لەوانەیە شتی تریش سەرنجت ڕاکێشێت؟ (٢) کراوەبە بەرامبەر هەستەکانت! چی لەگەڵ خۆتا ئەبەیت لە باخچەکەتەوە؟ Pause (٤) بیر لەوە بکەرەوە ئەوشتانەی بە بۆن و بینین هەستیان پێ ئەکەیت و لات ناخۆشن وەکو ڕەنگ، دەنگ، بۆن ئەوەندە لە هەستی خۆتدا بیان گۆڕە تا پێیان ئاسودە ئەبیت.

بیهێنە پێش چاوی خۆت کە هەموو ئەو شتانەی پێی ناڕەحەتیلە کوڵەپشتێکدایە و خراوەتە سەر پشتت. (٣) بەشێکی ئەو قورساییە کەوتۆتە سەر شانەکانت و لەوانەیە پشتتی چەماندبێتەوە. (٢) کوڵەپشتەکە داگرە و لە تەنیشت خۆتەوە داینێ. (٢) شتەکانی ناوی دەرهێنەو یەك یەك تەماشایان کە. (٣)

بەباشی سەیری هەموو شتەکان بکە و بڕیار بدە کامەیان بۆ خۆت بکەیتەوە و لای بەیت (١) ئەوەی ئەتەوێت بۆ خۆت هەڵی گریت لە لایەکەوە داینێ (١). ئەوەی ناشتەوێت بیخەرە تەنەکەی خۆڵەوە.

هەوڵ بدە هەست بەو بارسوکیە بکە کە ئێستا تیایدایت.

هەستت چۆنە بەرامبەر ئەو بارسوکیە نوێیەی کە تیایدایت؟ (٢) ئێستا چ گۆڕان کاریەکت بەسەردا هات بەوەی کە ئەو شتانەی ناڕەحەتت ئەکەن لە کوڵ خۆت کردوۆتەوە و فڕێت داون؟

لە چ بەشێکی لەشتدا هەست بە لەش سوکی ئەکەیت؟ Pause (٥) ئەگەر دڵنیابویت لەوەی ئەو شتانەی ناتەوێت و فڕێت دایە تەنەکەی خۆڵەوە، ئەوا ئەو شتانەی کە لات باشە بیخەرەوە کوڵەپشتەکەت. (٢) لەوانەیە ئەگەر جارێکی تر هاتیت بۆ ئێرە بتەوێت شتی زیاتریش لە کوڵ خۆت بکەیتەوە. (١) لەوانەیە ئەوەندە بۆ ئەمڕۆ بەس بێت.

ئێستا کوڵە پشتەکەت چۆنە؟ (٢) بچوکترە لە چاو پێشودا؟ (١) ئەیناسیتەوە؟ Pause (٣)- ئێستا کوڵەپشتەکە بدەرەوە بە کوڵتا- لەوانەیە سەرت لەوە بسوڕمێ لەوەی کە چەند سوك بوە و دەبێت خۆت لەگەڵ کێشەکەیدا ڕابهێنی. (٢) چ هەستێك ئەکەیت کە ئەو کوڵە پشتە سوکە بە کوڵتەوە؟ (٢) چ هەستێك لە شانەکان و پشتدا هەیە؟ (٢) هەست بە لەش سوکی ئەکەیت؟ (١) لە چ بەشێکی تری لەشتا هەست بەو بارسوکیە ئەکەیت؟ Pause (٢) هەست بە گەشەکردن ئەکەیت لە خۆتدا؟

چەند جارێك بە قوڵی هەناسە هەڵمژە و بیدرەوە. (١) بەوە ئەزانیت کە ئەو لەش سوکیە چۆن بە جەستە و هەموو خانەکانی لەشتا تەشەنە ئەسەنێ؟

هەستی پێ ئەکەیت کە چۆن بەو لەش سوکیە خۆشی و ژیانەوە لە لەشتا تەشەنە ئەسەنێ. Pause (٥) ئێستا وورده وورده خۆت ئامادە کە بۆ گەڕانەوە. (٢)

ماڵ ئاوایی لە باخەکەت بکە، ئەو جێگایەی شوێنی گۆڕڕان کاریە. (٢) ئەوە پێ بزانە کە تۆ ڕێگاکە ئەزانیت و هەموو کاتێك ئەتوانیت بگەڕێیتەوە بۆ ئێرە. (١) تۆ هەر پێویست ئەکات چاوت دابخەیت و باخەکەت بهێنیتە پێش چاوی خۆت. (٢) ئەگەر ئێستا دەست بکەیت بە گەڕانەوە لە گەشتەکەت، ئەوە بزانە کە هەموو ئەو هەستە باشانەت تێدایە و لە ناو لەشتا خەزن بون.

Pause (٣) ئێستا ئاگات لە هەناسەدانت بێت، هەست بەوە بکە کە چۆن هەناسە هەڵدەمژیت و هەناسە دەدەیتەوە. هەناسە هەڵمژە (١)- هەناسە بدەرەوە (١)- هەناسە هەڵمژە (١)- هەناسە بدەرەوە (١) - هەناسە هەڵمژە (١) هەناسە بدەرەوە (١).

هەردوو دەستت بکە بە مستە کوڵە.-Pause (٢)- بە خێرایی دەستەکانت بکەرەوە پەنجەکانت هێندەی ئەتوانی درێژیان بکە. (٣) لە کردنەوەی دەستەکانتا ئەوە بێنەپێش چاوی خۆت کە تۆ هەموو ئەو شتانەت لە کوڵ خۆت کردوۆتەوە کەناڕەحەتت ئەکەن. (٢) ئێستا هەست بەو بارسوکی و گەشەکردنەی لەشت بکە.- Pause (٣) هەموو جاری کە دەستەکانت ئەکەیتەوە هەوڵ بدە هەست بەو بار سوکی و گەشەکردنەی لەشت بکەیت.- Pause (٣)- وورده وورده چاوەکانت بکەرەوە (١) و ئێستا بگەڕێرەوە بۆ ئێرە. (١) هەست بە سنورداری لەشت بکە (١)، هەست بکە بەو کورسیەی لەسەری دانیشتوی یان ئەو زەویەی لە سەری ڕاکشاوی.

خۆت بکێشەرەوە (١) دەست و قاچەکانت و لەشت کەمێك بجوڵێنە. (١) هەست بەو ووزە تازەیەی ناو خۆت بکە و بەهێزی بکە.

ڕێگای ئێرەی نیشان دایت و هەر کاتێك بتەوێت ئەتوانێت بتهێنێتەوە بۆ ئێرە. تۆ دەبێت چاوەکانت دابخەیت و ئەو شوێنە بێنیتە پێش چاوی خۆت. (٣) سوپاس لە هەموو ئەوانە بکە کە بینیتن (٢). سوپاسی ئەو شوێنەش بکە کە تیایدا هەستت بە ئاشتی و دڵنیایی، ئارامی و گەرم و گوڕی ئەکرد (١)، کە وات هەست ئەکرد لە ماڵەوە بیت (١) هەست بەو سوپاس کردنە بکە لە خۆتا (٢).

ئەگەر دەستت کرد بە گەڕانەوە، ئەوە بزانە کە هەموو ئەو هەستە باشانە لەگەڵ خۆتدا ئەهێنیت و لە لەشتا خەزن کراون Pause (٣) ئێستا ئاگات لە هەناسەدانت بێت (١). چاودێری ئەوە بکە چۆن هەناسە هەڵدەمژیت و هەناسە ئەدەیتەوە. (١)

هەناسە هەڵمژە (١)– هەناسە بدەرەوە (١)– هەناسە هەڵمژە (١) –هەناسە بدەرەوە (١) – هەناسە هەڵمژە (١)– هەناسە بدەرەوە (١). هەردوو دەستت لەسەر یەك بخە سەر دڵت (١) پیّ بزانە کە ئەو هەستە باشانەی لەو شوێنە ئاشتی و دڵنیاییەوە لەگەڵ خۆت هێناوتە، چۆن ئەڕژێنە ناو دڵتەوە. هەست بە گەرمی دەستەکانت بکە لەسەر دڵت. (١) هەست بەو ئاشتی و ئارامیە بکە کە ئێستا لە دەورتایە. (١) هەموو جارێك کە دەستت ئەخەیتە سەر دڵت ئەتوانیت هەست بە نزیکی و خۆبەستنەوە بە ئارامی، ئاشتی و هەستی دڵنیایی و گەرم و گوڕییەوە بکەیت. Pause (٣) پاشان بە هێواشی چاوەکانت بکەرەوە (١) وە بگەڕێرەوە بۆ ئێرە. (١) هەست بە سنورداری لەشت بکە (١)، بزانە بەرکەوتنی لەشت لە سەر ئەو کورسیەی لە سەری دانیشتوی یان ئەو جێگایەی لە سەری پاڵکەوتوی بە چ شێوەیەکە.

خۆ بکێشەرەوە (١)، دەست و قاچت بجوڵێنە (١) هەست بەو وزە نوێیە بکە و لە خۆتا بەهێزی بکە.

18. گەشتێکی خەیاڵی بۆ باخچەیەك

چەند هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژە

هەناسە هەڵمژە (١)– هەناسە بدەرەوە (١)– هەناسە هەڵمژە (١) –هەناسە بدەرەوە (١)– هەناسە هەڵمژە (١) –هەناسە بدەرەوە (١).

وا بێنە پێش چاوی خۆت کە بە خەیاڵ گەشتێك ئەکەیت (٢). با ئەو شوێنەی بۆی ئەچیت باخچەیەك بێت. – Pause (٣) لەوانەیە بە دەور و بەری باخەکەدا پەرژینێك بە درەخت و گەڵا یان دار هەبێت بۆ پاراستنی باخەکە

باخچەکە جوانە (١)، سەوزەوات و گوڵی دڵڕفێنی تێدایە؟ (١) باخچەکە زیاتر سودبەخش و بە بەرهەمە، یان زیاتر وەکو پارکێکە؟ (٢) ئەو باخچەیە لەوانەیە لە ڕاستیشدا بونی هەبێت، یاخود هەر بە خەیاڵ دروستت کردبێ. (٢)

ئەو شتانەی تیان چین؟ Pause (٢) لەوانەیە گوڵ، درەخت، پەرژین و چیمەنی تێدابێت؟ (٢) لەوانەیە لەو باخچەیەدا بیرێکی ئاو، ئەستێرکێك بە ماسیەوە یان جۆگەلە ئاوێکی تێدا بێت؟ Pause (٣) چی تری لێیە؟ (١) کورسیەك، جۆلانەیەك شتێکی وای لێیە بۆ دانیشتن

گیانەوەر ئەژی لەو باخچەیەدا؟ (١) ئەگەر لێیەتی چین و شێوەیان چۆنە؟ (١) چۆن دەنگێکیان لێوە یەت؟ (١) ماڵین یان کێوین ؟

هوشیاربە لەوەدا کە ئەو هەموو شتانەی ئەیان بینیت چین؟ (١) ڕەنگەکانی باخچەکەت چۆنن؟

گەشی و چڕی ڕەنگەکان چۆنن؟ Pause (٢) لەوانەیە گەشی و چڕی ڕەنگەکان جیاوازبن لەوەی ئەگەر بە چاوێکی ئاسایی بیان بینیت. Pause (٢). تاقی کردنەوە بکە لە گەڵ ڕەنگەکاندا، (١) گەشیەکەیان بگۆڕە و تۆخی و کاڵیان کە. (١) هەست بە چ جیاوازیەك ئەکەیت؟– Pause (٣) هەوڵ بدە ئەو ڕەنگانە بدۆزەرەوە کە پێت جوانن.

