

سلامة

استكشاف الأمان الداخلي في أوقات الشدائد



INNER
SAFETY
PROJECT
السلامة الداخلية

عن المؤلفين

كتب هذا الكتاب محمد الرجي ومايكل نيكونشوك، مؤسسا منظمة "سلامة". اكتسبا معرفتهما من خلال تجاربهما العملية، ودراساتهما المكثفة متعددة التخصصات، واستشارة باحثين من مجالات متعددة. يجمع الكتاب بين خبرات متكاملة ومتنوعة: الرجي حاصل على درجة الماجستير في العلاقات الدولية والقانون الدبلوماسي، بينما نيكونشوك متخصص في الإدراك الاجتماعي. نشر نيكونشوك أبحاثًا واسعة النطاق حول الصدمات النفسية، وعلم الأعصاب الاجتماعي، وبناء السلام المرتكز على الشفاء، بينما أدار الرجي برامج تثقيف نفسي معقدة، افتراضية وشخصية، تركز على الصدمات النفسية. عمل كلاهما في برامج الصحة النفسية المجتمعية والدعم النفسي والاجتماعي منذ عام ٢٠١٥. يغطي عملهما مجالات متداخلة بين علم الأعصاب والصحة النفسية والنزوح القسري، بهدف أن يكون مفيدًا ومتجاوبًا مع الآخرين الذين عانوا من الحرب أو النزاع المسلح أو النزوح القسري.

بالاستناد إلى معرفتهما المشتركة وخبرتهما العملية الواسعة، يعكس هذا العمل الدقة العلمية والالتزام الراسخ تجاه المجتمعات المتضررة من الحرب والنزوح - وكلاهما مصدران ثريان للمعرفة. تمت مراجعة هذا الكتاب من قبل متخصصين في مجالات متعددة، ويهدف إلى فتح خطوط جديدة من الاستقصاء والفضول العملي لمعالجة المعاناة النفسية والعاطفية العميقة للأشخاص الذين يعيشون في ظل الحرب والنزوح.

سلامة

innersafety
project ©

جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا المنشور، أو تخزينه في نظام استرجاع، أو نقله بأي شكل أو وسيلة - إلكترونية أو ميكانيكية أو تصويرية أو تسجيلية أو غير ذلك - دون إذن كتابي مسبق من المؤلف (المؤلفين)، باستثناء الاقتباسات الموجزة المستخدمة في المراجعات أو المقالات.

المؤلفان

محمد الرجي ومايكل نيكونشوك

يُستشهد به باسم:

الرجي، م. ونيكونشوك، م. (٢٠٢٥). سلامة [منشور ذاتي]. سلامة.

مراجعة

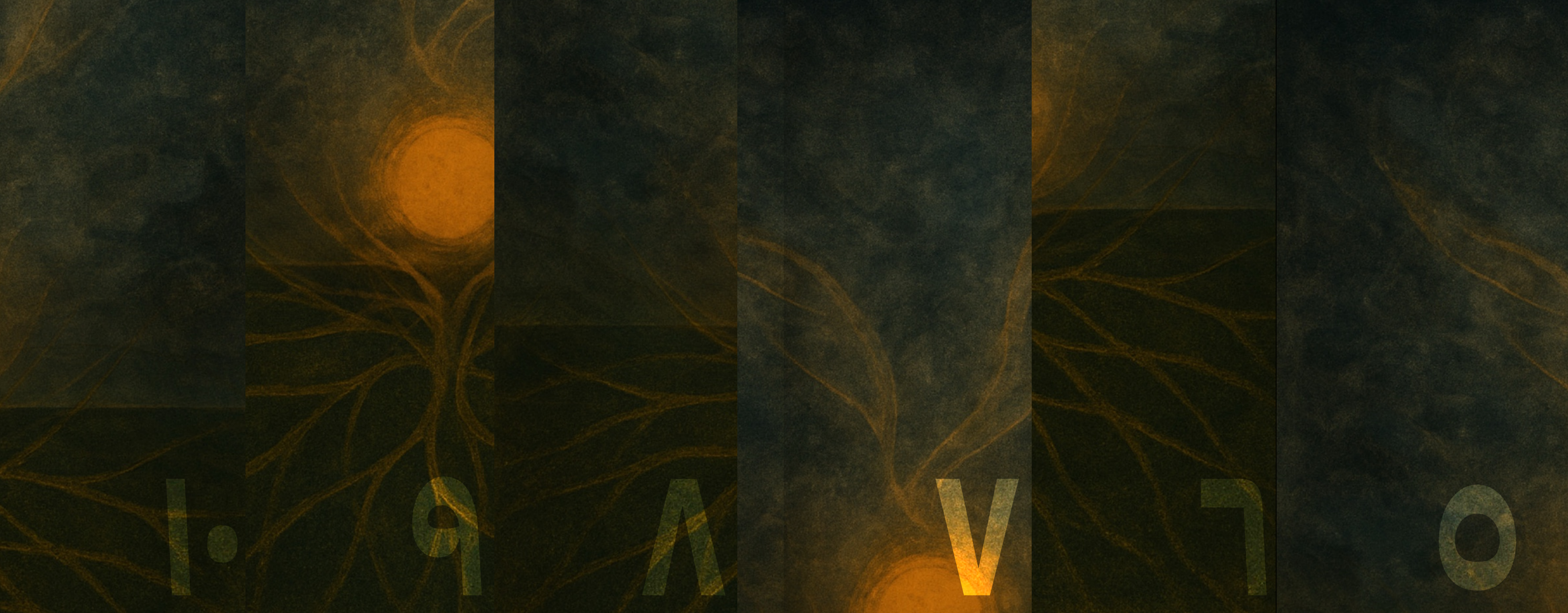
راجع محتويات هذا المنشور متخصصون في الصحة النفسية يمثلون وجهات نظر ثقافية ومجالات خبرة متنوعة، لضمان الدقة التقنية والتطبيق الآمن من قبل أشخاص عاديين مدربين. وقد ساهمت آراؤهم في صياغة لغة ونبرة ومحتوى النص والأنشطة في هذا الدليل. أثري هذا العمل بفضل المراجعة الكريمة من نورا عمقية (لبنان)، وويندي داندريا (الولايات المتحدة الأمريكية)، وجاستين هاردي (المملكة المتحدة).

التصميم وإنتاج الوثائق

نشكر ضرار الطوالبة من "عربي سبيس" على الرسوم التوضيحية للمحتوى، ودانيا درويش على الأعمال الفنية المتعلقة بالقصة، والتصميم الجرافيكي، والتخطيط.

المحتويات

٦٦	هل توافقون؟	٤٥	دماغ ذو نوايا حسنة	٢٠	من أنت؟	٣	المقدمة والتمهيد
٧٠	قصة: القاتلة	٤٦	قصة: بابا	٢٢	قصة: ملائكة الرحمة	٤	كلمة ترحيبية
٧٦	نشاط القصة	٤٩	تحليل القصة.	٢٧	تحليل القصة	٦	أهمية الصحة العقلية
٨٠	الاعتراف بالشدائد	٥٠	أهمية البقاء على قيد الحياة	٢٩	البشر باختصار (العقل والنفس والروح والقلب والجسد)	٧	مقدمة عن برنامج سلامة
٨١	أنواع الشدائد وأسبابها	٥١	إنشاء الروابط	٣٤	العلاقة بين الإنسان وظروفه	٧	رؤية برنامج سلامة
٨٥	الاعتراف بالصدمات	٥٥	بنية الدماغ الأساسية ووظيفته	٣٥	البيئات الضارة والبيئات الواقية	٨	ماذا يعني "الأمان الداخلي"؟
		٥٦	الأمان والاستجابة للتهديدات	٣٧	عوامل الوقاية	٩	هل ثمة مشكلات أكبر يجب التعامل معها؟
		٥٩	فيزيولوجيا الاستجابة للإجهاد	٣٨	التأثر بالتجارب	١٢	تحذير بشأن المحتوى
		٦٢	المحفزات	٣٩	التجارب السابقة	١٢	موارد السلامة
		٦٤	مصادر التهديد والأمان	٤١	التجارب الجماعية	١٢	الموارد الذاتية
				٤٢	تجارب الأسلاف	١٣	موارد من الميسرين
						١٤	قصة: 24 ساعة
						١٩	تحليل القصة



٢٠٠	مجموعة الأدوات الشخصية	١٨١	الانتقال إلى الأمان	١٥٤	عندما يبدو الأمان مستحيلًا	١٢٧	الجسم يسجّل	١٠٨	ما يمكن التحكم به وما لا يمكن التحكم به	٨٧	ماذا سيحدث لنا إذا؟
٢٠٢	قصة: استعادةُ السَّعادة	١٨٢	قصة: ندبة النسيج	١٥٦	قصة: النَّاجِر	١٢٨	قصة: غَدًا	١١٠	قصة: حَجَر الزَّاوِيَة	٨٨	قصة: شجرةُ الكينا
٢٠٦	نشاط القصة	١٨٦	نشاط القصة	١٦٠	نشاط القصة	١٣٤	نشاط القصة	١١٥	نشاط القصة	٩٣	نشاط القصة
٢٠٩	كيفية التفكير في السلامة	١٨٧	ما الذي يمكننا تغييره؟	١٦١	المشاعر التي تختلط بالصدمة	١٣٦	علاقتنا بالمعاناة	١١٦	الصدمة الموروثة	٩٤	أنظمة تعمل فوق طاقتها
٢١٠	خارطة السلامة (الموارد الداخلية والخارجية)	١٨٩	الصحة والجسم	١٦٣	الغضب	١٣٨	مجموعة من الأدلة	١١٨	الانتقال الوراثي	٩٦	حالات التكيف بعد التجارب الصادمة
٢١٨	نحو مستقبلٍ "أكثر أمانًا من اليوم"	١٩٠	التفاعلية	١٦٦	العار	١٤٤	آثار الصدمة والإجهاد على الدماغ	١٢٠	السلوك المكتسب	٩٧	حالات التكيف الشائعة ما بعد الصدمة
٢١٩	معرفة الذات واليقظة والتنظيم الذاتي	١٩٠	تَحْمُلُ الضائقة	١٧١	الإذلال	١٤٦	الأمان في الجسم	١٢١	البيئات المتقلبة أو السلبية	١٠٢	نافذة التحمل
٢٢٠	التعاطف مع الذات	١٩١	الإشراف على موارد السلامة	١٧٤	اليأس	١٤٩	استخدام الجسم كمورد للهدوء	١٢١	تأكيد المعاناة المنتقلة بين الأجيال	١٠٣	تمارين التنفس.
٢٢٢	إنشاء المعنى	١٩٢	السعي إلى الحصول على المساعدة المهنية	١٧٨	التبльд	١٥٠	العصب المبهم	١٢٣	ما يمكننا تغييره وما لا يمكننا تغييره	١٠٤	"لكن هذا لم يحدث لي"
٢٢٨	حل المشاكل ووضع الأهداف (الإيقان/الفعالية)	١٩٣	لماذا يجب التغيير؟							١٠٧	ملاحظة حول التعافي
٢٣٠	الاعتراف بالظلم والعوائق الخارجية التي تحول دون الشفاء	١٩٣	القيم مقابل الفعل								
٢٣٠		١٩٦	من أجل الآخرين								
٢٣١	مكافحة الظلم وبناء العمل الجماعي	١٩٦	الإشراف على الصحة والعقل								
		١٩٨	السيطرة الجسدية والعقلية								
		١٩٨	تمكين العمل الجماعي الصحي								

الوحدة الأولى: المقدمة والتمهيد

أهلاً وسهلاً. شكرًا لك على الوقت والمجهود اللذين تخصصهما للتفاعل مع برنامج سلامة. وكما يدل اسم البرنامج، نأمل أن تشعر بالسلامة والرعاية التي نقدّمها طوال مدة هذه العملية.

الشعور بالأمان لا يعني بالضرورة التحرر من الانزعاج. قد يكون بعض ما تتعلمه وتختبره في هذا البرنامج مزعجًا، ولكننا نأمل عمومًا في بناء موارد وممارسات تُسهم في تحقيق السلامة في عالم غير آمن. هدفنا هنا هو تقديم بعض الرؤى حول الصحة النفسية في أصعب الظروف، والتي يمكنك استخدامها بالتزامن مع العديد من الممارسات والأدوات الأخرى التي تمتلكها بالفعل للحفاظ على صحتك النفسية والعاطفية.

كلمة ترحيبية

الصحة النفسية ركنٌ أساسيٌّ من أركان رفاهيتنا العامة، ومع ذلك غالبًا ما تُهمل أو تُوصم في مجتمعات كثيرة. وكما نُعطي الأولوية للصحة الجسدية، فإنَّ العناية بصحتنا النفسية والعاطفية أمرٌ بالغ الأهمية لعيش حياةٍ صحيّةٍ ومُرضية. ويمكن إيجاد التشجيع على معرفة الذات والعناية بها والصحة النفسية في النصوص الدينية والأدبيات الفلسفية والأدلة العلمية الحديثة. وقد قدّمت كلٌّ من هذه المجالات مساهماتٍ مهمةً عبر التاريخ في فهمنا للصحة النفسية.

