



زمانی که همه چیز خیلی غم انگیز بود...

ادامه دادن به زندگی بعد از تمام چیزهای از دست رفته



خوش آמיד!

برگشتن به یک زندگی عادی بعد از تجربیات سختی،
مثل خشونت در غربت یا در محیط خانواده، بعد از
جنگ و یا فرار، کار آسانی نیست. خیلی چیزها تغییر
کرده و بعضی وقتها خودت هم خودت را نمیشناسی.

آسیبهای روحی روانی _ تروما

همه ما صدمه های جسمی را میشناسیم: کبودی بعد از کتک خوردن، سوختگی بعد از تماس پوست با چیزی داغ یا بریدگی بعد از زخم شدن پوست با یک شیء تیز یا برنده...

روح آدم هم می تواند درست مثل بدن آسیب ببیند. آسیبهای جسمی معمولا دیده میشوند. آسیبهای روحی ولی دیده نمیشوند و به همین خاطر فهمیدن آنها خیلی سخت است: هم برای کسی که آسیب دیده و هم برای دیگران. این داستان درباره یکی از همین آسیبهای روحی است.

گاهی از چیزهایی میترسی که تو را به یاد یک دوره سخت از زندگی ات می اندازد؟ موضوعی تو را خیلی ناراحت می کند و تو نمی خواهی درباره اش حرف بزنی؟ دیگران نمی فهمند که چرا تو در بعضی کارها شرکت نمی کنی، در صورتیکه در گذشته آن کار را با میل انجام می دادی؟

تو بیشتر دوست داری که تنها باشی و یا کاملا برعکس میخواهی همیشه کسی پیش تو باشد؟ دختران و پسران دیگری هم مثل تو هستند. الان خواهی دید!

گاهی اوقات باید تجربه کنیم که کسی یا چیزی را که خیلی دوست داریم، از دست بدهیم. این غم از دست دادن خیلی دردناک است. احساسات متفاوتی در تو بوجود میاید. با اینکه زمان نیاز است، زندگی دوباره زیبا می شود. در این داستان از پیش آمدهایی که ممکن است در این دوران سخت زندگی اتفاق بیافتد و بعضی از راه حل هایی که میتوانند کمک کنند، تعریف می کنیم. امیدواریم کمکی باشد.

چهارچوب کلی:

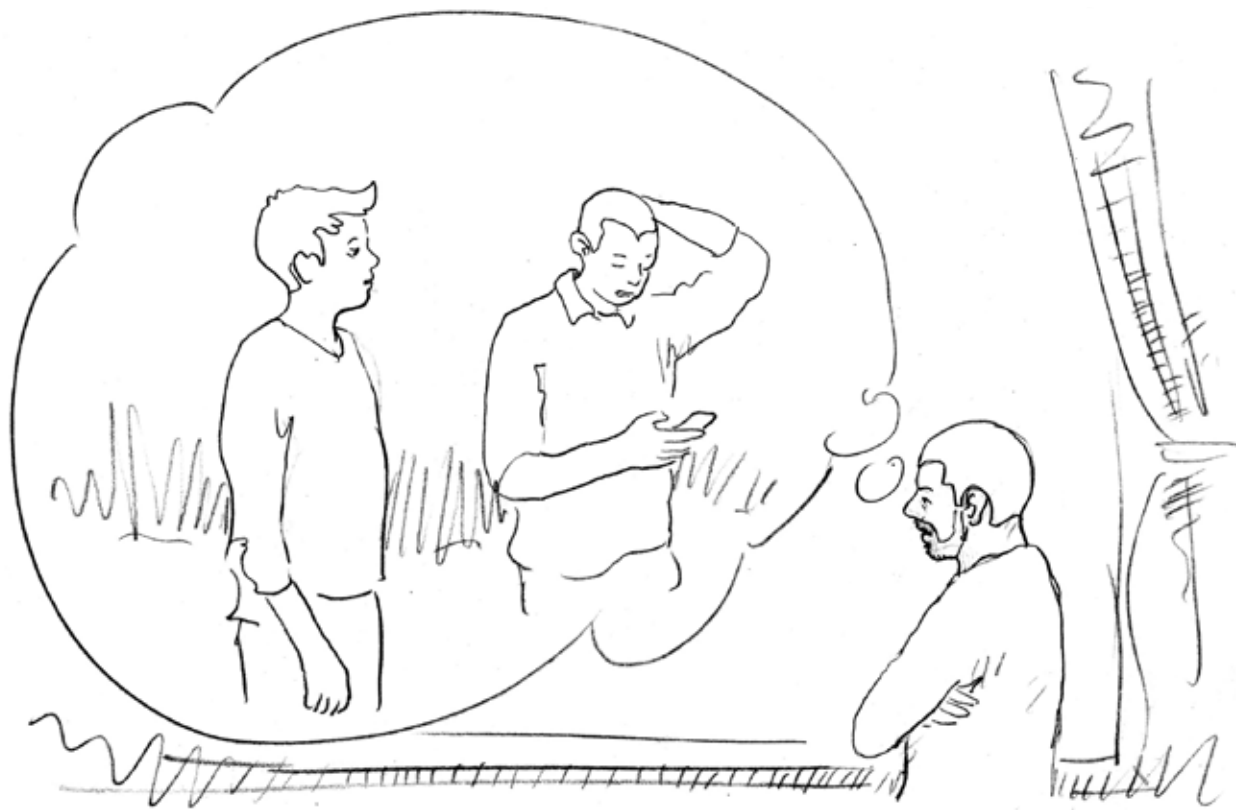
ما چند داستان مختلف درباره مشکلات بعد از آسیبهای روحی برای تو تعریف میکنیم، از بی خوابی، ترس، عصبانیت و خشونت، غم، مشکلات حافظه و تمرکز، خاطرات بد و موضوعات دیگر برای تعریف میکنیم. برایت راههایی را پیشنهاد میکنیم که میتوانند به تو کمک کنند.

