

الرعاية النفسية

للسجين الرأي والأسير

التأهيل الجسدي والنفسي والإجتماعي

د. مأمون مبيض

إختصاصي في الطب النفسي



الرعاية النفسية لسجين الرأي والأسير

التأهيل الجسدي والنفسي والاجتماعي

د. مأمون مبيض
استشاري في الطب النفسي
مدير إدارة البرامج الوقائية
مركز التأهيل الاجتماعي، الدوحة، قطر

الناشر: المكتب الاسلامي
بسم الله الرحمن الرحيم

"وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ..." [الإسراء: 70] .
"لَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلَنَا بِالْبَيِّنَاتِ وَأَنزَلْنَا مَعَهُمُ الْكِتَابَ وَالْمِيزَانَ لِيَقُومَ النَّاسُ بِالْقِسْطِ..." [الحديد: 25] .

الإسراء

إلى كل سجين مظلوم في هذا العالم ...
إلى كل أسرة سجين مظلوم ...
إلى كل أم وأب سجين مظلوم ...
إلى كل زوج سجين مظلوم ...
إلى كل ابن وابنة سجين مظلوم ...
إلى كل شقيق سجين مظلوم ...
إلى كل صديق سجين مظلوم ...
إلى كل من يعين سجين مظلوم ...
إلى كل مجتمع سجين مظلوم ...

المحتويات

الموضوع	الصفحة
لن هذا الكتيب؟	
كلمات كتبها سجين للرأي	7
الإنسان والحريات	8
من نتائج التعرض للأزمات والصعوبات	11
تأثير الأزمات:	11
1. المشكلات الناتجة عن فقدان الحرمان	11
2. المشكلات الناتجة عن التغييرات والتبدلات	12
3. المشكلات الناتجة عن العلاقات بين الأشخاص	12
4. المشكلات البيئية	12
من نتائج السجن والتعذيب	13
نتائج السجن الطويل والتعذيب:	14
أولاً: النتائج الصحية الجسدية العضوية	14
ثانياً: النتائج النفسية:	16
1. الاكتئاب	17
2. الإجهاد النفسي عقب الصدمات	17
3. القلق	19
4. الأمراض النفسية الأخرى	21
ثالثاً: النتائج الاجتماعية والأسرية	21
رابعاً: النتائج المهنية والاقتصادية	23
خامساً: النتائج على الأفكار والمعتقدات	24
الرعاية والمعالجة	26
المقدمة:	26
1. تسهيل التعبير عن المشاعر والعواطف	26
2. التوضيح والتطمين	27
3. مساعدة المصاب على فهم صعوباته ومشاعره	28
4. تشجيع الخطوات السليمة لحل المشكلات	28
الملاحظات العملية في التعامل مع سجين الرأي المطلق السراح	28
1. بناء العلاقة الحميمة الصادقة	29

30	2. الاستماع والإصغاء
30	3. التتلمين وفهم المشاعر
33	أليس الصبح بقريب؟
34	استشارة المتخصص النفسي
36	ملاحظات إلى الطبيب الفاحص
38	الفحص السريري
38	إنذار الحالة المرضية للمسجين
40	الإعلان العالمي لحقوق الإنسان
45	كيف أطلب المساعدة؟
46	الخاتمة
47	المراجع وللمزيد من القراءة

لِمَ هَذَا الْكُتَيْبُ

يعرض هذا الكُتَيْبُ لبعض النتائج والآثار التي يمكن أن تصيب سجين الرأي بسبب الاعتقال والتحقيق والتعذيب والسجن. وقد كُتِبَ الكُتَيْبُ ليفيد الإنسان غير المتخصص، وليقدّم بعض المساعدة سواء لسجين الرأي نفسه، أو لأقربائه وأسرته وأصدقائه، مما يمكن أن يزيد وعيهم ومعرفتهم لما يمكن أن يتعرض له السجين المطلق السراح، مما يمكنهم من مساعدته بالطريقة الأفضل، لأنه أحياناً وبحسن النية، يمكن لبعض الناس أن يسيء من حيث أراد الإصلاح والمساعدة، بسبب قلة المعلومات المناسبة.

ويمكن للكُتَيْبُ أن يفيد أيضاً كل من سيكون له احتكاك أو تعامل مع سجين الرأي، من طبيب عام، أو ممرض، أو مرشد اجتماعي، أو من يقوم بخدمة السجين ورعايته بشكل مباشر أو غير مباشر. وأريد أن أنتهز هذه الفرصة لأشكر كلاً من الصديقين: د. محمد غانم العلي ود. خالد دياب من الهلال الأحمر القطري، والصديق الأستاذ بلال الشاويش من المكتب الإسلامي للنشر في بيروت على طباعة هذا الكُتَيْب.

كلمات كتبها سجين للرأي

اطلعتُ على ما كتبه المؤلف الفاضل د. مأمون مبيض بخصوص سجين الرأي، وألفيته مؤلفاً جمع بين دفتيه الكثير مما يحتاجه السجين المفرج عنه.

والقارئ لهذا الكتاب . مساعداً أو مساعداً . سيشعر بمدى الاهتمام الذي أبداه المؤلف، فالكتاب يعبر بشكل واضح ودقيق عن الحياة المعقدة للسجين المظلوم طوال مدة سجنه مهما كانت مدة السجن. وقد حرص المؤلف كونه طبيباً نفسياً على توضيح النقاط التي تساعد وترشد المساعد والمساعد على حدّ سواء وبشكل واضح ومبسط. والجدير بالذكر، ولكوني أحد هؤلاء الضحايا، أن من الأمور الهامة للشخص المصاب والتي ذكرها الأخ الطبيب:

أولاً: بناء العلاقة الصادقة.

وثانياً: الاهتمام بالسجين المطلق السراح. والأهم من هذا استقباله فور خروجه من السجن بشكل يليق به، وبالسبب الذي حُرّم به كل معاني الحرية، فهذا مما سيشعره بالأمان، وهذه أوفى طريقة لمداواة جرحه النازف.

فلله درّ الكاتب كم أعطى البحث حقه وكأنه كان يعيش معنا، وكم عاد بي هذا الكتاب إلى أيام، والله يشهد، أنها لم ولن تنسى أبداً. ويا ليتني حصلت على هذا الكتاب منذ سنين، فلربما ساعدني في تغيير حياتي جذرياً، ولكن قدر الله وما شاء فعل. ولا أذكر أن أحداً من المهتمين بسجناء الرأي كتبَ مثل هذا البحث كي يفيد المصاب.

وفي الختام أشكر الأخ الطبيب مأمون على ما قدّمه بشكل واقعي ومبسط، وجزاه الله كل خير.

(أ.ب.).

الإنسان والحريات

تحتفل البشرية في العاشر من ديسمبر / كانون الأول من كل عام بالذكرى السنوية للإعلان عن مبادئ حقوق الإنسان، ولكن ما تزال قضايا الحريات وحقوق الإنسان من الأمور المستعصية في البلاد العربية والإسلامية بشكل خاص، وكثير من بلاد العالم بشكل عام. وما يزال الإنسان معرضاً في هذه البلاد للاعتقال بسبب معتقده وأفكاره ومبادئه الدينية والسياسية والاجتماعية والإصلاحية، وهذا ما يُسمى بسجين الرأي أو سجين الضمير. وقد يطول الاعتقال والسجن لسنوات دون محاكمة، وقد لا يُسمح لأهله بزيارته ورؤيته طوال هذا الاعتقال.

والغالب المتبع في هذه السجون، أن يرافق السجن استخدام الكثير من وسائل التعذيب وإهانة إنسانية السجن. ووثائق منظمة العفو الدولية ونشراتها تحتوي الكثير من تفاصيل هذه الاعتقالات وقضايا حقوق الإنسان في كثير من البلاد.

وقد يستمر هذا الحال من الاستخفاف بالإنسان وحقوقه لبعض الوقت في العالم العربي والإسلامي، فليس في الأفق ما يشير إلى انتهائه في وقت قريب.

وقد كتبت هذه السطور قبل عام 2001 بسنوات. ومما زاد الأمر سوءاً منذ ذلك الوقت، أن بعض البلاد الغربية والتي كان يُتغنى باحترامها لحقوق الإنسان، وعلى رأسها الولايات المتحدة الأمريكية، أصبحت من أكثر من ينتهك حقوق هذا الإنسان، وما سجن غوانتانامو الأمريكي إلا نموذجاً فاضحاً لانتهاك فظيع لحقوق الإنسان؛ إلا أن هذا يجب أن لا يصرفنا عن رؤية الانتهاكات المستمرة والكثيرة لحقوق الإنسان على أيدي أناس من جلدتنا في العالمين العربي والإسلامي.

إن عمليات الاعتقال والتعذيب والسجن ومن ثم الإفراج، تُحدث صدمات عنيفة على حياة الفرد، ولكنها تؤثر أيضاً على أسرته والمحيطين به من أقرباء وأصدقاء وزملاء.

ولا يُقدّم عادة لسجناء الرأي هؤلاء أو أسرهم، أي رعاية أثناء السجن، أو عقب الإفراج عنهم، فيُتركون لمواجهة الصعوبات والعقبات كما تركوا من قبل وراء القضبان، فلا تُقدم لهم الرعاية الصحية ولا القانونية ولا التأهيلية؛ بله أن تقدم لهم التعويضات المالية، وتبرئة اسمهم وشهادة «حسن السلوك»!

ولأسباب لا تخفى على القارئ، لا توجد لدينا إحصاءات وأرقام عن عدد سجناء الرأي، وعدد من تعرّض منهم للتعذيب الشديد أو السجن الطويل، ولا عدد من يعاني منهم من المضاعفات الشديدة لهذا التعذيب أو السجن. ولذلك يصعب علينا تحديد حجم المشكلة، وحجم الاحتياجات والخدمات المطلوبة.

وأمام هذا الحال، فلا بد من السعي لتكوين المؤسسات القانونية المحلية، والتي تُعنى بقضايا الحريات وحقوق الإنسان في كل هذه البلاد، لتتابع هذه القضايا، وتبني حقوق الإنسان المظلوم، كل إنسان، بغض النظر عن معتقده وأفكاره ومبادئه،

وتتمد يد العون له ولأسرته، للخروج مما هم فيه. ويبقى هدف نُصرة المظلوم من الأهداف السامية التي دعت إليها كل الشرائع والأديان والقيم والمبادئ.

وتقوم معظم هذه المؤسسات على جهود المتطوعين من المتخصصين والخبراء من طبيب، ومتخصص نفسي أو اجتماعي، ومحام قانوني، وممرض... كلهم يضع جهده وخبرته في مساعدة سجين الرأي. ولا بد طبعاً عند تأسيس مثل هذه المنظمات والمؤسسات من دراسة كيفية تأمين الحماية القانونية للمتطوعين المتخصصين، وكذلك حماية مَنْ يلجأ إليهم من السجناء أو أقربائهم. ولا شك أن هذا الأمر شائك في كثير من البلاد التي تمارس انتهاكات حقوق الإنسان، ولكن هذا لا يعني أن لا نسعى ونطالب بتكوين مثل هذه المؤسسات الحيادية. ولا بد كذلك من دراسة كيفية تمويل هذه المؤسسات لتحافظ على استقلاليتها الموضوعية، مما يمكنها من القيام بدورها بشكل أفضل.

ومن وظائف هذه المؤسسات الحقوقية الإنسانية: أن تقدم المساعدة العملية لسجين الرأي، وخاصة عقب الإفراج عنه. فهذا الإنسان الذي تعرض للكثير من الأهوال خلال الاعتقال والتحقيق ومن ثم السجن، والذي قد يكون قد طال اعتقاله لسنوات وسنوات، قد يكون في أمس الحاجة للرعاية والمعالجة والتأهيل ليستطيع متابعة الحياة من جديد، بعد أن غُيِبَ كل هذه المدة وراء الأبواب الحديدية.

ويمكن أن تشمل هذه الرعاية العديد من الجوانب ومنها:

- الرعاية الطبية.
- الرعاية النفسية.
- الرعاية الأسرية والاجتماعية.
- الرعاية المالية والاقتصادية.
- الرعاية القانونية.
- الرعاية التأهيلية.

وإني أضع هذا الكتيب ليساعد مثل هذه المؤسسات الإنسانية، إن وجدت في بعض البلاد، وليساعد كل من له اهتمام أو علاقة بمثل هذه القضايا، سواء سجين الرأي المطلق السراح، أو أسرته، أو أصدقائه. فمعرفة ما يمرّ بالسجين أثناء اعتقاله، وبعد الإفراج عنه، ومعرفة ردود أفعاله وما يمكن أن يُصاب به، كل هذا يمكن أن يساعد الآخرين على تقديم يد العون والمساعدة، على بصيرة ومعرفة ووضوح. فبالمعرفة يمكن أن يتحلى الإنسان بالصبر والوعي "وَكَيْفَ تُصْبِرُ عَلَى مَا لَمْ تُحِطْ بِهِ خُبْرًا" ❖ [الكهف].

وأريد هنا أن أذكر الملاحظات التالية:

- صحيح أن الحديث هنا بشكل رئيسي عن سجين الرأي؛ إلا أن هذا النوع من المساعدة ينطبق في كثير من جوانبه أيضاً على كل من تعرض لصدمة كبيرة في حياته، ومنهم أيضاً ضحايا القصف والحروب، أو الجرائم المدنية وحوادث السير، أو ضحايا الكوارث والحوادث الطبيعية كالزلازل والحرائق [1].
- استعملت هنا عبارات: «السجين» و«المُصاب» و«المريض» للإشارة إلى الإنسان الذي تعرّض للصدمة والحدث، مهما كانت طبيعة هذه الصدمة والحدث، وسواء كان رجلاً أو امرأة.
- استعملت أيضاً عبارات: «المساعد» و«المعالج» للإشارة إلى الإنسان الذي يقدم المساعدة أو المعالجة، سواء كان متخصصاً، أو مجرد من يريد أن يساعد من قريب أو صديق.
- استعملت عبارات: «الرعاية» و«العون» و«الإرشاد النفسي» و«المساعدة» و«المعالجة» للإشارة إلى مجمل الخدمات والمساعدات التي تقدم لهذا الإنسان ليتكيف من جديد مع الحياة، بعد الصدمة التي مرّ بها.

من نتائج التعرض للأزمات والصعوبات

تأثير الأزمات:

تتباين ردود أفعال الناس تجاه الأزمات والصعوبات الحياتية بحسب طبيعة الأزمة وظروفها، وشخصية الإنسان المتعرض لهذه الأزمات، وما مرّ معه في حياته من تجارب وأحداث، وبحسب توقعاته واستيعابه لما يحدث ويحيط به من متغيرات. فهذه العوامل وغيرها تحدد إلى أي مدى يستطيع هذا الإنسان التكيف مع أزمة معينة في حياته، وإلى أي مدى سيتأثر بهذه الأزمة وعواقبها. ويُفهم من هذا أن هناك اختلافاً في ردود الأفعال عند الناس، وحتى بالنسبة للحدث الواحد.

