

hember xeteran, ji bo şer yan jî ji bo revê ye. Ta kû tehlûke ji holê ranebe, wê reaksiyonên laş bi rengekî otomatîk çêbibe. Û ev reaksiyon girîng in jî. Lê belê, ji ber kû we trawma di hundirê xwe de çareser nekiriye, sîstema we ya parastinê hemû rewşên derbasbuyî jî hertim mîna xeterekî niha nîşan dide. Yanî herçiqas rewşa xeter li holê tune be jî, laşe we ev yek fêhm nekiriye. Reaksiyona hersê jî ev in: qehr û acizbûn, zoriyên konsentrasyonê, bêbawerî, mezinkirina nerihetî û tirsan, zoriyên raketinê.

Bi taybetî hûne gelek caran bihêrskevin, gava hûn li hember mirov û bûyerên trawmatîk tên. Ji van bûyeran carcaran dengê, carcaran jî rengek we bi hêrs dixê. Hûn bi xwe jî dikarin têbigihêjin, gelo çî rewş û çî bûyer dihêlin hûn zêdetir hêrsbikevin. Heger hûn sedemên van hêrsbûna xwe bizanibin û nasbikin, çî tişt agahiyên xeter didin mêjiyên we, û dihêlin laşê we bikeve di rewşeke alarmê de, wê demê hûn bi xwe jî dikarin sînyalê bidin mêjiyê xwe ku ti rewşên xeter li holê tune ne. Bi ekzersîzên aramkirinê yên di vê CD de em rê nîşanî we didin, gelo mirov çawa dikare xwe bi xwe rihet bike. Ji xeynî van ekzersîzan hinek derfet û îmkanên din jî hene ku bi xêra wan hûn dikarin ji xwe re bibin alîkar. Niha jî ji van îmkan û derfetan em çend nîmuneyan pêşkêşî we dikin.

Zanyarî û derfetên alîkariyê ên xwebixwe

Bê guman, îmkan û derfetên alîkariya xwebixwe li gor şexs û çandan jî ji hev cuda ne. Lê belê di vî warî de pir zanîn û tecrûbe hene ku ji bo piraniya mirovan bûne alîkar. Ji bo hemû kesên trawmatîze bûne mirov dikare bêje ku hisên ewlekarî û aramî dibin destekên baş ji bo alîkariya xwebixwe. Ayşe û Mehmûd li ser vê yekê ji serpehatiyên xwe çend nîmuneyan didin:

Axaftin desteke dide: Li ser travmayê şuxulîn, angî karkirin, tê wê maneyê, ku tiştên ku bi ser we de hatine, hûn wana bînin ser zimên. Ji ber vê yekê li ser wan hemû tiştan bi axîfîn, ên ku li ser we wek barekî disekinîn û ji we re bûne derd û kul, angî li ser xevn û xeyalên xwe, li ser bîrûramanên xwe, li ser hêstên xwe xeber bidin, angî di dema terapî/dermankirinê de an jî bi kesekî re, ku bawerîya we pê heye, li ser van mijar û babetan deng bikin.

Normalbûn dibe alîkar: Ji xwe re di jiyana rojane de tiştina bikin, ku hûn pê dilxweş bibin. Ji xwe re bikin adet ku hûn her roj hinek tiştên biçûk bikin yên ku li xweşiya we biçe. Weke nîmûne: gerîneke kurt, guhdarkirina perçekî straneke, ku li li xweşiya we biçe, xwendina helbestan. Bila ev tişt bingeha jiyana we be.

Têkilî û peywendî desteke didin: Bi mirovên din re têkilî û peywendî dayîn, bi wan re axaftin, bi wan re kenîn an jî girîn, destekê dide we.

Afirandin dibe alîkar: stranên bêjin, nan bipêjin, xwarin çêbikin, bi zarokên xwe re bilîzin, wêneyan çêkin. Ev hemû alîkariya we dike.