چی ئەبیستی؟ Pause (٢) گوێت لە چ دەنگێکە؟ Pause (٢) لەوانەیە گوێت لە ووژەی با (١) لە خشەی گەڵا و درەختی دارستان (١)، لە شەپۆلی دەریا (١) لە هاژەی چەمێك (١) یان جریوەی بولبولێك بێت (١)؟

بۆنی چی ئەکەیت؟ (٢) چ بۆنێك ئەکەیت لە باخچەکەتدا؟ (١) لەوانەیە بۆنی گوڵ، درەخت، سەوزە و چیمەن بکەیت؟

هەست بەو زەویەی ژێر پێت ئەکەیت کە لە سەری وەستاویت؟ (١) بەسەر زەویەکی نەرم دا ئەڕۆیت؟ Pause (٢) بەسەر چیمەنێکی نەرم، گەڵایان لمدا ئەڕۆیت؟ (٢) پێڵاوت لە پێدایە یان پێت پەتیەیە؟ (١) هەستێکی چۆنە؟ (٢) هەست بە هیچیتر ئەکەیت؟ (٢) بۆ نمونە بایەك کە قژت تێك بداتەوە (١) یاخود گەرمی تیشکی خۆر لە سەر پێستت؟ (١) یاخود دڵۆپە ئاوی فێنك کەرەوە لە سەر دەست و دەم و چاوت؟

17. گەشتێکی خەیاڵی بۆ هەوارگەیەکی دڵنیا و ئەوا

جارێکی تر بیرت ئەخەمەوە: ئەگەر چاوت نوقاندوە ئەوا هەر کاتێك بتەوێت ئەتوانی بیان کەیتەوە. بۆ نمونە ئەگەر ترست تیا دروست بوو یان هەستت بە ناڕەحەتی کرد، ئەوا دەتوانیت چاوەکانت بکەیتەوە و بگەڕێیتەوە ئەو بارودۆخەی کە تیایدا بویت.

(هەوارگەیەکی ئارام و دڵنیا و پڕ ئاشتی)
چەند هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژە.
هەناسە هەڵمژە (١) — هەناسە بدەرەوە (١) — هەناسە هەڵمژە (١) — هەناسە بدەرەوە (١) — هەناسە هەڵمژە (١) — هەناسە بدەرەوە (١) وای بێنە بەر چاوی خۆت کە تۆ گەشتێکی خەیاڵی ئەکەیت بۆ شێوێنێك کە هەست بە دڵنیایی و گەرم و گوڕی بکەیت. (١) شوێنێك بێت وا هەست بکەیت لە ماڵەوەی. (١) شوێنێك کە هەست بە ئاشتی و ئارامی بکەیت تیایدا. Pause (٣). لەوانەیە شوێنێکت هەڵبژاردبێت لە ناو سروشتدا (١)، بۆ نمونە قەراغی ئاوێك (١) یان لە ناوچەیەکی شاخاویدا (١) لە ناو دارستانێك یا چیمەن و گوڵدا. (١) لەوانەیە خانو یان ئەشکەوتێك بێت (١) لەوانەیە شوێنیك بێت کە لە ڕاستیشدا بونی هەبێت (١) یان هەر لە خەیاڵی خۆتا دروستت کردبێت.
کراوەبە بەرامبەر ئەوەی بە خەیاڵ ئەیبینی.
(٢) — چی ئەبینی؟ (٢) چ ڕەنگێك ئەبینیت لەو شوێنەی هەست بە دڵنیایی و گەرم و گوڕی ئەکەیت؟ (٢) Pause. چڕی و زەقی ڕەنگەکان چۆنن؟
لەوانەیە چڕی و زەقی ڕەنگەکان جۆرێکی تربن وەك لەوەی ئەگەر بە چاوی ئاسایی بیان بینیت.
— ئەوە تاقی بکەرەوە کە کاڵی و تۆخی ڕەنگەکان بگۆڕێت. (١) گۆڕرانکاریەکان چ هەستێکت ئەیەنیٚ؟— Pause (٢)— ئێستا ڕەنگی وا بێنە بەر چاوت کە پێت خۆش بێت — Pause (٣چی ئەبیسی؟—
)— گوێت لە چ دەنگێکە؟ Pause (٢)— لەوانەیە گوێت لە ووژەی با (١) لە خشەی گەڵا و درەختی دارستان (١)، لە شەپۆلی دەریا (١) لە هاژەی چەمێك (١) یان لە جریوەی بولبولێك بێت (١)؟ لەوانەشە پاش ماوەیەك ئەو دەنگانە وەکو مێلودیەك بێت لە گوێتا؟
بۆنی چی ئەکەیت؟ ئەو ناوچەیەی بە خەیاڵ لێیت و هەست بە ئاشتی و ئارامی ئەکەیت، بۆنی چی لێ‌یەت؟ (٢) هەواکەی چ بۆنێکی تیایە؟— Pause (٣)— لەوانەیە بتوانیت تامی شتێك بکەیت (١) بۆ نمونە هەڵمی ئاوی دەریاکە لە هەوادا— Pause (٣). هەست بەو زەویەی ژێر پێت ئەکەیت کە لە سەری وەستاویت ؟ (٢)
زەویەکەی ژێر پێت چۆنە (١) بۆ نمونە وەکو ئەوا وایە لە دارستانێکدا بیت (١). یان لەسەر چیمەنێك بیت(١) یان لەسەر کەناری دەریایەك بیت؟ Pause (٢) بەپێی پەتی ئەڕۆی یان پێڵاوت لە پێدایە؟ (١) چ هەستێکت هەیە بەرامبەر ئەو گیا یان لمەی ژێر پێت؟
(٣)— هەست بە شتێکی تر ئەکەیت؟ (٢) بۆ نمونە بایەك کە قژت تێك بداتەوە (١) یاخود گەرمی تیشکی خۆر لەسەر پێستت؟ (١) یاخود دڵۆپە ئاوی فێنك کەرەوە لە سەر دەست و دەم و چاوت؟— Pause (٣) لەوانەیە شتی تریش سەرنجت ڕاکێشێت؟ (٢) کراوەبە بەرامبەر هەستەکانت! (١) چیت بەلاوە گرنگە لەو شوێنەی دڵنیایی و گەرم و گوڕیت ئەداتیٚ (١)، کە وەکو ماڵی خۆتی لیٚ هاتوە (١)، کە هەست بە ئاشتی و دڵنیایی ئەکەیت تیایدا؟ Pause (٣)— بیر لەوە بکەرەوە کە ئەو شتانەی بە بۆن و بینین هەستیان پیٚ ئەکەیت و لات ناخۆشن وەکو ڕەنگ، دەنگ، بۆن ئەوەندە لە هەستی خۆتدا بیان گۆڕە تا پێیان ئاسودە ئەبیت.

لەگەڵ هەموو هەناسە هەڵمژینێکدا ئارامی(١)، ئاشتی (١)، دڵنیایی (١) و گەرم و گوڕی ئەو شوێنە هەڵمژە، کە تیایدایت. (١) هەست بە ووزە و توانایە بکە کە ئەو شوێنەی لێیت، ئەیدات بە لەش و خانەکانی لەشت—

لەوانەیە بتەوێت تۆزیٚ بحەوێیتەوە؟ (١) پاشان بۆ جێگایەك بگەڕیٚ کە بتوانیت تیای پاڵکەویت یان دانیشیت. هەست بەو ئاشتیە بکە کە لە چوار دەورتە— Pause (٣) لەوانەیە بتەوێت زیاتر لەو شوێنە بکۆڵیتەوە. (١) تۆزیٚ بگەڕیٚ. چی لیٚیە؟
لەوانەیە گیانەوەری تریشی لیٚبێت؟ (!) گیاندار (١) مرۆڤ یان بونەوەری تر. ئەوە بزانە کە تەنها ئەوانە، کە تۆ ڕێگەیان پیٚ ئەدەیت بۆیان هەیە بێنە ئەو شوێنە (١).
ئەو شوێنە پارێزراوە و تۆش دڵنیایت لەویٚ. (٢) سڵاو لەو بونەوەر و مرۆڤ و گیانلەبەرانە بکە کە ئەیان بینیت.
(٢) هەست بەو باوەڕەی نێوانتان (١)، ئەو پێکەوەبونە (١)، ئەو خۆشیەی نێوانتان بکە کە لە گەڵ یەکتریدا هەتانە— Pause (٥)— ئێستا وورده وورده بگەڕێرەوە (٢)
ماڵ ئاوایی لەو مرۆڤ و گیانلەبەر و بونەوەرانە بکە کە پێیان گەیشتیت (٢) ماڵ ئاوایی لەو زانیاریە بکە کە

