

بریکورتي 24: بريني رښتيا . که تا جاري برين نيد، که مړه قايتي به يه نايين . نازاد حرم

بريني رښتيا Moral Injury چې مکېکي نوښت و له که تايد کاني سدهي
بيستدا که وتوو ته به ربه کاربردن و وک نه خشيده کي د روونيش
نه ناسندراو. سر ته تا چې مکېکي له بوازي د رووناسي سر بازيدا
سريه دواو و دوا تر بهر و بوازي چار سري ښفتاري م عريفي (CBT)
رښتوو. که واته، يکه که له ښگاچاره سره کار کان سه بار ته به
بريندار بووني رښتيا چار سري ښفتاري م عريفي (CBT) ي، که
فلسفه ي کلينيکي (عياده فلسفه ي) د کار ته له وبار و کار
له سربکات.

د کر ته بگوت ته، که برينداري رښتيا ه ما ي به نه و د خ و
رووداوانه ي کار يگري د رووني و که م ها ي ته و ښحيان له سر نه و
که سه دناو، که رښتيا بريندار کردو. د کر ته ووداو کان
ه ښه ښام ز ببوب ته، يان با به تگ له کب و ب ته، له ش و ي
خيان ته کردن، په ش لکردني بيرو با و و به ها رښتيا قو و کان.
له بهر نه و ي که سه که به ه ي نه م بريندار بوون رښتيا و دو چاري
خ م کي د به ته، ر نگ برين رښتيا که ئا ما ژ کاني په ش و ي
د رووني پاش خور په PTSD ش له خ بگ ته. به نمون سوتان دني کت به کي
پيرزي ئايني له به رد م که سه کي ديندار، يان سوکا ي تکردن به به هاي
سياسي و ه ما ي کي ئايد ي له ژي که سه ک.

بريني رښتيا چي؟ ج ر که ني له فشاري، په ش و ي د رووني؟
بريني رښتيا جياوازي چي له پ ريشاني رښتيا Moral Distress؟
سا ښووني بريني رښتيا شياو؟ چ ووداو که نه گري زيان به خشي
رښتيا ه ي؟ د گ ي رښتيا برينداري رښتيا دروستناکات؟ م ر ف
تا که بوون و ر که بريني ښفتي تيا دروستد به ته؟ ش ته دوو چاري
بريني ښفتي د به ته و؟ جياوازي له نه وان برين ښفتي کاندا
ه ي؟

برينداري رښتيا چي؟ نه م ج ر برينداري له پرس
رښتيا کانه و س رچاو د گ ته و نه نجامي توندوتيزي و ز به کي
است و خ ني. گومانيناو ته، رووداو زيان به خشي رښتيا کان

هه‌ميشه هه‌کاری سه‌رکي برينداربوونه ر‌وشتيه‌کانی تاکن. وات،
ئه‌وانه‌ی دووچاری زیانه‌خشی ر‌وشتيی ده‌بنده‌ی ان یان به‌ها
ر‌وشتيه‌کانیان په‌شه‌لده‌کره‌ت، ده‌بینین که ئه‌وانه‌ راسته‌وخه
رووبه‌رووی برينداربوونی ر‌وشتيی ده‌بنده‌ی. له‌ ئاژده‌ له‌م ر‌ه‌سایانه
به‌ده‌ره‌، چونکه‌ کرداری ئاژده‌کان نه‌ ر‌وشتيه‌ نه‌ش نا‌ر‌وشتيی.
به‌مجه‌ره‌ به‌ت بوونی ر‌وشته‌گرنگ به‌ برينداربوونی ر‌وشتيی.