تخيل أن صحتك العقلية هي حديقة بحاجة إلى التغذية والاهتمام والرعاية حتى تزدهو. تمامًا كما تحتاج الأزهار إلى ضوء الشمس والماء، يحتاج البستاني (أنت) أيضًا إلى معرفة كيف يعتني بكل نوع من أنواع النباتات، وإلى معرفة التربة وأسرار الأرض. وعلى النحو نفسه، تتكون صحتنا العقلية والعاطفية من مسائل متعددة مترابطة. يمكن التمتع بالصحة والحفاظ عليها من خلال فهم الذات ومعرفة، والعلاقات الداعمة، وممارسات الرعاية الذاتية، والممارسات الروحية، والتوجيه المهني عند الحاجة.



لا يدل الاعتراف بمشكلات الصحة العقلية على الضعف، بل هو دليل على إنسانيتنا. وبينما تظهر بعض تحديات الصحة العقلية من دون سبب على ما يبدو، ينتج بعضها الآخر بوضوح من التجارب التي نقاسيها نحن وعائلاتنا ومجتمعاتنا. ففي بعض الأحيان، ثمة أسباب خارجية واضحة تؤدي إلى ظهور تحديات الصحة العقلية لدى الأفراد والمجتمعات. على سبيل المثال:

- ليس من المستغرب أن تؤدي عشر سنوات من النزوح والفقر إلى زيادة خطر الاكتئاب
- قد يتسبب الاحتلال أو الغزو العنيف في ضائقة عقلية ومادية شديدة
- إن الخوف المستمر من الانفصال عن الأحباء قد لا يكون أحد أعراض مرض يحتاج إلى علاج، لكنه قد يكون استجابة منطقية ومؤقتة تمامًا للعنف أو الصراع الجديد.

من المفهوم والطبيعي أن تساهم الشدائد الهائلة في الشعور بالإجهاد والحزن والقلق والغضب والاكتئاب واليأس، ومن المهم الاعتراف بأن الشجاعة والتصميم ضروريان لفهم الصحة العقلية والعاطفية ومراعاتها ومعالجتها في خضم الشدائد المستمرة.

في السنوات الأخيرة، طرأ تحوّل في كيفية النظر إلى الصحة النفسية ومعالجتها. ففي بعض الأماكن والمجتمعات، أصبحت النقاشات حول الصحة النفسية أكثر انفتاحًا، مما قلّل من الوصمة التي كانت تُحيط بها سابقًا. ويمكن لهذا التغيير أن يشجع الأفراد على طلب الدعم دون خوف من أحكام الآخرين، مما يُهيئ بيئات من التفاهم والتعاطف، مع أننا نُقرّ بأن الوصمة لا تزال قائمة في بعض المجتمعات، حيث يُنظر أحيانًا إلى معاناة الصحة النفسية على أنها ضعف، أو نقص في الإيمان، أو حتى مسّ شيطاني.

للضيق النفسي والعاطفي نطاق واسع، وليس كل ضيق يعني أن الشخص "مريض" أو يعاني من "اضطراب". غالبًا ما تكون مشاعر كالحزن واليأس والقلق والغضب والإرهاق أو ضغط العلاقات المتصدعة استجابات طبيعية لظروف الحياة. في بعض الحالات، قد تساهم عوامل كالجينات أو تجارب الطفولة أو أحداث الحياة اللاحقة في تطور حالة صحية نفسية أو تحديات تستحق المعالجة. ومع ذلك، فإن السعي وراء الصحة النفسية لا يقتصر على علاج المرض أو حضور جلسات العلاج، بل يشمل أيضًا بناء مهارات التأقلم، وتعميق الذكاء العاطفي، وتقوية العلاقات، وتعزيز الرعاية الذاتية المستمرة.

لا تتعلق العناية بصحتك العقلية والعاطفية بالعلاج فحسب، كما لا تقتصر على الذين يعانون من مرض عقلي. تشمل العناية بالصحة العقلية ممارسة التعاطف مع الذات، وإعطاء الأولوية للصحة البدنية، وبناء العلاقات القائمة على الرعاية والاهتمام، وتعميق الممارسات الروحية والإبداعية، وإعطاء الأولوية للرعاية الذاتية، والسعي إلى إحداث تغيير إيجابي وسط تحديات الحياة. وبالإضافة إلى ذلك، إن إنشاء مجتمعات ملائمة وداعمة يشعر فيها الأفراد بالأمان ليعبّروا عن مشاعرهم ويطلبوا المساعدة هو أمر حيوي، فضلًا عن طلب الدعم السريري المهني عند الاقتضاء وفي حال توفره. يمكننا جميعًا أن نلعب دورًا ونساعد بعضنا بعضًا في الاهتمام بالعافية العقلية، سواء من خلال العلاج أو مجموعات الدعم أو ببساطة تقديم المساعدة بدافع الرأفة. وباختصار، تشكل الصحة العقلية جزءًا لا يتجزأ من الصحة العامة وتشمل جوانب مختلفة من حياتنا.

١,٢ أهمية الصحة العقلية

تسلّط مجموعة واسعة من الأدلة الملموسة من مختلف المجالات الضوء على أهمية الصحة العقلية، مثل الرعاية الصحية والاقتصاد والعلوم الاجتماعية والسياسات العامة، وترد في ما يلي بعض أبرز هذه الأدلة:



بشكل عام، تؤكد الأدلة الملموسة التي تثبت أهمية الصحة العقلية الحاجة إلى زيادة الوعي والاستثمار والعمل من أجل تعزيز الصحة العقلية، والحد من وصمة العار، وضمان حصول الجميع على خدمات ذات جودة في مجال الصحة العقلية. من خلال دعم العافية العقلية، وتعزيز البيئات الاجتماعية الملائمة والداعمة، وتذليل العقبات التي تحول دون الحصول على الرعاية، والتخلّص من أسباب الضرر، يمكننا العمل على بناء مجتمع يتمتع فيه كل فرد بفرصة الازدهار عقليًا وعاطفيًا وجسديًا واجتماعيًا.

١,٣ مقدمة عن برنامج سلامة

يندرج برنامج سلامة ضمن مبادرة أوسع نطاقًا تحمل الاسم نفسه. أطلق مبادرة سلامة أشخاص عاشوا تجربة الحرب والعوز المستمر والفقر والخوف من نتائج سلبية مختلفة. وببساطة، تتمحور مبادرة سلامة حول السلامة والبحث عن الشعور بالأمان داخل الذات، حتى في ظل الظروف التي ينعهد فيها الأمان. وتتعلق هذه المبادرة أيضًا بالحفاظ على الصحة العقلية وإمكانية الاختيار والوعي الذاتي في خضم الشدائد.

١,٤ رؤية برنامج سلامة

صُمم منهج "سلامة" لتقديم رؤى جديدة وأمل للبالغين الذين عانوا من محنة مزمنة، وخاصة الصراعات العنيفة والنزوح القسري. يجمع المنهج بين سرد القصص، والتثقيف النفسي (مشاركة المعرفة والمعلومات حول مواضيع الصحة النفسية)، وأنشطة التعلم العملي لتعزيز فهم الأفراد للآثار النفسية والاجتماعية للصراعات والنزوح لدى الأفراد والأسر وعبر الأجيال، وتشجيعهم على مراعاة الموارد العاطفية والنفسية والروحية والعلاقاتية التي من شأنها تعزيز الشعور بالأمان الداخلي. إنه ليس علاجًا نفسيًا ولا برنامجًا لعلاج الصدمات، بل هو نشاط نفسي تربوي يشجع على التأمل والأمل.

١. **التأثير على الصحة البدنية:** أظهرت دراسات متعددة أن مشكلات الصحة العقلية، مثل الاكتئاب والقلق والإجهاد المزمن، يمكن أن تسبب تأثيرات سلبية ملحوظة على الصحة البدنية. وترتبط هذه الحالات بزيادة خطر الإصابة بمشكلات صحية مختلفة، بما فيها أمراض القلب والأوعية الدموية والسمنة والسكري وضعف وظيفة المناعة.



التأثير على الصحة البدنية

٢. **التكاليف الاقتصادية:** تفرض اضطرابات الصحة العقلية تكاليف اقتصادية كبيرة على الأفراد والأسر والمجتمعات المحلية والمجتمع ككل. وتشمل هذه التكاليف نفقات الرعاية الصحية، وفقدان الإنتاجية بسبب التغيب عن العمل، وانخفاض إمكانية تحقيق المكاسب، وزيادة الإنفاق على الرعاية الاجتماعية.



التكاليف الاقتصادية

٣. **العلاقات الاجتماعية والشخصية:** يمكن أن يؤدي ضعف الصحة العقلية إلى إضعاف الأداء الاجتماعي وتوتر العلاقات الشخصية. قد يواجه الأفراد الذين يعانون من مشكلات الصحة العقلية بعض الصعوبات في الحفاظ على الصداقات والعلاقات الرومانسية والروابط الأسرية، ويمكن أن يؤدي ذلك بدوره إلى العزلة الاجتماعية والوحدة والشعور بالاغتراب الاجتماعي.



العلاقات الاجتماعية والشخصية

٤. **التحصيل العلمي:** يمكن أن تتداخل مشكلات الصحة العقلية مع الوظائف المعرفية والتركيز والأداء الأكاديمي. فالأطفال والمراهقون الذين يعانون من اضطرابات الصحة العقلية التي لم تتم معالجتها قد يواجه بعض الصعوبات في المدرسة، ما يؤدي إلى تراجع التحصيل العلمي.

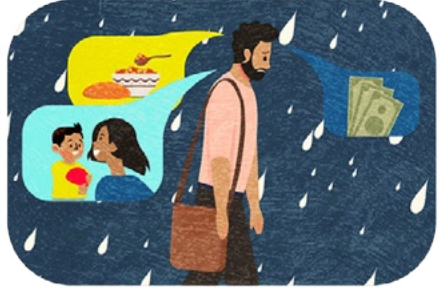


التحصيل العلمي

٥. **أزمة الصحة العامة:** تُمثل تحديات الصحة النفسية أزمة صحية عامة كبرى على مستوى العالم. ووفقًا لمنظمة الصحة العالمية، يُعد الاكتئاب السبب الرئيسي للإعاقة عالميًا، ويستمر الاضطراب النفسي والعاطفي في الارتفاع في أنحاء كثيرة من العالم.



أزمة الصحة العامة



١٤,٢ هل ثمة مشكلات أكبر يجب التعامل معها؟

هل من المنطقي أو المعقول التحدث عن الصحة النفسية أو التطرق إليها عندما تكون هناك مشاكل حقيقية وملموسة ووجودية؟ عندما يحاول الشخص فقط البقاء على قيد الحياة؟

تخيل مثال رجل يعيش في فقر، كل يوم، يجب أن يجد عملاً لإطعام أطفاله، دون أن يعرف أبداً كيف سيكسب ما يكفي لخبز ذلك اليوم. في الليل، وبعد تكرار هذا الروتين المرهق، يستلقي لينام وعقله مليء بالخوف والغضب والقلق - ومع ذلك لا يعبر عن أي شيء من ذلك. في بعض الأحيان، دون قصد، يهاجم طفله أو يصرخ في وجه زوجته. في مثل هذه الظروف، تكون مشاعر الإحباط والغضب مفهومة، بل ومنطقية. في مواجهة البقاء اليومي والصعوبات المستمرة، لا يوجد سوى القليل من الدافع - أو المساحة العملية - للتركيز على الصحة العقلية. بالنسبة للكثيرين، يبدو الأمر وكأنه ترف. وإذا ظلت الحياة مؤلمة أو مرهقة أو خطيرة، فإن السؤال الذي يطرح نفسه بشكل طبيعي: ما الهدف من إعطاء الأولوية للصحة العقلية على الإطلاق؟

١٤,١ ماذا يعني "الأمان الداخلي"؟

نُعرّف الأمان الداخلي بأنه شعور ذاتي بالأمان والفعالية. الشعور بالأمان ليس مفهوماً ثابتاً بل يمتدّ على نطاق واسع. إن القدرة على الشعور بأمان أكبر من ذي قبل يمكن أن تنجم عن الوصول إلى الموارد المادية والنفسية والاجتماعية والروحية واستخدامها، مما يُمكنك من تجاوز الشدائد مع تقليل الضرر الذي تُلحقه بنفسك وبالآخرين.

لا يعني مصطلح "الأمان الداخلي" السعادة أو غياب المشقات أو التمتع بالصحة الكاملة. يقوم الأمان الداخلي على مقياس محدد، ومن المستحيل أن تشعر بالأمان التام عندما يكون هناك الكثير من الناس، حتى داخل الذات، عندما تكثر التهديدات والمخاطر الخارجية. لا يمكنك التحكم بعدد كبير من العوامل التي تساهم في شعورك بالأمان الداخلي، فهي خارجة عن سيطرتك.

