

الناجي الوحيد

لليافعين

دليل العيش بعد فقدان الأهل في الحرب



الناجى الوحيد: دليل العيش بعد فقدان الأهل في الحرب

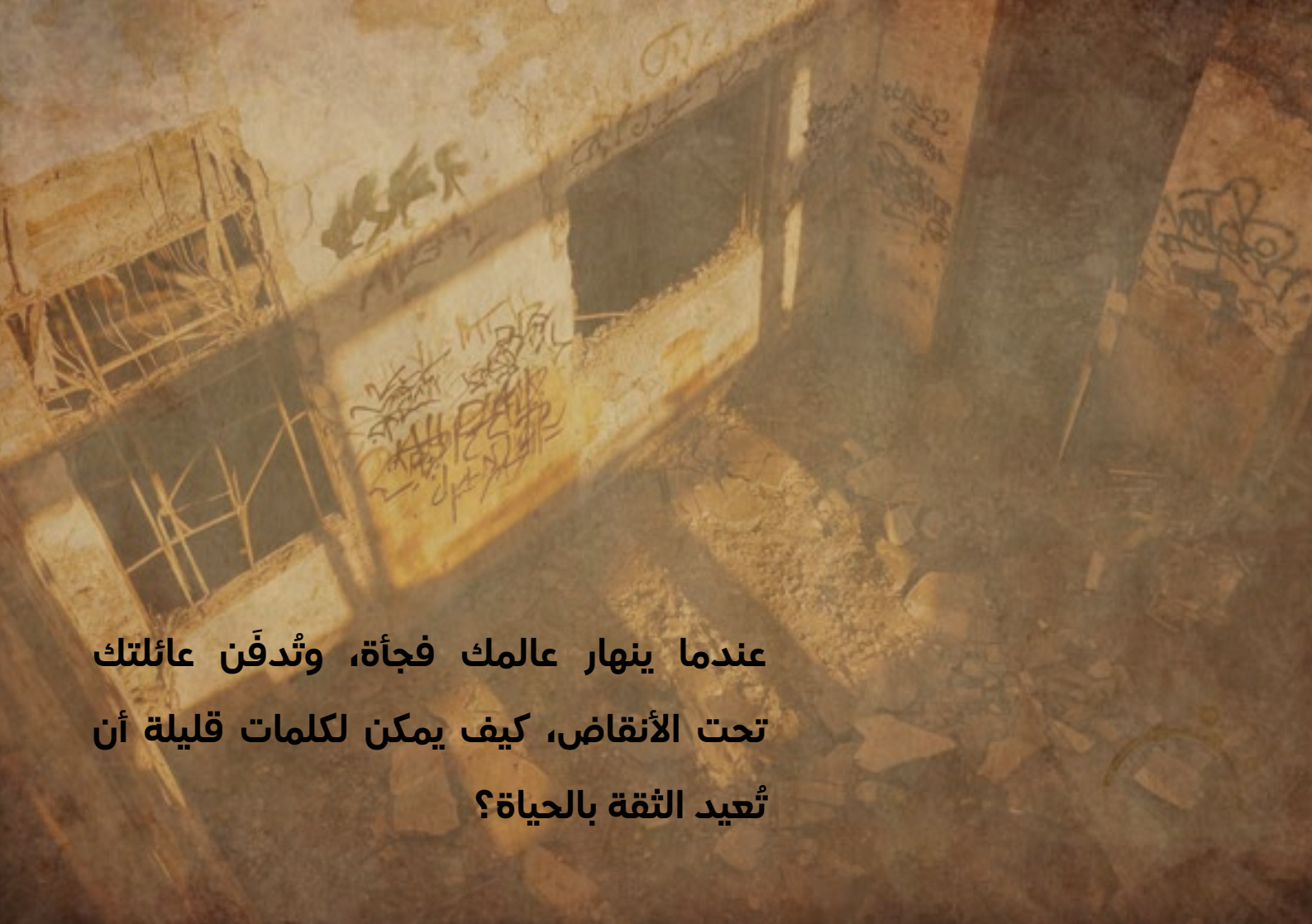
كيف نحيا حين نظن أننا بقينا وحدنا؟

لليافعين

2025

محمد شريف أبو معيلق





عندما ينهار عالمك فجأة، وتُدْفَن عائلتك
تحت الأنقاض، كيف يمكن لكلمات قليلة أن
تُعيد الثقة بالحياة؟

نظرة عامة على السياق

مرّت غزة خلال السنوات الأخيرة بموجاتٍ متكررة من العدوان، تاركَةً وراءها دمارًا شمل البيوت والأسر والأحلام.

في هذه الأحداث، فقد الكثير من الأطفال والباقيين عائلاتهم بالكامل، ليجدوا أنفسهم فجأة بلا سند عائلي، بلا سقف يحميهم، وبلا ذكريات آمنة سوى أشلاء بيتٍ كان يضحّ بالحب.

هذه ليست مجرد "حرب" كما تُنقل في الأخبار، بل حياة أشخاص حقيقية توقفت فجأة أو تشوّهت من جذورها.

لست وحدك في هذا الألم؛ هناك آلاف من الناجين الذين يحملون نفس الجراح ويبحثون عن وسيلة للتعافي والعودة للحياة.

هذا الكتاب

يأتي هذا الكتاب، «الناجي الوحيد: دليل العيش بعد فقدان الأسرة في غزة»، ليؤكد أن النجاة من الموت ليست نهاية الطريق، بل بداية رحلة صعبة ومليئة بالتحديات النفسية والاجتماعية. لن تجد هنا مجرد نصائح نظرية، بل ستجد أدوات عملية وقصصًا حقيقية ومساحات تفاعلية:

- اكتب شهادتك الشخصية وأخبر العالم بقصتك.
- تعرّف على قصص ناجين آخرين يجدون أنفسهم في ظروف مشابهة.
- استكشف تمارين نفسية تساعدك على فهم مشاعر الفقد والصدمة والتعامل معها.
- كوّن روابط جديدة مع أشخاص يتقاسمون آلامك؛ ابحث عن عائلة بديلة أو مجتمع داعم.
- تحوّل من ضحية إلى فاعل يمد يد العون لغيره، ويصنع من الألم قوة داخلية.

كيف تستخدم هذا الكتاب بأمان؟

- بعض التمارين والصفحات التفاعلية الواردة في هذا الكتاب قد تُحرّك لديك مشاعر عميقة قد تكون قاسية أو مرهقة. لا تتردد في التوقف إن شعرتَ بضغطٍ نفسي يفوق قدرتك على التحمّل، وحاول طلب المساعدة من مختصّ نفسي، أو من قريب موثوق، أو حتى من صديق يُصغي إليك.
- تذكّر أنّ الخوض في هذه الرحلة ليس إلزاميًا كليًا؛ فقد تودّ تجاوز بعض الصفحات مؤقتًا أو مشاركة بعض التمارين مع أصدقاء بدلاً من ممارستها وحدك. سلامتك النفسية تظل الأولوية الأولى.

محتويات الكتاب

9	استبيان تمهيدي
15	فصل تمهيدي: الحرب التي لن ننساها
21	الفصل الأول: صدمة فقدان العائلة
30	الفصل الثاني: كيف أستمر في الحياة؟
46	الفصل الثالث: إعادة تعريف البيت والعائلة
57	الفصل الرابع: الصمود الجماعي وتحويل الغضب إلى طاقة
66	الفصل الخامس: نحو المستقبل
82	الخاتمة: أنت لست وحيدًا
	المرفقات:
97	• دليل الناجي لفهم مشاعره والتعامل معها
109	• بطاقات تفاعلية

ابدأ رحلتك هنا

قبل أن تشرع في قراءة الفصول التالية، خذ لحظةً من الصمت واسأل نفسك:
"كيف أشعر الآن؟"

اكتب كلمة واحدة تعبّر عن شعورك في هذه اللحظة:
كلمتي اليوم: _____

ربما تكون هذه الكلمة ممزوجة بالألم أو بالخوف أو بالأمل. لا بأس بأي شعور؛ فهذه نقطة بداية حقيقية. أنت تخطو أول خطوة على طريق استعادة ذاتك وإدراك أنك لست وحيداً في هذا العالم، وأن هناك طريقاً - رغم وعورته - للخروج من ظلام الفقد نحو ضوء الحياة. كما يُقال في فلسطين: "وراء كل ليلٍ فجرٌ جديد"

استبيان تمهيدي

فيما يلي استبيان مبسّط ، ليساعدك عزيزي القارئ على التعرّف مبدئيًا على حالتك النفسية والوجدانية بعد التعرّض لصدمات فقدان الأسرة وظروف الحرب.

الاستبيان ليس أداة تشخيص رسمية، بل موجّه للتوعية الذاتية وتحفيز القارئ على طلب المساندة في حال لاحظ أنّه بحاجة لدعم أعمق.

1) كم مرة خلال الأسبوع تشعر أن عقلك عالق في تذكّر لحظة فقدان العائلة أو أصوات القصف؟

أبدًا (0) قليلًا (1) أحيانًا (2) كثيرًا (3) دائمًا (4)

2) خلال الأيام الأخيرة، كم مرة غلبك الإحساس بالحزن العميق أو انعدام الرغبة في أي نشاط؟

أبدًا (0) قليلًا (1) أحيانًا (2) كثيرًا (3) دائمًا (4)

3) كم مرة يسيطر عليك القلق الشديد أو الخوف من المستقبل القريب أو البعيد؟
أبدًا (0) قليلًا (1) أحيانًا (2) كثيرًا (3) دائمًا (4)

4) هل تواجه صعوبة في النوم أو تستيقظ بكوابيس متعلقة بالحرب أو الفقدان؟
أبدًا (0) قليلًا (1) أحيانًا (2) كثيرًا (3) دائمًا (4)

5) كم مرة تسيطر عليك أفكار مثل "كان بإمكانني إنقاذهم" أو "لماذا نجوت أنا وحدي؟"
أبدًا (0) قليلًا (1) أحيانًا (2) كثيرًا (3) دائمًا (4)

6) هل تفضل البقاء وحيدًا وتتجنب الناس أو النشاطات التي كنت تستمتع بها سابقًا؟
أبدًا (0) قليلًا (1) أحيانًا (2) كثيرًا (3) دائمًا (4)

7) كم مرة تشعر بانفجارٍ مفاجئٍ للغضب، أو يتولد لديك إحساس بالحقد تجاه ما حدث لك؟

أبدًا (0) قليلًا (1) أحيانًا (2) كثيرًا (3) دائمًا (4)

8) هل تشعر بانعدام الأمل أو صعوبة تخيل حياتك تتحسن قريبًا؟

أبدًا (0) قليلًا (1) أحيانًا (2) كثيرًا (3) دائمًا (4)

9) هل تجد صعوبةً في القيام بالأمر الروتينية (مثل الدراسة أو ترتيب حاجياتك أو مساعدة الآخرين) بسبب التعب النفسي؟

أبدًا (0) قليلًا (1) أحيانًا (2) كثيرًا (3) دائمًا (4)

10) هل تشعر بحاجتك الشديدة للحديث مع شخصٍ أو مختصٍّ نفسي حول ما مررت به؟

أبدًا (0) قليلًا (1) أحيانًا (2) كثيرًا (3) دائمًا (4)

توجيهات بعد الإجابة

1. اجمع درجاتك (مجموع الأرقام من 10 أسئلة):

• إذا كانت معظم إجاباتك 0 أو 1: (أقل من 15)

قد يعني أنك تتعاضد بشكل عام، رغم وجود بعض القلق أو الحزن. ما زال من المفيد الاطلاع على فصول الكتاب والتمارين لتعزير صمودك.

• إذا كانت معظم إجاباتك 2 أو 3: (بين 15 إلى 25)

تشير إلى مستوى قلق أو حزن متوسط إلى مرتفع؛ ربما تحتاج لمحاولة تطبيق تمارين الكتاب، ومشاركة وضعك مع شخص موثوق أو مختص.

• إذا كانت معظم إجاباتك 4 أو كانت لديك درجات مرتفعة (فوق 25 مثلًا):

قد يكون ذلك دلالة على معاناتك من ضائقة نفسية شديدة. من المهم جدًا البحث عن مساندة تخصصية إن أمكن، أو التواصل مع جهة دعم نفسي.

2. ليس تشخيصًا رسميًا:

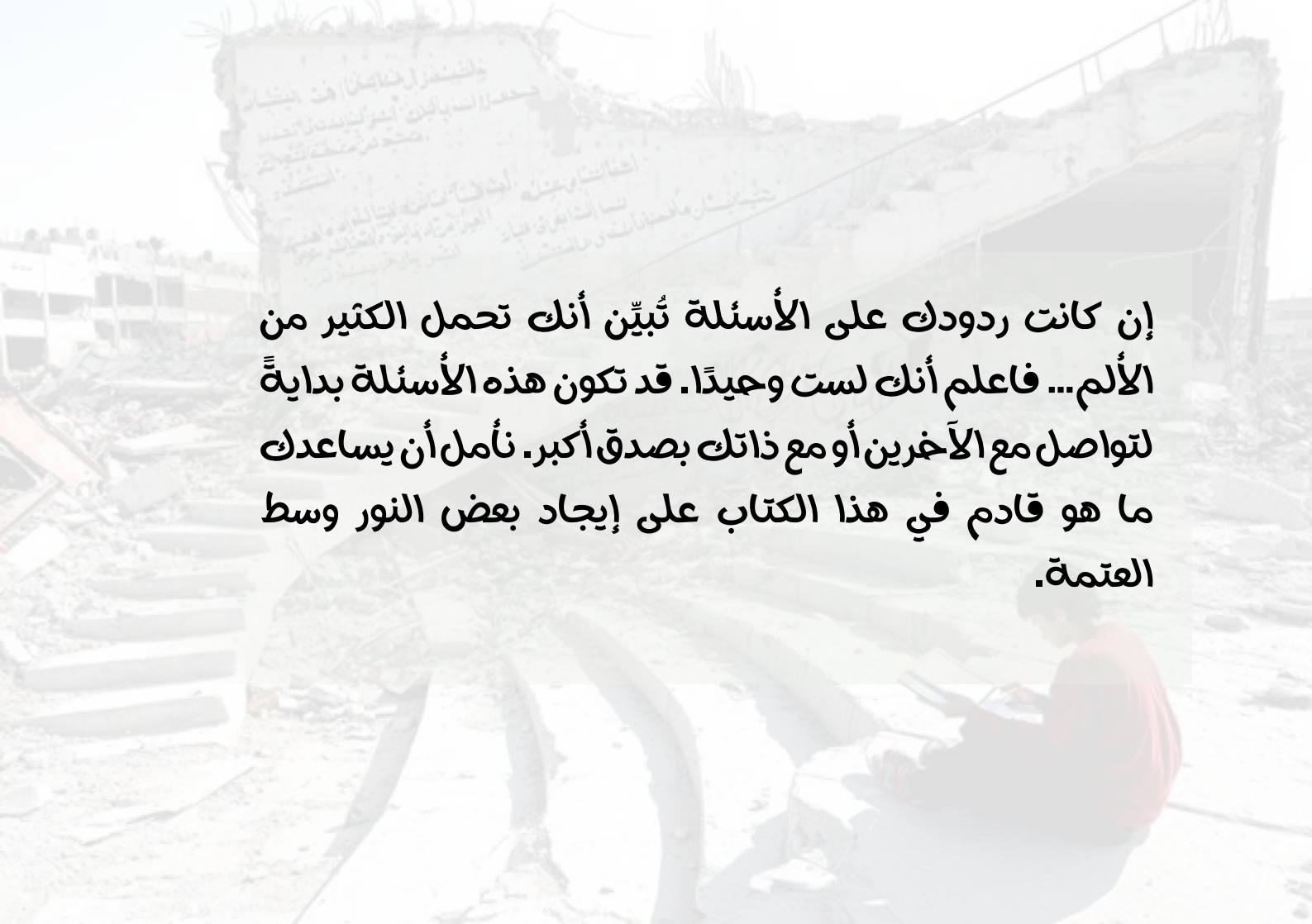
- هذا الاستبيان لا يغني عن استشارة طبيب نفسي أو أخصائي صحة نفسية عند الضرورة.
- هو مُجرّد بوابة لتكوين وعي أوّلي بحالتك النفسية، وجسرك للانطلاق نحو خطوات التعافي.

