطة بالوقاية من مرض نقص المناعة المكتسب/الإيدز؟
١١. ماذا تعلمتم من هذا التمرين؟ ما هي السبل لتطبيق ما تعلمتموه في حياتكم اليومية وعلاقاتكم؟

يتوجب على الميسر أن يأخذ بعين الاعتبار الخلفيات الاجتماعية للمشاركين، و أن يكون متيقظاً لحساسياتهم الثقافية. يتوجب على الميسر، لضمان انخراط المشاركين، أن يستخدم الأسئلة الواردة أدناه بشكل انتقائي اعتماداً على حكمه الشخصي وحسب مايقتضيه السياق، المحيط ومدى مرونة المجموعة. إن لم يكن الميسر متأكداً من السياق، ينصح بطلب المساعدة من حليف.

الختام:

الرجال كما النساء لديهم رغبات جنسية وكلاهما قادر على الشعور بالإثارة الجنسية. تعتمد هذه الإثارة على عوامل بيولوجية واجتماعية ونفسية. وكل جزء من جسد الإنسان قادر على إثارة الرغبة عند لمسه ولكن بالإجمال لدى كل شخص أجزاء محددة من جسده تكون أكثر حساسية عند مداعبتها من مناطق أخرى، وهي تختلف من شخص إلى آخر وبالتالي لن تعرف ما الذي يثير شريكك إلا عند التحدث عن الأمر وتجربته.

ورقة الموارد
الرغبة الجنسية لدى الإنسان

تمرّ الرغبة الجنسية لدى الإنسان بأربعة مراحل: الرغبة، الإثارة، الرعشة والاسترخاء.
الرغبة الجنسية هي عندما يشعر الشخص بأنّه يرغب في ممارسة الجنس. وهي تحدث من خلال تفاعل الدماغ مع محفّز مثير جنسياً. وبإمكان أي جزء من جسد الإنسان توفير إثارة أو متعة جنسية عند لمسه، ولكن عموماً هناك بعض أجزاء الجسم تكون أكثر حساسية عند مداعبتها مقارنة مع غيرها. وتعرف

بالمناطق الإيروتيكية أو الحساسة جنسياً (الثديان، الشرج، الفرج، المهبل، البظر، القضيب، الفم، الأذن، العنق وغيرها).

كما أن بعض المحفّزات قد تكون مصدراً للإثارة في بيئة أو ثقافة معينة وليس في بيئة أخرى. على سبيل المثال، فإن معياراً معيّناً للجمال قد يثير الرغبة الجنسية في منطقة ما وليس في منطقة أخرى. كما تعتمد الإثارة الجنسية على عوامل اجتماعية ونفسية مترابطة في ما بينها بشكل وثيق وتؤثر وتعتمد بعضها على بعض. ويمكن أن يؤثر القلق والاكتئاب والشعور بالخطر والخوف من النبذ على رغبة الشخص الجنسية. وعلى صعيد آخر، عندما يشعر شخص بالاسترخاء، وبالأمان وبوجود حميمية مع شريكه/ته، تزداد إلى حدّ كبير الرغبة في إقامة علاقات جنسية.

والإثارة الجنسية لا إرادية وتحدث بشكل مستقل عن إرادة الشخص. ما من رجل لم يشعر بالإحراج عند حدوث انتصاب في لحظة غير مناسبة. نعلم أن الرجل يشعر بالإثارة الجنسية عندما ينتصب قضيبه وتصبح خصيتاه أكثر صلابة. ونعلم أن المرأة تشعر بالإثارة عندما يصبح مهبلها رطباً وينتفخ بظرها ويصبح أقسى. ومن الناحية الفيزيولوجية، تعتبر الإثارة نتيجة لتدفق الدم إلى بعض الأنسجة (مثل القضيب، المهبل، الثديين) ومن الضغط العضلي الذي يطال كامل الجسد خلال العمل الجنسي. وخلال هذه المرحلة، تتسارع الحركة التنفسية ونبضات القلب. والأهم من معرفة كل ما سبق، هو أن المداعبة والتلامس بين الشريكين مهمة في هذا المرحلة. فبالنسبة إلى معظم الرجال، كل ما يلزم للحصول على انتصاب هو مشاركة صورة إيروتيكية أما بالنسبة للمرأة فالأمر يتطلّب وقتاً أطول ومزيداً من المداعبة والتقبيل.

النشوة أو الرعشة هي المرحلة التي تصل فيها المتعة الجنسية إلى ذروتها ومن الصعب وصفها بشكل موضوعي لأن شعور المتعة يختلف من شخص إلى آخر ومن هنا التنوّع الكبير في وصف الرعشة. وخلال الرعشة، يشعر معظم الأشخاص بأن ضغطاً عصبياً هائلاً يحصل في جسدهم ومن ثم يشعرون فجأة بالاسترخاء مصحوباً بشعور هائل بالمتعة. كما أن جميع الرعشات ليست متشابهة. وبما أن الرعشة تعتمد على الإثارة الجنسية، فإن الشخص نفسه قد يحصل على رعشات تختلف قوتها من مرة إلى أخرى. ويحدث القذف لدى الرجل خلال الرعشة وهذا يعني أنه يتم قذف المني عبر الإحليل (مجرى البول).

والاسترخاء هو المرحلة التي يسترخي خلالها الرجل ويحتاج إلى بعض الوقت للشعور بالإثارة مجدداً. تكون هذه الفترة قصيرة (تتراوح بين ٢ . و٣ . دقيقة) لدى الشبان، أما لدى البالغين وخاصة في حال زاد عمرهم عن ٥ . عاماً، قد يتطلب ذلك مزيداً من الوقت. أما المرأة فهي لا تحتاج إلى هذه الفترة وهذا يوضح السبب الذي يقف وراء وصولها إلى الرعشة أكثر من مرة خلال العمل الجنسي (الجماع) أو رعشات متعددة.

ورشة العمل ٥:

أريد...لا أريد، أريد...لا أريد

الهدف: مناقشة التحديات التي تتم مواجهتها خلال التفاوض حول ممارسة الجنس أو الامتناع عن ممارسته في العلاقات الحميمة.

المواد المطلوبة: لوح ورق قلاب، أقلام تأشير وورقة الموارد «أ»

الوقت المطلوب: ساعتان

ملاحظات التخطيط: خلال هذا النشاط قد يُطلب من بعض الشبّان أداء أدوار نسائية. هذا الأمر ليس سهلاً بالنسبة إليهم ويجب أن يُقدّم على أنه اختياري (الإجراء البديل قد يقضي بإشراك الشباب في نقاش عوضاً عن أداء أدوار وفقاً للسيناريو المقترح). وفي حالة المشهد التمثيلي، على الأرجح أن يضحك بعض الشبان خلال التمرين. ينبغي أن نفهم أن هذا الضحك يعود إلى الإحراج أو حتى الانزعاج الذي قد يشعر به الشباب عند لعب دور نسائي أو مشاهدة شبان آخرين يؤدون هذا الدور. ينبغي أن تكون مرناً في التعامل مع هذا النوع من الاستجابة وعندما يكون الوقت مناسباً، عليك تذكير الشبان بالنقاشات التي دارت في نشاط «ما هو الجندر أو النوع الاجتماعي» وتشجيعهم على التفكير في سبل الاستجابة الممكنة عندما يشاهدون رجالاً يؤدون أدوار أو سمات أنثوية تقليدية. وفي حال سنح الوقت، يمكن استخدام هذا النشاط لحث المجموعة على تمثيل المفاوضات حول استخدام الواقي في العلاقة الحميمة أو مسائل أخرى مثل القرار بخصوص عدد الأولاد التي يريد الثنائي إنجابه أو سبل إنفاق مدخول الأسرة.

الإجراءات المتبعة:

١. قسّم المشاركين إلى أربع مجموعات وخصص موضوع نقاش من الجدول أدناه لكل مجموعة. ستؤدي مجموعتان أدوار رجال (‘ر ١’ و‘ر٢’) فيما تؤدي مجموعتان أخريان أدوار نساء(‘ن١’ و‘ن٢’).

المجموعة	مواضيع للنقاش
«ر ١»	لماذا يرغب الرجال في ممارسة الجنس في العلاقة الحميمة؟
«ر٢»	لماذا لا يرغب الرجال في ممارسة الجنس في العلاقة الحميمة؟
«ن ١»	لماذا ترغب النساء في ممارسة الجنس في العلاقة الحميمة؟
«ن ٢»	لماذا لا ترغب النساء في ممارسة الجنس في العلاقة الحميمة؟

٢. اشرح للمشاركين أن المجموعات (أو متطوعين من كل مجموعة) ستلتقي معاً لمناقشة الجنس والامتناع عن ممارسته. امنح المجموعات ٥ إلى ١٠ دقائق للنقاش والاستعداد للمفاوضات.

٣. المفاوضات الأولى:

تتفاوض المجموعة «ر أ» (الرجال الذين يريدون ممارسة الجنس) مع المجموعة «ن٢» (النساء اللاتي لا يرغبن في ممارسة الجنس). اطلب من الأفراد أو المجموعات التفاوض وتخيّل السياق في العلاقة الذي يرغب فيه الرجل في ممارسة الجنس ولكن المرأة لا تريد ذلك.

٤. المفاوضات الثانية:

تتفاوض المجموعة «ر٢» (الرجال الذين لا يريدون ممارسة الجنس) مع المجموعة «ن١» (النساء اللاتي لا ترغبن في ممارسة الجنس). يجب إجراء المشهد التمثيلي بالطريقة نفسها الواردة أعلاه. وبعد التفاوض، اسألهم عن الأحاسيس التي انتابتهم والأمور التي تعلموها من هذا التمرين.

٥. وفي كلا الحالتين، يجب أن يكتب الميسّر على ورق اللوح القلاب الحجج الأكثر أهمية التي تصب في مصلحة ممارسة الجنس أو تعارضها

٦. افسح المجال للمجموعة الأوسع للمشاركة في النقاش.

