

حرّية التعبير... بس بدون كسرة خاطر



كتّيب صغير... لحوارات كبيرة



النظرة الأحادية



غالبًا ما تمّ تقديم حرية التعبير كأنها فكرة
من طرف واحد، مركّزة تقريبًا بالكامل على الفرد.

بتحكي عن:

صوتي،

أفكاري،

تصوّراتي،

وحقي عبّر عنها علنًا

طالما ما بكسر القانون

ولا بخاف من العقاب.



منصير نسأل:

كيف لازم أتصرف؟

شو مسموح إلي قول؟

كيف بتجنّب تجاوز الحدود القانونية أو الاجتماعية؟

بس مع الوقت، بلّشنا نلاحظ إنو في شي ناقص.

هيدا الأسلوب الأحادي نادرًا ما بيفكّر شو بصير بين شخصين.
بيعلّم المتكلّم كيف يحكي، بس ما بيحكي شي عن كيف كلماته بتوصل.
بيحمي الفرد، بس ما بيحمي العلاقة.



فشو عن الطرف الثاني من الحوار؟

الطرف الناقص بالحوار

حرّية التعبير بتحمي اللي عم يحكي،
بس ما بتضمن التواصل.

الشخص في يعبر عن رأيه "بشكل قانوني"،
بس يحكي بقسوة، ببرودة،
أو من دون تعاطف.



وغالبًا يبزرها بجملة:
«أنا بس عم كون صريح هيدا حقي».

بس إذا اللي عم يسمع حسّ حالو مهاجم،
أو ما قدر يتلقّى الكلام بهدوء،
شو قيمة هالرأي «الحر»؟

هيدا شي منشوفو كتير مع الشباب
اللي عم يتعلّموا كيف يعبروا عن رأيهم.
بيفهموا شو يعني حرّية تعبير،
بس بعد ما فهموا تمامًا شو يعني حوار.



حرّية التعبير...

النسخة اللي كلّنا منعرفها



لحظة...بس وين الشخص الثاني؟



هيدا الجزء المفقود
اللي ما حدا بيدكي عنه.

بس نركّز كثير على اللي عم يدكي
مننسى اللي عم يسمع.

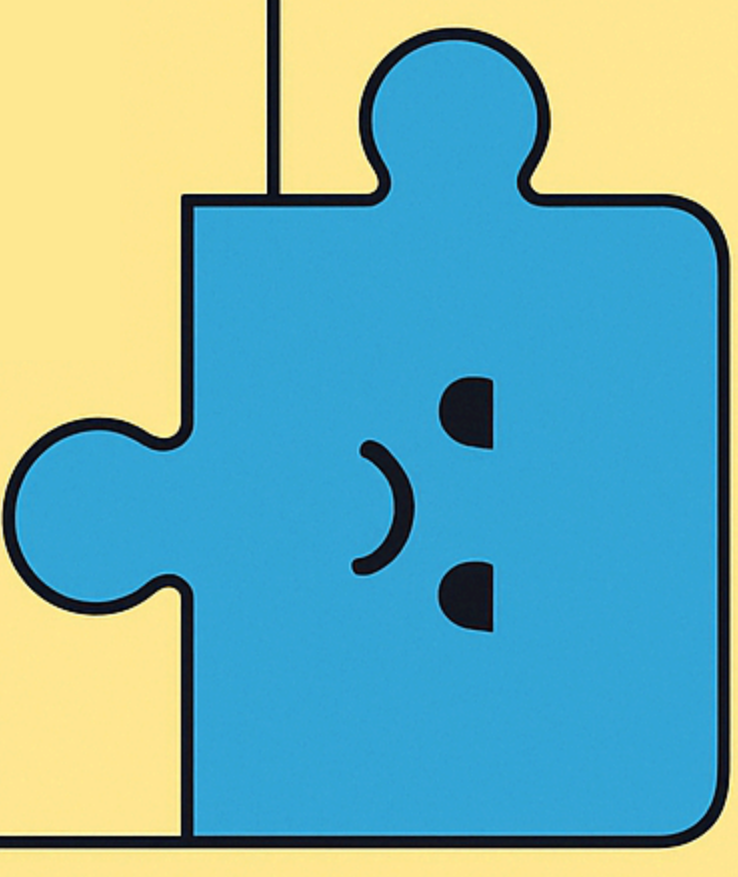


هون الجزء اللي ما حدا بيحكى عنه:

طبيب... شو بصير لما يهمنى
طرف واحد بس؟



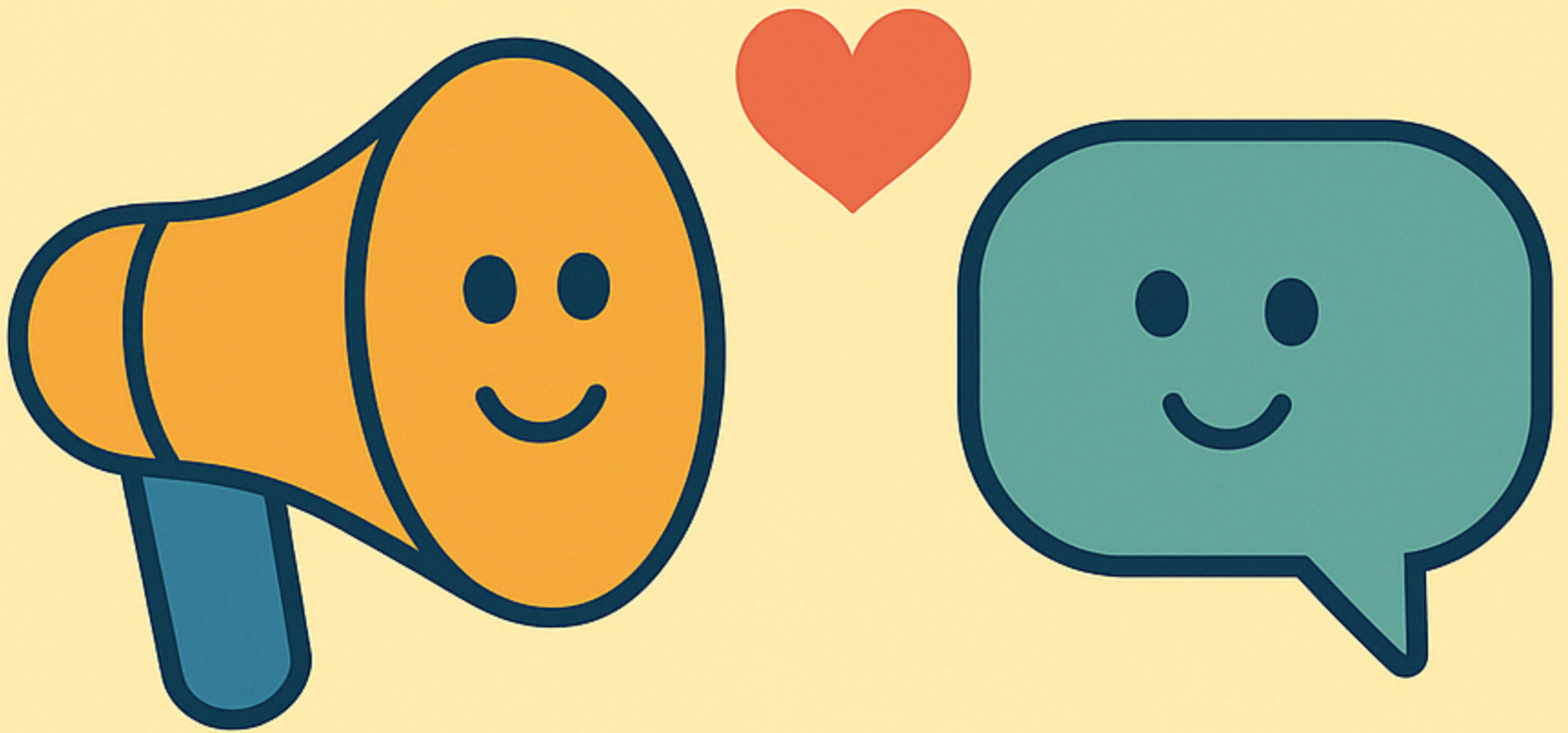
MARCH



نحن مركزز كثير عالي عم يحكي،
ومنسسى اللي عم يسمع.



