



صندوق ذرية النسوي دليل الدعم النفسي الاجتماعي





فهرس المحتويات

الفصل ١: مقدمة.....٣

الفصل ٢: فهم الإرهاق، الكرب والصدمة ضمن حركاتنا.....٥

الفصل ٣: ممارسات الرعاية الفردية: فهم والاستجابة للإرهاق والكرب
والصدمة.....٩

الفصل ٤: نسج الرعاية الجماعية: النهج المجتمعية الآيلة إلى تحقيق
الرفاه١٤

الفصل ٥: الممارسات الخاصة بالرفاه الفردي والجماعي.....١٦

الفصل ١: مقدّمة

إلى مجتمع صندوق دزّية النسوي،

على مدى السنوات الماضية، عمل صندوق دزّية النسوي على تحديد وتوثيق الاستجابات النسوية الشاملة لسياقات الطوارئ وذلك لفهم السبل الكفيلة بتعزيز الدعم المقدّم للجهات المستفيدة من المنح خلال الأزمات. يقضي واجبنا في رعاية بيئة الحركة النسوية بإنشاء فرص للتواصل ومشاطرة المعرفة وتبادلها، والتضامن، مع تدعيم عمل شركاء الصندوق المستفيدين من المنح من خلال الوصول إلى التمويل المرن والمرافقة.

يقع عملنا في قلب التنظيم النسوي في العالم العربي وهو ينبض بالأهداف والتحدّيات. ينبثق دليل الدعم النفسي الاجتماعي من فهم عميقٍ للواقع المعقّد الذي نواجهه بشكلٍ يومي، أي التوازن الدقيق بين شغفنا بالتغيير الاجتماعي وثقل النشاط المستدام الذي نؤتيه في سياقاتٍ محفوفةٍ بالتحدّيات.

بصفتنا ناشطات وناشطين نسويين، غالبًا ما نقف عند مفترق نضالاتٍ متعدّدة. قد يبدأ يومنا بدعم إحدى الناجيات أو أحد الناجين من العنف ويتواصل مع التخطيط الاستراتيجي لحملةٍ ما وينتهي بمعالجة التوقّعات العائلية أو الضغوطات المجتمعية. لهذا الالتزام المتواصل، رغم أهميته، تبعات عميقة على رفاهنا الفردي والجماعي على حدّ سواء.

يتمثّل نهج صندوق دزّية النسوي في التأهب للأزمات والاستجابة لحالات الطوارئ في الاستماع بعناية والاستجابة عن قصد. نشأ هذا الدليل من توثيق صندوق دزّية النسوي للتجارب الحية للناشطات والناشطين النسويين في المنطقة وتم استقاؤه من القصص والتحدّيات والحكمة الملازمة لها. وهو بمثابة مرآة تساعدنا في التعرّف على تجاربنا وبوصلة ترشدنا إلى ممارسات الرعاية والمقاومة المستدامة.

ندعو الجميع إلى استعمال هذا الدليل كإطار عمل للرعاية الذاتية ورعاية المجتمع وكمساحة للتفكير المفتوح بحيث نعطي دومًا الأولوية للشفاء والرعاية في مواجهة الظلم.

بالتضامن

فريق صندوق دزّية النسوي

إلى من يتوجّه هذا الدليل؟

تتوجّه هذه الصفحات إلى جميع الأشخاص المعنيين بالتنظيم النسوي في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، سواء كانوا ناشطين متمرسين يشعرون بوزر سنوات الالتزام، أو منظمين مجتمعيين يدعمون الآخرين خلال الأزمات، أو أشخاصًا يستكشفون حديثًا عالم بناء الحركات النسوية. فنحن ندرك أنّ رحلة كلّ ناشطة أو ناشط تحمل تحدّياتها وحاجاتها الخاصة والفريدة من نوعها.

يلاقي الدليل صدّي خاصًا لدى أعضاء المنظّمات الشريكة لصندوق دزّية النسوي ويبقى ذات معنىٍ بالنسبة إلى الحركة النسوية الأكبر في المنطقة. كما يعترف أنّ تجاربنا، على كونها خاصّة بسياقنا، تتشاطر خيوطًا مشتركة تنسج نضالنا الجماعي.

فهم السياق الخاص بنا

نمارس نشاطنا ضمن بيئةٍ تتعدّد فيها طبقات التعقيد. في الكثير من المناطق، نعمل على خلفية من الصراعات المتواصلة أو من انعدام الاستقرار السياسي. يواجه بعضنا تهديداتٍ أمنية مباشرة في حين يتعرّض البعض الآخر إلى أشكال خافتة وإثما مستمرة من القمع. تضيف الضغوطات الاقتصادية التي يواجهها كثيرون في منطقتنا طبقةً أخرى من التعقيد على عملنا.

في الكثير من الأحيان، نضطلع بأدوار عديدة كناشطات وناشطين وأعضاء في العائلة وقائدات وقادة مجتمعيين ومقدّمات ومقدّم رعاية. يأتي كلّ دور بمجموعته الخاصّة من المطالب والتوقّعات ما ينشئ شبكةً معقّدة من المسؤوليات التي يتعيّن علينا النهوض بها يوميًا. من شأن هذا التعدّد في الأدوار، على كونه مصدر ثراء، أن يساهم في شعورنا بالإرهاق والكرب.

كيف يُستعمل هذا الدليل

يجب اعتبار هذا الدليل بمثابة رفيقٍ في رحلة النشاط والتعافي. تتبع الفصول تدرّجًا منطقيًا - من فهم تجاربنا إلى تطبيق استراتيجيات رعاية عملية - ولكن يُشجّع القارئ على التفاعل مع المحتوى بالطرق التي تخدم حاجاته على أفضل وجه ممكن. قد يختار البعض قراءة الدليل بشكلٍ متسلسل في حين قد يذهب البعض الآخر مباشرةً إلى مقاطع محدّدة تنسجم مع ظروفه.

في الفصول اللاحقة، سنستكشف مفاهيم أساسية تساعدنا في فهم تجاربنا كناشطات وناشطين نسويين. وسنعكف على الطبيعة المتميزة والترابطة في آن للصدمة والإرهاق والكرب قبل الانتقال إلى استراتيجياتٍ عملية للحفاظ على الرفاه عند المستويين الفردي والجماعي.



الفصل ١: فهم الإرهاق ١ الكرب والصدمة ضمن حركاتنا

يغطي مشهد التنظيم النسوي في العالم العربي وقائع متنوّعة. وتشمل تجربتنا طيفًا واسعًا من الحالات انطلاقًا من المناطق التي يعمّها استقرار نسبي وصولًا إلى مناطق الصراعات ومن الأماكن التي تعرف أزماتٍ مزمنة إلى المناطق التي تزرح تحت وطأة الاحتلال. في هذه السياقات المتنوّعة، يصبح فهم طريقة تجلي الإرهاق والكرب والصدمة أساسيًا بالنسبة إلى رفاهنا الجماعي واستدامة حركاتنا.

فهم الإرهاق: حكمة الجسد

لا يقتصر الإرهاق على مجرد الشعور بالتعب. فهو يعكس حالة عميقة من الاستنزاف تؤثر على كياننا بالكامل. نادرًا ما يتواجد الإرهاق بصورة منعزلة في منطقتنا بل هو يتجلى على شكل طبقاتٍ من التجربة التي تتشابك في أنماطٍ معقدة تؤثر على الأفراد والمجتمعات على حدّ سواء.

تحدّث أحسادنا أولًا اللغة الجسدية للإرهاق. يصبح النوم متقطّعًا ما يشعُرنا بانعدام الراحة حتى بعد أخذ قسطٍ من الراحة الظاهرية. يضعف جهازنا المناعي فنصبح أكثر عرضة للإصابة بالأمراض التي تستمرّ لفترة أطول من المعتاد. يستقرّ التوتر الجسدي في أجسامنا - في الكتفين، الظهر أو الحنك - فيتحوّل إلى رفيقنا الدائم. يلاحظ العديد تغييراتٍ في الشهية أو الهضم في حين يعاني الآخرون من صداع مستمرّ أو دوران يقاومان العلاجات العادية.

