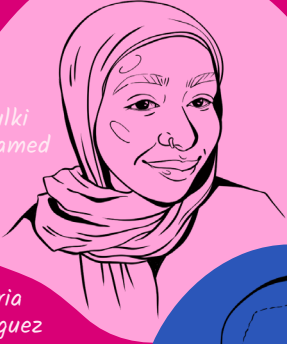


قصص من  
الصفوف الأمامية:  
مجموعة كوفيد

Kathleen  
Wilcox

Mulki  
Mohamed



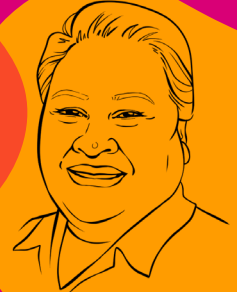
Dr. Ben  
Danielson

Zyna  
Bakari



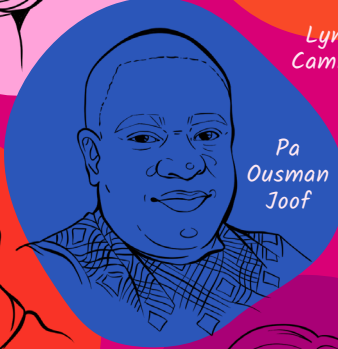
Megan  
Veith

Faaluaina "Lua"  
Pritchard



Gloria  
Rodriguez

Lynese  
Cammack

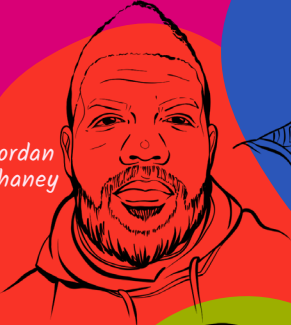


Pa  
Ousman  
Joof

Mohamed  
Bakr

Jordan  
Chaney

Van  
Kuno



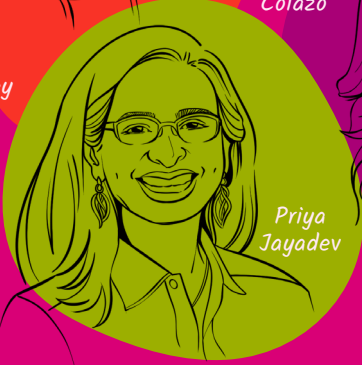
Mayra  
Colazo

Chaune  
Fitzgerald



Lin  
Crowley

Priya  
Jayadev



Todd  
Holloway

JanMarie  
Olmstead



Kelvin  
Hoang

Vincent  
Perez



قصص من الصفوف الأمامية:  
**مجموعة كوفيد**

شارك في تحرير المقتطفات  
C. Davida Ingram و Anāstacia-Reneé  
Fathiya Abdi

كتابات أصلية من شركاء الفكر التعاوني بالمجتمع

## المحتويات

vii	مقدمة
ix	القارئ العزيز
1	3 أمور أقولها لنفسِي JORDAN CHANEY

### موضوع الكتابة رقم 1 تذكر الجائحة

4	أسارع إلى التصرف VAN KUNO
6	نقطة البداية LIN CROWLEY
8	كوفيد KELVIN HOANG
9	لم أعمل مطلقاً في وظيفة بدوام كامل GLORIA RODRIGUEZ
10	الضغط والفوضى والإجهاد MAYRA COLAZO
11	مجموعة من الذكريات وأنواع التواصل والمخاوف MEGAN VEITH
12	نظرة على ما مضى TODD HOLLOWAY
14	مشاعر PRIYA JAYADEV
16	نشوة التواصل ZYNA BAKARI

### موضوع الكتابة رقم 2 تجربة كوفيد

20	LIN CROWLEY
21	LEENA VO
22	مجموعة من الأمور التي مثلت حواجز في المنزل PRIYA JAYADEV
23	قصيدة حول الاحترام FAALUAINA "LUA" PRITCHARD
24	من الميكروبية إلى العالمية TODD HOLLOWAY
25	الشعور بالجمال حتى في
	أحلك لحظات الجائحة ZYNA BAKARI

### موضوع الكتابة رقم 3 ما التحديات التي واجهتها في أثناء انتشار كوفيد؟

28	شعر هايكو حول كوفيد LEENA VO
29	LIN CROWLEY
30	تمثيل صوتي PA OUSMAN JOOF
32	MULKI MOHAMED

FAALUAINA "LUA" PRITCHARD	33
PRIYA JAYADEV	34
TODD HOLLOWAY	35

### موضوع الكتابة رقم 4 أي نقاط إيجابية ناجمة عن كوفيد؟

JORDAN CHANEY قصيدة حول النقاط الإيجابية	38
LIN CROWLEY	39
LEENA VO قصيدة حول هدايا وداع كوفيد	40
MULKI MOHAMED	41
ZYNA BAKARI	42

### موضوع الكتابة رقم 5 قصص نشأة كوفيد والتأينيات

JORDAN CHANEY	46
PRIYA JAYADEV	47
ملحوظة المعالجين: أعشاب لعلاج الحزن	48

### موضوع الكتابة رقم 6 ماذا تكون الإجابة: تأملات حول السعادة والحزن

MAYRA COLAZO	52
ZYNA BAKARI	53

### موضوع الكتابة رقم 7 البقاء على تواصل

شكرًا لكم FATHIYA ABDI	56
شركاء التفكير الجمعي التشاركي	57



## مقدمة

يمثل هذا الكتيب القصصي أحد جزأين لتكريم  
المستجيبين الأوائل على مستوى المجتمع في ولاية واشنطن.

الأحداث التالية عبارة عن وقائع تاريخية.

وتأتي مصحوبة بقائمة منفصلة من الخبرات التي تتم مشاركتها  
للمجتمع والمؤسسات وواضعي السياسات.

نتقدم بجزيل الشكر لكل شركاء الفكر التعاوني لتفانيهم في خدمة المجتمع  
في أنحاء ولاية واشنطن.

تتوفر قائمة كاملة بالموارد وأسماء الأعضاء في النهاية.





