

مقدمة منتدى شارك الشبابي

سلسلة "فليكن منكم التغيير"

يهدف منتدى شارك الشبابي من خلال مشاريعه وبرامجه ومنشوراته، لتعزيز مشاركة الشباب في جميع المجالات والقضايا التي تهم الشباب ومجتمعهم المحلي، من خلال منهجية عمل تدمج بين الخبرات النظرية، وتطبيقاتها العملية، وصولاً لتمكين الشباب من تخطيط حياتهم، وخياراتهم، واتخاذ قراراتهم بنجاحة.

سبق لمنتدى شارك إعداد مجموعة من الأدلة الإرشادية (سلسلة التميز والنجاح) التي تتناول العديد من القضايا النظرية والمهاراتية التي تفيد قطاعات واسعة من الشباب. تتناول هذه المجموعة من الكتب بعض الأفكار والممارسات حول: الاتصال، والقيادات الشابة، والتخطيط، ومقابلة العمل، والسيرة الذاتية، وإنشاء المشاريع الصغيرة، والتي تقدم لمحات حول المعارف الأساسية حول كل من المواضيع المذكورة، إضافة لبعض الأفكار الممتعة والمفيدة.

ستزدك هذه السلسلة ببعض الأفكار الجديرة بالممارسة، التي ننصحكم بإتباعها. فهذه الكتب تم تصميمها خصيصاً لكم كشباب، إذ يمكن استخدامها كأفراد أو مجموعة من الأصدقاء، لذلك ننصحكم باستثمار بعضاً من الوقت في قراءتها، وتطبيق ما فيها، وسوف ترون كيف ستعود بالنفع والفائدة عليكم،

قبل البدء بأي خطوة، عليك أن تفكر بشيئين: طموحك، و"اغتنام الفرصة السانحة".

ما هو طموحك؟

الطموح أكثر من مجرد هدف أني، فالطموح يعبر عن موقف وسلوك حياتي طويل الأمد. يساعدك الطموح على السير قدماً وتحقيق أهدافك واحداً تلو الآخر. لكن عليك أولاً أن تتلمس ما بداخلك من طموح، وعليه، يجب أن تفكر بما تحب أن تفعله، وما يدفعك ويحثك، كذلك فكر بما تحتاجه عائلتك، وما يواجهه مجتمعك من مشكلات، قد يصل طموحك لحل مشكلة كبيرة يواجهها مجتمعك، باختصار، فكر بشيء أو حد كبير وضعب، يستغرق تحقيقه عشر سنوات على الأقل.

لتبدأ، (يمكنك تجريب التمرين التالي):

اكتب رسالة أو موضوعاً تفكر فيه ويشغلك، عبر فيها بصراحة عن آمالك وأحلامك، وخلق بحرية كاملة في الكتابة عن كل ما يجول بخاطرك، خاصة الصورة التي تحب أن ترى نفسك فيها مستقبلاً. حدث نفسك عن طموحك، وما ستفعله خلال العشر سنوات القادمة، فكر بإمعان، وليكن حلمك كبيراً.

-فكر بغيرك- لا تقف عند حد ذاتك، وأكتب آمال وأحلام عائلتك، ومجتمعك، أكتب ما تحلم أن تحققه لكل من تحب، لعائلتك، وأصدقائك، وزملائك، ومدرستك، وجامعتك، ومؤسستك.

وعندما تنتهي من كتابة رسالتك، أعطها للشخص ما تثق به، اطلب منه عدم فتحها وأن يرجعها لك بعد عشر سنوات، تخيل شعورك بعد عشر سنوات إذا ما فتحت الرسالة، ووجدت أنك حققت جميع أحلامك.

"اغتنام الفرصة السانحة"

هذه عبارة لاتينية تعني اغتنام الفرصة اليوم، واعمل الآن، ولا تدع الفرصة تمر. يوجد دائماً ألف سبب للانتظار، وألف عامل للكبح والعرقلة، ولكن إذا شئت تحقيق طموحك، عليك أن تبدأ اليوم، ماذا تنتظر إذن؟ فطريق الألف ميل تبدأ بخطوة، بادر بهذه الخطوة، ستجد الطريق أسهل مما تتخيل وأنت واقف في مكانك.

مقدمة

تعد الحقوق والمساواة من الخصائص المحددة لأي مجتمع. والحقوق تشكل الإطار للقوانين وتحدد للحكومات مسؤولياتها الرئيسية وهي حماية حقوقكم وتعزيزها وتبليتها. وأما المساواة فتشكل الإطار للتعاملات والعلاقات البشرية وهي من تكونون؟ وكيف ينظر الناس إليكم؟ وما الذي يعتقدونه عنكم؟. ويمكن من خلال المناصرة إحداث تغييرات تتيح للناس أن يحسنوا أوضاعهم وأوضاع الآخرين من حولهم.

إن الفلسطينيين من ضمن العديد من شعوب العالم الذين تتعرض حقوقهم كمجموعة إلى انتهاكات دائمة ومنهجية. كما لا يزال داخل المجتمع الفلسطيني قدر كبير من التفاوت بين الجنسين، وبين الأغنياء والفقراء، وبين العائلات النافذة وتلك الضعيفة.

هناك مكتبات تعج بالمعلومات عن الحقوق والمساواة، ولذا فإن هذا الكتيب ليس أكثر من مدخل إلى الموضوع.