تتجلى الظواهر الذهنية للإرهاق من خلال تغييرات دقيقة وإثما عميقة حيث تزداد المهام التي تتطلب اهتمامًا مطردًا صعوبةً. ونلاحظ أننا نقرأ نفس الوثيقة مرارًا وتكرارًا من دون أن نستوعب محتواها، أو نجهد لمتابعة نقاشاتٍ معقدة كانت تبدو لنا في الماضي طبيعيةً. كما يتطلّب اتخاذ القرارات، حتى في المسائل الروتينية، جهدًا وطاقَةً إضافيين. وتصبح قدرتنا على التفكير الاستراتيجي التي كانت حاذقةً في الماضي ضبابيةً، ما يصعب التعامل مع التعقيدات اللازمة لعمَلنا. يظهر البعد العاطفي للإرهاق عادةً بصورةً تدريجية بحيث يتعذّر علينا ملاحظة مدى تقدّمه قبل أن تتأثر به بشكلٍ كبير. قد يبدو الفرح في عملنا بعيد المنال فنفتقر للحماس في أداء مهامنا. كما قد تزداد ردود فعلنا العاطفية أو على العكس، قد نعاني من نوع من التخدير العاطفي. ويصبح من الصعب الحفاظ على الروابط مع الزملاء وأعضاء المجموعة التي يفترض أن تشكّل مصدر قوّة.

الأبعاد الجماعية للإرهاق ضمن حركاتنا

يتجلى الإرهاق ضمن حركاتنا ومنظّماتنا في أنماطٍ جماعية مختلفة. فتصبح عمليات أخذ القرار التي كانت سلسلة في السابق مضيئةً وبطيئة. وقد تعاني المنظّمات للحفاظ على وتيرة عملها واستجابتها العادية. كما قد يخفت نبض تبادل الأفكار والاستراتيجيات الذي يميّز حركاتنا ويحلّ محله شعور بنوع من الثقل الجماعي.

فهم الكرب: عندما يتبدل عالمنا

يشكّل الكرب استجابةً حادّةً لظروف ساحقة تؤثر علينا على المستوى الفردي والجماعي. بخلاف الإرهاق الذي يحلّ بصورةٍ تدريجية، غالبًا ما يظهر الكرب بشكل مفاجئ وإن قد يصبح مزمنًا أيضًا في حال استمرّت الظروف المذكورة.

يتجلّى الكرب في جسدنا في ردود فعل بدنية فورية. قد تحمل عضلاتنا توترًا مستمرًا يسبّب ألمًا لا يتلاشى رغم الراحة. غالبًا ما تكون ردّة فعل الجهاز الهضمي قويّةً ما يؤدي إلى تغيّرات في الشهية أو إلى حالة انزعاج متواصلة. يصبح النوم مضطربًا بطرق مختلفة مقارنةً مع الإرهاق حيث نجهد لنخلد إلى النوم ونرى الكوابيس، أو نستيقظ كثيرًا بسبب القلق. قد تتغيّر أنماط التنفّس لدينا فتصبح سطحيّةً أو سريعةً، لاسيما في لحظات التوتر الحادّ.

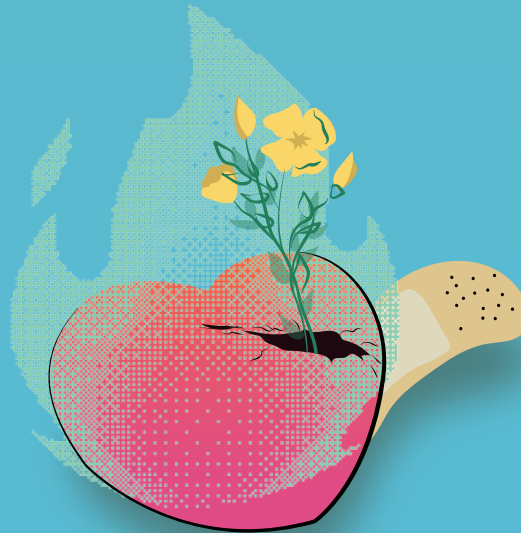
غالبًا ما يكون البعد العاطفي للكرب شديدًا ومتغيّرًا. قد نواجه تبدّلات مفاجئة بين الشعور بالانسحاق والتخدير العاطفي. يظهر الغضب أو الانفعال بشكل أسرع حتى في الظروف التي نتعامل معها عادةً بسهولة. قد يبكي البعض بشكل متكرّر أو تخالجه عواطف ذات شدّة غير عادية. كما قد ينتاب البعض الآخر حسّ متنامي بالعجز أو بالانفصال عن ردود فعله العاطفية العادية.

من الناحية الذهنية، يؤثّر الكرب على قدرتنا على معالجة المعلومات والاستجابة للتحديات. يصبح التركيز صعبًا حيث يبدأ العقل بالبحث باستمرار عن التهديدات أو الحلول. يبدو التخطيط للمستقبل مستحيلًا عندما يكون الحاضر ساحقًا. يعاني البعض من تسارع الأفكار أو يواجه صعوباتٍ في التركيز على المهام الفورية.

أما في علاقاتنا الاجتماعية فيظهر الكرب من خلال تبدل في أنماط التفاعل. قد ننسحب من بعض العلاقات أو نجهد للحفاظ على حدود مناسبة في حياتنا الشخصية. تزداد الثقة في منح الدعم وتلقّيه صعوبةً. قد يبحث البعض عن روابط مستمرة في حين يختار البعض الآخر الانعزال.

الكرب الجماعي ضمن حركاتنا

عندما تعاني المجتمعات من الكرب بشكلٍ جماعي، يتجلّى ذلك في أنماطٍ مشتركة. فتتخذ القرارات على أساس ردّة الفعل أكثر منه الاستراتيجية. قد تزداد الصراعات ضمن المجموعات مع ارتفاع مستوى القلق الجماعي. كما قد تجهد المجتمعات للحفاظ على ممارساتها العادية القائمة على الدعم المتبادل أو قد تدرك أنّ آليات التكيف التقليدية الخاصة بها غير كافية لمواجهة التحديات الراهنة.



فهم الصدمة: الأبعاد الفردية والجماعية والتاريخية

تحصل الصدمة عندما تطغى حادثة أو مجموعة من الأحداث على قدرتنا الطبيعية على التأقلم وإدماج تجربتنا، ما يخلّف آثارًا طويلة الأمد على عقلنا وجسدنا وروحنا. تتخطى هذه التجارب قدرتنا على الاستجابة الفعّالة، وغالبًا ما يشعُرنا هذا الأمر بالعجز والضعف أو بفقدان السيطرة. على الصعيد النفسي، تمثّل الصدمة انقطاعًا في حسنا بالاستمرارية والأمن ووجود المعنى.

كثيرًا ما تتبدّل العلاقات مع ازدياد الثقة تعقيدًا. قد ينسحب البعض من العلاقات في حين قد يختبر البعض الآخر أنماطًا من التعلّق القائم على القلق. فتظهر اضطرابات في النوم وتغييرات في أنماط الأكل وصعوبات في التنظيم العاطفي بالتزامن مع محاولة الجسد والعقل معالجة التجربة الصادمة.

الأبعاد الجماعية للصدمة

عندما تتعرّض المجتمعات للصدمة بصورة جماعية، يتجاوز أثر الصدمة التجارب الفردية لتكوين الأنماط الجماعية للوجود. تتجلّى الصدمة المجتمعية في طريقة تنظيم المجموعات لنفسها واتخاذها للقرارات والحفاظ على ممارساتها الثقافية. قد تكتسب الاحتفالات التقليدية معاني جديدة أو يبدو من المستحيل متابعتها. ومن الممكن أن تطوّر المجتمعات سلوكيات حمائية جديدة تتكيّف مع الأزمات وإماتحدّ من قدرتها على الازدهار في أوقات السلم النفسي.

تؤثّر الصدمة الجماعية على طريقة سرد المجتمعات لقصصها وحفاظها على علاقاتها وتصوّرها لمستقبلها. وتؤثّر على كلّ شيء من تربية الأبناء إلى الالتزام السياسي ومن التعبير الفئّي إلى القرارات الاقتصادية. غالبًا ما تحمل طريقة فهم المجتمع واستجابته للتحديات الجديدة بصمة الصدمات الجماعية السابقة.

