

A woman with long, dark, wavy hair is shown in profile, looking out over a vast, hazy landscape at sunset. The sky is a warm, golden-orange color, and the horizon is visible in the distance. The woman is wearing a light-colored, possibly white, garment with a decorative border on the shoulder and a large, ornate earring. The overall mood is contemplative and hopeful.

The
Liberated
Woman

طريق إلى الأمل والتعافي من العنف الأسري

رحلة تمتد على مدار 12 أسبوعًا للنساء
في مختلف أنحاء الشرق الأوسط

www.theliberatedwoman.org

— ذي ليبريتيد ومن

أيقظي قوتك الداخلية لاستعادة ثقتك، وتقديرك لذاتك، واستعيدي من جديد سلامك الداخلي
وهدفك الحقيقي

ملخص الدورة

تُعد معاناة العنف الأسري تجربة مدمرة لأي شخص، عندما يتعلق الأمر بالنساء المغتربات، قد يبدو الأمر ككابوس لا مفر منه، إذ أنه بعيداً عن الأهل والأصدقاء وأنظمة الدعم المألوفة، تُصبح العزلة أشد وطأة. كما أن الخوف من فقدان تأشيرة الإقامة المرتبطة بشريك مُعتدٍ، وعدم القدرة على التحكم في شؤونك المالية، وصعوبة التعامل مع قوانين غير معروفة، جميعها عوامل تُزيد من شعورك بالعجز والتهميش.

تزيد الاختلافات الثقافية، وعدم معرفة الجهات التي يُمكن اللجوء إليها طلباً للمساعدة، إلى مزيد من الارتباك واليأس، مما يزيد من تعقيد وضعك المروع بالفعل. لكنك لست وحدك الآن، فهناك طريق نستطيع أن نخوضه معاً.

يُرشدك هذا البرنامج في رحلة انتقالية من البحث عن القبول والتقدير من الآخرين، إلى احتضان قوتك الداخلية والإيمان العميق بقيمتك، ومن خلال رحلة التعافي من العنف الأسري، ستكتسبين فهماً واضحاً للأساليب التي يستخدمها المعتدون للسيطرة والتقليل من شأنك، مما يمنحك القوة اللازمة للتحرر الآمن من تأثيرهم واستعادة زمام حياتك من جديد.

ستتعلمين كيف تُكرّمين ذاتك وتبينين حياة تركز على احترام الذات، حيث ينبع الفرح، والسلام، والغاية من داخلك.

مخرجات البرنامج

- ✓ **التواصل من جديد مع حكمتك الداخلية،** بينما تمضين قدمًا في رحلتك نحو فهم علاقتك السابقة، واستخلاص الدروس منها، والتحرر من مشاعر اللوم أو الخزي.
- ✓ **التعرف على الوجوه المتعددة للمُعندي والأنماط الخفية** التي يُمارسها، حتى تتمكني من كشف أساليبه بوضوح وقوة.
- ✓ **إدراك الدوافع العميقة وراء سلوكياتهم، وإيجاد السلام الداخلي** بينما تتحررين من سيطرتهم، من خلال استعادة قوتك الداخلية وتفعيل قدرتك على بناء مستقبل تمتلكين فيه زمام أمورك بالكامل.
- ✓ **التواصل مجددًا مع قيمك وعدم التنازل عن احترام** حدودك بكل ثقة وقوة، مع إدراك ما تستحقينه وما تحتاجينه تمامًا لتشعري بالحب والاحترام والكمال الداخلي، ومع هذا الوضوح، تصبح "مؤشرات الخطر" واضحة تمامًا، فتتقين بحدسك كما لم تفعلي من قبل، وتستخدمين حكمتك كقوة خارقة.
- ✓ **اكتساب القوة اللازمة للمشاركة في التربية بحكمة، مع** تزويدك بمجموعة أدوات عاطفية تحمي سلامتك النفسية والعاطفية.

