

لعله يُعجبك أن تقرأ بين الحين والآخر على منصات التواصل الاجتماعي اقتباساً يخبرك بأنك إنسان جيد، لكنك أنت لا تخذل أحداً ولا تُنسِي إلى أحد. بالرغم من أنك تعرف جيداً أنهم هُم أنفسهم قد تسبيوا بإيذاء غيرهم، فهل يَعْون ذلك أم أنهم معميون تماماً عن رؤية أنفسهم؟ فإذا كان الجميع ضحايا غدر الجميع وأذىتهم، فمن المُذنب فيما إذا؟ لا شك أيضاً بأنك قلت لأحدهم يوماً ما أن يكفي عن لعب دور الضحية، فهم أشخاص يدعون حدوث كل ما هو سيء لهم، أشخاص معصومون من الخطأ، من هنا، تنبه علماء النفس لنمط عام في بعض الشخصيات أشبه بأبعاد شخصية تلازم أصحابها، يرون أنفسهم كضحايا على الدوام، هُم ضحايا لاضطهاد حقيقي، ومفهوم عقلية الضحية (Victimhood Mindset). قبل الشروع بالإجابة عن هذا السؤال، وقبل الدخول في تحليل عقلية الضحايا وجوابها النفسي بحسب ما يقوله لنا علم النفس وخبراء التحليل النفسي، من الضروري التنويه أن هذا المقال لا يهدف إلى التقليل من أي معاناة مر بها شخص ما، وإنما يهدف إلى محاولة الفهم وفتح نقاش جاد حول جدوى تبني الثنائيات التي تقسم البشر إلى ضحايا وجلادين، ومدى تأثيراتها على النضج النفسي لدى الأشخاص. علم نفس الضحية أما مفهوم عقلية الضحية فهو ميل الشخص إلى رؤية نفسه باعتباره ضحية على الدوام، أي كأنها تحول إلى هُوية، لا إلى حالة مؤقتة متعلقة بحدث ما تعرض له هذا الشخص. كما أنه من الممكن، أن يكون الشخص ضحية بالفعل لمظلة تعرض لها في الماضي، أجرى هؤلاء الباحثون 8 دراسات مختلفة، وقاموا بدراسة واختبار ما أسموه هم بـ "Tendency for Interpersonal Victimhood" ، فإن بعض المراجعات تقترح وجود كثير من التشابهات والتقطيعات على المستويين الفردي والجمعي، وسنشير إلى ذلك في موضعه. يعرف هؤلاء الباحثون "الميل لنبني دور الضحية" بأنّه شعور دائم لدى الشخص بكونه ضحية في مختلف أنواع علاقاته وتفاعلاته الاجتماعية، وهو ينطوي على 4 أبعاد تثبت وجودها باستمرار لدى من يمتلكون عقلية الضحية، بوجه عام، رد فعل نفسي طبيعياً لدى من اختبروا صدمة أو تعرضوا لمظلة ما، ومن ثم فإن نيل الاعتراف بكون الشخص ضحية لمظلة ما، كما تظهر الأبحاث بأن رؤية من ارتكبوا المظلة بحق هذا الشخص يتحملون مسؤولية أفعالهم ويظهرون شعوراً بالذنب، هو أمر مهم علاجياً للتعافي من الصدمة أو الأذى. **البعد الثاني: النخبوية الأخلاقية** (Moral Elitism): يرى من يمتلكون عقلية الضحية أنفسهم باعتبارهم متوفين أخلاقياً على سواهم من الأشخاص، وعلى الرغم من أن قسمة العالم إلى نوعين فقط من الأشخاص إما ملائكة وإما شياطين قد يساعد على حماية المرأة من المعاناة وحماية تصوراته عن ذاته، فإن ذلك في نهاية المطاف سيمعن النضج النفسي لدى الشخص وتطوير رؤية مركبة تستوعب الذات والعالم في جميع تعقيداتها. **البعد الثالث:** قلة التعاطف تجاه الآخرين: يشعر من يمتلكون عقلية الضحية بأنهم ليسوا ملزمين بالتعاطف مع غيرهم، فهم منشغلون إلى حد بعيد بمعاناتهم الشخصية إلى درجة يجعلهم يُغفلون ألم ومعاناة الآخرين، حيث تشير الدراسات إلى أن من يمتلكون عقلية الضحية يرون أنهم قد عانوا بما فيه الكفاية بما يعيشون من مسؤولية الاهتمام والتعاطف مع معاناة غيرهم. وعلى المستوى الجماعي، كما تظهر بعض الدراسات التي أجريت حول ما يسمى بـ "عقلية الضحية التنافسية" أن أفراد الجماعات الذين يخوضون نزاعات عنيفة يميلون إلى تضخيم حجم معاناتهم وتضحياتهم وإلى التقليل من حجم معاناة الآخرين أو حتى إنكارها، **البعد الرابع:** الاستدعاء المستمر لمظالم الماضي: يميل من يمتلكون عقلية الضحية إلى اجتار مظلائمهم القديمة والحديث عنها باستمرار بدل البحث عن حلول ممكنة لهذه المظالم؛ تميل الجماعات أيضاً إلى القيام بالشيء نفسه. فإنهم لا يكتفون عن إثارة الموضوع في كل حين خوفاً من أن يتكرر الأمر مرة أخرى. أو حتى "امتلاك عائلة". عقلية الضحية وانحيازاتها الإدراكية تؤثر العقلية التي يطورها المرء - أيًا كانت - على الطريقة التي يفهمون بها المرء الموقف