ناشطية الجندر والجنسانية في المنفى

دليل للمدافعات/ين عن حقوق الإنسان وناشطات/ين مجتمع الميم-عين

HuMENA For Human Rights and Civic Engagement
HuMENA pour les Droits de l'Homme et l'Engagement Civique
هيومينا لحقوق الإنسان والمشاركة المدنية

ناشطية الجندر والجنسانية في المنفى

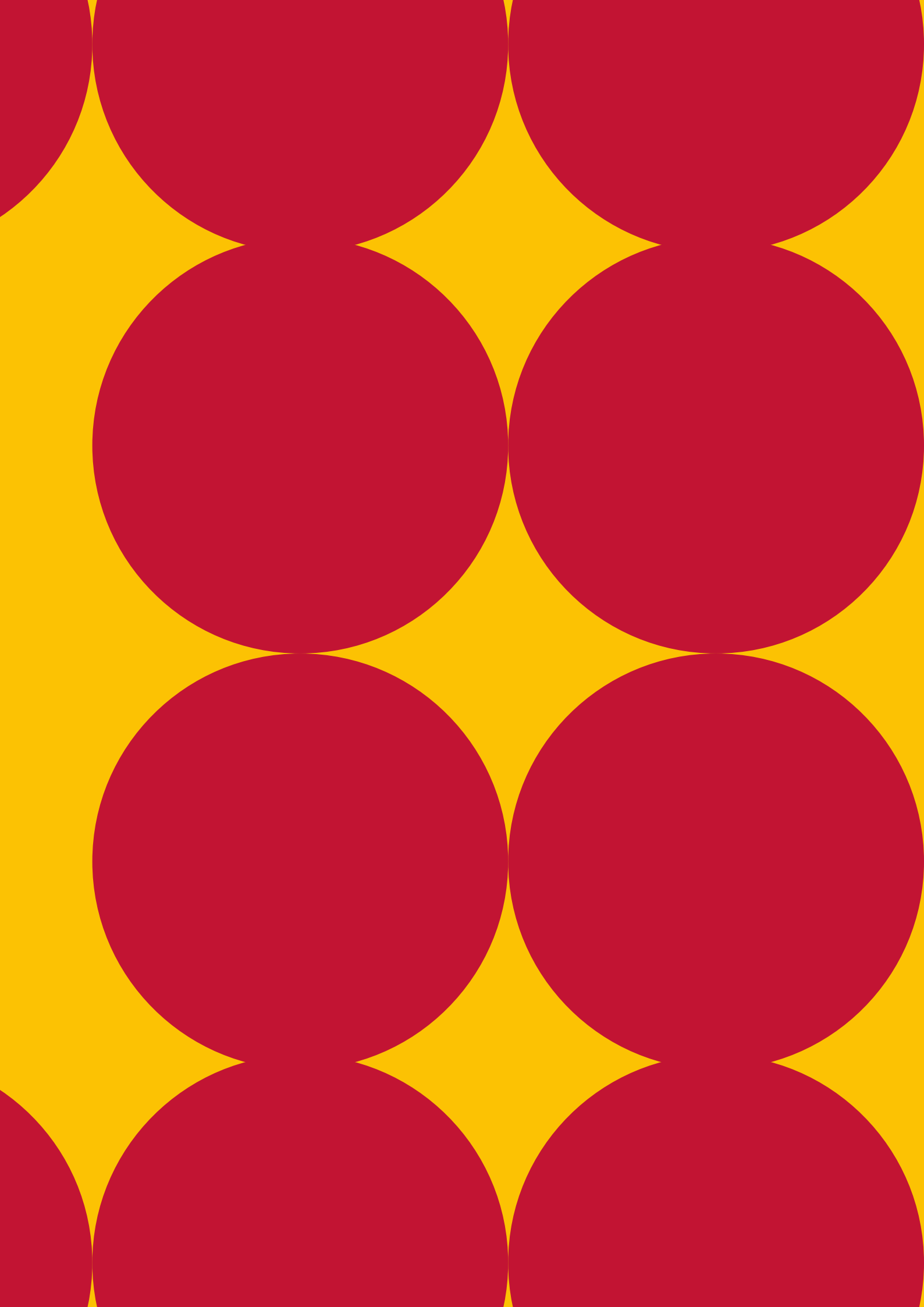
دليل للمدافعات/ين عن حقوق الإنسان
وناشطات/ين مجتمع الميم-عين

أعد هذا الدليل: **محمود عبدالظاهر**

بدعم من

MELLEMFOLKELIGT SAMVIRKE actionaid

www.humena.org



عن هيومينا:

هيومينا هي منظمة حقوقية مستقلة غير ربحية تعمل على حماية وتوسيع الفضاء المدني، وتعزيز حقوق الإنسان، ودعم المدافعين والمدافعات عن الحقوق، والحركات الاجتماعية في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، بما في ذلك النشطاء في المنفى والشتات. مقرها في بروكسل، بلجيكا، وبيروت، لبنان، ولديها فرق عاملة في عدة بلدان في المنطقة.

تركّز هيومينا على بناء القدرات، وتوفير الحماية، والمناصرة الاستراتيجية، مستندة إلى الأدلة والبحث لتعزيز حرية الرأي والتعبير، وحرية التجمع السلمي، وحرية تكوين الجمعيات. تعمل المنظمة على تمكين الأفراد والمجتمعات من خلال برامج تدريبية، ودعم نفسي واجتماعي، وآليات حماية، وتطوير شبكات التضامن بين المدافعين عن الحقوق.

تلتزم هيومينا بالنضال من أجل عدالة شاملة، مؤمنةً بقوة الناس والحركات الاجتماعية في تحقيق التغيير، وتعمل على دعم الفئات المهمشة، بما في ذلك النساء، اللاجئين/ات، أفراد مجتمع الميم، والأقليات العرقية والدينية. وتعتمد نهجًا شاملاً يُدمج قضايا المناخ والمساواة الجندرية والعدالة الاجتماعية ضمن برامجها، بهدف بناء مستقبل أكثر حرية وعدالة وديمقراطية للجميع في المنطقة.

منظمة هيومينا لحقوق الإنسان والمشاركة المدنية© 2026

www.humena.org

15/4 Rue Alphonse Hottat, Ixelles, 1050, Brussels, Belgium

Downtown, Uruguay St. - Marfaa 246, Elkora Bldg, Beirut, Lebanon

جدول المحتويات

المقدمة	6
حول الدليل	6
القسم الأول: أسئلة رئيسية حول الناشطية، والجندر والجنسانية، والمنفى	8
ما نقصد بمصطلح الناشطية؟	9
ماذا نقصد بالجندر، والجنسانية	10
المنفى: لماذا نحن هنا؟	13
القسم الثاني: كيف نبدأ/ نستأنف نشاطنا في المنفى؟	14
استكشاف السياق الجديد	15
استكشاف أنفسنا في السياق الجديد	17
الناشطية الفردية في مقابل التنظيم	18
بناء التحالفات العابرة للحدود	19
العناية بالذات في المنفى	21
القسم الثالث: مسارات ناشطية الجندر والجنسانية في المنفى	24
المسار الأول: التنظيم السياسي	25
المسار الثاني: الإنتاج الفني والثقافي	25
المسار الثالث: حملات المناصرة الرقمية	25
المسار الرابع: المناصرة العابرة للحدود	26
المسار الخامس: استخدام الآليات الدولية لحماية حقوق الإنسان	26
المسار السادس: التوثيق والسرد وبناء الأرشيف	27
ملحق 1: معجم المصطلحات	28
المراجع	32

المقدمة

في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، حيث تتشابك النزاعات المسلحة مع الصراعات السياسية، في ظل وجود أنظمة قمعية تنفرد بكامل السلطات في غالبية دول المنطقة، وسيادة الأفكار المحافظة والرجعية، لطالما شكّلت قضايا الجندر والجنسانية ميدانًا بالغ الحساسية والخطورة للناشطين/ات والمدافعين/ات عن حقوق الإنسان. ففي الوقت الذي يكافح فيه هؤلاء لتفكيك منظومة القمع والتمييز المبني على النوع الاجتماعي، والتي تطال ليس فقط النساء، بل تتسع وتزداد شراسة في مواجهة أصحاب وصاحبات الهويات الجندرية والجنسية غير النمطية ، يجد كثير من الناشطين/ات المعنيين/ات بهذه القضايا أنفسهم/ن عرضة للاستهداف، واللاحقة، والتعرض للأذى بأنواعه، سواء من قِبل السلطات أو من مجتمعاتهم/ن المحلية نفسها. في سياق تزايد القمع، والاعتقالات، وحملات التشهير، لم يكن أمام العديد من هؤلاء الناشطين/ات سوى اتخاذ قرار صعب بالخروج من أوطانهم/ن إلى المنفى.

الوجود في المنفى، على صعوبته، لا يعني نهاية النضال. بل هو مساحة جديدة تحمل في طياتها فرصًا وتحديات معقدة؛ ففي الخارج، تتاح للناشطين/ات إمكانيات للتعبير والعمل بحرية أكبر، والانخراط في شبكات وتحالفات عابرة للحدود، والوصول إلى آليات دولية للدفاع عن قضاياهم/ن. وفي الوقت نفسه، يواجهون/ن واقعًا جديدًا من العزلة، والصدمات النفسية، وحواجز اللغة والثقافة، واتهامات العمالة أو الخيانة التي قد تلاحقهم/ن من مجتمعاتهم/ن الأصلية.

يأتي هذا الدليل كمحاولة لدعم رحلة ونضال الناشطين/ات والمدافعين/ات عن المساواة الجندرية، والحقوق المرتبطة بجنسانية الفرد. الذين يعيشون/ن في المنفى. حيث يهدف الدليل إلى تقديم خارطة طريق عملية ومفاهيمية تساعدهم/ن على فهم السياق الجديد الذي وجدوا/ن أنفسهم/ن فيه، وعلى استئناف أو بدء نشاطهم/ن من جديد في سياق آمن، وفاعل.

ينقسم الدليل إلى عدّة أقسام مترابطة. يبدأ بتوضيح مفاهيم الناشطية، والجندر، والجنسانية، والمنفى، ويطرح أسئلة أساسية حول واقع وتجارب الناشطين/ات من منطقتنا، ممن خرجوا إلى المنفى. ثم ينتقل إلى تقديم أدوات عملية لاستكشاف السياق الجديد، وإعادة بناء الصورة الذاتية، وبناء التحالفات العابرة للحدود، مع التركيز على أهمية العناية بالذات والصحة النفسية. كما يسلّط الضوء بشكل مختصر على مسارات العمل المتاحة في المنفى فيما يتعلق بالقضايا الجندرية والجنسانية، مثل الانخراط في التنظيمات السياسية المعارضة والموجودة بالمنفى، والإنتاج الثقافي والفني، وصولًا لحملات المناصرة الرقمية، وعمليات المناصرة الدولية.

حول الدليل

هذا الدليل ليس مجرد مادة معرفية نظرية، بل هو أيضًا محاولة لخلق مساحة من التضامن والتفكير المشترك بين الناشطين والناشطات من مختلف دول منطقة الشرق الأوسط وشمال افريقيا، الذين حملوا قضاياهم عبر الحدود. وهو دعوة لإعادة تخيّل ناشطية الجندر والجنسانية من خارج الحدود، دون أن نفقد صلتنا بجذورنا، أو إيماننا العميق بحقوقنا وحقوق مجتمعاتنا في الحرية والمساواة والكرامة.

يحاول هذا الدليل مساعدة الناشطين/ات على طرح الأسئلة بذات القدر الذي يهتم فيه بتقديم محتوى معرفي لهم/ن، هو رحلة تجمع ما بين ما هو ذاتي/شخصي، وما هو عام، إذ يستحيل في الواقع فصل الاثنين عن بعضهم البعض فالشخصي سياسي بالضرورة، وقناعتنا وقراراتنا الشخصية، توثر في المجال العام وتتأثر به.

