

ههستی پی ئهكەیت كه چۆن بهو لهش سوکیه خوۆشی و ژیانهوه له لهشتا تهشهنه ئهسهنی. Pause (ه) ئیستا وورده وورده خوۆت ناماده كه بو گهپانهوه. (۲) مال ئاواپی له باخهكەت بکه، ئهو جیگایه شوینی گوپران کاری به. (۲) ئهوه پی بزانه كه تو پریگاکه ئهزانیت و ههموو کاتیك ئهتوانیت بگهپیتتهوه بو ئیره. (۱) تو هه پپووست ئهکات چاوت دابخهیت و باخهکەت بهییتته پپیش چاوی خوۆت. (۲) ئهگه ئیستا دهست بکهیت به گهپانهوه له گهشتهکەت، ئهوه بزانه كه ههموو ئهوه ههسته باشانهت تپدايه و له ناو لهشتا خهزن بون. Pause (۳) ئیستا ئاگات له ههناسه دانت بیئت، ههست بهوه بکه كه چۆن ههناسه ههلهمهژیت و ههناسه دهدهیتتهوه. ههناسه ههلمژه (۱) - ههناسه بدهروه (۱) - ههناسه ههلمژه (۱) - ههناسه بدهروه (۱) - ههناسه ههلمژه (۱) - ههناسه بدهروه (۱). ههردوو دهستت بکه به مسته کوۆله. -Pause (۲) - به خپرای دهستهکانت بکهروه پهنجهکانت هیندهی ئهتوانی درپژیان بکه. (۳) له کردنهوهی دهستهکانتا ئهوه بیینهپپیش چاوی خوۆت كه تو ههموو ئهوه شتانهت له کوۆل خوۆت کردووتهوه كه نارچهکت ئهکهن. (۲) ئیستا ههست بهو بارسوکی و گهشهکردنهی لهشت بکه. - Pause (۳) ههموو جاری كه دهستهکانت ئهکەیتتهوه ههول بده ههست بهو بار سوکی و گهشهکردنهی لهشت بکهیت. - Pause (۳) - وورده وورده چاوهکانت بکهروه (۱) و ئیستا بگهپیرهوه بو ئیره. (۱) ههست به سنورداری لهشت بکه (۱)، ههست بکه بهو کورسیهی لهسهری دانیشتوی یان ئهوه زهویهی له سهری راکشای. خوۆت بکیشهروه (۱) دهست و قاچهکانت و لهشت کهمیك بجوئینه. (۱) ههست بهو ووزه تازهیهی ناو خوۆت بکه و بههیزی بکه.

لهوانهیه شتی تریش سهرنجت راکپیشیت؟ (۲) کراوهبه بهرامبهه ههستهکانت! چی لهگهله خوۆتا ئهبهیت له باخچهکتهوه؟ Pause (۴) بیر لهوه بکهروه ئهوشتانهی به بۆن و بینین ههستیان پی ئهکەیت و لات ناخوۆش وهکو رهنگ، دهنگ، بۆن ئهوهنده له ههستی خوۆتا بیان گوۆره تا پپیان ناسوده ئهبیئت. بیهینه پپیش چاوی خوۆت كه ههموو ئهوه شتانهی پی ئه نارچهکتی له کوۆله پپشتیکدایه و خراوته سهه پپشتت. (۳) بهشیکی ئهوه قورساییه كهوتوته سهه شانهکانت و لهوانهیه پپشتتی چهماندپیتتهوه. (۲) کوۆلهپشتهکه داگره و له تهنیشت خوۆتهوه داینی. (۲) شتهکانی ناوی دههینیه و یهک یهک تهماشایان که. (۳) بهباشی سهیری ههموو شتهکان بکه و بریار بده کامهیان بو خوۆت بکهیتتهوه و لای بهیت (۱) ئهوهی ئهتوویت بو خوۆت ههلی گریت له لایهکهوه داینی (۱). ئهوهی ناشتهوویت بیخهه تهنهکهی خوۆلهوه. ههول بده ههست بهو بارسوکیه بکه كه ئیستا تپایدایت.

ههستت چۆنه بهرامبهه ئهوه بارسوکیه نوییهی که تپایدایت؟ (۲) ئیستا چ گوپران کاریهکت بهسهردا هات بهوهی که ئهوه شتانهی نارچهکت ئهکهن له کوۆل خوۆت کردووتهوه و فرپیت داوون؟ له چ بهشیکی لهشتدا ههست به لهش سوکی ئهکەیت؟ Pause (۵) ئهگه دلنیا بویت لهوهی ئهوه شتانهی ناتهوویت و فرپیت دایه تهنهکهی خوۆلهوه، ئهوا ئهوه شتانهی که لات باشه بیخهروه کوۆلهپشتهکەت. (۲) لهوانهیه ئهگه جاریکی تر هاتیت بو ئیره بتهوویت شتی زیاتریش له کوۆل خوۆت بکهیتتهوه. (۱) لهوانهیه ئهوهنده بو ئهوه بو بهس بیئت. ئیستا کوۆله پپشتهکەت چۆنه؟ (۲) بجوکتاره له چاوی پپیشودا؟ (۱) ئهیناسیتتهوه؟ Pause (۳) - ئیستا کوۆلهپشتهکه بدهروه به کوۆلتا - لهوانهیه سهههت لهوه بسورمی لهوهی که چهند سوک بووه و دهبیئت خوۆت لهگهله کیشهکهیدا رابهینی. (۲) چ ههستیك ئهکەیت که ئهوه کوۆله پپشته سوکه به کوۆلهتهوه؟ (۲) چ ههستیك له شانەکان و پپشتدا هیه؟ (۲) ههست به لهش سوکی ئهکەیت؟ (۱) له چ بهشیکی تری لهشتا ههست بهو بارسوکیه ئهکەیت؟ Pause (۲) ههست به گهشهکردن ئهکەیت له خوۆتا؟ چهند جاریک به قولی ههناسه ههلمژه و بیدروه. (۱) بهوه ئهزانیت که ئهوه لهش سوکیه چۆن به جهسته و ههموو خانهکانی لهشتا تهشهنه ئهسهنی؟

په رژینیک به درهخت و گهلا یان دار هه بیته بو پاراستنی
باخهکه

باخچهکه جوانه (۱)، سهوزوات و گولی دلرفینی
تیدایه؟ (۱) باخچهکه زیاتر سودبهخش و به بهرهمه،
یان زیاتر وهکو پارکیکه؟ (۲) ئەو باخچهیه لهوانهیه له
راستیشدا بونی هه بیته، یاخود هه به خه یال دروستت
کردبی. (۲)

ئەو شتانهی تیان چین؟ Pause (۲) لهوانهیه گول،
درهخت، په رژین و چیمه نی تیدا بیته؟ (۲) لهوانهیه له
باخچهیه دا بیرکی ناو، ئەستیرکیک به ماسیه وه یان
جوگه له ناویکی تیدا بیته؟ Pause (۲) چی تری ئیه؟
(۱) کورسیهک، جولانهیهک شتیکی وای ئیه بو دانیشتن

گیانه وه ره ئه ژی لهو باخچهیه دا؟ (۱) ئەگه ره ئیه تی چین و
شپوه یان چونه؟ (۱) چون دهنکیکیان لپوه یه ت؟ (۱)
مالین یان کیوین؟

هوشیاربه له ودا که ئەو هه موو شتانهی ئەیان بینیت
چین؟ (۱) رهنگه کانی باخچه که ت چون؟
گه شی و چری رهنگه کان چون؟ Pause (۲) لهوانهیه
گه شی و چری رهنگه کان جیاوازی له وهی ئەگه ره به
چاویکی ناسایی بیان بینیت. Pause (۲). تاقی
کردنه وه بکه له گه له رهنگه کاند، (۱) گه شیه که یان بگوره
و توخی و کالیان که. (۱) هه ست به چ جیاوازیهک
ئه که یه ت؟ - Pause (۳) هه ول بده ئەو رهنگانه
بدوزه ره وه که بیته جوانن.

چی ئەبیستی؟ Pause (۲) گویت له چ دهنکیکه؟
Pause (۲) لهوانهیه گویت له وه ژه ی با (۱) له خشه ی
گه لا و درهختی دارستان (۱)، له شه پوولی ده ریا (۱) له
هاژی چه میک (۱) یان جریوه ی بولبولیک بیته (۱)؟

بونی چی ئەکه یه ت؟ (۲) چ بوئیک ئەکه یه ت له
باخچه که تدا؟ (۱) لهوانهیه بوئی گول، درهخت، سهوزه و
چیمه ن بکه یه ت؟

هه ست به و زه وه ی ژیر پیته ئەکه یه ت که له سه ری
وه ستاویته؟ (۱) به سه ره زه وه یکی نه رم دا ئەرویت؟
Pause (۲) به سه ره چیمه نیکی نه رم، گه لایان لمد
ئهرویت؟ (۲) پیلاوت له پیدایه یان پیته پته یه؟ (۱)
هه ستیکی چونه؟ (۲) هه ست به هیچی تر ئەکه یه ت؟ (۲)
بو نمونه بایه که که قرته تیک بداته وه (۱) یاخود گه رمی
تیشکی خور له سه ره پیستت؟ (۱) یاخود دلپوه ناوی
فینک که ره وه له سه ره ده ست و دم و چاوت؟

ریگای ئیره ی نیشان دایته و هه ره کاتیکی بته ویت
ئه توانیت بته یینته وه بو ئیره. تو ده بیته چاوه کانت
دا بخه یته و ئەو شوینه بیینته پیش چاوی خوت. (۳)
سو پاس له هه موو ئەوانه بکه که بینیتن (۲). سو پاسی
ئەو شوینه ش بکه که تیا یدا هه ستت به ناشتی و
دلنیا یی، نارامی و گه رم و گوپی ئەکرد (۱)، که وات
هه ست ئەکرد له ماله وه بیته (۱) هه ست به و سو پاس
کردنه بکه له خوتا (۲).