پێشودا؟ (١) نەرم ترە ؟ (٢) ئێستا پشت وا لێ بکە
(١) توندی بکە (١) بەو شێوەیە ڕایگرە (٢) بەرىدە
(٢). ئێستا لە چاو پێشودا چۆنە؟ (٤)
وورده وورده هۆش و بیرت بخە سەر قۆڵەکانت (١):
چ هەستێك لە قۆڵەکانتا هەیە؟ (٢) ڕەنگێك شتێك بە
لای خۆیا ڕات ئەکێشێ؟ (٢) ماسولکەی قۆڵەکانت
گرژ بکە، قۆڵ بچەمێنەرەوە (٢) توند ڕایان گرە (٢).
شلیان کە (٢). هیچ جیاوازیەك هەیە لە چاو
پێشودا؟ (٢) گۆڕانکاری بەسەر ڕەنگەکاندا هات؟
(١) هەست بە هیچ گوڕانکاریەك ئەکەیت؟
شانەکانت چۆنن؟ (١) چ هەستێکیان تیایە؟ (٢)
گرژن؟ (١) توندن یان شل ؟(١) وا هەست دەکەیت
بارێکی سەخت لەسەر شانەکانتن ؟ (١) لەوانەیە
پێت خۆش بێت تۆزێك شانەکانت بجوڵێنی.
پشویەك بدە (٣) –ئێستا شانەکان بەرەو سەرەوە
لای گوێچکەکانت بجوڵێنە – بەو شێوەیە ڕایان گرە
(٢) شلیان کە – پشویەك بدە (٢) – هەست بە چ
گۆڕران کاریەك ئەکەیت؟ (٣)
وورده وورده هۆش و بیرت بەرە سەرت. (١)
هەستەکەیت سەرت لە کوێدایە؟(١) هەست بە
پەیوەندی لە نێوان سەرت و بەشەکەی تری لەشتدا
ئەکەیت (٢) یاخود هەر یەکەیان بە جیا هەست پێ
دەکەیت؟ هەست بە قورسیەك یان بە سوکی، گەرمی
یان ساردی ئەکەیت لەسەرتا؟ (٢) زۆر بە هێواشی
و ئارامی سەرت بە دەوری خۆیدا بجوڵێنە. (٢) وا
بکە کە هەست بەو دەورانە لە سەر و ملتا بکەیت.
(٢) پاشان کۆتایی بەو جوڵەیە بهێنە و سەرت بە
ڕێکی لە ناوەڕاستدا ڕابگرە. ئێستا چ گۆڕران
کاریەك ڕوی داو هەست بە چی دەکەیت لە چاو
پێشودا؟ (٣)
لە کۆتاییدا هەموو ماسولکەکانی لەشت توند بکە.
(١) گرژیان بکە (١) – بەو شێوەیە ڕایان گرە (٢) –
پاشان بەریان دە با شل بن. (٢) هەست بە خۆت
بکە لە ناو لەشتا. (١) لەشت هەست بە چی ئەکات؟
(٢) خۆت هەست بە چی ئەکەیت؟(٢) هەست بە
گۆڕران کاری ئەکەیت وەك لە چاو پێش دەست پێ
کردنی ڕاهێنانەکەدا؟ (٣) وورده وورده ئاگا و
هۆشت بگەڕێنەوە بۆ هەناسەدانت.(١) هەناسە
هەڵمژە – (١) هەناسە بدەرەوە.(١)

15. خۆ ئارام کردنەوە: لە ڕێگای هەناسەدانەوە

لە سەر کورسیەك بە ئاسودەیی دانیشە، بە شێوەیەك کە هەردو پێت لەسەر زەوی بن، هەردو دەستیشت شۆڕکەرەوە بۆ خوارەوە، یان بیخە سەر کۆشت، پشتت بە ڕێکی ڕابگرە و سەرت شل ڕابگرە بە سەر شانتا. چەند هەناسەیەکی قولْ هەلمژە و هەولْی هەناسەدانێکی لەسەر خۆ بدە (٤)

ئەگەر یادگاریەك هاتەوە بیرت، هەولْ بدە بیری لیْ مەکەرەوە. (٢)

هەناسە هەلْمژە (١) —هەناسە بدەرەوە (١) —هەناسە هەلْمژە (١) —هەناسە بدەرەوە (١) —هەناسە هەلْمژە (١) —هەناسە بدەرەوە (١).

هەولْ بدە خالْێك لە دیوارەکەی بەرامبەرتا بدۆزەرەوە (٣) تیْی بڕوانە و قولْ بەرەوە تیایدا (٢). هەولْ بدە بیلیلەی چاوت نە جولْێنی (٢).

ئنجا بە لەسەر خۆیی دەست بکە بە ژماردن لە ژمارە (١٠)ە وە بەرەو دوا تا (١) وە ئاگاداری ئەوە بە کە لە کاتی ژماردنەکەدا بە ئارامی هەناسە بدەیت (١).

ئەگەر ئەتەوێت ئەوا ئەتوانیت وورده وورده چاوت دابخەیت (١). ئەوەش بزانە کە لە کاتی ڕاهێنانەکانی داهاتودا هە چ کاتێك بتەوێت ئەتوانیت چاوت بکەیتەوە و بکەویتە وەسەر خۆت. ئەگەر گەیشتیتە ژمارە (١) هەست بە ئارامی و ئاسودەیی و قولْ بونەوە ئەکەیت.

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

تکایە لە نێوان هەر دوو ژمارەیەکدا (٢) چرکە چاوەڕیْ بکە.

16. خۆ ئارامکردنەوە: لە ڕێگای خاوکردنەوەی ماسولکە

لە سەر کورسیەك بە ئاسودەیی دانیشە، بە شێوەیەك کە هەردو پێت لەسەر زەوی بن، هەردو دەستیشت شۆڕکەرەوە بۆ خوارەوە، یان بیخە سەر کۆشت، پشتت بە ڕێکی ڕابگرە و سەرت شل ڕابگرە بە سەر شانتا. چەند هەناسەیەکی قولْ هەلمژە و هەولْ هەناسەدانێکی لەسەر خۆ بدە (٤)

ئەگەر یادگاریەك هاتەوە بیرت، هەولْ بدە بیری لیْ مەکەرەوە. (٢)

هەناسە هەلْمژە (١) —هەناسە بدەرەوە (١) —هەناسە هەلْمژە (١) —هەناسە بدەرەوە (١) —هەناسە هەلْمژە (١) —هەناسە بدەرەوە (١).

لە هەموو هەناسەدانەوەیەکدا وای دابنیْ، هەموو ئەو شتانەی ناڕەحەتت ئەکەن لە لەشت دەرئەچن (١) لە گەلْ هەموو هەناسە هەلْمژینێکدا وای دابنیْ کە ووزەی نویْ بۆ ژیانت وەرەگریت (٣)

هەست دەکەیت کە لەگەلْ هەموو هەناسە دانێکدا ئارامتر ئەبیتەوە، لەشت نەرم و شل دەبێت.

ئەگەر ڕاهێنانەکەت پیْ باش بوو ئەوا دەتوانیت لە کاتی ئەم ڕاهێنانەی داهاتودا چاوت دابخەیت (بنوقێنی). ئەوەش بزانە کە هەر کاتێك بتەوێت ئەتوانیت چاوت بکەیتەوە (١).

وورده وورده هۆش و بیرت بیگێڕە بە ناو هەموو لەشتا. (١) لە پێوە دەست پیْ بکە، پیْ کان کە لە سەر زەوین چ هەستێکیان تیْ ئەکەوێت؟ (٣) ڕات ئەگرن لەو حلْەتەی کە تیایدایت؟ (٢) گرژبون؟ (٢) حالْەتی دانیشتنەکەت هێندە بگۆڕە تا هەست بە دلْنیاییەکی تەواو ئەکەیت بەبونی هەردو پێت لەسەر زەوی. (٥)

هەست بە چی ئەکەیت لە قاچتا؟ (٣) گرژبون ؟ (٢) شلیان کە و ئەگەر حەزت کرد تۆزیْ بیان لەرێنەوە. (٣) لێرەشدا بارودۆخی دانیشتنەکەت تا ئەو ڕاددەیە بگۆڕە کە قاچەکان هەست بە ئیسراحەت ئەکەن. (٤) بزانە چ هەستێك لە سمت و پشتتا هەیە؟ (٣) هەستی لەشت بە کورسیەکەوە چۆنە؟ (٢) سمت و پشت گرژن؟ (٢) هەست بە چی ئەکەیت؟ (٢) کورسیەکە ساردە یان گەرمە؟ (٢) لەوانەیە بتوانیت هەموو ماسولکەکانی سمتت توند بکەیت (١) بۆ ساتێك بەو شێوەیە ڕایگرە– پشویەك بدە (٢) و ئنجا ماسولکەکان شل کە (٢). ئێستا هەست بە چی ئەکەیت؟ (٢) ئێستا گەرم ترە لە چاو

14. کاردانەوەی وێنەخستنە بەرچاو

لەوانەیە یەکێك لەم کێشانەت هەبێت:
زووهەڵچیت، بە تورەبون و بە ئارامیەوە،
زووداچڵەکێیت و کەم خەو بیت.
یاخود هەمیشە لە ئینزاردایت و ناتوانیت تەرکیز بکەیت، روخاویت و ناتوانیت هەست بە هیچ بکەیت.
لەوانەیە وابزانیت کە کۆنترۆڵ نەماوە و هەموو رووداوەکانی ئەم جیهانە و داهاتو نێگەتیڤ هەڵدەسەنگێنی.
بەهۆی چەند شێوازێکی خۆ ئارام کردنەوە و هێنانە پێش چاو فێر ئەبیت کە چۆن ئەتوانیت بە شێوەی تایبەت کۆنترۆڵی بەرێوەچونی جەستە و هەستت بکەیت.
ئەم راهێنان و شێوازانە هەڵچونی لەش کەم ئەکەنەوە و ئارامی زیاد ئەکەن.
لەشت هەست بە ئاسودەیی ئەکات ئەتوانیت باشتر لە لەشت وورد بیتەوە و باشتریش بنویت. ترس کەم ئەبێتەوە. بەهۆی راهێنانی بەردەوامەوە بەئاگاتر ئەبیت لە جەستەی خۆت و کەم تر بە هەڵەی جوڵێنی و بەکاری ئەهێنیت، ئەوەش ئەبێتە هۆی کەمبونەوەی ئازار.
بە گشتی ئەم راهێنانە یارمەتی دەرن بۆ بەدەست هێنانی ئاسودەیی، ئارامی و دڵنیایی جەستە.
تۆ فێری ئەوە ئەبیت کە خۆت کردەی هەستی شادی و خۆشی خودت بیت.
ئەگەر ویستت بزانیت ئەم راهێنان و وێنەخستنەبەرچاوە، ئەم گەشتە خەیاڵیانە بە چ شێوەیەك ئەتوانن یارمەتی دەربن، وە کار بکەنە سەر جەستە و دەرون، ئەوا ئەم نموونەیە بخە پێش چاوی خۆت.
وای دابنێ کە گاز لە لیمۆیەك ئەگریت، لیمۆیەکی پڕ ئاوی زەرد، لەتی دەکەیت و دەیبەیت بەرەو دەمت و ئنجا بیهێنە بەر چاوی خۆت کە چۆن گازی لێ ئەگریت. ووردبەرەوە لەوەی لەو کاتەدا چ گۆڕران کاریەك بەسەر لەشتدا دێت.
لەوانەیە دەم و چاوت گرژ ببێت و چاوتی بۆ بنوقێنی، لەوانەیە هەست بە ترشیەکی وا بکەیت لە ناو دەمتدا کە دەم و چاوت بە شێوەیەکی سەیر گرژ بکەیت و هەموو گیان لەگەڵیا داچڵەکێ.

