

## الشاب محمد بدر دحلان ونظرة الألف ياردة

د. علي محمد الرحيم صالح - علم النفس  
استاذ في جامعة القادسية - العراق



[ali.salih@qu.edu.iq](mailto:ali.salih@qu.edu.iq)



تفاجئ العالم بالحادثة الأخيرة التي حصلت للشاب محمد بدر دحلان بعد قضاءه شهر واحد في السجون الإسرائيلية، فبعدما كان دحلان يتمتع بالنشاط والصحة والتفاؤل والأمل ورغبته الشديدة في تحقيق طموحه وأحلامه، خرج من هذه السجون شاباً مضطرباً، محطمًا، يعاني من الخوف، والانكسار، والتلعثم، والأسلوب الغريب في الحديث، وقد ارتسمت على دحلان تعابير الذهول، والقلق، والاستسلام للواقع المرير، وأهم التعابير التي ظهرت على دحلان هو نظرة الألف ياردة The Thousand-Yard Stare، التي تُعد مؤشراً مهماً على إصابته بالاضطراب النفسي، نتيجة الاعتداء الذي تعرض له.

ترجع أصول هذا المصطلح إلى عام 1915 عندما وصف الطبيب البريطاني تشارلز مايرز حالة الجنود الذين شاركوا في الحرب العالمية الأولى، وذلك بعد تكليفه بدراسة حالة الجنود الذين عانوا من أعراض غريبة مثل التأتأة والخدر الحسي والارتعاش والخوف، وقد أطلق مايرز على هذه الحالة بصدمة القذيفة. ظهرت بعد ذلك تسميات كثيرة على هذه الحالة من قبل أطباء النفس، مثل ردود صدمة القتال، وصدمة المعركة، بيد أن تسمية نظرة الألف ياردة كانت أشهر هذه التسميات.

يرجع مصطلح الألف ياردة إلى لوحة نشرتها مجلة لايف البريطانية عام 1945، وهي تصور جندياً من الحرب العالمية الثانية يقف أمام ساحة المعركة وهو يحرق للأمام بنظرة منفصلة عن الواقع وسط كوم هائل من الجثث المحترقة، لذا أصبحت هذه العبارة "نظرة الألف ياردة" مرادفة للصدمة القتالية أو صدمة القذيفة لدى العسكريين.

تفاجئ العالم بالحادثة الأخيرة التي حصلت للشاب محمد بدر دحلان بعد قضاءه شهر واحد في السجون الإسرائيلية، فبعدما كان دحلان يتمتع بالنشاط والصحة والتفاؤل والأمل ورغبته الشديدة في تحقيق طموحه وأحلامه، خرج من هذه السجون شاباً مضطرباً، محطمًا، يعاني من الخوف، والانكسار، والتلعثم، والأسلوب الغريب في الحديث، وقد ارتسمت على دحلان تعابير الذهول، والقلق، والاستسلام للواقع المرير

أهم التعابير التي ظهرت على دحلان هو نظرة الألف ياردة The Thousand-Yard Stare، التي تُعد مؤشراً مهماً على إصابته بالاضطراب النفسي، نتيجة الاعتداء الذي تعرض له

يرجع مصطلح الألف ياردة إلى

لوحة نشرتها مجلة لايف  
البريطانية عام 1945، وهي  
تصور جندياً من الحرب  
العالمية الثانية يقف أمام ساحة  
المعركة وهو يحدق للأمام  
بنظرة منهوطة عن الواقع وسط  
كحوم هائل من الجثث المحترقة،  
لذا أصبحت هذه العبارة  
"نظرة الألف باردة" مرادفة  
للصدمة القتالية أو صدمة  
القذيفة لدى العسكريين

