



دهزگای ژيان  
بو مافهکانی مرۆف



**هه موو جهسته م ئازاری هه یه!**

KURDISH

له سه رخۆ به ره و باشی ده چیت

THE PRINTING OF THIS BOOKLET  
WAS MADE POSSIBLE BY:



Federal Foreign Office

## به خیر بییت!

دوای تپیپرپوون به ئەزموونیکى قورسى وهک توندوتیژیدا- جا توندوتیژییه که راسته وخۆ بووییت یان ناراسته وخۆ، بو نمونه له چوارچیویه خیزانه که تدا بووییت، به هۆی جهنگه وه بووییت یان به هۆی راکردن و ئاواره بوونه وه- له م باره دا گه رانه وه بو ژیا تیکى ئاسایی ئاسان نییه. په نگه زۆر شت له ژیا نی تۆدا گۆرابن و به هۆی ئەمانه شه وه هه ندیکجار چیدی نازانیت چی ده که ییت و به ره و کوی ده پۆیت.

## برینداری دهروونی - خورپه‌ی دهروونی

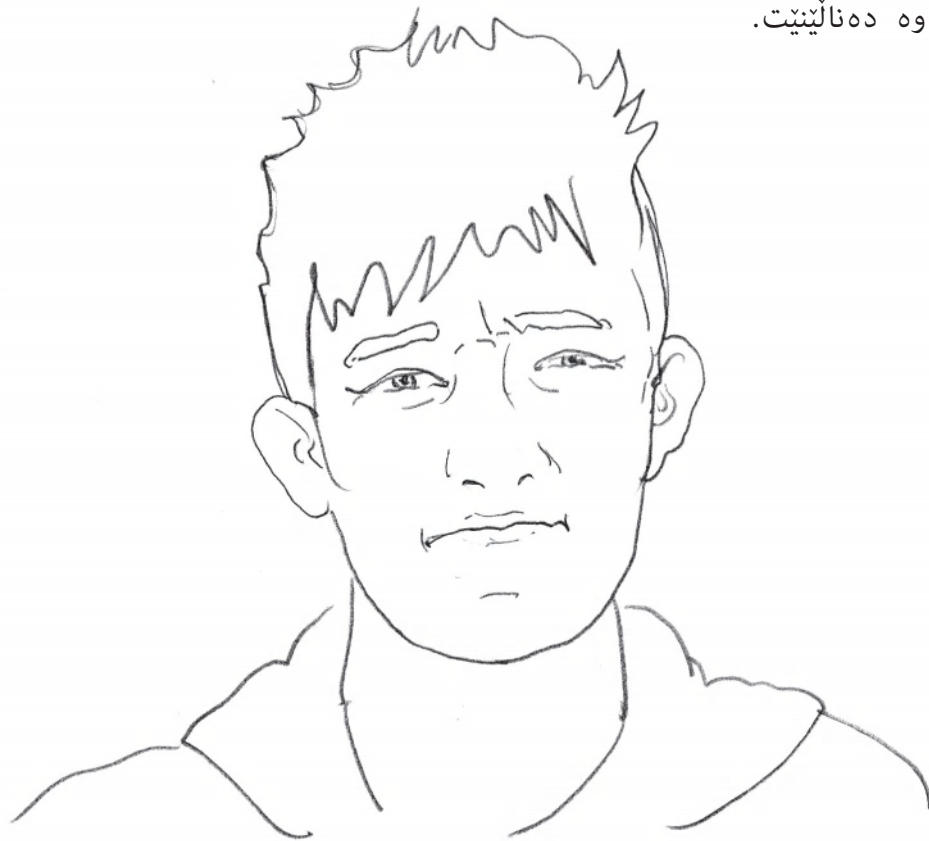
هه‌موومان برینی جه‌سته‌مان بینیه، وه‌ک شینبوونه‌وه‌ی شوینیکمان کاتیک به‌ر شتیک ده‌که‌ویت، داخونی پیستمان کاتیک گه‌رمی پّ ده‌گات، یان کاتیک شتیک تیز یان درکاوی پیستمان بریندار ده‌کات.

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 دلّ بیت!

