



دهزگای ژیان
بو مافه کانی مرۆف



کاتیک هه موو شتیک به ئازار و ناخۆش بوو

به رده و امیدان به ژیان له دوای له ده ستدانی ئازیزان

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 دهروونی - خورپه‌ی دهروونی

هه‌موومان برینی جه‌سته‌مان بینیه، وه‌ک شینبوونه‌وه‌ی شوینیکمان کاتیک به‌ر شتیک ده‌که‌ویت، داخونی پیستمان کاتیک گه‌رمی پّ ده‌گات، یان کاتیک شتیک تیژ یان درکاوی پیستمان بریندار ده‌کات.

به‌هه‌مان شیوه‌ی جه‌سته، هه‌ستیش بریندار ده‌بیت. برینی جه‌سته ده‌بیریت به‌لام برینی هه‌ست نه‌بینراوه، هه‌ر بو‌یه تیکه‌شتن له برینی هه‌ست بو‌که‌سی بریندار و بو‌که‌سی به‌رامبه‌ریش قورسه. ئەم چیرۆکه‌کە باس له برینیکی ده‌روونی ده‌کات. ئەو شتانه زۆرن که ده‌مان ترسینن، چونکه بیری کاته سه‌خته‌کامان ده‌خه‌نه‌وه، یان هه‌ندی‌کجار هینده بیتاقه‌تمان ده‌که‌ن نامانه‌ویت باسیان بکه‌ین، جاری وایه که‌سی به‌رامبه‌ر لی‌مان تیناگات، که بو‌ وازمان له به‌ئه‌نجام گه‌یاندنی شتیک هیناوه، که پیشتر چیژمان لّ وه‌رده‌گرت؟ برینی هه‌ست وات لّ ده‌کات بو‌ ته‌نیایی بگه‌رپیت، یان به‌ پیچه‌وانه‌وه - به‌رده‌وام که‌سکت پیویسته له‌گه‌لت بیت. دواتر بو‌ت ده‌رده‌که‌ویت ئەم شتانه به‌سه‌ر که‌سانی دیکه‌شدا دیت! هیوادارین ئەم چیرۆکه‌ت به‌ دل بیت!

