



بیرت له‌لای خۆت نییه و شتت له‌بیر ده‌چییت؟

ده‌مه‌ویت دووباره ته‌واو بیروهۆشم لای خۆم بییت

KURDISH SORANI



دەزگای زیمان
بەسۆ مەخەکنانی چەرۆنە

به خیر بییت!

دوای تیپه پوون به ئەزموونیکی قورس و توندوتیژیدا، به شیوه یه کی راسته و خۆ بووییت یان ناراسته و خۆ، بۆ نمونه له چوارچۆیهی خیزانه که تدا بووییت، به هۆی جهنگه وه بووییت یان راکردن و ئاواره بوونه وه- له م باره دا گه رانه وه بۆ ژیانیکی ئاسایی ئاسان نییه. په نگه زۆر شت له ژیانیه تۆدا گۆرابن و به هۆی ئەمانه شه وه هه ندیکجار چیدی نازانیت چی ده که ییت و به ره و کوخ ده پۆیت.

برینداربوونی دهرونی- زهبری دهرونی

همومان ئەو زهبرانه دهبینین و دهناسینهوه که بهر جهسته دهکهون: برینداربوونی دواى لیدان، سوتاوی، یان برینی شوینیکی جهستهمان کاتیک شتیکی تیژمان بهردهکهویت.

به همان شیوهی جهسته، دهکریت روحیشمان بریندار ببیت. برینداریهکان سهر جهسته دهتوانریت ببینرین، بهلام برینداربوونه ههستی و دهروونیهکان نابینرین، لهبهر ئەوه تیگهیشتن لییان قورستره. ئەم چیرۆکه دهربارهی برین و ئازاریکی ههستی لهو شیوهیهیه. پیشمان دهلیت دهتوانین چی بکهین بۆ ئەوهی دۆخی ههستی و دهروونیمان دووباره باش ببیتهوه.

ههندیكجار ههست دهکهیت که سهرت زۆر پره و تهركیزت بۆ ناکریت؟ یان شتت بیر ناکهویتهوه؟ دواتر دهبینیت که ههر تۆ نیت تووشی ئەوه بوویت. هیوادارین چیرۆکهکهت بهدل بیت.

چه مکیکی گشتی

له زۆر چیرۆکدا باسی ئەو کیشانه دهکهین، که دواى برینداربوونیکى عاتیفی تووشیان دهبین، وهک بیخهوی، پاراپی، توورپی، خهباریی و توندوتیژبوون، بیرکهوتنهوهی یادمههریهکان بهقورسی، نهبوونی توانای سهرنجدان و کهوتنهوه بیرى یادگاری ناخۆش. ئەو پیشنیارانەش دهخهینه روو، که دهکریت لهم دۆخانهدا یارمهتیدەر بن.



کای حه قده سالان،
به پروژ له دووکانیکدا کار دهکات و ئیوارانیش دهخوینیت.



هاورپيهه كى ديت به دوايدا، پيكهوه له گهل كايدا ده پرونه دهرهوه.



كاي قۇپچەي كراسەكەي بەھەلە داخستووہ.









نازانم چیمه. هه‌میشه هه‌ست ده‌کم می‌شکم پرپره.
هه‌ندی‌کجار، به‌هیچ شی‌وه‌یه‌ک ناتوانم بیر بکه‌مه‌وه.
بو نمونه دوینی ...





دوینن خاوهن دوکانه که داوای له کای کرد چایه کی بو تیبکات.



به لام له جیاتی شه کر خوی کرده چایه که وه.











ههفتهی پێشوو، خواردنی خسته سه‌ر ته‌باخ و بیری چوو له کاتی خۆیدا ته‌باخه‌که بکوژینیته‌وه.



پوڙي دواتر، له قوتابخانه څه وانهيهي بير نه دهاته وه كه پيشتر خويندبوويان.





خویت کرده چایه که وه! ته ه که ناخۆشه!
پیلایوی تاکه و تاکت له پێ کردبوو، هاهاها
شتیکی زۆر پیکه نیناوییه.
دهبی زیاتر ئاگات له خۆت بی.



کای دهگاته سهر کار.





سەن چات ھېناۋە بۇ چوار كەس؟





با قسه‌یه‌کی له‌گه‌ل بکه‌م.

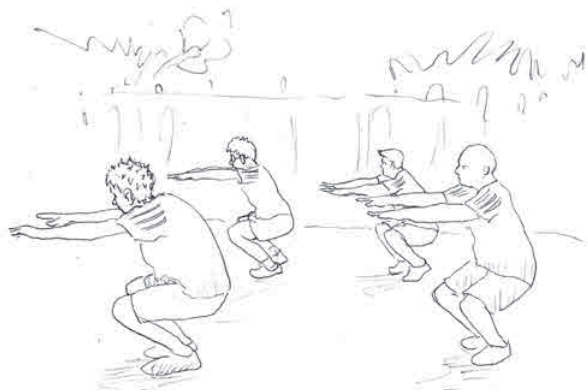


من بىرۆكەيەكم ھەيە، رەنگە يارمەتتە بىدا:
ئىمە گروپكىمان ھەيە بۇ خۇمان پىكەوۋە وەرزش دەكەين.
ھەز دەكەي تۆش بەشدار بى لەگەلمان؟





کای له گهڼ ئه وانی تر دا راهینان ده کات



به لام...



