

مشروع نساء يناضلن ضد مصطلح "مطلقة" و عزلهن عن الحياة العامة

تنفيذ مؤسسة ادوار بالشراكة مع برنامج الشرق الأوسطية
"ميبى" بتمويل من القنصلية الأمريكية

المادة التدريبية
ضمن البرنامج التدريبي بعنوان
"تمكين النساء اللواتي تعرضن لتجربة الطلاق"

إعداد: مؤسسة أدوار للتغيير الاجتماعي

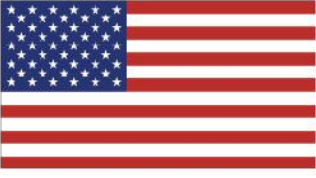
للتنوية
جميع حقوق الطبع محفوظة لمؤسسة أدوار و لا يحق لأي جهة الأخذ أو الاقتباس من المادة التدريبية بدون إذن رسمي مسبق من قبل مؤسسة أدوار للتغيير الاجتماعي.

المدرية: نادية كتانة

إشراف: أ.سحر القواسمة/ مديرة مؤسسة ادوار

مدة المشروع

2015/7/31---2014/8/1



فهرس الموضوعات

| الموضوع | الصفحة |
|---------|--------|
|---------|--------|

3..... خلفية عن مؤسسة ادوار

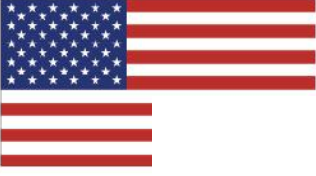
5..... خلفية عن مشروع نساء يناضلن ضد مصطلح مطلقة

6 الفصل الأول: مهارات توكيد الذات

7 الفصل الثاني: النوع الإجتماعي "الجندر"

14 الفصل الثالث: الضغط و المناصرة

19 المرفقات: تمارين التدريب



خلفية عن مؤسسة ادوار

مؤسسة ادوار هي مؤسسة فلسطينية أهلية NGOs, غير ربحية, تأسست في مطلع 2010 على يد مجموعة من الطالبات والطلاب من الجامعات في محافظة الخليل, حيث تم العمل بجهد تطوعي كونهم/ن مؤمنين/ات بان الوصول إلى العدالة الاجتماعية يتم من خلال منهج عمل النوع الاجتماعي الذي يعمل على ردم الفجوات القائمة بين النساء والرجال في المجالات المختلفة وتعزيز مشاركة النساء وتمكينها عن طريق إحفاق حقوقها الاجتماعية والاقتصادية والسياسية, عبر آليات عمل مدروسة وبالشراكة مع كافة المؤسسات الحكومية والأهلية والنسوية والدولية و الجامعات الأكاديمية الفلسطينية

حصلت ادوار على الترخيص الرسمي من وزارة الداخلية في تاريخ 2010/12/13, تعمل في محافظات دولة فلسطين وتم اختيار محافظة الخليل كنطاق عمل مركزي, سيما وان محافظة الخليل تعاني من نقص في المؤسسات المتخصصة الفاعلة والمؤثرة في النوع الاجتماعي وتتكامل في عملها مع المؤسسات الأهلية بما فيها النسوية .

❖ الرؤيا

مجتمع فلسطيني مدني ديمقراطي يضمن الرفاهية والإنصاف للنساء والرجال .

❖ رسالتنا

مؤسسة مجتمعية فلسطينية تعمل على تغيير الوعي للنوع الاجتماعي في الواقع الفلسطيني من خلال تمكين النساء في المجالات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية.

❖ أهداف المؤسسة

أولاً: تنمية قدرات النساء الفلسطينيات والعمل على تمكينهن اجتماعيا من خلال الحد من العنف الممارس ضدهن, بحيث يصبحن قادرات على المشاركة المجتمعية الفاعلة والعيش في مجتمع يسوده العدالة الاجتماعية .

ثانياً: المساهمة في تمكين النساء الفلسطينيات اقتصاديا للحد من البطالة وخلق فرص عمل بعيدة عن التمييز والحد من الفجوات القائمة على النوع الاجتماعي . **ثالثاً:** المساهمة في توعية النساء الفلسطينيات سياسياً و تشجيعها على المشاركة في الحياة المدنية الديمقراطية وانخراطها في مجالات الضغط والمناصرة على صناع القرار من اجل تشريعات وسياسات عادلة ومنصفة للنساء.

رابعاً: توعية المجتمع الفلسطيني وبناء قدرات المؤسسات الأهلية والحكومية حول سياسات وإجراءات النوع الاجتماعي وأهميتها في المساهمة في رقي المجتمع الفلسطيني.

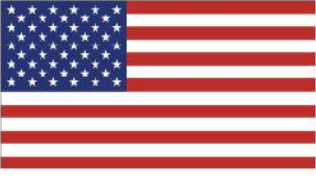


❖ منهاج النوع الاجتماعي والتنمية

عملت مؤسسة ادوار على تنفيذ مجموعة من الأنشطة التي طورت من خلالها منهج عملها ومسارها العام و الرئيسي " النوع الاجتماعي والتنمية " حيث قررت مؤسسة ادوار العمل ضمن ثلاثة برامج اساسية تعمل على ردم فجوات النوع الاجتماعي فيها وهي الاجتماعية والاقتصادية والسياسية. حيث تم تنفيذ عدد من المشاريع والأنشطة التي تلبي حاجات النوع الاجتماعي للمجتمع الفلسطيني العملية والاستراتيجية.

