

# الاستجابة للناجين من المعاناة والتعذيب

مهارات البقاء وقصص العوائل الكردية

مركز كركوك لضحايا التعذيب

مؤسسة دولويتش الدولية

## الاستجابة للناجين من المعاناة والتعذيب مهارات البقاء وقصص العوائل الكردية

تم اعداد هذا المنشور لدعم العاملين في مركز كركوك لضحايا التعذيب وغيرهم ممن يتعاملون مع انتهاكات حقوق الانسان في العراق.

إن مركز كركوك لضحايا التعذيب هو مركز خيري يعمل في مجال حقوق الإنسان وتأهيل ضحايا التعذيب والعنف والاضطهاد في العراق. نحن نؤمن بمجتمع ديمقراطي فيها يحترم كرامة الإنسان، لكافة فئاته من البالغين والأطفال، يتمتعون بالحق في الحياة والحرية، وحيث يكون المواطنون بعيدون عن التعذيب والإرهاب.

نحن نؤمن بمجتمع ديمقراطي يتمتع فيها الفرد بإحترام الذات وحق الحياة والحرية بعيدا عن التعذيب والإرهاب والانتهاكات في الحقوق.

مركز مؤسسة دولويتش الدولية (DCFI) هي منظمة خيرية مقرها في استراليا، تعمل مع المجموعات والمجتمعات التي تتعرض لمشاق كبيرة وتشارك في تطوير مناهج ثقافية مناسبة وفعالة في قضايا الصحة العقلية للمجتمع و المعاناة الجماعية، وتعمل في شراكة لبناء قدرات العاملين المحليين.

في نوفمبر ٢٠١١ وسبتمبر ٢٠١٢، أجرى ديفيد دينبوروغ من مركز (DCFI) ورش عمل للمعالجين والعاملين في كركوك لعلاج ضحايا التعذيب. يصف هذا المنشور عددا من مناهج السرد التي تمت مناقشتها في هذه الورش، على سبيل المثال (شجرة الحياة، وفريق الحياة، واستخدام الرسائل والوثائق والشهادات والقصائد). ويتضمن أيضا قصص من العاملين المحليين حول مهارات الناجون ومعارف العوائل الكردية.

### الجزء الاول

البقاء على قيد الحياة: المعارف والخبرات  
السرية للعوائل الكردية المعروفة لدى العاملين  
في مركز كركوك لعلاج ضحايا التعذيب ... ٠٢

### الجزء الثاني

شجرة الحياة  
... ١٠

### الجزء الثالث

فريق الحياة  
... ١٥

### الجزء الرابع

الرسائل، الوثائق، الشهادات والقصائد  
... ٢٠

### الجزء الخامس

المبادئ الرئيسية للسرد في الاستجابة  
للناجين من التعذيب والمعاناة  
... ٢٣

حول مركز كركوك لناجين من التعذيب  
... ٢٦

حول هذه المنشورة  
... ٢٨





## الجزء الاول

البقاء على قيد الحياة: المعارف والخبرات السرية  
للعوائل الكردية المعروفة لدى العاملين في مركز  
كركوك لعلاج ضحايا التعذيب



## البقاء على قيد الحياة: المعارف والخبرات السرية للعوائل الكردية المعروفة لدى العاملين في مركز كركوك لعلاج ضحايا التعذيب

للشعب الكردي نحن نعلم الكثير عن المعاناة. عائلتنا وأصدقائنا، وهذه الأرض جميعا قد تعرضوا للكثير من المشقات الكبيرة معظمنا نعمل في مجال التأهيل النفسي والاجتماعي أو كأطباء نفسانيين أو في اختصاصات طبية اخرى، ان الناجون الذين يأتون لزيارتنا في المراكز قد تعرضوا لكثير من العنف والاضطهادات مثل الاعتقال والتعذيب وفقدان اشخاص مقربين لهم نتيجة ممارسات النظام السابق وكذلك النساء والأطفال من ضحايا العنف المنزلي والاجتماعي.

ونحن نعمل أيضا مع العوائل التي تأثرت بهجمات الأسلحة الكيميائية و حملات الأنفال، والإبادة الجماعية الكردية في أواخر الثمانينات، والتي دمرت ٥٠٠٠ قرية كردية وآلاف من أبناء شعبنا قتلوا، تاركين وراءهم العديد من الأيتام والأرامل، الكثير منا عانى بعد ذلك من الهجرات القسرية في ١٩٩١، وبعد ذلك كان هناك الحرب الأهلية التي ازدهقت الكثير من الأرواح البريئة واثرت سلبا على مجتمعا.

وفي الوقت الحالي الكثير من الأسر والعوائل تعيش في حالة فقر وعوز، وهناك نوع من الانعدام الأمني متمثلة بكثرة عمليات الخطف والتفجير في الأماكن العامة والأسواق في كثير من المدن مثل كركوك. و بسبب الحرب الأهلية لا يزال هناك حالة عدم استقرار أو انعدام السلام بين ابناء شعبنا، الأمر الذي يؤدي إلى الصراع الدائر في الجبال، وكشعب كردي لم يكن لدينا وطن واحد في دولة مستقلة موحدة. لذا نحن ننتشر بين كردستان (العراق) وإيران وتركيا وسوريا، وحقيقة في جميع أنحاء العالم. كل هذا أدى إلى تعرض العائلات الكردية الى الكثير من المعاناة، وفي بعض الأحيان عندما يأتي المراجعون إلينا نلاحظ أن اليأس وخيبة الأمل قد استولت على حياتهم.

ولكن كشعب كردي نحن نعلم الكثير عن السعي والنضال من اجل حريتنا وانشاء حياة جديدة وبلد جديد، والسعي من أجل البقاء وهناك الكثير من المواقف والممارسات التي تقوم بها العوائل الكردية في المحن والأزمات والتي ستدرج لاحقا وتم جمع هذه المعلومات في مدينة السليمانية التي تقع في اقليم كردستان والذي يتمتع بنوع من الحكم الذاتي، وقد درجنا هذه المعلومات لغرض تقديم الاستفادة للآخرين.

## الوفاء

المهارة لوالدي الذي علمنا أن نعامل الآخرين كما نود الآخرين ان يعاملوننا. هناك قول مأثور، « كما تزرع كما تحصد». البعض منا اوفياء لأصدقائنا وهذا هو السبب في أننا نراهم أمامنا عندما نكون في أمس الحاجة إليهم.

بالنسبة لبعض منا، الوفاء هي التي تساعدنا على المضي قدما خلال الأوقات الصعبة، تعلمت هذا عندما كنت في حادث سيارة وكنت في غيبوبة لمدة ست ساعات. عندما فتحت عيني رأيت صديق لي يقف أمامي ويبيكي. لن أنسى هذا أبدا، عندما كنت على وشك الموت كان صديقي بجانبني، يمكنني ان أرجح أثر هذه

## حب الأم

انا أرجح أثر هذه المهارة إلى والدي وكيف هي ربتني. والآن أطفالنا يقولون لي «سوف نمشي على خطاكي، في المستقبل، سوف نتخذ المسار الذي اتخذتي». انا الاحظ، الحب الذي أعطيه لأبنتي، هي تعطيه لدميتها. حب الأم هو تقليد كردي.

أنا أم. لدى طفلين اثنين مشرق العينين وزوجا سيئا. أنا كأم، لا أع شر زوجي أن يؤثر على كيفية تربيته لأطفالي، سأبذل قصارى جهدي لأمنحهم الحب، الرحمة و اللطف، أنا لا أَدعهم يشعرون بالفراغ الموجود بسبب والدهم.

## حب الوطن

كان والدي يريني صور أصدقائه الذين كانوا يقاتلون من أجل الحرية و أيضا صورالعيش في الجبال، قصصه وتجاربه جعلتني أرغب في أن أفعل شيئا من أجل بلدي. أمي وكأبنتها تشجعني على هذه المهارة، و هذه مهمة بالنسبة لها أيضا، حب الوطن مربوط بثقافتنا بإحكام، هناك العديد من الأغاني والصور والقصائد التي نحن نتشاركها في عائلتنا عن هذا الحب لأرضنا. وأحب أن يكون العلم الكردي في غرفة معيشتي، عندما تكون الأوقات صعبة، البعض منا يتذكر حبنا لبلادنا وهذه ما يساعدنا على الاستمرار.

عندما تكون الأوقات صعبة، البعض منا يقوم ببناء حبنا لوطننا. تعلمت حب الوطن من ابي، حيث كان ابي من البشمركة (المناضل من اجل الحرية)، لقد عانى الكثير بسبب كونه كرديا ويدافع عن بلاده وأمته. تعرض للتعذيب من قبل النظام السابق، شرد وسجن. كنت في السجن أيضا عندما كان عمري سنة واحدة وبقيت لمدة سبعة أشهر مع عائلتي، أتذكرحياتي في السجن كحلم، بحيث أنني دائما أتذكر من هم أصدقائي، و من هم أعدائي، وعدم الاعتماد على الغرباء، في سن ١٢ بدأت أفهم بلدي والنشاطات التي كان يقوم بها والدي.

## ممارسة الصبر

قوية جدا. في الماضي كان من الممكن ان اكون ميؤوسا، ولكن ليست هذه المرة. تعلمت أن أتحدى بالصبر وفكرت كيف أخطئ حتى أحصل على النتائج الذي أردتها. البعض منا يستخدم الصبر داخل الأسرة مع افراد عائلته من الأطفال والأزواج والوالدين، ولكن يمكن أن تكون معقدة. زوجي هو أقل صبورا مني. يجب أن يكون لدي صبورا بما يكفي لشخصين. ولكونني صبورة هي الطريقة التي ساعدتني على الحفاظ على العائلة واناذا زوجي. لقد كانت ممارسة الصبرمفيدة مع أطفالنا، وفي دراستي ومهنتي، ولكنها ليست جيدة دائما مع زوجي. أحيانا لدي شعور بالأنهماك، أو الاستغلال، أو التعرض للمعاملة السيئة، أحيانا لا يكون الصبرهو الحل.

كثير منا يتحدث عن ممارسة الصبر، نحن كشعب الكردي نعرف الكثير عن الصبر و لدينا العديد من القصص والتجارب المختلفة من عائلتنا. كنت في الحادية عشر من العمر، و في الصف الخامس، بسبب الحرب الاهلية، قام أحد الأحزاب السياسية بالقضاء القبض على أحد أعمامي. وكان مفقودا لمدة ستة أشهر، كنا لانعرف شيئا عن مكان وجوده وكان هذا الوضع شاق و مريع في حياتنا، و كانت الاعتقالات واسعة النطاق طوال الحرب الاهلية، وكانت العديد من الأسر يعيشون دون أحبائهم، وكنا نحاول ان نمارس الصبر الذي يرتبط مع ديننا باحكام. كنا نقول لأنفسنا إذا كان الله يريد حيا، الله يحميه، والله يعيده إلينا الى المنزل. في الإسلام، الصبر هو بمثابة نصف الايمان. «إن الله يحب الصابرين».