3. اهتم بنفسك:

- بغضّ النظر عن درجاتك، تذكّر أنّ احتياجاتك النفسية مهمة. امنح نفسك فرصةً للتنفّس، وللحصول على الدعم العاطفي أو المهني.

4. استعدّ لخوض فصول الكتاب:

- بناءً على مؤشرات هذا الاستبيان، قد تجد أن بعض الفصول أو التمارين في الكتاب تمثّل أولوية عاجلة. ابدأ بالأكثر مناسبةً لحالتك الآن.



إن كانت ردودك على الأسئلة تُبيّن أنك تحمل الكثير من
الألم... فاعلم أنك لست وحيدًا. قد تكون هذه الأسئلة بدايةً
لتواصل مع الآخرين أو مع ذاتك بصدق أكبر. نأمل أن يساعدك
ما هو قادم في هذا الكتاب على إيجاد بعض النور وسط
العتمة.



فصل تمهيدي: الحرب التي لن ننساها

«كلما حاولنا نسيانها، تعود لتنبض في
كوابيسنا وفي أطلال البيوت المهذّمة»

1. سياق الحرب وأحداثها

على مدى الأشهر الأخيرة، تعرّضت غزة لموجات قاسية من القصف والحصار، خلفت وراءها آلاف العائلات المكلومة. لم يكن الحدث لحظة عابرة تندرج تحت مسمّى "حرب"، بل تحوّل إلى إبادة جماعية: عماراتٌ تنهار على رؤوس ساكنيها، أحياءٌ كاملة تُمحي من الخريطة، وأصوات انفجاراتٍ تُلاحق الناس حتى في مخيّلاتهم.

خلال هذه الأوقات العصيبة، فَقَدَ كثيرٌ من الأطفال والمراهقين كل أفراد عائلاتهم؛ سواء كانوا في المنزل معًا أو تفرّقوا بحثًا عن ملجأٍ آمن. البعض استيقظ ذات صباح ليكتشف أنه الناجي الوحيد من بيتٍ كان ينعم بالحب والدفع. تلك الحادثة لم تمرّ مرور الكرام على نفوسهم؛ تركت ندوبًا لن تمحوها الأيام بسهولة.

2. شهادة حيّة: "ليلة لم تنته بعد"

"كنت مرعوبا، أسمع الصواريخ تقترب والصراخ من حولي، وفجأة جاء الانفجار الكبير. عندما صحت، كان كل شيء مدمّرا من حولي... أمي، أبي، إخوتي—all gone. شعرتُ بصدمةٍ تجمّد الدم في عروقي، ولم أعرف ماذا أفعل. كنتُ أصرخ باسمهم بين الأنقاض، ولا ردّ سوى الصمت."

هذه الكلمات لشاب يبلغ من العمر سبعة عشر عامًا، عاش إحدى أكثر الليالي رعبًا في حياته. فقدانٌ مفاجئ، وانهيار تام لكل ما يُشكّل مفهوم العائلة. قد تكون قصّته واحدة من مئات—بل آلاف—القصص في غزة؛ قصص تروي كيف تحوّل البيت الدافئ إلى ذكرى تخنقها رائحة البارود.

3. لماذا يجب ألا نصمت؟

- التوثيق واجبٌ أخلاقي: الصمت يقتل الذاكرة؛ عندما لا نتحدّث عمّا حدث، نخاطر بطمس الحقيقة. والحديث هنا لا يقتصر على نقل الخبر فحسب، بل يشمل التعبير عن الألم والأثر النفسي الذي يرافقه.
- إيقاظ الوعي الجماعي: ما يحدث في غزة ليس أمرًا فرديًا. إنّه صدمة جماعية تستدعي أن يكون كل صوت شاهدًا ورافضًا للتجاهل. فكلّ قصة تضاف إلى أخرى لتشكّل لوحةً كاملة تعكس الحقيقة وتسعى نحو العدالة.
- بناء شبكة دعم: من خلال مشاركة حكاياتنا، نكتشف أن الألم مشترك، وأن هناك من يفهم تمامًا ما نمّر به. هذا التشارك يوّد تعاطفًا ودعمًا يخفّف من وطأة الوحدة.
- التعبير يُحوّل الألم إلى كلمةٍ مسموعة: حين يكتب الناجي الوحيد شهادته أو يتحدّث عنها، فإنّه يحزّر جزءًا من الأعباء الثقيلة على صدره. يصبح الألم، وإن لم يختفِ، أكثر قابليّةً للتحمّل.

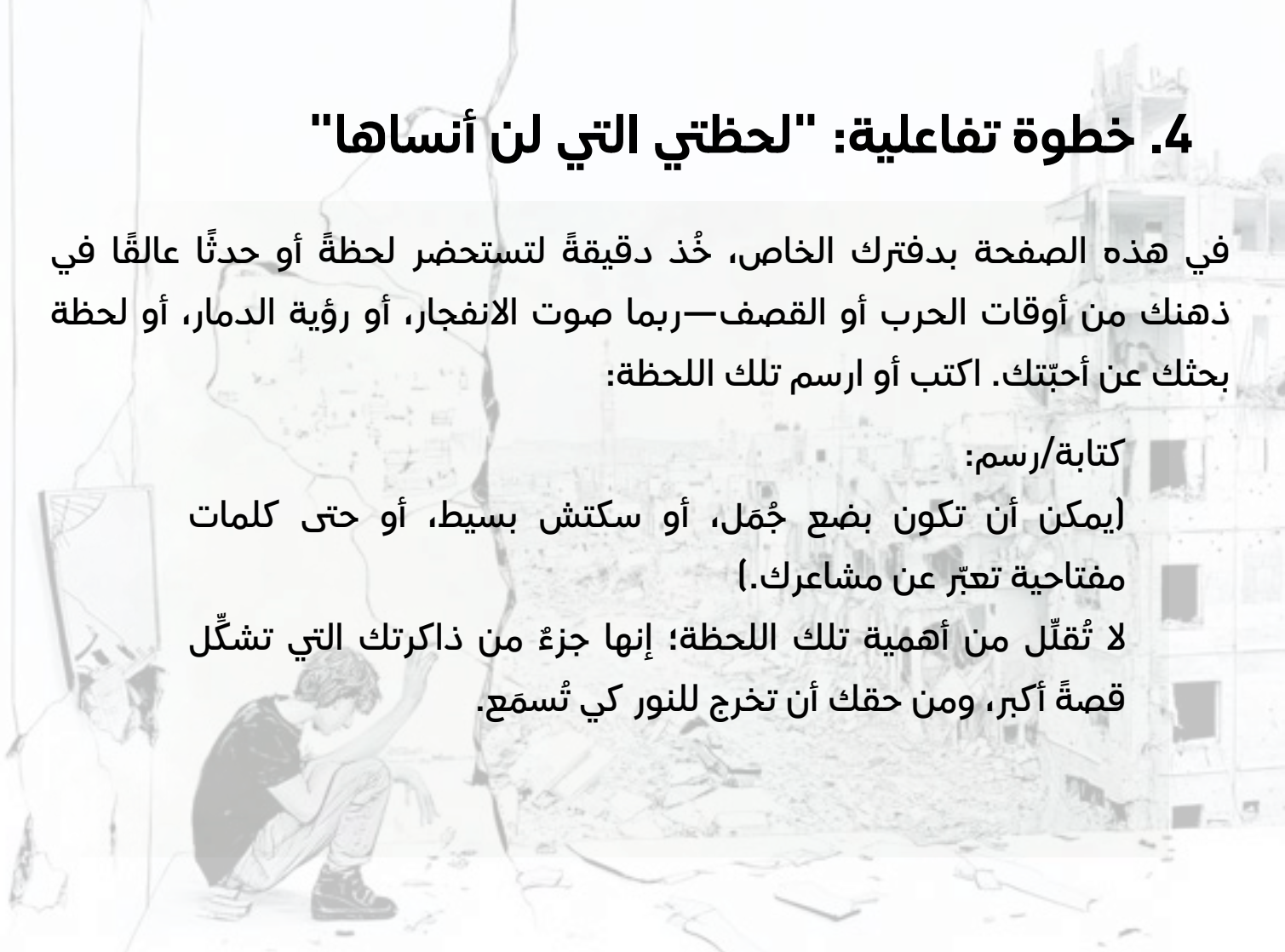
4. خطوة تفاعلية: "لحظتي التي لن أنساها"


في هذه الصفحة بدفترك الخاص، خُذ دقيقةً لتستحضر لحظةً أو حدثًا عالمًا في ذهنك من أوقات الحرب أو القصف—ربما صوت الانفجار، أو رؤية الدمار، أو لحظة بحثك عن أحبّتك. اكتب أو ارسم تلك اللحظة:

كتابة/رسم:

(يمكن أن تكون بضع جُمَل، أو سكتش بسيط، أو حتى كلمات مفتاحية تعبر عن مشاعرك.)

لا تُقلل من أهمية تلك اللحظة؛ إنها جزءٌ من ذاكرتك التي تشكّل قصةً أكبر، ومن حقك أن تخرج للنور كي تُسمَع.





بهذا الفصل التمهيدي، نضع الأساس لما سيأتي لاحقًا في هذا الكتاب؛ سننتقل من توصيف الألم الجماعي إلى التركيز على رحلة الناجي الوحيد—كيف يشعر؟ وكيف يمكنه إعادة بناء حياته وسط كل هذا الرماد؟ أنت لست بمفردك، وهناك آلاف آخرون يحملون نفس الجراح. وأنت اليوم تثبت بقلمك أو بضع كلماتك القصيرة أن الحكاية لم تنته، بل بدأت مرحلة جديدة من الصمود.

الفصل الأول: صدمة فقدان العائلة

«حين تفقد من كان جزءًا من يومك... تصبح
كل ساعة في حياتك تحدّيًا جديدًا.»



1. الناجي الوحيد: مَنْ هو؟

وسط كلّ هذا الدمار الجماعي، يبرز الوضع الأكثر إيلاّمًا: حين يستيقظ أحد اليافعين أو الشباب ليكتشف أنّه الوحيد الذي بقي من عائلته. لوهلة، يتعدى الأمر كونه فقدان لأشخاص نحبهم، لكنه في العمق يعني انهيارًا لمفهوم البيت والأمان والذكريات.

يُطلق أحيانًا مصطلح "الناجي الوحيد" على هذا الشخص، لا للإشارة إلى امتيازٍ ما، بل لتوصيف حالة عبءٍ ثقيل مفاجئ! لقد عاش الموت حوله، وبقي حيًّا ليواجه صدمة لا حدّ لها من الحزن والفراغ.

2. صدمة مرگبة وأعراض متعددة

2.1 ما هو "ذنب البقاء"؟

• التعريف: شعور مؤلم بأنك لا تستحق الحياة لأن أفراد عائلتك رحلوا، أو أنه كان يجب أن تموت معهم.

• أمثلة قريبة:

◦ "لو كنت في الغرفة نفسها وقت القصف، لما تركتهم وحدهم!"

◦ "أنا المسؤول لأنني لم أستطع إنقاذهم!"

هذه الأفكار توّد أحيانًا رغبة في الانعزال أو إحساسًا عميقًا بالذنب لا يغيب.

صدمة مرگبة وأعراض متعددة

2.2 الأعراض النفسية

- حزن عميق: الإحساس المستمر بفقدان المعنى، صعوبة في الضحك أو الاستمتاع بأي شيء.
- اكتئاب وانسحاب: الانزواء، عدم الرغبة في رؤية الناس أو الحديث معهم.
- كوابيس وذكريات مُسيطرَة: قد تراودك مشاهد من لحظة فقدان عائلتك، أو تسمع في أحلامك أصوات الانفجارات.



صدمة مرگبة وأعراض متعددة

2.3 الأعراض الجسدية

- أرق واضطرابات النوم: صعوبة بالخلود إلى النوم أو البقاء نائمًا فترةً طويلة.
- صداع وآلام معدة: نتيجة التوتر المستمر والقلق الشديد.
- تسارع نبضات القلب: خاصّةً عند سماع أصوات مشابهة لما حدث أثناء القصف (مثل الألعاب النارية أو أصوات الطائرات).

صدمة مرگبة وأعراض متعددة

2.4 الأعراض الاجتماعية

- الشعور بالعزلة: الخوف من مخالطة الناس أو الرغبة في تجنّب الأسئلة والشفقة.
- تقارب مفاجئ: أحيانًا يحدث العكس؛ يرغب الناجي الوحيد في لصق نفسه بأي شخص يبدي له اهتمامًا، خوفًا من فقدان شخص آخر.
- صعوبات الثقة: التردّد في بناء علاقات جديدة أو الانضمام إلى مجموعات خوفًا من التعرّض مجددًا للألم.

3. تمرين تفاعلي: "شهادتي الأولى"

الهدف: إتاحة مساحة آمنة لتسجيل لحظة الوعي بالفقْد.

1. اكتب/ارسم:

- اللحظة التي أدركتَ فيها أنّك الناجي الوحيد.
- ما الكلمات التي تردّدت في عقلك وقتها؟
- ما المشهد الذي لا يفارق ذهنك؟

2. مشاعر:

- اختر كلمات بسيطة تصف شعورك في تلك اللحظة (صدمة، غضب، إنكار...).
- يمكنك رسم وجوه تعبر عن حالتك النفسية إذا وجدت صعوبة في التعبير بالكلمات.

يمكنك استخدام هذه الصفحة مرارًا إذا وددت إضافة تفاصيل أو الانخراط في مشاعرك أكثر. لا ضير في تقسيمها إلى فقرات: فالفقْد تجربة شديدة العمق.)


