

الصدود النفسي والتحفيز

قصة افتتاحية: شمعة في ليل الحصار

في ليلة شتوية باردة، جلس أبو خالد في زاوية الغرفة محاطًا بالظلام والصمت. طال الحصار على المدينة، وصار انقطاع الكهرباء طقسًا ليليًا معتادًا. على ضوء شمعة يتراقص وهجها على الجدران، كانت أم خالد تهدد طفلها الصغير كي ينام. همست له بصوتٍ دافئ: "غقّض عيونك يا روحي... رح يبجي نور الصباح ويدقّي قلبك". لكنها في قرارة نفسها كانت تشعر بالقلق والخوف مما يحمله الغد.

في الزاوية المقابلة، جلست الجدة أم أحمد تلّف حول كتفيها شالًا ثقيلًا وهي تتمتم بآيات من القرآن لتطمئن قلبها. رغم البرد الذي يلسع عظامها، ظلت تردد: "إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا" ... ثم تضيف: "اصبروا يا ولادي". تنهد أبو خالد قائلاً بلهجة يائسة: "مش عارف لحد إمتى بدنا نظل هيك... لا كهريا ولا فرحة. الواحد طقّت روحه." رمقته زوجته بنظرة حانية وقالت: "طوّل بالك يا أبو خالد، إنا ربّ كريم." لكن كلماتها بالكاد اخترقت جدار الإحباط الذي أحاط به.

على الجهة الأخرى من الغرفة، كانت ابنتهم ليلي ذات الأعوام العشرة تجلس قرب النافذة الصغيرة، تحاول أن تقرأ كتابها المدرسي تحت ضوء الشمعة الخافت. رفعت رأسها وقالت بحماس خافت: "بابا، المُعلّمة حكتلنا اليوم قصة عن وردة ظلت طول الشتا تحت التراب، واستنتت الشّمس ترجع. ولما رجعت الشّمس طلعت الوردة وعطّرت الدار بريحة حلوة." ابتسمت الجدة في العتمة وقالت: "الله يرضى عليك يا ليلي." ثم أردفت بصوت واثق: "شايف يا أبو خالد؟ بعد الضيق يبجي الفرج، واللي بصبر بنول." لم ينبس أبو خالد ببنت شفة، لكنه شعر بشيء من الدفء يتسلل إلى قلبه المتعب من نبرة التفاؤل في صوت ابنته وأمه. نظر إلى ليلي وهمس: "تعال يا بنتي، خلينا ندفي حالنا سوا." احتضن ابنته ولف ذراعه حول أمه الجالسة بقربه.

تذكرت ليلي شيئًا فجأة وقالت: "بابا، بتتذكر البذرة اللي زرعتهما الأسبوع الماضي؟ بذرة البندورة من آخر حبة بندورة كانت عندنا؟" ربت أبو خالد على ظهرها مجاملًا: "آه بتذكر يا حبيبي. إن شاء الله بتكبر الشتلة." ابتسمت ليلي وقالت بحلم: "لما تكبر الشتلة وتطلع عليها بندورة، رح أقطفلكم منها ونعزم الجيران على سلطة!" ضحكت أم خالد بصوت خافت وقالت: "إن شاء الله يا رب." لأول مرة تلك الليلة، تبسم أبو خالد وربت على رأس ابنته ثم قال: "يلا ننام هسًا، بكرّا أحلى إن شاء الله."

في صباح اليوم التالي، استفاق الجميع على صوت ليلي تصبح بفرح من سطح المنزل: "يقّا! بابا! تعالوا شوفوا!" صعد أبو خالد وأم خالد بسرعة وقلوب يملؤها التوجس. كانت ليلي تحمي نبتة صغيرة في أصيص قديم على حافة السطح وقد ظهرت منها ورقة خضراء يانعة. قفزت ليلي فرحًا: "طلعت! النبتة طلعت يا بابا! شايف؟" حدّق أبو خالد في الورقة الخضراء الصغيرة غير مصدق. لوهلة نسي برد الشتاء وهموم الحصار. امتلأت عيناه بالدموع وهو يردد: "سبحان الله... طلعت فعلاً." ضمّ ابنته بقوة وهو يضحك من قلبه: "والله زرعيت الأمل يا ليلي!"

اقتربت أم خالد والجدة أيضًا، وراحوا جميعًا يتأملون النبتة الخارجة من رحم التراب المعتم. قالت الجدة ووجهها يشع بالبتسامة: "شايفين؟ ربنا كبير. هالورقة الخضرا أحسن خبر سمعناه من زمان." نظر أبو خالد إلى زوجته وقال بحماس مفاجئ: "شو رأيك يا أم خالد نخبز اليوم خبز طابون ونفرح بهاي المناسبة؟" تهللت أسارير أم خالد: "آه والله فكرة منيحة. الولاد اشتاقوا لطعم الخبز المنزلي." أجابته بتردد: "بس ما ضل معنا طحين كثير..." فقاطعتها مبتسمة: "منيح إنّه ضايل شوية. اليوم عرس للنبتة الجديدة!" ضحك الجميع وبدأ كل منهم يستعد للاحتفال صغير على شرف "نبتة الأمل" كما أسمتها ليلي.

في ذلك اليوم، وعلى الرغم من الحصار والبرد، عثت روح جديدة أرجاء البيت. اجتمعوا حول فرن الطابون الصغير الذي أشعلوه على السطح؛ تخبز أم خالد الأرغفة، والجدّة تسبّح لله وتشكره، والأطفال يغنون أغاني تراثية بصوت خافت. شعر أبو خالد بدفء يسري في قلبه لم يشعر به منذ أشهر. في المساء، جلس يكتب في دفتر عتيق عبارة خاطرت في باله: "ما بعد الضيق إلا الفرج". أغلق الدفتر وابتسم وهو ينظر إلى أسرته النائمة بهدوء. أخيرًا، تذوقوا طعم الأمل من جديد.

فهم تأثير الأزمات طويلة الأمد على الصحة النفسية والأداء اليومي

تمرّ المجتمعات الواقعة تحت الحصار أو النزاعات الممتدة بحالة ضغط نفسي هائلة تؤثر على كل فرد من أفرادها. إن التعرض المستمر للتوتر وانعدام الأمان يمكن أن يقود إلى طيف واسع من الأعراض النفسية والجسدية. كثيرًا ما يعاني الأفراد في هذه الظروف من القلق المستمر والاكتئاب واضطرابات النوم. قد يشعر الشخص بالعجز أو اليأس وفقدان المعنى، وتصبح مهام الحياة اليومية البسيطة كإعداد الطعام أو الاهتمام بالنظافة تحديًا كبيرًا. **ليس هذا ضعفًا شخصيًا، بل استجابة طبيعية لوضع غير طبيعي.**

تشير الدراسات الحديثة إلى مدى عمق تأثير الأزمات الممتدة على الصحة النفسية. على سبيل المثال، وجدت دراسة أجريت عام 2023 خلال الحرب على غزة أن 97% من الشباب المشاركين ظهرت لديهم أعراض اكتئابية بدرجات متفاوتة، و84% ظهرت لديهم أعراض القلق، و90% عانوا من التوتر النفسي. كما بيّنت دراسة أخرى أن الحصار المستمر يقلل من قدرة الأفراد على الصمود النفسي ويعزز مشاعر اليأس، مما يزيد مستويات القلق والاكتئاب لديهم. هذه الأرقام تعكس واقعًا مريبًا يعيشه الكثيرون، حيث يكابد المرء ليحافظ على اتزانه النفسي وسط دوامة من الضغوط.

لا تقتصر آثار الضغط النفسي على المشاعر فقط، بل تمتد إلى الأداء اليومي والسلوكيات. فالشخص المرهق نفسيًا قد يعاني من صعوبة في التركيز واتخاذ القرارات، وينخفض لديه الدافع للقيام بأنشطته المعتادة. قد تظهر عليه أعراض جسدية مثل الصداع المستمر وآلام العضلات ومشكلات في المعدة نتيجة التوتر. الأطفال بدورهم معرضون لأضرار نفسية خاصة؛ إذ قد تراودهم كوابيس ليلية، أو يعودون لسلوكيات طفولية سابقة كالتبول اللاإرادي، أو يلتصقون بوالديهم طلبًا للأمان. أما المراهقون فربما يصبحون أكثر انطواءً أو عدوانية تحت وطأة الضغوط. والكبار يتملكهم شعور الإجهاد المستدام وانعدام الحيلة، وقد يفقدون الاهتمام بأنشطة كانوا يستمتعون بها سابقًا.

