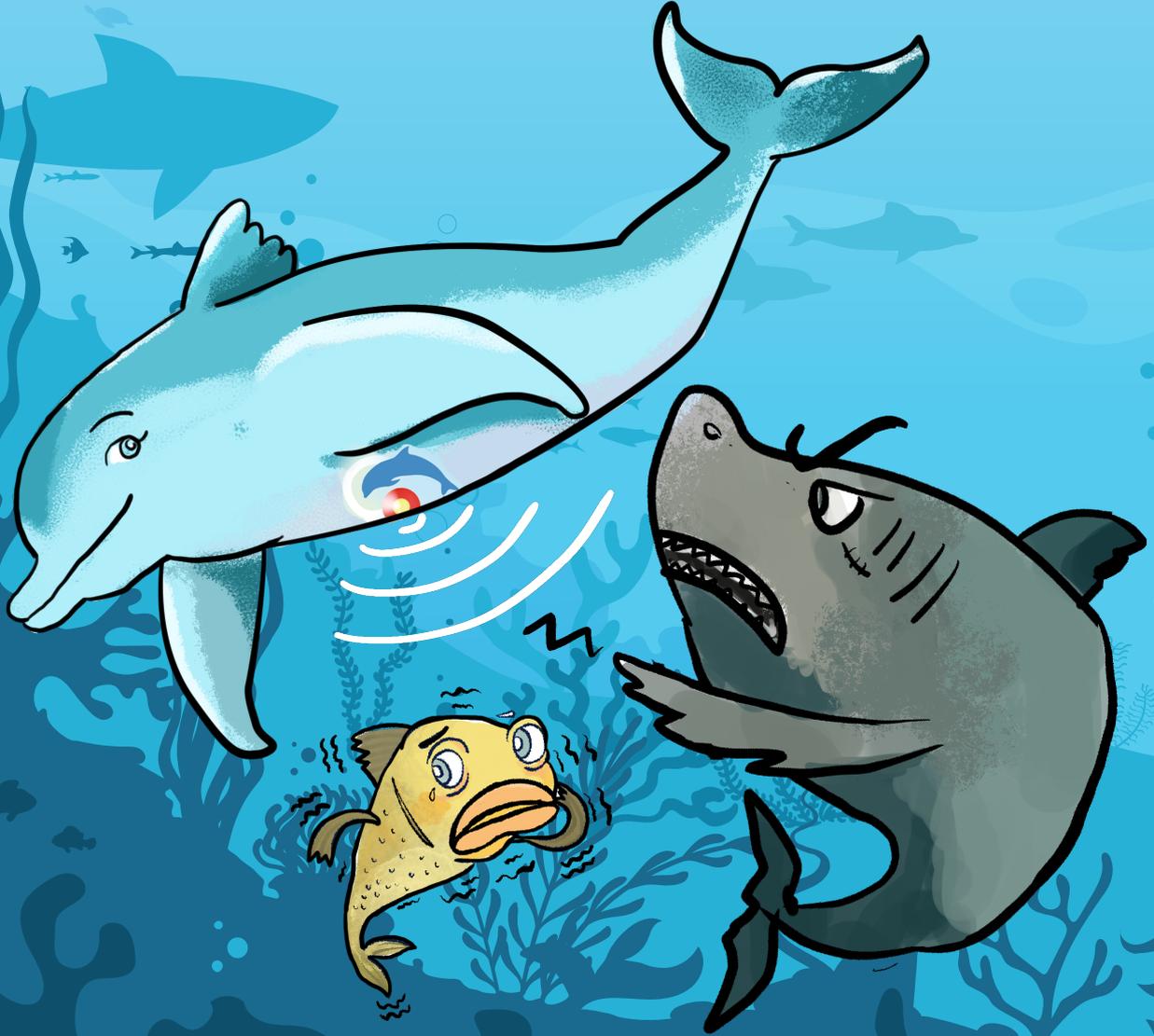


الاحداث الكارثية والحرب

دليل لتعزيز الحصانة الذاتية
والأسرية والمجتمعية في المجتمع العربي



الأحداث الكارثية والحرب

دليل لتعزيز الحصانة الذاتية
والأسرية والمجتمعية في المجتمع العربي

تحية وبعد،

نحن، ريفكا وحين، معالجان في المجال العاطفي ومتخصصان بالعلاج الفردي والعلاقات الزوجية، أصحاب خبرة كبيرة على مدار سنين عديدة في مجال العمل لتعزيز طرق التواصل السليمة على الصعيد الشخصي والزوجي والعائلي، وفي مواجهة الازمات وحالات الصدمة وما بعد الصدمة. (www.dialog-nardi.co.il)

هذا الدليل يعتمد على "النموذج الدولفيني" الذي أنشأناه في تسعينيات القرن الماضي والذي يساعدنا في عملنا العلاجي ويُعرف أيضا باسم "نموذج السردين، القرش والدولفين". يعتمد النموذج على ثلاث استعارات من عالم الحيوان تمثل ثلاث حالات نفسية: السردين الصغير يمثل الخوف والهزيمة، القرش الكبير المفترس يمثل العنف والرغبة في الانتقام، والدولفين القوي والحكيم يمثل الذكاء العالي والقدرة على التعاطف.