4. كن عونًا

في ختام كل فصل، سنحاول توجيهك لدعم للآخرين. باعتباره واحد من الطرق التي تخفف آلامك، إذا عرفت صديقًا أو قريبًا عاش تجربة فقد مشابهة، أو يمر بظروف نفسية مشابهة:

1. استمع دون مقاطعة: قد يكون بحاجةٍ إلى إخراج الألم ككلمات غير مرتبة.
2. لا تبخس تجربته: تجنّب عبارات من نوع “انتهى الأمر، يجب أن تنسى!”.
3. شارك جزءًا من قصتك: إذا كنت مرتاحًا، أخبره أنك مررت بمشاعر لا تقل صعوبة، وأنك تتفهّم ما يشعر به.
4. اقترح عليه تمرين “شهادتي الأولى”: شجّع على تدوين أو رسم ما حدث معه أو ما شعر به، وقد تفعللاه معًا إذا رغب بذلك.

بهذا الفصل، بدأنا خطوات فهم الصدمة المرگبة
التي يعيشها الناجي الوحيد. تابع معنا في
الفصل القادم، حيث سنستكشف كيف يمكن
لهذا الحزن المرگ أن يمضي ولو خطوةً نحو
استعادة نبض الحياة—حتى في أشد ظروف
الحصار والقصف قساوة.



A person in a blue shirt and dark pants is walking away from the camera on a cracked, dusty path that leads through a landscape of rubble and destroyed buildings. The sky is hazy and grey, suggesting a somber or desolate atmosphere. The path is the central focus, leading the eye towards the person in the distance.

الفصل الثاني: كيف أستمر في الحياة؟

«أحيانًا، مجرد النهوض في الصباح يكون
انتصارًا صغيرًا.»

1. روتين الطوارئ: إعادة بناء يومك

◦ حدد وقتًا تقريبيًا للاستيقاظ ووقتًا للنوم، وإن كان النوم مُتقطعًا.

حتى لو كان نومك غير منتظم، حاول تحديد وقت تقريبي للنوم والاستيقاظ. قد لا يكون الالتزام بجدول ثابت سهلًا في البداية، لكن منح جسدك إشارة منتظمة للراحة يمكن أن يساعد في استعادة بعض التوازن بمرور الوقت. الأهم هو أن تكون رحيماً مع نفسك، فجسدك وعقلك يحتاجان إلى الوقت للتعافي.

روتين الطوارئ: إعادة بناء يومك

◦ احرص على تناول وجبات، ولو خفيفة، في مواعيد منتظمة قدر الإمكان.

قد لا يكون العثور على الطعام أمرًا سهلًا دائمًا، لكن جسدك يحتاج إلى الطاقة ليستمّر في المقاومة والتعافي. حتى لو كانت الوجبات صغيرة أو متباعدة، حاول أن تحافظ على بعض الانتظام في تناول الطعام قدر الإمكان. هذا لا يعني الالتزام بجدول صارم، بل إيجاد توازن يساعدك على استعادة قوتك دون ضغط أو قلق.

روتين الطوارئ: إعادة بناء يومك

• مهام صغيرة:

- خصّص لنفسك مهمة أو اثنتين كل يوم، مثل ترتيب شيء في غرفتك الجديدة أو محاولة مراسلة صديق تُطمئن عليه.
- نجاحك في إتمام مهام صغيرة يُشعرك ببعض الثقة والاستقرار وسط الفوضى.

روتين الطوارئ: إعادة بناء يومك

• تنظيم النشاط البدني:

- إن لم يكن المشي آمنًا في منطقتك، جرّب حركات بسيطة في مكان مُغلق (تمارين التمدد، اليوغا الخفيفة).
- أي حركة بدنية تساعد في تخفيف التوتر وتصفية الذهن، حتى لو لعدّة دقائق.

ملاحظة: هذه الاقتراحات ليست مطلقة! غياب الكهرباء، أصوات القصف أو انقطاع الطرق قد تكون عوائق. لذا، ابحث عمّا هو ممكن وآمن في بيئتك.

2. الأمان وسط المخاطر

غزة بيئة قاسية؛ حتى حين تتوقف الحرب مازالت الخدمات صعبة التوافر، أو تسمع دوي انفجارات في أي لحظة. إليك بعض الأفكار للتكيف بحذر:

• المساحات الآمنة البديلة:

- إن كان البيت تضرر بشكل كبير، ففكر في السكن مع أقرباء أو أصدقاء تثق بهم.
- البحث عن مركز إيواء أو جمعية أهلية آمنة أفضل من البقاء وحيدًا في أطلال مهدمة قد تشكل خطرًا.

الأمان وسط المخاطر

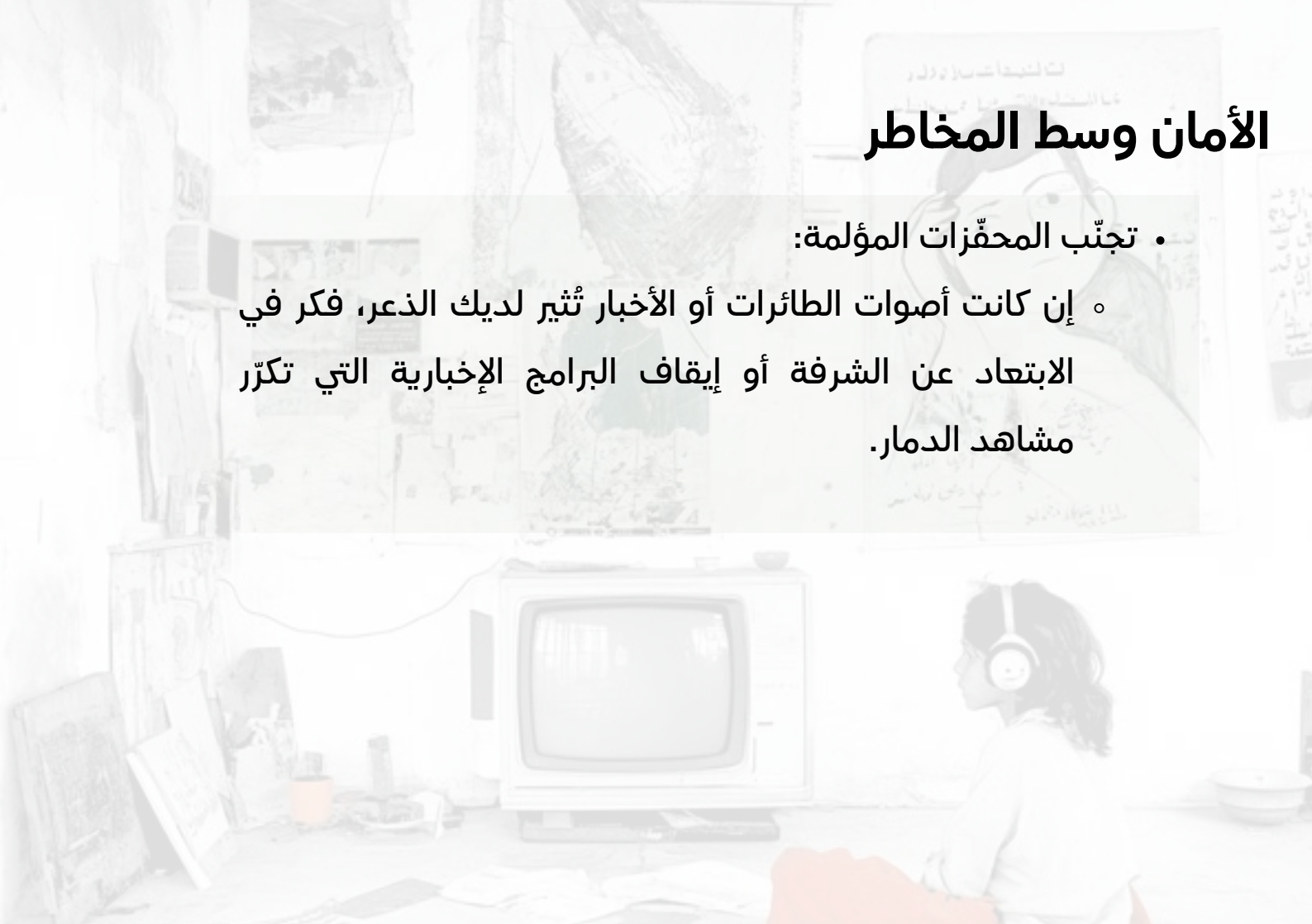
• أنشطة تناسب الواقع:

- قد يُنصح بالمشي في الخارج لتفريغ الضغوط، لكن في بعض الأحيان يكون الوضع الأمني غير مستقر.
- بدلاً من ذلك، يمكن ممارسة ألعاب بسيطة في الداخل، مثل التلوين، الكتابة الحرّة، سرد القصص مع من حولك - إن وجدوا.

الأمان وسط المخاطر

• تجنّب المحفّزات المؤلمة:

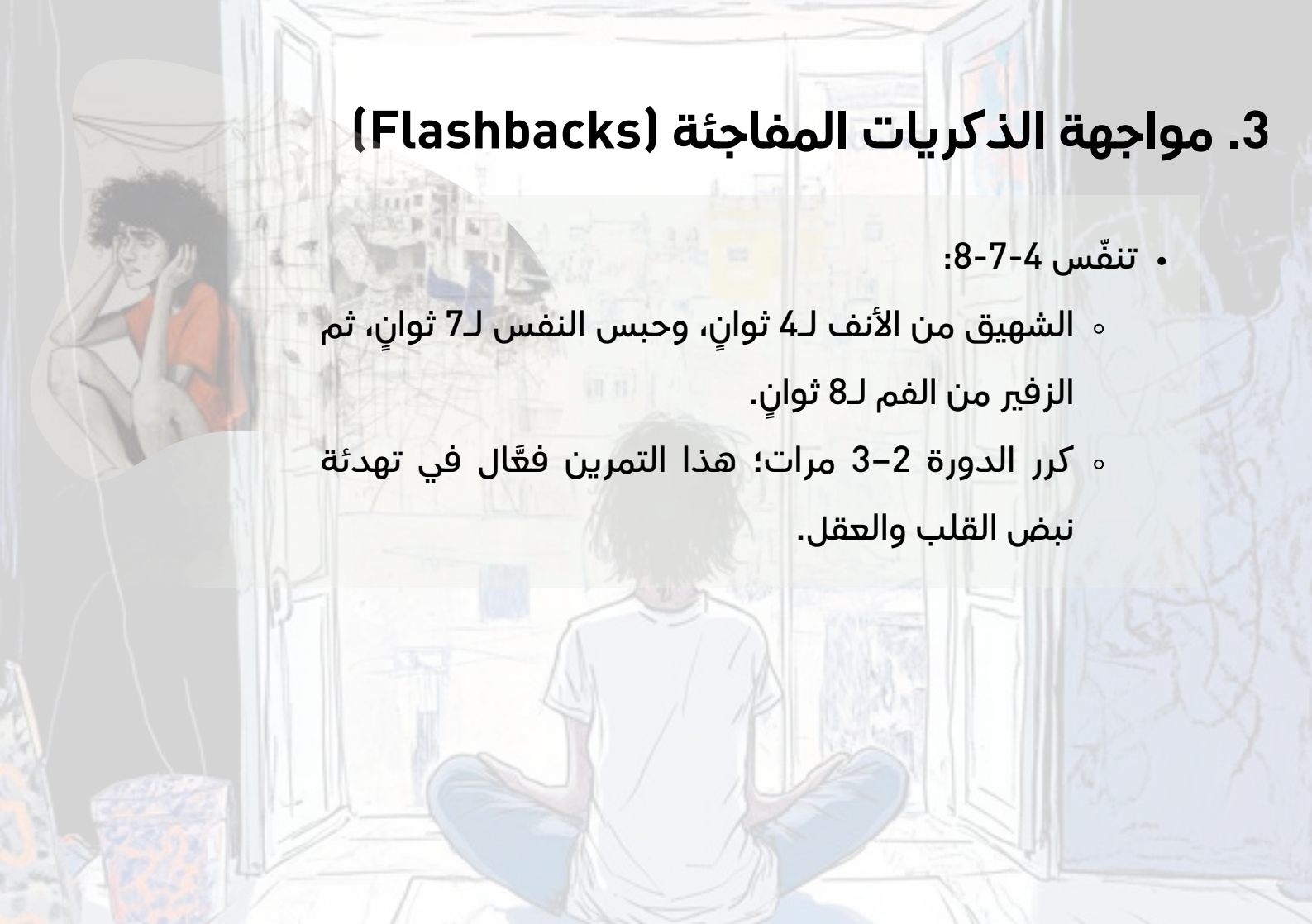
- إن كانت أصوات الطائرات أو الأخبار تُثير لديك الذعر، فكر في الابتعاد عن الشرفة أو إيقاف البرامج الإخبارية التي تكرر مشاهد الدمار.



3. مواجهة الذكريات المفاجئة (Flashbacks)

• تنفّس 4-7-8:

- الشهيق من الأنف لـ 4 ثوانٍ، وحبس النفس لـ 7 ثوانٍ، ثم الزفير من الفم لـ 8 ثوانٍ.
- كرر الدورة 2-3 مرات؛ هذا التمرين فعّال في تهدئة نبض القلب والعقل.



مواجهة الذكريات المفاجئة (Flashbacks)

• العدّ التنازلي الحسي (تقنية Grounding):

◦ اذكر 5 أشياء تراها حولك، 4 أشياء يمكنك لمسها، 3

أصوات تسمعها، 2 رائحة تشمّها، و 1 شيئًا تتذوقه أو

تتخيّل طعمه.

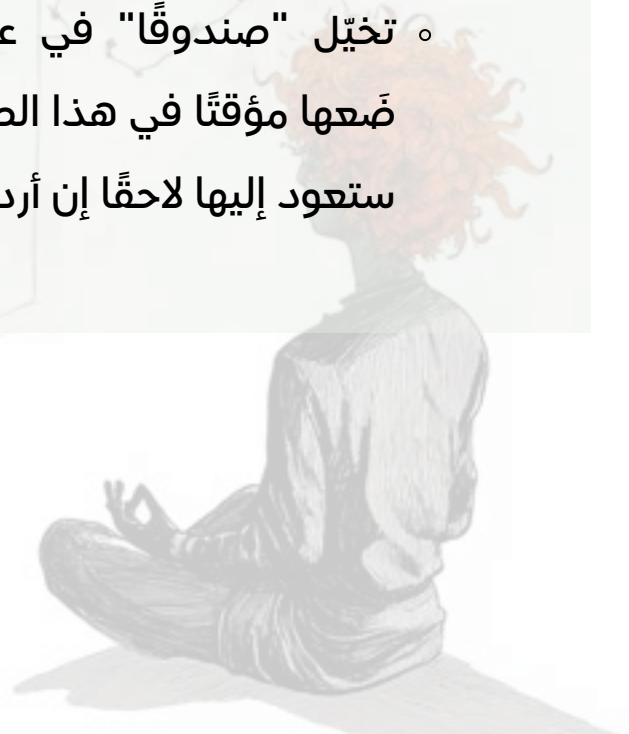
◦ يعيدك هذا للواقع الحالي ويخفّف وطأة الذكرى

المفاجئة.