بنه‌مای گشتی

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

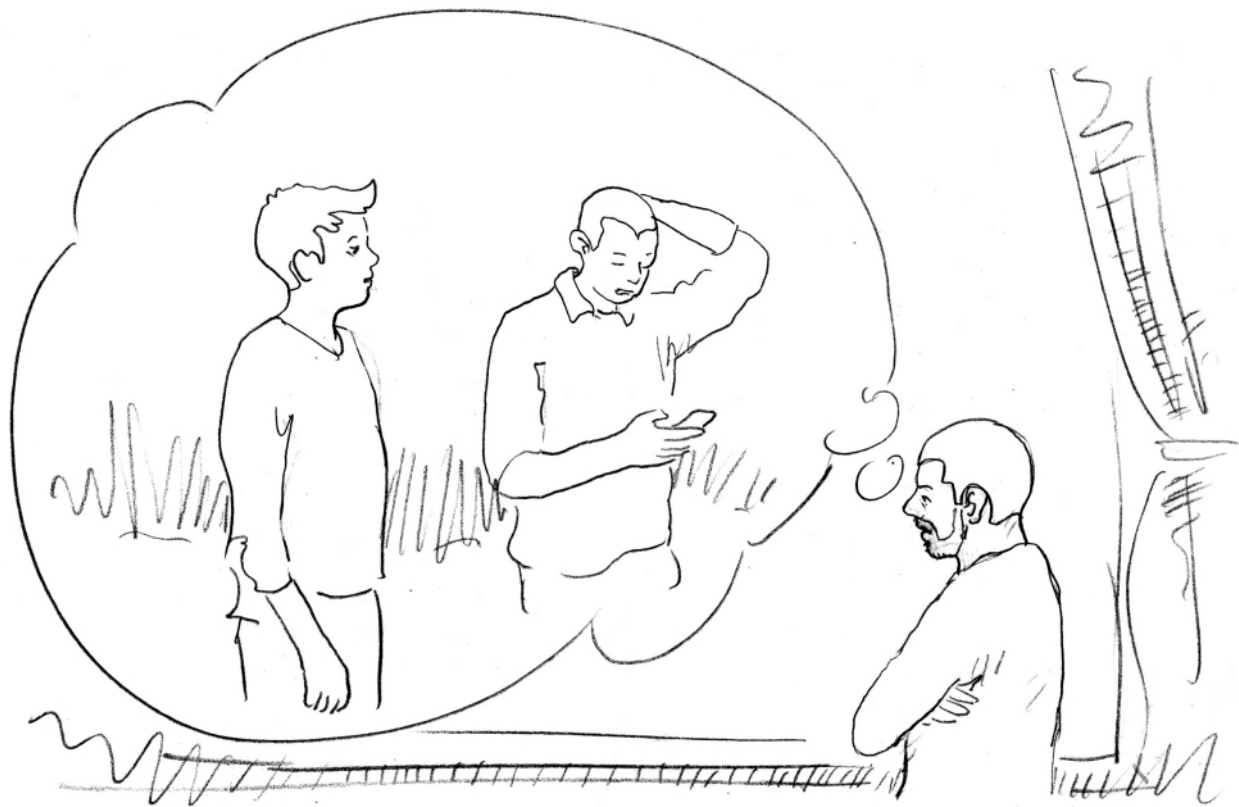
ئەم پیاوہ گەنجە ناوی (پروڤان)ە. هیشتا ئەو کاتە
ناخۆشە ی بیرماوہ کە تەمەنی (١٦) ساڵ بوو...





نه و کات ... ههستم کرد
هه موو شتیکم له ده ستداوه.

نه و کات، که هه واله ناخوشه که م بیست...























نازانم! هه موو شتیکم له ده ست داوه.
به لأم باشه که ئیوه لیږهن.

ئیمه چیمان پښ
ده کریت
بو توی بکهین؟









ئەمە زۆر نادادپەرۋەرىيە.
تەكايە بە تەنھا جېم بەيئەلە.













ھەموو شتېك ئەكەم بەس بۆ ئەوھى
 وەك جاران دلخۆشېم. ئەوكات ھەموو شتېك باش بوو،
 بۆچى من پېشتەر ئەوھم نەدەبېنى.







تۆ لهوئیت؟







به لَام ئه بێت هه له ی که سێکی تر بێت!
 ئه گهر هه له ی من نی یه، که واته
 هه له ی که سێکی تره؟

زۆر قورسه له گه ل ئه و
 پروودا وه دا هه ل بکه ی ت.
 من زۆر داوای لێ بوردن ده که م.











