

جرحني وبكى ..سبقتني واشتكى

عائشة الصلاحي

السلامة
والصحة



امرأة واحدة من بين كل ثلاث
تتعرض للعنف الجنسي أو
الجسدي على مستوى العالم
على الأقل مرة واحدة في
حياتها، حسب منظمة الصحة
العالمية. هذه النسبة الكبيرة
دفعت المنظمات الأممية
ومنظمات المجتمع
المدني للتحرك وإطلاق حملات
توعية ودعاية متنوعة.

ما هو الإيذاء العاطفي؟؟

تُعرّف المنظمة الأممية العنف ضد المرأة باعتباره "أي فعل عنيف تدفع إليه عصبية النوع، gender، ويترتب عنه أو يُرّجح أن يترتب عليه، أذى أو معاناة للمرأة سواء من الناحية الجسمانية أو الجنسية أو النفسية، بما في ذلك التهديد بالإيذاء، أو الحرمان من الحرية، سواء حدث ذلك في الحياة العامة أو الخاصة".

بكلمات أخرى ..

- إذا تعرضت لقول أو فعل بغرض إيذاء المشاعر بشكل مستمر لفترة مطولة من الزمن يعتبر ذلك سلوكًا مؤذي عاطفيًا.
- المشاكسة والإهانة وأشكال السلوكيات السلبية التي تحدث في العلاقات الإنسانية.
- يمكن لنمط من السلوك المؤلم أن يتحول لإيذاء واستغلال عاطفي.
- إذا كان الطرف الآخر في العلاقة يشعرك بشكل مستمر أنك لست جيد بما يكفي أو يشتمك أو يحط من شأنك أو يهددك أو تخاف من نبذه لك

وللاستدراك..

• التعريفات السابقة تبدو ضيقة ومحدودة جداً فالأصل ان الإيذاء العاطفي ليس محدود في جندر او مرحلة عمرية او طبقية بل هو ممارسة الإيلام والاذى العاطفي للطرف الاخر في أي علاقة مهما كانت و مهما كان نوعها .. فردي او جماعي ..

نقاط مهمة في دراستنا لهذا الموضوع

• ومن هذه التعريفات يمكننا أن نوكد أن الجميع معرض للإيذاء العاطفي بطريقة او بأخرى و أنه قد يكون الضحية المعتدى عليها او يكون هو المعتدي على الآخرين ...و قد يكون كليهما في نفس الوقت .

• للأسف نحن نمارس الايذاء و الإيلام لبعضنا البعض كبشر منذ فجر التاريخ بوعي او بغير وعي منا وقد يكون ذلك عابر في علاقاتنا وقد يتحول الى سلوك مُلَازم لنا في علاقاتنا او في علاقة واحدة على الأقل .

• ومما سبق نفهم أنه قد يكون مُمارس الايذاء شرير وقد يكون غافل جاهل او حتى مريض مختل ..كل هذا ليس المهم في القرار النهائي لتقييم العلاقة ..المهم ان العلاقة مؤذية وتُسبب الضرر بغض النظر على الاحكام المصاحبة .

لماذا نحتاج لدراسة هذا الموضوع ؟



الخطورة الكبرى في الايذاء العاطفي انها تحصل تحت اسم الحب ومتدثرة برداء الاهتمام والحرص على الطرف الاخر وهذا ما يجعلها صعبة الرصد والردع وتُسبب للطرفين الاضطراب والتشويش مما يجعلها مستمرة ومتغلغلة لسنين طويلة بينهما..

لدينا الكثير من المُسلّمات في هذا الموضوع لكن
للأسف فالحقيقة.. صادمة





قد يتبادر للذهن من الوهلة الأولى ان
النساء هنّ الضحايا رقم واحد لهذا
النوع من الايذاء وهذا ما تُروج له
المنظمات النسوية وحركات مناهضة
الذكور والمساواة على الطريقة
الغربية، بينما الحقيقة ان الذكور
عُرِضة لهذا الايذاء على نحو عميق
وواسع في العالم ومنطقتنا العربية
خاصة مما أدى لتشوهات خطيرة في
شخصياتهم وارتفاع نسب انتحارهم
بطرق مباشرة وغير مباشرة ..

من جهة أخرى لن يتبادر لذهن
احدهم ان هذا النوع من الايذاء يتم
استخدامه على نحو مخيف من
الامهات والاباء مع أطفالهم بوعي او
بغير وعي منهم ويكون كل ذلك
بدعوى التربية الحانية الحريصة
والرعاية المتفانية .
وهكذا تدمرت الاسر و العائلات ..



بشكل عام في كل العلاقات
التي يتم فيها التركيز والحرص و
ربما الهوس ستجد هناك الاذاء
العاظمي يتزايد ويتزايد
حتى لو كان الشخص
على قدر عالٍ من
الوعي والالتزام في
جوانب أخرى ..

ومهما انكرنا او از عجتنا... تظل هذه هي الحقيقة



أسباب تفشى ظاهرة الايذاء العاطفى

- الحروب و الصراعات الاهلية و الطائفية.
- المعتقدات الدينية المنحرفة.
- التمزق الاسري والتشظى المجتمعي.
- السقوط الأخلاقي وتردي المفاهيم الجنسية.
- الموروث الشعبي المتخلف.
- الأفكار العنصرية بكل اشكالها الجندرية او الطبقية او العرقية او المناطقية.

أسباب تفشى ظاهرة الايذاء العاطفى

- الانحرافات التربوية العميقة بالشخصية.
- الجهل المركب في المستويات الاجتماعية والعاطفية والروحية.
- الاعلام الفاسد والتعبئة الفكرية المشوهة.
- الخلل النفسي والأمراض العصبية.
- الفقر والمادية المتوحشة والقسوة المدنية وتلاشي الانسانية.
- انهيار الدولة وغياب العدل وسيادة القانون النزيه.