### بنه‌مای گشتی

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

ئەم كۆرە ناوى (سام) ۵. تەمەنى ھەڧدە سالە. سام بە زۆر دۆخى قورس و ناخۆشدا تىپە پىوھ. ئىستا بەدەست نازارىكى زۆرەوھ دە نالىنىت.

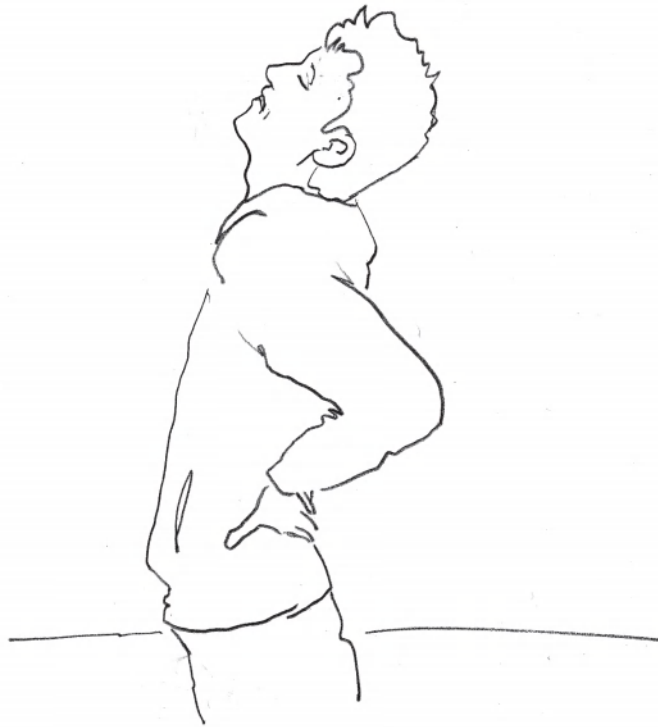




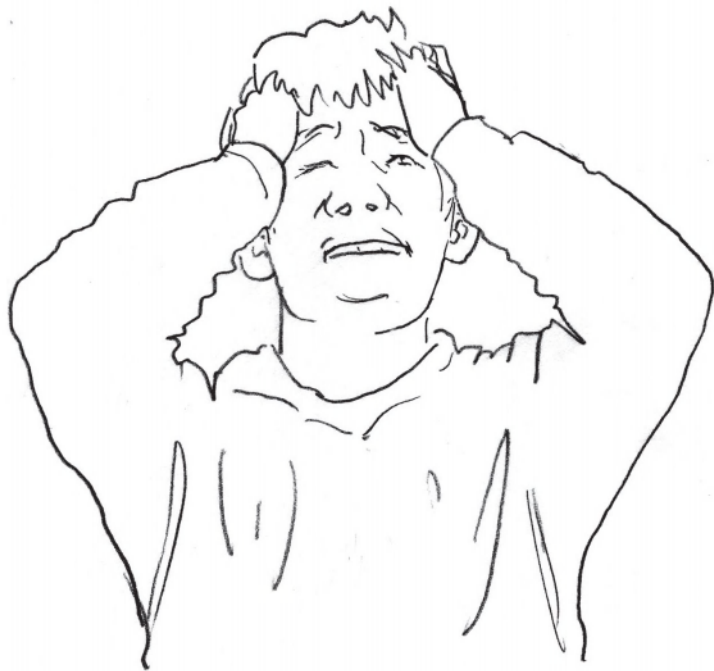
















جهسته تهنروسته و ئەمەش شتیکی باشه.  
 ئەو پزیشکانه‌ی که سەردانت کردوون کارێکی باشیان  
 کردووه، بەلام هۆکارێکی جهسته‌ییان  
 نه‌دۆزیوه‌ته‌وه بو‌ ئازاره‌که‌ی تۆ.  
 هیچ گومانی تیدا نیه که هیشتا ئازارێکی توندت هه‌یه.

که‌ی ئەم ئازاره‌ سه‌ری هه‌ندا؟









ئەگەر باسى كاتە ناخۆشەكان بكهين، هەندىك چار  
 پروحمان نازار دەچىژىت، يان ئەوھى ئىمەى پزىشك پىي  
 دەلپىن دەروون. رەنگە ئەم برىنانە زۆر بە نازاربن،  
 كە تەنانەت لە جەستەشماندا هەستى پى دەكەين.