لەشت بەرامبەر ئەو حاڵەت و وێنانەی دەیخەیتە پێش چاوی خۆت هەمان کاردانەوەی ئەبێت وەکو حاڵەتی گازگرتن لە لیمۆکە، واتە چ شت بەرچاو خستنی ئەفسانەیی بێت یان راستی، هەمان کاریگەرییان لەسەر لەش هەیە.
ئەگەر راهاتبی لەگەڵ پێش چاوخستنی وێنەی خەیاڵی، ووردە ووردە توانای ئەوەت ئەبێت کە بەهۆی ئەو وێنانەوە درك بەهەستی شادی بکەیت لە خۆتدا. ئەمەش دەبێتە هۆکاری کامەرانی و یارمەتی لەشت ئەدات بۆ ئارامی.
لەم CDیەدا دوو شێوازی ئارام کردنەوەی جەستە و دەرون، وەهەروەها دوو گەشتی خەیاڵی تێدایە. لە کردەوەدا شێوازی ئارام کردنەوەکان هەنگاوە سەرەتاییەکانن بەرەو چون بۆ گەشتە خەیاڵیەکان. بۆ ئەوەی هەر کەسێك ئازادبێت لە بڕیارداندا کە لە کام بەشیانەوە دەست پێ دەکات، شێوازەکانمان دابەش کردوە.

به مێشکت و دەبێتە هۆی مەترسی و ڕشتنی ئەو هۆرمۆنە و ووریابونەوەی لەش، ئەوا خۆت ئەتوانیت نەبونی مەترسی لەو کاتەدا بە لەشت ڕابگەیەنیت.
لە بەشی ڕاهێنانی لەش خاوکردنەوەدا لەم CD یەدا ئامۆژگاری و شێوە یارمەتی تێدایە کە چۆن بتوانیت خۆت ئارام بکەیتەوە و بحەوێیتەوە، جگە لەوانەش چۆن بتوانیت خۆت یارمەتی خۆت بدەیت.
ئیستاش هەندێك لەو بەشانەت پێش کەش ئەکەین.

13. تێبینی بۆ خۆیارمەتیدان

چۆن بتوانم بەسەر نەخۆشی تراومادا زاڵ ببم؟ تێ بینی و شێوەی خۆیارمەتیدان:
شێوەی خۆیارمەتی دان ئەکرێت لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر، یان بە پێی کلتور جیاوازبێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك شێوە یارمەتی هەیە کە زۆر کۆمەك بەخشە. هەموو ئەوانەی نەخۆشی تراومایان هەیە هەستی دڵنیایی، ئارامی و توانای خۆئارام کردنەوە زۆر یارمەتیان ئەدات. ئایشێ و مەحمود هەندێك تێ بینی و شارەزایی خۆیانمان پێ ڕائەگەیەنن.
قسەکردن یارمەتیدەرە بۆ چارەسەر و هەزم کردنی کێشەی تراوما، واتە: ئەوەی ڕوی داوە باسی بکەیت، قسە لەسەر هەمو خەمەکانت و ئەو شتانە بکەیت کە ناڕەحەتت ئەکەن، باسی خەون و بیرکردنەوە و هەستەکانت بکە، جا چ لە تەراپی یان ووتوێژ لەگەڵ یەکێکی نزیك و جێی باوەڕتا.
(محمود)
بارودۆخی ئاسایی یارمەتی دەرە:
هەوڵ بدە لەزەت لە هەندێ شتی ڕۆژانە ببینە و بیکە بەخو کە ڕۆژانە شتێکی وا بکەیت کە دڵ خوشت بکات، بۆ نموونە پیاسە کردن، گوێ گرتن لە گۆرانی و ئاوازێکی خۆش، خوێندنەوەی هۆنراوە، ئەو شتەی دڵ خۆشت ئەکات هەوڵ بدە ڕۆژانە بیکە. (ئایشە)
پەیوەندی و تێکەڵاویش یارمەتی دەرە:
پەیوەندی کردن لەگەڵ خەڵکیتردا و قسەکردن لەگەڵیاندا، پێ بکەنە، بگری لەگەڵیانا هەمووی یارمەتی کێشەکەت ئەدات. (محمود)
یارمەتیت ئەدات:
گۆرانی وتن، شیرینی دروست کردن، چێشت لێنان، وێنەکێشان، یاری کرن لەگەڵ منداڵدا، کاردەستی، جوڵە، ئەوانە هەمووی یارمەتی دەرن. (ئایشە)
جوڵەش یارمەتی ئەدات: جا پیاسەبێت لە شوێنێکی سروشتی، وەرزش یا هەڵپەڕکێ و سەمابێت.
ئەرکەکانی سەر شانی وەکو، شت کڕین، پەروەردەکردنی منداڵ، کاری ناو ماڵ و ئیش کردنیش یارمەتی ئەدەن.
زۆر یارمەتیت ئەدات ئەگەر لە مێشکی خۆتدا بڕیار بدەیت و بڵێیت هەرچەندە ئەو هەموو شتەشم بەسەردا هاتوە بەڵام هەر ئەمەوێت بژیم.
بەرزکرنەوەی وورەی خۆت زۆر یارمەتیت ئەدات، جا چ بەهۆی خێزان، سیاسەت یان دینەوەبیت. زۆر گرنگە کوڵ نەدەیت و بەردەوام بیت.
نە ئێمە و نە تۆش تازە ناتوانین ئەوەی ڕوی داوە بیگێڕینەوە، بەڵام تۆ ئەتوانیت بەبەردەوام بون بە ژیانێکی ئاسایی یارمەتی خۆت بدەیت.

مرۆڤ ئەو شتەی لێی ئەترسێت ڕووبەڕووی نەبێتەوە، ئەوا هەرگیز لەوە ناگات کە ئەتوانێت زاڵبێت بە سەریدا و بارودۆخیشی بەوە باشتر نابێت، ئەگەر هەر خۆی لەو شتانە دوور بخاتەوە. مەحمود نمونەیەك ئەهێنێتەوە:

بۆ نمونە
من جاران خۆم لە دایەرەی بێگانە دورەپەرێز ئەگرت لە ترسی ئەوەی نەم نێرنەوە بۆ وڵاتەکەی خۆم. ئەشم زانی کە لەو دایەرەیەدا کەس چاوەڕێی من ناکات بۆ ئەوەی بم نێرێتەوە، بەڵام دڵەڕاوکێم کەمتر ئەبوو ئەگەر خۆم دوورخستایەتەوە لەو دایەرەیە.

12. چەشنێکی نمونەیی: هەڵچوون

هەڵچون نیشانەیەکی هەمیشەیی نەخۆشی تراومایە. ئایشێ و مەحمود هەردوکیان زۆر زوو ئەشڵەژێن و نائارام ئەبن. خۆیان باسی نائارامیەکەیان بەم شێوەیە ئەکەن.

—من زۆر زوو دائەچڵەکێم، کە لە زەنگی دەرگاکەمان ئەدرێت، دائەچڵەکێم و خۆم بچوك ئەکەمەوە، ئەگەر بمەوێت لەگەڵ منداڵەکانمدا بە هێمنیش قسە بکەم بە هۆی شتی ووردەوە هێندە زوو توڕە ئەبم کە ئەقیژێنم. من زۆر نائارامم و چاوەڕێی شتی باش ناکەم، لەهەمان کاتیشدا باوەڕم بە ژیان و خەڵکی تریش نەماوە.
—من هەست بە هێزێك ئەکەم لە ناخمدا کە زۆر نائارامم ئەکات. ناتوانم چەند خولەکێك لە سەر کورسیەك دانیشم، هەر هەڵئەستم و یەم و ئەچم. لە کاتی رۆژنامە خوێندنەوەدا ناتوانم لە بابەتەکە ووردببمەوە، یان کە میوانمان یەت ناتوانم ئاگام لەو باسانە بێت و دوایی بکەوم کە لێی ئەدوێن. زۆرم پێ ناخۆشە کە زۆر جار منداڵێکم لە بەردەممدا وەستاوە، سەیری ئەکەم و ناوەکەیم بیرناکەوێتەوە.

ئەو نائارامیە بەردەوامیە و هەڵچونی لەش، کە هەستی پێ ئەکەیت، پەیوەندی تەواوی هەیە بەو ڕوداوە ناخۆش و نەخۆشی تراومایەوە کە بەسەرتدا هاتوە. ئەوە وەکو میکانیزمێکی خۆپارستنی لەشە لە بارودۆخەکە. لەش تراوما وەکو بارودۆخێکی هەڕەشە لێکردو بۆ سەر جەستە هەڵدەسەنگێنێ. لەشمان بەرپەرچی مەترسی ئەداتەوە بەوەی کە هۆرمۆنی Adrenalin زیاد ئەڕێژت.

