



المضي قدماً بعد التعرض للعنف الجنسي

ممارسة الامتنان بفعالية

الامتنان يعني الاعتراف بالأشياء التي نشعر بالامتنان لها. قد يكون من السهل نسيان ملاحظة الإيجابيات في حياتنا والجمال من حولنا. ممارسة الامتنان بانتظام هي طريقة بسيطة للغاية لتحقيق التوازن والإيجابية في الحياة بينما تمضي قدماً من الصدمة.

ربما يمكنك إنشاء دفتر ملاحظات للامتنان حيث يمكنك التعرف بنشاط حتى على الأشياء الصغيرة في الحياة التي تشعر بالامتنان لها. على سبيل المثال،

- أول شيء كل صباح، اكتب ثلاثة أشياء تشعر بالامتنان لها في الحياة
- قم بتزيين صفحة الامتنان إذا كنت ترغب في ذلك
- كل مساء، اكتب ثلاثة أشياء إيجابية على الأقل من يومك
- عندما يكون يومك كئيماً، اقرأ ما كتبت سابقاً
- حاول أن تجعل هذه عادة - ستندهش من الفرق الإيجابي الذي تحدثه!

الاستمرار

قد يستغرق الأمر الكثير من الوقت والجهد والعمل المستمر للوصول إلى مكان في الحياة تشعر فيه أنك بخير أو حتى بالسعادة، لكن الرحلة تستحق العناء. تشجّع لأن العديد من الناجين من العنف الجنسي تمكنوا من العثور على السعادة مرة أخرى في حياتهم ... فالأمر ممكناً!

يمكن أن يكون التعافي في بعض الأحيان بطيئاً وتدرجياً مع الكثير من أوقات النجاح والفشل. مثل أي شخص آخر، سيكون لديك أيام جيدة وأيام سيئة. لكن الشيء المهم هو الاستمرار، فالיום الجيد قاب قوسين أو أدنى، لذا لا تستسلم!

في "اليوم السيئ"، امنح نفسك الإذن لتشعر بمشاعرك (الجيدة والسيئة) ولا تلم نفسك واطلب المساعدة إذا لزم الأمر. عندما تواجه يوماً صعباً بشكل خاص، من المفيد أحياناً تعليق كل شيء لهذا اليوم وبذل جهد للحصول على نوم كافٍ ليلاً، ثم مواجهة العالم مرة أخرى في اليوم التالي.

تذكّر هذا دائماً - أنت شجاع، أنت مرن، أنت قوي، أنت ناج!

العثور على الفرحة والمعنى

إن الاستمتاع بعلاقات إيجابية وصحية مع الأشخاص الذين يجلبون الإيجابية إلى حياتك والذين يحترمونك ويدعمونك سيكون جزءاً مهماً من رحلتك إلى الأمام. اقض بعض الوقت مع هؤلاء الأشخاص واحتفل بالأشياء الجيدة التي يجلبونها إلى حياتك والتي تجلبها إلى حياتهم.

عُد للقيام بالهوايات والأنشطة التي تجلب لك السعادة. لا تحتاج هذه الأشياء إلى أن تكون باهظة الثمن، وفي الواقع، قد لا تكلف شيئاً. قد تشمل الاستمتاع بالزهور أو حياة الطيور في حديقة محلية بالقرب منك أو تعلم الغناء أو الانضمام إلى نشاط جماعي مجاني تستمتع به في مكتبة محلية أو منظمة دعم.

النمو الشخصي والتمكين الذاتي

ضع بعض الأهداف الشخصية القابلة للتحقيق، سواء على المدى القصير أو الطويل، والتي تركز على العافية والنمو الشخصي. تذكر أن تحتفل بالإنجازات الصغيرة على طول الطريق!

فكّر في القيام ببعض التعليم أو التدريب على المهارات لتعزيز النمو الشخصي والمهني. هذا يمكن أن يساعد في بناء الثقة بالنفس وفتح فرص جديدة. تقدم بعض منظمات الدعم دورات مجانية وبرامج تدريب على المهارات.

النشاط من أجل التغيير الإيجابي في العالم

يمكنك استخدام تجربة الحياة السلبية المتمثلة في العنف الجنسي لمساعدتك في جعل العالم مكاناً أفضل. على سبيل المثال، يُعد الإداء ببيان عام حول الاعتداء الجنسي أو الإساءة الجنسية للأطفال إحدى الطرق لاتخاذ موقف. إن المشاركة في مسيرات الاحتجاج وتوقيع العرائض والمشاركة في منتديات الناجين والضغط على المشرعين من أجل الإصلاح، كلها طرق يمكنك من خلالها تمكين الآخرين من إحداث تغيير إيجابي.

يمكن أن يكون الانخراط في العمل التطوعي أو المناصرة، وخاصة الأنشطة المتعلقة بدعم الناجين الآخرين أو زيادة الوعي حول الاعتداء الجنسي في المجتمع المحلي تمكيناً كبيراً ويمنحك إحساساً بالهدف والإنجاز.

البحث عن التعافي الثقافي

يعتقد الكثير من الناس أن العادات والطقوس الثقافية لها قوة تعافي كبيرة. يمكنها تقوية الشعور بالهوية والهدف وتغذية الشعور بالانتماء وإنشاء علاقات ذات مغزى.

يمكن أن يلعب فهم الثقافة باللغة والعادات والأعمال الفنية والرقص ورواية القصص والأطعمة التقليدية والأدوية دوراً مهماً في التطور الاجتماعي والعاطفي والروحي المستمر.

على الرغم من أن التعافي من العنف الجنسي عملية معقدة، إلا أنه من خلال الرعاية والدعم المناسبين، من الممكن التعافي والمضي قدماً نحو مستقبل إيجابي ومُرضٍ.

يمكنك استخدام النصائح أدناه جنباً إلى جنب مع معلومات أخرى على موقع wearesurvivors.online لمساعدتك على المضي نحو أهدافك والمستقبل الذي تخطط له لنفسك.

إنشاء نمط حياة متوازن وصحي

يُعد تطوير نمط حياة صحي ومتوازن والحفاظ عليه أساساً مهماً للمضي قدماً من العنف الجنسي. يمكن أن تشمل جوانب نمط الحياة المتوازن والصحي ما يلي:

- التأكد من سلامتك.
- طلب المساعدة المهنية إذا لزم الأمر.
- الحد من التعرض لقصص الصدقات والأخبار السيئة.
- إعلام وتثقيف نفسك حول ما تواجهه.
- إدارة التوتر والقلق.
- التواصل مع الآخرين.
- الحصول على الفحوصات الطبية.
- ممارسة الرياضة بانتظام.
- تحدي العقل.
- ممارسة التأمل واليقظة الذهنية.
- مساعدة الآخرين.
- التعبير عن الامتنان للأشياء الجيدة.
- النوم جيداً.
- استخدام الحديث الإيجابي مع النفس.
- اتباع نظام غذائي صحي.
- التعرّض لأشعة الشمس.
- الاتسام بالإبداع.
- الضحك كثيراً.
- تحفيز الحواس يومياً، مثل تذوق الأطعمة اللذيذة أو شم رائحة الزهور أو الزيوت الأساسية.
- كسر الروتين وتجربة أشياء جديدة وتعلم مهارات جديدة.
- وجود شعور بالهدف في الحياة.