

رسومات:
عیدن شطینبرچ

تألیف:
إستر بار سادیه



عندما انتقلت الأمور ثانية

رأينا على عقب

مقدمة:

اسمي إستي بار ساديه، وأنا أخصائية نفسية تربوية أعالج الأطفال والمراهقين الذين مرّوا بتجارب مؤلمة ويعانون من القلق والمخاوف وغيرها من صعوبات. أقوم أيضًا بتعليم المعالجين لمساعدة الأطفال في هذه الأجيال، باستخدام التقنية العلاجية التي تسمى EMDR.

مؤخرًا، عندما التقيت بأطفال ومراهقين وأهل يعيشون واقع الحرب المهدّد والمحرزن، والذي يشهد وقوع ضحايا ويثير الخوف والقلق نظرًا لحالة عدم اليقين المتواصلة، قرّرنا أنا وعدد من المعالجين الآخرين، وجميعهم من أعضاء جمعية EMDR ISRAEL، www.emdr.co.il، ممّن شاركوني سيرورة التفكير، وكذلك أعضاء من جمعية Global Child EMDR Alliance، بأنّه في ظلّ الواقع المؤلم المتواصل من الضروريّ، خاصة في هذه الفترة، تطوير مهارات للاسترخاء والتحكّم بالانفعالات، والتواصل مع المشاعر والأحاسيس الجسدية، وتعزيز الحوار المفتوح مع الأطفال. الكتاب عبارة عن حوار يدور بين ليلى والقارئ، وبعد قراءته، سيتمكّن الأهل والمعالجون من إجراء حوار مع الأطفال حول الواقع، كذلك إتاحة مساحة يمكن فيها لكلّ طفل التماهي مع تجربة ليلى، ومن خلالها إبراز عالمه الداخليّ الخاصّ والموارد الكامنة فيه.

Ester Bar-Sade
As Things are changing Again

All Rights Reserved
Copyright 2024

كلّ الحقوق محفوظة لجمعية EMDR إسرائيل © 2024



www.emdr.org.il - EMDR



www.globalchildemdralliance.com

رسومات: عيدن شطينبرج Illustration: Eden Shtienberg
ترجمة للعربية: إياد مداح Translation: Eiad Maddah
تصميم جرافي: فادي رزق Graphic design: Fadi Rizik

يُمنع طباعة، نسخ، تصوير، تسجيل، ترجمة، التخزين في أيّ قاعدة بيانات، إرسال أو استقبال بأيّ وسيلة كانت – إلكترونيّة، بصريّة، آليّة أو غير ذلك – لأيّ جزء من محتوى الكتاب. أيّ استخدام تجاريّ للموادّ الواردة في هذا الكتاب ممنوعٌ منعاً باتاً، إلّا بعد الحصول على تصريح مكتوب من قبل صاحب الحقوق.

للأطفال:

عندما نواجه ظروفًا غير متوقّعة ومخيفة كذلك، مثل الكورونا أو الحرب، تخطر في أذهاننا أفكار عديدة غير مُريحة، وتختلجنا مشاعر غير سارة ومربكة، كما حدث مع ليلى، بطلة القصة عندما انقلبت الأمور ثانية رأسًا على عقب. ننشغل طوال الوقت بالأشياء غير المريحة التي تحدث في داخلنا، ولا يبقى مكان لأيّ مشاعر سارة ولا لأفكار طيبة ومريحة.

لكن عندما تقرأون القصة، ستكتشفون بأنّ ليلى قد وجدت طريقة لتغيير ذلك، وأنّه بالإمكان تبديد مشاعر الضيق وخلق مشاعر جديدة أفضل. الكبار يسمّون تلك التقنية "تقليل الحساسية وإعادة المعالجة بمساعدة حركة العينين" (EMDR)، ولكن من الأسهل وصفها وكأنّها رقصة العينين أو حركة من جانب إلى آخر لليدين أو الساقين أو كلّ الجسم. يمكن لهذه التقنية أن تقلّل أو حتّى أن تخلصنا من المشاعر المتعبة والمربكة التي نحملها أحيانًا، مثلما حدث مع ليلى. وماذا سيحدث حينها؟ ببساطة: ستكون لدينا مساحة للمشاعر الطيبة والأفكار الإيجابية. سنتحرّر من جديد وسنكون قادرين على اللعب والتعلّم والشعور بالسعادة والاستمتاع مرّة أخرى.

