

# Bir Keresinde ÇOK ÇOK Korkmuştum

Yazan: Chandra Ghosh Ippen

Resimleyen: Erich Ippen, Jr.





Bir defasında küçük sincap çok korkmuş olduğunu duyurdu ve fark etti ki o yalnız değildi. Bir çok küçük hayvan korkutucu tecrübeler yaşıyordu ama hepsi farklı şekillerde tepki veriyordu. Kaplumbağa saklanıyor ve karın ağrısı çekiyordu. Maymun birini sıkı sıkı tutup, bırakmıyor. Köpek havlıyor. Fil ise buna dair konuşmak istemiyor. Hepsinin yardıma ihtiyacı var. Onları güvende hissettiren ve zorluklarla başa çıkma yöntemlerini öğreten yetişkinler hepsine yardımcı oluyor.

### Bir keresinde çok korkmuştum'a gelen övgüler

'Bu eşsiz kitap korkuya verdiğimiz tepki ve destekleyici ilişkilerin bize nasıl yardımcı olabileceğine dair hassas bir portre çiziyor. Her yaşta çocuk bu güzel sözler ve etkileyici görsellerde kendinden bir şeyler bulacaktır. Bu ilgi çekici hikaye, çocukların ve onlarla ilgilenen yetişkinlerin, korkunun evrenselliğini ve güvenli alanları birlikte yaratmanın güzelliğini keşfetmeleri için muhteşem bir araç.'

**Alicia F. Lieberman PhD** Irving B. Harris Çocuk Ruh Sağlığı yetkili başkanı, Profesör, UCSF Psikiyatri Bölümü

Şüphesiz ki, bu güzel resmedilmiş kitap çocukların hislerini kelimelere dökebilecekleri zihinsel huzuru bulmalarına ve kendini suçlama yahut yaraları içinde taşımalarının getirdiği incinmişliği atlatmalarına yardımcı olacak. Incinmiş çocukların iyileşmesi için muhteşem bir araç!

**Bessel van der Kolk MD** Travma Merkezi Medikal Direktörü, Boston Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri profesörü New York Times Best Seller: The Body Keeps the Score: Mind, Brain, and Body in the Healing of Trauma kitabının yazarı.

# Bir Keresinde ÇOK ÇOK Korkmuştum

Yazan: Chandra Ghosh Ippen

Resimleyen: Erich Ippen, Jr.

Türkçe'ye çeviren ve uyarlayan  
Maya Vakfı'ndan  
Klinik Psikolog Gamze Akarca,  
ve Yalman Onaran







Telif 2016© Chandra Ghosh Ippen ve Erich Ippen, Jr.

Hakları Saklıdır. Bu kitabın hiç bir kısmı, yayıncının önceden almış yazılı izni olmadan elektronik, mekanik, fotokopi ile çoğaltılarak, kaydedilerek, herhangi bir depolama ve ya kurtarma sistemi olmak üzere hiç bir biçim ve araçla çoğaltılamaz ve dağıtılamaz. Eleştirel incelemeler ya da makalelerde yer verilmiş kısmi alıntılar istisnaidir. Özel kullanım ve toptan satın alma hakkındaki sorularınız için Piplo Prodüksiyon (piploproductions.com) ile iletişime geçiniz.

Yayıncı, yazar, resimleyen; bu materyalin kullanımı ile ilgili hiçbir sorumluluğu yoktur. Lütfen gözden geçirin ve spesifik ihtiyaçlarınız için uygunluğuna karar veriniz. Bu kitap, ruh sağlığı hizmeti sunanlar için hiçbir tedavi amacı gütmaz. Okuyucular; tanı ya da profesyonel dikkat gerektiren herhangi bir semptom için bir ruh sağlığı uzmanına danışmalıdır.

İlk kağıt kapak edisyonu 2017'de yayınlandı  
ISBN: 978-0-9984126-4-1 (kağıt kapak edisyonu)

**Özet:** Bir keresinde çok çok korkmuşum'u belirten sincaptır. Diğer hayvanlar da bir keresinde korktuklarını paylaşarak dahil olurlar. Hikaye boyunca, küçük hayvanları neyin korkuttuğunu, korktuklarında her birinin nasıl tepki verdiğini, onların sakinleşmelerine ve güvende hissetmelerine yardımcı şeyleri öğreniyoruz. Bu kitap stresli ya da travmatik olaylar yaşayan küçük çocuklar için tasarlanmıştır.

Bu hikayenin gelişimi, kısmi olarak Madde Kullanımı ve Ruh Sağlığı Hizmetleri İdaresi, ABD Sağlık ve İnsani Hizmetler Departmanı tarafından desteklenmiştir. Yazarlara ait görüş, politika ve fikirler; Madde Kullanımı ve Ruh Sağlığı Hizmetleri İdaresini, ABD Sağlık ve İnsani Hizmetler Departmanını tam olarak temsil etmemektedir.

Geri bildirim ve destek sağlayan Çocuk Travması Araştırma Programı'ndaki ve Ulusal Çocuk Travmatik Stres Ağı'ndaki meslektaşlarımıza özel teşekkürlerimizle.

Çocukları korunmuş ve el üstünde tutulmuş hissettiren dünyanın her yerindeki yetişkinlere, onların sevdikleri bütün çocuklara ve çok çok sevdiğimiz oğlumuz Raiden'a.



Bu hikayenin Arapça ve Türkçe versiyonları, mülteci çocukları ve ailelerini desteklemek için geliştirilmiştir. Yazarın babası, savaş nedeniyle sekiz yaşındayken mülteci olarak ailesiyle birlikte evinden ve ülkesinden ayrılmıştır. Yaşadığınız her şey için çok üzgünüz, ve geleceğin sizlere güvenlik ve iyileşme getireceğini ümit ediyoruz. Kalbimizdesiniz...



MAYAVAKFI





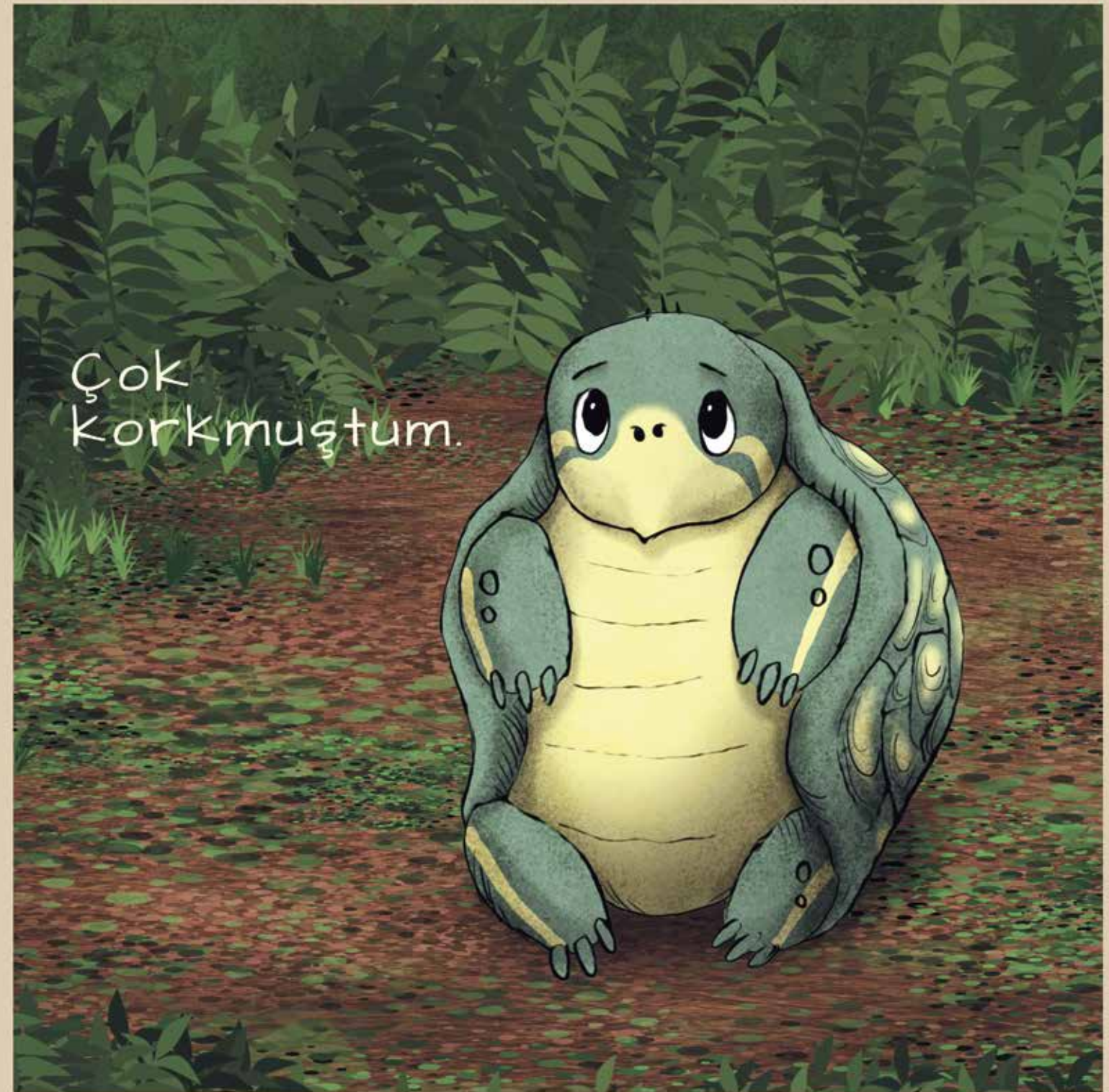
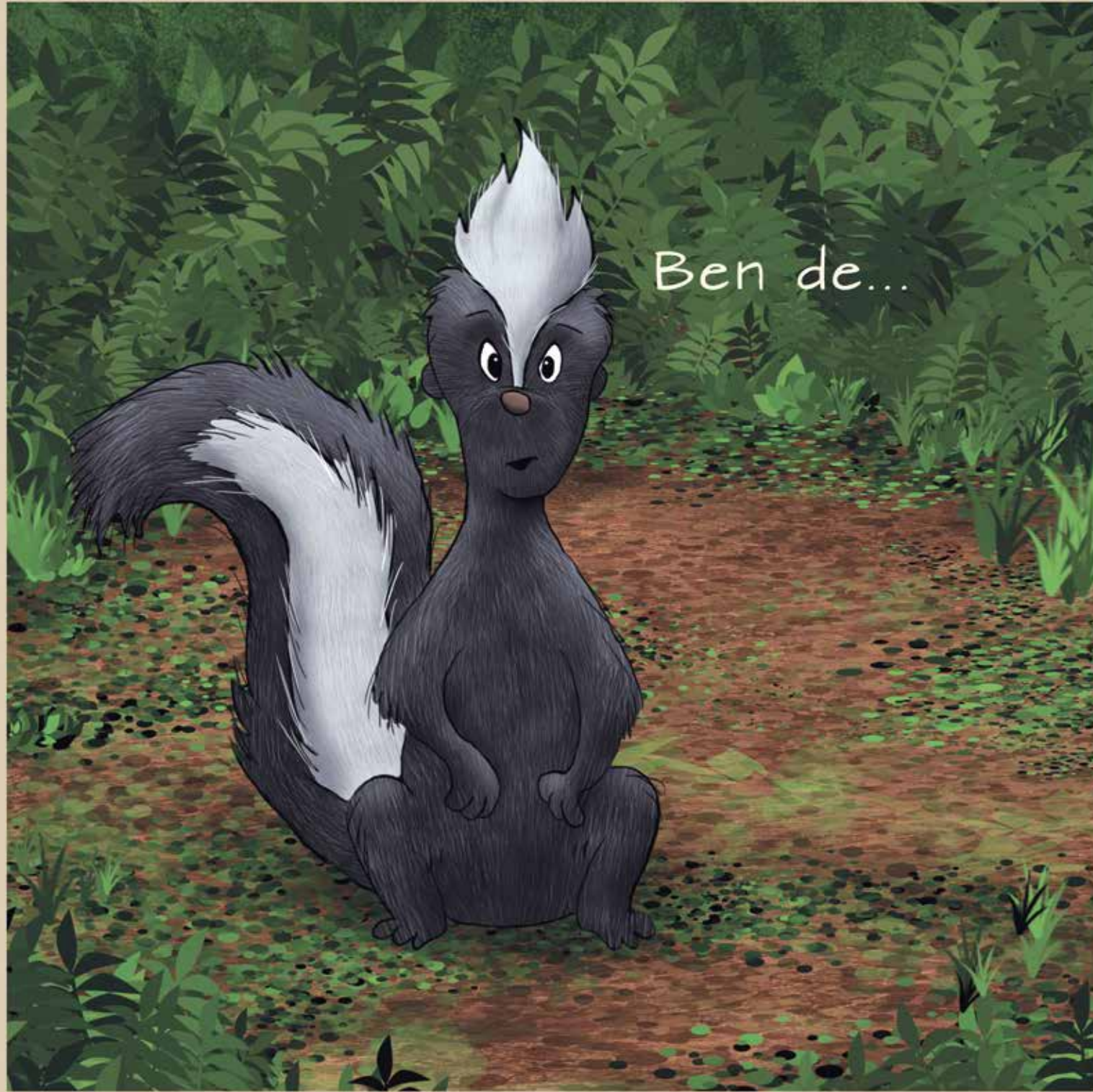


Eee...

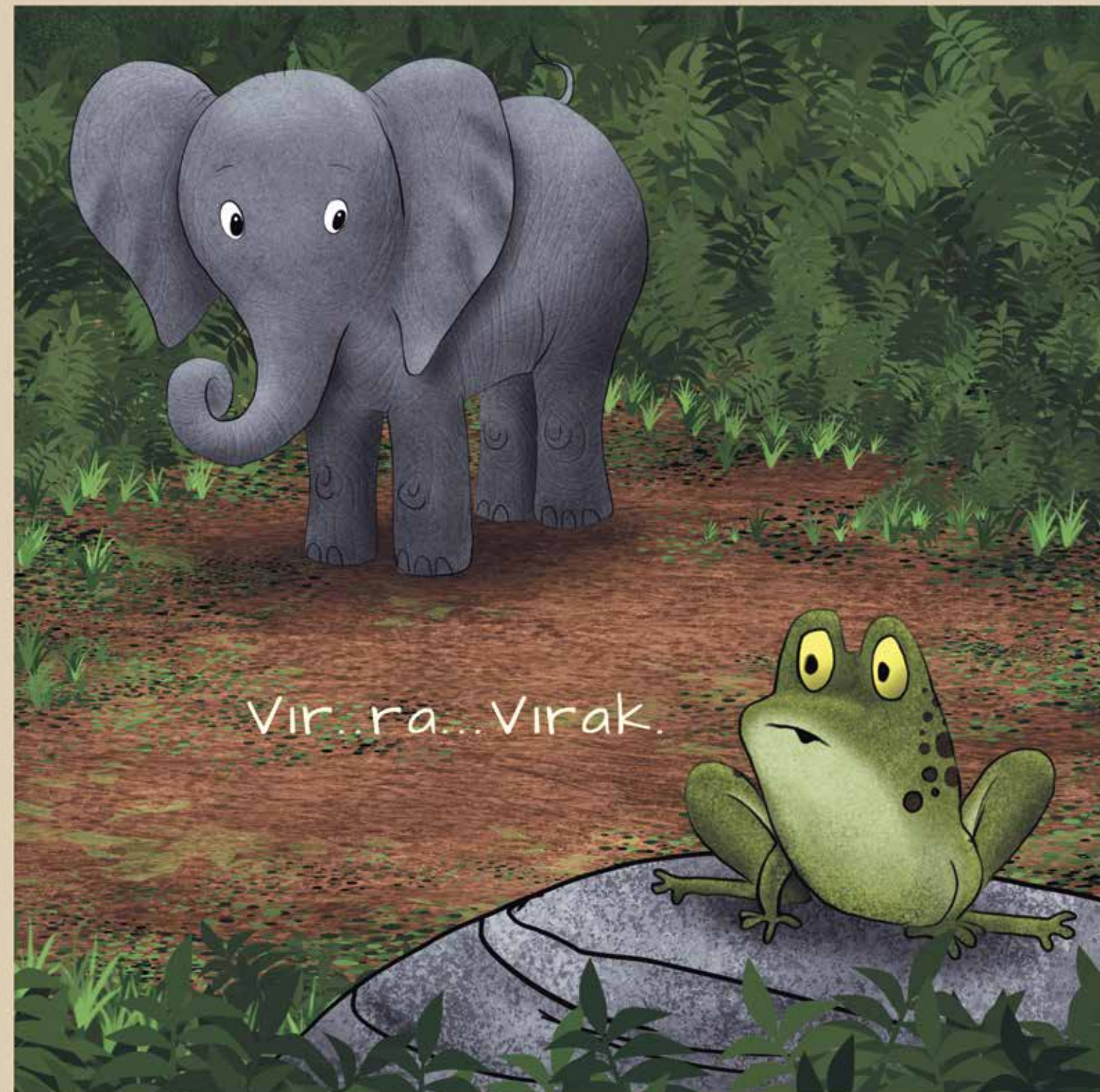
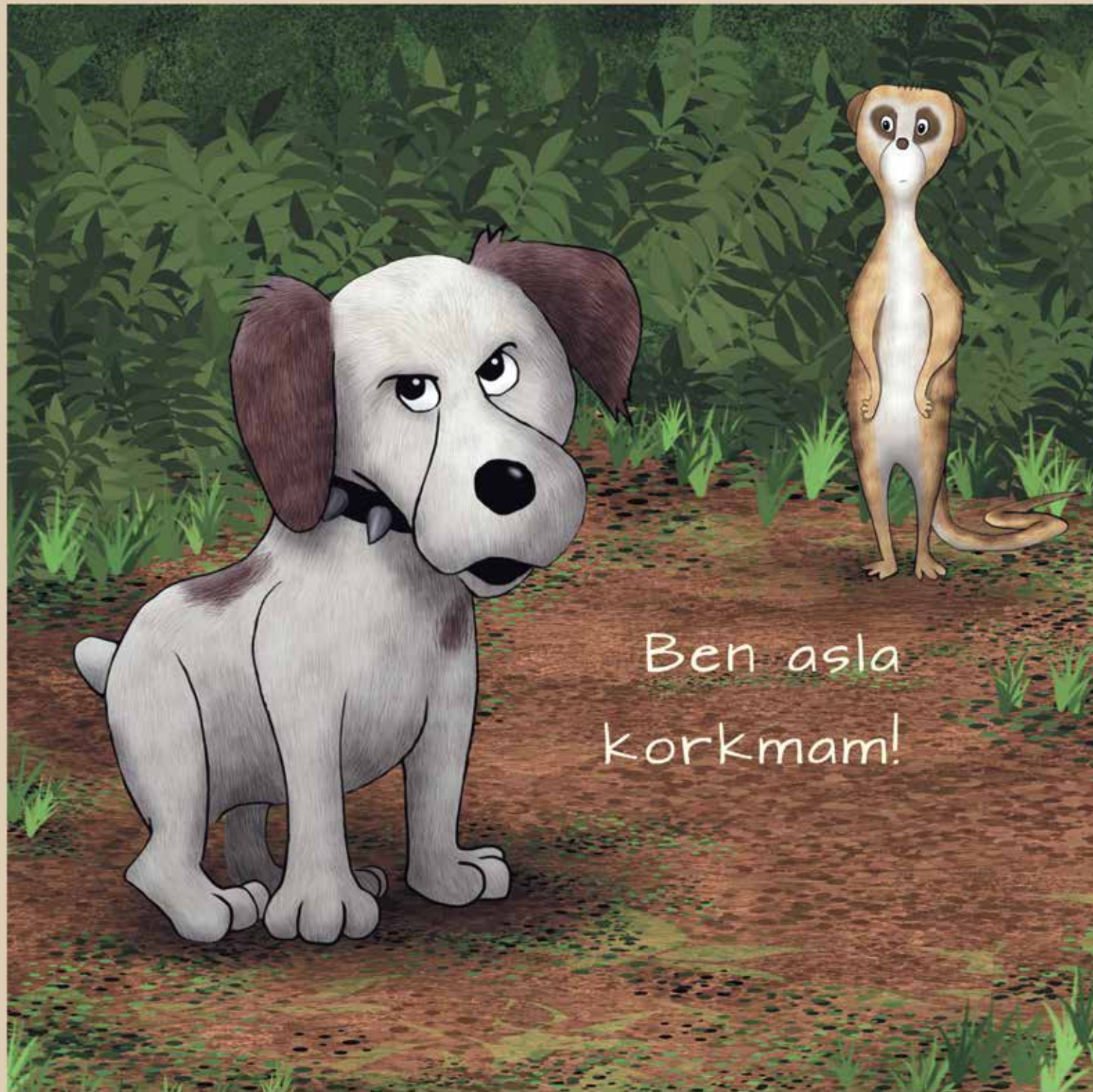




