FOR EQUALITY
madanyat
للمساواة

ORGANISATION
INTERNATIONALE DE
la francophonie

السلامة في التفاعل مع السياسة الرقمية

دليل عملي للنساء والشباب المشاركين في الحياة السياسية والمدنية

مقدّمة تعريفية

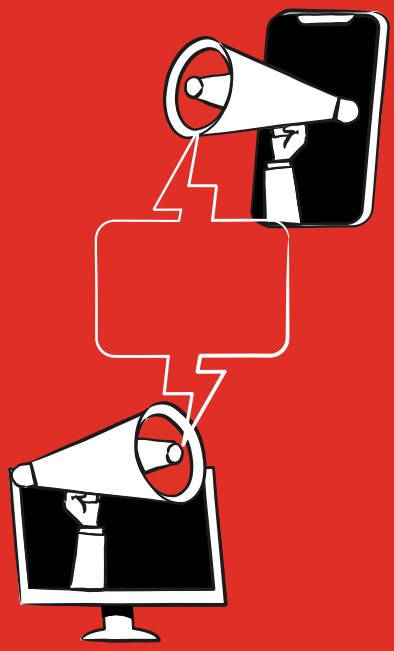
مدنيّات للمساواة هي منظمة غير حكومية لبنانية تعمل على تعزيز المشاركة الديمقراطية في الشأن العام، بناء قدرات النساء والشباب، وترسيخ مبادئ الشفافية والمساءلة في العمل السياسي. وبفضل خبرتها الواسعة في التدريب على القيادة، والحملات المجتمعية، والحوكمة المحلية، تُعدّ مؤسسة مدنيّات جهة متخصصة في تطوير الأدوات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

المنظمة الدولية للفرانكفونية (OIF) هي مؤسسة متعددة الأطراف تضم ٨٨ دولة وحكومة ملتزمة بتعزيز اللغة الفرنسية والتنوع الثقافي والسلام والديمقراطية وحقوق الإنسان. ومن خلال برامجها للحوكمة الديمقراطية، تدعم المنظمة بنشاط مشاركة النساء والشباب في الحياة العامة والسياسية، فضلاً عن بناء قدرات الفاعلين السياسيين والمجتمع المدني في العالم الفرانكفوني. كما تدعم تطوير مهارات التواصل السياسي والمشاركة المدنية والاستخدام المسؤول للتقنيات الرقمية، مما يسهم في تحقيق مشاركة سياسية أكثر شمولاً وأماناً واستدامة.

ويجمع المؤسستين التزام مشترك بالنهوض بالديمقراطية 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 مدنيات 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 الرقمية الآمنة

جدول المحتويات

	التمهيد	٢
١.	فهم البيئة السياسية الرقمية	٤
٢.	أساسيات الأمن الرقمي	٨
٣.	العنف الرقمي القائم على النوع الاجتماعي، خطاب الكراهية، والاستجابة الاستراتيجية	١١
٤.	التضليل الإعلامي واستراتيجيات المواجهة	١٨
٥.	الحملات السياسية	٢٠
٦.	الرفاهية، الأخلاقيات، والاستدامة	٢٥
٧.	ملاحظة ختامية	٢٦

التمهيد

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

خفّضت المنصّات الرقمية العوائق أمام المشاركة السياسية، ما أتاح للنساء والشباب التنظيم والتعبير والتعبئة خارج هياكل السلطة التقليدية. إلا أنّ هذه المنصّات نفسها تُستَخدم كثيرًا لاستهدافهم عبر الإساءة والتهديدات ونشر المعلومات المضلّلة وحملات تقويض المصداقية، بهدف إحباط المشاركة أو إقصائهم عن النقاش العام، لا سيّما خلال الانتخابات، وحملات المناصرة، وفترات التوتّر السياسي.

نطاق الدليل وأهدافه؟

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

ويجمع بين:

- أساسيات الأمن الرقمي
- مبادئ وممارسات الحملات السياسية الرقمية الأخلاقية والفعّالة
- سبل الاستجابة للعنف الرقمي القائم على النوع الاجتماعي وخطاب الكراهية
- أدوات لمواجهة التضليل الإعلامي

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

ما حدود ومسؤوليات الدليل

حرصًا على الوضوح، فإن هذا الدليل:

- ليس دليلاً قانونيًا
- لا يَحُلّ محلّ الدعم القانوني أو النفسي أو الأمني المتخصّص
- لا يشجّع على المواجهة أو التصعيد
- لا يضمن السلامة، بل يهدف إلى تقليل المخاطر وتعزيز الجاهزية

يعزّز الدليل اتخاذ قرارات واعية، لا السعي إلى الكمال.

ملاحظة حول السلامة والرعاية والرفاه

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

يشجّع 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 بالأثر العاطفي والإرهاق

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

ملاحظة ختامية

يهدف هذا الدليل إلى أن يكون:

- عمليًا لا نظريًا
- داعمًا وموجّهًا، لا إلزاميًا
- قابلاً للتكيّف مع السياقات السياسية والاجتماعية المختلفة

١. فهم البيئة السياسية الرقمية

أصبحت الفضاءات الرقمية عنصرًا أساسيًا في المشاركة السياسية والمدنية. إذ تؤثّر منصّات التواصل الاجتماعي، وتطبيقات المراسلة، ووسائل الإعلام الرقمية اليوم في كيفية قيام الأفراد بـ:

- لوصول إلى المعلومات
- تكوين الآراء السياسية
- التعبئة والتنظيم
- مهاجمة الآخرين أو إسكاتهم أو التشكيك في مصداقيتهم

يُعدّ فهم البيئة السياسية الرقمية الخطوة الأولى نحو مشاركة فعّالة وآمنة. فغياب هذا الفهم قد يجعل الانخراط الرقمي عاملاً يزيد من التعرّض للمخاطر دون أن يحقّق أثرًا حقيقيًا.