القارئ العزيز،

نأمل أن يجد هذا الكتاب طريقًا إلى قلبك.

أردنا أن نذكرك من خلال كلماتنا الخاصة  
وتجاربنا الشخصية بأنك لست بمفردك.  
أردنا مشاركة أفكارنا الدفينة وكتابات من كانوا  
بيننا في الصفوف الأمامية وقدموا إليك الدعم.

هذا عرض ودعوة لك أيضًا.

من فضلك اكتب قصتك وشاركنا بها أيضًا.



### 3 أمور أقولها لنفسي

عندما يتعلق الأمر بالنسيان والمضي قدماً:  
سأنفض الغبار عن روحي وأرحب بالأشياء  
الجديدة لأتمسك بها.

*Jordan Chaney*

عامل في القطاع الثقافي وشاعر

# موضوع الكتابة رقم 1 تذكر الجائحة

القارئ العزيز،

ما أكثر 3 إلى 5 ذكريات مميزة لديك  
منذ بدء جائحة كوفيد؟

ماذا كانت آمالك ومخاوفك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## أسارع إلى التصرف

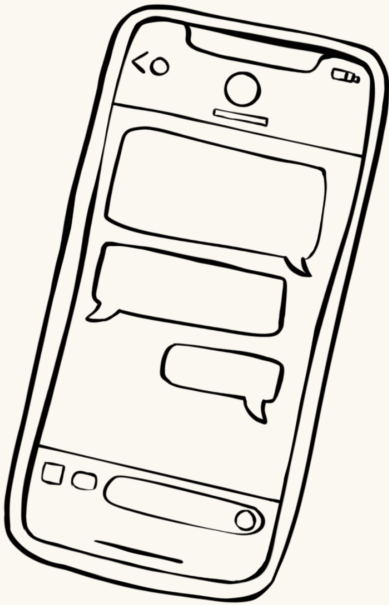
آمل أن يختفي كوفيد سريعًا  
حيث يتسرب الخوف إلى قلبي عند روية  
من الموتى.  
أشعر بالخوف والوحدة  
فأسارع إلى التصرف  
أحبائي

الكثير  
لحماية  
ومجتمعي

أتواصل مع شقيقتي  
وأبحث عن موارد دخل لدفع الإيجار  
وأقدم مالاً كافيًا لعملائي لتلبية احتياجاتهم الأساسية

أشعر بالقلق من أن أكون أنا (الشخص) التالي

**Van Kuno**  
**Refugee & Immigrant Services NW**



## نقطة البداية

تحول غير متوقع

أتذكر أنه كان لدي جدول تدريس عادي في ربيع 2020. وإذا نتلقى خبرًا بأنه "ينبغي [للمعلمين] أن يتوقفوا عن إلقاء الدروس بالحضور المباشر من الآن، وأن الطلاب ليسوا في حاجة إلى الذهاب للفصل أيضًا". وأطلعنا المدرسة على وضع تفشي الفيروس".

باقي العام الدراسي كان فوضويًا

بدأت تظهر أولى الحالات في سيارات بوصفها نقطة البداية. وطولبنا بتعلم كيفية تقديم الدروس افتراضيًا عبر تطبيق Zoom، وكنا جميعًا بحاجة إلى متابعة عملنا عبر تطبيق Zoom، وليس في الفصول الدراسية. لم يعد من الممكن متابعة التدريس بالحضور المباشر. وكان يجب علينا التعرف على وسائل تسمح لنا بالقيام بكل شيء من دون أي تواصل شخصي مباشر. كانت من الصعب متابعة حياتنا العادية! ولكننا بطريقة ما، تمكنا من ذلك.



*لقد نضجنا*

كان ذلك عندما رأيت أننا بحاجة إلى الاستفادة من أعمالنا التي لا تهدف إلى تحقيق الربح للحفاظ على التواصل بين الأشخاص ودعم مَنْ هم بحاجة إلى مساعدة. تبع ذلك الحاجة إلى توفير الدعم المباشر للمجتمع! لقد حققنا رغبتنا في المناصرة المجتمعية الآن عبر الأنشطة والتفاعلية. جميع الأشخاص صاروا جزءاً من تحالفنا. إضافة إلى القليل من الأفراد الملتزمين بمواصلة تقديم كل ما يمكنهم لبناء مركزنا المجتمعي. شعرت بامتنان شديد أن كلاً منا وجد الدعم من الآخر لمجتمعنا ولبعضنا البعض.

*لا أريد أن أفقد الأمل*

آمل في مواصلة ما أنشأته بالفعل. أرغب في مواصلة العلاقات الرائعة التي تكونت بيننا. لكن تخوفي هو تضاؤل الأمل. إذا فكر الأشخاص في احتياجاتهم الأساسية فحسب، وليس فيما يمكننا جميعاً فعله لتحسين مجتمعاتنا، فسنفقد الفرصة لنزيد قوة عبر العمل الجماعي.

***Lin Crowley***  
**Asian Pacific Islanders Coalition SPS**  
**Multicultural Center of the South Sound**

**كوفيد**

"Que sera sera"

القدر

واقع لا محالة  
في كل أمر

***Kelvin Hoang***  
**Asia Pacific Cultural Center**

## لم أعمل مطلقاً في وظيفة بدوام كامل

بوصفي خريجاً جديداً  
من برنامج Master of Public Administration  
(MPA، ماجستير الإدارة العامة)  
بدأت في البحث عن وظيفة في أغسطس الماضي

وقبل كوفيد، في أكتوبر عام 2019،  
تعرضتُ وأمي إلى حادث سيارة  
وجعلتُ محاولتي للشفاء أمر البحث عن وظيفة أكثر صعوبةً

في ديسمبر عام 2019، أخيراً أجريت مقابلة للتطوع في  
Pierce County Department of Emergency Management  
(الدائرة المعنية بإدارة الطوارئ في مقاطعة بيرس)  
قبل أربعة أسابيع من الجائحة

لم يكن لدى علم بما سيحدث

**Gloria Rodriguez**  
**LatinX Unidos of the South Sound**

## الضغط والفضى والإجهاد

كنت أبدأ في عملي كمديرة تنفيذية، أعين موظفين جدداً وأتعلم مهام منصبى الجديد إضافة إلى المعاناة من جائحة كوفيد. كنت أخاف أن أصاب بالمرض. كان أولادى موجودين لأجلي وأردت أن أكون موجودة لأجلهم. كنت بحاجة إلى أن أبقى "قوية". كيف سيؤثر هذا في وظيفتى؟ أو في الرعاية النهارية لابنى؟ أو في مدرسة ابنتى؟

كنت بحاجة إلى الحصول على اللقاح لحمايتهم. أردت مساعدة أي شخص غير قادر على الحصول على اللقاح (بالكامل) بسبب ضعف مناعته.

