



دهزگای ژیان
بۆ مافه‌کانی مرۆف



بۆچی من ئەوه‌نده تورهم؟

چۆنیتی مامه‌له‌کردن له‌گه‌ڵ تورهمی و توندوتیژی

KURDISH

THE PRINTING OF THIS BOOKLET
WAS MADE POSSIBLE BY:



Federal Foreign Office

به خیر بیټ!

دوای تټپه پړوون به ئەزموونیکى قورسى وهک توندوتیژیدا- جا توندوتیژییه که راسته وخۆ بوویټ یان ناراسته وخۆ، بو نمونه له چوارچیویه خیزانه که تدا بوویټ، به هۆی جهنگه وه بوویټ یان به هۆی راکردن و ئاواره بوونه وه- له م باره دا گه رانه وه بو ژیاټیکى ئاسایی ئاسان نییه. په نگه زۆر شت له ژیاټی تۆدا گوږابن و به هۆی ئەمانه شه وه هه ندیکجار چیدی نازانیت چی ده که یت و به ره و کوټی ده پۆیت.

برینداری دەر وونی - خورپه‌ی دەر وونی

هه‌موومان برینی جه‌سته‌مان بینیه، وه‌ک شینبوونه‌وه‌ی شوینیکمان کاتیک به‌ر شتیک ده‌که‌وئت، داخوونی پیستمان کاتیک گه‌رمی پێ ده‌گات، یان کاتیک شتیک تێژ یان درکاوی پیستمان بریندار ده‌کات.

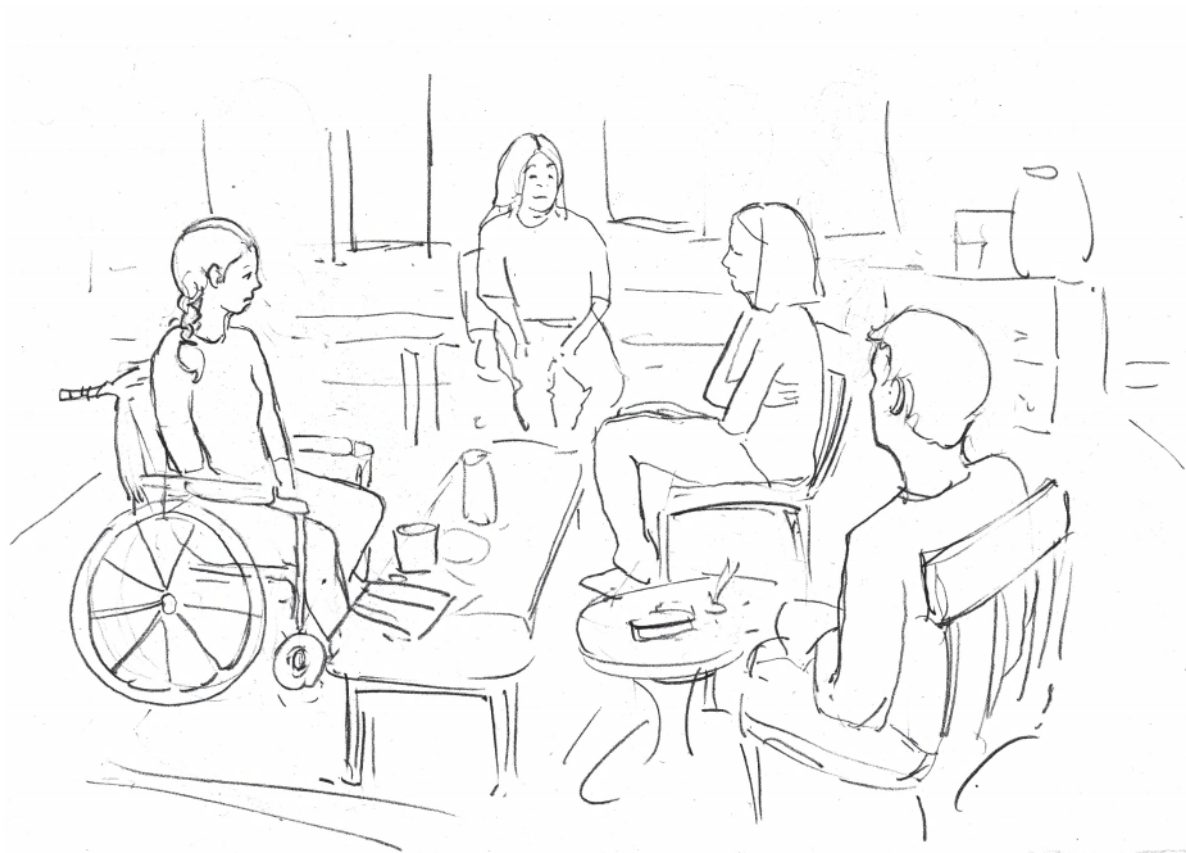
به‌هه‌مان شیوه‌ی جه‌سته، هه‌ستیش بریندار ده‌بیت. برینی جه‌سته ده‌بینریت به‌لام برینی هه‌ست نه‌بینراوه، هه‌ر بۆیه تێگه‌شتن له برینی هه‌ست بۆ که‌سی بریندار و بۆ که‌سی به‌رامبه‌ریش قورسه. ئەم چیرۆکه‌ باس له برینیکی دەر وونی ده‌کات. ئەو شتانه زۆرن که ده‌مان ترسینن، چونکه بیری کاته سه‌خته‌کامان ده‌خه‌نه‌وه، یان هه‌ندی‌کجار هینده بیتاقه‌تمان ده‌که‌ن نامانه‌وئت باسیان بکه‌ین، جاری وایه که‌سی به‌رامبه‌ر لی‌مان تیناگات، که بۆ وازمان له به‌نه‌نجام گه‌یانندی شتیک هیناوه، که پیشتر چیژمان لێ وه‌رده‌گرت؟ برینی هه‌ست وات لێ ده‌کات بۆ ته‌نیایی بگه‌رپیت، یان به‌پێچه‌وانه‌وه - به‌رده‌وام که‌سکت پیویسته له‌گه‌لت بیت. دواتر بۆت ده‌رده‌که‌وئت ئەم شتانه به‌سه‌ر که‌سانی دیکه‌شدا دیت! هیوادارین ئەم چیرۆکه‌ت به‌ دل بیت!

