

ناموڤتارى بو ئو داىك و
باوكانى لة قوناغى ثةنابەردان

راويد بو داىك و باوكە ثةنابەردان
Altle Dyregrov , Magne Raundalen



KURDISK



Senter for
krisepsykologi

HERO

EGMONT
Fonden



6 : ئىشەتكى : داىك و باوك لىە حالەتكى ئىنابىرىدا

8 : (كاردانەۋە بىرامبىر رووداۋە دىتتەزىنەكان (مأساۋى) : 

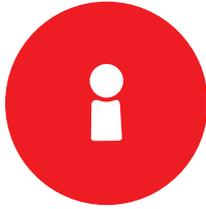
18 .راۋىد بۇ دەۋرى داىك و باوك بىنىن 

30 راۋىد دەربارىەى خەۋ 

40 . ناظارى خۇبۋون 

44 كۋتاىى





ممه ناونيشانه بۆ بهندى ' كار دانهوه
لهسهر روداوه دلتهزىنهكانى
ژيان ' ئهم بهنده بۆ نمونه باسى
كار دانهوه ناسايهكانى دواى
شهر و ههلاکتين دهکات بۆ تهمهنه
. جياوازهکان



ئهم بهشه بهندى ' ئامۆزگارى لهسهر
رۆلى داىک و باوک ' . ليرهدا
ئهتوانى رينوماى بدۆزىتهوه كه چ
شتىك گرنگه له بىرت بىت وهك
داىك و باوك

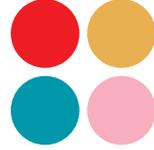


ئهمه ناونيشانه بۆ بهندى
' ئامۆزگارى له داىك و باوكهوه
بۆ منداڵ ' . بهندهكه ئامۆزگارى
وردت دههاتى كه تۆ وهك داىك
و باوك چۆن ئهتوانى يارمهتيدهر
و پالېشتى منداكهت بىت به
باشترين شيوه



بهندهكه بهم ناونيشانهوه برىتبه له
خۆپاراستن ' . لهم بهندهدا تۆ وهك
داىك و باوك ئهتوانى ئامۆزگارى
وهرگرىت كه چۆن بهباشى ئاگادارى
خۆت بكهىت

ثيشةكي : داك و باوك لة حالةتي ثنابريدا :



ثيو سقرمايئيمكي طمورەتان خستوتەكار ئويش بۇ داهاتوي منالەكانتانا . ثيو ققراري ثنابريتان داوا ، لة وقر عيكي ختەرناكن ، بەلام ديارە بۇ ثيو بۇ وقر عيكي نقرانراوا . وقر عي ثيو لئيش ەلأئن و ثنابردن ، لەوانە زور زەحمەت و دلئەرين بۇ ببيت بۇ زوربتان . هاتن بۇ وولأنيكي نوي لەوانەية زور ووزفو هيزي ثيوستي لەطال ئهوى كة وولأنة ناراميشة .

لعم ناميلكەتي راويد ، راويد ئيشكەش دكەين بە هيواي ئهوى كة يارمەتيتان بدات بۇ ئهوى كة بتوانن ديانكي نوي و باشر بدقن بە منالەكانتان . ئيمە ناموذطارينان نكەين نيوە وەكو داك و باوك ضي بكن بۇ ئهوى ضوار ضيوەيمكي نارام و نطور دروست بكن بۇ منالەكانتان و همرهوا دلنياييمكي نويان ئيشكەش بكن .

ئيمە شارەز ايمان هية لەهوى كة ئەم ناموذطاريانە لعم ناميلكەتيدە هية ، داك و باوكان و منالەكانيان تئها كەسيك نين كە سوودي لي ببينن ، بەلكو طنجان و كسانى بەتەمتننر دقتوانن سووديان لي وقرطرن .

ئيمە نقرانين كە هەنديك لعم ناموذطاريانە ئيصاوانەي نقريني ئه وولأتية كة ثيو ليهاتون ، ئيمە نامانوي بە زور فيري هەلس و كەوت و نقرينيكي نويان بكن بەلام ناموذطاري و راويدەكان وەكو ريطايەك بەكار بهين بۇ يارمەتي منالەكانتان . كە تووشي كارساتي ناخوش و دلئەرين بوونە . ثيو نقرانين ئەم ناميلكەتية بەكار بهينن ، بە هيواي ئهوى راويدي باش بدوزنەوى بۇ ئهوى بەكارى بهينن لة ديانى رۇذانە كة ثيو وەكو داك و باوك تووشي نقرين ، همرهوا دقتوانن ئەم ناموذطاريانە بەكار بهينن بۇ نيطەيشتن لة نيكە لاوبووني منال لة كەلتورو كومەلي نوي .