لە کاتی مەترسی‌دا ئەو هۆرمۆنە لەش ئامادە دەکات بۆ بەرەنگاربونەوە و خۆ دەرباز کردن، ئەوەندەی مەترسی هەبێت ئەو کاردانەوە ئۆتۆماتیکیەی لەش کارێکی باشە.
لەش وەکو پێشتر باسمان کرد سیستەمێکی تیادایە لە کاتی مەترسی‌دا ئەو کەسە ووریا دەکاتەوە چۆن خۆی لەو بارودۆخە ڕزگار بکات، جا ئەگەر مەترسی هەڵدەسەنگێنێ کە وانی‌یە، واتە جەستەکە ئەو ڕوداوە مەترسیەی بەسەری‌دا هاتوە هێشتا بەڕێی نەکردوە و تیای ماوە. بەهۆی ئەوەی ئەو ترسە هێشتا ماوە ئەو مرۆڤە زوتر یا زیاتر توشی ئەم حاڵەتانە ئەبێت. خەم خواردنی زیا لە پێویست، کێشەی کەم خەوی و داچڵەکین.
زۆر جار هەست بە هەڵچون ئەکەیت، ئەگەر بکەویتە هەندێك بارودۆخەوە یان هەندێك مرۆڤ و شتی هەستیار ببینیت کە روداوی تراوماکەت بیربخاتەوە. زۆر جار ڕەنگێك یان دەنگێکە، ئەشتوانیت خۆت چاودێری بارودۆخەکەی خۆت بکەیت، بزانیت ئەو شتە چیە کە توشی هەڵچونت ئەکات. ئەگەر تۆ ئەو هۆکارە بزانیت کەوا ئەتخاتە ئەو بارودۆخەوە، چ شتێکە کە ئەو زانیاریە ئەدات

11. چەشنێکی نمۆنەیی:
خۆ لێ لادان لە بیرهاتنەوەی ڕووداوەکە

هەوڵی نەهێشتنی بیرهاتنەوەی ڕودا و بارودۆخەکە:

دوهەم نیشانەی تایبەتمەندی تراوما بریتی‌یە لە هەوڵی نەهێشتنی بیرهاتنەوەی ڕودا و بارودۆخەکە. مرۆڤ ئەتوانێت تێ بگات کە ئایشە حەز ناکات بنوێت بۆ ئەوەی خەوی ناخۆش نەبینێت، یاخود مەحمود ناوێرێت سەیری دەنگ و باس بکات چونکە لەوانەیە بە هۆی وێنەکانی ناو تەلەفیزیۆنەوە بیری ئەو وێنانەی بکەوێتەوە کە لە شەڕدا بینیونی.

هەردوکیان بەوە زۆر ناڕەحەت ئەبن ئەگەر بەهۆی هەندێک حاڵەتەوە ئەو ڕوداوە پڕ ئازارەی بەسەریاندا هاتوە بیریان بکەوێتەوە.

–پیاوەکانی ئاسایش و جل و بەرگەکانیان ترسێکی وایان تیا دروست کردوم کە ئێستا خۆم دوور ئەخەمەوە لە هەموو نزیک بونەوە و پەیوەندیەک لە گەڵ پۆلیس دا.

ئەگەر پێویست بکات (ئیقامەکە) مان تازە بکەینەوە ئەوا کچە گەورەکەم ئەنێرم و خۆم لە ماڵەوە ئەمێنمەوە. من ناچم بۆ شت کڕینیش.

–زۆر پێم ناخۆشە و بەزەییم پیا یەتەوە، بەڵام لەوەتەی ئەو ڕوداوەم بەسەردا هاتوە تەحەمولی نێزیک بونەوە لە پیاوەکەم ناکەم. ناتوانم لەو بارەیەوە قسەی لەگەڵدا بکەم چونکە نازانم بەرپەرچ دانەوەی چۆن ئەبێت. کە ئەو ئەیەوێت نزیکم بێتەوە ترسی ئەوەم هەیە هەموو شتەکانی ئەو کاتە دوبارە بێتەوە. زۆر جار وازم لێ ئەهێنێ و ئەبینێ کە زۆر سەرم ئەیەشێت، هەندێ جاریش لەبەرخۆیەوە جنێو ئەیات و ئەڵێت، جا من کوا ژنم هەیە.

ترسی دووبارەبینینەوەی هەندێک بەش لەو ڕوداوەی بۆتە هۆی نەخۆشی تراوما مرۆڤ زۆر ناڕەحەت ئەکات بۆیە زۆر مرۆڤ هەوڵ دەدەن کۆنترۆڵی خۆیان بکەن و خۆیان دوورخەنەوە لەو شتانەی ڕوداوەکەیان بیر دەخاتەوە، بۆ نمەونە، شوێن، هەندێك کەسایەتی، هەندێك ڕەنگی تایبەت، شێوەی جل و پۆشاك و هەندێك بەرنامەی تەلەفزیۆنی. یاخود بە هەموو توانایانەوە هەوڵ ئەدەن بیر لەو شتانە نەکەنەوە کە پەیوەندی بەو ڕوداوەوە هەیە و ببێتە هۆی بیرخستنەوەیان.

مرۆڤ لەوە دەگات کە نەهێشتنی بیرکەوتنەوەی بارودۆخەکە هەوڵێکە بۆ خۆپاراستن لەو شتانەی کە بیرکەوتنەوەی، شتی مەترسی بۆ هەستی ئەو مرۆڤە ئەهێننە کایەوە، کە لەوانەیە دای بچڵەکێنن و زاڵ بنەوە بەسەریا، ئەوە هێندە مایەی تێگەیشتنە وەکو ئەوەی چۆن مرۆڤێك پەنجەی بە ئاگرێکا ئەچزێ و لەپڕ لێی دوور ئەخاتەوە. بەڵام ئەوەی جێی داخە ئەوەیە کە لەوانەیە هەستیشت پێ کردبێت خۆپاراستن و نەهێشتنێ بیرکەوتنەوەی ئەو بارودۆخە هەمیشە یارمەتی نادات نەبۆ ماوەیەکی کەم و نەبۆ هەتا هەتایش. لەوانەیە هەستیشت بەوە کردبێ.

دەرون ناس (تەراپویتەکەم) جارێکیان شتێکی لەگەڵدا تاقی کردمەوە، ئەیووت بیر لە گوڵە سوور و زەردەکانی ناو گوڵدانی سەر مێزەکە نەکەمەوە، بۆم هەبوو بیر لە هەموو شتێکی تر بکەمەوە تەنها ئەوانە نەبێت. ئەزانی چی ڕویدا، پاش ماوەیەك ئەبوو پێ بکەنم، چونکە تەنها بیرم لە گوڵە سوور و زەردەکانی ناو گوڵدانی سەر مێزەکە ئەکردەوە و نەم ئەتوانی بیر لە هیچی تر بکەمەوە، تۆش ئەتوانی هەوڵی ئەو تاقی کردنەوەیە بدەیت.

ئاسانترە ئەگەر دەنگ، ڕەنگ و ئەو وێنانەی پەیوەندی بە ڕوداوی تراوماکەوە هەیە هەوڵ نەدرێت بە فشاری زۆر خۆتی لێ دوور بخەیتەوە، بەڵکو بەبەرچاوی خۆتدا بەرێیان کەیت وەکو شەمەندەفەرێك چۆن بەبەر دەمتا تێ دەپەڕێ. ئەگەر

ئەندازەی ئەو کاتە نییە، من ناتوانم گوێم لەو موسیقا و دەنگانە بێت کە ئەو کاتە لێ دراون. ئەوە هۆکارەکەی ئەوەیە، کە ئەو ڕوداوانە لەو ڕۆژەدا بە شێوەیەکی هەزم کرا و ڕێك و پێك لە بەشێکی ڕوداوە کەسایەتیەکانی بیرم دا خەزن کراون.
هەروەکو چۆن وێنەی ڕوداوێك ئەگریت و پاشان لە ئەلبومێك دا وێنەکان یەك بە دوای یەك ڕێك ئەخەیت. بەڵام بەسەرهاتی ماڵ گەڕان و بەندیخانە کە هێندە لە پڕ و چاوەڕوان نەکراو پڕ مەترسی بوو کەوا ئاسان نەبوو بەو خێراییە لە مێشکم دا خەزن بکرێت. وێنەکانی ئەو ڕوداوە هێشتا لە ئەلبومی مێشکمدا جێگیر نەبوون و لە جوڵەدان، لەم لا دەچن بۆ ئەو لا. هەندێك جار وێنەکان بێ ئەوەی مرۆڤ بیەوێت دێنەوە پێش چاو، وە ئەگەر مرۆڤ بۆشیان بگەڕێت زۆر ناڕێك و پێك ئەیان بینێت. هێشتا ڕیز کردنی یەك بەدوا یەکی وێنەکان ئاشکرا نییە، ئەگەر مرۆڤ بیەوێت هەمووی بە ڕێك و پێکی دابنێت، ئەوا دەبێت وێنە بە وێنە سەیری بکات، ڕێکی بخات و یەك بە دوای یەك لە لاپەڕەکانی ئەلبومی مێشکیدا ریزیان بکات.

ئەتوانیت دڵنیابیت لەوەی ئەگەر بەو بارودۆخەدا بچیتەوە کە بەسەرتا هاتوە و تەراپویتەکەت لەگەڵدا بێت ئەوا پاش ماوەیەك بەرەو ئەوەت ئەبات کە بیرکردنەوەت لە ڕوداوەکە کەم ئەبێتەوە نەك زیاتر. حاڵەتەکە هەروەکو وێنەی ڕەنگا و ڕەنگی لێ یەت، چۆن ئەگەر ماوەیەکی زۆر لە ژێر تیشکی خۆردا تەماشای بکەیت ئەوا پاش ماوەیەك ڕەنگەکان کاڵ ئەبنەوە.

10. تێبینی دەربارەی حاڵەتی فلاش باك

ئێمە تێبینی Tippی کۆنکرێتت پێ ئەڵێین کە چۆن هەڵس و کەوت لە گەڵ حاڵەتی Flash back دابکەیت.

دەستەکانت لەیەك بخە و بیان گوشە، هەوڵ بدە هەست بکەیت کە چۆن بنی پێت لە زەویەکەی ژێر قاچت دەخشێ، ئەگەر پێڵاوت لە پێدابوو دایکەنە و چەند هەنگاوێك بە ناو ژورەکەدا بڕۆ. ئەو بارودۆخەی تێیدایت بیگۆڕە و خوت هوشیار کە بەرامبەر ئەوەی کە تۆ لە بارودۆخێکی وادای کە توانای جوڵە و کۆنترۆڵی لەشت هەیە. بۆ ئەوەی وێنە کاریگەریەکانی ڕابردوو بکەیت بە هی ئێستا، سود لە هەموو هەستەکانت وەرگرە:

بۆنی ئەو گوڵ و بۆنانە (عەترانە) بکە کە حەزی لێ ئەکەیت.

سەیری کەل و پەلی ناو ژورەکە بکە و دەستیان تێوەیە و هەستیان پێ بکە.

دەست بێنە بە لەشی خۆتدا، بۆ نموونە دەستەکانت بخشێنە لە یەك.

بە قوڵی هەناسە بدە، ئەگەر کرا لەبەر پەنجەرەیەکی کراوەدا.

نان بخۆ و خواردنەوە بخۆرەوە.

لەگەڵ خۆتدا بدوێ و هەوڵ بدە هەست بەو شتانە بکەیت و دانی پیادا بنێیت کە لە ئێستادا پێی ئەزانیت وە بیلێ:

بۆ نمونە:

—من ئێستا ماشێنیکی سوور، پاسێك و دارێك ئەبینم.

