

هل سأصحو غدًا...؟!

د. ماجد عزمي

لا تعتقد أنَّك نجوت من الحرب فقط لأنَّك لم تمُت؟ يخبرنا الناجون من القصف أن بعد انتهاء الحرب لم تفارق أصوات الطائرات والقنابل أحلامهم، كل ليلة هي بمثابة غارة لم تتم، يخبرنا الناجون أن النوم بالنسبة لهم صار مقتصرًا على غلق الأجنان، أما العقول فلا تغلق أبوابها أبدًا، بل يبدأ عملها حين تستقر الرأس على الوسادة، وغالبًا بعد استعراض كل الولايات السابقة يكون السؤال الذي لا يغيب: هل سأصحو غدًا...؟

الآثار النفسية للحروب والصراعات تطال الجميع الأطفال واليافعين كما تطال الكبار. وتكمن صعوبة ووجع هذه الآثار في أنها غير مرئية، ولكن هذا لا يعني أنها غير موجودة.

نستطيع تفهّم ألم مَنْ فقد عضوًا من جسمه بسبب الحرب، أو أصيب بحروق في جسده بدرجات متفاوتة، ندرك جميعًا هذا الوجع الملموس لدينا؛ فأمامنا شخص يجلس في سرير مشفى محاط بأجهزة، والمحاليل تسري في جسده لتعوضه عن عدم قدرته على تناول الطعام. لكننا لا ندرك آلام من نجت أجسادهم وربما منازلهم، لكن سلام نفوسهم تحطم تمامًا تحت تكرار القصف واختفاء الأمان المعتاد.

هؤلاء الذين يسيرون على قدميهم، وربما المصابين في أروقة المشافي، هؤلاء لم يعودوا كما كانوا، والأسوأ أن معاناتهم ليست واضحة للمحيطين، بل على العكس يمنعهم المجتمع من الكلام تحت شعار "احمد ربنا أنك عايش وجسمك سليم".

في واقع الأمر كون الإنسان يتنفس ويأكل وتعمل وظائفه الحيوية بصورة جيدة لا يعني هذا أنه "حي" هو فقط على "قيد الحياة".

في نهاية الحرب العالمية الثانية جمعوا أطفالًا من مدن حطمتها الغارات ففقدوا أهلهم، لذلك وُضع الأطفال في ملجأ بعيد عن الحرب، آمن تمامًا، لكن الأطفال في الملجأ كانوا يفعلون أمرًا غريبًا كل ليلة حين يذهبون للنوم؛ فبعد ساعة من نومهم يقوم الأطفال فزعين منهارين لينخرطوا جميعًا في نوبات بكاء هستيري لا يستطيع مشرفو الملجأ السيطرة عليها.

حتى جاء يوم اقترح فيه الأخصائي النفسي على مدير الملجأ فكرة بسيطة، الاقتراح كان أن يذهب كل طفل إلى سريره ليلاً وهو ممسك بشطائر الإفطار المخصصة لليوم التالي. ورغم غرابة الاقتراح اقتنع المدير ونفذ الفكرة، كل طفل ذهب لفراشه في هذه الليلة وهو يحتضن

إفطار اليوم التالي، وكانت هذه أول ليلة ينام فيها الأطفال بعمق. التفسير الذي قدّمه الأخصائي النفسي هو أن بكاء الأطفال سببه عدم إحساسهم بالأمان نتيجة ضربات الغارات التي اختبروها على رؤوسهم، والتي لم تغادر مخيلتهم أبدًا فكانوا يذهبون إلى الفراش فاقدي اليقين في أن الغد سيأتي بصورة طبيعية، حتى أمسكوا ببشائر الغد بين أيديهم في صورة شطائر الإفطار.

هذا ما تصنعه الحرب، تحطيم السلام، ونزع الأمان، تغيير شكل الحياة الثابتة المستقرة إلى حياة متقلبة لا تعرف فيها متى ستدوي صافرات الإنذار، من سيموت ومن سيصاب، ومن سيترك وطنه لينتقل إلى مخيمات اللاجئين.

فقدان السلام والأمان لحن حزين، حين يزور قلب الإنسان يعصره ويسلبه كل علامات الراحة والفرح، ربما عُزِفَ هذا اللحن بآلات مختلفة -شأن أي فرقة موسيقية محترفة- فالبدايات يعزفها القلق والتوتر، واللحظات الحاسمة ينشدها الخوف والعزلة، وأخيرًا يأتي الاكتئاب وأعراض ما بعد الصدمة ليختما المقطوعة البائسة تاركين الفرقة والجمهور يتبادلان الدموع والدماء.

تتحدث منظمات الغوث عن كثير من الأعراض المصاحبة للناجين من ويلات الحروب، مثل الصدمات النفسية الشديدة للأفراد نتيجةً للتعرض للعنف والخطر وفقدان الأحباء والممتلكات، كذلك القلق والخوف والصعوبات العاطفية، واضطرابات النوم والشهية والقدرات التحصيلية للطلبة، والعنف غير المبرر والرغبة في الانتقام، وأخيرًا تأتي مشاعر الحزن الناتج عن الفقد لتتوج الجميع بغلالة سوداء يصعب الفكك منها.