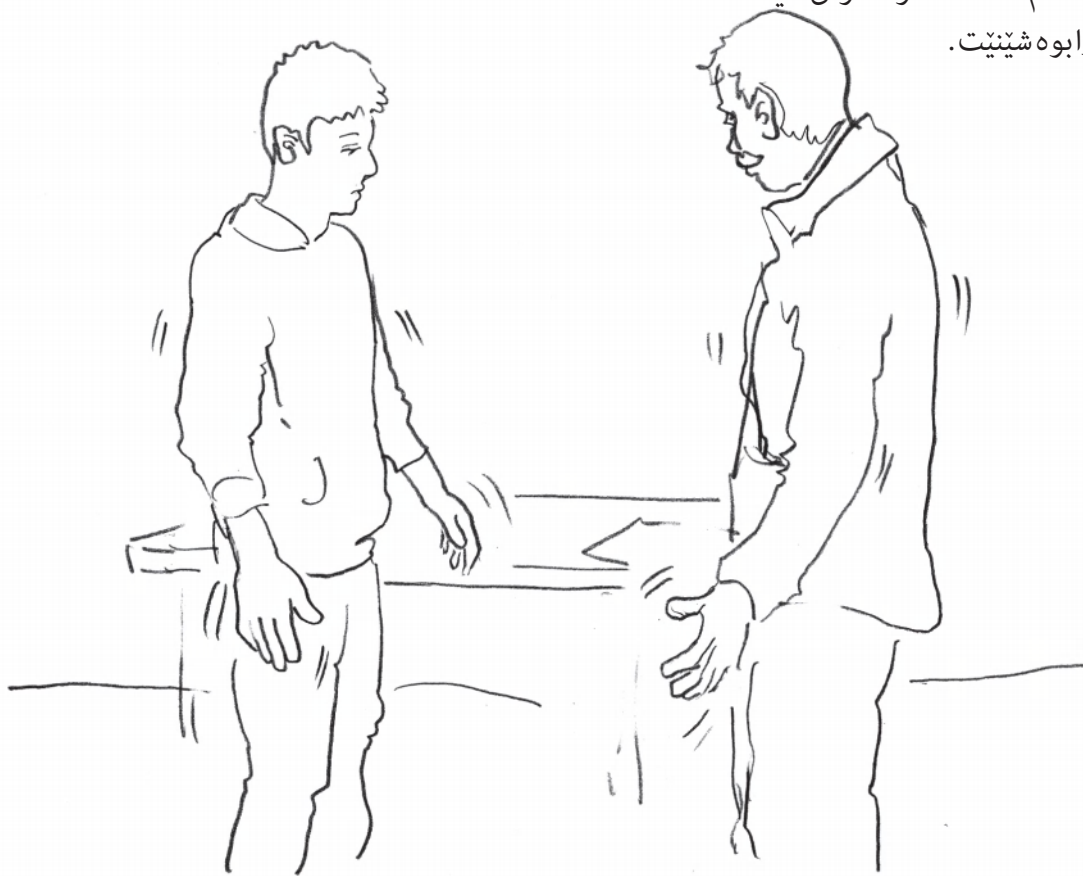
ئە، ئىستا تا رادەپەك  
 هەست بەباشى دەكەم.  
 خەرىك بوو وا بىرم  
 دەكردەوھ كە رەنگە  
 من شىت بوبم.



