

# أشجار كركم:

## دليل التعافي التحري للفلسطينيين العاملين في مجال الصحة المجتمعية

إعداد: The CURCUM كركم Collective







---

# أعضاء ومؤلفي مجموعة كركم – المجموعة الفلسطينية للتعافي التحري

**ديفين ج. عطالله،**

أستاذ مساعد، مجموعة دارا، برنامج علم النفس الإكلينيكي، دائرة علم النفس، جامعة ماساتشوستس، بوسطن.

**سيزر حكيم،**

أخصائي نفسي إكلينيكي، والمدير المهني في مركز الإرشاد والتدريب للطفل والأسرة – بيت لحم، وأستاذ مساعد في علم النفس الإكلينيكي في جامعة النجاح الوطنية ومحاضر فخري في كلية الطب في جامعة جلاسجو، بريطانيا.

**هنا مسعود،**

باحثة ما بعد الدكتوراه، مجموعة دارا، برنامج علم النفس الإكلينيكي، دائرة علم النفس، جامعة ماساتشوستس، بوسطن.

**يوسف العجارمة،**

أستاذ مشارك، دائرة علم النفس، جامعة ويليم جيمس.

**آية درويش،**

عاملة صحة مجتمعية، مركز لاجئ

**عبير مصبح،**

أستاذ مساعد في الخدمة الاجتماعية، جامعة بيت لحم.

**ريان الفطافطة،**

طالب دكتوراه، مجموعة دارا، برنامج علم النفس الإكلينيكي، دائرة علم النفس، جامعة ماساتشوستس، بوسطن.

**نهاية أبو ريان،**

مشرفة نفسية-اجتماعية، مركز لاجئ.

---

تأليف : المجموعة الفلسطينية للتعافي التحرري- كركم  
© CURCUM Collective 2022

بيت لحم، فلسطين

كل الحقوق محفوظة للمجموعة الفلسطينية للتعافي التحرري- كركم. لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا الكتاب تحت أي شكل من الأشكال دون الموافقة الخطية من المؤلفين.

# مساهمات قيمة

خرج دليل التعافي التحرري إلى النور كثمرة للتعاون طويل الأمد بين مجموعة كركم ومركز لاجئ، الشريك الرئيسي لنا وهو مؤسسة مجتمعية محلية ساهمت في العمل على هذا الدليل. كما ساهم الدعم والتمويل من مجموعة دارا التابعة لدائرة علم النفس في جامعة ماساتشوستس، بوسطن، و1for3.org، ومبادرة مارتين-بارو للرفاه وحقوق الإنسان ضمن **Grassroots International** بشكل أساسي في إنجاز دليل العمل هذا.



The Lajee Center



1for3



DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY  
COLLEGE OF LIBERAL ARTS  
UNIVERSITY OF MASSACHUSETTS BOSTON



The DARA Collective ([www.daracollective.com](http://www.daracollective.com))  
at University of Massachusetts Boston's Psychology Department



The Martín-Baró Initiative  
for Wellbeing and Human Rights

Grassroots International's

This Work book was designed by:  
Jehad AlAjarma



JEHAD ALAJARMA  
GRAPHIC DESIGNER

# شكر وتقدير

نود أن نتقدم بالشكر والتقدير لمجموعة من الأفراد الذين دعموا عملية إعداد دليل التعافي التحرري على مدى سنوات عدة والذين لم يتم إدراجهم كمؤلفين مشاركين أو أعضاء حاليين في مجموعة كركم. وبشكل خاص، نود أن نشكر حمزة عبد ربه وهنادي الفراجة على المساهمات التي قدمها حيث ساهما بشكل كبير في تطوير مفهوم هذا الدليل منذ بداياته الأولى. كذلك نشكر خولة الأزرق وأثال العزة اللتين انضمتا إلى العديد من الاجتماعات عبر السنوات الماضية وساهمتا بتقديم وجهات نظرهن وخبرتهن بطرق متميزة وفريدة.

كما نشكر كل العاملين في مجال الصحة المجتمعية في مركز لاجئ، وهم زملاء لآية درويش وهي عضوة في مجموعة كركم وإحدى المساهمين في إعداد الدليل، ومن بينهم: أشجان عويس، سارة العزة، عبدالله أبو عودة، أسماء العك، ومحمود المشايخ. يعتبر هذا الدليل للتعافي التحرري غني بسبب المعرفة والخبرات والممارسات التي شاركنا بها كل العاملين في الصحة المجتمعية في مركز لاجئ. إذ يشرفنا أننا نخوض هذه الرحلة سوياً ونرى أن كل فرد منكم يلعب دوراً جوهرياً في الدفع قدماً بهذا العمل بطرق ذات جذور عميقة في المكان والغاية. شكراً لكم!

كما أننا نتقدم بالامتنان لمحمد العزة، مدير مركز لاجئ، وشذى العزة، مديرة وحدة البيئة والصحة في المركز، لمساهمتهما في مساعدتنا على استكمال هذا المشروع. كذلك نشكر عزيزنا نضال الأزرق، مدير Ifor3، والذي ساهم بخبرته في التنظيم المجتمعي وعلاقاته والعمل الذي قام به من وراء الكواليس عبر عقود من الزمن في جعل هذا التعاون بيننا ممكناً. نود أن نشكر أيضاً Health 4 Palestine وبرام ويسيلوي بشكل خاص على توجيهاته ومقترحاته خصوصاً تلك المرتبطة بفهم الصلات والروابط بين الأمراض المزمنة والصدمة المزمنة/ المستمرة. كما نتقدم بالشكر لكل من رايان روبنسون وميشال دي ريو من مجموعة دارا البحثية من جامعة ماساتشوستس بوسطن لتقديمهم الدعم والحب وممارستهم الثورية التي أضافوها في تقييم لهذا المشروع.

نحن مدينون بشكل كبير للرعاية والحكمة التي أبداها لنا كل من ياسر أبو جمعي من غزة ونادرة شلهوب-كيفوركيان من القدس عندما تكرما بمراجعة مسودات دليل التعافي التحرري وشاركا بملاحظات قيمة ومهمة واقتراحات ساهمت في تعميق النصوص. ننحني تواضعاً لكما ونشعر بالشرف الكبير تجاه الحب والدعم الذي قدمتموه.

كذلك نعبر عن امتناننا العميق للفنان الفلسطيني شهاب القواسمي الذي منحنا الإذن لاستخدام صورته الملهمة وإدراجها ضمن هذا الدليل ( يمكنك رؤية أعماله ودعمها عبر الإنترنت، مثلاً من خلال الرابط التالي: <https://www.instagram.com/shehabkawasmi/?hl=en> ).

نعبر كذلك عن تقديرنا العميق للمترجمات كل من أريج دعيبس وانجي سابا والتي عملتا معنا لتضمننا أن يكون دليل التعافي التحرري متوفراً باللغتين الإنجليزية والعربية بشكل كامل. ونشكر الصديق العزيز والمصمم المبدع جهاد العجارمة الذي كان ساحراً بحق وعمل من أجل إخراج رؤيتنا لهذا الدليل إلى النور. شكراً لك جهاد.

أخيراً وليس آخراً، نشكر عائلاتنا وأزواجنا وزوجاتنا وأطفالنا وعماتنا وأعمامنا وكل من نقدرهم ونحبهم من كبارنا وأجدادنا على الدعم والإلهام الذي صحبنا في كل خطوة من خطوات هذا الطريق.



نود بداية أن نعبر عن التقدير والاحترام لروح الفقيه صلاح العجارمة رحمة الله عليه، والذي شارك في تأسيس مركز لاجئ وعاش إنساناً كرّس حياته لخدمة أهالي مخيم عايدة ولإنهاء الاستعمار في فلسطين. صلاح الأب والزوج والأخ والعم والقائد المجتمعي الثوري، لروحك السلام.

هذا الدليل، دليل التعافي التحرري هو جزء من إرث صلاح، فهو الذي جمعنا سوياً وألهمنا لأن نجترح من أحلامنا رؤية جديدة للصحة المجتمعية وممارساتها. لقد كرّس صلاح حياته بشكل كبير للرفاه النفسي والمجتمعي لسكان مخيمي عايدة والعزة وفلسطين بشكل عام. وامتلك الشجاعة ليتخيل العالم الذي نريد أن نخطو نحوه- حيث تزدهر العدالة والصحة في فلسطين والعالم برمته- عالم لم يتجسد على أرض الواقع بعد. هذا العالم الذي لطالما حلم به وتخيله وناضل من أجله صلاح ببسالة، هو الحلم الذي نلتزم نحن المجموعة الفلسطينية للتعافي التحرري "كركم" بالعمل نحو تحقيقه كل يوم. شكراً صلاح من الأعماق لأنك زرعت بذور أحلام فينا ومعنا! وكما يقول محمود درويش:

” الحلم هو الذي يجد الحالمين وما على الحالم إلا أن يتذكر.“

سنظل نذكرك دائماً يا صلاح وأحلامك ستجدنا ..

لك منا دوام الحب، المجموعة الفلسطينية للتعافي التحرري "كركم".



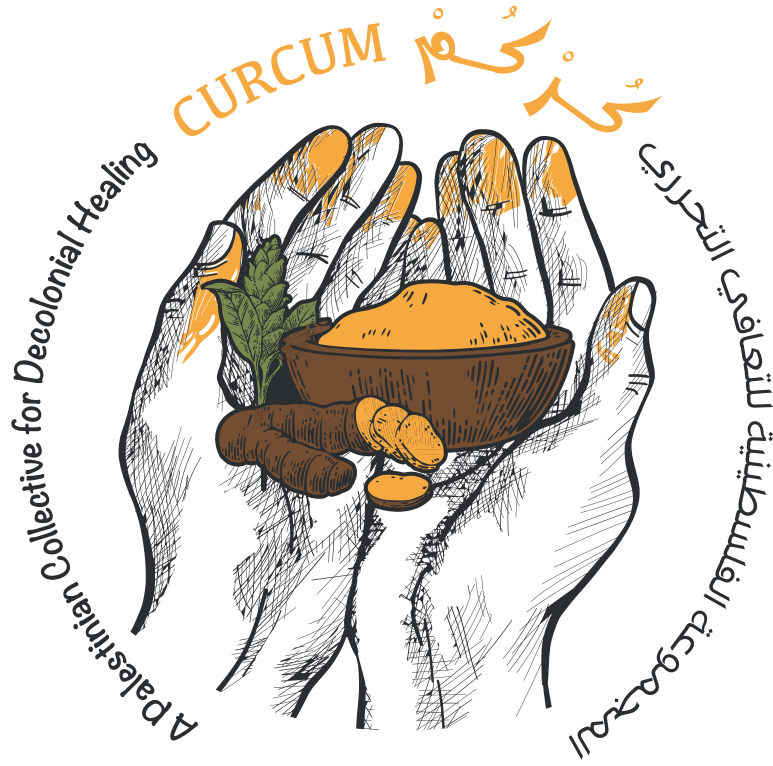


---

## Table of contents :

7	المقدمة
15	أشجار كركم:
17	شجرة الزيتون. من أنا كعامل في مجال الصحة المجتمعية؟ التقييم الذاتي الأولي وامتلاك القوة الذاتية لتحديد ملامح التغيير وتعزيز التعافي النفسي والمجتمعي.
32	شجرة القيقب. مقدمة حول الصدمة النفسية.
60	شجرة الرمان. الصدمة الاستعمارية وأشكال القمع المتقاطعة : التعافي ما بين الأجيال، الخيال الثوري، والحب التحرري.
86	شجرة البلوط . تشكيل مجموعات من الرعاية والعلاقات التحويلية.
116	شجرة التين. ما هو دوري كعامل صحة مجتمعية؟ استكمال التقييم الذاتي وامتلاك الممارسة المهنية النفسية-الاجتماعية
136	المراجع

---



## مقدمة

انطلاقاً من احترامنا العميق لك بصفته عامل صحة مجتمعية فلسطيني كبير الشأن والأثر، فإن دليل التعافي التحرري هذا هو بمثابة دعوة لك كعضو وكعامل مجتمعي للخوض في رحلة عبر سلسلة من الأشجار ذات المعاني الرمزية التي تمثل سلسلة من التأملات والفرص المهمة والضرورية للنمو. نفهم كمجموعة كركم CURCUM المكونة من العاملين الاجتماعيين الفلسطينيين والمعالجين والنشطاء والباحثين والأخصائيين النفسيين والمختصين في مجال الصحة النفسية وكمعاملين في مجال الصحة المجتمعية كذلك، جسدياً ومن أعماق قلوبنا وعقولنا بأن العمل الذي نقومون به كعاملين في مجال الصحة المجتمعية يتطلب منكم، بطرق عدة، تحقيق المستحيل. كيف يمكن لفريق مكون من بضعة عاملين في مجال الصحة المجتمعية أن يعزز الصحة والرفاه النفسي في مجتمعاتهم أمام ظروف تاريخية ولا إنسانية طويلة الأمد تشكلت بفعل ظروف الاحتلال الاستعماري ومنظومة الاحتلال الإسرائيلي والنزوح القسري ودورات من الفقر وأنظمة قمع عنيفة متشابكة فيما بينها؟ نحن نأمل أن دليل التعافي التحرري سيلقى صدى لديكم ويسمو بعملكم بطرق ذات مغزى بينما تعملون لمناهضة قوى الاستعمار التدميرية.

لقد اخترنا اسم كركم ليكون مصدر إلهام، لأن الكركم نبتة تذكرنا بيدي جدتنا - براقعة وبلون أصفر لامع - تحمل معها ضوء الشمس إلى عائلاتنا ومجتمعاتنا المحلية مع كل وصفة يتم تناقلها من جيل لجيل. نطلق على أنفسنا اسم كركم كاختصار لأربعة حروف عربية. الحرف الأول وهو الكاف "ك" وهو الحرف الأول من كلمة كرامة؛ ومن ثم حرف الراء "ر" الحرف الأول من كلمة رفض، والكاف "ك" التالية

للحرف الأول من كلمة كفاح وأخيراً الميم "م" وذلك نسبة للحرف الأول من كلمة موطني. ومن هنا، فإن اسمنا الكامل هو: كركم (كرامة، رفض، كفاح، وموطني): المجموعة الفلسطينية للتعافي التحرري.

نحن نستلهم من الكركم فائدته كأحد أنواع البهارات وسهولة حصول الفلسطينيين جميعاً عليه. ينمو الكركم تحت الأرض، نبات صغير يشبه شرايين الدم يجسد بشكل عميق فكرة الرعاية والعناية والترابط. الكركم وهو نبات جذموري بشعيرات جذوره المتشعبة والكثيرة تخلق ما يشبه شبكات متشعبة من الألفه والتجانس كبوابات للحرية والتعافي. نستذكر كيف علمنا أجدادنا وجداتنا كيفية استخدام الكركم كعلاج للالتهابات وحتى لعلاج مرض السرطان. ونحن نعرف حق المعرفة بأن الاستعمار هو سرطان. إن تأسيسنا لمجموعة كركم كسبيل نحو المشاركة الجماعية في كتابة دليل التعافي التحرري هذا، إنما هو بالنسبة لنا بمثابة محاولتنا المتواضعة نحو إيجاد علاج. ومن وحي وروح الكركم، ذلك النبات الجذري الذي يجعل الأرض خصبة ومهيأة لنمو الأشجار وازدهارها، نقدم لك هذا الدليل.

لقد بدت ملامح هذا الدليل تتكشف عبر سنوات عدة نتيجة لعلاقتنا كمجموعة كركم من خلال مجال عملنا وذلك قبل وخلال جائحة كوفيد - 19. نأمل أن يسهم هذا الدليل في نقل أو في مشاركة ما تعلمناه من خلال عملنا عبر السنوات- ومن خلال تجاربنا الحياتية وفهمنا الخاص بنا المتجذر في النضال. إن دليل التعافي التحرري هذا ما هو إلا تعبير عن إلهامنا الذي ولد من رحم ممارساتنا المجتمعية كفلسطينيين يبحثون ويسعون للتعافي والعدالة ومن عملنا التضامني مع مجتمعات أخرى تواجه أشكال القمع الممنهج والصدمة المتواصلة من بين الشعوب ذات البشرة الملونة (المجموعات التي عانت تاريخياً من الاستعمار) عبر الحدود القومية. لقد تعلمنا بأن الطريق الحقيقي لدعم العاملين المجتمعيين الملتزمين بالسعي نحو التعافي والعدالة في مجتمعاتنا الفلسطينية المحلية لا يكمن في تحديد وفرض مجموعة من الممارسات على العاملين في مجال الصحة المجتمعية. في الواقع، نحن نرغب في تقديم الدعم لك من أجل إحداث تغيير في الوعي والمعرفة والقيم المرتبطة بالصدمة والقمع وكيفية تقديم الدعم للمستفيدين نتيجة لتعقيدات الحياة والصحة النفسية. إن ذلك يتطلب منا في مجموعة كركم أن نرافقك أثناء تطوير وبلورة ممارسات واستراتيجيات ومهارات كعامل صحة مجتمعية متميز وفريد، وتمكينك من تحديد ملامح التغيير في مجتمعك المحلي بشكل أعمق.

من هنا، ومن خلال الإبحار في رحلة هذا الدليل، سنطلب منك أن تجلب معك مواهبك ونقاط قوتك الخاصة بك. سنطلب منك أن تحضر معك رغبة في الانفتاح والتعرف على مهارات وممارسات جديدة من أجل إدراك واحتواء آلام وأحلام الناس بطرق أكثر تركيباً وتفصيلاً. يتطلب ذلك منك استعداداً للتأمل الذاتي وحتى شعوراً بالهشاشة والانفتاح العاطفي والانكشاف أحياناً. نأمل أن تغوص في هذا الدليل برغبة وانفتاح على التغيير والنمو وحتى أن تكون منفتحة أحياناً على فكرة أنك قد تكون مخطئاً وأنت دائماً وأبداً إنساناً بكل معنى الكلمة.

لكن وقبل ذلك كله، نريد لدليل التعافي التحرري هذا أن يكون ملاذاً آمناً لك، لأن العمل الدائم لمناهضة العنصرية والاستعمار والصدمة المتوارثة عبر الأجيال والنزوح والعنف العسكري والاحتجاز والحرمان من الحرية والفقر والتداخل بين أشكال البلاء المختلفة والتي تحدد ملامح رحلة مجتمعات اللاجئين الفلسطينيين نحو الصحة والتعافي إنما هو نضال مستمر، وهو كذلك عمل عبر قرون من الزمن. لكنك ربما تعرف فعلاً أنه لا يوجد حلول سريعة أو سهلة للتصدي لعنف الاحتلال الاستعماري. لقد حان الوقت

لأن تتسم الحلول التي نطورها بنفس مستوى تركيبة المشاكل التي نواجهها. ومن هذا المنطلق، نؤمن بأن هذا الدليل هو جزء صغير من رحلة أوسع وأكبر بكثير. رحلة تحرر من الاستعمار تتسم في جوهرها بقدرتها على إعادة أنسنة المسار نحو التحول الشخصي والجماعي. هي رحلة نحو الحياة، وفي موقع التحول والتغيير هذا تحديداً قمنا بتصميم الدليل الذي يتمحور حول "الرمزية المجازية للشجرة". نوجه لك الدعوة لزراعة ورعاية هذه الأشجار معنا، لننمو سوياً إلى ما هو أبعد من الجدار.

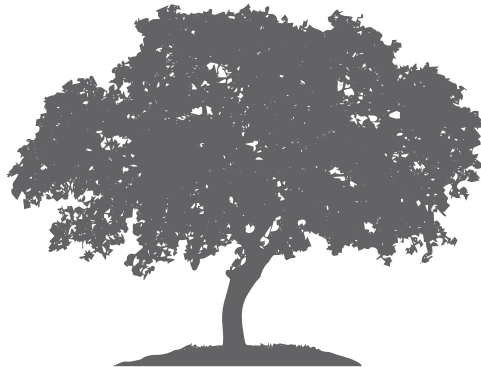
الرمزية المجازية للشجرة: نستخدم رمزية "زراعة الأشجار" كطريقة لتنظيم دليل العمل هذا. من خلال استخدام هذه الرمزية المجازية، ندعوك إلى رحلة للتأمل وتعزيز معرفتك وممارساتك كعامل صحة مجتمعية، ونسعى لتعزيز التعافي والعدالة بطرق حساسة للصدمة. يعني ذلك، بشكل أساسي، أننا نشجعك على القيام بنقلات أو أشبه بخطوات رقص وتحولات. إن هذا التحرك والتمحور سيتجلى عندما تتعامل مع سلسلة "الأشجار الخمسة" الخاصة بنا. كل شجرة تمثل جانباً مختلفاً من جوانب النمو في عملك.

### تتضمن الأشجار الخمسة ما يلي:

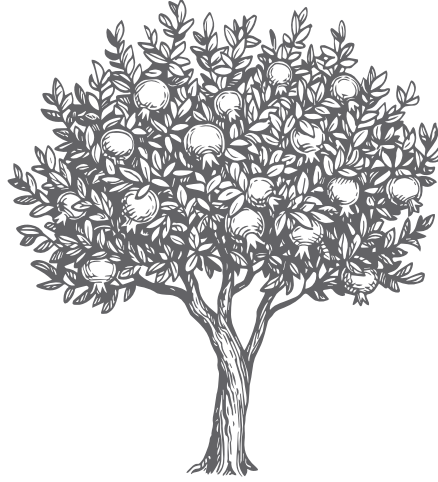
- شجرة الزيتون. من أنا كعامل في مجال الصحة المجتمعية؟ التقييم الذاتي الأولي وامتلاك القوة الذاتية لتحديد ملامح التغيير وتعزيز التعافي.



- شجرة القيقب. مقدمة حول الصدمة النفسية.



- شجرة الرمان. الصدمة الاستعمارية وأشكال القمع المتقاطعة : التعافي ما بين الأجيال، الخيال الثوري، والحب التحرري.



- شجرة البلوط . تشكيل مجموعات من الرعاية والعلاقات التحويلية.



- شجرة التين. ما هو دوري كعامل صحة مجتمعية؟ استكمال التقييم الذاتي وامتلاك الممارسة المهنية النفسية-الاجتماعية.





نشجعك أن تنخرط في أربعة أنواع مختلفة من النشاطات التعليمية في إطار كل شجرة ، و التي نستمدّها من الرمزية المجازية للشجرة : (1) الجذور ، (2) الجذع ، (3) الأغصان ، (4) الثمار/البذور. يظهر الشكل (1) أدناه الرمزية المجازية للشجرة في هذا الدليل.



اللوحة ل: ديفين عطا الله

## 1. الجذور: الموروث الثقافي الفلسطيني، الممارسات الأصيلة، والمعرفة المحلية.



يتم التعبير عن هذا العنصر الرئيسي الأول للرمزية المجازية للشجرة من خلال صورة جذور الشجرة. تشير الجذور إلى أهمية الإدراك بأن جهودنا لتعزيز التعافي من الصدمة في مجتمعاتنا المحلية والنضال من أجل العدالة لم تبدأ بنا. نحن ندرك ونعي بأننا نقف على أكتاف أجدادنا الأوائل ومن الفلسطينيين من أفراد عائلتنا ومجتمعاتنا المحلية الذين عاشوا في حالة نضال مستمر وماتوا من أجل الحرية والكرامة. تذكرنا جذور الشجرة بضرورة العودة إلى الأرض وأن نستند في عملنا على موروثنا الثقافي الفلسطيني وممارساتنا الأصيلة ومعارفنا وممارساتنا المجتمعية والأهلية والتي تسعى إلى التعافي من الصدمة وتعزز مقاومة الاضطهاد. ومن هذا المنطلق، فإن رمزية عنصر جذور الشجرة تشجعنا على الاستناد في نمونا على موروثنا المتناقل من جيل لآخر وعلى إرث المجتمع المحلي والقيم الثقافية ومصادر القوة المجتمعية وكذلك على المعرفة المحلية والأصيلة.



2. **الجذع:** التحولات في التفكير والإدراكات والفهم . يتمثل العنصر الرئيسي الثاني ضمن رمزية الشجرة بصورة جذع الشجرة ويركز على تزويدك بالمعلومات والأنشطة التي من شأنها أن تساعد في تغيير وتحويل الوعي والإدراك للصدمة والقمع.



3. **الأغصان:** التحولات في المبادئ والممارسات. يأخذ هذا العنصر الأساسي الثالث من رمزية الشجرة بعين الاعتبار حقيقة أن جزء كبير من عملنا لا يتعلق فقط بتغيير فهمنا وإدراكنا لعلم أحياء الإنسان والجوانب النفسية والسياقات وأنظمة القمع والقهر والمساحات المختلفة والأزمات- بل يتطلب منا هذا العمل كذلك دراسة واستكشاف قيمنا ومبادئنا ذاتها وأن نعمل نحو تغيير ممارساتنا حتى نتمكن من تعميق مرافقتنا ودعمنا النفسي- الاجتماعي للمستفيدين.

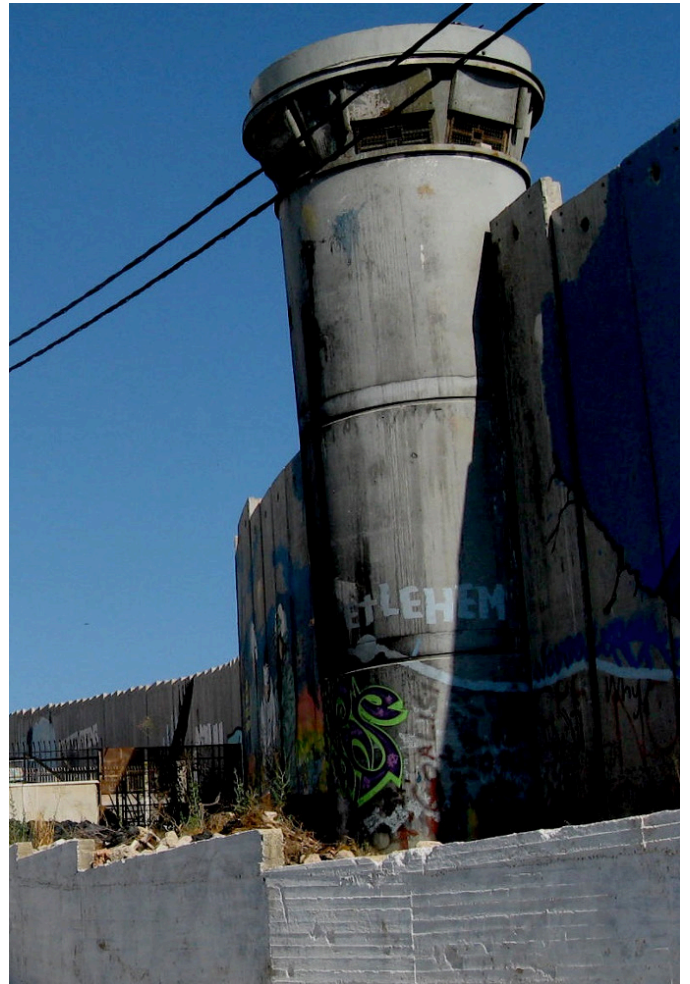
4. **الثمار/بذور الشجرة:** ما الذي سيراه ويستمتع به مرضاك؟. أخيراً، هذا العنصر الأساسي الرابع من رمزية الشجرة يتمثل في الثمار أو البذور، وهما يذكران بالحصاد أو الاحتفال والاستمرارية. هذا القسم من كل شجرة يدعو للتأمل في أهم الدروس والعبر المستفادة من هذا الوعي وهذه الممارسات الجديدة التي ستطلع عليها وتتعلمها عبر كل شجرة. ما هي خطتك للمضي قدماً؟ كيف ستجلب هذه المعارف والمعلومات التي تلقيتها وهذا النمو ودمجه في عملك مع مرضاك؟

وانت تنتقل عبر هذا الدليل مع النشاطات الأربعة (الجذور، والجذع، والأغصان والثمار/والبذور) ضمن كل شجرة من الشجرات الخمسة، نأمل أن تكون هذه الصيرورة بمثابة بلورة مجددة لإنسانيتك. سنرافقك عبر هذا الدليل وانت تقوم بتوسيع مساحة روحك وتعمق فهمك الخاص لمعنى كونك شخصاً يكرس حياته لخدمة مجتمعه. من أنت كعامل صحة مجتمعية؟ (انظر شجرة الزيتون أدناه). سنطلب منك أن تتأمل وتفكر في هذه الأسئلة وغيرها: ما هو المجتمع المحلي من منظورك؟ ما الذي يعنيه لك أن تكون عضواً في مجتمع مخيمي عايدة و/أو العزة؟ وأثناء طرحنا لهذه الأسئلة، ندعوك للتأمل والتفكير في كونك عامل صحة مجتمعية، فأنت لم تعد مجرد عضو في المجتمع المحلي، بل لقد مررت بمرحلة من التحول - لتصبح "فاعلاً وناشطاً مجتمعياً" - شخص يقوم بتشكيل ملامح التغيير في مجتمعه كل يوم نحو الصحة والتعافي.

