إفادة من لبنان:

مايو/أيار 2026

"عندما يصبح الخوف جزءاً من الحياة اليومية" — النساء اللبنانيات والتكلفة النفسية للحرب

المقدمة

بعد أكثر من شهرين على استمرار الهجمات الإسرائيلية على لبنان، تصف النساء في المناطق المتأثرة حياة يطبعها الخوف المستمر، والنزوح المتكرر، والإرهاق، وعدم اليقين. فما بدأ كنجاة طارئة تحت القصف تطوّر إلى أزمة إنسانية ونفسية طويلة الأمد تمسّ كل جانب من جوانب الحياة اليومية.

في مختلف مناطق جنوب لبنان، والضاحية الجنوبية لبيروت، والبقاع، وغيرها من المناطق المتأثرة، يواصل المدنيون التعرّض للغارات الجوية الإسرائيلية، والقصف، والمراقبة المستمرة بالطائرات المسيّرة، في ظل ظروف تزداد هشاشتها وخطورتها. وعلى الرغم من الدعوات المتكررة من أطراف دولية لخفض التصعيد، والإعلان عن إطار تهدئة أولي في أبريل 2026، فإن العمليات العسكرية والهجمات ما زالت مستمرة، ما يترك العديد من المجتمعات عالقة بين نزوح متكرر، ودمار واسع، وخوف دائم من تجدد العنف.

لا يزال حجم الكارثة الإنسانية يتصاعد بشكل حاد في مايو 2026. ووفقًا للسلطات اللبنانية، والمنظمات الإنسانية، ووكالات الأمم المتحدة، قُتل وجُرح آلاف الأشخاص منذ بداية التصعيد، من بينهم أعداد كبيرة من النساء والأطفال. كما نزح أكثر من مليون شخص، كثير منهم أكثر من مرة، بينما لا تزال أعداد كبيرة من العائلات غير قادرة على العودة إلى منازلها بأمان بسبب استمرار الهجمات، والدمار الواسع، وانعدام الأمن. وقد لحقت أضرار جسيمة بالبنية التحتية المدنية، بما في ذلك المنازل، والمدارس، والمستشفيات، والأراضي الزراعية، والطرق، وأنظمة الاستجابة الطارئة، مما جعل مناطق كاملة غير آمنة أو غير صالحة للسكن.

وقد أدى هذا التصعيد إلى تعميق الأوضاع الإنسانية والاقتصادية الهشة أصلًا في لبنان. إذ لا تزال العائلات النازحة تواجه نقصًا حادًا في السكن، والرعاية الصحية، والأدوية، والكهرباء، والمياه النظيفة، والموارد المالية. وتظل النساء والفتيات الأكثر تضررًا من هذه الظروف، خاصة في مراكز الإيواء المكتظة وأماكن النزوح غير الرسمية، حيث تتراجع بشكل كبير فرص الخصوصية والأمان والحصول على الرعاية الصحية. كما تواجه النساء الحوامل، وكبيرات السن، واللاجئات، والنساء ذوات الإعاقة، وربات الأسر، هشاشة مضاعفة في ظل تراجع القدرة الإنسانية واستمرار عدم الاستقرار.

وفي الوقت نفسه، تواصل النساء في مختلف أنحاء لبنان تحمّل عبء إعالة الأسر والمجتمعات تحت ضغط استثنائي. إذ تبقى المدافعات عن حقوق الإنسان، والناشطات، والصحفيات، والعاملات في القطاع الصحي، والمتطوعات، ومنظّمات المجتمع المحلي في طليعة من يوثق الانتهاكات، وينسّق جهود الإغاثة، ويدعم العائلات النازحة، ويحافظ على شبكات المجتمع، رغم تعرضهن للعنف وانعدام الأمان ذاته.