Hereketkirin û livîn destekê dide. An hun li nav xwezayê bigerin, bimeşin, spor bikin an jî dans bikin. Ev hemû ji we re dibin alîkar.

Wezîfeyên mirov, weke kirîn û firotin, xwedîderketina li zarokan, rêkûpêkkirina karûbarê malê, çuyina li ser kar, ev tev dibin alîkar.

Di hundirê xwe de lê dîsa jî gotin destek dide. Divê hûn xwebixwe bibêjin, ciqas ew bûyerê bi serê min de jî hatibe, lê dîsa jî ez ji jiyane re dibêjim erê.

Xurtkirina moralê dibe alîkar. Çî morala siyasî, çî ya dînî, çî ya malbatê. Divê mirov dev ji xwe bernede û bi jiyane ve girêdayî bimîne.

Ne em, ne jî hûn dikarin tiştên ku bi serê we de hatine weke nehatibin bidine nîşandan. Lê belê bi van riyên hûn dikarin alîkariya xwe bikin û cihê xwe di jiyane de carekê bigirin.

Bandora wenêyên hindurîn

Dibe ku hûn ji ber nîşaneke ji van nîşanan diêşin: nerihetbûn û hêrsbûna di can û laşê we de, hişyarbûneke zêde, cirifandin, vecinîqandin, zûhêrsketin û problemên razanê. An jî hûn her gav di nav rewşeke alarmê de dijîn, nikarin xwe konsentre bikin, hûn xwe şikestî û ji hev ketî dibînin, ti hest di we de nemane. An jî dibe ku hûn bi xwe dihesin ku hûn nema dikarin xwe kontrol bikin û bûyerên li seranserê cîhanê çêdibin bi çavekî negatîv lê dinêrin. Ev ekzersîz dikarin tesîrê li we bikin û hêrsbûna we daxînin û nerihetbûnên di laşê we de kêmtir bikin. Ev tişt dihêle ku strêsa we dakeve û êşên we kêmtir bibin. Di can û laşên xwe de hûnê bi rihetbûneke bihesin, hûne baştir rakevin û bikaribin çêtir xwe konsentre bikin. Tirsan we jî wê kêmtir bibe. Bi dubarekirina ekzersîzan bi rengekî rêk û pêk hûnê baştir bi laşê xwe bihesin û şaşî di rabûn û runiştinên xwe de serrast bikin. Wê êşa we kêmtir bibe. Bi awayekî giştî em dikarin bêjin ku ev ekzersîz wê alîkariya we bikin ji bo ku hûn rihet bin, xwe ewle bibînin. Hûnê fêrbibin, mirov çawa dikare hisên xweş û pozîtîv

xwe bi xwe biafirîne. Ger hûn dixwazin bizanibin mirov çawa sûretên hundirîn diafirîne û bikartîne, wê demê bifikirin hûn gezekî li lîmonekî didin. Di dema vê xeyalkirinê de di laşê we de çi derbas dibe? Dibe ku hûn ruyê xwe tîrş û tal dikin û çavên xwe dimiçiqînin. Dibe ku hûn bi rastî jî pê dihesin ku tameke tîrş di devê we de heye. Reaksiyona di laşê we de dema xeyalkirina sûretan de mîna reaksiyona laşê we de dema gezkirina lîmonê de ye. Gava hûn xwe fêrî xebata li ser wêneyên di xeyal de bikin, hûnê di dema bîranîna van sûretan de bi hisên pozîtiv bihesin. Ew hisên ku bi van sûretan ve hatin girêdan. Ev yek dihêle ku hûn rihet bibin û alîkariya laşê we dike, ji bo ji êş û nerihetiyên dûr bikeve. Li ser vê Cdê hûn dikarin 2 ekzersîzan ji bo rihetkirinê û 2 jî ji bo xeyalkirinê bibihîsin. Di pratîkê de ekzersîzên di destpêkê de dihêlin mirov hêdî hêdî fêrî xebata li ser sûretên xeyalî bibe. Ji bo herkes bikaribe li gor ihtiyac û daxwaziyan xwe yê şexsî van ekzersîzan bikarbîne, me ew kirine 2 beş. Yanî hûn bi xwe dikarin biryar bidin, gelo bi kîjan ekzersîzê hûn dixwazin destpêbikin.

