



مرکز اقدامات و راهبردهای عدم‌خشونتِ کاربردی (CANVAS)



استراحت به مثابه‌ی شورش راهنمای کنشگران برای مراقبت از خود

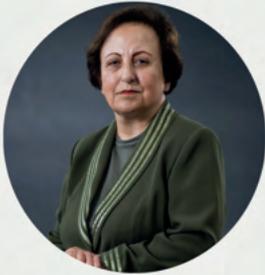
برزایس ماکسیموویچ

دکتر وانینا وایزمان



ترجمه‌شده در انتشارات بنیاد شیرین عبادی

مقدمه



فعالان حقوق بشر و کنشگران سیاسی و اجتماعی در کشورهای غیردموکراتیک، جنگ‌زده، یا دچار قهر طبیعت اعم از سیل و زلزله، به علت مشاهده عینی شرایط بحرانی و انسان‌های دردمند بنا به دلایل و جهات مختلف، با شرایط سخت و گاه غیرقابل تحمل روبه‌رو هستند. این فعالان خود نیز گاه دچار آسیب‌های روانی می‌شوند که ممکن است منجر به افسردگی، بی‌ثباتی در زندگی شخصی یا حتی خودکشی نیز بشود. از این رو، کنشگران در چنین عرصه‌هایی باید ضمن کمک به دیگران، مراقب سلامت روان خود نیز باشند تا بتوانند به فعالیت‌هایشان ادامه دهند.

کتابچه حاضر حاصل پژوهشی علمی و حاوی مجموعه‌ای از دستورعمل‌های ساده برای استفاده چنین افرادی است که توسط «مرکز اقدامات و راهبردهای عدم‌خشونت کاربردی (CANVAS)» تهیه و چاپ شده. «بنیاد شیرین عبادی» با کسب موافقت پدیدآورنده، این کتابچه را به زبان فارسی برگردانده و در دسترس همه هموطنان قرار می‌دهد. با آرزوی سلامتی برای فعالین و بهبود شرایط ایران.

شیرین عبادی
آذر ماه ۱۴۰۴



کنشگران باید این تصور را کنار بگذارند که «برای جامعه خود آماده جان دادن هستند» و به جای آن فکر کنند که «چگونه می‌توانند برای جامعه خود زندگی کنند»

فعالیت برای عدالت اجتماعی، حقوق بشر یا اصلاحات سیاسی، واقعاً کاری سخت و از نظر احساسی خسته‌کننده است. این کار زمانی دشوارتر می‌شود که فعالیت یک فرد توجه منفی جلب کند؛ مخصوصاً از طرف دولت‌ها یا گروه‌های قدرتمندی که از شبکه‌های اجتماعی، رسانه‌های عمومی و انواع روش‌های فشار استفاده می‌کنند.

فعالان در چنین شرایطی اغلب دچار اضطراب، افسردگی، احساس تنهایی یا حتی آسیب روانی می‌شوند. کسانی که برای موضوعاتی مانند محیط زیست، حقوق بشر، مخالفت سیاسی، مبارزه با فساد، آزادی بیان و حقوق کارگران تلاش می‌کنند، معمولاً زیر فشار بسیار زیادی قرار دارند.

بسیاری از آن‌ها تهدید می‌شوند، آزار می‌بینند یا حتی با پیگرد قانونی روبه‌رو می‌شوند، آن هم زمانی که باید با فرسایش روانی ناشی از پیشرفت کند یا بحران‌های مداوم کنار بیایند. بنابراین تعجب‌آور نیست که فرسودگی میان فعالان شایع است؛ اما امری اجتناب‌ناپذیر نیست.

یک پژوهشگر و کنشگر به نام «دیوید استووال» می‌گوید که فعالان لازم است این تصور را کنار بگذارند که «برای جامعه خود آماده جان دادن هستند» و به جای آن فکر کنند «چگونه می‌توانند برای جامعه خود زندگی کنند»^۱ این موضوع در عمل یعنی استفاده از روش‌هایی برای حفظ خود و تقویت تاب‌آوری. همه می‌دانند که کنشگری هم سلامت جسم را تحت تأثیر قرار می‌دهد و هم سلامت روان و احساسات را. ما در سال‌ها همکاری با جنبش‌های مختلف، بارها شاهد بوده‌ایم که فعالان با استرس شدید، فرسودگی، احساس گناه بازماندگان (survivor's guilt) و حتی افکار یا اقدام به خودکشی روبه‌رو شده‌اند. کم‌کم برای ما روشن شد که نادیده گرفتن سلامت روان، کارآمدی کنشگری را کاهش می‌دهد در حالی که توانایی فرد برای ایجاد تغییر پایدار در جامعه، به‌طور مستقیم وابسته به وضعیت عاطفی او است.

نکته جالب این است که با وجود دانشی که از تجربه‌های فعالان داریم، منابع بسیار کمی درباره سلامت روان آن‌ها وجود دارد. برای همین، با کمک دکتر «وانینا وایزمن» - روانشناس و درمانگر آشنا با تروما که با فعالان سراسر جهان کار می‌کند - «کانواس» یک نظرسنجی انجام داد تا بفهمیم دقیقاً چه شرایطی وجود دارد و چگونه می‌توانیم حمایت دقیق‌تر و مفیدتری ارائه دهیم. سلامت روان و فعالیتگری ارتباطی نزدیک دارند و هر کدام بر دیگری تأثیر عمیق می‌گذارند. هر دو نیازمند توجه آگاهانه هستند. کنشگری پایدار بدون حمایت روانی امکان‌پذیر نیست و بدون آن، اثرگذاری کار محدود می‌شود. این مقاله بخشی از نتایج آن پژوهش را بیان می‌کند و چند راهکار مهم برای پیشگیری از فرسودگی و تقویت تاب‌آوری معرفی می‌نماید؛ با نمونه‌هایی از فعالانی که توانسته‌اند استرس را مدیریت کنند، سلامت روان خود را حفظ کنند و در مواجهه با چالش‌های شدید از فرسودگی عبور کنند.