لكن الحروب لا تصيب النفس والجسد فقط؛ فالحربان العالميتان الأولى والثانية أصابتا أرواح الكثيرين، وزعزعا الإيمان بعناية الله نتيجة الأهوال التي كابدها العالم بسبب صراعات الساسة. خرج الناجون من الحروب فاقدين الإيمان بالله، هذا الإله الذي سمح بكل هذه البشاعات ولم يمنع هلاك الأبرياء. منذ ذلك التاريخ تراجع الإيمان المسيحي في أوروبا إلى حدٍ كبير، عكس الولايات المتحدة التي لم تكتو بنيران الحرب بنفس المقدار. هنا لا أذكر التأثير الروحي للحروب لمناقشة الإيمان بصلاح الله وسط الألم، فلهذا الموضوع مساحة أخرى للحديث، لكني أشير إليه لما يشكّل الإيمان من دعامة نفسية قوية تسند النفس والجسد وقت الضعف، وبالتالي عندما تنزع الدعائم، فالسقوط هو الاحتمال الأكبر.

ولكن هل توقّف الحرب وعدم اندلاعها هو السلام والحالة المنشودة من الأمان والطمأنينة؟

تخبرنا منظمة الصحة العالمية في تعريفها للصحة النفسية بأن غياب المرض لا يعني الصحة، وبنفس القياس نتعلم أن غياب الحروب لا يعني السلام، السلام له مواصفات خاصة، ومسيرة علينا أن نجتازها حتى نصل إلى المنشود من الراحة بعد انتهاء الحرب.

فسكون صوت المدافع هو الخطوة الأولى في هذه المسيرة والتي تُسمّى "إقرار السلام" أو "حفظ السلام" peace Keeping، وفي هذه المرحلة يتم الفصل بين القوات المتنازعة بواسطة طرف ثالث يمنع تكرار الاعتداء بين الأعداء.

ثم تأتي المرحلة الثانية وتسمى "صناعة السلام" peace making وفيها يجلس الخصمان لتوقيع اتفاق ينهي النزاع أو يحدد معالمه بصورة تضمن عدم تكرار الحرب.

ثم تأتي المرحلة الأخيرة الأصعب وهي "بناء السلام" peace building وفيها تُبنى علاقة جديدة تحوّل أعداء أول أمس في ميدان المعركة -والذين صاروا خصومًا بالأمس على طاولة المفاوضات- إلى شركاء اليوم وغداً، في علاقة تتفهم المصالح المشتركة والرغبة في الخير لكل الأطراف. هذا السلام يبني أساساته على خطاب يتجاوز الكراهية والعنف، يغرس بذار التقبل والتفهم، يعترف فيه كل طرف بالخطأ ويقر بمسؤوليته ويبدأ التعويض للمتضررين والاعتذار عما ارتكب من أخطاء، وتحمل نفقات الإصلاح، والتعهد بعدم التكرار، وبالطبع يعلو هذا الأساس بتقديم الغفران والصفح الذي لا يعني نسيان ما حدث وإنما تجاوز الفعل الخاطئ رغم بشاعته للوصول للطرف الثاني ومرافقته في مسيرة السلام.

عندما يحدث هذا تبدأ بعدها علاقة شراكة لا عداوة فيها أو خصومة، وإنما اختيار حياة جديدة يختار فيها الطرفان أن يختبرا الخير وبهجته معاً مثلما تشاركا الشر وآلامه سوياً.

شعوب كثيرة كابدت صراعاتٍ عبر التاريخ نجحت في أن تسير هذا المسيرة؛ أوروبا بعد الحروب العالمية صنعت اتحاداً أوروبياً، الولايات المتحدة مع اليابان تجاوزا صدمات تدمير ميناء بيرل هاربور الأمريكي وقنبلتين ذريتين على هيروشيما وناجازاكي في اليابان، وفي إفريقيا تصالح التوتوسي واليهود بعد مذابح دموية، وتكوّن في جنوب إفريقيا نظام رائع اتفق فيه السود والبيض على الشراكة بعد عقود من الظلم والحروب.

بناء السلام هو الساحة التي علينا السعي إليها لغرس بذور التعافي من الحروب، هناك يمكن أن نقدم الدعم النفسي لأنفسنا وللآخرين من خلال التحدث عن التجارب والمشاعر، في محاولة لتخفيف حدة الألم وتقليل العزلة. مع التركيز على الجوانب الإيجابية في الحياة والتأكيد على الأمل والشفاء.

السلام فرصة لعودة البناء ورجوع اللاجئين، سواء هؤلاء الذين غادروا الوطن المكان إلى مخيم بعيد، أو من غادرهم السلام فصاروا لاجئين نفسياً تهيم أفكارهم في خواء الحياة بحثاً عن أمل.

السلام يعيد التواصل بالأصدقاء والعائلة والمجتمع؛ فالحروب تفرق وتعزل، في حين يفقد السلام خُطى الجميع للوحدة، ويعطي فرصة لاكتشاف معنى الحياة، وقيمتها، كل خسائر الصراعات يمكنها أن تنتج عقولاً واعية تدرك المعنى والهدف من الحياة.

