

ئاموڤتارى بۇ ئۇ دايك و  
باوكانى لى قۇناغى ئىناىرىدان

: راوئى بۇ دايك و باوكا ئىناىرىدان  
Atle Dyregrov , Magne Raundalen



KURDISK



RØDE KORS



Senter for  
krisepsykologi

HERO

EGMONT  
Fonden



Diese Broschüre wird in Österreich im Rahmen des Projektes „Kräfte stärken – Trauma bewältigen“, mit freundlicher Genehmigung der AutorInnen, verteilt.

**Kontakt:**

**AFYA - Verein zur interkulturellen  
Gesundheitsförderung**  
**office@afya.at**  
**www.afya.at**

**Autoren:** Atle Dyregrov, Psychologe;  
Magne Raundalen, Kinderpsychologe  
**Deutsche Übersetzung:** Susanne Buchner-Sabathy  
**Illustrationen:** Hayden Foell, Nicolai Bruun  
**Layout:** Lykke Sandal und Rikke Jensen  
**Druck:** druckerei wien



**EUROPEAN UNION**  
European Regional Development Fund



Dieses Projekt wird im Rahmen des Projekts CORE aus Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung im Rahmen der Urban Innovative Actions Initiative kofinanziert.

---

6 : ئىشەككى : داىك و باوك لىە حالەتتى ئىناپىرىدا

8 : (كاردانىۋە بىرامبىر رووداۋە دىلتەزىنەكان (مأساۋى



18 .راۋىد بۇ دەۋرى داىك و باوك بىنبن



30 راۋىد دەربارى خەۋ



40 . ناظارى خۇبوون



44 كۆتاىى

---





همه ناونیشانه بۆ بهندی ، کاردانهوه  
لهسهر روداو دهلتهمزینهکانی  
ژیان ، ئهم بهنده بۆ نمونه باسی  
کاردانهوه ئاسایهکانی دواي  
شهر و ههملاتن دهکات بۆ تهمهنه  
. جیاوازهکان



ئهم بهشه بهندی ، ئامۆژگاری لهسهر  
رۆلی دایک و باوک ، لیرهده  
ئهنوانی رینومای بدۆزیتهوه که چ  
شتیک گرنکه له بیرت بیت وهک  
دایک و باوک



ئهمه ناونیشانه بۆ بهندی  
، ئامۆژگاری له دایک و باوکهوه  
بۆ منداڵ ، بهندهکه ئامۆژگاری  
وردت دههاتی که تو وهک دایک  
و باوک چۆن ئهنوانی یارمهتیدهر  
و پالێشتی مندالهکهت بیت به  
باشترین شیوه



بهندهکه بهم ناونیشانهوه بریتیه له  
خۆپاراستن ، لهم بهندهدا تو وهک  
دایک و باوک ئهنوانی ئامۆژگاری  
وهرگریت که چۆن بهباشی ئاگاداری  
خۆت بکهیت

# ثيشه كي : داك و باوك له حالة تي ثنابريدا :



ثيوه سقرمايهيكي طهورتان خستوتكار ثويش بو داهاتوي منالهكانتانه . ثيوه قهراري ثنابريتان داوه ، له ووز عيكي ختتيرناكن ، بهلام دياره بو ثيوه بو ووز عيكي نقرانراوه . ووزعي ثيوه لثيش ههلاتن و ثنابردن ، لهوانه زور زرحممت و دلتهزين بو بيت بو زوربتان. هاتن بو وولانيكي نوي لهوانهيه زور ووزو هيزي ثيوستي لهطلل ثهوهي كه وولاتهكة ناراميشه.

لثم ناميلكتهي راويد ، راويد ثيشكش دكتهين به هيواي ثهوهي كه يارمتهيتان بدات بو ثهوهي كه بتوانن ديانكي نوي و باشر بدقن به منالهكانتان. ثيمه ناموذطاريان ثكتهين ثيوه ووكو داك و باوك ضي بكتن بو ثهوهي ضوارضيوهيهكي نارام و نهطور دروست بكتن بو منالهكانتان و هتروهه دلنيابييهكي ثويان ثيشكش بكتن.

ثيمه شاره زايان هتبه لهوهي كه نثم ناموذطاريانهي لثم ناميلكتهيدا هتبه ، داك و باوكان و منالهكانيان تهها كسيك نين كه سوودي لي ببينن ، بهلكو طهتجان و كسانه بهتتمهتتر دعتوانن سووديان لي وقرطرن.

ثيمه ثنارنين كه هاندك لثم ناموذطاريانه ثيضهوانه نقريني ثهو وولاتهيه كه ثيوه ليهانوي ، ثيمه نامانوي به زور فيري هلس و كهوت و نقرينيكي نويتان بكتن بهلام ناموذطاري و راويدهكان ووكو ريطايك بهكاربهين بو يارمتهي منالهكانتان. كه تووشي كارساتي ناخوش و دلتهزين بوونه . ثيوه ثعتوانن نثم ناميلكتهيه بهكاربهين ، به هيواي ثهوهي راويدي باش بدوزنهوه بو ثهوه بهكاري بهين له ديانه روذانه كه ثيوه ووكو داك و باوك تووشي ثين ، هتروهه دعتوانن نثم ناموذطاريانه بهكاربهين بو تيطقيشن له نيكة لاوبووني منال له كهلتورو كوتملي نوي.

ناميلكتهكة دعتوانريت بهكاربهينريت لهلاين كاركتراني سعتتقري ثنابري بو كاركردن ، سقرهتبه به تيطقيشنتي داك و باوكان لهوهي كه مندالكانيان ثين به بهنيك له كلتوري نوي.

رولي داك و باوك تواناي ثيوسته ، كاتيك ديان نارامي نيدا نقيي ، ثهو كاته هتست ثكتهن كه به دهسته لائن. له راستيدا زور شت هتبه كه ثيوه هيص دهسته لانيكان بهستريدا

ني به ، بۇ نموۋە بارى ئىنابىرىتان . لىرەدا باشتر واپە كە ئىۋە ووزەو توانا بەكاربەين  
 لەو شانەى دەستەلانتان بەسەردا ئەشكى ، بۇ نموۋە دروست كردنى رۇتينيكي باش و  
 ھەلسوكەوتينيكي (عادەت) باش لە دىيانى رۇدانەدا .  
 ەلىكۇلىنەۋى سايكۇلۇجى منال ئىمە ئىزانىن كە منال لە طشت تەمەنەكاندا ئىۋىستى بە دايك  
 و باوك ھەمە كە دىنبايى دروست بكات بۇيان و ضاۋى لىيان بىت بەشۋىۋەتەكي باش و ھەموو  
 كاتى ئامادەين بۇ يارمەتى منالەكانيان .

منال ئىۋىستى بە دىيانىكى رۇدانە ھەمە كە رىك و ئىك بىت بە رى و شۋىن بىت . زور  
 طرنطە كە دىيانى رۇدانە دىناۋ ديارو بە رۇتينيكي نەطور . مېشك ئىش ئەكەۋى كاتىك كە كار  
 لە يەككردن ھەبى لىنىۋان منال و دەۋروبرى ، تۋانكانى منال بە ھۋى كارلىكردنى منال و  
 لەطەل دايك و باوك و كەسانى نرىك ئىش ئەكەۋى .  
 ئەۋبەلانسە(توازن)ە باشە لە ئەۋەندى كردن دروست ئەبى لىنىۋان طەۋرەو منال . كاتى  
 رىط نەدرى بۇ ئەم ئەۋەندىە طوى ئەطرىن لەۋەى منالەكە دەبلىت و ھەرۋەھا ئەرك ئەخرىتە  
 سەر منال كە طونجاۋ بىت لەطەل تەمەن و ئىطەشتۋى مەرجىكى طرنط بۇ ئەۋەى ئىۋە  
 رۇلىكى بەئرخى دايك و باوك بىينن و ئارامى بۇ منال دروست بكتەي بەرەۋ ئەۋ كەلتۈرە نوي  
 بە .

منال بە ئاسانى و خىرايى خۋى رادەھىنى لەطەل دىيانىكى نوي لەۋ وولاتەى كە نىيدا دەدى  
 ، لە ھەمان كاتدا لەۋانەىە قورس بىت بۇ دايك و باوك كە خۋيان بطۇرن و ھەردوۋ ئىۋە  
 منالەكانتان مەجبورى ئەۋەن كە بىن لەطەل نادىبايى لە داھاتوو .  
 لە لىكۇلىنەۋەكان منال و طەۋرەكان لە قۇناغى ئىنابەرىدا ، دەلىت كە ناخۇشترىن شت  
 دىانە لەطەل ئانارامى . لە ئىشدا ترس و ئانارامى سەبارەت طوزەرانى كەسانى ترى خىزانەكە  
 كە بەضى ماون لە ولات . ئەۋەى زور جار روبرىكى فراۋان ئردەكاتەۋە لە بىر كەردنەۋەيان ،  
 ئانارامى و ئىزانىن داھاتووە .

رىمان ئى ئەدەن لىرە بىن . . . ؟ مەترسى ئەۋە ھەمە بمانىر ئەۋە بۇ وولاتمان . . ؟  
 كەى وەلام دىتەۋە . . ؟

كاربەدەستان زور كەم طەرنەتى ئەدەن بەۋانەى تازە ھاتون ، كەم رىيان ئىبەدرى بىن  
 لەم وولاتە . ئىۋە ئەبى رىبايەك بەۋز ئەۋە بۇ دىان لەطەل ئەم ھەموو نادىبايىە لە داھاتوۋان .

## كاردانقوة بقرامبقر رووداوة دلتنزينةكان (ماساوي) :



له زور وولات دايق و باوك بشتيويةكي ناسايي له بيركر دنقوةى منال له جفط و بستهر هاته  
توندونيقهكان كقم نككقنقوة، هقروها له ماوةى كاردانقوةى منال بؤ نقو كارساتانه ناش  
كارسات تيطقشنتني دايق و باوك قورسه بؤ كاردانقوةى ضري منالكانيان و  
ضقند نقم كاردانقوةية دريذة نككيشي . لقبقر نقوة بقرطقى نقوة ناظرن كة منالكانيان نقبين  
باريان ضقنقة خراثة ، لقبقر نقوةى منالكانيان نقينةكقن بة دهميانقوة لهقوة دقضي دلبيان خوش  
بي.

طقورةكان لهقو باوقرةدان كة منالكان هقموو شتيكيان لقبيرضوقوة له شارقزايي  
دهسكقوت بة ناقبقر دنقوة(خيرة)وة دهزانين كة دايق و باوك زور جار بقم شقوةية بيرنككقنقوة  
هقسق نككقن كقوا بي دهسولات ماوة لهقم باره تازيققدا .





كار دانقوۋى مەنالىكان لەۋانقەيە ۋەكو بېر خەرقەۋەيەك بېت بۇ دايك و باوكان بۇ يادكر دنقوۋە بەسەر ھاتەكانى خۇيان .

نېمە نەم شتە ئېيىستىن لە ئىۋەي دايك و باوك كە نەم يادطار يانەتەن ھەيە لە بېرتان, ئىۋە لە دايك و باوكى نەم مەنالاۋە كە توۋشى ۋەز عىكى ناخۇش بوۋنە.

نېمە دقزانين كە وا دايك و باوكى ئىنابەر لە زۇر وولاتقوۋە زۇر جار بە مەنالىكانيان ئىلېن : ئېستە ئىۋە لە دىلنابى و ئاراميدان ئىۋىستە .

نەم ناخۇشيانەي بەسەر تان ھاتوۋە لە بېرتان بىتتەۋە نېمە خوازىرى نەۋەين كە نەمە ئاۋا سادە بۋايە , بەلام شارەزايىكان نەۋەيە كە زۇر لەم مەنالاۋە ئىۋىستە يارمىتى بىرىن بۇ نەۋەي كە دەستەلەتتەن باشكېت بەسەر نەم يادطارىە ئى لە ئازارائە, خەراتر دەبېت نەمطر بە مەنالىكانتان بلېن. ھەموو شىتېك لەبېر بەرنەۋە , ئېش نەۋەي كەكارىان لەسەر نەم يادە ناخۇشانە كرىبېت .

زۇر لە دايك و باوكان خۇيان يادطارى ئى لە ئازار و قورسىان ھەيە ھەۋلىان داۋە كەۋا دوۋرى بىخەنقەۋە لە خۇيان بەلام نەم يادانە سەر ھەلدەدات دېسانقەۋە , بۇ مەنالىش ھەر بەم شىۋەيەيە .

