



دهزگای ژیان  
بو مافهکانی مرۆف



به پراستی ده مه ویت - به لام ناتوانم

به ره و به دهسته پنهانه و هی توانا و باوهر به خو بوونم

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 گه‌یاندنی شتیک هیناوه، که پیشتر چیژمان لێ وه‌رده‌گرت؟ برینی هه‌ست وات لێ ده‌کات بۆ ته‌نیایی بگه‌رپیت، یان به‌پێچه‌وانه‌وه - به‌رده‌وام که‌سکت پێویسته له‌گه‌لت بیت. دواتر بۆت ده‌رده‌که‌وئت ئەم شتانه به‌سه‌ر که‌سانی دیکه‌شدا دیت! هیوادارین ئەم چیرۆکه‌ت به‌ دل بیت!

### بنه‌مای گشتی

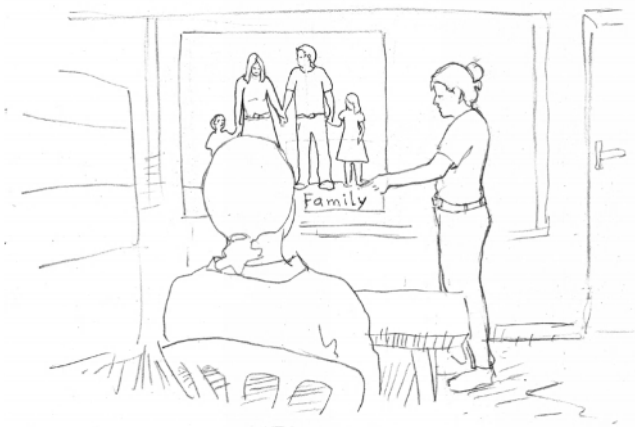
له‌چهند چیرۆکی‌کدا باس له‌و گرفتانه‌ ده‌که‌ین، که له‌ نه‌نجامی برینه‌ دەر وونیه‌کان دروست ده‌بن. وه‌ک؛ بیخه‌وی، دل‌پرواکی، توپه‌یی، هه‌ستکردن به‌ شه‌ره‌نگیزی یان دل‌ته‌نگی، ئاسته‌نگی بیرکردنه‌وه و به‌ئاگایی، بیرکه‌وته‌وه‌ی ئەو یادوه‌ریانه‌ی دل‌ ته‌نگ ده‌که‌ن و چه‌ندین باب‌ه‌تی دیکه‌. هه‌روه‌ها چه‌ند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





ئەمە (سايە) يە. كچىكى ۱۴ سالە. خوڭنكارىكى باشە. بەلام ماوہ يە كە لە مالەوہ و قوتابخانەش گرفتى ھە يە.