وقال احد اخر من مجموعتنا قصة مختلفة:

في العام الماضي لم أنجح في دخول الجامعة لأن المنافسة كانت

وكانت هذه تجربة صعبة جدا، ومع ذلك التزمت بالدوام وأكملت دراستي وحصلت على حياة ناجحة. ترجع تاريخ مهارة الصبر الى حياة أبي، وكان حيا ته اكثر خشونة مني ولكن كان دائما يشجعني على الدراسة، على الاستمرار وعدم ترك المدرسة. تشجيعه و حثه يدفعني و يشجعني حتى الآن. إذا كان والدي قادرا على استماع هذ الحديث لكان قد احبه وأحس بالفخر. كان هذا الكلام قد يجلب له السعادة. الكثير منا في كردستان يمارس الصبر.

وتحدث أحد الأستشاريين الذكور الأصغر سنا لدينا عن موقفين صعبين في حياته عندما كان الصبر جوهريا: عندما كنت طالبا، ونحن نعيش تحت حصارين اقتصاديين وكان الأستمرار صعبا للغاية، ولكن الصبر على المواصلة ساعدني على تحقيق النجاح. و بعد ذلك، توفي والدي الذي جعلني الفرد الأكبر سنا من أفراد عائلتي. كان هناك الكثير من الاعباء على عاتقي بسبب صغر سن أخواني واضطرت الى العمل بحيث يمكنني أن أكسب العيش لهم.

## البكاء و تقاسم الدموع

أكثر من بكائنا من أجل أنفسنا. في بعض الأحيان، عندما كان يتم تعذيب رجالنا، عدم البكاء، وعدم أظهار الضعف للعدو، كان عملا من أعمال المقاومة. هناك قول مأثور يقول « دموع الرجال لا تقدر بثمن لأن الرجال لا يبكون كثيرا ». لذا، حتى الدموع لها معان مختلفة كثيرة هنا. بالنسبة لبعض منا، هنا في كردستان تقاسم الدموع مع الآخرين هو مصدر قوة.

تحدث احدها حول الدموع وكيف تجلب لها الراحة. عندما أصبت بالمرض لأول مرة و شرحت مرضي وحالتي لصديقتي، بدأت بالبكاء، ودموعي أراحنتي و شعرت بالارتياح. أحيانا يمكن أن تساعدنا البكاء. أفراد عائلتي يدركون هذا عني. وهم يعرفون أنني استخدم البكاء للتحرر من التوتر. بالنسبة للبعض منا، وخاصة النساء، هناك مفهوم ان الدموع يمكن ان تجلب العزاء. هناك اختلافات بالنسبة للرجال، ان مفهوم البكاء يختلف أحيانا عند الرجال، كرجل نبكي من الداخل، أو نبكي للآخرين ولمعاناتهم

## التكيف

ليس لدي أي أماكن أخرى أعيش فيها. هذا هو مثل الشعب الكردي. لقد تعلمنا على التكيف. التكيف هو جزء من تقاليدنا الاجتماعية والبعض منا يحمل هذه التقاليد و يستخدمونها في حياتهم الخاصة.

لقد تعلم البعض منا فن التكيف. أنا شخص ليس لدي أب ولا الأم. لقد فقدت كلاهما عندما كنت الخامسة من العمر. لدي أخت وأخ و لم أدرس ولم أ تزوج. عندما فقدت والدي، بدأت بالعيش في منزل عمي، وبعد فترة فقدت أخي في حادثة. زوجة عمي وأطفالها يسيئون معاملتي جدا، ولكن تكيفت لأنه

## الثقة بأنفسنا

وتخرج من المدرسة المتوسطة (التي كانت في ذلك الوقت مثل جامعة اليوم). في وقت لاحق في عام ١٩٤٦ شارك في إنشاء الجمهورية الكردية في إيران، كان يتكلم سبع لغات، عندما دمروا منزلنا في كركوك وبدأنا من جديد من الصفر. كان يكتب الشعر و كان خياطا ماهرا. بسبب كل المعاناة، علمنا أن نعتمد على أنفسنا، كنت أقرب طفل منه. أتذكر تعاليمه و امرها الان الى أطفالي. وفي تجربة شخص اخر من مجموعتنا ذكر انه: عندما كان ابني يعاني من مشاكل في دراسته في المدرسة، تذكرت في وقتها والدي الذي كان واثقا من نفسه وزرع الثقة في نفسي. وعندما رسب ابني في ست دروس، شعرت بالإحباط واصبت بارتفاع ضغط الدم ولكن عندما أتذكر والدي يمكنني السيطرة على مشاعري ومساعدة ابني.

تحدث أربعة من الرجال في مجموعتنا حول الثقة بأنفسنا، الأيمان بالذات الاستقلالية لدينا قصص مختلفة عن هذا ولكن كلهم ينسبون الى آبائنا: تعلمت الاعتماد على النفس من والدي لأنه كان دوما يكرر لي: « قم بعمل أو وظيفتك بنفسك، كما اعتمدت على نفسي في حياتي ». لقد كان هذا مفيدا للغاية بالنسبة الي. منذ كنت في الثامنة من عمري، كلما سألت عن مساعدة أو خدمة من والدي كان يقول لي: «سأساعدك هذه المرة، ولكن في المرة القادمة يجب عليك القيام به بنفسك. ومن ثم كان يسرد لي قصصا من حياته. منذ ذلك الحين، وأنا دائما أسأل الناس عن تجاربهم لكسب المزيد من المعرفة، ولكن أقوم بواجباتي وأعمالي بنفسني. أنا أيضا تعلمت هذه المهارة من والدي. لقد فقد أمه عندما كان طفلا وعاني الكثير من المشاكل في الثلاثينات من القرن الماضي. الا انه استمر في الدراسة



ذلك التاريخ بدأت اشعر بالأيمن بنفسي ، وذلك لأن والدي كان يثني علي دائما على هذا اليوم. إذا كان أحد أشقائي لا يستطيع أن يقوم بعمل ما، كان يقول لهم أن يلقوا نظرة في وجهي وأن يتعلموا مني، وكيف تمكنت بشجاعة من أن أجد طريق الی بيتي عندما كنت ضائعا في السوق.

لقد أعطيت البعض منا الثقة بالنفس والتي تساعدنا على العثور على طريقنا نحو البيت عندما نحتاج إليها.

عضو اخر لدينا في مجموعة أخرى يتذكر بوضوح ، عندما كان في السادسة من العمر. وقد قال خرجت إلى السوق مع والدي. دخلنا حشد وكنت أرغب بإمساك يد والدي كي لا أضيع. قال لي والدي في وقتها أن لا أكسر نظارته التي كانت في جيبه لذا حررت يده ثم انفصلنا وأنا ضعت طريقي عنه. أنا لم أبكي، بدلا من ذلك، فكرت في الطريق الذي كنا قد دخلنا منها السوق. عثرت على طريق وعدت ورأيت شخصين و طلبت منهم ما إذا كانوا يرون بابا أسودا. ومن ثم، ساعداني على العثور على بيتي. من

## محادثة انفسنا في الأوقات الصعبة

مع حياة جيدة، حتى لو لم أستطع أن أحصل على الأشياء كلها في آن واحد. سمعت عبارة (ما لا تقلك سوف تجعلك أقوى) لأول مرة من الفيلم فارس الظلام، ولكن تعلمتها في الواقع من أحد أقربائي التي فقدت زوجها. مع مرور الوقت تزوجت مرة أخرى و صنعت حياة جديدة و سعيدة، البعض منا يتحدثون مع أنفسهم في الأوقات الصعبة، وما لا يقتلنا يجعلنا أقوى.

عندما تكون الأوقات صعبة جدا بعضنا يتحدث إلى نفسه، مثلا نقول، أننا بخير أو لا يوجد مشكلة. أستطيع أن أتغلب على هذا. ما لا يقتلني يجعلني أقوى. منذ ست سنوات مات أفضل صديق لي في حادث سيارة. شعرت أنني لن أستطيع العيش و البقاء على قيد الحياة بدونها. ولكن ظلت أتحدث مع نفسي و بمرور الوقت وبدأت الحياة مرة أخرى من جديد. الآن لدي أصدقاء ممتازين

## محاولة الفهم لتبرير أفعال الآخرين

لأجدادي وأصدقائي والأقارب. هم يعرفون أن لدي هذه المهارة، وهم يحاولون محاكاتي و تقليدي ، ولكن معظم لا يستطيعون. هذه المهارة ترتبط بشدة بالثقافة الكردية، لأن التفهم هو طريق التفاؤل لمستقبل أكثر جمالا.

عندما يخطئ شخص ما تجاهي، أحاول أن أفهم وأن أجد مبررا لفعله أو فعلها أو لها حتى لا أدع الخطأ الحاصل تجاهي أن يتعبني جدا في حياتي. لقد استخدمت هذه المهارة كثيرا، والتي ساعدتني كثيرا على النجاح. من الممكن تتبع تاريخ هذه المهارة

## الدراسة من أجل مستقبل أفضل

(أمي) أو الفاشل من قبل الآخرين. أما بالنسبة لي، فقد كان أمي تقول لي دائما في طفولتي « من خلال الدراسة تستطيع أن تنور مستقبلك». هناك العديد من الأقوال المأثورة حول هذا « أدرس، لأن الدراسة مثل الدرع لحماية نفسك من العدو في جميع الأوقات». أول آية نزلت من القرآن كانت « إقرأ باسم ربك الذي خلق، إقرأ وربك الأكرم». وحتى ان هناك سورة من القرآن بعنوان «القلم». في تلك السورة يقسم الله : «نون والقلم وما يسطرون». كثير منا في كردستان يسعى لمستقبل أفضل من خلال الدراسة.

بالنسبة لبعض منا، انها الدراسة التي تساعدنا على المضي قدما. بالنسبة لي تعود تأريخ هذه المهارة الى زمن الذي كنت فيها ١٥ من العمر في عام ١٩٩١، هو عام الهجرة الجماعية للكرد. أصدقائي و كل أفراد عائلتي شجعوني واحد أشقائي ساعدني ماليا و قدم لي المساعدة ، الدراسة والتعلم هما جزئان من ثقافتنا. وقال أحد آخر منا شيئا من هذا القبيل. عندما كنت في ١٣ من العمر، في الصف السابع ، لقد فشلت في كل دروسي.

