

التاريخ: 2024-12-25

الآثار النفسية للحرب واستمرار الأزمة والقلق

الآثار النفسية للحرب واستمرار الأزمة والقلق حيثيات وإرشادات

2	مقدمة
3	1. تجاهل الآثار النفسية السيئة خطأ شائع
3	2. الضغوط والقلق والتوتر أمر طبيعي
4	3. فقدان الأمن والأمان
5	4. ميكانيزمات/آليات الدفاع
6	5. الإنكار: الآلية الأكثر حضوراً denial
7	6. إرشادات عامة لمواجهة الأزمات النفسية
9	7. إنتاجات إعلامية مطلوبة
10	1. التوعية السياسية والتاريخية والدينية
10	2. أناشيد
10	3. دراما
11	4. الذاكرة ومحو الذاكرة
11	5. شيطنة المقاومة
12	6. وسائل التواصل الاجتماعي
12	خلاصة

مقدمة

تركت الحرب الإسرائيلية على لبنان آثاراً نفسية عند العديد من الناس، بسبب همجيتها التي تخطت حدود العقل أولاً، وبسبب استمرارها منذ 7 أكتوبر 2023 في قطاع غزة ثم انتقالها إلى لبنان في أيلول 2024 ثانياً، يعني هذا الأمر أن المجتمع عاش معاناة الحرب بما تتمحّض عنه من أهوال ورعب وفجائع، طيلة أربعة عشر شهر تقريباً، مع الالتفات إلى التقنيات الحديثة التي استخدمها العدو الإسرائيلي كأدواتٍ للقتل، مما لم يكن موجوداً في السابق، مثل تقنية المسيرات والصواريخ الدقيقة وتفجير الأجهزة عن بعد، ما ضاعف الفرصة أمام

الصدّات الناتجة عن حصول غير المتوقّع. ما الذي ينبغي معرفته حول آثار الحرب النفسية وكيفية التعامل معها؟

1. تجاهل الآثار النفسية السيئة خطأ شائع

يعتقد بعض الناس أن الحديث عن معاناة نفسية أمرٌ معيب، أو غير محبّب، ويعتقد آخرون أن الاعتراف بالضغوط، ينتقص من قوّتهم أو كفاءتهم أو صورتهم لدى الآخرين. ثمة مفاهيم شعبية شائعة، حول الشخصية القوية والشخصية الضعيفة، تجعل من صاحب الشكوى متهمًا، وربما مُدانًا، وهنا مكن الخلل والخطأ.

يقتضي تصحيح الخلل أن نقول: إن تجاهل العوارض أو الآثار النفسية التي يعاني منها أي شخص هو أمرٌ خاطئ. لأن النفس يجب أن تفرّغ المكبوت داخلها، وما لم تخفّف النفس من الثقل الملقى على كواهلها فإنّ الضغوط تتراكم وتسير نحو الانفجار. ثم إنّ الضغط النفسي أو التوتر ليس عيبًا ولا منقصة، الأمر كله يتعلّق بمستوى الصلابة النفسية لدى كل شخص. ثمة أشخاص يمتلكون جهازًا عصبيًا متينًا وقويًا يستطيع التحمّل، وثمة آخرون يمتلكون جهازًا عصبيًا هشًا لا يتحمّل كثيرًا، وهذا ليس تقصيرًا شخصيًا بل هو تفصيل بيولوجي فارق.

2. الضغوط والقلق والتوتر أمرٌ طبيعيّ

ما يجب أن يتفهّمه الجميع هي القاعدة التالية: إن مشاعر القلق الشديد أو التوتر هي انفعالات طبيعية جدًّا، لأنها لم تأت من فراغ وبلا مسبّب. هذه الانفعالات نتيجة طبيعية لما عاشه الإنسان، ولما رآه من قصفٍ وهدمٍ وموت، ولما سمعه من أصوات انفجاراتٍ وغازاتٍ وطائراتٍ ومسيراتٍ. فالمطلوب من الأشخاص هنا، أن لا يُحمّلوا أنفسهم مشاعر جلد الذات أو تأنيب الضمير، بل أن يعرفوا أنّ مشاعر القلق أو التوتر الزائد أو الخوف، لها مبررات وأسس (تتلخّص في وقائع ما حصل من صدمات وأهوال ومجازر وغيرها).