ناميلكەتە دقتوانريت بەكار بهينريت لەلايەن كاركراني سەنتقري ثنابري بۇ كاركردن ، سقرەت بە نيطەيشنتي داك و باوكان لەهوى كە مندالەكانيان نقرين بە بەشيك لة كلتورى نوي .

رؤلي داك و باوك تواناي ثيوستە ، كاتيك ديان نارامي نيدا نقي ، ئه كاتە هەست نكەن كە بي دەستەلأئن . لة راستيدا زور شت هية كة ثيو هيص دەستەلأينكان بەسقريدا

ني يه ، بؤ نموونه بارى ئىنابىرىتان . لىردا باشىر واية كە ئىوۋە ووزقو توانا بەكاربەينىن
 لقو شىنانى دەستەلاتتان بەسىردا ئىشكى ، بؤ نموونه دروست كردنى رۇتىنىكى باش و
 ھەلسوكوتىكى (عادات) باش لە دىيانى رۇدانىدا .
 ئىكۆلئىنەقە سايكۆلۇجى منال ئىمە ئىرانىن كە منال لە طىشت تەمەنەكاندا ئىبىستى يە دايك
 و باوك ھىقە كە دۇنبايى دروست بكات بۇيان و ضاوى لىيان بىت بەئىوۋەتەكى باش و ھەموو
 كاتى نامادەبن بؤ يارمەتى منالەكانىيان .

منال ئىبىستى بە دىيانىكى رۇدانە ھىقە كە رىك و ئىك بىت بە رى و شوين بىت . زور
 لىرئە كە دىيانى رۇدانە دۇنباو دىارو بە رۇتىنىكى نەطور . مېشك ئىش ئىكۆلئىنەقە كە كار
 لە يەككردن ھىقە لىغىوان منال و دقوروبىرى ، تواناكانى منال بە ھۆي كارلىكردى منال و
 لىطەل دايك و باوك و كەسانى نرىك ئىش ئىكۆلئىنەقە .
 ئىو بەلانىسە (توازن) باشە لە ئىوۋەندى كردن دروست نىبى لىغىوان طقورقو منال . كاتى
 رىطا نىدرى بؤ نىم ئىوۋەندى طوي نىطرىن لىوۋە منالەكە دىقلىت و ھىروەھا نىرك ئىخرىتە
 سىر منال كە طونجاو بىت لىطەل تەمىن و ئىطەئىشئوى مەرىجىكى طرنط بؤ ئىوۋە ئىوۋە
 رولىكى بىئىرخى دايك و باوك بىينن و ئارامى بؤ منال دروست بكەي بىروە ئىو كىلتورە نوي
 يە .

منال بە ناسانى و خىرابى خوي رادەھىنى لىطەل دىيانىكى نوي لقو وولاتى كە نىبىدا دەدى
 ، لە ھەمان كاتدا لىوانىقە قورس بىت بؤ دايك و باوكان كە خۇيان بطورن و ھىردوو ئىوۋە
 منالەكانتان مەجبورى ئىوۋەن كە بىين لىطەل نادۇنبايى لە داھاتوو .
 لە لىكۆلئىنەقەكان منال و طقورەكان لە قوناعى ئىنابىرىدا ، دەلىت كە ناخۇشترىن شت
 دىبانە لىطەل نانارامى . لە ئىشدا ترس و نانارامى سىقارەت طوزەرانى كەسانى ترى خىزانەكە
 كە بەضى ماون لە ولات . ئىوۋە زور جار روبىرىكى فراوان ئىردەكاتىوۋە لە بىركردنەقەيان ،
 نانارامى و نىرانىن داھاتوو .

رىمان ئى نىدەن لىرە بىين . . . ؟ مەترسى ئىوۋە ھىقە بمانىر نىوۋە بؤ وولاتمان . . ؟
 كى ولام دىتەقە . . ؟

كاربەدەستان زور كىم طقورەنتى نىدەن بىوانى نازە ھاتوون ، كىم رىيان ئىنەدرى بىين
 لىم وولاتە . نىوۋە نىبى رىبىطايەك بىوز نىوۋە بؤ دىيان لىطەل نىم ھەموو نادۇنبايى لە داھاتووتان .

