سوريٌ ... أنا

جريدة ثورية ... ناطقة للحرية

نصف شهرية مستقلة _ تصدر في محافظة الرقة _ العدد (17) _ 15 / 1 / 2013

في هذا العدد

من مذبحة الساعة .. قصي الهنداوي	3
التعصّب	4
منخفض جوّي .. ومرتفع أسعار	5
شأن خاص	7

الافتتاحيـــة بقلـــم أحمـد مولود الطـيّار

الرقــة بين الحماس والمنطق

منذ فترة ليست بالقصيرة يتم تداول مقولة أن الجيش الحر سيدخل الرقة، والمقصود هنا بالرقة، المدينة. فكما هو معروف تواجد الجيش الحر وسيطرته على مناطق كبيرة في محافظة الرقة ربما أهمها منطقة تل أبيض واستلامه للبوابة الحدودية مع تركيا.

الآن ومع توالي انتصارات الجيش الحر في محافظة الرقة وسيطرته على كثير من مواقع النظام واقتراب انتصاره ودحره للفرقة 17 المعقل الرئيس لقوات النظام ، كذلك محاصرته للمطار العسكري في "الطبقة" تعود تلك المقولة الى الواجهة بين مؤيد ومعارض .

لا يُعرف حتى الآن ما هي الأهمية الاستراتيجة لدخول الجيش الحر الى المدينة وما هي الفائدة المرتجاة من ذلك الدخول؟

عسكريا المدينة في العرف العسكري تعتبر ساقطة عسكريا مجرد السيطرة على كافة مداخلها، كذلك السيطرة على المرتفعات المطلة عليها، وطالما أن ذلك لم يحدث بشكل كامل، أضف إلى ذلك لا يزال المطار العسكري في الطبقة يشكل القوة النيرانية الهائلة التي يستخدمها النظام، فان الدخول الى المدينة لن يكون الا كارثة ستحل بالمدينة طالما أن الجيش الحر لا يوجد لديه حتى الآن القوة الرادعة التي تمنع طائرات النظام المجرم من رمي براميلها وحممها المتفجرة.

الدخول إلى المدينة غير مفيد عسكريا وسيكون ذريعة للنظام ليُلحق الرقة بركب المدن السورية المنكوبة .

هل من عاقل يغلب العقل على الاندفاع والعاطفة؟

جريدة ثورية نصف شهرية .. تعمل لتكون صوت الثورة بمحافظتنا الغالية الرقة

*المقالات المنشورة تعبر عن آراء أصحابها و لا تعبر بالضرورة عن آراء هيئة التحرير .

لتحميل الاعداد السابقة http://issuu.com/thawree.ana

Facebook.com/thawree.ana

Thawree.ana@gmail.com

من مذبحة الساعة .. قصي الهنداوي

هيا محمّد – مايكل العلي

مع اقتراب الذكرى السنوية الأولى لمذبحة الساعة ، المذبحة التي راح ضحيتها أبطال سوريا الحرة ، كان لزاماً علينا التذكير بشهداء هذا الحدث الجلل الذي كان محورياً في تاريخ الرقة خصوصاً وسوريا بشكل عام .

كان قصي ربيع الحسن الهندواي يقول لخالته صباح يوم السادس عشر من آذار /مارس 2012 ، " خلينا نستشهد بدي أروح على الجنة والدنيا فانية " ، خرج بعدها ليشارك في تشيع الشهيد علي البابنسي الذي كان قد استشهد مؤخراً ، وليتحدى بذلك قوات النظام مع آلاف الشبان من أبناء هذه المحافظة ، لم يدرك أن ما تمناه سيحصل ،وأنه سيقدم روحه قربانا على مذبح الحرية في هذا اليـــوم الذي قطفت فيه زهور عدة من بستان الوطن ،عشرات الشهداء ارتقوا إلى الرفيق الأعلى .

