

## راهنمایی در مورد نحوه ایجاد فضای امن مختص خودتان

### این راهنمایی برای کیست؟

این راهنمایی برای زنانی است که در انگلستان زندگی می‌کنند و از پناهندگان، پناهجویان یا بازماندگان قاچاق انسانی هستند و به ایجاد فضاهای امن برای سایر زنان در اجتماعات خود به منظور ملاقات و حمایت از یکدیگر علاقه دارند.

### چرا این راهنمایی را داریم؟

ما می‌خواهیم به توانمندسازی زنانی کمک کنیم که به دنبال پناهندگی در انگلستان بوده‌اند و ممکن است متحمل آسیب‌های جسمی، عاطفی یا روانی به دلیل جنسیت یا گرایش جنسی خود شده‌اند.

مهم است که این بازماندگان محلی برای مراجعه داشته باشند تا در آنجا بتوانند به پشتیبانی و اطلاعات مربوطه به شکلی امن و بدون قضاوت شدن دسترسی داشته باشند. این راهنمایی برای قدرت دادن به زنان پناهنده و پناهجو و بازماندگان قاچاق طراحی شده است تا فضاهای امن خود را بسازند و بر آسیب‌های روحی خود غلبه کرده و آن را مدیریت کنند.

### فضای امن چیست؟

یک فضای امن در واقع مکان مقدسی است که توسط و برای گروه به حاشیه رانده شده که نیازمند به اشتراک گذاری تجارب و دریافت حمایت است ایجاد شده است. این فضاها می‌توانند رسمی یا غیر رسمی، به شکل آنلاین یا در دنیای واقعی باشند که اعضا می‌توانند احساس اطمینان داشته باشند که در معرض قضاوت، ترس، سوء استفاده یا خشونت قرار نمی‌گیرند.

یک فضای امن می‌تواند محلی باشد که در مورد آسیب‌های روحی یا تجارب خود صحبت می‌کنید، یا می‌تواند صرفاً محلی باشد که در آنجا به همراه سایرین دور هم جمع می‌شوید و احساس می‌کنید که از آسیب در امان هستید. لازم نیست که صحبت کردن در مورد آسیب روحی تمرکز اصلی باشد. برای مثال، می‌تواند جلسه‌ای با دوستان شما برای انجام فعالیت مشخصی مثل نقاشی، خیاطی، رقصیدن یا آشپزی باشد.

### چرا باید یک فضای امن ایجاد کنم؟

- برای در میان گذاشتن تجارب و چالش‌های خود با سایر زنانی که در وضعیت مشابهی قرار داشته‌اند یا در حال تجربه کردن شرایط مشابه شما هستند.
- برای پیدا کردن دوست، ایجاد اجتماع و شبکه‌های حمایتی
- برای کاهش انزوا
- برای ایجاد فضایی برای افراد دیگری که ممکن است نیازمند حمایت باشند
- برای التیام یافتن و کمک به بهبودی سایرین

ممکن است در گذشته تجارب خیلی دشواری داشته‌اید یا ممکن است در حال حاضر با چالش‌های خیلی سختی روبرو شده باشید. ممکن است احساس غم، تنهایی، اضطراب و ترس داشته باشید. ممکن است همیشه چنین احساساتی را نداشته باشید، اما برخی مواقع تجارب گذشته یا وضعیت فعلی شما می‌تواند بر روی زندگی روزمره‌تان تأثیرگذار باشد.

اگر چنین احساسی دارید یک فضای امن می‌تواند مفید باشد. می‌تواند امکان ساخت شبکه‌های اجتماعی و سرگرم شدن را برایتان فراهم سازد. می‌تواند روش مهمی برای ارتباط گرفتن با افراد باشد و در صورتی که متحمل آسیب‌های روحی شده باشید، قضایی برای بهبود پیدا کردن باشد.

بنابراین، شاید بخواهید به ایجاد فضای امن برای خود یا دوستان یا برای خود و جامعه خود فکر کنید. برخی مواقع، فقط یک دور همی ساده با افراد دیگر به شکل منظم در محیطی که احساس راحتی دارید می‌تواند منبع مهمی برای مدیریت آسیب روحی‌تان باشد. این کار می‌تواند به فرایند بهبودی کمک کند.