كاردانقوة بقرامبقر رووداوة دلتنزينةكان (ماساوي) :



له زور وولات دايك و باوك بشيوهتيكي ناسايي له بيركر دنقوةى منال له جنط و بقسرهاته
توندونيدنكان كتم نككقنقوة، هقروها له ماوةى كاردانقوةى منال بونقو كارسانانة ناس
كارسات تيطيشنتي دايك و باوك قورسة بونقو كاردانقوةى ضري منالكانيان و
ضقند نتم كاردانقوةية دريدة نككيشي . لقبقر نقوة بقرطقي نقوة ناطرن كة منالكانيان نقبين
باريان ضقندة خراثة ، لقبقر نقوةى منالكانيان نينكقنقن بة دميانقوة لقوة دقضي دلان خوش
بي.

طقورةكان لقو باوقردان كة منالكان هتمو و شنيكيان لقبيرضونقوة له شارقزايي
دقستقوت بة ناقبقر دنقوة(خيرة)وقة دقزانين كة دايك و باوك زور جار بتم شيوهتيكي بيرنككقنقوة
هقسق نككقنقن كقوا بي دقسلالات ماوة لقم بارة تازققيدا.



کار دانقووی منالەکان لەوانیە وەکو بێرخەر قوویەک بێت بۆ دایک و باوک بۆ یادکردنەو بەسەر هاتەکانی خۆیان .

نیمە نەم شتە نەببستین لە نیووی دایک و باوک کە نەم یادگار یانەتان هەبێ لە بێرتان، نیووی لە دایک و باوکی نەو منالانە کە تووشی وەز عێکی ناخۆش بوونە.

نیمە دەزانین کە وا دایک و باوکی ئەنابەر لە زۆر وولاتنۆو زۆر جار بە منالەکانیان ئەلێن : نێستا نیووی لە دلنیاوی و ئارامیدان ئیویستە .

نەو ناخۆشیانەو بەسەر تان هاتووە لە بێرتان بصبیتنۆو نیمە خوازیاری نەوتین کە نەمە ناوا سادە بوایە ، بەلام شارەزاییەکان نەوویە کە زۆر لەو منالانە ئیویستە یارمەتی بدرین بۆ نەووی کە دەستەلاتیان بشکێت بەسەر نەو یادگاریە ئەر لە نازارانی خەراخەر دێبێت نەتەر بە منالەکانتان بلین. هەموو شتێک لێبەر بەر نەو، نیش نەووی کەکار یان لەسەر نەو یادە ناخۆشانیە کردبێت.

زۆر لە دایک و باوک خۆیان یادگاری ئەر لە نازار و قورسیان هەبێ هەولیان داوە کەوا دوروی بخەنۆو لە خۆیان بەلام نەو یادانە سەر هەلەدەتات دیسانۆو، بۆ منالیش هەر بۆم شیوویەتیە.

نیمە بە منالەکان ئەلێن نەووی رووداوە، توانایی طورینمان نی بە لێبەر نەووی روویاندووە نەووی کە ئەتوانین کاری لەسەر بکەین نەو یادگاری و هەستە ناخۆشانیە کە بەشیوویەتیە بێردەوام لەتەلماندایە لە یادگار یەکانمان.

لەم نامێکیەدا ضەند نامۆزگاریەکی دیاری کراومان هیناۆو بۆ دایک و باوک لە کاتی ئەنابەریدا.

منال تووشی کارەساتی ضەنت و راکردن دەبێ بەشیوویەتیەکی جیاواز کاری تێدەکات هەر وەکو مروژە بەتەمەنەکان بە شیوویەتیەکی جیاواز کاریان نی دەکات نەمەش مانای نەوویە کە نیمە نازانین نەم شتە ضۆن بوووە سەبارەت بە منالەکانی نیووی لەتەر نەو هەشدا ضەند کار دانقوویەکی هاوشیووی هەبێ کە لێرەدا جەختی لەسەر ئەکەین.

کاری جەنت زۆر ترسناکە ، لێبەر نەووی مردن و وێرانی دەهینی لەتەر خۆیدا نەم شتانەش، مێشک نەخاتە حالەتی نامادەتاشی .

