



أنا الناجي

(1)

شهادتي: توثيق رحلتي
في الحرب والتزوح

لليافعين



إلى الناجي الذي يحمل في قلبه آثار الحرب

أهلاً بك في صفحاتٍ كُتبت بيدٍ ترتجف
بالحنين، وتنبض بالأمل.. .

قد يكون ما مررت به ثقيلًا، لكننا هنا - في
هذه السلسلة من الملاحق - لنذكرك أنك
لست وحدك، وأن ما بين يديك مساحةٌ
آمنةٌ لقول ما لا يقال، ورسم ما لا يوصف.
خذ نفسًا عميقًا، وتعال نحاول معًا أن نجد
طريقًا نحو ضوء الحياة.



مرحبًا بك في هذا الملحق، سواءً
استخدمته منفصلاً أو ضمن المجموعة
الكاملة لسلسلة "أنا الناجي". ستجد
هنا سطورًا وصفحات تساعدك على
توثيق ما مررت به خلال الحرب والنزوح،
وعلى التعبير عمّا لا تستطيع البوح به
في الأحاديث العابرة.



إرشادات بسيطة:

- لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للاستفادة من هذه الصفحات.
- توقّف متى شئت إنّ شعرت بالإرهاق، واستأنف لاحقًا أو اطلب المساعدة من شخص موثوق.
- هذه المساحات لك وحدك؛ لك أن تشارك ما تكتبه أو ترسمه أو تحتفظ به لنفسك.



كيف أستفيد من هذا الملحق؟

- يمكنك البدء من أي صفحة تشعر أنها الأقرب لما في داخلك الآن.
- استخدم الأوراق كما تريد: اكتب، ارسم، الصق صورًا أو ألوانًا.
- ضع بجانبك قلمًا أو ألوانًا واسمح لوجدانك بالانسياب.



المشاعر حين تُكبت تضغط علينا، وحين نمنحها كلمات أو رسومات تصبغ أكثر قابلية للاحتمان.

ذلك اليوم الذي لا يُنسى

تمرين تفاعلي:

- أكتب، أرسم، أو دوّن بأي أسلوب اللحظة الأولى التي واجهت فيها أهوال الحرب أو الزواج.
- ما المشهد؟ (انفجار، دمار، صراخ...)
- ما الشعور الأولي؟ (ذهول، خوف، إنكار...)
- كيف انعكس عليك جسديًا أو نفسيًا؟



الذكريات المؤلمة تُثقل كاهلنا إن بقيت صامتة، لكنها قد تضيء لنا الطريق إن منحناها حقّ الكلام.

ذلك اليوم الذي لا يُنسى

ليس عليك أن تجد الكلمات المثالية، يكفي أن تبدأ.

النزوح... حين يصبح البيت بعيدًا

هذه الصفحة، يمكنك - إن رغبت - أن تستعيد بعض اللحظات أو المشاهد المرتبطة بتجربة النزوح. ربما تودّ الإشارة إلى مواقف لم تتوقّع أبدًا أن تعيشها، كتلك المتعلّقة بالبحث عن ملجأ، أو أي صور لا تنسى من واقع الازدحام ونقص الموارد. إذا أحسست بأنك تريد التعبير عن أقسى ما مررت به، قد تكتب: "أقسى لحظة مررتُ بها في النزوح كانت... " وفي حال وجدت في الرسم متنفسًا، فبإمكانك إضافة رموز أو خطوط تعبّر عما شعرت به من انكسار أو إنهاك.



"حتى في أشد اللحظات قسوةً، هناك صوت خافت في داخلنا يذكرنا بأننا أحياء... وأننا نستحق الحياة."

التزوح... حين يصبح البيت بعيدًا

ما يبدو عاديًا للآخرين، قد يكون كنزًا لمن فقد كل شيء.

يومياتي في زمن الحرب

مساحة مفتوحة للكتابة والتعبير:

- اختر "اليوم/التاريخ" وضع له عنوانا يناسبه.
- في زاوية الصفحة، خانة صغيرة: "حالة اليوم" (خوف، أمل، تعب...). حاول أن تصف حالتك اليوم بكلمات مختصرة.
- "ماذا حدث في ذلك اليوم؟"
- "كيف نجوت؟ كيف تعاملت معه؟"
- ربما أيضا أشخاص او وجوه تتذكرها من هذا اليوم.



لا تخف من كتابة الألم؛ فحروفك قادرة على حمله بدلاً من قلبك.

يومياتي في زمن الحرب

لا تخف من كتابة الألم؛ فحروفك قادرة على عمله بدلاً من قلبك.

