



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
ديوان المطالم

دليل الاستخدام المبسط لصندوق البطاقات حول حقوق الإنسان

هدف الدليل:

يهدف هذا الدليل إلى تحويل المبادئ النظرية لحقوق الإنسان إلى أدوات تعليمية عملية، من خلال بطاقات تدريبية وتمارين تفاعلية تساعد على الفهم، والممارسة، والنقاش النقدي، بما يساهم في تعزيز الوعي الحقوقي، وترسيخ القيم الإنسانية، وبناء مواقف واعية لدى الفئات المستهدفة، ضمن سياقات تعليمية وتدريبية ومجتمعية متنوّعة.

ينطلق الدليل من مقارنة حقوقية تشاركية، ترى في حقوق الإنسان ممارسة يومية وسلوكًا مجتمعيًا، لا مجرد نصوص قانونية أو شعارات نظرية.

أولاً: ما هو هذا الدليل؟

هذا الدليل هو أداة مساندة للميسر/ة، صُمم ليكون مرجعًا عمليًا يساعده على:

- إدارة الجلسات التدريبية باستخدام بطاقات حقوق الإنسان بصورة منهجية.
- تيسير النقاشات بطريقة آمنة، تشاركية، ومحفزة على التفكير النقدي.
- تحويل المفاهيم الحقوقية المجردة إلى خبرات تعلم عملية قابلة للتطبيق في الحياة اليومية.

• التعامل مع الآراء المتباينة، والموضوعات الحساسة، والخلافات الفكرية دون صدام أو إقصاء.

ملاحظة إرشادية للميسر:

لا يتمثل دورك في تقديم إجابات جاهزة أو فرض مواقف مسبقة، بل في فتح مساحة للحوار، وطرح الأسئلة المحفّزة، وتمكين المشاركين من الاكتشاف الذاتي، وبناء مواقفهم استناداً إلى المعرفة والتجربة والنقاش الحر.

الفئة المستهدفة من الدليل:

يُستخدم هذا الدليل مع الفئات الآتية:

- الشباب والشابات (18-35 عاماً).
- المكلفون بإنفاذ القانون.
- المعلمون والميسرون.

• طلبة الجامعات والمبادرات المجتمعية.

قابلية التكيف

يمكن تكيف محتوى الدليل وأسلوب استخدامه وفقاً لـ:

- الفئة العمرية.
- الخلفية التعليمية والمعرفية.
- السياق المؤسسي أو المجتمعي (مدرسة، جامعة، مؤسسة أمنية، مركز شبابي، مجتمع محلي).

إرشاد للميسر/ة:

لا يُفترض استخدام الدليل بطريقة جامدة، بل يُستحسن تكيف التمارين والأمثلة بما ينسجم مع السياق الثقافي والاجتماعي للمشاركين.

مدخل تعليمي (سؤال وجواب)

ما هي حقوق الإنسان؟

حقوق الإنسان هي مجموعة من الحقوق والحريات الأساسية التي يمتلكها كل إنسان لمجرد كونه إنساناً، دون أي تمييز بسبب الجنس، أو الأصل، أو الدين، أو الرأي، أو الوضع الاجتماعي أو السياسي. وتهدف هذه الحقوق إلى صون كرامة الإنسان، وضمان حرّيته، وتحقيق العدالة والمساواة داخل المجتمع.

من أين جاءت حقوق الإنسان؟

تستند حقوق الإنسان إلى مصادر متعدّدة ومتراكمة، شكّلت مجتمعة الأساس القيمي والقانوني لمنظومة الحقوق، ومن أبرزها:

- القيم الإنسانية المشتركة التي أجمعت عليها البشرية، وفي مقدمتها كرامة الإنسان، والعدل، والحرية، والمساواة، ورفض الظلم والاضطهاد.
- الأديان والمعتقدات السماوية والفلسفات الأخلاقية، التي أكدت جميعها على صون كرامة الإنسان، واحترام حياته، وحقه في العدالة، والرحمة، والتكافل، ونبذ التمييز، بما يعكس جذوراً أخلاقية عميقة لحقوق الإنسان عبر التاريخ.
- القيم الثقافية الأصيلة للمجتمعات، بما فيها الأعراف الإيجابية والتقاليد التي كرّست معاني التضامن الاجتماعي، واحترام الجار، وحماية الضعفاء، ونصرة المظلوم، وهي قيم متجذرة في الثقافة الفلسطينية والعربية.
- المواثيق والاتفاقيات الدولية التي طوّرت هذه القيم إلى قواعد ومعايير قانونية ملزمة، مثل الإعلان العالمي لحقوق الإنسان والاتفاقيات الدولية الأساسية.