السياسة التقليدية مقابل السياسة الرقمية

السياسة التقليدية	التحوّل او الانتقال	السياسة الرقمية
مشاركة غير متصلة بالإنترنت، قائمة على المؤسسات	تنتقل إلى الفضاءات الرقمية والهجينة	بيئات سياسية رقمية–ميدانية مترابطة
تواصل أحادي الاتجاه	يصبح تفاعليًا	تواصل ثنائي الاتجاه وتشاركي
الرسائل تُرشَّح عبر الإعلام التقليدي	تجاوز حرّاس البوابة الإعلامية	وصول مباشر إلى الجمهور
عوائق مرتفعة أمام المشاركة	انخفاض العوائق	مشاركة أوسع (الشباب، النساء، الفئات المهمّشة)
انتشار بطيء للرسائل	تسارع بفعل منصّات التواصل	انتشار فوري وردود فعل لحظية
التأثير مبني على السلطة والموقع	تحوّلات في الظهور وبناء الشبكات	نفوذ يُبنى من خلال السلطة والموقع
العاطفة مضبوطة بمعايير الإعلام	تضخيم العاطفة	محتوى سريع، عاطفي، موجَّه بالخوارزميات
فصل واضح بين الحياة العامة والخاصة	تلاشي الحدود	تداخل الهويات الشخصية والسياسية
تعرّض محدود للتحرّش	ظهور أشكال جديدة من الأذى	عنف رقمي، تضليل إعلامي، ومراقبة

كيف تُمارَس القوة في الفضاء الرقمي

في السياق السياسي الرقمي، لا تُبنى القوة انطلاقًا من الموقع الرسمي أو السلطة التقليدية.
بل تتشكّل تدريجيًا عبر مسار تراكمي يعتمد على الحضور ثم التأثير ثم التوجيه الاستراتيجي للانتباه.
تمرّ هذه العملية بثلاث مراحل مترابطة:

المرحلة الأولى: الظهور

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

المرحلة الثانية: التأثير

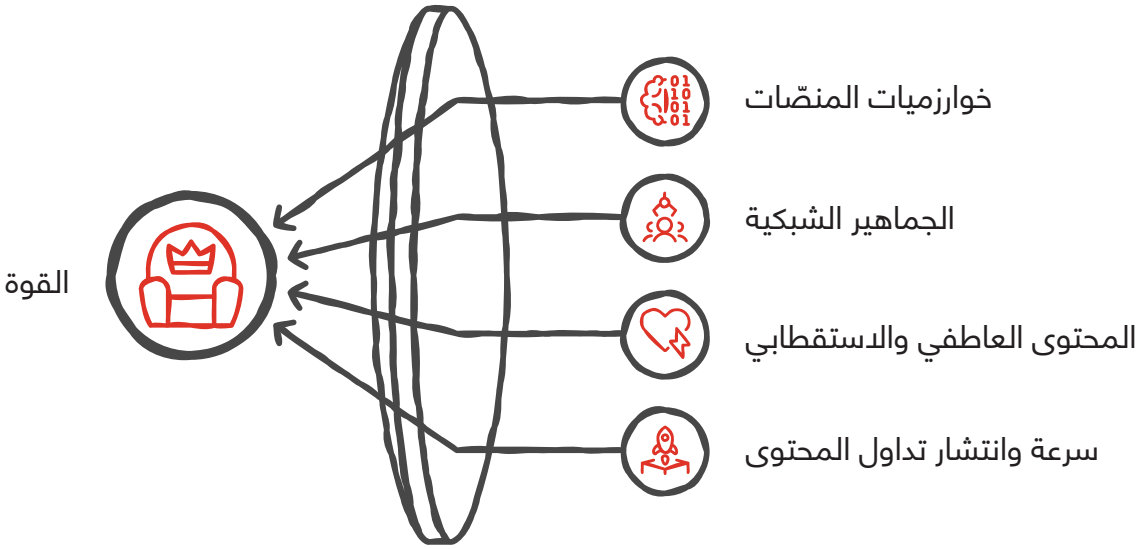
يتحوّل الظهور إلى تأثير عندما يبدأ الجمهور بالاستماع والتفاعل وبناء الثقة. لا يرتبط التأثير بالألقاب أو المواقع الرسمية بل يُبنى من خلال وضوح الرسالة والاستمرارية والمصداقية والقدرة على الارتباط بقضايا الناس واهتماماتهم.

المرحلة الثالثة: جذب الانتباه والاستهداف

تكمن القوة السياسية الحقيقية في القدرة على توجيه الانتباه بشكل استراتيجي. تزداد فعالية الحملات والمبادرات عندما تصل إلى الجمهور المناسب من ناخبين وحلفاء وصنّاع 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 تتشكّل من خلال:



المخاطر المرتبطة بالظهور العام

يؤدّي ارتفاع مستوى الظهور إلى أشكال جديدة من الهشاشة والتعرّض للمخاطر، من بينها:
التعرّض للأذى

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

تتطلّب المشاركة الفعّالة في الحياة السياسية والمدنية فهم هذا التوازن الدقيق بين الظهور العام والتعرّض للمخاطر.

النوع الاجتماعي، الشباب، وعدم المساواة الرقمية

تواجه النساء والشباب تحدّيات مميّزة ومتكرّرة عند انخراطهم/ن في الفضاء السياسي الرقمي. ولا تقتصر هذه التحدّيات على تجارب فردية من الإساءة أو الإقصاء، بل هي جزء من أنماط أوسع تؤثّر في من يشعر بالأمان للتعبير والتنظيم والحفاظ على الظهور في الفضاء الرقمي.

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

إنّ إدراك هذه الأنماط يُعدّ خطوة أولى نحو الاستجابة الفعّالة. ففهم كيفية عمل عدم المساواة الرقمية يساعد الفاعلين السياسيين على توقّع المخاطر، واتخاذ قرارات واعية بشأن الظهور والانخراط، واعتماد استراتيجيات تحمي المشاركة والرفاه في آنٍ معًا.

النوع الاجتماعي، الشباب، وعدم المساواة الرقمية

- **الحملة السياسية الرقمية**

الاستخدام الاستراتيجي للأدوات والمنصّات الرقمية للتواصل بالرسائل السياسية، وحشد الدعم، والتأثير في الرأي العام.

- **الهوية السياسية والتموضع**

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

- **التضليل الإعلامي**

معلومات كاذبة أو مُحرَّفة يتم إنتاجها ونشرها عمدًا بهدف التضليل، أو التشكيك في المصداقية، أو إحداث ضرر.

