

السلامة في التفاعل مع السياسة الرقمية

دليل عملٍ للنساء والشباب المشاركين
في الحياة السياسية والمدنية



مقدمة تعريفية

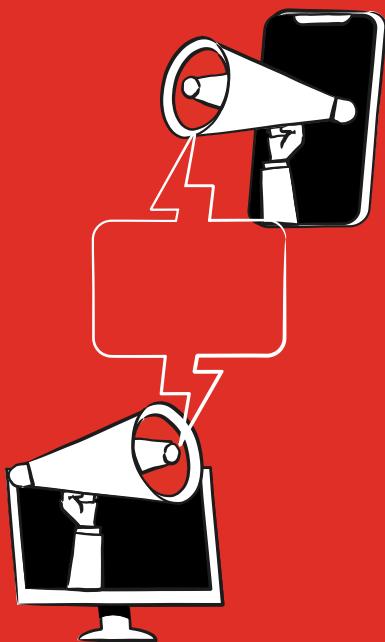
مدنیات للمساواة هي منظمة غير حكومية لبنانية تعمل على تعزيز المشاركة الديموقراطية في الشأن العام، بناء قدرات النساء والشباب، وترسيخ مبادئ الشفافية والمساءلة في العمل السياسي. وبفضل خبرتها الواسعة في التدريب على القيادة، والحملات المجتمعية، والحكومة المحلية، تُعد مؤسسة مدنیات جهة متخصصة في تطوير الأدوات العملية التي تدعم الفاعلين السياسيين والمجتمعين في بناء حضور مهني، مؤثر، وقائم على مبادئ حقوق الإنسان والمساواة.

أما المنظمة الدولية للفرنكوفونية (OIF) فهي مؤسسة دولية تضم 88 دولة وحكومة، وتركز على دعم الديموقراطية، تعزيز الحقوق والحريات، تمكين الشباب والنساء، وتطوير قدرات الفاعلين السياسيين والمجتمع المدني في العالم الفرنكوفوني. وتقدم المنظمة برامج متخصصة في الاتصال السياسي، الحكومة، وتعزيز المشاركة المواطن، كما تعمل على دعم التطوير المهني والتقني في مجالات الإعلام الرقمي والتواصل الدستريجي.

ويجمع المؤسستين التزام مشترك بالنهوض بالديموقراطية التشاركية، وبناء قدرات الفاعلين السياسيين، وخاصة النساء والشباب، لتمكينهم من ممارسة دور فاعل في الفضاء العام من خلال أدوات الاتصال الرقمي المعاصرة.

تم إعداد هذا الكتيب ضمن مشروع «جيل المساواة»، الذي نفذته مؤسسة مدنیات بالتعاون مع المنظمة الدولية للفرنكوفونية.

Ce manuel a été élaboré dans le cadre du projet Génération Égalité, mis en œuvre par Madanyat, avec le soutien de l'Organisation Internationale de la Francophonie (OIF).



دليل المشاركة السياسية الآمنة

جدول المحتويات

٢ -	التمهيد
٤ -	فهم البيئة السياسية الرقمية
٨ -	أساسيات الأمان الرقمي
١١ -	العنف الرقمي القائم على النوع الاجتماعي، خطاب الكراهية، والاستجابة الاستراتيجية
١٨ -	التضليل الإعلامي واستراتيجيات المواجهة
٢٠ -	الحملات السياسية
٢٥ -	الرفاهية، الأخلوقيات، والدستامة
٢٦ -	ملحوظة ختامية

التمهيد

خفّضت المنصّات الرقمية العوائق أمام المشاركة السياسية، ما أتاح للنساء والشباب التنظيم والتعبير والتعبئة خارج هياكل السلطة التقليدية. إلا أنّ هذه المنصّات نفسها تُستخدم كثيراً لاستهدافهنّ عبر الإساءة والتهديدات ونشر المعلومات المضلّلة وحملات تقويض المصداقية، بهدف إحباط المشاركة أو إقصائهنّ عن النّقاش العام، لـ سيّما خلال الانتخابات، وحملات المناصرة، وفترات التوتّ السياسي.

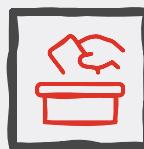
تُعدّ النساء والشباب من أكثر الأصوات نشاطاً في الفضاءات السياسية والمدنية الرقمية. وفي الوقت نفسه، يتعرّضون بشكل غير متكافئ للتحرش عبر الإنترنت، والعنف الرقمي القائم على النوع الاجتماعي، وخطاب الكراهية، والتضليل الإعلامي. إن ارتفاع مستوى ظهورهم، إلى جانب الاعراف الجندرية السائدة، وهياكل القوة القائمة على العمر، وعدم تكافؤ الوصول إلى الحماية المؤسسية، يجعلهم أكثر عرضة لهجمات منسقة تهدف إلى إسكاتهم أو ترهيبهم أو التشكيل في مشاركتهم.

نطاق الدليل وأهدافه؟

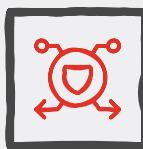
هذا الدليل أداة عملية تهدف إلى دعم النساء والشباب المنخرطين في العمل السياسي والمدني ضمن الفضاءات الرقمية.

ويجمع بين:

مبادئ وممارسات الحملات السياسية الرقمية الأخلاقية والفعالة



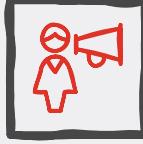
أساسيات الأمان الرقمي



أدوات لمواجهة التضليل الإعلامي



سبل الدستجابة للعنف الرقمي القائم على النوع الاجتماعي وخطاب الكراهية



يركّز الدليل على المخاطر والقرارات والإجراءات الواقعية، خصوصاً في السياقات السياسية عالية الضغط مثل الانتخابات، وحملات المناصرة، ولحظات الأزمات.

ملحوظة ختامية

يهدف هذا الدليل إلى أن يكون:

- عملياً لـ نظرياً.
- داعماً وموجهاً، لـ إلزاميًّا.
- قابلاً للتكيف مع السياسات السياسية والاجتماعية المختلفة.



ما حدود ومسؤوليات الدليل

حرضاً على الوضوح، فإن هذا الدليل:

- ليس دليلاً قانونياً.
- لا يحُلّ محل الدعم القانوني أو النفسي أو الأمني المتخصص.
- لا يشجع على المواجهة أو التصعيد.
- لا يضمن السلامة، بل يهدف إلى تقليل المخاطر وتعزيز الجاهزية.

يعزّز الدليل اتخاذ قرارات واعية، لـ السعي إلى الكمال.

ملحوظة حول السلامة والرعاية والرفاـه

قد تنطوي المشاركة السياسية الرقمية على مخاطر عاطفية ونفسية وجسدية حقيقة.

يشجع هذا الدليل المستخدمين على:

- وضع حدود شخصية ورقمية واضحة.
- جعل السلامة الشخصية أولوية في جميع أشكال الظهور العام.
- طلب الدعم عند التعرّض للإساءة أو التهديدات.
- الإقرار بالتأثير العاطفي والإرهاق.

يجب ألا تكون المشاركة في الحياة العامة على حساب الكرامة أو الرفاه أو السلامة.

١. فهم البيئة السياسية الرقمية

أصبحت الفضاءات الرقمية عنصراً أساسياً في المشاركة السياسية والمدنية. إذ تؤثر منصات التواصل الاجتماعي، وتطبيقات المراسلة، ووسائل الإعلام الرقمية اليوم في كيفية قيام الأفراد بـ:

- لوصول إلى المعلومات
- تكوين التراث السياسي
- التعبئة والتنظيم
- مهاجمة الآخرين أو إسكاتهم أو التشكيل في مصداقيتهم

يُعد فهم البيئة السياسية الرقمية الخطوة الأولى نحو مشاركة فعالة وآمنة. فغياب هذا الفهم قد يجعل الانخراط الرقمي عاملًّا يزيد من التعرض للمخاطر دون أن يحقق أثراً حقيقياً.