بنه‌مای گشتی

له‌چهند چیرۆکی‌کدا باس له‌و گرفتانه‌ ده‌که‌ین، که له‌ نه‌نجامی برینه‌ دەر وونیه‌کان دروست ده‌بن. وه‌ک؛ بیخه‌وی، دل‌پراوکی، توپه‌یی، هه‌ستکردن به‌ شه‌ره‌نگیزی یان دلته‌نگی، ئاسته‌نگی بیرکردنه‌وه و به‌ئاگایی، بیرکه‌وته‌وه‌ی ئەو یادوه‌ریانه‌ی دل ته‌نگ ده‌که‌ن و چه‌ندین باب‌ه‌تی دیکه‌. هه‌روه‌ها چهند پیشنیاژیک پیشکه‌ش ده‌که‌ین بۆ زالبون به‌سه‌ر ئەو گرفتانه‌دا.

ئەم كچه ناوى (لانه) يه. تەمەنى شازدە سألە.
بەم دواييه زۆر تورە دەبيت.














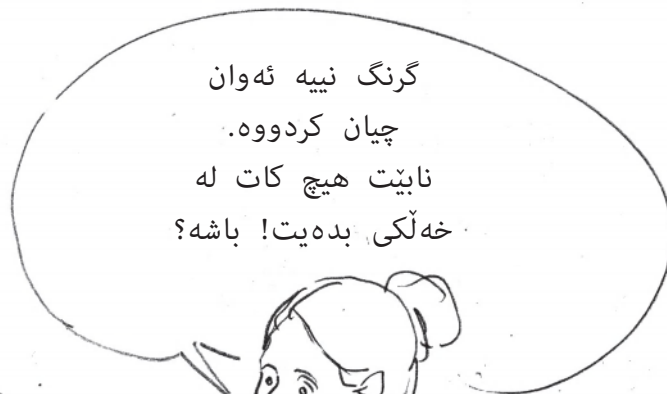


به لام ئەوان
دەستیان پێ کرد.
ئەو نا
دادپەرورەرییە.

تۆ چیت بەسەردا هاتوو؟
ئەمە ئاسایی نی یە!
هەرگیز ئەو دووبارە مەکرەو!