الخلفية لكتابة الدليل

في يوم السبت السابع من أكتوبر 2023، وبعد ان اتضح حجم المجزرة الجماعية التي نفذتها حماس، واختطاف مئات النساء والرجال والأطفال وافراد العائلات كرهائن الى غزة - سيطر علينا، مثل العديدين من أبناء المجتمع الإسرائيلي شعور عميق من الخوف الوجودي في كل مكان في البلاد جراء الهجوم القاتل والشرس الذي شنته حماس علينا وعلى أولادنا في بيوتنا. وكجزء من تعاملنا الشخصي مع الصدمة التي مررنا بها، وكمعالجين أصحاب تجربة طويلة وغنية في حالات الازمات والصدمات، شعرنا باننا بحاجة ملحة لتقديم حقيبة آليات العمل المهنية الخاصة بنا لصالح المجتمع الإسرائيلي عامة. وخلال أسبوعين من الاحداث الكارثية قمنا بكتابة ونشر "الدليل لتعزيز الحصانة الذاتية والعائلية" (بالمشاركة مع جمعية نتال).

بعد أيام قليلة من نشره، وعقب محادثات مع زميلات وصديقات من المجتمع العربي، أدركنا أن الدليل يخلو من التطرق لأشكال الضائقة التي يعاني منها المواطنين العرب في البلاد. اتضح لنا أنه على الرغم من إدانة الكثيرين منكم للمجزرة التي ارتكبتها حماس، وتعاطفكم مع معاناة الضحايا اليهود والعرب على حد سواء، وعلى الرغم من أن مواطنين عرب كانوا من بين ضحايا المذبحة وعمليات الاختطاف وقاموا بأعمال بطولية لإنقاذ مواطنين يهوداً، رغم كل هذا، فقد شعر العديد منكم أنهم معرضون لخطر الملاحقات من أفراد وجماعات يهودية التي ترفع شعار العنصرية والكراهية، ولذلك فضل البعض منكم الاعتزال في المنازل وتجنب الخروج إلى الشارع وأماكن العمل. هذا الشعور بالخوف من المضايقات والاضطهاد اخذ منحى واقعيّاً عندما تم توقيف واعتقال العديد من المواطنين العرب والتحقيق معهم من قبل الشرطة بتهمة دعم الإرهاب بل واقالتهم من أماكن عملهم بعد أن أعربوا علنا عن تعاطفهم مع معاناة الأبرياء، أبناء شعبهم في غزة نتيجة الحرب.

وكنشطاء من أجل التعايش بين العرب واليهود، وكداعمين للديمقراطية والمساواة،
وكمعارضين للاحتلال، اقترحنا على أصدقائنا وزملائنا المهنيين من المجتمع العربي أن
يشاركونا في إنتاج هذا الدليل الذي يقدم أدوات وآليات عمل للتعامل مع الشعور
بالخوف والغضب والمشاعر الصعبة الأخرى من ناحية، وتعزيز الحصانة الشخصية
والعائلية والمجتمعية لدى أبناء المجتمع العربي من الناحية الأخرى.

كلمات شكر

نشكر السيدة ريم اسعد داود، صديقة قديمة، على تلبيتها دعوتنا، ومساهمتها في
إصدار هذا الدليل. ريم شخصية تربوية تعمل كمحاضرة ومرشدة، خريجة برنامج
القيادة الاجتماعية من مركز مندل للقيادة في الشمال. ولكل الأصدقاء والصديقات
العرب على ثقتهن بنا ومشاركتهن لنا بشكل صريح بتجاربهن وافكارهن، وعلى منحهم
ايانا مردوداً مهنيّاً والذي ساهم في تطوير وتعديل الدليل.