رغم كل ذلك، من المهم أن نتذكر أن هذه التفاعلات هي رد فعل بشري طبيعي أمام ظروف غير طبيعية وضاغطة. فهنّا لهذه التأثيرات يساعدنا على عدم تأنيب أنفسنا على ما نشعر به، ويدفعنا للبحث عن سبل للتكيف بدلًا من الاستسلام. وهنا يأتي دور **الصمود النفسي** (resilience) كقدرة على التعافي ومواصلة الحياة برغم الصعاب. في الأقسام التالية، سنتعرف على أساليب عملية لتعزيز الصمود النفسي والتحفيز الذاتي والجماعي رغم الشدائد.

صفحة الامتنان: بعد قراءتك هذا القسم، خذ دقيقة لتدوين شيء واحد تراه نعمة في حياتك اليوم رغم الظروف. تذكر النعم الصغيرة يخفف ثقل الضغوط.

إطار: سبع دعائم الصمود النفسي

يمكن تلخيص عوامل الصمود النفسي في **سبع دعائم أساسية**، كما يوضح الجدول التالي. هذه الدعائم هي الركائز التي يستند إليها الإنسان والأسرة لمواجهة الضغوط بثبات وإيجابية:

الدعامة	الوصف والتطبيق
المعنى	إيجاد مغزى أو هدف للحياة حتى في أحلك الظروف، مثل استمداد القوة من قضية عادلة أو حب الوطن أو التضحية من أجل الأسرة. المعنى يعطي سببًا للاستمرار ويحول المعاناة إلى قيمة.

الدعامة	الوصف والتطبيق
الانتماء	الشعور بأنك جزء من جماعة أو أسرة داعمة. التعاضد الاجتماعي ومشاركة المشاعر والأنشطة مع الآخرين تخفف وطأة العزلة وتعزز الأمل الجماعي.
الإنجاز الصغير	تحقيق أهداف بسيطة ويسيرة بشكل منتظم (ولو كانت صغيرة جدًا)، مثل ترتيب زاوية الغرفة أو تحضير وجبة متواضعة. هذه النجاحات الصغيرة تمنح شعورًا بالتقدم والكفاءة.
الحركة البدنية	المحافظة على نشاط الجسم من خلال التمارين البدنية الخفيفة أو الحركة اليومية (كالمشي في مساحة محدودة أو أداء تمارين إطالة). الحركة تطلق التوتر من العضلات وتفرز هرمونات السعادة في الجسم.
الروتين	إنشاء نظام يومي ثابت قدر الإمكان (مواعيد نوم واستيقاظ، أوقات للوجبات، أوقات للعمل والراحة). الروتين يساعد على تحقيق شعور بالسيطرة والاستقرار وسط الفوضى ¹ .
الإيمان والقناعة	التمسك بالمعتقدات الروحية أو القيم الأخلاقية التي تمنح الطمأنينة. يمكن للإيمان الديني (أداء الصلوات، الذكر) أو القناعة الفكرية بفكرة سامية أن يخفف من مشاعر العجز ويزرع السكينة في النفس.
الضحك	إبقاء روح الدعابة حية والبحث عن لحظات للترفيه والضحك (مثل تبادل النكات الخفيفة أو مشاهدة شيء مضحك). الضحك متنفس طبيعي يخفف الضغط ويرفع المعنويات، حتى في الأوقات الحالكة.

>--NOTE: يمكن تخيّل الدعائم السبعة كأعمدة تحمل "سقف الصمود النفسي"، كرسمة توضيحية تحوي كل دعامة على شكل عمود. <--

هذه الدعائم مترابطة ويعزز بعضها بعضًا. فمثلاً عندما يشارك أفراد الأسرة في نشاط مرح معًا (الانتماء والضحك) ويحققون خلاله إنجازًا صغيرًا كإتمام لغز أو لعبة (إنجاز صغير)، فإن ذلك يعزز شعورهم بمعنى التجربة وبأهمية وجودهم جنبًا إلى جنب (معنى وانتماء معًا). من المفيد رسم هذه الدعائم السبعة على ورقة وتعليقها في مكان واضح للتذكير اليومي. يمكنك أيضًا تخصيص صفحة لكل دعامة في دفتر خاص وتدوين أمثلة شخصية تحتها؛ كأن تكتب تحت "المعنى" هدفك الأكبر في الحياة أو رسالتك التي تؤمن بها، وتحت "الانتماء" أسماء الأشخاص الذين تعتمد عليهم ويعتمدون عليك. بهذه الطريقة تصبح المفاهيم واقعة ملموسًا في حياتك.

صفحة الامتنان: اختر إحدى دعائم الصمود السبعة واكتب شيئاً لديك يتعلق بها وتشعر بالامتنان لوجوده. مثلاً: تحت الانتماء دوّن اسم صديق دعمك هذا الأسبوع، أو تحت الضحك اذكر موقفًا مضحكًا خفف عنك مؤخرًا.

أساليب الحفاظ على الهدوء والأمل خلال الأزمات

في خضم الأزمات، قد يبدو الحفاظ على الهدوء والأمل مهمة صعبة، لكن هناك أساليب مجرّبة علميًا وأخرى نابغة من التجربة الشعبية يمكن أن تساعد في ذلك. المفتاح هو **دمج التقنيات النفسية الحديثة مع الحكمة التقليدية** للحصول على أفضل نتيجة.

تقنيات الاسترخاء والتنفس: عندما يشعر المرء بتسارع دقات قلبه وتوتر عضلاته، يمكن لاستخدام تقنيات الاسترخاء أن يحدث فرقًا ملحوظًا. على سبيل المثال، تمرين التنفس 4-7-8 (سنشرحه لاحقًا) يساعد على تهدئة الجهاز العصبي سريعًا. كذلك فإن ممارسة التأمل أو جلسات الاسترخاء العضلي التدريجي تفيد في تخفيف حدة القلق. مجرد تخصيص 10 دقائق يوميًا للتنفس العميق أو التأمل يمكن أن يعيد التوازن لعقلك ويخفف من ردود الفعل الفسيولوجية للضغط.

التفكير الإيجابي وإعادة التأطير: حاول مراقبة أفكارك خلال الأزمات. عندما تسيطر عليك أفكار سلبية قاتمة، جرب أن تعيد صياغتها بصورة أكثر إيجابية أو واقعية. بدلاً من التفكير مثلاً "لن نخرج من هذه المحنة"، يمكن استبدالها بفكرة "هذه المحنة ستجعلنا أقوى وسنخرج منها في النهاية". هذه ليست مجرد عبارة إنشائية، بل أسلوب معرفي مدعوم بالأبحاث يساعد على تعزيز المناعة النفسية. درّب عقلك على العثور على جانب مضيء في كل موقف صعب. سجّل ثلاثة أشياء جميلة حدثت خلال يومك - ولو كانت صغيرة جداً - وتعود على فعل ذلك يوميًا ("تمرين ثلاثة أشياء جميلة" سنقدمه أيضًا). هذا التمرين البسيط يوجّه انتباهك نحو الجوانب الإيجابية، حتى في الأيام العسيرة.

الدعم الاجتماعي ومشاركة المشاعر: لا تخجل من التحدث عما يختلج في صدرك لشخص موثوق. سواء كان صديقًا أو قريبًا أو زميلًا في الأزمة، فإن مجرد المشاركة الوجدانية يمكن أن يخفف الكثير من العبء. الجلسات العائلية للحديث أو حتى البكاء الجماعي أحيانًا، كلها وسائل لتفريغ المشاعر المكبوتة وتقوية الروابط. تذكر أنك لست وحدك؛ الجميع يمررون بمشاعر مماثلة ضمن تلك الظروف، وتقاسم الهم مع الغير يخفف الحمل عن كاهلك.