• الدساتير والقوانين الوطنية، ومن بينها القانون الأساسي الفلسطيني، الذي كفل مجموعة من الحقوق والحريات الأساسية، وأكّد التزام الدولة بمبادئ حقوق الإنسان وسيادة القانون.

لماذا تُعدّ حقوق الإنسان مهمة؟

لأنها:

- تحمي الإنسان من التعسّف والانتهاكات.
- تنظّم العلاقة بين الفرد والسلطة على أساس القانون.
- تعزّز السلم الأهلي والعدالة الاجتماعية.
- تمكّن الأفراد من المشاركة في الشأن العام وصنع القرار.

سؤال تيسيري مقترح:

كيف تؤثر حقوق الإنسان، أو غيابها، في حياتنا اليومية داخل الأسرة، والمدرسة، والعمل؟

المبادئ الأساسية الستة لحقوق الإنسان (في السياق الفلسطيني)

تقوم منظومة حقوق الإنسان على ستة مبادئ أساسية مترابطة تشكّل إطاراً واحداً لا يتجزأ لفهم الحقوق وتطبيقها، وتنسجم هذه المبادئ مع القيم الثقافية الفلسطينية القائمة على الكرامة، والعدالة، والتكافل، ورفض الظلم.

1. مبدأ العالمية

حقوق الإنسان حقوق أصيلة لكل إنسان دون استثناء، وهي تنسجم مع الثقافة الفلسطينية التي ترى في الكرامة الإنسانية قيمة عليا لا تُجزأ، بغض النظر عن الانتماء أو الاختلاف.

2. مبدأ المساءلة وسيادة القانون

يخضع الجميع، أفرادًا وسلطات، لحكم القانون، وتُعدّ المساءلة ركنًا أساسيًا لمنع الظلم، وهو مبدأ متجذّر في الوعي الفلسطيني الراض للإفلات من العقاب، والساعي إلى العدالة والإنصاف.

3. مبدأ المشاركة

لكل فرد الحق في المشاركة في الشأن العام وصنع القرار، وهو ما ينسجم مع الإرث الفلسطيني القائم على العمل الجماعي، والعمل الوطني، والمشاركة المجتمعية في مواجهة التحديات.

4. مبدأ الشفافية

تعني الشفافية وضوح القرار وإتاحة المعلومات، وهي شرط لبناء الثقة بين المجتمع ومؤسساته، وتتقاطع مع القيم الفلسطينية التي ترفض الغموض وتطالب بالوضوح والمساءلة.

5. مبدأ الترابط وعدم التجزئة

جميع الحقوق مترابطة ومتكاملة، فلا كرامة دون عدالة اجتماعية، ولا حرية دون ضمان الحق في العمل والتعليم والصحة، وهو فهم قريب من الثقافة الفلسطينية التي تنظر إلى الحقوق كحزمة واحدة متكاملة.

6. مبدأ المساواة وعدم التمييز

جميع الناس متساوون في الكرامة والحقوق، ويحظر أي تمييز، بما يعكس قيم المجتمع الفلسطيني في نصره المظلوم، واحترام التنوع، والدفاع عن حقوق النساء، والأشخاص ذوي الإعاقة، والفئات المهمشة.

ملاحظة تربوية للميسر

يساعد ربط المبادئ بالسياق الثقافي الفلسطيني على تعزيز تقبل حقوق الإنسان بوصفها امتداداً لقيم المجتمع، لا مفاهيم مفروضة أو دخيلة.

ماهية القانون الدولي لحقوق الانسان

يشكّل القانون الدولي لحقوق الإنسان الإطار القانوني والمعياري الذي يحدّد حقوق الأفراد وواجبات الدول تجاههم، ويهدف إلى حماية كرامة الإنسان وتعزيز حرياته الأساسية في السلم والنزاع على حدّ سواء.