نشكر أيضا الزميلات:

سناء فارس - مستشارة تربوية ومحاضرة - مديرة مركز "أمواج" لتأهيل المدربين
دنيا بارودي - اخصائية نفسية ومعالجة في موضوع الصدمة والفقدان لجميع
قطاعات السكان في البلاد
سماح عسليّة جبارين - ناشطة اجتماعية
ونشكر أيضا شخصية تربوية عالية، ومعالجة نفسية التي فضلت ان تبقى مجهولة
الهوية

باحترام،

د. حين نردى chen-nardi@bezeqint.net

د. ريفكا نردى 4rivkanardi@gmail.com

معهد حوار "ديالوج" - نردى www.dialog-nardi.co.il

نموذج "السردين والقرش والدولفين" في حالات الكوارث

هناك ثلاثة أصوات داخلية في كل انسان والتي تحاول مساعدتنا في التعامل مع تحديات الحياة وبالطبع مع حالات الكوارث والحرب:

السردين الخائف والعاجز 

القرش العدواني والانتقامي 

والدولفين الحكيم والقوي 

السردين

هو سمكة صغيرة وضعيفة معرضة لخطر الافتراس الدائم. لذلك، ومن أجل البقاء، يحمي السردين نفسه من خلال الاندماج في مجموعات مكونة من آلاف اسماك السردين. يمثل السردين ضعفنا وخوفنا وعجزنا. في أوقات الحرب، نحن نشعر بالخوف ليس فقط من وجود خطر حالي يهدد حياتنا، وانما أيضا من ان تقوم المجموعة بالتخلي عنا وتتركنا وحيدين في مجابهة مصيرنا أمام الحيوانات المفترسة. سألنا زملائنا العرب: ما الذي يقوله لكم السردين الداخلي منذ الاحداث الكارثية والحرب التي تلتها؟



اليكم بعض الإجابات التي تلقيناها:

يقول لي السردين: أنه إذا عبرت عن رأي يُبدي تعاطفاً مع معاناة الضحايا اليهود، فسيقولون عني: "أنت تخونين شعبك". وإذا أعربت عن رأي متعاطف مع الضحايا الأبرياء الذين يقتلون في الغارات، فسوف يطلق عليّ اليهود لقب "خائنة الوطن، والطابور الخامس" وقد يقومون بإيذائي. وباعتباري ابنة الأقلية العربية في دولة إسرائيل، يتوسل إليّ الصوت السرديني بأن ألتزم الصمت: "اياك من اتخاذ موقف. لا تبوحى أبداً بما تفكرين فيه أو تشعرين به. سيكلفك ذلك غالياً. إنه لأمر خطير. من الخطر الذهاب إلى العمل، للتسوق أو حتى السير في الشارع. اليهود يريدون أن ينفسوا عن غضبهم على العرب، لذلك اختبئي في البيت"، "اليهود كانوا يكرهونا قبل الأحداث الكارثية التي وقعت في 7 أكتوبر، وبعد هذه الأحداث سوف يكرهونا أكثر، سنكون دائماً ضحيتهم".

يجب أن نعترف أنه في بعض الأحيان يكون السردين الصغير على حق. بل ومن الأفضل أحياناً أن نتجنب المواجهة التي قد تكلفنا ثمن المخاطرة بحياتنا. ولكن المشكلة تكمن في أننا إذا استمعنا بشكل دائم ونفذنا ما يطلبه السردين المرعوب والمتهور منا بشكل يومي فسوف ندفع بذلك ثمناً باهظاً.

الثمن النفسي، الجسدي والاجتماعي لصمت السردين

تكمن المشكلة في أن نصيحة السردين لنا أن "نسكت" أنه ليس فقط كونها لا تساعدنا على النجاة، بل إنها تضر بأجسادنا وبأرواحنا. إذ يصعب علينا النوم، ونستيقظ مذعورين مع كوابيس كارثية عن المستقبل. يصعب علينا تقديم الدعم للمقربين من ناحية وتلقيه منهم من الناحية الأخرى، أو أن نتصرف بموجب أهدافنا وقيمنا التي تهمننا وان نمارس سلوكنا في كل مجالات الحياة. ان المس والضرر باحترامنا وبقيمتنا الشخصية لا يقل صعوبة عن الأضرار الأخرى. حين نسكت ونحبس كل شيء في داخلنا، نشعر أننا نستخف بأنفسنا وأحياناً ندرك أن مجرد وجود الأفكار السردينية لدينا لهو دليل على "وجود خلل ما عندنا"، باننا "جبناء" أو "فاشلين". هذه النتيجة تضعف إيماننا بأنفسنا وتلحق الضرر أكثر بقدرتنا على مواجهة الواقع بل وتخلق واقعا أصعب بكثير. وعلى سبيل المثال فهناك الكثيرون من المواطنين اليهود الذين لا يفهمون ضائقة المواطنين العرب، ويفسرون سكوتهم بعد مذبحة الجنوب على أنها تضامن مع مرتكبي المذبحة.