نېمە بە مەنالىكان ئىلېن نەۋەي رۋىداۋە , ئوانابى طورېمان نى يە لەبەر نەۋەي رۋىباندۋە نەۋەي كە ئىۋانين كارى لەسەر بىكەين نەم يادطارى و ھەستە ناخۇشانقەيە كە بەشىۋەيەيەكى بەردەۋام لەقەلمەندايە لە يادطارىەكانمان .

لەم نامىلكەيەدا ضەند نامۇظارىەكى دىارى كرۋامان ھىناۋەۋە بۇ دايك و باوك لە كاتى ئىنابەرېدا .

مەنل توۋشى كارەساتى ضەنط و راكردن دەبى بەشىۋەيەكى جىاۋاز كارى نىدەكات ھەر ۋەكو مەۋظە بەتەمەنەكان بە شىۋەيەكى جىاۋاز كارىان تى دەكات نەمەش ماناي نەۋەيە كە نېمە نازانين نەم شتە ضۋن بوۋە سەبارەت بە مەنالىكانى ئىۋە لەقەۋە نەۋەشدا ضەند كار دانقوۋەيەكى ھاۋشىۋە ھەيە كە لىرەدا جەختى لەسەر ئىكەين .

كارى جەنط زۇر ترسناكە , لەبەر نەۋەي مردن و وېرانى دەھىنى لەقەۋەل خۇيدا نەم شتەنەش, مېشك ئەخاتە ھالەتتى نامادەباشى .

ھەردوۋ بەش , لەش و مېشك خۇيان نامادە دەكەن بۇ نەۋەي بوۋەستەن بەرامبەر نەم مەترسىە , زۇر ووزە بەكار دەھىرېت بۇ نەم كارە مەنالى بىضوك تەنھا دەيانقوۋىت نىكى دايك و باوكيان بېن . مەنالى طەۋرەتر لەمەسەلەكە ئىكۈلنەۋە بۇ نەۋەي بزانن دەروۋبەريان ئارام و دىلنابىە .

نەمطر ھاتوۋ خېزانىك بۇ ماۋەي درىدە لە ھالەتتى ضەنط بىت مەنالىكان توۋشى نەۋە دەبن كە بە زەھمەت فېرى شتى نوى دەبن خەۋيان خەرات دەبېت , نەمەش نەبېتە ھۇى نا ئارامى

و زوو ناروختت بوون. زور جاريش كيښه له خيزاندا، به لام لفاكتي حالتتي ضغنت دا مروظ خوږي نطونجيني لفظل ووز عكتمدا، همول دعدات ديانيك دروست بكات بو خوږي ديانيكې ناسايي بتيئي توانا زورن راتان كردو له ضغنت. له نيشدا له كمثي ثنابتريدا دياوون دواي راكردن (ثنابتريكې) تر له مئترسي و ناخوش له ريطا راكردنيك تر له بئسئر هاتي دلنترين و ناخوشي له كاتي ثنابترې، له وانغيه منالمان بهختيان هقبووه فيري دوور كتونوه بوونه له كاردانوه كان سايكولوجي مروظ زورجار دمانثايري لقم كاتاندا.

نيمه همت نكتهين رووداوه كان راسته قينه نين و خوږان دور دقخينوه لبيان .

بهتايبتي بتم شيوه يه به كاتي كه كسه نزيك كانمان دممن، منال فيري ستر اتيجهك نتيي تواناي دهسه لاني نعداتي بئسئر نم جوړه بادطاريانه، بيرو، همت و يادانه كه ديتي ريطا يان له كاتي بير كردنوه بو ماوه ي دريد .

دلتر اووكي دوايي كارسات راكردن لهشت و ناارامي يكميك له كاردانوه ناسايي يمان بو كارسات دور كوتنوه يه له هممو شتيك كه نمو كارساتمان دينتوه ياد كه رويداوه، لهو حالمانه لهو كسانه، بير ختره وه ي دقروه ي (دنت و بون ... هند) يا به ياد ختره وه كانې ناوه وه وكو (يادوير) نمانه و انكات كه منالمان همول ددهن كه دور بكونوه لهو ووز عانه.

نمانه و انكات كه دقبيته هوي نوه ي خوږان نكيشنوه له شته كان نمو شتانه ي كه نيشتر دقياكرد، بتم شيوه يه ديانان سنوردار دقي.

له هتمان كاتدا نارام دقن زياتر له نيشتر، وه هروه ها له حالتي ناماده باشي هنديك له ماده كان له ناو خويندا بلاوه دينتوه دقبيته هوي نااراميكې زياتر، لقبتر نوه ي و ايان لي دهكات كه نامادهين بو رووبتروونه وه ي مئترسي به رؤشتي كات له وانغيه نم كاردانوه ووزه و توانا لهش و دتروون (استراف) بكات منالنه له وانغيه تووشې دوره ثناري ي بيت وكو شغلتي تووشهاتي وبې همت مابيتوه.

كاردانوه ي دوايي كارسات له وانغيه بهر دقوام بيت ضغند مانطيك يا ضغند ها سال دوايي نوه ي نمو ووز عانه ناروختتو ناخوشه تهاو بيت و نمانبيت .

## دلته نطې و بير كردنوه

هنديك منال تووشې نوه بوونه كتيكي له خيزانكته ي يا هاوريكاني يا دراوسې يا كتهسي تر مردوه هممو منالكانيان، قوتابخانه ي نارامي و دلنبايي له دهست ضوه. نمانه هوي بير كردني ناسايه يه .

خفته و بير كردني به هيز منال به خيرا يي لينة طوري له نيوان نم شيوه همت كردانه، بهتايبتي خوږان نكيشنوه (بهتايبتي ده مينتوه). نطتر هاتوو همت كردنه كان

بههيزبوون دايك و باوك نعتوانى يارممتى منالكانى بدات بقوة كة هيذى نعو جوروة هاستة ريك بخات بعم شيوقة منالكة همر جاريك زياتر و زياتر دةسنة لآتى نعتكى بستر نعو هاستاندا ررون كردنقوى نعمة كة روو دعات و نعو شتة كة روويداوه و ضةنط دةبارة ضى به يارممتى منال نعات بؤ نقوى هاستة بههيزةكانى ريكبخات. نقوى كة وكوو بارىكى بستر شانيقوتى لقبتر نعو يادة تر لة نازارو ناخوشيانة هاست به نارحةقتى و تورقوى .

شنيكى سروشتى به و مروظ تيددعات , منال هاست به تورقوى دعات دةبارة نعو شتة كة روويداوه.

تورقوى روو نةخينة ستر نعو كسانة كة باوهر نعتن كة هوى نعم وقرعان, ددى باوك و دايك كة نقيانثار استون يان ددى خةلكى تر يا دذ بقودى خويان خةرىكى خراث (خانو) جبطةيكى تةسك بكار هيئانيكى زورى ووزة دةقوى وقرعان بقرة وخرانتر دعات نعمة وادعات كة نفروقة دى منالكان زحمتتر دقوى .



ههست بتهوان كردن و لومهكردنى له خودى خوئى منالى (طهورهكانيش) زورجار  
لومهى خويان دهكهن له شنيكداكه ووتويانه يان بيريان لى كردونهوه يا ( هيضيان سهبارتت  
نهكردوه به بهوتن بييت يا به بيركردنهوه لى بدهاخهوه نهمه روو دهكات له زور جار, هيض  
هويهكيشى نى به, بو نمونه ئويست بوو كهس رزطار بكات لهو بهلهمهه كه ضير ناو  
كهوت, كهسانى تر لهطههه خوئى بههينا بههوايه زياتر نهركى خوشك و برا بضوكهكانى  
ههرا ليطرتابه, نهطهه ههست به شهرمهزاري بكات دهبارته ئهه شتانه نهوا كار له باوهري به  
خوئى دهكات و باوهري به خوئى نامينه.



له دهست دانی مأل (خانوو) هاوریکانی جیطایان له نیوان هاوریکانی لهوانه‌یه بیته هویی کهم کردنه‌وه‌ی زیاتری باوقه به‌خو.

زور منال باس دهکهن کە ههست به‌وه دهکهن کە هیض نرخیکیان هیض سوودیکیان نی یه , له‌بهر نه‌وه‌ی هه‌مووشنیکیان له‌دهست ضووه له‌م حاله‌ته‌دا یارمه‌تیا نهدات به جهخت کردن له‌سه‌ر نه‌وه‌ی کە زور به‌ترخن و هیوا هه‌یه کە دا داهاتوو باشتر بیته .

زه‌حمه‌تی ته‌رکیز کردن و بیره‌هانه‌وه له‌طه‌ل نه‌مانی ووزه و یادطاری ناخو‌شی نه‌هه‌سه‌سته‌تی . ترسی له شتی نو‌ی نه‌زانین داهاتوو , شتیکی نامو نی یه کە زور منال هه‌ست نه‌کهن کتوا هه‌ولیکی زور نه‌به‌ی بدهن بو یاد هه‌هانه‌وه‌ی شته‌کان و ته‌رکیز کردن.

نه‌م نه‌به‌ته هه‌وه‌ی زه‌حمه‌تی فیره‌بوونی شتی نو‌ی به‌تایبه‌تی له‌کاتی وانه‌ی قوتابخانه‌که زور ئه‌ویستی به ته‌رکیز کردنه زه‌حمه‌تی خه‌وتن . به‌تایبه‌تی زور منال کار دانه‌وه‌ی به‌به‌ی له شه‌وه‌ی زه‌حمه‌تی خه‌وتن , طیره‌و طرفت به شه‌وه‌ی زه‌حمه‌تی له خه‌وتن و زه‌حمه‌تی له خه‌و هه‌سه‌نان هه‌روه‌ها له مناله‌کان خه‌وی ناخوش نه‌هین .

کاتیکی مه‌شک له حاله‌تی ناماده باشیدا‌یه , زه‌حمه‌تی نه‌به‌ی خه‌ولیکه‌وتن و خه‌ویش قول نابی و‌ه‌کو نه‌وه‌ی کە ضاوهری کراره نیشانه‌ی (اعراض) له‌ش .

مال کار دانه‌وه‌ی نه‌به‌ی له شه‌وه‌ی نیشانه‌ی له (اعراض) له‌سه‌ر له‌ش و‌ه‌کو سه‌ر نه‌ه‌سه . سه‌ک نه‌ه‌سه , نازار له به‌هه‌سه‌کانی تر له‌ش هه‌ندیک کهم تووشی بوورانه‌وه نه‌به‌ی کە له (سه‌رع) ده‌سه‌ی هه‌روه‌ها له‌وانه ماندووبن له دیانی رو‌دانه‌دا .

نه‌م نیشانه‌وه ئه‌ویسته دکتور لییان بکولیه‌وه نه‌م شتانه نه‌به‌سه‌ته‌ره‌نه‌وه زور جار به‌ترس یا به‌شه‌یک له نه‌جامة خراشه‌کانی نه‌وه‌یه کە ئال به یادطاریه ناخوشه‌کان ده‌دریته بو دهرضوون له مه‌شکیان .

سه‌سه‌کردن له‌ضی ترسیان هه‌یه نارام کردنیان کە له‌جیه‌کی نارام هه‌روه‌ها هاندانیان بو دهربرینی به‌شه‌وه‌ی نووسین وینه کی‌شان کۆنترول کردنی بیره‌کردنه‌وه یان یارمه‌ته‌یه‌کی باشه بو کهم کردنه‌وه نیشانه‌کانی (نه‌عرازین) حاله‌ته‌که .