أسئلة النقاش

١. ما هي أوجه الشبه بين هذه المفاوضات وما يحدث في الحياة الفعلية؟

٢. ما الذي يسهّل التفاوض مع الشريك الحميم حول الامتناع عن ممارسة الجنس؟ ما الذي يصعّب مثل هذا التفاوض؟

٣. ما الذي يحدث عندما تدور المفاوضات خلال الإثارة وليس قبلها؟ هل يؤدي ذلك إلى مفاوضات أسهل أو أكثر صعوبة؟

٤. ما هي الأسباب التي تدفع الشابة إلى الرغبة في ممارسة الجنس؟ وعدم الرغبة في ممارسة الجنس؟(راجع ورقة الموارد)

٥. ما هي الأسباب التي تدفع شاب إلى الرغبة في ممارسة الجنس؟ وعدم الرغبة في ممارسة الجنس؟(راجع ورقة الموارد)

٦. كيف تكون ردة فعل الشاب عندما تبادر المرأة إلى طلب ممارسة الجنس؟

٧. هل في وسع الرجل رفض ممارسة الجنس أحياناً؟ لماذا(في حال كان الجواب نعم أم لا)؟

٨. هل في وسع المرأة رفض ممارسة الجنس أحياناً ؟ لماذا(لِمَ ولِم لا)؟

٩. هل من المنصف الضغط على شخص لممارسة الجنس؟ لماذا(لِمَ ولِم لا)؟

١٠. كيف يمكن للشبان والشابات التعامل مع ضغط الأقران والشركاء لممارسة الجنس؟

١١. ما هي الأمور التي تعلمتموها من هذا التمرين؟ ما هي سبل تطبيق هذه الأمور في علاقاتكم؟

الختام:

عوامل عديدة تدخل في صنع القرار حول ممارسة الجنس أو الامتناع عن ممارسته. قد يدفع الخوف من خسارة الشريك أو نقص في احترام الذات، النساء إلى قبول ممارسة الجنس. أما بالنسبة للرجال فإن قرار ممارسة الجنس يأتي من ضغط الأقران أو المجتمع لإثبات رجوليتهم. وبالإضافة إلى ذلك تلعب أنماط التواصل والمشاعر واحترام الذات و العلاقات غير المتكافئة القوة جميعها دوراً في إمكانية قبول الشريك ممارسة الجنس أو الامتناع عن ذلك. ومن المهم إدراك سبل تأثير هذه العوامل المختلفة على الرغبات والقرارات الخاصة بكم وبالشريك. كما ينبغي إدراك أن التفاوض لا يعني ضرورة وجود فائزٍ في ذلك النقاش وإنما السعي إلى الوصول إلى أفضل وضع لكلا الطرفين.

رابط

يمكن ربط مناقشة التفاوض في العلاقات الجنسية بنشاط «القوة والعلاقات» وعلاقات القوة غير المتكافئة التي تسود غالباً في العلاقات بين الذكور والإناث ونشاط «عدائي، سلبي أو حازم» حول مختلف انواع التواصل التي يعتمدها الشبان في علاقاتهم.

ورقة الموارد

الأسباب التي تدفع الشبان والشابات إلى ممارسة الجنس

١. وضع حد لضغط الأصدقاء/الشركاء
٢. التعبير عن مشاعر الحب في علاقة
٣. تجنّب الوحدة
٤. إثبات الرجولة/الأنوثة
٥. الحصول على عاطفة أو الإحساس بحب الآخر
٦. الحصول على المتعة
٧. انطباع بأن الجميع يمارس الجنس
٨. إظهار الاستقلالية عن الأهل وأشخاص بالغين آخرين
٩. التمسك بشريك
١٠. عدم معرفة كيفية الرفض
١١. إثبات أنه شخص بالغ
١٢. رغبة في الحمل أو الإنجاب
١٣. إرضاء الحشرية والفضولية
١٤. ليس لدى الشخص أمراً أفضل يقوم به.
١٥. الحصول على هدايا أو مال
١٦. وسائل الإعلام تصور الجنس على أنه أمر رائع

الأسباب التي تدفع الشبان والشابات إلى عدم ممارسة الجنس:

١. اتباع التعاليم الدينية أو القيم والالتزام بالمبادئ الشخصية/العائلية
٢. تفادي الحمل غير المرغوب فيه
٣. تفادي الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً
٤. عدم إلحاق الأذى بالسمعة والصيت
٥. تفادي الشعور بالذنب
٦. الخوف من أن يكون الجنس مؤلماً
٧. انتظار الشريك المناسب
٨. عدم الجهوزية
٩. انتظار الزواج
١٠. عدم تخييب آمال الأهل

ورشة العمل ٦:

ما هي المخدرات؟

الهدف: مناقشة أنواع المخدرات المختلفة ونظرة المجتمع إليها وتعاطيها، على الأخصّ بين الشباب.

المعدّات اللازمة: أربع أوراق من لوح ورقي قلاب، شريط لاصق، أقلام خطاطة.

الوقت المطلوب: ساعتان

ملاحظات التخطيط: من المهم أن تقوم كميسّر بمناقشة هذا الموضوع بشكل منفتح، إذ أنّه لدى الشبّان بلا شكّ موقف متعارضة مع بعض الراشدين، كما سينتقدون العديد من السياسات والقوانين المتعلقة بتعاطي المخدرات.

الإجراءات المتبعة:

١- قبل بدء الجلسة، دوّن كلّ من الأسئلة التالية على ورقة منفصلة من أوراق اللوح القلاب:

- ما الذي يخطر في بالكم حين تسمعون كلمة «مخدرات»؟
- من يتعاطى المخدرات؟
- ما هي أنواع المخدرات وأماكن تواجدها؟
- ما هي المخاطر المرتبطة بتعاطي المخدرات؟

٢- علّق الأوراق في أماكن مختلفة من الغرفة.

٣- في بداية الجلسة، قسّم المشاركين إلى أربع مجموعات.

٤- اطرح أحد الأسئلة الأربعة على كلّ مجموعة. اشرح للمشاركين أنّه لدى كلّ مجموعة ١٠ دقائق لمناقشة السؤال وكتابة إجابتها على الورقة. وفي ما يخصّ المجموعات التي لا يجيد أعضاؤها القراءة والكتابة جيداً، اقرأ الأسئلة بصوت عالٍ واطلب منهم مناقشة الأجوبة في ما بينهم.

٥- بعد ١٠ دقائق، اطلب من كلّ المجموعات أن تستدير حسب عقارب الساعة. أعطهم ١٠ دقائق أخرى من أجل مناقشة السؤال الجديد وكتابة إجاباتهم.

٦- كرر الخطوتين ٤ و ٥ حتى تحصل كلّ المجموعات على الفرصة للإجابة على جميع الأسئلة الأربعة.

٧- اقرأ الأجوبة المكتوبة على أوراق اللوح القلاب بصوت عالٍ ولخّصها. وفي حال لم تكتب إحدى المجموعات الإجابة، اطلب من أفرادها أن يشاركوا مع المجموعة الأوسع الأمور التي ناقشوها.

٨- استخدم الأسئلة أدناه من أجل تسهيل النقاش حول الأنواع المختلفة من المخدرات وأساليب التعاطي المتنوعة من قبل الشباب.

أسئلة النقاش:

١- هل قدّمت المجموعات كلّها الأفكار عينها حول ماهية المخدرات، والأشخاص الذين يتعاطونها، والمخاطر المرتبطة بتعاطيها؟ (راجع محتوى ورقة الموارد مع المجموعة).

٢- هل يعتبر الحصول على الكحول والسجائر في مجتمعكم سهلاً؟ (هل هي ممنوعة للقاصرين دون الـ ١٨ سنة؟ هل تطبّق القوانين؟)

٣- هل يعتبر الحصول على أنواع أخرى من المخدرات سهلاً؟

٤- ما الذي يحدد ما إذا كان استخدام أحد أنواع المخدرات قانونياً (مباحاً) أو محظوراً (غير مباح)؟

٥- هل يسمح بنشر إعلانات للسجائر والكحول في الصحف والمجلات وعلى التلفزيون؟ كيف تروّج الإعلانات لهذه المواد؟ ما رأيكم في ذلك؟

٦- كيف تصوّر الإعلانات النساء اللواتي يستخدمن هذه المنتجات؟ هل تعتقد أن تصويرهن بهذه الطريقة دقيق؟ كيف تؤثّر الإعلانات على مواقف الرجال والنساء من السجائر والكحول؟ هل تدعم وسائل الإعلام أو الأقران أو المجتمعات المحلية أي من هذه المخدرات باعتبارها سِمة رجولية؟

٧- هل توجد حملات في مكان إقامتكم تدعو للحدّ من استخدام المخدرات؟

٨- ما هي الخطوات التي قد تضمن توافر معلومات دقيقة للأشخاص في مجتمعكم حول عواقب تعاطي المخدرات؟

الختام:

تمسّ المخدرات حياة معظم النساء والرجال، فهي تتوافر تحت أشكال مختلفة، بعضها قانوني والبعض الآخر غير قانوني. كما أن بعضها شائع الاستخدام من قبل الرجال والبعض الآخر من قبل النساء، الخ. لذا من المهم الأخذ في عين الاعتبار مختلف الضغوطات الشخصية والاجتماعية التي قد تدفع الشابات والشبّان إلى تعاطي أنواع مختلفة من المخدرات، كما من المهمّ إدراك عواقب تعاطي المخدرات على حياة الفرد وعلاقاته وعلى المجتمع بشكل عام. وفي النشاط التالي، سنناقش بعض هذه العواقب بشكل أكثر تعمقاً.

ما هو المخدر؟

يمكن وصف المخدر بأنه مادة قادرة على إحداث تغيرات في وظيفة الكائن الحيّ، على الصعيد الجسدي أو السلوكي. لبعض أنواع المخدرات تأثير نفسي، أي أنها قادرة على تغيير مزاج وإدراك وأحاسيس وسلوك من يتعاطاها، وذلك بحسب نوعية المخدر وجودته وصفات المتعاطي الجسدية والنفسية ووقت التعاطي وسياقه، وتوقعات المتعاطي من المخدّر. ويمكن تصنيف هذه المخدرات النفسانية التأثير في ثلاث مجموعات بحسب تأثيرها في نشاط الدماغ:

المنبهات	الأحاسيس التي تولدها	الآثار التي تسببها
الأمفيتامين	مقاومة النعاس والتعب، تسارع دقات القلب، الشعور بالنشاط، التمتع بالطاقة	تسارع دقات القلب وارتفاع ضغط الدم، توسع البؤبؤين، خطر بالنسبة للسائقين، يمكن للجرعات الكبيرة أن تسبب الشعور بالاضطهاد والهذيان والارتياب
الكوكايين	الشعور بالقوّة، رؤية العالم بشكل أكثر اشراقاً، النشوة، فقدان الشهية، النوم، التعب.	تسبب الجرعات الكبيرة ارتفاعاً بدرجة الحرارة، إلى جانب الاختلاجات، وتسارع حاد في دقات القلب قد يؤدي إلى سكتة قلبية
الكراك	الشعور بالقوّة، رؤية العالم بشكل أكثر اشراقاً، النشوة، فقدان الشهية، النوم، التعب.	تسبب الجرعات الكبيرة ارتفاعاً بدرجة الحرارة، إلى جانب الاختلاجات، وتسارع حاد في دقات القلب قد يؤدي إلى سكتة قلبية. يؤدي إلى ادمان جسدي حادّ وارتفاع احتمال الوفاة.
التبغ (السجائر)	التخفيف من التوتر، الشعور بالهدوء والسكينة.	يقطع الشهية، قد يؤدي إلى فقر دم مزمن، وزيادة حدّة الأمراض مثل الالتهاب الشعبي، كما قد يضرّ بالأداء الجنسي. ولدى النساء الحوامل، يزيد خطر الاجهاض. كما أن التدخين متصل بـ٣٠٪ من أنواع السرطان.
الكافيين	مقاومة النوم والتعب	يمكن للكميات الكبيرة أن تسبب مشاكل معويةً وأرقاً.

