

من أمام الغرفة

دليل الإرشاد الخطابي للناجيات

ARABIC EDITION



أعدّ هذا الدليل مركز الإعلام الوطني
حول العنف المنزلي



National Resource Center
on Domestic Violence

يقدم مركز الإعلام الوطني حول العنف الأسري (NRCDV) مجموعة مراجع مجانية واسعة وشاملة، تهدف للمساعدة والتدريب، وتعزيز المراجع المتخصصة لمكافحة العنف المنزلي والوقاية منه. اذا أردت أن تقترح إضافة معلومات تقنية ومراجع إضافية، يرجى الاتصال بفريق NRCDV للمساعدة التقنية على الرقم 800-537-2238، للصمّ الرجاء الإتصال على الرقم 800-553-2508، nrcdv@nrcdv.org، أو عن طريق الإنترنت على الموقع www.nrcdv.org/TArequest.php

التمويل وإخلاء المسؤولية

تمّ تمويل هذا الدليل من منحة مقدمة من إدارة الأطفال والعائلات، التابعة لوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية (HHS) منحة رقم 90EV0374.

إذن بإعادة الطبع

نشجع تبني واستعمال هذه المطبوعات كما يناسب احتياجاتكم. عند القيام بذلك، الرجاء تضمين الإقرار التالي:

تمّ طبع هذه المواد واقتباسها من مطبوعة بعنوان من أمام الغرفة: دليل يحتوي على ارشادات عامة حول العنف المنزلي (2011) الخاص بمركز الإعلام الوطني حول العنف المنزلي (NRCDV).“

مركز الإعلام الوطني حول العنف المنزلي

3605 Vartan Way, Suite 101، هاريسبورغ، بنسلفانيا 17110

هاتف 800-537-2238 للصمّ 800-553-2508 فاكس 717-545-6549



National Resource Center on Domestic Violence

3605 Vartan Way, Suite 101 • Harrisburg, PA 17110

Phone: 800-537-2238 • TTY: 800-553-2508 • Fax: 717-545-9456



من المترجمة إلى القارئة رسالة محبة وتقدير

عزيزتي القارئة،

يقول الكاتب اللبناني المعروف جبران خليل جبران "ليحب أحدكم الآخر، ولكن لا تجعلوا من الحب قيداً، بل اجعلوه بحراً متدفقاً بين شواطئ أرواحكم". للأسف الشديد، يمكن أن يفسر الحب بأنه سيطرة على المحبوب، ويمكن أن يعبر عنه بأنه قيداً على حرية الفكر والتعبير، ويمكن أن يطبق بإظهار الإستخفاف بالقيمة الإنسانية لذلك المحبوب. الحب المسيطر هذا يمكن أن يكون مؤلماً للغاية. أنا أعرف ذلك الشعور تماماً، لقد عشت تلك التجربة الموحجة وذقت منها الأمرين قطرة بعد قطرة. على مدى سنوات طويلة من العيش مع العنف، انطفت كل بوادر الحياة في نفسي، ولكن بقيت هناك شرارة صغيرة من الأمل والإيمان في قلبي. تلك الشرارة أخذتها بيدي ورعتها بالحب والرجاء وجعلت منها مشعلاً ليضيء دربي ودرب أطفالي ودرب كل مظلوم يود كسر قيد العبودية لغير الخالق.

عزيزتي القارئة، أهلاً بك معنا! يسعدني جداً قراءتك الآن لهذه الكلمات وأتمنى من كل قلبي أن يكون هذا الكتيب مفيداً ومساعداً لك لتتقني قوة على قدميك لمواجهة الظلم. أود أن أشاركك بعض النقاط والإقتراحات الهامة التي تهدف إلى تقوية معنوياتك وتعزيز ثقتك بنفسك وبقدرتك، وتمكنك من الإدراك بأن هناك فرصاً للتعبير عن رأيك وشعورك وعرض مشكلتك العائلية أمام أخصائيين جديرين بالثقة، لتشاركينهم ما تعانيه من الصعوبات والآلام والتفراحات التي خلفتها مآسي عائلية جعلتك تقفي على مفترق طريق مسدود.

مركز الإعلام الوطني حول العنف الأسري يقدم هذا الكتيب القيم ليساعدك خطوة بخطوة على بناء شخصيتك المعبرة عن نفسك. نحن لسنا هنا بصدد توجيه أصابع الاتهام لأي شخص معتد أو مسيء، نحن هنا معك لنقف بوجه العنف على أنه مشكلة اجتماعية تؤثر سلباً على العائلة والمجتمع بأسره. عندما نعبر عن أنفسنا ونشارك قصتنا مع العنف المنزلي، نأمل بذلك أن نساعد المسيء على أن يدرك سوء فعله ويبحث عن المساعدة المتوفرة. ونأمل أيضاً بالتأثير على النظام القانوني ليضع قوانين عادلة لحماية الأسرة ضمن احترام التقاليد والحضارات والأديان والمعتقدات والحريات البشرية. وأهم من ذلك، الهدف من هذا الكتيب هو فتح الطريق المسدود لكل ناجية تود أن تشارك قصتها مع الآخرين لتكون مشعلاً يضيء الدرب للناجين من العنف المنزلي نساء ورجالاً وأطفالاً.

لك مني جزيل الاحترام والحب والتقدير، وأمنياتي الصادقة لك بحياة سعيدة ملؤها السلام والمحبة والمساواة. أنا صنعت حياة سلام لي ولأطفالي، وأعرف تماماً أنك أنت أيضاً تستطيعين صنع هذه الحياة لك ولأطفالك. ونحن متواجدون لمساعدتك على ذلك.