إضافة إلى ذلك، نأمل أن تتمكن من خلال هذا الدليل تقديم الدعم لك كعامل صحة مجتمعية مهم يقوم بالتعمق وطرح الأسئلة حول طرق التفكير التقليدية لمن يقدمون خدمات الرعاية الصحية والذي يركزون بشكل أساسي على أسئلة من هذا قبيل: "ما الذي تعنيه تلك المشكلة لدى المستفيدين؟ - هذا العرض وهذه المجموعة من السلوكيات والتصرفات، تلك النوبات العصبية والاستجابات الغاضبة وما إلى ذلك؟ أغلب التدريبات حول الصدمة والصحة النفسية التي تتم في فلسطين تعتمد على التوجهات النظرية التي تركز على حل المشكلة. ستتمكن من اكتساب أساس متين حول أساسيات علم نفس الصدمة ودوائر

الاستجابة العصبية-النفسية، بالإضافة إلى مقدمة حول أعراض ما بعد الصدمة وغيرها الكثير (انظر شجرة القيقب أدناه). بالرغم من ذلك، لقد تعلمنا في مجموعة كركم بأن الطريقة المثلى لتحسين عمل العاملين في الصحة المجتمعية نحو تحقيق التعافي والعدالة للمجتمعات المحلية الفلسطينية لا تكمن في وجود مجموعة من الممارسات التي يتوجب عليك القيام بها وتعلمها بناء على فهمك للصدمة بل يكمن في تقديم الدعم لك حتى تتمكن من إحداث تحول في طريقة تفكيرك وممارساتك حتى تتمكن من التعامل بشكل أفضل مع احتياجات وتحديات الواقع الحقيقية التي تعاني منها المجتمعات المحلية. فقد حان الوقت لأن تكون حلولنا مركبة تلائم تركيبة مشاكلنا!

من هنا، يتوجب على العاملين في مجال الصحة المجتمعية في مجتمعاتنا المحلية أن يمضوا قدماً نحو فهم مفاده أن السلوكيات والأعراض أو المشاعر لها معانٍ شخصية وسياسية عميقة نظراً لتركيبية وتعقيد أنظمة القمع والقهر التي نعيش بها (انظر شجرة الرمان أدناه). لا يمكن فصل الفهم للمعاني الشخصية للمشاكل عن فهم المشاكل والسياقات السياسية والاجتماعية التي يعيشها المستفيدين وتعيشها أنت كعامل صحة مجتمعية كذلك. من هنا، فإن سؤال "ما الذي يعنيه ذلك العرض؟" قد توسع تدريجياً بحيث يزيد من التركيز والتشديد على أسئلة مثل: "كيف نفهم تركيبة السياقات التي نعيش في ظلها؟" كيف تتجذر عمق جروحنا الداخلية في أشكال القمع والاضطهاد؟ "كيف نغذي استجاباتنا من موروث المقاومة عبر الأجيال ومن الصمود ومن قوة المجتمعات المحلية وروحانياتها وجذورها الراديكالية؟"





إن دليل التعافي التحرري هذا وكما ذكرنا سابقاً ليس دليلاً اعتيادياً أو برنامج تدريب تحصل من خلاله على مجموعة من الممارسات التي تتعلمها ومن ثم تقوم بتطبيقها مع منتفيعك، بل إن هذه الممارسات سوف تنشأ وتتطور من خلال الدليل. جزء من ذلك يعني، أن الممارسات والمهارات التي سوف تكتسبها ستنشأ من التأمل الذاتي الذي ستقوم به ومن التحول في علاقات العمل لديك (انظر شجرة البلوط أدناه) سواء مع العاملين الآخرين في مجال الصحة المجتمعية أو مع منتفيعك أو مع مجتمعك المحلي برمته. من خلال تغيير طريقتك في التفكير ومعرفتك وقيمك ووعيك المرتبط بالصدمة والقمع ومن خلال انخراطك الشجاع في صيرورة تأمل ذاتي وتجربة استراتيجيات جديدة في ممارساتك وعلاقاتك مع الآخرين في مجتمعك، سوف يكون بمقدورك تعميق فهمك للمهنة وممارساتها والرعاية الذاتية والرعاية الجماعية. وانطلاقاً من هذه النقطة، نأمل أن تشعر بالتمكين والتمرس في الطرق الجديدة لدعم الآخرين



في مجتمعك المحلي ليتسنى لهم أن يضعوا أسساً لأنفسهم ويسترجعوا اعتبار إنسانيتهم في وجه القوى التي تعمل بشكل متواصل على إحداث الصدمة وممارسة التمييز ومحاولة نزع الصفة الإنسانية عن مجتمعاتنا المحلية. نحن كفلسطينيين لدينا مكان في هذا العالم، لدينا ماضي وحاضر ومستقبل. نأمل أنه أثناء سيرورتك في هذا الدليل للتعافي التحرري أن تكتسب معرفة نفسك وذاتيتك وأن تشعر بأنك موجود وبأنك تزدهر وأن تتفتح أغصانك وتتمو وتمتد بعيداً وعالياً وأن يكون لك جذور راسخة وحكيمة وأن تستمتع بهدايا وثمار رائعة تقدمها من خلال ممارستك للدعم النفسي الاجتماعي. وعند نهاية الدليل (انظر شجرة التين أدناه)، ستقوم باختتام عملية التقييم الذاتي مجدداً والتأمل في كيف تغيرت وتطورت في هذه الصيرورة.

معاً سوف نتمكن من تنظيم أنفسنا، ومعاً سنقاوم، ونعالج جراحنا ونتعافى

سويماً، نعم حتى وإن كنا شعب يعيش تحت القمع والاضطهاد، معاً سوف نكون أحرار على هذه الأرض الرائعة ونتصرف على هذا الأساس. سنقوم سويماً برعاية أشجار أجدادنا أسلافنا وأجيالنا المتعاقبة، نُنمّيها ونحتفي بها.

# أشجار كرکم :















# شجرة الزيتون. من أنا كعامل صحة مجتمعية؟

---



## شجرة الزيتون .

### من أنا كعامل صحة مجتمعية؟ التقييم الذاتي الأولي وامتلاك القوة الذاتية لتحديد ملامح التغيير وتعزيز التعافي

أهلاً بك إلى الشجرة الأولى! لقد اخترنا صورة شجرة الزيتون لنبدأ بها هذا الدليل. تُمثل شجرة الزيتون الاستدامة وطول العمر. يمكن لأشجار الزيتون أن تعمر لآلاف السنين كما هو حال شجرة الزيتون في قرية الولجة. أشجار الزيتون عتيقة، فقد بدأت زراعة الزيتون الصالح للأكل منذ ما يقارب ستة آلاف عام على الأقل. هناك العديد من الأشجار في منطقة البحر الأبيض المتوسط والتي أثبت علمياً أن أعمارها تمتد لألفي عام. تمثل شجرة الزيتون قوة والتحمل وأنها عصية على التدمير - حيث أن نظام الجذور في شجرة الزيتون يجعلها قادرة على إعادة إنتاج نفسها حتى وإن كانت أجزاءها العلوية فوق الأرض قد تضررت ودُمرت. ولطالما اعتبر زيت الزيتون مقدساً وهو يُعرف باستخداماته المتعددة. كما أن غصن الزيتون لطالما كان رمزاً للوفرة والمجد والسلام بالإضافة إلى اعتبار ثماره صحية بشكل مذهل.

في ظل شجرة الزيتون، ندعوك للتأمل والنظر إلى داخلك وذلك لإيجاد أرضية صلبة للعمل من خلال فهم أفضل أين أنت في رحلتك الشخصية وامتلاك مفاتيح قوتك كعامل مجتمعي يقوم برعاية وتنمية الصحة والمقاومة للقمع من خلال الصبر والتحمل. تتضمن النشاطات ضمن هذه الشجرة تقييماً ذاتياً موجزاً لمساعدتك على تشكيل فهم أفضل لوجهات نظرك الأولية حيال الخصائص والسمات الرئيسية لعامل الصحة المجتمعية الذي يسعى لتعزيز الصحة النفسية-الاجتماعية والتعافي في ظروف وسياق من الصدمة التاريخية المتواصلة والقمع. ما هو الوعي وما هي المهارات والصفات وطرق التفكير التي يجب على العامل في الصحة المجتمعية أن يمتلكها؟ ما هي الأشكال الأساسية للتواصل والإصغاء والتعاطف والأخلاقيات التي يفترض من عامل الصحة المجتمعية أن يمارسها ويتسم بها؟

ندعوك ضمن هذه الشجرة إلى استكشاف تجاربك الحياتية وقصص عائلتك المتوارثة عبر الأجيال وتجذرك في القرى الأصيلة في وطننا الحبيب وهويتك ووعيك ومعرفتك الحاليين ونقاط قوتك الفاعلة واحتياجاتك وجوانب نموك المستقبلي ومهاراتك المهنية والشخصية وكيف تشكلت كعامل صحة مجتمعية وما ترغب بأن تكون أنت عليه وأنت تبحر في هذه الرحلة من خلال هذا الدليل.

## الجذور:

## الموروث الثقافي الفلسطيني، الممارسات الأصيلة والمعرفة المجتمعية.

جذور شجرة الزيتون مميّزة ، فهي تنمو عميقاً في أرض صخرية أو طينية أو حتى رملية. وحتى لو تم قطعها واجتثاثها من التراب، فإن أي جذور متبقية تعطي أملاً بأن تنمو الشجرة مجدداً. إن جذور شجرة الزيتون عنيدة. وهي بريّة وتتسم بالقدرة على الصمود بكونها عصية على التدمير. إن النظام الجذري لشجرة الزيتون صلب ومتمين بحيث تكون الجذور قادرة على إعادة تجديد نفسها حتى وإن تدمرت بنية الشجرة فوق الأرض سواء بفعل الجليد والنار أو حتى الآفات. فإذا تمكّنّا من أن ننمو من رحم موروثنا الثقافي ومعارفنا الشعبية المحلية إلى "جذورنا" كما تفعل شجرة الزيتون، يمكننا عندها أن نناضل ضد الاحتلال والقمع وإعادة تجديد ذاتنا في وجه الصدمة.

سجل أنا عربي

أنا اسم بلا لقب

صبورٌ في بلادٍ كلُّ ما فيها

يعيشُ بفقرة الغضبِ

جذوري...

قبلَ ميلادِ الزمانِ رستُ

وقبلَ تفتحِ الحقبِ

وقبلَ السّروِ والزيتونِ

.. وقبلَ ترعرعِ العشبِ

من قصيدة محمود درويش "بطاقة هوية" (1964)





## النشاط 1:

في هذا النشاط الأول، ندعوك لممارسة العودة- العودة واستنكار تاريخك ومدى اتساع مواردك من القوة والكرامة المتوارثة عبر الأجيال. تاريخنا موجود في كل مكان مرتبط بحاضرنا كما ذرات الملح بالبحر. نمارس كفلسطينيين طقوس العودة مع وجبات ووصفات طعام أمهاتنا، مع وقع أقدامنا ومع اجتيازنا للحدود من خلال روح التحدي ومن خلال توقنا واشتياقنا. نمارس العودة خلال تنقلنا اليومي إلى المدارس أو العمل. ونمارس العودة في ذكرياتنا الجماعية والشخصية لقرانا الحبيبة، وفي قصص جداتنا، وصمت أعمامنا، وبالتأكيد من خلال أشجار زيتوننا التي نقطفها كل خريف. ندعوك لمباشرة عملية النمو كعامل مجتمعي من هذه المواقع والمكان المتجدرة ومن هذه الأماكن الثورية ومن هذه الأماكن الفلسطينية. ندعوك لأن تعيد عكس ضيائك وتسلط الضوء والاهتمام على جذورك. ما هي القرية أو القرى التي انحدرت منها عائلتك قبل نكبة 48؟ ما الذي يعنيه أن تعود جذورك لتلك القرى؟ يمكنك أن تدون يومياتك، أو أن تكتب أو تلصق الصور أو ترسم ذكريات وقصص وحقائق وإدراكات تحضرها معك كعامل صحة مجتمعية والتي وهبها لك أجدادك. ما الذي يعنيه لك أن تكون عامل صحة مجتمعية في ذهن أجدادك؟ لو قدر لك أن تعود في الزمن وتزور قريتك قبل العام 1948، ما عساك أن تخبر أهلها الذين عاشوا فيها حينها في وصف العمل الذي تقوم به؟ ما الذي كان سوف يعنيه لهم دور عامل صحة المجتمعية؟ كيف جسد أجدادك مفهوم الرعاية المجتمعية؟ كيف قام كبار السن في عائلتك أو في قريتك بالعناية والاهتمام ببعضهم البعض وتعزيز الصحة والعافية فيما بينهم؟ كيف كانت "الصحة المجتمعية" تبدو بالنسبة لأهل القرى الأصلية لعائلتك قبل النكبة؟ هل هناك قصة حول معالج أو شخص يشكل مصدر إلهام لك؟ للإجابة على هذه الأسئلة، عليك أن تنظر إلى داخلك أو تتواصل مع كبار السن من قريتك وتطرح الأسئلة وذلك للارتقاء بعملك ومدته بالمعلومات والفهم للموروث والإرث الذي يمكّنك من الازدهار انطلاقاً منه وتمضي قدماً.





## النشاط 1:

بالنسبة لهذا النشاط، ندعوك لتوجيه انتباهك لمجتمعك في المخيم. ما الذي يعنيه لك أن تكون جزء من هذا المخيم؟ من أين تتبع أهمية ومغزى قيامك بتقديم الرعاية والالتزام العميقين والمستمرين لمجتمعك من خلال عملك بما أنك اخترت أن تكون عامل صحة مجتمعية؟ ما هي مكامن القوة و السرديات التاريخية لمخيمك والتي تجعل هذا العمل ممكناً؟ أنت تعمل كعامل صحة مجتمعية ولكنك موجود في "فضاء إرثي". ولعل جزء من ما ينطوي عليه الوجود في فضاء مخيم للاجئين الفلسطينيين يكمن في أن يكون الإنسان مثابراً وثابتاً في تصميمه على العودة لدياره الأصلية، التصميم على حقنا في العودة لأراضيها الأصلية. ما هو هذا الفضاء والحيز الذي تدلف إليه يومياً وأنت تعمل من أجل مجتمعك؟ يمكنك تدوين يوميات أو الكتابة أو لصق صور أو رسم إدراكات وقيم تحملها معك وتحضرها لعملك كعامل صحة مجتمعية والتي وهبها لك مجتمعك في المخيم. يقف المخيم في الصفوف الأولى في مواجهة العنف الاستعماري ولكن أيضاً يتقدم الصفوف في المقاومة التحريرية. هل هناك موروث نضالي في مخيمك مرتبط بالحب تجاه العائلة والمجتمع المحلي أو الحب للحرية بشكل يلهمك للقيام بعملك؟ ما هي القصص ونقاط القوة من مجتمعك المحلي والتي تمدك بالأرضية الصلبة والجذور لعامل الصحة المجتمعية الذي تريد أن تكونه؟







## جذع شجرة الزيتون:

### نشاط خاص بالتحولات في الوعي والتأمل الذاتي

لا أفهم هذا الجانب	أحتاج لتطوير هذا الجانب	أنا متمكن في هذا الجانب	<p>التقييم الذاتي: كيف أرى نفسي كعامل صحة مجتمعية يعزز العافية والصحة النفسية-الاجتماعية والتعافي في ظل سياق من الصدمة والقمع المستمرين</p> <p>(عند إعداد هذا التقييم الذاتي، استلهمنا نموذج التقييم الذاتي التي أعدته ادرين ماري براون في كتابها "Emergent Strategy" وأيضا من نموذج التقييم الذاتي الذي طوره برنامج الدكتورة في علم النفس الإكلينيكي التابع لجامعة ماساتشوستس، بوسطن)</p>
			<p>أصغي للآخرين وأجيب بعد تفكير ذاتي عميق - يتضمن ذلك فهمي لكيفية ممارسة التعاطف مع الآخر وكيفية الاهتمام بعمق بالعلاقات.</p>
			<p>أقدر بشدة عندما يضغني أحد أعضاء فريقتي أو أحد المنتفعين أمام تحدي وأعمل بطريقة أسمح لأكون فيها مسائلاً من خلال تطبيق وممارسة التحليل النقدي لردود أفعالي والدفاعات التي استخدمها.</p>
			<p>انظر إلى الصراعات بين الأشخاص على أنها تولد شيء جديد ودوماً كفرصة لي لأساهم نحو النمو الشخصي والجماعي وتحرير نفسي ومجتمعي. عندما أقوم بذلك، أقدر أهمية القدرة على ممارسة التبصر وفهم ردود فعلي والقدرة على تحمل المشاعر الصعبة والاحتفاظ بها داخلي.</p>
			<p>أقدر التبادلية والقدرة على الأخذ والعطاء بطرق تتطلب مني أحياناً أن أكون منكشفاً وهشاً. أسأل نفسي باستمرار - ما الذي أستطيع تقديمه؟ بماذا أستطيع أن أضحى؟ كيف يمكنني أن أحتفظ بمساحة داخلية لألم الآخرين؟ كيف يمكن لي أن أساهم حيال زملائي والمنفعين؟ ما الذي يمكن لي أن أساهم به لصالح المجتمع المحلي بشكل عام؟ أمارس هذا الكرم محتفظاً أيضاً بالتوازن بينه وبين قدرتي على تلقي الدعم. أسأل نفسي باستمرار - ما الذي يمكنني تلقيه من الآخرين؟ كيف يمكنني تلقي الدعم وأن أعرف متى يتوجب علي طلب الدعم والمساعدة لي؟</p>



			لدي فهم مركب للصدمة والتعافي والترابط بينهما وبين المسارات نحو العدالة.
			أفهم الأبعاد المتعددة للصدمة والجروح الاستعمارية وترابطهما وعلاقتها بارتفاع ضغط الدم والسكري والسعي المركب نحو الصحة والعافية.
			أدرك عميقاً بأن تعزيز الصحة يتطلب الارتقاء بالتعافي والعدالة في مجتمعي المحلي. أفهم بأن مقاومة الاستعمار والعنصرية والطبقية والأبوية كلها مرتبطة ببعضها البعض ومتجذرة عميقاً في المسارات والرحلات النفسية نحو التحرر. ومن هذا المنطلق، توجهي لعملي هو جزء من نهوض إنسانيتي ذاتها. أركز على تطوير نفسي وأعمل نحو التحرر النفسي الذاتي.
			أشعر بالراحة حيال الطبيعة غير المحددة لعملي وحيال الأشكال والأبعاد المتعددة لدوري كعامل صحة مجتمعية. أعرف بأن هذا الغموض في دوري يكمن في أن عملي يركز على محاولة تحقيق التغيير ضمن سياق وظروف استعمارية لا يمكن تحملها.
			أفهم كيف أنه بالرغم من كوني أعاني من القمع أنا نفسي، فإنني أشارك في قمع الآخرين. لدي الوعي حول قدرة أفعالي على أن تكون مؤذية وأن تقمع الآخرين.
			لدي الوعي الذاتي بالطرق التي قمت من خلالها بتذويت القمع وأشكاله المختلفة.
			لدي معرفة معمقة بالمضامين الخاصة بي شخصياً حول ما يعنيه لي أن أكون فلسطينياً وكيف أن تاريخي وهويتي تؤثر على عملي كعامل صحة مجتمعية في محيطي.
			أمارس عملية إعادة التصور - أعمل نحو تخيل ما يمكن للمستقبل أن يبدو عليه بالنسبة لي ولمجتمعي وللفلسطين (ما هو أبعد من الدولة) نحو التحرر. أعرف كيف يمكن لعملي اليومي في ممارسة العناية والرعاية والعدالة الشفائية داخل مجتمعي المحلي أن يكون مندمجاً ومتكاملاً مع العمل الأوسع نطاقاً نحو صياغة مستقبل تحرري وتجسيده واقعاً.

## أغصان شجرة الزيتون: تحويل وتغيير الممارسات

كيف يؤثر التقييم الذاتي على نظرتك لنفسك الآن؟ ما هي جوانب النمو التي تراها في نفسك؟ حتى تتمكن من النمو، علينا أن نمارس الانفتاح- الانفتاح على التغيير. ما هي الطرق التي تعتقد أن عليك أن تكون منفتحاً فيها بحيث تتمكن من النمو وأن تكون قابلاً للتحويل والتغير ضمن رحلة هذا الدليل بغرض تقديم الدعم بشكل أكبر وأكثر عمقاً لمجتمعك؟ وبشكل محدد أكثر ما هي الصفات والميزات التي يتوجب عليك كعامل صحة مجتمعية أن تعززها وتقويها في سعيك لتعزيز العافية النفسية الاجتماعية في ظل ظروف من الصدمة التاريخية المتواصلة والعنف الاستعماري؟ كما يعني النمو كذلك أن نتواصل ونتصل بمكانن قوتنا. من أين تأتي قوتك لتعزيز الصحة والتعافي في وجه الصدمة والقمع داخل مجتمعك؟ ما هي الممارسات التي تشعر أنك بحاجة لتعزيزها في عملك بحيث تمتلك عوامل قوتك لدعم المجتمع بمزيد من التعمق؟

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



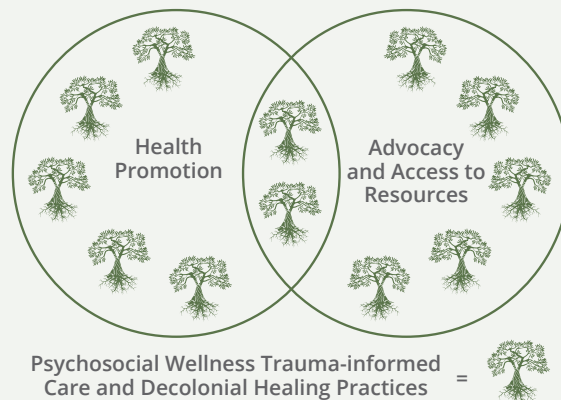
إضافة إلى ما تقدم، من المهم أن تفهم بأنك وبصفتك عامل صحة مجتمعية فلسطيني، فإن عملك لتعزيز ودعم الصحة النفسية-الاجتماعية وانخراطك في العمل حول الصدمة بطرق تخلق فرصاً للتعافي والعدالة التحريرية التي يمكن تحقيقها لمجتمعك لا يعني بأنك تضيف بعداً إضافياً لعملك.

## الرسم البياني 1



لكن الهدف بالمقابل هو مساعدتك على تنمية فهمك وممارساتك التي تُدخلها إلى عملك في مجال الصحة النفسية-الاجتماعية ضمن عملك نحو تعزيز الصحة والمناصرة كعامل صحة مجتمعية. انظر الرسم البياني 2 لصورة أكثر دقة تُظهر الصيرورة التي يتضمنها هذا الدليل والتي نتأمل أن تتخبط فيها عبر عملية النمو الخاصة بك. ستتمكن من تعلم الطريقة التي تحيك فيها ممارسات الصحة النفسية-الاجتماعية ضمن نسيج عملك الذي يركز على الصحة وعلى المناصرة.

## الرسم البياني 2









اللوحة لشهاب القواسمي





Snehali K  
2012

# شجرة القيقب مقدمة حول الصدمة





## شجرة القيقب

### مقدمة حول الصدمة

نرحب بكم في الشجرة الثانية! يتم التعبير عن هذا المساق بصورة شجرة القيقب. اخترنا هذه الشجرة لأنها كانت الشجرة الأكثر انتشاراً ووفرة في المشهد الطبيعي والبري في فلسطين. نرى في شجرة القيقب رمزاً لكل ما تم الاستيلاء عليه واستهدافه وإلحاق الأذى به في المناطق البرية في فلسطين. لقد تخيلنا بأشكال عديدة عن هذه الشجرة الأصلية والتي تحيا في ذكرياتنا وتضرب جذورها عميقاً في الأرض. نستعين بشجرة القيقب كمدخل نحو فهم مدى عمق وتعدد جروحنا كفلسطينيين وذلك من أجل فهم أعمق لنكبتنا التاريخية واليومية في حياتنا اليومية.

ولدت في الذكرى السنوية الخمسين للنكبة

خارج غرفة المشفى تملو أصوات الاحتجاجات

الإطارات المحروقة ووجوه متلثمة بالكوفية وأجسام عاريه

حجارة تلقى على الدبابات

دبابات تحمل العلم الأمريكي مطبوعاً عليها

تفوح من الأرض رائحة الغاز المسيل للدموع

وامتلاً الفضاء برصاصات معدنية مغلقة بالمطاط

أصاب الرصاص بعض الأجسام

أموات-ماتوا

أرقام في العناوين الرئيسية للأخبار

من قصيدة لمحمد الكرد "ولدت يوم النكبة" (2021)

هناك وفرة من الكنوز الثقافية المخبأة بأمان لقرون قادمة وتكمن في شعرنا المقاوم. لطالما لجأ الفلسطينيون للصورة المجازية التعبيرية والإيقاع والترابط بينهما ونحن نرسم طريقنا نحو الحرية ونحو الشمولية. ويمكن للشعر، بلا شك، أن يكون ممارسة قوية للتعافي التحرري.

يمكن لشعر المقاومة، كما تذكرنا صديقتنا العزيزة اورميابا دوتا، أن يكون فعل قوة في سياق الوقوف في وجه الأكاذيب الاجتماعية، والتي وصفها الأخصائي النفسي التحرري اغناسيو مارتين-بارو (1996) الذي ينحدر من أصول أمريكية لاتينية، بأنها: "تشويه للحقيقة والذاكرة وذلك لتقييد الوعي الجمعي وكبحه والإبقاء على الوضع القائم القهري والقمعي" (دوتا، 2021: ص. 598). وفي محاولة للتصدي للأكاذيب الاجتماعية التي يروجها الاحتلال الاستعماري، نتذكر الوجود اليومي لشجرة القيقب حتى في غيابها عن المشهد المحيط بنا.

## جذور شجرة القيقب:

# الموروث الثقافي الفلسطيني، الممارسات الأصيلة والمعارف المجتمعية.

### النشاط 1:

تسعى الصدمة الاستعمارية إلى طمس ومحو آثار أجسادنا على أراضينا كسكان أصليين نعيش منذ آلاف السنين في فلسطين.

تسعى الصدمة الاستعمارية إلى طمس ومحو آثار أجسادنا على أرضنا كسكان أصليين عاشت في فلسطين لألفية من الزمن. كما تسعى هذه الصدمة الاستعمارية لمحو أشجارنا واقتلاع تاريخنا وإسكات قصصنا واحتجاز حقائقنا وإبقائها رهينة. تحدث المفكر التحرري الفلسطيني إدوارد سعيد (1993) حول الطريقة التي يستخدم فيها المستعمر السرديات لحجب واخفاء العنف الذي يمارسه-بحيث يطمس فعليا جذور صدمتنا من الخطاب كليا. لكننا نرفض هذا الطمس والمحو بالعودة لجذور المشكلة. نعود للنظر إلى تاريخنا وكيف توارثت المجتمعات الفلسطينية جيلا بعد جيل فهمها وذاكرتها عن الصدمة الاستعمارية والنكبة اليومية المتواصلة.

من منطلق التحدي هذا ومن أجل إحياء الذكرى، ندعوك لأن تتأمل وتفكر بالطريقة التي تحدثت بها والديك أو أجدادك وأعمامك وعماتك وكبار السن في منطقة سكنك وشبكة علاقاتك الاجتماعية عن المعاناة. ما هي أشكال المعاناة التي لربما أدركها كبار السن والأجداد في عائلتك ومجتمعك المحلي ما قبل النكبة عندما كانوا يعيشون في قرأهم الأصلية؟ ما هي الطرق التي تم من خلالها تصوير وفهم الجروح الداخلية في تاريخ عائلتك ومجتمعك في القرى الأصلية ما قبل الاستعمار؟

---



---



---



---



---



---



---







## النشاط 2:



نود من خلال هذا النشاط أن نقدم لك فرصة التأمل والتفكير بمدى تركيبية مفهوم "الصدمة" عندما يعيش الإنسان في مخيم للاجئين الفلسطينيين في ظل سياق استعماري. تأتي كلمة trauma - أي الصدمة بالعربية- من الكلمة اليونانية إلا وهي "الجرح" أو "الهزيمة". إلا أن الصدمة الاستعمارية تتغلغل عميقا في أجسادنا وكذلك في أرضنا وأرواحنا. قال فرانتر فانون، المعالج التحرري من الاستعمار والمفكر الملهم صاحب البشارة السوداء في الخمسينيات من القرن الماضي خلال عمله ونضاله من أجل الحرية في الجزائر بأن "الحرب تستمر. ولسنوات طويلة قادمة، سنظل نضمد جروحا لا تحصى، ولا يمكن محوها أحيانا نتيجة البطش الاستعماري" (فانون، 1963؛ ص. 181). و بشكل متناقض، فإن الجرح الاستعماري المهول "يظل غير مرئي أو غير محسوس من قبل القوات الاستعمارية حتى وإن كانت هي من تسببت فيه." (اورينا 2019؛ ص. 1645). ومن هذا المنظور، نود أن تفكر وتتأمل الطريقة التي يقوم فيها الاستعمار بالسعي نحو جعل القمع غير مرئي، ذلك القمع الذي نعيشه يوميا كشعب خاضع للاستعمار. لكننا نعرف بالطبع بأن القمع الذي نعيشه أبعد من أن يكون بأن غير ظاهر ونحن نشعر به في كل ركن وجزء من أجسامنا.