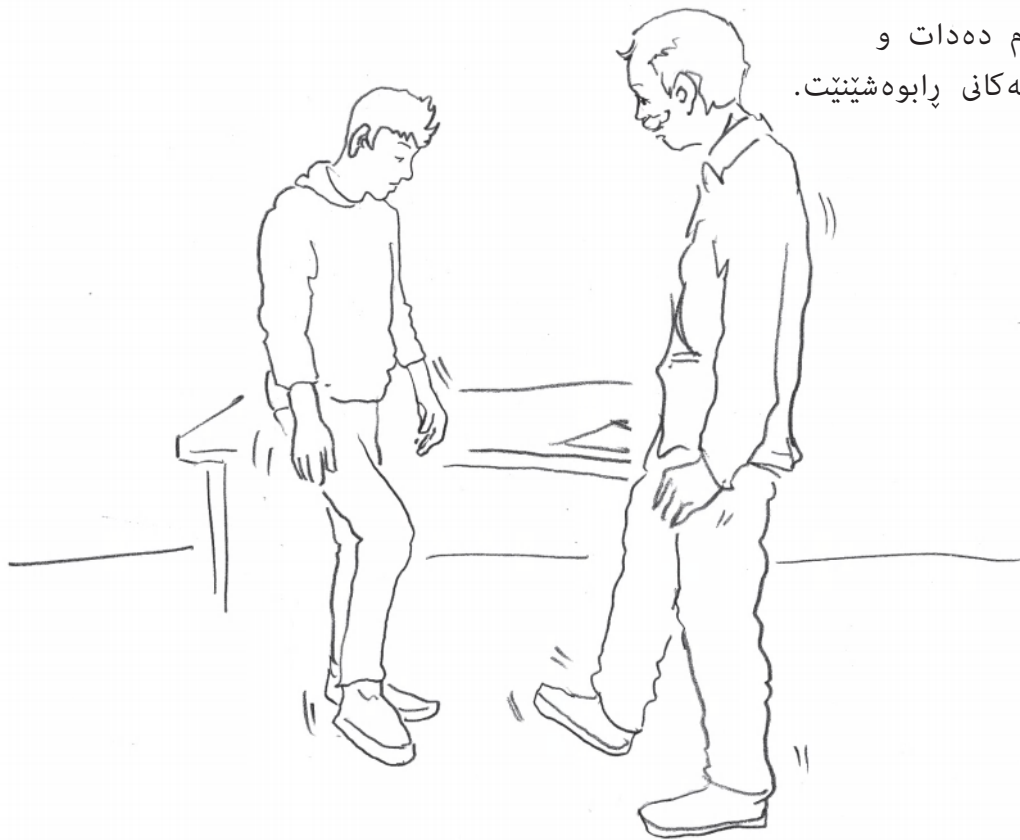
شتیكت نیشان دهدهم، بۆ نموونه؛ ماسولكه كامان زۆر گرژ  
دهبن. كهواته با شتیك تاقی بکهینهوه.  
ئهوه بکه که من دهیکه م.



پزشک‌که که نشانی سام ده‌دات و داوای لیده‌کات  
ده‌ست و بالی رابوه‌شینیت.



پزیشکه که نیشانی سام ددهات و  
داوای لیده کات قاچه کانی رابوه شینیت.









به کارهینانی دهرمان به بئِ راپوژی پزیشک مه ترسیداره. چتر ئه م  
 دهرمانانه به کارمه هینه.  
 من شتیکت پیده دهم که رهنگه سوودی هه بیت.

به لام یه کسه ر و له گه ل دهرکه وتنی نازاردا  
 حه به کان مه خو، هه ولده بو چه ند خوله کیکی  
 که م به ره نگاری نازاره که بیته وه. نه گه ر نازاره که  
 به رده وام بو، نه وکات حه به کان بخو.  
 له وانیه به بئِ به کارهینانی دهرمان بتوانیت  
 کوئترولی نازاره که بکه ییت.





