

“ماذا لو؟”.. سؤال يلجّ على الناجين من الإبادة في غزة

كتبه منى سلامة الأميطل | 8 أغسطس 2024



تشكّل “عقدة الناجي” حربًا ثانية يخوضها الفلسطينيون الذين نجوا من حرب الإبادة الإسرائيلية في قطاع غزة، واستطاعوا الفرار إلى مصر، ومنها إلى دول أخرى، حيث تتحول رشفة القهوة، وغفوة الظهيرة، وشربة الماء المنعش، ووجبة الطعام الساخنة، أو حتى ما يقل عن ذلك من عادات وأفعال إنسانية وروتينية، ضربًا من الخيانة، وإحساسًا بالذنب تجاه أولئك الذين تأبى الحياة أن تنجيهم من المحرقة.

يعتقد الغالبية أن الفلسطيني الذي خرج بعد بدء المحرقة بأشهر، أو قُدّر له أن يكون عالمًا خارج البلاد آنذاك، مرتاحًا ناجيًا من الوقوف في طابور الموت غير المنظم، إلا أن ما يكابده هؤلاء الناجون أكبر مما تستطيع مفردات اللغات على وصفه، فهو يعاني من “عقدة الناجي” وألم الفراق الممتد، وحالته النفسية مدمرة وتتوق للعودة إلى أيام البلاد حيث بحر غزة بنسيمه العليل.

غادر غزة منذ السابع من أكتوبر إلى مصر ما يزيد عن 100 ألف فلسطيني من قطاع غزة، منهم حالات مرضية خرجت بتحويلة طبية، ومنهم من خرج هربًا من القصف والمدفعية الإسرائيلية، من خلال دفع مبالغ مرهقة لشركة العرجاني المصرية للحصول على “تنسيق خروج”، وذلك بعدما فقدوا

البيت والعائلة والمال والاستقرار، وجزء غادر على قوائم الطلاب، وآخرون نجوا بجوازتهم الأجنبية يدور الناجي المغترب كالجريح بين صوره في غزة وشوارعها يبكيها بكاء أعوام وأعوام، يقارن ما بين الماضي والحاضر، فتغمر قلبه حسرة قليل الحيلة. في هذا التقرير، نتحاور مع ناجيين غادروا غزة ولكنها أثبت أن تفارقهم، فهي ذكريات الطفولة والأهل والرفاق ومصدر الرزق، والوطن الذي لم يحضوا بوداعه كما ينبغي.

“أي نجاه؟ أنا بنامش”

آية حسن واحدة ممن نجوا من المحرقة في 29 فبراير/ شباط، لكنها ترفض أن تصف مغادرتها البلاد بـ “النجاه”، بل قهرًا يتغلل في ثناياها حتى أصابها بأرق لا يزول



آية حسن، ناجية من الإبادة الإسرائيلية في قطاع غزة

تقول لـ “نون بوست”: “لم يكن قرار السفر إلى مصر سهلاً، خصوصاً أنني غادرت بصفة مرافقة لابن شقيقي المريض. خرجنا فجأة، فلم أتوقع أن نحصل على التحويلة الطبية بهذه السرعة إثر عدد

المصايين الهائل. كان قلبي يحترق على العائلة في غزة وأنا خارجة من الحدود، كانت مشاعري مرتبكة، "فجأة أدركت أنني في بلد آخر بمسؤولية مختلفة وجديدة

نيالك نجيتي من هالجنون"، تسمع آية هذه الجملة كثيرًا، دون أن يعلم قائلها بحقيقة مشاعرها، "فترد: "أي نجاة؟ أنا بنامش.. أنا لو مرّ أسبوع ما بيعيط (أبكي) بحس حالي مش طبيعية

سافرت آية قبل أن تقتحم قوات الاحتلال الإسرائيلية رفح، لذا لم تجرّب النزوح، لكن كان بيتهم ملجأ لكل من أجبر عنوة على النزوح من شمال غزة، ومع كل عائلة تحل على منزلهم كانت تشعر بقساوة

