



ICSW

قوة الشعب 2020/2021

الرعاية الذاتية والجماعية من أجل تغييرٍ تحوليٍّ

فعالية الأسبوع الدولي للمجتمع
المدني الافتراضية

رقم ٧

تاريخ التنظيم: ٢١ تشرين الأول /
أكتوبر ٢٠٢٠

انقر هنا لمشاهدة تسجيل المحاضرة
المرئية وقائمة المتحدثين



قد يكون عمل النشطاء مستنزفًا، إذ يجب علينا أن نتعامل مع السياقات السلبية، وتقلص الفضاءات المدنية، والنزاعات المتعلقة بالسلطة، والقمع المنهجي. ونعمل في كثيرٍ من

الأحيان في بيئاتٍ تتسم بالإفراط في العمل والإرهاق. وإضافةً إلى ذلك، نميل إلى الضغط على أنفسنا بقدرٍ غير معقولٍ وغير صحيٍّ. وأحيانًا، نلتزم بالتزامًا شديدًا



بالقضية إلى أن تستحوذ بكل بساطة على حياتنا وتؤول الجهود التي نبذلها في سبيل تغيير العالم إلى التأثير سلبًا على أجسادنا وعقولنا وأرواحنا.

وقد يفضي العمل في هذه الظروف إلى مستوياتٍ مرتفعةٍ من الضغط والإحباط والاكتئاب والقلق والشعور بالذنب والإرهاق والإنهاك ويجعلنا أيضًا أكثر عرضةً للإصابة بالأمراض. هل يبدو لك هذا الأمر مأولفًا؟

نشهد تقدّمًا في الاعتراف بأهمية الرعاية الصحية النفسية والجسدية لمساعدة النشطاء في الحفاظ على صحة جيدة. ومع ذلك، لا تكفي، وتندم أحيانًا، الأموال المخصصة للدعم العاطفي والفضاءات التي يمكن فيها فعلًا لصناع التغيير التحدّث عن المشاعر.



وأما الخبر السار فهو أنه بإمكاننا تطبيق ممارسات للاعتناء بأنفسنا والآخرين القريبين منا.

تعد ممارسة الرعاية الذاتية والجماعية جوهريةً لكي نستطيع الاستمرار كأفراد وأيضًا استدامة نضالنا في الأجل الطويل.



الرعاية الذاتية والجماعية < صحة نفسية جيدة < صناع التغيير على قدر من التركيز
والاستعداد والفعالية والتمكين



بعض النصائح المتعلقة بالرعاية الذاتية

توجد العديد من الأدوات والاستراتيجيات المبنية على الأدلة لتعزيز الرعاية الذاتية. وتعتمد بعضها على الأبحاث الاجتماعية أو العلم أو الممارسات التقليدية من أنحاء العالم. جربها، واعثر على النصائح المناسبة منها لك، وطبّقها باستمرار.

امنح المشاعر والعواطف بعض الوقت والمساحة. فإن لديها ما تخبرك به! انتبه إليها وقدرها وتقبلها دون إصدار أحكام.

ابحث عن السبب وراء تلك المشاعر. وتجاوز الأعراض.

أفصح عن كل ما في دواخلك! حاول التحدث مع أشخاص قريبين منك أو إلى طبيب نفسي، وكتابة يومياتك التي تحدد فيها مصادر الضغط، والرسم، وممارسة طرق فنية أخرى للتعبير.

كن ممتناً، ومارس التأمل الواعي، أو تمارين التنفس، أو التأمل، أو اليوغا، أو تشي كونغ، أو تاي تشي، أو أي نشاط يحفز خلايا جسمك، ويجدد طاقته، ويسعدك ويغذي روحك.

اهتم بجميع الجوانب: الجسم + العقل + الروح

ركز على الجانب الإيجابي: مع أن الطريق مازالت طويلة لتغيير العالم، فقد حققت الكثير!

خصّص وقتاً لك ولما يهمك بعيداً عن عملك

لا تنتظر حتى تشعر بأنك لست على ما يرام. فالوقاية خيرٌ من العلاج!



عزز ممارسات الرعاية الجماعية إن استطعت!



إذا كنت تتعامل مع مجموعات وحركات ومنظمات ومجتمعات محلية، بادر بفتح فضاءات وقدم الأدوات التي تتيح الرعاية الجماعية. نظّم حصصاً جماعية للاطمئنان على أحوال الفريق حيث يمكن لأعضاء الفريق التحدث عن مشاعرهم، وهيئ بيئة داعمة، وقدم أدوات الرعاية الذاتية والجماعية، وضع خطط مرونة واستراتيجيات التعافي، ونظّم عند الإمكان حلقات عمل بشأن الرفاه والمرونة. واجعل ممارسات الرعاية جزءاً من الحياة اليومية لمجموعتك!

...قد تشعر بأنك لا تفهم، ولكنه إذا أردنا استدامة قوة الشعب، لا تنس أن تتممّل، وتوقف، وتعيد شحن طاقتك!