تذكرت كيف كنت آمل انتهاء كوفيد سريعاً. كنت أتمنى لو كان الأمر يستمر لبضعة أشهر فقط ثم تعود الحياة إلى طبيعتها. تسبب كوفيد في تغيير الكثير. لقد غير السياسات. غير طريقة مقابلتنا للأشخاص في العمل. غير طريقة عمل الموظفين. غير مساحة العمل نفسها. أضف إلى ذلك ارتداء الكمامات، والتحكم في كيفية وجود عدد كبير من الأفراد في المبنى في الوقت نفسه. غير التعامل مع الموظفين والعملاء المصابين بالسعال. وسمح للموظفين بالعمل من المنزل.

واتضح لي أن كل هذا من صميم عملي. كانت شكوكي تتزايد في بعض الأحيان. وأخاف للغاية من الفشل. أسأل نفسي "ماذا كانت الطريقة الأفضل للاستجابة لكوفيد كي لا يكون الأشخاص ذوو الإعاقة هم الأكثر تضرراً، ومن ثم، يصبحون أكثر عزلة؟"

**Mayra Colazo**  
Central WA Disability Resources

## مجموعة من الذكريات وأشكال التواصل والمخاوف:

- الاتصال بجديتي لآخر مرة وعدم القدرة على الوجود معها عند وفاتها
- التحدث إلى جديتي المصابة بالخرف عبر باب زجاجي
- مقطع إخباري من مستشفيات نيويورك يعرض بناء مقابر جماعية أكبر
- مقطع إخباري من مستشفيات إيطاليا المكتظة بالمرضى يعرض أشخاصًا على أجهزة التنفس ودعم الحياة
- مؤتمر فيديو عبر Skype بين الأشخاص وأحبائهم لآخر مرة
- تواصلت مع شقيقتي وعائلتي التي تعيش في واشنطن
- بدأنا في التواصل عبر مكالمات skype عائلية
- شعرت بالخوف بسبب عدم معرفتي متى يمكنني رؤية والديّ مجددًا
- شعرت بالخوف على أفراد عائلتي الذين كانوا عرضه للخطر

**Megan Veith**  
**Building Changes**

## نظرة على ما مضى

تحول قلقي إلى يأس. كنت أشعر بالغضب الشديد حيال عدم شفافية القيادة الأمريكية بشأن الواقع وما هو آتٍ.

فأنا أمثل أفراد المجتمع المعرضين لخطر إصابة مرتفع؛ المصابين بإعاقات ومشكلات مناعية. شعرت برغبة ملحة فقط في حماية الأشخاص. وبالرغم من توفر اللقاحات، كنت لا أزال قلقاً بشأن: Crisis Standards of Care (CSC)، معايير الرعاية في الأزمات) = تقنين الموارد الطبية، وإمكانية الوصول للرعاية، والاتصال الجسدي بين الأشخاص، وإجراء الاختبارات، والحجر الصحي، واللقاح وما شابه، والسعة الاستيعابية للمستشفيات وأخطار التجمعات، والتغيرات والطفرة في الفيروس، وعزل الأشخاص بسبب المعتقدات الخاطئة، وتوفير اللقاح، والإشراف على الاختبارات.

أردت أن يُدرك الأشخاص الذين ظنوا الجائحة مجرد خدعة حقيقة أمرها. كانت المعلومات الخاطئة مثل السرطان الآخذ في النمو. وتسببت الانتخابات في انقسامات أعمق لم تكن ستؤدي بنا إلى حالة من التعقل.

وقد تعرفت على عدد من الأشخاص "الذين يمكنني اللجوء إليهم" عبر شراكة وطنية مع Partnership for Inclusive Disaster Strategies (PIDS). وكانت بمثابة المكان المناسب لفهم ما تتطلبه إدارة الطوارئ. ليس فقط ما يتعلق بالصحة العامة، لكن بالمنظور الأوسع الذي يتمثل في كيفية الاستعداد والاستجابة والتعافي عند حدوث أزمات. كنا نلتقي بشكل يومي منذ 28 فبراير 2020. كان الالتقاء بمثل هذه المجموعة من النظراء والتواصل معهم هبة من الله!

**Todd Holloway**  
**Center for Independence**



## مشاعر

### 1. الخوف

من إصابتي بكوفيد  
من إصابة أحبائي بكوفيد  
من إصابة الذين نخدمهم والأكثر عرضة لخطر الإصابة بكوفيد  
من الوفاة  
من الاضطرار إلى غلق مؤسستنا  
من توقف البرامج  
من توقف الإمدادات المالية

من العزلة  
من عدم قدرتنا على خدمة أفراد مجتمعنا الذين لا يمتلكون التكنولوجيا  
و/أو سبل الاتصال اللازمة للوصول إلى البرامج عن بُعد

### 2. الحيرة

من المعلومات المتضاربة في وسائل الإعلام  
"سيختفي الفيروس في الطقس الأكثر دفئًا"  
"لا يؤثر الفيروس فعليًا إلا في قطاعات سكانية معينة"  
"الفيروس يشبه فيروس الإنفلونزا"  
"ستساعد الكمادات على منع الانتشار"  
"الكمادات ليست ذات فائدة"