النشاط البدني والترفيه: العقل السليم يحتاج إلى جسم يتحرك. حتى لو كنت محاصرًا في مساحة ضيقة، حاول القيام بتمارين رياضية خفيفة بانتظام: تمارين التمدد، القفز في المكان، أو المشي في ممر قصير ذهابًا وإيابًا. الحركة تطلق **الإندورفينات** التي تحسّن المزاج طبيعيًا. كذلك احرص على إدخال بعض الأنشطة الترفيهية في يومك ولو لعشر دقائق: لعب لعبة ورقية مع أفراد أسرتك، حل أحجية (Puzzle)، ارسم شيئًا ولو لم تكن فنانًا. هذه الأنشطة البسيطة تشغل ذهن بشيء إيجابي وتبعدك مؤقتًا عن التوتر.

الروحانيات والإيمان: يجد كثير من الناس سكينه في الممارسات الروحية وقت الشدة. التأمل الروحاني، الصلاة، قراءة النصوص المقدسة أو الأدعية، التسييح باستخدام السبحة؛ جميعها تمنح العقل **استراحة** من دوامة القلق وتضخ جرعة من الطمأنينة. الإيمان بأن هناك حكمة أكبر أو قوة عليا تمنح العون في أوقات المحن يزوّد المرء بطاقة صبر هائلة. مهما كانت معتقداتك، استند إلى قيمك الروحية لتعزيز صمودك؛ فهي مصدر مهم للتفاؤل والأمل.

الفكاهة والضحك: "اضحك تضحك لك الدنيا" مقولة قديمة لكنها صادقة. البحث عن جانب فكاهي في المواقف، أو استذكار نكت مضحكة، أو مشاهدة مقاطع كوميدية خفيفة (إن توفرت كهرباء أو على هاتف مشحون) هي طرق فعّالة لكسر حدة التوتر. حتى في أحلك الظروف، يظهر الفلسطينيون روح دعابة مدهشة؛ قد تسمع نكتة عن الوضع المعيشي تنتشر بين الناس فتخفف عنهم ولو للحظة. **لا يعني الضحك أنك غير مبال بالمحنة**؛ بل هو وسيلة صحية لمواجهة القهر. خصص وقتًا للضحك مع عائلتك - ربما تحدّ من يروي أفضل نكتة، أو تذكروا مواقف طريفة مرّت بكم. ستجد أن الضحكة الجماعية معدية وترفع المعنويات بشكل جماعي.

بالإضافة إلى ما سبق، يمكنك تجربة **تمارين سريعة** لا تتجاوز 10-15 دقيقة لتخفيف التوتر فورًا وإعادة شحن طاقتك الذهنية:

- **تمرين التنفس 4-7-8:** اجلس في وضع مريح، وخذ شهيقًا عميقًا من الأنف وأنت تعد حتى 4 في ذهنك، ثم احبس أنفاسك وعد حتى 7، ثم زفر الهواء ببطء من فمك مع العد حتى 8. كرر هذه الدورة 4 مرات. هذا التمرين البسيط يهدئ الجهاز العصبي ويبطئ نبض القلب، مما يساعد على وقف استجابة "الكرّ أو الفرّ" الناتجة عن القلق. يمكنك ممارسة التنفس 4-7-8 في أي وقت تشعر فيه بتسارع أنفاسك بسبب التوتر، وستلاحظ تأثيره المهدئ خلال دقائق.

- **تمرين "ثلاثة أشياء جميلة":** في نهاية كل يوم، سواء كنت وحدك أو مع عائلتك، تذكر ثلاث أمور جميلة أو إيجابية حدثت خلال اليوم. قد تكون أشياء بسيطة جدًا: تناول كوب شاي دافئ، سماع كلمة لطيفة من جار، أو حتى لون السماء الجميل وقت الغروب. إن كنت مع أسرتك، يمكن لكل شخص مشاركتها شفهيًا، أو يمكنك كتابتها في دفتر يومياتك قبل النوم. هذا التمرين يغذي العقل بتجارب إيجابية ويعيد التوازن أمام سيل الأخبار والأحداث السلبية، خصوصًا عند ممارسته بانتظام كل ليلة.

• **تمرين بدني في مساحة ضيقة:** لا تحتاج إلى صالة رياضية للتخفيف من التوتر؛ يمكنك إجراء تمرين سريع في أي زاوية. جرّب هذا الروتين لمدة 10 دقائق: ابدأ بـ 30 ثانية من الهرولة في المكان أو القفز الخفيف لرفع نبض القلب. بعدها قم بـ 10 من تمارين الضغط مستنداً إلى الجدار أو طرف طاولة (بحسب قدرتك)، ثم 10 مرات قرفصاء (ثني الركبتين كالجلوس والوقوف). كرر هذه الدورة (هرولة → ضغط → قرفصاء) ثلاث مرات. أختتم بـ 2-3 دقائق من تمارين التمدد: دّور كتفيك، ألمس أصابع قدميك بيدك ببطء لتمديد عضلاتك الخلفية، وأدر رقبتك بلطف يميناً ويساراً. هذا التمرين السريع ينشّط الدورة الدموية ويطلق الإندورفينات في جسمك، فتشعر بفارق إيجابي في مزاجك مباشرةً. يمكن تعديل التمارين وفق ما يناسبك (مثلاً استبدل القرفصاء بالمشي في المكان إن كانت ركبتك تؤلمك). الفكرة هي تحريك جسمك حتى لو كنت في غرفة صغيرة، فكسر الجمود البدني يكسر أيضاً حالة الجمود الذهني التي يصنعها التوتر.

>--NOTE: يمكن رسم مخطط بسيط يوضّح خطوات تمرين التنفس 4-7-8 (أسهم دخول الهواء وحبسه ثم إخراجه مع الأرقام) أو رسوم صغيرة لشخص يقوم بتمارين الضغط والقرفصاء لتوضيح التمارين. <--

علاوة على ذلك، أصدرت منظمة الصحة العالمية (WHO) في 2025 توصيات عامة لمساعدة الناس على التعامل مع الضغوط. نلخص أهمها هنا بشكل مبسط:

تذكّر: توصيات منظمة الصحة العالمية للتعامل مع الضغط النفسي:

- ضع روتيناً يومياً ثابتاً قدر الإمكان لتنظيم وقتك وتعزيز شعورك بالسيطرة ¹.
- احرص على **نوم كافٍ** ومنتظم، وتهيئة بيئة نوم هادئة ومظلمة كل ليلة (ابتعد عن الشاشات قبل النوم).
- **تواصل اجتماعياً** مع الأسرة والأصدقاء وتحديث عن مشاعرك مع من تثق بهم؛ فالدعم الاجتماعي يرفع المعنويات.
- تناول **غذاءً صحياً متوازناً** واشرب ما يكفي من الماء؛ حاول إدراج الفواكه والخضروات الطازجة في وجباتك قدر الإمكان.
- مارس **النشاط البدني بانتظام** ولو كان خفيفاً؛ المشي أو التمارين المنزلية تساعد على تخفيف التوتر وتحسين المزاج.
- **قلّل متابعة الأخبار** المقلقة والمصادر غير الموثوقة؛ الإفراط في الأخبار السلبية يزيد التوتر وقلقك.
- لا تتردد في طلب **الدعم** إذا شعرت أنك لا تستطيع التأقلم؛ تحدث مع مقدم رعاية صحية موثوق أو شخص تثق به في مجتمعك.

كما نرى، كثير من هذه التوصيات هي أمور بسيطة يمكن تنفيذها في المنزل حتى في ظل شح الموارد. قد يتطلب الأمر **انضباطاً ومثابرة** لجعلها جزءاً من الروتين، لكنها تُحدث أثراً تراكمياً إيجابياً على صحتك النفسية. جرّب أن تطبع القائمة أعلاه أو تكتبها وتعلقها لتذكّرك يومياً. ومع الوقت ستصبح هذه الممارسات عادات تلقائية تساعدك أنت وأسرتك على اجتياز أيام الحصار الصعبة بنفسية أصلب وأمل أكبر.