2 في الواقع

1 في الأفلام



إلى اين يؤدي بك الايذاء العاطفي؟

• من اخطر اثار الايذاء العاطفي انه يصنعك مُعتدي بطريقة ما بعد فترة من تعرضك له كضحية..



• يدمر اساسيات تقديرك لذاتك و التي تعتبر المناعة الكاملة لك من كل الكوارث النفسية والأخلاقية والروحية والصحية... تخيل نفسك بلا أي حماية ماذا يمكن ان يصيبك؟..

إلى اين يؤدي بك الايذاء العاطفي؟

• مع الوقت تنهار صحتك و تظهر الامراض بكل مكان بجسمك لارتباط الدماغ العاطفي بكل العمليات البيولوجية والحيوية لك

• مهما فعلت لتأخير التدهور سيجعلك التعرض المستمر للإيذاء العاطفي تفقد اهليتك العقلية و ستجد نفسك تفكر بطريقة غير منطقية لا متزنة.

إلى اين يؤدي بك الايذاء العاطفي؟

• الايذاء العاطفي لا يتوقف على العواطف بل يتطور الى الاعتداء الجسدي والجنسي ومهما غالطت نفسك بأن ذلك لن يحدث فهذا سيحدث حتماً لأنه سير حتمي لتطور الأمور .

• الايذاء العاطفي مُعدي على نحو سام لذا سيتعلمه من حولك وقد يمارسونه عليك او مع بعضهم كما يفعل الأطفال مع امهاتهم او مع بعضهم او مع علاقاتهم.

إلى أين يؤدي بك الايذاء العاطفي؟



ومن أكثر الانحرافات الملازمة للإيذاء العاطفي متلازمة stockholm حيث ينتكس الضحية للدفاع عن المعتدي و يرتبط به في علاقة غير طبيعية يبرر فيها اعمال المعتدي المؤذية والاجرامية بحقه ..

إلى أين يؤدي بك الايذاء العاطفي؟



• في آخر المطاف تُعتبر ابشع الجرائم الجنائية هي جرائم الشغف أو الجرائم العاطفية حيث تتسم بالوحشية المرعبة والنهايات المأساوية التي كان أساسها تراكمات الايذاء العاطفي .

باختصار
حياتك كلها
سيتم
تدميرها على
النحو الابشع
والأكثر
ايلاما



والأسوء من كل هذا أن السماء لن ترحب بك و ستعيش حياتك في الآثام
والذنوب والخطايا والوساوس والظنون ولن تنال الجنة التي تؤمن بها كنهاية
سعيدة خالدة لك..

لا مظلوم مستسلم ولا ظالم معتدي سينال الجنة فالجنة مكافاة للأداء القوي
الجيد التقى وليست تعويض ولا هدية مجانية لأحد..
لذا علمنا الرسول الكريم قاعدة (لا ضرر ولا ضرار)

و لذا يمكننا ان نقرر بكل وضوح ان التصور الإسلامي للعلاقات يحتوي على كل الوصفة المتوازنة الصحية التي تمنع العلاقات من الانحدار الى أي انحراف بما فيها الايذاء العاطفي ..

التقوى والاحسان والمعروف وأداء الواجبات وصلة الرحم وحسن الخلق والرفق كلها تعاليم ديننا التي تمثلها لنا الرسول في اطار المقاصد العليا المؤكدة في القرآن العظيم...المهم هو الفهم الصحيح المعتدل للنصوص .

اعراض ومظاهر الايذاء العاطفي





عدم احترام
الخصوصية
(انتهاك
السيادة
الذاتية)



**الإضرار المتعمد
للممتلكات**

**(كوسيلة لمعاقبتك
وتذكيرك بالقوة التي
يمتلكها)**



إحكام القبضة على الموارد



العزل عن العالم
وما يحتويه من
علاقات
واهتمامات



إصدار الأحكام
والتقليل من
شأنك ومعاملتك
بدونية..

