

Convive LABASTIDA

العدد رقم ٤ يونيو ٢٠٢٠ م

النشرة الإخبارية - نموذج مجاني

اليراعات

المؤلفة : ماريا بيسوس أركومانيث

جلس في نفس الممركل يوم بعد الظهر ، كانت لاباستيدا هي المدينة التي رأيتني ولدت فيها ، ملاد السلام ، ركن الفرح ، مدينة القرون الوسطى ، قرية الأرض الخصبة ، وحقول الكرم ، ومرق الحياة. أنظر إلى تولونو، في تنانيره يعتني بالمدينة ، يداعبها وبهدها المهيبيتين ، باردة شاهقين كنيستيها المهيبيتين ، منازلها مفتونة برئن أجراسها. أحب أن اسمع نوافرها بصمت. أحب أن أسمع حشدها. أفقد 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 وجههم ، كل اللحظات التي سنتموت معها في هدوء.

حل الظلام وأشعر بنسميم يمر عبر جسدي ، وأنا أعيش الإحساس بقشريرية ، تشعرني بأنني على قيد الحياة ، أحب أن أخرج في نفس الوقت ، عندما تغرب الشمس إلى ملاتها . أحب التفكير بأنها ستستريح أيضاً ، على الرغم من أنني أعلم في أعماقي أنها ستقوم بتدفقة أماكن أخرى ، وأنها ستتوقف كائنات أخرى. ثم تبدأ أميرة أحلامي في الظهور متواضعة ، وخجولة ، وعندما تخرج اليراع ، تساعدها على التألق. لأن اليراعات تضيء الظلام أيضاً.

كان مساء مختلفاً رجعت بي الذاكرة ، سنة للوراء لقصة وكأنني للتو سمعتها. ما زلت أذكر تلك الأيام المشمسة من مارس ٢٠٢٠ ، 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

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

في الأفق تمكّن ظل شخصين بطيئين من إخراجي من أفكري. رأيتم من يتقدون ، 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 المشؤوم ٢٠٢٠.

جلسوا بجانبي ، تشاركنا أربع جمل ، أشّق النظر إلى أعين الناس. غمرت روحى المحبة والصدمة أيضاً عندما رأيت المودة التي تعاملوا بها مع بعضهم البعض.

كنت لا أزال مغموراً 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 ، لايرى بتقنية خماسية الأبعاد .
- يا بني ، لقد تعلمت أن أفتر الأشياء كنتيجة لقصة عشتها منذ ٤٠ عاماً ، 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 كان نعيش بشكل محموم ، على الرغم من أن أطفالنا كانوا يصرخون من أجل شد إنتباها ، لم تستمع إليهم ، كانوا نعطيهم فقط ما يطلبونه ، وبالتالي ظلوا صامتين. لم يعلمنا كيف نقاتل ،

كما فعل أجدادنا ، كان لدينا كل شيء . نظرنا فقط إلى كيف كان لدى البعض الكثير والبعض الآخر القليل ، وكيف جاء البعض من بلدانهم وتضور جوغاً والبعض الآخر كانت جبوه مملوءة ، وهناك شيء مهم ، لأننا كنا باختصار بدناء من الإفراط ، والغرور ، والأنانية ، والعزلة .

- إنه لمحزن جدي ، لم تكونوا تلعبون؟
- أنا نعم لعبت ، لعبت الغموضة ، لعبة العجلة ، جميع الألعاب التي تلعبونها اليوم كانا تلعب لتكون معاً ، تجولنا ، لعبنا لعبة رجال الشرطة واللصوص ، ولكن والدتك كان عليها أن تتعلمهم ، بعد شدة آذن من الكوكب.

- ماذا كانت تلعبت أمي؟
- لعبت أمك كي تكون في سن أكبر ، التقاط الصور وتعليقها ، لعبت في علاقات خيالية وعديمة القيمة ، لعبت في الرغبة في التظاهر أن تكون مالكـ تكنـ.