3. فقدان الأمن والأمان

وضع أبراهام ماسلو في العام 1943 قاعدة الحاجات الأساسية للنفس البشرية فيما يُعرف بـ "هرم ماسلو للاحتياجات"، فصنّف طبقاً للقاعدة الهرمية المتدرّجة حاجات النفس الإنسانية كما رآها، فالأساس لدى الإنسان هو الحصول على الحاجات الفيزيولوجية/ الجسدية، كالتنفس، والطعام، والماء، والجنس، والإخراج، والنوم، بحيث لا تكتمل حياة الإنسان بفقدان العنصر الفيزيولوجي. وفي المرتبة الثانية شرح ماسلو ما سمّاه بـ "الحاجة إلى الأمن والأمان"، فالإنسان حالما يحصل على الحاجات الجسدية، ينشغل بالحاجة إلى الأمن والأمان، وهي حاجات تتمظهر بتأمين السلامة الجسدية بعيداً عن الاعتداءات، والأمان العائلي الذي يحضن النفس والجسد، والأمان الوظيفي والمعنوي والصحي، وأمن الممتلكات والأمن من الحوادث والنكبات والجرائم.

في الحرب، يفقد الإنسان هذه القاعدة الأساسية من الهرم، فالأمن الفردي والجماعي والمجتمعي والوظيفي والصحي والعائلي يصبح مفقوداً، ومع فقدان الأمن والأمان، من الطبيعي جداً أن يسيطر القلق والتوتر على الإنسان، وأن ينشغل بالهواجس والتفكير الزائد، ويعاني من التشنّج وعدم التركيز وعدم التحمّل. لذلك كلّ، ينبغي التعامل مع ما حصل لكثير من الناس على أنه أمرٌ طبيعي ضمن مسار الحياة البشرية، وليس أمراً مبالغاً فيه، أو يدلّ على الانكسار والضعف. لذلك إذا فهم الإنسان مكن الخلل، أو الحاجة الناقصة، فإنه سيعمل على سدّ الفراغ من خلال استعادة الأمان النفسي، بحسب الظروف المتاحة والمتوقّرة لكل شخص.

مع الإشارة هنا إلى أن ظروف الحروب تهزأ بالنظريات في معظم الأحيان، إذ يرى العالم كلّ ما يحصل في غزة وفي شمالها، من فقدان تام للحاجات الأساسية كالأكل والنوم والماء والاعتسار والمسكن، بحيث اختفت كادت الحاجات الفيزيولوجية أن تختفي تماماً، فحتى التنفس يصبح مميتاً، لما فيه من استنشاق السموم والغازات، لكن إنسان الحروب، الذي يفقد الحاجات الفيزيولوجية يبحث في الوقت نفسه عن الأمان المفقود، وهذه هي الحالة التي تتركها الحرب لدى الكثير من الناس.

وفي نقد النظرية الهرمية يمكن القول أيضاً، إنها لا تنطبق على جميع الناس، فالمقاوم المقاتل الذي قضى أسابيع بلا أكلٍ ولا شربٍ ولا نوم، لا يبحث عن أمانه الشخصي أيضاً وهو عرضة للموت في أي لحظة، فالنظرية التي تقول بالانتقال التصاعدي من إشباع الحاجات إلى إشباع حاجات أخرى تسقط صحتها مع الوقائع الآتية من جبهات القتال خلال الحروب. وليس بالضرورة أن يكون كاسر القاعدة مجاهد أو مقاتل مقاوم، فقد رأينا امرأة سبعينية، وبعض المزارعين والرعاة، ممن بقوا في القرى خلال الحرب ثلاثة أشهر، من دون أي التفاتٍ منهم لهمم الاحتياجات الإنسانية الخاص بـ "ماسلو". فالمغزى أن ما نعتقده وما نؤمن به، يحقق مدى احتياجاتنا أيضاً.