كنت حزينا جدا وعندما عدت إلى بيتي أيدي شقيقي وشجعني على مواصلة الدراسة. ساعدني أساتذتي أيضا لذلك قررت أن أسعى جاهدا لتحقيق النجاح في الدراسة حتى لا أدعو بال

## خدمة الآخرين دون التفكير في المكافأة

الكتب والتفكير فيما كنت أسمع. كنت أقول لنفسي « لماذا ينبغي علي أن أفعل الخير بدافع من الخوف؟ لماذا يجب علي أن أفكر في المكافآت طوال الوقت؟ » أعتقد أنني إذا فعلت هذا، إذا أنا أقايض مع الله. لذا تبنت فلسفة و فادنتي كثيرا. أخدم الآخرين كثيرا من دون التفكير في الحصول على الثواب. هذه الأيام أفراد عائلتي يلاحظون هذه المهارة في ويقولون: «ربما أنت على حق».

تحدث واحد منا عن الفلسفة التي تساعده على المضي قدما في الحياة. انها خدمة الآخرين دون التفكير في المكافأة. خلال طفولتي سمعت الكثير عن والدي و أقربائي المحيطين بي، يقولون لي أفعل الخيرات لأن الله سيكافئك - وتدخل الجنة، وهم يصفون الجنة لي. كانت هناك أسئلة تراودني جراء تفكيري ولكن لم أستطع أن أسألهم، وكلما حاولت أن أسأل، كانوا يطلبون مني أن أصمت لأنني كنت أكفر في اعتقادهم. فيما بعد عندما كنت كان في الصف ١٠ بدأت يقرأ

## الاستماع ومساعدة الآخرين

تحدث الكثير منا عن كيف أننا خلال الأوقات الصعبة نحاول مساعدة الآخرين. نحن نقنع، أو نمنح الثقة أو التواصل بين أصدقائنا. الكثير منا تعلم قوة الاستماع الذي يرتبط بأحكام بالثقافة الكردية لدينا وخاصة في بعض الأسر. ولقد تعلم بعض منا هذه المهارة من المعلمين.

## التمسك بالأمل

كركوك الى أربيل. تركنا بيتنا، أصدقائنا وأفراد الأسرة. كان ذلك تجربة صعبة ولكن أستطعت أن أعالج الأمر وكونت صداقات جديدة في أربيل بسبب التفاؤل. تعلمت هذا من عائلتي وجدتي. كانت تقول دائما « سوف نعود في يوم من الأيام أننا وسوف نعيش في نفس المكان: » تثنى الحجر في مكانه « . وكنت دوما أقول هذا لأصدقائي في أربيل. وكنت أمنحهم تفاؤل جدتي . هناك مثل عربي « تفاؤلوا بالخير تجدوه». أتساءل الآن من أين تعلمت جدتي هذا التفاؤل، ربما من عائلتها. ربما حصلت لها و رأت كثيرا من المشقة في حياتها كامرأة كردية. عندما أستمر في الحفاظ على هذا التفاؤل الآن، هذا يعتبر بمثابة تكريم لها. فقد توفيت. ونحن مدينون لها بهذا التفاؤل.

بعضنا كان ينبغي عليه أن يتعلم التمسك بالأمل. في الهجرة الجماعية سنة ١٩٩١ من كركوك الى ايران، أصبت بمرض رهيب وكان مرضي عضالا لمدة من الوقت. وفي الوقت نفسه كانت أمي تسرد لي قصصا مؤكدة « أن بعد كل الكوارث والمصائب، سوف تأتي الأشياء الجيدة، أو إن مع العسر يسرا ». وكانت تقرأ آيات من القرآن الكريم والأدعية التي ساعدت عائلتنا على أن تكون ذات أمل في الحياة. أخيرا وجدت العلاج. من جانب آخر، كنت طبيبا و كنت أسافر ١٥٠ كم كل يوم. وهذا كان شيئا مروعا بالنسبة لي. ولكن بعد ذلك بدأت أفكر أن لا شيء يدوم و يبقى إلى الأبد و هذا سوف يمر أيضا. كانت هذه كلمات والدي. شخص آخر من مجموعتنا تعلم مهارة التفاؤل عندما كان عمره ١٠ سنوات. حدث هذا عندما أجبرنا على الهجرة قسرا من

## تقدير و تذكير الثقافة الكردية

طوال جميع الأوقات الصعبة، قد وجدت عائلتنا وسائل لتقدير الثقافة والتقاليد الكردية. في كل مرة نقوم بتقدير وإجلال مهرجاتنا و مناسباتنا ، هذا شكل من أشكال البقاء على قيد الحياة. هذه هي مقاومة ضد التبعيث والتعريب لثقافتنا. نحن نحافظ على أدينا، ملبسنا الخاصة و تراثنا ، ورقصاتنا الشعبية و هذا هوشىء نقوم به معا. طوال تاريخ الشعب الكردي نحن حافظنا على تقاليدنا وإحتفالاتنا و ثقافتنا.

## مهارات أخرى للبقاء على قيد الحياة

هناك أيضا مهارات أخرى للبقاء على قيد الحياة في كردستان:

- تحدث البعض عن ضبط النفس والتحكم في غضبنا. هناك أغنية عن هذا وتقول ”لا تغضب، لا تغضب، لأن الغضب هو نار للروح“.
- الكثير منا يلجأ إلى الأغاني في الأوقات الصعبة. حتى ولو كانت الأغاني الحزينة أحيانا تجلب لنا الراحة.
- تكلم شخص آخر في مجموعتنا عن رسم الصور ممارسة الرغبات والإمكانات الذاتية حتى و لو انهم منعونا منها في البداية.
- البعض منا، كلما نياس، يحاول أن يتذكر الأوقات الجيدة، لحظات قد تقاسمت مع الأصدقاء.
- تحث واحد منا عن إيجاد طرق للاسترخاء من خلال دراسة أوالروحانية.
- تكلم واحد منا عن وجود علاقة إجتماعية جيدة مع أصدقائنا وأسرننا. اللجوء إلبا لعائلة والأصدقاء يساعدني على تخفيف حزني أو مشاكلي، و هذا يرتبط بالتقاليد الثقافية والقرآن الكريم، بل هو أيضا واجب إجتماعي وإنساني.

## العمل الجاد

وأخيرا، فإن العديد من الأسر كان عليها ان تعمل العمل الشاق للبقاء على قيد الحياة. عندما كنت طفلا، قد سجن نظام البعث والدي في عام ١٩٨٨. كان يتوجب علينا كسب العيش لتتمكن من البقاء على قيد الحياة بأنفسنا. هربنا من حلبجة إلى السليمانية بسبب القصف الكيماوي، و قد تحملت أمي هذه الأعباء.

ساعدتنا أمي بكل احترام في كسب العيش و أصبحت معلمتي. كما هو الحال مع غيري من الشعب الكردي، واجهت الكثير من الضغوط والمصاعب لكسب المعيشة والبقاء على قيد الحياة. الكثير منا، عندما يحين الأوقات الصعبة، نعمل بجد ونتذكر الذين تحملوا الأعباء من أجلنا عندما كنا صغارا.

## حول هذا المستند السرد الجماعي

تم إعداد وثيقة البقاء على قيد الحياة : المعرفة والمهارات السرية للعوائل الكردية خلال ورشة عمل حول: "الأستجابات السردية - القصصية للمصاعب" الذي نظمت من قبل مركز كركوك لضحايا التعذيب في السليمانية، العراق في ٢٨-٣٠ سبتمبر ٢٠١٢. قدم هذا التدريب من قبل ديفيد دينبرو تحت رعاية مركز مؤسسة دولويتش الدولية.

طلب من المشاركين في التدريب أن يشكّلوا مجموعات ثلاثية للرد على الأسئلة التالية:

- وصف شيء ما (مهارة خاصة أو معرفة الحياة) التي تساعدك أو عائلتك خلال الأوقات الصعبة.
- أسرد - أروي- قصة عن هذا - عن هذه المهارة الخاصة أو المعرفة وكيف أحدثت فرقا لك أو لآخرين مرة أو مرات.
- ما هو التاريخ الاجتماعي لهذه المهارة أو المعرفة؟ كيف تعلمت هذا؟ ممن تعلمت هذا؟ من الذي سيكون الأقل مفاجأة عند معرفته / ها بهذا؟
- هل هذه المهارة أو المعرفة للبقاء على قيد الحياة مرتبطة بأي شكل من الأشكال على نطاق أوسع بالتقاليد الجماعية (العائلة / المجتمع) أو التقاليد الثقافية؟ هل هناك بعض الأمثال، الأقوال، القصص والأغاني والصور من عائلتك والمجتمع و / أو الثقافة التي ترتبط بهذه المهارات والمعارف؟

تم توثيق ردود المشاركين من قبل بعضهم البعض والتي ترجمت بعد ذلك (من الكردية الى الإنجليزية). ديفيد دينبرو قام بصياغة النسخة المسودة لهذه الوثيقة الجماعية التي تم قراءتها للمشاركين الذين وافقوا على أن الوصف دقيق واضح وحي للمهارات والمعارف الخاصة. وهناك عدد من المشاركين كانوا يرغبون في إضافة المزيد من القصص التي أدرجت الآن. والآن الوثيقة موجودة باللغة الكردية والعربية والإنجليزية. لمزيد من المعلومات حول هذه العملية، وحول استخدام وثائق السرد الجماعي، انظر دينبرو (٢٠٠٨).

كشعب كردي، نحن نعرف الكثير عن المعاناة. لقد عانينا من الذي لا يمكن تصوره. ولكننا نعرف أيضا الكثير عن البقاء على قيد الحياة والنجاة من المشقات. أدرجنا هنا بعض من المعارف والمهارات السرية للعائلات الكردية. هذه المهارات تم الاستعانة بها للنجاة و لها تاريخ طويل، مثل تاريخ الشعب الكردي. نأمل أن تكون هذه الوثيقة مفيدة للآخرين.

نحن الآن نخطط لأشراك هذه القصص مع الذين نعمل معهم. سوف نسألهم عن مهاراتهم السرية للبقاء على قيد الحياة وتاريخهم. سوف نطلب منهم أن يشاركوننا قصص بقائهم على الحياة.