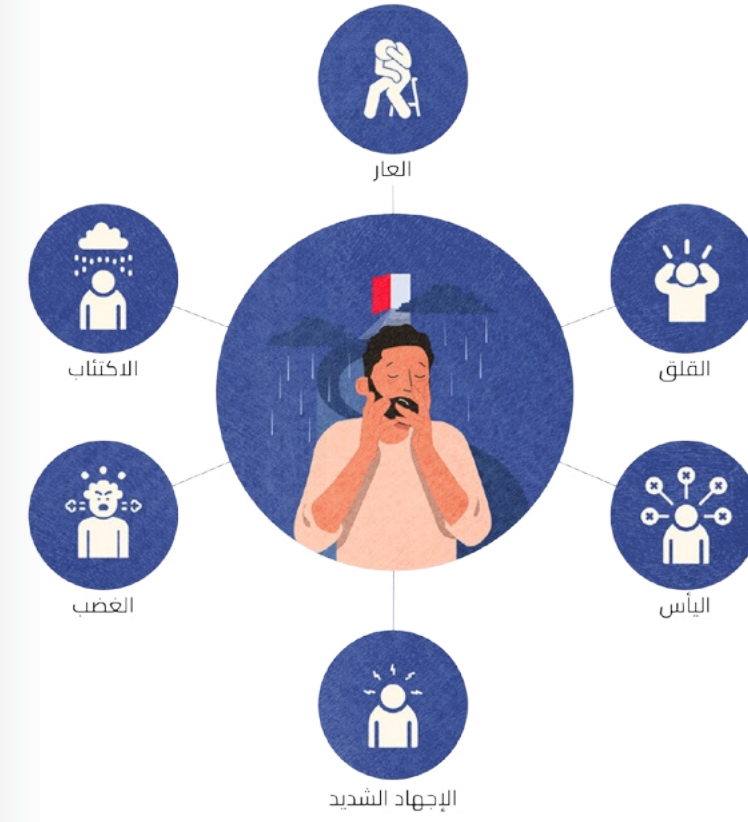
ويتم ربما تدمير بعض هذه العوامل عمداً، إذ قد يستفيد بالفعل بعض الأشخاص من ردعك عن التمتع بالأمان. ولا شك في أن القدرة على الشعور بالأمان ناتجة من تفاعل العوامل الخارجية والداخلية، إذ يجمع العمل اللازم لـ"الشفاء" أو التحلي بـ"المرونة" بين المسؤولية الشخصية تجاه العمل الداخلي والعمل الذي تنفذه المجتمعات أو المنظمات لتفكيك الأسباب الجذرية الكامنة وراء الضرر.

حتى لو خرجت عوامل معيّنة عن سيطرة الشخص، من الممكن بناء الوعي والأدوات التي تحسّن القدرة على استعادة السيطرة في أوقات الضائقة، ودعم الآخرين في المجتمع، وإدارة بعض حالات التكيف التي حصلت ربما بسبب الإجهاد أو الصدمة على المدى الطويل. لذلك، في حين أن الأمان الداخلي الكامل قد لا يكون قابلاً للتحقيق، يمكنه أن ينمو حتى في الشدائد. ويتطلب الأمان الداخلي مزيجاً من الوعي الذاتي واليقظة الشخصية والدعم المجتمعي والجهود المنهجية المبذولة لتعزيز العدالة والمساواة واحترام جميع الأفراد. إنها عملية مستمرة تنطوي على العمل الفردي والمسؤولية الجماعية.



وفي هذا السياق، تجدر الإشارة إلى أن البرامج والأنشطة المصممة لتحسين الصحة العقلية لدى الأشخاص الذين عانوا من الحرب والكوارث والنزوح والتمييز والفقر لا تعالج بشكل عام الأسباب الهيكلية للضرر العقلي. تتطلب بعض الأنشطة مثل تمارين الاسترخاء وإدارة الإجهاد جهداً من الفرد الذي يعاني بالفعل، ومن الضروري أن يركز المعنيون بـ"تحسين الصحة العقلية" على تفكيك أسباب الضرر، بقدر تركيزهم على تقديم الأدوات والرعاية للأفراد. ورعاية الأفراد. ويمكن للأنشطة الرامية إلى تحقيق العدالة والحرية أن تُسهم بشكل كبير في تحسين الصحة العامة.

ما الهدف إذاً من أنشطة الصحة العقلية مثل برنامج سلامة؟ الهدف هو زيادة فهمك للعواقب النفسية والعاطفية المترتبة عن التجارب السلبية، وتشجيعك على مواجهة الآثار السلبية لهذه التجارب بطرق تتماشى مع قيمك وأهدافك. ويتطلب القيام بذلك إدراك الطرق التي تكيفنا وتغيرنا بها كنتيجة للشدائد، وكيف قد تؤثر حالات التكيف هذه في أجسادنا وسلوكياتنا وعلاقاتنا ومجتمعاتنا وتطويرها، كما أنه يتطلب بناء مخزون من الممارسات لبناء السلامة والقدرة على السيطرة. وسيكون الحصول على مساعدة المتخصصين في الصحة العقلية ضرورياً جداً بالنسبة إلى الكثير من الناس. برنامج سلامة ليس برنامجاً رسمياً أو سريراً يُعنى بالصحة العقلية، وميسره ليسوا متخصصين في الصحة العقلية، مع استثناءات قليلة، فهو برنامج تعليمي، وليس علاجاً من أي نوع.

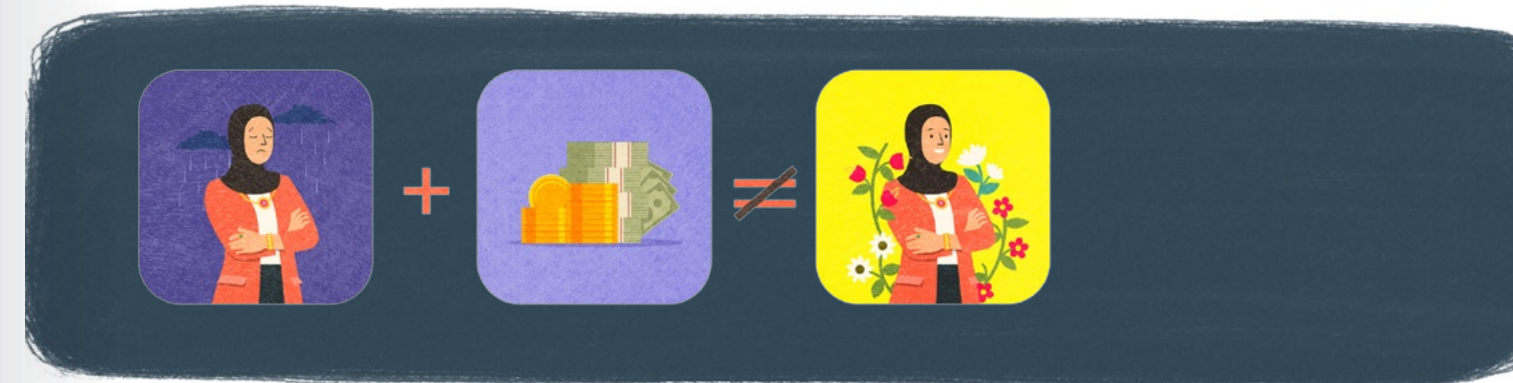


لا شك في أن بعض التجارب مثل الحرب والنزوح والفقر تعيد توجيه الطاقة نحو البقاء على قيد الحياة فحسب، وتُضعف القدرة على ملاحظة آثار الإجهاد والصدمة في التفكير والعاطفة والسلوك والعلاقات والمجتمعات ومعالجتها. تؤثر هذه التجارب سلبيًا في الصحة والاكتئاب والقلق والغضب واليأس والعار والإجهاد الشديد. ثم يصبح من الصعب تخيل مستقبل مختلف أو السعي إليه في ظل المشاعر والأعراض التي ترتبط بضعف الصحة العقلية، والتي قد تؤدي إلى تعميق مشاعر العار واليأس.

يخلط الكثير من الناس بين الصحة العقلية والسعادة أو الازدهار الاقتصادي. من الشائع سماع عبارات مثل: "لو كنتُ أملك مالا أو وظيفة أو جواز سفر مختلف، لشعرت بالأمان." وقد يكون هذا الأمر صحيحاً، لكنه معقد.

يعاني أيضاً الكثيرون من الأشخاص الذين يملكون ثروة مادية ويتمتعون بالاستقرار من الاكتئاب والقلق والآثار غير المرغوب فيها للإجهاد والصدمة. تحسنت مثلاً الظروف المادية لدى بعض الأشخاص الذين فروا من مناطق الحرب واستقروا في دول أخرى مقارنةً بما كانت عليه في السابق. ومع ذلك، لا يؤدي ازدياد الثروة أو الحصول على جواز سفر قوي أو العمل المستقر إلى إزالة آثار الصدمة، ولو وفر ذلك نوعاً من الاستقرار والقدرة على التنبؤ والقوة.

يتسبب الألم والإجهاد والصدمة على مدى فترات زمنية طويلة بظهور حالات تكيف لا يستطيع المال والاستقرار تغييرها تلقائياً. قد يختبر الذين انتقلوا من انعدام الأمن المادي إلى الأمان المادي شعوراً دائماً بأنهم "لم يعودوا كما كانوا من قبل."



١.٥ تحذير بشأن المحتوى

قد تكون بعض المواضيع والحالات الواردة في أنشطة برنامج سلامة مؤلمة، خاصةً بالنسبة إلى الذين عاشوا تجارب النزوح القسري والحرب والعنف.

إن القصص المستخدمة في برنامج سلامة خيالية، ولكنها مألوقة للجمهور وقد توقظ ذكريات التجارب المؤلمة لدى القراء. على سبيل المثال، تصف القصص القصيرة في البرنامج أعمال العنف وتتضمن بعض المشاهد إراقة الدماء والموت العنيف وأفكارًا حول إيذاء النفس والعنف. وبالإضافة إلى الوصف الصريح والقاسي للعنف، تصف بعض أجزاء النص بالتفصيل التجارب العاطفية السلبية القاسية. وبالتالي، قد تكون بعض أجزاء النص مزعجة.

لماذا إذاً يتضمن البرنامج هذا المحتوى، إذا لم تكن هناك أي نية أو رغبة في التسبب بضائقة؟ تم تضمين كل التفاصيل الصريحة والقاسية المذكورة أعلاه توثيقًا للأمانة عند إظهار كيفية تأثير النزاعات والحروب والنزوح وشذائد الطفولة قبل الحرب والنزوح في عقل وجسد وسلوك الأشخاص الذين يقاسون هذه التجارب. يقرب المحتوى القراء إلى التجارب "الحقيقية" بهدف التصوير الصادق الذي يُستخدم كوسيلة لشرح الظاهرة النفسية والسلوكية المعقدة والغامضة التي غالبًا ما تحدث بصمت وعلى انفراد. في الواقع، يشعر الكثير من الناس بالوحدة في تجاربهم، ويتساءلون عما إذا كانوا الوحيدين الذين عاشوا حالات أو عواطف أو أفكار معينة طوال فترة المشقات التي مروا بها. وهدفنا هو وصف الأحداث الحقيقية التي قاساها الناس، وتقديم وصف أمين للعواقب العاطفية والنفسية والاجتماعية المحتملة التي قد تحدث، في محاولة لإزالة وصمة العار والغموض عن ردود الفعل الشائعة إزاء الحالات التي يمر بها ملايين الأشخاص.

بالإضافة إلى ذلك، لا يؤهل محتوى هذا البرنامج الشخص ليكون ممارسًا أو معالجًا نفسيًا أو طبيبًا نفسيًا أو مستشارًا. لا يحل هذا البرنامج محل خدمات الصحة النفسية المهنية ولا ينافسها. ولا يسعى إلى تحليل الشخصية أو تشخيص الأمراض النفسية أو معالجة مواضيع الصحة النفسية بشكل شامل. **ليس الهدف من المحتوى علاجيًا، بل هو لأغراض تعليمية قد تشجع على التغيير أو المزيد من الاكتشافات.**

١.٦ موارد السلامة

عند قيامك بالأنشطة هنا، وفي الحياة اليومية، من الضروري أن تكون على دراية بالموارد التي تعزز شعورك بالاستقرار والأمان في العالم وأن تستفيد منها. وقد تكون **موارد السلامة** أغراضًا مادية أو أشخاصًا أو أماكن أو طقوسًا أو تمارين استرخاء أو مشاهد خيالية أو ذكريات تعزز شعورك بالأمان والهدوء في لحظة استخدامها.

١.٦.١ الموارد الذاتية

حتى في خضم المعاناة الشديدة أو الغضب أو الحزن، يمتلك كل شخص تقريبًا القدرة على تهدئة نفسه من خلال ممارسات مختلفة. بالنسبة للبعض، قد تكون الصلاة أو قراءة الكتب المقدسة. بالنسبة لآخرين، قد تكون التفكير في شخص معين أو التحدث معه، وبالنسبة لآخرين، قد تكون حمل لعبة أهداها أحد الأحياء. غالبًا ما تربط فكرة التهدئة بالرضع والأطفال، لكن لدى البالغين أيضًا طرق لتهدئة أنفسهم أو الشعور بالأمان.