صفحة الامتنان: اختر بنداً واحداً من توصيات منظمة الصحة العالمية أعلاه وقرر الالتزام به غداً. اكتب في دفترتك: "سألتزم بـ [العنصر المختار] لأنني ممتن لفرصة تحسين نفسي وأسرتي." هذه النية الإيجابية بداية التغيير.

الروتين الشخصي والجماعي لتعزيز التحفيز والمعنويات

أثناء الأزمات طويلة الأمد، يصبح **بناء روتين ثابت** واحدًا من أقوى أدوات الحفاظ على الصحة النفسية. قد يبدو اليوم فارغًا وطويلاً عندما تتعطل الأعمال والمدارس، لكن تحويله إلى سلسلة من الأنشطة المجدولة يضيف عليه شكلاً ومعنى. ابدأ بوضع **برنامج يومي بسيط** لك ولأسرتك، والتزم به قدر المستطاع. على سبيل المثال:

- **صباحًا:** ترتيب الفراش والأغراض الشخصية، ممارسة تمارين خفيفة أو صلاة الفجر، ثم تناول فطور جماعي ولو كان متواضعًا.
- **منتصف النهار:** القيام بنشاط تعليمي أو إنتاجي (مثل مطالعة كتاب، حل تمارين مدرسية للأطفال، أو صنع شيء يدوي مما يتوفر من مواد بسيطة).
- **عصرًا:** أداء بعض الأعمال المنزلية الجماعية (تنظيف، غسل الملابس، ترتيب المخزن) بمشاركة جميع القادرين، وتحويلها إلى فريق عمل صغير يتعاون فيه الكبار والصغار.
- **مساءً:** وقت ترفيهي عائلي (لعب لعبة لوحية، سرد قصص، الغناء معًا) ثم تحضير عشاء بسيط وتناوله كمائدة تجمع الجميع، وختام اليوم بدعاء أو تأمل هادئ قبل النوم.

طبعًا يختلف الروتين حسب ظروف كل أسرة، لكن وجود هيكل عام لليوم يمنح الجميع شعورًا بالاستقرار. حاول إشراك كل فرد في وضع البرنامج بحيث يتضمن ما **يحفزه** شخصيًا: فمثلاً خصص للأُم وقتًا للقراءة التي تحبها، وللأب وقتًا لتفقد الجيران أو ممارسة هواية متاحة، وللأطفال فترة للرسم واللعب. حين يشعر كل شخص أن يومه **غني بالنشاطات الصغيرة**، تقل مساحة التفكير السلبي وتزداد مساحة الشعور بالإنتاجية.

من المفيد أيضًا الاحتفاظ بـ **سجل للإنجازات الصغيرة** لمتابعة التقدم الفردي. دوّن في دفتر كل ليلة إنجازًا واحدًا على الأقل حققته خلال اليوم مهما كان بسيطًا: "مشيت 500 خطوة داخل المنزل"، "قرأت قصة للأطفال"، "رتبت رف الملابس". ستجد بعد أسبوع أنك أحرزت عدة أمور جيدة رغم الظروف. يمكن أيضًا أن يقوم كل فرد من الأسرة بمشاركة إنجازاته الصغير في نهاية الأسبوع أمام الآخرين ليتلقّى التشجيع والتصفيق. هذا السجل بمثابة تذكير بأننا ننجح ونتحرك للأمام خطوة بخطوة رغم كل شيء. يمكنك حتى صنع لوحة حائطية مقسمة إلى خانة للأيام ووضع ملصق أو نجمة أمام كل إنجاز يومي لكل فرد، أو استخدام مرطبان (وعاء زجاجي) تضع فيه قصاصة ورق تصف كل إنجاز ثم مشاهدة الأوراق تتجمع مع الوقت كدليل ملموس على التقدم.

على مستوى الجماعة الأكبر (الجيران أو أهل الحي إن أمكن التواصل)، يفيد جدًا **تخصيص نشاط جماعي أسبوعي** منتظم لكسر الروتين وإحياء الروح المعنوية الجماعية. هذه بعض الأفكار لأنشطة أسبوعية يمكن تنظيمها:

1. **أمسية أغاني تراثية:** يجتمع أفراد الأسرة أو الجيران (حسب المتاح والأمان) لغناء الأغاني الشعبية والتراثية معًا. يمكن قرع إيقاع خفيف على طبل مصنوع يدويًا من دلو أو علب، والتصفيق بالأيدي. الأغنية التراثية ترفع المعنويات وتذكر الجميع بجذورهم وهويتهم الجماعية. يمكن لهذه الأمسية أن تكون ليلة الخميس مثلًا لإدخال البهجة قبل عطلة نهاية الأسبوع.
2. **رسم جدارية أو لوحة جماعية:** تخصيص يوم يتعاون فيه الجميع على رسم لوحة تعبّر عن الصمود والأمل. إذا توفرت جدران آمنة يمكن الرسم عليها بألوان بسيطة (فحم، طباشير، دهانات مائية)، أو يمكن نشر ورق كرتون كبير على الأرض والرسم عليه جماعيًا. إشراك الأطفال في التلوين يمنحهم منفذًا للتعبير ويحول الطاقة السلبية إلى عمل فني ملموس. النتيجة - سواء جدارية على الحائط أو لوحة تعلق في المنزل - ستبقى كذكرى جماعية جميلة ومحفزة.
3. **مسابقة قصص الصمود:** يمكن لكل فرد أو أسرة صغيرة تحضير قصة قصيرة (حقيقية من التجربة الشخصية أو خيالية) حول الصمود والأمل لعرضها في جلسة جماعية. ربما يروي أحدهم تجربة صمود مرّ بها أو حكاية بطولية من التراث المحلي، بينما قد يؤلف الأطفال قصة مصوّرة برسوماتهم عن بطل خيالي يتغلب على الصعاب. تمنح جائزة رمزية (كتصفيق حار أو صنع وسام ورقي) لصاحب القصة الأكثر إلهامًا. هذا النشاط يشجع التفكير الإيجابي والإبداع، ويخلق أرشيفًا من الحكايات المشجعة.

أمسية مواهب محلية: يتشارك فيها أفراد الأسرة أو الجيران مواهبهم وهواياتهم، مثل إلقاء الشعر، العزف على آلة موسيقية بدائية، تقليد أصوات، عرض رسوم صنعوها... الهدف هو **الاحتفاء بقدرات كل فرد** مهما كانت بسيطة، وإضحاك وإمتاع الآخرين لكسر جو الكآبة.

مثل هذه الفعاليات الأسبوعية تمنح الجميع شيئاً يتطلعون إليه ويتحضرّون له خلال الأسبوع، مما يبقي **شعلة التحفيز** مضيئة. يمكن تدوير الأنشطة أو ابتكار فعاليات جديدة حسب الاهتمامات وظروف الحصار. المهم هو **الاستمرارية الأسبوعية**، حتى لو كانت الأوضاع سيئة في الخارج، فهناك فسحة أمل وبهجة صغيرة دورية في الداخل.

⚠ **تنبيه:** انتبه إلى الفئات الأكثر عرضة للوحدة كالأطفال الصغار وكبار السن. أشركهم في الروتين والنشاطات قدر الإمكان لتخفيف شعورهم بالعزلة. اطلب من الجد أو الجدة أن يروي للأطفال حكاية قديمة من زمنهم كل مساء (سيشعر كبار السن بقيمتهم، ويستلهم الصغار العبر). وعندما يقوم الأطفال بنشاط مثل الرسم أو الغناء، دعهم يعرضونه أمام الكبار فترتسم البسمة على وجوه الجميع. التواصل بين الأجيال ضمن الروتين اليومي يبدد الكثير من المخاوف ويقوّي الشعور بالترابط الأسري.

في ظل شح الموارد، قد لا تتاح كل هذه الأنشطة بشكل مثالي، لكن **بالإبداع يمكن تكييفها**. يمكن استخدام أدوات بسيطة: صنع طبل من وعاء فارغ، استخدام قصاصات الورق والجرائد القديمة لصنع أشكال فنية، تدوير العلب لصنع لعب للأطفال... الأهم هو عدم الاستسلام للجمود. الروتين والنشاط الجماعي بمثابة اللقاح ضد مشاعر اليأس التي قد تتسلل في أوقات الفراغ الطويلة.

