



Youth Lobby & Advocacy Network
(YOLAN)

Virtual Safe Spaces?

فضای امن مجازی چیست؟

فضای امن مجازی فضایی است که در آن می توان از طریق تماس مجازی تجارب، نظریات و احساسات خود را در رابطه به مسایل جاری زندگی با دیگران شریک ساخت.

چرا به فضای امن مجازی در دوران قرنطین ضرورت داریم؟

انتشار ویروس کرونا در جهان باعث گردیده تا مردم در اجتماع از هم فاصله بگیرند و در خانه بمانند. فاصله گذاری اجتماعی گاه باعث دقتی و افسردگی روحی و روانی مردم شده و فضای امن مجازی فرصتی خلق می کند تا روی موضوعاتی که برای ما مهم است گفتگو کرده و احساسات و تجارت زندگی در فاصله گذاری اجتماعی تجرید را با همدیگر شریک بسازیم.



به خصوص برای خانم ها زندگی در خانواده های گسترده در قرنطین مسایلی را بدنبال می آورد که شریک ساختن این تجارت و احساسات دریک حلقه امن ارتباطی از طرق فضای مجازی با سایر هم نوعان شان می تواند از استرس و افسردگی شان کاسته و باعث خلق اعتماد، آرامش و حمایت از آن ها گردد.



موضوعات پیشنهادی برای بحث در فضای امن مجازی برای شما

- سلامت ذهنی و امنیت
- حقوق زنان
- خشونت جنسی
- توانمندی سازی اقتصادی
- صلح و عدالت
- همدلی و آگاهی احساسی

Virtual Safe Spaces

فضای امن مجازی

حقوق زنان

زنان در افغانستان در چهار دهه گذشته بیشترین میزان خشونت را تجربه کرده اند. خشونت‌ها هم ناشی از فضای عمومی جنگ در کشور بوده است و هم ناشی از باورهای مسلط مردانه و زن ستیزانه در فرهنگ جامعه. حقوق ذاتی انسان در اسلام و قوانین افغانستان به رسمیت شناخته شده است. چگونه می‌توان در یک فضای امن مجازی در مورد حقوق زنان با سایر زنان هم نوع خویش صحبت کرد؟ آیا شما یک زن قربانی هستید در فضای خانواده و جامعه؟ مشاهدات شما از نقض حقوق زنان در اطراف تان چیست؟

سلامت ذهنی و امنیت

افغانستان کشوری است که سالیان متمادی درگیر جنگ و خشونت بوده است. روان زخم ناشی از تاثیرات روانی جنگ در کنار افسردگی و استرس ناشی از قرنطین می‌تواند سلامت ذهنی و حس امنیت را ما بگیرد. سلامت ذهنی حالت متعادل احساسی است که فرد خود را شاد و تندرست احساس کرده و حس مثبتی در مورد جهان بیرون از خود دارد. چگونه می‌توان سلامت ذهنی و اطمینان از حس امنیت را در خود ایجاد کرد؟ چگونه می‌توان سلامت ذهنی و احساس امنیت خود را شما می‌سنجید؟

توانمند سازی اقتصادی

تعطیلی کارها بخصوص تجارت‌های شخصی در دوران قرنطین باعث استرس و بیکاری تعدادی زیادی از انسان‌ها در سراسر جهان شده است. آیا شما نیز دچار استرس ناشی از ضعف اقتصادی در دوران قرنطین و بسته شدن کاروبارها در کشور تان شده اید؟ چگونه می‌توان برای توانمند سازی اقتصادی خود و خانوارهای فقیر کاری کرد؟ آیا تا هنوز فکر کرده اید یک تجارت شخصی را شروع کنید؟ ممکن در فضای امن مجازی یک شریک کاری پیدا کنید!

خشونت جنسی

زنان در افغانستان خشونت‌های پنهان و آشکار را تجربه می‌کنند. کم تر فضا یا فضاهایی است که زنان بتوانند در مورد لایه‌های پنهان خشونت مثل خشونت جنسی را با هم در یک فضای امن باهم صحبت کنند. چگونه جنسی چیست و چه عواملی باعث این خشونت در برابر زنان می‌شود؟ اگر شما نیز قربانی خشونت جنسی بوده اید تجربه شما از این پدیده چیست؟ چگونه می‌تواند علیه این پدیده بسیج شده و همدیگر را تقویت کنند؟

صلح و عدالت

صلح و بحث عدالت در افغانستان یک موضوع خیلی حساس برای همه بوده است. دیدگاه‌های شما در مورد صلح و عدالت چیست؟
آیا صلح بدون عدالت امکان پذیر است؟
صلح در تعریف گسترده اش شامل چه مواردی می‌شود؟
صلح مثبت و منفی چیست؟

همدلی و آگاهی احساسی

مهارت همدلی و آگاهی از احساسات درونی باعث فعال شدن آگاهی در ذهن شده و فرد را قادر می‌سازد در هر لحظه هوشیاری احساسی اش را حفظ کرده و بهتر خود را درک کند. مهارت همدلی هم با دیگران و هم با خود باعث درمان ترومای ناشی از تجارب زندگی شده و فرد را می‌تواند به رهایی از سنگینی احساسات تلنبار شده در ناخودآگاه ذهن کمک کند.
فضای امن مجازی می‌تواند جلسات همدلی و یادگیری آگاهی احساسی را در شما تقویت کند.
شما می‌تواند با خود و دیگران توسط گوش دادن عمیق همدلی کنید!