4. ميكانيزمات/آليات الدفاع

عند التعرّض للضغط النفسي، تخرج مكنونات اللاوعي من النفس البشرية. ولمواجهة الأزمات أو المشاكل أو التحديات يمسك اللاوعي بزمام المبادرة فينشأ سلوكاً ما، يسمّى في علم النفس "ميكانيزمات الدفاع"، وهي الطرق التي يتكيّف فيها الشخص مع القلق أو التوتر. تلجأ الأنا/الشخصية، إلى استخدام أساليب دفاع مختلفة أمام الموقف المهدّد بالخطر. أمّا عن كيفية عمل آليات الدفاع، فهي تقوم بإنكار الحقيقة أو تشويهها أو تزويرها، وتستخدم دائماً بشكلٍ لا شعوري.

ومن أبرز ميكانيزمات الدفاع: التبرير، التسامي، الإنكار، الكبت، الإزاحة، رد الفعل العكسي، النسيان، النكوص، الانسحاب، التعويض، العدوانية، الخيال، التعميم، الجسنة أي الأعراض الجسدية).

ماذا يحصل مع بعض الناس في مواجهة الأخطار الناجمة عن الحرب؟ نسوق بعض الأمثلة:
← التبرير: يتمظهر من خلال البحث الدائم عن التبريرات التي تخفف من الأزمة أو تساعد على المواجهة.

← التسامي: في عز الأزمة يلجأ البعض إلى السلوكيات القيمية، الكتابة الإبداعية، ممارسة الفن، مساعدة الناس، التفاني في خدمة الآخرين. الخ.

← **الكبت:** اللجوء إلى الصمت وخيار عدم التعبير عن الانفعالات والمشاعر. مثلاً يشعر أحدهم بالرغبة العارمة في الصراخ أو البكاء، لكنه لا يصرخ لاعتبارات ما، فيتحوّل الشعور نحو الكبت.

← **العدوانية:** آلية معروفة في مواجهة الأزمات، تُمظهرت كثيراً خلال أزمة كورونا مثلاً، حين تحدّثت بعض الدراسات عن ارتفاع مستوى المشاكل العائلية والتحوّل نحو العدوانية، والأمر نفسه قد يحصل في الحروب بسبب عدم القدرة على ضبط الانفعالات السلبية.

← **الجسدية:** هي من الآليات الدفاعية الأكثر وجوداً في معظم المجتمعات، تبرز كثيراً في المجتمعات العادية بغضّ النظر عن الحروب، لكن ظروف الحرب تزيد من مستوياتها، فتتمظهر بالصداع الدائم، والتشنجات العضلية، والحالات العصبية، وآلام المعدة، والحساسية الجلدية، والتهاب العظام، وتزايد ضربات القلب، وحدوث أمراض السكري أو الضغط، وغيرها من العوارض الجسدية ذات المنشأ النفسي.

5. الإنكار: الآلية الأكثر حضوراً denial

الإنكار وسيلة دفاع نفسية غير واعية، تخرج من اللاوعي لمواجهة حدث تصعب مواجهته. وهي حيلة نفسية يأتي بها العقل الباطن بهدف تغيير الواقع من خلال التلاعب بالأفكار والوقائع، للحماية من القلق أو الخوف أو الخسارة.

لماذا تصنّف حالة "الإنكار" بالأكثر شيوعاً والأكثر حضوراً في لبنان بعد أيلول 2024؟ لأنها بكل بساطة ارتبطت بحدثٍ تاريخيٍّ ومعنويٍّ عظيم الشأن، وهو اغتيال سماحة السيد حسن نصر الله، في ظروفٍ مأساويةٍ وغير مسبوقةٍ، من خلال إلقاء 80 طنّاً من المتفجرات التي اخترقت تحصينات غير معتادة. فكان السيد نصر الله يمثّل قيمة رمزية لا توصف ولا يتسع الكلام لذكر ما تعنيه، وجاءت كيفية الاستشهاد لتعمّق الإحساس بالفجيعة. أمام هول الكارثة والخسارة، لم يستطع البعض التصديق. خرج اللاوعي وقاد السلوك نحو الإنكار. يوجد اليوم أعداد كبيرة من الأشخاص، الذين لا يتحمّلون أبداً فكرة عدم وجود السيد، وينكرون موضوع استشهاد، لأن عقلمهم يرفض تقبّل الوقائع أو الاعتراف بالحادثة.