من الجيد تذكر بعض موارد السلامة التي تملكها عند بدء هذا البرنامج ولكن لا بأس إذا لم يكن لديك أي منها أو إذا لم تتمكن التفكير في أحدها الآن. يستطيع كل شخص أن يبني مخزونًا من موارد السلامة.

نشاط.

مصادر التهدة السريعة (موارد سلامة)

يتيح هذا النشاط للمشاركين فرصة استكشاف موارد السلامة أو تكتيكات التهدة التي يمكنهم استخدامها بسرعة إذا كان محتوى برنامج السلامة يزعجهم أو يضايقهم.

١. وزّع الأوراق اللاصقة على المشاركين، وتأكد من أنهم يملكون أقلامًا. اشرح مجددًا أن "موارد السلامة" هي الأشياء التي تعيد الشعور بالهدوء أو تمنح الشعور بالأمان عند التفكير فيها أو ممارستها.
٢. يستطيع كل شخص أن يكتب ما يشاؤه من موارد، لكن يجب أن يكتب موردًا واحدًا على كل ورقة لاصقة. وإذا لم يكن لدى الشخص أي موارد سلامة، يمكنه التفكير في أشياء قد تشكل موارد سلامة بالنسبة إلى الآخرين وكتابتها.
٣. يمكن أن يطلب الميسرون من المشاركين وضع ملاحظاتهم ضمن الفئات ذات الصلة، وفقًا للجدول البياني أدناه.
٤. راجعوا الجدول معًا.

طقوس
ما هي الطقوس أو التمارين التي أمارسها عندما أشعر بالخوف؟

أشياء
هل من أشياء تُهدئني؟

أماكن
أين أشعر بالأمان؟ (أو شعرت بالأمان سابقًا). فكّر في التفاصيل.

أشخاص
من يجعلني أشعر بالأمان؟

١.٦.٢ موارد من الميسرين

إن أهم موارد السلامة بالنسبة إليك هي تلك التي يمكنك الوصول إليها بنفسك في أي وقت. في سياق أنشطة برنامج سلامة، سيقدم الميسرون بعض الموارد التي تساعد في استعادة الشعور بالسيطرة أو الهدوء، عند الحاجة. وتشمل هذه الموارد:

- الميسرون المدربون على التعرف على الضائقة والاستجابة لها
- التواصل الواضح حول محتوى الجلسة وجدولها والتغييرات
- الماء والوجبات الخفيفة في خلال الأنشطة الجماعية
- المساحة المفتوحة للتجول إلى بالقرب من مكان الأنشطة
- محاولات توفير درجات حرارة مريحة ومساحات للأنشطة
- أمثلة على التمارين المهدئة التي يمكن للمشاركين استخدامها بمفردهم

١,٧
قصة افتتاحية

24 ساعة



أنا منير، كنتُ أعيشُ حياةً جيّدةً إلى حدٍّ ما، ليست بالمترفة ولا الفقيرة. عندما كنتُ في الرَّابعة والعشرين من عمري، كانت حياتي تسيرُ بشكلٍ جيّدٍ رغمَ التّحديات العادية الّتي يواجهها الجميع. كنتُ أكافحُ مثلَ باقي الشّبابِ لتأمينِ لقمة العيشِ وبناءِ مستقبلٍ أفضل.

كنتُ متزوجاً، لكن لم يُقدّر لي الله أن يكونَ لديّ أطفال. كنتُ أعملُ مندوباً للمبيعات في إحدى شركات بيع اللحوم المعلّبة، وكنتُ مميزاً في مهنتي بفضلِ طلاقَةِ لساني في الكلام ومحبة كلِّ زملائي في المهنة وأصحابِ المهنة الّذين تعاملتُ معهم.

لم أشارك في أيِّ صراعٍ في بلدي، حيثُ كنتُ دائماً أحاولُ الابتعادَ عنِ المصادرِ الّتي قد تضرّني أمنياً.

ليس لأنني معدومُ الرّأي، بل لديّ آراءٌ ومعتقداتٌ لا تنتهي، لكن كانَ هناك شيءٌ أهمُّ بالنسبة لي، وهو بقائي وبقاء أسرتي على قيد الحياة. أنا ببساطة إنسانٌ عاديّ، آرائي السّياسية والمجتمعية لن تتغيّر شيئاً.

وفوقَ ذلك، كنتُ مسؤولاً عن إعالة ثلاثِ أسرٍ تنتظرُ لقمة العيش. ومع اشتداد الصّراع في بلدي، كانت فرض العملِ بعيدةً عن المتناول، والأجواء الآمنة للعمل شبه معدومة.

لهذا السّبب، ومنذُ اللحظة الأولى لتصاعدِ الصّراع في بلدي، أخذتُ على نفسي عهداً بأنّ أشارك في أيِّ جانبٍ من جوانبِ الصّراع. كنتُ أعملُ وأوزّعُ بضاعتي، متجنباً كلّ المشاكل الّتي قد تجعلني جزءاً من هذه الحرب. عندما كنتُ أتوقّف عندَ حواجزٍ معينة، كنتُ أشكرُ الله على تجاوزها بسلام، مدركاً خطورة الموقف الّذي يمكنُ أن أقع فيه دونَ ذنبٍ أو سابق إنذار. لكن لم تكن لديّ خياراتٌ كثيرة في مجالاتٍ أخرى للعمل، فكانت أهدافُ حياتي واضحة: العملُ لإعالة أسرتي.

نعم، قد لا أكونُ مرغوباً أو محبوباً لدى الكثير من الناسِ لأنّ موقفِي كانَ محايداً، لم أكن مؤيداً لأيِّ طرفٍ وبالتأكيد هذا لن يخلّصني من المشاكل أيضاً.

كنتُ حريصاً بشدة على عدم التّحدث عن آرائِي السّياسية مع أحد، حتّى عندما يفتتحُ موضوع الأزمة والصراع أمامي فإنّني أكتفي بالدّعاء: "اللّهمّ فرّج عَنّا ما نحنُ فيه."

في كثيرٍ من الأحيان، كنتُ أنظرُ إلى المرأة وأسألُ "أنت مع من؟ في أيِّ طرفٍ أنت؟!"، كان الجوابُ ذاته في كلّ مرة: أنا مع حقنِ الدماء، وما يحدثُ الآن في بلدي وموطني يؤلمُ قلبي ويكسريني. لم تكن المناظرُ الّتي أشاهدها جميلة، بل كانت ذكرياتي وأحلامي تتحطّمُ أمامي. الكثير من الأماكن الّتي كانت تُنعشُ روحي بذكرياتها تمّ تحطيمها وتدميرها، وأصبحتُ من الماضي بسببِ الصراعِ الّذي اشتدّ وتصاعدَ في الفترة الأخيرة.

مع تحطّمِ ذكرياتي، انهارت أحلامي أيضاً. كيف يمكنُ أن تبني أحلاماً في موطنٍ مُمزّق لم تعد تضمّنُ فيه حياتك ليومٍ غدٍ؟ كيف يمكنُ أن ترسمَ أحلاماً في مكانٍ يفتقدُ للأمان، في مكانٍ تتلاشى فيه الذّكريات، والدّخان يتصاعدُ من مستقبلنا الّذي احترق؟

لا يمكنك حينها إلا محاولة تخطي يومك بسلام، ها أنا أخطّط كما أفعلُ كلّ يوم، ماذا سأشتري؟ ماذا سنأكل؟ وأين سأبيعُ بضاعتي؟ وكيف يمكنني الوصول إلى العملاء؟

في مهنة كمهنتي، وفي هذه الأوضاعِ كانَ عليّ أن أكونَ خبيراً بالجغرافيا والخرائط، لإيجادِ طرقٍ بديلة لتجاوز الأخطار والمشقّات والوصول إلى وجهتي دونَ التّعرض للأذى، وكلُّ ذلك فقط لأستطيع العودَةَ بلقمةٍ تسدُّ رمقَ الأفواه الّتي تنتظرنِي، فالمسألة لم تكن تتعلّق بي فقط، أنا أحملُ على عاتقي مسؤوليةً كبيرة، هناك أسرةٌ كاملة ممتدة تنتظرُ عودتي.

مع بزوغ شمسِ يومٍ جديد، ذهبتُ إلى عملي كالمعتاد. حقّلتُ السّيارة بالبضائع المطلوبة وتوكّلتُ على الله، ثمّ انطلقتُ في رحلتي للبحث عن طريقٍ جديدةٍ للوصول إلى زبائني. توجّهتُ شرقَ المدينة، عبرتُ حاجزاً لأحدِ أطرافِ الصراعِ وكانَ كلّ شيءٍ على ما يُرام. وصلتُ إلى وجهتي وأفرغتُ البضائع، ثم نظرتُ إلى بعضِ المحلاتِ التجارية في الجوار لمحاولة بيع ما تبقى، ولكن دونَ جدوى. كانَ ذلك المكانُ خطراً، يفتقرُ إلى الاستقرارِ ويتعرّضُ للقصفِ من حينٍ لآخر، وهناك نزاعاتٌ جارية ومحاولاتٌ للسيطرة عليه. لذلك كانَ التّجارُ متخوّفينَ من شراءِ البضائع والطّعامِ إلّا بكمياتٍ قليلةٍ جداً، فهم لا يعرفونَ ما إذا كانوا سيبقون في نفسِ المكانِ أم سيرحلون.

عند السّاعة الرَّابعة مساءً، انطلقتُ في طريقِ العودَةِ خشيّةً أن يحلَ الظلامُ وأنا في الخارج، حيثُ يصبحُ الوضعُ أسوأ مع حلولِ اللّيل.

سلكْتُ الطريقَ ذاته عائداً، وعندما وصلتُ إلى نفسِ الحاجزِ، أوقفني الجنود، تحدثوا معي بطريقةٍ سيئة واعتقلوني قائلين: يجبُ أن تقاتلَ معنا. قال لي أحدهم: "أنت هنا في هذا البلد، إذاً عليك مسؤولية الدفاعِ عنه." تساءلتُ في نفسي: "أدافعُ عن ماذا؟ وبأيّ صفة؟ ولمصلحة من؟"

استسلمتُ للأمرِ الواقع، لم يكن لديّ خيارٌ آخر، خشيْتُ على أسرتي إذا هربتُ، وخشيْتُ على إخوتي.

كانَ الأمرُ أشبه بحلم، لم أستوعبُ تماماً ما كانَ يحدث. كانَ همّي الأكبر أن أُعيدَ السّيارة والبضاعة إلى صاحبها حتّى لا يتهمني بالشّرقَة أو يطالبَ عائلتي بتعويضٍ مالي. تدبّرتُ أمري من أحدِ العساكرِ الموجودين على الحاجز واتصلتُ بصاحبِ السّيارة وأخبرته بعنواني في شرقِ المدينة، وطلبتُ منه أن يأتي لأخذِ السّيارة والنقود لأنني لن أستطيعُ إيصالها له.

جاءَ صاحبُ السّيارة وحاولَ إخراجي منَ الحاجزِ الّذي كنتُ محتجزاً فيه، ولكن دونَ جدوى. قبلَ انقضاءِ اليوم اتصلتُ بأهلي بمساعدة العسكري ذاته، أخبرتهم بكلماتٍ مقتضبة وباختصارٍ شديدٍ أنّني سأكونُ بخير. لا أعرفُ من أينَ جاءتني هذه الثقة بأنّني حقاً سأكونُ بخير، لكن لم يكن لديّ خيارٌ سوى محاولة طمأنئة والدّتي وزوجتي وأسرتي. قلتُ لهم إنّ كلّ شيءٍ يسيرُ على ما يُرام، وأنّني بخير، ولا أحدَ يعتدي عليّ أو يسيءُ معاملتي، أوصيتهم ألا يقلقوا وأن يكونوا بخيرٍ هم أيضاً.

عند الفجر، جاءت حافلة وتم نقلني إلى إحدى النقاط التابعة لنفس الحاجز.

لم يكن كل شيء على ما يُرام، لم أكن أشعر بالأمان. قضيت ليلتي في المكان الجديد بشق الأنفس، وفي اليوم التالي أعطوني الرّي الرسمي وطلبوا منّي ارتدائه. لم يكن لديّ أيّ مهام في البداية، ولم يكن لديّ شيء أفعله. عندما أصبحت الساعة الخامسة مساءً، جلست تحت شجرة قريبة، وبكيت بحرقّة مثل الأطفال.

أجهشت بالبكاء، ولا أعرف من أين جاءت كلّ هذه الدُموع أو كيف انفجرت بالبكاء هكذا. خاطبت نفسي متسائلاً كيف تغيّرت حياتي رأساً على عقب في ٢٤ ساعة، هذا لم يكن يوماً ضمن مخططاتي. والآن لا أعرف ماذا أفعل أو أين سأذهب، ما الذي جاء بي إلى هنا؟ ما الخطأ الذي ارتكبته لأصل إلى هذا الوضع؟ لم أشارك في أيّ تفاصيل مشبوهة أو غير مشبوهة منذ البداية لكي لا أكون هنا، في هذا المكان وفي هذا اللباس.