— مركز الإرشاد والدعم

يُعد مركز الإرشاد والدعم شريان حياة للنساء اللاتي يواجهن تعقيدات إنهاء علاقة مسيئة، حيث يُزوّدك هذا المركز بالمعرفة والاستراتيجيات والدعم اللازمين للسيطرة على حياتك ومستقبلك بثقة، ويُقدم المركز إرشادات عملية لمواجهة التحديات القانونية والمالية والعاطفية، وكيفية العثور على عمل، بالإضافة إلى دعمك في رحلة التعافي من التجربة التي مررت بها.

من خلال أدوات تساعدك على توضيح خطواتك التالية، وتقليل التكاليف القانونية، والحفاظ على سلامتك النفسية، يُوفر مركز الإرشاد والدعم مساحة آمنة لاستعادة ثقتك وبناء أساس متين لاستقلالك، ولست مضطرة لمواجهة هذه الرحلة بمفردك، فالمركز هنا ليكون دليلك ورفيقك في كل خطوة على الطريق.



الجانب القانوني



جلسة واحدة مدتها 90 دقيقة مع محامين متخصصين في شؤون الأسرة، تمنحك الرؤية الواضحة والإرشاد القانوني الذي تحتاجينه عند التعامل مع إجراءات الطلاق أو الانفصال عن شريك مسيطر، لضمان فهمك الكامل لحقوقك وخيارات الحماية المتاحة لك.

التوجيه المهني



جلسة واحدة مدتها 90 دقيقة مع متخصصين في الموارد البشرية والتوظيف، لمساعدتك في تقييم مهاراتك، وتحديد فرص العمل المناسبة، وإنشاء سيرتك الذاتية، والتحضير لدخول سوق العمل، مما يمنحك الثقة والأدوات اللازمة لدعم استقلالك المالي.

مُعالجة متخصصة



جلسة واحدة مدتها 90 دقيقة مع مُعالجة موهوبة متخصصة في الصدمات النفسية لمساعدتك على التحرر من الأثر العاطفي والجسدي للإساءات السابقة، مما يسمح لك بالتعافي واستعادة إحساسك بذاتك وسلامتك.

اللياقة المالية



جلسة واحدة مدتها 90 دقيقة لتقديم نصائح عملية حول إدارة الشؤون المالية قبل الانفصال أو بعده، مما يساعدك على التحكم في مستقبلك المالي بثقة وأمان.

تفاصيل الدورة

مدة البرنامج 12 أسبوعاً، ومدة كل جلسة عبر الإنترنت 90 دقيقة، والرسوم هي 1,250 درهماً إماراتياً، وقد تعمدنا أن تكون رسوم البرنامج منخفضة لتمكين النساء من الاستثمار في أنفسهن مع الاستمرار في الحصول على الموارد التي يحتجن إليها، وتُعد جميع الجلسات سرية ولا يُمكن تسجيلها، ويُعلن عن مواعيد بدء البرنامج وتحديثها عبر الموقع الإلكتروني.

— لأسئلة الشائعة

لا أعرف ما إذا كنت أماً بتجربة عنف أم لا؟

إذا كنت تشعرين بعدم الأمان، أو بالسيطرة عليك، أو بالخوف في علاقتك، فقد يكون ذلك عنفاً، فالعنف لا يقتصر على الجانب الجسدي فقط، بل قد يكون عاطفياً، أو مالياً، أو جنسياً، أو نفسياً، وتشمل العلامات الشائعة العزلة، والانتقاد المستمر، والحرمان من الوصول إلى المال، أو الشعور بالتوتر الشديد. ثقي بحسبك، فإذا شعرت بأن هناك شيئاً خاطئاً، فهذا يستحق أن تبحثي فيه بجدية.

أشعر بالتوتر من التحدث في مجموعة، هل يجب أن أتحدث؟

يهدف البرنامج إلى توفير بيئة آمنة وداعمة للنساء، وننتقم أن مشاركة تجاربك قد تكون أمراً بالغ الصعوبة، خاصة في إطار جماعي؛ لهذا السبب نتعامل مع كل جلسة بعناية وصبر، مما يمنحك مساحة للمشاركة بالوتيرة التي تناسبك.