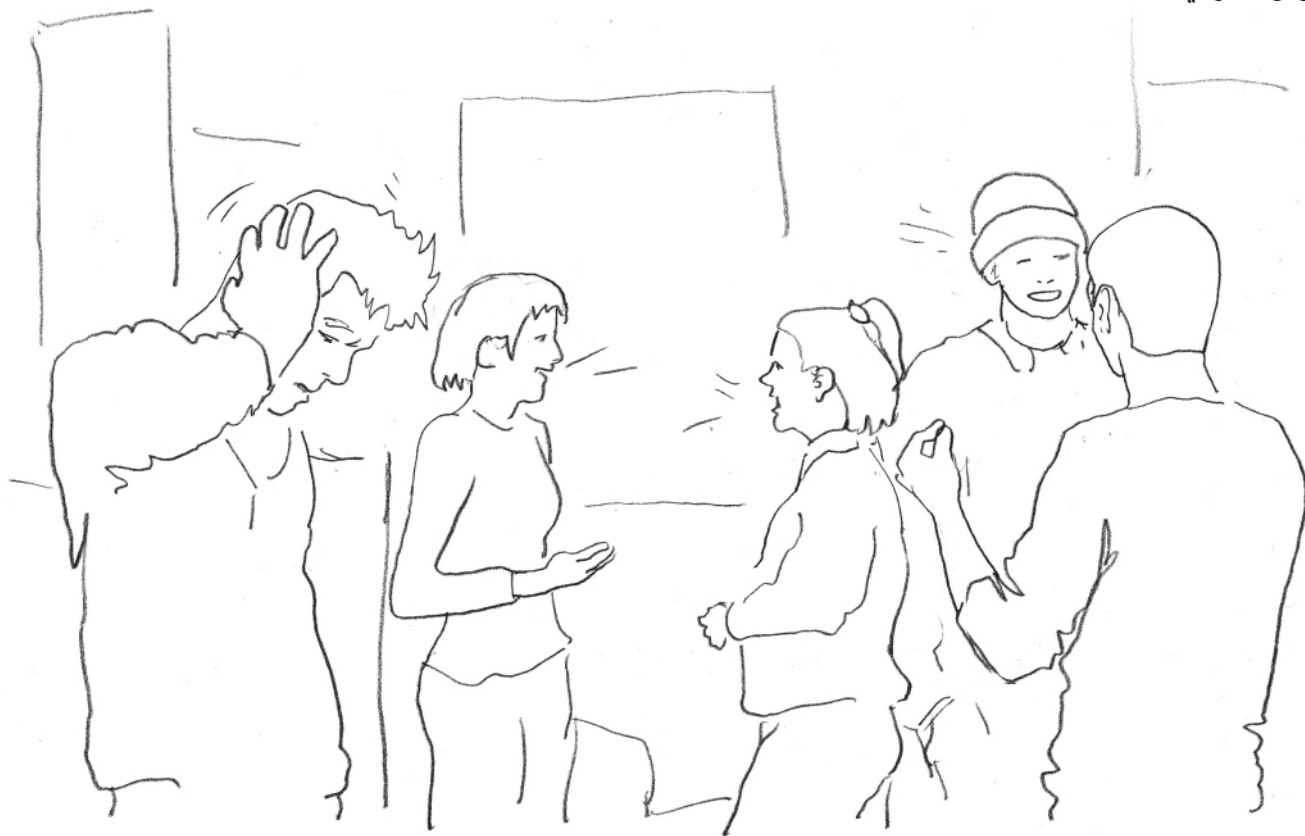
ئەوھى گرنگتر بىت لە دەرمان ئەوھىيە كە تۆ  
فېرېت پشوو بە خۆت بەھىت.



پهنگه بیر لهوهش بکهپتهوه که قسه لهگه‌ل که سیکدا  
 بکهیت ده‌رباره‌ی ئه‌وه‌ی به‌سه‌رتدا هاتوه، چونکه  
 له‌وانه‌یه ئه‌م باسکرده سوودی هه‌بیت ئازاره‌که  
 که‌متر بکاته‌وه. هیوای باشرینت بۆ ده‌خوایم.

سوپاس بۆ ئه‌وه‌ی لیم تیگه‌یشیت.























دوای چند روژیک ...













دوای ماوهیه ک. سام و هاوړیکانی ئاماده ی کۆبوونه وهیه کی به کۆمه ل ده بن.











ههست بهو زهويه بکه که له ژیر پیت دایه و  
هه موومانی هه لگرتووہ.



ٲٲستا رووناكٲه كٲ جوان و چٲٲٲبه خش بهٲنه ٲٲش چاوت.  
ده توانٲت ره نكٲشٲ ٲٲٲ بدهٲت.