۱. نقل از «مجله شیکاگو»
(ChicagoMag.com)



وضعیت سلامت روان و کنشگری: واقعاً چه اتفاقی در حال رخدادن است؟

با توجه به شکاف دانشی موجود درباره چالش‌های روانی و احساسی که فعالان با آن روبه‌رو هستند، ما یک نظرسنجی چندزبانه در میان ۴۴ فعال از ۱۴ کشور و جامعه مختلف انجام دادیم. نزدیک به نیمی از پاسخ‌دهندگان (۴۵/۵ درصد) اعلام کردند که کنشگری شغل تمام‌وقت آنهاست، و بیش از یک‌سوم آنها (۳۶/۴ درصد) در تبعید زندگی می‌کنند. این داده‌ها به‌روشنی نشان می‌دهد که نیاز فوری به مداخلات حوزه سلامت روان وجود دارد تا پایداری کنشگری تضمین شود. در ادامه، برخی از مهم‌ترین نتایج این پژوهش ارائه می‌شود:



ما یک نظرسنجی چندزبانه در میان ۴۴ کنشگر از ۱۴ کشور و جامعه مختلف انجام دادیم.

نشانه‌های جسمی

فعلان اغلب دچار نشانه‌های جسمی مزمن می‌شوند که بازتاب اثرات طولانی‌مدت استرس و فرسودگی است. بیش از ۸۶ درصد از آنان گزارش کردند که احساس خستگی مداوم دارند، و نزدیک به ۸۰ درصد با اختلالات خواب دست‌وپنجه نرم می‌کنند. بیش از ۶۰ درصد دچار حملات پنیک، تپش قلب و دشواری در تنفس بودند. نشانه‌های جسمی دیگری مانند سردرد، مشکلات گوارشی و سرگیجه نیز بسیار رایج بود.

احساسات عاطفی و روان‌شناختی

در سطح احساسی، غم تقریباً تجربه‌ای همگانی بود؛ به طوری که ۹۷ درصد از پاسخ‌دهندگان گفته‌اند آن را گاهی، اغلب، یا همیشه احساس می‌کنند. بیش از ۸۵ درصد دل‌سردی را گزارش کردند، و ۷۰ درصد به‌طور مکرر احساس نارضایتی داشتند. خشم، ترس و نوسانات خلقی نیز رایج بود و همراه با احساس درماندگی، گناه و حتی ترس از دیوانه‌شدن یا مُردن تجربه می‌شد.

اثرات شناختی و رفتاری

تأثیر روانی کنشگری تنها به احساسات محدود نمی‌شود؛ بلکه اثرات شناختی و رفتاری قابل توجهی نیز دارد. بیش از ۸۴ درصد اعلام کردند که تمرکز داشتن برای آن‌ها دشوار است، و نزدیک به سه‌چهارم دچار مشکلات حافظه بودند. به تعویق انداختن کارها، طغیان و عصبانیت و عادات غذایی نامنظم نیز گسترده بود. نگران‌کننده‌تر این که بیش از نیمی از فعالان گفته‌اند که به خودکشی فکر کرده‌اند، و یک‌چهارم آن‌ها در گذشته اقدام به خودکشی داشته‌اند.



فرسودگی

۸۶٪



غم و اندوه

۹۷٪



مشکلات حافظه

۷۲٪



یک‌چهارم کنشگران در گذشته اقدام به خودکشی داشته‌اند





تجربه آزار در زندگی شخصی

آسیب‌های شخصی، فشار وارد بر فعالان را تشدید می‌کند. این پژوهش نشان داد که نزدیک به نیمی از فعالان مورد بررسی، تجربه آزار خانگی داشته‌اند، و بیش از نیمی از آنها آزار جسمی را تجربه کرده‌اند. دو-سوم گزارش کردند که آزار عاطفی را پشت سر گذاشته‌اند، و ۴۱ درصد قربانی آزار جنسی بوده‌اند. برای ۲۳ درصد، این آزار به شکل تعرض جنسی در دوران کودکی یا بزرگسالی رخ داده است. این تجربه‌ها آسیب‌پذیری نسبت به فرسودگی را بیشتر می‌کند.



آزار جسمی

۵۵٪

کنشگری و روابط شخصی

بار احساسی کنشگری تنها بر خود فعالان تأثیر نمی‌گذارد، بلکه روابط آنها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. بیش از نیمی از افراد گزارش دادند که کنشگری بر زندگی عاطفی آنان اثر منفی گذاشته است؛ مسائلی مانند بی‌ثباتی احساسی، کاهش میل جنسی و نوسانات خلقی باعث فشار بر روابط شده است. بسیاری از فعالان همچنین از ورود به رابطه عاطفی خودداری می‌کنند، چون نگرانند که شریک زندگی خود را در معرض خطر قرار بدهند.



تأثیر در زندگی

عشقی

۵۲٪

شیوه‌های مقابله و منابع حمایتی

شیوه‌های مقابله میان فعالان بسیار متفاوت بود. بسیاری از آنها به مصرف الکل (۴۵ درصد)، مصرف دخانیات (۳۶ درصد)، پناه‌بردن به شبکه‌های اجتماعی برای فرار ذهنی (۷۵ درصد)، و رفتارهای اجباری مانند خرج کردن بیش از حد، پرخوری و خودآزاری متوسل شدند.



مصرف الکل

۴۵٪

در کنار این موارد، روش‌های سالم‌تر نیز رایج بود: ۸۰ درصد از فعالان با صحبت کردن با فردی که به او اعتماد دارند احساس حمایت می‌کردند، ۷۳ درصد برای بازیابی به طبیعت پناه می‌بردند و گروهی نیز از ورزش، مدیتیشن، نوشتن روزانه و درمان حرفه‌ای استفاده می‌کردند.



اثر فرسودگی فراتر از کنشگری است و زندگی شخصی، کار و روابط اجتماعی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

۲. یک اختلال مزمن است که باعث درد گسترده در عضلات و بدن، خستگی شدید و مشکلات خواب می‌شود.

