از خودمراقبتی تا مراقبت جمعی

سلامت امری تفننی و لوکس نیست، بلکه یک نیاز فردی و جمعی است.

ما، کنشگران مدنی در پی آن هستیم که ساختارهای تبعیض‌آمیز و غیردموکراتیک و خشونت‌آمیز در جامعه را از میان برداریم و از این رو به میزانی باورنکردنی نیرو، انرژی و وقت نیاز داریم. ما در معرض فشار روانی یا خشونت فیزیکی هستیم و دچار ترومای فردی و جمعی می‌شویم. ما گاهی خشم، رنج، استرس، نومیدی، درد و استیصال موجود در زمینه‌ی کارمان را حس می‌کنیم و در طول زمان، اگر سلامت فردی خودمان را نادیده بگیریم، این احساس‌های ناخوشایند می‌توانند بر ما و بر گروه‌هایی که با آن‌ها کار می‌کنیم اثر منفی بگذارند.

اگر چه مراقبت از خودمان و دیگران می‌تواند یک بار اضافی، هزینه‌بر و یک امر لوکس به نظر برسد، اما هدف ما این است که سلامت را به عنوان یک استراتژی جمعی برای حفظ و ادامه‌ی حرکت‌های مدنی‌مان ترویج کنیم به شکلی که سلامت تک تک افراد بدل به یک مسئولیت همگانی و مشترک شود.

در این رویکرد، مراقبت از خود و از یکدیگر مستلزم موارد زیر است

نیازهایمان را تشخیص دهیم

ما برای بقا و سلامتی نیازمند فضا و وقت استراحت و تجدید قوا هستیم. غذای سالم ما را حفظ می کند. جست‌وجو و یافتن لذت و خوشی ما را به هدف‌مندی و خوشبختی وصل می‌کند، چه این لذت هم‌صحبتی با دوستان باشد یا پختن یک غذای خوشمزه، مرتب کردن خانه باشد یا خلق چیزی با دست، می‌تواند استرس را از بین ببرد و معنای تازه‌ای به کاری که می کنیم ببخشد.

محدودیت‌هایمان را تشخیص دهیم

بدن ما ماشین نیست. ما ریتم بیولوژیک، عاطفی و جسمی داریم که باید به آن‌ها احترام بگذاریم. مهم است که راه‌های کوچکی پیدا کنیم که هر روز برای مدت زمانی بار مشکلات اجتماعی سیاسی را از شانه هایمان به روی زمین بگذاریم، چرا که ما هم ترومای خود و هم ترومای دیگران را حمل می‌کنیم. اعمال مراقبتی روزانه شامل ورزش، رفتار محبت‌آمیز، شفیقانه و مهربان با خودمان و دیگران، صحبت‌کردن با همکاران یا اعضای خانواده، یافتن مجال سکوت و استراحت می‌شود.

شبکه امن و حامی خود را بسازیم

ساختن شبکه حمایتی قبل از اینکه دچار فروپاشی یا فرسودگی شویم مستلزم این است که بدانیم با چه کسی، در چه فضاهایی و با چه وسیله‌ی ارتباطی مرتبط شویم. داشتن کسانی که بتوانیم با آن‌ها گریه کنیم و بخندیم، از ترس‌ها و رویاهامان حرف بزنیم. ما را مقاوم و سخت‌جان می‌کند.

چگونه خودمراقبتی و مراقبت جمعی را در گروه خود ترویج کنیم؟

نخست با درک و تشخیص این نکته که مراقبت از خود کار خودپسندانه‌ای نیست و مهم است که برای آن فضا و مجال فراهم کنید و فرهنگ و رویه‌های فردی و سازمانی را تقویت و تشویق کنید.

با گنجاندن هنر و روش های خلاقه در حرکت‌ها یمان. از منظر روانشناسی ثابت شده است که روش‌های خلاقه «بدن و مغز را باز می کنند» و برای پردازش احساسات و زخم‌های عمیق یا سرکوب‌شده مهم هستند.

با درخواست از تامین کنندگان مالی برای تامین هزینه‌ی مراقبت، ما نیاز داریم که هزینه برای این کار بخشی از هزینه‌های مرسوم و مجاز کار باشد و بتوانیم منابعی برای روانشناس و سایر انواع حمایت‌های درمانگرانه یا فعالیت‌های خلاقانه ضروری تخصیص دهیم: فعالیت‌هایی مثل هنر، رقص و فضاهای مراقبتی

در شرایط پرمخاطره و فضای سرکوب مراقبت از خود کار آسان نیست و فعالان مدنی و مدافعان حقوق بشر در خطوط مقدم توانایی متوقف کردن یا خروج از چالش‌های خود را ندارند. بنابراین، مهم است که ما به طور دسته‌جمعی، سازوکار مراقبت را در دل حرکت‌های خود ایجاد کنیم.