مع أطيب التمنيات،

منى فروخ

برنامج مكافحة العنف المنزلي في المركز العربي في ميشيغن

mfarrukh@accesscommunity.org

شكر وتقدير

نتوجه بالشكر الخاص الى كل من السيدة هايدي نوتارو- سمول، اختصاصية التدريب، والسيدة باتي برانكو اختصاصية المساعدة التقنية، والسيدة كينيا فارلي مديرة برنامج في مركز الإعلام الوطني حول العنف الأسري على اجتهدهن في كتابة وتنظيم وتحرير هذا العدد الاخير من دليل الإرشاد الخطابي. ونوجه أيضا الشكر والامتنان للسيدة لوري يورجنسن، أخصائية سابقة للمساعدة التقنية في هذا المركز NRC DV في اشغال فتيل فكرة إنشاء دليل من هذا النوع واستكمال صياغته الأولية. ونشكر أيضا السيدة كايسي كيني، مديرة مشروع في مركز VAWnet والسيدة ريبيكا بالوج من WOCN اختصاصية برنامج مراجعة الدليل والسيدة أريكا كيم، مساعدة البرنامج من مركز NRC DV لمساعدتها على التخطيط والتصميم والإخراج لهذا الدليل.

مركز الإعلام الوطني حول العنف المنزلي يتقدم بالشكر الخاص للعديد من دعاة الضحية لمكافحة العنف الأسري وموظفي المنظمات أو المؤسسات الذين ساهموا باستعراض النص لهذا الدليل.

أندريا بايبل – منسقة البرامج الخاصة
المركز الوطني للدفاع عن حقوق النساء المعنفات

نانسي دوربورو، مستشارة

موريس هاندركس – منسق برنامج مكافحة العنف
مديرية الخدمات الإنسانية لمقاطعة أرينغتون

براين نايمي – مستشار الاتصالات
مركز الإعلام الوطني حول العنف المنزلي
(مدير اتصالات سابق للشبكة الوطنية لإنهاء العنف الأسري)

دنيز سكوتلاند – اختصاصية مساعدة تقنية
تحالف بنسلفانيا ضد العنف الأسري

نانسي سميث – مديرة، مركز الضحايا والسلامة، معهد فيرا للعدالة
جاكي ستاتس – اختصاصية المساعدة التقنية والتدريب

تحالف بنسلفانيا ضد العنف الأسري

آن تورنير – منسقة الدعوة لخدمات الضحايا المسنين
مركز تبادل المعلومات الوطنية للدفاع عن النساء
المعنفات/ تحالف ويسكانسون ضد العنف الأسري

روبير فالونت – مستشار قانوني
المجلس الوطني للقضاة ومحكمة الأسرة والأحداث



المقدمة

شمل أصوات وخبرات المعنفات أمر بالغ الأهمية في عملنا على إنهاء العنف الشريك وإساءة المعاملة في مرحلة متأخرة من العمر¹ على المستوى المحلي والوطني. الإستماع المباشر للناجيات حول تجاربهنّ يحمّس ويلهم الآخرين للعمل على مكافحة العنف، كما يساعد على تقليل أو إزالة العقبات التي تواجه الناجيات وأطفالهنّ. الناجيات من العنف المنزلي اللواتي تردن مشاركة قصتهنّ مع الآخرين، يمكن للإعلام أن يساعدن على الإتصال بالجهات الكبرى لمكافحة العنف المنزلي والوقاية منه في مجتمعنّ وفي مختلف أنحاء البلاد.

تشتمل مشاركة قصص الناجيات على ما يلي:

- المخاطبة المحلية خلال مناسبات نشر الوعي العام
- المخاطبة أمام حكومة المقاطعة والولاية لدعم التشريعات الهادفة الى تعزيز الحماية لضحايا العنف المنزلي
- المشاركة في مقابلات صحافية أو تلفزيونية (بصفة مجهول اذا رغبت بذلك)
- القيام أو الإلتحاق بمسيرات احتجاجية ومظاهرات سلمية على ضوء الشموع أو التحدث خلال مناسبة إقامة الذكرى لإحدى الضحايا
- الدعم لأنشطة جمع التبرعات لبرامج مكافحة العنف
- التحدث مع هيئة مجلس الإدارة التابع للبرنامج أو الطلب من أعضاء المجلس الموافقة على نشر قصص الناجيات في التقرير السنوي لمنظمات مكافحة العنف الأسري على المستوى المحلي والوطني
- التحدث في مجموعات الإرشاد الإجتماعي، محاضرات الأبوة والأمومة، وحلقات التنمية المالية أو في أي أنواع أخرى من حلقات المساندة للناجيات
- توفير التشجيع خلال مجموعات دعم الناجيات
- الإشارة اليك كمتحدث رئيسي في مؤتمر لنشر التوعية حول العنف الأسري أو المنزلي

¹ العنف المنزلي والجنسي في وقت لاحق من الحياة هو الإساءة التي ترتكب ضد الضحايا الذين هم 50 بعمر سنة فما فوق من قبل شخص لديهم معه علاقة مستمرة حيث هناك توقعات الثقة، مثل شريك حميم، طفل بالغ، وغيرها من أفراد الأسرة أو مقدم الرعاية.

الفهرس

7 المقدمة

9 الهدف

11 نصائح للناجيات

21 الخلاصة



الهدف

من أمام الغرفة (الدليل) يقدم نظرة أساسية عامة عن القضايا التي تواجه الناجيات من العنف اللواتي ترغبن في التحدث علنا عن تجاربهنّ. كما يوفر توجيهات للناجية المتحدثة التي تبحث عن الأمان والسلامة العقلية والجسدية وضمان النجاح الشامل لتجربتها مع الإعلام أو التحدث العلني. يهدف الدليل لاستكشاف رحلة مشاركة قصتها مع الجمهور.

بما أن كل حالة تختلف عن غيرها، يمكن للمبادئ التوجيهية، والاعتبارات، والأفكار التي نوردتها في الصفحات القادمة أن تساعد على ضمان أن تكون فرصة التحدث العلني آمنة وغنية بالمعلومات قدر الإمكان. يرحب مركز الإعلام الوطني لمكافحة العنف المنزلي (NRCDV) بأي تعليقات من القراء تهدف الى تعزيز التوجيه والموارد المقدمة في هذا الدليل.