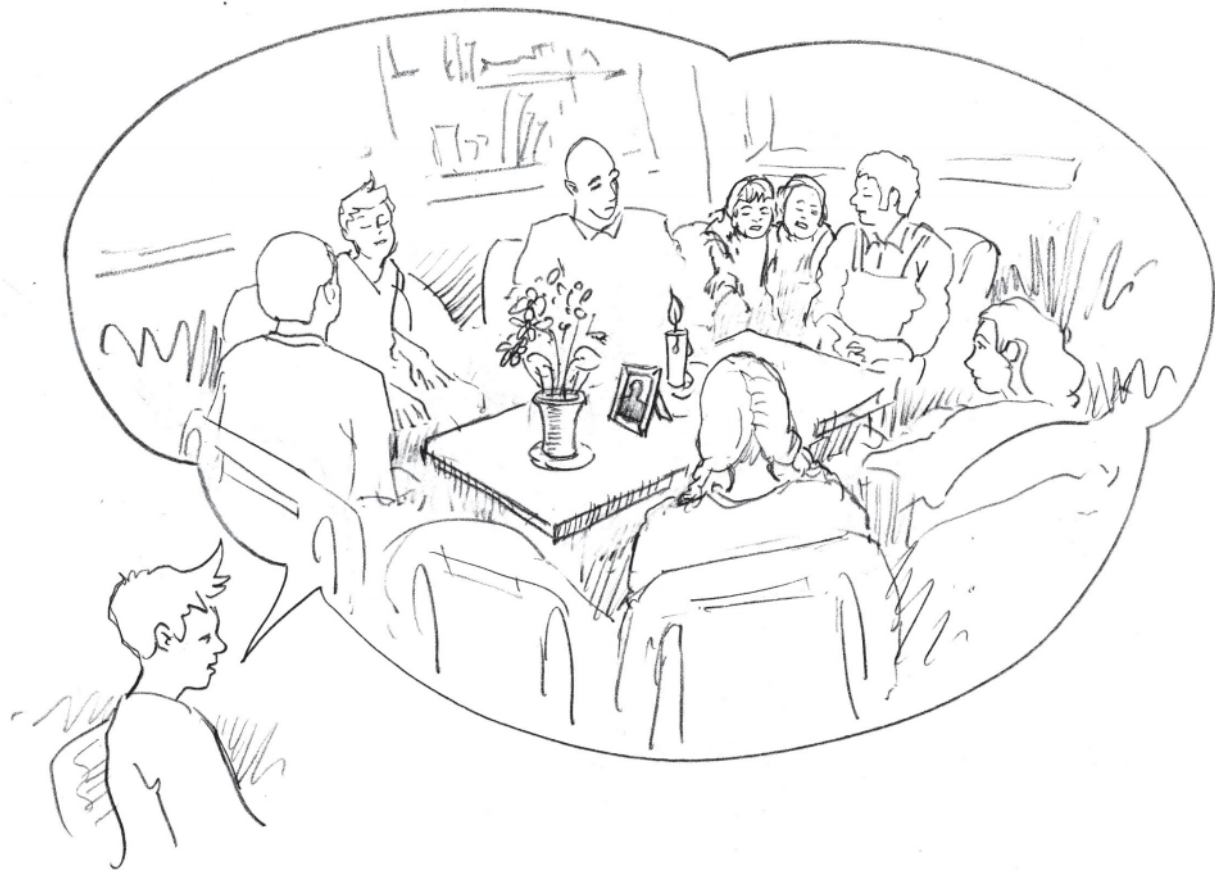
بیرم بو ئه و شوینه ده چیت که تیایدا گه وره بووم،
 دراوسیگانمان و هه موو بنه ماله که مان کۆده بنه وه.
 هه مووان ناماده ده بن به شه و و روژ، به یه که وه قسه ده که ن و
 به یه که وه نزا ده که ن. ئه وه ماندومان ده کات به لام له هه مان کاتدا باشه.





به لڻ، ٺهوه زور له ڪلتوري ٽيمه ده چيٽ. هاوري و
 خزمه ڪاٿمان هممو ٺهه ڪه گرنه ڪان ٺهه نجام ده دن. وه ڪو؛
 چيٽ لڻان و پاڪر دنه وه. پيويست ناکات ٽيمه نيگه راني
 هيچ شتيڪ بين، بويه سوپاسي ٺهوان ده ڪه ين. بهمه ش ٽيمه
 ڪاٿمان هه يه بو گفگو و گريان و نزاڪردن.





ئىمە لە گەڵ منداڵە کاتماندا کۆدەبينهوه،
وئینه دەکيشين و
ديارى بچوک دروست دهکەين.
ئىمه بهم شۆهيه مائاوايى دهکەين.





به راستی حەزم بەو کاتانەیه که چیرۆکی رابردوو
 دەگێرنەوه، هەر ئەلێی تۆزیک پیش ئیستا روویانداوه.
 ئاساییه هەندیک جار ئەم چیرۆکانه خەمبارمان بکات.
 چونکه هەرگیز ئەو پۆژانه دووباره نابنەوه.



