

خبر صحفي

جمعية المرأة العاملة الفلسطينية للتنمية تعقد سلسلة لقاءات حول الرعاية الذاتية في نابلس



نابلس- 2022-12-26

نظمت جمعية المرأة العاملة الفلسطينية للتنمية، بالتعاون مع جمعية أصوات لدعم حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية سلسلة لقاءات في مركز شؤون الأسرة في مدينة نابلس بحي المخفية حول المهارات الحياتية والرعاية الذاتية. وهدفت اللقاءات التي شارك فيها 25 سيدة، إلى تعزيز دور النساء وتطوير مهارتهن، حول أهمية التعبير والمشاركة الفاعلة.

واستعرضت المنسقة الميدانية في جمعية المرأة العاملة الفلسطينية للتنمية صبحية دراغمة مشروع تعزيز المشاركة السياسية للمرأة، والذي تسعى من خلاله جمعية المرأة العاملة لتعزيز مشاركة النساء الفلسطينيات خاصة في المجال السياسي ومراكز صنع القرار، وتشجيع النساء على تنظيم أنفسهن ضمن هيكل وأجسام متنوعة تعكس قضاياهن وتفتح أمامهن الفرص للدفاع عن هذه القضايا، وصولاً لمناهضة التمييز والإقصاء الذي تتعرض له النساء.

بدأت دراغمة بالتعريف بمفهوم المهارات الحياتية والرعاية الذاتية من خلال مجموعة من التمارين التفاعلية، وأشارت إلى أهمية الرعاية الذاتية في رفع الوعي والتقدير الذاتي، وتحقيق التوازن بين جوانب

الحياة المختلفة، والتخفيف من التوتر، واتباع أسلوب حياة صحي وتحديد أولويات السعادة بالحياة، والقيام بأنشطة تعزز الصحة العقلية. بالإضافة الى المساهمة في تمكين النساء لإدارة صحتهن بأنفسهن وأخذ القرارات المتعلقة برعايتهن للحصول على الاستقلالية والتمتع بحياة أفضل.

وتناولت اللقاءات موضوعات عديدة أهمها، مفهوم الرعاية الذاتية، ومفهوم السلامة والأمان والأمن وتمارين تعزز الإحساس بالأمان والاهتمام بالذات في البيئة الأسرية وبيئة العمل، بالإضافة الى التحديات التي تواجه الفئات الشبابية والنساء في المجتمع وكيفية التخلص من المشاعر السلبية والتوتر والقلق من خلال تمارين دعم نفسي ومعنوي.

وعبرن النساء المشاركات عن أهمية وجودهن في هذه اللقاءات وقالت المشاركة جميلة منصور: "الرعاية الذاتية بالنسبة لي تعني تحول هام يمكنني من اتخاذ القرار الذي يمنحني الاستقلالية والتمتع بحياة أفضل ومساعدة غيري من النساء".

وفي نهاية اللقاء أوصين النساء بضرورة العمل على تكثيف اللقاءات التفرغية لما لها من دور في تخفيف القلق والتوتر والحفاظ على صحتهن، وتكوين أفكار إيجابية حول عادات صحية، وأكدن على ضرورة تعلم أنشطة غير مكلفة ومستدامة وقابلة للتكرار وتركز على البساطة للتخفيف من الضغط وتعزيز الشعور بالرضا والراحة.

يذكر أن هذه الورشة تأتي ضمن مشروع "تعزيز المشاركة السياسية للمرأة الفلسطينية وزيادة تأثيرها في المجتمع الفلسطيني" والذي تنفذه جمعية المرأة العاملة الفلسطينية للتنمية بدعم من حزب الوسط السويدي CIS.