السياسة التقليدية مقابل السياسة الرقمية

السياسة الرقمية	التحول أو الانتقال	السياسة التقليدية
بيئات سياسية رقمية-ميدانية متربطة	تنتقل إلى الفضاءات الرقمية والهجينة	مشاركة غير متصلة بالإنترنت، قائمة على المؤسسات
تواصل ثنائي الاتجاه وتشاركي	يصبح تفاعلياً	تواصل أحادي الاتجاه
وصول مباشر إلى الجمهور	تجاوز حِرَاس البوابة الإعلامية	الرسائل تُرَسَّح عبر الإعلام التقليدي
مشاركة أوسع (الشباب، النساء، الفئات المهمشة)	انخفاض العوائق	عوائق مرتفعة أمام المشاركة
انتشار فوري وردود فعل لحظية	تسارع بفعل منصات التواصل	انتشار بطيء للرسائل
نفوذ يبني من خلال السلطة والموقع	تحولات في الظهور وبناء الشبكات	التأثير مبني على السلطة والموقع
محتوى سريع، عاطفي، موجّه بالذوارزميات	تضخيم العاطفة	العاطفة مضبوطة بمعايير الإعلام
تدخل الهويات الشخصية والسياسية	تللشى الحدود	فصل واضح بين الحياة العامة والخاصة
عنف رقمي، تضليل إعلامي، ومراقبة	ظهور أشكال جديدة من الأذى	تعرّض محدود للتحرش

كيف تُمارس القوة في الفضاء الرقمي

في السياق السياسي الرقمي، لا تُبني القوة انطلاقاً من الموقع الرسمي أو السلطة التقليدية. بل تتشكل تدريجياً عبر مسار تراكمي يعتمد على الحضور ثم التأثير ثم التوجيه الاستراتيجي للانتباه. تمّرر هذه العملية بثلاث مراحل متراپطة:

المرحلة الأولى: الظهور

تبدأ القوة الرقمية بالظهور في الفضاء العام. تكافئ المنصات الرقمية الحضور المستمر والانتظام وسهولة التعرّف على الصوت أو الرسالة. من دون هذا الظهور تبقى العديد من الأصوات ولد سيّما أصوات النساء والفئات الأقل تمثيلاً خارج النقاشات السياسية العامة.



المرحلة الثانية: التأثير

يتحوّل الظهور إلى تأثير عندما يبدأ الجمهور بالاستماع والتفاعل وبناء الثقة. لا يرتبط التأثير بالألقاب أو الواقع الرسمي بل يُبني من خلال وضوح الرسالة والاستمرارية والمصداقية والقدرة على الارتباط بقضايا الناس واهتماماتهم.



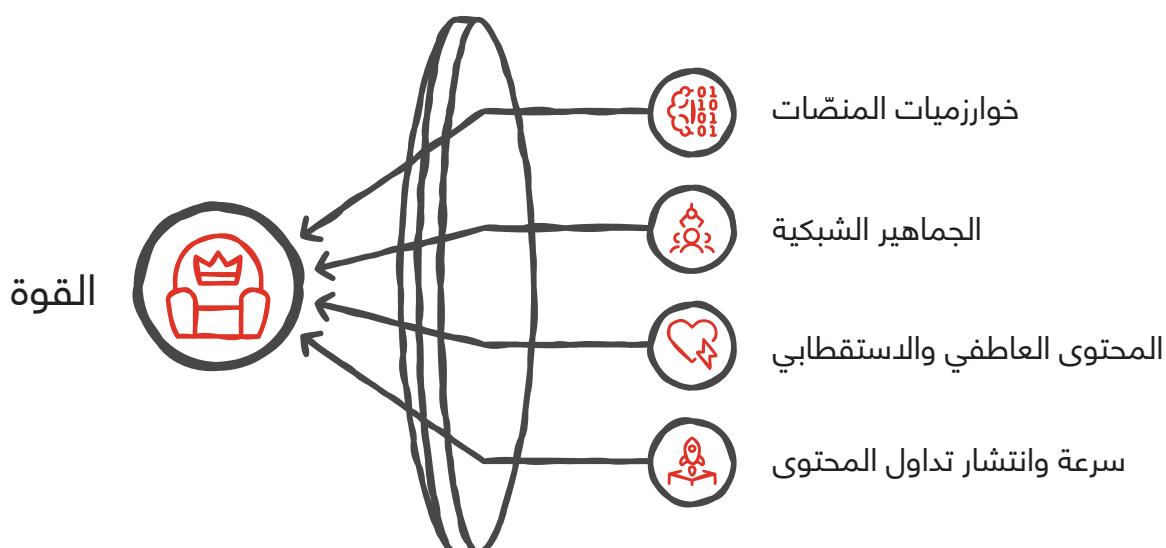
المرحلة الثالثة: جذب الانتباه والاستهداف

تكمّن القوة السياسية الحقيقية في القدرة على توجيه الانتباه بشكل استراتيجي. تزداد فعالية الحملات والمبادرات عندما تصل إلى الجمهور المناسب من ناخبيين وحلفاء وصناع قرار بدل السعي للوصول إلى الجميع. في هذه المرحلة يتحوّل التفاعل الرقمي إلى نفوذ سياسي فعلي وأداة ضغط مؤثرة.



ما الذي يُشكّل القوة في الفضاء الرقمي

القوة في الفضاء الرقمي ليست محايدة. بل تتشكل من خلال:



المخاطر المرتبطة بالظهور العام

يؤدي ارتفاع مستوى الظهور إلى أشكال جديدة من الهشاشة والتعريض للمخاطر، من بينها:

- التحرش وخطاب الكراهية
- العنف الرقمي القائم على النوع الاجتماعي
- التضليل الإعلامي وحملات التشويه
- المراقبة وإساءة استخدام البيانات



تتطلب المشاركة الفعالة في الحياة السياسية والمدنية فهم هذا التوازن الدقيق بين الظهور العام والتعريض للمخاطر.

النوع الاجتماعي، الشباب، وعدم المساواة الرقمية

تواجه النساء والشباب تحديات مميزة ومتكررة عند انخراطهم/ن في الفضاء السياسي الرقمي. ولد تقتصر هذه التحديات على تجارب فردية من الإساءة أو الإقصاء، بل هي جزء من أنماط أوسع تؤثر في من يشعر بالأمان للتعبير والتنظيم والحفاظ على الظهور في الفضاء الرقمي.

تكون النساء أكثر عرضة للاستهداف عبر التحرش القائم على النوع الاجتماعي، والتهديدات، والهجمات التي تطعن في مصداقيتهن، لا سيما عند التعبير عن آراء سياسية أو تولّي أدوار قيادية. أمّا الفئة الشبابية الشباب، وخصوصاً الشابات، فيواجهون في كثير من الأحيان التقليل من شأنهن، أو السخرية منهن، أو ضغوطاً منظمة تهدف إلى إحباط مشاركتهن في الحياة المدنية والسياسية. وتفاقم هذه الأشكال من عدم المساواة الرقمية خلال الانتخابات، وحملات المناصرة، وفترات التوتر السياسي.

إن إدراك هذه الأنماط يُعد خطوة أولى نحو الدستجابة الفعالة. ففهم كيفية عمل عدم المساواة الرقمية يساعد الفاعلين السياسيين على توقع المخاطر، واتخاذ قرارات واعية بشأن الظهور والانخراط، واعتماد استراتيجيات تحمي المشاركة والرفاه في آنٍ معاً.

النوع الاجتماعي، الشباب، وعدم المساواة الرقمية

• الحملة السياسية الرقمية

الاستخدام الدستريجي للأدوات والمنصات الرقمية للتواصل بالرسائل السياسية، وحشد الدعم، والتأثير في الرأي العام.

• الهوية السياسية والتموضع

الطريقة التي يُنظر بها إلى مرشح/مرشحة أو حركة أو قضية من قبل الجمهور، بما يشمل الأبعاد العاطفية والرمزية والسردية.

• التضليل الإعلامي

معلومات كاذبة أو مُحرّفة يتم إنتاجها ونشرها عمداً بهدف التضليل، أو التشكيك في المصداقية، أو إحداث ضرر.

• المعلومات المضللة غير المقصودة

معلومات غير دقيقة أو خاطئة يتم تداولها من دون نية التضليل أو إحداث ضرر.