الجزء الثاني  
شجرة الحياة

## شجرة الحياة

”حياتنا في كردستان هو تماما مثل حياة الغابة التي دمرت لمئات عديدة من قبل نظام البعث السابق. دمروا قرى كردستان، وطبيعتها وأشجارها وغاباتها و الأراضي الزراعية. خلقوا الخوف والرعب في نفوس الأمهات وأطفالهن.

ولكن بعد عملية تحرير كردستان، الآن هناك عودة الحياة والنمو للطبيعة والحياة والأشجار هناك جذوع وفروع وأوراق جديدة. في كردستان، الشجرة هي رمز للحياة والأمل. الأشجار تمثل التحمل والاستقرار، القوة والأستمرار وللأشجار جذور عميقة في الارض واغصانها تصل الى السماء.

في الخريف، نشاهد سقوط الأوراق من الشجرة، ولكننا نعرف أنه لن يطول جدا حيث يبدأ بعدها ظهور وتكوين أوراق جديدة، وحياة جديدة. وعندما نرى هذه الحياة الجديدة، نشعر بالانفتاح والراحة.

الأشجار أيضا هو مصدر اقتصادي للعائلات الكردية. حيث أنها تعطينا الفواكه و هي مصدر للدخل بالنسبة لأولئك الذين يتاجرون في الجبال.

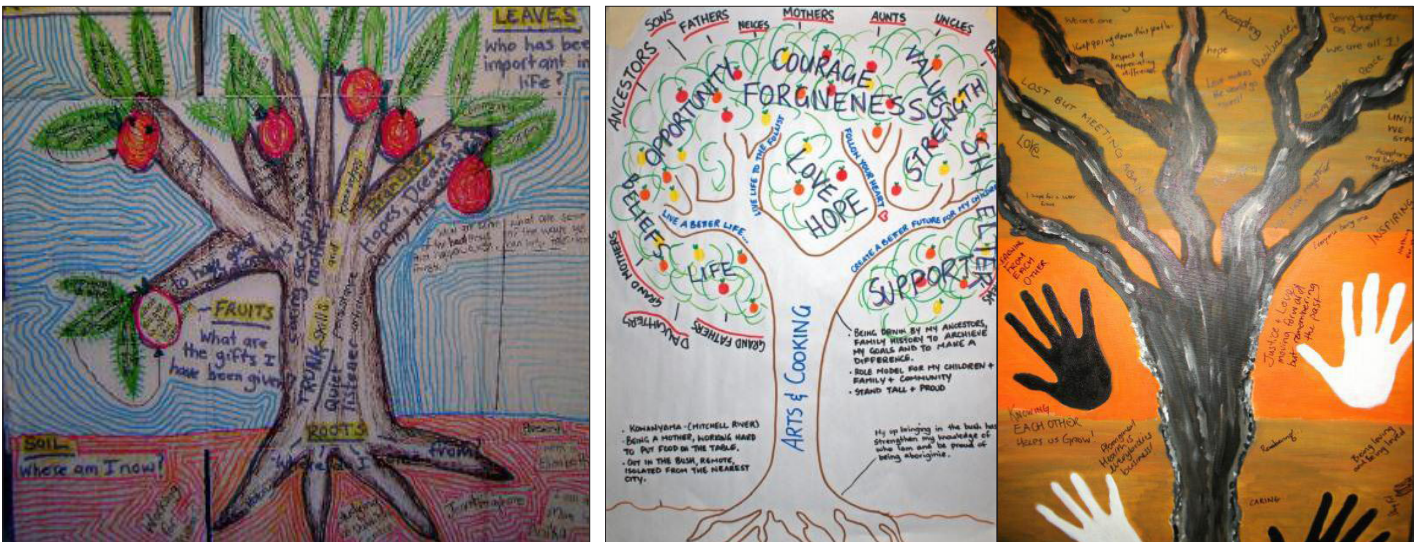
هناك معاني روحية أيضا. في القرآن الكريم، يوجد أشجار الزيتون وأشجار التين. في الدين، أحيانا الشجرة هي رمز لعائلة حسنة وذات سمعة جيدة.

وتقليديا، تزرع الأشجار في المقابر كرمز للرقود بسلام.

وما هو أكثر من ذلك، هناك تشابه بين الانسان والأشجار. الشجرة تبدأ كالطفل، وتنمو يوما بعد يوم. مثلما بنينا الآمال في قلوبنا، الشجرة الصغيرة تحتاج إلى حماية حتى تنمو. ويجب على الأشجار في كردستان أن تكون قوية حتى تنجو من الاعاصيل. الأشجار تعلمنا كيفية المقاومة. في الواقع، رمز كركوك لضحايا التعذيب هي شجرة ”.

-المعالجين في مركز كركوك لضحايا التعذيب-

شجرة الحياة هي طريقة سردية - قصصية- للعمل التي تم تصميمها أساسا للتعامل مع الأطفال المعرضين للخطر ولكن الآن تستخدم أيضا مع البالغين الذين نجوا من التعذيب والمعاناة الاجتماعية (نكوي، ٢٠٠٦، دينرو، ٢٠٠٨). يمكن تسهيل - استخدام- ذلك مع الأفراد والأسر و/ أو المجموعات. داخل شجرة الحياة، نحن نستخدم رسم شجرة كرمز لوصف جوانب مختلفة من حياتنا.



## الجزء الأول: شجرة الحياة

### الجدور (التراث):

«الجدور مثل حجر الزاوية لهويتنا»

جدور الشجرة هي دقيقة و مناسبة للشخص حتى يتحدث عن تراثهم: من أين جاءوا

من (أي قرية أو بلدة أو دولة)؛ تأريخ أسرهم أو مجتمعهم (الأصول ، اسم العائلة أو النسب،

الأسرة الممتدة، الطوطم)؛ أولئك الذين علمتهم الأكثر في الحياة؛ الأماكن المفضلة؛ أغنية عزيزة أو الرقصة؛ الروحانية / الدين، اللغة ...

الأرض (المشهد الحالي من حياتهم): (الأرض والمناظر الطبيعية لحياتهم (الآن):

الأرض تمثل المكان التي يعيش الشخص فيها في الحاضر؛ وبعض الأنشطة التي يختارون القيام بها يوم إلى يوم.

### جذع (مالذي يقدر / المهارات):

الجذع يمثل ما يعطيه الشخص من قيمة ، يهتم به، ومهاراتهم وقدراتهم. وهذا قد تشمل المهارات أعمال جسمية، مهارات الرعاية، العطف والصدق...والخ.

### الفروع (آفاق):

فروع الشجرة تمثل آمال مشتركة، أحلام ورغبات: للآخرين، لأنفسهم، لمجتمع أوسع. و من ثم من الممكن تتبع تاريخ هذه الآمال / الرغبات: منذ متى وأنت لديك هذه الآمال؟ من أين أتوا؟

كيف تمسكت بهم؟ هل عرفك أي شخص بهذه الآمال أو ساعدك

على التمسك بهم؟

### أوراق شجرة (إعادة ذكرى حياة):

أوراق الشجرة تمثل أناس ذوي أهمية بالنسبة للمشاركة. يمكن لهذه أن يكون أناس على قيد الحياة أو قد يكون أناس قد فارقوا الحياة.

إذا ذكر الشخص أسماء أشخاص الذين فارقوا الحياة، يمكننا أن نسأل:

• هل كانت لديك أوقات مهمة مع هذا الشخص؟

• من فضلك قل لي قصة حول هذا الموضوع.

• ما هو المميز حول هذا الشخص بالنسبة لك؟

• هل هذا الشخص كان يعجبك أن تتحدث عنه / ها بهذه الطرق؟ وأيضا وضعها على شجرة الخاص بك.

هذا يمكن الناس من إظهار الوفاء لذكرى أحبائهم.

### الفواكه (الموروثات تركت لنا):

الثمار تمثل الهدايا التي تم نقلها إلى الشخص، أو مساهمات الآخرين قاموا بها لحياتهم.

### الزهور / بذور (الموروثات نود أن نتركها):

الزهور / بذور الشجرة ، تمثل الهدايا التي ترغب الشخص بتمريرها للآخرين. وأيضا يمكن أن تمثل مساهمات التي يقوم بها الشخص للآخرين.

## الجزء الثاني: غابة الحياة

شجرتهم الخاصة. لما تتم إنشاء الغابة، يقوم المنسق بإيجاد طريقة للاعتراف و إقرار بأهمية شيء حول كل «شجرة» ... بحيث يشعر كل شخص بأنه قد قدمت مساهمة ل «الغابة».

في الجزء الثاني من العملية، حيثما كان ذلك ممكنا، نحن نجمع عدد من أشجار الناس معا لخلق «غابة الحياة». هذه الغابة ممكن أن تتكون من أفراد الأسرة، أو أصدقاء، أو نعمل هذه العملية في إطار مجموعة. قد يصنع الميسر- المنسق- أيضا

## الجزء الثالث: عواصف الحياة

ما الذي يساعدك على العبور من خلال عواصف الحياة بنجاح؟  
أحيانا يكون من الأسهل على الناس أن يتحدثوا بشكل جماعي  
حول عواصف الحياة وليس بشكل فردي.

ثم نستكشف تراث مهارات البقاء هذه:  
من هم الأشخاص في حياتك الذين عرضوا لك كيفية البقاء على  
قيد الحياة؟

نطلب من المشاركين أن يسردوا قصة عن احدي مهاراتهم للبقاء  
على قيد الحياة / نقاط القوة. من الممكن ان يتحدثوا لنا حول:  
• مرة في حياتك حيث استخدمت هذه المهارة فيها.  
• كيف تعلمت هذه القوة؟ أين تعلمتها؟  
• مع /من الذي تعلمت منه/ها؟ من الذي سيكون الأقل  
دهشة عندما يعرف أن لديك هذه المهارة؟ من الذي لاحظ  
وجود هذه المهارة / القوة فيك؟  
• هل هناك آخرون تعرفهم و قد يمتلكون هذه القوة /  
المهارة أيضا؟ من الذي انضم إليك في هذه المهارة؟

إذا كان ممكنا، نحن نوثق هذه المهارات للبقاء. (انظر صفحات  
١٢-١٣)

في الجزء الثالث من هذه العملية، نتحدث عن « عواصف  
الحياة »، المصاعب التي يواجهها الناس وطرق نجاتهم من تلك  
المصاعب. ننتقل بين الاستعارات الطبيعية وحياة الناس.

عندما نتعامل مع الأطفال، ممكن نتحدث أولا عن الصعوبات  
التي تواجهها الأشجار والغابات والحيوانات . ثم نتحدث عن  
الصعوبات التي يواجهها الأطفال وكيف تؤثر ذلك عليهم. وأخيرا،  
نستكشف مهارات البقاء على قيد الحياة لدى الحيوانات ومن  
ثم مهارات بقاء الأطفال.