طالب الثانوية التجارية ، الشاب الهادئ الخجول ، طيب القلب ، الذي لم يرتضي الذلّ والهوان ، الابن السادس لعائلة مؤلفة من عشر أبناء، تميز بشعوره بالمسؤولية تجاه اسرته ، وكان مثالاً للشباب السوري الواعد المثابر ، فقد جمع بين الدراسة و العمل حيث كان يعمل في مخبر لصناعة الأسنان بعد انتهائه من دوامه المدرسي ، كما تميز بحسه الوطني ورفضه للذل والعبودية فرفع راية الكرامة و شارك بالمظاهرات السلمية التي تطالب بإسقاط النظام في حي ابن خلدون الحي الذي كان يقطنه منذ بداية الثورة ، وكان يردد باستمرار " الله محيي الجيش الحر " و " الله سوريا حرية وبس ".

قبل أسبوع واحد من أن يطلق القناصة النار عليه ، كان قصي قد خلع ضرسه ووضعه في علبة " كحول " ، وفي نيته تركيبه من جديد عند الطبيب وكان يقول " الضرس غالي " .

استقرت رصاصة القناصة في قلب هذا البطل الرقيّ ، عندما كان يحاول إنقاذ احد رفاقه الجرحى الذي أصيب في قلبه أيضاً ، نُقل على عجل إلى مستشفى السلام الذي رفض " بكل وقاحة " استقبال المصابين جراء رصاصات قوات أمن الأسد الغاشمة ، فاضطر مسعفوه إلى نقله إلى المستشفى الوطني ، ولكن الوقت لم يسعفهم ، فقد لفظ قصي أنفاسه الأخيرة على باب المستشفى وهو يردد " الله عليك يا بشار " .

قصي ذاك الشاب طيب القلب الذي أختطفه الموت من حضن أمه ليفجعها به ، فما جفت دموعها حتى هذا اليوم الذي يقارب فيه مرور عام على استشهاده ، الرحمة له ولجميع شهدائنا الذين سطروا بدمائهم الزكية ملحمة البطولة والتضحية.

التعصّـــب

المنتصر بالله

ظاهرة قديمة حديثة يرتبط بها العديد من المفاهيم كالتمييز العنصري والديني والطائفي والجنسي أيضاً ، وهو ما يجعل الفرد شاعراً بنفسه على انه الحق والآخرين على باطل .

ويظهر هذا الشعور بصورة ممارسات ومواقف ينطوي عليها احتقار الأخر وعدم الاعتراف بحقوقه وإنسانيته ، وينصف التعصب إلى ديني وسياسي واجتماعي وقبلي .

والإنسان المتعصب يتصف بأنه متسلط جامد التفكير ، يلجأ إلى العنف من اجل تحقيق غاياته ، وتتمركز فكرة الحياة لديه حول ذاته فهو لا يقبل الحوار ، مغرور متمسك بالباطل ، وهذا ما نلحظه لدى صاحب السلطة الذي يحتقر أفراد شعبه ويتعالى عليهم عن طريق فرض سلطته المطلقة وتصل به الحال إلى حد اعتقاده بإلوهيته .

ويعود التعصب في نشأته إلى عوامل ذاتيه ترتبط بالفرد وتكوينه النفسي ، وتهدف إلى محاولة إشباع رغباته والتعبير عن العدوان للتميز عن الآخرين ، لذلك يصنف بعض علماء النفس المتعصبين على أنهم مرضى .

كما يعود أيضاً لعوامل موضوعية تتعلق بكل ما يحيط بالفرد من جوانب اجتماعية واقتصادية وسياسية ، ولعل التعصب الديني هو احد أكثر أشكال التعصب انتشاراً والذي يصل في بعض الأحيان إلى حد التطرف وهو موجود في جميع الديانات وقد اخذ أشكالاً عنيفة عبر التاريخ ، ففي العصور الوسطى ارتكب المسيحيين مذابح بحق اليهود والمسلمين باسم الحروب الدينية كمذبحة اليهود في الراين ومذبحة يورك .