### 3. إنكار

أن دولتنا المتقدمة جدًا قد تتضرر بشكل ضخم من الجائحة.  
أن هناك أزمة عالمية



#### 4. التواضع

نحن البشر نفكر كما لو أننا أعلى قمة هرم التطور. فانظر كم يسهل على فيروس وحيد الخلية هزيمتنا

#### 5. الدعم

تواصلت مع العائلة، وأجرينا مكالمات ودردشات عبر الفيديو أكثر بكثير من ذي قبل، فقد كان الجميع يتعلم كيفية البقاء معزولاً وآمناً. في مكان عملي، ابتكرنا نُهْجًا لتقديم الخدمات أتاحت لنا متابعة التواصل مع عملائنا الذين كانوا معزولين بشكل كامل، وتوفير الأنشطة/المعلومات، والبرامج الافتراضية، والمكالمات الهاتفية، والمراسلة عبر الدردشة، تطبيق facebook، وما شابه كان من الضروري تطوير منصات ونُهج جديدة للبقاء على تواصل. ليس بإمكان كل شخص الوصول إلى كل نُهج، ومن ثم كان علينا أن نصبح أكثر مرونة.

#### 6. الأمل

أن عامة الناس سيخرجون من هذه الجائحة وهم يُدركون أخيرًا كيف يشعر العديد من الأشخاص ذوي الإعاقات طوال حياتهم! أن بإمكان كوفيد أن يُظهر للأشخاص خارج مجتمع المعاقين مدى أهمية الدعم والخدمات من منطلق التعاطف مع مجتمعات المعاقين.

*Priya Jayadev*

**:Clallam Mosaic**

**Intellectual & Developmental Disability Services**

## نشوة التواصل

لقد تواصلت مع الطبيعة لدي تطبيق لاكتشاف الزهور على هاتفي. يمكنني التجول في أنحاء الحي السكني الذي أعيش فيه لساعات، ألتقط صورًا للزهور وأتعرف على أسمائها. وخصوصًا في عام 2020، بعد مقتل George Floyd و Breonna Taylor وغيرهم الكثير.

لقد تواصلت مع العائلة وأصدقاء الطفولة. اشتركنا في فعالية Zoom Happy Hours (ساعات سعيدة على Zoom) و Zoom Coffee (قهوة Zoom) في الصباح. كان بإمكاننا ممارسة أعمال الفنون والحرف عبر Zoom، كنت أجلس في فناء منزلي محاطة بالأوراق والرقائق اللامعة وبتلات الزهور منزلية الصنع. كان بإمكاننا قضاء الوقت معًا، لكن عن بُعد، من دون نطق أي كلمات، لكننا نشعر بالتواصل ويرى ويسمع بعضنا بعضًا.

أصبحت أكثر قريبًا من زملاء العمل حيث بدأنا في العمل عن بُعد لأول مرة. كان العديد من زملائي قد ترقى مؤخرًا إلى مناصب جديدة قبل الجائحة، ومن ثم، كنا نتعلم كيفية القيام بوظائفنا الجديدة عن بعد، واضطررنا إلى الاعتماد بعضنا على بعض بشكل أكبر لإنجاح الأمر.

شعرت كما لو كانت الزهور هي دوائي. كانت الشمس المائلة بشكل ما أيضًا دواء. أمور صغيرة تعلق بها عندما كان كل شيء مخيفًا، وحزينًا، وخاطئًا للغاية.

*Zyna Bakari*

Urban League of Metropolitan Seattle



# موضوع الكتابة رقم 2 تجربة كوفيد

القارئ العزيز،

ماذا تعلمت من كوفيد؟  
ما الذي تشعر بالامتنان لوجوده؟  
ما الذي جلب لك السعادة  
في موجة الفوضى التي أثارها كوفيد؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

انتشر كوفيد عبر الاتصال البشري، لكنه أيضًا أظهر:

أننا كائنات اجتماعية، وبحاجة إلى بعضنا البعض.

حتى عند خوفنا من المجهول، نواصل بذل كل الجهود الممكنة  
لمساعدة أحدهنا الآخر.  
علينا أن نبقى متفائلين ولا نخاف من المجهول.

***Lin Crowley***

**Asian Pacific Islanders Coalition SPS  
Multicultural Center of the South Sound**

كان عليّ أن أتعلم كيفية التواصل بمختلف الوسائل، عبر استخدام تطبيقات Skype و Facetime. تعلمت أساليب التكيف. واكتسبت هواية جديدة تتمثل في زراعة النباتات المنزلية. تمثلت الحرية أحياناً في اكتشاف الطعام الصحيح المريح. ساعد كوفيد في نهاية الأمر على توضيح إلى أي مدى تغيرت الحياة (بما في ذلك زيادة الوزن).

*Leena Vo*  
**Asia Pacific Cultural Center**

## مجموعة من الأمور من الضروري استيعابها

1. من الضروري استيعاب مدى أهمية الخروج من المنزل للتكيف في أثناء الجائحة.
2. من الضروري استيعاب كم تغيرت الحياة من خلال مقدار الوقت الذي سمحت فيه لطفلي باستخدام الأجهزة الإلكترونية. فقبل الجائحة، كان مسموحًا له باستخدام الأجهزة الإلكترونية لمدة من ساعة إلى ساعتين يوميًا، لأغراض "الترفيه". في أثناء الجائحة، تغيّر هذا الأمر تمامًا.
3. من الضروري استيعاب كم تغيرت الحياة: عدم القدرة على الاستمتاع ببعض أنواع التجمعات المبهجة التي كانت "عادية" - حفلات أعياد الميلاد، وحفلات السبوع، والزفاف، والحفلات الموسيقية والمهرجانات.
4. من الضروري استيعاب أهمية التركيز على الرعاية الذاتية. ظهرت مواقف جعلت من الصعب الاعتماد على آخرين لتحسين صحتك النفسية. كان من الضروري أن أقوم بأمور تجعلني سعيدة وتحميني من الجنون. أنقذتني ممارسة بعض الطقوس. مارست اليوغا في الصباح وخرجت في جولات مشي في المساء. قررت أنه من الضروري التوقف عن العمل في أوقات محددة. سمح هذا لي بقضاء وقت ممتع مع طفلي، ليس فقط في أثناء تناول الطعام لكن أيضًا لعب الألعاب، إضافةً إلى السير مسافات طويلة والاستمتاع بمشاهدة الأفلام معًا أيضًا.

