

# 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، للصّم الرجاء الإتصال على الرّقم 800-553-2508، [nrcdv@nrcdv.org](mailto:nrcdv@nrcdv.org)، أو عن طريق الإنترنّت على الموقع [www.nrcdv.org/TAResult.php](http://www.nrcdv.org/TAResult.php)

## التمويل وإخاء المسؤولية

تم 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:

تم 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 فارتان واي، جناح 101، هاريسبورغ، بنسلفانيا 17110  
هاتف 800-537-2238      للصّم 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



DOMESTIC  
VIOLENCE  
AWARENESS  
PROJECT

Supporting Public and  
Prevention Education Efforts

[www.nrcdv.org/dvam](http://www.nrcdv.org/dvam)



## من المترجمة إلى القارئة رسالة محبة وتقدير

عزيزي القارئ،

يقول الكاتب اللبناني المعروف جبران خليل جبران “ليحب أحدكم الآخر، ولكن لا تجعله من الحب قياداً، بل اجعله بحراً متذقاً بين شواطئ أرواحكما”. للأسف الشديد، يمكن أن يفسر الحب بأنه سيطرة على المحبوب، ويمكن أن يعبر عنه بأنه قياداً 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 الموجعة وذقت منها الأمررين قطرة بعد قطرة. على مدى سنوات طويلة من العيش مع العنف، انطفأت كل بوادر الحياة في نفسي، ولكن بقيت هناك شرارة صغيرة من الأمل والإيمان في قلبي. تلك الشرارة أخذتها بيدي ورعايتها بالحب والرجاء وجعلت منها مشعلاً يضيء دربي ودرب أطفالي ودرب كل مظلوم يود كسر قيد العبودية لغير الخالق.

عزيزي القارئ، أهلاً بك معنا! يسعدني جداً قراءتك الآن لهذه الكلمات وأتمنى من كل قلبي أن يكون هذا الكتيب مفيدة ومساعداً لك لتفادي قوية على قدميك لمواجهة الظلم. أود أن أشاركك بعض النقاط والإقتراحات الهامة التي تهدف إلى تقوية معنوياتك وتعزيز ثقتك بنفسك وبقدراتك، وتمكنك من الإدراك بأن هناك فرص للتعبير عن رأيك وشغورك وعرض مشكلاتك العائلية أمام أخصائين جديرين بالثقة، لتشاركينهم ما تعانيه من الصعوبات والألام والتصرفات التي خلفتها مأسى عائلية جعلتك تقفي على مفترق طريق مسدود.

مركز الإعلام الوطني حول العنف الأسري يقدم هذا الكتيب القيم ليساعدك خطوة على بناء شخصيتك المعبرة عن نفسها. نحن لسنا هنا بقصد توجيهه أصابع الاتهام لأي شخص معندي أو مسيء، نحن هنا معك لتفادي العنف على أنه مشكلة اجتماعية تؤثر سلباً على العائلة والمجتمع بأسره. عندما نعبر عن أنفسنا ونشارك قصتنا مع العنف المنزلي، نأمل بذلك أن نساعد الميء 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 درب الناجين من العنف المنزلي نساء ورجالاً وأطفالاً.

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

مع أطيب التمنيات،  
مني فروخ  
برنامج مكافحة العنف المنزلي في المركز العربي في ميشيغان  
[mfarroukh@accesscommunity.org](mailto:mfarroukh@accesscommunity.org)

## شكر وتقدير

ننوجه بالشكر الخاص الى كل من السيدة هايدى نوتارو- سمول، اختصاصية التدريب، والسيدة باتى برانكو اختصاصية المساعدة التقنية، والسيدة كينيا فارلي مديره برنامج في مركز الإعلام الوطني حول العنف الأسري على اجتهادهن في كتابة وتنظيم وتحرير هذا العدد الاخير من دليل الإرشاد الخطابي. ونوجه أيضا الشكر والامتنان للسيدة لوري يورجنسن، اختصاصية سابقة للمساعدة التقنية في هذا المركز NRCDV في اشعال فتيل فكرة إنشاء دليل من هذا النوع واستكمال صياغته الأولية. ونشكر أيضا السيدة كايسى كيني، مديره مشروع في مركز VAWnet والسيدة ربيكا بالوج من WOCN اختصاصية برنامج مراجعة الدليل والسيدة أريكا كيم، مساعدة البرنامج من مركز NRCDV 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 بابيل – منسقة البرامج الخاصة  
المركز الوطني للدفاع عن حقوق النساء المعنفات