## کار دانه‌وه‌ی کومه‌لاه‌یه‌تی :

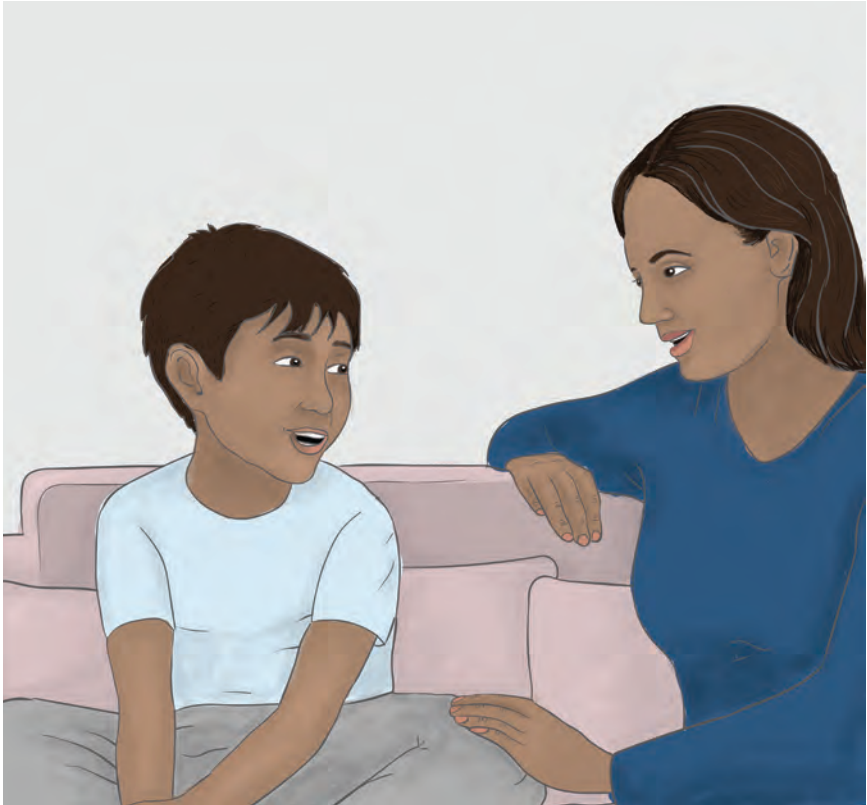
حاله‌تی نه‌نابه‌ری خه‌وی له خه‌یدا له زور کانه‌دا منال دا نه‌به‌ری له هاوریکانی جه‌طله نه‌یه‌ه‌ندی له ره‌یطای سوشیال میدیا (ئینته‌رنه‌ت) هه‌ندیک له مناله‌کان نه‌یه‌ه‌ندی تازه دروست نه‌کهن له وولاته نو‌یکه‌دا هه‌ندیکی تریان خه‌ویان دوور نه‌هه‌نه‌وه له نه‌یه‌ه‌ندی کومه‌لاه‌یه‌تی زور جار بو نه‌وه‌ی تووشی دابهرین نو‌ی نه‌هین دیانی نه‌نابه‌ر له‌وانه‌یه دیانیکی ته‌نها‌یه به تایبه‌تی نه‌ه‌تر بیره له هاوریه‌ی کونه‌کان بکات و خه‌فه‌تیاان بو بخوات .

## كاردانقوۋى تر

وئكو كاردانقوۋىيەك بۇ صىغىنط و ئىغىنابىرى ، ھىندىك منال ئىطىشىستىيان (تطور) دەطىرىتقوۋى بۇ دواۋە دەست ئىكەن بىە مېز كردن بىخۇياندا، لىە كاتىكدا لىە ئىشىتر نىغانكردوۋە، يان دەست دەكەن بىەقسەكردن بىشىۋىۋى منال (بىسوكتىر) ئىم كاردەۋانانە كاتىن و نامىنى ئىطىر ھاتوۋ ئۇ ۋەك داىك و باوك بىسەبىر بىيت و تورا نىبىت . ھىندىك منال جولتىان زۇر زىاد دەكات لىوانىغىە لىبىر ئىقوۋى كىە جولتى لىش يادە بىروثر نازارەكان دووردەخاتقوۋە .

## كاردانقوۋە ئاساىى تىمەنە جىاۋازەكان

منال بىسووك لىە 7 سال بىسوكتىر ئىش بىە طىقورەكان ئىبەستىن بۇ ئىطىشىستىن و روونكردنقوۋى جىبھانى دىقوروبىرى .



كارداڭقۇمۇ ئىكەن بەسەر ترسانى دايك و باوك بەلەم خۇشيان يادى ئر لە ئازار دروست ئىكەن لە مېشىكىيان .

ئەو يادانەنى كە وا ئىكەن بۇ نمونه

كارداڭقۇمۇ توند بۇ دەنقى بەرز بەببۇنى كەسانى ئارام لىقەلىياندا ئەوانىش ئارام ئەبنەقۇمۇ.

ئارام ئەببۇنى منالى بىزوك زۇر جار دەر ئىكەن ئەقۇمۇ لە دەست ئەقى (بۇ نمونه، مېز نەكردن بەخۇيدا )  
لەوانەشە لەئىش ھەشنىكىدا توشى طېر و طرفتى خەوتن دەبن.

منالى بىزوك (7-21) سال زۇر لە دەقرو بىرى خۇيان وەر نەطرن و تېدەطەن ضى رووئەدات  
لە دەقرو بىرى خۇيان لە دايك و باوكيان زانباريان دەقەنى و ئامادەيان دەقەن بەم شېۋەتە  
يارمەتەن ئەدەن ھەستەكانيان رېك بىخەن.

ئەزانن ناھەقى ضى بەو بەزووبى طوناه ئەخەنە سەرشانى خۇيان ئەو شتانەنى كە ھىض  
دەستىكىيان تېدا نى يە .

منال تۇزى طەقورەتر دەست بە تېطەپىشتىنى دەر ئەنجامەكانى ئەنابىرى ئىكەن.

منالى تۇزى طەقورەتر (31-81) سال تېئەطەن لە ئەنابىرى لەوانەنى مانابى ئەقۇبى ئەو  
ھەمووشتانەنى كە ھەيانبۇۋە لە دەستيان ضوۋە بۇ ھەمىشىقى و داھاتوش ناديارە.

لەوانەنى توشى تۇرە بوونىكى توندېن لەسەر وەز عېك رامبارى (سىياسى) دەين بە ئشت  
طرى لايفىك لەبەر ئەم ناھەقى كە دەيىبن.

زۇر ئاسايىيە كە ئەم طەنجانە بۇ ضوونى سىياسيان زىادەكات شارەزاكان زۇر ھۇشبارى

طەنجى تەنبا كە ئەدىن لەسەر ئىنتەرنېت بۇ ضوونى سىياسى خۇيان ئەقەستەنەقۇمۇ بە ئاين و

بېرە ئر لە رىق و كىنە تۇلە . ئەم طەنجانە زۇر ھەسنىار ئەبن بەرامبەر ئەو ھاوتەمەتەنەنى

خۇيان بە ض شېۋەتەك بېريان لى ئىكەنەقۇمۇ و لەوانەنى زۇر بېرى ئىقۇدەندىكانيان دەقەن لىقەن  
ھاورېكانيان.

## ض كاتيك منالّةكەت ئىويستى بە يارمەتى ھەيە لەدەرەو

ناسان نى يە بۇ دايك و باوكان كەيزانن كەى ھۇى ئەو ھەيە كە بۇ منالّةكانيان تووشى نا نارامى بن.

كاتيك لە كەمىث بن و منالّةكانيان ھيشتا نەضوونە بۇ قوتابخانە ئەو كاتە قورسە يزانن كە منالّةكە ھەئس و كەوتى باشە يان نا , ليرەدا ضەند ھۇيەك بۇ ئەوئى يزانييت كە منالّةكەت ئىويستى بە يارمەتى ھەيە.

- كاردانئەوئەكانى منالّةكەت توندوتىذەو ضەندەھا مانط بەم شىوئەيەيە.

- كاردانئەوئەكانى زياتر توندوتىذ ئەبى .

- منالّةكە دورە ئىريرز ئەبى, ئەوئەندى ناكات بەكەس و بى دەنت و سلبى ئەبى .

- منالّةكە كەسايەتتى (شخصيەتتى) طۇرانى بەسەردا دىت .

منالّةكە ئەم وئەزە تازەيە كارى تىكرەو ئەم حالەتەش ماوئەيەك بەردەوام ئەبى. ناسايىيە و ھىض ھۇيەك نى يە بۇ ئەوئى كە (قلق) نا نارام بىت بە تاييەتتى ئەطەر ئەزانى ضى لە داھاتوو رووئەدات ئەطەر ھاتوو دوو دل بوون ئەوا قسە بكتن لەطەل كەسانى شارەزا (ممرضة و دكتور و ئەوانى تر)

لە يادت بى كە داواكردى يارمەتى لە وولاتە سكتەئناظىيەكان شەرمەزارى نى يە بۇ طىروطرفتى لەش و طىروطرفتى دەبوونى .

بۇ نمونە زور ناسايى يە كە قسە بكتىت لەطەل دەروون ناس ئەطەر وئەزەى دەروونىت تىكضووبىت.





## راويد بۇ دەۋرى دايك و باوك بينين.



ئەم رايۇدانەي ئېرە ، لە ئىنجامى ئەم ھەموو شارەزايىيە كە لە ئىنجامى كۇبوننە لىتەل ئىنابىرانى (دايك و باوك) كىر دومانە، دايك و باوكانى تىرىش كە توۋشى كارەسات و ناخۇشى بوونە، ھەرۋەھا ئەم لىكۇلىنەواننە كە كراۋە دەربارەي طەشە و ئىشكەتوتنى منال .

### وتويۇدى راستەوخۇ و كراۋە:

لىكۇلىنەۋەكان و شارەزايىەكان دەرى دەخەن كە كراۋەي دەربارەي مەسەلەكان وەكو باسى لە دەصوون و ناخۇش (بىرىندارى) دەروون باشتىرىن شتە بۇ منال , دىالۇطى كراۋە دەربارەي مەسەلەي تىر لە نازار منالەكە خۇي رانەھىنى لىسەر قسەكرىن دەربارەي ئەم شتە ناخۇشانە ھەرۋەھا رىطائەطى لە دروست بوونى بى باۋەرى لە ناو خىزاندا.

كانتېك يەككە شتېك نىزانى دەربارەي كەسىك و لە كانتىكدا ئەوانىنر نايزانن، نىمە لىوانە زانبارىك بىت دەربارەي كەسىك لە خىزانن لە وولات، كە كوزدرايىت، خانوكەي سووتا بى و يان بۇمباران كرابىت رايۇدى روونى نىمە نەۋەيە كە باسى كەن بۇ منالەكانن وەكو نەۋەيە



که ئهيزانن، بهشيوتيك طهرم و طوري و قبولى ئهوتبکتى که ئهم لهوانهتیه زور قورس و ثر له نازار بييت بؤ منالهکه که ئهم زانياريانهتى طويى لى بى.

مقترسیدار مقترسیدار نی یه بؤ منال که و خهفتهبارى بکتى به وتوويديكى راست و دروست و راستهوخو.

لهبقر ئهوه تهنها دايگ و باوك له راستى که ئهتوانى حلى منالى خویندانهتوه زور خرائترة کاتيگ ئهشارنهتوه له منالهکه و دوايى لهکسى تر بهو شنه ئهزانى.

بههم شيوتيه باوهرى منالهکه به نيوهى تووشى شکتست نهبي وهلامى ترسيارکان نهدهتوه وکو مناله دهيويت دهبرارهى ئهوه شتهى روويداوه دهبرارهى کاردانهتوى کاتى نيوةکه منالهکان بينويان بههم شيوتيه نى يه منالهکه نهبي ووردکارى کارساته دلتهزيتەکان بزاني بهلام زانيارى طرفه که کارکردوته سفر ديانتان نيستاو له داهاتوو ئيويسنه نهشاريتهتوه ئيوه هاتوونه بؤ ووتیک که دايگ و باوکان بهتوه جيا نهکريتهتوه که ( سايکولوژى و کلتورى منال که تيايدا قسه نهکرى لهطهل منال دهبرارهى زوربهى شتهکان .

ئيمه دهزانين بهشنيگ له نيوه بيردهتونه , ئيمه و منالهکانمان ههمان شتمان بهسهر هاتوه هيض قسه ناکتين دهبرارهى و باشتر وايه له بيرى ببينهتوه.

له ليکولينهتوى تراوما ( نازار ئيکتهيشتنى دهروى) دهبرارهى منالان.

دهزانين که منال زور جار منال تهنها نهمينيتهتوه لهطهل ههسته بيرهکانى نهطهر هاتوه قسه نهکات دهبرارهى کارساتهکان لهطهل دايگ و باوكى منال ههست به طهورهکان نهکات بى نهتوى ليين ترسيار بکات لهبقر باوهرت که زهحمته بؤ دايگ و باوك قسهى لهسهر بکهن .

قسهکردن لهطهل منال لهسهر ناخوشترين و قورسترين شت فيرکردنى منال بؤ ههلس و کهوت کردنى لهطهل زهحمتهکاندا , که بههويته ئيمه باشترين بناغيه بؤ ضارقهسرى کات له داهاتوودا بههم شيوتيه تواناکانيان بهکاردههين بؤ قوتابخانه و شهاده بى نهتوى که يادطارى جغظ و ويرانى ترکيزکردنيان و بيريان تیک بدات .

نهطهر له سفر خيزان بهتەمتەکانيان (طهورهکان) زورتر بييت (بؤ نمونه باثيرة) که ئيکهتوه دهزين زور طرفه که ئيوه ريك بکهون لهسهر (طهورهکانى نر نهبي وويرايى نهتوهين کهههه ناميلکتهيدا نووسراوه).

بؤ نهتوى شنالى (اشارهت) جياوازو زانيارى جياواز نهدهن به منالهکه له قسهکردن لهطهل منال دهبرارهى کارساته توندهکان دايگ و باوك نهتوانن له نيشدا طوى بطرن دوايى وهلام بدنهتوه لهطهل نهتوه که ههر دوکيان بهشدارى نهکهن لههم وتوويزدا.