مواجهة الذكريات المفاجئة (Flashbacks)

• صندوق التفكير:

◦ تخيل "صندوقًا" في عقلك؛ حين تهاجمك الذكريات،
ضعها مؤقتًا في هذا الصندوق وأغلقه. أخبر نفسك أنك
ستعود إليها لاحقًا إن أردت، لكن ليس الآن.



4. تمرين تفاعلي: "ألوان الحياة"

- الهدف: ملاحظة تغيّرات المزاج والمشاعر يوميًا، بطريقة مبسطة.
 - ارسم/اطبع جدولًا صغيرًا لسبعة أيام (أو استخدم أي ورقة متاحة).
 - اختر لونًا لكل شعور رئيسي (حزن، أمل، خوف، تعب، امتنان... إلخ).
 - لَوْنُ خانة اليوم باللون الذي يمثّل مزاجك العام.
 - أضف ملاحظة قصيرة: "اليوم كنتُ حزيناٌ بسبب... أو امتنان لأن..."
- تذكّر: ليس الهدف "معالجة" مشاعرك فورًا، بل التعرف عليها وتقبلها كجزء من تجربتك..

تمرين تفاعلي: "ألوان الحياة"

- الهدف: ملاحظة تغيّرات المزاج والمشاعر يوميًا، بطريقة مبسطة.
 - ارسم/اطبع جدولًا صغيرًا لسبعة أيام (أو استخدم أي ورقة متاحة).
 - اختر لونًا لكل شعور رئيسي (حزن، أمل، خوف، تعب، امتنان... إلخ).
 - لَوْن خانة اليوم باللون الذي يمثّل مزاجك العام.
 - أضف ملاحظة قصيرة: "اليوم كنتُ حزينًا بسبب... أو امتنان لأن..."
- تذكّر: ليس الهدف "معالجة" مشاعرك فورًا، بل التعرف عليها وتقبلها كجزء من تجربتك..

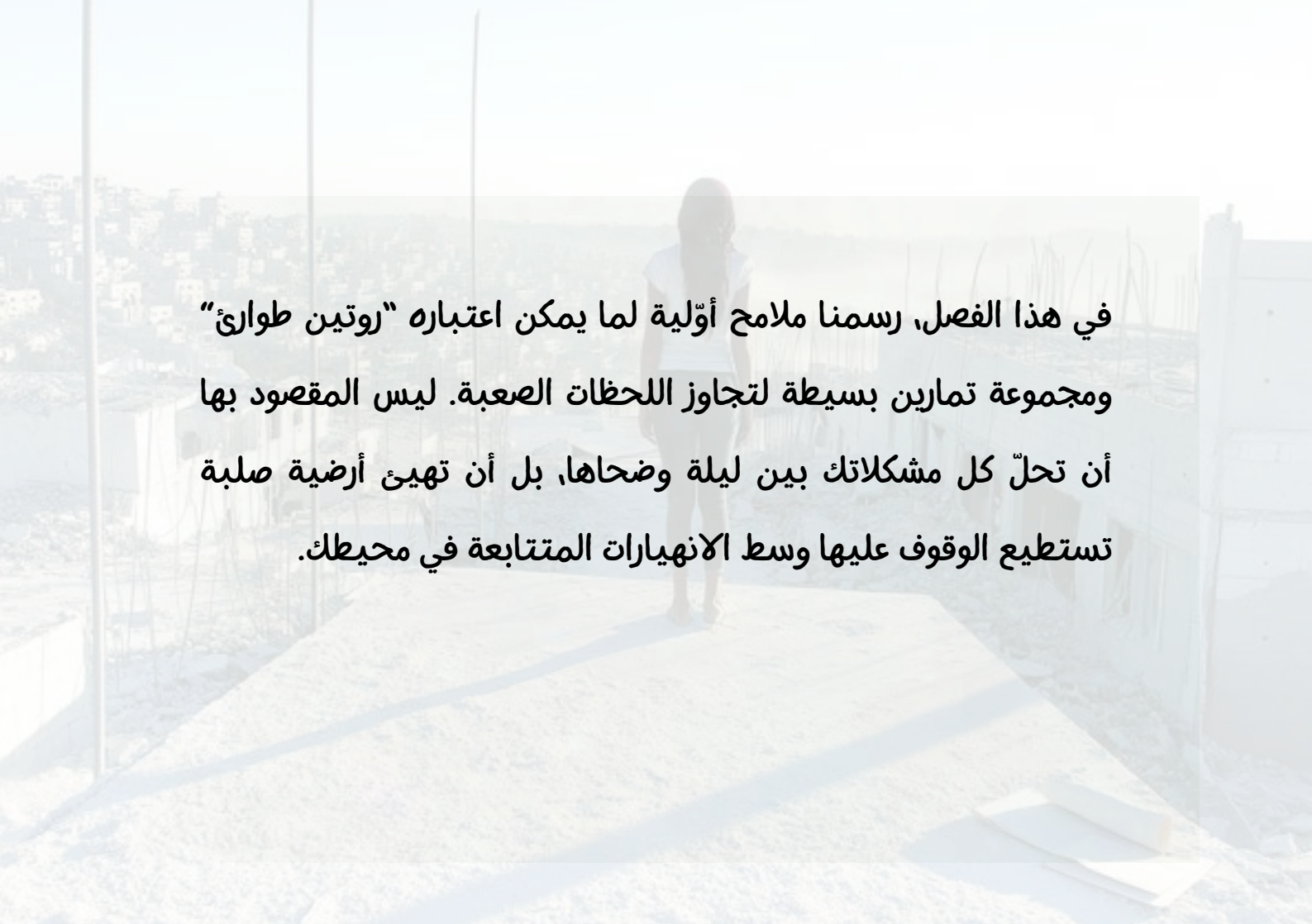
5. كن عونًا

• هل لديك صديق أو قريب يعاني من نوبات قلق أو ذكريات مفاجئة؟

• اشرح له تمارين التنفس أو أسلوب العدّ التنازلي الحسي.

• اقترح عليه مشاركة جدول "ألوان الحياة" معك، وتبادلا النقاش حول كل لون في نهاية الأسبوع.

• قدّم طمأنة: "أنت لست وحدك في هذا، أنا هنا بجانبك".

A woman in a white dress stands on a rooftop terrace, looking out over a cityscape. The scene is bathed in soft, golden light, suggesting late afternoon or early morning. The text is overlaid on the image, centered and in a dark, serif font.

في هذا الفصل، رسمنا ملامح أولية لما يمكن اعتباره "روتين طوارئ"
ومجموعة تمارين بسيطة لتجاوز اللحظات الصعبة. ليس المقصود بها
أن تحلّ كل مشكلاتك بين ليلة وضحاها، بل أن تهين أرضية صلبة
تستطيع الوقوف عليها وسط الانهيارات المتتابة في محيطك.

تذكّر: فكرة "النجاة" لا تتوقف عند لحظة ابتعادك عن الموت؛ بل تمتد إلى تلمس الحياة مجددًا بكل تفاصيلها. أنت تستحق أن تبني لنفسك روتينًا، ولو متواضعًا، يُبقيك أقرب إلى التوازن النفسي وسط واقع قاسٍ.



الفصل الثالث:

إعادة تعريف البيت والعائلة

«قد يُهدَمُ البيتُ؛ لكنَّ معناه في قلوبنا لا

يزول.»

1. البيت... ليس مجرد جدران

عندما نفقد المنزل ومن فيه، نظن في البداية أن البيت لم يعد موجودًا. لكن البيت الحقيقي قد يكون أكبر من المبنى ذاته؛ إنه مزيج من الذكريات والمشاعر والأشخاص الذين نعيش معهم. وربما الآن - بعد أن أضحيت "الناجي الوحيد" - عليك أن تعيد اكتشاف مفهوم البيت بمعناه الواسع:

•

البيت... ليس مجرد جدران

بيت الذكريات:

- حتى لو اندثر المنزل المادي، تبقى روح البيت في ذاكرتك.
- تلك الروح لا تزال تسكن الأماكن الجديدة التي تذهب إليها، لأنك تحمل أجزاءً من الماضي في قلبك.

البيت... ليس مجرد جدران

بيت الشاعر:

- إحساس الأمان قد لا يتوفر ماديًا في بيئة قصفٍ وحصار، لكن يمكن زرعه في دواخلك بالتدريب.
- تكوين طقوس صغيرة (مثل إعداد كوب شاي في وقت محدد، أو وضع غطاء مفصل قبل النوم) يعيد شيئًا من شعور "أنا في بيتي".

البيت... ليس مجرد جدران

البيت الافتراضي أو المؤقت:

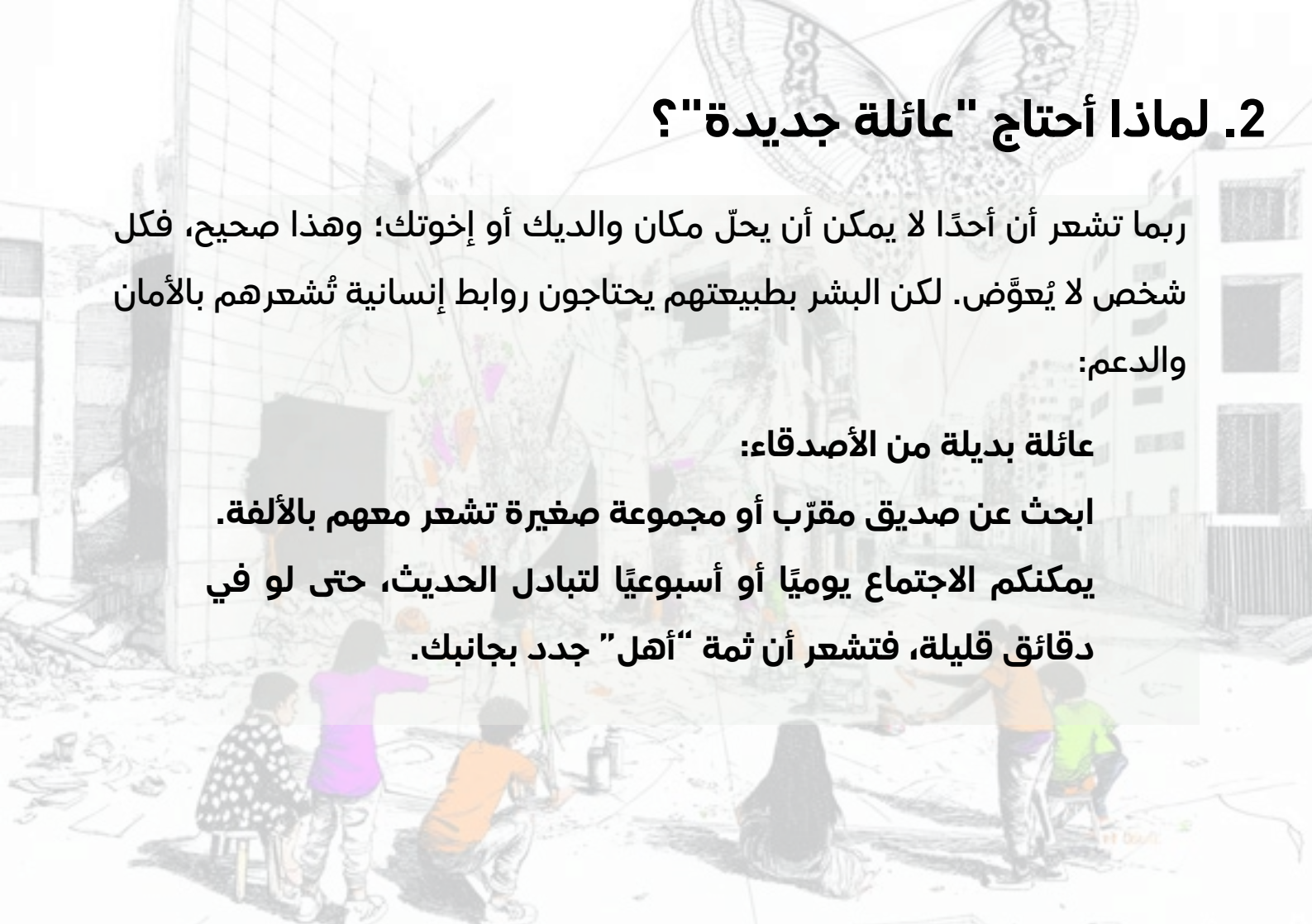
- أحيانًا يكون الحلّ المؤقت هو العيش مع أقرباء أو أصدقاء، أو في مركز إيواء.
- على الرغم من صعوبة الأمر، حاول أن تُدخِل لمستقرك الجديد لمسات شخصية؛ صورة كانت معك، أو دفترك الخاص، كي تشعر بالانتماء التدريجي.

2. لماذا أحتاج "عائلة جديدة"؟

ربما تشعر أن أحدًا لا يمكن أن يحلّ مكان والديك أو إخوتك؛ وهذا صحيح، فكل شخص لا يُعوّض. لكن البشر بطبيعتهم يحتاجون روابط إنسانية تُشعرهم بالأمان والدعم:

عائلة بديلة من الأصدقاء:

ابحث عن صديق مقرب أو مجموعة صغيرة تشعر معهم بالألفة. يمكنكم الاجتماع يوميًا أو أسبوعيًا لتبادل الحديث، حتى لو في دقائق قليلة، فتشعر أن ثمة "أهل" جدد بجانبك.



لماذا أحتاج "عائلة جديدة"؟

الأقرباء البعيدون:

- إن كان لديك أقارب لم تكن تتواصل معهم كثيرًا، قد يكون الوقت مناسبًا لتقوية الرابطة، فهم أيضًا فقدوا جزءًا من عائلتهم الكبيرة.
- التواصل لا يلغي الألم، لكنه يخففه ويُذكرك بأنك لست وحيدًا تمامًا.

جمعيات ومجموعات شبابية:

- انضم لمبادرات أو أنشطة في الحي (إن وُجدت) مثل فريق تطوعي أو مجموعة رياضية بسيطة.
- هذه المجموعات قد تصبح سندًا دائمًا، وتتطور فيها الصداقات لتصبح أقرب إلى عائلةٍ تدعمك وقت الحاجة.

3. تمرين تفاعلي: "رسم خريطة البيت المفقود"

الهدف: مواجهة فكرة "البيت" والتصالح مع غيابه جزئيًا أو كليًا، ثم التطلع نحو "بيتٍ جديد" معنوي أو مادي.

1. ارسم أو اكتب عن بيتك الذي فُقد:

- ابدأ بمخطط بسيط: غرفة النوم، المطبخ، الصالة...
- اذكر الأوقات التي جمعتك بالعائلة في كل مساحة.

2. إن لم تحب الرسم، يمكنك كتابة وصف قصير لكل جزء من البيت وذكرياتك فيه.