الحياة، فأوامر الإخلاء القسري التي قرأتها عبر مواقع التواصل لأهل الشمال أصابتها بنوبة من الاستغراب الشديد، وظلت تتساءل: "هل بهذه السهولة يُطلب منا ترك أرضنا ومنازلنا والركض

نحو المجهول بدعوى أنه آمن؟ وكيف يختزل المرء حياته وذكرياته في حقبة؟"، ولم تعلم أن أكذوبة المناطق الآمنة ستسقطها "إسرائيل" بالتدريج حتى تصل رفح، ليعاني سكانها من تجربة النزوح أيضًا

تمارس آية حياتها بثقل عظيم في النفس، تجبر نفسها على ممارسة طقوسها اليومية العادية، فلا نفسية تؤهلها لذلك، ووقتها تخرج للتسوّق أو لقضاء احتياجات معيّنة يعترّيها شعور بالذنب

وتأنيب ضمير غير مبرر

تضيف لـ "نون بوست": "لا شغف لدي لفعل أي شيء على الإطلاق، حتى عملي أقوم به بهمة ثقيلة، وفكرة أن أكون في بيت به كهرباء وثلاجة ومياه وطعام، بينما يعاني أهلي في الخيام من لهيب

الشمس الحارقة، ويواجهون صعوبة في توفير أبسط مقومات الحياة الطبيعية، تصيبني بتوتر ووخز "في القلب

يعيش الفلسطيني في قطاع غزة تحت خطر الموت بأي لحظة، حيث تحاصره الغارات الإسرائيلية الغادرة، والأحزمة النارية المرعبة، وأزيز الزنانة المزعج الذي يشعر أنك مراقب وربما ترميك بصاروخ

موجّه غادر، ناهيك عن مسيِّرة "الكواد كابتز" التي لربما تغزو البيت من النافذة لتصيب هدفها المراد برصاصة قاتلة حتمًا، وذلك فإن من ينجو بحياته من رعب الموت المستمر يشعر بالذنب كونه ترك

وطنه في هكذا حالة

بالنسبة إلى آية، بدأ إحساس تأنيب الضمير يغمرها وهي في رفح، عندما كان القصف الإسرائيلي يتركز بدايةً في مناطق الشمال. تردف لـ "نون بوست": "تطورت حالة عقدة الناجي لدي بعد خروجي من

غزة أكثر، وبدأت تظهر أعراضها عليّ بصورة جلية كالبكاء الدائم من دون سبب، والأرق إذ أبقى ليالي متتالية دون نوم، حتى لجأتُ إلى دواء منوّم علّه يخلصني من حالة الأرق، ثم بدأت التفكير بزيارة

"طبيب نفسي

تصل آية فيديوهات عديدة من قلب مسقط رأسها رفح، ومع كل فيديو وصورة يهوي قلبها وتدخل في نوبة بكاء عنيفة، إلى أن جاءها خبر أن غرفتها أضحت ركامًا، وفقدت كل ما تملكه، بعد أن قضت

وقتًا طويلًا وهي تعني بتفاصيل غرفتها وألوانها وجدرانها، حتى إن آخر قسط دفعته لأثاث غرفتها الجديد كان قبل الحرب بشهر واحد. كانت صدمة شديدة أن ترى مقتنياتها المفضلة تتحول إلى

بضعة حجارة

ما زالت آية عالقة بين شوارع غزة، كل الأماكن تذكرها بها، وتشتاق أن تعود كما كانت تمامًا، لكنها تعلم علم اليقين أن لا شيء يعود كما كان بعد الإبادة، وتختتم حديثها مع “نون بوست”: “هل تعود”. “الدار بعد البعد أنسة؟ وهل تعود لنا أيامنا الأولى؟