السلام وحده يشفي كما حكّت مرة سيدة من لبنان عاشت أهوال الحرب الأهلية وهي منى (ليس اسمها الحقيقي) مهندسة معمارية لبنانية مقيمة في لندن منذ أكثر من عشرين عاماً. تقول منى في لقاء مع إذاعة البي بي سي إن ذكريات الحرب الأهلية لا تفارقها أبداً رغم مرور وقت طويل جداً عليها، فقد خلفت تلك الحرب جروحاً لا تندمل وآلاماً عصية على النسيان. تحكي منى عن طفولتها:

"أتذكر تمامًا الرحلة اليومية إلى المدرسة عبر الحواجز وتحت رصاص القناصة الذين يملأون سطوح الأبنية، كنت أشعر أنها حواجز الرعب، وكنت أضطر وأنا تلك الطفلة الصغيرة أن أغير ديانتني عند كل حاجز؛ فإذا مررت بالحاجز في المنطقة التي يسيطر عليها مسلمون أعطيتهم اسم عائلة مسلمة، وبطبيعة الحال اسم عائلة مسيحية عند الحواجز التي يسيطر عليها المسيحيون... أتذكر تمامًا كيف تبولت بشكل لا إرادي أكثر من مرة لشدة خوفي من أن يكشف حاجز ما أمري.. كان الموت ماثلاً أمام عيني في كل لحظة... كنت حين أصل إلى الحاجز أشعر بخدر كامل في كل جسمي وكأن روحي طفت خارجه وأخذت تراقب ذلك الجسد الخاوي".

تروي منى كيف أن الكوابيس ظلت مرافقةً لأحلامها لفترة طويلة: "هناك كابوس مُحدّد كان يؤلمني بشكل كبير، فعلى مدى ثماني سنوات تكرر ذلك الكابوس بشكل شبه يومي.. كنت أرى نفسي أمشي حافية القدمين فوق سطح أعلى مبنى في منطقة الحمرا في بيروت، وبعدها أرمي بنفسي.. كنت أصحو مذعورة وفي كثير من الأحيان باكياً".

وتمضي منى للقول إنه لا يمكن الشفاء تمامًا من صدمة الحرب، وتروي كيف كان حال والدتها، التي كانت تعمل حينها مع منظمة خيرية، عندما ذهبت إلى صبرا وشاتيلا لتقديم المساعدات الإنسانية بعد المجزرة التي وقعت هناك: "من هول ما شاهدته من مظاهر الخراب والدمار والجثث والأشلاء، عادت أمي شخصًا آخر.. ظلت صامتة لا تقوى على الكلام لأكثر من شهر.. لا أعرف ما إذا كانت تنام كذلك، كنت أراها مستيقظة دومًا وقليلًا ما كانت تأكل أو تشرب".

خلفت تلك الصدمة آثارا نفسية طويلة الأمد على منى التي تقول إنها حتى اليوم تشعر بتوتر شديد عندما تسمع أصوات الألعاب النارية إذ تذكرها بأصوات القذائف: "عندما يمر المرء بتجربة حرب من الصعب جدًا أن يتخلص من آثارها النفسية مهما مر من الزمن، ويصبح الإنسان هشًا وعرضةً للاكتئاب والقلق مهما أصبح وضعه أكثر استقرارًا... إنها آلام عصية على النسيان".

أخيرًا الحروب ليست فقط في ساحات القتال، توجد حروب باردة وصراعات خفية في غرف المعيشة بالمنزل، ومكان الاجتماعات في محل العمل، وغرف لجان قيادات خدمات الكنائس، هذه الحروب ربما لا تستخدم الأسلحة الثقيلة، لكن الجميع يشهد أن أسلحتها الخفيفة كالكلام الموجه والإهانات غير المقصودة لها نفس الأثر في النفوس، وقادرة على إحداث نفس الخسائر، مخلفة قلوبًا كسيرةً وأرواحًا مُشوّهةً. لذا تحتاج علاقاتنا اليومية العادية إلى وعي شديد يسحبها بعيدًا عن غواية الصراع ودوامة الحروب.

عندما تنتهي الحرب نقول: "وضعت الحرب أوزارها" كنايةً عن وضع المتقاتلين أسلحتهم أرضًا والكف عن القتال. ولكن من اختبر الحرب يعرف أن لها أوزارًا أثقل من الأسلحة. وزر الرحيل عن الوطن ووزر فقدان الأحباء ووزر الألم النفسي المرير الناتج عن ألم التجربة.

ففي قلوب ونفوس من عاش الحرب، تضع الحرب أوزارًا خفية ومؤلمة لسنوات، قد تستمر المعاناة النفسية، ولا يهم انتقالك لمكان جديد أو حصولك على الطعام أو الشراب والسكن الدافئ، إن لم تبدأ في خطوات بناء السلام واستعادة العلاقات، فانتهاء الحرب لا يعني بالضرورة حلول السلام.