

المرونة والقدرة على الصمود كمقاومة: الصحة العقلية والرفاه النفسي في مجال حقوق الإنسان

سلسلة جديدة مقدمة من [openGlobalRights](http://openGlobalRights.org) والمقرر إطلاقها في يوم الصحة العالمي، مارس 2017

"اعتنائي بنفسي ليس رفاهية، بل هو حفاظ على الذات وهذا في حد ذاته فعل حرب سياسية".
- أودري لورد

يقع على عاتق المناضلين والمدافعين عن حقوق الإنسان مهمة شاقة، سواء كان عملهم بداخل مجتمعاتهم الخاصة أو مع آخرين. فإلى جانب ما يواجهونه من أخطار بدنية قد يقعون في شباكها أثناء محاولات الكشف عن انتهاكات حقوق الإنسان، فهم يكابدون الآلام ومشاق نفسية في حربهم للقضاء على العنف والاضطهاد والفقر المدقع وغياب العدالة.

فطبيعة عملهم تضطرهم إلى مشاهدة هذه الانتهاكات بشكل مباشر أو العمل معها من خلال سماعها من شاهد أو ضحية لها، فينتهي بهم الحال إلى معيشة أجواء مستمرة من الصدمات النفسية والمعاناة البشرية. كل هذه الآلام لها آثار مفزعة على الصحة العقلية لهؤلاء المساندين لحقوق الإنسان. فقد أشار عدد متزايد من الأبحاث والدراسات إلى أن رغم شعور مناضلي ومدافعي حقوق الإنسان بالإلهام وبقيمة عملهم وغايته النبيلة، إلا أنهم معرضون للوقوع فريسة للاكتئاب ونوبات القلق واضطراب الكرب التالي للرضح (اضطرابات نفسية لاحقة للإصابة بالصدمة (PTSD).

لم يُنظر إلي الصحة العقلية والرفاه النفسي لمناضلي حقوق الإنسان من قبل وتم تجاهلها تماماً من قبل منظمات حقوق الإنسان ومموليها، بل ومن المدافعين أنفسهم. ولكن مؤخراً، قام بعض المدافعين وأخصائيي الصحة العقلية بإلقاء الضوء على هذا الأمر والبحث في المخاطر النفسية التي يواجهها المدافعون وكيفية تخفيف وطأتها عليهم. كما تزايد عدد منظمات حقوق الإنسان الراغبة في دعم وتعزيز قدرة طاقم العمل وعناصره على الصمود والإبداع. وعلى نحو متسع أصبح مدافعو حقوق الإنسان ينظرون إلى صحتهم العقلية ورفاهتهم النفسية كجزء أساسي وحيوي في تمكين وتحقيق الإستدامة لحركاتهم وغاياتهم.

ولتعزيز هذا الحوار، سيقوم منتدى [openGlobalRights](http://openGlobalRights.org) بنشر وترجمة سلسلة من المقالات محتواها 1000 كلمة، يقوم بكتابتها رواد حقوق الإنسان وعلم النفس وعلم الاجتماع والباحثون والممولون والمهنيون من حول العالم. وسيتم إطلاق مبادرة هذا الحوار في مارس 2017 وستستمر لعدة أشهر.

وستبحث هذه السلسلة من المقالات مجموعة متنوعة من الأسئلة الحرجة والمواضيع الملحة، وتشمل هذه القائمة:

- الأبحاث التي تم إجراؤها حتى الآن على تأثير العمل في مجال حقوق الإنسان على الصحة العقلية والنفسية للعاملين به؛
- الدروس المستفادة من الأبحاث التي تم إجراؤها على مراسلي الحرب ومزاوولي المهن الطبية والعاملين بمجال تقديم المساعدات الإنسانية وما يشابهها من مجالات؛
- الطرق الخاصة التي تؤثر فيها تجارب بعينها أو عمل بذاته على العاملين به مثال: العمل مع القوات المسلحة أو قضايا المثليات والمثليين جنسياً ومزدوجي الجنس ومغايري الهوية الجنسية والمنحرفين جنسياً أو العنف الجنسي، فكل عمل بطبيعته المختلفة قد يكون له آثار فريدة من نوعها على الصحة العقلية والرفاه النفسي؛
- العوائق التي تحيل بين الصحة العقلية والرفاه النفسي وتقدمهما في مجال العاملين بحقوق الإنسان؛
- بدائل "الصحة العقلية" كإطار عمل ومحاولة لفهم الرفاه النفسي لمدافعي حقوق الإنسان وقدرتهم على الصمود؛
- العلاقة بين الصدمات النفسية التي يشهدها الضحايا مباشرة والصدمات النفسية التي يتعرض لها المدافعون من خلال معيشة تجارب وشهادات الضحايا؛