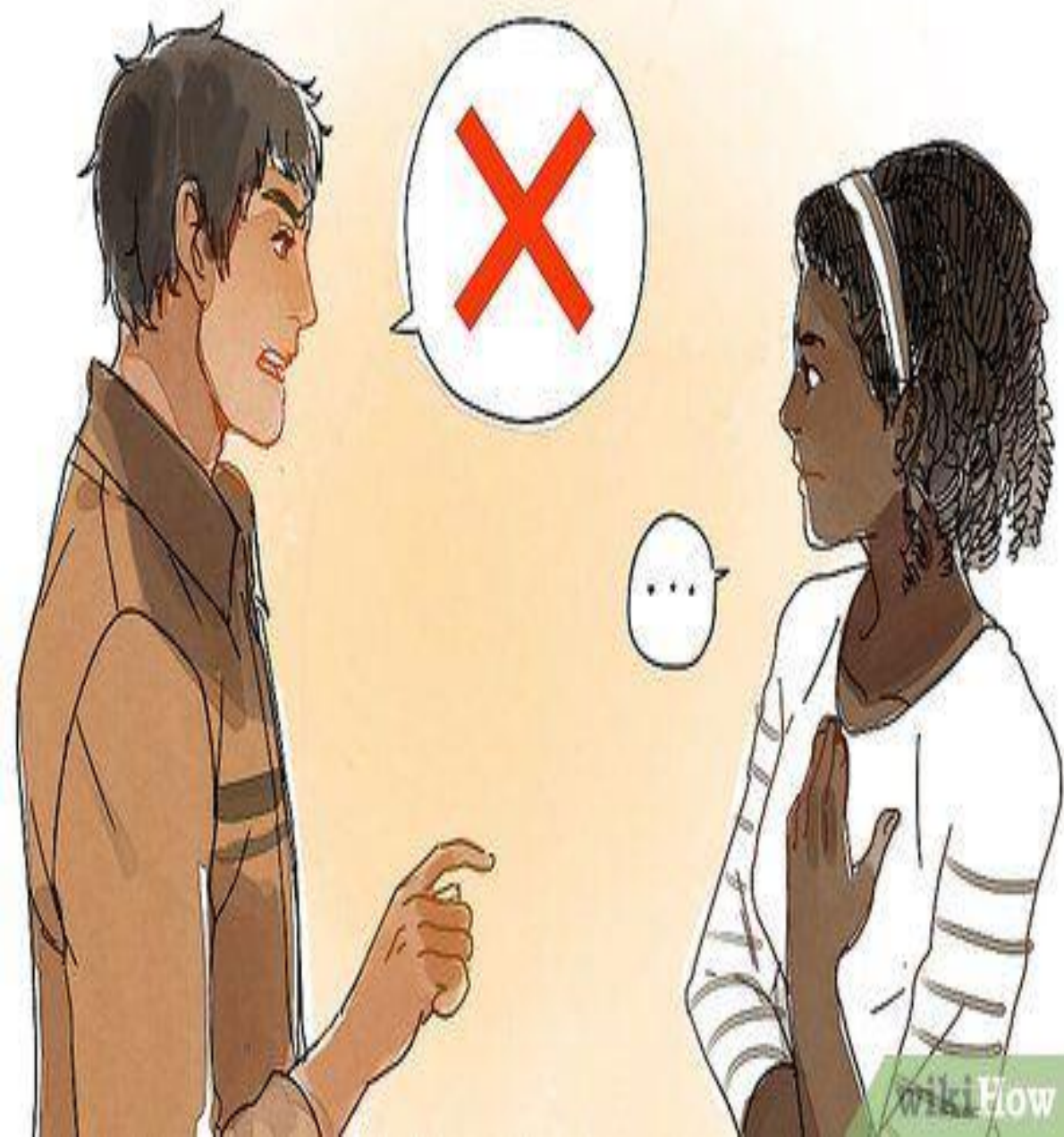


يخبرك كيف
يجب أن تكون
مشاعرك

الالتها م بالحساسية المفرطة



لست
ذكي
بالتقدر
الكافي





العقاب العاطفي



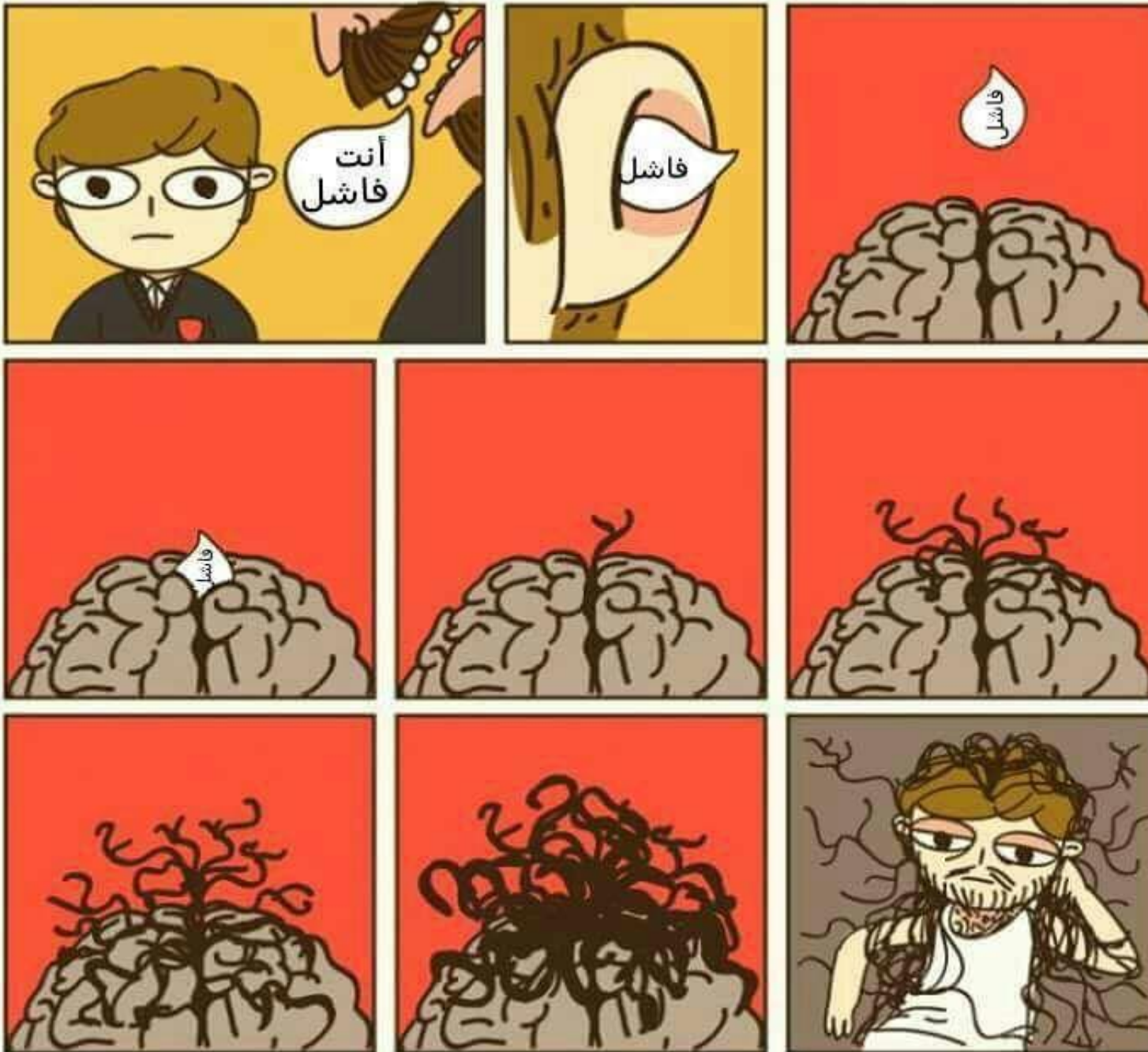
المرأة بعينك جنس بعين غيرك حياة
عينك مو ميزانك