عند العمل مع الكبار، نستكشف مهارات بقائهم على قيد الحياة  
عن طريق طرح أسئلة مثل:

خلال الأوقات الصعبة، وخلال عواصف الحياة، ما الذي يمكنك  
من الاستمرار / يساعدك على رفع معنوياتك؟ ما هو الشيء  
الذي يبقيك قويا خلال الأوقات الصعبة؟ عندما تتعقد الأمور  
عندما تشعر بالكأبة، ما هي الأشياء التي تقوم بها التي تساعدك  
على دعمك لتبقى قويا؛ لتعود إلى المسار الصحيح؟ قد يكون  
متصلا أو بالتفكير في بعض الأشخاص، الأماكن، الأسرة، الثقافة.

ذكريات الأماكن أو الأحباب الذين فارقوا الحياة؟ أو قد يكون  
شيء تقوم به والذي بدوره يجعلك  
تشعر بالقوة : الصلاة، الموسيقى، التحدث، الطبخ، التنظيف،  
وممارسة الرياضة، شيء آخر؟ ما الذي يساعدك على الحصول على  
الدعم عندما يكون الأستمرار صعبا؟

## الجزء الرابع: طقوس الاعتراف والشكر

في بعض الأحيان من الممكن تقاسم الأغاني أو الصلاة أو الطعام  
أيضا. هذه هي طقوس الاعتراف بمهارات الناس للبقاء على قيد  
الحياة.

بعض الأفكار من المعالجين في مركز كوكوك لضحايا التعذيب:

حيثما كان ذلك ممكنا، نحن ننهي شجرة الحياة بطقوس الاعتراف  
والشكر. نجمع الاشخاص المهمين في حياة الشخص (الأوراق على  
الأشجار)، نتقاسم الأشجار ومهارات البقاء للناس. يجوز لنا أيضا  
منح شهادات ، أو قراءة شعر و رسائل وخطابات أو وثائق حول  
مهارات الناس بصوت عال.

هنا في بلدنا، العلاقات بين أفراد الأسرة و الأصدقاء و الأقارب هي الجانب المقدس في الحياة. في مجتمعنا، نحن  
مربوطين بإحكام بعائلتنا و عائلتنا الكبيرة (أي الجد، الجدة، العم، الخال، ألخ...). و مربوطين أيضا بإخواننا و أخواتنا.  
عندما نعمل مع ضحايا التعذيب، يمكن لشجرة الحياة أن تساعدنا لمساعدتهم على تلقي و سحب القوة و الاستقرار  
من أفراد أسرهم. يمكننا أيضا استخدامه داخل أسرنا الخاصة بنا لزيادة معرفتنا حول التعامل مع الصدمات النفسية.





An aerial photograph of a city and its surrounding landscape. The city is densely packed with buildings and roads, extending across a valley. In the foreground, there are rolling hills with sparse vegetation and a few trees. The sky is blue with some light clouds. The text is centered in the middle of the image.

الجزء الثالث  
فريق من الحياة

## فريق الحياة

---

«الكثير منا يحب كرة القدم هنا في كردستان!  
انها فرصتنا للنسيان. عندما نكون في الساحة كل شيء آخر تتلاشى.  
هو مكان للصدقة و العشرة، للفرح. هو مكان للعمل الجماعي.  
هو أيضا مسرح الأحلام والاحتفال.  
عندما يتم تسجيل هدف نحن نهتف، نصفق ونرقص، وأحيانا نطلق الطلقات في الهواء»

~ المعالجين في مركز كركوك لضحايا التعذيب

منهاج فريق الحياة يستخدم الاستعارات الرياضية لتمكين الناس من التعامل مع تجربة مؤلمة  
دون الحاجة إلى التحدث مباشرة عن ذلك. الخطوة الأولى هي إنشاء ورقة فريق >

## الجزء الأول: إنشاء ورقة فريق

أن تكون أكثر من مدرب. وأيضا من الممكن أن يكن أو لا يكن على قيد الحياة. ما هي بعض من الأشياء التي تعلمت منهم؟

### تبادل

هل هناك بعض الناس الذين هم في بعض الأحيان في فريقك وأحيانا غير موجودون في فريقك ... من الممكن أن يكونوا أشخاصا مفيدين جدا في بعض الأيام ، لكن غير موجودون أو مفيدون في أيام أخرى على الإطلاق؟ إذا كان الأمر كذلك، هذه هي أعضاء التبادل في فريقك. أي نوع من الأوقات لا يساعدونك؟ كيف تعلمت الفرق؟

### الأغنية الرئيسية

هل لديك أغنية معينة التي تعني الكثير بالنسبة لك، التي يمكن أن تسميها «الأغنية الرئيسية» لحياتك في هذه اللحظة؟ إذا كان الأمر كذلك، أي أغنية من شأنها أن تكون؟ لماذا هي مهمة بالنسبة لك؟

### المشجعين في المدرجات

عندما تكون في على أرضك، من هم المشجعين الذين تتخيلهم في المدرجات. من هم الذين (أحياء أو غير أحياء) الذين يأملون أن تقوم بعمل جيد أو تتميز؟

### القيم الرئيسية التي تدافعون عنها

ما هي بعض القيم المهمة لفريقك؟ ما هي سبب وجود هذا الفريق؟ ما هي القيم التي تدافعون عنها؟ (ضع هذه خلف أهدافك.) ما هي تاريخ هذه؟ هل هن جزءا من فريقك لفترة طويلة؟

### موقعك

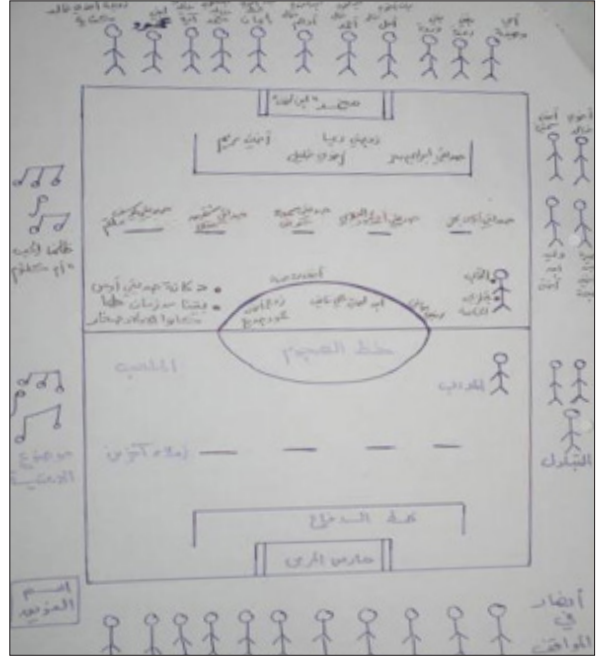
ما هو موقعك في هذا الفريق؟ أين تضع نفسك؟

### عدة الإسعافات الأولية

عندم يواجه فريقك صعوبة (إصابة / لاعب يكتئب) إلى ماذا تلجأ؟ ماذا يدعم فريقك في الأوقات الصعبة؟ ما هو العدة الموجودة للإسعافات الأولية؟

### ساحتك - أرضك (ساحات الأحلام)

ما هي ساحتك؟ أين الأماكن التي تشعر فيها الأكثر أنك «في البيت»؟ قد يكون لديك أكثر منمكان واحد. حتى أنها قد تكون في أكثر من البلد. قد يكون منزلك - ساحتك - مكان ما تذهب إليها بانتظام، أو في مكان ما تزورها في ذكرياتك أو أحلامك الآن.



تم إنشاء هذه الورقة للفريق من قبل فلسطيني معتقل سابقا بالتعاون مع المعالج السردي. نهايه ابو ريان.

يمكننا التفكير في حياتنا كفريق واحد. من هم أهم الناس بالنسبة إليك؟ أعضاء فريق حياتك ممكن أن يكونوا على قيد الحياة أو ممن قد فارقوا الحياة. ممكن أن يكون الشخص موجوداً في حياتك أو شخص كنت تعرفه في الماضي. هؤلاء هم الناس الأكثر تأثيراً (بطريقة إيجابية) في حياتك.

### حارس المرمى

من الذي يقوم بدور الحارس المرمى؟ هذامن الممكن أن يكون شخص، مجموعة أو حتى مؤسسة. الذي يراقبك، يحرس أهدافك، هو الأكثر جدارة بالثقة، من هو هذاالشخص؟

### دفاع

الشخص الذي يساعد الحارس في حماية أحلامك، في حماية ما هو ثمين بالنسبة لك؟

### هجومك

من الذي يساعدك، يشجعك في محاولة كتسجيل الأهداف؟

### زملاء آخرون في الفريق

من هم بعض من زملاء فريقك في حياتك، الذين تلعب معهم أولئك الذين تستمتع شراكتهم و صداقتهم؟

### المدرّب

من هو شخص الذي تعلمت منه معظم الأشياء؟ هذا من الممكن

## الجزء الثاني: خريطة الهدف

هنا مثال من شاب، وهو لاجئ في أستراليا، وصف كيف أن عائلته قد بقوا معا من خلال الأوقات الصعبة: ركلت عمته الكرة لأخته، التي قامت بتمريرها لأمه، ثم هي قامت بتمريرها إلى والده (الذي هو متوفى)، ومن ثم إلى الشاب نفسه الذي (ركل هدف) نطلب من الشخص أن:

- يرسم خريطة الهدف الذي يشير إلى المساهمات المختلفة التي قدمت من قبل أناس لتحقيق هذا الهدف: هل يمكنك وصف المشارك في تسجيل / تحقيق هذا الهدف؟ هل كان جهدا منفردا؟ أم أن أعضاء آخرين في فريقك للحياة قدموا مساعدة؟ كيف؟ هل شجعك أو ساعدك مدربك في التكتيكات؟

- ما هي أجزاء التي لعبها الجميع في هذا؟ مر من خلال كل موضوع (الساحة، حارس مرمى، الدفاع، الهجوم، الزملاء الخ).