الذي تعرض له. في مقالة له بعنوان "تفكيك عقلية الضحية" يُشير عالم النفس "سكوت كوفمان" إلى وجود 4 انحيازات إدراكية أساسية تميز ميل الشخص إلى رؤية نفسه باعتباره ضحية، وهي كالتالي: انحياز التفسير (Interpretation Bias) يميل من يمتلكون عقلية الضحية إلى المبالغة في إعطاء الإهانة الموجهة إليهم حجماً أكبر من حجمها الحقيقي، فعلى سبيل المثال، وجدت دراسة أن أولئك الذين يمتلكون عقلية الضحية يميلون إلى الاعتقاد بأنه لو تم تعيين مدير جديد في مكان عملهم، فإنه سيحاول التقليل من النظر إليهم بعين الاعتبار وسيظهر رغبة أقل في مساعدتهم، حتى قبل أن تتتسنى لهم مقابلة هذا المدير الجديد. انحياز عزو الأفعال المؤذنة (Attribution of Hurtful Behaviors) يميل أولئك الذين يمتلكون عقلية الضحية إلى نسبة نوايا سيئة إلى الطرف الذي مارس عليهم مظلمتهم، بل من الممكن أن يكون العكس من ذلك تماماً هو الصحيح. وعلى المستوى الجماعي، تظهر ذاكرة الذين يمتلكون عقلية الضحية سهولة أكبر من غيرهم في استرجاع مشاعرهم السلبية، من خلال استعادة كلمات ذات حمولة سلبية، غضب، بينما لا يذكرون المشاعر والتجارب الإيجابية بالقدر نفسه. فإن الجماعات تظهر ميلاً أكبر للتذكر للأحداث التي أثرت بها عاطفياً، بما في ذلك الأحداث التي وقعت فيها الجماعة ضحية لجماعة أخرى. انحياز

المغفرة (Forgiveness Bias) تظهر الدراسات أن من يمتلكون عقلية الضحية يظهرون ميلاً أقل لمسامحة الآخرين إذا قاموا بإهانتهم، كما أنهم بدلاً من التجاهل يُظهرون رغبة وميلًا أكبر لارتكاب سلوك انتقامي. وعلى المستوى الجمعي، لماذا قد يتبنى الإنسان عقلية الضحية؟ على المستوى الفردي، بما فيها كون المرء فعلاً ضحية لمظلمة ما، حيث يعتمد الأفراد ذو نمط التعليق العاطفي القلق على قبول الآخرين واعترافهم المستمر بجدرة معاناتهم. ينبع هذا السعي المستمر لكتاب اعتراف الآخرين بمعاناتهم من شكوكهم المستمرة حول قيمتهم الاجتماعية. (للمزيد حول نمط التعليق العاطفي القلق، انظر هنا) ويتم ذلك من خلال عدة وسائل، وهكذا يمكن لنا فهم كيف يتطور الإسرائيليون الذين يعيشون اليوم عقلية الضحية من خلال تبنيهم سردية محقة الهولوكوست، على الرغم من أنهم لم يتعرضوا لها بشكل مباشر، كما يمكننا كذلك فهم دور بعض السياسات والأطراف السياسية التي تطور خطاباً كاملاً (تحديداً في الغرب) بناءً على عقلية الضحية، من الصعب علينا أحياناً أن نعترف لأنفسنا ولمن حولنا بأننا نتصرف وفقاً لعقلية الضحية وأننا نرى أنفسنا كذلك، لتعرف ما إذا كنت تمتلك عقلية الضحية، لأنأخذ مثلاً عن "نور" وزوجها "أحمد": قامت نور بتوضيب جميع حفائب السفر وترتيب باقي الأمور، وأن موعد الطائرة سيفوتها بسبب ذلك. عن هذه الفوضى، وطلب منها أن تتواصل هي مع شركة سيارات الأجرة لتعديل الموعد، فإن عدم تغيير أحمد موعد سيارة الأجرة وعدم حجز موعد مناسب منذ البداية هو قرار اتخذه هو للحدّ من سعادتها وقدرتها على نيل ما تريده. كل ذلك في سبيل أن تحافظ على سريتها الخاصة بها عن كونها ضحية لقرار زوجها بعدم تغيير موعد سيارة الأجرة. ما الذي لا تستطيع نور إدراكه في هذه القصة؟ فبغض النظر عن القرار السيئ الذي اتخذه زوجها بشأن اختيار موعد غير مناسب أو تغيير الموعد المتأخر لسيارة الأجرة، بدلاً من أن تقوم هي بتصحيح ذلك (وهو ما لم يكن ليأخذ منها أكثر من اتصال هاتفي واحد مع شركة سيارات الأجرة)، ولم يكن قراره صائباً، فإن عزو هذه التوبيخ له باعتباره يريده منعها من أن تكون سعيدة ليس سلوكاً صائباً أيضاً، إن بناء تصوراتك عن ذاتك وعن العالم من حولك من خلال حدثٍ ما كنت الضحية فيه، سيمنعك حتماً من تجاوز محنتك، والتفكير بشكل سليم بشأن ماضيك ومستقبلك، إن خطر عقلية الضحية على المدى البعيد يتمثل في نزع فاعلية الأفراد باعتبارهم أفراداً يتحملون مسؤولية أفعالهم وقدارين على اتخاذ قراراتهم بأنفسهم واختيار مصائرهم، وليسوا مدفوعين - فقط - بكونهم ضحايا لمظلمة حقيقة أو متخيلة. وكما أنه يمكننا اكتساب عقلية الضحية،