وانه ی ئینگلیزی ده‌ستپیده‌کات

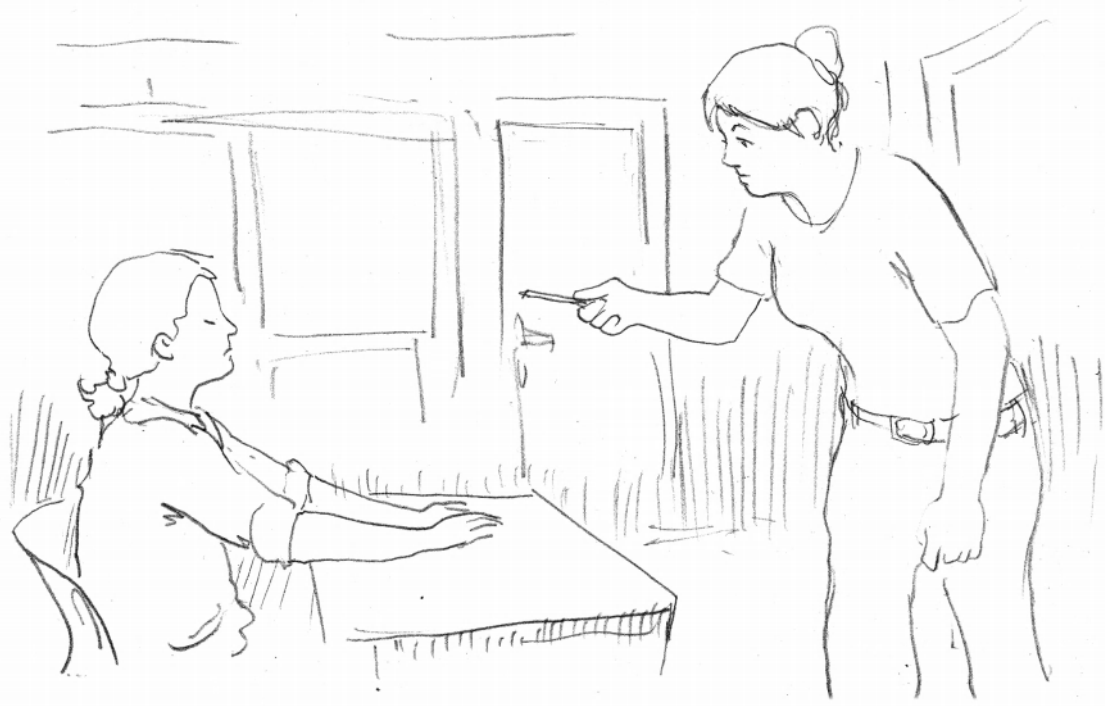




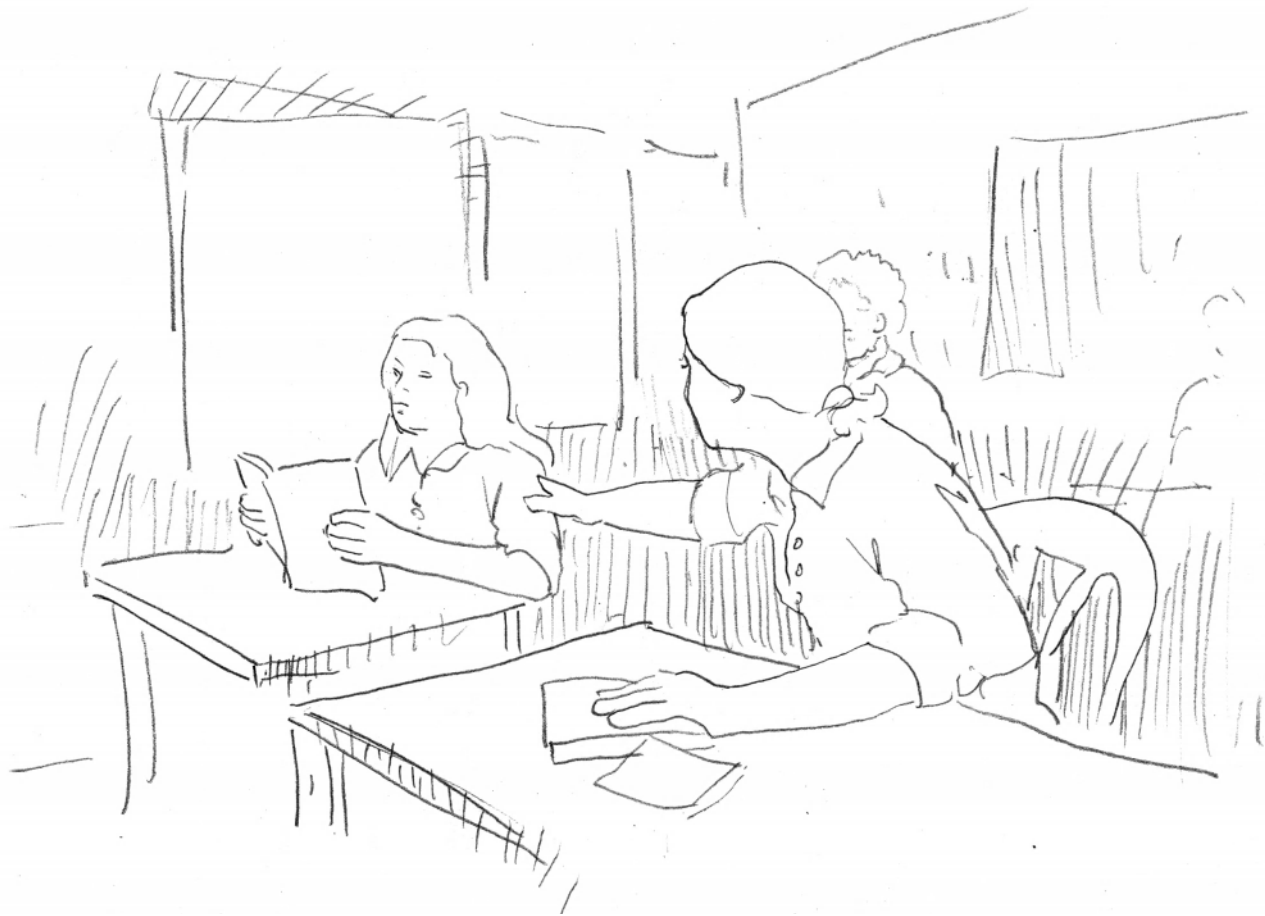


نامه ویت گویم له مه  
بیت. ده مه وئی لی ره  
برۆمه ده ره وه.













له ريگه بو ماله وه





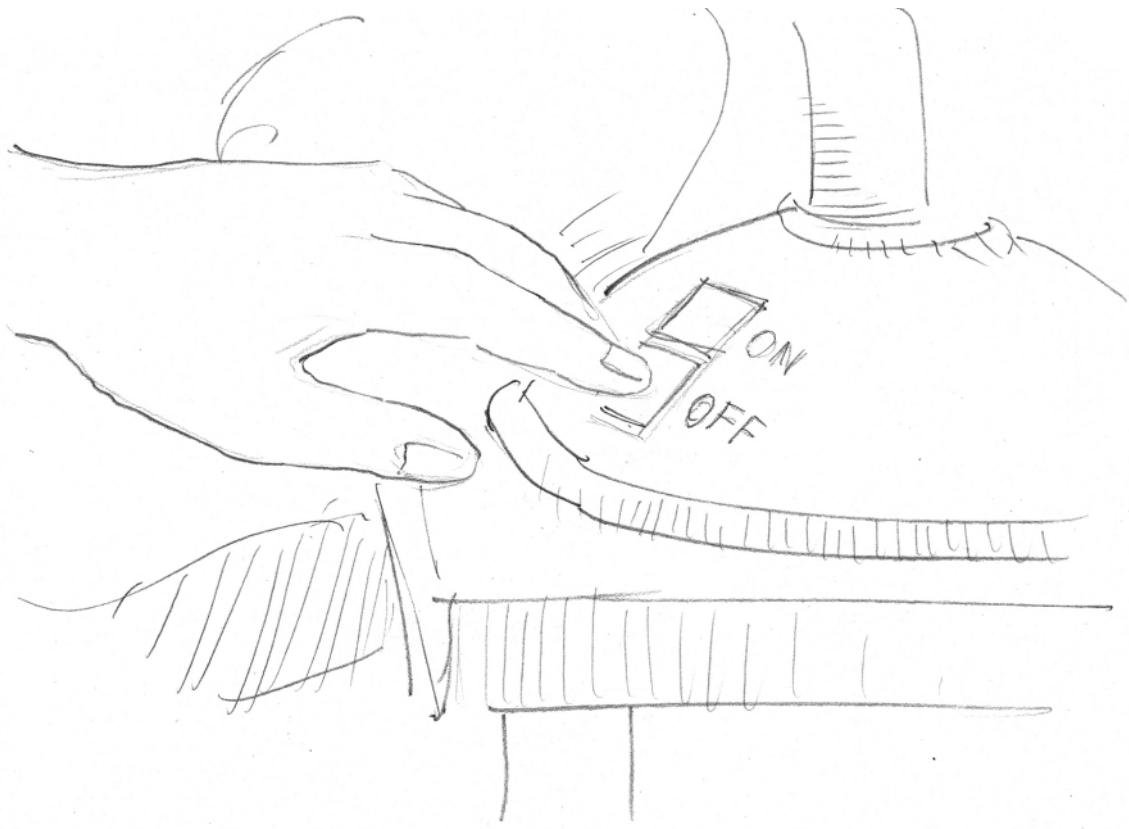


ټه وه چیت  
به سه رهاتو وه؟



تکایه گلۆیه که بکووژینه ره وه  
نه مه ویت بخه وم!