لماذا؟ ظلّ هذا السؤال يتردد في رأسي طويلاً، الكلمات اختنقت في صدري، ولم أستطع التعبير عمّا أشعر به في ذلك اليوم.

لم أعد أعرف ماذا أقول، ماذا أفعل؟ أو ماذا فعلت؟ ما الذي كان يجب أن أفعله كي لا أكون هنا؟ كإنسان طبيعي يعيش في هذا البلد، أشاهد هذا الصراع دون رغبة منّي في الانحياز لأيّ طرف. أنا أصلاً غير مقتنع بفكرة الصراع الذي نشب، ولا أعرف من هو صاحب الحق ومن هو المخطئ. لا أعرف من هو الظالم ومن هو المظلوم. إذا كنت سأقاتل اليوم في جانب ما، فهل سيكون أخي في الجانب الآخر؟ هل سيكون ابن عمي في الجانب الآخر؟ وإذا كان الأمر كذلك، فهل سأواجهه؟ هل سأقتله؟

لم أر في حياتي كلها سلاحاً عن قرب فضلاً عن إمساكه بيدي، فكيف لي أن أشارك اليوم في صراعات مسلحة؟

٢٤ ساعة كانت كافية لتغيير مسار حياتي البسيطة ثمّ تدميرها بلا رحمة.

شاب في مقتبل العمر يعيش أسوأ كابوسي يمكن أن يتعرّض له، ٢٤ ساعة تغيّر فيها كلّ شيء، حتّى فراشي المتواضع تمّ استبداله بالعراء، أنا متعلّحاً حذائي، محتضناً سلاحاً لا ينتمي لي ولا أنتمي له.

تلك الساعات الـ ٢٤ ما زلت أفكّر فيها حتّى اليوم، أنا الآن في السادسة والثلاثين من عمري وتلك الساعات ما زالت تراودني يومياً، أفكّر فيها بعد مرور ١٢ عاماً على ذلك الموقف.

أكتب لكم هذه القصة وأنا اليوم أحد الناجين، ولا أعرف ماذا فعلت لتتغيّر حياتي إلى هذه الدرجة.

شيء واحد أبقاني على قيد العقل والحياة، وكلمة واحدة كنت أرددها منذ نعومة أظفاري: "عسى أن يكون خيراً".

تحليل القصة

النشاط:

يتيح هذا النشاط للمشاركين فرصة للتأمل في القصة التي قرأوها للتو، واستكشاف الأحاسيس والمشاعر التي اختبروها بفضول. ابدأ التمرين بقول: "نريد أن نتوقف ونتأمل في القصة. من المرجح أن هذه القصة أثارت فيك مشاعر، بل وحتى أحاسيس جسدية."

ما هي بعض الأحاسيس الجسدية التي شعرت بها في خلال القصة؟ حدد.
ما هي بعض العواطف أو المشاعر التي اختبرتها خلال القصة؟ حدد.

الجزء الأول

في الساعات الموصوفة في القصة، ما هي بعض التجارب السلبية التي مر بها منير؟
عندما تقرأ عن حياة منير، ما هي العوامل في حياته (مثل الأسرة القوية القريبة منه) التي قد توفر بعض الراحة في مشاقته؟ بمعنى آخر، ما هي بعض موارد السلامة الخاصة بمنير؟

الجزء الثاني

أكتب رسالة قصيرة إلى منير. يمكن أن تتمحور هذه الرسالة حول أي شيء تريده، لكن تخيل أنك أمام فرصة لمشاركة أفكارك أو تأملاتك أو أي كلمات تريدها مع منير.

الجزء الثالث

يمكن للميسرين اختيار تقديم تمرين مهدئ للمشاركين (مثل التنفس، أو استرخاء العضلات التدريجي، أو الحركة) بعد هذا التمرين.

الوحدة الرابعة: هل توافقون؟

البشر، كسائر الكائنات الحية، يتأثرون بقوة خارجية عن سيطرتهم. فمنذ الطفولة وحتى الممات، يستقبل الدماغ ويفسر باستمرار عددًا لا يُحصى من المُدخلات - أحاسيس، ومرثيات، وأفكار، وروايات. تُصقّى هذه القصص - عن الذات، وعن العائلة، وعن الآخرين في المجتمع، والعالم أجمع - وتُنظّم، مما يُساعد كل شخص على فهم تجاربه واستخلاص دروس مهمة.

ومع نمو الشخص، ينشّق الدماغ والجسم الاستجابات مع مراعاة الدروس المستخلصة السابقة، وذلك من أجل زيادة فرص البقاء على قيد الحياة في الوقت الحاضر. وفي حين يتميز الشخص بخصائص فطرية منذ الطفولة، يشبه البشر من نواحٍ متعددة الرقعة البيضاء، إذ يولدون مع بعض الصفات الفطرية، لكنهم يطورون شخصيات واستجابات ومخاوف وأحلامًا وخصالًا فريدة بناءً على التجارب المتراكمة الفريدة التي يختبرها كل فرد.

٤,١
قصة

القَاتِلَة



القائلة

أنا القائلة، نعم، أنا القائلة. لا أريد أن أسمي نفسي، يُمكنك أن تُطلق عليّ اسم فتاة الآن، وأنا أتحدّث. أصبح عمري ٢٥ سنة. سأحدّث ببطء. لماذا أنا قاتلة؟ مثل أي فتاة ضمن أسرة كان بها أربع فتيات وشاب، لا أمتلك الكثير من الذكريات، ولا أمتلك أيضاً الكثير من العلم، ولكنني ببساطة شاهدت نفسي وشاهدت هذه الحياة ببطء كما شاهدتها الكثيرون.

رسمت لوحاتٍ عن أحلامي التي كنت أقصّها لإخوتي، رسمت طريقاً لأسير به، لم تكن أحلامي غيبية وإنما كانت مثل بقية أحلام جميع الفتيات في الطفولة.

أحلم أن أشتري فستاناً وأحلم أن أغير لون شعري، مثل أي فتاة أخرى. كنّا من عائلة تعمل بالفلاحة وكان وضعنا جيداً إلى حدٍ ما. كان أبي يكافح لتأمين قوت يومنا، وبالكاد دخلنا المدارس.

درسنا وتعلّمنا أنا وإخوتي إلى مرحلة التعليم الأساسي، وعند بداية نضوجي كانت الحرب قد بدأت والنزاع اشتدّ، و مثل أي عائلة، كان والدي يخشى علينا.

نزحنا إلى قرية أخرى، اعتقدنا أنّها أكثر أماناً. يوجد في هذه الحرب العديد من الأطراف، بينما كانت البلاد واحدة، حيث أنّ وجودك في المكان نفسه يعدّ تأكيداً لطرفٍ من الأطراف. لا تدري أين وكيف ولماذا تُعد كذلك، أنت لا تبحث إلا عن ملجأ آمن حيث أنّ غريزة الإنسان هي البقاء على قيد الحياة. عندما تغرّ بروحك، لا تفكّر برأيك السياسي أو رأيك الاجتماعي أو حتى الثقافة التي تنتمي إليها. لا تفكّر بلونك، بجسدك، بعرقك، بانتمائك. لا تفكّر، لا تهتمّك هذه الأشياء، المهم أن تبقى على قيد الحياة.

كان أخي مُجبّراً على أن يكون طرفاً مع أحد الأطراف. فهو ذكّر، ومعروف أن الذكّر في هذه الحالة يجب أن يكون عنصراً فعّالاً بغض النظر عن توقعاته وانطباعاته أو حتى رأيه، كان أخي بالكاد يقرأ ويكتب.

اضطّررنا للزواج، أنا وعائلي، أمي وأبي وثلاثة من إخوتي الفتيات.

في البداية، لم يكن هناك أي مكان نلجأ إليه، ومثل بقية العائلات لجأنا إلى المدارس، وبعضنا لجأ إلى أماكن أخرى مثل المساجد ودور العبادة حيث لم يكن هناك أي شيء مثالي في هذه المرحلة من اللجوء.

تكاد لا ترى نور الشمس من الظلام الذي يدور في ذهنك، و لا يمكنك أن تتخيل أين أنت الآن! مشاعرك وعقلك، أيضاً دماغك لا يستجيب، لا يستجيب لشيء. يرفض فكرة أنّه الآن هنا.

لم أكن أعيش في قصر، بالكاد كان بيتاً من طوب، ولكن في الموقف الذي أنا فيه الآن أرى أنّ بيتنا أجمل من أي قصر مضى. سور منزلي الذي كان من حجارة مرصوفة، الآن هو بمثابة سلسالٍ من ذهب.

كثير من الناس تصف المعاناة، وكثير من الناس لا يفهمون المعاناة. ما تُسمّيه الآن معاناة هو شيء لم يختبره لا عقلي ولا جسدي ولا روحي. إنّهُ شيء يفطر به قلبي. لا أجد كلمات تصفه.

لم يعد هناك متسع في المدرسة التي كنّا نقطن فيها بسبب ازدحام العائلات. ووالدي لديه أربع فتيات، كان المكوث في هذا المكان أمر صعب وأشبّه بالمستحيل، كانت كل الأمور معقدة لدرجة أنّك تتمنّى لو أنّك لم تخرج من مكانك وواجهت مصيرك.

أبو رياضي كان عضواً في اللجان المحلية هناك لتسيير الأمور، يقومون بتوزيع المساعدات على الأهالي وتأمين أماكن للأهالي الذين ليس لديهم أماكن. كان الرجل لطيفاً للغاية، أتى لوالدي وقال له أنّه يوجد مكان للمكوث فيه، لكنّه ليس مناسباً كثيراً، فهو عبارة عن مبنى بدون جدران وهو مبنى قيد التأسيس، هجره أصحابه وذهبوا، ليس مناسباً كثيراً، لكن يمكن أن تعيش فيه أنت وبناتك الأربعة، فوافق أبي على الفور.

كان والدي يعتقد أنّه ليس هناك أسوأ ممّا نحن فيه، صعدنا إلى سيارة أبو رياضي وذهبنا إلى المكان الذي كان يبعد عن المسجد حوالي الـ ٢٠٠ متر ثم نزلنا في المكان وكان الأمر جيداً إلى حدٍ ما.

بدأنا بفرد الشراشف لجعلها جدراناً، ونظفنا المكان الذي لا يوجد فيه أرضية ليكون مناسباً قليلاً بخشونته لكي نستطيع النوم في الليل. كان والدي طاعناً في السن، لكن كنّا أنا وإخوتي نتفق على أن تسهر كل اثنتين منّا لبضع من الوقت لتقوم بعض الحماية لنا من الحيوانات أو من أي خطر قد يكون محدقاً بنا، فنحن الفتيات وأبنا طاعنان في السن، كنّا نخشى المكان بصراحة، نخشى الموقف، نخشى كل شيء حولنا. نعم لم نكن نعيش في قصر متين أو عليه حراس، لكن يكفي أنه كان بيتنا الذي نعرف فيه كل زقاق، كان منزلاً ذو جدران.

تردّد علينا أبو رياضي كثيراً وكان نصيبنا من المساعدات الإنسانية أكثر من غيرنا، أتى لنا أبو رياضي بغازٍ أرضي لصنع الشاي والقهوة، وهذه كانت ميزة غريبة عن كل الذين كانوا يقطنون هناك.

بدأ أبو رياضي يتودّد لوالدي، يأتي له ببطانيات وفرشات للنوم.

بصراحة، كان أبو رياضي شخصاً جيداً ويحب المساعدة، كان يُساعدنا نحن دوناً عن غيرنا، لكنني لا أعلم لماذا كنت أرتاب كلّماتٍ إلينا، كنت أرتاب عندما أراه وأشعر وكأنني فقدت شيئاً غريباً.

ربما كنت أخاف من أبو رياضي لأنّه كان دائماً يأتي بسلّاح، أفكّر بيبي وبين نفسي: لماذا يأتي لأسرةٍ بسلاحه؟ لكنني كنت دائماً أضغ الكثير من الأسباب.

بقينا في تلك المنطقة لأكثر من شهرين على نفس الحال، لدرجة أننا بدأنا نعتاد على هذا الوضع. أصبحت حياتنا اليومية معتادة، نستيقظ صباحاً، ننظف بقايا المنزل، نذهب أنا وإخوتي للحصول على الماء، نحاول إعداد الطعام لنأكله، نقف في طوابير للمساعدات، وهكذا.

جاء يوم من الأيام وعرض أبو رياضي الزواج من شاب يقاقل في أحد المجموعات، لقد قال إنّهُ وسيّم وذكيّ وله مستقبل، وهو جيد لأنّه مناضل شريف وإلى آخر ذلك، كما لديه منزل، وكنت أنا الخيار بما أنني أكبر إخوتي البنات وأجملهن حسب ما وصفني أبو رياضي.

لا أعرف إن كانت كلمة "خيار" هي كلمة مناسبة، طلب والدي مهلةً ليفكر لمُدَّة يومٍ أو يومين، وكان في البداية يرفضُ الفكرة بسببِ الأوضاعِ التي نمرُّ بها، قال إنَّ فكرةَ الزواجِ بحدِّ ذاتها في الوقتِ الحالي غيرُ مناسبةٍ، لكن مع إصرارِ أبو رياضي، وأنَّ الزواجَ ستز في الوقتِ الحالي، طلب أبي مهلةً ليفكر، لا أعتقد أنَّها كانت مهلةً للتفكير، كانت مهلةً لإقناعِ نفسه، ومن ثم طلب مني أن أفكر في نفسِ الموضوع.