ٲه وهٲ من سهوزه

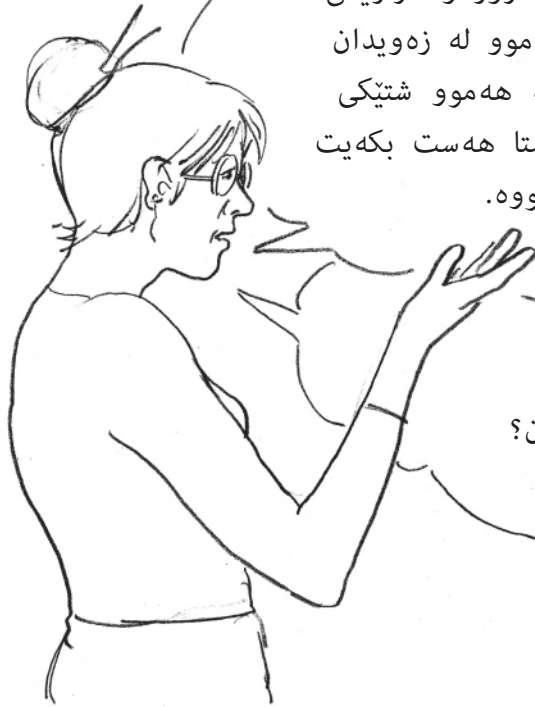
ٲه وهٲ من شٲنه











رووناکیه که فشار و بیرکردنه وهی زۆر و ئازاریشی  
له گه‌ڵ خۆیدا بردوو. ئیستا هه‌موو له زه‌ویدان  
له ژێر پیتدا، چونکه رووناکیه که هه‌موو شتیکی  
له گه‌ڵ خۆیدا بردوو. په‌نگه ئیستا هه‌ست بکه‌یت  
جه‌سته‌ت سووکتر بووه.

چاوه‌کانتان بکه‌نه‌وه.  
ئیستا هه‌ست به‌ چی ده‌که‌ن؟



سوپاس. ئەمە بۆ ھەندىكتان سوود بەخش  
 بوو، وە بۆ ھەندىكى دىكەشتان وەك  
 پىويست نەبوو. شتىكى باشە ئەگەر جار  
 بە جار بە يەكەو شتىك تاقى بکەنەو.









ديسان هه موو شتيك  
به تازاره

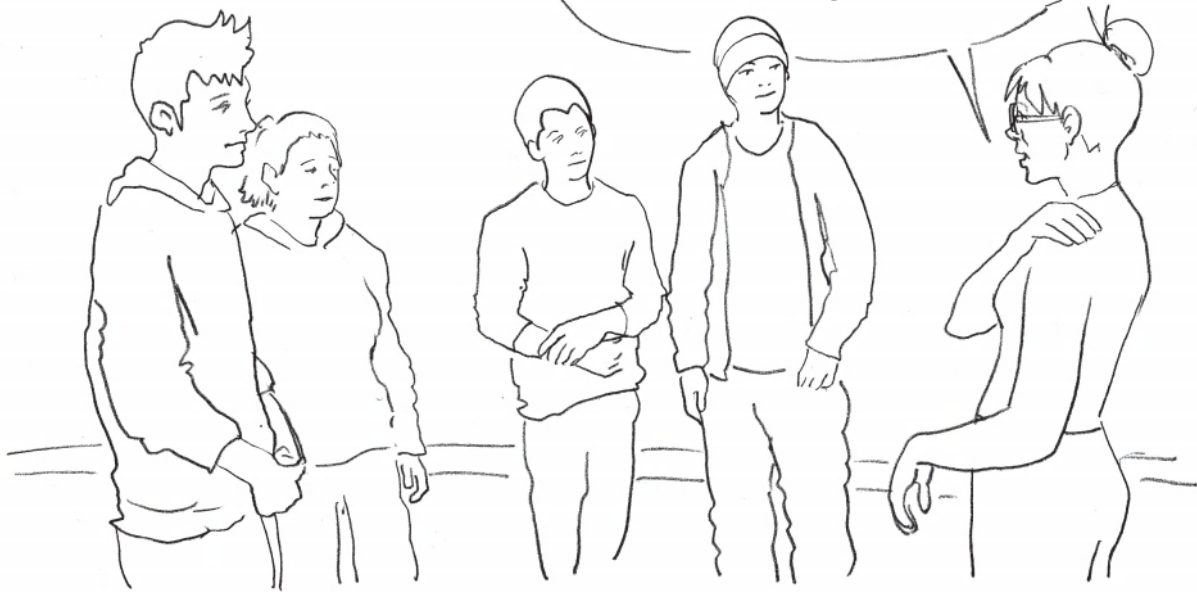
به ئن، منيش هه ست به باشي  
ناكه م. پيستي جه سته م ميرووله  
ده كات.