- **المعلومات المضلِّلة غير المقصودة**

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

- **العنف الرقمي القائم على النوع الاجتماعي**

الإساءة أو التحرّش أو التهديد أو الهجمات المنسّقة عبر الإنترنت التي تستهدف الأفراد بسبب نوعهم الاجتماعي أو تعبيرهم الجندري.

- **خطاب الكراهية**

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

تتكرّر هذه المفاهيم في مختلف أجزاء هذا الدليل.

المشاركة الرقمية

افعل/ي	لا تفعل/ي
كن/كوني استراتيجيًا/ة بشأن متى وأين تظهر/ين رقميًا	لا تشعر/ي بأنك مضطر/ة للبقاء متصل/ة بالإنترنت طوال الوقت
اتخذ/ي قرارات واعية قبل النشر أو التفاعل	لا تردّ/ي على كل هجوم أو استفزاز
ضع/ي حدودًا واضحة واحرص/ي على حمايتها	لا تشارك/ي كل شيء بشكل علني
اجعل/ي نشاطك الرقمي منسجمًا مع قيمك/قيمكِ، وسلامتك/سلامتكِ، وأهدافك/أهدافكِ	لا تنخرط/ي بطرق تضرّ برفاهك/رفاهكِ
اختر/ي مستوى الظهور المناسب لك/لكِ عن قصد	لا تسمح/ي للآخرين بفرض كيفية مشاركتك/مشاركتكِ

الخلاصة

يساعدك فهم البيئة السياسية الرقمية على:

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

*في السياقات السياسية والمدنية، قد يشمل الفريق العاملين في الحملات، ومسؤولي التواصل، والمتطوّعين الرقميين، والمشرفين، أو الحلفاء الموثوقين الذين يديرون الحسابات الإلكترونية 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 والحسّاسة
- حماية البيانات الشخصية والسياسية
- الحدّ من التعرّض للمراقبة والهجمات الرقمية
- تقليل آثار الأذى عبر الإنترنت

الأمن الرقمي ليس إجراءً يُتّخذ لمرة واحدة، بل هو ممارسة مستمرة تتطوّر مع تغيّر المخاطر.

فهم التهديدات الرقمية

غالبًا ما يتعرّض الفاعلون السياسيون، والناشطون، وفرق الحملات للاستهداف المتعمّد.
تشمل التهديدات الرقمية الشائعة:

- الاختراق 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 ضارّة تُلحق الضرر بالأجهزة أو تُقيّد الوصول إلى البيانات
- انتحال الحسابات إنشاء حسابات مزيفة لنشر التضليل أو الإضرار بالمصداقية
- المراقبة الرقمية تتبّع الاتصالات أو التحركات أو السلوك عبر الإنترنت

تميل هذه التهديدات إلى التفاقم خلال فترات الظهور السياسي.

ما هو الأمن الرقمي؟

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

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

كلمات المرور وأمن الحسابات

تُعدّ الحسابات الإلكترونية غالبًا الهدف الأول للهجمات. استخدم كلمات مرور قوية وفريدة لكل حساب، وتجنّب إعادة استخدامها، واعتمد على مدير كلمات مرور، وغيّر كلمات المرور فورًا عند الاشتباه بأي نشاط غير طبيعي. فقد يؤدّي اختراق واحد إلى تعريض عدة حسابات للخطر.

تأمين التواصل

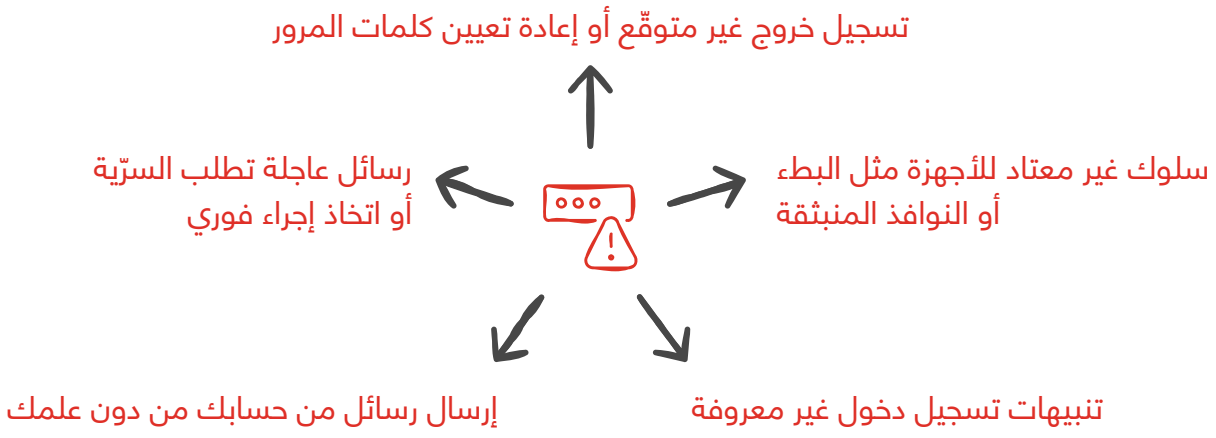
يجب اختيار منصّات توفّر تشفيرًا من الطرف إلى الطرف، وتجمع حدًّا أدنى من البيانات، وتتمتّع بملكية موثوقة. تحتاج المحادثات الحسّاسة إلى مستوى أعلى من الحماية، إذ يعتمد الأمان ليس فقط على الأداة المستخدمة بل أيضًا على طريقة استخدامها.