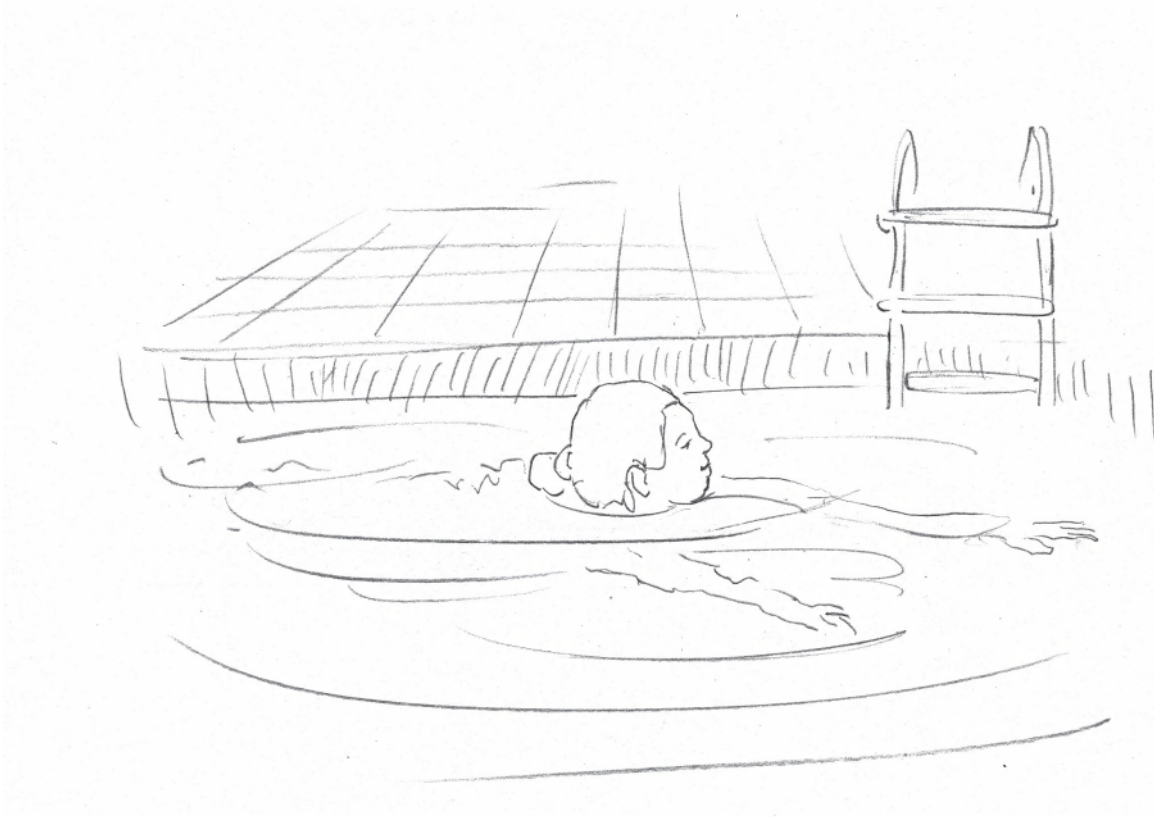


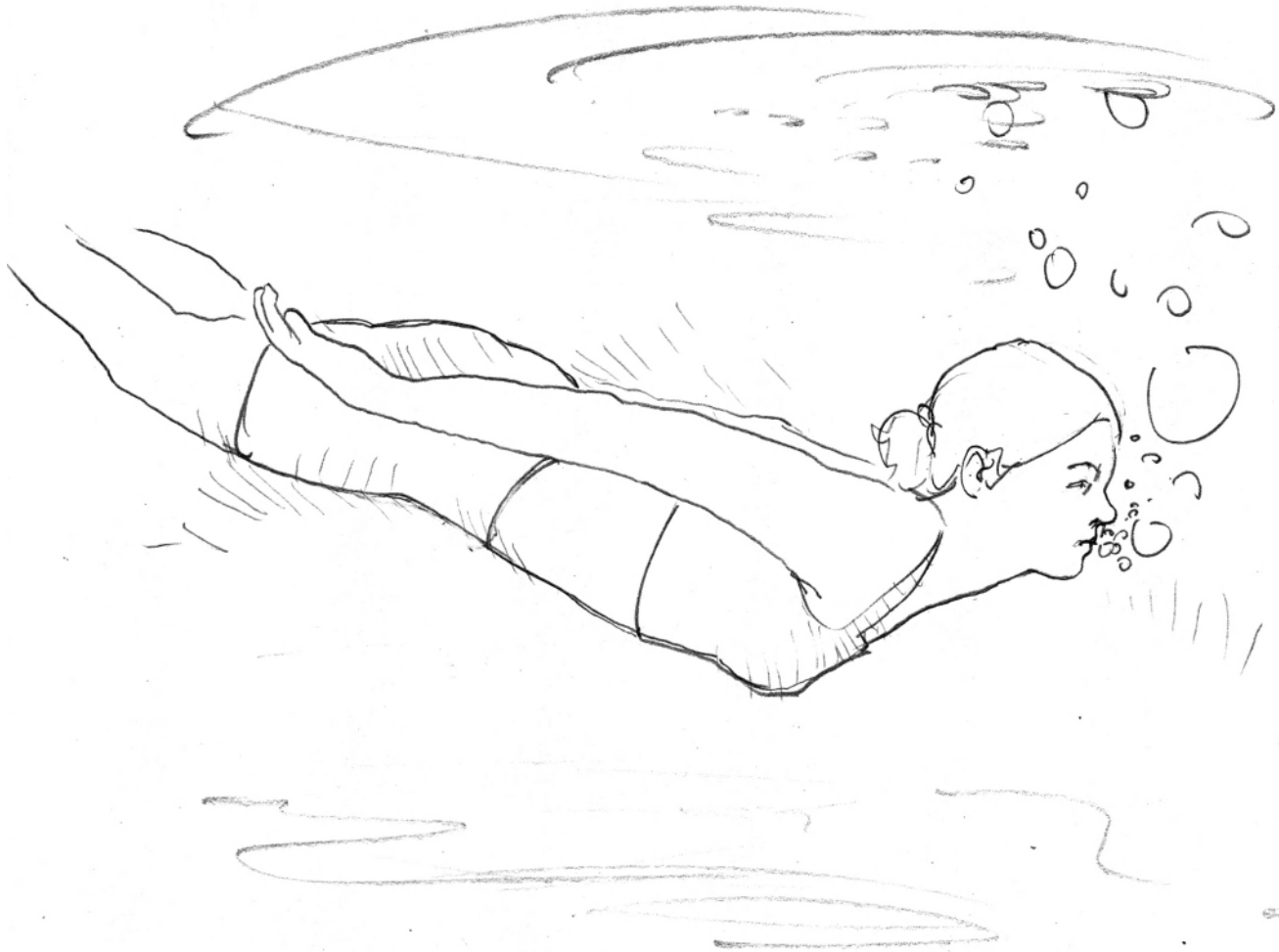