برطرف کردن فرسودگی و ایجاد تاب‌آوری

فرسودگی حالتی است که با خستگی عاطفی، جسمی و ذهنی ناشی از استرس طولانی‌مدت مشخص می‌شود؛ حالتی که می‌تواند به احساس درهم شکستگی، تخلیه احساسی و ازدست‌دادن انگیزه منجر شود. هنگامی که استرس انباشته می‌شود، بهره‌وری، انرژی و اشتیاق برای ادامه کارهایی که زمانی انگیزه‌بخش کنشگری یک فرد بوده‌اند، کاهش پیدا می‌کند.

برای فعالان، فرسودگی ممکن است ناشی از هوشیاری دائمی، ترس، آزار، کمپین‌های تخریبی، تهدیدها، انزوا، خستگی شدید یا ناتوانی در جدا افتادگی از شبکه‌های اجتماعی باشد. فشار اضافی حاصل از هدف قرار گرفتن عامدانه توسط نهادهای قدرتمند، این استرس را به‌طور قابل توجهی تشدید می‌کند و نیاز به حمایت سلامت روان را حیاتی می‌سازد.

تأثیر فرسودگی فراتر از کنشگری است و زندگی شخصی، کار و روابط اجتماعی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. این وضعیت می‌تواند برای سلامت فرد هم پیامدهای بلندمدت ایجاد کند، از جمله مشکلات خود ایمنی مانند سندرم روده تحریک‌پذیر، دردهای مزمن و فیبرومیالژیا^۲. بنابراین مداخله زودهنگام امری بسیار ضروری است.

۱. شناسایی نشانه‌های فرسودگی

فرسودگی حالتی از خستگی جسمی، عاطفی و ذهنی است که بر اثر استرس طولانی مدت و کار بیش از حد ایجاد می‌شود. شناسایی نشانه‌های اولیه برای جلوگیری از آسیب‌های بلندمدت و اقدام اصلاحی بسیار ضروری است. بدون خودآگاهی، فعالان و افرادی که به هدفی متعهدند ممکن است آنقدر به کار ادامه دهند تا به نقطه بحرانی خستگی کامل برسند. در ادامه برخی از نشانه‌های کلیدی فرسودگی و پیامدهای عمیق آن بیان شده است:

الف. خستگی جسمی



فرسودگی بر بدن اثر می‌گذارد و باعث خستگی مداومی می‌شود که با استراحت نیز برطرف نمی‌شود. نشانه‌های رایج عبارت‌اند از:

- **خستگی مزمن:** بیدار شدن با احساس خستگی حتی پس از یک خواب کامل، و دشواری در انجام کارهای روزمره.
- **اختلال در الگوهای خواب:** مشکل در به خواب رفتن یا خواب ماندن، بیدار شدن نیمه‌شب با افکار شدید و آشفته، یا خوابیدن بیش از حد برای فرار از استرس.
- **سردردهای مکرر و تنش عضلانی:** نشانه‌های جسمی ناشی از استرس، مانند میگرن، درد کمر یا سفتی فک.
- **کاهش توان ایمنی بدن:** تضعیف سیستم ایمنی که باعث سرماخوردگی‌های مکرر، عفونت‌ها یا کند شدن روند بهبودی می‌شود.

ب. پریشانی احساسی



فرسودگی تأثیر عمیقی بر احساسات دارد و معمولاً به بی‌ثباتی و احساسات منفی شدید منجر می‌شود:

- **احساس درماندگی و ناامیدی:** این احساس که تلاش‌ها بی‌اثر است و هیچ‌چیز تغییر نمی‌کند.
- **افزایش اضطراب و نگرانی:** احساس دائمی تنش، تحریک‌پذیری یا درگیر بودن ذهن با وظایف، مسئولیت‌ها یا نتایج.
- **افسردگی و غم:** ضعف خلق مداوم، دشواری در تجربه شادی یا بی‌حس شدن نسبت به چیزهایی که قبلاً خوشحال‌کننده بوده‌اند.
- **بی‌حسی یا فاصله‌گیری احساسی:** احساس قطع ارتباط با هیجانات، عزیزان یا حتی هدفی که زمانی با شور دنبال می‌شد.
- **خشم یا ناامیدی غیرقابل توضیح:** واکنش شدیدتر از معمول، تحریک‌پذیری بیش از حد نسبت به مسائل کوچک.

ج. کناره‌گیری اجتماعی

فرسودگی اغلب باعث ازدست‌دادن ارتباط با دیگران می‌شود و افراد را دچار احساس تنهایی و جداافتادگی می‌کند:

- اجتناب از تعاملات اجتماعی: لغو کردن برنامه‌ها، نادیده گرفتن پیام‌ها یا احساس خستگی در مواجهه با جمع.
- تنش در روابط: افزایش اختلاف با خانواده، دوستان یا همکاران به دلیل تحریک‌پذیری یا فاصله‌گیری احساسی.
- احساس تنهایی: حتی در حضور دیگران، احساس درک‌نشدن یا فاصله‌گیری عاطفی.
- قطع ارتباط با جامعه: ممکن است فعالان احساس کنند از هدف‌شان دور شده‌اند یا از دیگران جدا افتاده‌اند.



د. از دست دادن انگیزه

یکی از نگران‌کننده‌ترین نشانه‌های فرسودگی، ازدست‌دادن انگیزه و شور برای فعالیت‌هایی است که زمانی معنا و ارزش داشتند:

- بی تفاوتی نسبت به مسئولیت‌ها: احساس بی‌علاقگی یا بی‌انگیزگی برای انجام کار، کنشگری یا پروژه‌های شخصی.
- کاهش شور و اشتیاق: دیگر هیچ هیجان یا تعهدی نسبت به اهدافی که زمانی موجب انگیزه و تعهد عمیق بوده‌اند، وجود ندارد.
- دشواری در یافتن هدف: سؤال کردن درباره اثر تلاش‌ها و احساس گم‌راهی یا فقدان جهت.
- احساس سراسیمگی در کارهای کوچک: دشواری در شروع یا انجام فعالیت‌های ساده به دلیل کمبود انرژی ذهنی.