باشه



گرنگ نییه ئه وان
چیان کردوووه.
ناییت هیچ کات له
خه لکی بدهیت! باشه؟

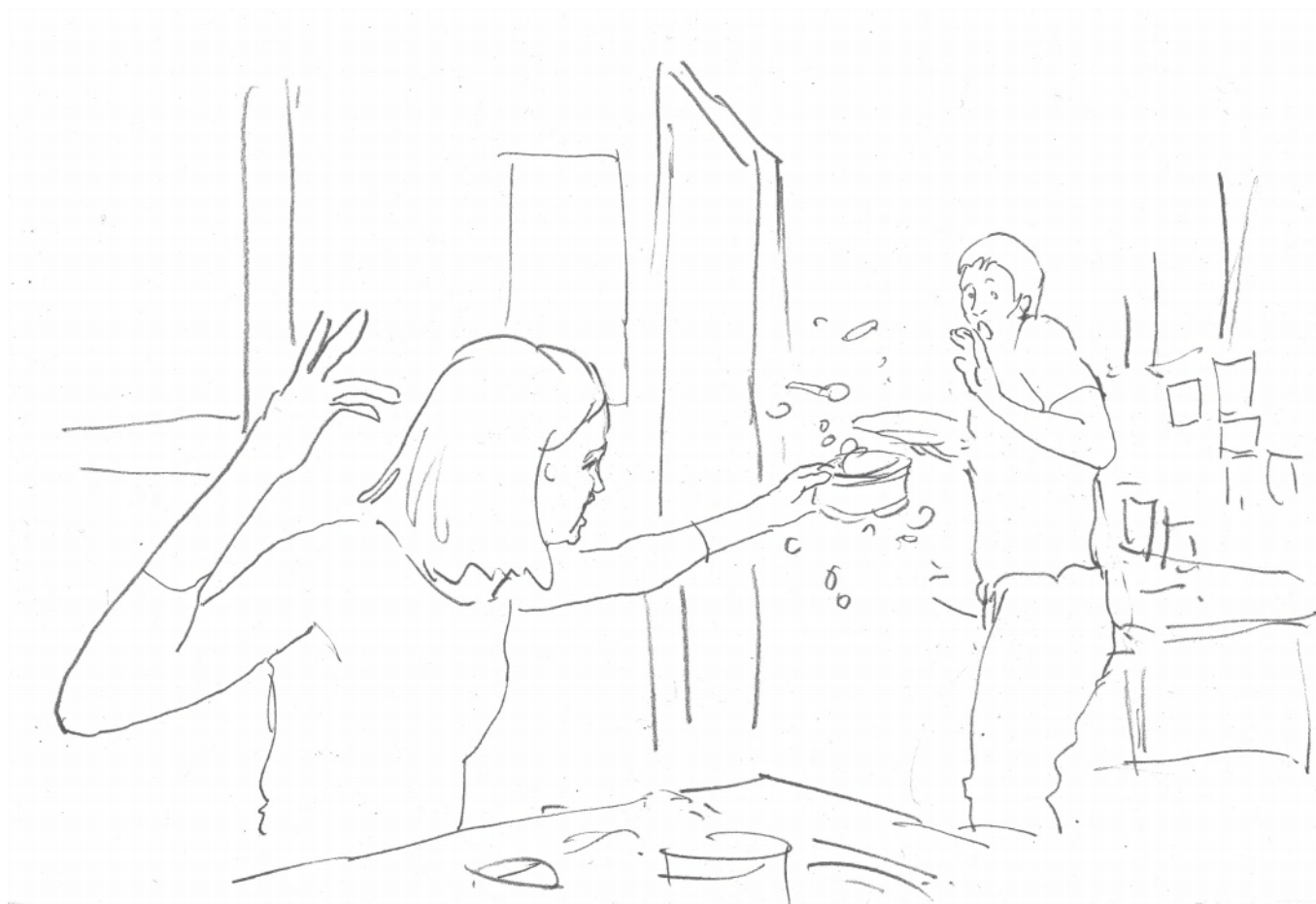




دوای که میکی تر...



















ئىستىنا تا رادەپەك ھەست
بە ئارامى دەكەم.
بۆچى؟

ئاخ!