لمن هذا الدليل؟

تم تصميم هذا الدليل ليقدم بعض الأجوبة، ويطرح الكثير من الأسئلة، ونقاط التفكير ،للناشطين والناشطات والمدافعين والمدافعات عن حقوق الإنسان، المعنيين/ات بقضايا الجندر والجنسانية. ممن انتقلوا إلى المنفى، ويسعون لبدء/ استئناف أنشطتهم من جديد. وعلى الرغم من تخصيص محتوى هذا الدليل حول ناشطية الجندر والجنسانية، فمعظم أجزاء هذه الدليل قابلة للاستخدام من قِبل ناشطي وناشطات المنفى باختلاف وتنوع خلفياتهم، والقضايا التي ينشطون في الدفاع عنها.

استخدام الدليل

يمكن استخدام هذا الدليل بطرق مختلفة بحسب الهدف من استخدامه، فهو دليل تطبيقي يضم ثلاثة أقسام رئيسية بالإضافة لملحق واحد، القسم الأول والملحق يمكن العودة إليهما كمصادر معرفية توفر معرفة منضبطة بعدد من المصطلحات في سياق ناشطية الجندر والجنسانية، أم القسم الثاني فهو دليل شخصي يسعى لمرافقة ناشطي وناشطات المنفى اثناء استئناف العمل والنضال، أم القسم الثالث فيضم محتوى بحثي تحليلي لسياق ناشطية الجندر والجنسانية في المنفى.

تم تزويد الدليل بالعديد من الأنشطة وبالتالي ولتحقيق الهدف منه، يحتاج القارئ/ة للتفاعل مع هذه التمارين، فإكمالها بمثابة صناعة نسختك الخاصة والشخصية من هذا الدليل، يمكن طباعة هذه الصفحات – التي تحتوي على تمارين - والكتابة في الأماكن المخصصة لذلك، كما يمكن كتابة أفكارك وتفاعلك مع هذه التمارين على أوراق خارجية وارفاقها مع الدليل.

قبل أن نبدأ

حافظ/ي على سلامتك!

إذا سببت لك قراءة هذا الدليل أو تنفيذ أي من الأنشطة المدرجة فيه أي استجابة عاطفية قوية، أو جلبت لك مشاعر سلبية مرتبطة بأحداث سابقة,

من فضلك توقف/ي عن القراءة في الوقت الراهن.

القسم الأول:

أسئلة رئيسية حول الناشطية، والجندر والجنسانية، والمنفى

أسئلة رئيسية حول الناشطية، والجندر والجنسانية، والمنفى

ما نقصد بمصطلح الناشطية؟

حين تظهر انتهاكات الحقوق الإنسانية الأساسية، أو تعاني المجتمعات، أو جزءً منها من عدم تلبية بعض احتياجاتهم الأساسية. هنا يظهر بعض الأشخاص الذين يمارسون بعض الأنشطة للمطالبة بوقف هذه الانتهاكات أو تلبية هذه الحاجات، المطالبة بتغيير الوضع الراهن هي ما يمكّننا من خلق عالم أفضل. من كلمة "نشاط" اشتُقت كلمة ناشطية، وكلمة ناشط وناشطة للإشارة للأشخاص الذين يمارسون هذه الأنشطة.

عادة ما يُشير النشاط إلى العمل المُتخذ لتحدي أصحاب السلطة لإحداث تغيرات ايجابية في المجتمع. قد تكون هذه التغيرات اجتماعية أو سياسية أو اقتصادية أو بيئية. ونظرًا لصعوبة حصر هذه الأنشطة، أو الأهداف والقضايا والمصالح التي تخدمها فالتبعية يصعب أيضًا وضع تعريف واحد للناشطية. ولكن يمكن لكل ناشط/ة، أو مجموعة، أو كيان منظم أن يصك تعريفه الخاص مع الحفاظ على جوهر فكرة الناشطية، وهو "الفعل" المخطط والموجه، والذي يستهدف إحداث أثر، وتغيير الوضع الراهن.

على سبيل المثال تعّرف منظمة هيومينا لحقوق الإنسان والمشاركة المدنية الناشطية بأنها:

> **العمل على مناصرة، تعزيز ،توجيه، قيادة، وإحداث تغيير اجتماعي، سياسي، اقتصادي، أو بيئي. ويمكن تعريفها على أنها التحرك، تعبئة الموارد، التعاون، والضغط من أجل إحداث تغيير. تقوم الناشطية على مبادئ تميزها عن أشكال الجهود الأخرى التي يمكن أن يقوم بها أفراد أو جماعات، وهذه المبادئ هي: اعتماد المبادئ الحساسة للحقوق بكافة أشكالها، عدم التمييز، الاستمرارية، التراكمية، التقاطعية، والتشاركية. فهدف الناشطية من التغيير المرجو هو تحسين ظروف حياة الفئات المستهدفة وحماية حقوقهم دون التسبب بضرر لحقوق فئات أخرى، باختصار، الناشطية هي مساعدينا المشتركة نحو عالم أكثر إنسانية واحترامًا وحقوقًا، ومساواة.**

يتوافق هذا التعريف مع المنظور الحالي لكلمة "الناشطية" والتي تعتبر واسعة بطبعها. إذ تربط الكلمة في الوقت الحالي بالحراك والحركات السياسية، والاجتماعية، والاقتصادية الهادفة للتغيير، فصارت كلمة ناشطية مرادفة لكلمات مثل النضال، وقريبة من مصطلحات أخرى مثل الدفاع عن حقوق الإنسان. في عالمنا المعاصر يستخدم لفظ الناشطية للإشارة لعمل المطالبين/ات بالديموقراطية والحريات السياسية، والداعمين/ات لحرية الاعلام والصحافة، والمدافعون/ات عن حقوق الإنسان، والنسويات، والمدافعين/ات عن حقوق مجتمع الميم عين.

ويميز الجهود والأفعال التي تندرج تحت مفهوم الناشطية عن غيرها من الأفعال كون أن الناشطية هي وصف لأفعال مستمرة، أو كانت تستهدف الاستمرار، تحدث بشكل مخطط، وليست من قبيل المصادفات، أو الأفعال غير المعتادة في حياة أصحابها.

وعن الأنشطة التي يمكن للناشطين/ات اللجوء إليها لتحقيق التغيير فلا حصر لها. يمكن اعتبار أي عمل فردي، أو جماعي يلفت الانتباه إلى قضية معينة بأنه جزء من ناشطية هؤلاء الأشخاص. بعض أشكال الناشطية متعارف عليه وتقليدي مثل التظاهرات، والاضرابات، والالتماسات، وحملات المناصرة. وبعضها الأخر غير تقليدي، يبتكره الناشطين/ات كل يوم!

نشاط تأمل (1): لماذا أصبحنا ناشطين/ات؟

بعد قراءة الفقرات السابقة، هل من الممكن التفكير في الأسباب التي حفزتك بشكل شخصي لممارسة أي شكل من أشكال الناشطية في وطنك الأم، أو في المنفى، أو في كليهما؟ لتنظيم الأفكار يمكن تقسيم هذه الأسباب تحت الفئات التالية:

أسباب مرتبطة بشخصك وهويتك

أسباب مرتبطة بالدائرة المقربة: الأهل/ الأصدقاء/ الشريك/ة

أسباب مرتبطة بالمجتمع المحلي ومرتبطة بالوطن الذي كنت تعيش فيه

أسباب أخرى!

ماذا نقصد بالجندر، والجنسانية؟

" الجندر/ Gender، هو مصطلح يستخدم للإشارة للعلاقات والأدوار والسلوك المناسب الذي يحدده المجتمع لكل من الرجل والمرأة، مسبقًا، في ضوء موروثات اجتماعية ومنظومة ثقافية تضم مجموعة من العادات والتقاليد والقيم السائدة في مجتمع ما، وفي فترة زمنية معينة.[1] ويستخدم لفظ "النوع الاجتماعي" كترجمة ومقابل عربي لكلمة Gender في معظم دول منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا."

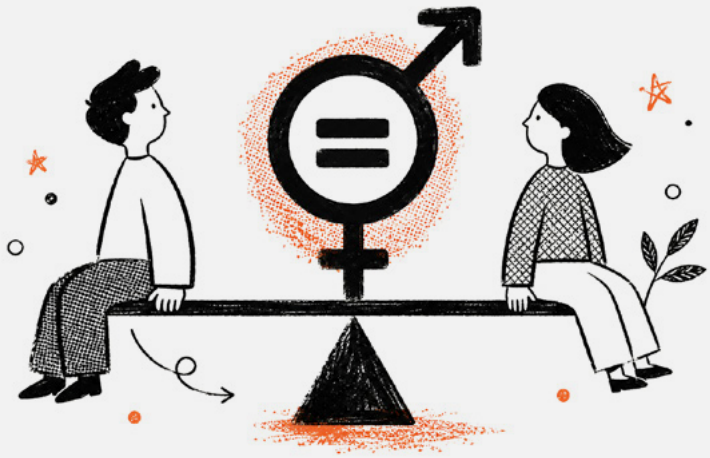
الجندر هنا هو مفهوم اجتماعي للتمييز بين البشر وليس مفهوم طبيعي مثل مفهوم الجنس.
الجنس يشير إلى الخصائص البيولوجية التي تعرّف الإنسان كأنثى أو ذكر. بالرغم من أن مجموعتي الخصائص البيولوجية هذه لا يُقصي أحدها الآخر، فبعض الأفراد يمتلكون خصائص من كلا الجنسين، إلا أنها تميز البشر كذكور وإناث.
يشير مصطلح جنس في استخدامات عامة في لغات عديدة إلى **"النشاط الجنسي"** [2] ولكن التعريف السابق للكلمة هو المستخدم بالنسبة لنا في هذا الدليل.

بشكل عام يعبّر الجندر عن أدوار ووظائف اجتماعية وسلوك متوقع من الإنسان لمجرد كونه رجل أو امرأة. يوضح لنا الجدول التالي أبرز الفروق بين الجندر والجنس:

الجنس البيولوجي	الجندر
يعبّر عن الفروق البيولوجية بين الذكور والاناث عند الولادة	يعبّر عن الأدوار والمسئوليات الاجتماعية التي يفرضها المجتمع على الرجال والنساء
لا يتغير مع الزمان غالبًا، فهذه الصفات تتسم بالجمود في معظم الأحيان	يتغير بمرور الزمن حيث تغير المجتمعات من الأدوار التي يقوم بها الرجال والنساء باختلاف الزمن.
الفروق بين الذكور والإناث واحدة في كل أنحاء العالم	تختلف الفروق في الأدوار الاجتماعية بين الرجال والنساء وفقا لمحددات كثيرة منها العرق والدين واللون والطبقة الاجتماعية والدين والثقافة والعمر والحالة الاجتماعية. وكذلك النظم السياسية والاقتصادية والاجتماعية التي يعيشون في ظلها.

[1] هند محمود، شيماء طنطاوي، دليل المبادرات النسوية/ النسائية الشابة، نظرة للدراسات النسوية، القاهرة، 2016.

[2] المنتدى العربي لجنسانية الفرد والأسرة



اما الجنسانية فيعرفها المنتدى العربي لجنسانية الفرد والأسرة بقوله:

> **تشكل الجنسانية أحد جوانب الإنسانية الملازمة للإنسان مدى الحياة. وهي تجمع ما بين الجنس، الهوية النوع-اجتماعية، الدور، التوجه الجنسي، الإثارة الجنسية، المتعة، الحميمية، والإنجاب. يعبر عن الجنسانية في أفكار، خيالات، رغبات، معتقدات، مواقف، قيم، تصرفات، ممارسات، أدوار وعلاقات.**

رغم أن الجنسانية قد تشمل كل هذه الأبعاد، إلا أنها ليست كلها ممارسة أو مُعبر عنها. تتأثر الجنسانية بالتفاعل بين عوامل بيولوجية، سيكولوجية، اجتماعية، اقتصادية، سياسية، ثقافية، أخلاقية، قانونية، تاريخية، دينية وروحانية."