هەردوو بەش ، لەش و مێشک خۆیان نامادە دەکەن بۆ نەووی بوەستن بەرەمبەر نەو مەترسبە، زۆر ووزە بەکار دەهێرێت بۆ نەم کارە منالی بزووک تەنھا دەیانەوێت نزیک دایک و باوکیان ببن. منالی تەرۆتەر لەمەسەلەکە ئەکۆلنۆو بۆ نەووی بزانی دەرووبەر یان ئارام و دلنیاوی.

نەتەر هاتوو خێزانیک بۆ ماووی درێز لە حالەتی ضەنت بەنیت منالەکان تووشی نەووی دەبن کە بە زەحمەت فیری شتی نووی دەبن خەویان خەراخەر دەبێت ، نەمەش ئەبێتە هۆی نا ئارامی

و زوو ناروخت بوون. زور جاريش كيشه له خيزاندا، به لام لكاتي حالتي ضلعت دا مروظ خوئي نطنوجيني لطل وقرهكتدا، هطول دعات ديانيك دروست بكات بو خوئي ديانيكي ناسايي بيتي توانا زورتان راتان كردو له ضلعت، له نيشدا له كهمني ثنابريدا دياوون دواي راکردن (ثنابريكي) ثر له مئترسي و ناخوش له ريطا راکردنيك ثر له بئسئر هاتي دلتنزين و ناخوشي له كاتي ثنابري، لهوانغيه منالكان بهختيان هتبوو فيري دوروكتو نغو بوونه له كاردانغو كان سايكولوجي مروظ زور جار دمانثاري لي لم كاناندا .

ئيمه هئست نكتهين رووداو كان راسته قينه نين و خويان دورو دختي نغو لبيان .
بتاييني بتم شيويه به كاتي كه كسه نزيكه كانمان دمهن، منال فيري ستراتي جيگك نغي تواناي دسه لاني نغاتي بئسئر نغم جوړه بادطاريانه، بيرو، هئست و يادانه كه ديته ريطا يان لكاتي بير كر دغو بو ماوه ي دريد .

دلئراو كوي دوويي كار هئست راکردن لهشت و نارامي يه كيك له كار دانغو ناسايي يكان بو كار هئست دورو كتو تنغويه له هئموو شتيك كه نغو كار هئستمان دينتي نغو ياد كه رويداوه، لهو حالته نانه لهو كهسانه، بير ختره وه ي دغو (دقنط و بون ... هند) يا بتياد ختره و كاني ناوه وه و كو (بادوير) نهمانه و انكات كه منالكان هطول ددقن كه دورو بكتو نغو لهو وقره عانه.

نهمانه و انكات كه دغيته هوي نغو خويان نكيشنغو له شتكان نغو شتانه ي كه نيشتر دغيان كر د، بتم شيويه ديانيان سنوردار دغي.

له هئمان كاندا نارام دهين زياتر له نيشتر، وه هئروه ها له حالتي نامادقباشي هئنديك له ماددكان له ناو خويندا بلاو دغيته هوي نارام يه ي زياتر، له بئر نغو و ايان لي دكات كه نامادقين بو روي بئرو نغو مئترسي به رويشتي كات لهوانغيه نغم كار دانغو ووزه و توانا لهش و دغروون (استزاف) بكات مناله كه لهوانغيه تووشي دورو نغريزي بيت و كو شغللي تووشه تايي وبى هئست ما بيته.

كار دانغو دوويي كار هئست لهوانغيه بهر دغوام بيت ضلعت مانطيك يا ضلعت ها سال دوويي نغو لهو وقره ناروختو ناخوشه تهاو بيت و نهماييت .

دلتنطي و بير كر دغو

هئنديك منال تووشي نغو بوونه كتبيكي له خيزانكه ي يا هاور يكاني يا دراوسي يا كهسي تر مردوو هئموو منالكانيان، قوتابخانه ي نارامي و دلنيايي له دغست ضووه. نهمانه هوي بير كر دني ناسايه يه .

خهقت و بير كر دني به هيز منال به خيرا يي لي نطنوري له نيوان نغم شيوه هئست كر دانانه، بتاييني خويان نكيشنغو (بتنه نهايي دغيته). نططر هاتوو هئست كر دانكان

بەھىز بون داىك و باوك نەتوانى يارمەنى منالەكانى بدات بقوۋە كە ھىزى نەو جۇرە ھەستە رىك بخت بەم شىۋەتە منالەكە ھەر جارىك زياتر و زياتر دەستەلەتى نەشكى بەستەر نەو ھەستانەدا رۈون كرنەۋەى نەمەى كە رۈو دەقات و نەو شتەى كە رۈویداۋە و ضەنط دەربارى ضى يە يارمەنى منال نەدات بۇ نەۋەى ھەستە بەھىزەكانى رىكبخت. نەۋەى كە وەكو بارىكى بەستەر شانپەۋەتى لىبەر نەو يادە ئر لە نازارو ناخۇشپانەى ھەست بە نارەھتەى و تورۋەى .