1. Kêmkirina rakêşînê

1.1. Kêmkirina rakêşînê/xwesivikkirin bi saya bihinildan û berdanê

Rihet rûne û bila lingên te li ser erdê bin. Destên xwe jî rihet berde li ser tanûştên kûrsiyê an jî deyne li ser herdû ranên xwe. Piştî xwe rast bike û serê xwe rihet deyne li ser milên xwe. Çend nefesên kûr bikşîne û hêdî hêdî berde. Heger fikr û raman hatin serê te, bihêle weke ewrên li ezmana li ber te biborin û derbasbibin bê ku tu wan bigirî.

Bêhna xwe bikşîne – bêhna xwe berde – bêhna xwe bikşîne – bêhna xwe berde – bêhna xwe bikşîne – bêhna xwe berde.

Ji xwe re li noxtekî di odê de bigere, weke nîmûne li ser dîwarê li hember te. Awira xwe li ser vê noxte bisekinîne û li ser wê kûr kûr bihizire. Hewl bide xwe ku mijangên çavên te nelivin. Piştî hêdî hêdî bi dengê nîzîm ji 10 heta 1 ji paş ve bihejmêre. Bala xwe bide ku di dema hejmartinê de tu bi rihetî bêhna xwe bikşînî û berdî. Heger tu bi xwe dihesî ku tu rihettir dibî, yanî keyfa te bi vê tiştê tê, tu dikarî çavên xwe hêdî hêdî bigirî. Di ekzersîzên ku wê werin de, kengî te xwest tu dikarî çavên xwe dîsa vekî ji bo ku hişê te vegere dema niha tu tê de. Ger tu gihayî hejmara 1ê, tê bi xwe bihesî tu rihetî:

10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1

1.2. Kêmkirina rakêşînê/xwesivikkirin bi saya mûzîkê

Rihet rûne û bila lingên te li ser erdê bin. Destên xwe jî rihet berde li ser tanûştên kûrsiyê an jî deyne li ser herdû ranên xwe. Piştî xwe rast bike û serê xwe rihet deyne li ser milên xwe. Çend nefesên kûr bikşîne û hêdî hêdî berde. Heger fikr û raman hatin serê te, bihêle weke ewrên li ezmana li ser te re biborin û derbasbibin bê ku tu wan bigirî.

Bêhna xwe bikşîne – bêhna xwe berde – bêhna xwe bikşîne – bêhna xwe berde – bêhna xwe bikşîne – bêhna xwe berde.

