

تحقيق

تريز الخوري
khourytherese@hotmail.comحرب نفسية لتغيير السلوكيات والإقتناعات
فكيف يتم استخدامها لإضعاف المسارات؟

حرب العصر الباردة، كما يطلق عليها، هي صراع يهدف الى التأثير في الخصم وتوجيه عقيدته لاحلال طرق تفكير اخرى. وقد ظهرت جليا في العدوان الاسرائيلي على قطاع غزة وجنوب لبنان، حيث وظفت الدعاية للتأثير النفسي في مخاطبة الجمهور. وهي تعتبر من اخطر الحروب النفسية التي تواجه الثورات الاصلاحية لمنعها من المواجهة

اصبحت الحرب النفسية احدى الجبهات المهمة في الحروب الحديثة وهي ليست وليدة الساعة، بل يتم استخدامها منذ الحرب العالمية الاولى بطرق متنوعة. على سبيل المثال، كل ما يقوم به العدو الاسرائيلي من دعاية واعلام حربي حاليا، يهدف الى استمالة المشاعر واضعاف روح المقاومة وخلق نزاع داخلي، واثارة البلبلة، معتمدا اسلوب خصمه للددود هتله وهو ان الكذبة، وان كانت كبيرة وتم ترادها على نحو مكثف، فسوف تصدقها الجماهير جزئيا على الاقل.

بما ان الرأي العام يجهل اساليب هذه الحرب وتبعاتها، حاورت "الامن العام" الامين العام لمجلس كنائس الشرق الاوسط والاستاذ في علم الاجتماع البروفسور ميشال عبس والمعالجة النفسية المتخصصة في العلاج المعرفي والسلوكي يارا عبدالله للاضاءة على هذا النوع من الحروب وتأثيراته على المجتمعات.



الامين العام لمجلس كنائس الشرق الاوسط والاستاذ في علم الاجتماع البروفسور ميشال عبس.

مؤلمة، وتملكه حالة من اللاعقلانية الناتجة من الانهيار العاطفي. ان ما يعيشه الانسان في ظل الحروب من تهديد وموت وعنق، وفقدان الاهل، وتدمير المنازل والممتلكات وصولا الى التهجير يعرضه للاصابة بصدمة الحرب. انها الاستجابة العاطفية التي تحدث بعد التعرض مباشرة لاحداث مؤلمة تفوق قدرة الشخص على تحملها، وتفقدته الشعور بالامان، فيسيطر عليه العجز والاحباط والذعر والقلق، وكذلك الارتباك وصعوبة التركيز، وربما الغضب والانكار. يمكن ان تطل اثار الصدمة ايضا الاطفال كما الكبار. اما القدرة على استيعاب الاحداث الصادمة، فتختلف من شخص الى آخر، فالبعض يستطيع تجاوز الامر مع الوقت، بينما يعاني اخرون من الاثار النفسية للحروب لفترة طويلة، ويصابون باضطرابات مزمنة.

عبس: الضغط على العواطف
ينال من الخصم ومعنوياتهعبدالله: الحملات الدعائية
تشكل رأيا عاما متحيزا

■ ما هي الاليات التي تعتمدها الدول للتأثير على بعضها البعض في الحرب النفسية؟
□ تعتمد الدول اليات مختلفة للتأثير على بعضها البعض في الحرب النفسية، من بينها وسائل الاعلام والدعاية التي تستخدم لنشر الروايات التي تدعم المصالح الوطنية وتضعف الخصوم. ما اود ان اشير اليه، الى انه من خلال التحكم في تدفق المعلومات او تضخيم حقائق او اخبار معينة والتعتيم على اخرى، يمكن للدول تضليل الرأي العام على الصعيدين المحلي والدولي. اما نشر المعلومات الكاذبة وتلفيق القصص وتزييف الصور او مقاطع الفيديو والشائعات، ففي امكانه اثاره البلبلة والشكوك والتأثير على موقف الرأي العام السياسي في المنطقة، كما هي الحال في حرب الابادة التي تشهدها فلسطين المحتلة. اما الحرب السيبرانية cyber warfare فيمكن ان تستهدف البنية التحتية الحيوية وسرقة المعلومات الحساسة، وتعطيل الاتصالات والانترنت. من خلال تعريض الشبكات الرقمية للخطر، يمكن