الحوار ≠ مجرد كلام 4



حرية التعبير بتعلّمك كيف تحكي

الحوار بـيعلّمك كيف تتواصل



نشو اللي محتاجين نتعلّمو فعليًا



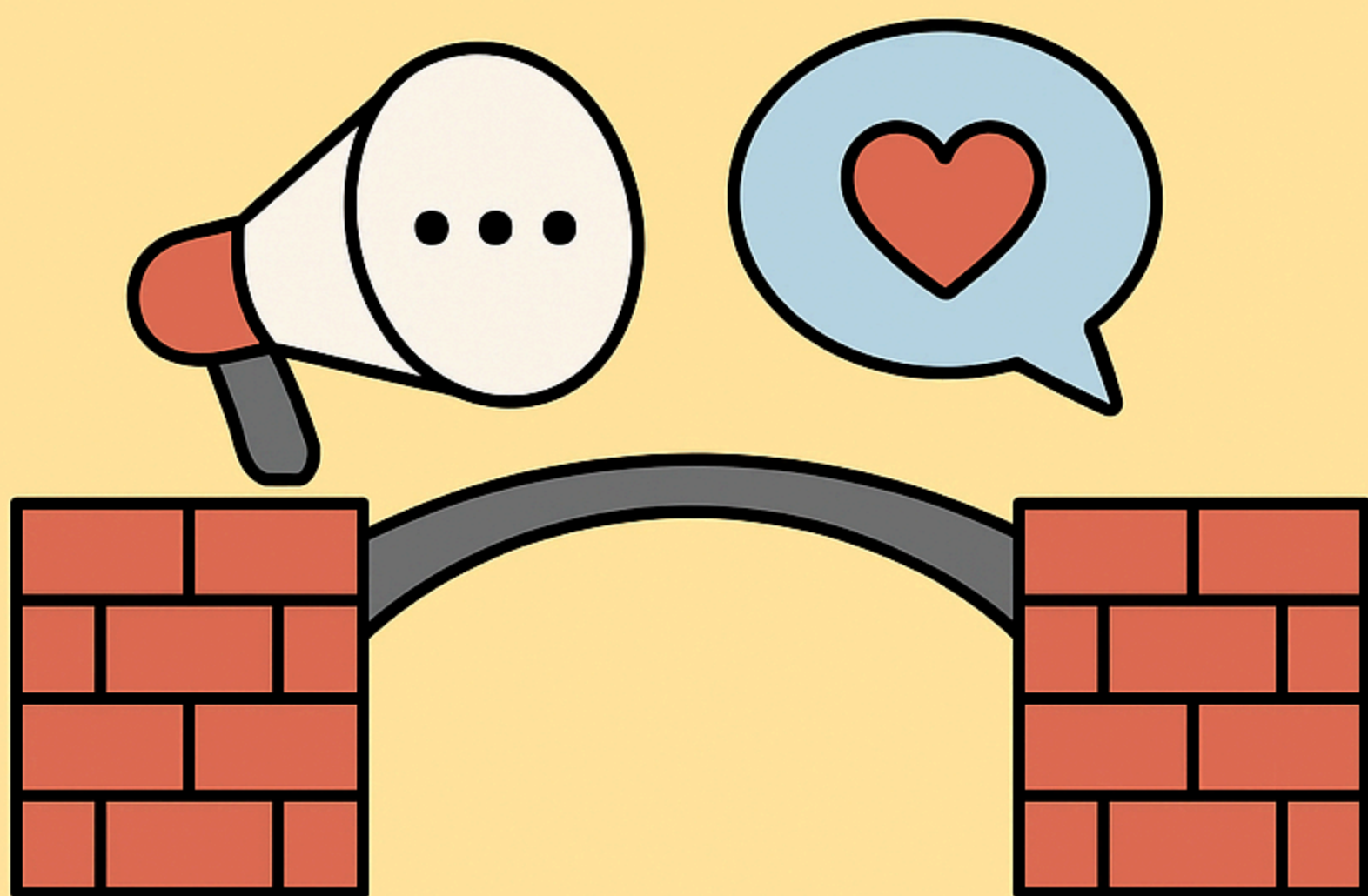
كيف نحكي بصراحة من دون ما نأذي؟
كيف نعبر عن حالنا من دون قلة احترام؟
كيف نشارك آراءنا بطريقة تتسمع، مش تترفض؟
كيف نحافظ عالعلقة، مش بس عحقنا بالحكي؟

حرّية التعبير حق.
الحوار مهارة.
والمهارات تُعلّم.