وتشير بعض الدراسات على ضحايا المعتقلات المكثفة إلى أن طبيعة وشدة التأثيرات تعكس ليس فقط طبيعة وشدة التعذيب ومعاناة السجين، ولكن أيضاً طبيعة العوامل المخففة والمساعدة والداعمة. ويضاف إلى ذلك تأثير الاضطرابات النفسية أو الجسدية المرافقة للسجن والتعذيب. وكلما طال وتكرر التعذيب كلما ازدادت شدة النتائج السلبية، وكذلك كلما كان عمر الشخص أصغر كلما ازداد احتمال ظهور الآثار والعواقب.

وهناك وبشكل عام أربعة أنواع من الأسباب التي تعرّض الإنسان للأزمة والشدة والصعوبات الحياتية:

1. المشكلات الناتجة عن فقدان والحرمان:

والشكل الشائع في هذا النوع من الحرمان: هو فقدان عزيز أو قريب بالوفاة أو الانفصال؛ ولكن هناك أنواع أخرى تدرج تحت الحرمان كافتقار الإنسان لحريته، وفقدان الاحترام للنفس، وفقدان وظيفة من وظائف أعضاء الجسم عقب جراحة أو حادث، وفقدان مصادر الرزق بفقد المهنة أو الوظيفة أو الثروة. ويمكن أن تؤدي كل هذه الأنواع من الحرمان إلى ردود أفعال مشابهة لما يمرّ بالإنسان عقب وفاة قريب أو عزيز. حيث يشعر الإنسان أولاً بحالة من المفاجأة للحدث (مرحلة الصدمة)، ومن ثم تعقبها محاولة الإنسان اللاإرادية إلى عدم تصديق ما حدث ورفض الواقع (مرحلة الإنكار)، وبعد ذلك يبدأ الشخص بالتأثر بما حدث فينتابه الشعور بالغضب أو الذنب (مرحلة المشاعر). وقد يدخل في هذه المرحلة في حالة من التعلق الشديد بالشيء أو الشخص المفقود، ليعقب ذلك مرحلة التفاعل الكامل مع الحرمان؛ فإذا به يشعر بالحزن والاكتئاب (مرحلة الأسى).

ومع خفة الشعور بهذا الحزن من خلال الوقت، يحاول المصاب أن يعيد صياغة حياته من جديد من غير وجود ما كان قد فقده من شخص أو شيء مادي أو معنوي، ويحاول أن يملأ الفراغ الذي تركه هذا فقدان والحرمان بأمور أخرى، تعينه على مواصلة درب الحياة (مرحلة التكيف).

وتختلف المدة الزمنية وشدة كل مرحلة من هذه المراحل بحسب طبيعة الكارثة والحرمان، وطبيعة الإنسان وشخصيته، ونوعية العون والمساعدة المتوفرة له.

وتكون مساعدة هذا المصاب سواء عن طريق صديق أو قريب أو خبير متخصص من خلال مساعدته على التعبير عما في نفسه من مشاعر، ومن خلال مساعدته على «المرور» عبر هذه المراحل المختلفة من ردود الفعل تجاه الكارثة، ولكنه هذه المرة مرور آمن يشعر معه المصاب بالأمن والأمان والحرية.

2. المشكلات الناتجة عن التغييرات والتبدلات:

وطبيعة المشكلات والتحدي هنا ليست في الحرمان، وإنما حدوث أمر جديد يتطلب من الإنسان التكيف معه. ومثال ذلك: تغيير طبيعة مهنة الإنسان وعمله، أو تغيير المكانة والحالة الاجتماعية كأن يصبح الإنسان رجلاً ناضجاً بعد أن كان مراهقاً يافعاً، أو عندما يصبح زوجاً بعد أن كان عازباً... وبالرغم من أن طبيعة هذا التغيير قد تكون إيجابية سعيدة؛ إلا أنها تبقى تحمل في طياتها بالنسبة لبعض الناس عناصر التحدي و«التهديد»، مثيرة بذلك مشاعر القلق والاضطراب، وربما الاكتئاب.

3. المشكلات الناتجة عن العلاقات بين الأشخاص:

كما في حالات النزاع في العلاقات الأسرية والزوجية، والتي تعتبر من الأسباب الرئيسية للشدة والتوتر والاضطراب، وقد تكون من الأسباب الأساسية التي تدفع الإنسان لليأس والانزعاج الشديدين.

ومن المعروف أن العلاقات الزوجية الضعيفة والتي تفتقد الدعم والتشجيع، تعتبر من أسباب تهيئة البعض وخاصة النساء للإصابة بالاكتئاب عند مواجهة بعض الأزمات والصعوبات الحياتية.

وفي مثل هذه الحالات من الأزمات، فإن مهمة من يريد التدخل للمساعدة، أن يسعى لتحسين طريقة ونوعية الخطاب والتواصل بين هؤلاء الأفراد (أزواج أو أسرة) على أمل أن يخفف هذا من حدة العداء والخصام والغضب وسوء التفاهم بين الأطراف.

وتترافق مثل هذه الأزمات عادة بمشاعر القلق والحيرة والاضطراب. وقد يزداد القلق عندما يجد الشخص نفسه في حيرة أمام ضرورة اختيار أمر من بين اثنين، كفكرة البقاء أو المغادرة، والأخذ أو التترك... وقد يحتاج المصاب هنا للمساعدة والتدريب على اتخاذ الخطوات الصحيحة لحل بعض المشكلات الواقعية في حياته.

4. المشكلات البيئية:

وهناك أنواع كثيرة تدخل تحت عنوان المشكلات البيئية. ومثال ذلك: الانتقال بالسجين أو المصاب من مكان ألفه لمكان آخر غريب عنه، أو الشعور بالوحدة والانعزال، أو على العكس انعدام إمكانية الخلوة والانفراد، وحالات الضرب أو الاعتداء، أو مجرد التهديد بهما، وصعوبات العمل والمهنة، والكوارث الطبيعية.

من نتائج السجن والتعذيب

ولا غرابة أنه في حالة سجين الرأي المفرج عنه، قد تمرّ به كل الأنواع السابقة الذكر لأشكال الأزمات والصعوبات مجتمعة، أي أزمات الحرمان، والتبدلات، وتغيّر العلاقات الإنسانية، وضغوط البيئة بأشكالها المختلفة المتعددة.

ولا ننسى أنه قبل السجن قد تكون هناك فترات من التوتر والاضطرابات السياسية، ومنع المعارضة المشروعة، وحلّ النقابات، والتعتيم والتشويه الإعلامي، وربما تطبيق الأحكام العرفية. وتأتي بعد ذلك الملاحقة والتفتيش وانعدام الأمن لفترة من الزمن... ومن ثم الاعتقال وما يرافقه من تحقيقات واستجواب، مع امتهان الإنسان والذي قد يصل لحدّ الضرب والتعذيب... ليصل السجين متعباً إلى مصير السجن الطويل الأمد، والذي يمكن أن يتخلله المزيد من التعذيب الجسدي والنفسي، والإهانات اللفظية والنفسية.

وحتى إطلاق سراح السجين يكون مشحوناً بالصعوبات والتحديات المختلفة، كأن يقال له بأن يستعد للخروج، ولكنها مجرد خدعة للتعذيب النفسي والعاطفي، من قتل الأمل عنده مجدداً. ويمكن أن يُكرر معه هذا مرات ومرات، وفي كل مرة يجمع حاجاته على أمل الحرية، ولكنه السراب لا غير!

وحتى بعد أن يطلق سراح السجين فالصعوبات والتحديات لا تنتهي، فهو يواجه الآن عقبات التأقلم مع الحياة والناس من جديد، وربما بعد غياب عقد أو عقدين أو أكثر من الزمن. ولربما تبع هذا الإفراج اعتقال آخر جديد، حيث يعيش الإنسان التجربة المريرة والكابوس المؤلم مرة ثانية!

وينتاب كثير من الناس أمام هذه الأزمات الأربع، شعور بالقلق أو الاكتئاب أو الغضب، وقد تضاف عند بعضهم أشكال أخرى من ردود الفعل والتي تزيد في تعقيد المشكلة.

ومن أشكال ردود الفعل الإضافية هذه، ما اعتاده الإنسان من عادات سلوكية غير سليمة يتصرف بها عندما يكون متوتراً وقت الأزمات والصعوبات، ومثال هذه العادات: الزيادة المفرطة في تناول الطعام، والاستعمال الزائد للأدوية المهدئة والمسكنة، وحالات الغضب والانزعاج الشديد، وضرب الآخرين ممن حوله. وقد يصبح هذا السلوك في هذه الحالات هو المشكلة الأساسية التي تواجه الإنسان، وليس مجرد المشاعر العاطفية المرافقة للأزمة.

نتائج السجن الطويل والتعذيب:

ويمكن أن نصنّف هذه النتائج تحت العناوين التالية:

1. النتائج الصحية الجسدية العضوية.
2. النتائج النفسية والسلوكية.
3. النتائج الاجتماعية والأسرية.
4. النتائج المهنية والاقتصادية.
5. النتائج على الأفكار والمعتقدات.

أولاً. النتائج الصحية الجسدية العضوية:

يُمارس التعذيب الجسدي بطرائق متنوعة، وبعض هذه الطرق قد يميّز بلداً دون أخرى، بينما بعضها الآخر عالمي ويمارس بشكل عام.

وفي بعض الحالات لا يعير القائم على التعذيب أي اهتمام، ولا يقوم بأي محاولة لإخفاء مظاهر وآثار التعذيب، فتجده يسبب الجروح والإصابات دون تمييز وبشكل عشوائي مما يترك آثاراً واضحة تبقى لمدة طويلة، من ندبات وكسور وخلوع وشلل. بينما في بلاد وحالات أخرى يحاول القائم على التعذيب والسجن: ألا يترك آثاراً تشير إلى وقوع التعذيب، ولذلك فقد يستعمل طرائق تعذيب لا تترك إلا القليل من الآثار والتي ربما تزول مع الوقت. وبالطبع فإن من أكثر وسائل التعذيب تلك الوسائل النفسية والتي لا تترك كسوراً أو ندبات جسدية رغم أنها شديدة الوقع والألم!

إن مظاهر الرضوض والكدمات، وتورم وانتفاخ الأعضاء كاليدين والقدمين، وكذلك الجروح والشقوق قد تشير بوضوح إلى طبيعة التعذيب وزمن حدوثه. وتتغير عادة طبيعة هذه الآثار بسرعة وقد تزول تماماً خلال عدة أسابيع، إلا إذا كانت هذه الآثار عميقة في الجلد حيث تترك ندبات جلدية، أو تغير في لون جلد المناطق المصابة. وقد توجد هناك أحياناً ثخانات ونمو في الجلد، أو كسور عظمية تحسّ من خلال لمس الجلد. ويصعب عادة تحديد زمن وقوع التعذيب بعد ستة أشهر من إحداث الجروح.

ونذكر هنا بعض العوامل المؤثرة في طبيعة الندبات الجلدية:

- قد تبقى الندبات الجلدية ولعدد من السنوات متغيرة وغير مستقرة، وتصيب صاحبها بالحكة الشديدة.
- قد يصاب الجلد عقب الحروق بالتسمك، وتتكون ندبات مشوهة (جدرات).
- إذا تعرض الجلد المصاب للالتهاب والإنتان، فقد يترك هذا ندبات جلدية دائمة.
- قد يشير ذهاب الشعر من منطقة جلدية إلى إصابات بالرضوض والندبات.
- تتواجد آثار الجلد والضرب عادة على الظهر والمؤخرة، وتكون بشكل خطوط متوازية أو متقاطعة.
- قد تكون هناك ندبات على اليدين والساعدين بسبب محاولة الشخص حماية ووقاية وجهه من الضربات.

- يكثر استعمال «الفلقة» في البلاد العربية والهند، وهي تسبب عادة آلاماً شديدة وصعوبة عند المشي؛ إلا أنها نادراً ما تترك ندبات مزمنة. وقد يعاني البعض من ألم وحسّ الاحتراق عند السير أو الوقوف الطويل، وقد يستمر هذا الإحساس لسنوات.
- اللكم والركل يصيب النقاط العظمية بالرضوض.
- نادراً ما تترك الحروق الكهربائية آثاراً دائمة.
- تترك حروق السجائر ندبات دائرية عميقة وصغيرة، وتكون عادة متعددة.
- تترك عادة جروح طعنات السكين والآلات الحادة كشفرات الحلاقة ندبات نظيفة مميزة بطول 1.2 سم، وقد يتواجد تحتها إصابات عضلية أو عصبية. وقد تكون الندبات متعددة وفي مناطق متقاربة.
- قد تكون هناك آثار لتفتيت الأصابع، ونزع الأظافر، وقد يترك هذا سماكة وتشوهاً في الأظفار.
- قد يسبب التعليق باليد الواحدة أو اليدين أذى دائماً في الكتف ومفصل الذراع، وقد لا توجد آثار للتعليق على جلد اليدين بسبب استعمال أقمشة للربط والتعليق.

قد تؤدي صدمات الرأس المتكررة بالقدم أو البندقية إلى حدوث واحد أو أكثر من الأعراض التالية:

- السادّ العينيّ أو «الماء الزرقاء» في العين، أو انتزاع شبكية العين واضطراب الرؤية.
- تمزق غشاء طبلة الأذن، والذي يتبعه التهاب الأذن الوسطى وضعف السمع.
- كسور عظام الأنف وفقدان حاسة الشم.
- فقدان بعض الأسنان الأمامية.
- تمزق وندبات اللسان.
- نوبات الصرع، وفقدان الوعي، والإغماء المتكرر بسبب تأذي الدماغ.
- فقدان القدرة على التعلم الجديد، وضعف الذاكرة.
- التشوش وفقدان حسّ التوجه للوقت والمكان.
- العته أو الخرف المبكر.

وقد يؤدي السجن الطويل في الظلمة، أو التعرض الطويل لضوء الشمس إلى ضعف النظر، والانزعاج الشديد من الضوء وسيلان الدموع.

تكثر حالات ذات الرئة والتهابات الصدر بسبب تكرار التغطيس في الماء، والتعرض المتكرر للبرد دون وقاية. تحدث القرحة المعدية، وربما نزوف المعدة، بسبب الشدة والتعذيب النفسي، أو بسبب الإرغام على شرب الحوامض والمواد الحارقة، أو بسبب التغذية القسرية عبر أنابيب تدخل عن طريق الأنف، وخاصة لمن يُضرب عن الطعام.

قد تشير الندبات الجراحية على البطن إلى عمليات استئصال الطحال أو الكلية بسبب الرضوض والإصابات الباطنية. قد تحدث العنة (ضعف الانتصاب)، وضعف القدرة الجنسية؛ بسبب الإصابات الجسدية أو النفسية أو كلاهما.

قد يحدث سلس البول، والشعور المتكرر بالإلحاح الشديد للذهاب إلى الحمام، بسبب رضوض الحالب والكلية، أو تكرار الالتهابات البولية، وخاصة غير المعالجة.

بالإضافة إلى كل ما سبق، فقد يصاب السجين كغيره من الناس خارج السجن بالأمراض المختلفة الأخرى، وقد يدخل السجن وهو أصلاً مصاب ببعض هذه الأمراض، وبسبب غياب الرعاية الطبية اللازمة، فقد يطلق سراحه وقد أصيب بأمراض متعددة مزمنة لسنوات، ومن غير علاج يذكر. ومن جملة هذه الأمراض:

- الأمراض القلبية المزمنة.
- ارتفاع ضغط الدم.
- السكري.
- الأمراض العصبية المختلفة.
- أمراض الجهاز الهضمي.
- الأمراض الصدرية كالربو والسل.
- أمراض سوء التغذية وفقر الدم.
- أمراض الجلد والتحسس.
- الأمراض النفسية المختلفة.

