



راهنمای سلامت روانی برای وکلاي مدافع حقوق بشر



راهنمای سلامت روانی برای وکلای مدافع حقوق بشر



تماس با وکیل در واتس‌اپ:

+ ۹۰۵۵۱۰۳۳۲۵۷۵

www.dadban.info

Support@dadban.info

dadban2021

dadban4



راهنمای سلامت روانی برای وکلای مدافع حقوق بشر

بهار ۱۴۰۳

دادبان؛ مرکز مشاوره و آموزش حقوقی ویژه کنش‌گران

© 2024 Dadban

فهرست

۶	مروری بر تروما در حرفه وکلای مدافع حقوق بشر
۹	راهبرد نخست: تنفس درست
۱۳	راهبرد دوم: عکاسی
۱۶	راهبرد سوم: تغذیه
۲۲	راهبرد چهارم: طنز
۲۶	راهبرد پنجم: سیستم‌های پشتیبانی انسانی
۴۳	راهبرد ششم: خواب مناسب
۴۷	منابع برای مطالعه بیشتر

مروری بر تروما در حرفه وکلای مدافع حقوق بشر

شما وکلای مدافع حقوق بشر در خطوط مقدم برخی از نبردهای بزرگ و حیاتی جهان خدمت می‌کنید. کار شما در جهت حفاظت از وضعیت حقوق بشر و پیشبرد آن است که اغلب شامل مواجهه با وضعیت‌های تلخ و واقعیت‌های سخت است. این جنبه منحصر به فرد از این حرفه، متأسفانه می‌تواند شما را در معرض خطر تروما^۱ و ترومای ثانویه قرار دهد. درک این موضوع نیازمند بررسی عوامل مختلفی مانند ماهیت کار حقوق بشری، پیامدهای روان‌شناختی وظایف مدافعان حقوق بشر و پیش زمینه‌های کاری این حرفه است.

یکم، حقیقت کار حقوق بشری، مواجهه با پایمال‌شدن حقوق انسانی است. شما وکلای در این زمینه به صورت منظم با قربانیانی که تجربیات تحمل‌ناپذیری مانند شکنجه، خشونت، محرومیت یا تبعیض را از سر گذرانده‌اند، ارتباط برقرار می‌کنید. همچنین باید با جزئیات ستم و نقض حقوق بشر در پرونده‌های کاری خود آشنا شوید؛ امری که می‌تواند طیف وسیعی، از شواهد فیزیکی وحشتناک تا گزارش‌های بسیار نگران‌کننده، را شامل شود. این تماس مداوم با داستان‌های ترومایی موکلین و اسناد ناراحت‌کننده می‌تواند تاثیر روانی بسیار شدیدی بر شما داشته باشد. مانند سربازان در یک جنگ، شما وکلای حقوق بشری به طور مداوم در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرید که می‌تواند ترس، اضطراب و ناامیدی

۱ Trauma: آسیب روانی یا شوک شدید ناشی از یک ضربه روانی بسیار ترسناک یا ناخوشایند که منتهی به اختلال اضطراب پس از سانحه می‌شود.

را در شما برانگیزاند و در نتیجه باعث شود که در معرض فرسودگی کاری، افسردگی، بی‌احساسی یا تحریک‌پذیری بیش از حد قرار بگیرید.

دوم، شما وکلای مدافع حقوق بشر باید دارای درجه بالایی از هم‌دلی برای دفاع موثر از موکلان خود باشید. اما هم‌دلی در حالی که یک ابزار مفید حیاتی برای درک تجربیات قربانیان و پیگیری پرونده‌های حقوق بشری است، می‌تواند یک شمشیر دولبه نیز باشد. از طریق هم‌دلی، شما درد و رنج موکلان خود را به طور غیر مستقیم تجربه می‌کنید؛ امری که می‌تواند منجر به استرس ترومای ثانویه یا بی‌احساسی مطلق شود.

علاوه بر این، محیط‌های کاری شما وکلای حقوق بشری اغلب شامل زمینه‌های کاری با استرس و خطر بالا است. اغلب شما در جاهایی مانند مناطق جنگ‌زده یا شبه جنگ‌زده کار می‌کنید یا با حکومت‌های سرکوبگر، که حقوق بشر را به طور مداوم نقض می‌کنند، دست و پنجه نرم می‌کنید. در چنین شرایطی، شما وکلا فقط تماشاگر نیستید بلکه می‌توانید هدف تهدید، ارباب و خشونت گسترده قرار بگیرید.

اضافه بر این، شما وکلای حقوق بشری به عنوان وکلایی که در برابر سیستم‌های ظالم و ناعادلانه کار می‌کنید می‌توانید به طور عمیق درگیر احساسات ترس، بی‌قدرتی و اندوه موکلان خود شوید، که این امر مرز بین شغل و زندگی شخصی را مبهم و تروما را تشدید می‌کند.

از دیگر سو، نبردهایی که شما در آن می‌جنگید، نه سریع و نه روشن است. شما اغلب درگیر دغدغه یا پرونده‌های طولانی‌مدتی می‌شوید که می‌تواند برای سال‌ها و حتی دهه‌ها طول بکشد. این زمان‌بندی طولانی‌مدت - پر از استرس و عدم قطعیت - می‌تواند منجر به فرسودگی کاری شود. خستگی عاطفی و ذهنی مزمن، بی‌اعتنایی، فرار از کار و احساس ناکارآمدی علائمی از فرسودگی کاری هستند که می‌توانند هم نتیجه‌ای از تروما باشند و هم عاملی در ایجاد تروما.

تجربه شکست‌های مکرر در مواجهه با ساختارهای اساسا ناعادلانه نیز می‌تواند به یک نوع ترومای خاص به نام «مجروحیت اخلاقی» منجر شود. مجروحیت اخلاقی اشاره به اضطراب روانی عمیقی است که در نتیجه نقض اصول اخلاقی یک فرد در محیطی که در آن قرار دارد، پدید می‌آید. در زمینه کار حقوق بشری، مجروحیت اخلاقی می‌تواند ناشی از شاهدبودن موارد نقض فاحش حقوق بشر، عدم توانایی در جلوگیری از آن‌ها یا ناکارآمدی

ساختار حقوقی برای جلوگیری از آن بی‌عدالتی‌ها باشد.

منبع استرس و ترومای محتمل دیگر، «ناهمگونی شناختی» است که شما وکلای حقوق بشری اغلب تجربه می‌کنید. شما برای حفظ و ترقی اصول حقوق بشر آموزش دیده‌اید و جهانی را تصور می‌کنید که در آن احترام به کرامت، آزادی و برابری همه مردم می‌تواند محقق شود. با این حال، به طور منظم با دنیایی مواجه می‌شوید که به طور قابل توجهی با آرمان‌تان فاصله دارد. این شکاف بین دنیایی که هست و دنیایی که باید باشد، می‌تواند منجر به درگیری فکری زیاد و استرس شود.

در کل، حرفه وکالت - به خصوص در زمینه مسائل حقوق بشری - میزان بالایی از افسردگی شدید را در بین مشاغل دارد. زندگی کاری یک وکیل - به خصوص در شرایط بحران سیاسی یا اجتماعی - بسیار استرس‌زا است. اما این حرفه صرفاً در چنین شرایطی خلاصه نمی‌شود؛ کارهای زیادی وجود دارد که شما وکلای می‌توانید انجام دهید تا از رسیدن به بحران سلامت روان جلوگیری کنید. راهبردهای مفید برای سلامت روانی موضوعی است که این کتابچه به آن می‌پردازد.

راهبرد نخست: تنفس درست

یکی از راه‌های موثر برای مدیریت استرس و بهبود سلامتی روانی برای وکلای حقوق بشری استفاده از روش‌های درست تنفسی است. این روش‌های آسان که می‌توانند بدون نیاز به تجهیزات یا محیط خاصی در برنامه روزانه گنجانده شوند، در عمل برای سلامت ذهن و بدن بسیار مفید هستند.

۱. تنفس شکمی

این تکنیک به جای تکیه بر عضلات سینه، بر استفاده از دیافراگم، یکی از عضلات اصلی مرتبط با تنفس، تمرکز دارد.

برای تمرین، مکان راحتی برای نشستن یا دراز کشیدن پیدا کنید. یک دست را روی شکم و دست دیگرتان را روی سینه قرار دهید. حالا برای حدود چهار ثانیه یک نفس عمیق و آهسته از بینی بکشید. شکم شما باید بیش‌تر از سینه‌تان بالا بیاید. سپس برای حدود شش ثانیه از دهان به آرامی نفس را به بیرون بدهید؛ همراه با دست کشیدن آرام روی شکم که می‌تواند به دفع هوا کمک کند. دستی که روی شکم قرار دادید باید هنگام بازدم سمت داخل حرکت کند، در حالی که دستی که روی سینه است باید نسبتاً ساکن باقی بماند.

این نوع تنفس عمیق و کنترل‌شده کمک می‌کند تا پاسخ طبیعی بدن برای آرامش‌بخشی فعال شود و منجر به کاهش تولید هورمون‌های استرس‌زا، کاهش ضربان

قلب و فشار خون می‌شود. این تکنیک می‌تواند برای وکلای حقوق بشری ابزار موثری برای حفظ آرامش در موقعیت‌های استرس‌زا مثلاً بعد از ملاقات موکلی دارای یک پرونده ناراحت‌کننده و پیچیده، باشد.

۲. تنفس مربعی

تنفس مربعی تکنیک ساده اما قدرتمند دیگری است. در حالت نشسته، راحت، شروع به بازدم آرام تمام هوای درون شش‌های خود بکنید. سپس، به آرامی از بینی برای چهار ثانیه نفس بکشید. بعد در حالی که تا چهار می‌شمیرید نفس خود را درون سینه حبس کنید. سعی نکنید دهان یا بینی خود را ببندید. فقط از نفس کشیدن یا بازدم برای چهار ثانیه خودداری کنید. سپس برای چهار ثانیه شروع به خارج کردن آرام نفس‌تان بکنید. پس از بازدم کامل، ریه‌های خود را برای ۴ ثانیه دیگر خالی نگه دارید.

میزان زمان مساوی برای خروج هوا، نفس کشیدن، حبس نفس، بازدم و بعد خالی نگه‌داشتن ریه از هوا برای چهار ثانیه دلیل نام‌گذاری این تکنیک به تنفس مربعی است که منجر به ایجاد حس تعادل و آرامش در سیستم عصبی می‌شود. این یک تکنیک عالی برای وکلای است تا در طول جلسات کاری طولانی و استرس‌زا، آرامش فکری و تسلط خود را حفظ کنند.