به لئى، به راستى قورسه ئه وه قبول بکه يت که
 ئه و کاتانه تپه پيوه.

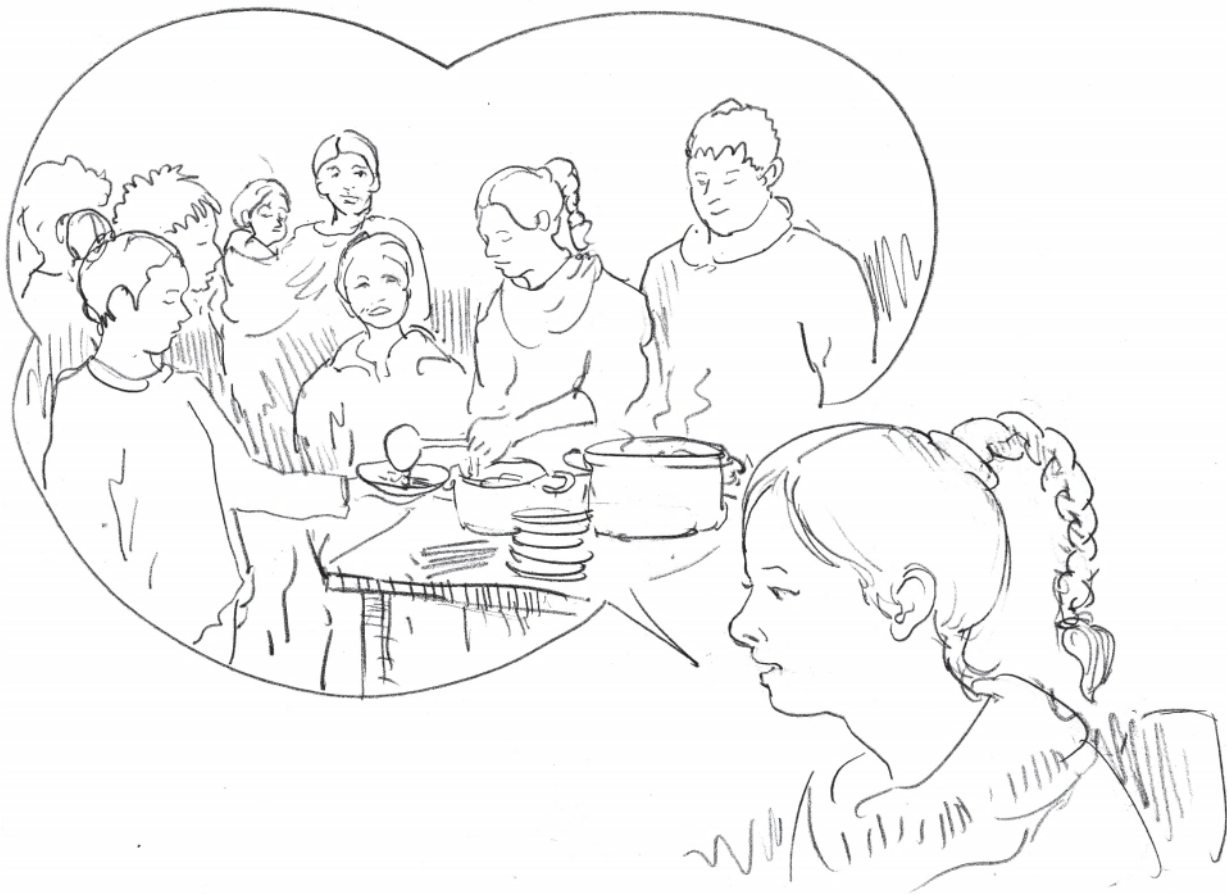
هاورپيکامان هه ر له سه ره تاوه زۆر يارمه تيدهرمان بوون،
 دواتریش و پاش چه ند هه فته و مانگيش
 هه ر کۆمه کيان ده کردين...