ما الذي يجعل حادثة ما صادمة

تطرح الحادثة الصادمة بشكل كبير بحسنا بالأمن وقدرتنا على التوقّع أو السيطرة في العالم. في سياق عملنا، قد يعني ذلك الوقوع ضحية للعنف أو مشاهدته، مواجهة تهديدات خطيرة تحول دون القدرة على البقاء، أو التعرّض لظروف غير إنسانية لفترة طويلة. يشكّل النزوح القسري، القمع المنهجي، مشاهدة العنف المرتكب بحق أعضاء المجتمع أو خسارة المنزل والمجتمع بشكل مفاجئ تجربة صادمة. غالبًا ما يؤدي انتهاك الكرامة الإنسانية وحقوق الإنسان، لاسيما على يد من كان في السلطة، إلى صدمات عميقة.

من الحادثة إلى التأثير

لن يطوّر كلّ شخصٍ يتعرّض لحادثة صادمة بالضرورة ردّة فعل على هذه الصدمة. تعتمد ردّة فعلنا على الأحداث الساحقة على تفاعل معقد بين مجموعة من العوامل. تؤثر تجاربنا السابقة في الحياة وأنظمة الدعم القائمة والموارد الثقافية وظروف السلامة على الطريقة التي نعالج فيها التجارب الصعبة وندمجها. قد ينهض البعض من أحداث صادمة من دون خسارة حسه بالذات والسلامة في حين قد يعاني البعض الآخر من صدمة كبيرة. يمثّل هذان النوعان من ردود الفعل اختلافاتٍ طبيعية في الاستجابة البشرية للظروف الساحقة.

التجليات الفردية للصدمة

عندما تظهر الصدمة، تتجلّى من خلال قنواتٍ متعدّدة في تجربتنا الفردية. قد يبقى جهازنا العصبي بوضعية تأهب قصوى، ما يصعّب التمييز بين التهديدات الفعلية والتهديدات المتصوّرة. تتغيّر عمليات الذاكرة في أحيان كثيرة حيث نشعر بوجود بعض التجارب بشكلٍ مكثّف في حين يصعب الوصول إلى التجارب الأخرى. يلاحظ كثيرون تغييرات في كيفية ارتباطهم بأجسادهم، فسواء يشعرون بالانفصال أو يعانون من عوارض جسدية غير مبرّرة.



الأصداء العابرة للأجيال

التطلع إلى المستقبل

يساعدنا فهم هذه التجارب المتعددة الطبقات في إدراك تعقيد حاجتنا، الفردية والجماعية في آن. يشكل هذا الإدراك أساسًا لإعداد استراتيجيات رعاية فعّالة تأخذ في عين الاعتبار ظروفنا الحالية ومقتضيات التعافي على المدى البعيد. ونحن نمضي قدمًا في نهجنا، ينبغي أن نهتدي بالمبادئ الأساسية التالية:

أولًا، يجب أن ندرك أنّ استجاباتنا لهذه التجارب تشكل تكيّفًا طبيعيًا مع ظروف استثنائية. سواء عانينا من الإرهاق أو الكرب أو الصدمة، أو من توليفٍ من الظواهر أعلاه، تعكس ردود فعلنا محاولات أجسادنا ومجتمعاتنا للتغلّب على واقعٍ محفوف بالتحديات.

ثانيًا، يجب أن ندرك أنّ التعافي والدعم يستدعيان التنبّه إلى أبعاد متعددة من التجربة. ينبغي أن تتواجد ممارسات الرعاية الفردية جنبًا إلى جنب مع استراتيجيات الرعاية الجماعية. ولا بدّ لآليات التكيّف الفورية من أن تكمل نهج التعافي طويلة الأمد.

وأخيرًا، يجب أن نتذكّر أنّ قدرتنا على التحمّل، على الصعيدين الشخصي والجماعي، تبقى قائمةً حتى في مواجهة التحديات العميقة. رغم أنّ هذه التجارب تؤثر علينا بشكلٍ عميق، إلا أنّها تحمل في طياتها إمكانية التحوّل وتجديد الالتزام تجاه عملنا ومجتمعاتنا.

تستكشف الفصول التالية استراتيجيات محدّدة للتعامل مع هذه التجارب من دون أن يغيب عن بالنا التفاعل المعقّد بين الحاجات الفردية والحاجات الجماعية وبين الظروف الفورية والسياقات التاريخية وبين التعافي والالتزام المتواصل بعملنا الحيوي.

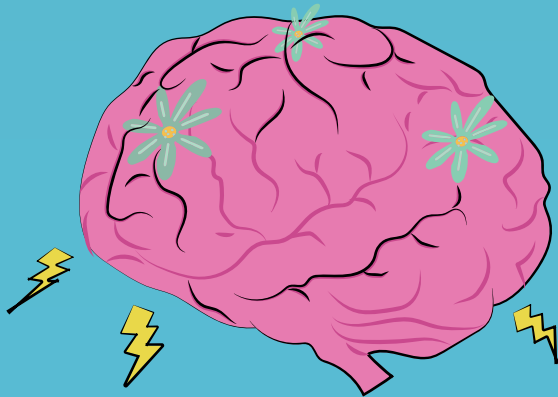
لا يتوقّف أثر الصدمة عند الأشخاص الذين يختبرونها بشكلٍ مباشر وإثما غالبًا ما ينتقل بين الأجيال عبر القنوات المحكيّة وغير المحكيّة. لا يرث الأطفال قصص والديهم فحسب وإثما أيضًا ردود فعلهم التكيّفية على الصدمة. قد ترتّب الأنظمة العائلية نفسها حول الجروح التاريخية حتى عندما لا تعود الظروف الأصلية قائمة. وقد تتبدّل الممارسات الثقافية لتشكيل حماية من التهديدات الماضية ما يؤثّر على طريقة فهم الأجيال المستقبلية لهويتها والإمكانات المتاحة لها.

يجري هذا الانتقال من خلال مسارات متعدّدة - عبر القصص المحكيّة وغير المحكيّة، وأنماط العلاقات والتعلّق، وردود الفعل البدنية التي تنقل من الوالدين إلى الأولاد، والممارسات الجماعية للتذكّر والنسيان. يساعدنا فهم هذه الأبعاد العابرة للأجيال في إدراك كيفية استمرار الصدمات الماضية في رسم ملامح الواقع الحالي والإمكانات المستقبلية.

التفاعل المعقّد

تُنشئ هذه التجارب، أي الإرهاق، الكرب والصدمة، أنماطًا متشعّبة من التفاعل في حركاتنا ومجتمعاتنا. نادرًا ما تتواجد تجلياتها بشكلٍ منعزل، بل تترايط وتتداخل بطرق تعكس تعقيد سياقاتنا وعملنا. في مناطق الصراع، يمتزج الأثر المباشر للصدمة بالإرهاق المزمّن والكرب المستمر. وقد يعاني أولئك الذين يتولون أدوارًا داعمة من صدمة ثانوية تضاف إلى الإرهاق والكرب الناتج عن مشاهدة المعاناة من دون وجود حلول واضحة.

يعدّ فهم هذه التقاطعات أمرًا أساسيًا لعدّة أسباب. أولًا، يساعدنا في إدراك أنّ تجاربنا، على كونها شخصيةً للغاية، تعكس في معظم الأحيان أنماطًا أوسع ضمن حركاتنا ومجتمعاتنا. ثانيًا، يسمح لنا بتطوير نهج أكثر دقّةً وفعاليةً للرعاية والدعم. وأخيرًا، يذكّرنا بأنّ التعافي، سواء كان فرديًا أو جماعيًا، يستدعي مراعاة طبقاتٍ متعدّدة من التجربة والأثر.



الفصل ٢: ممارسات الرعاية الفردية: فهم والاستجابة للإرهاق والكرب والصدمة

عندما يتداخل الإرهاق والكرب مع حياتنا اليومية كناشطات وناشطين نسويين، تندر أجسادنا وعقولنا بالحاجة إلى الرعاية. يستكشف هذا الفصل الطريقة التي يمكننا فيها أن نعتني بأنفسنا بلطف وبشكل عمدي علمًا أنّ الاعتناء بالذات جزء لا يتجزأ من ضمان استمرارية التزامنا بالتنظيم النسوي.