- جدي ، أنا لا أعرف هذه اللعبة .
- أفضل لك ولدي ، وأمل ألا تعرفها أبداً.

- ماذا حدث؟

- حدث ، أنه في يوم أصبح بالذعر مجتمع بأكمله ، حدث أن أدرت هذه الجائحة حكومات مختلفة لوضع الناس في منازلهم. فجأة توقف العالم المحموم . لم تكن نعرف ما كان يحدث. كيف كان ذلك مكاناً؟ إذ كان لا نهر ، وكما 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

أُنهم موجودون ، الأبطال الذين اعتادت والدتك ووالدك أنهم ليسوا أبطال حقيقيين. أولئك الذين بدأوا يأخذون أهمية خاصة ، لأنهم تركوا حياتهم للأخرين وهم: الصراخون في الأسواق ، والأطباء ، ممرضين وممرضات ، والعاملون في مجال النظافة والصحة ، وسائل في الشاحنات ، والخبازون ، والشرطة ، ... الصحة والأبحاث أخذوا مكاناً لم يسبق لهم الحصول عليه. كنا ضعفاء ، وكانت المستشفيات العامة صغيرة للغاية ، ولم تكن هناك أقوعة ، 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 الأكاديميين ، فقدنا الحس السليم والنفسي ، لقد فقدنا تصور الواقع.

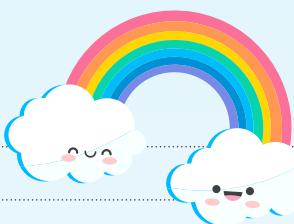
- تابع جدي ... لن أمل من الاستماع إليك.

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

التعاطف والوحدة هي مصدر قوتنا ، وتعلمنا أن نفك في جيراننا ، وأن تكون متضامنين ، ونحب ونحترم جيراننا ، ونفضي وقتاً معهم ، وتعلمنا أن نبني البلدان والمجتمعات وتقدير عمل الأبطال ، وأن المعانقة والقبولات تسمينا مكان علينا التظاهر ، لأنه حتى اليراعات تثير الظماء.

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

- لحسن الحظ يا ولدي.



آراء حول الحج

ـ التأليف : الطالب إياستيدا إيكاستولا

أشعر بالملل الشديد لأسباب مختلفة :

- لا يمكنني أن أكون مع أصدقائي
- لا أستطيع مغادرة المنزل لكنني تكيفت بسرعة كبيرة ، فالعمل من المنزل أصبح قليلاً من العمل في المدرسة ، كما أن المدرسين لا يستطيعون شرح الأمور بشكل جيد. يكفي أيّضاً الكثير من العمل لأن شبكة الانترنت لا تسير على ما يرام ، نظراً لأن جميع القرية يستخدمونها.

٢ - أ. ف.

الجميع عندما نسألهم عن الحجر يقولون لنا:

- جيد ، جيد جداً ، أفضل مما كانا تتوقع.

لكنني لا أعتقد ذلك ، أعتقد أن ما نقوم به من تواجد في المنزل جيد ، لكن الشيء الغير جيد هو عدم القدرة على أن نكون مع عائلتنا. أفقدت أن أكون مع أجدادي كثيراً ، وأن نكون قادرين على تقبيل بعضنا البعض ، ومعانقتهما... الأمر بالنسبة لهم أسوأ ، خاصةً جدي المتعب صحيحاً ، ولأننا لا يمكننا رؤية بعضنا ، فإن الأمر يزداد سوءاً كثيراً. لذلك كل ما أطلب 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 - أو. أو.