ثانياً. النتائج النفسية:

تتنوع الآثار النفسية للسجن والتعذيب كثيراً بين السجناء بسبب عوامل كثيرة كما ذكرنا في بداية البحث، بحسب الظروف والأحداث، وبحسب نوعية المعاملة والتعذيب، وبحسب طبيعة الإنسان وتكوينه الشخصي والمعرفي والسلوكي، وكذلك بحسب ظروف الإفراج عنه، وطبيعة الدعم والتشجيع بعد المحنة... ونذكر من الأشكال الرئيسة للآثار النفسية والسلوكية والتي أظهرت الدراسات احتمال حدوثها عند كثير من ضحايا السجن والتعذيب ما يلي:

1. الاكتئاب:

وهي حالة عاطفية شائعة من الحزن والتأثر الشديد، كنتيجة وردة فعل لما مرّ بالإنسان خلال سنوات السجن والتعذيب المادي والمعنوي، كنتيجة لآثار السجن على حياة السجين النفسية والأسرية والاجتماعية والمهنية والاقتصادية... حيث حُرِمَ خلال سنوات السجن «من كل شيء»، ومن أهم ما يملك الإنسان وهي: حريته، وكرامته...

وقد يصيب الاكتئاب وبشدة مختلفة ما يقارب نصف السجناء.

ويبدو هذا الاكتئاب من خلال تبدلات جسدية ونفسية وذهنية، نذكر منها:

- شعور الشخص بالحزن في معظم الأوقات.
 - فقدان الطاقة والحيوية والتعب العام.
 - فقدان الرغبة والحافز للقيام بما اعتاد عليه من أعمال وأنشطة.
 - الشعور بالانطواء والرغبة بالانعزال عن الآخرين، فيفضل أن يُترك لوحده مع أفكاره وذكرياته...
 - الشعور الشديد بالذنب وبأنه لا قيمة له.
 - الأفكار السلبية والسوداوية، فيتساءل عن هدف الحياة وغايتها، وربما تمنى الموت وفكر بالانتحار للخلاص مما هو فيه.
 - ضعف الثقة والأمل بنفسه وبالأخرين وبالمستقبل، فلا يعود يرى إلا الجوانب السلبية في حياته.
 - ضعف القدرة على التركيز والانتباه، وبالتالي ضعف تذكر بعض الحوادث، مما يضعف قدرته على التعلم.
 - انعدام الأمن والشعور الدائم بعدم الاستقرار.
 - اضطراب النوم، وصعوبة الاستمرار هذا إن تمكّن من النوم. والاستيقاظ المبكر عدة مرات خلال الليل، وأحياناً الشعور في الصباح بالحاجة الشديدة للنوم.
 - ضعف الشهية للطعام وربما نقصان الوزن.
- وتزعج هذه الأعراض المصاب بشكل شديد مما يؤثر على نشاطه الاجتماعي والأسري والمهني أو الدراسي، وتؤثر كذلك على علاقاته بمن حوله من أهل وأصدقاء.

2. الإجهاد النفسي عقب الصدمات:

وهي حالة نفسية شائعة أيضاً تحدث عادة، وكما هو واضح من اسمها عند التعرض لحادث صادم خطير يترافق بالخوف الشديد والصدمة النفسية القوية، وخاصة من التعرض لأعمال العنف المنظم والذي تمارسه بعض السلطات، أو الدول ضد مواطنيها لإرهاب الناس، أو المعارضين لأسباب سياسية أو عقائدية أو فكرية. وهناك ما يشير إلى أن هذا الإجهاد النفسي قد يصيب ما يقارب نصف سجناء الرأي أيضاً، وخاصة الذين ترافق سجنهم مع التعذيب الشديد، المادي والنفسي.

ففي هذه الحالات تفرض الذكريات نفسها فرضاً وبشكل قهريّ على صاحبها، فإذا به في هذه الحالة لا يستطيع دفع الأفكار والذكريات التي تدفع طريقها بشدة إلى ذاكرته وخيالاته، وإذا به يبدو منهمكاً مع أفكاره، وكأنه «يعيش» من جديد الأحداث التي مرّت به في سجنه، وكأنها تحدث لتوّها من جديد، فيرى المشاهد نفسها، ويرى الأشخاص، بل حتى يرى الدم ويشم نفس الروائح، وكل ما مرّ معه من قبل. وتسمّى هذه الأعراض: «الذكريات الراجعة».

وتتكرر هذه الذكريات، مرات ومرات، مما يتعب السجين ويُسعره بالإنهاك. وقد يصاب بالأرق فلا ينام، وإذا تمكن من النوم طاردته الأفكار والذكريات بشكل أحلام مزعجة وكوابيس ليلية، وكأنه ما زال في المعتقل.

ومن هول هذا الحادث الصادم، نجد المصاب يعيش من جديد تفاصيل هذا الحدث وبأشكال مختلفة نذكر منها:

- أفكار عن الحادث لا تكاد تغادر ذهن المصاب.
- خيالات وصور للحادث بكل تفاصيله تعود من جديد وكأنها الآن تجري أمامه.
- أحلام وكوابيس مزعجة عن الحادث.
- محاولة الهروب من الذكريات وكل ما له علاقة بالحدث، وكأنه يحاول أن ينسى، ومن أين له هذا النسيان؟
- تجنب الآخرين من أفراد الأسرة والأصدقاء، وميله للعزلة والانطواء.
- تجنب الحديث عما حدث معه في السجن، أو أثناء التحقيق.
- ضعف القدرة على تذكر بعض تفاصيل أمور هامة جرت معه (وتجب التفرقة بين هذا وبين عدم رغبته بالحديث عما جرى معه).
- حالة من كبت المشاعر والعواطف وكأنه في حالة خدر لا يشعر فيها بشيء.
- حالة من الخدر والذهول وكأنه في حالة غيبوبة أو شبه نوم، في محاولة لا شعورية لنسيان «كل شيء».
- حالة من اللامبالاة وقلة الاكتراث لما يدور حوله، وكأنها محاولة لا شعورية أيضاً للهروب من مواجهة الواقع من حوله.
- حالة نفسية شديدة من التوتر عند تذكر الحادث، أو التعرض لما له علاقة بما جرى، أو تعرّضه لما يُذكره به، كرؤية شخص بهيئة أو سلوك معين يشبه هيئة وسلوك من قام بتعذيبه أو التحقيق معه (جندي أو شرطي...).
- حالة جسدية متوترة، كتسرع القلب والتعرق... عند المرور بأمر يذكره بالحادث، كرؤية دم أو شرطي...
- حالة شديدة من الانزعاج من كل الأعراض، والتي قد ترافقها رغبة بالانتحار!
- حرص شديد على تجنّب كل ما يمكن أن يذكره بالحادث وتفصيلاته، كغرفة استجواب أو مقابلات عادية (كمقابلة تقديم على وظيفة ما...).

ومن أعراض الإجهاد النفسي عقب الصدمات، حالة مستمرة من الإثارة والتهيج تترافق بما يلي:

- اضطراب النوم.
- النزق والعصبية لأقل سبب.
- نوبات من الغضب والانفعال غير المبرر.
- ضعف القدرة على التركيز، وبالتالي ضعف الذاكرة.
- زيادة التنبه والحذر الشديد والدائم.

وهناك من يصنف هذه الحالة النفسية من الإجهاد النفسي عقب الصدمات كحالة من القلق والتوتر، والتي قد تدوم لوقت يمتد من أشهر لسنوات طويلة، وحتى بعد إطلاق سراح سجين الرأي.

وقد يجد المصاب بهذه الحالة صعوبة أكثر من غيره في الحديث عن تجربته، وما مرّ معه في السجن والتحقيق. ولتوضيح هذا الأمر، يفيد أن نذكر الدراسة المعروفة، والتي أجريت في النرويج، حيث تابعت (246) موظفاً تعرضوا لحوادث مدنية تتعلق بحرائق مختلفة. فقد وجدت هذه الدراسة: أن الذين كانوا أقرب إلى مركز الحريق احتاجوا لإرسال عدد دعوات أكثر من أجل حضور مقابلة لمساعدتهم مقارنة مع الذين كانوا بعيدين عن مركز الحريق. أي أنه كلما اشتدت الإصابة كلما حاول المصاب تجنب الحديث في الأمر. ولا بد أن نأخذ هذا الأمر بعين الاعتبار ونحن نحاول أن نقدم المساعدة لضحايا سجناء الرأي.

وقد يشارك بعض الأهل والأقرباء مع المصاب، وبحسن النية، محاولة التجنب والهروب مما حدث... بدل أن يساعدوه على مواجهة الواقع والتكيف معه بالطريقة المناسبة، التي تنسجم مع المرحلة التي هو فيها.

3. القلق:

حيث يشعر الشخص بالرعشة، وعدم السكون، وفقدان الراحة الداخلية، وكأنه غير قادر على الاسترخاء والهدوء. وحتى لو ظهر بمظهر الهادئ والسكينة الخارجية؛ إلا أنه يشعر بالقلق في أعماقه.

وقد يتظاهر القلق في ضعف قدرة المصاب على التركيز، والتردد في اتخاذ القرار، أو الاعتماد على رأي ما أمامه. وقد تبدو عليه علامات التوتر، فإذا به ينتفض مذعوراً لأقل صوت مفاجئ يسمعه كصوت سيارة أو طفل يصرخ... فتكون ردود أفعاله فجائية وشديدة ومبالغ فيها. وقد يصاب الشخص في مثل هذه الحالات أيضاً بالأرق والأحلام المزعجة.

وقد تتحسن حالة المصاب بعد فترة من الوقت، إلا أن علينا أن ننتبه إلى احتمال نشوء الأعراض مجدداً، وخاصة عقب انزعاج أو شدة نفسية أو مشكلات اجتماعية، ولذلك نتحدث عادة عن «هجوم» الأعراض بدل الحديث عن «الشفاء» التام، مما يوحي بأن المرض قد يأخذ دورة زمنية طويلة الأمد.

وقد يصبح هذا الإنسان، أكثر عرضة من غيره للأزمات والصعوبات النفسية والتي قد تصيبه في قابات الأيام، ولو بعد سنوات من إطلاق سراحه.

وقد يشعر الشخص بالخلج الشديد من الحديث عن مشاعره وأحاسيسه ومشكلاته النفسية لأنه يعتقد أنه من «المعيب» أن يشعر هو الرجل بمظاهر الضعف والصعوبات النفسية، وربما يعود هذا لوقت تربيته وهو صغير عندما صُور له أن حديث «الرجل» عن عواطفه ومشاعره دليل على ضعفه، وأن هذا لا يليق «بالرجال» أمثاله! ولذلك فقد يتردد كثيراً في الحديث عن كل ما يدور في نفسه وحياته. ويتطلب هذا خبرة وكياسة في التعامل معه في هذه الحالات [2].

وقد يكون الإنسان شديد الحساسية، ولذلك فقد يشعر بالرفض والاتهام من قبل الآخرين، لمجرد أي قول أو فعل ينم عن مساءلته عما حدث معه في السجن.

ولننتبه إلى أن الشخص يمكن أن ينزعج كثيراً إذا وجد نفسه في جو يشبه جو التحقيق والاستجواب الذي واجهه في المعتقل أو السجن، ومثال هذا: غرفة الطبيب أثناء مراجعته لأمر من الأمور. فحتى سؤال الطبيب له عن اسمه مثلاً، قد يجعله يتذكر أسئلة التحقيق في السجن والمعتقل. وكذلك إذا رأى جندياً أو شرطياً في لباسه الرسمي، أو رأى سيارة «جيب» تمر أمامه... فقد تتجدد عنده ذكريات السجن والتعذيب. ولذلك فقد يصاب بحالات من الخوف أو الرهاب، وهو الخوف المزعج والشديد، ومن ثم محاولة تجنب كل ما يمكن أن يذكره بأيام السجن، كلباس الشرطة والجيش، والغرفة المقفلة الباب والنوافذ، أو أسلحة الكهرباء والأدوات الكهربائية كالتي كان يُعذب بها.

وقد يشعر الشخص بالذنب شديد ولوم النفس لأنه أدلى تحت التعذيب، بأسماء أصدقائه وأصحابه، أو ببعض المعلومات التي كانت عنده؛ أو قد تنتابه أعراض الشعور بالنقمة النفسية على أصدقائه الذين «ورطوه» بعمل ما، سواء كان محققاً أو لا، أو ناقماً على أصدقائه الذين لم يُعتقلوا مثله، والذين ربما سافروا وغادروا البلاد، «وتركوه وحده» يواجه مصيره الأسود.

ويفيد تظمين الشخص بأن ما تعرض له من تعذيب يبرر له فعل ما فعل أثناء السجن، وقول ما قال، وأن أي إنسان آخر في مكانه ربما كان سيفعل ذات الشيء، وأنه غير مسؤول عما حدث في هذا النطاق.

وقد ترافق السجن المطلق السراح، حالة من الحزن والشعور بالذنب وتآنيب الضمير كلما مرّت به نعمة ما في حياته، حيث ترجع به الذكريات إلى زملائه في المعتقل، سواء الذين ما زالوا في الأسر أو حتى الذين أفرج عنهم، حيث يتذكر الحرمان والتعذيب الذي يعيشونه الآن أو عاشوه في السابق. ولا شك أن هذه الحالة قد تسبب صعوبات نفسية مع أفراد أسرته من زوجة وأولاد أو أقرباء، وخاصة عندما لا يتفهمون طبيعة المرحلة التي يمرّ بها، وما يمرّ به من مشاعر وأحاسيس وأفكار. وقد يحاول أن «يحرم» أسرته من بعض الحلال والمباح وفق فكرة «كيف لنا أن نستمتع بهذا، وقد حدث ما حدث»؟

4. الأمراض النفسية الأخرى:

ولا شك أن مما يمكن أن يصاب به السجين نتيجة الشدة النفسية والتعذيب والإرهاق الجسدي والنفسي بعض الأمراض النفسية والتي تصيب البشر بشكل عام، وحتى ولو لم يتعرضوا للاعتقال أو السجن. وقد يكون الشخص عرضة للإصابة بمثل هذه الأمراض قبل دخوله السجن، إلا أن محنة السجن وما رافقها قد عجل بالإصابة وأظهرها للسطح. ونذكر هنا بعضاً من هذه الأمراض دون إطالة فيها (3).

ومن هذه الأمراض: الفصام، وهو حالة شديدة من الأمراض النفسية، حيث يتجلى من خلال اضطرابات انسجام كل من التفكير والعاطفة والسلوك. ففي الفصام قد يبدأ المصاب بالتكلم مع نفسه، أو مع خيالات يتوهمها، أو قد يتصرف بشكل غريب مع الذين من حوله، وبشكل ملفت للنظر بأن هناك ما هو غير طبيعي معه.

ومن الأمراض كذلك: الهوس الاكتئابي، حيث تتراوح عاطفة المصاب بين نوبات من الاكتئاب الذي مرّ ذكره، وبين نوبات من الهوس. والهوس حالة نفسية تعاكس الاكتئاب حيث يشعر المصاب بالغبطة والبهجة والسعادة المفرطة، وبشكل يتجاوز الحد الطبيعي. فنجد المصاب يمزح ويضحك ولو مع نفسه. وقد يبدو وكأنه ممتلئ بالطاقة والحيوية، ولا يعود يرغب بالنوم، وهو مضطرب الحركة ولا يكاد يسكن أو يهدأ.