ومع نهايات القرن العشرين انتشر التعصب الديني في المجتمعات الإسلامية ، وسادت الأفكار المتطرفة ونشبت صراعات مذهبية بين السنة والشيعة ، وكان ذلك بسبب طبيعة المجتمع العربي المغلقة والتي تشبه إلى حد كبير المجتمع الأوروبي في العصور الوسطى عندما كان يخضع لسيطرة الكنيسة متمثلة برجال الدين .

وربما ينظر اليوم إلى المسلمين الذين يرغبون بالعودة بالإسلام إلى صفائه الأول ، وإحياء فكرة الخلافة الإسلامية التي كانت ترعى حقوق المواطنين السياسية والدينية وتحقق العدالة الاجتماعية على أنهم متعصبين دينياً ، نتيجة مصادرة حرية التفكير والتعبير والتصرف واتهام من يسعى إليها بالكفر والزندقة .

منخفض جوّي .. ومرتفع أسعار

تجـــارة الـــدفء باتت تجارة مربحـــة في غياب الرقابـــة

ثوري أنا :الرقـة: (أ.ع)

تعرضت سوريا خلال الأسابيع القليلة الماضية إلى منخفض جوي ، أدى إلى انخفاض كبير في درجات الحرارة ، وعمّت الثلوج ربوع البلاد ، لكن لم يكن للرقة نصيب منها ، قد تصاحبت موجة البرد هذه برياح شديدة السرعة و ووصلت درجات الحرارة ليلاً لما دون الثلاث درجات تحت الصفر مئوية ، البرودة هذه لم تؤثر على أسعار المحروقات بل على العكس تماماً فقد زادتها اشتعالاً ، فقد ارتفع سعر الليتر الواحد من مادة المازوت الأحمر وتخطى حاجز ال200 ليرة ، مما اضطر السكان لاستبداله بالمازوت الأخضر قليل الاشتعال أو الأسود الثقيل أو الأصفر سريع التطاير ، مما خلق سوقاً سوداء جديدة ، سوق باتت المضاربات السمة الأبرز له ، وبات المواطن العادي الخاسر الأكبر ، فالمادة الأساسية في الحياة اليومية هذه ، هي التي تشغل الأفران و تحرك حافلات النقل العام .

الارتفاع الجنوني في سعر مادة المازوت عزاه كثير من المواطنين إلى جشع التجار و عدم مبالاتهم بأوضاع الناس ، ومما شجع هؤلاء التجار على مثل هذه الممارسات هو غياب الرقابة ، فدائرة حماية المستهلك لم تعد موجودة إلا على الورق والنظام بهذه الحركات يحاول حث الناس على كره الثورة ، و الجيش الحر و الثوار لا يمارسون نوع الرقابة هذه ، بل و الأسوء من هذا كله هو احتماء عدد من هؤلاء التجار تحت عباءة الجيش الحر كي يتجنبوا المسائلة ، وهذا ما أكده لنا أحد المواطنين بقوله " والله يا ابني شوفت عينك ، ميتين من البرد ، المازوت غالي ، والتجار قام يستغلونا ، لا البلدية سائلة عنّا ولا حتى الجيش الحر" .

كـــل هـــذا دفـــع بالنـــاس إلى اســـتبدال مـــدافىء المـــازوت بأخرى تعمل على الحطب ، ربما لم يكن ببال المواطنين أن هـــذا ســـيفتح علـــيهم ســـوقاً جديدة وهـــي سوق الخشب ، فقـــد بات الكثيرون يقطعون الأشجار ليتاجروا بهـــا ، ممـــا أدى إلى زوال قســـم كـــبير مـــن الغطـــاء الأخضـر في منطقـة الكـورنيش مـابين الجسريـــن ، وبـات الطـن الواحـد مـن الخشـب يبـاع بحـوالي 15 ألف ليرة سورية ، وذلك بالرغم من علم الجميع أن الأشجار لا زالت خضراء ولا يمكنها الاشتعال . تكدس عشرات الأشجار بالقرب من متحف الرقة وتبـاع بأسـعار باهظة ، ولا تحـرك البلديـة سـاكناً ، تقطع الأشجار التي يقارب عمرها الـ 50 عاماً .