صفحة الامتنان: اكتب على ورقة ثلاث نشاطات ممتعة يمكنك أنت وأسرته فعلها هذا الأسبوع رغم ظروف الحصار (مثال: جلسة شاي على ضوء الشموع مع سرد ذكريات مضحكة). مجرد التخطيط لنشاط يبعث الأمل ويكسر الشعور بالعجز.

الثقافة المحلية ودعم الروح الجماعية

تتزوّد الشعوب من ثقافتها وتراثها بالكثير من الزاد المعنوي خلال الأزمات. في المجتمع الفلسطيني، لطالما كانت **القصص الشعبية والأمثال والأغاني التراثية** مصدر إلهام وصمود. إن إعادة إحياء هذه العناصر الثقافية في المنزل أو الملجأ يمكن أن يرفع الروح الجماعية ويذكّر الجميع بأنهم ليسوا أول من يمرّ بمحنة كهذه، وأن "هذا وقت وبيع" كما يقول المثل.

سرد قصص الصمود المحلية: تبادل الحكايات عن مواقف صعبة واجهها أشخاص من المجتمع وتغلبوا عليها يشدّد الهمم. يمكن للأباء والأجداد أن يقصّوا على الأبناء تجاربهم خلال نكبات أو حصارات سابقة، وكيف صبروا وتعاونوا حتى كشف الله الكرب. مثل هذه القصص الواقعية تربط الجيل الحالي بجذوره وتمنحه قدوة وقدراً من الطمأنينة بأن **الصبر يؤتي ثماره**. حتى قصص الآخرين من حول العالم - كمن نجا من زلزال أو عاش في مخيم لجوء وواصل حياته بنجاح - يمكن سردها لإعطاء أفق أمل بأن المحن تزول.

الأمثال الشعبية والأقوال المأثورة: تمتاز الأمثال الفلسطينية والعربية بقدرتها على تلخيص حكمة الحياة في جمل بسيطة. خلال لحظات الإحباط، قد تكفي عبارة متوارثة على ألسنة الجدات لتغيير المزاج. فيما يلي بعض الأمثال والمقولات التحفيزية الشائعة ومعانيها:

- **"ما بعد الضيق إلا الفرج":** يُقال لتذكيرنا بأن الشدة يعقبها الفرج، ومهما طال الليل سيعقبه الصباح.
- **"يا جبل ما يهزّك ريح":** تشبيه بصلابة الجبل الذي لا يتزعزع رغم العواصف؛ للدلالة على الثبات وقوة الإرادة أمام المصاعب.
- **"إن مع العسر يسراً":** اقتباس قرآني أصبح قولاً مأثورًا، معناه أن كل عسر محفوف ببسر إلى جانبه؛ فكما توجد الشدة يوجد معها اللطف مخفياً.

- **"لا بدّ لليل أن ينجلي":** مقولة شعرية معناها أن الظلام مهما طال فلا بد أن ينقشع فجراً. تُقال لبث روح التفاؤل بأن الوضع الصعب لن يدوم.

هذه الأمثال وغيرها تتداولها جيلاً بعد جيل، وصدقها أثبتته الواقع مرات عديدة. يمكنك كتابة أكثر الأقوال التي تؤثر فيك وتعليقها على جدار الغرفة لتقرأها كل صباح، أو جمعها في **كتيب صغير للأمثال** تتصفحها العائلة كل فترة لتجديد العزيمة (سنذكر فكرة الكتيب في حقيبة الإسعاف النفسي). عندما تهتمّ المعنويات بالهبوط، فإن قراءة عبارة مثل "يا جبل ما يهزّك ريح" بصوت عالٍ قد تعيد الثقة إلى النفوس وتشعل شرارة التحدي من جديد.

الشعر والأغاني الوطنية: عبّر الشعراء عن معاناة وأحلام الشعب بكلمات تبقى عبر الزمن. في فلسطين تحمل قصائد محمود درويش وسميح القاسم وغيرهما رسائل صمود وأمل. مثلاً كتب درويش: "على هذه الأرض ما يستحق الحياة"، معدّداً الأشياء الصغيرة الجميلة وسط المعاناة؛ تذكّر مثل هذه الكلمات يعيد برمجة تفكيرنا لنبصر الجمال حتى وسط الركام، وهو تماًماً ما نأim له بتمارين الامتنان في هذا الفصل. الأغاني الوطنية والتراثية كذلك تبث حماسة وتجدد الانتماء عندما نشدها معاً. لا عجب أن الأغنية التراثية كانت وسيلة يتوارثها الفلسطينيون لشذذ الهمم في المعتقلات وفي الشتات، لأنها تربطهم بهويتهم وتخلق شعوراً بالقوة الجماعية.

إن الثقافة ليست للزينة أو الترف في هكذا ظروف، بل هي عدّة وعتاد نفسي. استحضر الأمثال، ردد الأشعار المحفوظة، غنّ لطفلك أغنية من أيام طفولتك أنت؛ ستجد كيف ينتقل دفء الماضي الجميل ليخفف قسوة الحاضر. وحتى إن كنت وحيداً، حدّث نفسك بما تحفظه من حكم وأبيات شعر إيجابية - فالكلمة الطيبة عزاء ووقود روحي. وكما نقول في مثل آخر: "الكلمة الطيبة جبر خاطر"؛ فجبر الخواطر بالكلمات الطيبة المستمدة من تراثنا المشترك هو قنديل يضيء الظلام عند انقطاع الكهرباء.

- **صفحة الامتنان:** دوّن مثلاً شعبياً أو بيت شعر يلهمك سمعته اليوم (ربما من هذه الفقرة!)، واكتب بجانبه لماذا يمنحك القوة. شارك هذه الحكمة مع أسرتك في جلستكم القادمة.

حقيبة الإسعاف النفسي

مثلما نجهز حقيبة إسعافات أولية جسدية للجروح والمرض، يمكننا إعداد **"حقيبة إسعاف نفسي"** تحتوي على أدوات بسيطة لكنها فعّالة لتهذئة النفس ورفع المعنويات في لحظات التوتر الشديد أو الحزن. ضع هذه الأدوات في مكان معلوم وسهل الوصول في المنزل، ويمكن للجميع استخدامها عند الحاجة:

- **دفتر يوميات وقلم:** للتنفيس عن المشاعر من خلال الكتابة. يمكن للشخص عند الضيق أن يكتب ما يشعر به بحرية على الورق؛ هذا الفعل البسيط يخفف الضغط عن العقل. كما يمكن استخدام دفتر لتسجيل الخواطر الإيجابية والذكريات السعيدة، أو حتى كتابة القصائد والرسومات التعبيرية. بعد فترة سيصبح الدفتر صديقاً يستوعب همومك وأفراحك معاً.
- **سبحة (مسبحة):** أداة روحانية بسيطة ذات تأثير مهدئ. مرّر حبات السبحة بين أصابعك مع ترديد الأذكار أو حتى كلمات إيجابية خاصة بك. الإيقاع الرتيب للتسبيح يمنح العقل تركيزاً بعيداً عن القلق. حتى من الناحية غير الدينية، يستخدم البعض السبحة أو كرة مطاطية صغيرة كوسيلة لتفريغ التوتر جسدياً عبر حركة اليد وإشغالها.
- **صور عائلية أو ذكريات مبهجة:** احتفظ بوضع صور لأحبائك ولحظات جميلة من الماضي في ظرف أو ألبوم صغير. عندما تشعر بالوحشة أو الإحباط، تأمل تلك الصور؛ ستذكرك بأنك محبوب ومُحاط بمن يهتم لأمرك ولو باعديت بينكم الظروف. يمكن أن تكون الصور لأفراد العائلة أو لأماكن ذات ذكريات طيبة (كالمنزل القديم، المدرسة، رحلة سعيدة إلى البحر قبل الحصار). النظر إلى الوجوه المبتسمة في الصور يطلق في قلبك الحنين ولكن أيضاً يبعث الدفء ويجدّد الأمل بأن تلك الأيام الجميلة قد تعود.
- **نبته منزلية خضراء:** وجود نبات حي في مكان المعيشة يذكرك باستمرار بأن الحياة تستمر وتنمو. اعتنِ بشتلة أو أصيص صغير على الشرفة أو حافة النافذة؛ اسقه بانتظام وراقب نموه. هذا الفعل اليومي البسيط يمنح شعوراً بالإنجاز وبأنك ترعى شيئاً ينمو أمام عينيك. حتى لو كانت إمكانياتك محدودة، يمكنك استخدام علب قديمة وتربة من أي مكان وزراعة بذور العدس أو الحلبة التي تنبت سريعاً. الخضرة الناتجة ستمنح عينك راحة وقلبك أملاً.