المواضيع

1 حقوقكم ومسؤولياتكم

2 دوركم في المجتمع

3 احترام ذاتكم

4 احترام الآخرين

5 التعامل مع التمييز

6 حقوقكم في مكان العمل

7 التعامل مع التخويف والإساءة

8 المناصرة

كيفية استعمال هذه الأدلة

هذه الأدلة معدة للتعليم الذاتي. يعني ذلك أنكم تستطيعون استعمالها لتعلم المواضيع والمهارات التي تحتويها بدون معلم أو ميسر. قد يكون الأمر أصعب قليلاً ولكن الإمكانية تكون متاحة أمامكم للتعليم بقدر أكبر بكثير. إذا كنتم لا تعتقدون أن بإمكانكم التعلم بهذا الشكل. فاسألوا أنفسكم كيف تعلمتم النطق.

الهيكلية

يتكون كل دليل من العناصر التالية:

كيف	ماذا	لماذا
كيف يمكنكم تعلم هذه المهارة. وما الأدوات المتوفرة لذلك؟	ما هي بالضبط. وما الذي تعنيه المصطلحات؟	لماذا من المهم لكم أن تتعلموا هذه المهارة أو الفكرة؟

عندما تشاهدون الرموز التالية. عليكم أن تتوقفوا عن القراءة وتنفذوا المهمة المطلوبة:



نقاش جماعي



تمرين جماعي

بالنسبة للتمارين والنقاش الجماعي. سيلزم اشتراك 3-4 شركاء في التعلم معاً.

جهزوا أنفسكم

اختاروا موقفكم

يجب أن ترغبوا بالتعلم قبل أن تنطلقوا. بإمكانكم الاختيار. فاخاروا أن تتعلموا.

جدوا لكم شركاء في التعلم

بالنسبة للتمارين والنقاش الجماعي. سيلزم اشتراك 3-4 شركاء في التعلم معاً. جدوا مجموعة صغيرة من الأصدقاء الذين تثقون بهم. واعملوا على الأدلة معاً.

حددوا الأهداف

من المبادئ الأساسية في التعلم الذاتي أن تضعوا أهدافاً لأنفسكم. بعد أن تكونوا قد أجرتم أحد الأدلة. حددوا هدفاً للتعلم وتمرنوا على هذه المهارة (استخدموا الجدول في نهاية هذا الكتيب). وتأكدوا أن تدونوا الهدف وتخبروا الآخرين عنه حتى تشعروا بأنكم خاضعين للمساءلة.

1 حقوقكم ومسؤولياتكم

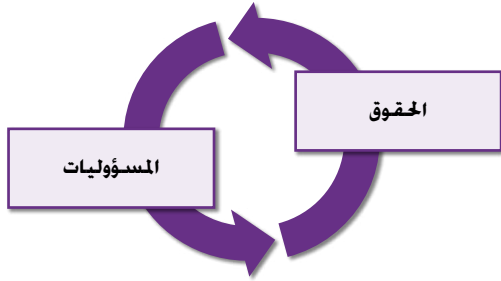
ما هي الحقوق؟

يمكن أن نقول إن الحقوق هي حريات واستحقاقات فردية. ولقد اكتسبتم الحقوق منذ مولدكم لكونكم ببساطة من بني البشر. والحقوق تشمل الجميع بصرف النظر عن الجنس أو الديانة أو الأصل العرقي أو الجنسية أو أي عوامل حكمية أخرى. وحظى الحقوق الواردة في الإعلان العالمي لحقوق الإنسان بأوسع قدر من الاعتراف.

يولد جميع الناس أحراراً
متساوين في الكرامة والحقوق

ما هي المسؤوليات؟

إن كرامة الإنسان لا تتحقق تلقائياً. وتقع على كل فرد مسؤولية المحافظة على حقوق الآخرين في الكرامة والحرية والمساواة. ومن الناحية العملية، أنتم خُمَلون مسؤولية تجاه كل شخص تلتقون به، سواءً أكان امرأة أم رجلاً أم طفلاً أم قريباً أم صديقاً أم زميلاً أم عدواً.



كيف يمكنكم المطالبة بحقوقكم وتأييد

مسؤولياتكم؟

الخطوة الأولى أن تعرفوها. فهذه المعرفة تتيح لكم أن تتأكدوا من أن الناس من حولكم يحترمون حقوقكم وأنكم تستطيعون أن تصرفوا بمسؤولية في حماية حقوق الناس من حولكم.

ما أهمية ذلك؟

المعرفة عن الحقوق والواجبات ذات أهمية حيوية لكي:

- تعرفوا متى وكيف تدافعون عن أنفسكم.
- تتحدوا كل من يحاول حرمانكم من حقوقكم.
- تدعموا الآخرين في كفاحهم من أجل حقوقهم.
- تضمنوا أداءكم لواجباتكم حتى تحافظوا على حقوق الناس من حولكم.

”ما من شخص يكون حراً حتى يصبح كل شخص حراً“

يكافح الفلسطينيون كل يوم في سبيل حرّهم من الاحتلال الإسرائيلي. ولكن هل يمكن أن يصبح كل الفلسطينين أحراراً بالفعل حالما يتم رفع القيود والحدود المفروضة داخل المجتمع الفلسطيني؟ في الغالب حظى النساء بقدر من الحرية أقل ما لدى الرجال. وينال الفقراء حرية أقل ما لدى الأغنياء.