وتعرّف منصة ويكي جندر الجنسانية بأنها:

> **الجنسانية هي طيف واسع من أشكال وطبيعة الانجذاب العاطفي والجنسي (في حالة كان موجود) تجاه الآخرين وتفضيلات حول العلاقات والسلوكيات والتوجهات الجنسية والرومانسية. وتشمل الجنسانية على عدة محاور مثل الجنس والحميمية والمتعة الجنسية والميل الجنسي. ويعبر الأشخاص عن جنسيّاتهم خلال أفكارهم وخيالاتهم ورغباتهم وسلوكهم وأدوارهم في العلاقات. وتعد جوانب الجنسانية المختلفة ديناميكية قد تتغير مع تغير الأفراد واكتشاف جوانب مختلفة عن أنفسهم وعلاقاتهم. وتتأثر الجنسانية بالتفاعل بين عوامل بيولوجية وسيكولوجية واجتماعية واقتصادية وسياسية وثقافية وأخلاقية وروحانية. (بالإنجليزية: Sexuality)[3]**

ومن التعريفات المباشرة للجنسانية والجندر ما يرد هنا في دراسة ستيفي جاكسون "مقاربات حول الجندر والجنسانية" إذ تقول:

> **الاستخدم مصطلح الجندر منذ أوائل السبعينيات ليشير إلى المنظومة الثقافية التي تشكل الأنوثة والذكورة في مقابل الفروق البيولوجية بين الجنسين. وفي العادة يتضمن مفهوم الجنسانية الهويات والرغبات والممارسات الحسية باعتبارها مفهومًا مميزًا ومغايرًا للجندر وإن كان مرتبطًا به. والمفهومان، الجندر والجنسانية، ينطلقان من مفهوم الجنس" (ستيفي جاكسون، 95). وبالتالي تركز ستيفي جاكسون على عدم تعبير الجندر أو الجنسانية عن سمات بيولوجية ثابتة، وإنما ينطلقان من الاختلاف البيولوجي ليتشكل كل منهما اجتماعيًا وثقافيًا، مع ارتباط الجنسانية بالجسد، بينما يستند الجندر إلى علاقات القوى على أساس الجنس وينعكس على الأدوار الاجتماعية.[4]**

يرتبط المفهومين بالعديد من المفاهيم والقضايا الأخرى التي تمثل مساحات للناشطية والنضال مثل مناهضة التمييز والعنف المبنى على الجندر والذي يقع غالبًا تجاه النساء، أو الأشخاص المنتمين لأقليات جندرية وجنسية مثل الترانس، والمثليين/ات وغيرهم.

من المهم هنا ملاحظة أن تعرض إحدى النساء مثلًا لصورة من صور العنف، لكونها امرأة – مثل التحرش الجنسي – يتأثر أيضا بعوامل ومحددات أخرى مثل الطبقة الاجتماعية، فتعرض النساء الغنيات لصور من العنف والتمييز يختلف بشكل كبير عن تلك الصور التي تتعرض لها النساء الفقيرات، وكذلك الأمر بالنسبة لمستوى التعليم، ولون البشرة، والأصل، والعرق، والميل الجنسي وغيره من جوانب جنسانية هذه المرأة. يُعرف هذا الأمر باسم التقاطعية. "وهي نظرية نسوية طرحتها الباحثة القانونية النسوية كيمبرلي كرينشو لتحليل تجارب النساء الملونات، وتقاطع التفرقة العرقية والجندرية التي تواجهها النساء الملونات على مستوى النظام القانوني والقضائي والحق في الخدمات العامة والقدرة على النفاذ إليها. تطوّرت النظرية بعد ذلك لتشمل جميع تقاطعات أشكال وأنظمة القهر والهيمنة والتمييز، وتقاطعها مع الجندر (النوع الاجتماعي) والإثنية واللون والطبقة الاقتصادية والاجتماعية والميل الجنسي والتوجه الجندري والقدرات العقلية والجسدية، لتفكيك وفهم تجارب النساء المركبة. (بالإنجليزية: Intersectionality) [5]

[3] ويكي جندر: https://genderiyya.xyz/wiki/%D8%AC%D9%86%D8%B3%D8%A7%D9%86%D9%8A%D8%A9

[4] الجنسانية من منظور نسوي، هالة كمال، آية سامي، مؤسسة المرأة والذاكرة.

[5] ويكي جندر https://bit.ly/3CG1WGf

نشاط تأمل (2): هدايا والغام الهوية

كيف نعرف أنفسنا؟ ماذا يحقق لنا هذا التعريف؟ من ماذا يحرمنا؟ هذه هي الأسئلة الرئيسية في هذا النشاط.

في المنتصف

قدم/ي تعريف لنفسك بمجموعة من الصفات والتي تمثل جزءً من هويتك الإنسانية. صفات مثل: ذكر/أنثى/ لا ثنائي الجنس، مثلي/مغاير/ ثنائي الميل الجنسي، متعلم، فقير، ابيض/أسود، الدين، ... الخ.

في الدائرة الخضراء

(الى اليمين)

اكتب/ي ماذا توفرها لك هذه الصفات من مزايا، مثلا كونك مسلم/ة في بلد ذات اغلبية مسلمة سيتيح لك حرية ممارسة الشعائر الدينية.

في الدائرة الحمراء

(إلى اليسار)

اكتب/ي المخاطر، الفرص التي ستفقدها بسبب حملك لصفة إنسانية معينة. على سبيل المثال كونك شخص ترانس قد يحرمك من فرص عمل، أو يعرضك للطرد من السكن.

الآن نحتاج للتفكير: ما الذي ربحناه باختيارنا للمنفى؟ وما الذي فقدناه/ خسرناه نتيجة لهذه الخطوة. هل من الممكن تعويض هذه الخسائر ولو جزئيًا؟ مثلا لو ترتب على خروجنا للمنفى ترك فرصة عمل براتب جيد. هل يمكن إيجاد عمل بديل في المنفى؟

المنفى: لماذا نحن هنا؟

النفي هو إخراج الشخص من وطنه قسرًا إلى بلد جديد، ويسمى هذا البلد "منفى"، وهي عقوبة لطالما مارستها الدول منذ فجر التاريخ في مواجهة الأشخاص الذين يخالفون قوانينها، أو يسببون ازعاجًا للحكام، ولا يرغب هؤلاء الحكام في سجنهم أو قتلهم.

في تاريخنا الحديث وعالمنا المعاصر، ارتبطت عقوبة النفي بالمعارضين/ات السياسيين وقيادات الحركات الشعبية، وتطورت فكرة المنفى من كونها اخراج قسري لشخص ما، لكونها خروج طوعي لهذا الشخص هربًا من القمع أو الاضطهاد أو الملاحقة. بعدما حظرت معظم النظم القانونية في العالم "النفي"، واعتبره القانون الدولي لحقوق الإنسان انتهاكًا للحق في حرية التنقل.

لا خلاف كبير من منفى الأمس ومنفى اليوم، سوى في مسيرة النفي نفسها. في الماضي كان يتم توقيع عقوبة النفي على الشخص. وفي عالمنا المعاصر يتم ملاحقة هذه الشخص وسجنه أو تعذيبه أو التضييق عليه، حتى يضطر للخروج من وطنه الأم.

في منطقة الشرق الأوسط وشمال افريقيا، وكنتيجة للنزاعات المسلحة، والاضطرابات السياسية أو الظروف الاجتماعية والاقتصادية، أختار عشرات الألاف من الأشخاص الخروج للمنفى، سعيا لحياة أمنة ومستقرة. وفي بعض الأحيان. سعيًا للحياة نفسها، بعد أن بات وجودهم/ن في بلدانهم الأم يشكل خطرًا جسيمًا على حياتهم

بالنسبة للعديد من الناشطين/ات لم يكن الخروج للمنفى بمثابة اختتام لمسيرتهم أو نضالهم من أجل الحرية، أو ضد انتهاكات حقوق الإنسان. بل كان وسيلة للاستمرار في الناشطية بعيدًا عن المخاطر التي صاحبت نضالهم في وطنهم الأم.

نشاط تأمل (3): حصر المكاسب والخسائر

الآن نحتاج للتفكير: ما الذي ربحناه باختيارنا للمنفى؟ وما الذي فقدناه/ خسرناه نتيجة لهذه الخطوة. هل من الممكن تعويض هذه الخسائر ولو جزئيًا؟ مثلا لو ترتب على خروجنا للمنفى ترك فرصة عمل براتب جيد. هل يمكن إيجاد عمل بديل في المنفى؟

حقق لنا المنفى:	بسبب وجودنا في المنفى خسرنا:	هل يمكن تعويض هذه الخسارة؟ وكيف؟
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5

القسم الثاني:

كيف نبدأ/ نستأنف نشاطنا في المنفى؟

كيف نبدأ/ نستأنف نشاطنا في المنفى؟

يضم المنفى في الوقت الحالي مناصرين/ات لمختلف القضايا والحقوق الإنسانية من منطقة الشرق الأوسط وشمال افريقيا. وكما كان السياق الوطني الحاضن لهؤلاء الأشخاص يختلف باختلاف طبيعة القضايا التي يدعمونها، فناشطيتهم/ن في المنفى أيضًا تختلف وتتأثر باختلاف القضية. الأشخاص المعنيين والمعنيات بالتعددية الجندرية والجنسية هم المثال الأبرز هنا. الأفكار التي يطرحها هؤلاء الأشخاص وكما كانت غير مرحب بها داخل أوطانهم الأم، فهي غير مرحب بها في عدد كبير من دول العالم. وهذا ما جعل اختيار المنفى بالنسبة لهؤلاء الأشخاص ينحصر في عدد محدود من الدول التي لا تضطهد الأقليات الجنسية والجندرية. مع الأسف داخل هذه الدول نفسها، وكنتيجة لتغيرات سياسية واجتماعية سريعة وعنيفة، تتعالى في الوقت الحالي الأصوات المناهضة لحقوق العديد من الفئات مثل اللاجئين واللاجئات، المثليين والمثليات، وغيرهم من أطياف مجتمع الميم. عين.

1) استكشاف السياق الجديد

لا يعني التقديم السابق أن دول المنفى لا تختلف في قمع الأفكار عن الدول التي نزح منها الناشطين/ات ولكنه كان ضروريًا للتأكيد على أن الناشطية في المنفى ليست طريقًا مفروشًا بالورود. سيساعدنا النشاط التالي في استكشاف المساحات الجديدة التي فتحها لنا الوجود في المنفى.

نشاط تأمل (4): هنا وهناك

الآن سنحاول المقارنة ما بين الأنشطة التي تستطيع تنفيذها بشكل فردي أو جماعي لخدمة قضيتك دون أن تتعرض للخطر في وطنك الأم (هناك)، وفي المنفى (هنا)... سنصنع قائمة لكل فئة ثم نفكر أي القائمتين أطول؟ أي تحتوي على أنشطة أكثر. الأنشط الجديدة الموجودة في قائمة (هنا) هي مساحات جديدة فتحها لنا الوجود في المنفى.

أنشطة متاحة في المنفى (هنا):

أنشطة متاحة في الوطن الأم (هناك):

إلى جانب التحليل السابق فهناك أداة رائعة لتحليل السياق، تستخدم في مختلف منهجيات التخطيط وهي أداة التحليل الرباعي أو تحليل SWOT. تقوم فكرة هذه الأداة على تحديد أربعة أنواع من النقاط ورسمها على هيئة 4 مربعات صغيرة تكون في مجملها مربع واحد كبير. هذه النقاط هي:

Strengths
نقاط القوة

هي الإمكانيات المادية وغير المادية، التي تمتلكها حاليًا. والتي ستساعدك كناشط/ة على العودة من جديد لدعم القضايا محل اهتمامك، بعد الانتقال للمنفى. نقاط القوة قد تكون توافر خبرات تقنية معينة كالتخطيط لحملات المناصرة، توافر مدخرات، إجادة لغة بلد المنفى، وغير ذلك.