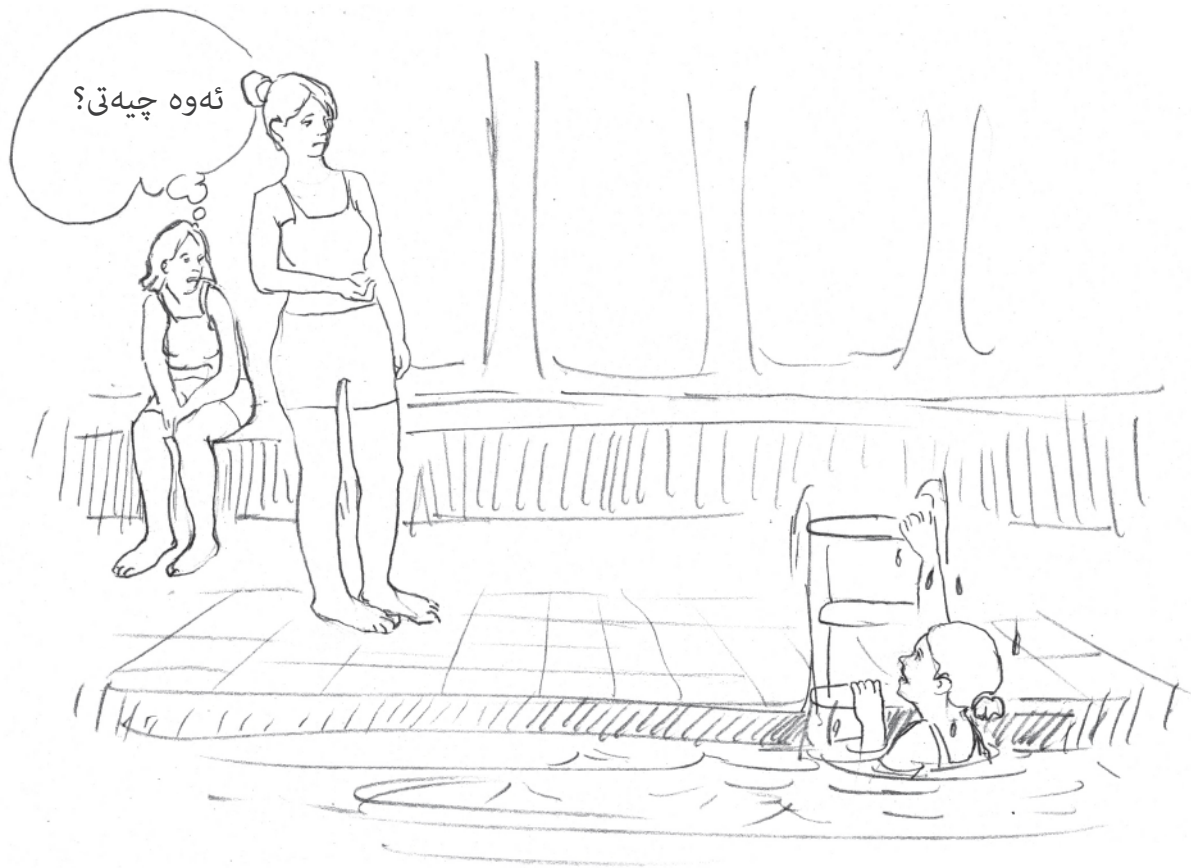
پوڙي دواتر له وانهي مه له واني...





