

## الفصل الرابع: العافية و التوتر

ننظر هنا في مسألة ما هو التوتر. ثم ننظر في الصلات بين التوتر و أمن المدافعين عن حقوق الإنسان. و نورد بعض الأفكار التي ذكرها المدافعون عن حقوق الإنسان في معرض تعاملهم مع التوتر، و ننتهي بإعطائكم المجال لوضع خطتكم الشخصية للتعامل مع التوتر.

### ما هو التوتر؟

التوتر رد فعل طبيعي تماماً – إنَّه الطريقة التي بها تستجيب أجسادنا إلى التحديات المحيطة بنا. على الصعيد الجسدي، يمكن أن يظهر بعض الأعراض التالية: تزداد سرعة النبض، و يرتفع ضغط الدم، و يشعر المرء بجفاف في الفم و يبدأ التعرُّق المفرط – إننا الآن مستعدون جسدياً لأحد ردود الفعل، التي إما أن تكون الجمود التام إزاء الموقف، أو القتال و المقاومة، أو الهرب. و عادةً ما لا يدوم هذا وقتاً طويلاً، و سرعان ما تعود أجسادنا إلى أدائها الطبيعي.

إنَّ وجود مستويات معينة من التوتر أمرٌ إيجابي، إذ يمكن أن يعزز من الدوافع و الفعالية. غير أن التوتر يمكن أن يؤدي إلى مشكلات عندما يكون شديد الأثر و طويل الأمد. بالنسبة إلى المدافعين عن حقوق الإنسان، ممن قد يواجهون فتراتٍ مطوَّلة من التعرض إلى التوتر، فإن التعامل مع هذا الوضع قد يمثل تحدياً.

ليس ثمة حلٌّ واحد للتعامل مع التوتر، للأسباب التالية:

- أن التوتر مسألة شخصية – فما يتسبب به لشخص ما قد لا يؤدي إلى الاستجابة ذاتها عند آخر يواجه الموقف ذاته.
- أن التوتر متعلِّق أيضاً بعامل الوقت – فما يتسبب به لشخص ما في وقت معيَّن قد لا يكون له الأثر نفسه عند الشخص نفسه في وقت آخر، و قد يعود ذلك إلى أن خبرتهم تُحجِّم التوتر، أو أن التوتر ذاته أصبح ذا أثر تراكمي، مما يزيد من أعراضه.
- أن التوتر متعلِّق بالسياق – فأن تكون لديكم خبرات متشابهة في سياقات متباينة، كما هو الحال عندما تكون لديكم علاقات داعمة، يمكن أن تغيِّر على نحو جذري تجربتكم مع التوتر.

يمكن أن تشمل عوارض التوتر ما يلي: الشكل

الأعراض السلوكية	الأعراض المتعلقة بالمزاج	الأعراض الجسدية
نوبات الغضب الشديد	القلق	الصداع
الشعور بالانزعاج	الغضب	الشد العضلي
الزيادة أو النقصان في تناول الطعام	الاكتئاب	تغيُّر أنماط النوم
معاقرة المشروبات الكحولية بكميات أكبر	هوس الارتياب	الإرهاق
التدخين أكثر من ذي قبل	الغيرة	التغير في الدافع الجنسي
الانسحاب الاجتماعي	القلق	الاضطرابات الهضمية
	تقلُّب المزاج	الشعور بالدوار

### التوتر، و المدافعون عن حقوق الإنسان، و الأمن

يمكن أن تكون حياة المدافع عن حقوق الإنسان المعرض للأخطار مرتبطةً بشكل عضوي بالتوتر. قد يكون هذا نتاج انتهاكات حقوق الإنسان التي تختبرونها بأنفسكم، أو التهديدات التي تتلقونها، أو المخاطر التي تواجهونها بسبب عملكم، أو الفظائع التي تعلمون عنها من الشهود، أو مساعدة الأشخاص الذين تعرضوا إلى حالة من الصدمة، أو التعامل مع متطلبات العمل التي تبدو كما لو أنها لا تنتهي، و الصعوبات التي تكتنف محاولات التوفيق بين عملكم من ناحية، و بين مسؤوليات علاقتكم و العائلة من ناحية أخرى. لقد حدد المدافعون عن حقوق الإنسان التعامل مع التوتر على أنه أحد العوامل المؤثرة في أمنهم. و قد بيَّن هؤلاء منهم الذين واجهوا فتراتٍ طويلة من التوتر العميق عدداً من الجوانب المختلفة التي

- تتصل بالأمن، مثل:
- أن يغدو المرء غير مكترث إلى الخطر.
- الشعور بصعوبة اتخاذ القرارات.
- الإرهاق الجسدي.
- الابتعاد عن مصادر الدعم من جزاء السلوك.
- الغاضب أو المزاجي.
- استهلاك المزيد من المشروبات الكحولية.
- شعور المرء بأنه مستنفذ أو مستنزف تماماً.