للأهل وللمعالجين:

خلال الأحداث الضاغطة المتواصلة التي تحدث فجأة وتستمرّ مثل الحرب، يجد الدماغ صعوبةً في معالجة جميع الحالات التي يمرّ بها أطفالنا (ونحن أيضًا) بشكل ناجح. ولهذا السبب، فإنّ مجموعة التجارب الصعبة التي يمرّ بها الأطفال والناجمة عن القلق ومشاعر الخوف التي يبنيها البالغون، قد تترسّخ في أذهانهم كذكريات غير سارة وتُصعّب على الأطفال إمكانية العيش بشكل طبيعيّ والتعامل مع تلك المواقف. تساعد تقنية EMDR (التقنية التي تمّ اختبارها وتأكيد نجاعتها فعليًا) الدماغ على تغيير ما نشعر به، من خلال عملية تحفيز ثنائية للعينين أو من خلال تحفيز ثنائيّ آخر، مثل التريبت على الجسم من كلا الجانبين أو القيام بحركات ثنائية باليدين والقدمين. يسمح هذا التحفيز للدماغ بمعالجة جميع المعلومات المتعلقة بالقلق، التي تنشأ من خلال تشكّل ذكريات نتيجة تجارب صعبة وأحداث مثيرة للقلق وأزمات. "يهضم" الدماغ خلال عملية المعالجة هذه كلّ الأحاسيس والأفكار والمشاعر المؤلمة، فتحوّل إلى أحداث حياتيّة لا يصاحبها ضيق.

قصة "عندما انقلبت الأمور ثانية رأسًا على عقب" موجهة للأطفال، الأهل والمعالجين. هم تمامًا مثل ليلى، بطلة القصة، يمكنهم الحصول على أدوات للتحكّم بحالات التوتر التي تتناهم وتعزز الحصانة. تُتيح جمعية EMDR إسرائيلي من خلال هذا الكتاب الفرصة لتعلّم كيفية بناء مكان آمن، القدرة على التحكم بالانفعالات واستعادة الطمأنينة. يمكن من خلال هذه القصة التفاعلية أن نجعل الأطفال ينكشفون على ما يشعرون به، نتيجة الأزمات والتغيّرات التي تُسبّب الخوف والقلق، وأن ينكشفوا على تقنيّات تمكّنهم من تهدئة نفوسهم وتنظيم انفعالاتهم.

في أسفل الكُتَيْب:

يمكنكم أن تشاهدوا على موقع جمعية EMDR – www.emdr.org.il – فيديو يوضح آلية عمل هذه التقنية.

تجدون في الموقع الإلكترونيّ أيضًا قائمة بأسماء معالجين؛ تمّ تأهيلهم لتقديم علاج بتقنية ال-EMDR للأطفال والبالغين.

اسْمِي لَيْلَى،
 طِفْلَةٌ عَادِيَّةٌ، تَسْكُنُ فِي بَيْتٍ عَادِيٍّ
 مَعَ عَائِلَةٍ عَادِيَّةٍ.
 كَانَتْ حَيَاتِي أَيْضًا عَادِيَّةً، مَقْبُولَةً بِشَكْلِ عَامٍّ:
 أَذْهَبُ إِلَى الْمَدْرَسَةِ
 وَأَلْعَبُ مَعَ الْأَصْدِقَاءِ،
 أَزُورُ جَدِّي وَجَدَّتِي
 وَأَجِبُ فِعْلَ الْكَثِيرِ مِنَ الْأَشْيَاءِ.

كَانَتْ الْأُمُورُ عَادِيَّةً وَهَادِئَةً، وَكُلُّ شَيْءٍ تَمَامٌ التَّمَامِ،
 إِلَى أَنْ حَدَثَ شَيْءٌ مُرِيْعٌ لَا يُمْكِنُ تَخْيُّلُهُ وَلَا حَتَّى فِي الْأَحْلَامِ.