- **كتيّب أمثال وأدعية:** أعددتنا في القسم السابق قائمة من الأمثال التحفيزية. اطبعها - أو الأفضل اكتبها بخط يدك - وزد عليها اقتباسات تحبها من الأشعار أو الأدعية الدينية المفضلة لديك. هذا الكتيّب الصغير يصبح مرجعًا سريعًا تستخرج منه عبارة ترفع معنوياتك في أي وقت. يمكن تزيين صفحاته برسومات بسيطة أو ألوان ليكون أكثر جاذبية، ويمكن لكل فرد إضافة مساهماته وأقواله المفضلة إليه أيضًا. تصفح الكتيّب مع الأسرة بين حين وآخر واجعلوا كل شخص يختار مقولة الأسبوع للعمل بها ذهنيًا.
- **لعبة أو دمية صغيرة محبة:** خاصة للأطفال (وأحيانًا للكبار أيضًا!). شيء ناعم يمكن احتضانه كدمية قماشية أو حتى كرة إسفنجية صغيرة للضغط. هذه الأغراض البسيطة قد تبدو تافهة، لكنها تمنح راحة فورية خصوصًا للصغار في أوقات الخوف، وتجعلهم يشعرون ببعض الأمان. يمكن للكبار أيضًا استخدام كرة الضغط للتنفيس القلق بشكل عضلي. وجود "صديق" صغير بحجم كف اليد يمكن الإمساك به وقت الحاجة يخفف شعور الوحدة ويشغل التركيز عن الألم النفسي.

هذه المحتويات رمزية لكنها فعّالة: عند حدوث موقف موثر (سماع خبر سيء أو التعرض لمخافة مفاجئة)، يستطيع الفرد أن يلجأ لحقييته النفسية سريعًا، ربما يفتح دفتر ويخط بضع كلمات عما يشعر به ليهّدئ عقله، أو يجلس في ركن هادئ يسبّح على سبخته لدقائق معدودة، أو يقلب صورًا تذكّره بأن أيام الخير قد تعود، أو يعتني بالنبتة ليتذكر أن النمو ممكن حتى وسط الخراب. إنها إسعافات أولية معنوية توقف نزيف الإحباط قبل أن يستفحل.

تذكّر: يمكنك ابتكار بدائل إن لم تتوفر بعض هذه الأدوات. اصنع سبحة بخيط وبعض الخرز أو العقد إن لم تملك مسبحة جاهزة؛ استعض عن الصور برسم أفراد عائلتك stick figures إن لم تتوفر صور مطبوعة؛ اصنع دمية من جوارب قديمة محشوة بالقطن لطفلك. الفكرة هي أن تجمع **مجموعة أشياء تبعث في نفسك السكينة** ويمكن الوصول إليها في أي وقت. مجرد معرفتك بوجود هذه العدة النفسية في متناول يدك يعطيك طمأنينة بأن لديك ما تلجأ إليه معنويًا عند الشدة.

صفحة الامتنان: افتح "حقيبة الإسعاف النفسي" الخاصة بك الآن (حرفيًا أو في خيالك) واختر منها أداة تشعرك بالامتنان لوجودها. دوّن في مذكرتك لماذا هذه الأداة مهمة لك وكيف تساعدك نفسيًا.

جداول متابعة التقدم والتحفيز

قد يكون تتبّع حالتنا النفسية وإنجازاتنا أمرًا مفيدًا لإدراك تحسّنا مع الوقت وللحفاظ على الدافعية. فيما يلي ثلاثة جداول مقترحة بصيغ **بيانية** (يمكن فتحها في برامج الجدولة أو حتى تحريرها كنصوص بتنسيق CSV/JSON) لمساعدتك على التنظيم. يمكنك بالطبع رسم جداول مشابهة على الورق أو اللوح وتعليقها في المنزل بدلًا من استخدام الحاسوب. المهم هو فكرة **التسجيل والمتابعة**.

يوميّات المزاج

جدول يوميّات المزاج يتيح لك تسجيل حالتك الشعورية كل يوم بسرعة (مثلًا سعيد، قلق، محايد). يمكنك إضافة خانة للملاحظات تذكر فيها سبب الشعور أو أي ملاحظات مهمة. ستساعدك هذه اليوميّات على التعرف على الأنماط المزاجية لديك (مثلًا إذا لاحظت أنك أكثر قلقًا في أمسيات معينة، أو أسعد حاليًا في أيام قمت فيها بنشاط ما). **مثال على صيغة CSV:**

التاريخ, المزاج, ملاحظات
 "سعيد", "لعبنا لعبة عائلية", 2025-01-01
 "قلق", "شائعة مقلقة انتشرت", 2025-01-02
 "", "محايد", 2025-01-03

الجدول أعلاه يبين ثلاثة أيام افتراضية مع الحالة المزاجية لكل يوم. يمكنك تصميم ملف مشابه للشهر بأكمله وتعبئته يوميًا. إذا كنت تفضل الأسلوب الورقي، ارسم جدولًا بسيطًا للشهر وضع رمزًا تعبيريًا أو لونًا لكل يوم يعبر عن حالتك (مثلًا) للأيام السعيدة، للقلقة، ☹️ للعادية). **لا تستخدم اليوميات للحكم على نفسك** بل للملاحظة فقط. إن وجدت عدة أيام متتالية من القلق أو الحزن، فهذا تنبيه لتستخدم بعض التقنيات التي تعلمتها (كتمارين التنفس أو طلب جلسة دعم مع العائلة). وإن وجدت غالبية أيامك سعيدة مؤخرًا، فهذا مدعاة للشكر والاستمرار في الروتين والنشاطات التي ساهمت في ذلك. شارك ملاحظاتك مع أسرتك إن أمكن، فقد يتشجع الجميع لفتح حوار حول ما يساعدهم على الشعور بتحسّن.

الأهداف الأسبوعية الصغيرة

هذا الجدول يركّز على وضع **أهداف بسيطة لكل أسبوع** ومتابعة إنجازها. من المهم أن تكون الأهداف **قابلة للتحقيق ومرنة**. قد تشمل أمورًا مثل: "ترتيب زاوية الغرفة"، "كتابة رسالة امتنان لشخص ما"، "زراعة بعض البذور في علبة"، "ممارسة الرياضة 3 أيام هذا الأسبوع"... هذه الأهداف تعطي شعورًا بالإنجاز عند تحقيقها وتكسر روتين الوقت الرتيب.

مثال بصيغة CSV:

الأسبوع، الهدف، الحالة
ترتيب ركن الجلوس، تم، 1
كتابة رسالة امتنان لصديق، تم، 1
زراعة بذور جديدة في أصص، لم يتم، 2
ممارسة رياضة منزلية 3 أيام، جارٍ التنفيذ، 2

في المثال أعلاه، حدّدنا هدفين للأسبوع 1 وتم إنجازهما، وهدفين للأسبوع 2 أحدهما لم ينقذ والآخر جاري العمل عليه. يمكنك استخدام أعمدة الحالة بهذه الطريقة (تم/لم يتم/جارٍ التنفيذ) أو ببساطة وضع علامة صح بجانب الأهداف المنجزة. راجع أهدافك في نهاية كل أسبوع: احتفل بما أنجز (حتى لو كان صغيرًا)، وحلّل ما لم ينجز لتعرف هل كان الهدف غير واقعي أم أن الظروف منعت ذلك. ثم عدّل خطة الأسبوع التالي بناءً على ما تعلمته. أشرك باقي أفراد الأسرة أيضًا: ربما تضعون هدفًا جماعيًا لكل أسبوع (مثل "تنظيف الساحة أمام البيت" أو "قراءة كتاب جماعي للأطفال") إلى جانب الأهداف الفردية. جعل الأهداف علنية (مثلًا تعليق قائمة الأهداف على باب الثلاجة) يحفّز الجميع ويفتح بابًا للمساءلة اللطيفة والمتابعة المشتركة.

