



على الرغم من كل الأحزان ...

النجاح في الحياة بعد الخسارة

ARABIC



## مرحباً!

ليس من السهل العودة إلى الحياة الطبيعية بعد أحداث صعبة مثل العنف في  
الغربة أو حتى في الاطار العائلي، سواءً في الحرب أو أثناء الفرار.  
كثير من الأمور أختلفت وأحياناً لا تستطيع التعرف على نفسك.

## الإصابات النفسية - الصدمات

نحن على دراية بالإصابة الجسدية كالبقع الزرقاء بعد الضرب والحروق عندما يلامس جلدنا شيئا ساخنا وجروح القطع إذا تعرضنا لشيء حاد أو مدبب.

مثل الجسد ، تتعرض ارواحنا للإصابة أيضا. نحن نستطيع رؤية الإصابة الجسدية في أغلب الأوقات ولكن الإصابة النفسية تكون خفية ، وهكذا تكون أكثر صعوبة من أن يستوعبها المصابون أنفسهم أو الآخرون. تدور أحداث هذه القصة حول اصابه من الإصابات النفسية.

هل يوجد أشياء تشعرك بالخوف لأنها تذكرك باوقات صعبة؟ أو موضوع ما يشعرك بالحزن الشديد ولا تريد التحدث عنه؟ أو عدم استطاعة بعض الناس تفهم عدم اشتراكك في شيء ما بالرغم من أنك كنت تستمتع به سابقا؟ أو أنك تفضل البقاء وحدك أو علي العكس تحتاج الآخرين حولك؟

هذا هو الحال مع الاولاد والبنات الآخرين أيضا كما سترى لاحقا.

نرجو أن تنال القصة اعجابكم!

### نظرة عامة:

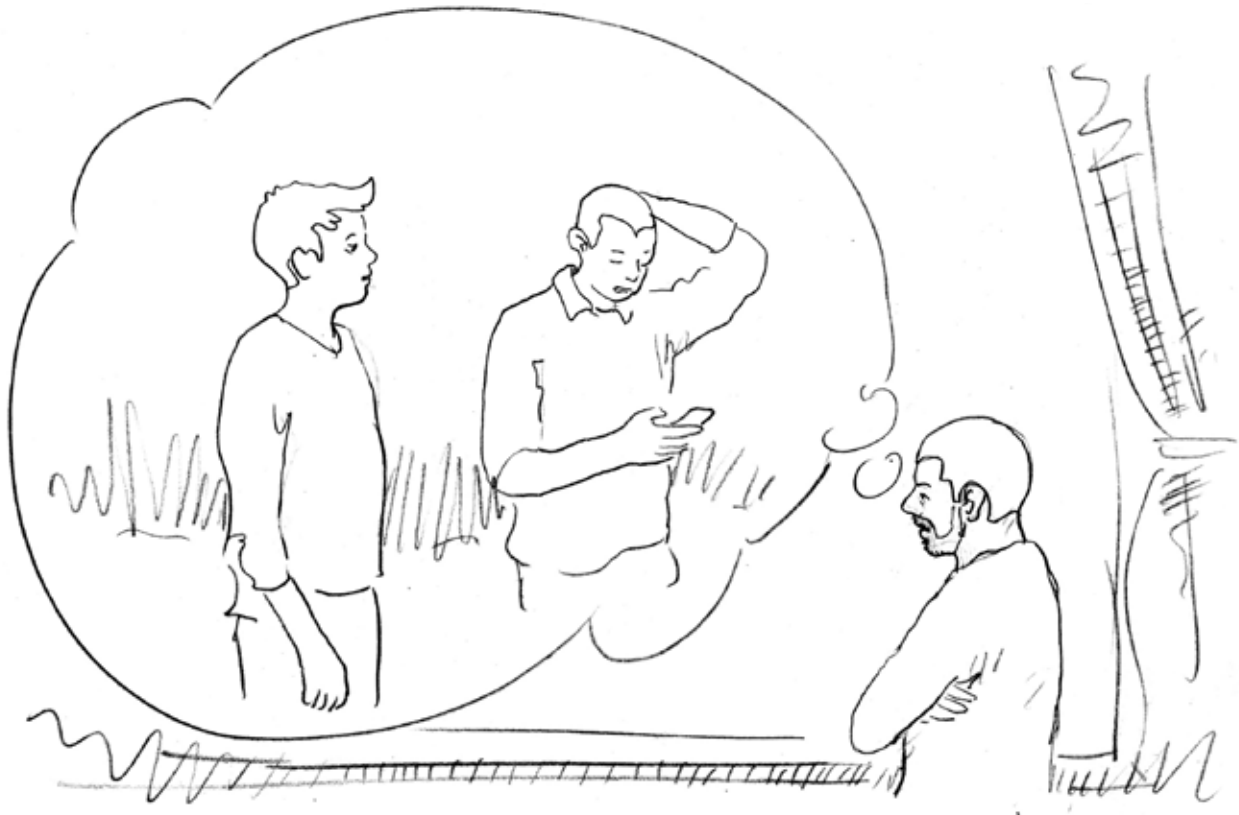
في قصص مختلفة نتناول المشاكل بعد الإصابات النفسية؛ فنحدث عن الأرق في النوم ، والخوف ، والغضب ، والعدوانية ، والحزن ، والصعوبة في تذكر الاشياء والتركيز ، والذكريات المؤلمة وغيرها. كما نقدم بعض المقترحات للمساعدة.