این مرد جوان رووان نام دارد. او هنوز دوران سختی را
که در ۱۶ سالگی داشت را به یاد می آورد...





آن زمان ... که آن خبر بد را به من دادند ...






















من یادم می آید که آن زمان دوران واقعاً
سختی را می گذراندم.





می دانم. همه چیز از دست رفت. اما خوب
است که شما اینجا هستید.

می توانیم کاری برای
انجام دهیم؟



چند روز بعد ...













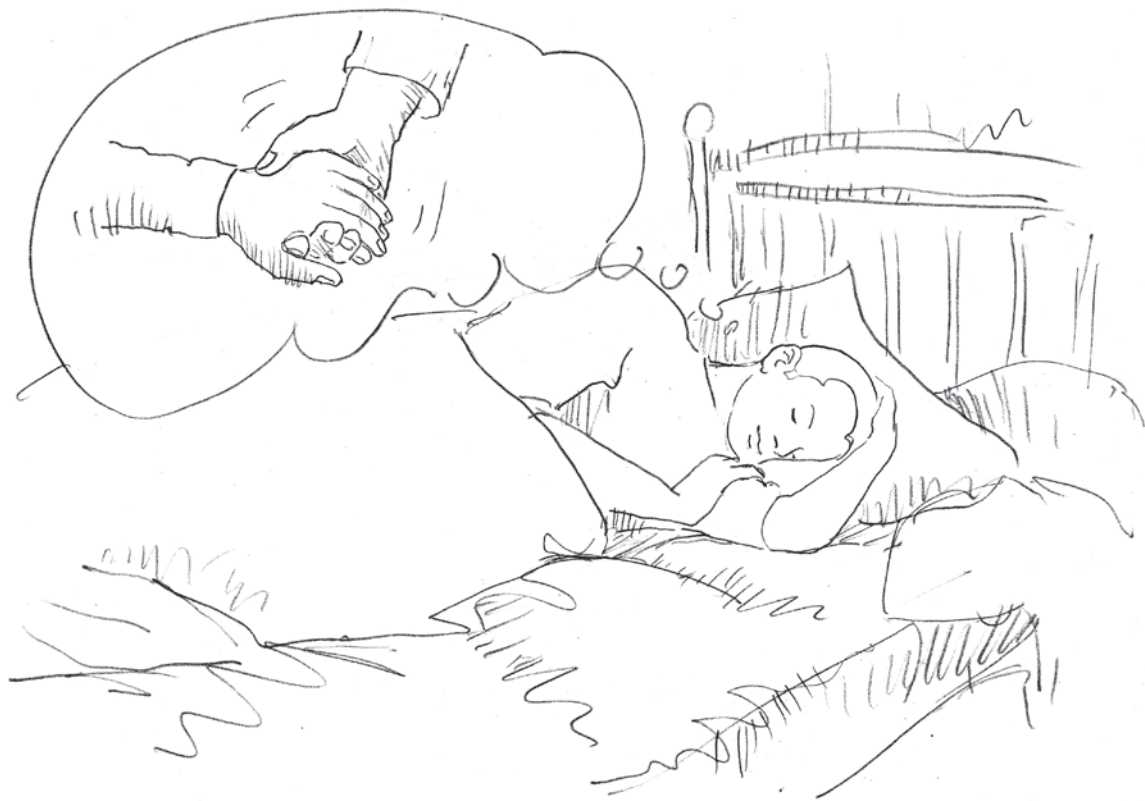
بعد از چند وقت ...