أنا بخير في المنزل ، لكنني أفتقد الخروج مع أصدقائي ، ربّما 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 لمعلم صغير صنعاه من حقيقتين كما لو كانت الشبكة وهذا هو المكان الذي أمارس فيه الرياضة. نلعب العاب الطاولة مثل لعبة الترفيها ومونوبيولي ولعبة الأوراق ... وكذلك الحرف اليدوية بالمواد التي نجدها في المنزل مثل الأكواب البلاستيكية والقص والكرتون والورق والأشرطة اللاصقة ... كما نصنع الحلويات مثل كعكة الشوكولاتة وأشجار النخيل والكريسان ... وفي الساعة ٠٨:٣٠ مساءً نخرج كل يوم لنصفق من الشرفة.

٥ - ب. د.

أنا طالبة بالصف السادس الابتدائي في مدرسة باستيدا إيكاستولا . فيما يتعلق بوضع الحجر الصحي الذي نعيش فيه ، لم يكن بذلكسوء ، 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 كلها تقريباً فارغة.

اعتبر الأمر سيناً 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 ما يرام ، ولكن فقط إذا بقينا في المنزل ، بالطبع. أنا سعيد لامتلاك حديقة حيث تمكنت من الخروج قليلاً. ما أقوم به لمكافحة الملل هو كالتالي : القراءة ، اللعب ، التاجد مع العائلة، مشاهدة الأفلام ، المسلسلات والرياضة ، ولعبة الطاولة.

٧ - أ. س.

كتفلة 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 ومملأ للغاية ، لو كان بإمكاننا على الأقل الذهاب للنزلة ... سيكون موضع تقدير كبير. أعتقد أنه بالمعنى الأكاديمي الأمور بخير ، على الرغم من أنني أحياناً أنسى وضع المستندات في الملف.

أمل أن ينتهي قريباً ، وأنطلع إلى معانقة جميع أحبابي وأصدقائي.

٩ - أ. ب.

في المنزل ، و بخير ، لكنني أفتقد الأصدقاء والمدرسة لأنني في المنزل أشعر باللعنة الشديدة مع إعداد واجباتي . في بعض الأحيان أشعر بالحزن ،

نحصل من خلال خاصية بالفيديو ، لكنها ليست كأن تكون مع بعض . لكن بشكل عام أنا سعيدة لأنني أمارس الرياضية كثيرا في الحديقة وألأنني بنيت كوحا من الورق كما قمنا أيضًا بالكثير من الأشياء . لقد بدأنا بالعببة من ١٠٠٠ قطعة ، وعندما ننتهي منها سنبدأ أخرى من ١٠٠٥١ قطعة . لقد تعلمت أيضًا كيفية التطرير ، على يد والدتي .

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

كأن نكون في مدرستنا .
في المنزل أشعر كثيرا بالملل ، لأنني لا أرى أصدقائي ، كان لا بد لي من خيار التحدث عن طريق: واتساب و جمبل و مكالمات الفيديو ...
نشر بالملل أيضا أن تكون في المنزل ، دون أن تتمكن من الخروج .
لحسن الحظ ، لدى حديقة وبالتالي (على الأقل) تعطيني القليل من الهدوء .
أمل أن ينتهي هذا الحبس قريباً .
٢١-١١ .

أنا سعيدة للغاية لأنني الآن أقوم بأشياء لم يتضمن لي القيام بها في السابق ، وكذلك أصبح لدى المزيد من الوقت للفسي ، ولكن بما أنني لا أستطيع أن أكون مع العائلة والأصدقاء ، فهذا أيضًا يجعلني حزينة قليلاً .

كبار السن والحجر

٤- تأليف : يولندا خيمنس إبانث - من مصلحة الوقاية لكالة إي - ب - س في ريوخا آلايسا

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

التصريف الوقاية . ١.

غسل اليدين إلى المعصمين بالماء والصابون مدة ٢٠ 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) . والتبع للتوصيات الصحية القائمة .

الإطلاع . ٢.

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

الإستمتعان . ٣.