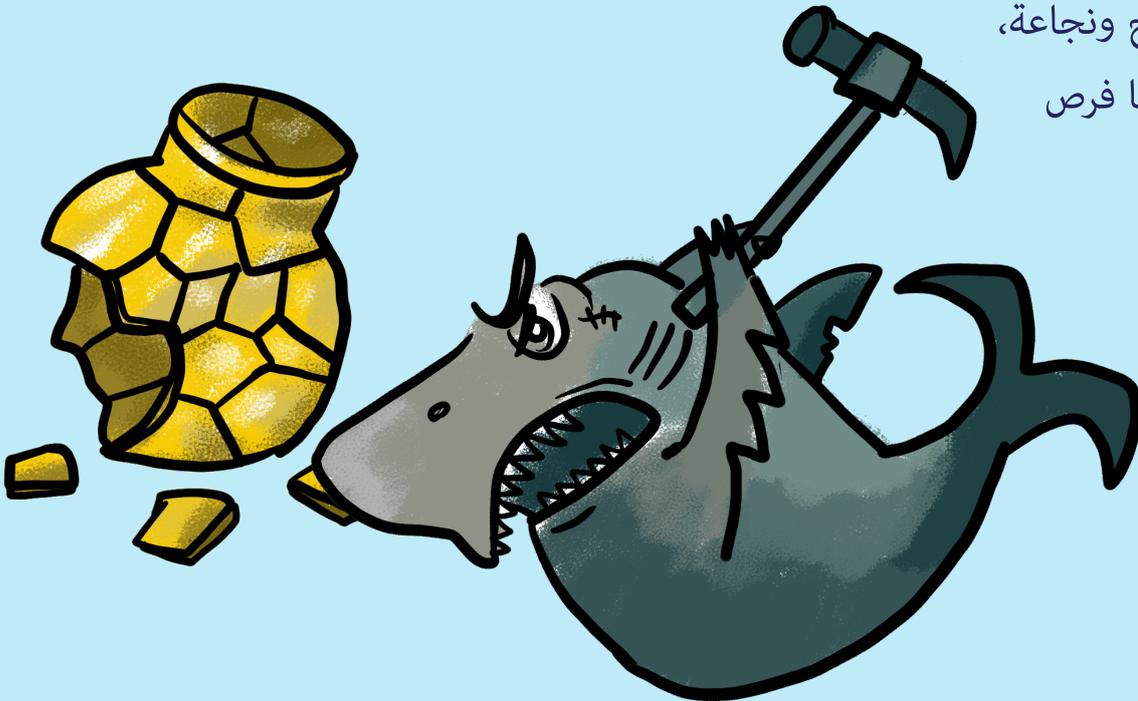
سمكة القرش

ميزة القرش في الطبيعة هي الأقدام والاغارة دائماً، يهاجم ويفترس بلا تردد. والقرش الذي في داخلنا لا يستطيع أن يتحمل مشاعر الخوف، والهلع ومشاعر صعبة أخرى، ولذلك فهو يقوم بإخراص اصوات السردين التي في داخلنا ويتصرف بطرق هدامة. وهو يجعلنا متوترين وعصبيين، نغضب ونخاصم أقرب الأشخاص لنا، ونتجاهل معاناة الآخرين. أفكاره متطرفة وصلبة. لا يستطيع القرش ان يختار أساليب مواجهة مرنة لأنه يكرس كل جهوده للانتقام ونشر الكراهية والغاء إنسانية كل من يعارض أفكاره.

في أيامنا هذه وفي هذا الجو المشحون فان القرش الداخلي لدينا يخزن الغضب في داخله، وهذا ما يقوله لنا: "أنا ارفض ان يفرضوا عليّ التضامن مع اليهود، فهم لا يتضامنون مع معاناتنا نحن العرب". القرش يدفعنا للشعور بالغضب على أبناء شعبنا العرب الذين يتجرؤون على التعبير عن تضامنهم مع معاناة اليهود ويقدم لنا هذه المشورة: " يجب توبيخ أي عربي يعبر عن تعاطفه مع معاناة اليهود، وعدم تصديق اليهود بتاتاً. انهم فقط يريدون طردنا من بلادنا. وهم يحتفلون حين يسقط صاروخ على بلدة عربية. علينا نحن العرب ان نجعل حياتهم صعبة لأنهم لا يفهمون الا لغة القوة".

أحيانا يتظاهر القرش "باللامبالاة" تجاه الوضع لأنه يخاف ويرتعب من المشاهد المرعبة التي يعرضها السردين في داخلنا، ولذلك فهو يتجاهل كلياً الواقع الخطير حوله، وهو غير مبالي لمعاناة الاخرين ويزيد من شعوره بالقوة فانه يضحك ويسخر ممن يعبرون عن شعورهم بالقلق.

