

## البراعات

المؤلفة : ماريا بيسوس أركومانيث

كما فعل أجدادنا ، كان لدينا كل شيء . نظرنا فقط إلى كيف كان لدى البعض الكثير والبعض الآخر القليل ، وكيف جاء البعض من بلدانهم وتصور جوًا والبعض الآخر كانت جيوبه مملوءة ، والبعض الآخر ملأها أكثر. لكن لم يكن هناك شيء مهم ، لأننا كنا باختصار بدناء من الإفراط ، والغرور ، والأنانية ، والعزلة .

- إنه لمحزن جدي ، لم تكونوا تلعبون؟

- أنا نعم لعبت ، لعبت الغمبضة ، لعبة العجلة ، جميع الألعاب التي تلعبونها اليوم كنا نلعب لتكون معًا ، تجولنا ، لعبنا لعبة رجال الشرطة واللصوص ، ولكن والدتك كان عليها أن تتعلمهم ، بعد شدة أذن من الكوكب .

- ماذا كانت تلعبت أمي؟

- لعبت أمك كي تكون في سن أكبر ، النقاط الصور وتعليقها ، لعبت في علاقات خيالية وعديمة القيمة ، لعبت في الرغبة في التظاهر أن تكون ما لم تكن.

- جدي ، أنا لا أعرف هذه اللعبة .

- أفضل لك ولدي ، وأمل ألا تعرفها أبدًا .

- ماذا حدث؟

- حدث ، أنه في يوم أصيب بالذعر مجتمع بأكمله ، حدث أن أدت هذه الجائحة حكومات مختلفة لوضع الناس في منازلهم. فجأة توقف العالم المحموم . لم نكن نعرف ما كان يحدث. كيف كان ذلك ممكنًا؟ إذ كنا لا نفهم ، و كنا في عصر التكنولوجيا ، في عصر ..... في عصر لا شيء ، هذا ما أدركناه يابني.

ما لم يكن له قيمة أصبح ضرورة ، أخذ الخبز مكانة خاصة ، بدأ أبطال يخرجون بدون أقنعة ، لم نكن نعرف

الصين ، الفيروس التاجي الملعون. فقط الأبطال يمكنهم الذهاب إلى العمل.

في الأفق تمكن ظل شخصين بطيئين من إخراجي من أفكاري. رأيتهم يتقدمون ، يسيران يدا بيد . كان الصبي يساعد الجد على المشي. فمن الشائع رؤية الأحفاد مع أجدادهم. في زمني كان الأمر كذلك ، كان الاختلاف هو أن الأطفال الآن يعرفون كيفية الاستماع أكثر. لقد تعلموا قيمة الكلمات بعد ذلك الوباء من مارس المشووم ٢٠٢٢ .

جلسوا بجانبني ، تشاركنا أربع جمل ، أعشق النظر إلى أعين الناس. غمرت روعي المحبة والصدمة أيضًا عندما رأيت المودة التي تعاملوا بها مع بعضهم البعض.

كنت لا أزال مغمورًا في المناظر الطبيعية ولكن عندما تدفقت محادثتهم ، تمكنت مني:

- بني ، سأخبرك قصة ، تعال واجلس.

- ما القصة جدي؟

- انظر إلى هذه الصور ، تعال هنا.

- هذا الهاتف عفا عليه الزمن جدي ، لا يرى بتقنية خماسية الأبعاد .

- يا بني ، لقد تعلمت أن أقدر الأشياء كنتيجة لقصة عشتها منذ ٠٤ عامًا ، قبل ٢٠٢٢ .