پیم و ابیت جوانترین نهریتی تیمه ناوانی که سانی تره به ناوی نازیزانمانه وه.
 خواردنی به تام و تایبتهت ناماده ده که یین له چهند روژیکی دیاریکراودا و
 ده بییه خشینه وه به سهر که سه نزیکه کامان و هه ژاراندا. تیمه به م شیوه یه
 یادی که سی کۆچکردوو ده که یینه وه و سوپاسگوزاری خو مان ده رده پرین.

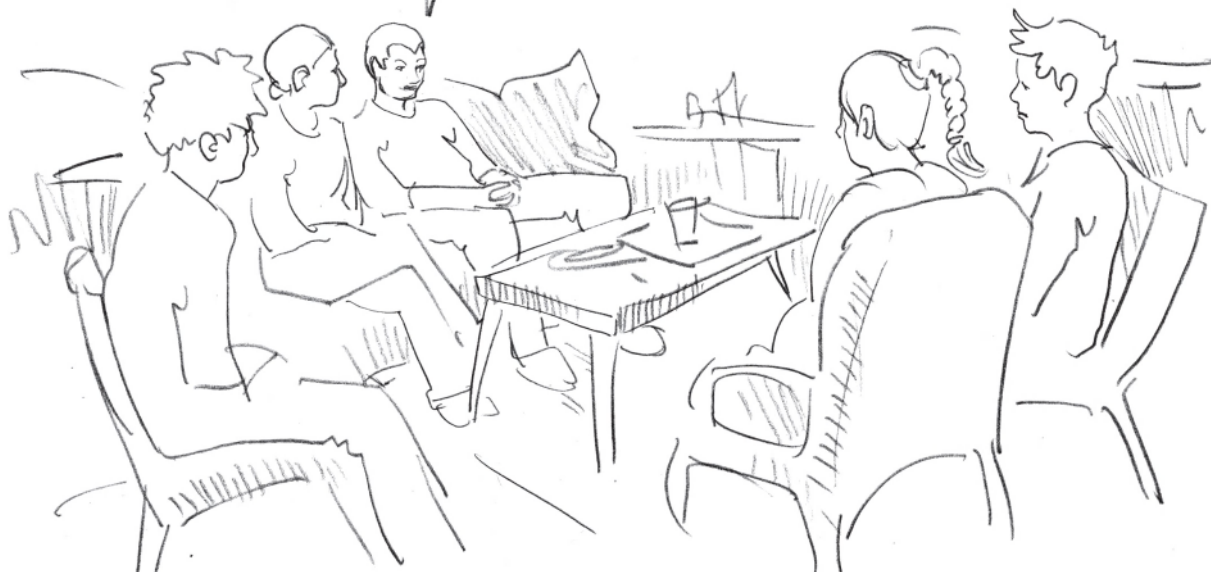




ههروهه له هه نديک رۆژي تاييه تدا کۆده بينهوه و بير له
کهسه نازيزه که مان ده کهينهوه. بنه ماله که و هه موو
هاورپيان بهيه کهوه کۆده بنهوه.



چەند جوانە كە ھەموو كلتورەكان نەريتي
مالتاوايي خويان ھەيە. سوپاس بۆ باسكردن و
ھاوبەشي پيكردن لە گەل مندا!