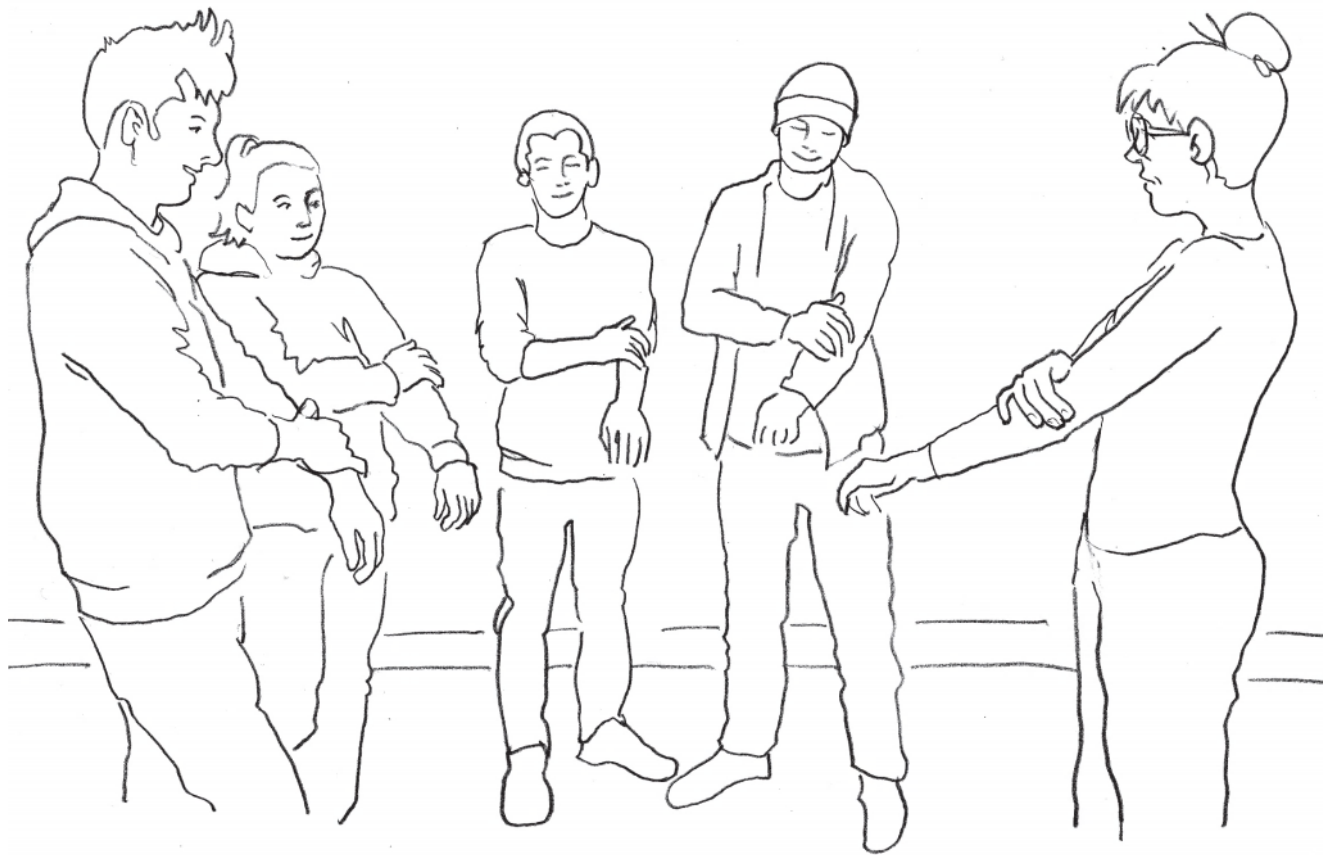


ئاساييه ئه گهر چهز نه كه يت كه سيك  
 دهست له جهسته ت بدات!  
 بهو شيويه شه سوودي ههيه ئه گهر خوت  
 به هيواشي  
 كه ميك مه ساج بو خوت بكه يت.

























## 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 نه‌ینی 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 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 راهێنانه‌وه‌ له‌کاره‌کانیاندا په‌ی‌په‌ ده‌که‌ن.