حماية بياناتك

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

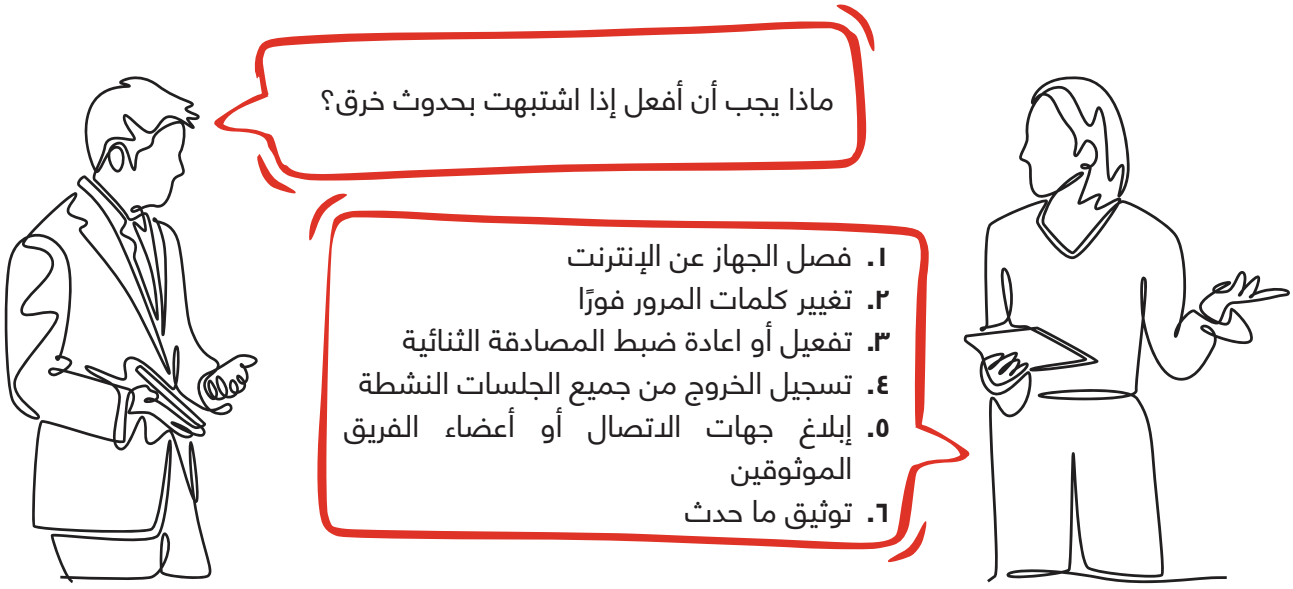
التعرّف على مؤشرات التحذير

غالبًا ما تُظهر الهجمات الرقمية إشارات مبكرة:



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

في حال الإشتباه بحدوث اختراق



يساعد التحرك السريع على الحدّ من الأضرار ومنع تصاعدها.

الأمن الرقمي والرفاه

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

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

تُعدّ الفضاءات الرقمية عنصرًا أساسيًا في المشاركة السياسية، لكنها في الوقت نفسه تتيح الإقصاء وإلحاق الأذى، لا سيّما من خلال العنف الرقمي القائم على النوع الاجتماعي وخطاب الكراهية، بما يؤثّر بشكل خاص على النساء والشباب. ويُعدّ فهم آليات هذا العنف أمرًا أساسيًا للاستجابة له بطريقة آمنة واستراتيجية.

ما هو العنف الرقمي القائم على النوع الاجتماعي؟

العنف الرقمي القائم على النوع الاجتماعي هو إساءة أو هجمات تُمارَس عبر الإنترنت وتستهدف الأفراد بسبب نوعهم الاجتماعي أو تعبيرهم الجندري، وتشمل سلوكيات رقمية تهدف إلى الترهيب، أو الإذلال، أو السيطرة، أو إسكات الأصوات، أو إقصائها.

لا يحتاج العنف الرقمي إلى التحوّل إلى أذى جسدي خارج الإنترنت ليكون مؤذيًا. فآثاره حقيقية وتراكمية وذات طابع سياسي عميق، إذ تؤثّر في من يشعر بالأمان للتعبير والمشاركة والحفاظ على الظهور في الفضاءات العامة والسياسية.

العنف ضد النساء في السياسة

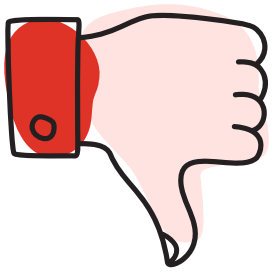
يشير العنف ضد النساء في السياسة إلى أفعال العنف النفسي أو الجسدي أو الجنسي أو الرقمي التي تستهدف النساء بسبب مشاركتهن السياسية أو أدوارهن القيادية.

النطاق

- يستهدف النساء المرشّحات، والمنتخبات، والناشطات، والصحافيات، أو المدافعات عن قضايا سياسية
- يحدث ضمن سياقات سياسية أو مدنية
- يهدف غالبًا إلى إسكات النساء أو ترهيبهن أو إقصائهن من الحياة العامة

١- البعد الرقمي للعنف ضد النساء في السياسة

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



أمثلة

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

الفرق الأساسي (مقارنة مبسّطة)

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

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

٢- البعد الرقمي للعنف ضد النساء في السياسة

غالبًا ما يظهر العنف الرقمي القائم على النوع الاجتماعي بأشكال متعددة ومتداخلة، ولا سيّما خلال الهجمات المنسّقة، ومنها:

- **التحرّش والإهانات عبر الإنترنت**

  تعليقات مسيئة ومتكرّرة، 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، وغالبًا ما تستند إلى صور نمطية.