مصفوفة التحفيز عند الأزمات

هذه المصفوفة عبارة عن جدول محوري يربط بين ثلاثة عوامل: **حدة التوتر** (منخفض / متوسط / مرتفع)، و**مدى توفر الموارد** (لديك / شحيحة / متوسطة / جيدة)، و**حجم المجموعة** (التي معك / هل أنت وحيد، مع أسرتك الصغيرة، أم في مجموعة كبيرة). الفكرة أنه بحسب حالتك في هذه المحاور الثلاثة يمكنك اختيار نشاط أو إجراء مناسب لتحفيز نفسك ومن معك. الجدول التالي يقدم أمثلة توصيات لبعض الحالات (ليس كل الاحتمالات الممكنة):

مستوى التوتر، توفر الموارد، حجم المجموعة، الإجراء الموصى به
"مرتفع، شحيحة، وحيد"، تمارين تنفس عميق يليها كتابة المشاعر في دفتر
"مرتفع، جيدة، مجموعة كبيرة"، نشاط بدني جماعي قوي (مثل تمارين رياضية أو دبكة) لتفريغ التوتر
متوسط، شحيحة، أسرة صغيرة، "حوار هادئ مع أفراد الأسرة يتبعه نشاط فني مشترك يرسم فيه كل شخص شعوره"
"منخفض، شحيحة، وحيد"، استغلال الوقت الهادئ في المطالعة أو كتابة خطة للمستقبل

متوسط، متوسطة، مجموعة كبيرة، "مبادرة عمل جماعي مفيد (تنظيف المكان أو طهي وجبة وتوزيعها) لشغل الجميع بهدف مثمر"

على سبيل المثال، إذا كان **التوتر مرتفعًا** لكن **الموارد شحيحة** وأنت **وحيد**، فالمقترح أن تقوم بتمارين تهدئة ذاتية (تنفس عميق ثم كتابة في دفترك) لأنها لا تتطلب موارد وتناسب وضعك الفردي. أما إن كنت **مع مجموعة كبيرة** والتوتر مرتفع والموارد **جيدة** نسبيًا (كوجود مساحة كافية أو مؤن متوفرة)، فتنفيذ نشاط بدني جماعي قوي كالدبكة الشعبية أو تمارين رياضية جماعية يفرغ الطاقة السلبية وينعش الجميع. الهدف من هذه المصفوفة هو **توفير دليل سريع** يساعدك على اتخاذ قرار مدروس وقت الأزمات بدل التصرف العشوائي. يمكنك بالطبع تعديل الجدول بما يناسب ظروفك وثقافتك. اقترح أن ترسم نسخة ورقية ملونة من هذه المصفوفة وتعليقها في مكان مشاهد؛ قسم ورقة إلى ثلاثة محاور واضحة واكتب توصيات مختصرة أو رسم رمزية في كل خانة. عندما تجتمع عوامل الحالة (توتر عالٍ، موارد قليلة، ومعك أسرتك مثلًا)، انظر إلى الخانة المناسبة واستلهم منها الإجراء الذي ستأخذ.

تذكر: تتبع المزاج وتحقيق الأهداف والتحفيز وقت الأزمة ليس هدفه تقييمك أو زيادة العبء عليك، بل مساعدتك على **الفهم والتحسين** بطريقة منظمة. كن مرئيًا مع نفسك: إذا نسيت تعبئة جدول يوم فلا بأس، عاود في اليوم التالي. إذا لم تحقق هدفًا معينًا أعد المحاولة بأمل. الهدف من هذه الأدوات أن تكون خريطة طريق ترشدك عندما تنه في زحمة الضغوط، فترى تقدمك الصغير وتتذكر خطتك وتجد دائمًا نشاطًا مناسبًا تقوم به بدل الاستسلام للوضع.

صفحة الامتنان: بعد استعراضك لجدول المتابعة، اشكر نفسك على خطوة التنظيم هذه. دوّن شيئًا مهمًا له اليوم (مزاج جيد، هدف تحقق، نشاط جماعي نجح) واعتبر الجدول دليلًا على قدرتك المستمرة على التقدم مهما كان بطيئًا.

بطاقات سيناريو للتدريب الذهني

الآن ننتقل إلى تطبيق عملي يساعدك على اختبار جاهزيتك النفسية ويمكّنك من التدريب ذهنيًا على مواجهة مواقف صعبة قبل حدوثها. فيما يلي بطاقتا سيناريو لموقفين واقعيين محتملين في ظل الأزمات. اقرأ كل سيناريو وتحلّل نفسك وعائلتك في ذلك الوضع: **ماذا ستفعل؟** ما المشاعر التي قد تنتابك وكيف ستتعامل معها؟ حاول استخدام ما تعلمته سابقًا من تقنيات الصمود النفسي. بعد التفكير، اطلع على **المقترحات** التي سنذكرها - ربما تكتشف أفكارًا جديدة أو تتأكد أنك على الطريق الصحيح.

سيناريو 1: انقطاع الكهرباء الأسبوعي في برد الشتاء

الموقف: أنت وعائلتك تعيشون في شتاء قارس البرودة. التيار الكهربائي ينقطع لفترات طويلة (مثلًا 5 أيام متواصلة كل أسبوع) نتيجة أزمة الوقود. وسائل التدفئة شحيحة جدًا؛ لا مدافئ كهربائية ولا غاز للتدفئة إلا قليل مخصص للطبخ. درجة الحرارة ليلاً تقترب من الصفر داخل المنزل. الجميع يرتجف من البرد ومعنوياتهم منخفضة مع طول الأزمة.

التحدي: المحافظة على الدفء الجسدي والمعنوي طوال فترة الانقطاع المتكرر دون أن يُنهككم البرد أو يصيبكم الإحباط الشديد.

خطتك الذهنية: بدايةً، ذكر نفسك ومن معك أن هذه الحالة مؤقتة ولو طالت أيامًا. من الناحية العملية، **اجمعوا أفراد الأسرة في مساحة واحدة** مغلقة قدر الإمكان (غرفة النوم مثلًا) أثناء الليل لتتشاركوا حرارة الجسد؛ النوم مجتمعين تحت الأغشية أفضل من تفرق كل فرد في غرفة. استغلوا النهار (حين تكون الحرارة أعلى نسبيًا وضوء الشمس متاح) في الحركة والنشاط: قوموا بتمارين رياضية جماعية صباحية تكفي لإشعال الدفء في أجسامكم، واقفوا معًا وأنتم تعدّون بصوت عالٍ لجعلها لعبة مريحة للأطفال. شجّع الأطفال على منافسة ودية: من يستطيع القيام بعدد أكبر من نطّ الحبل (حتى لو بحبل وهمي) لتحفيزهم على الحركة؟

بعد النشاط، حَضُّروا **مشروبًا دافئًا بسيطًا** إن أمكن (ماء ساخن مع أعشاب متوفرة كالزعرتر أو الميرمية). سيساعد ذلك على رفع حرارة الجسم من الداخل، كما أن تجمعكم حول الأكواب الدافئة يرفع المعنويات. في فترات المساء على ضوء الشموع، حوّلوا الظلام إلى **أجواء تخييم** : احكِ قصة دافئة عن ليالي الشتاء قديمًا، أو اجعلوها لحظة تأمل جماعي؛ أنشدوا دعاء المساء سويًا ثم التزموا الصمت لدقيقة تستمعون فيها لدقات قلوبكم وأنفاسكم الهادئة. يمكن للوالدين تحويل الأمر إلى لعبة للأطفال: "تخيلوا أننا في مخيم ثلجي، من عنده فكرة كيف ندفي حالنا؟" - ستفاجئكم إبداعات الصغار وربما ينسون البرد في خضم الاقتراحات والضحكات.