طرفه منالهکه ريپايى ئى بدرى بؤ باسکردنى نهتوهى بيروههستى خوئى ئيش نهتوهى دايگ و باوك شتهکان رون بکاتهتوه يا قسه يهک بکات .



كة ضى روونئدات لة داهاتوو، يارمئتى منالئكان بدات لة تيططيشئتنى ئئمئى كة روونئدات لة ذيانى رووانئدا لة ريطاي ئشطيرى و تيططيشئتنى راويدى ضاك بئم شيوئية طمورئكان يارمئتى منالئكان ئدقن كة ئو هئستانئى كة هئيانة ريكى ئئخئن.

مناللة زور بضوكةكان طمئشة ئئكئن لئرى كارليكردن لئطئل دايك و باوكيان بة تايبئتى دايكيان فير ئئبن لئو روؤدو كة دايك ئئبن.

بئنزىكى و بئردؤامى لئطئل دايك و باوك كاتى طورانى بو ئئلين، قسئى لئطئل ئئكئن و شئيان بو ئئخوينئقو، بئشيوئيةكى جوان طمئشة ئئكئن ئبئر هئرضى دؤورو بئريك (ذينطئقئك) ببئ كة تيدا دئذين، بئ طومان بة شئرتى ئئوئى كة بئبئردؤامى هئرئشة نئببئ لئسئريان لة ريطاي كارليكردن لئطئل دايك و باوك منالئكان ئلئئلة فير ئئبن كة خويمان نارام بكةئقو كاتئك كة توشى نا نارامى ئئبن.

لئ حالئتى كة منالئكئت كارئسائى ناخوشى بئسئر هاتبئ، تئ وئكو باوكى يارمئتى بدة باسى بكة و راويديان بدئرى كة ضى بكئن كاتى كة بارطران ئئبن بو نمونة وئكو وينئ كئشان كاتى كة منال بن و بنوسن كاتى طمورئترين (سئقئرى راويدئكان بكة لئم ناميلكئقئدا) زور جار منالئكان بئشيوئيةكى هئقئة لة شئئكان تئبئطئن. بئشيوئيةك طمورئكان ئئتوانن بو يان راست بكةئقو بو نمونة كاتئك منال هئست بة ئئركى سئرشانى ئئكات بو شئئك كة رويداوؤ بةلام ضيانى ئئتابئرى هئروؤها طورانى زور هئقئة بئبئسبئت طمورئكانؤ وؤ زؤحمئكئ





كە بەشپۈتەيەكى باش كارلىك بىكەن زونكە ئۇتۇر دايك و باوكەكان سەربان لى شېوابى و  
منالەكانيان خەفتبار بن.

با بە ئىضەوانقە، لىرەشدا ووشە روون كردنقە و كراوقىي ئىتوانى ئرد دروست بىكات و كار  
لە يەكردىكى باش ئىنجام بدات لقوۋى بە دىنقى و قىستەكردن دەيدات.  
دوور بىلە جىابوونقە لە منالەكانتان، منالەكان نامادە بىكەن ئۇتۇر ھاتوو دوور كەوتنقە لىيان  
بۇ ضەند سە عانتىكىش بە، لىقەرنقەۋى ئىترىسن لقوۋى كە شىنىكت بەسەردا بىت.  
ئىو منالانقە كە تووشى كارىپتۇرى توند بوونە زۇر جار ئىوېستىيان ھەيە بقوۋى كە  
بەشپۈتەيەكى ضاك نامادەيان بىكەيت بەشپۈتەيەكى ناسايى ھەروەھا بۇ سەردان لە دكتورى دان

به هتر حال ټیویستی دایک و باوک هتر دووکیان له منالټکان دور بکونټوه زور طرفه لای یه کیکی بهجی بهیښ کله دلیان لای باوه شیکي زور نزیکی منالټکان زور بهسووده بو هتمویان به تایبته منالټ بصوکه کان.

## باس کردنی ناخوشتین شت

هغندیک له دایک و باوک لټو باوره دان که باسکردنی بهسټر هاته ناخوشتکان مټرسیداره له راستیدا به ټیضه وانټوه مندلټ کمټر نیسی دټر باره ی کاره ساتی ناخوشت له بهسټری هاتوه. ټیویستیان به یارمټی طوره کان هټیه بو ریگ خستنی یادهکانیان تاکو بیره کان و یادطاری بهسټر هاتټکان کټم نټیټه ټوه که مټر کاریطر ټه ی.

ټم کاره دټکریت له ریطای طوی طرفن له منالټکانان یادطاریکانیان سټر راست بټهیت و به ټاطاداریټوه ټر ساری لای بټهیت و بټر دټوامی دروست بټه ی لټو قسهکانی منالټکانان.

به هتر حال وینهټیک له ناخیان هټیه که نازاریان دټدات لټبټر ټوه ی هغندیک لټو ریطایان بهکار بهینه که ټم دواپی باسی ټټکهټین بو له هټمان کاتدا ټیوه وټکو دایک و باوک به منالټکانان بلین که ټرسناکټرین شت ټټواو بووه بووه به رابردو ټیستا دلیایی و ټاسایی که له ټیشتا ټټمه بیته هوپی زیاتر ټرس و خټوی ناخوشت لای منالټکان.

کاتی دټست دټټن بهټاسی یادطاریه ټرنازار ټکانیان هوپی ټیشتیار کردنی ټټمه ټوهټیه که زور جار منالټکان باشټر ټه ی له داهاتوو.

ټیوه ټټوان منالټکان ټالټوهټی بو دټر برینی ټو کاره ساتانه ی که بهسټر یاندا هاتوه لټریطای بو نمونه یاری وینهټیکشان یان ټټوان وټکو ضیروک و ټټوهټیک له ټټل طوره کاندا.

منالی طوره ټر ټټوانی له ټټل بصوکه کان شټیک بکات ټم بارهټوه.

به لټام ټاش ماوهټیک ټیمه زمان زیاتر بهکار ټهټریت بو دټر برینی زیاتر لټخو.

ټټوان داوی رسټی توایان لای بټن بو نمونه ناخوشتین شت بو من..... بوو یان من هیوادار بووم که بمتوانیا یه .... لائټټوان دراما و سټما بهکار بهیښ بو دروستکردنی ضیروک ټټوان لهسټر هټمو بابټټیک بنوسن که بهسټر یاندا هاتوه.

ټټټټکان ټټوان که کوټبټهټوه له طرفن طوی بطرن له ضیروکی ټوانی تر , له هغندی جیطاطروټی و توویډ دروست ټټکن له که منټټکان یا له شارهټوانیټکان.

ټیوه وټکو دایک و باوک یارمټیان بدټن هغندی جار ټالټټسټوش بټخټه سټریان بو ټوه ی ټیکټلی ټټم کومه لټنه بین ټټمانټوهټیش ټیشتیار ی ټوهټه بټټین لټټل منالټکانان کنټیټیک

دروست بټن بهټینه و نوسین باسی ضیروکی خیز انټکانان ټټکات له باشیره طورهټوه تاکو ټیستا , بټم شیوهټیه منالټکانان میډوی رهط و ریشهټی خو یان دټزان دټوان وټکو به لټټټیک بو داهاتوو.



## دقورى داىكان و باوكان:

بەدەم كاتدا لە زۇرىك كۆمەتلە جياوازەكان دايك و باوك دقورى جياوازيان ھەبوو سەبارەت بە منال نەمەش بەنسەبت سەرتەرشنى منالى كە ئىداويستى تايبەتتى ھەيە راستە بە شىۋەتەكى زۇرە.

لەم ھالەتتەدا بەشىۋەتەكى بەنەرتى دەر نەنجامى نەم ساىكۇلۇجى منال تەرتوك بۇ دايك و باوك زۇر جار نووسراۋەتقۇە بۇ دايكەكان.

لەو وولاننەتى كە بلاۋە بەشىۋەتەكى عملى كە ھەردو دايك و باوك كار دەكتەن لە دەر قۇۋە مالتۇە نەمە بەشكردنى رۇلى دايك و باوكى طۇرىۋە لە خىزاندا لە ھەمان كاتدا لىكۇلېنەۋەتى ساىكۇلۇجى منال ديارى دەكات كە باوك رۇلىكى زۇر طرنطى ھەيە لە رعايتتى منال لەبەر



نُومہ ٹیئنبارو راویڈ ہمایہ بُو باوکان وکو دایکان دہر بارہی رعایقتی منال نُومہ منالانہی کتہ  
ضعتطیان بینوہ توشی ضعتط و تئنا بتر بیونہ.  
نُومہ لہ بتر دتوہندی منالہ و منالہ بضوکنرہکانیش نطرتیتوہ .

## منال نابی کاتیکی زور دتنت و باس بیبنی یا طوی لی بطری

زور دایک و باوک لغو شتانی کتہ رووئدات لہ وولاتکئیان مٹشولباتی کردوہ لہ بتر نُومہ  
رادوونقلہ فیزون کاتیکی زور کراوہتوہ و لٹشو روڈا.  
نُومہ ڈینطتیکی نائرام دروست دتکات بُو منالہکان.

لہ بتر نُومہ تووشی بیبنی ووینہی توندوتیڈ دہین کتہ نابیت نخبینن و نطویان لغم جوہ  
دتنت و باسہ بیت کتہ دلنہتطیان دتکات و نا ئرام دہین منال ٹیویستہ طوی لی لہ دتنت و باسی  
وولاتکئی خویبی، بے لَام نُومہ جوہ دتنت و باسانی نابیت بتر دتوام بیت منال ٹیویستی بے  
یارمقی ہمایہ لہ طتورہکان بُو  
نُومہ لہ مانای دتنت و باسہکان  
تئیکات.

ٹیئنباری نیمہ نُومہی کتہ نیوہ  
خوتان دتنت و باسہکان سہر  
بکشن لہکاتی شتو کاتی منالہکانتان  
نٹشن بُو خوتن، یا ہتولبدن لہ  
دتنت و باسہکان لی بطری لیروہ  
کاتیکی کتہ منالہکانتان، ختیک شتی  
ترن نُومہ ٹیئنبارہ بُو نیوہش باسہ  
ضونکہ نیوہش دتنت و باسہکان  
کارتان تی نکات ہشویہیکی



سلبی (خراث) زور دایک و باوک کتہ لہ دتست جتنت رظار بوونہ نٹرسن دہر بارہی تا ض  
رادتیک باشہ لہطمل منال لہ ہمان دتنت و باسی وولاتکئیان بیبنن، یان ضتند کلیبی زور  
توندوتیڈ لہسٹر ٹینتہر نیت ہمایہ.

وہ لَامہکور تہکٹمان نُومہیہ

کتہ باش نی یہ بُو منال نُومہ شتانی بیبنی .

نیمہ تہجروہمان ہمایہ ہتایبیت منال لہ تہمہنی قونابخانہ، ٹہیانٹوی تئیطنن لہ نتواوی ہتجی  
ہیشنتی وولات لہ لایتن دایک و باوکانوہ.

نُومہ مانابی نُومہیہ منالہکان جوہ تئیٹہیشنتنکیان ہدہیتی بُو لغو شتہ (صراع) یانی روون  
کردنُومہ لہسٹر ہویہکانی جتنت بُو ضی نٹجتطین.



بههتر حال ئهتوانرئ روون کردنهتوئهک بههئرئ به جورئکئ ئارام بهئ ئهتوهئ ههستهکان برودبئ بؤ منال ئهتمة ریک خستنی ببرکردنهتوئهکانبئی ئهتمة ووتوبهتمة بهتمة جار تهواو نابئ منال له تهتمتهئ ضوون بؤ قوتابخانه به تهتهته تهتتههتتهئ دروست نهتئ له ئاشاندا کاتی طهورهتر دهئنهتوا زانیاریهتئ فراوانمان دهئنهتوئهکی دایک و باوکانه که یارمتهئ کئالهکانیان بدقهن لهه کارهدا.

## کات بهکاربهینه به یاری کردن لهتهدل منالهکاندا

زور دایک و باوک ضاوهترئ کردن له کاتی تهتابهتریدا زور دربهتمة ئهه کاته ئهتوانرئ بهکاربههئرئ بؤ سوودی ئهتوهئ که لهتهدل مندالهکانندا ئهتوهتدهتین بهتایهتتهئ ئهه ئهتکهتوبهونه بؤ منالی تهتمتهئ بضووک باشه لهتبهتر ئهتوهئ ئهتسهتوتتهئ مهتسهکیان رووتهدات له نهتجامی کارلکهردنیان لهتهدل طهورهکانی دهوورو تهتتهئان قسهتکردن یاری ئهتکهتوبهون و دهتههواردنئ ئهتکهتوه خواردنیکئ باشه بؤ ئهتسهتوتتهئ مهتسهکیان منالی طهورهتر نهتیانهتوئه کاتیان بهتمة سهئر لهتهدل هاتهتمةتتهکانیان.

