

## قراءة في الملف النفسي للثورة السورية

[www.arabpsynet.com/Documents/DocKhameesPsySyRev.pdf](http://www.arabpsynet.com/Documents/DocKhameesPsySyRev.pdf)

د. خالد عبد الله الخميس

جامعة الملك سعود - الرياض  
[samary5050@hotmail.com](mailto:samary5050@hotmail.com)



ملفات الثورة السورية لاقت ضوءاً إعلامياً لا بأس به بدءاً من ملف الإغاثة وملف الدعم العسكري وملف الرعاية الطبية إلا أن الملف النفسي أهمل بشكل كبير. ففي 27 سبتمبر الماضي عقد في تركيا مؤتمر نفسي بعنوان الآثار النفسية والاجتماعية للثورة السورية وخرج هذا المؤتمر بتوصيات جديرة بالاهتمام، إلا أنه وللأسف الشديد لم يغطي ذلك المؤتمر التغطية الإعلامية المناسبة، وفي السياق نفسه دعت الشبكة العربية النفسية arabpsynet استعدادها للتواصل والإسهام في باب الإستشارات النفسية بما يعود على مساعدة المصابين نفسياً جراء الثورة السورية لكن هذه الدعوة أيضاً لم تلقى تجاوبها مع القنوات الفضائية.

وقبل أن استعرض جوانب من ذلك الملف أحب أن بتوجيه رسالتين: الرسالة الأولى موجهة للقنوات الفضائية المعنية بالثورة بضرورة تأسيس برامج خاصة بالتوجيهات النفسية للمنكوبين ولمعالجتهم عبر استضافة المختصين. والرسالة الثانية موجهة للبرامج الإغاثية الطبية للمتضررين ودعوتهم لأن يشمل الدعم الطبي دعم نفسي مرافق.

ولعل هذا الملف يكون أول بذرة تشجع المختصين للخروج لعمل الإستشارات

النفسية وتشجع أصحاب القنوات المعنية بالثورة لتفعيل برامج نفسية للمناطق المنكوبة.

وسوف آتي في هذه المقالة للحديث عن الملف النفسي للثورة السورية من خلال اللغة النفسية، وسوف آتي على أبرز محطاتها بأسلوب نفسي بدأ من أسبابها النفسية وانتهاءً بالإضطرابات النفسية المتوقعة جراء عنف النظام.

ملفات الثورة السورية لاقت ضوءاً إعلامياً لا بأس به بدءاً من ملف الإغاثة وملف الدعم العسكري وملف الرعاية الطبية إلا أن الملف النفسي أهمل بشكل كبير

دعت الشبكة العربية النفسية arabpsynet استعدادها للتواصل والإسهام في باب الإستشارات النفسية بما يعود على مساعدة المصابين نفسياً جراء الثورة السورية لكن هذه الدعوة أيضاً لم تلقى تجاوبها مع القنوات الفضائية

لعل هذا الملف يكون أول بذرة تشجع المختصين للخروج لعمل الإستشارات النفسية وتشجع أصحاب القنوات المعنية بالثورة لتفعيل برامج نفسية للمناطق المنكوبة

## الإكْتئاب السياسي: سبب الثورة

تمائل الضغوط الأسرية والاجتماعية الضغوط القمعية السياسية في تأثيرها على تعميق الاضطرابات النفسية، فالقوانين التي يخضع لها مجتمع الاسرة يماثل القوانين التي يخضع لها مجتمع الدولة. وفي هذا يؤكد المختصون أن الشعوب التي تعيش تحت نظام سياسي عادل وحر شعوب صحيحة نفسياً ومخلصاً في إنتمائها الوطني، بعكس الشعوب التي تعيش تحت الأنظمة الدكتاتورية القمعية التي تعاني مرارة الإنتماء للدولة ومرارة الكبت السياسي. ويصنف النظام السوري في أولويات الدول القائمة على القمع فتجد أن كل مؤسسات الدولة تدار من خلال نظام مخابراتي. فيذكر أحد السوريين أن الرعب بلغ منتهاه لدرجة أن بُث في عقولنا أن مجرد التلويح باليد نحو القصر الجمهوري إجرام شنيع عقوبته الإعدام، وأن مجرد صلتك بأي جماعة سوى حزب البعث أيضاً جرم يستدعي إعدامك وإعدام أي قريب لك. هكذا بث النظام إرهابه في قلوب شعبه وهكذا وصلت الأنظمة القمعية وأوصلت لشعوبها لمخاوف وكآبة وأوهام حتى بدا لكل أحد أنه مراقب دوماً من أجهزة استخباراتية تتعقب أنفاسهم حتى في غرف نومهم.

الشعوب المسكينة والمغلوب على أمرها لا يكون أمامها سوى التماسي وفق ما تملبه عليه أنظمة الدولة وما تدري تلك الشعوب المسكينة أنها مع الوقت تمرض ويستفحل مرضها ويتأصل فيها قدراً كبيراً من المخاوف والكدر والكره والشك، ولا تعجب أن تذهل من إنتشار جميع الاضطرابات نفسية في دول القمع تلك، كالإكْتئاب السياسي الناتج عن ممارسات قمعية مفضية لمشاعر شديدة من الإذلال والقهر، والقلق السياسي الناتج عن ممارسة قمعية مفضية للخوف والرهاب، والضلالات السياسية الناتج من ممارسات تجسسية مفضية لجنون الشك والإرتياب.