ئەگه ره ده ستت کرد به گه رانه وه، ئەوه بزانه که هه موو
ئەو هه سته باشانه له گه له خوتا ئەهینیت و له له شتا
خه زن کراون Pause (۳) ئیستا ناگات له هه ناسه دانت
بیته (۱). چاودیری ئەوه بکه چون هه ناسه هه لده مریت و
هه ناسه ئەده یته وه. (۱)

هه ناسه هه لمره (۱) - هه ناسه بده ره وه (۱) - هه ناسه
هه لمره (۱) - هه ناسه بده ره وه (۱) - هه ناسه هه لمره
(۱) - هه ناسه بده ره وه (۱). هه ردو ده ستت له سه ره یه
بخه سه ره دلته (۱) پی ی بزانه که ئەو هه سته باشانه ی
له و شوینه ناشتی و دلنیا یه وه له گه له خوت هیئاوته،
چون ئەره ژینه ناو دلته وه. هه ست به گه رمی ده سته کانت
بکه له سه ره دلته. (۱) هه ست به و ناشتی و نارامیه بکه
که ئیستا له ده ورتایه. (۱) هه موو جاریک که ده ستت
ئەخه یته سه ره دلته ئەتوانیت هه ست به نزیک و
خوبه سته وه به نارامی، ناشتی و هه سته دلنیا یی و
گه رم و گوپی وه بکه یه ت. Pause (۲) پاشان به هیواشی
چاوه کانت بکه ره وه (۱) وه بگه ره ره وه بو ئیره. (۱)
هه ست به سه نوارداری له شت بکه (۱)، بزانه به ره که وتنی
له شت له سه ره ئەو کورسیه ی له سه ری دانیشتوی یان
ئەو جیگایه ی له سه ری پالکه وتوی به چ شپوه یه که.

خوو بکیشه ره وه (۱)، ده ست و قاچت بچولینه (۱)
هه ست به و وه نو یه بکه و له خوتا به هیزی بکه.

18. گه شتیکی خه یالی بو با خچه یه ک

چهنده ناسه یه کی قول هه لمره
هه ناسه هه لمره (۱) - هه ناسه بده ره وه (۱) - هه ناسه
هه لمره (۱) - هه ناسه بده ره وه (۱) - هه ناسه هه لمره (۱)
- هه ناسه بده ره وه (۱).
وا بینه پیش چاوی خوت که به خه یال گه شتیکی ئەکه یه ت
(۲). با ئەو شوینه ی بوئی ئەچیت باخچه یه ک بیته. -
Pause (۳) لهوانهیه به ده ور و به ری باخه که دا

17. گهشتیکی خه یالی بو هوارگه یه کی دنییا و نهوا

جاریکی تر بیرت نه خه مه وه: نه گهر چاوت نوقاندوه نهوا
ههر کاتیگ بته ویت نه توانی بیان که یته وه. بو نمونه
نه گهر ترست تیا دروست بوو یان ههستت به نارچه تی
کرد، نهوا ده توانیت چاوه کانت بکه یته وه و بگه پریته وه
نهو بارودوخه کی که تیا ییدا بویت.

(ههوارگه یه کی نارام و دنییا و پر ناشتی)

چه ند هه ناسه یه کی قول هه لمزه.

هه ناسه هه لمزه (۱) - هه ناسه بده ره وه (۱) - هه ناسه

هه لمزه (۱) - هه ناسه بده ره وه (۱) - هه ناسه هه لمزه (۱)

- هه ناسه بده ره وه (۱) وای بیینه بهر چاوی خوت که تو

گهشتیکی خه یالی نه که یته بو شویونیک که ههست به

دنیایی و گهرم و گوری بکه یته. (۱) شویونیک بیته وای

ههست بکه یته له ماله وهی. (۱) شویونیک که ههست به

ناشتی و نارامی بکه یته تیا ییدا. Pause (۲). له وانه یه

شویونیکت هه لبرژارد بیته له ناو سروشتدا (۱)، بو نمونه

قهرافی ناویک (۱) یان له ناوچه یه کی شاخا ویدا (۱) له

ناو دارستانیک یا چیمه ن و گولدا. (۱) له وانه یه خانو

یان نه شکه وتیک بیته (۱) له وانه یه شویونیک بیته که له

راستیشدا بونی هه بیته (۱) یان ههر له خه یالی خوتا

دروستت کرد بیته.

کراوه به بهرام بهر نه وهی به خه یال نه بیینی.

(۲) - چی نه بیینی؟ (۲) چ پهنگیک نه بیینیت لهو شویونه

ههست به دنیایی و گهرم و گوری نه که یته؟ (۲)

Pause. چری و زهقی رهنگه کان چونن؟

له وانه یه چری و زهقی رهنگه کان جوریکی ترین وهک

له وهی نه گهر به چاوی ناسایی بیان بیینیت.

- نه وه تا قی بکه ره وه که کالی و توخی رهنگه کان

بگوریت. (۱) گورپرانکاریه کان چ ههستیگت نه یه نی؟ -

Pause (۲) - نیستا رهنگی وای بیینه بهر چاوت که بیته

خوش بیته - Pause (۳) چی نه بیینی؟ -

- گویت له چ دهنگیکه؟ Pause (۲) - له وانه یه گویت

له ووزه ی با (۱) له خشه ی گه لا و درهختی دارستان (۱)،

له شه پولی دریا (۱) له هازه ی چه میگ (۱) یان له

جریوه ی بولیولیک بیته (۱)؟ له وانه شه پاش ماوه یه که نهو

دهنگانه وهکو میلودیه کی بیته له گویتا؟

بوئی چی نه که یته؟ نهو ناوچه یه ی به خه یال لییت و

ههست به ناشتی و نارامی نه که یته، بوئی چی لیته؟

(۲) ههواکه ی چ بوئیکی تیا یه؟ - Pause (۳) - له وانه یه

بتوانیت تامی شتیگ بکه یته (۱) بو نمونه هه لمی ناوی

دهریا که له ههوادا - Pause (۳). ههست بهو زهویه ی

ژیر پیته نه که یته که له سه ری وه ستاویت؟ (۲)

زهویه که ی ژیر پیته چونه (۱) بو نمونه وهکو نهوا وایه

له دارستانیکدا بیته (۱). یان له سه ر چیمه نیک بیته (۱)

یان له سه ر که ناری دهریا یه کی بیته؟ Pause (۲) به پی ی

په تی نه رو ی یان پیلاوت له پیدایه؟ (۱) چ ههستیگت

هه یه بهرام بهر نهو گیا یان له می ژیر پیته؟

(۳) - ههست به شتیگی تر نه که یته؟ (۲) بو نمونه بایه کی

که قرت تیک بداته وه (۱) یا خود گهر می تیشکی خور

له سه ر پیستت؟ (۱) یا خود دلویه ناوی فیگن که ره وه له

سه ر دهست و دم و چاوت؟ - Pause (۲) له وانه یه

شتی تریش سه رنجت راکیشیت؟ (۲) کراوه به بهرام بهر

ههسته کانت! (۱) چیت به لاهو گرنگه لهو شوینه ی

دنیایی و گهرم و گوریت نه داتی (۱)، که وهکو مالی

خوتی لی هاتوه (۱)، که ههست به ناشتی و دنیایی

نه که یته تیا ییدا؟ Pause (۳) - بیر له وه بکه ره وه که نهو

شتانه ی به بو ن و بینین ههستیان پی نه که یته و لات

ناخوشن وهکو رهنگ، دهنگ، بو ن نه وهنده له ههستی

خوتدا بیان گوره تا پییان ناسوده نه بیته.

له که ل هه موو هه ناسه هه لمزینیکدا نارامی (۱)، ناشتی

(۱)، دنیایی (۱) و گهرم و گوری نهو شوینه هه لمزه، که

تیا ییدا یته. (۱) ههست به ووزه و توانایه بکه که نهو

شوینه ی لییت، نه یادات به لهش و خانه کانی لهشت -

له وانه یه بته ویت توژی بجه و یته وه؟ (۱) پاشان بو

جیگایه کی بگه ری که بتوانیت تیا ی پالکوهیت یان

دانیشتیت. ههست بهو ناشتیه بکه که له چوار دهورته -

Pause (۳) له وانه یه بته ویت زیاتر لهو شوینه

بکولیتته وه. (۱) توژی بگه ری. چی لیته؟

له وانه یه گیانه وه ری تریشی لی بیته؟ (!) گیاندار (۱) مروقه

یان بونه وه ری تر. نهو بزانه که ته نها نه وانه، که تو

ریگه یان پی نه ده یته بو یان هه یه بیته نهو شوینه (۱).

نهو شوینه پاریزراوه و توش دنیایته له وی. (۲) سلاو

لهو بونه وه و مروقه و گیانه بهرانه بکه که نه یان بیینیت.

(۲) ههست بهو باوه ره ی نیوانتان (۱)، نهو پیکه وه بونه

(۱)، نهو خوشیه ی نیوانتان بکه که له که ل یه کتری دا

هه تانه - Pause (۵) - نیستا ورده ورده بگه پریره وه

(۲)

مال ناوایی لهو مروقه و گیانه بهر و بونه وه رانه بکه که

پییان گه یشتیت (۲) مال ناوایی لهو زانیاریه بکه که

کردنی پاهینانهکهدا؟ (۲) وورده وورده ناگا و
هۆشت بگه پینهوه بو ههناسه دانت. (۱) ههناسه
ههلمژه - (۱) ههناسه بدهروه. (۱)

پیشودا؟ (۱) نهرم تره؟ (۲) ئیستا پشت وا لی بکه
(۱) توندی بکه (۱) بهو شیوهیه رایگره (۲) بهری ده
(۲). ئیستا له چاو پیشودا چونه؟ (۴)

وورده وورده هۆش و بیرت بخه سهه قوله کانت (۱):
چ ههستیك له قوله کانتا ههیه؟ (۲) رهنگیک شتیك به
لاى خویا رات ئەکیشی؟ (۲) ماسولکهی قوله کانت
گرژ بکه، قول بچه مینهروه (۲) توند رایان گر (۲).
شلیان که (۲). هیچ جیاوازیهک ههیه له چاو
پیشودا؟ (۲) گوپرانکاری بهسهه رهنگه کانتا هات؟
(۱) ههست به هیچ گوپرانکاریهک ئەکهیت؟
شانه کانت چۆن؟ (۱) چ ههستیکیان تیایه؟ (۲)
گرژن؟ (۱) توندن یان شل؟ (۱) وا ههست دهکهیت
باریکی سهخت لهسهه شانه کانتن؟ (۱) لهوانهیه
بیته خووش بیته توژیک شانه کانت بجولینی.
پشویهک بده (۲) - ئیستا شانهکان بهرهه سههروه
لاى گوپچه کانت بجولینه - بهو شیوهیه رایان گر
(۲) شلیان که - پشویهک بده (۲) - ههست به چ
گوپران کاریهک ئەکهیت؟ (۳)

