

# أنا الناجي

(3)

البيت... ما زال ينتظرنى

مساحة لاستعادة البيت، بين الذاكرة والحلم

لليافعين



## إلى الناجي الذي يحمل في قلبه آثار الحرب

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

قد يكون ما مررت به ثقيلاً، 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 نفساً عميقاً، وتعال نحاول معاً أن نجد  
طريقاً نحو ضوء الحياة.



البيت ليس مجرد جدران وسقف.. إنه  
ذاكرة الضحكات، ورائحة الطعام،  
وصوت الخطوات على الأرضية.  
إنه المكان الذي شعرنا فيه بالأمان،  
حيث كانت الأشياء في أماكنها، وحيث  
كانت الحياة طبيعية.  
هذا المُلحِق يساعدك على استعادة  
هذا الشعور، بين ما كان، وما هو الآن،  
وما تحلم به للمستقبل.



## إرشادات بسيطة:

- لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للاستفادة من هذه الصفحات.
- توقّف متى شئت إن 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.



بعض الأماكن لا تغادرنا، حتى لو غادرناها.

## هنا كان بيتي

كيف تتذكر بيتك؟

تمرين تفاعلي: مساحة لرسم مخطط البيت الذي فقدته القارئ، مع إمكانية إضافة ملاحظات أو رموز للدلالة على الأماكن التي تحمل أكثر الذكريات.

إذا لم تكن تريد الرسم، يمكنك كتابة وصف للبيت كما كان: الغرف، الألوان، الأصوات التي اعتدت سماعها فيه.



قد تهدم الحرب الجدران، لكنها لا تستطيع هدم الذكرى.

# هنا كان بيتي

قد تهدم الحرب الجدران، لكنها لا تستطيع هدم الذكرى.

## أكثر مكان افتقده

ما هو المكان الأكثر خصوصية في بيتك القديم؟  
ولماذا؟

- مساحة لكتابة أو رسم المكان الذي كان أكثر راحة،  
أو الذي يحمل أجمل الذكريات، مثل:
- المطبخ حيث كانت العائلة تجتمع؟
  - غرفتك حيث كنت تجد الهدوء؟
  - السطح حيث كنت تنظر إلى السماء؟



البيوت ليست مجرد أماكن... إنها ذاكرة محفورة في قلوبنا.

# أكثر مكان افتقده

البيوت ليست مجرد أماكن... إنها ذاكرة محفورة في قلوبنا.

## في المنزل الجديد (أو المؤقت)

البيت الجديد... هل يمكن أن يصبح مكانًا مريحًا؟  
أسئلة مفتوحة للقارئ:

- "ما أكثر ما تفتقده من بيتك الأصلي؟"
  - "هل هناك أي ركن تحاول أن تجعله مريحًا الآن؟"
  - "ما الأشياء التي تحاول الحفاظ عليها لتشعر ببعض الاستقرار؟"
- يمكنك رسم شيء صغير (أو أشياء) من البيت الجديد يجعلك يشعر ببعض الراحة، حتى لو كان مجرد وسادة، نافذة، أو زاوية خاصة بك.



الأماكن التي أحببناها لا ننسى، حتى لو لم يعد لها وجود.

# في المنزل الجديد (أو المؤقت)

الأماكن التي أحببناها لا ننسى، حتى لو لم يعد لها وجود.

## لم يكن بيتي، لكنه كان مأواي

في النزوح، تتغير الأماكن، ويفقد الإنسان إحساسه بالاستقرار، لكنه يجد لنفسه مأوى مؤقتًا في أماكن لم يكن يتخيل يومًا أن يعيش فيها.  
أسئلة مفتوحة للتأمل والكتابة:

- عدد الأماكن التي لجأت إليها خلال رحلة النزوح؟
- ما أصعب لحظة مررت بها أثناء العيش في هذه الأماكن؟
- هل كان هناك شيء بسيط جعلك تشعر بالأمان وسط الفوضى؟
- ما أول مكان شعرت فيه بأنه "ليس لك"، لكنه كان الخيار الوحيد؟
- هل هناك مكان تمنيت لو لم تضطر إلى مغادرته؟

يمكنك رسم خريطة للأماكن التي مررت بها، أو

رسم المكان الذي شعرت فيه بأنك لا تنتمي إليه.



# لم يكن بيتي، لكنه كان مأواي

في أماكن النزوح، تشعر أنك ضيف في عالم لم يخلق لك.

## بيوت الآخرين

أين شعرت أنك "في بيت" أثناء الزواج؟

هذا التمرين يساعد القارئ على تذكر لحظات

الأمان التي شعرها في أماكن غير بيته الأصلي، مثل:

• منزل أحد الأقارب أو الأصدقاء.

• مدرسة أو مسجد استخدم كمأوى مؤقت.