حاضر همه کار بکنم تا فقط یکبار دیگر مثل
گذشته خوشبخت باشم. چقدر همه چیز خوب
بود. چرا آن موقع این را نمی دیدم؟













فکر نمی‌کنم که کاری از دست
برمی‌آید.

من تمام مدت از خودم سوال می‌کنم که چکار
می‌توانستم بکنم که این اتفاق نیافتد.

پس باید تقصیر یک نفر باشد!
اگر تقصیر من نبوده، پس تقصیر
چه کسی است؟

تحمّل اتفاقی که افتاده خیلی سخت
است. من خیلی متأسفم.









دوباره چند وقت بعد...



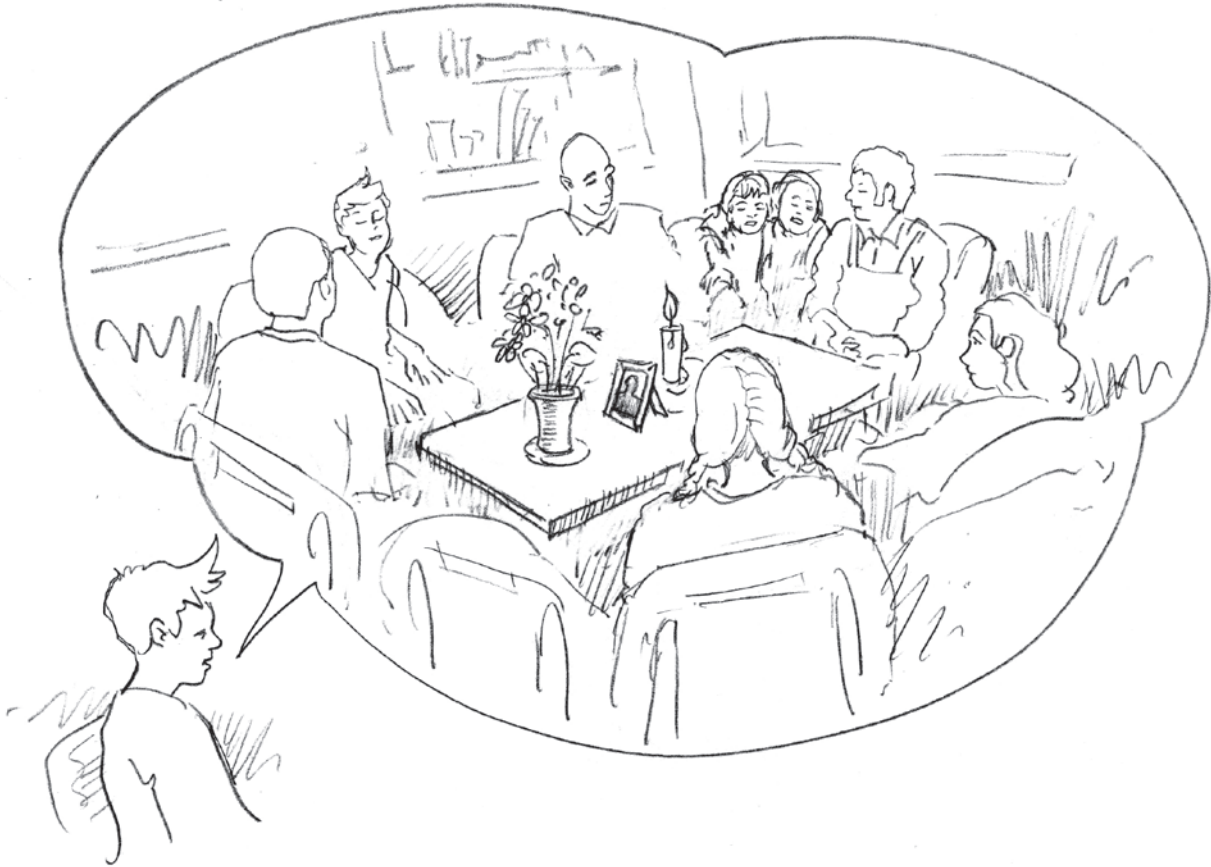
پیش ما همه همسایه ها و فامیل دور هم جمع می شوند. شب و روز همه آنجا
هستند و با هم دعا و صحبت می کنند. سخت است اما با وجود
این خوب است.