شتىكى سروسىتى يە و مروۇظ تىدەطات , منال ھەست بە تورۋەى دەكات دەربارى نەو شتەى كىرۈىداۋە.

تورۋەى رۈو ئەخەقنە سەر نەو كەسانەى كە باۋەر ئەكەن كە ھۈى نەم وەز عەن, ددى باوك و داىك كە نەينانئار استون يان ددى خەلكى تر يا دذ بەخودى خۇيان خەرىكى خرات (خانۋ) جىبەتەكى تەسك بەكار ھىنانىكى زۇرى ووزەى دەقوۋەى وەزەكە بەقوۋە خرائئر دەبات نەمە وادەكات كە ئقروۋەدەى منالەكان زەحمەتەر دەبى .



ههست بتهوان كردن و لومهكردنى له خودى خوڤى منالى (طهورهكانيش) زورجار
لومهى خوڤان دهكهن له شتيكدا كه وتويانه يان بيريان لى كردوتهوه يا (هيصيان ستهبارت
تهكردوه به بهووتن بيت يا به بيركردنهوه لى بدهاخهوه نهمة روو دهكات له زور جار، هيص
هويهكيشى نى يه ، بو نمونه ئيويست بو كهس رزطار بكات لهو بهلهمتهى كه ضير نار
كهوت، كهسانى تر لهتطلل خوڤنى بهيناية نهجوايه زياتر نهكى خوشك و برا بزوكهكانى
هترليطرتايه، نهطهر ههست به شترمهزاري بكات دهبارهى نهم شنانه نهوا كار له باوهرى به
خوڤى دهكات و باوهرى به خوڤنى نامينى.



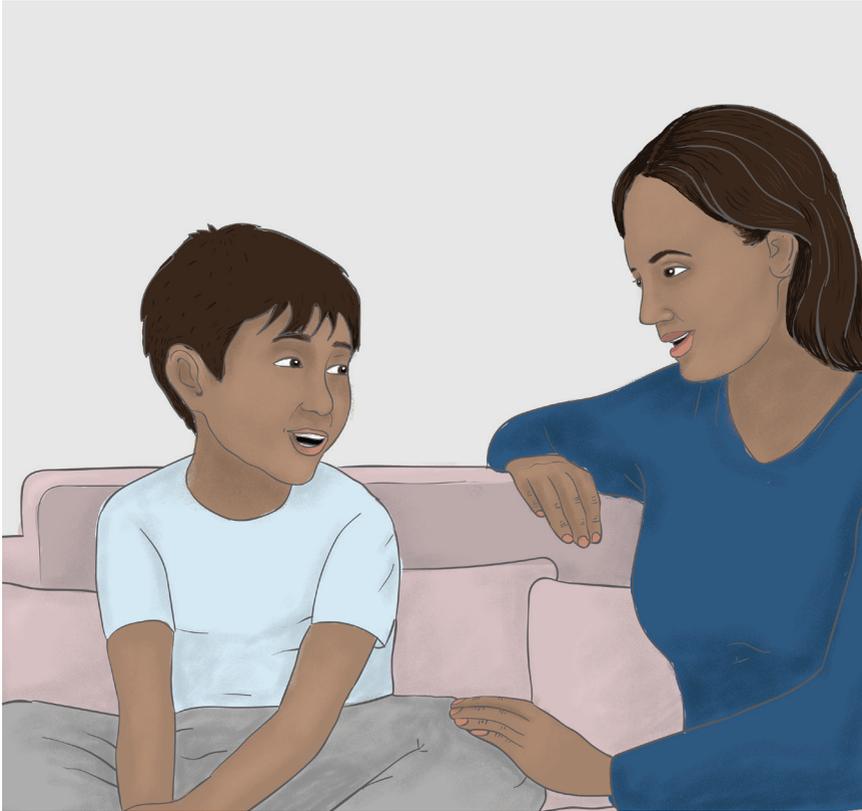
كاردانقوۋى تر

وۋەكو كاردانقوۋىتەك بۇ ضىننط و ئىنابىتىرى ، ھەندىك منال ئىپتەشىتىن (تطور) دەپتەرىتەقوۋە بۇ دواۋە دەست نەكەن بە مېز كىردن بەخۇباندا ، لە كاتىكدا لە ئىشتر نەيانكردوۋە ، يان دەست دەكەن بەقسەكردن بەشۋىۋە منال (بىزوكتر) نەم كاردەوانانە كاتىن و نامىنى نەقەر ھاتوو نۇ وەك داپك و باوك بەسەبىر بېت و تورا نەبېت .