ههتولدان بؤ دروست کردنی ووتوبهت (دیالوط) کراوه لهتهدل مندالهکاننت, وهزعیان ضوهنه له ذیانی روذانهتیاندا ئهتمة ههستهتیکئ باش و ئارام دهتات ههسته تهتسهئ که ئهتوانن بهئ ئارامی و دلتهتتهئ خویان باس بکههن لهتهدل طهورهکاندا و راویذیان دهسته دهتکهتوت لهتتهئان.





## منالہ کانتان با ثقیو نندیان ہتبیٹ لے پٹل کلتوری خویان

وہک خیزان ثقیو نندیکی بہ ہیزو توندو تولیان ہتبیٹ لے پٹل ناسنامو کلتوری خوتان ثقیو ضاوتان لی بی لے ہتمان کانتا لے پٹل وولاتیکی نوئی دا مانابی کلتوری نوئی .

منالہ کانتان ہتس و کتوت و کلتوری نوئی لے پٹنہ خویان بہ شیوہیہکی ثلہ بہ ثلہ لہم وولاتیکی کتوت ہاتون بوی لہوانہیہ خیراتر لہوہی ثیوہ خوتان ثقیوکن. ثلہ کاریکی ناسابی بہ بہ لام لہوانہیہ بوی ثیوہ کاریکی ترسانک بیٹ.

ثیوہ ثقیو نگو ثقیو نندی بہ ہردوام بیٹ لہ نیوان منالہ کانتان و کلتورہ کانتان لہ ہتمان کانتا کراوہ بن ہتیسبتت تیٹہ پٹنتی نوئی.

لہ وولاتانی ثورونای باکوری کلتوری تاکہ کتسی ہتبیٹ لہ کاتیکدا لہوانہیہ ثیوہ کلتوریکی بہ ہیزی خیزانی و کتس و کاریتان ہتبیٹ، ثلہ زور جباوازہ لہتیک بوی ییکی تر ثر سياره طکه ثقوہ کت زمانی دایک ہتہمشہہ دیتہ ٹیش.

ثیمہی لیکولینتر ہوہکان ہتم جوہہ تیٹہ پٹنتوین کت ثراسنتی زمانی دایک و باوک طرنطہ بوی ثقوہی کت منالہ کانتان خویان ہتین لے پٹل کلتوریکی نوئی نگو منالانہی لہ زمانی دایکی خویان ہاشن زور جار ناسانتھر فیروی ووشہ نوئی دہبن و تیڈہ پٹن لی لہو زمانہ نوئی بہ.



## رؤينى ريك و نيك و ريوشوينى روون

له ئيشتر نووسيو مانه به لام زور طرنه لتهتر نهوه نيمه دوو باره نيكه نهوه ليكو لينهوه  
دو باره طهشه و ئشكهوتنى منال. وه بهتاييهتنى تواناي فيربوون و بهتوانايى له قوتابخانه  
دو ريدهخت كه بهشيوه باش دهروا كاتيك كه منال كات روتينيكي نهطوريان ههبيت له كاتى  
تهنك و ضهلهمه و ديانى دواى نهوتش.

رؤينى رۇذانه ( دوو باره بهتهنهوهى كاروبارى رۇذانه) باشه بۇ نيمه له كاتى جهنط و ضهلهمه  
(رەقوش كرين) لهتهتر نهوهى نارامى و ضوار ضيوهتيةك بۇ ديانى رۇذانه دروست دهكات.  
نهمه قورس دهبيت له كاتيكدا كه ديانى رۇذانه طورانكارى تيدابيت. لهطهتل نهوتشدا هتر  
طرنه رۇئيني ناسايى دروست بكهين. بۇ كاتى دهمهكانى نان خواردن و كاتى يارى كردن  
ضى ري ئيدراوه سهبارت به ههلس و كهوت و ضهتند له دهروهه مالى بن نهتبه ناطادارى  
بن زور قورستره كه كتهدا سيئلين بئاريزى يارى و شوين (شروط) بۇ منال ض شتيكى  
ريئيدراوه ضيش سنورى بۇ دائهتلاى له ديانىكى نوى و ناديار نهمه قورسه به شيوهتيةكى  
تايهت نهطهر ئيوه وكو دايك و باوك بى ووزو ماندوو خهموكن يا دهرونتان زهبرى  
ئيطهيشته (نازار ئيطهيشتهنى دهروون)

بەلام كاتى طرنطى ئەدرى ئەوا زۆرىيەى منالەكان لەستەرخوو و زياتر ئارامن ئەو كاتە دەورى دايك و باوك ئاسان ئەبى , ئەتوانن ضوارضيوەتيەك دەربارەى منالەكان, هەمان كات كارپتەرترو طەرم هەست بەتەرامبەر كردن لە تەيوەندىەكان بناغەتيەكى باش ئەدات بو منالەكەت بو داهاوو كەسيكى طەورة ئەتەر روون و ئاشكرا منالەكان بەشيوەتيەكى ئارام و ضاوەرى كراو منالەكان فير ئەكەن كە ئەك بطريەتە سەرشانى و توانايى كۆنترۆلى خوى بەروئيش كەوتن.

سزا بە ئىضەوانەو زورىان فير ناكات لقوة زياتر كە طەورةكان لەوان بە تەمەنن ئەتوانن كۆنترۆليان بكەن بەهيز هەندى جاريش بە نازار.





## راويد دقربارهى ختو

نطمر منالەكتت ختوى خراثة، طرنطه ليكولينةتو بؤ ضى نططر هاتو به هوى هستى به نارامى بووتە، لغبتر نئو نزيكبو نئو وتويذ لطلل طتورەكان زور جار نا نارامى دا نئمركين نططر يادطاريەكان نازار ددات نئو لستمر نئو راويدانه روو كە لە خالى داهاوو بيت. زور جار نا نارامى يان يادطارى بقر دوام نئوبى لطلل ختو نئيبته هوى منالەكتە هتر ناختوى. ليرەدا ضنند راويدىكى تراكتيكي :-

لە بنهردتا هتر شتېك كە بير كردنئو كان ناھيلى كە هوى نا نارامين، يارمەتى ختو ددات ريطايەكى دلخوش بوونى طشت يا منالەكان بقر دوام بدميرن لە هزارقو 5، 7، 5، 1 لى دقربكهى به طويرەى نئو نئو منالەكان ضنند باشن لە دماردن.

منالى بقتەمن تر (دور 51 سال) نئوانن هئاسە هئلكيشن بتم جوړە، لە تيشدا سى جار هئاسە هئلكيشە بشيوەتيكى ناسايى دوايى هئاسەدانئو سى يقم هئاسە مئە ضنند دئوانى دوايى ديسانئو هئاسە هئلكشن 3 جار به شيوەتيكى ناسايى دوايى نئە ديسانئو هئاسە مئەن ضنند دئوانن بتم شيوەتيكى نئە ختو الوو ماندوويان نئكتين. لە هئمان كاتدا تركيز نططوبزرتتو لئو نا ناراميةكان با بيرانهى كە هويى نئم نا ناراميةتيە. لئوانية بؤ ريطايى ترى باش هتوبى، نئوانى منالەكتان فيركن يان لئوانية دايك و باوكتانى تر ريطايەكيان هتوبى نئوانن بكارى بهين بؤ منالەكاننان.

## راويد دقربارهى ضون يادة بينراركترەكان

نئوانرى سنوردار بكرى كاتى يادەكان دينةتو بى نئو نئو منالەكان خوازبارين، يارمەتى دانيان به ضنند ريطايەكى جياواز نئوانن كونترولى بكن و هيز يا دكان بكن باش بينئو لئوانية قورس بيت كە هانيان بكن، لغبتر نئو نئو ناضارت بيربكتتو لئو يادة ناخوشانهى كە تئها كە تئها نئوانتوى لە بيربان بصيتتو ليرەدا ضنند ريطايەك (ميتود) نئوانى بيدهى خالەكانت. ثيان بللى كە طرنطه كونترولى بير كردنئو كانيان بكة داوايان لى بكة وينتوى نئو يادة ناخوشانه بهين، وكو لستمر شاشە بەخهيا ل تماشاي بكن، با بيربكتتو كئدا جهازى كونتروليان نئو نئوانن بكار بهين بؤ داخستنى وينەكتە يان فليمەكتە نئوانرى طورى لە رتطاو رتط بؤ رتس و سئى با وينەكان روون نئبن يا بيانطورن بؤ وينتوى تر، داوايان لى بكة كە هئمو شاشەكتە ثريكتتو (وينەكتە) نئستا وينتوبىكى ئوزتتو بخرە سترىكى لە طوشەكان، با نئم وينتوبى هئمو شاشەكتە بطرى بەلام وينتوى يادطارية تر لە نازارەكان طوشتوبىكى بضووك لە ستر

شاشة كة بطري، نمتوانن وينتي بادطاري ناخوشة كة بطوريتة تاقو بتتواوى ديار ناميني  
 كة نغو فليمي له حالة نيكدا كة سغيري نكتمن نمتوانن فليمي كة بطورن بيتت به ظير ذنيكي  
 كتي فليمي كة به كوتاييكي شاد... نينجا بقم ريطايه نمتوانيت ظير ذنة تازة كتي فليمي كة بيتت  
 ضاقت جارنيك نمتوانن نمتوانن ستر دعتت نعتت له لايين ميشكوة هملد بديريت نمتوانن



هاتوو جوروة دنتطيك هوى دل نازار دان بيتت نغو كاتة يادة كان بهينتروة نيش ضاوت بير بكة  
 لهوى كة طويت لهو دنتنانوة له راديو يان موبائل نينجا دنتطكتي كؤ بكة طور انكارى تي  
 بكتبةوى كة موسيقاي لهسرة، يان به جورنيك له جوروة كان يادى لهو دنتطة بطورة.  
 له كاتيكا خمة كانت ديتةوى يادت نغم ريطاي هنية بو يارممتى دانت .





دوا بڪه هٿمو روڊي يان دڦقه دابڻين بؤ بير كردنٿو لئو خٽمڪانين يان نٿو يادانٿي ڪه نازاريان دڦقات طرنطه وٽو ڊاڪ و باوك ناماده بڻت بؤ نٿو ي دلنٿو اييان نٿي ببهڻسي نٿو هاتو يادقو ٿوريڪان زور طٿور ٿيبت و ڪه توانايان نٿيبت . ڪنالٿمڪان نٿو رسن لئو ي بيره خراٿمڪانين بڻت به راستي لئوانٿشه نٿي به راستي لئو ڪاتٿدا نٿيبت رڻطا بدرڻت بٿو يادقو ٿوريانه ڪه نازار دارن... لئو ڪاتٿدا بؤ سٽڪانين لئو روڊاني سي هٿدهداتٿو دور لئو ڪاتي خؤي دا نٿويست منڊالٿمڪان به خؤيان بلڻ (( بلڻي ديسان بير لئو بؤ سٽڪانم نٿو ڪمٿو به لأم من نٿويست نٿنھا بير يان لي بڪمٿو لئو ڪاتي بير كردنٿو لئو ناخوشه ڪان)) نٿم نٿيبت ضاٿد جاريڪ دووباره بڪريٿو ٿو به منالٿمڪان بلڻي ڪه نٿويست ناڪات هٿراسان بڻت لئو خؤيان.

ڪاتٿيڪ هٿست نٿو ٿيبت بير ٿوريڪان نازارت نٿو ڏنن جاريڪي بؤ لئو ڪاتٿدا هٿمان رستهي سفر ٿو به ڪار بهڻي (( بلڻي نٿيستا من دڦست نٿي نٿو ڪمٿو جاريڪي تر به بير كردنٿو هيواش هيواش

\*بيره ناخوشه ڪان خؤي لئو خؤيدا رادو ٿو سٿت لئو بٿر نٿو ي هٿمو سٿت ڪه نٿي ٿيڪين دهٿيبت به نٿو ٿو ماتيڪي نٿو طٿر هاتو نٿو سٿت زو زو دووباره بڪريٿو ٿو . \*بيره منالٿمڪاني بهڻيٿو ڪٿو نٿويست راهيٿان بڪٿن لئو سٿر نٿم ميڊوڊه (رڻطايه) ضاٿدها جار نٿي نٿو ي نٿي و نازار ڪانين و سٿا بڻت به نٿوي نٿو ماتيڪي لئو طٿل نٿو سٿدا منالٿمڪان ڪار نٿو ڪن به ٿنھايي , لئوانٿيه باش بڻت ڪه نٿو وٽو ڊاڪ و باوك لئو طٿليان بن بؤ نارامي بهڻسين به منالٿمڪان بؤ نٿو ي ڪاتي يادقو ٿو سٿمڪاني ڪه نار ڪه نٿيان نٿو ڪات . دينٿو به باشٿري راهيٿانه لئو ڪاتي روڊاڊايه نٿو وٽو لئو ڪاتي نزيڪ خٿون.