التهديد والإيذار
(انت دوماً مخطئ)
قم بتصحيح
الوضع قبل ان
تندم



هدايا ما
بعد
"الشجارات"



السخرية

(العدوانية
المقبولة
اجتماعياً)



قلب "الطاولة"

(أنت دوماً الغلطان
ودوماً عليك
الاعتذار)



التمركز حول الذات

تقدر تفهمنى إيه الرسايل
إلى على موبايلك دى ؟

دى من فودافون

وهى فودافون هتقولك
مقدرش أبعد عنك ؟

أه أصل أنا هددتهم
إنى هحول إتصالات

الخيانة الصغيرة



السير على قشر البيض

أنا امارس الايذاء العاطفي...ماذا افعل ؟



- توقف فوراً . . انت تدمر علاقاتك ونفسك
- تعلم كيف تتوازن وكيف تمارس الحب الحقيقي
- تحرر من اهواءك وابق الله
- اتعالج واطلب مساعدة متخصصة

انا اتعرض للإيذاء العاطفي ماذا افعل ؟

هناك طريقتين يقررهما حجم الإيذاء الذي تتعرض له وتهديد سلامتك:

١- الاستمرار في العلاقة مع دفع الإيذاء بالتدريج وموازنة الأمور

٢- الخروج من العلاقة





ستشعر أنها حرب، وهى بالفعل كذلك، هي حربك
لاسترداد روحك وشخصيتك. وكل ما يجب عليك
تذكره: لست وحدك.

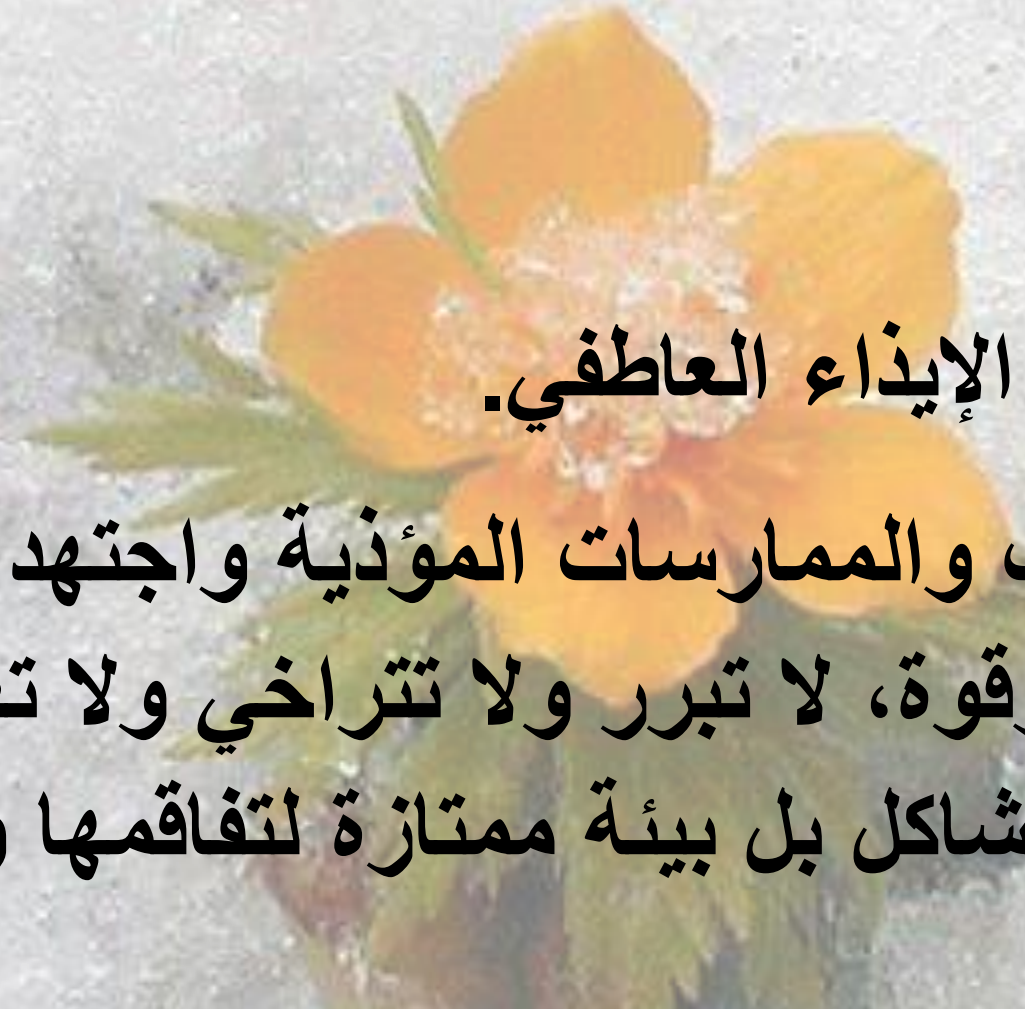
تذكروا جيداً
اللهم يحبك
لن يؤذيك أبداً
..

الحب يجلب السعادة
ويجعلنا بشر افضل
واقوى واطهر
واسمى ..





الخيار الاول:
الاستمرار في
العلاقة مع
دفع الايداء
بالتدريج
وموازنة الأمور



١- كن واعي لعلامات الإيذاء العاطفي.

كن متيقظ لكل العلامات والممارسات المؤذية واجتهد في التصدي لها بالطريقة الأكثر اماناً وقوة، لا تبرر ولا تتراخي ولا تغالط نفسك فالتهدئة ليست حل للمشاكل بل بيئة ممتازة لتفاقمها وتطورها ..

٢- اعرّف حقوقك.