ه. کاهش بهره‌وری و اختلال شناختی

فرسودگی، عملکرد شناختی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد و تمرکز و کارایی را دشوار می‌کند:

- دشواری در تمرکز: ازدست‌دادن پیگیری وظایف، حواس‌پرتی هنگام گفت‌وگو یا نیاز به دوباره خواندن یک جمله.
- تعویق و اجتناب: به تعویق انداختن کارهایی که قبلاً قابل مدیریت بودند به دلیل خستگی یا ترس.
- تصمیم‌گیری دشوار: حتی تصمیم‌های کوچک هم به دلیل فشار ذهنی سخت می‌شوند.
- مشکلات حافظه: فراموش کردن قرارها، تعهدات یا جزئیات مهم.



۲. ایجاد تاب آوری عاطفی و اولویت‌دادن به مراقبت از خود:

کلید کنشگری پایدار

خیلی مهم است که برای مراقبت از خود وقت بگذارید، چون این کار به آرام‌شدن ذهن و کاهش استرس کمک می‌کند. شناسایی و پرداختن به فرسودگی در مراحل اولیه، همراه با گنجاندن آرامش و مراقبت از خود در برنامه روزانه، برای حفظ کنشگری در بلندمدت و پیشگیری یا مدیریت فرسودگی ضروری است.

ذهن آگاهی و مدیتیشن

تمرین منظم ذهن آگاهی آرامش درونی ایجاد می‌کند، افکار منفی را کاهش می‌دهد و توانایی مدیریت احساسات را بهبود می‌بخشد. بیش از ۶۰۰۰ مطالعه علمی، اثرگذاری مدیتیشن در کاهش استرس و اضطراب را تأیید کرده‌اند.

راه‌های خلاقانه

فعالیت‌هایی مانند نقاشی، طراحی یا مجسمه‌سازی مسیری مدیتیشن‌گونه و غیرکلامی برای پردازش احساسات ارائه می‌دهند. آواز خواندن یا نواختن موسیقی هورمون‌های استرس را کاهش داده و حس شادی ایجاد می‌کنند. نوشتن و شعر به بیان احساسات و نظم‌دهی به افکار کمک می‌کنند. رقص و حرکات درمانی می‌توانند انرژی انباشته‌شده را آزاد کنند و اندورفین ترشح کنند.

نوشتن روزانه و بیان احساسات

ثبت افکار و احساسات به پردازش استرس و کاهش فشار عاطفی کمک می‌کند.

تحرک و سلامت جسمانی

فعالیت جسمانی منظم راهی علمی و اثبات‌شده برای کاهش استرس و تنظیم سیستم عصبی است. بدن استرس را نگه می‌دارد و تحرک به آزادسازی آن کمک می‌کند.

تمرین‌های تنفسی

تکنیک‌های تنفس، اضطراب را کاهش می‌دهند و سیستم عصبی پاراسمپاتیک را فعال می‌کنند که موجب آرامش می‌شود.

نرمش روزانه

فعالیت‌هایی مانند کشش، پیاده‌روی یا یوگا باعث بهبود گردش خون، کاهش تنش عضلانی و ارتقای خلق و خو می‌شوند.

وقت‌گذراندن در طبیعت

مطالعات نشان می‌دهند که قرار گرفتن در فضاهای سبز باعث کاهش سطح کورتیزول، بهبود خلق و خو و بازگرداندن شفافیت ذهنی می‌شود.

تکنیک‌های جسمانی

تمرین‌های جسمانی مانند در آغوش گرفتن خود یا ضربه‌زدن آرام به بدن می‌تواند سیستم عصبی مضطرب را آرام کند.



کلید دیگری برای تاب آوری: جشن گرفتن موفقیت‌های کوچک و یافتن امید



**اختصاص دادن زمان برای
تقدیر از موفقیت‌ها موجب
ایجاد بازخورد مثبت می‌شود
که انرژی ادامه حرکت را فراهم
می‌کند.**

کنشگرانی که سال‌ها در کارزارها فعالند می‌گویند که شناسایی پیشرفت - حتی اگر اندک باشد- از افتادن در دام ناامیدی جلوگیری می‌کند. اختصاص دادن زمان برای تقدیر از موفقیت‌ها (مثلاً تغییر یک سیاست، آزادی یک زندانی سیاسی، نجات یک جامعه) موجب ایجاد بازخورد مثبت می‌شود که انرژی ادامه حرکت را فراهم می‌کند. این کار با احساس مبارزه بی‌پایان که اغلب به فرسودگی منجر می‌شود، مقابله می‌کند.

با پرداختن به تروما، پذیرفتن حمایت حرفه‌ای یا تمرینات معنوی، و پرورش فعالانه خوش‌بینی، فعالان ظرفیت خود برای «بازگشت سریع» از موانع را افزایش می‌دهند و می‌توانند با وضوح و هدف ادامه دهند. تمرین تاب‌آوری و هوش هیجانی می‌تواند به فعالان کمک کند تا با فشارهای شدید مواجهه کنند:

. توجه به چشم‌انداز

اهمیت مأموریت خود را به یاد آورید و بر اهداف بلندمدت تمرکز کنید، نه ناکامی‌های کوتاه‌مدت.

. جشن گرفتن موفقیت‌ها

قدرتان پیروزی‌ها و دستاوردهای کوچک باشید تا احساس درماندگی یا شکست کاهش یابد.

۳. قدرت ارتباط اجتماعی: ایجاد شبکه حمایتی



هیچ کس نباید بار یک جنبش را به تنهایی تحمل کند. یک جامعه و شبکه حمایتی قوی می‌تواند فعالان را در برابر استرس و حملات هدفمند محافظت کند: بودن در محیط هم‌سالان و هم‌فکرانی که شما را درک می‌کنند، تجربه‌ها را تأیید و بار احساسی را تقسیم می‌کند.