## راويڊا لئو سٿر بير كردن و خٿفت

طرنطرن شت وٽو ڊاڪ و باوك نٿو توان بڻيڪن سٿارٿت به بير كردن و خٿفت , بؤ خؤيان و منالٿمڪانين لئو سٿر لئو دڦست داني هاور يڪاني و خڙان يا لئو دڦست داني ڪٿس لئو ٿولت نٿو ٿوري ڪه دانٿانان نٿم لئو دڦست دان . بير كردن و خٿفت , ڪار دانيٿو ٿيڪي ناسايي يه ڪه ضاوو ٿو واني بڪري , نٿويست دانيان نٿي بڻين و قبولي بڪين .

بٿر زوري منالٿ لئو توانيدا هٿيه لئو خٽمبار يٿو بهڻيٿه سٿر خؤش بؤ نٿو ي ضالاڪي بڪات لئو طٿل ڪٿيدا .

به لأم نٿو طٿر منالٿ ڪٿت زور جار خٽمبار و دلٿنٿه , نٿو نٿويست زياتر قسه بڪين لئو سٿر دٿر ياري نٿو ڪٿسي لئو دڦست ضووه .

با منالٿ طٿور ڪان بنوسن دٿر ياري نٿو لئو دڦست دانيو منالٿ بصوڪٿر و بٿي نٿي بڪيشي . نٿو



كەسىمى بىرى ئەكات و يويۇدى باش يارمىتى مندالەكان دەدات بۇ رېكخستى بىرەكانيان و ھەستەكانيان دەربرن.

رېطايى دانانى كاتېك بۇ ئازارو ترس لەوانغىمە زۇر بەسود بېت سەبارەت بە خەفەت و بىرکردن ھەروەھا ئەطەر منالەكە زۇر بەق كات غەمطىن بوو. لەم كاتەدا كاتېكى دىارى كراو دادەترىت بۇ بىرکردنەقە بۇ بىرکردن لەق كەسە يا شتە كە منالەكە بىرى ئەكات .  
لە كاتېكدا كاتەكانى تر كاتى خەفەت و بىرەكان دەست ئى دەكاتنەقە ئەبى بلى بەخۇبى بەللى نېستاش دەست نەكەم بە بىرکردنەقە بەلام ئبويستە من ئبويستى كاتى بىرکردنەقەكەم بېم، ئەطەر ھاتو منالەكانتان يەككىكى زورى خۇشەويست لە خىزانەكەتتان لەدەست ضوو يا ھاورى يەكى ئەتوانان يان لى بكة كە وا بزنان ئەق كەسە خۇشەويستە قسە يان لەطەل دەكات و دەلئىت بۇ نمونە (( زۇر طرنطە كە تۇ باش بېبىت من ھيوادارم ئەقە بووم كاتت بەكاربەينە بەق شتانەقە دلئت خۇشى دەكات نەك بەق شتانەقە كە دلئت تەنط دەكات.

### راويدەقەبارەقە تەركىزکردن و بىرھاتنەقە

وئكو دايك و باوك بە طومان تووشى دلئراوكى ئەبن ئەطەر ھەستان كراد منالەكانتان ھەولېكى زۇر دەقەن بۇ بىرھاتنەقە شت يان تەركىز يان نى يە .  
ئەمانە وا ئەكات كە منالەكە فېر بېت و ماناي ئەقەقە لە قونابخانە مامۇستاكان ئەركىكى زياتريان ھەقە بۇ ئەقە و انەكان رېك بەقەوت لەطەل و قزە دا بۇ مندالېك .  
ئەطەر منالېك زور يادطارى تر لە نازارى ھەقە لەطەل بىرکردىكى بەھىز ئەق كاتە راويدانە كە لە سەر قە ئېشنيار كراو و قزەكە باشتر ئەكات، بەشېو قەقە ئاسايى ئەم طېر و طر قە نامېنىت.

باش نى يە ئەطەر منالەكە كاتېكى زۇرتر و زۇرتر بەكاربەينى بۇ قەتابخانە و وانەكانى لەبەر ئەقە لەوانغىمە ئالئبويستەقەكانى كز بكات و بەتالى بكات لە ووزە وئكو يارمىتى بۇ يادھاتنەقە ئەتوانرى تەلەفونى موبېلل بەكاربەينرى يان كاغەزى بضووك بۇ بىرھاتنەقە.

### ضارەقە يادطارى و غەم و نازارى دەروونى

زۇر شت ھەقە كە كاردانەقەكان ئەخاتە كار يەك لېدانى بەھىز كە يادى تەقەقەردن يا كەوتنە خوار قەقە نارجووك بۇ نېك كە ئەقەقەندى دروست ئەكات بەبەسەر ھاتى جەنط يەك دەنطى ئىنزار لەوانغىمە ترس ئەھىنئەقە ھەمووشنىك كە لەقويدابوو كاتى شنىك بوو ترسلكمان بېنى يان زۇر ناخۇش لەوانغىمە لە ئاشلندا كاردانەقە لى دروست بە

بەلام هەندى جار منال كاردانقووى ئىقىبى بىقىبى ئقووى بزائرى هوئى ئىم كاردانقووى ضى بى.  
 نىطىر بزائرى ضى ئىم ترسة نىهينىقووى ئقو كاتى منالىكىة ئلە بىة ئلە خوئى فىر ئىكات كى  
 كونترولى ترسىكى بىكات و ئلە بىة ئلە نىكى ئقو شنىة ئىقووى كى زورترى ترس هىقىبى ابى .  
 نىطىر بىرسن لى قىرەبالغى , ئقووا ئىقىبى راھىنان بىكىن و بىض بۇ ئقو جىطاباننى كى هەندىك  
 خىلك هىقىبى بۇ ئقووى ئلە بىة ئلە ذمارى كىسەكان زىاد ئىكات.





دەترسن لە دەتپى ئېنزار ئەموا ئەتوانن طوى طرن لە دەتپى ئېنزارى سووك لەسەر موبایلەكەياندا يا كۆمپيوتەر ئېنجا كەم كەم ھەس جارەى دەتپەكە زیاد بەكات. لە ھالەتتى مندال كە خوىي دورو ئەتپرى لە وەز عىك يا كەسانىك يا لەو بابەتەنە كە وائەكات زيانى رۇدانەى قورس دەبى ئەموا طرنطە بەشپۆھەىكى تايبەت بەھيواشى و يارمەتپەىكى باش لە لايتن طەورەكان نزيك نەبەنەو لە وشتەى كە ليدەترسن. بەم شپۆھە دورودەكەونەو لەمەو كە ديانيان ئر لە بەر بەستبى. لەم ھالەتتى كە منال نازانى ضى ئەم كاردانەو خستەو طور ئەموا ئەموا ئەتوانن ھەول بەدەن ئەم شتە بدوز نەو. طرنطە وەكو داىك و باوك بەسەبرين و منالەكە نزيكى ئەم شتە ناببەت كەلى ئەترسى بە زووىي.

## راويد لەسەر ترسى لەقىكە دابرين و جيابوونەو

ناديارى و نەزانين وائەكات نيمە ھەست بەكتين زورترين جيطەى نارام نزيكى ئەم كەسانەى كە خوشمان دەوى زور مندال كاردانەو وەز عە توندەكات و طيروطرف و نارەحتى كاتىك كە نزيكى خوشمويستەكانى نەبى منال ترسى جيابوونەو ھەىە , كالتىك ترسى ئەم داىك و باوكى لەتەلەيدا نەبى زور طەورە دەبى منالەكان ئەنوسين ئېنناەو يان داواى ئەو ئەكەن كە ئبويستە لە ھەمان دورو جيطا بن ئەتەر تا ئەم ئاطاى لە خوى نامبى ئەم ھالەتتەدا ئبويست بەسەبرو جارىكتر بېر كرنەو لەلايتن داىك و باوك بۇ دروست كرنەو ھەست بە نارامى ھەروەكو ئەم بەشەى سەرەو.

منالەكە نەبى راھينان بەكات ئلەبەتەلە يا كو تەحەملى دوروى ئبوة بەكات ئەتەر ھاتوو بەتەلە ئەمە بەرپە ئەموا ئەم طيروطرفتە خرائتەر دەبى .

ئەم كاتە ترس منالەكەتان لە دوروى لە ئبوة ئەتوانرى كەم بەرپەتەو بەو ھەى كە سنورى دوروكەوننەوتان ئلە بە ئلە زياد بەرپە لە ضائەد دەقەىكەو تەكو ماوەىكە دريد تر لە دوروى كەتەو بۇ زور يان دوروى كورتەو بۇ دوروى زور .

## ضوئىتەى لەتەل تەورەى منالى بزووك

منال كە تەورەى لەوانەى تەورەى بەبى ئەم خوىي تبيطات بۇ ضى لەوانەشە كە ھۆبەى بەشيان ھەبى بۇ تەورەبەونەكە .

تەورەبەونە نەبى بە ضالاكى دذ بە دەوروبەر , وەكو ضالاكى لەش ئەشكيتەو بەسەر خوشك و براكانى يات داىك و باوكى , بە ھېض شپۆھەىك جيطاى قېول نى بە داىك و باوك نەبى بە رەونى بلين نا ئەتەر شتەىك جيطاى رازبەونەبى .

منالەكە نەبى بەسەننرى بەبى ئەمەو ئەناببەيت بۇ توندوتبىدى , منالەكە نەبى دورو بەرپەتەو لەم وەز عە , ئېنجا نارام نەبەتەو .



قسه كوردن لقطه ملان باشترین دهر ننجامی نعبی نططر كردت له تاش نغوئی منالعه نارام بووقه روون نكربتقوه بو منالكان كه بو ضی توندووتیذی فیزیایی (لشش) قبول ناکریت نعتوانی باس بکریت بو ضی منالعه كاردانغوئی كرد بو شیوة دایك و باوك دوایی نعتوانن باسی بکهن ناشان بهورریاییه باسی دتکریت بو شیوةیی كه بو ضونی خوینانه هوپی نغو توورهبونه نغو کاته منالعه باسی كاردانغوئی دهكات ، باشتر نعتوانی توورعی بوونعهکی ریک بخت جاریکی تر منال نعتوانی فیری نغوئی كه قسه لقطه خویدا بکات بابزانن كه نعتوانن كه بکاری بهینن ، وکو نیمه ناوی دهنیین (( بیرة بههیزکان )) بو نغوئی نارام ببنة جاریکی تر نعتوانن بئناخی خوینان بلین من هیزم نئشکی بئستریدا و نططر توورهبونم نئنها نئشکیتقوه بئسئر خویماندا بیان نغو دیسانهوه هیمن نئبنهوه .



ئەتوانى راوېڭىكى تر بەدى بە منالەكەت وەكو بۇ نمونه خۇيى دور بخاتەو لەر بارووزە، ئەوا بېرانة بنووسە كە تورەيى تېدايە و تاكو 01 بدمېرە لە ناخى خودا . منالى بسووك كە زور تورەن لەوانەيە ئىويستى بە باوقش و نزيكى بېت لە كلتورە جياوازەكان رېطايى جياواز بەكارنەهين بۇ ئەرورەدەقو فېرکردنى دسپئلين (رېك و ئىكى) مندال . لە كلتورى نوى دا ئەماشابكە ضون ئەوەى دەيكەيت رېكەكەتوى لىطەل ئەوەى داىك و باوكان دەيكەن لەم وولاتە نوى بەد\ا بە تايبەتتى رى و شوينى سزاي لەش (فېزيابى) جياوازە لە وولاتەكانى باكوور بە ئەواوى قەدەعەيە لە منال بەدەيت يا سزاي بەدى (فېزيابى) هەر ئەو هەلب ايرە كە قسە بکەش لىطەل منالەكانتان روون کردنەوئەك بەينەرەو .