مكوّنات القانون الدولي لحقوق الإنسان

يتكوّن القانون الدولي لحقوق الإنسان من مجموعة من الصكوك والآليات القانونية والمعيارية التي تُنظّم التزامات الدول تجاه حماية حقوق الإنسان، ومن أبرزها:

• **الاتفاقيات الدولية:** معاهدات قانونية ملزمة للدول التي تصبح أطرافاً فيها، وذلك بعد استكمال الإجراءات الدستورية الوطنية اللازمة، مثل التصديق أو الانضمام، وتترتب عليها التزامات قانونية واجبة التنفيذ.

• **الإعلانات الدولية:** صكوك دولية غير ملزمة قانونيًا، لكنها تحمل قيمة أخلاقية ومعيارية عالية، وتُشكّل مرجعًا أساسيًا لتفسير الحقوق، وتسهم في تطوير العرف الدولي والمعايير الحقوقية.

• **التوقيع:** إجراء تعبّر من خلاله الدولة عن نيتها السياسية الالتزام بالاتفاقية مستقبلًا، دون أن يُنشئ بحد ذاته التزامًا قانونيًا كاملًا، مع التزام بعدم تقويض غاية الاتفاقية ومقاصدها.

• **التصديق:** إجراء قانوني رسمي تعلن بموجبه الدولة موافقتها النهائية على الالتزام بالاتفاقية، ويترتب عليه وجوب إدماج أحكامها في التشريعات والسياسات الوطنية وتطبيقها عمليًا.

• **الانضمام:**

إجراء قانوني يعادل التصديق من حيث الأثر القانوني، تلجأ إليه الدولة

عندما لم تكن من الدول الموقّعة أصلاً على الاتفاقية، ويُنشئ التزامات كاملة فور نفاذ الاتفاقية بحق الدولة المنضمة.

بالنسبة لدولة فلسطين، جرى الانضمام إلى معظم اتفاقيات حقوق الإنسان عبر إجراء الانضمام وليس التوقيع والتصديق، وهو مسار معترف به دولياً ويرتّب التزامات قانونية كاملة مماثلة للتصديق.

مسؤولية الدول

- احترام قواعد القانون الدولي.
- تضمين الالتزامات الحقوقية في التشريعات الوطنية.
- ضمان وجود نظام قضائي فعّال ومحايد.
- نشر المعلومات والتثقيف الحقوقي.

الحقوق والالتزامات

انضمت دولة فلسطين إلى 9 معاهدات أساسية لحقوق الإنسان و9 بروتوكولات اختيارية، ما يجعلها ملزمة قانونياً باحترام الحقوق وحمايتها وإعمالها.

التزامات الدول في مجال حقوق الإنسان

تلتزم الدول، بموجب القانون الدولي لحقوق الإنسان، بثلاثة واجبات أساسية ومتكاملة هي: الاحترام، الحماية، والوفاء. ويبيّن ما يلي كل واجب من خلال مثال واحد محدد:

أولاً: الالتزام بالاحترام

(الامتناع عن التدخّل في التمتع بالحقوق)

يقتضي هذا الالتزام امتناع الدولة وأجهزتها عن انتهاك الحقوق بصورة مباشرة.

مثال - الحق في الحياة:

تلتزم أجهزة إنفاذ القانون، وعلى رأسها الشرطة، بالامتناع عن استخدام

القوة المميّزة إلا في أضيق الحدود ووفقاً لمبدأي الضرورة والتناسب،
وحظر القتل خارج إطار القانون.

ثانياً: الالتزام بالحماية

(حماية الأفراد من انتهاكات الغير)

يُلزم هذا الواجب الدولة بحماية الأفراد من أي انتهاكات قد يرتكبها
أطراف آخرون.

مثال - الحق في العمل:

تلتزم الدولة بحماية العمال من الاستغلال أو التمييز في الأجور، من خلال
التشريعات والرقابة والتفتيش، بما في ذلك دور وزارة العمل والشرطة في
إنفاذ القانون.

ثالثاً: الالتزام بالوفاء

(اتخاذ تدابير إيجابية لإعمال الحقوق)

يقتضي هذا الالتزام اتخاذ سياسات وبرامج تُمكن الأفراد من التمتع الفعلي بالحقوق.

مثال - الحق في الصحة:

تلتزم الدولة بتوفير خدمات صحية أساسية وميسرة للجميع، عبر إنشاء نظام صحي فعّال تشرف عليه وزارة الصحة، بما يضمن الوصول العادل إلى العلاج والرعاية.