Bi her bêhnildanê re jî bifikire ku tu bi hawa û oksîcênê re enerjîyê ji bo jiyane jî distînî. Bi her kişandin û berdana bêhnê re tu bi xwe dihesî ku tu rihettir dibî û ew diçin kûrahiya dunya te ya hundirîn. Heger tu bi xwe dihesî ku tu rihettir dibî, yanî keyfa te bi vê tiştê tê, tu dikarî çavên xwe bigirî. Di ekzersîzên ku wê werin de, kengî te xwest tu dikarî çavên xwe dîsa vekî, ji bo ku hişê te vegere dema niha tu tê de. Bila hêdî bala te hêdî hêdî li ser laşê te bigere. Gelo tu niha bi piyên xwe yê li ser erdê çawa dihesî? Di vê pozîsiyonê de piyên te qayim û hêzê didin te? Pozîsiyona piyên xwe biguhere ta ku tu pêbihesî piyên te tam erd girtin. Tu bi lingên xwe niha çawa dihesî? Gelo ew hişk û şidiya ne? Wan sist bike. Ger dixwazî wan bihejîne. Cih û pozîsiyona wan biguhere, ta ku tu pê bihesî ku lingên te rihet bûne. Gelo tu çawa bi qûn û piştî xwe dihesî? Têkiliya wan bi kûrsiyê re çawa ye? Gelo qûn û piştî te hişk û şidiya ne? Tu niha bi wan çawa dihesî? Sar in, an jî hişk in? Niha jî hemû edaleyên qûna xwe bişidîne. Kêliyekî wusa bimîne û piştî jî xwe serbest berde. Niha jî tu bi qûna xwe çawa dihesî? Ji berê germtir e gelo, an jî nermtir e? Niha jî van hemû hereketan bi piştî xwe bike. Bişidîne, hinekî wusa bisekine, xwe serbest berde. Li gorî rewşa berê tu niha bi xwe çawa dihesî. Bêhn û bala xwe hêdî hêdî berde li ser dest û milên xwe. Tu bi dest û milên xwe çawa dihesî? Qet reng tene ber çavên te? Çi tesîr li te dibe niha? Kîjan hest di te de peyda dibin? Edaleyên dest û milên xwe bişidîne. Bo vê yekê wan rake jor. Wan bişidîne, hinekî raweste, xwe serbest berde. Li gorî rewşa berê tu ti ferqê dibînî? Reng hatin guhertin? Gelo tu bi awayekî din bi van rengan dihesî? Rewşa milên te çawa ye? Tu bi wan çawa dihesî? Gelo ew şidiya ne, hişk in, an jî nerm in? Hiseke te heye ku barekî giran li ser wan e? Ger dixwazî wan bilivîne. Bibe jor û bîne. Wan bihejîne. Niha jî milên xwe ber bi guhên xwe hilde jor. Wan bişidîne, wusa bisekine, wan berde. Tu niha bi xwe çawa dihesî? Qet guhertin li gorî berê hene? Niha jî bala xwe bikşîne li ser serê xwe. Serê te çawa ye niha? Qet

tu bi girêdana di navbera serê xwe û laşê xwe de dihesî, yan jî bê têkîlî ne serê te û laşê te? Serê te giran e an jî sivik e? Germ e, an jî sar e? Serê xwe hêdî hêdî li dora xwe bizivirîne. Bihêle ku tu bi zivirandina serê û stukurê pêbihesî. Bihêle serê te niha vegere rewşa xwe ya berê. Gelo niha serê te çawa ye? Li gorî berê ti guhertin hene gelo? Di dawiyê de hemû edaleyên laşê xwe bişidîne. Bişidîne, bisekine, berde. Niha vegere li ser laşê xwe. Tu bi laşê xwe çawa dihesî, tu bi çi dihesî? Ti guhertin piştî van ekzersîzan hatin holê? Niha jî hêdî hêdî vegere li ser kişandin û berdana bêhnê.

Bêhna xwe bikşîne – bêhna xwe berde – bêhna xwe bikşîne – bêhna xwe berde – bêhna xwe bikşîne – bêhna xwe berde.

2. Rêanîn xeyalî

Careke din ji bo bîranînê: Heger te çavên xwe girtibin, kengî te xwest dikarî wan vekî. Weke nîmûne, dema tu ne rihet bî, an jî ditirsî, çavên xwe veke ji bo ku tu vejerî dema niha tu tê de. Çend nefesên kûr bikşîne û berde. Nefesa xwe bikşîne, berde, bikşîne, berde, bikşîne, berde.