برخی نشانه‌ها که تایید می‌کنند از مرزهای توان‌مان عبور کرده‌ایم شامل موارد زیر هستند

وقتی خواب خوب نداریم، خوب غذا نمی‌خوریم، یا نیازهای اساسی روزانه‌مان را در اولویت نمی‌گذاریم: خوراک سالم، خواب، آب کافی

وقتی در فضاهای امن‌مان احساس ناامنی، تنهایی، یا عدم‌راحتی می‌کنیم و هیچ چیز نمی‌تواند سبب احساس راحتی در ما شود.

وقتی در توانایی‌هایمان تغییر می‌بینیم، برای مثال برای توانایی ذهنی پردازش اطلاعات یا حتی امور روزمره.

وقتی ارتباط با کار و حرکت‌هایمان را از دست می‌دهیم، احساس رخوت (فقدان انرژی) می‌کنیم، مقولاتی که روزگاری احساسات شدید در ما برمی‌انگیخت و ما را به حرکت و تلاش برای تغییر وامی‌داشت، اکنون ما را بی‌حوصله می‌کنند.

وقتی احساسات خود را به دیگران فرافکنی می‌کنیم.

همه‌ی این‌ها می‌توانند نشانه‌های فقدان خودمراقبتی باشند و نشانههایی مبنی بر اینکه ما نیاز داریم برای مراقبت از خود مجالی فراهم کنیم

ابزارهایی برای تامل و عمل

- از اعضای تیم خود بپرسیم که آیا فضاهای کاری ما پر از احساس تعلق است؟ پر از شادی است؟ آیا این فضاها روح کار ما را منعکس می‌کند؟
- همین اکنون آغاز کنید، مراقبت از خود و مراقبت جمعی را تمرین کنید تا حدی که به عادت زندگی روزانه‌ی شما تبدیل شود. لازم نیست صبر کنیم تا خسته و فرسوده شویم تا به نیازها و عواطف خود توجه کنیم.
- به عنوان سازمان، مراقبت جمعی را از طریق توسعه‌ی فضاهایی برای در میان گذاشتن شک و تردیدها، احساس شرم، ترس‌ها و خوشحالی به طور آزادانه بهبود ببخشید. به تقسیم کار توجه ویژه داشته باشید به نحوی که تک تک افراد بتوانند در باره‌ی حجم کارشان صحبت کنند و در صورت نیاز درخواست کمک کنند. ما به عنوان یک جمع نسبت به سلامت یکدیگر مسئولیم.
- از خود بپرسید: بهترین راه رها شدن از استرس و فشار برای من کدام است؟ چه تمرین‌هایی می‌توانم امروز به تنهایی انجام دهم که بدن، ذهن و روحم را تغذیه و تقویت کند؟ چه چیزی به من لذت و خوشی می‌دهد؟ ورزش، مراقبه یا نیایش، مطالعه، خواب، مدتی تنها بودن، صحبت در یک گروه حمایتی امن، هنر درمانی، پیاده‌روی، وقت‌گذرانی با دوستان، یا چیزی دیگر؟

ما (کنشگران مدنی) بر این باورم مراقبت از خود و مراقبت جمعی یک کنش سیاسی روزانه است چرا که:

- **جسورانه و مرزشکن است**
- **رهایی‌بخش است**
- **نیروبخش است**

در جهانی که فعالان مدنی تحت فشار محیطی روزافزون برای «از خود گذشتگی» قرار دارند، خودمراقبتی راهی برای به چالش کشیدن ساختارهای مسلط هم در سطح فردی و هم در سطح جمعی است

راهی برای ابراز وجود است. نقش‌هایی که ما به عنوان کنشگر مدنی بازی می کنیم تناقضی با این ندارد که ما امیدها، رویاها، داستان‌ها و زندگی‌های اجتماعی خود را هم داریم و با این کار هم به خود و هم به جهان یادآوری و تاکید می‌کنیم که ما شایسته‌ی همه‌ی این چیزها هستیم

مراقبت از خود چیزی بیش از یک امر تفننی و لوکس است. ما قدرت این را داریم که مستقل از ساختار مسلط، تعیین کنیم که مراقبت از خود و مراقبت جمعی برای ما چگونه باید باشد.

برای درک عمیق‌تر خودمراقبتی و مراقبت جمعی، نگاه کنید به مطالب موجود در جعبه‌ابزار آنلاین در نشانی زیر

www.preventgbvafrica.org/understanding-vaw/zines