تمرين تفاعلي: "رسم خريطة البيت المفقود"

3. أضف عنصرًا جديدًا تتمنى وجوده في "البيت" الذي تحلم به مستقبلاً (قد يكون من بقي من الأصدقاء، أو ركن هادئ للقراءة).

4. اسم البيت:

◦ أطلق على هذا المخطط اسمًا يمثل عاطفتك (مثلًا: "بيت الضحكة الدائمة" أو "منزل الأمان").

تذكّر: هذا الرسم أو الوصف ليس لإعادة فتح الجرح فقط، بل لاعتراك بأن ما كان لا يزال حيًا فيك، وأنك قادر على حمل روحه إلى مكانٍ آخر تبنيه لنفسك.

4. تشكيل شبكة دعم أو "عائلة جديدة"

قصص ملهمة (ربما تعرف بعضهم):

- شاب فقد أسرته فقرّر الانضمام لفريق شبابي يوزّع المواد الغذائية على النازحين؛ وجد هناك أصدقاء صاروا "أهله".
- فتاة فقدت منزلها، فاستضافتها عائلة مؤقتًا. وحين تحسنت الظروف قليلًا، عادت لبيتها ووجدته مدمرًا، قررت البقاء معهم، لأنهم أصبحوا بمثابة إخوة لها.

تشكيل شبكة دعم أو "عائلة جديدة"

خطوات عملية لبناء روابط:

- الخطوة الأولى: بادر بالقاء التحية والتعارف عند وجودك في مركز أو بيت جديد.
- الخطوة الثانية: شارك في نشاط جماعي، وإن كان بسيطًا (إعداد طعام سويًا، أو جلسة شاي).
- الخطوة الثالثة: عبّر عن استعدادك لتقديم المساعدة، مهما كانت صغيرة. الناس غالبًا ما يستجيبون بالدعم بالمقابل.

تشكيل شبكة دعم أو "عائلة جديدة"

الثقة المتبادلة:

- لا تتوقع أن يشعر الآخرون تمامًا بما تشعر به أو يفهموا كل جرحك؛ اعطِ نفسك والآخريين وقتًا للتأقلم.
- كن صريحًا بحدودك: "أحتاج وقتًا قبل أن أتحدث عن التفاصيل".
- أو "أفضل عدم مشاهدة صور الدمار حاليًا".

5. كن عونًا

إن عرفت شخصًا فقد منزله وأسرته كاملة، يمكنك:

1. دعمه لإنشاء خريطته: شجّعه على رسم "خريطة البيت المفقود"، وكن

مستمعًا متعاطفًا.

2. قدّم له فرصة للانضمام: ادعه لمجموعة الأصدقاء أو الفريق الشبابي

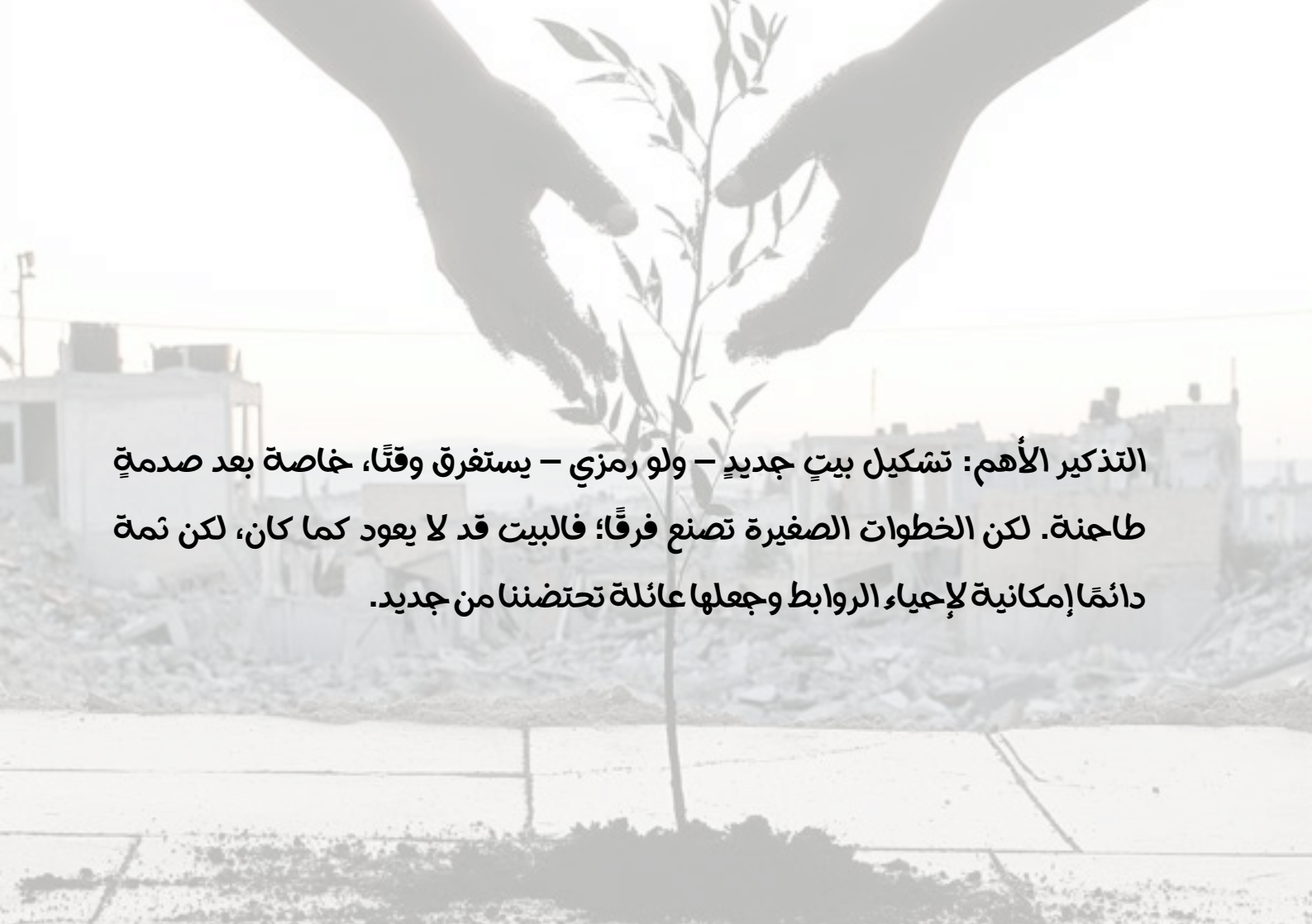
الذي تنتمي إليه، لو أمكن.

3. أظهر تفهّمك: أخبره أنك تدرك أن البيت ليس مجرد مكان، وأن علاقتنا

بالناس هي ما تعطي أي بيت معنى عميقًا.

4. تابع معه: اسأله لاحقًا عن تطورات علاقته بالمكان الجديد أو المجموعة


التي تعرف عليها! هل يشعر بالانسجام؟ بم يحتاج للمساعدة؟

A pair of hands is shown holding a small, young tree sapling. The background is a blurred scene of a destroyed urban area with rubble and damaged buildings, suggesting a context of reconstruction or recovery. The overall tone is one of hope and resilience.

التذكير الأهم: تشكيل بيتٍ جديدٍ - ولو رمزي - يستغرق وقتًا، خاصة بعد صدمةٍ طاحنة. لكن الخطوات الصغيرة تصنع فرقًا؛ فالبيت قد لا يعود كما كان، لكن نمة دائمةً إمكانيةً لإحياء الروابط وجعلها عائلةً تحتضننا من جديد.

بالوصول إلى هذا الحدّ، نكون قد استكشفتنا جانبًا عاطفيًا أساسيًا من تجربة “الناجي الوحيد”: الحزن من “البيت” الذي يمثّل قيمةً معنوية كبيرة. سنتابع في الفصل القادم كيف نحوّل هذه المشاعر المتداخلة (الحزن، الغضب، الإحباط) إلى طاقة بناء وصمود جماعي، عوضًا عن الفرق في دوامة الألم الفردي.





الفصل الرابع: الصمود الجماعي وتحويل الغضب إلى طاقة

«الغضب نازٌّ قد تلتهم روحك، أو تصبح شعلَةً
تضيء طريقك نحو الحرية.»

1. الغضب... هل هو عدو أم حليف؟

عندما نُفجّع بفقد العائلة ونشعر بالعجز أمام هول الواقع في غزة، تتفجّر داخلنا طاقة غضب لا يُستهان بها. قد يبدو الغضب شعورًا مدمرًا أحيانًا، لكنّه قد يصبح دافعًا قويًا للتغيير إذا وجّهناه بشكل صحيح:

غضب مدمر:

- سلوك عدواني تجاه من حولك، رغبة في العزلة الكاملة، صعوبة ضبط الأعصاب.
- لوم الذات أو الآخرين بشكل مبالغ فيه، ما يزيد الألم بدلًا من تخفيفه.

غضب بناء:

- إدراك حجم الظلم الواقع، واستخدام مشاعرك الغاضبة كدافع للقيام بشيء مفيد لك ولغيرك.
- توجيه طاقتك إلى مشاركة اجتماعية أو مبادرة تطوعية، فتشعر بالقوة بدلًا من الاستسلام.

2. إدارة الغضب والإحباط

2.1 تمارين بدنية بسيطة

1. حركة التفريغ:

◦ ابحث عن مكان آمن (غرفة أو مساحة خاصة)، ثم تنفّس بعمق مع

رفع ذراعيك تدريجيًا للأعلى، وحرّر الزفير مع إنزال الذراعين بسرعة

وترك الجسم في وضع ارتخاء. كرّر عدة مرات.

2. شدّ العضلات وإرخائها:

◦ ابدأ بعضلات القدمين، اشدّها لثوانٍ، ثم أرخها. انتقل للذراعين، ثم

الكتفين، وهكذا.

◦ ستشعر بتخفيف التوتر الجسدي المرتبط بالغضب.



إدارة الغضب والإحباط

2.2 التعبير الصوتي

• الصرخة المكتومة:

◦ يمكنك صراخاً خافت في وسادة أو وضع يديك على فمك لتخفيف الصوت، وذلك لتفريغ الشحنة دون إزعاج من حولك.

• الغناء أو الأناشيد:

◦ لو توافرت لديك مساحة آمنة مع بعض الأصدقاء، جرّبوا ترديد أناشيد أو أغنيات بسيطة تعبر عن الروح الجماعية والتفاؤل.

إدارة الغضب والإحباط

2.3 التأمل أو الاسترخاء

• تأمل الأصوات:

- اجلس في مكانٍ هادئٍ (قدر المستطاع)، أغمض عينيك وركّز انتباهك على الأصوات البعيدة والقريبة؛ حاول أن تميز طبقاتها وتوقيتها.
- يساعد هذا على تهدئة العقل التائر وتخفيف الغضب.

3. من الفرد إلى الجماعة: طاقة الغضب المشترك

• الانخراط في مبادرات مجتمعية:

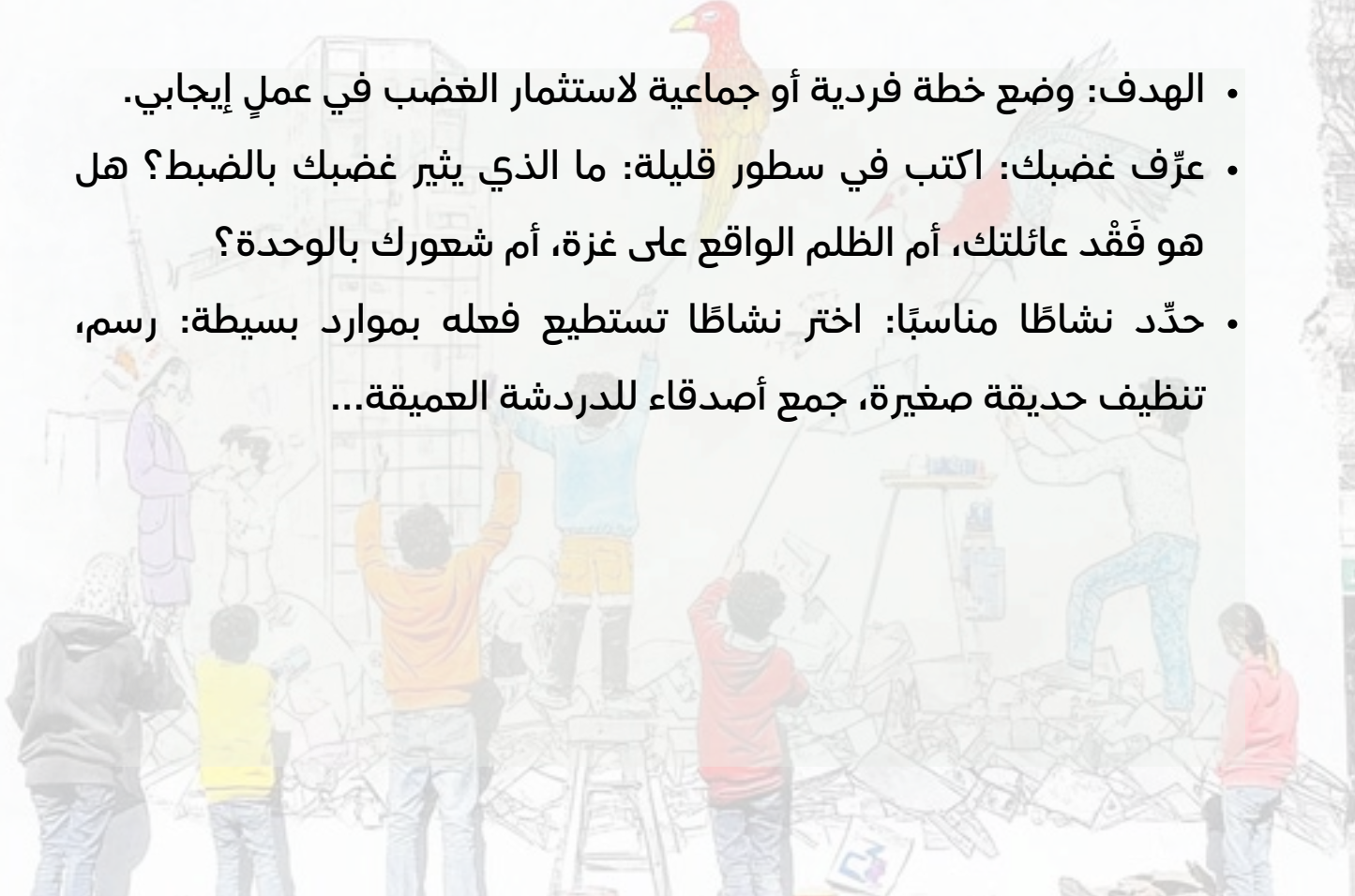
يمكن للغضب أن يحفّزك على المشاركة في أعمال تطوعية مثل تنظيم حملات لدعم النازحين، أو تنظيف الشوارع المدمّرة، أو حتى رسم جداريات تعبيرية على الجدران.