هل يمكن للكفاح في سبيل حرية أحد أن يتجاهل حرية الآخر؟

العمل على فهم حقوقكم

يلخص الإطار الحقوق المذكورة في الإعلان العالمي لحقوق الإنسان (<http://www.un.org/ar/documents/ludhr/>), وهي ليست قائمة مكتملة. إذ جرى منذ سنة 1948 تبني اتفاقيات لاحقة تتضمن تفاصيلاً إضافية وحقوقاً جديدة. وعلى الرغم من أن عمر هذا الإعلان يربو على 60 سنة، إلا أن غالبية الناس لا تزال غير قادرة على التمتع بهذه الحقوق. وبعض هذه الحقوق لا يمكن إسقاطها بأي ظرف كان. مثل الحق في عدم التعرض للتعذيب. فيما أن هناك حقوقاً قد لا تنطبق في كافة الظروف. مثل الحق في العمل.

٥٣ أي حقوق يمكن أن تكونوا على استعداد للتخلي عنها؟

٥٤ اختاروا خمسة حقوق تشعرعون بأنها ترتبط بكم بشكل خاص والتقطوا صوراً تمثل هذه الحقوق.

العمل على تأدية مسؤولياتكم

٥٥ عدّوا خمسة حقوق أنتم مسؤولون مباشرة عنها بشكل ما.

فكروا في خمسة حقوق حدث وأن قمتم بانتهاكها بطريقة ما. وصفوا الأوضاع التي حدث فيها ذلك وكيف يجعلكم ذلك تشعرعون الآن.

من المسؤول؟

خطى العديد من الحقوق بحماية مؤسسات مثل المحاكم أو البرلمانات. ويقع على الحكومات بشكل خاص واجب حماية حقوقكم وتعزيزها وتليبيتها.

٥٦ حاولوا أن تعدّوا قائمة خدد الجهة المسؤولة عن كل حق. واسألوا أصدقاءكم، وأجروا بحثاً على الإنترنت. وتحدّثوا مع أساتذتكم.

ملخص سريع للحقوق الأساسية:

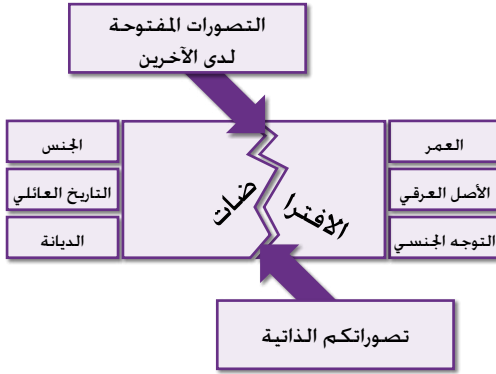
أنتم كبشر مخلوقون بالحقوق التالية:

1. الحرية والمساواة
2. عدم التعرض للتمييز
3. الحياة
4. عدم التعرض للعبودية
5. عدم التعرض للتعذيب والإساءة
6. الاعتراف بشخصيتكم
7. القانونية أينما وجدتم
8. المساواة أمام القانون
9. حماية حقوقكم بالقانون
10. عدم التعرض للاعتقال تعسفاً
11. محاكمة عادلة
12. البراءة إلى أن تثبت الإدانة
13. عدم مواجهة التدخل
14. التعسفي في حياتكم
15. حرية التنقل داخل بلدكم
16. حق اللجوء السياسي
17. التمتع بالجنسية
18. حق الزواج وتأسيس أسرة
19. حق التملك
20. حرية التفكير والضمير والدين
21. حرية الرأي والتعبير
22. حرية التجمع
23. الديمقراطية
24. الضمان الاجتماعي
25. العمل
26. ساعات عمل معقولة
27. مستوى معيشي كافٍ
28. التعليم
29. المشاركة في الفنون والثقافة
30. عالم يمكن أن تتحقق فيه الحقوق حقاً تاماً وأيضاً.
31. توجد عليكم واجبات
32. ليس لأحد أن يحرّمكم من حقوقكم الإنسانية

دوركم في المجتمع

ما هو "دوركم" الاجتماعي؟

يمكن أن يوصف الدور الاجتماعي بأنه «مجموعة من السلوكيات المترابطة على نحو ما يتصوره الناس من حولكم». بعبارة أخرى هو كيف ينظر الناس إليكم وما الذي يتوقعونه منكم؟. وللأسف يتم تعريف هذا الدور في العادة حسب الافتراضات التي يبننها المجتمع بخصوصكم بناءً على جنسكم، أو عمركم، أو تاريخكم العائلي، أو أصلكم العرقي، أو ديانتكم، أو توجهكم الجنسي، أو مستوى دخلكم، وتكون هذه الافتراضات أو الأحكام المسبقة قوية جداً ولكن من الممكن كسرها.



كيف يمكنكم تغيير دوركم؟

لكسر الافتراضات التي يحملها الناس، عليكم أن تقررُوا ما الدور الذي ترغبون به بالفعل. ويجب أن تدعوا الآخرين يقرروا في أدوارهم أيضاً. مثلاً، يمكن أن يفترض أب أن على ابنته أن تتزوج وأن لا تعمل، فعلى الابنة أن تقرر ما إذا كانت تريد الزواج أم العمل وأن تتحدى هذا الافتراض. وعلى نحو مائل، قد تفترضون أن أخاكم لا يريد البقاء في البيت والاعتناء بالأطفال، ولا يمكنكم افتراض ذلك، فرمما هو يرغب بالبقاء في البيت!

ما أهمية ذلك؟

- إن فهمكم لدوركم في المجتمع يساعدكم على أن:
- تبنا احترام الذات وتقديرها
- تفهموا دور الآخرين في المجتمع.
- تبنا علاقات أفضل في العمل وفي البيت.
- تطوروا القدرة على التكيف مع الاتجاهات المتغيرة.
- تعملوا بنشاط على تعزيز بناء مجتمع شامل للجميع.

