

# في أقوى المقاتلات



اللوحة لراوية صادق، فوتوغرافيا وكولاج، 2019



# حقى أقوى المقاتلات

بحث وكتابة: يارا سلام

عمل فى الغلاف: راوية صادق

التصميم الداخلى: محمد جابر

المراجعة اللغوية: أحمد الشببى



جميع حقوق الطبع والنشر لهذه المطبوعة محفوظة

بموجب رخصة المشاع الإبداعي،

النسبة-بذات الرخصة، الإصدار 4.0

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>

نستخدم خط IBM Plex الحر <https://www.ibm.com/plex>

حتى أقوى المقاتلات

## عن الفنانة

راوية صادق فنانة بصرية مصرية و مترجمة عن الفرنسية والإنجليزية للعربية. تهتم بالعمل الفني التفاعلي وبشكل خاص في مجال تاريخ مصر المعاصر. منذ قرابة ثلاثة سنوات ونصف تواصل مشروعها الفني العبر نوعي عن الكاتبة النسوية المصرية درية شفيق، الذي بدأته بمعرضها الفردي في تاون هاوس حالي بالقاهرة بعنوان "عن الصدفة والشيخوخة والاكْتئاب"، مارس 2017، وتلاه مطبوعات "ثلاثية الزمن في ستينيات درية شفيق"، نوفمبر 2019 مع مدبار، الاستديو. وهي تعد حاليا الجزء الثالث والأخير عن درية شفيق الخاص بسنوات 1970-1975.

وفي هذا السياق قامت بترجمة مختارات من أشعار درية شفيق "مع دانتي في الجحيم"، قيد النشر مع المركز القومي للترجمة، كما سيصدر لها قريبا مع دار آفاق رواية "شفاء الأحياء" للكاتبة الفرنسية مايليس دو كرانجال.



## جدول المحتويات

6	..... المقدمة
12	..... المنهجية
17	..... شكر
18	..... الفصل الأول: "الواحد كان فاكراً إنه هيفغير العالم"
24	..... الفصل الثاني: "أنا لو ما استمتعتش مش هعرف أكمل"
36	..... الفصل الثالث: "أنا باخاف من إللي شفته"
41	..... الفصل الرابع: "هذا أيضاً مشروع، حياتي هي مشروع"
47	..... الفصل الخامس: "مفيش وصفة"
52	..... خاتمة
53	..... المصادر
56	..... ملحق: قائمة أسئلة المقابلات

## المقدمة

### «الأشياء المنفردة غير قادرة على خلق التغيير إلا إذا تجمعت»<sup>1</sup>

لا تكتب المقدمات مسبقاً لسبب ما، أو هكذا قيل لي، إلا أنني أريد أن أكتب الآن. أريد أن أسجل مشاعر البداية والخواطر الأولية التي سوف تقوم الشهادات بتغييرها وتغييرني أثناء سماعها. أنظر إلى التاريخ أثناء كتابتي هذه السطور وأفكر في أن العام المقبل ينبغي أن تكون مطبوعة. عام من الآن سوف أكون قد خطوت أولى خطواتي في الكتابة عن مشاعري الخاصة بالانخراط في المجال العام، ومحاولة إضافة سرديتنا إلى الخطاب النسوي المتعلق بهذه المسألة.

أتذكر جيداً ما ألهمني عندما بدأت في قراءة «وما فائدة الثورة إن لم نرقص»<sup>2</sup> منذ سبع سنوات، لم أكن أعرف ماهية مخاوفي من العمل في مجال حقوق الإنسان، ولم أعلم وقتها كيفية صياغة مشاعري السلبية الناتجة عن هذا العمل. فجأة وجدت نفسي أقرأ قصصاً تعبر أجزاءً منها عن مخاوفي من المستقبل، وأجزاء أخرى عن مشاعر أمرُّ بها بالفعل.

أتذكر أيضاً مرض سونيلا،<sup>3</sup> المناضلة السريلانكية، ثم وفاتها وحديثي مع إحدى الصديقات عنها، وكيف نصحتها سونيلا بعدم إيقاف حياتها الشخصية من أجل عملها في حقوق الإنسان. لا أتذكر إن جاءت هذه النصيحة قبل أو بعد مرض سونيلا، وعدم قدرتها على تحمل التكلفة الباهظة للعلاج. أقابل صديقتي تلك من فترة إلى أخرى أثناء رحلات العمل، وبالرغم من عملنا في المجال نفسه فإن الحديث أغلبه شخصي، أما أخبار عملنا فهي هامشية في مقابلاتنا السريعة.

1 مقابلة مع سلوى (اسم مستعار)، تونس.

2 Jane Barry and Jelena Dordevic, What's the Point of Revolution if We Can't Dance, Urgent Action Fund for Women's Human Rights, 2007, <https://urgentactionfund.org/wp-content/uploads/downloads/201206/WTPR-Final-Book.pdf>

3 عن سونيلا (بالإنجليزية): <https://www.hrw.org/news/2013/sri-lanka-mourning-tireless-rights-advocate-abeysekera/09/09>

4 «لم ينبهني أحد»: القابضة بين الاعتناء بالذات والنشاط الحقوقي الفعّال، بارا سلام، 20 يونيو 2017، متاح على: <https://www.opendemocracy.net/ar/yara-sallam> /متاح باللغة الإنجليزية على: <https://www.opendemocracy.net/en/openglobalrights-openpage/no-one-warned-me-trade-off-between-self-care-and-effective-activism>

لا زلت أتذكر بعد خروجي من السجن بشهور قليلة عندما قابلت فنانة أردنية حكّت لي عن المستوى الذي وصلت إليه من الإنهاك الناتج عن العمل. ففي أحد الأيام، لم تستطع الحركة من فراشها، وانتهى الأمر بشهور من العلاج الطبيعي، والكثير من الراحة الإجبارية. وبعدها، أيضاً في إحدى رحلات العمل، حكّت لي صديقة نسوية كندية - تعمل في مجال حقوق الإنسان - عن اضطرارها إلى أخذ عدة شهور راحة بعيداً عن العمل، بعد أن مرضت فعلياً من كثرة العمل.

حاولت منذ قرابة عامين كتابة خواطر عن إنهاكي من العمل في مجال حقوق الإنسان،<sup>4</sup> بعد محطات مختلفة من تفكيري في كيفية الاستمرار في العمل مع تغييرات تُحد من ضرره النفسي عليّ. لم أكن فكرت بعد في هذا المشروع، إلا أن من الواضح بالنسبة إليّ الآن أن كل «محطات الكلام» تلك كانت جزءاً من رحلة هذا المشروع. وبالرغم من أن هناك العديد من خطوط التماس بين تجارب الرجال والنساء المنخرطين والمنخرطات في المجال العام فيما يتعلق بالإنهاك في هذا المجال، فإنني قررت التركيز في هذا المشروع على النساء، أولاً لإيماني بأن خصوصية كل منهن -النساء والرجال- تحتاج دراسة متأنية، وذلك نظراً إلى العبء المضاعف الذي تتحمله النساء واختلافه كمّاً وكيفاً عن تجربه الرجال، ثانياً لاهتمامي الشخصي بمحاولة فهم ما أمر به كامرأة تعيش في مصر في هذا الوقت ولديها هذه الاهتمامات.

يستلهم مشروع كتاب «حق أقوى المقاتلات» عنوانه من مقال كتبتّه رنا جابر في «مدى مصر»



الشخصية مع الظروف المحيطة بنا هي جانب يستحق التوثيق، شأن التظاهرات والأنشطة العامة. يحاول هذا المشروع أن يعطي مساحةً للتعبير عن القلق الخاص، وأن يتقبل فكرة الإنهاك كإحدى نتائج التفاعل مع المجال العام، في واقعه الحالي في بلادنا، دون أن ينتزع منا لقب «مناضلة» أو «ناشطة» عند احتياجنا إلى الراحة، «فحتى أقوى المقاتلات -يا عزيزتي- يُنهكن».

ربما لكل هذه الأسباب قررت البدء في هذا الكتاب، فربما سئمت من رؤية هشاشتنا كعبء شخصي على كل منّا تحمّله وحده، فنحن نتشارك الحزن والغضب الجماعي السياسي، ونترك الشخصي ونترع عنه سياقه السياسي. أبدأ بهذا الكتاب أول مواجهة لقدرتي الإنسانية المحدودة على التعامل مع خسائر مختلفة في وقت واحد، وأبدأ أيضاً بقبول هشاشتي وتأثير اختياري الشخصي في الاستمرار في المجال العام والبقاء في بلدي على صحتي الجسدية والنفسية. هذه بداية بحثي عن حلول جماعية ترفع العبء الملقى بشكل كامل على الأشخاص ليكونوا «سعداء» أو «أصحاء»، فربما ندرك أن أدوار البطولة هي أدوار مؤقتة ومرهقة وتحتاج إلى الدعم.

## هل قصصنا مهمة؟

أظن أن بداية التردد في الحديث عمّا نمر به أثناء عملنا في المجال العام نابع من رؤيتنا لأخريات وآخرين يمرون بما هو أصعب. أليس عملنا يعتمد في الأساس على توفير الدعم للناجيات، والناجيين، وضحايا انتهاكات حكوماتنا؟ ألا نعمل على «قصص» الأخريات والآخريات؟ وماذا عن قصصنا الشخصية ومشاكلنا اليومية الضئيلة بالمقارنة بالتعذيب والاعتصام والتهجير القسري إلى آخره من واقعنا اليومي السياسي؟

بدأت في أخذ شهادات نساء عن حياتهن منذ ما يقرب من اثني عشر عامًا. شهادات عن إجراءات الطلاق والنفقة وحضانة الأطفال، شهادات عن اعتداءات جسدية وإتلاف مساكنهن ومصادر دخلهن بسبب انتمائهن إلى أقلية دينية، شهادات عن التعرض لاعتداءات جسدية وجنسية في سياق أحداث سياسية، وأخيرًا شهادات عن تاريخ انخراطهن في المجال العام. وأتذكر وقت كتابة ملامح نضال بعض من هؤلاء النساء<sup>12</sup> أن جزءًا من حماسي هو شغفي بمعرفة ماذا يحركنا كنساء للعمل في المجال العام. جزء آخر هو انزعاجي من وجود أسماء قليلة معروفة كوجوه للنضال في مصر، والذي من وجهة نظري تغلفه الامتيازات الخاصة باللغة والمركزية الجغرافية والتواجد بدوائر معينة خاصة بالصحافة الدولية والمنظمات الحقوقية خارج مصر، إلا أنني أصر أننا كثيرات وموجودات، باختلاف قصصنا.

تعمل سندنس في حكي القصص الشخصية المسكوت عنها في المجتمع وعرضها، إلا أن «الست بتاعة الحكاية» تجد صعوبة في الحديث عمّا تمر به: «بحس إني مقدرش أقول أنا تعبانة، باتكسف عشان باقى حاسة إن فيه ناس تانية كتير حواليا بقالها سنين أكثر... إزاي أقول تعبانة؟ باتكسف أقول أنا تعبانة وباتكسف أقول إني خلاص مش قادرة.»<sup>13</sup> ما تعبر عنه سندنس يشاركها فيه العديد، فليس من السهل التخلص من المقارنة المخللة بين أنفسنا والآخريين. أتحدث عادة على استحياء عن تساؤلاتي عن كيفية الاستمرارية في سياق تستمر فيه من هي أكبر مفي في السن وفي الخبرة، من قصّت سنوات عديدة من عمرها في تحدي أنظمة سياسية مختلفة، إلا أنني أرى أن لدينا الحق في الحديث عن إنهاكنا وعن العبء العاطفي الذي نشعر به حتى وإن عملنا سنوات أقل من غيرنا اللاتي لايزلن «صامدات».

يمكن أن نعتبر بداية روايتنا لقصصنا والصراعات الشخصية التي نمر بها هو بداية لمعيشة شعار «الشخصي هو العام» بشكل عملي، وهو الشعار الذي يستخدم في سياق المجموعات النسوية بشكل متكرر. كيف نرى هذا الشعار عندما تتقاطع صحتنا النفسية وأزماتها مع عملنا في المجال

12 ملامح نضال مدافعات عن حقوق الإنسان في مصر، الأورومتوسطية للحقوق، 27 يناير 2017، متاح على الموقع: <https://tinyurl.com/yyz8ao39>. متاح باللغة الإنجليزية أيضا: <https://euromedrights.org/publication/in-their-own-words-egypt-report>

13 مقابلة مع سندنس شبايك، مصر.



العام؟ بالرغم من أهمية العمل الذي تقوم به ملك أحمد، فإنها اختارت في هذا المشروع أن تتحدث عملاً لا تستطيع التوقف عن التفكير فيه، وهو الاضطراب النفسي الذي تتعايش معه وتكلفته المادية والعبء الذي يكلفها إياه: «أنا عمري ما هكون مطمئنة على نفسي، طول الوقت حاسة إني ممكن أقع تاني، يعني أنا بقع بشكل دوري، يعني نفسي بس إن نوبات المرض تسيبني 5 سنين أعمل دكتوراه.»<sup>14</sup> إن قراءة روايات ذات طابع حزين أو التعرض لإحباطات أو أزمات خاصة بالمجال العام كقيلة أن تدخل ملك لفترة في المستشفى للعلاج. كيف يمكننا أن نفهم تقاطع الصحة النفسية مع العمل في المجال العام؟ هل على من يعانون من أمراض أو اضطرابات نفسية ألا يعملوا في المجال العام تفاعدياً لتفاهم أعراض المرض أم يوجد حل آخر يسمح بتقليل الضرر؟ حتى الآن لا تزال الاضطرابات النفسية وصمة حتى داخل المجتمعات التي يفترض أنها تقدمية في مصر، فقرار ملك بتجهيل هويتها كان في الأساس خوفاً من فقدان فرص عمل مستقبلية إن أعلنت عن هويتها.

رواية قصصنا الشخصية قد تضع علينا ثقلًا نفسيًا، إلا أنه يمكن لنا أن نرى تأثيره الإيجابي على صحتنا النفسية. تذكر (حرف) أهمية ما كتبه النسويات عن حياتهن وصراعاتهن الشخصية لجعلها تشعر بأنها ليست وحيدة، وأن احتياجها إلى مرجع في حياتها يجعلها تؤمن بأهمية توثيق قصصنا الشخصية، لعل ذلك يقلل من وحدتنا في سياق مختلف عنا. تقول (حرف): «إحنا فعلاً كمان حياتنا المجتمع مش شايغها طبيعية، واختيارنا برده بالنسبة له مش طبيعية... هوياتنا مش متشافة أصلاً، ولو اتشافت الموضوع ليه عواقب ودي برده معركة طول الوقت بتحصل.»<sup>15</sup> ولذا، فبالرغم مما قد تستدعيه عملية الحكي ذاتها من ألم، فإن معرفتنا بأن ما نروييه قد يشعر آخرين وأخريات بـ«ونس» مثلما شعرنا نحن عند قراءتنا لنصوص شخصية قد يجعل لهذا الثقل معنى.

أثناء تفكيري في فكرة المشروع وأسئلته، تخيلت أنه ربما تريد إحدى المدافعات عن حقوق الإنسان

14 مقابلة مع ملك أحمد (اسم مستعار)، مصر.

15 مقابلة مع (حرف) (اسم مستعار)، مصر.

16 عابدة سيف الدولة هي طبيبة نفسية وإحدى مؤسسات مركز النديم.

17 مركز النديم للعلاج والتأهيل النفسي لضحايا العنف والتعذيب، هو جمعية مصرية غير حكومية أسست في أغسطس 1993 كشركة مدنية غير هادفة للربح. للمزيد عن المركز: <https://bit.ly/2sRUuHJ>

الحديث عن «السياسة» مما قد يجعلها تطلب تجهيل هويتها، إلا أنني اكتشفت أن تعريف «الخطر» و«الأمان» مختلف عن ما اعتدته في سياق العمل على حقوق الإنسان. من اخترن تجهيل هويتهم اخترن ذلك لأسباب تتعلق بكون جزء من هويتهم ذاتها خطرًا لا يمكن الإفصاح عنه بدون انتظار التشهير أو استخدام تلك المعلومة للتقليل من شأن الشخص، أو أن يكون الإفصاح عن هذا الجزء سببًا لعدم توظيف الشخص أو حتى خطر التعرض للحبس أو المقاضاة. أدركت وأنا أستقبل ردود المدافعات على نص المقابلة وتفضيلهن لشكل الإعلان عن هويتهم أن هناك هويات خطيرة، ليس بسبب نشاط سياسي بالتعريف التقليدي، إنما بسبب وجودنا في سياق سياسي معين يجعل من هوياتنا بتقاطعاتها المختلفة سببًا في هشاشة وجودنا في المجال العام. سواء كانت اختيارات شخصية متعلقة بالاستقلال، أو الهوية الجنسية، أو الصحة النفسية، أو الانتماء إلى أقلية دينية. كل ما هو مكون للهوية الشخصية هو بالفعل موقف سياسي إن قرر الشخص الإفصاح عنه في العلن.

في الكثير من المناقشات مع صديقاتي تنطرق إلى ما هو «طبيعي» في المجتمع لنساء مثلنا، ونتحدث عن إحساس الاغتراب الذي يلازمنا في الكثير من المقابلات العائلية أو تجمعات الأصدقاء القدامى. كثيرًا ما حاولت تصور نفسي إن سلكت دربًا غير الدرب، وامتنعت عملاً غير الذي أقوم به، ولم أكن منغمسة فيما يحدث من حولي. أجد صعوبة لتصور نفسي في هذا المكان، إلا أن إحساس الاغتراب والانتماء إلى فقاعة «غير طبيعية» يعاودني من حين إلى آخر، عندما أرهق ولا أجد شيئاً يدفعني إلى الأمام. لربما قصصنا المجمعنة تساعد في تقليل حالة الاغتراب لأخريات، كتعويذة نستعين بها وقت اللزوم.

رواية قصصنا الشخصية تساعدنا أيضًا على فهم ما نمر به. ففي بعض الأحيان نبدأ العمل بدون وعي حقيقي بأبعاد وتأثير عملنا علينا. تذكر عابدة<sup>16</sup> أنه عند إنشاء مركز النديم للعلاج والتأهيل النفسي لضحايا العنف والتعذيب<sup>17</sup> لم يكن أحد يتوقع أن يكون التعذيب على هذا النطاق: «إحنا

كمان محدش حضرنا، إحنا اتخطينا جامد ولحد دلوقتي»<sup>18</sup>. لا تتصور سندس أن من عملن في المجال العام منذ عشرات السنوات يمكنهن القول جهراً إنهن تعرضن لانتهاب عصبي بسبب عملهن حتى لا يكون الرد على شاكلة «باب النجار مخلع». وبسبب هذا «المسكوت عنه» أو عدم وجود مساحة لمشاركة «الخضة» أرى أن من المهم أن نبدأ الآن في مشاركة ما نمر به من تساؤلات تخص عافيتنا في هذا المجال، فأنا كنت أتمنى أن أعي تأثير اختياري لمجال عملي عليّ منذ البداية.

تستخدم سندس الحكي كأداة للاعتراف بتجربة سيئة مرت بها والتعافي منها، إلا أنها ترى أن «الحكي» في مسألة الإنهالك بشكل محدد لم يحدث بعد بالقدر الكافي: «إحنا لما نتكلم عنه غيرنا هيبدا يتكلم عنه». إلا أن الحديث عمّا بداخلنا تتداخل معه أسئلة صعبة لربما ليست لدينا إجابة عليها، أو حتى خائفات من الرد: «إزاي نعترف إن إحنا بنفكر إننا عايزين نوقف شغلنا ونطلع نجري أو نهرب؟»<sup>19</sup> هل يمكننا مواجهة ما يأتي به فعل الحكي؟ ربما يجبرنا الحكي على مواجهة تلك الأسئلة وقبول ما تعنيه الإجابة عليها، وربما نصبح أكثر تفهّمًا لمن يقررن الانسحاب بشكل كامل من المجال العام.

لقد عملت في توثيق انتهاكات حقوق الإنسان لأكثر من عشرة أعوام، ولم يخطر على بالي أن توثيق رحلتنا الشخصية في المجال العام هو أمر مهم. تقول يارا منير: «أنا قبل الثورة وقبل ما أشتغل في العمل العام كنت شخص، ودلوقتي أنا شخص تاني خالص»<sup>20</sup>. على الأحرى لم

18 مقابلة مع عايذة سيف الدولة، مصر.

19 مقابلة مع سندس شبايك، مصر.

20 مقابلة مع يارا منير، مصر.

21 سلسلة أوراق تعريفية: المدافعات عن حقوق الإنسان، نظرة للدراسات النسوية، يونيو 2012، متاح على الرابط التالي: <https://bit.ly/2J2Xnxo>

22 يمكن الرجوع إلى «استمرار الانتهاكات: سياسة الجيش تجاه المدافعات عن حقوق الإنسان» و«عام من الإفلات من العقاب»، نظرة للدراسات النسوية.

23 مقابلة مع ملك أحمد (اسم مستعار)، مصر.

24 مقابلة مع إسرائ فهد، مصر.

25 مقالة Even the Finest of Warriors، رنا جابر، 23 ديسمبر 2017، <https://madamasr.com/en/2017/feature/society/even-the-finest-of-warriors/23/12>

يبدأ مصطلح «المدافعات عن حقوق الإنسان»<sup>24</sup> في الظهور في مصر إلا ببداية الثورة في 2011، ومنذ ذلك الوقت وبدأ توثيق ما تتعرض له المدافعات من انتهاكات ضدهن كأفراد بسبب عملهن،<sup>22</sup> إلا أن جزءًا من هذا العمل هو تسليط الضوء على «إنجازات» المدافعات في المجال العام كنساء «قويات» دائمًا يتحدّين السلطة. هذا المدخل للحديث عن المدافعات أظنه قد ساهم في صعوبة الحديث عن هشاشتنا الشخصية في مواجهة العالم.

لا تتفق ملك مع سردية القوة المستمرة وجعل الناشطات والمدافعات أيقونات بعيدة عن الواقع، تقول: «أنا مش دوري بس إني أكون إنسان قوي، أنا ليّا كبوات كتير ومن حقي إن الناس تتعامل معايا على الأساس ده»<sup>23</sup> إشكالية سردية القوة المستمرة هي في ارتباطها المباشر بعافيتنا ومدى قبولنا لإحباطاتنا والآلام الجسدية والنفسية التي نشعر بها بسبب نشاطنا، فربما يشعر البعض بالخجل من خذلان هذه الصورة المسبقة عما يجب أن نشعر به وما يجب أن نكونه لنستحق لقب ناشطة أو مدافعة. وفي النقطة نفسها تجد إسرائ نفسها تقول لمن يرهقن إن من حقهن أن يرتحن: «أنا كنت محتاجة حد يقول لي آه إنني محتاجة مساحة بعيد عن السياسة، خديها»<sup>24</sup> إسرائ أرادت ألا يفرض عليها أن تكون «قوية» دائمًا، إلا أنها عندما شعرت بالإرهاق لم تجد شخصًا يدعمها لتستريح قليلاً من ما أثار عليها بشكل سلبي. تحدثت رنا جابر<sup>25</sup> عن تقبل لحظات الإرهاق تلك، واستجماع شجاعتنا، والاستمتاع بالحياة كما هي،

بنواقصها، كما يتبين لنا أثناء معاركتنا اليومية. أقرأ هذا المقال مرارًا وتكرارًا كلما احتجت، كأنها أصبحت تعويذة لطمأنة نفسي أن ما أشعر به شيء طبيعي ومفهوم.

بالرغم من اقتناعها بأهمية رواية قصصنا، تعتقد يوستينا أنه لن يكون هناك أشخاص يقدرّون ذلك. فربما إحدى الأشياء التي قد تشجعنا على حكي «معاركتنا الجانبية إليلي محدش يعرف عنها حاجة»<sup>26</sup> هو أن يحدث هذا البوح في مساحة من التقدير. لا يريد أحد أن يُشرك جزءًا من نفسه في مساحة قد تتعرض فيها للاستهزاء أو حتى مجرد عدم الإصغاء، فهناك حد أدنى مطلوب من الأمان النفسي لكي نحكي، وهو الشعور برغبة المستمع أو المستمعة في المعرفة وتقديره للشخص.

أما في تونس، فإن مسألة رواية قصصنا الشخصية هو شيء يبدو لعظم الناشطات التي أجريت معهن مقابلات شيئًا إشكاليًا لأنهن يضعن قصصهن في مرتبة أقل من قصص الناجيات أو الضحايا التي يعملن معهن، بما في ذلك اعتبار أن إعطاء أهمية لقصصهن قد يشوبه الغرور وإعلاء «أنا» على النضال. على سبيل المثال تقول وفاء فراوس: «من الصعب أن تكون من هو مفترض أن يستمع إلى الناس ومن ثم تجد من يستمع إليك»،<sup>27</sup> وهناك من قررن تجهيل هويتهم الشخصية لعدم رؤيتهن جدوى من إظهارها. إلا أن مريم مشقي ترى أن هناك فائدة من رواية قصتها الشخصية لمساعدة أخريات، أو رشا حفار التي ترى أن قصصنا مهمة في إيصال معلومة للآخرين. أتذكر أن سارة الشريف حاولت إقناعي بأن من الأفضل أن أتحدث إلى أحد أهالي ضحايا المحاكمات العسكرية للمدنيين، فقد رأت أنهم يستحقون رواية قصصهم أكثر منها، إلا أن باقي من شاركن من مصر لم يحاولن توجيهي إلى نساء أخريات. هل نستطيع أن نقول إن استعداد الناشطات والمدافعات المصريات للحديث عن حياتهن كان أكبر؟ هل لأن الوضع السياسي والحقوق في مصر في وضع سيئ ثابت لا حركة فيه ولا أمل قريب في اختلافه؟ لم تجاوب المقابلات عن تلك الأسئلة بل طرحتها، إلى جانب أسئلة أخرى ربما يأتي الوقت للإجابة عليها في مرحلة أخرى من هذا المشروع.

26 مقابلة مع سارة الشريف، مصر.

27 مقابلة مع وفاء فراوس، تونس.

إن المقارنة بين المقابلات في مصر وتونس هو ما يدل على ارتباط العافية بالسياق السياسي. بشكل عام، وبدون الإخلال بخصوصية كل مقابلة في كل من البلدين، فإن الحديث عن الإنهك العاطفي الناتج عن العمل والانخراط في المجال العام مع الناشطات المصريات كان أمرًا تلقائيًا وغير مُستغرب، في حين أن إجابات التونسيات أوضحت أن مسألة العافية ليست موضوعًا يناقش بين المنخرطات في المجال العام، أو كأنه شيء جانبي. ذكرتني إجابات التونسيات بمناخ العمل في المجال العام في مصر عام 2012، فكان الكل وقتها، نساءً ورجالاً، يعطي أولوية للعمل الثوري والحقوق، شعورًا منهم بأنها لحظة حاسمة تستدعي تخصيص كل الوقت لها، وقد كانت بالفعل لحظة محورية. ربما تشعر التونسيات ببعض من الأمل في التغيير السياسي، أو أن انخراطهن في المجال العام قد يؤتي ثماره، ولذا فليس هناك مساحة أو وقت لديهن للتفكير في تأثير هذا النوع من العمل عليهن، أو ربما التونسيات بالفعل يشعرن بالعافية أكثر لقدرتهن على التأثير على الواقع السياسي أكثر من المصريات، وربما هذا الأمل والشعور بالقدرة على التغيير بالفعل يجعلنا في صحة أفضل. في المقابل، عند إجراء المقابلات مع الناشطات المصريات فإن واقع الحال هو أن المجال العام شبه مغلق، ولا يوجد أمل على المدى القريب في أي تغيير سياسي إلى الأفضل، وبالتالي فإن هناك مساحة أكبر للتفكير الذاتي وتأمل السنوات الماضية وتأثيرها عليهن. قد يتخيل البعض أن الحالة السيئة قد ينتج عنها الهروب من الوضع وعدم الرغبة في تأمل تأثير الوضع علينا، إلا أن خلال المقابلات في مصر كان من الواضح أن حالة الجمود التي نعيشها قد تركت مساحة ذهنية لإعادة النظر في تجربتنا.