تطلق صديقتنا ومعلمتنا العزيزة نادرة شلهوب-كيغوريان على ذلك مصطلح "احتلال الحواس" أو تطبيع معاناتنا والتي تتجلى في كل شاردة وواردة من وجودنا اليومي وذلك ضمن الروتين العادي في منازلنا وأماكن عملنا في إطار المشهد الطبيعي المحيط بنا وعلاقاتنا ودائما بشكل عميق في أجسامنا وحواسنا- والتي تصبح جميعها مواقع لجروح أبدية. أما ريتا جقمان، وهي صديقة عزيزة لنا أيضا

وكذلك قيادية في مجال الصحة العامة في مجتمعاتنا المحلية، فقد تطرقت إلى الصدمة الاستعمارية بوصفها "الجروح في الأعماق". تصف ريتا هذه الجروح بأنها جروح غائرة وعميقة في جوهر نواتنا الداخلية- وتسعى لتحطيم كل ما يجعلنا بشرا. كيف يتحدث الناس في مجتمعك وعائلتك ومرضاك حول عملية الحط من الإنسانية هذه وبأي طرق يعبرون عن هذه "الجروح في الأعماق"؟ ما هو شكل "احتلال الحواس" الذي يشعر به مجتمعك المحلي بشكل عميق؟ ما هي المصطلحات والقصص والمفردات اللغوية التي يستخدمها الأشخاص عند الحديث حول الصدمة الاستعمارية التي تؤثر على العائلات والمجتمعات المحلية في مخيمك؟

كيف يتم فهم "الصدمة" في النطاق العام الأوسع؟ كيف يتم الحديث عن "الصدمة" في الخطاب الوطني الفلسطيني وفي إرث نضالات التحرر الفلسطيني؟ هل هناك تقاطع بين طريقة فهم "الصدمة" في أوساط مجتمع مخيم اللاجئين مع فهمها في المجتمع الفلسطيني العام؟ هل هناك انفصال أو اختلافات أو فروق جوهرية بينهما؟



## جذع شجرة القيقب: تحولات في الوعي.

كعاملين في مجال الصحة المجتمعية ومتواجدين على الخطوط الأمامية في مواجهة "احتلال الحواس" والخطوط الأمامية "للجروح من الداخل"، يكون الشخص مسؤولاً عن تنظيم العمل بطرق تتماشى مع الصدمة الاستعمارية سواء على مستوى حياته ذاتها وحياته المنتفعين. ومن هنا، فإن الأمر الأساسي والجوهري في هذا العمل، و وطرق الحضور التي تجسد الأمل بحيث تنطلق من فهم أساسي بأن التعافي والشفاء ليس فقط ممكناً بل ضرورياً من أجل تحريرنا.

وكما يذكرنا إبراهيم مكاوي رحمة الله عليه والذي كان أكاديمياً فلسطينياً في علم النفس التحري، علينا أن نقاوم الميل نحو "تذويت الهزيمة" (مسعود وآخرين، 2022). الصدمة الاستعمارية تخلق لنا الأكاذيب حول نفوسنا وأجسادنا. الصدمة الاستعمارية تريدنا أن نقتنع انفسنا بأننا هزمتنا وان علينا أن نتضاءل ونتقلص ونختبئ وان نلتفت ونلحق الأذى والجروح بالآخرين. وفي الواقع، غالباً ما يكون مصدر راحتنا الوحيد والذي نشعر معه بالارتياح هو عندما نستقر تقرحاتنا وجروحنا ضد بعضنا البعض. ما نعانيه من صدمة استعمارية يدفعنا لتجربة الأدوية الخادعة (التي تتسبب بالإدمان) من أجل الحصول على الراحة الفورية، أو أن نحكم على ذواتنا بأن تظل عالقة في حالة من التأزم الدائم أي إننا نشعر حقاً بأننا إحياء فقط عندما نحارب بشكل مستمر الهجمات التي تهدد حياتنا دون هواده، الهجمات التي تستهدف أجسادنا ومجتمعاتنا.

الصدمة الاستعمارية تبعثنا عن حالة الشعور بالكمال والشمولية، تدفعنا إلى تجاوز إنسانيتنا وتذويت هزيمتنا. وكفعل مقاومة، ومن خلال هذه الشجرة، ندعوك للانطلاق في رحلة نحو الشمولية من خلال العودة إلى ذاتك، والولوج بشكل مباشر مستهدفاً ذلك الجرح الأبدي داخلك. كيف تبدو "النكبة اليومية" من الداخل؟ كيف تتجلى في أحسامنا وحتى في عقولنا و جهازنا العصبي؟ ننقل الآن لعملية تحسس أثر الصدمة على جهازنا العصبي، وتحديد الجهاز العصبي اللاإرادي.



الصورة ل: ديفين عطاالله



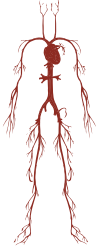


## الجهاز العصبي اللاإرادي (السيمباتيك وبارا سيمباتيك)

يستجيب نظامنا العصبي يوميا لمستويات مختلفة من الضغط والتوتر والاسترخاء. وفي معرض استجابتنا لأوضاع وظروف فيها تهديد أو هدوء يكون النظام العصبي اللاإرادي هو الجزء المختص بتنظيم التصرفات اللاإرادية مثل اتساع أو تضيق شرايين الدم، أو تضيق أو توسع حدقات العيون أو تسارع أو تباطؤ ضربات القلب. يعتبر الجهاز العصبي اللاإرادي محورا أساسيا في استجاباتنا العاطفية والنفسية للصدمة وهو، حسب ما نعرفه، ينطوي على نظامين أساسيين : الجهاز العصبي الودي (سيمباتيك) والجهاز العصبي اللاودي (بارا سيمباتيك). بالنسبة للنشاط التالي، ندعوك لأن تقوم بالبحث عن الوظائف المتعددة للجهازين الأساسيين للنظام العصبي اللاإرادي وتدوين النتائج في الجدول.

### النشاط 3:

كيف يستجيب النظامين الأساسيين للنظام العصبي اللاإرادي عندما نتعرض لحوادث صادمة؟ في الخانات أدناه ، يرجى تدوين وصف لكيفية استجابة أعضاء الجسم المختلفة.

النظام العصبي الودي الجسم يواجه خطرا داهما: نظام الطوارئ!	النظام العصبي اللاودي الجسم يرتاح ويتعافى: نظام الراحة والهضم	
		 <p>العينين</p>
		 <p>دقات القلب</p>
		 <p>الأوعية الدموية</p>

<p>النظام العصبي الودي الجسم يواجه خطراً داهماً: نظام الطوارئ!</p>	<p>النظام العصبي اللاودي الجسم يرتاح ويتعافى: نظام الراحة والهضم</p>	
		 <p>معدل السكر في الدم</p>
		 <p>الرئتين</p>
		 <p>اللعاب</p>
		 <p>المعدة والجهاز الهضمي</p>
		 <p>المثانة</p>
		 <p>العضلات</p>

كما أنه من المهم أن تكون واعيا للطرق المختلفة التي يقوم فيها الجهاز العصبي اللاإرادي بالشرع في استجابات عصبية في حالات الصدمة.

#### النشاط 4:

في الجدول التالي، هناك ستة أشكال نمطية مرتبطة بالاستجابة للصدمة يقوم الجهاز العصبي اللاإرادي بالتحكم بها. مجدداً، ندعوك أن تخصص بعض الوقت للبحث حول الوظائف المختلفة لهذه المستويات أو الطرق المختلفة في الاستجابة لحالات الصدمة التي يجبرنا جهازنا العصبي على القيام بها ومن ثم قم بتدوين الوصف أو طرح أسئلة قد تراودك.

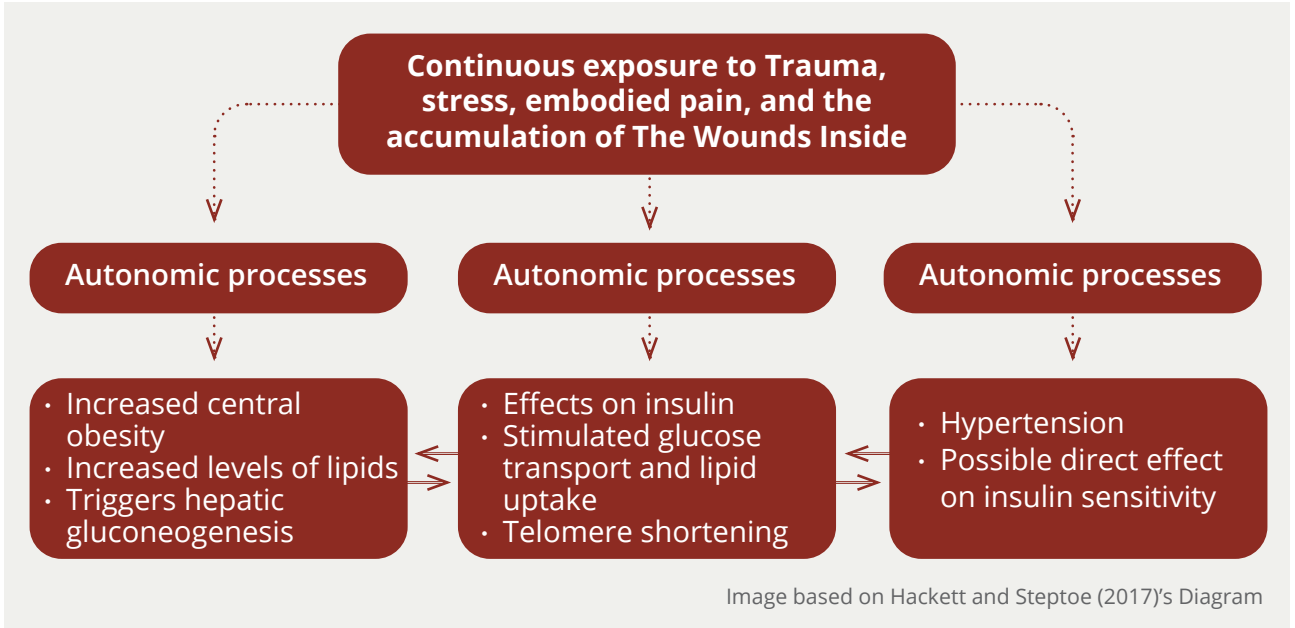
الوصف و/ أو أسئلة	مستويات قائمة على ردود الفعل العصبية في السعي للأمان أو الطرق النفسية النمطية المرتبطة بالاستجابة للصدمة
	الكر
	الفر
	التجمد
	التملق أو التزلف



	<b>الإبادة</b>
	<b>الانخراط الاجتماعي - السعي وراء الشعور بالانتماء للمجموعة</b>

يؤدي تكرار تعرضنا لظروف صدمة متكررة إلى زعزعة استقرار عتبة تنظيم أجهزتنا العصبية الودية واللاودية، وتدفع مثل هذه الحالات من تراكم حالة الصدمة لجهازنا العصبي اللاودي خارج أقصى حدود تحمله، وبالتالي يصبح محفزاً بشكل مفرط بطرق نمطية نفسية-بيولوجية متواصلة في محاولة للاستجابة للصدمة (على سبيل المثال يكون هناك إفراط مستمر في التحفيز للقيام بالكر أو التجمد كاستجابات، الخ). ومن هنا يبدأ الشعور بأننا عالقيين في دورة من الاستجابة المستمرة، فعلى سبيل المثال إذا كان الإنسان عالقا في دورة من الاستجابة بالكر، يصبح من الاعتيادي أن يشعر الشخص بضرورة الهرب أو الاختباء أو تجنب الأوضاع والحالات في حياته. ومن المكونات الرئيسية في جهازنا الخاص بالاستجابة للتوتر، يوجد مادة اسمها كورتيزول، وهو هرمون (الهرمون مصطلح يعني الناقل الكيماوي) والذي ينتقل بالدم ويهيئ الجسم للتعامل مع التوتر. ترتفع وتنخفض معدلات الكورتيزول خلال النهار والليل. هذا النمط (المعروف بالتباين النهاري) يعكس واقع أن الإنسان لا يحتاج لأن يكون متيقظاً خلال الليل بنفس مستوى تيقظه خلال النهار. عندما يواجه الإنسان مسبباً للتوتر، فإن الجسم يسارع إلى إنتاج مزيد من الكورتيزول الذي ينقل رسالة للجسم ككل وينبه تلك الأجهزة التي قد يحتاجها الإنسان في حالة الطوارئ (مثل العضلات التي تتلقى كمية إضافية من الدم) ويكبح تلك الأجهزة التي لا تعتبر بنفس القدر من الأهمية (مثلاً عملية هضم وجبة الغداء). عندما يجد الفرد نفسه عالقا في حالة مستمرة من التحفيز المفرط نتيجة الاستجابة للصدمة، تظل مستويات الكورتيزول مرتفعة وبالتالي تضطرب عملية التباين النهاري.

من موقعك كعامل صحة مجتمعية، فأنت تعنى بالصحة العامة للعائلات التي تزورها كل يوم في مجتمعك المحلي. وهناك العديد من العاملين في هذا المجال من الذين يقودون حملات لمحاربة الطرق التي أصبحت بها مثل ضغط الدم المرتفع والسكري أوبئة منتشرة في المجتمع الفلسطيني. من المهم أن تكون مدركاً للطريقة التي يؤدي فيها التعرض طويل الأمد للصدمة وان يظل الإنسان عالقا في دورة من الاستجابة المتواصلة إلى تبعات وآثار على الأفراد بطرق محددة جدا والتي من شأنها أن تؤدي حتى إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكري. يمكنك الاطلاع على المقال والرسم البياني لـ (Hackett and Steptoe 2017) لمزيد من المعلومات حول الأثر الجسدي للتعرض لظروف الصدمة المستمرة: [https://www.researchgate.net/publication/318080827\\_Type\\_2\\_diabetes\\_mellitus\\_and\\_psychological\\_stress\\_-\\_a\\_modifiable\\_risk\\_factor](https://www.researchgate.net/publication/318080827_Type_2_diabetes_mellitus_and_psychological_stress_-_a_modifiable_risk_factor)



وبالإضافة إلى ارتفاع ضغط الدم والسكري، يسلط المختصين النفسيين والأطباء النفسيين الضوء على الطريقة التي تؤدي فيها نتائج التعرض للصدمة المستمرة إلى العديد من المشاكل المختلفة من حيث الصحة النفسية. أظهرت الأبحاث أن الأطفال الذين تعرضوا للصدمة في مراحل مبكرة من حياتهم يظهرون مستويات عالية من الكورتيزول والتي تؤثر على طريقة نمو دماغ الطفل. ويبدو وبشكل محدد بأن الألياف العصبية المينالينية التي تمتد وتربط بين الأجزاء المختلفة للدماغ، والتي تسمى المادة البيضاء، لا تتطور ولا تنمو بشكل جيد في ظل وجود مستويات مرتفعة من الكورتيزول بشكل مستمر. كما يبدو بأن بعض أجزاء الدماغ، بما في ذلك تلك التي تنظم جهاز الاستجابة للضغط والتوتر وتلك التي تنظم الانفعالات تتأثر بشكل خاص بالمستويات المرتفعة للكورتيزول بشكل مزمّن.

إن التعرض المستمر للصدمة يمكن أن يؤدي إلى نوبات من الاكتئاب والقلق والذعر والغضب الشديد والأرق ومشاكل في التركيز والتبول اللاإرادي في الفراش و التبدل واللامبالاة، وسماع أصوات ومشاكل في العلاقات وغيرها الكثير. هذه التحديات قد تكون جميعها ناجمة عن كون الفرد عالقا في أنماط من الاستجابة للصدمة المستمرة في سياقات اجتماعية وقد تكون إشارات على أن الجهاز العصبي اللاودي يزرع تحت ضغوط تفوق أقصى قدراته على التحمل. هناك أربعة مجموعات من الأعراض يوليها الباحثون والمختصون في مجال الصحة النفسية اهتماما إضافيا. هذه المجموعات الأربعة من الأعراض تعتبر أساسية في اضطراب ما بعد الصدمة (الكرب) وتميل للظهور في أجسامنا وعقولنا عندما نكون عالقين في دورات الاستجابة للصدمة أو عند وجود خلل في التوازن ما بين الجهاز العصبي الودي واللاودي. تتضمن هذه المجموعات الأربعة من الأعراض ما يلي:

1. **إعادة معايشة التجربة:** اقتحام الذكريات، أحلام، مشاعر، أفكار، استرجاع مفاجئ للأحداث- ويمكن أيضا أن تتضمن ردود فعل فصامية؛
2. **فرط التيقظ:** مشاكل في النوم، الشعور بالانزعاج والتوتر / الغضب، التركيز، التنبه المفرط، و/أو سهولة الإصابة بالفرع؛
3. **الخدر:** انعدام الاهتمام أو المشاركة في نشاطات مهمة، الشعور بالانفصال عن الآخرين، عدم القدرة على اختبار انفعالات إيجابية؛
4. **التجنب أو التهرب:** تجنب أو الهروب من الأفكار والأماكن والنشاطات والناس وحتى الحقائق؛ انعدام طيف من الانفعالات- غياب المشاعر، أو الشعور بعدم وجود مستقبل (مشابه للخدر)؛ محاولة الانتهاء أو الانشغال قدر الإمكان؛ تعاطي الكحول أو المواد المخدرة.

## أغصان شجرة القيقب: تحولات في الوعي.

ندعوك في هذا الجزء بأن تفكر بما تعلمته حول الصدمة وتطبيق الوعي الجديد الذي اكتسبته بشكل مباشر على عملك مع المرضى والعائلات خلال الزيارات المنزلية والعمل المجتمعي. ندعوك بشكل خاص إلى التفكير بالطرق التي يمكنك أن تمارسها لتغيير تقييمك و منظورك حول ما تراه أو ما يظهره المرضى وعائلاتهم من سلوكيات.

### النشاط 5:

لنبدأ بالتفكير بالطريقة التي تتجلى فيها عملية إعادة معايشة تجربة ما أو التيقظ المفرط من جهة وبين التجنب والخدر من جهة أخرى والتي قد تظهر في حياة المرضى والعائلات التي تزورها خلال عملك المجتمعي. نرجو أن تقوم باستكمال الجدول أدناه حيث إعادة معايشة التجربة والتيقظ المفرط في خانة والتجنب والخدر في الأخرى. فكر بأمثلة على سلوكيات محددة عاينتها لدى العائلات التي تزورها وقم بتدوين ذلك ضمن إجاباتك. يرجى التأكد من أن الردود تبقي هوية المرضى مجهولة وذلك حماية وحفاظا على خصوصيتها وسريتها. يحتوي السطر الأول مثال حول كيفية تعبئة الجدول

إعادة معايشة التجربة والتحفز المفرط	إعادة معايشة التجربة والتحفز المفرط	إعادة معايشة التجربة والتحفز المفرط	إعادة معايشة التجربة والتحفز المفرط
أحد مرضاي كان يقضي معظم اليوم في المنزل. يصعب عليه حتى أن يأتي إلى المركز المجتمعي. رافقته ذات مرة إلى موعد مع الطبيب ولاحظت كيف انه أثناء سيره في الممرات، كان ينتظر الآخرين حتى يمروا وكان هناك فسحة صغيرة فيها عدد قليل من الناس وعندها فقط كان يتقدم للأمام. بدا وكأنه يبذل جهدا حتى يتفادى ويتجنب الناس.	<b>منطوي، تراجع في مستوى الانخراط والتفاعل، وتجنب التبادلات مع العائلة والأصدقاء والأقران والعمل..</b>	تعاني المريضة من صعوبة في تنظيم حياتها. أحيانا أقوم بمهانتها للتأكد على موعد الزيارة المنزلية مسبقا ولكن عندما احضر لمنزلها، تكون مشغولة بأشياء أخرى وعليها أن تلغي الموعد. تقول بأنها مهتمة بزيارتنا، وبأنها تتذكر تأكيدنا لموعد الزيارة، ولكن تركيزها ينشبت بسهولة ويؤثر ذلك أيضا على التزامها بتناول الدواء.	<b>صعوبة في التركيز</b>



إعادة معايشة التجربة والتحفز المفرط	إعادة معايشة التجربة والتحفز المفرط	إعادة معايشة التجربة والتحفز المفرط	إعادة معايشة التجربة والتحفز المفرط
	يفصل نفسه، يتفوقع بسرعة		عدواني أو متسرع
	يتجنب المهام أو حتى الحقائق		يسعى للمجادلة، يظهر تحدي ومقاومة للتوجيهات أو الاقتراحات
	انعدام الدافعية، التبدد البرود، يخدر مشاعره، من قبيل "لا يهمني الأمر"		قلق، رعب أو مشاكل في النوم

## النشاط 6:

ما هي الأحكام الاعتيادية التي تطلقها عن العائلات التي تزورها؟ كيف يمكن لوجهة نظرك حيال مرضاك أن تتغير اذا قمت بالنظر إليهم من منظور يأخذ بعين الاعتبار أن المريض ربما يستجيب من مكان او موضع يعيد معه معايشة تجربة الصدمة المستمرة؟ يرجى استكمال الجدول أدناه ووصف الاحتمالات المرتبطة بدورة الاستجابة المتواصلة للصدمة وكيف تؤثر على وجهات نظرك. السطر الأول يقدم مثالا حول كيفية استكمال الجدول.

إعادة معايشة التجربة	إعادة معايشة التجربة
الخطر محقق في كل مكان، وعلي ان اركز على الكثير من الأمور في الوقت ذاته حتى أتمكن من التعامل	يواجه مريض صعب في الانتباه
	المريض عدواني، يظهر تحدي ومقاومة لتوجيهاتي
	المريض خجول، سهل المعشر، يمثل غالبا ويتبع توصياتي ولا يبدو وكأنه بحاجة لأي مساعدة
	المريض يتفاداني، يبدو بعيدا، لا يجيب على مكالماتي، يبدو غير مبالي او غير مهتم بإحداث أي تغيير، ولا يبدو انه يرغب بأي مساعدة مني او من أي من العاملين الآخرين

فيما يلي نود أن ندعوك لقراءة هذه القصة القصيرة. تخيل ان احدي مرضاك (تشير لها باسم "أ") شاركتك بقصة حول ابنها (تشير له باسم "ب").



**أ:** شكرا على زيارتك لي اليوم. كنت أتطلع قدما لرؤيتك لأنني أريد أن أشارك بموضوع يقلقني بخصوص ابني.

**عامل الصحة المجتمعية:** طبعا. شكرا على انفتاحك المشاركة في ما يتعلق في قلقك على عائلتك معي. هل تستطيع أن اسأل ما هو عمر "ب"؟

**أ:** نعم، "ب" عمره 11 عاما. أنا قلقة جدا حياله لأنه في بعض الأحيان كان صعب جدا عليه الذهاب للمدرسة، خصوصا خلال الاجتياحات العسكرية الإسرائيلية. ولكن حتى وان كان الوضع هادئا، فإنه يتذمر حيال الذهاب للمدرسة. على أن أتجادل معه كل صباح ليغادر المنزل. لكنني سمعت من معلميه بأنه أحيانا لا يذهب حتى إلى المدرسة عندما يغادر المنزل صباحا!

**عامل الصحة المجتمعية:** هل كان "ب" دائما يتجنب المدرسة؟

**أ:** لا. كان يحب جدا الذهاب للمدرسة. لكن عندما كان عمره 9 سنوات، كان الجنود يدهمون منزلنا بحثا عن والده، عدة مرات في الواقع. أتذكر أنه حينها بدأ "ب" بالتذمر حيال الذهاب للمدرسة.

**عامل الصحة المجتمعية:** يبدو أن الأمر كان مخيفا لكل العائلة. نكريني لو سمحت، هل لديك أطفال آخريين؟

**أ:** اجل، لدي ستة أبناء. لكن "ب" يشعر بالضيق بسهولة من أخوته. فهم يحبون أن يمازحوه لكن رد فعله يكون قويا جدا. أحيانا يقوم برمي الأشياء تجاههم عندما يمازحونه. كانوا عادة يمازحوه بخصوص مشاكل النطق لديه، فهو كان يجد صعوبة مع نطق الكلمات، لكنه تحسن كثيرا الآن. هو تأخر كثير حتى بدأ الكلام. أما الآن، فأنا قلقة بشكل أساسي بسبب كونه غضبان بشكل دائم. لا يستطيع لعب كرة القدم لأنه عندما يتواجد في الملعب، يبدأ غالبا بالمشاجرة. هو الوحيد في المنزل الذي يعاني من مشاكل الغضب. دعني أكون صريحة معك، والد "ب" يعمل ساعات طويلة في محل صغير وسط مدينة بيت لحم وهو يعرف أنني دائما مشغولة جدا حيث اعتني بالأولاد طوال النهار ولكن بالرغم من ذلك، يغضب ويشعر بالإحباط عندما يعود من عمله واطلب منه مساعدة بسيطة في المنزل. والد "ب" غالبا ما يبدأ بالصراخ غضبا تجاهي حتى أمام الأطفال. لا اعرف ما الذي يجب أن أفعله. أنا قلقة جدا بخصوص "ب" ومستقبله، وأشعر أنني أقوم بالكثير من الأعباء دون الحصول على المساعدة التي احتاجها.



عامل الصحة المجتمعية: حسب ما اسمعه منك فإنك تحملين الكثير من القلق والكثير من العبء وحدك بشكل غير عادل.

**أ: صحيح. شكرا. والله أنا قلقة جدا. أحيانا أقوم بملاحقة "ب" عندما يتجول وحده لأنني قلقة جدا عليه. لاحظت مرة عندما رفض الذهاب للمدرسة وأجبرته على الخروج من المنزل، قمت باللحاق به دون أن يلاحظ ذلك. هل تصدقني لو قلت لك أنني وجدته عند الجدار؟ لم يذهب للمدرسة بالمطلق، وكان هناك واقفا بجانب الجدار هناك على مسافة قصيرة من المركز المجتمعي. كان يجمع الحجارة ويرميها على الجدار!**

**عامل الصحة المجتمعية:** استطيع أن أتخيل أن مشاهدة ذلك كان مؤلما . تريدين الأفضل لابنك. تريدين أن تربيه في المدرسة، يدرس بجد لبناء مستقبله. بالمقابل، وجدتيه عالقا في مناوشة مع الاحتلال. رأيتة ينجر نحو الجدار. هذا صعب جدا. كل هذا الأمر صعب.

**أ: صحيح والله صعب. لقد سمعته فعليا يحدث نفسه وهو يجمع الحجارة ويرميها نحو الجدار. وبعد فترة، لم أتمكن من تحمل الأمر أكثر، ركضت تجاهه وجذبتة من ذراعه وقلت له "بكفي يا "ب"! يجب أن تكون في المدرسة! ما الذي تفعله هنا أصلا؟ لماذا ترمي هذه الحجارة على الجدار؟ لن أنسى أبدا ما قاله له. فاجأني تماما. قال : "ماما، أنا هنا لأخرج خالي من السجن. ارمي الحجارة على الجدار حتى يخلي الاحتلال سبيله." شعرت بالصدمة. أخي في السجن منذ ست سنوات، اعتقال إداري. الظلم كبير جدا. لكنني لم أدرك أن "ب" كان يحبس كل هذه الأشياء داخله. عندما قال لي ذلك، بدأت بالبكاء. جلست بالقرب من كومة الحجار التي جمعها "ب" وبكيت..**





الصورة ل: محمد العزة

## النشاط 7:

في هذا النشاط، ندعوك لأن تعبر عن أفكارك بخصوص الحوار أعلاه. ما هي ردود فعلك الأولية لقصة المنتفحة "أ" حول نفسها وحول ابنها ب؟ ما هي ردة فعلك الداخلية الخاصة بك بعد قراءة النص؟ ما الذي تشعره في جسمك؟ ما هي ردود فعلك؟

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

كيف تفهم "الجروح الداخلية" لـ ب؟ ما الذي يحمله ب داخل نفسه وجسده؟ ما الذي يتصارع معه ب؟ ماذا عن أ؟ ما هي الأشياء التي تحملها بداخلها وتتصارعها؟ ماذا عن العائلة ككل؟

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



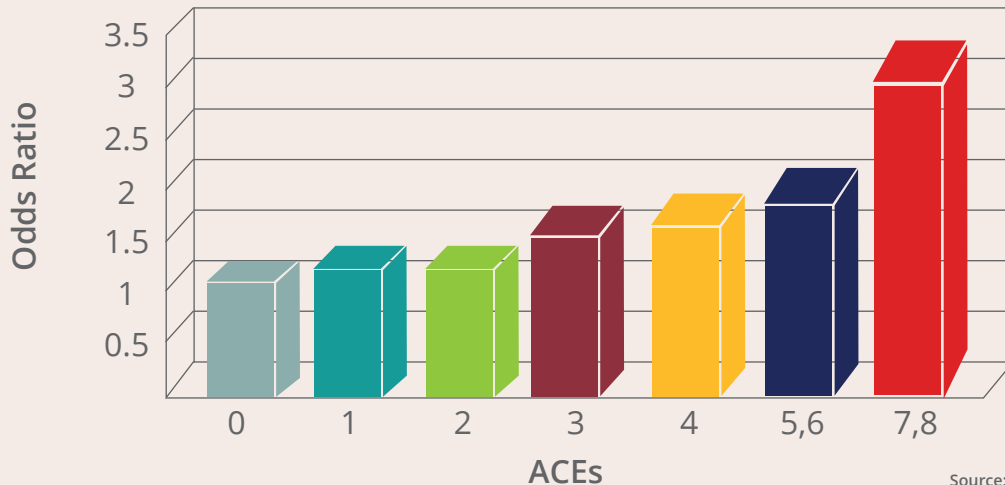


في الجزء الأخير من هذه الشجرة، نود أن نشاركك معلومات حول دراسة Adverse Childhood Experiences (ACE) أي دراسة "التجارب الصادمة في مرحلة الطفولة". في العام 1995، باشر مركز مكافحة الأمراض والوقاية وكايزار بيرمانينتي في الولايات المتحدة الأمريكية ما أطلقوا عليه دراسة تجارب الطفولة الصادمة شملت أكثر من 17 ألف شخص. تم استكمال الدراسة باستخدام مفاهيم "الشدائد" و"الصدمة" المتجذرة في الفهم الكولونيالي للرجل الأبيض الأمريكي والأوروبي. من وجهات النظر الكولونيالية هذه حول "الصدمة" أدت الدراسة إلى تطوير ما يسمى "درجة ACE" - وفيها عشرة أنواع مشتركة من "الشدائد والظروف الصادمة" التي تواجه الأطفال في حياتهم والتي سلط الباحثون في هذه الدراسة الضوء عليها، وتتضمن:

1. الإيذاء الجسدي.
2. الإيذاء العاطفي.
3. الإهمال الجسدي.
4. الإيذاء الجنسي.
5. الإهمال العاطفي.
6. فقدان أحد الوالدين، و/أو الطلاق الذي يؤدي إلى الانفصال.
7. معاناة عنف عائلي.
8. سجن أحد أفراد الأسرة.
9. وجود فرد في العائلة مريض نفسياً أو يعاني من الاكتئاب أو لديه ميول انتحارية.
10. العيش مع فرد في العائلة مدمن على المخدرات أو الكحول.