• العنف الرقمي القائم على النوع الاجتماعي

الإساءة أو التحرش أو التهديد أو الهجمات المنسقة عبر الإنترن特 التي تستهدف الأفراد بسبب نوعهم الاجتماعي أو تعبيرونهم الجندر.

• خطاب الكراهية

العبارات التي تحرّض على الكراهية أو التمييز أو العنف ضد أفراد أو مجموعات استناداً إلى خصائص محمية، بما في ذلك النوع الاجتماعي، أو الأصل العرقي، أو الدين، أو الهوية السياسية.

تتكرّر هذه المفاهيم في مختلف أجزاء هذا الدليل.

المشاركة الرقمية ما يجب فعله وما يجب تجنبه

لا تفعل/ي

لا تشعر/ي بأنك مضطّر/ة للبقاء متصل/ة بالإنترنط طوال الوقت

لا تردّ/ي على كل هجوم أو استفزاز

لا تشارك/ي كل شيء بشكل علني

لا تنخرط/ي بطرق تضرّ برفاهك/رفاهكِ

لا تسمح/ي للآخرين بفرض كيفية مشاركتك/مشاركتكِ

افعل/ي

كن/كوني استراتيجيًّا/ة بشأن متى وأين تظهر/ين رقميًّا

اتخذ/ي قرارات واعية قبل النشر أو التفاعل

ضع/ي حدوداً واضحة واحرص/ي على حمايتها

اجعل/ي نشاطك الرقمي منسجّماً مع قيمك/قيمك، وسلامتك/سلامتك، وأهدافك/أهدافكِ

اختر/ي مستوى الظهور المناسب لك/لك عن قصد

الخلاصة

يساعدك فهم البيئة السياسية الرقمية على:

- التعرّف على أساليب التلاعب والعنف
- اتخاذ قرارات واعية واستراتيجية
- المشاركة بشكل أكثر فعالية
- حماية نفسك/نفسكِ ومن تعامل/ين معهم/ن

*في السياقات السياسية والمدنية، قد يشمل الفريق العاملين في الحملات، ومسؤولي التواصل، والمتطوّعين الرقميين، والمشرفين، أو الحلفاء المؤثّقين الذين يديرون الحسابات الإلكترونيّة أو يدعمونها.

٢. أساسيات الأمن الرقمي

ما هو الأمن الرقمي؟

يشير الأمن الرقمي إلى الممارسات والأدوات والسلوكيات المستخدمة لحماية الأفراد والمعلومات في البيئات الرقمية.

ويشمل ذلك:

- حماية الحسابات والأجهزة
- تأمين الاتصالات الخاصة والحساسة
- حماية البيانات الشخصية والسياسية
- الحد من التعرض للمراقبة والهجمات الرقمية
- تقليل آثار الأذى عبر الإنترنت

الأمن الرقمي ليس إجراءً يُتّخذ لمرة واحدة، بل هو ممارسة مستمرة تتطور مع تغيير المخاطر.



فهم التهديدات الرقمية

غالباً ما يتعرض الفاعلون السياسيون، والناشطون، وفرق الحملات للاستهداف المتعمم.

تشمل التهديدات الرقمية الشائعة:

- الدخراق الوصول غير المصرّح به إلى الحسابات أو الأجهزة أو المواقع
- التصيّد الاحتيالي والهندسة الاجتماعية رسائل أو روابط مزيفة تهدف إلى سرقة المعلومات
- البرمجيات الخبيثة وبرامج الفدية برامج ضارة تُلحق الضرر بالأجهزة أو تُقيّد الوصول إلى البيانات
- انتهاك الحسابات إنشاء حسابات مزيفة لنشر التضليل أو الإضرار بالمصداقية
- المراقبة الرقمية تتبع الاتصالات أو التحركات أو السلوك عبر الإنترنت

تميل هذه التهديدات إلى التفاقم خلال فترات الظهور السياسي.

ما هو الأمان الرقمي؟

تعني النظافة الرقمية اعتماد عادات يومية بسيطة تقلل من المخاطر عبر الإنترنط. ومن أبرز هذه الممارسات:

- استخدام كلمات مرور قوية وفريدة
- تفعيل المصادقة الثنائية
- تحديث الأجهزة والتطبيقات بانتظام
- تجنب الروابط والمرفقات المشبوهة
- توكّي الحذر عند استخدام شبكات الواي فاي العامة
- تسجيل الخروج من الأجهزة المشتركة
- مشاركة قدر أقل من المعلومات الشخصية على الإنترنط

كلمات المرور وأمن الحسابات

تُعدّ الحسابات الإلكترونية غالباً الهدف الأول للهجمات. استخدم كلمات مرور قوية وفريدة لكل حساب، وتجنب إعادة استخدامها، واعتمد على مدير كلمات مرور، وغير كلمات المرور فوراً عند الدشتباه بأي نشاط غير طبيعي. فقد يؤدي اختراق واحد إلى تعریض عدة حسابات للخطر.

تأمين التواصل

يجب اختيار منصات توفر تشفيرًا من الطرف إلى الطرف، وتجمع حدّاً أدنى من البيانات، وتتمتع بملكية موثوقة. تحتاج المحادثات الحساسة إلى مستوى أعلى من الحماية، إذ يعتمد الأمان ليس فقط على الأداة المستخدمة بل أيضًا على طريقة استخدامها.

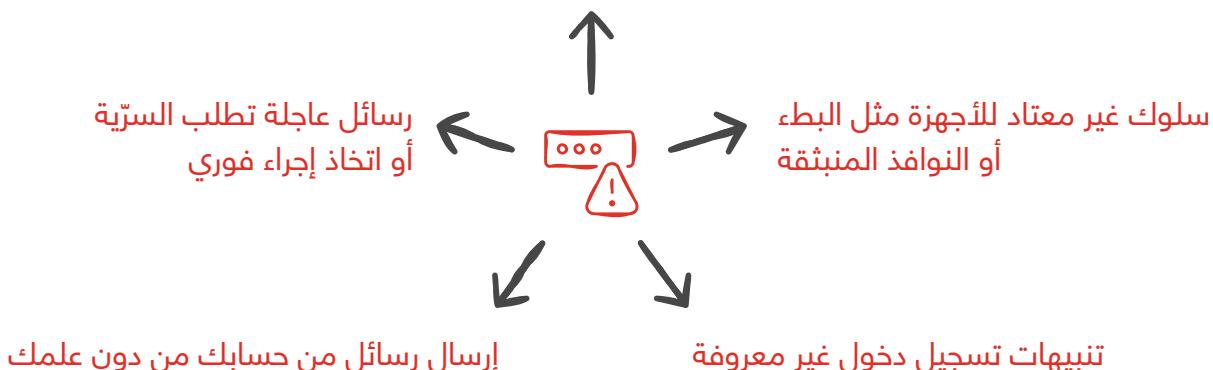
حماية بياناتك

يجب حماية البيانات مثل جهات الاتصال، والوسائل، والوثائق، والرسائل، إذ إن فقدانها أو كشفها قد يؤدي إلى أضرار سياسية وقانونية وسمعية وشخصية. وتعتمد حماية البيانات الفعالة على التحكم المسبق، والاستعداد، والتعامل المسؤول مع المعلومات.