White Ribbon Campaign Education and Action
http://www.whiteribbon.ca/educational_materials

المهلوسات	الأحاسيس التي تولدها	الآثار التي تسببها
الحشيش	الهدوء، الاسترخاء، الرغبة في الضحك	فقدان فوري للذاكرة، قد يعاني بعض الأشخاص من الهلوسات يمكن للتعاطي المتواصل أن يلحق الضرر بالرئتين و(مؤقتاً) بإنتاج المني.
أل أس دي	هلوسات، اضطرابات إدراكية، خليط من الأحاسيس (يبدو وكأن للأصوات أشكال)	حالة من القلق والرعب، الهذيان، الاختلاجات، خطر الإدمان.
مضادات الكولين (نباتات مثل الزنبق وبعض الأدوية)	الهلوسة	انخفاض ضغط الدم ودرجة الحرارة، خطر الدخول في غيبوبة، اختلاجات، إدمان، الحاجة إلى زيادة الجرعات، عند تلاشي أثر المخدّر، يعاني المدمنون من التشنجات والأرق.
المسكنات	التخفيف من التوتر، الشعور بالهدوء والسكينة.	حالة تعاطي سيئة، وتسارع دقات القلب، توسّع البؤبؤين، يمكن للإمساك وارتفاع درجة الحرارة أن يؤديا إلى اختلاجات.
الإكستازي	النعاس، تخفيف الألم، حالة من النمل، الانعزال عن الواقع، أحلام اليقظة، الهلوسة	حالة تعاطي سيئة يتخللها القلق والهلع والاختلاجات، خطر الإدمان.

ورقة الموارد

١- المثبطات: تثبط النشاط الدماغي ما يسبب الكسل وعدم الاكتراث. ومن الأمثلة عليها: الكحول، العقاقير المنومة، أدوية الاستنشاق.

٢- المنبهات: تزيد نشاط الدماغ، ما يؤدي إلى التيقظ والانتباه. ومن الأمثلة: العقاقير المتحكمة بالشهية، الكوكايين، الكافيين.

٣- المهلوسات: تغّير النشاط الدماغي من خلال تحوير طريقة إدراك الواقع والوقت والمكان والمحفزات السمعية والبصرية. ومن الأمثل: الأكستازي وأل أس دي.

ملاحظة:

قد لا يكون استخدام الكحول موضوعاً مناسباً للنقاش في بعض المجتمعات لأسباب دينية، هذا لا يعني أن استخدام الكحول موضوع غير قابل للمناقشة وإنما قد يكون هناك بعض التردد لدى المشاركين في الإقرار باستخدام الكحول في مجتمعاتهم المحلية بسبب دلالات دينية سلبية

المثبطات	الأحاسيس التي تولدها	الآثار التي تسببها
المهدئات	تخفف التوتر والقلق، ترخي العضلات، تساعد على النوم	يمكن للجرعات الكبيرة أن تؤدي إلى انخفاض ضغط الدم، وفي حال مزجها مع الكحول قد تؤدي إلى الدخول في غيبوبة، ولدى النساء الحوامل تزيد من خطر إصابة الجنين بالتشوهات. كما أنها تسبب الإدمان وتتطلب زيادة الجرعات.
المحاليل والمستنشقات (الصمغ، مزيل البقع، البنزين، سائل التصحيح)	النشوة، الهلوسة، الإثارة	الغثيان، انخفاض ضغط الدم، يمكن للاستخدام المتكرر أن يتلف الخلايا العصبية ويسبب آفات في الطحال والكليتين والكبد والأعصاب المحيطية.
عقار السعال مع قطرات من الكوديين والزيبيرول	تخفيف الألم، الشعور بالصحة، النعاس، الشعور بالعوم	انخفاض ضغط الدم ودرجة الحرارة، خطر الدخول في غيبوبة، الارتجاجات، الإدمان، زيادة الجرعات، عند تلاشي أثر المخدّر يعاني المتعاطي من التشنجات والأرق.
المسكنات	التخفيف من التوتر، الشعور بالهدوء والسكينة.	في حال تعاطيها مع الكحول يمكن أن تسبب انخفاضاً في ضغط الدم وفي معدّل التنفس ما يؤدي إلى الوفاة. يمكن التعوّد عليها ما يؤدي إلى زيادة الجرعات والإدمان.
الأفيون، المورفين، الهيروين	النعاس، تخفيف الألم، حالة من النمل، العزلة عن الواقع، حلم اليقظة، الهلوسة	التسبب بالإدمان، تخفيف معدّل خفقان القلب والتنفس ما قد يؤدي إلى الوفاة، يمكن لاستخدام الإبر بشكل جماعي أن يؤدي للإصابة بالأيدز، صعوبات ترافق تلاشي أثر المخدّر.
الكحول	النشوة، التكلّم بدون تركيز، الشعور بالخدر	رجفة خفيفة وغثيان، تقيؤ، تعرق، صداع، دوار وتشنجات، عدوانية، ميول انتحارية.

ورشة العمل ٧:
اتّخاذ القرار وتعاطي المخدّرات

الهدف: التفكير في الضغوطات التي يمارسها الأقران، واتّخاذ قرار تعاطي المخدّرات، وفهم فكرة الإدمان على المخدّر.

المعدّات اللازمة: نسخ عن ورقة الموارد (تكفي جميع المشاركين)، أوراق عرض وأقلام تأشير.

الوقت المطلوب: ساعة واحدة

ملاحظات التخطيط: لا يوجد.

الإجراءات المتّبعة:

الجزء الأول

١. وزّع على كلّ مشارك نسخةً عن ورقة الموارد واطلب منه ملأها في خلال خمس دقائق. وبالنسبة للمجموعات غير المتعلّمة، اقرأ الأسئلة بصوت عالٍ واطلب من هؤلاء المشاركين مناقشتها ضمن مجموعات تضم شخصين.

٢. اطلب من كلّ مشارك أن يُطلع الآخرين على إجاباته. إذا كانت المجموعة كبيرة، يمكن تقسيم المشاركين إلى مجموعات أصغر لتبادل الإجابات في ما بينهم.

٣. بعد تبادل الإجابات، استند إلى الأسئلة أدناه لإدارة النقاش.

- هل تعتبر ضغوط الأقران عاملاً مهمّاً يدفع بالرجل إلى تعاطي المخدّرات؟
- هل تتعرّض المرأة لضغوطات مماثلة من قبل أقرانها؟
- ما هي أوجه الشبه بين ضغوطات الأقران في كلتا الحالتين؟ وما هي أوجه الاختلاف؟
- كيف تؤثّر الكحول على الجنس وعلى القرارات المتعلقة بالجنس؟ هل تخلّف تأثيراً إيجابياً/سلبياً؟
- ما هي القرارات أو السلوكيات الأخرى التي يمكن أن تؤثّر عليها الكحول أو المواد المخدّرة الأخرى (مثلاً قيادة السيارات، العمل، العلاقات، العنف)؟
- كيف يمكن التصدّي لبعض الضغوطات التي يتعرّض لها الرجل من قبل أقرانه لحثّه على تعاطي المخدّرات؟ كيف يمكن التصدّي لبعض الضغوطات التي تتعرّض لها المرأة من قبل أقرانها لحثّها على تعاطي المخدّرات؟

الجزء الثاني

١. نفّذ تمرين عصف ذهني أي تبادل الأفكار مع المشاركين للبحث في معنى التبعية والإدمان. اشرح أنّ هذين المفهومين لا يقتصران فقط على تعاطي المخدّرات، بل يطالان أنواعاً أخرى من السلوكيات أيضاً، مثل تناول أنواع معيّنة من الطعام (كالوجبات السريعة أو الشوكولاتة)، أو تمضية طيلة النهار في مشاهدة التلفاز أو لعب الألعاب الإلكترونية. نفّذ تمرين عصف ذهني آخر للبحث في الأمور أو المواد أو النشاطات التي يمكن أن يتعلّق بها الأشخاص، حدّ التبعية أو الإدمان.

٢. اطلب من المشاركين تحديد أيّ من الأمور أو المواد أو النشاطات المذكورة يتعلّق بها الشباب أكثر، إلى حدّ التبعية أو الإدمان.
٣. وزّع المشاركين على مجموعات من ثلاثة أو أربعة أشخاص. اطلب منهم اختيار أحد الأمور التي يمكن أن يتعلق بها الشباب، إلى حدّ التبعية أو الإدمان، وأن يناقشوا الأسباب التي تدفع إلى حدوث ذلك.
٤. اطلب من كلّ مجموعة أن تعرض النقاط الأساسية التي توصّلت إليها في خلال النقاش، ثم أطلب من بقية المجموعات التعليق على ذلك.
٥. استند إلى الأسئلة أدناه لاختتام النقاش المتعلق بالتبعية والإدمان.