لكن خلف الدمار الظاهر، تشير الشهادات التي جمعتها فيمينا بشكل متزايد إلى أثر نفسي عميق ومستمر للعيش تحت تهديد دائم. تصف النساء ليالي بلا نوم تحت صوت الطائرات المسيّرة، وانتشار الذعر في الأحياء خلال أوامر الإخلاء المفاجئة، ومعاناة الأطفال من خوف واضطراب شديدين، والإرهاق العاطفي الناتج عن النزوح المتكرر وعدم الاستقرار. وبالنسبة للكثيرات، لا يقتصر العنف على لحظات القصف فقط، بل يمتد إلى الحياة اليومية عبر الخوف المزمن، والحزن، وعدم الاستقرار، والانتظار الدائم للخطر.

في هذه الإفادة الثانية، تركز فيمينا على أصوات النساء اللبنانيات والمدافعات عن حقوق الإنسان اللواتي يوثقن ويعشن هذه الواقع المستمر. تعكس هذه الشهادات ليس فقط تجارب الفقدان والنزوح، بل أيضًا العبء العاطفي للعنف الممتد، وجهد البقاء، والإصرار على البقاء مرئيات ومترابطات وقادرات على الصمود وسط استمرار الهجمات ومحاولات الإقصاء.

سوسن أبوظهر، صحفية وكاتبة نسوية لبنانية، خبيرة في بناء السلام والصحافة السلمية.

أكتب هذه الكلمات بينما الطائرات المسيّرة الإسرائيلية تطنّ فوق بيروت، ناشرةً الرعب بين سكانها على مدار الساعة تقريباً. أكتب من منزلي الذي يبعد خمس دقائق سيراً على الأقدام عن أحد مواقع الهجمات الإسرائيلية المتزامنة والمدمّرة على بيروت في 8 أبريل/نيسان 2026. كان كل شيء يهتز، وكنت أشاهد مباشرة على شاشة التلفاز القصف الذي طال أنحاء بيروت كافة. استغرق مني الأمر دقائق لأدرك أن لبنان بأكمله قد تعرّض للهجوم، بما في ذلك مسقط رأسي صيدا في الجنوب، وحيّي في بيروت.

كان ذلك اليوم دليلاً إضافياً على الطبيعة الاستعمارية والإباديّة لإسرائيل التي ترهب لبنان منذ عام 1948، وعلى عقيدة قتل المدنيين التي يشاهدها العالم ويتجاهلها في فلسطين ولبنان منذ سنوات. تقتل إسرائيل الأطفال والمسنين والصحفيين وعمال الإغاثة والجميع، بينما يصف الغرب المتواطئ هذه الجرائم المستمرة ضد الإنسانية بأنها "دفاع عن النفس".

وكانت ليلة 8 أبريل/نيسان صادمة بالقدر نفسه. امتلأ الحي بالشائعات والفوضى. أُخليت عدة مبانٍ خوفاً من تهديد إسرائيلي من دون أي تأكيد حقيقي. الخوف معدٍ ويشلّ الناس. غادرت منزلي مع جيراني المقرّبين، وأخذ كلّ منا ما توفر لديه من نقود وبطاقات هوية وجوازات سفر. كانوا يرتدون ملابس النوم، أما أنا فكنت أرتدي بنطال جينز وقميصاً. اتصلت بأحد أرقام الطوارئ طلباً للإرشاد والمساعدة، لكن للأسف لم يكن لديهم أي رد مطمئن، بل كان جوابهم سخيفاً إلى حدّ ما. كان الغموض مخيّماً على الجميع. ومع ذلك، شجعت جيراني على العودة قبل الثالثة فجراً بقليل. عشنا بأعيننا أهوال ما مرّ به أكثر من مليون لبناني اضطروا إلى مغادرة منازلهم تحت القصف مرة أخرى. ولا يزال كثيرون نازحين داخلياً منذ الحرب الإسرائيلية على لبنان عام 2024.