له دواى ئه وهى لانه چيرۆكه كهى خۆى گيپراه وه ...

من زۆر به داخه وهم سه بارهت به وهى به سه ر
خۆت و خيزانه كه تدا هاتوه.
دادپهروه رانه نى يه كه تو به بارودۆخىكى له م جوړه
تپه پريويت.
هيوادارم روژيىك بيت و مافى خۆت وه رگريت.





ئىستا تېدەگەم
بۆچى ئەو ھەموو تورەيىيە
لە ناختدا ھەيە.
سەرچاوەى ئەم تورەيىيە ئەو
پووداوەيە كە بەسەر تۆدا
ھاتووە!















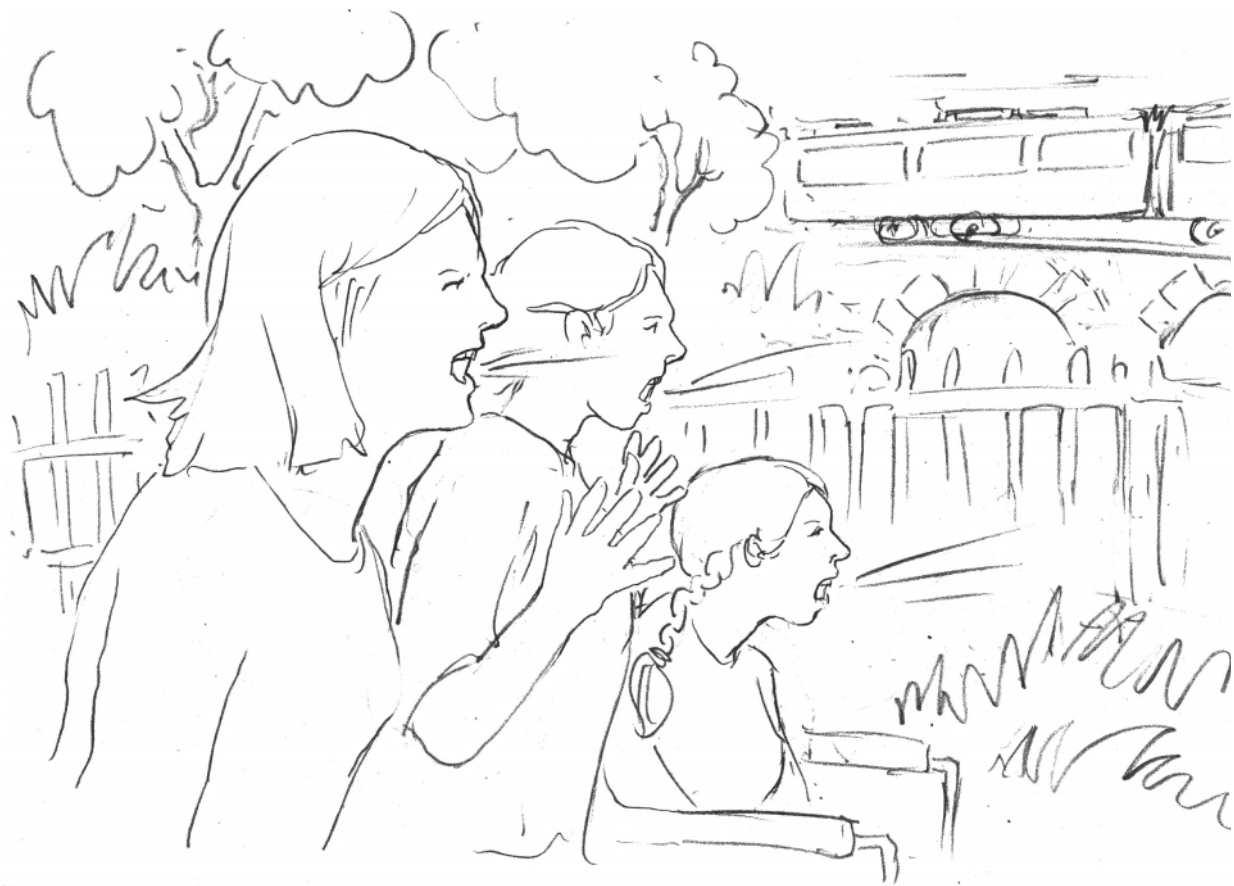














لانه له پریگه‌ی وینه‌کیشانه‌وه گوزارشت له
هه‌سته‌کانی ده‌کات.