2.1. Rêanîn xeyalî: Cihê aramî û rehetiyê

Bifikire ku tu dikevî dunya xeyalan û difirî û tu diçî cihekî ku tu têde ewle û parastî bî. Ew cihê ku tu mîna mala xwe bibînî. Cihê ku tu têde digihî rihetî û aşitiya xwe. Belkî ev cihekî di tabiyetê de be. Em bêjin li ber çemekî, an jî li ser serê çiyakî, di nav daristanê, an jî di nav baxçê kulfîkan. Dibe ev cih maleke be, an jî şikeftê be. Dibe ku cihekî ye ku di rastiye de jî hebe, yan jî dibe ku cihekî be ku tenê di xeyalên te de hebe. Vekirî be ji bo hertiştên ku çavên te yê hundiirîn dibînin. Tu çi dikarî bibînî? Çi rengan li cihê ku te têde xwe ewle û parastî didît dibînî? Kûrbûn û hêza van rengan çi ne? Gelo hêza biriqandina van rengan ji dema ku tu bi çavên xwe yê normal bibînî xurttir e? Bi rengan bileyze. Biriqandina wan biguhere, bihêle ku rengên wan ronîtir û tarîtir bibin. Tu çawa bi ferqê dihesî? Niha jî ji xwe re curreyên ji rengên ku li xweşiya te diçin bibîne. Tu çi dibihîsî? Çi deng tene guhên te? Gelo tu dengê bayê dibihîsî? Yan jî xişxişa daristanê, an jî dengên pêlên avê, an jî dengê herikandina avê di çem de, an jî dengê fitefîta çûkan. Gelo tu ji van dengên rengareng ti melodiyan dibihîsî? Tu bêhna çi dikî? Gelo çi bêhn di dera te xwe ewle û parastî de dîtî tê de peyda dibin? Çi bêhn ji hawayê tê? Gelo tu bi tama tiştê dihesî? Weke tama giya li daristanê? Tu çawa bi erdê di bin lingên xwe de dihesî? Gelo tu li ser erdeke nerm dimeşî, yanî li daristanekê,

li ser çîmenekî, li ber çemê? Gelo tu pêxwas diçî an jî bi pêlav. Tu çawa bi giya an jî bi kevirên di bin lingên xwe de dihesî? Gelo tu niha bi tiştên nû û cûda dihesî? Weke bayê bi porê te dileyze, an jî germbûna rojê li ser çermê laşê te, yan jî dîlopên ava zelal li ser mil û ruyên te? Dibe ku hisên te yê din hebin. Hemû hisên ku di cihê te xwe tê de ewle û parastî û mîna mala xwe didît de veke. Ew cih û warên ku te rihetî û aşitiya xwe lê didît. Bizane ku tu dikarî hemû reng, deng û bêhnên yê ku li xweşiya te naçin biguherî, ta ku yê keyfa te ji wan re tene dibînî. Bi her bêhnkişandinê re rihetî, aşitî, ewlekariya vî cihî jî bikşîne. Pê bihese ku hêza ev cih dide te digihê hemû laşê te û belav dibe. Gelo tu niha dixwazî xwe rihet bikî? Li dora xwe binêre, ji bo ku tu ji xwe re li cihekî ku tu lê rûnî an jî xwe dirêj bikî bibînî. Bi aşitiya kûr li derdora xwe bihese. Ger tu bixwazî vî cihî baştir nasbikî, wê demê li dora xwe bigere. Gelo tiştên din ên li wir dijîn hene? Heywan, însan an jî heyinên din? Bizane ku tenê yê destûra wan hebin dikarin tenevin vî cihî. Ev cih parastî ye û tu lê ewle yî. Hemû heyinên li wir, çi ji însanan, çi ji heywanan, silav bike. Bi hevdiştin û bi keyf û bi tenekilîyên di navbera we de bihese û pê bawer be. Niha jî hêdî hêdî ji rêwîtiya xwe ji dunya xeyalan vegere. Xatirê xwe ji hemû însan, heywan û herwiha heyinên din ên te li wir dîtî bixwaze. Di serê xwe de biçîne û xweş bizane ku tu vê riyê hêdî nasdikî û kengî te xwest dikarî şunde vejerî. Tiştên ji te tê xwestin tenê ew e ku gava te çavên xwe girt tu bikaribî vî cihî xeyal bikî. Spasiyên xwe pêşkêşî hemû kesên ku tu li wir rastî wan hatî bike. Spasiya xwe ji cihê ku tu parastî û te tê de xwe ewle dîtî jî pêşkêş bike. Van spasiyan ji dilê xwe bêje û pê bihese. Bizane, gava tu niha şunde vedigerî, ku tu hemû van hisên xweş bi xwe re hildigirî. Van hisan di laşê te de xwe bi kûrahî bi cih kirine. Niha jî li ser kişandin û berdana bêhnê bisekine. Bi kişandin û berdana bêhnê bihese. Nefesê bikşîne, berde, bikşîne, berde, bikşîne, berde. Herdû destên xwe deyne li ser hev û deyne li ser dilê xwe û wusa pê bihese ku ew hisên baş yê ku te ji vî warî ewle û rihet anîn, çawa niha di hundirê dilê te de diherikin. Bi germahiya destên li ser dilê xwe bihese. Bi rihetî û aşitiya li derdora xwe bihese. Ji niha û şunde hercara ku tu destên xwe datîni li ser dilê xwe, tu dikarî rihetî, aşitî û hisên ewlekarî û parastinê bîni bîra xwe. Niha jî çavên xwe veke û vegere dema niha tu tê de. Bi sînorên laşê xwe bihese. Pê bihese çawa laşê te li kûrsiya tu li ser rûniştî dikeve an jî erda te li ser dirêjkirî be diçe û tê. Xwe vekişîne, dest û lingên xwe bilivîne. Dibe ku laşê te bixwaze xwe bihejîne. Di hundirê xwe de bi hêz û quweta nû bihese.