خسر كثيرون كل شيء في ثوانٍ: منازلهم، أراضيهم، متاجرهم، وأحبّاءهم. ولا يزال كثيرون يعيشون في الشوارع تحت أمطار غزيرة وخيام خفيفة. وحتى تلك الخيام الهشّة ليست آمنة؛ فقد استهدفتها إسرائيل مرة على شاطئ بيروت. وهذه الخيام، كما حدث في غزة، غير مناسبة لصحة الأطفال والنساء، خصوصاً الحوامل. وحتى في مراكز الإيواء، تعاني بعض النساء الحوامل من قلة النوم على الأرض الباردة، واللواتي أنجبن هناك يفتقرن إلى الرعاية المناسبة.

كل منزل ومدرسة ومستشفى وسيارة إسعاف وأرض في لبنان ما زالت عرضة للهجمات الإسرائيلية. الخسائر البشرية هائلة. لا يزال هناك أشخاص مفقودون تحت الأنقاض، والعديد من الجثث مجهولة الهوية. أقارب مفجوعون يزيلون الركام بأيديهم العارية. عائلات بأكملها مُحيت من الوجود على يد إسرائيل. إنها عقيدة إبادة مروعة تجلت في غزة وسط إفلات إسرائيل من العقاب، وها هي تتكرر الآن في لبنان.

الاحتياجات الإنسانية هائلة، بينما الإمكانات شحيحة للغاية. بعض من استأجروا منازل بإيجارات باهظة اضطروا إلى مغادرتها بعد نفاد أموالهم، وهم الآن أيضاً تحت الخيام. يشعرون بعدم الأمان وبأن الحكومة والمواطنين الآخرين قد تخلوا عنهم. وما بعد الكارثة صعب عليهم؛ إذ عليهم أن يبدأوا من الصفر مرة أخرى، وأن يعيشوا حالة انفصال عن بقية اللبنانيين. أما السلم الأهلي الهش أصلاً، فهو اليوم أكثر عرضة للخطر من أي وقت مضى.

أما الغد فليس سهلاً، لأن ما يسمى بوقف إطلاق النار الهش والمخادع ليس سوى استمرار لنهج إسرائيلي اعتيادي قائم على القتل والقصف وبث الرعب، وللأسف هو أيضاً ضوء أخضر أمريكي يشرعن الاحتلال الجديد الواسع للجنوب. إنه سيناريو الضفة الغربية بعد سيناريو غزة.

ر،د، 33 عاما:

"ما اقتصر أثر القصف والنزوح على الدمار المادي بس، بل ترك جروح وندوب نفسية عميقة علينا كنساء. كتيرات عايشين اليوم بخوف دائم، ناطرين صوت الطيران أو الانفجارات بأي لحظة. الأمهات حاملين همّ حماية ولادن بظل غياب الأمان، وهني بنفس الوقت عم يعانوا من القلق، والأرق، ونوبات الهلع، والإحساس المستمر بالعجز. النزوح القسري حرم كتير نساء من الخصوصية والاستقرار، واضطرّوا يعيشوا بخيم أو بمراكز إيواء مكتظة بتفتقد لأبسط مقومات الكرامة والرعاية النفسية والصحية.

بالنسبة لكتير من النساء، البيت ما عاد مكان آمن، وحتى النوم صار مستحيل بلا خوف. في نساء خسروا أزواجهن أو ولادن أو ناس من عيلتن، وغيرن انفرض عليهن يحملوا مسؤوليات كبيرة وحدن تحت القصف والنزوح والفقر. هالعنف المستمر ما عم يقتل الناس جسدياً بس، بل عم يترك آثار نفسية طويلة الأمد رح ترافق جيل كامل من اللبنانيات اللي عايشين الصدمة كل يوم، بغياب أي دعم حقيقي أو حماية دولية."

ا،ا، 37 عاما:

"الحرب ما بتخلص لما بيوقف القصف. عند كتير لبنانيات، الحرب صارت عايشة داخل الجسد والذاكرة. أي صوت عالي ممكن يرجّع لحظة الرعب، وأي طيارة بالسماء ممكن تعمل حالة هلع. في نساء ما بقى يقدروا يناموا، أو يتركوا ولادن لحظة وحدن، أو حتى يحسّوا بالأمان ببيوتهن. الصدمة النفسية ما عم تمرق، لأن الخوف نفسه بعده مستمر، وكأنو الجسد ما قدر يقتنع إنو الخطر انتهى."