وهناك كذلك حالات من الوسواس القهري، حيث تسيطر على المصاب فكرة لا يستطيع مقاومتها أو دفعها عن ذهنه، أو سلوكاً معيناً لا يستطيع مقاومة القيام به فيكرره مرة بعد مرة بعد مرة. إن كل الصعوبات الاجتماعية والقانونية وغيرها والتي تضعها الدولة أمام سجين الرأي المطلق السراح تساهم بشكل فعال في زيادة الإصابات النفسية المختلفة.

ثالثاً. النتائج الاجتماعية والأسرية:

ولا شك أن الأسرة تلعب دوراً أساسياً في مساعدة المطلق السراح على التأقلم من جديد مع الحياة، فالأسرة هي التي تفتح ذراعيها وتستقبله من ظلمة السجن. وبالرغم من أن معظم الأسر تقوم بدور طيّب في هذا الأمر من الدعم الاجتماعي، إلا أن هناك من يخرج بعد سنوات من السجن ليجد في انتظاره الوحدة والعزلة أو ابتعاد الناس عنه، أو أسرة متفككة... ولا شك أن هذا يزيد من معاناة السجين المطلق السراح، مما يزيد في حاجاته للمساعدة والتأهيل.

ويفيد أن نلّم بما يمكن أن تتعرض له أسرة السجين بشكل عام في مثل هذه الظروف العصيبة.

تصاب أسرة السجين بالكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية. فهي تعاني في البداية عند «اختفاء» رجلها أو ولدها، أو اعتقاله، وخاصة عندما لا تدري الأسرة مصيره ومكانه، وماذا حدث له؟ فحالة عدم اليقين من معرفة مكانه ومصيره، من أصعب الأمور على الوالدين والزوجة والولد... ويمكن أن يصاب أي فرد في الأسرة بالقلق والاكتئاب واضطراب النوم، وكذلك الشعور الشديد بالذنب والتقصير لعجز الأسرة عن «فعل شيء» يفيد أو يُطلق سراح السجين أو الأسير.

وحتى بعد إطلاق سراحه يمكن للأسرة أن تعاني من بعض الاضطرابات والصعوبات النفسية وغيرها. ففي بعض الحالات النادرة يمكن لكامل الأسرة أو بعض أفرادها أن يعاني من كل ما يعانيه السجين المطلق السراح من الاكتئاب والأرق والقلق وأعراض التجنب... السابقة الذكر.

وقد تكون من أصعب التحديات، إعادة تأقلم الأسير مع أسرته، والأسرة مع ولدها. فالأسرة قد تغيرت كثيراً خلال سنوات السجن الطويلة، فمنهم من تزوج وأنجب أجيالاً جديدة، ومنهم من غير طبيعة عمله أو مهنته، ومنهم من مرض أو سافر، ومنهم من تغيرت أفكاره وقيمه ونظرتهم للحياة، ومنهم من توفي خلال هذه السنوات. وسيجد السجين أن أجيالاً جديدة لم يعرفها قد نشأت خلال غيابه.

والسجين بدوره قد تغير مظهره، وظهر تقدم سنّه، وتغيرت أفكاره ونظرتهم للحياة، ومواقفه من الآخرين، وربما من «الإنسان» بشكل عام.

والسجين الذي ترك زوجة، يجدها قد كبرت سنوات وسنوات، هذا إن لم يجدها قد تزوجت غيره أثناء غيابه سنوات، لاعتقاد الجميع بأنه قد مات، في ظروف لا تتوفر فيها المعلومات، ولا إمكانية زيارة السجين كما هو الحال مع الأسف في كثير من سجناء الرأي، وفي عدد من بلاد العالم.

والذي ترك أولاداً أطفالاً يجدهم الآن شباباً وشابات، لهم طبائعهم ونظرتهم الخاصة للحياة، وربما ما زالوا يتساءلون عن سبب سجن والدهم كل هذه السنوات، ولربما اعتقدوا بأن والدهم قد ارتكب جرماً يعاقب عليه القانون، ولا يدرون أن والدهم إنسان شريف إنما سجن بسبب آرائه ومعتقداته ومواقفه. ومن الأمور المؤلمة جداً للسجين أنه قد حُرم من مصاحبة أولاده وزوجته خلال نموهم ونشأتهم، وأنه لم يشارك في تكوين أفكارهم وقناعاتهم في هذه الحياة. وهذا ما ذكره الكثير من السجناء الذين قضوا سنوات طويلة في السجن.

وقد تحدث صعوبات كثيرة في طريقة الحوار والخطاب بين السجين وبين زوجته وأولاده، حيث وضعت السنوات الطويلة الحواجز الكثيرة بينهم، حواجز نفسية وعاطفية وفكرية وسلوكية وقيمية... فهو ينظر للأمور من خلال تاريخ حياته وأيامه السابقة، بينما ينظر الآخرون بعيونهم الخاصة وبعين المستقبل واحتمالاته، متجاهلين ربما الماضي وتاريخ «الغياب» الطويل. فالرجل الذي كان يدير أمور أسرته قبل اعتقاله، يجد نفسه الآن على هامش أحداث الحياة، ولا يشعر بدور له في اتخاذ قرارات الأسرة. ففي فترة غيابه اضطرت الزوجة، أو غيرها، تحت ضغط الواقع ومتطلبات الحياة، أن تأخذ دوراً جديداً لها في رعاية أمور الأسرة والمنزل. والآن وبعد إطلاق سراح الزوج، قد لا ترغب الزوجة بالعودة لدورها القديم وأن تتيح لزوجها أن يأخذ دوره السابق، فهي ما زالت تخشى أن يعتقل زوجها من جديد، أو أن يختفي بشكل أو آخر، مما يضطرها لإعادة التأقلم من جديد، والذي لم يكن سهلاً في المرة الأولى.

وثانياً، وحتى ولو رغبت الزوجة بالتغيير، فإنه ليس من السهولة أن يغيّر الناس طبيعة الأدوار التي يمارسونها في حياتهم العملية. والاحتمال الآخر: أن لا يرغب الزوج بعودة الأمور لما كانت عليه قبل الاعتقال، بسبب المشكلات النفسية والصحية، وبسبب نتائج السجن والتعذيب.

وقد تؤدي هذه المشكلات إلى صعوبة استمرار الحياة الزوجية بعد كل هذه السنوات من الغياب والانتظار، مما قد ينتهي بالطلاق والافتراق!

ومما يعاني منه المطلق السراح: الصعوبات الجنسية، بسبب الإصابات الجسدية المرضية، أو بسبب المعاناة النفسية والشعورية. وفي بعض الحالات يحتاج الإنسان لفترة طويلة نسبياً للتأقلم مع الحياة الزوجية والأسرية.

وقد تكون الأسرة قد تعرّضت في فترة غياب السجين إلى الكثير من المشكلات الداخلية الاجتماعية وغيرها مما أدى إلى تفكك الأسرة وتفرّقها. ويترافق تفرّق الأسرة بزيادة حالات الاكتئاب والقلق. وقد تكون الأسرة أثناء غياب الرجل قد غيّرت في طبيعة حياتها، كأن تكون قد انتقلت للعيش في مدينة أخرى، ويلج السجين بعد إطلاق سراحه على العودة للحياة السابقة، ولا تستطيع الأسرة أن تصل إلى اتفاق مما يهددها بالافتراق والتفكك.

ويفيد أن نذكر هنا، أن كثيراً من الأسر على العكس من هذا، حيث تزداد التحاماً وتماسكاً في أوقات الشدة والابتلاءات هذه.

وتكون مساعدة الأسرة بفهم واستيعاب مثل هذه الأمور، ومن خلال أخذ الوقت اللازم والكافي للتأقلم مع المتغيرات الجديدة، والحديث المتبادل والصريح فيما حدث أثناء كل هذه السنوات الطويلة، أي أن يُعطى الجميع فرصة مناسبة لاستيعاب ما قد جرى وتمّ طوال هذه المدة. ومن خلال الوقت ورويداً ورويداً ستنمو الثقة، وينمو التفاهم بين كل أفراد الأسرة. وإذا نجحت الأسرة في هذا، فستكون أقدر على مواجهة أي مشكلة تعترضها في قابات الأيام.

ومن الأمور التي يُنصح بها عادة أن يقضي الإنسان مع أسرته وقتاً كافياً قبل أن يحاول العودة إلى الحياة الاجتماعية والمهنية وغيرها، وقد يمتد هذا الوقت إلى عدة أشهر. ولكن يفيد هنا أن يكون هذا الوقت للقيام «بالأعمال» المشتركة الخفيفة، وليس مجرد الجلوس وتكرار الحديث عما قد جرى، ومن هذه الأعمال والمشاريع المشتركة والخفيفة: الأعمال المنزلية، والمطبخية، وترتيب المكتبة المنزلية... فكل هذه الأنشطة تعطيه فرصة عملية طبيعية للتأقلم مع الحياة من جديد.

رابعاً. النتائج المهنية والاقتصادية:

ومن الأمور التي يجب أن لا تغفل هي: الانتباه إلى الآثار الاقتصادية للسجن الطويل على مستوى الفرد السجين وأسرته، فقد يكون قبل سجنه ممن يكسب رزق أسرته، فإذا بهذه الأسرة وفي يوم واحد مفاجئ تجد نفسها أمام مشكلة تأمين لقمة العيش.

ويزداد الأمر صعوبة، إذا ترافق الاعتقال مع عدم تفهم المجتمع لأسباب الاعتقال هذا، والوقوف موقفاً سلبياً ناقداً لسجين الرأي، وقد يرافق هذا شيء من الانتقاد الاجتماعي لأسرة السجين. وكل هذا قد ينعكس في التردد أو الخوف الحقيقي من تقديم يد العون والمساعدة لهذه الأسرة المصابة.

وبالنسبة لسجين الرأي الذي قضى سنوات في الأسر ثم أطلق سراحه، يجد نفسه أمام مشكلة مالية صعبة جداً. فهناك فقدان الممتلكات والوظيفة والمهنة. بينما تواجهه حاجات السكن والإقامة والطعام والمصروفات الكثيرة، والحاجات الأسرية. وهذا كله يضاف إلى النتائج الأخرى الصحية والنفسية والأسرية والاجتماعية...

ولا شك، أنه بعد إطلاق السراح سيحتاج السجين لفترة طويلة يكون فيها غير قادر على العودة لمهنته أو دراسته، وغير قادر على اكتساب معيشته بجهد وعمله. ولذلك فمما يعين السجين المطلق السراح ويخفف عنه الكثير محاولة تأمين المساعدة المالية العملية لتوفير السكن والمأكل والملبس...

ولا شك، أن الأسرة تقوم عادة بتقديم المساعدة المالية المطلوبة حيث تتفانى الأسرة في تلبية احتياجات المصاب، ولكن علينا أن نذكر أن هناك من الأسر من تحتاج هي إلى المساعدة والعون، وخاصة الأسرة التي فقدت بالسجن من كان يعولها ويكسب لها قوت يومها.

وهناك ما يشير إلى أن الصعوبات المالية والسكن غير المناسب تترافق في كثير من الأحيان بزيادة حالات الاكتئاب عند المطلق السراح.

خامساً. النتائج على الأفكار والمعتقدات:

وهذه من الأمور الصعبة على سجين الرأي، فهو قد يكون دخل السجن أصلاً من أجل أفكاره ومعتقداته، وفي نفس الوقت كان مقصد من عرضه للسجن والاعتقال والتعذيب أن تتغير قناعات السجين وأفكاره، ليس التغيير الطبيعي السليم؛ وإنما تشويه أفكاره الدينية والسياسية والإصلاحية في ظروف صعبة عسيرة، رافقها التعذيب والإهانة والمعاناة الجسدية والنفسية. وقد يحدث هذا أماً نفسياً عنده تجاه ماضيه، وما كان يحمل من أفكار ومبادئ.

ومما لا شك فيه، أن هذا الإنسان بحاجة إلى من يفهم هذه القضايا ويستوعبها، فيريح سجين الرأي المطلق السراح من الشعور بالذنب ولوم الذات، من خلال إشعاره بأنه يتفهم ظروفه وما قد مرّ به، وأن أي إنسان في مكانه قد يفعل ما قد فعل هو أمام هذه المحنة والابتلاء. ولا بد من لفت انتباه الأسرة والأقرباء إلى هذه النقطة، ومساعدتهم على التخاطب والحوار المتفهم والمقدّر للظروف.

ومما يؤلم السجين المطلق السراح أن يرى مدى تغير الناس وقناعاتهم وأفكارهم، وخاصة أقرب الناس إليه من أفراد أسرته وأقربائه. فهو قد «صمد» أمام الاعتقال والتعذيب البشع والسجن، ورفض تغيير أفكاره وقناعاته تحت الضرب والتعذيب، فإذا

بالآخرين «يتخلون» عن هذه الأفكار والقناعات، فيغيروها، وهم لم يروا ولو جزءاً صغيراً مما عايشه هو وراة، فيسأل نفسه سؤالاً مؤلماً محيراً لا يجد له جواباً، وهو «إذاً لماذا أنا تحملت كل ما تحملته؟».

لقد ذكرنا هنا مجموع ما يمكن أن يتعرض له السجين، وما يمكن أن يحدث له عند الاعتقال والتعذيب، ولكن ليس بالضرورة أن يصاب نفس الشخص بكل هذه الأعراض مجتمعة، والغالب أن يصاب ببعضها بحسب طبيعته والظروف من حوله.

ولا شك أن هناك من يمرّ بهذه المحنة، ويخرج وهو على قدر كبير من العافية والصحة والسلامة، بالرغم من قسوتها وشدتها، أو ربما تترك عنده بعض الآثار الخفيفة. ولكن هناك من تحدث عنده الأزمة صدمة كبيرة، مما يسبب عنده الاكتئاب الشديد أو الاضطرابات والمرض النفسي الشديد. ولا شك أن المعالجة والمساعدة المقدمة لهؤلاء السجناء تختلف بحسب درجة الإصابة والتأثر.

الرعاية والمعالجة

المقدمة:

إن أهداف مَنْ يريد المساعدة هي: أن يحاول أن يعين «المصاب» على التكيف الفعال مع الصعوبات والأزمات التي مرَّ بها، وما زال يمرُّ بها بعد إطلاق سراحه. ويتطلب هذا الأمر نوعية جيدة من التواصل والحوار بين الطرفين، وأن يتعامل كعامل الكبير الناضج مع مثله، وليس كعامل الكبير مع الصغير. ويتطلب الأمر تعاوناً من قبل الطرفين، وليس مجرد تواكل أحدهما على الآخر.

وقد تسبب هذه المساعدة بعض القلق عند «المصاب»، لأنه مدعو أثناء المعالجة إلى مواجهة بعض الحقائق والصعوبات التي قد يفضل، إن تُرك له الأمر، أن يتجاهلها ولا يذكرها كما مرَّ معنا عندما تحدثنا عن المشكلات والآثار النفسية للسجن والتعذيب. وكذلك تدعوه هذه المساعدة أيضاً إلى البحث عن طرق جديدة للتكيف والتعامل مع هذه المعطيات والصعوبات، بدلاً من اكتفائه بالهروب والانطواء. ومن المفيد لا شك أن يُساعد المصاب على تحمّل المسؤولية الذاتية لأنه قد يظن بعض الناس خطأ أن على المطلق السراح أن لا يقوم بأي دور، وأن يقوم الآخرون بالأعمال نيابة عنه.

