الرجال: بين الحرب وصحتهم النفسية

في خضم الأزمات والحروب والأوقات العصيبة وما يترتب عنها من أثار سلبية عى كافة أفراد المجتمع، يغيب عن ذهن الكثيرمن الرجال أهمية الإهتمام بصحتهم النفسية وعافيتهم، ما ينتج عنه انعكاسات سلبية ومشاعر ضاغطة على أنفسهم، أسرهم ومحيطهم ... وفي حين يدرك أغلب الرجال أدوارهم في حماية الأسرة وتوفيرإحتياجاتها الأساسية، من المهم أن نقوم بتذكيرهم بالمعنى الحقيقي لدور الرجل، إلى جانب الأدوار المهمة الأخرى التي يقومون بها.

Men Engage Network Lebanon
working with men and boys for gender equality

أبعاد
abaad

الرجال في أوقات الحرب

دور الحمـــــاية:

خلال الفترات الطارئة كالحرب، يصبح موضوع الحماية محور تفكير معظم الرجال حيث يتعلق هذا الدور بمسؤولية الرجل بالتأكد من أن أفراد أسرته ومحيطه في مأمن من الأذى. ولا ينحصر ذلك بالبحث عن مأوى أوالإنتقال إلى أماكن بعيدة عن النزاعات فقط بل ليكون أيضاً نموذجاً يحتذى به في تحقيق الأمن والسلامة وعدم تعريض الآخرين لأي شكل من أشكال العنف مثل محاولة الحفاظ على الهدوء وإلهام الآخرين عبر تشجيعهم على التفكير العقلاني ويكون ذلك من خلال خلق مساحة آمنة خالية من العنف وإصدار الأحكام السلبية التي من شأنها تأجيج الصراعات.

دور الشريك/ القرين:

انه الدور الذي يمكن للرجل ان يقوم به إتجاه شريكته او زملاء وأفراد مجتمعه. إنه الوقت الأكثر إلحاحاً لتوطيد هذا الدورالذي بإمكانه إتاحة مساحة لمشاركة المخاوف التي من شأنها تمتين العلاقات وتتوطيدها بين الناس بإيجابية. إن القوة التي تنشأ من تطوير شبكة الدعم، تزيد من التعاطف والشعور بأنهم ليسوا وحدهم وأنهم يحظون بالرعاية والدعم المطلوب في أوقات الطوارئ وخلال الأزمات .

دور المعيـــــل:

إن هذا الدور هو دور محوري في تركيبة هوية الرجل حيث لا ينحصر فقط بتوفير المستلزمات والإحتياجات، بل يعتبر في جوهره، رعائياً تزداد أهميته في أوقات الطوارئ والأزمات حيث يسود الخوف. يتجسد توفير الرعاية في كون الرجل سنداً معنوياً، قادرعلى فهم أفراد اسرته وتقبل مشاعرهم وقادراً على التحلي بالروح الإيجابية وبثها بينهم. إنها الصورة التي تتجلى فيها رعاية الآخرين وتعد وسيلة أساسية لمواجهة الخوف والقلق الناتج عم الحرب.

الرعاية الذاتيـــــة:

من المهم للغاية بالنسبة لأي شخص، وخاصة الرجال الذين إعتادوا إجتماعيا عدم التعبيرعن مشاعرهم أن يقوموا خلال فترة الأزمات بالإهتمام بأنفسهم وبصحتهم النفسية والجسدية. إن غياب التعبيرعن المشاعر بصدق مع الذات، أو طلب الدعم من الأحباء الموثوقين أو المختصين، يمكن أن يرفع من نسبة التوترالقلق غير المعبّرعنه أو غيرالمعالج ليتحول الى ضغوط ثقيلة على الفرد تقوده الى التعبيرالسلبي عن مشاعر الحزن ، الغضب، الخجل والخوف وترجمتها من خلال السلوكيات وردات الفعل العنيفة.

دور الوالـــــد:

هو جزء لا يتجزأ من هوية الرجل، لا يتم الإلتفات إليه وتكاد لا تكون أولوية في أوقات الطوارئ أو الأزمات بشكل غير مقصود حيث أن حاجة الرجل على متابعة ومواكبة الوضع المتغير والخطير بإستمرار، أو الإهتمام بالعديد من المسؤوليات الأخرى التي تتحول الى إحتياجات طارئة ذات أولوية في أوقات الأزمات. إلا أنه من المهم الأب أن يولي إهتماماً بأطفاله الذين يعتمدون عليه للحصول على الدعم والتوجيه الإضافي في هذه المرحلة الضاغطة. إن شرح الموقف بطريقة تتناسب مع أعمارهم، وتهدئة المخاوف التي قد يعبرعنها الأطفال أو يخشون التعبيرعنها، أو ببساطة إحتضانهم ومنحهم الحنان، هي من أهم أدوار الرجال والآباء في أوقات الأزمات حيث أن أذى كبير، غير مرئي قد يظهر لاحقاً على الأطفال في غياب هذا الدور خلال الأزمات .