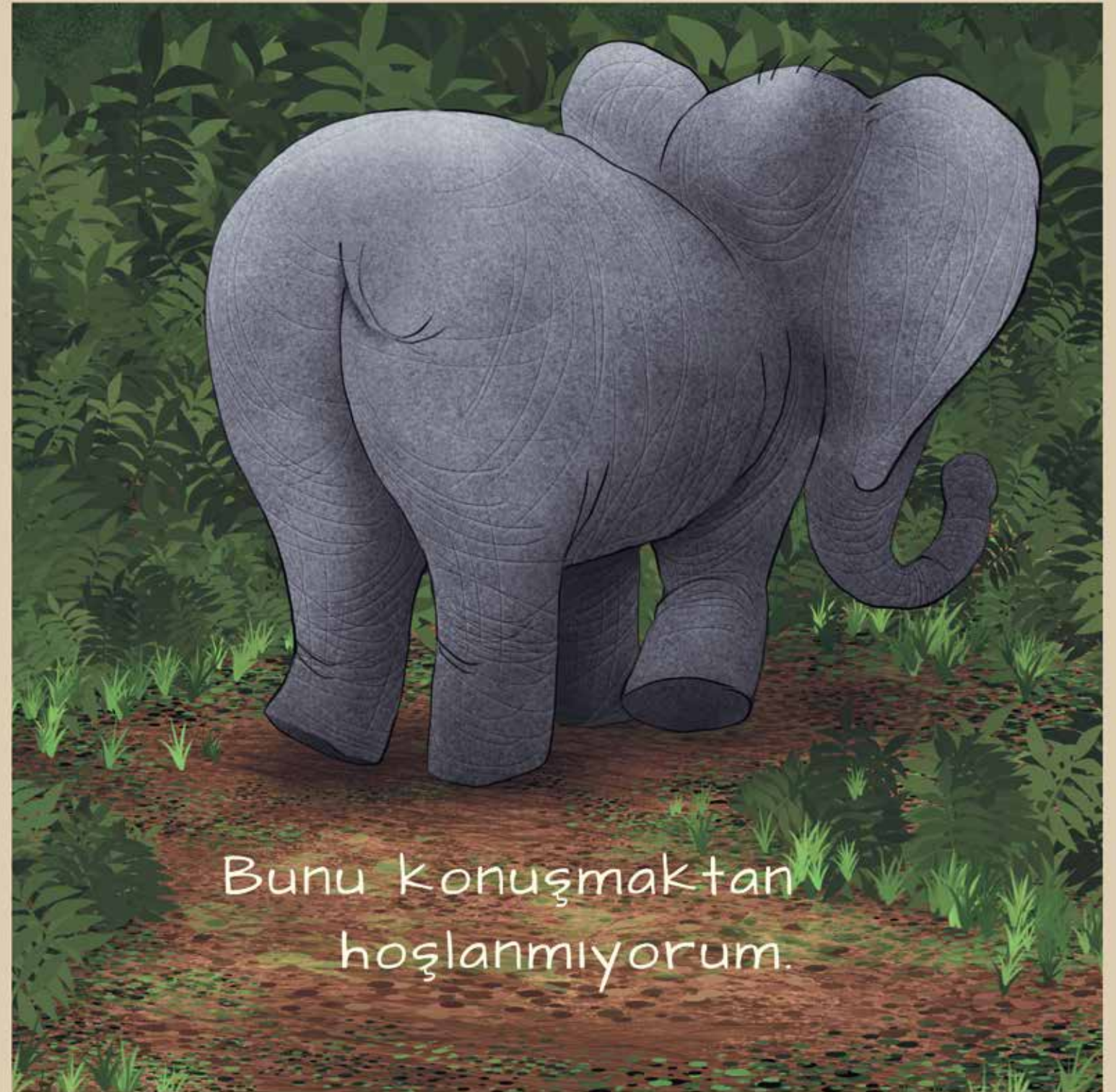
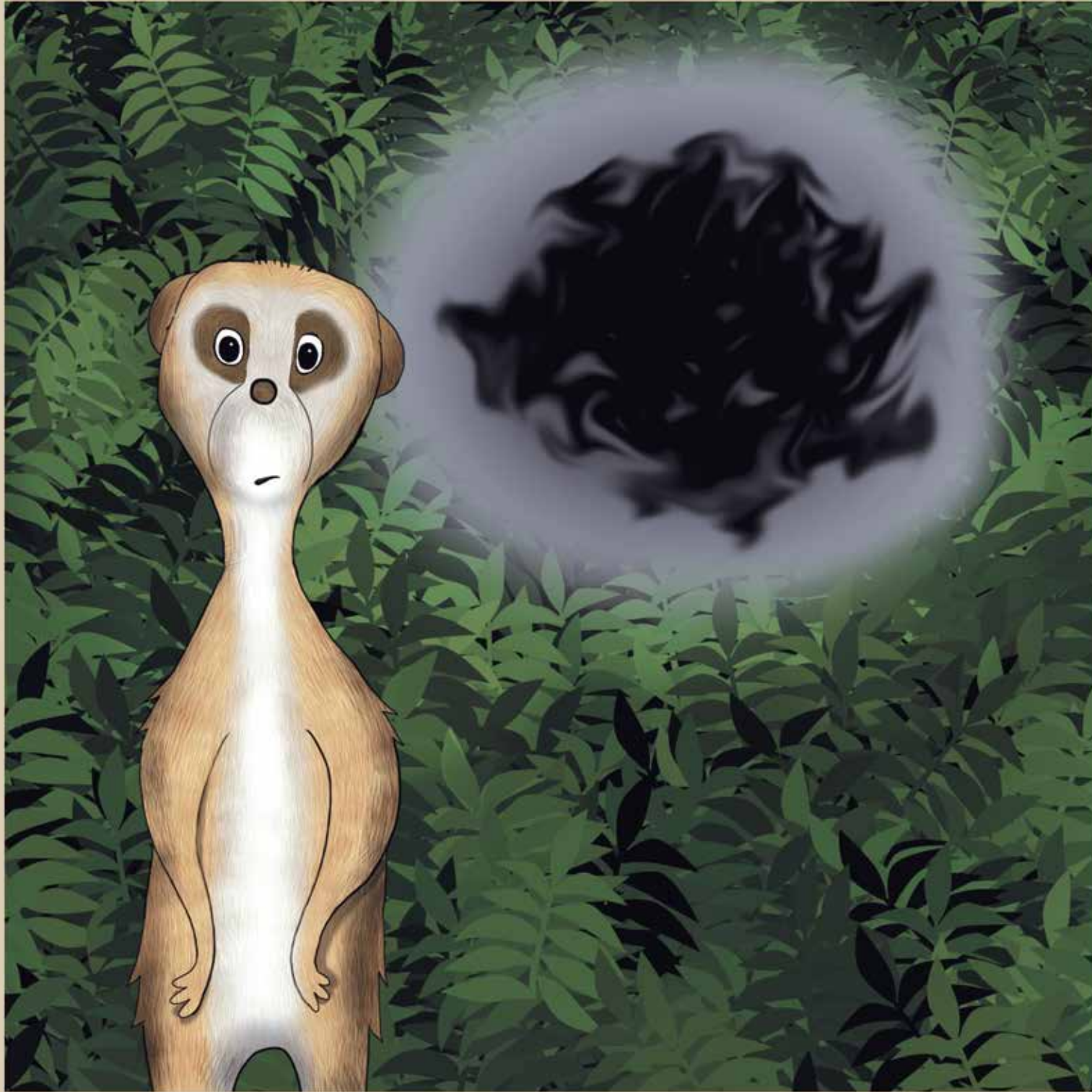










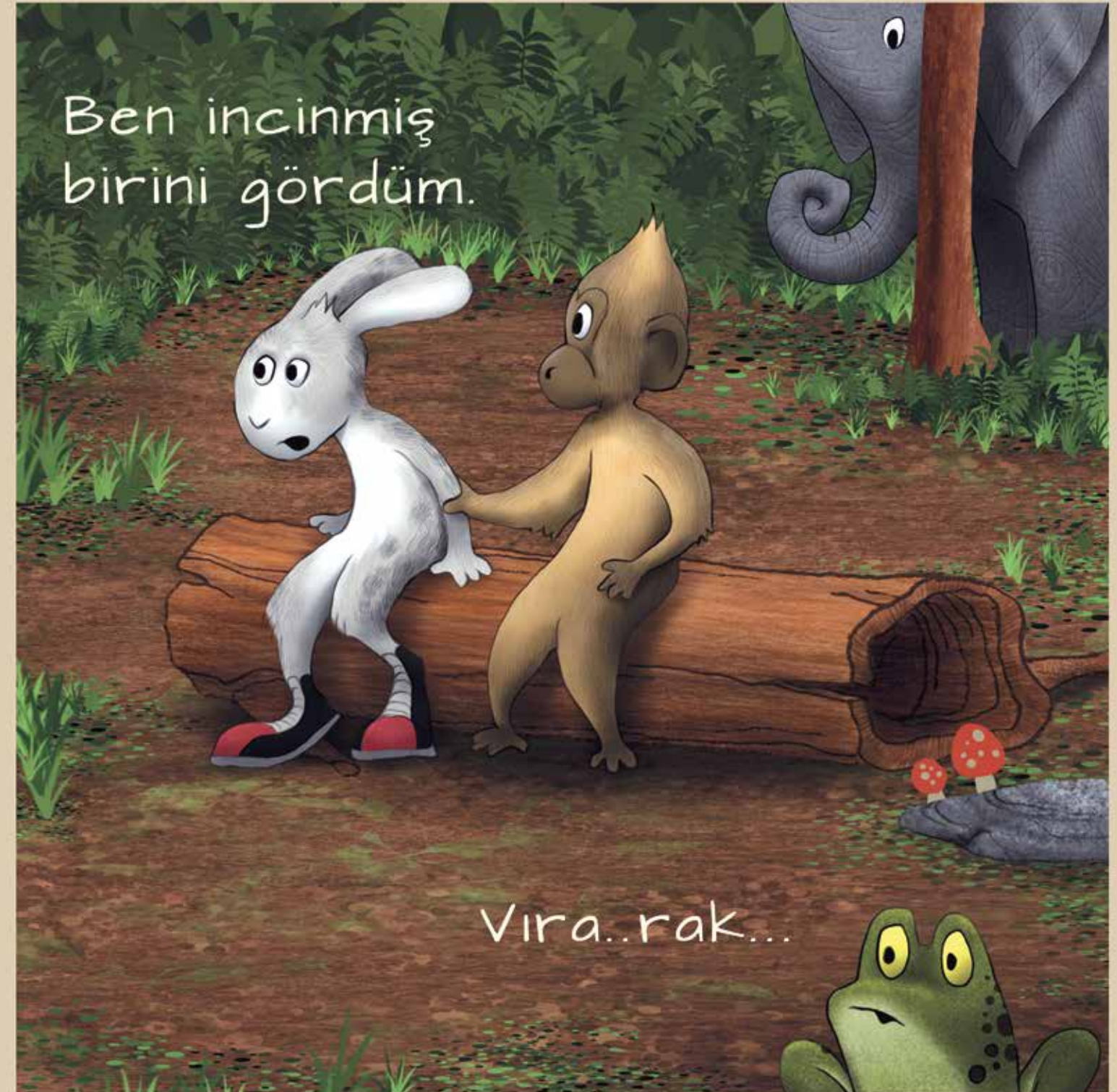




Sizi neyin  
korkuttuğunu  
merak ettim.











Sevdiğim biri  
uzaklara gitti.  
Birilerinin  
uzaklara  
gitmesinden  
hoşlanmıyorum.  
Çok sık  
gidiyorlar.



insanlar kavga  
ediyordu. Ben  
saklandım, ama kavga  
etmeye devam ettiler.  
Uzun süre kavga  
ettiler.



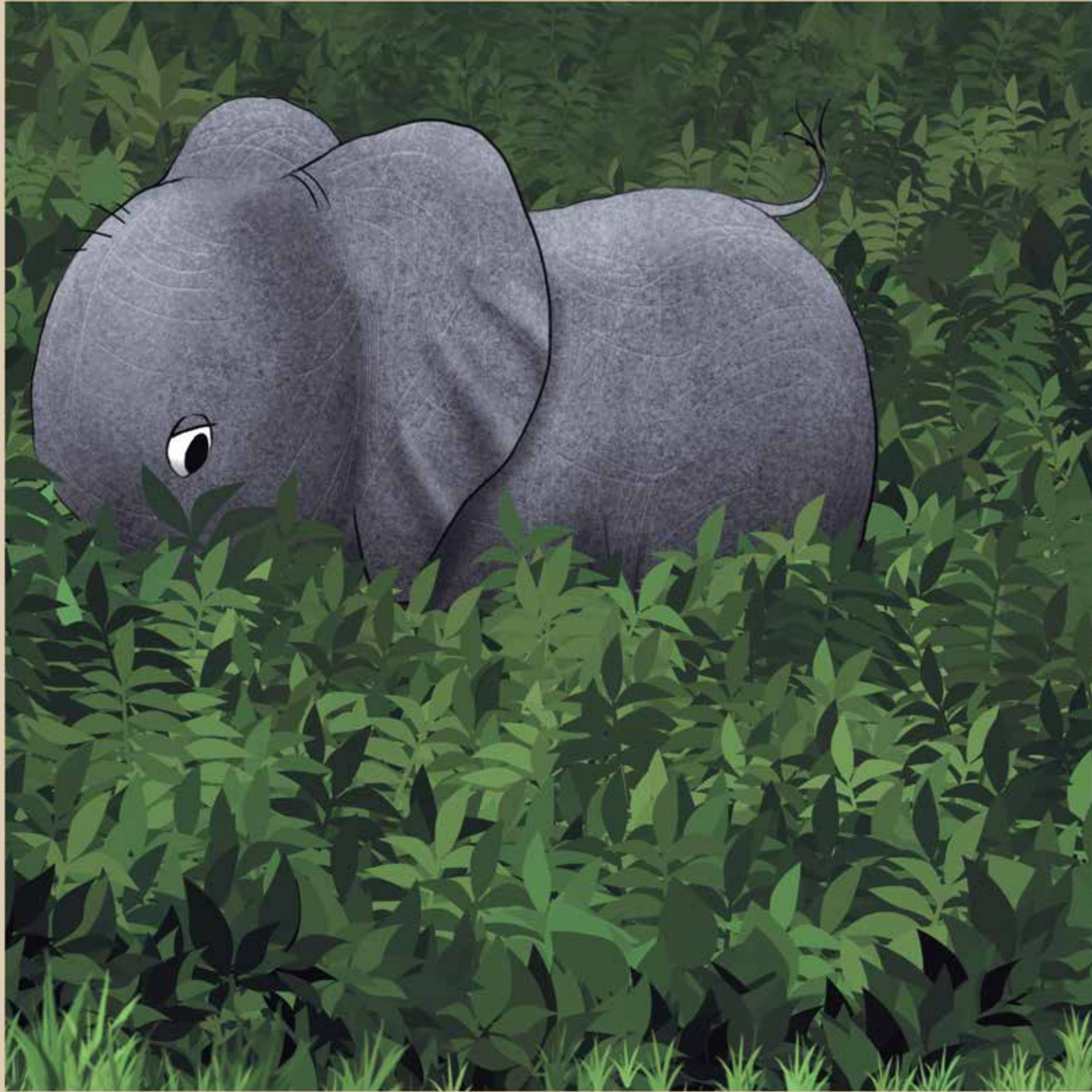


insanlar bağırmaya  
başladı. Kimse beni  
yanında istemedi.  
Korktum ve koku  
saldım. Onlar  
bağırmaya devam  
ettikçe ben de koku  
salmaya devam ettim.