يومياتي في زمن الحرب

بعض السطور تجرنا أكثر من الرصاص، وبعضها يطيب جراحنا أكثر من الدواء

يومياتي في زمن الحرب

دع كلماتك تتنفس الحرية؛ فربما هي الخطوة الأولى نحو تحررك أنت.

يومياتي في زمن الحرب

ما كتب لا يُنسى... لكنه قد يصبح أقل إيلاّمًا حين نواجهه.

يومياتي في زمن الحرب

قد لا تغيّر الكتابة الماضي، لكنها تساعدك على رؤية مستقبلك بوضوح أكبر.

أحداثٌ متتابعةٌ في زمنٍ مشوّش

تمرين التتبع الزمني:

1. يمكنك أن تبدأ من أي نقطة، ارسم خطًا أفقيًا أو عموديًا، مستقيماً أو متكسراً أو منحنيًا أو حازونيا، ليعبر عن رحلتك خلال الحرب
2. سجّل عليه النقاط الزمنية الأساسية (بدء القصف، فقدان الكهرباء، نزوح، لجوء لمكان آخر. اعتقال، تعرض للجنود...). أو أيا مما شكل حدثًا مهما لك
3. تحت كل نقطة، ضع خانة صغيرة واكتب فيها "مشاعري حينها".



حين نرتّب فوضى الذكريات، نكتشف أننا أقدر على استيعابها مما نظن

أحداثٌ متتابعةٌ في زمنٍ مشوّش

حين نرتّب فوضى الذكريات، نكتشف أننا أقدر على استيعابها مما نظن

تفاصيل لم تُرو

تمرين تفاعلي:

- "ارسم أو اكتب عن التفاصيل الصغيرة التي كانت تزعجك أو تخيفك أثناء الزواج ."
- ما الشيء الذي كنت تتمنى وجوده لتشعر بمزيد من الإنسانية؟ هل هو حمام نظيف؟ هل هي بطانية دافئة؟ هل هو حضن عائلي؟ اكتب التفاصيل الخاصة بك وحدك



الغربة ليست في الرحيل فقط، بل في أن تعيش بلا عنوان.

تفاصيل لم تُرَو

الصفائر قد تبدو تافهة للبعيدین، لكنها في عين الناظر حاجاتٌ تمس كرامته

وراحته

تفاصيل لم تُرو

في النزوح، حتى التفاصيل الصغيرة تحمل ثقل الأيام.

تفاصيل لم تُرو

ليس من السهل أن تفقد مكانك، الأصعب أن تحاول الشعور بالانتماء من جديد.

لوحة من الدخان والأمل

مساحة للرسم: "ارسم ما في داخلك عندما تُذكر الحرب."

- يمكن أن تكون رسومات رمزية أو أشكال عشوائية
- تعبر عن التوتر.
- يُسمح باستخدام الألوان إن وُجدت.



عين تعجز الكلمات عن وصف ما في القلب، قد يلهمك القلم واللون طريقًا آخر.

لوحة من الدخان والأمل

لست بحاجة لأن تكون فنانًا، يكفي أن تمنح مشاعرك مساحة للظهور.

لوحة من الدخان والأمل

حين ترسم ما في داخلك، فأنت تمنحه مساحة للخروج من ظلام الصمت.