■ ما هو التأثير المباشر للحرب النفسية على سلوك الدول؟
□ يظهر التأثير المباشر عبر زيادة انعدام الثقة، واتباع سياسات اكثر عدوانية. عندما تنخرط الدول في الحرب النفسية، غالبا ما يسود ايضا الشك والارتياب. يشمل ذلك الحملات الاعلامية التي تصور الاخر على انه تهديد للاستقرار والامن الاقليمي، مما يؤدي الى تفاقم التوتر مع الدول المجاورة التي تجد نفسها جزءا من النزاع، فيتبلور تصعيدا حيث يسعى كل طرف باستمرار الى الضغط على الطرف الآخر، نفسيا وعسكريا. كما يمكن ان تؤثر الحرب النفسية على العلاقات الدبلوماسية، مما يجعل المفاوضات اكثر صعوبة حين تنخرط الدول باستمرار في جهود لخداع بعضها البعض، فيصبح من الصعب بناء جسور الثقة المطلوبة للحوار البناء، مما يمدد الصراعات ويعيق الجهود الرامية الى تحقيق السلام والاستقرار الدائمين في المنطقة.

■ متى تنضم الدول الى معارك الحروب النفسية؟
□ تنخرط الدول في الحرب النفسية للتأثير على معنويات خصومها، واثارة البلبلة والتلاعب بالرأي العام. تتضمن ذلك مجموعة من الاستراتيجيات، بما في ذلك الدعاية والتضليل الاعلامي والعمليات السيبرانية والنفسية. تنشر الحملات الدعائية معلومات متحيزة لتشكيل الرأي العام والتأثير على القرارات السياسية. اما العمليات السيبرانية، فتتضمن القرصنة، تسريب معلومات حساسة، او نشر روايات كاذبة على الانترنت. وقد تشمل العمليات النفسية اعمالا سرية مصممة لزرع عدم الثقة والخوف بين الشعوب او في صفوف العدو. ففي منطقة الشرق الاوسط، غالبا ما تستهدف الحرب النفسية من الانقسامات الطائفية والعرقية والسياسية القائمة. وقد تستغل الدول هذه الانقسامات لضعاف الخصوم من الداخل من خلال دعم الجماعات المنشقة، او تضخيم السخط، او تصوير الحكومة على انها غير كفية او فاسدة.

هشاشة البنيان النفسي والاجتماعي. انها الحرب التي تستخدم فيها اساليب الدعاية والوسائل السيكلوجية والمعنوية للتأثير في التصرفات، ولخلق حالة من الانشقاق.

■ هل تؤدي الحرب النفسية الى دمار المجتمع او تغيير منهج او طريقة تفكير معينة؟
□ الحرب النفسية وحدها لا يمكن ان تؤدي الى دمار المجتمع، الا اذا ترافقت مع تدابير اخرى. ففي العراق مثلا، ان الحصار والدمار الشامل تزامن مع هذه الحرب، عندها يكون الوضع مختلفا فيحكم اللامنطق وتصبح الانفعالات اعلى و متمكنة من نفسية الشعب ويتدنى مستوى الرشد. ما اود الاضاءة عليه هو ان الحروب والنزاعات والحصار والعقوبات تولد دمارا ويصبح الانسان مهددا بالقتل وبالاصابات الجسدية، نذكر منها التلوث او المرض، وقد يتعدى ذلك الى صدمات نفسية من هول ما يراه ويعيشه من ويلات. لذلك، من ينجو من القتل يقع في جحيم الاثار النفسية للحروب وما تخلفه من جروح عميقة في النفس وذكريات

الى اتخاذ مواقف معادية، علما ان هذه التقنية تعمل على تقسيم المجتمع وضرب معنوياته.