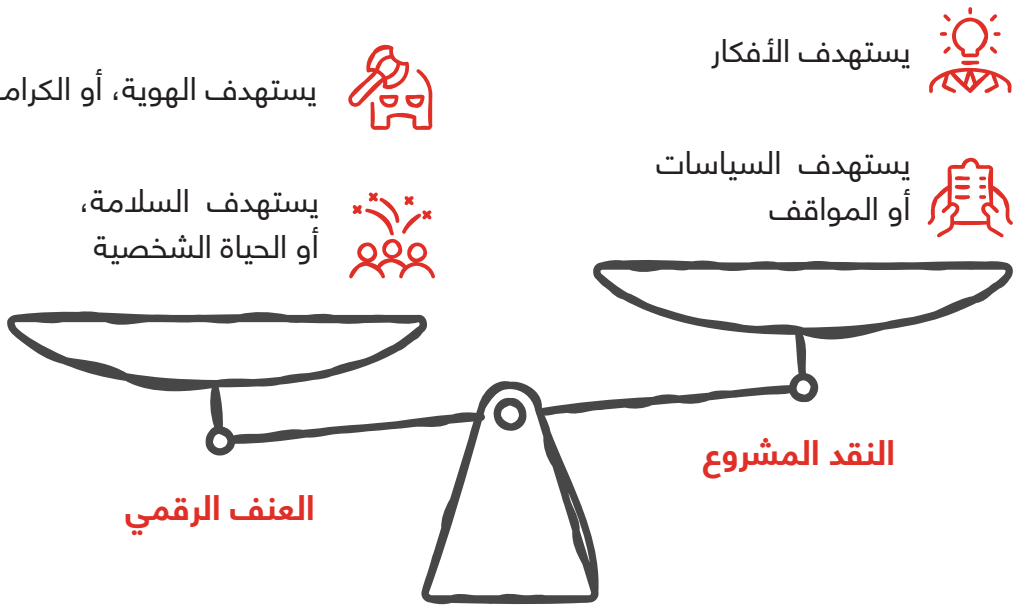
- **التهديدات والترهيب**
  تهديدات بإيذاء جسدي، أو عنف جنسي، أو عواقب اجتماعية.
- **انتحال الشخصية والحسابات الوهمية**
  إنشاء حسابات لنشر محتوى ضار باسم شخص آخر.
- **التشهير بالمعلومات الشخصية (Doxxing)**
  نشر معلومات خاصة أو شخصية من دون موافقة.
- **الابتزاز والإكراه**
  التهديد بنشر صور أو رسائل أو معلومات خاصة.

ما هو خطاب الكراهية؟

خطاب الكراهية هو أي خطاب يروّج للكراهية أو التمييز أو العنف استنادًا إلى الهوية، مثل النوع الاجتماعي، أو الأصل العرقي، أو الدين، أو الانتماء 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 تجنّب التصعيد غير الضروري، أو لوم الذات، أو الأذى العاطفي.

لماذا يُعدّ العنف الرقمي القائم على النوع الاجتماعي سياسيًا ويؤدي إلى العنف ضد النساء في السياسة

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

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

وغالبًا ما تُوقَّت هذه الهجمات بالتزامن مع:

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

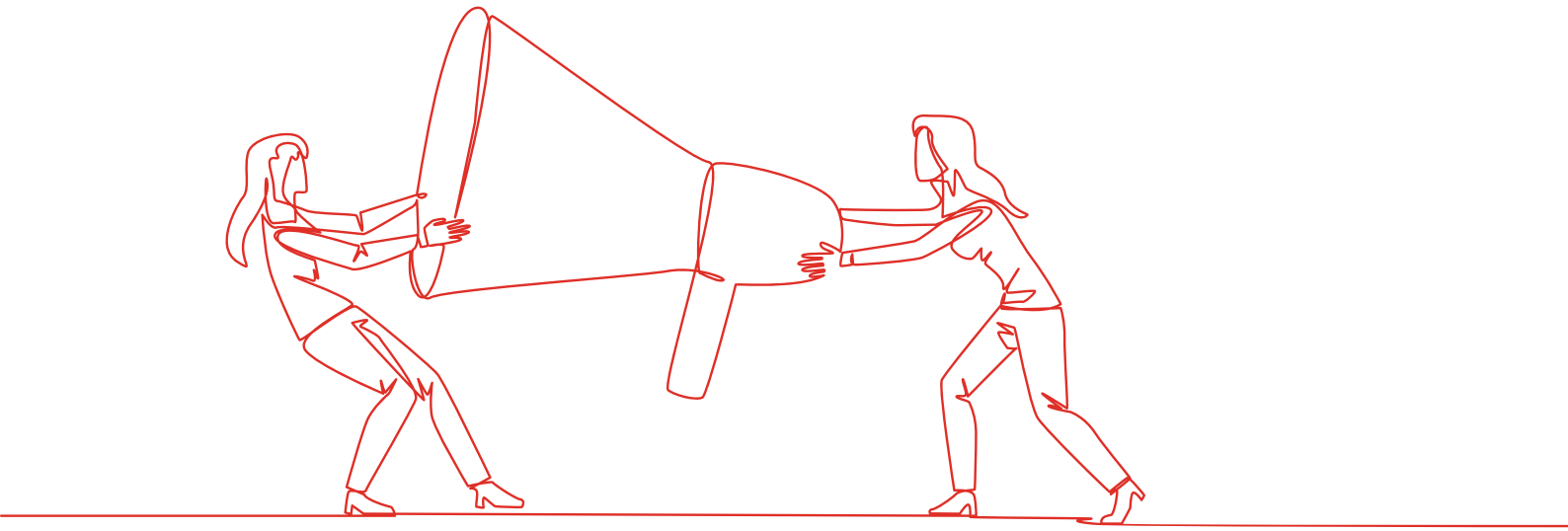
أثر العنف الرقمي

يخلّف العنف الرقمي القائم على النوع الاجتماعي آثارًا 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 أمرًا عاديًا
- الشعور بأن الإبلاغ غير فعّال بسبب غموض الإجراءات أو غياب المتابعة
- الخوف من الانتقام أو من التعرّض لاستهداف إضافي
- الخوف من الوصم الاجتماعي أو الإضرار بالسمعة أو تحميل الضحية المسؤولية
- غياب الحماية القانونية الواضحة وآليات الإبلاغ المتاحة
- نقص الاستراتيجيات الواضحة للاستجابة أو غياب الدعم المؤسسي

غالبًا ما يكون الصمت استراتيجية للبقاء، وليس علامة ضعف.



الاستجابة للعنف الرقمي المبادئ الأساسية

الاستجابة خيار

لستَ ملزمًا أبدًا بالردّ على الإساءة عبر الإنترنت.
وقد يكون اختيار عدم الرد:

- قرارًا مرتبطًا بالسلامة
- قرارًا استراتيجيًا
- قرارًا مرتبطًا بالرفاه

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

هدف أي استجابة

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

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

إطار الاستجابة الاستراتيجية

١. التوقّف قبل التصرف

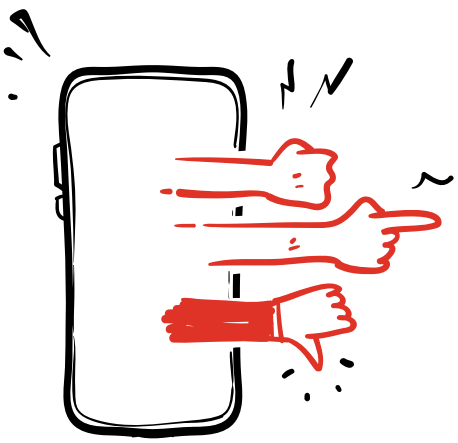
غالبًا ما تهدف الهجمات عبر الإنترنت إلى خلق شعور بالإلحاح والهلع.
يساعد التوقّف على استعادة السيطرة وتقليل المخاطر.