أسئلة النقاش:

١. ما هي الأسباب الأكثر شيوعاً التي تدفع الشباب إلى الاعتماد على مادة ما أو إدمانها؟
٢. كيف تؤثّر التبعية أو الإدمان على شخصٍ ما؟ كيف يؤثّران على علاقاته؟
٣. ما هو الرابط بين توافر مادّة معيّنة وخطر إساءة استخدامها أو إدمانها؟
٤. ما هي الحسنات المحتملة للتبعية أو الإدمان؟
٥. ماذا تعلّمت من هذا التمرين؟ كيف يمكن أن تطبّق ما تعلّمته على حياتك وعلاقاتك؟

الختام:

في العديد من الحالات، من المألوف أن يتناول الرجال والنساء بعض أنواع الموادّ المخدّرة (مثل الكحول) ضمن إطار اللقاءات والمناسبات الاجتماعية. لكن يجب أن يعرف هؤلاء الأشخاص كيف يضعون حدّاً لاستهلاكهم هذه المواد، وكيف يحترمون حدود الآخرين. مثلاً، من الاستراتيجيات الملائمة لاحتساء الكحول بمسؤولية شربُ كميةٍ قليلةٍ منها، وعدم خلط المشروبات الكحولية مع مواد مخدّرة أخرى. ومن الضروري أيضاً إيجاد أساليب أخرى للاستمتاع دونما الحاجة إلى اعتماد الكحول أو المواد المخدّرة الأخرى كركيزة أساسية لذلك، وعدم الضغط على من لا يريد استهلاك هذه المواد لتشجيعه على استهلاكها. تجدر الإشارة إلى أنّ التنبّه لمصادر القلق والتوتّر في الحياة اليومية يسمح للإنسان بتطوير أساليب متنوّعة لتحويلها إلى أمر إيجابي، وتجنّب السلوكيات التي يمكن أن تؤدي إلى التبعية أو الإدمان. وعادةً يدمن المرء مادّة أو يعتمد عليها نتيجة عدم قدرته على حلّ مشكلة ما أو التخلّص من مأزق. لكنّ الإدمان لا يساعد إلا في تأجيل الوصول إلى الحلّ. في أغلب الأحيان، يرتبط الإدمان بمشاكل عاطفية تبدأ بتزايد إحساس الفراغ الذي نشعر به في حياتنا، ثم تقود إلى تعزيز مشاعر اللامبالاة وتراجع الحماسة والمحفّزات التي تساعدنا على المضيّ قدماً، حتى نشعر في نهاية الأمر أن لا معنى للحياة نفسها. لذا، من الضروري أن يدرك الإنسان، حتى عندما تغمره مشاعر بالغة من اليأس والانكسار، أنّ الحلّ موجودٌ دائماً وأنّ أوان طلب المساعدة لم يفت بعد.

ملاحظة: قد لا يكون استخدام الكحول موضوعاً مناسباً للنقاش في بعض المجتمعات لأسباب دينية. وفي هذه الحالة، ينبغي أن يستبدل الميسّر الكحول بالحشيش أو أي نوع آخر من المخدرات ضمن السيناريوهات الواردة في ورقة الموارد. كما تجدر الإشارة إلى أن هذا لا يعني أن استخدام الكحول موضوع غير قابل للمناقشة وإنما قد يكون هناك بعض التردد لدى المشاركين في الإقرار باستخدام الكحول في مجتمعاتهم المحلية بسبب دلالات دينية سلبية.

ورقة الموارد

استبيان شخصي: صنع القرار: نعم/لا

١. هل تشعر بأنك في غير مكانك خلال حفل أو لقاء مع الأصدقاء إن قدموا لك مشروباً (يحتوي على كحول) وقررت عدم تناوله؟ اشرح بإيجاز.
٢. تخيّل أنك في حفل أو لقاء اجتماعي حيث يتم تقديم الكحول وقمت بتناول الكحول فيما أحد أصدقائك لا يرغب في الشرب. هل كنت لتعتبر صديقك شخص غريب الطباع أو مملّ أو غير اجتماعي؟ اشرح بإيجاز.
٣. هل كنت لتدافع عن قرار صديقك بعدم الشرب أمام الأصدقاء الآخرين؟ ولنفترض أنك قررت الدفاع عنه، كيف سيحكم عليك الأصدقاء الآخرين؟ اشرح بإيجاز.
٤. هل تعتقد بأنه ينبغي عليك لكي تحظى بقبول مجموعة، القيام بما يرغب فيه الأشخاص الآخرين في المجموعة؟ اشرح بإيجاز.
٥. هل تعتقد أنه من الممكن أن يعيش شخص حياة اجتماعية مسليّة من دون تناول مشروبات كحولية؟ اشرح بإيجاز.
٦. هل يمكن أن يشعر شخص بالراحة مع نفسه من دون شرب؟ اشرح بإيجاز.
٧. هل يمكن أن يشعر رجل بأنه مقبول من دون شرب؟ اشرح بإيجاز.

ورشة العمل ٨:
التصنيف

الهدف: اكتشاف كيف يحدّ تصنيف الأشخاص من الإمكانيات الفردية ويؤثّر على العلاقات.

المعدّات اللازمة: أوراق، شريط لاصق، أقلام رصاص/ أقلام حبر

الوقت المطلوب: ساعة ونصف الساعة

ملاحظات التخطيط: من المهمّ أن يكون الميسر على علم بأنّ المسائل أو المصطلحات التي قد يتم استخدامها خلال مناقشة موضوع تصنيف الأشخاص قد تؤدي إلى إثارة العدائية بين المشاركين في حال لم يتم التعامل مع الموضوع بعناية. يجب أن يكون هدف المسهّل إدارة مناقشة حقيقية وصريحة حول الصور النمطية (الجندرية وغيرها) في مجتمعاتنا حيث لا يشعر المشاركون بالإهانة جراء هذه التصنيفات.

الإجراءات المتبعة:

١- بادر إلى شحذ الأفكار حول التصنيفات الإيجابية والسلبية والصور النمطية الشائعة في المجتمع الذي يعيش فيه الشبّان. وقد يشمل ذلك تصنيفات مثل: ذكي، كسول، خجول، عنيف، إلخ. حاول التفكير بعدد من التصنيفات يساوي على الأقل عدد الشبان المشاركين في المجموعة.

٢- دوّن هذه التصنيفات على أوراق والصق ورقة على ظهر كلّ مشارك. ملاحظة: لينجح هذا النشاط، من المهمّ ألا يتمكن المشاركون من رؤية التصنيفات التي تمّ الصاقها على ظهر كل منهم، بل أن يشاهدوا تصنيفات الآخرين فحسب.

٣- اختر مشاركَيْن أو ثلاثة عشوائياً واطلب منهم أن يمثلوا مشهداً قصيراً يتصرفون خلاله مع بعضهم البعض استناداً إلى التصنيفات التي يرونها على ظهر الشخص الآخر.

٤- اطلب من كلّ مشارك في تمثيل المشاهد القصيرة أن يحاول معرفة التصنيف الذي ألصق على ظهره استناداً إلى طريقة التعامل معه بسبب التصنيف، ثمّ أن يفكّر بالأسئلة التالية:

- ما هو شعورك حيال معاملتك استناداً إلى تصنيف؟
- ما هو شعورك حيال معاملتك لشخص آخر استناداً إلى تصنيف؟
- بعد أن يجيب المتطوعون على هذه الأسئلة، اطلب من المجموعة الكبيرة أن تبدي رأيها بالمشهد التمثيلي.

٥- اطلب من متطوعين آخرين أن يمثّلوا مشاهد قصيرةً أيضاً، وخصص وقتاً بعد كلّ مشهد كي يحاول المتطوعون معرفة تصنيفاتهم والتفكير بما شعروا به.

٦- افتح النقاش مع المجموعة الكبيرة.

أسئلة النقاش:

- ما هي ردّة فعلكم حين تُعامَلون بحسب تصنيف؟
- ما هي ردّة فعلكم حين تُعامِلون، أو حين يُعامِل شخص ما، شخصاً آخر بحسب تصنيف؟
- هل هذه التصنيفات شائعة في مجتمعكم ؟ اعطوا أمثلةً عن تصنيفات أخرى يستخدمها الناس.
- لماذا يصنّف الناس بعضهم البعض؟
- ما هي تأثيرات تصنيف الآخرين؟ ما تأثير ذلك على العلاقات؟
- إن أخذنا في عين الاعتبار النشاط السابق حول القوّة والعلاقات، برأيكم ما هو الرابط بين التصنيف والقوّة؟
- ما هي الأمور التي تعلمتموها هنا والتي في وسعكم تطبيقها في حياتكم ونقلها إلى مجتمعاتكم؟
- كيف تتفادون تصنيف الآخرين؟
- كيف يمكنكم أن تشجعوا الشبّان على عدم تصنيف الآخرين؟

الختام:

تؤثّر التصنيفات والصور النمطية على الأفراد وعلى علاقاتهم بالآخرين. ومن المهم التفكير بشكل دقيق في سبل تعاملكم مع الآخرين وطريقة تعامل الآخرين معكم، وكيف يمكنكم أن تتخلصوا من بعض طرق التفاعل مع الآخرين التي سبق أن تعلمتموها. مثلاً:

١- عدم الحكم على شخص ما قبل أن تتعرفوا إليه.

٢- عدم استخدام التصنيفات والكنايات السلبية.

٣- عدم التمييز على أساس الجنس أو الدين أو الطائفة أو الانتماء العرقي أو الطبقة الاجتماعية أو المجتمعات الضعيفة (اللاجئين مثلاً) أو الميل الجنسي.

٤- تحويل شخص ما في العائلة و/أو المجتمع إلى كبش فداء

٥- العناد أو التمسك بمواقفكم

٦- إظهار عدم المبالاة أو الصمت أو الضغينة

يعتبر الشعور بالانتماء إلى مجموعة والإحساس بأن هذه المجموعة تتقبلنا لما نحن عليه، أساسيين لنتعّلم ونطوّر وإمكاناتنا الفردية والجماعية. وفيما تتقدمون في هذه الجلسات وفي حياتكم اليومية، يجب أن تعملوا على تجاوز التصنيفات وأن تكونوا أكثر انفتاحاً في طريقة تعاملكم مع الآخرين.

ورشة العمل ٩:

ما هو العنف؟

الهدف: تحديد أنواع العنف المختلفة التي قد تشهدها العلاقات الحميمة والأسر والمجتمعات المحلية.

المعدات اللازمة: ورق لوح قلاب، أقلام تأشير، عصا المتكلم، نسخ عن دراسات حالات من ورقة الموارد «أ» وورقة الموارد «ب»

الوقت المطلوب: ساعة ونصف الساعة

ملاحظات التخطيط: قبل الجلسات حول العنف، ينبغي إجراء بحث حول المعلومات المعروفة/الملائمة محلياً بخصوص العنف بما في ذلك القوانين السارية والمساعدات الاجتماعية المتوافرة للأشخاص الذين يلجؤون إلى العنف أو يعانون منه. كما أنه من المهم الاستعداد لاحتمال إحالة مشارك إلى الخدمات المناسبة في حال كشف أنه يعاني من العنف أو الاستغلال. تضمنت دراسات الحالة في ورقة الموارد «أ» أمثلة متنوعة حول العنف بما في ذلك استخدام الرجال للعنف الجسدي والجنسي والعاطفي ضد النساء في العلاقات الحميمة، واستخدام الرجال للعنف الجسدي ضد النساء خارج سياق العلاقة الحميمة، والعنف الجسدي بين الرجال، وعلى المستوى المجتمعي أو العنف المؤسسي ضد الأفراد ومجموعات من الأفراد. وعند اللزوم، يمكنك تعديل هذه الدراسات أو وضع دراسات أخرى لمعالجة أنواع مختلفة من العنف التي تحدث أيضاً في العلاقات الحميمة والأسر و/أو المجتمعات المحلية. ونقترح استخدام عصا المتحدث في هذا النشاط. إلا أن الميسّر ينبغي أن يفكر إن كان ذلك ضرورياً أو مناسباً. كما ستكون ورقة اللوح القلاب التي تضم معانٍ حول العنف التي سيتم مناقشتها في الجزء الأول أدناه مفيدة في النشاط التالي: «فهم دورة العنف».