فعالان در سراسر جهان این موضوع را تأیید می‌کنند: یک «گروه» مطمئن از همکاران، دوستان یا مریبان فضایی امن فراهم می‌کند تا بتوانند احساسات خود را بیان کنند، راهبرد بسازند و یکدیگر را تقویت کنند. این شبکه همچنین پشتیبانی عملی فراهم می‌کند - از تقسیم وظایف گرفته تا بررسی سلامت یکدیگر - تا هیچ فردی همیشه تمام بار را به دوش نکشد. به بیان ساده، این جامعه مانند دارویی برای خستگی فعالان عمل می‌کند.

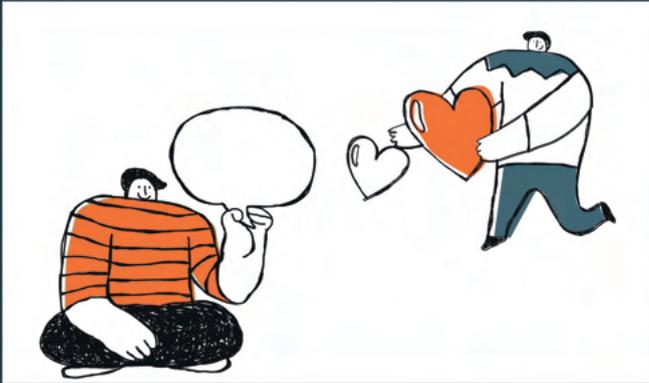
چه روابط دوستانه غیررسمی باشد، چه گروه‌های حمایت هم‌سالان یا جمع‌های سازمان‌یافته، حضور افرادی که «وضعیت را درک می‌کنند» می‌تواند تنهایی و احساس فشار را کاهش دهد و از فرسودگی جلوگیری کند. این ارتباطات یادآور می‌شوند که فعالان بخشی از یک «ما» بزرگ‌تر هستند و می‌توانند گاهی استراحت کنند، زیرا دیگران جای خالی را پر خواهند کرد.

با اتکا به یکدیگر، فعالان تاب‌آوری جمعی ایجاد می‌کنند که حتی در شرایط فشار و تهدید، جنبش‌ها را زنده نگه می‌دارد.



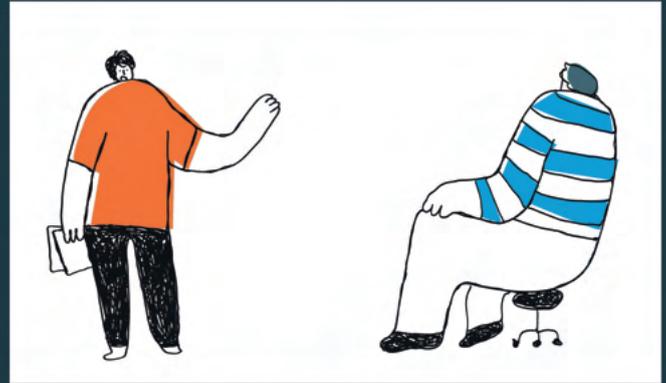
بودن در محیط هم‌سالان و هم‌فکرانی که شما را درک می‌کنند، تجربه‌ها را تأیید و بار احساسی را تقسیم می‌کند.

انزوا معمولاً استرس را تشدید می‌کند، در حالی که ارتباط اجتماعی تاب‌آوری را تقویت می‌کند. این ارتباط می‌تواند به شکل‌های مختلف برقرار شود:



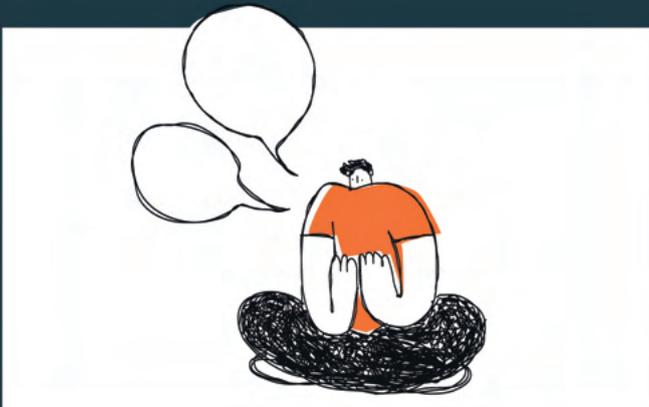
جمع مطمئن:

ایجاد شبکه‌ای از دوستان، خانواده، فعالان یا متخصصانی که چالش‌ها و مشکلات شما را درک می‌کنند.



ایجاد حد و مرز در روابط:

حفاظت از انرژی شخصی و جلوگیری از فرسودگی احساسی ناشی از تعاملات سمی اهمیت دارد.



حمایت حرفه‌ای:

در صورت نیاز، مراجعه به مشاوره روان‌شناسی یا دریافت حمایت حرفه‌ای از حوزه سلامت روان. درمان حرفه‌ای می‌تواند راهبردهای مقابله‌ای مخصوص کاهش استرس، اضطراب، تروما یا فرسودگی ارائه دهد. گرچه راهبردهای مراقبت از خود قدرتمند هستند، اما گاهی مداخله حرفه‌ای ضروری است.



شرکت در فعالیت‌های اجتماعی شاد:

گذراندن وقت با عزیزان در محیط‌هایی خارج از حوزه فعالیت‌گری، به حفظ تعادل کمک می‌کند. ارتباط اجتماعی نقش حیاتی در تاب‌آوری دارد، زیرا فعالانی که تعامل با جامعه و حمایت هم‌سالان را در اولویت قرار می‌دهند، نتایج بهتری را از نظر سلامت روان گزارش می‌کنند. فرسودگی اغلب به انزوا منجر می‌شود، اما حمایت اجتماعی یکی از قوی‌ترین عوامل محافظتی در برابر استرس است. فعالانی که تعامل با جامعه و حمایت هم‌سالان را در اولویت قرار می‌دهند، سلامت روان بهتری تجربه می‌کنند.