ويمكن أن نسمي هذه الرعاية بالإرشاد النفسي، والتي قد تبدأ أولاً بتحديد طبيعة المشكلات، ومن ثم تحديد الخطوات المستقبلية. وتتلخص مبادئ الإرشاد النفسي في أن توفير فرص التعبير عن المشاعر والعواطف من شأنه أن يخفف من شدة التوتر والقلق، وبالتالي يستطيع المصاب أن يبدأ بالتفكير الأوضح والهادئ، ومن خلال التشجيع والدعم يحقق المصاب فهماً أفضل للمشكلات والصعوبات. وبالتالي يبدأ السجين يكتشف بنفسه طرقاً جديدة للتكيف والتعامل مع الواقع والمعطيات. ويفيد أحياناً تقسيم مراحل الإرشاد النفسي والمساعدة إلى المراحل الأربع التالية:

1. تسهيل التعبير عن المشاعر والعواطف:

ويتم ذلك في جوٍّ من الثقة والاحترام بين المصاب والمساعد، ومن خلال إظهار المساعد للاهتمام الصادق والطبيعي بالمصاب ومشكلاته، ومن غير أن يتسرع المساعد بإظهار الأحكام والانتقادات لمشاعر المصاب وتصرفاته. وليحاول المساعد هنا التشجيع على التقاء النظر المباشر بين عينيهِ وعينيِّ المصاب، مع سعيهِ لوضع نفسه في مكان المصاب والشعور بمشاعره.

ويُشجّع المصاب على الحديث عما يجري معه بخطوط عامة ودون تفصيل في البداية، وبالحديث عن المشكلات والصعوبات التي اعترضته في السابق، وتعرّضه الآن. وقد يُدعى في أثناء ذلك إلى الحديث عن مشاعره وأحاسيسه.

ومن المشاعر التي تكثر مشاهدتها الحزن والغضب، وقد تدفع هنا بعض العوامل الاجتماعية والأسرية والأمنية والشخصية لكبت هذه المشاعر ومنع التعبير عنها. ولا بد من إيجاد متنفس صحي وطبيعي ومأمون لهذه المشاعر؛ وإلا فقد تظهر آثارها بشكل مرضيٍّ وغير طبيعيٍّ، كالانطواء الشديد، والسلوك السلبي بشكل عام، مما قد يترك آثاراً سلبية على المصاب وعلى من

حواله من الأهل والأصحاب. وكذلك قد يمنع الحرمان من التعبير عن مشاعر الأسى والحزن والفقدان إلى تأخير بداية التكيف مع حياته الجديدة، وإلى تأخير القدرة على الانطلاق قدماً إلى الأمام في حياته الخاصة، ويصبح وكأنه واقف يراوح في مكانه، لا يتقدم إلى الأمام.

ويفيد أن يعرف الشخص المساعد متى يشجع المصاب على الحديث عن مشاعره؟ ومتى يدعوه للتخفيف من هذا، والانتقال إلى موضوع آخر، ليعطيه بعض الراحة وبعض الوقت للتأقلم والتكيف.

وعلى المساعد كذلك، أن يعرف نوعية المشاعر التي يتحدث عنها المصاب، وفيما إذا وصلت هذه المشاعر لحالة مرضية كالإكتئاب والرهاب أو الخوف الشديد، أم أنها ما تزال ضمن الحدود الطبيعية. وبشكل عام، إذا شعر المساعد أنه يستطيع أن يفهم طبيعة هذه المشاعر ويتمكن من متابعتها، وأن المصاب ما زال يؤدّ الحديث عنها، فهذا مؤشر إلى أن استمرار الحديث أمر مفيد ومساعد للمصاب، ويفضل عندها الاستمرار في الحديث.

ومما يشجع المصاب على الحديث أن يكون أولاً مرتاحاً للمساعد، ويشعر أنه فاهم ومقدّر لوجود مثل هذه المشاعر من الحزن والأسى والغضب، وأنه لم يفاجأ بكل هذا. وأن يشعر ثانياً وكأن المساعد قد أعطاه «الإذن» بالحديث عن مشاعره وعواطفه، وأن يشرح له المساعد أن مما يعين على التأقلم مع الحياة هو هذا التعبير عن المشاعر، والبوح بها لقريب أو صديق.

ورغم أن المساعد يحاول أن يُظهر تجاوباً صادقاً وحقيقياً مع ما يقوله المصاب، إلا أن عليه في ذات الوقت أن يحافظ على هدوئه وتماسكه، فإن هذا مما يزيد في ثقة المصاب، ويعطيه الانطباع أن هذا الكلام عن المشاعر، والبوح بالأحاسيس والأحداث لا يتعارض مع السلامة والأمان، وكان حال المساعد يقول له: «تكلم ولا تخشى شيئاً يا صديقي». ويكون المصاب عادة بأمس الحاجة إلى مثل هذا التعبير للانطلاق، وإلا فهو الوقوف والألم الداخلي العميق.

2. التوضيح والتطمين:

وبعد أن يستمع المرشد أو المساعد بانتباه وعناية لما يريد المصاب الحديث عنه، وبعد أن يُشعره ويُظهر له صدق تجاوبه معه، وصدق إحساسه بمشاعره وصعوباته، يمكن للمساعد أن يحاول أن يعيد على المصاب ما قد سمع منه، بحيث يُسمعه ما قد فهمه منه، ليتأكد أولاً من صحة وسلامة هذا الفهم، وليعطي المصاب الفرصة «ليسمع» هو بنفسه، ومن شخص آخر ما كان قد حدث له في فترة السجن وما قبله وما بعده، فهذا الاستماع يساعد المصاب على تفهم وتقبل ما حدث معه.

ومن المهم جداً في هذه المرحلة المبكرة أن يسعى المساعد لتطمين المصاب، وتقوية مشاعره باحترام الذات والثقة بالنفس. وقد يكون هذا أمراً عسيراً وصعباً بعد فترة طويلة من السلبيات والإخفاقات التي مرّ بها خلال سنوات السجن، ولكن من الأهمية بمكان بذل الجهود لمحاولة تحقيق هذا الأمر.

وقد يفيد التحليل والنظر في قصة حياة المصاب السابقة للسجن من إنجازات وعلاقات اجتماعية وأسرية، في تعيين النقاط القوية التي ستشكل دعائم تقدمه وتجاوزه للمرحلة العسيرة التي يمر بها الآن. ومن المهم جداً الاهتمام بمثل نقاط القوة

والنجاحات هذه مهما كانت صغيرة ومتواضعة. وستحقق العلاقة المحترمة بين المصاب والمساعد، كراشد مع راشد، إلى زيادة احترام المصاب لنفسه وتنمية ثقته بنفسه. فمن خلال تقدير الصعوبات الحقيقية التي يواجهها، والمشاعر التي يمر بها، ومن خلال مساعدته على البوح بهذه الأمور وإخراجها من صدره، ومن خلال رفع معنوياته واحترامه لنفسه، يكون المساعد قد أعان على تهدئة المصاب، وعلى ارتياحه وتطمينه لحدّ يستطيع معه الانتقال خطوة أخرى على طريق التحسّن و«الشفاء».

3. مساعدة المصاب على «فهم» صعوباته ومشاعره:

مهما كانت أسباب التوتر والقلق والانزعاج التي تصيب الإنسان، فإنها تزداد شدة عندما لا يفهم هذا الإنسان سبب حدوثها، ولذلك فمحاولة فهم ما حدث؟ ولماذا حدث؟ وكيف حدث؟ من شأنه أن يكون بحدّ ذاته أمراً علاجياً وشفائياً للمصاب، ومن شأنه أيضاً أن يساعد على تحديد طبيعة المشكلات واحتمالات الحلول. ومن خلال الوقت، يمكن أن يشير المساعد إلى بعض التصرفات والسلوكيات التي قد تكون قد قامت بدور آليات التكيف والدفاع وطرق التأقلم. فمن هذه الطرق مثلاً: أن يُنكر الإنسان وجود الصعوبات وكأنها غير موجودة، فهو يتعامى عنها وكأنه يحاول أن يغيّر صورة الواقع ليرتاح لها ويتكيف معها.

ومن الآليات الأخرى، أن يعود فيتصرف بأعمال كان قد تعلمها في المراحل الأولى من حياته (الرجوع أو النكوص)، فإذا به يتصرف بأعمال طفلية غير مسؤولة. فمثل هذه التصرفات لا تحقق طبعاً حلاً للمشكلة، وإنما مجرد تأجيلها لمدة أطول، هذا إذا لم تزد في شدتها وتعقيدها.

وقد يصل بعض الناس لحالة من الإحباط واليأس، ولو المؤقت، بحيث يشعرون وكأن الأمر قد وصل إلى طريق مسدود، لا يمكن معه التقدم أو التحسّن، ويصبح الشخص وكأنه في حالة من اللامبالاة. وقد تدفع حالة القنوط هذه صاحبها لعدم التجاوب والتعاون مع الآخرين من حوله. وقد تكون بعض هذه الحالات خفيفة بحيث يستطيع المساعد تجاوزها من خلال الاستمرار والوقت؛ إلا أن هناك حالات شديدة يحتاج المصاب معها إلى استشارة الطبيب النفسي أو الأخصائي النفسي.

ويستفيد المصاب أحياناً، أن يتذكر أو يستحضر بعض التفاصيل من حياته الأولى، وما مرّ معه من تجارب، وأثر هذه التجارب على حياته الخاصة، فإن هذا مما يزيد بصيرته وضوحاً.

4. تشجيع الخطوات السليمة لحلّ المشكلات:

وهذه من المراحل الهامة في العلاج، حيث يُساعد المصاب على تطوير قدرته على حلّ المشكلات والصعوبات بنفسه. ومن الخطوات العملية في هذه المرحلة أن يُشجّع السجين على ما يلي:

- تحديد طبيعة المشكلة.
- اقتراح حلول مختلفة لهذه المشكلة، أو التكيف معها.
- النظر في إمكانية تطبيق كل حلّ من الحلول المقترحة، والسير معها إلى نهايتها.
- اختيار حلّ واحد فقط من الحلول المقترحة كأفضل حلّ.

- تحديد الخطوات العملية السلوكية لتنفيذ هذا الحل المختار.
- اتباع هذه الخطوات واحدة بعد الأخرى.
- متابعة نتائج هذا الحل، والتأكد من تحقيق المطلوب منه.
- ويمكن للمساعد أن يزيد من قدرته الذاتية على مساعدة المصاب بشكل عملي من خلال ما يلي:
- الفهم الجيد للمراحل المختلفة السابقة الذكر لحل المشكلات، وشرحها المناسب للمصاب.
- مساعدة المصاب على تحديد المشكلات والصعوبات بشكل موضوعي وواقعي.
- مساعدته باقتراح طرائق للتكيف لم تخطر على ذهنه.
- تذكيره بنقاط الضعف ونقاط القوة عنده، ليساعده على اختيار الحل المناسب له شخصياً.
- التأكد من أن المصاب قد قام بدراسة كل حل مقترح بشكل موضوعي وواقعي وعملي.
- تشجيعه على اختيار الطريقة المناسبة فقط بعد دراسة كل الاحتمالات المطروحة.
- مساعدته على تقسيم الحل المقترح والمختار إلى خطوات بسيطة وقابلة للتنفيذ.
- مناقشة الخطوات السلوكية العملية للحل المقترح، وإيجاد نوع من التعهد من قبل المصاب بالتزام تطبيق هذه الخطوات.
- مساعدته على فحص نتائج الخطوات، وتحقيقها للمطلوب.

وبعد هذه المقدمة النظرية والهامة في قضية مدّ يد العون والعلاج والمساعدة للإنسان المصاب بأزمة نفسية سببها مشكلات وصعوبات حياتية، أذكر هنا بعض الملاحظات العملية في التعامل مع سجين الرأي المطلق السراح:

1. بناء العلاقة الحميمة الصادقة:

إن من الأمور الهامة والحساسة جداً في رعاية السجين المطلق السراح هي طريقة استقبال هذا السجين، فسيكون لهذه اللحظات الأولى الأثر الكبير على مستقبل تكيفه مع الحياة والمجتمع. ومن الأهمية أن يكون هناك من يقوم باستقباله ورعايته والسهر على راحته. وأن يحرص المساعد والأسرة على إقامة علاقة الاحترام والثقة والمحبة، وذلك من خلال التآني بإعطائه الوقت الكافي للتأقلم البطيء والمتدرج مع الحياة من جديد.

يجب أن يشعر المصاب بعدم استعجال الآخرين له، وإنما إشعاره عملياً بأن يأخذ الوقت الذي يطلبه للتكيف من جديد. ويتم ذلك من خلال الحديث الهادئ معه، والاستماع إليه من غير مقاطعة لحديثه، أو عدم استعجاله في الحديث عما كان قد مرّ معه خلال السنوات. والتآني كذلك في إخباره بما حدث في أسرته ومجتمعه والعالم أثناء غيابه، وعدم الإكثار من كمية المعلومات المقدمة إليه دفعة واحدة، وبذلك يُدرك المصاب أنه «عندنا الكثير من الوقت للحديث في أمور كثيرة، وفي الوقت المناسب إن شاء الله».

والاستماع له بحرارة وانتباه، وإشعاره أنك تأخذ الأمر بجدية واحترام، وانتظاره عندما يسكت في أثناء حديثه ليلتقط أنفاسه، أو ليسترجع ذكرياته، أو ليتكيف مع مشاعره وأحاسيسه.

وتعطيه هذه العلاقة الحميمة الاطمئنان، وتساعد على الفصل بين الماضي المؤلم أيام السجن والتعذيب والامتهان، وبين الحاضر حيث الأسرة والمحبة والاحترام ومراعاة المشاعر والأحاسيس.

وللمس الجسم أثر إيجابي طيب، إن تم بشكل عفوي وخفيف، كوضع اليد على يده أو كتفه، فهذا أيضاً مما يعطيه الشعور بالاطمئنان والأمن والثقة. مع الانتباه إلى أن بعض السجناء قد يمر الواحد منهم في حالة مؤقتة، ونتيجة لما مرّ به، فلا يريد معها أن يمسّ «إنساناً» آخر، بعد الذي لقيه وعاناه على «يد السجنّ الإنسان»!

ومن الأخطاء الضارة جداً: أن يُستقبل السجين المطلق السراح بطريقة تشعره باللوم على أفعاله وتصرفاته، والتي قد أدّت به إلى الاعتقال والتحقيق والسجن «لقد قلنا لك: أن لا تفعل هذا، وأن لا تتكلم مع فلان...»!