الإجراءات المتبعة

الجزء الأول – ماذا يعني العنف بالنسبة لنا؟ (٣٠ دقيقة)

١. اطلب من المجموعة الجلوس في دائرة والتفكير لدقائق معدودة وبصمت عن معنى العنف بالنسبة إليهم.
٢. اطلب من كل مشارك أن يُطلع المجموعة على معنى العنف بالنسبة إليه. اكتب الإجابات على ورقة اللوح القلاب. خطوة بديلة: اطلب من المشاركين كتابة أو رسم معنى العنف بالنسبة إليهم.
٣. ناقش مع المشاركين بعض النقاط المشتركة إضافة إلى بعض النقاط الفريدة في إجاباتهم. راجع تعريفات العنف الواردة أدناه وأخبر المشاركين أنه لا يوجد غالباً تعريف واضح أو بسيط للعنف وأنك ستقوم خلال الجزء الثاني من هذا التمرين بقراءة سلسلة من دراسات الحالة بغية مساعدتهم على التفكير في معاني العنف وأنواعه المختلفة:

- العنف الجسدي: استخدام العنف الجسدي مثل الضرب أو الصفع أو الدفع.
- العنف العاطفي/النفسي: هو غالباً شكل العنف الذي يكون تحديده الأصعب. قد يتضمن الإهانة والتهديد والشتم والضغط والتعبير عن الغيرة أو التملك مثل التحكم في القرارات والأنشطة.
- العنف الجنسي: الضغط على شخص أو إجباره على القيام بأفعال جنسية (من التقبيل إلى ممارسة الجنس) رغم إليهم. أو التلفّظ بتعليقات جنسية تجعل الشخص يشعر بالإهانة أو الانزعاج. ولا يهم وجود سلوك جنسي سابق بالتراضي.

غالباً ما يتم تصنيف العنف وفقاً للعلاقة التي تربط الضحية بالمرتكب:

- يشير العنف الموجّه ضد الذات إلى العنف الذي يكون فيها الشخص نفسه هو الجلاد والضحية ويمكن تقسيم هذا النوع من العنف فرعياً إلى استغلال الذات والانتحار.
- العنف بين الأشخاص هو العنف بين أفراد.
- العنف الجماعي يشير إلى العنف المرتكب من قبل مجموعات أكبر من الأفراد ويمكن تقسيمه إلى عنف اجتماعي أو سياسي أو اقتصادي.

الجزء ٢: مناقشة أشكال العنف المختلفة (ساعة واحدة)

٤. اقرأ دراسات الحالة حول العنف واستخدم عصا المتحدث لإدارة نقاش مع الأسئلة الواردة بعد كل دراسة حالة.

٥. بعد قراءة جميع الحالات، ناقش الأسئلة التالية.

أسئلة النقاش:

١. ما هي أنواع العنف التي تحدث غالباً في العلاقات الحميمة بن الرجال والنساء؟ ما سبب هذا العنف؟ قد تتضمن الأمثلة عنفاً جسدياً، عاطفياً و/أو عنفاً جنسياً يستخدمه الرجل ضد الصديقة أو الزوجة إضافة إلى العنف الذي قد تلجأ إليه المرأة ضد الأصدقاء أو الزوج.

٢. ما هي أنواع العنف التي تحدث غالباً ضمن الأسر؟ ما الذي يتسبب بهذا العنف؟ (قد تتضمن الأمثلة استخدام الأهل للعنف الجسدي، العاطفي أو الجنسي ضد الأطفال أو أنواع أخرى من العنف بين أعضاء الأسرة).

٣. ما هي أنواع العنف التي تحدث غالباً خارج إطار العلاقات والأسر؟ ما هي أسباب هذا العنف؟ (قد تتضمن الأمثلة العنف الجسدي بين الرجال أو العنف المرتبط بالعصابات والحروب، أو الاغتصاب الذي يرتكبه غرباء أو العنف العاطفي، أو وصمة العار ضد بعض الأفراد أو المجموعات في المجتمع المحلي).

٤. هل توجد أنواع من العنف مرتبطة بجنس الشخص؟ ما هو نوع العنف الأكثر شيوعاً المستخدم ضد النساء (راجع قسم ما هو العنف القائم على النوع الجنسي؟ من ورقة الموارد «ب») وضد الرجال؟

٥. هل الرجل هو وحده العنيف أم يمكن للمرأة أن تكون عنيفة؟ ما هو نوع العنف الأكثر شيوعاً الذي يلجأ إليه الرجال ضد الآخرين؟ ما هو نوع العنف الأكثر شيوعاً الذي تعتمده النساء ضد الآخرين؟

٦. هل «يستحق» شخص، رجل أو امرأة، بأي حال من الأحوال أن يُضرب أو يعاني من أي نوع من أنواع العنف؟

٧. ما هي عواقب العنف على الأفراد؟ على العلاقات؟ وعلى المجتمعات المحلية؟

٨. ما الذي في وسعكم مع شبان آخرين القيام به لوقف العنف في مجتمعكم المحلي؟

الختام:

يمكن تعريف العنف في أبسط أشكاله بأنه استخدام شخص ما للقوة (أو التهديد باستخدام القوة) ضد شخص آخر. وغالباً ما يستخدم العنف كوسيلة للتحكم بشخص آخر والتمتع بسلطة عليه. ويحدث العنف في أنحاء العالم وينجم غالباً من طريقة تربية الأفراد وخاصة الرجال للتعامل مع الغضب والنزاعات. ويفترض بشكل شائع أن العنف جزء «طبيعي» أو «عادي» من أن تكون رجلاً. إلا أن العنف هو سلوك مكتسب وبالتالي يمكن التخلص منه والوقاية منه. وكما ناقشنا في جلسات أخرى، يتم تنشئة الرجال غالباً لكي يكبتوا مشاعرهم ويكون الغضب في بعض الأحيان واحداً من السبل القليلة المقبولة اجتماعياً للرجال للتعبير عن مشاعرهم. وبالإضافة إلى ذلك يتم تربية الرجال أحياناً لكي يؤمنوا بأنهم يتمتعون بالحق في توقع بعض الأمور من النساء (مهام منزلية أو الجنس على سبيل المثال) والحق في اللجوء إلى الاستغلال الجسدي واللفظي في حال لم تقدم النساء هذه الأمور. ومن المهم التفكير في مدى الأذى الذي يلحق بالرجال على الصعيد الفردي وعلى علاقاتهم جراء هذه الأدوار الجندرية الصارمة بخصوص الطريقة التي ينبغي عليهم اعتمادها للتعبير عن مشاعرهم أو التفاعل مع النساء. وفي حياتكم اليومية، من الأساسي بالنسبة لكم كشبان التفكير في ما تستطيعون القيام به للوقوف ضد استخدام رجال آخرين للعنف.

روابط: يمكن ربط هذا النشاط بنشاط سابق هو «التعبير عن مشاعري» ونقاش حول سبل التعامل مع الغضب.

ورقة الموارد «أ»:

دراسات حالة عن العنف

دراسة الحالة #١: زياد وليديا شابان متزوجان. يشعر زياد بقلق بالغ لأن عائلته قادمة لتناول العشاء ويتساءل إذا ما كان أفراد أسرته سيمضون وقتاً جيداً كما أنه يرغب في اطلاعهم على مدى براعة زوجته في إعداد الطعام. ولكنه عندما عاد إلى منزله في تلك الليلة لم تكن زوجته قد حضرت أي شيء، إذ كانت تشعر بالتوعك ولم تكن قد بدأت بعد بتحضير العشاء. شعر زياد بامتعاض شديد فهو لا يرغب أن تعتقد عائلته أنّه غير قادر على التحكّم بزوجته. وبدآ يتجادلان وارتفع صراخهما. وتصاعد الخلاف سريعاً وقام زياد بضرب ليديا.

- كيف ينبغي أن يكون رد فعل ليديا؟
- هل كان في وسع زياد التصرف بطريقة مختلفة في هذه الحالة؟

دراسة حالة #٢: خرجت للرقص مع مجموعة من الأصدقاء. وعندما كنت على وشك المغادرة، شاهدت ثنائي (فتى وفتاة على ما يبدو شاب وصديقته) يتجادلان عند المدخل. نعتها بالعاهرة وسألها لماذا كانت تغازل رجلاً آخر. وكان جوابها: «لم أكن أنظر إليه وحتى لو كنت أفعل، ألست بصحبتك؟». صرخ بها مجدداً. فجاوبته: «ليس لديك الحق في معاملتي بهذه الطريقة». وصفها بالنكرة وطلب منها الانصراف من أمامه فهو لم يعد يتحمل النظر إليها. ومن ثم قام بضربها فوقعت أرضاً. فصرخت به قائلة بأنه ليس من حقه القيام بذلك.

- ما الذي ستقوم أنت به؟ هل ستنصرف؟ هل ستقول شيئاً؟ لِمَ ولِمَ لا؟
- هل كان الوضع سيختلف لو كان رجل يضرب رجلاً آخر؟
- ما الذي في وسعك القيام به في حالات مماثلة؟ ما هي الخيارات المتاحة لك؟
- ما هي مسؤوليتك لمنع آخرين من استخدام العنف؟

دراسة حالة #٣: سامي شاب يتحدّر من عائلة غنية. وفي أحد الأيام التقى بفتاة تدعى بترا وهي في طريق عودتها من المدرسة إلى المنزل وتبادلا الحديث. وفي اليوم التالي التقى بها مجدداً واستمر هذا الأمر حتى دعاها في أحد الأيام إلى العشاء. وخلال العشاء، أخبر سامي بترا عن مدى إعجابه بها ومن ثم دعاها إلى الذهاب إلى منزله. وفي المنزل، بدآ بتبادل القبل وبعدها بدأ سامي بتحسس جسد بترا تحت قميصها. ولكن بترا توقفت وأخبرته أنها لا تريد أن تذهب أبعد من ذلك. شعر سامي بالغضب وأخبرها أنه صرف الكثير من الوقت عليها وقال لها: «ما الذي سيقوله عني أصدقائي؟». وألحّ عليها لتغيير فكرها. في بادئ الأمر حاول إغراؤها وثم بدأ يصرخ معبّراً عن خيبة أمله. وثم دفعها بعنف فوقعت أرضاً وأجبرها على ممارسة الجنس على الرغم من أنها بقيت تعترض وتطلب منه التوقف.