أمّ لطفل مريض بالسرطان

ماذا يعني أن تكوني أمًا لطفل مريض بالسرطان في حضرة القنابل المحرّمة دوليًا، والأحزمة النارية المرعبة، والعيش في خيمة مهترئة لا تقي من حرّ ولا برد؟، ماذا يعني أن يحترق قلبك ولا ترف حتى “للتعبير، أن تعيشي كل ذلك وتصابي مؤخرًا بنوبات من حالة “عقدة الناجي



ديانا المغربي وأطفالها

كان العبء على ديانا المغربي مضاعفًا، إذ يجب عليها الحفاظ على مناعة صغيرها ياسين المصاب بالسرطان، والحفاظ على صحتها النفسية لدعمه هو وأطفالها المصابين بالهلع. تقول لـ ”نون بوست“: “ظل ياسين 5 أشهر دون علاج ودون متابعة لحالته الصحية، وإلى جانب مرارة الزوج والخوف من أي غارة غادرة كان خوفي مضاعفًا عليه، حتى شاء الله أن أتقدّم بتحويله طيبة للسفر إلى مصر للعلاج، وبعد أسبوعين تمّ إجلائي أنا وياسين ومن حسن حظي أنني استطعت أخذ شقيقاته، وهنا بدأت حربي الجديدة مع النفس في مكان مختلف. رغم نجاة ديانا الظاهرية من الموت المحتوم، إلا أن كوابيس ليالي الحرب ما زالت تزورها هي وصغارها في المنام، يأبى العقل أن يستوعب أنه غادر المحرقة، فما زالت الذكرى تراود ابنتها الكبرى وهي نائمة في الخيمة وصوت الرصاص الكثيف يتطاير في الخارج، ووالدتها تقول لها ولأشقائها: “اعملوا حالكم ميتين يا ماما ما تتحركوا”، حتى هدأت الأصوات وإذ بالطفلة مصابة بحالة تشنّج، وشقيقتها الأصغر لا تتنفس.

نجاة شكلية

في البداية استقرت ديانا وصغارها في مشفى بالعريش لا يتمتع بأي امتيازات أو أجهزة أو علاج يخص مرضى السرطان، ولا مكان للمرافقين، حيث وقّرت سريرًا للطفل المريض بأعجوبة، ونامت وأطفالها على أرضية المشفى لأسابيع، حتى نُقل ياسين إلى مشفى بالقاهرة فتحسّنت أوضاعهم قليلًا، لكن تلك الفترة أرهقتها نفسيًا فحصلت نتائجًا لاحقًا. كتمت آلامها في قلبها لأشهر طويلة، فلا رفاهية لديها لإعلان التمرد والعصيان تحت قول: “تعبت”، ففي عهدتها 4 أخوات وطفل يحتاج ابتسامتها التي تراها دافعًا للشعور بالذنب في ظل المحرقة ومنذ أن سافرت لازمتها “عقدة الناجي”، ولذلك لا تفارق هاتفها لمتابعة الأخبار وأسماء الشهداء واحدًا تلو الآخر وكأنها تحفظهم عن ظهر غيب، فتبكي خالها مربّي الأجيال الذي بكى حين فقد بيته بعد أن دفع فيه تحويدة العمر ولم يسكنه إلا عام واحد. وكلما لاح وجه والدتها أمامها وهي تبكي “منزلها الذي دُمّر وذكرياتها التي أضحت رمادًا، تدخل في نوبة هلع تحت سؤال: “ماذا لو؟ عندما تحظى باتصال هاتفى مع زوجها وعائلته وعائلتها تبكي مجددًا، غربتها والحرب والزوج، والمرض والوحشة في بلاد الغربة، وتنزوي في ركنها الخاص لتفكر في كوابيسها الليلة التي لا تفارقها، إضافة إلى توترها الدائم والتفكير بالموت، وحالات الهلع والخوف غير المبرر عند سماع أي ألعاب نارية.

غزة بعيون القلب

أما عادة زملط من ذوي الإعاقة البصرية لم تنس وجه غزة المطبوع في ذاكرتها منذ سنين، إذ فقدت بصرها بالكامل في العام 2017، فاضطرت بعدها إلى حفظ خارطة شوارع أزقة المخيم المؤدية إلى بيتها شارعًا شارعًا ونجحت في ذلك.