## المرجعية

هذا المشروع عبارة عن كتاب من ثلاثة أجزاء. يتناول الجزء الأول من الكتاب مصر وتونس، واختيار هذين البلدين يعتمد بشكل أساسي على أوجه التشابه والاختلاف فيما يتعلق بآثار الثورة، والانخراط في المجال العام، وكيفية إدراك المدافعات عن حقوق الإنسان للحفاظ على النفس أو «العافية» في تلك البلدان. يهدف الجزء الثاني إلى أن يتفاعل مع مدافعات عن حقوق الإنسان تم الدفع بهن إلى المنفى بعد 2011، بالأخص من اليمن، وسوريا، وليبيا، وكيف مارسن الحفاظ على النفس أو «العافية» في تلك الظروف. يستكشف الجزء الثالث والأخير منطقة الخليج العربي، وعمل المدافعات عن حقوق الإنسان تحت أنظمة مغلقة واستبدادية ولا تقدر حقوق النساء، كما يسعى إلى إدراج تلك المنطقة في الخطاب العالمي المتنامي حول الحفاظ على النفس أو «العافية».

اخترت العمل على الدول المتحدثة باللغة العربية لندرة الكتابات فيها عن «العافية» وخاصة باللغة العربية. وجاء اختياري تلك البلدان بالتحديد وفقاً لتصوري المبدئي باحتمالية وجود تقارب في تجارب المدافعات في تلك البلدان، إلا أن هذا التصور خاضع للتغيير في المستقبل إن أثبت عدم جدواه، ففي خلال العمل على هذا الكتاب أثبت لي أن تصوري عن تقارب التجارب ما بين مصر وتونس غير صحيح، أو مختلف عمّا تصورته.

لا يفرّق هذا الكتاب بين المدافعات عن حقوق الإنسان اللاتي لا زلن مشاركات بفاعلية في المجال العام، وتدفعن عن حقوق الإنسان، ومن قررن ترك المجال وتغيير مسارهن. فأنا أؤمن بأن من تركن الحركة مبكراً بعد سنوات طويلة أو قليلة من النشاط جديرات بالتقدير لعملمهن، وبأن تُسمع أصواتهن وأن نستفيد من خبراتهن. أستخدم مصطلح «المدافعات عن حقوق الإنسان» بشكل أساسي خلال الكتابة، مع استخدام في بعض الأحيان «ناشطات» و«نسويات»، وذلك لارتباطي بالخطاب الحقوقي والنسوي حول مفهوم المدافعات بشكله الواسع.<sup>29</sup>

«حتى أقوى المقاتلات» كتاب نسوي عن الحفاظ على النفس أو «العافية» (Wellbeing) خاص بالمدافعات عن حقوق الإنسان في العالم العربي ما بعد 2011، يتناول قضايا طالما تم تجاهلها، لتصنيفها الاعتيادي باعتبارها مسائل «شخصية». والمقصود بأن الكتاب «نسوي» هو تناوله مسألة العافية آخداً في الاعتبار التقاطعات المختلفة التي تؤثر على حياة النساء، بالإضافة إلى تناول مسألة العافية من منظور يتحدى القيم الأبوية والأفكار المسبقة عن أدوار النساء في المجتمع، فالكتاب بشكلٍ واسعٍ يثمن حياة النساء الشخصية ورحلتهم كفاعلات أساسيات وليس ككيانات ثانوية دورها تقديم الرعاية إلى الآخرين.

تطورت فكرة هذا المشروع لديّ بعد خروجي من السجن بمدة قصيرة ورغبتي في ترجمة كتاب «وما فائدة الثورة إن لم نرقص؟» إلى اللغة العربية لتأثيره على فهمي للعافية وتقاطعها مع الانخراط في المجال العام. لم أجد من يهتم بالترجمة فاتبعته نصيحة صديقين في صياغة مشروعني الخاص عن مصر، والذي تطور بدوره إلى مشروع أكبر يتناول العالم العربي.

عندما دخلت السجن بسبب مشاركتي في مظاهرة لم يكن جميع من كانوا حولي وقتها في حالة الإنهاك التي وجدتهم فيها بعدما خرجت بعد مرور خمسة عشر شهراً. خرجت وبدأت رحلة التأقلم لعودتي إلى الحياة مرة أخرى واستكشافي لما تعنيه العافية بشكل مختلف، وأثناء التعافي من تجربة السجن بدأت التفكير في التعافي من إنهاك العمل في مجال حقوق الإنسان، ومن هنا بدأ يظهر لي أن هذه مسألة أريد الخوض فيها بشكل أوسع، وأن أوثق المناقشات التي تدور من حولي بخصوصها، فكانت فكرة هذا المشروع في لحظة بدأت فيها الحكومة المصرية شن هجمة قضائية ضد منظمات المجتمع المدني<sup>28</sup> وساد شعور بعدم القدرة على توقع ما يمكن أن يحدث في نهاية هذه الهجمة. أخذت أكثر من عام لبلورة فكرة المشروع، وبدأت فيه في مايو 2018.

28 خلفية عامة عن القضية رقم 173 المعروفة بقضية «التمويل الأجنبي» خطر وشيك من الملاحقة والإغلاق، المبادرة المصرية للحقوق الشخصية، 21 مارس 2016، متاح على الرابط التالي: <https://bit.ly/2gI2QsT>

29 انظر/ي هامش رقم 21



وتعتمد البنية الأساسية لـ«حقي أقوى المقاتلات» على سرديات وقصص مدافعات عن حقوق الإنسان تمت مقابلتهن، لكنه لا يعتزم أن يكون كتاب حكي، فهو يسعى إلى الإجابة عن أسئلة حول الاستمرارية والتحديات والأخلاقيات النسوية للعمل والمعيشة والاشتباك النقدي مع مفهوم «الثابرة» و«تضييق المجال العام». ويسعى الكتاب إلى تكريم وتأكيده مساهمة النساء وتضحياتهن في المجال العام، سواء أصغر أو أكبر المدافعات سنًا، والاعتراف بأن المجال متغير، وأن ليست هناك سردية واحدة فقط، خاصة أن خطاب الحركة تهيمن عليه منظمات حقوق المرأة والمؤسسات النسوية التي تملك إمكانية الوصول إلى الإعلام، وامتيازات مثل اللغة والتمركز في العاصمة. وغير أن هذا البحث ليس معنيًا بالسياسات المؤسسية، أو مقابلة المدافعات بصفتهن المهنية، فإن الحديث حول الدور والأثر المؤسسي لتحقيق عافية العاملات في مؤسساتهم هو أمر مختلف عن «حقي أقوى المدافعات»، المعني بالسرديات الشخصية للنساء.

يختلف شكل هذا الكتاب عن الشكل المعتاد للكتابة البحثية أو الأكاديمية، فقد قررت أن أكتبه من مدخل شخصي، بصوتي أنا، والتفكير أثناء الكتابة فيما قالته النسويات والمدافعات عن حقوق الإنسان من مصر وتونس وربطه بما أمر به ليخرج نصًا شخصيًا لأصوات جماعية. هذا الكتاب يتناول جزءًا من تجربتي الشخصية مع محاولة فهم ما تعنيه العافية في السياق الذي أعيش فيه، بالقدر نفسه الذي يتناول تجارب النساء اللاتي شاركن في الكتاب، ففي هذا النص لست متفرجة وإنما أنا جزء من السرد. وبالرغم من قراءتي العديد من الإصدارات المرتبطة بشكل مباشر أو غير مباشر بموضوع الكتاب، فإن القارئ أو القارئة لن يجدوا اعتمادًا أساسيًا وإنما استرشادًا بتلك الإصدارات.

وعلى عكس ما يصدر من أبحاث أو كتب يكون المحور الأساسي لها هو الشخص صاحب المقابلة، فيعرض عمل أو حياة كل من شارك فيه، قررت أن أترك مساحة التعارف بين القارئة والقارئ والنساء اللاتي شاركن في المشروع للموقع المصاحب له<sup>30</sup> لتكون البطلية الرئيسية للكتاب هي الموضوعات التي تم نقاشها. هذا النص هو محاولة مني أولاً لفهم ما مررت به منذ بدأ

30 انظر الموقع المصاحب للمشروع، عن المدافعات: <https://eventhefinestofwarriors.org/profiles>

31 أودري لورد، «A Burst of Light» and Other Essays

32 انظر/ي قائمة المصادر في نهاية الكتاب.

اهتمامي بالمجال العام، وثانيًا لإيجاد خريطة للاستمرار، وهاتان النقطتان لم يكن باستطاعتي الكتابة عنهما بمعزل عن رحلة رفيقات أخريات وقراءة ما كُتب عن هذه المسألة.

من السهل ملاحظة التباين ما بين المقابلات في مصر وتونس على أكثر من مستوى، ربما ليس في عدد المقابلات، وإنما في المحتوى نفسه، والذي بالتأكيد تأثر بعدم قدرتي على السفر إلى تونس لإجراء المقابلات بنفسني والاعتماد على باحثة مساعدة لإجرائها. إلا أن الاختلاف بين نتائج مقابلات مصر وتونس أيضًا مرتبط باختلاف البلدين، بالإضافة إلى ذلك، فهو أظهر أن مسألة العافية وتقاطعها مع الانخراط في المجال العام هو بالفعل أمر ذو جوانب متعددة. هذا الاختلاف يؤكد على ارتباط العافية بالوضع السياسي، مما يذكر بمقولة أودري لورد: «العناية بنفسني ليس هدفها تدليل الذات وإنما الحفاظ عليها، وهو جزء من المقاومة السياسية»<sup>31</sup> إلا أن النقاط المشتركة ما بين النساء في البلدين يظهر أن جوهر مسألة العافية هو واحد، بشكل أساسي: الصحة الجيدة، وشبكة دعم قوية، وعمل يؤتي ثماره.

تمت كتابة الجزء الأول من «حقي أقوى المدافعات» باللغة العربية، ثم ترجمته إلى الإنجليزية. فبينما كُتب معظم المطبوعات والأبحاث حول الحفاظ على النفس أو «العافية» في الوقت الراهن بالإنجليزية، ولا يُترجم معظمها إلى العربية، يسعى هذا الكتاب إلى المساهمة في الأدبيات الحالية لخطاب الدول المتحدثة باللغة العربية.<sup>32</sup>

قمت بإجراء عشر مقابلات في مصر، وإحدى عشرة مقابلة في تونس بمساعدة باحثة مساعدة، فريال شرف الدين، في شهري أغسطس وسبتمبر 2018، مستخدمة للبلدين الأسئلة نفسها التي قمت بإعدادها بناء على المحاور الأساسية للكتاب. المقابلة اعتمدت على أسئلة شبه منظمة لم تطرح على الجميع بشكل متساوٍ انطلاقًا من أن اختيار كل مدافعة مرتبط بخصوصية ما بقصتها، لذا فرغم أن للكتاب محاور أساسية فإن مساهمة كل مدافعة مختلفة في كل جزء. تمت المقابلات

بمحال إقامة المدافعات أو بأماكن اخترنها هن، باللغة العربية، وتم تسجيل المقابلات بعد موافقة المدافعات، ثم تدوينها، وأخذ الموافقة عليها منهن لتحري الدقة. تراوحت مدد المقابلات ما بين ساعة إلى ما يقرب من ثلاثة ساعات.

حرصت في اختياري لن قمت بمقابلتهم في مصر على ألا تكون مجموعة النساء متجانسة بشكل كبير، فبالرغم من أن أغلبهن يعشن في القاهرة، فإن القاهرة ليست مدينة ميلادهن جميعًا، فنصفهن ولدوا وعاشوا في مدن خارج القاهرة وإن انتقلن للعيش فيها فيما بعد. حرصت أيضًا على اختلاف السن، والميول الجنسية، ومجال العمل والاهتمام، والدين، واختلافات أخرى. أما في تونس، فقد ناقشت من ساعدتني في إجراء المقابلات على أهمية مقابلة نساء من مختلف أطياف العمل العام، سواء من الجانب الإسلامي أو العلماني، من هي من تونس العاصمة أو من خارجها، من هي تعمل في منظمة نسوية أو مستقلة، واختلاف السن والميول الجنسية أيضًا. أردت أن تكون المقابلات على قدر المستطاع ممثلة لأطياف مختلفة من النساء، نظرًا إلى عدم قدرتي على إجراء المزيد من المقابلات بسبب ضيق الوقت، وهذا ما نجح فيه المشروع بشكل كبير.

تمت صياغة الأسئلة على عدة محاور أساسية (كل محور منهم يمثل فصلًا من الكتاب)<sup>33</sup> أولهما كيف ترى المدافعات عن حقوق الإنسان قصصهن الشخصية وما هي أهميتها. أما المحور الثاني فهو مجموعة الأسئلة عن لماذا نقوم بهذا العمل، لماذا نخرط في المجال العام ولماذا نستمر إن قررنا ذلك، هل نقرر وضع مسافة بيننا وبين الناجيات والناجيين وضحايا انتهاكات حقوق الإنسان كآلية من آليات التكيف؟ وكيف يؤثر وجود (أو عدم وجود) حركة نسوية قوية في قدرتنا على الاستمرار. والمحور الثالث يتعلق بالمتعة وكيف ترى النساء المنخرطات في المجال العام أنهن «يستحقن» أن يستمتعن بحياتهن أم لا، أثناء عملهن على موضوعات معظمها

33 انظر/ي الملحق لمجموعة الأسئلة بشكل تفصيلي.

34 لزيارة الموقع: [www.eventthefinestofwarriors.org](http://www.eventthefinestofwarriors.org)

35 انظر/ي هامش رقم 31

بالغ في الكآبة ولا يدعو إلى التفاؤل بشكل عام. أما المحاور الأخرى فتناولت مسألة أسرنا الفعلية والبديلة وتأثير دعمهم لنا ولعلمنا، ورؤيتنا لمسألة تقدمنا في السن ومدى جاهزيتنا له بما في ذلك مسألة الأمان المادي، وما هي التقاطعات التي تؤثر على سلامتنا النفسية أو تضعنا في مكان هش بشكل مضاعف، وكيف أثر عملنا على صحتنا النفسية، وكيف نتعامل مع الإنهاك، والمرض الجسدي، والحزن، والخسارة والفقْد.

اخترت تلك المحاور، والتي على أساسها بنيت سردية هذا الكتاب، بسبب اقتناعي أن العافية هي مسألة شديدة التشابك مع جوانب كثيرة في حياتنا، وقررت أن أطرح كل الجوانب التي فكرت فيها على النساء اللاتي شاركن في هذا المشروع. وعند الانتهاء من المقابلات وقراءة نصها وجدت أن الإجابات أعادت ترتيب الأسئلة لتأتي بالسرد المكتوب في هذا النص بشكله الحالي.

لا يجوز أخذ عدد المدافعات عن حقوق الإنسان -ممن يضم الكتاب مقابلات معهن- كمؤشر لنسبة النساء الناشطات في المجال العام في تلك البلدان، والتوصل إلى تحليلات أو توجهات استنادًا إلى تلك المقابلات. يحتوي الكتاب على نماذج من خبرات مختلفة للنساء تستحق كل منها مشروعًا مطوّلًا من التوثيق للتأمل والفهم ورسم خريطة لنشاط النساء في تلك المنطقة بطريقة ذات دلالة، ودون التسرع في التوصل إلى نتائج مبسّرة بسبب ضيق الوقت ومحدودية التمويل. ويعتمد اختيار المقابلات على تغطية دوائر المدافعات عن حقوق الإنسان خارج نطاق الشهرة والصيت، ويأخذ في الاعتبار تقاطعات مثل العرق، ومركزية العاصمة، والدين والعمر، والهويات والميول الجنسية وخبرة النشاط.

يُصاحب الكتاب موقع تفاعلي<sup>34</sup> يحتوي على معلومات عن المدافعات عن حقوق الإنسان<sup>35</sup>

ممن وافقن على الظهور في الموقع بجانب كل أشكال التوثيق المستخدمة بالمقابلات. ويستند الكتاب، إلى جانب المقابلات، إلى بحث مكتبي (باللغة العربية والإنجليزية)<sup>36</sup> يغطي الموارد المتاحة عن الإنهاك، ونشاط النساء في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، وأثر الصحة النفسية على الفاعلية، ومطبوعات الحفاظ على النفس أو «العافية».

### عن المشاركات في البحث:

بدأت هذا المشروع رغبة مني في التطرق إلى مسألة العافية في حياة النسويات والمدافعات عن حقوق الإنسان المنخرطات في المجال العام في الدول المتحدثة باللغة العربية لأنه كان لدي فضول لمعرفة خصوصية تلك المنطقة التي أعيش فيها، ولأن معظم ما قرأته بخصوص مسألة العافية لا يتناول المنطقة بشكل متعمق. قررت أن تكون المرحلة الأولى للمشروع خاصة بمصر وتونس. قمت باختيار مصر لكوني مصرية معنية بفهم هذه المسألة في سياق المحلي، وتصورت في بداية الأمر أن اختيار تونس قد يكون مناسباً ربما بسبب تقارب بدء الثورات، أو وجود حركة نسوية قوية هناك، وربما جاءت تونس كبديل أكثر اقتراباً من الواقع كما أتصوره في مصر، على عكس الدول التي تمر بصراعات مسلحة (فلا أستطيع وضعها في هذه الخانة)، أو دول الخليج العربي، أو ربما اعتاد عقلي على المقارنة بين مصر وتونس في السنوات الأخيرة. بعد الانتهاء من المقابلات

في البلدين وقراءة المزيد عن سياق حركة حقوق المرأة في تونس اكتشفت الاختلاف الكبير بين البلدين، وهو الأمر الذي انعكس بالطبع على التباين في الاهتمام بمسألة العافية.

قمت بإجراء عشر مقابلات شخصية في مصر وقمت بالحصول على الموافقة على نص المقابلة وكتابة ملف شخصي على موقع المشروع لتسع منهن، لم أتلّق رداً من واحدة فقط والتي قررت أن أعطيها اسماً مستعاراً من اختياري «رنا» وعدم ذكر أي من المعلومات الشخصية عنها. أجريت المقابلات مع:

1. عابدة سيف الدولة<sup>37</sup>: يوم 8 أغسطس 2018 (في القاهرة)
2. ملك أحمد (اسم مستعار)<sup>38</sup>: يوم 9 أغسطس 2018 (في القاهرة)
3. (حرف) (اسم مستعار)<sup>39</sup>: يوم 8 أغسطس 2018 (في القاهرة)
4. سارة الشريف<sup>40</sup>: يوم 10 أغسطس 2018 (في القاهرة)
5. إسرائ فهد<sup>41</sup>: يوم 2 سبتمبر 2018 (في بورسعيد)
6. براج (اسم مستعار)<sup>42</sup>: يوم 24 سبتمبر 2018 (في القاهرة)
7. رنا (اسم مستعار): يوم 18 و21 أكتوبر 2018 (في القاهرة)
8. سندس شبايك<sup>43</sup>: يوم 23 سبتمبر 2018 (في القاهرة)

36 انظري قائمة المراجع.

37 عن عابدة سيف الدولة: <https://bit.ly/2ONV1VM>

38 عن ملك أحمد: <https://bit.ly/2ToW6SJ>

39 عن (حرف): <https://bit.ly/2ToomF5>

40 عن سارة الشريف: <https://bit.ly/2Yrhc58>

41 عن إسرائ فهد: <https://bit.ly/2FACzhE>

42 عن (براج): <https://bit.ly/2TBtN1D>

43 عن سندس شبايك: <https://bit.ly/2yVgUYp>

9. يارا منير<sup>44</sup>: يوم 22 سبتمبر 2018 (في الغربية)

10. يوستينا سمير<sup>45</sup>: يوم 20 سبتمبر 2018 (في المنيا)

قامت فريال شرف الدين، الباحثة المساعدة، بإجراء إحدى عشرة مقابلة شخصية في تونس وكتابة محتواها. لم أتمكن من الوصول إلى كافة المشاركات في البحث، تمكنت من العثور على البريد الإلكتروني لتسع منهن فقط، ورد على المراسلات الخاصة بالموافقة على محتوى المقابلة من سبع فقط. ولذلك قررت تجهيل كافة المعلومات الشخصية واستخدام أسماء مستعارة لكل من لم أستطع الحصول على موافقتها، بالإضافة إلى من طلبن الإبقاء على هويتهم مجهلة. أجريت المقابلات مع:

1. فدوى ابراهيم<sup>46</sup>: يوم 26 سبتمبر 2018 (في تونس العاصمة)

2. سامية (اسم مستعار): يوم 25 سبتمبر 2018 (في تونس العاصمة)

3. سلوى (اسم مستعار)<sup>47</sup>: يوم 18 سبتمبر 2018 (في تونس العاصمة)

4. وفاء فراوس<sup>48</sup>: يوم 25 سبتمبر 2018 (في تونس العاصمة)

5. وفاء بلحاج عمر<sup>49</sup>: يوم 17 أغسطس 2018 (في تونس العاصمة)

6. آية (اسم مستعار): يوم 22 سبتمبر 2018 (في تونس العاصمة)

---

44 عن يارا منير: <https://bit.ly/2P7Y3Vh>

45 عن يوستينا سمير: <https://bit.ly/2WoBx93>

46 عن فدوى ابراهيم: <https://bit.ly/2RVI8sI>

47 عن سلوى: <https://bit.ly/2RVIEAA>

48 عن وفاء فراوس: <https://bit.ly/2PqomUA>

49 عن وفاء بن الحاج عمر: <https://bit.ly/2M1661V>

50 عن رشا حفار: <https://bit.ly/2PUdVYi>

51 عن مريم المشقي: <https://bit.ly/2EmWsm1>

52 عن سهيلة بنسعيد: <https://bit.ly/2suPQPR>

7. رشا حفار<sup>50</sup>: يوم 28 سبتمبر 2018 (في تونس العاصمة)
8. حنان (اسم مستعار): يوم 15 سبتمبر 2018 (في تونس العاصمة)
9. مريم المشقي<sup>51</sup>: يوم 31 أغسطس 2018 (في تونس العاصمة)
10. مروة (اسم مستعار): يوم 16 أغسطس 2018 (في تونس العاصمة)
11. سهيلة بنسعيد<sup>52</sup>: يوم 27 سبتمبر 2018 (في تونس العاصمة)



## شكر

بشكل دائم بمجريات المشروع وتفصيله المختلفة.

أشكر أميرة محمود التي قامت بكتابة نص المقابلات في مصر، وفريال شرف الدين التي قامت بإجراء المقابلات في تونس وكتابة نصها. ومصمم الهوية البصرية للمشروع وشكل الموقع المصاحب له محمد جابر ومصمم الموقع حسام الدين حمد، وشادي سمير الذي ساعد في إطلاق الموقع تقنيًا. أشكر نواره بلال على ترجمتها ومراجعتها منهجية وأسئلة الكتاب من الإنجليزية إلى العربية منذ بدء المشروع والتوصل إلى مصطلح "العافية" بعد مناقشات مطولة. أشكر أيضًا أحمد الشيبيني على مراجعة النص العربي لغويًا، وزينب مجدي لترجمة النص إلى اللغة الإنجليزية ومراجعته.

وأخيرًا أريد أن أشكر لبني درويش على موافقتها لتكون العين الأخيرة التي تقرأ وتراجع هذا النص قبل النشر مباشرة، في ظل مهلة من الوقت ضيقة جدًا.

هذا ليس مجرد شكر، وإنما امتنان شديد للدعم الذي حصلت عليه خلال السنتين الماضيتين من العديد من الأشخاص منذ بداية تفكيري في هذا المشروع. أريد أن أخص بالذكر أولًا عائلتي، فحجم الجهود المبذول في الرعاية من دينا سلام وراوية صادق لا يضاهيه شيء، فقد مررت بأيام كثيرة مليئة بالشكوك في قدرتي على إنجاز هذا المشروع بشكل يرضيني، ولكن ثقتهم المستمرة ودعمهم كان أساسيًا في قدرتي على العمل عليه. أريد أن أشكر أيضًا والدتي راوية صادق، الفنانة التشكيلية والمترجمة، على موافقتها على تصميم غلاف الكتاب بشكل تطوعي. وأشكر والدي، رفعت سلام، على قيامه متطوعاً بمراجعة المحتوى العربي على موقع المشروع.

أشكر كل النساء اللاتي كن جزءًا من هذا المشروع عن طريق إعطائي من وقتهن لمشاركتي تجربتهن، والتي بدون ثقتهم بي لم يكن هذا المشروع ليكتمل.

هذا المشروع كان مجرد فكرة نتجت عن مناقشة مع صديقين عزيزين، بونام جوشي وجيمس سافاج، ولذا فإنني أحب أن أشكرهم على تشجيعي ومساعدتي في الوصول إلى من قد يساعدي في تحقيق هذا المشروع وانتقاله من كونه مجرد فكرة إلى واقع. أشكر أيضًا ماجدة أداموفيتش لكونها الحلقة التي أعطت لفكرة هذا المشروع فرصة للتحقيق، ولاقتناعها بالمشروع ومساعدتي باقتراحات لكيفية تطويره.

ساعدتني أيضًا المناقشات التي قمت بها مع أليس ناه، ولبينا دجوردجيفتش، وسهى عبد العاطي، وبونام جوشي، وأشكرهن على تشجيعي والتفكير معي في كيفية التعامل مع ثقل المشروع.

أريد أن أشكر دينا مكرم، ومارجريت ساتيروت، واسماء فالح، ولبينا عطا الله، وريم عوني أبو زيد، وماجدة بطرس ليس فقط على المناقشات الأولية بخصوص المشروع، وإنما أيضًا على مراجعة مسودة الكتاب في مراحل مختلفة من الكتابة وإعطائي تعليقات ومقترحات لتحسينه، وأخص بالذكر ماسة أمير التي راجعت كل مسودات هذا الكتاب بشكل مدقق وكانت على معرفة

## الفصل الأول «الواحد كان فاكراً إنه هيفغير العالم»<sup>53</sup>

### لماذا نبدأ؟

#### «أنا الست بتاعة الحكاية»<sup>54</sup>

في بعض الأحيان تبدأ حكايتنا بالتزامن مع حكاية ثورة، «أنا بشوف نفسي حد كبير على لحظة استثنائية في مصر، فيه ثورة بتحصل، فيه تغيير، فيه حاجات بالفعل بتحصل، فيه ناس انتظرت اللحظة دي غالباً حياتهم كلها، حظي إن اللحظة دي حصلت وأنا وعيي لسه بيتشكل.»<sup>55</sup> بدأت الثورة في 25 يناير 2011 وأنا في منتصف العشرينيات، كنت قد قررت بالفعل العمل في مجال حقوق الإنسان، وتشكل وعيي، إلا أن بمعاصرتي للثورة بدأت أشعر بانتماء ومسئولية ما تجاه هذه الرقعة الجغرافية المسماة مصر. معايشتنا لبداية الثورة وانفتاح أرواحنا للاحتمالات لا نهائية يتطلب منا أيضاً إيجاد طريقة للتعامل مع وطأة الإحباط العام بعد دخولنا في موجة مضادة للثورة، والتعامل مع خسائر مختلفة لم تكن بالضرورة متوقعين مداها، فحالة «المرارة» التي أعقبت حالة النشوة من الممكن أنه كان لها تأثير على قدرتنا للتعامل مع المجال العام مرة أخرى والحفاظ على عافيتنا أثناء عملنا.

إن المظاهرات بأسبابها المختلفة تمثل نقطة انطلاق لكثير من الناشطات، تقول مريم مشقي إن الثورة في تونس هي بداية انطلاقها، وتعرفها على إحدى الناشطات التونسيات أثناء الثورة ساعدها كثيراً فيما وصلت إليه الآن. لم يتشكل الوعي بالشأن العام فقط ببدء الثورات في تونس ومصر، فمن قبل ذلك كانت مظاهرات دعم القضية الفلسطينية والمظاهرات ضد الحرب في العراق، والتي كانت

يتناول الفصل الأول من هذا الكتاب بداية الانخراط في المجال العام للنساء الناشطات التي تمت مقابلتهن: لماذا وكيف ينشطن، وكيف يرتبط نضالهن في المجال العام مع نضالهن في حيواتهن الشخصية. عندما يطرح السؤال عن حلقة الربط بين «العافية» أو الاعتناء بالنفس كمسألة تخص الفرد والواقع السياسي، دائماً ما يأتي في ذهني سؤال: «ماذا يجعلني أستمر في العمل في مجال حقوق الإنسان؟» ما هو نوع التغيير الذي نطمح إليه في هذا العالم؟ ألسنا، من يهتمون بالشأن العام ويطمحون إلى المشاركة في أي تغيير إيجابي، نريد السعادة بشكلها الواسع للجميع؟ ألسنا نريد عالماً يُحدث أقل أذى؟ عالماً أكثر تسامحاً مع الاختلاف؟ مكاناً مشتركاً نستطيع كلنا العيش فيه بأمان؟ أو من بشدة بأن مدخلنا وما نقدمه يتأثر بكيفية عيشنا حياتنا، وما أطمح إليه هو حياة سعيدة فيها الكثير من الأمل، والكثير من القبول للاختيارات الصعبة التي نقوم بها. لأن بداياتنا على الأغلب شخصية، رأيت أن من المهم قبل التطرق إلى تفاصيل العافية «الآن» أن نرجع خطوات إلى الخلف لكي نفهم ماذا يحركنا ويدفعنا إلى البقاء في هذا المجال.