ويعلم الأطباء النفسيين في تلك الدول أن من أهم الأسباب لمرض مرضاهم هو سياسية القمع والإذلال والظلم وتكميم الأفواه وكبت الحراك النفسي الطبيعي مما يؤدي بالنفس لأن تتحرف عن خطها السوي وتقع في حفرة الإضطراب النفسي، ومع علم الأطباء النفسانيين بهذه الأسباب إلا أنهم هم أيضاً يخافون البوح بذلك علناً.

يؤكد المختصون أن الشعوب التي تعيش تحت نظام سياسي عادل وحر شعوب صحيحة نفسياً ومخلصاً في إنتمائها الوطني، بعكس الشعوب التي تعيش تحت الأنظمة الدكتاتورية القمعية التي تعاني مرارة الإنتماء للدولة ومرارة الكبت السياسي.

هكذا وصلت الأنظمة القمعية وأوصلت لشعوبها لمخاوف وكآبة وأوهام حتى بدا لكل أحد أنه مراقب دوماً من أجهزة استخباراتية تتعقب أنفاسهم حتى في غرف نومهم

لا تعجب أن تذهل من إنتشار جميع الاضطرابات نفسية في دول القمع تلك

كالإكْتئاب السياسي الناتج عن ممارسات قمعية مفضية لمشاعر شديدة من الإذلال والقهر

القلق السياسي الناتج عن ممارسة قمعية مفضية للخوف والرهاب، والضلالات السياسية الناتج من ممارسات تجسسية مفضية لجنون الشك

ونتيجة لذلك الإضطهاد في تلك الدول أشعل البوعزيزي النار في نفسه معلناً أنه لم

يعد للحياة معنى في ظل التكيل والتكيبيل والقهر، ولاقى انتحار البوعزيزي صدها في

الآخرين في بعض البلاد العربية، فبدأت مسيرة الإنتحارات الجماعية، وفتح الثائرون

صدورهم أمام أفواه الدبابات والمدافع معلنين أن الحياة لم يعد لها معنى في ظل سياسة القمع

والتكيبيل ولا زال مشهد فتح الصدور قائماً ولا زال القتل الجماعي قائماً أيضاً، فما هو

الشعب السوري مضى عليه سنتين وفي كل يوم يبداً مائة إنسان، ولقد عبر السوريون في

استماتتهم ورفضهم للقهر بعبارة نفسية بديعة وهي "الموت ولا المذلة" تصميماً منهم على

طرد مشاعر الإكتئاب السياسي الجاثم على قلوبهم أمداً طويلاً، وكانوا يعون تماماً أن الموت

أهون بكثير من استمرار في حياة مشبعة بلباس المذلة المهانة، هذا الخيار ليس خيارهم

فحسب بل خيار الفطرة الإنسانية التي تؤمن بأن الموت أفضل من حياة البؤس والجحيم.

والنظام السوري حينما أستمر في أسلوب القمع والإذلال لردع الثورة ربما لم يكن

يعلم بهذا القانون النفسي (الموت ولا المذلة) وظن أن القمع سيرجع الخوف في نفوس الشعب

مع أول مذبحه هنا أو هناك وسيعود الحال لما كان عليه مسبقاً، واصطدم بما آلت عليه

حساباته، وما هو اليوم يواجه ظاهرة غريبة لم تدر في خلدته وهي أن القمع لا يخيف

المتظاهرين بل ينزعه منهم.

### التأهيل النفسي للثورة السورية

جاء التأهيل النفسي للثورة السورية بشكل عفوي وتلقائي دونما أن يخطط له نفساني

أو قائد محنك، وهذه العفوية نابغة من وعاء فطري إنساني، وتمثل ساحات التظاهرات رغم

تكيل النظام بالمتظاهرين المكان الذي يتزود فيه الثوار بالتعبئة النفسية والتأهيل النفسي،

فالمظاهرات كما هي حراك اجتماعي ضد النظام، فهي كذلك حراك نفسي تشحن هممة الثائر

بتردد إنفعال الخوف من جوفه، والشعار الذي رفعه السوريون "الموت ولا المذلة" لم يبتكره

نفساني محنك ولا سياسي فذ، بل انبعث من شوارع المدن السورية بتلقائية يماثل تلقائية

الثورة. وكما أفاد كثير من الثوار من إن ترديد "الموت لا المذلة" يوقد في النفس طاقة عنيدة

تقمع عنصر الخوف بداخلنا وتدفعنا لمواصلة الصمود والتصدي حتى ولو لآلاف السنين.