العبرة من القصة

فيك تقول اللي بدك ياه...



بس ما إلو معنى
إذا عم ييني حيطان
مش جسور.



مقدّمة: ليش الحوار مهم

بالمجتمعات اللي مرّت بنزاعات أو توّثر،
سوء الفهم غالبًا بيكبر... مش لأن الناس سيّئين،
بس لأن الناس بتبطل تسمع لبعض.

الحوار بيقدّم طريق ثاني
طريق بينقلنا من ردّة الفعل السريعة... لفهم.

والحوار مش يعني إنو لازم
نغصب حالنا نتفق



هو يعني نخلق مساحة آمنة
فين الناس يفتّشوا باختلافاتهم،
يسمعوا قصص بعض،
ويلاقوا القواسم المشتركة اللي بتربطن.
وقبل ما نفهم شو هو الحوار،
مهم نفهم شو مش هو.
وهون منتقل للقسم الجاي





نشو ما بيعني الحوار

قبل ما نعرّف نشو هو الحوار،
خلينا نوضح أوّل شي نشو مش هو:



الحوار مش سجال أو هجوم

مش عن مهاجمة غيرنا
أو انتقادهم بقسوة.

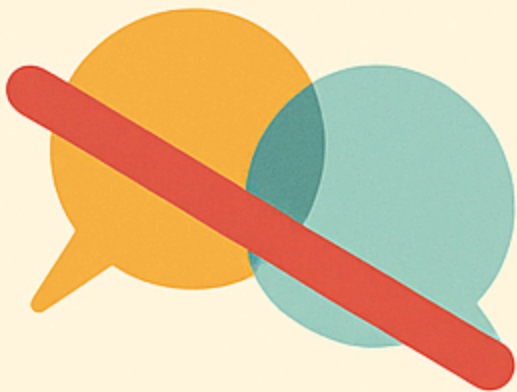
الحوار مش مناظرة

مش عن إثبات إنّو أنا الصّح،
ولا عن الربح،
ولا عن إقناع جمهور.



الحوار مش جدال أو استفزاز

مش عن تكبير الخلاف
ولا عن تصعيد التوتر.



هالأنواع من التواصل مبنية على

المنافسة، السيطرة، وعقلية:

«لازم أنا أربح».





نشو هو الحوار؟

الحوار يعتمد على أساسين:

1. أرضية مشتركة

2. رحلة مشتركة

الحوار هو مسار بيغيّرنا، وبمساعدا نفهم حالنا ونفهم غيرنا بعمق أكثر. هو أكثر من مجرد حكي. الحوار بيركّز على إئتو نكوّن فهم مشترك، نخلق معنى سوا، ونقوّي الثقة بيننا.

أربعة مبادئ أساسيّة للحوار



الأصالة
نحكي بصدق،
ونسמע بإخلاص.



التوازن
نقدّر كل الأصوات
بالتساوي



المشاركة
نشارك آراءنا من دون
خوف من الحكم أو الإدانة



الحرية
انختار نشارك
بصدق وإرادتنا

الحوار ما يمحى الاختلافات.
بس بمساعدا نتعامل معها بشكل بناء ومحترم.



شو يعني الحوار لما نختلف؟

قبل ما نفهم شو هو الحوار، لازم نفهم أوّل شي شو هو الاختلاف. الاختلاف بحد ذاتو مش شي سلبي هو جزء طبيعي وما فينا نهرب منو. لما الناس تعيش سوا اختلاف الآراء، واختلاف النظرة للأمور، واختلاف التجارب... كلّها أشياء طبيعية.



ارفع أفكارك،
مش ايديك

كيف منتحاور؟ خطوات الحوار

التعرّف على بعضنا



اعرف حالك، وكون منفتح على غيرك
كون مستعد تسمع قصة غيرك، هويّته، ووجهة نظره.



اكتشاف التحيزات والمخاوف والمحظورات

اعترف بالأماكن اللي بتختلف فيها النظرة للأمور.
دور على المعلومة لتفهم ليش الشخص التاني بيفكر بهالطريقة.