—من ئێستا بۆنی خواردنەکە ئەکەم.

—من ئێستا گوێم لە دەنگی ئەو شەمەدەفەرەیە کە ڕۆیشت.

—من ئێستا هەست بەو دڵۆپە بارانە ئەکەم کە بەسەر دەم و چاوما دێنە خوارەوە.

ئەو دووبارە (بەسەرهاتنەوەیە) پیّی دەگوٚترێت Flash back کە گەڕانەوەی حاڵەتێکی تراوماکەیە، کە ئەکرێت بەسەرتا زاڵ بێت. Flash back واتە لەپڕ بە شێوەیەکی زوٚر زیندو دووبارەبونەوەی ئەو ڕوداوەی بوٚتە هوٚی نەخوٚشی تراوما، ئەکرێت هەستێکی وات تیا دروست بێت وابزانیت لە دەور و پشتەکەت دابڕابیت وەکو چوٚن مەحمود هەندێك جار بەسەریا دێت.

جاری وایە دەم و چاوەکان لە پڕ یەنە بەرچاوم، وا هەست دەکەم کە روداوەکە جارێکی تریش دووبارە ئەبێتەوە، سست ئەبم و ئەڵیّی شەلەلمە. ئیتر ئاگام لە خودم نامێنیّ و لێرە نامێنم وەختێك هوٚشم یەتەوە بە کات ژمێرەکەدا هەستی پیّ دەکەم کە ماوەیەکی زوٚرە بە خەیاڵ لێرە نەماوم.

Flash back بە زوٚری چەند چرکەیەك یان چەند خولەکێکیان پیّ ئەچێت لە هەندیّ حاڵەتی دەگمەندا نەبێت چەند کات ژمێریکیش دەخایەنێت. لەوانەشە وا بێت کە بیرت نەیەت لە کاتی Flash backە کەدا چی و بەسەر هاتوە. ئایشیّ ئەڵێت لە نوستنیشدا ئازار دەدریّ بە دوبارەبونەوەی خەوی ناخوٚش.

هەندێك جار ناوێرم بنوم لەبەر ئەوەی ئەترسم خەوی ناخوٚش ببینم چونکە لە خەوەکانما تشتە سامناکەکان جارێکی تر ئەبینمەوە، جاری واش هەیە ناخوٚش ترە لە وەی کەلە ڕاستی‌دا بەسەرمدا هاتوە. زوٚر بیّ دەسەلاّتیشم و هیچم بوٚ ناکریّ. پاش ئەوەی خەبەریشم ئەبێتەوە وەختێکی زوٚرم ئەوێت تا پیّی ئەزانم کە ئەوە خەو بوە. پاشان مەحمود بوٚم باس ئەکات کە بەدەم خەوەوە قیژاندومە و بە دەور و پشتەکەی خودمدا کێشاوە.

ئەگەر چاودێری نیشانەی دووبارەبونەوەی ڕوداوەکە، Flash back یاخود خەوی ناخوٚش بکەیت ئەوا نیشانەی ئەوە ناگەیەنێت کە توٚ "شێت بویت" بەڵکو لە ململانیّ لەگەل شارەزاییەك و بەسەرهاتێکی زوٚر سەختدا ئەکەیت کە هێشتا بەسەریدا زاڵ نەبویت و هەزمت نەکردوە. بەسەرهاتی تراومای هەزم نەکرا و ڕێك و پێك خەزن نەکراوە، جیاواز لە یادکردنەوەی ڕوداوەکانی تر کە لە ڕابردودا ڕوی داوە.
لەهەمان کاتدا بیرکەوتنەوەی ڕوداوەکان هەمیشە پچڕ پچڕە و هەندیّ بەشیت بیر ناکەوێتەوە یان دڵنیا نیت، ڕوداوەکە لە کوێوە دەستی پیّ کردوە، ئەوە ئەو کێشانە لە یاد کردنەوە و بیرهاتنەوەی تراوماکە تێك ئەدات و زەحمەتی ئەکات.
Flash back مانای ئەوەیە، توٚ بیر لەو ڕوداوە ئەکەیتەوە، کە توشی نەخوٚشی تراومای کردوی، وێنەت یەتەوە پێش چاو، وژەوژ، بوٚن و هەندێك شتی هەستیاری تر کە وەکو ئەوە وایە حاڵەتی تراوماکەت جارێکی تر بەسەردا بێتەوە.
لەو شوێنەدا کە زوٚر زەحمەتە بوٚت ئەوا هەوڵ بدە خوٚت لەو بیرکردنەوەیە دوور بخەیتەوە.
ئایشە وەسفی وێنەیەك ئەکات کە یارمەتی ئەدات بوٚ تێگەیشتنی بینینی خوٚی لە ژێر فشاری نەخوٚشی تراومادا.

9. کاردانەوەی کارەسات لە سەر بیر

"توانای بیرکردنەوە لە ژێر کاری گەری تراومادا" دەرون ناسەکەم "تەراپویتەکەم" وای بوٚ ڕوون کردمەوە:
ئەگەر لە بارودوٚخێکی ئاسایی‌دا بیر لە ڕوداوە کەسایەتی و تایبەتمەندیکانی خوٚم بکەمەوە وەکو بوٚ نمونە ئاهەنگی شوکردنم یاخود کاتی لەدایکبونی منداڵەکانم، ئەوا ئەتوانم باش بە بیرم بێتەوە چوٚن بوە و لەو کاتەدا چوٚن هەستم کردوە. بەلاّم بیّ گومان ئەو هەست و خوٚشیەم بە هەمان

ئەو میکانیزمەی لەش سیستەمێکی خۆپاراستنە
کە لە مرۆڤ و گیانەوەردا هەیە بۆ مسۆگەرکردنی
مانەوەی ژیان.
بۆ نمونە ئەگەر مرۆڤێك ببێتە قوربانی توند و تیژی
ئەوا ئەو سیستەمی خۆ پاراستنە چالاك ئەبێت،
لەشی مرۆڤ توند و تۆل ئەبێت بۆ بەرەنگار بونەوە
یان ڕاکردن و خۆ دەرباز کردن. بەلاّم لەبەر ئەو
بارودۆخە توند و تیژەی تێیدایە بواری نابێت
بەرەنگاری بکاتەوە و بەرگری لە خۆی بکات.
هەڵچونی لەش و مەترسیش بۆ سەر ژیان لە
ئارادایە. بەلاّم مرۆڤ دەرفەتی کاردانەوەی نییە.
هەروەکو مامەلەکردنێکی بەردەوامە یاخود خەبات
و هەوڵی خۆ دەرباز کردنە لە بارودۆخێك کە
مەترسی بۆ سەر ژیانت هەیە، بەبێ گەیشتنە
ئەنجام.
بەلاّم ئێمەی مرۆڤ ویستی ئەوەمان تیایە، ئەو
شتانەی ناتوانین بیان گەیەنینە ئەنجام سەر لە نوێ
ئیشیان بۆ ئەکەینەوە تا بگەینە ئەنجام، تا کارێك
نەگەیەنینە کۆتایی هەمیشە خەریکمان دەکات. بیر
لەوە بکەرەوە کە کاتێ سەیری زنجیرە فیلمێکی
تەلەفیزیۆنی ئەکەیت هەمیشە چاوەڕێی بینینی
زنجیرەی داهاتو ئەکەیت.
یاخود خەریکی سفرە پاك کردنەوەیت و تەلەفون لێ
ئەدات، لەکاتی ڕاویژکرنەکەشدا دڵێکت هەر لای
سفرەکەیە چونکە هێشتا تەواو نەبووە.
ئەوانە شتی بەردەوامی ڕۆژانەن کە هۆش و لەشمان
پێوەی خەریکن و کاردانەوەیان بۆی هەیە. بۆ
بارودۆخێك کە مەترسی بۆ سەر ژیان هەبێت
کاردانەوەکە زۆر بەهێزتر دەبێت. هەمیشە بیر لە
ترس و هەستی کاتی روداوەکە ئەکەینەوە و وێنە و
روداوەکەمان یەتەوە پێش چاو. واتە نیشانەکانی
نەخۆشی تراوما بۆیە دەرئەکەون، چونکە بەشێکی
سروشتی سیستەمی لەشی مرۆڤە لە کاتێکدا کە
هەوڵ ئەدات لە حاڵەتێکی کتوپڕی چاوەڕوان
نەکراودا کە مەترسی بۆ سەر ژیانی هەیە،
ئامادەبێت و زاڵ بێت.

چەشنی "نمونەی" نیشانەکانی نەخۆشی تراوما و
کاردانەوەکانی چین؟
١. چەندجارە و بە ئازاردانی دەرونیەوە
بیرهاتنەوەی ڕوداوی تراوماکە.
٢. سڕبون (بەنج بون) و خۆ لادان لە کاردانەوە.
٣. کاردانەوە بە هەڵچونێکی زۆرەوە.
لە ئێستا بەدواوە بە دور و درێژتر باسی ئەو ٣
نیشانانەتان بۆ ئەکەم.

8. چەشنێکی نمونەیی: دوبارە بیرهاتنەوەی رووداوەکە

چەند جارە و بە ئازاردانی دەرونیەوە بیرهاتنەوەی
ڕوداو تراوماکە:
یەکەم نیشانە کە ئێمە باسی لێ ئەکەین،
بیرهاتنەوەی ڕوداوی تراوماکەیە بە ئازاری
دەرونیەوە.
ئایشێ باس لەوە دەکات کە چەندەها جار
ڕوداوەکەی وەکو بەشی فیلمێك بیر دێتەوە و زۆر
ئازاری دەرونی ئەدات. هەندێك جار ڕوداوەکەی بیر
ئەکەوێتەوە بە هۆی بۆن، دەنگ و هەستیاری
لەشیەوە کە دەبنە هۆی ئازاردان و گرژکردنی زۆر
بەشی جیاوازی بەدەنی. لەوانەیە بزانێت ئەو
حاڵەتە چۆنە. دووبارە هەست کردن بە کەوتنە ئەو
حاڵەتەوە ئەکرێت داچڵەکێنەر بێت، توڕەت بکات،
بێ دەسەلاّت یاخود خەفەتبارت بکات. لەوانەیە
هەستێکی وات تیا دروست بێت، کە بە هۆی ئەو
نەخۆشی تراومایەوە هەست بە بونی برینێك لە
خوتدا بکەیت، لەوانەیە هەست بە گوناهباری
بکەیت و بیر لەوە بکەیتەوە و بڵێیت، ئەگەر من لەو
کاتەدا هەڵس و کەوتم بەو شێوەیە نەکردایە،
لەوانەیە ئەو حاڵەتە روی نەدایە.