عندما يكون الإنسان في حالة الإنكار، فهو عملياً يرفض مواجهة الواقع، ويرفض التعامل مع الأزمة التي تواجهه من خلال التجنّب أو الانسحاب. وفي حالة الإنكار يكون المرء بحالة من التهاون بالآثار التي تنتج عن التغاضي. حين يكون الإنكار في مرحلته الأولى يكون قصير المدى، فلا يمثل مشكلة كبيرة، بل يمنح الوقت للتكيّف مع الموضوع المؤلم. لكن استمرار الإنكار لفترة طويلة هو المشكلة، لأنه يجعل الإنسان عاجزاً عن التعامل مع الواقع ومع المشكلات التي تتطلب قرارات معينة.

6. إرشادات عامة لمواجهة الأزمات النفسية

يسأل كثيرون عن بعض الطرق أو النصائح المساعدة للخروج من أجواء الحزن أو الإحباط أو الكآبة، التي نعود للتذكير بأنها أعراض طبيعية جداً، بالنسبة لما حصل من صدمات الحرب وفواجعها، لكن الإنسان المسلم المحكوم بالتسليم للمشيئة الإلهية يجب أن يكون الإيمان بالله دليله الروحي، فالدين والإيمان دخلا ضمن العلاجات النفسية العالمية منذ عدة سنوات، لأنّ القوة الروحية تنتج قوة نفسية.

ثمة إرشادات أخرى نلخصها في النقاط التالية:

1. أهمية الإيمان برحمة الله وعدله وصدق وعده والفرج الآتي ولو بعد حين. كلّما كانت العلاقة مع الله قوية ومتينة كلما كان السلوك الإنساني أكثر حكمة وتفهماً للأمر والأقدار.
2. التسليم المطلق للمشيئة الإلهية كفيل بإزاحة النفس من الهموم والأفكار والهواجس، فحين يلقي الإنسان بكل أحماله على الله سيشعر براحة كبيرة (فإنك بأعيننا) (والله يريد ثم يشاء ثم يقدر ثم يقضي).
3. إفساح المجال للتعبير والتفريغ: (البكاء/ الأكل/ النوم/ الكلام مع الآخرين والتنفيس عمّا في القلب).
4. تجنّب ما يزيد الضغوط: تختلف مسببات التوتر والضغوط من شخص لآخر، لذلك، على كل شخص أن يعرف نفسه وما الذي يتعبها ويثقل عليها. البعض يتعب ويتضايق من متابعة الأخبار، البعض الآخر يتضايق من المحيط الصاخب والضجيج، البعض يتضايق ويتعب من

الوحدة، هنا محكّ مهمّ يملك كل شخص مفاتيحه بنفسه وعن نفسه. اسأل نفسك: ما الذي يتعبني ويستفزني؟ وببساطة، ابتعد عنه.

5. يُنصح عند الأزمات والحروب، بتقليل المتابعة الإخبارية، أو تقنينها إذا كان الشخص مهتمًا بالمتابعة، لما تتسبب به من إثارة المخاوف والأفكار والسيناريوهات المقلقة. ويُصح بعدم فتح الفيديوهات التي تتدفق بكثرة في الأزمات، وعدم سماع ما يقوله الأعداء، لأن الآثار السلبية قد لا تظهر مباشرة، لكنها تتخزّن في النفس واللاوعي وتعاود الظهور لاحقًا.

6. التأمل رياضة ذهنية يمارسها الكثيرون من دون انتباه، بحيث يسرح الذهن ويعيد التفكير في مجريات حصلت أو قد تحصل. يُنصح بالتأمل المركز الذي يقود نحو التدبّر واللجوء إلى الله والتفكير بأقداره.

7. القراءة فسحة للروح وللعقل والجسد والأعصاب. يقول كثيرون إنهم لا يستطيعون القراءة خلال الأزمات، بسبب التشنّج وعدم التركيز وانشغال البال. ربما على الإنسان هنا، أن يُعوّد نفسه شيئًا فشيئًا على العادات التي لم يألفها، كأن يأخذ قرارًا بالقراءة لمدة نصف ساعة يوميًا، وبعد فترة يحاول القراءة لمدة ساعة، وسيبدو الأمر صعبًا أو مستحيلًا للأشخاص الذين لا يقرؤون، لكنها نصيحة بحاجة للتجربة الشخصية كي يُبنى عليها بعد التجربة، خصوصًا في زمن الخضوع الكامل للهاتف الذكي وتطبيقاته ووسائل التواصل وسواها.