تعلم الاستماع إلى إيقاعنا

يحمل كلّ واحد منا أنماطًا فريدة من نوعها تقوم على الطاقة والاستنزاف كالمّد والجزر الداخلي الذي يتدفّق ويتراجع طيلة اليوم. يجد بعضنا الوضوح والتركيز في ضوء الصباح الباكر في حين ينبض البعض الآخر بالحياة مع اقتراب ساعات المساء. ليست هذه الأنماط اعتباطية بل تعكس الإيقاع الخاص لجسدنا الذي يخبرنا متى وكيف يمكننا الانخراط في عملنا بأفضل طريقة ممكنة.

ينبغي تخصيص الوقت لرصد حركاتنا الطبيعية في اليوم الواحد. متى نشعر أنّ ذهننا مشحود أكثر من العادة؟ في أيّ أوقات نبحث عن الراحة بشكل طبيعي؟ يساعدنا فهم هذه الأنماط في العمل بإيقاعنا الطبيعي وليس خلافه، ما يحقق استدامة في نشاطنا.



رعاية كياننا الجسدي

لا تحمل أجسادنا الثقل البدني لعملنا فحسب بل تحمل أيضًا الكثافة العاطفية لالتزامنا بالعدالة. وهي تحتاج إلى عناية منتظمة ولطيفة للحفاظ على قدرتها على الإتيان بهذا العمل المهمّ.

يُنصح باعتماد روتين صباحي يريحنا في يومنا مثل التمديد الخفيف لبضع لحظات أو أخذ الوقت للشعور بشمس الصباح على الوجه قبل النهوض بمتطلبات العمل. خلال ساعات اليوم، يجب التنبّه إلى الوقت الذي يطلب فيه الجسم الحركة أو الراحة. لربما اقتضى ذلك التجوّل في مكان العمل بعد اجتماع مكثّف، أو إغلاق العينين وأخذ نفس عميق بين المهام.

تكتسب التغذية الجيدة أهمية خاصة خلال فترات العمل المكثّف. فالوجبات المنتظمة، حتى البسيطة منها، تساعدنا في الحفاظ على طاقتنا وترسخنا في احتياجاتنا البدنية. يجب رصد الأطعمة التي تساعدنا على الشعور بالشبع وأنماط الأكل التي تدعم رفاهنا.

إنشاء مساحة للراحة الذهنية

تحتاج عقولنا إلى فرص منتظمة للمعالجة وإعادة الضبط، لاسيما عندما نتعامل مع معلوماتٍ معقّدة وحقائق صعبة. قد يبدو هذا الأمر بمثابة أخذ فترات توقف قصيرة بين الأنشطة المختلفة لتستقرّ أفكارنا قبل الانتقال إلى المهمة التالية. قد يعني ذلك وضع حدود واضحة بين وقت العمل ووقت الراحة، وإعطاء عقولنا إذن الانقطاع الكامل عن نشاطنا ضمن مهل منتظمة.





الاعتناء بالبعد العاطفي

يستدعي البعد العاطفي لعملنا عنايةً خاصّة. يجب تحديد أوقاتٍ منتظمة للتحقّق من حالتنا العاطفية - ربما في بداية أو نهاية كل يوم. كما ينبغي رصد المشاعر الموجودة وما قد تخبرنا عن احتياجاتنا.

لا بدّ من الحفاظ على التواصل مع الأصدقاء أو الزملاء الموثوق بهم الذين يفهمون طبيعة عملنا. توفّر هذه العلاقات مساحاتٍ أساسية لمعالجة التجارب الصعبة وتذكّرنا أنّنا لسنا وحدنا في هذا العمل.

الحدود الرقمية كمساحة مقدّسة

في عالمنا الشديد الترابط، قد يسحقنا التدفّق المستمر للمعلومات عن العنف والاضطرابات السياسية والظلم المنهجي. وقد تستحيل أجهزتنا، على كونها أدوات أساسية للتنظيم، قنواتٍ تتدفّق من خلالها الصدمات والكرب من دون انقطاع في حياتنا اليومية.

لا يقتصر وضع حدود مقصودة لمساهمتنا الرقمية على "الانفصال"، بل يتعلّق بتهيئة مساحات يمكن لأجهزتنا العصبية أن تجد فيها الراحة من الوعي المستمر بالاحتياجات الملحّة والصراعات المستمرّة. قد يتمثّل ذلك بالتالي:

الممارسات الصباحية الهادئة

قبل التفاعل مع الأخبار أو وسائل التواصل الاجتماعي، يجب أخذ الوقت اللازم لنترشّخ في تجربتنا الخاصّة. يمكننا أن نحسّ مشروبًا صباحيًا، أو نشعر بأشعّة الشمس على بشرتنا، أو بكلّ بساطة يمكننا أن نتنفسّ بعمق لوضع لحظات. يسمح ذلك بإنشاء بيئة حاضنة من الهدوء تساعدنا في الحفاظ على رباطة جأشنا خلال اللحظات الأكثر صعوبةً.

الالتزام المنظم

بدلاً من التعرّض باستمرار للمعلومات المحزنة، يُحبّذ تخصيص أوقاتٍ محدّدة للتفاعل مع الأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي. قد يعني ذلك التحقّق من المعلومات المحدّثة في أوقاتٍ معيّنة خلال اليوم على أن نكون متوقّرين بشكلٍ كامل في لحظاتٍ أخرى.

روتين الغروب الرقمي

مع اقتراب ساعات المساء، يجب أن نقلّل تدريجيًا من تعرّضنا للمحتوى الذي قد ينشّطنا. ينبغي ابتكار روتين مسائي يدعم الانتقال نحو الراحة، لربما عبر القيام بحركات هادئة أو التواصل مع الأحباء أو الاستمتاع بأنشطة إبداعية لا تتضمن شاشات.



عندما يشتدّ الإرهاق



عندما نلاحظ أنّ الإرهاق يتسلّل إلى عظامنا ويطلب جسدنا وعقلنا المزيد من الراحة، علينا الاستجابة بعناية خاصّة. قد يعني ذلك تعديل عبء العمل حيثما أمكن، إبلاغ زملائنا باحتياجاتنا، أو إيجاد السبل الكفيلة باستحداث مساحةٍ إضافية للتعافي.

ينبغي التفكير في وضع ممارسات تساعدنا في التعرّف على العلامات المبكرة للإرهاق المتزايد كتغيّرات في أنماط النوم، صعوبة في التركيز، أو تحولات في استجاباتنا العاطفية. كلّما لاحظنا وجود هذه العلامات بشكل مبكر، كلّما استطعنا الاستجابة بفعالية كبرى.

التعامل مع الكرب

عندما ينشأ الكرب، سواء بسبب مشاهدة الظلم أو التعامل مع مواد صادمة أو تحمّل وطأة العنف المنهجي، تبرز الحاجة إلى أساليب تساعدنا في التعامل مع هذه التجارب مع الحرص على الحفاظ على استقرارنا. غالبًا ما تحمل أجسادنا الكرب قبل أن تسجله عقولنا بالكامل. بالتالي، يبدأ التعامل مع الكرب بتطوير علاقة رحيمة مع تجربتنا الجسدية. قد يعني ذلك تعلّم التعرّف على كيفية ظهور الكرب في أجسادنا وذلك على شكل توتر أو قلق أو تغيّرات في أنماط طاقتنا. عندما نعرّف بهذه التجلّيات الجسدية، ننشئ مساحةً للاستجابة بعناية قبل أن يسحقنا الكرب.

إرساء بيئة حاضنة لمعالجة الكرب

تمامًا كما نسعى إلى استحداث بيئة حاضنة لعملنا النضالي، أي أوقات ومساحات وهيكل محدّدة، يتعيّن علينا إنشاء بيئة حاضنة لمعالجة الكرب. يعني ذلك إرساء الممارسات والروتين التي تساعدنا في الاعتراف بالتجارب الصعبة وتجاوزها من دون أن تسحقنا. قد تكون هذه البيئة مؤقتة (أوقات محدّدة مخصّصة للمعالجة)، أو مادّية (مساحات مخصّصة للتأمّل)، أو علائقية (علاقات موثوقة تتيح لنا المشاركة بصراحة).