بالرغم من إشكالية الدراسة وطريقة التقييم الخاصة بها، حيث أنها تستند إلى الفهم الأمريكي والأوروبي للشدائد والصدمة، إلا أنها أظهرت أن الأطفال غالباً ما يختبرون تجارب صادمة في طفولتهم وأن تراكم هذه التجارب قد يؤدي إلى العديد من المشاكل الصحية والنفسية-الاجتماعية في مراحل لاحقة من حياتهم. وأظهر البحث كيف أن الآثار الناجمة عن شخص لديه درجة مرتفعة من حيث التجارب الصادمة في فترة الطفولة تكون طاغية لدرجة توازي كونها وباء صحة عامة. لكن المفاجأة الأكبر تكمن في النتيجة التي استخلصت إليها الدراسة ومفادها أن هناك علاقة بين رقم (درجة الظروف الصادمة بموجب مؤشرات الدراسة) وخطر ظهور مشاكل صحية جسدية في حياة الشخص البالغ بما في ذلك أمراض القلب حسب ما يظهر في الرسم البياني.

### Risk Factors of Adult Heart Disease are Embedded in Adverse Childhood Experiences



Source: Dong et al, 2014

ويظهر البحث كذلك أن الشخص الذي يتعرض لأي عامل من العوامل الأربعة للتجارب الصادمة في مرحلة الطفولة ( من بين عشرة احتمالات يمكن اعتمادها) يكون معرضاً بنسبة 1350% لأن يلجأ لتعاطي المخدرات عن طريق الحقن كشخص بالغ. أما الشخص الذي يتعرض لسته عوامل، فهو معرض بنسبة 4600% أكثر لأن يتعاطى المخدرات عن طريق الحقن كشخص بالغ. كما أن أكثر من 90% من السجناء الرجال في الولايات المتحدة الأمريكية قد عانوا من الصدمة في مرحلة طفولتهم. يضاف إلى ما تقدم، فإن نتائج البحث أظهرت أن الطلاب في عمر المدرسة ممن حصلوا على علامة 3 ثلاثة بموجب هذا المقياس كانوا معرضين خمسة أضعاف أكثر لمشاكل مرتبطة في الحضور للمدرسة وستة أضعاف لأن يظهروا مشاكل سلوكية في الصف.

إلا أن المشكلة الرئيسية بالنسبة لهذه الدراسة والمقياس الخاص بها هي أن ظروف القمع التي تتسبب بهذه الشدائد والصعوبات في المقام الأول تظل غير خاضعة للقياس أو الفحص. حيث أن الدراسة والمقياس لا يأخذان بعين الاعتبار الطبيعة المركبة للصدمة الاستعمارية والمصاعب اليومية المتوارثة عبر الأجيال التي تواجهها وتعاني منها مجتمعات السود والسكان الأصليين والسكان ذوي البشرة الملونة والمجتمعات المحلية في الجنوب العالمي والمجتمعات الفلسطينية حول العالم. المجتمعات المحلية الفلسطينية مثل الحالة المذكورة في قصة أوابنها ب أعلاه، تعيش الاقتحامات العسكرية الإسرائيلية واحتلال المنازل والحجز والسجن العنصري والاستيلاء التاريخي للأراضي الأصلية ودورات الفقر والتحيز والقمع ضد النساء والإذلال المتواصل خلال أي مواجهة مع قوات الاحتلال الإسرائيلي بالإضافة إلى التعرض المستمر للغاز المسيل للدموع، وغيرها الكثير. إن الظروف الخاصة بالصدمة المستمرة والتي هي نتيجة معايشة "النكبة اليومية" التي يواجهها الفلسطينيون هي بالتأكيد أكثر تعقيداً من عوامل الدراسة العشرة.

### النشاط 8:

في هذا النشاط الأخير، ندعوك لأن تفكر بما تعتبره، بالنسبة لك وللناس الساكنين في مخيمي عايدة والعزة، ا تجارب صادمة بارزة وواضحة تواجهها هذه التجمعات؟ ما هي العناصر الأساسية للنكبة اليومية؟ إن كنت ستعمل على تطوير "علامة أو مقياس خاص بالظروف الصادمة في مرحلة الطفولة" ، ما هي التجارب أو الظروف الاجتماعية التي ستقوم بتضمينها وتسلط الضوء عليها؟ نرجو منك استكمال الجدول أدناه بأنواع التجارب الصادمة والظروف في السياق التي تعتقد أنها مهمة ويجب أخذها بعين الاعتبار في عملك كعامل صحة مجتمعية. ربما قمت بتدوين بعض هذه الأمور أعلاه عندما كنت تفكر في "الجروح من الداخل" أو "احتلال الحواس" في النشاطات السابقة.



كيف تتسبب أو ترتبط ظروف الاحتلال الاستعماري بالعناصر العشرة الرئيسية للنكبة اليومية في حياة الأطفال	ما هي العناصر العشرة الرئيسية للنكبة اليومية التي يواجهها الأطفال في مجتمعك المحلي؟ يرجى مراجعة تلك العناصر التي تم تطبيعها واعتبارها جزء من التجارب الروتينية في حياة الأطفال
	.1
	.2
	.3
	.4
	.5
	.6
	.7
	.8
	.9
	.10



الصورة ل: محمد العزة

على النقيض من المفهوم المستند إلى المنظور الأوروبي بخصوص الأحداث الصادمة في مرحلة الطفولة، نقدر اقتراح نادرة شلهوب-كيفوركين الخاص بمفهوم "نزع الطفولة" كأداة تساعدنا في فهم الصدمة التي يتسبب بها الاحتلال الاستعماري الإسرائيلي وآلته الحربية على أطفالنا وعائلاتنا. نادرة تعرف "نزع الطفولة" على أنه "المعاينة الروتينية للعنف التي تسهل الاستهداف الدقيق للطفولة بحد ذاتها" (شلهوب-كيفوركين، 2020؛ ص. 127). إن دولة إسرائيل القومية تتعامل مع الأطفال الفلسطينيين على أنهم آخرين "غير متحضرين ومجرمين وإرهابيين" كوسيلة لنزع صفة الطفولة عنهم وتبرير "استخدام العنف المعنوي والقانوني والسياسي ضدهم" (شلهوب-كيفوركين، 2020؛ ص. 137). وبحسب كيفوركين، نزع صفة الطفولة هو الحرمان من الطفولة والذي "يعمل بعمق من خلال تشويش ما هو حميم والذي يتجسد في السياسي المادي وفي العمق كما في الصمت العالمي وصمت السياسة المحلية ومن خلال الإهمال والتدخل وانعدام الفعل ... و [نزع الطفولة] قد

يفضي إلى مشاعر من الارتباك والقلق والخوف الدائم وحالة الشعور بأنك متشرد في بيتك“ (شلهوب-كيفوركين، 2020؛ ص. 137). نزع الطفولة هو أحد الطرق العديدة الذي يقوم من خلالها الاحتلال الاستعماري و نظام الأبرتهايد الإسرائيلي بخلق الظروف التي تسعى لجعل الحياة غير قابلة للعيش بالنسبة للفلسطينيين - النكبة اليومية. أن مقاومة هذه الظروف الكارثية اليومية لهو أمر أساسي وحاسم حتى تتكسر عملية التعافي التحرري.

نحن نؤمن بأن التعافي التحرري يتضمن مسارات ما بين الأجيال ومسارات تتجسد كأفناق نحو الحرية حيث نلتئم جميعا ضمن مجتمع واحد لتحويل صدمتنا وتبديل حزننا إلى حالة نتذكر معها كيف نحب. هذه الممارسة التحويلية تعتبر أساسية في عملنا كعاملين مجتمعيين متواجدين على الخطوط الأمامية في مواجهة الاحتلال الاستعماري. إن التعافي التحرري هو بشكل أساسي مرتبط بحركتنا من اجل أن نعيش غايتنا، حقيقتنا، نعيش على ارضنا، ونعيش طفولتنا، وأن نعيش شموليتنا . إن التعافي التحرري هو عودة- رحلة نحو شموليتنا - نحفر من خلالها إنفاقا بحب ثوري وملعقة السجن في يدنا. سويا، نجد طريق العودة لأنفسنا- العودة إلى تلك الحالة التي لطالما كانت من حقنا أن نكون بها.

من خلال هذه الشجرة تعلمنا كيف أن الصدمة الاستعمارية تبعدنا عن شموليتنا وعن أي إمكانية لنشعر بأننا مرتبطون وراسخون في أجسادنا. الصدمة الاستعمارية تبعدنا عن هدفنا وغايتنا وتسعى لإجبارنا على تركيز انتباهنا وكل طاقتنا على البقاء والنجاة والاستجابة لحالات من الحصار المستمر. تريد الصدمة الاستعمارية منا أن نواجه وان نركز فقط على الأعراض وان نتجاوز إنسانيتنا، تريدنا أن نذوت هزيمتنا. في الشجرة التالية والمستوحاة من شجرة الرمان، سوف ندعوك لتعميق خطاك في هذه البيارة من أشجار التعافي التحرري.





أبطال  
كتيبة  
جنين







الصورة ل: ديفين عطاالله

# شجرة الرمان

الصدمة الاستعمارية وتقاطع أشكال القمع:  
التعافي بين الأجيال، الخيال الثوري والحب التحرري.





## شجرة الرمان.

### الصدمة الاستعمارية وتقاطع أشكال القمع: التعافي بين الأجيال، الخيال الثوري والحب التحرري.

مرحبا بك في الشجرة الثالثة. تتمثل هذه الشجرة من خلال صور شجرة الرمان أدناه. في ثقافتنا الفلسطينية، وفي العديد من الثقافات عبر المنطقة، يتم ربط أشجار الرمان برموز الخصوبة والموت والجنة والصلة بين دورات الحياة والأرض (امجد، 2005). أما من منظور زراعي، فإن شجرة الرمان فريدة من نوعها حيث الثمرة نفسها هي أيضا البذرة. لا تحمل ثمرة الرمان تجربة الأجيال المتعاقبة من الصدمة الاستعمارية وأشكال القمع المرتبطة بها فحسب، بل هي تحمل أيضا غاية عظيمة ووعود وحماية وفرح وابتهاج.

في مواجهة النكبة اليومية فإنه فقط من خلال بذور التعافي التحرري يمكن لمستقبل العائلة والمجتمع المحلي أن يزدهر ويعطي ثمارا ، وهذا ما تساعدنا شجرة الرمان على فهمه وتقديره. ففي داخل كل ثمرة، تلمع البذور ، مليئة وكثيرة. بذور بلون احمر عميق متوهج، بذور وحببات مثل التعاويذ السحرية، ريانة ومليئة بالمتعة والفتنة. هذه الحبات بلون يشبه لون الدم تحمل شيفرة ذات غاية ما بين الأجيال. كل حبة رمان تحمل وفرة من الإلهام للمثابرة في داخلها، من اجل الصمود. ومن خلال صورة شجرة الرمان، نبنى صورة مجازية للمقاومة. نتخيل كل شجرة رمان على أنها فضاء معاكس - حدث في ارضنا وتربتنا حيث يتحول الأسي - بالرغم من كل العقبات والمحاذير - إلى حياة وفيرة وزاخرة. تنمو الشجرة من بين الصخور والأرض الجرداء، تنمو بكثير من التصميم والكرامة، وتحول أعماق الصدمة الاستعمارية المتواصلة إلى حب تحرري زاخر بالاحتمالات - ووفرة من حبات حمراء بلون الدم ومتوهجة كشيفرة للصمود والتحمل والصبر المتوارث عبر الأجيال. بذور حساسة، زكية، ريانة، ومشتهاة بشكل كبير. كل ثمرة هي بمثابة كرة أرضية، كل ثمرة تمثل اكتمالنا، تعافينا عبر الأجيال.

تربط شجرة الرمان بين الازدهار في الماضي وقوة مقاومة الحاضر والمستقبل، تماما كما النكبة، كارثة جماعية تاريخية ومستمرة، فإن التعافي هو أيضا فعل جماعي تاريخي مستمر. النكبة والتعافي خطان متوازيان، أو ربما، دوائر لولبية (دورات من الفعل ورد الفعل). تعتبر شجرة الرمان في الثقافة الفلسطينية شجرة مباركة بلون الحياة فيها، ومذاقها الشهي وقوتها على الحفاظ على نفسها وتكاملها وسط كل عمليات قطع أطرافها. هناك قصص تربط بين ثمرة الرمان وبين الجنة. نرى لشجرة الرمان صلة بالنضال التحرري الفلسطيني من خلال هذه التشابهات والترابطات. نتذكر أغنية الحرية الفلسطينية والتي تقول كلماتها : "جنة جنة جنة ، الله يا وطننا، يا وطن يا حبيب، يا بو تراب طيب، حتى نارك جنة."



الصورة لديفين عطالله

## جذور شجرة الرمان:

### الموروث الثقافي الفلسطيني، الممارسات الأصلية والمعارف المجتمعية.

إن الصدمة الاستعمارية التراكمية هي صدمة مستمرة ومتوارثة عبر الأجيال، والأمر نفسه ينطبق على تعافينا التحرري، فنحن نتذكر أننا جزء من دورة متجذرة ومتواصلة وعابرة للأجيال من التعافي والمقاومة. وفي جوهر عملنا، هذا هو الجانب الروحاني منه، فكرة الأجيال في رحلاتنا نحو التعافي والتحرر. نحن نتذكر أننا لسنا وحدنا في خوض هذه الرحلة، بل نحن جزء من الاستمرار الجماعي حيث التحول هو الأمر الثابت. نواصل الدخول والخروج من عملنا في مجال التعافي، ومسؤوليتنا أن ندخله ونخرج منه بكرامة واحترام وانفتاح على فكرة التغيير بشكل مستمر. لا توجد نقطة وصول محددة فنحن نتحرك بشكل متواصل وسنظل نقوم بذلك. أن تكريم أجدادنا لا يعني أن نكرر تجربة وجودهم، التكريم لهم لا يعني نسخ تجربتهم، فالشرف والتكريم مثل الأرض معقد ومتعدد الطبقات والمستويات. علينا أن نقلب التربة قبل إعادة زراعتها، علينا أن نخزن حتى ألما ذاته ونحول هذا الوجع الشديد إلى طاقات تمكننا من القدرة على مواصلة الحب والمحبة. وكما كتبت ادريين ماري براون (2017):

”لا يوجد شيء في الطبيعة يمكن الاستغناء عنه. أن جزء من قدرة الطبيعة على الصمود يعود إلى حقيقة أن لا شيء يذهب هدرًا. الأرض تبتلع كل شيء من خلال الأفواه أو التربة أو المياه. هذه ببساطة حقيقة جميلة جدا. كل شيء هو طعام، وقود، سماء، موئل لكائن حي ما.“ (ص.131)

نحن نستلهم من حكمة شجرة الرمان وتمثيلها لمجتمعنا وحركاتنا الاجتماعية مع العمليات التاريخية التي ورثناها عبر الأجيال على المستويات المادية والجسدية والثقافية والوطنية والاجتماعية والنفسية والسياسية. إن الإجهاد المتوارث نتيجة للألم متداخل في حبكة واحدة مع التعب المتوارث من أجل التعافي. إن عامل الصحة المجتمعية الذي يعي التعافي التحرري يدرك كذلك قوة المجتمع المحلي وقوة الأجيال على تحرير الناس من برائث الاستعمار وأحداث تحول في عملية تنويت العنف والقمع كرد رمزي على الصدمة العرقية الاستعمارية. يستهدف الاحتلال الاستعماري الأرض والجسد والروح والعقل والعواطف والعلاقات والسرديات والإدراك وكافة مكونات الذات الفلسطينية وحقاتها التاريخية ويسعى لطمس هويتها ومحو سردياتنا وحقنا في الحرية وتقرير المصير.

عندما نقوم بحماية علاقتنا بأسلافنا وارث المقاومة والحفاظ عليه وتتميته ورعايته فإننا نصبح أقوى في هوياتنا وفي سعينا للبحث عن كافة إمكانيات الرفض والبقاء والمقاومة وعدم الانصياع والحماية والتعافي والتي ستبرز جميعها أبعادا هامة جدا للتححرر، وهو تحرر حتمي والذي نعرف بأننا نتجه صوبه بشكل مستمر. الاعتناء بالتربة وتقليبها ضروري ويعمل على التجديد والتجدد فيها ولكنه قد ينطوي على الم كبير. نتأمل انه من خلال تطبيق النشاطات ضمن هذه الشجرة انك ستقوم بالتعامل ومعالجة أفكارك وتأملاتك في المجتمع المحلي ومع الأقران ومع المشرف النفسي - الاجتماعي الخاص بك. شجع أولئك الذين يساعدوك على الشفاء لمرافقتك.

### النشاط 1:

ندعوك من منطلق وروح الاستمرارية وإرث الأجيال والحب التحرري أن تفكر بموروثك الخاص بك. ما هو الإرث تحت الأرض التي تقف عليها؟ ما هي النضالات التاريخية والمستمرة التي تجعل عملك كعامل صحة مجتمعية أمرا ممكنا؟ ما هو الإرث الذي تعتبر نفسك جزء منه؟

وانت تتأمل وتفكر بهذه الأسئلة، ندعوك للسفر عبر الوقت لزيارة احد أسلافك. في الواقع، دعنا نتخيل انك تعود بالزمن لإعطاء احد أسلافك رسالة حب تحرري. في المساحة أدناه، قم من فضلك بتدوين رسالة الحب هذه.

قد يكون الشخص الذي توجه له الرسالة احد أفراد أسرته أو مجتمعك المحلي، وقد يكون شخصية ثقافية كان لها تأثير عليك. يمكن للشخص الذي تختاره أن يكون شخصا متوفى لكنك تأثرت بإرثه في عملية تطورك كعامل صحة مجتمعية وكناشط من اجل الحرية وكشخص في عملية تحول ليصبح معالجا. ربما لم يتسنى لك قط النقاء هذا الشخص فعليا، لكن قصصه أو تعاليمه تم تناقلها حتى وصلت لك.

بالنسبة للبعض منا، فإننا نشعر بالخدر أو حتى الفراغ عندما نفكر بأحد أسلافنا أو أجددنا لكتابة رسالة لهم. لا توجد طريقة صحيحة واحدة للإجابة. أن وجدت صعوبة في تخيل ما تود قوله أو كتابته، ربما ذلك طريقة استجابة أوجدتها لحماية نفسك. أن كنت بحاجة لمزيد من التوجيه حول كيفية التعامل مع هذا النشاط، لدينا بعض الأفكار المحتملة أدناه:

احد الخيارات ضمن هذا النشاط يتضمن أن تقوم بكتابة رسالة لأحد أسلافك بحب وتعاطف. في رسالتك، يمكنك أن تعلمه بالمستجدات الخاصة بحياتك وعملك، وان تشرح له كيف قام بتوجيهك في مسار حياتك حتى اللحظة. ما هي الحكمة الأصلية التي نقلها لك؟ ما هي المعرفة المتجذرة في النضالات من اجل التحرر التي نقلها لك وتشعر بتقدير كبير لها؟ يمكنك أن تشرح كيف تواصل وتحافظ على ارثه، وربما ترغب أن تشكره، وتعبّر عن امتنانك حيال ارثه وكيف ساهم في توجيهك وإثراء حياتك. ربما لديك سؤال تود طرحه عليه، أو ربما ترغب في إعلامه حول أهدافك المستقبلية وأحلامك؟



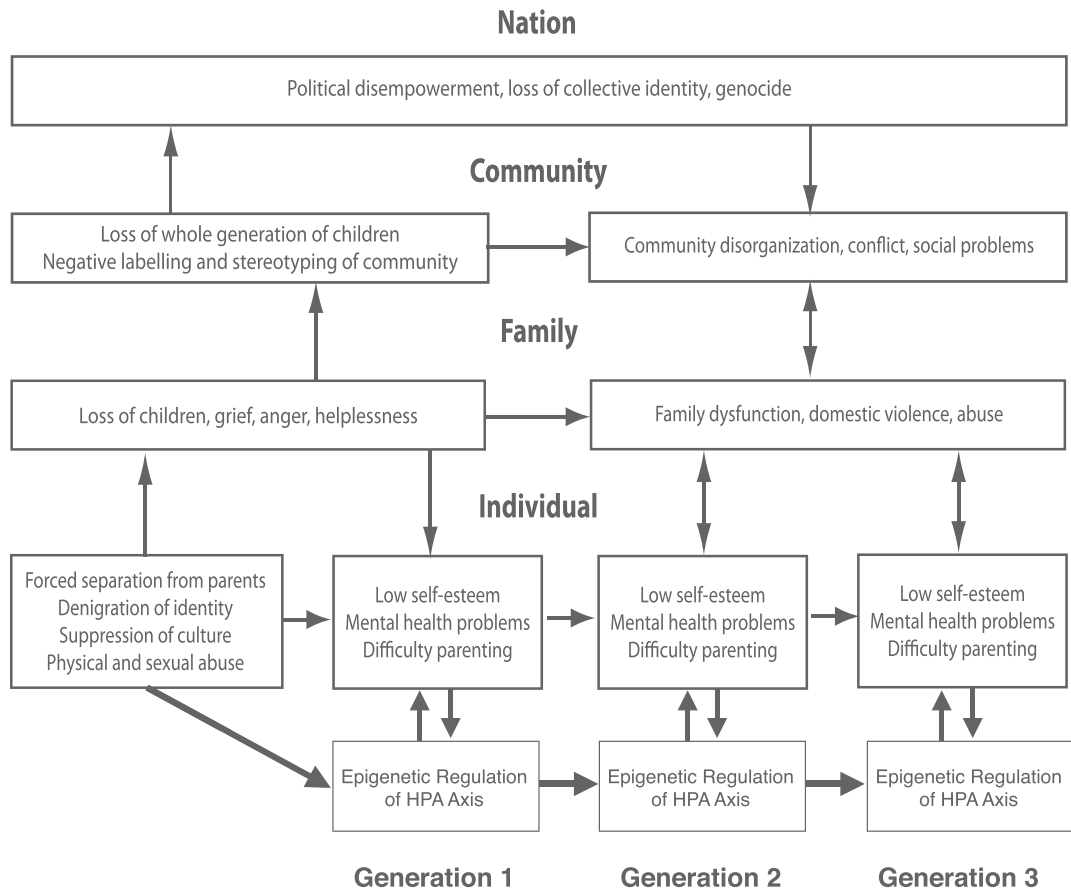




الصورة لشهاب قواسمي

## جذع شجرة الرمان: تحولات في الوعي.

يعتبر الحب التحرري والتعافي بين الأجيال أمرين أساسيين في عملنا بسبب الطريقة التي يتم فيها تناقل وتوارث الصدمة الاستعمارية من جيل لآخر وغالبا في إطار عائلاتنا وعلاقاتنا الأكثر حميمية. يستعرض الرسم البياني أدناه بعض السبل التي يمكن من خلالها نقل آثار الصدمة عبر الأجيال وعلى مستويات متعددة بما فيها التغييرات الجينية الناجمة عن الاستجابة للتوتر والتغيرات في مستوى العافية النفسية للأفراد والعلاقات الأسرية بالإضافة إلى الهوية المجتمعية والثقافية، واستمرار وامتداد الهوية والعافية الجماعية لمجموعات عرقة أو قومية بأكملها (Kirmayer, Gone, & Moses, 2014).



قام المؤلفون (Kirmayer, Gone, and Moses 2014) بإعداد هذا الرسم البياني استنادا بشكل جزئي لفهم تجارب مجتمعات السكان الأصليين في الأمريكيتين والتي عاشت واختبرت قرونا من العنف الاستعماري على يد المستعمرين الأوروبيين والأوروبيين-أمريكيين. يسلط الرسم البياني الضوء على العلاقة المباشرة بين العنف المنزلي ودورة الإساءة في العائلات الأصلية والعنف الاستعماري من خلال تناقل الصدمة ما بين الأجيال. نؤمن بأن فهمنا وربطنا لنضالاتنا مع المجتمعات الأصلية الأخرى يعتبر أساسيا من أجل التأسيس لمسارات نحو الصحة في مجتمعاتنا.



نرى في شجرة الرمان مصدر إلهما لنا يدفعنا للتأمل والتفكير في أشكال النضال المتعددة من حيث أن كل حبة رمان تحمل داخلها عددا كبيرا من البذور. تتميز فلسطين بأنها عابرة للحدود فنحن لا نملك حدودا نسيطر عليها بل نتخطى كافة الحدود. كذلك الحال بالنسبة لتعافينا وتحررنا، فهما أيضا بلا حدود. تعتبر الطبيعة عابرة للحدود لحركات التحرر من الاستعمار في كافة أصقاع العالم، وليس فقط في فلسطين، عاملا حاسما لتعافينا ونضالنا المتناقل عبر الأجيال. كعاملين في مجال الصحة المجتمعية، علينا أن نجد الروابط بالموارد الضرورية واللازمة للتعافي التحرري والحرية خارج الحدود. يعتبر ذلك مهما لتمكيننا من الشعور بأننا متحدين فيما يتعلق باهتمامنا المشترك بمناهضة الظلم ومقاومة الاستعمار وذيوله من قبل العنف ضد النساء والتمييز العرقي أو الإثني وغيرهما من الأمور ذات الصلة. من المهم لنا كفلسطينيين أن نعمل على إيجاد حلول لمجتمعاتنا المحلية ولكن مع الإدراك بأننا لسنا لوحدنا وبأننا جزء من حركات عالمية التي تركز على أصوات ووجهات النظر الأصلية للأشخاص ذوي البشرة السوداء والملونة من أجل مستقبل يخلو من الاستعمار والعنصرية والأبوية والطبقية وأشكال القهر والقمع المتقاطعة ذات العلاقة.

نحن الفلسطينيون أيضا شعب أصلي واجهنا الانتهاكات الاستعمارية ونواصل النضال ضدها - مع كل تجاربنا في مواجهة الظلم وانعدام الأمان ومشاعر الإهانة وكأننا أشياء يمكن الاستغناء عنها أو حتى تجاربنا مع التشرد والنزوح قصريا خارج الاعتبارات الإنسانية، وإحدى الطرق التي نستجيب فيها لكل ذلك يتمثل في أننا نعيد إنتاج الانتهاكات والإساءة. هذا النمط من الاستجابة للصدمة العنصرية الاستعمارية يتطابق مع طبيعة استجابة المجتمعات الأصلية والعرقية عبر القوميات حيث ينتقل الأذى الاستعماري الذي نعائشه إلى أجسامنا وعائلاتنا وعلاقاتنا المجتمعية. ولعل جزء من عملية إعادة إنتاج الأذى الاستعماري قد يعني أن نوجه الأذى ونرتكبه ضد أنفسنا وضد الأشخاص الأقرب لنا. نبدأ بإلحاق الأذى بأجسامنا إما من خلال تزايد في تعاطي المخدرات أو من خلال معدلات انتحار مرتفعة. ونبدأ بإلحاق مزيد من الضرر ضد بعضنا البعض داخل أسرنا ومجتمعاتنا مع ارتفاع في معدلات حالات القتل والعنف المنزلي.