رېڭخراويڭ ھەيە كە يارمەتى
منيان دا. ناونيشانەكە يانت
دەدەمەن.

بەراستى سەرەتا زۆر خۆش بوو
بەلاموھ، بەلام دواتر بېرم بۆلای
شوينيڭى تر چوو.





له پراستیدا، ماوهیه کی زۆر قورس
هه بوو له ژياندا، به لام دواتر باش
بووم. پاشان له ناکاو ئهم گرفتانه
تيايدا دهرکه وتن.

کهی تووشی ئهم گرفته
بووی؟





بیگومان وایه، هر کاتیک
هله یه ک دهکهی،
بیئاقهت دهبی.



ده تهوئ رابردوو
 له بیر بکهیت و بهرهو ئاینده
 ههنگاو بنی. له کاتیکیشدا که
 خهریکی ئەمه دهکهی، دیسان کۆمه لیک
 شتی گرنگت له بیر
 دهچیتهوه، که پیویسته
 له بیرت بن.

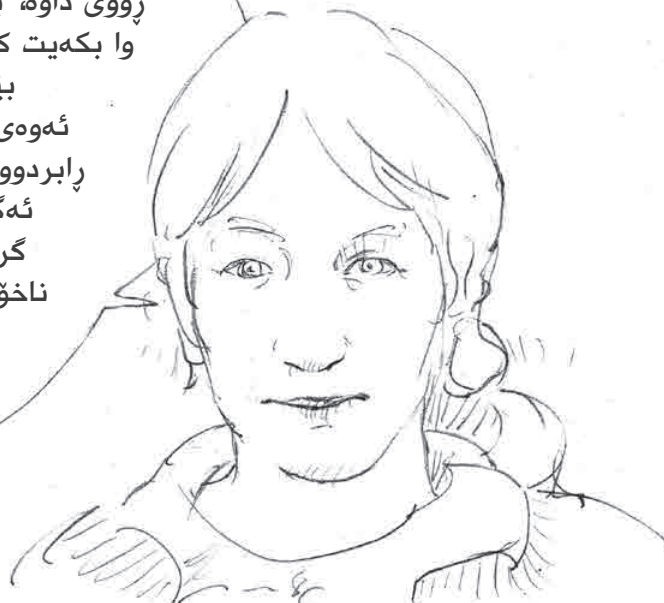


بۆيە ھەندىكجار گرنگە باسى
رابدووش بکەين، بۆ ئەوھى باشتىر لىي
تى بگەين.



ئەو ەت بىر ناچىتەو ە كە
 روى داو ە بەلام دەتوانىت
 وا بکەىت كە ئەو شتانه ئىدى
 بىزارت نەكات.

ئەو ەى روى دا بەشىكە لە
 رابردووت و تەواو بوو ە. تەنانهت
 ئەگەر خەمبارىشت بکات،
 گرنگە ئەو ەى ئەو كاتە
 ناخۇشانه تىپەرىن و تەواو
 بوون.



هەندیک کاتی
دهوئ، به لام دهتوانی چەند
شتیکی جیاواز تاقی بکهیتەوه. دهتوانی
به وهرزش دەست پێ بکهی. که یهکیکه
له شته باشهکان.



شتی جیاجیا. هندیکیان
تا راددهیهک باش بوون،
بهلام هموویان کاریگه‌ری
باشیان نه‌بووه.

تا ئیستا چ شتیکت
تاقی کردۆته‌وه؟



کای چند شتیکی جیاواز تاقی ده کاته وه.













ئەو وانەيەي دەيخوینم
دواتر بیرم دەمین.



ئىستا بەتەواوى
بىر و ھۆشم لىرەيە.











هاوریکه‌ی دووباره دیته‌وه به‌دوای کایدا بو مائه‌وه.

هەر بۆ خۆشى وام
کرد.





پزیشک و چارهسەرکار و راویژکارهکان چۆن یارمهتیت ددهن؟

هه‌ندی‌کجار، باش نیت و به‌ته‌واویش نازانیت هۆکاره‌که‌ی چیه. له‌و کاتانه‌دا، شتیکی باشه که‌سانیک بدۆزیته‌وه گویت لئ بگرن، لیت تی بگهن و یارمه‌تیت بدن. ده‌کریت ئه‌و که‌سانه ئه‌ندامانی خیزانه‌که‌ت و هاو‌پیکانت بن. کاتی‌ک کیشی گه‌وره‌ت دیته‌ پڕ، گرنگه‌ پزیشک، چاره‌سەرکار، یان شاره‌زایانی بواری سایکۆلۆژی، چاره‌سەرکاری ده‌روونی، یان ئامۆژگاری‌که‌رانی بواری ده‌روونی ببینیت.