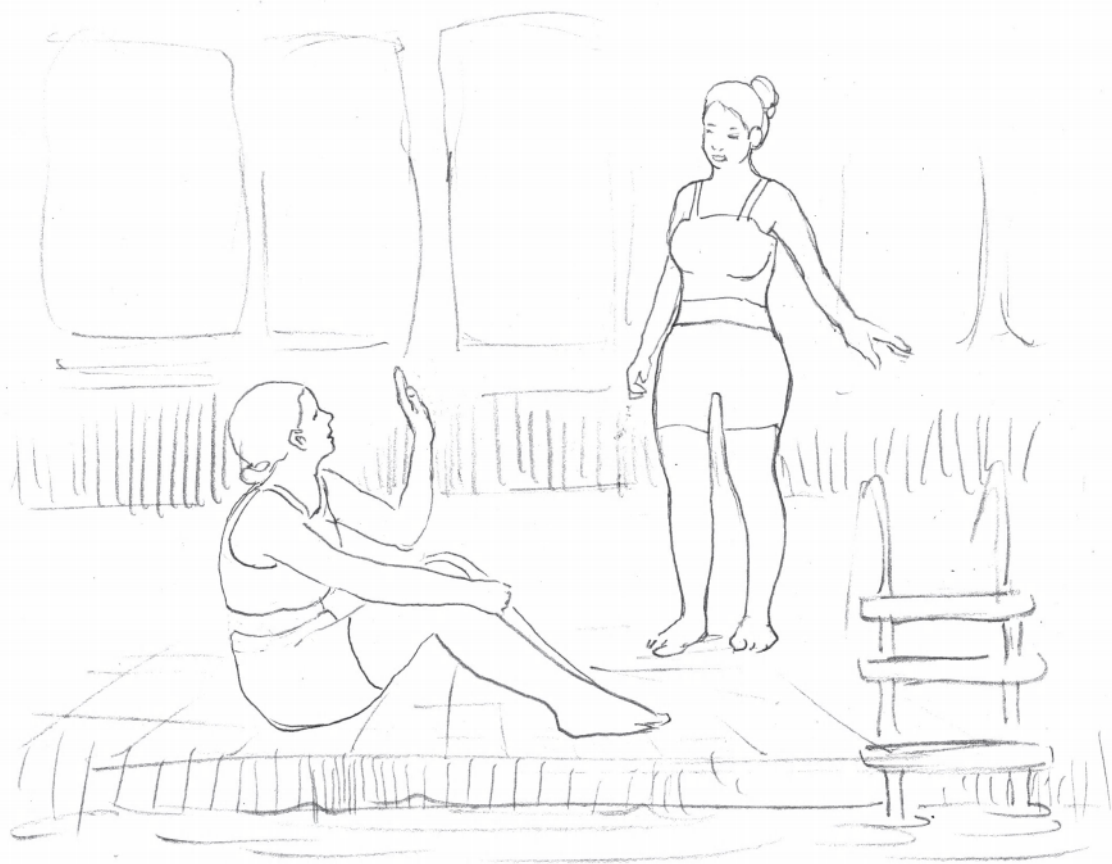








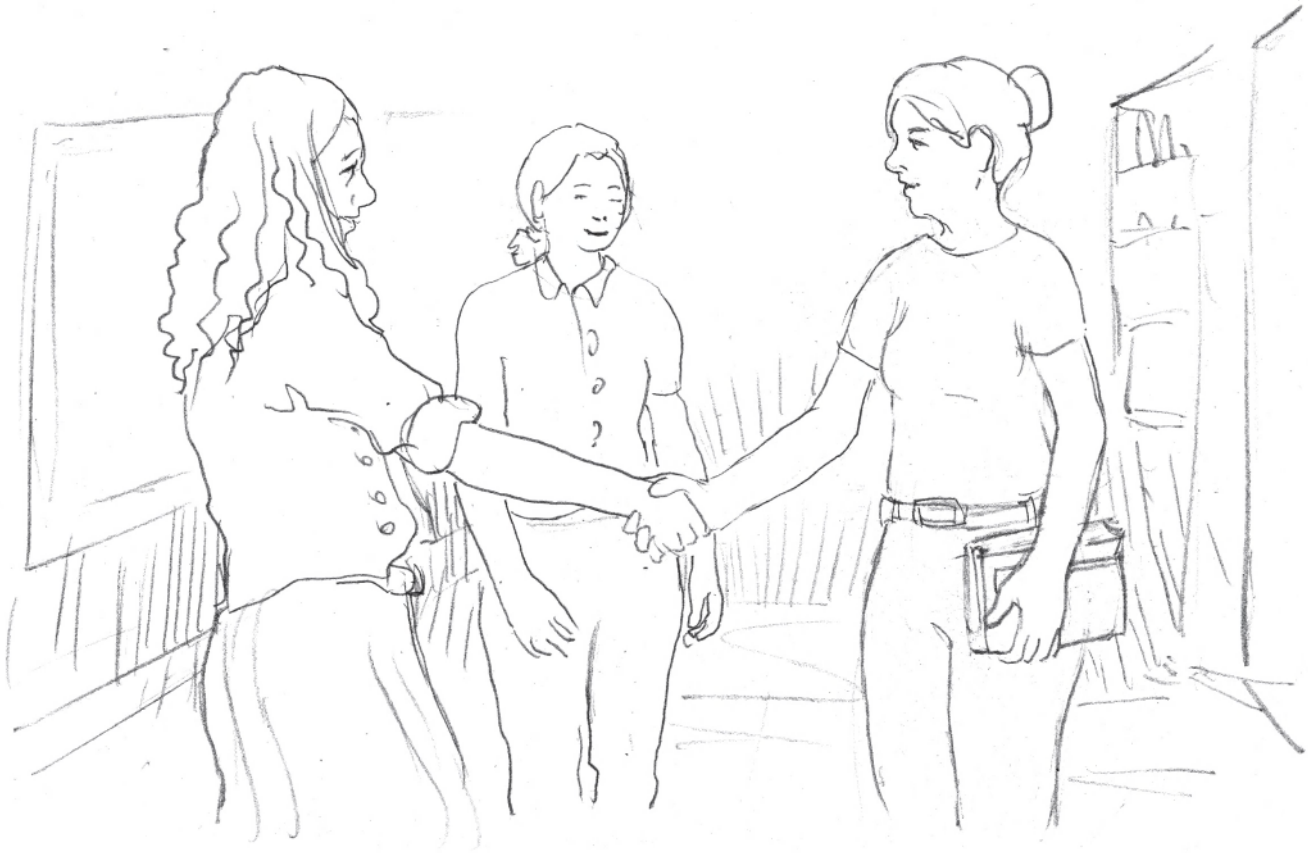






تکایه به دایکت بلنّ ده مه ویّ قسه ی  
له گه لّ بکه م.





منیش تیبینی ئەوەم کردوو، دواى تێپه‌ربوونى ساته  
 ناخۆشه‌كان سایه‌خۆ راگر ديار بوو. به‌لام ئەوه چه‌ند  
 هه‌فته‌یه‌که منیش نیگه‌رانیم.

سایه‌خویندکاریکی باشه. زۆر  
 هه‌ول ده‌دات. به‌لام جاروبار  
 تیبینیم کردوو که گرفتی  
 هه‌یه. نازانم بۆ!















با پیکه‌وه شتیک  
تاقیکه‌ینه‌وه!



دوای چه‌ند روژیک...





















دوای گه پانه وه بو ژووری کۆبوونه وه که...