أن استمرار الصدمة الاستعمارية المتوارثة عبر الأجيال وعدم التعافي منها هي بمثابة قوة مدمرة تدفعنا لأن نلعب دور المضطهد - حيث نسعى للهيمنة ولإلحاق الأذى بالأشخاص الآخرين في حياتنا. نبدأ بجعل ارتكاب الأذى والفساد والعنف ضد بعضنا البعض أمرا اعتياديا وطبيعيا كشعب خاضع للاستعمار.

عندما نقارب عملنا المجتمعي انطلاقا من هذا الوعي، نحتاج إلى نظرية جديدة بشكل جذري والتي تركز بشكل أساسي على التعافي من دورات من الأذى وعلى تطبيق ممارسات الحب التحرري حتى نتتمكن من البدء في تعطيل الإساءة والأذى والفساد والعنف داخل أسرنا ومجتمعاتنا ومؤسساتنا.





إن احد الجوانب المركزية لعملانا يتمثل في الزيارات المنزلية، ولذلك يلقي على عاتقنا مسؤولية فهم العنف الذي يدور داخل اسرنا ومجتمعاتنا بطريقة واعية ومدروسة بشكل خاص. عندما نستعرض الأبحاث، يمكننا أن نرى بأن العنف المنزلي والاعتداءات الجنسية هي ظاهرة منتشرة عالميا (Dartnall and Jewkes, 2013). وبحسب علمنا، لا توجد مجتمعات تخلو من حالات الاغتصاب، ويمكن لأي شخص أن يكون ضحية للعنف المنزلي بأشكاله المتعددة النفسية والعاطفية والجسدية والاقتصادية و/أو الجنسية. لكن الأبحاث تظهر بأن الأمور غير متساوية عندما يتعلق الأمر بمعايشة تجربة الإساءة الجنسية والعنف المنزلي (Watts & Zimmerman, 2003)، فنرى نسب أعلى من الإناث والأطفال والأقليات الجنسية والأقليات الجنسية الأخرى ضمن المجموعات التي تعاني من الاعتداءات والإساءة. يعود ذلك جزئيا على الأقل لنظام القمع الذي يطلق عليه "النظام الأبوي".

مكن تعريف مصطلح "النظام الأبوي" بكونه علاقات القوة الغير متساوية، وتاريخيا حيث يتمتع الذكور بالولادة والنوع الاجتماعي (بالإنجليزية يستخدم مصطلح cisgender أي الشخص الذي يتطابق نوعه الاجتماعي مع جنسه الذي ولد به) بالسلطة على الإناث بالولادة والنوع الاجتماعي والأشخاص من هويات جنسانية وميول جنسية أخرى. وهو نظام قمعي تكون فيه الإناث والأشخاص بهويات جنسانية وميول جنسية أخرى اقل حظا بشكل ممنهج ويتعرضوا للقمع في كافة مجالات الحياة تقريبا. أن عنف الذكور ضد النساء (بما في ذلك العنف النفسي والإساءة والاعتداء الجنسي) والعنف ضد الأشخاص من مجتمع الميم هي سمات أساسية للنظام الأبوي. يمكنك ان تعرف اكثر حول العنف ضد الأشخاص من مجتمع التعدد الجندري وكيف يمكنك إحالة مرضاك او أعضاء آخرين في المجتمع إلى الموارد التي توفرها مؤسسة القوس من خلال موقعها <http://alqaws.org/about-us> . ندرك بأن القمع ضد النساء ومجتمع التعدد الجندري والجنسي يظل موضوعا حساسا جدا في المجتمع الفلسطيني حيث مجتمعاتنا المحلية ما زالت متجذرة بعمق في النظام الأبوي. ولكن، كعاملين في مجال الصحة المجتمعية مهتمين بالتعافي التحرري، نؤمن بأنها ليست فقط مسؤوليتنا وحسب ولكن واجبنا كذلك أن نواصل تعميق

وعينا وإدراكنا وتصرفاتنا من أجل تحرير كل الأشخاص المقموعين داخل مجتمعنا في سعينا وعملنا سويا من أجل مستقبل تحرري.

هناك قدر قليل جدا ومحدود من الأبحاث والممارسات في مجال الصحة وعلم النفس التحرري في فلسطين من حيث التركيز على تحدي النظام الأبوي. في العام 1998، قام الباحث حج يحيى بإجراء سلسلة من المسوحات والاستقصاءات المستندة على أعداد كبيرة من السكان في محاولة لدراسة مدى الارتباط بين العنف المنزلي الشخصي ضد النساء وبين النظام الأبوي. ومن بين النساء اللواتي تم مقابلتهن، أوضحت 91% من النساء بأنهن تعرضن للعنف النفسي من قبل الشريك بينما أفادت نصف المستطلعات بأنهن تعرضنا للعنف الجسدي من قبل الشريك (حج يحيى، 1998). وتم إجراء مسح ثاني بعد عامين والذي أكد وبرر النتائج (حج يحيى، 2000؛ 2000a). وبعد مضي عشرين عاما تقريبا، أجرى حج يحيى وآخرين (2012) دراسة عرضية (مقطعية) حول الاعتداء على النساء من قبل شركائهم الذكور في فلسطين والتي خرجت بمعدلات مشابهة ((Haj-Yahia, Wilson, Naqvi, 2012)). وأجرى جهاز الإحصاء المركزي الفلسطيني دراسة كبيرة جدا في العام 2011 خلصت إلى ان امرأة من اصل امرأتين تعرضت للعنف النفسي والاقتصادي والاجتماعي داخل الأسرة في الضفة الغربية، بنسبة 10% للعنف الجنسي، و 17.4% للعنف الجسدي- تقريبا امرأة من اصل خمسة (جهاز الإحصاء المركزي الفلسطيني، 10:2011-17). يشكل النظام الأبوي مشكلة صحة عامة ويعد قضية سياسية وليس قضية عائلية فحسب. نؤمن بأنه من الضروري لعامل الصحة المجتمعية أن يتعلم كيفية التصدي للأبوية كبعد أساسي من أبعاد الصدمة التي تواجهها مجتمعاتنا. هناك قياديون في مجتمعاتنا يقومون بهذا العمل فعلا، مثل مركز الإرشاد النفسي الاجتماعي للنساء- بيت لحم (PSCCW). يتخصص المركز في تمكين المرأة وتحديد النساء اللواتي يعانين من الصدمة الناجمة عن التعرض للعنف. يمكنك الاطلاع على عمل المركز بشكل اكبر وكيفية إحالة مرضاك أو أفراد آخرين في المجتمع لهم من خلال الاتصال بهم على [info@psccw.org](mailto:info@psccw.org).

من المهم أن ندرك بأن الأبوية ليست مقتصرة على عائلاتنا ومجتمعاتنا المحلية بل موجودة على المستويين الإقليمي والعالمي أيضا. نظام الاحتلال الإسرائيلي هو أيضا نظام أبوي يوظف العنف الجنسي والقائم على النوع الاجتماعي كجزء من نظامه الاحتلالي الاستعماري. أن مقاومة الأبوية في كل مكان (في عائلاتنا ومجتمعاتنا ومؤسساتنا وحركاتنا في إطار العنف الإسرائيلي الاستعماري وما أبعد منه) ممارسة محورية في التعافي التحرري لنا كفلسطينيين. لقد أوضح لنا النشطاء النسويين التحرريين من ذوي البشرة السوداء ومن أميركا اللاتينية وأفراد من مجتمع التعدد الجندي والجنسي وهم الذين لطالما ناضلوا ضد الأبوية بأنه " لا إمكانية للتحرر من لاستعمار دون التخلص من الأبوية" ونحن ندعم هذا التوجه بشكل كامل.

لقد كونت نادرة شلهوب-كيفوركين (2000) نموذجا للتصدي للنظام الأبوي ولدعم النساء اللواتي يواجهن الإساءة والأذى داخل المجتمعات المحلية الفلسطينية. وقد استعرضت نادرة شلهوب-كيفوركين خمس استراتيجيات ملموسة يمكنك أن تطلع عليها وتضمنها في عملك مع شخص يخبرك بأنه تعرض للصدمة داخل أسرته أو مجتمعه المحلي نتيجة النظام الأبوي أو مرتبطة بالإساءة على يد شريك ذكر. لقد قمنا في الجدول الموضح أدناه بنسخ، أحيانا حرفيا، أجزاء من ورقة شلهوب-كيفوركين بعنوان "حجب إقصاءها: نموذج للتدخل مراعي للسياق".

خمسة مكونات أساسية من النموذج الذي تقترحه شهبوب-كيفوركينان:

يمكن للظروف التي تعيشها الإناث في فلسطين أن تكون قاسية، حيث أن المعتقدات والممارسات الأبوية تتعامل مع الإناث وكأنهن أقل قيمة من نظرائهم الذكور. يجب على العاملين المجتمعيين الناشطين في التعامل مع الإساءات الموجهة للإناث الانطلاق من فهم كيف يعمل الصمت داخل الأسرة والأنظمة المجتمعية نحو مزيد من القهر للنساء. إن إيجاد فضاء للحوار بين العامل المجتمعي والضحية (ومناصريها) وبين الضحية وعائلتها يعتبر حاسماً في كسر حاجز الصمت، إلا أن ذلك ليس بالأمر السهل وفيه الكثير من التفاصيل الصغيرة. يتمثل هدف هذه الحوارات في تمكين الأطراف من تحويل التركيز من مصالح المجتمع ليصبح منصبا على احتياجات وحقوق الضحية من خلال تضمين مصالحها ضمن مصالح المجتمع. يجب أن تتوافق هذه الحوارات التي يجريها العامل المجتمعي مع الأسر التي يزورها مع اجتماعات إشراف نفسي-اجتماعي أسبوعية مع مختص نفسي سريري أو مختص في الخدمة الاجتماعية لديه معرفة وتخصص في هذه الجوانب.

**تأسيس حوار  
(كسر حاجز  
الصمت)**

على العاملين المجتمعيين وبعد هذه الحوارات الأولية أن يقوموا بجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول أفراد الأسرة الرئيسيين والداعمين المجتمعيين والموارد المحلية والقانونية والثقافية المتوفرة للضحية (على سبيل المثال في منطقة بيت لحم هناك مركز الإرشاد النفسي-الاجتماعي للمرأة الذي اشرنا إليه أعلاه). ولا يقتصر دور العاملين المجتمعيين على تحديد الموارد المحتملة بل يتخطاه لإقناع الأشخاص الذين لديهم سيطرة على الضحية لتبني القيم الإنسانية التي توجه استراتيجية التدخل من البداية وحتى الوصول إلى المحاسبة.

**تحديد الموارد  
المحتملة وتفعيلها**

يتطلب هذا المكون تنظيم اجتماعات للإقرار الصريح بأن فعل إساءة وانتهاك قد حدث فعلاً وبأن كل الأطراف ذات العلاقة به مسؤولون عن حدوثه وملتزمون بعدم ارتكابه ومنع وحجب عملية إقصاء الضحية. يجب أن يتم دعوة محامي أو مسؤول من مؤسسة ذات علاقة (على سبيل المثال الشؤون الاجتماعية، دائرة الرفاه، مركز الشرطة، مكتب المحافظ، سلطات دينية) لحضور الاجتماع وإعطائه بعداً قانونياً بشكل يؤكد على حق الضحية في العيش بأمان وبيئة خالية من الإساءة والأذى.

**ضمان وجود إقرار  
بحدوث الإساءة  
وتأمين الالتزام  
بوقفها**

إن المتابعة الحثيثة لوضع الضحية والزيارات المنزلية الدورية بالإضافة إلى ضرورة استكمال التوثيق للعقبات والموارد التي تم استخدامها. يجب أن تستكمل نشاطات المتابعة من خلال اجتماعات الإشراف النفسي-الاجتماعي الأسبوعية مع مختص سريري أو عامل خدمة مجتمعية لديه تخصص في هذه المجالات.

**المتابعة الحثيثة  
والتقييم المتواصل**





وإضافة إلى ما تقدم، وانت تزيد من وعيك وإدراكك لأبعاد الصدمة المتوارثة عبر الأجيال وتقاطعاتها مع النظام الأبوي، فإننا نعتقد انه من المهم أن تعمق فهمك للعلاقة والترابط بينهم وبين أنظمة القمع الأخرى وكيف ترتبط جميعها بالاحتلال الاستعماري. على سبيل المثال، تتقاطع الأبوية مع دورات الفقر ومع العنصرية والتي ترتبط بالاستعمار.

إن الصدمة التي يواجهها الفلسطينيون هي متوارثة عبر الأجيال وتتطوي على تقاطعات عميقة، حيث تعمل أنظمة القمع المتعددة على تشكيل بوتقة وتلاحم بين جوائح متعددة. لذلك، من الضروري أن تكون مدركا بأن أنظمة القمع هذه متجذرة في الاستعمار ونادرا ما يتم دراستها أو التعامل معها بشكل جدي من قبل الأطر والمراجع الأوروبية والأوروبية-الأمريكية حول الصحة النفسية والصدمة.



بالمقابل في فلسطين، قام الباحثون والمختصون بعقد هذه الصلات والحديث عنها منذ عقود. على سبيل المثال، أوضح الدكتور إبراهيم مكاوي بشكل لا يحتمل الشك بأن "الاستعمار والممارسات الاستعمارية تشكل السبب الأكثر قمعا ومباشرة وراء مشاكل الصحة النفسية المجتمعية." (2015؛ ص. 423). وكان إبراهيم مكاوي معلما وموجها للعديد منا في مجموعة كركم، وقد فقدناه هذا العام ونحن نقوم بكتابة هذا الدليل، رحمة الله عليه. سنظل دوما نتذكر العزيز إبراهيم وكيف سعى للربط بين تحريرنا كفلسطينيين مع تحريرنا من كل المجتمعات القمعية. كان إبراهيم يستند إلى الإدراكات التي توصلت إليها حركة تحرر السود والنسوية التحررية والمعارف الأصلية عابرة الحدود والتي قامت بوضع نظريات وممارسات في التعافي ضد الجروح المعقدة للعنف الاستعماري والأبوية والعنصرية على مدى قرون من الزمن.

وقد استلهم إبراهيم بشكل خاص من أعمال فرانتز فانون، عالم في علم النفس التحرري وهو أسود البشرة من الكاريبي والذي عمل طبيبا نفسيا ومعالجا وكاتبا وباحثا وكمحارب ثوري من اجل الحرية ضد الاستعمار الفرنسي في الجزائر في الخمسينيات وبداية الستينيات من القرن الماضي. كان فانون يدفع بالقول أن العنصرية والأبوية والاستغلال الرأسمالي كلها أمور متداخلة في نسيج الاحتلال الاستعماري. كان فانون يؤمن بأن أشكال القمع هذا تعمل من اجل الزج بالشعب الخاضع للاستعمار في "فضاءات من اللاوجود العدمي." هذه الفضاءات العدمية هي المساحة حيث يتم إلقاء الناس الخاضعين للاستعمار خارج الاعتبار الإنساني من قبل المستعمرين (فانون، 1963). إلا أن فانون يدفع بالقول أن هذه الفضاءات والمساحات لا تكون أبدا مطلقة وكلية- لأن الاستعمار لا يمكن أن يكون ناجزا وكاملا- لأن كل جدار له شقوقه، وكل نقطة حدودية هي ليست فقط منطقة حدود ولكنها أيضا منطقة خيالية واجتيازها ليس فقط ممكنا بل حتمي. عندما نقوم بهذا التخطي وقطع الحدود نقوم فعليا بتحويل الفضاءات التي تتسم بالأذى والضرر إلى "فضاءات معاكسة".

يتم خلق هذه الفضاءات المعاكسة عندما نقوم نحن، كشعب خاضع للاستعمار، بالنضال في مناطق القمع واليأس والأسى اليومي- في النكبة اليومية- ومع ذلك نعيد توجيه هدف فضاءات القمع هذه لتخدم تعافينا وتحررنا. إن الفضاءات المعاكسة من العنف والأسى والتي تفوق التحمل، هي الفضاءات التي نعيد توجيهها نحو الحرية.

تعتبر الفضاءات المعاكسة ضرورة لتعافينا بسبب الطريقة التي يتم فيها توصيفنا كفلسطينيين "بالآخر النقيض" ضمن نظام من القمع الاستعماري. يتم التفرقة ضدنا عنصرياً من خلال وصمنا "بالآخر الإرهابي" - العرب العنيفين. في عيون المستعمرين نحن أشخاص نستحق أن نقتل ونحتجز ونشرد، في نظرهم نحن مجرد نفايات دونية. شعورنا بالانتماء يخضع دائماً للتشكيك وحتى نفهم جروحنا النفسية كفلسطينيين، علينا أن نستوعب هذه الأبعاد للعنف الاستعماري. بالنسبة للدولة القومية الإسرائيلية الاستعمارية وحلفائها الدوليين، للفلسطينيين حرية محاولة البقاء على قيد الحياة على الجانب الآخر من الجدار - حيث توجد في حالة من عدم الانتماء لإسرائيل بل في حالة من عدم الانتماء للبشرية. في عيون المستعمرين، لا يستحق الفلسطينيون أبداً أية حقوق أو حرية أو ملكية للأرض ولا حتى امتلاك هوية. كيف يمكننا إذن، ونحن محتجزون في إطار هذه الظروف الاستعمارية والنظم القمعية، أن نعمل من أجل استعادة إنسانيتنا خارج نطاق هذه الفئات والتصنيفات وخارج هذه الثنائيات حيث يجد الناس أنفسهم يعيشون على احد جانبي جدار الفصل العنصري؟

إن الفضاءات المعاكسة ضرورة للتعافي التحرري لأنها تجسيد للرفض، فنحن نرفض تقبل الجدار أو الدونية، ونرفض التوقف عن التلويح بعلمنا، ونرفض أن نرى إنسانيتنا محصورة ضمن الحدود التي حددها وسيطر عليها المستعمرون.

إننا بالمقابل نخلق فضاءات معاكسة حيث نسعى لتحويل ظروفنا المأساوية اليومية لإيجاد سبل للعيش بكرامة وسيادة. حتى عندما يقومون بهدم منازلنا، وحتى عندما يقومون باختطاف واعتقال الآلاف منا، وحتى عندما يقطعون أطرافنا وأراضيها، وحتى عندما يقتلوننا، وحتى عندما يستأصلوننا ويبعدوننا عن كل ما يذكرنا بأننا بشر - مع كل ذلك، نواصل الذهاب للمدارس، ونواصل الحديث مع بعضنا البعض أمام بسطات منتجاتنا، ونواصل إيجاد طرق مبتكرة للاحتفال ببعضنا البعض في مناسبات التخرج والأعراس والتجمعات وفي الطقوس والتقاليد بكافة أشكالها. هذه هي فضاءاتنا المعاكسة، حيث نجسد إنسانيتنا حتى عندما يتم التفريق ضدنا عنصرياً على أننا بشر ناقصون أو أقل. نخلق فضاءات معاكسة عندما نحول الحزن والحسرة وعندما نتذكر بأننا ما زلنا قادرين على الحب. في الواقع وبشكل أساسي، نحن نؤمن بأن الحب التحرري هو جوهر مقاومتنا وتعافينا. هذا الحب يذكرنا بأنه حتى وإن كنا غير قادرين على توفير الحماية الكاملة لأنفسنا ومقاومة سيطرة المستعمر وانتهاكاته ضد أجسادنا وأراضيها ومياهنا وفضاءاتنا المادي والكثير من الوقائع المادية الأخرى، غير أننا قادرون على حماية قدرتنا على الحب. يمكننا أن نوفر الحماية لأنفسنا ونرفض سيطرة المستعمر على عقولنا وحقيقتنا وأرواحنا. أظهرت لنا نادرة شلهوب-كيفوركين (2005) من خلال عملها على "الفضاءات المعاكسة" كيف تلعب المرأة الفلسطينية دوراً فريداً في حماية وإعادة توجيه هدف مواقع القمع نحو التحرر:

"الأمر يبدو وكأن النساء يحولن هذه الفضاءات إلى أرحام كبيرة تغذي وتحمي وتضم أطفالها وتخلق خطاباً معاكساً.. هذه الفضاءات المعاكسة هي مثل فسيفساء الماضي من الأشياء والأفعال والطقوس التي بقيت في الذاكرة ولكنها أيضاً ملاذات تعمل على تأمين المستقبل. ضمن وقائع الحاضر القائم، تقوم هذه الفضاءات الجديدة من القديم والجديد بإعادة تمركز عالمهم المفسخ وخلق "بيت" آخر، بيت يحفظ فعليا ما اعتقدت الجرافات بأنها دمرته." (شلهوب-كيفوركين، 2005؛ ص.134)





الصورة لشهاب قواسمي







## أغصان شجرة الرمان: التحول في الممارسات

”هناك عالم نتمنى جميعنا أن نعيش فيه. ذلك العالم لا يمكن وصوله بسهولة، ونطلق عليه اسم المستقبل. أن لم نعم، كنسويات ذوات بشرة سوداء، بالبدء بالحديث والتفكير والشعور بأنفسنا حيال شكل هذا المستقبل، فإننا نحكم على أنفسنا وعلى أطفالنا بتكرار الفساد والخطأ“

-أودري لورد

يتمثل جزء من التعافي التحرري في تجسيد الرفض لقبول الظروف الحالية. أن كنا مصممين على العيش بطريقتنا في مستقبل يتسم بالتحرر الأعظم، علينا إذن أن نحمي مجتمعاتنا ومستقبلنا. يجب ان نكون مثل من يسافر في الزمن. في وقت سابق عند الحديث عن شجرة الرمان، سافرنا عميقا نحو ماضيها في محاولة للتواصل مع احد أسلافنا وإعادة اكتشاف حكمتنا وتجزئنا الأصيل. تعلمنا كيف أن النجاة من خلال تاريخنا وظروفنا الحالية التي تتسم بالعنف والصدمة الاستعمارية تعني أن علينا أن نفكر ونتصرف بطريقة نقاطعية وعبر الأجيال. جزء من هذا العمل يتطلب أن نزرع البذور في الحاضر حتى يبدأ المستقبل الذي نصبو إليه بعمق ونعرف أننا نحتاجه بشدة بالنمو ويتجسد على ارض الواقع. هذه الممارسة مهمة لأنه وكما تقول براون (2017؛ ص.160) ”العمل المتعلق بالعدالة الاجتماعية يعني خلق أنظمة عدالة ومساواة في المستقبل وخلق ظروف لم نحيها أبدا.“ وتشرح براون (2017) العلاقة المباشرة بين الخيال والتعافي التحرري، حيث الوعي والفهم الذي تنقله متجذر في حركات تحرر السود:

”الخيال هو احد غنائم الاستعمار والذي يدعي انه يقرر، بطرق عديدة، من يمكنه أن يتخيل مستقبل منطقة جغرافية معينة. إن فقدان الخيال هو احد عوارض الصدمة. أما استعادة الحق في اللحم بالمستقبل وتعزيز قوتنا لنتخيل سويا كأشخاص ذوي بشرة سوداء، إنما هو فعل ثوري تحرري.“ (2017؛ ص.163-164)

الخيال في فلسطين يعتبر أساسيا من اجل تعافينا التحرري. إن الخيال هو جزء من إصرارنا على ممارسة طقوس الحرية يوميا. نحن نتجهز ونعد العدة ونتمرن على الحرية في خيالنا، في مسار مقاومة أساسي.

” لا لست وحدك .. كم انت حر في خيالك..“

-محمود درويش

انطلاقا من روح الخيال كفعل ثوري تحرري، ندعوك لتخصيص الوقت لتخيل والبدء بالتفكير والشعور بينك وبين نفسك بشكل المستقبل. ندعوك للتفاعل مع اتساع ممارساتك في اللحم على مداه. بداية، قم بالتركيز على تنفسك، واعمد إلى تفعيل نظم الاسترخاء لديك (جهازك العصبي اللاودي). استخدم وقت هذا النشاط في الرجوع إلى ذاتك والغوص داخل نفسك. ركز على الشهيق والزفير ببطء وبصبر اسمح لجسدك أن يرتاح وان يسترخي .

## النشاط 4:

بعد تخصيصك الوقت للاسترخاء والتركيز على تنفسك، نود أن نشاركك قصة قصيرة حول طفل وسجادة سحرية. هل تتذكر قصص الشاطر حسن كجزء من المشهد الثقافي الفلسطيني؟ هل تتذكر قصة حول الشاطر حسن عندما كان لا يزال طفلاً صغيراً وكيف قام بالترحال بين الجبال بعيداً عن قريته حتى وصل إلى ثلاثة أشخاص بالغين يتجادلون. هل تتذكر قصة من هذا القبيل؟ حسناً، دعنا نعيدها على مسامعك الآن، قصة رواها لنا أجدادنا.

في يوم من الأيام، قام الشاطر حسن برحلة خارج قريته، بعيداً بين الجبال ووصل إلى منطقة مفتوحة. لاحظ الشاطر حسن ثلاثة أشخاص بالغين يقفون في دائرة أو على شكل مثلث، يواجهون بعضهم البعض ويبدو كأنهم يتجادلون. كل واحد منهم كان ساحراً لديه قدر كبير من الحكمة والسلطان. كل واحد منهم قد اخترع أداة سحرية، وكانت الأدوات مؤمنة داخل ثلاثة أكياس مختلفة وضعت على الأرض جانبهم. الساحر الأول كان يجادل بأن معطف الاختفاء كان أهم شيء يمكن للشخص أن يمتلكه في عالمنا الخطير. بارتداء هذا المعطف، أخذ الساحر الأول يشرح، يمكنك أن تختفي وبالتالي تتجنب المخاطر في طريقك. أما الشخص الثاني فقال أن المطرقة التي اخترعها كانت أهم وأعلى شأنًا بكثير من المعطف لأنها يمكنها ببساطة أن تدمر وتقضي على أي تهديد في الطريق. ادعى الساحر الثالث بأن السجادة السحرية داخل الكيس كانت الأعلى قيمة وفائدة حيث تسمح للشخص بالفرار والنجاة من أي ضرر بسرعة كبيرة بعيداً عن أية مخاطر.

اختبأ الشاطر حسن وراء صخرة كبيرة وهو يصغي للسحرة الثلاثة يتجادلون. وتقول الأسطورة بأن الشاطر حسن شعر بدافع قوي وعارم لسرقة الأدوات السحرية الثلاثة، فتسلل نحو الكيس الأول وأخذ معطف الاختفاء وارتداه - واختفى عن الأنظار. واصل السحرة الثلاثة الجدل دون أن يلاحظوا الشاطر حسن على الإطلاق. ومن ثم اقترب من الكيس الثاني وأخذ المطرقة السحرية، وخبأها بسرعة تحت المعطف. أخيراً، أخذ الشاطر حسن السجادة السحرية من الكيس الثالث. سحرته السجادة بجمالها، وتصاميمها الدقيقة وألوانها الدافئة ووفرة القصص والحكمة التي كانت تشع مع كل خيط من خيوطها، فتسمر مكانه فوقعت المطرقة من بين يديه، محدثة صوتاً عالياً عندما ارتطمت بالصخرة. انكشفت ملامح الشاطر حسن ومد يده للأسفل ليلتقط المطرقة لكن ذلك جعل معطف الإخفاء ينزلق عن رأسه وكتفيه ويقع على الأرض. وقف الشاطر حسن وقد انكشف أمره ضعيفاً وخائفاً أمام السحرة الثلاثة الذين توقفوا عن الجدل وكانوا يحذقون به والغضب يتطاير من عيونهم. كان على الشاطر حسن أن يتخذ قراراً سريعاً - فهل عليه أن يلتقط المطرقة ويضربهم به ويقضي عليهم؟ أم عليه أن يلتقط المعطف ويختفي مجدداً؟ لكن الشاطر حسن قفز على السجادة السحرية وكانت لديه قناعة كبيرة بأنه سيهرب منهم. لكن السجادة لم تتحرك! امسك به السحرة الثلاثة فوراً وبدؤوا في إعطائه محاضرة طويلة حول أهمية كل أداة والنتائج المدمرة التي قد تتجم عن وقوعها بين يدي الشخص الخطأ. أعطوا الشاطر حسن درساً حول أهمية الاحترام والشرف وحول الكرامة والشجاعة وكيف أن السرقة تخلق دورات من الأذى. اعتذر الشاطر حسن ووعد بأنه لن يقوم أبداً بسرقة ممتلكات السحرة العزيزة عليهم. أطلق السحرة سراحه وطلبوا منه العودة لقريته. وحالماً بدأ بالسير نزولاً عن الجبل نحو قريته، التفت وراءه وسأل الساحر الثالث لماذا لم تطير السجادة السحرية عندما قفز عليها محاولاً الهرب؟ أجاب الساحر الثالث، وقد سره السؤال،

إن السجادة ستطير فقط عندما يقوم الشخص الذي يقفز عليها بتفعيل خياله. قال الساحر للطفل: " حتى تتحرك السجادة، عليك أولاً أن ترسم صورته في عقلك، فضاء تحلم به وتخرجه للوجود، شعوراً بالأمان تتوق له، مكاناً تتمناه وتصبو إليه. عندما قفزت على السجادة، ربما كنا عالقاً إلى حد كبير في شعورك بالخوف بشكل منعك من تخيل المكان الذي أردت الذهاب إليه، وبالتالي فقدانك لخيالك، جعلك تفقد قدرتك على الحركة."