S

Weaknesses
نقاط الضعف

هي جوانب النقص التي يفتقر إليها الناشط/ة، ويعيق غيابها قدرته على العمل بكفاءة والانخراط في أنشطة دعم القضية/القضايا التي يناصرها. يمكن أن تكون نقاط الضعف، الوجود بشكل غير نظامي في دولة المنفى، عدم إجادة لغات أجنبية، وغير ذلك.

W

Opportunities
الفرص

هي قائمة تضم كل ما هو له تأثير إيجابي على ناشطية هذا الشخص، ويتواجد في البيئة المحيطة داخل دولة المنفى أو خارجها، أو حتى داخل الوطن الأم. ويمكن استغلاله والاستعانة به، سواء كان مادي أو معنوي. مثل وجود شراكات مع منظمات دولية وجماعات الدفاع عن حقوق الإنسان، وجود زخم عالمي مناصر لذات القضية التي يدافع عنها الناشط/ة. وغير ذلك.

O

Threats
التحديات/المخاطر

هي قائمة تضم كل ما له تأثير سلبي على نشاط الشخص ويمكن أن يُعرض الأنشطة التي ينوي القيام بها للفشل، أو يُعرض سلامته الشخصية للخطر، ويكون موجودًا في البيئة المحيطة. مثل الاستهداف الأمني للمدافعين/ات عن حقوق الإنسان في المنطقة العربية، الحروب والنزاعات المسلحة، وغير ذلك.

T

نشاط (5): التحليل الرباعي

Strengths نقاط القوة S	**Weaknesses نقاط الضعف** W
Opportunities الفرص O	**Threats التحديات** T

2) استكشاف أنفسنا في السياق الجديد

لا يتوقف الأمر على العالم الخارجي، اختزال شخوصنا فيما نقدمه من جهود لمناصرة قضايا بعينها هو اعتداء على كرامتنا الإنسانية. نحن أيضا كأفراد، ناشطين وناشطات، مهمين/ات بذات القدر الذي نرى به قضايانا مهمة. نحن أيضًا نتمتع بكامل الحقوق الإنسانية، التي ندافع عن توفيرها لكل البشر. فلنحاول ألا ننسى ذلك!

بعد أن قمنا باستكشاف سريع للسياق في الجزء السابق، وقبل التفكير في تنفيذ أنشطة بعينها لخدمة القضايا التي نؤمن بها، نحن نحتاج للتأكد من تحديث فهمنا لذواتنا، وكيف أثر الانتقال للمنفى عليها. يساعدنا النشاط التالي على رصد والتفكير في هذه التغيرات.

نشاط تأمل (6): التفكير في صورتنا الجديدة

في المربعات التالية حاول استكشاف التغيرات والتأثيرات التي ترتبت على تجربة المنفى. هناك 4 محاور مقترحة لرصد هذه التغيرات ولكن يُمكن إضافة أي محاور جديدة لهذا النشاط.

ما الذي تغير في.....؟

علاقتك بجسدك

علاقتك بالشريك/ة

علاقتك بالأسرة والأصدقاء

علاقتك بالزملاء والزميلات من المعنيين/ات بنفس القضية

3) الناشطية الفردية في مقابل التنظيم

القرار الأول الذي يحتاج ناشطي/ات المنفى للتفكير فيه، بعد خروجهم من أوطانهم الأم هو: هل يستمروا في ناشطيتهم أم لا؟ وهل يمارسون أنشطتهم في ذات الإطار الذي كانوا ينشطون فيه أثناء وجودهم في بلدانهم الأم؟ أم ينتقلون لإطار جديد؟ عادة ما يفرض الانتقال للمنفى نفسه على إجابات هذه الأسئلة، فمثلا إذا كانت هناك باحثة نسوية شابة تنشط في مجموعة نسوية متخصصة في مناهضة العنف ضد النساء، واضطرت للخروج للمنفى. فغالبًا لن يكون بمقدورها الاستمرار بالعمل ضمن نفس المجموعة والتي ما تزال تتواجد في الوطن الأم.

في المساحة الجديدة يحتاج الناشط/ة أن يقرر هل سيعاود العمل كناشط فردي؟ أم يحتاج للانتماء لمجموعة منظمة؟ في السنوات السابقة كان العمل ضمن تنظيمات هو الإطار الأساسي للمعنيين/ات بالشأن العام، لكن فكرة الناشطية نفسها هي وليدة هذا العصر، بكل ما يتميز به خصائص مختلفة عن العصور السابقة وأبرزها الثورة في وسائل الاتصال والتواصل. في عصرنا الحالي يمكن لشخص واحد أن يستخدم أدوات الذكاء الاصطناعي في القيام بعمل فريق كامل من الأفراد في صناعة محتوى توعوي جاذب ومؤثر! وحتى قبل انتشار أدوات الذكاء الاصطناعي، وفي سنوات الانترنت الأولى في منطقتنا العربية، لعبت بعض المدونات التي يديرها أفراد دورًا بالغ الأهمية في كشف الفساد والانتهاكات داخل دول المنطقة بقدر عجزت عن القيام به مؤسسات إعلامية كاملة. من هنا يمكننا القول إن المقارنة ما بين الناشطية الفردية، والعمل التنظيمي هي مقارنة لها منطقيتها.

بقي أن نشير أن القيام بهذه المقارنة هو أمر شخصي، ونتائجها تختلف من شخص لأخر ومن سياق لأخر، فما يعده أحد الأشخاص ميزة، قد يبدو لشخص آخر، نقطة ضعف كبيرة.

يساعدنا النشاط التالي في التعرف على المزايا والمساحات التي يوفها كل نوع من نوعي الناشطية بالنسبة لكلً منا. بعد اجراء هذه النشاط يمكننا اتخاذ القرار بممارسة ناشطية فردية، أو البحث عن إطار تنظيمي للعمل من خلاله، أو حتى المزج ما بين الاتجاهين.

نشاط تأمل (7): استكشاف إطار العمل المناسب

الآن سنحاول المقارنة بين المزايا التي تتحق لنا عند ممارسة النشاط بشكل فردي، في مقابل ما تحققه لنا ممارسة النشاط في إطار عمل جماعي ضمن مجموعة منظمة.

تحقق لي الناشطية الفردية:

تحقق لي الناشطية في إطار مجموعة منظمة:

4) بناء التحالفات العابرة للحدود

سواء كنا نمارس الناشطية الفردية، أو نعمل ضمن مجموعات فالتحالفات العابرة للحدود واحدة من الأدوات الأساسية والحيوية للناشطين والناشطات في مجال الجندر والجنسانية، خاصة في سياق العمل في المنفى. ففي مواجهة الأنظمة القمعية، والأطر الاجتماعية المحافظة، والتضييقات التي تتعرض لها الحركات النسوية والكويرية في كثير من الدول، تصبح هذه التحالفات وسيلة استراتيجية لكسر العزلة، وتبادل الخبرات، وتوسيع نطاق التأثير لحدوده القصوى، وكذلك هو وسيلة للحصول على الدعم في حالات الخطر. فبناء علاقات تضامن وشراكة مع منظمات وأفراد في أماكن متعددة حول العالم ممن يشاركوننا نفس الأرضية والقيم يمنح الناشطين/ات قوة إضافية، ليس فقط على مستوى الضغط السياسي، بل أيضًا على مستوى الدعم النفسي والمعنوي.

تعطي التحالفات العابرة للحدود قضايانا بعدًا دوليًا، وتثبت حقيقة أن نضال الساعين/ات للحرية وللمساواة هو وحدة واحدة لا تتجزأ، وأن معاناة ضحايا الانتهاكات هي أيضًا واحدة. تساعدنا التحالفات الدولية على ابراز أصوات الفئات المهمشة بشكل خاص، ومنحها الفرصة لطرح معانتها داخل المحافل الدولية، وهو ما يعزز من فرص حصول هذه الفئات على حقوقها الإنسانية. في سياق أخر تسهّل التحالفات تجميع وتنظيم ومشاركة الموارد (المعارف، التمويل، الدعم الفني والقانوني) التي قد يصعب على الناشطين/ات الوصول إليها أثناء عملهم من المنفى بمفردهم أو في إطار عمل جماعي محدود.

تمثل التحالفات كذلك أحد آليات الحماية الرئيسية للناشطين/ات، إذ تخلق شبكات حماية متبادلة تقلّل من المخاطر التي قد يتعرض لها الأفراد أو المجموعات نتيجة نشطاهم، وتوفّر قنوات آمنة لتبادل المعلومات والخبرات والتجارب. وعبر هذه الشبكات، يمكن للمدافعين/ات عن حقوق الإنسان بناء روايات جماعية، وإنتاج معرفة بديلة تُقاوم الروايات السلطوية والوصم المجتمعي الممارس ضد الأشخاص من خلفيات وهويات جندرية وجنسية متنوعة.

علاوة على ذلك، تساهم التحالفات العابرة للحدود في تجاوز الحواجز الثقافية واللغوية والجغرافية، وتمنح الحركات النسوية والكويرية مساحةً لتعلّم استراتيجيات نضالية جديدة وابتكار أدوات مقاومة تراعي اختلاف السياقات والتجارب. وهي بذلك تشكّل جسرًا بين النضالات المحلية والعالمية، وتذكّرنا دائمًا بأن قضايا الجندر والجنسانية ليست معارك محلية معزولة، بل جزءً من نضال عالمي من أجل العدالة والحرية والمساواة.

ومن هنا، يصبح بناء التحالفات عملًا سياسيًا ومقاومًا بامتياز، يتجاوز فكرة التعاون البسيط ليصبح فعلًا تضامنيًا واعيًا، يضع على عاتقه مسؤولية دعم الفئات الأكثر تهميشًا، ويعمل على خلق فضاءات مشتركة لمقاومة جميع أشكال العنف القائم على النوع الاجتماعي والهويات الجندرية والجنسية المتنوعة.

تساعدنا المبادئ التالية في بناء تحالفات قوية وفعالة:

- 1 **البداية دائمًا بالعلاقات القائمة بالفعل:** نقطة البداية لأي تحالف يجب أن تكون بمخاطبة دوائر الثقة من الأفراد والمنظمات ليكونوا نواة لهذا التحالف، ثم نبدأ البحث عن الأشخاص والمنظمات التي تتقاطع معنا في المبادئ والأهداف، سواء من الوطن الأم، أو في المنفى، أو حتى على المستوى العالمي. من المهم هنا العمل على تنويع خلفية مكونات التحالف ليضم الفئات الثلاثة السابق الإشارة إليها.

- 2 **الشفافية والمصداقية:** تعني الشفافية أن تكون المعلومات المتعلقة بأهداف التحالف، وطرق العمل، ومصادر التمويل، وأدوار الأطراف المشاركة واضحة ومتاحة لجميع الأعضاء. بينما تعني المصداقية الالتزام بالوعود والقيم المُعلنة، والعمل بنزاهة بعيدًا عن التضليل أو استغلال العلاقات. فوجود الشفافية والمصداقية في العلاقة مع الحلفاء يعزز الثقة المتبادلة، ويخلق بيئة آمنة للعمل المشترك، ويقلّل من احتمالات الصراعات أو الشكوك بين الأطراف، وما سيترتب عليه انهيار التحالف في المستقبل

- 3 **الديموقراطية واللامركزية:** تتطلب التحالفات العابرة للحدود أن تقوم على مبادئ الديمقراطية التي تضمن مشاركة الجميع في صنع القرار، واحترام الآراء المختلفة داخل التحالف. كما أن اللامركزية تتيح توزيع الأدوار والمسؤوليات بشكل عادل بين الأعضاء، وتمنع احتكار القيادة أو السيطرة على اتجاه العمل من قبل طرف واحد. هذه المبادئ تضمن أن يكون التحالف مساحة جماعية تشاركية تُراعي اختلاف السياقات والهويات والتجارب، وتُعزز الشعور بالملكية المشتركة للنضال والأهداف

- 4 **الاعتراف بكل حقوق الإنسان لكل البشر ومراعاة التقاطعية:** يجب أن تراعي تحالفاتنا تقاطعية القضايا، فلا يمكن مناصرة حقوق النساء بدون ربطها بالعدالة الاجتماعية، ولا يمكن النظر للانتهاكات التي يتعرض لها المثليين والمثليات بمعزل عن الانتهاكات والاستهداف الذي تتعرض له باقي الأقليات. يجب أن يحترم ويعترف تحالفنا بكل حقوق الإنسان.