هل تحملون افتراضات؟

يكاد يكون من المستحيل أن لا يحمل المرء أي افتراضات، ما الذي افترضتموه عن أصدقائكم قبل أن تتعرفوا إليهم؟

هل تتصرفون وفق

افتراضاتكم؟

حتى إذا حملتم افتراضات ما، فليس من الضروري أن تتصرفوا وفقها. متى كانت المرة الأخيرة التي تصرفتم فيها وفق افتراض ما؟ وما الذي كان سيحدث لو كنتم مخطئين في افتراضكم؟

تحديد دوركم

تم تناول قيمكم الشخصية في كتيب «نحو حياة أفضل» بشكل يساعدكم على أن تحددوا من تكونون وما الأمور التي تدافعون عنها.

يمكنكم أن تقررروا بأنفسكم ما الدور الذي تريدونه. ولستم مضطرين لتبني الدور المتوقع منكم.

1. حددوا قيمكم الشخصية وأهدافكم في الحياة أو طموحاتكم (ارجعوا إلى كتيب "نحو حياة أفضل").
2. تصوروا أنكم حققت كل أهدافكم في الحياة. فكروا بعشر كلمات يمكن أن يستعملها شخص آخر في وصف دوركم الاجتماعي:

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

كيف تؤدون دوركم الجديد

حتى تحقّقوا أهدافكم في الحياة، عليكم أن تبنيوا الدور الذي قيمتم بوصفه أعلاه:

نصيحة

يكون أسهل على الناس من حولكم أن يتقبلوا التغييرات الصغيرة، ولكن ما أن تأخذوا في إدخال التغييرات، فسيعدّونها.

1. تعهدوا لأنفسكم أن ترفضوا دوركم القديم.
2. غيِّروا اللغة التي تستخدمونها حول ذاتكم.
3. باشروا في تبني تغييرات صغيرة أولاً، ولكن لا تساموا كثيراً.
4. تبنيوا تغييرات أكبر حجماً بشكل ثابت وقللوا المساومات.

يمكنكم أن تفعلوا أي شيء

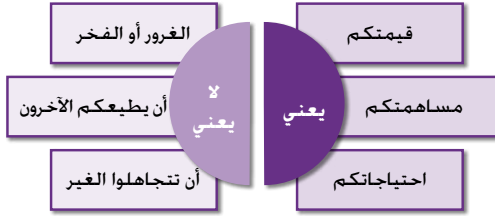
فيما تقومون بتغيير دوركم، ستتواجهون دوماً بأناس ينتقدون اختياراتكم أو يقولون لكم أنكم لا تستطيعون فعل ذلك، فتذكروا دائماً أنه يمكنكم أن تفعلوا أي شيء.

أنتم أحرار في أن تقررروا في الاختيارات التي تخصكم.

احترام ذاتكم

ما هو الاحترام؟

الاحترام يعني الكثير من الأمور المختلفة. ولكنه من الناحية العملية يتعلق بإعطاء الاعتبار أو الاعتراف بشخص ما. وهو في العادة اعتبار لكرامة شخص آخر أو احتياجاته أو مصالحه. ولكن عبارة «شخص ما» يمكن أن تشير إليكم أنفسكم أو إلى مؤسسة أو مجموعة من الناس.



ما الذي يعنيه احترام الذات؟

هو لا يعني أن على كل شخص أن يحترمكم. بل هو اعتراف بشخصي وفردى بينكم وبين أنفسكم. ولكل شخص قيمته ومساهمته التي يقدمها. واحترام ذاتكم يعني أن عليكم أن تعترفوا بقيمتكم وجدارتكم.



كيف تحترمون ذاتكم؟

تعرفوا على ذاتكم واحتياجاتكم وقيمتكم بالنسبة لمجتمعكم. وتعرفوا على أصدقاء داعمين. وذكروا أنفسكم دائماً بقيمتكم.

ما أهمية ذلك؟

عليكم أن تحترموا ذاتكم لكي:

- حافظوا على معنويات إيجابية وعلى طموحكم.
- تصبخوا أفراداً ناجحين في مجتمعكم.
- حافظوا على القوة عند مواجهة أوقات عصيبة.
- تمتلكوا الثقة بتحدي كل ما هو خطأ.
- تبنوا علاقات قوية مع الآخرين.

احترامكم لجسمكم

بعبارة أخرى، راعوا احتياجاتكم البدنية. إن جسمكم بحاجة إلى تمرين وغذاء جيد وتخفيف.

حماية جسمكم

إذا وقعتم ضحية إيذاء، فالقاعدة الأولى هي أن تخرجوا من هذا الوضع. فالإيذاء يزداد سوءاً على الدوام. كما أن الخروج من الوضع يزداد صعوبة.

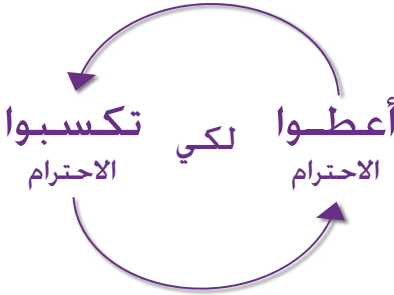
احترام الآخرين

ما هو احترام الآخرين؟

الاحترام أمر متبادل ومتوازن. وفيما أن احترام ذاتكم يكون بينكم وبين أنفسكم. فإن احترام الآخرين يرتبط بعلاقاتكم مع الأشخاص الآخرين. حتى إذا اختلفتم في الرأي مع آخرين. أو إذا كانوا يختلفون عنكم. أو إذا أهانوكم. فمن منطلق الاحترام الأساسي. يظلون جديرين بالاعتبار الكافي لكي تصغوا إليهم وتفهموهم.