۳. تنفس چهار-هفت-هشتی

تکنیک چهار-هفت-هشتی روش ساده‌ای است که به راحتی می‌توان به آن عادت کرد و در هر جایی آن را اجرا کرد. در این تکنیک شما برای چهار ثانیه از بینی نفس می‌کشید، سپس نفس را برای هفت ثانیه حبس می‌کنید و بعد برای ۸ ثانیه نفس را از دهان بیرون می‌دهید. بسیار مهم است که برای اجرای درست این تکنیک نسبت چهار-هفت-هشت را حفظ کنید. این ریتم چهار-هفت-هشتی اثر بسیار مفیدی بر سیستم عصبی دارد که با افزایش اکسیژن در جریان خون، کاهش ضربان قلب و ترشح یک ماده شیمیایی طبیعی در مغز احساس آرامش را در بدن ارتقاء می‌دهد.

برای وکلای حقوق بشری که اغلب در موقعیت‌های تنش‌زا کار می‌کنند، این تکنیک تنفس می‌تواند به عنوان یک آرام‌بخش طبیعی برای کاهش استرس و افزایش تمرکز عمل

کند.

۴. تنفس هماهنگ

این تکنیک شامل نفس کشیدن آرام و ریتمیک به شکل پنج نفس در دقیقه است. برای این کار، شما باید برای شش ثانیه هوا را به درون سینه خود بکشید و بعد برای شش ثانیه آن را از سینه‌تان خارج کنید. این تکنیک می‌تواند در بدن وضعیت هم‌افزایی ایجاد کند که در آن سیستم‌های مختلف بدن با هم به صورت هماهنگ کار می‌کنند؛ بنابراین به حداکثرسازی میزان تغییرات ضربان قلب کمک می‌کند و مقاومت در برابر استرس را افزایش می‌دهد.

تمام این تمرینات تنفسی کمک می‌کنند تا سیستم اعصاب درست تنظیم شود. سیستم عصبی است که فرآیندهای ناخودآگاه مانند ضربان قلب و هضم را کنترل می‌کند. زمانی که ما استرس داریم، پاسخ غریزی بدن برای «مبارزه یا فرار» فعال می‌شود که منجر به افزایش ضربان قلب و تنفس سریع و کم‌عمق می‌شود؛ چیزی که اجداد ما برای بقا در شرایط جنگی به آن احتیاج داشتند، اما فعال‌سازی مدام این واکنش غریزی می‌تواند منجر به مجموعه‌ای از بیماری‌ها از جمله اضطراب و بیماری قلبی شود.

با این حال، تکنیک‌های تنفس ذکر شده می‌توانند تعادل بدن را به سمت حالت «استراحت و هضم» برگردانند، ضربان قلب و فشار خون را کاهش دهند و در توزیع بهتر اکسیژن در سراسر بدن کمک کنند. این منجر به افزایش آرامش و آسایش می‌شود که می‌تواند به طور ویژه‌ای برای وکلایی که با پرونده‌های حقوق بشری سخت دست و پنجه نرم می‌کنند مفید باشند.

در پایان باز هم یادآوری کنیم که با گنجاندن این تکنیک‌های تنفسی ساده در برنامه روزانه خود، شما می‌توانید به صورت کم‌هزینه و کم‌دردسر ابزاری قدرتمند برای مدیریت استرس در اختیار داشته باشید. این تکنیک‌ها می‌توانند در طیف وسیعی از شرایط به کار گرفته شوند؛ از کاهش تنش قبل از یک جلسه مهم دادگاه گرفته تا ایجاد فضایی آرام برای مطالعه طولانی و پیچیده. با توجه به فشارهای بالقوه زیادی که حرفه وکالت در حوزه حقوق بشر به همراه دارد، استفاده از این تکنیک‌ها برای ارتقاء سلامت روانی و بدنی اهمیت زیادی دارد. از آن‌جا که تمرین و تکرار کلید یادگیری است، توصیه می‌شود اول یکی از این تکنیک‌ها را انتخاب کنید و بعد آن را برای چند هفته به صورت مداوم تمرین کنید،

سپس به مرور زمان، تکنیک‌های جدید را به تمرین خود اضافه کنید. به مرور زمان، این تمرینات تنفسی می‌توانند به تعادل بیش‌تر، آرامش و کنترل فشارها و استرس در زندگی روزمره منجر شوند.

راهبرد دوم: عکاسی

حفظ تعادل بین کار و زندگی و سلامت روانی در حرفه پر استرس و کالت در حوزه حقوق بشر نیازمند راهبردهای خلاقانه و نوآورانه است. یکی از این راهبردهای خلاق - ولی کم‌تر شناخته‌شده - برای سلامت روانی، عکاسی است. عکاسی در اصل هنر ضبط و حفظ لحظه است؛ هنر بیان دیدگاه‌های مختلف و داستان‌سرایی از طریق تصویر. برای وکلای حقوق بشری، عکاسی می‌تواند به ایجاد فرصتی برای استراحت و جداشدن از بار عاطفی این حرفه پر در دسر و ایجاد فضایی خلاقانه برای استرس‌زدایی کمک کند.

۱. تاثیر آرام‌بخش عکاسی

وقتی وکلای حقوق بشری درگیر پرونده‌های سخت می‌شوند، اغلب خود را در حال غرق شدن در مستندات، استدلال‌ها و اجرای عدالت می‌بینند. خستگی ذهنی که همراه این حس غرق‌شدگی است، می‌تواند با یک فعالیت ساده و آرام‌بخش مانند عکاسی کاهش یابد. تحقیقات انجام‌شده توسط نانسی گربر^۱، استاد درمان هنرهای خلاق در دانشگاه در کسل^۲، نشان داده است که مشارکت در فعالیت‌های مرتبط با هنر، مانند عکاسی، باعث

1 NANCY GERBER.

2 Drexel University.

کاهش سطح کورتیزول - یک هورمون ویژه استرس‌زا - می‌شود. علاوه بر این، ایجاد چیزی که از نظر بصری لذت‌بخش است، باعث ترشح دوپامین یا «هورمون خوشحالی» می‌شود که تاثیر استرس را متعادل می‌کند و احساس خشنودی و خرسندی را بر جای می‌گذارد.

۲. افزایش قدرت درک و مشاهده از طریق عکاسی

وکلای حقوق بشری در طول کار خود باید یک سطح استثنایی از آگاهی و توجه به جزئیات را تمرین کنند. عکاسی این مهارت را تقویت می‌کند؛ زیرا یک عکاس خوب باید با حس تیزبینی بیش‌تر به دنیا بنگرد و الگوها، رنگ‌ها و جزئیاتی را که ممکن است معمولاً نادیده گرفته شوند تشخیص دهد. این مهارت خوب «دیدن» در عکاسی می‌تواند برای استرس‌زدایی بسیار مفید باشد؛ زیرا به تمرکز و حضور در لحظه نیاز دارد که اجازه می‌دهد افکار استرس‌زا به پس‌زمینه ذهن برگردند.

۳. خودآگاهی از طریق عکاسی

عکاسی آگاهانه یا عکاسی تأملی، عکاسان را تشویق می‌کند تا به طور آگاهانه در لحظه حضور یابند. برای وکلای حقوق بشری، تمرکز برای تهیه یک شات تمیز به طور آگاهانه می‌تواند به عنوان یک راهبرد آرامش‌بخش عمل کند. یک مطالعه از دانشگاه نیوهامپشایر^۱ تکنیک‌هایی که به خودآگاهی منجر می‌شود، از جمله عکاسی همراه با تمرکز، را به کاهش علائم استرس و بهبود سلامت روان پیوند می‌دهد. لذا وکلای حقوق بشری که در حرفه خود غرق در مشکلات موکلین و ساختارهای عادلانه هستند می‌توانند از عکاسی به عنوان راهبردی برای برقراری ارتباط عمیق‌تر با ضمیر ناخودآگاه و احساسات سرکوب‌شده (در ارتباط با محیط) خود استفاده کنند.

۴. روایت‌گری از طریق تصاویر

وکلای حقوق بشری اغلب با موقعیت‌هایی مواجه هستند که بار عاطفی زیادی دارد. بیان این احساسات به طور شفاهی می‌تواند چالش‌برانگیز باشد؛ بنابراین روایت بصری از طریق

1 University of New Hampshire.

عکاسی یک گزینه جذاب است.

برداشتن عکس‌های خودنگاره (Self-portrait) یا ایجاد مجموعه‌ای از تصاویر برای نمایش یک روایت شخصی می‌تواند به عنوان یک نوع فرایند برای تصفیه روان عمل کند؛ به عبارتی فرایندی برای بیان احساسات پیچیده.

۵. عکاسی طبیعت به عنوان یک داروی طبیعی استرس‌زدا

در گیرشدن با طبیعت از طریق عکاسی می‌تواند به‌خصوص برای سلامت روان مفید باشد. تحقیقات علمی زیادی نشان می‌دهد که حضور در طبیعت میزان استرس را کاهش و میزان سلامت روانی را افزایش می‌دهد. وکلای حقوق بشری با عکاسی خلاقانه و آگاهانه از طبیعت می‌توانند از تأثیرات آرامش‌بخش حضور در طبیعت به شکل وسیع‌تری بهره ببرند. در کل عکاسی وقتی به طور دقیق انجام شود می‌تواند به عنوان یک ابزار قدرتمند برای مدیریت استرس و بهبود سلامت روان، برای وکلای حقوق بشری به کار گرفته شود. یادگیری چگونگی قدردانی از جزئیات دنیا، تمرین آگاهی، بیان احساسات یا اتصال به طبیعت می‌تواند از فواید عکاسی به عنوان پناهگاهی آرام در میان انبوه استرس‌های کاری باشد.

شروع عکاسی نیاز به تجهیزات گران‌قیمت ندارد. حتی دوربین تلفن همراه می‌تواند نقطه خوبی برای شروع باشد. به قول یک ضرب‌المثل آمریکایی، بهترین دوربین، دوربینی است که با خود به همراه دارید. شروع کنید به ضبط لحظاتی که روح شما را جلا می‌دهد و اجازه دهید این سفر شما را به سمت آرامش و سلامت روان هدایت کند. عکاسی آگاهانه یک فرصت است برای دیدن دنیا به شکلی نو؛ در حالی که از سلامت روان خود در حرفه پردردسر اما بسیار لازم و کالت حقوق بشری حفاظت می‌کنید.

راهبرد سوم: تغذیه

به عنوان نگهبانان عدل و انصاف، سلامت روانی شما وکلای حقوق بشری برای عملکرد حرفه‌ای‌تان حیاتی است. یک راه بزرگ و مهم اما کم‌تر بررسی‌شده برای بهبود سلامت روان، تغذیه است. این بخش تمرکز خود را بر این قرار می‌دهد که شما به عنوان وکیل حقوق بشری چگونه می‌توانید قدرت تغذیه را برای مدیریت بهتر استرس و بهبود سلامت روانی خود به کار ببندید.