التعرف على مؤشرات التحذير

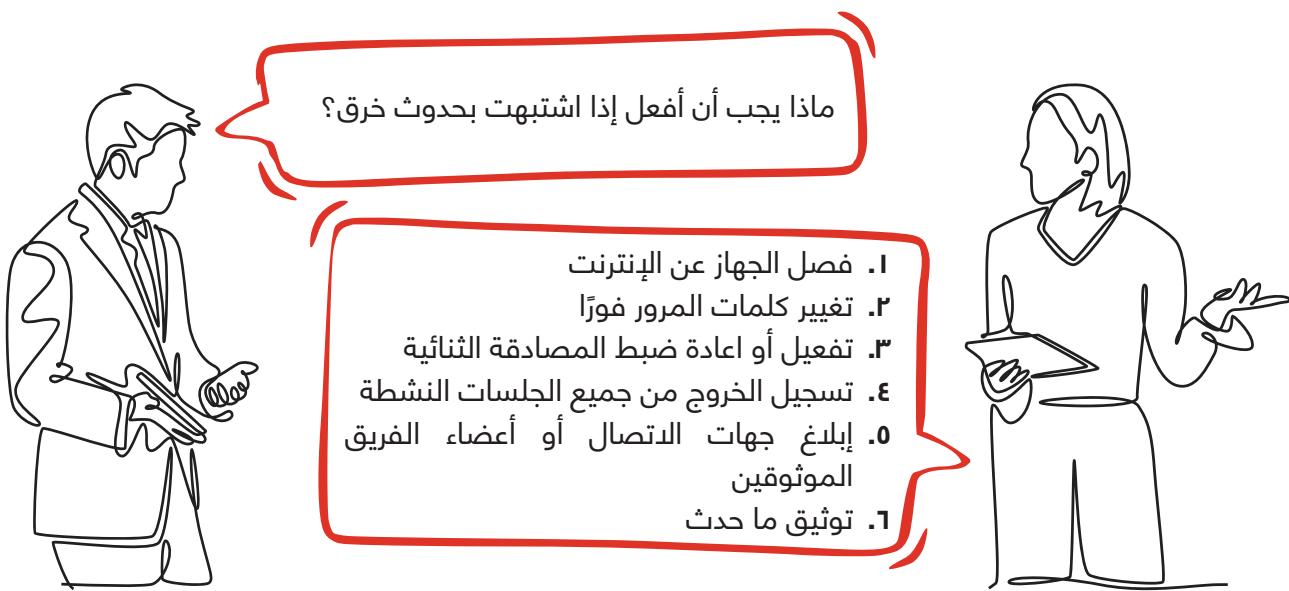
غالباً ما تُظهر الهجمات الرقمية إشارات مبكرة:

تسجيل خروج غير متوقع أو إعادة تعيين كلمات المرور



في حال الشعور بأن هناك أمراً غير طبيعي، يجب التوقف والتحقق قبل التصرف.

في حال الإشتباه بحدوث اختراق



يساعد التحرك السريع على الحدّ من الأضرار ومنع تصاعدها.

الأمن الرقمي والرفاه

يساهم الأمن الرقمي في السلامة والصحة النفسية من خلال تقليل التوتر، والوقاية من الإرهاب، ودعم وضع حدود صحيّة، وتعزيز تقاسم المسؤوليات، والحصول على الدعم في الوقت المناسب.

٣. العنف الرقمي القائم على النوع الاجتماعي، خطاب الكراهية، والاستجابة الدستراتيجية

تُعدّ الفضاءات الرقمية عنصراً أساسياً في المشاركة السياسية، لكنها في الوقت نفسه تتيح الإقصاء وإلهاق الأذى، لدّي سلبيات من خلال العنف الرقمي القائم على النوع الاجتماعي وخطاب الكراهية، بما يؤثّر بشكل خاص على النساء والشباب. ويعودّ فهم آليات هذا العنف أمراً أساسياً للإستجابة له بطريقة آمنة واستراتيجية.

العنف ضد النساء في السياسة

يشير العنف ضد النساء في السياسة إلى أفعال العنف النفسي أو الجسدي أو الجنسي أو الرقمي التي تستهدف النساء بسبب مشاركتهن السياسية أو أدوارهن القيادية.

النطاق

- يستهدف النساء المرشّحات، والمنتخبات، والناشطات، والصحافيّات، أو المدافعتات عن قضايا سياسية
- يحدث ضمن سياقات سياسية أو مدنية
- يهدف غالباً إلى إسكات النساء أو ترهيبهن أو إقصائهن من الحياة العامة

ما هو العنف الرقمي القائم على النوع الاجتماعي؟

العنف الرقمي القائم على النوع الاجتماعي هو إساءة أو هجمات تُمارس عبر الإنترنّت وتستهدف الأفراد بسبب نوعهم الاجتماعي أو تعبيّرهم الجندي، وتشمل سلوكيات رقمية تهدف إلى الترهيب، أو الإذلال، أو السيطرة، أو إسكات الأصوات، أو إقصائّها.

لا يحتاج العنف الرقمي إلى التحول إلى أذى جسدي خارج الإنترنّت ليكون مؤذياً. فتأثيره حقيقة وتراتيمية ذات طابع سياسي عميق، إذ تؤثّر في من يشعر بالأمن للتعبير والمشاركة والحفاظ على الظهور في الفضاءات العامة والسياسية.



١- البعد الرقمي للعنف ضد النساء في السياسة

عندما يحدث هذا العنف عبر الإنترنٌت، فإنه يتقطع مع العنف الرقمي القائم على النوع الاجتماعي، لكنه يكون ذا دوافع سياسية واضحة.



أمثلة

- هجمات رقمية منسقة تستهدف مرشحات للانتخابات
- حملات تضليل قائمة على النوع الاجتماعي تشكي في الكفاءة أو الأخلاق
- تهديدات مرتبطة بالمواقف السياسية أو الحملات الانتخابية
- هجمات ذات طابع جنسي تُستخدم لتشويه صورة القيادات النسائية

الفرق الأساسي (مقارنة مبسطة)

العنف ضد النساء في السياسة (VAWP)	العنف الرقمي القائم على النوع الاجتماعي (GBDV)	البعد
أذى قائم على النوع الاجتماعي في سياق المشاركة السياسية	أذى قائم على النوع الاجتماعي عبر الإنترنٌت	التركيز
الفضاءات السياسية والمدنية	أي فضاء رقمي	السياق
النساء المنخرطات في العمل السياسي	النساء والأشخاص ذوي التنوع الجندي	الفئات المستهدفة
الإسكات، الترهيب، الإقصاء السياسي	السيطرة، التحرش، التمييز	الدافع

ولهذا السبب، يعتمد هذا الدليل مصطلح العنف الرقمي القائم على النوع الاجتماعي (GBDV) في جميع أجزائه، لما يوفره من إطار شامل لفهم المخاطر التي تواجه النساء والشباب عبر مختلف أشكال المشاركة السياسية والمدنية، مع تضمينه الكامل لأشكال العنف الموجه ضد النساء في السياسات السياسية.

٢- البعد الرقمي للعنف ضد النساء في السياسة

غالبًا ما يظهر العنف الرقمي القائم على النوع الاجتماعي بأشكال متعددة ومتداخلة، ولد سيما خلال الهجمات المنسقة، ومنها:

- التحرش والإهانات عبر الإنترنٌت
 - تعليقات مسيئة ومتكررة، وشتم، وإذلال.
- الهجمات ذات الطابع الجنسي
 - تهديدات جنسية، أو لغة مهينة، أو تعليقات تستهدف المظهر أو الأخلاق أو الحياة الجنسية.

- **التشهير الأخلاقي**

اتهامات مرتبطة بالشرف أو العائلة أو الحياة الشخصية، وغالباً ما تستند إلى صور نمطية.

- **التهديدات والترهيب**

تهديدات بإيذاء جسدي، أو عنف جنسي، أو عواقب اجتماعية.

- **انتهاك الشخصية والحسابات الوهمية**

إنشاء حسابات لنشر محتوى ضار باسم شخص آخر.

- **التشهير بالمعلومات الشخصية (Doxxing)**

نشر معلومات خاصة أو شخصية من دون موافقة.