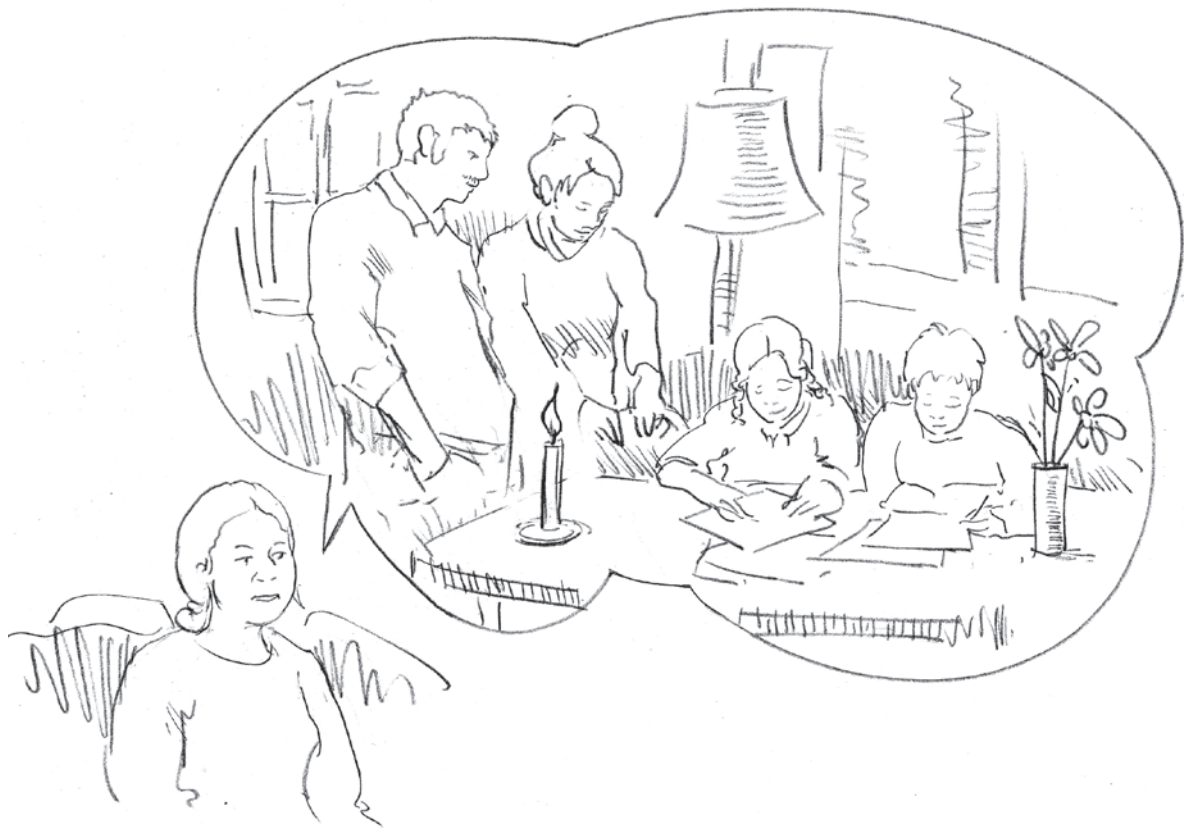
بله، پیش ما هم همینطور است. فامیل و دوستان می آیند و کارهای مهم را انجام می دهند. مثلاً خرید می کنند، غذا می پزند و جمع و جور می کنند. ما هم نباید چند روزی کاری انجام بدهیم و وقت داریم تا حرف بزنیم، گریه و دعا کنیم.





ما با بچه ها نقاشی می کشیم و هدیه های
کوچک (کاردستی) درست می کنیم و به این
شکل خداحافظی می کنیم.





من خیلی دوست دارم وقتی ما داستانهایی از گذشته تعریف می کنیم.
انگار که همه چیز مثل آن زمانهاست. البته غم انگیز هم هست چون
هیچوقت مثل گذشته نخواهد شد.



بله، قبول کردن اینکه همه چیز تمام شده است،
خیلی سخت است. اوایل حضور خیلی از دوستان کمک بزرگی
بود، همینطور بعد از هفته ها و ماهها ...