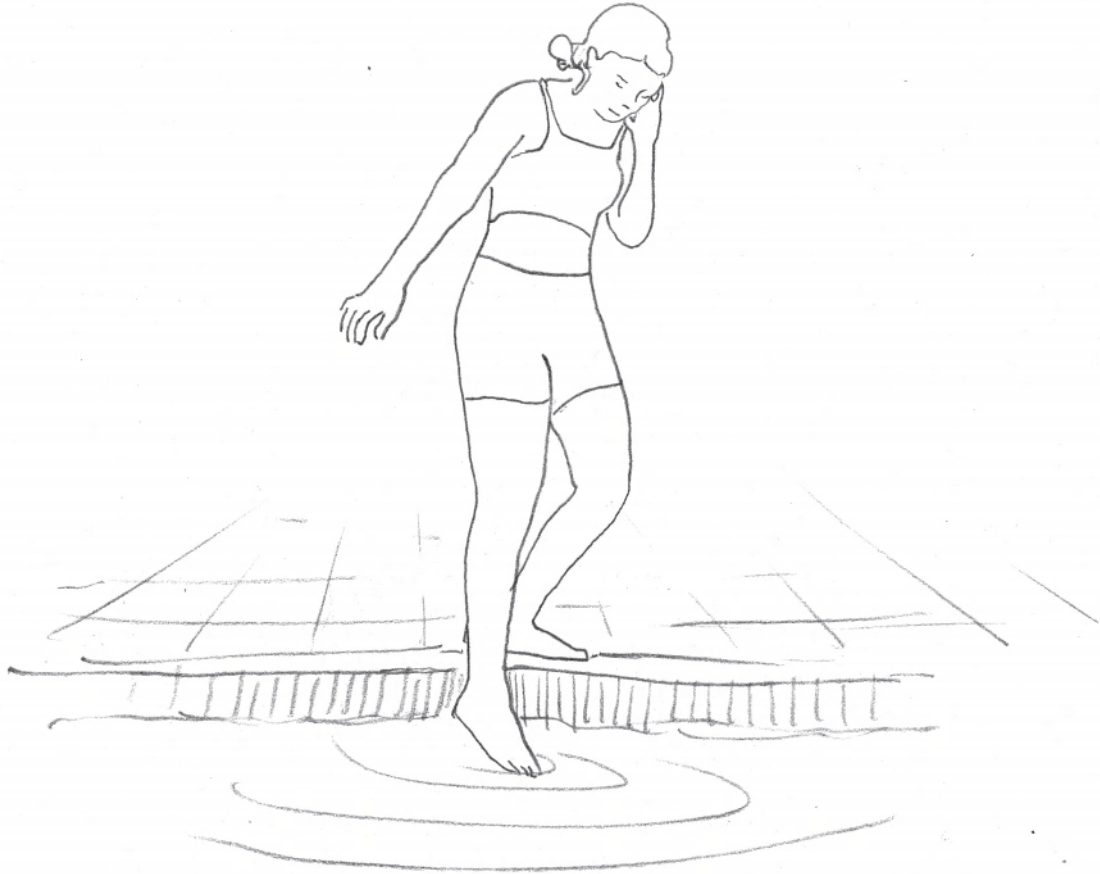
قوتابخانه، دووباره له وانه ی مه له وانیدا...

















دووباره له ژووری گروهه که. پيش دهستپيکردنی کوپونه وه...









ئەزانم که ناتوانیت وه کو پپوئیست بخهویت، و سه رنج دان و ناگاییت باش نییه.  
 تکایه چیتر سهیری ئەم قیدیۆیانه مه که.  
 لیت تیده گم، که ده ته ویّت بزانی چی رووده دات له ولاته که ت. هه ولّبده  
 روژنامه بخوینیتته وه. ئەتوانیت له سه ر مۆبایله که ت به ده ستیان بهینیت.  
 هه والی نوسراو زیانی که متره!



له يه كۆچ له كۆبونوهوه كاندا....