- **الدبتاز والإكراه**

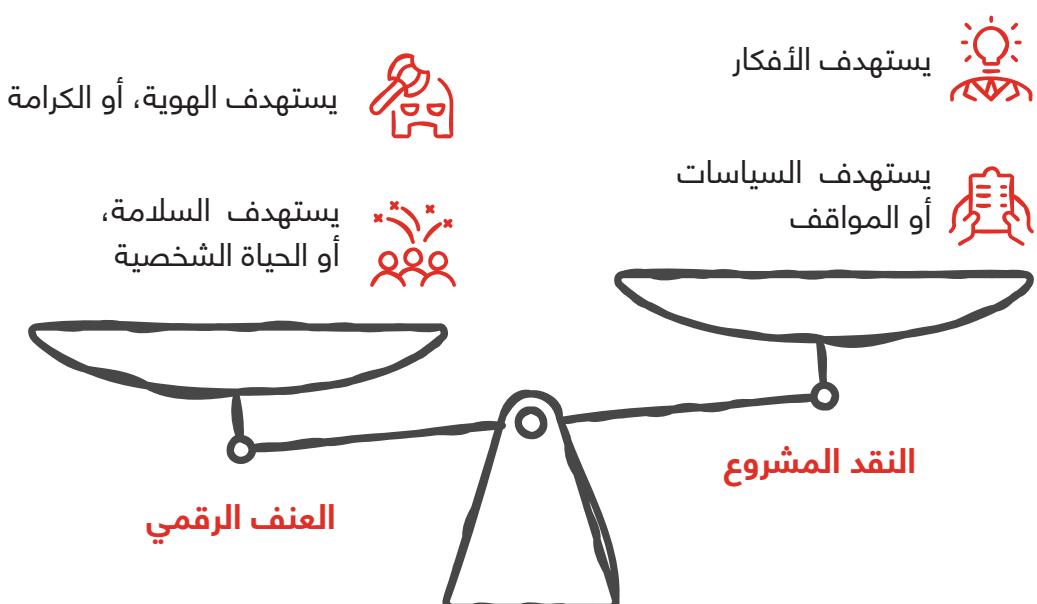
التهديد بنشر صور أو رسائل أو معلومات خاصة.

ما هو خطاب الكراهية؟

خطاب الكراهية هو أي خطاب يرّوح للكراهية أو التمييز أو العنف استناداً إلى الهوية، مثل النوع الاجتماعي، أو الأصل العرقي، أو الدين، أو الانتقام السياسي. وفي السياق السياسي، يُستخدم لنزع الإنسانية، وتطبيع العنف، وحشد الهجمات، واستقطاب الجمهور.

النقد مقابل العنف الرقمي

ليس كل محتوى سلبي عبر الإنترنت يُعدّ عنفًا.



يساعد إدراك هذا الفرق على تجنب التصعيد غير الضروري، أو لوم الذات، أو الأذى العاطفي.

لماذا يُعد العنف الرقمي القائم على النوع الاجتماعي سياسياً ويؤدي إلى العنف ضد النساء في السياسة

و غالباً ما تُوقّت هذه الهجمات بالتزامن مع:

- الانتخابات
- إطلاق الحملات
- الظهور الإعلامي
- الأزمات السياسية
- فترات ارتفاع مستوى الظهور العام

يعمل العنف الرقمي القائم على النوع الاجتماعي كأداة سياسية. و غالباً ما تشمل أهدافه:

- يستهدف النساء المرشحات، والمنتخبات، والإسكات أصوات النساء والشباب
- دفعهن إلى الانسحاب من الفضاءات العامة
- الإضرار بالمصداقية والسمعة
- تعزيز الأدوار الجندرية التقليدية
- ردع الآخرين عن المشاركة

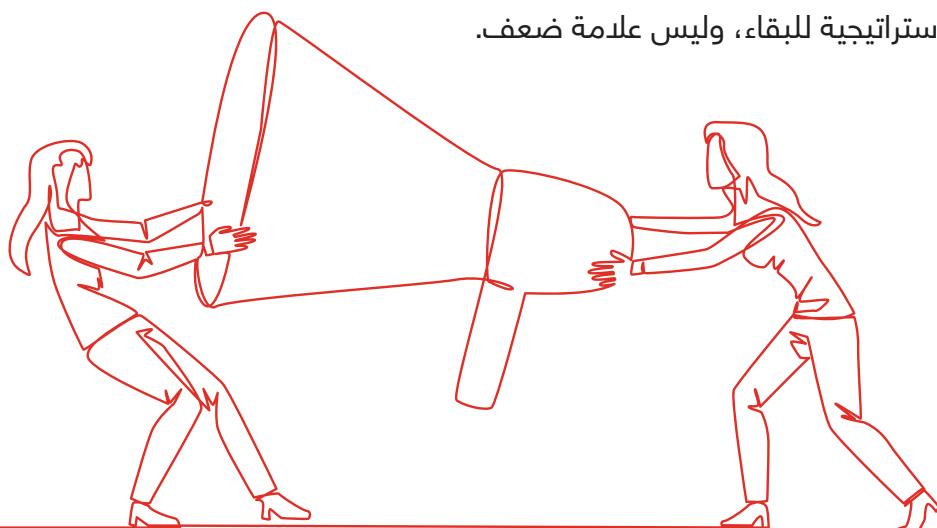
أثر العنف الرقمي

يختلف العنف الرقمي القائم على النوع الاجتماعي آثاراً خطيرة وطويلة الأمد، من بينها التوتر والقلق والخوف والإرهاق والإنهاك العاطفي، والرقابة الذاتية، والانسحاب من الفضاءات الرقمية، إضافة إلى الإضرار بالمصداقية السياسية والمهنية، مع احتمال حدوث آثار نفسية طويلة المدى.

لماذا يختار كثيرون الصمت

- تطبيع الإساءة باعتبارها أمراً عادياً
- الشعور بأن الإبلاغ غير فعال بسبب غموض الإجراءات أو غياب المتابعة
- الخوف من الانتقام أو من التعرض لاستهداف إضافي
- الخوف من الوصم الاجتماعي أو الإضرار بالسمعة أو تحمل الضحية المسؤولة
- غياب الحماية القانونية الواضحة وآليات الإبلاغ المتاحة
- نقص الاستراتيجيات الواضحة للاستجابة أو غياب الدعم المؤسسي

غالباً ما يكون الصمت استراتيجية للبقاء، وليس علامة ضعف.



الاستجابة للعنف الرقمي المبادئ الأساسية

هدف أي استجابة

ليس الهدف من أي استجابة الفوز في النقاشات الرقمية، بل:

- تقليل الأذى
- حماية السلامة
- الحفاظ على الكرامة
- ضمان الدستمرار على المدى الطويل في الحياة السياسية والمدنية

الاستجابة خيار

لست ملزماً أبداً بالرد على إساءة عبر الإنترنت. وقد يكون اختيار عدم الرد:

- قراراً مرتبطاً بالسلامة
- قراراً استراتيجياً
- قراراً مرتبطاً بالرفاه

لـ يعني الصمت القبول. ففي كثير من الحالات، يكون وسيلة لحماية الذات.

إطار الاستجابة الاستراتيجية

١. التوقف قبل التصرف

غالباً ما تهدف الهجمات عبر الإنترنت إلى خلق شعور بالإلحاح والهلع. يساعد التوقف على استعادة السيطرة وتقليل المخاطر.

٢. تقييم الوضع

قبل اتخاذ أي إجراء، يجب السؤال:

- هل الهجوم فردي أم منسق؟
- هل هو شخصي، أو ذو طابع جنسي، أو قائم على الهوية؟
- هل يتم نشر معلومات كاذبة؟
- هل توجد تهديدات أو كشف معلومات شخصية؟
- هل يتضاعد الهجوم عبر منصات متعددة؟
- إذا كانت السلامة مهددة، فالسلامة أولاً.



٣. تحديد مستوى المخاطر

- **مخاطر منخفضة** إساءات فردية من دون تهديدات
⇒ التجاهل، الكتم، الحظر، التوثيق

- **مخاطر متوسطة** تحرش متكرر، تضليل إعلامي
⇒ تقليل التفاعل، استخدام أدوات الإشراف، الإبلاغ، طلب دعم الفريق

- **مخاطر عالية** تهديدات، نشر معلومات شخصية، ابتزاز، اختراق
⇒ إعطاء الأولوية للسلامة، توثيق كل شيء، الإبلاغ، طلب دعم خارجي

لا ينبغي التعامل مع الحالات عالية الخطورة بشكل فردي.



٤. اتخاذ قرار بشأن الرد العلني

يكون الرد العلني مفيداً عندما:

- يكون الهدف تصحيف معلومات كاذبة منتشرة على نطاق واسع
- طمأنة الداعمين
- تأكيد القيم والحدود

ونادراً ما يكون مفيداً عندما تكون الهجمات شخصية، أو ذات طابع جنسي، أو تهدف إلى الدستفراز.