Ben ne olduğunu  
hatırlamıyorum;  
ama çok kötüydü.  
Tekrar kötü  
şeylerin olacağından  
korkuyorum.





Birileri beni incitti; ama  
bir daha asla beni kimse  
incitemez. Isırırım ve hırlarım.

Hırrrr...





HAV!  
HAV!

Kes şunu!  
Böyle  
yapmandan  
hoşlanmıyorum.

HAV!  
HAV!  
HAV!

HAV!

Çok gürültü  
çıkartıyor.

Beni  
korkutuyorsun.

Hrrr..Hrrr..



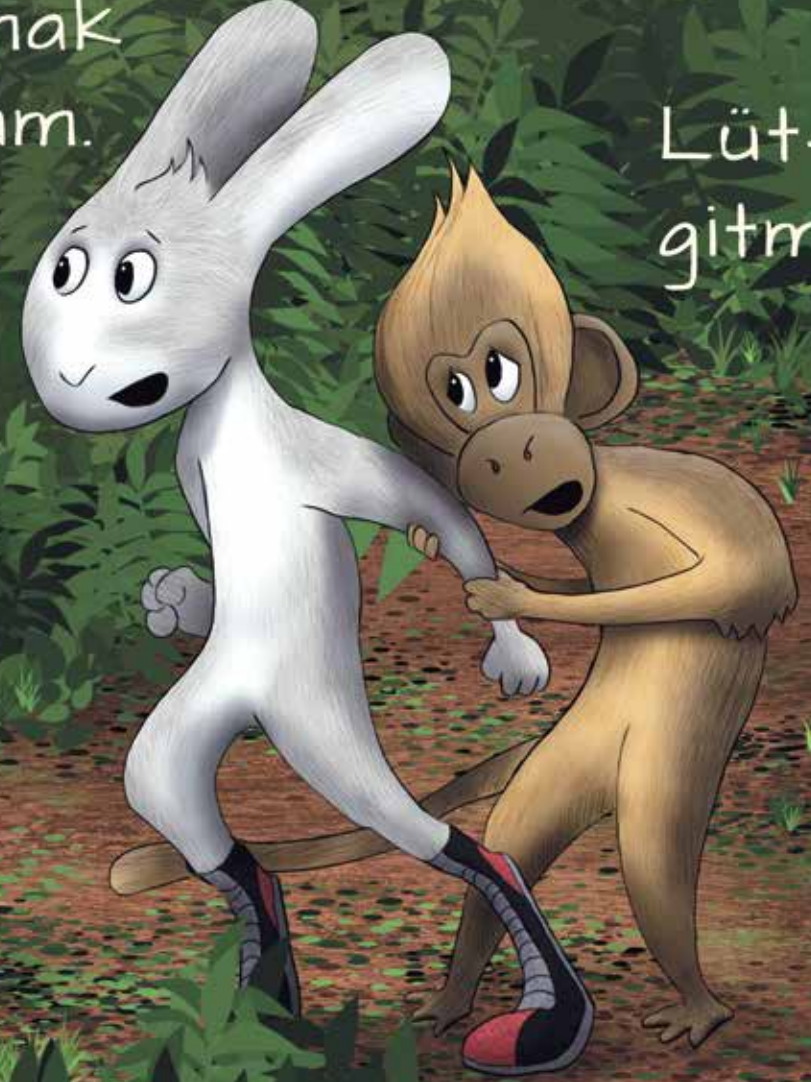
Hey,  
neden böyle  
yapıyorsun?



Git; yoksa  
tekrar  
yaparım.



Kalbim öyle  
hızlı çarpıyor  
ki koşmak  
istiyorum.



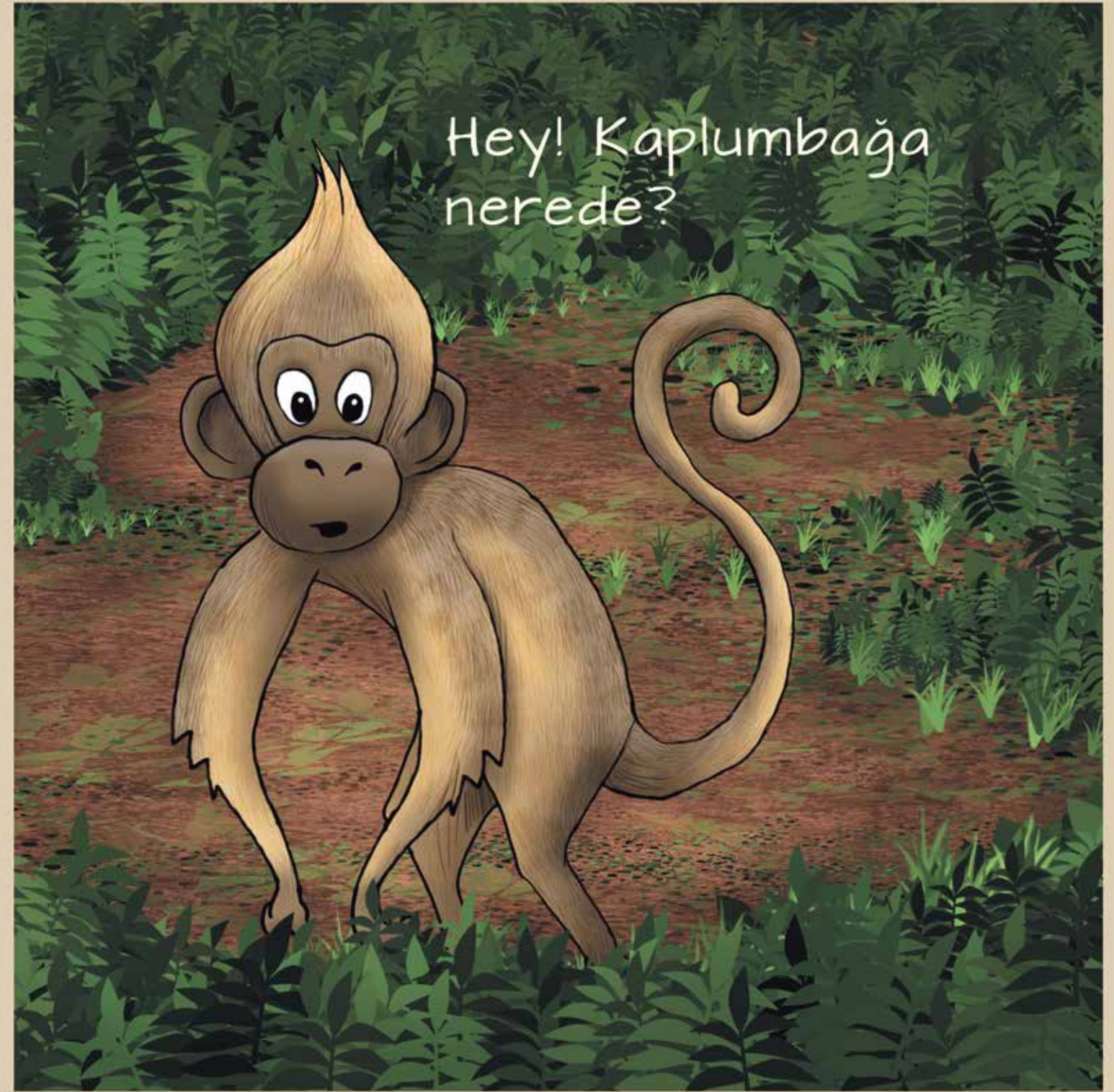
Lütfen  
gitme.





Koşmam lazım.  
Eve gidip ailemi  
bulmam lazım.

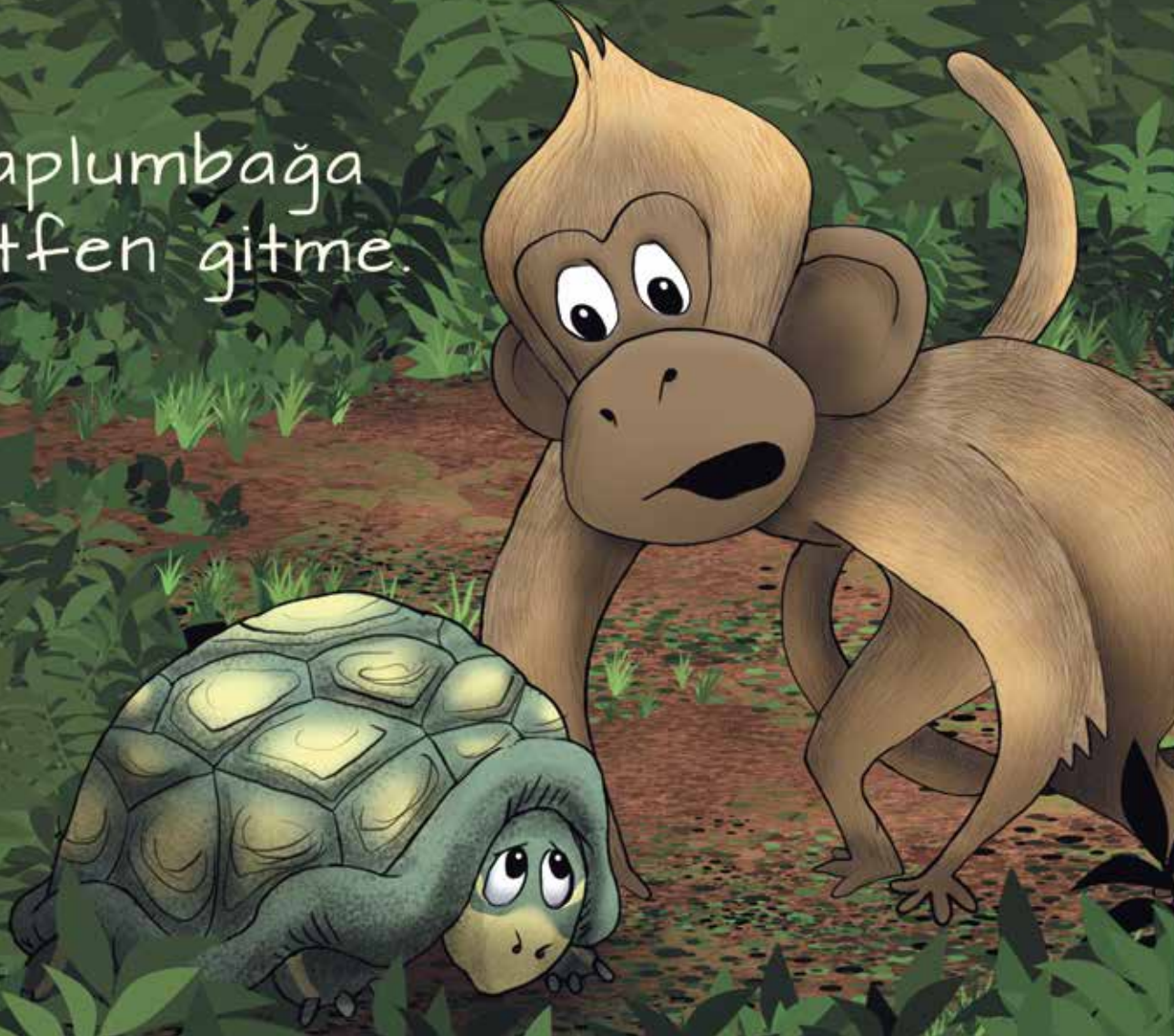
Ailenin yanında olmak istediğini  
duyuyorum. Gel seninle güvenli bir  
şekilde hareket edecek bir alan  
bulalım.



Hey! Kaplumbağa  
nerede?



Kaplumbağa  
lütfen gitme.



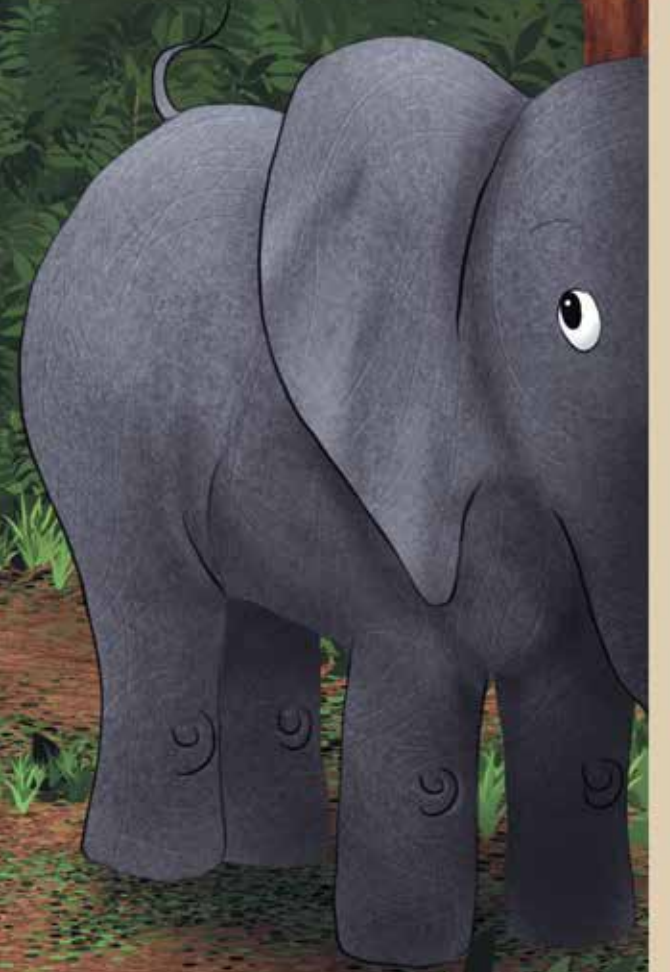
Beni yalnız bırak.  
Karnım ağrıyor.

Köpeğin havlayarak  
yaptığı şeyden hiç  
hoşlanmadım ve  
hırlayarak ve  
etrafta koşup  
gürültü yaparak!  
Çok korkunçtu, hiç  
hoşlanmadım. Kötü  
şeylerin olmasından  
hoşlanmıyorum. Hem  
de hiç!

Vi..Vira ...



Tuvalete  
gitmem gerek.





iyi misin?

Bu hoşuma  
gitmiyor.



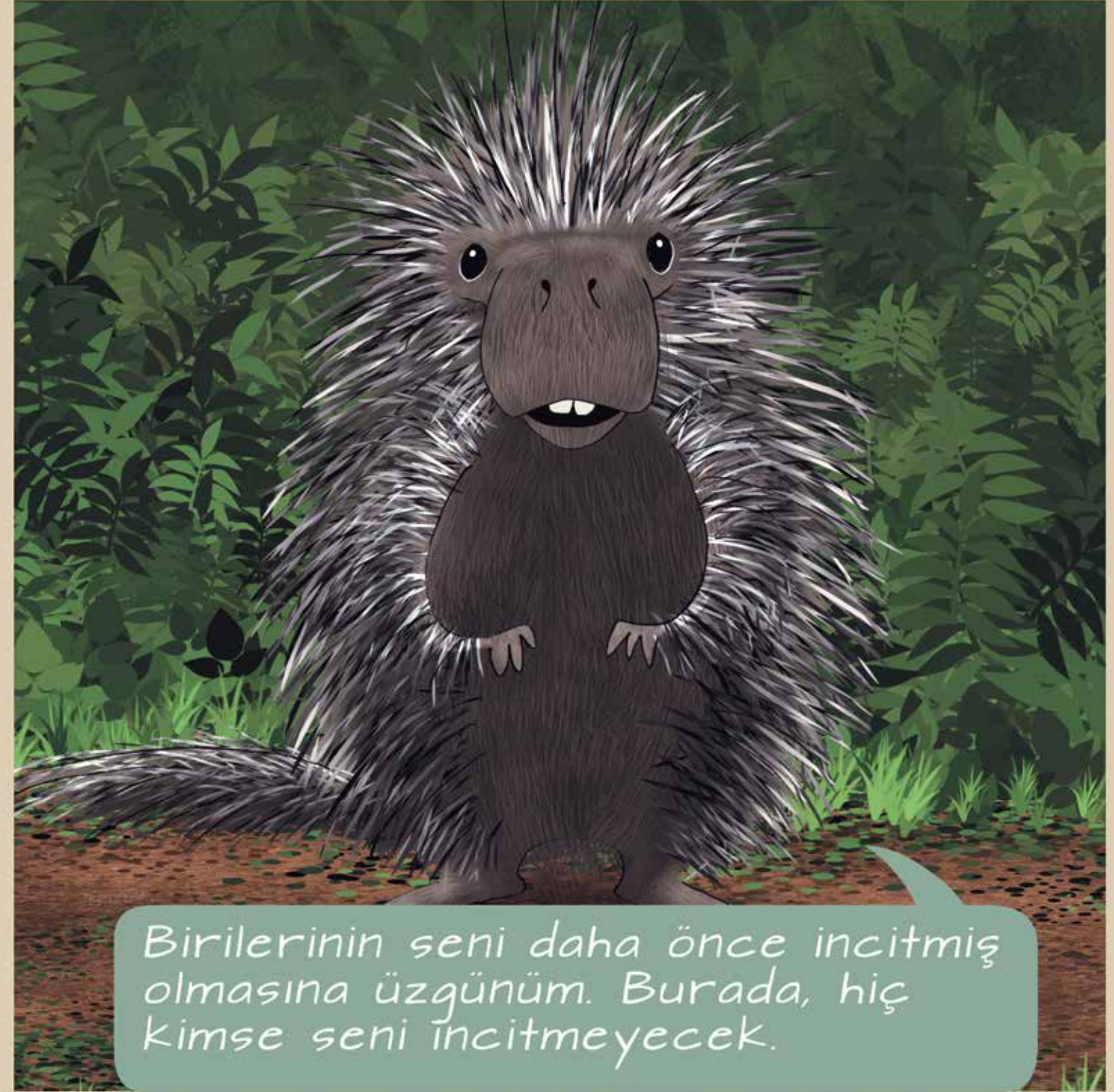
Hırrr...Rrrr?





