

حُرَةٌ لِأَكُونْ أَنَا

سِجْلِيُّ الْخَاص
11 سَنَةً فَمَا فَوْقَ

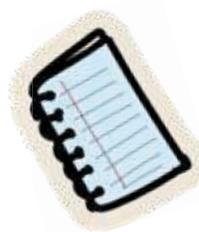
الإِسْمُ:



ما هو شعورك كأحد أعضاء برنامـج حـرـة لـأـكـونـ أناـ؟



الجلسة 1: التطبيق المعمق

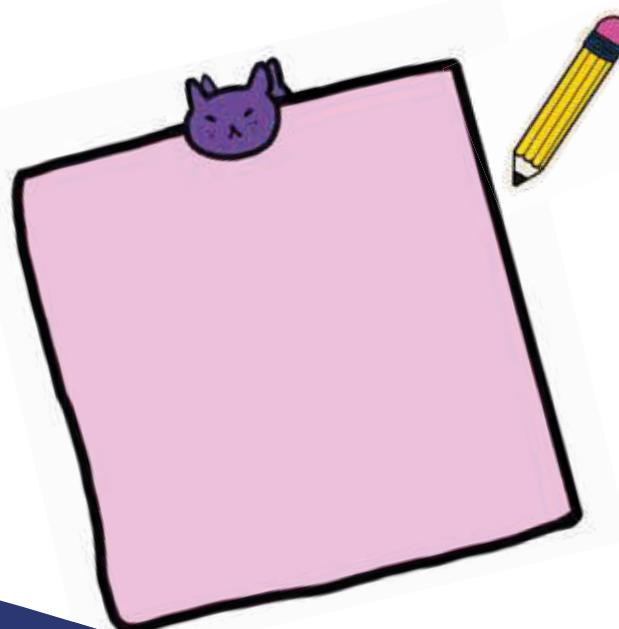


كيف شعرت نتيجة للجلسة؟



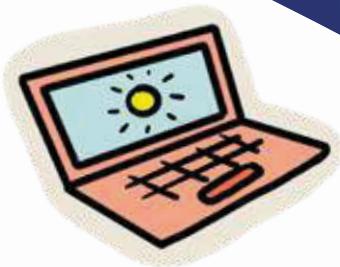
لقد رأينا كيف تمنع معايير الجمال الفتيات والشابات بشكل خاص من الوصول إلى تحقيق قصارى إمكاناتهن الكاملة. كمواطن عالمي، ما الذي يمكنك فعله لتحدي معايير الجمال؟ يمكنك مشاركة أفكارك مع أحد الأصدقاء!

أُلْقِيَّتُ كُلُّمَاتِ الْإِطْرَاءِ وَالْمَدِحِ
(بِمَا لَا عَلَاقَةٌ لَهُ بِمَظَهُرِكِ) فِي هَذَا الْجَزْءِ:





الجلسة 1 التحدي الرئيسي تقييم أثر وسائل الإعلام



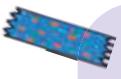
يتم رصد ثلاثة أمثلة لمعايير الجمال في مختلف وسائل الإعلام، مثل: التلفزيون، والإعلانات على جانب الطريق، ووسائل النقل، ومقاطع الفيديو عبر الإنترنت، ووسائل التواصل الاجتماعي، والأفلام لكل معيار من معايير الجمال، تتم كتابة نتيجتين ضارتين لهذه المعايير على الناس:



1. معيار الجمال وأين تراه/ تسمعه

أ - العواقب

ب - العواقب



2. معيار الجمال وأين تراه/ تسمعه

أ - العواقب

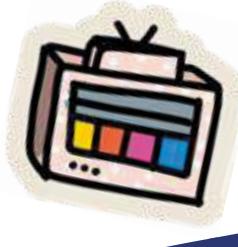


3. معيار الجمال وأين تراه/ تسمعه

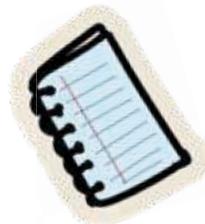


أ - العواقب

ب - العواقب



الجلسة 2: التطبيق المتعمق



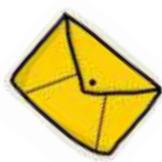
أهم شيء تعلمهه اليوم هو ...