٥. كيفية الرد (إذا اخترت الرد)

تكون الردود الفعالة:

- قصيرة وهدأة
- قائمة على الواقع ومن دون دفاعية
- مركّزة على القيم لا على المهاجمين

يجب تجنب الدخول في جدالات، أو الإشارة إلى المسيئين، أو الشعور بالاضطرار للتبرير.

٦. استخدام أدوات السلامة على المنصات

يُعد الحظر والكتم والتقييد والإبلاغ إجراءات وقائية، لا رقابة. ينبغي للفرق الاتفاق مسبقاً على كيفية استخدامها.

٧. توثيق كل شيء

يساعد التوثيق في الإبلاغ، والإجراءات القانونية، واتخاذ قرارات استراتيجية. يجب حفظ الأدلة بشكل آمن ومنهجي.

٨. عدم التعامل مع الأمر بمفردك

يخفّف الدعم الجماعي من الأذى.

يجب تقاسم المسؤولية مع الفريق والخلفاء والمنظمات.

٩. الرعاية والرفاهية

الدستجابات العاطفية للإساءة أمر طبيعي.

يجب حماية النفس عبر تقليل التعرض، وأخذ فترات راحة، والتحدث مع أشخاص موثوقين، وطلب دعم مهني عند الحاجة.

الرعاية ليست منفصلة عن المشاركة السياسية، بل هي عنصر أساسي لاستدامتها.

متى نطلب دعماً خارجياً



- عندما تبدو التهديدات حقيقة أو مستمرة
- عندما تكون السلامة الشخصية مهدّدة
- عند وجود ابتزاز أو إكراه
- عندما تتأثر الصحة النفسية
- عندما يتضرر الشعور بالأمان أو الرفاهية

قد يأتي الدعم من منظمات المجتمع المدني، أو خبراء الأمن الرقمي، أو مختصين قانونيين، أو مقدمي خدمات الصحة النفسية.

الخلاصة

يُعد العنف الرقمي القائم على النوع الاجتماعي وخطاب الكراهية ظاهرتين منهجيتين وسياسيتين، وتنطّلّان استجابات استراتيجية، حذرة، وجماعية. لدينا الحق في حماية نفسنا، ووضع حدود واضحة، وإعطاء الأولوية لسلامتنا وكرامتنا.

٤. التضليل الإعلامي واستراتيجيات المواجهة

يعمل التضليل الإعلامي على التلاعب بالرأي العام، وتشويه سمعة الأفراد، وتقويض الثقة، وغالباً ما يستهدف النساء والشباب عبر هجمات مخصصة وقائمة على النوع الاجتماعي، صُنِّفت لإثارة المشاعر والانتشار السريع.

ما هو التضليل الإعلامي؟

التضليل الإعلامي هو معلومات كاذبة أو مُحرَّفة يتم إنتاجها ونشرها عمداً بهدف التضليل أو إلحاق الضرر أو التأثير.



ويختلف عن المعلومات المضللة غير المقصودة، التي قد تُتداول من دون نية. وغالباً ما يُسمى التضليل الإعلامي بما يلي:

- يكون منسقاً
- يُعاد نشره عبر منصات متعددة
- يُصاغ بطريقة تثير الخوف أو الغضب أو الاستياء

لماذا يُعد التضليل الإعلامي خطيراً في السياقات السياسية

يمكن للتضليل الإعلامي أن يُلحق ضرراً بالسمعة ويُقوض المصداقية، ويشتت الانتباه عن القضايا السياسية الحقيقة، ويعمق الدستقطاب داخل المجتمعات، ويدفع الأفراد إلى الانسحاب من المشاركة العامة، بهدف خلق الارتباك والإرهاق بدل تعزيز نقاش سياسي هادف.

١- كيف ينتشر التضليل الإعلامي وكيف يمكن التحقق منه

غالباً ما يبدو التضليل الإعلامي موثقاً في بدايته، إذ يتخذ أشكالاً مثل اقتباسات مزيفة، أو صور وفيديوهات مُحرَّفة، أو حسابات وهمية، أو شائعات، أو عناوين مضللة. وينتشر عبر إثارة ردود فعل عاطفية سريعة تشجع على المشاركة الفورية من دون تحقق.

خطوات التحقيق الأساسية:

- التحقق من المصدر

يجب التحقق مما إذا كانت المعلومات صادرة عن مصدر موثوق أو عن حساب رسمي. وفيما يخص الدعاءات السياسية في لبنان، على سبيل المثال، يمكن الاستعانة بمنصات **AFP Fact Check** أو **FactBusters** أو **Maharat News Fact-O-Meter** لتقدير دقتها.

- التوقف قبل المشاركة

يعتمد التضليل الإعلامي على الإلحاح وردود الفعل العاطفية، لذلك يجب التوقف وتحقق قبل التفاعل أو المشاركة.

- التحقق من الصور والمواد البصرية

يجب استخدام أدوات البحث العكسي عن الصور للتحقق مما إذا كانت الصور حقيقية أو معدلة أو مأخوذة خارج سياقها، مثل:

Google Images, TinEye, Yandex Image Search, FotoForensics

- التتحقق من الزمان والمكان

غالباً ما يُعاد تداول محتوى قديم أو مُعاد استخدامه على أنه جديد، لذلك يمكننا استخدام Google Earth عند الحاجة للتحقق من الموضع وتفاصيل الأحداث.

- المقارنة بين أكثر من مصدر

إذا تعدد تأكيد المعلومة عبر عدة مصادر موثوقة، يجب التعامل معها بحذر.

٢- متى نرد ومتى لا نرد

ليس كل تضليل إعلامي يتطلب ردًا. يكون التفاعل مفيداً فقط عندما ينتشر المحتوى الكاذب على نطاق واسع، أو يؤثر على السلامة أو المصداقية، أو ينطوي على مخاطر واقعية. أما الصمت، ففي كثير من الحالات، فيكون خياراً استراتيجياً يحد من تضخيم المحتوى المضلّل.

٣- الدستجابة من دون تضخيم الأذى

عندما تكون الدستجابة ضرورية، ينبغي أن تكون:

- قصيرة وهدأة
- قائمة على الواقع
- مركزة على معلومات موثقة

٤- الدستجابة الجماعية وحماية الذات

يكون التعامل مع التضليل الإعلامي أسهل وأكثر فاعلية عند الدستجابة بشكل جماعي، من خلال توزيع مهام التحقق، وتنسيق الرسائل، ودعم الأشخاص المستهدفين. وفي الوقت نفسه، تُعد حماية الأمن الرقمي والرفاه النفسي أمراً أساسياً لضمان الدستمرار على المدى الطويل في المشاركة السياسية والمدنية.

٥. الحملات السياسية

قد تؤدي الحملات الرقمية غير الأخلاقية أو سيئة الإدارة إلى زيادة الاستقطاب، وتعريف الأفراد للانتقام، وتطبيع الإساءة والتضليل، وتقويض الثقة العامة، وإعادة إنتاج الأضرار نفسها التي يسعى هذا الدليل إلى منعها. لذلك، فإن الحملات الأخلاقية والمنظمة جيداً ليست قيداً، بل مقارنة استراتيجية وواقية تعزز المصداقية وتحمي المشاركين.

لا تقتصر الحملات السياسية الرقمية على الظهور أو الوصول فقط، بل تتعلق بكيفية ممارسة السلطة، وطريقة معاملة الناس، وكيفية ضمان استدامة المشاركة بشكل آمن وموثوق على المدى الطويل. ويعزز السلوك الأخلاقي، والتنفيذ الاستراتيجي، والتفاعل الهداف، وبنى الفرق القوية عناصر مترابطة لا يمكن فصلها عن أي حملة سياسية فعالة.