نود الاشارة بان ما يتم طرحه من مشاريع هي بناء على الحاجة الفلسطينية وان مفهوم النوع الاجتماعي يمارس من خلال السياق الثقافي الفلسطيني ومرجعيات المؤسسة هي القوانين الفلسطينية والاتفاقيات الدولية المصادق عليها من قبل السلطة الوطنية الفلسطينية و وثيقة الاستقلال التي تنص على ان دولة فلسطين هي للفلسطينيين/ات أينما كانوا؛ فيها يطورون هويتهم/ن الوطنية والثقافية، ويتمتعون بالمساواة الكاملة في الحقوق، وتضان فيها معتقداتهم/ن الدينية والسياسية وكرامتهم/ن الإنسانية، في ظل نظام ديمقراطي برلماني، يقوم على أساس حرية الرأي وحرية تكوين الأحزاب ورعاية الأغلبية حقوق الأقلية واحترام الأقلية قرارات الأغلبية، وعلى العدل الاجتماعي والمساواة وعدم التمييز في الحقوق العامة على أساس العرق أو الدين أو اللون أو بين المرأة والرجل، في ظل دستور يؤمن سيادة القانون والقضاء المستقل وعلى أساس الوفاء الكامل لتراث فلسطين الروحي والحضاري في التسامح والتعايش السمو بين الأديان عبر القرون.

لذلك اختارت الهيئة العامة من الشباب والشباب من مؤسسة ادوار للتغيير الاجتماعي مسار الجندر و التنمية والتركيز في العمل على ثلاثة برامج وهي الاجتماعي،الاقتصادي،والسياسي لان الغرض من تلك البرامج المتشابكة والمتداخلة هو تمكين النساء والارتقاء بهن بصورة مساوية مع الرجل وضمن إشراكهن في مشاريع التنمية وعجلة التنمية بصورة فعالة، عن طريق الاستفادة من الموارد المتاحة للوصول إلى رفاهية واستقلال الذات.



ملخص عن مشروع نساء يناضن ضد مصطلح "مطلقة" و عزلهن عن الحياة العامة

❖ الإطار العام:

ينفذ المشروع بالشراكة مع برنامج مبادرة الشراكة الأمريكية الشرق اوسطية ميبى وبتمويل من القنصلية الامريكية يستهدف المشروع النساء اللواتي تعرضن لتجربة الطلاق سواء قبل الزواج او بعدة في جميع محافظات دولة فلسطين. وسوف يتم التعاون مع العديد من المؤسسات النسوية والجمعيات والجامعات الفلسطينية في مختلف محافظات الضفة الغربية.

❖ الفترة الزمنية: 2014/8/1 – 2015/7/31

❖ اهداف المشروع:

1. تعزيز ثقة النساء الفلسطينيات اللواتي تعرضن لتجربة الطلاق بانفسهن و اتاحة الفرصة لهن بالتعبير عن الآمهن ومعاناتهن واحتياجاتهن و تطوير مهارتهن في المشاركة في الحياة العامة و صنع القرار وتشجيعهن على المطالبة بحقوقهن بالغاء كافة اشكال التمييز الممارس ضدها.
2. تعزيز مشاركة النساء الفلسطينيات اللواتي تعرضن لتجربة الطلاق في الحياة العامة من خلال الالتقاء بصناع القرار في مجلس القضاء الاعلى ووزارة الداخلية وطرح احتياجاتهن من المسؤولين/ات خاصة في اعادة النظر في كتابة مصطلح "مطلقة في الوثائق الرسمية " قبل حصول الزواج .
3. توعية المجتمع الفلسطيني حول تغيير الصورة النمطية للنساء اللواتي تعرضن لتجربة الطلاق والتاكيد على ضرورة المشاركة في الحياة العامة والحد من التمييز الممارس ضدهن.

❖ الفئة المستهدفة:

النساء الفلسطينيات من مختلف محافظات الوطن و بمختلف الاعمار اللواتي مررن بتجربة الطلاق سواء قبل الزواج "أي الخطوبة" او بعد الزواج .



الفصل الأول

توكيد الذات

❖ مهارات توكيد الذات:

إن عدم ثقة الفرد بنفسه، وشعوره بأنه أقل أهمية من الآخرين، يقلل من إيمانه بقدراته وامكانياته، مما ينعكس سلباً على قدرته في مواجهة المشكلات والعقبات التي قد تعترضه. في مشروع نساء يناضن ضد العنف تم العمل على تعريف النساء بتعريف توكيد الذات وتسلحيهن بمهارات لتوكيد ذاتهن والتخلص من المشاعر السلبية والتمارين التفرغية وعرض حالات ونماذج تساعدن على تخطي المشاعر السلبية بعد تجربة الطلاق.

❖ تعريف توكيد الذات:

- الذات كموضوعية: أي معرفة الفرد لذاته وتقييمه لها.
- الذات كعملية: أي حركة، وكفعل، وكنشاط، وكمجموعة من النشاطات والعمليات العقلية كالتفكير والإدراك والتذكر.

توكيد الذات تفصيلياً يعني:

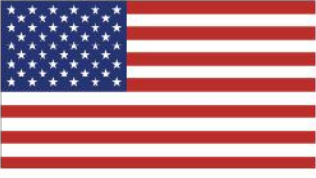
1. أن مفهوم الذات تكوين معرفي يكونه الفرد عن ذاته من خلال مدركاته الشعورية وتصورات وخبراته .
2. أن مفهوم الذات يتضمن وجهه نظر الشخص نحو نفسه سواء كان سالباً أو موجباً.
3. أن مفهوم الذات متعلم من خلال خبراته.
4. أن مفهوم الذات يشتمل على عدة جوانب جسمية ونفسية واجتماعية.
5. أن مفهوم الذات ثابت إلى حد كبير إلا انه يمكن تعديله.
6. أن مفهوم الذات يمكن قياسه من خلال خبرة الفرد بالواقع.