*Priya Jayadev*

**:Clallam Mosaic**

**Intellectual & Developmental Disability Services**



## قصيدة حول الاحترام

كن أكثر احترامًا.  
حتى لهؤلاء  
الذين لا يستمعون

//أناس سياسيون، أو عنيدون، أو أغبياء//  
ولكنهم طيبون.

(لا يزالون)

هم فقط عني مختلفون

***Faaluaina "Lua" Pritchard***  
**Asia Pacific Cultural Center**

## من الميكروبية إلى العالمية

أصبحت الحياة أضمن بكثير. وذلك على جميع المستويات. انطلق فيروس من الميكروبية إلى العالمية. شيء لا يمكن رؤيته بالعين المجردة غيّر الكوكب، بَعَصَّ النظر عن طريقة تفكير الأشخاص فيه. كان هدف كوفيد هو البقاء، مثلما هو الحال معنا. لكن لرؤية الأمر من منظور صحيح: كيف تواجه أشكال الحياة الأخرى على كوكبنا الجميل الكوارث الناجمة عن تغير المناخ بفعل الإنسان والتغيرات الأخرى التي يتسبب فيها الإنسان؟

*Todd Holloway*  
Center for Independence

## الشعور بالجمال حتى في أحلك لحظات الجائحة

تعلمت كيف يمكنني الحصول على متعتي الخاصة.

عندما تعذّر عليّ العثور عليها خارج المنزل، بدأت في البحث في الداخل. الزهور دائماً حولي، تحمي سلامي الداخلي.

أدركت من في حياتي يمكنني الاعتماد عليه بشكل كامل.

أدركت ما جعلني أشعر بمزيد من الحرية: مرونة جدول أعمالي، التخطيط ليومي حسبما أرغب، الاستمتاع بتجربة وجودي في المنزل مع أحبائي وحيواني الأليف. استمتعت بقضاء الوقت بمفردي، لم أعد أرغب في الاندماج في المجتمع بشكل دائم، ومن ثم فقد شعرت بالحرية بسبب عدم وجود أي خطط محددة.

أدركت أنه حين وجود أي قدر ضئيل من المتعة، يجب عليّ الشعور به بالكامل كأحد أشكال المقاومة. حاولت السماح لنفسي باعتناق أكثر من شعور واحد وأكثر من حقيقة واحدة في الوقت نفسه.

*Zyna Bakari*

Urban League of Metropolitan Seattle

موضوع الكتابة رقم 3  
ما التحديات التي واجهتها  
في أثناء انتشار كوفيد؟

القارئ العزيز،

بالنظر إلى ما مضى، ما التحديات التي واجهتها بشكل مباشر في أثناء الجائحة؟

كيف تزايد حجم إدراكك ونضجك؟

كيف كان شعورك بالحياة في هذا الوقت الفريد؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مثل أي شخص آخر، شعرت عائلتي بالعزلة بسبب كوفيد. فقد تسبب في توقف تجمعاتنا المجتمعية. كان علينا تعلم كيفية التواصل بشكل افتراضي أو عبر Facetime. كان للجائحة تأثير واضح في الصحة النفسية للعديد من الأشخاص، وأنا من بينهم. ورأيت تدهور الحالة الصحية لأصدقائي الذين كانت نتيجة إصابتهم بكوفيد-19 إيجابية. حتى مجرد معايشة تفشي الجائحة أثرت في تأثيرًا ثانويًا كبيرًا.

### شعر هايكو عن كوفيد

غيّرت الحياة منظوري  
حدث تغيير فوري  
بعضه دون أن ألاحظه

*Leena Vo*  
Asia Pacific Cultural Center

تمثلت التحديات الأكبر في عدم معرفة من حصل على اللقاح  
ومن لم يحصل عليه. كان علينا حماية أنفسنا بارتداء الكمامات  
طوال الوقت. (وما زلنا نفعل).

الكثير من الأشخاص لم يؤمن بالعلم.

***Lin Crowley***  
**Asian Pacific Islanders Coalition SPS**  
**Multicultural Center of the South Sound**

## مداخلة شفوية مدونة مع Pa Ousman Joof

أتذكر مطالبة الأشخاص بالحضور إلى Monroe State Fairground وإلى Arlington Airport على فترات متباعدة بمقدار 25، أو 30، أو 40 دقيقة فقط للتأكد من إمكانية حصول مجتمعنا على اللقاح بدعم من Department of Health (DOH، وزارة الصحة) ومنظمات مثل All in Washington. تمكنا من منح أفراد المجتمع رواتب بسبب تخوفهم من فقدان وظائفهم. حتى التأخر عن العمل لمدة ساعتين أو ثلاث للمجيء [والحصول على اللقاح] كان يمثل مشكلة كبيرة فيما يخص قدر الأموال التي قد يكسبها الفرد. ومن ثم، كان علينا حساب الرواتب التي يمكننا منحها للأشخاص بشكل دقيق لتغطية نفقات الوقود وعدد ساعات التغيب عن العمل. بدأنا بإعطاء بطاقات هدايا بقيمة 50 دولارًا للأشخاص وتوفير وسائل انتقال، وكان كل هذا قبل أن نتمكن من الوصول إلى [وسائل النقل والتمويل] الخاص بنا.

أواصل القول إنه من المؤسف للغاية أن الأمر استلزم حدوث كوفيد لتتمكن من الحصول على أي شكل من التمويل أو الدعم اللازم للقيام بالأمور التي طالما رغبنا في القيام بها من أجل مجتمعنا... لتتمكن من بدء هذا المكان الآمن حيث يمكننا توفير الخدمات للأطفال وكبار السن. الآن بينما نتحدث، تتم ممارسة الأنشطة في الخارج. ربما سمعتني أقول "S'alam" للأشخاص حيث يأتون لأخذ صناديق من CrossFit، التي نقوم بمنحها أسبوعيًا. الآن قد بدأنا تشغيل المكان. تكلف الأمر 75,000 دولار فقط. كان ينبغي لي فعل ذلك. أقصدي أنا والآخرين كلهم الذين كنت أعمل معهم بصفتنا متطوعين.