• التعبير الفني:

لرسم، أو الكتابة، أو التصوير، أو التمثيل دورٌ في تحويل الألم إلى رسالة. مثلاً: بعض الشباب يرسمون على جدران المباني المدمّرة عبارات أمل ورموز فلسطينية تعكس الصمود.

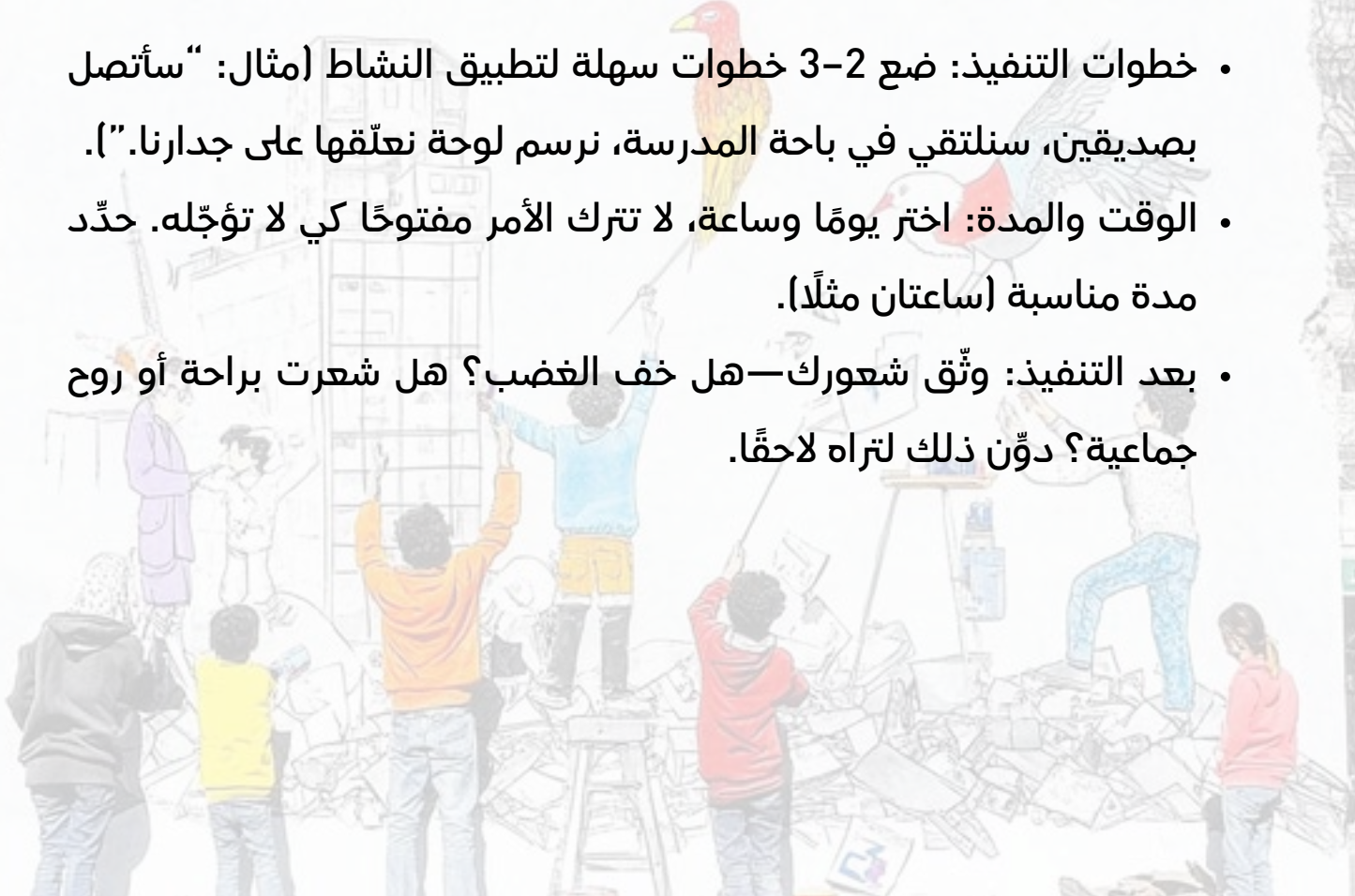
4. تمرين تفاعلي: "أصرف غضبي"

- الهدف: وضع خطة فردية أو جماعية لاستثمار الغضب في عملٍ إيجابي.
- عرّف غضبك: اكتب في سطور قليلة: ما الذي يثير غضبك بالضبط؟ هل هو فقد عائلتك، أم الظلم الواقع على غزة، أم شعورك بالوحدة؟
- حدّد نشاطًا مناسبًا: اختر نشاطًا تستطيع فعله بموارد بسيطة: رسم، تنظيف حديقة صغيرة، جمع أصدقاء للدراسة العميقة...



4. تمرين تفاعلي: "أصرف غضبي"

- خطوات التنفيذ: ضع 2-3 خطوات سهلة لتطبيق النشاط (مثال: "سأنتصل بصديقين، سنلتقي في باحة المدرسة، نرسم لوحة نعلّقها على جدارنا.").
- الوقت والمدة: اختر يومًا وساعة، لا تترك الأمر مفتوحًا كي لا تؤجّله. حدّد مدة مناسبة (ساعتان مثلاً).
- بعد التنفيذ: وثّق شعورك—هل خف الغضب؟ هل شعرت براحة أو روح جماعية؟ دوّن ذلك لتراه لاحقًا.




5. كن عونًا

إن صادفت شخصًا غارقًا في مشاعر الغضب والإحباط:

- اسأله عن أصل غضبه: “ما أكثر شيءٍ يستفزك حاليًا؟”
- اقترح عليه حلاًً بدنيًا: تمرين تفرغ أو شد عضلات.
- ادعه للانضمام إلى مبادرة مجتمعية أو نشاط جماعي، حتى لو كان بسيطًا في نطاق الحيّ أو المدرسة.
- طمئنه أن الغضب شعور طبيعي أمام الظلم، والمهم توجيهه حيث يعود بالنفع على الذات والآخرين.

وسط كل الظروف القاسية، قد تبدو عاجزين، لكننا نملك شيئًا لا يمكن لأحدٍ أن يُدمِّره: الإرادة. عندما يتحوّل الغضب إلى فعلٍ تضامني أو إنساني، يكتسب طابعًا من القوة الجماعية التي تزرع الأمل في عتمة الواقع. وفي الفصل القادم، سنتطرق إلى كيفية التطلع نحو المستقبل رغم الحاضر المظلم، وكيف نخطو نحو "الحلم المؤجّل" بخطواتٍ صغيرة ولو مثقلة بالذكريات.





الفصل الخامس: نحو المستقبل

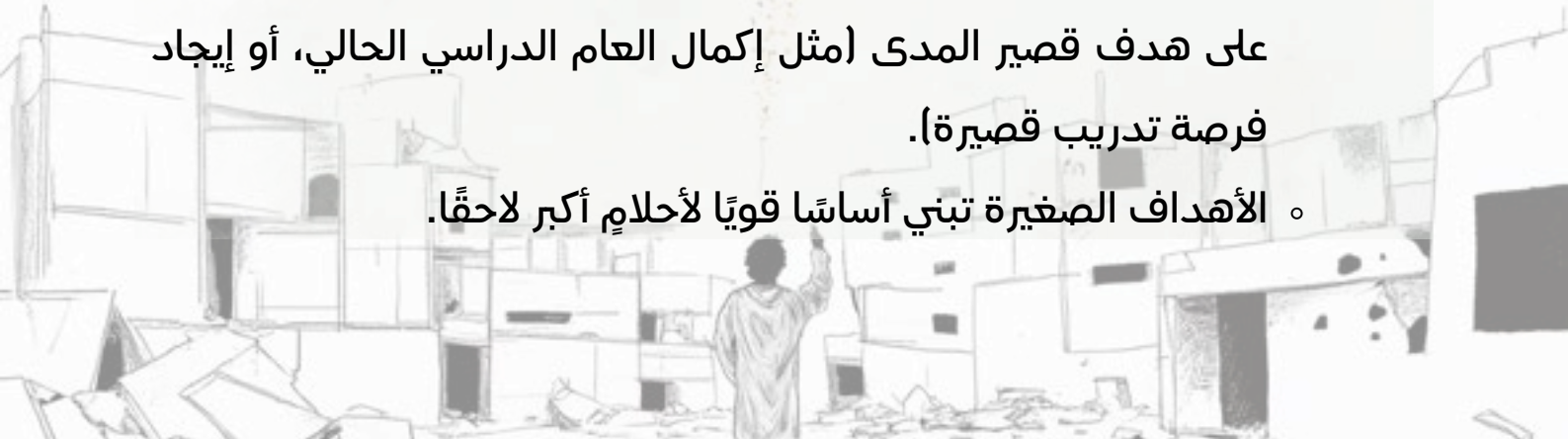
«الغضب نازٌّ قد تلتهم روحك، أو تصبح شعلَةً
تضيء طريقك نحو الحرية.»

1. الحلم المؤجّل: كيف ينظر الناجي الوحيد إلى المستقبل؟

قد يبدو التخطيط للمستقبل أمرًا شبه مستحيلٍ حين تشعر أنّ ماضيك وحاضرك مزّقتهما الحرب وفقدان الأسرة. لكن حتى في أقسى الظروف، نحتاج إلى خيطٍ من الأمل كي نتمسك بالحياة:

1. تجزئة الأحلام:

- بدلاً من أن تفكّر في دراستك الجامعية أو وظيفتك بعد سنوات، ركّز على هدف قصير المدى (مثل إكمال العام الدراسي الحالي، أو إيجاد فرصة تدريب قصيرة).
- الأهداف الصغيرة تبني أساسًا قويًا لأحلامٍ أكبر لاحقًا.



الحلم المؤجّل: كيف ينظر الناجي الوحيد إلى المستقبل؟

2. الاعتراف بالعوائق:

- قد تكون البنية التحتية مدمرة، أو فرص العمل محدودة بشدة، أو الموارد شحيحة. لا تتجاهل هذه العراقيل، بل ضعها في الحسبان عند رسم خطتك.
- اسأل نفسك: "ما الذي أستطيعه الآن؟ وما الذي يمكنني تأجيله، مع إيجاد بدائل له؟"

3. التعلّم والتطوير الذاتي:

- رغم انقطاع الكهرباء أو صعوبة التنقل، ابحث عن طرق بديلة للتعلّم (مثل حلقات الدراسة المشتركة، أو المنصات الإلكترونية إن توقّرت).
- التعلّم لا يقتصر على الكتب؛ يمكنك اكتساب مهارات عملية (جرّف بسيطة، لغات، مهارات حاسوبية) من جيرائك أو أصدقائك.



2. الكتابة والتوثيق: حين يصبح الألم رسالة

في وسط الألم الكبير، الكتابة أو الرسم أو أي شكل من أشكال التوثيق قد يساعدك على خلق "معنى" لما حدث:

1. اليوميات:

- دوّن ما يحدث يوميًا، حتى لو باختصار. سجّل مشاعرك، ملاحظاتك عن البيئة المحيطة، أي فكرة خطرت ببالك.
- مع مرور الوقت، سترى تطورًا أو تغييرًا تدريجيًا في حالتك النفسية.



الكتابة والتوثيق: حين يصبح الألم رسالة

في وسط الألم الكبير، الكتابة أو الرسم أو أي شكل من أشكال التوثيق قد يساعدك على خلق "معنى" لما حدث:
2. رسالة إلى العالم:

1. في ورقة أو دفتر، اكتب خطابًا تخيليًا توجّهه "للعالم" أو لمن يشكك بوجهك. صف فيه قصتك وما تأمله لمستقبلك.
2. إن استطعت، شارك هذه الرسالة على وسائل التواصل الاجتماعي (أو مع مجموعة أصدقاء) لتسمع آراءهم ودعمهم.

الكتابة والتوثيق: حين يصبح الألم رسالة

في وسط الألم الكبير، الكتابة أو الرسم أو أي شكل من أشكال التوثيق قد يساعدك على خلق "معنى" لما حدث:
3. التوثيق البصري:

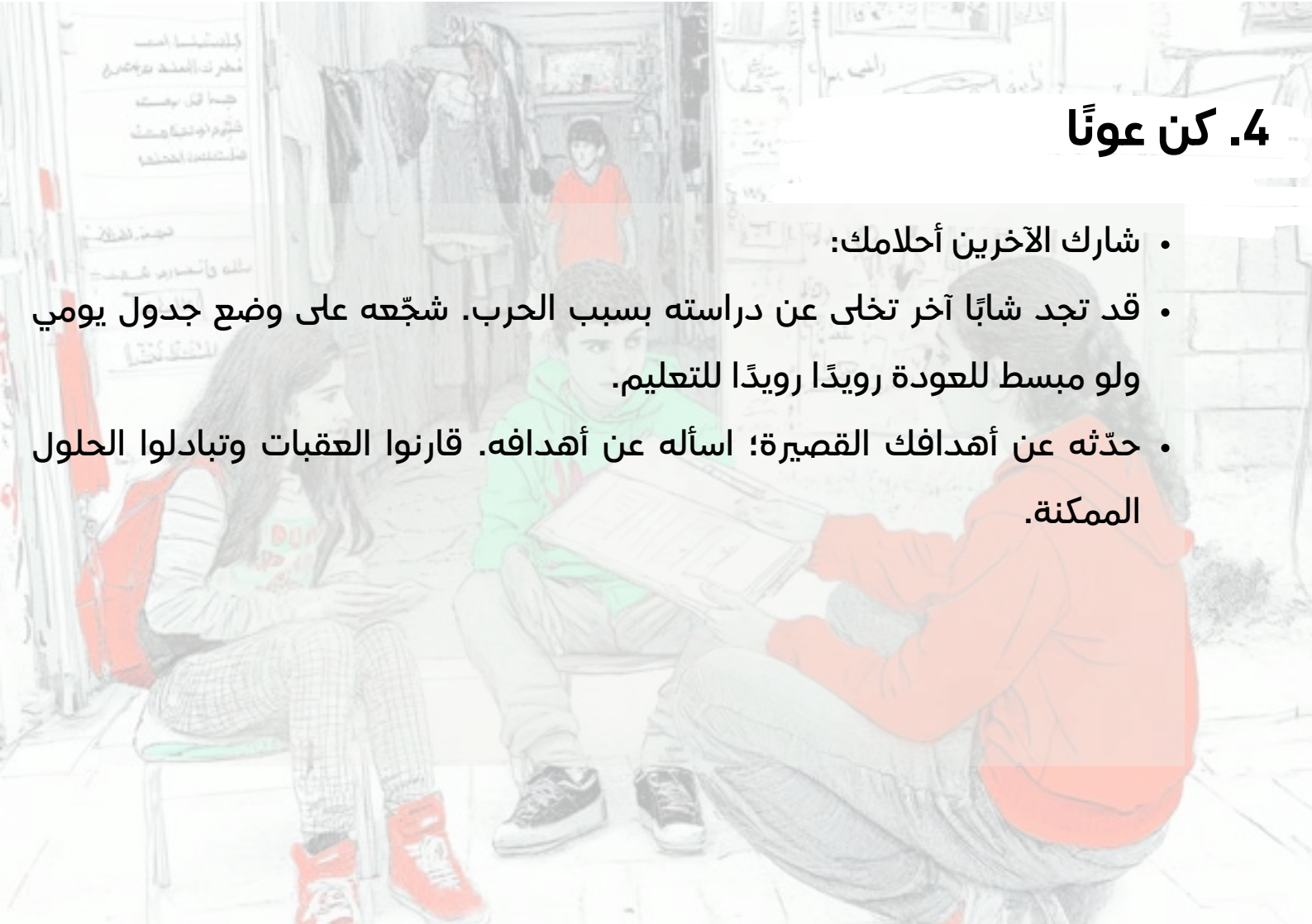
- إذا توفر لديك هاتف بكاميرا، التقط صورًا للأماكن التي تهلك أو تشعرك بالحزن أو الأمل.
- قد تحول هذه الصور لاحقًا إلى مادة فنية أو شهادة دامغة على ما مررت به.