٢. تقييم الوضع

قبل اتخاذ أي إجراء، يجب السؤال:

- هل الهجوم فردي أم منسّق؟
- هل هو شخصي، أو ذو طابع جنسي، أو قائم على الهوية؟
- هل يتم نشر معلومات كاذبة؟
- هل توجد تهديدات أو كشف معلومات شخصية؟
- هل يتصاعد الهجوم عبر منصّات متعددة؟

إذا كانت السلامة مهدَّدة، فالسلامة أولاً.



٣. تحديد مستوى المخاطر

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

- **مخاطر متوسطة** تحرّش 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 الردّ العلني

يكون الردّ العلني مفيدًا عندما:

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

ونادرًا ما يكون مفيدًا عندما تكون الهجمات شخصية، أو ذات طابع جنسي، أو تهدف إلى الاستفزاز.

٥. كيفية الردّ (إذا اخترت الرد)

تكون الردود الفعّالة:

- قصيرة وهادئة
- قائمة على الوقائع ومن دون دفاعية
- مركّزة على القيم لا على المهاجمين

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

٦. استخدام أدوات السلامة على المنصّات

يُعدّ الحظر والكتم والتقييد والإبلاغ إجراءات وقائية، لا رقابة.
ينبغي للفرق الاتفاق مسبقًا 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 والحلفاء والمنظمات.

٩. الرعاية والرفاهية

الاستجابات العاطفية للإساءة أمر طبيعي.
يجب حماية النفس عبر تقليل التعرّض، وأخذ فترات راحة، والتحدّث مع أشخاص موثوقين، وطلب دعم مهني عند الحاجة.
الرعاية ليست منفصلة عن المشاركة السياسية، بل هي عنصر أساسي لاستدامتها.

متى نطلب دعمًا خارجيًا

- عندما تبدو التهديدات حقيقية أو مستمرة
- عندما تكون السلامة الشخصية مهدَّدة
- عند وجود ابتزاز أو إكراه
- عندما تتأثر الصحة النفسية
- عندما يتضرّر الشعور بالأمان أو الرفاهية

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

الخلاصة

يُعدّ العنف الرقمي القائم على النوع الاجتماعي وخطاب الكراهية ظاهرتين منهجيتين وسياسيتين، وتتطلّبان استجابات استراتيجية، حذِرة، 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، وغالبًا ما يستهدف النساء والشباب عبر هجمات مخصّصة وقائمة على النوع الاجتماعي، صُمّمت لإثارة المشاعر والانتشار السريع.

ما هو التضليل الإعلامي؟

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

ويختلف عن المعلومات المضلِّلة غير المقصودة، التي قد تُتداول من دون نيّة.
وغالبًا ما يتّسم التضليل الإعلامي بما يلي:

- يكون منسّقًا
- يُعاد نشره عبر منصّات متعددة
- يُصاغ بطريقة تثير الخوف أو الغضب أو الاستياء

لماذا يُعدّ التضليل الإعلامي خطيرًا في السياقات السياسية

يمكن للتضليل الإعلامي أن يُلحق ضررًا بالسمعة ويقوّض المصداقية، ويشتّت الانتباه عن القضايا السياسية الحقيقية، ويعمّق الاستقطاب 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 التحقّق منه

غالبًا ما يبدو التضليل الإعلامي موثوقًا في بدايته، إذ يتخذ أشكالاً مثل اقتباسات مزيفة، أو صور وفيديوهات مُحرَّفة، أو حسابات وهمية، أو شائعات، أو عناوين مضلِّلة. وينتشر عبر إثارة ردود فعل عاطفية سريعة تشجّع على المشاركة الفورية من دون تحقّق.

خطوات التحقّق الأساسية:

- **التحقق من المصدر**

يجب التحقّق ممّا إذا كانت المعلومات صادرة عن مصدر موثوق أو عن حساب رسمي. وفيما يخص الادعاءات السياسية في لبنان، على سبيل المثال، يمكن الاستعانة بمنصّات **Maharat News Fact-O-Meter** أو فتبيّنوا أو **AFP Fact Check** لتقييم دقّتها.

- **التوقّف قبل المشاركة**

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

- **التحقّق من الصور والمواد البصرية**

يجب استخدام أدوات البحث العكسي عن الصور للتحقّق مما إذا كانت الصور حقيقية أو معدّلة أو مأخوذة خارج سياقها، مثل:
Google Images، TinEye، Yandex Image Search، FotoForensics

- **التحقّق من الزمان والمكان**

غالبًا ما يُعاد تداول محتوى قديم أو مُعاد استخدامه على أنه جديد، لذلك يمكننا استخدام Google Earth عند الحاجة للتحقّق من المواقع وتفاصيل الأحداث.

- **المقارنة بين أكثر من مصدر**

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

٢- متى نردّ ومتى لا نردّ

ليس كل تضليل إعلامي يتطلّب ردًا. يكون التفاعل مفيدًا فقط عندما ينتشر المحتوى الكاذب على نطاق واسع، أو يؤثّر على السلامة أو المصداقية، أو ينطوي على مخاطر واقعية. أمّا الصمت، ففي كثير من الحالات، فيكون خيارًا استراتيجيًا يحدّ من تضخيم المحتوى المضلِّل.

٣- الاستجابة من دون تضخيم الأذى

عندما تكون الاستجابة ضرورية، ينبغي أن تكون:

- قصيرة وهادئة
- قائمة على الوقائع
- مركّزة على معلومات موثّقة

٤- الاستجابة الجماعية وحماية الذات

يكون التعامل مع التضليل الإعلامي أسهل وأكثر فاعلية عند الاستجابة بشكل جماعي، من خلال توزيع مهام التحقّق، وتنسيق الرسائل، ودعم الأشخاص المستهدفين. وفي الوقت نفسه، تُعدّ حماية الأمن الرقمي والرفاه النفسي أمرًا أساسيًا لضمان الاستمرار على المدى الطويل في المشاركة السياسية والمدنية.