۴. سلامت دیجیتال و امنیت آنلاین

کنشگری مدرن اغلب به صورت آنلاین انجام می شود که می تواند کارکردی دو سویه داشته باشد. شبکه های اجتماعی به فعالان کمک می کند تا حمایت جذب کنند، اما در عین حال آن ها را در معرض نفرت پراکنی، اطلاعات غلط و تحریک مداوم قرار می دهند که این می تواند سلامت روان را تضعیف کند. فعالان باید یاد بگیرند که از سلامت دیجیتال و امنیت خود به عنوان بخشی از مراقبت از خود محافظت کنند. این می تواند به معنی قطع اتصال منظم، مدیریت فضاهای آنلاین و استفاده از شیوه های امنیت دیجیتال برای کاهش آزار باشد.

اقدامات امنیت دیجیتال به ویژه برای کسانی که با حملات هماهنگ آنلاین یا نظارت مواجه هستند، حیاتی است. فعالان بیش تر از ابزارهای حفظ حریم خصوصی و دستورعمل های جمعی استفاده می کنند: از پیام رسانی امن و نام مستعار گرفته تا مدیریت نظرات و مسدود کردن افراد آزاردهنده. با کنترل محیط دیجیتال خود، آن ها کمتر در معرض محتوای سمی و تهدیدها قرار می گیرند.

سازمان عفو بین الملل دریافته است که ۳ نفر از هر ۵ فعال جوان در جهان به خاطر پست های حقوق بشری خود مورد آزار آنلاین قرار گرفته اند و بسیاری از آن ها مجبور شده اند خودسانسوری کنند یا از انتشار پست ها دست بکشند.^۳ در مقابل، سازمان های حمایتی آموزش هایی درباره بهداشت سایبری و مقابله احساسی ارائه می دهند. حتی «ثبت و گزارش» آزار، درخواست همبستگی از کسانی که تجربه مشابه داشته اند یا استراحت در مواقع لازم، می تواند آسیب روانی ناشی از خشونت آنلاین را کاهش دهد. در نهایت، دانستن زمان مناسب برای قطع اتصال به اینترنت به همان اندازه ورود به آن مهم است. با مدیریت آگاهانه مواجهه دیجیتال و اولویت دادن به امنیت آنلاین، فعالان می توانند از فرسودگی جلوگیری کنند و بر مأموریت خود تمرکز داشته باشند، نه بر هر اعلان (notification) و هشدار جدید. همان طور که یک راهنما به صراحت می گوید: «اینترنت می تواند جای بسیار ترسناکی برای فعالان باشد»^۴. بنابراین فاصله گرفتن برای تجدید انرژی شکست نیست، بلکه استراتژی ای است برای ادامه مبارزه در روزهای بعد.



سازمان عفو بین الملل دریافته است که ۳ نفر از هر ۵ فعال جوان در جهان به خاطر پست های حقوق بشری خود مورد آزار آنلاین قرار گرفته اند و بسیاری از آن ها مجبور شده اند خودسانسوری کنند یا از انتشار پست ها دست بکشند.

۳ و ۴: Amnesty.org

ابزارهای دیجیتال می توانند علیه فعالان مورد استفاده قرار گیرند و همین موضوع اهمیت حفاظت آنلاین را برجسته می کند:

مدیریت مواجهه آنلاین:

زمان صرف شده در پلتفرم هایی که سلامت روان را تحت تأثیر منفی قرار می دهند محدود کنید یا تنظیمات حریم خصوصی سختگیرانه ای اعمال کنید تا آزار و اذیت جلوگیری شود.

آگاهی درباره امنیت سایبری:

از روش های دیجیتال امن برای پیشگیری از نظارت، هک و افشای اطلاعات شخصی استفاده کنید.

همچنین، مهم است بدانیم که زنان بیش از پیش هدف آزار آنلاین و خشونت مبتنی بر جنسیت با استفاده از فناوری قرار می گیرند. این مشکل گسترده نه تنها امنیت آن ها را تهدید می کند، بلکه تحمل روانی و تاب آوری عاطفی آن ها را هم به شدت کاهش می دهد. پرداختن به این چالش ها نیازمند اقدامات سازمان یافته و استراتژی های فردی برای تقویت سلامت روان است. آموزش سواد دیجیتال و افزایش آگاهی می تواند اضطراب ناشی از تهدیدهای آنلاین را کاهش دهد.



۵. بازپس‌گیری روایت: تبدیل حملات به حرکت رو به جلو

بازتعریف روایت‌ها هستند. به جای جذب سمپاشی‌ها، فعالان می‌توانند واکنش احساسی عمومی را تغییر دهند؛ با روایت داستان‌های انسانی واقعی پشت کار خود، همدلی و حمایت به دست آورند. و با تکیه بر ارزش‌های خود، خصومت را به نیرویی برای همبستگی تبدیل کنند.

هدف قرار گرفتن توسط کمپین‌های رسانه‌ای همچنین می‌تواند فشار شدیدی بر سلامت روان وارد کند. تجربه حملات عمومی، چه در رسانه‌ها و چه آنلاین، می‌تواند عمیقاً دردناک، گیج‌کننده و از نظر احساسی خسته‌کننده باشد. این وضعیت فقط چالشی علیه پیام فعالان نیست، بلکه تهدیدی برای هویت و حس امنیت خود آن‌ها نیز هست. سردرگمی، ناامیدی و پریشانی که این حملات ایجاد می‌کنند واقعی و جدی هستند، و پذیرش این پیچیدگی بخش مهمی از تاب‌آوری محسوب می‌شود.

نمی‌کنند بلکه ارزش‌های حقیقت، شفافیت و کرامت انسانی را تقویت می‌کنند و اتهام را به اثبات اهمیت مأموریت خود تبدیل می‌کنند. فعالانی که این مهارت را می‌آموزند، فقط از کمپین‌های منفی جان سالم به در نمی‌برند؛ آن‌ها از این حملات برای افزایش آگاهی، گسترش دامنه تأثیر و تقویت هدف خود استفاده می‌کنند: تقابل فعالانه با اطلاعات غلط، از طریق ارتباط باز و مبتنی بر شواهد درباره نیت و ارزش‌های خود.