هل الاحترام يُؤخذ أم يكتسب؟

على الأرجح أن يكون الاثنين معاً. ولكن إذا أردتم أخذ الاحترام فعليكم أن تعطوا الاحترام. وإنّ معاملة الغرباء بشكل جيد بمثابة طريقة لإعطاء الاحترام. فالناس جديرون بأن ينالوا الاحترام الأساسي بصرف النظر عن كونهم أو ما تكون مكانتهم. ويمكن اكتساب «المزيد» من الاحترام وترجمته إلى إخلاص وتفانٍ.



كيف تظهرون الاحترام للآخرين؟

اسألوا الآخرين كيف يشعرون. واصغوا إلى مشاعرهم وأعطوها الشرعية. وتعاطفوا معهم. وحاولوا أن تفهموهم وتراعوهم. واخلوا بالنزاهة. وراعوا الإنصاف.

ما أهمية ذلك؟

احترام الآخرين قيمة جوهرية وذات أهمية حيوية من أجل أن:

- تكسبوا احترام الآخرين لكم.
- تبنوا علاقات طبيعية وصحية.
- تضمّنوا احترامكم لذاتكم.
- خلّوا الخلافات دون اللجوء إلى الصراع.
- تشعروا بالسعادة والرضا.

هل يمكن أن تشعروا بالاحترام؟

إنّ الاحترام يتعلق بالأفعال وردود الأفعال بقدر ما هو يتعلق بالكلمات. عندما تسيرون في الشارع. هل تظهرون احترامكم للآخرين في الطريقة التي تسيرون بها؟

هل يتعلق الاحترام بالخوف والمال والنفوذ؟

يعتقد الناس أن المال والنفوذ يجلبان الاحترام تلقائياً. ولكن الاحترام الحقيقي ليس خوفاً أو طاعة أو حكماً. بل هو مراعاة وتقدير.

التعامل مع التمييز

ما هو التمييز؟

على النقيض من دوركم في المجتمع الذي يتعلق بكم، وكيف يمكنكم أن تعرّفوا أنفسكم. فإن التمييز يدور حول الكيفية التي تعاملون بها الأشخاص الآخرين. والتمييز هو المعاملة غير المنصفة لأي امرأة أو رجل أو طفل على أساس أحكام مسبقة. بعبارة أخرى هو عندما تتركون للافتراضات أو الصور النمطية أن تؤثر في أفعالكم وردود أفعالكم ولغنتكم ولكن دون أن تعوا أنكم تفعلون ذلك لأنه يحدث بشكل تلقائي.

كل شخص يواجه بعض التمييز في وقت ما. على سبيل المثال. عندما يكون المرء صغير السن. يمكن أن يفترض الناس أنه عديم المسؤولية. وهناك أدوار للمرأة خددها الثقافة الفلسطينية بقوة. ما قد يجعل النساء أكثر عرضة للتمييز.



إذا سمحتم لافتراضاتكم المكتسبة أن تؤثر على أفعالكم وردود أفعالكم ولغنتكم، فستمارسون التمييز كل يوم.

كيفية معالجة التمييز؟

التمييز بطبيعته «مبرمج» في التفاعلات الاجتماعية ويكاد يكون تلقائياً. أنتم تعلمونه تلقائياً من أبائكم وأمهاكم والناس من حولكم. ولعاجته عليكم البدء أولاً بمعرفة اتجاهاتكم وفهم الكيفية التي تميزون بها. وبعد ذلك يمكنكم أن تغيروا أنفسكم وتأخذوا في العمل على تغيير الآخرين.

ما أهمية ذلك؟

نحن جميعنا نميز وجميعنا نعاني من التمييز. وإنّ من المهم معرفة كيفية التعامل مع التمييز لكي:

- تفهموا كيف تتأثرون به.
- تمنعوا أنفسكم من التمييز ضد الآخرين.
- تفهموا كيف يحدث التمييز.
- تفهموا كيف يمكن منعه.

كيف يكون شعور المرء

عندما يتعرض للتمييز من قبل الاحتلال الإسرائيلي؟ يملك أغلب الفلسطينيين تجربة مباشرة مع التمييز من جانب الاحتلال الإسرائيلي. ويكون الشعور هو ذاته عندما يكون التمييز مبنياً على أساس الجنس أو الديانة أو أي عامل آخر. فكل أشكال التمييز تنتج التأثيرات ذاتها مثل: مشاعر الاستثناء والرفض وغيرها.

وكما لا يمكن تبرير الاحتلال مطلقاً، لا يمكن أن يكون التمييز مبرراً أبداً.

فهم الصور النمطية

يمكنكم أن تكررُوا هذا التمرين بخصوص أي فئات اجتماعية، مثل الأغنياء والفقراء، أو المسلمين والمسيحيين.