الاسترخاء عقب إحدى ورشات العمل

**أدواتٌ للاحتفاظ بالعافية**  
سيؤثر التوتر فيكم بقدر أقل إذا ما اعتنيتُم بأنفسكم بشكل جيد يومياً، في المجالات الأربعة التالية:

**النظام الغذائي** – احرصوا على الجلوس و تناول وجبات متوازنة تحتوي على الكثير من الفاكهة والخضروات. تجنبوا الوجبات السريعة. و قللوا من المنبّهات، كالقهوة و الكحول و الأطعمة و المشروبات السكرية، إذ يمكن أن تتسبب هذه بتقلبات عاطفية بالإضافة إلى مشكلات صحية أخرى.

**ممارسة التمرينات الرياضية** – يتسبب التوتر في إفران أجسادنا مركبات كيميائية الغرض منها إعدادنا للكُر أو الفِر. وربما كانت هاتان أفضل استجابتين عندما كان الجنس البشري يقوم باصطياد الحيوانات البرية ليتمكن من البقاء، غير أنه بالنسبة لمعظمنا، فقد تغير الزمن! إن التمرينات الرياضية طريقة صحية للتقليل من مركبات التوتر تلك. فليكن هدفكم القيام كل يوم بثلاثين دقيقة من النشاط، كالمشي على سبيل المثال. و حاولوا أن تقوموا ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع بتمرينات تتسبب في زيادة معدل النبض، كلعب الكرة، أو الرقص، أو الجري، إلى آخره، لمدة بين عشرين و ثلاثين دقيقة. إذا لم تكونوا قد مارستم الكثير من النشاطات الجسدية مؤخراً فقوموا بزيادة الوقت تدريجياً، و تحققوا من سلامة الوضع مع شخص متخصص في الصحة العامة أولاً. إن للتمرينات الرياضية عادة تأثيرات فورية على شعوركم بالعافية، بالإضافة إلى منافع صحية عديدة.

**الاسترخاء** – خصصوا بعض الوقت يومياً لتمكين جسدكم و عقلكم من الاسترخاء. و يمكن أن يكون هذا من خلال اليوغا، أو الصلاة، أو التأمل، أو حتى بأخذ بضعة أنفاس عميقة. اجعلوا نشاطات الاسترخاء جزءاً من برامجكم الأسبوعية.

**النوم** – (تختلف الحاجة إلى النوم من شخص إلى آخر، غير أن الجميع يحتاجون وقتاً بين ست و ثماني ساعات) – و لكنكم إذا كنتم تهتمون بأنفسكم جيداً من حيث النظام الغذائي و التريُّص و الاسترخاء، فإنَّ النوم عادةً ما لا يمثل أي مشكلة.

يتوجب على المنظمات التي فيها يعمل المدافعون عن حقوق الإنسان على النظر في الكيفية التي بها يمكنهم مساعدة أعضائهم على التعامل مع مستويات التوتر التي يواجهونها، على سبيل المثال من خلال:

- تبيان أن الحديث على نحو مفتوح عن المخاطر موضع تشجيع.
- حتُّ الأشخاص على أخذ إجازات/ عطلات، و ثنيهم عن العمل ساعاتٍ طويلةً مجهدة، باعتبار هذا وساماً يشير إلى تفانيهم في العمل (عادةً ما يتسبب الأشخاص المرهقون الذين يعملون ساعاتٍ طويلة في تراجع نوعية العمل).
- تنظيم فعاليات عملية و/ أو رمزية من شأنها تعزيز روح الفريق و تقويتها.

أحياناً يبدو الأمر كما لو أن انتهاكات حقوق الإنسان لا تنتهي. من المهم في منظماتنا الاحتفاء بإنجازاتنا الصغيرة – كالتوصل إلى تسوية ناجحة لقضية أحد الموكلين. و يساعدنا هذا على الاحتفاظ بروية إيجابية للأمور. إننا ندرك أننا عاجزون كأفراد عن زحزة جبل، لكن إذا ما تناول كل منا حصاة، فإننا نستطيع في نهاية الأمر تقويضه؛ مدافع عن حقوق الإنسان. من الشرق الأوسط.

تعمل مؤسسة الخط الأمامي على تطوير برنامج للتعامل مع التوتر، و تعقد كل أسبوع جلسة نقوم فيها باختبار و ممارسة الأساليب التي تعلمناها. إن ثمة شيئاً ما يلائم كلاً منا. ننظم أيضاً نشاطات اجتماعية دورية – كمباريات كرة القدم، و العروض الفيلمية، و الحفلات، و سواها من الفعاليات. ماري لولر، مديرة مؤسسة الخط الأمامي.