دَوَّتْ صَفَارَاتُ الْإِنْدَارِ فِي كُلِّ مَكَانٍ، وَفِي قَرْيَتِي أَيْضًا،
فَبَحَثْنَا جَمِيعًا عَنْ مَكَانٍ فِيهِ أَمَانٌ، بَيْنَمَا كَانَ جِسْمِي يَرْتَعِدُ خَوْفًا.
أَبِي وَأُمِّي قَالَا لَنَا إِنَّ الْحَرْبَ انْدَلَعَتْ وَعَلَيْنَا أَنْ نَحْتَمِيَ،
كَانَ الْقَلْقُ ظَاهِرًا عَلَى وَجْهَيْهِمَا، وَكَانَتْ أُمِّي تُتِمِّمُ وَتَقُولُ:
"مَتَى يَنْتَهِي كُلُّ هَذَا؟"

مُنْذُ بَدَأَتْ تِلْكَ الْأَحْدَاثُ لَمْ أَعُدْ أَذْهَبُ إِلَى الْحَدِيقَةِ وَلَا أَلْعَبُ خَارِجًا
مَعَ الصَّدِيقَاتِ، وَمَا عُدْتُ أَخْرُجُ حَتَّى لِلتَّجَوُّلِ مَعَ أُمِّي وَأَبِي فِي
الْحَارَاتِ وَالطَّرِيقَاتِ.

مِرَاجُهُمَا مُتَعَكِّرٌ دَائِمًا وَيَتَّبِعَانِ الْأَخْبَارَ كُلَّ الْأَوْقَاتِ،
وَإِنْ اقْتَرَبَتْ مِنَ التِّلْفِزِيِّونَ، يَقُولَانِ لِي:
"هَذِهِ الْأَخْبَارُ لَيْسَتْ مُلَائِمَةً لِلْفَتَيَاتِ الصَّغِيرَاتِ!"

يَقُولُ أَبِي، عِنْدَمَا لَا يَتِمَكَّنُ النَّاسُ مِنَ الْعَيْشِ مَعَ بَعْضِهِمْ بِسَلَامٍ تَنْدَلِعُ الْحُرُوبُ،
وَهَذَا مَا يَحْدُثُ فِي الشَّرْقِ وَالْغَرْبِ، الشَّمَالِ وَالْجَنُوبِ.
"كَمْ هَذَا مُحْزِنٌ"، قَالَ أَبِي مُتَنَهِّدًا،
لَكِنْ، تَذَكَّرِي يَا حَبِيبَتِي بِأَنَّ الْأَمَلَ مَوْجُودٌ دَائِمًا،
نَتَمَنَّى أَنْ تَنْتَهِيَ هَذِهِ الْحَرْبُ قَرِيبًا،
وَأَنْ تَحِينَ تِلْكَ اللَّحْظَةُ سَرِيعًا.
لَكِنْ، طَالَمَا الْحَرْبُ لَا زَالَتْ مُسْتَمِرَّةً،
عَلَيْنَا أَنْ نُنْتَبِهَ وَنَكُونَ قُرْبَ الْمِسَاحَةِ الْأَمْنَةِ دَائِمًا،

يَجِبُ أَنْ نَكْمَلَ حَيَاتِنَا، حَتَّى وَإِنْ لَمْ تُكُنْ حَيَاةً طَبِيعِيَّةً، يَقُولَانِ؛ أُمِّي وَأَبِي،
وَأَنَا اشْتَقْتُ لِجَدَّتِي وَجَدِّي،
الَّذِينَ يَسْكُنَانِ فِي مِثْلِ قَرْيَةٍ تَسْقُطُ فِيهَا الْقَذَائِفُ
وَأَفْكَرُ بِكُلِّ الْأَطْفَالِ خَلْفَ الْحُدُودِ الَّذِينَ تَرَكَوا بُيُوتَهُمْ بِشَكْلِ مُفَاجِئٍ.