أنت لك الحق أن تُعامل باحترام في علاقة متساوية مع الطرف الآخر.

أنت لك الحق في تغيير رأيك أو إنهاء العلاقة إذا لم تعد تناسبك. لديك الحق ليكون لديك أفكارك الخاصة حتى إذا لم يوافقك عليها الآخر. ولك الحق في الحصول على إجابات واضحة وصادقة للأسئلة الهامة و التفاوض حول المشترك بينكما..

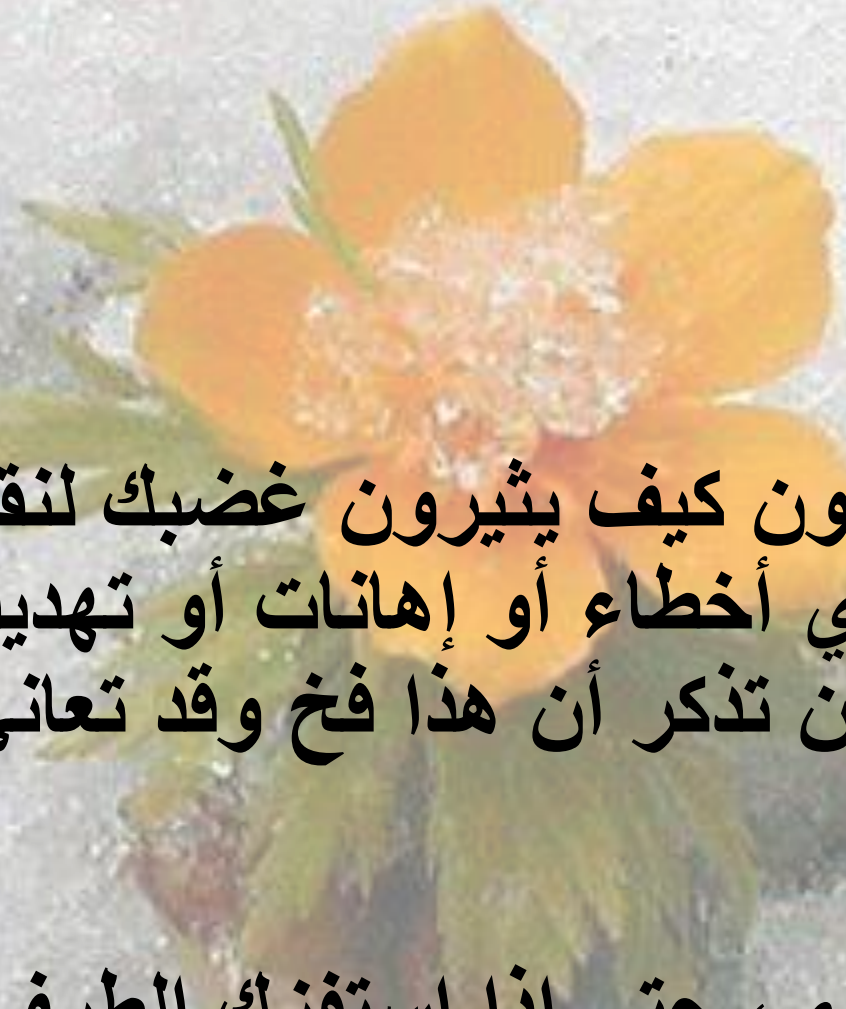
و في حالة الزوجين (لك حق الرفض إذا كنت لا ترغب في الاشتراك في نشاط جنسي في اللحظة التي طلب منك فيها).

ويتم كل ذلك بالكثير من اللباقة والهدوء والاتزان مع التدرج والقدوة الحسنة من جهتك .

٣- أنت لا تستطيع تغيير الطرف الآخر لو لم يقرر هو التغيير
ليست مسؤوليتك جعله يفهم أنه يؤذيك. المؤذون لا يتغيرون باستقبال تعاطفك،
بل يتغيرون بتعلم التصرف بتعاطف.

أنت لا تقدم للطرف الآخر أي خدمة بالبقاء في مثل هذه العلاقة. قد تشعر أنك
"الإنسانة الوحيدة التي تستطيع فهمه" أو "أنه شخص جيد إذا فهمته حقًا"
ولكن لا تقلل من حجم الألم الذي يسببه لك. ليست بطولية في شيء المكوث مع
إنسان لا يحترمك.





٤- لا تسعى للتأثر.

المؤذون مخادعون ويعرفون كيف يثيرون غضبك لنقطة الانهيار ثم يلومونك على كل شيء. لا تنتقم لأي أخطاء أو إهانات أو تهديدات. صحيح من الصعب السيطرة على الغضب ولكن تذكر أن هذا فخ وقد تعاني أنت من العواقب.

لا ترد مطلقًا باعتداء جسدي، حتى إذا استفزك الطرف الآخر لذلك. حاول السيطرة على تصرفاتك بالانصراف بعيدًا أو التنفس بعمق أو إنهاء المناقشة.

٥- تعرف على المخاطر على المدى البعيد في العلاقات المؤذية.

يمكن أن تسهم العلاقات المؤذية في مشاكل صحية مثل الصداع النصفي أو التهاب المفاصل أو آلام الجسد أو مشاكل نفسية مثل الاكتئاب أو توتر ما بعد الصدمة أو قلق أو الإفراط في شرب الكحوليات أو إدمان المخدرات أو مشاكل صحة جنسية مثل زيادة مخاطرة انتقال أمراض معدية عن طريق الاتصال الجنسي أو حمل غير مرغوب فيه.