لا نعمل بمفردنا، حتى وإن كنا غير عاملات في إحدى مؤسسات المجتمع المدني أو أحد الأحزاب السياسية. إن اعتبرنا المجموعات المهتمة بالشأن العام «حركة» أو «تيازاً»، سواء كان ذلك تياراً سياسياً معارضاً، أو منظمات حقوقية ونسوية، أو مجموعة من الناشطات والنشطاء المستقلات والمستقلين، ففي نهاية المطاف كلنا نعمل داخل هذا الإطار شئنا أم أبينا. كيف يؤثر فينا وجودنا وعملنا داخل هذا الإطار؟ وكيف يتداخل ذلك مع «عافيتنا»؟

53 مقابلة مع يارا منير، مصر.

54 مقابلة مع سندس شبايك، مصر.

55 مقابلة مع (حرف) (اسم مستعار)، مصر.

مدخلًا لبعض الناشطات. تذكر حنان وآية<sup>56</sup> الاحتجاجات لمساندة القضية الفلسطينية في تونس، وتحديدًا حرب غزة في 2009، كبداية لانخراطهن في المجال العام: «هذا تقريبًا ما فعله كل التلامذة في ذلك الوقت.»<sup>57</sup>

مرّ على بداية الثورة في مصر أكثر من ثماني سنوات وإلى الآن لا أستطيع استخدام فعلًا ماضيًا بجانبها. أقبل بالاعتراف بلحظة الهزيمة ولكن أرفض اعتبار هذه اللحظة هي نهاية للثورة، لم أقبل هذه الخسارة بعد. الإحباط والإنهاك لا يحدثان فقط نتاج لحظات هزيمة الثورة أو نضال طويل الأمد، فمننا من ينهك أثناء عمله على أهداف صغيرة أو قريبة الأمد. في بعض الأحيان يكون الأمل في التغيير على نطاق أضيق، ليس بالضرورة تغييرًا لسياسات وقوانين دولة، ولكن خلق مساحة مختلفة مع أطفال على سبيل المثال.

تحب يوستينا سمر المسرح منذ صغرها، وما يجعلها تستمر في العمل مع فرقها «بانوراما برشا» في المنيا على قضايا تخص مشاكل قريتهم هو رؤيتها للتغيير مع الأطفال في الفرقة. إن العمل في المجال العام لإحداث تغيير عن طريق الفن (artivism) هو شيء غاية في الصعوبة في مصر مثل العمل في مجال حقوق الإنسان، إلا أن ما تواجهه يوستينا من صعوبات تخص عملها لا يقتصر فقط على مخاطر الملاحقات الحكومية، وإنما كون عملها على نطاق صغير داخل قرية صغيرة في محافظة تبعد ثلاث ساعات عن القاهرة. إن تناول مشاكل القرية عن طريق مسرح الشارع هو بالتأكيد نوع من النشاط الذي لا يلقى دعمًا ماديًا ولا يلقى تغطية كافية لإعطاء عائد معنوي للعاملين على هذا المشروع، إلا أن يوستينا تستطيع أن تجد ما يحركها للاستمرار، وهو رؤية التغيير الذي يطرأ على الأطفال الصغار بعد اشتراكهم في فرقة المسرح، فبدون دافع شخصي ومردود مُرضٍ لا نستطيع المضي في هذا العمل.

نمط آخر من أنماط الانخراط في المجال العام هو «وراثه» الانشغال به، إلا أن لهذا النمط إشكاليات تتعلق بمسألة العافية لغياب هذا الموضوع عن جدول أعمال الجيل الأكبر. مثلي

56 أسماء مستعارة لناشطات تونسيات.

57 مقابلة مع حنان (اسم مستعار)، تونس.

كمثل العديديات من اللواتي تحدثت معهن من أجل هذا الكتاب، بداية تشكيل وعي جاء من عائلي، فقد نشأت داخل عائلة يسارية، بالرغم من عدم امتهان أبي وأمي السياسة إلا أن انخراطهم في الحياة الثقافية وانشغالهم بالشأن العام كان أمرًا واضحًا منذ طفولتي. ربما لم أكن أعني أن ما تربيت عليه من مبادئ ينتمي إلى اليسار أو إلى النسوية حتى دخلت كلية الحقوق وبدأ بعض الزملاء الأسئلة التقليدية: «إنني يسار؟». حتى حكايات اعتقال جدي لأكثر من مرة وقضاء جدتي لوالدي فترة في حبس أحد الأقسام لم يعن بالضرورة انتماء عائلي إلى هذا التيار، لأنني اعتبرت المبادئ التي تربيت عليها هي مبادئ إنسانية بشكل أساسي.

استفدت بالطبع من نشأتي داخل أسرة العمل السياسي شيئًا مألوفًا بالنسبة إليها، وثمانه مقبول، إلا أنني اصطدمت منذ عدة سنوات بما يعنيه ذلك بالنسبة إلى أهمية العافية. كانت فكرة «التحمل» و«قبول» ثمن ما نؤمن به غير قابلة للنقاش، ولا مجال للشكوى من العبء النفسي لهذا المجال، وإلا فيجب على الشخص ترك هذا المجال والعمل في مجال آخر «يقدر» على احتمال توابعه. في بيتنا نعمل طوال الوقت، حتى عندما نكتب «ندفن نفسنا في الشغل»، ونعول على قوة «الإرادة» و«إحنا جدعان» إلى درجة تشعرني في بعض الأحيان بالخجل من إنهاكي. ربما لست الشخص الذي يجب أن يقوم بهذا النوع من العمل إن كانت له وطأة نفسية ترهقني؟ أتذكر نقاشات مطولة بيني وبين والدتي عند خروجي من السجن حول ارتبائي، ومقارنتها وضعي ووضع والدها بعد خروجه من ظروف اعتقال غابة في القسوة. بكل تأكيد لم يكن هذا الجيل يفكر في العافية بشكل واضح كما يحدث الآن بين بنات وأبناء جيلي في مصر، إلا أن ربما تمرد جدتي وكرهها العمل السياسي بعد ما نتج عن حبسها واعتقال زوجها فترة طويلة هو بشكل غير مباشر تمرد متعلق بالعافية ورفض لما مرت به من ظروف قاسية ناتجة عن العمل السياسي والانخراط في المجال العام.

تقول عايذة سيف الدولة، الأقرب إلى جيل أبي وأمي، إن نشأتها في بيت ناشط سياسيًا جعلها ترى النشاط السياسي والثمن الناتج عنه شيئًا يحترم، بالإضافة إلى بيان أهمية العمل في المجال

ارتدت ملابس والدتها ومنها غطاء رأسها ونزلت قريبًا من منزلها إلا أن أحد أفراد الشرطة استوقفها وأمرها أن تزيله من على رأسها. تقول مروة إن هذه الواقعة تركت علامة في نفسها وبعد قراءات عديدة انخرطت في الاتجاه الإسلامي في تونس.<sup>63</sup> تحمل مروة تحديًا وهو أن تغير الصورة النمطية في تونس عن المرأة المحجبة الإسلامية: «عندما قررت ارتداء الحجاب واجهت الكثير من التعليقات من قبيل: «ستصبحين جاهلة وعتيقة الطراز ولن يتزوجك أحد وستصبحين على هامش الحياة»، في حين أن العكس صحيح.»<sup>64</sup> كانت مقابلة مروة هي الأولى التي أصادفها عن تأثير رفض الدولة التونسية الحجاب الإسلامي بهذا الشكل، ربما لم أكن أتصور أن تدفع هذه السياسة امرأة إلى الاشتباك في المجال العام إلا أن ما قالته يؤكد على أن أي تقييد للحرية، في أي اتجاه كان، يدفع الأشخاص لأن يدافعوا عن حقهم في الاختيار، أيًا كان شكل هذا الاختيار، ما قامت به مروة هو رد فعل نسوي على حظر الحجاب، وهو في صميم الحق في حرية الدين والمعتقد والحق في الاستقلال الجسدي.

في بعض الأحيان يكون نضالنا الشخصي في مواجهة أسرنا هو ما يوصلنا إلى النضال في المجال العام. والدنا جعلها تحب القراءة: «أنا عارف إنك هتبقين حاجة كبيرة»، إلا أنه توفي وهي صغيرة في السن واضطرت إلى أن تحارب من أجل كل خطوة في حياتها: الدراسة في المجال الذي تحبه، والنشاطات التنموية، ثم العمل الحزبي، والحركة خارج المنزل في غير مواعيد الجامعة. تنشط رنا في المجال النسوي وترى أنها أصدق قضية يمكن أن تعمل عليها: «أنا اشتغلت حاجات كثير بس

العام، فوعيتها السياسي تشكل مع حبس والدها. وبارا منير، الأقرب إلى جيلي، تؤكد على أهمية اعتصام قامت بقيادته، داخل الجامعة في نهاية 2011، في تشكيل وعيها والبدء في الانخراط في المجال العام، إلا أنها تتذكر تأثير والدها ذي الميول الاشتراكية عليها: «الموضوع كله حشأه إنه جاي من والدي، كان بيشتغل محامي في بلد صغيرة وكان بيقولوا عليه إنه محامي الغلابة، وأنا كبرت عايزة أعمل حاجة أفيد الناس بيها على قد ما أقدر.»<sup>58</sup>

معظم الناشطات التي تمت مقابلاتهن في تونس بدايتهن كانت النشأة داخل عائلة ناشطة أو لديها وعي سياسي، وبشكل أساسي نشاط نسوي أو نقابي. تقول سلوى إن بجانب رؤيتها للعنف المتكرر بأشكاله المختلفة، والذي أثر في تشكيل وعيها، أحد أفراد أسرته هي ناشطة في أحد أكبر الجمعيات النسوية في تونس وهي التي شجعتها على الانخراط في نشاطات الجمعية عند مرورها بأزمة شخصية.<sup>59</sup> وفاء فراوس أيضًا تربط بداية نشاطها في المجال النسوي والحقوقي في سن 15 عامًا بحضور اجتماعات جمعية النساء الديمقراطيات<sup>60</sup> مع أختها، ثم حضور نادي الشابات التابع للجمعية ثم الانخراط فعليًا في الجمعية منذ سن 18 عامًا.<sup>61</sup> تقول حنان إن نشأتها في عائلة منخرطة في العمل النقابي والنسوي جعلها تنشط في المجالين.<sup>62</sup> تظهر المقابلات أهمية تشكيل الوعي منذ سن صغيرة، وأن نشاط العائلة غالبًا ما يترتب عليه اهتمام ورغبة في الانخراط في المجال العام لاحقًا.

تؤكد مروة أن الإنسان ليس نتاج اللحظة، تتذكر أن في عامها العاشر، في بداية الثمانينيات،

58 مقابلة مع بارا منير، مصر.

59 مقابلة مع سلوى (اسم مستعار)، تونس.

60 <https://www.escr-net.org/ar/member/385101>

61 مقابلة مع وفاء فراوس، تونس.

62 مقابلة مع حنان (اسم مستعار)، تونس.

63 مقابلة مع مروة (اسم مستعار)، تونس.

64 مقابلة مع مروة (اسم مستعار)، تونس.



## التحديات

عند انتهاء دراستي في الجامعة منذ أكثر من اثني عشر عامًا لم أتلقَ أي إعداد لما سوف أقوم بسماعه أو تدوينه خلال عملي، وتصورت أنا هذا بسبب عدم وجود خلفية خاصة بعلم النفس في الأماكن التي عملت بها، إلا أن عايدة، وهي طبيبة نفسية، قالت إن عند إنشائهم مركز النديم لمناهضة العنف والتعذيب لم يعد لهم أحد لما رأوه: «إحنا كمان محدش حضرنا للي شفناه، إحنا إتخضينا وقت ما بدأنا النديم ولحد دلوقتي... وقتها كنا منتظرين معارضين سياسيين لكن إتفاجئنا بإن إللي جالنا ناس ملهومش أي دعوة بالسياسة، كل ما يجمعهم إن هُمة غلابة وفقراء وملهومش ضرر. وبعدين اكتشفنا إنه الموضوع ده عمال بيحصل في كل حنة، مش مسألة أمن الدولة، كان فعلاً صدمة.»<sup>67</sup>

إحدى النصائح التي أُعطيت لي، وأسمعتها من الكثيرين، هي أهمية وضع مسافة بيننا وبين «الضحية» أو «الناجية» حتى تتمكن من عدم الانخراط العاطفي مع ما نسمعه. تقول سارة الشريف إنها اختارت أن تتعامل مع شغفها في العمل مع مجموعة «لا للمحاكمات العسكرية للمدنيين» بانحياز واضح وبشكل فيه انخراط عاطفي شديد، فقد كرهت العمل على موضوعات من السطح كما تطلب شغلها السابق في الصحافة. لا أستطيع أن أحدد أيهما أفضل، وضع مسافة لمحاولة الحفاظ على النفس أم الانخراط العاطفي في عملنا لأن هذا ما نملك مشاركته مع الآخرين والأخريات؟ سواء اخترنا هذا المدخل أم ذلك يجب على الأقل التعرف على أنفسنا وقراءتها جيدًا خلال هذه العملية حتى لا نجد أنفسنا في حالة إنهاك نفسي وعاطفي فجأة بدون أن نقرأ العلامات.

دي خناقي الرئيسية، وده بشكل شخصي تمامًا. أنا باشوف إن الحاجات إللي بتطلع من المنطلق الشخصي هيه أصدق من أي حاجة ثانية.» تؤكد رنا على أنها اعتمدت في الأساس على التجربة حتى تعلم ماذا تريد أن تفعل، فهي لم تتعلم في مدرسة أو جامعة تعطي هذه المساحة من اكتشاف الذات. تظل رنا إلي اليوم تبحث عن «المعنى» في كل ما تفعله، تبحث عن التحقق والشغف في العمل النسوي محاولة منها لعلاج وجع شخصي مرت به حتى لا تمر امرأة أخرى به.

تقول رشا حفار: «تربية واعية بالامتيازات التي كان يحصل عليها إخوتي الأولاد وهذا خلق غضبًا كبيرًا في داخلي، مع هذا الغضب أصبح لدي ردة فعل ومن صغري كنت نسوية»، فهي ولدت في عائلة محافظة تميز بينها وبين أخيها التوأم فيما هو مسموح وغير مسموح به بناء على أدوار الجنسين والقوالب النمطية. كل هذه التجارب الشخصية في سن مبكرة هي شديدة الأهمية لتشكيل وعينا واتجاهاتنا المستقبلية، سواء تحدي قالب المحدود الذي يضعنا فيه المجتمع أو غضبنا تجاه الظلم.

باختلاف أماكننا وقصصنا أستطيع أن أجد نقطة الانطلاق نفسها، تربية الأهل ومحطات مختلفة تدريجية للانخراط في المجال العام. ملك أحمد ترجع الفضل إلى والدها الذي شجعها على القراءة، وتقول إنها مهتمة بالعلوم السياسية منذ طفولتها: «أنا مهتمة بالمجال العام لإني شايقة نفسي جزء منه وعندني أدوات تقدر تخلق حياة أفضل لأشخاص معينة.»<sup>65</sup> إن الوعي بالمهارات التي يمكن أن يتم توظيفها في العمل الحقوقي أو النسوي هو أمر مهم، حتى وإن تعلمنا تلك المهارات في مجال مهني آخر. تستخدم سارة الشريف مهارتها في الكتابة التي اكتسبتها من عملها الصحفي لدعم عملها الحقوقي التطوعي: «ما أقدرش أقولك عشان أساعد الناس، هوه في الأساس عشان تساعدني نفسك، أنا مش هعرف أكمل بكل المآسي اللوازية دي، على الأقل تكوني حاولتي ويمكن الحاجات الصغيرة على بعض هتعمل حاجة كبيرة في وقت من الأوقات. أنا إللي فارق معايا إن أنا أحسن حياة الناس، مش شايقة ليا لازمة غير في ده.»<sup>66</sup>

65 مقابلة مع ملك أحمد (اسم مستعار)، مصر.

66 مقابلة مع سارة الشريف، مصر.

67 مقابلة مع عايدة سيف الدولة، مصر.

## أيمكننا توقع إجهادنا؟

بالرغم من ثقل العمل في المجال العام، فإن بالنسبة للعديد من هذا النوع من العمل يعطي للشخص هدفًا في الحياة وقيمة، إلا أن مشكلة ارتباط نوع العمل الذي يدر دخلًا ماديًا بقيمة الشخص هو عدم القدرة على تصور تغيير مجال العمل أو حتى الاستراحة قليلاً منه. أو حتى عندما نشعر أننا نستحق استراحة محاربه (ة) لا نعلم ماذا نفعل بعدها. تقول (حرف): «إللي أنا باعمله دلوقتي مش هيفضل ثابت ومش طبيعي يكون ثابت، وده لعوامل برا إيدي بسبب مخاطر الشغل ده في البلد إللي عايشين فيها، أو لعوامل تخصني زي إني أتعب أو أزهدق أو أفقد إيماني في لحظة معينة.»<sup>68</sup> يصبح الأمر أسهل عندما ننشط في مجال أو مسألة بشكل تطوعي، تقريبًا نصف من شاركن في هذا المشروع لا يتلقين أجرًا نتاج نشاطهن في المجال العام.

مجرد فكرة وقف ما نقوم به قد لا يقبلها الجميع، سندس تجد صعوبة في تقبل أن ينصحها أحد بالتوقف عن العمل، وذلك لارتباطه بهويتها، ولكنها في نفس الوقت ترى أن تجاهل هذا الطرح فيه قدر من القمع لأنفسنا بالرغم من رفضنا النظام القمعي من الدولة. بدأت سندس التطوع ثم العمل مع مشروع بصي لأن قيامها بالحكي وكونها شاهدة على عملية الحكي نفسها لأشخاص آخرين يساعدها على المستوى الشخصي. لا تزال سندس تفكر فيما يمكن أن تفعله بعد «بصي»، فبعد قضاء أكثر من عشر سنوات في المكان نفسه من الصعب تصور ما هو الشيء الآخر الذي قد تجد فيه شعورًا بالعمق. إلا أنه من الأصعب التوقف والخروج من هذا المجال في حالة أن هذا العمل هو مصدر الدخل الوحيد، ربما من الأسهل أخذ استراحة من العمل العام والرجوع إليه إن كان لدينا مصدر دخل آخر.

ربما يمكننا أن نفهم لماذا يترتب على انخراطنا في المجال العام رد فعل عنيف من الدولة، فالعمل على انتهاكات حقوق الإنسان هو بشكل أساسي يضع أجهزة الدولة في موقع المحاسبة، إلا أننا

68 مقابلة مع (حرف)، مصر.

69 محمد مرسي (1951-2019) هو الرئيس اللدني المنتخب الأول لمصر. تولى منصب رئيس الجمهورية منذ منتصف عام 2012 إلى منتصف عام 2013.

70 مقابلة مع رنا (اسم مستعار)، مصر.

لا نواجه العنف من الدولة فقط، ففي بعض الأحيان أصحاب المصلحة أو أشخاص لا يعملون في الدولة يكونون هم مصدر العنف، وهو ما يشكل ارتباطًا ونوعًا مختلفًا من الإحباط. توقفت يارا منير عن العمل في النشاط العام وقت حكم الرئيس السابق الراحل محمد مرسي<sup>69</sup> ليس بسبب قمع أجهزة الدولة، وإنما بسبب اعتداء بالضرب تعرضت له أثناء محاولاتها للتضامن مع مجموعة ممرضات أثناء اعتصامهن داخل أحد المستشفيات بمحافظة الغربية، وهذا الاعتداء وقع من أحد زملاء الممرضات في المستشفى. هذا الاعتداء الذي نتج عنه عدم قدرتها على الحركة لحوالي أسبوعين، بالإضافة إلى تلقيها تهديدًا بحرقها بسبب دعمها لاعتصامات الممرضات من الشخص نفسه الذي اعتدى عليها بالضرب، أدى ذلك إلى شعورها بأن محاولتها لدعم الممرضات لن تأتي بفائدة، بل سوف تضرها هي شخصيًا. هذا الإحباط الناتج، ليس عن السلطة، بل عن الأفراد الذين تتقاطع معهم خلال عملنا، سواء من أصحاب المصلحة أو المجتمع بشكل عام، كفيل يجعلنا نفقد الأمل.

أذكر إحباطي الشخصي وقت انتهاء عملي في إحدى المنظمات النسوية، ربما كانت تلك هي المرة الوحيدة التي فكرت فيها بجدية في ترك المجال العام والعمل في إحدى مكاتب المحاماة وسألت أكثر من شخص عن إمكانية دخول هذا المجال بعد ما يقرب من ست سنوات من تخرجي. لم أرد الانسحاب من المجال العام بسبب قمع الدولة أو تأثير نوع العمل على حالتي النفسية، وإنما هو الإحباط الشخصي من أفراد تصرفوا بعكس مبادئهم التي يدعونها. بسبب مرور رنا بظرف شخصي صعب، وفي ظل عدم وجود رفقاء داعمين/ات، قررت الابتعاد عن المجال العام قليلاً حتى تستقر حياتها: «لما رجعت القاهرة ماكنتش قادرة نفسيًا إني أرجع أنخرط في أي نشاطات سابقة لإني ماقتش مصدقة أي حاجة من الحاجات دي، مارجعتش تاني علشان حسيت إن الدعم إللي كان بيتقال عليه ماكنش حقيقي لما تم اختباره.»<sup>70</sup>

\*\*\*

تناول هذا الفصل بداياتنا والقصص الشخصية وراء انخراطنا واهتمامنا بالجال العام، وهو الأمر الذي يضع حجر الأساس لكيفية تعاملنا مع عافيتنا طوال الطريق. الكثير من شعورنا بالاستحقاق للراحة والمتعة مرتبط بتعريفنا لماهيتنا ودورنا في النضال بشكله الأوسع. يتناول الفصل التالي الشق الخاص بتعريفاتنا للكلمات المتعلقة بمسألة العافية والتي عادة ما تحتاج إلى الكثير من التفكير لفهم أبعادها المختلفة، فالمتعة تحتاج إلى مناقشة حول الاستحقاق، والإنهاك يحتاج إلى مناقشة حول علاماته، والعافية ككلمة تحتاج لفهم مصدرها.

## الفصل الثاني

### «أنا لو ما استمتعتش مش هعرف أكمل»<sup>71</sup>

#### تعريف العافية

أحد المشاكل التي واجهتني أثناء هذا البحث هو استخدام مصطلحات باللغة العربية عرفتها باللغة الإنجليزية، ولكن «التعريف» يتجاوز إيجاد ترجمة لغوية لكلمات بعينها، فيجب أن أسأل عمًا تعنيه «العافية»، وكيف نعرّف المتعة، والإرهاك، والاحترق الوظيفي. ماذا يعني لنا المرض الجسدي وكيف يؤثر على حالتنا النفسية؟ هل نسمح لأنفسنا بالشعور بالأسى والفقد والحزن؟ كيف نتعامل مع كل هذه المشاعر المختلطة بين الخاص والعام؟

«العافية» كلمة توصلت إليها المترجمة نواره بلال بعد تشاور مع مترجمات أخريات، ولما لم أجد بديلاً أكثر إقناعاً قررت الإبقاء عليه بالرغم من اعترافنا أنا ونواره بعدم اعتيادته في سياق الكتابة باللغة العربية الفصحى. إلا أن: «يعطيك العافية»، و«خليتك بعافية»، و«الله يعافيك» كلها مصطلحات نستخدمها بشكل تلقائي بدون التدقيق في المعنى البعيد، فنتمنى للآخرين «العافية»، وهي الأقرب لمصطلح «well-being» باللغة العربية العامية في مصر، إلا أن خلال المقابلات التي تمت في تونس استغربت المشاركات في المشروع هذا المصطلح ووصفته إحداهن بال«مشرقي». في النهاية قررت استخدام المصطلح والاعتياد عليه من خلال هذا الكتاب لاحتياجي إلى التواصل مع هذا المعنى بلغتي الأم، أو ربما لإعجاب والدتي به (وهي أيضاً مترجمة).

71 مقابلة مع رنا (اسم مستعار)، مصر.

72 مقابلة مع سندس شبايك، مصر.

73 «خدي بالك من نفسك، مدونة شغف، 27 مارس 2017، رابط للتدوينة: [https://talkingpersonal.blogspot.com/2017/03/blog-post\\_27.html](https://talkingpersonal.blogspot.com/2017/03/blog-post_27.html)

74 مقابلة مع سارة الشريف: «باخد بالي من نفسي بإني باتعالج كويس»، مصر.

75 مقابلة مع رنا (اسم مستعار)، مصر.

هل «العافية» هي أن نكون سعداء؟ منتجات؟ بلا تقلبات مزاجية؟ قدرات على إنجاز المهام الأساسية في حياتنا؟ أم هناك أكثر من ذلك؟ تحاول سندس شرح ما يعني لها هذا المصطلح: «إني أبقي في حالة من العافية هيه لما يبقى عندي وقت وموارد مادية وجسمانية، وإني أعمل الحاجات إللي تديني حياة كريمة زي إني أكل كويس وأروح لأخصائية نفسية وألعب رياضة وأشوف أصحابي، وكل ده محتاج وقت وفلوس.»<sup>72</sup> كيف نستطيع إنجاز كل هذه الأمور؟ منذ أكثر من عامين شعرت بأن للعافية «عبئاً» وأن مجرد التفكير فيما يجب أن أقوم به لأحافظ على عافيتي يسبب لي الإرهاق.<sup>73</sup> لا أزال أشعر بعبء القائمة التي وضعتها لنفسي، إلا أن الرياضة وقضاء وقت مع عائلي وأصدقائي هم الأساس في إحساسي بالعافية. أحد جوانب العافية هي الصحة الجيدة،<sup>74</sup> وبالرغم من أهمية الحفاظ على صحتنا الجسدية والنفسية إلا أن هذه المسألة مكلفة بشكل كبير، على الأقل في مصر عندما يبحث الشخص عن خدمة صحية معقولة.

ربما العافية هي نموذج «الحياة المتزنة» الذي يبحث عنه الجميع؟ نقول رنا: «وأنا كويسة باحس بالسلام النفسي.»<sup>75</sup> أما بالنسبة لسلاوي، فالعافية هي التوازن النفسي، والتي تراها أنها مسألة جماعية وليست فردية: «عندما تجدين جواً مريحاً للعمل، ولا تعطيل من المؤسسات، وتقدرين على إيجاد الحل لكل امرأة تأتيك، أعتقد ستكونين مرتاحة، على الأقل ستكون



هنالك انتصارات يومية. دور الفرد هو أن كل شخص يهتم بنفسه ويحاول معالجة نفسه قدر المستطاع، ودور المجموعة أن نحاول إيجاد حلولاً جماعية لجميع المشاكل.<sup>76</sup> للحظة أشعر أن العافية مفهوم في غاية البساطة، إلا أن تعقيده يأتي من تداخل عوامل كثيرة مؤثرة عليه مثل مناخ العمل والقدرة على إنجاز بعض المهام، إلى جانب وجود مصدر دخل كافٍ لتأمين أساسيات الحياة.