ارتباط پیچیده بین تغذیه و سلامت روان

هر ارگانی در بدن، از جمله مغز که مرکز احساسات و شناخت ما است، به تغذیه‌ای که از طریق رژیم غذایی فراهم می‌کنیم وابسته است. سوخت مغز، موادی مغذی است که کمک می‌کند پیام‌رسان‌های شیمیایی مغز (Neurotransmitter) تشکیل شوند. این‌ها در مدیریت خلق و خو، اضطراب و عملکرد ذهنی کلی ما، حیاتی هستند. در نتیجه، کیفیت غذاهایی که ما مصرف می‌کنیم، مستقیم بر سلامت مغز و در نتیجه حالت روحی ما تاثیر می‌گذارد.

مواد مغذی ضروری و منابع آن‌ها

رژیم غذایی متعادل و غنی از مواد مغذی لازم می‌تواند سلامت روان را به طرز چشمگیری

بهبود بخشد. در ادامه به هر یک به طور جداگانه نگاهی می‌اندازیم.

۱. ویتامین‌های ب

خانواده ویتامین B، به خصوص B6 و B9 (فولات) و B12، برای تولید نوروترانسمیترهای تنظیم‌کننده خلق و خو مانند سروتونین و دوپامین حیاتی هستند. کمبود آن‌ها می‌تواند منجر به اختلالات خلقی، از جمله افسردگی و اضطراب شود. شما می‌توانید ویتامین‌های B را در غذاهای متنوعی مانند غلات کامل، گوشت‌های کم‌چرب، تخم مرغ، حبوبات، میوه‌ها و سبزیجات برگی پیدا کنید.

۲. آهن

کمبود آهن می‌تواند منجر به خستگی، سستی و کاهش عملکرد ذهنی شود. آهن نقش ویژه‌ای در تنظیم خلق و خو و قدرت تمرکز ذهنی بازی می‌کند. حبوبات، گوشت‌های قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ، گندم و سبزیجات برگی سبز تیره منابع خوبی برای آهن هستند.

۳. سلنیوم

این ماده مغذی برای عملکرد غده تیروئید ضروری است؛ ارگانی که در تنظیم مواد لازم برای یک ذهن پویا و تنظیم خلق و خو حیاتی است. گندم، برنج قهوه‌ای، ماهی، مرغ و تخم مرغ منابع خوبی از سلنیوم هستند.

۴. منیزیوم

منیزیوم یک نقش مهم در تنظیم خلق و خو و کاهش اضطراب دارد. غلات کامل، آجیل و بذرها، حبوبات، میوه‌ها و سبزیجات، به خصوص اسفناج، منابع خوبی از منیزیوم هستند.

۵. اسیدهای چرب امگا ۳

این اسیدهای چرب حیاتی برای سلامت سلول‌های مغز و تنظیم خلق و خو حیاتی هستند. ماهی چرب، آجیل و بذرها و روغن‌های گیاهی مانند کنجد و زیتون منابع خوبی از امگا ۳ هستند.

۶. لیتیوم

این عنصر برای تنظیم خلق و خو مفید است. غذاهایی که آب را از خاک جذب کرده‌اند مانند سبزیجات و غلات کامل، می‌توانند منابع خوبی از لیتیوم باشند.

۷. روی

این ماده مغذی حیاتی برای تولید نوروترانسمیترها است. گوشت، مرغ، ماهی، حبوبات، گندم و تخم مرغ منابع خوبی از روی هستند.

۸. پروبیوتیک

این باکتری‌های مفید برای سلامت روده ما حیاتی هستند و به نوبه خود بر سلامت مغز و خلق و خو تاثیر می‌گذارند. برخی مواد غذایی مانند ماست (یا سایر محصولات لبنی) و ترشی، منابع خوبی از پروبیوتیک‌ها هستند.

مواد غذایی مضر و منابع آن‌ها

رژیم‌های غذایی ما پیچیده هستند و مصرف بعضی از مواد غذایی یا استفاده بیش از حد آن‌ها می‌تواند تاثیر قابل توجهی بر سلامت روان ما داشته باشند.

۱. شکر

مصرف غذاهای پر شکر باعث دفع سریع انرژی و سپس «سقوط» انرژی بدن می‌شود که این «سقوط» منجر به تغییرات خلق و خو و خستگی می‌شود. بهتر است به جای استفاده از شکر به سمت کربوهیدرات‌های پیچیده برای انرژی پایدار و مداوم بروید.

۲. چربی‌های ناسالم

چربی‌های اشباع‌شده می‌توانند بر سلامت قلب و مغز تاثیر منفی بگذارند. در عوض، برای سلامتی، اولویت باید مصرف چربی‌های غیر اشباع‌شده باشد که در ماهی، آجیل یا حبوبات یافت می‌شود.

۳. کافئین و الکل

هر دو می‌توانند سطح استرس را تشدید کنند و برنامه خواب انسان را بر هم بزنند. برای سلامتی روانی، مصرف کافئین و الکل خود را محدود کنید و از جایگزین‌های بدون الکل یا بدون کافئین استفاده کنید.

آب و تاثیر آن بر سلامت مغز

آب تقریباً برای تمام عملکردهای بدن ما، از جمله عملکردهای مغز، حیاتی است. کم‌آبی می‌تواند منجر به مشکلات روانی، تغییرات خلق‌و‌خو، خستگی و سردرد شود. هدف باید نوشیدن حداقل ۲ لیتر آب در روز باشد. به یاد داشته باشید که غذاهای پر آب مانند میوه‌ها و سبزیجات، به تحقق این هدف کمک می‌کنند.

راهبردهای عملی برای تغذیه بهتر

به‌کارگیری راهبردهایی که در ادامه می‌آید می‌تواند به حفظ یک رژیم غذایی متعادل برای سلامت روان ایده‌آل کمک کند.

۱. داشتن برنامه خوراکی منظم

وعده‌های خوراکی منظم، از نوسانات شدید قند خون جلوگیری می‌کند و ثبات روانی انسان را فراهم می‌کند.

۲. رژیم غذایی متنوع

مصرف انواع غذاهای مقوی تضمین می‌کند که شما یک طیف وسیع از مواد مغذی را دریافت کنید؛ موادی که به حمایت از سلامت کلی شما کمک می‌کند.

۳. پخت و پز در خانه

پخت و پز در خانه نه تنها به صرفه‌جویی اقتصادی کمک می‌کند، بلکه به شما امکان می‌دهد کیفیت و مقدار رژیم غذایی خود را کنترل کنید.

۴. خوردن آگاهانه

توجه به این که چه زمانی و چگونه غذا می‌خورید می‌تواند رابطه شما با غذا را بهبود بخشد و منجر به بهبود سلامت روان شود.

پیاده‌سازی دانش تغذیه

دانستن درباره مواد مغذی یک امر است، اما استفاده از این دانش چیز دیگری است. برای شروع این نکات را در نظر بگیرید:

۱. برنامه‌ریزی هفتگی برای وعده‌های غذایی

هر هفته را با برنامه‌ریزی برای وعده‌های غذایی خود شروع کنید. این امر احتمال رجوع به گزینه‌های کم‌تر سالم را کاهش می‌دهد و از خستگی ذهنی ناشی از فکر کردن روزانه به تغذیه می‌شود جلوگیری می‌کند.

۲. غذا خوردن سالم و ارزان

غذا خوردن سالم می‌تواند ارزان‌تر از آن چیزی که در نگاه اول به نظر می‌رسد تمام شود. در نظر بگیرید که غلات و حبوبات را به صورت عمده خریداری کنید و به یاد داشته باشید میوه‌ها و سبزیجات فصلی معمولاً ارزان‌تر هستند.

۳. محدود کردن غذاهای فرآوری شده

غذاهای فرآوری شده و کنسروی در حالی که مصرف‌شان راحت است، اغلب چربی‌های ناسالم، شکر و نمک دارند. سعی کنید مصرف این موارد را محدود کنید و بر خوردن مواد غذایی تازه تمرکز کنید.

نتیجه‌گیری

تغذیه مناسب یک ابزار قدرتمند برای سلامت روان است. به عنوان یک وکیل حقوق بشری که در محیط‌های چالش‌برانگیز کار می‌کنید، مراقبت از سلامت روان‌تان از طریق

رژیم غذایی می تواند تفاوت قابل توجهی در عملکرد و انعطاف پذیری شما ایجاد کند. مهم است به یاد داشته باشید که هر شخص، متفاوت از دیگران و منحصر به فرد است؛ آنچه برای یک نفر کار می کند ممکن است برای دیگری کار نکند. اما با اطلاعات موجود در این کتابچه راهنما، شما اطلاعات مفیدی برای بهبود سلامت روان خود از راه تغذیه خواهید داشت. سفر به سطح بالاتری از سلامت روانی از راه تغذیه، یک ماراتن است، نه یک دو پرسرعت و کوتاه، و تغییرات کوچک و مداوم کلید حل مشکلات هستند. با این راهبردها، شما در جایگاه خوبی برای حفظ سلامت روان خود در برابر طبیعت خشن کارتان قرار خواهید گرفت.

راهبرد چهارم: طنز

برای وکلای حقوق بشری که در محیط‌های پراسترس فعالیت می‌کنند، حفظ سلامت روانی می‌تواند مانند قدم‌زدن روی یک طناب باشد. در این شرایط چالش‌برانگیز، شوخی و خنده به عنوان ابزاری قوی، برای ارتقای سلامت روان می‌تواند استفاده شود. این بخش به فلسفه شوخی و خنده و دانش مربوط به آن می‌پردازد و تکنیک‌های عملی مبتنی بر شوخی را برای استحکام سلامتی ارائه می‌دهد.

شوخی‌درمانی

درمان با شوخی به معنی استفاده از شوخی برای تسکین درد یا استرس جسمی یا عاطفی است. این یک نوع روان‌درمانی است که از راه بازآفرینی زبانی شرایط سخت، به هضم روانی آن و در نتیجه حفظ سلامت روان کمک می‌کند. این نوع درمان با استفاده از محتواهای طنزآمیز در قالب کتاب، نمایش، فیلم، روایت یا داستان به ترویج خنده و لذت‌بردن از زندگی کمک می‌کند. نظریه‌های مختلفی پیشنهاد می‌کنند که طنز ممکن است استرس و اضطراب را کاهش دهد، خلق‌وخوی انسان را بهبود بخشد، اعتماد به نفس را افزایش دهد، انعطاف‌پذیری در برابر مشکلات را افزایش دهد و تعاملات اجتماعی را بهبود بخشد و در نتیجه سلامت روانی را تقویت کند.

علم پشتیبان رابطه طنز و سلامت روانی

از نظر علمی خنده، اندورفین‌ها را - که مواد شیمیایی طبیعی برای ایجاد احساس خوشی است - در بدن منتشر می‌کند. این اندورفین‌ها احساس بهینه از زندگی را موجب می‌شوند و حتی می‌توانند درد را به طور موقت تسکین دهند. خنده همچنین مصرف شما از هوای مملو از اکسیژن را افزایش می‌دهد؛ قلب، ریه‌ها و عضلات شما را تحریک می‌کند و میزان اندورفین‌هایی را که مغزتان منتشر می‌کند افزایش می‌دهد. عمل خنده همچنین به گردش خون و به آرامش عضلات کمک می‌کند که هر دو می‌توانند برخی از علائم فیزیکی استرس را کاهش دهند.