وورده وورده هۆش و بیرت بهره سههت. (۱)
ههسته کهیت سههت له کویدایه؟ (۱) ههست به
په یوهندی له نیوان سههت و به شهکهی تری له شتدا
ئه کهیت (۲) یا خود هه ره که یان به جیا ههست پی
ده کهیت؟ ههست به قورسیهک یان به سوکی، گهرمی
یان ساردی ئەکهیت له سههتا؟ (۲) زور به هیواشی
و نارامی سههت به دهوری خویدا بجولینه. (۲) وا
بکه که ههست بهو دهورانه له سهه و ملتا بکهیت.
(۲) پاشان کوتایی بهو جولیه بهینه و سههت به
ریکی له ناوه پاستدا رابگره. ئیستا چ گوپران
کاریهک روی داو ههست به چی ده کهیت له چاو
پیشودا؟ (۳)

له کوتایی دا هه موو ماسولکه کانی له شت توند بکه.
(۱) گرژیان بکه (۱) - بهو شیوهیه رایان گر (۲) -
پاشان بهریان ده با شل بن. (۲) ههست به خوته
بکه له ناو له شتا. (۱) له شت ههست به چی ئەکات؟
(۲) خوته ههست به چی ئەکهیت؟ (۲) ههست به
گوپران کاری ئەکهیت وهک له چاو پیش دهست پی

15. خو نارام کردنه وه:

له ریگای هه ناسه داننه وه

له سهر کورسیهک به ئاسودهیی دانیشه، به

شیوهیهک که ههردو پیئت له سهر زهوی بن، ههردو

دهستیش شۆرکه ره وه بو خواره وه، یان بیخه سهر

کوشت، پشتت به ریگی رابگره و سهرت شل رابگره

به سهر شانئا. چهند هه ناسه یهکی قول ههلمزه و

ههولئ هه ناسه دانئیک له سهر خو بده (٤)

ئه گهر یادگاریهک هاته وه بیرت، ههول بده بیرى ئی

مه که ره وه. (٢)

هه ناسه ههلمزه (١) - هه ناسه بده ره وه (١) - هه ناسه

ههلمزه (١) - هه ناسه بده ره وه (١) - هه ناسه ههلمزه

(١) - هه ناسه بده ره وه (١).

ههول بده خالیك له دیواره کی به رامبه رتا

بدو زه ره وه (٣) تی بپروانه و قول به ره وه تیایدا

(٢). ههول بده بیللیله چاوت نه جولینی (٢).

ئججا به له سهر خوئی دهست بکه به ژماردن له

ژماره (١٠) ه وه به ره وه دوا تا (١) وه ناگاداری ئه وه

به که له کاتی ژماردن هه که دا به نارامی هه ناسه

بدهیت (١).

ئه گهر ئه ته ویت ئه وا ئه توانیت وورده وورده چاوت

دابخهیت (١). ئه وهش بزانه که له کاتی

راهینانه کانی داهاتودا هه چ کاتی بته ویت

ئه توانیت چاوت بکه یته وه و بکه ویتته وه سهر خوئ.

ئه گهر گه یشتیته ژماره (١) ههست به نارامی و

ئاسودهیی و قول بونه وه ئه که یته.

(١٠ - ٩ - ٨ - ٧ - ٦ - ٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١)

تکایه له نیوان ههر دوو ژماره یه که دا (٢) چرکه

چاوه ری بکه.

16. خو نارام کردنه وه:

له ریگای خا و کردنه وهی ماسولکه

له سهر کورسیهک به ئاسودهیی دانیشه، به

شیوهیهک که ههردو پیئت له سهر زهوی بن، ههردو

دهستیش شۆرکه ره وه بو خواره وه، یان بیخه سهر

کوشت، پشتت به ریگی رابگره و سهرت شل رابگره

به سهر شانئا. چهند هه ناسه یهکی قول ههلمزه و

ههولئ هه ناسه دانئیک له سهر خو بده (٤)

ئه گهر یادگاریهک هاته وه بیرت، ههول بده بیرى ئی

مه که ره وه. (٢)

هه ناسه ههلمزه (١) - هه ناسه بده ره وه (١) - هه ناسه

ههلمزه (١) - هه ناسه بده ره وه (١) - هه ناسه ههلمزه

(١) - هه ناسه بده ره وه (١).

له هه موو هه ناسه داننه وه یه که دا وای دابنی، هه موو

ئه و شتانه ی ناره حهتت ئه که ن له لهشت دهرئه چن

(١) له گهل هه موو هه ناسه ههلمزینیکدا وای دابنی

که ووزه ی نوی بو ژیانن وهره گریت (٣)

ههست ده که یته که له گهل هه موو هه ناسه دانئیکدا

نارامتر ئه بیته وه، لهشت نهرم و شل ده بیته.

ئه گهر راهینانه کهت پی باش بوو ئه وا ده توانیت له

کاتی ئه م راهینانه ی داهاتودا چاوت دابخهیت

(بنوقینی). ئه وهش بزانه که ههر کاتی بته ویت

ئه توانیت چاوت بکه یته وه (١).

وورده وورده هوش و بیرت بیگیره به ناو هه موو

له شتئا. (١) له پیوه دهست پی بکه، پی کان که له

سهر زه وین چ ههستیکیان تی ئه که ویت؟ (٣) رات

ئه گرن له و حله ته ی که تیایدایت؟ (٢) گرژبون؟ (٢)

حاله تی دانیشتنه کهت هینده بگوره تا ههست به

داننیا یه کی ته واو ئه که یته به بونی ههردو پیئت

له سهر زهوی. (٥)

ههست به چی ئه که یته له قاچتا؟ (٣) گرژبون؟ (٢)

شلیان که و ئه گهر حهزت کرد توزی بیان له رینه وه.

(٣) لییره شدا بارودوخی دانیشتنه کهت تا ئه و

راده یه بگوره که قاچه کان ههست به ئیسراحت

ئه که ن. (٤) بزانه چ ههستی که له سمت و پشتتا

ههیه؟ (٣) ههستی لهشت به کورسیه که وه چونه؟

(٢) سمت و پشت گرژن؟ (٢) ههست به چی

ئه که یته؟ (٢) کورسیه که سارده یان گهرمه؟ (٢)

له وانیهه بتوانیت هه موو ماسولکه کانی سمت توند

بکه یته (١) بو ساتیک به و شیوهیه رابگره - پشویهک

بده (٢) و ئججا ماسولکه کان شل که (٢). ئیستا

ههست به چی ئه که یته؟ (٢) ئیستا گهرم تره له چاو

14. کاردانهوهی وینهخستنه بهرچاو

لهوانهیه یهکیک لهه کیشانههت هه بیته:

زووه لهچیت، به تورهبون و به نارامیهوه،

زووداچله کییت و کهم خه و بیته.

یاخود هه میشه له ئینزاردایت و ناتوانیت ته رکیز

بکهیت، پوخاویت و ناتوانیت ههست به هیچ

بکهیت.

لهوانهیه و ابزانیت که کوئتروول نه ماوه و هه موو

پوداوه کانی ئەم جیهانه و داهاتو نیگه تیغ

هه لده سهنگینی.

به هووی چه ند شیوازیکی خو ئارام کردنه وه و هیئانه

پیش چاو فیئر ئه بیته که چون ئه توانیت به شیوهی

تایبته کوئتروولی به ریوه چونی جهسته و ههستت

بکهیت.

ئەم راهیئان و شیوازان هه لچونی لهش کهم

ئه که نه وه و نارامی زیاد ئه کهن.

لهشت ههست به ناسودهیی ئەکات ئه توانیت باشتر

له لهشت وورد بیته وه و باشتیش بنویت. ترس

کهم ئه بیته وه. به هووی راهیئانی به رده و امه وه

به ناگاتر ئه بیته له جهستهی خووت و کهم تر به هه له

ئهی جوئینی و به کاری ئه هیئیت، ئه وهش ئه بیته

هووی که میونه وهی ئازار.

به گشتی ئەم راهیئانه یارمهتی دهرن بو به دهست

هیئانی ناسودهیی، نارامی و دلنیایی جهسته.

تو فیئری ئه وه ئه بیته که خووت کردهی ههستی

شادی و خووشی خودت بیته.

ئه گهر ویستت بزانیته ئەم راهیئان و

وینه خستنه بهرچاوه، ئەم گهشته خه یالیانه به چ

شیوهیه که ئه توانن یارمهتی دهرن، وه کار بکه نه

سهر جهسته و دهرن، ئەوا ئەم نمونهیه بخه پیش

چاوی خووت.

وای دابنی که گاز له لیموویه که ئه گریته، لیموویهکی

پر ئاوی زهره، لهتی ده کهیت و دهیبهیت به ره و

دهمت و ئنجا بیهینه بهر چاوی خووت که چون گازی

ئی ئه گریته. وورد به ره وه له وهی له و کاته دا چ گوپران

کارییه که به سهر له شتدا دیت.

لهوانهیه دهم و چاوت گرژ ببیت و چاوتی بو

بنوقینی، لهوانهیه ههست به ترشیهکی وا بکهیت له

ناو دهمتدا که دهم و چاوت به شیوهیهکی سهیر
گرژ بکهیت و هه موو گیان له گه لیا داچله کی.

لهشت به رامبه ر ئه و حالته و وینهانی دهیخه یته

پیش چاوی خووت هه مان کاردانه وهی ئه بیته وه کو

حالتهی گازگرتن له لیموکه، واته چ شت بهرچاو

خستنی ئه فسانهیی بیته یان راستی، هه مان

کاریگه ری یان له سهر لهش هه یه.

ئه گهر راهاتبی له گه ل پیش چاوخستنی وینهی

خه یالی، وورده وورده توانای ئه وهت ئه بیته که

به هووی ئه و وینهانه وه درک به ههستی شادی بکهیت

له خووتدا. ئەمهش ده بیته هوکاری کامه رانی و

یارمهتی لهشت ئەدات بو نارامی.