کاتی نوستنیشدا ناتوانم بحەوێمەوە. من بۆم ناکرێت دایکێکی باش بم، ئەقیژێنم بەسەر منداڵەکانمدا ناتوانم خواردنێکیان بۆ ئامادە بکەم لەهەمان کاتیشدا زۆر هەڵەشەم و زووش دڵم دائەخورپێ. ئەگەر لەپڕ پیاوەکەشم بێتە تەنیشتمەوە یەکسەر خۆم بچوك ئەکەمەوە. من کەسەکەی جاران نیم و بەڕاستی ناژیم، وەکو لەخەوێکدا بژیم وایە، واش هەست دەکەم کە کەس ناتوانێت یارمەتیم بدات.

– من گوێم لە هاوار و قیژەی ژنەکەم بوو، هەندێك جار بەزەییم پێیدا دێتەوە، هەندێك جاریش ڕقم لێی ئەبێتەوە، هەندێك جاریش خۆم بە (گوناهبار) ئەزانم. بەڵام ناشتوانم دەربارەی هەستەکانم وتووێژی لە گەڵدا بکەم چونکە نامەوێت بریندار بکەم. منداڵەکانم ڕێزم لێ ناگرن، بۆچی لێشم بگرن، چونکە ناتوانم هیچیان بۆ بکەم. ئەوەی بەسەرمدا هاتوە هەمیشە لێکی ئەدەمەوە، جگە لە خەم و خەفەتی ئێرەش، کە خەریکە مێشکم ئەتەقێ، لەگەڵ ئەوەشدا بەسەر منالەکانمدا ئەقیژێنم و هەندێك جار لێشیان ئەدەم، دوایش بەزەییم پیایاندا دێتەوە. بۆ ئەوەی هەمویم بیربچێتەوە ئێواران بەدەم سەیرکردنی تەلەفزیۆنەوە دەست ئەکەم بە مەشروب خواردنەوە.

ئایشێ و مەحمود باس لە چەند نیشانەیەکی جیاواز ئەکەن وەك سەرئێشە، بێ تاقەتی و خەفەت باری، گۆڕران لە هەست بە خۆکردن دا، بێ باوەڕی، هەست بە سوکایەتی و گوناهباری، نائومێدی، هەڵەشەیی و گومڕایی.
ئایشێ وای باس ئەکات کە ئەو زۆر جار بێ ئەوەی بیەوێت وژەوژ، وێنە و هەست و بیرکردنەوەی تراوماکە بێ کۆنترۆڵ کردن لەلای خۆیەوە دێنەوە بیری. لەوانەیە تۆش ئەو بارودۆخەت بەسەردا هاتیبێ.

سەر لێ شێوێنەر و داچڵەکێنەر بێت و لەوانەیە لە خۆشت بپرسیت کە ئایا هەرگیز ئەتوانیت کۆنترۆڵ بەسەر بۆچون و هەستی خۆتا بکەیت، لەوانەیە ترسی ئەوەشت هەبێت کە شێت بیت. بەڵام ئەو کاردانەوانە کاردانەوەی زۆر ئاساین بەرامبەر ڕوداوێکی پڕ مەترسی، بەرامبەر بە تراوما و بارودۆخێکی زۆر نائاسایی.
چی ڕوئەدات ئەگەر ئێمە چاوەڕێی بارودۆخێك بکەین کە مەترسی بۆ سەر ژیانمان هەبێت؟
ئەندامەکانی لەش ئەبزوێن و هەست بە گەرم بونی لەشت ئەکەیت.
بیهێنە بەر چاوی خۆت کە بە ناو دارستانێکدا پیاسە ئەکەیت لەپڕ ئەبینیت مارێك بەرەو ڕوت ئەکشێت، هەمو ئەندامەکانی لەشت وریا ئەبنەوە، ماسولکەکانی لەشت گرژ ئەبن، بیر لەوە ئەکەیتەوە ڕابکەیت، یان دارێك هەڵبگریت و پەلاماری مارەکە بدەیت، یان بێ ئەوەی جوڵە بکەیت لە جێی خۆت چاوەڕێ ئەکەیت تا مارەکە بە لاتا تێ ئەپەڕێ. واتە ئەکەویتە حاڵەتێکی یان ڕاکردن یاخود بەرەنگار بونەوە یان نابزوێیت، بۆیە دڵت خێراتر لێ ئەیات، لەبەر ئەوەی لیکە گرێیەکی لەشت لە کاتی مەترسیدا ئۆتۆماتیکی هۆرمۆنی Adrenalin ئەڕژێت کە خۆت و لەشت بۆ بەرەنگار بونەوە ئامادە ئەکات.

من هەمیشە نوێژم بۆ یەزدان کردوە و هیچ گوناهێکم نە کردوە، هەمیشە هەوڵم داوە باش بم بۆ مێرد و منداڵ و خزمەکانم.
بەڵام بۆچی خوای گەورە هێشتی ئەو هەمو سامناکی و دەردەسەریەمان بەسەردا بێت، تێ ناگام!!
لە تەمەنی ١٦ ساڵیەوە پەیمانم بەخۆم داوە، نەیەڵم کارم تێ بکەن، ئەبێت خەبات بکەم، ئەشکەنجەدانیش ناتوانێت من بترسێنێت. چی ئەکەن لە لەشم با بیکەن، بەڵام ناتوانن و دەستیان ناگاتە باوەڕ و بۆچونم، ڕۆحیانەت و هەستم هی خۆمن.

5. کۆمەکی کۆمەلایەتی یارمەتی دەرە

کۆمەکی کۆمەلایەتی یارمەتی چاکبونەوە ئەدات بێ گومان کاری گەری نەخۆشی تراوماش لە سەر تاکەکانی کۆمەڵگا زۆر جیاوازە. کۆمەکی کۆمەڵایەتی خزم، دۆست و هاوڕێ، هەروەها شێوەی ژیانی ئەو کەسە دەورێکی گرنگ ئەبینن.
ئەوە دەور ئەبینێ کە خێزانی ئایشێ چۆن هەلس و کەوتی لەگەڵدا ئەکەن پاش ئەوەی زانیان دەست درێژی کراوەتە سەر داوێنی، ئایا بە کەسێکی سوك و پیس سەیری ئەکەن، یا خود ئەگەر وێرای خۆی باسی روداوەکە بکات هەروەك پێشوتر بە چاوی ڕێزەوە تەماشای ئەکەن!
ئەوەش ڕۆڵی خۆی هەیە ئایا ئەو پارتەی مەحمود ئیشی بۆ کردوە چی بەسەر هاتوە، ئایا مەحمود ئەتوانێت شانازی بەو خۆڕاگری و هەوڵ و خەباتەیەوە بکات کە بۆ ڕێکخراوەکەی کردویّتی؟ یا خود هەستێکی وای تیا دروست بوە کە ئەو هەوڵ و خەباتەی بەکاتێکی بە فیڕۆچو لە ژیانیدا دەداتە قەڵەم؟ بێ گومان ئەوەش دەورێکی زۆر گرنگ ئەبینێت، ئاخۆ مەحمود و ئایشێ دوای ئەو ڕوداوە ترسناکەی بەسەر ژیانیاندا هاتوە، کاتێك یەت هەستێکی وایان تیا دروست بێت بە ئاسودەیی بژین و دڵنیابن؟ دوایی ئەوەی یەکێك توشی نەخۆشی تراوما بوو پاراستن و ئاسودەیی دەورێکی زۆر گرنگی دەبێت بۆ سەر ژیانی.

6. تراوما بە کورتی

تراوما بریتی‌یە لەو بە سەرهاتانەی هەڕەشە لە ژیانی مرۆڤ ئەکەن، مرۆڤ تا بەسەریدا نەیەت باوەڕ بە ڕودانیان ناکات. تراوما دوو جۆری هەیە، جۆرێکیان بریتی‌یە لەو شێوەیەی کە بە ڕێکەوت و تەنها جارێك ڕوئەدات، وەك کارەساتی سروشتی، جۆرەکەی تریان لە لایەن مرۆڤەوە ئەنجام ئەدرێت و بریتی‌یە لە بەکارهێنانی توند و تیژی بە مەبەست وەك ئەشکەنجەدان. ئایا یەکێك قوربانی بەسەرهاتێکی وا بێت توشی نەخۆشی دەرونی ئەبێت بەو هۆیەوە؟ ئەوە پەیوەندی هەیە بە کوت و پڕی، قورسایی و زاڵ بونی ئەو کەسە بەسەر روداوەکەدا. بێ گومان دەور و پشت و ژیانی ڕۆژانەی ئەو مرۆڤە کاریگەریەکی زۆری هەیە لە سەر ڕەنگ دانەوەی ڕوداوەکە لە سەری. بۆنموونە ئەو کەسە لە ڕوی کۆمەڵایەتی یاخود سۆزەوە پشتگیری ئەکرێت؟

7. بەرپەرچدانەوەکانی تراوما چین؟

بەرپەرچ دانەوەمان دوای ڕوداوێك کە توشی نەخۆشی تراوما مان دەکات چۆن دەبێت؟
بەرپەرچ دانەوەی نەخۆشی تراوما بەرپەرچ دانەوەیەکی ئاساییە، هەمو مرۆڤەکان دوایی توشبونی نەخۆشی تراوما چەند کاردانەوەیەکی تایبەتی هەست و بۆچون و لەشیان هەیە. ئایشێ و مەحمود بەم شێوەیە باسی دەکەن.
بەرپەرچ دانەوەمان دوای ڕوداوێك کە توشی نەخۆشی تراوما مان دەکات چۆن دەبێت؟
بەرپەرچ دانەوەی نەخۆشی تراوما بەرپەرچ دانەوەیەکی ئاساییە، هەمو مرۆڤەکان دوایی توشبونی نەخۆشی تراوما چەند کاردانەوەیەکی تایبەتی هەست و بۆچون و لەشیان هەیە. ئایشێ و مەحمود بەم شێوەیە باسی دەکەن.

ئایشە و مەحمود بەسەرهاتی خۆیان ئەگێڕنەوە کە دوای ماڵ پشکنین خراونەتە بەندیخانەوە و ئەشکەنجە دراون.

3. ئاشتی و مەحموود باسی بەسەرهاتی خۆیان ئەکەن.