الفصل الثاني

النوع الاجتماعي

- ❖ **النوع الاجتماعي:** ليتعرف النساء أكثر على ذواتهن كان لا بد من تعريف النساء بالمفاهيم الأساسية حول النوع الاجتماعي، ما هو العنف ضد المرأة، ماهي أدوار النوع الاجتماعي والاحتياجات، والية التدرج بالاحتياجات من الاحتياجات الأساسية إلى الاستراتيجية منها. سيكون هذا من خلال تمارين وفيديوهات وعروض تقديمية للمفاهيم.
- ❖ **منظور النوع الاجتماعي:** هو الوعي باختلاف أدوار النساء والرجال وذلك نتيجة لعوامل ثقافية، قانونية، أو طبقية أو غير ذلك. يعزى اختلاف هذه الأدوار إلى التباين في إمكانية وصول وسيطرة كل منهما إلى المصادر المتاحة والى اختلاف حاجات وأولويات كل منهما، ويؤدي هذا بدوره إلى تفاوت القيود المفروضة والفرص المتاحة والقدرة التفاوضية في علاقة كلا من الرجل بالمرأة.
- ❖ **السياسات المحايدة إزاء النوع الاجتماعي:** هي السياسات التي تستهدف كلا الجنسين لإفادتهما ولكن تطبق ضمن التوزيع القائم للموارد والمسؤوليات بين الجنسين.
- ❖ **دمج النوع الاجتماعي:** يتعلق بإخضاع السياسات الإستراتيجية إلى عملية منتظمة من التحسين والتطوير والتقييم وذلك بهدف دمج منظور معين للمساواة للنوع الاجتماعي ضمن جميع السياسات وعلى كافة المستويات والمراحل، بحيث يتولى عملية الدمج هذه أفراد لهم صلة بعملية رسم السياسات والتخطيط. (يونيفيم، 2001).
- ❖ **التمييز:** أي تفریق أو استبعاد أو تفضيل يقوم على أساس العرق أو اللون أو الجنس أو الدين أو الرأي السياسي أو الأصل الوطني أو الأصل الاجتماعي، ويكون من شأنه إبطال أو إضعاف تطبيق تكافؤ الفرص أو المعاملة في الاستخدام أو المهنة.



أي تمييز أو استبعاد أو تفضيل آخر يكون من أثره إبطال أو إضعاف تطبيق تكافؤ الفرص أو المساواة في المعاملة في الاستخدام أو المهنة تحدده الدولة العضو المعنية بعد التشاور مع ممثلين/ات منظمات أصحاب العمل ومنظمات العمال، إن وجدت، ومع هيئات مختصة أخرى.

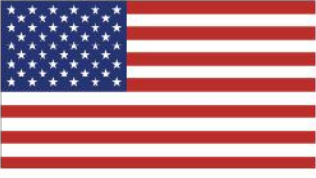
❖ المساواة بين الجنسين في عالم العمل:

يُقصد بالمساواة بين الجنسين في عالم العمل انطلاقاً من برنامج عمل منظمة العمل الدولية بشأن العمل اللائق:

- أ. تكافؤ الفرص والمساواة في المعاملة في العمل.
- ب. المساواة في الأجر عن العمل ذي القيمة المتساوية.
- ج. الوصول المتساوي إلى بيئة عمل آمنة وصحية وإلى ضمان اجتماعي.
- د. المساواة في الحرية النقابية وفي المفاوضات الجماعية.
- هـ. المساواة في الحصول على ترقية وظيفية فعلية.
- و. توازن منصف بين العمل والحياة الأسرية للنساء والرجال.
- ز. المشاركة المتساوية في اتخاذ القرارات، بما فيها في هيئات منظمة العمل الدولية.

❖ الفجوة بين الجنسين:

الفجوة بين الجنسين هي الاختلاف في أي مجال بين النساء والرجال من حيث مستويات المشاركة والوصول إلى الموارد والحقوق والسلطة والنفوذ والأجور والإعانات.



احتياجات النوع الاجتماعي

• الاحتياجات:

- هي تلك القضايا التي تظهر نتيجة عدم المساواة بين المرأة والرجل واختلاف الأدوار والإمكانيات والفرص مما يؤثر سلباً على عملية تمكين المرأة من الموارد والقوة والمشاركة في اتخاذ القرار على كل المستويات, ويمكن حصرها:
- التمييز بين الذكور والإناث.
 - العنف.
 - الفجوة النوعية بين الرجل والمرأة.

❖ ترتبط هذه الاحتياجات ب:

1. الاحتياجات التنموية للنوع الاجتماعي.
2. احتياجات خاصة بالمرأة نظراً للاختلاف البيولوجي.
3. اهتمامات النوع الخاصة بالمرأة.
4. التغذية خلال الحمل.
5. عبء الفقر المتزايد على المرأة بسبب التمييز.

هرم ما سلو:

نموذج يوضح للنساء آلية التدرج من الاحتياجات العملية للاحتياجات الاستراتيجية.



هرم ماسلو

❖ حاجات النوع الاجتماعي:

- **حاجات النوع الاجتماعي للرجال والنساء:** بما أن للرجال والنساء أدوار ومسؤوليات مختلفة، فإن لديهم/ن مصالح وحاجات مختلفة. تسمى هذه الحاجات والمصالح العملية والاستراتيجية.