أرسم إعلانًا يجعل الناس يشعرون بالثقة الجسدية هنا:



الجلسة 2 التحدي الرئيسي صديق العزيز



يرجى كتابة خطاباً أو تسجيل ملاحظة صوتية لأحد الأشخاص الأصغر سنًا من معارفكم، أحد الأخوة، الطلبة، الزهرات

توضيح لماذا لا تعتبر محاولات تحقيق معايير الجمال غير مجديّة وما هي أضرارها في حالة محاولتهم القيام بذلك. عليكم تذكر استخدام ما تمت مناقشه في الجلسات

عزيزي / عزيزتي ...



الجلسة 3: التطبيق المعمق



أكتب هنا:



ثلاثة أجزاء من جسدك تحبهم نتيجة ما يمكن لهذه
الأجزاء فعله :

.1

.2

.3

ثلاثة أشياء يمكنك أن تقولها لنفسك عندما تفكر بشكل سلبي في مظهرك :

.1

.2

.3

ثلاثة أجزاء من جسدك تحب مظاهرها :

.1

.2

.3



الجلسة 3 التحدي الرئيسي مرأتي

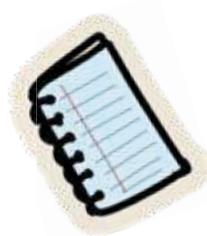


عليكم الوقوف أمام مراة كاملة في مكان يشعركم بالراحة والهدوء والثقة للتحدث بصوت عالٍ. يجب التفكير في الأشياء التي كتبتها من خلال نشاط التفكير المعمق أو إضافة أشياء جديدة

عليكم النظر في المرأة وتردید ما يلي بصوت عالٍ ...



الجلسة 4: التطبيق المعمق



تقضي سلمى وإيسا ما لا يقل عن 20 دقيقة يومياً في القلق بشأن مظاهرهن - مما قد يصل إلى 10 أيام من القلق سنوياً !

يرجى كتابة أو رسم يوم من الأنشطة المعززة للثقة بدلاً من القلق :



مساءً



بعد الظهر



صباحاً



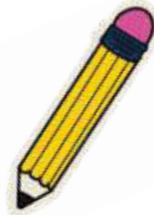
الجلسة 4

التحدي الرئيسي

تحدياتي



"التأكيد على أن تجربة الأشياء الجديدة التي تتحدى معتقداتنا هي طريقة رائعة لتعزيز الثقة الجسدية!"



وضع علامة وتحديد وعدين ستفي بهما لتحدي معايير الجمال:



عادةً لا أفعل هذا لأنني قلق بشأن مظهره، لكن هذا الأسبوع سأحاول ...

ارتداء شيئاً مختلفاً، على سبيل المثال السراويل القصيرة حتى أعرف مدى حبي لساقي

التوقف عن المشاركة في حديث الجسد

تحدي أصدقائي/عائلتي إذا كانوا يستخدمون حديث الجسد

التدريب في الأماكن العامة (مثل الجري أو ركوب الدراجات أو السباحة) لأنني لا أهتم إذا كنت متعرضاً/تشعر بالحرارة نتيجة المجهود

تجربة تصفييف شعر جديدة

التوقف عن وضع مكياج معين لأنني جميلة كما أنا

مشاركة صور سيلفي دون وضع فلتر (و/أو غير معدلة) عبر وسائل التواصل الاجتماعي لأنني لست بحاجة إلى تغيير مظهره

استخدم المجاملات بقول "شكراً".

التوقف عن إزالة شعر الجسد لأن هذا الشعر صحي وطبيعي



فكرتكم الخاصة:

كيف تتحدى حديث الجسم



"هل تعلم أن هذا في الواقع أحد أنواع حديث الجسم؟ يجعلنا ذلك نعتقد أنها بحاجة إلى الارتفاع إلى معايير الجمال المستحيلة!"



