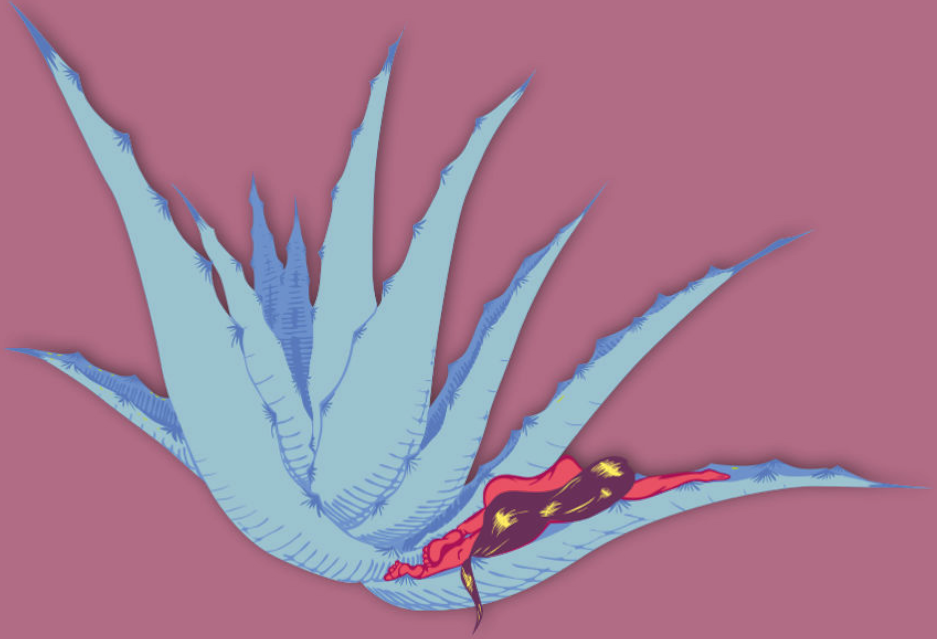




النساء فى فضاء الإنترنت



الرعاية الذاتية

لسة محبة

**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
٦	إدارة التمرين
	لمسة محبة

باب ١

لمسة محبة

- الأهداف: في هذا التمرين الهادف للإسترخاء، ستبني المشاركات علاقات مع بعضهم البعض من خلال لمس بعضهم البعض، ما يعكس فعل تقديم الحنان والمحبة والرعاية وتلقيها.
- الطول: 20-30 دقيقة
- الشكل: تمرين
- مستوى المهارة: أساسي
- المعرفة المطلوبة:
- غير ضرورية
- جلسات/تمارين ذات صلة:
- قواعد اللعبة^١
- بناء الرعاية الذاتية النسوية^٢
- المواد اللازمة:
- فرش أو بطانيات
- مخدات أو وسادات
- موسيقى هادئة

^١ <https://vrr.im/e441>

^٢ <https://vrr.im/143b>

• التوصيات: الرعاية الذاتية جزء أساسي من ممارسة الأمن الرقعي الشامل، ومن الضروري تعزيزها وتشجيعها بشكل دائم. - يوصى بأن توزع تمارين هذه الوحدة على مختلف أنحاء التدريب. في هذه الجلسة وفي كل جلسات تدريبيك، تنبهوا ولا تنسوا أن لكل امرأة قدرات جسدية مختلفة. يجب ألا تنسين أنتن والمشاركات الأخرى التنبه والوضع في الاعتبار أنه بعض النساء قد لا يشعرن بالإرتياح في حال لمستن نساء آخريات (لا سيما في بعض الثقافات) - لهذا السبب، يفضل تنفيذ هذا التمرين مع مجموعات من النساء اللواتي يعرفن بعضهن البعض ويثقن ببعضهن البعض. في حال إختارت بعض النساء عدم المشاركة في هذا النشاط، أخبرنه أن ذلك مقبول تماماً من قبلكن. أكدن لمن أنهن لن يدفعن إلى القيام بأي أمر يعجزهن وذكرنه أنه يمكنهن المشاركة عبر الإستلقاء والإسترخاء لبضعة دقائق من خلال التنفس بعمق وبطء. لإنشاء بيئة تشجع على الإسترخاء ومراجعة الذات، قد ترغبون بإضاءة بعض الشموع أو البخور أو تشغيل موسيقى هادئة خلال هذا التمرين.

هذا التمرين مقتبس من محتوى دليل الرعاية الذاتية من منظمة "آي إم ديفنדרز" IM Defenders Self-Care Manual

إدارة التمرين

١. رتبين البطانيات والوسادات على شكل حلقة على الأرض - أطلين من نصف المجموعة الإستلقاء على ظهورهن في الحلقة، ورؤوسهن موجهة نحو وسط الحلقة وكأنهن يشككن بتلات زهرة. أطلين منهن إغماض أعيونهن والإسترخاء. إحرصن على وجود مساحة تكفي لشخص واحد على الأقل بين كل مشاركة.
٢. أطلين من النصف الآخر من المجموعة التمرکز في المساحات الموجودة بين مشاركات النصف الأول من المجموعة، وأن يجلسن بالقرب من ركب المشاركات المستقلات.
٣. ستقدن هذه الجلسة بواسطة صوتكن، إشرحن للمجموعة الجالسة أنهن سيمنحن "لمسة محبة" للنساء المستقلات إلى جانبهن. سيلبسهن بطريقة محترمة وغير مزعجة ستصفونها

لهن الآن. وأولئك اللواتي يزججنهن لمس الأخریات، يمكنهن وضع أيديهن على رأس أو كتف شريكتهن فقط أو بكل بساطة إغلاق أعيونهن والإستماع إلى صوتكن.

٤. بصوت هادئٍ ونبرة لطيفة، ستعطين النساء الجالسات إرشادات متعددة بشأن لمسات الحبة، التي تفصل بينها دقيقتان أو ثلاثة دقائق. ذكروا الجميع أن التنفس مهم جداً في هذا التمرين - عليهن جميعاً التنفس ببطء وإستنشاق الهواء من أنوفهن وإخراجها من أفواههم:

- التوجيه الأول: إلمسن و حركن بأيديكن ببطء على رأس شريكتهن.
- التوجيه الثاني: إلمسن و حركن بأيديكن ببطء على جبهة شريكتهن.
- التوجيه الثالث: إلمسن و حركن بأيديكن على كتف شريكتهن.
- التوجيه الرابع: إلمسن و حركن بأيديكن على أيدي وأصابع شريكتهن.

٥. مع تقدم المجموعة في هذا النشاط، تحدثن عن:

- مدافعات عن حقوق الإنسان، لا وقت لدينا عادةً لأنفسنا. وبالتالي المشاركات اللواتي يقمن بلبسة الحنان لشريكتهن يمنحنهن فرصة نادرة للإسترخاء والشعور بأن أحداً يهتم لأمرهن.
- الأعباء والمسؤوليات الاجتماعية الملقاة على كاهل النساء - كمدافعات عن حقوق الإنسان وأمّهات وأخوات، يتوقع منا دائماً الإهتمام بالآخرين ولكن هل نهتم بأنفسنا؟ ففي حياتنا نادراً ما يتاح الوقت لنهتم بأنفسنا على الصعيد الفردي أو الجماعي.

٦. بعد أن تنتهي المشاركات الجالسات من لمس أيدي وأصابع شريكتهن، أطلبن من النساء المستقلات بعد بضعة لحظات من فتح أعينهن، تبادل الأماكن مع شريكتهن. وكررن العملية ذاتها لكي يحصل الجميع على فرصة التلقي.