نمونه‌های فضای امن

نمونه‌های فضای امن می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- 5 دوستی که هر چهارشنبه ساعت 1 بعد از ظهر به یک پارک محلی می‌روند تا شیرینی‌هایی که هریک از آنها درست کرده است را با هم دیگر تقسیم کنند.
- 10 نفر از افراد اجتماع که از اتاقی در یک عبادتگاه مذهبی محلی هر یکشنبه ساعت 10 قبل از ظهر به منظور بحث در مورد کتابی که در حال خواندنش هستند استفاده می‌کنند.
- 4 دوستی که برای یادگیری زبان انگلیسی دور هم جمع می‌شوند. آنها در یک کافه محلی با همدیگر ملاقات کرده و به مدت یک ساعت در بعد از ظهر روزهای سه‌شنبه و پنج‌شنبه به زبان انگلیسی با هم صحبت می‌کنند.

## نحوه ایجاد یک فضای امن؟

ممکن است دانستن اینکه از کجا باید برای ایجاد یک فضای امن شروع کنید دشوار باشد. به خصوص اگر منابع محدودی در اختیار داشته باشید. برای شروع به ایجاد یک فضای امن، سعی کنید به برخی از این سؤالات اولیه پاسخ بدهید.

چرا؟

به اینکه چرا می‌خواهید یک فضای امن داشته باشید و به هدف کلی از فضای امن فکر کنید.

این کار می‌تواند واقعاً به شما در سازماندهی کردن افکارتان و کمک به شما برای تصمیم‌گیری در مورد نحوه انجام مراحل بعدی کمک کند.

برای مثال، می‌خواهید این فضای امن به چه کسی کمک کند؟ آیا می‌خواهید دوستانی را دور هم جمع کنید که تروما یا آسیب روحی را تجربه کرده‌اند؟ آیا می‌خواهید اعضای جامعه خود را گرد هم بیاورید؟

چه؟

برای شروع به ایجاد یک فضای امن، پیدا کردن فعالیتی برای انجام دادن یا فکر کردن به یک دلیل برای برگزاری جلسه می‌تواند برای همه افرادی که در آنجا حاضر می‌شوند مفید واقع شود. برای مثال:

- یک باشگاه کتابخوانی
- فعالیت ورزشی در فضای بسته (مثلاً انجام دادن کلاس‌های آنلاین یوگا با همدیگر)
- فعالیت ورزشی در فضای باز (مثلاً دویدن)
- غذا (مثلاً همه غذاهای مورد علاقه خود را درست کنند و از صرف یک وعده غذایی در کنار همدیگر لذت ببرند)
- باشگاه بازی کردن (مثلاً شطرنج، اسکرابل (کلمه‌سازی))
- یک گروه گفتاری که در آن در مورد چالش‌ها و نگرانی‌های خود در یک گروه صحبت می‌کنند

اگر فعالیتی را انتخاب می‌کنید، در مورد اینکه چه کسی فعالیت را هدایت می‌کند و چگونه می‌توانید از مقرون به صرفه بودن و دربرگیرنده بودن آن برای همه افراد حاضر مطمئن شوید نیز فکر کنید.

فعالیت‌های ساده و مقرون به صرفه که می‌توانید قرار دهید:

- جمع کردن زنان و تشویق آنان به نوشتن (در صورت امکان) یا روایت کردن یکی از لحظات، تجارب، یا خاطرات مورد علاقه‌شان
- انجام بازی‌های کارتی
- قدم زدن دسته جمعی در پارک

کجا؟

درباره پیدا کردن یک محل مناسب فکر کنید. اغلب این می‌تواند سخت‌ترین قسمت ایجاد یک فضای امن باشد. برای آگاهی یافتن از محل‌ها یا مکان‌های سرپوشیده‌ای که می‌توانید به شکل رایگان در منطقه خود از آنها استفاده کنید موارد زیر را امتحان کنید:

- تماس با شورای محلی خود
- تماس با یک کتابخانه محلی
- تماس با یک مدرسه محلی
- تماس با یک خیریه محلی. گروه شهر پناهگاه (City of Sanctuary Group) محلی شما مخصوصاً می‌تواند محل خوبی برای شروع باشد (<https://data.cityofsanctuary.org/groups/list>)
- تماس با یک کسب و کار محلی مانند رستوران.

اگر از قبل در یک سازمان داوطلب هستید یا اگر جایی کار می‌کنید، پرسش از افراد محل کارتان تا ببینید که می‌توانند فضایی را به رایگان در اختیارتان قرار دهند یا خیر می‌تواند ایده خوبی باشد. یا می‌توانید با یک کسب و کار یا سازمان محلی تماس بگیرید و داوطلب شدن برای آنها در ازای استفاده رایگان از فضایشان را پیشنهاد دهید.