"عندما تقول "تبعدوا رائحة - هل فقدت وزنك؟"، فأنت في الواقع تقول إن "النحافة هي الطريقة الوحيدة لتكون جميلاً" وهذا يجعلنيأشعر بالسوء".



"هؤلاء الأشخاص الذين تقارن نفسك بهم - هل هم سعداء حقاً؟ هناك الكثير من الأشياء المهمة التي تتحدث عنها أكثر من المظاهر، مثل ..."



"إله لأمر محزن أن تقضي الوقت في القلق بشأن كيف تبدو في تلك الصورة. الصور هي حقاً للذكريات - هل تذكر قدر المتعة التي شعرنا بها؟!"



"التحدى والتفكير في مظهرنا طوال الوقت يستهلك وقتنا ومالنا وطاقتنا. ماذا لو حاولنا التركيز على سبب امتناننا لأجسادنا؟"



"هذه الشركة في الواقع تحقق مكاسب من خلال جعلنا نعتقد أن مظهرنا غير مثالي - إن حبنا وتقديرنا لأنفسنا هو أعظم ثورة!"

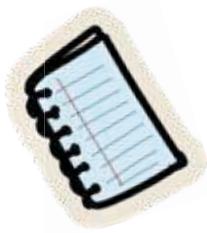


تذروا ما يلي:

- نحن - وخاصة النساء والفتيات - جوهرنا وقدراتنا تتجاوز مظهرنا بشكل كبير.
- المقارنة هي أكبر مضيعة (لوقتنا وطاقتنا وأموالنا).
- الاختلاف هو أحد صور الجمال.
- جميعنا لدينا جسد ذو مظهر جميل.
- جسدي هو أداة وليس للزينة (يجب التفكير في كل الأشياء التي يمكنه القيام بها!).
- لا يتم تحديد قيمتك من خلال الوزن باستخدام الميزان.
- لا عيب في لون بشرتك.



الجلسة 5: التطبيق المعمق



خطة مشروع اخذوا إجراء الآن

أعد باتخاذ إجراءات بنفسي من خلال:

الأشخاص الذين أريد مساعدتهم هم:

رسالتي إلى الآخرين حول معايير الجمال هي:

الإجراء الذي سأقوم به:

تاريخ ومكان الإجراء الذي سأقوم به:

الأشياء أو الأشخاص الذين ساحتاجهم:

[بعد اتخاذ الإجراءات]

ثلاثة أشياء سارت على ما يرام ...

في المرة القادمة سافعل ...

سوف أشارك مشروع اتخاذ الإجراءات الخاص بي عن طريق ...



الجلسة 5

التحدي الرئيسي

اتخذوا إجراء الآن!

يتم تنفيذ مشروع اتخاذوا إجراء الآن مع الاستعداد لمشاركة ما تم إنجازه.



#حرة_لأكون_أنا

#FREEBEINGME



يعتبر برنامج حُرّة لِأكون أنا بمثابة
برنامج تعليمي لتعزيز الثقة الجسدية والترويج
لعالم خالٍ من القلق المرتبط بالمظهر

بدأ برنامج حُرّة لِأكون أنا لأول مرة في عام 2013،
وبعد ذلك تم تطويره من خلال الشراكة مع الجمعية
العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة، ومشروع دوف
للتقدير الذاتي ود. كارولين بيكر ود. فيميليا ديدريتاس
من ومركز أبحاث المظهر. منذ ذلك الحين، شاركت
ستة ملايين من المرشدات وفتيات الكشافة في 80

دولة في برنامج حُرّة لِأكون أنا
تدعم هذه النسخة المحدثة والأكثر تمثيلاً وتفاعلية
من برنامج حُرّة لِأكون أنا نحو 4 ملايين من المرشدات
وفتيات الكشافة الآخريات لقيادة الحركة نحو عالم خالٍ
من عدم الثقة الجسدية. ونحن إذ نطلع لما ستقومون
به مجموعكم !

www.waggg.org

f i @wagggsworld

الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة

المكتب العالمي، مركز أولاف 12 ج طريق ليندهurst، لندن
المملكة المتحدة، NW3 5PQ



Dove & the World Association
of Girl Guides and Girl Scouts