تُعد نظرة الألف ياردة مؤشراً  
خطيراً على مدى معاناة  
الشخص من اضطراب ما بعد  
الصدمة، فعندما تشاهد شخص  
يحدق بهذه النظرة فأعلم أنه  
شخص قد عانى من خبرات  
مريرة ومؤلمة سحقت روحه من  
الداخل، وحطمت رغبته في  
الحياة، لذلك قرر فصل ذاته  
عن العالم الخارجي، كوسيلة  
دفاعية ضد الكرب والقسوة  
التي تعرضت لها

أن الذين يحدقون بهذه  
النظرة يعانون من الشرود  
الذهني، والتفكك في  
الحديث، والجمود، والتعبير  
الخالي من المشاعر، كذلك  
نجدهم يميلون إلى العزلة عن  
الآخرين، وعدم إدراك ما  
يحدث حولهم من أحداث،  
وقد لا يستجيبون لك عن  
الحديث معهم

التفسيرات الطبية إن الإنسان  
عندما يتعرض إلى مواقف  
الإجهاد والتوتر مثل الخوف  
والقلق واقتراب الموت، يبدأ  
جهازه العصبي بإفراز  
هرمونات التوتر بدرجة  
مرتفعة، وبما أن جهاز الإنسان  
العصبي يجد صعوبة في  
معالجتها، فإن الدماغ يقوم  
بتنشيط آلية دفاعية تسمى  
الانفصال، والتي تعطل النشاط

ورغم أن محمد دحلان لم يكن مقاتلاً وسط معركة عسكرية، فإن التعذيب الذي تعرض له، وتجريده من أحلامه، وسلب إنسانيته، وحقه في الحياة أدى إلى هذه الصدمة، فعند تتبع أنواع التعذيب الذي تعرض له السجناء في السجون الإسرائيلية يجعلنا توقع ذلك، مثل تغطية الرأس والتعرض للضرب المبرح، وجلس المعتقل في أوضاع مؤلمة، وتقييد اليدين من الخلف، وربط المعتقل بالسقف، وتجريد المعتقل من ملابسه (إنسانيته) واغتصابه في أحياناً أخرى، والحرمان من النوم، والضرب على الجروح، ورش الغاز على العينين، وجعل المعتقل يقضي حاجته على نفسه.. وغيرها، لذلك يمكن أن تحطم هذه الوسائل من التعذيب من روح المعتقل، ونظرتة للحياة، وهذا ما أشارت إليه أحدث الدراسات لدى عينة من السجناء المحررين في السجون الإسرائيلية، إذ كانوا يعانون من الاكتئاب والقلق وتدني تقدير الذات، والكوابيس المتكررة، وعدم الرغبة بالحياة، والعزلة الاجتماعية.

لهذا السبب تُعد نظرة الألف ياردة مؤشراً خطيراً على مدى معاناة الشخص من اضطراب ما بعد الصدمة، فعندما تشاهد شخص يحدق بهذه النظرة فأعلم أنه شخص قد عانى من خبرات مريرة ومؤلمة سحقت روحه من الداخل، وحطمت رغبته في الحياة، لذلك قرر فصل ذاته عن العالم الخارجي، كوسيلة دفاعية ضد الكرب والقسوة التي تعرضت لها. نجد أيضاً أن الذين يحدقون بهذه النظرة يعانون من الشرود الذهني، والتفكك في الحديث، والجمود، والتعبير الخالي من المشاعر، كذلك نجدهم يميلون إلى العزلة عن الآخرين، وعدم إدراك ما يحدث حولهم من أحداث، وقد لا يستجيبون لك عن الحديث معهم. وهناك أعراض أخرى يشترك بها أصحاب الألف ياردة، مثل الخدر الجسدي، وعدم التركيز على المثيرات البيئية، والتمركز حول ذكريات الماضي الأليمة، والمعاناة من كوابيس هذه الخبرات.