زمانی که با آنها تماس می‌گیرید، شما باید:

1. به آنها بگویید می‌خواهید چه کاری انجام دهید و چرا. توضیح دهید که چرا برایتان مهم است که این فضای امن را ایجاد کنید و به چه کسانی کمک خواهید کرد.
2. مدت زمانی که به این فضا احتیاج دارید و تعداد دفعاتی که از آن استفاده می‌کنید را به آنها بگویید.
3. تعداد افراد شرکت کننده را به آنها بگویید و ایده‌ای از افراد شرکت کننده به آنها بدهید مثلاً زنان پناهنده.
4. فعالیت‌هایی که در این فضا انجام می‌شود را به آنها بگویید.

همچنین می‌توانید توضیح دهید که منابع محدودی دارید اما سعی دارید تا به جامعه محلی خود کمک کنید و بپرسید که آیا می‌توانند یک فضای فیزیکی به رایگان در اختیارتان قرار دهند یا خیر.

مهم است که به جایی فکر کنید که رفت و آمد به آنجا برای مردم آسان باشد.

اغلب بهترین حالت این است که فضای امن در خارج از منازل افراد باشد چرا که خانه همیشه فضای امنی برای همه افراد نیست. بیرون بودن از خانه همچنین می‌تواند مفید باشد، چرا که به افراد این شانس را می‌دهد که خارج از زندگی روزمره خود به مسائل فکر کنند. با این حال، اگر نمی‌توانید یک فضای فیزیکی پیدا کنید، می‌توانید فکر کنید و ببینید که آیا امکان انجام این کار از راه دور از طریق زوم (Zoom) یا اپلیکیشن‌های همچون واتساپ (WhatsApp) وجود دارد یا خیر.

ابزارهای آنلاین نیز می‌توانند مفید باشند تا بتوانید ارتباط خود با اشخاص شرکت کننده در فضای امن را در فاصله بین جلسات حفظ کنید.

چه کسی؟

فضای شما چه کسانی را هدف قرار داده است؟ آیا شامل شما و دوستانتان است؟ چند نفر را دعوت می‌کنید؟ در نظر داشته باشید که هرچه تعداد افراد بیشتر باشد، به محل بزرگ‌تری نیز احتیاج دارید.

از آنجا که یک فضای امن باید محلی باشد که در آنجا احساس راحتی داشته باشید، سعی کنید مطمئن شوید که افراد دعوت شده اشخاصی هستند که همه افراد شرکت کننده برای صحبت کردن با آنها راحت باشند. برای مثال، اگر گروهی را برای زنانی که متحمل خشونت خانگی یا خشونت از طرف شریک صمیمی شده‌اند ایجاد می‌کنید، شاید مهم باشد که این گروه فقط برای زنان باشد.

همچنین، به این فکر کنید که اگر شخص دیگری بخواهد به گروه ملحق شود یا اگر یکی از اعضا بخواهد دوستی را همراه خود بیاورد چه اتفاقی رخ می‌دهد. اگر تعداد ظرفیت محدودی دارید، شاید لازم باشد این مسئله را به افراد شرکت کننده توضیح دهید.

می‌توانید به روش‌های مختلفی درباره فضای امن به افراد اطلاع دهید:

- از طریق شفاهی و اخبار دهان به دهان، صحبت کردن با دوستان خود و به آنها بگویید که به دوستانشان اطلاع دهند.

- با نصب پوستر. برای مثال، می‌توانید در یکی از گروه‌های مادر و بچه یا در محیط‌های دیگری که ممکن است افراد نیازمند به فضای امن دور هم جمع شوند پوسترهایی را نصب کنید.

- اطلاع‌رسانی به سایر سازمان‌ها، خیریه‌ها، گروه‌ها و سرویس‌های مذهبی در مورد کاری که انجام می‌دهید و درخواست کردن از آنها برای اطلاع‌رسانی به افراد دیگری که ممکن است علاقه‌مند باشند.

- از طریق رسانه‌های اجتماعی یا گروه‌های واتس‌آپ.

### چه زمانی؟

در مورد اینکه چه زمانی می‌خواهید فضای امن خود را باز کنید فکر کنید.