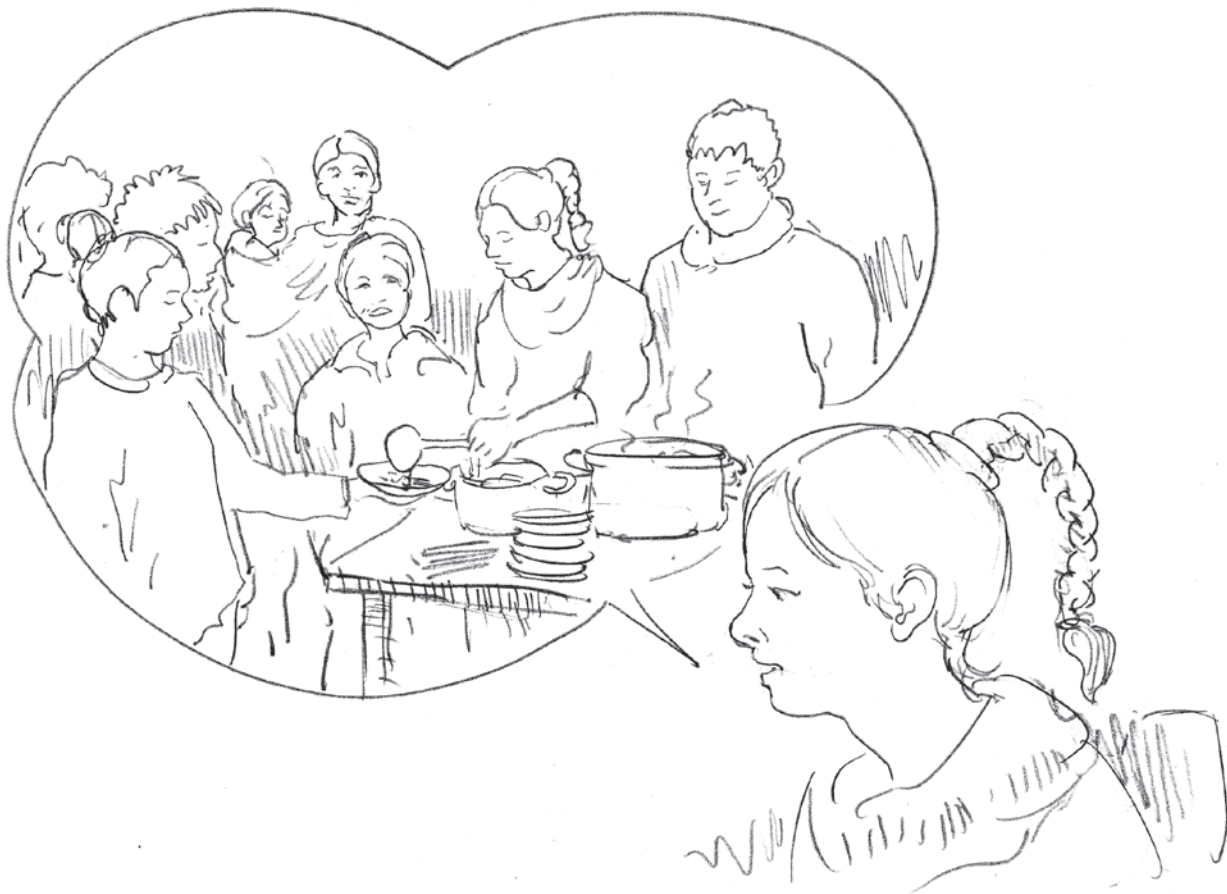




گاهی اوقات هم خیلی سخت بود چون بعضی وقتها دم
می خواست آرامش داشته باشم و تنها باشم.

قشنگترین رسم ما این است که به اسم عزیزمان چیزی پخش می‌کنیم. در روزهای مشخصی یک غذای بسیار خوبی می‌پزیم و بین دوستان و مردم فقیر پخش می‌کنیم. به این شکل از او یاد و سپاسگذاری می‌کنیم.