Hımm, öyle  
görünüyor ki sen  
hepsini üzdün, ama  
sen nasıl hissettiğini  
farklı şekillerde  
gösteriyorsun.

Hep birlikte sana  
neyin iyi geleceğini  
düşünelim.



Birilerinin seni daha önce incitmiş  
olmasına üzgünüm. Burada, hiç  
kimse seni incitmeyecek.




Biliyorum abuk sinirleniyor  
gibi duruyorum. İnsanlar  
bazen onlara sataşacađımdan  
endişeleniyor, ama sataşmam.

İşler iđirından  
ıktıđında, hayal  
kırıklıđına uğrayıp  
sinirlenebilirim ya  
da birazcık ılgınlaşırım,  
ama sizi incitmem.

Sen güzel  
kokuyorsun.

Teşekkürler. Senin  
güvenini kazanmaya  
alışacađım, ama  
biliyorsun bu zaman alacak.





Sen çok gürültü yapıyorsun. Benim çok hassas kulaklarım var.



Evet, bu doğru. Bir şeyler gürültülü olduğunda, bundan hoşlanmıyorum. Bence Köpek havladığında, sizi korkutmak için yaptığını sanmıyorum. Sadece biri ona rahatsızlık verirse neler yapabileceğini göstermeye çalışıyordu.



Hımm, seni biri rahatsız ederse, onlara seni rahatsız etmemeyi öğretmek benim işim. Seni burada güvende tutmak benim işim. Burada havlamak ya da hırlamak zorunda değilsin. Bana sadece neler olduğunu anlatırsan, ben seni dinlerim. Sonra beraberce ne yapabileceğimizi kararlaştırırız.

Deneyebilir miyiz?

Evet, ama unutabilirim.

Sorun değil. Yeni öğreniyorsun ve biz öğrenmene yardımcı olacağız. Buranın senin havlamak ya da hırlamak zorunda kalmadığın güvenli bir yer olmasını istiyoruz.

Ya da ısırarak...

Bu doğru. Isırarak güvenli değil. Bazen bizim için içimizde olanlarla ilgili konuşmak ya da kendimizi nasıl sakinleştireceğimizi bulmak zordur.



Korktuğunda ya da başka zor duyguların olduğunda

üzüntü, kızgınlık, hayal kırıklığı, çekingenlik ya da utangaçlık gibi, ne yaparsın?



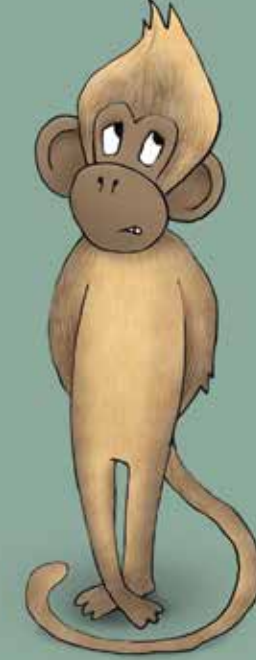
üzgün



Kızgın



Siniri bozmuş



Çekingen



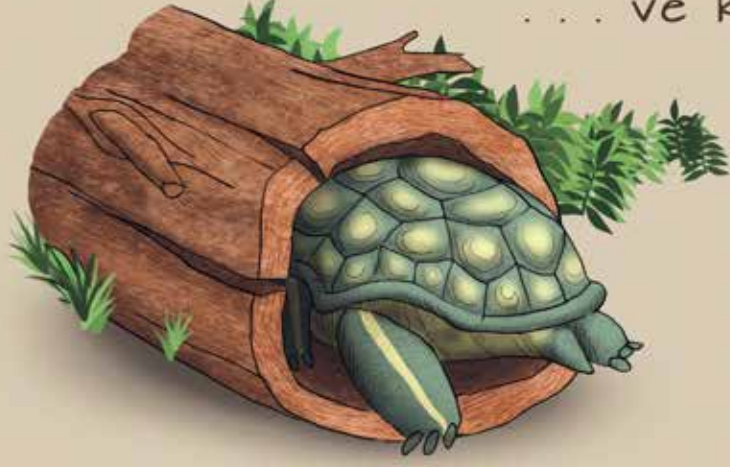
Korkmuş



Utlanmış



Ben saklanırım . . .  
. . . ve karnım ağrır.



Annemin bana söylediği  
seyi hatırlıyorum.  
Duygularımızı  
paylaşabileceğimizi  
ve bizi nelerin  
korkuttuğunu  
konuşabileceğimizi  
söyledi.



Ah, bazen yerim.  
Fındıklar bana  
kendimi iyi  
hissettiriyor...

Of, iyi  
uyuyamıyorum...

...Ve bazen çok  
konuşuyorum.

Benim sesim çıkmıyor ve tek  
söyleyebildiğim vırak vırak. Daha  
fazlasını söylemek istiyorum.  
Bağırarak ve ne kadar korktuğumu  
söylemek istiyorum ama  
benden tek çıkan  
ses vırak.



Ben zıplarım ve  
hızlı koşarım...

...ve bazen canım  
acıır.





Ben gerçekten  
kötü kokar hale  
geliyorum.

Ben tutacak  
ve sarılacak  
birini bulurum.  
Bunu yapmamdan  
bazı insanlar  
hoşlanmaz.



Burada yokmuşum gibi  
yaparım ve kısa süre  
sonra miş gibi yapmam.  
Sanki gerçekten burada  
yokmuşum gibi  
hissederim, ve nerede  
olduğumu bilemem.



A cartoon illustration of a porcupine and a dog in a forest. The porcupine is on the left, standing on its hind legs and looking towards the dog. The dog is on the right, sitting and looking back at the porcupine. The background is a lush green forest with a dirt path.

Ya sen?

Hırlarım ve  
havlarım.  
Bunu  
yaptığımda  
insanlar beni  
rahatsız etmez.

A cartoon illustration of a large elephant in a forest. The elephant is on the right, sitting and looking towards the left. The background is a lush green forest with a dirt path.

Bunu  
konuşmaktan  
hoşlanmıyorum.



Bu doğru. Bunu  
konuşmaktan  
hoşlanmıyorsun. Belki  
de olmuş kötü şeylerden  
konuşmak korkutucudur.

Hımmm...

Bu konuda konuşmayı sevmesen de  
bununla ilgili düşünüp düşünmediğini  
merak ediyorum.

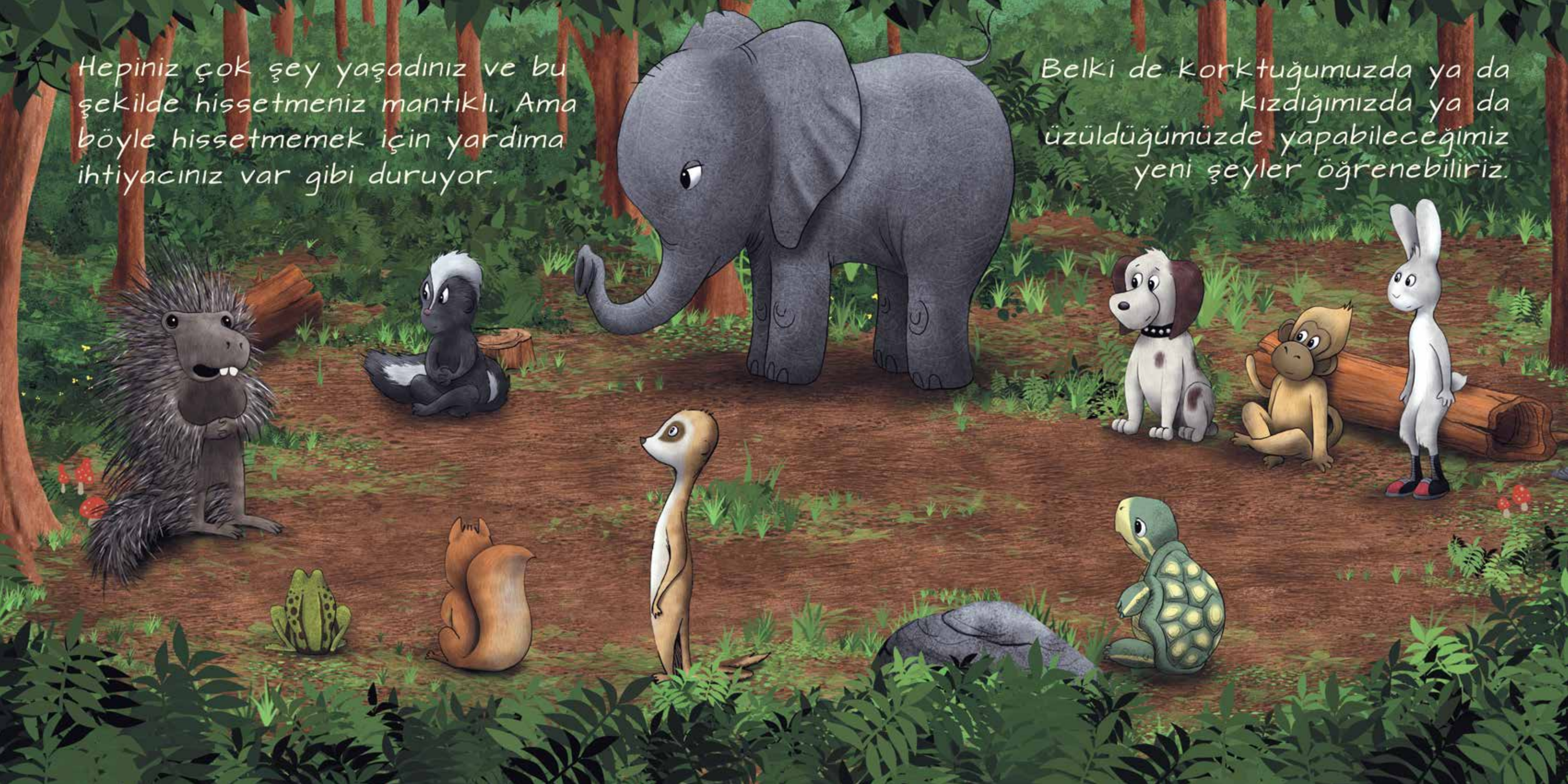
Sık sık?

Neredeyse  
her zaman...



Hepiniz çok şey yaşadınız ve bu şekilde hissetmeniz mantıklı. Ama böyle hissetmemek için yardıma ihtiyacınız var gibi duruyor.

Belki de korktuğumuzda ya da kızdığımızda ya da üzüldüğümüzde yapabileceğimiz yeni şeyler öğrenebiliriz.







O yıl, bütün küçük hayvanlar bir sürü şey öğrendiler. İsimlerini nasıl yazacaklarını öğrendiler. Eğlenceli oyunlar oynamayı öğrendiler.

Ve en en önemlisi; korktuklarında, kızdıklarında, kendilerini kötü hissettiklerinde ne yapabileceklerini öğrendiler.





Müzik beni  
sakinleştiriyor.

Ben hala  
koşmayı  
seviyorum; ama  
sakin olabileceğim  
ve sokulup sarılabileceğim  
güvenli bir yer buldum.



Annemle konuştum  
ve bana dedi ki  
"Birinin seni incitmiş  
olduğuna üzgünüm.

Bu bana kendimi  
daha iyi  
hissettirdi.

Seni güvende tutacağım  
ve hiç kimsenin  
seni bir daha  
incitmeyeceğinden  
emin olacağım".





Ben arkadaşlarımla su topu oynuyorum ve bu bana kendimi çok iyi hissettiriyor.



Babam kötü şeylerin sık sık olmadığını söyledi. Bu bana kendimi iyi hissettirdi.

Hııı...Huuu...

Ben nefes almayı öğrendim. Korktuğum zaman havanın içime girişine ve çıkışına odaklanıyorum, bu benim sakinleşmeme yardımcı oluyor.





Ben kötü kokulu değil; havalı bir kokarca olduğumu öğrendim. Ve beni önemseyen, beni etraflarında isteyen arkadaşlarım var.

İnsanların bazen gitmelerine rağmen; her zaman geri gelen, sevdiğim insanların var olduğunu öğrendim.



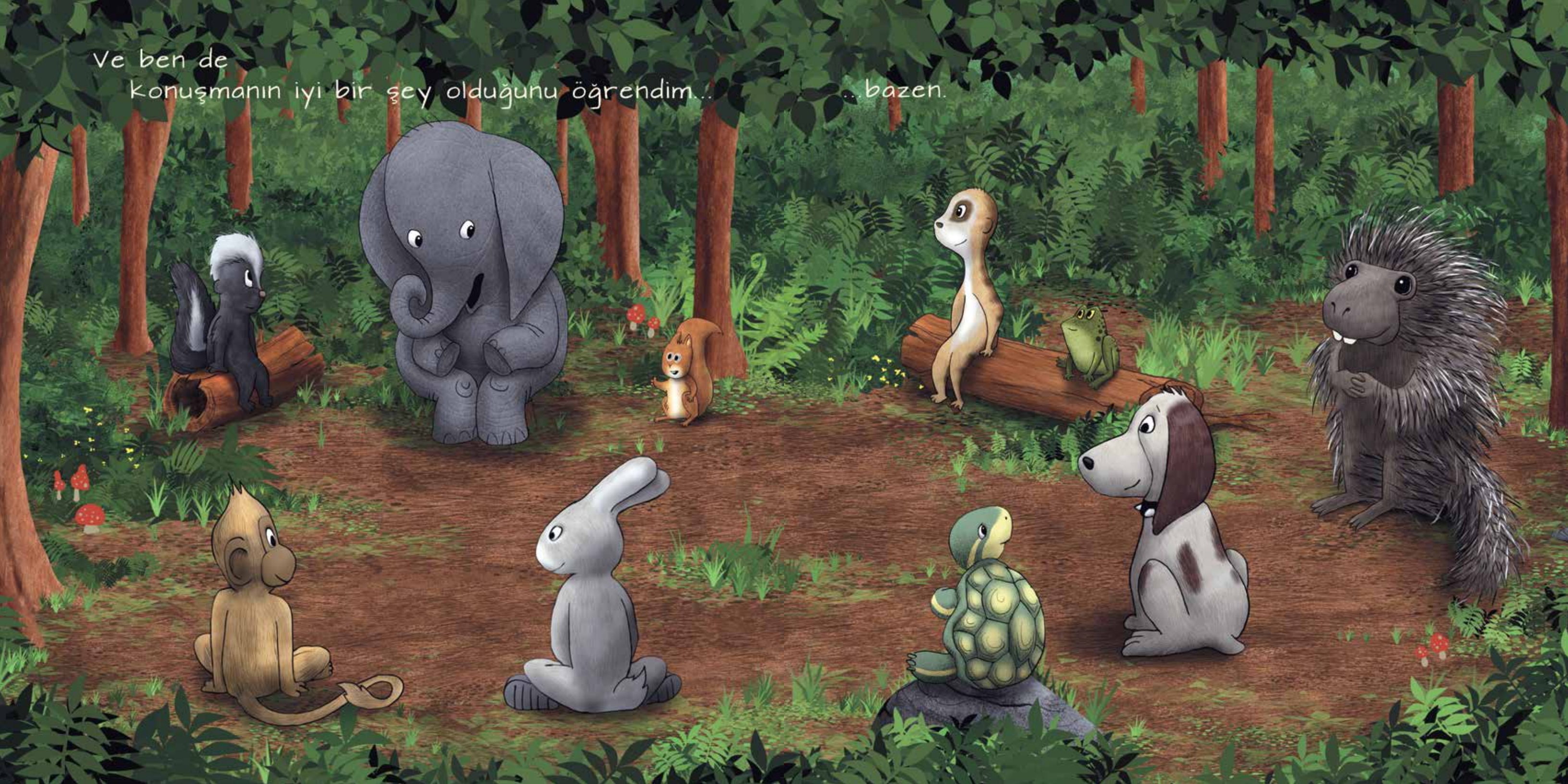
Ben, bazı insanlara güvenebileceğimi öğrendim.

Ben bir fincan çayın ve desteğin bana yardımcı olduğunu fark ettim.





Ve ben de  
konuşmanın iyi bir şey olduğunu öğrendim... bazen.







