



النساء في فضاء الإنترنت



الرعاية الذاتية

فعل الرفض

**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 فعل الرفض
٦	إدارة التمرين

باب ١

فعل الرفض

- الأهداف: هذا التمرين عبارة عن فرصة للنساء للتفكير في الأعباء المفروضة عليهن - كنساء أو مدافعات عن حقوق الإنسان أو ناشطات - وكيف يمكنهن تبرير الحاجة للرعاية الذاتية لأنفسهن بشكل أفضل.
- الطول: 10 إلى 15 دقيقة
- الشكل: تمرين
- مستوي المهارة: أساسي
- المعرفة المطلوبة:
 - غير ضرورية
- جلسات/تمارين ذات صلة:
 - لا يوجد
- المواد اللازمة:
 - الصدق والحساسية
- التوصيات: الرعاية الذاتية جزء أساسي من ممارسة الأمن الرقبي الشامل، ومن الضروري تعزيزها وتشجيعها بشكل دائم. يوصى أن توزع تمارين هذه الوحدة على طيلة فترة التدريب. بعض النساء قد لا يشعرن بالإرتياح لمشاركة قصصهن (راجعن أدناه)، في

هذه الحالة يمكنهن مشاركة قصة صديقة أو أخت أو زميلة في العمل.

إدارة التمرين

٠١. قدّمن التمرين عبر التحدث مع المجموعة عن الضغوطات التي يمارسها المجتمع على النساء - أي الأعراف الاجتماعية والثقافية التي تفرض على النساء مثل العمل ضعيفي أو ثلاثة أضعاف أكثر من الرجال لإثبات جداتهن على سبيل المثال.
٠٢. تحدثن عن تحمّل المدافعات عن حقوق الإنسان أعباء إضافية - ومن ضمنها، أعباء العمل والإحساس بالذنب جراء الفشل في إنجاز المهام في الموعد المحدد أو تحقيق الأهداف، والرعاية المتوقعة من قبلهن تجاه حاجات الآخرين قبل حاجاتهن الخاصة على سبيل الذكر لا الحصر.
٠٣. والآن، إشرحن للمشاركات أنه في هذا التمرين، سيحظين بفرصة التفكير في الأعباء التي يحملنها. إبدأن بتقسيم المجموعة إلى مجموعات من شخصين.
٠٤. أطلبن من كل مجموعة من شخصين إخبار بعضهما البعض قصة عن حادثة أردن خلالها رفض أمرٍ ما، ولكن لم يتمكن من ذلك - هذه فرصة كان يمكنهن فيها رفض أي عمل إضافي أو أي طلب لخدمة ما أو تلبية إلتزام آخر ولكن لم تستطعن فعل ذلك في الواقع. يمكنكن البدء بإخبار قصة من قصصكن، عن حادثة أردن الرفض فيها - على سبيل المثال:
- كنت أخطط لتناول طعام العشاء مع صديقتي، ولكن أثناء تواجدي في العمل، طلب مني البقاء حتى وقت متأخر لحلّ مشكلة طرأت على أحد المشاريع المهمة. لم استطع الرفض، ولكن أردت ذلك فعلاً.
٠٥. بعد أن تنتهي كل مجموعة من إخبار القصص، أطلبن منهن الآن إعادة سرد قصتهن على بعضهن البعض؛ ولكن هذه المرة سيغيّرن قصتهن ويفترضن أنهن رفضن فعلاً.
٠٦. إخبزن المشاركات أنه يمكنهن، إذا أردن ذلك، عند إخبارهن النسخة البديلة لقصصهن

إضافة كيفية شرحهن سبب رفضهن للمسؤول/ة عنهن أو زميلهن/زميلتهن أو أي شخص
يطلب منهن أمرًا ما. هذه الإضافة إختيارية ولكن قد تشكل طريقة جيدة للتفكير
بشكلٍ صحي بأهمية تخصيص وقت لأنفسهن.