به‌تایبه‌ت دوا‌ی ئه‌زمونه‌ زۆر قورس و ناخۆشه‌کان، شتیکی یارمه‌تیده‌ر ده‌بیت ئه‌گه‌ر قسه‌ له‌گه‌ل چاره‌سەرکار و شاره‌زایانی بواری سایکۆلۆژی بکه‌یت و داوا‌ی یارمه‌تیان لئ بکه‌یت. له‌ دانیشه‌ن له‌گه‌ل ئه‌و که‌سانه‌دا، ده‌توانیت باسی ئه‌و شتانه‌ بکه‌یت که‌ به‌رده‌وام له‌ میشتکدا دین و ده‌چن و نیگه‌رانت ده‌که‌ن.

به‌لام ئه‌گه‌ر له‌ ئیستادا ناته‌ویت شتیکی وا بکه‌یت، ئه‌وه ئازادیت و پێویست ناکات بکه‌یت. دلیا به‌ هه‌ر شتی‌ک له‌ دانیشه‌نه‌کاندا ده‌ی‌لێت به‌ نه‌ینی ده‌می‌نێته‌وه. ئه‌و که‌سه‌ شاره‌زایانه‌ی گویت لئ ده‌گرن و هه‌ر کاتی‌کیش شتی‌ک هه‌بیت به‌و‌یت بیلێت و نه‌زانیت چۆن و به‌ چ وشه‌یه‌ک ده‌ریبهریت، ئه‌وا رێگه‌ی تر هه‌ن به‌کاریان به‌ی‌نیت وه‌ک وینه‌کیشان و یاریکردن و هتد. به‌شپه‌یه‌کی گشتی، بۆ ئامۆژگاری‌کردن و دانیشه‌ته‌ چاره‌سه‌ریه‌که‌مان سهر‌دان‌کردن ئاسایی و به‌رده‌وامان هه‌یه، ئه‌گه‌ر کاتی ته‌واویشته‌ نه‌بوو بۆ باسکردنی شتی‌ک، ده‌توانیت له‌ دانیشه‌نی دواتردا به‌رده‌وام بیت.

ده‌توانیت سه‌یری وی‌بسایته‌که‌مان بکه‌یت و بزانیته‌ له‌و نزیکانه‌ی خۆت شوین و ده‌رفه‌تیکی وا هه‌یه‌ یان نا. ئه‌مه‌ش ناو‌نیشانی وی‌بسایته‌که‌مانه‌:

WWW.ACT-N-O-W.COM/TRAUMA-SUPPORT



سه باره ت به م چاپکراوه

ئهم نامیلکەیه بەرھەمی (گروپی ئیستا بۆ رزگارکردن لە زەبری دەروونی) یە، کە گروپێکی فرەبوار و نیۆدەولەتییە و لە چەندین شارەزای بواری رزگاربوون لە زەبری دەروونی پێک هاتوو، وەک:

باربارا پریتەر، گابرییل سیبیرت، ماریان ئەلخەلەوی- براینین، میشیل بروون، مارتینا جاریجا. بەختیار هادی حەسەن، سانا ھەمزە، ئاراش رازماریا و فیلۆال راھیب.

ئامانج لە بۆکردنەوێ ئەم نامیلکەیه ئەوێ یارمەتی گەنجان بەدریت تا تیبگەن لەو کاریگەرییانە ی کە ئەزمونە قورسە دەروونییەکان لەسەریان جێیان دەھێلن، ئەوانیش وەک نەبوونی توانای تەرکیزکردن و دروستبوونی کێشە ی بیرکەوتنەوێ. بۆ ئەوێ بتوانین بگەینە زۆرتین ئەو گەنجانە ی بە ئەزمونی قورسی دەروونیدا تیبەرپون، ئیستا ئیمە بە دوا ی الیەنی هاوکاردا دەگەرپین تا یارمەتیمان بەدەن لە بۆکردنەوێ نامیلکەکەدا، کە ئیستا بەم شەش زمانە بەرەدەستە:

ئەلمانی، ئینگلیزی، عەرەبی، فارسی، کوردی بۆ دەستکەوتنی زانیاری زیاتر، تکایە پەویەندی بکە بە:

office@act-n-o-w.com

کاری ھونہری

نیگارکیش: ئەکرەم ئەلحەلەبی
گرافیک دیزاینەر: لۆرینتیا لیپەرباومەر
ISBN: 978-3-903245-14-3

ACT.NOW
HOHE WARTE 28/3, 1190 VIENNA, AUSTRIA
OFFICE@ACT-N-O-W.COM
WWW.ACT-N-O-W.COM
© ACT.NOW, 2019

ئەم چاپە بە زمانی کوردی (سۆرائی) بەرھەمھێنراوە،
بە ھاوکاری دەزگای ژبان بۆ مافەکانی مەرقۇف



دەزگای ژبان
بۆ مافەکانی مەرقۇف

مافی چاپ و بلاوکردنەوی ئەم بەرھەمە پارێزراوە بۆ Act.Now،
کەسی تر بە بن رەزامەندی و دەست تۆس لەلایەن Act.Now مافی چاپ و بلاو کردنەوی نی یە.

NiOW

ISBN 978-3-903245-14-3