■ ما هي الاليات المعتمدة بين الدول لشن الحروب النفسية؟

□ ان الاليات المعتمدة بين الدول هي الكذب وفكرة الاشاعات القائمة على النفاق والاستقواء. عندئذ يضطر الخصم الى الرد لدحض الكاذب التي تكون قد لفتت عنه. اشير ايضا الى ان العدو يعمل دائما على الانفعالات التي تدفع الشعوب للسير بشكل تلقائي وراءها، خصوصا اذا كان الجو مأزوما. ويكون تأثير ذلك اكبر في المجتمعات الفقيرة والمتخلفة والتي تعاني من

■ كيف يمكن استخدام الحروب النفسية بين الدول؟

□ الحروب النفسية قائمة على منطق الانفعالات، وهي الطريقة الفضلى للنيل من الخصم ومن معنوياته، واذا ارادت الدول القيام بحرب نفسية على اعدائها، فانها تلعب على منطق التنمر وردود الفعل الانفعالية. ما يحصل اليوم في الحرب الدائرة بين لبنان وحزب الله من جهة والعدو الصهيوني من جهة اخرى، هو في جزء كبير منه، حرب نفسية تعتمد الضغط على العواطف والمعنويات. انها تشبه عض الاصابع بين المتخاصمين، وتتوسل الاعلام عبر محطات التلفزة وشبكات التواصل الاجتماعي وغيرها، فالكيان الصهيوني مثلا يستعمل هذه الوسائل لاثارة النزعات الطائفية بين ابناء بلادنا، وذلك عبر ادخال عملائه او موظفيه على المواقع وتوزيع الادوار عليهم لاثارة غيظ فئات المجتمع من بعضهم البعض. ما اود قوله، ان هذه الحرب تقوم ايضا وبشكل اساسي وفعال على وسائل تأليب الرأي العام في بلاد الخصم، تماما كما يفعل العدو الصهيوني لدفع اللبنانيين

الكيان الصهيوني
يستعمل شبكات التواصل
لاثارة النزعات



المعالجة النفسية المتخصصة في العلاج المعرفي والسلوكي يارا عبدالله.

◀ للدول ان تخلق حالة من العزلة والفوضى وعدم اليقين. عندئذ يتحكم العدو بشكل اكبر في سياق الحرب. هنا انتقل الى العمليات السرية النفسية التي تؤثر على حالة الخصم عبر القاء المنشورات وايصال رسائل مبطنه وواضحة، اضافة الى التهديد المباشر، واشكال الاتصال المصممة لضعاف معنويات الجيش والسكان المدنيين. اخيرا، نصل الى المناورات الدبلوماسية التي تعني الانخراط في الجهود الدبلوماسية لعزل الخصم سياسيا واقتصاديا. يمكن ان يشمل ذلك، بناء التحالفات وفرض العقوبات، والاستفادة من المنظمات الدولية لممارسة الضغط.



الحملات الدعائية تنشر معلومات متحيزة او مضللة



■ ما هو تأثير هذه الحروب على المجتمعات؟
□ المجتمعات المتنوعة والمشرذمة سياسيا، معرضة بشكل خاص لتأثيرات الحرب النفسية. فتركيبية المجتمع اللبناني مثلا طائفية ومعقدة، وتاريخ الصراع يجعلها ارضا خصبة للجهات الفاعلة الخارجية لممارسة الضغط وتفعيل النفوذ. يشمل التأثير زيادة التوترات، وغالبا ما تستغل الجهات الفاعلة الخارجية الانقسامات الطائفية لتعزيز اجنداتها الخاصة، ويمكن ان تؤدي الدعاية والتضليل الاعلامي الى تأجيج المشاكل الداخلية، مما يساهم في انعدام الثقة والعنف بين الطوائف المختلفة. اما الاستقطاب السياسي، فيساعد في شكل او بأخر في تعميق