منذ عدة سنوات أصبح الحديث عن العافية مرتبط فقط بالسفر إلى أماكن جميلة، أو اقتناء أشياء جديدة، أو القيام بأنشطة مكلفة مثل التدليك أو التسوق إلى آخره من أشياء إتاحتها مرتبط في الأساس بالمقدرة المادية. جزء من إشكالية النقاش الدائر حول العافية هو ارتباطه بالاستهلاك، إلا أن هناك فحاً أكبر يمكن أن نقع فيه وهو ربط العافية بالإنتاجية، أو كما قالت سامية: «إن لم أتبه أنا على نفسي فلن أستطيع أن أكمل وأساعد الناس.»<sup>77</sup> أستفز من تسليع العافية لكنني أفهم محاولة إقناع النسويات والمدافعات عن حقوق الإنسان بأهمية الحفاظ على عافيتهن حتى يتمكن من الاستمرار في «العمل»، فلو كان العمل هو ما يجعلهن فعلياً يصلن إلى حالة الإنهاك الكاملة والاحتراق، ربما يكون الاستمرار في النضال لسنوات أطول هو الحافز الذي يجعلهن ينتبهن إلى عافيتهم. إلا أن مدخل هذا المشروع فيما يتعلق بالعافية ليس المتعلق باستهلاك خدمات ومنتجات «للعافية»، ولا حرصاً مني على استمرارية النضال بشكل منفصل عن الأشخاص، وإنما هو مدخل متعلق بمحاولة عيش التغيير الذي نطالب به للآخرين. وأن جزءاً من نضالنا السياسي هو نضال ذاتي لمعيشة أفضل لنا وللآخرين.

لم أكن أتوقع أن تذكر مراقبة الدولة لنا في سياق الحديث عن العافية، إلا أن عند سؤالني الملك أحمد عمًا تعنيه لها العافية ردت بمجموعة من الأشياء غير المتوقعة: «إن التليفون ما يكونش مراقب، إني

76 سلوى (اسم مستعار)، تونس.

77 مقابلة مع سامية (اسم مستعار)، تونس.

78 مقابلة مع ملك أحمد (اسم مستعار)، مصر.

79 وفاء فراوس، تونس.

أبقى صاحبة كويسة وتأثير الدوا [الخاص باضطراب ثنائي القطب] مايقاش زايد، وإن أفكاري تكون منتظمة ومتسقة ومباشرة في قنوات مضبوطة، وإني أمشي في مكان آمن ما أكونش خائفة وأنا بانتقل من مكان لكان. وما أكونش متشائمة من اللي جاي.»<sup>78</sup> ما تقوله ملك هو مثال على تعقيد تعريف العافية واختلافه بالنسبة إلى كل شخص منا، فالاضطراب النفسي بالنسبة لها يشكل عبئاً أساسياً على إحساسها بالعافية، وكونها تعيش في سياق قمعي مثل مصر، حيث من المعتاد المزاح حول مراقبة وتسجيل الاتصالات، هو أيضاً عامل من عوامل الضغط النفسي.

بالنسبة إلى آخرين قد تكون العافية مرتبطة بأمان معيشي مثل القدرة على امتلاك مكان سكنك: «عندما تكونين صاحبة منزل ولك استقلالك، العب النفسي يُحل.»<sup>79</sup> إلا أن امتلاك منزل (أو إيجار مكان بشكل منفرد) ليس في مقدرة معظم من يعملون في المجال العام، سواء بأجر أو تطوعاً، لصعوبة الظروف الاقتصادية سواء في مصر أو في تونس، وأتصور أن الاستقلال المادي والسكني ليس بالأمر السهل في دول عربية أخرى. جزء لا يتجزأ من قلقي بخصوص العمل هو الاستقلال المادي، وبالأخص كيفية توفير مبلغ مالي يكفي لدفع إيجار شقة في منطقة أستريح في العيش فيها كامراً في القاهرة، وأظن أن الكثيرات منا إن كن يمتلكن شقة، أو تتوافر إيجارات معقولة لشقق آمنة لارتحن كثيراً. إلا أنني لا أستطيع تصور أن تلك المشكلة هي مشكلة النسويات أو المدافعات عن حقوق الإنسان فقط، مثلها مثل التكلفة الباهظة للرعاية الصحية اللائمة في مصر على أغلبية المواطنين والمواطنات، أو انعدام المساحات الخضراء والمفتوحة للعامة، واقتصار الكثير من الأنشطة الترفيهية على القادرات والقادرين مادياً. دائماً ما أذكر نفسي أنه بالرغم من خصوصية ما نشكو منه كنسويات ومدافعات بسبب انخراطنا في المجال العام، فإن هناك إطاراً حاكماً للمجتمع، في مصر على سبيل المثال، ينتج عنه حالة عامة من سوء الصحة وقلة الإمكانيات للوصول إلى الترفيه بسبب الوضع الاقتصادي العام. بالرغم من قدرتنا

كأشخاص على الاستمتاع بوقتنا على اختلاف دخلنا المادي، فإن هناك أساسيات لا يمكن إنكارها تحتاج إلى دخل مادي جيد مثل الحصول على خدمات صحية جيدة أو مسكن جيد.

## أهمية الوقت وانعدامه

مثلما لا نستطيع الحديث عن العافية بدون الخوض في الوضع الاقتصادي والسياسي للسياق الذي نعمل فيه، فلا نستطيع أيضًا إهمال عامل الوقت وأهميته في عافيتنا. تقول منظمة العمل الدولية إن تحديد ساعات العمل هي من أقدم اهتمامات قوانين العمل، وأن في القرن التاسع عشر تم الاعتراف بأن «العمل لساعات طويلة يشكل خطرًا على صحة العمال وعلى أسرهم»<sup>80</sup> وبالرغم من إيماننا بحقوق الإنسان وأهمية حماية العمال من العمل ساعات إضافية بدون أجر، فإننا لاعتبارات سياسية نقوم بغض البصر عن ساعات العمل الخاصة بنا في معظم الأوقات. نعتبر أننا لسنا «موظفات» وأننا ناشطات لأجل قضية أكبر من مهمة عمل أو أن هناك شيئًا مهمًا يجب إنجازه في عطلة نهاية الأسبوع. عندما بدأت العمل في مجال حقوق الإنسان في 2007 لم أكن أكثرثر كثيرًا بالوقت الذي أفضيه في تأدية عملي، إلا أن في نهاية 2012 (في مكان عمل آخر) أدركت أن عند مرور شهر بدون أن أرى والدي ونحن نعيش في المدينة نفسها فهذا يعني أن عملي قد تخطى المسموح به.

تقول مروة إن «كيفية تنظيم الوقت وتوزيعه من أهم الرهانات المطروحة»<sup>81</sup> فيما يتعلق بعافيتها، فهي لا تجد الوقت للذهاب للطبيب على سبيل المثال. والوقت ليست أهميته فقط في إنجاز المقابلات الضرورية مثل الأطباء أو الانتهاء من إجراءات رسمية تحتاج إلى وقت أثناء مواعيد

العمل، إلا أن أهمية الوقت هو إيجاد وقت «فراغ»، تحديدًا للراحة واكتشاف وتمضية وقت كافٍ لعمل أشياء أخرى خارج إطار نشاطنا السياسي أو عملنا النسوي أو الحقوقي. ربما يكون ذلك مثل وفاء فراوس، فهي كل عام لديها برنامج خاص لتعلم شيء جديد خارج مجال عملها، مثل المسرح والسينما.<sup>82</sup> يمكن أن يكون قضاء وقت كافٍ مع أنفسنا، أو مع عائلتنا الفعلية أو المختارة سببًا كافيًا أيضًا لاحتياجنا لوقت خارج المجال العام. العديد من النسويات والمدافعات التي أجرى معهن مقابلات لغرض هذا الكتاب ذكرن أن ليس لديهن الوقت الكافي لتمضية وقت مع عائلاتهن، وأخريات قلن إن ليس لديهن الوقت للاعتناء بأنفسهن، بما في ذلك الذهاب إلى أطباء.

إلى جانب عدم إيجاد وقت فراغ، العديد من العاملات والعاملين في منظمات حقوقية أو نسوية لا يأخذن إجازاتهن السنوية كاملة، والتي هي أيضًا أحد مكتسبات نضال العمال سابقًا. من المهم إيجاد طريقة للتأكد من أن شيئًا أساسيًا كالإجازات الرسمية الضرورية لراحة العاملين يتم أخذها، سواء عن طريق متابعة ذلك الأمر من المديرين المباشرين أو من مسئول أو مسئولة الموارد البشرية إن وجد.

لا أستطيع القول إن علينا العمل فقط في مواعيد العمل الرسمية دائمًا، ففي نهاية الأمر هناك ارتباط شخصي مع ما نقوم بعمله، إلا أن بالنسبة إليّ من المهم دائمًا الوعي بالوقت الإضافي الذي نعطيه للعمل وانخراطنا في المجال العام، وأن نكون على وعي بأهمية حصولنا على راحة ووقت فراغ والحرص على الحصول عليهم. تقول سامية: «هناك عادة تعلمتها، مهما تأخرت في ساعات العمل فيجب أن أعطي وقتًا لنفسي عند عودتي إلى المنزل، إن لم أستطع القيام بتمارين جسدية أشعر في القراءة، في النهاية أقوم بإخراج ضغوط اليوم.»<sup>83</sup> لكل منا، إن سئلتنا، عدة نشاطات يقوم بها متعلقة بالحفاظ على أنفسنا، فكما تقول سامية، فحتى في أكثر الأيام ضغطًا يمكننا تخصيص بعض من الوقت للاسترخاء واستعادة توازننا.

80 International Labour Organization, International Labour Standards on Working Time, <https://www.ilo.org/global/standards/subjects-covered-by-international-labour-standards/working-time/lang--en/index.htm>

81 مقابلة مع مروة (اسم مستعار)، تونس.

82 مقابلة مع وفاء فراوس، تونس.

83 مقابلة مع سامية (اسم مستعار)، تونس.

## تعريف مفهوم المتعة

عندما وضعت «المتعة» كمفهوم يُسأل عنه في المقابلات توقعت الكثير من التساؤلات حول استحقاقنا لأشياء تمتعنا في حين أن عملنا يقتضي منا أن نرى بشكل مستمر آخرين يتعرضون لانتهاكات لحقوقهم، في الأساس توقعت عدم الشعور باستحقاق القيام بأنشطة ترفيهية، وفاجأتني براح بمدى انخفاض معيار الاستحقاق: «على الأقل أستحق إني أعوز ما أبقاش حزينه أو عندي اكتئاب تاني.»<sup>84</sup> أتذكر أحد اجتماعات العمل في منظمة نسوية عملت بها، كنا نعمل معظم اليوم وخلال العطلات، ألسنا محظوظات لعدم مرورنا بنفس الانتهاكات التي تمر بها النساء اللاتي نعمل معهن؟ ترتب عن ذلك أن طلب إجازة أو الحديث عن الإنهاك في هذا المكان كان يقابل بتهمك وعنفي معنوي يجعل الجميع يفضل الصمت عن الخوض فيما يشعره. لم يكن هناك مجال للحديث عن افتقادنا للمتعة في حياتنا، فكان يكفي نجاتنا القدرية من الانتهاكات التي تعرضت لها الكثير من النساء في هذا الوقت.

هل نستطيع الحديث حقًا عن «المتعة» في سياق سياسي قمعي؟ تقول آية إنها لا تستطيع أن تتحدث عن المتعة في سياقها العام بسبب ارتباط «المتعة» بالوضع السياسي: «نعيش واقعًا أننا مسلوبو الحرية... أنا لست حرة ما دمت مجبرة على أن أفكر نصف ساعة فيما سأرتدي قبل خروجي من المنزل، أو عندما أتعرض للتحرش في الشارع، فلا يمر يوم كامل من الإزعاج والقلق... من جهة أخرى، يمكننا الحديث عن الجانب المادي أو المال الذي يقف حاجزًا بيننا و

84 مقابلة مع (براح) (اسم مستعار)، مصر.

85 مقابلة مع آية (اسم مستعار)، تونس.

86 مقابلة مع سهيلة بن سعيد، تونس.

بين ما نريد تحقيقه أو فعله مثل السفر وغيره. كل هذا مرتبط ارتباطًا وثيقًا بالنظام السياسي والحكومة والنظام الاقتصادي العالمي.»<sup>85</sup> سهيلة تطرقت أيضًا إلى نفس النقطة، تقول: «في النهاية ليس النشاط الذي يؤثر ولكن المناخ العام، لو كان المناخ العام صحي لكننا بخير.»<sup>86</sup>

مستوى الوعي بأهمية ممارسة أنشطة فيها قدر من المتعة كان متباينًا،<sup>87</sup> الجميع بشكل ما أو بآخر يدخل قدرًا من البهجة عن طريق ممارسة أشياء صغيرة، إلا أن (حرف) تقول إن ازدياد وعيها بهذه النقطة أثر إيجابيًا على صحتها: «أنا بالنسبة لي المتعة بتأخذ جزء كبير جدًا من حياتي، وده باشوفه عناية بالنفس، وأول ما بقيت واعية بإن دي حاجة محتاجة آخذ بالي منها كمان، مش أخليها حاجة بتحصل بشكل عشوائي بقيت إنسان صحي أكثر بكثير.»<sup>88</sup> رنا أيضًا تشعر أن إحساسها بالعافية مرتبط بإحساسها بالقوة، وتربط ذلك بمساحة وجود أشياء ممتعة في حياتها: «أنا لو ما استمتعش وحسيت بلحظات لطيفة في حياتي هحس طول الوقت إني ضعيفة.»<sup>89</sup>

أحد الأسئلة التي حرصت على سؤالها للنساء اللاتي أجريت المقابلات معهن هو ما الذي يستمتعن به في حياتهن. أنا على اقتناع أن بالرغم من الارتباط الشائع بين «أنشطة العافية» والاستهلاك، فإن جميعنا نجد ما نستمتع به على النطاق الصغير الذي لا يتطلب دائمًا وفرة في المال (فيما عدا السفر ربما). التالي هي قائمة لمجموعة من الأشياء التي تستمتع بها النسويات والمدافعات عن حقوق الإنسان المشاركات في هذا البحث، وأشاركن في العديد منها. نستمتع بـ:

87 إن الاختلاف الظاهر من الاقتباسات السابقة قد يعطي انطباعًا بأن التونسيات يجدن أن الوضع السياسي يمثل عائقًا أمام قدرتهن على الاستمتاع والمصريات لديهن القدرة على خلق مساحات صغيرة من المتعة، إلا أن بسبب عدم تمكني من الرجوع مرة أخرى إلى النساء اللاتي قابلتهن لمتابعة بعض النقاط لا أستطيع القول إن هذا الاختلاف هو بالتأكيد نمط تختلف فيه التونسيات عن المصريات. ولذا فإنني أعتبر أن هذا الاختلاف مجرد إشارة إلى وجود تباين لبعض المشاركات قد يستحق البحث فيه أكثر، نظرًا إلى كون النظام السياسي المصري أكثر قمعًا، وربما النظر في علاقة القدرة (وإن كانت مُتصورة) على التحرك في المجال العام والمتعة.

88 مقابلة مع (حرف) (اسم مستعار)، مصر.

89 مقابلة مع رنا (اسم مستعار)، مصر.

- ممارسة الرياضة.
- تمشيات طويلة بشكل منفرد.
- قضاء يوم إضافي بعد الانتهاء من اجتماع عمل خارج البلد.
- الشرب والرقص والغناء والضحك.
- صور الأطفال على الفيسبوك.
- قراءة رواية حلوة تأخذك إلى عالمها.
- الاستماع إلى موسيقى جميلة.
- السينما أو مشاهدة أفلام في المنزل.
- قضاء وقت مع العائلة.
- قضاء وقت مع الأصدقاء.
- الشغل اليدوي.
- التلوين.
- المتعة الجنسية الذاتية.
- طعام جديد وشهي.
- السفر.
- رؤية البحر وسماع صوته.
- تدخين النارجيلة أو الشيشة على البحر.
- الشعور بأننا حققنا شيئاً ذا قيمة.
- الجلوس في الصباح المبكر مع كوب القهوة والقط ساعة بدون الانشغال بشيء آخر.
- الجلوس في المنزل.
- الحديث مع أشخاص لا أعرفهم.
- الذهاب إلى أماكن جديدة.
- إغلاق الهاتف لمدة يومين.
- السباحة.
- الخروج مع الأصدقاء لشرب البيرة.
- التعرف على شاب جديد.
- ممارسة الجنس.
- تدخين سيجارة.
- شرب القهوة خارج المنزل.
- الرجوع إلى المنزل، الاستحمام ومشاهدة التلفزيون قليلاً قبل النوم.
- الرسم.
- الحمام التونسي.
- التدليك.

## ثقل العمل في المجال العام

كنت حتى لحظة قريبة أشعر بمسئولية فردية عن حالتي النفسية، وألوم عدم قدرتي على خلق مساحة آمنة بيبي وبين عملي، ولم أكن أعني أن صحتي وحالتي النفسية مرتبطان بسياق عام وسياسي أكبر من مسئوليتي أنا الشخصية. أن أكون «طبيعية» و«سعيدة» في سياق سياسي قمعي ضاغط اقتصادياً هو بالتأكيد أمر بالغ الصعوبة، خصوصاً بالنسبة إلى الأشخاص الذين يعملون في المجال العام. من عدة شهور تعرفت لأول مرة على مصطلح «الإجهاد المستمر الناجم عن الصدمة»<sup>90</sup> وأخيراً أستطيع التصالح مع شعوري الحالي. يصف هذا المصطلح، الذي

90 تم اقتراح مصطلح «الإجهاد المستمر الناجم عن الصدمة» في الأصل في الثمانينيات من قبل عالمة النفس الأستاذة جيل ستراكر (من جنوب أفريقيا). هي وفريقها من المتخصصين في الصحة النفسية كانوا يقدمون دعماً نفسياً لضحايا التعذيب والعنف السياسي تحت نظام الفصل العنصري.

<https://www.cvt.org/partners-trauma-healing/continuous-traumatic-stress>

يمكن الرجوع أيضاً إلى: (Stevens and Eagle, Kaminer, Higson-Smith), Continuous Traumatic Stress: Conceptual Conversations in Contexts of Global Conflict, Violence and Trauma (Stevens and Eagle, Kaminer, Higson-Smith), 84-Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology 2013, Vol. 19, No 2, 75

يختلف عن كرب ما بعد الصدمة، حالة الأشخاص الذين لا يزالون يعيشون في نفس السياق الذي سبب لهم الصدمة مسبقًا، ولذا فهم دائمًا لديهم الوعي باحتمالية تكرار ما تعرضوا له، وأنهم ليسوا في مكان آمن. القراءة عن هذا المصطلح كان مفيدًا لأن عامل الاستمرار في التواجد في نفس السياق هو مناسب أكثر لتحليل وضعنا كنساء لا نعيش في مأمن عن تكرار ما تعرضنا له بسبب عملنا في المجال العام. كان مفيدًا لي فهم ما أشعر به وإعطاءه اسمًا واضحًا ذا تفسير علمي.

بالرغم من مرور العديد من السنوات على معاصرتي لأحداث بشعة خلال الثورة في مصر وتداخلها مع حياتي الشخصية لا تزال وطأة بعض اللحظات كبيرة إلى درجة تجعل من الثقل ضيقًا غير مرغوب فيه في الكثير من الأوقات. تقول عابدة سيف الدولة: «الواحد فيه حاجات قريب منها جدًّا، عرفها وعرف عنها وما يقدرش يلغي المعرفة دي. لما يكون الناس إللي في السجن دي مش أسامي، ده أسامي و وشوش وناس إنتي عارفها بيبقى فيه حاجة غريبة في الدنيا دي، بيبقى فيه حاجة مش طبيعية خالص والفتراض إن إنتي تتأقلمي معاها وتتصرفي عادي والدنيا كما لو كان الدنيا طبيعية بس هيه الدنيا لأ مش طبيعية.»<sup>91</sup> أتفق مع عابدة، فنحن نعيش في ظروف سياسية غير طبيعية ومطلوب منا أن تكون حالتنا النفسية بخير، وأن نكون قادرات على الحفاظ على حالتنا العاطفية وقدرتنا على العمل، إلى آخره من مظاهر الحالة «الطبيعية» للإنسان. ارتبكت عندما اقترحت الأخصائية النفسية أن أبدأ في تناول مضاد اكتئاب، فلديّ تفسير منطقي لحالتي النفسية ولماذا أجد صعوبة في الشعور بالفرح في الوقت الحالي، إلا أنها شرحت لي أن خلال السنوات الماضية عند مروري بفترات من التوتر المكثف كان جسدي يمرض بشدة وأن لا داعي لأن أترك نفسي حتى تتفاقم هذه الحالة طالما يمكن الاستعانة بدواء. لم أحسم أمري إن كان ارتبائي مرتبط برفضى بشكل عام لتناول مركبات كيميائية لمدة طويلة أم لوصمة تناول أدوية لدعم حالتي النفسية، أم أن لعلمي أن الأدوية لن تغير شيئًا من أسباب

91 مقابلة مع عابدة سيف الدولة، مصر.

92 مقابلة مع آية (اسم مستعار)، تونس.

93 مقابلة مع سندس شبايك، مصر.

ما أشعر به، وهو مرتبط بشكل كبير بالوضع السياسي الذي أعيش فيه.

تقول آية: «السياسة كانت سببًا مباشرًا وإطارًا للحالة النفسية السيئة التي مررت بها، والآن تحديدًا تتملكني رغبة فعلية بضرورة إيجاد مساحة خاصة من أجل الراحة والمتعة والهروب لأتمكن من إعادة شحن طاقتي من أجل العودة إلى هذه المعمة.»<sup>92</sup> هذه المساحة الخاصة لا يستطيع الجميع خلقها في نفس مساحة القمع التي يعيش فيها، وللبعض يترتب عن ذلك محاولة الخروج خارج البلاد والبدء في البحث عن مساحة راحة في مكان آخر، ولكن البعض منا لا يستطيع الرحيل، سواء لانعدام فرصة الخروج من أساسه أو لأسباب تربطه ببلده، فتبقى مساحات الراحة الصغيرة التي يمكن لنا أن نخلقها على الهامش.

إلى جانب العيشة في واقع سياسي قمعي يطول دوائر قريبة منا، وجودنا كنساء في مجتمع ذكوري يشكل نوعًا مختلفًا من أنواع الضغط علينا، يجعل مسألة الإنهاك مسألة مضاعفة. تقول سندس إن عاملًا مهمًا متعلقًا بشعورها بالإنهاك هو كونها امرأة: «الطريقة إللي إحنا اتربينا عليها والأفكار إللي اتزرعت جوانا هتخليني لو اشتغلت بقالة برده هنهك.»<sup>93</sup> لم أكن أفكر في تأثير كوني امرأة على إحساسي بالعاقبة المرتبط بانخراطي في المجال العام، وإن كنت أعي مدى الجهود المبذول لجرد المشي في الشارع في القاهرة ومراعاة ما أرتديه طوال الوقت، بشكل أصبح تلقائيًا، أفكر فيه لكنه جزء لا يتجزء من يومي. إلا أن سندس تتحدث عن مسألة أخرى وهي كيف تُربى النساء في مصر بشكل عام، على الاحتمال والتضحية وتفضيل احتياجات الغير عن النفس، كلها «قيم» مرتبطة اجتماعيًا بدور النساء الخاص بالرعاية، والذي يضع عبئًا عاطفيًا إضافيًا علينا كنساء ينخرطن في المجال العام.

أحد الضغوط الأخرى المتعلقة بعملنا هو أن في بعض الأحيان لا نجد من يقدر إنتاجنا، تقول



يوستينا: «باكون كويسة لما بالاقى تعبي طلغ للنور وشوية ناس قدروا الشغل.»<sup>94</sup> تقول يوستينا أيضاً إن إحساسها بالعافية مرتبط برؤيتها لمدى قدرة استمرار المجموعة بدونها: «لو حسيت إني لو مشيت من المجموعة همه هيكملوا ومش هيقعوا.» تلك النقطة الأخيرة متعلقة بقدرتنا على أخذ استراحة بدون الإحساس بالذنب تجاه عملنا، وعلمنا أن ما قمنا بإنائه بالقوة الكافية للاستمرار بدوننا. إن الإحساس بالمسئولية تجاه العمل قد يدفع الكثيرين منا إلى الاستمرار فيه بالرغم من الإنهاك والاحتراق الوظيفي الذي نعاني منه.

### «يرونك الشجاعة والمجتهدة وعليكِ المواصله بنفس النسق»<sup>95</sup>

أحد المسائل التي فكرت فيها مع الأخصائية النفسية التي كنت أراها هو عدم قدرتي على رفض المزيد من العمل رغم إرهاقي، أفكر الآن أن هذا مرتبط برؤيتي لنفسني إلى جانب رؤية من هم حولي ومن أكثر برأيهم في. هناك هذا التصور المثقل بالتوقعات عن شخصية وقدرة من ينخرطون في المجال العام، كأنهن نساء خارقات القوة، لا يتعبن، ولا يحبطن، ولا يملن من استمرارية المشاكل، وبالطبع فعليهن دائماً أن يتحدّون المجتمع ويجاهرن برأيهن في كل الأوقات وإلا تمّ التشكيك في صدق إخلاصهن للقضية. هذا المفهوم الأحادي المخل للـ«نضال»، بالإضافة إلى تحويل الأشخاص إلى أيقونات يضع عبئاً نفسياً كبيراً علينا ويصعّب الاعتراف بالإنهاك.

ولأجل هذا العمل الذي نشعر فيه بقيمتنا، لأسباب عدة، من الصعب أن نعتز بإرهاقنا، بل إن هناك ثقافة لتمجيد الإنهاك واعتباره «وسام شرف»، وكلما أرهاقنا أكثر أثبتنا لأنفسنا وغيرنا أن أولويتنا «العمل العام». كتبت فاطمة إمام في مدونتها الشخصية عن الاحتراق الوظيفي

94 مقابلة مع يوستينا سمير، مصر.

95 مقابلة مع سلوى (اسم مستعار)، تونس.

96 Work Diaries، «Brownie» blogspot، 6 أغسطس 2010، رابط: <https://atbrownies.blogspot.com/2010/08/work-diaries.html>

97 مقابلة مع سلوى (اسم مستعار)، تونس.

98 مقابلة مع آية (اسم مستعار)، تونس.

الذي يحدث أثناء بدء مشروع جديد،<sup>96</sup> وهي مسألة تستحق النقاش لأن المعتقد السائد هو أن الاحتراق أو الإنهاك الوظيفي يأتي بعد فترة من العمل على محتوى عنيف، وليس في البداية. يمكن لبدائيات مشروع جديد أن يحمل الكثير من الإحباطات واليأس بسبب صعوبة البدايات من الناحية المادية (توفير تمويل للقيام بالأنشطة) ومن ناحية الاعتراف بمصداقية المشاريع والمنظمات الناشئة.

هل نطلب المساعدة عندما نحس بالإرهاق؟ تقول سلوى: «لا أطلب المساعدة لأني لا أريد أن أشعرهم بأني قد فشلت في شيء ما حتى في كيفية تسيير نفسي، أريدهم أن يحسوا بأننا نعمل وأن كل شيء على ما يرام.»<sup>97</sup> ليس دائماً من السهل على من اعتادوا كونهم في جانب «مقدمي خدمات» أو من اعتادوا أن يكونوا هم من يساعدون الآخرين أن يطلبوا هم المساعدة في حياتهم الشخصية. مهما اقتنعت بأن من حقنا طلب المساعدة، أجد نفسي في مواقف مختلفة غاية في العند لإثبات أنني قادرة على التعامل مع حياتي بشكل منفرد، إلا أنه في واقع الأمر حياتي نموذج للدعم من الأشخاص المقربين والذي أعتبر نفسي محظوظة جداً به. أستطيع التعامل بمفردي إن اضطررت ولكن طلب المساعدة والشعور بالدعم هو شيء أساسي لسلامي النفسية والعافية أيضاً، أذكر نفسي كثيرًا بذلك، وأن هناك جانبًا من المتعة في أن يساعدنا أحد.

في الكثير من الأنشطة التي نعمل عليها لا نقيس بشكل واقعي ما يمكننا فعله وما هو خارج طاقتنا، تقول آية: «كنت أعتقد أنني أملك طاقة لا تنفذ.»<sup>98</sup> بدأت هذا المشروع معتقدة أنه مثل الأبحاث الأخرى التي قمت بالعمل عليها، إلا أن بداية من التفاصيل التي أخذت وقتًا أطول مما توقعت، والعقبات التي لم أستطع توقعها، جاء هذا المشروع بعبء عاطفي لم أتصوره.