يعلم الأطباء النفسيين في تلك الدول أن من أهم الأسباب لمرض مرضهم هو سياسية القمع والإذلال والظلم وتكميم الأفواه وكبت الحراك النفسي الطبيعي

لقد عبر السوريون في استماتتهم ورفضهم للقهر بعبارة نفسية بديعة وهي "الموت ولا المذلة" تصميماً منهم على طرد مشاعر الإكتئاب السياسي الجاثم على قلوبهم أمداً طويلاً

المظاهرات كما هي حراك اجتماعي ضد النظام، فهي كذلك حراك نفسي تشحن هممة الثائر بتردد إنفعال الخوف من جوفه

الشعار الذي رفعه السوريون "الموت ولا المذلة" لم يبتكره نفساني محنك ولا سياسي فذ، بل انبعث من شوارع المدن السورية بتلقائية يماثل تلقائية الثورة

من المنظور النفسي فإن من يراهن على نجاح ثوار سوريا يستند لارتفاع مستوى التأهيل النفسي لأصحاب الثورة، فإذا وصل حد التأهيل بحيث يمتحن فيه التأثير مسألة الخوف من الموت، فلك أن تتيقن أنهم سائرون في الدرب الصحيح مهما تحدث العسكريون عن الموازنات العسكرية ومهما تحدث السياسيون عن إرادة الدول العظمى. أن تلك الموازنات العسكرية والسياسية لا يمكن أن تتغلب على الخطابات الفطرية التي يرددها الثائرون بشكل تلقائي بديع، فتخاذل الأمم الأخرى عن نصرتهم لا يعيق مسيرتهم ولا يمنع انتصارهم، فلا تجد في نداءاتهم ما يبعث على طلب الاسترحام وهذا جلي من نداءهم "ياالله، مالنا غيرك ياالله" إستكباراً منهم وتعالى على طلب الامم الأخرى.

### الحرب النفسية: خيارات النصر والهزيمة

هنالك في الصراعات النفسية ما يسمى بصراع الإقدام والإحجام وهنالك صراع آخر يسمى صراع الإقدام والإقدام وصراع ثالث يسمى بصراع الإحجام والإحجام، وفي حال الثوار تجد أن دوافعهم واضحة وضوح الشمس هي إما أن نقاوم وننتصر أو نقاوم ونموت على شهادة وكرامة، ومن المنظور النفسي فإنه يمكن وصف الصراع الذي يعيشه الثوار بأنه صراع الإقدام - الإقدام وهو أخف أنواع الصراعات النفسية، وهو صراع بين خيارين متوازيين كليهم يدفعان لخيار الاستمرار في المقاومة. في الجهة المقابلة، فخيارات النظام مقلقة ومربكة، لأنه يقع في صراع صراع الإقدام - الإحجام، خيار الاستمرار في الحكم أو تسليم الحكم. ويعتبر صراع الإقدام - الإحجام من أشرس الصراعات النفسية وأكثرها إيلاماً وهو صراع بين خيارين متناقضين ومتعاكسين تماماً، وهذا النوع من الصراعات النفسية يشنت طاقة الفكر ويخل بميزان العقل، ومهما أظهر النظام قوته وصموده وثباته فإنه يحترق بشدة.

من جانب آخر يلعب العسكريون على وتر الهزيمة النفسية قبل الهزيمة الحربية إدراكاً منهم أنها تمثل محطة النصر الفعلية، ففوة العزيمة والرغبة في التضحية عوامل تحمي الجندي من سيطرة المخاوف وداء الهلع، والمتأمل لما يجري في سوريا يجد فارقاً

أفاد كثير من الثوار من إن ترديد "الموت لا المهذلة" يوقد في النفس طاقة عنيدة تقمع عنصر الخوف بداخلنا وتدفعنا لمواصلة الصمود والتصدي حتى ولو لآلاف السنين

من المنظور النفسي فإن من يراهن على نجاح ثوار سوريا يستند لارتفاع مستوى التأهيل النفسي لأصحاب الثورة، فإذا وصل حد التأهيل بحيث يمتحن فيه التأثير مسألة الخوف من الموت، فلك أن تتيقن أنهم سائرون في الدرب الصحيح

تلك الموازنات العسكرية والسياسية لا يمكن أن تتغلب على الخطابات الفطرية التي يرددها الثائرون بشكل تلقائي بديع

تخاذل الأمم الأخرى عن نصرتهم لا يعيق مسيرتهم ولا يمنع انتصارهم، فلا تجد في نداءاتهم ما يبعث على طلب الاسترحام وهذا جلي من نداءهم "ياالله، مالنا غيرك ياالله" إستكباراً منهم وتعالى على طلب الامم الأخرى

شاسعاً بين دوافع الفريقين، فريق يقاتل لأجل فرد واحد وفريق يقاتل لأجل أمة، فريق يقاتل بدافع البحث عن الحرية وفريق يقاتل بدافع قمع الحرية، فريق يقاتل وروح النصر والشهادة تسود وجدانه، وفريق يقاتل وحرارة الحقد والغل تجتث صدره. إن فروق الدوافع بلا شك تعكس الفارق في مستوى المخزون النفسي وتعكس أيضاً مقدار علو الهمة أو دناءتها عند طرف دون الآخر، وفي هذا يقول أحد ثوار أهالي مدينة حمص وهم ناس عرفوا بالصمود مع تصالحهم الباسم مع الحياة، يقول أن اليوم الذي لا أسمع فيه انفجاراً في مدينتي حمص لا يأتيني نوم، لأن الانفجارات لدينا أصبحت عذبة بعذوبة صوت الموسيقى المجلبة للنوم!!! جند بهذه الشكيمة والإقدام لا ادري كيف يُهزم، ولا ادري أيضاً هل يجرؤُ إضطراب نفسي أن يقترب منهم!!