دور الحدود الشخصية في إدارة الكرب

لا تشكّل الحدود الشخصية جدرانًا فحسب بل هي أيضًا أغشية تسمح لنا بالبقاء منخرطين مع حماية قدرتنا على الحفاظ على هذا الانخراط. ويشمل ذلك: فهم عتباتنا الشخصية

يساعدنا تعلّم التعرّف على عتباتنا الشخصية في الانخراط بشكل أكثر استدامة في العمل الصعب. لا تعدّ هذه الحدود ثابتةً إذ تتغيّر مع الظروف وتتطلّب إعادة تقييم منتظمة.

إنشاء إيفاعات المشاركة

يساعدنا تطوير أنماط المشاركة والانسحاب في الحفاظ على تواجدنا في ظلّ واقع عسير مع ضمان الوقت الكافي للاندماج والتجديد.

احترام قيودنا

لا يشكّل الاعتراف بقيودنا واحترامها ضعفًا، بل ينمّ عن حكمة تسمح لنا بالحفاظ على التزامنا بالعمل من أجل العدالة على المدى الطويل.

المقاربات التحويلية للكرب

بدلاً من مجرّد إدارة الكرب، يمكننا التعامل معه كفرصة لفهم وتحوّل أعمق. قد يشمل ذلك:

التعلّم من ردود فعلنا

غالبًا ما تحمل أنماط الكرب التي نمرّ بها معلوماتٍ مهمّة عن قيمنا وحدودنا الشخصية وحاجتنا للتغيير - سواء كانت شخصية أو منهجية.

إيجاد المعنى في الصعوبة

يساعدنا فهم كيفية ارتباط الكرب الذي نعيشه بالتزامنا الأوسع نطاقًا بالعدالة في التعامل معه بشكل هادف. بناء القدرة على التحمّل من خلال الفهم

عندما نبي علاقةً أكثر دقّةً مع الكرب، غالبًا ما تزداد قدرتنا على الحفاظ على حضورنا في ظلّ واقع عسير مع الحفاظ على رفاهنا.

التعامل مع الصدمة: أهمّية الدعم المهني

عندما تدخل الصدمة إلى تجربتنا كناشطات وناشطين وكعاملات وعاملين مجتمعيين، فهي تتطلّب نهجًا مختلفًا ومتخصّصًا للتعافي. خلافًا للإرهاق أو الكرب الذي غالبًا ما يمكن إدارتهما من خلال ممارسات الرعاية الذاتية ودعم الأقران، تتطلّب الصدمة تدخلًا مهنيًا بسبب تأثيرها العميق على جهازنا العصبي وبيئتنا العاطفية والعمليات الإدراكية. فهم الدعم المهني للصدمة

تؤثّر الصدمة علينا على مستويات متعدّدة: جسدية وعاطفية ونفسية واجتماعية. يقدّم مزوّدو خدمات الصحة العقلية المحترفون المدزّبون على التعامل مع الصدمات المعرفة والمهارات المتخصّصة الضرورية للتعافي. فهم يفهمون الطرق المعقّدة التي تؤثّر فيها الصدمة على جهازنا العصبي وطريقة تشكيلها لردود فعلنا وكيفية تأثيرها على قدرتنا على المشاركة في العمل الشخصي والحركي.

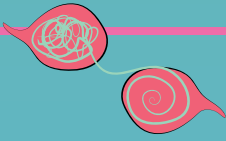
يمكن لهؤلاء المهنيين تقديم علاجات مبنية على الأدلّة ومصمّمة خصيصًا للتعافي من الصدمات وإنشاء بيئة حاضنة آمنة لمعالجة التجارب الصادمة وتوفير إرشادات متخصّصة لتطوير استراتيجيات مستدامة للتعافي. يتيح لهم التدريب الذي خضعوا له التعرف على التجلّيات الدقيقة للصدمة وتكييف التداخلات مع الاحتياجات والظروف الفريدة لكلّ شخص.

يقدم أخصّاء الصحة العقلية المختلفون أنواعًا مختلفة من الدعم بناءً على خبرتهم واحتياجاتنا الخاصة. يقدم المستشارون إرشادات داعمة وأدوات تأقلم عملية تركز على التحدّيات الحالية وهم يساعدوننا في التعامل مع مواقف الحياة اليومية من خلال الاستماع النشط والنهج الموجهة نحو الحلول. يقدّم المعالجون، بما في ذلك علماء النفس والعاملون الاجتماعيون السريريون، عملاً نفسيًا أعمق من خلال مناهج علاجية مختلفة يساعدنا في فهم الأنماط ومعالجة الخبرات وتطوير استراتيجيات التأقلم طويلة الأمد. يمكن للأطباء النفسيين، باعتبارهم أطباءً، تشخيص حالات الصحة العقلية ووصف الأدوية عند الضرورة، ما يعطيهم قيمة وأهمّية خاصة في ما يتعلّق بالحالات التي تتطلب تدخلًا طبيًا

متى ينبغي طلب الدعم المهني

لكل شخص تجربته الفريدة من نوعها مع الصدمة، إلا أنّ بعض التجارب تنذر بالحاجة إلى دعم مهني. يكتسب هذا الأمر أهمية خاصة عندما نلاحظ تغييرات مستمرة في قدرتنا على التعامل مع الحياة اليومية أو النشاط أو العلاقات. تصبح المساعدة المهنية ضروريةً إذا كنا نعاني من مشاكل مستمرة في النوم، من فيض عاطفي مستمر أو شعور بالتخدير، من ذكريات مزعجة، أو من تغييرات ملحوظة في قدرتنا على الشعور بالأمان في جسدنا أو بيئتنا.

تجدر الإشارة إلى أنّ طلب الدعم المهني في مجال الصحة العقلية لا يقتصر حصراً على من يعاني من الصدمة أو من مشاكل حادة في الصحة العقلية. يتعيّن على كلّ شخص يشعر أنّه بحاجة إلى الدعم في إدارة تحديات الحياة أو فهم نفسه بشكل أفضل أو الحفاظ على صحته العقلية أن يطلب المساعدة. فكما نرور الطبيب بانتظام لإجراء فحوصات جسدية، يمكن أن تكون رعاية الصحة العقلية جزءاً من ممارساتنا الصحية الروتينية. سواء كنا نواجه ضغط العمل أو مشاكل في العلاقات أو تحولات في الحياة أو سواء أردنا بكلّ بساطة تحسين رفاهنا العاطفي، يمكن للدعم المهني أن يوفّر أدوات ورؤى قيمة للنمو الشخصي والحفاظ على الصحة العقلية.



إيجاد الدعم المناسب

في سياق البحث عن مساعدة مهنية لمعالجة الصدمات، من المهم إيجاد مزود خدمات يفهمون الصدمة وسياق عمل الناشطات والناشطين. ينبغي البحث عن أخصائيين:

- خضعوا لتدريب على المقاربات المراعية للصدّات
- يفهمون الأبعاد السياسية والاجتماعية للصدمة
- يمكنهم تقديم رعاية مناسبة ثقافياً
- يدركون التحدّيات الفريدة التي تواجهها الناشطات والناشطون والعاملات والعاملون في الحركة النسوية

دعم رحلة التعافي

- في سياق العمل مع أخصائي الصحة العقلية، يمكننا دعم عملية التعافي من خلال:
- الحفاظ على ممارسات الرعاية الذاتية الأساسية التي تساعدنا في الشعور بالاستقرار
 - البقاء على اتصال بأنظمة الدعم الموثوقة
 - التحلّي بالصبر أثناء عملية التعافي
 - التواصل بصراحة مع مزود الخدمة بشأن ما يساعدنا وما لا يساعدنا
 - إدراك أنّ التعافي ليس عملية خطية وهي تتطلب وقتاً

التطلّع إلى المستقبل

مع استكشافنا للأبعاد المختلفة للرعاية الفردية - من إدارة الإرهاق ومعالجة الكرب إلى إدراكنا لوقت بروز الحاجة إلى الدعم المهني لمعالجة الصدمة - نرى كيف تتشابك هذه العناصر في تجربتنا كناشطات وناشطين. لا يتعلّق فهم احتياجاتنا والاستجابة لها فقط بالرفاه الشخصي، بل يرتبط أيضاً بدعم قدرتنا على الانخراط بشكلٍ فعال وهادف في العمل من أجل العدالة الاجتماعية.