رابطه طنز و ادراک

یکی از بزرگ‌ترین مزایای طنز، توانایی ارائه یک دیدگاه و چشم‌انداز جدید است. در شرایط استرس‌زا، طبیعی است که نتوانیم تصویر بزرگ‌تر را ببینیم. توانایی خندیدن به خود یا یک موضوع چالش‌برانگیز می‌تواند به این کمک کند که از چشم‌انداز بلندتری به زندگی نگاه کنیم. لذا طنز می‌تواند وسیله‌ای برای رسیدن به یافتن راه حل‌های خلاقانه در برابر چالش‌ها یا سختی‌ها باشد.

ساختار یک شوخی خوب

طنز معمولاً بر اساس ساختار «پیش‌زمینه و نکته» عمل می‌کند. در این معنا که پیش‌زمینه یک سناریو را طرح می‌کند و «نکته»، که اغلب غیرمنتظره و مخالف برداشت اولیه است، طنز را برمی‌سازد. بنابراین طنز محصول دو مرحله زمینه‌سازی و نکته‌سنجی است. حقیقت یک شوخی خوب در این غافل‌گیری نهفته است؛ در برجسته کردن امر خلاف انتظار و عادت‌های ذهنی و برجسته کردن ناهماهنگی‌ها.

در روایت یک شوخی، اجرا (پرفورمانس) کلید اصلی است. سیگنال‌های غیرکلامی مانند ابراز هیجان، لحن صدا و زبان بدن می‌توانند تاثیر قابل توجهی بر این داشته باشند که چگونه یک شوخی دریافت می‌شود. زمان‌بندی نیز بسیار حیاتی است؛ ارائه «نکته» خیلی زود یا خیلی دیر می‌تواند شوخی را به هم بزند. در نهایت، مهم است که مخاطب خود را بشناسید. آنچه برای یک نفر ممکن است خنده‌دار باشد، ممکن است برای دیگری

توهین آمیز یا گیج کننده باشد.

تکنیک‌های طنز برای مدیریت استرس

۱. مصرف کم‌دی

با انواع مختلف کم‌دی - استندآپ، سریال، فیلم، کتاب و پادکست - مشغول شوید. فضای متفاوتی را در برابر خیل عظیمی از استرس‌های زندگی ایجاد کنید.

۲. روحیه طنز

نگرشی به زندگی را پرورش دهید که در جست‌وجوی طنز در موقعیت‌های عادی یا چالش‌برانگیز است.

۳. نوشتن و صحبت کردن با طنز

استفاده از طنز را در ارتباطات روزمره خود گسترش دهید تا فضای فکری یا کاری جذاب‌تری ایجاد کند.

۴. بررسی چالش‌ها از دریچه طنز

با دیدگاه طنزآمیز به مسائل نگاه کنید، استرس را کاهش دهید و تا جای ممکن راه‌حل‌های نوآورانه را کشف کنید.

فواید شوخی در محیط کار

شوخی و خنده در محیط کار می‌تواند به تقویت ارتباطات، افزایش مشارکت کارکنان و تیم‌سازی کمک کند. این امر می‌تواند باعث شود افراد احساس کنند جزئی از یک گروه هستند و بنابراین تعهد و رضایت شغلی آن‌ها را افزایش دهد.

جمع‌بندی

برای وکلا و حقوق‌دانان حقوق بشری که با استرس و فشار روزمره مواجه هستند، استفاده

از طنز می‌تواند یک ابزار قدرتمند برای مدیریت سلامت روانی و مراقبت از خود باشد. برای استفاده بهینه از طنز، شما باید روی تکنیک‌های شوخی مانند «زمینه‌سازی» و «تکته» تمرکز کنید. علاوه بر این، باید روی تمرین، زمان‌بندی (Timing) و ضرباهنگ شوخی تمرکز کنید. یادگرفتن و پیاده‌سازی این مهارت‌ها می‌تواند برای مدیریت استرس و بهبود سلامت روانی موثر باشد.

همیشه به خاطر داشته باشید که در زمان‌های سخت، طنز می‌تواند یک منبع روشنایی و الهام باشد. با یادگیری و استفاده از طنز، شما می‌توانید یک رویکرد جدید به چالش‌های حرفه‌ای خود داشته باشید و با آن‌ها به طرز جدیدی مقابله کنید.

راهبرد پنجم: سیستم‌های پشتیبانی انسانی

چنانچه پیش‌تر نیز گفتیم وکلای حقوق بشری اغلب با موقعیت‌های استرس‌زا و چالش‌برانگیز مواجه می‌شوند که می‌تواند منجر به فشار عاطفی و جسمانی بر آن‌ها شود. این قسمت به شما یک راهنمای جامع برای مدیریت سطح استرس خود، تقویت سلامت روانتان و پویایی در حرفه خود با ایجاد و استفاده از سیستم‌های پشتیبانی موثر انسانی ارائه خواهد داد. این پیشنهادهای بر اساس مطالعات علمی فراوانی است که اثرات مثبت حمایت اجتماعی را بر داشتن حس روانی خوب برجسته می‌کند.

درک نیاز به سیستم‌های پشتیبانی

طبیعت کار وکلای حقوق بشری اغلب شامل موقعیت‌های استرس‌زا، ساعت‌های کاری طولانی و سناریوهایی است که باعث خستگی عاطفی می‌شوند. بنابراین، نیاز به سیستم‌های پشتیبانی انسانی قوی قابل اغماض نیست. گروه‌های حمایتی می‌توانند به عنوان پناهگاه عمل کنند؛ چون کمک عاطفی، مشورت عملی و حس تعلق را فراهم می‌کنند.

مراحل ایجاد یک گروه پشتیبانی موثر

گام اول: شناسایی نیاز

اولین گام در ایجاد یک گروه حمایتی، شناخت و درک استرس‌های منحصر به فردی است

که شما و همکاران وکیل حقوق بشری تان با آن‌ها مواجه هستید. به عنوان یک وکیل حقوق بشری، کار شما اغلب شامل پیمایش سناریوهای حقوقی پیچیده، مبارزه با بی‌عدالتی و مشاهده داستان‌های شخصی دردناک است. این شرایط می‌تواند منجر به احساسات شدید ناراحتی، غم و حتی خستگی کامل شود.

علاوه بر این، حوزه حقوق بشر یکی از حوزه‌های باریک بالا و فشار کاری زیاد است. این مسئولیت بزرگ، همراه با ساعات کاری طولانی می‌تواند برای ذهن بسیار خسته کننده باشد و پیامدش حالتی دائمی از استرس شدید است که اگر به درستی با آن برخورد نشود، می‌تواند منجر به مشکلات جسمی و عاطفی شود.

شناسایی این استرس‌های خاص و این‌که چگونه بر شما تاثیر می‌گذارد، برای تشکیل یک گروه حمایتی مفید بسیار حیاتی است. با درک نیازهای خود، می‌توانید اطمینان حاصل کنید که گروه حمایتی شما به طور مستقیم به این موضوعات می‌پردازد و آن را ابزار موثری برای مدیریت استرس و حمایت عاطفی می‌سازد.

از جمله مواردی که در زمینه حقوق بشر ممکن است به آن نیاز باشد فضایی برای بحث درباره موارد دشوار و به اشتراک گذاشتن راهکارهایی برای کنار آمدن با خستگی عاطفی است. همچنین یک بستر ابراز گلایه از چالش‌های مدیریت موقعیت‌های بسیار استرس‌زا و نیز ایجاد تعادل بین زندگی شخصی و شغلی.

هنگامی که شروع به تصور گروه حمایتی خود می‌کنید، در گفت‌وگوهای صادقانه با همکاران خود درباره نیازهای خاصی که همگی تان با هم به اشتراک می‌گذارید، صحبت کنید. از طریق این درک جمعی، می‌توانید شروع به شکل‌دهی یک سیستم پشتیبانی کنید که حمایت واقعی و مخصوص خود را برای کاهش فشارهای منحصر به فردی که بر وکلای حقوق بشری است، فراهم می‌کند.

به یاد داشته باشید، کاملاً خوب است که نیازهای متعددی را در نظر بگیرید. کلید این است که اطمینان حاصل شود این نیازها شناسایی شده‌اند تا بتوان به آن‌ها به شکل مناسبی پاسخ داد. سپس گروه حمایتی شما می‌تواند پناهگاهی برای تجربیات مشترک، درک متقابل و ایستادگی جمعی شود؛ طراحی شده برای برآورده کردن نیازهای منحصر به فرد شما به عنوان وکلای حقوق بشری.

گام دوم: پیدا کردن اعضای مناسب

پس از شناسایی نیازهای خاص گروه حمایتی بالقوه خود، گام بعدی پیدا کردن اعضای مناسب است. ترکیب گروه شما حیاتی است زیرا به طور قابل توجهی بر دینامیک گروه، کیفیت حمایت ارائه شده و در نهایت کارایی گروه تاثیر می‌گذارد.

طبیعتاً شما می‌خواهید افرادی را برای گروه حمایتی خود انتخاب کنید که بتوانند به تجربیات شما مرتبط باشند. این افراد می‌توانند همکاران وکیل‌تان یا سایر فعالان در این حوزه باشند. با توجه به فشارهای منحصر به فرد مرتبط با حقوق بشر - از مواجهه با داستان‌های تروماتیک موکلین تا مدیریت موارد حساس با ریسک بالا - داشتن اعضای که این فشارها را از نزدیک درک می‌کنند بسیار مهم است.

علاوه بر این، وجود شنوندگان همدل برای یک محیط گروهی حمایتی بسیار کلیدی است. آن‌ها می‌توانند حمایت عاطفی ارائه دهند و کمک کنند تا احساس انزوا را کاهش دهند؛ امری که در یک حرفه سخت مانند فعالیت حقوق بشری بسیار مفید است. توانایی آن‌ها برای گوش دادن بدون قضاوت، امکان آزادی بیان را فراهم می‌کند که می‌تواند روان‌درمان‌گرانه و شفابخش باشد.

به یاد داشته باشید که تعداد اعضا در گروه حمایتی مطرح نیست؛ بلکه موضوع اصلی درباره تقویت حس اعتماد، احترام و درک متقابل است. همچنین شاید مفید و کمک‌کننده باشد که اعضای را در گروه داشته باشید که تجربه استرس‌های مشابه را از سر گذرانده و از زیر بار فشار آن بیرون آمده باشند. تجربیات و راهکارهایی که برای آن‌ها کار کرده است می‌تواند راهنمایی آموزنده و امیدوارکننده ارائه دهد.