❖ حاجات النوع العملية:

- هذه هي حاجات النوع الاجتماعي التي يستطيع الرجال والنساء تحديدها لأنها مرتبطة بحياتهم اليومية.
- تختلف حاجات النساء العملية حسب الأدوار التي يقمن بها. هذه الحاجات هي في الغالب حاجات آنية وقصيرة المدى.
- تجد النساء أن السكن الآمن والماء النظيف والعناية الصحية والدخل حاجات آنية ينبغي تلبيةها. إن تلبية حاجات النساء العملية ضروري للرفي بظروف معيشتهم، ولكنها لوحدها لن تؤدي إلى تغيير الوضع الدوني للمرأة. ويمكن أن يؤدي تلبية الحاجات العملية للنساء في بعض الحالات إلى تدعيم التقسيم النوعي (الجندي) للعمل.



❖ الحاجات والمصالح الاستراتيجية:

- هذه هي الحاجات التي تعتبرها النساء مرتبطة بوضعهن الدوني في المجتمع. وهي مرتبطة بقضايا السلطة والتحكم و تقسيم العمل على أساس النوع الاجتماعي.
- يمكن للحاجات الاستراتيجية أن تشمل تغييرات في تقسيم العمل على أساس النوع الاجتماعي (مثل تقسيم عمل غير تقليدي، مشاركة الرجال أعباء العمل المنزلي ورعاية الأطفال)، قوانين تدعم حقوق المرأة، ازالة أشكال العنف المنزلي، مساواة الدخل بين النساء والرجال لنفس نوع العمل، تمكين النساء من السيطرة على أجسادهن.

❖ مفهوم تقسيم العمل:

تقسيم العمل على أساس الجندر هو إسناد مهام محددة لأشخاص محددين، ويصبح هذا التقسيم جزءا من الهيكلية الاجتماعية، فالتقسيم المسبق للعمل يتخذ صفة القاعدة الاجتماعية في المجتمع، ومثال على ذلك، ان تعتني النساء بالأطفال يصبح طبيعي وتصبح إحدى سمات النساء الاعتناء بالأطفال.

ADWAR



أدوار النوع الاجتماعي

❖ الدور:

- هو نموذج لسلوك فرد ولكل إنسان/انسانة أكثر من دور واحد يقوم في حياته/ا. ويحدد الدور مركزه/ مركزها الاجتماعي والدور متغير وفقا للتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والدينية والسياسية التي يتأثر فيها الفرد.

❖ أدوار النوع الاجتماعي:

1. الأدوار الإيجابية (إعادة الإنتاج):

تتألف من الأدوار والأعمال المرتبطة بالدور الإيجابي والتي ينتج عنها عدد من المسؤوليات والمهام المنزلية والعائلية والتي تقوم بها المرأة غالبا. وفي بعض المجتمعات يقوم الرجال ببعض المهام المرتبطة بهذا الدور.

يمثل هذا الدور مسؤوليات إعادة إنتاج القوى العاملة وصيانتها وتشمل على:

1. مسؤوليات حمل الطفل وولادته.

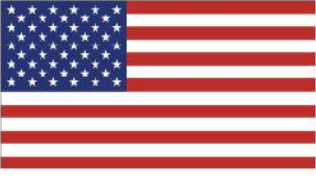
2. رعاية الأطفال وتربيتهم.

3. مسؤولية رعاية القوى العاملة (الكبار).

4. العمل المنزلي.

بالرغم من أهمية الدور إلا انه عادة ما ينظر له على انه عمل غير حقيقي، وإنما جزء من الطبيعة والفترة البشرية الخاصة بالنساء.

2. الأدوار الإنتاجية: الأدوار التي يقوم بها كل من الرجال والنساء مقابل أجر أو مقايضة. وتشمل على الإنتاج في السوق أو في المنزل وتدر الدخل وبما لهذا الدور من قيمة تبادلية فهو يكتسب أهمية مجتمعية خاصة. يقوم كل من الرجال والنساء بهذا الدور عادة، ولكن يعرف مجتمعا على انه دور للرجال. وما زال هناك تقسيم واضح لهذا الدور ما بين النساء والرجال



حيث تعرف بعض الأدوار على أنها أدوار أنثوية في حين تعرف أخرى على أنها أدوار ذكورية، علما بان هذه التقسيمات متغيرة وتتأثر بعوامل عديدة.

3. الأدوار الاجتماعية:

يعتبر هذا الدور امتداد للدور الإنجابي، حيث ان محوره يركز على المحافظة على المجتمع البشري، ولكن يمتد الاهتمام من اهتمام اسري إلى اهتمام مجتمعي. يؤدي هذا الدور بشكل تطوعي ويعني بتوفير الموارد النادرة، وتنظيم استخدامها من قبل المجتمع بالإضافة إلى تقديم الخدمات التي تساعد المجتمع البشري على البقاء والتطور. يقوم بهذا الدور الرجال والنساء، ويعتمد توزيعه ما بين الجنسين على المفاهيم المجتمعية والثقافية المجتمعية السائدة في المجتمع ولكن في الغالب ما تقوم المرأة به. ومن الأمثلة عليه العمل في شكل مجموعات غير منظمة لمصلحة الحي والحصول على خدمات أفضل أو إحضار المياه في المناطق الريفية.

4. الأدوار المحلية والسياسية:

- الأدوار السياسية في كافة المؤسسات الاقتصادية السياسية والاجتماعية، ويتلخص هذا الدور بسلطة اتخاذ القرار سواء في الأسرة أو خارجها . وما زال المجتمع ينظر لهذا الدور على انه دور خاص بالرجال بالرغم من محاولة النساء اقتحام هذا المجال وعادة ما يكون هذا الدور مدفوع الأجر أما بطريقة مباشرة أو غير مباشرة (معنوية) لارتباطه ارتباطا وثيقا بالمركز والسلطة.
- والجدير بالذكر انه لا يكفي تحليل الأدوار والعمل الذي يقوم به كل من الرجال والمرأة بل يتطلب أيضا تحليل طبيعة العمل، الوقت الذي يستغرقه، اهمتيه وقيمتها المالية أو المعنوية.



