مجلة الرائد

العدد : ٢٤٢ الموافق في ربيع الأول ١٤٢٤ هجري ٢٠٠٣/٤ ميلادي

عنوان المقال :انطباعات زائر لفلسطين * في رام الله* –٣–	الكاتب :د.مأمون مبيض

كنا في الصباح الباكر بعد الفجر على موعد مع الحافلة لتأخذ فريق التدريب النفسي من القدس إلى رام الله.

" كم يستغرق الطريق إلى رام الله؟ " سألت سائق الصليب الأحمر الدولي.

فقال: " الأمر يعتمد على عدد وطبيعة الحواجز الأمنية للجيش الإسرائيلي في ذلك اليوم ".

إن الحواجز العسكرية الإسرائيلية والتي تتبدل من يوم لآخر، ومن مكان لآخر ، لتأخذ الكثير من أوقات الفلسطينيين، وتعيق حركتهم اليومية سواء كان في الذهاب إلى المدارس والجامعات، أو في وصول الناس إلى أعمالهم، أوفي شراء حاجاتهم اليومية، أو حتى في الحفاظ على العلاقات الأسرية والاجتماعية. الرحلة التي تستغرق في السيارة نصف ساعة في الحالات العادية كالتنقل بين القدس ورام الله، قد تستغرق أربع ساعات لوجود الحواجز ونقاط التفتيش. وقد علمنا أنه توجد في كل يوم مئات الحواجز والموانع في أرجاء الأرض المحتلة. وإذا انتظر الناس ساعات على الحواجز فهذا لا يعني بالضرورة أنه سيسمح لهم بالعبور والوصول لمقصدهم. فكم من طالب خرج في الصباح الباكر إلى مدرسته وعاد إلى بيته في النصف الثاني من النهار ولم يتمكن من حضور دروسه في المدرسة ؟ وكم من طبيب لم يستطع الوصول إلى المستشفى التي يعمل بها ؟ ولذلك نجد بعض الأطباء وغيرهم يضطرون إلى السكن لعدة أيام قريبا من مكان عملهم، ويزورون أسرهم وبيوتهم كل عدة أيام. ولا يخفى ما لهذا من آثار سلبية على الأسرة والعلاقات الاجتماعية.

وصلنا إلى رام الله حيث كان الهلال الأحمر الفلسطيني ، وبتمويل من الهلال الأحمر القطري ، قد أعدّ دورة تدريبية لبعض الاختصاصيين النفسيين والاجتماعيين حول كيفية مساعدة الأطفال الفلسطينيين المصابين بالصدمات النفسية نتيجة أعمال العنف الإسرائيلية ونتيجة الاحتلال. وقد كان المتدربون قد أتوا من عدة مدن فلسطينية كرام الله والبيرة ونابلس والخليل وغيرها. وقد كان هناك ما يقارب الثلاثين أخاً وأختاً ممن يقومون بالعمل النبيل من تقديم الدعم النفسي للكثير من ضحايا أعمال القصف والاغتيال وتدمير المنازل، ولا يخفى ما لهذه الأعمال اللاإنسانية من آثار سلبية على الناس أطفالا ونساء ورجالا. هذه الآثار التي تسمى أحيانا بالتوتر أو الإجهاد النفسي بعد الصدمات. وهذه مشكلات نفسية لها أعراضها الكثيرة عند المصابين من الأطفال، والتي تحتاج طبعا للعلاج والتأهيل، وإلا عانى المصاب وأسرته لسنوات طويلة من الألم والمعاناة النفسية ، والتي تؤثر على كامل حياته الفردية والأسرية والاجتماعية. وهناك بعض الدراسات التي تشير إلى أن ما يقارب من نصف الأطفال الفلسطينيين ، وهم يشكلون أكثر من نصف السكان، يعانون من الآثار السلبية للتوتر النفسي

