



-اذا كان عندكم انطباع او عند ممن ترغبون في مساعدتهم ان هذه النقاط المذكوره التي تساعد على الشفاء الذاتي لا تساعد او غير كافيه.

- عندما تكونوا منفعلين من التغيير او عند ردود الفعل التي تلاحظونها في انفسكم او عند الاخرين- هذا ممكن ان يكون عن طريق تصرفات عديده من اهمها :الادمان على شرب الخمر.

- عندما تلاحظون في انفسكم ام عند غيركم ان عدم الرغبه في الحياه تؤدي الى التفكير بالانتحار.
- عندما يكون لديكم الام جسديه و ربما ايضا اعراض نفسيه التي يجب ان يفحصها الطبيب.

هكذا فقط تستطيعون معرفه فيما اذا كنتم تحتاجون الى معالجه طبيه لما تعانون منه من الام الجسديه.

**نامل ان يساعدكم هذا الارشاد ويساعد الناس
الذين يهتمونكم.
و نتمنى لكم كل الخير في المستقبل.**

الصبر يساعد:

الارواح المجروحة تحتاج وقتها الخاص بها.
ربما تفكرون احياناً ان كل شيء مرّ عليه زمن ويجب
عليكم ان ترجعوا على ما كنتم عليه في السابق – وهذا
ممكن ان يسبب لكم الاجهاض ولا يعود بالنفع على قوى
الشفاء الذاتية.

مساعدة الاطفال:

وضع جدول يومي منظم وايجاد الامكانيه لتعليم الاطفال
واللعب معهم؛ خلق الامكانيه للحديث مع ذوي الشؤون
والياء الامور و اجاد الشجاعه لديهم ومساعدتهم في
التعبير عن رغباتهم وهمومهم و الوقائع و الاحداث التي
تمر بهم.

متى يجب عليكم البحث عن مساعده من ذوي الاختصاص او نصح الاخرين بها؟

نحن نعكم ان الكثير من الناس يعتقدون انه يجب عليهم
التخلص من الاحداث التي مروا بها بدون مساعده من
ذوي الاختصاص . وتذكروا انكم ربما عشتم انتم
وعائلاتكم احداث لم تكن تخطر على بال احد منكم او لم
تتخيلوها يوماً من الايام كالظلم والازمات التي حدثت في
بلادكم والتي تريدون التخلص منها, و ربما تريدون
التخلص من المستقبل المجهول المتعب الذي ينتظركم.

ما تبحثون عنه او تنصحون به الاخرين هو المساعده من
ذوي الاختصاص التي تساند قوى الشفاء الذاتية للروح.
ينبغي عليكم ان لا تتأخروا في البحث عن هذه المساعدة
او النصح بها:

الواقعيه تساعد:

في جميع الاشياء العاديه مثل: الظهور بمنظر لائق و العناية الجيدة بالجسم والقيام ببعض الاعمال اليوميه التي تجلب السعاده والفرح لكم والتخطيط من يوم لآخر؛الاتصالات اليوميه مثل: الاتصال مع الجيران واثناء التسوق و في الحياه الاجتماعيه مثل اعياد الميلاد و العطل الاسبوعيه و في تعلم الحرف الصغيره.

العادات والطقوس* تساعد:

وهذه ممكن ان تكون عن طريق القيام بالاعمال اليوميه الصغيره والتي يتمكن الانسان بها من الحصول على وقت لنفسه ولو كان قليلا [حتى لو كان الوقت 20 دقيقه] ولكسب وقت للناس من حوله واقاربه سواء كان هذا يوميا او اسبوعيا لتجاذب اطراف الحديث. و هذا يكون ايضا بالقيام الاعمال الكبيره و التخطيط مع الاخرين: مثل مفارقة الاحبه لبدء حياة وتأسيس اسرة جديد .

الابداع يساعد:

وهذا يكون في انواع مختلفه من الابداع مثل : القيام بصنع حلوى جيده ، تجميع الملابس ، رسم صورته ، غناء مقطع او اغنيه، اللعب مع الاطفال، الاعمال اليدويه و كل شيء يلبي الرغبات ويجلب السعاده.

*العادات والطقوس: المقصود هنا مجموعه ثابتة من التصرفات او الاشياء التي يقوم بها الانسان بشكل منتظم ومتكرر. وهذه اما ان تكون اشياء صغيره يقوم بها الانسان بنفسه او مع عائلته و اما ان تكون اشياء مشتركه يقوم بها الناس معاً مثل مراسيم الدفن او الاعياد.

- خلق المشاكل مع الأطفال
الآخرين

- التغيير عن السابق مثل ان يصبحوا اكثر جديه واكثر
هدوء واكثر انفعال واكثر انغلاق.