منال ض بکە و ئاليان ئىوونين بۇ ئەوەى كونترول بەدەست بطرن هيض زبانيكان ئيناكات بۇيان دەرکەويت ئەطەر بەطويزەى رى و شوينەكان نەرؤن ئەوا ئەو تايبەتتەندى لىدەست



ئەدەن و ئەو دەر ئەنجامیەک بۆ ئەو هەلسوو کۆتۆتە نەشیاوێتیان دوور خستنیوەتیان لەو بارە، ئاداشت کردنیان بۆ هەلسوو کۆتۆتی جوان رێطایان تێ بدە کە کاتیکی زیاتر ببنە سەر لەطەل هاورییەکی باش ئەمانە ئەتوانرێ بەکار بهێنرێ بۆ راویدی منالان بۆ هەلس و کۆتۆتی جوان ئەتوانن خویان شایانی ئاداشت بکەن یان شتیەک لەدەست بدەن ئەمەش ئشت بەتۆەتی ضی دەکەن بەشیوێەکی طسنتی بەم شیوێە، کاریکی روون و ئەنجامدا لەلایەن دایک و باوکانەو ناسانی ئەکات بۆ منالەکان کە فێربن سنوریان تا کویێ لەسەری ریکۆتتی تاقی کردنەوێ دایک و باوکان بۆ ئەو ضوار ضیوێی کەلتووڕە نوێکە، کە نیو بوونە بەبەشیک لێی ئەتوانن ریز و دەستەلات بناریزن لەلای منال و خیزان لەکەلتووڕی ئیمة بەم شیوێە یە، منال بەشیوێەکی زۆتر سەر بەست ئەدووی و کراوتر بۆ دایک و ذنان، بەلام و الیهاتوو زیاتر بەئیکسانی بەشکراوێ لە نیوان دایک و باوک هەندیک مندال دەخوازن تەنها لەطەل باوکیان بدوین لەبەر ئەوێ زۆر دلنەنط دەبن ئەطەر دکیان دەست بکات بەطریان هەندیک منال لەو باوێرێ کە ئاسانترە قسە بکەن لەطەل یەکی لە دەر قوێ خیزانەکی یان لەوانیە سستری بیٔ یا دەرون ناسی منال کە ئەم بەسەر هاتە دلنەزینانی بەسەر نەهاتوو و ئەو دایک و باوکی لەوانیە هەندیک جار باش بیٔ کە قسە بکریٔ لەطەل یەکیکی دەر قوێ خیزانەکی دەر بارەتی ئەو شتانی کە باسکر دنیان قورسە.



## ناطاری خوږوون .

باشترین یارمتمی که دایک و باوک صسکشم منالکامی بکات، نطوةی که زور ناطای له خوږی بیت لقبتر نطوةی بو نطوةی نطوةی رؤلی نویی دایک و باوک بشیوئیکی باش نتجم بدن لقبتر نطوةی نطوةی زور کاریطریتان هتیه لستمر منالکانتان حالتان ضونة مانای نطوة نططینئی نططتر نطوةی تووشی دلراوکی بن نطالین له دترنجامهکانی ضنط و یان زور ستر لیشواون له ذیانی روذانتاندا نطمة کار نطکات ستر نطوئندیتان به منالکانتانطوة لقم کانتدا تو کتمتر نامادهی لایان و توانات نی به که منالکانت هاندهی به و رادئیکی که خوږیان نطویستیانة تو لهوانئیة توانایی نطوت نی به که بشنداری بکئی له کارلیکلندیکی بسوود لهططل مندالکانت بترادهی نطویست لقبتر نطوةی منالکانت نطوتندة نطوتیان بظوةی که تو ناطاداریان بیت و نطمة زور به ناسانی نطبتت بازنطئیکی خرات . ریطای جیاواز هتیه که نطوة و نکو دایک و باوک ناطاداری خوږتان بن یئک ریطا ضارقیه نی به ، به لأم نطمة ضنطد راولدیک نطسکشم دکمین که نطرانین یارمتمی کهسانیکی داوه .

### نطوة به کاربهینه که نطتر به کارتهیناوه .

تو نطها شارقه ایکی له ضی کار دکات بهباشترین بو تو، هتر کهلتووری ریطایی خوږی هتیه بو ناطرطاری له خوږدن . نطو ریطایانه که تو نطتر بهسترتدا هاتووه یارمتمیت دکات نارامت نطکاتوه و وادکات که تو بشیوئیکی باشتر هلس و کتوت لهططل ذیانی روذانتدا بکئی زور هو هتیه که بهکاربهینی، لهوانئیة قورس بیت لقبتر نطوةی باری ذیان و دکوروبتر جیاوازه و ریطاکان (میتودهکانی) جیاوازه و قورس نطکات . به لأم هتول بده بهباشترین شیوه که بتوانی لهوانئیة یارمتمی هتبی نططتر لهططل یهکیکی تر قسه بکتیت، وهرزش بکئی، نوید شتکان بنوسی نطو شتانهی که نا نارامت نطکات یا طوی بتری له موسیقا .

### نطو ریطایانه به کاربهینه که لقم نامیلکتهیادا روون کراوتهتوه .

تو زور بهسترهاتی قورست ببنوه نطس کوږس کردنت له وولات و له دواپی و ناش کوږکردنهکمت، نامو نی به که تو نطکوشاوی و نطستاش هتندیک لهو کاردانطوانه نازارت دکات هتر و نکو باسکراوه که ناسایی به لهناو مندالکانت .



رِطَا بده بَخْوَت و منالْمَكَانَت هَمَسْتِي ناخوْشِي خُوْيان دَر بَرِن بُو لَه دَهْسْتَدَانِي نَمُو شَتِي كَه هَمْتَانِبُو، رِطَاي يار مَمْتِي مندالْمَكَانَت وَ كَو تَيْسْتَر باس كراوَه، دَهْتَوَانِي خُوْنِيش بَهْكَارِي بَهِيْنِي، كارِبطَرَه بُو طَمُوْرَه بَصُوْكَ نَهْتَوَانِي دَامِر كِيْنَتْرِيْكَ بَخِيْتَه سَمَر نازارَه دَهْر وَوَنِيَهْكَانَت نَاسانَه بَهْم شِيُوْرَه نَهْطَمَر نازارَهْكَان كَهْم نَهْبوونَهْوَه نَمُو كاتَه دَهْتَوَانِي باسِي بَهْكَي لَهْطَمَلْ كَار كَهْتَرَانِي تَهْتَدْرُوسْتِي يان كَار كَهْتَرَانِي سَهْتَنْتَرَه بُو نَهْوَه يار مَمْتِيْت بَدَهْن دَهْسْتَهْكَهْوَتْنِي يار مَمْتِي بَه نَاسَانِي كَاتِيْكَ جِيَاوَز كَهْم يان زُوْر دَهْبات بَهْ لَام رَاوِيْذَت دَهْسْتَدَهْكَهْوِي لَهْكَاتِي تَهْيوَهْتَدِي بَهْكَار كَهْتَرَانِي جِيْطَاكَه يان شَارَهْوَانِيَهْكَه.

طَرْنَطَهْ كَه يار مَمْتِيْت دَهْسْتَبَهْكَهْوِي، نَهْطَمَر تَيْنَهْكَوْشِي بُو بَهْرَبَرَهْكَانِي ناخوْشِيَهْكَانِي ذِيانَت نَمُو لَهْوَانِيَهْ وَوزَهْيَهْكَي كَهْمَتَر بَمِيْنِي بُو منالْمَكَانَت كَهْمَتَر نَاطات لَه تَيْدَاوِيْسْتِيَهْكَانِيان وَ لَهْوَانَهْشَه زَساتَر تَوُورَهْبِن .





## موسيقا و جولة.

نَطَطَر هَسْت بَدَلِ رَاوَكِي و ناارامی نَكْتَقِيت ث [وَيَسْتَة بزانيت كهوا زوركس هَسْت دَهْتَن كَة مَوسِيقا و جولة (وَعَرزَش) رِيطايَتِكِي باش بُو نارامِي لَش و دَروون. جولة لَة شَبَوَتِي و عَرزَش يان سَمَا كار نَكْتَاك دِي دَلْتَقَطِي و يارمَتِي بَه هِيز كَر دِي بِيرَة باشَة كَان دَدَات مَوسِيقا دَلْتَرَاوَكِي دَانَمَرَكِينِي لَقَبَر نَهْوَة نَال بَكْتَوَة و طَوِي بَطَرَة لَة مَوسِيقا يالَة شَت بَجُولِيَنَة لَقَطَل مَوسِيقا و سَمَا. هَتَوَل بَدَة كَة نارام بَبَهْوَة كَة فَرَسَتَت دَسَنَكْتَوَت يارمَتِيَت دَدَات نَطَطَر نَطَطَر بَشَبَوَتِيَه كِي نُوزَقَتِيظ سَتِيرِي بار (نَهْوَزاع) ت بَكْتِي ضونكَة مَنَالَة كَانِيش ضاولة تُو نَكْتَن.

## بيرةكانت و كاردانَةوَة كانت بنووسَة

مرؤط تَنَدروستِي حَوِي ضاكَتَر بَكَات، نَطَطَر بِير كَر دَنَهْوَة كَانِي نَاخِي حَوَت و هَسْتَة كَانَت دَعْبَارَة ي نَهْو كَارَسَاتَانَة ي كَة تَووشِي بُووِيَت بَنووسِيَت تَبُووِيَسْت نَاكَات بَدَرِيذِي بِنووسِيَت بُو نمونَة 02-51 حَوْلَة كَة رُوذَانَة بُو 3-5 رُوذ لِير دَا بَنووسِيَن (بَة ووشَة) نَهْو رُوودَاوانَة و بِيرُو كَار دَانَهْوَة كَانِبَخَاتِيَنَة سَتَر كَاغَمَز كَة بَسَتَر نَدَا هَاتوون لَهَم كَاتَنَدَا بُو ضونِي حَوَت دَعْبَارَة ي رُوودَاوَة كَان دَرُوسْت نَكْتَقِيت بَه نووسِيَنِي بِير كَر دَنَهْوَة كَانَت رِيكَيان بَخَاتِيَت لَهْوَانِيَه بَتَوَانِي نَهْوَة ي كَة فِيرِي بُووِيَت لَه بَسَتَر هَاتَه كَهْوَة بِنووسِيَت تَبَشَكَشِي خَلَكِي تَر بَكْتِيَت كَة هَمَان بَسَتَر هَاتِيان هَمِيَه يان نَزِيك لَهْوَة ي تُو.