بسته به اینکه از چه کسی دعوت می‌کنید، فرزند داشتن یا ساعت کاری آنها را در نظر بگیرید. اگر فرزندان دارند که به مدرسه می‌روند، شاید بهتر باشد زمان جلسات در طی ساعات مدرسه باشد. اگر کار می‌کنند، شاید آخر هفته‌ها بهترین زمان باشند.

از آنجا که احتمالاً زنان زیادی بچه دارند، فکر کنید و ببینید که آیا فرزندان نوجوان هم می‌توانند در این فضای امن حضور داشته باشند یا خیر. ممکن است برخی از زنان نتوانند در حضور کودکان راحت و آزادانه و بدون حواس‌پرتی صحبت کنند. به گزینه‌هایی برای مراقبت از کودکان مثل وجود فضای مهد کودک در محل فضای امن نیز فکر کنید. ممکن است برای پرداخت هزینه‌های کارکنان مهد کودک به تأمین مالی نیاز داشته باشید یا اینکه یک گروه داوطلبانه چرخشی از میان اعضای گروه درست کنید تا به نوبت از کودکان مراقبت کنند، و بدین صورت به همه شانس برای دسترسی داشتن به این فضا را بدهید.

## چیزهای مهمی که باید به آنها فکر کرد

مقررات:

توافق کردن در مورد مقررات یا یک آیین‌نامه رفتاری برای فضای امن احساس امنیت را برای همه اعضای گروه افزایش می‌دهد و روشن می‌کند که از هر کس چه انتظاری می‌رود. مقررات را می‌توان از طریق بحث کردن با همه اعضا در شروع تشکیل گروه تعیین کرد و این مقررات باید به طور منظم بررسی شود تا مطمئن شوید که همچنان همه افراد از این قوانین رضایت دارند. شاید بفهمید که مقررات در طول زمان نیاز به تغییر و انطباق یافتن دارند تا اطمینان حاصل شود که همچنان نیازهای فضای امن را برآورده می‌کنند.

- به نظرات سایرین احترام بگذارید
- به تفاوت‌های سایرین احترام بگذارید
- بر اساس نژاد، مذهب، کلاس طبقاتی، گرایش جنسی یا هویتی یا هرگونه مشخصه دیگری تبعیض قائل نشوید
- به دیگران گوش دهید و صحبت افراد دیگر را قطع نکنید
- به همه فرصت صحبت کردن را، در صورتی که تمایل داشته باشند، بدهید
- محرمانگی. اگر کسی مسئله خصوصی‌ای را در میان می‌گذارد، نباید برای هیچ شخص دیگری تکرار شود
- با مهربانی رفتار کنید
- خوش بگذرانید

رفاه

مراقبت کردن از خودتان و رفاه دیگران بخش مهمی از ایجاد یک فضای امن است. اگر فضای امن شما شامل صحبت کردن در مورد مسائل دشوار و دردناک برای یادآوری موضوعات است، مطمئن شوید که به افراد شرکت‌کننده آمادگی داده‌اید تا آنها بدانند که شاید موضوعاتی باشد که صحبت کردن در موردشان دشوار است. حتماً آنها را مطلع کنید که در هر زمانی اگر مشارکت در این مکالمات برایشان بیش از حد دشوار شود، آنها می‌توانند خودشان را از فضای امن خارج کنند.

نکاتی برای مراقبت از رفاه حال در فضاهای امن:

- داشتن مجموعه‌ای از منابع در دسترس به همراه اطلاعات تماس پناه‌گاه‌ها، مشاوران، و سازمان‌ها در صورتی که شخصی به کمک نیاز داشته باشد. برای مثال، آنها می‌توانند با Samaritans (نیکوکارها) از طریق شماره 116 123 تماس بگیرند. (<https://www.samaritans.org/how-we-can-help/contact-samaritan/>)

- هر جلسه گروهی را با یک تمرین «بررسی وضعیت» شروع کنید. این مرحله‌ای است که شما به دور گروه می‌چرخید و به هر نفر فرصتی می‌دهید تا بگویند که امروز چه احساسی دارند. این کار می‌تواند با استفاده از یک کلمه یا رنگ برای شرح دادن حالت روحی یا می‌تواند به اندازه‌ای که می‌خواهید طولانی یا مختصر باشد. (پیوست 1 را ببینید)