- ماذا حدث جدي؟

- اعتقدنا أن لدينا كل شيء ، كأننا صنعنا من الحديد ، فكنا نفكر في أنفسنا فقط ، على الرغم من أن الأرض كانت تبكي . لقد كنا نعيش بشكل محموم ، على الرغم من أن أطفالنا كانوا يصرخون من أجل شد إنتباهنا ، لم نستمع إليهم ، كنا نعطيهم فقط ما يطلبونه ، وبالتالي ظلوا صامتين. لم يعلمونا كيف نقاتل ،

أجلس في نفس الممر كل يوم بعد الظهر ، كانت لاباستيدا هي المدينة التي رأيتني ولدت فيها ، ملاذ السلام ، ركن الفرح ، مدينة القرون الوسطى ، قرية الأرض الخصبة ، وحقول الكرم ، ومرق الحياة. أنظر إلى تولونو، في تنانيره يعتني بالمدينة ، يداعبها ويهدئها عندما تكون باردة. شاهقتين كنيسيتها المهيبتين ، منازلها مفتونة برنين أجراسها. أحب أن أسمع نوافرها بصمت. أحب أن أسمع حشدها. أفنقذ أيام الشباب فيها، أتذكر المشاركة في كل شيء ، كرة المضرب ، الرقصات ، الكرنفالات ، الجولات ... أحببت أوقات الصيف لأن المنازل كانت ممتلئة ، حيث تنتشر حرارة الناس . لقد سجلت كل وجوههم ، كل اللحظات التي ستموت معي في هدوء.

حل الظلام وأشعر بنسيم يمر عبر جسدي ، وأنا أعشق الإحساس بقشعريرة ، تشعرني بأنني على قيد الحياة ، أحب أن أخرج في نفس الوقت ، عندما تغرب الشمس إلى ملجأها . أحب التفكير بأنها ستستريح أيضًا ، على الرغم من أنني أعلم في أعماقي أنها ستقوم بتدفئة أماكن أخرى ، وأنها ستوقظ كائنات أخرى. ثم تبدأ أميرة أحلامي في الظهور متواضعة ، وخجولة ، وعندما تخرج البراع ، تساعدنا على التألق. لأن البراعات تضيء الظلام أيضًا.

كان مساء مختلفًا رجعت بي الذاكرة ٠٤ سنة للوراء لقصة وكأني للتو سمعتها. ما زلت أتذكر تلك الأيام المشمسة من مارس ٢٠٢٢ ، أظهرت الكروم براعمها الأولى بشكل خجول. أتذكر أنه يوم السبت ، كنت أمام التلفزيون ، كانت الدموع تنهمر مع كل خبر ، مع كل رسالة ، مع كل تعبير. بلد والمزيد من البلدان قبل وبعد أعلنوا عن حالة الطوارئ ، كان علينا أن نبقى في عزلة ، حتى يتوقف الفيروس الذي جاء من

أنهم موجودون ، الأبطال الذين اعتقدت والدتك ووالدك أنهم ليسوا أبطال حقيقيين. أولئك الذين بدأوا يأخذون أهمية خاصة ، لأنهم تركوا حياتهم للآخرين وهم: الصرافون في الأسواق ، والأطباء ، ممرضين وممرضات ، والعاملون في مجال النظافة والصحة ، وسائقي الشاحنات ، والخبازون ، والشرطة ، ... الصحة والأبحاث أخذوا مكانا لم يسبق لهم الحصول عليه. كنا ضعفاء ، وكانت المستشفيات العامة صغيرة للغاية ، ولم تكن هناك أقنعة ، ولا مواد معقمة ، ولا كحول ، وأخذ الناس ورق الحمام كما

لو كان العالم سينتهي.

- لماذا ورق الحمام ، جدي؟

- لأننا لانحسن سوى التقليد ، قمنا بتقليد الآخرين ، وكنا نستمع إلى ما قالوه لنا ، كنا نعتقد نصدق الأكاذيب ، فقدنا الحس السليم والنقدي ، لقد فقدنا تصور الواقع.

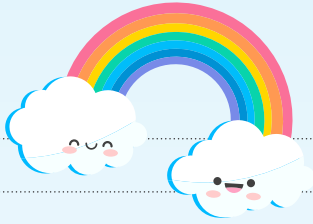
- تابع جدي ... لن أمل من الاستماع إليك.

- كانت بني صحتنا ، أدركنا أننا فقط عندما نكون متحدين نكون أقوىاء . وأن

التعاطف والوحدة هي مصدر قوتنا ، وتعلمنا أن نفكر في جيراننا ، وأن نكون متضامنين ، ونحب ونحترم جيراننا ، ونقضي وقتنا معهم ، وتعلمنا أن نبني البلدان والمجتمعات وتقدير عمل الأبطال ، وأن المعانقة والقبولات تسمننا .ماكان علينا التظاهر ، لأنه حتى اليراعات تنير الظلام.