ھەندىك منال جولەيان زۇر زىاد دەكات لقوانقىە لقبەر نەۋەى كە جولەى لەش يادە بېروثر ئازارەكان دوور دەخاتقوۋە .

كاردانقوۋە ناساى تەمەنە جىاوازەكان

منأى بىزوك لە 7 سال بىزوكتر ئىشت بە طەورەكان نەبەستن بۇ ئىپتەشىتن و روونكر دنقوۋە جىھانى دەوروبىتىرى .



ض كاتيك منالەكتە ئىويستى بە يارمەتى ھەيە لەدەرەو

ناسان نى بە بۇ دايك و باوكان كەيزانن كەي ھۇي نەو ھەيە كە بۇ منالەكانيان تووشى نا نارامى بن.

كاتيك لە كەمىث بن و منالەكانيان ھېشنا نەمۇونە بۇ قوتابخانە نەو كاتە قورسە بزانن كە منالەكتە ھەلس و كەوتى باشە يان نا , ليرەندا ضەند ھۇيەك بۇ نەوئى بزانيب كە منالەكتە ئىويستى بە يارمەتى ھەيە.

- كاردانەوكتەنى منالەكتە توندوتىدەو ضەندەھا مانط بەم شىوئەيەيە.

- كاردانەوكتەنى زياتر توندوتىد ئەيى .

- منالەكتە دوورە ئىريز ئەيى, ئىويەندى ناكات بەكەس و بى دەنط و سلبى ئەيى .

- منالەكتە كەسايەتى (شەخسىيەتى) طۇرانى بەسەردا دىت .

منالەكتە نەم و زەزە تازەيە كارى تىكرودە نەم حالەتەش ماوئەيەك بەردەوام ئەيى, ناساييە و ھىض ھۇيەك نى يە بۇ نەوئى كە (قلق) نا نارام بىت, بە تاييەتى ئەطەر نىزانى ضى لە داھاتوو رووئەدات ئەطەر ھاتوو دوو دل بوون نەو قسە بكتن لەطەل كەسائى شارەزا (ممرضة و دكتور و نەوانى تر)

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

بۇ نمونە زور ناسايى يە كە قسە بكتىت لەطەل دەروون ناس ئەطەر و زەزى دەروونىت تىكضووئىت.

راویڈ بؤ دقوری دایک و باوک بینین.



نعم راویڈانتهی نيرة , له نةنجامی نعو هتمو و شارةزايية كة له نةنجامی كؤبوونهوة لةقطل نةنابترانی (دایك و باوك) كردومانة, دایك و باوكانی تریش كة تووشی كارتسات و ناخوشی بوونة, هةروها نعو لیکؤلینةوانهوة كة كراوة دةر بارهی طةشة و نیشكەوتتی منال .

وتوویڈی راستةوخؤ و كراوة:

لیكؤلینةوكان و شارةزاييةكان دقوری دةختن كة كراویةی دةر بارهی مةسئلةكان وةكو باسی له دةضوون و ناخؤش (برینداری) دةروون باشتیرین شنة بؤ منال , دیالوطی كراوة دةر بارهی مةسئلةی نر له نازار منالكة خؤی رائةهینی لةسەر قسةكردن دةر بارهی نهم شنة ناخؤشانة هةروها ریطا نةطری له دروست بوونی بی باوقری له ناو خیزاندا .

كاتیک یةكیک شتیک نةزانی دةر بارهی كةسیك و له كاتیکدا نعاونیتر نایزان, نةمة لقوانة زانبارك بیٹ دةر بارهی كةسیك له خیزانتان له ولات, كة كودرابیٹ, خانوكهی سووتا بی و یان بؤمباران كرابیٹ راویڈی روونی نئمة نةوقیه كة باسی كتن بؤ منالكانتتان وةكو نةوهی



كە ئىزىن، بەشىۋەيك، طەرم و طورى و قبولى نەۋەبەكى كە نەم لەۋانەتە زور قورس و ئر لە نازار بېت بۇ مەنەكە كە نەم زانبارانەتې طۇبى لى بى.