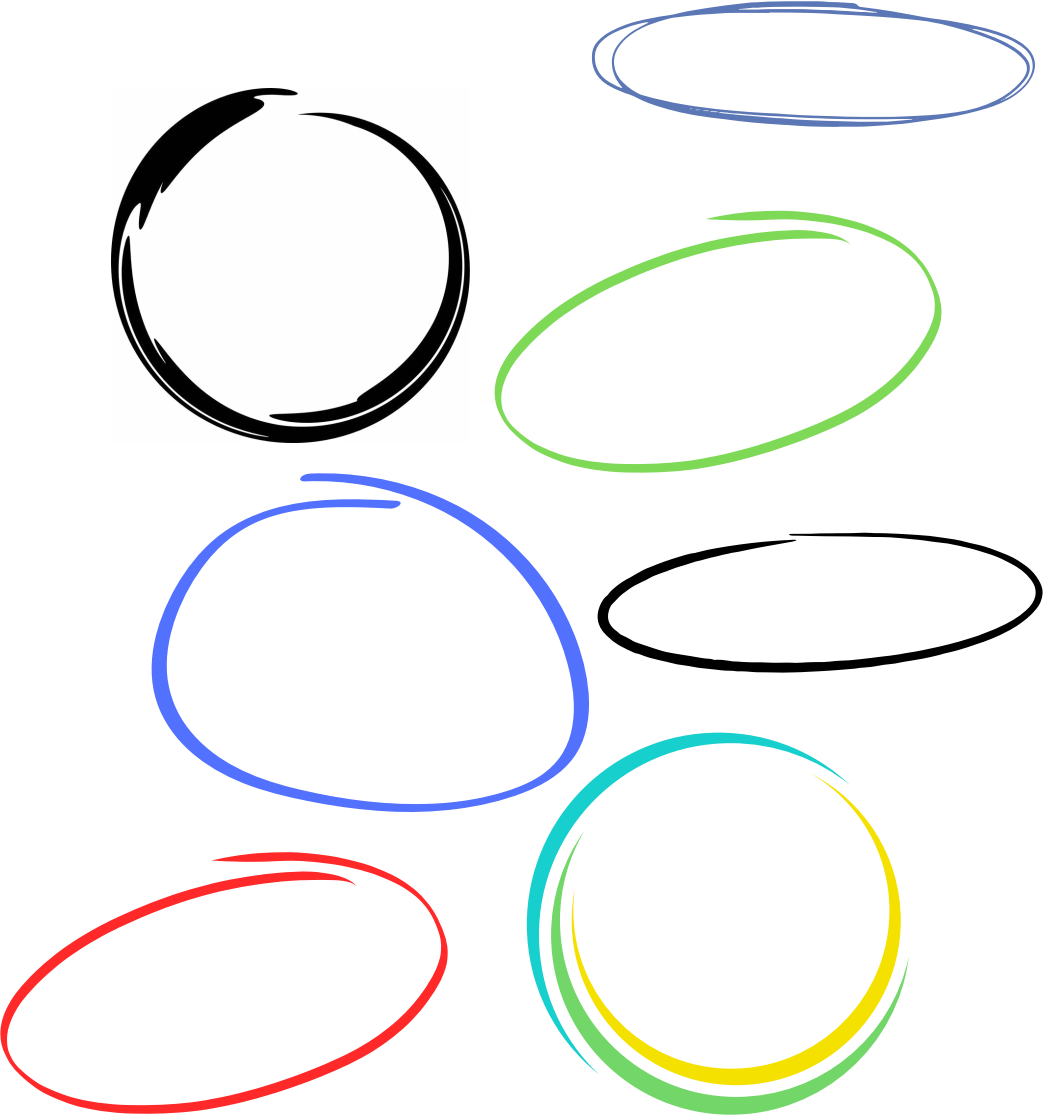
خريطة مشاعري في زمن الحرب

- ستجد في الصفحة مجموعة من الدوائر. اكتب في كل منها واحدة من مشاعر (غضب، رعب، أمل، خيبة...) بداخل كل دائرة، يمكنك إضافة أي رمز أو صورة تدل عليها.
- الهدف: معرفة أن مشاعرنا ليست واحدة، بل مرّكبة ومختلفة من وقت لآخر.