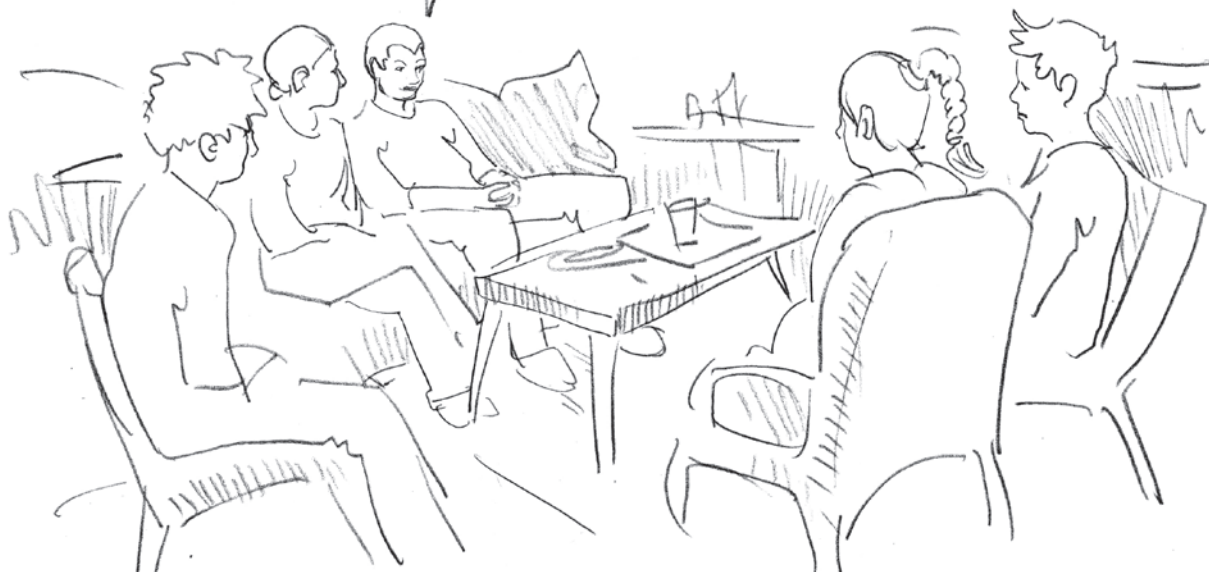




همینطور در روزهای مشخصی تمام فامیل و دوستان دور
هم جمع می شویم و یادی از عزیزانمان می کنیم.



جالب است که همهٔ مذاهب و فرهنگها آداب
و رسومی برای خداحافظی از رفتگان دارند.
متشکرم که شما آنها را با من درمیان گذاشتید!