سيتناول الفصل التالي كيفية ارتباط هذه الممارسات الفردية بأساليب الرعاية المجتمعية الأوسع نطاقاً. سنستكشف كيف يمكن لحركاتنا أن تؤسّس بيئات تدعم التعافي الشخصي والجماعي ونحن ندرك أنّ النشاط المستدام يتطلّب توازناً بين ممارسات الرعاية الفردية والرعاية الجماعية. عبر نسج المقاربات الشخصية والجماعية معاً، لا نعزز أنفسنا فحسب، بل نعزز أيضاً قدرتنا على المشاركة طويلة الأمد في العمل الحيوي الآيل إلى التحوّل الاجتماعي.

الفصل ٤: نسج الرعاية الجماعية: النهج المجتمعية الآيلة إلى تحقيق الرفاه

في سياقات الأزمات المستمرة والتحوّل الاجتماعي، ندرك بشكلٍ متزايد أنّ بقاء الفرد وتعافيه لا ينفصلان عن الرفاه الجماعي. ويعترف هذا الإدراك الذي يضرب جذوره في النهج النسوية للرعاية بأنّ اختبارنا الشخصي للإرهاق والكرب والصدمة مرتبط ارتباطًا وثيقًا بتجارنا الجماعية كمجتمعات تواجه تحدياتٍ منهجية.

قوة المجتمع في أوقات الأزمات

لطالما شكّلت المجتمعات نظم دعم أساسية في أوقات الأزمات. وقد وقّرت شبكات الدعم التقليدية رعاية عاطفية وعملية ضرورية تدعم الأفراد والحركات على حدّ سواء. تبين هذه الشبكات، التي غالبًا ما تقودها النساء، كيف تنشأ ممارسات الرعاية الجماعية بشكل طبيعي من التجارب والاحتياجات المشتركة.

عندما ننشئ مساحاتٍ للرعاية الجماعية، فإننا نتحدّى النهج الفردية للتعافي ونعترف بالترابط الأساسي بيننا. يكتسب هذا الأمر أهمية خاصة في السياقات التي تكون فيها الموارد محدودة وأنظمة الدعم الخارجية معرّضة للخطر.

الاستجابات الجماعية للإرهاق

تطوّر المجتمعات بشكل طبيعي وسائل لتقاسم عبء العمل والراحة. وننشئ المجموعات من خلال الممارسات الجماعية إيقاعاتٍ مستدامة تساعد في منع الإرهاق. توّفر المساحات المشتركة فرصًا للراحة والتعافي في آن، في حين تضمن أنظمة الموارد المشتركة تلبية الاحتياجات الأساسية بشكلٍ جماعي. ويسمح مجرد التجمّع للأعضاء بمشاركة الموارد ودعم بعضهم البعض في الأوقات الصعبة.

بإمكان المنظّمات دعم هذه الاستجابات المجتمعية الطبيعية من خلال ممارسات مؤسسية مدروسة. يضمن إنشاء ترتيبات عمل مرنة احترام الاحتياجات الفردية والجماعية، في حين تساعد السياسات الواضحة المتعلقة بالراحة والتعافي في تطبيع أهمية الممارسات المستدامة. يعزّز دعم مبادرات تقاسم الموارد الروابط المجتمعية ويضمن توزيعًا أكثر عدالةً لأنشطة الرعاية.

معالجة الكرب الجماعي

عندما تواجه المجتمعات أزماتٍ مستمرة، يظهر الكرب الجماعي كتجربة مشتركة تتطلب استجاباتٍ جماعية. توّفر الممارسات التقليدية القائمة على التجمّع ورواية القصص أطرًا قيمة لمعالجة هذا الكرب بشكل جماعي. كما تنشئ المجتمعات مساحاتٍ آمنة يمكن فيها للأعضاء مشاركة الخبرات والعواطف، تطوير عاداتٍ جماعية تعترف بالألم المشترك مع الاحتفال بالقدرة على التحمّل وإنشاء أنظمة لتحديد الكرب الجماعي والاستجابة له. توّفر التجمّعات المنتظمة فرصاً للتعبير عن المشاعر والدعم المتبادل، ما يساعد الأعضاء في إدراك أنّ تجاربهم، على كونها شخصية للغاية، تشكّل أيضاً جزءاً من واقع مشترك. من شأن هذا الفهم أن يساهم في الحد من العزلة وبناء قدرة جماعية على الصمود.

التعامل مع طبقات متعدّدة من الصدمة

يساعدنا فهم الصدمة عبر عدسة نسوية على إدراك كيفية ارتباط التجارب الشخصية بالسياقات الاجتماعية والسياسية الأوسع. غالبًا ما تحمل المجتمعات طبقات متعدّدة من التجارب التاريخية والمتواصلة التي تتطلب اهتمامًا ومعالجاتٍ متأنية.

بالنسبة إلى التجارب المباشرة، تنشئ المجتمعات بيئات يتم فيها فهم الاستجابات الفردية للصدمة ودعمها. تسمح المساحات الآمنة للأعضاء بمعالجة تجاربهم مع الحفاظ على الاتصال بأنظمة الدعم الجماعي. قد يقتضي هذا الأمر إنشاء مساحاتٍ هادئة للتأمل، أو اعتماد ممارسات منتظمة للتحقّق من وضع الآخرين، أو تطوير لغة مشتركة لمناقشة التجارب الصعبة.

تساعد عمليات التحقّق المنتظمة مع أعضاء الفريق في تحديد العلامات المبكرة للكرب وضمان توقّر الدعم المناسب.

إنشاء بيئات عمل مستدامة

يمكن تصميم المساحات الماديّة داخل المنظّمات لدعم الرفاه الفردي والجماعي على حدّ سواء. توقّر المساحات الهادئة المخصصة للراحة أو التأمل الفسحة الضروريّة للتعافي أثناء يوم العمل. تدعم المساحات المشتركة بناء الروابط وممارسات الرعاية الجماعية.

يجب أن تعكس جداول العمل فهمًا لإيقاعات الطاقة الطبيعية والحاجة إلى وقت للتعافي. يسمح الجدول الزمني المرن للأفراد بالعمل عندما يكونون أكثر فعالية مع الحفاظ على التنسيق الجماعي.

تخصيص الموارد

تظهر المنظّمات التزامها بالرعاية من خلال طريقة توزيعها للموارد. يبيّن تخصيص الميزانية لأنشطة الرعاية الجماعية وخدمات الدعم المهني وللحاجات الماديّة الخاصّة بممارسات الرعاية أنّ الرفاه يشكّل أولويّة وليس مجرد فكرة ثانوية.

التدريب وتطوير المهارات

يساعد التدريب المنتظم في مجال إدارة الضغط النفسي وإدراك الصدمات وممارسات الرعاية الجماعية في بناء القدرات التنظيمية للعمل المستدام. تصبح هذه المهارات جزءًا من الحكمة الجماعية للمنظمة، ما يعزّز قدرتها على دعم رفاه الأعضاء بمرور الوقت.

التطلّع إلى المستقبل

استكشفنا في هذا الفصل كيف تشكّل الرعاية المجتمعية أساس الحركات المستدامة. فمن التعامل مع الإرهاق الجماعي إلى معالجة طبقات الصدمة المعقّدة، رأينا كيف تنشئ النهج المجتمعية مسارات أكثر مرونة للتعافي. ومثى دُعمت هذه النهج المجتمعية بممارسات مؤنّسية مدروسة - من إنشاء مساحات للراحة إلى توفير موارد الصّحة العقلية، فهي تتيح النشاط المستدام بشكلٍ فعلي.

يعرض الفصل التالي تمارين عملية موجّهة للأفراد والمجموعات لدعم الرفاه ووقّر أدوات مملوسة لتطبيق النهج التي ناقشناها في هذا الدليل.