2. الاستماع والإصغاء:

إذا شعر المصاب برغبة في الحديث عما جرى معه؛ فيفيد الاستماع إليه، ومساعدته على البوح بما في صدره، دون استعجاله، فإن هذا مما يريحه ويساعده على «فهم» واستيعاب ما قد جرى. ولندكر أن من أهم الأمور العلاجية أن يستطيع المصاب أن ينقل مشاعره وعواطفه وأفكاره بشكل كلمات إلى «إنسان» آخر، يفهم منه ويصدقّه ويؤازره. وفي كثير من الحالات لا يُطلب من المساعد إلا محاولة تكرار ما قد سمعه من المصاب، وخاصة باستعمال نفس عبارات المصاب. فمثلاً إذا قال المصاب: «لقد كانت فترة شعرتُ فيها بالألم والوحدة...» فيمكن أن يقول المساعد: «فإذا شعرتَ في تلك الفترة بالألم والوحدة». ثم يصمت المساعد ليتيح للمصاب متابعة الحديث.

ولننتبه إلى أن «الاستماع» قد يجعل المساعد يشعر بالغضب الشديد، والانزعاج لسماع تفاصيل السجن والتعذيب. ولكن عليه أن يحافظ على بعض هدوئه، مع إظهار تأثره العفوي، ومشاركته لمشاعر السجين. وقد يشعر المساعد أيضاً بالذنب الشديد، لأنه لم يستطع أن يوقف عمليات التعذيب هذه، أو أن يساعد في إطلاق سراحه، ولذلك فقد يشعر الآن في هذه الجلسات وكأنه «لا يريد أن يعرف ماذا جرى، أو لا يستطيع سماع كل هذه المعلومات»!

3. التطمين وفهم المشاعر:

لا شك أنه دوماً تفيد تلاوة بعض الآيات القرآنية وذكر الأحاديث النبوية التي تدعو الإنسان إلى «الصبر» والقبول «بقدر الله»، ولكن لينتبه المساعد (وكذلك الأسرة) لضرورة عدم تحويل الجلسات إلى مجرد محاضرات ومواعظ على السجين، فهذا مما قد يعيقه ويمنعه من التعبير والبوح عما كتّمه في نفسه لسنوات وسنوات. ولننتبه إلى أن المواعظ قد تكون أحياناً لرغبة المساعد اللاشعورية في عدم الاستماع لكل هذه الأمور، وفي محاولة لتسكيت المصاب.

وإذا شعر المساعد بمثل هذه الرغبة؛ فالأولى أن يكون صادقاً مع المصاب، فيخبره بأنه لا يستطيع الآن الاستماع لأكثر مما قد سمعه، وأنهما يمكن أن يقضا الآن ليعودا مرة أخرى لمتابعة الحديث. ويفيد هنا أن يتفقا على الموعد القادم لمتابعة الحديث والاستماع.

إن الصلاة والصبر والقبول بقضاء الله وقدره... كلها من الأمور المساعدة جداً، بل قد تكون هذه الأمور هي التي أعطت السجين القدرة على التحمل والاستمرار طوال سنوات السجن، ولكن أكثر ما يحتاجه المصاب الآن هو: الجلوس إلى من يسمع له ويفهمه، من غير لوم أو تأنيب أو محاسبة أو وعظ.

ومن المهم أن يُطمأن السجين إلى أنه ستنتابه بين الحين والآخر مشاعر عميقة، وربما متصارعة متضاربة، وأنه قد يفهم بعضها كمشاعر الغضب وغيره، وقد لا يفهم بعضها الآخر، أو قد يجد صعوبة في الحديث عنها، فيُطمأن عندها أن ما «يشعر» به هو عبارة عن مشاعر «إنسانية طبيعية»، كردة فعل «طبيعية» لأحداث وظروف «غير طبيعية» مرّ بها، فمشاعره طبيعية ولا غبار عليها؛ إلا أن غير الطبيعي هي الظروف التي مرّ بها كالاعتقال والسجن والتعذيب. وأن هذه الظروف غير الطبيعية يمكن أن تُنتج عند كل إنسان آخر ما أنتجته عند السجين من مشاعر وأحاسيس. وبهذا الفهم يبدأ السجين يعذر نفسه، و«يسمح» لها أن تشعر حقيقة بما يمرّ بها، وتعبّر عن نفسها بشكل «طبيعي» مفهوم.

وقد يصعب على السجين أحياناً، ربط الصدمة والأحداث التي مرّ بها بالسلوك والانفعالات والعواطف التي يشعر بها، أو على الأقل قد لا يربطها بشكل محكم مترابط. ولذلك يفيد أن يشرح له المساعد ما حدث من أحداث، وعلاقة كل ذلك بما يشعر به الآن من انفعالات وأفكار وعواطف. ومثال ذلك: ربط علاقة التعذيب الشديد والمتواصل بالأحلام المزعجة والكوابيس، والأفكار القهرية، أو الحزن والاكتئاب، أو التوتر وردود الأفعال الشديدة.

ولا بد أثناء كل ذلك من إعطاء المصاب الوقت الكافي للتأمل والتفكير، واستيعاب هذه الأمور بشكل طبيعي سليم. مع الانتباه إلى أن أسلوب إنهاء الجلسات يجب أن يكون أيضاً طبيعياً ومتأنياً؛ وإلا فقد يشعر المصاب، وهو شديد الحساسية، بالرفض وعدم رغبة المساعد بالجلوس معه، رغم كل الحرص على عكس ذلك، والسبب أنه قد مرّ بأحداث كثيرة أكدت عنده رفض الإنسان للإنسان، ومن يلومه على ذلك؟ ومن المفيد طبعاً أن يتخلل الجلسات بعض المرح والدعابة الخفيفة والدفع، وأن يكون اللقاء مريحاً ومخفضاً للتوتر.

ويفيد أن نذكر هنا، أن الإنسان الذي سُجن لسنوات عديدة قد «ينسى» الكثير من الأمور الاعتيادية اليومية، والتي قد لا ينتبه إليها الإنسان في الحالات الطبيعية. فمثلاً: إذا شعر الواحد منّا بالرغبة في كأس من الشاي، أو اشتهى بعض الطعام، فما عليه إلا التوجه إلى المطبخ ليأكل أو يصنع كأساً من الشاي، وإذا رغب بالاغتسال أو التبول فما عليه إلا أن يتوجه إلى الحمام... ولكن حتى هذه الأمور الحياتية البسيطة ينساها الإنسان بعد سنوات من السجن والحرمان من حريته، فلا يعود قادراً على التصرف الطبيعي والعفوي، فنجد أنه لا يستطيع فعل شيء من هذا دون «طلب الإذن». ولذلك فهو يحتاج لبعض الوقت ليعود فيتأقلم مع الحرية الجديدة، ويتكيف مع قدرته على التأثير في الأحداث من حوله، وتحقيق رغباته الذاتية من دون طلب الإذن من أحد!

وإذا أردنا أن نلخص طبيعة المساعدة النفسية لسجين الرأي بكلمات، فأقول بأن مساعدة السجين تقوم على حسن القيام بما يلي:

الاستقبال . الثاني . الاستماع . التفهم . التطمين .

ولا شك أن العمل مع سجين الرأي المطلق السراح عبارة عن تحد فكري وعاطفي، فهو يستهلك الكثير من الجهد والأعصاب، وهو عملية طويلة تتطلب من القائم عليها قدرة على التعامل مع الواقع وتجاوز التحديات. إن فهم ما يمكن أن يتعرض له الأسير، والأعراض التي يمكن أن تنتابه من التوتر والاكتئاب وغيره، وكذلك فهم طبيعة هذا الأسير وخلفياته الفكرية والثقافية والعقيدية والاجتماعية... من شأنه أن يزيد في قدرة المشرف على مساعدته على التكيف مع حياته الجديدة بعد انتهاء الأسر.

ولأن المعالجة طويلة، والأعراض مزمنة وتميل إلى الانتكاس والعودة بين الحين والآخر، فكان لا بد من الموضوعية في توقع سرعة الشفاء والتحسّن، فلا نحن نتوقع «الشفاء» في ليلة أو ضحاها، ولا أن نشعر بالتشاؤم وخيبة الأمل كلما اعترضتنا مشكلة أو صعوبة ما، أو كان هناك بطؤ في التحسّن والشفاء.

ولا بد أن يبقى في الحسبان إمكانية عدم سلامة السجين وأمنه في بلده بعد ما حصل، ولا حتى بعد إطلاق سراحه، وإمكانية إعادة اعتقاله من جديد، وكما هو الحال مع الأسف في عدد من البلاد. ولذلك يفيد التفكير في إمكانية مغادرة البلد إلى بلد آخر، رغم الصعوبات العملية في تحقيق ذلك من تصريح في مغادرة البلد، أو تأشيرات الخروج والفيزا وتأمين المواصلات، بالرغم من أن للغربة والهجرة آثارها السلبية الخاصة بها أيضاً والتي يمكن أن تزعج الشخص وأسرته كثيراً. والقضية في نهاية المطاف هي محاولة المفاضلة بين البقاء وإمكانية التعرض من جديد للأذى وبين المغادرة مع ما فيها من المجهول!

ولقد وجدت بعض الدراسات والمتابعات، أن مما يعين ويساعد سجين الرأي كثيراً على الشفاء، أن يكون هناك موقف حكومي رسمي يعلن براءة هؤلاء السجناء، ويعترف بخطأ سجنهم وما تعرضوا له، وبأنهم قد سُجنوا ظلماً بسبب أفكارهم ومعتقداتهم. ولا يُتوقع أن يحدث هذا طبعاً إلا بعد تغيير جذري في الأوضاع السياسية والقانونية والاجتماعية في البلد المعني. وبهذا يعلم كامل المجتمع بطبيعة «الجرم» الذي ارتكبه هؤلاء السجناء الأبرياء، ومن ثم يستطيع الواحد منهم أن يفهم طبيعة ما حدث له، وأن يتمكن من رفع رأسه أمام الناس دون خجل، ليتابع من جديد درب الحياة، على ما فيها من صعوبات وتحديات. فهذا الإعلان العام والرسمي يساعد كلاً من السجناء وأسرهم وكامل المجتمع، وفي هذا أيضاً فرصة ليتعلم المجتمع دروساً مفيدة مما حدث، تعصمه من تكرار هذا الإخفاق الاجتماعي.

ولا بد أيضاً في مرحلة ما بعد السجن من السعي إلى تحقيق الأمور التالية التي تساعد على تأهيل سجين الرأي:

1. إعادة «الحقوق الإنسانية» المدنية للجميع. فقد يُحرم الكثير من سجناء الرأي من حقوقهم المدنية، فيُمنعون مثلاً من العودة إلى أعمالهم ووظائفهم، أو إلى نقاباتهم وجامعاتهم، أو إلى مدارسهم في حال كون السجين ممن هو دون سن الرشد، وكما يحدث في بعض النزاعات السياسية، وبعض السجناء يُمنعون من تسجيل عقد الزواج، أو الحصول على شهادة قيادة السيارة... والغالب أن يُمنع غالب سجناء الرأي من الحصول على جواز سفر، أو مغادرة البلاد، خشية القائمين من أن يُفتضح أمرهم خارج البلاد.

2. تسمية سجناء الرأي علناً أنهم سجناء رأي، والسعي لدفع التعويضات المالية والأضرار التي نجمت عن اعتقالهم وسجنهم وتعذيبهم، والأضرار التي لحقت بهم، جسدياً ونفسياً واجتماعياً واقتصادياً..

3. بذل الجهد الحثيث لتأهيل سجناء الرأي، ومساعدتهم على متابعة سبل الحياة الكريمة. ولا بد هنا من الإشارة إلى النقص الكبير في الاختصاصيين النفسيين في البلاد العربية والإسلامية، وإلى ضرورة تكوين المرشدين النفسيين وتدريبهم بالشكل الجيد ليكون الواحد منهم على مستوى متقدم من الفهم لطبيعة الصحة النفسية، ومعرفة آثار السجن النفسية وغيرها، وطرق تقديم المساعدة النفسية المناسبة. ومن المهم أن يكون المرشد النفسي تابعاً لمؤسسة مستقلة غير حكومية، بحيث يستطيع الحفاظ على استقلاليته وسريّة خصوصيات السجين وما يمكن أن يبوح له به، ومن أجل أن يطمئن السجين ويرتاح للتعامل والحديث مع هذا المرشد النفسي.

4. تسمية الضحايا ومن مات أثناء الأحداث وخلال الاعتقال، ليأخذ كل من هؤلاء أيضاً دورهم في الحياة الاجتماعية، ولتبقى أخبارهم تاريخاً للأجيال، وتوضيحاً للحجم الحقيقي للمصائب، ودروساً هامة للمستقبل. ولا يخفى مدى الأثر الإيجابي لكل هذا على أسر هؤلاء الضحايا وأولادهم وأحفادهم.

أليس الصبح بقريب؟!

وأنا أذكر هذه النقاط مع أن ممارسات الدول بشكل عام، ومع الأسف الشديد، أن تفرج عن سجين الرأي بعد سنوات طويلة من الاعتقال والسجن والتعذيب، ولكن في صيغة «العفو» عن السجين، ومسامحته عن «جرمه»! بالرغم من براءة السجين الذي ربما لم يُحاكم أصلاً في محكمة عادلة، اللهم إلا إن كانت محكمة صورية، الأحكام فيها جاهزة لكل مخالف للنظام.

أي «عفو» هذا عن إنسان قضى سنوات من عمره، وهو محروم من حريته الإنسانية؟! وأي «جرم» هذا الذي ارتكبه الإنسان، كل الذي فعله أنه يحمل في نفسه ورأسه وقلبه وضميره أفكاراً ومبادئ وعقائد تخالف التي يحملها سجنانه؟!

إن الطريق ما يزال طويلاً أمام الإنسان في العالمين العربي والإسلامي، وكثير من بلاد العالم، ليحرر نفسه من المظالم المختلفة، وليمنع الإساءة للحقوق الإنسانية. ولكن لا بد لهذا الإنسان أولاً من أن يؤمن هو بحريته وحقوقه الإنسانية، فلا يُطالب غيره بأن «يمنّ» عليه بحقوقه الإنسانية.

استشارة المختص النفسي

ولنذكر أن هناك بعض الحالات الشديدة أو المركبة، والتي تحتاج للتحويل إلى الطبيب أو الاختصاصي النفسي، وخاصة في الحالات التالية:

- إذا كانت ردة الفعل النفسية شديدة، وكان المصاب غير قادر حتى على مجرد بداية القيام بأي من المراحل السابقة التي شرحناها. ومثال ذلك: حالات الاكتئاب الشديد، أو اضطراب الاجهاد النفسي عقب الصدمات، أو القلق الشديد. وقد وجد أن معظم هذه الإصابات النفسية قابلة للتحسن والشفاء إذا قدمت المعالجة المتخصصة الصحيحة والمناسبة للشخص.
- حالات السلبية واللامبالاة الشديدة، بحيث يبدو المصاب وكأنه غير راغب بالاستمرار في الحياة، أو بالقيام بأي عمل لتحسين حاله.
- حالات الهيجان الشديد، وعدم القدرة على النوم، والتوتر وشدة ردود الأفعال والارتكاسات، بحيث يصعب عندها القيام بأي عمل مركز مع السجين.
- اضطراب شديد في السلوك والأفكار، مما قد يشير إلى وجود مرض نفسي شديد، كحالات الذهان النفسي، أو ما يشبه الفصام.