له م CD یه دا دوو شیوازی ئارام کردنه وهی جهسته

و دهرن، وه ههروه ها دوو گه شتی خه یالی تی دایه.

له کرده وه دا شیوازی ئارام کردنه وه کان ههنگاوه

سه ره تاییه کانن به ره و چون بو گه شته خه یالیه کان.

بو ئه وهی هه ر که سی که ئازاد بیته له پریارداندا که له

کام به شیانه وه دهست پی دهکات، شیوازه کانمان

دابەش کردوه.

هونراوه، ئەو شتەى دل خۆشت ئەكات هەول بده
 پوژانە بیکە. (نایشه)
 پەيوەندى و تیکەلأویش یارمەتى دەرە:
 پەيوەندى کردن له گەل خەلکی تردا و قسه کردن
 له گەلئاندا، پى بکەنە، بگری له گەلئانا هەمووی
 یارمەتى کیشەکەت ئەدات. (محمود)
 یارمەتیت ئەدات:
 گۆرانى و تەن، شیرینی دروست کردن، چیشت لیئان،
 وینە کیشان، یاری کرن له گەل مندالدا، کار دەستی،
 جولە، ئەوانە هەمووی یارمەتى دەرەن. (نایشه)
 جولەش یارمەتى ئەدات: جا پياسەبیت له
 شوینیکى سروشتى، وەرزىش یا هەلپەركى و
 سەمايیت.
 ئەرکەکانى سەر شانى وەکو، شت کرىن،
 پەرورەدەکردنى مندال، کارى ناو مال و ئیش
 کردنىش یارمەتى ئەدەن.
 زۆر یارمەتیت ئەدات ئەگەر له مېشكى خۆتدا بریار
 بدەیت و بلییت هەرچەندە ئەو هەموو شتەشم
 بەسەردا هاتو بەلام هەر ئەمەویت بژیم.
 بەرزکرنەوهى وورەى خۆت زۆر یارمەتیت ئەدات،
 جا چ بەهوى خیزان، سىياسەت یان دینەوهبیت. زۆر
 گرنگە کۆل نەدەیت و بەردەوام بیت.
 نە ئیمە و نە توش تازه ناتوانین ئەوهى پوی داوه
 بیگپرینەوه، بەلام تۆ ئەتوانیت بەبەردەوام بون بە
 ژيانیکى ناسایى یارمەتى خۆت بدەیت.

بە مېشکت و دەبیتە هوی مەترسى و پرشتنى ئەو
 هورمونه و ووریا بونەوهى لەش، ئەوا خۆت
 ئەتوانیت نەبونی مەترسى لەو کاتەدا بە لەشت
 رابگەیه نیت.
 لە بەشى رايئانانى لەش خاوەرکرنەوهدا لەم CD
 یەدا نامۆزگارى و شیوه یارمەتى تیدایە که چون
 بتوانیت خۆت ئارام بکەیتەوه و بەهوییتەوه، جگە
 لەوانەش چون بتوانیت خۆت یارمەتى خۆت
 بدەیت.
 ئیستاش هەندیک لەو بەشانەت پيش کەش ئەکەین.

13. تیبینی بو خویارمەتى دان

چون بتوانم بەسەر نەخۆشى تراومادا زال بيم؟ تى
 بىنى و شیوهى خویارمەتى دان:
 شیوهى خویارمەتى دان ئەکریت له یهکیکهوه بو
 یهکیكى تر، یان بە پى کلنور جیاوازییت، بەلام
 له گەل ئەوهشدا هەندیک شیوه یارمەتى هەیه که زۆر
 کۆمەك بەخشە. هەموو ئەوانەى نەخۆشى تراومايان
 هەیه هەستى دلئیایى، نارامى و توانای خۆنارام
 کردنەوه زۆر یارمەتیان ئەدات. نایشى و مەحمود
 هەندیک تى بىنى و شارەزایى خویانمان پى
 رانگەیه نەن.
 قسه کردن یارمەتى دەرە بو چاره سەر و هەزم کردنى
 کیشەى تراوما، واتە: ئەوهى پوی داوه باسى
 بکەیت، قسه لەسەر هەموو خەمەکانت و ئەو شتانه
 بکەیت که نارەحەتت ئەکەن، باسى خەون و
 بیرکردنەوه و هەستەکانت بکە، جا چ له تەراپى یان
 ووتویژ لەگەل یهکیكى نزیک و جى باوەرتا.
 (محمود)

بارودۆخى ناسایى یارمەتى دەرە:
 هەول بده لەزەت له هەندى شتى روژانە ببینە و
 بیکە بەخو که روژانە شتیکی وا بکەیت که دل
 خوشت بکات، بو نمونە پياسە کردن، گوی گرتن
 له گۆرانى و ناوازیکی خوش، خویندنەوهى

بهرده ممددا وهستاوه، سهیری ئه کهم و ناوه کهیم
بیرناکه ویتتهوه.

ئه و نا ئارامیه بهرده وامیه و هه لچونی له ش، که
ههستی پی ئه کهیت، په یوهندی ته واری ههیه به و
پوداوه ناخووش و نه خووشی تراومایه وه که
به سه رتدا هاتوه. ئه وه وه کو میکانیزمیکی
خو پارستنی له شه له بارودوخه که. له ش تراوما
وه کو بارودوخیکی هه پره شه لی کردو بو سه ر جهسته
هه لده سه نگینی. له شمان به ره رچی مه ترسی
ئه داته وه به وهی که هورمونی Adrenalin زیاد
ئه پرتت.

له کاتی مه ترسی دا ئه و هورمونه له ش ئاماده
ده کات بو به ره نگاریونه وه و خو ده ریان کردن،
ئه وه ندهی مه ترسی هه بییت ئه و کار دانه وه
ئوتوماتیکی له ش کاریکی باشه.
له ش وه کو پیشتر باس مان کرد سیسته میکی
تیادایه له کاتی مه ترسی دا ئه و که سه ووریا
ده کاته وه چو ن خو ی له و بارودوخه پرگار بکات، جا
ئه گهر مه ترسی هه لده سه نگینی که وانی یه، واته
جهسته که ئه و پوداوه مه ترسیه ی به سه ری دا هاتوه
هیشتا به ری ئه نه کردوه و تیای ماوه. به هو ی ئه وهی
ئه و ترسه هیشتا ماوه ئه و مروقه زوتر یا زیاتر
توشی ئه م حاله تانه ئه بییت. خه م خواردنی زیا له
پیویست، کی شه ی که م خه وی و دا چله کین.
زور جار هه ست به هه لچو ن ئه کهیت، ئه گهر بکه ویتته
هه ندیک بارودوخه وه یان هه ندیک مروقه و شتی
هه ستیار ببینیت که رودای تراوما که ت
بیربخاته وه. زور جار په نگیک یان ده نگیکه،
ئه شتوانیت خو ت چاودیری بارودوخه که ی خو ت
بکهیت، بزانییت ئه و شته چی یه که توشی هه لچو ن
ئه کات. ئه گهر تو ئه و هو کاره بزانییت که وا ئه تختاته
ئه و بارودوخه وه، چ شتی که که ئه و زانیاریه ئه دات

مروقه ئه و شته ی ئی ئه ترسیت پرو به پرو ی
هه بیته وه، ئه و هه رگیز له وه ناگات که ئه توانییت
زالیییت به سه ری دا و بارودوخیشی به وه باشتر
نابییت، ئه گهر هه ر خو ی له و شتانه دوور بخاته وه.
مه حمود نمونه یه که ئه هینیته وه:

بو نمونه
من جاران خو م له دایه ره ی بیگانه دوره په ری ز
ئه گرت له ترسی ئه وه ی نه م نیرنه وه بو ولاته که ی
خو م. ئه شم زانی که له و دایه ره یه دا که س
چاوه ری ی من نا کات بو ئه وه ی بم نی ریته وه، به لام
دلله پراو کی م که متر ئه بو و ئه گهر خو م
دوور خستایه ته وه له و دایه ره یه.

12. چه شنیکی نمونه یی: هه لچو ن

هه لچو ن نیشانه یه کی هه می شه یی نه خووشی
تراوما یه. ئایشی و مه حمود هه ردوکیان زور زو
ئه شله زین و نا ئارام ئه بن. خو یان باسی
نا ئارامیه که یان به م شیوه یه ئه که ن.

- من زور زو و دانه چله کی م، که له زهنگی
ده رگا که مان ئه دریت، دانه چله کی م و خو م بچوک
ئه که مه وه، ئه گهر بمه ویت له گه ل منداله کاندایه
هیمنیش قسه بکه م به هو ی شتی وورده وه هیند
زو و تو په ئه بم که ئه قیرینم. من زور نا ئارام و
چاوه ری ی شتی باش نا که م، له هه مان کاتیشدا
باوه رم به ژیان و خه لکی تریش نه ماوه.
- من هه ست به هی زیک ئه که م له ناخمدایه که زور
نا ئارام ئه کات. ناتوانم چه ند خوله کی که له سه ر
کورسیه ک دانیشم، هه ر هه لئه ستم و یه م و ئه چم. له
کاتی روژنامه خو یندنه وه دا ناتوانم له بابته که
وورده بیه وه، یان که میوانمان یه ت ناتوانم ناگام
له و باسانه بییت و دوا یی بکه وم که ئی ئه دوین.
زورم پی ناخوشه که زور جار مندالیکم له

شتانهی پوداوه که بیان بیر ده خاتوه، بو نمونه، شوپن، هندیك که سایه تی، هندیك رهنگی تایبته، شیوهی جل و پوشاک و هندیك بهرنامهی تهله فزیونی. یا خود به هه موو توانایانه وه هولئ نهدن بیر لهو شتانه نه که نه وه که په یوه ندی بهو پوداوه وه هه یه و بیته هوئی بیرخستنه وه یان. مروؤ له وه دهگات که نه هیشتنی بیرکه وتنه وهی بارودوخه که هه ولیکه بو خو پاراستن لهو شتانهی که بیرکه وتنه وهی، شتی مه ترسی بو ههستی ئه و مروؤ هه یینه کایه وه، که له وانه یه دای بچله کینن و زال بنه وه به سهریا، ئه وه هینده مایه ی تیگه یشتنه وه کو ئه وهی چون مروؤیک په نجه ی به ناگریکا ئه چزی و له پر لی دور ئه خاتوه. به لام ئه وهی جی داخه ئه وه یه که له وانه یه ههستیشت پی کردییت خو پاراستن و نه هیشتنی بیرکه وتنه وهی ئه و بارودوخه هه مییشه یارمه تی نادات نه بو ماوه یه کی که م و نه بو هه تا هه تایش. له وانه یه ههستیشت به وه کردبی.