همچنین، دینامیک شخصیت را در نظر بگیرید. داشتن ترکیبی از افراد درون‌گرا و برون‌گرا و رهبران و دنبال‌کنندگان، می‌تواند یک گروه پویا و چندمنظوره ایجاد کند که به نیازهای مختلف گروهی پاسخ می‌دهد. به عنوان یک وکیل حقوق بشری، شاید شما همچنین بخواهید برای گروه حمایتی خود به عضوگیری از میان افرادی خارج از حرفه‌تان فکر کنید. آن‌ها می‌توانند یک دیدگاه تازه ارائه دهند، مشاوره حرفه‌ای درباره سلامتی روان بدهند و روش‌های موثر مدیریت استرس را - که در سایر محیط‌ها با فشار کاری زیاد پیاده کرده‌اند - به اشتراک بگذارند.

گام سوم: تعیین اهداف روشن

تعیین اهداف روشن برای گروه حمایتی شما گامی حیاتی در تضمین کارایی آن است. این اهداف به عنوان یک نقشه راه برای اقدامات و بحث‌های گروه عمل می‌کند. ضروری است که این اهداف با چالش‌های منحصر به فرد حرفه شما وکلای حقوق بشری، هم‌راستا باشد. طبیعت کارتان، شما را با موقعیت‌های عاطفی شدید و داستان‌های هولناک مواجه می‌کند؛ امری که منجر به خستگی عاطفی، استرس تروماتیک ثانویه^۱ و گاهی اوقات احساس ناامیدی و ناراحتی می‌شود. این چالش‌ها ممکن است نیاز به یک گروه حمایتی داشته باشند که تمرکز خود را روی به‌اشتراک گذاشتن و بحث درباره مکانیزم‌های مقابله با فشار عاطفی و تروما قرار دهند.

اهداف می‌تواند شامل ایجاد فضایی امن برای بحث درباره موارد سخت و تجربیات عاطفی شدید باشد و راهبردهایی برای مدیریت اثرات عاطفی کار شما ارائه کند. همچنین می‌تواند شامل به‌اشتراک‌گذاری روش‌هایی برای جداکردن احساسات شخصی از مسئولیت‌های حرفه‌ای باشد که یک جنبه حیاتی از حفظ ثبات عاطفی در حوزه شماست. با توجه به برنامه‌های کاری طاقت‌فرسا و موقعیت‌های ذاتی استرس‌زا در زمینه حقوق بشر، یک هدف دیگر می‌تواند بحث و به‌اشتراک گذاشتن راهبردهای عملی برای ایجاد تعادل بین کار و زندگی باشد. این ممکن است شامل تکنیک‌های مدیریت زمان، اولویت‌بندی و حتی تاکتیک‌های مذاکره برای مدیریت فشار کاری باشد.

برای کسانی که احساس می‌کنند در استرس کاری غرق شده‌اند، بهتر است اهداف روی شکل دادن انعطاف‌پذیری شخصی، افزایش اعتماد به نفس و تقویت یک دیدگاه مثبت درباره ارزش و تاثیر کار آن‌ها متمرکز شود. این می‌تواند شامل به‌اشتراک‌گذاشتن داستان‌های کسب موفقیت، نتایج مثبت پرونده موکلین و بحث‌هایی درباره ارزش حقوق بشر در جامعه باشد.

در نهایت، اهمیت اهداف مرکزی بر خودمراقبتی را نادیده نگیرید. در حالی که شما برای حقوق دیگران می‌جنگید، نباید فراموش کنید که از خودتان مراقبت کنید. در این

۱ استرس ترومای ثانویه (Secondary Traumatic Stress) فشار احساسی یا ذهنی است که یک فرد بر اثر آگاه‌شدن به، یا درگیرشدن با آسیب فرد دیگر، به آن دچار می‌شود. برای مثال، شنیدن تجربه آسیب‌زایی که فردی از سر گذرانده است، ممکن است باعث بروز علائمی مشابه گذراندن همان تجربه در فرد دوم شود.

زمینه، اهداف می‌توانند شامل به‌اشتراک گذاشتن و ترویج روال‌های خودمراقبتی، تکنیک‌های آرامش‌بخش و یادآوری‌هایی برای اولویت‌بندی سلامتی و شادی شخصی باشند. در دنیای حقوق بشر، جایی که نبردها سخت هستند و هزینه‌های عاطفی می‌توانند سنگین باشند، یک گروه حمایتی با اهداف روشن و مشخص می‌تواند احساس هدف‌مندی و آرامش را فراهم کند. این گروه به عنوان پناهگاه شما خدمت خواهد کرد، کمک می‌کند از چالش‌های خود عبور کنید، یادآوری می‌کند که شما تنها نیستید، انعطاف‌پذیری را تقویت می‌کند و انگیزه رسیدن به هدف را برجسته می‌کند.

گام چهارم: تعیین قواعد گروه حمایتی

تدوین قوانین برای گروه حمایتی در ایجاد یک فضای ایمن، محترمانه و مفید برای تمام اعضا بسیار حیاتی است. این قوانین، پایه‌ای برای چگونگی تعامل اعضای گروه ایجاد می‌کند و تضمین می‌کند که هر گفت‌وگو، هدف مورد نظر خود را دنبال کند. در ادامه به چند قاعده اساسی مطابق با نیازهای خاص شما اشاره می‌کنیم.

محرمانگی

با توجه به ماهیت حساس کار شما، بسیار ضروری است که تعیین کنید گفت‌وگوهای درون گروه محرمانه بماند. این نه تنها احترام به حریم خصوصی موکل است بلکه به شکل‌گیری گفت‌وگوی آزاد و صادقانه بین اعضا کمک می‌کند.

احترام به همه صداها

تشویق کنید که هر یک از اعضای گروه افکار و تجربیات خود را به اشتراک بگذارد اما همچنین اطمینان حاصل کنید که هر کسی احساس کند شنیده می‌شود. گروه باید اصول هم‌دلی، فهم و احترام متقابل را حفظ کند، که این همانا اصولی است که شما در زندگی حرفه‌ای خود برای آن می‌جنگید.

قضاوت نکردن

هر عضوی باید احساس امنیت کند که بتواند احساسات خود را بدون ترس از قضاوت

یا انتقاد بیان کند. این اصل برای شما وکلای حقوق بشری ضروری است؛ زیرا این حرفه ممکن است شما را با تجربیاتی روبرو کند که ممکن است درک آن برای دیگران دشوار باشد.

مدیریت زمان

ماهیت کار شما اغلب شامل فشار کاری سخت و سنگین است. گروه باید این موضوع را با شروع و پایان به موقع جلسات و اطمینان از این که هر عضوی فرصت صحبت کردن داشته باشد - بدون این که عضوی خاص مکالمه را تصاحب کند - پیش ببرد.

با اختلافات به شکل سازنده برخورد کنید

با توجه به ماهیت حساس حقوق بشر و شخصیت‌های متنوع درون گروه، اختلافات ممکن است پیش بیاید. قوانینی داخلی درباره چگونگی برخورد محترمانه و سازنده با اختلافات تعیین کنید.

ترویج خودمراقبتی

گروه باید بر اهمیت مراقبت از خود تاکید کند و اعضا تشویق شوند که روال‌های خودمراقبتی شخصی، تکنیک‌های آرامش‌بخش و سایر راهکارهای کمک‌کننده به حفظ سلامت روانی را با هم به اشتراک بگذارند.

حرفه‌ای بودن

در حالی که گروه باید جایی برای حمایت عاطفی و تعامل غیررسمی باشد، باید سطح حرفه‌ای بودن را نیز حفظ کند. این شامل احترام به نظرات حرفه‌ای دیگران و خودداری از ارائه مشورت حقوقی - مگر در موردی که صراحتاً خواسته شود - می‌شود.

با رعایت این دستورالعمل‌ها، گروه حمایتی می‌تواند یک پناهگاه برای وکلای حقوق بشری که زیر استرس شدید هستند، شود و پلتفرمی را برای آنان فراهم کند که در آن بتوانند تجربیات خود را به صورت آزادانه به اشتراک بگذارند و نکات ارزشمندی به دست آورند.

گام پنجم: اجرای جلسات منظم

جلسات مستمر ستون فقرات هر گروه حمایتی موفق را تشکیل می‌دهند. این جلسات فضای قابل پیش‌بینی و فرصتی را برای اعضا فراهم می‌کند تا استرس‌های خود را به بحث بگذارند و با هم‌فکری آسایش پیدا کنند. برای وکلای حقوق بشری، این تعاملات منظم می‌تواند منبع بی‌نظیری از استقامت و ثبات در میانه هرج و مرج در این حرفه شود.

ابتدا تصمیم بگیرید که میزان جلسات در ماه چقدر باشد. جلسات هفتگی یا دو هفته یک بار اغلب خوب کار می‌کنند؛ زیرا تعادلی بین ارائه منظم حمایت و کار سنگین حقوق بشری ایجاد می‌کند. با این حال، میزان جلسات باید بر اساس توافق گروه تعیین شود تا با فشار کاری اعضا و تعهدات شخصی آن‌ها منطبق باشد.

سپس، مدت زمان جلسات را تنظیم کنید. باید به اندازه‌ای طولانی باشد که به همه اعضا اجازه اشتراک و تعامل را بدهد، اما نباید به قدری طولانی باشد که به استرس شما اضافه کند یا تبدیل به تعهدی زمان‌بر و خسته‌کننده شود. معمولاً، یک تا دو ساعت برای این جلسات مناسب است.

بر سر زمان جلسه همه اعضا باید توافق کنند. اگر گروه شامل اعضای از مکان‌های جغرافیایی مختلف است، مناطق زمانی مختلف را در نظر بگیرید. به دنبال زمانی باشید که کم‌ترین اختلال را در برنامه کاری و زندگی شخصی شما ایجاد کند. برای بسیاری، این ممکن است در طول زمان ناهار یا بعد از ساعات کاری باشد.

تصمیم بگیرید که جلسات چارچوب مشخصی داشته باشد. جلسات رو در رو، ارتباطات قوی‌تری را برقرار می‌کند اما می‌تواند از لحاظ منطقی چالش‌برانگیز باشند؛ به خصوص اگر اعضا در مکان‌های مختلف یا دارای برنامه کاری شلوغ باشند. جلسات آنلاین از طریق پلتفرم‌های دیداری و شنیداری، جایگزینی انعطاف‌پذیر هستند که می‌توانند به اندازه کافی موثر باشند.

علاوه بر این، برنامه هر جلسه را در نظر بگیرید تا جلسه هدفمند و متمرکز باشد و از زمان به صورت منظم استفاده کنید. با این حال، برنامه باید به اندازه کافی انعطاف‌پذیر باشد تا اجازه بحث‌ها و به‌اشتراک‌گذاری نگرانی‌های فوری را بدهد.

ضروری است به یاد داشته باشید جلسات منظم فقط درباره به‌اشتراک گذاشتن مشکلات نیست؛ آن‌ها همچنین درباره حل مشکلات، یادگیری و رشد یافتن در کنار هم هستند. به

مرور، این جلسات می‌تواند چیزی باشد که منتظر آن هستید؛ فضایی از تسلی، یادگیری و هم‌دلی در سفر چالش برانگیز اما پاداش‌بخش شما به عنوان وکلای حقوق بشری.

گام ششم: ارزیابی و تنظیم

درست همان‌طور که یک پرونده ممکن است نیاز به ارزیابی و تنظیم راهبرد داشته باشد، گروه حمایتی شما نیز ممکن است به چنین چیزی نیاز داشته باشد. ارزیابی منظم حیاتی است؛ برای اطمینان از این که گروه به طور موثری به چالش‌های منحصر به فردی که وکلای حقوق بشری با آن روبرو هستند، پاسخ می‌دهد و سلامت روان را ترویج می‌کند. ارزیابی عملکرد گروه را با درخواست بازخورد منظم از اعضای گروه شروع کنید. این می‌تواند از طریق مکالمات غیررسمی، نظرسنجی‌های ناشناس یا زمانی مخصوص در جلسات برای ارزیابی و پیشنهادات، صورت بگیرد.

سوالاتی که می‌پرسید بهتر است به بررسی مواردی بپردازد از جمله: آیا اعضا احساس می‌کنند گروه در دستیابی به اهداف اعلام‌شده خود موفق است؟ آیا آن‌ها احساس می‌کنند که شنیده شده‌اند، مورد احترام قرار گرفته‌اند و حمایت می‌شوند؟

در زمینه حقوق بشر، ارزیابی این که آیا گروه به اعضای خود در مقابله با فشار عاطفی پرونده‌های چالش برانگیز و فشار و ریسک بالای کاری کمک می‌کند، بسیار حیاتی است. آیا بحث‌های داخل گروه منجر به توسعه راهکارهای جدید برای مقابله با چالش‌ها می‌شود؟ آیا اعضا احساس انزوای کم‌تر و حمایت‌شدن بیش‌تر در مبارزات حرفه‌ای خود می‌کنند؟ همچنین جنبه‌های منطقی را ارزیابی کنید. آیا زمان‌های جلسه هنوز برای همه مناسب است؟ آیا میزان جلسات مناسب است یا نیاز به بیش‌تر یا کم‌تر شدن جلسات وجود دارد؟ آیا فرمت جلسه (حضوری یا آنلاین) هنوز برای اعضا بهترین انتخاب است؟ هدف از این ارزیابی‌ها یافتن خطا نیست؛ بلکه یافتن راه‌های بهبود است. اگر بخشی از گروه به خوبی کار نمی‌کند، درباره آن به طور علنی بحث کنید و به طور جمعی دنبال راه حل بگردید.

در اصل، ارزیابی و تنظیم مربوط به رشد و بهبود مداوم است که در کار شما به عنوان یک وکیل حقوق بشری اساسی است. از طریق یک گروه حمایتی، پویا و قابل تنظیم، نه تنها می‌توانید به مواجهه با استرس‌های منحصر به فرد خود بپردازید بلکه می‌توانید

استقامت بیش‌تری بسازید، مراقبت از خود را تقویت کنید و حرفه بسیار مهم خود را با قدرت و هدف تازه‌ای ادامه دهید.

ویژگی‌های یک سیستم پشتیبانی موثر

یک سیستم پشتیبانی خوب، کمک‌های احساسی، اطلاعاتی و عملی را برای اعضایش فراهم می‌کند. چنین سیستمی یک محیط امن و باز ایجاد می‌کند، مشارکت فعال را تشویق می‌کند و استقامت در برابر سختی‌ها را برای اعضای خود تقویت می‌کند. در ادامه برخی از عناصر مهم برای یک سیستم پشتیبانی موثر را مرور می‌کنیم.

الف. پشتیبانی احساسی

یکی از مزایای کلیدی یک سیستم پشتیبانی انسانی، ارائه پشتیبانی احساسی است که برای وکلای حقوق بشری دچار استرس، می‌تواند بسیار ارزشمند باشد. ماهیت حرفه حقوق بشری شما را در خطوط مقدم مبارزه با بی‌عدالتی قرار می‌دهد و در این مسیر گاهی اوقات فشار احساسی می‌تواند نفس‌گیر به نظر برسد. یک گروه پشتیبانی به‌خوبی سازمان‌یافته می‌تواند فضایی را ارائه دهد که در آن چینی احساساتی به بحث گذاشته شوند، درک شوند و مدیریت شوند. این پشتیبانی احساسی در چندین شکل ارائه می‌شود:

۱. تایید

به عنوان وکلای حقوق بشری، پرونده‌هایی که شما به آن رسیدگی می‌کنید اغلب شامل موقعیت‌هایی از بی‌عدالتی و رنج عمیق است. به‌اشتراک گذاشتن این تجربیات با یک گروه از همکاران می‌تواند منجر به درک مقابل شود؛ در این صورت احساسات و پاسخ‌های احساسی شما هر دو، واقعی و موجه شناخته می‌شوند و این به کاهش احساس تنهایی شما کمک می‌کند.

۲. هم‌دلی

گروه پشتیبانی، محیطی از درک متقابل فراهم می‌کند که در آن می‌توانید تجربیات خود را بدون ترس از قضاوت به اشتراک بگذارید. این هم‌دلی می‌تواند در برابر پرونده‌های

چالش برانگیز یا ناکامی های حرفه ای، بسیار تسلی بخش باشد.

۳. تجربه های مشترک

درک این که شما در تجربیات خود تنها نیستید، می تواند بسیار قدرتمند باشد. وقتی می شنوید که دیگران تجربیات، چالش ها یا احساسات مشابهی را به اشتراک می گذارند، می توانید قدرت جمعی را احساس کنید و حمایت متقابل را فراهم کنید.

۴. تشویق

در برابر شرایط چالش برانگیز، گروه پشتیبانی می تواند کلمات تشویق آمیز برای بالابردن روحیه اعضا ارائه دهد و به شما یادآوری کند که کارتان بسیار مهم است و زندگی های بسیاری را دگرگون می کند. این گونه تشویق ها می تواند باعث تقویت روحیه شود، اعتماد به نفس را بهبود بخشد و پایداری ایجاد کند.

۵. مشاوره و راهبردهای مقابله

با به اشتراک گذاشتن تجربیات، اعضا می توانند مشاوره و راهبردهایی برای مقابله با استرس کاری و حفظ سلامت روانی ارائه دهند. این راهبردها اغلب عملی تر از راهبردهای کلی است که این جا و آن جا می شنوید؛ زیرا توسط افرادی گفته می شود که چالش های منحصر به فرد در زمینه حقوق بشر را درک می کنند.

در حرفه حقوق بشر - جایی که فرازهای احساسی می توانند هیجان انگیز باشند و فرودها ویران کننده - یک گروه پشتیبانی پناهگاهی امن ارائه می دهد. در این جا، احساسات فقط کلماتی نیستند که در فضایی خالی بیان می شوند بلکه تجربیات مشترکی هستند که درک می شوند. با به اشتراک گذاشتن احساسات و گوش دادن به اعضای گروه، شما قدرت، تسلی و شجاعت برای مواجهه با فردا را در خود تقویت می کنید و به این مهم پی می برید که در مسیر خود تنها نیستید.

ب. پشتیبانی اطلاعاتی

نقش کلیدی دیگر یک گروه پشتیبانی موثر، ارائه پشتیبانی اطلاعاتی است. این می تواند

به‌خصوص برای وکلای حوزه حقوق بشر مفید باشد؛ زیرا تبادل اطلاعات می‌تواند شامل توصیه‌های حقوقی جدید، به‌اشتراک گذاشتن بهترین روش‌ها یا منابعی درباره بهداشت روانی باشد که با نیازهای حرفه‌ای منحصر به فرد شما هماهنگ است. پشتیبانی اطلاعاتی می‌تواند شامل این موارد باشد:

۱. تغییرات حرفه‌ای

به‌روزماندن با آخرین تغییرات در حوزه حقوق بشر می‌تواند کار دشواری باشد؛ به‌خصوص وقتی شما در حال رسیدگی به تعداد بالایی از پرونده‌ها هستید. گروه پشتیبانی می‌تواند به عنوان یک سکوی برای به‌اشتراک گذاشتن این به‌روزرسانی‌ها عمل کند و یک کار تنهایی را تبدیل به تلاش گروهی کند.

۲. به‌اشتراک گذاشتن بهترین روش‌ها

در حرفه شما، تکنیک‌های مذاکره، تحقیق و این دست موارد مهم هستند. به‌اشتراک گذاشتن این راهبردها می‌تواند منجر به بهبود نتایج پرونده و کاهش سطوح استرس شود. به‌طور مشابه، اعضا می‌توانند نکاتی درباره مدیریت فشار کاری، ایجاد تعادل بین زندگی حرفه‌ای و شخصی و مواجهه با چالش‌های بیرونی به‌اشتراک بگذارند.

۳. منابعی برای چگونگی حفظ سلامت روانی

با به‌اشتراک گذاشتن مقالات، وبینارها، کارگاه‌ها یا دوره‌های آموزشی آنلاین درباره سلامت روان و مدیریت استرس، گروه می‌تواند به عنوان یک مرکز منابع عمل کند. این به‌خصوص برای وکلای حقوق بشری بسیار مفید است.

۴. مشاوره با همتایان

گاهی اوقات بهترین مشاوره از کسانی می‌آید که مشابه تجربیات شما را از سر گذرانده‌اند؛ چه در زمینه وکالت موکلینی که پرونده پر دردسری دارند و چه در زمینه کارکردن در شرایط اجتماعی و سیاسی مشابه. مشاوره با همتایان می‌تواند هم عملی و هم هم‌دلانه باشد.

۵. فرصت‌های شبکه‌سازی

اطلاعات درباره کنفرانس‌ها، سمینارها یا رویدادهای شبکه‌سازی دیگر می‌تواند در گروه به اشتراک گذاشته شود. این‌ها می‌توانند فرصت‌هایی برای رشد حرفه‌ای و گشودن درها به روی امکانات جدید را فراهم کنند.

ارائه پشتیبانی اطلاعاتی، بعد عملیاتی به هم‌دلی عاطفی گروه اضافه می‌کند. این رویکرد دوگانه نه تنها کمک می‌کند بر سختی‌های عاطفی کارتان مسلط شوید، شما را با راهبردها و اطلاعات عملی برای حرکت در مسیر چشم‌انداز حرفه‌ای حقوق بشری مجهز می‌کند. بنابراین، گروه پشتیبانی تبدیل به یک فانوس دریایی هم از نظر عاطفی و هم از جهت حرفه‌ای می‌شود که به حفظ سلامت جامع شما کمک می‌کند.

ج. پشتیبانی عملی

جنبه سوم حیاتی یک گروه پشتیبانی موثر، پشتیبانی عملی است. برای وکلای حقوق بشری، این می‌تواند از کمک به یکدیگر در مدیریت مسئولیت‌های حرفه‌ای تا به‌اشتراک‌گذاری روال‌های خودمراقبتی، که تاثیر استرس و خستگی عاطفی را کاهش می‌دهد، متغیر باشد. پشتیبانی عملی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

۱. راهبردهای مدیریت پرونده

بحث و به‌اشتراک‌گذاری راهبردها برای مدیریت فشار کاری پرونده می‌تواند بسیار مفید باشد. این نوع اشتراکات ممکن است شامل این شود که چگونه وظایف خود را به طور بهینه واگذار کنیم، مهلت‌های واقع‌بینانه تعیین کنیم یا از ابزارها یا نرم‌افزارهای خاص برای سازمان‌دهی بهتر استفاده کنیم.

۲. روال‌های خودمراقبتی

حرفه و کالت حقوق بشری اغلب به معنی ساعت‌های طولانی کار و استرس بالا است. به‌اشتراک‌گذاری روال‌های عملی خودمراقبتی، مانند تکنیک‌های مدیتیشن، برنامه‌های تمرین، نکات تغذیه یا فعالیت‌های آرامش‌بخش، می‌تواند فرهنگ مراقبت از خود را درون گروه تشویق کند.

۳. منابع توسعه حرفه‌ای

به اشتراک‌گذاری منابع عملی مانند مواد آموزشی، دوره‌ها، وبینارها یا کارگاه‌ها که به توسعه حرفه‌ای کمک می‌کند، می‌تواند به اعضای گروه فرصت‌هایی برای بهبود مهارت‌ها و ظرفیت‌های خود بدهد.

۴. راهبردهای پرورش انعطاف‌پذیری

طبیعت عاطفی سنگین فعالیت حقوق بشری نیازمند یک چارچوب انعطاف‌پذیری قوی است. به اشتراک‌گذاری راهبردهای عملی در تقویت انعطاف‌پذیری می‌تواند به اعضا کمک کند تا به طور موثر چالش‌های حرفه‌ای را هدایت کنند.

۵. تکنیک‌های ایجاد تعادل بین کار و زندگی

دستیابی به تعادل بین کار و زندگی، به‌خصوص در شغل‌های استرس‌زا، بسیار حیاتی است. به اشتراک‌گذاری راهبردهای عملی برای حفظ این تعادل، مانند تکنیک‌های مدیریت زمان، تعیین مرزهای کار یا اولویت‌بندی زمان شخصی می‌تواند جزئی از بحث‌های مهم گروه پشتیبانی باشد.

۶. کمک اضطراری

در زمان‌های بحران شخصی یا حرفه‌ای، اعضا می‌توانند کمک اضطراری به هم‌دیگر ارائه دهند؛ مانند حضور در دادگاه به جای شخصی دیگر، کمک به امور کاغذبازی یا ارائه سایر اشکال کمک که احساس همدردی و اتحاد را بین گروه تقویت می‌کند. در کل پشتیبانی عملی باعث می‌شود گروه فقط یک بستر برای به اشتراک‌گذاری تجربیات نباشد، بلکه یک منبع برای بهبود عملکرد حرفه‌ای و رفاه شخصی هم باشد.

د. عمل متقابل

متقابل بودن یک جنبه بنیادین از گروه پشتیبانی پویا است. این یعنی هر عضو هم پشتیبانی می‌دهد و هم پشتیبانی می‌گیرد؛ امری که احساس کمک متقابل و وحدت را تقویت می‌کند. این تعادل بین دادن و گرفتن، قدرت گروه را تقویت می‌کند و کارایی آن

را در ترویج سلامت روان افزایش می‌دهد.
جنبه متقابل بودن پشتیبانی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

۱. به اشتراک‌گذاری تجربیات

به اشتراک‌گذاری متقابل تجربیات، هم موفقیت‌ها و هم چالش‌ها، اجازه می‌دهد تا دیدگاهی گسترده‌تر و مجموعه راهبردهایی مستحکم‌تر داشته باشید. همان‌طور که شما از تجربیات دیگران قدرت می‌گیرید، تجربه‌ها و اندوخته‌های شما می‌تواند برای همکارانتان بینش‌های بی‌بدیلی ارائه دهد.

۲. تشویق متقابل

به عنوان وکلای حقوق بشری، شما مسیر سختی را بین امید و ناامیدی پیمایش می‌کنید و در شرایطی که اغلب ناعادلانه است برای عدالت می‌جنگید. این سفر مشترک نیازمند تشویق متقابل است.

۳. یادگیری مشترک

به محض این‌که تحول جدیدی در حوزه حقوق بشر اتفاق بیفتد، گروه می‌تواند به عنوان یک پلتفرم برای یادگیری مشترک عمل کند. زمانی که یک عضو درباره یک قانون جدید، حکم دادگاه یا یک تاکتیک قانونی مطلع می‌شود، آن را با گروه در میان می‌گذارد و این مسئله به افزایش دانش جمعی کمک می‌کند.

۴. مشارکت متعادل

اطمینان حاصل کردن از این‌که هر عضو فرصتی برای صحبت کردن و شنیده شدن دارد، احساس برابری و احترام را تقویت می‌کند. همچنین در عین حفظ تعادل کمک می‌کند همه احساس کنند ارزشمندند و فهمیده شده‌اند و یک پویایی گروهی متحدتر را ترویج می‌کند.

۵. گوش دادن فعال

گوش دادن همان اهمیت صحبت کردن را در یک گروه پشتیبانی دارد. وقتی به دیگران با

دقت گوش می‌دهید، شما یک نوع پشتیبانی را ارائه می‌کنید که می‌تواند به اندازه کلمات توصیه‌آمیز یا تسلی بخش ارزشمند باشد.

۶. کمک در زمان‌های بحرانی

در زمان‌های بحران، چه حرفه‌ای چه شخصی، گروه می‌تواند به عنوان یک شبکه ایمن عمل کند. این کمک متقابل می‌تواند در حد پوشش یک جلسه دادگاه، کمک به تحقیق یا فقط حضور برای ارائه آرامش و تشویق باشد.

اصل متقابل بودن، صدایی از جوهر خود حقوق بشر - عدالت، انصاف و احترام متقابل - را تکرار می‌کند. در گروه پشتیبانی، همانند دادگاه، قدرت جمعی شما از مشارکت هر عضو و تعهد مشترک برای پشتیبانی یکدیگر به دست می‌آید. به این ترتیب، عمل متقابل نه تنها یک ویژگی از گروه پشتیبانی موثر است، بلکه یک گواهی برای عزم و اصرار مشترک شما به عنوان وکلای حقوق بشری است.

ه. فضای امن و محرمانه

در حوزه حقوق بشر، شما با اهمیت حیاتی محرمانگی آشنایی دارید. همان‌طور که حفاظت از اطلاعات موکلان شما ضروری است، در گروه پشتیبانی شما نیز ایجاد فضای امن و محرمانه بسیار مهم است. محرمانگی پایه اعتماد را شکل می‌دهد؛ ستونی اساسی که گفت‌وگوی آزاد و ارتباط واقعی را امکان‌پذیر می‌سازد. خصوصیات فضای امن در زیر مرور می‌شود.

۱. فضای امن برای به اشتراک‌گذاری عمیق‌ترین افکار و تجارب

تعهد به نگه‌داشتن اطلاعات مبادله‌شده در گروه، امنیت به‌اشتراک‌گذاری افکار، احساسات و تجربیات را - بدون ترس از درز آن به خارج از گروه - برای اعضا ایجاد می‌کند. برای شما به عنوان وکلای حقوق بشری، این بدان معنی است که می‌توانید در بحث درباره تأثیر عاطفی کار خود در گروه احساس آزادی کنید.

۲. احترام به مرزهای شخصی

احترام به مرزهای شخصی راه ایجاد اعتماد متقابل را هموار می‌سازد. همچنین به هر یک

از اعضا آرامش خاطر می‌دهد که داستان‌شان را بگویند بدون این که احساس کنند دیگران سعی دارند مچشان را بگیرند.

۳. مطابقت با استانداردهای اخلاقی

برای وکلا، محرمانگی نیز یک جنبه اخلاقی دارد. در بحث‌هایتان، حیاتی است که استانداردهای حرفه‌ای را حفظ کنید و هیچ اطلاعاتی را فاش نکنید، مبادا محرمانگی موکل یا تعهدات حرفه‌ای به خطر بیفتد.

۴. ساختن اعتماد

رعایت مداوم اصل محرمانگی بین اعضا کمک می‌کند تا به مرور زمان اعتماد بین اعضای گروه افزایش بیابد و میزان آسودگی در به‌اشتراک‌گذاری و عمق بحث‌های گروه نیز افزایش یابد که در مجموع کارایی گروه افزایش پیدا کند.

۵. احترام به حریم خصوصی

رعایت اصل محرمانگی نشان می‌دهد به حریم خصوصی یکدیگر احترام می‌گذارید. این احترام برای ساخت یک محیط امن حیاتی است؛ محیطی که به شما امکان می‌دهد تا آزادانه در مورد استرس‌ها مشکلات خود در آن بحث کنید.

به یاد داشته باشید حفظ محرمانگی فقط منحصر در عدم طرح موضوعات درون گروه در خارج از جلسه نیست و شامل موارد دیگری نیز می‌شود، از جمله: عدم فشار بر دیگران برای شنیدن اطلاعات بیش‌تر و آنچه که مایل به طرح آن نیستند و نیز احترام به حریم خصوصی افراد زمانی که تصمیم به سکوت گرفته‌اند.

در دنیای حقوق بشر، شما ارزش عمیق اصل محرمانگی را درک می‌کنید و همین آگاهی می‌تواند به برقراری احترام و اعتماد در گروه پشتیبانی شما کمک کند.

نتیجه‌گیری

استرس و چالش‌های سلامت روان در حرفه وکالت حقوق بشری رایج است، اما تا جای ممکن نباید اجازه دهید که زندگی شما را تسخیر کند. با ایجاد یک شبکه پشتیبانی

از همکاران و دوستان، اعمال خودمراقبتی و استفاده فعالانه از پشتیبانی موجود، شما می‌توانید یک زندگی متعادل‌تر و سالم‌تر داشته باشید و در حرفه خود موفق‌تر باشید.

راهبرد ششم: خواب مناسب

کار روزمره شما وکلای حقوق بشری، در واقع حضور در خط مقدم نبرد برای رسیدن به عدالت است. این کار شامل مبارزه با دنیایی است که اغلب به نظر می‌رسد اساساً در تضاد با اصولی است که شما به آن باور دارید. امری که می‌تواند سرشار از استرس باشد. یکی از روش‌های حیاتی اما اغلب نادیده گرفته‌شده برای کاهش این استرس، داشتن خواب مناسب است.

