

ملحق ٢١: عدم إلحاق الضرر في التاريخ الشفوي جلسة: الاهتمام بالنفس وبالراوي/ة

١. الاهتمام بالراوي/ة: أولاً، لا تلحق الضرر (كرايمر)١:

في حين يُعدّ حسن الإدراك جانبًا هامًا لدى المؤرخ/ة الشفوي/ة الجيدة، لا يقتصر التاريخ الشفوي على حسن الإدراك.

يشكل التاريخ الشفوي نهجًا نظريًا وطريقة بحث. وبما أن التاريخ الشفوي قد لا يكون مألوفًا بالنسبة إلى الراوي/ة، عليك أن تقدّم/ي له/ا لمحة عامة تُعرّف/ينه فيها على التاريخ الشفوي ولماذا تستخدم/ينه في سياق مشروعك. يندرج هذا النوع من المعلومات ضمن إطار **مشاركة السلطة** التي تشكل ركيزة التاريخ الشفوي وتؤدي إلى **المشاركة في إنشاء مصدر تاريخي**. في نهاية المطاف، أنت تدعو/ين الراوي من خلال المقابلة (والأسئلة) إلى المشاركة والمساهمة بصوته/ا وذاكراته/ا وتجربته/ا الماضية. فممارسة التعاطف، وتخيّل الأدوار معكوسةً، ووضع نفسك في مكان الشخص الآخر؛ كلّها طرق مباشرة لتخيل الشعور إذا سألك شخص أصغر سنًا عن ماضٍ مضطرب. يُعتبر هذا النوع من **النُهج القائمة على العلاقات مهمًا جدًا عند التعامل مع الأسس المتزعزعة والحساسية للتاريخ المتنازع عليه و/أو الأحداث التاريخية الصادمة**.

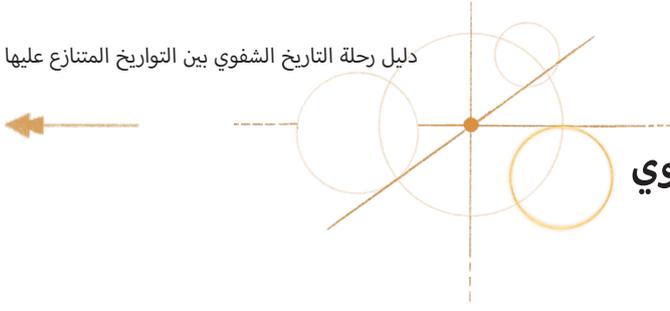
بعض التوصيات التي تقدمها لنا كرايمر لحماية الرواة الذين تعرضوا للصدمة:

- ممارسة الاستماع النقدي والبناء: قد تكون **ذكريات الرواة مجزأة ولا تتبع تسلسلاً زمنيًا متماسكًا أو منطقيًا عند الانتقال من حدث إلى آخر**. وقد يكثر الصمت الذي يشير إلى محاولات الراوي/ة لربط الأمور ببعضها من أجل فهم ما اختبر/ته. من الضروري **ترك هذه الأجزاء قائمة** إذ لا تزال في مرحلة المعالجة ولا تملك الراوي/ة فهمًا أو معنًى واضحًا لما مر/ت به.
- **لا تُردّدي أبدًا قصة الراوي/ة** أو تُلخص/يها بعد أن ت/يخبرك ما حدث، إذ قد يقلل ذلك من أهمية ذاكراته/ا.
- **لا تطرح/ي أبدًا أسئلة توجيهية** قد تشير ربما إلى رغبتك في موافقته/ا أو عدم موافقته/ا على كيفية تفسير الآخرين لهذا الحدث أو الأزمة. اطرح/ي عليه/ا بدلاً من ذلك **سؤالًا للمتابعة** بناءً على ما شارك/ته بالفعل أو دع/ي الصمت يتكلم.