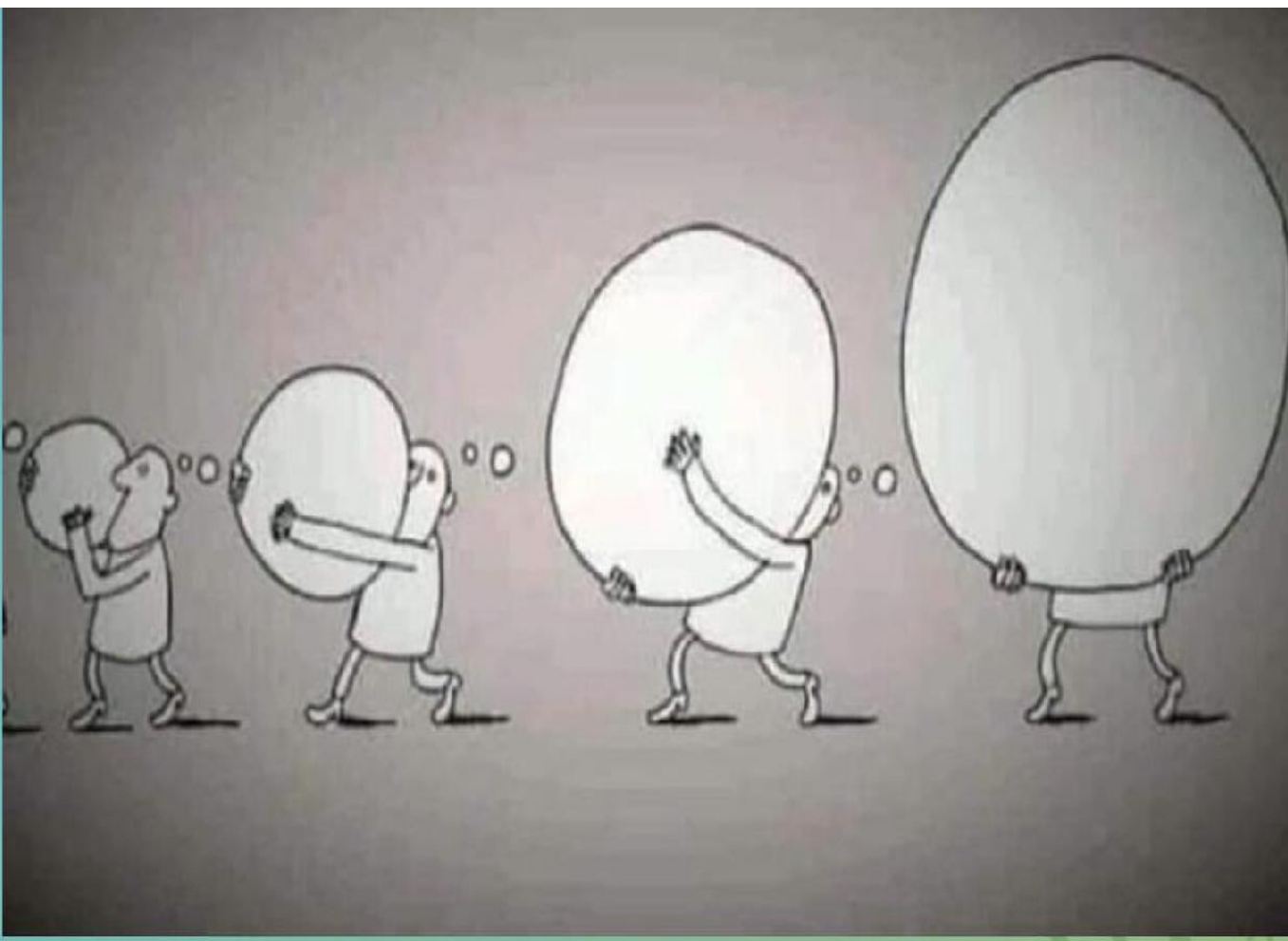


٦- حاول التواصل للدعم.

تواصل مع الأصدقاء والعائلة واطلب منهم المساعدة. أخبرهم بما حدث وأنت تريد ترك هذا الشريك أو الطرف الآخر.

سيعملون على مساعدتك بأي شكل.

يمكنك الاتفاق على إشارة تحذيرية معهم أنك تحتاج للمساعدة مثل رسالة مشفرة. "أطبخ الآن فاصوليا على العشاء" يمكن أن تعني "أنا في مشكلة وأحتاج للمساعدة".



• بعد فترة من المحاولات الجادة
للتصحيح و الموازنة و الإصلاح
ذات بينكما عليك ان تقوم
بالتقييم الشجاع لجدوى
الاستمرار او التوجه للخيار
الثاني ..

• اياك التحجج بالصبر فالصبر
يعني وجود تحسن حقيقي و
يحتاج المزيد من الوقت فقط
..انما ان تستسلم و تظل تكرر
نفس المواقف فهذا ليس
بالصبر ..

ولأنك خجلت من الرفض مرة، أصبح عليك
فعلها كل مرة. تعلم ألا تخجل فالبشر
إستغلاليون.

تذكر دوماً أن في الحياة سعة وعندك الله خزائن كل شيء
فلا تعجز





الخيار الثاني:

الخروج من
العلاقة

١- اعرف متى تقول الوداع.

في بعض الأحيان هذه العلاقة خاطئة ولا يمكن العمل على تحسينها. من أجل سلامتك وسلامة صحتك النفسية، حاول جاهداً تقييم مدى قدرتك على استمرارية هذا العلاقة في وقت مبكر. تذكر أنه في الغالب لن يتغير الطرف المؤذي.

لا تتعلق بعلاقة لأنك خائف من تركها. تذكر كل الألم الذي سببه لك هذا الشخص، من الأفضل أن تقطع علاقتك به. ربما من الصعب أن تتخيل حياتك بدون علاقة عاطفية من هذا النوع ولكن أنت تستحق أن تُعامل باحترام لا تدع المؤذي يخلق لنفسه أعداءاً لسلوكه معك.

٢- سلامتك الشخصية أولاً.