بعد الاحتفاظ بهذه القصة في قلبك وروحك، ندعو لاستخدام خيالك وتصور سجادة سحرية. تخيلها في عقلك - ربما هي حمراء بلون حبات الرمان. أو ربما هي خضراء داكنة مثل شجرة الأرز، أو بنفسجية غامقة مثل صدفة في المحيط. هل هناك تصميم معين لسجادتك السحرية؟ كيف تبدو؟ ما حجمها؟ بغض النظر عن شكل سجادتك السحرية الخيالية، تخيلها أمامك الآن، تحوم بالقرب من الأرض.

اقفز عليها الآن ولكن تأكد أن معك حقيبة السفر معك. ضع الحقيبة جانبك على السجادة. اجلس. انظر إلى أغراضك داخل الحقيبة. هل لديك ورقة وقلم حتى تدون ملاحظات ميدانية؟ هل قمت بجلب وجبتك الخفيفة المفضلة؟ استعد، حان وقت السفر! سنذهب في رحلة خاصة جداً. لن نقوم فقط بالسفر عبر الفضاء، بل أيضاً عبر الزمن. إننا على وشك الانطلاق نحو المستقبل! وداعاً 2022، أو أي سنة أخرى حسب وقت قراءتك لهذه الأسطر!

قبل أن تذهب، تذكر أن عليك أن تتخيل. عليك أن ترسم صورة في خيالك عن المستقبل الذي سنذهب إليه. هذا المستقبل هو مستقبل فيه الاحتلال الإسرائيلي قد انتهى وزال. هذا المستقبل هو أيضاً حيث الناس في مجتمعك المحلي قد غيروا من طرقهم في القمع حتى قمع بعضهم البعض. هذا مستقبل شهد هزيمة النظام الأبوي، مستقبل حيث الحب والتعافي والعدالة تتجسد بطرق أكثر عمقا في كل مكان.





ندعوك الآن لرسم ما رأيته أن رغبت في ذلك. يمكن استخدام المساحة أدناه للرسم أو تدوين أي شيء يخطر ببالك أو تشعر به في قلبك عندما تتخيل هذا المستقبل الذي يتصف بالحرية من الاحتلال الاستعماري والأبوية وأشكال القمع المتقاطعة:



ما هو شعورك حيال نشاط السجادة السحرية؟ هل كان صعبا عليك تخيل مستقبل تحرري فيه حرية وتعافي اكبر في مجتمعك؟ كما في قصة الشاطر حسن، هل تفهم الصلات بين الخوف والصدمة والانسدادات في قدرتنا على التخيل والخيال؟ هل اختبرت أنت نفسك أي شعور بالخوف أو الغضب أو الإحباط أو اللامبالاة أو الذنب أو الألم أو الأسى أو أية مشاعر صعبة أخرى وانت تقوم بهذا النشاط؟ نرجو منك أن تدون أفكارك هناك حول تجربتك في ممارسة الخيال التحرري وحماية مستقبلك:

---

---

---

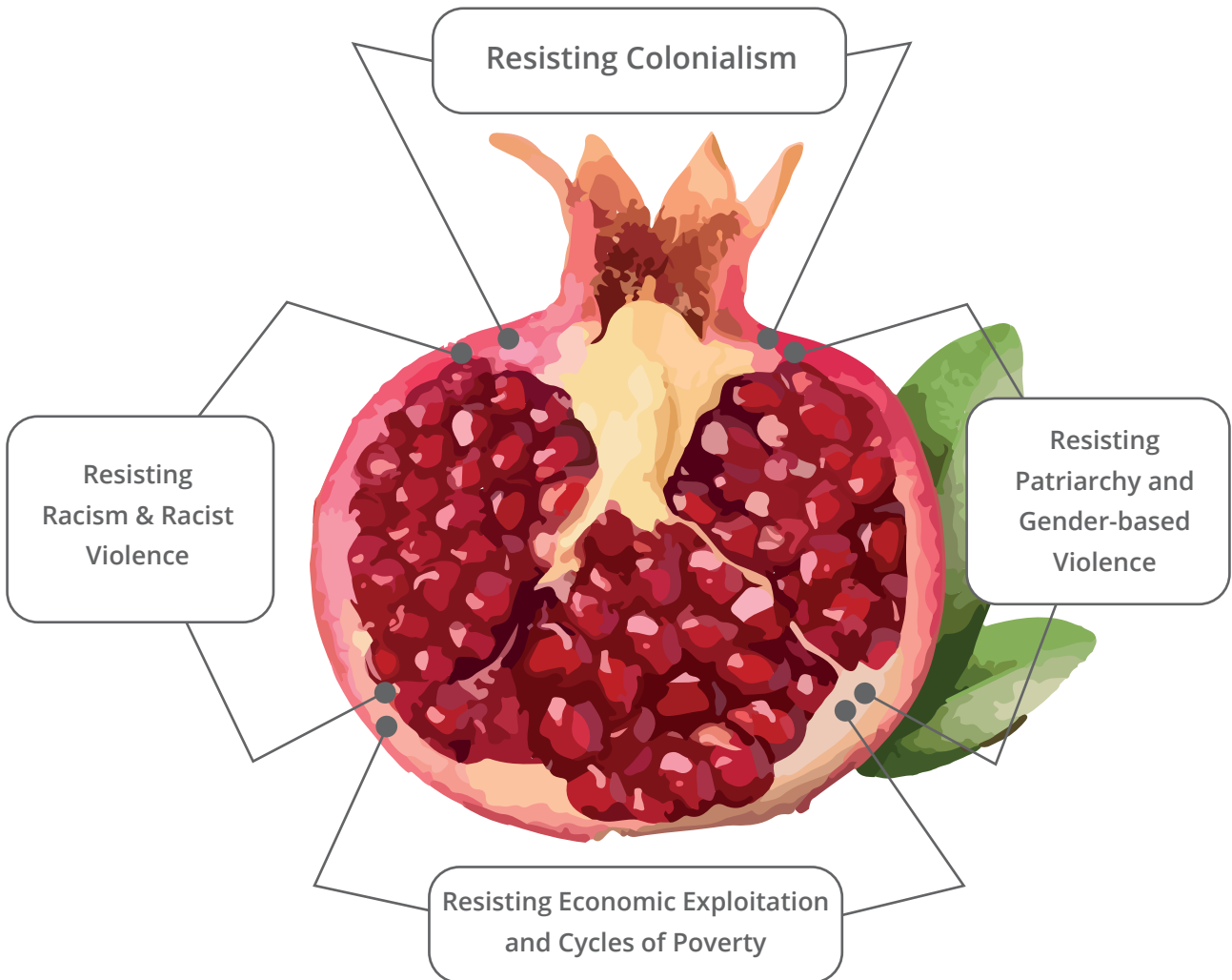
---

## ثمرة الرمان / البذور:

“الرمان بملي القلب إيمان”

- مثل شعبي فلسطيني

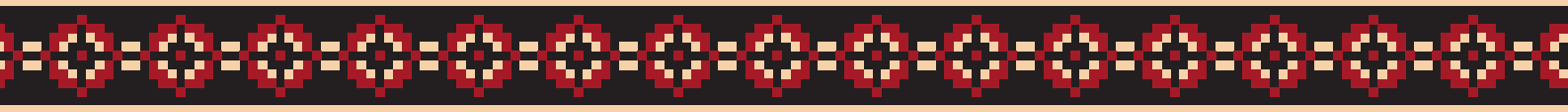
تحتوي ثمرة الرمان داخلها عددا كبيرا من الحبات (المحمية بقشرتها الجميلة باللون الأحمر الداكن) والتي تعرف كذلك بأنها لذيذة المذاق بشكل لا يوصف. هذه الحبات الريانة ليست فقط لذيذة بل تتضمن مواد مضادة للأكسدة مثل حمض يلاغيتش والذي وجدت الأبحاث بأنه يساعد في إبطاء نمو الأورام السرطانية في كافة أجزاء الجسم بما في ذلك الرئتين. هذه الحبات هي غذاء من أجل التعافي ودواء من أجل المقاومة. في الصورة أدناه، ندعوك للتفكير بالطرق التي يمكن فيها لدليل التعافي التحرري هذا أن يساعد في تعميق طريقة نظرك للصلات التي مفادها أن مقاومة الاستعمار تتضمن في طياتها عملية مقاومة دورات العنصرية المتوارثة عبر الأجيال ومقاومة الأبوية والطبقية والفقير. نحن نعرض هذه الأفكار والتأملات من منطلق الحب التحرري والخيال الثوري في كل خطوة من الخطوات.











# شجرة البلوط

بناء كوكبة عناية وعلاقات تحويلية





## شجرة البلوط.

### بناء كوكبة عناية وعلاقات تحويلية.

نرحب بكم في الشجرة الرابعة. هذا الفصل يعكس مضمونه من خلال صورة شجرة البلوط. شجرة البلوط هي شجرة بغاية التميز. من إحدى ميزات وقدرات شجر البلوط أنه يتحمل أكثر الكوارث والعواصف روعاً. ينجو وينمو تحت أشد المحن، ليس فقط لصلابته، بل أيضاً لقوة تشابكهم تحت الأرض: جذور شجر البلوط تتشابك ببعضها تحت الأرض بعلاقات متشابكة حتى تتمكن من البقاء على قيد الحياة حتى في وجه أشد العواصف والأعاصير. في هذه الشجرة، ندعوك للغوص عميقاً في علاقاتك الخاصة كي تجد أن التعافي التحري ليس فقط خلال تغيير فهمك للصدمة أو للاستعمار - ولكن أيضاً - يتطلب منا أن نغير كيفية معاملتنا مع بعضنا البعض بشكل جذري.

وعليه، إننا نسترشد من شجرة البلوط في تعافينا التحري، متشابكين تحت الأرض - متحولون في طريقة تفاعلنا مع بعضنا البعض عند الجذر. قوتنا مستوحية من ترابطنا وليس من نظام الـ NGO، ولا نظام الصحة، ولا نظام الـ UNRWA، ولا النظام الاقتصادي، ولا أي نظام حكومي، بل هي مستوحاة من ترابطنا وتشابكها في نظام الجذور.

وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا

سورة آل عمران، آية ١٠٣.

تحت السطح، مثل مرتفع السموات، توجد مجموعات تجعل لحظة فهمنا لهذا، نبدأ بزرع تعافينا من خلال زرع علاقاتنا. تعافينا يبدأ وينتهي في مدى عمق علاقاتنا. إن كانت عميقة، سيكون تعافينا مفصل، غني، ومرن. وإن كانت سطحية، أو كانت روابطنا تالفة لسبب ما، فسيكون تعافينا هش، مكشوف، وبلا حراسة ضد العدوان.

نزرع ونفلق تعافينا من خلال فلق علاقاتنا



صورة لجذور شجرتان مترابطتان بعدسة هناء مسعود. الموقع: الأرض الموروثة للأمريكيين الأصليين، بالأخص عشيرة الكاسكاسيا من القرية الكبرى في النيوي

كما عرضنا سابقا في شجرة الرمان، نحن غالبا عالقون بنمط استجابة لصدمة الاستعمار المستمرة، والتي تسبب بنقل هذا الأذى الذي نعيشه إلى أجسادنا، وعائلاتنا، وعلاقاتنا المجتمعية. كما تبادلنا في شجرة الرمان، جزء من هذا التوالد للعنف الاستعماري يعني أننا نلتف ونعيد تكراره ضد انفسنا وضد الأشخاص الأقرب لنا. الصدمة الاستعمارية المستمرة المنتقلة عبر الأجيال، التي لم تلتئم بعد، هي قوة مدمرة للغاية، تتسبب باتخاذنا لأدوار قمعية وظالمة تجاه انفسنا - نسعى بها إلى الهيمنة وإيذاء الناس في حياتنا بحيث نبدأ بتطبيع و توالد وتدوير العنف والفساد والأذى ضد بعضنا البعض كشعب مستعمر.

قبل بضعة عقود، قالت المفكرة الناشطة السوداء سادية هارتمان (١٩٩٧) أن "الرعب العادي واليومي" يتطلب من الناس ذوي البشرة الملونة أن يعيدوا تشكيل طرق الترابط في الظروف اليومية والعلاقات. بشكل مشابه، نادرة شلهوب-كيفوركين (٢٠٢٠) أشرت أن المحور الأساسي في النظام الاستيطاني الاستعماري الإسرائيلي هو خلق مناطق تناقض الحياة وتسبب الموت البطيء للفلسطينيين - تقتل أكثر من أجسادنا من خلال تحويل ظروفنا اليومية وعلاقاتنا إلى أشلاء. عملنا المكرس للتعافي التحرري، كعاملين في مجال الصحة المجتمعية، يتطلب منا أن نتحدى تطبيع وتطويع العذاب في المناطق المناقضة للحياة التي تشكل كل علاقاتنا اليومية. هذا يعني أن جزء من النكبة اليومية هي ليست فقط قوى الاستعمار التي تُمارَس علينا، بل أيضا التي تُمارَس في دواخلنا.

في هذه الشجرة، المستوحاة من شجرة البلوط، ندعوك إلى التفكير بعمق في هذا البعد من النكبة اليومية - التفكير بالطريقة التي تمتص الظروف الكارثية علاقاتنا. كعاملين صحة مجتمعية ومعالجين فلسطينيين معنيين بالعمل التحرري، نحن نؤمن أنه من مسؤوليتنا أن نواجه ونجادل الأسئلة الصعبة،



بينما نبحث عن التعافي والتحرير، منها: كيف نتغير ليس فقط من "الداخل" ومن "المرئي" من الأنظمة القاهرة. بل كيف نحول ونغير ما هو في الباطن، في أعماق أنفسنا وردات أفعالنا؟ كيف نغير طرق تعاملنا مع بعضنا البعض؟

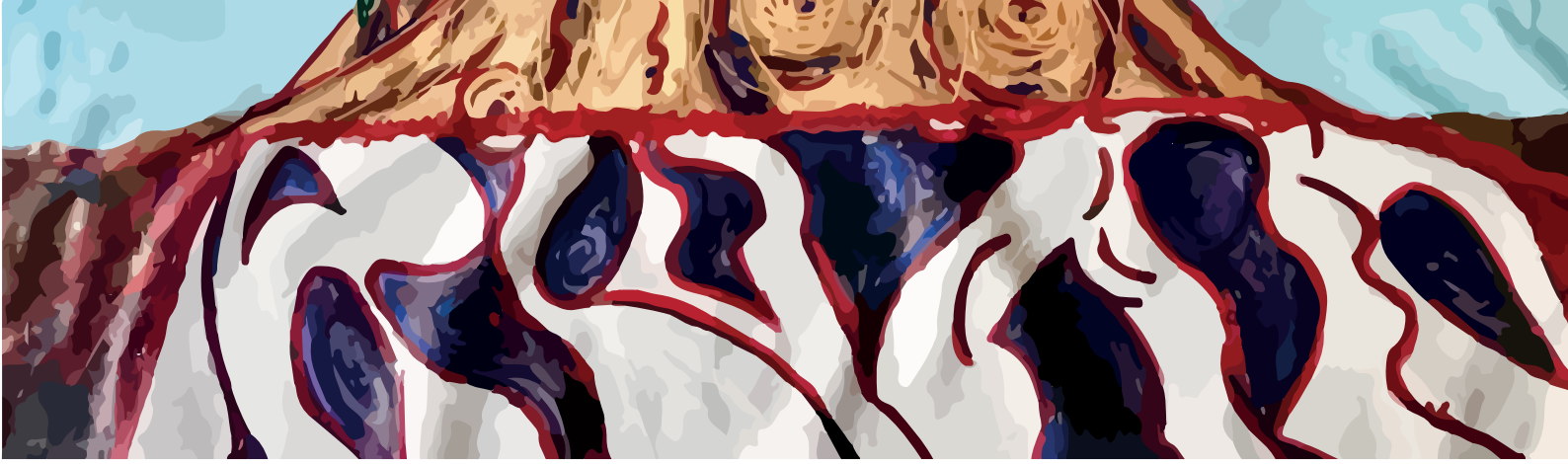
النكبة اليومية هي ليست فقط قوى الاستعمار التي تُمارَس علينا، بل أيضا التي تُمارَس في دواخلنا.

هذا يتطلب جهود مشتركة - مثل شجرة بلوط تنسج جذورها بجذور الأشجار الأخرى المتعددة - التحول التحرري ممكن فقط في الجهود المشتركة، مع التعاون ذو المعنى، الصادر من قدراتنا على الترابط والاعتناء ببعضنا البعض. وهكذا، فإن في هذه الشجرة الممثلة بشجرة البلوط، نحن نتشوق لدعمكم بزيادة قدرتك على المساهمة في العلاقات التحويلية والمجتمعات الراحية، حيث يكون تعافينا الجماعي هو الهدف الجذري وليس فكرة جانبية.



## جذور شجرة البلوط:

الميراث الثقافي الفلسطيني، العادات الشعبية، المعارف المجتمعية



صورة ل: ديفين عطاالله

أنظمتنا الفلسطينية والثقافية تشدد على أهمية بناء العلاقات. التركيز على العلاقات ليس شيئاً جديداً لنا. جداتنا وأجدادنا، عماتنا وأعمامنا، نقلوا لنا عادات مخصصة - حكم موروثه وترشدنا في كيفية معاملة بعضنا البعض، بقمة العناية والاهتمام للروابط والعلاقات. أسلافنا نقلوا لنا أهمية العناية بالعائلة، العناية بالمجتمع، العناية بالقرية، العناية بالمخيم، العناية بالأرض، العناية بالزراعة، العناية بالشجر، والعناية بمجموعات العلاقات المترابطة بحياتنا، ليس فقط لجعل الحياة ممكنة ومحتملة - بل حياة تستحق العيش.

نحن نؤمن أن إصرارنا على أخذ هذه الحكم الموروثة للمستقبل هو شيء أساسي للتعافي التحرري. نحن نتوق لاستدخال عناصر من قوانيننا الثقافية والمحلية التي نقلها لنا أسلافنا، التي نحتاجها تعافينا وتحررنا .



المشرف النفسي-الاجتماعي الذي يتعاون مع فريق العاملين الصحيين، أو المعالجين الآخرين في مجتمع عملك سيكونون معك لدعمك في رحلتك نحو التغيير. ففكر للحظة بشخص يمكنك أن تتكلم معه عن هذه المسائل الحساسة لكي تستمد منه الدعم . بعد تمكنك من الحصول على الدعم الإضافي في حالة احتياجك له، ندعوك للتفكير في أي أنماط مؤذية في علاقاتك الاجتماعية من ضمنها الأسرية، حتى طرق التعامل التي تتبع من الرغبة بتقديم الرعاية، والتي تم تناقلها عبر أجيال عائلتك أو مجتمعك والتي تود أن تتفارق الآن معها. تتركها لأنك تعلم عدم احتياجك لها في المستقبل. بعد ممارستك لهذا النشاط، ندعوك لكتابة أو رسم أي شيء يمكنه أن يساعدك في عملية التفارق مع هذه الأنماط المؤذية والمسيئة. مثلاً، يمكنك كتابة قصيدة، أو رسم صورة - كل شيء مرحب به هنا، كجزء من عملية فراق مع هذا الجرح. هذه القصيدة أو الصورة أو أي شيء آخر الذي ستكتبه في الأسفل هو جزء من التنفيس والتطهير، جزء من مطالبتك بنهاية سلسلة الألم - لن تحملها معك للجيل القادم. توجد قصائد في دمك. لديك صور بقلبك. استعمل أي متوسط ترغب به أو تحتاجه للتعبير عن ذاتك في هذه المرحلة من رحلتك. طبعاً، إن كنت غير متهيئ للتفكير بهذه المواضيع الآن، يمكنك ترك هذا النشاط فارغاً. اتبع حدسك. اتبع ما تحتاجه وترغب به حالياً. إن اخترت كتابة قصيدة أو رسم صورة، قم بهذا بالنشاط بالمربع الفارغ التالي:



## جذع شجرة البلوط: تحولات في الوعي



Image of Frantz Fanon from [https://en.wikipedia.org/wiki/Frantz\\_Fanon](https://en.wikipedia.org/wiki/Frantz_Fanon)

صورة فرانتز فانون

”العالم الاستعماري هو عالم مقسم إلى أجزاء. ربما لا داعي لذكر وجود أحياء السكان الأصليين والأحياء الأوروبية، أو المدارس المخصصة الأصليين والمدارس المخصصة للأوروبيين مثلما لا داعي لذكر نظام الفصل العنصري في جنوب أفريقيا. مع ذلك، إن تفحصنا نظام التجزئة هذا، سنتكمن على الأقل من الكشف عن خطوط القوة التي تدل عليه.“

فرانتز فانون (١٩٦٣، ص. ٢٩)

جزء جوهرى للاستعمار الاستيطاني، وفق أقوال فرانتز فانون، هو تقسيم العالم من خلال ”نظام الأجزاء“ باستعمال الخطوط، والحواجز، والحدود المفروضة من خلال عنف المستعمرين. هذه الحدود الاستعمارية تجرح أجسادنا وعقولنا كما قسمت الأرض والسماء، مثل جدار الفصل العنصري الذي يجري عبر أراضينا الفلسطينية. ”نظام التجزئة“ هذا يقسم مجتمعاتنا عن بعضها، من خلال السجون الاسرائيلية، و الدوريات، ونقاط التفتيش. أساساً، ”نظام التجزئة“ هذا يسعى إلى تدمير أهم مورد طبيعي في حوزتنا: علاقاتنا. لهذا، إصرارنا على العناية بعلاقاتنا وتغذيتها هو أساسي وجوهري للتعافي التحرري. في هذا الضوء، عندما نعيد إنعاش علاقاتنا، نحن نقوم بتعافي تحرري جبار. نحن نتخيل هذا الإصرار على العناية بالعلاقات وتغذيتها كجهد بناء ”كوكبات الرعاية“.

ما هي كوكبات الرعاية؟

”الكوكبات تتواجد فقط في سياق العلاقات،

وإلا فهي نجوم متفرقة وحسب“

ل. ب. سيمبسون (٢٠١٧، ص. ٢١٥)

ندعوك لتصور ”كوكبات الرعاية“ إلى ما وراء جدار الفصل العنصري بكثير. ”نظام الحجيرات أو المقصورات“ الاستعمارية التي تفصلنا عن بعضنا البعض بشكل يتعدى الحدود الدولية وليس فقط على المستوى الشخصي مثل أجسادنا، وأراضينا، ومجتمعاتنا. لهذا، التعافي التحرري يتطلب منا أن نبنى كوكبات للرعاية تتعدى الحدود، من بيت لحم إلى حيفا، من شيخ جراح إلى نابلس، من خان يونس إلى اللد، من بوسطن إلى سلوان، من كيب تاون إلى القدس، من غزة إلى والمبو في تشيلي، والمزيد...

عندما نتجاوز الحدود المفروضة علينا من الاحتلال، نسلط ضوء جديد على شروطنا الظالمة، وأيضاً نسلط ضوء جديد على استراتيجيات وخطط تعافينا التحرري والمقاومة.

بل وفي هذا الدليل للتعافي التحرري انه بمثابة تشريع وإصرارنا على رفض الفصل الاستعماري، من خلال تحدي ”نظام التجزئة“ ومن ثم بناء كوكبات رعاية. العديد من الناشطين التحرريين يسمون هذا تكافل وتضامن الجنوب-والجنوب. كمجموعة كركم، نحن نتصور دليلنا للتعافي التحرري كشيء موصول بالمعارف الصادرة من علاقاتنا بالمجتمعات في كل أرجاء عالم الجنوب. نحن نتشرف بأن نكون متصلين، كشجرة البلوط، تحت الأرض وبشكل يتعدى الحدود الدولية، بمجتمعات في تشيلي، والهند، ومجتمعات ذوي البشرة الملونة في بوسطن وما بعدها (هنا تجد مقالنا: <https://doi.org/10.1177/2F10778004211068202>)

من ما تعلمناه من علاقاتنا بالمجتمعات المستعمرة الأخرى هو أهمية الرعاية الراديكالية كتجسيد للحب التحرري. عندما تجبر مجتمعات على الوجود تحت ظروف فقر مستمر، وتمييز، وعنف عنصري مستمر لأجيال عديدة، وعند تطبيع الصدمة المستمرة والصعوبات اليومية، وعند تجريد الناس من إنسانيتهم، هنا يكون عملنا كعاملين ”وفاعلين“ مجتمع، ومعالجين، وعاملين صحة مجتمعية، أن نقوم بتقديم رعاية عامرة وحب ثوري. هذا ينطبق علينا لأننا قررنا أن نرفض تقبل هذا الزلزال اليومي الذي يمر به مجتمعنا. نرفض القبول، ليس فقط بالظروف السياسية، بل نرفض الهواء الذي نتنفسه تحت الاستعمار. نرفض تطبيع قنابل سيل الدموع والقتل المستمر الذي نتنفسه يومياً. حماية الذين يقدمون الرعاية هو كحماية الأكسجين. نحن نرفع من أهمية فلاح العلاقات العارمة بالحب، فمن دونها لن نستطيع التنفس على الإطلاق.

## بعث الحياة في مؤسساتنا

كلّ منكم اختار أن يكون عامل صحة مجتمعية. لقد اخترت أن تكوّس نفسك ووقتك لتقديم الرعاية كجزء رئيسي لعملك، أنت الدواء، وأنت تجسيد للتعافي التحرري. وعملك لتقديم الرعاية للعائلات في مجتمعك يحصل في سياق هذه الحالات الاستعمارية الكارثية - النكبة اليومية. الزلزال اليومي. كيف تتمكن أنت، ومكان عمك أو مؤسستك، من الصراع ضد هذا الخنق والصدمة اليومية، حيث تكون حياة مجتمعك نفسها هي من جرحى الحروب الاستعمارية؟

أتمنى انه تبطني أفعى

أتمنى لو تنشق الأرض وتبتلني.

محمد الكرد

الصدمة الاستعمارية المستمرة تخلق صعوبات وتحديات في أجسادنا وعائلاتنا ومجتمعاتنا، وتسبب اختناق في علاقات العمل. بالعادة، هنالك دراما مستمرة وسامة تتكشف داخل وخارج مكان العمل. نعلم بأن هذا يحصل في عملنا الذي يتعدى الحدود الدولية مع المجتمعات المستعمرة الأخرى. أحياناً، عندما تختار أن نعمل كمعالجين على الخطوط المواجهة، مقدمي رعاية شجاعة، تكون ضغوطات عملنا أكبر من العمل الزيارات المنزلية. نشعر بعدم التقدير، بللا وجود كأننا غير مرئيين، وأن قيمتنا متجاهلة كلياً. في هذا الحال، يمكن أن نصبح مستنزفين ومجروحين في علاقاتنا فننسى كيف نعمل كفريق، ونفقد الثقة ببعضنا البعض، ونتجاهل أهمية توليد بيئات تحررية محبة في أماكن العمل. لقد تعلمنا من المجتمعات المستعمرة أو التي تواجه العنصرية في العالم أن صراع التعافي والتحرير يتطلب أكثر من الفضاءات المعاكسة التي تطرقنا لها في شجرة الرمان، بل هي تتطلب فضاءات إيجابية للرعاية والممارسة. علينا إن نقوم باقتراف الأخطاء كي نتعلم ممارسة التعاطف ودعم الاعتناء بالنفس وملاحظة علامات الاستنزاف ومعالجتها وملاحظة أن مكان عملنا في خطر من التحول إلى فضاء سام بنفس شدة القنابل المسيلة للدموع التي يقذفها المستعمر نحونا.

أحياناً، كعامل صحة مجتمعية، تشعر بأنك محاصر ببضعة خيارات فقط. مسارك المهني، دراستك، وأحياناً فكرة بناء أسرة قد تكون غامضة. لا تكفي الظروف الاستعمارية بالحد من حركة تنقلك ورؤيتك، بل يعملون أيضاً ليحدوا من فرص العمل وبالتالي تعطيل مستقبلك. النكبة اليومية هي نكبة داخلية وخارجية. كل الضغوطات التي تأتي من هذه الحالات الكارثية اليومية تتغلغل في علاقات العمل الخاصة بنا. يقاطعون قدرتنا على ممارسة الصحة المجتمعية بطرق نامية من الثقة العميقة ببعضنا البعض كزملاء، ومع مرضانا، وعائلاتنا، ومجتمعاتنا بالأجمل.

وبالتالي التعافي التحرري لا يقتصر على العمل مع المرضى. التعافي التحرري المناهض للاستعمار بل هو العمل المنظومي. هو العمل الترابطي. من خلال سنين في بناء العلاقات هنا في فلسطين وعالمياً مع المجتمعات السوداء ومجتمعات السكان الأصليين في جنوب أفريقيا، تشيلي، بوسطن، الهند، البرازيل، والعديد من شعوب العالم الجنوبي، توصلنا إلى إدراك أن جهدنا لصنع كوكبات رعاية في أماكن العمل هو تعبير أساسي للتعافي التحرري المناهض للاستعمار.