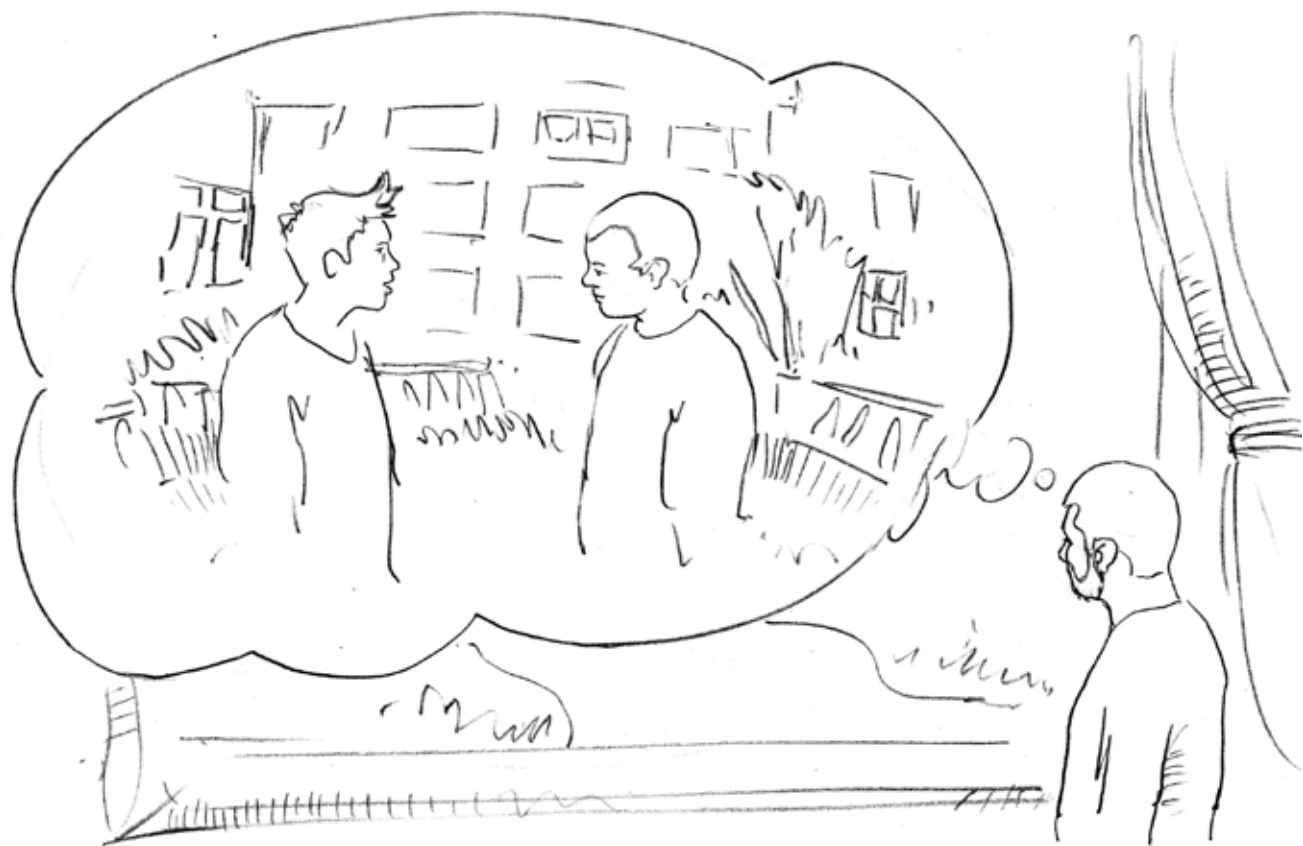




خاطرات خوب همیشه هستند ...
با اینکه غمگینم می کنند اما ادامه
دادن به من کمک می کند.