ه،ي، 42 عاما:

"الصدمة اللي عم تعيشها اللبنانيات اليوم مش بس لحظة خوف وبتقطع، هي حالة دائمة من الترقّب والرعب وعدم الأمان. أصوات القصف والطيران، مشاهد الدمار، خسارة الأحبة، والنزوح المتكرر... كلّن عم يتركوا آثار نفسية عميقة كتير صعب تنمحي. كتير نساء عم يعانوا من الأرق، ونوبات هلع، وخوف دائم، وإحساس إنو ما عاد عندن سيطرة على حياتن. وحتى بلحظات الهدوء، الجسم بيضل متوتر والعقل معلّق بتجربة النجاة كل يوم."

الخاتمة والمطالب

تكشف الشهادات التي جُمعت في هذه الإفادة الثانية أن تأثير الهجمات المستمرة على لبنان يتجاوز بكثير الدمار الجسدي المباشر. إذ تصف النساء في المجتمعات المتضررة حياةً تحت ضغط نفسي متواصل يتسم بالخوف، والإرهاق، وعدم اليقين، والنزوح، والحزن، والانتظار الدائم لوقوع العنف. وتُظهر هذه الوقائع العواقب الإنسانية طويلة الأمد لانعدام الأمن الممتد وتكرار الهجمات على حياة المدنيين.

وفي الوقت نفسه، تواصل النساء إعالة الأسر، ودعم المجتمعات، وتوثيق الانتهاكات، وتنظيم جهود الإغاثة، والحفاظ على صمود جماعي رغم الضغوط العاطفية والمادية الهائلة. كما تتحمل المدافعات عن حقوق الإنسان والناشطات مسؤولية الشهادة على ما يحدث بينما يعشن في ظل العنف ذاته الذي يوثقنه.

ومع ذلك، لا تزال هذه التجارب غير معترف بها بشكل كافٍ ضمن الاستجابات الدولية والعمليات السياسية. إن غياب آليات فعّالة للمساءلة والحماية يواصل تعميق الأذى وعدم الاستقرار الذي يواجه المدنيين في مختلف أنحاء لبنان.

وتؤكد فيمينا مجددًا تضامنها مع النساء اللبنانيات والمدافعات عن حقوق الإنسان، وتنضم إلى مطالبهن باتخاذ إجراءات عاجلة:

- ضمان وقف إطلاق نار فوري ومستدام وقابل للتنفيذ لوقف الهجمات الجارية ومنع مزيد من الأذى للمدنيين.
- احترام القانون الدولي الإنساني وضمان حماية المدنيين، بما في ذلك النساء والأطفال وكبار السن والنازحين والصحفيين والعاملين في المجال الصحي والعاملين في الإغاثة الإنسانية.
- ضمان وصول إنساني آمن وسريع ودون عوائق إلى جميع المجتمعات المتضررة، بما يشمل الرعاية الصحية، والمأوى، والغذاء، والمياه، وخدمات الصرف الصحي، والأدوية الأساسية.
- تقديم دعم إنساني مستدام يراعي النوع الاجتماعي ويلبي الاحتياجات الخاصة للنساء والفتيات، بما في ذلك الحماية من العنف القائم على النوع الاجتماعي، والرعاية الصحية الإنجابية، والدعم النفسي والاجتماعي.
- الاعتراف بعمل المدافعات عن حقوق الإنسان والناشطات والصحفيات والمنظمات النسوية اللبنانية ودعمهُنّ، وهنّ يعملن في ظل ظروف بالغة الخطورة.
- ضمان المشاركة الفعلية للنساء اللبنانيات في التخطيط الإنساني، وجهود التعافي، ومبادرات بناء السلام، وعمليات صنع القرار السياسي.
- الالتزام بآليات مساءلة مستقلة للتحقيق في انتهاكات القانون الدولي وضمان العدالة للضحايا والناجين.