من هاوړا نیم. هه ست به توره یی ده که م،
به لام با قسه بکهین و روونی بکهینه وه













چۆن پزیشک و چاره‌سەرکار و رېنمايیکار یارمه‌تیت ده‌دهن؟

هه‌ندیک جار هه‌ست به باشی ناکه‌یت، به‌بێ ئه‌وه‌ی هۆکاره‌که‌ی بزانیته. شتیکی باش ده‌بیت له‌و کاتانه‌دا گفتوگۆ له‌گه‌ڵ که‌سی‌که‌دا بکه‌یت، که‌ لیت تیبگات و یارمه‌تیت بدات. ده‌کریت ئه‌و که‌سه‌ ئه‌ندامی‌کی خیزانه‌که‌ت بیت، یان هاو‌رپیه‌که‌ت بیت؛ هه‌روه‌ها کاتی‌که‌ تووشی گرفتییکی گه‌وره‌ ده‌بیت، باشته‌ سه‌ردانی پزیشک بکه‌یت، یان چاره‌سەرکار و رېنمايیکاری ده‌روونی.

به‌ تایبه‌ت دوا‌ی ئه‌وه‌ی تووشی ئه‌زموونی ناخۆش ده‌بیته‌وه، کارییکی باش ده‌بیت قسه‌ بکه‌یت و دوا‌ی پالپشتی له‌ چاره‌سەرکار و ده‌رووناس و رېنمايیکاری ده‌روونی بکه‌یت. تۆ ده‌توانیت له‌گه‌ڵ ئه‌و که‌سانه‌دا باسی ئه‌و شتانه‌ بکه‌یت که‌ می‌شکته‌ داگیرکردوه و نیگه‌رانی کردویت. به‌لام ناچاریش نیت باسیان بکه‌یت ئه‌گه‌ر چه‌زت نه‌کرد باسیان بکه‌یت. دلنیا به‌ له‌وه‌ی که‌ هه‌ر شتی‌که‌ تۆ باسی ده‌که‌یت له‌ماوه‌ی دانیشتنی چاره‌سه‌رییدا، به‌ نه‌پنی ده‌می‌نیتته‌وه. ئه‌وان گویت لێ ده‌گرن و ئه‌گه‌ر ویستت باسی شتی‌که‌ بکه‌یت و وشه‌ی گونجاوت ده‌ست نه‌که‌وت بۆ گوزارشت کردن، ئه‌وا هه‌ندیک بژارده‌ی دیکه‌ت هه‌یه‌ بۆ ده‌برین، وه‌ک؛ وینه‌کی‌شان و یاری کردن و هتد... ئه‌و پرۆگرامی چاره‌سه‌ریه‌، یاخود رېنمايیه‌، هه‌میشه‌ به‌پیی خسته‌یه‌که‌ کاته‌کانی ریکده‌خریت. ئه‌گه‌ر کاتی دانیشتنه‌که‌ ته‌واو بوو، ئه‌وا هه‌میشه‌ ده‌توانن له‌ دانیشتنی دواتردا به‌رده‌وامی پێ بدهن.

بۆ وه‌رگرتنی پالپشتی ده‌روونی، پزیشیکی، کۆمه‌لایه‌تی، یاسایی بێ به‌رامبه‌ر، ده‌توانن سه‌ردانی بنکه‌کانی ده‌زگای ژیان بۆ مافه‌کانی مرۆف بکه‌ن، که‌ تیمه‌کانیان ستاندارده‌ نیوده‌وه‌ له‌تیه‌کانی چاره‌سه‌رکردن و راهێنانه‌وه‌ له‌کاره‌کانیاندا په‌ی‌په‌ ده‌که‌ن.

دهبارهی ئەم نامیلکهیه

ئەم نامیلکهیه بهرهمی گروپی کاری (رزگارکردن له زهبری دهروونی) یه، که گروپیکی فرهبوار و ئیودهولهتییه و له چهندین پسپۆر بۆ رزگاربوون له زهبری دهروونی پیکهاتوو، ئەوانیش ئەم بهرپزانهن؛
 باربازا پريلتهر، گابرییل سیبیرت، ماریان ئەلخهلهوی- براینین، میشیل بروون، مارتینا جاریجا.
 بهختیار هادی حهسهن، سانا همزه، ئاراش رازماریا و پاتریسا کههانه.