8. من الضروري جدًّا تعويد النفس والعقل على ترك الهاتف لبضعة ساعات خلال اليوم، خصوصًا بعدما زادت مساوئه المتعلقة بالثغرات الأمنية والقدرات التجسّسية. ومن المفيد ترك متابعة الأخبار والإشعارات، لما يترتّب على هذا الترك من تصفية الذهن وإراحة الجهاز العصبي.

9. تأمل الأقران. والأقران جمع قرين وهو الشخص المشابه في التجربة. دعم الأقران استراتيجية نفسية صارت معتمدة في العالم منذ عدة سنوات، بين الجنود المصابين بالحروب، أو مرضى السرطان، أو ذوي الإعاقات، أو مرضى السكري، أو المتعافين من الإدمان... إلخ. المقصود بتأمل أوضاع الأقران، أن يخرج الإنسان من فردانيته وذاته، وقد تحقّق الأمر بالفعل في موضوع الشهداء مثلًا، ومنذ سنوات وليس وليد اليوم، يقول والد الشهيد أو أمّه "مثلنا مثل غيرنا/كل عائلة لديها شهيد وأكثر/ كلنا سواسية..." فبعد أن تنجلي مصائب

الحروب يتعزى الإنسان بتأمل ما أصاب سواه، وقد يشعر أنّ مصابه قليل وبسيط، حين يعاين تضحيات عظيمة وكبيرة بذلها الآخرون.

10. في مواقع الابتلاء، من المفيد للإنسان أن ينظر إلى ما دونه، إلى من أهم أقلّ منه شأنًا ومالًا وجاهًا وأمنًا وعافية. حين ينظر الفقير إلى الغني مثلًا، يشعر بالحسرة أو الحسد أو النقمة، ولكن حين ينظر إلى من هو أقلّ منه مالًا، يستشعر النعمة والفيض الإلهي وأنه غني ومرزوق. في بعض الروايات قول مأثور للنبي (ص) يقول فيه: انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم؛ فهو أجدر أن لا تزدروا نعمة الله عليكم. وقد نقل الشيخ الكليني في "الكافي": "سمعت أبا عبد الله (عليه السلام) يقول لحرمان بن أعين: يا حرمان انظر إلى من هو دونك في المقدر، ولا تنظر إلى من هو فوقك في المقدر، فإن ذلك أضع لك بما قسم لك وأحرى أن تستوجب الزيادة من ربك".¹

11. قراءة القرآن لمن استطاع إليها تدبرًا، فيها الشفاء من كل داء، لأنّ القرآن كتاب الله الذي ينقل قصص الأمم الغابرة، ويقصّ قصص الأنبياء والمرسلين والأجر والثواب والعقاب، بالإضافة إلى ما يمنحه من فرص التعرف على السنن التاريخية والقوانين الإلهية التي يعلمها القرآن للإنسان، والأهم هو فتح الباب للعلاقة مع الله سبحانه من خلال الخطاب الإلهي الموجه للإنسان.

12. ينصح باختيار ممارسة رياضة بدنية/ ذهنية، كالمشي في الطبيعة أو قرب البحر، أو الاسترخاء وتجربة تمارين التنفس، مرتين أو ثلاث في الأسبوع، أو بشكل يومي، حيث يترك الإنسان هواجسه جانبًا، ويعيد ترتيب أفكاره بتمهّل وروية، بما يسمح له باستدعاء الأفكار الإيجابية وطرد الأفكار السلبية.

7. إنتاجات إعلامية مطلوبة

هناك مسؤولية فردية وجماعية تقع على الجميع خلال مواجهة الأزمات، وفي فترات الحروب، كما في ظروف النكبات الطبيعية كالزلازل والأعاصير مثلًا، لكن ظروف الحرب أقسى

1 - "الروضة من الكافي". جعفر محمد بن يعقوب بن إسحاق الكليني الرازي. المتوفى سنة 328 / 329 هـ. ج 8 الصفحة 244. وقد وردت الرواية في بحار الأنوار للعلامة المجلسي ج 67 ص 173.