- 5 **الاحترام المتبادل والاعتراف بالاختلاف والتنوع:** تتنوع تجاربنا كأفراد ومجموعات، وتتنوع قناعتنا تجاه العديد من الأمور. من المهم الاتفاق على الأرضية التي ستجمعنا في التحالف وهي بطبيعة الحال جزء من أرضية الكرامة الإنسانية والحقوق، وفي الوقت ذاته يجب أن نظهر جميعًا القبول والاحترام للتنوع والاختلاف بين مكونات التحالف.

- 6 **السعي لكون التحالف مساحة آمنة وخالية من الأذى:** يجب أن يعتمد أعضاء التحالف سياسات واضحة وتفصيلية تضمن أن تكون مساحتنا المشتركة خالية من أي شكل من أشكال التمييز، أو العنف أو الأذى، وتحترم الهويات الجندرية والجنسانية المختلفة.

- 7 **التقييم المستمر:** من المهم وضع إطار دوري لتقييم عمل وتأثير التحالف، وهل مازلنا نسير في الاتجاه الصحيح أم أننا انحرفنا عن مسارنا المتفق عليه سابقًا.

نشاط 8: خريطة التحالفات المحتملة

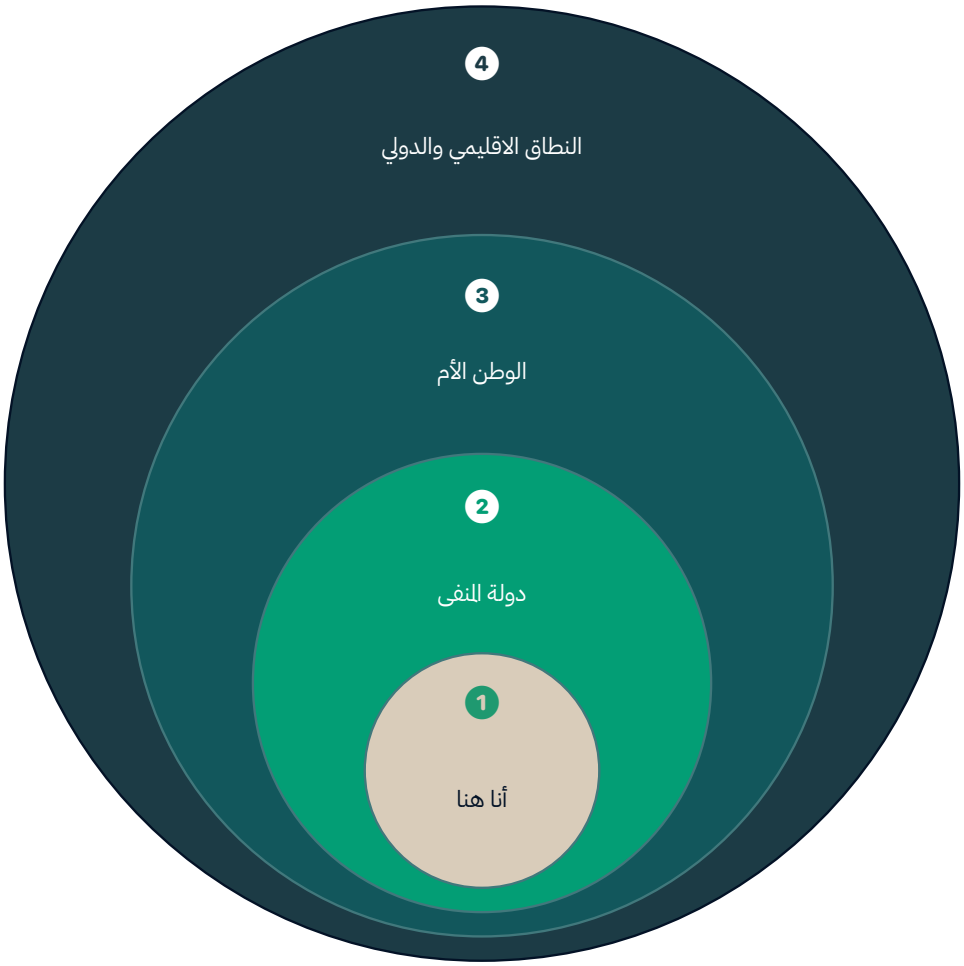
في البداية نحتاج لرسم الشكل التالي على ورقة بحجم أكبر.

1 في الدائرة الصغرى/ المركزية قم بكتابة اسمك.

2 في المستوى التالي (دولة المنفى) قم بكتابة الأشخاص والجهات الذين يشاركونك نفس المبادئ وينشطون في مناصرة نفس القضية التي تهتم بها داخل الدولة التي تقيم بها في الوقت الحالي.

3 في المستوى التالي (الوطن الأم) قم بكتابة الأشخاص والجهات الذين يشاركونك نفس المبادئ وينشطون في مناصرة نفس القضية التي تهتم بها داخل وطنك الأم..

4 في المستوى التالي (النطاق الإقليمي والدولي) قم بكتابة الأشخاص والجهات الذين يشاركونك نفس المبادئ وينشطون في مناصرة نفس القضية التي تهتم بها على المستوى الإقليمي والدولي..



كل شخص أو جهة قمنا بوضعها في خريطة التحالفات المحتملة، يجب علينا أن نفكر في كيفية الوصول إليها، وما هي المكاسب التي ستتحقق لكل منا بهذه الشراكة، وأخيرا كيف سنحافظ على متانة واستمرارية هذه الشراكة.

5) العناية بالذات في المنفى

في خضم عملنا في مناصرة قضايا الحقوق والحريات غالبًا ما يتم تجاهل سؤال بسيط لكنه جوهري: كيف نعتني بأنفسنا بينما نناضل من أجل الحقوق؟ عادة ما يتم تجاهل الإجابة عن هذا السؤال من معظم الناشطين/ات لأن جزء كبيرًا منهم يعتقد أن القضايا التي يناصرونها، والحقوق التي يدافعون عنها أهم منهم/ن شخصيًا. الرعاية الذاتية ليست رفاهية في سياق الناشطية، وبالأخص بالنسبة للمعنيين/ات بقضايا الجندر والجنسانية في منطقتنا، كثيرًا ما يُنظر إلى العناية بالنفس باعتبارها رفاهية أو ترفًا لا يتّسع له الوقت وسط الأزمات. إلا أن هذه النظرة تغفل حقيقة أن استدامة ما نقوم به من عمل وجهد، وقدرتنا على التضامن مع الآخرين، مرهونة أساسًا بقدرتنا على الاعتناء بأنفسنا وبصحتنا النفسية والجسدية. فالإجهاد المستمر، والتعرض للصدمات المتكررة، والشعور بالذنب نتيجة لعجزنا عن مساعدة كل ضحايا الانتهاكات، كلها عوامل تستنزف طاقات الناشطين/ات وتعرّضهم لخطر الانهيار أو على الأقل التعرض للاحتراق النفسي.

بالنسبة للناشطين والناشطات الذين يعيشون في المنفى، تزداد أهمية سؤال العناية بالذات. فالمنفى ليس مجرد انتقالًا جغرافيًا، بل هو أيضًا تجربة نفسية معقّدة، تتشابك فيها مشاعر الفقد، والعزلة، والخوف، مع الضغوط المستمرة لمواصلة النضال والتعامل مع تحديات السياق الجديد. قد تتضمن المتاعب والتحديات النفسية التي يواجهها الناشطين/ات في المنفى:

- ⚠ الاغتراب الثقافي والشعور بالانفصال عن مجتمعاتهم/ن الأصلية.
- ⚠ الوصم الاجتماعي داخل أوطانهم الأم، وأحيانًا يمتد الوصم لبلدان المنفى نفسها.
- ⚠ الضغط المستمر الناتج عن محاولات للنجاة والنجاح في بيئة جديدة.
- ⚠ التعامل مع صدمات الماضي التي دفعتهم إلى المنفى.
- ⚠ القلق المستمر على من تبقى في الداخل من أفراد أسرهم، أو زملاء وزميلات النضال.
- ⚠ الاحتراق النفسي الناتج عن التعامل مع قصص الضحايا بشكل يومي.
- ⚠ البُعد عن دوائر الدعم التقليدية والتي قد تتمثل في الأصدقاء، او الأسرة، أو غير ذلك.

في الأجزاء التالية سنحاول معًا وضع إطار مبسّط لدعم السلامة والعافية النفسية في المنفى:

هناك بعض الإجراءات البسيطة التي يمكن المحافظة عليها كروتين يومي والتي يمكن أن تساعدنا على الاعتناء بأنفسنا، لا تغني هذه الإجراءات بطبيعة الحال عن الدعم الطبي المتخصص إذا ما كنا نحتاج إليه، ولكنها تساعدنا على تأخير الوصول للنقطة الحرجة التي نحتاج معها للدعم المتخصص.

نشاط (9): خط العافية اليومي

- في الجانب الأيمن من هذا الجدول قم بكتابة قائمة بالأشياء التي تجعلك تشعر شعور جيد، قد تتضمن هذه الأشياء، الاستماع للموسيقى، الرقص، تناول طعام معين، التحدث مع شخص معين، الصلاة، وأشياء أخرى، فلنحاول كتابة أكبر قدر ممكن من التفاصيل في هذه القائمة.
- في الجانب الأيسر حدد ثلاث توقيتات يومية تسأل نفسك فيهم: ماذا فعلت/سأفعل من الأشياء التي تشعرني بشعور جديد اليوم؟ لا يشترط أن تقوم بتنفيذ الأفعال في الحال أو في ساعات معينة، لكن تأكد قبل أن ينتهي اليوم من كونك قد مارست على الأقل فعلًا واحدًا من قائمتك في هذا اليوم.

التوقيت	أشعر بشعور جيد عندما:
ماذا فعلت من الأشياء التي تشعرني بشعور جديد اليوم؟	

نشاط 10: دوائر الدعم

في الدائرة الصغرى قم بكتابة الأشخاص والجهات الذين يقدمون لك الدعم بشكل معتاد عندما تحتاج لذلك.

في الدائرة الأكبر/ الخارجية قم بكتابة أشخاص وجهات تعتقد أنهم يمكن أن يقدموا لك الدعم في حال احتجت لذلك.

تختلف صور الدعم التي يمكن أن تحتاج لها، والتي يمكن أن يقدمها لك هؤلاء الأشخاص والكيانات. حاول كتابة كل من يقدم لك الدعم/ يمكن أن يقدم لك الدعم وشكل الدعم الذي يمكن أن يقدمه كل شخص/ كيان.

بعد الانتهاء من هذا النشاط سيكون لدينا قائمتين، تمثل القائمة الأولى مصادر الدعم الحالية، بينما تمثل القائمة الثانية مصادر محتملة للدعم.. عند الخطر أو التورط في مشكلة تساعدك القوائم الجاهزة في مواجهة الأمر سريعًا.