الفصل الثالث

الضغط و المناصرة

❖ الضغط والمناصرة:

تهدف هذه الجلسة التدريبية الى تسليح المشاركات بمهارت كسب التأييد وألية الحشد للضغط على صناع القرار لتحقيق مطالب واحتياجات النساء المطلقات وتدريبهن على الأسس اللازمة لإعداد ورقة المطالب وتقديمها لمجلس القضاء الأعلى لانصافهن داخل المجتمع.

❖ الضغط:

عمل جماعي يهدف لتمثيل وجهة نظر ومصالح المجموعة او الفئة والتأثير في التشريعات والقرارات وإحداث تغيير.

❖ المناصرة:

تبني قضية والدفاع عنها والسعي للمشاركة في صنع القرار للتأثير على النتائج. وتهدف الى تغيير العلاقات القائمة حول القضية وتخدم العدالة الاجتماعية (الجزر ناصر يناصر نصره ومناصرة).



❖ الحملة:

- سلسلة تحركات جماعية منمّطة ومخطّطة بهدف تعبئة الجماهير وممارسة الضغط لتحقيق هدف معيّن.

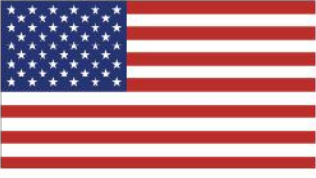
- **المعنى الأصلي:** سلسلة من العمليات العسكرية في مكان معيّن لتحقيق هدف محدّد.

❖ التخطيط للحملة:

إختيار هدف الحملة ويجب ان يتمتع الهدف بالخصائص التالية:

الهدف -- SMART

- محدد - Specific
- قابل للقياس - Measurable
- ممكن بلوغه - Attainable
- واقعي - Realistic



- Timely - محدد زمنيا -

SMART + ER

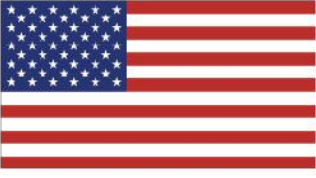
- Evaluate - تقييم
- Reevaluate - إعادة تقييم

❖ استراتيجيات التأثير:

يجب ان تتم عملية التخطيط لاستراتيجيات التأثير وفق المنهجية التالية:

- **المعلومات:** تزويد المستقبل/ة بمعلومات صحيحة جديدة أو تصحيح معلومات خاطئة تمكنه/ا من اتخاذ القرارات الصائبة.
- **تغيير في الاتجاهات:** الاتجاه يرتبط بالعادات والأعراف والقيم السائدة مثل (النظرة إلى عمل المرأة أو إلى مشاركتها السياسية ، أو تفضيل سلعة أو خدمة على غيرها).
- **تغيير في السلوك:** السلوك هو أي نشاط جسدي ، عقلي أو اجتماعي يصدر عن الكائن الحي نتيجة تفاعله مع البيئة المحيطة.

وغالبا ما يحدث التغيير في المعلومات والاتجاهات والسلوك بالتتالي.



❖ بناء التحالفات:

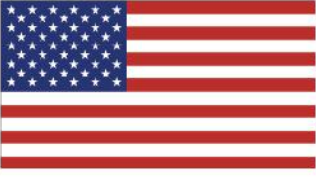


❖ خصائص فريق العمل:

- واضح الرسالة والأهداف.
- أدوار ومستويات أعضائه/ها واضحة (منسقة/ة ، ناطقة/ة اعلامية/ة ، مشرف/ة ، علاقات عامة ، قائدة/ة ، ميسرة/ة)
- منظم/ة جداً.
- أعضاؤه/عضواته متعاونون/ات.
- يحسن/تحسن ظروف عمله/ها الجماعي.
- التواصل بانفتاح ومصداقية بوجود قنوات واليات واضحة.
- مرنة.

❖ تسلسل التنفيذ:

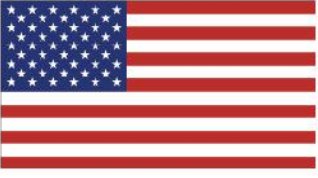
- إطلاق الحملة.
- تنفيذ الأنشطة.
- مراقبة التقدم والإنجازات والعوائق.
- تعديل الخطة إذا كان ذلك ضرورياً.
- إطلاع الأعضاء والعضوات والمجتمع المحلي على المكاسب.
- اختتام الحملة.



❖ مهارات استخدام الاعلام:

- التلفزيون – الصورة.
- الإذاعة – الصوت.
- المطبوعات – الكلمة.
- الإعلام الالكتروني – خيارات مفتوحة.
- الملصقات والبوسترات.

ADWAR



المرفقات

تمارين التدريب

ADWAR



❖ **تمرين الكرسي الخالي:**

تمرين لكسر الحواجز واختيار مقعد خالي تقوم من خلال التمرين المتدربة بالجلوس طوعيا والتحدث عن أي مشاعر أو احتياجات و رغبات او تجربة طلاقها ومشاركتها مع زميلاتها بالجلسة.

❖ **تمرين اعرف ذاتك:**

تمرين تقوم به ميسرة الجلسة بتمرير ورقة تحتوي على ثلاث أسئلة تساعد على اكتشاف مهارات تتسلح بها المشتركات وترى بها المتدربة نفسها ذات مهارة عالية وقدرة باستخدام المهارة التي دونتها بالورقة ومشاركتها مع زميلاتها ,التمرين يساعد المتدربات على اكتشاف ذواتهن اكثر والتعرف على ذوات الاخريات ومشاركة التجارب ضمن مجموعة العمل الجماعي.