مەنەسسىدار مەنەسسىدار نى يە بۇ مەنەل كە و خەفەتتارى بىكەتە بە وتوۋىدىكى راست و دروست و راستەخۇ.

لەبەر نەۋە تەنھا دايك و باوك لە راستى كە نەتوانى حلى مەنالى خويندانەۋە زور خرائتە كاتىك نەشار نەۋە لە مەنەكە و دوايى لەكەسى تر بەۋ شتە نەزانى.

بەم شىۋەتە باۋەرى مەنەكە بە نىۋەتې توشى شىكەست نەبى وەلامى ئرسىيارەكان نەدەنەۋە وەكو مەنەلە دەبوت دەربارەتې نەۋ شتەتې روۋىداۋە دەربارەتې كارەنەۋەتې كاتى نىۋەكە مەنەلكان بىنوبىانە بەم شىۋەتە نى يە مەنەكە نەبى ووردەكارى كارەساتە دلەنەزىنەكان بزانى بەلام زانبارى طرف كە كاركر دۇتە سەر دىنانتان ئىسناۋ لە داھاتوۋ ئىۋىستە نەشاربەتە نىۋە ھاتوۋە بۇ ووتىك كە دايك و باوكان بەۋە جىا نەكرىتەۋە كە (سايكۇلۇجى و كەلتورى مەنەل كە تىپايدا قسە نەكرى لەتەل مەنەل دەربارەتې زوربەتې شتەكان .

ئىمە دەزانىن بەشىك لە نىۋە بىردەكەۋە ، ئىمە و مەنەلكانمان ھەمان شتمان بەسەر ھاتوۋە ھىۋ قسە نەكتىن دەربارەتې و باشتر واپە لە بىرى بېنەتە.

لە لىكۋلېنەۋەتې تراوما (نازار ئىكەشنتى دەۋرى) دەنەۋەتې مەنەلەن .
دەزانىن كە مەنەل زور جار مەنەل تەنھا نەمىنەتەۋە لەتەل ھەستە بىرەكانى نەطەر ھاتوۋە قسە نەكات دەربارەتې كارەساتەكان لەتەل دايك و باوكى مەنەل ھەست بە طەۋرەكان نەكات بى نەۋەتې لىيان ئرسىيار بىكات لەبەر باۋەرت كە زەھمەتە بۇ دايك و باوك قسەتې لەسەر بىكن .
قسەكرەن لەتەل مەنەل لەسەر ناخوشترىن و قورسترىن شت فېركرەننى مەنەل بۇ ھەلس و كەۋت كرنى لەتەل زەھمەتەكاندا ، كە بەھۋىتە ئىمە باشترىن بناغەتە بۇ ضارەسەرى كات لە داھاتوۋا بەم شىۋەتە تۋانەكانىيان بەكار دەھىن بۇ قوتابخانە و شەھادە بى نەۋەتې كە يادپارى جەنط و وېرانى تركىزكرەننىان و بىرىان تىك بەدات .

نەطەر لە سەر خىزان بەتەمەنەكانىيان (طەۋرەكان) زورتر بېت (بۇ نەۋەتە بائىرە) كە ئىكەۋە دەزىن زور طرفنە كە نىۋە رىك بەقون لەسەر (طەۋرەكانى نر نەبى وورپايى نەۋەتېن كەلەم نامىلكەتەدا نوسراۋە).

بۇ نەۋەتې شەلى (شارەت) جىاۋازو زانبارى جىاۋاز نەدەن بە مەنەكە لە قسەكرەن لەتەل مەنەل دەربارەتې كارەساتە تۋندەكان دايك و باوك نەتوانن لە ئىشدا طوى بطرن دوايى وەلام بەدەنەۋە لەتەل نەۋە كە ھەردوكىيان بەشدارى نەكەن نەم وتوۋىدەدا .
طرفنە مەنەكە رىطايى تى بەرى بۇ باسكردنى نەۋەتې بىرۋەھەستى خۇبى ئىش نەۋەتې دايك و باوك شتەكان رون بىكاتەۋە يا قسە يەك بىكات .



که بهشيوهٔ يکي باش کار ليک بکنن ضونکه نعطتر دايک و باوکه کان ستر يان لي شيواي و منالکانيان خفتبار بن.