لأغراض هذا المنشور، سيتم استخدام مصطلح “الناجية المتحدثة” للإشارة إلى أي من الناجيات من العنف المنزلي، والبالغين الذين تعرضوا للعنف الأسري أثناء طفولتهم، ضحية سوء المعاملة أو الإهمال من المسنين، أو أحد أفراد الأسرة الباقين على قيد الحياة من ضحايا جرائم القتل من جراء العنف الأسري، الذين يرغبون في التعبير عن أنفسهم ومشاركة قصتهم عن كيفية تأثير العنف المنزلي على حياتهم وعلى الأسرة والمجتمع. يمكن أن يكون “الناجي المتحدث” أنثى أو ذكر، في أي عمر من مرحلة البالغين، من أي جنس أو عرق أو عقيدة أو من أي من التقاليد الدينية، ومن الاختلافات العرقية بأشملها.

ملاحظة: هذا الدليل غالبا ما يشير إلى الناجي/الضحية الى أنه أنثى ضحية الشريك الذكر، الحالي أو السابق، لأن المرأة تمثل ضحايا العنف الأسري على نحو غير متكافئ. ومع ذلك، فإن الرجال الذين هم ضحايا عنف المرأة الشريكة، والضحايا من الرجال والنساء في العلاقات الجنسية المثلية، هم أيضا لديهم قصص مهمة للمشاركة ويستحقون كل الدعم واثابة الفرص لهم ليصبحوا متحدثين أمام الجمهور.

نصائح للناجيات المتحدثات

كناجية من العنف، هل فكرت يوما بمشاركة قصتك مع الآخرين؟ وكيف تشاركينها ومتى؟ هل تتساءلين كيف يمكن أن تشعر في حال قررت الدخول الى عالم الخطابة؟ هذا القسم من الدليل يتضمن الأسئلة المتداولة والخطوات الملموسة التي يمكن أن تساعدك على اتخاذ بعض من هذه القرارات ووضع خطة لمشاركة قصتك إذا قررت أن تفعل ذلك.

هل أنا مستعدة لأن أروي قصتي؟

هناك عدة اعتبارات يمكن أن تؤثر على قرار الناجية المتحدثة لتروي قصتها علنا. القضايا المتعلقة بالسلامة البدنية والعاطفية، والتأثير العام على الآخرين من جراء مشاركة قصة شخصية أمام جمهور، كلها أمور تستحق الاهتمام. بعض الأسئلة مثل: هل أنا في أمان إذا أردت أن أروي قصتي أمام الناس؟ هل أنا فعلا أريد أن أروي قصتي أو أشعر أنني أجبر نفسي على المشاركة؟ من الذي يستطيع مساعدتي لمعرفة ماذا أريد فعلا؟ هذه هي بعض النقاط التي نشجعك على التفكير بها عندما تقررين ما إذا كنت ترغبين بمشاركة قصتك مع الآخرين في منتدى عام. تصنيف تلك الأسئلة يمكن أن يكون صعبا. ولكن يمكن لدعاة الضحية لمكافحة العنف المنزلي أي المدافعين عن الضحايا، والناجيات المتحدثات الأخريات، وغالبا أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء مساعدتك على اتخاذ قرارك. تذكر دائما أنه في حين أن الآخرين يمكن أن يوفر لك الدعم خلال هذه المرحلة، إلا أنه في نهاية المطاف هو قرارك الشخصي الخاص بك للقيام بهذه الخطوة.

كيف يمكن لسرد قصتي أن يؤثر على سلامتي وسلامة أطفالي والأشخاص الآخرين الذين يهتمني أمرهم؟


التأثير على سلامتك العاطفية

التكلم عن الأحداث المؤلمة التي واجهتك يمكن أن ينتج عنه ردود فعل عاطفية وجسدية قوية. في حين تشعر الكثيرات من الناجيات المتحدثات بالقوة والسلطة بعد سرد قصتهن، إلا أن بعض المتحدثات تصفن تلك التجربة بأنها تستهلك طاقتهم الجسدية والعاطفية في كل مرة يشاركن فيها القصة. بعض المتحدثات الأخريات تعاودهن ذكريات الماضي ويحصل عندهن كوابيس أو اكتئاب في الساعات والأيام الأولى بعد مشاركة قصتهن. أخريات لاحظن مدى أهمية وجود شخص داعم ومؤيد لهنّ خلال المناسبة أو في وقت لاحق من نفس اليوم عندما أن يرجعن الى بيوتهنّ. بعض الناجيات المتحدثات تفضلن تمضية وقت شخصي قبل و/أو بعد مناسبة الخطابة لإعطاء أنفسهنّ وقتا كافيا للتجهيز والتفكير بمحتويات الخطاب. أخريات تخططن لنشاط شخصي مثل تمضية الوقت مع العائلة والأصدقاء أو قضاء بعض الوقت بهدوء، أو الذهاب في نزهة على الأقدام.

أستطيع أن أتذكر كيف كنت مفتونة وأنا أشاهد أُمي تتحدث مع والدتها وأخواتها وصديقاتها، ذلك الحديث الحميم والشيق- والارتياح الذي ظهر على وجوههن وهنّ يتحدثن إلى بعضهن البعض، بالإضافة إلى السرور والفرح الذي بدا عليهنّ. كل ذلك كان في هذا العالم من خطاب المرأة، والحديث بصوت عال، والكلمات الغاضبة، والنساء بالأسنة سريعة وحادة، والأسنة حلوة ومعطاءة، أتذكر تلك المشاهدة وسماع تلك الكلمات التي لمست قلبي وعالمي. من أجل كل ذلك، جعلت الخطابة حقي الطبيعي في الحياة، حق التعبير عن النفس والتأليف والكتابة، وهو امتياز وحق لا يستطيع أحد أن يأخذه مني.“

bell hooks, *Talking Back* (1989)

نصيحة اذا كان عندك قضية قانونية معلقة، مثل حضانة الأطفال أو إجراءات الطلاق التي تتطوي على الشخص الذي أساء اليك، خذي بعين الاعتبار كيف أن المعلومات التي قد تشاركينها كناجية محدثة يمكن أن تستخدم كدليل ضدك.

 من المستحسن للناجيات اللواتي عندهن قضية قانونية معلقة أن لا تشاركن قصتهن علنا - عواقب وخيمة تجاهك أو تجاه أطفالك حتى لو كانت غير مقصودة يمكن أن تكون كبيرة جدا.

