خود مراقبتی و پایداری کنشگری

مراقبت از خود، لذت جویی نیست، حفاظت از خویش است و این بخشی از مبارزهی مدنی - سیاسی است

خود مراقبتی

خودمراقبتی چیست؟

خودمراقبتی شامل همه ی فعالیتهایی میشود که آگاهانه برای مراقبت از سالمت جسمی و روانی خود انجام میدهیم. در زمینهی کنشگری ، این کار هم وظیفه های شخصی، و هم امری سیاسی است در جهانی که در آن از فعالان مدنی انتظار میرود به بهای فدا کردن نیازها و زندگی خودشان از دیگران مراقبت کنند، خودمراقبتی بخشی از فعالیت های مدنی - سیاسی است

چرا خودمراقبتی مهم است؟

مبارزه برای حقوق مدنی - سیاسی کار دشواری است. شمار موفقیت ها در این پیکار ممکن است اندک و فاصله ی بین آنها زیاد باشد. بدون خودمراقبتی فردی و جمعی، کنشگران بیشتر در معرض خطر انزوا ، آسیبپذیری در برابر حملات، و فرسودگی قرار میگیرند

تعریف فرسودگی

از پا درآمدن جسمی یا روانی ناشی از کار زیاد یا استرس.

علاوه بر استرس و فرسودگی، کنشگران مدنی در خطوط مقدم دشوارترین مسائل مدنی و حقوق بشری با تهدیدهای جدی در رابطه با امنیت و حتی زندگیشان مواجه میشوند اگر میخواهیم از سلامت حرکت های خود مطمئن باشیم و در مسیر دموکراسی و عدالت اجتماعی بیشترین تاثیر را بگذاریم، خودمراقبتی فردی و جمعی امری ضروری است

پنج راه

برای خودمراقبتی فعالان مدنی

نتیجه ی پژوهش های اجتماعی نشان میدهد که خودمراقبتی یکی از مهمترین و در عین حال نادیده گرفته شده ترین بخشهای کنشگری است. فعالان مدنی جامعه جهانی، رهنمودهایی برای همه ی ما در زمینه ی خودمراقبتی دارند که میتوانیم از آنها بیاموزیم

۱ خودمراقبتی را مسئولیتی جمعی ببینید

خودمراقبتی فردی و گروهی لازم و ملزوم یکدیگرند. وقتی (مراقبت) به جای اینکه صرفا یک وظیفه فردی در نظر گرفته شود، وظیفه ی سازمانها، نهادها، یا جنبش های مدنی تلقی شود، فعالان مدنی قدرتمندتر خواهند بود

۲ عدم توازن قدرت در گروه و اجتماع را انکار نکنید

ارزیابی نابرابری و عدم توازن قدرت و گفت و گوی صریح و شفاف درباره ی آن به حفظ سالمت حرکت ها و فعالان کمک میکند

۳ نکات ایمنی را رعایت کنید

مهم ترین تهدیدها در رابطه با امنیت فعالان مدنی صورت میگیرد. هر نوع اقدام برای در امان ماندن از خطر مثال اجتناب از تنها سفر کردن در مسیری پرخطر، کسب آگاهی از مسیر حرکت، یا بهبود امنیت دیجیتال برای حفظ سالمت کنشگران حیاتی است

۴ احساسات خود را ابراز کنید

مشاوره فردی یا گروهی راهی است برای کسب اطمینان از اینکه اندوه، خشم، نومیدی ، و تروما راهی برای خروج دارند و میتوان این احساسات را به راه های صحیح و سالم بیان کرد

۵ حلقه های امن و حامی خود را تقویت کنید

حضور در گروه ها و اجتماعات کنشگران همکار و جشن گرفتن موفقیت ها و پیروزی های یکدیگر کلید حفظ روحیه و الهام بخش تداوم کار است