ربما يتوقع الشخص الذي يعمل على مسألة تخص التعذيب أو النساء المعنفات أن نوعية العمل ستكون وطأته صعبة، إلا أن في داخل قصصنا عن العافية قصصًا عديدة عن الألم ومحاولاتنا للتعايش مع اختياراتنا. أحد المقييس المهم أن نتعلمها عن أنفسنا هي أن لطاقتنا حدودًا وأين يجب علينا التوقف.

لا يوجد وقت للحزن. أستطيع تذكر أيامًا مرت وأنا أعمل إلى جانب آخرين على بيان عن حادثة طائفية أو قبيل نشر شهادات لواقعة اغتصاب جماعي أو أخيرًا عن الإعدام. لم نأخذ وقتنا لاستيعاب ما نعمل عليه أو ما نقوم بنشره، فالعمل يتم إنجازه بطريقة شبه آلية وبايقاع سريع لإنجاز العمل وعدم التفكير فيما يعنيه أن نعاصر هذه الأحداث. احتجت إلى الكثير من الوقت لتعلم قبول الحزن، أما بالنسبة إلى عابدة: «معنديش مشكلة مع إني أحزن، مش باتخانق مع نفسي، عارفة أمشي حياتي تمام، مش عارفة أريح.»<sup>99</sup> إلا أن الخوف من استمرار الحزن لمدة طويلة هو قدرته على التأثير على صحتنا الجسدية بشكل سلبي، فالعديدات منا يعانين من أمراض نفس-جسدية أو مشاكل صحية جسدية ناتجة عن حالتنا النفسية.

## الإرهاك والمرض

ربما أكثر ما يخيفني ويجعلني أعمل على استكشاف الجوانب المختلفة للعافية هو خوفاي من الإرهاك وما قد يترتب عليه من مرض. في بعض الأحيان ليس هناك وقت للحزن، ولكن هل يمكننا استقطاع بعضًا من الوقت لنفكر في تأثير اختياراتنا الخاصة بالانخراط في المجال العام على أجسادنا وعافيتنا؟ يؤثر القلق والتوتر والحزن على قدرتنا على النوم وعلى أعصابنا، وكل منا لديه نقطة ضعف في جسدها أو جسده تمرض عند ازدياد وطأة الإرهاق النفسي والعاطفي. تمر علينا أوقات لا تكون أجسادنا بنفس قوة روحنا، الجسم في مكان والروح في

99 مقابلة مع عابدة سيف الدولة، مصر.

100 مقابلة مع سارة الشريف، مصر.

101 مقابلة مع سندس شبايك، مصر.

مكان آخر. أحد المشاكل المتعلقة بالمرض الجسدي هو إحساسنا بأنه يعطلنا عمًا نرغب بعمله، سواء فيما ننشغل به في المجال العام أو فيما يخص حياتنا الشخصية. المرض الجسدي اضطر سارة الشريف أن تتوقف عن ممارسة الرقص بسبب إصابة ظهرها الناتجة عن التوتر: «الدكتور قال لي إنني ماينفعش تحسي بالألم وتكملي، بس أنا كنت دايمًا بأعمل كده. قال لي الحركة لازم تبقى على قد الألم، ماينفعش نعمل حاجة وإحنا حاسين بالألم. أنا اتعلمت ما أجيش على نفسي بسبب وجع ظهري.»<sup>100</sup> هل لدينا انفصال في رؤيتنا لأنفسنا كجسد وروح؟ أم أن إيقاع العمل متسارع بشكل لا يعطينا الفرصة لقراءة أجسادنا وكيف يؤثر عملنا عليها؟

لم أكن أتنبه إلى المرض الجسدي من قبل، ربما كان الصداع أو دور برد هو أكثر ما كان يشغل بالي، إلا أن بدخولي سن الثلاثين أصبح لدي ما يؤرقني في جسدي. حذرتي الكثيرون من أوجاع في الظهر والركب ولم أصدقهم، شعرت بتلك الأوجاع وغيرها وحاولت أن أتجاهلها لمدة، إلا أنني اضطررت لإجراء فحوصات عامة كل عام للتأكد من عدم وجود أمر أكبر يقلقني. تعرفت على كلمة جديدة في قاموس جسدي: مزمن. تقول سندس: «أكثر حاجة باحس بيها هيه المشاكل المزمنة، فاكراها كل يوم. جسمي بيفكرني حتى لما بانسي. من أول الصداع النصفي لمشاكل الهضم، لأن المشاكل دي عملاي تعاسة. الإجابة عند الدكاترة: توتر، مفيش حاجة غير كده، معنديش حاجة عضوية.»<sup>101</sup> مؤخرًا بدأت أستفز من الردود الماثلة للأطباء، فنصائحهم المتكررة بوجود الحفاظ على هدوئي و«ما تاخديش الحاجة على أعصابك» يشعرنني أنهم لا يعيشون معنا، فحتى وإن كانوا لا يعملون في مهنة متعلقة بالمجال العام، فإن المناخ العام حاليًا في مصر كفيل -على ما أظن- بتكدير المزاج وفقد الأعصاب بشكل شبه يومي.

الكثير من الأعراض النفس-جسدية تنتج عن الصدمات، ذكرت المشاركات في هذا المشروع عدة أعراض مثل الدوار والإحساس بالغثيان، وتسارع ضربات القلب، وآلام الظهر، وآلام الرأس، وآلام المعدة، إلى جانب الأرق وأشياء أخرى. وبالرغم من أننا نستطيع أن نواسي أنفسنا بأن

الأوقات الصعبة تمر في نهاية الأمر، فإن التأثير الجسدي يمكن له أن يستمر حتى بعد أن نشعر بتحسّن في صحتنا النفسية وحالتنا العاطفية، ولذلك فإن الأمراض والأعراض النفس-جسدية لا يجب أن يكون شيئاً يستهان به عند التطرق إلى مسألة العافية. تقول سندس: «لحظة الاحتراق العنيفة هي اللحظة التي أنا فيها مش حسه بحد ومش قادرة أسمع حاجة... لما أوصل لمرحلة إني مش عارفة أعمل الوظائف الأساسية لجسمي زي النوم مثلاً. باقى منملة، مش لاحقة أحس. أنا باخاف من اللحظات دي علشان خايفة من الثمن إليّ هدفه بسبب ده وتأثيره على جسمي، خايفة اللحظات دي تبوظ حاجة مهمة.»<sup>102</sup> أخاف أنا أيضاً من لحظات الإنهاك التي تترك أثراً جسدياً لا يمكنني علاجه.

تتعامل الكثيرات (والكثيرون) حولي باعتبارية مع الأمراض أو الأعراض النفس-جسدية طالما لم تتحول إلى مرض خطر، وربما هذه الاعتيادية أو القبول مرتبط بعدم وجود مساحة للشكوى أو مناقشة حلول جذرية لارتباط المرض بعملنا في المجال العام. فلا يزال الحديث عن الاضطرابات النفسية تشوبه الوصمة والكثير من عدم الفهم، حتى بين من ينخرطون في المجال العام، ومنهم النسويات. ملك أحمد قررت إخفاء هويتها بسبب الخوف من فقد فرص عمل أو التعامل معها كشخص غير قادر على الحكم بشكل عقلائي على الأمور: «أنا باتعامل مع المرض الجسدي بصبر، لكن مش باعرف أتعامل بصبر مع المرض النفسي علشان خسارته أكبر. النفسي مش هيرحمك، هيتفاهم وهتلاقي نفسك محبوسة في المستشفى على طول. يمكن علشان المرض النفسي مكلف مادياً واجتماعياً...مش عارفة مكلف ولا منهك أكثر...هوه مهين وفيه وصمة غير المرض الجسدي، مفيش إلا دايرة صغيرة من عيلتي هيه إليّ عارفة عن مرضي.»<sup>103</sup> التكلفة المادية للاضطراب الذي تعاني منه ملك يشغل بالها كثيراً ويدخلها في دائرة

102 مقابلة مع سندس شبايك، مصر.

103 مقابلة مع ملك أحمد، مصر.

104 مقابلة مع رنا (اسم مستعار)، مصر.

105 مقابلة مع سلوى (اسم مستعار)، تونس.

106 استخدام العنف وتعبئة مناخ من القلق: قمع النشاط النسوي على الإنترنت» (2019)، صندوق النقد العاجل لحقوق المرأة في أفريقيا.

صعب الخروج منها، الدخول للمستشفى وتكاليفه وتأثيره على انتظامها في العمل وقدرتها على الحصول على دخل مادي. لا نعي، في الدوائر التي نتحرك بداخلها، بشكل كامل وطأة الأمراض والأعراض الجسدية الزمنة ولا الاضطرابات النفسية، وأظن ينقصنا الكثير من الفهم والتقدير للظروف التي تمر بها زميلاتنا وزملاؤنا خلال انخراطهم في العمل العام.

تقول رنا: «لحظات الإنهاك دي بتيجي عليّا برقدة في السرير، للأسف جسمي بيزرق وبيوجعني جدّاً في اللحظة إليّ أنا منهكة فيها وما بقاش قادرة أقوم أقف ومش بيبقى عندي طاقة أتحرك وأروح وأجي. إيه إليّ بيوصلني للإنهاك؟ كتر الخناق.»<sup>104</sup> لماذا ننتظر حتى نهك تمامًا؟ ولماذا لا نعي للعلامات السابقة للإنهاك؟ سلوى أيضاً تدرك إنهاكها في النهاية: «حين أخرج من مقر [العمل] متجهة إلى المنزل وأنا أبكي، حينها أعرف أن غداً عليّ أن لا أذهب للعمل.»<sup>105</sup> هل تأجيل إدراك تلك اللحظة يحدث بسبب أن بانهارنا يمكننا تبرير طلب الراحة؟ هل الألم الجسدي هو الألم الوحيد المقبول والمبرر لطلب الراحة؟

تواجه العديد من المدافعات عن حقوق الإنسان مضايقات مستمرة ومنهجية على الإنترنت بسبب نشاطهن في المجال الحقوقي أو النسوي.<sup>106</sup> تحكي إسرائ عن تعرضها لنوع آخر من الضغوط بسبب عملها، «التحفيل» عليها على الإنترنت، إلى جانب عدم قدرتها على عدم أخذ إجازة من عملها التطوعي الخاص بالقبض على الأشخاص في بورسعيد. حنان اختارت للجهدية على الإنترنت حتى تتفادي الكثير من الضغط: «منذ بداية الطريق اخترت الجهدية فيما يتعلق بالنشاط على الإنترنت، وهذا ساعدني كثيراً، ذلك أن الكثير من الأشخاص يتعرضون لكمية ضغط رهيبه على خلفية كلماتهم التي يشاركوها على مواقع التواصل الاجتماعي، خاصة

مع وجود مخبري وميليشيات الفيسبوك. صفة الجهول ساعدتني كثيرًا في حماية نفسي على الإنترنت»<sup>107</sup>.

باستثناء العمل الذي يقوم به مقدمو الخدمات المباشرة للضحايا والناجيات، لا ينتهي العمل بانتهاء اليوم، لقد استوعبت خلال السنوات الماضية أنه مهما أضفت ساعات عمل كل يوم فسيظل عندي الكثير من العمل يجب أن أنجزه، ولذا فمن الأفضل أن أستريح لأشحن طاقتي لاستكمال عملي ولأكون بشكل عام في حالة جيدة. غير ذلك ستكون النهاية الاحتراق الوظيفي السريع.

الوضع يبدو لي مختلفًا لمن يقدم خدمات مباشرة وبالتالي إضافة ساعات عمل كل يوم سوف يصنع فرقًا بالفعل في حياة آخرين وأخريات. تقول وفاء فراوس: «أحيانًا، الإنهاك واجب لأن لا خيار لك، يجب أن تكملني، وأحيانًا لك الوقت لتنقذي نفسك.»<sup>108</sup> لا أجد حلاً لهذه المعضلة إلا زيادة عدد العاملات والعاملين لتقسيم العمل بينهم بشكل لا يدفع أحدهم إلى الإنهاك والاحتراق الوظيفي. إلا أن لديّ وعيًا بقلّة عدد العاملات والعاملين في هذا المجال بسبب خطورته وانعدام الاستقرار للمادي بالمقارنة بمنهنّ أخرى، بالإضافة إلى عبئه النفسي الواضح والذي قد يدفع الكثيرين إلى البعد عنه.

توجد مخاطر تخص الأنشطة التي نقوم بها خلال انخراطنا في المجال العام. تعرضت (براح) إلى التوقيف في مطار أثناء سفرها لحضور إحدى الفاعليات الخاصة بعملها التطوعي في مجموعة نسوية. تم التحقيق معها وأخريات وتم منعها من السفر والتحفظ على جواز سفرها، وبالرغم من استعدادها له فإن الصدمة التي شعرت بها وإحساسها أنها مقيدة الحركة جعلها تنسحب من أي نشاط تطوعي لعدة سنوات. ترتب على الصدمة الخاصة بمنع (براح) من السفر ردود

107 مقابلة مع حنان (اسم مستعار)، تونس.

108 مقابلة مع وفاء فراوس، تونس.

109 مقابلة مع حنان (اسم مستعار)، تونس.

110 مقابلة مع سارة الشريف، مصر.

أفعال في محيطها الشخصي أيضًا، فقررت خلع الحجاب لإحساسها بالقيود بشكل مرتبط بالنع، وتوقفت عن التقديم على أي فرص للسفر لخوفها من منعها مرة أخرى.

بالنسبة إلى حنان، عند سؤالها عن تعريفها للاحتراق الوظيفي، وصفت نفسها في هذه الحالة بالشكل التالي: «تشعر بالتعب طوال الوقت، يراففك الإحساس بأن أعصابك متشنجة، لم يعد بإمكانك مجاراة التوتر... عندما تشعرين بأن المتعة اليومية مثل التنزه أو شرب القهوة في مكان ما لم تعد كافية لتحقيق القليل من الراحة. وقتها فقط تدركين أنه حان الوقت لتعتني بنفسك.»<sup>109</sup> عندما قرأت هذا الاقتباس شعرت أنني بداخل مشهد مكرر لرحلة ما قبل طلب إجازة من العمل. فنحن لا نخطط لإجازاتنا، ولكن نضطر لأخذها.

سارة الشريف لم تعرف كيف تتوقف عن العمل عندما زادت وطأته، إلا أن جسدها قرر أن يتوقف لترتاح قليلًا وتنتصت إليه: «كنت دايماً باقول لنفسي حاجة واحدة بس، كنت باقول لنفسي مش مشكلة، إللي يحصل يحصل طالما أنا قادرة أمشي لسه يبقى تمام، كأن مشكلة ظهري جاتلي علشان ما أقدرش أمشي وأوقف إللي باعمله شوية.»<sup>110</sup> أحيانًا أفكر إن علينا مراجعة الحدود التي نرسمها لأنفسنا ولقدار الأذى الذي «نستطيع» تحمله، أتذكر أن منذ أكثر من عام تعرضت لضغط كبير وما أردته بشكل حقيقي هو أن يتوقف جسمي عن العمل حتى أرتاح قليلًا عمّا «يجب» عليّ القيام به. لم أفكر في أحقيتي في إجازة، بل فكرت أنني إن مرضت إلى درجة أنني لن أستطيع الحركة، فلن ألتزم نفسي ولن يلومني أحد على البقاء في المنزل وعدم التعاطي مع أي تفصيلة تخص حياتي، بل ربما يأتي أحد لمساعدتي في مهام منزلي التي تصبح ثقيلة في فترة إرهاقي. وقتها قررت التوقف عن القيادة، أتذكر خوفاً من القيام بحادثة بقصد ووعي في لحظة الإرهاق يكون فيها أكبر مني.

## الإحباطات العامة

دائمًا ما أجد نفسي عند الحديث عن الثورة (بألف ولام التعريف) أقول «منذ بدء الثورة، وأقول منذ بدئها لأنني أعتقد أنها لم تنته بعد» ولم أفهم أبعاد تلك الجملة إلا عند حضوري أحد الأنشطة التي استدعت عندي مشاعر لم أكن جاهزة لها ولم أكن أعلم بوجودها. لم أكن أعلم أن إصراري باستمرار الثورة الوحيدة التي عاصرتها إلى الآن داخله إنكار وجود ألم خاص بفقد لحظة أمل عشتها، وعدم قبول اللحظة الحالية بما تحمله من هزيمة (قد أراها مؤقتة) لا أستطيع تغييرها. لا أظن أنني قادرة على قبول هذا الفقد الخاص بالثورة، بالرغم من قبولي لحظات فقد شخصية. ربما كان الإنكار والهروب هو ما نستطيع التعامل معه للاستمرار في التواجد في المجال العام. تهرب سندس من مواجهة الإحباط العام: «أنا باهرب منها وبقعد أقول دي آلية التعايش بتاعتي. يعني أنا لغاية دلوقتي مش باعرف أتكلم لما حد يقول لي عايزين نعمل حاجة ليها علاقة بحكاوي التحرير، مش باعرف أتكلم عن المشروع.»<sup>114</sup> ربما ما نحتاجه هو أن نختار شيئًا يصلحنا على إحباطنا، كالكتابة على سبيل المثال، تقول ملك أحمد إن طريقتها للتعامل مع الإحباطات العامة هو أن تكتب، فالكتابة بالنسبة إليها تقلل من ثقل ما تمر به.

بالنسبة إلى الكثيرات منا، عملنا في المجال العام ليس مجرد وظيفة، تقول سندس: «كنت باستمد إحساسي بقيمة نفسي من شغلي لأن أنا لما بامشي في الشارع باحس إني حشرة، فهجيب قيمتي منين؟ هحس إني بني آدمة إزاي؟»<sup>115</sup> لم أفكر من قبل في طرح السابق، أعلم أنني أيضًا أستمد قيمتي من عملي، وأنني في اللحظات التي فكرت فيها في تغيير مسار عملي تساءلت عمًا ستكون عليه حياتي عند انعدام «المعنى» الذي وجدته منذ سنوات عديدة. ما هي قيمة قضائي

هناك من لديهم الوعي الكافي بالعبء النفسي للانخراط في المجال العام ويأخذون قرارًا واعيًا بالتورط العاطفي مع الضحايا والناجيات، ويفضلون ذلك على التعامل معهن ببعده عاطفي. تقول وفاء فراوس إنها في بعض الأحيان عندما تشعر بالإرهاك من طبيعة عملها تتساءل لماذا لا تعمل في مهنة لا يترتب عليها هذا العبء العاطفي، على سبيل المثال العمل كمساعدة لطبيب تسجل الاسم والعمر بشكل روتيني فقط، إلا أنها قد تفقد حينها الشعور بما تمر به النساء اللاتي يجئن إلى مركز الإيواء، فهي ترى أن حس الحب والتضامن والثقة هو الأساس لنوع العمل الذي تقوم به وهو ما يجعلها تستمر في عملها، حتى وإن كان ينتج عنه عبء نفسي وعاطفي. أما سلوى فتقول إنها لا تستطيع دائمًا أن تضع مسافة بينها وبين عملها، هي تعي جيدًا أهمية ذلك حتى لا «تنهار»، وتذكر دخولها في حالة اكتئاب بسبب ما مرت به بعض النساء، ولذلك حينها قررت الابتعاد عن قضايا العنف: «النساء اللاتي يتعاملن مع ضحايا العنف يوميًا في بعض الأحيان قلوبهم تموت، يفقدن الإحساس.»<sup>111</sup> إلا أن ليس عمل سلوى فقط الذي يضع عبئًا نفسيًا عليها، ولكن أيضًا نشاطها في حملة «مانيش مسامح»<sup>112</sup> جعلها - وفقًا لكلامها- تصاب بالإحباط كل يوم أكثر من اليوم السابق. خوف سلوى يتعلق بعودة الديكتاتورية إلى تونس، فهي تشعر أنه لا يوجد شيء في مساره الطبيعي، وهو الأمر الذي أثر على قدرتها على النوم وجعلها تلجأ إلى الأدوية. عمل وفاء فراوس في مركز الاستقبال بجمعية لإيواء النساء يسبب لها اضطرابات في النوم أيضًا وبينها وبينها جسدها، تقول: «عندما نكون غير قادرين على المساعدة أتعب كثيرًا ويمكن حتى أن أمرض، خاصة حالات النساء اللاتي تزوجن في سن الثلاثة عشر تجعلني مريضة الفراش.»<sup>113</sup>

111 مقابلة مع سلوى (اسم مستعار)، تونس.

112 "مانيش مسامح" هي حملة تم إطلاقها في أغسطس 2015، ووفقًا لصفحتهم على فيسبوك فهي تسعى إلى تجميع كل المواطنين وكل المكونات السياسية و الحقوقية و الفكرية حول مهمة سحب قانون المصالحة الذي يبيض الفساد و يبرئ رؤوس الأموال الناهبة لأموال الشعب <https://bit.ly/2KLGcxG>

113 مقابلة مع وفاء فراوس، تونس.

114 مقابلة مع سندس شبايك، مصر.

115 مقابلة مع سندس شبايك، مصر.



لتوسيع مساحة النقاش ليشمل نساء أخريات. يتناول الفصل التالي كيف تتمكن من (أو نفشل في) التعامل مع العبء العاطفي الذي نشعر به أثناء انخراطنا في المجال العام، وكيف نرى للسافة التي تفصلنا عن الضحايا والناجيات والناجين.

أيام الأسبوع في عمل آخر لا يمت بصلة إلى المجال العام؟ قمت بربط إحساسي هذا بالتنشئة داخل منزل يساري، ولكن بعد سماع سندس فكرت في أن بالفعل، وجودنا كنساء في المساحات العامة اليومية هو وجود صعب ومختلط بديناميكيات قوى عديدة لا نشعرنا بقيمتنا، وأن ربما هذا النوع من العمل يضيف قيمة مختلفة إلى حياتنا داخل المجتمع.

تلقي سندس الضوء على جانب آخر من دمج هويتنا بعملائنا وهو أزمة التماهي التام: «إحنا مش شغلنا. لازم أوصل لمرحلة إني أبقى حسّه جوا نفسي إن ليّا قيمة من غير شغلي، وإن مش معني إني وقفت شغل دلوقتي يبقى أنا ولا حاجة.»<sup>116</sup> منذ بدأت تعلم الغطس والكثير من القربين يسألوني لماذا لا أغير نطاق عملي وأمتهنّ تدريسي الغطس إن كنت أشعر براحة شديدة عندما أسافر لهذا الغرض. لا أريد تدريسي الغطس حتى لا أفقد متعته، إلا أنني تساءلت كثيرًا عمّا سأكونه إن غيرت مجال عملي، ما ستكون قيمتي في الحياة إن قضيت أيامي لفعل شيء آخر. أعتقد أن هذا سؤال مهم الإجابة عليه، فأنا لا أريد أن أستيقظ كل يوم لأقوم بعمل منفصلة عاطفيًا عنه، إلا أنني لا أريد أن تكون قيمتي لنفسني مرتبطة به. لا أستطيع حتى الآن فصل الاثنين عن بعض. أظن أن ما أريد أن أكونه، وهو مرتبط بإحساسي بقيمة نفسي ووجود معنى للحياة هو أن أكون مفيدة لآخرين، ليس فقط لنفسني وللمقربين، بل إن المهارات التي تعلمتها في خلال حياتي والامتيازات التي أمتلكها لأسباب مختلفة تكون مفيدة بشكل ما للمجتمع بشكله الأكبر.

\*\*\*

تناول هذا الفصل تعريفات المفاهيم المرتبطة بشكل وثيق بمسألة العافية كمسألة «الوقت»، والمتعة، وثقل العمل العام وإحباطاته، و«المواصلة» بالرغم من الإنهاك، والمرض والإنهاك، والأشكال المختلفة للإنهاك. وحاول هذا الفصل أيضًا أن يساهم في تفكيك مفهوم العافية ومناقشة جوانبه وتحدياته المختلفة، إلا أن هناك احتياجًا

116 مقابلة مع سندس شبايك، مصر.

## الفصل الثالث:

### «أنا بخاف من إيلي شفته»<sup>117</sup>

إلى جانب إشكالية اعتمادنا مادياً على نوع من العمل بهذا التأثير العاطفي على عافيتنا، هناك إشكالية أخرى تجعل من علاقة عملنا في المجال العام بما نربحه علاقة معقدة. هناك من تعتقد أن من حقها أخذ أجر على عملها الذي تؤمن به، وهناك من تعتقد أن «المرتّب» قد يفصلها عن البوصلة الخاصة بها ويجعلها مرتبطة بحسابات أخرى. ولكن ماذا لو تخطينا الحاجز المتعلق بأخذ مقابل مادي لعملنا في قضية نؤمن بها، كيف نأخذ راحة من عملنا عندما يكون مرتبطاً بـ«أكل العيش»؟ نعتقد (حرف) أن جزءاً من الإنهاك الذي تشعر به مرتبط بالعلاقة ما بين كون عملها مجهداً ولكن من الصعب أخذ مسافة منه لأنه مصدر دخلها في الوقت ذاته.

تشير سندس إلى مسألة أخرى وهي «ترفع» البعض عن «التربح» من العمل في المجال العام، تقول ضاحكة: «هديهم إيه في السوبرماركت؟ هديهم حب؟ حكايات؟»، وتتساءل عن جدوى فرضية عدم أهمية النقود في مجال العمل الخاص بنا في حين أن الطوارئ الصحية أو حتى مواعيد اعتيادية عند الأطباء في مصر هو أمر مكلف للغاية ويحتاج إلى ترتيب مسبق للميزانية الشهرية. هذا «الترفع» أو في بعض الأحيان الخجل من الحصول على راتب نتاجاً للعمل على قضية نؤمن بها يمنع الكثير من الأشخاص من المطالبة بأجر عادل يسمح لهم بمعيشة كريمة تساعد على الحفاظ على عافيتهم والذي يؤثر عليه كثيراً انعدام الأمان المادي.

تقول سلوى إن عملها في إحدى الجمعيات النسوية في تونس لا يحقق لها استقلالاً مادياً، فهي لا تزال تعتمد على أسرته في هذه المسألة: «حين تشتغلين في مجال تحبينه وتحسين أنه في

لم يحذرن أحد عندما بدأت العمل البحثي في مجال حقوق الإنسان في 2007 من وطأة الشهادات،<sup>118</sup> ولا العبء النفسي والعاطفي لهذا المجال بشكل محدد. أتذكر جيداً حضور تدريب طلبة الجامعات حقوق الإنسان، والذي كان ينظمه مركز القاهرة لدراسات حقوق الإنسان، وكيف أنني خرجت من هذا التدريب متصورة أن هذا المجال ليس مجال عمل مربح -بعكس ما كان يبدو عليه المستقبل المهني في مكاتب المحاماة الدولية- إلا أنني لم أتصور عبئاً آخر غير العبء المادي. الدكتور المتابع للملك أحمد قال لها إن «المشاعر السياسية هيه إيلي جايانا لورا»، إحباطنا من السقف (ربما) المنخفض لمن نعمل معهم، متابعة قضية وجداننا منشغل بها، أو معاشة لحظة هزيمة سياسية لا نستطيع الهروب منها بسبب عملنا في المجال العام.

سواء اخترنا بوعي أو بدون وعي الانخراط العاطفي في الشأن السياسي، يؤثر المناخ السياسي بشكل مباشر على مقدار عافيتنا، وكلما كنا أكثر ارتباطاً بما تمر به الناجيات أو الضحايا الذين نعمل معهم، تصل الانتهاكات التي مروا بها (ولا يزالون يمرون بها في كثير من الأحيان) عالقة في أذهاننا. إلا أن هناك فرقاً ما بين من يعمل بأجر، وبالتالي جزء من وظيفتها التعرض بشكل مستمر لشهادات الانتهاكات والتعامل مع إحباط الوضع السياسي بشكل مستمر، ومن لديهم قدر من البعد المهني عن هذا بسبب عملهم في مجال يختلف عن نشاطهم في المجال العام. عدم القدرة على «الهروب» من وطأة النظام السياسي وشهادات الانتهاكات بسبب كون ذلك جزءاً من العمل يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمسألة الاستقلال المادي والشعور في بعض الأحيان بأننا عالقات داخل لحظة لسن قدرات فيها على إيجاد مساحة لعافيتنا.

117 مقابلة مع سارة الشريف، مصر.