ولكنّ الدفئ الناتج عن مدافىء الخشب هـذه ، لم يقـي النـاس مـن الـدخان النـاتج عـــن احـــتراق الأخشاب ، حيث تطلق دخان أسود و الذي تسبب بأمراض عدة للأطفال على وجه الخصـوص ، كمـا بيّنت لنا إحدى ربّات البيوت قائلةً " الـدخان هـذه يسبب خنقـة لكـل النـاس الـي يتـدفون عالصـوبا ، وخصوصـي الاطفـال ، كـل يـوم رايحـين جـايين عالدكتور " .

و الطاقة الكهربائية بدورها كانت الملجأ للعديد من العـائلات بسبب رخص التكلفـة مقارنـة بغيرهـا ، ولكـنّ الضـغط الشـديد علـى الشـبكة أدى إلى ساعات انقطاع كثيرة للتيار الكهربائي ، فالتقنين استمر في بعض المناطق و الأحياء لأكثر من 24 سـاعة متواصـلة . سـوق الأدوات الكهربائيـة هـي الأخـرى شـهدت بـدوره نشـاطاً و ارتفاعـاً في الأسعار ، فقد بلغ سعر المدفئة الكهربائية متوسطة الحجـم 3000 ليرة بينمـا كانـت تسـاوي في نفـس الفـترة مـن العـام الماضـي نصـف السـعر فقـط ، وارتفعت أسعار السخانات المعدة للطبخ إلى مابين 500 و 10000 ليرة .

أسعار مرتفعة و مواطن في حيرة من أمره ، يبحث عـن بعـض الـدفء لـه ولعائلتـه ، ولربمـا تكـون البطانيـــات رفيـــق درب العائلـــة هـــذا الشـــتاء .

شأن خاص

لـــ: وردة الثـــورة

إن طـول عمـر الثـورة السـورية أنـتج الكـثير مـن أسـاليب التعامـل مـع الواقـع كمـا أنـتج أيضـاً أشـكالاً جديـدة مـن الانقسـامات سـواء علـى الصـعيد السياسـي أم العسـكري ام المجتمعـي فنـرى لغـة جديـدة يتحـدث بهـا الكـثير مـن السـوريين إبـان ثـورة الحريـة الـتي عمـت سـائر أرجاء البلاد وهي المناطقية .

وهـي كلمـة غـير واضـحة المعـالم وتسـتخدم للدلالـة علـى منطقـة معينـة بحـد ذاتهـا ، وتظهـر بوضـوح عنـدما يتحـدث احـد أبنـاء المنـاطق المحـررة مـن عصـابات الأسـد علـى أيـدي ثـوار الجـيش السـوري الحـر عـن وضـع مدينـه أو بلدتـه أو قريتـه الخـاص وتحملـها كافـة أعبـاء الثـورة والأوضـاع الإنسـانية المزريـة الـتي يعايشـونها مـن اجـل إسـقاط النظـام ويعمـل مـن يتحـدث بالمناطقيـة علـى بخـس حـق الآخـر والتقليـل مـن شـأن أي عمـل قـام بـه لخدمـة الثـورة ويؤكـد علـى خصوصـية وضـعه بـالثورة بعـد أن بـذل الغـالي والـرخيص مـن اجـل أن يـنعم الآخـر ويتمتـع بالحريـة مسـتخدماً عبارتـه الشـهيرة " انتـو شـو عملتـو ؟؟؟" ، وكأنـه قـدم مـا لم يقدمـه احـد وربمـا يصـل بـه الحـال أحيانـاً إلى عمليـة التشـبيح للثـورة ونبـذ أي طـرف لم يشـارك بشـكل كـبير أو اقتصـرت مشـاركته علـى المسـاعدات الإنسـانية متناسـين بـذلك أهميـة هـذا الجانـب وعـدم قلـة شـأنه عـن بقيـة الجوانـب الأخـرى وأهميـة كـل عمـل علـى كافـة الأصـعدة السـلمية المدنيـة و العسكرية المسلحة وتأثيرها على مسار الثورة .