ينعكس ضرر فكار وسلوكيات القرش في ان هذه العدوانية لديه تُضعف قدرتنا على مواجهة الواقع الخطير بنجاح ونجاعة، وتجعلنا نبعد بأيدينا فرص التعايش المشترك.



الدولفين

الدولفين الحكيم والقوي هو حيوان ثديي بحري يعيش في مجموعة مترابطة والتي بفضل المشاركة والدعم المتبادل بين افرادها، فانه يدافع عن نفسه وعن مجموعته من المفترسين ومن المخاطر الأخرى المتربصة، وهو يقوم بذلك بفضل صفاته الرائعة: ذكاء عالٍ، مرونة وعضلات قوية تمكنه من الوقوف على ذيله وان يحارب ويهاجم بسرعة فائقة وان يغوص عميقاً لكي ينطلق ويقفز عالياً. وبفضل الموجات فوق الصوتية- الموجات الشعورية المرتدة (السونار) فلديه القدرة على تحديد الضائقة لدى "الآخر" - ولقد طور الدولفين ذكاء عاطفياً عالياً بحيث يمكّنه من التواصل والتعاطف مع كل فرد من أفراد مجموعته، وأيضاً مع الآخرين في ضائقة. هذا السونار هو أيضاً بمثابة موجّه (WAZE) والذي باستطاعته تحديد الأهداف والتوجه اليها بدقة متناهية.

الى اين يوجهنا الدولفين؟

ان اهم هدف يوجهنا اليه الدولفين هو الولاء للقيم التي نؤمن بها. قيم مشتركة للحضارة الإنسانية، الدينية والعلمانية على حد سواء. الدعم المشترك والاحترام المتبادل لكل انسان أينما كان. وقفة حاسمة وقوية ضد كل الذين يلغون حقنا في التعبير عن الغضب والضائقة، وأيضاً: الشعور بالرحمة والتعاطف مع أنفسنا ومع الآخرين، دعم المحتاجين والضعفاء، التسامح تجاه "الآخر" الذي يختلف عنا، والدفاع عنه امام العنصرية والكراهية. منع الأذى ومنع قتل الأبرياء والمخلوبين على امرهم. وان نسعى للسلام ونبذ العنف والحرب كوسيلة لحل المشاكل بين بني البشر.

في هذا الوقت بالذات وأكثر من أي وقت آخر علينا ان نتشبث بهذه القيم لكي نعزز الثقة بين العرب واليهود والتي تضررت كثيراً بعد الحوادث الكارثية والحرب. نحن مصممون على تطبيق وممارسة هذه القيم في كل المجالات: في علاقتنا الزوجية، مع أولادنا، مع أهلنا، جيراننا وزملاءنا في العمل، ومع أصدقائنا وصديقاتنا العرب واليهود.



كيف نوجه للقيم والاهداف الدولفينية؟

1. ان نأخذ شهيقاً عميقاً، وبعده زفير طويل طويل...وان نغوص داخل اعماقنا. ان نصغي لأفكار ومشاعر السردين والقرش دون ذعر، بل وعلى العكس ان نأخذهم كمصدر للمساعدة. هكذا يقول الدولفين:

"ان الأفكار والمشاعر التي نعيشها في حالة الحرب هي بالفعل مخيفة وقد تكون احيانا غريبة، ولكنها طبيعية ومتوقعة. ان الجهد الذي نبذله لإزالتها وانكارها قد يولد لدينا ضائقة شديدة. فان الاعتراف بالسردين والقرش في داخلنا يتيح لنا مواجهتهما وايضاً الاستعانة بهما. السردين يشدد على مسألة الحفاظ على الذات وعلى أهمية الهروب. والقرش يشير الى الحاجة للهجوم. هناك منطقتان معينتان في كلا التوجهين والمشكلة هي ان السردين والقرش

كلاهما متطرفان: السردين يريد فقط الهروب، اما القرش فيرغب دائماً في استعمال القوة. كلاهما لا يعرفان وليس في مقدورهما إيجاد بدائل أخرى مناسبة. الدولفين لا يتجاهل تحذيرات السردين والقرش، وهو يعرف متى من الافضل له الاصغاء لاحد هذين الصوتين وإيجاد صيغة ذكية لمواجهة الواقع: "ان بث الأمل والسعي بشكل يومي نحو السلام في كل مجالات الحياة، يعززان الحصانة الشخصية، والعائلية والمجتمعية لدينا".