- ما المهارات أو المعرفة أو القيم المستخدمة من قبلك أو الآخرين في تسجيل هذا الهدف؟ من أين أتت هذه المهارات / المعرفة / القيم؟

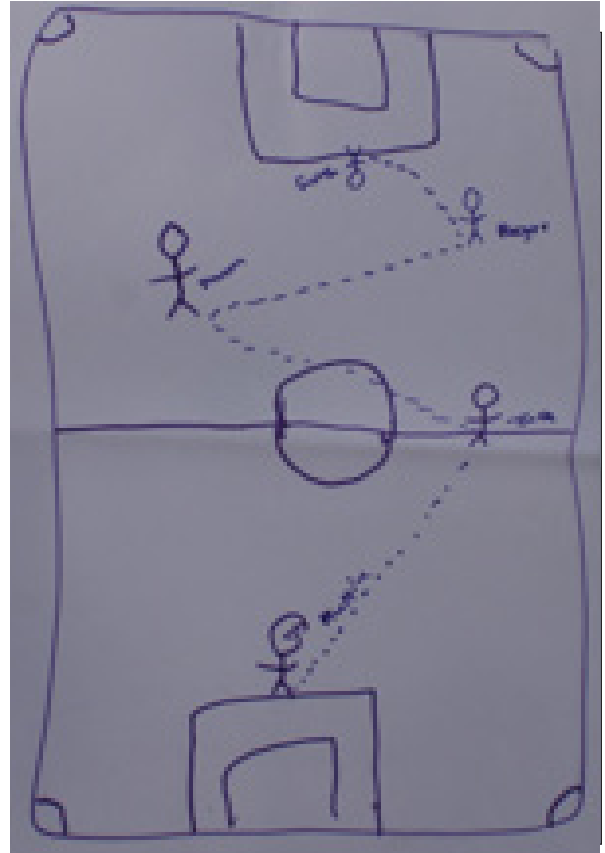
- ما هو التدريب الذي قمت أو قاموا به ليتمكنكم من تسجيل هذا الهدف؟ كم مرة قمت بذلك - كل يوم، مرة في الأسبوع؟ أين تدربت؟ كيف تعلمت كيفية القيام بذلك التدريب؟ هل عرض لك أي شخص؟

- أرسم اللوحة على زاوية واحدة من الوثيقة و قم بترميز هذا الهدف!

الخطوة الثانية هي الحديث عن هدف واحد / الأنجاز الذي سجلها هذا الفريق مسبقا. ما هو الهدف / الأنجاز الجماعي تم تحقيقه من قبل هذا الفريق؟ وهذا يمكن أن تشمل الأهداف مثل:

- النجاة من السجن
- البقاء معا من خلال الأوقات الصعبة
- إبقاء الأطفال حيا
- الحصول على التعليم

ثم ترسم «خريطة الهدف».



## الجزء الثالث: الأحتفال بالهدف

- أي من هذه تكون الأنسب لاستخدامها للاحتفال بهذا الهدف؟

- ثم نعيد سرد أو رواية الهدف (كما يقوم به معلق) أو إعادة لعبه مع مختلف الناس، كل يلعب دوره في الفريق.
- وبقيّة الجمهور يهتف، أو يرقص أو يصيح ... يقومون بما قرروه من قبل.

- يمكن أن تكون هذه العملية ضعيفا وعميقا في نفس الوقت، وخاصة عندما تتعلق الأهداف بالبقاء والنجاة.

في كثير من الأحيان الناس الذين تحملوا التعذيب لم يشاهدتهم أحد أو لم يتم تقدير نجاتهم من قبل آخرين لبقائهم على قيد الحياة.

من خلال استعارة كرة القدم نجد الطرق للاحتفال بالأهداف الهامة التي سجلت من قبل الأفراد، الأسر والأصدقاء والمجتمعات المحلية. بعدما يتم رسم خريطة الهدف نسأل:

- كيف تحتفلون بالهدف عندما يتم تسجيلها في كرة القدم؟ أذكر كل الطرق المختلفة ...
- وقد تشمل هذه التصفيق والهتاف والرقص، القفز صعودا وهبوطا، حتى «اطلاق النار في الهواء!»

## الجزء الرابع: التطلع إلى الأمام - المستقبل



فقط بعدما يكون لدى الناس «تراث الإنجاز» من الممكن أن يتطلعوا إلى الأمام.

بعد احتفالنا بهدف كل شخص في الماضي، ثم نسأل:

• ما هو الهدف التالي التي تخطط لتحقيقها؟

• كيف تتدرب لتحقيق ذلك؟

• من هم المشاركون؟

لم يكن مناسباً، أحياناً يقوم الشخص بكتابة هذه الخطط المستقبلية على

رسومات من كرات القدم:

## الجزء الخامس: معالجة المشاكل / المصاعب

يمكننا أيضاً استخدام استعارات كرة القدم للتحدث عن سبل

معالجة / التغلب على المشاكل والمصاعب. يمكننا مناقشة سبل

التغلب على الصعوبات التي يجب على فرق كرة القدم و التي تحملوها و مهارات بقائهم على قيد الحياة.

بعض الأفكار من المستشارين من مركز كركوك لضحايا التعذيب:

بعض أشخاص من الشعب الكردي لا يحبون أن يتكلموا عن تجاربهم المؤلمة. في بلدنا، يمكن أن تستغرق فترة طويلة لبناء الثقة لكي يتمكنوا من التحدث بحرية دون شعور بأية فاصل يفصل بينهم وبيننا. هذه الطريقة للفريق الحياة ممكن أن تساعدنا على التخلص من الخجل. دون التحدث مباشرة، يمكننا أن نتعلم عن النقاط المخفية في حياة العميل. والأهم من ذلك، هذا يمكن أن تساعد على وضع أفراد العائلة والأقارب في المقام الذي يستحقون بدقة، وتوضيح الجهود التي يحتاجونها لتحقيق أهدافهم والتغلب على المصاعب. يمكننا أن نبني فرق للدعم، وفرق من العائلات والأصدقاء.



الجزء الرابع  
الرسائل، الوثائق  
والقصائد، والشهادات



## الرسائل، الوثائق، قصائد وشهادات

في الممارسة السردية يمكننا أيضا استخدام الرسائل والقصائد في عملنا. قد تكون هذه قصائد نكتبها باستخدام كلمات الناجين من التعذيب أو المعاناة، أو أنها قد تكون رسائل أو شهادات نصنعها لإعطاءهم للذين نلتقي و نجتمع بهم. بما أن هناك تقاليد غنية من الشعر والكتابة في العراق، يمكننا استخدام هذه الوسائل في الممارسة. نحن نستخدم هذه الأشكال من الكلمات المكتوبة للاعتراف بمهارات الناس ومعارفه وقدراتهم. غالبا ما يكون هذه الأشخاص لم يستلموا أي اعتراف من هذا القبيل وهو يعني أن هذه الرسائل، والوثائق، قصائد و / أو شهادات لا تقدر بثمن لهم.

### قائمة محمد لمهارات السجن

محمد عمره ٢٧ سنة، وقضى نحو خمس سنوات في السجن. لقد تم تحريره قبل أربعة أشهر.

الخروج من السجن أمر صعب. انه يجلب الصعوبات في المستقبل بشأن - العمل، الزواج وتكوين الأسرة. بعض الأحيان يشعر الناس بعد دخولهم السجن أنهم تخلفوا عن الركب خلف رجال آخرين في نفس الفئة العمرية وهذا يمكن أن يؤدي إلى وجود "شعور سيء تجاه نفسك". بينما كان محمد في السجن كانت هناك مهارات معينة استخدمها للنجاة خلال الأوقات الصعبة. هذه قائمة محمد من مهارات السجن:

١. علمني مدتي في السجن التحلي بالصبر. استخدمت مهارات الصبر بينما كنت في الداخل.
٢. تعلمت أن أكون قويا بينما كنت أعيش في حالة سيئة للغاية. كنت جيدا جدا في بقائي قويا في السجن.
٣. كونت و طورت صداقات في السجن. استخدمت مهارات في الصداقة.
٤. تلقيت تدريبا جيدا في تاريخ و سياسة فلسطين.
٥. تعلمت من خلال معاناة السجن، أني أريد أن أغير حياتي إلى حياة أفضل.

هذه هي خمسة علامات للقوة والسلطة في حياة محمد.

### شهادة الشرف- تكريم

فيما يلي مثال لشهادة منح من قبل معالج السردى لثلاث نساء:

تم منح هذه الشهادة إلى:

زينب، ليلى وجولناز

ثلاث نساء كرويات شاركن الدموع، قصص والمعرفة حول كيفية اقتقاد أفراد الأسرة و طرق قيامهن ب:

- التمسك بالأمل للمستقبل.
- مشاركة الأمور المحببة إليهن.
- عيش حياتها اليومية.
- قيام بأعمال أو أشياء للبعيد.
- بناء الصداقات.
- تفهم دموع بعضهم البعض.

وقعت ٤ نوفمبر ٢٠١١



يمكن أيضا استخدامه الوثائق أو الشهادات في العمل مع الأطفال. هنا صورة لأطفال جنوب أفريقيا بعد أن إستلموا شهادات شجرة الحياة (نكوب، ٢٠٠٦، ص ١٦):



تم صياغة المستند التالي من كلام الأطفال الفلسطينيين حول سبل إدارة و التعامل مع آثار الهجوم العسكري:

كيفية التعامل - إدارة- آثار الهجوم العسكري:  
نصائح للأطفال من أبناء أسرة آيديني AIDINI

بعد الهجوم	خلال الهجوم
<ul style="list-style-type: none"><li>• حاول أن تكون لديك أوقات لتكونوا معا تتواجدون وتضحكون.</li><li>• تحدث معا.</li><li>• إبتكروا الألعاب التي تجعلك تضحك وتساعدك على التنفس.</li><li>• حافظ على الدراسة - هذه وسيلة جيدة للقتال.</li><li>• مارس الصبر - الصبر هو مفتاح الرفاهية.</li><li>• مراعاة الاخرين بعضهم البعض. أعزم الاطفال الذين يعانون ليلعبوا معك.</li><li>• تناول الزيتون - لأن شجرة الزيتون هي شجرة السلام. (ميتشل، ٢٠٠٥، ص ١٠٨-١٠٩)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• من المهم أن يدعم كل منهما الآخر، التمسك ببعضهم البعض.</li><li>النظر إلى وجوه بعضهم البعض، إذا كنت ترى أن شخص ما مكروب، تحدث معه / معها.</li><li>• ركز على المستقبل، تخيل اليوم الذي تكون فيه آمن و سالم مرة أخرى.</li><li>• إذا كان ليس لديك أي طعام، تذكر رمضان. ممكن العيش لفترات طويلة دون أي طعام أو شراب.</li><li>• مارس الصبر.</li></ul>