وقد كان تخوفي من الآتي: كيف سنتمكن من الحفاظ على هذا المكان بينما يوجد الآن العديد من الموارد المتاحة؟ ما الذي سيحدث بعد انتهاء كوفيد؟ هل سنقوم بإغلاق هذا المكتب وسأعود إلى تقديم الخدمات للأشخاص من غرفة المعيشة لديّ أو في أماكن انتظار السيارات أو ما شابه؟ قد يكون هذا مصدر إحراج كبير وحلمًا ضخماً محطماً. قد يعني هذا فقدان الأمل للمجتمع.

نحن نعمل بوصفنا 211 للمجتمع. لا يوجد مكان آخر [قابل للوصول إليه ثقافيًا] يمكن الذهاب إليه... مكان يمكنهم الذهاب إليه إذا كانت لديهم أي مشكلات، ولرعاية أنفسهم. ومن ثم، نحن [بوصفنا مناصرين لصحة المجتمع] نعلم كيف يمكننا الاهتمام بكل هذا. كانت هذه أكبر مخاوفي بالطبع، مدى تأثير [كوفيد] في المجتمع. لم أعلم حجم تأثيره في المجتمع وكيف قد ينتهي.

***Pa Ousman Joof***  
**WA West African Center**

كانت عائلتي عالقة بين توخي الحذر والارتياح فيما يتعلق بجائحة كوفيد. كنت أنا ووالداي أول من حصلنا على اللقاح في أسرتنا المكونة من 6 أفراد. لم يهتم إخوتي بهذا الأمر.

**Mulki Mohamed**  
**RuntaNews**

كان العمل مع الأشخاص المتشككين من الناحيتين الطبية والسياسية،  
والمعتريين على خطورة كوفيد بعناد واضح يمثل تحديًا.

مثل ذلك التعامل مع الأشخاص الذين يخلقون حقائقهم وسياستهم  
الخاصة، والأشخاص الذين يتلاعبون بأرواح الآخرين، والأنايين،  
والذين لا يهتمون بأنفسهم وصحة الآخرين

***Faaluaina "Lua" Pritchard***  
**Asia Pacific Cultural Center**

كان عدم القدرة على السفر لرؤية عائلتي أمرًا حزينًا.

*Priya Jayadev*

**:Clallam Mosaic**

**Intellectual & Developmental Disability Services**

انعزلنا قدر الإمكان في أثناء الحجر الصحي.  
لكنني احتجت إلى دعم إدارة الصحة العامة لدينا.

كنت أدم إدارة الطوارئ في تقييم المواقع الخاصة بإجراء الاختبارات  
والحجر الصحي وتوفير اللقاحات... وما شابه.

بقيت بعيداً عن عائلتي حتى تخلصت من التلوث بالكامل.

أتذكر قيامي بسؤال الجميع كيف يشعرون وما إذا كانوا يتفهمون ما  
يحدث. يمكنني أن أقول إنه كان هناك الكثير من الارتباك بسبب  
المعلومات والرسائل المختلطة بيني وبين من أعرفهم وأخبارنا اليومية.

**Todd Holloway**  
**Center for Independence**

موضوع الكتابة رقم 4  
أي نقاط إيجابية ناجمة  
عن كوفيد؟

القارئ العزيز،

خذ دقيقة لتذكر أي نقاط إيجابية حدثت في  
أوقات الجائحة العصبية ودونها وشاركها.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## قصيدة عن النقاط الإيجابية

أخرج الجموع من مناطق راحتهم  
ورمى بهم في حيز العمل.

ساعد، للحظة على ظهور الضمير الجمعي  
وروح الأخلاق لدى الأفراد، في فترة لم نعهدها من قبل.

كتعويدة كشفت حقيقتنا جميعنا.

وعندما انكشفت،

دونت الذكريات ونشأت مدارس فنون  
هدمت المحابس التي كانت لسجن أطفالنا.

وكانت دربًا لمقاومة وباء  
اليأس واللامبالاة  
و ضد حب الذات.

أعادت الأحلام مرة أخرى إلى الحياة.

جمع كوفيد الناس معًا بطرق غير متوقعة.

زاد من حلاوة اللقاء الأخير، وجعل الوداع الطويل أطول  
ومغيب الشمس أكثر بطئًا وأشد حرارة.

كشف كل قدسية الطبيعة  
في وضوح النهار.

وبرغم كل المآسي  
ولحظات النشوة التي جاء بها  
إلى هذا الكوكب، تلاشى في النهاية.

من الرماد إلى الرماد ومن الغبار إلى الغبار.

ويغني الكورال: "فلتغلق الباب من بعدك، لا مرحبًا بك . . .!"

*Jordan Chaney*  
عامل في القطاع الثقافي وشاعر



من النقاط الإيجابية الأخرى التي اكتشفناها هي رغبة الكثير من الأشخاص في مد يد العون لمساعدة بعضهم بعضًا، حتى مع مَنْ لا نعرفهم. أنا أعيش في مجتمع محاط بالأفكار الإبداعية. نرغب في التركيز على كيفية البقاء على تواصل مع أحدنا الآخر. كان بناء المجتمع في أثناء كوفيد أمرًا بالغ الروعة. نحن كائنات اجتماعية، وكشفت لنا الجائحة مدى أهمية التواصل المستمر. بأسلوب ما. وبطريقة ما.

*Lin Crowley*  
**Asian Pacific Islanders Coalition SPS  
Multicultural Center of the South Sound**

## قصيدة عن هدايا وداع كوفيد

هدايا وداع تتمثل في العادات الصحية الأفضل  
صرت أمشي يوميًا  
وأقدّر علاقاتي  
وأتصل بأحبائي يوميًا

*Leena Vo*  
Asia Pacific Cultural Center

ساعدني التحول إلى الفعاليات الافتراضية، مثل المؤتمرات ومعارض التوظيف، على التكيف في أثناء الإغلاق التام والعتور على مجتمع من الأفراد ذوي عقلية مماثلة للتواصل معهم.