118 «لم يحذرن أحد: هل هناك مقايضة بين حماية صحتك النفسية كناشطة حقوقية وبين الأداء الجيد لعملك؟»، يارا سلام، 20 يونيو 2017، <https://www.openglobalrights.org/no-one-warned-me-trade-off-between-self-care-and-effective-activism/?lang=Arabic>

طور التقدم بالناس وبالجمتمع تُلغى لديك فكرة قيمة الأجر.»<sup>119</sup> هذا الانفصال ما بين العمل والعائد المادي هو أمر شائع، إلا أنه بازدياد صعوبة الوضع الاقتصادي يكون هذا الأمر معيماً للنساء فيما يخص الاستقلال المادي عن أسرهم - إن رغبين في ذلك، بالإضافة إلى إشكالية هذا الطرح فيما يخص استحقاق الأجر المناسب للعمل. لا يستطيع أن ينكر أحد الأزمة التي تعاني منها الكثير من جمعيات المجتمع المدني فيما يخص التمويل، إلا أنني أعتقد في أهمية الحصول على مقابل مادي للعمل بما يكفل للشخص حياة كريمة مستقلة.

ربما تصورت بشكل ساذج في البداية أنني كمستمعة (في إطار مجال العمل الخاص بي) لن أشعر كما شعرت المرأة التي مرت بالانتهاك لحقوقها، ولربما شعرت - بشكل ساذج أيضاً - بالحماية من الرواية بسبب موقعي كباحثة وبعده النسي عمًا وقع. شاركت معي هذا «الغرور» (حرف): «أنا كان عندي الغرور الكافي إني أشوف إن مفيش حاجة هتأثر عليا.»<sup>120</sup> بعد أحد عشر عامًا من بداية عملي، وعندما بدأت هذا المشروع البحثي، قالت لي إحدى الصديقات إن عليّ ألا أسأل أسئلة لا أريد سماع إجابتها، قالت لي إن النساء بشكل عام يحمين أنفسهن، وأن عليّ ألا أقلق من رد فعلهم من سؤالي، وإنما يجب أن أكون حريصة على نفسي مما قد أسمعته وما قد يلمس عندي من مشاعر. تستكمل (حرف): «أنا حسه إن لما الغرور ده اتكسر، واتعرضت لحاجات كثير وماكنش عندي الغرور يحميها، بقيت شخص صادق أكثر مع نفسه ومع إلي حواليا والناس القريبة.»<sup>121</sup>

ربما بدأت هذا المشروع لكي أرى نفسي في المستقبل جزءًا من حراك أو حركة حقوقية، بدأتها لأبحث

عن كيفية الاستمرار في هذا المجال وليس الابتعاد عنه، ولكنه استمرار مع التخلي عن الجهل الذي صاحبي في الفترة الأولى من عملي. أريد أن أستم في الانخراط في ومع المجال العام ولكن بوعي عمًا يعنيه لي ذلك في مصر، وما يترتب عنه ذلك لجسدي ولعقلي وعافيتي. أريد الاستمرار بوعي لما أحتاجه مادياً لمعيشتي المستقلة وألا أخجل من التفكير في استقلالي المادي وأهميته. أريد أن أكبر في السن بكرامة واستعداد لهذه المرحلة. تقول عايدة سيف الدولة: «أكبر مقلب في الكبر هو التدهور الصحي، الواحد ما يبجسش إنه كبر لحد ما يبقى منهك جسدياً.»<sup>122</sup>

أطلع من حولي بحثاً عن نساء ناضلن في المجال العام ولم يخسرن صحتهن أو أسرهن، بمعنى أصح لم يضحين بأنفسهن «الشخصية» لأجل «النضال»، ولكي أتساءل عن إن كانت هذه هي المشكلة، عدم معرفتي بأمثلة «ناجحة»؟ تقول وفاء بلحاج عمر: «أنا أرى أن الناس الذين يمتلكون نفساً طويلاً في النضال هم أناس رصينون يعطون لأنفسهم الوقت الكافي لإتمام الأشياء، وهذا ما لا أملكه أنا.»<sup>123</sup> أظني اختلفت منذ بداية عملي عن الآن، وربما الاختلاف الأكبر في مدى وعي بأهمية الحفاظ على عافيتي، والذي كانت بدايته في عام 2013 عندما تعرضت لاحتراق وظيفي عنيف ناتج بشكل كبير من مناخ مكان العمل الذي كنت أعمل فيه وقتها داخل مؤسسة تعمل على حقوق المرأة. هل نستطيع أن نتعلم سياسة النفس الطويل مع أنفسنا ومع اشتباكنا مع المجال العام؟

في منتصف 2013 قررت أن أبتعد قليلاً عن العمل بشكل مباشر مع الناجيات وضحايا انتهاكات حقوق الإنسان، رغبة مني في أخذ مسافة بيني وبين عملي، إلا أنه ابتداءً من الانقلاب العسكري

119 مقابلة مع سلوى (اسم مستعار)، تونس.

120 مقابلة مع (حرف) (اسم مستعار)، مصر.

121 مقابلة مع (حرف) (اسم مستعار)، مصر.

122 مقابلة مع عايدة سيف الدولة، مصر.

123 مقابلة مع وفاء بلحاج عمر، تونس.

على الرئيس السابق الراحل محمد مرسي في يوليو 2013 وما أعقبه من أحداث عنف سياسي نتج عنه الآلاف من القتلى والجرحى<sup>124</sup> لم يمهل الواقع أحدًا وفشلت كل محاولات، تقول عابدة: «إللي إحنا مرينا بيه بعد 2013 كانت قطعة ظهر»<sup>125</sup>

ربما كان يجب استثمار وقت ومجهود في تدريبنا أو تجهيزنا للتعامل مع من نعمل معهم. تقول سارة: «ده مش نوع التعليم ولا التأهيل المهني إللي أنا اتعلمته، أنا محدش في حياتي عرفني أتعامل إزاي مع أهل حد مات حاليًا بحكم إعدام، ولا والكلام إللي مفروض أقوله لواحد هقابلة في السجن لمدة 5 دقائق، مفروض أبان إزاي؟ أنا أتعامل مع ده إزاي؟ محدش أهلنا لكل ده، إحنا بنترمي في الحاجة وبتعلمها كده في وقت ما بتحصل»<sup>126</sup> إلا أن بالرغم من التعب العاطفي الذي تتعرض له سارة بسبب عملها التطوعي فإنها تختار التورط العاطفي مع عملها وعدم سماع النصائح الخاصة بعدم التورط العاطفي «علشان أنا مش باتكلم عن معرض أو أثاث، أنا باتكلم عن بني آدمين، مش هتعامل بالشوكة والسكين من بعيد في أوقات العمل الرسمية... يمكن دي حاجة مش احترافية بس ده إللي بيدي معنى لأي حاجة، إنك تتعاملي مع الناس بقلبك وبمشاعرك ويأثروا فيكي وتأثري فيهم»<sup>127</sup> تحاول يوستينا أن تضع مسافة بينها وبين عملها في المسرح والحكايات التي تخرج من ورش الحكيم الخاص به، إلا أنها لا تستطيع الالتزام بذلك كثيرًا: «كل ورشة بتأثر بحكاوي، باحس إن فيهم حاجات مني ويحكوا عن حاجات أنا نفسي أحكيها فباتضايق... أنا ساعات باحط مسافة بيبي وبين الشغل، بس ساعات لما باعمل كده باحس إني بعدت عنه ومش عارفة أحس بيه»<sup>128</sup>

جزء من العبء الذي نعاني منه هو اختلاف أنماط حياتنا، وفي بعض الأحيان هوياتنا ذاتها، عن النمط السائد في المجتمع الذي نعيش فيه. تقول (حرف): «حياتي مش سهلة لجرد إن العالم لسه ما زال متحدد فيه شكل معين للسنتات، متحدد فيه اختيارات مسبقه هيه إللي متشافة ك«طبيعية»، مهما كان فيه مساحة تتحرك فيها لسه برضه الاختيارات إللي الواحد بيعملها مش مألوفة بالرة، وأنا مش باسعى إنها تبقى مألوفة بس أنا بسعى إن الناس تسيبني في حالي، أو إني ما اتهدلش لو فيه لحظة ما معنديش الرفاهية -إللي هي بشكل ما رفاهية طبقية- إللي قادرة تخليني في عزلات اجتماعية معينة قادرة أكون فيها نفسي. يعني أنا من غير العزلات الاجتماعية إللي باخلقها غالبًا مش هيبقى عندي حياة وغالبًا مش هقدر أعيش في البلد دي، بس لجرد إن أنا قادرة أخلق ده ولجرد إن أنا في مساحة إن أنا أتتحرك في ده يعني مخلي الحاجات محتملة بس في نفس الوقت كمان إحنا بننسى إن ده مش الطبيعي، مش طبيعي إن إحنا نعمل قوقعات اجتماعية عشان نعرف نعيش»<sup>129</sup>

بالنسبة ليوستينا، فبالرغم من فخرها بعملها والكلام الذي يقال عنها الشبيه ب«دي ما حدش يقدر عليها»، فإنها تشعر بالضيق لأن أهل قريتها يرونها مختلفة عنهم، فهي دائمة الفخر بانتمائها إلى قريتها ومحافظتها على لكنتها الصعيدية. هناك حالة من الاغتراب تتشاركها في محيطنا الذي ترتبط به بشكل ما أو بآخر، سواء القرية التي ولدنا ونعيش فيها، العائلة الممتدة أو القرية، أو أصدقاء الطفولة. حالة من الارتباط المتأصل في ذاكرتنا مختلط بإحساس أننا لا ننتهي إلى هذا الآن، فنحن ننتهي إلى مجموعة ذات أفكار «عجيبة». تقول رنا أن جزءًا من تصور والدتها واتهامها لها بالجنون

124 المبادرة المصرية للحقوق الشخصية، أسباب القتل: عنف الدولة والاعتداءات الطائفية في صيف 2013، 18 يونيو 2014، <https://eipr.org/publications/%D8%A7%D8%B3%D8%A7>

84%82%D8%AA%D9%84%D9%8A%D8%B9-%D8%A7%D9%D8%A8%D9

125 مقابلة مع عابدة سيف الدولة، مصر.

126 مقابلة مع سارة الشريف، مصر.

127 مقابلة مع سارة الشريف، مصر.

128 مقابلة مع يوستينا سمير، مصر.

129 مقابلة مع (حرف) (اسم مستعار)، مصر.

## مسئولية إدارة العمل

إلى جانب الإحباط العام لمن يعمل في المجال العام بعد 2013 في مصر، هناك جانب عملي خاص بخطورة العمل بشكل مباشر، تقول سندس: «معرفة الناس إليّ بيقوا مسئولين عن أماكن بيعملوا إيه، يمكن أنا عندي قلق زيادة معرفش بس أنا طول الوقت بافكر في مين في المكتب لوحده؟ مين ممكن يعدي على المكتب؟ هو إحنا معنا فلوس لكامل شهر جاين؟»<sup>132</sup> بشكل عام لا نفكر في إدارة المؤسسات والمبادرات كوظائف تؤثر على عافيتنا بسبب ابتعادها عن التعامل مع الضحايا والناجيات، إلا أن في السياقات الشبيهة بمصر مثلًا، حيث أن العمل في مجال حقوق الإنسان مُجرّم بشكل عملي ودائمًا هناك تهديد أممي تكون هناك سحابة تهدد سلامة العاملات والعاملين سواء بالقبض عليهم أو فقدانهم لمصدر عيشهم فجأة. الإحساس بالمسؤولية تجاه أشخاص آخرين يعملون في مجال خطر هو أيضًا مصدر للإنهاك وشيء قد يدفع الأشخاص إلى العمل لساعات أطول إلى أن يصلوا إلى الاحتراق الوظيفي، ربما للشعور بأضعاف المسؤولية تجاه مكان العمل، أو محاولة لضمان استمرارية المكان لأطول مدة ممكنة.

## «انغلاق المجال العام»

جانب آخر من جوانب العافية المرتبطة بانخراطنا في المجال العام وكوننا نساء هو مدى التعامل مع وجودنا بجديّة، تقول حنان: «كثيرًا من الأحيان تتم معاملتي على أساس أنني دمية تزين المشهد أو جزء من الديكور العام وهذا ما يزعجني كثيرًا ويجعلني أرفض للمشاركة في بعض الفاعليات، فهم يعدونك بالكثير من الوعود لإغرائك مثل «سيتم تنصيبك ناطقًا رسميًا» بالنسبة إليهم المرأة تكمل المشهد «نحن نحتاج امرأة».»<sup>133</sup> للأسف لا أستطيع أن أحصر هذا التحدي على النساء اللاتي

أنها لا ترى شخصًا مثلها في المدينة الصعيدية التي تأتي منها، تتصور أنه لو هناك حركة نسوية قوية لكانت هي رنا غير «مجنونة» في نظر أمها، وأن الكثير من المشاحنات بينهم كانت انتهت إن كان عددنا كنسويات أكثر، وخطابنا أكثر انتشارًا وأكثر وضوحًا وسهولة.

إلا أن الاغتراب شعور، وكما هو الحال بشكل عام للمشاعر، فهو شعور معقد ويحتمل الشيء وعكسه، فالاغتراب بين الأهل والبلد يمكن أن يوازيه إحساس بالنجاح في التناغم مع الذات وأخذ قرارات ربما تحدث اغترابًا لكنها تجعل الشخص أقرب إلى نفسه وذاته وما يعتقد. تركت رنا منزل أسرتها في الصعيد، وحياتة مرفهة ماديًا لتعيش بمفردها في القاهرة، وبكل ثقل وصعوبة تلك الخطوة ترى أن تنازلها عن مكانة مادية واجتماعية ليس مهمًا بالمقارنة بعيش حياة تكون هي كما تريد وأن تكون «حقيقية»، إلا أنها لا تزال على اتصال وعلاقة بعائلتها، والتي كثيرًا ما يسبب استقلالها مشاكل معهم. تربط رنا سعادتها بقدرتها على خوض معارك أسرية وكسبها فتقول إن: «مقدار الهشاشة إليّ إنني فيه بينعكس على قضيتك وعليكي، فاني طول ما بتحاولي تستمتعي وتنسطي هتبقى أقوى وتقديري تدافعي عن نفسك أو عن غيرك أو عن فكرة.»<sup>130</sup>

تقول وفاء فراوس إن أول تحدّي لها بسبب عملها هو تغيير النظرة المجتمعية إلى ما تقوم به: «أول تحدي يكون مع العاملين في السوق، مع الجيران، هم مقتنعون إننا قد فتحنا «منزل للعاهرات» ونساعد النساء لتهرب من عائلاتها. أول تحدي هو جعلهم يفهمون أن هذا مركز أمان لحماية النساء ومساعدتهن على الخروج من حلقة العنف وليس منزل للعاهرات.»<sup>131</sup> يؤثر عمل وفاء في مركز لإيواء النساء على محيطها الشخصي أيضًا وعلاقتها الشخصية ورؤية الناس لها وتصنيفها أنها «نسوية متكبرة» أو إلقاء المزحات الجنسية من قبل الرجال بسبب عملها.

130 مقابلة مع رنا (اسم مستعار)، مصر.

131 مقابلة مع وفاء فراوس، تونس.

132 مقابلة مع سندس شبايك، مصر.

133 مقابلة مع حنان (اسم مستعار)، تونس.



يشتبك في المجال العام، فأغلب الظن هو أن جميع النساء يكافحن لمعاملتهن مثل أقرانهن الرجال في العمل، ويبدلن أضعاف المجهود في العمل، إلا أن ربما الفرق بين المجال التجاري على سبيل المثال والأماكن أو المساحات التي نعمل بها هو أن الرجال في مساحاتنا يتبنون القيم التقدمية والثورية، والذي يفترض معاملة مختلفة للنساء من «رفاق النضال».

وجدت نفسي في مراحل مختلفة من حياتي أتطلع إلى صور زميلاتي في المدرسة وأتمنى حياة أقل تعقيداً مما أعيشه، وهموماً مختلفة عن همومي، إلا أنني أتوصل دائماً إلى نتيجة أن لكل شخص همومه الثقيلة عليه وأني لا أستطيع عيش حياة أخرى عن حياتي. مريم مشقي تشاركتني هذا الإحساس الذي يأتي في بعض الأحيان، فمع معاشيتها لأحداث سياسية صعبة شعرت أنها ستدخل في حالة اكتئابية، تقول: «ما يحدث في تونس يقلقني كما يقلق الكثير من الأشخاص والناشطات والناشطين، يصبح هذا الشيء من الأولويات في الحياة... في بعض الأحيان أتمنى أن أعيش حياة طبيعية وعادية.»<sup>134</sup>

إن فكرة «انغلاق المجال العام» طرح إشكالي على مستويات عديدة، أولاً لإعطائه انطباقاً بثبات الانتهاكات ضد الحق في التنظيم والحق في حرية الرأي والتعبير، ثانياً تهميش المحاولات المستمرة للمنخرطين والمنخرطين في المجال العام في الاستمرار وإيجاد حلول إبداعية للعمل في مساحة ضيقة يحاصرها تهديدات بالحبس والمنع من السفر ويحوطها مخاوف من الاختفاء القسري و«قطع العيش».<sup>135</sup> إن المجال العام لم يغلق بعد وربما استخدام «تقييد» بدلاً من «انغلاق» مناسب لوصف الوضع حالياً في مصر بشكل أفضل. في تونس ربما الوضع يختلف، فلا تزال هناك مساحة للاشتباك مع الأحداث العامة، وهي مساحة كبيرة نسبياً إن قارناه بالوضع في مصر، وكان لذلك تأثير مختلف على الحديث عن العافية أو وضعها كأولوية، تقول مروة: «الإشكال مرتبط أساساً

134 مقابلة مع مريم مشقي، تونس.

بالأحداث المتلاحقة التي شهدناها بعد الثورة، والتي لم تفسح لنا المجال للعناية بأنفسنا... لم نكن نستطيع وقف عجلة الزمن ولو قليلاً لنرى أو لندرك احتياجاتنا الحقيقية أو لنطرح سؤال: «أنا ماذا أريد أو ما الذي يلزمي فعلاً؟» كما نفعل مع السيارة التي تتطلب صيانة بشكل دوري، لكن لسوء الحظ نحن لا نمتلك هذه الثقافة.»<sup>136</sup>

إلا أن المجال العام ليس بأكمله مساحة ألم أو صراع، بالنسبة إلى الكثيرات منا هو أيضاً مساحة للدعم والتعلم، وبالرغم من أنه قد لا يكون أكثر مجال مستقر أو مريح مادياً، فإنه يتيح الكثير من الفرص للتعرض لثقافات مختلفة وتجارب ثرية. تقول رنا إن من الامتيازات التي أعطتها لها العمل في المجال العام هو الوصول إلى العرفة، والعلاقات مع أشخاص لهم نفس التوجه الفكري، كما توصف رنا: «قادرة إني أبقى قاعدة باتكلم معاهم من غير خوف ومن غير ما أخفي أفكاره ولا أضطر أبقى ساكته.»<sup>137</sup> تشعر سارة الشريف أيضاً أنها «أخذت» من المجال العام مثلما أعطت، فهي تذكر وجود الأصدقاء أثناء مرضها، ورؤية خبرات جديدة والتعلم عن حقوقها.

\*\*\*

تناول هذا الفصل الأبعاد المختلفة والمتعددة لتأثير الانخراط في المجال العام على عافيتنا، ويركز الفصل التالي على تأثير عائلتنا، الفعلية والمختارة، والحركات التي ننشط بداخلها على عافيتنا.

135 يمكن الرجوع إلى «المقاومة النسوية والقدرة على الاستمرار»، صندوق التمويل الطارئ لحقوق المرأة في أفريقيا، 2017، متاح باللغة الإنجليزية. على: [https://www.uaf-africa.org/wp/wp-content/edited\\_Feminist-Resistance-and-Resilience-ENGLISH-14.pdf/06/uploads/2018](https://www.uaf-africa.org/wp/wp-content/edited_Feminist-Resistance-and-Resilience-ENGLISH-14.pdf/06/uploads/2018)

136 مقابلة مع مروة (اسم مستعار)، تونس.

137 مقابلة مع رنا (اسم مستعار)، مصر.

## الفصل الرابع:

### «هذا أيضًا مشروع، حياتي مشروع»<sup>138</sup>

#### العائلة والعائلات البديلة وتأثيرهم علينا فيما يخص «العافية»

حياتنا ليست فقط عملنا، سواء قررنا التفاعل معهم أو الانقطاع عنهم وخلق بدائل لهم، لنا عائلة نولد فيها، وربما نختار عائلة بديلة لتكون جزءًا منها. كيف تؤثر عائلتنا في إحساسنا بالعافية، هي مسألة مهمة وظهرت من خلال المقابلات، مرات من خلال رواية التأثير السلبي لهم ومرات الإيجابي. بالنسبة إليّ عائلي ودائري المقربة من الصديقات والأصدقاء جزء أساسي من إحساسي بالعافية، وعامل مهم لكي أستمر في هذه الحياة، فأنا أعتمد عليهم عاطفيًا وعمليًا في الكثير من الأشياء ولا أجد ما يخجلي في الجهر بهذه الاعتمادية، فأنا أرى نفسي أيضًا موجودة لهم، وجزء من عافيتي هو أن أخصص وقتًا وطاقة لتواجدي معهم ومعهم.

يمكن للعائلة البديلة أن تكون المجموعة التي نعمل معها لإحداث تغيير ما في المجال العام، لإحداث ثورتنا الصغيرة في المجال الذي نهتم به، وبسبب كون اختياراتنا غير اعتيادية فالعائلة البديلة في غاية الأهمية لتوازننا وخلق دائرة لا نشعر فيها بالاغتراب، تقول (حرف): «فكرة المحي اللي ممكن تحصل لك لمجرد إن اختياراتنا غير مألوفة في الحياة هنا صعب.»<sup>139</sup> ترى (حرف) أن جزءًا من عافيتها متعلق بالدعم الذي تتلقاه في بيئة عملها من خلال المجموعة التي تعمل معها: «لو البيئة الداعمة دي اختلت، شغلي ذاته توازنه هيختل تمامًا.»<sup>140</sup>

138 مقابلة مع سندس شبايك، مصر.

139 مقابلة مع (حرف) (اسم مستعار)، مصر.

140 مقابلة مع (حرف) (اسم مستعار)، مصر.

141 مقابلة مع سارة الشريف، مصر.

142 مقابلة مع سارة الشريف، مصر.

تتقاطع أنشطتنا الاجتماعية مع الأشخاص الذين نعمل معهم ويشعرنا ذلك بالرفقة، على سبيل المثال، تشارك سارة الشريف العديد من المناسبات الشخصية والعائلية مع شريكة عملها التطوعي ضد المحاكمات العسكرية للمدنيين، وبالرغم من حرصهم على عدم الخوض في مسائل العمل أثناء لقاءاتهم الشخصية، تشعر سارة بالراحة لمجرد مقابلتها لها، فتقول: «بأبقي مرتاحة إن فيه حد على نفس المستوى من الأسى، حاسس بدرجة كده من الكسرة أو الخذلان مثلاً، بتبقى إنتي حاسة بيها وإللي قدامك حاسس بيها وعمر ما حد هيحس بيها، في القضايا دي بالذات.»<sup>141</sup> هذا الشعور بالرفقة (companionship) يساعد على الحفاظ على العافية، أو عدم الشعور بالوحدة في الأوقات المؤلمة. تقول سارة إن حياتها الشخصية تبدلت تمامًا مع بداية الثورة، وأصبح لديها عائلة بديلة متقاطعة مع عملها التطوعي، أما عن عائلتها الفعلية فهي تحاول مشاركتهم أقل قدر من المعلومات عن حياتها حتى لا يقلقوا عليها: «أنا أبقي كويسة وهعرف أقاوم وأتحمل كل حاجة لو هم مش متوترين ولو هم حاسين إن كل حاجة كويسة، ده أحسن لي 100 مرة حتى لو معناه إنهم مايعرفوش حاجة... أنا مجرد اما سيف [ابني] بقى في أمان لما أنا إتقبض عليا أنا كنت تمام خلاص، كنت كويسة.»<sup>142</sup>

في بعض الأحيان يأتي الدعم من أشخاص لا نعرفهم عن قرب، عندما تكون العائلة الفعلية تأثيرها فيه قدر من الأذى، ومن تصورناهم عائلتنا الفعلية لم يوفروا لنا الدعم الذي نحتاجه

الزخم الذي يحدث في «الشارع» والذي يجعلنا منخرطات في عملنا أكثر من تركيزنا مع أولوياتنا الشخصية.

المقابلات الخاصة بتونس أظهرت الكثير من التفهم من العائلة الفعلية ومدى أهمية ذلك بالنسبة لعافيتنا، تقول سامية: «أتصور إن لم تكن العائلة متفهمة لا أستطيع أن أكمل النشاط وأواصل.»<sup>145</sup> سهيلة بن سعيد أيضًا تقول إن عائلتها متفهمة ولا يمارسون عليها الضغوط ويفهمون طبيعة عملها. مريم مشتي تقول إن عائلتها هي سبب من أسباب توازنها في حياتها،<sup>146</sup> ووفاء فراوس أيضًا عائلتها تمثل لها أهمية كبرى فهي تتشارك مع أمها وإخواتها الأربعة كافة الأشياء الصغير منها والكبير. الأمان والدعم الذي توفره بعض العائلات الفعلية وبعض العائلات المختارة مهم للغاية، إلا أن جانبًا آخر من الدعم الذي نحتاجه في عملنا هو من المنظمات التي تعمل بها والحركات التي ننشط بداخلها.

## دور الحركات والمنظمات في «عافية» المدافعات

كما تتفاعل مع أسرنا الفعلية والبدلية، وتتأثر عافيتنا بهم، تتأثر عافيتنا بكوننا جزءًا من مكان عمل داعم أو حركة قوية. كان جزء من عافيتي أثناء قضاء مدة سجن وعندما خرجت هو عملي في «المبادرة المصرية للحقوق الشخصية»<sup>147</sup> وتلقي الدعم المعنوي من نسويات ورفاق في حركة حقوق الإنسان في مصر وخارجها. الإحساس بالدعم والتعاقد هو جزء لا يتجزأ من

لنحافظ على عافيتنا. وقعت العديد من المشكلات لنا مع عائلتها الفعلية، والتي قامت بحبسها قسرًا في المنزل عدة أشهر وإجبارها على ما لا تؤمن به، إلا أن إحباطها الأكبر لم يكن منهم، ولكن من الأشخاص الذين اعتبرتهم أصدقاء دائرة الدعم: «ده كله كوم وإن أصدقائك إللي بتعتبريهم مساحة الأمان ما يكلموكيش أصلًا، أو يعني الناس إللي كنا بنقضي أوقات كثيرة جدًا مع بعض، ما يسألوش عنك... في الأول آه حاولوا إن همه يكلموا أهلي بس أنا مكنتش منتظرة حد يعمل لي حاجة على قد ما أنا ماكنتش محتاجة أكثر من سؤال «إنتي عاملة ايه؟»، «إنتي قادرة تعيشي إزاي؟» إحنا كنا مجموعة كبيرة فيعني أنا وقعت، إنتو عادي؟ أكني ماكنتش موجودة، والناس إللي هيه مش قريبة مني فضلت تسأل عليا طول الوقت.»<sup>143</sup> توقعنا رنا من أهلها ما فعلوه نظرًا لتنشئتهم في بيئة محافظة، إلا أنها لم تتوقع غياب ما يمكن أن نطلق عليه العائلة البديلة، أو أصدقاء النضال، فكانت خيبة الأمل والصدمة كبيرة وصعبة أكثر مما حدث لها.

بالنسبة لأخريات العائلة الفعلية هي مصدر الدعم، إلا أن هذا ليس دائمًا سببًا كافيًا لتخصيص وقت كافٍ لهم. تقول سلوى إنه بالرغم من اقتناعها بأهمية العائلة في الحفاظ على العافية: «لأن العائلة هي التي ستصل تحميكي في النهاية» فإنها تقول إنها تضحى بوقتها مع عائلتها: «علشان النضال»<sup>144</sup>. هذا الأمر لا يخص سلوى فقط، فالعديد منا لا يخصص وقتًا كافيًا لما هو مهم وداعم في حياته. أتساءل لو كان ذلك له علاقة بالسن وبالإدراك الذي يتكون بخصوص عائلتنا الفعلية كلما كبرنا؟ أم هو مرتبط بمعيشتنا كمستقلات أو مع عائلاتنا؟ أو حتى مدى

143 مقابلة مع رنا (اسم مستعار)، مصر.