ومـن الأمـور الملاحظـة علـى فكـرة المناطقيـة هـم النـازحون مـن أبنـاء مدينـة ديـر الـزور ممـن تمكنـوا مزاولـة أعمـالهم واحـتراف مهـن داخـل مدينـة الرقـة حيـث يقومـون بـإطلاق اسـم ديـر الـزور علـى جميـع أنشـطتهم التجاريـة كـ مقهـى ديـر الـزور وفواكـه وخضـار ديـر الـزور بإشـارة مـنهم لجلـب الزبـائن النـازحين مـن محـافظتهم وهـي خطـوة تمييزيـة تعمـل علـى إلغـاء فعـل الطـرف الآخـر لا وبـل إلقـاء اللـوم عليـه وكأنـه هـو مـن رتب للقدر أوراقه ليعيث فساد ويدمر مدينته .

احدى المحال التجارية التي افتتحها النازحون من دير الزور بمدينة الرقة

ويتمتع عدد كبير من سكان دير الزور بتصديق لنظرية النظام حول فكرة العصابات الإرهابية المسلحة التي هدمت البيوت فوق رؤوس ساكنيها وأجبرتهم على النزوح وبأكثرية ساحقة إلى مدينة الرقة ذات المنازعات التاريخية مع دير الزور حتى وصل الحد ببعض الشباب لكتابه عبارة دير الزور ترحب بكم على شاخصة الترحيب الخاصة بمدينة الرقة والتي تقع على جسر الرشيد ، ومن منا لا يذكر الاستنفار الأمني الذي كان يحدث عند التقاء ناديان للعب كرة القدم احدهما من الدير والآخر من الرقة والمهاترات والسباب والشتائم وعمليات الفوضى والتخريب التي تعقب كل مبارة .

وإذا ما تحدثت إلى احد أبناء مدينة الرقة ستلاحظ بالعموم كيفية التعامل التي ينتهجها مع الديري على وجه الخصوص من رفع لأسعار المواد والبيوت ويعود ذلك السبب إلى الخلافات الاجتماعية بين أبناء المدينتين ونظرة الديريين الفوقية إلى الشوايا أصحاب المكون الأساسي في النسيج الاجتماعي الخاص بمحافظة الرقة وكان الفرصة قد حانت للانتقام والأخذ بالثأر لجميع الاهانات التي تعرضوا لها من قبل الديريين ، ولا يخفى على احد النكات والطرائف التي تروى عن المواقف التي تربط بين شخصين من الرقة ودير الزور والتي تدعوا إلى السخرية وخاصة بعد الحال الذي آلت إليه البلاد من شدة حيث أن من المفترض أن تقربه المحن وتجمع شمله ليتمكن من مواجه خطر النظام الاسدي الذي يستهدف الحياة الإنسانية في سوريا بشكل عام .

وعلينا نحن كسوريين نعرف أن لا فضل لأحد على احد وان الثورة قامت لترفض فكرة التمييز بكافة اشكاله حزبياً ام دينياً ام عنصرياً وانها ثورة للتخلص من الترسبات التي رسخت في العقل الجمعي للمجتمع السوري قبل أن تكون ثورة على النظام الحاكم ، وان سوريا الجديدة ليس فيها مكان لقرداحة أخرى .