Chandra, klinik psikolojideki eğitimi ile hikaye ve sirin yaratıklar sevgisini birleştiriyor. Travma ve çeşitliliğe dayalı uygulamalarla ilgili 20'den fazla yayın yazmış. Ulusal ve uluslararası eğitimler verme konusunda 10 yıldan uzun bir tecrübeye sahip. Bunun yanı sıra hayatı boyunca toplam 1000 adet turta pişirme ve her eyalette 1 tane olmak üzere 50 adet turta pişirme hedefi var.

تشاندرا تجمع بين حبها للقصة والمخلوقات اللطيفة مع تدريبها في علم النفس العلاجي. وقد شاركت في تأليف أكثر من 20 منشورا يتعلق بالصدمات والممارسات المتعلقة بالتنوع الاجتماعي ولها أكثر من 10 سنوات من الخبرة في إجراء التدريبات على المستويين الوطني والدولي.

كما أن لديها هدف حياتي na تخبز 1000 فطيرة، فطيرة في كل كما أن لديها هدف ان تخبز 1000 فطيرة، فطيرة في كل ولايه من الولايات المتحدة الأمريكية.



Cocukken, Erich her zaman çizgi film ve karakter dizaynına ilgi duyuyordu. Profesyonel kariyeri boyunca Rango, Harry Potter, Avengers, Star Wars ve diğer filme görsel efektler yarattı. Aynı zamanda o bir şarkıcı, söz yazarı, müzik yapımcısı ve San Francisco'daki yerel "District 8" grubunun üyesi.

منذ صباه، كان إريك مهتما دائما بالرسوم المتحركة وتصميم الشخصيات. في حياته المهنية، ساهم في صنع تأثيرات بصرية للعديد من الأفلام مثل رانغو، هاري بوتر، المنتقمون، حرب النجوم وغيرها الكثير. وهو أيضا مغني وكاتب أغاني ومنتج موسيقي وعضو مؤسس في فرقة سان فرانسيسكو - الإقليم 8.



Stresli ve travmatik olayların çocuklar üzerindeki etkisi ve yetişkinlerin nasıl yardımcı olabileceği üzerine daha fazla bilgi için lütfen [nctsn.org](http://nctsn.org) sitesini ziyaret edin.

Hikayeler ve ek kaynaklar hakkında daha fazla bilgi için lütfen [piploproductions.com](http://piploproductions.com) sitesini ziyaret edin.

لمزيد من المعلومات حول تأثير الأحداث المجهدة والصدمة على الأطفال وكيف يمكن للبالغين المساعدة يرجى زيارة [nctsn.org](http://nctsn.org)

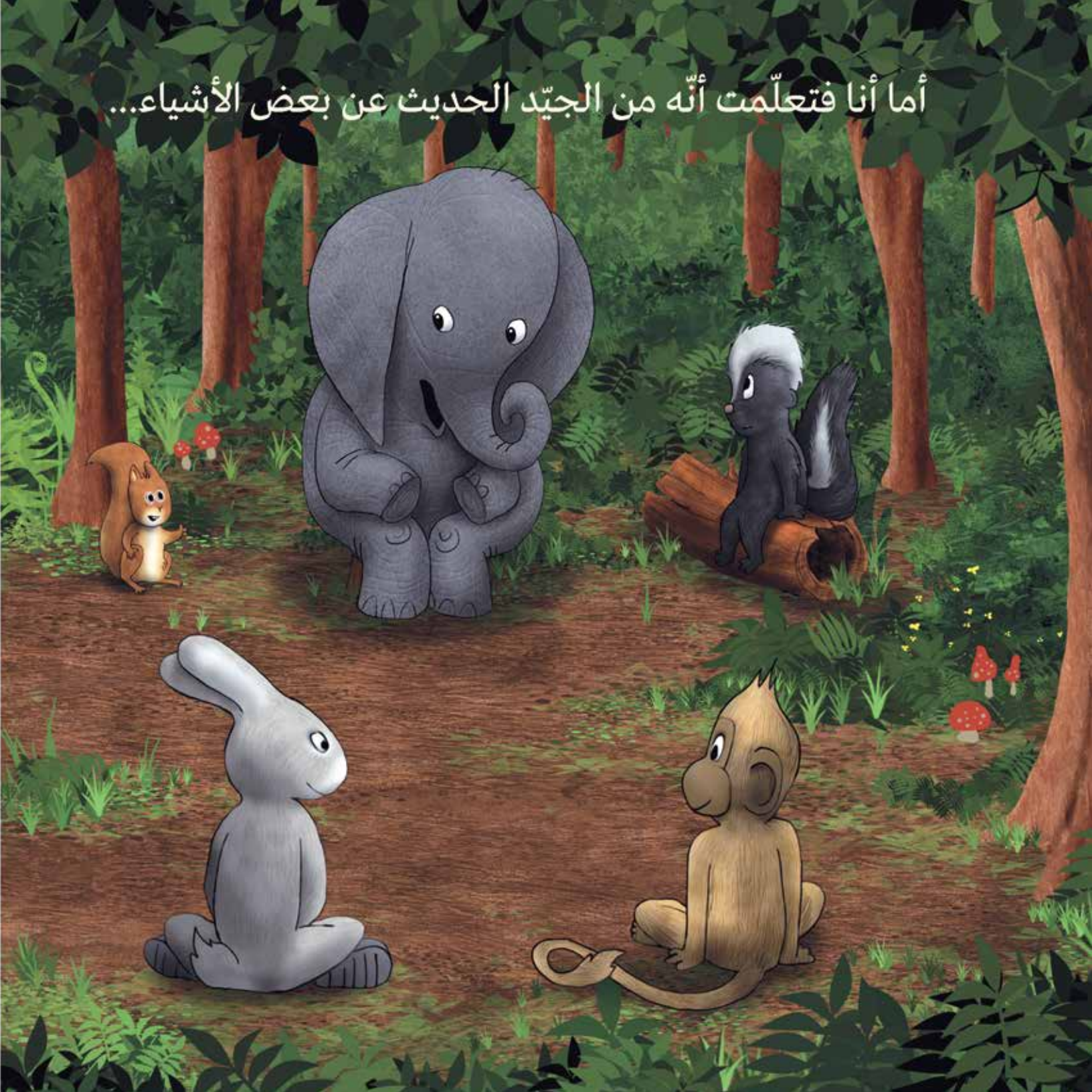
لمزيد من المعلومات عن القصص والموارد الإضافية، يرجى زيارة موقع [piploproductions.com](http://piploproductions.com)



...أحياناً.



أما أنا فتعلّمت أنّه من الجيّد الحديث عن بعض الأشياء...





وجدتُ أن فنجان من الشاي وقليلًا من الرعاية يساعداني.



تعلمت أنني شخص محبوب و لست  
بصغير غير مرغوب فيه، ولدي أصدقاء  
يهتمون بي ويريدونني من حولهم.

تعلمت أن  
بعض  
الأشخاص  
بإمكاني الثقة  
بهم.



حتى لو أن الناس  
يرحلون أحيانًا،  
تعلمت أن هناك  
أشخاص أحبهم  
يعودون دائمًا.



أبي قال أنّ الأشياء السيئة لا تحدث  
بصفة عادية وذلك جعلني أشعر  
بشكل أفضل.



اه...واو...  
تعلمت أن أتنفس.  
عندما أخاف، أنتبه  
إلى الهواء الذي  
يدخل ويخرج من  
جسمي وذلك  
يساعدني على  
السكون.



ألعب بالكرة المائية مع أصدقائي  
وذلك يجعلني في حالة جيدة.





سأبقى في أمان  
وأحرص بأن لا  
يؤذيك أحد مرة  
أخرى.



تحدثت مع أمي و قالت  
أنها آسفة جداً أن  
أحدهم آذاني .

هذا يُشعرنى  
بحال أفضل  
بكثير.

الموسيقى تساعدني  
على الهدوء.



مازلت أحب الجري  
ولكنني وجدت أيضاً  
مكاناً أجده فيه  
الراحة والحضن  
الدافئ.







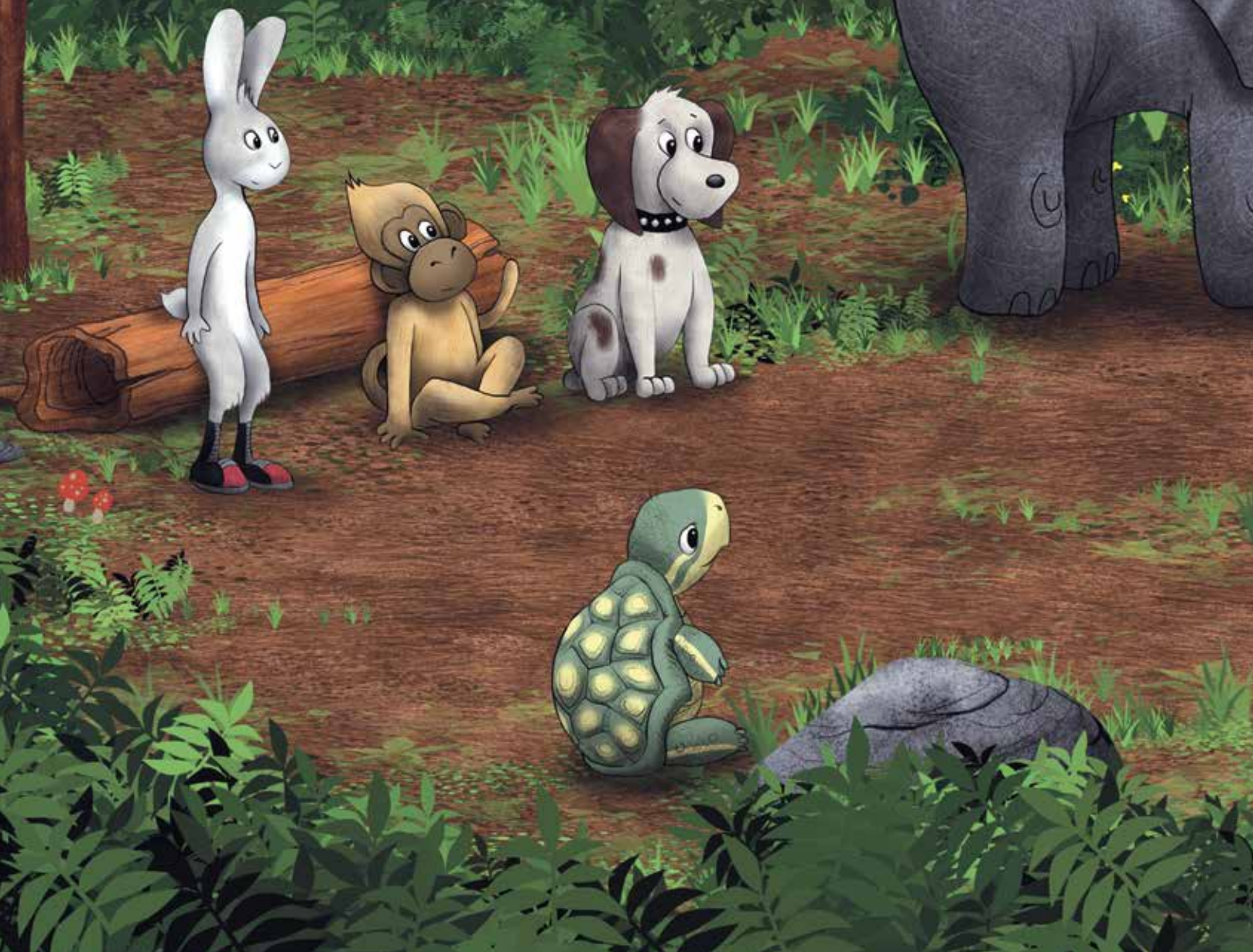
والأهم بكثير، تعلّموا ما يمكنهم فعله عندما يشعرون بالخوف والغضب و الحزن أو أيّ شعور سيئ.



في تلك السنّة، كل الحيوانات الصغيرة تعلّمت الكثير من الأمور تعلّموا كتابة أسمائهم. تعلّموا ألعاباً جديدة وممتعة.



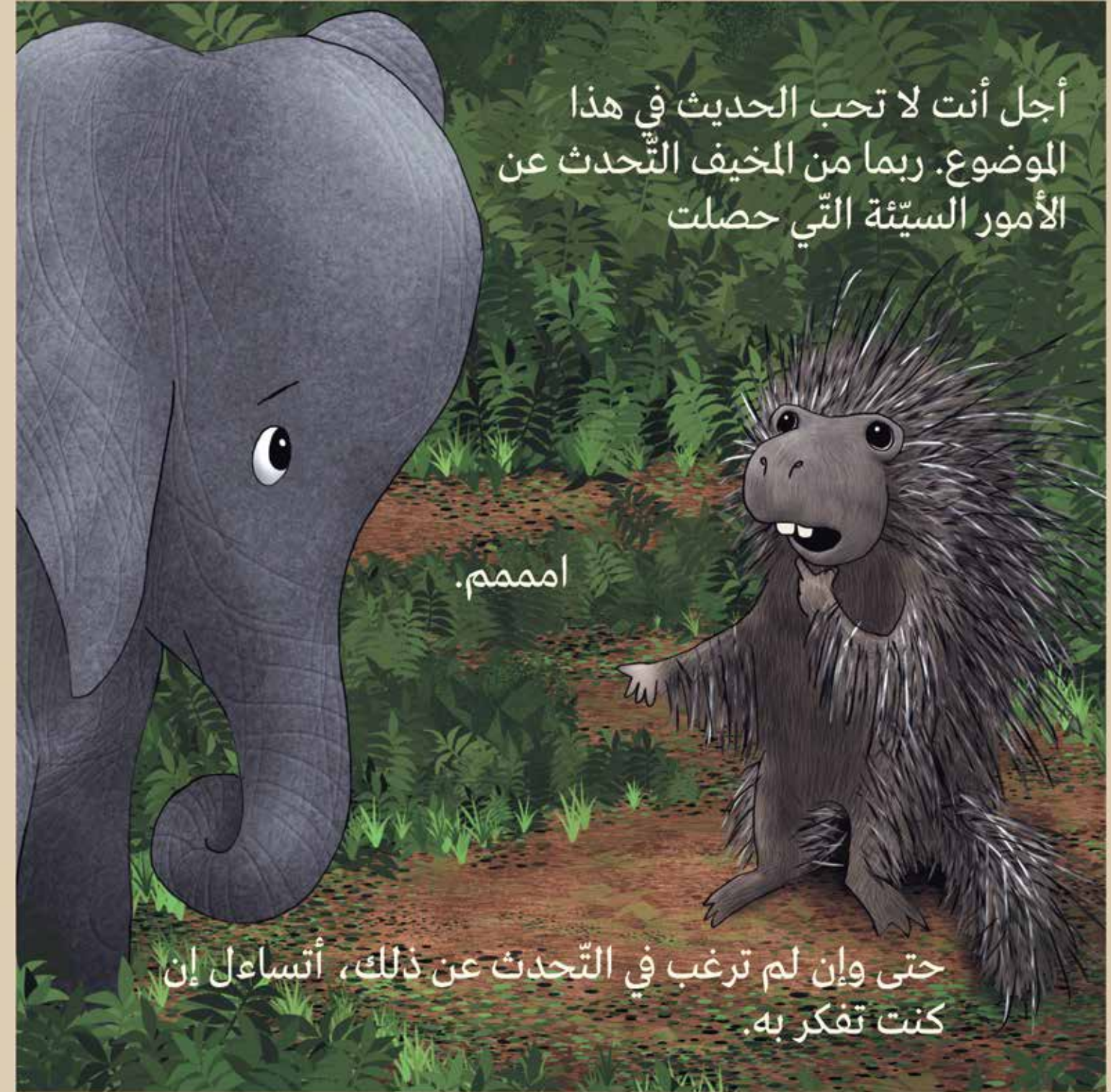
ربما يمكننا أن نتعلّم أشياء جديدة  
تساعدنا عندما نشعر بالخوف أو  
الغضب أو الحزن.