ماذا تستطيعون ان تقدموا لانفسكم و للآخرين؟

نحن نعلم من واقع خبراتنا ان كل محاولات المساعدة
الذاتيه التي تقوم بها النفوس المحروحه هي محاولات
طبعيه حتى لو كانت في بعض الاحيان صعبة التحمل
للشخص نفسه او للآخرين.

كل شئ قمنا بشرحه وتفصيله حتى الان هي ردود فعل
وتعابير طبيعيه على اوضاع و احداث ومواقف غير
عاديه.

كل انسان يجد لديه طريقة التعبير الخاصه لمساعدة
روحه المحروحه؛ عندما يؤخذ حديث الروح بعن
الاعتبار.

من واقع خبرتنا انه يوجد هناك اشياء مشتركه عند معظم
الناس؛ تساعد وتقوي قوى الشفاء الذاتيه عندهم:

الكلام يساعد:

الحديث عن كل الاشياء التي تسبب لكم الازعاج و القلق
وتشغلکم في التفكير؛ الحديث عن الاحلام وعن الامنيات
وعن الاشياء التي تجلب السعاده. يجب ان تكون هذه
طريقه خيارية وليس اجباريه لديكم. حاولوا الكلام مع
الاشخاص الذين تثقون بهم و حاولوا تكوين مجموعات
تتحدثون فيها عن جميع الاشياء .

الروح المجروحة تساعد الإنسان على التكلم

- الأم الرأس.
- الأم المعدة والأمعاء.
- الأمراض النسائية.
- الإستفراغ.
- فقدان الشهية.
- الأم الأطراف والظهر.
- الذبحات الصدرية.
- مشاكل التنفس والشعور بعدم التنفس السليم.
- مشاكل القلب, خفقان القلب وعنات صدرية.
- العدوه المتكررة.
- فقدان الوزن.
- الشعور بأن الحل الوحيد هو المخدرات

وهذا أيضاً يكون عند الأطفال انفسهم ولكن بطرق وأشياء إضافية مختلفة مثل:

- أن يقوم الأطفال بسلوك يظهر وا فيه أصغر من عمرهم الحقيقي أو يتناسون ما تعلمونه.
- التبول والتبرز في أثناء النوم.
- عدم الرغبة أو ارادة اللعب.
- عدم قدره أو حتى استطاعة التعلم.
- التعلق الشديد بالكبار, وعدم مصارحتهم بالحقيقة.
- السرقة.
- الكذب.

بعض الأحيان تسبب الأحداث الخارجية إيقاظ مفاجئ
للذكريات المؤلمة.

- خلل في التركيز – أشياء بسيطة لا يمكن المحافظة
عليها عند دراسته أو عند قضاء الأشياء اليومية أو في
العمل.

- عدم الرغبة والاهتمام – وهذا يكون في الحياة بشكل
عام أو في الأعمال أو في الانسان نفسه أو الآخرين أو
شريك الحياة.

- تغير الشعور بالذات – " أنا شعوري مختلف عن
الماضي ", " لم يحدث لي هذا في الماضي أبداً ", " حياتي
الواقعية بالنسبة لي مثل الحلم ليست حقيقية ", " لا توجد لي
قيمة".

- الشعور بالعزلة – " أشعر بأني بعيد جداً ", " وأشعر بأني
شخص مختلف تماماً ", " ولا أحد يستطيع ان يقدم لي
مساعده".

- عدم الثقة – هناك صعوبة بأن تثق بالآخرين, كما أن
هناك صعوبة بالثقة بالذين كنت تثق بهم.

- الخوف من الجنون.

- الشعور بالذنب ا القذاره.

- فقدان الأمل – الشعور بأن الحياه لا مغزى لها,
والشعور بعدم تغير الأحوال, التفكير بالانتحار, وأن لا
يوجد شئ يجلب الفرح والسعادة وكل شئ صعب وبدون
هدف.

- عندما لا يجد الانسان شخصا يحدثه على الاشياء التي عاشها او عندما لا يريد ان يزعج الاخرين بمشاكله.

كيف يستطيع الشخص ان يلاحظ في نفسه او عند الاخرين متى تتكلم الروح المجروحة لغنها الخاصة

كل انسان ونفسه لهما طريقة التعبير الخاصة والفردية وفي اغلب الاحيان تكون هذه في العلامات التالية :

الارق : عند النوم او اثناء النوم او عند الخرف من النوم في الظلام .

الكوابيس : الاحلام المزعجة .

الاجبار على التفكير : سواء في الماضي , في الخسائر من الناس , في العلاقات الماضية , في فقدان الممتلكات , في خسائر من القدرات والمهارات والظروف التي تكون في الحياة الماضية , والتفكير الدائم وعدم الامان في الاحداث المعاصرة

الحالات العصبية : الانسان يشعر بانه حساس او سهل

الانفعال ويكون غاضبا منهكا بسبب الاشياء الصغيرة

المخاوف : خوف من الاحداث اليومية , خوف

المستمر من اصابة احد افراد العائلة بمكروه والفرع من

احداث او اصوات او اشاعات ؟

الفرع .