## الصراع في العلاقات والانفتاح العاطفي

خطوة مهمة لتحقيق كوكبات الرعاية في مكان العمل تتطلب منا أن نغير طريقة ردات واستجابات الفعل في حالات التضارب والصراع في العلاقات. جزء من بناء فضاءات إيجابية لممارسة والرعاية يعني أن نغير وجهة نظرنا ونبدأ بالنظر إلى التضارب والصراع في علاقات العمل كفرصة لنا كي: (١) ننمو على المستوى الشخصي و (٢) نعمق علاقاتنا كمجموعة من أجل صحة المنظمة ككل. التمزق المجازي في العلاقات يفتح باب الفرصة لتعزيز ترابط الصلات ما بيننا التي تجري تحت الأرض مثل جذور الشجر - صلات تتواجد في نفس مواقع الهشاشة والضعف.

بالعادة نتعلم أن الهشاشة والانفتاح العاطفي مقرونة بالضعف. ولكن، ندعوك الآن للتفكير بالانفتاح العاطفي وقدرتك على إظهار المشاعر كجزء من كوكبة الرعاية - كجزء من الترابط الثوري في قدرته وسعته على التعافي والتحرير. نشجعك، كعامل صحة مجتمعية فلسطيني مهتم بقضية التعافي التحرري، بأن تغير طريقة تفكيرك بمفهوم الانفتاح العاطفي. هل هنالك ما يمكن أن نتعلمه عن هذا المفهوم من أشجار البلوط؟ كما قلنا سابقا، أشجار البلوط تتحرك بصبر وعناية، ببطء ولكن حركة جماعية بأسرها، برقة وثبات كي تتشابك جذورها مع بعضها البعض تحت الأرض.

بالهام من شجرة البلوط، نرى أن الانفتاح العاطفي بمثابة تشريع وتفعيل معرفة عميقة بأنه حتى عندما تكون الأشياء مخفية تحت الأرض، وحتى عندما يكون تعقيد الشخص غير مرئي لنا، فإن الوجود البشري يحمل دائما نقاط اتصال متعددة. لا يتم تحديد سلوكيات الشخص من خلال قضية واحدة. حتى وإن قال الشخص أنه يفعل شيئا لسبب واحد محدد، أو أفعاله ناتجة عن منظور واحد محدد، نحن نعلم أن الواقع مختلف. ونعلم أن هنالك تعدد في الأسباب في كل الأحوال، كتعقيد الأنساب الذي يمتد مئات السنين، وشبكة من التاريخ، وسلسلة من العوامل، والتفاف الاحتياجات والمفاوضات الداخلية ببعضها البعض. كلها تتقارب لتشكيل استجابة وردة فعل الشخص. في كثير من الأحيان، قد لا يكون الشخص على دراية أو وعي كلي بكل هذه القطع التي تجتمع لتشكيل سلوكه والطريقة التي يتصرف بها.

عندما نكون منفتحين لهذه العملية المعقدة، نجد الشجاعة لطرح الأسئلة التالية على أنفسنا: كيف يرتبط سلوكي بالتأثيرات والاحتياجات والتواريخ والصدمات المتعددة؟ إن كانت خبرتي واستجاباتي الفعلية متشابكة مع شبكة معقدة من العوامل، فكيف لي تجزئة الأمور عن بعضها كي أفهم لسلوكياتي وردات أفعالي؟





الصورة ل: ديفين عطاالله - المخيم الصيفي لمركز لاجئ

هل ما زالت الشمس تشرق وتغيب في أرض الموتى؟

هل يزال القمر يبرق ويتلاشى؟

وماذا عن الريح؟

عندما نكون غبار وتراب، أو ربما دخان

عندما نرحل

هل سيكون صعب عليّ التنفس؟

ماذا لو حملنا بعضنا - بشكل مختلف - برقة وحنان؟

تطوير هذا العمق

تواصل الاتصال عميق

تقاطع هش

مزهرة للأمام من استنشاق بطيء ومتعمد

أين نكون أحراراً

ليس فقط لتبطين نبضات قلبنا بتنفسنا

بل لنتمهل وننمي جذورنا الراديكالية في أعماقنا

هنا، في الأعماق،

نحن أكثر من مجرد بذور،

نحن الأنظمة والتراب الذي نحتاجه

لا تنسى - هذا حقنا الطبيعي والحياتي - تحرير الرئتين

زفيراً

نهاية البداية

الثقة في

بلحظتنا، حركتنا نحو الحياة

بقبضات من الريح

أغاني العاصفير العائدة، والصاعدة





## نشاط 3:

في هذا النشاط، ندعوك لتعبئة الجدول الذي بالأسفل. في الخانة العمودية الأولى اكتب الأشياء التي تغلقك وتحبطك عاطفياً، والتي تقوم باستثارة مشاعرك السلبية، والتي تجعلك أقل تواجداً وحاضراً عاطفياً وقليل التجاوب لمن حولك. أسئلة قد تفيدك في هذا الجزء من النشاط: ما هي الأشياء التي يقوم بها الآخرون من حولك والتي غالباً تثير المشاعر السلبية؟ عند حدوث تضارب وخلاف في علاقاتي، كيف تكون ردة فعلي؟ ماذا يحدث في علاقاتي الذي يؤدي إلى تمنيك بالاختفاء؟ أو الاختباء؟ أو الشجار؟ أو عدم الحضور؟

في الخانة العمودية الثانية، ندعوك للتفكير في الأشياء التي تساعدك في تطوير قدرتك على الانفتاح العاطفي. تتضمن الأسئلة التي يمكن أن تساعدك في الرد على هذا العمود ما يلي: ما هي الأشياء التي تساعدني في الانفتاح لفكرة أن أكون مرثياً؟ ما الذي يتوجب على أداءه كي أكون حاضراً، ليس فقط بشكل مادي أو للمشاركة السطحية في النقاشات، بل كي أكون متواجداً بشكل دقيق و بممارسات أكثر يتخللها المهارة في التعامل؟ كيف يمكنني إظهار استعدادي لزملائي لكي يروني بكامل إنسانيتي، وانفتاحي العاطفي؟ إنسان غير كامل ويقوم باقتراف الأخطاء - إنسان مستعد دائماً للتعلم والنمو المستمرين؟

مع وضع هذه الأسئلة بعين الاعتبار، ندعوك لتعريف بضعة نقاط للتحويل الذاتي في طريقة علاقتك مع الآخرين وتوجهاتك في حل النزاع والصراع.

محفزاتي<sup>1</sup>، أو الأمور العلائقية التي تؤدي إلى إزعاجي، والتي تجعلني أريد أن أختفي، أو أتشاجر، أو نناقش مع زملائي (أو حتى مرضاي):

الأشياء التي تغذي وتدعمني، والتي تمنحني الجرأة لأن أكون هشاً و عندي القابلية لإظهار مشاعري، الأشياء التي تساعدني في "التواجد" وتعزيز حضوري في علاقاتي مع زملائي (أو حتى مع مرضاي، بما هو ملائم):



نحن نؤمن أن البعد الحاسم لتغيير ارتباطنا مع بعضنا البعض، نحو الشفاء والتعافي المناهض للاستعمار والتحرير، يتطلب أن نتبنى الأمور المعقدة بصدق. بصفتنا كمعالجين، يترتب علينا أن ممارسة الانفتاح المعرفي للتعامل خلال الصراع والخلاف - مع العلم أن "وجهة نظري" هي دائماً وجهة نظري أنا فقط. وأن "وجهة نظري" غير مكتملة في كل الأحوال، و لن أستطيع أن أغير أو أعمق منظوري إلا من خلال الحضور والتعاون في بناء علاقات ثقة - لكي أتوصل إلى درجة الثقة المطلوبة. عند استنتاجنا لهذا الوعي النقدي، يمكننا أن نتقبل الخلافات في العمل بصدق، كفضاءات مرحبة تفتح لنا فرصة تعميق فهمنا لأنفسنا والآخرين، مغذية لمنظورنا، كي تعزز ثقتنا وعملنا في المجتمع المحلي.

1. من منظور الصحة العقلية، يشير المحفز إلى شيء يؤثر على حالتك العاطفية، غالباً بشكل كبير، من خلال التسبب في ضغوط شديدة أو ضائقة. يؤثر أحد المحفزات على قدرتك على البقاء حاضراً في الوقت الحالي. قد تثير أنماط تفكير معينة أو تؤثر على سلوكك.

### أن أكون مخطئاً

#### نشاط 4:

يسهل قول هذا، و من الصعب جدا القيام بفعله. من أحد أسباب صعوبة القيام بذلك هو أنه في أغلب الأحيان يجب أن نعترف أننا مخطئون. بل من أهم عناصر تغيير وإثراء وجهات نظرنا يتعلق بما قالته ادريان ماري براون (٢٠١٧) عن "أن نكون مخطئاً". السماح لنفسك بأن تكون مخطئاً في علاقاتك مع زملائك، وحتى السماح لنفسك بأن تكون مخطئاً مع مرضاك، مهم ليس فقط لزملائك بل أيضاً هو شيء في بالغ الأهمية لنموك. إننا نرى أن النمو دائماً متصل بالانفتاح للتغيير. إن النمو لا يحدث بدون الانفتاح، ولا يحدث الانفتاح بدون الهشاشة. في هذا الضوء، الانفتاح للاحتماالية الخطأ هو ممارسة نمو جبارة. كيف تشعر عندما تقترف خطأ ما، أو تكون مخطئاً في علاقاتك الشخصية؟ ماذا عن علاقاتك مع زملائك؟ كيف تشعر عند اقتراح الأخطاء في علاقاتك مع مرضاك؟ كيف يمكنك أن تزيد قدرتك على تحمل "إمكانية الخطأ" كي تتعلم من هذه الأخطاء؟

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







## أغصان شجرة البلوط: تغييرات في الممارسات

عندما نتخيل أغصان شجرة البلوط،  
نتصور كل واحد منكم كعاملين  
صحة مجتمعية، نتواصلون، ننظمون،  
وتقومون بأعلى مستوى من الرعاية  
بمجتمعك المحلي. جزء من هوية عامل  
الصحة المجتمعية هو معرفة الوقت المناسب  
لتقديم العناية المكثفة لمريض محدد وعائلتهم،  
والوقت الآخر المناسب للتركيز في مسائل الترابط العامة في مكان  
عملك والتنظيم في مجتمعك المحلي. ما الفرق ما بين المنظم المجتمعي  
ومقدم العناية المباشرة؟ المنظمون المجتمعيون يجعلون عمل مقدمي العناية  
المباشرة شيئاً ممكناً. نقدر طريقة ادريان ماري براون على تشبيه المنظمين  
المجتمعيين بدود الأرض:



”دور المنظم في أي نظام بيئي أن يكون دودة الأرض، تحول وتهوي التراب باستعمال  
العناصر الغذائية المستولدة من الشمس والمخلفات وكل ما يموت، فتجعله أرضاً خصبة، وهكذا تنشئ  
الدورة التالية للحياة.“

(براون، ٢٠١٧؛ ص. ١١٦)

خلال السنين الماضية العديدة، تعلمنا من كتابات ادريان ماري براون. والتي قامت بإهداء عدة نسخ من  
كتابها Emergent Strategy الذي حمله أعضاء من فريق كركم إلي فلسطين. قامت أيضاً بإهدائها  
قصيدة لفلسطين كرسالة حب، التي تم نشرها في جريدة Middle East Eye (الرابط هنا: <https://www.middleeasteye.net/opinion/palestine-love-letters-search-decolonial-justice>). كتبت:

فلسطين العزيزة،  
نحن نراك، نحن نراك  
نراك كل يوم  
تلقين سحر الحب في هذه الأرض  
الذي يحمل عظامك من وقتها إلى الآن  
نرمي سحرنا مع سحرك  
ونصنع نهراً

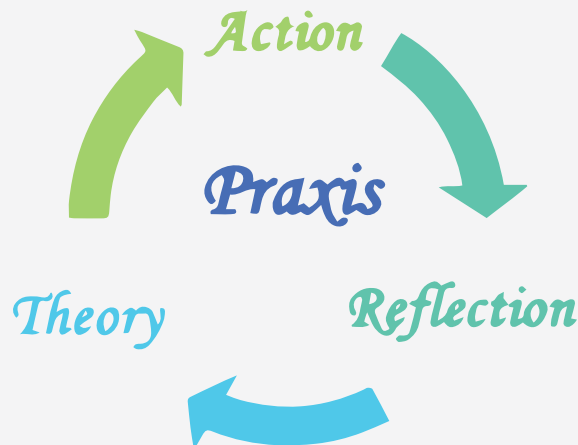


أحس طبقات التراب تحت أظافرك  
من الزحف الطويل خلال قصص البيت والملك  
راجعين إلى أرض لا يمكن استعمارها  
يمكن فقط أن تكون ثمينة، عزيزة، وحرّة  
نرفع قلوبنا إلى الأفق  
هناك البحر

أنت السالمون الذي يذكر فم النهر  
أنت فجوة من الأرض المنصهرة تحت البحر  
أيتها المعلمة الحبيبة، أنت ترينا الطريق  
كيف تجذير الدم في الأرض هو الحرية  
كيف أن نبقى  
و نبقى ونبقى

أدريان ماري براون (٢٠٢١)

كمنظمة مجتمعية منذ وقت طويل، أدريان تعلمنا أن عندما يتفرع المنظم المجتمعي ويجمع الناس، والموارد، والمنافذ، والصدمات، والقصص، والقوات، والممارسات، وطرق التعافي والاحتياجات معاً، فإن التكررات القوية النمو والتغيير يزدهر. يقوم منظمو المجتمع في إنشاء أرضاً خصبة في فضاءات المجتمعية وعلاقاتهم من أجل الحراك المتعمد نحو أهداف قررها أفراد المجتمع بشكل جماعي. في هذه العملية، منظمو المجتمع يزيدون من وعيهم النقدي الخاص، ومعارفهم، ومهاراتهم، ومواقفهم لإثراء دورات مستمرة للتغيير الاجتماعي والتحويل. منظمو المجتمع يغيرون أنفسهم دائماً عندما ينخرطون في حلقات من التفكير والحوار والعمل والحراك بشكل مجتمعي. باولو فرييري - معلم مجتمعي ثوري في البرازيل أطلق على هذه العملية المتكررة اسم "براكسيس".



المسألة

من العناصر الرئيسية لكوكبات الرعاية والعلاقات التحويلية في مجتمعك هي معرفة كيفية التنظيم، ومعرفة متى هو الوقت المناسب لنقل طاقتك وعملك من العناية المباشرة إلى التركيز في براكسيس التنظيم. كعامل صحة مجتمعية، أحياناً يجب عليك أن تكون دودة الأرض وأن تبني براكسيس تنظيم نقدي تحت الأرض. هذا لا يتطلب أن تطبق مهارات الدقة الترابطية ومهارات الاستماع الفردية، بل أيضاً أن تطبق الاستماع الراديكالي - وهو "الاستماع الجماعي". عليك أن تترك المجال للاستماع لنبض الشارع والمجتمع وأن تستمعوا بشكل جماعي.

كتابات فرييري عن "البراكسيس" تعلمنا أنه لا يمكنك فعل أي شيء لوحدهك. عليك أن تكون في حوار، في دائرة، في علاقات تحويلية مع الناس لمعرفة متى حان الوقت للتنظيم، ومعرفة تأثير جهودك التنظيمية على الناس. يجب أن تكون على علاقة مع أشخاص يمكنهم مساعدتك في تحمل المسؤولية ويواجهونك بالمساءلة، يفكرون معك، و"يردعك عن الخطأ" ويقومون بإعلامك في حال آذيتهم أو قلت أو فعلت شيئاً غير حساس لمشاعرهم. عليك أن تكون في علاقات مع أشخاص يمكنهم أن يخبروك في حال حان الوقت كي تتحمل المسؤولية (من خلال التواجد العاطفي - أن تكون "حاضراً"). أيضاً، عليك أن تكون في علاقات مع أشخاص يستطيعون القول لك، بكل حب ممكن، باتخاذ خطوة للوراء، أخذ مساحة لنفسك لتعود إلى داخلك والعمل على التعافي النفسي.

"المساءلة هي عملية مستمرة ونشطة، وطوعية، لتحمل المسؤولية تجاه نفسك والآخرين، تحمل المسؤولية عن اختياراتك وعواقبها. على عكس العقاب، انه شيء نفعله، بدلا من أن يحدث لنا...

تحمل المسؤولية يعني أننا نتوقع عواقب الأفعال التي نقوم بها، أننا نتحمل مسؤولية الضرر الذي تسببنا به، وأنها نتفهم آثار هذه الأضرار، ونركز على إصلاحها."

مريم كابا وشيرا حسان (٢٠١٩؛ ص.٧٨)

## نشاط 5:

الهدف الحاسم من التنظيم المجتمعي المناهض للاستعمار هو تكوين مجتمعات يمكنها تفعيل المساءلة. بعد التفكير في الاقتباسات لمريم كابا وشيرا حسان، يرجى تعبئة الجدول أدناه. ويمكنك الرجوع لموقع مريم كابا للمزيد من المعلومات عن المساءلة والممارسات التحويلية (<https://transformharm.org>). في الجدول التالي، يرجى تسجيل أفكارك وتأملاتك عن ممارساتك، أو تأمل في تعميق مهاراتك حول للمساءلة في مكان عملك:

<p>عندما تقوم بمعاملة أحد ما بطريقة غير منصفة أو تقوم بشيء غير حساس في العمل، كيف تحب أن تتم مسألتك لإيذاء زميلك، ولزملائك ككل كي تقوم بإصلاح العلاقات؟</p>	<p>في حال إيذاء أحد زملائك لك، أو قيامهم بشيء غير حساس في العمل، ماذا تحتاج من هذا الشخص الذي أساء لك، ومن زملائك ككل، كي تصلح العلاقات ما بينكم؟</p>
<p>في حال إيذائي لأحد زملائي، على أن...</p>	<p>في حال إيذاء أحد زملائي لي، أحتاج إلى...</p>

التعدد والتنوع بدل من الثنائيات

لا يمكننا خلق مجتمعات خاضعة للمساءلة أن لم تكن منفتحين لصنع مجتمعات متنوعة. كيف نحطم "نظام المقصورات" الاستعماري، أو "الجدران" التي أقيمت في مجتمعاتنا نتيجة الاحتلال والعنصرية والأبوية والطبقية في حياتنا؟

الممارسات الرئيسية التي نشدد عليها في هذا الدليل للتعافي التحرري، جواب على هذا السؤال بالنسبة لنا أن نتقبل التعدد والتنوع ونرفض الثنائيات. نحن نشجعك، كعامل صحة مجتمعية فلسطيني مهتم بالتعافي التحرري، أن تكون منفتحاً لتغيير طريقة تعاملك مع مسائل "من في داخل ومن في خارج المجموعة" و "من نحن ومن هم". الصدمة تدفعنا إلى النظر لكل شيء وكأنه مؤلف من ثنائيات. الصدمة تخلق الدراما. ان الجروح في تاريخنا وحياتنا تخلق دراما في علاقاتنا. هذا أيضاً مرتبط بطرقنا الثقافية في تعاملنا مع الثنائيات و التسلسلات الهرمية. نميل إلى رؤية الناس كقادة وحافظين لجميع الحلول. نتعلم في صغرنا مع عائلاتنا ومجتمعاتنا أن الناس لهم قيم مختلفة، ونستمر بممارسة هذا التقدير في علاقاتنا بشكل هرمي. نتعلم أن الحكم على الآخرين هو أمر عادي. ونتعلم كيف نحكم بسرعة كي نحدد "إن كانوا منا أو علينا". نشعر بضرورة هذا الأمر بهدف البقاء. الاستعمار الاستيطاني، وجدار الفصل العنصري، نقاط التفيتش، الغاز المسيل للدموع، العنصرية البيئية، كلها تعلمنا أن بعض البشر ذو قيمة أكبر من البعض. نتعلم أن بطاقة الهوية هي القاضي، وأحياناً الجلاد أيضاً. نتعلم أن بعض البشر مؤهلين للعيش بحرية، والبعض الآخر مؤهل للعيش في سجون مفتوحة. بعض البشر مقبولون وبعضهم مرفوضون من المجموعة. هذه هي الثنائية. هي ممارسات استعمارية. التعافي التحرري يرفض كل هذه الثنائيات التي ترسم خطوطاً صارمة، وتبني جدران، وتراقب هوياتنا. بناء كوكبات رعاية في مجتمعاتنا يعني أن نتحدى هذه الثنائيات والأدوات التي تقيم الإنسان وانتمائه على أنهما موجودان على أحد جانبي الخط. نتحدى ثقافة الحكم على الآخرين، ليس فقط ثقافة الحكم المفروضة علينا من الاحتلال الإسرائيلي والهجمات الاستعمارية اليومية، بل أيضاً نتحدى ثقافات الحكم في عائلاتنا وأماكن عملنا ومجتمعاتنا.

بدلاً من تجسيد ثقافات الحكم والتفكير الثنائي، أن نهج التعافي التحرري يدعونا لتغيير ممارساتنا بطرق مقدرة وواعية لحقيقة أننا نعيش في أنظمة بيئية حيث كل شيء مترابط ومتصل، وحيث تزدهر الحياة عندما تكون الظروف وفيرة ومتنوعة. نحن نعيش في عالم يحمل التناقضات، حيث ترتبط الوفرة والتنوع بحياتنا.

ممارسات التعافي التحرري تعيد إنعاش التنوع والتعدد في علاقاتنا. نحن لا نقوم بتقوية شبكاتنا الاجتماعية وحسب، بل نقوم بتوسيعها وتنوعها. نعم، تعافي علاقاتنا يعني أن نعيد إنعاشها وتنوعها. هذا يعني أن نبتعد عن ثقافات الحكم والتوجه نحو المزيد من التعاطف، والاستماع، والممارسات المحبة التي تتعش صلواتنا ببعضنا البعض - التي تمتد علاقاتنا في العمل وبالعائلة بالحياة. ومع لك، هذا فعل صعب للغاية. كيف نقوم بإنعاش علاقاتنا في ظل ظروف هائلة من الأذى المستمر؟ كيف نفتح باب التنوع والتعدد في علاقاتنا، بدلاً من الوقوع في فخ التفرد والثنائية؟ علم البيئة علمنا أن التنوع هو جزء من البقاء. نحن دائماً في حاجة إلى وجهات نظر مختلفة وطرق مختلفة. كيف نعزز التنوع دون أن







## ثمار/بذور البلوط:

### الرعاية الذاتية وخواطر ختامية

شجرة البلوط تنتج الجوز. كل ثمرة بلوط فيها بذرة واحدة. هذه البذرة الواحدة، عندما تنبت، تنتج الجذر الرئيسي الذي يثبت الشجرة الجديدة طيلة حياتها ويكون مرساة لها. ندعوك الآن لتخيل الرعاية الذاتية كعنصر مهم من التعافي التحرري خلال تتبع تعاليم ثمرة البلوط. ثمرة البلوط تعلمنا أن في هذه الحياة نملك جسدا واحدا - ونفس واحدة، كالبذرة الواحدة، ترسينا. الرعاية الذاتية هي فرض واجب علينا، كما هي فرض على الشجرة، كي نحمي بذرتنا الوحيدة. ومع ذلك، ثمرة البلوط (الجوز) ليست لوحدها - أنها تأتي من ميراث متوارث بين أجيال عديدة تنتمي إلى كوكبة قصص من عدة أشجار شامخة، واضعين وعدهم في كل ثمرة وفي كل بذرة. بعد ذلك ترجع الثمرة للأرض بتعمد، مع أمل راديكالي لغرس مستقبل منثور بالأعماق ومترابط بشبكة كبيرة من الجذور والمياه ووفرة نظام حياة تحت الأرض. الرعاية الذاتية هي ممارسة العيش كبذرة - بوعد أن نستمر بالاعتناء ورعاية الحياة في أنظمتنا ومجتمعاتنا. كيف يمكننا أن نتعلم من ثمرة البلوط (الجوزة) على غرس جذرنا الرئيسي - المرساة - هيث تكون الرعاية الذاتية مصدر ومنبع لحماية شجرتنا والأشجار الأخرى المرتبطة فينا؟

عندما نعيش في هذا السؤال، فإننا نرى أن الرعاية الذاتية كعملية صنع ظروف في حياتنا بحيث يمكن أن يظهر جذرنا الرئيسي. إن لم نكن راسخين في أجسادنا، كيف لنا أن نكون مرساة لأهلنا أو مجتمعنا أو حتى أحفادنا؟ تعرف ثمرة البلوط أنه يتوجب عليها تنمية الجذر الرئيسي أولاً قبل كل شيء. ثمرة البلوط تعطي الأولوية للجذر الرئيسي لأنها تيقن أن لها أحفاد يفوقون عدد الأجداد. الجذر الرئيسي هو مادة الواقع - تجسيد لواجبنا لممارسة الرسوخ، أن نحفر عميقاً حتى نصل المياه الجوفية وأن نطور قدرتنا على ممارسة الحب والرعاية حتى نعيش وإن كنا في وجه إصرار الاستعمار لزراعة حاضرنا ومستقبلنا. الرعاية الذاتية ليست ممارسة أنانية. الرعاية الذاتية هي حق لنا، ومسؤوليتنا الراديكالية، وواجبنا التحرري.





نشاط 8:

جذورك الرئيسية: "نعم" أو "لا" لتحمي رعايتك الذاتية

الأمور التي تريد الرد عليها بـ "لا" كممارسة لحماية رعايتك الذاتية	الأمور التي تريد الرد عليها بـ "نعم" كممارسة لحماية رعايتك الذاتية





الصورة لشهاب قواسمي

Shehab K  
2021

# شجرة التين

ما هو دوري كعامل صحة مجتمعية؟  
التقييم الذاتي الختامي والبدء في تطبيق لممارستي  
المهنية في المجال النفسي-الاجتماعي





## شجرة التين.

ما هو دوري كعامل صحة مجتمعية؟  
التقييم الذاتي الختامي والبدء في تطبيق لممارستي المهنية  
في المجال النفسي-الاجتماعي.

### والتين والزيتون

سورة التين: القرآن الكريم

وفي ختام هذا الدليل للتعافي التحرري، نتركك مع ثمرة التين، التي ترمز إلى فكرة الوصول بقدر ما ترمز إلى فكرة الإنهاء. نحب أن نستذكر قصة فلك نوح هنا، والتي ركزت على أن الفلك وصل إلى أرض غنية بالتين. كما نود أن نتأمل بأن التين هو أحد أقدم الثمار التي زرعها الإنسان، حيث تمتد زراعتها إلى ما يقارب العشرة آلاف عام. نحن مندهشون من أن التين ليس ثمرة على الإطلاق، إنما هو نوع من أنواع الزهور، وليس أي زهرة، إنما هو زهرة معكوسة الشكل.

التين عبارة عن أزهار ذات بتلات مطوية من الداخل. وكل زهرة تين تتحول إلى براعم فقط عندما تتلقى حبوب اللقاح لتصبح الثمرة التي نحب ونستمتع بمذاقها. لكن ليس من السهل تلقيح التين، ولا يمكن للريح أو النحل أن يلحقها كما يحصل مع النباتات والأشجار الأخرى. فبويضات التين مخفية في داخلها، فلكي يستقبل التين حبوب اللقاح، يلزم وجود دبور خاص يسمى "دبور التين" الذي يزحف إلى عمقها لتلقيحها. إن اعتماد "دبور التين" وشجرة التين على بعضهما البعض في وجودهما يسمى "العلاقة التبادلية". من منظور بيئي بحت، يعتبر هذا مثلاً بلاغياً من الاعتماد المتبادل، وهناك أنواع مختلفة من الكائنات الحية التي تعيش معاً معتمدة تماماً على بعضها البعض من أجل البقاء المتبادل.

من ثمرة التين، نتعرف على أهمية التبادلية، وكيف تخلق المجتمعات حيث هناك حاجة للجميع - مجتمعات ليس فيها من هم خارج إطار الأهمية، أو أفراد وجدوا للتخلص منهم. يعلمنا التين أن الموت مطلوب للحياة، وكما يُلقح "دبور التين" الثمرة بنجاح، عليه أن يموت داخل الثمرة. يعرف التين أن عليه أن يموت، لينضج، ويندمج ويتحول في تناغم مع الشجرة، لتصبح ثماراً، وفقاً للمواسم والفصول، وتستمر هذه الدورات في دواليك عبر الأجيال.

