



# النساء في فضاء الإنترنت



الرعاية الذاتية

التفكير في الرعاية الذاتية (إستنتاجاتنا)

**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 التفكير في الرعاية الذاتية (إستنتاجاتنا)
٦	إدارة التمرين .....



## باب ١

# التفكير في الرعاية الذاتية (إستنتاجاتنا)

- الأهداف: يقدم هذا التمرين للمشاركات فرصة التفكير في ممارسات الرعاية الذاتية الخاصة بهن - لا سيما تلك التي يقمن بها بشكلٍ جيد أصلاً، وتلك التي يمكنهن تحسينها وتلك التي يتوجب عليهن إتمامها.
- الطول: 20-30 دقيقة (وفقاً لتقديركن)
- الشكل: تمرين
- مستوي المهارة: أساسي
- المعرفة المطلوبة:
  - غير ضرورية
- جلسات/تمارين ذات صلة:
  - أنا صاحبة القرار<sup>١</sup>
  - بناء الرعاية الذاتية النسوية<sup>٢</sup>

---

<sup>١</sup><https://vrr.im/8204>

<sup>٢</sup><https://vrr.im/143b>

- لمسة محبة<sup>٣</sup>
- أنظري<sup>٤</sup>
- المواد اللازمة:
  - مرآة لكل مشاركة
  - ملصقات مدوّرة Dot stickers
  - اختياري: تستطيع المشاركات استخدام صورة لهن بدل المرآة (أطلبن منهن جلبها قبل التدريب)
- التوصيات: الرعاية الذاتية جزء أساسي من ممارسة الأمن الرقيي الشامل، ومن الضروري تعزيزها وتشجيعها بشكل دائم. يوصى أن يتم توزيع تمارين هذه الوحدة على طيلة فترة التدريب.
- لإنشاء بيئة مؤاتية للإسترخاء ومراجعة الذات، يمكنكن إضاءة شموع أو حرق البخور أو تشغيل موسيقى هادئة تبعث على الإسترخاء خلال هذه التمارين.

## إدارة التمرين

١. قدمن لكل مشاركة مرآة صغيرة أوفي حال عدم إستخدام المرايا، أطلبن منهن جلب صور لهن. وزعن الملصقات المدوّرة عليهن.
٢. إشرحن لهن أنكن ستقرأن مجموعة من الجمل التي يتوجب على المشاركات الإجابة عنها سلباً أم إيجاباً. في كل مرّة يُجبَن سلباً على إحدى الجمل، عليهن وضع ملصق مدوّر على المرآة أو على صورتهم.
٣. يرد أدناه لأئحة بالجمل التي يمكنكن إستخدامها خلال هذا التمرين؛ ولكن، إستناداً إلى ما تعرفنه عن المجموعة (ومدى إرتياح المشاركات لبعضهن البعض على المستوى الفردي) يمكنكن إضافة جمل أو تفادي أخرى:

---

<sup>٣</sup><https://vrr.im/e04d>

<sup>٤</sup><https://vrr.im/19b8>

- كل ليلة، إنال ما لا يقلّ عن ثماني ساعات من النوم واستيقظ مرتاحة وأنا جاهزة لبدء نهاري؛
  - خلال الأشهر الست/ السنة الماضية، إتحت لي فرصة التمتع بعطلة وإستغلتها؛
  - اتبع حمية غذائية صحيّة وأقوم بتمارين رياضية بشكلٍ منتظم، للمحافظة على صحّة وإتزان جسمي وذهني؛
  - أخصص دائماً بعض الوقت لنفسي للمطالعة أو النوم أو لقضاء وقت ممتع مع الأصدقاء والعائلة؛
  - حين أمرض، أرتاح في المنزل للتعافي والتركيز على الشفاء وليس على عملي؛
  - حين يتوجب عليّ القيام بمهمات كثيرة، أرفض دائماً تولي مهام إضافية؛
  - أخضع للفحوصات النسائية التي يوصي بها الأطباء كل ستة أشهر؛
  - أخصص الوقت الكافي لتوضيح وحلّ أي سوء تفاهم مع أحبائي أو زملائي في العمل حين تنشأ أي نزاعات؛
  - أحافظ على نظام عمل من 8 ساعات في اليوم، أحترمه وتحترمه منظمتي؛
٤. بعد الإنهاء من طرح الأسئلة، إسألن المشاركات - ماذا يرين في المرآة (أو في صورهن)؟ إجمع المجموعة في حلقة وناقشن تأثيرات أعباء العمل الزائدة عن حدها، أو الممارسات الإجتماعية السيئة في العمل، أو لرعاية غير الكافية للجسد والذهن على الأفراد، وكيف أنها تجعل شخصياتنا باهتة وتخفي جوهر دواخلنا.
٥. تجولن على المشاركات الجالسات ضمن الحلقة وأسألن المستعدات منهن تحديد هدف أو نيّة معيّنة - هذه النيّة يجب أن تكون العزم على البدء برعاية الذات عبر القيام بإحدى نشاطات الرعاية الذاتية المذكورة آنفاً بشكلٍ منتظم.