ماذا لو استثارت تجارب الآخرين مشاعري؟

عندما نسمع شخصاً يشارك تجربة تتشابه مع تجربتنا، قد يؤدي ذلك أحياناً إلى استرجاع مشاعر قوية، ولهذا، نستخدم أساليب التثبيت النفسي لدمك خلال هذه اللحظات، وضمان عدم شعورك بالارتباك، ويمكنك دائماً إغلاق الكاميرا، أو أخذ استراحة، أو شرب بعض الماء، أو فعل أي شيء يُساعدك على استعادة توازنك، وغالباً ما يشجع انفتاح النساء ومشاركتهن لتجاربهن الأخريات على الحديث بدورهن، كما نحرص على توفير مساحة يسودها التعاطف والتفهم، لتشعري فيها بالأمان والدعم في كل خطوة من رحلتك.

ماذا لو لم أتمكن من الانضمام إلى إحدى الجلسات؟

إذا لم تتمكني من الانضمام إلى إحدى الجلسات، يُرجى إبلاغنا في أقرب وقت ممكن، ويُرجى العلم أننا لا نُسجل الجلسات لدواعي الحفاظ على السرية.

هل يمكنني التواصل مع النساء الأخريات في المجموعة؟

بصفتك مشاركة في برنامج "ذي ليبيريتيد ومن"، ستلقين دعوة إلى مجموعة فيسبوك خاصة لمدة 12 شهراً، حيث يُمكنك التواصل مع النساء من مجموعتك، وإذا كنت لا تزالين في علاقة مسيئة، فمن المهم أن تكوني حذرة جداً، وإذا كنت تستخدمين تطبيق واتساب للتواصل، فاحرصي على ضبط مؤقت لحذف الرسائل، وفكري في حفظ جهات الاتصال بأسماء لا يمكن للمعتدي التعرف عليها، ويمكنك أيضاً تعيين رقم سري لحماية الوصول إلى رسائلك على "واتساب"، ويُعد تطبيق المراسلة "Signal" بديلاً أكثر أماناً، وإذا صادفت إحدى عضوات المجموعة في مكان عام أثناء وجودك مع المعتدي، فمن الأفضل عدم إظهار أي معرفة بينكما، لتجنب إثارة الشكوك؛ فسلامتك تأتي أولاً وقبل كل شيء.

أرغب في الانضمام، ولكني لا أستطيع تحمل رسوم التسجيل؛ ماذا أفعل؟

نحن نُدرك أن وجودك في علاقة مسيئة والتعرض للسيطرة المالية قد يجعل من الصعب تحمل تكاليف خدمات الدعم؛ ولهذا، تم تخفيض رسوم البرنامج عمداً لتمكين النساء من الاستثمار في أنفسهن وفي رحلة شفائهن، وإذا لم يكن لديك أي قدرة مالية، يمكن للرعاة تغطية الرسوم كاملة. الأماكن محدودة، لذا يُرجى استخدام خيار "التقدم بطلب رعاية" المتاح على الموقع الإلكتروني.

— الشهادات

الشهادات التالية من نساء من جميع أنحاء الإمارات العربية المتحدة شاركن في البرنامج، وقد حُذفت جميع الأسماء حفاظاً على السرية.

"التحاقى بالبرنامج كان نقطة تحوّل في حياتي. لقد فتح عيني على سلوكيات وأنماط لم أكن أدرك حتى أنها كانت مؤذية، ومنحني الأدوات التي أحتاجها لأعيد بناء ثقتي بنفسي وإحساسي بقيمتي. ولكل من تفكّر في التسجيل، خذي تلك الخطوة. قد يبدو الأمر مخيفاً في البداية، لكن ما ستكسبينه من نمو وتعافي، ودعم يستحق المحاولة. شكراً من القلب لكل الرعاية الذين جعلوا هذا البرنامج ممكناً – أنتم تُحدثون فرقاً حقيقياً في حياة الناس".