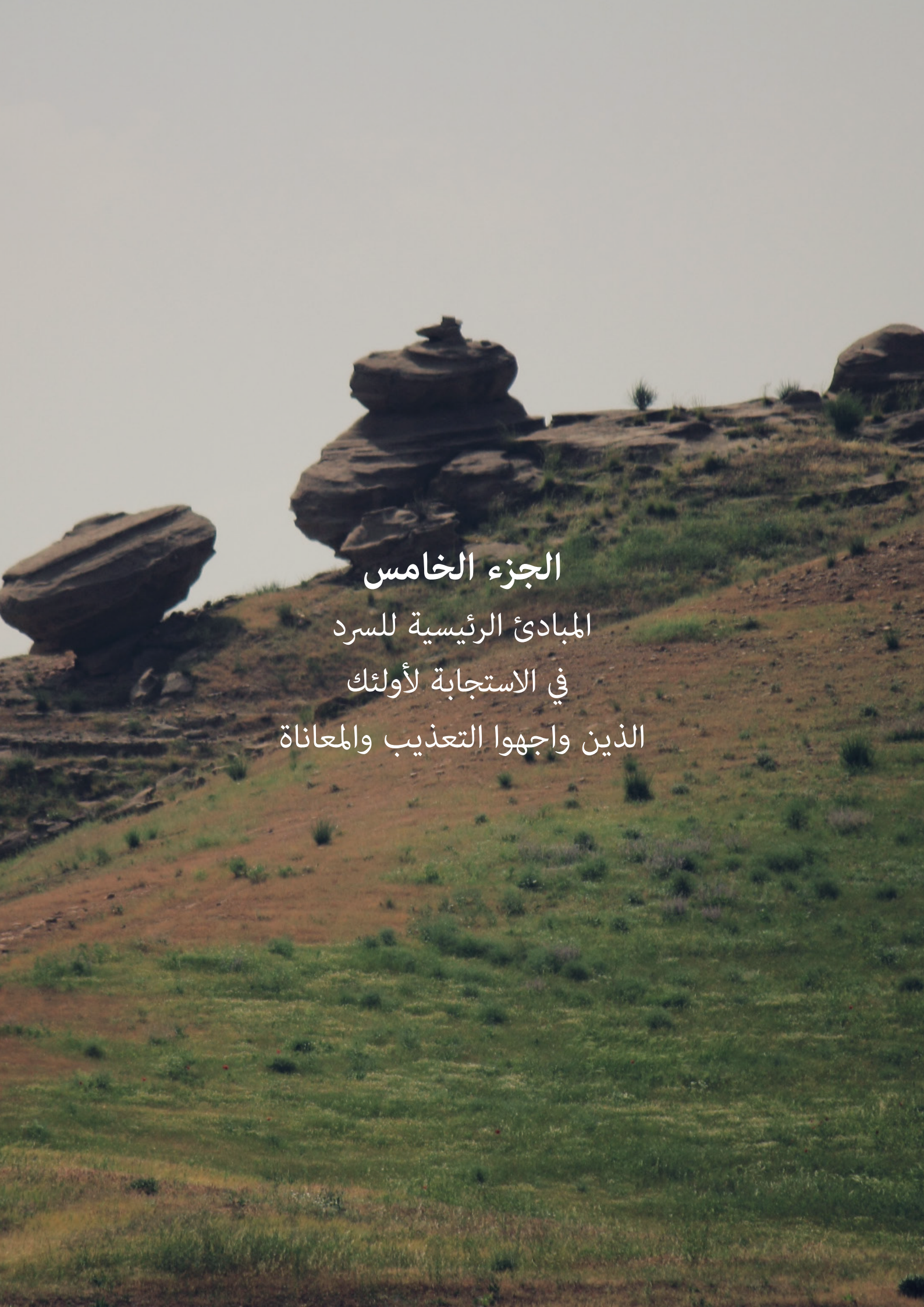
في الممارسة السردية، أحيانا نجد أيضا طرق للناس لتبادل هذه الوثائق مع الآخرين الذين يمرون أيضا خلال الأوقات الصعبة. وبهذه الطريقة، يتشارك الناس معارفهم التي تعلموها بشق الأنفس مع بعضها البعض و يقومون بمساهمة في حياة كل بعضهم البعض.

بعض الأفكار من المستشارين في مركز كركوك لضحايا التعذيب:

الثقافة الكردية غنية جدا في الأمثال والأشعار والأغاني والقصص التي نستطيع ان نستخدمها في هذه المنهجية. نستطيع هذه أن تساعدنا لدعم وتشجيع العملاء ... ليكونوا راضيين وفخورين بقدراتهم الخاصة. يمكننا استخدام الرسائل وقصائد لمساعدة الناس على تأثير على أنفسهم بأفضل طريقة.

عندما نعمل مع الأطفال، يمكننا استخدام الرسومات واللوحات، و الرموز البسيطة. في بلدنا، نحن نتعامل أيضا مع أعداد كبيرة من الأميين. لذلك قد نحتاج إلى استخدام بعض الكلمات، او ايجاد طرق لهم للاستماع إلى الرسائل والوثائق والشهادات، بدلا من أن يقرأوها بأنفسهم. يمكننا استخدام القصص والأغاني للمناظر الطبيعية.





الجزء الخامس  
المبادئ الرئيسية للسرد  
في الاستجابة لأولئك  
الذين واجهوا التعذيب والمعاناة

## المبادئ الرئيسية للسرد

### في الاستجابة لأولئك الذين واجهوا التعذيب والمعاناة

- المبادئ التالية للسرد تبين و تعلم منهجية - طرق - شجرة الحياة وفريق الحياة:
- تتشكل هوياتنا بالقصص. بعض قصص الهوية تعمل من الحرية والفرصة للفرد. قصص أخرى للهوية لديها نتائج سلبية.
- عندما يأتي الناس إلينا ، حياتهم تأثرت في كثير من الأحيان بقصة أو مشكلة والتي تهيمن على شخصيتهم وعلى الهوية. «أنا فاشل»، «أنا مكسور»، «أنا مجنون»، «أنا مهزوم»، «أنا ميئوس»، «أنا ضعيف»، «أنا مخجل». هدف التعذيب في كثير من الأحيان هو محاولة تحقيق هذا الشعور بالانكسار والضعف.
- مع مرور الوقت، هذه القصص السلبية المهيمنة ممكن أن تعزز و تواجه كشيء «مزمّن» وطويل الأمد. على سبيل المثال، فإننا نعمل مع أشخاص تعرضوا لأسلحة كيميائية في عام ١٩٨٨، و عملية الأنفال (الإبادة الجماعية) في نفس العام، وأولئك الذين تعرضوا للتعذيب خلال نظام صدام. بعض الذين نلتقي بهم يعانون منذ سنوات عدة.
- في بعض الأحيان، عندما يعاني الشخص كثيرا، فمن الصعب جدا أن يتحدث مباشرة عن الصعوبات. في هذه الحالات، يمكننا استخدام أساليب مثل شجرة الحياة وفريق الحياة لخلق أراضى آمنة للهوية قبل أن نتحدث عن المصاعب. يمكننا أن نتكلم عن طريق الاستعارة.
- تكلم العالم المسلم، ابن سينا، عن كيف يجب أن نلتقي وجها لوجه مع العميل. هناك المريض وهناك المعالج، وبعد ذلك هناك المرض. إذا إستطعنا أن نجعل تحالف بيننا، فإننا نتمكن إضعاف المرض. في الممارسة السردية نسمي هذا «إستخراج - تجسيد خارجي- المشكلة». لا يكون الشخص المشكلة، بل المشكلة هي المشكلة.
- نتفاوض على اسم للمشكلة الخارجية من كلمات الشخص نفسه. هذه التسمية قد يكون «اليأس» أو «الاستحالة» أو «المعاناة».
- نسأل الأسئلة لاكتشاف تأثير المشكلة في حياة و هوية وعلاقات الشخص:
- متى دخل «اليأس» حياتك لأول مرة؟
- كيف أتت أو دخل إلى حياتك أو إلى عائلتك؟
- ما هو تأثير «اليأس» على حياتك اليومية؟ على زواجك؟ على آمالك وأحلامك؟
- ما هي الأوقات التي تكون «اليأس» فيها الأقوى؟
- ما هي الاستراتيجيات التي تستخدمها «اليأس»؟ ما الذي تعمل بتفكيرك؟
- وألخ.....
- بهذه الطريقة، بشكل أفضل على آثار المشكلة الخارجية. هذا يمكن الناس من وصف تجاربهم بطريقة جديدة. لم يعودوا يندمجون مع هذه المشكلة. ثم نبدأ في البحث عن السبل التي يمكن للشخص أن يكون لديه تأثير على المشكلة.
- وهذا يشتمل على الاستماع المزدوج. نحن لانستمع لقصة المشكلة فقط ولكن أيضا لفرص خط قصة ثانية:
- لقد أخرجتني عن الأوقات التي تكون «و اليأس» فيها الأقوى. ما هي الأوقات التي تكون فيها اليأس أقل تأثيرا؟
- ما الذي يقوم به الآخرون في هذه الأوقات؟
- كيف يمكنك أن تبقي «اليأس» بعيدا خلال هذه الأوقات؟
- ما هي المهارات التي تستخدمها أنت أو الآخرون؟
- تتكون الخط الثاني للقصة من ، أشياء ذات قيمة بالنسبة له ، مهاراتهم والأمال والقدرات والأحلام.
- نلاحظ ونعترف بالطرق التي استخدمها الناس للاستجابة لتجارب الصدمة التي واجهوها. يستجيب الناس دائما للأوقات الصعبة. يفعلون الأشياء التي يمكن أن يحمي أنفسهم والآخريين. هذه الاستجابات نادرا ما يتم الاعتراف بها ومع ذلك هم أدلة على قصة مختلفة للهوية. هذه دلائل على آمال الناس وقيمهم ومهاراتهم. على سبيل المثال، على الرغم من الشعور ب«الانكسار»، الأب أو الأم قد يحاولون إيجاد سبل لرعاية أو تقديم خدمة لأطفالهم. هذا هو مدخل الى خط القصة.
- يوجد العديد من الطرق المختلفة للقيام بهذا في الممارسة السردية (القصصية). نكتشف قدرات الناس للتغلب على المشقات و يمكننا تتبع تاريخ هذه المهارات:
- أنت تقول أنها كانت «الأرادة» التي أبقتك على قيد الحياة. هل يمكن أن تخبرني قصة عن هذه «الأرادة» ... عن وقت لجأت إليها للمساعدة ...
- هل ممكن أن تتحدث عن تاريخ هذه «الأرادة» ؟ متى أصبحت مدركا با «الأرادة» لأول مرة؟ متى أتت هذه «الأرادة» إلى حياتك؟

في كثير من الأحيان يكون من الأسهل التحدث عن المصاعب بشكل جماعي (عواصف الحياة) وسبل للتغلب عليها بدلا من الاضطرار إلى كشفها وإظهارها على حدة.