"لَا نَعْرِفُ مَتَى سَتَنْتَهِي كُلُّ هَذِهِ الْفَوْضَى"، تَقُولُ أُمِّي الَّتِي تَبْدُو قَلِقَةً،
حِينَهَا أَبْكِي وَأَقُولُ: "أُمِّي، أَنَا خَائِفَةٌ جِدًّا وَمُتَوَتِّرَةٌ."
أَنْ نَخَافَ وَنَحْزَنَ هُوَ شَيْءٌ طَبِيعِيٌّ جِدًّا، تَقُولُ أُمِّي.
"أُرِيدُكَ أَنْ تَعْرِفِي بِأَنَّ هَذَا الشُّعُورَ طَبِيعِيٌّ،
وَمُشَارَكَةٌ مَشَاعِرِنَا وَأَفْكَارِنَا أَمْرٌ هَامٌّ جِدًّا"، قَالَتْ لِتُسَجِّعَنِي.



فَا هَبِي الْحَرْبَ؟

فَكُرْتُ تَبَيَّنِي وَتَبَيَّنَ نَفْسِي، مَا مَعْنَى هَذَا بِصَرَاحَةٍ؟

هَلْ تُشَبِّهُ مَا يَخْدُثُ مَعَنَا عِنْدَمَا نَلْعَبُ
وَنُلْهِقُ بِنُفُوسِنَا الْبَعْضَ فِي السَّاحَةِ؟

أَمْ لَعَلَّ ذَلِكَ يُشَبِّهُ
وُحُوشَ الْخَاسُوبِ
تِلْكَ، الَّتِي تُلْقِي بِالْأَشْيَاءِ،
تُطْلِقُ النَّارَ وَتَتَفَجَّرُ فِي كُلِّ الْأَنْحَاءِ،
وَمِنْ ثَمَّ يَجِبُ الْهَرَبُ بِكُلِّ سُرْعَةٍ؟



قُلْ تَفَكَّرُونَ أَنْتُمْ أَيُّضًا بِمِثْلِ هَذِهِ الْأَفْكَارِ الْمَخِيفَةِ؟

أَمِّي تَقُولُ:
"حَسَنًا، هَذِهِ الْأَفْكَارُ
لَيْسَتْ بِغَرِيبَةٍ!"



وَتَفْقِدُونَ أَعْضَابَكُمْ

هَكَذَا

يَدُونَ سَبَبٍ؟



أَنْتُمْ أَيْضًا تَشْعُرُونَ

أَحْيَانًا بِالْحُزْنِ وَالتَّعَبِ؟

يَقُولُ أَبِي إِنَّ أَكْثَرَ شَيْءٍ مُّحْزِنٍ فِي وَقْتِ الْحَرْبِ الْبَشِيعَةِ،
هُوَ سُقُوطُ جَرَدَتِي وَقَتْلَتِي،
أَشْعُرُ بِالْخَوْفِ وَالتَّوَتُّرِ، وَأَسْأَلُ،

مَنْ الَّذِينَ يَتَّقَاتُلُونَ
فِيمَا بَيْنَهُمْ هَكَذَا دُونَ جَدَّوَي؟
مَنْ يَحْمِي الْأَطْفَالَ هُنَا وَهُنَاكَ،
وَهَلْ سَيَكُونُ الْجَمِيعُ عَلَيَّ مَا يُرَام؟
وَمَتَى سَيَعُودُ أَبِي لِيَقْرَأَ لِي قِصَّةً فِي
غُرْفَتِي قَبْلَ أَنْ أَنَامَ؟



أَنْتُمْ أَيْضًا تَشْعُرُونَ بِالْقَلَقِ عَلَى شَخْصٍ تُحِبُّونَهُ؟

وَأَيُّ إِحْسَاسٍ فِي جَسَدِكُمْ تُحِسُّونَهُ؟

أَحْيَانًا عِنْدَمَا أَكُونُ حَزِينَةً وَيَمْتَلِي عَقْلِي بِالْأَفْكَارِ الْمُقْلِقَةِ،
تَنْصَحُنِي أُمِّي بِأَنْ نَفْكَرَ بِأَشْيَاءٍ لَطِيفَةٍ لِنُنَسِيَ الْأَشْيَاءَ الْمُتْعِبَةَ.

نَتَخَيَّلُ شَاطِئَ الْبَحْرِ وَكُلَّ الْأَشْيَاءِ الَّتِي أَحِبُّهَا،
وَنَتَذَوِّقُ فِي مَخِيلَتِنَا بُوْطَةَ الْفَانِيلِ وَبَائِنًا تَنَاوَلْنَاهَا كُلَّهَا.