- هل يعتبر هذا الأمر نوعاً من العنف؟ لِمَ ولِم لا؟
- ما الذي برأيك كان ينبغي أن يقوم به سامي؟
- ما الذي برأيك كان ينبغي أن تقوم به بترا؟

دراسة حالة #٤: كان نهار طارق عصيباً في المدرسة. إذ أنّبته والدته بخصوص علاماته وأخبرته أنها لن تسمح له بالخروج تلك الليلة. وفي الصف لم يتمكن من الإجابة على سؤال طرحه عليه المدرّس. وخلال تواجده في الملعب بعد الصف هزأت منه زميلته في الصف رنا لفشله في الإجابة على مثل هذا السؤال السهل. وقالت: «كان السؤال سهلاً للغاية. هل أنت فعلاً على هذا القدر من الغباء؟». طلب منها طارق السكوت ودفعها نحو الحائط. فثار غضب رنا وقالت له: «تجرّا على لمسي مجدداً وسترى ما

سأفعله...». فأجاب طارق: «لا أنت انتظري ما سأفعل بك...». وصفعها واستدار ومضى في سبيله.

- هل تعتقد أن طارق كان محقاً في ضرب رنا؟
- هل كان في وسعه التصرف بطريقة أخرى؟

دراسة حالة #٥: مجموعة من الأصدقاء تذهب للرقص. ويلاحظ فادي شاباً ينظر إلى صديقته. فينهض فادي ويتوجه إلى الشاب وينشب قتال بينهما.

- لماذا تصرف فادي بهذه الطريقة؟
- هل تعتقد أن فادي كان محقّاً في دفع الشاب الآخر؟
- كيف كان في وسعه التصرّف؟
- ما الذي كان ينبغي أن يقوم به أصدقائه؟

دراسة حالة #٦: في مجتمعات عديدة يتعرض المصابون بمرض نقص المناعة المكتسب/الإيدز للنبذ. كما يتعرضون للشتم والإهانة. كما لا يُسمح لأولادهم بالذهاب إلى المدرسة.

- هل يعتبر هذا الأمر نوعاً من العنف؟
- هل تعتقد أن هذا النوع من التمييز يؤذي الأشخاص المصابين بمرض نقص المناعة المكتسب/الإيدز؟
- ما الذي يمكن القيام به لتفادي حصول مثل هذه الأمور؟

دراسة حالة #٧: سلمى طالبة جامعية في التاسعة عشر من العمر انتقلت للتو للسكن مع زميلة لها في شقة مؤلفة من غرفة واحدة بالقرب من الحرم الجامعي. سلمى حاملة لفيروس نقص المناعة المكتسبة منذ أن كانت في الـ ١٧ من العمر. وهي تتناول أدوية لهذا المرض ينبغي وضعها في البراد بشكل دائم. وفي أحد الأيام سألتها زميلتها في السكن عن السبب الذي يدفعها إلى تناول هذه الأدوية. قررت سلمى أن تكون صريحة وأخبرت زميلتها أنها حاملة لفيروس نقص المناعة المكتسبة. صدمت زميلتها وانتابها غضب شديد. وطلبت من سلمى مغادرة الشقة فوراً قبل أن تنقل إليها العدوى.

- ما هو رأيك بطريقة رد فعل رفيقة السكن؟
- هل تعتقد بوجود خطر أن تنتقل العدوى إلى زميلة السكن لمجرد سكنها مع سلمى؟
- أيعتبر هذا الأمر نوع من العنف؟
- ما الذي يمكن القيام به لمنع حصول هذه الأمور؟

دراسة حالة #٨: رامي وندى ثنائي شاب رزقا للتو بمولودهما الثاني. وعندما قررا الإنجاب، اتفقا على أن ندى هي التي ستبقى في المنزل لرعاية الأطفال وأن رامي هو الذي سيعمل لكسب المال. إلا

أن رامي بدأ مؤخراً بمنح ندى مبالغ أقل من المال. في البداية اضطرت إلى إلغاء دروس اللغة الألمانية التي كانت تتابعها وبعد ذلك لم يعد لديها ما يكفي من المال لشراء الملابس لنفسها أو حتى لقاء أصدقاء لتناول القهوة. وعندما تطرقت إلى هذه المسألة مع رامي، اكتفى بالقول: «ليس لدينا ما يكفي من المال. أنت تطلبين الكثير بأي حال على الرغم من أنك لا تجني شيئاً». وعندما ذكرت ندى أنه يخرج تقريباً كل ليلة مع أصدقائه وأنه في وسعها ربما الخروج مع أصدقائها بدلاً عنه كان جوابه: «نعم أنا أخرج كثيراً ولكن عليّ ان أرتاح من عناء العمل. أنت تمضين اليوم بأكمله في اليوم لا تفعلين أي شيء».

- هل يعتبر ذلك نوعاً من العنف؟ لِمَ ولِمَ لا؟
- ما الذي ينبغي أن تقوم به ندى برأيك؟
- هل كان في وسع رامي التصرف بطريقة مغايرة؟
- ما الذي كنت لتقوم به في مثل هذه الحالة؟

دراسة حالة #٩: مجموعة من الأصدقاء يتنزهون في الحديقة العامة. ليلى فتاة هادئة وانطوائية وكانت نور تعاكسها بهذا الخصوص. لم تستجب ولكن حازم المعجب بها قرر الدفاع عنها. وطلب من نور التوقف عما تقوم به وتجادلا بهذا الخصوص. فضرب حازم نور وبدآ يتقاتلان.

- ما هو رأيك بطريقة معاملة نور لليلى؟
- هل تعتبر هذه المعاملة نوعاً من العنف؟ لِمَ ولِمَ لا؟
- ما رأيك برد فعل حازم؟ هل يعتبر نوعاً من العنف؟ لِمَ ولِمَ لا؟
- ما الذي كنت لتقوم به في مثل هذه الحالة؟

دراسة حالة #١٠: آدم شاب «مثلي» أقرّ بذلك مؤخراً امام عائلته وأصدقائه. في البداية كان الوضع صعباً مع عائلته ولكنهم قبلوا بالأمر في نهاية المطاف. إلا أن بعض زملائه في المدرسة بدأوا ينادونه بالشاذ وينعتوه بصفات منتقصة مشابهة. كانوا يتآمرون عليه دائماً حتى أنهم أقدموا على ضربه أحياناً.

- أيعتبر هذا الأمر نوعاً من العنف؟ لِمَ ولِمَ لا؟
- ما الذي في وسع آدم القيام به؟
- ما الذي في وسع أصدقائه القيام به؟
- ما الذي كنت ستقوم به في مثل هذه الحالة؟

ورقة الموارد «ب»:

ما هو العنف القائم على النوع الاجتماعي؟

في حالات عديدة، تستخدم معظم القوانين والسياسات مصطلح «العنف الأسري» أو «العنف المنزلي» للإشارة إلى أعمال العنف المرتبطة ضد النساء والأطفال المرتكبة من قبل شريك حميم يكون عادةً رجلاً. إلا أننا نشهد تحوّلاً متزايداً نحو استخدام «العنف القائم على النوع الاجتماعي» أو العنف ضد المرأة» لتغطية طيف واسع من أعمال العنف التي تتعرض لها النساء من شركاء حميمين أو أفراد من الأسرة أو أشخاص آخرين من خارج الأسرة.

كما تركّز هذه المصطلحات على واقع أن الديناميكيات والمعايير الجندرية مرتبطة بشكل معقد باستخدام العنف ضد المرأة (فيلسبوير، ٢٠٠٣). ويسعى مفهوم العنف القائم على النوع الاجتماعي في جوهره إلى التمييز بين العنف القائم على توقعات جندرية و/أو على الجنس أو الهوية الاجتماعية لشخص آخر عن أنواع أخرى من العنف. وفي حين يمكن أن ينطبق العنف القائم على النوع الاجتماعي على الرجال والنساء، والفتيات والفتيان، يتمحور تركيز معظم الجهود في مجال العنف القائم على النوع الاجتماعي على وضع حد للعنف ضد النساء والفتيان بما أنهم الأكثر تأثراً به.

وفي ما يلي تعريف للعنف القائم على النوع الاجتماعي والعنف ضد المرأة وفقاً لإعلان الجمعية العامة للأمم المتحدة حول القضاء على العنف ضد النساء في عام ٤٩٩١:

أي فعل عنيف قائم على أساس الجنس ينجم عنه أو يحتمل أن ينجم عنه أذى أو معاناة جسمية أو جنسية أو نفسية للمرأة، بما في ذلك التهديد باقتراف مثل هذا الفعل أو الإكراه أو الحرمان التعسفي من الحرية، سواء وقع ذلك في الحياة العامة أو الخاصة.

«أي فعل عنيف تدفع إليه عصبية الجنس و يترتب عنه أو يرجح أن يترتب عنه أذى أو معاناة للمرأة سواء من الناحية الجسمانية أو الجنسية أو النفسية بما في ذلك التهديد بأفعال من هذا القبيل أو القسر أو الحرمان التعسفي من الحرية، سواء حدث ذلك في الحياة العامة أو الخاصة. و يفهم بالعنف ضد المرأة على سبيل الذكر لا الحصر ما يلي:

- العنف البدني والجنسي والنفسي الذي يحدث في إطار الأسرة بما في ذلك الضرب والتعدي الجنسي على أطفال الأسرة الإناث و العنف المتصل بالمهر و اغتصاب الزوجة و ختان الإناث وغيره من الممارسات التقليدية المؤذية للمرأة، والعنف غير الزوجي والعنف المرتبط بالاستغلال.
- العنف البدني والجنسي والنفسي الذي يحدث في إطار المجتمع العام بما ذلك الاغتصاب و التعدي الجنسي و المضايقة الجنسية و التخويف في مكان العمل و في المؤسسات التعليمية و أي مكان آخر، والاتجار بالنساء وإجبارهن على البغاء.
- العنف البدني والجنسي والنفسي الذي ترتكبه الدولة أو تتغاضى عنه أينما وقع.

ورشة العمل . ١:

ماذا أفعل عندما أشعر بالغضب؟

الهدف: مساعدة المشاركين على التفكير في سبل تحديد الحالات التي يشعرون فيها بالغضب وسبل التعبير عن غضبهم بطرق بناءة بعيداً عن العنف.