دهرون ناس (تهراپویته که م) جاریکیان شتیکی له گه لدا تاقی کردمه وه، ئه یووت بیر له گوله سوور و زه رده کانی ناو گولدانی سه ر میزه که نه که مه وه، بو م هه بوو بیر له هه موو شتیکی تر بکه مه وه ته نها ئه وانه نه بیته. ئه زانی چی پوی دا، پاش ماوه یه که ئه بوو پی بکه نم، چونکه ته نها بیرم له گوله سوور و زه رده کانی ناو گولدانی سه ر میزه که نه که مه وه و نه م ئه توانی بیر له هیچی تر بکه مه وه، توش ئه توانی هه ولی ئه و تاقی کردنه وه یه بده یته.

ئاساتره ئه گه ر ده نگ، په نگ و ئه و وینانه ی په یوه ندی به پوداوی تراوما که وه هه یه هولئ نه دریت به فشاری زور خوئی لی دور بخه یته وه، به لکو به بهر چاوی خوئدا بهر پیان که یته وه کو شه منده فه ریك چون به بهر ده مته تی ده په ری. ئه گه ر

11. چه شنیکی نمونه یی:

خوئی لادان له بیرهاتنه وهی پوداوه که

هه ولی نه هیشتنی بیرهاتنه وهی پودا و بارودوخه که:

دوه م نیشانه ی تایبه تمه ندی تراوما بریتی یه له هه ولی نه هیشتنی بیرهاتنه وهی پودا و بارودوخه که. مروؤ ئه توانییت تی بگات که ئایشه چه ز ناکات بنویت بو ئه وهی خوئی ناخوش نه بیینی، یا خود مه حمود ناویریت سه یری ده نگ و باس بگات چونکه له وانه یه به هوئی وینه کانی ناو ته له فیزیونه وه بیری ئه و وینانه ی بکه ویته وه که له شه ردا بینونی.

هه ردوکیان به وه زور ناره حه ت ئه بن ئه گه ر به هوئی هه ندیک حاله ته وه ئه و پوداوه پر نازاره ی به سه ریاندا هاتوه بیریان بکه ویته وه.

- پیواه کانی ئاسایش و جل و بهرگه کانیان ترسیکی وایان تیا دروست کردوم که ئیستا خو م دور ئه خه مه وه له هه موو نزیک بونه وه و

په یوه ندیه که له گه ل پولیس دا.

ئه گه ر پیویست بگات (ئیقامه که) مان تازه بکه ینه وه ئه و ا کچه گه وره که م ئه نیرم و خو م له ماله وه نه مینمه وه. من ناچم بو شت کرینیش.

- زور پیم ناخوشه و به زه ییم پیا یه ته وه، به لام له وه ته ی ئه و روداوه به سه ردا هاتوه ته حه مولی نیزیک بونه وه له پیواه که م ناکه م. ناتوانم له و

باره یه وه قسه ی له گه لدا بکه م چونکه نازانم بهر په رچ دانه وهی چون نه بیته. که ئه و ئه یه ویته نزیکم بیته وه ترسی ئه وه م هه یه هه موو شته کانی ئه و کاته

دوباره بیته وه. زور جار وازم لی ئه هینی و ئه بینی

که زور سه رم ئه یه شیته، هه ندی جاریش

له بهر خو یه وه جنیو ئه یات و ئه لیته، جا من کوا ژنم هه یه.

ترسی دوباره بینینه وهی هه ندیک به ش له و

پوداوه ی بوته هوئی نه خوئی تراوما مروؤ زور

ناره حه ت ئه کات بو یه زور مروؤ هولئ ده دن

کوئترولی خو یان بکه ن و خو یان دورخه نه وه له و

10. تیپینی دهرباره‌ی حاله‌تی فلاش باك

ئیمه تیپینی Tipp ی کونکریقت پی ئه‌لین که چون هه‌لس و کهوت له گه‌ل حاله‌تی Flash back دابکه‌یت.

ده‌سته‌کانت له‌یه‌ک بخه و بیان گوشه، هه‌ول بده هه‌ست بکه‌یت که چون بنی پی‌ت له زه‌ویه‌که‌ی ژیر قاجت ده‌خشی، ئه‌گه‌ر پیل‌اوت له پیدابوو دایکه‌نه و چه‌ند هه‌نگاوێک به ناو ژوره‌که‌دا برۆ. ئه‌و بارودوخه‌ی تیپیدا‌یت بی‌گۆره و خوت هوشیار که به‌رامبه‌ر ئه‌وه‌ی که تو له بارودوخیکی وادای که توانای جو‌له و کونترۆلی له‌شت هه‌یه. بو ئه‌وه‌ی وینه کاریگه‌ریه‌کانی رابردوو بکه‌یت به هی ئیستا، سو‌د له هه‌موو هه‌سته‌کانت وه‌رگه‌ه:

بوونی ئه‌و گول و بۆنانه (عه‌ترانه) بکه که حه‌زی ئی ئه‌که‌یت.

سه‌یری که‌ل و په‌لی ناو ژوره‌که‌ بکه و ده‌ستیان تیوه‌یه و هه‌ستیان پی بکه.

ده‌ست بی‌نه به له‌شی خوت‌دا، بو نموونه ده‌سته‌کانت بخشی‌نه له یه‌ک.

به قولی هه‌ناسه‌ بده، ئه‌گه‌ر کرا له‌به‌ر په‌نجه‌ره‌یه‌کی کراوه‌دا.

نان بخۆ و خواردنه‌وه بخۆره‌وه.

له‌گه‌ل خوت‌دا بدوی و هه‌ول بده هه‌ست به‌و شتانه بکه‌یت و دانی پیا‌دا بنی‌یت که له ئیستادا پی‌ی ئه‌زانیت وه بی‌لی:

بو نموونه:

– من ئیستا ماشینیکی سوور، پاسیک و داریک ئه‌بینم.

– من ئیستا بوونی خواردنه‌که ئه‌که‌م.

– من ئیستا گویم له ده‌نگی ئه‌و شه‌مه‌ده‌فه‌ریه‌ که رویش‌ت.

– من ئیستا هه‌ست به‌و دلۆپه‌ بارانه ئه‌که‌م که به‌سه‌ر دهم و چاوما دینه‌ خواره‌وه.

ئه‌ندازه‌ی ئه‌و کاته‌نی‌یه، من ناتوانم گویم له‌و موسیقا و ده‌نگانه‌ بی‌ت که ئه‌و کاته‌ ئی دراون. ئه‌وه هۆکاره‌که‌ی ئه‌وه‌یه، که ئه‌و روداوانه‌ له‌و پوژده‌دا به‌ شیوه‌یه‌کی هه‌زم کرا و ری‌ک و پی‌ک له به‌شیکی روداوه‌ که‌سایه‌تیه‌کانی بیرم دا خه‌زن کراون.

هه‌روه‌کو چون وینه‌ی روداوێک ئه‌گریت و پاشان له ئه‌لبومی‌ک دا وینه‌کان یه‌ک به‌ دوای یه‌ک ری‌ک ئه‌خه‌یت. به‌لام به‌سه‌ره‌اتی مال گه‌ران و به‌ندیخانه که هینده‌ له‌ پر و چاوه‌پوان نه‌کراو پر مه‌ترسی بوو که‌وا ناسان نه‌بوو به‌و خه‌یراییه‌ له‌ می‌شکم دا خه‌زن بکری‌ت. وینه‌کانی ئه‌و روداوه‌ هیش‌تا له ئه‌لبومی می‌شک‌دا جی‌گه‌ر نه‌بوون و له‌ جو‌له‌دان، له‌م لا ده‌چن بو ئه‌و لا. هه‌ندی‌ک جار وینه‌کان بی ئه‌وه‌ی مرو‌قه‌ بیه‌وی‌ت دینه‌وه‌ پێش‌ چاو، وه ئه‌گه‌ر مرو‌قه‌ بوشیان بگه‌ریت زور نارێک و پی‌ک ئه‌یان بنی‌یت. هیش‌تا ریز کردنی یه‌ک به‌دوا یه‌کی وینه‌کان ئاشکرا‌نی‌یه، ئه‌گه‌ر مرو‌قه‌ بیه‌وی‌ت هه‌مووی به‌ ری‌ک و پی‌کی دابنی‌ت، ئه‌وا ده‌بی‌ت وینه‌ به‌ وینه‌ سه‌یری بکات، ری‌کی بکات و یه‌ک به‌ دوای یه‌ک له‌ لاپه‌ره‌کانی ئه‌لبومی می‌شکیدا ریزیان بکات.

ئه‌توانیت دل‌نیابیت له‌وه‌ی ئه‌گه‌ر به‌و بارودوخه‌دا بجیته‌وه‌ که به‌سه‌رتا هاتوه‌ و ته‌راپویته‌که‌ت له‌گه‌ل‌دا بی‌ت ئه‌وا پاش ماوه‌یه‌ک به‌ره‌و ئه‌وه‌ت ئه‌بات که بیرکردنه‌وه‌ت له‌ روداوه‌که‌ که‌م ئه‌بیته‌وه‌ نه‌ک زیاتر. حاله‌ته‌که‌ هه‌روه‌کو وینه‌ی ره‌نگا و ره‌نگی ئی یه‌ت، چون ئه‌گه‌ر ماوه‌یه‌کی زور له‌ ژیر تیشکی خوردا ته‌ماشای بکه‌یت ئه‌وا پاش ماوه‌یه‌ک ره‌نگه‌کان کال ئه‌بنه‌وه‌.