❖ **شجرة المشكلات:**

من خلال التمرين عملت النساء على الحديث عن مشاكلهن الشخصية ضمن مجموعة عمل جماعية ومن ثم قامت المشتركات بعمل مجسم لشجرة المشكلات التي قد تواجه المطلقات ولصقتها بالحائط. ثم قامت احدى المشتركات بتدوين المشاكل الأساسية التي ستقوم النساء برفعها لصناع القرار ومشاركتها مع قاضي القضاة باللقاء المتوقع عقده لاحقا.

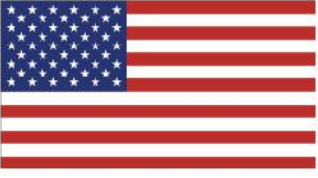
❖ **تمرين صندوق البريد:**

عبارة عن تمرين تقوم به المتدربات بتصميم ورسم وعمل صندوق للبريد ضمن عمل جماعي يهدف التمرين الى الابداع, كسر الجمود , وتقوم بعده المتدربات بتبادل الرسائل من خلال هذا الصندوق على مراحل الأيام التدريبية كما يساعد على كشف الصفات الإيجابية والسلبية من خلال عيون الآخرين.

❖ **عرض فيلم كرتوني:**

يوضح الفكرة النمطية حول أدوار كل الرجال والنساء.

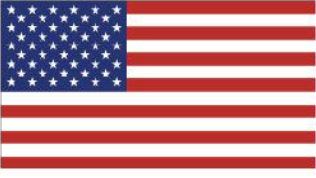
<http://www.youtube.com/watch?v=c6rYt8edFKs>



لا يستطيع
أحد ركوب
ظهرك إلا
إذا إنحنيت

(مارتن لوثر كينج)

ADWAR



اقوال تعمل على تعزيز الثقة بالنفس

يقول شكسبير

"اننا بحاجة للخلافات أحيانا لمعرفة ما يخفيه
الآخرون/ات في قلوبهم/ن قد تجدي ما
يجعلك/ي في ذهول وقد تجدي ما تنحي له/ها
احتراما."

جربي ألا تشمتي ولا تكرهي ولا تحقدي ولا
تحسدي ولا تياسي ولا تتشائمي, وسوف تلمسي
بنفسك وهي أن تشفي من أمراضكي بالفعل.



قصة سنبله كسيرة الجناحين

طباعة وتوثيق : مؤسسة ادوار للتغيير الاجتماعي

المرجع : مركز الدراسات النسوية

سنبله طائر من أجمل طيور الغابة... ريشها ألوانه زاهية خلابة تجلب الناظرين... وفي منقارها رسمت علامة... وأما جناحيها فيرويان ألف قصة وحكاية..

سنبله تعلمت الطيران وتربت عليه منذ كانت صغيرة... لا تقلقها المسافات القصيرة منها والطويلة،.. تحب الغابة بكل ما فيها، والكل يحبها... تحدثت عنها الطيور وحيوانات الغابة وحتى أسماك النهر الصغيرة والكبيرة...

طيران " سنبله" كان حديث كل طيور الغابة... فهي تطير بخفة ورشاقة... وتطلق عالياً لا تخشى الغيوم، تحاكي الطائرات في سرعتها ولا تتعب...

في يوم من الأيام، حلقت سنبله في الأعالي... وابتعدت عن أرضها لتصل إلى بلاد "الحساسين" البعيدة... و" الحساسين" قبيلة طيور لها نفوذ عال.. تأمر وتنتهي وتعنف كل من بأمرها لا يبالي.. هكذا حدثنا عنها الجميع...

للوهلة الأولى ظنت " سنبله" أنها قد وصلت إلى بلاد الأحلام... فتلك بلاد لم تر مثلها يوماً ولم تسمع عنها.. بها من الزهور أشكال ومن خيرات الدنيا ألوان يشتهيها كل طير وكل دابة وكل إنسان..

فإلى أين وصلت يا سنبله؟!..

هل بإمكانك أن تحدثينا عن رحلاتك،

عما سمعت وعما رأيت؟...

هل سيصدقك أحد؟



تلك هي الأسئلة التي شغلت بال سنبله... وجهدت النفس كثيراً كي تجيب عنها بذكاء وفطنة... ولكنها سرعان ما انشغلت بغيرها عندما رأت تلك الشجرة... شجرة كبيرة ذات أغصان وأرقة ممتدة... وعلى كل غصن أوراق وزهور وأعشاش لطير شتى...

طارت " سنبله" باتجاه الشجرة، وعلى أعلى أغصانها حطت... ومن غصن إلى غصن تنقلت.. وعلى كل غصن توقفت... تتأمل الجمال وتتعرف إلى كل الطيور من سكان الشجرة... طيور جميلة، وديعة ومهذبة... استقبلتها بكل حب ومودة.. لعبت معها كما تعودت أن تلعب... وعن بلادها حدثتها كما هي تحدثت... وقبل غروب الشمس استأذنت سنبله ورحلت...

إلى روضها عادت " سنبله".

ومعها حكايات كثيرة ومذهلة.

عن بلاد الحساسين المدهشة

وعن سكانها من الطيور ذي الطباع الطيبة

ستروي رحلاتها للأهل والأصدقاء

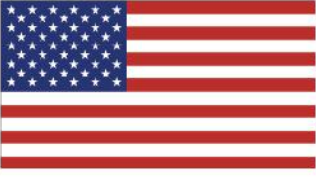
وستغير رأيهم في طيور الحساسين الطيبة....

في أول جلساتها حكّت سنبله عن رحلاتها وأطنبت...

بانصات واهتمام أول الأمر سمعها القوم.... وبحذر شديد تابعوها... وقبل أن تنهي كلامها أسكتوها... وبعد فترة تغير الأمر.