للذين يتكاثرون موتاً

لِـ : عمرو المختار

هـم أخوتي . . .نعـم
لمن يغلق أغصان عينيه
ولمن يصغي لتجاهل الحامي
هـم أخوتي . . .نعـم
دون احمرار الكلام
ودون عطفٍ منكـم منتظر
هـم لمن يتجاهل الحامي
بالتراب هـم أعدادهـم
وبالساعات
هـم أخوتي . . .نعـم
هـم جيش أضلاعٍ
سجناء الجنون
وارتجال الآلم
نعـم هـم إخوتي نعـم
عاديون
يتكاثرون بنقصان أعمارهـم
ويموتون
لرب الظلام . .هـم
ولشعاع الشمس . .هـم
نازحون
أربعة عشر يتيماً
يمحون
وأم اليتامى تنتظر
واحداً . . .واحداً
خائفة
تجلس على الأرض
غير مبالية
لا تقلقي أمي
وإن حرق الضباب النظر
لا تقلقي بلدي
سيعودون
سيعودون

المادة 6

1. تعترف الدول الأطراف بأن لكل طفل حقا أصيلا في الحياة.

2. تكفل الدول الأطراف إلى أقصى حد ممكن بقاء الطفل ونموه.

اتفاقية حقوق الطفل – الأمم المتحدة
20 تشرين الثاني نوفمبر 1989

التصوير في مجموعات لجمع الأدلة – خمسة أدوار ومسئوليات (2)

الكاميرا ٤: إجراء المقابلات

المسؤوليات: تصوير روايات الشخص الأول عن الأحداث من شأنه إضافة الانفعالات والمصداقية والتفاصيل الهامة للفيديو. إلا أنه قبل التسجيل، يتعين عليك دائمًا شرح مقاصدك وما ترغب في القيام به من خلال الفيديو ومشاطرة المقابلة. ويجب أن يعلم الضيف على وجه الخصوص أن المشاهد، في حالة مشاطرتها على العلن، سوف تظهر وجهه للسلطات أو الخصوم المحتملين الذين قد يفكرون في الانتقام. وهذه العملية نطلق عليها الموافقة المطلعة.

الخطر: من منخفض إلى عالى.

المعدات: إذا كنت تصور أثناء الحدث، ركز على التصوير بثبات والحصول على أفضل صوت ممكن. تساعدك الميكروفونات الخارجة وكذلك حامل الكاميرا الثلاثي لضمان أفضل جودة صوت وصورة.

الزميل: ينصح بوجود زميل. لتعريف وإعداد أي أشخاص لمقابلات ممكنة، تحديداً لإجراء الموافقة المستنيرة مع كل شخص تقابله حتى يعرفوا لماذا هذا الفيديو وفيم سيستخدم، وكيف، وحتى يتمكنوا من تحديد رغبتهم في المشاركة والتعريف بهم أو يحتاجون إبى إخفاء هويتهم،

بالإضافة إلى إمكانية إجراء الزميل لأسئلة الحوار والمقابلة والسماح للمصور بالتركيز على التصوير.

المحرر والقائم بعمل التحميل والرفع: التجميع، التوصيف ونشر المواد الخام أو المواد الممنتجة :

المسؤوليات: العمل بعيداً عن الحدث، يستقبل المحرر والقائم بالرفع والتحميل المواد المصورة، يقوم بتحليلها، ويضيف تفاصيل أساسية وسياق للفيديو من أجل رفعه وتحميله على الإنترنت. بالإضافة إلى، إمكانية هذا الشخص أو الفريق من عمل التشويش اللازم للوجوه وإضافة كروت وبطاقات نصية للفيديو لضمان وجود التاريخ، التوقيت، والمكان ومعلومات عن الحدث في الفيديو وفي الوصف أينما يتم رفع وتحميل الفيديو. مسؤول عن حفظ وفهرسة المواد جميعها.

الخطر: منخفض.

المعدات: معدات التحرير، وأجهزة اتصال قوية بالانترنت وللحفظ الاحتياطي لحفظ المشاهد والمحافظة عليها.