2.2. Rêanînên xeyalî: Baxçe

Çend bêhnên kûr bikşîne û berde. Bêhnê bikşîne, berde, bikşîne, berde, bikşîne, berde.

Bifikire tu dikevî dunya xeyalan de û difirî. Tu digihî nava baxçekî. Baxçekî çawa? Baxçekî ji darên sêv û hinaran, pirtaqal û hejîran, an jî tu digihî nava werzê zebeş û gundoran. Dibe ku ev baxçe tenê di xeyalê te de hebe. Dibe ku jî di rastiyê de hebe. Tu çi di vê baxçê de dibînî? Pelên daran ên kesk, çiqîlên tawiyayîn an jî cûwên avê tijî masiyên biçûk. Heywan di vî baxçê de hene gelo? Beq, kîsû, mar, marmarok çawa tene xuya kirin? Tiştê te dîtî teva xweş bîne bîra xwe. Çi reng li baxçê hebûn, tarî bûn an ronî bûn ev reng? Gelo aynî rengên ku tu di jiyana xwe ya rojane de dibînî ew in? Di serê xwe de niha jî hinek bi van rengan bileyze. Biguhere wan. Ji nava renga ku keyfa te jê re tê hinek rengan hilbijêre. Tu çi ferqê niha dibînî di navbera rengên niha û yê berê de? Tu çi dibihîsî? Çi deng li vê baxçê hene? Dengê bayê, xişxişa pelan an jî melodiyên çûkan? Bêhna çi tê te ji baxçê? Bêhna giya, ya çiçekan, ya fêkiyan? Gelo tu tama ti tiştina dikî? Gava tu dimeşî tu çawa bi erda di bin lingên xwe de dihesî? Nerm e, hişk e, an jî tu li ser pel û çiqîlên daran dimeşî? Tu bi sol û an jî pêxwas î? Wekîdin tu bi çi dihesî gelo? Tu pê dihesî ku ba li pora te dide, bêhna fêkiyan li pozê te dide an jî tava germ di nav çiqîlên daran de li laşên te dide? Niha jî hemû tiştên tu pê hesiyayî yek yek veke. Tiştên ku bala te kişand di vê baxçê de çi bûn. Niha jî tu dikarî hemû reng û deng û tamên di baxçê de ku keyfa te jê re qet nehatin biguherî, bibî û bîni ta ku tu reng û deng û tamên bi keyfa xwe bibînî. Te baxçê xwe bost bi bost naskir. Li koşeka baxçê de bîrekê avê ya kûr heye. Bîr jî li bin dara gozê ye. Sehka darê jî davêje li ser devê birê. Tu dikarî ava zelal û cemidî bi sitlekî bikşîni jor. Hinekî vexwe û yê mayî jî berde ber qurmê darê. Dibe ku çeltikê li ser piştê te barê te hinekî giran dike û milê te diêşîne. Wê demê rûne erdê. Piştê xwe bide darê, çeltikê xwe vala bike û li tiştên tê de yek bi yek binêre. Hemû tiştan yek bi yek