نادى الأهل لاجتماع غير عادي... وفيه سجل كل من الحضور موقفاً:

- سنبله لم تعد صغيرة.
- طيرانها أصبح خطيراً
- تنتقل لتكتشف أموراً كثيرة.



- تتعرف إلى طيور غريبة.
- تروي حكايات عجيبة.
- تأتينا بأخبار مريبة
- حكاياتها تحمل أموراً جديدة
- غيرت فيها كل ما كنا نعرفه.
- نتحدث عن الجمال بطريقة مقلقة.

إن فقرار العائلة قد صدر.. أجنحة سنبله لا بد أن تقتلع... وفي مكان مجهول لا يصله طير ولا بشر ستخزن.. ومن الآن فصاعداً سيكون الطيران عليها محرماً... والخروج بمن لوكر مشروطاً ومحددًا...

وفي أيام قليلة نفذ القرار... واقتلعت أجنحة سنبله يا حرام.. وداخل الوكر بقيت لا تقوى على الخروج بعد أن فقدت كل إمكانية للطيران...

ومرت الأيام... وسنبله تزداد حزناً وآلاماً.. ترفض اللعب وأحياناً لا تقدر على تناول الطعام... تميل إلى الصمت وترتاح إلى العزلة والانفراد... وعندما يسألونها عن صمتها تتعجب كيف تلام!... عن ماذا ستحدث وهي رهينة وكر جامد لا يتغير، يحجب عنها نور الشمس ويحرمها دفة الطبيعة والحرية..

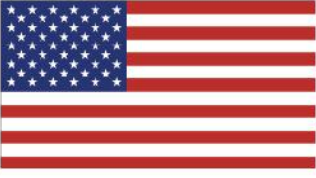
آه يا سنبله ما الذي أصابك؟

وكيف بين يوم وليلة تغيرت أيامك؟

قد كنت يوماً حركة تمرحين في الغابات

واليوم أمسيت أسيرة هشة تنشدن الحرية من جديد

وبينما هي في وكرها جائمة سمعت ضجة وضوضاء عالية...



حاولت أن تخرج لتستوضح النبأ... ولكن خوفها من أن تخرج بلا أجنحة أبقاها بعيدة عن الحدث...

ساعات مرت والضوضاء تزداد.. ولا يصلها في وكرها إلا أصوات عالية وعويل وبكاء... لم تعد قادرة على الانتظار.. فقررت أن تطل من فتحة صغيرة لتعرف ما يحدث وما يمكن أن يحاك... رأت عراكاً بين الطيور وسيلاً من الدماء... لم يكن من طبع سنبله أن تكون من المتفرجين ففكرت في التدخل بأي شكل من الأشكال...

صرت من مكانها، فلم يستمع لصراخها أحد.. مشت بصعوبة مرة وتدحرجت مرات إلى أن وصلت الأرض وحاولت أن تساعد الجرحى وتلمم أطفال الطيور بكل عزم وثقة بالنفس...

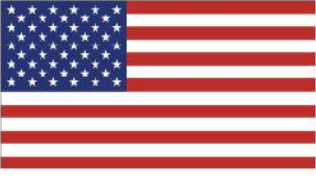
ساعات مرت والعراك جار... وهي تهتم بالجرحى وتداوي... ولكن أياً منهم بوجودها لا يبالي... ومع غروب الشمس هدأت المعارك... وذهب كل طير إلى وكره بين جريح وهالك... أما هي فقد بقيت في الساحة وحدية كسيرة الجوانح... قلقة... فغدا ستبدأ من جديد المعارك...

من وكر إلى وكر مشت. عليها تستوضح أمر ما حدث... فاكتشفت بأن سبب القتال واه... فالطيور تتعارك على الزعامة، وكل يريد أن يثبت بأنه الزعيم بلا منازع... فتعجبت للأمر وحاولت أن تقنعهم بأن الأمور لا تحتاج إلى قتال، بل إلى حوار واتفاق... ليسلموا وتسلم البلاد...

استغرب الجميع شأن هذه الضعيفة... مقصوفة الأجنحة المسكينة... كيف يكون لها رأي بما يجري داخل القبيلة...

ولكنها بالرغم من كل المصاعب تابعت... ومن عش إلى عش تنقلت... وبكل ما لديها من حنكة تدخلت... وباستعمال الحيلة ودهاء الأذكىء تمكنت...

لقد ادعت سنبله بأن طيراً من طيور قبيلة الحساسين كانت قد تعرفت إليه في رحلتها، قد قاءها مساءً وأخبرها بأن قبيلته ستهاجم على قبيلتها في صبيحة يوم الغد.. وستسلبها كل ما تملك من حبوب ومثونة وتستولي على أعشاشهم... ولهذا فقد دعت الجميع لبحث سبل الدفاع عن النفس



في اجتماع عام يعقد غداً فجرًا يحضره الطائر "النفاث" الذي سمعوا عنه كثيراً كي يساعدهم على صد الهجمات ويريحهم من بطش قبيلة الحساسين... مدعية أيضاً بأن هذا الطائر قد أمرها بالدعوة لهذا الاجتماع الهام...

وما أن لاحت علامات الفجر حتى امتلأت الساحة بالطيور استعداداً لخوض المعركة وحماية النفس والمتاع... في هذا اللقاء احتدت النقاشات وكثرت الخلافات في الرأي وكادت تتحول إلى مجازر كشر فيها الجميع عن أنيابه بهدف الظهور والزعامة لولا تلك الصرخة التي انطلقت فأسكتت كل الحضور...

نظر الجميع باتجاه الصرخة، فرأوا طيراً ضخماً مغطى بعباءة سوداء رثة.. وبصوت مرتفع أعطى النصح والموعظة...