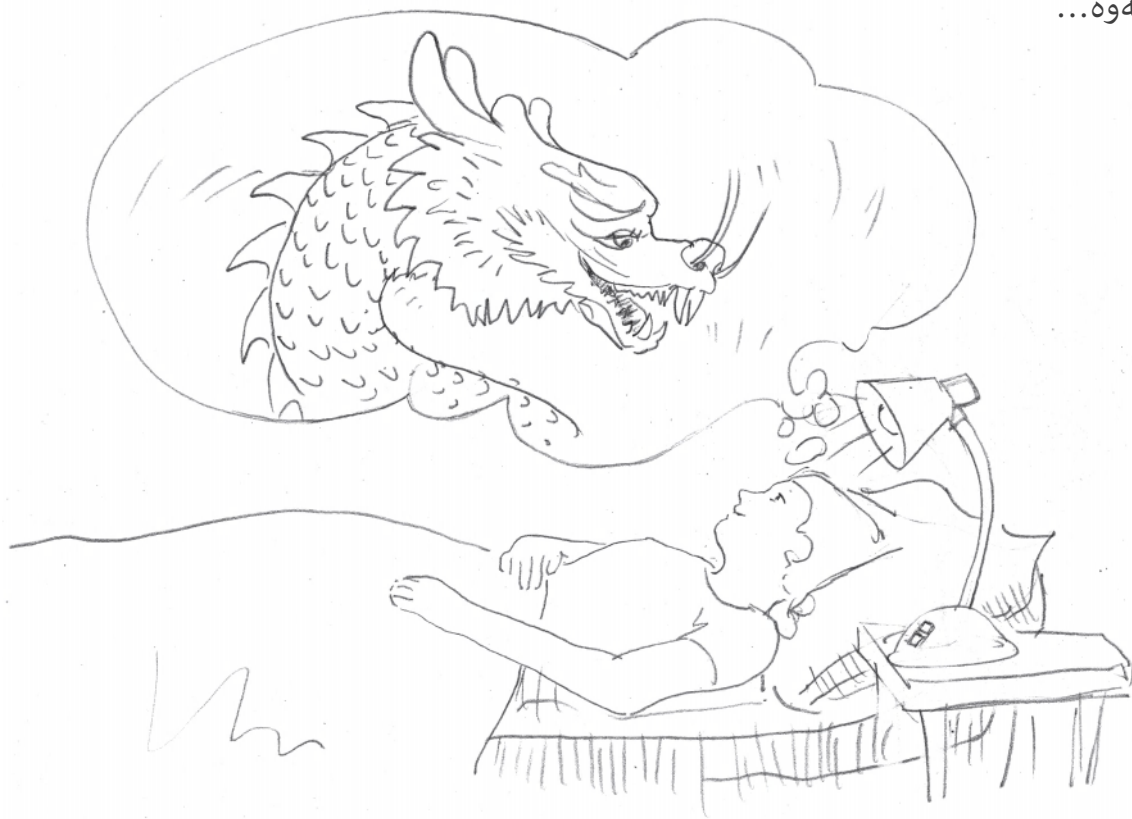


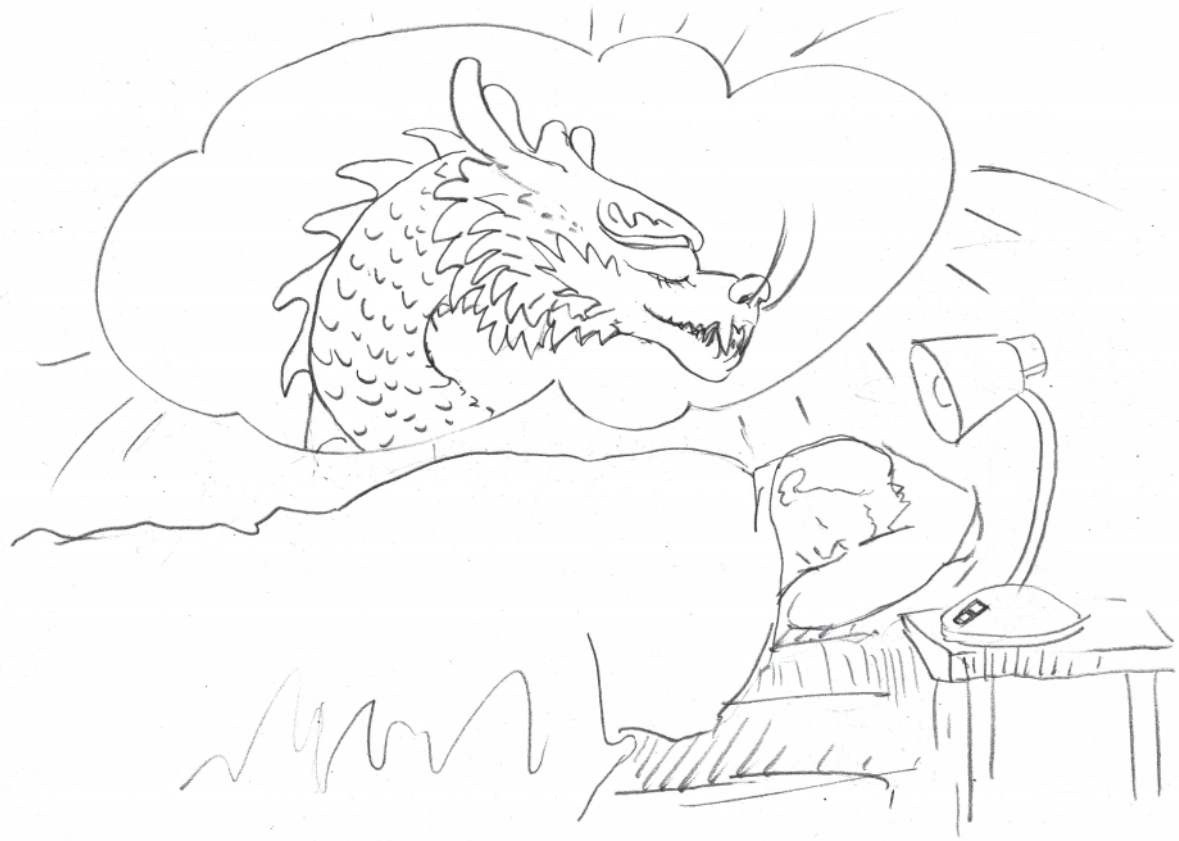
وینای ئه وه بکه، که هه ئبژارد  
بتپارزیت. شهوانه له له گه ئتایه  
و ریگه نادات هیچ شتیکت  
به سه رییت.





شهو له مالهوه...





من زۆر شانازیتان پېوه ده کهم. ئیوه سه ره پرای ته زمونه  
 ناخوشه کانتان، پشت و په نان بۆ یه کتر. بۆ هر یه کیک له ئیوه،  
 بیروکه ی یارمه تیده رمان ئاماده کردوه، هیوام وایه ههنگاو به ههنگاو  
 له گه ئتان بهرده وام بین، تاوه کو به ته وای چاک ده بنه وه.





## چۆن پزیشک و چاره‌سهرکار و رېنمايیکار يارمه‌تیت ده‌دهن؟

هه‌ندیک جار هه‌ست به باشی ناکه‌یت، به‌بې ئه‌وه‌ی هوکاره‌که‌ی بزانیته. شتیکی باش ده‌بیت له‌و کاتانه‌دا گفتوگو له‌گه‌ل که‌سیکدا بکه‌یت، که لیت تیبگات و یارمه‌تیت بدات. ده‌کریت ئه‌و که‌سه ئه‌ندامیکی خیزانه‌که‌ت بیت، یان هاوړپیه‌که‌ت بیت. هه‌روه‌ها کاتیک تووشی گرفتیکي گه‌وره ده‌بیت، باشته سه‌ردانی پزیشک بکه‌یت، یان چاره‌سهرکار و رېنمايیکاری ده‌روونی.

