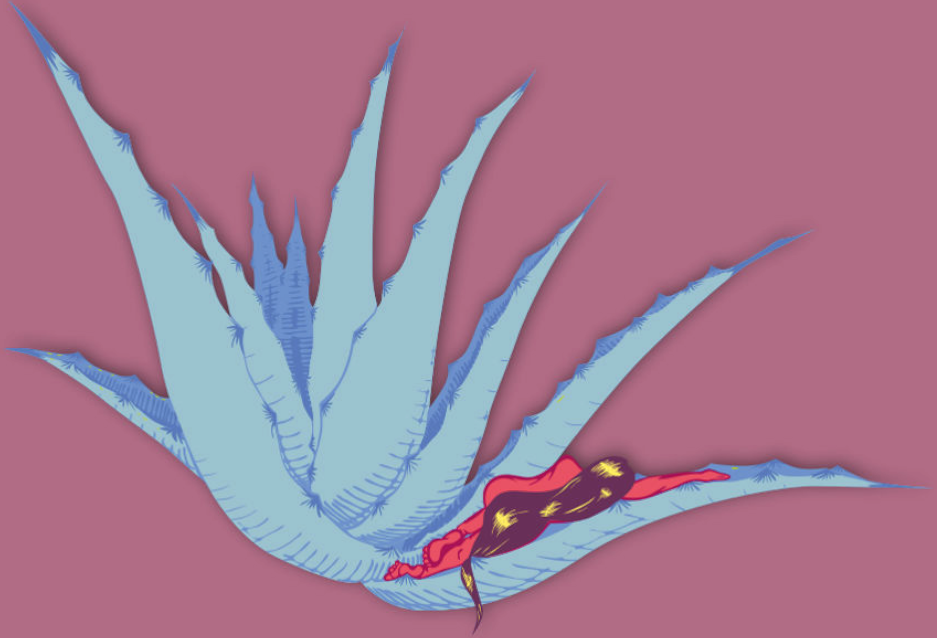




# النساء في فضاء الإنترنت



الرعاية الذاتية

أنظري

**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	أنظري
٦	.....	١	إدارة التمرين



# باب ١

## أنظري

- الأهداف: في هذا التمرين، ستبتعد النساء عن أي إحساس بالرتابة والإستياء والحزن والرغبة في الإنقطاع عن الناس عبر تفعيل رغبتهن بالحلم والتمتع بالحياة.
- الطول: 20 دقيقة (بحسب حجم المجموعة)
- الشكل: تمرين
- مستوي المهارة: أساسي
- المعرفة المطلوبة:
  - غير ضرورية
  - جلسات/تمارين ذات صلة:
    - بناء الرعاية الذاتية النسوية<sup>١</sup>
    - لمسة محبة<sup>٢</sup>
  - المواد اللازمة:
    - ذهن متفتح وهادئ
- التوصيات: الرعاية الذاتية جزء أساسي من ممارسة الأمن الرقمي الشامل، ومن الضروري

---

<sup>١</sup><https://vrr.im/143b>

<sup>٢</sup><https://vrr.im/e04d>

تعزیزها وتشجيعها بشكل دائم. یوصی أن توزعن تمارین هذه الوحدة على إمتداد فترة التدريب.

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

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

## إدارة التمرین

١. إبدأن بشرح مدى سهولة طغيان الشعور بالرتابة والإستياء والحزن والرغبة في الإنقطاع عن الناس التي يجب تحطيمها في الحياة اليومية للناشطات والمدافعات عن حقوق الإنسان.

٢. واصلن شرح ذلك، وخلال التمرین، سنتناول المشاركات تلك الأحاسيس التي يشعرن بها حين يعانين أو يشعرن بالضيق أو يفقدن البوصلة - سيقمن بذلك عبر تفعيل نقطة طاقة تقوم وفقاً للطب التقليدي الشرقي، بتفعيل الرغبة في الحلم والوقوع في حب الحياة من جديد.

٣. أطلبن من المشاركات الجلوس في حلقة، إما على كراسين وإما على الأرض.

٤. وجهن المجموعة في الخطوات التالية (كررن هذه العملية ثلاث مرّات):

حددن مكان نقطة الطاقة - هي موجودة بين العينين، تحت الحاجبين وفوق عظمة الأنف تماماً.

خذن نفساً عميقاً واحبسنه.

بواسطة إبهامك، إضغطن على نقطة الطاقة - وأثناء عملية الزفير، فكرن بشيء يلهمك ويشعركن بحب الحياة.

٥. إختمنن الجلسة بتشجيع المشاركات على الإستعانة بهذه التقنية في كل مرّة يشعرن فيها بأنهن بحاجة لإستعادة الإحساس بالإستقرار والإبتعاد عن أحاسيس اليأس أو الحزن.

---

تحدثن مع المشاركات حول أن الشعور بالخوف أو التعب أو الاستياء أحياناً ليس عيباً  
وأن الجميع يمر بمثل هذه الحالة من وقت لآخر.