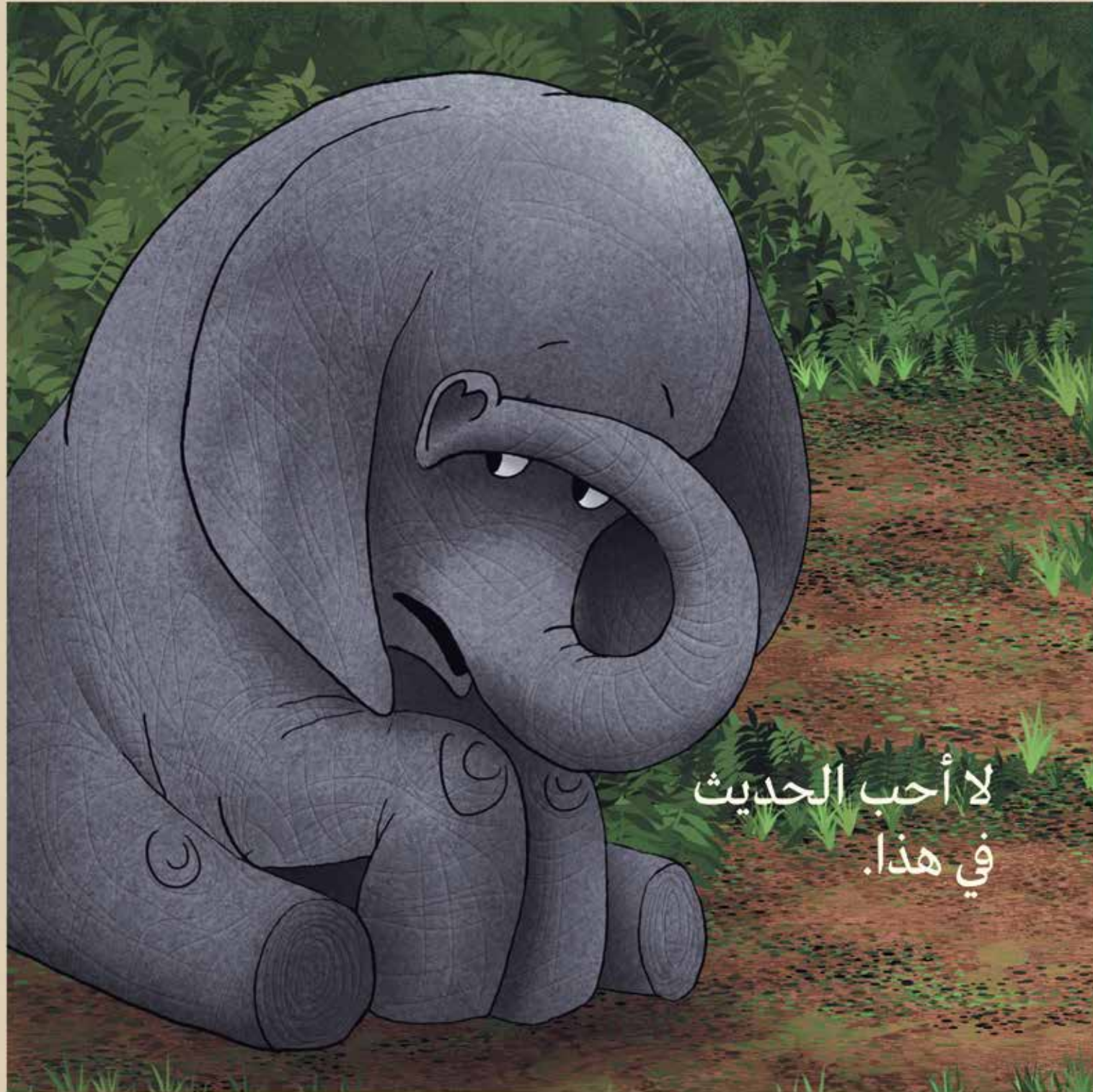
لقد مررتم بالكثير، ومن المنطقي أن تشعروا  
هكذا، يبدو أنكم بحاجة إلى المساعدة، لكي لا  
تستمروا في الشّعور بهذه الحالة











لا أحب الحديث  
في هذا.



وماذا عنك؟

أنا أزمجر وأنبج.  
عندما أفعل ذلك لا  
يزعجني الناس.



أُتظاهر أنني لست موجوداً  
هنا، ولكن سرعان ما يتلاشى  
هذا التّظاهر. وأحسّ أنني  
فعللاً لست موجوداً هنا، ولا  
أعلم أين أنا.



أنا أُصدر روائح كريهة.



أجد شخصاً  
للتشبّه به وعِناقَه.  
البعض لا يحب أن  
أفعل لهم ذلك.





أفقد صوتي، وكل ما أستطيع قوله نقيق  
نقيق. أريد أن أقول أكثر من ذلك. أريد أن  
أصرخ وأقول كم أنا خائف.  
ولكن كل ما يصدر مني هو نقيق.



أما أنا فأقفز عالياً  
وأجري سريعاً...  
...وأحياناً أتأذى.



أختبأ.....ويؤلمني بطني.



وأحياناً أكل بنهم. الجوز  
يُشعرنني بالتّحسن...

أيضا لا أنام جيداً.

...وفي بعض الاحيان لا  
أتوقف عن الحديث.



أتذكّر ما تقوله أمّي  
هي تقول أنّه يجب  
علينا مشاركة  
مشاعرنا والحديث  
عن ما يخيفنا.



الحزن، الغضب، الإنزعاج، الحرج، أو الخجل ماذا تفعل؟



أحرج



أنزعج



أخجل

عندما تشعر بالخوف أو عندما تكون لديك مشاعر صعبة مثل...



أحزن



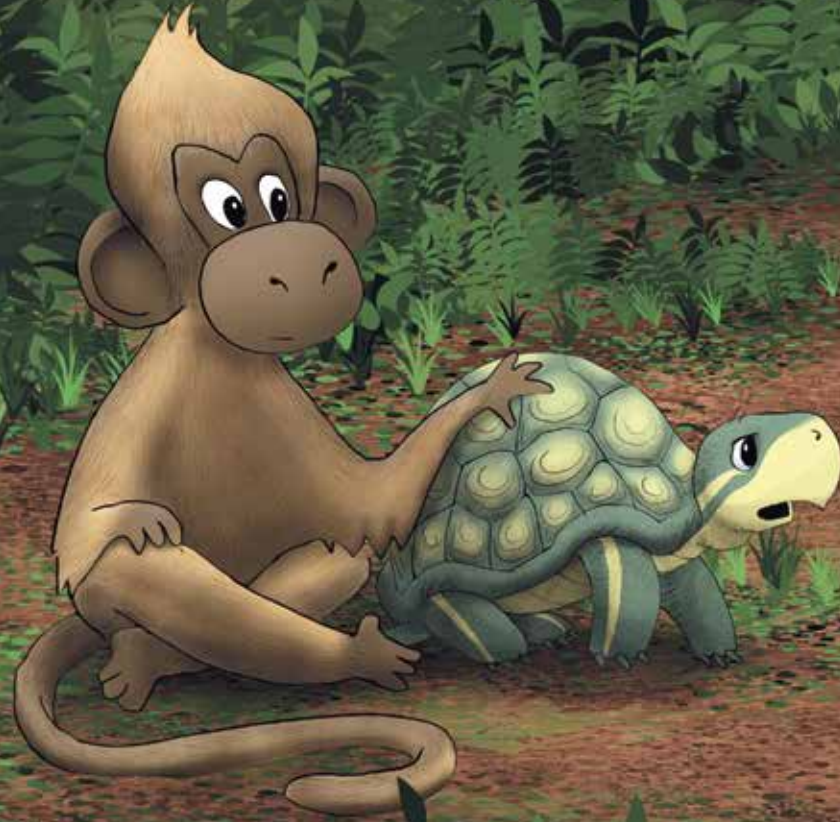
أغضب



أخاف



لا بأس، فأنت تتعلم و نحن نساعدك . نريد أن يكون  
هذا المكان آمن، فلا تحتاج هنا إلى النباح أو الزمجرة



أو العضّ.

أجل ذلك صحيح. العض ليس سليم. أحيانا يصعب علينا أن  
نتحدّث عن ماذا يحدث بداخلنا أو إيجاد طريقة لتهدئة أنفسنا.

فلتعلم، أنه إن حاول أحدهم إزعاجك هنا، فإنه من  
واجبي أن أرشدهم على عدم ازعاجك. من واجبي أن  
أحافظ على سلامتكم. هنا لا داع للنباح أو الزمجرة.  
بإمكانك أن تخبرني بما يحدث و سوف أستمع إليك.  
ثم نقرّر سوياً ما يمكننا فعله.

هل بإمكاننا أن نجرب ذلك؟



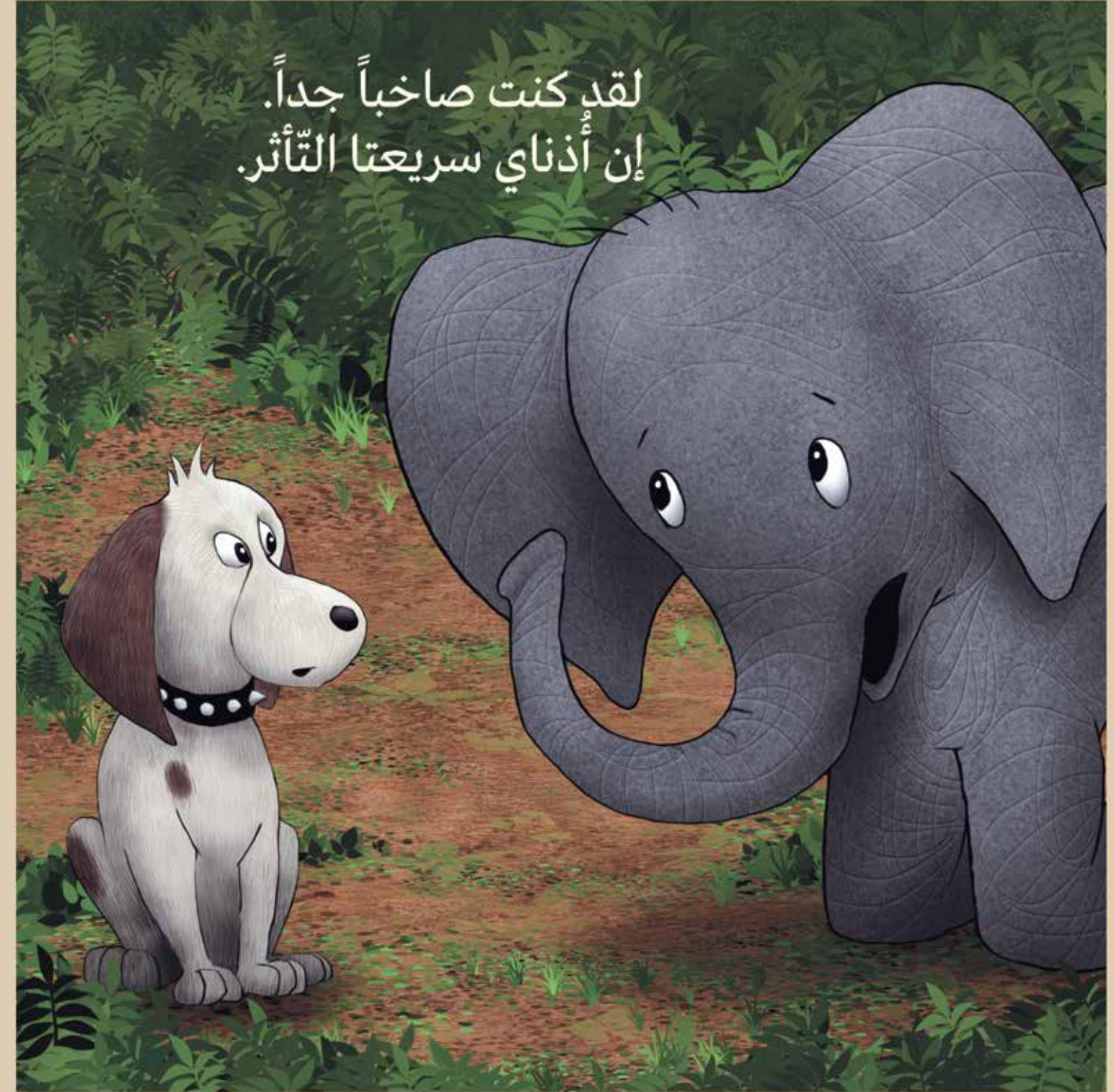
أجل، ولكن هناك  
احتمال أن أنسى.







أنت على حق، أنت  
لا تكون سعيداً حينما  
تكون هناك ضجة. لا  
أعتقد أن الكلب قصد  
إخافتك بصخبه. فقط  
كان يحاول أن يبين  
ما كان سيفعل ما إذا  
ازعجه أحدهم.



لقد كنت صاحباً جداً.  
إن أذناي سريعتا التأثير.









أنا آسفة جدا أنك تعرّضت للأذى من قبل.  
لا أحد سيؤذيك هنا.

يبدو أن جميعكم مستأؤون  
ولكن الكلّ يعبر عن استيائه  
بطريقة مختلفة.

لنفكر سويا كيف نتعاون.



غرررر...رررر...؟

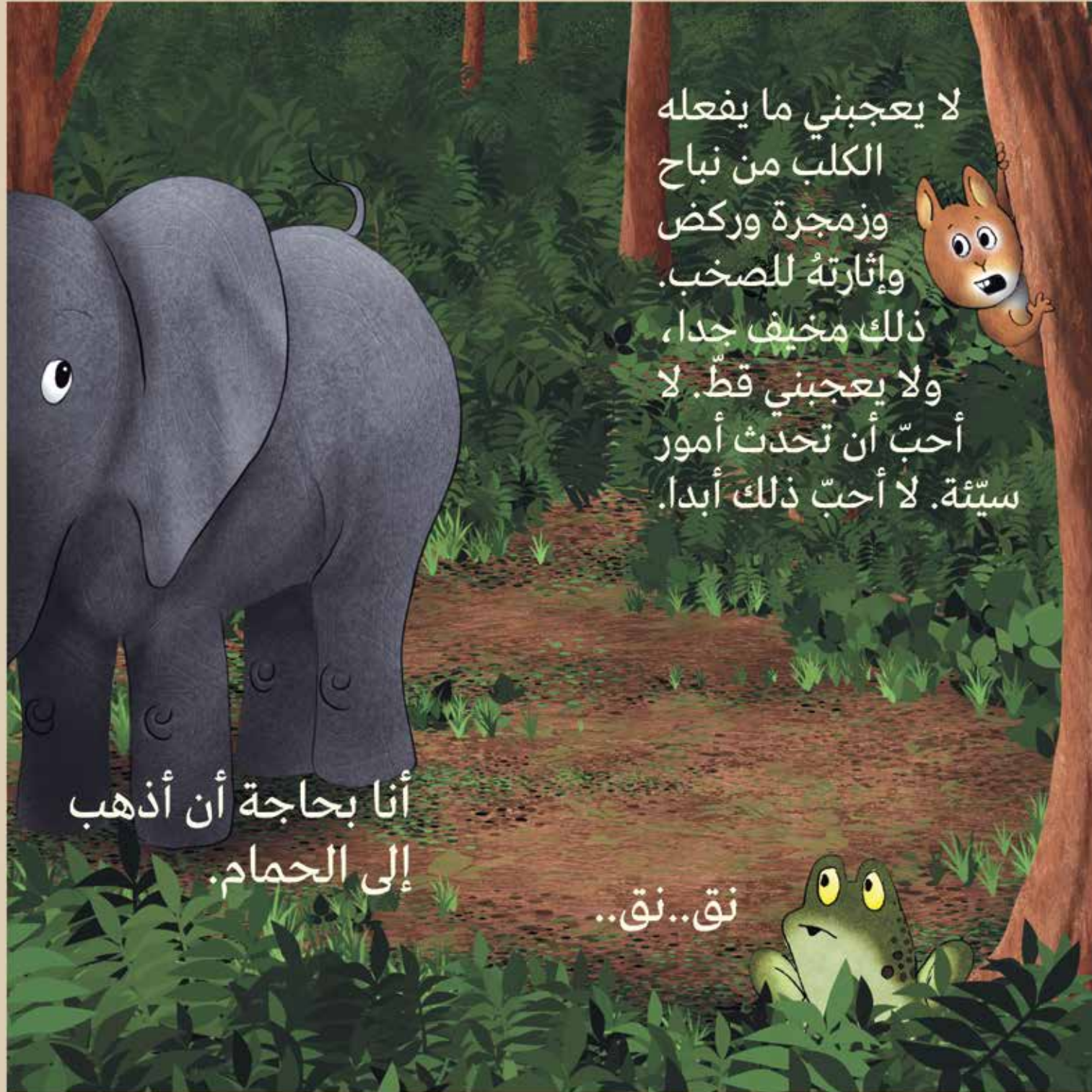


هل أنت على ما يرام؟

لا يعجبني ما يحصل



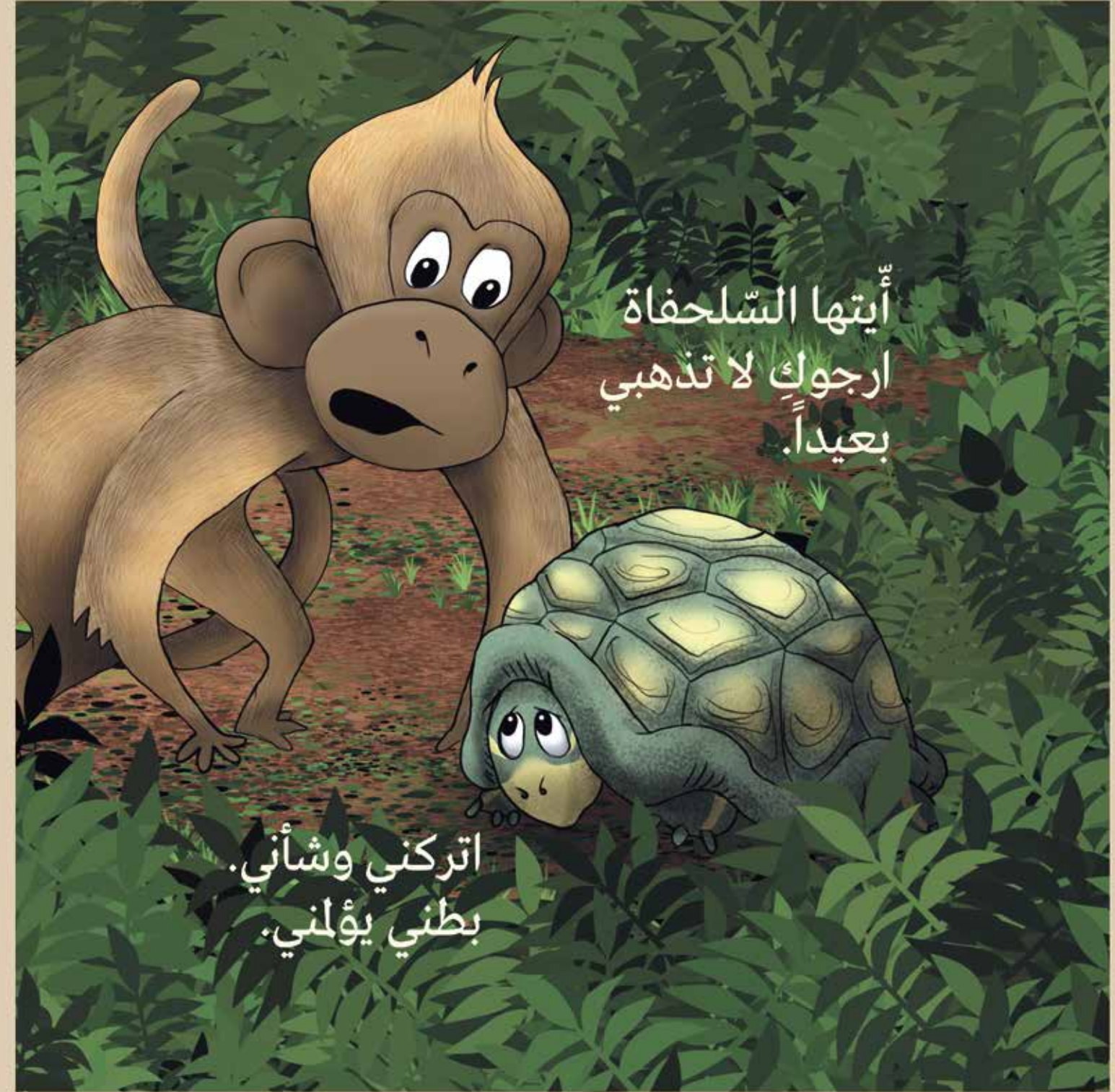




لا يعجبني ما يفعله  
الكلب من نباح  
وزمجرة وركض  
وإثارته للصخب.  
ذلك مخيف جداً،  
ولا يعجبني قط. لا  
أحب أن تحدث أمور  
سيئة. لا أحب ذلك أبداً.