تتطلب الصدمة الجماعية إيلاء اهتمام خاصّ لكيفية تشكيل التجارب المشتركة لاستجابات المجتمع والعلاقات. من خلال عمل الذاكرة الجماعية وممارسات التعافي المشتركة، تبني المجتمعات القدرة على الصمود وهي تعالج التجارب الصعبة. قد يشمل ذلك الممارسات التذكارية، التعبير الفنّي، أو أشكالًا ثقافية أخرى لمعالجة الألم الجماعي.

تؤثّر التجارب المشتركة بين الأجيال على الواقع السائد بأشكال عميقة. تحافظ المجموعات، من خلال الحوار بين الأجيال والممارسات الثقافية، على الارتباط بالحكمة التاريخية في حين تعمل على تطوير أساليب جديدة للتعافي. يقتضي ذلك إدراك كيفية تأثير التجارب الماضية على الاستجابات الحالية مع استحداث مساحة لأشكال جديدة من الفهم والقدرة على التحمّل.

الممارسات المؤنّسية للحركات المستدامة

تضطلع المنظّمات بدور حيوي في دعم الرفاه الفردي والجماعي من خلال سياساتها وممارساتها. عندما تعطي المؤنّسات الأولوية للرعاية على المستوى الهيكلي، فإنّها تنشئ بيئات يصبح فيها النشاط المستدام ممكنًا.

الراحة والتعافي

تشكّل فترات الاستراحة والإجازات المنتظمة عناصر أساسية من عناصر العمل المستدام. يمكن للمنظّمات تطبيق سياسات واضحة ترمي إلى تطبيع فترات الراحة المنتظمة وتشجيعها. يشمل ذلك فترات الراحة المبرمجة خلال يوم العمل والعطل المنتظمة وفترات أطول من الإجازات بعد فترات عمل مكثّفة بشكل خاصّ.

يساعد اعتماد التناوب في الأدوار الصعبة في منع الانهك المهني وفي بناء القدرة الجماعية. تضمن المنظّمات عبر إنشاء أنظمة لتقاسم المسؤوليات عدم تحمّل أيّ فرد لأعباء ثقيلة لفترة طويلة.

دعم الصّحة العقلية

يجب اعتبار الوصول إلى خدمات دعم الصّحة العقلية كمورد أساسي وليس كمورد إضافي اختياري. يمكن للمنظّمات توفير ذلك عبر قنوات مختلفة، لاسيما الدعم المهني من خلال خدمات الاستشارة أو العلاج لمساعدة الأفراد على معالجة التجارب الصعبة. كما توقّر الجلسات الجماعية مساحاتٍ للمعالجة الجماعية وتبني فهمًا للتجارب المشتركة.

الفصل ٤: الممارسات الخاصة بالرفاه الفردي والجماعي

في سياق الأزمات المستمرة والتحول الاجتماعي، تصبح الأدوات العملية للحفاظ على الرفاه أساسية. يعرض هذا الفصل ممارسات ملموسة تدعم الرعاية الفردية والجماعية وهي مصممة لتكون في متناول الجميع وقابلة للتكيف مع سياقات مختلفة.

فهم تدفق الطاقة واستنزافها

قبل الانخراط في هذه الممارسات، من الضروري أن ندرك كيف يتجلى الضغط النفسي والصدمة في أجسادنا ومجتمعنا. غالبًا ما تشمل العلامات الجسدية الإرهاق المستمر واضطرابات النوم وتوتر العضلات، في حين تشمل المؤثرات العاطفية مشاعر اليأس وزيادة الانفعال وانخفاض الدافع. يساعدنا التعرف على هذه الأنماط في الاستجابة من خلال ممارسات الرعاية المناسبة.

ممارسات الرعاية الفردية

ممارسة التنفس العميق

يشكل تنفسنا أكثر أدوات التنظيم إتاحةً، ولكن في أوقات التوتر، غالبًا ما نفصل عن هذا المورد الطبيعي. يساعد التنفس العميق في إعادة التوازن إلى نظامنا العصبي ويشكل لحظة توقف في أوقات الشدة.

الهدف:

- تهدئة الجهاز العصبي
- تخفيف القلق والضغط النفسي
- خلق صفاء ذهني
- المساعدة في إدارة المشاعر الساحقة

دليل خطوة بخطوة:

١. البحث عن وضعية مريحة للجلوس أو الاستلقاء بحيث لا يزعجنا أحد
٢. وضع يد على الصدر والأخرى على البطن
٣. إغماض العينين أو الحفاظ على نظرة هادئة
٤. أخذ نفس بطيء من خلال الأنف مع العدّ إلى ٤
الشعور بالبطن يتمدد مثل البالون
إبقاء الصدر ثابتاً نسبياً
٥. حبس النفس بهدوء مع العدّ إلى ٢
٦. إطلاق النفس من الفم مع العدّ إلى ٦
الشعور بهبوط البطن
٧. استراحة مع العدّ إلى ٢
٨. تكرار التمرين ٥ إلى ١٠ مرّات
٩. إدراك الشعور بعد التمرين

متى ينفذ التمرين:

- أول شيء في الصباح
- قبل المحادثات الصعبة
- في لحظات الضغط النفسي
- قبل النوم



١-٢-٣-٤-٥-٦ ممارسة الترسخ

عندما نشعر بالقلق أو الانسحاق أو الانفصال، يساعدنا هذا التمرين على العودة إلى اللحظة الراهنة عبر تشغيل حواسنا. وهو يكتسب فعالية خاصة خلال الأزمات أو عندما نشعر بالانفصال عن محيطنا وأنفسنا.

الهدف:

- قطع دورات القلق والذعر
- خلق إدراك فوري باللحظة الحالية
- المساعدة في إدارة المشاعر الساقطة
- إعادة الاتصال ببيئتنا
- دعم تنظيم الجهاز العصبي

دليل خطوة بخطوة:

١. البحث عن وضعية مريحة حيث يمكننا الجلوس أو الوقوف أو المشي ببطء إبقاء العينين مفتوحتين للتفاعل مع المحيط

٢. البدء بالبصر (٥ أشياء):
النظر حولنا ببطء وبشكل متعمد ذكر ٥ أشياء مميزة يمكننا رؤيتها تسميتها بصوت عالٍ أو بصمت ملاحظة التفاصيل عن كل عنصر

٣. الانتقال إلى اللمس (٤ أشياء):
ملاحظة أربعة أشياء يمكن الشعور بها جسديًا قد يشمل ذلك القدمين على الأرض ملمس الملابس التي نرتديها درجة حرارة الهواء على البشرة السطح الذي نجلس أو نقف عليه

٤. التركيز على الصوت (٣ أشياء):
الاستماع بتأنٍ إلى البيئة المحيطة ذكر ٣ أصوات مختلفة يمكن سماعها شمل الأصوات البعيدة والقريبة ملاحظة صفات كل صوت

٥. التننّب إلى الرائحة (شيئان):

ملاحظة رائحتين في البيئة المحيطة في حال عدم شَمّ أيّ شيء، تذكّر رائحتين مألوفتين أخذ بضعة أنفاس عميقة من الأنف

٦. أخيرًا، التذوّق (شيء واحد):

ملاحظة مذاق واحد في الفم أو تذكّر مذاق مفضّل أخذ لحظة لاختبار هذا الإحساس بالكامل

٧. استكمال التمرين:

أخذ ثلاثة أنفاس عميقة ملاحظة كيف يشعر الجسم بعد ذلك ملاحظة أيّ تغيرات في الحالة

متى ينقذ التمرين:

- في لحظات القلق
- عند الشعور بالانسحاق
- قبل المواقف الصعبة
- كجزء من روتين الترسخ اليومي



دائرة التحقّق المجتمعي: دليل الميسّرة/الميسّر

دائرة التحقّق المجتمعي كناية عن ممارسة جماعية منظمة معدّة لإنشاء مساحات آمنة للمشاركة الحقيقية والدعم الجماعي ضمن الحركات النسوية. تشكّل هذه الممارسة أداة حيوية لبناء الثقة والحفاظ على الاتصال وتعزيز القدرة الجماعية على التحمّل، لاسيما خلال الأوقات الصعبة. يمكن للمشاركات وللمشاركين من خلال هذه الممارسة مشاطرة التجارب ومعالجة العواطف وتعزيز الروابط المجتمعية ضمن بيئة محصورة وداعمة.