وَحِينَهَا نَشْعُرُ بِالْفَرَحِ يَغْمُرُ قَلْبَيْنَا،
وَلَا نَفْكَرُ بِاللَّحْظَةِ الْقَادِمَةِ وَمَا الَّذِي سَتَجْلِبُهُ لِكِلْتَيْنَا.



وَمَا الَّذِي تُحِسُّونَهُ فِي جَسَدِكُمْ عِنْدَمَا تَتَذَكَّرُونَهَا؟



أَنْتُمْ أَيْضًا لَدَيْكُمْ أَشْيَاءٌ جَمِيلَةٌ تَتَخَيَّلُونَهَا؟



أَحْيَانًا، عِنْدَمَا أَفَكِّرُ بِأَفْكَارٍ مُخِيفَةٍ، أَتَوَتَّرُ وَأَصْبَحُ حَسَّاسَةً.
حِينَهَا تَقُولُ لِي أُمِّي، "تَعَالَيْ نَتَعَانَقْ عِنَاقَ الْفَرَّاشَةِ"،

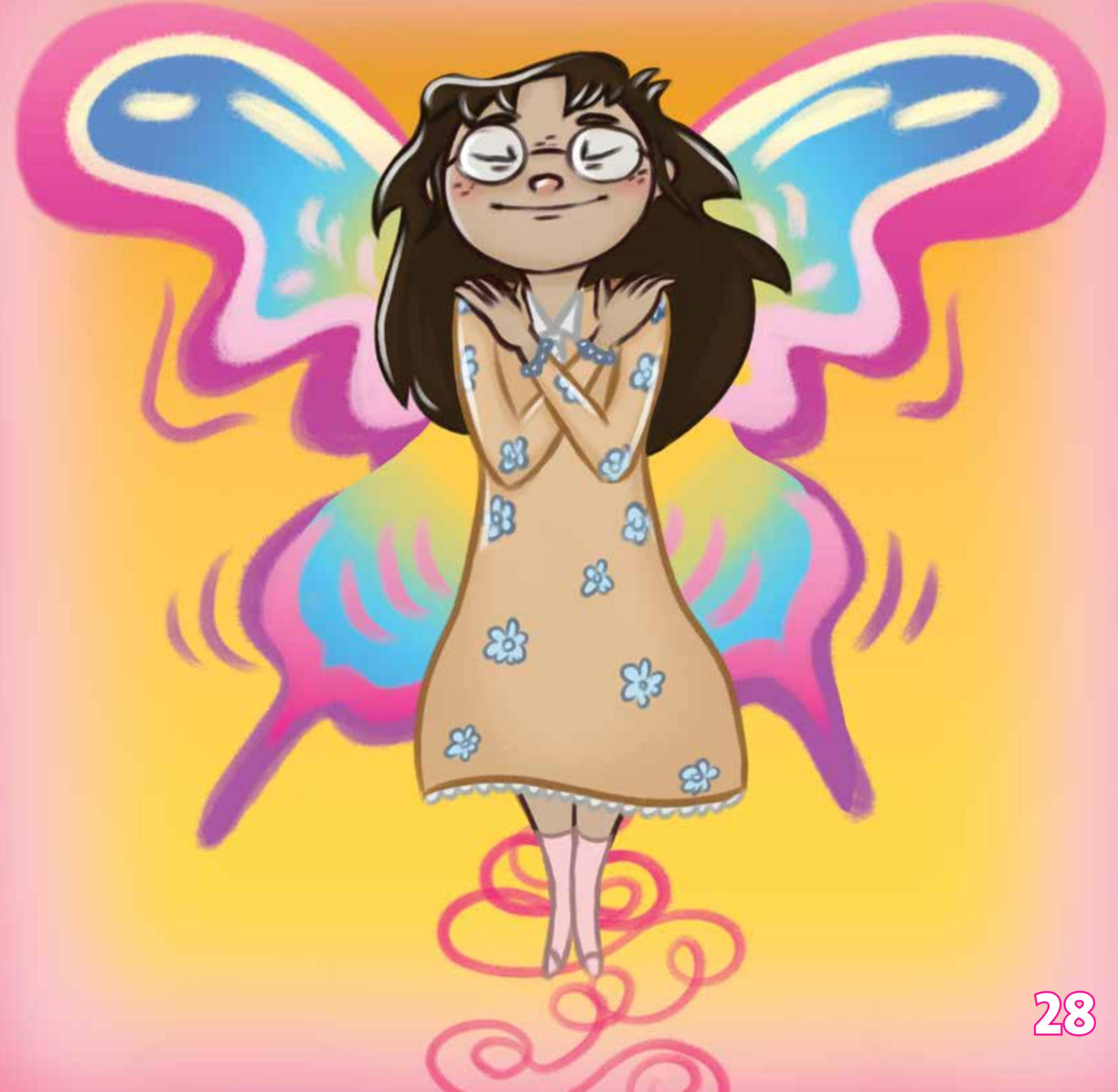
وَنَتَخَيَّلُ مَعًا مَكَانًا هَادِئًا وَصَغِيرًا،