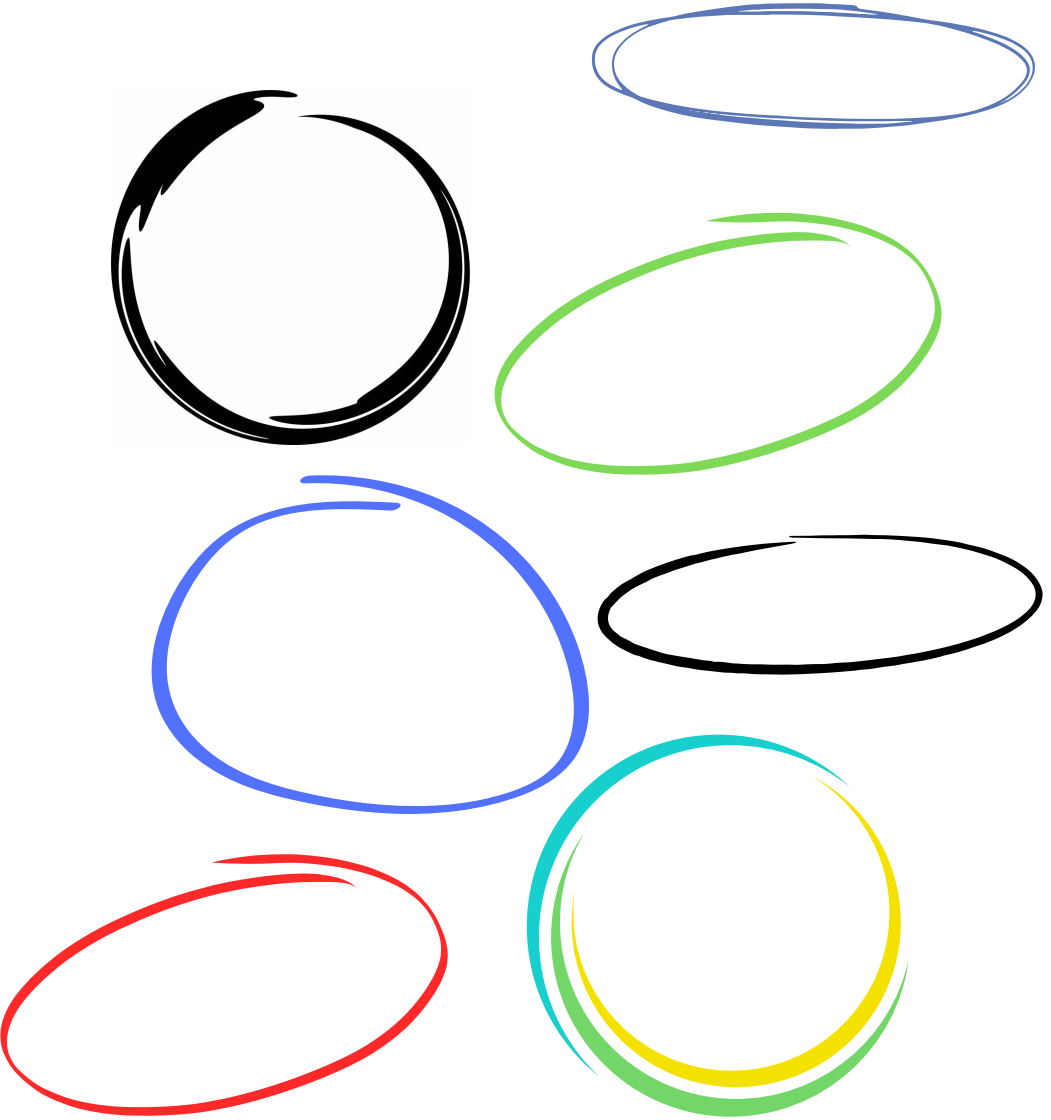
لن تُدرك مدى قوتك حتى ترى عدد المشاعر التي نجوت بها.. ومنها

خريطة مشاعري في زمن الحرب



الطريق الطويل الذي قطعته لم يكن بالأميال فقط، بل بالأيام الثقيلة التي عبرتها.

خريطة مشاعري في زمن الحرب



كل خربشة، كل كلمة غير مكتملة، هي خطوة نحو تخفيف ما ينقل روحك.

لو أنّك رأيت ما رأيت



رسالتي إلى من لا يعرف:

- تمرين كتابة رسالة خيالية لشخص بعيد لا يعرف
- ظروف الحرب ولا الزواج:
- صف له الواقع بإيجاز.
- ما أكثر مشهد أثر فيك؟
- ماذا تتمنى أن يعرفه عنك وعن شعبك؟



حين نبوح بحقيقتنا لمن لا يعرفها، نزرع فيهم بذرة تعاطفٍ قد تُزهر دعمًا
وعدالة.

لو أنّك رأيت ما رأيت

الحياة التي تعرفها قد تنهار في لحظة، وليس بيدك إلا أن تستمر رغم ذلك.

لو أنّك رأيت ما رأيت

حين يحاول البعض طمس قصصنا، نكتبها لنذكر أننا أقوى مما كنا نعتقد.

غرُصٌ صغير، ذاكرةٌ كبيرة

يدعو التمرين القارئ للتفكير في شيء (مادي أو معنوي) حمله خلال الحرب أو الزواج (قد يكون لعبة طفل، صورة عائلية، أدعية...).

• أسئلة مقترحة:

1. ما هذا الشيء؟

2. لماذا احتفظت به؟

3. ماذا يرمز في حياتك الآن بعد كل ما حصل؟

اكتب أو ارسم كل ما يخطر ببالك



قد يمنحنا غرُصٌ بسيطٌ إحساسًا بالأمان، لأنه يحمل رائحة بيتٍ لن يغيب.