تصوري نتيجة ايجابية

وأنت تفكرين في ما إذا كنت تودين أن تصبحي ناجية محدثة، امضي وقتا كافيا في تصور ذلك الحدث وكيفية تقديمه بالطريقة التي تريدين و بحيث تجعلك تشعرين بالقوة والثبات. تذكر كل الوسائل التي جعلتك تشعرين بالإبداعية والحكمة خلال تجربتك القاسية في البقاء على قيد الحياة، وتخيلي كيف ستشعرين أنت وغيرك بالإلهام والحماس بعد الانتهاء من مشاركة قصتك. العديد من الناجيات استخدمن تعويذة شخصية مشجعة، أو مقطع من نص ديني، أو شعار كشكل من أشكال التحدث الإيجابي مع النفس قبل وخلال يوم الخطاب.

طريقة أخرى لمساعدتك على تحديد ما إذا كنت على استعداد لتصبحي ناجية محدثة، هي ممارسة سرد قصتك على صديق أو شخص موثوق به الذين قد لا يعرفون الكثير عن قصتك كناجية. وأنت تروين قصتك، انتبهي إلى أية أحاسيس جسدية التي قد تواجهك مثل توتر العضلات في الرقبة أو الصداع، وانتبهي إلى أية أحاسيس عاطفية التي قد تطرأ عليك (على سبيل المثال، الحزن أو القلق). بعد الانتهاء من هذا التمرين، راجعي نفسك لتعرفي كيف كانت تلك التجربة بالنسبة لك. ركزي إهتمامك على أية مشاعر قد تحصل لك بعد ذلك، أو إذا عاودتك ذكريات الماضي الحزينة أو عانيت من الكوابيس. اذا كانت تلك الأحاسيس قوية جدا يمكن أن تساعدك هذه التجربة على أن تقرري ما إذا كنت تريدين أن تصبحي محدثة ناجية في هذا الوقت.

التأثير على الأطفال: احترام حدود الأطفال

يعتمد على عمر أطفالك كم من تفاصيل الإعتداءات التي عانيت منها ما زالوا يتذكرون، وهذا ربما يؤثر على شعورهم عندما تسرد قصتك علناً. حتى لو كانوا على علم بالتفاصيل، قد يكون سماع تلك القصص مرات متتالية في المنتديات أمراً محرجاً أو مزعجاً لهم، وخاصة إذا كان الشخص الذي أساء لك هو أيضاً والد أطفالك، أسألهم عن كيفية شعورهم تجاهك وأنت تشاركين هذه القصة مع الغرباء. عادة، هناك بعض الجوانب من قصتك يجب ترك بعض تفاصيلها احتراماً لرغبة أطفالك بالإحتفاظ بها بشكل خاص.

الخطر المستمر من قبل الشخص الذي أساء اليك

تذكرني أن الشخص الذي أساء اليك، أو أصدقاءه وأفراد عائلته يمكن أن يسمعوا عن خطابك. وأنت تفكرين في ما إذا كنت على استعداد لأن تصبحي ناجية متحدثة، تأكدي إذا كان ذلك آمناً بالنسبة لك لأن تفعل ذلك. تمت مطاردة وتهديد بعض الناجيات اللواتي شاركن قصتهن علناً من قبل الشريك السابق على الرغم من أن العلاقة قد انتهت منذ سنوات. هدد بعض المعتدين بمقاضاة المنظمات التي طلبت من ضحية الاعتداء التكم بشكل علني. إذا كان لديك أية مخاوف حول مخاطر السلامة الحالية أو المستقبلية، تحدثي الى موظفين الدعاة الى سلامتك ومراجعة التوجيهات في هذا الدليل.

ملاحظة: قد يكون هناك أيضاً تأثير محتمل على أفراد الأسرة، الأصدقاء، زملاء العمل، والمجتمع بشكل عام مقابل إخبار قصتك. فكري ببعض الحالات و استعرضيها في ذهنك وأنت تستعدين لخطابك. على سبيل المثال، قد تفاجأ عائلتك و/أو أصدقاؤك لمعرفة الإعتداء والإساءة اليك، أو يمكن أن يشعروا بالضيق لأنك لم تذكر لهم أبداً هذا الأمر من قبل. قد يشعرون بأنه لا ينبغي عليك أن تعلن "أسرار العائلة". مستشارة البرنامج العاملة معك ستكون مصدراً مهماً للدعم بينما هي تساعدك في خلال هذه المرحلة.

إذا كنت لا تعرفين كيفية الاتصال ببرنامج الوقاية من العنف المنزلي في مجتمعك، يمكن لهيئة تحالف الدولة لمكافحة العنف الأسري مساعدتك. ويمكن الاطلاع على قائمة كاملة من معلومات الاتصال لجميع تحالفات العنف الأسري والجنسي في جميع أنحاء الولايات المتحدة والأقاليم التابعة لها على الموقع الإلكتروني: <http://www.vawnet.org/links/state-coalitions.php> بعض تحالفات الدولة تقوم بتنسيق لائحة بأسماء الناجيات المتحدثات، وقد يكون ذلك وسيلة جيدة للعثور على فرص للتحدث مع الناجيات الأخريات عن تجاربهن كمتحدثات ناجيات.

كيف يمكنني الاستعداد لأحكي قصتي؟

تذكرني: إنها قصتك أنت

تحدثني عن تجربتك مع العنف الشريك - ما الذي حدث وكيف أثرت عليك وعلى الأشخاص الذين يهتمك أمرهم. ربما يمكنك أن تصفي كيف أثر العنف وسوء المعاملة على حياتك اليومية، وعن العوامل التي أثرت على الخيارات التي قمت بها. إذا كنت لا تزالين على اتصال مع الشخص الذي أساء إليك، قد يكون من المفيد للحضور أن يسمع عن تلك الديناميكيات وفهم الدافع الخاص لبقائك على اتصال مع ذلك الشخص. اشرحي للمستمعين كثيرًا أو قليلًا حسب راحتك. فالجمهور يريد أن يسمع قصتك أنت.