**Mulki Mohamed**  
**RuntaNews**

سمحت لنفسي بالاستمتاع بالقراءة مجددًا... وإعادة قراءة الكتب التي كنت أفضلها في الطفولة، والتعمق في الروايات التي تنتقل بي إلى عوالم أخرى وقراءة الشعر بنهم... كل هذا جعلني أشعر بأنني أكثر قربًا من نفسي حيث مارست الهواية التي كنت أفضلها منذ الطفولة.

عدت أيضًا إلى الكتابة، وهو الأمر الذي توقفت عن فعله منذ ما يزيد عن 5 أعوام! حصلت على آلة كاتبة وقضيت أمسياتي في الكتابة تحت نور القمر في الفناء الخلفي وكلبي جالس عند قدمي. سمحت لنفسي بأن أكون "طائشة" وأن أشعر بالجمال حتى في أحلك لحظات الجائحة.

*Zyna Bakari*

**Urban League of Metropolitan Seattle**



موضوع الكتابة رقم 5  
قصص نشأة كوفيد  
والتأينات

القارئ العزيز،

ماذا إذا سمحت لنفسك بابتكار قصص  
نشأة كوفيد والأساطير والمأثورات الشعبية  
الخاصة بك؟

إذا كان بإمكانك كتابة نعي كوفيد الخاص بك،  
فماذا قد تقول؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نشأ كوفيد في ظل حكم سادي وفترة من عدم التيقن  
والانقسام.

كوفيد نذل، يتيم، له أكثر من سبعة أرواح.

تشير الأسطورة إلى أن كوفيد يكتسب أرواحًا إضافية  
(طفرات) عبر القضاء على أحبائنا. لكنه يتغذى في  
الغالب على ضحايا المعلومات الخاطئة.

*Jordan Chaney*  
عامل في القطاع الثقافي وشاعر



وُلد كوفيد منذ أعوام عديدة وكان مختبئًا لا يعرفه أحد، بينما حصل إخوته على الاهتمام والشهرة. ظهر نجم كوفيد الساطع على الساحة العالمية بين عامي 2019 و2020 بسبب تزايد تعدي البشر على ملاذه. يذكرنا كوفيد بأن الإنسان ليس بهذا التميز.

*Priya Jayadev*  
:Clallam Mosaic  
Intellectual & Developmental Disability Services

**ملحوظة من المعالجين: أعشاب لعلاج الحزن**  
يوجد أصدقاء من النبات أيضًا، مثل البشر، يمكنهم الوجود من أجلك والاهتمام بمشاعرك. أدناه قائمة قصيرة من أنواع الشاي العشبي. ما العلاجات الشعبية التي تلجأ إليها للشعور بالراحة؟

### **النباتات الصديقة**

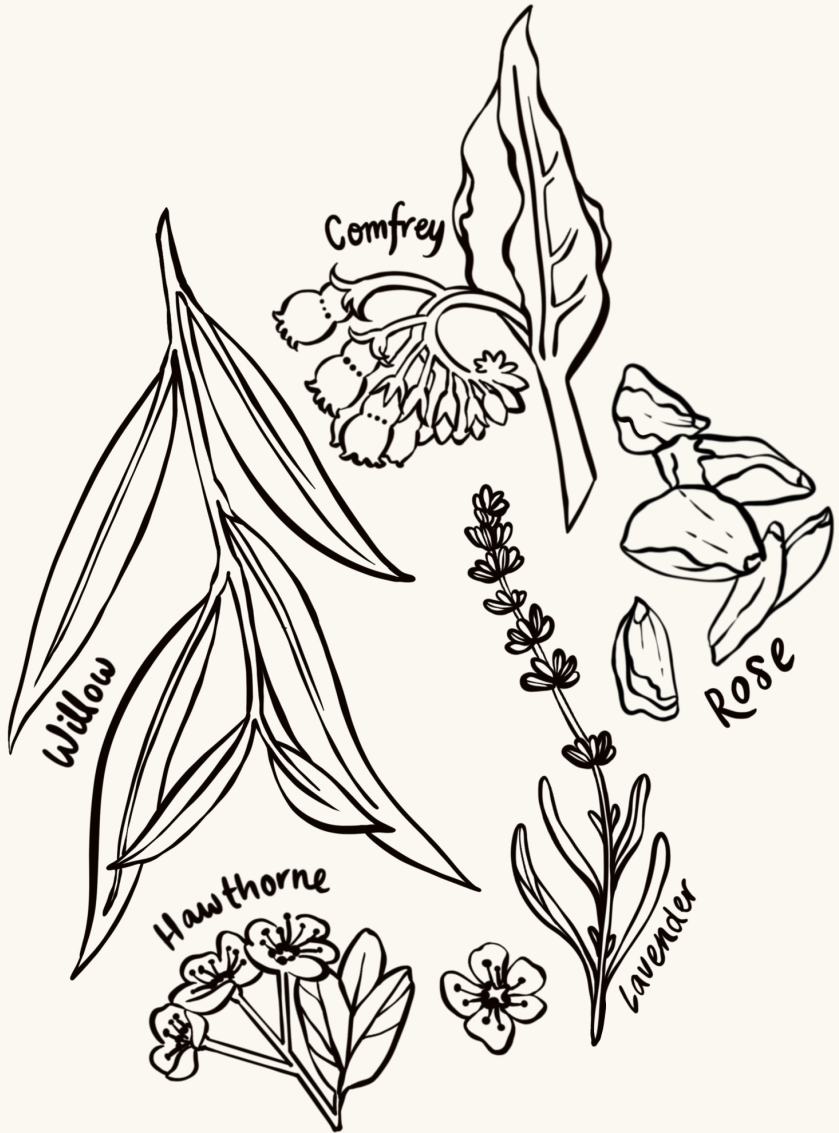
الصفصاف

السنفيتون

الورد

الزعرور البري

مهدئات الأعصاب: اللافندر، الدرقة، النعناع، الترنجان



موضوع الكتابة رقم 6  
ماذا تكون الإجابة:  
تأملات حول السعادة  
والحزن

القارئ العزيز،

ماذا تكون الإجابة عندما تسأل جسدك  
أين يشعر بالحزن والسعادة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

متى سمعت كلمة حزن؟  
أشعر بها في صدري

عندما أسمع كلمة سعادة  
أشعر بها في وجهي لأنني  
أبتسم  
وفي رأسي لأنني أفكر تلقائيًا  
في وقت من حياتي  
كنت سعيدة فيه.