هنا أجدُ وأبحثُ عن كلمة "خيار". هل هي خيارٌ فعلاً؟ هل لي خيار أن أرفض؟ هل لي خيار أن أقبل؟

ماذا إن رفضت؟ لا أريدُ أن أَلعب دورَ الضحيَّة في حديثي، لكن فعلاً لم يكن لديَّ خيارٌ. خشيتُ أن تذهب هذه الأشياءُ أو المزايا التي كانت تأتي لأهلي.

خشيتُ من كلِّ شيء. وكان في جانبٍ آخرِ تفكيرٍ يقول لي ويتحدث لي أنه من الممكن أن تتحسنَ حياتي، من الممكن أن أجدَ مكاناً لأستحمَّ به، من الممكن أن أجدَ من يرعاني.

تقدَّم الشابُ مساءً وكان معه أبو رياضي، وعزفنا بنفسه وتحدَّث مع أبي واتفقَ على التفاصيل، لا يوجدُ الكثيرُ من التفاصيل، قال أنَّه سيُعطيني قليلاً من النقودِ لأشتري بها بعضَ قطعِ الملابسِ ونذهب، نذهب إلى أين؟ اليوم؟ نعم اليوم. قال: "أنا لا أستطيعُ أن آتي مرةً أخرى لأنني مرتبطٌ بأعمالٍ أخرى ولديَّ واجبٌ في ساحاتِ القتالِ وما إلى ذلك." الأمرُ كُلُّه مثلُ الحلم، لا يكادُ يصدِّق. في أقلِّ من ٢٤ ساعةً، كنتُ أعيش في كنفِ أبي، والآن في مركبةٍ أذهبُ إلى بيتِ زوجي. من زوجي؟ أين العقد؟ أين الفرحة؟ هذه الأشياءُ التي كنتُ أحلمُ بها عندما كنتُ صغيرةً، لا يوجدُ أي شيء. تزوجتُ؟ لا أعرف.

كانت هذه الكلمةُ الصحيحة، لكنِّي تزوجت. أربعة أيام كانت كافيةً ليطرقَ بابي ويخبرني أحدُ الأشخاص في القرية بأن زوجي قُتل. تزوجتُ لمدة أربعة أيام.

لم أبلِّ ولم تطرف لي عينٌ، خسائري أكبرُ من حزني، لا يوجدُ عشرةً، لا يوجدُ شيءٌ أحزنُ عليه، ولا أريدُ لومَ حظي فالموْتُ ليس له علاقةٌ بالخطيئة، عدتُ أدراجي، عدتُ كما كنتُ عند والدي، إلى حياتي الروتينية التي تركتها.

بعد قليلٍ من الوقتِ، لم يمضِ شهرٌ على وفاةِ زوجي، عادَ أبو رياضي مع شخصٍ جديدٍ بنفسِ مواصفاتِ الشخصِ الأول، بدونِ تردُّدٍ لم يكن لي الخيارُ مرةً أخرى، قبلتُ وتزوجتُ، كان كلُّ شيءٍ جيداً مع زوجي، رغم أنَّه يكبرني بالسِّنِّ، لكنني لم أكن أريدُ أن أبقى أماً والدي. ووالدي بدأتُ نظراته تتسللُ إليَّ وكأنني مذنبٌ أو كأنني أخطأتُ.

والدي يشعرُ بالندمِ كلَّ يومٍ على قراراته، رغم أنَّها ليست قراراته، لم يريد الشابُ الزواجَ سوى مني، مع أنَّه رأى إخوتي، لكنَّه اعتبرني معهم كوني زوجةً شهيدٍ سابقٍ بنظره.

اختارني بنفسِ تفاصيلِ الزواجِ الأول حيث لم يكن هناك شيءٌ مختلفٌ.

عرَّفني زوجي على أبو أحمد، وهو أحدُ المقاتلين في الصُّفوفِ، على مدارِ ستَّةٍ وثلاثين يوماً، كان أبو أحمد يتردَّدُ إلى منزلنا بشكلٍ كبير، كان هو قائد زوجي على الأرض.

٣٦ يوماً، لا أعرفُ إذا كان الزمانُ يعيدُ نفسه أم أنَّ الزمانَ توقَّف عند نفسِ الشخصِ ونفسِ التفاصيل. قُتل زوجك، ماذا؟! أين؟ متى؟ لا تفيدُ الكلمات، حتَّى لو عرفتُ التفاصيل، لن يغيِّر ذلك شيئاً من الواقع.

لم أعدُ إلى أبي هذه المرة وإنما بقيتُ في المنزل، أريدُ أن أبقى في منزلِ زوجي. وصل الخبرُ لأهلي، فاتوا إلى منزلي ليجلسوا معي.

تزوجتُ بمجموع ٤٠ يوماً، خسرتُ رجلين، هذا السيناريو الذي يكون كلُّ يومٍ في رأسي، هل أنا فآلُ شوْم أم ماذا؟ هل ما يحدثُ حقيقي؟

بعد فترةٍ قليلةٍ، عرضَ عليَّ أبو أحمدِ الرِّزَّاجَ كالبقية، إذا كان لي الخيارُ في الأول، فالثاني أقل. أما الآن، فأنا أواجهُ أمراً. نعم، يوجد في الزواجِ أواخر. كان طلبُ أبو أحمد أن جهِّزي نفسك اليوم لأنني سأتزوجك.

تزوجتُ أبو أحمد ولم يعد لي بداية، مع من بدأت؟ أين كنت؟ وفي أي سريرٍ نمت؟ أين الحياة؟ أين التخطيط الذي خططتُ له؟ من هو زوجي؟ كانت أمورٌ كثيرةٌ تعصفُ في رأسي، ولكن كان هناك شيءٌ واحدٌ أركِّزُ عليه، وهو أنَّني يجبُ ألاَّ أحملَ بالطفلي كما فعلتُ مع زوجي السابق، كان لي درسٌ في الزواجِ الأول وتكرَّرَ الدرسُ في الزواجِ الثاني. وبشكلٍ عام، لا أعتقدُ أنَّ الذي يتزوجني كان يريدُ أن يؤسسَ أسرةً في هذه الأوضاعِ أو يكون له منزل.

هو يريدُ ونساءً، يريدُ ثباتاً لحياته، يريدُ مرجعاً، يريدُ شخصاً يهتمُّ به، يريدُ شخصاً يُفضي إليه في الليل عندما يكونُ مُتعباً.

أتساءلُ الآن: لماذا قاتلة؟

قاتلة، قتلتُ الإنسانية والرحمة في قلوبِ الذين تناوبوا على زواجي، لم يُردني أحدٌ منهم زوجةً.

أنا قتلتُ الضميرَ، قتلتُ الحبَّ والوجدانَ. أنا قاتلة، حتَّى أنني ابتعدتُ أكثر في معنى القتل حيث أنني قتلتُ إنساناً.

في تفاصيل بعد زواجي من أبو أحمد، عن طريق الصدفة، مع حديثه مع أحدِ الأصحابِ داخل المنزل، عرفتُ أن أبو أحمد أرسل زوجي في مهمةٍ لا يمكن الخروج منها ليكون هو البديل، من السَّبب في ذلك؟ أنا.

أنا قاتلة، قتلتُ الصداقة والرحمة والأمان الذي كان بينهم من أجل امرأة.

قتلتُ قلبَ أبي، قتلتُ قوَّته، قتلتُ كبريائه عندما واجه الأمرَ الواقعَ من دونِ خيارٍ في زواجي.

قتلتُ ضميرَ أبو رياضي وهو يتاجرُ بي من رجلٍ إلى آخرٍ من أجل لقمة العيش.

هذه أنا، اسمي فتاة، عنواني النجاة، بيت الظلام، لقي قاتلة.

٤,٢ نشاط القصة

النشاط.

الطيبة والمحبة

تعطي هذه القصة لمحة عن عالم الأفكار الخاص بالبطلة، سواء أكانت عن نفسها أو عن العالم أو عن الآخرين. ونادراً ما نحظى بإمكانية الاطلاع بعمق على عقول الآخرين الذين يتألمون. تبدو تجربتها مألوفة ربما، أو قد تختلف تماماً عن رد فعلك المحتمل في ظروف مماثلة. على أي حال، تثير قصتها الكثير من الأسئلة والأفكار حول الطرق التي يتكيف بها الأشخاص للبقاء على قيد الحياة.

يجب الاعتراف بالألم قبل التمكن من علاجه. يشكّل الاعتراف بالألم إلى جانب التعاطف أداة قوية في خضم الإجهاد والضائقة. يحفز هذا النشاط التعاطف، الذي أثبت أنه حاجز محتمل ضد بعض الآثار السلبية للصدمة. وعلاوةً على ذلك، يحفز هذا النشاط مناطق الدماغ التي تؤدي دوراً نشطاً في معالجة تجاربك العاطفية والجسدية الفردية وتفسيرها.

ينطوي هذا التمرين على تكرار آمنيات بسيطة لنفسك وللآخرين، في عقلك.

ملاحظة للميسرين: احذروا من القيام بذلك في ظلّ الصراعات أو العنف، إذ إنّ تكرار كلمات مثل "صحي" أو "آمن" أو "محب" قد يبدو غريباً، وقد يؤثر غيابها سلّماً على المشاركين. في مثل هذه المواقف النشطة، قد يُسهم تبادل أغنية مألوفة أو تقليدية في بناء تواصل جماعي دون الحاجة إلى تخيل شيء يبدو مستحيلاً بالنسبة لهم.

١٣. اطلب من المشاركين الجلوس بشكل مريح. يمكنك أن تقرأ لهم المقدمة أعلاه ثم ذكرهم بأن المشاركة اختيارية.

١٤. قُلْ: "من المهم أن نتذكر أن هذه الأمنيات هي مجرد تطلعات، أي أنها قد لا تكون صحيحة في الوقت الحاضر. إنها ببساطة أشياء تمنّاها للآخرين ولأنفسنا. وفي حين أن هذه الجمل بسيطة، فهي أمنيات عميقة قد تثير مشاعر مختلفة، وهذا أمر طبيعي تماماً."

١٥. تابِعْ: "إذا لم تشعر بالفائدة في أي وقتٍ وأي جزء من هذا التمرين، لا تترددوا في التركيز ببساطة على تنفّسكم، أو على أي شيء تشعرّون أنه يساعدكم. وعندما تصبحون مرتاحين وجاهزين، ركّزوا تنفّسكم على اللحظة الحالية."

١٦. أضفْ: "انظروا إلى الأسفل، وركّزوا نظركم على مكان ناعم. وإذا كان ذلك يريحكم، فكّروا في شخصٍ تحبّونه كثيراً وموجود هنا معكم في مجتمعكم. من السهل أحياناً تذكّر طفلٍ تحبّونه أو تهتمون لأمره. بالنسبة إليكم، قد يكون هذا الطفل ابنتكم أو ابنكم، أو أحد أبناء إخوتكم، أو طفلاً آخر تعرفونه. تصوّروه في ذهنكم. وإذا كان ذلك صعباً، فكّروا في تجربةٍ جعلكم تبتسمون فيها."

"اشعروا بهذه الابتسامة أو الحب في قلوبكم. ولاحظوا الأحاسيس التي تنشأ في جسمكم، والتي قد تكون عبارة عن شعور بالدفع أو الارتعاش."

"اشعروا بالابتسامة أو الحب يتدفقان في قلبكم. قد لا تلاحظون أي أحاسيس على الإطلاق، وهذا أمر طبيعي تماماً. ولاحظوا ما إذا كانت هذه المشاعر تتبع إيقاع تنفّسكم، وما إذا كنتم تستطيعون الحفاظ على هذا الشعور مع التقدّم في التمرين."

١٧. قُلْ ما يلي: "سأذكر أربع أمنيات مختلفة، وأدعوكم إلى تكرارها في عقلكم:

أتمنى لك الصحة الجيدة.

أتمنى لك الصحة الجيدة.

تذكّروا أن هذه الجملة تطلعية، أي أنها شيء تتمنونه لذلك الشخص حتى لو لم يشعر به الآن.

أتمنى لك الصحة الجيدة.

أتمنى لك السلامة.

أتمنى لك السلامة.

لاحظوا أي تغييرات قد تشعرون بها داخل جسمكم من خلال تكرار هذه الكلمات، وتذكروا أنه بإمكانكم التوقف عن المشاركة في هذا التمرين في أي وقتٍ إذا لم يبدو مفيداً لكم.

أتمنى لك السلامة.

أتمنى لك أن تعيش حياة مليئة بالحب.

أتمنى لك أن تعيش حياة مليئة بالحب.

أتمنى لك أن تعيش حياة مليئة بالحب."