## جذور شجرة التين:

الموروث الثقافي الفلسطيني، الممارسات الأصلية، والمعارف المحلية



في مقدمة هذا الدليل للتعافي التحرري، افتتحنا هذا الدليل التدريبي بملاحظة أنه بصفتك كعامل صحة مجتمعية، يُطلب منك المستحيل. كيف من الممكن لفريق مكون من بضعة عاملين في الصحة المجتمعية أن يعززوا الصحة والتعافي في مجتمعاتهم في وجه ظروف تاريخية للإنسانية، والتي تم صقلها من قبل الاستعمار الاستيطاني، ونظام الاحتلال الإسرائيلي، و الفقر، ونظام الأبوية السلطوي، وكل أنظمة القمع المتشابكة والعنيفة؟ نأمل بأن دليلنا للتعافي التحرري يُقدم لك بعض المساحة للغوص والتعمق في داخلك، وأن تتفتح كالزهور من الداخل، ومثل شجرة التين ودبور التين. نراك وأنت تنمو بشكل تبادلي مع مجتمعك، حتى في حالات فقدان وكل العوائق التي يضعها قوات الاستعمار في طريقك كل يوم. تستمر بالمسير من بيت إلى بيت. من عائلة إلى أخرى، أنت كالنحلة تُلقح مجتمعك بالتعافي والتبادلية.

عندما أدار العالم ظهره لفلسطين واللاجئين الفلسطينيين، أنت كعامل صحة مجتمعية تقوم بتشريع أساسي وعميق للتعافي التحرري. رذك للإهمال العنيف للحقوق الفلسطينية وحرية تقرير المصير مع استمرارية الصدمة الاستعمارية هي وصفة للرعاية المجتمعية - تشريع للتبادلية الذي يضمن الإصغاء الراديكالي

اليومي وزيارة البيوت، والتعليم وغرس وتعزيز روابط مهمة وحاسمة لصحة منتفعيك بالرغم من الريبة وعدم اليقين المستمر. طبعاً، دورك دائم التغير ويتغير بناءً على الاحتياجات الحالية، حينما تجلب لنا النكبة اليومية نتائج كارثية في حياة مجتمعاتنا الفلسطينية الحبيبة. الأمهات والنساء الفلسطينيات على وجه الخصوص يقدمون الرعاية المستمرة للأطفال والأزواج والأهل والجيران وغيرهم.

غالباً ما يتجاهلون و يهملون الأهالي الفلسطينيون أنفسهم كي يقدموا حياتهم لأطفالهم كي يعيشوا بكرامة. لا أحد يسأل الأهالي الفلسطينية عما يحتاجون إليه كي تسهل الأمور عليهم. لا أحد يتقدم بسؤال الأمهات الفلسطينيات عما يحتجن إليه كي يتمتعن بمساحة للتنفس بحرية أكبر.

أنت بصفتك عامل صحة مجتمعية تقوم بهذا كجزء من عملك. تعنتي بجزورك عندما تقوم بزيارة كبار السن في مجتمعك. أنت تسأل بكلماتك، وأفعالك، ومن خلال حضورك: عزيزي عامل الصحة - ، ماذا عنك؟ ماذا تحتاج كي تشعر أنك مرئي، كي تشعر بانتماء، كي تشعر بالكمال؟ ما الذي يمكننا القيام به لتسهيل الأمر عليك؟ أمي العزيزة، والدي العزيز، خالتي العزيزة، يا جدي العزيز أو جدي العزيزة، ماذا تحتاج كي تشعر بالتحسن؟

بالأسفل، انظر إلى مثال لهذا العمل الراسخ من خلال رواية عامل صحة فلسطيني الذي رافق أحد منتفعيه في هذه الرحلة تجاه الصحة - تجسيدا للعناية الراديكالية والحب التحرري. هذا المنتفع هو شخص يعيش في مخيم لاجئين في منطقة بيت لحم. عامل الصحة كتب هذا السرد بلغته الخاصة:

سأشارك مثلاً عن عملي مع امرأة متوسطة العمر كنت أقدمها في مجتمعي. في هذه القصة، لن أشارك أي تفاصيل قد تكشف هويتها، وسأغير بعض التفاصيل أيضاً لحمايتها.

في البداية، لم نكن نعمل معها بل كان المنتفع الرئيسي في المنزل هو والدها. لم تشارك صعوباتها مع السكري مع أي شخص في حياتها، ووالدها لفت انتباهي عن المشكلة. عندما تقدمنا لها بالرعاية والدعم لصحتها، كانت غير مهتمة وغير مرحبة لهذا العرض. في بداية علاقتنا، كنت عند مروري من بيتها، اردد بيني وبين نفسي: "لم المحاولة؟ إن كانت لا ترغب بوجودي، لم عليّ الاستمرار بالعمل معها؟". كلما طرقتنا الباب لبيتها، نحن العاملين المكلفين بها، كانت باردة في الترحاب، ولم تكن أبداً مبتسمة، ومع كل محاولتنا بالتقرب منها، استمر شعوري بعدم الراحة. كان يتدمر والدها من عدم اهتمام ابنته بأي شيء وعدم اعتنائها بنفسها. لم أكن أعلم هذا في وقتها، لكنني الآن أفهم أن سوء ضيافتها وعدم رغبتها بالعمل معنا كان مربوطاً بتاريخ طويل من التعنيف وكان يدل على حجم ألمها السيكولوجي. الآن أعلم أن مشاعر عدم الراحة التي أحسست بها كانت جزء أساسي من عملنا لتعزيز الصحة. عند أخذ قياسات ضغط الدم لشخص ما، أو تسجيل أرقام السكري، تحتاج إلى

الأدوات المناسبة للكشف والقياس. بنفس هذا المنطق، للعمل مع مسائل الألم والصراع، الرعاية المستمرة والصبر مهمان. ولكنني لم أعلم هذا وقتها، بل ازداد شعوري بالإحباط وبدأت بالانفصال من الموضوع.

بعد استمرارنا بزيارة منزلها وتقديم الدعم وإعلامها بأننا جاهزون للاستماع لها، تغير شيء وأخيراً. بدأت بالانفتاح. في البداية، شعرت بالانهيار الداخلي، وكأن يداي مقيدتين. استصعبت معرفة الخطوة التالية أو الرد. ركزت بشكل عميق في كلماتها، واستمعت بكل حواسي خشية من أن تفوتني أي قصة أو أي كلمة. كلما شاركت صراعاتها، وتاريخها مع التعنيف، والأذى والألم والعزل العميق، بكت بحرقة شديدة. خلال بكائها، حاولت أن أقول كلمتين هنا وهناك، ولكنني أحسست بالإخفاق وأني غير مؤهل. شعرت بشيء من داخلي، يمنعني من الشعور بالتعاطف بشكل حقيقي.

استمرت زيارتنا معها، وبدأت بالشعور بثقل الوحدة والخوف والألم والعزلة التي كانت تحملها. مرضها ازداد شدة. كانت تشعر بالخوف من عائلتها، وأخيراً اعترفت لنا أنها تفكر بالانتحار. طوال هذه المرحلة، كان الدعم من فريقتي أساسياً. استطعنا أن نساعدنا بالحصول على معالجة نفسية ورعاية من عامل اجتماعي. هذه الفترة لم تكن سهلة أو سريعة. خلال هذه الفترة، كنت أشعر بالضيق في صدري كلما فكرت بوضعها، وشعرت أنني في حاجة إلى المزيد من الرعاية والمعالجة النفسية. شعرت أنني تحت ضغط هائل، ولم أكن قادرة على التعامل مع مكالماتها المتكررة. في بعض الأحيان، قمنا بزيارتها بعد أوقات العمل بسبب حاجتها لدعم كثير. تقاوم كل هذا سبب لي بضغط نفسي هائل. ولكن مع الدعم المستمر، والدعم الذي وجدته في العلاج النفسي بدأت بالتحول. أصبحت منفتحة للتركيز على صحتها الجسدية معنا، واستطعنا تشبيكها برعاية مخصصة للسكري، مما يتضمن عمليات في المستشفى. في النهاية، بدأت بالخروج من منزلها والمشاركة بالنشاطات التي نظمناها في وحدة البيئة والصحة ووحدة النساء ووحدة الرياضة في مركز لاجئ. أصبحت اجتماعية وأحسست بفرح عميق عند مشاهدة تفاعلها مع جميع الحاضرين.

عند تحسنها، شعرت براحة وكان ثقل صخرة انزاح عن صدري. كان باستطاعتي التنفس الآن. عملنا كعاملين صحة مجتمعية معها كان محورياً في رحلتها للتعافي. لقد بدأت بالرعاية بنفسها، واتبعت حمية غذائية للسكري، والتزمت بأدويتها، وشاركت بنشاطات مركز لاجئ.

شعرت بغضب عارم عند إصابتها من قبل قوات الاحتلال الإسرائيلي في إحدى غزواتهم على المخيم. أصابها الشلل بأحد أجزاء جسمها (لن أشارك أي تفاصيل أخرى لحماية هويتها). كلنا في نفس المجتمع، وكلنا نواجه الخطر في أي وقت. نكافح وجع القهر



المستمر. ليس من العجيب أن العديد من الناس في مجتمعنا يعانون من الأمراض المزمنة. أجسادنا مجبورة على حمل وتحمل الألم والغضب والظلم والمعاملة اللاإنسانية، في عالم ما زال صامتاً حول قضيتنا.

عندما أفكر في عملي، ألاحظ الآن أن دوري كعامل صحة مجتمعية هو دور متكامل وليس محدود ببعد الصحة الجسدية فقط. شعرت بقيمتي وأهمية وجودي، وأن مساعدتي كانت تحويلية. لدي حب وتقدير مختلفين لدوري. نعم، نحن نشعر بالعبء، ولكننا أيضاً نشعر بالفخر.

طبعاً هناك لحظات ننسى الشعور بالفخر أو الإنجاز. لحظات ننسى فيها ما علينا فعله. لحظات نشعر فيها بفقدان الأمل وأنا عالقون. هنالك لحظات ننع فيها على الأرض من الهزيمة. في هذه اللحظات، تعلمت أن أذكر نفسي أن التغيير ليس فقط ممكناً، بل هو هدف. لا يمكننا إجبار الناس على التحول والتغيير. علينا أن نلتزم بممارسات الرعاية الخاصة بنا وممارسات الحب والإصرار على فتح أبواب جديدة كي نصنع مساحات أمان وصحة في علاقاتنا. ننجذب لأكثر من أن نعالج صحة منتفعينا البدنية - عملنا أكبر من هذا بكثير. وجودنا هو انعكاس لإنسانيتنا. عطاؤنا ينعكس من خلال الألم الذي نشعره لمنفعينا، أشعر أنني ساعدت فرداً من عائلتي عندما أساعد شخصاً ما. لا تقل قيمة أي منتفع أزره عن أي شخص آخر في العالم. عملنا هو تجسيد للعدالة.

أريد أن أنهى خواطري بكلمات منتفعتي التي ما زلت أسمعها في أذني عندما قالت لي: "أشكرك لأنك أعدتني لي حياتي".

في هذا السرد، شاركنا عامل الصحة المجتمعية زيارتهم لهذه المرأة في مجتمعهم المحلي وعملهم لبناء مساحة للعيش معها على مدار وقت طويل. هذا العامل ثابر بتجسيد الصمود والعدالة، ووجد فرص لدعم منفعتهم في رحلتها إلى استرجاع شعورها الداخلي بالإنسانية والحياة. هذا العامل تعاون معها بممارسات لم تركز على الصحة البدنية فقط، بل ساعدها بالشعور بأنه يستمتع لها ويخلق المساحة للبقاء والثقة بعلاقتها الجديدة مع عملي الصحة المكلفين برعايتها. هذا ساعدها بالحصول على علاج إضافي، حتى العلاج النفسي الطارئ. عاملون الصحة رفضوا أن يتجاهلها جروح الاستعمار العميقة في حياتها. هذه المرأة، كالعديد من اللاجئين الفلسطينيين، قد نجت من عدة أنواع من العنف والأذى الاستعماري - وهذا يتجسد ليس فقط في مرض السكري. كلما اصغوا عاملو الصحة لقصتها وجروحها المتعددة، رأوا بشمولية، ورأوا عزلتها وتاريخ تعنيفها ووجع قلبها والجروح المؤلمة والإعاقات الجسدية الناتجة عن الغزوات الاستعمارية الإسرائيلية.

عاملون الصحة تصرفوا بطرق تستند إلى رحلاتهم الخاصة بهم للتعلم. عامل الصحة شارك كيف تغير وعيهم وتطويرهم لفهم دورهم ضمن النظام البيئي ، وأهمية الممارسات التحريرية التبادلية. كسروا ثنائية الطبيب/المريض - التقوا مع منتفعاتهم بنظام له جذور متعددة، ليس فقط بنظام الصحة - بل أيضاً من خلال التحدث معها عبر الهاتف وزيارتها بشكل منتظم. هذا أدى إلى عبئ كبير على عاملي الصحة. حبهم لمنتفعاتهم كان بدون قيود، ولكنه كان ثقيلاً، وأحياناً كان خانقاً. عاملون الصحة ردوا على هذا الشعور من خلال التقرب أكثر، وتفعيل الموارد المطلوبة، وزيادة الاهتمام في الرعاية. استمعوا لها، ثم استمعوا أكثر. طلبوا الدعم من فريق الإشراف. تصرفوا من مكان يعكس أمل راديكالي وحب تحرري في علاقتهم بمنتفعاتهم، وقدموا روابط مهمة في ظرف عصيب و بوجه الظلم المعمي والمجرد للإنسانية الذي يواجهونه بسبب الاحتلال.







## جذع شجرة التين: تحولات في الوعي:

في بداية هذا الدليل للتعافي التحري، في شجرة الزيتون، دعوناك لتعبئة نشاط تأمل ذاتي يساعدك في تقييم فهمك الحالي لعناصر أساسية في هذا الدليل. في اقترابنا لنهاية هذا الدليل، ندعوك للعودة إلى هذا النشاط وتعبئة التقييم مرة أخرى:

### نشاط2: خاص بالتأملات الذاتية الأخيرة

التقييم الذاتي: كيف أرى نفسي كعامل صحة مجتمعية يعزز العافية والصحة النفسية- الاجتماعية والتعافي في ظل سياق الصدمة والقمع المستمرين	أنا متمكن في هذا الجانب	أحتاج لتطوير هذا الجانب	لا أفهم هذا الجانب
(عند إعداد هذا التقييم الذاتي، استلهمنا نموذج التقييم الذاتي التي أعدته أديان ماري براون في كتابها "Emergent Strategy" وأيضا من نموذج التقييم الذاتي الذي طوره برنامج الدكتوراه في علم النفس الإكلينيكي التابع لجامعة ماساتشوستس، بوسطن)			
أصغي للآخرين وأجيب بعد تفكير ذاتي عميق - يتضمن ذلك فهم لكيفية ممارسة الشعور التعاطف مع الآخر وكيفية الاهتمام بعمق العلاقات.			
اقدر بشدة عندما يضعني أحد أعضاء فريقي أو أحد مرضاي المنتفعين أمام تحدي وأعمل بطريقة بحيث أسمح لنفسي التعرض للمساءلة وان اكون مسؤولا من خلال تطبيق وممارسة التحليل النقدي لاستجاباتي وردود أفعالي وشعوري بالدفاع عن نفسي.			
انظر إلى النزاع الصراعات بين الأشخاص على أنها فرصة لي لأساهم في تطوير نموي الشخصي والجماعي وتحرير نفسي ومجتمعي. عندما أقوم بذلك، أقدر أهمية ممارسة التبصر وفهم ردود أفعالي والقدرة على تحمل المشاعر الصعبة والاحتفاظ بها داخلي.			

			<p>أقدر التبادلية والقدرة على الأخذ والعطاء بطرق تتطلب مني أحياناً أن أكون منكشفاً وهشاً. أسأل نفسك باستمرار - ما الذي أستطيع تقديمه؟ يسعني تقديمه؟ بماذا أستطيع أن أضحى؟ كيف يمكنني أن أحتفظ بمساحة داخلية لألم الآخرين؟ كيف يمكن لي أن أساهم حيال زملائي ومرضى والمنتفعين؟ ما الذي يمكن لي أن أساهم به لصالح المجتمع المحلي بشكل عام؟ أمارس هذا الكرم محتفظاً أيضاً بالتوازن بينه وبين قدرتي على تلقي الدعم. أسأل نفسي باستمرار - ما الذي يمكنني تلقيه من الآخرين؟ كيف يمكنني تلقي الدعم وأن أعرف متى يتوجب علي طلب الدعم والمساعدة لي؟</p>
			<p>لدي فهم معقد مركب للصدمة والتعافي والترابط بينهما وبين المسارات نحو العدالة.</p>
			<p>أفهم الأبعاد المتعددة للصدمة والجروح الاستعمارية وترابطهم وعلاقتها بارتفاع ضغط الدم والسكري والسعي المعقد المركب نحو الصحة والعافية.</p>
			<p>أدرك عميقاً بأن تعزيز الصحة يتطلب الارتقاء بالتعافي والعدالة في مجتمعي المحلي. أفهم بأن مقاومة الاستعمار والعنصرية والطبقية والأبوية كلها مرتبطة ببعضها البعض ومتجذرة عميقاً في المسارات والرحلات النفسية نحو التحرر. ومن هذا المنطلق، توجهي لأقوم بمقاربة عملي كجزء من نهوض إنسانيتي ذاتها. أركز على تطوير نفسي وأعمل نحو التحرر النفسي الذاتي.</p>
			<p>أشعر بالراحة حيال الطبيعة غير المحددة لعملي وحيال الأشكال والأبعاد المتعددة لدوري كعامل صحة مجتمعية. أعرف بأن هذا الغموض في دوري يكمن في أن عملي يركز على محاولة تحقيق التغيير ضمن سياق وظروف استعمارية لا يمكن تحملها.</p>

			أفهم كيف أنه بالرغم من كوني أعاني من القمع أنا نفسي، فإنني أشارك في قمع الآخرين. لدي الوعي حول قدرة أفعالي على أن تكون مؤذية وأن تقمع الآخرين.
			لدي الوعي الذاتي بالطرق التي قمت من خلالها بتذويت القمع وأشكاله المختلفة.
			لدي معرفة معمقة بالمضامين الخاصة بي شخصياً حول ما يعنيه لي أن أكون فلسطينياً وكيف أن تاريخي وهويتي تؤثر على عملي كعامل صحة مجتمعية في محيطي.
			أمارس عملية إعادة التصور - أعمل نحو تخيل ما يمكن للمستقبل أن يبدو عليه بالنسبة لي ولمجتمعي وفلسطين (ما هو أبعد من الدولة) نحو التحرر. أعرف كيف يمكن لعملي اليومي في ممارسة العناية والرعاية والعدالة الشفائية داخل مجتمعي المحلي أن يكون مندمجاً ومتكاملاً مع العمل الأوسع نطاقاً نحو صياغة مستقبل تحرري وتجسيده واقعاً.

بعد تعبئتك لهذا التقييم الذاتي للمرة الثانية، هل لاحظت أي تحولات؟ ارجع لشجرة الزيتون ولاحظ إجابتك في البداية، وأين أنت الآن في رحلتك عبر شجرة التين. ماذا يبرز لك؟ وماذا يفاجئك؟ هل تلاحظ مناطق نمو في نفسك؟ وهل تلاحظ مناطق تريد النمو فيها، وأشياء ما زلت محتار فيها؟ شارك خواترك في الفراغ التالي:

---



---



---



---



---



---

## أغصان شجرة التين: تحولات في الممارسات:

طوال هذا الدليل للتعافي التحرري، نتمنى أن نكون قد صنعنا مساحة لك للبحث في داخلك والغوص في أعماق نفسك وملكك كعامل صحة مجتمعية، كمعلم للتعافي، وكراعي للتعافي، وأهم شيء كشخص يعرف كيف أن يحصد قوة التعافي من داخله.

**نشاط 3.** نتمنى أن اندماجك بالأشجار الأربعة الماضية في هذا الدليل التحرري قد غير من إدراكك وممارساتك بشكل ذي معنى لديك. ما هي بعض التحولات التي شعرت بها خلال رحلتك في هذا الدليل؟

في الجدول الأسفل، ندعوك للتأمل والتفكير في التحولات التالية:

1. نظرتك حول مفهوم العلاقات في العمل، مثلاً، كيف تحول إدراكك وممارساتك لتقديم الرعاية وحل المشاكل وتحويل الأذى، والإصغاء وإعطاء التعافي الأولوية خلال بناء علاقات أساسية مع زملائك في منطقتك وبالطبع مع منتفعيك أيضاً.

2. نظرتك حول مفهوم التعليم والتوعية الصحية، مثلاً كيف تحول إدراكك وممارساتك للعناية بخطوات النمو المستمرة، وطريقتك في دعم زملائك في مركز لاجئ ومنتفعيك في وجه ظروف صادمة استعمارية، باستخدام طرق تضع التعافي في المركز كجزء من التعلم المستمر.

3. نظرتك حول مفهوم التنظيم المجتمعي، مثلاً كيف تحول إدراكك وممارساتك لطرق تحويل الظروف المادية لمجتمعك، و تحول عملك الذي يركز على زيادة فرص العناية بالصحة والعدالة في مجتمعك من خلال إعطاء الأولوية للتعافي كجزء من التنظيم وإيصال الناس إلى الموارد التي يحتاجون لها.





تحولات في الممارسة النفسية-الاجتماعية لديك كعامل صحة مجتمعية:

تحولات في نظرتك إلى العلاقات:

تحولات في نظرتك إلى التعليم والتعلم:

تحولات في نظرتك إلى التنظيم المجتمعي:

## ثمرة/زهرة التين:



في الحقيقة ، ثمرة التين (التي هي زهرة منقلمبة على نفسها) حلوة للغاية. كالتين، نحن أيضاً زهور منقلمبة إلى الداخل، نمارس إمكانيات جميلة وجديدة. نأمن أننا نتصرف كالزهرة المقلوبة أيضاً، نتحول إلى ثمرة ناضجة جاهزة للأكل. هذه ممارسة تغيير نظامنا البيئي الداخلي كي نحول النظام البيئي الخارجي من حولنا. مثل التين، نحن زهور تصبح ثمرة لذيذة جداً في حين انطوائياً إلى الداخل. عندما نقوم بالتركيز على نفسياتنا وصحة أبداننا وتجسيدنا للحرية، نكتشف أن لدينا قدرات على الوفرة وبناء أنظمة مستدامة - استراتيجيات جديدة لتغيير الواقع الخارجي والظروف المادية في مجتمعاتنا كي تزدهر حريتنا. اتباعاً لخطوات التين، عندما نزه من الداخل، نصبح ثمرة يمكن لمجتمعنا التمتع بها.

ولكن هذا الإزهار لا يحدث من دون الجهد الكبير والتضحية. بل هذا الإزهار يحدث بعد عمل هائل وتحويلي أيضاً. يتطلب منا هذا التحول أن ننمو ونغير أدارنا وتكويننا كلياً. ثمرة التين تعلمنا أن التحول ليس مجرد إمكانية، بل هو شيء ضروري. بالنسبة لشجرة التين والدبور، التحول والبقاء هم مرادفات. كل ثمرة تين تمثل الكيمياء والحزن بنفس الوقت - دبابير تنهي حياتها وتحول تضحياتها، ليس فقط لبقاء أولادها وفصيلتها، بل أيضاً لبقاء الشجرة. عند دخول الدبور على ثمرة التين، تتكسر أجناحه من ضيق المساحة. لن يطير هذا الدبور بعد هذا أبدأ. يموت الدبور في الداخل، ولكن هذا هو قدره. في كل ثمرة تين نأكلها، يوجد دبور ميت واحد على الأقل. جثة الدبور تتحلل بأكملها إلى بروتينات في داخل الثمرة. التين مغذي للغاية ويحتوي على مضادات الأكسدة، والفيتامينات، والمعادن، والألياف، والبروتينات.

هذا هو قدر التين. الثمار الجديدة توعد بأشجار جديدة، والأجيال الجديدة من الدبابير تعد بالنمو المجدد للجناح الجماعية. حريتنا، كثرة التين والدبور، هي مرتبطة بقيامنا بما هو مقدر لنا. نحن أحرار عندما نعيش حياة فيها مغزى - عندما نستجيب إلى القدر.

ندعوك في الأسفل للتفكر في قدرك أنت. ولكن أولاً ندعوك لأخذ استراحة والتنفس بعمق والتمتع بهذه النهاية لدليلنا معاً.

رجاء خذ الوقت للجلوس لوحده والاحتفال بما حققته خلال رحلتك هذه. أين بدأت وأين أنت متوجه. نحن نرحب بك هنا، في نقطة الوصول والانطلاق هذه. ندعوك لقراءة هذه القصيدة بكل حواسك، التي تم كتابتها لكل واحد منكم كعاملين صحة مجتمعية فلسطينيين، من قبل نهاية أبو ريان وديفين عطا الله.

### النداء

نحن هنا لزرع الأرض  
في أرضنا التي يموت فيها كل شيء  
والعدالة تنتظر

هنا، نطير كالدبابير  
في أوردة البشرية  
بقطرات من العرق والدم  
التي تعدنا  
بالعسل  
والتين  
في أيادينا.

هنا، نحن نحصد التحرير  
وفي اليوم التالي، نعود للعمل.

عيوننا أعمتها الرصاص، ولكن، نبصر بعيداً إلى المستقبل

لأن التربة علمتنا أنه لا يجب علينا الانتظار  
كي تقع العدالة من الشجرة.  
يمكننا أن نعيش في أحلامنا الصغيرة  
على مستوى سطوحنا

وحدائقها السرية  
وعلاقاتنا الثورية.

حتى عندما تقطع الأشواك أقدامنا  
وإن تعثرنا وعدنا إلى الأرض  
نقوم مرة أخرى  
كي نقبل  
الشمس على أيدي جداتنا  
مدهونة بالأصفر  
من الكركم  
لا وقت للألم بلا غاية  
ولا حل وسط مع الموت.

نقاتل لكي ننزع  
الاستعمار من أراضينا ومن معاجمنا  
نعمل كالزهرة المقلوبة  
كمثل أبدي  
أو كقصيدة مقاومة.

هنا، نحن مدعوون لزرع الأرض  
مسترشدين بحبنا  
والزيارة البيتية الأسبوعية  
من حرب إلى حرب.

كيف نصبح مفاتيح  
لأبوابنا؟

قصيدة بقلم نهاية أبو ريان وديفين عطا الله



#### نشاط 4:

في الختام، نود دعوتك للمغادرة والانطلاق من خلال تحديد الكلمات أو الأسطر من القصيدة التي تأثرت بها. هل تود أن تتفكر في حقيقة أن عملك هو تجسيد للرعاية المخلصة في مجتمعك، من خلال زيارة العائلات في البيوت حيث تقوم بالتحول إلي مفتاح يمكنه أن يحرر ويصنع مساحات تحرير في البيوت حتى في أكثر المناطق احتلالاً؟ كيف يظهر إخلاصك في عملك وزرع للبذور؟ ماذا تزرع حالياً؟ ما هو الشيء الذي يناديك في عملك؟ وكيف تقوم بالإصغاء إلى قدرك؟ ماذا تحتاج كي تصغي بشكل أعمق و تفتح أبواب التحرر بطرق تحتاج لها حالياً؟

في الفراغ، ارسم أو اكتب قصيدة أو نثر يمثل خواطرك عن قدرك. نأمل أن تقوم بالتفكير في الفرق بين أن تكون دعوتك هي العمل وأن تكون مشاركاً في العمل. أن تكون دعوتك هي العمل تختلف عن أن تكون مهتماً فقط بالوظيفة. أن تكون دعوتك هي العمل يتطلب أن تكون منفتحاً للتحول - أن تتقبل عدم السيطرة على نتائج عملك - وأن تبقى منفتحاً للاستسلام لهدفك.

كيف تشعر بأن دعوتك ان تعمل كعامل صحة مجتمعية فلسطيني؟ ما هو النداء الخاص بك؟ وكيف ستقوم بالرد على هذا النداء والدعوة؟

أخيراً، نود أن نوضح أن جزء من تصميم عملية التدريب لهذا الدليل تضمن عناصر بحثية. بشكل أدق، نحن فريق كركم، نتعاون مع مجموعة دارة في جامعة ماساتشوستس - بوسطن (<http://www.daracollective.com>) في إجراء المقابلات النوعية، حيث كل عامل صحة مجتمعية مشارك في هذا الدليل سيقوم دعوته إلى مشاركة تجربته مع هذا الدليل للتعافي التحرري وعملية التدريس كي نقوم بتجديد نسخ جديدة تتناسب معك ومع احتياجاتك كعامل صحة مجتمعية بشكل أفضل. إن كنت ترغب بالكتابة عن أحاسيسك وأفكارك بعد نهاية هذا الدليل وقبل مشاركتك بمقابلة، فإننا نرحب بذلك.

على وجه الخصوص ، بعد أن وصلنا إلى النهاية ، ماذا يجب أن يتبع؟ ما الذي تجد نفسك تتوق إليه بعد ذلك؟ من وجهة نظرك ، ما هي الخطوة التالية ذات المعنى

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ما الذي فوجئت أننا تركناه خارج هذا الدليل؟ ماذا تظن ان هنالك شيء كان يتوجب علينا اضافته؟ ما هو الشيء الناقص؟ ما الذي تجد نفسك مشتاقاً إليه ، وتتمنى أن يكون قد مُنح المزيد من الوقت والمساحة للتفكير فيه في هذا الدليل الأولي لدليل الشفاء التحرري الخاص بنا؟

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