عندما تختارين كلماتك، فكري بمن ساعدك. ماذا قالوا أو فعلوا وأصبح علامة فارقة بالنسبة لك؟ ما الذي خلق العقبات لك؟ حاولي أن تجدي وسيلة لوصف كيف كان من الممكن تحسين الأمور في الطريقة التي تعامل بها الآخرون معك، دون إلقاء اللوم على أحد أو اتهام الجمهور.

لا تظني أنك تحتاجين إلى تضمين إحصاءات، ما لم يطلب منك ذلك. من المناسب دائمًا تأجيل أو إحالة المستمعين إلى البرنامج المحلي للوقاية من العنف المنزلي أو إلى تحالف الدولة للحصول على معلومات تشعرين أنك غير محضرة لمعالجتها. ولكن إذا كنت ترغبين في أن تكوني قادرة على تقديم بعض الإحصائيات أو معلومات عامة عن مستويات الخدمة المحلية لبرنامج الوقاية من العنف المنزلي، تحدثني إلى مسؤول البرنامج للحصول على تلك البيانات. تأكدي من الحصول على معلومات متجددة بشكل دوري.

حددي ما تريدن قوله

من المحتمل أن يكون عندك الكثير من التجارب والخبرات الضرورية التي تودين جمعها في أكثر من خطاب واحد. فكري في أقوى التجارب التي مررت بها، الحالات التي تعلمت منها (ربما لحظة "هذه هي!")، والتفاصيل التي قد تعني على وجه التحديد ذلك الجمهور الذي سوف تتحدثين إليه في تلك المناسبة. الكثير من المعلومات قد يسبب ثقل على الجمهور أو أنهم سوف يفقدون هدف القصة في خضم الكلام الكثير.

أنا مستعدة لمشاركة قصتي، ما هي الخطوة الأولى؟

دعاة الضحية لمكافحة العنف المنزلي يلعبون دوراً حاسماً في تمكين الناجيات اللواتي تستعرضن الإمكانية لأن تصبحن متحدثات خطابة. بناء علاقة مع أولئك الدعاة في مجتمعك له فوائد جمة على عدة مستويات:

فرص التواصل

عند أكثر البرامج المحلية مجموعة متنوعة من فرص التطوع² التي تساعد الناجيات على إجراء الاتصالات والتواصل مع المدافعين عن الضحايا والناجين الآخرين. بعض تلك البرامج لديها مجموعات العمل الاجتماعي، أو هيئة من الناجين الذين يجتمعون بانتظام، فرص أنشطة تثقيف المجتمع وفرص التحدث الرسمي بصفة المؤسسة. وهذا قد يكون مكاناً جيداً للعثور على فرص التحدث مع الناجين الآخرين عن تجاربهم مع الخطابة. عندما تسعى المؤسسات الاجتماعية للحصول على معلومات الاتصال بالمتحدثين حول العنف الأسري، فمن المرجح أنهم سيسألون برنامج العنف الأسري المحلي عن اقتراحاتهم.

المساعدة والدعم

إعداد وتقديم وإلقاء خطاب بشكل علني يمكن أن يسبب للكثير من المتحدثات انفعالات قوية، وذكريات معقدة عن الشخص الذي أساء إليهن، سواء كان ذلك الشخص شريك سابق، أو شريك حالي، أو أحد الأطفال الذي/التي أصبح بالغاً، أو مقدم الرعاية، أو أحد الوالدين الذي أساء للمتحدث/المتحدثة عندما كان طفلاً. يستطيع دعاة الضحية لمكافحة العنف الأسري تقديم الدعم في إعداد الخطاب أو المحاضرة، ويمكن أن يساعدوا في معالجة مجموعة من المشاعر التي قد تنشأ وتؤثر عليك.

اكتساب وجهة نظر

لدى برنامج الوقاية من العنف المنزلي المحلي الكثير من المعلومات بشأن العنف المنزلي وتأثيره على الأسر والمجتمعات المحلية، وبشأن جهود الوقاية والتدخل الفعلي لمكافحة العنف داخل المجتمع الخاص بك، أو الإقليم أو الولاية أو القبيلة. يمكن للعمل التطوعي³ مع تلك البرنامج أن يساعدك على وضع خبراتك الفردية ضمن سياق أوسع باعتبار أن العنف الأسري هو مشكلة صحية واجتماعية. قد تكون هناك فرص لربط قصتك مع مشروع معين تقوم به إحدى المؤسسات، أو بمحاولة تشريعية لحفظ حقوق الضحايا، أو بمؤتمر يجري التخطيط له في مجتمع ما.

² غالبية برامج العنف المنزلي والاعتداء الجنسي تتطلب برامج تدريبية محددة قبل أن يصبح الشخص قادراً على التطوع معهم.

³ أنظر إلى حاشية رقم 2

محتوى مفيد يقوم بتوعية المستمعين

”ما الذي لم يساعدني على الشفاء؟ لم يكن مساعداً على الإطلاق عندما شاح الناس نظرهم بعيداً عني وتظاهروا وكأنه لم يحدث أي تصرف مسيء تجاهي. واحدة من أكثر ذكرياتي إيلا ما عندما كان زوجي يضربني أمام بعض أصدقائه ولم يفعلوا شيئاً للمساعدة. فقط جلسوا في غرفة الاستقبال يلعبون بعض الألعاب الإلكترونية على شاشة التلفاز بينما كان زوجي يقوم بضربي. كان ذلك مثلاً صارخاً، ولكن كان هناك أيضاً أشخاصاً آخرون. عائلتي وأصدقائي كانوا يعلمون ما أعانيه من ظلم وإساءة، لكنهم لم يفتحوا أفواههم بكلمة ويقولوا لي ”أنت لا تستحقين هذه المعاملة.““⁴

”ما الذي كان أكثر مساعدةً لي؟ ساعدني برنامج مساعدة النساء المعنفات في بناء احترامي الذاتي، وساعدوني بالعثور على ما كنت أحتاجه لأبدأ في التفكير في احتياجاتي الخاصة وبصحتي بشكل عام. انضمت إلى مجموعة الدعم، ووجدت أن نساء أخريات قد مررن بنفس التجربة ونجبن. عدت إلى المدرسة في الكلية المحلية، وأنا أدرس الآن لأكون معلمة.“⁵