هه‌ر تايه‌ت به‌و لایه‌نه‌ی سه‌ره‌وه‌ ده‌کره‌ت به‌رسین، که‌ ئایا شه‌ته
دووچاری برینی ر‌وشتيی ده‌بنده‌وه‌؟ سه‌بارته‌ به‌م لایه‌نه‌، زه‌ربه‌ی
پسه‌ره‌ان له‌ه‌واری شه‌تناسی و ر‌وشتناسی په‌یانوایه‌ به‌ به‌یاردان
له‌سه‌ره‌ ئه‌م لایه‌نه‌ په‌ویستمان به‌سه‌ره‌له‌نو په‌ناسه‌کردنه‌وه‌ی واتای شه‌ته
و واتای ر‌وشته‌. هاوکاته‌ ئه‌وه‌ش، که‌ ئاستی شه‌ته‌بوونه‌که‌ی شه‌ته
له‌کوچه‌ی، واتا ئه‌گایه‌ به‌ته‌واتی لای شه‌ته‌ باریک‌ده‌وه‌. ئه‌گه‌ر ئه‌گایه‌
لای شه‌ته‌ به‌ته‌واوه‌تی بوونی نه‌به‌ته‌واتا ر‌وشته‌ به‌ شه‌ته‌ ئه‌وه‌ به‌ه‌ایه‌ی
نییه‌، یان ر‌وشته‌ په‌یوه‌ندی به‌ ئاکار و ر‌ه‌فتاریه‌وه‌ نییه‌.

سه‌ره‌باری ئه‌وه‌، کاته‌که‌ په‌ره‌شانی ر‌وشتيی ئه‌زموونه‌ ده‌کره‌ت، که‌ مره‌ف
ه‌وه‌به‌ه‌وه‌ی دوو‌یه‌انه‌کی ر‌وشتيی ده‌بنده‌وه‌. پسه‌ره‌ان و په‌زیشکانی
ده‌روونی په‌یانوایه‌ که‌ ئه‌گه‌ر په‌ریشانی ر‌وشتيی چاره‌سه‌ره‌ نه‌کره‌ت،
ده‌توانه‌ته‌ گه‌شه‌ بکاته‌ به‌ برينداربوونی ر‌وشته‌ دره‌ژخایه‌نه‌. به‌یه‌
له‌ره‌دا په‌ویسته‌ به‌رسیین: ر‌وشته‌ چیه‌؟ ر‌وشته‌ ئامه‌زه‌یه‌ به‌ ئه‌وه‌
که‌مه‌ده‌ده‌سه‌ و فره‌مانه‌ که‌مه‌ایه‌تیانه‌ی به‌ناغه‌ی کارکردنی
که‌مه‌ده‌گه‌یه‌که‌ و هه‌سه‌وه‌که‌وته‌ی تا که‌کانی داده‌نه‌نه‌.

برینی ر‌وشته‌ دیوی ته‌ریشی هه‌یه‌، به‌نموونه‌: هه‌وه‌ به‌ گه‌ه‌یه‌نی هه‌سته‌ی
که‌سه‌که‌ سه‌ه‌بارته‌ به‌ ده‌سیه‌که‌ که‌ تیا یا تاوانبارکراوه‌، له‌کاته‌که‌دا خه‌ی
تاوانبار نییه‌. که‌وا به‌ته‌، ئه‌گه‌ر په‌ته‌نه‌کره‌ته‌ هاوکاری به‌ته‌ و له‌وه‌
ده‌خه‌ تاوانبارکاریه‌ ر‌ه‌زگاریکه‌ته‌ دواچار دوچاری برينداربوونی
ر‌وشتيی ده‌به‌ته‌. وه‌ای ئه‌وه‌، له‌م به‌ره‌وه‌ دیاردی ته‌ری برینی
ر‌وشته‌یه‌مان هه‌یه‌، له‌وانه‌: کاته‌که‌ له‌ شه‌ره‌که‌دا ته‌ هه‌کاری مه‌ردنی به‌
ناحه‌قی که‌سه‌انه‌کی ته‌رته‌، یان هه‌کاری ئه‌وه‌ی، که‌ که‌سه‌انه‌کی هاوکاری
په‌زیشکیان به‌ده‌سته‌نه‌گاته‌.