وأوجع بسبب وجود العدو الإنساني المتربّص. ثمة مسؤوليات اجتماعية، وصحية، وتربوية، واقتصادية، إذ أنّ كلّ شخص يحاول المشاركة بما يختص، مع الإشارة إلى فئة غير قليلة من الناس تصاب بالعجز التام خلال الأزمات فتنقاس عن تأدية دورها.

ما المطلوب من العاملين في الشأن الإعلامي؟

بما أن الإعلام يعمل على جبهات موازية ويؤدّي نصف المعركة في الطريق إلى صناعة الرأي العام وصناعة الوعي ودحض التضليل والأكاذيب، فإن دوره واسع ومتعدد، يمكن تعداد النقاط التالية:

1. التوعية السياسية والتاريخية والدينية

من خلال البرامج والبودكاست وصناعة المحتوى المدروس بدقّة وعناية، بهدف الوصول لأكبر شريحة من المهتمّين في كل بقاع الأرض.

2. أناشيد

هناك فئة عمرية توجّه اهتماماتها نحو الفنون والأناشيد، وتستلهم منها محفّزات الحماس والنشاط والتضحية، وبالتالي يمكن استثمار الأناشيد لجذب نفوس كثيرة نحو عوالم الإيمان بالله، والصبر، وتحمل الصعاب، ومواجهة الابتلاءات. هناك إنتاج واسع للأناشيد، لكن العبرة ليست في الكمية بل في النوعية، من خلال انتقاء النصوص أو اللحن أو الكلام المؤثر الذي يدخل القلب.

3. دراما

يحتاج الإنتاج الدرامي كما هو معروف إلى ميزانيات كبيرة، ولكن يوجد إنتاج فني لا يتطلب ضخامة في الميزانيات المادية، خصوصاً الإنتاج الذي يستفيد من تطوّر الخدمات التكنولوجية والرقمية، ويوفّر بدائل هائلة لكثير من الجهود الفردية. يُشار على سبيل المثال إلى تقديرات الذكاء الاصطناعي في مجالات الكتابة والإخراج والموسيقى وبناء الشخصيات. فإذا كانت اتجاهات الدراما العالمية والهوليوودية قد أسهمت في تدمير البشرية، من خلال تعميم الشر والعنف وتسويقهما، فقد حان الأوان للعمل بقوة، على إنتاجات درامية وفنية أكثر إنسانية، تستلهم من تجارب البشر مادة أساسية للتأثير وصناعة الرأي العام. ما حصل في غزة وفي لبنان من جرائم الإبادة مثلاً، ومن خوارق المقاومين وصبر الناس يشكّل مواد استلهامية لمئة

عام قادم. مع العلم أن السينما الهوليودية أو الأوروبية لن تتأخر كثيرًا لإنتاج أفلام عمّا حصل في غزة ولبنان خلال عامي 2023 و2024، تُظهر فيه السردية الصهيونية الساعية إلى شيطنة المقاومة ورموزها في مقابل "ملائكية" إسرائيل.

4. الذاكرة ومحو الذاكرة

إن فظاعة الجرائم التي ارتكبتها العدو الصهيوني في لبنان وفلسطين بعد 7 أكتوبر 2023، يوازيها في الفظاعة تأمر الإعلام المعادي الذي يتموضع بجانب المشروع الصهيوني، ويعمل دائمًا على النيل من المقاومة ومن رموزها وأهلها وبيئتها، سواء من خلال السخرية والتهكم، أو من خلال تسويق التضليل والأكاذيب. لذلك، هناك تخوّف كبير من مشاريع التاريخ المستقبلية القادمة، التي ستبذل جهودًا كبيرة لطمس الحقائق ومحو الوقائع، وفرض تاريخ بديل. ليس من المستغرب هنا أن نشهد قريبًا، أعمالًا تاريخيةً تدوّن التاريخ من وجهة نظر العدو بهدف محو الذاكرة الحقيقية.