”هناك صورة نمطية أن العنف الشريك الحميم يحدث فقط في المجتمعات ذات الدخل المتدني، وعند الأقليات، وغير المتعلمين، أو بين الأسر ”المتخلفة“ اجتماعياً. الحقيقة هي أن العنف الشريك الحميم يحدث في كل مجتمع، بين الناس من كل الأعمار والأديان والأعراق والتوجهات الجنسية، وعلى كل المستويات الاقتصادية. هذه هي قصتي:

قبل خمس سنوات، وقبل أسبوع واحد من عيد ميلادي الثلاثين، كنت أعيش في حي مرغوب فيه في مدينة نيويورك. كان لي منصباً رفيع المستوى حيث كنت أعمل لولاية نيويورك. كنت قد تعرضت للإيذاء الجسدي والعاطفي من قبل زوجي على مدى ثلاث سنوات. كانت هناك عوامل الخطر التي كانت تظهر في وقت مبكر من العلاقة بما في ذلك: دفعة سريعة أو لكشة، الغيرة، توقعات غير واقعية، العزلة، لوم الآخرين على مشاكلنا، تقلب المزاج المفاجئ، والتهديد بالعنف. ذلك العنف لم يكن حادثة فردية منعزلة. مرة بعد مرة، حلقات الضرب كانت تمهد الطريق لحلقات عنف مستقبلية. كان هناك مجموعة واسعة من آثار الضرب، التي بان بعضها على جسدي؛ وكانت كلها مؤلمة، وخاصة الاعتداء العاطفي والإذلال.“⁶

⁴ خدمات مجلس داکوتا الشمالية للنساء المعنفات/التحالف ضد الاعتداء الجنسي، ”المرأة مقدسة“، كتيب، p.12.

⁵ Ibid

⁶ نساء تساعد نساء معنفات، برنامج الوقاية من العنف المنزلي في مقاطعة تشيوتوندون، ولاية فيرمونت

<http://www.whbw.org/a-survivors-story/>

قد تحتاجي إلى إعداد مخطط تفصيلي للخطاب يشمل كل ما تعتقدين أنك مرتاحة بمشاركته. يمكنك وضع مخطط لتحديد الأولويات من الأحداث التي تودين مشاركتها مع الآخرين حسب اختلاف المناسبات. على سبيل المثال، مدة المحاضرة 30-45 دقيقة كمتحدثة رئيسية في مؤتمر تختلف جدا عن محاضرة تستغرق 10-12 دقيقة لكل متحدث مشترك.

كما ذكرنا أعلاه، من المفيد أن تتمرني على خطابك كليا أو على أجزاء منه فقط. ممارسة ذلك التمرين يساعدك على معرفة ما إذا كنت ستعانين من الشعور بأية عواطف مكثفة أو ردود فعل جسدية نتيجة الخطاب. خلال التمارين، يمكنك أن تأخذي وقتك للتخطيط لكيفية التعامل مع العواطف المكثفة (مثل، أن تأخذي نفسا عميقا وطويلا، أو التمسك بشيء يمكن أن يكون مهدئا لك أثناء حديثك). سوف تساعدك التمارين على الشعور بمزيد من الثقة لتقديم الخطاب "الحقيقي".

ملاحظة: إذا كنت تشاركين حضانة أطفالك مع الشخص الذي أساء اليك، انتبهي من أن تقولي أي شيء يمكن استخدامه ضدك في المحكمة المقبلة. بمجرد ذكر أي شيء بشكل علني، أو نشره في صحيفة أو على شاشة التلفزيون، يمكن عرضه في إجراءات المحكمة. فكري بما تريدن قوله، أسألي نفسك، "هل هو آمن بالنسبة لي أن أقول ذلك؟". استنادا إلى احتمالية الترحيح أن الشخص الذي أساء اليك قد يسمع عن دورك كمتحدثة، وأية مخاوف قد تكون عندك في هذا المجال، قد يكون من المفيد الحصول على مشورة قانونية من قبل برنامج مكافحة العنف المنزلي أو الأسري.

من الأفضل والأسلم عدم تحديد هوية أو شخصية المعتدي علنا أو وصف الشخص المعتدي بطريقة تجعل من السهل التعرف عليه، ما لم يكن قد أدين ذلك الشخص بسبب العنف الأسري تجاهك، أو أصدرت المحكمة أمر حماية لك أو غيرها من الحقائق التي تثبت أن ذلك الشخص معتد قد مارس العنف ضدك. على سبيل المثال، إذا كان الشخص المعتدي رئيس قسم الجراحة في مستشفى محلي، فمن الأفضل عدم ذكر ذلك المستوى الوظيفي، لأن بعض الناس في المجتمع يمكنهم التعرف عليه بسرعة. إذا لم يتم العثور عن طريق المحكمة على أن المعتدي قد ارتكب اساءة لك قانونيا، وسميت ذلك الشخص علنا، يمكنه عندها أن يتهمك بالإساءة أو السب أو أن يدعي الضرر النفسي المتعمد. مرة أخرى، يمكن أن يكون مفيدا للغاية مراجعة تعليقاتك من قبل مدافع أو محام قانوني للتأكد من عدم تعرضك لأعمال انتقامية من قبل المعتدي الذي لا يزال يشكل تهديدا لك.

ملاحظة: إذا حصل عندك تفاعلات، علاقات أو تجارب سلبية مع بعض الأفراد والهيئات المجتمعية ورجال الدين أو مقدمي الرعاية الصحية، فكري بامعان حول كيفية تضمين تلك التفاصيل. شاركي مع المستمعين كيف تلك التفاعلات جعلتك تشعرين والأثر الذي سببته على اتخاذ قراراتك. ولكن لا تستغلي هذه الفرصة لانتقاد أو إدانة أي من الأفراد أو المنظمات الإجتماعية، أو الوكالات، أو رجال الدين أو مقدمي الرعاية الصحية. ذلك النوع من الشكوى أو الرأي من الأفضل أن يقدم في لقاء خاص بينك وبين أولئك الأشخاص مع وجود أحد دعاة الضحية لمكافحة العنف الأسري الذين يمكن أن يساعدونك في تحديد وحل المشكلة وتحسين الاستجابة للضحايا في المستقبل.