المعدات اللازمة: لوح قلاب، ورق، أقلام، شريط لاصق، عدد كاف من نسخ ورقة الموارد لكل مشارك

الوقت المطلوب: ساعة واحدة

ملاحظات التخطيط: لا يوجد

الإجراءات المتبعة:

١. استهل النشاط بمقدمة قصيرة حول الموضوع. مثلاً: يخلط العديد من المراهقين والرجال بين الغضب والعنف ويظنون أنهما متشابهان. ينبغي التشديد على أن الغضب هو عاطفة، عاطفة طبيعية وعادية يشعر بها كل شخص في مرحلة ما من حياته. والعنف هو وسيلة للتعبير عن الغضب وهو أيضاً سلوك من شأنه التعبير عن الغضب. ولكن توجد سبل أخرى عديدة للقيام بذلك، طرق أفضل وأكثر إيجابية من العنف. إن تعلمنا التعبير عن غضبنا حين نشعر به، سيكون ذلك أفضل من تركه يتراكم في داخلنا خاصة وأننا نميل في ظل وجود حالات عديدة نسمح فيها للغضب بالتراكم، إلى الانفجار.

٢. اشرح للمجوعة أن هذا النشاط يهدف إلى مناقشة سبل تعبير الأفراد عن الغضب.

٣. وزّع نسخاً من ورقة الموارد. اقرأ جميع الأسئلة واطلب من المشاركين الإجابة عليها بشكل فردي وتخصيص ٢-٣ دقائق لكل سؤال. وبالنسبة للمجموعات غير المُلِمّة بالقراءة، اقرأ الأسئلة بصوت عالٍ واطلب من المشاركين مناقشتها مع مشارك آخر أو رسم صورة عنها.

٤. بعد ملء الورقة، قسّم المجموعة إلى مجموعات أصغر تضم ٤-٥ مشاركين كحد أقصى. اطلب منهم تبادل الإجابة فيما بينهم. امنح كل مجموعة ٢٠ دقيقة للقيام بذلك.

٥. وفيما لا يزال المشاركون ضمن مجموعات صغيرة، وزّع ورقة من اللوح القلاب على كل مجموعة واطلب منهم إعداد قائمة بـ:

- الطرق السلبية للتفاعل عندما نشعر بالغضب.
- الطرق الإيجابية للتفاعل حين نشعر بالغضب.

٦. امنح كل مجموعة ١٥ دقيقة لإعداد القائمة ومن ثم اطلب منها عرض الإجابات على المجموعة كلها.

٧. من المرجح أن يقترح المشاركون الطرق الإيجابية التالية: (١) استنشاق بعض الهواء أو العدّ حتى ١٠ و(٢) استخدام كلمات للتعبير عما نشعر به من دون إساءة. وينبغي التشديد على أن «استنشاق القليل من الهواء» لا يعني الخروج وركوب السيارة والقيادة بسرعة مرتفعة والتعرّض للخطر أو الذهاب إلى حانة وشرب الكثير من الكحول. وفي حال لم ترد هاتان الطريقتان في أي من القوائم

المقدمة، بادر إلى شرحها للمجموعة.

وباختصار «استنشاق بعض الهواء» يعني الابتعاد عن حالة من النزاع و الغضب والابتعاد عن الشخص الذي نشعر حياله بالغضب. وبإمكان الشخص الغاضب التنفس بعمق والمشي قليلاً أو القيام بنوع آخر من النشاط الجسدي لتهدئة نفسه والمحافظة هدوئه. وبشكل عام ينبغي أن يشرح الشخص الغاضب لشريكه أو للشخص الذي يتجادل معه، بأنه ذاهب لتنشق بعض الهواء لأنه يشعر بالغضب ويقول مثلاً: «أنا غاضب فعلاً منك واحتاج إلى استنشاق بعض الهواء. أحتاج إلى المشي قليلاً بحيث لا أشعر بالعنف أو أبدأ بالصراخ. عندما أهدأ، يمكننا أن نناقش الأمر معاً».

ومثال آخر على طريقة للتعامل مع الغضب هو محاولة التعبير عن النفس من دون الإساءة للآخرين. ويشمل ذلك تفسير سبب الانزعاج وكيف تأملون حل المشكلة من دون الإساءة للآخر أو إهانته. أعط مثلاً عن ذلك للمجموعة: في حال تأخرت صديقتك عن الموعد المحدد بينكما، يمكنك أن تبدأ بالصراخ: «أنت عاهرة، تكررين الأمر نفسه كل مرة وأقف هنا في انتظارك».

أو يمكنك التعبير عن سخطك من دون الإهانة وتقول لها مثلاً: «فلانة، أنا غاضب لأنك تأخرت. في المرة المقبلة إن كنت ستتأخرين، أخبريني بذلك واتصلي بي على هاتفي الجوال عوضاً عن تركي أنتظر».

٨. ناقش الأسئلة التالية.

خطوة اختيارية:

في حال سمح الوقت بذلك، اطلب من المشاركين تأليف بعض المشاهد التمثيلية أو التفكير في أمثلة أخرى عن حالات أو جمل تجسد الاختلافات بين الصراخ/استخدام كلمات مسيئة واستخدام كلمات غير مسيئة.

أسئلة النقاش:

١. بشكل عام من الصعب على العديد من الرجال التعبير عن غضبهم من دون استخدام العنف. ما هو السبب برأيكم؟
٢. من هم الأشخاص الذين نعتبرهم عادة نماذج نقتدي بها لنتعلم سبل التعبير عن عواطفنا ومن ضمنها الغضب؟
٣. نعلم غالباً كيف نتفادى نزاع أو قتال من دون اللجوء إلى العنف ولكننا لا نقوم بذلك. لماذا؟
٤. هل من الممكن أن يؤدي «استنشاق بعض الهواء النظيف» إلى تخفيف النزاعات؟ هل سبق لكم أن اعتمدتم هذه الاستراتيجية؟ هل نجح الأمر؟
٥. هل من الممكن «استخدام الكلمات من دون إساءة»؟
٦. ماذا تعلمتم من هذا النشاط؟ وكيف يمكنكم تطبيق ذلك في حياتكم وعلاقاتكم الخاصة؟

الختام:

الغضب هو عاطفة طبيعية يشعر بها كل شخص في مرحلة ما من حياته. لكن المشكلة تكمن في أن بعض الأشخاص قد يخلطون أحياناً بين الغضب والعنف ويعتقدون أنهما مفهومان متشابهان ويفكرون أن العنف هو وسيلة مقبولة للتعبير عن الغضب. إلا أنه توجد سبل أخرى عديدة للتعبير عن الغضب، طرق بناءة وأكثر إيجابية مقارنة مع العنف. ويعتبر تعلم التعبير عن الغضب حين نشعر به أفضل من السماح له بالتراكم في داخلنا خاصة وأننا حين نسمح للغضب في التراكم لمرات عديدة، قد ينفجر.

ورقة الموارد:

ورقة للتفكير: ماذا أفعل عندما أشعر بالغضب؟

١- فّكروا بحالات عشتموها مؤخراً شعرتم خلالها بالغضب. ماذا حدث؟ صِفوا بإيجاز الوضع (جملة أو جملتان)

٢- الآن وبعد التفكير في الحادثة، حاولوا أن تتذكروا ما الذي كنتم تفكّرون فيه وما الذي شعرتم به. حاولوا إعداد قائمة بشعور أو شعورين أحسستم بها.

٣- عندما نشعر بالغضب، نلجأ غالباً إلى العنف. قد يحدث ذلك حتى قبل أن ندرك أننا غاضبون. قد تكون ردّة فعل بعض الأشخاص قد تكون فورية وتتجسّد بالصراخ ورمي الأغراض أرضاً أو ضرب شيء أو شخص. فيما قد نكتئب أحياناً أو ننزوي أو نلتزم الصمت. الآن وأنتم تعيدون التفكير في الحادثة، كيف تجلّى هذا الغضب؟ ما كان تصرّفكم؟ (اكتبوا جملة أو بضعة كلمات حول رد فعلكم وما الذي قمتم به أو كيف تصرّفتم).

ورشة العمل ١١:

من العنف إلى الاحترام في العلاقة الحميمة

الهدف: مناقشة استخدام العنف في العلاقة الحميمة وسبل تأسيس علاقة حميمة قائمة على الاحترام

المعدات اللازمة: ورق لوح قلاب، أقلام تأشير وشريط لاصق
الوقت المطلوب: ساعتان

ملاحظات التخطيط: ينبغي أن نفهم أن الشبان يشعرون بنوع من اليأس بخصوص الاستجابة للعنف الذي يشاهدون رجالاً آخرين يقومون به. ويؤمن الكثير منهم بأنه يجدر بهم عدم التدخل في شؤون رجال آخرين. ومن المهم طيلة هذا النشاط استطلاع اليأس الذي يشعر به رجال كثيرون عندما يشاهدون رجلاً آخر يرتكب عنفاً منزلياً. يعتمد هذا النشاط مشاهد تمثيلية تتضمن شخصيات نسائية. وفي حال كانت المجموعة لا تضم سوى الذكور، قد يتردد البعض في أداء دور شخصية نسائية. شجع المجموعة على المرونة وفي حال لم يرغب أي شاب في تمثيل شخصية نسائية، يمكنك أن تطلب منهم وصف مشاهد باستخدام صور أو قصص على سبيل المثال.

الإجراءات المتبعة:

١. اشرح للمشاركين أن هذا النشاط يهدف إلى مناقشة وتحليل أنواع العنف المتنوعة التي نستخدمها أحياناً في علاقاتنا الحميمة وناقش سبل عرض وخوض علاقات حميمة قائمة على الاحترام.
٢. قسّم المشاركين إلى مجموعات صغيرة واطلب منهم تأليف مشهد تمثيلي قصير أو مشهد فكاهي قصير.
٣. اطلب من مجموعتين عرض علاقة حميمة – صديق وصديقته أو زوج وزوجته تتضمن مشاهد عنف. ذكّر المشاركين بالنقاشات التي دارت في نشاط «ما هو العنف» وشدد على أن العنف الموصوف في المشاهد الفكاهية قد يكون جسدياً وإن كان ذلك غير ضروري. اطلب منهم محاولة اعتماد الواقعية في مشاهدهم باستخدام أمثلة عن أشخاص أو حوادث كانوا شاهدين عليها أو سمعوا بها في مجتمعاتهم المحلية.
٤. اطلب من المجموعات أيضاً عرض علاقة حميمة تكون قائمة على الاحترام المتبادل. قد تشهد هذه العلاقة نزاعات أو اختلاف في الآراء ولكن العرض ينبغي أن يظهر كيف يكون الاحترام في العلاقة ويجب ألا يتضمن عنفاً.
٥. امنح المجموعات ١٥ إلى ٢٠ دقيقة لتأليف قصصهم ومشاهدهم الفكاهية. اطلب من المجموعات ألّا تتعدى مدة المشاهد الفكاهية ٥ دقائق لكل منها.
٦. اطلب من المجموعات عرض مشاهدهم الفكاهية. بعد كل مشهد فكاهي، اطلب من المشاركين طرح أسئلة حول ما شاهدوه.
٧. عند انتهاء المجموعات من عرض مشاهدها، استند إلى الأسئلة التالية لتدير النقاش.