البكاء والارتعاش.

الذكرى : بعض الوقائع والاحداث والاقوات من الماضي

تكون منسية وبعض الناس يفعل المستحيل لاجتناب

الرجوع الى ذكريات الماضي .

و ايضا كل ثقافة او حضارة لها اساليبها المختلفة
وامكاناتها الصعبة الغير العادية لتخطي الازمات
الصعبة الغير عادية والمآزق .

وهناك اشياء مشتركة بين الناس والثقافات :
كل انسان وكل روح له او لها ذاكرة ذاتية خاصة , ولغة
خاصة , وهذه لغة الروح الذاتية اللتي تكون دائما موحدة
عند كل انسان.

وهذه اللغة الذاتية تكون في وقت الازمات محاولة
لمساعدة و تقوية و حتى لتطهير النفس ايضا وهذا يكون
ناجحا في معظم الحالات.

و بعض الاحيان يكون هذا نداء لطلب المساعدة من
الخارج, ويكون في الغالب ليس سهلا ان تفهم لغة النفس
المجروحة او تستوعبها , وهذا ممكن ان يكون عند نفس
الشخص او عند الناس الآخرين.

متى يمكن ان يتحقق هذا بالذات :

- عندما يكون الانسان قد عانى من صدمه.
- عندما يكون الانسان تحت ضغط كبير وبعد احداث سيئة
يجب ان يمارس - يتخطى الحياة اليومية ولا يوجد عنده
الوقت الكافي ليسترخ من الازمات اللتي عاشها.

- وعندما يبذل الانسان قصار جهده - دون ان يلاحظ-
ويفكر فقط بان ما حدث يخص الماضي ويجب عليه ان
ينظر دائما الى الامام ويجاول ان ينسى بان الماضي شيء
لم يكن .

من كتب هذا الارشاد ولماذا؟

نحن نكتب هذا الارشاد لك؛ ربما تكون انت اب او ام ؛ عم
عمه؛ خال او خاله؛ جد او جده؛ ولد او بنت؛ جار او
صديق.

نحن في كولونيا نحاول بعملنا هذا في مركز العلاج
لضحايا التعذيب ان نساعد الناس الذين حصلوا على
انطباعات سيئه في بلادهم ببسب الهرب والانهمزام و
ضياع الحقوق الانسانيه والذين يجب عليهم ايضا في
المانيا تخطي حواجز مشاكل كثيره.

نحن نقوم بهذا العمل منذ ٢٠ سنوات.

نحن سمعنا و تعلمنا الكثير من الناس الذين اتوا الينا و
الذين قمنا معهم سويا بتخطي الاعمال الكثيرة.

نحن نريد في هذا الارشاد ان نعطيكم خبرات من اعمالنا
ونامل ان نساعدكم بهذه الطريقه.

النفوس الجريحه لها لغتها الخاصه بها

نعلم جميعا ان المرض لا يصيب الجسم فحسب وانما
يصيب نفس الانسان ايضا.
بعد زمن الاضطهاد والحرب وربما مستقبل مجهول
تكون نفوس كثيره من الناس مصابه مجروحه.
الاحداث المؤسفه لا تكون سواء عند كل انسان بل تكون
لديه ردود فعل مختلفه ويبحث عن طريقه
الخاصه للخروج من هذه المأزق.

النفس المجروحة - ارشاد للذين يعانون من ويلات الحروب والحقوق الانسانية الضائعة.

Herausgeber: اصدار : مركز العلاج لضحايا التعذيب
Therapiezentrum für Folteropfer

رابطة الكارتاس في مدينة كولونيا . Caritasverband für die Stadt Köln e.V.

Spiesergasse 12, 50670 Köln
Fon 0221 16074-0
Fax 0221 1390272
E-Mail: therapiefolteropfer@caritas-koeln.de
www.caritas-koeln.de

العنوان
هاتف
فاكس
البريد الالكتروني
العنوان الالكتروني

Text: Dorothea Irmeler

كتابة: دوروثيا ارملمر

Koordination: Susanne Nießen

تنسيق: زوزانه نيسن

Layout: known_sense (Köln)

تخطيط:

Druck: CariPrint (Köln)

طباعة:

بالتعاون مع
اللجنة/الاتحاد الاوروبي
لحقوق الانسان



für köln

النفس المجروحة

ارشاد للذين يعانون من ويلات
الحروب والحقوق الانسانيه الضائعه.

مركز العلاج

بالتعاون مع
اللجنه/الاتحاد الاوروبي

لحقوق الانسان