- لحسن الحظ يا جدي ، ماذا لو كان مني ، ومنا.

- لحسن الحظ يا ولدي .



## آراء حول الحج

التأليف : الطالب إباستيدا إكاستولا

أشعر بالملل الشديد لأسباب مختلفة :  
• لا يمكنني أن أكون مع أصدقائي  
• لا أستطيع مغادرة المنزل  
لكنني تكيفت بسرعة كبيرة ، فالعمل من المنزل أصعب قليلاً من العمل في المدرسة ، كما أن المدرسين لا يستطيعون شرح الأمور بشكل جيد . يكلفني أيضاً الكثير من العمل لأن شبكة الإنترنت لا تسير على ما يرام ، نظراً لأن جميع القرية يستخدمونها .  
٢ - أ. ب.

الجميع عندما نسالهم عن الحجر يقولون لنا:

- جيد ، جيد جداً ، أفضل ممانا نتوقع.

لكنني لا أعتقد ذلك ، أعتقد أن ما نقوم به من تواجد في المنزل جيد ، لكن الشيء الغير جيد هو عدم القدرة على أن تكون مع عائلتنا. أعتقد أن أكون مع أجدادي كثيراً ، وأن نكون قادرين على تقبيل بعضنا البعض ، ومعانقتهم... الأمر بالنسبة لهم أسوأ ، خاصة جدي المتعب صحياً ، ولأننا لا يمكننا رؤية بعضنا ، فإن الأمر يزداد سوءاً كثيراً. لذلك كل ما أطلبه هو أن يمر هذا الفيروس اللعين في أقرب وقت ممكن حتى نتمكن جميعاً من البقاء مع عائلتنا وأصدقائنا مرة أخرى. والشكر الجزيل لجميع الذين يهتمون بصحتنا  
٣ - أ. ب.

أنا بخير في المنزل ، لكنني أعتقد الخروج مع أصدقائي ، ريثما ينتهي هذا ، من الضروري البقاء في المنزل حتى لا نصاب بالعدوى وأن ينتهي هذا في أقرب وقت ممكن حتى نعود إلى

الحياة الطبيعية .  
لذا ما نقوم به في المنزل هو لعب التنس في محاكاة لملاعب صغير صنعناه من حقيبتين كما لو كانتا الشبكة وهذا هو المكان الذي أمارس فيه الرياضة. نلعب ألعاب الطاولة مثل لعبة التريفييا ومونوبولي ولعبة الأوراق ... وكذلك الحرف اليدوية بالمواد التي نجدها في المنزل مثل الأكواب البلاستيكية والقش والكرتون والورق والأشرطة اللاصقة ... كما نصنع الحلويات مثل كعكة الشوكولاتة وأشجار النخيل والكرواسان ... وفي الساعة ٨:٠٠ مساءً نخرج كل يوم لنصفق من الشرفة.  
٥ - ب. د.

أنا طالبة بالصف السادس ابتدائي في مدرسة باستيدا إيكاستولا. فيما يتعلق بوضع الحجر الصحي الذي نعيشه ، لم يكن بذلك السوء ، على الرغم من وجود بعض المشاكل. على سبيل المثال ، في كل مرة أشاهد فيها الأخبار ، أشعر بالحزن الشديد ، لأنني أرى أن الكثير من الناس ماتوا بسبب الفيروس وأيضاً شوارع العالم كله تقريباً فارغة. بخصوص الجانب الاجتماعي ، لا أعتبر الأمر سيئاً للغاية ، على الرغم من أنني أود أن أرى أصدقائي مرة أخرى. فيما يتعلق بالجزء الأكاديمي ، فإنني تأقلمت بشكل جيد للغاية ، مع إدراك أنه من الأفضل القيام بذلك في الفصل ، لأننا نقوم بالمزيد ، ويمكننا العمل في مجموعات بشكل أفضل. لا شيء آخر يقال. وداعاً.  
٦ - م. ب.

