



النساء في فضاء الإنترنت



الرعاية الذاتية

بناء الرعاية الذاتية النسوية

**INSTITUTE FOR
WAR & PEACE REPORTING**



© 2019– Institute For War And Peace Reporting

<https://iwpr.net/>



نَسَبُ الْمُصَنَّفِ - الترخيص بالمثل 4.0 دولي

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.ar>

المحتويات

٥	١	بناء الرعاية الذاتية النسوية
٦	إدارة التمرين

باب ١

بناء الرعاية الذاتية النسوية

- الأهداف: يقدم هذا التمرين للمشاركات فرصة التفكير في أهمية الرعاية الذاتية في حياتهن اليومية، مما يتيح لهن وضع تعريف للرعاية الذاتية في بيئة خالية من الحكم المسبق.
- الطول: 30 دقيقة
- الشكل: تمرين
- مستوي المهارة: أساسي
- المعرفة المطلوبة:
- غير ضرورية
- جلسات/تمارين ذات صلة:
- بمن نثقن؟^١
- وجهات النظر الشخصية حيال الأمن^٢
- المواد اللازمة:
- كرة مطاطية (أو أي شيء صغير من الممكن رميه من شخص لآخر)
- التوصيات: الرعاية الذاتية جزء أساسي من ممارسة الأمن الرقبي الشامل، ومن الضروري تعزيزها وتشجيعها بشكل دائم. - يوصى بأن توزع تمارين هذه الوحدة على إمتداد

^١ <https://vrr.im/bd0d1>

^٢ <https://vrr.im/93392>

فترة التدريب.

في هذه الجلسة وفي كل جلسات تدريبيكن، تنبهن دائماً لقدرات النساء البدنية وحدودها المختلفة.

يفضل تقديم هذا التدريب في بداية التدريب أو في بداية يوم تدريبي ماء؛ وبما أنه تمرين يستند إلى التفكير والإستنباط، إحرصن على أن يفصل وقت طويل بينه وبين التمارين الأخرى المرتبطة بالرعاية الذاتية.

هذا التمرين مستمد من محتوى دليل منظمة نساء على الحافة (Mujeres Al Borde) "الرعاية الذاتية والتعافي النسوي في الحالات الصعبة"

إدارة التمرين

١. إبدأن التمرين بتقديم فكرة الرعاية الذاتية - إسلأن المشاركات إن كنّ يعرفن هذا المفهوم أو سعنن به قبل الآن. عرّفن المجموعة بمفهوم الرعاية الذاتية وإشرحن أن هذا التمرين سيركّز على الرعاية الذاتية كممارسة نسوية في سياق عمل المدافعات عن حقوق الإنسان.
٢. الآن، إشرحن كيف سينفذ هذا التمرين البسيط:

أطلبن من المشاركات الوقوف وإمنحنهن بعض الوقت للتحركّ في الغرفة وتمديد عضلاتهن - ومن ثمّ، أطلبن منهن الوقوف في حلقة. ستبدأن برمي كرة صغيرة بلطف (أوأي شيء من الممكن رميه من شخص لآخر) إلى إحدى المشاركات. عندما تلتقطنها، ستسلأنهن سؤالاً لإستنباط أفكارهن بشأن جوانب الرعاية الذاتية بما أنها مرتبطة بهن شخصياً (يمكنكن الإستعانة بالأمثلة الواردة أدناه). بعد أن يجبن على الإسئلة، سترمي المشاركات الطابة إليكن من جديد؛ وعندها سترمينها إلى مشاركة أخرى وتكررن العملية الواردة أعلاه. يمكنكن الإستمرار في التمرين، إلى أن تسنى فرصة الإجابة عن سؤال لكل مشاركة من المشاركات. إليكن بعض الأمثلة عن الأسئلة التي قد تستخدمنها في هذا التمرين (لا تترددن في طرح أي أسئلة مشابهة تتمحور حول الرعاية الذاتية تخطر في بالكن):

ما هي الرعاية الذاتية بالنسبة لـكن؟ ما هي الرعاية الجماعية؟ ما الفرق بينهما؟ هل الرعاية الذاتية مسألة تعالجها منظماتكن أو مجموعاتكن أو جماعاتكن؟ هل تمارسن الرعاية الذاتية؟ ما هي ممارسات الرعاية الذاتية الخاصة بكن؟ هل يصعب عليكم التفكير بأنكن جديرات بالرعاية؟ هل يصعب عليكم التفكير في شخص جدير بالرعاية؟ كمدافعات عن حقوق الإنسان، هل تعتقدن أننا نميل أكثر لتقديم الرعاية الذاتية للآخرين على حساب أنفسنا؟ هل تشعرن أنكن منتهيات لما تحتاج له أجسادكن وأرواحكن؟

٣. من بعد أن يحصل كل شخص على فرصة الإجابة على سؤال واحد، أو يعبر عن أفكاره أو ممارساته المرتبطة بالرعاية الذاتية، إختتمن النقاش بتقديم ملخص سريع عما شاركنه المجموعة - هل هذه مجموعة من النساء اللواتي لا يعرفن مفهوم الرعاية الذاتية كممارسة متعمدة، وربما لا يمارسنها في أغلب الأحيان (أو لا يمارسنها أبداً)؟ قد تكون مجموعة النساء هذه تعرف مفهوم الرعاية الذاتية جيداً وتمارسه بشكلٍ منتظم؟ أو ربما المجموعة فيها بعض النساء اللواتي يعرفن جيداً ماهية الرعاية الذاتية وبعض آخر لا يعرف عنه الكثير، ويمكنهن التعلّم من بعضهن البعض؟ ركّزن على أي معلومات أو ممارسات تشاركها المجموعة - وإحرصن على التركيز على أي عنصرٍ إيجابي يقمن به بشكلٍ جيد!

٤. إسألن المجموعة - هل المسؤوليات التي تتولاها كمدافعات عن حقوق الإنسان مختلفة عن تلك التي يتولاها الرجال؟ ناقشن الأعباء الاجتماعية التي يتوقع منهن حملها، لا سيما دور مقدمات الرعاية - الرعاية بالمنزل والعائلة وأحياناً حتى العمل والزملاء - التي يفرضها المجتمع غالباً على النساء.

٥. حللن كيف تؤثر هذه المسؤوليات الإضافية على عملهن كمدافعات عن حقوق الإنسان، وقن بمقارنتها مع التحديات التي يواجهها الرجال. يمكنكن هنا التطرق أيضاً لمسألة الشعور بالذنب الذي ينتاب المدافعات عن حقوق الإنسان في أغلب الأحيان - إذ علمن الإختبار في حالات كثيرة بين نشاطهن وحياتهن الشخصية وعائلاتهن ويشعرن، بغض النظر عن خيارهن، أن إعتماذ خيار ما يعني إهمال الخيارات الأخرى إلى حدٍ كبير.

٥٦. بعد هذه النقاشات، إختتمن التمرين عبر سؤال المشاركات عما إذا كنّ يرغبن في طرح ممارسات رعاية ذاتية تضاف إلى عملية التدريب؛ قد يعني ذلك على سبيل المثال، تأخير موعد التدريب قليلاً كل يوم، أو تخصيص فترات أقصر وأكثر للإستراحة وتناول وجبات طعام معينة معاً،...إلخ.