على الصعيد النفسي، ذكّروا بعضكم أن **هذه المحنة اختبار** وستمر، وتخيلوا معًا تفاصيل أول يوم ستعود فيه الكهرباء متواصلًا - ماذا ستفعلون؟ (هذا التخيل الإيجابي يمنح الدماغ شعورًا مؤقتًا بالراحة وكأن الأمر تحقق). استخدموا **روح الابتكار** لمواجهة البرد: اصنعوا حشوات قماشية واملأوها بالأرز أو الملح وسخّنها على موقد صغير لتصبح مثل "قرب" تدفئة توزعونها، أو قوموا بحياكة جوارب من بقايا الصوف القديم. مثل هذه الأنشطة الإنتاجية تشغل الوقت وتخفف الشعور بالعجز. والأهم، حافظوا على **التفاؤل الجماعي** : اخلقوا نكتة عن الوضع (مثل تسمية تجمعكم تحت البطانيات "اجتماع البطاريق السنوي" بابتسامة) - فالضحك مهما كان بسيطًا سيمرر الدفء إلى قلوبكم.

سيناريو 2: شائعة سيئة تنتشر في الحي

الموقف: خلال حصار طويل، تنتشر بين الناس شائعة مثيرة للقلق. على سبيل المثال، يتناقل الجيران خبرًا غير مؤكد بأن "المساعدات الغذائية الدولية ستتوقف تمامًا"، أو "هناك تلوث خطر في ماء الخزانات"، أو أي نبأ مفزع آخر بلا مصدر موثوق. ترى الجيران في حالة هلع؛ البعض يهرع لتخزين الطعام بشكل محموم، وآخرون ييثون مزيدًا من الخوف بكلمات محبطة ("هلكنّا، هذه القاضية علينا!"). أطفالك سمعوا الكلام وأصابتهم الفوضى: أحدهم يسأل باكيًا إن كنتم ستموتون جوعًا، والآخر غاضب يكرر ما سمعه دون فهم كامل. الجو العام مشحون بالتوتر والكل ينظر لبعضه منتظرًا المجهول.

التحدّي: إدارة مشاعر الخوف الجماعي ومنع الشائعة من تحطيم معنويات الأسرة والمجتمع، عبر التحقق من صحتها والتصرف بحكمة بدل الانجراف مع موجة الذعر.

خطتك الذهنية: تذكّر فورًا أن **الشائعات في الأزمات أخطر من الواقع أحيانًا**. خذ نفسًا عميقًا وذكّر نفسك بأن ما سمعته قد يكون مجرد إشاعة. قبل أن تصدق أو تنقل ما سمعت، طبق بروتوكول التحقق التالي:

1. **هذّي انفعالك الأولي:** توقف لبضع دقائق ولا تتخذ أي فعل فوري بدافع الخوف. ركز على تهدئة أطفالك بكلمات مطمئنة عامة: "لله ما في إشي أكيد، خيلنا نتأكد".
2. **تحقق من المصدر والمصادقية:** اسأل نفسك "من أين جاءت هذه المعلومة؟". حاول الوصول إلى **مصدر موثوق:** اتصل بلجنة الإغاثة المحلية أو تابع راديو موثوق إن توفر. إن كانت الشائعة عن أمر صحي أو أمني خطير، تواصل مع طبيب تعرفه أو مسؤول محلي إن أمكن. في غياب المصادر الرسمية، استعن بشخص معروف في المجتمع بحكمته ورجاحة عقله واستشره فيما يُقال.
3. **تواصل مع محيطك بحكمة:** تحدث مع عدد قليل من الجيران الهادئين الذين تثق بهم. اسألهم إن سمعوا نفس الكلام وماذا ينوون فعله. غالبًا ستجد أن لدى البعض معلومات أدق أو تفسير مختلف. تعاونوا على **جمع الحقائق المتاحة** بدل الاكتفاء بالتهويل. وإن تبين أن الخبر كاذب أو غير مؤكد، **ساهم في تهدئة الآخرين:** انقل رسالة مفادها "سألنا مصادر موثوقة وتبين إنها مجرد إشاعة"، وادعُ الناس لعدم الاستمرار في نشرها.

بعد اتباع هذه الخطوات، ستتضح الصورة نسبيًا. إن كانت الشائعة خاطئة، فقد أدت خدمة جليلة لمعنويات الجميع بتبديدها. وإن صحت المعلومة أو بدت مرجحة، تكون قد جهزت نفسك وأهلك بأسلوب هادئ للتعامل معها بدل الفزع الأعمى. في مثال توقف المساعدات: ربما يتبين أنها لن تتوقف بل ستتأخر، فتبلغ أسرتك بحقيقة الأمر بخطاب واقعي لكن مطمئن؛ أو إذا كانت ستقطع فعلاً، تبدأ فورًا مع جيرانك بوضع خطة ترشيد للمتوفر من الطعام والتعاون على إيجاد بدائل.

في كل الأحوال، **تذكّر تأثير الإشاعات على المعنويات** . الشائعة السلبية تنتشر كالعدوى وتشل التفكير المنطقي. لذا درّب نفسك وأفراد أسرتك مسبقاً على عادة التمهّل والتبيّن (مثلاً قل لأطفالك: "مش أي شي بنسمعه من الناس بصير حقيقة، لازم دايماً نتأكد أول"، واطرحوا دائماً سؤال "ما الدليل؟" عند كل خبر مفرع. هكذا تحمون أنفسكم ومجتمعكم من الوقوع فريسة للذعر، وتحافظون على التركيز فيما يفيد فعلاً.

صفحة الامتنان: فحّر في موقف شائعة أو خبر سيء واجهته سابقاً وتبيّن أنه غير صحيح. اشكر الله في دفترك أن الحقيقة كانت أفضل مما خفت منه، ودوّن درساً تعلمته عن أهمية التحقق قبل الذعر.

الخاتمة

ملخص تنفيذي (10 نقاط):

1. الأزمات الطويلة قد تترك أثراً نفسياً عميقاً لكنها **استجابة طبيعية** لضغوط غير طبيعية - فهم ذلك هو الخطوة الأولى للصمود.
2. الحفاظ على **روتين يومي** منظم (نوم، وجبات، نشاط) يمنح شعوراً بالسيطرة والاستقرار ¹ حتى وسط الفوضى.
3. تقوية **دعامات الصمود السبعة** (المعنى، الانتماء، الإنجاز الصغير، الحركة البدنية، الروتين، الإيمان، الضحك) تبني مناعة نفسية جماعية وفردية متينة.
4. استخدم **تقنيات سريعة للتهدئة** عند الحاجة: تنفس عميق 4-7-8، تمارين استرخاء، وتدوين ثلاث إيجابيات يومياً لتوجيه ذهنك نحو الأمل.
5. احتفظ **بسجل إنجازات صغيرة** لك ولأسرتك وتابع تقدمكم أسبوعياً - الإنجازات البسيطة المتواصلة تتراكم لتعطي معنويات عالية ودافعاً للاستمرار.
6. استمد القوة من **الثقافة والتراث**: ردد الأمثال المحفزة، استمع للأغاني التراثية، واستحضر قصص الصمود المحلي - هذه الجذور المعنوية تذكرك بأن الصبر مفتاح الفرج دائماً.
7. جَهّز **حقيبة إسعاف نفسي** شخصية: دفتر للتعبير، سبحة أو وسيلة ذكر، صور الأحبة، نبذة خضراء، أقوال ملهمة - أشياء بسيطة تذكرك بأسباب الصمود عند كل عثرة.
8. حافظ على **التواصل الاجتماعي**: تبادل المشاعر والدعم مع العائلة والجيران يقلل كثيراً من عبء الضغوط - الجماعة تصمد بتكاتفها.
9. كن **حذراً من الشائعات** والأخبار المغلوطة: تحقق من المعلومات قبل تصديقها ونشرها، ودرب نفسك وأطفالك على التفكير النقدي والتمهّل.
10. **التفاؤل والمرح سلاح** فعال: ابحث عن لحظات للضحك واللهو البريء مهما كانت الظروف قاتمة - فالنكتة والدعابة طاقة مقاومة، وكما يقال "اضحك للدنيا... تضحك لك".

ما أول عادة إيجابية ستضيفها إلى يومك لدعم صمودك النفسي؟

¹ الإجهاد (الضغط النفسي)

<https://www.who.int/ar/news-room/questions-and-answers/item/stress>