عنوان المقال :انطباعات زائر لفلسطين * في رام الله* –٣–	الكاتب :د.مأمون مبيض

عقب الصدمات. ومن أعراض هذه الحالات: الخوف الدائم، واضطراب النوم والقلق، والتبول الليلي اللاإرادي، وضعف القدرة على التركيز وصعوبات التعلم، والاكتئاب، والسلوك العنيف أو العدواني بين الأولاد، وبعض التصرفات التي تشبه الانحرافات السلوكية... ومن هنا تأتي أهمية وعي الأبوين والمعلمين والمجتمع بهذه المشكلات النفسية عند الأطفال كي يحسن التعامل معها، ومعرفة أنها ردود فعل "طبيعية" على ظروف غير طبيعية ولا إنسانية .

لقد قضينا في تدريب هؤلاء الإخوة والأخوات في رام الله أربعة أيام، والحقيقة أننا أخذنا منهم الكثير وبقدر ما قدمنا لهم من تدريب وتعليم. حيث سمعنا عن معاناتهم وما يمرّ بهم من أحداث مؤلمة وهم يحاولون مساعدة المصابين بالرغم من الظروف القاسية. وقد أتاح لهم هذا التدريب فرصة للحديث والتخفيف عما في نفوسهم من جراء هذه الأحداث الدامية، وخاصة أننا دربّناهم على استعمال بعض المهارات والتقنيات التي تستعمل في المعالجات النفسية، وهم بدورهم سيستعملون بعضها في مساعدة أنفسهم، و في مساعدة الأطفال والكبار الذين يعانون من الصدمات النفسية. وفي اليوم الأخير للتدريب قدمنا للمتدربين شهادات التخرج من الدورة ، وكم كان سرورنا عظيماً ونحن نرى نظرة الأمل والتفاؤل في عيون هؤلاء الشباب وهم يتلقون الشهادات التي كانت في نظرنا شهادات تقدير منّا ومن العالم لهم على جهودهم وتضحياتهم وقيامهم على التخفيف من معانات الأطفال والكبار. صحيح أننا قضينا مع هؤلاء أربعة أيام إلا أنها كانت مليئة بالفائدة والخبرة، وشاركناهم أياما رمضانية جميلة بما فيها من صيام وعلم وإفطار وسحور...

وفي إحدى الليالي من وجودنا في رام الله سمعنا باجتياح الدبابات الإسرائيلية لجزء من مدينة رام الله ووصلوا قريبا من "المقاطعة" والتي يقيم فيها ياسر عرفات رئيس السلطة الفلسطينية منذ أربعة عشر شهرا في ذلك الحين. وقد دعي فريق التدريب الذي أتى إلى رام الله لزيارة الرئيس عرفات ، الذي شكرنا على ما نقوم به من جهد في تدريب العاملين في المجال الصحي في كيفية مساعدة الأطفال المصابين بالصدمات النفسية. وقد تحدث إلينا عن انتهاكات الاحتلال الإسرائيلي للمقدسات الإسلامية في القدس وغيرها، والمقدسات المسيحية في بيت لحم وغيرها، وعرض علينا صورة تمثال مريم العذراء في بيت لحم حيث أطلق عليه جنود الاحتلال الرصاص، وتحدث كذلك عن مصادرة السلطة الإسرائيلية لثمانين بالمائة من المياه، وكيف أن الفلسطينيين يضطرون لشراء بعض المياه التي يحتاجون إليها. وقد طلب منا عرفات أن ننقل للناس في الخارج ما يدور هناك، والحقيقة أن هذه كانت رغبة كل من التقينا بهم في كل الأماكن التي زرناها في فلسطين، والعبارة التي

مجلة الرائد

العدد : ٢٤٢ الموافق في ربيع الأول ١٤٢٤ هجري ٢٠٠٣/٤ ميلادي

عنوان المقال :انطباعات زائر لفلسطين * في رام الله* –٣–	الكاتب :د.مأمون مبيض

سمعتها مرات كثيرة: " قولوا حكايتنا وحكاية فلسطين لأولادكم وللناس في العالم ."