تحديد القواسم المشتركة ونقاط الاتفاق

بَعْد شوي عن التحيز،
فتّش على هدف مشترك.



الحفاظ على علاقة الحوار

الحوار مش لحظة وبتخلص.
كيف منخلي هالعلاقة مستمرة وقابلة للحياة؟



الحوار مش محطة... هو رحلة

الحوار بدّه ممارسة مستمرّة وتعلّم مدى الحياة
وهي بعض المهارات والمواقف اللي بتدعم هالرحلة.



مهارات الإصغاء الحقيقي

اسمع لتفهم، مش بس لترد. انتبه للكلمات، للمشاعر،
للأحاسيس، وللقيم واسأل لما شي ما يكون واضح.



الإصغاء المتقبّل

كون منفتح تسمع أشياء ممكن تتحدّاك أو تزعجك شوي.



الوعي الذاتي

انتبه لتصوّراتك... وحتى لأخطائك فيها، وكون مستعد تراجعها.



طرح أسئلة جيّدة

اسأل لتفهم، مش لتحكم وخلي بالك على لغتك.



كون واعي للغتك

ركّز على الكلمات، المشاعر، الاحتياجات،
والتجربة الإنسانية اللي ورا كل شخص.



مهارات التأمل

وقّف الحكم المسبق،
وفكّر نقديًا بالصور النمطية.



الأصالة

كون نفسك

الأصالة هي قلب الحوار،

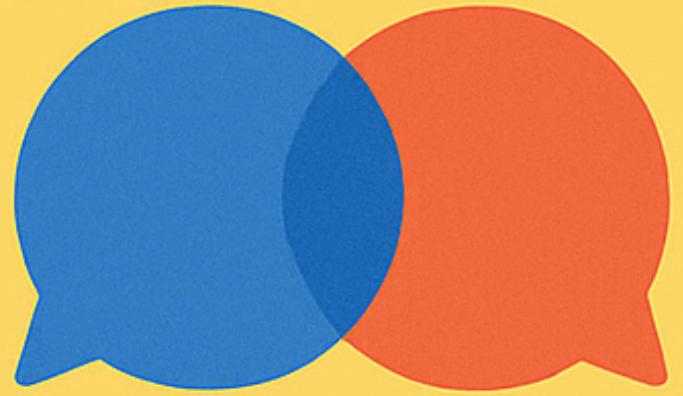
لأنها بتعني إنك تعترف بقيمة اختلاف كل شخص وتجربته.



ليش الحوار بيرجعنا لحرّية التعبير

فهمنا للحوار بيساعدنا ننتبه لشي أساسي
حرّية التعبير مش حق من طرف واحد
هي مش بس عن صوتي،
ولا عن أفكاري،
ولا عن حقي إحكي من دون عقاب.

التعبير بيصير إلو معنى
لما يحافظ على العلاقة
بين الأشخاص اللي بالحكي.



الشخص في يعبر عن رأيه بحرّية،
بس إذا تجاهل كيف كلماته بتأثر عالطرف الثاني،
التواصل بينكسر، العلاقة بتضعف،
والرسالة بتضيع.
الحوار بيدكرنا إنو التواصل مش عرض فردي.

وبيعلمنا إنو كيف منحكي مهم.
كيف الطرف الثاني بيتلقّى كلامنا مهم.
المساحة العاطفية بيناتنا مهمّة.
والحفاظ عالعلاقات أهم من إنو «نربح» نقاش.
لهيك، لازم نفهم حرّية التعبير
دائمًا ك مسؤولية مشتركة بين الناس،
مش بس كحق فردي.



حرية التعبير مش بس عن صوتي

هي عن المساحة اللي منشاركها،
وعن الناس اللي قدّامنا،
وعن الأثر اللي كلماتنا بتتركه.

هيدا الكتيّب طلع من حكي حقيقي،
وخلافات حقيقية،
ومحاولات حقيقية لنسمع لبعض
حتى بالأماكن المشحونة والمقسومة.

لأن التعبير من دون تعاطف بيني حيطان،
والتعبير بمسؤولية بيخلق حوار.

خلينا نخليها
إنسانية



أداة للحوار، للتفكير، ولنفهم بعضنا أكثر.