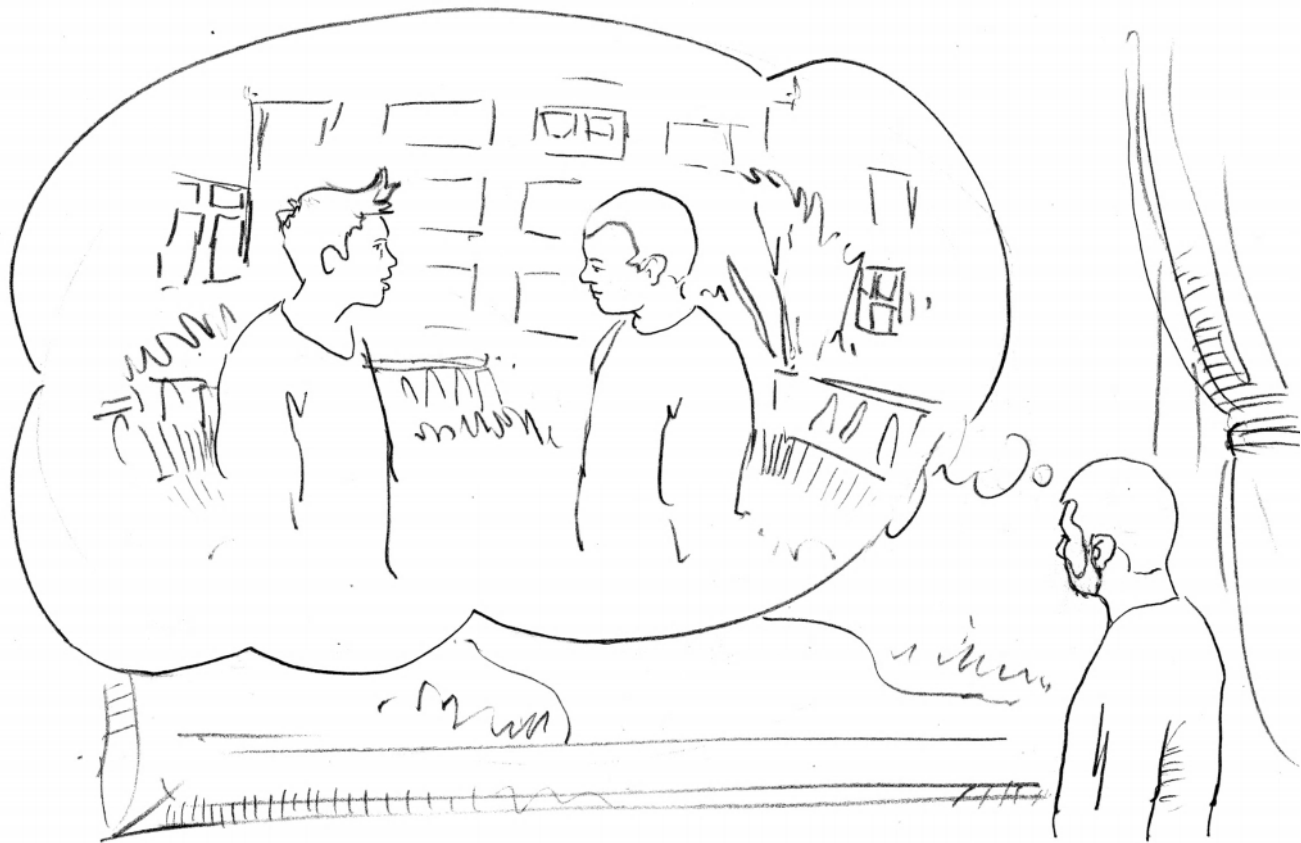




هه‌میشه یادووهری خو‌ش هه‌یه...
هه‌رچه‌نده ئەم یادووهریانه بێتاقه‌تم
ده‌که‌ن، به‌لام له هه‌مان کاتدا
هه‌یزم پێده‌به‌خشن تا به‌رده‌وام بم.