3. تمرين تفاعلي: "رسالتي الأخيرة إلى من فقدتهم"

- اكتب أسماء من فقدتهم: رخصص ورقة لكل فرد منهم، أو ضعهم في قائمة واحدة. اكتب ما كنت تتمنى قوله لهم لو أُتيحت لك فرصة الوداع.
- عبّر عن الألم أو الأسئلة: "لماذا تركتموني وحدي؟" — "هل كنتم فخورين بي؟" لا تتردد في استخدام ألفاظ صادقة تعبّر عن انكسارك أو اشتياقك.
- أغلق الرسالة: يمكنك تمزيقها أو الاحتفاظ بها في مكانٍ خاص، أو حتى حرقها كرمز للوداع إن كان ذلك يريحك. الفكرة ليست في النتيجة المادية للرسالة، بل في التعبير عن مشاعرك المغلّفة.
- ماذا بعد؟ إذا شعرت بغصةٍ شديدة، تحدث مع صديق أو قريب. أو اجر اتصالاً مع مختص إذا أمكن. الحزن العميق يحتاج مساندة حقيقية.

4. كن عونًا

- شارك الآخرين أحلامك:
- قد تجد شابًا آخر تخلى عن دراسته بسبب الحرب. شجّعه على وضع جدول يومي ولو مبسط للعودة رويدًا رويدًا للتعليم.
- حدّثه عن أهدافك القصيرة؛ اسأله عن أهدافه. قارنوا العقبات وتبادلوا الحلول الممكنة.




4. كن عونًا

- أسسوا حلقة كتابة:
- إن وُجد عدة أفراد يعيشون الألم نفسه، اجتمعوا دوريًا وكتبوا أو ارسموا. يعرض كل منكم ما يريد مشاركته، حتى لو كان سطرًا واحدًا.
- هذه الحلقة قد تتحوّل إلى دعم جماعي قوي.
- تواصل مع خبراء:
- إذا استطعت الوصول لجمعيات أو مراكز دعم نفسي أو اجتماعي، دُل غيرك عليها.
- حاول طلب اللقاء مع مسؤولين محليين إن كانت لديهم برامج ترميم المنازل أو دعم التعليم؛ لعلّكم تحصلون موارد أو نصائح تساعد الآخرين أيضًا.

5. تذكير أخير

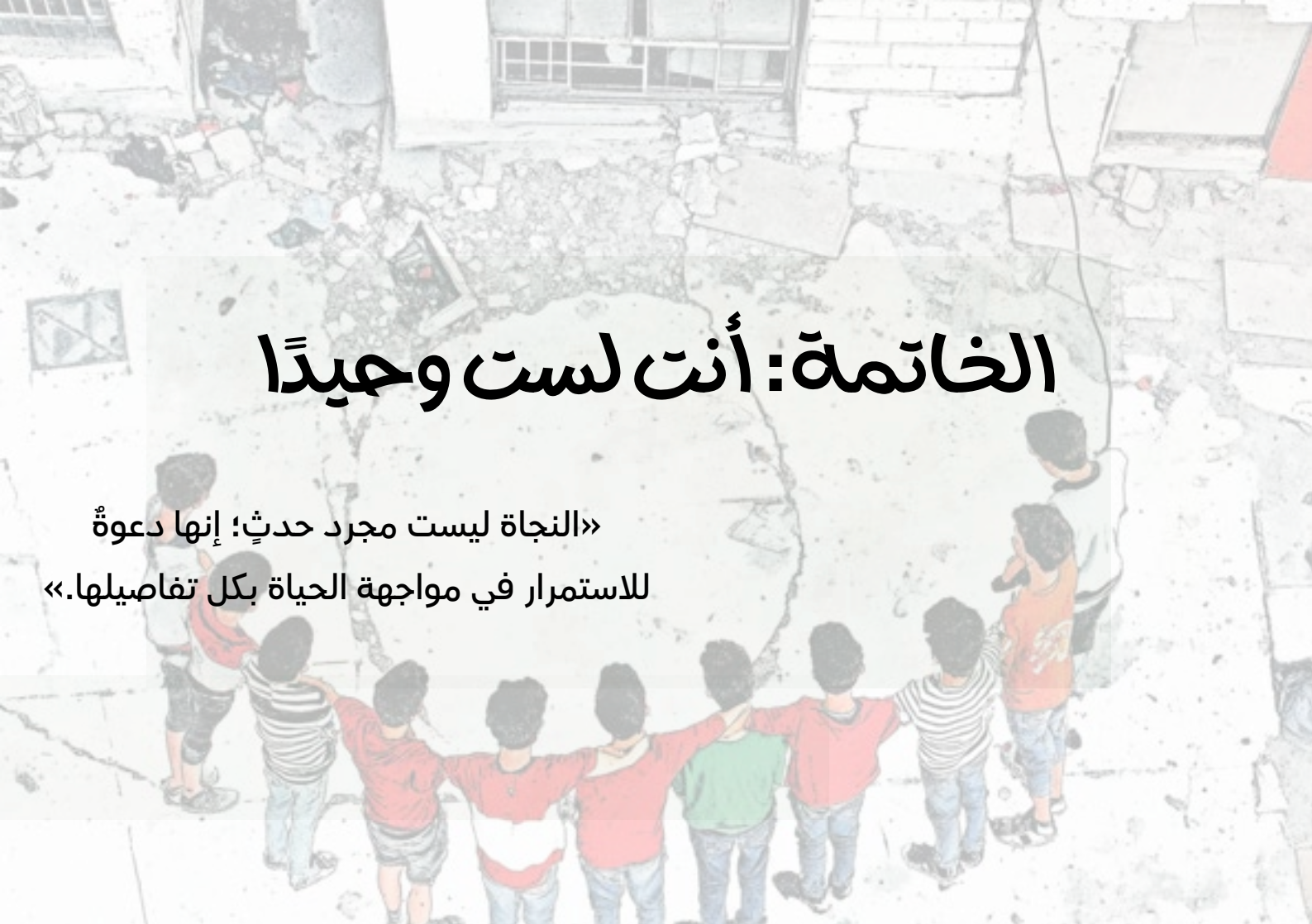
أنت لست وحدك في هذا الطريق المعتم. هناك آلاف الناجين الذين يواجهون شبح فقدان كل يوم، ويحاولون التمسك بشيء من الأمل. الكتابة والتوثيق ليست مجرد بوحٍ عابر؛ إنها فعل مقاومة هادئ يقول: "أنا موجود، وقصتي تستحق أن تُروى." والأحلام، مهما تأجلت، تبقى نورًا يرافقنا في دروبنا المعتمدة.



“وراء كل حطامٍ حكايةٌ تنتظر أن تُبنى من جديد.”

الخاتمة: أنت لست وحيدًا

«النجاة ليست مجرد حدثٍ؛ إنها دعوةٌ
للاستمرار في مواجهة الحياة بكل تفاصيلها.»



1. خلاصة الرحلة

في الصفحات السابقة، خضنا رحلةً عبر وجع فقدان الأسرة، واكتشافٍ لذواتنا وسط الأنقاض، ومحاولة صياغة معنى جديد للبيت والعائلة والدعم الجماعي. تصدّى الكتاب لمسائل معقدة مثل “ذنب البقاء”، والتحوّل من الضحية إلى فاعل، واستخدام الغضب كطاقة بناءة؛ وكل ذلك يهدف إلى تعزيز قدرتك على الصمود والتعافي وسط ظروف غاية في الصعوبة.

خلاصة الرحلة

الاعتراف بالألم: لا يمكن تجاوز ما لا نعترف بوجوده. الألم الذي يعتصرنا بحاجة لأن نراه ونسمعه حتى نتمكن من إيجاد سبل التعامل معه.

إعادة بناء الذات: من خلال روتين الطوارئ، ومواجهة الذكريات، وتكوين شبكة دعم— even لو كانت مصغرة.

المشاركة المجتمعية: تحويل الطاقة السلبية إلى فعل مشترك؛ سواء عبر التطوع أو الأنشطة الشبابية والفنية أو حتى توثيق القصص مع آخرين.

التطلع للمستقبل: إدراك أن الزمن لا يتوقف عند اللحظة المرّوعة، وأنتك تملك الحق في رسم خطى جديدة تحمل بصيص نور.

2. دعوة لمواصلة الكتابة والتوثيق

- **الذاكرة سلاحٌ ضد النسيان:** كلما شاركت قصتك مع الآخرين أو دوّنت تفاصيل يومياتك، أعطيت للألم صوتًا لا يمكن تجاهله.
- **التعافي عملية متواصلة:** ليس هناك "نقطة نهاية" نقول عندها إن التعافي اكتمل. كل يومٍ جديد يتيح لنا فرصةً أخرى لنكبر ونضمّد جراحنا رويدًا رويدًا.

3. خطوات تالية مقترحة

• إعادة قراءة الفصول من منظور التطبيق:

حين تشعر أنك جاهز، يمكنك إعادة مطالعة بعض التمارين (مثل "شهادتي الأولى" أو "ألوان الحياة") وتطبيقها مرة أخرى؛ فقد تظهر لك مشاعر أو رؤى جديدة.

• توسيع دائرة الدعم:

ابحث عن أحدٍ في محيطك يحتاج إلى نفس الأدوات والمعرفة؛ شاركه هذا الكتاب أو مضمونه، لعلكما تتعاونان لتكوين مجموعة صغيرة تكبر بالتدرج، فتكون بمثابة "عائلة بديلة".

خطواتٌ تاليةٌ مقترحة

• التواصل مع مؤسسات ومختصين:

إذا أمكنك الوصول لجمعيات نفسية أو اجتماعية، قد تحصل على جلسات دعم قصيرة أو إرشادٍ خاص.

بعض المنظمات توفر خطَّ هاتفٍ لمساندة الناجين من الصدمات؛ إن وُجد، احتفظ بالرقم أو شاركه مع من يحتاجه.

4. لست وحدك... ولن تكون

من الضروري أن تُدرك أن تجربتك هذه قد تكون الأقسى على الإطلاق، لكنك لست أول من مرّ بها، وهناك من اجتاز دروبًا مشابهة. ولعلّك اليوم تمثّل أملًا لشخصٍ آخر يعيش التجربة نفسها؛ قد تحتاج كلانا إلى بعضنا البعض.

“حين تشعر أن لا أحد يفهم ألمك، تذكّر أن هناك من عاش حكايةً تشبه حكايتك... قد يكون قريبًا منك أكثر مما تتخيل.”


5. كلمة أمل ودعوة لنهضة

«الناجي الوحيد» هو عنوان قصتك الآن، لكنه لا يختصر كل هويتك. أنت لست مجرد من نجا من بيتٍ مهدمٍ؛ أنت إنسان له أحلامه التي تستحق أن تُصان، ومشاعره التي يحق لها أن تُعبّر، وقدراته التي يمكن أن تكبر وتنمو رغم كل شيء.

ربما لم يكن لك خيارٌ في النجاة، لكنها اليوم مسؤوليةٌ تُلزمك بأن تُكْمِل الطريق باسمك وباسم من فقدتهم. مأساتك تشهد على إصرارك على البقاء، وعلى إمكانك في مدِّ يد العون لمن حولك، كي يتقاسموا معك وجع الصدمة وقوة النهوض.

6. ما بعد الكتاب

إن قرأت الفصول السابقة وطبقت بعض التمارين، فقد تكون خطوات بالفعل أولى الخطوات على درب الاستشفاء والالتئام. تذكر أن هذا الكتاب ليس عقدًا مازمًا يَعدك بالشعور الجيد دائمًا، بل موجّه يساعدك عند تعثرّك. وقد يأتي يوم تجد نفسك تُضيف سطورًا جديدة أو تمارين جديدة لمن حولك، فتشارك في كتابة مستقبل جماعي أقل ألمًا وأكثر صمودًا. الرحلة لا تنتهي حين تُغلق هذا الكتاب؛ بل تبدأ من جديد...



نتمنى لك - من أعماق القلب - أن تواصل حياتك بكرامة
وإرادة، وأن تُدرك أن النجاة ليست مجرد بقاء على قيد
الحياة، بل استمرارٌ في صناعة المعنى وتقديم الحب والدعم
وسط عالمٍ قاسٍ.

استبيان: كيف أشعر الآن؟

التعليمات

1. استخدم المقياس التالي للإجابة على الأسئلة أدناه، بناءً على شعورك أو سلوكك خلال الأسابيع الأخيرة من بعد قراءة الكتاب أو تجربته:

- (0) لا ينطبق عليّ أبدًا
- (1) ينطبق عليّ قليلًا
- (2) ينطبق عليّ أحيانًا
- (3) ينطبق عليّ غالبًا
- (4) ينطبق تمامًا

2. أجب بصدق لأن هذا الاستبيان لك أنت فقط، وليس هناك "إجابة صحيحة" أو "إجابة خاطئة".

3. إذا وجدت نفسك تشعر بعدم الارتياح أو تحتاج مساعدة أكبر، تذكّر إمكانية التواصل مع مختص أو شخص موثوق.

• أصبحت أكثر استعدادًا للحديث أو الكتابة عن تجربتي مع الحرب وفقدان الأسرة مع شخصٍ أثق به.

(0) (1) (2) (3) (4)

• أشعر أنني أكثر فهمًا لما يعتمل في داخلي من حزن أو غضب أو قلق، وأستطيع تسميته بوضوح أكبر.

(0) (1) (2) (3) (4)

• أصبحت أطبّق بعض التمارين (مثل التنفس أو التأريض) عند الشعور بالخوف أو تذكُّر اللحظات المؤلمة.

(0) (1) (2) (3) (4)

• أشعر برغبة أكبر في التواصل مع أصدقاء أو أشخاص جدد، بدلاً من العزلة الكاملة.

(0) (1) (2) (3) (4)

• أستطيع تخيّل أو وضع أهداف بسيطة للمستقبل، حتى لو كانت قريبة المدى (أسابيع أو أشهر).