الحملات السياسية الرقمية الأخلاقية

١- ماذا تعني الحملات السياسية الرقمية الأخلاقية؟

تعني الحملات السياسية الرقمية الأخلاقية استخدام المنصات الرقمية بطرق تحترم الكرامة، وتجنب إلحاق الأذى، وتعزز الشفافية والمساءلة. وهي لا تقتصر على مضمون الرسائل، بل تشمل أيضاً كيفية صياغتها وتضخيمها، وطريقة معاملة الأشخاص، بحيث تُشكل الأخلاقيات أساس كل من التأثير والسلامة.

٢- المبادئ الأساسية

تسترشد الحملات السياسية الرقمية الأخلاقية بالمبادئ التالية:

 **الأصالة** التواصل بصدق وبصوتك الحقيقي

 **الشفافية** الوضوح بشأن النوايا والموافق

 **الاحترام** رفض نزع الإنسانية أو الإذلال

 **المساءلة** تحمل المسؤلية عن الرسائل والأفعال

 **تجنب الأذى** الامتناع عن الأسلوب الذي تعرض الأفراد أو المجتمعات للخطر

٣- الهوية السياسية والأصالة

تشكل الهوية السياسية من القيم، ونبرة الخطاب، والسلوك تحت الضغط، والاتساق بين الأقوال والأفعال. وتبني الأصالة المصداقية، في حين يقوّض السلوك غير الأخلاقي الثقة بسرعة.

٤- الهوية البصرية السياسية والمسؤولية

تركز الهوية السياسية الأخلاقية والوعود السياسية على القيم والرؤية وبناء الثقة، لا على التخويف أو الهجوم. وهي تتجنب الصور النمطية، والتشهير، والدعاءات المضللة. وتبني المصداقية من خلال التزامات واضحة وواقعية، وتواصل متسقة، وسلوك مسؤول، ولد سيّما في أوقات الضغط.

٥- التفاعل المحترم مع الجمهور

تقرّ الحملات الأخلاقية بتنوع الجمهور واختلاف تجاربه وآرائه. ويشمل التفاعل المحترم الاستماع، وقبول الاختلاف من دون تحرّش، والرد بهدوء، وتجنب لغة الإذلال أو التشهير. فالاختلاف جزء من السياسة، أمّا نزع الإنسانية فليس كذلك.



٦- البيانات والخصوصية والموافقة

تجمع الحملات الأخلاقية الحد الأدنى الضروري من البيانات، وتكون شفافة بشأن استخدامها، وتحميها بشكل آمن، وتتجنب مشاركتها من دون إذن، وتحترم الموافقة في جميع الأوقات. الداعمون أشخاص، لا مجرد بيانات.

٧- الأخلاقيات والسلامة ومنع الأذى

تجنب الحملات السياسية الرقمية الأخلاقية التضليل، والتلعب، والتحرّش، والأساليب التي تستغل الخوف أو الصور النمطية. وهي تدرك أن الاهتمام القصير الأمد الناتج عن إلحاد الأذى يؤدي إلى ضرر طويل الأمد. كما تشكّل الأخلاقيات ممارسة وقائية بحد ذاتها، إذ تقلّل من الانتقام والإرهاب وفقدان الثقة، وتدعم مشاركة سياسية أكثر أماناً واستدامة.

استراتيجية الحملة الرقمية والتنفيذ

لا تصبح المبادئ الأخلاقية فعالة إلا عندما تُترجم إلى تنفيذ واضح ومنظم وآمن. فالتنفيذ الضعيف يؤدي إلى رسائل غير متناسقة، وزيادة المخاطر الأمنية، والإرهاب، واتخاذ قرارات ارتجالية.

١- من الاستراتيجية إلى التطبيق

يعني تنفيذ الحملة الرقمية تحويل الأهداف إلى أفعال، وتنسيق الأشخاص والمنصات، وإدارة الوقت والطاقة والمخاطر. يجب أن يكون التنفيذ مقصوداً ومدروساً، لا مستمراً أو تفاعلياً بشكل رد فعل.

٢- تحديد أهداف الحملة

تساعد الأهداف الواضحة على تجنب الظهور غير الضروري والإفراط في النشر، الذين قد يضعفان الرسائل أو يزيدان المخاطر. ينبغي للحملات تحديد ما تسعى إلى تحقيقه بوضوح، ومن هو الجمهور المستهدف، وما الإجراء المتوقع منه، قبل تقرير عدد مرات النشر وأين يتم ذلك.

٣- مراحل الحملة

تمزّق معظم الحملات الرقمية بمراحل الإعداد، والظهور، والتفاعل، والدستامة. التساق أهم من النشر المتواصل، وتبقى المرونة عنصراً أساسياً.

• اختيار المنصّات بشكل استراتيجي

تؤدي المنصّات المختلفة أدواراً مختلفة. ينبغي أن يستند اختيار المنصّة إلى الجمهور والقدرات والمخاطر، لا إلى الصيغات الرائجة. فغالباً ما تدعم تطبيقات المراسلة التعبئة والتنسيق، بينما تُستخدم منصّات التواصل الاجتماعي للظهور، أو السرد، أو النقاش.

• تخطيط المحتوى

يساعد التخطيط للمحتوى على تقليل التوتر والإرهاق والمخاطر. كما يساهم في تحقيق توازن الرسائل، وتوقيع اللحظات الحساسة، وتنسيق العمل الجماعي، مع الحفاظ على المرونة.

• النبرة واللغة والأسلوب

يُسمّي المحتوى السياسي الفعال بالوضوح، وسهولة الوصول، والاحترام، والصدق، والطابع الإنساني. أمّا اللغة العدوانية أو المُهينة أو التي تنزع الإنسانية فتزيد المخاطر وتُضعف المصداقية.

• إدارة المجتمع والإشراف

تركّز إدارة المجتمع على التفاعل وال الحوار مع الجمهور، فيما يركّز الإشراف على مراقبة التفاعلات، وفرض الحدود، واستخدام أدوات مثل الحظر أو الإبلاغ عند الحاجة. الإشراف هو وضع حدود، لا ممارسة رقابة.

• الرصد والتكييف

يساعد الرصد على تحديد ما يلقي صدى لدى الجمهور، ورصد السردية الناشئة، والمعلومات المضللة، والمؤشرات المبكرة للهجمات المنسقة. ينبغي أن يوجّه الرصد القرارات من دون أن يتحول إلى تعرّض دائم.

• الأمان أثناء الحملات

ينبغي للحملات تقييد الوصول إلى الحسابات، باستخدام كلمات مرور قوية والمصادقة الثانية، والاتفاق على من يملك صلاحية النشر أو الرد، ومراجعة ممارسات الأمان بانتظام.

• تقاسم العمل

لا ينبغي أن تعتمد الحملات الرقمية على شخص واحد. المسؤوليات المشتركة تقلّل المخاطر والأخطاء والإرهاق.

٣- الحملات السياسية الموجهة للشباب

تعد الفئة الشبابية من أكثر الفاعلين السياسيين نشاطاً في الفضاء الرقمي، إلا أن أشكال إشراكهم غالباً ما تظل محدودة ورمزية. وتنطلق المقاربات الموجهة إلى الشباب من الاعتراف بهم كفاعلين سياسيين كاملين، يمتلكون القدرة على التأثير، وتنوع الاهتمامات، وتعدد الأولويات، والقدرة على إحداث التغيير.

١- ما بعد الشكلية

تحدث الشكلية عندما يشرك الشباب لأغراض الظهور أو الترويج فقط من دون تأثير حقيقي. ويتطّلب الانخراط الهدف مشاركة فعلية في صنع القرار، وتحديد مسؤوليات واضحة، والاعتراف بالمساهمات.

٢- التواصل الأصيل

يقدّر الجمهور الشاب الصدق والوضوح والملاءمة والاحترام. ويتجّب التواصل الأصيل اللغة المصطنعة أو التقليل أو الرسائل الدستعرافية، ويتميز بالشفافية بشأن الحدود والأسئلة المفتوحة أو القرارات التي لا تزال قيد التطوّر، بدل الدّعاء بامتلاك جميع الإجابات.

٣- اختيار المنصّات للتفاعل مع الشباب

ينبغي أن يكون اختيار المنصّات مقصوداً ومدروساً. فكل منصة تؤثّر في من يتم الوصول إليه، وكيفية المشاركة، ونوع المخاطر القائمة. ويجب أن يستند اختيار إلى أماكن تفاعل الشباب فعلياً، ونوع التفاعل المطلوب، وقدرات الفريق، والاعتبارات الأمنية، لا إلى الافتراضات أو الصيغات.