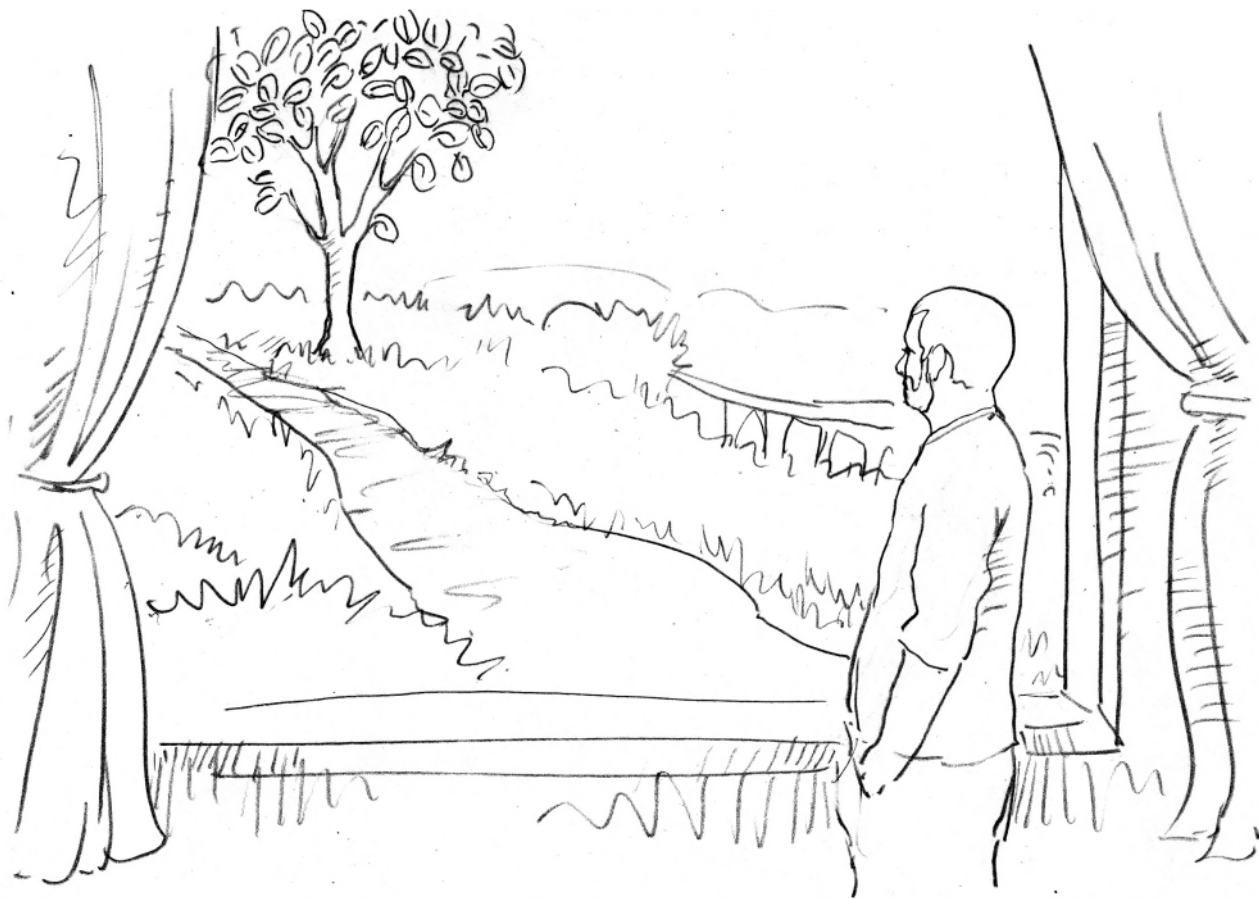




هه‌رچه‌نده هه‌شتا ناو به ناو خه‌مبار ده‌بم، به‌لام ده‌توانم
دوو‌باره چه‌ژ له ژيان وه‌رگرم. زور خوشحالم كه‌ياده‌وه‌رى خوشم

هه‌يه.