144 مقابلة مع سلوى (اسم مستعار)، تونس.

145 مقابلة مع سامية (اسم مستعار)، تونس.

146 مقابلة مع مريم مشتي، تونس.

147 لمعرفة المزيد عن محاولة المبادرة المصرية لإدراج العافية في إطار المنظمة يمكن الرجوع إلى From a «Culture of Unwellness» to Sustainable Advocacy: Organizational Responses to Mental Health Risks in the Human Rights Field، ص 543-544 في: <https://www.researchgate.net/publication/333353460> From a Culture of Unwellness to Sustainable Advocacy: Organizational Responses to Mental Health Risks in the Human Rights Field

عافيتنا في العمل والانخراط في المجال العام، ففي نهاية الأمر الشعور أن هناك أخريات وآخرين يؤمنون بنفس القضية التي تؤمن بها، ويقدرتون عملنا ومساهمتنا في السياق الأوسع الذي نعيش فيه هو شعور مجزٍ عاطفياً.

ترتبط (حرف) بمكان عملها والمجموعة التي تشترك معها خلال العمل على إنتاج معرفة نسوية باللغة العربية، بشكل أساسي بسبب أن عملها مرتبط بحياتها الشخصية وهويتها بشكل كبير. عندما سألتها لو هناك شيء يمكن أن يجعلها تتوقف عن عملها كان ردها: «كسرة القلب» أو إحساس الخذلان داخل «الحركة». لا تعلم (حرف) إن كانت تستطيع الاستمرار لخمس سنوات أخرى أم لا، فجزء من صعوبة العمل على محتوى ترتبط به بشكل شخصي هو اضطرارها إلى مواجهة مخاوفها وقلقها بشكل مستمر، تقول: «أوقات هحب جداً إني أكون باعمل حاجة مش متعلقة بمشاعري علشان مش عايزة الخوف أو القلق أو الصراع إللي أنا بامر بيه في حياتي الشخصية ينعكس على شغلي.»<sup>148</sup> ربما كانت توقعات عايدة سيف الدولة مختلفة عند تأسيس مجلة ومنظمة المرأة الجديدة مع أخريات، تقول: «عمرنا ما اتكلمنا أيام المرأة الجديدة عن «الحركة النسوية»، كنا بنقول: «رؤى نسوية»، «منظمات نسوية»، إنما حركة؟ إنتي معدكيش جمهور علشان تتسمى حركة.»<sup>149</sup> بعض الأشخاص قد يسمون المجموعات والمنظمات النسوية في مصر «حركة» والبعض الآخر «حراك نسوي» أو يستخدمون «منظمات نسوية» كما قالت عايدة، وأثناء محاولة التسمية كل منا يستخدم كلمة مختلفة، ولذا في خلال هذا الكتاب أستخدم تسميات مختلفة وفقاً لما قالته النساء اللاتي قابلتهن لغرض هذا النص.

تقول سندس إن للحركة تأثيراً سلبياً على عافية من يعملون حولها: «ماينفعش يكون رد الفعل

148 مقابلة مع (حرف) (اسم مستعار)، مصر.

149 مقابلة مع عايدة سيف الدولة، مصر.

150 مقابلة مع سندس شبايك، مصر.

151 مقابلة مع سندس شبايك، مصر.

152 مقابلة مع يارا منير، مصر.

لما واحدة تقول إنها منهكة وعايزة تبطل شغل إن لأ لازم نكمل شغل علشان الحركة، موضوع إننا نحكي بنفسنا ده بيخلينا نعيد نفس الأطر القمعية الأبوية إللي إحنا بنهرب منها وإحنا مش مدركين.»<sup>150</sup> لا تستطيع سندس أن تقول إنها منهكة: «بأبقى حسه إن فيه ناس تانية كتير حواليا بقالها سنين أكثر، إزاي أقول تعبانة؟ باتكسف أقول إني تعبانة أو إني خلاص مش قادرة.»<sup>151</sup> هذا النوع من الضغط العاطفي الذي يمنع الاعتراف بالإرهاك والرغبة في الراحة هو ما يستدعي مناقشة واسعة حول العافية على نطاق المجموعات الأكبر، وذلك لتأثيرها على كل منا بشكل شخصي.

بالرغم من انخراط يارا في إحدى الحركات اليسارية فإن وجودها في مدينة بوجه بحري جعل عملها السياسي منحصراً في نطاق ضيق مع زملائها في الحركة في هذه المدينة ولم تتمكن من الاستفادة أو التعلم من الهيكل التنظيمي العام للحركة ولا من الخبرة الأوسع لمن في القاهرة، تقول: «كان هيساعد لو فيه ناس عندها الخبرة أكثر مني تعلمني، وزميل نسند على بعض ونساعد ونتعلم من بعض.»<sup>152</sup> اشتكت يارا من أن بالرغم من معرفتها بوجود اجتماعات تنظيمية للحركة في القاهرة، إلا أنه لم يكن هناك اتصال بزملائها هناك، وأنها انضمت وتركت الحركة بعدها دون أن يعلم أحد من المجموعة المركزية في القاهرة. مركزية العاصمة لم تعان منها يارا فقط بخصوص التواصل ونقل المعرفة داخل نفس الحركة، بل بشكل عام فيما يتعلق بحضور ورش تدريبية. يرتبط التطور الوظيفي وتنمية مهارات في المجال الذي نشط فيه بأحد جوانب الشعور بالعافية خلال النشاط، سواء عن طريق الاستفادة بالمعرفة المتاحة في مكان النشاط (حزب سياسي أو جمعية أهلية أو مجموعة نسوية) أو التطور داخل الإطار الذي نشط خلاله سواء الترقى الوظيفي أو أخذ مسئوليات جديدة وبمستوى أكبر من التعقيد.

ملك أحمد تعرف نفسها كنسوية، إلا أنها ترى أنه ينقص الكثير لتسمية ما يحدث في مصر بـ«حركة نسوية»: «أنا شايقة إن الحركة في مصر ينقصها حاجات كثير عشان تبقى حركة بجد، يعني مثلاً إحنا معندناش تضامن ممتد، إحنا كل واحد فينا واقف على خطوط التماس بتاعته ومعندوش استعداد يمد إيدته لحد، أنا حاسة إن عملية مأسسة وخلق منظمات نسوية هيه إللي قتلت فينا معنى التضامن والرفقة (companionship) ودي مشكلة.»<sup>153</sup> جزء من التضامن والرفقة التي تحدثت عنهم ملك هو التقدير لعمل كل واحدة منا فهي تقول إن في يومنا العادي لا نشكر أحداً على عمله ولا نشعره بالتقدير، فقط عندما يتعرض هذا الشخص للخطر أو لأزمة كبيرة يُشعره الآخرون بقيمة عمله. بالنسبة إلى تجربة ملك، انعدام وجود حركة نسوية داعمة يؤثر بشكل مباشر في عافيتها وإحساسها بالتقدير والدعم من كيان جماعي.

رنا ليست مقتنعة بأن هناك حركة نسوية في مصر، تسميه حراكاً نسوياً أو محاولة لخلق حركة نسوية، إلا أنها مقتنعة بأنها إن سميت «حركة» فهي تعتبر حركة هشة بسبب ما يحدث داخلياً من فساد وضعيفة وتنافس داخل المؤسسات نفسها، إلى جانب الإصرار على مسائل شكلية فارغة من المضمون، ووجود سلطة مماثلة لمفهوم سلطة الدولة داخل تلك المؤسسات. تقول رنا: «لو الأشخاص إللي بيشتغلوا على الحراك النسوي مانتبهوش لده أنا ما أعتقدش إن الحركة دي ممكن تبقى حركة قوية، أعتقد يعني لازم الناس تراقب نفسها أو تشتغل على نفسها قبل ما تبقى بتشتغل عالناس التانيين.»<sup>154</sup> عندما تعرضت رنا لأزمة شخصية وحاولت أكثر من شخصية نسوية التدخل مع أسرتهما جاء هذا التدخل بشكل لا يتسق مع المبادئ النسوية التي تنادي بها هؤلاء النساء، كان تدخلهن بشكل يدعم سلطة الأسرة على رنا وفرض معتقداتهم عليها والتحكم في تصرفاتها. ما تعرضت له رنا هو المثال العكسي لما قد نتوقعه من دعم نسوي لعافيتنا.

تقول براح إنه عند تعرضها للتوقيف والتحقيق في مطار القاهرة وجدت دعماً نفسياً من المجموعة النسوية التي تنتمي إليها ومن نسويات أخريات من منظمة شقيقة، وعند احتياجها

153 مقابلة مع ملك أحمد (اسم مستعار)، مصر.

154 مقابلة مع رنا (اسم مستعار)، مصر.

155 مقابلة مع يوستينا سمير، مصر.

للذهاب إلى مقر الأمن الوطني لم تذهب وحدها أبداً. تجربة براح المعاكسة لتجربة ملك ورنا ربما تظهر أن الدعم النسوي لعافيتنا ربما يكون مشروطاً بموقعنا وامتيازاتنا داخل الحركة، فعلى سبيل المثال إن لدينا «أصدقاء» أو «صديقات» مهمات داخل الحركة، أو انتماءنا لطبقة اجتماعية معينة، أو ما يترتب على معاناتنا من اضطراب نفسي يؤثر على تواجدنا داخل الحركة وتفاعلنا مع فاعلياتها. عوامل كثيرة تؤثر على «الدعم النسوي» الذي نتلقاه، وبالتالي فالعديد من الأشخاص تتأثر عافيتهم بشكل سلبي بطريقة مضاعفة، أولاً بسبب ما يمررن به من أحداث تضعف من عافيتهن وثانياً عند احتياج الدعم من مجموعة وعدم وجود هذا الدعم بسبب غياب امتيازات اجتماعية معينة.

ترى يوستينا سمير أنها إن شعرت أنها وحيدة في عملها واهتمامها بالمرح وتقاطعته مع النسوية لن تستطيع الاستمرار، فبالنسبة إليها كونها تعمل داخل مجموعة هو ما يدفعها إلى الاستمرار في العمل، تقول: «أنا مش هتتحرك لوحدي أبداً.»<sup>155</sup> تشعر يوستينا أنها ضمن كياناً أكبر منها كفرد، سواء من خلال الانتماء إلى فريق مسرحي، أو التشبيك مع نسويات في القاهرة، وذلك يعطيها قوة ودعماً للاستمرار حتى في الأوقات التي تكون فيها مرهقة أو محبطة. أما إسرائا فبالرغم من أنها ترى نفسها جزءاً من كيانات نسوية، فإنها تقول إن أغلب القضايا التي تعمل عليها في بورسعيد تعمل عليها بمفردها ولا تشعر أنها يمكن أن تعتمد على وجود أي أشخاص إلى جانبها فيها.

أما في تونس فالسؤال الخاص بالحركة النسوية استدعى الحديث عن الجمعيات النسوية والحقوقية الأساسية الكبرى. انتقدت بعض الناشطات التي تمت مقابلاتهن أن تلك الجمعيات نخوية وانتقائية ومنغلقة على أنفسهم. وبالرغم من أن وفاء فراوس تعتبر نفسها جزءاً من الحركة النسوية التونسية، فإنها تقول إن: «من الصعب أن تكوني جزءاً من الحراك النسوي لأن لديهم تاريخاً كبيراً سابقاً في فترة تاريخية مختلفة، وأنت ما زلت شابة تخوضين



التجربة النسوية.<sup>156</sup> وتأكيدًا على مقولة وفاء، تقول سلوى «السياسيون الناشطون في المجال السياسي حاليًا يقولون لي: «أين كنت قبل الثورة؟» بمعنى: إن لم تكوني موجودة في الساحة من قبل فليس لك الحق في أن تكوني موجودة الآن، وهذا يوقفني في بعض الأحيان.»<sup>157</sup> هذا الفصل ما بين المدافعات القدامى والجدد يؤثر على عافية المدافعات وشعورهن باستحقاقية الراحة عند الشعور بالإرهاك، فستظهر دائمًا المقارنة مع النسويات القدامى اللاتي قدمن الكثير إلى الحركة النسوية ولازلن يخرطن في المجال العام.

تعتبر مريم مشقي، التي بدأت نشاطها مع الثورة التونسية، نفسها جزءًا من حركة نسوية أو حقوقية أو ثورية: «أنا دائمًا أؤمن بأننا بعضنا يكمل البعض لأن الإنسان بمفرده لا يستطيع تغيير العالم، أنا بدأت من الصفر وتعلمت من الكثير من الأشخاص، وأقوم بتمرير المعلومة التي تعلمتها إلى أشخاص آخرين.»<sup>158</sup> ويبدو لي، كشخص من خارج المشهد التونسي، أن مؤسسات ذات تاريخ عريق من النضال هو ما غلب على المجال العام قبل الثورة ما جعل هناك شعورًا بعدم الاستحقاق المطلق للتواجد على الساحة لمن نشطن بعدها.

تعتقد حنان أن ما ينقص الحركة النسوية التونسية هو العمل النسوي اليومي الذي يماثل المعارضة السياسية: «ما نفتقده حقًا هو العمل النسوي في الشارع ومع الطبقات العامة من الناس، هذا الأمر غير موجود باستثناء العمل الذي تقوم به جمعية «بيتي.»<sup>159</sup> إلا أن بالرغم من هذه الفجوة المتعلقة بالعمل أكثر على التغيير على مستوى السياسات والقوانين، والفجوة ما بين النسويات والمدافعات عن حقوق الإنسان ما قبل الثورة وما بعدها، إلا أن سلوى تقول: «حين تجدين أناسًا يتشاركون معك القصص نفسها أو يرون معك الدنيا من الزاوية نفسها،

156 مقابلة مع وفاء فراوس، تونس.

157 مقابلة مع سلوى (اسم مستعار)، تونس.

158 مقابلة مع مريم مشقي، تونس.

159 مقابلة مع حنان (اسم مستعار)، تونس.

160 مقابلة مع سلوى (اسم مستعار)، تونس.

ويمكننا أن نصلح بعضنا مع البعض فسيساهم ذلك كثيرًا في أن تكونين مرتاحة نفسيًا وجسديًا وتستطيعين أن تكلمي أكثر.»<sup>160</sup> لا أحد يمكن أن يتصور أنه سيغير العالم وحده، وكوننا جزءًا من كيان أكبر يعطي عملنا معنى.

إن جزءًا كبيرًا من عافيتنا ينبع من مقدار الدعم الذي نتلقاه من آخرين وأخريات سواء كان ذلك داخل أطر عائلية أو تنظيمية، ولأن العافية هي مسألة محورية لبناء حركات مؤثرة، أظن أن علينا دائمًا التفكير في الممارسات التي نقوم بها، ليس تجاه صديقاتنا داخل المجال فقط، وإنما تجاه من نعتبرهن رفيقات النضال في السياق الأوسع، والخضوع للمساءلة الجماعية فيما يخص الممارسات المؤذية لأنفسنا وأخريات في مجال العافية. فالعافية ليست مقتصرة على الاعتناء بالنفس فقط، وإنما كيفية ممارسة «الاعتناء» بشكل أوسع.

\*\*\*

إن وجودنا وتفاعلنا مع مجموعة أو حركة نسوية داعمة هو أمر مرتبط بشكل كبير بعافيتنا في المجال العام، فالشعور بحس التضامن من أخريات وأن هناك من يكثرث لأمرك ويعلم عن أحوالك في غاية الأهمية لكي نشعر بأننا بخير. وكوننا جزءًا من مجموعة أو حركة يساهم أيضًا في عافيتنا من منظور آخر هام، وهو أن وجودنا داخل إطار واسع يضمننا نحن وأخريات يخلق مساحة من فرص التعلم والنمو وهو الأمر المرتبط أيضًا بالشعور بالعافية.

يتناول الفصل القادم، والأخير، الأفكار والممارسات المتعلقة بالعافية التي ظهرت خلال المقابلات الشخصية مع النسويات والمدافعات اللاتي شاركن في هذا المشروع. لا أعتبر الفصل الأخير «توصيات» بالقدر الذي أعتبره مساحة للتفكير في الآليات المختلفة التي يمكن اعتمادها أو التعديل فيها أو استخدامها في عصف ذهني عند وجود فرصة لنقاش جمعي حول ما يمكننا فعله فيما يخص مسألة العافية خارج الإطار الفردي.<sup>161</sup>

---

161 أحد الأمثلة التي تحاول أن تجاوب بشكل جماعي على سؤال عافية الناشطات والمدافعات عن حقوق الإنسان في السياق الأفريقي هي مطبوعة «إستراتيجيات لبناء منظمة بروح»، هوب شيجودو ورودو شيجودو، متاحة على <http://airforafrica.org/wp-content/uploads/2015/Strategies-for-Building-an-Organisation-with-Soul-WEB.pdf/08>

## الفصل الخامس «مفيش وصفة»<sup>162</sup>

في فترة أنني أريد ألا أنخرط عاطفياً فأبتعد عن أخذ شهادات لضحايا انتهاكات حقوق الإنسان، ثم أرجع لإجراء مقابلات مع نساء عن حياتهن الشخصية وكيف يتعاملن مع الإنهاك، وأستمع بنفس القدر المشتبك عاطفياً. الأخصائية النفسية التي كنت أذهب إليها نصحتني كثيراً بتجنب الاشتباك العاطفي مع ما أسمعه، إلا أنني أفكر الآن وأنا أكتب هذه السطور أنه ربما الشيء الوحيد الذي أملك إعطائه للراويات هو جزء مني أثناء سماعهم. ربما أخاف أن بوجود مسافة قد لا أسمع بشكل حقيقي ما يقال.

ربما نواصل أيضاً لأننا كما تصف مريم المشقي لا نستطيع عيش حياة أخرى عن التي نعيشها،<sup>165</sup> أو كما ترى حنان ربما ببساطة لاعتقادنا بأن وجودنا في هذه الحياة ليست حكراً علينا وأننا أحياء ليس لذاتنا فقط ولكن لتحسين مجتمعا رغم الإحباط اليومي.<sup>166</sup> أؤمن بشدة أن الاستمرار في العمل في المجال النسوي أو الحقوقي هو أمر اختياري ويمكننا أن نختار الانسحاب في أي لحظة، إلا أن آية، على سبيل المثال، ترى أن في ظل الوضع السياسي الحالي في تونس لا تملك الخيار، فهي تقول: «جعلتنا الأقدار في هذا العمر من النشاط والفاعلية والحلم أن نعيش واقعاً لا يرضينا ولا يكفيننا، فإما أن نقوم بما نحن نقوم به الآن وإما العدم وننتهي.»<sup>167</sup>

لماذا نستمر في العمل في المجال العام على الرغم من صعوبته وثقله العاطفي؟ أليس من الأفضل العمل في مجال لا يرتبط معنا بشكل شخصي؟ بالرغم من التأثير السلبي للأخبار السيئة على صحتها النفسية، والتمن المضاعف التي تدفعه بسبب مرضها باضطراب ثنائي القطب، تستمر ملك أحمد في الانخراط في المجال العام: «عشان شايفة إن فيه احتمال حاجة تتغير، إمتق أو إزاي دي أسئلة مش عندي إجاباتها، بس أنا دوري إن أنا أسعى للتغيير الإيجابي، دوري إن أنا حتى في أصعب الأوقات أسعى لإن المستقبل يكون أفضل.»<sup>163</sup> أستمر أنا لأن ليس لدي شغف تجاه أي شيء آخر، ولا أستطيع الحياة بدون شغف، هذا الإحساس المجهد أحياناً والمرضي معظم الوقت، أن الأيام تمر وهناك ما أشعر به تجاه أيامي. تكمل وفاء فراوس لأنها تحب ما تعمله وتقول: «أؤمن أن هناك أشخاصاً لم تأت إليهم الفرصة للخروج من تلك الحلقة التي تخنقهم، وأنا ممكن أن أكون خيطاً من تلك الخيوط أو حلقة من تلك السلسلة التي تساعد الناس على الخروج.»<sup>164</sup>

لا أعلم كيف أضع مسافة عاطفياً بيني وبين الشخص الذي أمامي، أكاد أجزم أن كل الشهادات التي وثقتها بقيت معي. لم يكن ذلك اختياراً أو قراراً واعياً مني، ولم أكن أعلم أنه يمكن لشخص أن يأخذ قراراً واعياً بالانخراط عاطفياً بالرغم مما قد ينتج عن ذلك من ألم وإنهاك عاطفي. أقرر

162 مقابلة مع عائدة سيف الدولة، مصر.

163 مقابلة مع ملك أحمد (اسم مستعار)، مصر.

164 مقابلة مع وفاء فراوس، تونس.

165 مقابلة مع مريم مشقي، تونس.

166 مقابلة مع حنان (اسم مستعار)، تونس.

167 مقابلة مع آية (اسم مستعار)، تونس.

أحد الجوانب المتعلقة بالقدرة على الاستمرارية هو توافر الأمان المادي فيما يخص المستقبل. تتساءل ملك عن مصدر دخلها في المستقبل: «هجين فلوس منين؟ عايزة أعيش حياة آمنة زي ما عشت طول عمري، أعيش عندي قوت يومي...إحنا ولا عندنا تأمين ولا حاجة فعلايزة تأمين صحي وتأمين اجتماعي.»<sup>168</sup> اقترحت ملك أيضًا اقتراحًا محددًا، ربما يجب علينا النظر فيه بشكل عملي وإن كان باستطاعتنا تنفيذه أم لا، ألا وهو فتح ودبعة في البنك يشارك فيها الجميع ويقسم ربحها على المشاركات والمشاركين. هل نجرؤ على الحلم بصندوق معاش نسوي؟

عندما بدأت هذا المشروع كان في الأساس للإجابة على كيفية الاستمرار في هذا المجال، هذا المشروع بالنسبة إليّ هو بحث شخصي عن حلول، إلا أنني لا أريد أن ينتهي هذا المشروع إلى اقتراحات غير عملية أو اقتراحات مجرد ملء خزانة «إنهاء المشروع نهائية إيجابية». خلال المقابلات التي تمت مع المدافعات عن حقوق الإنسان والنسويات (وفقًا لتعريف كل منهن لنفسها) تم سؤالهن عمّا يفعلنه بشكل شخصي للحفاظ على سلامتهن النفسية والعاطفية أثناء العمل في المجال العام، وإن كانت لديهن أية اقتراحات خاصة بالمؤسسات ووفقًا لتجاربهن أو تصوراتهن عمّا قد يفيد. بالإضافة إلى الجانب الشخصي والمؤسسي، ظهرت عدة اقتراحات خلال المقابلات يمكن تصنيفها تحت بند ما قد نتوقعه أو نأمله من «حركة» نسوية حريصة على عافية النسويات.

إلى أن نصل إلى وضع يحترم بشكل أكبر عافيتنا، يبقى التأقلم مع الوضع الحالي هو أحد أدوات دفاعنا واستمرارنا، أو كما تقول سلوى: «عليّ أن أتأقلم مع الوضع، لا يوجد بديل»<sup>169</sup> إلا أننا يجب أن نبدأ التفكير في خلق بدائل للوضع الذي نعمل في إطاره. المقترحات التالية، بكل تأكيد، لا يمكن أن تكون شاملة لكل ما يمكن أن يتم، بشكل شخصي أو مؤسسي أو على نطاق حركة قاعدية، ولكن أعتبرها بداية انطلاق لمناقشة حول ما يمكن أن نفعله بشكل فردي، والأهم بشكل جمعي، لكي لا يصبح العمل في المجال العام مرادفًا للإرهاك العاطفي والاحتراق الوظيفي. يجب أيضًا الاعتراف بمحدودية المقابلات الشخصية، فلم أتمكن من مقابلة نساء من كافة الأطياف، ولذا فالمقترحات التالية محدودة بخبرة وتوقعات النساء التي تمت مقابلتهن فقط.

168 مقابلة مع ملك أحمد (اسم مستعار)، مصر.

169 مقابلة مع سلوى (اسم مستعار)، تونس.

### مقترحات خاصة بالمؤسسات للعناية بالنفس:

1. مواعيد عمل مرنة: مع الاعتراف بأن معظم المؤسسات والمجموعات النسوية تعمل بعدد أقل من حاجاتها فيما يخص القوة البشرية، وأنه دائمًا ما تكون خطط العمل أكبر من الوقت المتاح، يمكن لمرونة الوقت أن يوفر قدرًا من التفهم والراحة بالنسبة إلى التزامات العاملات الأخرى مما قد يمكنهم من العمل بشكل أفضل.

2. مرونة في مكان العمل أو إمكانية العمل من خارج المكتب، سواء من المنزل أو من مكان آخر: في بعض الأحيان يكون السماح بالعمل من خارج المكان الرسمي المعتاد أمرًا يساعد العاملات والعاملين على أن يكونوا أكثر ارتياحًا، على سبيل المثال عن طريق تحديد عدد أيام يمكنهم فيها من القيام بذلك، وذلك لكسر روتين المكتب وتحقيق بعض الراحة لمن يسكنون بعيدًا عنه.

هناك العديد من الآليات للتأكد من التزام العاملات والعاملين بإنهاء مهامهم عند اعتماد أنظمة عمل مرنة في المواعيد أو أماكن العمل مثل وجوب التواجد على جهاز الحادثة التابعة للعمل، والمتابعة الدورية من المدير أو المدير المباشر للتأكد من إنجاز المهام المطلوبة.

### 3. العطلات:

- بخلاف العطلات السنوية الرسمية، هناك أحد أماكن العمل تعطي عطلة إضافية في منتصف العام (تصل إلى أسبوعين) وفي نهاية العام (تصل إلى أسبوعين).
- إدراج «الإجهاد النفسي» كأحد أسباب طلب عطلة مرضية التي يحق للعامل أو العامل طلبها.
- إمكانية أخذ عطلة استثنائية طويلة بسبب الإجهاد النفسي (على سبيل المثال شهر)، وذلك بالتنسيق مع المدير أو المدير المباشر.

4. متابعة سير العمل بشكل دوري ومناقشته في اجتماع لفريق العمل: يؤثر ذلك بشكل مباشر على عافية العاملات والعاملين لارتباطه بالإحساس بترابط العمل المنجز ومتابعته.
5. وجود مناقشة مستمرة بخصوص الحفاظ على النفس: في كثير من الأحيان يعتبر الحديث عن الإنهاك هو أمر يضعف من قيمة الشخص وبالتالي يستمر الكثيرون في التظاهر بأن كل شيء على ما يرام. ولذا من المهم أن يتم مناقشة العافية داخل إطار المؤسسات حتى يشجع ذلك الجميع على قبول والتعامل مع تأثير نوع العمل عليهم.
- «اكتشفنا إن إحنا مش أكبر من إننا نتعب، ومش أكبر من إن شغلنا يآثر علينا حتى لو شكلنا إننا تمام ومش بنبين عواطفنا.»<sup>170</sup>
6. وجود أنشطة اجتماعية مشتركة بين فريق العمل: وجود أنشطة جماعية بين أعضاء فريق سواء بشكل أسبوعي مثل إفطار جماعي، أو بشكل سنوي أو نصف سنوي مثل اختيار مكان خارج المكتب للتخطيط الاستراتيجي يسمح بوجود أنشطة ترفيهية جماعية يؤثر بشكل كبير على الروح المعنوية للعاملات والعاملين وعدم الشعور بالعزلة.
7. تأمين صحي لكل العاملات والعاملين، بما في ذلك جلسات الدعم النفسي: في الكثير من الأحيان تكون كلفة الرعاية الصحية كبيرة، ولذا على أماكن العمل التأكد من تغطيتها لتلك التكاليف، سواء عن طريق الاشتراك في برنامج تأمين صحي لكافة العاملات والعاملين، أو تعويضهم مادياً لاحقاً، وفقاً للوضع القانوني للمؤسسة. في حالة عدم تغطية التأمين الصحي الرسمي للعلاج النفسي، على مكان العمل تعويض العاملات والعاملين عن دفعهم إلى تلك الخدمة الطبية.
8. تأمين اجتماعي لكل العاملات والعاملين: من المهم أن تشعر العاملات والعاملين بقدر من الأمان المادي للمستقبلي - على صورة معاش شهري.
9. وجود حد أدنى للأجور، ومراجعة المرتبات بشكل دوري لتتناسب مع غلاء العيشة: الكثير

170 مقابلة مع (حرف) (اسم مستعار)، مصر.