نانسي دوربورو، مستشاره

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

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

دنيز سكوتلاند – اختصاصية مساعدة تقنية  
تحالف بنسلفانيا ضد العنف الأسري

نانسي سميث – مديره، 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 للقضاء ومحكمة الأسرة والأحداث



## المقدمة

شمل أصوات وخبرات المعنفات أمر بالغ الأهمية في عملنا على إنهاء عنف الشريك وإساءة المعاملة في مرحلة متأخرة من العمر<sup>1</sup> على المستوى المحلي والوطني. الاستماع المباشر للناجيات حول تجاربهم يحمس ويلهم الآخرين للعمل على مكافحة العنف، كما يساعد على تقليل أو إزالة العقبات التي تواجه الناجيات وأطفالهن. الناجيات من العنف المنزلي اللواتي تردن مشاركة قصتهن مع الآخرين، يمكن للإعلام أن يساعدهن على الإتصال بالجهات الكبرى لمكافحة العنف المنزلي والوقاية منه في مجتمعهن 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 الهدافـة إلى تعزيز الحماية لضحايا العنف المنزلي
- المشاركة في مقابلات صحافية أو تلفزيونية (بصفة مجهول إذا رغبت بذلك)
- القيام أو الالتحاق بمسيرات احتجاجية ومظاهرات سلمية على ضوء الشموع أو التحدث خلال مناسبة إقامة الذكرى لإحدى الضحايا
- الدعم لنشاطات 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 الاجتماعي، محاضرات الأبوة والأمومة، وحلقات التنمية المالية أو في أي أنواع أخرى من حلقات المساندة للناجيات
- توفير التشجيع خلال مجموعات دعم الناجيات
- الإشارة إلى كمتحدث رئيسي في مؤتمر لنشر التوعية حول العنف الأسري أو المنزلي

<sup>1</sup> العنف المنزلي والجنسـي في وقت لاحق من الحياة هو الإساءـة التي ترتكـب ضد الضحايا الذين هـم 50 بعمر سـنة فـما فوق من قبل شخص لديـهم معـه عـلاقـة مستـمرة حيث هـنـاك تـوقـعـات الثـقةـ، مثل شـريكـ حـمـيمـ، طـفـلـ بـالـغـ، وـغـيـرـهـ منـ أـفـرـادـ الأـسـرـةـ أوـ مـقـمـ الرـعـاـيـةـ.

# 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 علينا عن تجاربهن. 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 نوردها 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 إلى 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 غالباً ما يشير إلى الناجي/الضحية إلى 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 أيضاً لديهم قصص مهمة للمشاركة ويستحقون كل الدعم واتاحة الفرص لهم ليصبحوا متحدين أمام الجمهور.

## نصائح للناجيات المتحدثات

كناجية من العنف، هل فكرت يوماً بمشاركة قصتك مع الآخرين؟ و كيف تشاركينها ومتى؟ هل تتساءلين كيف يمكن أن تشعري في حال قررت الدخول إلى 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 تفعلي ذلك.