سه‌ره‌باری ئه‌وه‌، ئه‌زموونه‌کانی شه‌ته‌ به‌شه‌که‌ له‌وه‌ برينداریه‌ی ر‌وشتيه‌ی
لای سه‌ره‌وه‌ به‌سه‌کرا. به‌نموونه‌، ئه‌وه‌ ده‌زه‌ی جه‌نگی قه‌تنامه‌ له‌رووی
ر‌وشتيه‌یوه‌ دروستیکرد وایک‌ده‌زه‌ره‌که‌ له‌ سه‌ره‌بازه‌ ئه‌مه‌ریکیه‌کان
ه‌وه‌به‌ه‌وه‌ی به‌روده‌خه‌ی ر‌وشتيی به‌بنده‌وه‌؛ له‌ شه‌ری که‌رواته‌یاشدا زه‌ره‌که‌
به‌ برينداریه‌ی ر‌وشتيه‌یوه‌ له‌ مه‌لانه‌کانی ناو شه‌ته‌که‌ هاته‌نه‌ده‌ره‌وه‌؛
داگیرکردنی که‌وته‌ له‌لایه‌نه‌ سه‌ره‌بازه‌ عه‌راقیه‌یه‌کانه‌وه‌ ئه‌مه‌شه‌یه‌که‌ دونه‌یا
برينداربوونی ر‌وشته‌ به‌ سه‌ره‌بازه‌ عه‌راقیه‌یه‌کان هه‌نه‌.

به‌ گه‌له‌که‌ له‌ ته‌وه‌ژه‌ره‌ان و په‌زیشه‌کان زه‌ره‌که‌ له‌ قوربانیه‌یه‌کانی

برینداری ریشتی ئوان، ک ووب ووی مردن یان هشی مردن، یان توندوتیژی سکی بوون ت و. د ر ئ نجام کانی ش ل س ر دانیشوانی ب تاوانیش ی ک ک ل ه کار کانی دروستبوونی برینداری ریشتی.

و رای ئ و، برینداربوونی ریشتی د توان ت کاریگری ل س ر ژ یانی ک سیش دان ت، جا ل ناو خ زن ب ت یان شو یی کار. ل ب ر ئ و ی ئ وان ی دوو چاری برینداربوونی ریشتی د بن و ل شو یی کار کانیاندا پاسیف، بگر ب زار و خ م کیش د بن.

دیو کی تری برینی ریشتی ئ م لای ن ش د گر ت و: ب هیوایی و یان ب د س اتی ل ب رامب ر روودا و کان ر گای کن ب برینداری ریشتی. ئ م حا ت ش ز ر جار رووب رووی ز ر ک ل و کارم ندان ل جیهاندا د ب ت و ک ل بواری کاری خ رخوازیدا کارد ک ن: کارم ندانی ئ فیزی پ نا ه د کان، ئا گر کوژ ن ر و کان، کارم ندانی بواری بوم ل ر ز و رووداوی سروشتی، ر ژ نام وان و پزیشکانی ئ و دیو سنوور کان.

دوا گوتمان س بار ت ب برینداری ریشتی ئ و ی، ک ک م گ ی تازی کوردی پ ل ج ر کانی شکستی ریشتی و ریشتیان برینداربوون. ر ژان س ر پ چیی ریشتی کان برینداری ریشتی دروستد ک ن. بریند ریشتی کانی ک م گ ی کوردی ل گ کات زیادد ک ن (ل ئ نفال و تاد گات ب ک رام تکردن ب ناوی موچ و) و ل ناو برینداربوونی ریشتی کوردیشدا مر ف ب د ست ئ و ئازار د روونی و فتاری و ک م لای تی و ه ند کجاریش حیان ی رووب رووید ب ت و دوو چاری گیرخواردن کی س یری د روونی د ب ت و. ئ و رووداوان ی ئ م مر ف کورد ب ر ک و تنیان ل گ دا د کات و شانندی ریشتی ب د ن ت و گای کیشد بن ب ب هیوایی و دواتر ل مر ف ب وونک و تنیش. ئ م واد کات ب ن: وودا و زیان ب خ ش کانی ریشتی ک م گ ی ئ م شکستی ریشتیان ل گ خ یان پ ل ک ش ی ناو ژ یانی دروونی و ر ح ی ئ م کردوو.

ئازاد ح م

پر فیس ر ل ف ل س ف ل زانکی سلا مانی