الزميل: يُفضل أن يقوم بهذا الدور فريق من شخصين أو أكثر، حيث يهتم أحدهما بتحرير المشاهد، بينما يراجع الآخر المشاهد الخام الإضافية، مع تحديد أهمية المشاهد المطلوب تصويبها وتحميلها بعد الانتهاء من تصويبها. كما أنه بإمكان الزميل الاتصال بفريق التصوير على الفور للحصول على أية تفاصيل والتأكد من مجمل السياق، مثل المكان المحدد والوقت والسياق.

الملحوظة الأخيرة:

الرغبة في مشاطرة المشاهد في الحال، خاصةً الوسائط الإعلامية التي تظهر الاعتداءات والأدلة، أمر طبيعي ومفهوم. إلا أن إتاحة مزيد من الوقت لإضافة سياق ضروري للمشاهد ووصف لها من شأنه تسهيل العثور على الفيديو واستخدامه في الحال وعلى المدى الطويل. كما أنه من خلال اتباع الخطوات لتغشية الوجوه وحماية أصحابها بعدم الكشف عن هويتهم، تصبح صانع أفلام يتمتع بحس أخلاقي – وهذا من شأنه تقليل كثير من المخاطر التي يتعرض لها من يظهرون في المشاهد.

المعتَقل بعد الإفراج عنه، كيف ندعمه ؟

يُعتقل و لا أحد يعلم متى يعود، قد يخرج بعد أيام و قد يطول الأمر به لسنين. ما الذي يجري هناك في الأقبية؟

قد يعاني المعتَقل المفرج عنه من الشعور بالغربة عن الأسرة و المجتمع، و عدم الرغبة في المشاركة في النشاطات الاجتماعية، و الجمود العاطفي و اللامبالاة تجاه من حوله (الأسرة، الأصدقاء، الأقارب).

أيام الحرّية

فكيف نعيد له الشعور بالأمان؟

1. لا بد من مراعاة مسألة معاملته كبطل، فقد يمنعه انتشار هذه الصورة بين من حوله من إخراج مشاعره و يضطر لدفنها دون تعبير عنها، و في حالات أخرى قد يساعده ذلك على تعزيز ثقته بنفسه، لذا علينا الانتباه لما يحتاجه الشخص فعلاً من خلال الملاحظة و الأسئلة مع الحرص على عدم الإكثار منها، بل دعه يتكلم "عندما يرغب" لشخص قريب منه يرتاح معه عن تفاصيل الاعتقال المؤلمة.

2. شجعه على عدم السكوت عن الاعترافات التي أدلى بها أثناء الاعتقال كي لا يضر أحد و يصبح حبيساً لذنب اقترفه بحق الآخرين، و أكد له بأن الأمر طبيعي و يحدث مع العديد ممن يتعرضون لما حدث معه.

3. ساعده في تأمين عمل و مصدر دخل فقد تسوء حالته عند تلقي المساعدات من الآخرين، و شجعه على القيام بأفعال إيجابية مما يزيد شعوره بالسيطرة على الموقف.

4. ركز على تذكيره بقدراته و دوره بالنسبة لمن حوله و إعادة إخراج نقاط القوة لديه، و شجّعه على تقديم المساعدة للآخرين.

5. اجعله محاطاً بمصادر الدعم كالأهل و الأقارب و الأصدقاء، و يفيد أيضاً التواصل مع معتقلين سابقاً استطاعوا استعادة توازنهم و متابعة حياتهم.

6. أبعده عما يمكن أن يسبب له القلق والخوف من اعتقاله مرة أخرى، كأن يقضي الفترة الأولى في بيت آمن بعيد عن مصادر الخطر.

7. زوّده بمعلومات تعزز شعوره بالأمان و السيطرة، مثل مواقع الحواجز أو الإجراءات الاحتياطية التي طورها أصدقاؤه فترة غيابه بالمعتقل ليكونوا بأمان أكثر.

شجع الشخص على طلب مساعدة مختص في حال استمرار الأعراض التي تعيقه عن متابعة حياته أكثر من شهر واحد