"يا معشر الطيور... يا معشر الأحرار..."

هل ترضون أن يسرق أحد طعامكم وطعام أطفالكم؟

هل ستمضون في خلافاتكم وإضعاف إمكاناتكم إلى أن تصلكم الحساسين فتتهب ثروتكم وتجوع صغاركم وتستولي على أعشاشكم؟...

وعلت الهتافات:

لا وألف لا... لن نمكن الحساسين من أرضنا، ولن نفرط في ممتلكاتنا، ولن نقبل بحياة الذل والتشرد مهما يكن الثمن...

وبصوت أعلى صاح الطائر النفاث: "ولكن كيف لكم أن تهزموا الحساسين الأقوياء وأنتم على هذه الحال في عراك وخلاف؟..."

ثم صمت الطائر لحظة... وبصوت أعلى من ذي قبل صاح مرة ثانية: "صمتكم هزيمتكم، ووجدتكم خلاصكم..".



وفجأة ضجت الساحة الهتاف: معاً سنهزم الحساسين... يداً بيد على الحساسين...

ومرة تالثة يصيح الطائر النفاث: لا حاجة لكم بوجودي بعد اليوم، فأنتم من سيهزم الحساسين وغيرهم... ستهزمون كل جبابرة الدنيا طالما يدكم واحدة...

وبتناقل شديد غادر الطائر النفاث الساحة، وفي العيون ألف سؤال يبحث عن إجابة... كيف لا يطير هذا النفاث؟!

ومن بين الجموع خرج طائر صغير وقال: "النفاث هو سنبله" ومن العلامة التي على منقارها عرفتھا.

ركض الجميع وراء النفاث... ورفعوا عنه العباة السوداء.

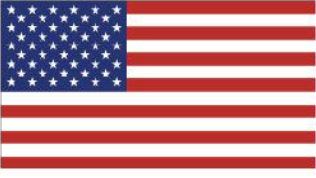
ومن تحت العباة ظهرت " سنبله" ... ليست ضعيفة.. ولكنها بلا أجنحة..

نظرت إليهم وقالت تعاتبهم: لست ضعيفة بل أنتم من خلع أجنحتي...

وبالرغم من هذا فلن أقبل أن أكون بلا فائدة... أما الحساسين ف هي طيور مسالمة لا تهاجم أحداً، تحب الرقص والغناء والربيع.. ولكن أن بقيتم متفرقين تتنازعون لأتفه الأسباب فهناك ألف خطر يتهددكم وخطر... ودون أن تلتفت إليهم مشت، ومن خلفها مشى ألف طائر وهتف:

لن نخلع أجنحة أحد.. لن نخلع أجنحة أحد... فكلنا لكنا دعم وسند...

وعملوا جميعاً ذكوراً وإناثاً ... صغاراً وكباراً بجد ونشاط حتى باتت بلادهم من أجمل البلاد، وفصيلتهم من أقوى فصائل الطيور التي عرفها هذا الزمان.



الوسية

اغنية الوسية مقدمة المسلسل المصري "الوسية" عام 1990.

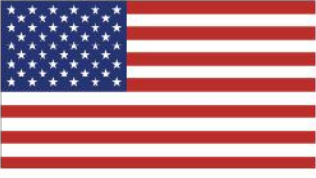
إعداد: أ. سحر القواسمة.

مقدمة الأغنية:

مين اللي قال الدنيا دي وسية ** فيها عبيد مناكيد وفيها السيد
سوانا رب الناس سواسية ** لا حد فينا يزيد ولا يخس فيه

جينا الحياه زي الندا ابرياء ** لا رضعنا كذب ولا اتفطمنا ابرياء
طب ليه رمانا السيف على الزيف ** وكيف نواجهو غير بالصدق
والكبرياء

عش يا ابن ادم بكر زي الشجر ** موت وانت واقف زايله فى
مطرحك
ولا تتحنى لمخلوق بشر او حجر ** و شدي فوق مهما الزمان
جرحك



خاتمة الأغنية

مسلسل الوسية

وتستمر الحياة بين ابتسامة وآه

فيها إلي تاه في دجاة

وإلي ضميره هداه

وكل ديقه بعدها وسعة , واهي الحقيقة بس منسية.

وكلنا ولاد تسعة وبنسعى.

ودي مش وسية انما سواسية.

لملم جروحك يا حزين وامشي خطوة كمان وتخف ألامك ,

واحلم بعين صاحية و لا تتمشي غير لما تقطف زهر

أحلامك.

وتستمر الحياة بين ابتسامة وآه

فيها إلي تاه في دجاء ولي ضميره هداه



المصادر:

- (1) دليل تدريبي: مؤسسة مفتاح.
- (2) مركز سوا: دليل تدريبي بالضغط والمناصرة.
- (3) منظمة العمل الدولية.
- (4) اليونيفيم 2014.
- (5) مركز المرأة للارشاد القانوني دليل تدريبي حول ادوارالنوع الاجتماعي.

مؤسسة أدوار للتغيير الاجتماعي .

العنوان : فلسطين/الخليل/شارع رأس الجورة /عمارة حريزات /الطابق الثامن.

تلفاكس : (00972)22257859

جوال المكتب : 0598888229

الموقع الالكتروني : www.adwar.ps

البريد الالكتروني للمؤسسة : info@adwar.ps

صفحة الفيس بوك: www.facebook.com/RolesForSocialChangeAssociation-ADWAR

تويتر: <https://twitter.com/RolesAssociation>

يوتيوب: [RolesAssociationAdwar](https://www.youtube.com/RolesAssociationAdwar) /مؤسسة ادوار