### هل أنا مستعدة لأن أروي قصتي؟

هناك عدة اعتبارات يمكن أن تؤثر على قرار الناجية المتحدثة لتروي قصتها علينا. 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 أحكي قصتي أمام الناس؟ هل أنا فعلاً أريد أن أروي قصتي أو أشعر أنني أجبر نفسي على المشاركة؟ من الذي يستطيع مساعدتي لمعرفة ماذا أريد فعل؟ هذه هي بعض النقاط التي تشجعك على التفكير بها عندما تقريرين ما إذا كنت ترغبين بمشاركة قصتك مع الآخرين في منتدى عام. تصنيف تلك الأسئلة يمكن أن يكون صعباً. ولكن يمكن لدعاة الضحية لمكافحة العنف المنزلي أي المدافعين عن الضحايا، والناجيات المتحدثات الآخريات، غالباً أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء مساعدتك على اتخاذ قرارك. تذكر دائماً أنه في حين أن الآخرين يمكن أن يوفروا 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 يهمني 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 طاقتهن الجسدية والعاطفية في كل مرة يشاركن فيها القصة. بعض المتحدثات الآخريات تعاودهن ذكريات الماضي ويحصل عندهن كوابيس أو اكتئاب في الساعات والأيام الأولى بعد مشاركة قصتهن. آخريات لاحظن مدى أهمية وجود شخص داعم ومؤيد لهنّ خلال المناسبة أو في وقت لاحق من نفس اليوم عندما أن يرجعن إلى بيتهنّ. بعض الناجيات المتحدثات تفضلن تمضية وقت شخصي قبل و/أو بعد مناسبة الخطابة لإعطاء أنفسهنّ وقتاً كافياً للتجهيز والتفكير بمحفوبيات الخطاب. آخريات 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 أمي تتحدث مع والدتها وأخواتها وصديقاتها، ذلك الحديث الحميم والشيق- والارتياح الذي ظهر على وجوههنّ وهنّ يتحدثن إلى بعضهنّ البعض، بالإضافة إلى السرور والفرح الذي بدا عليهنّ. كل ذلك كان في هذا العالم من خطاب المرأة، والحديث بصوت عال، والكلمات الغاضبة، والنساء بأسنة سريعة وحادة، وألسنة 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 تنطوي على الشخص الذي أساء إليك، خذى بعين الإعتبار كيف أن المعلومات التي قد تشاركينها ناجية متحدة يمكن أن تستخدم كدليل ضدك.

من المستحسن للناجيات اللواتي عندهن قضية قانونية معلقة أن لا تشاركن قصتهن علنا - عاًقب 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 متحدة، امض وقتا كافيا في تصور ذلك الحدث وكيفية تقديمك بالطريقة التي تريدين وبحيث يجعلك تشعرين بالقوة والثبات. تذكري 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 كشكلاً للحدث الإيجابي مع النفس قبل وخلال يوم الخطاب.

طريقة أخرى لمساعدتك على تحديد ما إذا كنت على استعداد لتصبحي ناجية متحدة، هي ممارسة سرد قصتك على صديق أو شخص موثوق به الذين قد لا يعرفون الكثير عن قصتك ناجية. وأنت تروين قصتك، انتبهي إلى أية أحاسيس جسدية التي قد تواجهك مثل توتر العضلات في الرقبة أو الصداع، وإنبهي إلى أية أحاسيس عاطفية التي قد تطأ عليك (على سبيل المثال، الحزن أو القلق). بعد الانتهاء من هذا التمررين، راجعي نفسك لتعزيز كيف كانت تلك التجربة بالنسبة لك. ركزي إهتمامك على أية مشاعر قد تحصل لك بعد ذلك، أو إذا عاودتكم ذكريات الماضي الحزينة أو عانيت من الكوابيس. إذا كانت تلك الأحاسيس قوية جداً يمكن أن تساعدك هذه التجربة على أن تقرري ما إذا كنت تريدين أن تصبحي متحدة 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 تسردين قصتك علينا. حتى لو كانوا على علم بالتفاصيل، قد يكون سماع تلك القصص مرات متتالية في المنتديات أمراً محراً أو مزعجاً لهم، وخاصة إذا كان الشخص الذي أساء لك هو أيضاً والد أطفالك، أسلأليهم عن كيفية شعورهم تجاهك وأنت تشاركون 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 إليك

تذكري أن الشخص الذي أساء إليك، أو أصدقاءه وأفراد عائلته يمكن أن يسمعوا عن خطابك. وأنت تفكرين في ما إذا كنت على استعداد لأن تصبحي ناجية متحدة، تأكدي إذا كان ذلك آمناً بالنسبة لك لأن تفعلي ذلك. تمت مطاردة وتهديد بعض الناجيات اللواتي شاركن قصتهن علينا من قبل الشريك السابق على الرغم من أن العلاقة قد انتهت منذ سنوات. هدد بعض المعتدين بمقاضاة المنظمات التي طلبت من ضحية الإعتداء التكلم بشكل علني. إذا كان لديك أية مخاوف حول مخاطر السلامة الحالية أو المستقبلية، تحدثي إلى موظفين الدعاة إلى 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 واستعرضيها في ذهنك وأنت تستعددين لخطابك. على سبيل المثال، قد تفاجأ عائلتك وأو أصدقاءك لمعرفة الإعتداء والإساءة إليك، أو يمكن أن يشعروا بالضيق لأنك لم تذكري لهم أبداً هذا الأمر من قبل. قد يشعرون بأنه لا ينبغي عليك أن تعلني "أسرار العائلة". مستشاره البرنامج العاملة معك ستكون مصدراً مهماً للدعم بينما هي تساعدك في خلال هذه المرحلة.