١٨. اطلب من المشاركين إعادة توجيه تركيزهم. وقُلْ: "فكّروا الآن في أنفسكم. قد يكون ذلك أسهل أو أصعب من التفكير في شخصٍ آخر تحبّونه. لدينا الآن الفرصة لنتمنى هذه الأمنيات عينها لأنفسنا، وتذكروا أنه بإمكانكم التوقف عن المشاركة في هذا التمرين في أي وقتٍ إذا لم يبدو مفيداً لكم.

أتمنى لنفسي الصحة الجيدة

أتمنى لنفسي الصحة الجيدة.

تذكّروا أن هذه الجملة تطلعية، أي أنها شيء تتمنونه لذلك الشخص حتى لو لم يشعر به الآن.

أتمنى لنفسي الصحة الجيدة.

أتمنى لنفسي السلامة

أتمنى لنفسي السلامة."

لاحظوا أي تغييرات قد تشعرون بها داخل جسمكم من خلال تكرار هذه الكلمات، وتذكروا أنه بإمكانكم التوقف عن المشاركة في هذا التمرين في أي وقتٍ إذا لم يبدو مفيدًا لكم.

أتمنى لنفسي السلامة.

أتمنى لنفسي أن أعيش حياة مليئة بالحب.

أتمنى لنفسي أن أعيش حياة مليئة بالحب.

أتمنى لنفسي أن أعيش حياة مليئة بالحب.

١٩. أعدّ توجيه انتباههم مرة أخرى. اطلب من المشاركين أن يتخيلوا الشخصية الرئيسية في القصة. قُل: "نريد الآن توجيه الأمنيات إلى شخصية القصة :

أتمنى لك الصحة الجيدة.

أتمنى لك الصحة الجيدة.

أتمنى لك الصحة الجيدة.

أتمنى لك السلامة.

أتمنى لك السلامة.

لاحظوا أي تغييرات قد تشعرون بها داخل جسمكم من خلال تكرار هذه الكلمات.

أتمنى لك السلامة.

أتمنى لك أن تعيش حياة مليئة بالحب.

أتمنى لك أن تعيش حياة مليئة بالحب.

أتمنى لك أن تعيش حياة مليئة بالحب."

٢٠. اطلب من المشاركين ضمّ راحتي أيديهم معًا وفركهما معًا لتوليد بعض الحرارة. عندما يشعرون بالدفع، بعد العد إلى ثلاثة، اطلب منهم توجيه حرارة راحتي أيديهم إلى أي جزء من الجسم يحتاج إلى تلك الحرارة (مثل العينين، أو مؤخرة الرقبة، أو الكتفين، أو مركز القلب، أو المعدة، أو أسفل البطن، أو الركبتين، إلخ).

٢١. اطلب من المشاركين فتح عيّنهم أو رفع نظّهم. وعندما يصبحون جاهزين، اطلب منهم النظر في جميع أنحاء الغرفة، وأشير إلى المساحة. اقترح عليهم ملاحظة الأشياء والألوان والأشخاص من حولهم. ثم اطلب منهم أن يلاحظوا جسدهم وتنقّسهم ومشاعرهم.

قد يثير هذا التمرين بعض العواطف الصعبة، وهذا الأمر طبيعي جدًا. مع مرور الوقت، قد يصبح هذا التمرين أسهل ويبدأ المرء بملاحظة الاختلافات في الأفكار والعلاقات والتواصل مع الآخرين.

نشاط. سؤال قصة

ما هي وسائل السلامة المتاحة لهذه الشابة؟ وما هي وسائل السلامة التي تفتقدها؟

الاعتراف بالشدائد

يتكيف البشر مع تحديات بيئتهم، وللأسف، اضطر كل شخص على قيد الحياة إلى التكيف مع درجة معينة من الشدائد. تشكل المشقات جزءًا من دورة الحياة، وقد خلّفت علامات على رقعة كل شخص وأثّرت في جميع أجزاء النفس، أي العقل والقلب والجسم والعواطف والمشاعر. حتى إن المشقات قد تؤثر في حياة الشخص وممارساته الروحية، تمامًا كما قد تؤثر الممارسات الروحية في كيفية تعامل الشخص مع المشقات.

لكن يبدو أن بعض فئات الأشخاص تُراكم تجارب سلبية واضحة، أكثر من غيرها. لا شك في أن العالم ظالم، ويمكن أن يكون قاسيًا بشكل صريح ومتواصل. لا تكون المشقات موزعة بالتساوي، ويتعرض بعض الأشخاص والفئات للمظالم والمشقات والآلام المستمرة والمتكررة، بينما قد تكون الشدائد قصيرة الأجل وتحدث مرة واحدة فقط لدى آخرين.

وفي حين أنه من المهم تأكيد عدم المساواة في توزيع المشقات، تجدر الإشارة أيضًا إلى أن كل شخص على قيد الحياة قد اختبر نوعًا من المشقات في مرحلة ما من حياته وتأثر بالمشقات. وقدّمت هذه المشقات دروسًا محورية للدماغ والسلوك وساهمت في تكوين الفرد مع مرور الوقت.

في الكثير من الأحيان، إن الذين عانوا من أقسى المشقات، لا سيما النزوح القسري والحرب والتعذيب، هم الأكثر ميلًا إلى القول إن "الآخرين عانوا من تجارب أسوأ"، أو إن "الألم هو جزء من الحياة" أو إن "هذه هي خطة الله" أو إن "كل شيء سيكون على ما يرام". وفي حين أن هذه العبارات قد تكون صحيحة وقد تشكل وسيلة مهمة للتذكير بالأمل والعدالة والقوى الأعظم من البشر، من الضروري عدم الاستخفاف بتأثير المشقات على الجسم والعقل والشخصية والسلوك والعلاقات.



وقد تعيق التجارب السلبية قدرة الشخص على التأقلم، ما يؤدي إلى تأثيرات طويلة الأمد على الوظائف الحياتية والتصورات والمواقف وحتى الصحة البدنية. كما أن بعض الأحداث قد تُحدث تأثيرات جماعية تطال الروابط الاجتماعية والعلاقات عبر مجتمعات بأكملها. ولحسن الحظ، تتعدد الطرق التي يستطيع من خلالها الأفراد والمجتمعات مواجهة بعض آثار الشدائد المتراكمة وحتى وقفها.

تتعدد الكلمات التي تُستخدم غالبًا لوصف التجارب المرهقة أو السلبية أو المستنزفة للقوة التي يعيشها الأفراد أو المجتمعات. وتكون معظم التجارب السلبية خارجة عن سيطرة الشخص. بالعودة إلى استعارة الحديقة المستخدمة سابقًا، يمكن تشبيه المشقات بالظروف الخارجية مثل العواصف أو الجفاف أو تآكل التربة أو المرض أو الكوارث الطبيعية التي قد تؤثر سلبيًا في المحاصيل، ما يتطلب من المزارع حلولًا مبتكرة للاستعداد لها وتحملها وإصلاح أضرارها.

نشاط.

الكلمات المستخدمة لوصف الشدائد

اسأل المشاركين عن الكلمات التي يستخدمونها لوصف الحالات السلبية. اكتب إجاباتهم على لوح وري. قد تكون كلمات مثل "صدّات" أو "محّن" أو "آلام" أو "حالات إجهاد" هي الأكثر شيوعًا. وبينما تفكر المجموعة في الكلمات المكتوبة...

١. اطلب من المشاركين التفكير في القواسم المشتركة بين هذه الكلمات
٢. اسأل: "هل هذه التجارب إرادية أم قسرية؟"
٣. اسأل: "هل تتحكمون في نتائج هذه التجارب؟"
٤. اسأل: "هل يختبر الجميع هذه التجارب؟ وهل تؤثر التجارب في الأشخاص بالطريقة نفسها؟"
٥. اسأل: "هل فكرتم يومًا في كيفية تأثير هذه التجارب فيكم أو في عائلتكم أو مجتمعكم؟" و"ما كانت بعض هذه التأثيرات؟"

يمكنك اقتراح أخذ نفس عميق جماعي أو تنفيذ تمرين اتصال بال اللحظة الحالية، وذلك من أجل تأكيد جدية الكلمات المكتوبة والتجارب التي عبّرت عنها المجموعة.

ما من طرق غير صحيحة لوصف الشدائد، ويعكس تنوع الكلمات المستخدمة عادةً تواتر هذه الأحداث في العالم وتنوعها المؤسف.

لدى الأشخاص الذين يعملون في مجال الصحة العقلية، من الشائع تصنيف التجارب السلبية بناءً على طبيعة الحادثة والآثار المحتملة التي قد تُحدثها في الجسم والسلوك والعلاقات المجتمعية. وفي حين أن هذه الفئات قد لا تعني الجميع أو تفيدهم، يجد بعض الأشخاص أنه من المفيد فهم "أنواع" المشقات المختلفة التي يواجهونها هم ومجتمعاتهم، لأنها قد تسلط الضوء على حالات التكيف المختلفة التي يمكن أن تنجم عن هذه التجارب. وقد يكون لدى بعض المجتمعات طرق مختلفة أو إضافية لفهم التجارب السلبية والشدائد وتصنيفها. والأهم هو تأكيد الآثار التي قد تُحدثها الشدائد لدى الأفراد والمجتمعات المحلية والمجتمعات، والاستراتيجيات الممكنة المستخدمة لتأكيد هذه التجارب وفهمها والشفاء منها.



الصدمة المنوالية
بين الأجيال (الموروثة)

الصدمة الجماعية

الصدمة

الإجهاد المزمن

هو شعور متواصل بالضغط أو الإرهاق على مدى فترة طويلة من الزمن. ينتج الإجهاد المزمن من التجارب التي يتطلب النجاح في تجاوزها زيادة الموارد الجسدية والعاطفية والمعرفية. وقد لا تهدد هذه التجارب الحياة، لكنها تكون عادةً غير مرغوبة وتشكل خطرًا أو تهديدًا، وتتطلب بالتالي زيادة النشاط وحشده على صعيد الاستجابة للإجهاد، من أجل النجاح في مواجهتها وتجاوزها. ويمكن أن تسبب الخوف الشديد واستنزاف القوى، ويمكن أن ترافقها آثار بيولوجية ونفسية واجتماعية وعاطفية دائمة.

وتشمل الأمثلة على ذلك الفقر، والسكن غير المستقر، وانعدام الأمن الغذائي، والطلاق، وعدم اليقين بشأن وضع الهجرة، والخلافات الأسرية المتكررة، وأشكال التمييز الخفية، وغيرها من الأمور.

الصدمة الجماعية هي تجارب صادمة مرت بها مجموعة كاملة من الأشخاص. وهي أحداث كارثية تؤثر، بالإضافة إلى تأثيرها على الأفراد الذين اختبروا الحدث، في نسيج المجتمع وروابطه وتعيق الوصول الجماعي إلى موارد السلامة واستخدامها، مثل الاستخدام التقليدي للأراضي والممارسات الدينية والملابس التقليدية والطقوس الثقافية والشبكات العائلية والروتين اليومي. وغالبًا ما يتم إحياء ذكرى هذه الأحداث وتذكرها في السرديات والاستعارات والقصص، وهي تترك آثارًا عميقة على العلاقات والثقافة.

وتشمل الأمثلة على ذلك الإبادة الجماعية أو الاضطهاد الديني أو العقاب الجماعي العنيف أو الاحتلال أو المخيمات القسرية أو الاستيطان الحضري القسري، وغيرها من الأمور.

التجارب المؤلمة هي تلك التي تشمل التعرض للموت الفعلي أو التهديد به، أو الإصابة الخطيرة، أو العنف الجنسي.

تشمل الصدمة التجربة المباشرة للحدث الصادم، أو مشاهدة الحدث شخصيًا كما وقع للآخرين. ويمكن أن تشمل أيضًا معرفة أن الحدث الصادم قد وقع لأحد أفراد العائلة المقربين أو صديق مقرب.

في حالات الموت الفعلي أو التهديد به لأحد أفراد العائلة أو صديق، يجب أن يكون الحدث عنيفًا أو عرضيًا.

يمكن أن تنشأ الصدمة أيضًا من التعرض المتكرر أو الشديد لتفاصيل مُقلقة من الحدث الصادم، (ولكن ليس من خلال التلفزيون أو وسائل الإعلام فقط).

بالإضافة إلى ذلك، يُعتبر إهمال الأطفال وسوء المعاملة أيضًا تجارب صادمة.

قد تحدث الحوادث الصادمة لمرة واحدة أو قد تتكرر. قد تؤدي كل من الصدمة الفردية أو الصدمة المتكررة إلى آثار بيولوجية ونفسية واجتماعية وعاطفية، بينما قد يؤثر التعرض المتكرر على شدة وطبيعة التكيفات التي تحدث.

تشمل الأمثلة الحوادث المأساوية، والكوارث الطبيعية، وإساءة معاملة الأطفال أو إهمالهم، والتعرض للحرب، أو العنف الجنسي، وغيرها الكثير.

تشير الصدمة المتوالية بين الأجيال إلى انتقال آثار الصدمات الفردية والجماعية عبر الأجيال، ابتداءً من الجيل الأول من الناجين من الصدمات إلى الأجيال اللاحقة. في الأسر والمجتمعات، قد تؤثر بعض الآثار البيولوجية والنفسية والعاطفية والسلوكية التي لم تتم معالجتها والناجمة من الصدمة في الأجيال اللاحقة، ما يؤدي إلى الانتقال الدوري لآثار الصدمة مع مرور الوقت.