**المدافعون عن حقوق الإنسان يطلعوننا على أفكارهم حول التعامل مع التوتر**  
إن كل أمرئ يستمتع بطبيعة الحال بالنشاطات التي تجلب إليه الاسترخاء و الراحة. و قد أطلعنا مدافعون عن حقوق الإنسان من أفريقيا، و آسيا، و الأمريكتين، و أوروبا، و الشرق الأوسط، على هذه النشاطات التي من شأنها الحد من التوتر:

- الكتابة (أقوم أحياناً بالكتابة التلقائية - وهذا يعني الكتابة دون التفكير فيما يسيل من القلم)
- التوجه إلى مكان العبادة للصلاة.
- القيام بتمشيات طويلة.
- ممارسة التأمل.
- لعب كرة القدم.
- التحدث إلى مُعالج أو إلى أُخت.
- كتابة مقالات عن القضايا التي أشعر بالعجز إزاءها.
- اللعب مع أطفالتي.
- الرقص في نشاطٍ مجتمعي.
- قضاء أوقات رومانسية مع الشريك.
- الخروج للقيام بجولة من العدو.
- تلقي التدليك.
- الجلوس في سكينه و تناول كوب من الشاي.
- الكتابة إلى شبكة الدعم خاصتي.
- النوم بالقدر الذي يشاؤه المرء.
- التوجه إلى المركز الرياضي.
- الاستماع إلى الموسيقى.
- إغلاق الهاتف لبضع ساعات.
- مكافأة نفسي بشيء أحبه.
- أخذ حمام طويل.



### تمرينٌ لخطتكم الشخصية

آن وقت وضعكم خطة تحركٌ للتعامل مع التوتر الذي تواجهونه. فكروا فيما تقومون به في الوقت الحاضر للحد من توتركم.

.....

.....

.....

.....

هل يمكنكم القيام بذلك النشاط على نحو أكثر تكرراً؟ ما الأساليب الأخرى التي لطالما أردتم إيجاد الوقت لها، أو رغبتم في تجربتها؟ انظروا إلى القائمة التي اقترحها مدافعون آخرون عن حقوق الإنسان في القسم السابق - هل سيكون أيٌّ مما ورد فيها مفيداً لكم؟ ضعوا قائمةً بالتزاماتٍ تأخذونها على عاتقكم للحد من التوتر، و خطة محكمة للكيفية التي بها ستعملون على جعل نشاطات تقليل التوتر جزءاً من حياتكم.



برناديت نتومبا، من شرق جمهورية الكونغو الديمقراطية - تؤدي فعلاً رمزياً بالأحجار و الزهور، استذكراً للمدافعات عن حقوق الإنسان

# خطتي لتعزيز العافية

الشكل ٢.٤



تمارين

التكرّر	التغيير الذي طرأ	
		النظام الغذائي
		التمارين الرياضية
		ممارسة الاسترخاء
		غير ذلك





التكرّر	التغيير الذي طرأ	
كل صباح	الجلوس لتناول وجبة الإفطار	النظام الغذائي
<ul style="list-style-type: none"> <li>• كل اثنين وأربعاء وجمعة</li> <li>• يوم السبت</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التمشي</li> <li>• لعب الكرة مع الأصدقاء</li> </ul>	التمرينات الرياضية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• لساعة على الأقل يومياً</li> <li>• ثلاث مرات في السنة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اللعب مع أطفال (أكثر من السابق)</li> <li>• الذهاب في عطلة</li> </ul>	ممارسة الاسترخاء
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التوقف عن حمل ملفات العمل إلى البيت</li> </ul>	غير ذلك
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بحث أسباب التوتر مع زوجتي وأخي</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الذهاب إلى النوم قبل منتصف الليل - طوال أيام العمل.</li> </ul>	

إنّ ثمة العديد من الأدوات المتاحة للمساعدة على الحد من التوتر. إنّ أكثر الأدوات التي بين يديكم أهمية هي تفكيركم. عندما تدركون بأنفسكم أنكم تعانون من التوتر بمفهومه السلبي، فقد حان وقت أن تقرروا ما الذي ستفعلونه بشأن المسألة.

إنّ الحد من التوتر الذي تواجهون عمليةً تتطلب تخصيص بعض الوقت من جانبكم، غير أنّها ستكون مجزية إذ ستجعلكم تشعرون بأنكم أكثر سعادة، وأشدّ مقاومة، وأكثر فعالية في عملكم وعلاقاتكم على السواء. إنّ مدافعاً عن حقوق الإنسان يواجه مستويات أقل من التوتر هو دون ريب مدافع أكثر فعالية في تحقيق أغراضه.

يجدر بكم أن تتفهموا أن ما ورد في هذا الفصل من كتاب العمل الصادر عن الخط الأمامي لا يراد به أن يكون بديلاً للعلاج أو سواه من صنوف المساعدة التي يقدمها المتخصصون في هذا المجال، عندما يكون ذلك ضرورياً وممكنًا.



وقفة تضامنية. أعضاء منظمة سكان بوروبك لحقوق الإنسان، تريبور، الهند