اذا 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 والجنسى 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 الآخريات عن تجاربهن كمتحدثات ناجيات.

## كيف يمكنني الاستعداد لأحكي قصتي؟

### تذكري: إنها قصتك أنت

تحديثي عن تجربتك مع عنف الشريك - ما الذي حدث وكيف أثرت عليك وعلى الأشخاص الذين يهتمون بأمرهم. ربما يمكنك أن تصفي كيف أثر العنف وسوء المعاملة على حياتك اليومية، وعن العوامل التي أثرت على الخيارات التي قمت بها. اذا 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 كثيراً أو قليلاً حسب راحتك. فالجمهور يريد أن يسمع قصتك أنت.

عندما تختارين كلماتك، فكري بمن ساعدك. ماذا قالوا أو فعلوا وأصبح علامه 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 دائماً 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، تحديثي إلى مسؤولة البرنامج للحصول على تلك البيانات. تأكدي من الحصول على معلومات متعددة بشكل دوري.

### حددي ما تريدين 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 تتحدين إليه في تلك المناسبة. الكثير من المعلومات قد يسبب تقليل 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 دورا حاسما في تمكين الناجيات اللواتي تستعرضن الإمكانيات 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 التطوع<sup>2</sup> 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 تنقيف المجتمع وفرص التحدث الرسمي بصفة المؤسسة. وهذا قد يكون مكانا جيدا للعثور على فرص التحدث مع الناجين الآخرين عن تجاربهم مع الخطابة. عندما تسعى المؤسسات الإجتماعية للحصول على معلومات الإتصال بالمحظوظين 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 بالغا، أو مقدم الرعاية، أو أحد الوالدين الذي أساء للمتحدثة/المتحدثة عندما كان طفلا. 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 التطوعي<sup>3</sup> مع تلك البرنامج أن يساعدك على وضع خبراتك الفردية ضمن سياق أوسع باعتبار أن العنف الأسري هو مشكلة صحيحة واجتماعية. قد تكون هناك فرص لربط قصتك مع مشروع معين تقوم به احدى المؤسسات، أو بمحاولة تشريعية لحفظ حقوق الضحايا، أو بمؤتمر يجري التخطيط له في مجتمع ما.

<sup>2</sup> غالبية برامج العنف المنزلي والاعتداء الجنسي تتطلب برامج تدريبية محددة قبل أن يصبح الشخص قادرا على التطوع معهم.

<sup>3</sup> انظر إلى حاشية رقم 2

## محتوى مفيد يقوم بتنمية المستمعين

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

”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 آخريات قد مررن بنفس التجربة ونجين. عدت إلى المدرسة في الكلية المحلية، وأنا أدرس الآن لأكون معلمة.“<sup>5</sup>

”هناك صورة نمطية أن عنف الشريك الحميم يحدث فقط في المجتمعات ذات الدخل المتدني، وعند الأقليات، وغير المتعلمين، أو بين الأسر ”المتحللة“ اجتماعياً. الحقيقة هي أن عنف 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 الثلثين، كنت أعيش في حي مرغوب فيه في مدينة نيويورك. كان لي منصباً رفيع المستوى حيث كنت أعمل لولاية نيويورك. كنت قد تعرضت للإذاء الجسدي والعاطفي من قبل زوجي على مدى ثلاثة سنوات. كانت هناك عوامل الخطر التي كانت تظهر في وقت مبكر من العلاقة بما في ذلك: دفعه سريعة أو لكتشة، 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.“<sup>6</sup>

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

<sup>5</sup> Ibid

<sup>6</sup> نساء تساعد نساء معنفات، برنامج الوقاية من العنف المنزلي في مقاطعة تشيتوندون، ولاية فيرمونت <http://www.whbw.org/a-survivors-story/>

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

كما ذكرنا أعلاه، من المفيد أن تترعرعي على خطابك كلياً أو على أجزاء منه فقط. ممارسة ذلك التمارين يساعدك على معرفة ما إذا كنت ستعاني من الشعور بأية عواطف مكثفة أو ردود فعل جسدية نتيجة الخطاب. خلال التمارين، يمكنك أن تأخذني وقتكم للتخطيط لكيفية التعامل مع العواطف المكثفة (مثل، أن تأخذني نفساً عميقاً وطويلاً، أو التمسك بشيء يمكن أن يكون مهدئاً لك أثناء حديثك). سوف تساعدك التمارين على الشعور بمزيد من الثقة لتقديم الخطاب "ال حقيقي".