## دهرباره‌ی ئەم نامیلکه‌یه

ئەم نامیلکه‌یه بەرھەمی گروپی کاری (پزگارکردن لە زەبری دەروونی) یە، کە گروپێکی فرەبواری و نۆدەوڵەتیە و لە چەندین پەسپۆر بۆ پزگاربوون لە زەبری دەروونی پێکھاتووە، ئەوانیش ئەم بەرپێزێنەن؛  
 باربارا پرینتەر، گابرییل سیبیرت، ماریان ئەلخەلەوی- براینین، میشیل بروون، مارتینا جاریجا.  
 بەختیار هادی حەسەن، سانا ھەمزە، ئاراش پازماریا و پاتریسا کەھانە.

ئامانجی ئەم گروپە لەم بڵاوکراویە، بەرفراوان کردنی پانتایی زانیاری و پۆشنبیری دەروونییە، بەتایبەت لە ئێو توێژی گەنجان و کەسوکاریان و ھەموو ئەوانە ی دووچاری پووداوی زەبرنامیز بوونەتەو. ھەوڵێکە بۆ ھۆشیارکردنەوێ گەنجان لە رووبەرپووبوونەوێ زەبری دەروونی و بەدەستھێنانی پالپشتی زیاتر.  
 ئەم بەرھەمە لە ئیستادا بەم زمانانە بەردەستە: ئەلمانی، ئینگلیزی، عەرەبی، فارسی، کوردی

ناوی نامیلکە: ھەموو جەستەم ئازاری ھەیه!

ئامادەکردنی: گروپی کاری پزگارکردن لە زەبری دەروونی

کاری ھونەری: ئەکرەم حەلەبی

گرافیک و دیزاین: لاورینتا لیبرەویر و رۆبیرت سشفیلنتەر و دیلمان محمد کریم

رێنکخەری پرۆژە: ماتیس دییون

تیراژ: ۱۰۰۰ دانە

چاپ و بڵاوکردنەوێ بە کوردی: دەزگای ژبان بۆ مافەکانی مرۆڤ

لە بەرپۆبەراییەتی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان ژمارە ی سپاردنی (۲۱۰۶) ی سالی ۲۰۲۱ ی پیندراو

ئەم بەرھەمە بێبەرامبەر بڵاودەکرێتەو و ھەموو مافێکی پارێزراو بۆ گروپی (پزگارکردن لە زەبری دەروونی) بۆ ھەر بەکارھانەوێکی ناوەرپۆکەکی دەبیت پەزنامەندی بە نووسراو لە گروپی (پزگارکردن لە زەبری دەروونی) وەرگیریت

بۆ دەسکەوتنی ئەم بەرھەمە بە زمانەکانی دیکە: [www.trauma-surviving.com](http://www.trauma-surviving.com) - [traumasurviving@gmail.com](mailto:traumasurviving@gmail.com)

# دهزگای ژیان بۆ مافه کانی مروّف

دهزگای ژیان پالېشتی رزگار بووانی پشیلکردنی مافه کانی مروّف ده کات، له پیناو بنه ماکانی ئازادیدا 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 گهردوونی 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

نه خو شخانه ی بهرکه وتوانی  
چه کی کیمیایی  
۰۷۷۰۶۸۳۳۹۴۱  
شوړش، پیریادی  
۰۷۷۰۰۳۵۳۳۲۲  
مار قه ره داخ  
۰۷۵۰۶۶۷۷۸۸۰

گه ره کی زانیاری ۱۰۴  
۰۷۵۰۸۹۲۰۰۷۹  
رزگاری تازه ۴۱۲  
۰۷۷۱۰۱۳۶۱۳۷  
عه لی مهردان  
۰۷۷۰۹۳۶۱۵۱۴  
مآلته، شه قامی وارگه  
۰۷۵۰۷۳۷۵۱۱۱  
گه ره کی نه لزراعه  
۰۷۷۲۷۶۱۷۹۷۹

هه ولیر  
سلیمانی  
که رکوک  
دهوک  
موسل



دهزگای ژيان  
بو مافه کانی مروّف

[www.jiyan.org](http://www.jiyan.org)