دور الميسّرة/الميسّر

بقضي الدور الأساسي لميسّرة/ميسّر دائرة التحقّق المجتمعي بإنشاء والحفاظ على بيئة حاضنة آمنة وداعمة للمشاركة الحقيقية والتعافي الجماعي. فالميسّرة/الميسّر مسؤولة/مسؤول عن تحديد النبرة والحفاظ على الحدود الشخصية وضمان ترسيخ الممارسة في المبادئ النسوية للرعاية والدعم المتبادل. يجب أن يكون حضور الميسّرة/الميسّر ثابتًا وحاضرًا، مع إدراك ديناميكيات المجموعة والاحتياجات الفردية.

يتطلّب دور الميسّر الحفاظ على معايير أساسية عديدة:

١. السلامة والسريّة

- ضمان السلامة الجسدية والعاطفية في هذه المساحة
- وضع اتفاقيات السريّة والحفاظ عليها بوضوح
- الاستعداد للاستجابة للكرب العاطفي أو المحفّزات العاطفية
- تأمين الموارد اللازمة لتوفير دعم إضافي إذا لزم الأمر.

٢. الشمول والاحترام

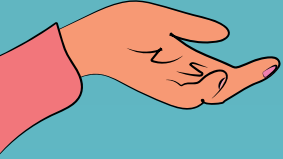
- إرساء الظروف التي تضمن الاستماع إلى جميع الأصوات على قدم من المساواة
- مراعاة ديناميكيات القوّة داخل المجموعة
- ضمان إمكانية الوصول في كلّ من المساحة المادية وطرق المشاركة
- احترام طرق التعبير والمعالجة المختلفة

٣. إدارة الزمان والمكان

- البدء والانتها في الوقت المحدّد للحفاظ على سلامة البيئة الحاضنة
- التوازن بين التنظيم والمرونة
- الحفاظ على الوتيرة المناسبة لاحتياجات المجموعة
- إنشاء مساحة للصمت والتأمّل

٤. الوعي العاطفي

- البقاء على اطلاع بالحالات العاطفية الفردية والجماعية
- ملاحظة الإشارات غير اللفظية والتحوّلات في طاقة المجموعة
- البقاء على استعداد لتقديم تمارين الترسّيح إذا لزم الأمر
- الحفاظ على التنظيم العاطفي الخاصّ بالميسّر



- ٥. الحساسية الثقافية
- احترام الاختلافات الثقافية في التعبير والمعالجة
- الاعتراف بالصدمة الجماعية والسياق التاريخي
- احترام النُهج الثقافية المختلفة للتعافي
- استخدام لغة وممارسات مناسبة ثقافيًا

إرشادات عملية للتيسير:

التحضير للجلسة (٣٠ دقيقة قبل انعقادها):

- ترتيب المساحة المادية على شكل دائرة، مع الحرص على أن تكون جميع المقاعد متساوية ومرئية
- تحضير المواد اللازمة (مناديل، ماء، شمعة (اختيارية))
- مراجعة قائمة المشاركين وأي حساسيات معروفة.
- النظر في المحقّزات المحتملة وإعداد الاستجابات المناسبة
- تعيين ضابط للوقت

افتتاح المساحة (١٠-١٥ دقيقة):

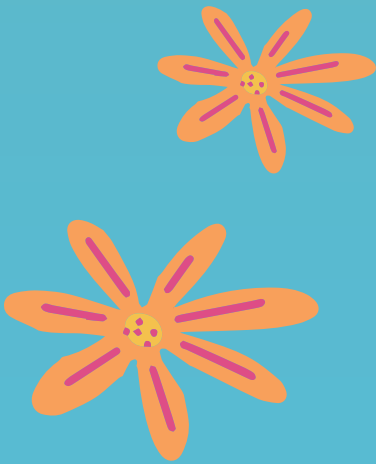
١. الترحيب بالمشاركين ترحيبًا حارًا وشخصيًا
٢. تحديد بوضوح الغرض من الدائرة ومدّتها
٣. وضع اتفاقيات للمجموعة:
 - شرح مبادئ السريّة
 - التأكيد على احترام التجارب المختلفة
 - توضيح الطبيعة الطوعية للمشاركة
٤. قيادة ثلاثة أنفاس جماعية لتركيز المجموعة
٥. شرح العملية والتوقيت

تيسير جولة التحقّق:

- البدء بتشجيع واضح ومفتوح
- إظهار الضعف من خلال مشاركة موجزة للمبتدئة/المبتدئ
- إدارة الوقت بلطف من دون التسرع
- التنبّه للإشارات غير اللفظية
- الاستعداد لدعم اللحظات المشحونة بالعواطف
- احترام الصمت بين المشاركات
- الاعتراف بكل مساهمة بشكل غير لفظي

إدارة ديناميكيات المجموعة:

- إعطاء وقت متساوٍ للتحدث
- الانتقال بتؤدة من تقديم النصائح إلى المشاركة الشخصية
- دعم كلّ من تشتدّ لديه العواطف
- التعامل مع أي مقاطعة بدبلوماسية
- الاستعداد للتوقّف بشكل مؤقت لتنظيم المجموعة إذا لزم الأمر.



إغلاق الدائرة:

- الاعتراف بالمواضيع المختلفة من دون تحليل
- قيادة جلسة ترسيخ جماعية موجزة
- التذكير بالسزية
- مشاركة المعلومات بشأن موارد الدعم
- إنهاء الجلسة بتمرين تنقّس جماعي أو بأيّ تقليد تم اختياره

تذكير: يتمثّل دور الميسّر في إرساء بيئة حاضنة آمنة والحفاظ عليها مع السماح بظهور الحكمة الطبيعية للمجموعة. لا يعتمد نجاح الحلقة على التحكّم في العملية بل على الحفاظ على المساحة بحضور وعناية واهتمام بالاحتياجات الفردية والجماعية على حد سواء.



في نهاية هذا الدليل، لا بدّ من إدراك أنّ الرفاه المستدام ينشأ من التفاعل الدقيق بين الممارسات الشخصية والممارسات الجماعية. تذكّرنا النهج التي تمّت مناقشتها فيه أنّ رعاية أنفسنا ومجتمعاتنا أمرٌ أساسيٌّ لازدهار الإنسان.

لكلّ شخص رحلته الفريدة مع الصّحة العقلية والرفاه وهي تتشكّل من خلال التجارب الشخصية والسياق الثقافي والظروف الحالية. وإذ قد نتشارك بعض التجارب والتحدّيات، إلا أنّ تجلّياتها والممارسات التي نخدمنا بشكل أفضل تختلف من فرد إلى آخر. يكمن المفتاح في الاستماع بعناية إلى أجسادنا وعقولنا والسماح لها بتوجيهنا في تكييف هذه الممارسات وتصميمها على قياس حاجتنا.

يشكّل الجمع بين الرعاية الفردية والرعاية الجماعية أساسًا متينًا للكمال. فعندما نعتني بأنفسنا، نعزّز بذلك مجتمعاتنا بشكل طبيعي، وعندما نبني بيئاتٍ داعمة، نقوم بتعزيز القدرة الفردية على التحمّل.

سواء كان الشخص يعاني من ضغط نفسي عرضي أو يواجه تحدّيات أكثر تعقيدًا، يجب أن يتذكّر أنّ طلب الدعم هو جزء طبيعي من التجربة الإنسانية. تشكّل الممارسات التي تم استكشافها في هذا الدليل - من تقنيات الترسّخ الشخصية إلى مساحات التعافي الجماعية - أدواتٍ مرنة يمكن تكييفها مع الرحلة الفريدة لكلّ شخص من دون أن يغيب عن باله أنّ الجسد والعقل يتمتّعان بالحكمة بشأن ما يخدمه على أفضل وجه.

معًا، يمكننا أن ننشئ بيئات يزدهر فيها الرفاه الشخصي والمشاركة الهادفة جنبًا إلى جنب، وندعم بعضنا البعض في الحفاظ على التوازن ونساهم في بناء العالم الذي نصبو إليه.