هذا الشاب اسمه روفان. ما زال يتذكر الأوقات الصعبة،  
لما كان عمره ١٦ ...





في ذلك الوقت ... حينما وصلني الخبر السيء.

























أنا أتذكر، حقاً إني مررت حينها بوقت  
صعب.







بعد عدة أيام ....



















كنت سأفعل ما بوسعي، حتى أعود ولو لمرة واحدة سعيداً كما  
كنت سابقاً، كان كل شيء جيد. لماذا لم أرى ذلك حينها؟















لكن يجب أن يكون أحداً ما  
مذنب! إن لم أكن أنا فممن إذا؟

إنه من الصعب تحمل ما جرى،  
أنا آسف لذلك.









مرة أخرى بعد فترة من الزمن ...



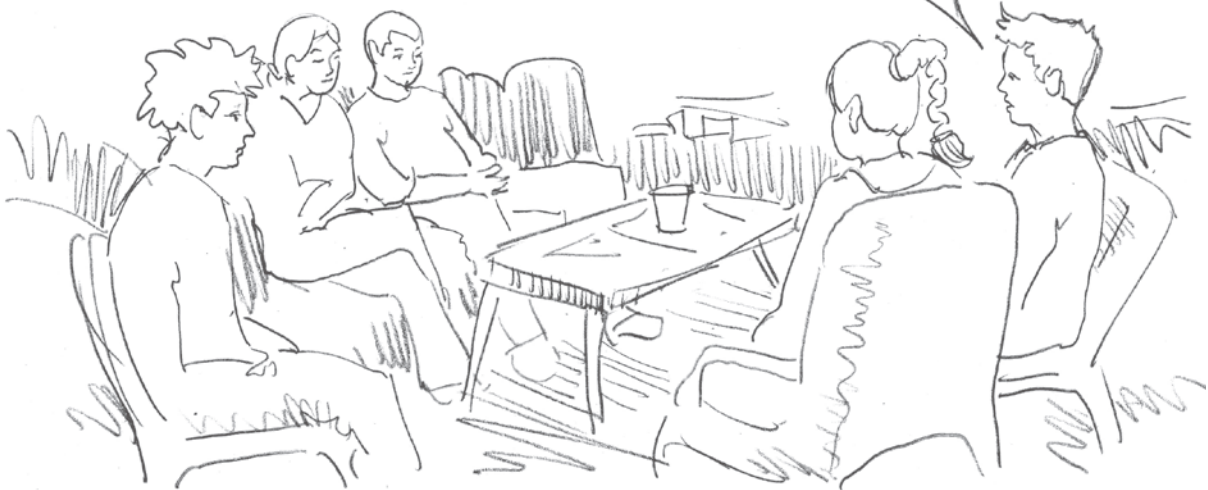
عندنا يجتمعون الجيران و الأقرباء، يبقون مع بعضهم البعض ليلاً و نهاراً،  
يصلون و يتحدثون. هذا مرهق، لكنه جيد أيضاً.