به تاییه‌ت دوا‌ی ئه‌وه‌ی تووشی ئه‌زموونی ناخو‌ش ده‌بیت‌ه‌وه، کاریکي باش ده‌بیت قسه بکه‌یت و داوا‌ی پالپشتی له‌ چاره‌سهرکار و ده‌رووناس و رېنمايیکاری ده‌روونی بکه‌یت. تۆ ده‌توانیت له‌گه‌ل ئه‌و که‌سانه‌دا باسی ئه‌و شتانه بکه‌یت که می‌شکتی داگیرکردوه و نیگه‌رانی کردویت. به‌لام ناچاریش نیت باسیان بکه‌یت ئه‌گه‌ر چه‌زت نه‌کرد باسیان بکه‌یت. دلنیا به له‌وه‌ی که هه‌ر شتیکی تۆ باسی ده‌که‌یت له‌ماوه‌ی دانیشتنی چاره‌سهرییدا، به نه‌پنی ده‌می‌نیت‌ه‌وه. ئه‌وان گویت لئ ده‌گرن و ئه‌گه‌ر ویستت باسی شتیکی بکه‌یت و وشه‌ی گونجاوت ده‌ست نه‌که‌وت بۆ گوزارشت کردن، ئه‌وا هه‌ندیک بژارده‌ی دیکه‌ت هه‌یه بۆ ده‌برین، وه‌ک؛ وینه‌کیشان و یاری کردن و هتد... ئه‌و پروگرامی چاره‌سهریه، یاخود رېنمايیه، هه‌میشه به‌پیی خشته‌یه‌ک کاته‌کانی ریکده‌خریت. ئه‌گه‌ر کاتی دانیشتنه‌که ته‌واو بوو، ئه‌وا هه‌میشه ده‌توانن له‌ دانیشتنی دواتردا به‌رده‌وامی پئ بدن.

بۆ وه‌رگرتنی پالپشتی ده‌روونی، پزیشیکی، کۆمه‌لایه‌تی، یاسایی بئ به‌رامبه‌ر، ده‌توانن سه‌ردانی بنکه‌کانی ده‌زگای ژیان بۆ مافه‌کانی مروّف بکه‌ن، که تیمه‌کانیان ستاندارده نیوده‌وله‌تییه‌کانی چاره‌سهرکردن و راهینانه‌وه له‌کاره‌کانیاندا په‌یرو ده‌که‌ن.

## دەربارەى ئەم نامىلكەيه

ئەم نامىلكەيه بەرھەمى گروپى كارى (پزگاركردن لە زەبرى دەروونى) يە، كە گروپىكى فرەبوار و نۆدەوئەتییە و لە چەندىن پىسپۆر بۆ پزگاربوون لە زەبرى دەروونى پىكھاتووه، ئەوانىش ئەم بەپززانەن؛  
 باربارا پريلتەر، گابرييل سيپپرت، ماريان ئەلخەلەوى- براينىن، ميشيل بروون، مارتينا جاريجا.  
 بەختيار ھادى ھەسەن، سانا ھەمزە، ئاراش پازماريا و پاتريسا كەھانە.

ئامانجى ئەم گرووپە لەم بۆلاوكراوھە، بەرفراوان كردنى پانتايى زانىارىي و پۆشنبيري دەروونىيە، بەتايبەت لەئيو تووژى گەنجان و كەسوكاريان و ھەموو ئەوانەى دووچارى پووداوى زەبرئاميز بوونەتەوھ. ھەولتيكە بۆ ھوشياركردنەوھى گەنجان لە رووبەرووبوونەوھى زەبرى دەروونى و بەدەستھيئاننى پالپشتى زياتر.  
 ئەم بەرھەمە لەئىستادا بەم زمانانە بەردەستە: ئەلمانى، ئىنگليزى، عەرەبى، فارسى، كوردى

ناوى نامىلكە: بەراستى دەمەوئەت - بەلام ناتوانم

ئامادەكردنى: گروپى كارى پزگاركردن لە زەبرى دەروونى

كارى ھونەرى: ئەكرەم ھەلەبى

گرافىك و ديزاين: لاورىنتا لىرەبەوير و رۆبىرت سشفيلنتەر و دىلمان محمد كرىم

رئىكخەرى پڕۆژە: ماتىسەس دىيون

تيراژ: ۱۰۰۰ دانە

چاپ و بۆلاوكردنەوھى بە كوردى: دەزگای ژيان بۆ مافەكانى مرۆڤ

لە بەرئۆبەرايەتى گشتىي كتيبخانە گشتىيەكان ژمارەى سپاردنى (۲۱۰۳)ى سالى ۲۰۲۱ى پىندراوھ

ئەم بەرھەمە بىبەرامبەر بۆلۆدەكرىتەوھ و ھەموو مافىكى پارىزراوھ بۆ گروپى (پزگاركردن لە زەبرى دەروونى)

بۆ ھەر بەكارھانەوھەيكى ناوھەرۆكەكەى دەبىت پەزنامەندى بە نووسراو لە گروپى (پزگاركردن لە زەبرى دەروونى) وەرگىرئەت

بۆ دەسكەوتنى ئەم بەرھەمە بە زمانەكانى دىكە: [www.trauma-surviving.com](http://www.trauma-surviving.com) - [traumasurviving@gmail.com](mailto:traumasurviving@gmail.com)

# دەزگای ژيان بۆ مافەکانی مروۆف

دەزگای ژيان پالېشتی رزگاربووانی پشیلکردنی مافەکانی مروۆف دەکات، لەپیناو بنەماکانی ئازادیدا تێدەکوشت و کار بۆ بەرهوپیشردنی بەها دیموکراسیەکان دەکات لە کوردستان و عێراق و سوریا. بەرنامە ی کارمان لەسەر بنەماکانی جاپنامە ی گەردوونی مافەکانی مروۆف دارپژراوه، که پالېشتی پزشکی و دەروونی، یاسایی، کۆمەلایەتی و برەودان بە دیموکراسی و کۆمەلگە ی مەدەنی لەخۆ دەگریت. بۆ سوود وەرگرتن لە پالېشتی و خزمەتگوزاریه کامان، تکایه په یوه نندیمان پیوه بکه.



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

ههولێر	گەرەکی زانیاری ١٠٤	ههله بجه	نەخۆشخانە ی بەرکەوتوانی
سلیمانی	٠٧٥٠٨٩٢٠٠٧٩	چەکی کیمیایی	٠٧٧٠٦٨٣٣٩٤١
کەرکوک	٠٧٧١٠١٣٦١٣٧	چەمچە مأل	شۆرش، پیریادی
دهۆک	٠٧٧٠٩٣٦١٥١٤	ئەلقوش	٠٧٧٠٠٣٥٣٣٢٢
موسڵ	٠٧٥٠٧٣٧٥١١١	مألته، شه قامی وارگه	مار قەرەداخ
	٠٧٧٢٧٦١٧٩٧٩	گەرەکی ئەلزراعه	٠٧٥٠٦٦٧٧٨٠