ئامانجی ئەم گروپه لهم بلاوکراوهیه، بهرفراوان کردنی پانتایی زانیاری و رۆشنییری دهروونییه، بهتایهت له نێو تووژی گههجان و کهسوکاریان و هموو ئەوانه دووچاری رووداوی زهبرنامیز بوونهتهوه. ههولیکه بۆ هۆشیارکردنهوهی گههجان له رووبهروو بوونهوهی زهبری دهروونی و بهدهستهینانی پالپشتی زیاتر.

ئەم بهرهمه له ئیستادا بهم زمانانه بهردهسته: ئەلمانی، ئینگلیزی، عهرهبی، فارسی، کوردی

ناوى نامىلكە: بۇچى من ئەوئندە تورەم؟
 نامادە كوردنى: گروپپى كارى رزگار كوردن لە زەبرى دەروونى
 كارى ھونەرى: ئەكرەم ھەلەبى
 گرافىك و دىزاين: لاورىنتا لىرەبەوير و رۇبىرت سشفىلنتەر و دىلمان محمد كرىم
 رىئىكخەرى پىرۆژە: ماتىەس دىيون
 تىراژ: ١٠٠٠ دانە
 چاپ و بلاوكردنەوھى بە كوردى: دەزگای ژيان بۇ مافەكانى مرؤف
 لە بەرپۆئەبەرايەتى گشتىي كتيبخانە گشتىيەكان ژمارەى سپاردنى (٢١٠٢)ى سالى ٢٠٢١ى پىدراوھ

ئەم بەرھەمە بىبەرامبەر بلاودەكرتتەوھ و ھەموو مافىكى پارىزراوھ بۇ گروپپى (رزگار كوردن لە زەبرى دەروونى)
 بۇ ھەر بەكارھانەوھەكى ناوھرۆكەكەى دەبىتت پەزنامەندى بە نووسراو لە گروپپى (رزگار كوردن لە زەبرى دەروونى) وھربگىرئت

بۇ دەسكەوتنى ئەم بەرھەمە بە زمانەكانى دىكە: www.trauma-surviving.com - traumasurviving@gmail.com

دهزگای ژیان بۆ مافه کانی مروّف

دهزگای ژیان پالپشتی رزگار بووانی پشیلکردنی مافه کانی مروّف ده کات، له پیناو بنه ماکانی ئازادیدا تیده کوشیت و کار بۆ به ره و پشبردنی به ها دیموکراسیه کان ده کات له کوردستان و عیراق و سوریا. بهرنامه ی کارمان له سه ر بنه ماکانی جارنامه ی گهردوونی مافه کانی مروّف دارپژراوه، که پالپشتی پزیشکی و دهروونی، یاسایی، کۆمه لایه تی و به ودان به دیموکراسی و کۆمه لگه ی مه ده نی له خو ده گرییت. بۆ سوود وهرگرتن له پالپشتی و خزمه تگوزاریه کانمان، تکایه په یوه ندیمان پیوه بکه.



help@jiyan-foundation.org
www.jiyan-foundation.org
▶ f @ t /jiyanfoundation

هه وئیر	گه ره کی زانیاری ۱۰۴	هه له بجه	نه خو شخانه ی بهرکه وتوانی
سلیمانی	۰۷۵۰۸۹۲۰۰۷۹	چه کی کیمیایی	۰۷۷۰۶۸۳۳۹۴۱
که رکوک	۰۷۷۱۰۱۳۶۱۳۷	چه مچه مال	شۆرش، پیریادی
دهوک	۰۷۷۰۹۳۶۱۵۱۴	ئه لقو ش	۰۷۷۰۰۳۵۳۳۲۲
موسل	۰۷۵۰۷۳۷۵۱۱۱	مائه، شه قامی وارگه	مار قه ره داخ
	۰۷۷۲۷۶۱۷۹۷۹	گه ره کی ئه لزراعه	۰۷۵۰۶۶۷۷۸۰



دهزگای ژيان
بو مافه کانی مروّف

www.jiyan.org