أسئلة النقاش:

١. هل كانت أمثلة العنف في المشاهد الفكاهية واقعية؟ هل تشهدون حالات مماثلة في مجتمعكم المحلي؟
٢. ما هي سمات العلاقة العنيفة؟
٣. ما هي برأيكم أسباب العنف في العلاقة الحميمة؟
٤. في المشاهد الفكاهية التي تجسّد العنف، كيف كان في وسع الشخصيات التصرف بشكل مختلف؟
٥. هل الرجل هو وحده من يستخدم العنف ضد المرأة أو أن المرأة تستخدم هي الأخرى العنف ضد الرجل؟ كيف يكونون عنيفين؟ كيف ينبغي أن تكون ردة فعل الرجال على العنف؟
٦. عندما تشاهدون ثنائي يلجأ إلى العنف، ماذا تفعلون عادةً؟ ما الذي في وسعكم القيام به؟ أين يمكنكم طلب المساعدة؟
٧. ما هو الدور الذي تلعبه الكحول والمخدرات في العنف ضمن العلاقات؟
٨. ما هي عواقب العنف في العلاقة الحميمة؟
٩. ما هي الاستجابة الاجتماعية/المجتمعية للعنف في العلاقات؟
١٠. كيف تبدو العلاقة الحميمة الصحية؟ هل نشهد أمثلة عن العلاقات التي تتسّم بالاحترام في أسرنا ومجتمعاتنا المحلية؟
١١. ما الذي يمكننا القيام به كأفراد لتكوين علاقات حميمة صحية؟
١٢. ما الذي في وسعنا القيام به كمجتمع محلي؟

الختام:

النزاعات تحصل في جميع العلاقات. وطريقة التعامل مع هذه النزاعات هي العلامة الفارقة. ويعتبر تعلم كيفية تخصيص وقت للتفكير في مشاعركم والتعبير عن أنفسكم بطريقة هادئة وسلمية» جزءاً مهماً من تكوين علاقات صحية تتسّم بالاحترام.

روابط:

يقدم نشاط «التعبير عن مشاعري» فرصة للشباب لمعرفة مدى سهولة أو صعوبة التعبير عن الغضب ومشاعر أخرى بالنسبة إليهم والتفكير في طريقة تأثير ذلك عليهم وعلى علاقاتهم.

وفي نشاط «أريد... لا أريد، أريد... لا أريد»، بإمكان الشبان التدرب على سبل حل الخلافات في العلاقة الحميمة. وقد تم تصميم النشاط ليتضمن التفاوض بشأن ممارسة الجنس أو الامتناع عن ممارسته ولكن يمكن تعديله ليتلاءم مع مواضيع أخرى تبحث في سبل التعامل مع اختلافات أخرى قد تنشأ في الآراء أو الرغبات في سياق العلاقة.

أما نشاط «القوة والعلاقات» فيشجع الشبان على التفكير في علاقات القوة غير المتكافئة بين الرجال والنساء وعواقبها على العلاقات والتواصل. ويمكن ربط هذا النشاط أيضاً بنشاط «سيناريوهات المواعدة» والنقاش حول سمات العلاقات الصحية وغير الصحية.

ورشة العمل ١٢:
سيناريوهات المواعدة

الهدف: تحديد سمات العلاقة الصحية.
المعدات اللازمة: لوح ورقي قلاب، أقلام تأشير، مقصّ، شريط لاصق، نسخ عن ورقة الموارد.
الوقت المطلوب: ساعة واحدة
ملاحظات التخطيط: قد تُطرح آراء مختلفة حول ما يمكن اعتباره علاقة صحية أو علاقة غير صحية. قبل البدء في هذا النشاط، على الميسّر أن يعمل مع المجموعة من أجل التوصّل إلى توافق بهذا الخصوص.

الاجراءات المتبعة:

١- ارسم عمودين على اللوح القلاب. اكتب في الأول «علاقات صحية» وفي الثاني «علاقات غير صحية».
٢- قسّم المشاركين إلى ثلاث أو أربع مجموعات صغيرة واطلب من كل مجموعة حالة مواعدة واحدة صحية وأخرى غير صحية لكل عضو ضمن المجموعة على ورقة. يجب أن تعكس هذه الحالات واقع «المواعدة» أو «المراودة» بالنسبة للشباب في أعمارهم ضمن مجتمعاتهم وبيئاتهم.
٣- اطلب من كلّ مجموعة قصّ هذه «الحالات» وترتيبها ولصقها تحت عمود «صحية» أو «غير صحية». امنح المجموعة ١٥ دقيقةً للقيام بذلك. اطلب من المجموعة، في حال سمح الوقت بذلك، استخدام المربعات الفارغة في أسفل ورقة الموارد من أجل اقتراح سيناريوهاتهم الخاصة وتصنيفها بالصحية أو غير الصحية.
٤- راجع سيناريوهات المواعدة واطلب من كل مجموعة شرح سبب تصنيفها لهذه السيناريوهات بأنها «صحية» أو «غير صحية».
٥- استخدم الأسئلة أدناه لإكمال النقاش.

أسئلة النقاش:

١- هل تعتبر هذه السيناريوهات واقعية؟
٢- هل سبق وعشتم سيناريوهات مماثلة؟ كيف شعرتم؟
٣- ما هي ردّة فعل المجتمع تجاه هذه السيناريوهات؟
٤- ما هي السمات الأكثر شيوعاً للعلاقات الصحية؟
٥- ما هي السمات الأكثر شيوعاً للعلاقات غير الصحية؟
٦- هل تعتقدون أن الشبّان في مجتمعاتكم يقيمون عادةً علاقات صحية أو غير صحية؟ اشرحوا.
٧- ما هي التحديات الكبرى التي تعيق بناء علاقة صحية؟ كيف يمكن مواجهة هذه التحديات؟
٨- ما الذي ينبغي أن تقوموا به إن شعرتم أنكم في علاقة غير صحية؟
٩- ماذا الذي في وسعكم القيام به إن كان صديق لكم في علاقة غير صحية؟

سيناريوهات المواعدة

فيما يلي أمثلة عن السيناريوهات التي بإمكان المشاركين استخدامها. يجب تشجيعهم على الإتيان بأمثلة ذات صلة بمجتمعاتهم وثقافاتهم:

- خططت للقيام بأمر ما مع الشريك ولكنه يلغي في اللحظة الأخيرة لأن ما خططت له لن يكون مسلياً برأيه.
- ينعتها بالغبية- في خضم الجدال.
- تختاران مداورةً الفرق الموسيقية أو البرامج التلفزيونية التي تشاهدانها.
- ينتقد شريكك أصدقاءك.
- يشدّ ذراعها في خضم الجدال.
- يقود السيارة بسرعة، تخبره بأنها تشعر بالانزعاج. يخفف السرعة ويعتذر لأنه أزعجها.
- يخبر أصدقاءه أنه أقام علاقةً معها في الليلة السابقة فيما لم يفعلا شيئاً إلا التحدث.
- يضغط عليها لممارسة الجنس.
- حتى لو اختلفت آراءكما ووجهات نظركما، لا يجب أن يؤثر ذلك على الاحترام المتبادل بينكما.
- يعتقد أنها تريد ممارسة الجنس إن ارتدت قميصاً مكشوفاً أو تنورةً قصيرةً.
- تحتفلان معاً حين تصل لأحدكما أخباراً جيدةً.
- لا تستحبّ فكرة خروجه مع أصدقائه، فهي لا تثق به حين لا تكون بصحبته.
- تتشاركان ثمن العشاء وتذكرة السينما.
- حين يخرجان معاً، ينظر دائماً إلى أجساد نساء أخريات. ويعلّق أحياناً بأنهن «مثيرات».
- تغضب من أمر ما ولكنكما دائماً تتحدثان بشأنه وتصغيان إلى وجهات نظر بعضكما البعض.
- حين تواجه صعوبةً في قراءة الخريطة، يبدي امتعاضه قائلاً «أعتقد أن عدم تمتع الفتيات بحسّ مكاني هو أمر جيني وبديهي».
- يتصل بها في اليوم التالي بعد موعد عاطفي مهمّ ويخبرها أنه أمضى ليلةً رائعةً ويتمنّى أن تكون نامت جيداً.
- تقرر أن تخونه كي تشعره بالغيرة.
- تخونه، فيضربها.

- يذهبان معاً في رحلة للتخييم، فيعدّان لائحةً بالأغراض التي يحتاجانها ويقومان بالتسوق والتحضيرات معاً.
- تخبره أنه يحتاج إلى بعض المساعدة في انتقاء ملابسه وأنه قادر على تقبيلها بشكل أفضل.
- حين تعلم أنه خانها، يبرر ذلك بأنه كان ثملاً وليس مسؤولاً عن الخطأ.
- يضغط عليها للسماح له بالتقاط صورة لها وهي عاريةً. يخطط لنشر الصورة على الانترنت، ويقول «حبيبتي، تبدين مثيرةً جداً وأريد أن يراك العالم كلّه.»
- في الليلة السابقة لموعد تسليم فرض مدرسي، يطلب منها تحضير الفرض بدلاً عنه لأنه لم يكن لديه الوقت لفعل ذلك.
- يخبران بعضهما البعض إن كانا يمرّان بظروف صعبة في البيت أو في المدرسة.
- يشعر أنه يتوجب عليه أن يكون قوياً دائماً أمامها.
- حين تكون غاضبةً منه، يصغي جيداً إلى ما تقوله.

فريق المراجعة التقنية:

السيد أنطوني كعدي
السيد جاي الفغالي
السيد مايكل خوري
السيدة رانيا السبع أعين
السيدة رولا المصري
السيدة سامانثا هات

المنظمات الشريكة من شبكة MenEngage في لبنان:

المراكز الصديقة للنساء والفتيات – منظمة أبعاد
شباب الصليب الأحمر اللبناني، ميرسي كوربس، براود ليبانون، منظمة أنقاذ الأطفال.

التصميم: علاء الغزي

الترجمة والتحرير: عفيفة الصمد، جو حمود، هاني الصالحاني، سليمى مردم بك.

أخيراً وليس آخراً، نود أن نشكر الشبان
لجهودهم في عملية مواءمة هذا الدليل،
ولمقترحاتهم الثمينة.

www.abaadmena.org
facebook.com/abaadmena

Furn El Chebbak, Sector 5,51 Bustani Str. Najjar Bldg, P.O. Box 50-048 Beirut Lebanon
+961 1 28 38 20/1 | +961 70 28 38 20
abaad@abaadmena.org
/abaadmena