دبي، الإمارات العربية المتحدة

"قبل الالتحاق بالبرنامج، لم أكن واثقة مما إذا كانت الأشياء التي أشعر بها تحدث في رأسي فقط، أو أنني بالغت في ردة فعلي، فقد فقدت القدرة على التفكير والاعتقاد، وبعد الاستماع إلى جميع الجوانب المختلفة للشخص المسيطر وسماع قصص السيدات الأخريات التي كانت متطابقة تقريباً، وضحت الرؤية تماماً في عقلي، وأمكنني رؤية كل الحيل التي استخدمها شريكي السابق معي وتعرّفت عليها بعمق أكبر، ولقد ساعدني هذا حقاً كثيراً، وأنا ممتنة جداً لهذه الفرصة؛ فقد كنت حقاً بحاجة إلى هذا الوضوح".

دبي، الإمارات العربية المتحدة

"لولا هذا البرنامج، لما أدركت أنني ما زلت أعيش مثقلة بعبء ما حدث لي، ولقد استغرق الأمر مني 18 عاماً لأدرك هذا، وأنا سعيدة جداً لأنني فعلت ذلك، فقد انضمت إلى البرنامج دون أن أعرف ما أحتاجه، ولم أطلب المساعدة من قبل، وقد كان دافعي في ذلك هو أن أرتب أموري من أجل ابني، لكنني أغادر البرنامج ممتنة جداً لأنني فعلت هذا لنفسني، ويغطي البرنامج الكثير، ولم أتوقع أبداً أنه سيكون ممتعاً، وأنا حزينّة لأنه انتهى ولكنني أعلم أن الأمر لن يتوقف عند ذلك، وكل امرأة/رجل عاش هذه التجربة يحتاج إلى هذا البرنامج - هذه أفضل هدية يمكنك أن تمنحها لنفسك".

رأس الخيمة

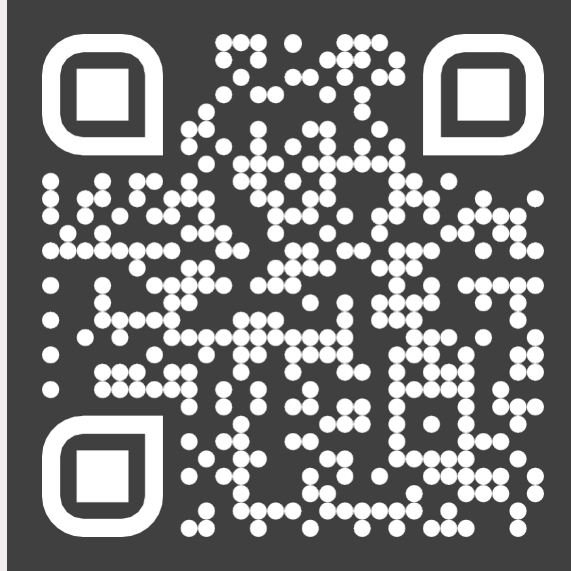
"هذا البرنامج ضروري للغاية لأي امرأة تمر بعلاقات سامة وتخطط للمغادرة، لأنه يفتح عينيك لرؤية الأشياء من زوايا مختلفة، فرؤية نساء أخريات وسماع قصصهن أمر مهم ومفيد لنا جميعاً، والمجتمع هنا لطيف جداً، ولا تُصدر أي أحكام أبداً، لذا تشعرين بالأمان حقاً لقول ما تريدين".

الفجيرة، الإمارات العربية المتحدة



سجّلي الآن

هل أنتِ مستعدة لاتخاذ الخطوة التالية نحو التمكين والتغيير الدائم؟



سجّلي اليوم وابدئي رحلتكِ نحو التعافي.

ذي ليبريتيد ومن م م ح

مركز الأعمال، مدينة الشارقة للنشر - منطقة حرة،
الشارقة، الإمارات العربية المتحدة

رقم الرخصة: 4306713.01

support@theliberatedwoman.org

www.theliberatedwoman.org