ويقوم الطبيب النفسي بفحص الحالة النفسية للسجين، ومن ثم يقدم له المعالجة المناسبة من بين عدد من الخيارات العلاجية النفسية المتاحة له، حسب تخصصه وخبرته في هذه المجالات المتنوعة، ومنها:

- المعالجة النفسية الداعمة.
- المعالجة النفسية المعرفية والسلوكية.
- المعالجة النفسية والتي تركز على الحلول بدل المشكلات.
- المعالجة المحددة الأهداف والقصيرة الأمد.
- المعالجة النفسية الطويلة الأمد.
- المعالجة الدوائية لبعض الحالات المعينة حيث يفيد فيها الدواء، كاستعمال مضادات الاكتئاب، أو المهدئات العصبية والنفسية. ولا بد للمصاب من تناول الدواء الموصوف بالجرعة المناسبة، والمدة المحددة المناسبة للتحسن.
- وقد تطول مدة استعمال بعض الأدوية لأشهر أو سنوات، وبحسب الحالة والأعراض. ويفيد أن نذكر هنا: أن أدوية الاكتئاب النفسي، والكثير من الأدوية النفسية الأخرى، ليست بالضرورة من الأدوية المسببة للإدمان، ويمكن إيقاف استعمالها عندما تتحسن حالة المصاب، ولا يعود هناك استطباب أو فائدة من تناولها.

- وقد يقترح الطبيب المعالج إدخال المصاب في بعض الحالات إلى المستشفى النفسي المتخصص لبعض الوقت، لتتم المعالجة تحت إشراف الطبيب والفريق النفسي، ومتابعته عن قرب، وخاصة في الحالات الشديدة حيث يُخشى على سلامة المصاب أو غيره.
- توجد في بعض البلاد المتقدمة مراكز صحيّة متخصصة في رعاية سجناء الرأي وضحايا الاعتقال والسجن والتعذيب، وإن كان يصعب بالطبع الوصول إلى مثل هذه المراكز في كثير من الأحيان.

ملاحظات إلى الطبيب الفاحص

وهذه ملاحظات عامة تفيد في تقدير حالة السجين المصاب، ودرجة المعاناة، وطريقة مساعدته. وهي تفيد أيضاً من الناحية القانونية القضائية، خاصة عندما تتغير الأوضاع السياسية بحيث يمكن للسجين رفع القضية للقضاء المدني بعد أن حوكم سابقاً من قبل القضاء «العسكري».

نعم، قد يستغرب كلامي هذا من يعرف الواقع الموجود في كثير من البلاد التي تمارس انتهاك الحقوق المدنية والإنسانية للمواطن؛ إلا أنه مهما تردى الحال، فإنه يبقى من «حقوق» سجين الرأي الذي فقد زهرة سنوات حياته ظلماً أن ينظر القضاء في قضيته، وأن يُعوّض له بعض ما فات من حياته ومعاناته. إن هذا أمل نتطلع إليه، مهما بُعد عنا الآن، حتى تصل بلاد العالم العربي والإسلامي وغيرهما إلى مستوى متقدم من الحريات واحترام القانون.

ماذا يفعل الطبيب (أو غيره ممن يريد المساعدة)؟

أن يأخذ الطبيب القصة المرضية الكاملة، الحالية والسابقة، مع الانتباه أيضاً إلى الأمور التالية:

- القصة الطبية العائلية والاجتماعية.
- القصة الطبية النفسية للسجين.
- طبيعة السجن وظروف التعذيب.
- ولنتنبه إلى أن السجين قد لا يتحدث بكل ما عنده ولعدة أسباب منها:
- قد لا يعطي أهمية كبيرة لذكر كل شيء.
- قد ينسى حقيقة بعض المعلومات والتفاصيل، على أهميتها.
- قد يخجل من ذكر بعض الحقائق والقضايا المخرجة له.
- نتيجة التهديد والتحذير الشديدين والوعيد الذي تعرض له وسمعه تكراراً من سجنائه بألا يتحدث عما جرى معه، والخطر الحقيقي في هذا الأمر.

وكما هو الحال في كل استشارة طبية، قد لا يستطيع المريض ذكر كل التفاصيل في المقابلة الأولى، ولذلك تفيد رؤيته لأكثر من مقابلة واحدة، لتكتمل الصورة.

وقد يكون عجز المصاب عن ذكر التفاصيل بسبب أنه كان مُغمض العينين، أو فاقد الوعي ومصاباً بالإغماء، أو بسبب الآثار النفسية للسجن والتعذيب. ولا ننسى طبعاً أنه قد يكون متردداً في ذكر التفاصيل وكشف الحقائق خشية أن يعرض نفسه أو أسرته للمزيد من المشكلات والصعوبات مع السلطة السياسية.

وقد يكون مما يؤلم السجين ويزعجه نفسياً، أن يحاول تذكر التفاصيل والذكريات والمشاعر، ولذلك يفيد للطبيب أن لا يلح عليه في أخذ القصة والتفاصيل إذا لاحظ أنه متألم وغير متجاوب مع العمل، وإنما يؤجل الموضوع لوقت آخر.

وفيد للطبيب أخذ التفاصيل التالية المتعلقة بالسجن:

- ظروف السجن: طبيعة الطعام والشراب، وخدمات الحمام والغسيل، وتوفير الرعاية الطبية، والبرد والحر، وحجم المكان، وعدد السجناء، ورطوبة الزنزانة، والنظافة والحشرات، وطبيعة السجن الانفرادي...
- التعذيب النفسي: كالسجن الانفرادي، والعزلة الجسدية للحواس، العزلة الحسية كالظلمة الطويلة الأمد، وتعريضه لمشاهدة تعذيب الآخرين، والإهانات والشتائم وتدنيس المقدسات، والوعد الكاذب المتكرر بإطلاق سراحه، والتحرش والاعتداء الجنسي عليه، والتهديدات بالاعتداء عليه أو على أفراد أسرته...
- التعذيب الجسدي: طبيعته وتكراره ومدته، وعدد الجلادين، ومدى توفر الرعاية الطبية...
- نتائج التعذيب الجسدي: طبيعة أدوات التعذيب، وأعضاء الجسم المعرضة للتعذيب، ووضع التعذيب، والتقيد والتعليق، وربط العينين...
- النتائج الفورية للتعذيب: هل كان يرى من يعذبه؟ وفقدان الوعي والإغماء، والألم، والتشوش والتوهان بحيث لا يعود يدري أين هو؟ وهل استعمل السجين فرط التنفس وسرعته للتخفيف من الآلام؟ وهل استطاع المشي بمفرده بعد التعذيب أم احتاج لمن يحمله، وكيف حُمِل؟...
- النتائج المتأخرة للتعذيب: الرضوض، والجروح المفتوحة، وكم استغرق شفاؤها؟ والنزيف، والإقياء، وآلام البطن، والدوخان، والصداع، واضطرابات الرؤية، واضطرابات السمع، ونوبات الصرع والاختلاجات، وتوفير الرعاية الإسعافية...
- ردود الفعل النفسية أثناء التعذيب وبعده: ما هي المشاعر التي مرت به؟ ما هي الأمور النفسية والدينية التي صبرته وساعدته؟...
- الحالة الصحية العامة: كالوزن، والشهية للطعام، والقدرة على الحركة...
- الأعراض الجسدية الحالية: كالربو، وصعوبات التنفس أو تسرعه، وعسر الهضم، والندبات والجروح القديمة...
- الأعراض النفسية الحالية: كضعف التركيز والانتباه، والحذر الشديد، والرعب، والقلق، والتقلبات العاطفية والمزاجية، ونوبات الذعر والخوف، وشدة الارتكاس للمثيرات الصوتية وغيرها...

الفحص السريري

ويكون الفحص عموماً كغيره من الفحوص السريرية الطبية مع الانتباه إلى المظاهر التالية:

- الجروح، والندبات، والرضوض.
- المناطق المؤلمة.
- تحديد بعض حركات المفاصل وصعوباتها.
- التغيرات العصبية كالضعف الحركي، والإحساسات المؤلمة، وضمور بعض العضلات.
- تُفحص كل ندبة ويقاس طولها أو تصوّر.
- توصف الحالة النفسية للسجين خلال الفحص: كغياب ردود الفعل العاطفية، والبكاء، والحساسية النفسية الشديدة، والقلق والذعر، والتنبه المفرط والشديد، وضعف التركيز والانتباه، وضعف الذاكرة، وشدة الارتكاس للمثيرات الحسية الصوتية والبصرية والحسية.

إنذار الحالة المرضية للسجين

ومن الأمور الصعبة في التعامل مع ضحايا السجن الطويل والتعذيب، هو تحديد مدة وزمن المعاناة وطبيعة العواقب والنتائج. وكما ذكرنا سابقاً أن كل من يتعرض لهذه الدرجة من التعذيب والألم والحرمان، لا بد وأن يخرج بالكثير من الآثار السلبية، والنتائج التي تغير طبيعة شخصيته ومواقفه، ونظرته لنفسه وللآخرين وللأحداث وللحياة عموماً.

ولا شك أنه يصعب تحديد كم سيستغرق الأمر حتى يتماثل السجين للعافية والتحسّن والعودة إلى الحياة «شبه الطبيعية». فمن الناس من تكون المعاناة من الشدة بحيث يحتاج إلى سنوات، بينما هناك من يستطيع أن يتكيف مع الحياة من جديد خلال أشهر قليلة، ولكن لا شك تبقى الآثار والذكرات في زوايا نفسه مدى الحياة.

هناك من قضى سنوات طويلة، فغير السجن حياتهم بشكل كامل، فخرج وكأنه إنسان آخر مختلف كلياً عن الذي دخله قبل سنوات؛ وهناك من قضى مدة قريبة من ذلك، ولكن قال بعيد خروجه واصفاً ما مرّ معه من محنة السجن وما رافقها بأنها «كانت مدرسة»!

ومن العوامل التي يمكن أن تحسّن، أو تسرّع، من إمكانية التعافي والشفاء الأمور التالية:

- طبيعة نضج شخصية السجين، ووضوح الأفكار عنده قبل الاعتقال.
- مدى الحافز والتصميم عند السجين، وعدم الاستسلام للآثار السلبية لما مرّ به.
- إيمان السجين بقضيته وقيمه في الحياة.
- قدرته على التعبير عما في نفسه، والحديث عن مشاعره وأحاسيسه للآخرين.
- وجود من وقف معه وأيّده وشجعه وواساه خلال السجن من بقية السجناء.
- وجود الدعم والتقبّل والمساعدة فور إطلاق سراحه.
- وجود الأسرة المتفهمة والواعية والمحبة للسجين.
- وجود الزوجة وشريكة الدرب المتفهمة والمؤيدة له، ونفس الأمر بالنسبة للمرأة سجينه الرأي.
- تأمين الرعاية والمعالجة والتأهيل والمساعدة بعد فترة السجن.
- وجود الجو الاجتماعي المتفهم والمشجّع وغير المنتقد.
- إمكانية العودة إلى متابعة مهنته أو تخصصه أو دراسته بعد التحسن والشفاء.
- الإعلان الرسمي والحكومي عن براءته مما ألصق به من تهمة ظالمة.
- إمكانية دفع التعويضات المالية عما تعرض له وخسره خلال سنوات السجن.

الإعلان العالمي لحقوق الإنسان

وأحب أن أضع هنا مع موضوع رعاية سجين الرأي نص الإعلان العالمي لحقوق الإنسان، لترشدنا موادّه المختلفة إلى الأفق الذي علينا جميعاً التطلع إليه، وتحقيقه في مجتمعاتنا، بالرغم من سوء الأوضاع الحالية وتدهورها في نطاق هذه الحقوق. ولا ننسى أن هذه المواد هي الحد الأدنى مما يجب أن يتوفر للإنسان، كل إنسان على هذه الأرض، في بلادنا العربية والإسلامية، وبلاد العالم، لتصبح مجتمعات إنسانية. ومهما حاولت دول شرقية أو غربية انتهاك هذه الحقوق الإنسانية، فهذا يجب أن لا يتخذ حجة لهجر هذه الحقوق ونبذها، وإنما حافزاً ودافعاً للمزيد من التمسك بها، والسعي لإيجادها حقيقة وواقعاً في حياتنا جميعاً.

الإعلان العالمي لحقوق الإنسان

أقرته الجمعية العمومية للأمم المتحدة في 10 / 12 / 1948

لما كان الاعتراف بالكرامة المتأصلة في جميع أعضاء الأسرة البشرية، وبحقوقهم المتساوية الثابتة هو أساس الحرية والعدل والسلام في العالم.

ولما كان تناسي حقوق الإنسان وازدراؤها قد أفضى إلى أعمال همجية آذت الضمير الإنساني، وكان غاية ما يرنو إليه عامة البشر: انبثاق عالم يتمتع فيه الفرد بحرية القول والعقيدة وبتحرر من الخوف والظلمة.

ولما كان من الضروري أن يتولى القانون حماية حقوق الإنسان لكيلا يضطر المرء آخر الأمر إلى التمرد على الاستبداد والظلم.

ولما كانت شعوب الأمم المتحدة قد أكدت في الميثاق من جديد إيمانها بحقوق الإنسان الأساسية، وبكرامة الفرد وقدره، وبما للرجال والنساء من حقوق متساوية، وحزمت أمرها على أن تدفع بالرفق الاجتماعي قدماً، وأن ترفع مستوى الحياة في جو أفسح من الحرية.

ولما كانت الدول الأعضاء قد تعهدت بالتعاون مع الأمم المتحدة على ضمان اطراد مراعاة حقوق الإنسان والحريات الأساسية واحترامها.

ولما كان للإدراك العام لهذه الحقوق والحريات، الأهمية الكبرى للوفاء التام بهذا التعهد.

فإن الجمعية العامة تنادي بهذا الإعلان العالمي لحقوق الإنسان على المستوى الشعبي المشترك الذي ينبغي أن تستهدف كافة الشعوب والأمم كي يسعى كل فرد وهيئة في المجتمع، واضعين على الدوام هذا الإعلان نصب أعينهم، إلى توطيد احترام هذه الحقوق والحريات عن طريق التعليم والتربية، واتخاذ إجراءات مطردة قومية وعالمية لضمان الاعتراف بها ومراعاتها عالمياً وبشكل فعال بين الدول الأعضاء وشعوب المناطق الخاضعة لسلطانها.

المادة الأولى:

يولد جميع الناس أحراراً متساوون في الكرامة والحقوق، وقد وهبوا عقلاً وضميراً، وعليهم أن يعامل بعضهم بعضاً بروح الإخاء.

المادة الثانية:

لكل إنسان حق التمتع بكافة الحقوق والحريات الواردة في هذا الإعلان، بدون تمييز، كالتمييز بسبب العنصر أو اللون أو الجنس أو اللغة أو الدين أو الرأي السياسي أو أي رأي آخر، أو الأصل الوطني أو الاجتماعي أو الثروة أو الميلاد أو أي وضع آخر، بدون أي تفريق بين الرجال والنساء.

وفضلاً عما تقدم، لن يكون هناك أي تمييز أساسه الوضع السياسي أو القانوني أو الدولي للبلد أو البقعة التي ينتمي إليها الفرد سواء كان هذا البلد أو تلك البقعة مستقلاً أو تحت الوصاية أو غير متمتع بالحكم الذاتي أو كانت سياسته خاضعة لأي من القيود.

المادة الثالثة:

لكل فرد الحق في الحياة والحرية وسلامة شخصه.

المادة الرابعة:

لا يجوز استرقاق أو استعباد أي شخص، ويحظر الرق وتجارة الرقيق بكافة أوضاعهما.