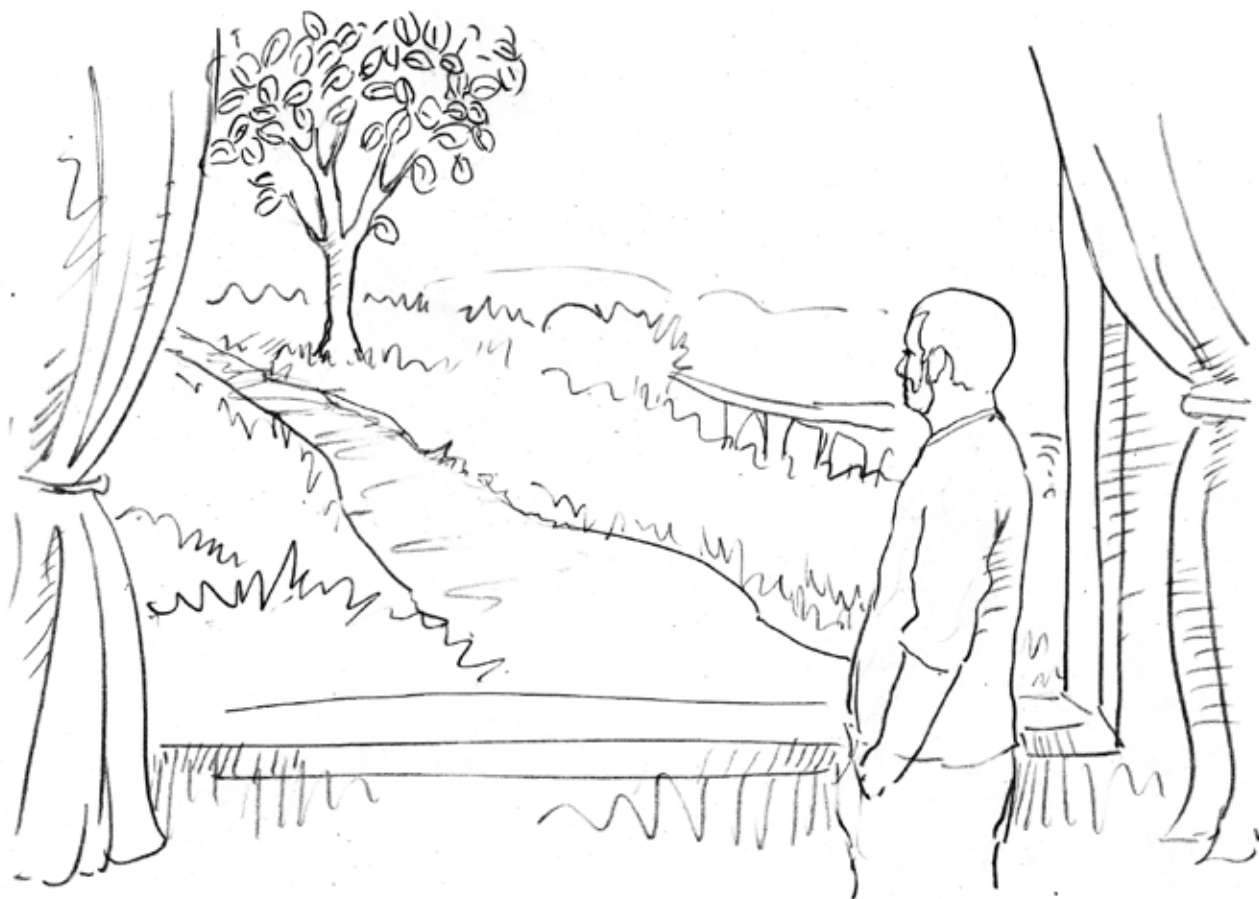






با اینکه هنوز خیلی وقتها غمگین هستم، دوباره به زندگی
علاقمند شده ام. خیلی خوشحالم که خاطرات خوبی دارم.









چگونه پزشک ها، روان درمانگرها یا مشاورها کمک می کنند؟

گاهی حالت بد است و شاید دقیقاً نمی دانی چرا. در این صورت خوب است که کسی حضورداشته باشد، که به حرفه‌ایت گوش دهد، تو را درک کند و به تو کمک کند. این افراد می توانند فامیل و دوستان باشند. برای مشکلات بزرگتر خوب است که به دیدن پزشک، روانشناس، روان درمانگر یا مشاور روانشناسی بروی.

بخصوص پس از تجربیات بد، صحبت کردن و کمک گرفتن از پزشک، روانشناس، روان درمانگر یا مشاور روانشناسی می تواند کمک کننده باشد. آنجا می توانی درباره آنچه که تو را به خود مشغول می کند و تو را نا آرام می کند، صحبت کنی. ولی اگر در حال حاضر نمی خواهی، مجبور نیستی. تمام آنچه را که تو در این گفتگوها تعریف می کنی برای کسی بازگو نمی شود. تو می توانی روی آن حساب کنی. به حرفه‌ای تو به خوبی گوش داده خواهد شد و اگر کلمه ای مناسب برای حرفه‌ایت نیافتی، امکانات دیگری مانند نقاشی و بازی وجود دارد. بیشتر اوقات برای این نوع درمان یا مشاوره، جلسه های منظمی وجود دارد. زمانی که وقت کم بیاید، می توان در جلسه های آینده گفتگو را ادامه داد.

اینکه در نزدیکی تو هم چنین امکاناتی وجود دارد را درسایت ما پیدا خواهی کرد:

WWW.ACT-N-O-W.COM/TRAUMA-SUPPORT



درباره کتابچه

طراحی و اجرای این کتابچه توسط گروهی از کارشناسان و متخصصان بین المللی در زمینه غلبه کردن بر تروما NOW Working Group Trauma Surviving انجام شده است.

باربارا پرایتler ، گابریله زیبرت ، ماریانه الخوی-براینین ، میثائیل برونه ، مارتینا چاریجا ، بختیار هادی حسن ، سانا حمزه ، آرش رزم آریا، ماریا بلک بلر وپاتریسیا کاهانه.

با تشکر از تمامی افرادی که با فیدبک خود ما را در تنظیم این کتابچه یاری نمودند.

هدف از انتشار این مجموعه، توضیح قابل درک تأثیرات سوگواری برای نوجوانان می باشد. برای دسترسی بهتر به نوجوانان آسیب دیده، ما در جستجوی همکاری هستیم که علاقه مند به توزیع و انتشار این کتابچه باشند. در حال حاضر این مجموعه به ۴ زبان آلمانی، انگلیسی، عربی، فارسی و دری در دسترس می باشد.

برای اطلاعات بیشتر می توانید با ایمیل زیر با ما در تماس باشید: office@act-n-o-w.com

هر نوع حق نشر و سایر حقوق استفاده از این کتابچه در اختیار Act.Now است.
تکثیر و پخش محتوی یا برداشت گزیده ای از این کتابچه مستلزم اجازه کتبی Act.Now می باشد.

ایمپرسوم

تصویر کتاب: اکرم ال-هلابی
تصویرگر: لارنیا لرباور و روبر شافلایتر
هماهنگ کننده پروژه: مائیس دیپون و کاتارینا تسانگرل

شابک: 978-3-903245-32-7

ناشر: 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 978-3-903245-32-7