موفقیت در پیام‌رسانی مقابله‌ای فقط به اثبات دروغ‌ها محدود نمی‌شود؛ بلکه هدف آن جذاب‌تر کردن حقیقت است.

موفقیت در پیام‌رسانی مقابله‌ای فقط به اثبات دروغ‌ها محدود نمی‌شود؛ بلکه هدف آن جذاب‌تر کردن حقیقت است. طنز، شفافیت اخلاقی و روایت شخصی ابزارهای قدرتمندی برای

فعالان اغلب با کمپین‌های تخریبی، اهریمن‌سازی یا سوء نمایش عمومی مواجه می‌شوند؛ تاکتیک‌هایی که برای تضعیف اعتبار آن‌ها و هدف‌شان طراحی شده است. اما مؤثرترین فعالان در برابر این حملات فقط مقاومت نمی‌کنند، بلکه این حملات را به نفع خود باز می‌گردانند. کلید موفقیت فقط مقابله با دروغ‌ها نیست، بلکه شکل‌دهی استراتژیک گفت‌وگو برای تأکید دوباره بر پیام و ارزش‌های آن‌ها است.

این رویکرد مانند [ورزش رزمی] جوجیتسو سیاستمداران عمل می‌کند: استفاده از انرژی یک حمله برای تقویت جنبش. وقتی رهبران حقوق مدنی «فتنه‌آفرین» نامیده می‌شدند، ایده ضرورت مقابله با بی‌عدالتی برای پیشرفت را پذیرفتند و تمرکز را بر اتحاد و عدالت منتقل کردند. زمانی که رژیم‌های اقتدارگرا مدافعان آزادی بیان را «دشمن» می‌نامند، فعالان نه تنها برچسب را رد

فعالان می‌توانند با انجام موارد زیر از تاب‌آوری خود محافظت کنند:



بررسی واقعیت‌ها و شفافیت

مقابله فعالانه با اطلاعات غلط از طریق ارتباطی باز، مبتنی بر شواهد و روشن درباره نیت‌ها و ارزش‌های خود.



پیام‌رسانی سازنده

تقویت روایت خود به جای واکنش صرف به حملات، تا پیام‌تان شفاف، توانمندساز و رو به آینده باقی بماند.

در نبرد روایت‌ها، مثبت بودن و صداقت می‌تواند از بدبینی پیشی بگیرد. فعالانی که این مهارت را به خوبی فرا می‌گیرند، نه تنها از کمپین‌های منفی جان سالم به در می‌برند بلکه آن‌ها را به سوختی برای افزایش آگاهی، گسترش دامنه تأثیر و تقویت هدف خود تبدیل می‌کنند.

۶. حمایت حقوقی و کنشگری



زندگی‌شان را متلاشی کند. در مجموع، حمایت حقوقی و حمایت‌های مطالبه‌محور مانند یک شبکه ایمنی عمل می‌کند. وقتی یک فعال هدف دولت یا سازمان‌ها قرار می‌گیرد، این حمایت بار سنگین را از دوش فرد برمی‌دارد و آن را تبدیل به یک تلاش جمعی می‌کند. نمونه‌هایی مانند پرونده «ماریارسا» نشان می‌دهد که چگونه حمایت جهانی می‌تواند حکم‌های ناعادلانه را معکوس کند. وقتی وکلا در دادگاه می‌جنگند و متحدان در عرصه عمومی، فعالان می‌توانند با ترس کمتر و تمرکز بیشتر به کار خود ادامه دهند. این پشتیبانی نه تنها نتایج بهتری ایجاد می‌کند، بلکه اجازه می‌دهد فعالان به جای زندگی در اضطراب دائمی، روی هدف اصلی خود تمرکز کنند. هدف قرار گرفتن از سوی نهادهای دولتی می‌تواند بسیار ترسناک و استرس‌زا باشد:

نشده‌اند. خانواده‌های زندانیان سیاسی بارها گفته‌اند که کمپین‌های بین‌المللی برای آزادی عزیزان‌شان، امید را زنده نگه داشته و از غرق شدن آن‌ها در ناامیدی جلوگیری کرده است. آموزش درباره حقوق قانونی نیز نوعی حمایت مهم است که فعالان را توانمند می‌کند. بسیاری از جنبش‌ها اعضای خود را در زمینه برخورد با بازداشت، مستندسازی نقض‌های قانونی، و دسترسی سریع به مشاوره حقوقی آموزش می‌دهند. این آمادگی در هنگام سرکوب، وحشت و آسیب روانی را کاهش می‌دهد. در برخی اعتراضات، ناظران حقوقی داوطلب و شبکه‌های وکلا در محل حاضرند. یعنی اگر کسی بازداشت شود، از همان لحظه نخست کسی هست که راهنمایی‌اش کند. چنین ساختارهایی فشار روانی را از دوش فعالان برمی‌دارد، چون دیگر نمی‌ترسند که یک بازداشت یا یک پرونده بتواند

روبه‌رو شدن با آزارهای قضایی یا سرکوب خشونت‌آمیز از شدیدترین فشارهایی است که بسیاری از فعالان تجربه می‌کنند. اما داشتن حمایت حقوقی و وکالت می‌تواند برای پرونده‌های کنشگران و همچنین سلامت روان آن‌ها نقشی نجات‌بخش داشته باشد. اینکه بدانی وکلای خبره، سازمان‌ها یا متحدان بین‌المللی پشتت ایستاده‌اند، ترس از مقابله با قدرت‌های بزرگ را به طور چشمگیری کاهش می‌دهد. بسیاری از فعالان فقط به کمک صندوق‌های حمایت حقوقی، سازمان‌های غیردولتی و کمپین‌های همبستگی توانسته‌اند از پیگرد و آزار نجات پیدا کنند. این حمایت فقط مخصوص چهره‌های شناخته‌شده نیست؛ فعالان محلی نیز از ارتباط با وکلای حقوق بشری یا نهادهایی که خدمات رایگان وکالتی ارائه می‌دهند، به‌طور چشمگیری سود می‌برند.