يمكن أن تؤدي التجارب الصادمة إلى ظهور بعض التحديات على صعيد التحكم في الاندفاع أو الثقة أو النوبات العنيفة أو تبلد المشاعر أو تحمّل الضائقة أو الانتباه أو غيرها من الأمور. في الأسر أو المجتمعات، قد تتسبب هذه الحالات التكيفية بصعوبات أو بانقطاع العلاقات بين الأشخاص، ما قد يساهم في نشوء ظروف صادمة أو مجهدة بشكل مزمن للآخرين، أو يقدم نموذجًا سلوكيًا للأشخاص الأصغر سنًا في الأسرة والمجتمع. وبالتالي، يمكن أن تؤثر التجارب الصادمة التي يمر بها جيل واحد في سلوكيات الأجيال اللاحقة ومواقفها ومعتقداتها ومهاراتها في التعامل مع الآخرين.

على سبيل المثال، قد يساهم الإجهاد والصدمات في ظهور آليات تأقلم سلبية مثل إساءة استعمال المواد. وبالتالي، تصبح إساءة استعمال المواد سلوكًا نموذجيًا في المنزل، وقد تساهم أيضًا في إنشاء بيئة مجهدة أو غير مستقرة للأطفال، الذين "يرثون" بعد ذلك آثار صدمة الوالدين من خلال الاقتداء بآليات التأقلم السلبية نفسها و/أو تحمّل صدمة الوالدة (المتقلبة).

نشاط. أنا ومجتمعي

من المهم تأكيد وجود الشدائد والانفتاح على احتمال أنها غيرتنا وغيّرت مجتمعاتنا. تذكّروا الشخصية في القصة، مع الإشارة إلى أنها طورت وجهات نظر محددة وربما ضارة عن نفسها بسبب التجارب الصادمة التي فُرضت عليها. واطلب من المشاركين أن يتخيلوا كيف يمكن أن تكون علاقاتها اللاحقة مع نفسها وعائلتها وزوجها المستقبلي وأفراد المجتمع الآخرين ناتجة من صدماتها.

أولاً، قسّم الغرفة إلى ٢-٤ مجموعات (يضم كلٌّ منها خمسة أشخاص كحدٍ أقصى). ستكون كل مجموعة مسؤولة عن دراسة الشدائد المتنوعة التي تواجهها مختلف الأجيال.

وزّع الأوراق على كل مجموعة، أو احرص على الأقل على أن يكون لديها قلم وورقة.

١. خصص "جيلاً" لكل مجموعة. والجيلان المخصصان للمجموعات هما (إضافة أو تغيير حسب تكوين المجموعة):
أ. أطفال وشباب اليوم
ب. والدانا وجيلهم

٢. اطلب من المشاركين رسم مربع واحد لكلٍ مما يلي:

- أ. الإجهاد المزمن
- ب. الصدمة الجماعية
- ج. الصدمة المتوالية بين الأجيال

٣. اطلب من المشاركين مناقشة مختلف التجارب العامة الخاصة بكل فئة، والتي واجهتها ربما المجموعة المكلفة بها في الماضي وتواجهها الآن.

٤. دَعِ المجموعات تعمل لمدة تتراوح بين ٥ و ٧ دقائق

٥. من دون طلب التفاصيل، اطلب من المشاركين إعطاء ملاحظات عامة واسألهم ما إذا تعلّموا شيئاً جديداً أو اكتسبوا أي وجهة نظر جديدة. اسألهم بالتحديد ما إذا فكروا سابقاً كيف قد تؤدي الشدائد إلى إحداث تغييرات في الحياة الداخلية لسلوكيات الأشخاص الذين ينتمون إلى الفئة المحددة.

٦. استمع إلى الإجابات واشكر المشاركين الذين أجابوا.

٧. اجمع أي أوراق موجودة، وصّعها في وعاءٍ في الوسط أو في ظرفٍ. ثم قل ما يلي أو شيئاً مشابهاً:

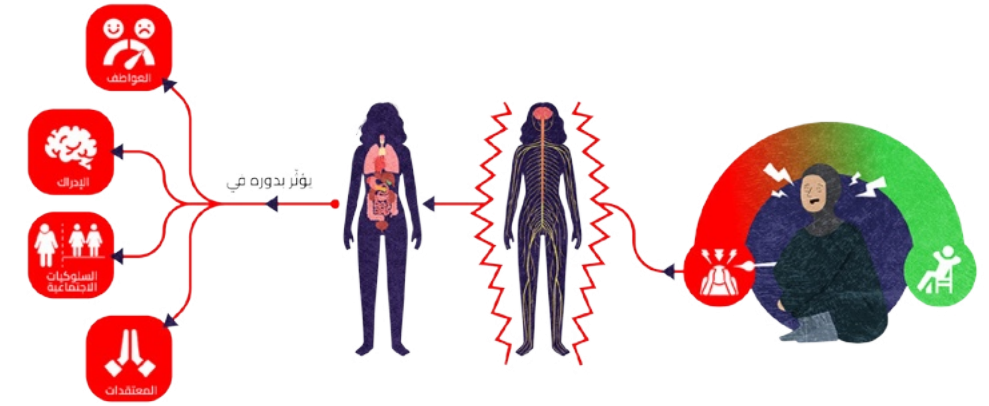
أ. "نحن نؤكد الألم الذي تمثّله هذه الكلمات. وهدفنا ليس تذكّر الأشياء المؤلمة من أجل فتح الجراح أو إثارة المشاعر السلبية. بل هدفنا هو تسليط الضوء على الأشخاص في حياتنا الذين عاشوا وما زالوا يعيشون الشدائد، وذلك لرؤيتهم في تجاربهم الكاملة واحترام كفاحات من حولنا. أنا أشكركم نيابةً عن جميع الأشخاص الذين تصورتهم في عقولكم وقلوبكم. شكراً لكم على تأكيد كفاحاتهم وطرق تأثير هذه الكفاحات فيهم."

يمكنك اقتراح أخذ نفس عميق جماعي أو تنفيذ تمرين اتصال باللحظة الحالية، وذلك من أجل تأكيد جدية الكلمات المكتوبة والتجارب التي عبّرت عنها المجموعة.

في الكثير من المجتمعات، تحدث كل هذه الأنواع من الشدائد مجتمعة وفي وقتٍ واحد. وعلاوةً على ذلك، ثمة طرق بديلة وإضافية لتصنيف مختلف أنواع التجارب السلبية وتسميتها. والأوصاف المقدّمة هنا ليست شاملة أو إلزامية.

غالبًا ما يكون للتجارب المؤلمة والمجهدة تأثير عميق على أولئك الذين يعانون منها، وفي كثير من الأحيان على من حولهم أيضًا، كنتيجة لعوامل متعددة ستتم مناقشتها لاحقًا. وفي الوقت الحالي، من المهم تأكيد وجود تجارب سلبية عبر أجيال متعددة، والتأكيد أن التجارب السلبية قد تشكّل بعمق مختلف النتائج الصحية والاجتماعية والثقافية وحق السياسية.

يؤثر الإجهاد والصدمة النفسية على الإنسان بأكمله، من الدماغ إلى الجسم، إلى العقل، إلى العواطف والمشاعر والمعتقدات. في الواقع، تُنشّط التجارب المُرهقة استجابةً للتوتر، مما يُعزز فرط النشاط وتغيّرًا في وظائف الجهاز العصبي، بالإضافة إلى اختلالات في وظائف أجهزة فسيولوجية أخرى (مثل اختلالات غير طبيعية وغير صحية)، مما يؤثر بدوره على تغيرات في الإدراك والمعتقدات والعواطف والسلوكيات الاجتماعية.



نشاط. الفضول بدلًا من النقد

ينبغي تشجيع المشاركين في هذه المرحلة على الفضول بشأن كيفية تأثرهم هم والآخرين بالمحن على مر الزمن. ليست كل التكيّفات التي تحدث نتيجة للمحن سلبية، بعضها إيجابي، وبعضها محايد. هذا التمرين أقرب إلى مهمة.

في هذه المهمة، يمكن للميسرين أن يطلبوا من المشاركين أن يصحبوا "مراقبين" للآخرين خلال الأيام القادمة.

١. تذكير المشاركين بأن "أحيانًا ننتقد الآخرين بسرعة كبيرة، دون أن نتساءل أبدًا عن جذور عادة أو سلوك معين يقومون به ويزعجنا."

٢. اقترح أن "أحد أهم الأمور المثيرة للفضول عند التفكير في الصدمة هو تغيير السؤال من "ما الخطأ فيك (نتيجة للصدمة)؟" إلى "ماذا حدث لك؟" ليس من المهم دائمًا معرفة تفاصيل تجارب الناس السابقة، ولكن أن نكون فضوليين بشأن كيفية تشكيل التجارب لهم، بدلًا من افتراض أن جميع السلوكيات المربكة أو المزعجة أو المزعجة تشير إلى عيوب في الشخصية."

٣. اطلب من المشاركين أن يفكروا ويلاحظوا بعض السلوكيات التي يشتبهون في أنها قد تكون ناجمة عن تجارب سلبية أوصعب. اطلب منهم أيضًا أن يلاحظوا أي صعوبات أو تحولات تحدث لهم عند انتقالهم من الاتهام إلى الفضول.

٤. اطلب من المشاركين قضاء بعض الوقت هذا الأسبوع في التفكير في كيفية تأثر السلوك الملحوظ بتجارب سلبية في الماضي، وتقييم كيفية تأثير هذا التغيير في المنظور على مشاعرهم تجاه السلوك أو الشخص المعني.

الخاتمة:

لقد قطعنا شوطًا طويلاً في برنامج "سلامة"، واستكشفنا سوياً دروب **الأمان الداخلي** في أوقات الشدائد. من المهم أن نذكر أن لم يكن هدفنا في هذا البرنامج تقديم حلول سحرية أو علاجات فورية، أو حتى أن نعيدكم إلى ذكريات مؤلمة أو ماضي صعب، فلم يكن أبداً هدفنا أن نجعل من أحزانكم غايةً أو مقصداً.

بكل صدق وشفافية كانت غايتنا وأهدافنا هي مشاركتكم بالمعرفة والأدوات التي تمكنكم من فهم أنفسكم بشكل أعمق، والتعامل مع تحديات الحياة بوعي ومرونة أكبر.

لقد تعلمنا أن صحتنا العقلية والعاطفية تشبه الحديقة التي تحتاج إلى رعاية وعناية مستمرة لتزدهر. وتعرفنا على الأجزاء المختلفة التي تشكل كياناتنا كبشر – **العقل، النفس، الروح، القلب، والجسد** – وكيف تتفاعل هذه الأجزاء معاً وتتأثر بظروف حياتنا. أدركنا أن الألم والشدائد يتركون بصماتهم، ولكنهم لا لا يمكن أن يحدد هويتنا بالكامل. لقد اكتشفنا أن الدماغ، هذا العضو المدهش، يعمل بنوايا حسنة دائماً، حتى عندما تبدو استجاباته غريبة أو غير منطقية.

تطرقنا إلى أهمية **الاعتراف بالشدائد** وتأثيرها على أنظمتنا الداخلية، وكيف تشكل **حالات التكيف** لمساعدتنا على الاستمرار. وتأملنا في **الصدمة الموروثة** وكيف يمكن أن تنتقل تأثيراتها عبر الأجيال، مؤكداً على أن فهم ما يمكننا التحكم به وما لا يمكننا التحكم به يشكل خطوتنا الأولى نحو التغيير.

من خلال القصص والأنشطة والتأملات وتمارين الرعاية الذاتية، رأينا كيف يسجل الجسم تجاربنا، وكيف يمكن للمشاعر المعقدة مثل الغضب والعار واليأس والتبؤ أن تتشابك مع الصدمة. والأهم من ذلك، أننا انتقلنا إلى مرحلة بناء الأمان، واستكشفنا ما الذي يمكننا تغييره في حياتنا، ولماذا يجب علينا أن نسعى نحو هذا التغيير من أجل أنفسنا ومن أجل من حولنا.

في النهاية، شجّعنا على تطوير مجموعة من الأدوات الشخصية لبناء خارطة الأمان الخاصة بكم، مستندة إلى مواردكم الداخلية والخارجية. ودعونا نتذكر معاً أن معرفة الذات، والتعاطف مع الذات، واستعادة القدرة على الفعل، وصناعة المعنى، هي مفاتيح لمستقبل "أكثر أماناً من اليوم"

رحلة الأمان الداخلي مستمرة، وليست محطة نصل إليها ونقف عندها. هي عملية تعلم ونمو وتكيف مستمرة. نأمل أن يكون هذا البرنامج قد زودكم بالبذور التي يمكنكم غرسها ورعايتها لتنمو حديقة داخلية مزدهرة، حتى في أشد الظروف قسوة.



**INNER
SAFETY
PROJECT**
السلامة الداخلية