(0) (1) (2) (3) (4)

• بتُّ أجد طريقةً (أو أكثر) لتفريغ الغضب أو الحزن بشكل مفيد (مثلًا: الرسم، التطوع، التعبير الكلامي...).

(0) (1) (2) (3) (4)

• لديّ رغبةٌ أو استعداد لتشجيع شخصٍ آخر مرّ بتجربة مشابهة أو مشاركته بعض الأفكار والتمارين.

(0) (1) (2) (3) (4)

• أشعر بقدر أكبر من الأمان أو التماسك الداخلي، أو أعرف جهةً/شخصًا يمكن أن يدعمني عند الحاجة.

(0) (1) (2) (3) (4)

تفسير عام للنتائج

- إذا كانت معظم إجاباتك بين 0 و1:
 - قد يشير ذلك إلى أنك لم تلحظ فارقًا كبيرًا بعد تجربة القراءة والتمارين، أو أنك ما زلت في بداية الطريق.
 - لا تُحَبِّط! لكل منا إيقاعه الخاص في التعافي. قد تحتاج إلى إعادة قراءة بعض الفصول أو طلب دعم إضافي من أخصائي.
- إذا كانت معظم إجاباتك بين 2 و3:
 - هذا يعني أنك بدأت فعليًا في إدراك تغيّرات إيجابية، ولو كانت متوسطة.
 - يمكنك البناء على هذا من خلال مواصلة التدريبات ومشاركة تجربتك مع الآخرين.
- إذا كانت معظم إجاباتك بين 3 و4:
 - يشير ذلك إلى تحسّن ملموس في وعيك بذاتك ومشاعرك، وقدرتك على التعامل مع التحديات.
 - استمر في تطبيق التمارين ومساندة من حولك، فربما تكون مثالًا إيجابيًا لهم.

"وأخيرًا، إن شعرت أن هذا الكتاب لم يلامس جرحك بما يكفي، أو لم يكن عزاءً صادقًا لآلامك، فنحن نعتذر بصدق. إننا ندرك تمامًا أن عمق الفقد قد يكون أكبر من كل الكلمات والتمارين. نأمل رغم ذلك أن تكون هذه الصفحات قد منحتك ولو قليلًا من الضوء، وأن تجد يومًا الملاذ الذي تستحقه — سواءً في دفع الآخرين أو في قوتك الداخلية التي ترافقك حيثما تكون."



ملحق 1: دليل الناجي لفهم

مشاعره والتعامل معها

دليل الناجي لفهم مشاعره والتعامل معها

مرورك بتجربة صعبة وفقدان شخص أو مكان عزيز عليك قد يترك أثرًا عميقًا في نفسك. قد تجد نفسك تواجه مشاعر مختلطة من الحزن، الغضب، الوحدة، أو حتى الخوف. من الطبيعي أن تشعر بذلك، فهذه المشاعر جزء من رحلة التعافي والتأقلم مع الواقع الجديد.

هذا الدليل مصمم ليكون رفيقًا لك خلال هذه الرحلة. يحتوي على مجموعة من الأسئلة التفاعلية التي تساعدك على التعرف على مشاعرك وتفريغها بشكل صحي. لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، فالأهم هو أن تكون صادقًا مع نفسك وأنت تقرأ وتجييب

كيف تستخدم هذا الدليل؟

- خصص وقتًا هادئًا لاستخدام الدليل بعيدًا عن الضغوط اليومية.
- أجب عن الأسئلة بصدق، فهذا يساعدك على فهم مشاعرك بشكل أفضل.
- لا تتردد في تدوين أي أفكار أو مشاعر أخرى بجانب الأسئلة.
- يمكنك العودة إلى هذا الدليل في أي وقت تشعر فيه بالحاجة لمراجعة مشاعرك.
- إذا شعرت أن المشاعر التي تواجهها تفوق قدرتك على التعامل معها، ففكر في مشاركة هذه التجربة مع شخص تثق به.
- تذكر أنك لست وحدك في هذه الرحلة. مشاعرك حقيقية ومهمة، ومن حقك أن تأخذ وقتك في التعافي والتأقلم.

1: الحزن العميق

ما هي علاماته؟

الإحساس المستمر بفقدان المعنى، صعوبة في الضحك أو الاستمتاع بأي شيء،
وكان العالم أصبح رماديًا بلا ألوان.

هل تشعر أن هذه الحالة تصفك؟

نعم

أحيانًا

لا

إذا كان بإمكانك التحدث إلى أحد أفراد عائلتك الذين فقدتهم الآن، ماذا

ستقول له؟

2: الاكتئاب والانسحاب

ما هي علاماته؟

الرغبة في الانعزال، عدم الرغبة في رؤية الناس أو التحدث معهم، والشعور بأن لا أحد يستطيع فهم ما تمر به.

هل تجد نفسك تتجنب الحديث مع الآخرين رغم أنك كنت اجتماعيًا من قبل؟

نعم

أحيانًا

لا

ما هي أكثر لحظة شعرت فيها أنك بحاجة للحديث لكن لم تستطع؟

3: الكوابيس والذكريات المسيطرة

ما هي علاماته؟

مشاهد تتكرر في عقلك، لحظة فقدان، صوت الانفجار، أو رؤية وجه من تحب قبل أن يختفي، كأن عقلك عالق في تلك اللحظة ولا يستطيع الإفلات منها.

هل تراودك ذكريات أو كوابيس متكررة حول ما حدث؟

كثيرًا

أحيانًا

نادرًا

إذا كان بإمكانك إعادة كتابة نهاية الحلم، كيف ستكون؟

4: الأرق واضطرابات النوم

ما هي علاماته؟

صعوبة في النوم أو الاستيقاظ باستمرار في منتصف الليل، شعور بالتعب رغم أنك لم تنم، وكأن جسدك لا يعرف كيف يسترخي.

كم عدد الليالي التي نمت فيها بشكل جيد خلال الأسبوع الماضي؟

7/____

ما هي الأفكار التي تمنعك من النوم؟

5: الصداع وآلام المعدة

ما هي علاماته؟

إحساس بضغط مستمر في الرأس، أو جاع غير مبررة في المعدة، شعور بالغثيان عند القلق أو الخوف الشديد.

متى تشعر بهذه الأعراض غالبًا؟

□ عند التحدث عن ما حدث

□ عند سماع أصوات مفاجئة

□ عند البقاء وحيدًا

ما هي الطرق التي تهدئك عندما تشعر بهذه الأعراض؟

6: تسارع نبضات القلب

ما هي علاماته؟

إحساس بالخوف يسيطر على جسدك، دقات قلب سريعة، تعرق مفاجئ عند سماع أصوات تشبه ما عشته.

ما هي الأصوات أو المواقف التي تجعلك تشعر بذلك؟

هل هناك طريقة نجحت في تهدئتك عند حدوث ذلك؟

7: الشعور بالعزلة

ما هي علاماته؟

الرغبة في تجنب الناس، عدم الرغبة في التحدث، أو الإحساس بأن لا أحد يمكنه فهمك.

هل تشعر أنك تفضل العزلة؟

نعم

أحياناً

لا

ما هي الأشياء التي كنت تستمتع بها قبل فقدان، لكنها لم تعد تعني لك

شيئاً الآن؟

8: التقارب المفاجئ

ما هي علاماته؟

الرغبة الشديدة في التمسك بأي شخص يُظهر اهتمامًا، الخوف من فقدان شخص آخر، التعلّق السريع بأشخاص جدد.

هل تجد نفسك تتعلق سريعًا بالآخرين بعد فقدان؟

نعم

أحيانًا

لا

ما الذي يجعلك تشعر بالأمان عند التعامل مع الآخرين؟

9: صعوبات الثقة

ما هي علاماته؟

الخوف من بناء علاقات جديدة، الشك في نوايا الآخرين، التردد في الاندماج بالمجتمع خوفاً من خسارة جديدة.

هل تجد صعوبة في الثقة بالناس بعد ما حدث؟

نعم

أحياناً

لا

ما هي الصفات التي تجعلك تشعر بالأمان عند شخص ما؟

ملحق 2: بطاقات تفاعلية



شهادتي الأولى



شهادتي الأولى

هذه البطاقة تدعوك لتوثيق لحظة إدراكك لفقدان عائلتك، أو أشد اللحظات تأثيرًا عليك أثناء الحرب. عبّر عن مشاعرك أو اجعلها كلمات بسيطة: ماذا رأيت؟ ماذا شعرت؟ ما هي أول فكرة خطرت ببالك؟

طريقة الاستخدام:

1. استخدم ظهر البطاقة نفسه إذا كانت المساحة تكفي، أو أرفقها مع ورقة إضافية.
2. إذا بدا لك الأمر صعبًا، يمكنك رسم رمز أو خطوط تعبر عن حالتك النفسية بدل الكتابة.
3. احتفظ بالبطاقة في مكان آمن، أو شاركها مع شخص موثوق إن أحببت.

• يُفضّل استعمال هذه البطاقة بعد قراءة فصل "صدمة فقدان العائلة".

تقنيات التهدئة



- مناسب لفصل "كيف أستمر في الحياة؟"، فقرة مواجهة الذكريات المفاجئة.

تقنيات التهدئة



التقنية الأولى: التنفس 4-7-8

استرخ وتنفس:

1. شهيق من الأنف لأربع ثوانٍ.
2. حبس النفس لسبع ثوانٍ.
3. زفير بطيء من الفم لثمانية ثوانٍ.
4. كرر 2-3 مرات.

التقنية الثانية: العد التنازلي الحسي

ركز فقط على حواسك

1. اذكر 5 أشياء تراها،
2. 4 أشياء تلمسها،
3. 3 أصوات تسمعها،
4. 2 روائح تشمها،
5. 1 مذاق أو شيء تتخيل طعمه.



خريطة البيت المفقود

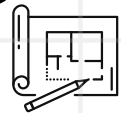
الهدف من هذه البطاقة مساعدتك على احتضان ذكريات البيت القديم، ومن ثم تهيئة نفسك لإنشاء "بيت جديد" ولو رمزي.
طريقة الاستخدام:

1. ارسم أو تخيل بيتك السابق: غرفه، زواياه، أين كنت تشعر بالأمان؟
2. ضع نجمة أو علامة خاصة عند المكان الأكثر دفئًا في ذاكرتك (مثل المطبخ مع عائلتك، أو غرفة الجلوس).
3. أضف تفصيلاً تتمنى وجودها في بيتك المستقبلي (مكان هادئ للقراءة، مساحة للعب...).

• يستخدم بعد قراءة فصل "إعادة تعريف البيت والعائلة".

خريطة البيت

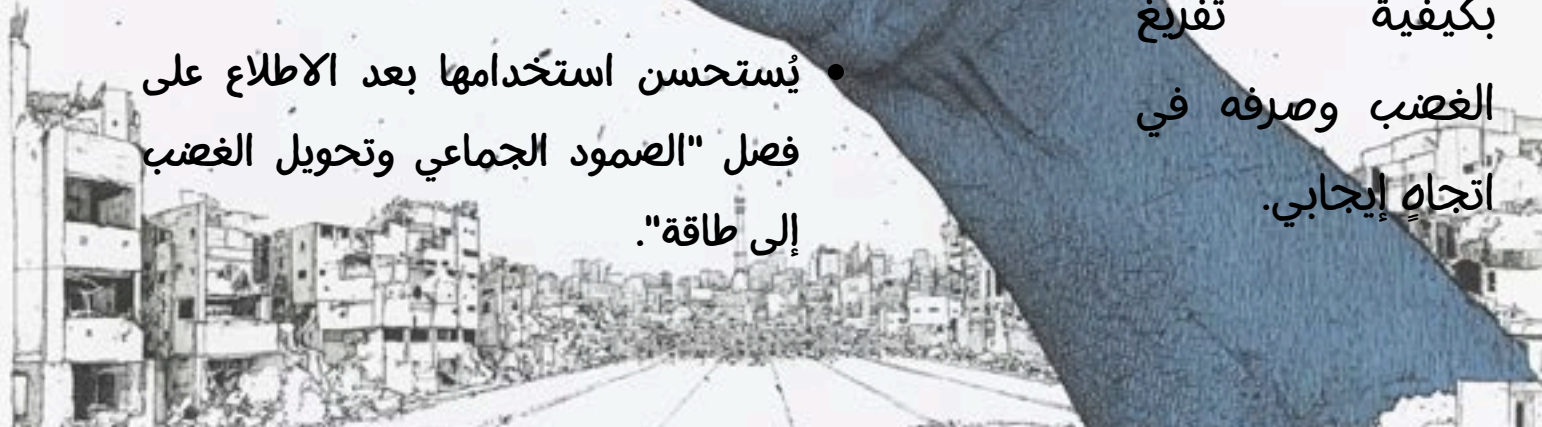
المفقود



التحوّل من الغضب إلى قوة

الغضب شعور
طبيعي أمام الفقد
والظلم! هذه
البطاقة تذكرك
بكيفية
الغضب وصرفه في
اتجاهٍ إيجابي.

• يُستحسن استخدامها بعد الاطلاع على
فصل "الصمود الجماعي وتحويل الغضب
إلى طاقة".





التحوّل من الغضب إلى قوّة

تقنيات سريعة:

شد العضلات: ابدأ بعضلات اليدين والقدمين والكتفين، شدّ لثوانٍ ثم أرخها.

إخراج الصوت (بأمان): اصرخ في وسادة أو غني بصوتٍ مرتفع مع أصدقاء موثوقين.

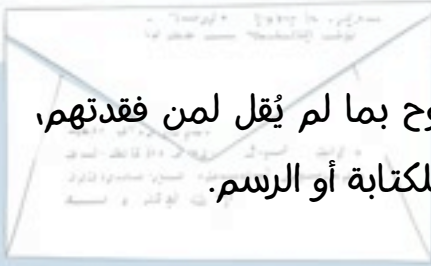
نشاط جماعي: نظم مبادرة بسيطة (مثل تنظيف مساحة مهدمة أو توزيع كتب

مستعملة) لتحوّل الغضب إلى فعل نافع.

رسالتي الأخيرة إلى من

فقدتهم عند شعورك بحاجة ملحة للبوح بما لم يُقل لمن فقدتهم،

استخدم هذه البطاقة كحافز للكتابة أو الرسم.



طريقة الاستخدام:

1. دوّن أسماء أحبائك الذين فقدتهم أو اكتفِ باسم شخص محدد.
2. اكتب أكثر ما تشعر أنك رغبت بقوله لهم: سؤال، عتاب، أو وداع.
3. قرّر ما ستفعله بالرسالة (الاحتفاظ بها، تمزيقها، إهداؤها لمن تثق به...). الأهم هو عملية التعبير.

تنبيه:

- قد يثير هذا التمرين مشاعر قوية! توقف إذا شعرت بالإرهاق واطلب دعمًا من صديق أو مختص.

- يُستحسن بعد الانتهاء من الكتاب.

رسالتي الأخيرة إلى من
فقدتهم