من ناوم ئایشێیە. پاش ئەوەی منداڵەکانم نواند سەرقاڵی ئیشی ناوماڵ بوم کە لە پڕ گێوم لێ بوو جێبێك لە بەر دەرگای ماڵەکەماندا وەستا و بو بە دەنگە دەنگ و هاواری سەرباز، بەلەقە دایان لە دەرگای ماڵەکەمان، هەستم بە ترسێکی زۆر کرد، دەرگاکەم کردەوە و هاتنە ژورەوە، دەستیان کرد بە هاوار بە سەرم دا، کوا پیاوە نەعلەت لێ کراوەکەت، ژنێك ئەگەر رێك و پێك بێت ئەزانێت پیاوەکەی لە کوێیە. منیان لە گەڵ خۆیان برد. لە بەندیخانە کاری زۆر ناڕەوایان بەرامبەر کردم کە سەرم لێی سوڕ مابو، لە ترسا خەریك بوو ئەمردم و خۆم زۆر بەبێ دەسەلات ئەهاتە بەر چاو، بەڵام هەرچونێ بوو رزگارم بوو.

من مەحمودم خەریکی چالاکی سیاسی بوم، دەمویست بۆ داهاتوی نەتەوە و منداڵەکانم خەبات بکەم. خۆڕاگربوم بەرامبەر ئەشکەنجەدان. دانم بە هیچ شتێکدا نەنا. ناوی کەسم نەدا. پاشان بە کۆمەکی کەس و کارم توانیم خێزانەکەم ڕزگار بکەم و بیگەیەنمە ئەڵمانیا. بەڵام زۆر جار خۆم لە خۆما ئەکەومە شکەوە کە ئایا بڕیارەکەم لە جێی خۆیدابو؟ ئایشێی ژنم نەخۆشە، بەڵام لە هەمان کاتیشدا هەوڵ ئەدات دڵ نەوایی من بکاتەوە، لەبەر ئەوەی باری دەرونی منیش باش نی‌یە. ئێمە ناتوانین دایك و باوکێکی باش بین بۆ منداڵەکانمان و لەم نامۆیی‌یەی ئێستاماندا ئێمە پێویستمان بە یارمەتی منداڵەکانمانە.

تراوما ئەوەیە ئەگەر یەکێك حاڵەتێکی زۆر ناهەمواری بەسەردا بێت کە ژیانی بخاتە مەترسی مردنەوە یا خود ڕووبەرووی لە ناوچون ببێتەوە و مردنی کەسێکی زۆر نزیك و خۆشەویستی ببینێ، یاخود ئەو کەسە بکەوێتە بارودۆخێکەوە کە زۆر هەڕەشە لە ژیانی بکات، نەش توانێت کۆنترۆڵی حاڵەتەکە بکات و هەستێکی بێ دەسەلاتی و تێرۆر و ترسێکی زۆری تیا دروست ببێت.

دوو شێوە هەیە لە نەخۆشی تراومادا، یەکێکیان بریتی‌یە لە تەنیا روداوێکی کتوپڕ، وەکو پێکدادانی ئۆتۆمۆبێل و شەمەندەفەر، کەوتنەخوارەوەی فڕۆکە، ئاگرکەوتنەوە و کارەساتی سروشتی.

هی دوهەمیان درێژخایەنە و بریتی‌یە لە کردەوەی بە مەبەست کە لە لایەن مرۆڤێکەوە بەرامبەر مرۆڤێکی تر ئەنجام دەدرێت وەکو ئەشکەنجەدان، بەسەرهاتی شەڕ و دەست درێژی کردنە سەر داوێنی مرۆڤێك. چارەسەرکردن و هەزم کردنی ئەو شێوەیەی تراوما کە لە لایەن مرۆڤەوە بە مەبەست ئەنجام ئەدرێت سەخت ترە لەو تراومایانەی کە بە هۆی کارەساتێکی کتوپڕەوە توشی مرۆڤ ئەبن.

4. هەر مرۆڤە بەرپەچدانەوەی جیاوازە

هەر مرۆڤەی بە چەشنێك بەرپەرچی ئەو بارودۆخە ئەداتەوە کە بەسەریدادێت: لە نموونەکانی ئێمەدا ئایشێ و مەحمود بونەتە قوربانیەك کە ژیانیان کەوتۆتە مەترسیەوە بە هۆی ئەو توند و تیژیەی لەلایەن کەسانی ترەوە بەرامبەریان کراوە. دوایی توش بونی نەخۆشی تراوما مرۆڤ هەرست بە برینداربونی لەش و دەرونی ئەکات. بەڵام مەرجیش نی‌یە ئەو بارودۆخە هەمو کەسێك توشی کێشەی (دەرونی) بکات. ئەبێت ئەوە ڕەچاو بکرێت، کە ئادەمیزادەکان جیاوازن، هەر یەکێك کەسایەتی خۆی هەیە، هەر یەکێکیشیان بە شێوەیەکی جیاواز لە روداوەکان ئەگەن و رووبەروویان ئەبنەوە.

لە نموونەکانی ئێمەدا بۆ ئایشێ زەحمەتترە ئەو شتەی بەسەریدا هاتوە بتوانێت هۆکارەکەی تێ بگات وەك لە مەحمود.

نەوا

1. پێشەکی

تۆ گوێ لەم زانیاریانە ئەگریت، چونکە لەوانەیە تۆ خۆت، کەسێکت، هاوڕێ یا ناسیاوێکت توشی رووداوێك بوبێت کە زۆر بە ئازار و ترسناك بوە بۆ سەر ژیانی. ڕوداوێك بوە کە هەرگیز بیرت لەوە نەکردۆتەوە کە مرۆڤ شتی وای بەسەردا بێت یاخود خۆت بەسەرتابێت. بەڵام بەداخەوە هێندە توند و تیژی ناجۆر لە لایەن مرۆڤەوە رووئەدات کە چاوەڕوان ناکرێت، لەوانەیە تۆ کەسێکی سیاسی چالاك بوبیت و چاوەڕێی ئەوەت کردبێت ڕۆژێ لە ڕۆژان روبەڕوی توند و تیژی ببیتەوە، بەڵام کە بە سەرتا دێت، هەستێکی وات تێدا دروست دەبێت کە ئەو روداوە، بۆتە بارێکی سەخت بە سەر شانتەوە، بیرکەوتنەوەی نائارامت دەکات. ئەو نیشانانەی لە مرۆڤێکدا دەردەکەون کە توند و تیژی زۆری بەرامبەر کراوە بریتین لە هەست بە نەخۆشی کردن، مرۆڤەکە ترسی ئەوەی ئەبێت کە کەسێکی ئاسایی نی‌یە و شێتەو پزیشکیش ئەو حاڵەتە بە نەخۆشی لەقەلەم دەدات. بەڵام بەرپەرچدانەوەی توند و تیژی زۆر، شێتی نی‌یە، بەڵکو زۆر ئاساییە و مرۆڤ دەبێت، تێگەیشتنی بۆی هەبێت.

لەڕاستیدا نابێت مرۆڤ ئازاری مرۆڤی تر بدات، برینداری بکات یان بیترسێنێ. کاردانەوەی لەش و دەرون، وەڵام دانەوەیەکی ئاسایین بەرامبەر ئەو کار و روداوە نائاسایی و نامرۆڤانەی روئەدەن.

تەنانەت ئەو کاردانەوانەش سودبەخشن، چونکە ئەوە پیشان ئەدەن کە لەش و دەرون ئەکەونە خۆیان و هەوڵ ئەدەن کە خۆیان یارمەتی خۆیان بدەن و لەو کێشەیە رزگاریان بێت.

شارەزایی زۆر هەیە بۆ شێوەی هەلس و کەوت کردن لەگەڵ ئەو کێشانەدا کە تۆ هەستی پێ ئەکەیت، وە ئەو شارەزاییانە ئەوە دەگەیەنن کە ئەو گرفتە پێویست ناکات بەو شێوەیە بمێنێتەوە و ئەو حاڵەتەی تۆی تێدایت ئەکرێت چارەسەر بکرێت. تۆ ئەتوانیت یارمەتی لەش و هەستی خۆت بدەیت بۆ باشتر کردن و چاك کردنی ئەو حاڵەتەی تێیدایت.

سەنتەری دەرونی و کۆمەڵایەتی بۆ پەنابەر لە شاری Düsseldorf شارەزاییەکی زۆری هەیە لە سەر شێوەی چارەسەرکردنی ئەو ئازار و سکاڵایانە. ئەو سەنتەرە چارەسەری ئەو پەنابەرانە دەکات کە هاتونەتە ئەڵمانیا بۆ خۆپاراستن لە شەڕ و ئەشکەنجە، ڕاوەدونان و پێشێلکردنی مافی مرۆڤ لە وڵاتەکەیاندا. ئێمە دەمانەوێت بەم زانیاریانە کۆمەکێکی بچوکی تۆ و ئەو مرۆڤانەی دەور و پشتت بکەین، بۆ باشتر تێگەیشتن لەو بارودۆخەی تیایدان.

لە بەشی یەکەمی CD کەدا هەندێك زانیاریت ئەدەینێ لە سەر ئەوەی ئایا، تراوما چی‌یە، سکاڵاْ و کێشەی ئەو مرۆڤەی ئەو گرفتەی هەیە چی‌یە و دەبێت چی بکات بۆ چارەسەکردنی.

لەو بەشەدا ئایشە و مەحمود دەوری ژن و مێردێکی دروستکراو دەبینن کە بەو روداوەی بەسەریاندا هاتوە یارمەتی ئێمە ئەیەن بۆ باشتر تێگەیشتن لە پەیوەندی و چونەوەسەریەکی روداوەکان لە گەڵ یەکتری‌دا.

لە بەشی دووهەمدا گوێتان لە دوو ڕاهێنان دەبێت کە یارمەتیتان ئەدات بۆ ئەوەی بزانن چۆن هەڵس و کەوت لەگەڵ ئەو حاڵەت و نیشانانەدا بکەن کە بەسەرتاندا دێت.

2. تراوما چی‌یە؟

ڕوداوی لە پڕ و چاوەڕوان نەکراو ئەکرێت ببنە هۆی گوڕڕانێکی زۆر لە ژیانماندا. دەکرێت ببنە هۆی ئەوەی توشی سەر لێ شێوانن و ترس و تراوماما‌ن بکەن. بێ گومان زۆربەی خەڵك توشی بارودۆخی ناهەموار و کێشەی زۆربون، بەڵام ئەو روداو و تراومایانە کار لە هەمو مرۆڤێك وەك یەك ناکەن. بۆیە زۆر گرنگە بزانین تراوما چی‌یە؟