چۆن پزیشک و چاره‌سەرکار و رېنمايیکار یارمه‌تیت ده‌دهن؟

هه‌ندیک جار هه‌ست به باشی ناکه‌یت، به‌بێ ئه‌وه‌ی هوکاره‌که‌ی بزانیته. شتیکی باش ده‌بیت له‌و کاتانه‌دا گفتوگو له‌گه‌ل که‌سی‌که‌دا بکه‌یت، که‌ لیت تیبگات و یارمه‌تیت بدات. ده‌کریت ئه‌و که‌سه‌ ئه‌ندامیکی خیزانه‌که‌ت بیت، یان هاو‌رپیه‌که‌ت بیت. هه‌روه‌ها کاتیکی 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 له‌گه‌ل 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 شتیکی تۆ باسی ده‌که‌یت له‌ماوه‌ی دانیشتنی چاره‌سه‌رییدا، به‌ نه‌پنی ده‌می‌نیتته‌وه. ئه‌وان گویت لێ 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 پرۆگرامی چاره‌سه‌ریه‌، یاخود رېنمايیه‌، هه‌میشه‌ به‌پیی خشته‌یه‌ک 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 راهینانه‌وه‌ 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

ناوی نامیلکه: کاتیک هه موو شتیک به ئازار و ناخۆش بوو

ناماده کردنی: گروپی کاری پزگارکردن له زهبری دهروونی

کاری هونهری: ئه کره م حه له بی

گرافیک و دیزاین: لاورینتا لیبره ویر و رۆبیرت سشفیلنتهر و دیلمان محمد کریم

رئیکه خه ری پرۆژه: ماتهس دییون

تیراژ: ۱۰۰۰ دانه

چاپ و بلاوکردنه وهی به کوردی: دهزگای ژیان بۆ مافه کانی مرۆف

له بهر پۆه به رایه تی گشتی کتبخانه گشتیه کان ژماره ی سپاردنی (۲۱۰۵) ی سالی ۲۰۲۱ ی پیدراوه

ئهم به ره مه بیبه رامبه ر بلاوده کرتته وه و هه موو مافیکی پاریزراوه بۆ گروپی (پزگارکردن له زهبری دهروونی)
بۆ هه ر به کاره نانه وه به کی ناوه پۆکه که ی ده بیته په زامه ندی به نووسراو له گروپی (پزگارکردن له زهبری دهروونی) وه ربگیریت

بۆ ده سه وتنی ئهم به ره مه به زمانه کانی دیکه: www.trauma-surviving.com - traumasurviving@gmail.com

دهزگای ژیان بۆ مافه کانی مروّف

دهزگای ژیان پالېشتی پرزگار بووانی پشیلکردنی مافه کانی مروّف ده کات، له پیناو بنه ماکانی نازادیدا تیده کوشیت و کار بۆ بهر هروپیشبردنی به ها دیموکراسیه کان ده کات له کوردستان و عیراق و سوریا. بهرنامه ی کارمان له سه ر بنه ماکانی جارنامه ی گه ردوونی مافه کانی مروّف دارپژراوه، که پالېشتی پزیشکی و دهروونی، یاسایی، کۆمه لایه تی و بهرودان به دیموکراسی و کۆمه لگه ی مه ده نی له خو ده گرییت. بۆ سوود وهرگرتن له پالېشتی و خزمه تگوزاریه کانمان، تکایه په یوه ندیمان پیوه بکه.



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

هه له بجه	گه ره کی زانیاری ۱۰۴	هه ولیر
نه خو شخانه ی بهرکه وتوانی	۰۷۵۰۸۹۲۰۰۷۹	
چه کی کیمیایی	۰۷۷۰۶۸۳۳۹۴۱	سلیمانی
شورش، پیریادی	۰۷۷۱۰۱۳۶۱۳۷	که رکوک
۰۷۷۰۰۳۵۳۳۲۲	عه لی مهردان	
مار قه ره داخ	۰۷۷۰۹۳۶۱۵۱۴	دهوک
۰۷۵۰۶۶۷۷۸۸۰	مائه، شه قامی وارگه	
	۰۷۵۰۷۳۷۵۱۱۱	موسل
	گه ره کی نه لزراعه	
	۰۷۷۲۷۶۱۷۹۷۹	



دهزگای ژيان
بو مافه کانی مروّف

www.jiyan.org