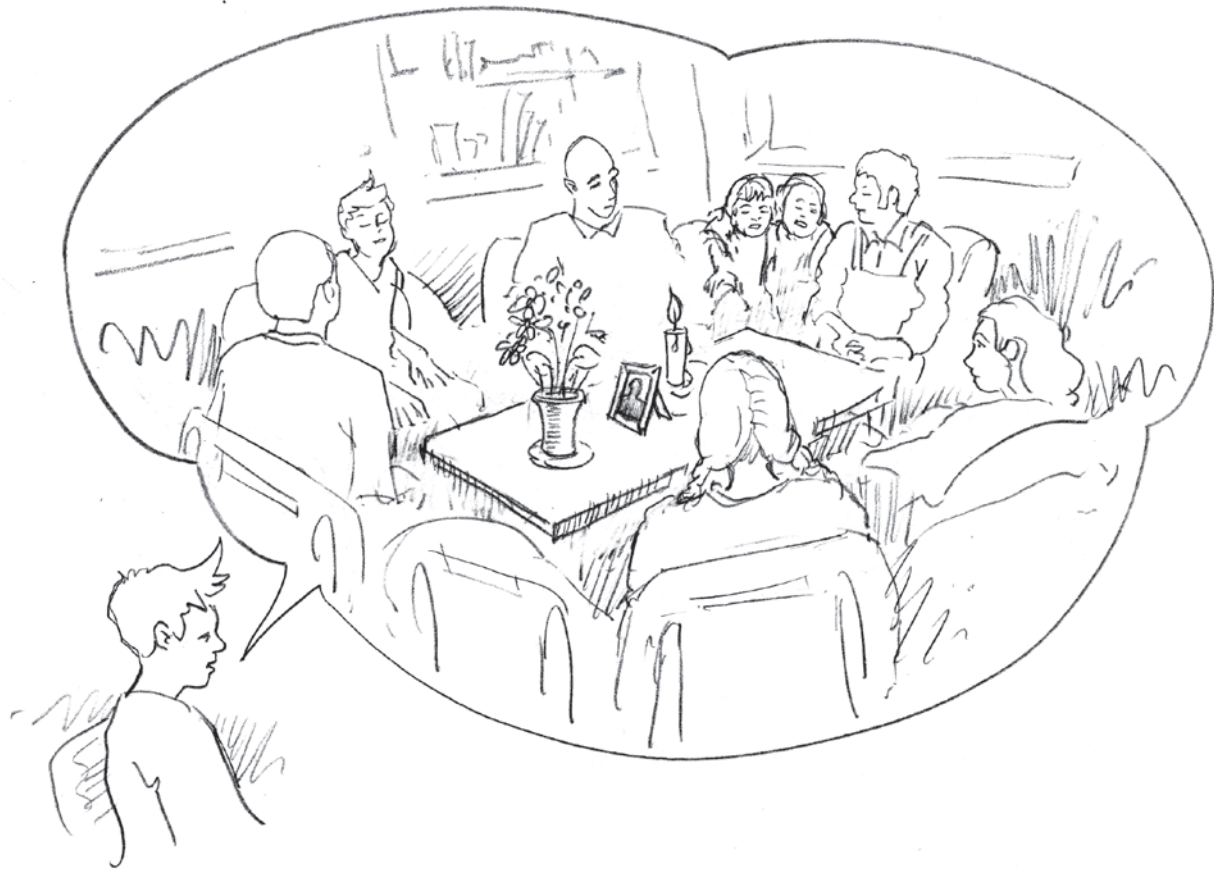






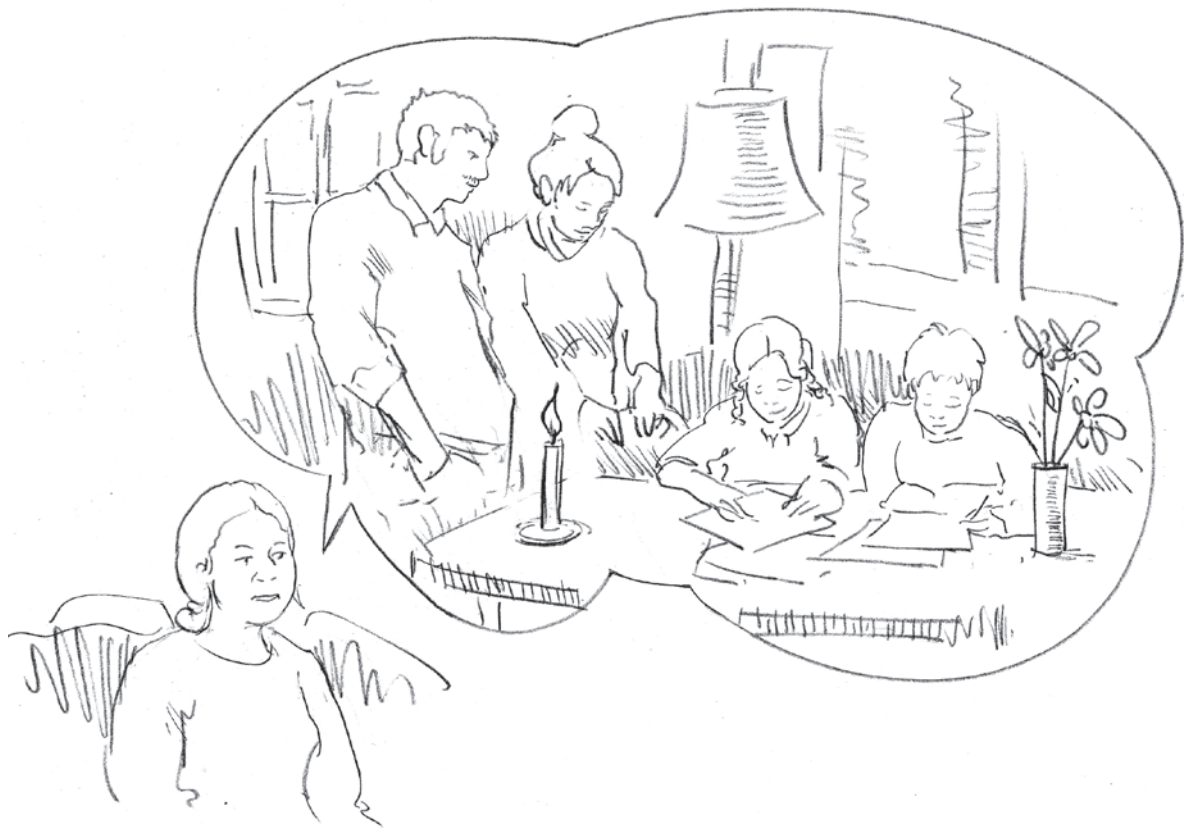
نعم، عندنا تقريبا كذلك. الأقرباء أو الأصدقاء يأتون ويقومون بالأعمال البيتية الضرورية. على سبيل المثال يذهبون للتسوق ، يطبخون و يرتبون...، هذا ما يخفف علينا الأعباء لعدة أيام، فيكون لدينا الوقت للحديث، للبقاء و الصلاة.





نحن نرسم سوياً مع الأطفال اللوحات و نصنع  
هدايا صغيرة، هكذا نودع بعضنا.





أحبذ أن نسرّد قصصاً من الماضي، وكأننا نعيشها كما كنا في الماضي.  
من الطبيعي سيكون ذلك حزيناً، لأنه لا يمكن أن يكون كما كان.



إنه سيء للغاية، أن يفرض عليك القبول، بأن الأمر قد إنتهى.  
إن كثرة الأصدقاء كانت المساعدة الكبرى في البداية،  
وكذلك بعد عدة أسابيع و أشهر ....