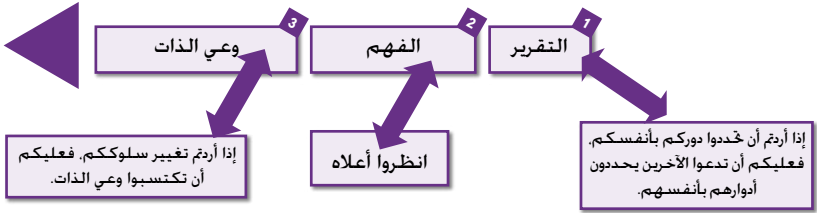
ذكر	(النوع الاجتماعي)	أنثى
-----	-------------------	------

- خذوا صفحة كبيرة من الورق وقسموها إلى ثلاثة أعمدة متساوية.
- في أعلى العمود الأيمن، اكتبوا "أنثى"، وفي أعلى العمود الأيسر، اكتبوا "ذكر".
- حت كل عنوان، عددوا خصائصه - البدنية والاجتماعية.
- عند الانتهاء من ذلك، راجعوه وانقلوا كل الخصائص غير البدنية إلى العمود الأوسط. سمّوا هذا العمود "النوع الاجتماعي".

يشير الجنس إلى الاختلافات البدنية، أما النوع الاجتماعي فيقتصر حصراً على الافتراضات والدور الاجتماعي (العمود الأوسط). وبما أننا نكتسب هذه الافتراضات بالتعلم فبالإمكان تغييرها.

كسر افتراضاتكم

الجزء الأصعب هو أن تقررُوا التغيير:



لا تتسامحوا مع التمييز

إذا كان من الصعب أن تغيروا أنفسكم، فسيكون تغيير الناس من حولكم أكثر صعوبة. والقاعدة الأهم هي ألا تقفوا جانباً وتتركوا الأمر يحدث:

نظّموا حملة في مجتمعكم ضد التمييز.

اختاروا أحد الافتراضات التي تعرفون أن الناس في مجتمعكم يستخدمونها بشكل منتظم.	اختاروا	1
أعدوا نشرة "تنقيفية" لإعلام المجتمع بخطأ هذا الافتراض.	أعلموا	2
اجمعوا المؤيدين البارزين في المجتمع ونظّموا اجتماعاً تعريفاً لإعلام الناس بالموضوع.	نظّموا	3
غيّروا اللغة المتعلقة بهذا الافتراض باستخدام ملصقات.	غيّروا	4
أعدوا بياناً عاماً يستخدم نهجاً إبداعياً للفت الانتباه.	بيان	5

6 حقوقكم في مكان العمل

ما هي حقوقكم في مكان العمل؟

«تنظم علاقات العمل بما يكفل العدالة للجميع». ويعد ضمان العدالة للجميع في مكان العمل حقاً قاعدياً يكفله القانون الأساسي الفلسطيني. جنباً إلى جنب مع اعتبار العمل حقاً أساسياً لكل مواطن والحق في تشكيل النقابات والانضمام إليها.

ما الذي يجب أن تعنيه العدالة للجميع في مكان العمل؟

ليس من السهل تعريف العدالة. ولكنها فيما يتعلق بمكان العمل تشمل أن يحصل النساء والرجال على أجر متكافئ مقابل العمل المتكافئ. والآ يكون للقرابة دور في الحصول على معاملة خاصة أو «واسطة». وأن تصل المزيد من النساء إلى مناصب الإدارة. وأن يكون لكل العاملين الحق في أن يجري معاملتهم بإنصاف وكرامة من قبل أرباب العمل.

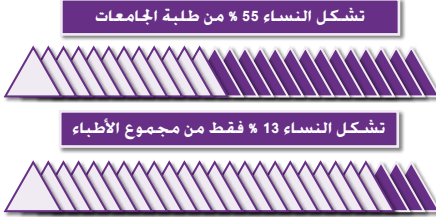
ما أهمية ذلك؟

لا بُدَّ لكم من معرفة

حقوقكم في مكان العمل. عندما تعملون. من أجل أن:

- تتجنوا أن يتم استغلالكم من قبل صاحب العمل.
- تكفلوا وجود معاملة منصفة بين العاملين الذكور والعاملات الإناث.
- تعرفوا متى يجب أن تجادلوا للمطالبة بحقوقكم.
- تحسنوا اتجاهات صاحب العمل.

جهاز الإحصاء المركزي 2010



ما الذي يعنيه الحق في العمل؟

للأسف. لا يوجد إطار زمني لهذا الحق. فهو ليس حقاً في أن تكفل لكم الحكومة عملاً ما! ولكنه يمنع أن يقوم الآخرون بإجباركم على أن لا تعملوا إذا رغبتكم بالعمل.

كيف تكفلون أن تتم معاملتكم بالتكافؤ في مكان العمل؟

فيما أن القانون يعطيكم حقوقاً واضحة. فإن الثقافة السائدة في فلسطين لا تدعن لهذه المبادئ؛ وما لم تختاروا أن تكونوا نشطاء ناشطين وتكرسوا أنفسكم لحماية الحقوق. فيمكن أن تتوقعوا أن تقوموا ببعض المساومات. وكثيراً ما يكون مكان العمل مسيساً إلى حد كبير ويكون عليكم أن تتعلموا كيف تفاوضون.

تشارك حوالي 15% فقط من الشابات في سوق العمل (بمطمن للعمل). وإذا كان أحد ما يمنعهن من العمل. فإن القانون يقف في صفهن لكي يطالبن بحرية العمل.

كيف تحمون حقوقكم في مكان العمل

الدعاوى القضائية

للأسف، إنّ الخيارات أمام الفلسطينيين محدودة في استخدام القانون لحماية حقوقهم في مكان العمل. فليست هناك آليات محددة للقيام بذلك، ولكن بإمكانكم اللجوء إلى الضغط المجتمعي.