5. شيطنة المقاومة

إنّ العدو الذي يعمل ويجتهد لتزييف الوعي والذاكرة والتاريخ، سيكون هدفه أيضًا شيطنة المقاومة والمقاومين والنهج المقاوم، وهو أمرٌ بدأه العدو الصهيوني وأتباعه منذ سنوات، بعد أن عرف معنى الهزيمة في لبنان في العام 2000 وفي العام 2006. لذلك يوجد اليوم على امتداد العالم آلاف القنوات الإعلامية والمراكز البحثية، التي تعمل على تشويه النهج المقاوم وشيطنته، وتسويقه بأنه نهج يقود إلى الموت والخراب والدمار، كما حصل مع الفلسطينيين في غزة ومع قسم من اللبنانيين في لبنان. تكفي نظرة بهذا السياق إلى بعض الإعلام اللبناني والعربي، لذلك تتطلّب الجبهة الإعلامية جهودًا قوية، تمتلك العلم والخبرة والتجارب والدراية، حتى تعرف سبل المواجهة، كي تبقى صورة المقاومة ناصعة ومشرفة على امتداد التاريخ. ومواجهة الجهود التي تعمل على "الشيطنة" مسؤولية ليست سهلة، لأن العدو يمتلك إمكانيات ومنابر وميزانيات تفوق ما لدى المقاومة، لكن عملاً واحداً صادقاً ومخلصاً يتفوق على مئة عم أجور.

6. وسائل التواصل الاجتماعي

على الرغم من مساوئ تطبيقات التواصل الاجتماعي، ومن قيادتها للجماهير بحسب "نظرية القطيع"، إلا أنه لم يعد بالإمكان تجاهلها، خصوصاً وقد جعلها العدو جزءاً من شخصية الفرد، وأداة يستحيل العيش من دونها. لذلك، فإن استخدامها ينبغي أن يُسخر من قبل البيئات الداعمة للمقاومة وللحرية، ضمن نتائج فردية، تعمم المبادرات الإيجابية والأنشطة التوعوية (وقد تحقّق هذا الموضوع خلال الحرب على لبنان في أيلول وتشرين الأول والثاني 2024 من خلال حملات الدعم والمساندة ونشر المحتويات الداعمة للمقاومة).

خلاصة

إنّ الآثار النفسية للحرب التي بدأت في فلسطين بتاريخ 7 أكتوبر 2023، وتوسّعت نحو لبنان في أيلول 2024 وما تلاها من تغيير سياسي في سورية وهيمنة إسرائيلية جديدة على أماكن جيواستراتيجية، تضع الإنسان أمام متغيّرات معنوية ونفسية، خصوصاً من ناحية الخسائر البشرية والجغرافية والعمرائية. لذلك، ليس المطلوب أن يستغرق المجتمع في جلد الذات أو مشاعر التقصير، لأن البيئة المقاومة في لبنان وفلسطين قدّمت كل ما لديها وأعزّ ما لديها، وسيكتب التاريخ هذه الأحداث لتقرأها الأجيال القادمة.

استمرار الأزمة واستمرار هيمنة القلق عند الناس، مرهون بالأفكار التي يفكّر بها المرء، وبالقناعات والمبادئ التي يؤمن بها. كلما نظرنا بعين الدنيا سنجد الخسارة كبيرة جداً، وربما غير محتملة، لكنها بمنظور الآخرة ووفق القانون الإلهي لم تحمل إلا الخير الذي لا يراه الإنسان، لأنه لا يطّلع على الغيب. الحلّ هو النظر بعين الله والاتكال عليه وحسن الظنّ به، والصبر الجميل، فهذه بعض مفاتيح الفرج الآتي. ولئن كان المجتمع اليوم يعاني من حالات نفسية سيئة فهذا أمرٌ طبيعي جداً، و"إن تكونوا تألمون فإنهم يألمون كما تألمون وترجون من الله ما لا يرجون وكان الله عليماً حكيماً".

ماذا يفعل المتألّم النفسي؟ يذهب إلى المعالج النفساني أو إلى الطبيب الذي سيحوّله نحو العقاقير المهدّئة، مع العلم أن الله هو طبيب الأطباء، العليم والحكيم كما يقول لنا في الآية المخصوصة بالموضوع، وماذا يريد المرء أكثر من أن يتابع حالته الرحمن الرحيم اللطيف الخبير العليم والحكيم؟

نسال الله تعالى عافية الدين والدنيا والآخرة للجميع.