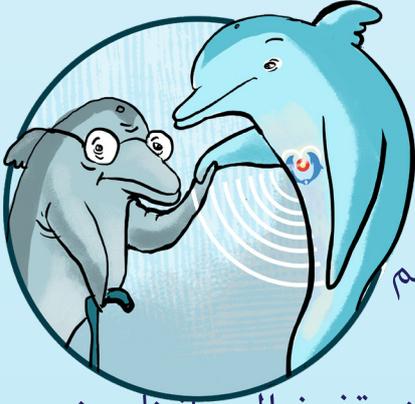
الدولفين في المجال الجماهيري كيف نعزز الثقة بين المواطنين العرب واليهود

- الاتصال بأصدقائنا من الطرف الاخر، الاستفسار عن أحوالهم، وعرض المساعدة عليهم إذا لزم الامر. ("كيف تشعرين في هذه الأيام الصعبة؟" هل انتم بحاجة لمساعدة معينة؟") (وبعد صفارات الإنذار، نسألهم: كيف احوالكم؟).
- التعبير عن النفس والمشاركة بالمشاعر الصعبة إزاء مقتل الأبرياء من الطرفين. إن التعبير عن التعاطف المتبادل مهم جداً ويقرب القلوب بين الجميع، العرب واليهود على حد سواء.
- 3. القيام بزيارات متبادلة، ان نزور ونستضيف أحدنا الآخر. وفي أوقات الحرب خاصة من المهم ان نبادر باستئناف وتجديد العلاقات والصدقات الحميمة بيننا. وتبادل الحديث عن التجارب الصعبة، ولا يقل أهمية عن ذلك مشاركة التجارب الإيجابية والمفرحة.
- المبادرة بإقامة مجموعات على تطبيق الزوم- او الانضمام لمجموعات فعالة - التي تُعنى بالعمل التطوعي، الدعم المتبادل بين العرب واليهود، تعزيز السلام بين العرب واليهود، والدفاع عن حقوق الإنسان.

• كيف نمنع هجوم اسماك القرش؟

عندما تسبح الدلافين بين شعاب مرجانية غير مألوفة فإنها تقوم بتقصي طريقها بمساعدة الموجات فوق الصوتية، من أجل تحديد مكان الحيوانات المفترسة أو المخاطر مسبقًا (أسماك القرش، شبك الصيد، مصائد المواد السامة، وما إلى ذلك).

نتعلم من الدولفين تشغيل الموجات فوق الصوتية لتحديد المخاطر مثل الأشخاص المحرضين، العنيفين والعنصريين الذين يبحثون عن فريسة. إن ذكائنا العاطفي يسمح لنا باختيار متى، مع من وكيف نعبر عن آرائنا ومشاعرنا. بهذه الطريقة نتجنب دفع ثمن باهظ لشجاعتنا في التعبير عن آرائنا ومشاعرنا بصدق.



• ماذا يحدث حين يهاجمنا القرش؟

عندما تتعرض الدلافين للهجوم فإنها تصدر نداءات استغاثة وتستدعي المجموعة طلبا للمساعدة. تقف الدلافين على ذيولها حول الدولفين المهاجم وتطرد القرش معا.

مجموعتنا هي حارسة النظام الديمقراطي الامينة. هؤلاء هم الدلافين الذين يقفون إلى جانبنا حين نتعرض لهجوم من قبل العنصريين وطالبي الانتقام. توجد في البلاد جمعيات للدفاع عن حقوق المواطن، من ضمنها جمعيات تختص في الدفاع عن حقوق المواطنين العرب من التمييز، العنصرية والكرهية، وكذلك جمعيات عربية ويهودية تسعى الى تعزيز الحوار السلمي المشترك. (هناك قائمة جزئية وروابط بأسماء الجمعيات في نهاية الدليل)

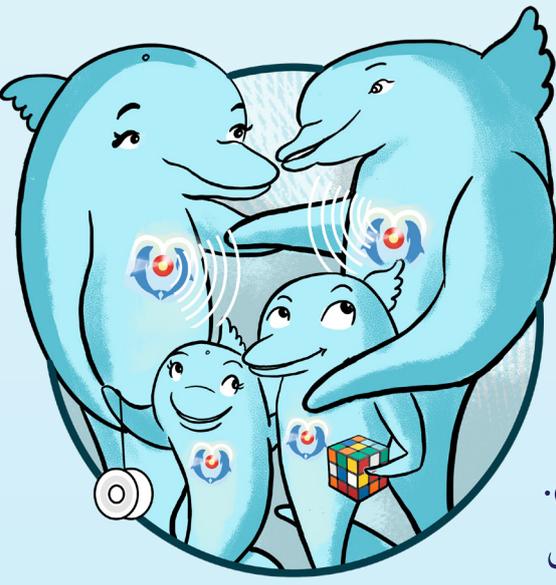


• كيف يدافع الدولفين عن نفسه من القرش الداخلي الذي يثير الكراهية والانتقام في داخلنا:

إن أفضل رد دولفيني ضد كراهية القرش الداخلي، يكمن في مشاعر التعاطف والرحمة. من المهم ان نتذكر المواقف التي تتميز بالتسامح والتعاطف المتبادل التي كانت ولا تزال موجودة بين العرب واليهود: المساعدة المتبادلة عندما مرض أطفالنا، الاهتمام ببعضنا البعض، المناسبات العائلية المشتركة، عندما تغيبنا عن العمل بسبب المرض واتصلوا ليسألوا عن سلامتنا، وغير ذلك.

للعرب واليهود على حد سواء

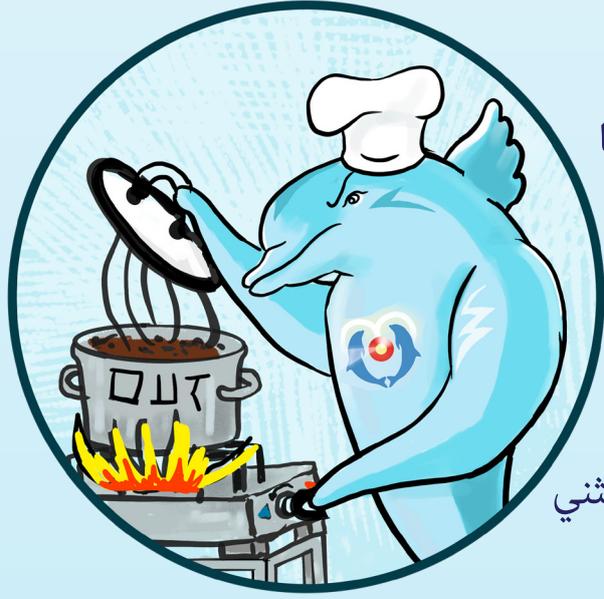
الإبحار في المدى العائلي:



- قيادة والدية
- الاصغاء للأولاد والاهتمام بمخاوفهم وضائقاتهم. الاهتمام بشكل خاص بالأولاد الصامتين الذين لا يتكلمون عن صعوباتهم.
- تشغيل الموجات فوق الصوتية لدينا لكي نفهم كيفية ردة فعل أولادنا للمشاهد والاصوات على شاشات التلفزيون وشبكات التواصل الاجتماعي.
- مشاركة الأولاد بما يحدث في الحرب، والرد على أسئلتهم بلا تهرب بشكل يلائم أعمارهم وقدراتهم.
- تعزيز التماسك العائلي: المبادرة للاشتراك بمناسبات عائلية ووجبات مشتركة، وتشجيع المحادثات الصريحة حول الطاولة.
- تقسيم الوظائف والمهام بين جميع أفراد الأسرة مع الأخذ بعين الاعتبار أعمارهم وقدراتهم أيضاً... قضاء الوقت مع أحبائنا. المتعة واللعب المشترك يعززان الحصانة النفسية. لا داعٍ للحزن طوال الوقت!
- الدعم الإيجابي، الثناء، تشجيع وتقوية الأولاد عندما يتصرفون بسلوك دولفيني مع إخوانهم وأخواتهم، ومع أفراد الأسرة الآخرين ومع بيئتهم الاجتماعية.
- تشغيل الموجات فوق الصوتية الحسية
- البحث عن أولئك الذين يحتاجون إلى ضمة وعناق منا: أبناء العائلة الموسعة (الجَدات، الأجداد، أفراد الأسرة، الصديقات والأصدقاء).
- زيادة الدعم بدل الانتقاد - ان الانتقاد الزائد هو العامل الأول في إضعاف العلاقة الزوجية والأسرية. علينا التركيز على النصف المليء للكأس والاستمتاع بالموجود، وتقبل ما لا يمكن تغييره.
- العناق والابتسامة - ان نبتمس أكثر لأنفسنا وللآخرين.
- الابتسامة، حتى ولو كانت مصطنعة في البداية فإنها تبعث فينا شعوراً طيباً ولها تأثير مُعدٍ. فكل من ابتسمت إليه سيعيد إليك البسمة.



• "دلفنة" الحوار العدواني



نحن كأفراد، لا نستطيع وقف الحروب بين الدول، ولكن يمكننا "التمرد" ضدها في حياتنا اليومية الخاصة. باستطاعتنا خلق خطاب دولفيني بيننا وبين المعارضين لنا، عرباً ويهوداً على حد سواء، نرفض ان نتناول في النقاش، نرفض التعميم في حديثنا والذي من شأنه ان يحول اليهود او العرب الى وحوش، وان نمنع ترويج المنشورات التحريضية والمسيئة وبالمقابل ان نشي ونمدح المشاركات الدولفينية.