## ئەيۋەندى و ئىكەۋەبوون لەقطەل ئەۋانى تىردا

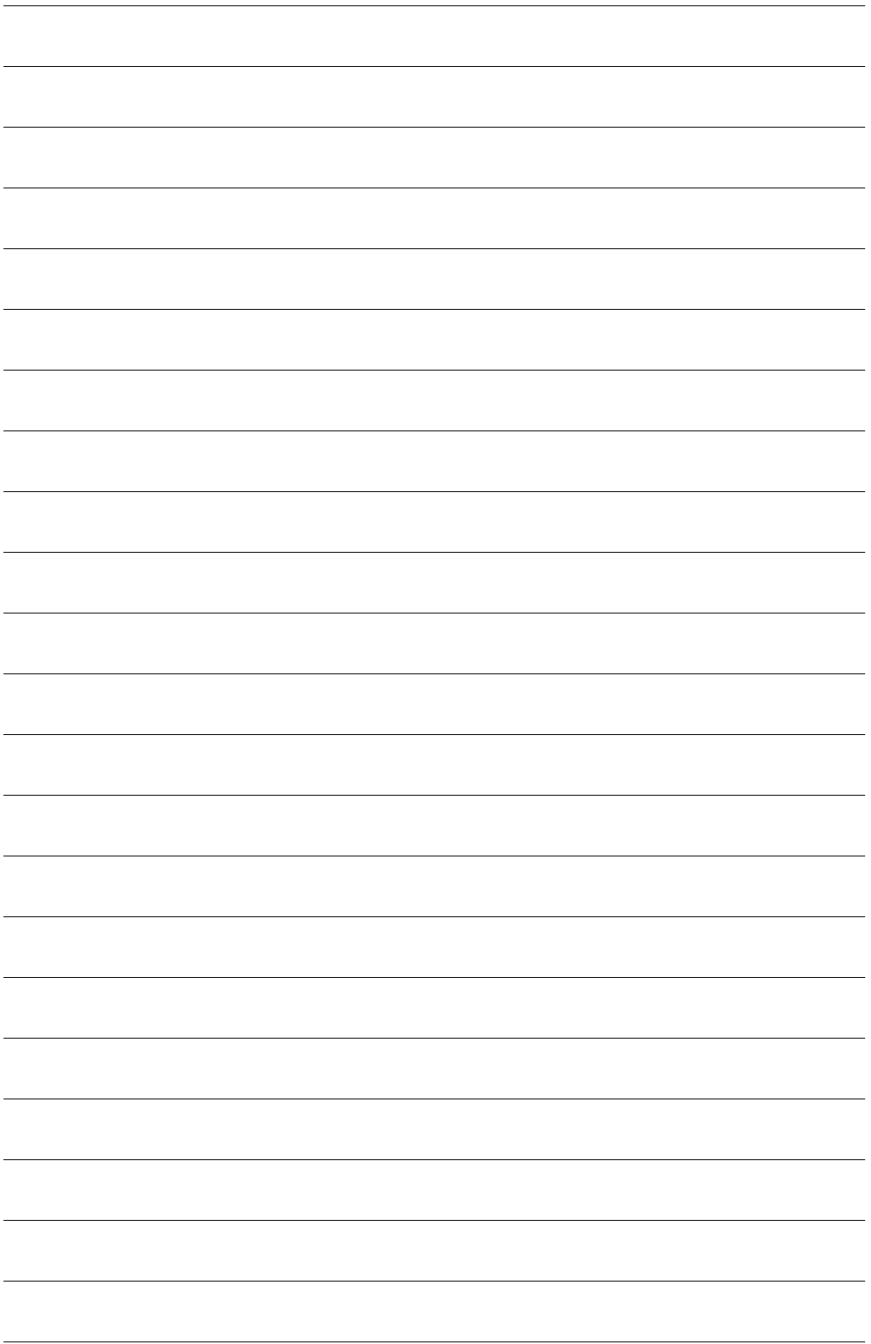
ئەيۋەندى بىر دەۋام بىكە لەقطەل خىزانەكتە ، نەپتەر بىۋانى كاتىش بەكار بەھىنە بۇ دروستىردى ئەيۋەندى نوئى و ھاروئى و ناسىياو شىئىكى باشە لەم بارە تازەبەئى تۇر ئەيۋەندى و ئىكەۋە بوون لەقطەل كەسانى تىر كارىكى بەسۋودە بۇ ئىبىستا و داھاتوو لەقطەل كەسانى تىر ئەۋانى ضالاك (ناكتىپ) ددى دوورە ئىزىرى بىيات . ئەپتەر بە قولى سىئىرى بىكەين بەشدارى لە ضالاكى كارىكى زۇر بەسۋودە لەپتەر ئەۋەئى بەم شىۋەئىە ئىركى سىشانت لەم دىانە نوئى بەدا ئەكەئىت كارىكى باشە ئەپتەر ئىشانى منالەكانت و كەسانى تىر بەدەئىت كە تۇ ھاۋولائىئەكى ضالاكى ، لەپتەر ئەۋەئى دىانت مانايەكى ئەبى و بىر بىركانى بى ھىۋابى دەكات .

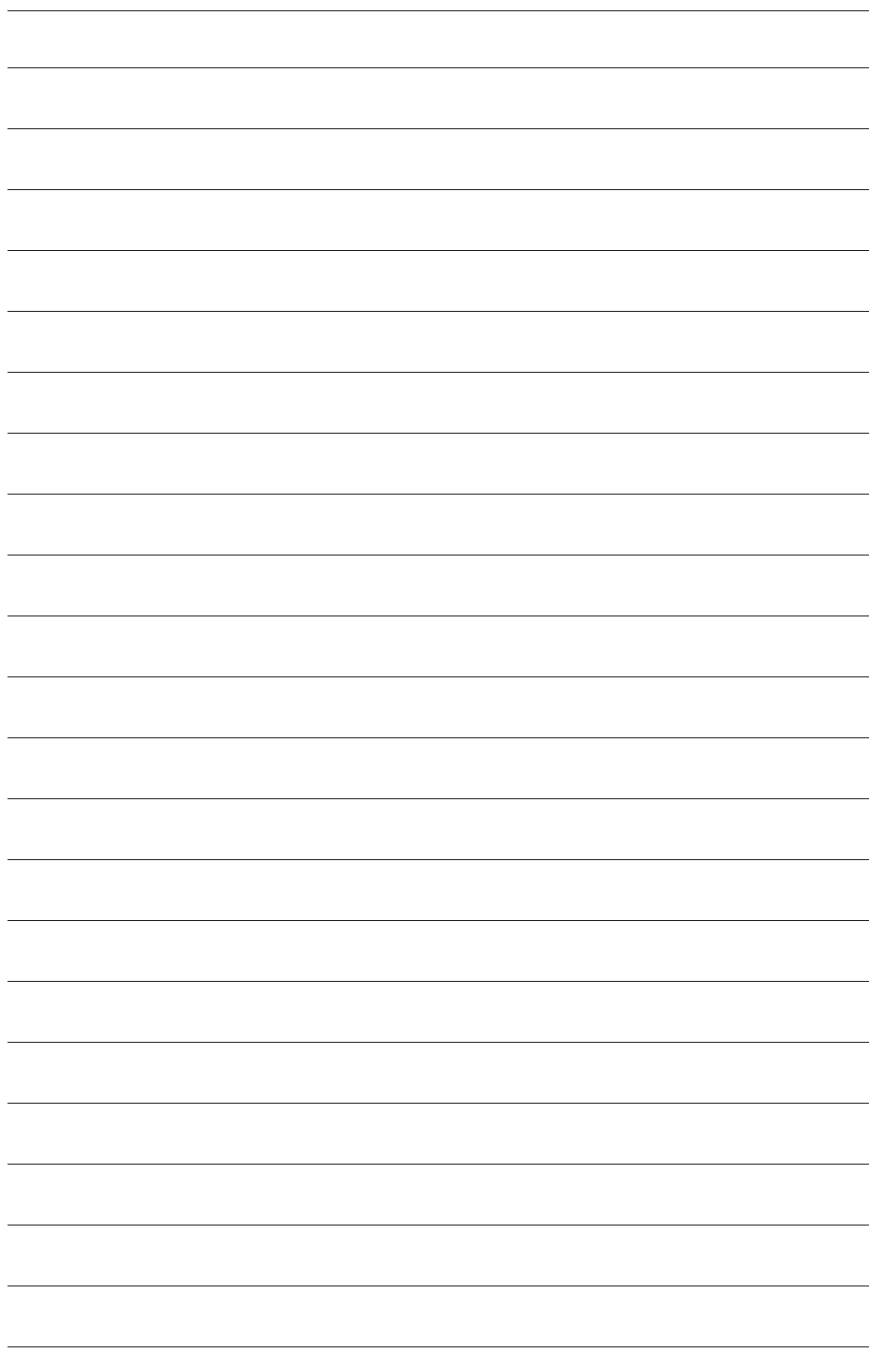
ھىرۋە ھا باشە ئەپتەر لەقطەل دايك و باۋكانى تىر باسى بىكەن كە ضون رۇلى دايك و باۋكى ئەبىرەئىت ، راۋىد و قەئەپرىت و ھىرۋە ھا راۋىدەئىش دەدەئى دابەشكردى خۇشى و ناخۇشى لەقطەل كەسانى تىر دلخۇش كەقرو وا ھىست ئەكەن كە تەنھا نىن .

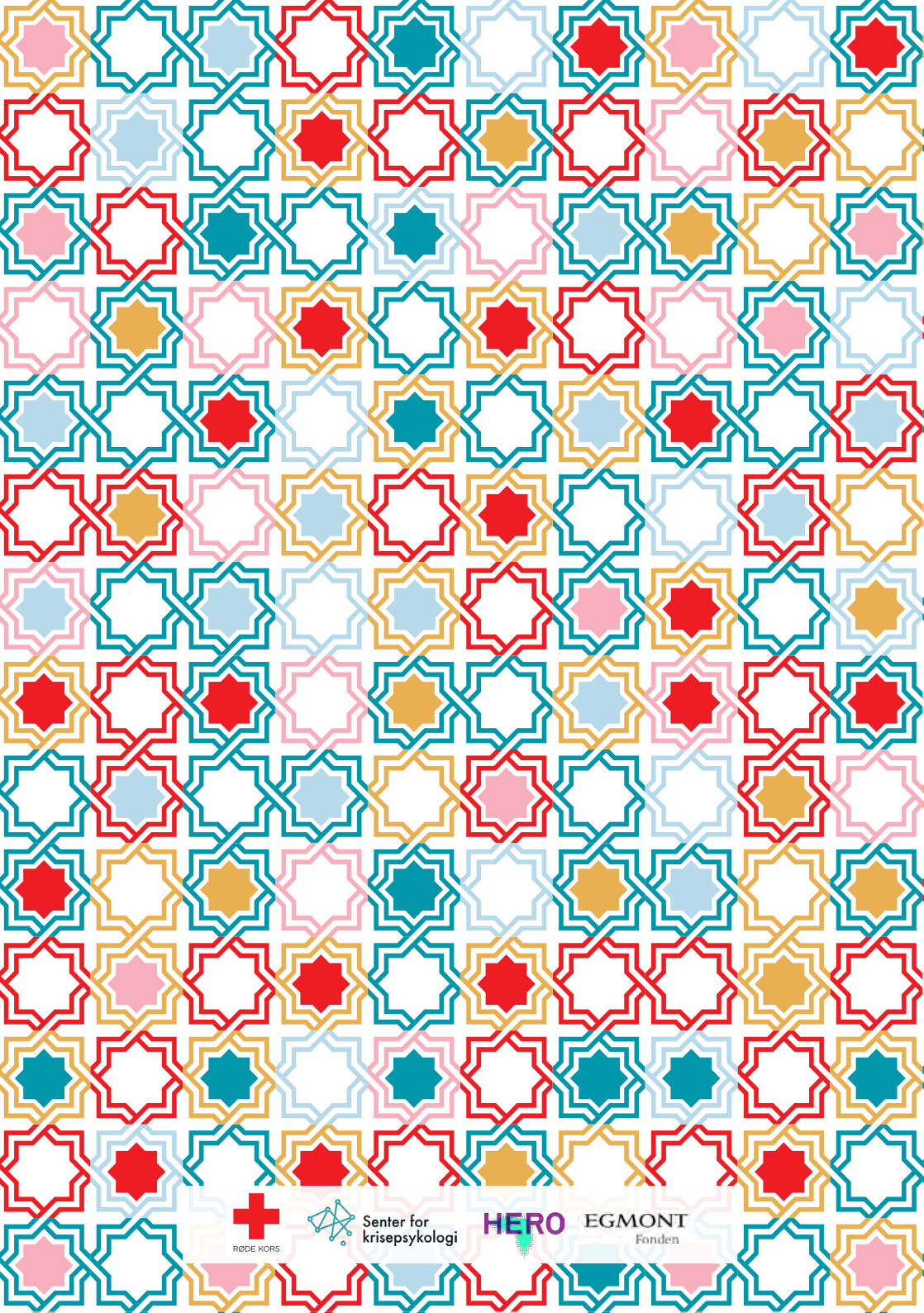


وتكو دايك و باوك نُهركيكي قورس و طهورهتان نُعبى نُهو كؤمئلئى كة هاتونؤنتة ناوى شنة  
طرنطهكانى جياوازة و شيوئى ذيانئيش جياوازة لهوئى كة نُبوؤ راهاتون لهسئرى .  
زؤر جار قورساىي ناخهئئة سئر نايبين و منال له وولائة نسكئندةناظيئةكان.  
بهشيوئىئى طهورة دهستهلائى دايك و باوك جيئطئى ئرسيار نُعبى نُئمة ماناىي لهوئنى ية كة  
بؤضونيان بهشيوئىئى نيطةئئيظة (باش نى ية) دهربارةئى دايك و باوك .  
له راستيدا ليكؤلئنهوئكان دهرى نُهخئن كة منالئى نُئم كاتة بائئر طهئشة نُهكئن لهطهئل دايك و  
باوكى خويان له منالئى كاتى ئئيشئر . دايك و باوكان لهو باوؤردان كة دهستهلائتيان بهئاسانئر  
دهئكى بهسئر منالئىكانيان, منال و طئنج شت وقرئطرن له هئر دوو كهئتورؤهوقو زمانة نوئ  
يئةكة بهخير ايبى فير دهبين خير ائر له نُهوئى نُبوؤ.  
ئهمانة كليلئى ئئكهئلبوونئ كؤمةلايئتى (دمج) ية بؤ منالئىكة لههئمان كاندا زؤر قورسة بؤ نُبوؤ  
لهوانئىة تهراروو بطورئى لهناو خيرانهكاندا ئئمة دهر انين كة داهاتووى منالئىكانئان طرنطئر  
شنة بؤ نُبوؤ و هيوادارين نامؤذطاريةكان ناو نُئم ناميلكئىة يارمئيتئان بدات بؤ كاركردن بؤ  
دانانى بناغئىئى باش بؤ طورينئى بوضونئان و ئئشكهون بؤ منالئىكانئان و بؤ خؤئان .









RØDE KORS



Senter for  
krisepsykologi

HERO

EGMONT  
Fonden