وفي أحد الأيام الأربعة وقبل أن نغادر رام الله عائدين إلى القدس قمنا بزيارة جماعية لأحد المخيمات القريبة وهو مخيم قلنديا ، والذي لم أكن قد سمعت به من قبل. مجتمع فلسطيني يعيش في شبه حصار داخل هذا المخيم المكتظ بالسكان، وغالبيتهم من الصغار والشباب. وبالرغم من عيشهم في ظروف صعبة إلا أنهم يحاولون أن يشغلوا أوقاتهم ببعض الأعمال والهوايات المفيدة كالرياضة وتعلم مهارات الكمبيوتر، ولاشك أنه لو وجدت الإمكانات لفعلوا أكثر مما هو عليه الحال. ومما أقلقني أنني عندما سألت الشباب عن أكثر المشكلات التي يعاني منها الأولاد والصغار ؟ فكان الجواب أنه "الهروب من المدارس". وقد يكون بعض هذا بسبب المعاناة النفسية للاحتلال والاضطهاد، ولكن لابد من التنبه لأهمية التعليم في صنع المستقبل الأفضل المنشود.

وفي المخيم تعرفنا على الشاب عمرو الذي أخذنا في جولة في أرجاء المخيم، حيث زرنا نادي الشباب الذي حطم الجنود الإسرائيليون أبوابه وزجاجه عندما اقتحموه من أيام. وبعد انتهائنا من الزيارة دعانا عمرو لزيارة بيت أسرته على تلّة مرتفعة في المخيم. وكم سعدنا بالتعرف على أسرته وفيها والدته وإخوته وأخواته، وقد كان والدهم قد توفي منذ عام تقريبا ، إلا أن الحاجة أم عمرو تابعت مهمتها التربوية كمعظم الأمهات الفلسطينيات.

يا لها من أسرة فلسطينية نموذجية، فبالرغم من الاحتلال والمعاناة والألم لم يفقد أفراد هذه الأسرة ابتسامتهم وتفاؤلهم بالمستقبل وثقتهم بالله. كانت السيدة أم عمرو بالإضافة إلى رعاية البيت والأولاد تقوم بحياكة بعض المطرزات الجميلة لتسلي نفسها بعمل مفيد، ولتدخل على الأسرة بعض ما يعينها وأولادها. كان عمرو يدرس الكمبيوتر بينما كانت أخته وديان تدرس العلوم السياسية في جامعة القدس بالرغم من أنه يتعذر عليها الذهاب إلى القدس. وفي أثناء حديثنا مع الأسرة عرفنا أن الشابة وديان تهوى كتابة المقالات والشعر. وكم برقت عيناها بالبهجة والأمل عندما طلبنا منها أن تقرأ لنا شيئا مما كتبت، فانطلقت مسرعة وعادت بورقة عليها كلمات أسمتها "مرفأ أحزاني" والتي أنقلها هنا كما كتبتها :

مجلة الرائد

العدد : ٢٤٢ الموافق في ربيع الأول ١٤٢٤ هجري ٢٠٠٣/٤ ميلادي

عنوان المقال :انطباعات زائر لفلسطين * في رام الله* –٣–	الكاتب :د.مأمون مبيض

أبحث عن مرفأ لأحزاني

لأرسي عليه سفني الممزقة على الشطآن

جلتُ داخل نفسي وعبر شباك

أفكاري وأحزاني

وفي داخلها وجدت عقدة أحزاني

وجدت حلا لآلامي

فرحت فرحة مسالم

كطفل رضيع وهمت بأحلامي

فسألني فرحي ولم يرض حزني

فهربت البسمة وعاد غثائي

وعدت أبحث عن ذاك المرفأ الضائع

لأرسي عليه قلقي... الحامي

فلا تسأليني يا دنيا عن أحزاني

وسببها... عنادكِ وأفكاري

الحلقة القادمة: في قطاع غزة