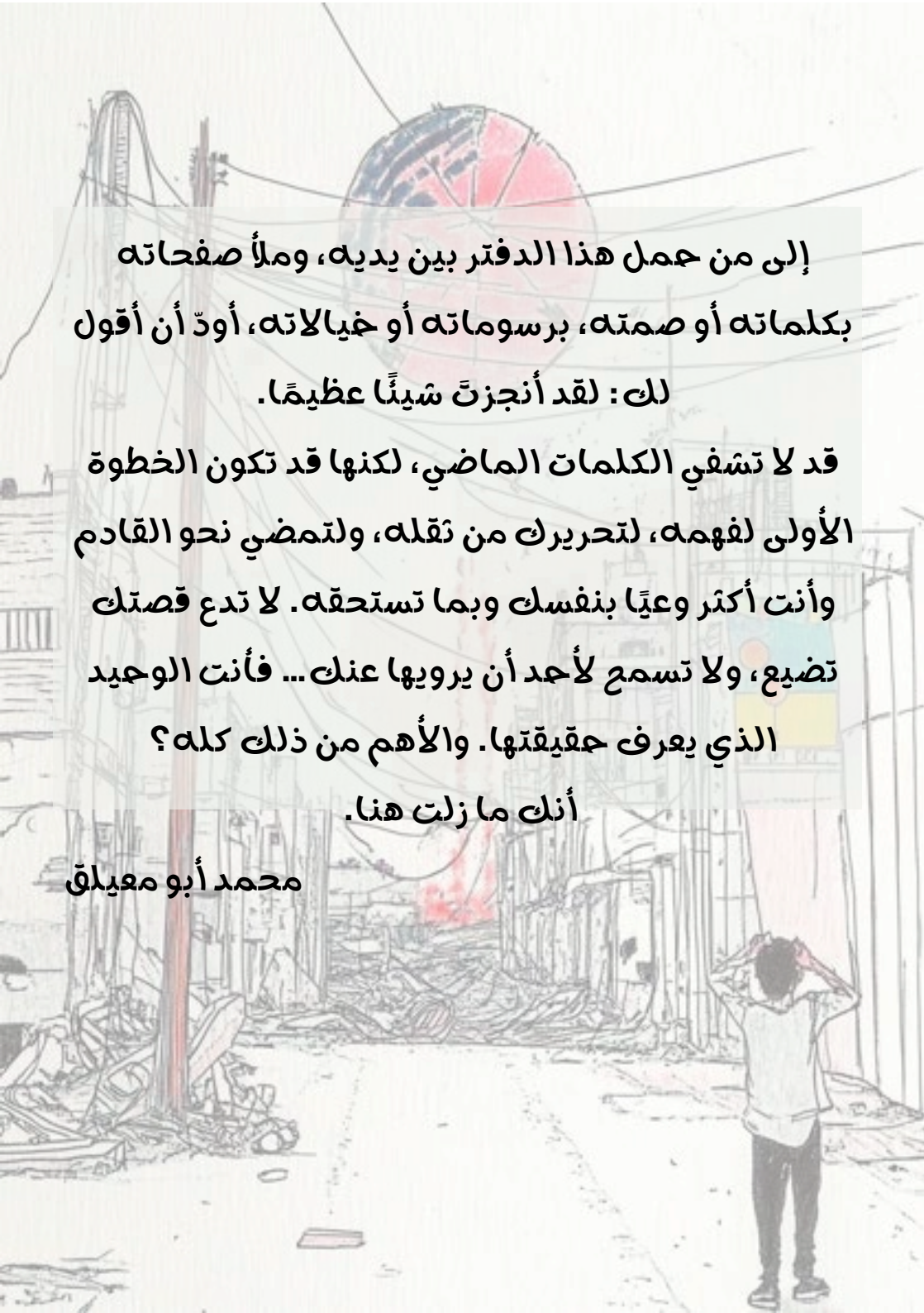
غرض صغير، ذاكرة كبيرة

خلاصة الرحلة في ملحق الحرب والتزوح

قد تكون الكلمات والصور التي دوّنتها هنا ثقيلة،
لكنها جزءٌ من ذاكرتك تستحق أن تُروى. أنت لم
تختَر الحرب ولا النزوح، لكنك حتمًا تملك حق
مواصلة الحياة.



كل ما دوّنته هنا ليس مجرد كلمات، إنه دليل على أنك عشت ونجوت.



إلى من حمل هذا الدفتر بين يديه، وملاً صفحاته
بكلماته أو صمته، برسوماته أو خيالاته، أودّ أن أقول
لك: لقد أنجزت شيئاً عظيماً.

قد لا تشفي الكلمات الماضي، لكنها قد تكون الخطوة
الأولى لفهمه، لتحريرك من ثقله، ولتمضي نحو القادم
وأنت أكثر وعياً بنفسك وبما تستحقه. لا تدع قصتك
تضيع، ولا تسمح لأحد أن يرويها عنك... فأنت الوحيد
الذي يعرف حقيقتها. والأهم من ذلك كله؟
أنتك ما زلت هنا.

محمد أبو معيلق