خواب، معمای پیچیده زندگی روزمره ما، کلید سلامت بهتر روان را در اختیار دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که کمبود خواب نه تنها شما را خسته می‌کند بلکه می‌تواند عواقب منفی جدی برای روحیه شما داشته باشد. بخش تخصصی مربوط به «خواب» دانشگاه پزشکی هاروارد ادعا می‌کند که خواب ناکافی می‌تواند خطر رشد اختلالات روانی از جمله افسردگی و اضطراب را افزایش دهد. برای وکلای حقوق بشری پرمشغله تسلط بر هنر داشتن خواب خوب بسیار مهم است.

پس، سوال مهم این است: چگونه می‌توانید کیفیت خواب خود را بهبود ببخشید و به تبع آن، سلامت روانی خود را بهبود ببخشید؟ در این بخش نگاهی می‌کنیم به چند مرحله عملی برای خواب بهتر.

۱. تنظیم برنامه خواب

سعی کنید برنامه خواب خود را حتی در آخر هفته‌ها ثابت نگه دارید. ساعت داخلی بدن شما به پایداری احتیاج دارد. با حفظ یک برنامه ثابت خواب، شما می‌توانید به بدن خود کمک کنید تا با یک روال قابل پیش‌بینی تنظیم شود؛ امری که باعث می‌شود خوابیدن و بیدار شدن آسان‌تر شود.

۲. محیط خواب راحت

اطمینان حاصل کنید اتاق خواب شما تاریک، ساکت و خنک است؛ تحقیقات علمی نشان می‌دهد این شرایط برای خواب بهینه است. می‌توانید از چشم‌بند و پنبه گوشی برای حذف صدای مزاحم استفاده کنید. اگر می‌توانید تشک و بالش‌های راحت بخرید. به یاد داشته باشید، تخت شما ابزار کار شما هنگام خواب است.

۳. محدودکردن مواجهه با نور قبل از خواب

مواجهه با نور، به خصوص نور آبی که توسط گوشی‌های هوشمند، تبلت‌ها و کامپیوترها تولید می‌شود، می‌تواند با تولید ملاتونین (یک هورمون تنظیم‌کننده خواب) در بدن شما خواب‌تان را مختل کند. برای بهبود خواب، در شب از فیلتر نور آبی در دستگاه‌های الکترونیکی خود استفاده کنید یا آن‌ها را کاملاً یک ساعت قبل از خواب خاموش کنید.

۴. ورزش منظم

فعالیت بدنی منظم می‌تواند به شما کمک کند تا سریع‌تر به خواب برسید و خواب عمیق‌تری داشته باشید. شما نیازی به دویدن در ماراتن ندارید، بلکه حتی یک قدم‌زدن و پیاده‌روی سریع می‌تواند کیفیت خواب شما را به طور قابل توجهی بهبود ببخشد.

۵. محدودکردن خواب بعدازظهر

خواب‌های طولانی در طول روز می‌تواند خواب شبانه شما را مختل کند. اگر می‌خواهید خواب عصرانه داشته باشید، آن را به حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه محدود کنید و آن را وسط بعدازظهر انجام دهید.

۶. مدیریت سطح استرس خود قبل از خواب

استرس و نگرانی عامل اصلی بی خوابی است. روش‌های منظم آرامش بخش، مانند تنفس عمیق و تکنیک‌های تنفسی که پیش‌تر ذکر شد می‌تواند به آرامش ذهن شما کمک کند. سعی کنید قبل از خواب به خاطرات مثبت خود فکر کنید.

حل مشکلات خواب گاهی اوقات شامل شناسایی و تغییر رفتارهایی است که باعث می‌شوند شما به خواب خوب نرسید. در این‌جا پیشنهادهایی برای شناسایی بعضی از این رفتارها ارائه می‌شود.

۱. محدود کردن الکل و کافئین

هر دو ماده می‌توانند با خواب تداخل پیدا کنند. کافئین، به عنوان یک محرک ذهنی می‌تواند باعث شود خواب شما به تعویق بیفتد. الکل نیز ممکن است ابتدا شما را خسته کند اما می‌تواند خواب را در وسط شب به هم بزند.

۲. قبل از خواب وعده‌های غذایی سنگین نخورید

یک وعده غذایی سنگین پیش از خواب می‌تواند باعث ناراحتی معده و گوارش شود که خوابیدن را برای شما سخت‌تر می‌کند.

۳. اولویت دادن به خواب

برای تعهد به این که خواب یک بخش جدانشدنی از برنامه سلامتی شما باشد، یک برنامه منظم برای خواب خود تنظیم کنید و یک محیط مناسب برای خواب خود بسازید. فعالیت حقوق بشری، با وجود چالش‌هایی که دارد، می‌تواند منبعی بزرگ از رضایت شخصی و معنوی برای شما باشد. اما این حرفه بسیار سخت است و می‌تواند تندرستی شما را با مشکلاتی مواجه کند. پس متوجه نقش ضروری خواب در سلامت روانی خود باشید. در جست‌وجوی عدالت، ارزشمندترین متحد شما استقامت است و خواب خوب پایه استقامت است.

به یاد داشته باشید، خواب فقط برای کسب لذت نیست بلکه یک ضرورت است؛ ضرورتی که یک امر روشنفکرانه مبهم نیست بلکه یک حق اساسی است؛ مانند حقوق

دیگران که شما تلاش می‌کنید آن را حفظ کنید. با به‌کار بستن نکاتی که در این بخش ذکر شد می‌توانید خواب را از یک جنبه نادیده‌گرفته‌شده از سلامتی خود تبدیل به ابزار توانمندی برای حفظ بهزیستی روانی خود کنید.

یادتان باشد تنفس عمیق داشته باشید، آرام شوید و بیش از همه، بخوابید. زیرا جهان به شما در بهترین حالت‌تان نیاز دارد و خواب خوب اولین گام برای بهتر بودن است. حقوق بشر با شما شروع می‌شود؛ حق شما برای داشتن سلامت روانی، حق شما برای رویاپردازی و حق شما برای داشتن خواب آرام. با یک خواب خوب شما دوباره قدرت خود را برای مبارزه برای کسب حقوق دیگران پیدا می‌کنید.

منابع برای مطالعه بیشتر

1. [5 Things Resilient Lawyers Do Differently](#), (Wisconsin Lawyer, February 2018).
2. [ABA Law Practice Today «Attorney Well-Being Issue»](#), (ABA Law Practice Division, August 2017)
 - a. [Attorney Well-Being: Start with Emotional Intelligence](#).
 - b. [Resilience Requires Recharging](#).
 - c. [Leadership Impact on Work-Life Balance](#).
 - d. [Five Tips for Taking the Anxiety Out of Networking](#).
3. [A Realistic Plan for Managing Your Time](#), (DSBA Bar Journal, June 17, 2016).
4. [Attorneys encouraged to practice ‘active relaxation’ outside work](#), (TheIndianaLawyer.com, June 14, 2017)
5. [Balancing Act: How to juggle family and professional responsibilities](#), (Texas Bar Journal).
6. [Bend, Stretch, Walk, Expand: Law Practice Takes a Deep Breath](#), (Arizona Attorney).
7. [Contemplating Well-Being \(or, Secure your own oxygen mask before assisting others...\)](#), (ABA Health Law Section Health eSource, November 2017).

8. [Five Ways to Leave Your Lawyer at Work](#), (Attorney at Work, June 23, 2017).
9. Improving Effectiveness and Efficiency Through Physical Fitness, (The Advocate, Idaho State Bar, pg. 72).
10. [Improving Mental Health through Movement](#), (Kentucky Bar Association Bench & Bar).
11. [Just Breathe: How Mindfulness & Meditation Can Ease Stress in Your Life and Law Practice](#), (Tennessee Bar Journal, September 2016).
12. Keep Calm and Practice Law: Mindfulness in the Legal Profession (Washington Lawyer).
13. [Lawyers Need Vacations. Case Closed](#), (Bloomberg Law, May 25, 2018).
14. [Lawyer Well-being: Let's Own This Problem](#), (Wisconsin Lawyer, NOVEMBER 01, 2017).
15. [Life Balance? Forget about it!](#), (Michigan Bar Journal, July 2009).
16. [Louisiana Bar Journal dedicated to "Mindfulness, Mental Health and Lawyers Assistance."](#), (Louisiana Bar Journal, December 2014 / January 2015, Volume 62, Number 4)
17. Mindfulness and the Law, (NWLawyer).
18. Mindfulness: Increase Professional Satisfaction, Decrease Stress, and Renew the Dynamism of Your Practice With Simple Exercises and Focused Perspective, (The Advocate, Idaho State Bar, pg. 45).
19. [Mindfulness meditation: an achievable resolution for lawyer well-being](#), (ABA Journal, January 2018).
20. [Mindfulness Out of the Box](#), (DSBA Bar Journal, June 2017).
21. Mindfulness: What to Do When the Need for Help Arises, (California Lawyer, August 4, 2017).
22. Morning Mindfulness - A Time For You, (Wyoming Lawyer, June 2017).
23. Overcoming Habits that Hinder Us, (State Bar of New Mexico Bar Bulletin).
24. Protecting Your Personal Relationships, (GPSolo Magazine).
25. Reap the Benefits of Simple Breathwork, (State Bar of New Mexico Bar Bulletin).
26. Resilience: A Stepping Stone to Success and Satisfaction, (State

Bar of New Mexico Bar Bulletin).

27. [Resilience Requires Recharging: 6 Ways to Power Up When You're Crazy Busy](#), (Wisconsin Lawyer, OCTOBER 01, 2016).

28. Special Issue: Mindfulness (The Florida Bar Journal)

a. [The Return on Investment from My Study and Practice of Mindfulness](#)

b. [Pressure](#)

c. [Mindfulness: Judge Perspectives](#)

d. [Mindfulness in Law and the Importance of Practice](#)

e. [Mindfulness: Staying in the Now](#)

f. [Mindfulness: Attorney Perspectives](#)

g. [Mindfulness on the Bench](#)

h. [Mindfulness Tips](#)

i. ["If You Plant Corn, You Get Corn": On Mindfulness and Racial Justice in Florida and Beyond](#)

j. [Mindfulness Resources](#)

29. [Strategies to Improve Health and Increase Satisfaction](#), (State Bar of New Mexico Bar Bulletin).

30. [Stamina + Success = Wellness](#), (DSBA Bar Journal, March 2017).

31. [The Science of Well-Being and the Legal Profession](#), (Wisconsin Lawyer, APRIL 06, 2010).

32. [Taming that Anger](#), (DSBA Bar Journal, June 2016).

33. [The Traditional End of Year Self-Audit: Great Expectations vs. Realistic Expectations](#), (DSBA Bar Journal, December 2016).

34. [Well-Being](#), (Michigan Bar Journal, February 2017).

35. [When Counsel Needs Counseling](#), (Washington Lawyer).

36. [Why Every Lawyer Should Be Practicing Mindfulness part I and part II](#), (Above the Law, April 2015).

37. [Yes, you're super busy, but you can balance your life and work](#), (YOURABA e-news for members).

38. [Young Lawyers: Try to Find the Right Balance in Your Career Now](#), (The Legal Intelligencer, May 16, 2018).



دادبان