• ترياق - علاج- هام لـ، الانكسار «هو تجربة تقديم مساهمة لحياة الآخرين الذين تعرضوا للتعذيب والمعاناة أيضا. نحن نسعى لتمكين ذلك الشخص من أجل قيامه بمساهمة في حياة الآخرين. نجد الطرق التي من خلالها يستطيع الشخص استخدام مهارته المكتسبة بصعوبة لمساعدة الآخرين.

• ومن المهم جدا أن تتوافق طرق عملنا مع الثقافة الكردية المحلية نحن نريد استخدام جوانب الثقافة الشعبية المحلية كنقاط انطلاق لممارستنا. شجرة الحياة تبني على تكريم الأكراد للأشجار. فريق الحياة يبني على حبا لكرة القدم. كما هو بالنسبة للشعر الذي يمثل جانبا مرغوبا في الثقافة الكردية، يمكننا أيضا استخدام الكلمات المكتوبة كجزء من ممارستنا. بهذه الطريقة، يمكننا استخدام تاريخهم الخاص والثقافة الكردية للاستجابة للتعذيب والمعاناة. يمكن للممارسات السردية المساعدة في هذه العملية.

• هل هذه «الأرادة» مرتبطة بطريقة أو بأخرى بعائلتك، مجتمعك، إيمانك أو ثقافتك؟ هل هناك أمثال، أقوال، قصص، أغاني والصور التي لديها صلة بهذه «الأرادة»؟

هذه لمساعدة الناس ليحصلوا على اتصال مع جوانب خاصة في تاريخهم. يمكننا «إنقاذ» كلمات الناس الخاصة بهم و نضيفهما إلى هذه الرسائل، الوثائق، القصائد ، وألخ ..

• طريقة أخرى لصياغة الخط الثاني للقصة تشمل على الربط بذكريات لأناس أعزاء الذين فارقوا الحياة.

• عندما تقول أنك تستخدم «الأرادة» لأبقاء اليأس في الخليج، من الذي تعلمت منه هذه «الأرادة» ؟

• على الرغم من أنهم لم يعودوا على قيد الحياة، ماذا تعتقد أنهم كانوا سيقولون لك إذ كان بإمكانهم مشاهدتك كيف تستخدم «الأرادة» التي تعلمت منهم في هذا الوقت؟ كيف كانوا ينظرون إليك وأنت تحمل إرثهم بهذه الطريقة؟

هذا يمكن للناس من إظهار الولاء لذكرى أحبائهم.

• إحدى الآثار الشائعة للتعذيب و المعاناة هو عزل الناس. في عملنا، نسعى لربط الشخص مع الجماعة بشكل من الأشكال.

A landscape photograph showing a mountain range. The foreground is a rocky, dark brown field with some green grass. The middle ground features a large, reddish-brown mountain with several deep, vertical gullies. The background shows a clear, light blue sky. The text is centered over the mountain.

حول  
مرکز کرکوک  
لضحايا التعذيب

## حول مركز كركوك لضحايا التعذيب

تم تأسيس مركز كركوك لضحايا التعذيب من قبل (صلاح عارف احمد) و (ميشايل ليهمان) في عام ٢٠٠٥ بدعم من مركز برلين لضحايا التعذيب، وهي إحدى المؤسسات الأوروبية الرائدة تقوم برعاية الناجين من الاضطهاد والتعذيب والإبادة الجماعية. في ذلك الوقت، كان مركز كركوك أول مركز إعادة التأهيل الناجين من التعذيب في العراق. منذ ذلك الحين، فرقنا من المهنيين الصحيين والمدافعين عن حقوق الإنسان تمكنوا من مساعدة آلاف من الرجال و النساء والأطفال المصابين بصدمات نفسية.

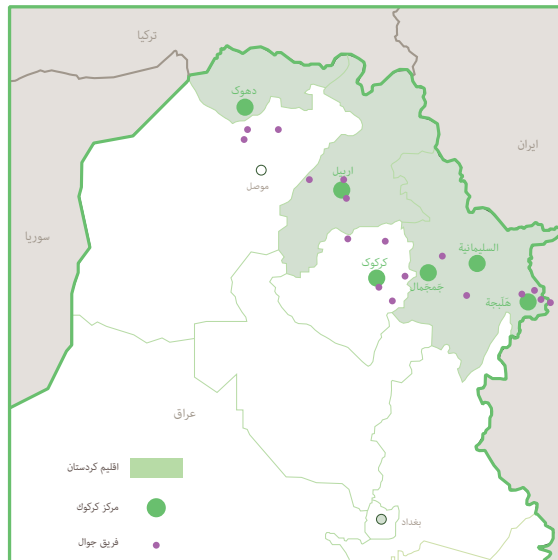
كمنظمة حقوق الإنسان ومقرها في العراق، منظمنا تدعم ضحايا انتهاكات شديدة لحقوق الإنسان، بما فيها تلك التي شهدت التعذيب والإبادة الجماعية والاضطهاد السياسي، العنف المنزلي والعنف على أساس نوع الجنس، والهجمات الإرهابية. نحن نعتقد في مجتمع ديمقراطي حيث يحترم فيها كرامة الذات البشري، حيث البالغين والأطفال يتمتعون بالحق في الحياة والحرية، وحيث يكون المواطنون بعيدون عن العنف. نحن نستجيب لضحايا بغض النظر عن العمر والجنس والعرق أو معتقداتهم الروحية الخاصة بهم.

منذ عام ٢٠٠٥، قام موظفينا بإنشاء

- مراكز تأهيل متعدد وبإختصاصاتها المختلفة للأفراد الذين
- فرق التوعية لسجناء الأحداث.
- تعرضوا للصدمة نتيجة انتهاكات حقوق الإنسان في مدن
- كركوك، أربيل والسليمانية وجمجمال، حلبجة ودهوك.
- أقسام للأطفال والشباب المصدومين.
- خدمات الإستشارة القائمة على الإنترنت لضحايا العنف في
- العراق والشرق الأوسط.
- برامج للنساء البالغات المتعرضات للعنف المنزلي.
- الخدمات المتنقلة لضحايا الذين يعيشون في المناطق الريفية
- النائية في وسط وشمال العراق.

بين يوليو ٢٠٠٥ و يونيو ٢٠١١، ما يقارب حوالي ٩٥٠٠ مستفيد مباشر (ضحايا انتهاكات حقوق الإنسان) استفادوا من خدماتنا لإعادة التأهيل لدينا: ٥٠% كانوا من الإناث البالغات والبالغين الذكور ٢٠% و ٣٠% الأطفال والشباب. عدد المستفيدين غير المباشرين، بما في ذلك أفراد الأسرة وأعضاء المجتمعات المحلية، تقدر ب ٣٠،٠٠٠. وشملت المستفيدين وعوائلهم وتجمعاتهم من الأكراد، العرب التركمان والآشوريين وكذلك المشردين داخليا وأعضاء الأقليات الدينية.

في الوقت الحاضر، مركز كركوك توظف ١٢٠ موظفا في العراق لكافة الاختصاصات كالأطباء والأطباء النفسيون، والمستشارين، العاملين في صحة المجتمع الباحثين ومديري المشاريع، والموظفين الإداريين).



الطرق المستخدمة الموضحة في هذا المنشور مبنية على العلاج السردي و منهاج الممارسة السردية الجماعية.

تستند طرق العمل المذكورة في هذا المنشور على العلاج السردي والنهج الجماعي للممارسة السرد.

لمزيد من المعلومات انظر: موقع مركز دولويتش: [www.dulwichcentre.com.au](http://www.dulwichcentre.com.au)

Denborough, D., Freedman, J., & White, C. (2008). Strengthening resistance: The use of narrative practices in working with genocide survivors. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Foundation.

Denborough, D. (2008). Collective narrative practice: Responding to individuals, groups, and communities who have experienced trauma. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

Mitchell, S. (2005). Debriefing after Traumatic Situations – Using narrative ideas in the Gaza Strip. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, (2), pp. 23–28. Reprinted in D. Denborough (Ed.), *Trauma: Narrative responses to traumatic experience* (pp. 103–113). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

Ncube, N. (2006). The Tree of Life Project: Using narrative ideas in work with vulnerable children in Southern Africa. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, (1), pp. 3–16.

White, M. (2004a). Working with People who are Suffering the Consequences of Multiple Trauma: A narrative perspective. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, (1), pp. 45–76. Reprinted in D. Denborough (Ed.) (2006), *Trauma: Narrative responses to traumatic experience* (pp. 25–85). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

Yuen, A., & White, C. (2007). Conversations about gender, culture, violence & narrative practice: Stories of hope and complexity from women of many cultures. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

لمزيد من المعلومات حول عمل مركز كركوك لضحايا التعذيب انظر: [www.kirkuk-center.org](http://www.kirkuk-center.org)

# حول هذه النشرة المطبوعة

قد تم إعداد هذه النشرة من قبل مركز مؤسسة دولويتش الدولية ومركز كركوك لضحايا التعذيب. تم كتابته من قبل دكتور ديفيد دينبروغ بالتشاور مع بيان عزيزي ، د.أميد قادر طه، ود. س. الجاف، ن. حميد. ر. بهاء الدين ، د. جمال عمر توفيق، هوزان فريدون پنجويني، و فريدريك ريجل، جنان جاود سعيد و صلاح عارف أحمد. يشتمل كلمات منطوقة من قبل المستشارين لمركز كركوك لضحايا التعذيب خلال ورشة عمل في أربيل في نوفمبر تشرين الثاني ٢٠١١.

ألتقطت الصور بواسطة ليف هينريشن وفريدريك ريجل.

تصميم: كيت لو دان

تعريب: ديلمان محمد كريم

إنتاج هذا المنشور من خلال برنامج المساعدات المباشرة للحكومة الأسترالية.





Dulwich Centre Foundation  
International  
Hutt St, P.O. Box 7192  
Adelaide, South Australia 5000  
Ph: +61 8 82233966  
F: +61 8 82324441  
dulwich@dulwichcentre.com.au  
www.dulwichcentre.com.au



مركز كركوك لضحايا التعذيب  
ساحة طبران (بالقرب من محطة شرطة قورية)  
كركوك، العراق  
الهاتف: +964 770 9361514  
+964 748 1107144  
help@kirkuk-center.org  
www.kirkuk-center.org



جميع الحقوق محفوظة لمركز دولويتش

٢٠١٢

ISBN: 978-0-9871058-0-6