- ایجاد تمرینات تمرکز حواس یا آرامش در هر جلسه. این کارها می‌توانند شامل کارهای انرژی‌بخش (برخی مواقع در شروع جلسه استفاده می‌شوند) از جمله تحرک یا خواندن باشند. یا فعالیت‌های بیشتر آرامش‌بخش، مثل مدیتیشن روی صندلی یا تمرینات تنفس عمیق باشند (برخی مواقع در پایان جلسه استفاده می‌شوند). (پیوست 2 را ببینید)

- استفاده از تمرینات «یخ‌شکن» برای کمک به معرفی اعضای جدید گروه به همه یا زمانی که گروه هنوز در حال آشنا شدن با همدیگر است. این کار می‌تواند شامل جفت کردن و مصاحبه گرفتن از همدیگر و معرفی دوباره شریک خود به گروه یا سایر فعالیت‌های ایجاد تیم باشد. (پیوست 3 را ببینید)

#### دسترسی

اغلب فضاهای امن نیازمند سطح مشخصی از دسترسی کنترل‌شده هستند تا شرکت‌کنندگان هم اعتماد به نفس و هم احساس امنیت داشته باشند، برای مثال، از طریق اجازه شرکت و حضور ندادن به مردان سیسجندر (همسو جنسیتی). با این حال، همچنین مهم است که از مستثنی نشدن زنان بر اساس اعتقادات مذهبی، نژاد، طبقه اجتماعی و اقتصادی و گرایش جنسی یا هویتی اطمینان حاصل شود.

در مورد مسائلی که ممکن است مانع از شخصی برای دسترسی به این فضا شود فکر کنید. اگر مکان در یک ساختمان مذهبی باشد آیا این مسئله مانع از حضور یافتن افراد دیگر با اعتقادات مذهبی غیر می‌شود؟ آیا عضوی از جامعه LGBTQ فقط با نگاه کردن به پوستر خواهد دانست که از ورود او به گروه استقبال می‌شود؟ آیا فردی که روی ویلچر است می‌تواند به آسانی وارد این فضا شود؟ به همه افراد مختلفی که شاید بخواهند حضور پیدا کنند و چه عواملی می‌تواند مانع از حضور آنان شود نیز فکر کنید. اگر مطمئن نیستید یا نمی‌دانید - از آنها سؤال کنید!

#### نقش‌ها

برای کمک به اداره کارآمد و بدون مشکل این فضای امن، شاید خوب باشد که نقش‌های مشخصی را به افراد مختلف شرکت‌کننده اختصاص بدهید. برای مثال- یک نفر مسئول رزرو کردن محل و سازماندهی تنقلات است، شخص دیگری به اطلاع‌رسانی به افراد در مورد رویدادها و زمان آن رسیدگی می‌کند، و شخص دیگری نیز جلسات را مدیریت می‌کند یا «کرسی مدیریت» را دارد.

این نقش‌های مختلف می‌توانند عوض شوند یا «چرخشی» باشند اگر همه مایل هستند که نوبتی وظایف را انجام دهند یا می‌توانند برای مدت زمان معینی ثابت باشند.

ساختار گروه نیز ارزش فکر کردن و در نظر گرفتن را دارد. آیا رهبری را انتخاب می‌کنید که برای مدت زمان مشخصی مسائل را اداره کرده و برای همه افراد دیگر تصمیم‌گیری کند، تا زمانی که شخصی دیگری را انتخاب کنید یا یک ساختار «سطح» و برابر دارید که هر تصمیمی به شکل گروهی پس از بحث کردن اتخاذ می‌شود؟ بهتر است که در مورد نقش‌ها و ساختار گروه در همان ابتدا، و به همراه مقررات تصمیم‌گیری شود و سپس همه اینها در جایی نوشته شود تا همه بتوانند بعداً به آن مراجعه کنند (پیوست کردن به یک گروه واتس‌آپ یا استفاده از گوگل داکس).

#### جمع‌آوری سرمایه

شاید تصمیم بگیرید که منابع مالی بیشتری برای فضای امن خود لازم دارید. اگر ایده‌ای برای فضای امن به ذهن‌تان برسد، شاید بخواهید درخواست کردن از یک کسب و کار یا سازمان محلی را برای کمک به تأمین مالی در نظر بگیرید.