التفاوض مع صاحب العمل

إذا كان صاحب العمل شخصاً جيداً، فأنتم محظوظون. وإذا لم يكن، فيجب أن تكونوا دائماً على استعداد للمطالبة بحقوقكم. ولكن الحصول على ما تستحقونه ليس بالأمر البسيط، ويجب أن تكونوا مفاوضين ممتازين.

الانضمام إلى نقابة سيكون موقفكم في التفاوض ضعيفاً جداً إذا كنتم بمفردكم.

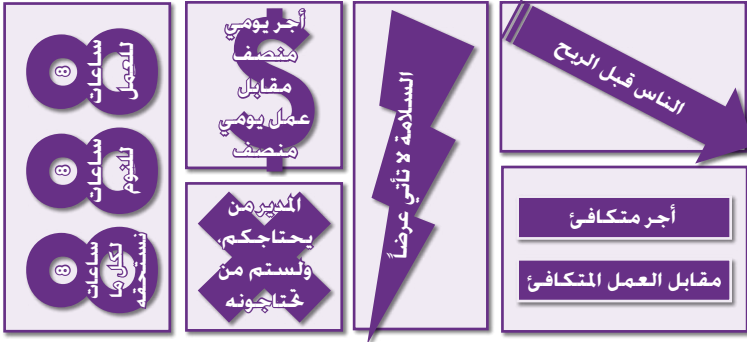
النقابات عبارة عن جماعات من العاملين بإمكانها أن تقدم لكم الدعم إذا كان صاحب العمل يعاملكم بشكل سيء.

يملك الفلسطينيون الحق في الانضمام إلى النقابات العمالية بمقتضى القانون.

اطّلعوا على النصائح الواردة في الجزء الخاص بالمناصرة في هذا الكتيب أو الجزء الخاص بالتفاوض في كتيب «نحو حياة أفضل».

مناصرة حقوق العاملين

راجعوا الجزء الخاص بالمناصرة في هذا الكتيب لتتعرفوا على كيفية إجراء الحملات. يمكن أن تبثوا مناصرتكم لحقوقكم على الشعارات التالية:



قد تكونون مسؤولين عن حقوق أشخاص آخرين - فهل ستلتزمون بها؟

حتى إذا تمتعتم بكل حقوقكم في العمل، فهل أنتم واثقون من أن جميع الناس يتمتعون بحقوقهم؟ هل تعملون في موقع مدير؟ وهل تؤثر قراراتكم في الآخرين في مكان عملكم؟

الحقوق تترن بالمسؤوليات

لذا تأكدوا من أن تدعموا الآخرين عندما يريدون أن يطالبوا بحقوقهم!

ستحتاجون إلى دعم الآخرين لكم عندما تطالبون بحقوقكم

7 التعامل مع التخويف والإساءة

ما هي الإساءة؟

لا للمعاملات القاسية أو الوحشية المسيئة للكرامة

تعني الإساءة أن يعاملكم شخص ما معاملة قاسية أو لا إنسانية أو بطريقة تمس بالكرامة. وفي العادة تكون الإساءة على شكل عنف بدني أو نفسي أو تهديدات يمثل هذا العنف من قبل شخص قوي ضد شخص أضعف منه. ويُعد التخويف شكلاً شائعاً من أشكال الإساءة التي يرتكبها الأطفال والبالغون في بيئة التعليم أو العمل. ولا يبدو الوضع في فلسطين جيداً. حسب ما بيّن مسح أجراه الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني سنة 2005:



كيف يمكن التعامل مع الإساءة والتخويف؟

ليس من الضروري أن تكونوا من الناشطين النشطاء في المجتمع. بل يجب العمل على جعل الإساءة أمراً غير مقبول في منزلكم.

ما أهمية ذلك؟

نقع جميعنا ضحية التخويف أو الإساءة في وقت ما. وأنتم بحاجة لأن تعرفوا عن التخويف والإساءة لكي:

- تفهموا متى يمكن أن تكونوا ضحية له.
- تدركوا متى تكونون أنتم من يمارس التخويف أو الإساءة.
- تجدوا السبل لمنع الآخرين من ارتكاب التخويف أو الإساءة.
- تمنعوا أنفسكم من ممارسة التخويف أو الإساءة.

هل يجب أن تغضوا الطرف

عن الإساءة في مجتمعكم؟ القليل جداً من الناس يمارسون الإساءة بشكل منظم. وهم في العادة من الرجال. ولكن يوجد دائماً أشخاص كأولئك. والسؤال الفعلي هو ما إذا كان المجتمع يرد بطريقة تجعل الإساءة أمراً غير مقبول. ففي الكثير من الأحيان، لا يتم التدخل في الأمر. بل يتم إغفال الإساءة ولا يتعرض مرتكبها للعقوبة.

إيقاف الإساءة

ليس من السهل إيقاف الإساءة، ولكن الخطوة الأولى هي أن تكتشفوه وتكشفوا عنه. وقد تكون هذه هي الخطوة الأصعب. وعلى المجتمع بأكمله أن يتحمل المسؤولية عن اكتشاف الإساءة والكشف عنها.

1. ارفضوا المفاهيم الخاطئة عنها واعترفوا بوجودها:

ربما تعتقدون أنه لا توجد إساءة في مجتمعكم، ولكن الإساءة موجودة في كل مجتمع وفي كل بلد.