• حتى ركن صغير في مكان مزدحم شعر فيه ببعض

الراحة.

يمكنك كتابة أو رسم المكان، والتفكير في اللحظة

التي شعرت فيها للحظة وكأنك لست ضيقًا، بل في

بيت.



ليس كل بيت سقفاً وجدراناً... أحياناً، يكفي أن نجد ركنًا نشعر فيه بالسلام.

## بيوت الآخريين

ليس كل بيت سقفاً وجدراناً... أحياناً، يكفي أن نجد ركنًا نشعر فيه بالسلام.

## كيف أخلق إحساس البيت مجددًا؟

ماذا يعني البيت لك؟ وكيف يمكن استعادته؟

تمرين يساعد القارئ على التفكير في كيف يمكنه

بناء إحساس "البيت" في أي مكان يكون فيه:

• ما العادات التي كانت في بيتك القديم،

وتستطيع ممارستها الآن؟

• هل هناك شيء صغير يمكنه أن يمنحك الشعور

بالانتماء؟

يمكن إضافة مساحة لرسم أو وصف عناصر صغيرة

من البيت القديم يمكن إعادتها للحياة (مثل رائحة

معينة، ألوان، ترتيب أشياء مألوفة).



سأبني بيتًا من الذكريات الجميلة، وأجعله حصنًا لقلبي.

# كيف أخلق إحساس البيت مجددًا؟

سأبني بيتًا من الذكريات الجميلة، وأجعله حصنًا لقلبي.

## أعد بناء ركنك المفضل

إذا استطعت إعادة بناء جزء واحد من بيتك القديم،  
فماذا سيكون؟

يمكنك اختيار ركنًا معينًا من بيتك القديم

• صفه أو ارسمه كما كان،

• تخيّل كيف يمكنك إعادة إنشائه في مكانه

الجديد، ولو بطريقة رمزية.

إذا لم يكن الرسم مناسبًا، يمكنك كتابة وصف

تفصيلي عن هذا المكان، وماذا يعني لك أن تعيد  
بنائه.



البيت هو الأمان الذي نصنعه حيثما كنا.

# أعد بناء ركنك المفضل

البيت هو الأمان الذي نصنعه حينما كنا.

## بيتي القادم

ما الذي تحلم به لبيتك الجديد؟

تمرين تفاعلي: مساحة للرسم والكتابة كيف تتخيل

بيتك في المستقبل.

• كيف يبدو شكله؟

• ما الألوان التي تشعرك بالأمان؟

• من ستدعوه للاقامة معك فيه؟

• ما هو أول شيء ستفعله حين يكون لديه بيت

مستقر مجددًا؟

ارسم، واكتب جمل وأوصاف تعبر عن أمنيتك

لبيتك القادم.



قد يتغير العنوان، لكن البيت الحقيقي لا يضيع.

# بيتي القادم

قد يتغير العنوان، لكن البيت الحقيقي لا يضيع.

## رسالة إلى بيتي القديم



- إذا استطعت أن تخاطب بيتك القديم، ماذا ستقول له؟
- تمرين كتابي يتيح للقارئ أن يكتب رسالة رمزية إلى بيته القديم، وكأنه يوّدعه أو يخبره أنه لم ينسّه:
- ماذا كان يعني لك؟
- ما الذي تفتقده فيه؟
- إذا كان بإمكانك زيارته الآن، ما أول شيء ستفعله؟



الحنين ليس ضعفًا... إنه الطريقة التي نحيا بها ما كان جميلًا.

## رسالة إلى بيتي القديم

الحنين ليس ضعفًا... إنه الطريقة التي نحيي بها ما كان جميلًا.

ما كتبته هنا ليس مجرد حنين، بل هو جزء من  
 رحلتك في استعادة ما فقدته، ولو بالكلمات.  
 البيت الحقيقي هو الذي تحمله معك، في  
 الذكريات، في التفاصيل، وفي الأشخاص الذين  
 يمنحونك الشعور بالأمان.  
 ذات يوم، ستجد بيتك مجددًا، وستشعر أنه لم يكن  
 بعيدًا أبدًا.



تمارين تعبيرية بصرية وكتابية تساعد في التعامل  
مع فقدان البيت.

لغة داعمة، تقود القارئ للشعور بما يمكن بناؤه  
من جديد.

تحفيز القارئ على التفكير في المستقبل، بدلاً من  
التركيز فقط على الفقد.

رسائل تشجيعية تساعد على رؤية أن "البيت"  
ليس مجرد جدران، بل هوية وذاكرات يمكن استعادتها  
بطرق مختلفة.

هذا الملاحق ليس مجرد دفتر، بل نافذة نحو بيت لا يزال  
يسكن في القلب.

محمد أبو معيلق