النصائح التالية ستساعدك في العناية بنفسك:

الرعاية الذاتية عملية مستمرة تتطلب وعيًا وممارسة يومية. الحرص عليها يساعد قضيتك كما يساعدك شخصيًا. لن تربح قضيتك شيئًا إذا خسرت أحد مناصريها نتيجة للاحتراق النفسي.

لنحاول وضع حدود واضحة بين الناشطية وبين حياتنا الشخصية، والاعتراف بأن التوقف مؤقتًا عن النشاط ليس تخليًا عن القضية.

تكوين دوائر دعم آمنة من الأصدقاء/الصديقات والزملاء/الزميلات في المنفى سيساعد كثيرًا في كسر الاحساس بالاغتراب تجاه المكان الجديد.

بناء روابط مع المجتمع المحلي الجديد والانخراط في الأنشطة الاجتماعية والثقافية سيساعد في تقليل العزلة والاغتراب.

التواصل مع العائلة والأصدقاء في الوطن الأم بشكل متوازن لا يستنزف طاقتك.

الاعتراف بالمشاعر السلبية مثل الحزن والغضب والشعور بالذنب، والتعامل معها بدلاً من إنكارها. المستمر الناتج عن محاولات للنجاة والنجاح في بيئة جديدة.

وأخيرًا: برجاء عدم التردد في طلب الدعم النفسي المتخصّص في حال ما احتجت لذلك. تساعد النصائح السابقة في التعامل مع الضغوط العادية ولكنها ليست بديلًا عن المساعدة النفسية المتخصصة.

في نهاية حديثنا عن الرعاية والسلامة الذاتية من المهم التأكيد على أن الاعتناء بالنفس هو أيضًا فعل سياسي ومقاوم. ففي مواجهة الأنظمة التي تحاول تدمير الناشطين/ات جسديًا ونفسيًا، فإن الاستمرار في العناية بالنفس والبحث عن الفرح والراحة يُعدّ تحديًا لهذه الأنظمة. الرعاية الذاتية ليست انسحابًا من النضال، بل هي جزء أساسي من استمراريته.

نشاط تأمل (11): نتحرك للأمام

يعني الوصول لهذا النشاط، خوض رحلة طويلة من التأمل، والتزود بالمعرفة. في حال كنت من الأشخاص الذين استأنفوا ناشطيتهم في المنفى... كيف تصف دورك الحالي في دعم القضية/القضايا التي تناصرها بعد انتقالك للمنفى؟ كيف تخطط لتطوير هذه الدور في المستقبل؟

القسم الثالث:

مسارات ناشطية الجندر والجنسانية في المنفى

مسارات ناشطية الجندر والجنسانية في المنفى

تتعدد المسارات التي يأخذها الناشطين والناشطات لدعم قضايا المساواة الجندرية ومناصرة الحقوق المرتبطة بالجنسانية في المنفى. وتؤثر طبيعة القضية، وخلفية المدافعين/ات عنها، والمهارات والخبرات المتاحة لديهم في تحديد المسار الذي سيسلكه كل منهم لدعم تلك القضية. بعضهم يفضل العمل بشكل منفرد، مستفيدًا من الإمكانيات التي يوفرها الانترنت والذي جعل من بعض الأشخاص يوثرون في الأخرين بذات القدر الذي تحققه مؤسسات كاملة، والبعض الأخر ينظمون أنفسهم في مجموعات وأشكال تنظيمية جماعية ويخوضون معًا رحلة السعي نحو التغيير. بعضهم يُفضل مخاطبة الجماهير لتغيير وجهات نظرها، والبعض الأخر ينظم أنشطة للضغط على الحكومات لاتخاذ إجراءات بعينها تصب في مصلحة القضايا التي يدافعون عنها.

يحاول هذا القسم تحليل سياق ناشطية الجندر والجنسانية في المنفى من خلال رصد والتعريف بالمسارات الرئيسية التي يتخذها الناشطين والناشطات لدعم القضايا والحقوق المرتبطة بالجندر والجنساني

المسار الأول:
التنظيم السياسي

ينخرط بعض الناشطين والناشطات المعنيين/ات بالجندر والجنسانية في تنظيمات سياسة عامة تنشأ في المنفى كجماعات معارضة سياسية للنظام الحاكم في دولة معينة. هذه الجماعات تحاول حشد الدعم الدولي لمطالبها السياسية، وفضح الممارسات القمعية و/أو غير الديموقراطية التي ينتهجها نظام سياسي معين، وتنتظر الظرف السياسي المناسب لتعود لأوطانها مرة أخرى. تتبنى هذه التنظيمات برامج عامة، لا تختص بالجندر أو الجنسانية بشكل خاص، لكن وبوجود ناشطين وناشطات معنيين بهذه القضايا داخل هذه التنظيمات فأنهم يسعون لدمج مطالبهم داخل البرامج العامة لهذه الجماعات السياسية.

في سياق تجربة الشتات العربي في المنفى لا توجد نماذج كثيرة لناشطين/ات معنيين بالقضايا الجندرية اختاروا هذا المسار. قد يرجع هذا الأمر لطبيعة الجماعات المعارضة في المنفى، والتي يغلب عليها الطابع المحافظ، أو تنتمي لجماعات دينية متشددة. أو يعود لتركيز الناشطين/ات على عرض قضاياهم في سياق أكثر تركيزًا على هذه القضايا دون دمجها مع قضايا أخرى أكثر اتساعًا، بما يحقق للأفكار والأنشطة المرتبطة بالتعددية الجندرية والجنسية الظهور والانتشار المرجوين.

المسار الثاني:
الإنتاج الفني والثقافي

في دول المنفى، عادة ما تقل القيود المفروضة على حرية التعبير، وهو ما يعني بالتبعية مساحات أوسع من الحرية للإنتاج الفني والثقافي، لاسيما فيما يتعلق بالموضوعات غير المُرحّب بها من قِبل قطاعات واسعة من المجتمعات المحافظة كما هو الحال في منطقتنا العربية. بطبيعة الحال تقع موضوعات المساواة الجندرية والأعمال الفنية ذات الصبغة النسوية و/أو الكويرية في قلب الموضوعات التي تلاقي هجومًا واسعًا عند نشرها في معظم دول المنطقة العربية. هذا في حال ما إذا نجح صناع وصانعات هذه الأعمال الفنية في تمريرها وانتزاع موافقة الجهات الرقابية عليها، هذه الموافقة هي شرط للنشر أو لعرض العمل الفني في معظم دول المنطقة العربية.

يوفر المنفى بيئة حاضنة أكثر حرية لهذه النوعية من الأعمال الفنية أو الإبداعية وهو ما يسمح بدوره للمبدعين/ات والفنانين/ات وصناع وصانعات المحتوى بإطلاق العنان لأفكارهم والتعبير عنها بحرية.

في سنوات سابقة كانت الحدود عائقًا ما بين هذه الإنتاج الثقافي والفني الذي يتم انتاجه في المنفى، وبين المواطنين/ات في الأوطان الأم، لكن مع تطوير وسائل الاتصال والتواصل، وانتشار وسائل التواصل الاجتماعي، ووصول الانترنت لشرائح اجتماعية جديدة في المنطقة العربية. لم تعد لهذه الحدود قيمة إلى حد كبير.

المسار الثالث:
حملات المناصرة الرقمية

يومًا بعد يوم تلعب المساحات الرقمية دورًا متزايدًا في التأثير على نواحي الحياة السياسية والاقتصادية والاجتماعية. وسائل التواصل الاجتماعي هي المساحة الأبرز التي ينشط فيها دعاة التغير والناشطين/ات والمدافعين/ات عن حقوق الإنسان. والتعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي على انها مجرد أداة للحشد، أو مساحة

لتجمع المناصرين/ات لقضية ما هو تعامل قاصر، على الأخص في منطقتنا العربية حيث يتم تقييم المجال العام بقوانين وممارسات قمعية تجعل من ممارسة المواطنين/ات لحقوقهم الإنسانية في التعبير والتجمع والتنظيم والمشاركة في الشئون العام أمرًا محفوفًا بالمخاطر. يمكن النظر لوسائل التواصل الاجتماعي حاليًا بوصفها مجالًا عامًا بديلًا، أو تعويضيًا.

ناشطي وناشطات الجندر والجنسانية من أكثر فئات الناشطين/ات الذين اعتمدوا في وقت مبكر – حتى قبل الانتقال الواسع للمنافي – على وسائل التواصل الاجتماعي في عمليات المناصرة حيث تحقق لهم/ن هذه المنصات المجهولية التي يحتاجونها لحماية أمنهم الشخصي في مجتمعات غير مرحبة في معظمها بالأفكار التي يطرحها هؤلاء الأشخاص، وتوفر لهم كذلك سرعة وسهولة الوصول لجمهور واسع. يتجاوز الحدود الجغرافية التقليدية، ويسمح لهم بالطبع بالعمل من المنفى، بالإضافة لمجانية أو شبه مجانية هذه المنصات.

تعتمد حملات المناصرة الرقمية على ووسائل التواصل الاجتماعي (فيس بوك – اكس – يوتيوب – تيك توك – سناب شات - ...) كوسيط يحتضن أنشطة الحملة، والتي تستهدف عادة حشد الدعم لمطلب يخص المساواة الجندرية والحقوق المرتبطة بالجنسانية، أو تغيير تصورات المواطنين/ات تجاه هذه القضايا والحقوق، ودعوتهم/ن لتبني مواقف أكثر اتساقًا مع قيم المساواة وحقوق الإنسان.

للتعرف بشكل مُعمّق على المبادئ العامة لتنظيم الحملات الرقمية، يمكن الاطلاع على دليل المناصرة الرقمية والحملات، الذي أصدره المركز العربي لتطوير الإعلام الاجتماعي – حملة.

المسار الرابع:
المناصرة العابرة للحدود

المناصرة أو المدافعة هي العملية التي من خلالها ينظم أصحاب وصاحبات القضية، والداعمين/ات لهم، أنفسهم للتأثير على القضية التي يدافعون عنها وذلك، وهي أيضًا "الأساليب والوسائل التي تعمل على تحقيق التغير المطلوب في السياسات أو الممارسات، أو التأثير على عملية صنع القرار على المستوى المحلي أو الإقليمي أو الدولي، أو تحدي وتغيير تصورات المواطنين/ات وقادة المجتمع حول القضايا المستهدفة." [6]

يهمنا هنا نوع واحد من عمليات المناصرة، وهو النوع العابر للحدود حيث يُنظم الناشطين والناشطات أنفسهم على المستوى الدولي لتحقيق تأثير عابر للحدود في دولة بعينها، أو حتى تحقيق تأثير على المستوى الدولي ككل مثل دعوة الجمعية العامة للأمم المتحدة لاعتماد نص اتفاقية معينة، أو دعوة مجلس الأمن بوصفه المجلس التنفيذي للأمم المتحدة لاتخاذ إجراءات بعينها. في سياق حديثنا عن ناشطية الجندر والجنسانية، يحاول مناصري/ات تلك القضايا حشد وتوحيد الجهود على المستوى العالي لتحقيق مكتسبات داخل منطقة أو دولة بعينها، أو على المستوى العالي. يحدث ذلك عبر التنسيق وتبني المواقف المشتركة، وبناء التحالفات، والتشبيك واللقاءات المباشرة التي تحدث على هامش الفعاليات الدولية الرسمية مثل الاجتماع السنوي للجنة وضع المرأة بالأمم المتحدة، أو الفعاليات والمؤتمرات الدولية غير الرسمية والتي تنظمها المنظمات الدولية غير الحكومية ويشارك فيها أطياف متعددة من المنظمات والمجموعات والناشطين/ات الأفراد، بل تضم في بعض الأحيان وفود حكومية، وخبراء وخبيرات حقوق الإنسان بالأمم المتحدة.