اگر درخواست پول از یک کسب و کار یا سازمان را انتخاب کنید، باید اطمینان حاصل کنید که شما:

1. به آنها می‌گویید قصد انجام چه کاری را دارید و چرا. توضیح دهید که چرا برایتان مهم است که این فضای امن را ایجاد کنید.
2. به آنها بگویید که به چه کسانی کمک خواهید کرد.
3. به آنها بگویید چه تعداد افراد شرکت می‌کنند.
4. فعالیت‌هایی که انجام می‌شود را به آنها بگویید.
5. مبلغ مورد نیازتان و اینکه خرج چه چیزهایی می‌شود را به آنها بگویید. مشخص و دقیق باشید. برای مثال، 50 پوند در ماه هزینه رفت و آمد برای کسانی که شرکت می‌کنند.

6. به شخصی که به شما پول می‌دهد گزارش بدهید، ترجیحاً به صورت کتبی و توضیح دهید پول را برای چه خرج کردید و به چه کسی کمک کرده است.

## پیوست 1 - مجموعه ابزار بررسی وضعیت

### بررسی وضعیت با رنگ‌ها

این فعالیت افراد شرکت کننده در گروه شما را تشویق می‌کند تا حال خود را بررسی کنند و با احساسی که دارند ارتباط بگیرند. این به شما، به عنوان افرادی که گروه را تسهیل می‌کنند، کمک می‌کند تا بدانید که مشارکت کنندگان چه احساسی دارند و به آنها حمایت ارائه دهید.

1. به شرکت کنندگان توضیح دهید که این فعالیت به آنها کمک می‌کند تا حال خود را بررسی کنند، و با احساسی که دارند ارتباط بگیرند.
2. از شرکت کنندگان بخواهید که اگر راحت هستند چشمان خود را ببندند.
3. از آنها بخواهید نفس عمیق بکشند و بر روی نفس کشیدن خود تمرکز کنند.
4. از آنها بخواهید برای فکر کردن به اینکه امروز چه احساسی دارند 30 ثانیه فکر کنند - حتماً این 30 ثانیه را زمان بگیرید.
5. به محض تمام شدن این 30 ثانیه، از آنها بخواهید تا به یک رنگ فکر کنند. توضیح بدهید که برخی مواقع فکر کردن به احساسات و عواطفی که تجربه می‌کنیم به شکل رنگ به ما کمک می‌کند تا بفهمیم که چه احساسی داریم. برای مثال، اگر هیجان زده هستید شاید به رنگ زرد روشن فکر کنید! اگر احساسی خستگی کنید، شاید به خاکستری فکر کنید.
6. از همه بخواهید برای فکر کردن به رنگی که با احساس امروزشان مرتبط است 30 ثانیه فکر کنند - حتماً این 30 ثانیه را زمان بگیرید.
7. وقتی 30 ثانیه تمام می‌شود، از همه بخواهید چشمان خود را باز کنند.
8. از افراد شرکت کننده دعوت کنید تا رنگ و احساسی که به آن فکر کردند را به اشتراک بگذارند، البته در صورتی که با انجام این کار راحت باشند.
9. آنها را تشویق کنید که دلیل انتخاب این رنگ را توضیح بدهند.

این فعالیت افراد را دعوت می‌کند تا به احساسی که دارند بیندیشند، پس حتماً وضعیت هر یک از شرکت کنندگانی که فکر می‌کنید نیازمند این کار هستند را بررسی کنید!

### بررسی وضعیت آب و هوایی

هریک از افراد گروه به نوبت گزارش آب و هوایی هفته خود را با پاسخ دادن به سؤال «آب و هوای زندگی شما در این هفته چطور بود؟» ارائه می‌دهد.

برای مثال: «هفته من با رعد و برق‌های شدیدی شروع شد، همانطور که این هفته گزارش دادم و در مورد آن خیلی مضطرب بودم اما در روز سه‌شنبه وقتی که دوستم را برای رفتن به پیک‌نیک در پارک ملاقات کردم خورشید بیرون آمد» یا «هفته من با ابرهای باران‌زا شروع شد چون خیلی احساس افسردگی می‌کردم و برای خوابیدن مشکل داشتم اما این ابرها در روز چهارشنبه پس از یک خواب شبانه واقعاً خوب کنار رفتند»

## پیوست 2 - مجموعه ابزار آرامش و ذهن آگاهی<sup>1</sup>

### شمارش معکوس تا پنج

این روش خیلی خوبی برای بازیابی تمرکز و قرار دادن ذهن‌تان در یک وضعیت آگاه و پذیرا است. از افراد بخواهید پاسخ‌های خود به موارد زیر را بنویسند یا بلند بگویند:

<sup>1</sup>این را ببینید: Day, Susanna, 10 wellbeing activities for conferences, 24 January 2019, قابل دسترسی در: <https://conferences.bham.ac.uk/blog/10-wellbeing-activities-for-conferences/>

- 5 چیزی که می‌توانید ببینید
- 4 چیزی که می‌توانید لمس کنید
- 3 چیزی که می‌توانید بشنوید
- 2 چیزی که می‌توانید بو کنید
- 1 چیزی که می‌توانید لمس کنید

### پیاده‌روی آگاهانه

یک پارک یا فضای سبز در نزدیکی خود برای قدم زدن پیدا کنید. رهبر این فعالیت، گروه را برای آرام قدم زدن و توجه کردن به چیزهایی که معمولاً متوجه آنها نمی‌شوند تشویق می‌کند. به جای نگاه به اطراف و دیدن یک درخت، یا یک تابلو، یا یک شخص، گروه برای فکر کردن در مورد: رنگ‌ها و اشکال، نور و تاریکی، صداها و بوها، بافت‌ها و احساسات روی پوستشان در حین حرکت تشویق می‌شود. این کار برای ارتباط گرفتن دوباره آنها با بدن خود و هماهنگی بیشتر با محیط اطراف کمک می‌کند.

### پیوست 3 - مجموعه ابزار یخ‌شکن

#### آشنایی با شریک خود

این فعالیت به افراد شرکت‌کننده در گروه شما کمک می‌کند تا همدیگر را بشناسند.

1. دایره‌ای با استفاده از صندلی‌ها درست کنید و از افراد بخواهید تا بنشینند.
2. همه را دو به دو با هم جفت کنید - مطمئن شوید که افراد جفت‌شده از قبل همدیگر را نمی‌شناسند.
3. آنها را برای آشنا شدن با همدیگر ترغیب کنید. به آنها 5 دقیقه برای موارد زیر وقت بدهید:
  - a. یاد گرفتن اسم شریکشان.
  - b. یاد گرفتن یک چیز که شریک آنها از انجام دادنش لذت می‌برد.
  - c. پیدا کردن یک چیز در مورد شریکشان که می‌پسندند یا تحسین می‌کنند. اعضا را تشویق کنید که به جای ظاهر فیزیکی، چیزی در مورد شخصیت شریکشان انتخاب کنند.
4. به نوبت به سراغ هر دونفر جفت‌شده بروید و از آنها بخواهید که چیزی که در مورد شریکشان فهمیده‌اند را به گروه ارائه دهند.

#### صحبت کردن در مورد احترام

راهی برای برقراری احترام. این برای بحث‌های آینده مفید است و دلیل انجام این تمرین قدردانی کردن و یاد گرفتن از دیدگاه یکدیگر است. همه ما متفاوت هستیم و درک اینکه سایرین چه فکری می‌کنند و احترام گذاشتن به دیدگاه‌های یکدیگر مهم است.

1. در گروه‌های کوچک، 5-10 دقیقه برای صحبت کردن در مورد احترام وقت بگذارید. برای مثال، نشان دادن احترام برای شما به چه معنی است، و نیز احترام گذاشتن برای شما به چه معنی است؟ در فرهنگ شما چه اقداماتی برای نشان دادن احترام استفاده می‌شود؟
2. این گروه‌های کوچک سپس باید همگی دور هم جمع شوند و یک بحث آزاد در مورد صحبت‌هایی که همه کرده‌اند انجام دهند.

#### نمایش گپ دوستانه

روشی برای معرفی خودتان به سایرین.

1. به همراه یک شریک، یک نفر باید وانمود کند که مجری نمایش گپ دوستانه است و شخص دیگر باید وانمود کند که مهمان برنامه است. میزبان نمایش گپ دوستانه باید سؤالاتی را بپرسد و 3 حقیقت جالب را در مورد مهمان خود پیدا کند. جای خود را عوض کرده و دوباره این کار را انجام دهید.
2. سپس همه باید دوباره دور هم جمع شوند و هر نفر می‌تواند 3 حقیقتی که در مورد مهمان خود یاد گرفته است را برای گروه تعریف کند. شاید فکر خوبی باشد که به شکل تصادفی دور گروه بچرخید تا افراد خیلی نسبت به نوبت بعدی خود آگاه نباشند و در مورد آن هراس پیدا نکنند.