إعرفي الوقت المحدد لخطابك والتزمي به

عما تدعين لأن تكوني متكلمة على المنبر، الأشخاص الذين قاموا بدعوتك سوف يكون عندهم إطار زمني محدد لإلقاء خطابك. من المرجح أن يكون خطابك جزءا واحدا من برنامج كبير، وأنه من المهم احترام إطار الوقت المخصص لك وليس تأخير ما تبقى من جدول أعمال المناسبة. تدريبي على إلقاء خطابك ووقتي نفسك باستخدام الملاحظات المكتوبة، بحيث يمكنك إكمال القصة في الوقت المحدد لك. بصفتك متكلمة مدعوة، إذا لم تحافظي على الوقت المخصص لك، قد يؤثر ذلك على دعوتك للتحدث مرة أخرى في المستقبل. أخذ وقتا أكثر من المحدد لك قد يؤثر أيضا على الوقت المتبقي للمتكمليين الآخرين، وقد يكون بعض منهم أيضا ناجيات متحدثات. في البداية عند مناقشة الخطاب مع منظمي الحفل، لا تخافي أن تسألي إذا كان هناك بعض المرونة في الإطار الزمني إذا لزم الأمر.

بالنسبة الى وسائل الإعلام

من المهم أن تسألي إذا كانت وسائل الإعلام ستغطي المناسبة أو الحفل وعن الآثار المترتبة من مشاركتك في تلك المناسبة. إذا كانت وسائل الإعلام مدعوة، قد تنشأ عندك مخاوف تتعلق بالسلامة الشخصية نتيجة لزيادة التعرض للتعطية الإعلامية. إذا كان هناك مقابلة معك قبل أو بعد خطابك، انتبهي الى ما تودين الاحتفاظ به ضمن السرية تحسبا لسلامتك الشخصية. أسألي أحد الموجودين من دعاة الضحية لمكافحة العنف المنزلي أن تساعدك على التفاوض مع الصحفي، وإذا لزم الأمر إبقاء اسمك وعنوانك مجهولا وبعيدا عن أي من القصص حول الحدث. إذا كانت وسيلة الإعلام هي التلفزيون أو الراديو، هل تحتاجين منهم طمس أو تشويش صورتك وصوتك لحماية هويتك؟

”أعتقد أنه يجب أن يكون هناك ناس من حولك يعرفون تماما الظروف التي تمر بها لأنهم مروا بها هم أنفسهم، لأن الناس لا يعرفون... لكان من الرائع لو جاءت أخصائية إجتماعية مع الشرطة، لأنه من المؤلم جدا عندما تأخذ الشرطة ابنك، يخرجونه من المنزل مكبل اليدين، ولا يكون هناك أحد بجانبك ليضع ذراعه على كتفك ويقول لك أن كل شيء سيكون على ما يرام، ماذا يمكنني أن أفعل لمساعدتك؟ لقد تركت في وضع من الذهول والفراغ.“⁷

اكتبي الملاحظات التي يمكن استخدامها أثناء خطابك

حتى ولو كنت تعرفين تفاصيل القصة بشكل جيد، كتابة الملاحظات سوف تساعدك إذا ما فقدت حبل أفكارك. بعد أن تشاركي قصتك مرارا وتكرارا، قد لا تحتاجين إلى كتابة ملاحظاتك، ولكن في البداية تلك الملاحظات سوف تساعدك على الشعور بمزيد من الثقة. تذكرني أنه وأنت على المنبر من المرجح أن الأوراق المكتوبة سوف تكون على المنصة، لذلك سوف تحتاجين إلى كتابتها أو طباعتها في حجم خط كبير بما يكفي لقراءته عن بعد.

ما الذي أحتاج لمعرفته حول هذا الحدث أو المناسبة

إعرفي جمهورك

تعرفي من هم مستمعيك وكم عددهم؟ هل ضمن المستمعين عدد من الضحايا والناجيات؟ نساء فقط؟، هل هناك فئة محددة من العمر، هل بين الحضور رجال قانون، أو ممثلي محكمة أو مختصين في الرعاية الصحية، جمهور عام أو مختلط ومتنوع؟ على سبيل المثال، قد تخبرين قصتك بطريقة مختلفة عندما تتحدثين إلى الشبيبة عن الطريقة التي تقولين فيها قصتك لمجموعة من الدعاة من ذوي الخبرة أو رجال الدين، أو عندما تتحدثين إلى مجموعة ثقافية معينة.

الحالات التي تنطوي على الإساءة في أكثر الأحيان تكون معقدة وصعبة المعالجة. في سياق تحديد ومعالجة قضايا العنف المنزلي ومن خلال تجاربك، يمكن أن تختلطي مع كثير من الناس ذوي الخبرات المختلفة مثل مقدمي الخدمات وممثلي الوكالات والخدمات الإجتماعية ورجال الدين أو المختصين في الرعاية الصحية. ذكر تفاصيل حول تلك المخالطات يمكن أن يكون مفيدا لأفراد الحضور ويمكن أن يزيد من تأثير قصتك عليهم. كلما تعرفت أكثر على جمهورك، كلما كنت قادرة على اختيار المحتوى المناسب لخطابك.

⁷ على حد تعبيرهم: العنف المنزلي في الحياة في وقت لاحق ”، القرص 2: الجزء الموضوعية ورشة عمل تفاعلية.. مكتب ضحايا الجريمة وتبادل المعلومات الوطني لتعاطي في الحياة في وقت لاحق 2008

خلاصة

النصائح، والسيناريوهات، والمعلومات الواردة في هذا الدليل أعدت خصيصا لمساعدتك على إتخاذ القرار بمشاركة قصتك علنا. يحتاج الامر الى شجاعة للوقوف أمام الآخرين والتحدث عن تفاصيل خاصة من حياة الشخص؛ ونحن نأمل أن يكون هذا الدليل مفيدا لأي ناجية متحدثة تستعد لأن تروي قصتها، أو لأولئك الذين يدعمون شخصا آخر في تلك الرحلة من المشاركة والخطابة.