المسار الخامس:
استخدام الآليات الدولية لحماية حقوق الإنسان

يعرّف قطاعًا كبيرًا من الناشطين/ات أنفسهم/ن على أنهم مدافعين ومدافعات عن حقوق الإنسان. وهو لفظ يطلق على الأشخاص الذين يعملون بشكل فردي أو جماعي على تعزيز احترام حق أو أكثر من حقوق الإنسان الأساسية، ويعترفون بباقي حقوق الإنسان لكل البشر. يتيح التواجد في المنفى والذي عادة ما يكون أحد دول الشمال العالمي مساحة لهؤلاء الأشخاص للتواصل مع الآليات الدولية لحماية حقوق الإنسان داخل الأمم المتحدة بهدف استخدام تلك الآليات في الضغط على الحكومات في أوطانهم الأم لاتخاذ إجراءات معينة تخص تعزيز المساواة الجندرية والحقوق المرتبطة بالجنسانية مثل امتلاك وسلامة الجسد، والحقوق الصحية والانجابية وغيرها. وذلك اعتمادًا على التعهدات القانونية الطوعية التي أبدتها دول العالم المختلفة حيث "صدّقت جميع الدول على معاهدة واحدة على الأقل من المعاهدات التسع الأساسية لحقوق الإنسان، بالإضافة إلى بروتوكول واحد على الأقل من البروتوكولات التسع الاختيارية. وقد صدقت 80% من الدول على 4 صكوك أو أكثر. ما يعني أن الدول ملزمة بموجب القانون الدولي باحترام حقوق الإنسان وحمايتها وإعمالها.

✓ والالتزام بالاحترام يعني أنه على الدول أن تمتنع عن التدخل في التمتع بحقوق الإنسان وعن تقييدها.

✓ والالتزام بالحماية يتطلّب من الدول أن تحمي الأفراد والجماعات من انتهاكات حقوق الإنسان.

✓ والالتزام بالوفاء يعني أنه على الدول أن تتخذ إجراءات إيجابية لتيسير التمتع بحقوق الإنسان الأساسية.[7]

[6] المناصرة في الفضاءات المقيدة: مجموعة أدوات لمنظمات المجتمع المدني، دانيا جرينفيلد ، منظمة Life Line. https://freedomhouse.org/sites/default/files/2020-11/Lifeline_Advocacy_Toolkit_ARABIC.pdf

[7] لمحة عن حقوق الإنسان، المفوضية السامية لحقوق الإنسان بالأمم المتحدة: https://www.ohchr.org/ar/what-are-human-rights

تضم منظومة الآليات الدولية لحماية حقوق الإنسان نوعين رئيسيين من الآليات. النوع الأول هو الآليات التعاقدية أو هيئات المعاهدات. وهي لجان مكونة من خبراء وخبيرات مستقلين في حقوق الإنسان. تقوم على رصد التزام الدول المختلفة بتنفيذ المعاهدات الدولية الأساسية لحقوق الإنسان التي انضمت أو صدقت عليها هذه الدول. يتعلق عمل اثنتين من هذه اللجان بالقضايا الجندرية والجنسانية أكثر من غيرها. وهن:

اللجنة المعنية بحقوق الإنسان: ترصد تنفيذ العهد الدولي الخاص بالحقوق المدنية والسياسية وبروتوكوليه الاختياريين

اللجنة المعنية بالقضاء على التمييز ضد المرأة: ترصد تنفيذ اتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة، وبروتوكولها الاختياري.

يمكن التعرف على آليات عمل تلك اللجان، وطرق التواصل معها ومواعيد اجتماعاتها عن طريق الموقع الرسمية للمفوضية السامية لحقوق الإنسان بالأمم المتحدة من هنا.

النوع الثاني من هذه الآليات هو الهيئات المنشأة بموجب الميثاق وهي مجموعة من الهيئات المعنية بحماية حقوق الإنسان والمنشأة بموجب ميثاق الأمم المتحدة، تشمل هذه الهيئات: مجلس حقوق الإنسان، والإجراءات الخاصة، والاستعراض الدوري الشامل، والتحقيقات المستقلة التي يُكلف مجلس حقوق الإنسان بإجرائها.

نكتفي هنا بالإشارة للإجراءات الخاصة، والتي تتألّف من مجموعة خبراء وخبيرات مستقلين/ات في مجال حقوق الإنسان مكلفين بولايات لرفع تقارير وتقديم المشورة بشأن حقوق الإنسان من منظور مواضيعي أي يخص موضوع معين، أو قطري يخص وضع حقوق الإنسان في دولة بعينها. تقوم الإجراءات الخاصة بزيارات ميدانية بدعوة من دول العالم المختلفة لحثها على احترام حقوق الإنسان ومتابعة التزام تلك الدول بمعايير حقوق الإنسان على الأرض، كذلك يتخذ هؤلاء الخبراء بعض الإجراءات لمعالجة انتهاكات حقوق الإنسان المختلفة من بينها تقديم مناشدات عاجلة للدول تتضمن توصيات بإجراءات معينة، كما يتلقى هؤلاء الخبراء الشكاوى الفردية حول انتهاكات حقوق الإنسان الداخلة في نطاق ولاياتهم/ن. يتعلق عمل أصحاب الولايات التالية بعمل وناشطية الجندر والجنسانية:

الخبير المستقل المعني بالحماية من العنف والتمييز على أساس التوجه الجنسي والهوية الجنسية.

المقررة الخاصة المعنية بالعنف ضد المرأة والفتاة وأسبابه وعواقبه.

الفريق العامل المعني بالتمييز ضد النساء والفتيات.

يمكن التعرف على طبيعة وطريقة عمل تلك الآليات، وطرق التواصل معها، ومواعيد اجتماعاتها عن طريق الموقع الرسمية للمفوضية السامية لحقوق الإنسان بالأمم المتحدة من هنا.

المسار السادس:
التوثيق والسرد وبناء الأرشيف

في عالم تُهيمن فيه السرديات الرسمية على تاريخ الدول والشعوب، تلك السرديات التي عادة ما تمارس التهميش والاقصاء ضد أصوات الأقليات، والحركات الشعبية المعنية بتبني منظومة قيم اجتماعية بديلة، وكذلك الأفكار غير النمطية وأصحابها. يعد التوثيق، وأرشفة السرديات غير السائدة هو أداة من أدوات المقاومة.

ناشطي/ات قضايا الجندر والجنسية في مقدمة الفئات التي تتعرض سرديتها كأفراد، وكحركات اجتماعية للتهميش. وبالتالي فتوثيق تجارب هؤلاء الناشطين/ات وأرشفتها، واتاحتها، وحفظها من الضياع والنسيان هي بكل تأكيد أشكال غير تقليدية للناشطية.

بعد الخروج للمنفى تتُاح للناشطين/ات مساحات أوسع للتأمل في تجاربهم/ن، وتوثيقها. بعضهم يقوم بنشر شهاداته الفردية في صورة منشورات على وسائل التواصل الاجتماعي أو تسجيلات بودكاست أو حتى مقاطع مصورة. ويمكن أيضًا أن يتم التوثيق ضمن إصدارات بحثية تقوم عليها منظمات متخصصة، ويتم استخدام هذه الإصدارات في اعمال التوعية والمناصرة التي تقوم بها هذه المنظمات أو غيرها من المنظمات والأفراد المعنيين بتجارب هؤلاء الأشخاص ونضالهم.

هذه الروايات لا توثّق الانتهاكات فحسب، بل تنقل كذلك تجارب النجاة، أشكال التنظيم غير التقليدية، التكتيكات الجديدة التي استخدمها/ يستخدمها الناشطين/ات، ومسارات الحياة التي تتقاطع فيها السياسة بالجسد والهوية والمنفى. يمكن للتوثيق أن يكون جماعيًا أو فرديًا، ويتم عبر كتابة الشهادات، التسجيلات الصوتية، الأفلام الوثائقية، أو حتى التدوين الرقمي. في كل الأحوال يمكن التوثيق والسرد الذاتي الناشطين/ات في المنفى من استعادة أصواتهم/ن في وجه الإقصاء والتشويه. ويُعيد تشكيل الذاكرة من منظور الأشخاص المهمّشين/ات.

في المنفى كذلك، حيث تنقطع أو تقل الصلات ما بين الناشطين/ات وبين مجتمعاتهم الأم، يمكن لسرديات وحكايات وتجارب الناشطين/ات الموثقة أن تبني جسور تواصل مع الداخل، وتخلق أرشيفًا كويريًا نسويًا عابرًا للحدود، لا تملكه أو تتحكم فيه الدول والحكومات، بل الناس أنفسهم.

ملحق 1: معجم المصطلحات

ملحق 1: معجم المصطلحات

بالاعتماد على الجهود التي بذلتها عددًا من المنظمات الكويرية والنسوية العربية في ترجمة وصك تعريفات باللغة العربية للمصطلحات المرتبطة بالجندر والجنسانية تم اعداد هذا المعجم للمساعدة في فهم هذه المصطلحات بشكل منضبط.

يحاول هذا القسم تحليل سياق ناشطية الجندر والجنسانية في المنفى من خلال رصد والتعريف بالمسارات الرئيسية التي يتخذها الناشطين والناشطات لدعم القضايا والحقوق المرتبطة بالجندر والجنساني[8]

الجنس/ الجنس البيولوجي

هي الخصائص البيولوجية التي تعرّف الإنسان كأنثى أو ذكر. بالرغم من أن مجموعتي الخصائص البيولوجية هذه لا يُقصي أحدها الآخر، فبعض الأفراد يمتلكون خصائص من كلا الجنسين، إلا أنها تميز البشر كذكور وإناث. يتحدد الجنس البيولوجي بواسطة الجينات الوراثية والهرمونات.

مزدوجو الجنس البيولوجي

هم الأشخاص الذين يخرجون من التصنيف الثنائي السائد للجنس البيولوجي ك "ذكر" أو "أنثى"؛ وذلك بسبب اختلاف مركبات الجنس البيولوجي لديهم، مثل وجود عضوين تناسليين (رحم وقضيب، مهبل وخصيه معلقة، وغير ذلك...) أو اختلافات في الخصائص الجنسية الثانوية، وغيرها من الاختلافات التي قد نتعرف أو لا نتعرف عليها.

قد يختار هؤلاء الأشخاص التصالح مع وضعهم الحالي وبالتالي لا نكون بحاجة لتدخل طبي ولكن في حالات أخرى يطلب هؤلاء الأشخاص تصحيح جنسهم حسب تركيبهم الجيني (كروموسومات أنوثة أو كروموسومات ذكورة) وقد يطلبوا كذلك تصحيح جنسهم حسب الأعضاء التناسلية الغالبة داخليًا أو خارجيًا أو يختاروا تصحيح جنسهم حسب انتمائهم النفسي والعقلي. في كل الحالات يجب احترام الاختيار الحر لهؤلاء الأشخاص.

الجندر/النوع الاجتماعي

العلاقات والأدوار الاجتماعية المتداخلة بين الرجل والمرأة التي تختلف من مجتمع لآخر وزمن لآخر حسب القيم الثقافية والاجتماعية السائدة في المجتمع وهي من صنع الإنسان ولا نولد بها وبالتالي يمكن تغيرها مع الزمن.

نشأ المصطلح وفقا لتقديم جون ماني 1955 للتفرقة ما بين الدور الاجتماعي والجنس البيولوجي ولكن لم يستخدم قبل هذا الوقت إلا لأغراض نحوية، لغوية صرفة وليس كأداة للتحليل في العلوم الاجتماعية. ثم ظهر مجددًا منذ سبعينيات القرن العشرين في النظرية النسوية الغربية.

الجنسانية

أحد الجوانب الإنسانية الملازمة للإنسان مدى الحياة. وهي تجمع ما بين الجنس، النوع الاجتماعية، الدور، التوجه الجنسي، والإثارة الجنسية، المتعة، الحميمية، والإنجاب. يعبر عن الجنسانية في أفكار، خيالات، رغبات، معتقدات، مواقف، قيم، تصرفات، ممارسات، أدوار وعلاقات.