١ جينيفر أ. كرايمر (٢٠٢٠). «أولاً، لا تلحق الضرر»: توخي الحذر عندما يتقاطع التاريخ الشفوي والصدمة والأزمات الحالية (First, Do No Harm): Tread Carefully Where Oral History, Trauma, and Current Crises Intersect، ٤٧: ٢،

DOI: 10.1080/17937191.2020.1793719، ٢٠٢٠، ٧٩٨، ٠٩٤٠٧٩٨



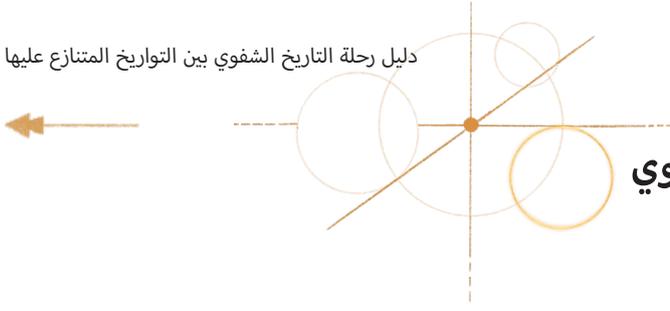


ملحق ٢١: عدم إلحاق الضرر في التاريخ الشفوي جلسة: الاهتمام بالنفس وبالراوي/ة

- تعاطف/ي مع الراوي/ة، ولكن احرص/ي في الوقت نفسه على عدم تعلقك بشكل مفرط بألم الراوي/ة أو إضفاء الطابع الذاتي عليه. سيطر/ي دائماً على مشاعرك، واضبط/ي نفسك، ولا تبالغ/ي في التماثل مع الراوي/ة، وحافظ/ي على حدود واضحة. إذا فقدت السيطرة على عواطفك، أوقف/ي المقابلة أو اطلب/ي من صديق/ة أو زميل/ة مواصلة المقابلة مع الراوي/ة.
 - إذا كنت تُعدّين تاريخاً شفويّاً حول حدث صادم حديث العهد، أجرِ مقابلة للمتابعة مع الراوي/ة بعد مرور بعض الوقت. غالباً ما تختلف وجهات النظر في غضون أسابيع وأشهر بعد الحدث.
 - راجع/ي نموذج الموافقة المستنيرة قبل المقابلة وبعدها للتأكد من أنّ الراوي/ة ت/يعرف أن لديه/ا خيار حذف أي أجزاء من المقابلة لا ت/يشعر بالارتياح تجاهها، ولديه/ا خيار عدم الكشف عن هويته/ا وطلب وقف عرض مقابلته/ا (حذفها) أو إزالتها من الأرشيف.
 - أخيراً، تذكر/ي دائماً أن دورك كمؤرخ/ة شفوي/ة هو توثيق التجارب والذكريات، وليس تقديم العلاج النفسي. قد يمنح التاريخ الشفوي الناس شعوراً بالتحسن، ولكنه ليس علاجاً نفسياً وأنت لست معالجاً/ة نفسياً/ة محترفاً/ة. تقدّم كرايمر الفارق بين الاثنين:
- المعالج/ة النفسي/ة هو/هي** «شخص متمرّس/ة مدربّ/ة ومرخص/ة له، ت/يحمل شهادات متقدمة في مجال دراسته/ا، سواء في الطب النفسي أو علم النفس أو المساعدة الاجتماعية. وخضع/ت لتدريب تعليمي وعملي مكثّف في الوسطين الأكاديمي والسريبري، ومجال عمله/ا عالمي وخاضع لأنظمة مفروضة من هيئات متخصصة تحدد من يمكنه مواولة المهنة ومن يُمنع عليه ذلك».
- المؤرخ/ة الشفوي/ة هو/هي** شخص «ليس بالضرورة أن يكون حائزاً على شهادة متقدمة أو حاصلًا على رخصة أو يشارك في الأبحاث أو التدريب العملي. لا تتوفر عيادات متخصصة بالتاريخ الشفوي من أجل تعليم كيفية العلاج، ولا تتوفر أيّ شهادة أو رخصة تحوّل الشخص أن يصبح مؤرخاً/ة شفويّاً/ة. وما من هيئة مشرفة تفرض ما يجدر القيام به لتفادي طردنا من مهنتنا لممارستنا أعمالاً غير أخلاقية أو غير نزيهة. لدى المؤرخين/ات الشفويين/ات الكثير من الأهداف، لكنّ الهدف الأسمى يكمن في إنشاء مصادر أولية ونشرها من أجل مشاركة تاريخ عام وجامع» (كرايمر، ٢٠٧-٢٠٨).