غادة زملط

لكن الآن وبعد تغيير جغرافية المخيم والمنطقة، لم تعد تعريف كيف ستحفظ الأماكن التي عهدتها عمراً كاملاً بشكلها الجديد، إذ قيل لها إن كل ما جاور بيتها أضحى ركامًا، والبيت ظل صامدًا بأعمدته

لكن باقيه أصبح حجارة، ما تسبّب لها في أزمة نفسية عميقة.
تقول لـ "نون بوست": "سافرت إلى تونس رفقة مؤسسة تُعنى بدوي الإعاقة قبل الحرب بأسبوعين لحضور مؤتمر، وفي السابع من أكتوبر كان مقرراً أن أعود إلى غزة لكن انقلبت الدنيا هناك، وأنا لم أعد أفكر سوى أنه لزاماً عليّ أن أقطع الحدود نحو غزة، ارتجفت وخفت كثيراً إذ شعرت حينها أن الحرب هذه لن تكون كسابقاتها

لم تصبر عادة على البُعد أكثر وكانت الليالي تمرّ عليها ثقيلة وكأن قلبها اصطفت عليه جبال الدنيا بأكملها، في 10 أكتوبر/ تشرين الأول حزمت الأمتعة برفقة رفاق سفرها، وتوجّهوا نحو معبر رفح البري لدخول البلاد حتمًا، وإذ بالمعبر يُقصف وهم على بُعد أمتار منه، فجاء القرار: "سنعود إلى القاهرة.. تم إغلاق المعبر"، فحدّثت نفسها: "كيف؟ ربع ساعة بنكون بغزة، بدنا نروح على الدار إن الأمل مرض عضال لا شفاء منه، ساعات مرّت على عادة وهي تنتظر العودة، كانت تُمني نفسها بقاء مع والدتها، لم تستوعب أن يصيب عائلتها مكروه ولا تكون معهم." "وين بدنا نروح"، يقولها الغزيون عند كل نزوح يجبرهم عليه الاحتلال، وها عادة تقولها وهي في بلاد ثانية، فنحن الغزيين تركض وراءنا الأسئلة ذاتها حتى في مواطن اللجوء

مرّت الليالي وغادة تخطف بين الفينة والأخرى اتصالات سريعة، حتى جاءت اللحظة التي لم تتوقعها: "قُطع الاتصال بشمال غزة". لم تكن رجفتها في تلك اللحظة وهي تحمل هاتفها ولا وسيلة للتواصل مع العائلة عادية أبدًا، 3 أشهر وقلبها يحترق وفكرة ألا تعلم عن أهلها شيء تثير جنونها، باغتتها نوبات من الأرق والبكاء والهلع، وحينها علمت معنى أن يكون المرء ميتيناً وهو يتنفس
تضيف لـ "نون بوست": "كنت جالسة أحضر أخبار أماكن القصف بالشمال، أقرأ أسماء الشهداء اسمًا اسمًا، أتطمئن أن أهلي بخير، أكيد بخير، وحين سمعت أن القنابل الدخانية وقعت على بلوك 4 في مخيم جباليا فقدت قدرتي على التحمل، وعرفت لاحقًا أن أهلي نزلت القنابل عليهم وهم "داخل البيت، لكن ربنا لطف فيهم بس اتضرر البيت

تباغتتها لحظات من اليأس والندم على مفارقة العائلة، وتعتقد أن ما عاشته الأشهر الماضية ما زال جرحًا عميقًا لن يلتأم أبدًا، وشعور عقدة الناجي يحاصرها من كل الجهات، ولا مفر منه مهما حاولت