- العلاقة بين الصحة النفسية لمدافعي حقوق الإنسان والعدالة الاقتصادية، ويشمل هذا حقوقهم كعاملين واحتياجاتهم الرئيسية؛
- ما إن كان التركيز على العاملين في مجال حقوق الإنسان يميزهم بشكل تفضيلي على حساب الآخرين؛
- العلاقات المتداخلة بين الأمن الجسدي والعاطفي والرقمي (أو ما يُشار إليه باسم "الأمن الكلي")؛
- مناهج ابتكارية للصحة النفسية يقدمها العاملون بمجال الحقوق الجنسانية ومناصري حقوق المرأة ومناهج أخرى متعددة الجوانب للتمكين والرفاه النفسي؛
- استراتيجيات لمنع وتخفيف الآثار الشديدة؛
- العوامل التي من شأنها زيادة قدرة مدافعي حقوق الإنسان على الصمود ورفاههم النفسي؛
- السياسات التي يجب على المنظمات تطبيقها لدعم طاقم عملها،
- النصائح والتوصيات العملية للمدافعين والباحثين لمساعدتهم على القيام بأعمالهم بشكل أكثر تأثيراً واستدامة على المدى الطويل؛
- قصص شخصية يرويها بعض العاملين في مجال حقوق الإنسان بأنفسهم حول صرايحهم مع التكيف مع الضغط النفسي واضطراباتهم النفسية اللاحقة للصدمة PTSD.

سيتم نشر هذه المقالات على الصفحة الافتتاحية لمنتدى [openDemocracy](#) كما سيتم تخصيص صفحة خاصة لها على منتدى [openGlobalRights](#) الإلكتروني، وسنعمل على تشجيع الحوار ومناقشة هذا الأمر من خلال قنوات وسائل التواصل الاجتماعي متعددة اللغات.

معظم المقالات المنشورة ستكون متاحة للقراءة بلغتين أو أكثر، ويمكن لكاتبتي تلك المقالات ممن يعيشون في بلدان الجنوب الحصول على مقابل مادي قد يصل إلى \$250 دولاراً أمريكياً نظير نشر أعمالهم. كما يحق لجميع المشاركين بمقالاتهم إعادة نشرها كما يشاؤون تحت [رخصة المشاع الإبداعي](#).

نرحب دائماً بمشاركاتكم في هذه القضايا وأسئلتكم حولها. على كاتبتي المقالات الذين يرغبون بنشر أعمالهم إرسال مسوداتهم إلى مدير تحرير منتدى [openGlobalRights](#) أرشانا بانديا على البريد الإلكتروني openglobalrights@opendemocracy.net من فضلكم قم بإرسال مقالة بمحتوى ألف كلمة مزودة بالروابط الإلكترونية لزيارة المصادر، بدلاً من ذكرهم في هامش المقال، وقم باستخدام لغة مباشرة وسهلة الفهم وبأقل حد ممكن من الألفاظ والمصطلحات التقنية. في حالة استخدام أي مفاهيم إحصائية ضرورية، فضلاً قم بالشرح والتوضيح، يمكنك استخدام شكلين توضيحيين أو رسمين بيانيين أو جدولين إحصائيين. الإرشادات العامة للمشاركين بالمقالات [متاحة هنا](#).

نبذة حول منتدى openGobalRights

openGobalRights (oGR) هو منتدى إلكتروني متعدد اللغات لبحث سياسات حقوق الإنسان وقضاياها الاستراتيجية. وحالياً يتم استضافته كجزء من الموقع الإلكتروني [openDemocracy \(oD\)](#) ومقره لندن، والذي يستقبل شهرياً 75,000 زائراً. تقوم بدعم منتدانا الإلكتروني عدة مؤسسات منها مؤسسة فورد وجامعة مينيسوتا ومؤسسة المجتمع المفتوح وجامعة أوتاوا. منذ انطلاقنا في يونيو 2013، قمنا بنشر 1300 مقالة قصيرة وترجمتها إلى 23 لغة وبادرنا بفتح باب الحوار والنقاش في أكثر من [16 قضية لا تزال مستمرة](#)، وقام أكثر من 440,000 قارئ في 140 دولة بزيارة هذه النقاشات والمشاركة فيها بعدد مرات دخول يزيد عن 2.7 مليون مرة، كما تم نشرها وتداولها على جميع وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بمنتدى [oGRs](#) بلغاته المتعددة.