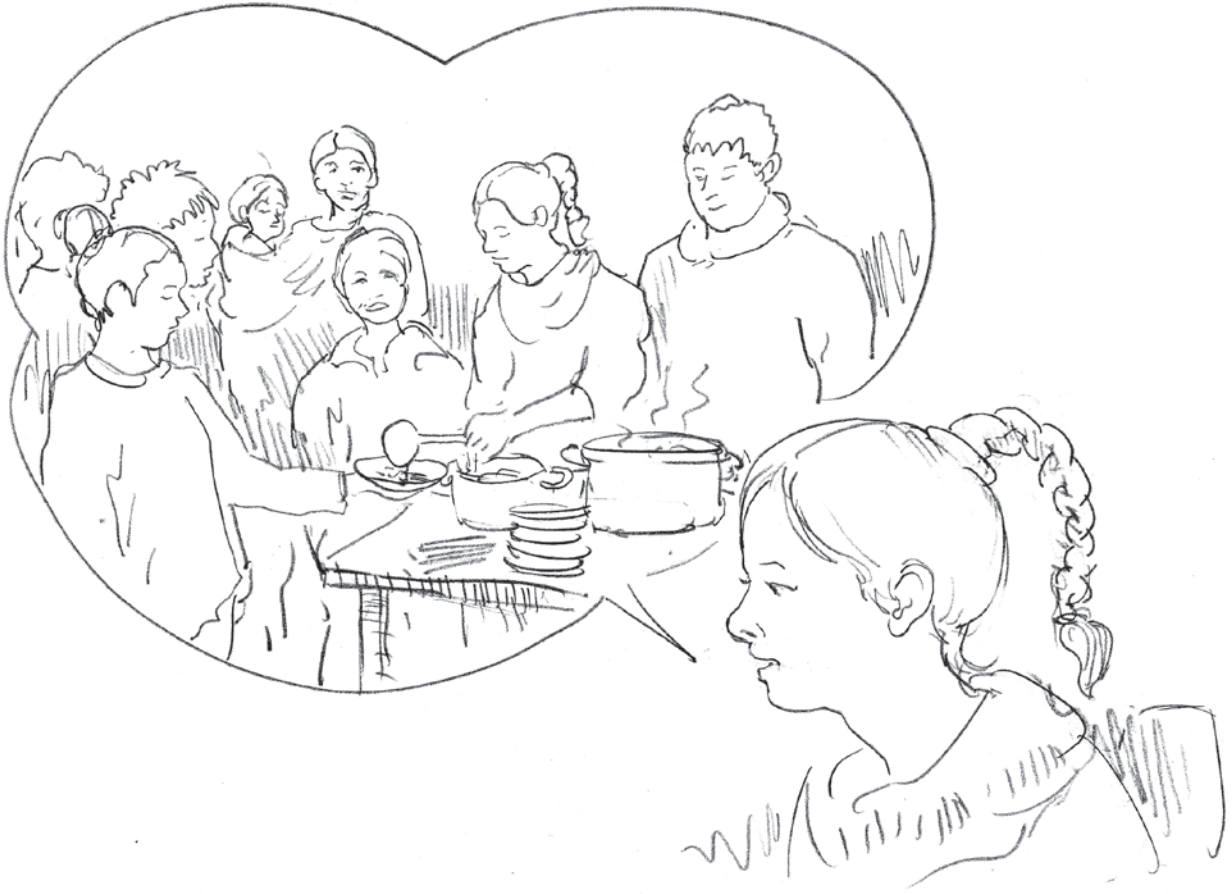




أجمل طقوسنا هي عندما نعطي شيئاً نيابةً عن شخصاً محببٍ إلينا.  
في أيام محددة نطبخ طبخة مميزة و نوزعه على الأصدقاء و كذلك الفقراء.  
و بهذا نفكر بالأوقات قبل الخسارة و بهذا نظهر أمتناننا.