بالنسبة لي هذا الحجر كان جيداً ، على الرغم من أنه ممل قليلاً ، لكن في قلبي أشعر أن كل شيء سيكون على مايرام ، ولكن فقط إذا بقينا في المنزل ، بالطبع. أنا سعيد لامتلاك حديقة حيث تمكنني من الخروج قليلاً. ما أقوم به لمكافحة الملل هو كالتالي : القراءة ، اللعب ، التاجد مع العائلة، مشاهدة الأفلام ، المسلسلات والرياضة ، ولعبة الطاولة.  
٧ - أ. س.

كطفلة في الصف السادس الابتدائي، لم يتغير الكثير في طريقة العمل. في الفصل أيضاً نستخدم جهاز الحاسوب ، الشيء الوحيد الذي أقوم به الآن مدة ٣ ساعات متتالية. بقية اليوم أشعر بالملل ، ولكن الجزء الجيد هو أننا جميعاً في المنزل ونقوم بأشياء لقضاء وقت ممتع ، والاستمتاع بالعائلة.

٨ - ن. ر.  
أشعر بالملل الشديد حبيسة في المنزل ، لأنني أقوم بنفس الشيء كل يوم وأجده مكرراً ومملًا للغاية ، لو كان بإمكاننا على الأقل الذهاب للنزهة ... سيكون موضع تقدير كبير. أعتقد أنه بالمعنى الأكاديمي الأمور بخير ، على الرغم من أنني أحياناً أنسى وضع المستندات في الملف.

أمل أن ينتهي قريباً ، وأتطلع إلى معانقة جميع أحبائي وأصدقائي.

٩ - أ. ب.  
في المنزل ، و بخير ، لكنني أعتقد الأصدقاء والمدرسة لأنني في المنزل أشعر بالعبء الشديد مع إعداد واجباتي .  
في بعض الأحيان أشعر بالحزن ،

نتصل من خلال خاصية الفيديو ، لكنها ليست كأن نكون مع بعض . لكن بشكل عام أنا سعيدة لأنني أمارس الرياضية كثيراً في الحديقة ولأنني بنيت كوخاً من الورق كما قمنا أيضاً بالكثير من الأشياء. لقد بدأنا بالعبة من ٠٠٠١ قطعة ، وعندما ننتهي منها سنبدأ أخرى من ٠٠٥١ قطعة. لقد تعلمت أيضاً كيفية التطريز ، على يد والدتي.

عندما نعود إلى المدرسة سيكون كل شيء غريباً جداً بالنسبة لنا ، لعدم رؤية الأصدقاء لفترة طويلة ، ربما لا أعرف حتى كيف أحمل قلم رصاص. بشكل عام أنا سعيدة ، و في نفس الوقت حزينة قليلاً.

## كبار السن والحجر

✍️ تأليف : يولندا خيمنس إبانث - من مصلحة الوقاية لكالة إي - ف - ب - س في ريوخا آلابسا

يوثق بهم. من الضروري أن يكون في يديك هاتف محمول أو ثابت، مشغل ومشحون. تكلم عن طريق الهاتف أو حتى قم بإجراء مكالمات أو رسائل فيديو كل يوم مع أحبائك من من تتق بهم بشأن مخاوفك والأنشطة التي تقوم بها والوصفات التي تعدها. أن تكون (CAP) لديك قائمة بأرقام الكاب والأسرة، وكذلك سيارات الأجرة... إلخ. إذا كان لديك خدمة عن بعد ، كن دائماً بالقرب من الزر. اطلب منهم شراء الأشياء التي تحتاجوها من (طعام وأدوية ، وما إلى ذلك) وأن يحملوها إلى المنزل ويتركها عند الهبوط. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة ، يمكنك الاتصال بالخدمات الاجتماعية الأساسية في بلديتك. وأمام أي حالة طوارئ اتصل بالرقم 112

كأن نكون في مدرستنا. في المنزل أشعر كثيراً بالملل ، لأنني لا أرى أصدقائي ، كان لا بد لي من خيار التحدث عن طريق: واتساب و جميل ومكالمات الفيديو ... نشعر بالملل أيضاً أن نكون في المنزل ، دون أن نتمكن من الخروج. لحسن الحظ ، لدي حديقة وبالتالي (على الأقل) تعطيني القليل من الهواء. أمل أن ينتهي هذا الحبس قريباً.