وَنُرَبِّتُ عَلَى أَكْتَافِنَا قَلِيلًا،

مَرَّةً عَلَى الْكَتِفِ الْأَيْمَنِ وَأُخْرَى عَلَى الْأَيْسَرِ،

وَمَعَ كُلِّ تَرْبِيئَةٍ يَخْفُ الْقَلْقُ أَكْثَرَ فَاكْثَرَ،

أَنْصَحُكُمْ أَنْتُمْ أَيْضًا أَنْ تَتَخَيَّلُوا وَتُطَبِّلُوا!
وَسَتَرُونَ كَيْفَ سَيَزُولُ الْخَوْفُ وَتَهْدَوْوْنَ.



إِنْ لَمْ أُسْتَطِعِ النَّوْمَ لَيْلًا
وَشَعَرْتُ بِعَدَمِ الْأَمَانِ،
يَلَاطِفُ أَبِي كَفَّيَّ يَدَيَّ
فَأَشْعُرُ خَالًا بِالْأَطْمِئْنَانِ.

يَنْظُرُ كُلُّ مَنَا فِي عَيْنِي الْآخِرِ نَظْرَةً هَادِئَةً
وَتُرَبَّتُ عَلَى الْيَدِ الْيُمْنَى وَالْيَدِ الْيُسْرَى مَرَّتَيْنِ.



يَقُولُ لِي أَبِي إِنَّ كُلَّ شَيْءٍ
سَيَكُونُ بِالنَّهَآيَةِ عَلَيَّ مَا يُرَامُ،
وَعِنْدَمَا يَعُودُ مِنَ الْعَمَلِ،
أَجْلِسُ أَنَا وَبَدَأُ هُوَ بِالْكَلَامِ.
يُذَكِّرُنِي بِأَنَّهُ الْآنَ مَوْجُودٌ مَعِي،
وَفِي قَلْبِ كُلِّ وَاحِدٍ مِنَّا فَرَحٌ حَقِيقِيٌّ.



وَفِي الْمَسَاءِ، بَيْنَمَا أَهْلِي فِي الصَّالُونِ
يُشَاهِدُونَ أَخْبَارَ الْيَوْمِ،

يَقُولُونَ لِي:

هَذَا لَا يُلَاقِيكَ! الْأَفْضَلُ أَنْ تَخْلُدِي لِلنُّوْمِ!"

لَا شَكَّ بِأَنَّهُمْ يُكَرِّرُونَ قَوْلَ تِلْكَ الْأَشْيَاءِ الْمُقْلِقَةِ،
بِأَنَّ هُنَاكَ جَرَحِي وَقَتْلِي،

وَبُيُوتًا كَثِيرَةً صَارَتْ مَدْمَرَةً،

وَبِأَنَّ الصَّوَارِيخَ لَا زَالَتْ تَسْقُطُ

فِي كُلِّ الْمِنَاطِقَةِ.





لِذَا، أَقْفِرْ مِنْ جَنْبٍ إِلَى جَنْبٍ
وَأَرْقُصْ الرِّقْصَةَ الَّتِي أُبْتَكَرْتُهَا وَخَدِي بِكُلِّ حُبٍّ.