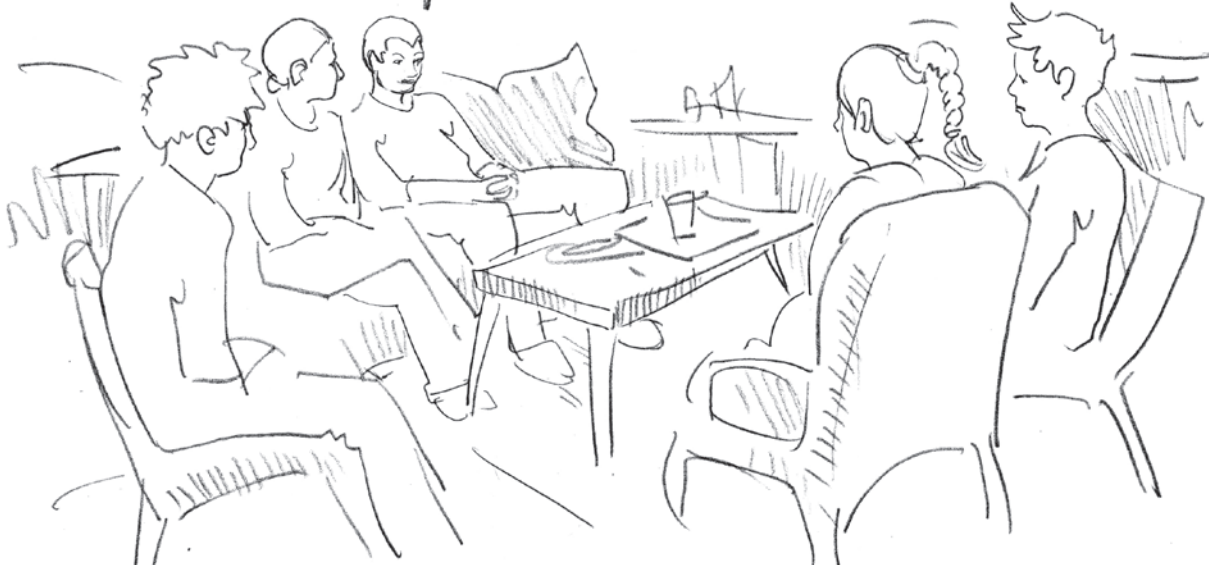




نحن نلتقي كذلك في أيام محددة ونفكر في أحبائنا.  
إن جميع أفراد العائلة والأصدقاء يجتمعون.



مثير للإهتمام أن كل الأديان و طقوس الثقافات  
يعرفون الوداع. شكراً، كونكم تشاركوني بها.











تستمر لفترة طويلة و للأسف،  
لكن من حسن الحظ تشعر أحياناً بالتحسن.