### الإضطرابات النفسية في الثورة

لا تخلو حرب إلا وتخلف أعداداً كبيرة من الاصابات النفسية التي لا تقل عن عدد القتلى، وجرت العادة أن تمارس في الحروب أصناف عنيفة من الإذلال والتعديت أخطرها مسألة الإغتصاب. ولعلنا هنا أن نركز هنا على أمرين شائعين: الأمر الأول هو الحديث عن اضطراب قلق ما بعد الصدمة، ( PTSD). والثاني هو كيفية تعامل المغتصبة مع مشكلتها. وسوف نفرد حديثاً مستقلاً عن PTSD وحديثاً آخر عن الإغتصاب في الثورة السورية.

### الثورة السورية و PTSD

للتعرف عن خصائص إضطراب PTSD Post –Traumatic Stress Disorder يستوجب التعرف على مسبباته التي عادة ما تكون ناتجة عن تعرض الفرد لموقف مخيف ومباغت، كأن يحدث انفجار عنيف مباغت للفرد يحول حياته إلى جحيم لا يطاق، فيرتفع سقف مخاوفه للأبد ويزداد حذره وترقبه لأي شيء كان. وتعد الحروب والكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير وحوادث الطيران وحوادث السير من المواقف الإعتيادية التي هي مظنة لأن تسبب إضطراب PTSD .

من المنظور النفسي فإنه يمكن وصف الصراع الذي يعيشه الثوار بأنه صراع الإقدام – الإقدام وهو أخف أنواع الصراعات النفسية، وهو صراع بين خيارين متوازيين كليهما يدفعان لخيار الاستمرار في المقاومة

خيارات النظام مقلقة ومربكة، لأنه يقع في صراع صراع الإقدام – الإحجام، خيار الاستمرار في الحكم أو تسليم الحكم. ويعتبر صراع الإقدام – الإحجام من أشد الصراعات النفسية وأكثرها إيلاًما وهو صراع بين خيارين متناقضين ومتعاكسين تماماً

المتأمل لما يجري في سوريا يجد فارقاً شاسعاً بين دوافع الفريقين، فريق يقاتل لأجل فرد واحد وفريق يقاتل لأجل أمة، فريق يقاتل بدافع البحث عن الحرية وفريق يقاتل بدافع قمع الحرية، فريق يقاتل وروح النصر والشهادة تسود وجدانه، وفريق يقاتل وحرارة الحقد والغل تجتث صدره

فروق الدوافع بلا شك

تعكس الفارق في  
مستوى المخزون النفسي  
وتعكس أيضاً مقدار علو  
الهمة أو دناعتها عند  
طرف دون الآخر

أن المصاب بـ PTSD  
عادة ما يتجنب السفر أو  
التواجد في أماكن  
التجمعات الصاخبة  
والمكتظة، ولا يجد مكان  
يشعر فيه بالراحة النفسية  
سوى منزله الذي يفضل  
البقاء فيه على الخروج  
منه حتى ولو كان الخروج  
في نزهة استجمامية

أكبر عامل يضمن  
إستمرارية حالة PTSD  
عند المصابين هو تحول  
مشاعر الخوف إلى هيئة  
أفكار انفعالية تدعم  
مشاعر المخاوف

مشاعر المخاوف لدى  
PTSD ليست مشاعر  
صامتة أو مجردة بل أنها  
مدعومة ومغذاة من قبل  
سبل لا ينتهي من أفكار  
ملبدة بمحتوى التهديد  
والخطر

يصعب على غير المختص  
النفسي إقناع المصاب بـ  
PTSD بخطأ فكرته  
بشكل مباشر دون

في هذا السياق، هنالك مثل شعبي شائع يقول: الحجر اللي ما يصيبك يفجك، كناية

عن أن الموقف المسبب للخوف لا يمر بشكل عفوي بل إنه قد يثبت في النفس مخاوف  
مستدامة، وهنالك مثل آخر يصور حالة PTSD بشكل أبلغ من ذلك إذ يقول المثل الشعبي:  
رمح تُطعن به، ولا رمح توعد به، أي خير لك أن يطعنك أحد برمح بدلاً من أن تستمر  
حياتك تحت وطأة التهديد بالظن، فلئن نُقِل وتُستريح خير لك من أن تعيش حياتك تحت  
سطة اضطراب PTSD . هذا الوصف هو في واقع الحال وصف المصاب بـ PTSD  
الذي يعيش مشاعر التهديد من داخل نفسه بشكل أبدي.

إن أكبر خاصية للموقف المسبب للـ PTSD أنه لا ينتهي بانتهاء الموقف، وأن  
الخوف الناتج منه لا ينتهي أثره بمجرد إنتهاء الموقف، إذ يقوده ذلك الخوف الشديد لإحداث  
اختلال دائم في ميزان مخاوف الفرد وتلازمه تلك المخاوف طول حياته، وهذا اللزامة من  
المخاوف تعيقه عن أداء أنشطته وممارسة حياته بشكل طبيعي واستمتاعه بالحياة، لذا تجد أن  
المصاب بـ PTSD عادة ما يتجنب السفر أو التواجد في أماكن التجمعات الصاخبة  
والمكتظة، ولا يجد مكان يشعر فيه بالراحة النفسية سوى منزله الذي يفضل البقاء فيه على  
الخروج منه حتى ولو كان الخروج في نزهة استجمامية.