2. افهموا علاماتها وراقبوها:

من غير الممكن أن نعرف بثقة إذا كان أحد ما يتعرض للإساءة، ولكن هناك علامات شائعة يمكن مراقبتها:

مفاهيم خاطئة شائعة:

- يعتقد العديد من الناس، عن غير حق، أن:
- الإساءة نادرة الحدوث.
- الشخص المتدين لا يرتكب الإساءة.
- الإساءة سببها الفقر.
- الشخص العنيف يولد على هذا النحو.
- الضحية تستمتع بالإساءة.
- العنف في الأسرة ناتج عن العنف في المجتمع.
- إن الإساءة مؤقتة وستنتهي مع الوقت.

علامات العنف النفسي

ضعف شديد في تقدير الذات، حتى إذا كان الشخص يبدو واثقاً في السابق.

تغيرات بارزة في الشخصية (مثل أن يصبح الشخص المنطوق اجتماعياً منطوياً).

اكتئاب أو قلق شديد أو رغبة في الانتحار.

كثيراً ما يظهر على شخصيتك ما يظهر على شخصيتك

علامات العنف البدني

إصابات متكررة، تبرر على أنها "حوادث عرضية".

تغيب متكرر عن العمل أو المدرسة أو المناسبات الاجتماعية، بدون وجود تفسير.

ارتداء ملابس مصممة لإخفاء الرضوض أو الندبات.

كثيراً ما يظهر على شخصيتك ما يظهر على شخصيتك

3. ارفعوا صوتكم ولا تتسامحوا أو تقبلوا: أبدأ بأي شكل من الإساءة في مجتمعكم:

إذا وقعت ضحية للإساءة، فهناك من يمكن أن يساعدكم:

- جمعية سوا: 02-5822211
- مركز المرأة للإرشاد القانوني والاجتماعي: 02-2956146
- جمعية المرأة العاملة الفلسطينية: 09-2681210 / 0599-112811
- جمعية الدفاع عن الأسرة: 09-2341117
- المرکز الفلسطيني للديمقراطية وحل النزاعات: نابلس: 1800-2338288 الخليل: 1800-2298930 غزة: 1800-400600



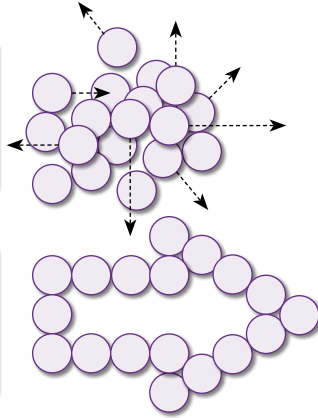
المناصرة

ما هي المناصرة؟

المناصرة مهارة يمكنكم الاستفادة منها لمساعدة أنفسكم أو الآخرين على تحقيق بعض الحقوق وأشكال المساواة التي يتضمنها هذا الكتيب . وهي تتعلق بمحاولة التأثير في أفعال أشخاص آخرين بهدف تغيير طريقة تصرفهم. ويمكن أن توجه المناصرة نحو أفراد أو مجتمعات أو جماعات أو مؤسسات. وبهذا الشكل ستستخدمون مهارات المناصرة كل يوم، وحتى إذا لم تكونوا من الناشطين في المجتمع.

بدون المناصرة.
يذهب الناس والجماعات في اتجاهات متفرقة.

مع المناصرة.
يتم إقناع الناس بأن يسيروا في اتجاه واضح.



كيف تقومون بالمناصرة؟

تبدأ المناصرة بالسؤالين التاليين:

1. ما الذي تريدون أن تتغيروه؟
2. من الذي يملك النفوذ والقوة لإحداث هذا التغيير؟

من المؤكد أنكم سبق أن استعملتم المناصرة للتأثير في أهلكم في وقت ما. وربما رغبتهم بزيارة أصدقاء في قرية أخرى واحتجتمهم إلى إذن من الوالدين. وعندما تعرفون ما الذي تريدونه ومن الشخص المسؤول. يكون عليكم أن تمنعوا ذلك الشخص أو الجماعة لكي يقوموا بالتغيير. وينبغي أن تكون النصائح في الصفحة المقابلة مفيدة لكم.

ما أهمية ذلك؟

حتى إن لم تكونوا ناشطين في المجتمع، فيجب أن تعرفوا عن المناصرة لكي:

- تتمكنوا من الدفاع عن حقوقكم.
- تفهموا كيف تؤثرون بالأشخاص الفاعلين الرئيسيين.
- تعرفوا كيف تدافعون عن حقوق الآخرين.
- تتمكنوا من الاستجابة إلى المشاكل التي قد تنشأ.
- تعرفوا ما يجب عمله بشأن ما يعنيكم من القضايا في هذا الكتيب.

هل يمكنكم مناصرة الحقوق

إذا لم تكونوا من الناشطين أو من العاملين في المناصرة؟ كُتب الإعلان العالمي لحقوق الإنسان واتفق عليه في سنة 1948. ولكن القليل جداً من البلدان وضعته في قانون. لذا فحقوق الإنسان بحاجة إلى أن يفرضها الأفراد في الأوضاع الاعتيادية. ويمكن أن جدوا مجالاً للمناصرة إذا كنتم تسيرون في الشارع ورأيتم رجلاً يضرب زوجته أو إذا كنتم في العمل ولاحظتم أن كل زملاء العمل من الرجال.

خطوات عملية	الأهداف	الدليل	
		حقوقكم ومسؤولياتكم	1
		دوركم في المجتمع	2
		احترام ذاتكم	3
		احترام الآخرين	4
		التعامل مع التمييز	5
		حقوقكم في مكان العمل	6
		التعامل مع التخويف والإساءة	7
		المناصرة	8