ئەگەر چاودىرى نىشانەى دووبارەبوئەوى
 روداوهكە، Flash back ياخود خەوى ناخوش
 بکەيت ئەوا نىشانەى ئەو ناگەيەنيت که تو "شیت
 بویت" بەلکو له مملانی لهگەل شارەزايیەك و
 بەسەرھاتیکی زۆر سەختدا ئەکەيت که هیشتا
 بەسەریدا زال ئەبویت و هەزمت نەکردوہ.
 بەسەرھاتی تراوماى هەزم نەکرا و پیک خەزن
 نەکراوہ، جیاواز له یادکردنەوى روداوهکەنى تر که
 له رابردودا پوی داوہ.

لەھمان کاتدا بىرکەوتنەوى روداوهکان هەمیشە
 پچر پچرە و هەندى بەشیت بىر ناگەويئەوہ یان
 دلتیا نیت، روداوهکە له کوپوہ دەستی پى کردوہ،
 ئەو ئەو کیشانە له یاد کردنەوہ و بىرھاتنەوى
 تراوماکە تیک ئەدات و زەحمەتى ئەکات.
 Flash back مانای ئەوہیە، تو بىر لەو روداوه
 ئەکەيتەوہ، که توشى ئەخوشى تراوماى کردوى،
 وینەت یەتەوہ پيش چاو، وژەوژ، بۆن و هەندیک
 شتى هەستىارى تر که وەکو ئەوہ وایە حالەتى
 تراوماکەت جاریکى تر بەسەردا بیئەوہ.
 لەو شوینەدا که زۆر زەحمەتە بوئ ئەوا هەول بەدە
 خوئ لەو بىرکردنەوہیە دوور بخەيتەوہ.
 نایشە وەسفى وینەيەك ئەکات که یارمەتى ئەدات
 بو تیکەيشتنى بینى خوئى له ژیر فشارى
 ئەخوشى تراومادا.

9. کاردانەوى کارەسات لە سەر بىر

"توانای بىرکردنەوہ له ژیر کارى گەرى تراومادا"
 دەرون ناسەکەم "تەراپویتەکەم" وای بو پوون
 کردمەوہ:

ئەگەر له بارودوخیکى ئاسایىدا بىر له روداوه
 کەسایەتى و تايبەتمەندیکانى خۆم بکەمەوہ وەکو
 بو نمونە ئاھەنگى شوکردنم ياخود کاتى
 لەدايکبونی مندالەکانم، ئەوا ئەتوانم باش بە بىرم
 بیئەوہ چۆن بوہ و لەو کاتەدا چۆن هەستم کردوہ.
 بەلام بى گومان ئەو هەست و خوشیەم بە هەمان

ئەو دووبارە (بەسەرھاتنەوہیە) پى دەگوتریت
 Flash back که گەرانهوى حالەتیکی
 تراوماکەيە، که ئەکریت بەسەرتا زال بیت.
 Flash back واتە لەپەر بە شیوہیەكى زۆر زیندو
 دووبارەبوئەوى ئەو روداوهى بوئە هوئى ئەخوشى
 تراوما، ئەکریت هەستیکى وات تیا دروست بیت
 وایزانیەت له دەور و پشتەکەت داپرابیەت وەکو چۆن
 مەحمود هەندیک جار بەسەریا دیئ.

جارى وایە دەم و چاوهکان له پریەنە بەرچاوم، و
 هەست دەکەم که روداوهکە جاریکى تریش دووبارە
 ئەبیئەوہ، سست ئەبم و ئەلى شەلەلمە. نیتر ناگام
 له خودم نامینى و لیڕە نامینم وەختیک هوشم
 یەتەوہ بە کات ژمیرەکەدا هەستى پى دەکەم که
 ماوہیەكى زۆرە بە خەيال لیڕە نەماوم.

Flash back بە زۆرى چەند چرکەيەك یان چەند
 خولەکیکیان پى ئەچیت له هەندى حالەتى
 دەگمەندا نەبیئ چەند کات ژمیریکیش
 دەخایەنیت. لەوانەشە وای بیت که بىرت نەيەت له
 کاتى Flash back هەدا چى و بەسەر هاتوہ.
 نایشى ئەلیئەت له نوستنیشدا نازار دەدرى بە
 دووبارەبوئەوى خەوى ناخوش.

هەندیک جار ناویرم بنوم لەبەر ئەوہى ئەترسم
 خەوى ناخوش ببینم چونکە له خەوکانما تشتە
 سامناکەکان جاریکى تر ئەبینمەوہ، جارى واش
 هەيە ناخوش ترە له وەى کەلە راستىدا بەسەردا
 هاتوہ. زۆر بى دەسەلاتیشم و هیچم بو ناکرى.
 پاش ئەوہى خەبەرىش ئەبیئەوہ وەختیکى زۆرم
 ئەویئەت تا پى ئەزانم که ئەوہ خەو بوہ. پاشان
 مەحمود بۆم باس ئەکات که بەدەم خەوہوہ
 قیژاندومە و بە دەور و پشتەکەى خودمدا کیشاوہ.

نه‌کراودا که مه‌ترسی بۆ سه‌ر ژيانی هه‌یه،
ناماده‌بیٲت و زال بیٲت.

چه‌شنی "نمونه‌ی" نیشانه‌کانی نه‌خۆشی تراوما و
کاردا‌نه‌وه‌کانی چین؟

١. چه‌ند جاره و به‌ نازاردانی ده‌رونیه‌وه
بیرهاتنه‌وه‌ی روداوی تراوماکه.

٢. سه‌رپون (به‌نج بون) و خو‌لادان له‌ کاردا‌نه‌وه.

٣. کاردا‌نه‌وه به‌ هه‌لچو‌نیکی زۆره‌وه.

له‌ ئیستا به‌دواوه به‌ دور و درێژتر باسی ئه‌و ٣
نیشانه‌تان بۆ ئه‌که‌م.

8. چه‌شنیکی نمونه‌یی:

دوباره‌ بیرهاتنه‌وه‌ی روداوه‌که

چه‌ند جاره و به‌ نازاردانی ده‌رونیه‌وه‌ بیرهاتنه‌وه‌ی
روداو تراوماکه:

یه‌که‌م نیشانه‌ که ئیمه‌ باسی ئی ئه‌که‌ین،

بیرهاتنه‌وه‌ی روداوی تراوماکه‌یه به‌ نازاری
ده‌رونیه‌وه.

نایشی باس له‌وه ده‌کات که چه‌نده‌ها جار

روداوه‌که‌ی وه‌کو به‌شی فیلمیک بیر دیته‌وه و زۆر

نازاری ده‌رونی ئه‌دات. هه‌ندیک جار روداوه‌که‌ی بیر

ئه‌که‌ویته‌وه به‌ هو‌ی بو‌ن، ده‌نگ و هه‌ستیاری

له‌شیه‌وه که ده‌بنه‌ هو‌ی نازاردان و گرژکردنی زۆر

به‌شی جیاوازی به‌ده‌نی. له‌وانه‌یه بزانیٲت ئه‌و

حاله‌ته‌ چۆنه. دووباره‌ هه‌ست کردن به‌ که‌وتنه‌ ئه‌و

حاله‌ته‌وه ئه‌کرٲت داچله‌کینه‌ر بیٲت، تو‌رته‌ بکات،

بی‌ ده‌سه‌لات یاخود خه‌فه‌تبارت بکات. له‌وانه‌یه

هه‌ستیکی وات تیا دروست بیٲت، که به‌ هو‌ی ئه‌و

نه‌خۆشی تراوما‌یه‌وه هه‌ست به‌ بونی برینیکی له‌

خوتدا بکه‌یت، له‌وانه‌یه هه‌ست به‌ گونا‌هباری

بکه‌یت و بیر له‌وه بکه‌یته‌وه و بلٲٲت، ئه‌گه‌ر من له‌و

کاته‌دا هه‌لس و که‌وتم به‌و شیوه‌یه نه‌کردا‌یه،

له‌وانه‌یه ئه‌و حاله‌ته‌ روی نه‌دا‌یه.

ئه‌و میکانیزمه‌ی له‌ش سیسته‌میکی خو‌پاراستنه
که له‌ مرو‌قه و گیانه‌وه‌ردا هه‌یه بۆ مسو‌گه‌رکردنی
مانه‌ه‌وی ژیان.

بۆ نمونه ئه‌گه‌ر مرو‌قیکی بیٲته قوربانی توند و تیزژی

ئه‌وا ئه‌و سیسته‌می خو‌پاراستنه چالاک ئه‌بیٲت،

له‌شی مرو‌قه توند و تول ئه‌بیٲت بۆ به‌ره‌نگار بونه‌وه

یان پاکردن و خو‌ده‌ریاز کردن. به‌لام له‌به‌ر ئه‌و

بارودوخه توند و تیزه‌ی تی‌دایه‌ بواری نا‌بیٲت

به‌ره‌نگاری بکاته‌وه و به‌رگری له‌ خو‌ی بکات.

هه‌لچونی له‌ش و مه‌ترسیش بۆ سه‌ر ژیان له‌

نارادا‌یه. به‌لام مرو‌قه‌ ده‌رفه‌تی کاردا‌نه‌وه‌ی نی‌یه.

هه‌روه‌کو مامه‌له‌کردنیکی به‌رده‌وامه یاخود خه‌بات

و هه‌ولی خو‌ده‌ریاز کردنه له‌ بارودوخیک که

مه‌ترسی بۆ سه‌ر ژیان هه‌یه، به‌بی‌گه‌یشته‌

ئه‌نجام.

به‌لام ئیمه‌ی مرو‌قه‌ ویستی ئه‌وه‌مان تیا‌یه، ئه‌و

شتانه‌ی ناتوانین بیان گه‌یه‌ینه‌ ئه‌نجام سه‌ر له‌ نو‌ی

ئیشیان بۆ ئه‌که‌ینه‌وه تا بگه‌ینه‌ ئه‌نجام، تا کاریک

نه‌گه‌یه‌ینه‌ کو‌تایی هه‌میشه خه‌ریکمان ده‌کات. بیر

له‌وه بکه‌ره‌وه که کاتی سه‌یری زنجیره‌ فیلمیکی

ته‌له‌فیزیونی ئه‌که‌یت هه‌میشه چاوه‌ری‌ی بینینی

زنجیره‌ی داها‌تو ئه‌که‌یت.