رغم أن الجنسانية قد تشمل كل هذه الأبعاد، إلا أنها ليست كلها قيد الممارسة أو مُعبراً عنها. تتأثر الجنسانية بالتفاعل بين عوامل بيولوجية، نفسية، اجتماعية، اقتصادية، سياسية، ثقافية، أخلاقية، قانونية، تاريخية، دينية وروحانية وغيرها.

الهوية الجنسية

يقصد بها كيفية تعريف الذات لنفسها، رجل، امرأة أم آخر ، وهل التعريف يتماثل مع الجنس البيولوجي الذي تحدده الجينات والهرمونات أم لا. تتكون الهوية الجنسية من خمسة عناصر: الجنس البيولوجي، النوع الاجتماعي، الدور الاجتماعي، الميول الجنسي والسلوك الجنسي.

[8] بشكل خاص تم الاعتماد على التعريفات التي تم صكها أو ترجمتها من قبل المجموعات والمنظمات التالية:

- المنتدى العربي لجنسانية الفرد والأسرة. https://bit.ly/4hGHrM1
- مؤسسة القوس للتعددية الجندرية والجنسية في المجتمع الفلسطيني. https://bit.ly/4hTkSUH ومن اصدار نفس المؤسسة: الدليل الصحفي لتغطية قضايا التعددية الجنسية والجندرية (غير متاح على الانترنت)
- ترانسات: https://bit.ly/42dp5Ng
- مؤسسة دعم لبنان، قاموس الجندر: https://bit.ly/42aU4JJ
- ويكي جندر: https://genderiyya.xyz
- دليل المبادرات النسوية / النسائية الشابة، نظرة للدراسات النسوية.

الميل الجنسي

هو مصطلح يصف الانجذاب الأساسي للفرد من الناحية الجنسية و/او العاطفية. "الميول الجنسية" ليس مصطلحًا لنوع واحد ووحيد من الميول، ولكنه شمولي، ويحوي أنواعًا عديدة من الميول، ومنها: الميول المثلية (الميول لنفس الجنس) أو الميول المغايرة (الميول للجنس الآخر)، ثنائي الميول الجنسية (الميول للجنسين)، أو عدم الميل إلى أي جنس، وأنواع أخرى من الميول الجنسية. الوراثية والهرمونات.

الهوية الجندرية

احساس ونظرة الفرد الخاصة لنفسه ولتجربته فيما يتعلق بنوعه الاجتماعي. أي الاحساس الذاتي لكونه رجل أو امرأة، أو غير ذلك. عند الأغلبية هنالك تلاؤم بين الجنس البيولوجي (المحدد حسب الجينات والهرمونات) والنوع الاجتماعي (المحدد حسب المعايير الاجتماعية). بالرغم من وجود أشكال ودرجات مختلفة لهذا التلاؤم، لكنها اغلبها تتماشى في النهاية مع القطبية الجندرية (الذكورة والانوثة / الذكر والانثى).

هنالك افراد يعيشون تجارب جندرية مختلفة حيث يشعرون، بدرجات متفاوتة ومختلفة، بعدم تلاؤم بين جنسهم البيولوجي والنوع الاجتماعي. الأفراد الذين يعيشون هذا الشعور بعدم التلائم بين جنسهم البيولوجي ونوعهم الاجتماعي يتم تسميتهم بعابري/عابرات النوع الاجتماعي (Transgender). بعض الافراد يرون أن تصحيح الجنس خطوة ضرورية للوصول الى التعبير الجندري الداخلي الملائم لهم، إلا انه ليس بالضرورة أن يعمل كل ترانسجندر على تصحيح جنسه البيولوجي.

الانزعاج الجندري

ترجمة لعبارة Gender Dysphoria ويقصد بها حالة عدم الرضى عن النوع الاجتماعي عندما يغيب التوافق بين الجنس البيولوجي الذي تم تعيينه عند الولادة والجنس الذي يشعر الشخص بالانتماء له، فينتج عن ذلك نزاع داخلي شديد لدى الشخص من خلال رفض المظهر الخارجي للجسد ورفض الأعضاء التناسلية بالإضافة لرفض الدور الاجتماعي المفروض عليه.

العابرون والعابرات جندريًا

ترجمة لمصطلح transgender وهو مصطلح يصف تجارب الأشخاص الذين لا يشعرون بالانتماء للجنس الذي تم تعيينه لهم عند الولادة. يعيش هؤلاء الأشخاص تجارب مختلفة عما هو سائد فيما يتعلق بتلائم هويتهم الجندرية مع الجنس البيولوجي الذي تم تعيينه لهم عند الولادة والنوع الاجتماعي المنسجم معه فيشعروا انهن رجال يعيشون في أجساد نساء، أو نساء يعشن في أجساد رجال، بغض النظر عن طبيعة الأعضاء التناسلية التي يمتلكونها.

العابرون والعابرات جنسيًا

بالأساس ترجمة للفظ trans sexual التي تصف العابرين/ات جندريا الذين يختاروا الخضوع الهرموني و/أو التدخلات الجراحية بهدف العبور من الجنس البيولوجي الذي لا يشعرون بالانسجام معه، وكما قلنا في الوقت الحالي يتم استخدام المصطلح كمصطلح عام مساوي لمصطلح العابرون/ات جندريًا يشمل جميع أصحاب هذا النوع من الهويات.

في السياق الحالي للمنطقة العربية تستخدم الالفاظ التالية للإشارة لنفس الأشخاص:
- العابرون والعابرات
- العابرون والعابرات جنسيًا/ جندريا
- الأشخاص الترانس
- الترانس .

ذوي/ات الهويات الجندرية غير الثنائية

هي محاولة لترجمة لفظ Non-binary ويمكن ترجمته أيضا بـ اللا منتمي/ة للثنائية الجنسية/الجندرية،

هو لفظ يشير للشخص الذي لا يشعر بالانتماء إلى أي من قطبي الثنائية الجنسية/الجندرية، فلا يشعر بنفسه كذكر/رجل ولا أنثى/امرأة، ويمكن اعتبار أن كل من معدومي/ات الهوية الجندرية (Agender)، ثنائي الهوية الجندرية (Bigender)، مرن الهوية الجندرية (Genderfluid) وحر الهوية الجندرية (Genderqueer) هويات غير منتمية للثنائية الجنسية/الجندرية (Non-binary).

مجتمع الميم/ الميم. عين

يأتي مصطلح "الميم" أو "الميم.ع" كمحاولة لتعريب مصطلح LGBT ، وتشير الـ"ميم" إلى حرف الميم الذي يتصدر؛ مثليات الميل الجنسي lesbian مثلي الميل الجنسي gay مزدوجات/ي الميل الجنسي، bisexual والمتحولات/ين جنسيا transgender/transsexual

أمام رفض النشطاء الترانس لعبارة "المتحولات/ين" واستحداثهم لعبارة "عابرات/ي الهوية الجندرية"، وقع إدماج حرف الـ "ع" لاحتواء العابرات/ين. فتحول بذلك المصطلح من "مجتمع الميم" إلى "مجتمع الميم.عين".

كوير/كويري/كويرية

هي كلمة معربة وأصلها كلمة Queer الإنجليزية. ويقصد بالكوير الفئات التي لا تلتزم بالمعايير الاجتماعية السائدة، وترفض الهويات الجنسية والجندرية المقولبة والمحددة وبالتالي تعيش تجارب جندرية وجنسية متعددة ومتنوعة بمستويات ودرجات مختلفة.

في البداية حمّل هذا المصطلح معنى الذم لمثلي/ات الجنس، أما اليوم فقد توسع مفهومه ليصف هويات وظواهر اجتماعية متعددة تختلف عما هو سائد، وفقا لذلك يطلق لفظ كوير على كل فئات مجتمع الميم. عين وغيرهم ممن يعيشون تجارب مختلفة عن الثنائيات التقليدية (ذكر- أنثى، رجل – امرأة، ...) ويتم استخدامه بشكل واسع في الوقت الحالي للتعبير عن حركة مناصرة حقوق الأقليات الجندرية والجنسية.

النسوية

يمكن تقسيم مصطلح النسوية لثلاثة محاور: النسوية كعلم وكوعي وكمقاومة. النسوية كعلم هي: "الدراسة المتعمقة للتفرقة والتمييز بين الرجال والنساء في شتى مجالات الحياة، المؤسسة على مجموعة من الحقائق المباشرة وغير المباشرة، ومحاولة فهم أسباب تلك التفرقة، والتي تطلق عليها النسويات الفجوة النوعية. مع اقتراح أفضل الطرق والسبل للتغلب عليها".

أما النسوية كوعي فهي: "هي الإدراك الواعي المؤسس على الحقائق السابقة، هذا الإدراك الواعي يوضح أن الظلم والتفرقة الواقعين على النساء ليس مجرد صدفة تاريخية ولا مشكلة ثقافية أو جغرافية أو قضية مرتبطة فقط بالفقر والجهل، بل وعلى الرغم من أهمية تلك الأسباب، ولكن هي مرتبطة أيضا بحزمة معقدة من العوامل المباشرة وغير المباشرة والتي تقع على النساء وحدهن ويعاني من أثرها المجتمع بالكامل".

أما النسوية كمقاومة فهي بناء "النسوية كمنهج للمقاومة" ورؤية النسوية كحركة أداة لنشر المعرفة ورفع الوعي النسوي عن طريق التوعية بكافة أشكال التمييز وتنظيم حملات واستخدام أدوات مختلفة ومبتكرة لمواجهة ما تتعرض له النساء.

باعتبارها أيدلوجية لا ترمز النسوية اليوم للمساواة على صعيد النوع الاجتماعي فحسب، بل لتغيير جميع علاقات القوى الاجتماعية التي تقمع وتستغل وتهمش أيًا من الأفراد على أساس النوع الاجتماعي، أو العمر، أو التوجه الجنسي، أو الإعاقة، أو العرق، أو الدين، أو القومية، او الموقع الجغرافي، أو الطبقة، أو الطائفة، أو الأصل.

المراجع

المراجع

أولًا: الكتب والأدلة التدريبية

1. قاموس الجندر، مؤسسة دعم لبنان.
https://bit.ly/42aU4JJ

2. الدليل الصحفي لتغطية قضايا التعددية الجنسية والجندرية، موقع مؤسسة القوس للتعددية الجندرية والجنسية في المجتمع الفلسطيني.
(غير متاح على الانترنت)

3. دليل المبادرات النسوية / النسائية الشابة، نظرة للدراسات النسوية.
https://bit.ly/428wQ6M

4. المناصرة في الفضاءات المقيدة: مجموعة أدوات لمنظمات المجتمع المدني، دانيا جرينفيلد ، منظمة Life Line.
https://freedomhouse.org/sites/default/files/2020-11/Lifeline_Advocacy_Toolkit_ARA-BIC.pdf

5. الجنسانية من منظور نسوي، هالة كمال، أية سامي، مؤسسة المرأة والذاكرة.
(غير متاح على الانترنت)

ثانيًا: موضوعات متفرقة سبق الإشارة إليها على مواقع الانترنت التالية:

1. موقع المفوضية السامية لحقوق الإنسان بالأمم المتحدة:
https://www.ohchr.org/ar/what-are-human-rights

2. موقع المنتدى العربي لجنسانية الفرد والأسرة:
https://bit.ly/4hGHrM1

3. موقع مؤسسة القوس للتعددية الجندرية والجنسية في المجتمع الفلسطيني:
https://bit.ly/4hTkSUH

4. موقع ترانسات:
https://bit.ly/42dp5Ng

5. ويكي جندر:
https://genderiyya.xyz

ناشطية الجندر والجنسانية في المنفى

دليل للمدافعات/ين عن حقوق الإنسان وناشطات/ين مجتمع الميم-عين