واكبر عامل يضمن إستمرارية حالة PTSD عند المصابين هو تحول مشاعر  
الخوف إلى هيئة أفكار انفعالية تدعم مشاعر المخاوف، فمشاعر المخاوف لدى PTSD  
ليست مشاعر صامتة أو مجردة بل أنها مدعومة ومغذاة من قبل سبل لا ينتهي من أفكار  
ملبدة بمحتوى التهديد والخطر، فعلى سبيل المثال عندما يمسي المصاب بـ PTSD في  
الشارع فإن ذهنه يعمد على توليف نسيج لقصص متخيلة عنوانها ونهايتها أنه سيجري له  
حدثاً هنا أو خطراً هناك وتدور تلك أفكار التهديد في ذهنه بشكل عصي وعنيد وتلقائي لحد  
أنه يستجيب لطوعها ولا يستطيع تعديلها أو التخلص منها.

المشكلة الكبرى أنك عندما تجلس مع شخص مصاب بـ PTSD وتحاول أن تقنعه  
بحوار منطقي بإنعدام وجود الخطر هنا أو هنالك، فإن حديثك معه لا يجدي نفعاً، وذلك لأن  
طريقة تفكيره وبرنامجه الذهني يختلف عما عليه حال التفكير الطبيعي، فما دام أن فكره  
خاضع لسيادة رادار الخطر لذا يذهب فكره بشكل تلقائي لتخيل أسوأ الأخطار الممكنة

أكثر المواقف التي  
ترتفع فيه أعدادا حالات  
الإصابة بإضطراب PTSD  
هي مواقف الحروب

يتوقع المختصون النفسيون  
أن تسفر الأحداث السورية  
الجارية عن أعداد من  
الإضطرابات النفسية  
وعلى قائمتها إضطراب  
PTSD

لقد تبين أن المدنيين  
السلميين الذين ليس لهم  
حوالا ولا طولا هم أكثر  
الناس تعرضاً للإصابة بـ  
PTSD

التوعية المسبقة بالمرض  
قد تعطي مناعة للفرد  
فيما لو حل به موقف  
مؤدج ل PTSD

يجب أن تكون هنالك  
نشرات أخرى ترشد  
للسبل التي يمكن أن  
يتعامل معها المصاب  
بذلك الإضطراب على أن  
النشرة لا تغني من زيارة  
طبيب أو مختص نفسي

الاعتماد الجنسي تلحق  
بالنفس أذى مستداماً

وأساء ما يكون عليه حال الموقف أمامه، ومن هنا فإنه يصعب على غير المختص النفسي  
إقناع المصاب بـ PTSD بخطأ فكرته بشكل مباشر دون الاعتماد على حوار العلاج  
المعرفي السلوكي.

وأكثر المواقف التي ترتفع فيه أعدادا حالات الإصابة بإضطراب PTSD هي  
مواقف الحروب، فسماع دوي الانفجارات بشكل مباغت والدخول في مواجهات مسلحة  
مباغته هي مواقف مخيفة تؤدي لإضطراب PTSD ، وحينما يصاب الجندي بهذا  
الإضطراب فإنه بالإضافة لضخامة مشاعر الخطر لديه، فإن أصوات الانفجارات وصور  
الأشلاء التي كانت في أرض المعركة تعاوده في خيالاته وتتكسر عليه Flashback وتصبح  
حياته الماضية حاضرة بمخاوفها، وهذا ما يضاعف كدر حياته لدرجة أنه لا يجد حلاً  
لمعاناته سوى أن ينتحر.

وبتأمل الأحداث السياسية الجارية في سوريا، يتوقع المختصون النفسيون أن تسفر  
الأحداث السورية الجارية عن أعداد من الإضطرابات النفسية وعلى قائمتها إضطراب  
PTSD ، فقذائف الدبابات وقصف الطائرات إن لم تقتل فإن دويها المفزع والمباغت يحدث  
مخاوف شديدة تؤدي لـ PTSD ، ولقد تبين أن المدنيين السلميين الذين ليس لهم حوالاً ولا  
طولاً هم أكثر الناس تعرضاً للإصابة بـ PTSD ، ومن المؤكد أن تكشف الإحصائيات  
لاحقاً عن أعداد مذهلة لحصيصة المصابين بحالات PTSD في سوريا.  
وعلى ارباب الثورة أن ينشروا نشرات توعوية لأن التوعية المسبقة بالمرض قد  
تعطي مناعة للفرد فيما لو حل به موقف مؤدي ل PTSD كذلك يجب أن تكون هنالك  
نشرات أخرى ترشد للسبل التي يمكن أن يتعامل معها المصاب بذلك الإضطراب على أن  
النشرة لا تغني من زيارة طبيب أو مختص نفسي.