**ملاحظة:** إذا كنت تشاركتين حضانة أطفالك مع الشخص الذي أساء إليك، انتبهي من أن تقولي أي شيء يمكن استخدامه ضدك في المحكمة المقبلة. بمجرد ذكر أي شيء بشكل علني، أو نشره في صحفة أو على شاشة التلفزيون، يمكن عرضه في إجراءات المحكمة. فكري بما تريدين قوله، أسألي نفسك، "هل هو آمن بالنسبة لي أن أقول ذلك؟". استناداً إلى احتمالية الترجيح أن الشخص الذي أساء إليك قد يسمع عن دورك كمتحدة، 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 علينا 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 متعد 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 قانونياً، وسميت ذلك الشخص علينا، يمكنه عندها أن يتهمك بالإساءة أو السب أو أن يدعى الضرر النفسي المتعتمد. مرة أخرى، يمكن أن يكون مفيداً للغاية مراجعة تعليقاتك من قبل مدافع أو محام قانوني للتأكد من عدم تعرضك لأعمال انتقامية من قبل المعتدي الذي لا يزال يشكل تهديداً لك.

**ملاحظة:** إذا حصل عندك تفاعلات، علاقات أو تجارب سلبية مع بعض الأفراد والهيئات المجتمعية ورجال الدين أو مقدمي الرعاية الصحية، فكري بإمعان 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.

## اعرف في الوقت المحدد لخطابك والتزمي به

عنما تدعين لأن تكوني متكلمة على المنبر، الأشخاص الذين قاموا بدعوك سوف يكونون عندهم إطار زمني محدد لإلقاء خطابك. من المرجح أن يكون خطابك جزءاً واحداً من برنامج كبير، وأنه من المهم احترام إطار الوقت المخصص لك وليس تأخير ما تبقى من جدول أعمال المناسبة. تدرب على إلقاء خطابك ووقيتي 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 وقتاً أكثر من المحدد لك قد يؤثر أيضاً على الوقت المتبقى للمتكلمين الآخرين، وقد يكون بعض منهم أيضاً 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 إلى 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 للتغطية الإعلامية. إذا كان هناك مقابلة معك قبل أو بعد خطابك، انتبهي إلى ما تودين الإحتفاظ به ضمن السرية تحسباً لسلامتك الشخصية. اسأل أي أحد الموجدين من دعاة الضحية لمكافحة العنف المنزلي أن تساعدك على التفاوض مع الصناعي، وإذا لزم الأمر إبقاء اسمك وعنوانك مجهولاً وبعيداً عن أي من القصص حول الحدث. إذا كانت وسيلة الإعلام هي التلفزيون أو الراديو، هل تحتاجين منهم طمس أو تشویش صورتك وصوتك لحماية هويتك؟

”أعتقد أنه يجب أن يكون هناك ناس من حولك يعرفون تماماً 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 جداً عندما تأخذ الشرطة ابنك، يخرجونه من المنزل مكبلاً 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.“<sup>7</sup>

## اكتبي الملاحظات التي يمكن استخدامها أثناء خطابك

حتى ولو كنت تعرفين تفاصيل القصة بشكل جيد، كتابة الملاحظات سوف تساعدك إذا ما فقدت جبل أفكارك. بعد أن تشاركين قصتك مراراً وتكراراً، 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

تعريفي من هم مستمعيكي 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 ومتتنوع؟ على سبيل المثال، قد تخبرين قصتك بطريقة مختلفة عندما تحدثين إلى الشبيبة عن الطريقة التي تقولين فيها قصتك لمجموعة من الدعاة من ذوي الخبرة أو رجال الدين، أو عندما تحدثين إلى مجموعة ثقافية معينة.

الحالات التي تتطوّي على الإساءة في أكثر الأحيان تكون معقدة وصعبة المعالجة. في سياق تحديد ومعالجة قضايا العنف المنزلي ومن خلال تجربتك، يمكن أن تختلفي 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 المخالفات يمكن أن يكون مفيداً لأفراد الحضور ويمكن أن يزيد من تأثير قصتك عليهم. كلما تعرفت أكثر على جمهورك، كلما كنت قادرة على اختيار المحتوى المناسب لخطابك.