وتوجد نظريات طبية ونفسية عديدة في تفسير نظرة الألف ياردة، فترى التفسيرات الطبية إن الإنسان عندما يتعرض إلى مواقف الإجهاد والتوتر مثل الخوف والقلق واقتراب الموت، يبدأ جهازه العصبي بإفراز هرمونات التوتر بدرجة مرتفعة، وبما أن جهاز الإنسان العصبي يجد صعوبة في معالجتها، فإن الدماغ يقوم بتنشيط آلية دفاعية تسمى الانفصال، والتي تعطل النشاط في مناطق معينة منه مثل اللوزة الدماغية (المسؤولة عن معالجة الانفعالات) وقشرة الفص الجبهي الأوسط (المسؤولة عن الوعي الذاتي)، وهو ما يسبب هذه الأعراض. أما النظريات النفسية فإنها غالباً ما تشترك بتفسير واحد رغم تنوعها، وهذا التفسير لا يختلف كثيراً عن التفسير السابق، وهو أن الشخص عندما يواجه كرب الصدمة بطريقة لا يمكن مواجهتها، فإنه يستعمل آلية الانفصال، وتعمل هذه الآلية على فصل الشخص عن الواقع المؤلم وخلق مسافة نفسية عن التجربة المؤلمة حتى يستطيع حماية نفسه.

لهذا السبب نجد أن أغلب العلاجات النفسية في الوقت الحالي تحاول أن تساعد الشخص المكرب على مواجهة هذه الأحداث عبر تزويده بالمهارات اللازمة للتعامل معها، ومن العلاجات النفسية المستعملة العلاج السلوكي المعرفي (CBT) الذي يشجع على إدارة التوتر والتعامل مع

المواقف الصعبة بطرائق صحية. وتقنيات مثل EMDR (إزالة حساسية حركة العين وإعادة المعالجة) التي تساعد في التقليل من الشدة العاطفية للذكريات المؤلمة، وتقنية EFT (الحرية العاطفية) التي تركز على الذكريات المؤلمة والمشاعر السلبية ومحاولة تحريرها من ذاكرة الفرد، والتعامل معها بطرائق إيجابية، في حين هناك بعض الدراسات تشير إلى فائدة القراءة، واستكشاف الذات من أجل السيطرة على ذكريات الكرب ومواجهته.

في مناطق معينة منه مثل اللوزة الدماغية (المسؤولة عن معالجة الانفعالات) وقشرة الفص الجبهي الأوسط (المسؤولة عن الوعي الذاتي)، وهو ما يسبب هذه الأعراض

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocAli-ThousandYardStare.pdf>

\*\*\*\*\*

## مجلة "بصائر نفسانية"

مجلة المستجدات العربية في علوم وطب النفس

دعوة لإثراء العدد 45 ربيع - صيف 2024

الملف: "تاريخ التحليل النفسي باللغة العربية"

المشرف على الملف: د. مرسلينا حسن شعبان (مجلة نفسانية - دمشق - سوريا)

ترسل الأعمال بالتزامن الى كل من المشرف على الملف والى بريد الشبكة

[mar-selena@hotmail.com](mailto:mar-selena@hotmail.com) - [arabpsynet@gmail.com](mailto:arabpsynet@gmail.com)

أخر أجل لقبول الأعمال (31 جويلية 2024)

## المجلة العربية "نفسانيات"

مجلة محكمة في علوم وطب النفس

دعوة لإثراء العدد 81 - ربيع 2024

الملف: المستجدات في علوم وطب النفس 2024

إشراف: د. سداد جواد التميمي (العراق / انكلترا)

MB ChB (Baghdad), MD(Wales), FRCP, FRCPI, FRCPSych

[jawad.sudad@gmail.com](mailto:jawad.sudad@gmail.com) - [arabpsynet@gmail.com](mailto:arabpsynet@gmail.com)

أخر أجل لقبول المشاركة بالأعمال العلمية 30 جوان 2024

## شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقيقا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2024 1 "شبكة العلوم النفسية العربية" (الاصدار الخامس عشر)

الشبكة تدخل عامها 24 من التأسيس و 21 على الويب

24 عاما من الضج... 21 عاما من المنجزات

(التأسيس: 2000/01/01 - على الويب: 2003/06/13)

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>