مسؤولية الأفراد

- التمتع بالحقوق يقابله واجب الدفاع عن حقوق الآخرين واحترامها.
- الأفراد يتمتعون بحقوق أساسية، لكنهم أيضاً ملزمون بواجبات:
- احترام حقوق الآخرين.
- الالتزام بالقوانين الوطنية.
- **المسؤولية الأخلاقية:** النزاهة، العدالة، الصدق.
- **المسؤولية الاجتماعية:** المشاركة في خدمة المجتمع
- دعم الفئات الضعيفة، حماية البيئة.

البعد الجماعي

- **التكافل:** مساعدة المحتاجين ودعم المهمشين.
- **التضامن:** الوقوف مع من يتعرض لانتهاك حقوقه.
- **العمل الجماعي:** التعاون لتحقيق العدالة الاجتماعية.
- **المسؤولية المشتركة:** تعزيز ثقافة الحقوق في الأسرة والمدرسة والمجتمع.

البعد الثقافي الفلسطيني

- الثقافة الفلسطينية غنية بقيم الصمود، التكافل، والعدالة.
- الأمثال الشعبية والقصص الفلسطينية يمكن أن تُستخدم لتوضيح الحقوق (مثل: «الجار للجار» لتوضيح الحق في الأمان المجتمعي).
- إشراك النساء والشباب يعكس قيم المساواة والعدالة التي نص عليها القانون الأساسي الفلسطيني.

أمثلة على انتهاكات الحقوق

- منع عقد الاجتماعات العامة والاعتداء على المشاركين (الحق في التجمع السلمي).
- التعذيب وسوء المعاملة بحق المعتقلين (الحق في السلامة الجسدية).
- الاحتجاز التعسفي (الحق في الحرية والأمان الشخصي).
- الفشل في ضمان حد أدنى للأجور (الحق في العمل والمساواة أمام القانون).

• حرمان من الوصول إلى المعلومات الصحية (الحق في الصحة والحق في الحياة).

• فصل الأطفال ذوي الإعاقة عن المدارس العادية (الحق في التعليم والمساواة).

يوم حقوق الإنسان

• يحتفل العالم بـ يوم حقوق الإنسان في 10 كانون الأول/ديسمبر من كل عام، إحياءً لذكرى اعتماد الإعلان العالمي عام 1948.

• منذ عام 1950 أصبح اليوم مناسبة رسمية دولية لتعزيز الوعي بالحقوق.

• الإعلان اعتُبر «المثل الأعلى المشترك الذي ينبغي أن تبلغه كافة الشعوب والأمم».

• رغم أنه غير ملزم قانونيًا، فقد ألهم إعداد أكثر من 60 صكًا دوليًا لحقوق الإنسان.

• في فلسطين، تلعب الهيئة المستقلة لحقوق الإنسان دوراً بارزاً في تنسيق المبادرات والفعاليات للاحتفال بهذا اليوم.

التمارين التفاعلية باستخدام البطاقات



تمرين 1: أنا وحقوق الإنسان

• قراءة بطاقة ومناقشة معناها.

• **أسئلة:** ماذا تعني لك؟ كيف تطبق في المجتمع؟ ما أثرها على الشباب والنساء؟

• قول «لا» لشيء غير مرغوب، التعليق على موقف، دراسة تطبيق الحقوق في الأسرة والمجتمع.



تمرين 2: زوايا التفكير الأربعة

- اختيار بطاقة (مثلاً: حرية التعبير).
- تحديد أربع زوايا: مؤيد، متحفظ، معارض، مفتوحة لاقتراحات جديدة.
- المشاركون يقفون في الزاوية التي تعبر عن رأيهم.
- النقاش داخل الزوايا ثم مشاركة الأفكار مع المجموعة.

• **أسئلة:** ما العقبات؟ ما الفوائد؟ هل يستحق بذل جهد لتطبيق الحق؟
ما خطة الأداء الممكنة؟

• يمكن للمشاركين تغيير مواقعهم بعد سماع الحجج.



تمرين 3: المقعد الساخن

- الجلوس في حلقة مع كرسي فارغ.
- الميسر يقرأ ادعاءات مرتبطة بالبطاقة.
- من يتفق ينهض ويبدل مكانه أو يجلس في الكرسي الفارغ، من لا يتفق يبقى جالسًا.
- بعد كل ادعاء، يشرح بعض المشاركين سبب موقفهم.
- **الهدف:** تدريب على الدفاع عن وجهات النظر والانفتاح على الآراء المختلفة.
- إذا وقف شخص وحيدًا، يُبرز الميسر شجاعته في اتخاذ موقف مستقل.