الإبحار في المدى الشخصي:

• الالتزام بان نغضب دون أن ندمر

ان الغضب هو طاقة إيجابية تساعدنا على التصدي للمظالم والعمل على تغيير الوضع. ولكن القرش الذي يعيش في داخلنا يحوّل الغضب أحيانا الى موجة عنف هادمة. من المهم أن نتعرف على اللحظات التي يتحول فيها غضبنا المبرر إلى غضب سمكة القرش الذي يجعلنا نوّذي حتى أقرب المقربين لنا.

لذلك نقول لأنفسنا: "أنا أتعهد بمنع السردين والقرش الذي في داخلي من قيادتي واملاء سلوكي. وان أقوم بعزل مشاعر الغضب غير الضرورية في علاقاتي مع الآخرين وان أقوم بتطوير عضلات دولفيني الذكية".

• ان نحلم ونتخيل انه كيف سنحقق بعد الحرب حلماً شخصياً، عائلياً، ومجتمعياً وكيف نحسن جودة حياتنا.

• ان نعود قدر الإمكان الى عادتنا وأنماط الحياة التي انقطعت مع اندلاع الحرب. وعندما يتعذر ذلك، سنقوم ببناء أنماط حياة وعادات جديدة.

المحافظة على "روتين الطوارئ" الذي يشمل الحفاظ على الذات، جسدياً
ونفسياً: الحفاظ على ساعات النوم والراحة المطلوبة، الوجبات المنظمة، التغذية
الصحية، النظافة الشخصية، النشاط البدني، والطقوس الصغيرة التي اعتدنا عليها في الروتين.
(مثلاً، قهوة الصباح، أو قراءة القصة قبل النوم).

د. ان نختصر قدر الامكان التعرض لوسائل الاتصال ولشبكات التواصل الاجتماعي خاصة
ولكل ما يتعلق بالمناظر الصعبة. وان نكتفي بالحتلنة مرتين في اليوم ويفضل فعل ذلك عن
طريق الراديو والصحف. لان التعرض للأخبار والمشاهد الصعبة المتكررة يضر بالحصانة
النفسية والجسدية لدينا.



الإبحار الدولفيني في المدى المجتمعي

- تشخيص احتياجات الأفراد، العائلات، والمجتمعات المحلية التي تحتاج إلى مساعدتنا (مثلا اشخاص يشعرون بالوحدة، اشخاص ذوو احتياجات خاصة، وأولئك الذين يعانون من ضائقة نفسية بسبب الوضع).
- التطوع والانضمام إلى المجموعات التي تُعنى بالتعايش المشترك وتسعى لتشجيع التعاون بين العرب واليهود.
- إنشاء تنظيمات لدعم المجتمع المحلي لمواجهة المصاعب وضائقة الحرب.
- تعزيز ودعم أصحاب الوظائف الذين يتحملون المسؤولية ويعملون على نبذ العنف في المجتمع.

وفي النهاية،

دعونا نتذكر أن الكوارث والحروب لا تولد الكراهية والانتقام فحسب، بل تثير أيضا الأمل والسعي لتحقيق السلام والمصالحة بين الشعوب. وهذا ما قالته احدي زميلاتنا العربيات والتي أصرت على عدم ذكر اسمها: "أنا مؤمنة أنه سيأتي اليوم الذي سنتحدث فيه عن كل المشاعر والأفكار دون خوف. أشعر أننا نتبادل نفس وجهة النظر الداعية لاحترام الإنسان، ليس فقط كعرب ويهود، بل كجزء من المجتمع الإنساني عام.



ملحق:

جمعيات ومنظمات مساعدة لمناهضة التمييز ومظاهر العنصرية والكراهية

- خط الدعم لحرس التضامن اليهودي العربي
- <https://www.standing-together.org/hotline>
- نقف معا <https://www.standing-together.org>

- عدالة - المركز القانوني لحقوق الأقلية العربية في إسرائيل
- <https://www.adalah.org>

- جمعية حقوق المواطن في إسرائيل <https://www.arabic.acri.org.il>

- الصندوق الجديد لإسرائيل <https://nif.org.il>

- نساء يصنعن السلام <https://www.womenwagepeace.org>

- رابط ائتلاف المجتمع المدني للطوارئ في المجتمع العربي:
- <https://arab-emergencies.org>

ترجمة، تحرير ومرافقة : مها وفاضل علي

رسومات: سيغال ميشل

تصميم فني: RiWA
PRODUCTION