الكاتبة أودري لوردي Audre Lorde هي معروفة لقولها، "لقد وصلت إلى الاعتقاد مرارا وتكرارا أن ما هو أهم بالنسبة لي يجب أن يُعبّر عنه، أن يُدلى به لفظيا وأن يُشارك مع الآخرين، حتى ولو كان ذلك الكلام قد يُساء فهمه." هذا البيان يمكنه في بعض الأحيان أن يكون قويا وملهما، وفي نفس الوقت مثيرا للقلق والحيرة. إعطاء صوت للألم والمعاناة، وكذلك للقوة والمرونة ونجاح انتعاش العديد من الناجيات يمكن أن يكون له تأثير قوي وعظيم، وقد يكون أيضا خطرا لأسباب عديدة. نحن نأمل أن هذا الدليل قد ساعدك على اخماد أي أسئلة متبقية، أو مخاوف، أو عدم اليقين وأن يكون عندك الثقة وأنت تفكرين في ما إذا كنت تريدين مشاركة قصتك. مهما كان قرارك، نتمنى لكم التوفيق في الحياة، والحب، والصحة، والعافية، والسلام.

تذكري: يمكنك دائما أن تقولي ”لا“ ردا على أي طلب من وسائل الإعلام في إجراء مقابلة معك.

بعد التكلم في الحفل، ماذا سيحصل؟

بعد إنتهاء الحفل الذي تكلمت فيه، تابعي مع إحدى دعاة الضحية لمكافحة العنف الأسري التي طلبت منك التكلم بتلك المناسبة. إذا كانت الداعية غير متوفرة على الفور، عندها من المستحسن أن يكون معك صديق/ صديقة تتقين به أو مستشار يمكنك المتابعة معه لمشاركة شعورك بعد الخطاب. إذا لم يكن متوفرا عندك أي شخص، ضعي خطة عناية ذاتية (على سبيل المثال، الذهاب في نزهة على الأقدام، وممارسة اليوغا، أو المشاركة في النشاط الروحي، وما إلى ذلك). ومن المهم أن تسمحى لنفسك ببعض الوقت الخاص بعد إنتهاء الحفل حيث يمكنك التفكير بعمق أكثر في تلك التجربة، والعناية بنفسك جسديا وعاطفيا إذا لزم الأمر.

عندما تجتمعي بالداعية كوني صادقة حول ما إذا كانت تلك التجربة بالنسبة لك، سواء كانت إيجابية أو سلبية. أخبري منظمة دعاة الضحية إذا كنت تريدين أو تهتمين بالتكلم مرة أخرى، أو إذا كنت في حاجة إلى مزيد من الوقت لمراجعة أفكارك والنظر في ما إذا كنت تريدين أن تكوني على قائمة المتكلمين. يمكن أن سرد قصتك مرات عديدة يكون صعبا عليك عاطفيا ونفسيا. مشاركة قصتك حول العنف مرة واحدة لا يلزمك برواية تلك قصة في كل مرة تسنح الفرصة للتكلم. يجب أن ترفضى تلبية طلب التحدث علنا في المجتمع أو أمام جمهور إلا إذا كنت تشعرين بالراحة تماما لقبول تلك الدعوة.

هل يجب أن أتوقع تعويض مالي لقاء سرد قصتي؟

طلب التعويض هو طلب معقول. ومع ذلك، عليك أن تكوني على علم بأن البرامج المحلية لمعالجة العنف الأسري وغيرها من المنظمات الإنسانية غير الربحية التي تنظم عادة هذه المناسبات تعمل بميزانيات صغيرة وربما لا تكون قادرة على تحمل دفع تعويضات مالية للمتكلمين خلال الحفل. حيثما كان ذلك ممكنا، سوف يقدم برنامج الوقاية من العنف المنزلي أو القائمين على رعاية الحفل إعانات مالية صغيرة نقدية على سبيل التعويض للمتحدثات الناجيات. في حالة عقد مؤتمر وطني على مستوى الولاية أو مستويات أخرى مماثلة، رعاية الحدث قد يكونوا قادرين على توفير أتعاب ونفقات السفر، بما في ذلك تغطية مصاريف التنقل، وتقديم وجبات الطعام خلال إقامتك في المؤتمر، ومصاريف الإقامة في الفندق.

قبل الموافقة على التحدث في ذلك المؤتمر، تأكدي من منظمي الحدث ما إذا كان سيتم تعويضك وكيف، خاصة إذا كانت قدرتك على التحدث في هذا الحدث تتوقف على المساعدة المالية أو التعويضات (وهذا يشمل ما إذا كنت بحاجة إلى مساعدة مالية لتغطية نفقات بترول السيارة، بطاقة السفر، أو أنواع أخرى من السفر إلى / ومن مكان الحدث). في كثير من الأحيان، منظمي الحدث سوف يقومون بكل ما في وسعهم للعمل على ترتيب ما هو مناسب لك ومناسب لميزانيتهم.

”
البداية. هي الآن، استمر قدما وافعل خيرا“.

الكاتبة تيريز أليس، متطوعة في الصليب الأحمر الوطني

Teresa Ellis, National Red Cross Volunteer



For more information, please contact:

National Resource Center on Domestic Violence
3605 Vartan Way, Suite 101
Harrisburg, PA 17110

Phone: 800-537-2238

TTY: 800-553-2508

Fax: 717-545-9456

Email: nrcdv@nrcdv.org

NRC DV Website: www.nrcdv.org

DVAP Website: www.nrcdv.org/dvam

للمزيد من المعلومات، يرجى الإتصال على:

مركز الإعلام الوطني حول العنف المنزلي

3605 فارتان واي، جناح 101
هاريسبورغ، بنسلفانيا 17110

هاتف: 800-537-2238

للصم: 800-553-2508

فاكس: 717-545-9456

بريد الكتروني: nrcdv@nrcdv.org

الموقع الإلكتروني www.nrcdv.org

موقع آخر: www.nrcdv.org/dvam

Translated by:

Mona Farroukh
Monaco Services, INC
1892 Snow Ave.
Dearborn, MI 48124

Email: mfarroukh@yahoo.com

Cell: 313-318-5881