**Mayra Colazo**  
Central WA Disability Resources

إذا وجدت قدراً من السعادة  
فأطلق لنفسك العنان للاستمتاع بها بشكل كامل.  
اقفز فوق القمر بها.  
تدحرج في حقل من الزهور.  
إذا وجدت قدراً من السعادة  
فتحرك بخفة كقارب شراعي  
موجهًا بقلبك السعيد.  
استمتع بها بشكل كامل  
حتى يمكنك أن تتذكر  
عند الحاجة  
أن مثل هذه اللحظات ممكنة

**Zyna Bakari**  
**Urban League of Metropolitan Seattle**

# موضوع الكتابة رقم 7 البقاء على تواصل



## القارئ العزيز،

نرجو أن تكون قد قرأت هذه الكتابات المجمعّة  
من العاملين في الصفوف الأمامية الذين  
كانوا موجودين من أجلك واهتموا بأحاسيسك  
ومشاعرك.

أيًا كان ما تحتفظ به بداخلك، في بعض الأحيان  
قد تحتاج إلى الاحتفاظ به بشكل أقرب.

غير ذلك، كيف سنتذكر جميعنا ماذا كانت  
هذه اللحظة الجماعية تعني؟ كيف قد تعلم  
الأجيال الجديدة بهذا الأمر؟

إذا كنت ترغب في مراسلتنا عبر ping  
ومشاركة أعمالك الإبداعية وأي من آمالك  
ومخاوفك وأحلامك، فنحن موجودون  
من أجلك.

## شكرًا لكم

نتمنى أن تكون قد استمتعت بتلك اللحظات من المحادثات الجميلة التي شهدناها.

عندما بدأ رواد الدعم في الحلم بتحقيق هذا التعاون، تمثّل أملنا في بناء مكان هادف يلتزم بتحويل تركيز المجتمعات إلى التخطيط لتوفير لقاحات كوفيد والاستجابة.

علمنا أننا نرغب في تعزيز فرص التعاون. لكننا لم نتخيل أبدًا أن التعاون قد يشمل أكثر من 680 شريكًا حول واشنطن. كنا نتقابل افتراضيًا عبر تطبيق Zoom. وفي النهاية، ساعدت الجلسات الشهرية التي بلغ عددها 24 على تعيين السياسة والتّهج التي شكّلت رؤية المجتمع. كان المكان قويًا وتم إنشاء مجموعتي عمل فرعيتين.

كان من دواعي سروري المشاركة في القيادة مع ما يصل إلى 19 من شركاء التفكير الجمعي التشاركي الرائعين، الذين شارك معظمهم أعمالهم الإبداعية هنا. لقد تعلمت الكثير من كل من الشركاء الذين تم إدراجهم أدناه. تعلمت منهم كيفية تحديد مركز المجتمع. تعلمت منهم كيفية الارتقاء بالإبداعية والسعادة في عملية اتخاذ القرار.

أظهرت لي رؤية هؤلاء الرواد كيف يمكننا، كمجتمع، إعادة تصور الصحة العامة في الأنظمة التي عملت بأفضل شكل مع الجميع عبر احترام الثقافات واللغة، وكيف يكون للمعلومات صدى واسع وكيف يمكن مشاركتها بحب ورعاية.

**Fathiya Abdi**  
التعاون المجتمعي



كان تمويل هذا المستند ممكنًا بفضل Washington State Department of Health (مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها). لا تعكس وجهات النظر التي تم التعبير عنها في هذا المنشور والمساهمون فيها بالضرورة سياسات Washington State Department of Health الرسمية أو إدارة الصحة والخدمات البشرية، كما لا تعبّر الإشارة إلى الأسماء التجارية أو الممارسات التجارية أو المنظمات عن تأييد حكومة الولايات المتحدة.

Women of Wisdom – TriCities ,Chaune Fitzgerald  
د. Ben Danielson ، مناصر للمجتمع  
LatinX Unidos of the South Sound ,Gloria Rodriguez  
American Indian Health Commission ,JanMarie Olmstead  
Jordan Chaney ، عامل في القطاع الثقافي وشاعر  
African Americans Reach & Teach Health ,Kathleen Wilcox  
Multicultural و Asian Pacific Islanders Coalition SPS ,Lin Crowley  
Center of the South Sound  
Asia Pacific Cultural Center ,Faaluaina “Lua” Pritchard  
Lynese Cammack ، مناصر لمجتمع الشباب  
Central WA Disability Resources ,Mayra Colazo  
Building Changes ,Megan Veith  
Muslim Community Network Association ,Mohamed Bakr  
RuntaNews ,Mulki Mohamed  
WA West African Center ,Pa Ousman Joof  
Clallam Mosaic: Intellectual & Developmental ,Priya Jayadev  
Disability Services  
Center for Independence ,Todd Holloway  
Refugee & Immigrant Services NW ,Van Kuno  
Equity Institute ,Vincent Perez  
Urban League of Metropolitan Seattle ,Zyna Bakari  
**شكر خاص لـ Kim Crutcher**

### **DOH 830-032 May 2024 Arabic**

لطلب هذا المستند بتنسيق آخر، اتصل بالرقم 1-800-525-0127. بالنسبة إلى العملاء  
الصم أو ضعاف السمع، يُرجى الاتصال بالرقم 711 (Washington Relay) أو مراسلة  
عنوان البريد الإلكتروني [doh.information@doh.wa.gov](mailto:doh.information@doh.wa.gov).