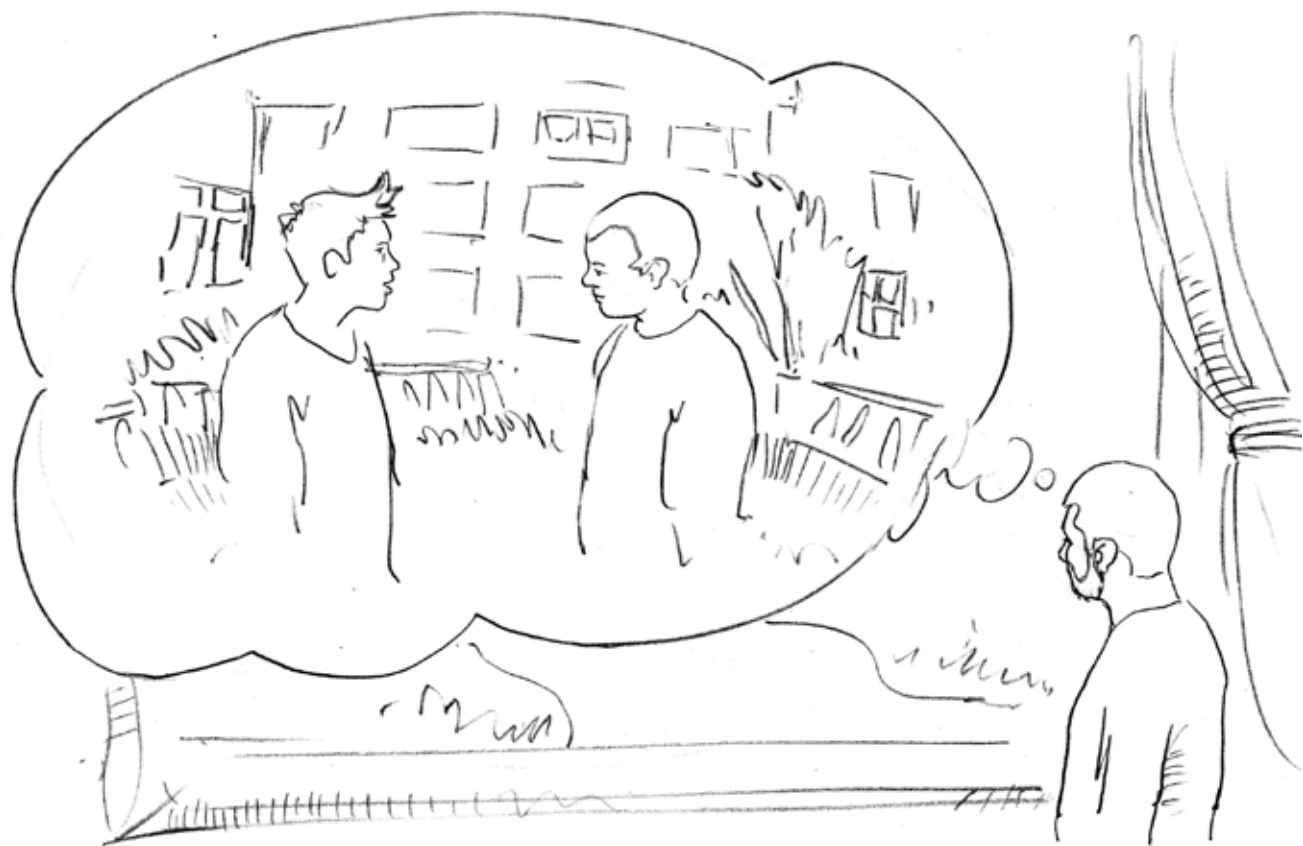




هناك دائماً الذكريات الطيبة...  
تجعلني أشعر بالحزن،  
لكن الإستمرار يساعني كذلك.