<sup>7</sup> على حد تعبيرهم: العنف المنزلي في الحياة في وقت لاحق ”، الفصل 2: الجزء الموضعي 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 خصيصاً لمساعدتك على إتخاذ القرار بمشاركة قصتك علينا. يحتاج الأمر إلى شجاعة للوقوف أمام الآخرين والتحدث عن تفاصيل خاصة من حياة الشخص؛ ونحن نأمل أن يكون هذا الدليل مفيداً لأي ناجية متحدة تستعد لأن تروي قصتها، أو لأولئك الذين يدعمون شخصاً آخر في تلك الرحلة من المشاركة والخطابة.

الكاتبة أودري لوردي Audre Lorde هي معروفة لقولها، “لقد وصلت إلى الاعتقاد مراراً وتكراراً أن ما هو أهم بالنسبة لي يجب أن يُعبر عنه، أن يُدلّى به لفظياً وأن يُشارك مع الآخرين، حتى ولو كان ذلك الكلام قد يُساء فهمه.” هذا البيان يمكنه في بعض الأحيان أن يكون قوياً وملهماً، وفي نفس الوقت مثيراً للقلق والحيرة. إعطاء صوت للألم والمعاناة، وكذلك للقوة والمرونة ونجاح انتعاش العديد من الناجيات يمكن أن يكون له تأثير قوي وعظيم، وقد يكون أيضاً خطراً لأسباب عديدة. نحن نأمل أن هذا الدليل قد ساعدك على احمد أي أسلمة 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 دائمًا أن تقولي “لا” رداً على أي طلب من وسائل الإعلام في إجراء مقابلة معاك.

## بعد التكلم في الحفل، ماذا سيحصل؟

بعد إنتهاء الحفل الذي تكلمت فيه، تابعي مع إحدى دعاة الصحبة لمكافحة العنف الأسري التي طلبت منك التكلم بتلك المناسبة. إذا كانت الداعية غير متوفرة على الفور، عندها من المستحسن أن يكون معك صديق/ صديقة تثقين به أو مستشار يمكنك المتابعة معه لمشاركة شعورك بعد الخطاب. إذا لم يكن متوفراً 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 تسمحي لنفسك ببعض الوقت الخاص بعد إنتهاء الحفل حيث يمكنك التفكير بعمق أكثر في تلك التجربة، والعنابة بنفسك جسدياً وعاطفياً إذا لزم الأمر.

عندما تجمعي بالداعية كوني صادقة حول ما إذا كانت تلك التجربة بالنسبة لك، سواء كانت إيجابية أو سلبية. أخبري منظمة دعاة الصحبة 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 صعباً عليك عاطفياً ونفسياً. مشاركة قصتك حول العنف مرة واحدة لا يلزمك برواية تلك قصة في كل مرة تنسح الفرصة للتalking. يجب أن ترفضي تلبية طلب التحدث علينا في المجتمع أو أمام جمهور إلا إذا كنت تشعرين بالراحة تماماً 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 ممكناً، 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، رعاة 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 بثروت 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 قدماً وافعل خيراً.“

الكاتبة تيريز إليس، 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](mailto:nrcdv@nrcdv.org)

**NRCDV Website:** [www.nrcdv.org](http://www.nrcdv.org)

**DVAP Website:** [www.nrcdv.org/dvam](http://www.nrcdv.org/dvam)

## للمزيد من المعلومات، يرجى الاتصال على:

مركز الإعلام الوطني حول العنف المنزلي

3605 فارتان واي، جناح 101  
هاريسبرغ، بنسلفانيا 17110

هاتف: 800-537-2238

للحص: 800-553-2508

فاكس: 717-545-9456

بريد الكتروني: [nrcdv@nrcdv.org](mailto:nrcdv@nrcdv.org)

الموقع الإلكتروني: [www.nrcdv.org](http://www.nrcdv.org)

موقع آخر: [www.nrcdv.org/dvam](http://www.nrcdv.org/dvam)

### Translated by:

Mona Farroukh

Monaco Services, INC

1892 Snow Ave.

Dearborn, MI 48124

**Email:** [mfarroukh@yahoo.com](mailto:mfarroukh@yahoo.com)

**Cell:** 313-318-5881