تمرين 4: أولويات الحقوق

- تقسيم البطاقات حسب المواضيع (مدنية، سياسية، اجتماعية، رقمية).
- مناقشة البطاقات المطبقة وغير المطبقة في المجتمع.
- ترتيبها حسب الأولوية (الأكثر أهمية في الأعلى).

• **سؤال ختامي:** أي بطاقة يجب أن تكون محور النقاش القادم؟

- يمكن رسم خريطة بصرية للحقوق حسب درجة التطبيق.



تمرين 5: الحقوق في حياتي اليومية

- كل مشارك يختار بطاقة ويكتب مثلاً من حياته يوضح تطبيق الحق أو انتهاكه.
- مشاركة الأمثلة مع المجموعة.
- **الهدف:** ربط الحقوق بالواقع اليومي للشباب والمعلمين والمكلفين بإنفاذ القانون.



تمرين 6: الحقوق الرقمية

- بطاقات خاصة بالحقوق الرقمية (الخصوصية، حماية البيانات، حرية التعبير عبر الإنترنت).
- **نشاط:** ناقش كيف يمكن للشباب حماية خصوصيتهم الرقمية.

• **سؤال:** كيف يمكن للمجتمع احترام الحقوق الرقمية أثناء عمله؟



تمرين 7: دائرة التضامن

- يجلس المشاركون في دائرة.
- يختار كل شخص بطاقة ويشرح كيف يمكن أن يطبق مضمونها في خدمة الآخرين.
- **الهدف:** ربط الحقوق الفردية بالمسؤولية الجماعية.



تمرين 8: بطاقة المسؤولية

- كل مشارك يختار بطاقة ويحوّلها إلى «بطاقة مسؤولية» عبر كتابة واجب أو التزام شخصي مرتبط بها.
- تُجمع البطاقات وتُعرض كميثاق جماعي للمجموعة.

” هذا الدليل ليس مجرد مادة نظرية، بل أداة عملية تساعد الشباب، المكلفين بإنفاذ القانون، والمعلمين والميسرين على:

“

- فهم حقوق الإنسان والاتفاقيات الدولية.
- ربط الحقوق بالثقافة الفلسطينية الإيجابية.
- ممارسة التفكير النقدي والدفاع عن الحقوق عبر التمارين التفاعلية.
- بناء ثقافة قائمة على النزاهة، الشفافية، والتكافل الاجتماعي.

عناوين مكاتب

الهيئة المستقلة لحقوق الإنسان «ديوان المظالم» - فلسطين

• المقر الرئيس

4 شارع الأم تيريزا، رام الله، فلسطين. الرمز البريدي P6009059

هاتف: 2986958 / 2960241 + 970 2 2987211 فاكس: 2264 ص.ب

البريد الإلكتروني: ichr@ichr.ps — الصفحة الإلكترونية: www.ichr.ps

• مكتب الوسط

وحدة 302، 16 شارع البلدية، رام الله، فلسطين. P6008326

هاتف: 2989838 + 970 2 2989839 فاكس:

• مكتب الشمال

نابلس - شارع فيصل الرئيسي بجانب محطة التعميم

عمارة التكافل - ط 2

هاتف: 2335668 + 970 9 2366408 فاكس:

• مكتب الجنوب

الخليل - رأس الجورة - بجانب دائرة السير - عمارة حريزات - ط 1

هاتف: 2295443 + 970 2 2211120 فاكس:

بيت لحم - عمارة نزال - ط 2 - فوق البنك العربي

هاتف: 2750549 + 970 2 2746885 فاكس:

• مكاتب غزة

جرى تدميرها من قبل قوات الاحتلال في قطاع غزة اثناء العدوان

Funded by the following agencies who do not necessarily share the views expressed in this material. Responsibility for its contents rests entirely with the author.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC**



Government of the Netherlands



The Representative Office of Norway
to the Palestinian Authority
Al Ram



**SUOMI
FINLAND**



**MINISTRY OF FOREIGN AFFAIRS
OF DENMARK**



Foreign, Commonwealth & Development Office



الهيئة
المستقلة
لحقوق الإنسان
ديوان المطالم

الهيئة
المستقلة
لحقوق الإنسان
ديوان المطالم