من ان تززع الاقتصاد الهش اصلا. على سبيل المثال، يمكن ان تؤدي الشائعات حول القطاع المالي او الهجمات السيبرانية المستهدفة للبنية التحتية الحيوية، الى حالة من الذعر الاقتصادي والمزيد من التدهور. لا بد من التطرق ايضا الى انخفاض الثقة في المؤسسات التي يمكن ان تؤدي الى تشويه سمعة المؤسسات الحكومية، وتاليا الى انخفاض ثقة الجمهور. عندما يفقد المواطنون الثقة في قادتهم ومؤسساتهم، يصبح من الصعب تنفيذ سياسات فعالة والحفاظ على التماسك الاجتماعي. كما ان الاجهاد النفسي يؤثر على البيئة السياسية والاقتصادية ويؤدي الى انتشار التوتر والقلق بين السكان، وهذا يخلف اثارا طويلة الامد على الصحة النفسية للمجتمع.

الخلافات. وقد تحالف الفصائل المختلفة مع قوى خارجية، ويؤدي ذلك الى مشهد سياسي مجزأ يعيق الحكم ويصنع القرار مثلما يحدث الان في الفراغ الرئاسي الحالي. كما ارغب ايضا في الاشارة الى ان عدم الاستقرار الاقتصادي يمكن الهجمات السيبرانية وحملات التضليل الاعلامي

كيف تقوي نفسك من الحرب النفسية؟

• لا تدخل في طاقة الخوف الجماعية، انها اكبر واقوى من طاقة الفرد فعندما تقرا في وسائل الاعلام عن تهديدات باستخدام الاسلحة النووية مثلا، او فقدان الخبر والطحن والمواد الاساسية، لا تجعل الخوف يتسلل اليك، ولا تثر الذعر بين الناس، فتخلق حالة هلع جماعية، وبذلك سوف يتحقق مرادهم وستنجح اهداف الحرب.

• ارفع واشحن طاقاتك الايجابية من طريق ممارسة بعض العادات المفيدة مثل الامتنان والتأمل والتنفس وقراءة الكتب والمقالات الايجابية وحضور الدورات، فهذه العادات تساعدك على التركيز على نفسك اكثر وفهم مشاعرك.

• البقاء في هدوء هو مفتاحك الرئيسي لتجاوز الخوف وهو ليس امرا سهلا، عندما يكون العالم كله يتحدث عن الموضوع ذاته، وعقلك يستقبل ملايين الافكار والاخبار في الوقت عينه، لذلك عندما تسمع هذه الاخبار تحلى بالهدوء، تنفس بعمق، فذلك فسوف يساعدك على ابطاء سرعة تنفسك ودقات قلبك، مما يؤدي الى تهدئة افكارك.

• امنح عقلك فترة استراحة من كل هذه الاخبار والمشاهد المزعجة والمؤثرات

• لا تدخل في طاقة الخوف الجماعية، انها اكبر واقوى من طاقة الفرد فعندما تقرا في وسائل الاعلام عن تهديدات باستخدام الاسلحة النووية مثلا، او فقدان الخبر والطحن والمواد الاساسية، لا تجعل الخوف يتسلل اليك، ولا تثر الذعر بين الناس، فتخلق حالة هلع جماعية، وبذلك سوف يتحقق مرادهم وستنجح اهداف الحرب.

• ارفع واشحن طاقاتك الايجابية من طريق ممارسة بعض العادات المفيدة مثل الامتنان والتأمل والتنفس وقراءة الكتب والمقالات الايجابية وحضور الدورات، فهذه العادات تساعدك على التركيز على نفسك اكثر وفهم مشاعرك.

• البقاء في هدوء هو مفتاحك الرئيسي لتجاوز الخوف وهو ليس امرا سهلا، عندما يكون العالم كله يتحدث عن الموضوع ذاته، وعقلك يستقبل ملايين الافكار والاخبار في الوقت عينه، لذلك عندما تسمع هذه الاخبار تحلى بالهدوء، تنفس بعمق، فذلك فسوف يساعدك على ابطاء سرعة تنفسك ودقات قلبك، مما يؤدي الى تهدئة افكارك.

• امنح عقلك فترة استراحة من كل هذه الاخبار والمشاهد المزعجة والمؤثرات

Dimma

HEALTHCARE