

تمارين التأمل الذاتي¹

من الممكن للفرق المعنية بالعنف المبني على النوع الاجتماعي ممارسة تمارين التفكير بانتظام. بإمكان أعضاء الفريق مناوبة المسؤوليات لبدء تمارين التفكير أو قيادتها حيث يتوفر لها أشكال عديدة. مثالان مأخوذان من منظمة ارفعوا أصواتكم.

تمرين اكتشاف قيمنا#1

اقرأوا مجتمعين أو منفردين:

القيم هي المزايا التي نؤمن بها أشد الإيمان ونستطيع أن نفيذ منها لترشد اختياراتنا وأفعالنا. وهي الأساس الذي نعيش عليه. وقيمنا جزء لا يتجزأ منا حتى أننا غالباً لا نلاحظها. يعد تعريف القيم عملية مستمرة. يمكن لقيمنا أن تتغير مع مرور الوقت ومع تقدمنا في العمر واكتسابنا لخبرات الحياة. تفكرنا في قيمنا يفيد في وعينا بذاتنا. حين نحيا بالقيم، يتحسن شعورنا بذاتنا ونفخر بها ويقل شعورنا بالضغط العصبي. وعلاوة على ذلك، نساهم في الصالح الأكبر ونزيد القوة والإيجابية لعلاقاتنا ومجتمعاتنا المحلية. لأن أفعالنا ستلهم الآخرين ليحيوا بالقيم كما نجتذب الأصدقاء الذين يشاركونا نفس قيمنا.

تمرين مستقل:

استخدم جريدة أو ورقة مع قلم. فكر في قيمتين تود الاستثمار فيهما أكثر في أقوالك وأفعالك. ولكل قيمة منهما، أكمل الآتي:

- القيمة الأولى التي أودها أن أهميها أكثر في حياتي هي..
- لأن..
- سأفعل ذلك عن طريق...
- القيمة الأخرى التي أودها أن أهميها أكثر في حياتي هي..
- لأن..
- سأفعل ذلك عن طريق...

مناقشة جماعية:

تحدثوا كفريق بشأن التمرين. بإمكان أعضاء الفريق مشاركة القيم التي حددها في التمرين الشخصي لكن دون أن يطلب منهم ذلك.

- قيم فكرت حين قرأت عن القيم؟
- ما رأيك في التمرين؟ ماذا تعلمت عن نفسك؟
- هل لدى فريقنا قيم مشتركة نحاول التمسك بها؟

¹ مقتبسة من: منظمة ارفعوا أصواتكم برنامج البدء، الوعي، والدعم، والعمل (ساسا)! «معاً: نهج الناشطين لمنع العنف ضد النساء». كامبالا، أوغندا، 2020، مأخوذ من المصدر الرئيسي: شبكة الوقاية من العنف المبني على النوع الاجتماعي/منظمة ارفعوا أصواتكم. تحركوا! كامبالا، أوغندا، 2012

تمرين لنحيا بقيمنا #2

اقرأوا مجتمعين أو منفردين:

قيمتنا تؤثر في كل أعمالنا، سواء كنا مدركين لذلك أم لا. لكن لا يعني ذلك أننا نتصرف وفقاً لقيمتنا. أحياناً توجهنا قيمنا للتصرف بطريقة معينة، إلا أننا رغم ذلك نقرر التصرف بطريقة أخرى. أحياناً لا ندرك حتى أن تصرفاتنا تعارض قيمنا. من الممكن للعديد من الأشياء أن تمنعنا من التصرف وفقاً لقيمتنا، مثل الخوف والضغط والتشتت والتوتر والطمع وغيرها. ولكي نتصرف وفقاً لقيمتنا، نحن بحاجة لجهد واع.

تمرين مستقل:

استخدم جريدة أو ورقة مع قلم.

- ارسم ثلاثة خطوط طولية لتكون أربعة أعمدة مثل الجدول الموضح.
- دوّن ثلاث قيم في العمود الأول.
- لكل قيمة، وضح:
 - الأفعال التي تنتهجها للتصرف وفقاً للقيمة
 - الأفعال التي تقوم بها وتخالف القيمة.
 - أثر عدم اتباع القيمة أو العاقبة منه على حياتك.

القيمتة	اتفاق	مخالفة	العواقب
1			
2			
3			

مناقشة جماعية:

تحدثوا كفريق بشأن التمرين. بإمكان أعضاء الفريق مشاركة القيم التي حددوها في التمرين الشخصي لكن دون أن يطلب منهم ذلك.

- فيم فكرت أثناء التمرين؟
- ماذا تعلمت عن نفسك؟
- هل اندهشت من أي شيء؟
- هل تفكرت في أي تغييرات تود إحداثها؟