المادة الخامسة:

لا يعرض أي إنسان للتعذيب ولا للعقوبات أو المعاملات القاسية أو الوحشية أو الحاطة بالكرامة.

المادة السادسة:

لكل إنسان أينما وجد الحق في أن يُعترف بشخصيته القانونية.

المادة السابعة:

كل الناس سواسية أمام القانون، ولهم الحق في التمتع بحماية متكافئة بدون أي تفرقة، كما لهم جميعاً الحق في حماية متساوية ضد أي تمييز يخل بهذا الإعلان وضد أي تحريض على التمييز كهذا.

المادة الثامنة:

لكل شخص الحق في أن يلجأ إلى المحاكم الوطنية لإنصافه من أعمال اعتداء على الحقوق الأساسية التي يمنحها القانون له.

المادة التاسعة:

لا يجوز القبض على أي إنسان أو حجزه أو نفيه تعسفاً.

المادة العاشرة:

لكل إنسان الحق على قدم المساواة التامة مع الآخرين، في أن ينظر في قضيته أمام محكمة مستقلة نزيهة نظراً عادلاً علنياً للفصل في حقوقه والتزاماته وأية تهمة جنائية توجه إليه.

المادة الحادية عشرة:

1. كل شخص متهم بجريمة يعتبر بريئاً حتى تثبت إدانته قانونياً بمحاكمة علنية تؤمن له فيها الضمانات الضرورية للدفاع عنه.
2. لا يدان أي شخص من جراء عمل أو الامتناع عن أداء عمل؛ إلا إذا كان يعتبر جرمًا وفقاً للقانون الوطني أو الدولي وقت الارتكاب، ولا توقع عليه عقوبة أشد من تلك التي كان يجوز إيقاعها وقت ارتكاب الجريمة.

المادة الثانية عشرة:

لا يعرض أحد لتدخل تعسفي في حياته الخاصة أو أسرته أو مسكنه أو مراسلاته أو لحملات على شرفه وسمعته، ولكل شخص الحق في حماية القانون من مثل هذا التدخل أو تلك الحملات.

المادة الثالثة عشرة:

1. لكل فرد حرية التنقل واختيار محل إقامته داخل حدود كل دولة.
2. يحق لكل فرد أن يغادر أي بلد، بما في ذلك بلده، كما يحق له العودة إليه.

المادة الرابعة عشرة:

1. لكل فرد الحق في اللجوء إلى بلاد أخرى، أو يحاول الالتجاء إليها هرباً من الاضطهاد.
2. لا ينتفع بهذا الحق من قِدم محاكمة في جرائم غير سياسية، أو لأعمال تناقض أغراض الأمم المتحدة ومبادئها.

المادة الخامسة عشرة:

1. لكل فرد حق التمتع بجنسية ما.
2. لا يجوز حرمان شخص ما من جنسيته تعسفاً، أو إنكار حقه في تغييرها.

المادة السادسة عشرة:

1. للرجل والمرأة متى بلغا سن الزواج حق التزوج وبناء أسرة بدون أي قيد بسبب الجنس أو الدين، ولهما حقوق متساوية عند الزواج وأثناء قيامه وعند انحلاله.
2. الأسرة هي الوحدة الطبيعية الأساسية للمجتمع، ولها حق التمتع بحماية المجتمع والدولة.

المادة السابعة عشرة:

1. لكل شخص حق التملك بمفرده أو الاشتراك مع غيره.
2. لا يجوز تجريد أحد من ملكه تعسفاً.

المادة الثامنة عشرة:

- لكل شخص الحق في حرية التفكير والضمير والدين، ويشمل هذا الحق حرية تغيير دينه وعقيدته، وحرية الإعراب عنهما بالتعليم والممارسة وإقامة الشعائر، ومراعاتهما، سواء ذلك سراً أو مع الجماعة.

المادة التاسعة عشرة:

- لكل شخص حق في حرية الرأي والتعبير، ويشمل هذا الحق حرية اعتناق الآراء بدون أي تدخل، واستقاء الأنباء والأفكار وتلقيها وإذاعتها بأي وسيلة كانت بدون تقيد بالحدود الجغرافية.

المادة العشرون:

1. لكل شخص الحق في حرية الاشتراك في الجمعيات والجماعات السلمية.
2. لا يجوز إرغام أحد على الانضمام إلى جمعية ما.

المادة الحادية والعشرون:

1. لكل فرد الحق في الاشتراك في إدارة الشؤون العامة لبلاده، إما مباشرة، وإما بواسطة ممثلين يُختارون اختياراً حراً.

2. لكل شخص الحق نفسه الذي لغيره في سلطة الحكومة، ويعبر عن هذه الإدارة بانتخابات نزيهة دورية تجري على أساس الاقتراع السري، وعلى قدم المساواة بين الجميع، أو حسب أي إجراء مماثل يضمن حرية التصويت.

المادة الثانية والعشرون:

لكل شخص بصفته عضواً في المجتمع الحق في الضمانة الاجتماعية وفي أن تحقق بوساطة المجهود القومي والتعاون الدولي، وبما يتفق ونظم كل دولة ومواردها، الحقوق الاقتصادية والاجتماعية والتربوية التي لا غنى عنها لكرامته والنمو الحر لشخصيته.

المادة الثالثة والعشرون:

1. لكل شخص الحق في العمل، وله حرية اختياره بشروط عادلة مرضية، كما أن له حق الحماية من البطالة.
2. لكل فرد بدون أي تمييز الحق في أجر متساو مع العمل.
3. لكل فرد يقوم بعمل الحق في أجر عادل يكفل له ولأسرته عيشاً لائقاً بكرامة الإنسان، تضاف إليه حين اللزوم وسائل أخرى للحماية الاجتماعية.
4. لكل شخص الحق في أن ينشئ وينضم إلى نقابات حماية لمصلحته.

المادة الرابعة والعشرون:

لكل شخص الحق في الراحة، وفي أوقات الفراغ، سيما في تحديد معقول لساعات العمل وفي عطلات دورية بأجر.

المادة الخامسة والعشرون:

1. لكل شخص الحق في مستوى من المعيشة كاف للمحافظة على الصحة والرفاهية له ولأسرته، ويتضمن ذلك التغذية والملبس والسكن والعناية الطبية والخدمات الاجتماعية اللازمة. وله الحق في تأمين معيشته في حالات البطالة والمرض والعجز والتمل والشيوخ وغير ذلك من فقدان وسائل العيش نتيجة لظروف خارجة عن إرادته.
2. للأمومة والطفولة الحق في مساعدة ورعاية خاصتين، وينعم كل الأطفال بنفس الحماية الاجتماعية، سواء أكانت ولادتهم ناتجة عن رباط شرعي أم بطريقة غير مباشرة.

المادة السادسة والعشرون:

1. لكل شخص الحق في التعليم، ويجب أن يكون التعليم في مراحله الأولى والأساسية على الأقل مجانياً، وأن يكون التعليم الأولي إلزامياً، وينبغي أن يعمم التعليم الفني والمهني، وأن يسير القبول للتعليم العالي على قدم المساواة التامة للجميع وعلى أساس الكفاءة.
2. يجب أن تهدف التربية إلى إنماء شخصية الإنسان إنماء كاملاً، وإلى تعزيز احترام الإنسان والحريات وإلى زيادة مجهود الأمم المتحدة لحفظ السلام.
3. للأباء الحق الأولي في اختيار نوع تربية أولادهم.

المادة السابعة والعشرون:

1. لكل فرد الحق في أن يشترك اشتراكاً حراً في حياة المجتمع الثقافي وفي الاستمتاع بالفنون والمساهمة في التقدم العلمي والاستفادة من نتائجه.
2. لكل فرد الحق في حماية المصالح الأدبية والمادية المترتبة على إنتاجه العلمي أو الأدبي أو الفني.

المادة الثامنة والعشرون:

لكل فرد الحق في التمتع بنظام اجتماعي دولي تتحقق بمقتضاه الحقوق والحريات المنصوص عليها في هذا الإعلان تحقّقاً تاماً.

المادة التاسعة والعشرون:

1. على كل فرد واجبات نحو المجتمع الذي يتاح فيه وحده لشخصيته أن تنمو نمواً حراً كاملاً.
2. يخضع الفرد في ممارسة حقوقه وحرياته لتلك القيود التي يقرها القانون فقط، لضمان الاعتراف بحقوق الغير وحرياته واحترامها ولتحقيق المقتضيات العادلة للنظام العام والمصلحة العامة والأخلاق في مجتمع ديمقراطي.
3. لا يصح بحال من الأحوال أن تمارس هذه الحقوق ممارسة تتناقض مع أغراض الأمم المتحدة ومبادئها.

المادة الثلاثون:

ليس في هذا الإعلان نص يجوز تأويله على أنه يخول لدولة أو جماعة أو فرد أي حق في القيام بنشاط أو تأدية عمل يهدف إلى هدم الحقوق والحريات الواردة فيه.

كيف أطلب المساعدة

يمكن للسجين أو أحد أقربائه إذا احتاجوا للمساعدة والعون الاتصال بالعديد من الجهات، والتي أصبحت متوفرة في كثير من البلاد، وخاصة:

- الطبيب الخاص بالأسرة كمحطة أولى، والذي يمكن أن ينصح بما هو مطلوب.
- طبيب نفسي أو اختصاصي نفسي معروف بخبرته وتخصصه في تأهيل السجناء وضحايا التعذيب.
- الجهات القطرية لحقوق الإنسان، وهي موجودة في معظم البلاد العربية.
- الشبكة العربية لمعلومات حقوق الإنسان (على الإنترنت، ويمكن من زيارة الموقع معرفة مؤسسة طبية أو حقوقية في بلد السجين).
- هناك في بعض البلاد العربية مراكز متخصصة لتقديم العلاج والتأهيل لضحايا السجن والتعذيب.
- ويوجد في بعض البلاد العربية «الخط الساخن»، وهو الهاتف المتوفر 24 ساعة لمساعدة ضحايا العنف والتعذيب (وليس فقط السجين).

الخاتمة

التعذيب والسجن الطويل بسبب الفكر والمعتقد، اعتداء صارخ على الحقوق الأساسية للإنسان. ولا شك أن سجين الرأي الذي ينجو حياً بعد كل ما تعرض له سيخرج وقد تغير عما كان عليه قبل السجن. وسيترك السجن أثراً واضحاً على حياته، وعلى أسرته ومن حوله.

ويحتاج سجين الرأي بعد إطلاق سراحه إلى الكثير من الرعاية والعناية الطبية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية والقانونية.

وتقوم الأسرة عادة بالكثير من الدعم والمساعدة، ولكن مما يمكن أن يعين الجميع وجود مؤسسات متخصصة تتبنى قضايا سجناء الرأي، والدفاع عن كل مظلوم.

والأمل أن يتحرك كل مهتم بالأمر في بلادنا العربية والإسلامية للتفكير والسعي في إقامة مثل هذه المؤسسات الإنسانية المستقلة في كل بلد، ويا حبذا لو تلتقي هذه المنظمات في رابطة جامعة على مستوى العالم العربي والإسلامي.

المراجع

1. التقارير السنوية لمنظمة العفو الدولية ، والتي تشير عادة لانتهاك حقوق الإنسان في بلاد العالم.
2. المرشد في الأمراض النفسية واضطرابات السلوك . د. مأمون مبيض، طبعة ثانية 2006. المكتب الإسلامي . بيروت.
3. الإمعان في حقوق الإنسان . إشراف د. هيثم المانع. 1999. الأهالي للطباعة والنشر والتوزيع، دمشق.
4. حقوقنا الآن وليس غداً . المواثيق الأساسية لحقوق الإنسان. إصدار مركز القاهرة لدراسات حقوق الإنسان. (عام ٩).
5. دور الإيمان في علاج الإجهاد النفسي عقب الصدمات . د. مأمون مبيض، 2007. من مطبوعات الهلال الأحمر القطري.
6. الذكاء العاطفي والصحة العاطفية . د. مأمون مبيض، طبعة ثانية 2008. المكتب الإسلامي . بيروت.
7. Van Velsen, C.; Gorst-Unsworth, C. and Turner, S. (1996). Survivors of Torture and Organised Violence: Demography and Diagnosis. Journal of Traumatic Stress, 9, 181-193.
8. Weisaeth, L. (1989). Importance of High response rates in traumatic stress research. .Acta Psychiatrica Scandinavica Supplement, 355, 131-137.
9. Long Walk to Freedom. Nelson Mandela. 1994, Abacus . والمترجم إلى طريق طويل من أجل الحرية نيلسون مانديلا. مذكرات شخصية. 1994.
10. Taken on Trust. Terry Waite. 1993, BCA. London.

هذا الكتيب :

على الرغم من أن الأديان والكتب السماوية والقوانين إنما أنزلت لإقامة العدل في حياة الناس، إلا أن تقارير منظمة العفو الدولية تذكر في تقاريرها السنوية أكثر من 160 دولة تنتهك حقوق الإنسان بشكل أو آخر.

ويبقى السجن التعسفي بسبب المعتقد أو الفكر أو الرأي، وما يرافقه من تحقيق وتعذيب لمدة طويلة من أكثر الأشكال فظاعة في سلب حرية الإنسان وكرامته. ويحاول هذا الكتيب تسليط الضوء على الآثار المختلفة للتعذيب والسجن، وطرق مساعدة سجين الرأي، وخاصة بعد الإفراج عنه، ليعود هذا الإنسان ويطمئن من جديد إلى إنسانية الإنسان.



المؤلف :

د. مأمون مبيض متخصص في الطب النفسي، ويعمل في المعالجات النفسية منذ أكثر من عشرين سنة، وله متابعة قريبة لتأثيرات الاعتقال والسجن على سجناء الرأي في بلاد مختلفة. وله خبرة واسعة في تقديم الدعم النفسي بعد الحروب والكوارث، حيث زار مناطق متعددة منكوبة في الضفة الغربية وغزة وداخل فلسطين، وكشمير بعد زلزال 2005، ولبنان بعد الهجوم الإسرائيلي 2006، ومخيم نهر البارد في لبنان عام 2007.

ويدعو د. مأمون إلى ضرورة الاهتمام بتقديم الخدمات الطبية والنفسية لكل إنسان حُرِمَ حريته بسبب معتقده أو فكره، وبغض النظر عن طبيعة المعتقد أو الفكر.

وللدكتور مأمون مقالات ودراسات نفسية منشورة في المجالات المتخصصة، وله بعض الكتب وكلها من مطبوعات المكتب الإسلامي، بيروت، ومنها:

- المرشد في الأمراض النفسية واضطرابات السلوك.
- أولادنا من الطفولة إلى الشباب.
- التفاهم في الحياة الزوجية.
- الذكاء العاطفي والصحة العاطفية.
- العقل فوق العاطفة (ترجمة).
- مُعين الآباء في التربية الجنسية للأبناء.
- هوية الطفل.
- دليل تدريب الآباء في تربية الأولاد.
- دور الإيمان في علاج الإجهاد النفسي عقب الصدمات (كتيب من مطبوعات الهلال الأحمر القطري).

وعنوانه الإلكتروني: mobayed@hotmail.com

وموقعه: www.mmobayed.com

وتويتر : [@MamounMobayed](https://twitter.com/MamounMobayed)