٥. الحملات السياسية

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

قد تؤدّي الحملات الرقمية غير الأخلاقية أو سيئة الإدارة إلى زيادة الاستقطاب، وتعريض الأفراد للانتقام، وتطبيع الإساءة والتضليل، وتقويض الثقة العامة، وإعادة إنتاج الأضرار نفسها التي يسعى هذا الدليل إلى منعها. لذلك، فإن الحملات الأخلاقية والمنظّمة جيدًا ليست قيدًا، بل مقاربة استراتيجية ووقائية تعزّز المصداقية وتحمي المشاركين.

الحملات السياسية الرقمية الأخلاقية

١- ماذا تعني الحملات السياسية الرقمية الأخلاقية؟

تعني الحملات السياسية الرقمية الأخلاقية استخدام المنصّات الرقمية بطرق تحترم الكرامة، وتتجنّب إلحاق الأذى، وتعزّز الشفافية والمساءلة. وهي لا تقتصر على مضمون الرسائل، بل تشمل أيضًا كيفية صياغتها وتضخيمها، وطريقة معاملة الأشخاص، بحيث تُشكّل الأخلاقيات أساس كلٍّ من التأثير والسلامة.

٢- المبادئ الأساسية

تسترشد الحملات السياسية الرقمية الأخلاقية بالمبادئ التالية:

- الأصالة التواصل بصدق وبصوتك الحقيقي
- الشفافية الوضوح بشأن النوايا والمواقف
- الاحترام رفض نزع الإنسانية أو الإذلال
- المساءلة تحمّل المسؤولية عن الرسائل والأفعال
- تجنّب الأذى الامتناع عن الأساليب التي تعرّض الأفراد أو المجتمعات للخطر

٣- الهوية السياسية والأصالة

تتشكّل 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

تركّز الهوية السياسية الأخلاقية والوعود السياسية على القيم والرؤية وبناء الثقة، لا على التخويف أو الهجوم. وهي تتجنّب الصور النمطية، والتشهير، والادعاءات المضلِّلة. وتُبنى المصداقية من خلال التزامات واضحة وواقعية، وتواصل متّسق، وسلوك مسؤول، ولا سيّما في أوقات الضغط.

٥- التفاعل المحترم مع الجمهور

تُقرّ الحملات الأخلاقية بتنوّع الجمهور واختلاف تجاربه وآرائه. ويشمل التفاعل المحترم الاستماع، وقبول الاختلاف من دون تحرّش، والردّ بهدوء، وتجنّب لغة الإذلال أو التشهير. فالاختلاف جزء من السياسة، أمّا نزع الإنسانية فليس كذلك.

٦- البيانات والخصوصية والموافقة

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

٧- الأخلاقيات والسلامة ومنع الأذى

تتجنّب الحملات السياسية الرقمية الأخلاقية التضليل، والتلاعب، والتحرّش، والأساليب التي تستغل الخوف أو الصور النمطية. وهي تدرك أن الاهتمام القصير الأمد الناتج عن إلحاق الأذى يؤدّي إلى ضرر طويل الأمد. كما تُشكّل الأخلاقيات ممارسة وقائية بحدّ ذاتها، إذ تقلّل من الانتقام والإرهاق وفقدان الثقة، وتدعم مشاركة سياسية أكثر أمانًا واستدامة.

استراتيجية الحملات الرقمية والتنفيذ

لا تصبح المبادئ الأخلاقية فعّالة إلا عندما تُترجَم إلى تنفيذ واضح ومنظّم وآمن. فالتنفيذ الضعيف يؤدّي إلى رسائل غير متناسقة، وزيادة المخاطر الأمنية، والإرهاق، واتخاذ قرارات ارتجالية.

١- من الاستراتيجية إلى التطبيق

يعني تنفيذ الحملة الرقمية تحويل الأهداف إلى أفعال، وتنسيق الأشخاص والمنصّات، وإدارة الوقت والطاقة والمخاطر. يجب أن يكون التنفيذ مقصودًا ومدروسًا، لا مستمرًا أو تفاعليًا بشكل ردّ فعل.

٢- تحديد أهداف الحملة

تساعد الأهداف الواضحة على تجنّب الظهور غير الضروري والإفراط في النشر، اللذين 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

تمرّ معظم الحملات الرقمية بمراحل الإعداد، والظهور، والتفاعل، والاستدامة. الاتساق أهم من النشر المتواصل، وتبقى المرونة عنصرًا أساسيًا.

- **اختيار المنصّات بشكل استراتيجي**

تؤدّي المنصّات المختلفة أدوارًا مختلفة. ينبغي أن يستند اختيار المنصّة إلى الجمهور والقدرات والمخاطر، لا إلى الصيحات الرائجة. فغالبًا 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، وتوقّع اللحظات الحسّاسة، وتنسيق العمل الجماعي، مع الحفاظ على المرونة.

- **النبرة واللغة والأسلوب**

يتّسم المحتوى السياسي الفعّال 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 والحوار 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 والتكيّف**

يساعد الرصد على تحديد ما يلقى صدى لدى الجمهور، ورصد السرديات الناشئة، والمعلومات المضلِّلة، والمؤشرات المبكرة للهجمات المنسّقة. ينبغي أن يوجّه الرصد القرارات من دون أن يتحوّل إلى تعرّض دائم.

- **الأمن أثناء الحملات**

ينبغي للحملات تقييد الوصول إلى الحسابات، باستخدام كلمات مرور قوية والمصادقة الثنائية، والاتفاق على من يملك صلاحية النشر أو الردّ، ومراجعة ممارسات الأمن بانتظام.