أنا بحاجة أن أذهب  
إلى الحمام.

نق..نق..

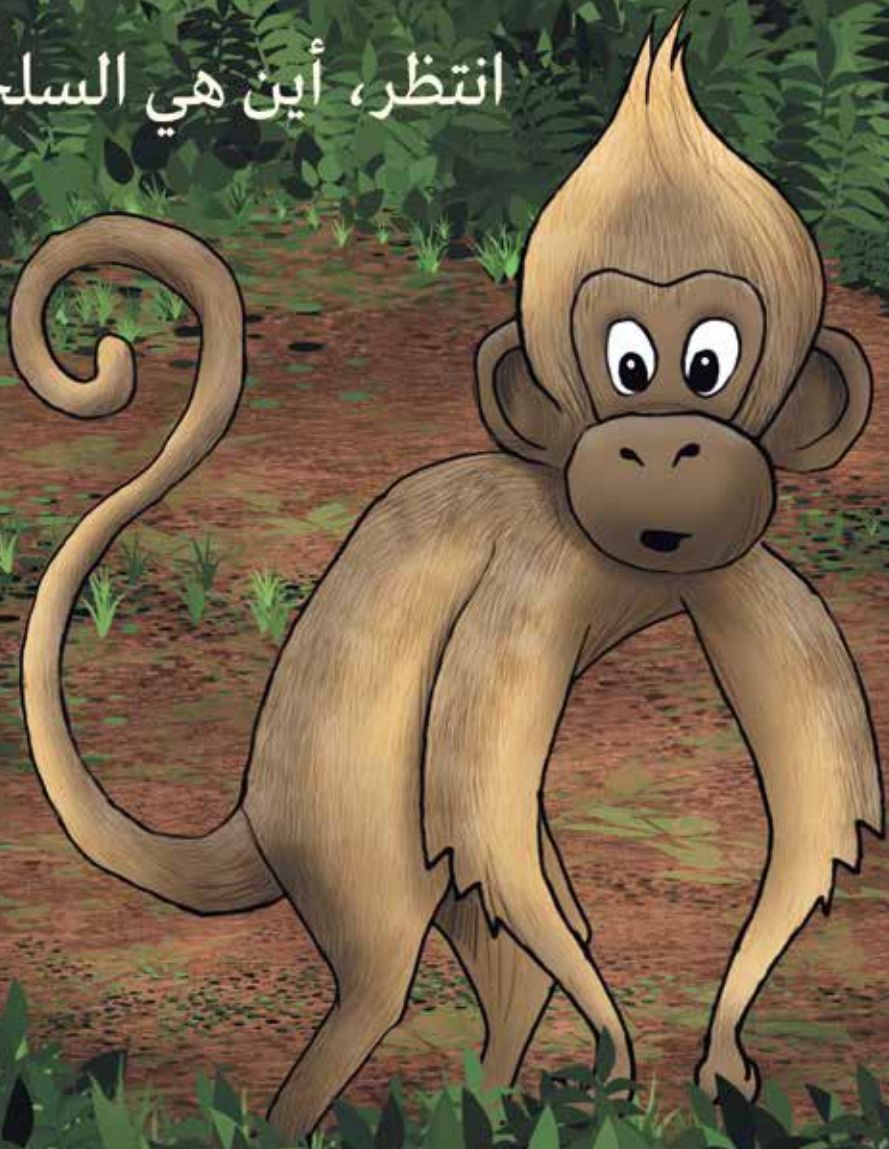


أيتها السلحفاة  
ارجوك لا تذهبي  
بعيداً.

اتركني وشأني.  
بطني يؤلني.



انتظر، أين هي السلحفاة؟



يجب ان أجري.  
يجب أن أذهب إلى  
البيت وأجد عائلتي.



عرفت أنك تريد التواجد مع عائلتك، وأعلم أنك  
ترغب بالذهاب. لنجد لك طريقة سليمة  
لتحقيق ذلك.



تتسارع دقائق  
قلبي، أريد  
أن أجري.

أرجوك لا  
تذهب.



اذهب من هنا أو  
سأعيدها مرة  
أخرى.

أنت، لم تفعل ذلك؟





هَب هَب هَب



أنت تُخيفني.

نق..نق...



توقّف. لا  
أحب أن  
تفعل ذلك.

هَب هَب



هَب

هَب

صوته صاخب.





لقد أذاني شخص ما، لكني لن أسمح لأي أحد أن  
يأذيني مرة أخرى. سأنقض عليهم نباحاً وعضاً.



غررر...





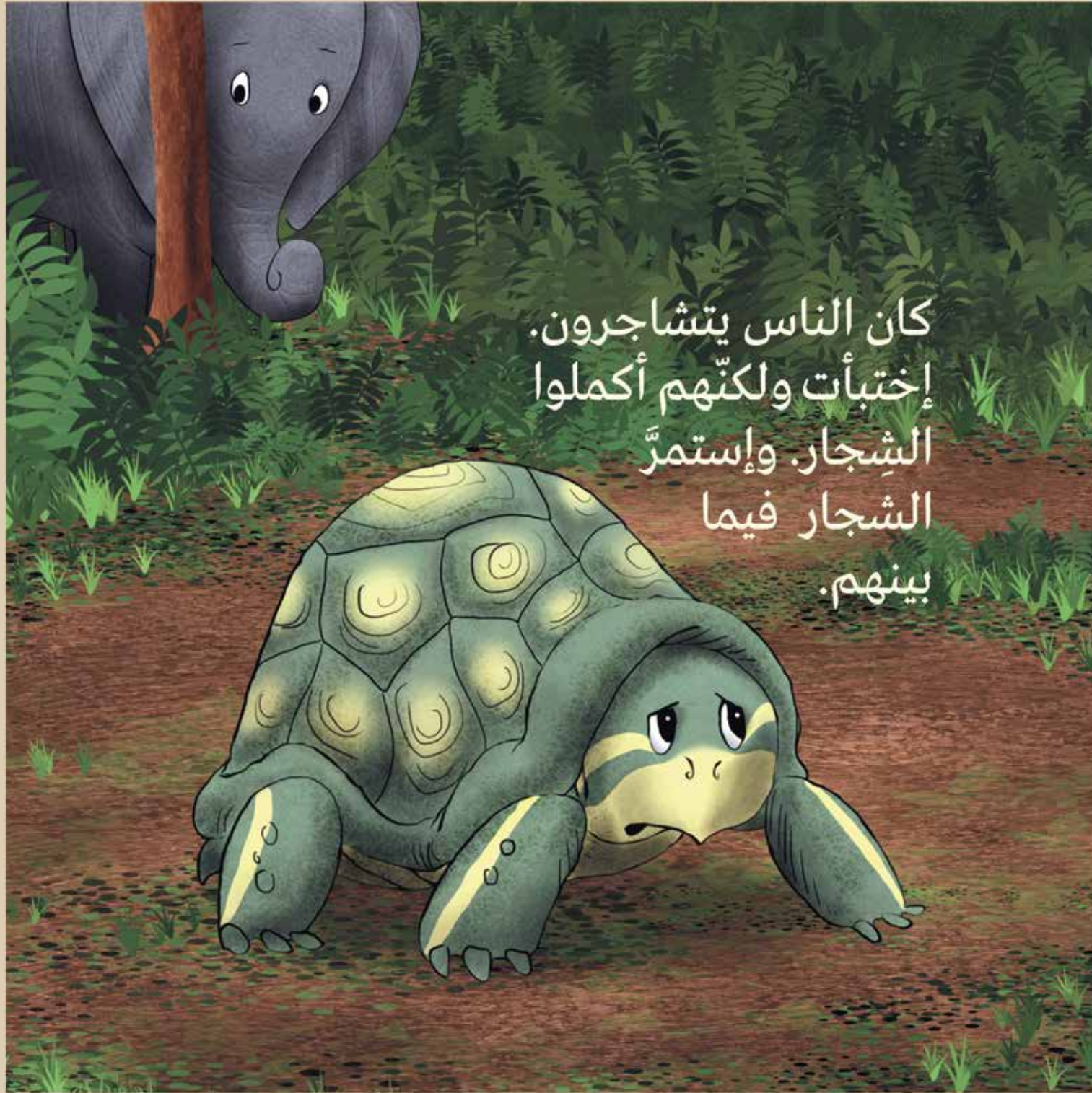


أنا لا أتذكّر ما حصل، ولكنه  
كان سيئاً. أخاف أن تحدث  
أمور سيئة مرة أخرى.



بدأ الناس في الصّراخ.  
لا يريدونني من حولهم.  
خفت ورشيت رائحة عكرة.  
تواصل صراخهم وواصلت  
برشّ رائحتي.



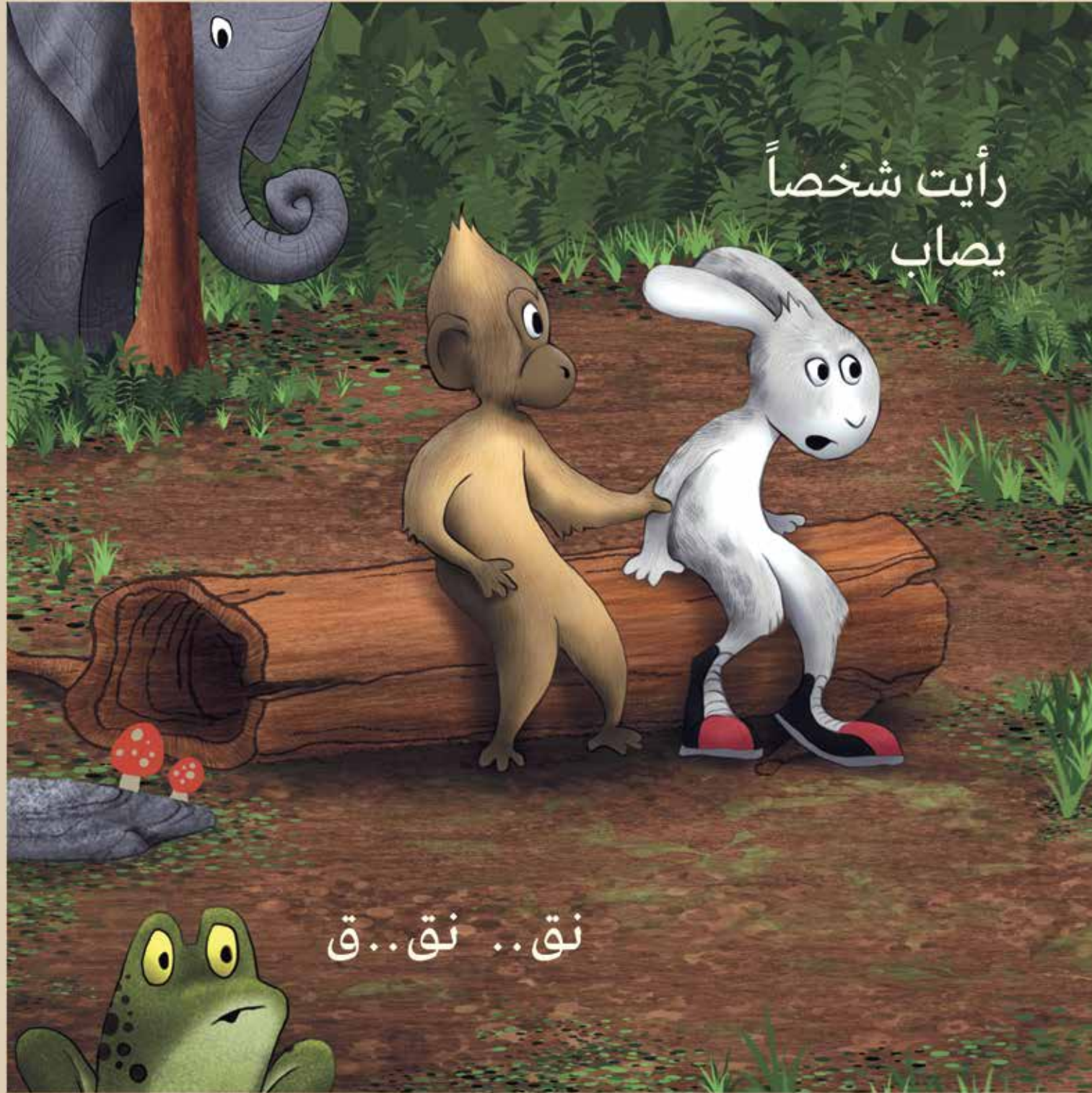


كان الناس يتشاجرون.  
إختبأت ولكنهم أكملوا  
الشجار. وإستمرَّ  
الشجار فيما  
بينهم.



شخص أُحبه قد رحل.  
أنا لا أحب ذلك. عندما  
يرحلون الناس. هم  
يرحلون كثيرا.