المؤذي لا يتغير وفي الغالب يزداد الإيذاء مع الوقت وقد يتحول إلى عنف جسدي. ضع ذلك في الحسبان أن سلامتك أهم. قد تختلف استجابتك للتهديدات بشكل مختلف، مثل تجنبها أو عدم الاشتراك في العراك. قد يؤذيك عدم الدفاع عن نفسك ولكن تذكر أنك تضع سلامتك في مرتبة أعلى حتي تستطيع تدبير الخطوة القادمة.

إذا كنت في خطر محقق أو خائف على سلامتك الشخصية، اتصل بالنجدة أو اخرج من المنزل فوراً.

(إذا كان المنزل غير آمن، اذهبي إلى بيت أختك أو صديقة أو أي مكان تشعرين بالأمان فيه. ضعي سلامة أطفالك في أولوياتك. إذا كان لديك طفلاً أو أكثر احميهم وأرسلهم إلى منزل أصدقاء آمن.)

٣- احتفظ بهاتف معك طوال الوقت.

قد تحتاج لطلب المساعدة أو الاتصال بالشرطة أو التعامل مع مواقف طارئة تتعلق بسلامتك، عليك الاحتفاظ بهاتف يعمل لاستخدامه فوراً في هذه الطوارئ.

اضبط الاتصال السريع بالأشخاص الذين تثق بهم في الطوارئ من أصدقاء أو عائلة أو الشرطة.

٤- في حالات الزوجات المعنفات ننصح ان تهربي لمكان آمن. عند التخطيط للهرب، فكري في كل المخاطر التي قد تواجهك. إذا كنت تتركين المنزل بأولادك، على سبيل المثال، تأكدي أن شريكك لن يحاول اللحاق بهم أو أذيتهم. قد تريد الهرب في مكان آخر عن مكان أولادك إذا كنت قلقة على سلامتهم. اذهبي لمكان آمن يحميك من شريكك مثل منزل صديق أو منزل والديك أو أحد أخوتك.

كوني حذرة عند الخروج من علاقة مؤذية، حتى لو كانت مؤذية عاطفياً فقط.

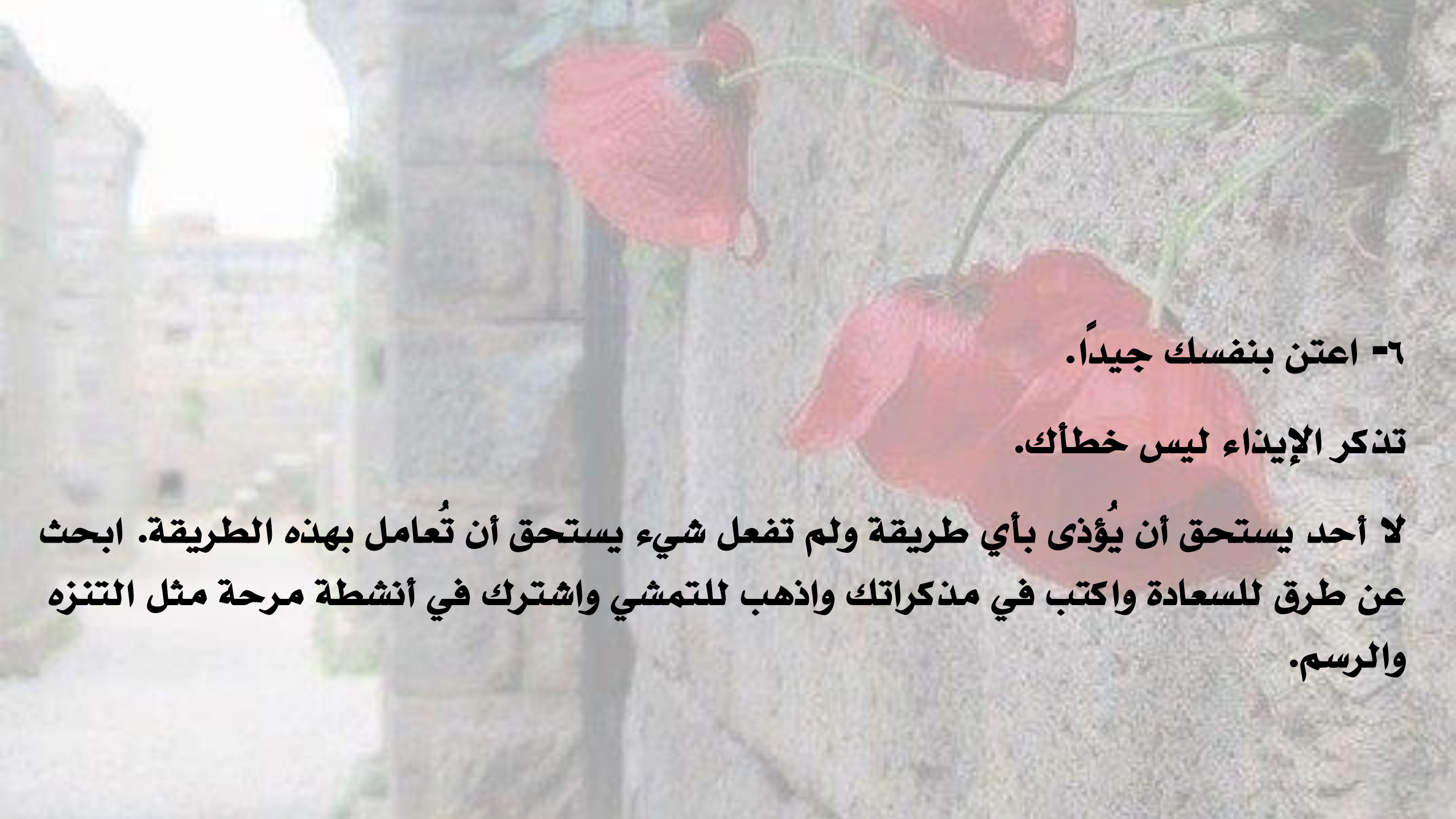
اطلبي المساعدة من صديق أو فرد في العائلة يمكنه مساعدتك على الهرب بسرعة. قد يساعدك على جمع أشياءك أو الاعتناء بالأطفال أو يوفر لك مخرج سريع عند قرار الرحيل.