li ber çav re derbas bike û kûr kûr li ser bifikire. Piştê tiştên li xweşiya te diçin û keyfa te ji wan re tê deyne hêlekê. Yê keyfa te jê re naye û barê te giran dikin deyne hêla din. Dîsa lê binêre. Tu dikarî ji tiştên zêde xwe xelas bikî û wan bavêjî ji derveyî baxçe. Niha jî barê te sivik bû. Ji tiştên giran tu dûr ketî. Tiştên mayin nikarin hêdî piştê û milên te biêşînin. Tu bi xwe hesiya yî ku tu hinek sivik bûyî, rihet bûyî, laşê te ji berê de siviktir bûyî? Tiştên şunde mayin û sivik in, tu dikarî careke din wan bêxî di çeltikê xwe de û bi xwe re bibî. Niha jî çeltikê te çawa tê xuya kirin? Ji berê biçûktir, siviktir? Dîsa bide piştê xwe. Tu şaş dimîni ku çeltikê te ji berê siviktir bûye? Bêhna te fireh bû. Tu bi vê sivikbûnê di tevahiya laşê xwe de dihesî? Niha jî çend nefesên kûr bikşîne û berde û bi van nefesan re bi sivikatiya di hundirê laşê xwe de bihese û pê bihese çawa ev sivikatî te keyfxweş dike. Niha jî ji baxçê xwe şunde vegere. Xatirê xwe ji baxçeyê rengareng û guhertinan bixwaze. Niha jî te rê naskir û kengî tu dixwazî tu dikarî vegeerî baxçê xwe. Ji bo vê yekê tenê girîng e ku tu çavên xwe bigirî û baxçe û bîrê xeyal bikî. Di vegeerê de bizane ku hemû hisên baş û li xweşiya te diçûn bi te re ne. Ew di hundirê laşê te de veşartî ne. Niha jî li ser kişandina û berdana bêhnê bihizire. Pê bihese çawa tu wan didî û distîni. Bêhna xwe bikşîne, berde, bikşîne, berde, bikşîne, berde. Kulmên herdû destên xwe bişidîne û wusa bi lez berde ku deng ji destên te derkeve û têliyên te bi berdanê re req bimînin. Bi vekirina kulmên xwe re û bi berdana têliyên xwe re bifikire ku te gelek tiştên barê te giran dikin berdan. Niha jî bi sivikatiya di hundirê laşê xwe de bihese. Her cara tu kulmên xwe digirî û berdidî bihêle tu ji tiştên barê te giran dikin û ji te re serêşiyê re çêdikin xelas bibî. Niha jî çavên xwe veke û vegere dema niha tu tê de. Bi sînorên laşê xwe bihese. Pê bihese çawa laşê te li kûrsiya tu li ser rûniştî dikeve an jî bi erda te li ser dirêjkirî ve diçe û tê. Xwe vekişîne, dest û lingên xwe bilivîne. Dibe ku laşê te bixwaze xwe bihejîne. Di hundirê xwe de bi hêz û quweta nû bihese.