یاخود خه‌ریکی سفره‌ پاک کردنه‌وه‌یت و ته‌له‌فون ئی

ئه‌دات، له‌کاتی راویژکرنه‌که‌شدا دل‌یکت هه‌ر لای

سفره‌که‌یه چونکه هیشتا ته‌واو نه‌بووه.

ئه‌وانه‌ شتی به‌رده‌وامی روژانه‌ن که هو‌ش و له‌شمان

پیوه‌ی خه‌ریکن و کاردا‌نه‌وه‌یان بو‌ی هه‌یه. بۆ

بارودوخیک که مه‌ترسی بۆ سه‌ر ژیان هه‌بیٲت

کاردا‌نه‌وه‌که زۆر به‌هیزتر ده‌بیٲت. هه‌میشه بیر له‌

ترس و هه‌ستی کاتی روداوه‌که ئه‌که‌ینه‌وه و وینه‌ و

روداوه‌که‌مان یه‌ته‌وه پیش چاو. واته‌ نیشانه‌کانی

نه‌خۆشی تراوما بو‌یه ده‌ره‌که‌ون، چونکه به‌شیکی

سروشتی سیسته‌می له‌شی مرو‌قه له‌ کاتی‌کدا که

هه‌ول ئه‌دات له‌ حاله‌تیکی کتوپری چاوه‌پروان

ئايشى و مەحمود باس لە چەند نيشانەيەكى
جياواز ئەكەن وەك سەرئيشە، بى تاقەتى و خەفەت
بارى، گۆرپان لە ھەست بە خوكردن دا، بى باوەرپى،
ھەست بە سوکايەتى و گوناھبارى، ناومىدى،
ھەلەشەيى و گومرايى.
ئايشى وای باس ئەكات كە ئەو زور جار بى ئەوەى
بىھويت وژەوژ، وینە و ھەست و بىركردنەوہى
تراوماكە بى كوئترول كردن لەلای خوہوہ دینەوہ
بىرى. لەوانەيە توش ئەو بارودوخەت بەسەردا
ھاتىبى.

سەر ئى شىوینەر و داچلکینەر بىت و لەوانەيە لە
خوشت پىرسىت كە ئايا ھەرگىز ئەتوانىت كوئترول
بەسەر بوچون و ھەستى خوئا بکەيت، لەوانەيە
ترسى ئەوہشت ھەبىت كە شىت بىت. بەلام ئەو
كاردانەوانە كاردانەوہى زور ئاساين بەرامبەر
روداويكى پىر مەترسى، بەرامبەر بە تراوما و
بارودوخىكى زور ئاساينى.
چى روئەدات ئەگەر ئىمە چاوەرپى بارودوخىك
بکەين كە مەترسى بو سەر ژيانمان ھەبىت؟
ئەندامەكانى لەش ئەبزوین و ھەست بە گەرم بونى
لەشت ئەكەيت.

بىھینە بەر چاوى خوئا كە بە ناو دارستانىكدا
پىاسە ئەكەيت لەپىر ئەبىنىت ماریك بەرەو پوت
ئەكشىت، ھەمو ئەندامەكانى لەشت وریا ئەبنەوہ،
ماسولكەكانى لەشت گرژ ئەبن، بىر لەوہ ئەكەيتەوہ
رەبکەيت، يان دارىك ھەلبگرىت و پەلامارى مارەكە
بەدەيت، يان بى ئەوہى جولە بکەيت لە جى خوت
چاوەرپى ئەكەيت تا مارەكە بە لاتا تى ئەپەرى. واتە
ئەكەويتە حالەتىكى يان راكردن ياخود بەرەنگار
بونەوہ يان نابزوینىت، بوہ دلت خىراتر ئى ئەيات،
لەبەر ئەوہى لىكە گرىيەكى لەشت لە كاتى
مەترسى دا ئوتوماتىكى ھورمونی Adrenalin
ئەپژىت كە خوئا و لەشت بو بەرەنگار بونەوہ
ئامادە ئەكات.

كاتى نوستنىشدا ناتوانم بھویمەوہ. من بو
ناكرىت دايكىكى باش بىم، ئەقىزىنم بەسەر
مندالەكانمدا ناتوانم خواردنىكيان بو ئامادە بکەم
لەھەمان كاتىشدا زور ھەلەشەم و زووش دلم
دانەخوړپى. ئەگەر لەپىر پىاوەكەشم بىتە
تەنىشتمەوہ يەكسەر خووم چوك ئەكەمەوہ. من
كەسەكەى جارن نىم و بەراستى ناژىم، وەكو
لەخەويكدا بژىم وايە، واش ھەست دەكەم كە كەس
ناتوانىت يارمەتىم بدات.

- من گويم لە ھاوار و قىژەى ژنەكەم بو، ھەندىك
جار بەزەيىم پىيدا دىتەوہ، ھەندىك جارىش رقم
ئى ئەبىتەوہ، ھەندىك جارىش خووم بە (گوناھبار)
ئەزانم. بەلام ناشتوانم دەربارەى ھەستەكانم
وتوويزى لە گەلدا بکەم چونكە نامەويت برىندارى
بکەم. مندالەكانم رىزم ئى ناگرن، بوچى لىشم بگرن،
چونكە ناتوانم ھىچيان بو بکەم. ئەوہى بەسەرمدا
ھاتوہ ھەمىشە لىكى ئەدەمەوہ، جگە لە خەم و
خەفەتى ئىرەش، كە خەرىكە مىشكم ئەتەقى،
لەگەل ئەوہشدا بەسەر منالەكانمدا ئەقىزىنم و
ھەندىك جار لىشيان ئەدەم، دوايش بەزەيىم
پىياندا دىتەوہ. بو ئەوہى ھەمويم بىرچىتەوہ
ئىواران بەدەم سەبىركردنى تەلەفزيونەوہ دەست
ئەكەم بە مەشروب خواردنەوہ.

نه خوشی تراوما بوو پاراستن و ناسودهیی
دهوریکی زور گرنگی ده بییت بو سهر ژیاانی.

6. تراوما به کورتی

تراوما بریتییه لهو به سهرهاتانهی هه پشه له
ژیانی مروژ نه کهن، مروژ تا به سه رییدا نه یهت باوه
به رودانیان ناکات. تراوما دوو جووری ههیه،
جووریکیان بریتییه لهو شیوهیهی که به ریکهوت و
تهنها جاریک روئهدات، وه کاره ساتی سروشتی،
جوورهکی تریان له لایهن مروژ وه نه جام نه دریت و
بریتییه له به کارهینانی توند و تیژی به مه بهست
وه نه شکه نه جهدان. ئایا یه کیکی قوربانی
به سه رهاتیکی وای بییت توشی نه خوشی دهرونی
نه بییت بهو هویه وه؟ نه وه په یوه ندی ههیه به کوت و
پری، قورسای و زال بونی نهو که سه به سه
روداوه که دا. بی گومان دهو و پشت و ژیاانی
روژانهی نهو مروژه کاریگه ریهکی زوری ههیه له
سه رهنگ دانه وهی روداوه که له سه ری. بو نمونه
نهو که سه له روی کو مه لایه تی یا خود سوژه وه
پشتگری نه کریت؟

7. به ریه رچدانه وه کانی تراوما چین؟

به ریه رچ دانه وه مان دوا ی روداویک که توشی
نه خوشی تراوما مان دهکات چون ده بییت؟
به ریه رچ دانه وهی نه خوشی تراوما به ریه رچ
دانه وهیهکی ئاساییه، هه مو مروژه کان دوا یی
توشبونی نه خوشی تراوما چه ند کار دانه وهیهکی
تایبه تی ههست و بو چون و له شیان ههیه. ئایشی و
مه حمود بهم شیوهیه باسی ده کهن.
به ریه رچ دانه وه مان دوا ی روداویک که توشی
نه خوشی تراوما مان دهکات چون ده بییت؟
به ریه رچ دانه وهی نه خوشی تراوما به ریه رچ
دانه وهیهکی ئاساییه، هه مو مروژه کان دوا یی
توشبونی نه خوشی تراوما چه ند کار دانه وهیهکی
تایبه تی ههست و بو چون و له شیان ههیه. ئایشی و
مه حمود بهم شیوهیه باسی ده کهن.

من هه میشه نویژم بو یه زدان کردوه و هیج
گوناهیکم نه کردوه، هه میشه هه ولم داوه باش بم بو
میرد و مندال و خزمه کانم.

به لام بوچی خوی گه وه هیشتی نهو هه مو

سامناکی و درده سه ریه مان به سه ردا بییت، تی
ناگام!!

له ته مه نی ۱۶ سالیه وه په یمانم به خوم داوه، نه یه لم
کارم تی بکه ن، نه بییت خه بات بکه م،
نه شکه نه جهدانیش ناتوانیت من بترسینیت. چی
نه کهن له له شم با بیکهن، به لام ناتوانن و ده ستیان
ناگاته باوه و بو چونم، رو حیانهت و ههستم هی
خومن.