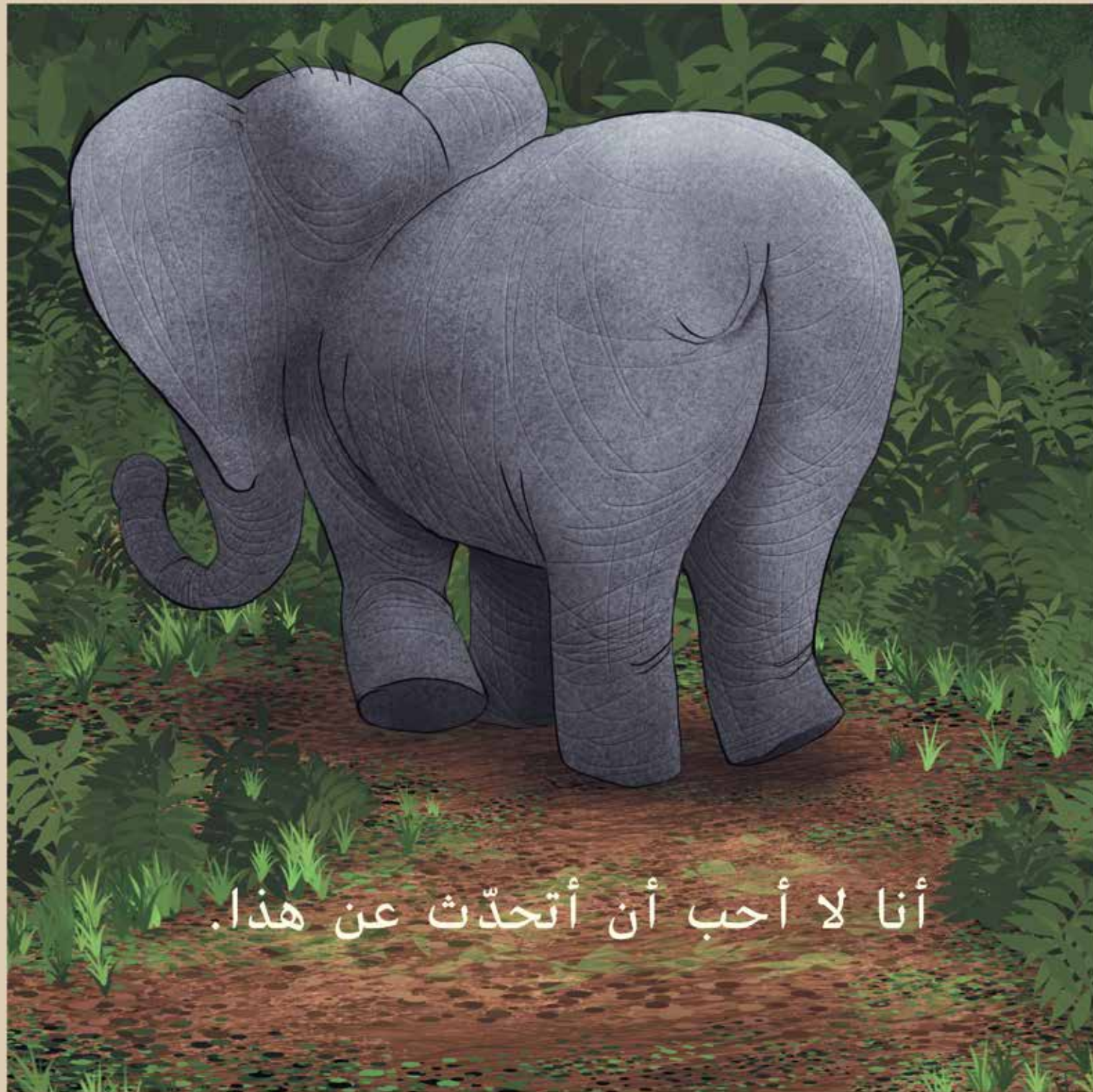




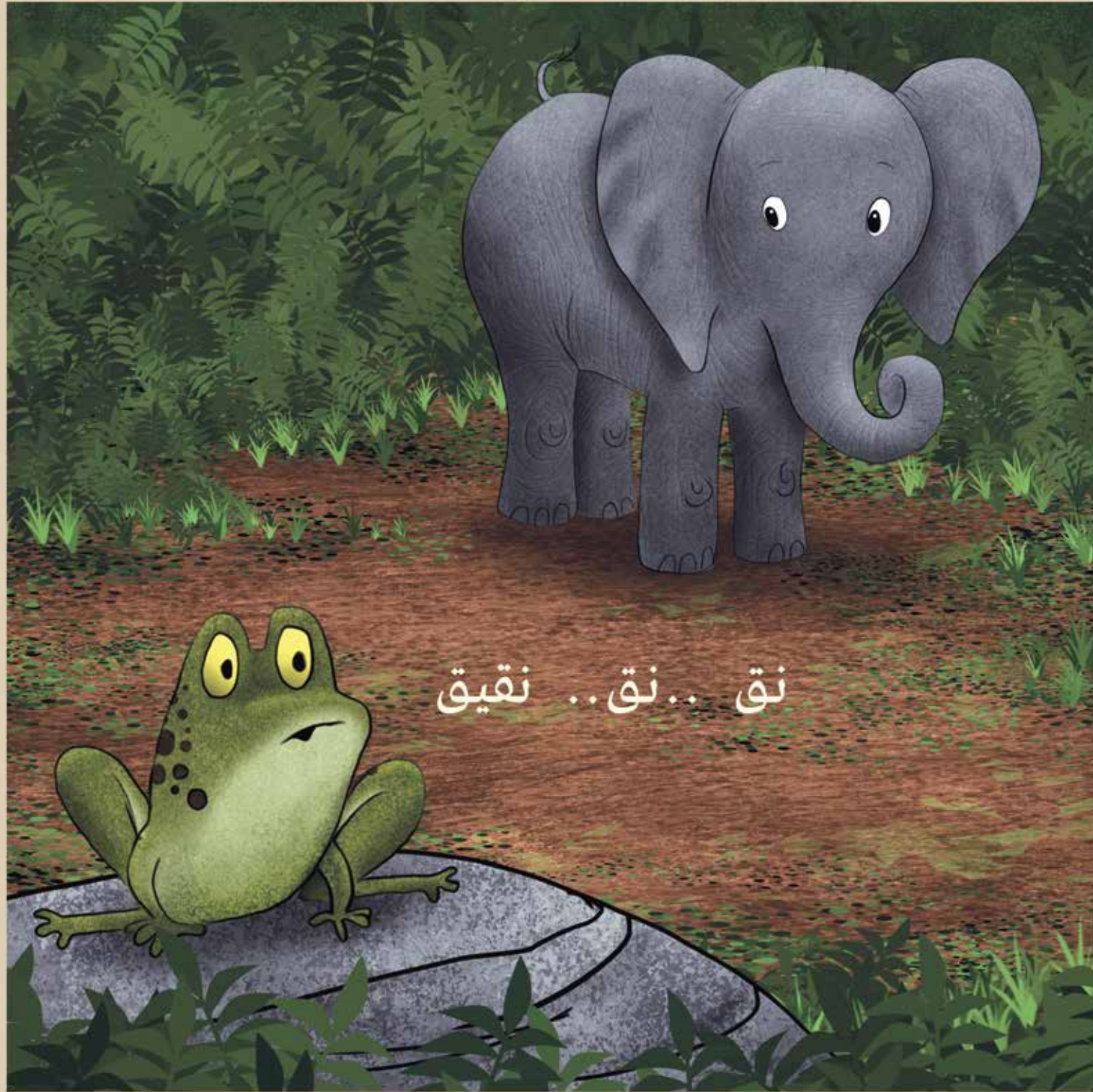
أَتَسَاءَلُ مَا الَّذِي  
أَخَافُكَ .



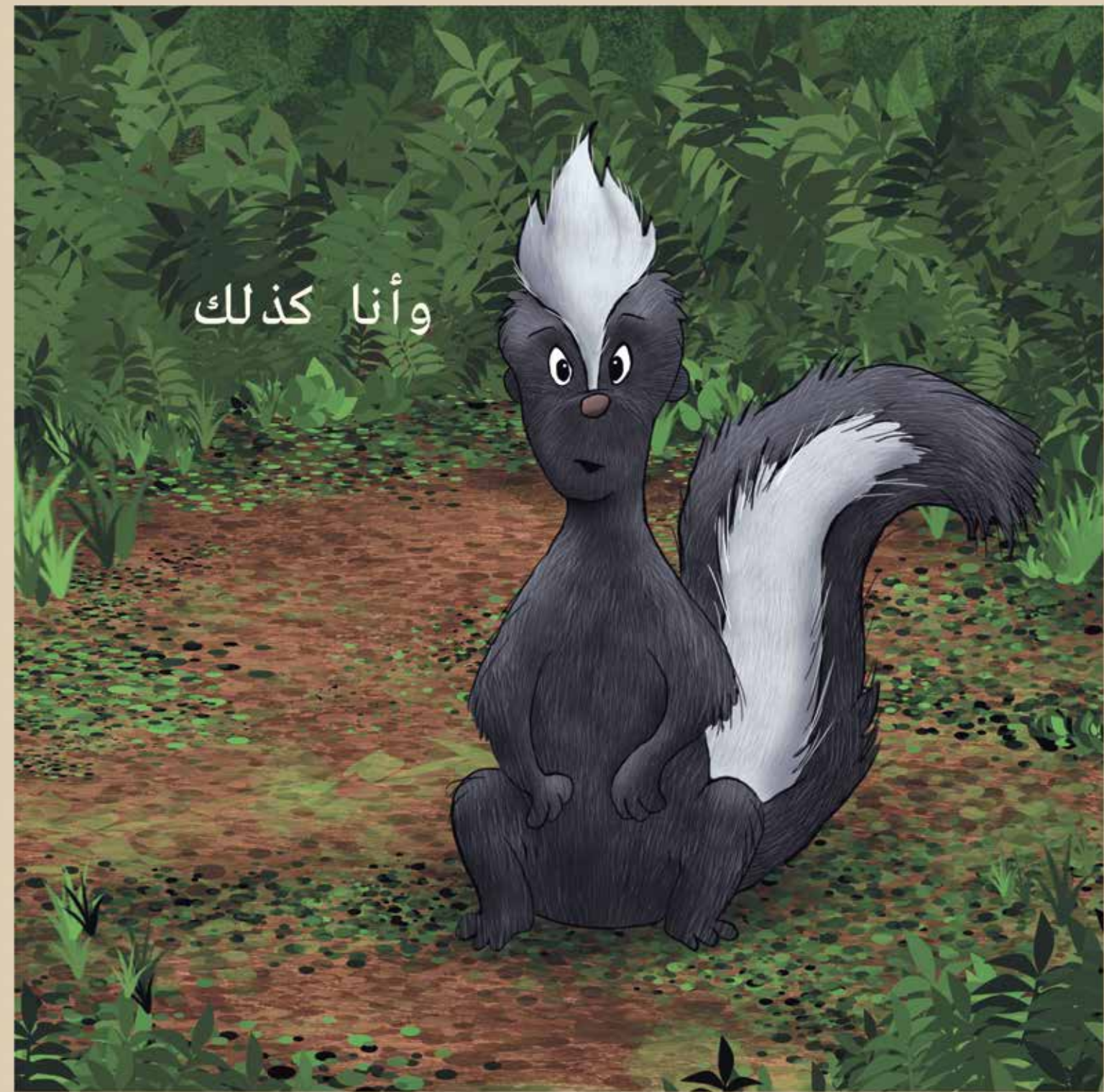
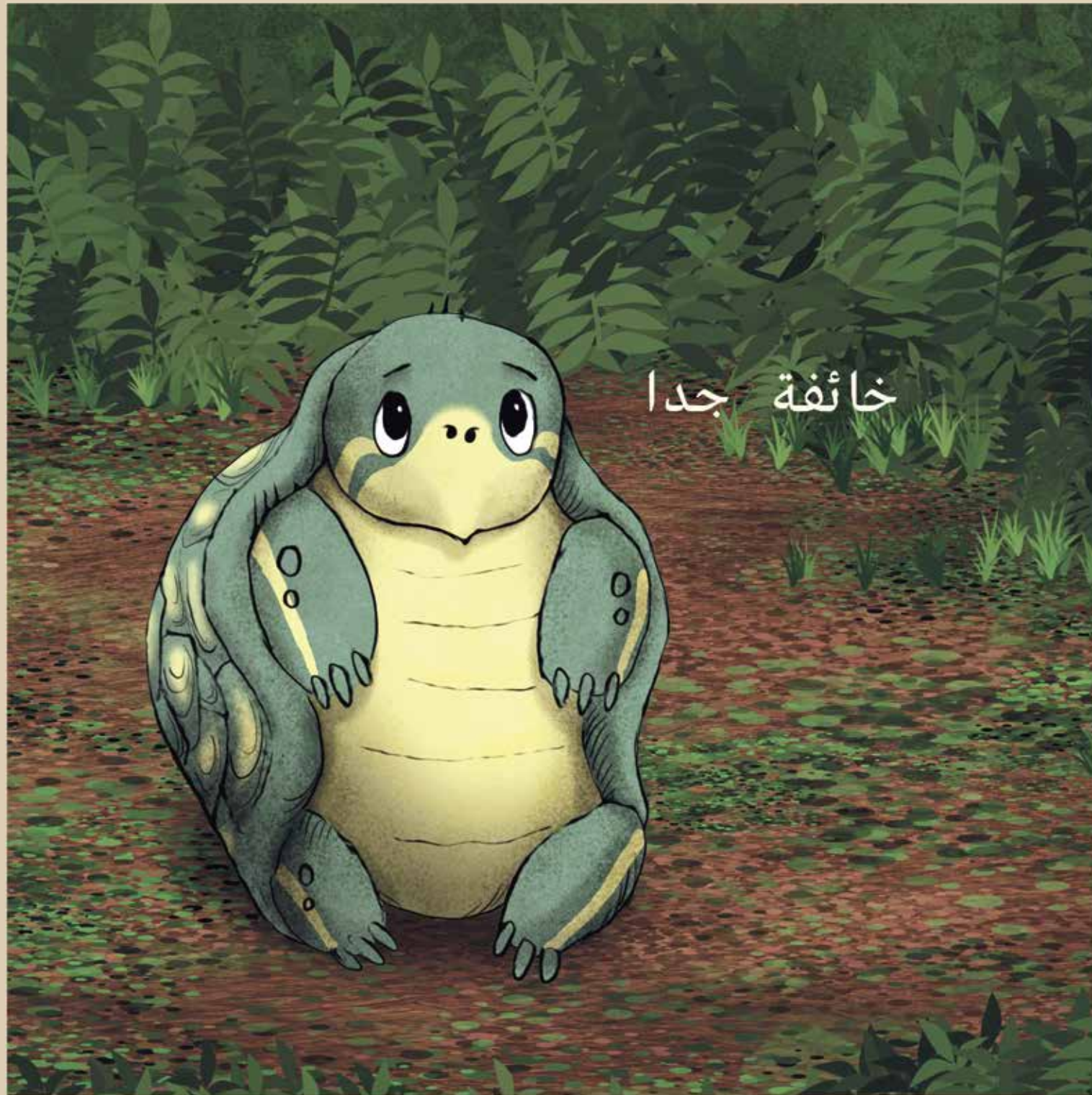






















إلى الأشخاص في جميع أنحاء العالم الذين  
يساعدون الأطفال أن يشعروا بالحماية و  
القيمة، لجميع الأطفال الذين يحبونهم، و  
لرايدين، ابنا، المحبوب جداً جداً.



حقوق النشر 2016 شاندر غوش إيبين و إريك إيبين جونيور  
جميع الحقوق محفوظة

لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا الكتاب أو نقله بأي شكل أو بأي وسيلة إلكترونية أو ميكانيكية بما في ذلك  
النسخ أو التسجيل أو عن طريق أي أنظمة تخزين واسترجاع للمعلومات دون الحصول على إذن كتابي مسبق من  
الناشر. تشمل الاستثناءات اقتباسات موجزة تعرض في مشروع نقد و مقالات هامة.

للاستعلام عن الاستخدام الخاص أو الشراء بالجملة تواصل مع بيبلو للإنتاج  
(piploproductions.com).

لا يتحمل الناشر أو المؤلف أو الرسام أي مسؤولية عن استخدام هذه المواد. يرجى مراجعتها وتحديد ما إذا كانت مناسبة  
لاحتياجاتك المحددة. هذا الكتاب ليس مقصود أن يكون بديلاً عن العلاج من مقدم الرعاية الصحية النفسية. يجب على  
القارئ أن يستشير مقدم الرعاية الصحية النفسية لأي أعراض قد تحتاج إلى تشخيص أو اهتمام مختص.

النسخة الأولى المطبوعة في غلاف ورقي نشرت في عام 2017  
(النسخة ذات الغلاف الورقي)  
ISBN: 978-0-9984126-5-8

النسخة العربية والتركية لهذه القصة طورت لدعم أطفال وعائلات اللاجئين  
السوريين. والد كاتبة القصة كان لاجئاً في سن 8 سنوات عندما ترك هو وعائلته  
موطنهم بسبب الحرب. نتأسف كثيراً لكل ما تواجهون، ونأمل أن يجلب  
المستقبل أماناً والتثاماً للجميع. أنتم في قلوبنا.

ملخص: " ذات مرة كنت خائفاً جداً جداً "، صرّح السنجاب.  
الحيوانات الأخرى تحدث أصواتاً لتشارك أنها كانت أيضاً خائفة ذات مرة. من خلال القصة نتعلم  
ما أخاف الحيوانات الصغيرة، و الطرق التي يستجيب بها كلٌ منها عندما يخف، و الأشياء التي  
تساعدهم على الشعور بالأمان و الهدوء. تم تصميم هذا الكتاب لمساعدة الأطفال الصغار  
الذين تعرضوا لأحداث صادمة.

قد تم تمويل تطوير القصة جزئياً من قبل إدارة خدمات تعاطي المخدرات والصحة العقلية (سامهسا)، و قسم الصحة  
والخدمات الإنسانية في الولايات المتحدة (ههس). الآراء و السياسات و الاعتقادات المعبر عنها هي آراء المؤلفين و ليس  
بالضرورة أن تعكس آراء SAMHSA أو HHS.

شكر خاص للزملاء في برنامج بحوث الصدمات النفسية للأطفال و الشبكة الوطنية للإجهاد  
الصادم للأطفال التي تقدم المراجعة و الدعم.





# ذات مرّة كنت خائفا جدّا جدّا

كتابة شاندرّا غوش إيبين  
رسم إريك إيبين جونيور



الترجمة للعربية من إعداد  
فردوس نايلي (مشروع الرقي)،  
سلام سليمان، عبدالله السيد،  
حبيبة السيد، محمد الدجين،  
بلقيس قربة وغنى البيك.

يعلن السنجاب انه كان ذات مرة خائفا جدا جدا ويكتشف انه ليس وحيدا. الكثير من الحيوانات الصغيرة مرت بتجارب مخيفة، ولكن كل منها يتجاوب بطريقة مختلفة. السلاحف تختبئ وتشعر بالام في البطن، أما القرد فيبحث عن ما يتمسك به، والكلب ينبح، والفيلة لا يحبون التحدث عن ذلك. انهم بحاجة إلى المساعدة، ويتلقون مساعدة من البالغين الذين يساعدهم على الشعور بالأمان وتعلم طرق مختلفة للتعامل مع المشاعر الصعبة.

## الشكر لذات مرة كنت خائفا جدا جدا

"هذا الكتاب رائع وفريد من نوعه في تصويره للاحاسيس وكيفية التجاوب مع الخوف وكيف أن العلاقات الداعمة يمكنها أن تساعد على ذلك. الأطفال من جميع الأعمار بإمكانها التواصل مع الكلمات الجميلة والصور التعبيرية. كما وتقدم القصة الوسيلة المثالية للأطفال والكبار الراعين لهم، لاستكشاف شعور الخوف الكوني وهبة العمل سويا على خلق سلامة معا."

يسيا ف. ليبرمان، دكتوراه. هبوا إيرفينغ ب. هاريس. رئيس الصحة العقلية للرضع، أستاذه بقسم UCSF للطب النفسي

"هذا الكتاب المصور الجميل سيساعد بلا شك الأطفال للعثور على الحضور العقلي الضروري للتعبير لغويا عن مشاعرهم، ومساعدتهم على تجاوز تجربة الأذى عند الأطفال عالميا: بعدم إلقاء اللوم على أنفسهم وتحمل وجع داخلي. هذه أداة رائعة للمساعدة الأطفال المتأذية على الشفاء!"

بسل فان دير كوك، طبيب (MD)، المدير الطبي لمركز الصدمات في JRI، أستاذ الطب النفسي في جامعة بوسطن كلية الطب. من أفضل الناشرين مبيعا على صحيفة نيويورك تايمز: الجسم يسجل النتيجة: العقل، والدماغ، والجسم في الشفاء من الصدمة.



# ذات مرّة كنت خائفاً جداً

كتابة شاندرافوش إيبين  
رسوم إريك إيبين جونيور

