

## النص: الطالبة الفائزة بجائزة Opportunity، أمبر باريس مونتالفو

أنا سعيدة وممتنة لوجودي هنا، لأشارك هذه اللحظة مع زملائي الذين يعملون جميعًا بجد من أجل الصمود خلال هذه الأوقات العصيبة. وإن الاستفادة من خبرة النشطاء الذين فتحوا لنا الأبواب المغلقة، وتدعيم الحركات التي بدأوها، وبدء حركات جديدة هو بالضبط ما صُمتت أنا من أجله. لكن هذه المسؤولية يصاحبها أيضًا زيادة في الحمل والضغط. وأحيانًا يطغى عليّ إرهاق العدالة الاجتماعية، وخاصةً عندما ينحسر مع محن الحياة العادية. وإنني لم أتساءل بأي حال من الأحوال عما إذا كان هذا هو مساري أم لا. أنا امرأة من أصل أفريقي بورتوريكي من مدينة نيويورك! فنحن ولدنا لنكون صامدين! ومع ذلك، لا يمكن تجاهل تأثير الضغط.

إن المسؤوليات التي أنا مطالبة بالوفاء بها تتطلب الرحمة والصبر. ودوري يشمل تسهيل المحادثات الصعبة مع عائلتي حول الصراع العنصري الذي يحدث في علاقتنا، وتنظيم الأحداث الاجتماعية التفاعلية لمجتمعي، وتصميم المشاريع للحفاظ على حركاتنا. ولسوء الحظ، لطالما كنت في معركة دائمة مع القلق والتوتر لسنوات. وهو ما يعني بالنسبة لي أن يومًا مثيرًا ومثمرًا يمكن أن يتحول إلى ساعات من القلق والخوف وكرهية الذات دون سابق إنذار. فعندما تكون الأمور جيدة، أتوقع التراجع التالي الذي سيحدث، وهو الأمر الذي يسرع العملية. ولقد لاحظت هذا النمط وكيف أثر بشدة على قدرتي على أن أصبح قائدة ناجحة.

عندما أدركت لأول مرة أنني أعاني من القلق، قلت لنفسي "تعامل مع الأمر يوم بيوم". أنا متأكدة أن الكثيرين منكم قد سمعوا هذا من قبل. لقد التزمت حقًا بهذه العبارة من أجل إدارة مشاعري الغير متنسقة. وخاصةً في خضم حزني على النهاية المبكرة لعامي الأخير الذي لم يحدث فيه التخرج المتوقع، مع المرور بحالة من الإفراط في تلقي الأخبار المحبطة على وسائل التواصل الاجتماعي، والانتقال المفاجئ إلى الحياة المهنية، ومحاربة القلق – كان على أن أتعامل مع الأمر يومًا بيوم. إذا كان هناك نقص في الوضوح هنا [فأنا أؤكد لكم]، أنني أخاطر بأن أكون قائدة غير فعالة، وخاصة في مناخنا الحالي.

لكن مؤخرًا، قالت لي إحدى الصديقات "خذيها ساعة بساعة". وكل ما اعتقدت أنني أعرفه عن إدارة قلقي، تحول تمامًا بعد أن قالت ذلك! لقد دُهشت. ومنذ شهر مارس، أصبح كل شيء وكل يوم غير مؤكد أكثر من أي وقت مضى. كنت أحاول أن أتعامل

مع الأمر على مدار أربع وعشرين ساعة كاملة، لكن حتى هذا كان كثيرًا جدًا. لماذا كنت أتوقع أن أتحمّل كل هذا الحمل؟ لم يكن ذلك عملياً.

إذا كان هدفي حقاً هو تحدى الأنظمة والسفر حول العالم وتغيير حياة الأفراد الذين أخدمهم، فمن الضروري أن أمنح نفسي مهلة، وأعدل توقعاتي لكيفية استجابتي لعدم الاتساق في الحياة وخلق الاتساق حينما أستطيع. وإن التعامل مع الأمر بطريقة "ساعة بساعة" يعني تقبل ما أنا عليه الآن. أي ببساطة ومن خلال استخدام كبسولة مدتها 60 دقيقة يمكنني تحديد ما أقدر عليه في تلك اللحظة. ما زلت مدركة للعقبات والانعطافات التي يمكن أن تحدث في يومي، لكنني لا أستنفذ الطاقة في أي شيء لأكثر من 60 دقيقة. فتركت مشاعري تذهب وتأتي. لا أحاول المبالغة في تحليلها وفهمها جميعاً مرة واحدة. ما زلت أستكشف كيف أكون في حالة سكون، لكنني أتحدى نفسي للغوص في ذبذبات عالية عندما تأتي.

يعاني الكثيرون من القلق ولكن في صمت. فإلى زملائي محاربي العدالة الاجتماعية الذين ينصتون إليّ، إذا كان بإمكانكم الارتباط بأي شيء قمّت بمشاركته، أمل أن تكتشفوا سكونكم وتتعاملون مع الأمور ساعة بساعة، حتى تتمكن من الاستمرار في القيام بالعمل المطلوب منا.