5. کو مه کی کو مه لایه تی یارمه تی ده ره

کو مه کی کو مه لایه تی یارمه تی چا کبونه وه نه دات
بی گومان کاری گه ری نه خوشی تراوماش له سه
تا که کانی کو مه لگا زور جیا وازه. کو مه کی
کو مه لایه تی خزم، دوست و هاو ری، هه ره ها
شیوه ی ژیاانی نهو که سه دهو ریکی گرنگ نه بینن.
نه وه دهو نه بیننی که خیزانی ئایشی چون هه لس و
که وتی له گه لدا نه کهن پاش نه وهی زانیان ده ست
دریژی کراوه ته سه ره داوینی، ئایا به که سیکی سوک
و پیس سهیری نه کهن، یا خود نه گه ر ویرای خوی
باسی روداوه که بکات هه ره که پیشوتر به چاوی
ریزه وه ته ماشای نه کهن!
نه وه ش پولی خوی ههیه ئایا نهو پارته ی مه حمود
ئیشی بو کردوه چی به سه ره هاتوه، ئایا مه حمود
نه توانیت شانازی بهو خو راگری و هه ول و
خه باته یه وه بکات که بو ریک خراوه که ی کردویتی؟ یا
خود هه ستیکی وای تیا دروست بو که نهو هه ول
و خه باته ی به کاتیکی به فیر و چو له ژیاانی دا ده داته
قه له م؟ بی گومان نه وه ش دهو ریکی زور گرنگ
نه بینیت، ناخو مه حمود و ئایشی دوا ی نهو روداوه
ترسناکه ی به سه ره ژیا نیاندا هاتوه، کاتیکی یهت
هه ستیکی وایان تیا دروست بییت به ناسوده یی
بژین و دل نیابن؟ دوا یی نه وه ی یه کیکی توشی

حاله ته که بکات و ههستیکی بی دسه لاتی و تیروور و ترسیکی زوری تیا دروست بییت. دوو شیوه هیه له نه خوشی تراومادا، یه کیکیان بریتی یه له ته نیا روداویکی کتوپر، وهکو پیکدادانی ئوتوموبیل و شه مننده فر، که وتنه خواروهی فروکه، ناگرکه وتنه وه و کاره ساتی سروشتی. هی دوه میان دریرخایه نه و بریتی یه له کرده وهی به مه به ست که له لایه ن مروقیکه وه به رامبه ر مروقیکی تر نه نجام دهریت وهکو نه شکه نجه دان، به سه رهاتی شه ر و دست دریری کردنه سهر داوینی مروقیک. چاره سه رکردن و هه زم کردنی نه و شیوه یه تراوما که له لایه ن مروقه وه به مه به ست نه نجام نه دریت سخت تره له و تراوما یانه ی که به هوئی کاره ساتیکی کتوپره وه توشی مروقه نه بن.

4. هه ر مروقه به رپه چدانه وهی جیاوازه

هه ر مروقه ی به چه شنیک به رپه رچی نه و بارودوخه نه داته وه که به سه ریدادیت: له نمونه کانی ئیمه دا نایشی و مه محمود بونه ته قوربانیه که ژیانیا ن که وتوته مه ترسیه وه به هوئی نه و توند و تیژییه ی له لایه ن که سانی تره وه به رامبه ریان کراوه. دواپی توش بونی نه خوشی تراوما مروقه هه رست به برینداربونی له ش و دهرونی نه کات. به لام مه رجیش نی یه نه و بارودوخه هه مو که سیک توشی کیشه ی (دهرونی) بکات. نه بییت نه وه ره چاو بکریت، که ناده میزاده کان جیاوازن، هه ر یه کیکیشیا ن به شیوه یه کی جیاواز له روداوه کان نه گهن و رووبه روویان نه بنه وه. له نمونه کانی ئیمه دا بو نایشی زهحه تتره نه و شته ی به سه ریدا هاتوه بتوانیت هوکاره که ی تی بگات وه که له مه محمود.

نایشه و مه محمود به سه رهاتی خویمان نه گپرنه وه که دوا ی مال پشکین خراونه ته به ندیخانه وه و نه شکه نجه دراون.

3. نایشی و مه محمود باسی به سه رهاتی خویمان نه گهن.

من ناوم نایشی یه. پاش نه وهی منداله کانم نواند سه رقالی نیشی ناومال بوم که له پرگیوم ئی بوو جیبیک له بهر دهرگای ماله که ماندا وه ستا و بو به دهنکه دهنگ و هاواری سه ریان، به له قه دایان له دهرگای ماله که مان، هه ستم به ترسیکی زور کرد، دهرگاکه م کرده وه و هاتنه ژوره وه، ده ستیان کرد به هاوار به سه رم دا، کوا پیاهه نه عله ت ئی کراوه که ت، ژنیک نه گهر ریگ و پیک بییت نه زانیت پیاهه که ی له کوئی یه. منیا ن له گهل خویمان برد. له به ندیخانه کاری زور ناره وایان به رامبه ر کردم که سه رم ئی سوپر مابو، له ترسا خه ریک بوو نه مردم و خوم زور به بی دسه لات نه هاته بهر چاو، به لام هه رچونی بوو رزگارم بوو.

من مه محمود خه ریکی چالکی سیاسی بوم، ده مویست بو داهاتوی نه ته وه و منداله کانم خه بات بکه م. خو پراگر بوم به رامبه ر نه شکه نجه دان. دانم به هیه شتی کدا نه نا. ناوی که سم نه دا. پاشان به کومه کی که س و کارم توانیم خیزانه که م رزگار بکه م و بیگه یه نمه نه لمانیا. به لام زور جار خوم له خوما نه که وه شکه وه که نایا پریاره که م له جی خویدا بو؟ نایشی ئیم نه خوشه، به لام له هه مان کاتیشدا هه ول دهدات دل نه وایی من بکاته وه، له بهر نه وه ی باری دهرونی منیش باش نی یه. ئیمه ناتوانین دایک و باوکیکی باش بین بو منداله کانمان و له م نامویییه ی ئیستاماندا ئیمه پیوستمان به یارمه تی منداله کانمانه.

تراوما نه وه یه نه گهر یه کیک حاله تیکی زور ناهه مواری به سه ردا بییت که ژیا نی بجاته مه ترسی مردنه وه یا خود رووبه رووی له ناوچون بیته وه و مردنی که سیکی زور نزیک و خوشه ویستی ببینی، یا خود نه و که سه بکه ویته بارودوخیکه وه که زور هه ره شه له ژیا نی بکات، نه ش توانیت کونترولی

نهوا

1. پيشهكى

سهنتهري دهرونى و كوومه لايه تى بو په نابهر له شارى Düsseldorf شاره زاييهكى زورى ههيه له سهر شيوه چاره سهركردنى ئه و نازار و سكالايانه. ئه و سهنته ره چاره سهرى ئه و په نابهرانه دهكات كه هاتونه ته ئه لمانيا بو خو پاراستن له شه ر و ئه شكه نجه، راهه دونان و پيشيلكردى مافى مروڤه له ولاته كه ياندا. ئيمه ده مانه و يت بهم زانيارiane كومه كيكي بچوكى تو و ئه و مروڤانه ي دهور و پشتت بكهين، بو باشت تىگه يشتن له و بارودوخه ي تيايدان.

له به شى يه كه مى CD كه دا هه نديك زانياريت ئه دهنى له سهر ئه وه ي ئايا، تراوما چى يه، سكال و كيشه ي ئه و مروڤه ي ئه و گرفتى ههيه چى يه و ده بيت چى بكات بو چاره سه كردنى. له و به شه دا ئايشه و مه حمود دهورى ژن و مي رديكى دروستكراو ده بينن كه به و روداوه ي به سه رياندا هاتوه يارمه تى ئيمه ئه يه ن بو باشت تىگه يشتن له په يوه ندى و چونه وه سه ريه كى روداوه كان له گه ل يه كترى دا.

له به شى دووه مدا گو يتان له دوو راهينان ده بيت كه يارمه تيتان ئه دات بو ئه وه ي بزنان چو ن هه لس و كه وت له گه ل ئه و حاله ت و نيشانانه دا بكه ن كه به سه رتاندا ديت.

2. تراوما چى يه؟

روداوى له پهر و چاوه پروان نه كراو ئه كريت بينه هو ي گو پرانيكى زور له ژيانماندا. ده كريت بينه هو ي ئه وه ي توشى سه ر لى شيوانن و ترس و تراوما مان بكه ن. بى گومان زور به ي خه لك توشى بارودوخى ناهه موار و كيشه ي زوربون، به لام ئه و روداو و تراوما يانه كار له هه مو مروڤيك وهك يهك ناكه ن. بو يه زور گرنگه بزنانين تراوما چى يه؟

تو گو ي له م زانيارiane ئه كريت، چونكه له وانه يه تو خوت، كه سيكت، هاوپرى يا ناسيا ويكت توشى روداويك بو بيت كه زور به نازار و ترسناك بوه بو سه ر ژيانى. روداويك بوه كه هه رگيز بيرت له وه نه كروڤته وه كه مروڤه شتى واى به سه ردا بيت يا خود خوت به سه رتا بيت. به لام به داخه وه هينده توند و تيژى ناجور له لايه ن مروڤه وه روئه دات كه چاوه پروان ناكريت، له وانه يه تو كه سيكى سياسى چالاك بو بيت و چاوه پرى ئه وه ت كرديت روژى له روژان روبه پرى توند و تيژى ببسته وه، به لام كه به سه رتا ديت، هه ستىكى وات تيدا دروست ده بيت كه ئه و روداوه، بوته بارىكى سه خت به سه ر شانته وه، بيركه و تنه وه ي نا نارامت دهكات. ئه و نيشانانه ي له مروڤيكدا ده رده كه ون كه توند و تيژى زورى به رامبه ر كراوه برى تين له هه ست به نه خو شى كردن، مروڤه كه ترسى ئه وه ي ئه بيت كه كه سيكى ناسايى نى يه و شينه و پزى شكيش ئه و حاله ته به نه خو شى له قه له م ده دات. به لام به ربه رچدانه وه ي توند و تيژى زور، شيتى نى يه، به لكو زور ناساييه و مروڤه ده بيت، تىگه يشتنى بو ي هه بيت.

له پر استيدا نا بيت مروڤه نازارى مروڤى تر بدات، برى ندارى بكات يان بيتر سينى. كاردانه وه ي له ش و ده رون، وه لام دانه وه يه كى ناسايين به رامبه ر ئه و كار و روداوه ناسايى و نامروڤانه ي روئه ده ن.

ته نانه ت ئه و كاردانه وانه ش سو دبه خشن، چونكه ئه وه پيشان ئه ده ن كه له ش و ده رون ئه كه و نه خو يان و هه ول ئه ده ن كه خو يان يارمه تى خو يان بدن و له و كيشه يه رزگار يان بيت.

شاره زايى زور ههيه بو شيوه ي هه لس و كه وت كردن له گه ل ئه و كيشانه دا كه تو هه ستى پى ئه كه يت، وه ئه و شاره زايiane ئه وه ده گه به نن كه ئه و گرفته پيوست ناكات به و شيوه يه بمينيتته وه و ئه و حاله ته ي تو ي تيداييت ئه كريت چاره سه ر بكرى ت. تو ئه توانيت يارمه تى له ش و هه ستى خوت بده يت بو باشت كردن و چاك كردنى ئه و حاله ته ي تيداييت.