ابحثي عن مأوى آمن للأطفال.

٥- في حالة المعنفات العازمات على الانفصال ننصح ان تقطعي الاتصال. عند الهروب بنجاح من العلاقة، لا تسمحي لشريكك بالدخول في حياتك مرة أخرى. قد يحاول التواصل بالكلام المعسول أو الاعتذار أو الوعود بالتغيير. تذكرى أن هذا السلوك سيعود من جديد حتى إذا وعدك أنه لن يتكرر. أعطي لنفسك وقتاً للتعافي من هذه العلاقة.

امسحي أرقام هاتفه وامحي كل حساباته من على مواقع التواصل الاجتماعي، ربما عليك أيضاً تغيير رقم هاتفك كذلك.

لا تحاولي إظهار أنك أفضل حالاً بدونه، اجعلي تعافيكِ لنفسك.



٦- اعتن بنفسك جيداً.

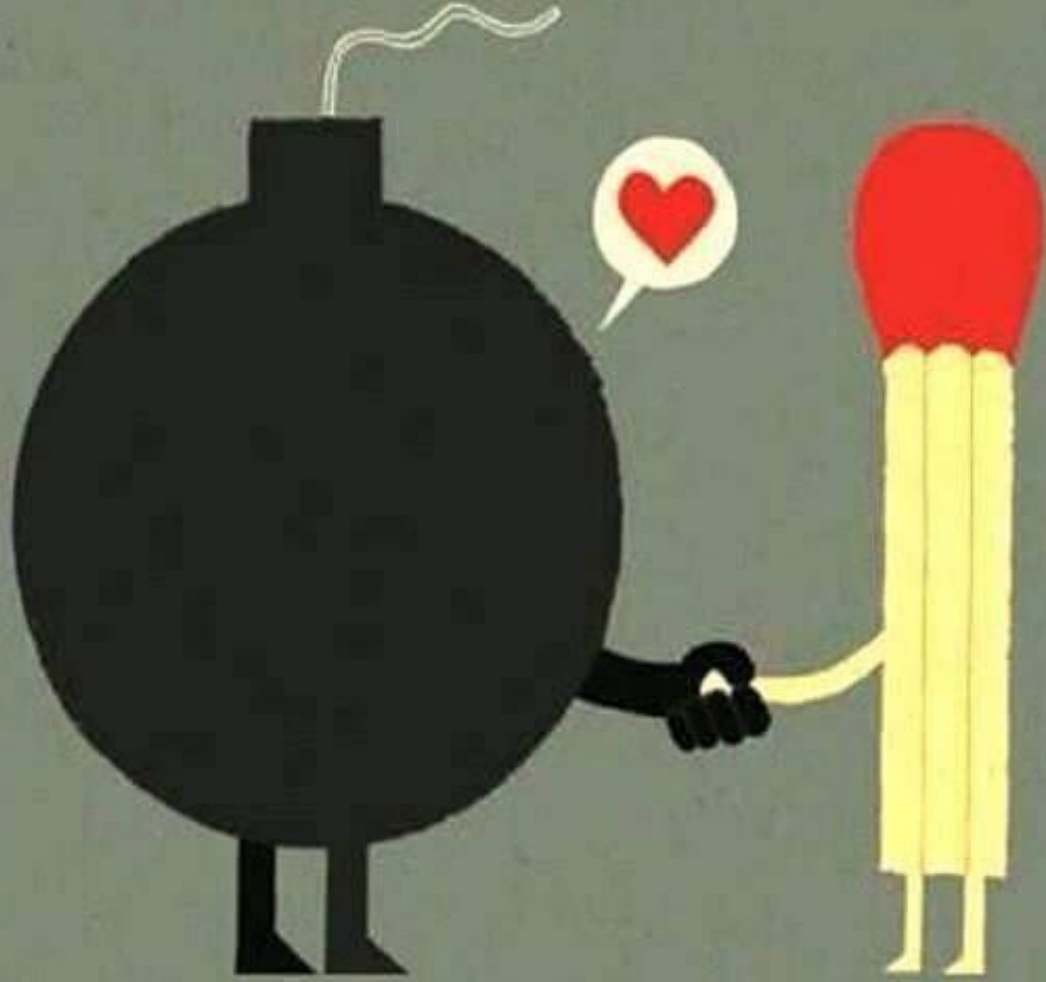
تذكر الإيذاء ليس خطأك.

لا أحد يستحق أن يؤذى بأي طريقة ولم تفعل شيء يستحق أن تُعامل بهذه الطريقة. ابحث عن طرق للسعادة واكتب في مذكراتك واذهب للتمشي واشترك في أنشطة مريحة مثل التنزه والرسم.

٧- احصل على مساعدة محترفة.

عليك البحث عن مساعدة محترفة لتساعدك على العمل على الموقف. يمكن للمعالج النفسي أن يساعدك على تخطي الألم النفسي لترك العلاقة والتعايش مع الاكتئاب والقلق والغضب الذي خلفته هذه العلاقة والتعامل مع التحديات العاطفية التي تواجهك.

حاول التعرف أكثر على حالتك النفسية وإذا كنت تحتاج الرجوع لمعالج نفسي أم لا.



وفيما يخص انتهاء علاقة
سنطرح تفاصيل اكثر في ما
يجب فعله وكيف يكون
الاتصال على قدر
عالي من الوعي
والرشد في امسينا
(خير في غيره)



و في النهاية . .
لا تدع أحدهم يشوهك
تحت أي مبرر . .
عش بسلام
و غادر بسلام
فالعمر فرصة واحدة فقط

في امان الله

عائشة الصلاحي