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

والبس يوميا . إعطاء الأولوية للأنشطة التي نحبها أكثر ، كالقراءة والخياطة والهوايات والطبخ والاستماع إلى الموسيقى والرقص والكتابة والرسم ومشاهدة الأفلام ... إذا كان لديك شرفة ، فالخروج للشرفة أو البلacone . ينصب بفتح النوافذ عدة مرات في اليوم لدخول الهواء والشمس ، الضرورية لإنتاج فيتامين د ، من المهم أيضا أن نمشي إذا كان ذلك ممكنا النوم مدة (٨-٩ ساعات) لليوم . تناول أدويتك المعتادة وقم بمراقبة حالتك الصحية في المنزل . كما نفعل عادة .

القيام ببعض النشاطات البدنية . ٤.

مارس نشاطاً بدنياً يومياً وحاول لا تقتصر أكثر من ساعتين متتاليتين في الجلوس . سرعان الممر والغرف عدة مرات كل يوم . كذلك ، طيلة النهار ، أقف عن الكرسي كل ساعة وتحرك لبعض 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 . ٥.

تحدث كل يوم إلى شخص أو أكثر من

بيوثق بهم . من الضروري أن يكون في بيتك هاتف محمول أو ثابت ، مشغل ومشحون . تكلم عن طريق الهاتف أو حتى قم بإجراء مكالمات أو رسائل فيديو كل يوم مع أحبائك من من تثق بهم بشأن مخاوفك والأنشطة التي تقوم بها والوصفات التي تعدها . أن تكون (CAP) لديك قائمة بأرقام الكاب و الأسرة ، 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 باديلتك . وأمام أي حالة طوارئ اتصل بالرقم ١١٢ .

الحزن وفيروس كورونا

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

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 وأن لا تكون بمفردنا «ولو كان ذلك عن طريق تطبيق الفيديو أو الشبكات الاجتماعية».

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

من المهم أيضًا «الاعتناء بأنفسنا وممارسة الرياضة وأن نتناول الطعام الصحي لأنه سيساعدنا على التغلب على الفيروس في أقرب وقت. وهي 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» يجبأخذها في الاعتبار عند التعامل مع قضية وفاة شخص قريب منهم ، وكيف يجب أن نشرح لهم ذلك.

يجب علينا تكييف 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 «يتquin علينا وضع خطة حتى يتمكنوا من الوداع من خلال وداع رمزي ، مثل أداة أورساله». وعلينا أن نمنحهم الأمان حتى يتبنوا الأشباح والمخاوف التي تثيرها هذه المواقف عادة.

أرقام هواتف للذين تعرضوا لألم وتأثر عاطفي بسبب فيروس كورونا

• رابطة أطباء النفس للأبا تقدم رقمًا مجانيًا للدعم العاطفي.

رقم الهاتف : ٥٦٩٤٨٣١٣٦ ،
أوقات العمل من ٠١:٠٠:٠٢ صباحاً حتى
٠٢:٠٠ ليلاً ، كما يمكن التوصل عن
طريق البريد الإلكتروني
colegiopsicoalava@gmail.com

• جمعية مكافحة السرطان للأبا
توفر برنامج الدعم النفسي مجاني على
رقم الهاتف: ٥٤٩ ٢٣٦٢٥٤٩ .٧٩

• منظمة IPACE S.L أطلقت
دورها خدمة دعم عاطفي مجانية عبر
الإنترنت لمدة ٢٠ دقيقة عن طريق
إرسال رسالة واتساب إلى الهاتف
٢٥١١٦٨٣٦٦ .

بريد الإقتراحات

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

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

هل تزيد اقتراح مبادرة مجتمعية؟

يمكنك الكتابة لنا عن طريق البريد الإلكتروني :

entretanto.jolasean@gmail.com

أو على الرقم : ٧٢٩٨٠٤٤٣٦ أو الواتساب.

تحرير ونشر



تعزيز

Ayuntamiento de Labastida



Bastidako Udala

Herritar Partaidetza Mahaiia
Mesa de Participación Ciudadana



يتعاون

araba Álava
foro aldundia diputación foral

Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA