



تێگەیشتن له ترس و چۆنیەتی دەربازبوون لێی

KURDISH



## به خیر بیت

به رده و امبوون له سهه ژيانی ئاسایی ئاسان نییه، له دواي کۆمهلیک  
ئهموونی سهخت وهک تووندوتیژی له ناو نیشتیمان یان وولاتی  
بیگانه. جهنگ و ئاواره بوون، زۆر شت دهگۆرین و رهنگه تۆش  
ههندیک جار چیت له خۆت دلنیا نه بیت.

## برینه‌کانی دەرۆون-تراوماکان

هه‌موومان به برینه‌کانی جهسته ئاشناین: شینبوونه‌وه‌ی پاش لێدان، سووتاو‌ی کاتیکی پیستمان بهر شتیکی زۆر گهرم ده‌که‌وێت، برین کاتیکی تیز بهر پیستمان ده‌که‌وێت...

به‌هه‌مان شیوه‌ی برینداربوونی جهسته‌مان، رۆحیشمان ده‌کریت بریندار ببیت. برینه‌کانی جهسته زۆرینه‌ی کات ده‌بیرین. به‌لام برینه‌کانی رۆح(ده‌رون) نابیرین بۆیه سه‌ختتره تیگه‌یشتنیاں بۆ که‌سه برینداره‌که و ئه‌وانی دیکه‌ش ئه‌م چیرۆکه‌ش ده‌باره‌ی هه‌مان برینی دەرۆونه.

ئایا شتانیک هه‌ن لێیان بترسیت چونکه رۆژگاریکی سه‌ختت به‌یاد ده‌هێننه‌وه؟ شتیکی هه‌یه که زۆر بیتاقه‌تت بکات و نه‌ته‌وێت لای که‌س باسی بکه‌یت؟ ئایا که‌سانیک هه‌ن که نه‌توانن لێتتیگه‌ن بۆچی هه‌ز به کردنی هه‌ندیکی شت ناکه‌یت که پیشتر هه‌زت لێیان بوو؟ ده‌ته‌وێت به‌ته‌نها بیت- یاخود به پێچه‌وانه‌وه- ده‌ته‌وێت که‌سیکت لێوه نزیک ببیت؟ وه‌ک ده‌بینیت، گه‌نجانی دیکه له ئه‌زموونی خۆیانه‌وه تێده‌گه‌ن به‌چیدا تێده‌په‌ریت.

دل‌ه‌راوکێ یارمه‌تیمان ده‌دات پارێزراوبین له ساته‌وه‌خته مه‌ترسیداره‌کاندا و خۆمان پارێزین. به‌لام له دل‌ه‌راوکێ به‌رده‌وامه دورودریژه‌کاندا، کاتیکی دل‌ه‌روکیکه له دوا‌ی نه‌مانی بارودۆخه سه‌خته‌که‌ش هه‌ر ده‌مینیت. ده‌بیت رێگه‌یه‌ک بۆ ده‌ربازبوون بدۆزینه‌وه. له‌م چیرۆکه‌دا باس له‌م فۆرمانه‌ی دل‌ه‌راوکێ ده‌که‌ین و هه‌ندیکی رێگه‌ پیشان ده‌ده‌ین که چی یارمه‌تیده‌ره بۆ سه‌رکه‌وتن به‌سه‌ر ئه‌م هه‌ستانه‌دا.

### کۆنسیپته گشتیه‌که:

له‌ چه‌ندین چیرۆکه‌دا باس له‌و کێشانه‌ ده‌که‌ین که له‌ پاش برینداربوونی دەرۆوندا ده‌رده‌که‌ون- وه‌ک بێخه‌وی، دل‌ه‌راوکێ- تووره‌یی، هه‌ستکردن به‌ شه‌رانگیزی یاخود بیتاقه‌تی، ماتهم، سه‌ختی به‌یاده‌یانه‌وه و سه‌رنجدان، یاده‌وه‌ری نیگه‌رانکه‌ر و بابه‌تی دیکه. هه‌روه‌ها هه‌ندیکی بۆچوون پێشکه‌ش ده‌که‌ین ده‌باره‌ی ئه‌وه‌ی ده‌کریت چ شتیکی هاوکار ببیت.



جۆن تهمهنى ۱۶ ساله، ماويهكى زۆره لهگهڵ ترسدا دهژى،  
ههولدهات بههيز بىت. بهلام خراپتر و خراپتر دهبىت.









لە يادمه له ساته وهخته خراپه كاندا چەند تۆقيبووم.



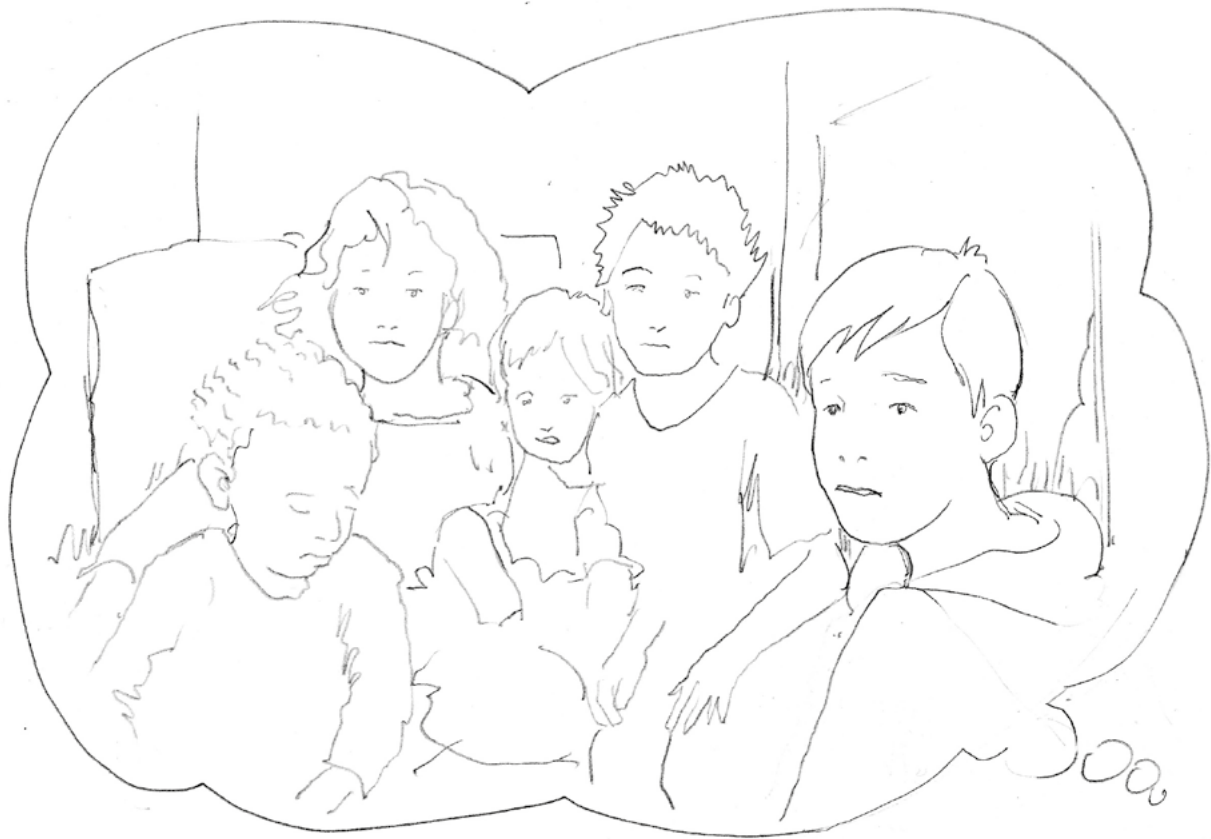






ترس یارمه تیدهرم بوو که کاره راسته که بکه م.





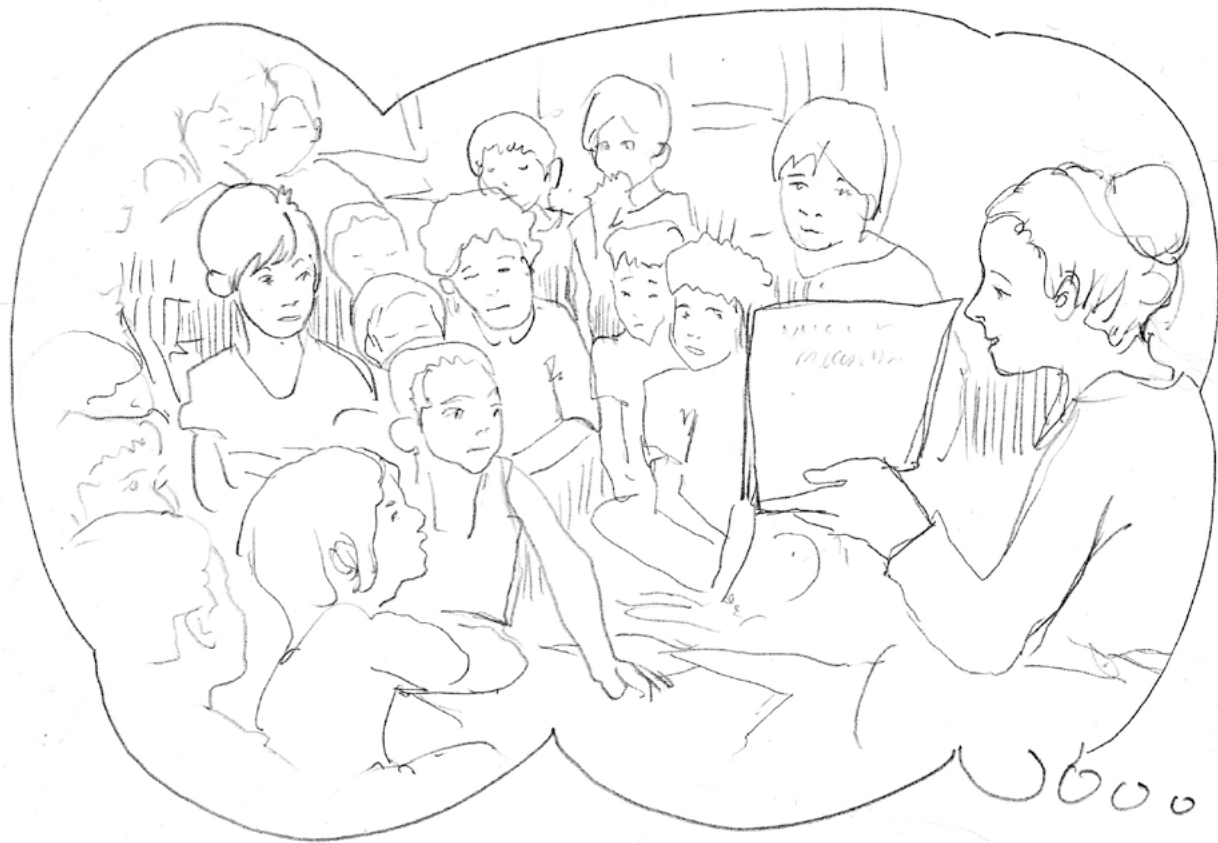
به لأم کاتیڤک ده بوو چاوه پړی بکهین، ترسه که تۆقینه ر بوو، نه مانده توانی هیچ بکهین.

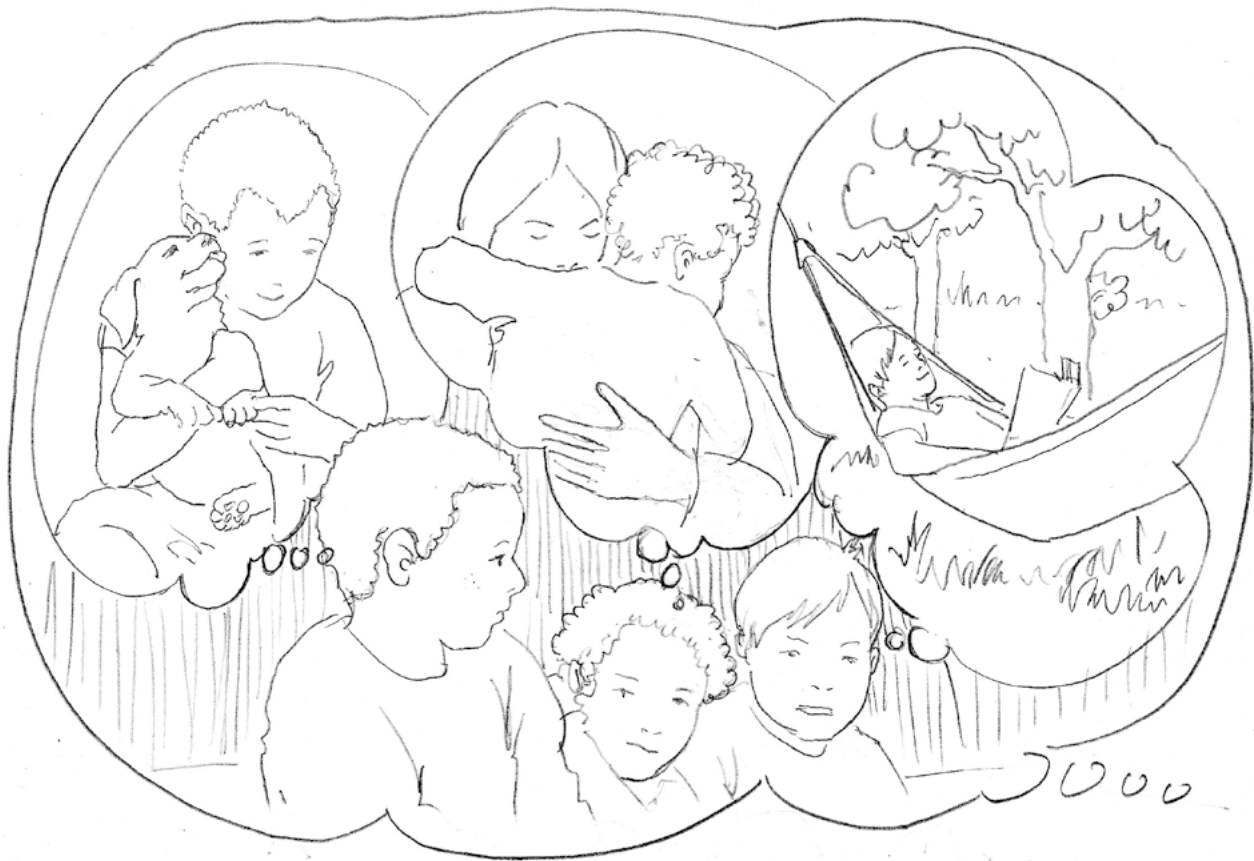


خۆشبهختانه ئۇ ۋە ھەبوو كە چىرۆكى بۇ دەگىپراينەو... ئىدى ھەندىك جار دەمتوانى  
ترسەكە لە ياد بكم. دواتر ئىمەش كۆمەلىك چىرۆكى زۆرمان دروست كرد.

















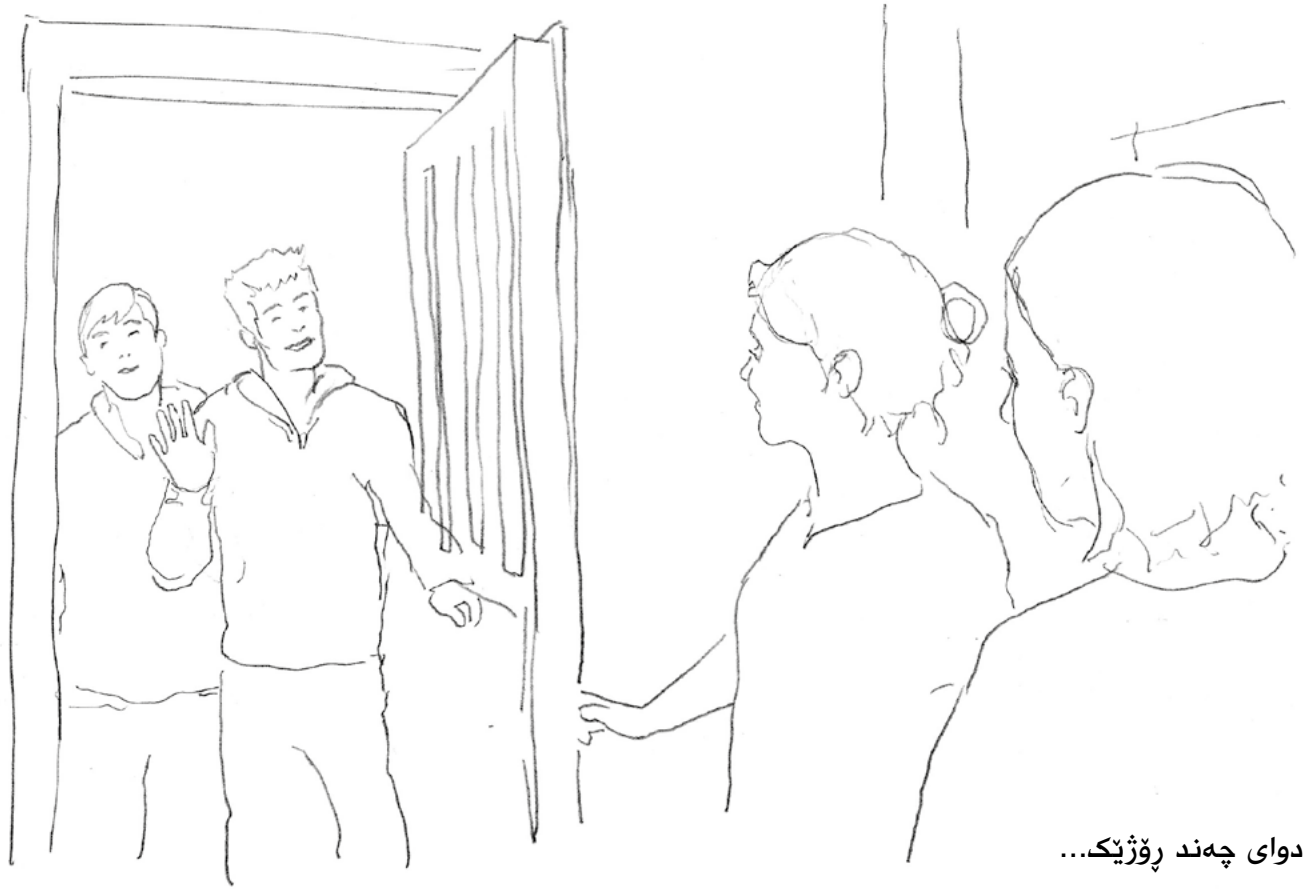




له‌دوای هه‌موو ئه‌و شتانه‌ی که پروویاندا،  
به ته‌واوی تێده‌گه‌م که منیش هه‌ستم به  
باشی نه‌ده‌کرد، به‌لام هاوڕێی باشم هه‌یه،  
چارێک وهره.





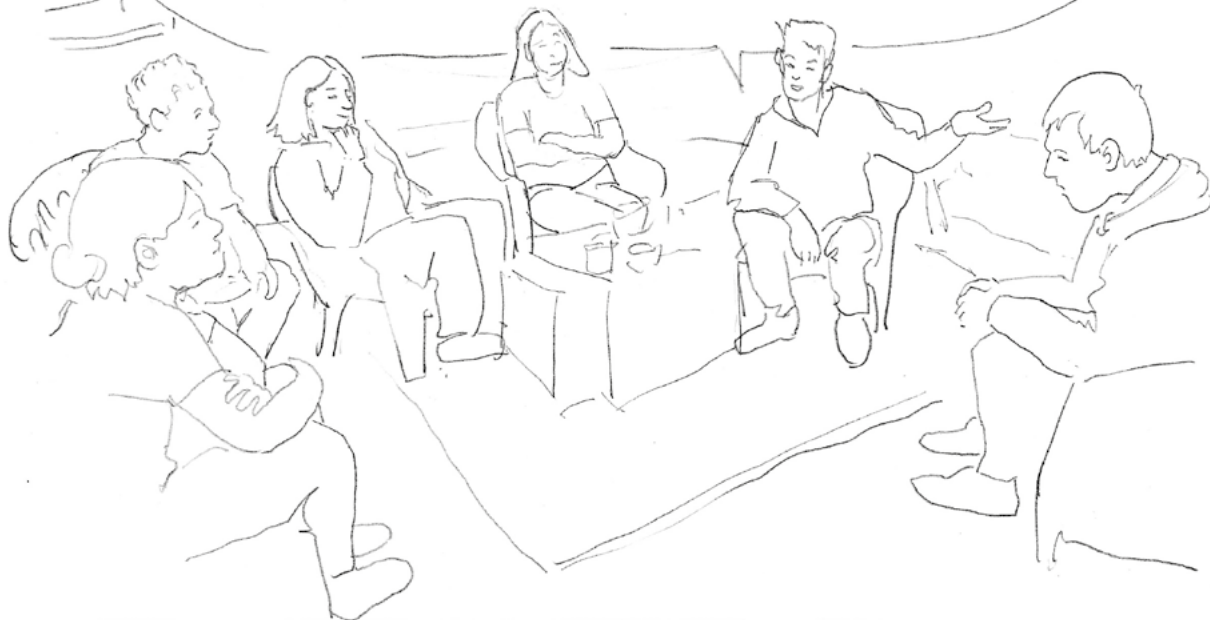


دوای چند روژیک...





ئەمە جۆنە. ئەزموونی پووداوی ترسناکی کردووہ. دەبوو ئەمپرو زۆر  
ھەول بەدەم تاکو قایلی بکەم لەگەڵم بیت.



به‌لن، زۆر باش له‌وه تێده‌گه‌م. منیش  
له سه‌ره‌تادا زۆر له بینینی خه‌لکی تازه  
ده‌ترسام. ده‌مویست رابکه‌م.











تِگه‌یشتم که ئیسته بارودۆخی دیکه هه‌ن. ئە‌گەر شتی‌کیشم نه‌وێت  
ده‌توانم بلی‌م 'نه‌خیر'. یاخود داوای هاوکاری بکه‌م.



به‌لى. منيش زۆر ده‌ترسام. ئهو كاته زۆر تورپه بووم.



بۆیه هەندیک شتم دەووت و هەندیک شتم کرد... ئای خویه!





زۆر قورس بوو. بەلام تېگەيشتم كه توورەييه كهەم ھى رابردووہ. گفتوگۇكانم  
لەگەل چارەسەر كارەكەم زۆر باش بوون. ئىستە باشتر دەتوانم كۆنترۆلى  
ھەستەكانم بكەم.



ئەوھى من جياواز بوو. جەستەم زۆر ئازارى دەدام.









خۆشبهختانه ئیاسته باشترم. کاتیك نیگه رانم، له ناکاو شوینیکم  
دیشیت. به لام هه ندیک راهینان هه ن که یارمه تم ده ده ن.





سەرنج راكېشە. نەم دەتوانى  
بخەوم چونكە زۆر دەترسام. مۇسقىقاش  
زۆر ھاوكارم بوو.





ئارام دەبىتەوہ كاتىك گوئ له  
مۆسىقا دەگریت. وادەكەم!



پیموایه ئاساییه له دوای ئه  
شتانه‌ی ئه‌زموونم کردن بترسم.

پیموایه هه‌ر من وام...



زۆر باشه كه ئاوا باسى دهكەين. ئەوهی من تۆزیک  
جیاواز بوو. بەلام منیش دەرسانم.



چتر نه‌مده‌توانی سهرنج بڅمه سهر هيچ  
شتيک و هه‌له‌ی گه‌مزانهم کرد.







هموو روژیک دوترسام جاریکی  
دیکه ههله بکهمهوه.







به‌لام کاتیک دووباره جيهان پارٲزراوه. چٲتر پٲويستمان  
به‌م ترسه گهوره‌يه نٲيه، به‌لام هٲشتا بووني هه‌يه.



به لّام ئیسته شتی زۆر ده زانین که ده توانن یارمه تیمان  
بدن. ههروهها شتیکیش بۆ جۆن ده دۆزینه وه...





كاتىك گويى له تۆ دەگرم. چىتر ههست  
ناكهم... به تهنهام له گهئ ترسه كه مدا. ئه وه  
يارمه تيم ده دات.



ھەركاتىك ويستت قسە بكهيت. دئنيام  
يهكك له ئيمه ليره بؤ هاوكارى تۆ.





ئەگەر دەتەوئیت قىسە لەگەڵ كەسىڭدا بىكەيت  
كە زانىارى باشترى ھەيە چارەسەر ئاستەنگ و  
گرفتەكان. ئىمە دەتوانىن يارمەتيت بدەين كەسىڭ  
بدۆزىتەوھ.













## چۆن دکتۆر و چارهسهرکار و ڤاويژکارهکان هاوکاردهبن؟

ههنديک جار ههست به خراپي دهکهيت. بهبج ئهوهي بزانيت بۆ؟ لهو کاتانهدا، زۆر باشه ئهگهر کهسيک ههبيت که گويگربيت و تيبگات و هاوکار ت بيت. دهکريت ئهندامي خيزان ياخود هاوري بيت. کاتيک کيشه ي گهوره هه، باشتره ئهگهر دکتۆر، چارهسهرکار، ياخود دهرووناس، چارهسهرکاري دهرووني ياخود ڤاويژکاري دهرووني ببينيت.

بهتايبهت دواي ئهزمووني زۆر خراپ، دهکريت قسهکردن لهگهڵ چارهسهرکار، دهرووناس ياخود ڤاويژکاري دهرووني بۆ وهرگرتي هاوکاری سوودبهخش بيت. ليره دهتوانيت باسي ئهو شتانه بکهيت که خهيات داگير دهکن و نيگهرانت دهکن. بهلام لهو کاتهدا ئهگهر نهتهويت ناچار نيت باسيان بکهيت. ههموو ئهو شتانه ي لهو گفتوگوپانهدا باسيان دهکهيت ڤاريزراو دهبن. دهتوانيت پشتي پيپبهستيت. بهراستي گويت ليدهگرن و کاتيکيش دهتهويت شتيک دهرببريت بهلام ووشه ي گونجاو نادۆزيتهوه، ههلبزاردەي دیکه هه، وهک ويتهکيشان، ياريکردن و تا دواتر. زۆرينه ي کات ريکهوتي دياریکراو هه بۆ دانيشتن و گفتوگوکان. ئهگهر کاتي پيويست نهبوو، دهتوانيت له دانيشتنی داهاتوودا بهردهوام بيت.

## دەربارەى ئەم نامىلكەيه

ئەم نامىلكەيه لەلايهن گروپىكى فرەنەتەو و نۆدەولەتى شارەزا لە بواری پزگاربوون لە تراومادا پەسەند كراو و ناسپنراو: باربارا پرىلتەر، گابرىل سىبپرت، ماریان ئەلخەلەوى-براينىن، مېشىل بروون، مارتينا جارىجا، بەختيار هادى حسن، سانا ھەمزە، ئاراش پازماريا، ماریا بالكىو- بىلاير.

مەبەست لەم بلاوكراوئە تىگەيشتنە لە كاریگەرىيەكانى دلەراوكتى بۆ گەنجان. تاكو بگاتە دەستى زۆرتىن گەنج. بۆ لایەنىك دەگەرپىن كە هاوكارىت لە بلاوكردنەوئە ئەم نامىلكەيهدا، كە ئىستە بە چەندىن زمان بەردەستە وەك:

ئەلمانى، ئىنگىلىزى، عەرەبى، فارسى، كوردى، ئۆكرانى و رۆمانى.

بۆ زانىارى زياتر پەيوەندى بەم ناونيشانەو بەكەن [traumasurviving@gmail.com](mailto:traumasurviving@gmail.com)





كارى هونەرى  
ئەكرەم ئەلحەلبى

گرافىت دىزايىن  
تۆمىسلاڧ سىرۆنجا

[www.trauma-surviving.com](http://www.trauma-surviving.com)