إنستغرام وتيك توك: الظهور وبناء السردية

تُعدّ هذه المنصّات فعالة للوصول إلى أعداد كبيرة من الشباب عبر السرد البصري، ومقاطع الفيديو القصيرة، والمحظى القريب من تجاربهم. وهي تدعم رفع الوعي، وبناء الهوية، وتضخيم الرسائل، لكنها في المقابل تزيد من مستوى الظهور، وضغط الخوارزميات، واحتمالات التعرّض للتحرش.

واتساب وتلغرام: التعبئة والتنسيق

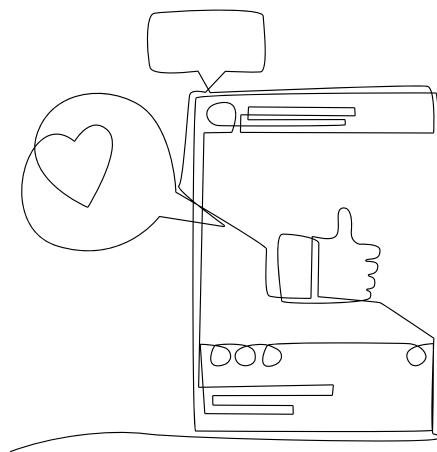
تُفيد منصّات المراسلة المشفرة في التنظيم، ومشاركة التحديّات، وتعزيز الروابط المجتمعية الأقرب. وتتيح تفاصلاً أعمق وبناءً للثقة، لكنها تحمل مخاطر تتعلّق بانتشار المعلومات المضلّلة ومحدودية الإشراف.

إكس (تويتر سابقاً) وفيسبوك: النقاش العام والتواصل

تُفيد منصّات المراسلة المشفرة في التنظيم، ومشاركة التحديّات، وتعزيز الروابط المجتمعية الأقرب. وتتيح تفاصلاً أعمق وبناءً للثقة، لكنها تحمل مخاطر تتعلّق بانتشار المعلومات المضلّلة ومحدودية الإشراف.

المشاركة والإنتاج المشترك عبر المنصّات

يكون انخراط الشباب والشبابات في أقوى مستوياته عندما لا تُستخدم المنصّات لبثّ الرسائل فقط، بل لتمكين المشاركة، ودعوة الشباب إلى إنتاج المحتوى، وقيادة النقاشات، والمساهمة في تشكيل السردية بما يتناسب مع كل منصة.



الحماية والسلامة والدستامة

يجب أن يراعي اختيار المنصات تفاوت مستويات المخاطر. وينبغي أن تتضمن الحملات استراتيجيات إشراف، وإرشادات للأمن الرقمي، وقواعد واضحة للتفاعل، وآليات للإبلاغ عن الأذى. كما يجب أن يدعم الانخراط طويل الأمد تطوير القيادات، ويتجلى الإفراط في الظهور أو الإرهاق.

الفرق، الأدوار، وإدارة الحملات

يُعد العمل السياسي الرقمي جهداً جماعياً. فالحملات التي تعتمد على شخص واحد تكون أكثر عرضة للأخطاء، والإرهاق، والثغرات الأمنية، والدستجابات غير التمنة.

الأدوار والمسؤوليات الواضحة

حتى الحملات الصغيرة تستفيد من تحديد أدوار واضحة، تشمل الاستراتيجية، وإنتاج المحتوى، والنشر، وإدارة المجتمع، والإشراف الأمني، والرصد. يساهم هذا الوضوح في حماية الأفراد والحملات على حد سواء.

إدارة الحسابات وصلاحيات الوصول

ينبغي تقييد الوصول إلى الحسابات، وتأمين كلمات المرور، وتفعيل المصادقة الثنائية، وإلغاء الصالحيات عند تغيير الأدوار. أمن الحسابات مسؤولية مشتركة.

التواصل الداخلي

تدعم قنوات التواصل الداخلي الواضحة التنسيق، واتخاذ قرارات أكثر أمانًا، وتقليل الضغط خلال الأزمات. يجب أن يعرف الفريق مسبقاً أين وكيف يتم التواصل قبل ظهور أي مشكلات.

قواعد الإشراف والدستجابة

ينبغي للفرق الاتفاق مسبقاً على حدود التفاعل، وآليات التصعيد، ومن يملك صلاحية الرد العلني. تقلل القواعد الواضحة من الدربيك والضغط العاطفي.

تقاسم العبء العاطفي

تنطوي مهام الرصد والإشراف على جهد عاطفي. ويُعد تدوير المهام، وتطبيع فترات الراحة، ودعم أعضاء الفريق عند تعريضهم/ن للهجوم عناصر أساسية للدستامة.

الاستعداد للآزمات

ينبغي للحملات الاستعداد للهجمات، والتضليل، والاختراق، والضغط الإعلامي، من خلال تحديد جهات اتصال للطوارئ، وخطط تصعيد، ومشرفي احتياطيين، ومبادئ متفق عليها للدستجابة.

٦. الرفاهية، الأخلاقيات، والدستامة

تتطلب المشاركة السياسية الرقمية جهداً كبيراً، وقد يؤدي الظهور المستمر والعدائية عبر الإنترن트 إلى الإرهاق وإلحاق الأذى، لا سيما بالنساء والشباب. الرفاه ليس ضعفاً شخصياً، بل قضية سياسية وأخلاقية، وتجاهله يقوّض الدستامة والمصداقية.

• الرفاهية

يمكن أن تكون المشاركة السياسية الرقمية مرهقة عاطفياً، خصوصاً بالنسبة إلى النساء والشباب. وتشمل حماية الرفاه وضع حدود واضحة، وتقاسم الضغط، وأخذ فترات راحة، وطلب الدعم، والتراجع عند تعرض السلامة أو الصحة النفسية للخطر.

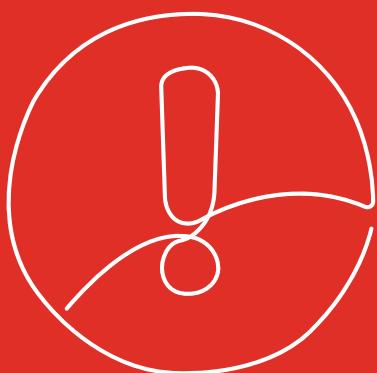
• الأخلاقيات

الرفاهية ليست مسألة شخصية أو شأنًا خاصًا، بل هي قضية سياسية وأخلاقية. فعندما يُقصى الأفراد من خلil الإرهاق أو الخوف أو الأذى، تضعف المشاركة الديمقراطية. وترفض الممارسة السياسية الأخلاقية تطبيع السلوكات السامة أو الدستغلال أو إلحاق الضرر، وتعلّي من شأن الكرامة والرعاية والمسؤولية. إن الاهتمام بالرفاهية هو شكل من أشكال المقاومة، وواجب أخلاقي، وشرط أساسي لمشاركة سياسية عادلة وشاملة.

• الدستامة

تعتمد المشاركة السياسية المستدامة على كيفية ممارسة السياسة، لا على النتائج فقط. فالمارسات غير الأخلاقية أو الدستنافية تُرهق الأفراد والفرق، وتزيد الأذى والانتقام، وتُقوّض الثقة مع مرور الوقت. أما المشاركة المستدامة فهي جماعية لـ فردية، قائمة على الرعاية لـ الدستغلال، وتعطي الأولوية للناس على الأداء، وللكرامة على الظهور، والدستمرارية طويلة الأمد على الوتيرة المكتففة الدائمة.





٧. ملاحظة ختامية

هذا الدليل مورد حيٌّ ومتجدد.

وتكون قوّته ليس فقط في محتواه، بل في كيفية استخدامه، وتداوله، وتكثيفه مع السياقات المختلفة. إنّ المشاركة السياسية الأخلاقية والآمنة المستدامة ممكنة عندما يُدعم الناس، وتحمي سلامتهم، وتحسان كرامتهم.