٢١- أ. أنا سعيدة للغاية لأنني الآن أقوم بأشياء لم يتسنى لي القيام بها في السابق ، وكذلك أصبح لدي المزيد من الوقت لنفسني ، ولكن بما أنني لا أستطيع أن أكون مع العائلة والأصدقاء ، فهذا أيضاً يجعلني حزينة قليلاً.

لأنني لا أستطيع الخروج وأرى كلبي ينظر إلى الشارع ، لديه فناء كبير ، لكنه لا يحب ذلك ، فهو يشعر بالحبس. الشيء الوحيد الذي يجعلني سعيداً هو الكلام ، وليس لتمجيد أحد ، بل أجده ممتعاً.

أمنيته الوحيدة هي إنتهاء كل هذا ، فمن المحزن جداً أن يموت كثير من الناس بسبب الفيروس.

من أجل ان نشجع ونشجع نقوم بالتصفيق في الساعة الثامنة لقد قمنا برسم لافتة.

كثير من الناس يقولون إنهم يشعرون بالملل في المنزل وبتوتر أعصاب ... أنا لا

١١- أ. س. في الحقيقة أن نكون في منزلنا ليس

والبس يومياً. إعطاء الأولوية للأنشطة التي نحبها أكثر ، كالقراءة والخياطة والهوايات والطبخ والاستماع إلى الموسيقى والرقص والكتابة والرسم ومشاهدة الأفلام ... إذا كان لديك شرفة ، فخرج للشرفة أو ألبكونه. ينصح بفتح النوافذ عدة مرات في اليوم لدخول الهواء والشمس ، الضرورية لإنتاج فيتامين د ، من المهم أيضاً أن نمشي إذا كان ذلك ممكناً. النوم مدة (8-9 ساعات) لليوم. تناول أدويةك المعتادة وقم بمراقبة حالتك الصحية في المنزل. كما تفعل عادةً

### القيام ببعض النشاطات البدنية

مارس نشاطاً بدنياً يومياً وحاول ألا تقضي أكثر من ساعتين متتاليتين في الجلوس. سر عبر الممر والغرف عدة مرات كل يوم. كذلك ، طيلة النهار ، أقف عن الكرسي كل ساعة وتحرك ليضع دقائق. من المفيد النهوض لتغيير قناة التلفزيون بدلاً من استخدام جهاز التحكم عن بعد ، إن أمكن. خيار آخر للتحرك أكثر هو التمدد أو التمرين عن طريق ثني الكاحلين والركبتين ، بالإضافة إلى عمل مخطط لتمرين بدني يومي بسيط للقيام به في المنزل مرة واحدة في اليوم

### الحفاظ على التواصل

تحدث كل يوم إلى شخص أو أكثر من

كبار السن هم الأكثر هشاشة ، ولذا هم معرضون أكثر للإصابة بفيروس كورونا . لذلك ، من المهم جداً مراعاة بعض الإرشادات لحماية صحتهم. وإليك بعض الإرشادات

### التصرف بوقاية

غسل اليدين إلى المعصمين بالماء والصابون مدة 20 ثانية . يجب أن نحرص على غسل الأظافر. تجنب لمس الوجه (العين ، الأنف والفم). المحافظة على مسافة مترين مع الأشخاص الآخرين (عندما يحضرون لنا الطعام في المنزل أو الخروج للتسوق). والتباعد . التوصيات الصحية القائمة

### الإطلاع

ان نعتمد على المعلومات من المصادر الرسمية. اتباع نصيحة القائمين على قطاع الصحة والسلطات الصحية. تكفي متابعة الأخبار على التلفزيون أو الراديو أو الصحافة عدة مرات في اليوم ، وتجنب متابعة الأخبار طوال اليوم

### الإستماع

علينا أن نركز يوماً بعد يوم ، على أن نعيش اللحظة ، وأن نبحث عن الإيجابيات ، ومتيقنين أن كل هذا سيمضي. القيام بنشاطات مختلفة اعتماداً على يوم الأسبوع. قم بالإستحمام