- من أماكن العمل التي تشتغل في المجال العام تعطي أجورًا قليلة، وذلك على الأغلب بسبب أن بعض الجهات التمويلية تقدم منحًا لدعم برامج محددة في مكان العمل وليس منحًا عامة تتمكن من تغطية الأجور. من المهم التفاوض على أهمية تقديم أجور عادلة ومواكبة التضخم المالي الذي يعرض الأجور إلى التآكل بسبب استمرار الغلاء.
10. أهمية وجود استشارية أو استشاري أو «مشرفة أو مشرف» لمتابعة العمل من منظور العافية والسلامة النفسية والتأكد من عبء العمل وحصول العاملات والعاملين على إجازاتهم، إلى آخره من مسائل أخرى تتعلق بهذه الأمور، ويمكن لهذا الشخص التنسيق مع الشخص المسؤول عن إدارة الموارد البشرية إن وجد.
11. بناء القدرات: تدريب العاملات والعاملين على المهام الوظيفية التي يقومون بها، بما في ذلك فهم واستيعاب التأثير النفسي للعمل في قضايا المجال العام على الأشخاص، وخصوصًا القضايا التي تحتوي على أنواع مختلفة من العنف.
12. مراعاة عدم ضغط الوقت وتفادي الجداول الزمنية غير الواقعية في مقترحات المشاريع التي تقدم إلى جهات التمويل حتى لا يكون العمل سبب في إجهاد مضاعف.
13. رصد وتقييم أداء العمل وتقديم الرأي لتحسين العمل، وذلك يمكن أن يتم بشكل دوري عن طريق اجتماعات فرق العمل، و سنويًا عن طريق تقييم رسمي لكل العاملات والعاملين.
14. مراعاة الاحتياجات الخاصة بالاضطرابات النفسية التي قد تعاني منها العاملات: بذل الجهود لفهم أبعاد الاضطراب سواء الآثار الجانبية للأدوية النفسية وما يرتبط بها من تغيير لمواعيد النوم وبالتالي مواعيد الحضور للعمل، أو تأثير بعض المهام في العمل على تدهور حالة العاملة، على سبيل المثال التعرض لمواد ذات محتوى عنيف أو السفر المتكرر.
15. جلسات دعم جماعية: على أماكن العمل إتاحة فرصة تقديم جلسات دعم جماعية إن ظهر احتياج لذلك من فريق العمل.

مقترحات خاصة بالسياق الأوسع لمجموعة من الأفراد يجمعهم اهتمامهم بالنسوية وبتحقيق مكاسب للنساء (حركة أو حراك نسوي إن أردنا استخدام هذا المصطلح):

1. تطوير وعينا بأنفسنا وفتح المجال لمناقشات مفتوحة تسمح بالاعتراف بالأخطاء وتبادل الآراء: يجب فتح نقاش حول المؤسسات والبنية التحتية والنظام الهرمي التي تسبب وتسهل الاحتراق الوظيفي، إلا أن ذلك لن يحدث دون وجود وعي داخل المؤسسات بأهمية المسألة في علاقتها بمسألة العافية وتأثيرها على السياق الأكبر للحراك في المجال العام.
2. بناء القدرات والوعي بخصوص السلامة النفسية والاعتناء بالنفس عن طريق تنظيم وحضور جلسات تثقيفية من متخصصات ومتخصصين في مجال علم النفس.
3. خلق بيئة داعمة للجميع وتسمح للأشخاص برؤية أنفسهم وحياتهم أنها قيمة بشكل منفصل عن قيمة عملهم، وخصوصًا من تختار الابتعاد عن المجال العام لفترة قصيرة أو طويلة، فقيمتنا لا تقف عند توقفنا عن العمل أو عند قرارنا بأخذ راحة.
4. تقدير عمل المجموعات المختلفة والقضايا المتعددة التي تعمل عليها النساء بشكل منفرد أو في مجموعات، وعدم التقليل من استخدام أدوات إبداعية أو غير تقليدية، وعدم التقليل من المكاسب الصغيرة أو غير الاعتيادية وذلك عن طريق الإشارة إلى واستخدام الإنتاج أو العمل النسوي الصادر عن المجموعات المختلفة، سواء كأفراد أو كمجموعات أو منظمات.
5. تطوير معرفة بخصوص العناية بالنفس والإنهاء الناتج عن العمل في المجال العام، والعمل على تجميع ومشاركة نماذج صحية في العمل في المجال العام وتجارب مختلفة من الحفاظ على النفس، وإيجاد مساحة للتساؤل والنقاش حول فكرة «التوازن بين العمل والحياة الخاصة» وإشكالياتها.

171 مقابلة مع سندس شبايك، مصر.

172 مقابلة مع سارة الشريف، مصر.

173 مقابلة مع ملك أحمد (اسم مستعار)، مصر.

«مفيش مرجع أوي حوالينا، أنا مش عارفة أشوف حد وأقول هوه ده الشخص إللي عارف يوازن حياته وأحب أبقى زيها.»<sup>171</sup>

6. الوعي بوجودنا في سياق يحتاج منا أن نراجع ما تعلمناه من ممارسات ينتج عنها الكثير من الضرر لأنفسنا ولآخرين، وهو في الاتجاه المعاكس لتحقيق العافية. التسامح ومراجعة أنفسنا بشكل دائم هو أساسي لبناء إطار داعم.
  7. التفكير والعمل على إنشاء وديعة يشارك فيها الأفراد والعائد الخاص بها يتم مشاركته «صندوق معاش نسوي».
  8. تحديد محطات صغيرة لأهداف طويلة المدى لتفادي الإحباط من عدم إنجاز أهداف أكبر من قدرتنا الفردية على حلها.
- «الواحد محتاج يحس إن شغله هيفرق، إن فيه أمل ولو كان الأمل ده مستخي»<sup>172</sup>.
9. وجود دوائر دعم غير رسمية: سواء كانت ذلك مكونة من أصدقاء أو نسويات زميلات في نفس دائرة العمل.
- «محتاجة حد يفكرني بالطريق إللي أنا ماشية عليه، محتاجة حد يفكرني إن أنا ابتديت مشوار كويس ومحتاجة أكمله. محتاجة أحس إن الناس بتستني مني حاجة وإن الناس واثقة فينا، ومحتاجة كمان إن هما يدوني وقي لو أنا محتاجة وقت.»<sup>173</sup>
10. الاستثمار في محاولة بناء حركة نسوية قوية داعمة للنساء.
- «أمي لو شافت نماذج زي دي وشافت إن فيه حراك قوي وشافت إن فيه ناس بتتكلم بالشكل



ده وشافت إنه ده بجد وحقيقي، أعتقد إنها مكانتش هتبقى بتمارس عليًا نفس الضغط إلي هي بتمارسه عليًا دلوقتي، أو مش هتبقى شايفاني بنفس النظرة إلي هي شايفاني بيها دلوقتي، هي متعرفش حد غيري [في المدينة إلي إحنا فيها] مثلاً عامل إلي أنا بعمله ده ولا إنه عايش لوحده ولا عنده نفس طريقة تفكيري أو أحلامي عن الحياة إلي عايزة أعيشها، فهي شايفاني غريبة كده فاهمة، لو إحنا مجموعة كبيرة لينا تأثير كبير على المجتمع وحراك كبير والناس بتطلع تتكلم والقوانين بتستجيب وفيه ناس أكثر عندها وعي طبغًا ده هيغفرق أنا في حياتي الشخصية يعني نص خناقاتي كانت هتتحل. وجود حراك قوي في حد ذاته بيقدم الدعم النفسي والأمان.»<sup>174</sup>

## أمثلة شخصية للعناية بالنفس:

1. وجود مجموعة صغيرة ثقة نستطيع البوح أمامها بإنها كنا

«طبغًا موضوع إن يبقى فيه مجموعة دي حاجة مهمة بس أعتقد إنه المهم كمان إنه يبقى في وسط المجموعة دي حاجة أضيع، فيها أكثر من مجرد القرب، فيها حميمية يعني، يعني إحنا في النديم مثلاً ممكن بسهولة جدًا نقول لبعض إن إحنا تعبنا، ممكن حد بسهولة يقول إنه هو تعب، ويفضفض كثير على إنه هو تعب وعادة بيحس إن هو أحسن بعد ما ده يحصل. مش حاجة سهلة إن إنتي تلاقي حد مسلمة له رقبتهك ألف في المئة، مع سوزان ومنى وماجدة وضي ده موجود وغير مشروط، ودي حاجة مش قليلة.»<sup>175</sup>

2. وضع حدود واضحة للعمل خارج مواعيد العمل، في المنزل، وفي العطلات الرسمية بحيث يتم التأكد من وجود وقت للعمل ووقت خاص بالشخص.

174 مقابلة مع رنا (اسم مستعار)، مصر.

175 مقابلة مع عايدة سيف الدولة، مصر.

## خاتمة

عدم رغبة العديد من الجهات المانحة لتغطية التكاليف الأساسية للمنظمات؟ ما هي البنى التحتية والأطر الهرمية داخل المنظمات التي تؤدي إلى، وتشجع الإنهاك والاحتراق الوظيفي؟ كيف يمكننا تناول التحديات العملية الخاصة بتداخل أوقات العمل والمساحة الشخصية؟ تلك الأسئلة المتعلقة بأماكن العمل تحتاج أولاً إلى الاعتراف بأهميتها حتى يتم فتح نقاش حولها.

كان يمكن للكتاب أن يتطرق إلى مفهوم الإحباط وما قد يحمله من قوة، إلا أنه غالباً لأسباب متعلقة بخوفي من تمجيد الإنهاك والمشاريع السيئة تجاهلت هذه المسألة ولم أتطرق إليها خلال المقابلات إلا أنني أدرك الآن أهمية تفكيك «الإحباط» وما يترتب عليه.

اضطرت أيضاً بسبب ضيق الوقت أن أختار المشاركات في البحث بشكل يغطي تقاطعات مختلفة بدلاً من استخدام تقنية كرة الثلج في الاختيار، ولذا يجب الأخذ في الاعتبار تأثير ذلك على محتوى الكتاب وعلى قدرتي على تحليل أنماط خاصة بالعافية. أعتقد أن عدد المقابلات التي تمت لا تكفي للخروج بتحليل للأنماط وإنما لإلقاء الضوء على الجوانب المختلفة من مسألة العافية للاستكشاف بشكل أكبر لاحقاً والعمل على تحليل الأنماط المرتبطة به، وهو الأمر الذي يتطلب إجراء المزيد من المقابلات، سواء في مصر أو تونس، وأخذ المزيد من الوقت للتحليل.

وماذا بعد؟ هذا المشروع إلى هذه المرحلة هو مشروع بشكل ما أو بأخر فردي، أي ليس هناك إطار تنظيمي يدعمه ويعمل على تنفيذ توصيات المشاركات أو متابعة العمل على استكمالها بشكل بحثي، وربما يكون هذا ميزة - أن يكون المشروع مستقل عن منظمات - ولكنه أيضاً عيب أو تحدٍ بسبب ما يترتب على ذلك من عدم القدرة على العمل فعلياً على تنفيذ التوصيات أو مناقشتها بشكل أوسع مع مجموعات ومنظمات. ويأتي أهمية نشر هذا الكتاب برخصة المشاع الإبداعي<sup>176</sup> في استمرارية هذا المشروع والبناء عليه واستخدامه بأشكال مختلفة من أخريات وآخرين، فهذا المشروع بُني على أعمال سابقة في مصر وخارجها، وهو خطوة من ضمن خطوات مستقبلية للكتابة، أنا وأخريات وآخرين، عن عافيتنا أثناء تواجدها في المجال العام.

مضى عام ونصف منذ أن بدأت في العمل على هذا المشروع، وشهور طويلة منذ البدء في كتابة هذا الكتاب والآن أضع اللمسات الأخيرة وأقرأ ما يحتويه النص للمرة العاشرة. حانت لحظة كتابة ما لم أتمكن من إنجازه، سواء بسبب ضيق الوقت، أو خروج نقاط معينة (مهمة) عن نطاق هذا الكتاب في مرحلته الحالية، أو ظهور أسئلة ناتجة عن عملية الكتابة والتحليل كان من المهم سؤالها إلا أنها لم تكن واضحة في البداية كما هي الآن. كان من الممكن أن أستمري في البحث أو أعيد التواصل مع النساء المشاركات في هذا البحث، إلا أنني قررت أن أكتفي بالنص الحالي كخطوة أولى من مشروع، وقبول أن سيكون هناك دائماً مساحة لمزيد من البحث مهما حاولت تغطية كافة جوانب أي موضوع. هذا الكتاب يطرح أسئلة أكثر من طرحه إجابات، خصوصاً على المستوى المؤسسي والجمعي والذي يحتاج لنوع مختلف من النقاش، أكبر من مقابلات ثنائية.

هناك أسئلة تخصنا كأفراد تم التطرق إليها بشكل جزئي في أكثر من فصل، إلا أنه ربما تستحق مساحة أكبر في مرحلة أخرى، متى تصل للدفاعات عن حقوق الإنسان إلى مرحلة الإنهاك والمرض الجسدي؟ لماذا من الصعب الحصول على عطلة وراحة للعناية بالنفس؟ كيف ترتبط مسألة العافية بالسباق السياسي وتأثير قدرتنا على تغيير الواقع الذي نعيش فيه؟ هل يمكننا أن نكون شغوفات بعملنا وفي نفس الوقت الحفاظ على مساحة لأنفسنا؟ هل يمكننا فصل شعورنا بالعنف عن شعورنا بقيمتنا الذاتية؟

هذا الكتاب معنيٌّ في الأساس بنا كأفراد وليس بصفتنا المهنية داخل أماكن العمل، ولم تقم أسئلة المقابلة بالتطرق بشكل محوري إلى أدوارنا ورؤيتنا لأماكن عملنا، ولذا هناك أسئلة من المهم طرحها، حتى وإن لم يتم تناولها في هذا الكتاب. منها: كيف يتعامل المديرات والمديرون مع إنهاك الموظفين؟ كيف يمكن للمجموعات والمنظمات أن تدعم بعضهم بعضاً؟ كيف يمكن للمجموعات والمنظمات أن تعمل من أجل بيئة عمل داعمة للجميع؟ كيف يمكن للمجموعات والمنظمات أن توازن ما بين إنجاز العمل الذي يجب القيام به وإعطاء وقت كافٍ للموظفين والموظفات للحفاظ على عافيتهم (خصوصاً أن الكثيرين لديهم نقص في عدد العاملات والعاملين)؟ كيف يمكن تعديل الأجور بشكل يسمح للعاملات والعاملين بعيش حياة كريمة تسمح لهم بممارسة أنشطة خاصة بعافيتهم، وألا تشكل أساسيات الحياة عبئاً مادياً، في ظل

176 عن رخصة المشاع الإبداعي: <https://creativecommons.org/licenses/?lang=ar>

## المصادر

### مصادر باللغة العربية

12. Christina Maslach (2003), Burnout: The Cost of Caring.
13. Deborah Levy (2018), The Cost of Living.
14. Gavin Brown and Jenny Pickerill (2009) "Space for emotion in the spaces of activism", Emotion, Space and Society, Volume 2, Issue 1, Pages 2435-. Available at: [https://www.academia.edu/1013166/Space\\_for\\_emotions\\_in\\_the\\_spaces\\_of\\_activism](https://www.academia.edu/1013166/Space_for_emotions_in_the_spaces_of_activism)
15. James Laddie QC, "Review into the death of Gaëtan Mootoo", 19 November 2018, available at: <https://www.amnesty.org/download/Documents/ORG6094132018ENGLISH.PDF>
16. Jane Barry and Jelena Dordevic (2007), What's the Point of Revolution if We Can't Dance?, Urgent Action Fund for Women's Human Rights, <https://urgentactionfund.org/wp-content/uploads/downloads/201206//WTPR-Final-Book.pdf>
17. Kathleen Rodgers (2010) "Anger is Why We're All Here': Mobilizing and Managing Emotions in a Professional Activist Organization", Social Movement Studies: Journal of Social, Cultural and Political Protest, 9:3, 273291-. Available at: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14742837.2010.493660>
18. Naira Antoun, "There are addicts in socialist utopias: In search of a language for psychic suffering", Mada Masr, 10 October 2018, available at: <https://madamasr.com/en/201810/10//feature/society/there-are-addicts-in-socialist-utopias-in-search-of-a-language-for-psychic-suffering/>
19. Sarah Knuckey, Margaret Satterthwaite and Adam Brown (2019)

1. «أبجدية للشاعر السيئة» (فبراير 2017)، مجموعة اختيار النسوية، متاح على الرابط التالي: [https://www.ikhtyar.org/?page\\_id=20965](https://www.ikhtyar.org/?page_id=20965)
2. «استخدام العنف وتعبئة مناخ من القلق: قمع النشاط النسوي على الإنترنت» (2019)، صندوق النقد العاجل لحقوق المرأة في أفريقيا.
3. «الاستراتيجيات الأمنية للمدافعات عن حقوق الإنسان»، جين باري (2008)، متاح بالعربي على: <https://urgentactionfund.org/wp-content/uploads/Insiste-Persiste-Resiste-Existe-Arabiska.pdf/06/downloads/2012>
4. الحركة النسائية العربية (1995)، مركز دراسات المرأة الجديدة.
5. «السياسات الشخصية: 25 يناير من عدسة الاكثاب»، نيرة أنطون، 25 يناير 2017، مدى مصر. متاح على الرابط التالي: <https://bit.ly/2lzq0qi>
6. النفس تعاني والجسد يشكو، عايدة سيف الدولة، دار نور للمرأة العربية (2003)
7. «بلا وضم.. بلا رومانسية»، مدى مصر، 12 أكتوبر 2017، متاح على: <https://bit.ly/2QJ0x9u>
8. «قاتلات البهجة» (فبراير 2017)، مجموعة اختيار النسوية ومركز الصورة المعاصرة، متاح على الرابط التالي: [https://www.ikhtyar.org/?page\\_id=20946](https://www.ikhtyar.org/?page_id=20946)
9. «كاباسيتار: مجموعة أدوات لمواجهة حالات الطوارئ» (2005)، متاح باللغة العربية على: <https://capacitar.org/wp-content/uploads/ArabicCapacitar-Kit.pdf>
10. «مثقلة بالهشاشة» (فبراير 2019)، مجموعة اختيار النسوية، متاح على الرابط التالي: [https://www.ikhtyar.org/?page\\_id=21619](https://www.ikhtyar.org/?page_id=21619)

### مصادر باللغة الإنجليزية

11. Bessel Van Der Kolk (2014), The Body Keeps the Score.

- “Trauma, Depression and Burnout in the Human Rights Field: Identifying Barriers and Pathways to Resilient Advocacy”, Columbia Human Rights Law Review. Available at: <http://hrlr.law.columbia.edu/files/201849.3.4-/07/Knuckey-final.pdf>
20. The Konterra Group, “Amnesty International Staff Wellbeing Review”, January 2019, available at: <https://www.amnesty.org/download/Documents/ORG6097632019ENGLISH.PDF>
21. Victor E. Frankel (1959), Man’s Search for Meaning.
22. Vivienne Matthies-Boon (2017) “Shattered worlds: political trauma amongst young activists in post-revolutionary Egypt”, The Journal of North African Studies, 22:4, 620644-. Available at: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.108013629387.2017.1295855/>

# مُلحق

## قائمة أسئلة المقابلات

### 1. لماذا قصصنا مهمة

أعطي هنا فكرة عامة عن خيط البداية للكتاب وأتحدث عن كتاب «ما قيمة الثورة إن كنت لا أستطيع الرقص؟» والمناقشات التي خضتها مع الصديقات والأصدقاء والزميلات والزملاء، والتي أوضحت أن هناك قواسم متشابهة لتجارينا. سأسأل المدافعة التي أحاورها كيف تشعر تجاه مقولة «قصصنا مهمة» وإن كانت تستشعر طبيعتها الشفائية، وأنها تضيء وعيًا جمعيًا بمشاعرنا وتساعدنا على إيجاد معنى لتجارينا. فما يعيننا من حكي قصصنا؟

### 2. لماذا نقوم بهذا العمل؟

السؤال الثاني عن الدافع وراء انخراط المدافعة بالمجال العام وما هو المحرك لنشاطها. ماذا يعني لنا أن نقوم بهذا العمل؟ كيف أصبحنا مشاركات، متى ولماذا بدأنا ولماذا وكيف استمرنا في هذا المجال؟ كيف ننجو من تحديات المجال المتغير منذ 2011 حتى هذه اللحظة.

هل تعتبرين نفسك جزءًا من «حركة» نسوية/ثورية/حقوقية؟ كيف نقوم بالتنظيم؟ هل دعمت ثقافة التنظيم النسوي المدافعات عن حقوق الإنسان للاستمرار في الناشطة أم كبحت قوتهن؟ أدعوها إلى التفكير في الفجوات بين الطموح والرؤية وواقع التوترات بين النشاط وتلك الرؤى. ولن تركز الحركة: لماذا تركناها؟ وما العوامل التي كان بإمكانها مساعدتهن على البقاء؟

هل تعتقدين أن وجود حركة قوية (أو عدم وجودها) عامل مؤثر في عافيتك؟

لمن تعملن مع ضحايا انتهاكات، هل تستطيعين أخذ مساحة شخصية من تلك القضايا؟ كيف يمكنك الاستمرار في نضالك دون أن يؤثر عليك؟ عندما لا تستطيعين تقديم المساعدة إلى الضحية/الناجية؟ عندما تتهمك أسرتها بالفشل وتلومك على حالتها؟ أنك بلا جدوى. كيف تستمرين في العمل وتنفصلين عن الأثر؟

### 3. المتعة

هل توفرين المساحة والوقت للمتعة؟ في الأوقات الصعبة هل نستطيع أن نرى أننا نستحق الاستمتاع بمتاع الحياة؟ كيف يتداخل شعور المتعة مع الشعور بالذنب والامتيازات؟ ماذا يعطي الناشطات الامتياز؟ لماذا تشعر الناشطات بالامتياز؟ ماذا يميز شعور الناشطات بالامتياز عن الشعور التقليدي بالامتياز؟ سوف يترك تعريف «المتعة» للمدافعة لتحديده.

### 4. الأسرة

هل هناك توازن يمكن تحقيقه بين النشاط في المجال العام والأسرة والحياة الأسرية؟ هل هذا التوازن ضروري؟ هل ترتبط الأسرة بالعافية؟ هل من الصعب الحفاظ على الاعتناء بعلاقة عاطفية والنشاط في المجال العام؟ ما هي التضحيات المقدمة في هذا الصدد؟ الزواج/الأسرة، والنشاط في المجال العام. ثمن النشاط في المجال العام على حياتنا العاطفية. هل يدعم عملك حياتك الأسرية، هل يقدم العمل إجازة وضع مدفوعة الأجر، أو رعاية طفل إن كان لديك أطفال؟ هل تشعرين أن وجود دعم (أو عدم وجوده) له أثر على عافيتك؟

### 5. التقدم في السن

ما هو منظورك نحو التقدم في السن وكيف نتعامل معه ومع النسويات المتقدمات في السن بالحركة؟ هل نحضر أنفسنا للكبر؟ كيف نتخيل مستقبلنا ضمن سياقتنا وما هي مخاوفنا وقلقنا بهذا الشأن؟ وللمدافعات اللاتي يتم اعتبارهن من الجيل القديم، كيف تشعرين بالاتصال مع الحركة الأصغر وهل ترين أن التقدم في السن أمر يجب على الحركة التعاطي معه؟ وما هو «ثمن» التقدم في السن (أثمان مادية مثل الرعاية الصحية، المسكن، إلى آخره، وأيضًا الشعور بفقدان «القيمة»؟ وللجيل الأصغر، هل تشعرين بالاتصال والارتباط بنضالات ما قبل الثورة؟

ما هي صعوبات أن تكوني نسوية صغيرة/ جديدة على الحركة؟ أو صعوبات أن تكوني نسوية كبيرة في السن؟

## 6. الصحة النفسية

كيف أثرت المشاركة في النضال على صحتك النفسية بشكل عام؟ هل خلقت صراعات داخلية جديدة أو فاقمت صراعات قديمة؟

هل نحن على دراية بأثر عملنا على صحتنا النفسية؟ ماذا جعلنا واعيات؟ هل تعرضنا لتحذيرات مبكرة؟ وكيف تعاملنا مع مظاهر هذا التأثير؟ ما هي أدوات ونظم الدعم المتاحة لنا؟ من يتحمل كلفة تداعيات صحتنا النفسية وكيف؟ وكيف تؤثر صحتنا النفسية على صحتنا الجسدية؟ ماذا توفر لنا من دعم مؤسسي (أو لم يوفر لنا مما كان له أثر سلبي) على تحقق/ وعي/شفاء صحتنا النفسية والصعوبات التي تمر بها؟ هل تترين مدافعات عن حقوق الإنسان أخريات يعطين الأولوية أو يعملن من أجل عافيتهن؟ ما هو رأيك بتلك المسألة؟

## 7. الإنهاك، المرض الجسدي، الحزن، الخسارة والفقْد

ماذا تعني «العافية» لك؟ هل تترينها مسألة فردية أم جماعية؟ ما هو دور الفرد والجماعة في العافية بالحركة؟

كيف تترين نفسك كجزء من مجموعات مختلفة وكيف يؤثر ذلك الشعور بالانتماء بالشعور بالعافية؟

كيف تُعرفين الإنهاك؟ هل نرى علامات الإنهاك بأنفسنا؟ هل يقوم أعزأؤنا وزملاؤنا بدور جرس الإنذار؟ ماذا نفعَل حين نكتشف أننا في طريقنا إلى الإنهاك؟ هل نطلب المساعدة؟ هل نشعر أننا نستحق الدعم ونطلب حلاً من زملائنا أو مؤسساتنا (إن كنا نعمل بمؤسسة ما).

هل حاولت اللجوء لإستراتيجيات للتكيف؟ ماذا نجح منها وما لم ينجح؟

كيف نشعر تجاه المرض الجسدي؟ هل نطلب المساعدة؟ هل نحن قادرات على طلب الرعاية

والدعم من الآخرين؟

هل نعطي لأنفسنا الوقت للحزن على خسارتنا وفقداننا الشخصي؟

كيف نتعامل مع خيبات الأمل/ التراجع/ الإحباطات من العام السياسي في سياقنا؟

## 8. الأمان المادي

هل حقق لك النشاط في المجال العام استقلالاً مادياً أو خلق احتياجاً إليه؟

الوظيفة أم الشغف/ المرتب أم التطوع: كيف نحقق توازناً بين كسب العيش الكريم والقيام بما نحن شغوفات تجاهه؟ هل لديك أي أفكار حول العمل من أجل معاش أو خطة تقاعد للمدافعات عن حقوق الإنسان؟ هل نسمح لأنفسنا بالسعي من أجل حياة «مريحة» (ذنب الناجية) وكيف ندير أمورنا المالية بين الاستقلال والالتزامات؟ هل نضع خطة مالية لحياتنا المستقبلية؟

## 9. تحديات أخرى

كيف ترتبط العافية بالتقاطعات مع التقاطعية بالعرق، والبيول الجنسية والنوع الاجتماعي، والطبقة/ ومركزية العاصمة في مقابل الهامش، والوافدات الجدد إلى المجال في مقابل الناشطات الراسخات فيه؟



### عن الكتاب:

«أصر على أننا أيضًا أولوية في مساحة الصراع من أجل حياة أفضل وأجمل. فالثورات لا تحدث من أجل أن نكون تعساء، ولا من أجل أن نمرض، أو نتجاهل حيواتنا الأخرى. ولذا، أحاول بهذا المشروع أن أبدأ مساحة من البوح بما يقلقنا، كنساء تشابكت حياتنا مع الثورة؛ إلا أن قلقنا المشروع من الكبر، والمرض، والأمان المادي، إلى آخر الشواغل الشخصية، لم يغادرنا.»

### عن الكاتبة:

«يارا سلام نسوية مصرية وباحثة قانونية تعيش في القاهرة. عملت يارا على العديد من الملفات الحقوقية والنسوية منها العدالة الجنائية، والآليات الإقليمية والدولية لحقوق الإنسان، والعدالة الجنائية، وحرية الدين والمعتقد، والمدافعات عن حقوق الإنسان»