أَلَدَيْكُمْ أَنْتُمْ أَيْضًا رَقْصَةً خَاصَّةً،
رَقْصَةً أُبْتَكَرْتُمُوهَا وَفِيهَا حَرَكَاتٌ مُمَيَّزَةٌ؟

أَضَعَبُ شَيْءٍ أَوَاجِهَهُ عِنْدَمَا أَسْأَلُ أُمِّي:
"مَتَى سَيَنْتَهِي ذَلِكَ"، وَبِهْدْوَةٍ تُجِيبُنِي:

"لَا أَعْرِفُ، أَتَمَنَّى أَنْ يَكُونَ ذَلِكَ قَرِيبًا"،

وَأَنَا لَا أَعْرِفُ بِأَيِّ أَفْكَارٍ أَفَكَّرُ حَقِيقَةً.

وَلَكِنْ، حِينَهَا تَقُولُ أُمِّي: "اقْتَرِبِي مِنِّي"

وَأَعْطِنِي عِنَاقًا كَبِيرًا، فَهَذَا أَهَمُّ شَيْءٍ عِنْدِي!"
تُطَبِّلُ عَلَيَّ كَتِفِي

تَتَمَایِلُ مَعِي مِنْ جَنْبٍ إِلَى جَنْبٍ لَوْقَتٍ طَوِيلٍ، لِسَاعَتَيْنِ رُبَّمَا،

وَتَعِدُنِي بِأَنْ كُلَّ شَيْءٍ لَا بُدَّ سَيَنْتَهِي قَرِيبًا

وَسَتَعُودُ الْأُمُورُ كَمَا كَانَتْ سَرِيعًا،

وَبِأَنَّيَ إِنْ عَرَفْتُ كَيْفَ أَخَفَّفَ التَّوَتُّرَ وَالْخَوْفَ بِسُرْعَةٍ

فَإِنَّ عَقْلِي سَيَقُومُ بِالْعَمَلِ الصَّحِيحِ خُطْوَةً خُطْوَةً.

أَوْ تَعْرِفُونَ مَاذَا؟ وَجَدْتُ خَلًّا لِهَذِهِ الْمَشْكِلَةِ:

أُحَاوِلُ التَّفَكِيرَ فَقَطْ بِهَذِهِ اللَّحْظَةِ،

وَلَيْسَ بِالْوَقْتِ الَّذِي مَضَى.



هَلْ لَدَيْكُمْ أَنْتُمْ أَيْضًا طَرِيقَةٌ خَاصَّةٌ لِتَهْدِيَةِ النَّفْسِ؟
أَيَنْتَابُكُمْ أَنْتُمْ أَيْضًا شُعُورٌ أَفْضَلُ مَعَ قَلِيلٍ مِنَ اللَّمَسِ؟

حَتَّى وَإِنْ كَانَتْ الْأُمُورُ لَيْسَتْ كَمَا أُعْتَدْتَ عَلَيْهَا
تَقُولِينَ لِنَفْسِكَ:

أَوَاجِهُ الْأَمْرَ بِشَكْلِ جَيِّدٍ. وَقَرِيبًا تَنْتَهِي هَذِهِ الْفَوْضَى؟
وَرُبَّمَا:

تَقُولُ أَنْتَ لِنَفْسِكَ: "سَأَتَعَلَّمُ كَيْفَ أَهْدِي جِسْمِي؟"
أَوْ:

"لَسْتُ وَخَدِي أَشْعُرُ
بِهَذَا بَلْ كُلُّ فَرْدٍ مِنْ عَائِلَتِي."

دَعُونَا نَتَخَيَّلِ الصُّورَةَ المَهْدِئَةَ،
الكَلِمَاتِ المُرِيحَةَ، المشاعر المَطْمَئِنَّةَ،
لِنَتَعَانَقَ عِناقَ فراشةٍ
وَنُرَبِّتَ عَلَى الكَتِفَيْنِ،
حِينَهَا سَنَشْعُرُ بِالرَّاحَةِ أَكْثَرَ حَتَّى بِمَرَّتَيْنِ.



عندما انقلبت الأمور ثانية رأساً على عقب
إستر بار ساديه

كلّ الحقوق محفوظة لجمعية EMDR إسرائيل © 2024



www.emdr.org.il - EMDR



www.globalchildemdralliance.com