# الحزن وفيروس كورونا

✉ تأليف : يولندا خيمنس إبانث - من مصلحة الوقاية لوكالة إي - ف - ب - س في ريوخا آلابسا

## كيف تواجه الحزن في هذه المواقف؟

الخبراء ينصحون بما يلي:

- التعبير بحرية عن المشاعر التي تنتابنا من غضب أو حزن أو خوف أو تشنج أو إنسداد

- من المهم الشعور بالرفقة و أن لا نكون بمفردنا «ولو كان ذلك عن طريق تطبيق الفيديو أو الشبكات الاجتماعية»

- التخطيط لكيفية تكريم ذلك الشخص المحبوب ، وكيفية إلقاء النظرة الأخيرة الجماعية عليه رفع الحجر ، التخطيط للتكريم.

من المهم أيضًا «الاعتناء بأنفسنا وممارسة الرياضة وأن نتناول الطعام الصحي لأنه سيساعدنا على التغلب على الفيروس في أقرب وقت. وي

ضيف الخبراء أيضًا أنه «من المهم طلب الدعم النفسي».

## كيف نشرح الموت للطفل؟

«موضوع الموت لا يجب أن يكون من المحرمات عند الأطفال ويجب أن نساعدهم على كيفية الوداع»

يجب أن نضع في الحسبان أنهم «ليسوا صغار بالغين» لأن «لديهم خصائص نفسية وعاطفية وتنموية» يجب أخذها في الاعتبار عند التعامل مع قضية وفاة شخص قريب منهم ، وكيف يجب أن نشرح لهم ذلك.

يجب علينا تكيف لغتنا مع لغتهم، وأن نتعامل بثقة وأمان معهم. وأن نعلم أنهم يمكن أن يطرحوا علينا أي سؤال . يجب أن نشرح لهم أولاً أنهم مرضوا ، وأن لا نحجب عنهم أي معلومات، ومن ثم «يتعين علينا وضع خطة حتى يتمكنوا من الوداع من خلال وداع رمزي ، مثل أداة أو رسالة». وعلينا أن نمنحهم الأمان حتى يتجنبوا الأشباح والمخاوف التي تثيرها هذه المواقف عادة.

أرقام هواتف للذين تعرضوا لألم وتأثير عاطفي بسبب فيروس كورونا

• رابطة أطباء النفس لألابا تقدم رقما مجانيا للدعم العاطفي.

رقم الهاتف : ٥٦٩٤٨٣١٣٦ ،  
أوقات العمل من ٠٠:٠١ صباحا حتى ٠٠:٠٢ ليلا ، كما يمكن التوصل عن طريق البريد الإلكتروني

[colegiopsicoalava@gmail.com](mailto:colegiopsicoalava@gmail.com)

• جمعية مكافحة السرطان لألابا توفر برنامجا للدعم النفسي مجاني على رقم الهاتف: ٧٩ ٢٣ ٦٢ ٥٤٩ .

• منظمة IPACE S.L أطلقت بدورها خدمة دعم عاطفي مجانية عبر الإنترنت لمدة ٠٢ دقيقة عن طريق إرسال رسالة واتساب إلى الهاتف ٢٥١ ١٦٨ ٣٦٦ .

## بريد الاقتراحات

هل تريد التعاون في كتابة مقالات في النشرة الإخبارية «Convive Labastida»؟

لديك فضول في معرفة موضوع معين؟ فبإمكاننا الكتابة عنه ... ؟

هل تريد اقتراح مبادرة مجتمعية؟

✉ يمكنك الكتابة لنا عن طريق البريد الإلكتروني :

[entretanto.jolasean@gmail.com](mailto:entretanto.jolasean@gmail.com)

أعلى الرقم : ٧٢٩٨٠٤٤٣٦ أو الواتساب.

يتعاون

araba álava  
foru aldundia diputación foral

Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

تعزیز

Ayuntamiento  
de Labastida



Bastidako  
Udala

Herritar Partaidetza Mahaia  
Mesa de Participación Ciudadana

تحرير ونشر