در کشورهایی که سرکوب سیاسی شدید است و مخالفان بازداشت می‌شوند، شبکه‌هایی مانند گروه‌های اقدام فوری عفو بین‌الملل یا انجمن‌های محلی آزادی‌های مدنی برای دفاع از فعالان بسیج می‌شوند. این سازوکارها نه تنها شانس موفقیت حقوقی را افزایش می‌دهند، بلکه به فعالان یادآوری می‌کنند که فراموش

شبکه‌های حمایت حقوقی

با وکلای حقوق بشری و گروه‌های حمایتگر ارتباط برقرار کنید. این شبکه‌ها می‌توانند حمایت حقوقی و آموزش‌های لازم برای دفاع از حقوق را در اختیار شما قرار دهند.

آگاهی از حقوق

از حقوق قانونی خود آگاه باشید. از جمله: آزادی بیان، حق تجمع و حمایت در برابر آزار و تهدید. داشتن این آگاهی، احساس امنیت و توانمندی شما را افزایش می‌دهد.



۷. حمایت مالی برای دسترسی به خدمات سلامت روان

موانع مالی همچنان یکی از بزرگ‌ترین سدها در مسیر دسترسی به حمایت‌های سلامت روان هستند. در حالی که ۸۴ درصد فعالان خواستار دریافت کمک حرفه‌ای روان‌شناختی بودند، بسیاری توان پرداخت هزینه آن را نداشتند. این موضوع ضرورت فوری ایجاد منابع سلامت روان قابل‌دسترس در میان جوامع کنشگری را نشان می‌دهد.

در شرایط دشوار اقتصادی، افراد معمولاً نیازهای اولیه مانند غذا و سرپناه را بر سلامت روان مقدم می‌دانند. بنابراین، حتی زمانی که فعالان به ضرورت دریافت کمک آگاه‌اند، ممکن است مجبور شوند از آن چشم‌پوشی کنند. همچنین بسیاری از سازمان‌ها و جنبش‌های کنشگری منابع مالی کافی برای ارائه خدمات سلامت روان به اعضای خود ندارند. حتی سازمان‌های دلسوز و متعهد هم ممکن است برای تأمین بودجه این خدمات با چالش روبه‌رو شوند.



۸۴٪

فعالان خواستار دریافت کمک حرفه‌ای روان‌شناختی بودند، ولی بسیاری توان پرداخت هزینه آن را نداشتند.



حفظ امیدواری:

کنشگری یک ماراتن است، نه دوی سرعت



سلامت و رفاه کنشگران فقط یک مسئله فردی نیست؛ یک مسئولیت جمعی است.

تغییر واقعی و ماندگار زمانی امکان پذیر است که کسانی که آن را پیش می‌برند، نه خسته و فرسوده باشند و نه به خاطر فشارهای سنگین عاطفی و جسمی مجبور به کناره‌گیری از کارشان شوند. پیشگیری از فرسودگی فقط به تمرین‌های فردی مراقبت از خود وابسته نیست، بلکه به راهکارهای ساختاری گسترده‌تر نیز نیاز دارد. مثل دسترسی به حمایت تخصصی، سیاست‌های سازمانی حامی سلامت روان، و تغییرات فرهنگی که استراحت، توقف و تاب‌آوری را عادی و ارزشمند کنند.

مسیرشان را ادامه دهند و از سلامت خود نیز محافظت کنند. کنشگری مستمر نیازمند توان و پایداری است و این پایداری از استراحت آگاهانه، تجدید قوا، و مراقبت جمعی ساخته می‌شود.

مسیر هر کنشگر منحصر به فرد است، اما مجموعه‌ای از راهکارها در سراسر جنبش‌ها و مناطق مختلف مؤثر بوده‌اند: مراقبت از خود، حمایت اجتماعی، تعیین مرزهای دیجیتال، پرورش تاب‌آوری عاطفی، استفاده از پیام‌رسانی مثبت، و تأمین حمایت حقوقی. چه یک کنشگر اقلیمی در اوگاندا باشید، چه مدافع حقوق مهاجران در آمریکا، یا کنشگر حقوق زنان در خاورمیانه، یک حقیقت مشترک وجود دارد: کنشگری پایدار از مراقبت از خود آغاز می‌شود.

کنشگری مسیری طولانی و اغلب دشوار است. به‌ویژه زمانی که نیروهای قدرتمند تلاش می‌کنند کسانی را که خواستار تغییرند، بترسانند یا خاموش کنند. برای این که کنشگران بتوانند بدون آسیب زدن به خودشان ادامه دهند، باید به فعالیت‌شان به چشم یک تعهد بلندمدت نگاه کنند؛ تعهدی که در آن مراقبت از خود، تاب‌آوری و حفظ تعادل در اولویت قرار دارد. حفاظت از سلامت روان چیزی تجملی نیست، بلکه یک عمل ضروری در جهت مقاومت است. با گنجاندن مراقبت از خود در برنامه روزانه، تقویت شبکه‌های حمایتی، و تشخیص زودهنگام نشانه‌های فرسودگی، کنشگران می‌توانند

مراقبت از خود یک کنش انقلابی است

مراقبت از خود، خودخواهی نیست بلکه ضرورتی برای تداوم کنش‌گری در بلندمدت است. کنشگری که دچار فرسودگی شده باشد، نمی‌تواند به شکل مؤثر تغییری ایجاد کند. با اولویت‌دادن به مراقبت از خود، تعیین مرزهای سالم، و انجام کارهایی که روح و جسم را ترمیم می‌کنند، کنشگران تاب‌آوری لازم را برای ادامه مسیر کسب می‌کنند و هم‌زمان از سلامت روان خود محافظت می‌کنند.