تكمل عادة: "أشعر بالذنب وأنا أمارس أبسط الأفعال الاعتيادية اليومية، وأثناء التجويع الممارس على شمال غزة حرّمت على نفسي كل الأطعمة التي تحبّها أمي، أبحث عن طعام شبيهه لما يأكلونه، كالبازيلاء والفاصوليا والزعر، لكن لا طعم لأي شيء دونهم، أشتّم رائحة الفواكه وتحديداً العنب "الذي تحبه أمي، وأود كثيراً لو أستطع أن أوصله إليها، وهذا ما يصيبني بحزن دفين لا يزول
لم تتوقف عادة عن البحث عن القادمين من غزة لتحادثهم وتقابلهم، علّها تشعر بقليل من السكينة عندما تجد من يشاطرونها الألم ذاته، وبالفعل حسّن ذلك من حالتها النفسية قليلاً، لكنها كغريق لا يجيد السباحة يعلم أنه لن ينجو مهما حاول، تمارس نشاطًا بدنيًا كثيفًا خلال النهار لتستطيع النوم ليلاً، لذلك توجّهت إلى إخصائية نفسية لتساعدتها على التخفيف من وطأة الشعور بالذنب تجاه

نجاتها وأهلها تحت خط النار.

منذ السابع من أكتوبر لم تتقدم خطوة واحدة، الحياة تسير من أمامها بشكل اعتيادي وهي تقف، تنتظر خلاصاً لأهل غزة، تودّ كثيراً أن يغادرها الأرق الذي صاحبها منذ أشهر طويلة، أن تسنح لها الحياة بفرصة لتسرح في الذكريات دون تخيُّل القنابل وهي تسقط على المدينة الحبيبة.

ماذا يقول علم النفس عن عقدة الناجي؟

تجدر الإشارة إلى أن عقدة الناجي تُعرف وفق المختصة النفسية رانيا منصور بأنها الشعور بالذنب الذي يصاحب الفرد بعد نجاته، رغم تعرضه للظروف نفسها التي مرَّ بها من فقدهم من مجتمعه أو أهله. ومن هنا يبدأ الضغط النفسي في عمله وتأثيره على الهرمونات المسؤولة عن السلامة النفسية لدى الفرد، فيتم تعرضه لبعض الأعراض النفسية.

ما هي الأعراض النفسية لعقدة الناجي؟ تجيب المختصة: “يتعرض الناجي للاحتراق أي الإرهاق البدني والعاطفي بسبب التفكير الزائد، الشعور بالذنب الوسواسي على شيء لا ذنب له فيه، إضافة إلى الخوف المرضي والحماية الزائدة لمن تبقى من أهله، القلق والتوتر، فقدان الحافز للإنجاز، الشعور بالعجز، الهوس والتفكير بالحدث والتساؤل بـ”ماذا لو؟”، كما تنشأ لدى المصاب بعض أعراض “الاكتئاب منها الأرق والصداع والغثيان والانعزال والأفكار الانتحارية وحمل الضغينة للعالم ونوّهت رانيا أنه ليس كل الناجين يشعرون بالمشاعر نفسها، وذلك له صلة بالتنشئة وعُقد الطفولة مثل التعرض المسبق للصدمات ومشاكل السلامة النفسية، موضحة أن اضطراب الناجي هو مرحلة من مراحل اضطراب ما بعد الصدمة، وهو إشارة إلى أن الفرد يمرّ بالمرحلة، وإن تم التعامل معه بطريقة صحيحة فالمرضى في طريقه إلى التعافي.

أما عن كيف يجب التعامل مع عقدة الناجي، تقول: “هناك عدة خطوات بسيطة أبرزها مراجعة العقيدة الدينية والعمل على تقويتها، إفراغ المشاعر عن طريق الكتابة والتسجيل والتأمل والرسم، الاحتكاك بالمجتمع ودعم الآخرين، تغيير الروتين اليومي وتنفيذ عادات جديدة والمحافظة عليها،”.

”الابتعاد عن تصفح مواقع التواصل الاجتماعي، واللجوء إلى الرياضة البدنية

رابط المقال : <https://www.noonpost.com/234625>