### الاغتصاب في الثورة السورية

من الكوارث النفسية، أن الاغتصاب أصبح أمراً يشجع عليه قياديو الحرب بما في  
النظام السوري، وهذا التشجيع لا يندفع فقط لأجل قضاء المتعة وإنما لأجل مضاعفة التكتيل  
والأذى النفسي بأهل الثورة. ولعلي هنا أن أتى على الخصائص النفسية للمغتصابات وكيف

يمكن للمغتصبة أن تتخفف من تلك الآثار .

تشير الملاحظات الإكلينيكية أن الإعتداء الجنسي تلحق بالنفس أذىً مستداماً يجر المغتصبة في غالب الأحوال إلى الدخول في مشاعر إكتئابية أو مخاوف مستدامة الإغتصاب تؤدي بالمغتصبة لأن تكره نفسها وتزديريها وتصف نفسها بأقسى عبارات النجاسة والدناءة، وبدلاً من أن يكون موضوع الجنس مثير للذة والمتعة يصبح بالنسبة لها أمر مثير للتوتر والرجس.

هذه الخصائص النفسية المرافقة للمغتصبة هي السائدة في عموم من المغتصابات ولكن على عكس ما كان متوقفاً فلقد ابدت دراسات أخرى تابعت عينات من نساء تعرضن لاعتداء جنسي صارخ بانعدام تأثرهن بموقف الإغتصاب، ولم يصحب تلك الحالات تبعات وأضرار نفسية، ومن هنا لعلنا نتوقف قليلاً عند القانون النفسي والسبب المخفي الذي يحول عملية الإعتداء الجنسي أو الإغتصاب إلى اضطراب نفسي، وكيف يمكن توظيف هذا القانون في الحد من حدة الإضطراب النفسي المصاحب لعملية الإغتصاب.

في القانون النفسي يقال إن أي ضغوط نفسية مهما تكالبت على الفرد فلن تحدث الاضطراب النفسي ما لم يستجب لها الفكر بشكل سلبي، وإن أي موقف اضطهادي مهما تعاضمت صورته فلن يحدث إختلالاً نفسياً إذا تعامل معه المضطهد بشكل متعقل، كذلك مسألة الاعتداء الجنسي لا تحدث آثارها النفسية إلا بعد أن يترافق معها حديث نفسي سلبي توجهه الضحية لنفسها، وهذا الحديث هو مجموعة أفكار وخيالات يتمحور موضوعها حول تأكيد فكرة دنائة نفسها ومهانتها ونجاستها وحقارتها وإشعارها بالذنب والخطيئة، وتستمر لزمات الدناءة وتكرر على مخيلة المغتصبة طوال حياتها مما يؤدي بحياتها أن تتلبد بمشاعر اليأس الكريه والكر المعشعش.

ويزيد من شدة مشاعر المغتصبة واستحقارها لذاتها عامل آخر ينبع من ذويها الأقربون ومن مجتمعها بالعموم، فرغم براءتها من الخطيئة ورغم أن الإعتداء الجنسي فرض عليها رغماً عنها، فإن نظرات الإستهقار النابعة من ذويها تضاعف عليها ألم الحسرة ومشاعر التأنيب، فبدلاً من أن تتلقى المغتصبة الإسناد والدعم النفسي من قبل ذويها تتلقى ما هو عكس ذلك من نظرات الإزدراء والتحقير الأمر الذي يضاعف آلامها النفسية، بل إنه في

يجر المغتصبة في غالب الأحوال إلى الدخول في مشاعر إكتئابية أو مخاوف مستدامة

عملية الإغتصاب تؤدي بالمغتصبة لأن تكره نفسها وتزديريها وتصف نفسها بأقسى عبارات النجاسة والدناءة، وبدلاً من أن يكون موضوع الجنس مثير للذة والمتعة يصبح بالنسبة لها أمر مثير للتوتر والرجس

في القانون النفسي يقال إن أي ضغوط نفسية مهما تكالبت على الفرد فلن تحدث الاضطراب النفسي ما لم يستجب لها الفكر بشكل سلبي

مسألة الاعتداء الجنسي لا تحدث آثارها النفسية إلا بعد أن يترافق معها حديث نفسي سلبي توجهه الضحية لنفسها

بدلاً من أن تتلقى المغتصبة الإسناد والدعم النفسي من قبل ذويها تتلقى ما هو عكس ذلك من نظرات الإزدراء والتحقير الأمر الذي يضاعف آلامها النفسية

حالات عديدة خصوصاً في المجتمعات الجمعية تتعرض المغتصبة لقتل نفسها أو للقتل من قبل ذويها سترأ لهم من "العار".

وعودة أخرى للحديث عن معادلة الإذلال النفسي، وب نظرة نفسية أكثر عمقاً للمنبع الخفي لمشاعر الإذلال في معادلة الإعتداء الجنسي تؤكد أن منبع إذلال النفس للمغتصبة يأتي بعدما توجه هي حديثاً خفياً لنفسها ينبعث من عقلها الباطن تقول فيه: أنا حقيرة، أنا نجسة، أنا قذرة، أنا كريمة، أنا عار على أهلي، أنا سبب فضيحة أبي، هذه الكلمات وغيرها عندما توجهها النفس لذاتها تبعث فيها شرارات لاسعة من الضيق والكدر، هذه الكلمات والأوصاف المنبعثة من المستوى الباطن من الفكر اللاشعوري هي من ترسم مشاعر كآبة مستدامة. وبمعنى آخر، هنالك فرق بين العوامل المؤدية للإضطراب النفسي (الموقف الضغط) وبين ردة الفعل النفسية وأفكار الدناءة والتي هي من تدخل الفتاة في بوابة الاضطراب النفسي.

حقيقة نفسية يغفل عنها الكثير وهي أن الناس لا يحتقرونا ما لم توجه كلمات الحقارة لذواتنا، وإن الناس لا يستصغروننا ما لم توجه عبارات الاستصغار لذواتنا، وإن الناس لا يخيفوننا ما لم توجه مشاعر الخوف تجاه ذواتنا. وهذه الحقيقة ليست بفريدة ولكنها مشاهدة في طبائع البشر، فحن نشاهد أشخاص يُذمون ويُحقرن من قبل الآخرين ومع ذلك لا يؤثر فيهم ذلك، بينما هنالك أشخاص آخرون يتكبرون ويتألمون نفسياً بسبب كلمة ذم عابرة أو إشارة لمز خاطفة. أن السبب النفسي لإختلاف الناس يرجع في هذا المقام الأول لمدى اختراق أفكار الدناءة والمذلة الموجه للنفس، وبمعنى أكثر وضوحاً، فالمجتمع عندما يصف فرد ما بأنه دنيء ومحتقر، فإن مشاعر حقارة ذات الفرد لا تنتابه ما لم يوجهها هو لنفسه وتترد في مخيلته.

ومن هنا، فيحسب هذا المنظور النفسي، فإن من أكبر الانتهاك ليس هو عملية الإعتداء الجنسي بحد ذاتها فقط، وإنما أيضاً إنتهاك النفس لحرمة نفسها عندما توجه النفس لنفسها سبباً من حديث رذيل عنوانه: أنت محتقرة أنت مهانة، أنت نجسة، أنت قذرة. ومن هذا المنظور أيضاً، فإن من أكبر عرض (بكسر الراء) يجب على النفس ألا تُقرط فيه هي مسألة النأي بالنفس والترفع من أن تهتك عرض نفسها بنفسها عندما تقول لذاتها: أنا حقيرة أنا دنيئة، وب نفس السياق فإن أكبر هتك لطمأنة النفس هو قول النفس لنفسها: أنا مهدد أنا

أن الناس لا يحتقرونا ما لم توجه كلمات الحقارة لذواتنا، وإن الناس لا يستصغروننا ما لم توجه عبارات الاستصغار لذواتنا

المجتمع عندما يصف فرد ما بأنه دنيء ومحتقر، فإن مشاعر حقارة ذات الفرد لا تنتابه ما لم يوجهها هو لنفسه وتترد في مخيلته

إن من أكبر الانتهاك ليس هو عملية الإعتداء الجنسي بحد ذاتها فقط، وإنما أيضاً إنتهاك النفس لحرمة نفسها عندما توجه النفس لنفسها سبباً من حديث رذيل

إن من أكبر عرض (بكسر الراء) يجب على النفس ألا تُقرط فيه هي مسألة النأي بالنفس والترفع من أن تهتك عرض نفسها بنفسها

ندخل في بوابة الإكتئاب عندما نستحق ذواتنا، وندخل في بوابة القلق عندما نخيف ذواتنا

كيف تتصرف المرأة

مخطور، وبكلمة واحدة، فنحن ندخل في بوابة الإكتئاب عندما نستحقر ذواتنا، وندخل في بوابة القلق عندما نخيف ذواتنا.

ما سبق ذكره هو مقدمة ضرورية للتمهيد للدخول في موضوع أكثر أهمية. أنه

سؤال كبير يخجل الخوض فيه الكثير رغم أهميته، وهو كيف تتصرف المرأة أثناء اغتصابها بعدما تكون قد استنفذت كل سبل مقاومة المغتصب. هذا الموضوع متشعب وذو شجون وفيه تفصيل ولكن لعلني أن أوجز ما هو هام وأركز على بعض التوجيهات النفسية العابرة والتي سوف أحدها في خمسة رسائل.

### توجيهات نفسية للمغتصبة

الرسالة الأولى هو محاولة مقاومة الخصم بكل ما استطاعت من قوة ووسيلة،

وعندما تتيقني أنك استنفذت كل سبل المقاومة ولم يعد أمامك إلا أن تتم عملية الإغتصاب، تأملي في حال وقوع المحذور إنك لم تكوني مطواعه، وتأملي تساؤلاً ربما يحدد مصيرك النفسي، ويحدد مدى تجاوزك للموقف بأقل خسائر نفسية ممكنة،

الرسالة الثانية: الآن لكي تخرجي من الموقف بأقل خسائر نفسية فهناك جملة من

التوجيهات سأجمعها في توجيه واحد، وهو أن تكوني حذرة من سريان الأفكار الباعثة على لوم نفسك أو استصغارها أو حقارتها ، حذار كل الحذر أن توجهي كلمة لوم لذاتك فأنت بريئة كل البراءة من الذنب لأنك مكرهة، وكنت ممانعة، إن الذي يستحق أن يلوم نفسه هو الإنسان المخطيء بكل إرادته وأنت في هذه الحال لم تخطيء ولم تقترفي ذنباً، وتأملي أيضاً أن أعظم ذنب عند الله هو كلمة الكفر وأنت لو قلت كلمة الكفر وقلبك مطمئن بالإيمان فأنت عند الله معذورة، بكلمة واحدة، تجنبي أي فكرة تدعوك لاستحقار ذاتك ولومك لنفسك وإشعارك بالذنب والخطيئة.

الرسالة الثالثة: واصلي وكثفي بكل إصرار على تبرئة نفسك وانعدام حيلتها، وهذه

نقطة فاصلة وجوهرية، وذلك لأن تبرئة نفس من قبل نفسك هو سلاح خفي وراذع لنشوء أي فكرة تقود للوم ذاتك ودم نفسك، وهذه التبرئة توقف أي انبعاث لمشاعر كرهيتك لنفسك وكراهية جسدك وتوقف أي سريان يشعرك بنجاسة جسدك. ولا بأس أن تردد بينك وبين

أثناء اغتصابها بعدما تكون قد استنفذت كل سبل مقاومة المغتصب

محاولة مقاومة الخصم بكل ما استطاعت من قوة ووسيلة، وعندما تتيقني أنك استنفذت كل سبل المقاومة ولم يعد أمامك إلا أن تتم عملية الإغتصاب، تأملي في حال وقوع المحذور إنك لم تكوني مطواعه

أن تكوني حذرة من سريان الأفكار الباعثة على لوم نفسك أو استصغارها أو حقارتها

واصلي وكثفي بكل إصرار على تبرئة نفسك وانعدام حيلتها، وهذه نقطة فاصلة وجوهرية، وذلك لأن تبرئة نفس من قبل نفسك هو سلاح خفي وراذع لنشوء أي فكرة تقود للوم ذاتك ودم نفسك، وهذه التبرئة توقف أي انبعاث لمشاعر كرهيتك لنفسك وكراهية جسدك

بكل إصرار واصلي بالتمسك بسلاح الدفاع عن نفسك بعبارات التصدي: أنا لم أذنب، أنا لم

أرتكب خطيئة، أنا كنت  
ممانعة أنا لم يكن لي  
حول ولا قوة، لن ألوم  
نفسي، لن استحق نفسي،  
جسدي أظهر من الطهر،  
وقلبي أصفى من الصفاء

لكي يتعالج هذه  
الإضطراب فلا بد من  
الدخول في برنامج  
علاجي معرفي سلوكي  
قد يطول كأن تتدرب  
فيه المغتصبة على  
تعديل أفكار الدونية  
الموغلة بأفكار معتدلة  
للوصل لخط التوازن  
النفسي

نفسك أنا لم اخطئ ، أنا لم أذنب .

الرسالة الرابعة: رغم مواصلتك في ما هو ثالثاً فلا تستغربي أن تعاودك بين الحين  
والآخر أفكار الاستحقار لذاتك ومشاعر إهانة النفس والجزم بنجاستها، وبكل إصرار واصلني  
بالتمسك بسلاح الدفاع عن نفسك بعبارات التصدي: أنا لم أذنب، أنا لم أرتكب خطيئة، أنا  
كنت ممانعة أنا لم يكن لي حول ولا قوة، لن ألوم نفسي، لن استحق نفسي، جسدي أظهر من  
الطهر، وقلبي أصفى من الصفاء.

إن فائدة تلك الخطوات الأربع واستحضارها حال الموقف الإغصابي وبعده هو  
لأجل صد البدء في نشوء أفكار الدونية ومنعها من أن تتحول إلى جرائم تهدم كيان النفس  
وتؤصل مشاعر الكآبة.

وما أن تمر مرحلة الإغتصاب وما بعدها دون أن تنتبه المغتصبة لتلك الإرشادات  
فإن الإضطراب النفسي والتألم النفسي سيكون عنوان حياتها، لأن أفكار الدونية انغrust  
وتعششت جذورها وسيستمر فكرها وذاكرتها تجتر خيالات المهانة، وسيعاودها بين الحين  
والآخر أحداث الموقف الإغصابي.

ولكي يتعالج هذه الإضطراب فلا بد من الدخول في برنامج علاجي معرفي سلوكي  
قد يطول كأن تتدرب فيه المغتصبة على تعديل أفكار الدونية الموغلة بأفكار معتدلة للوصول  
لخط التوازن النفسي، في الغالب أن هذه العملية تحتاج لوقت طويل، ولكن عوضاً من  
الدخول في متاهات الإضطراب النفسي ومشوار العلاج النفسي كان من الأفضل الوقاية من  
الإضطراب النفسي من خلال صد النفس في الأساس من اختراقات مشاعر الدونية والخطيئة  
أثناء الموقف الذي تم فيه الإغتصاب أو بعده مباشرة، وهذا ما نؤكد في هذه المقالة.  
أخيراً، درهم وقاية خير من قنطار علاج، وحماية النفس من البدء في لوم ذاتها  
أسهل بكثير من علاج مشاعر لوم متورمة.

## ARABPSYNET PRIZE 2012

جائزة البروفيسور مالك بدرج لشبكة العلوم النفسية العربية 2012

[www.arabpsynet.com/Prize201/2APNprize201.2pdf](http://www.arabpsynet.com/Prize201/2APNprize201.2pdf)