- **تقاسم العمل**

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

٣- الحملات السياسية الموجّهة للشباب

تعد الفئة الشبابية من أكثر الفاعلين السياسيين نشاطًا في الفضاء الرقمي، إلا أنّ أشكال إشراكهم غالبًا ما تظلّ محدودة ورمزية. وتنطلق المقاربات الموجّهة إلى الشباب من الاعتراف بهم كفاعلين سياسيين كاملين، يمتلكون القدرة على التأثير، وتنوّع الاهتمامات، وتعدّد الأولويات، والقدرة على إحداث التغيير.

١- ما بعد الشكلية

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

٢- التواصل الأصيل

يقدّر الجمهور الشاب الصدق والوضوح والملاءمة والاحترام. ويتجنّب التواصل الأصيل اللغة المصطنعة أو التقليد أو الرسائل الاستعراضية، ويتميّز بالشفافية بشأن الحدود والأسئلة المفتوحة أو القرارات التي لا تزال قيد التطوّر، بدل الادّعاء بامتلاك جميع الإجابات.

٣- اختيار المنصّات للتفاعل مع الشباب

ينبغي أن يكون اختيار المنصّات مقصودًا ومدروسًا. فكل منصّة تؤثّر في من يتم الوصول إليه، وكيفية المشاركة، ونوع المخاطر القائمة. ويجب أن يستند الاختيار إلى أماكن تفاعل الشباب فعليًا، ونوع التفاعل المطلوب، وقدرات الفريق، والاعتبارات الأمنية، لا إلى الافتراضات أو الصيحات.

إنستغرام وتيك توك: الظهور وبناء السردية

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

واتساب وتلغرام: التعبئة والتنسيق

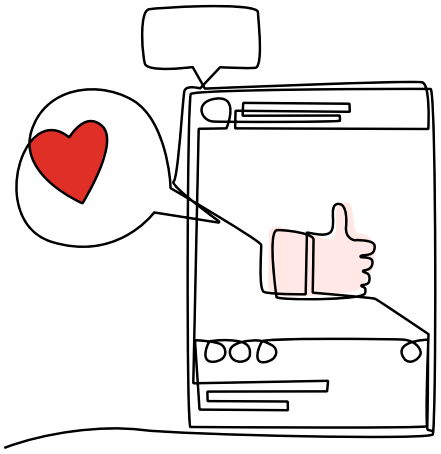
تُفيد منصّات المراسلة المشفّرة في التنظيم، ومشاركة التحديثات، وتعزيز الروابط المجتمعية الأقرب. وتتيح تفاعلاً أعمق وبناءً للثقة، لكنها تحمل مخاطر تتعلّق بانتشار المعلومات المضلِّلة ومحدودية الإشراف.

إكس (تويتر سابقًا) وفيسبوك: النقاش العام والتواصل

تُفيد منصّات المراسلة المشفّرة في التنظيم، ومشاركة التحديثات، وتعزيز الروابط المجتمعية الأقرب. وتتيح تفاعلاً أعمق وبناءً للثقة، لكنها تحمل مخاطر تتعلّق بانتشار المعلومات المضلِّلة ومحدودية الإشراف.

المشاركة والإنتاج المشترك عبر المنصّات

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



الحماية والسلامة والاستدامة

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

الفرق، الأدوار، وإدارة الحملات

يُعدّ العمل السياسي الرقمي جهدًا جماعيًا. فالحملات التي تعتمد على شخص واحد تكون أكثر عرضة للأخطاء، والإرهاق، والثغرات الأمنية، والاستجابات غير الآمنة.

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 حدّ سواء.

إدارة الحسابات وصلاحيات الوصول

ينبغي تقييد الوصول إلى الحسابات، وتأمين كلمات المرور، وتفعيل المصادقة الثنائية، وإلغاء الصلاحيات عند تغيّر 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 مسبقًا أين وكيف يتم التواصل قبل ظهور أي مشكلات.

قواعد الإشراف والاستجابة

ينبغي للفرق الاتفاق مسبقًا على حدود التفاعل، وآليات التصعيد، ومن يملك صلاحية الردّ العلني. تقلّل القواعد الواضحة من الارتباك والضغط العاطفي.

تقاسم العبء العاطفي

تنطوي مهام الرصد والإشراف على جهد عاطفي. ويُعدّ تدوير المهام، وتطبيع فترات الراحة، ودعم أعضاء الفريق عند تعرّضهم/ن للهجوم عناصر أساسية للاستدامة.

الاستعداد للأزمات

ينبغي للحملات الاستعداد للهجمات، والتضليل، والاختراق، والضغط الإعلامي، من خلال تحديد جهات اتصال للطوارئ، وخطط تصعيد، ومشرفين احتياطيين، ومبادئ متّفق عليها للاستجابة.

٦. الرفاهية، الأخلاقيات، والاستدامة

تتطلّب المشاركة السياسية الرقمية جهدًا كبيرًا، وقد يؤدّي الظهور المستمر والعدائية عبر الإنترنت إلى الإرهاق وإلحاق الأذى، لا سيّما بالنساء والشباب. الرفاه ليس ضعفًا شخصيًا، بل قضية سياسية وأخلاقية، وتجاهله يقوّض الاستدامة والمصداقية.

- **الرفاهية**

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

- **الأخلاقيات**

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

- **الاستدامة**

تعتمد المشاركة السياسية المستدامة على كيفية ممارسة السياسة، لا على النتائج فقط. فالممارسات غير الأخلاقية أو الاستنزافية تُرهق الأفراد والفرق، وتزيد الأذى والانتقام، وتُقوّض الثقة مع مرور الوقت. أما المشاركة المستدامة فهي جماعية لا فردية، قائمة على الرعاية لا الاستغلال، وتُعطي الأولوية للناس على الأداء، وللكرامة على الظهور، والاستمرارية طويلة الأمد على الوتيرة المكثّفة الدائمة.

٧. ملاحظة ختامية

هذا الدليل مورد حيّ ومتجدّد.

وتكمن قوّته ليس فقط في محتواه، بل في كيفية استخدامه، وتداوله، وتكييفه مع السياقات المختلفة.

إنّ المشاركة السياسية الأخلاقية والآمنة والمستدامة ممكنة عندما يُدعَم الناس، وتُحمى سلامتهم، وتُصان كرامتهم.

madanyat.org
+961 70 067 831
@madanyatlb
@madanyatlb8140
info@madanyat.org