بالإضافة إلى توصيات كرايمر، من المهم أن تترك للراوي/ة أن يحدد إيقاع المقابلة. فمثلاً، بإمكان الرواة أن يعيدوا ضبط البرنامج لأنهم لا يشعرون أنهم قادرون على إجراء المقابلة في يوم معيّن، وقد يعمدون إلى تقصير المقابلة





ملحق ٢١: عدم إلحاق الضرر في التاريخ الشفوي جلسة: الاهتمام بالنفس وبالراوي/ة

لأنّ مضمونها ثقيل عليهم ، أو قد يتأخرون للحضور إلى الموعد لأنهم احتاجوا إلى بعض الوقت لاستجماع قواهم. وفي هذه الحالات، لا تمارس/ي الضغط على الراوي/ة بل تعامل/ي معه/ا بشيء من التعاطف والتفهم، وكرّر/ي له/ا أنه/ا هو/هي مَنْ يتحكم بوقت المقابلة وطريقة إجرائها.

٢. حماية نفسك/أنفسنا من الأذى (سترونغ)٢:

وفقًا لـ سترونغ،

- قد يشكل تلقي قصص التاريخ الشفوي وجمعها والاستماع إليها مصدر إرهاق عاطفي وذهني. نحن نحمل قصص الراوي/ة معنا، وحتى لو لم تكن روايات صادمة، فنحن ما زلنا نحملها وتلقاها ونعالجها، وهذا قد يكون مُرهقًا جدًا.
- يجب أن نتنبه للأضرار الصغيرة التي قد يُلحقها الرواة بنا. قد لا نشعر بالراحة مع الراوي/ة، إما بسبب المسائل القائمة على النوع الاجتماعي أو لأن الراوي/ة عدائي/ة بشكل سلبي أو ساخر.
- عندما نعمل في مجتمعاتنا المحلية ونجمع قصص التاريخ الشفوي من عائلاتنا وجيراننا وأقاربنا، قد نتعرض لإجهاد إضافي و/أو لصدمة غير مباشرة من خلال التماثل المفرط مع الرواة.

ماذا يجب أن نعمل إذاً لحماية أنفسنا؟

تُعدّ سترونغ خمس فئات من المساعدة الذاتية والدعم:

- المساعدة المحترفة (إرشاد، إشراف، علاج نفسي، استشارة قانونية)
- دعم المرشدة/ة (يمكن لقائدة/ة الفريق أو المرشدة/ة أن تكون شخصًا داعمًا)
- الدعم المجتمعي (زملاؤك الباحثون/ات في التاريخ الشفوي. احرصوا على الاتصال ببعضكم بعد كل مقابلة لاستخلاص المعلومات والتخلص من الإجهاد)
- الدعم الشخصي (العائلة والأصدقاء والشركاء)
- الرعاية الذاتية أو الاهتمام بالنفس (كيف يمكنك الاعتناء بنفسك من خلال أنشطة تُريحك، مثل التواصل مع الطبيعة والحيوانات أو الحيوانات الأليفة والرقص وممارسة التمارين الرياضية والتأمل، وغير ذلك)

٢ ليز هـ. سترونغ (٢٠٢١) «تحويل التركيز: المحاورون يقدمون النصائح حول حماية أنفسهم من الأذى»

(Shifting Focus: Interviewers Share Advice on Protecting Themselves from Harm)، مراجعة التاريخ الشفوي، ٤٨: ٢، ٢١٥-١٩٦، DOI:

١٩٤٧١٤٤ / ٠٠٩٤٧٩٨٠٢٠٢١ / ١٠١٠٨٠