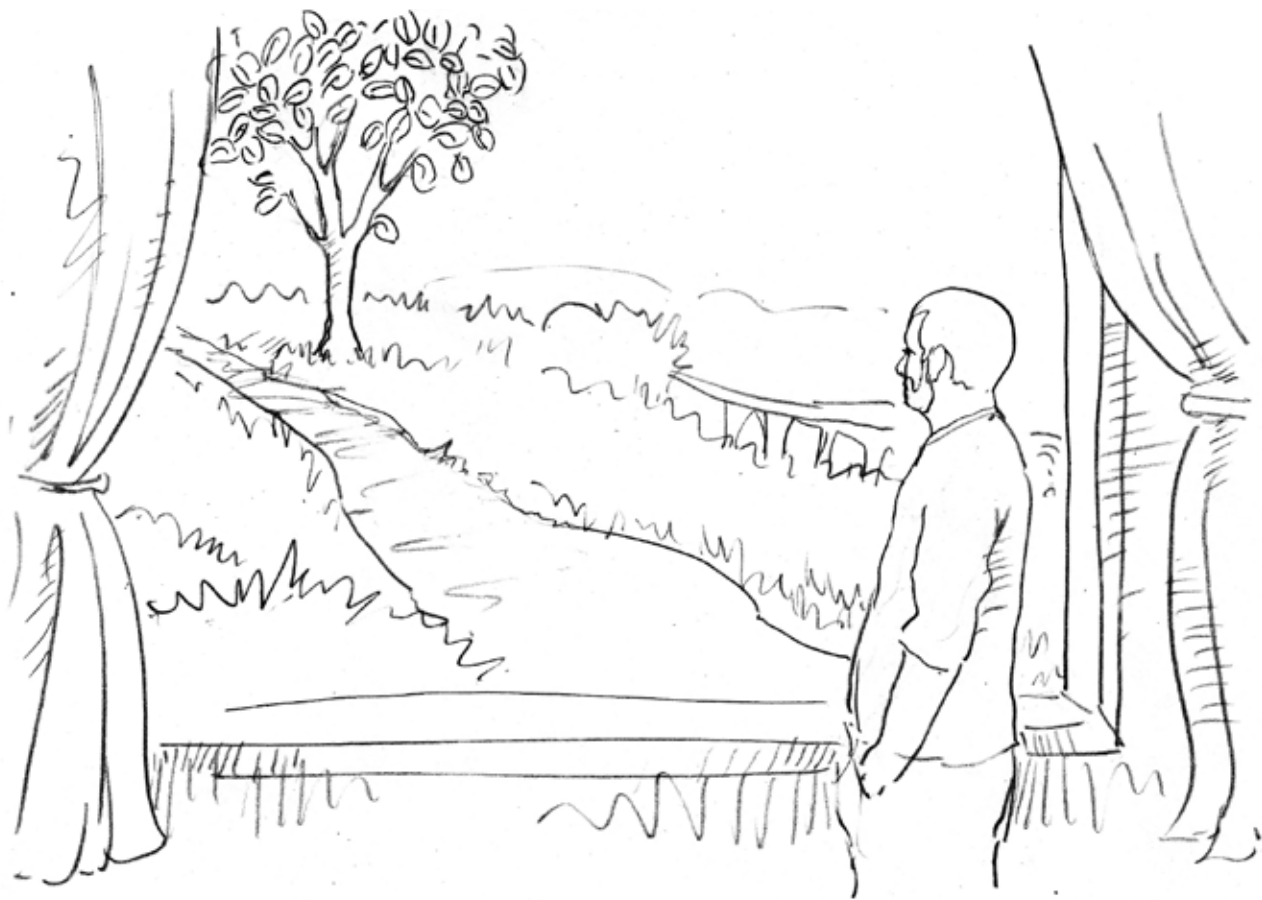






على الرغم من أنه لا تزال هناك أوقات أشعر فيها بالحزن،  
إلا أنني أستمتع بالحياة مرة أخرى.  
أنا سعيد للغاية أن لدي ذكرياتي الجيدة.









## كيف يساعد الأطباء اوالمعالجون أو الاستشاريون؟

في بعض الأحيان تشعر بالسوء وقد لا تعرف السبب. فقد يكون من الجيد إذا كان هناك شخص يستمع اليك ويفهم ويساعد. يمكن أن يكون هذا الشخص من أفراد الأسرة اوالأصدقاء. اما بالنسبة للمشاكل الأكبر، فمن الأفضل زيارة الأطباء والمعالجين أو حتى المتخصصين في علم النفس أو المعالجين النفسيين أو المستشارين النفسيين.

خاصة بعد التجارب السيئة قد يساعدك التحدث الى احد المعالجين، اوعلماء النفس أو المستشارين النفسيين والسعي للحصول على دعمهم حيث يمكنك التحدث عن الأشياء التي تهمك وتزعجك. ولكنك لست مضطرا لذلك إذا كنت لا تريد هذا الآن. كل شيء تقوله في هذه المحادثات يبقى سرا ويمكنك الاعتماد على ذلك. سيتم الاستماع لك جيدا، وإذا كنت ترغب في التعبير عن شيء ولا تجد الكلمات المناسبة فهناك وسائل أخرى مثل الرسم والألعاب وغيرها ... في الغالب تحدد مواعيد منتظمة لمثل هذا العلاج أو المشورة. وإذا نفذ الوقت في احداها فيمكنك ان تكمل الحديث في الموعد التالي.

ستجد على صفحتنا الالكترونيه اقرب مكان لهذه العروض بالنسبة اليك:

[WWW.ACT-N-O-W.COM/TRAUMA-SUPPORT](http://WWW.ACT-N-O-W.COM/TRAUMA-SUPPORT)





## حول الكتيب

تم تصميم وتنفيذ هذا الكتيب بواسطة مجموعة العمل NOW في التغلب على الصدمات النفسية وهي مجموعة دولية متعددة التخصصات من خبراء مواجهة الصدمات:

باربارا برايتلر، جابريل زيبيرت، ماريانا الخليوي- براينين، مايكل بروني، مارتينا كاريجا، باكتيار هادي حسن، سناء حمزة، ارش رازماريا وباتريشيا كاها.

نشكر كل من ساعدنا بملاحظاته لإنشاء هذا الكتيب.

يهدف هذا الكتيب إلى شرح تأثير التجارب المؤلمة على الشباب مثل الحزن. نحن نبحث عن شركاء مهتمين بتوزيع هذا الكتيب من أجل وصوله إلى أكبر عدد ممكن من الشباب المصابين بصدمات نفسية.

هذا الكتيب متوفر حاليًا بأربع لغات: office@act-n-o-w.com

جميع حقوق النشر و الاستخدام محفوظة ل Act.Now ،  
لايجوز اعادة طبع و نشر الكتيب الا بأذن خطي من الناشر Act.Now .



## منشور:

التصميم الفني: أكرم الحلبي  
تصميم الجرافيك: لورينتيا ليبرويو، روبيرت شافلايتير  
تنسيق المشروع: كاترينا ترانكل

الرقم الدولي المعياري للكتاب:  
978-3-903245-33-4

الناشر: ACT.NOW  
HOHE WARTE 28/3, 1190 VIENNA, AUSTRIA

OFFICE@ACT-N-O-W.COM  
WWW.ACT-N-O-W.COM

© ACT.NOW, 2019

NiOW

ISBN 978-3-903245-33-4