با به نيشو انقوه، ليرفتندا ووشه روون کردنقوه و کراوئي نيتوانی نرد دروست بکات و کار له يکر دنکي باش ننجام بدات لقوهي بي دتنطي و قسه نکر دن دهيدات. دوور بقله جيابوونقوه له منالکاننتان، منالکان ناماده بکنن نعطتر هاتوو دوور کتوتنقوه لبيان بو ضند سعاتيکيش بي، لقبتر نقوهي نترسن لقوهي که شتيکت بستر دا بيت. نقو منالانتي که تووشي کار بطري توند بوونه زور جار تير يستان هتبه بقوهي که بهشيوهٔ يکي ضاک نامادعيان بکثيت بهشيوهٔ يکي ناسايي هتروهها بو ستر دان له دکتوري دان

به هتر حال ٿيويسى دايڪ و باوك هتر دووڪيان له منالءڪان دور بڪهونءوهه زور طرفه له لاي
يٽڪي بٽجي بهيٺن كه دلنيان لي باوه شيڪي زور نزيڪي منالءڪان زور بٽسوده بو همويان
به تايبتي منالءڪان بضووكهكان.

باس كردني ناخوشترين شت

هٽديڪ له دايڪ و باوڪان لهو باوهردان كه باسكردني بٽسهر هاته ناخوشءڪان مٽرسيداره له
راستيده به ٿيضعوانءوهيه مندان كه مٽر ٿيضي دهر بارهه كاره ساتي ناخوش له بٽسهره هاتوه.
ٿيويسىنيان به يارمٽي طهوره كان هٽيه بو ريڪ خستني يادهڪانيان تاكو بيرهكان و يادطاري
بهٽسهر هاتهكان كه م نهٽيهٽوه كه مٽر كاريطهر ٿيبي .

ٽهم كاره دهكرهٽ له ريٽاي طوي طرفن له منالءڪاننان يادطاريڪانيان سهر راست بڪهٽ و به
ناطاداريءوهه ٿرسباري له بڪهٽ و بهردوهامي دروست بڪهٽ لهو قسهڪاني منالءڪاننان .

به هتر حال وينءهٽيڪي له ناخيان هٽيه كه نازاريان دهدهات لهٽهر ٽوهه هٽديڪ لهو ريٽايان
بهكارهٽيهٽه كه له دوايي باسي ٽهڪهٽين بو له هٽمان كاندا نيوهه وهكو دايڪ و باوك به منالءڪاننان
بلين كه ترسناڪترين شت تهو باوهه بووه به رابردوه ٿيسا دلنيابي و ناسايي كه له ٿيئسدا ٽهه
بيٽه هويي زياتر ترس و خهوي ناخوش لاي منالءڪان.

كاتي دهست دهڪهن بهباسي يادطاريه ٿرنازار هڪانيان هوي ٿيئسيار كردني ٽهه ٽهوهه كه زور
جار منالءڪان باشتر ٽهبي له داهاتوه.

ٽيوهه ٽهوانن منالءڪان ٽالوٽي بو دهربريني ٽهه كاره ساتانهه كه بهٽسهر ياندا هاتوهه له ريٽايي
بو نمونه ياري وينءهڪيشان يان ٽهوانن وهكو ضيروڪ و تهوهٽهڪ لهٽهل طهورهكاندا.

منالي طهورهٽر ٽهواني لهٽهل بضووكهكان شٽيڪ بڪات لهه بارهٽيهوه.

به لام ٽاش ماوهٽهڪ ٽيهه زمان زياتر بهكارهٽه هٽيرهٽ بو دهربريني زياتر لهخو.

ٽهوانن داواي رستهه تووايان له بڪهن بو نمونه ناخوشترين شت بو من..... بو يان من
هيوادار بووم كه بهتوانيايه لائءهوانن دراما و سههه بهكارهٽهٽين بو دروستكردني ضيروڪ
ٽهوانن لهسهر هموهو بابءهٽيڪ بنوسن كه بهٽسهر ياندا هاتوهه.

طهءهٽهكان ٽهوانن كه كوٽهٽهوهه له طرفه طوي بطرن له ضيروڪي ٽهواني تر , له هٽدي
جيطا طرفهه و توهيڊ دروست ٽهڪهن له كهٽهٽهكان يا له شاروههٽهكان.

ٽيوهه وهكو دايڪ و باوك يارمٽيان بهه هٽدي جار ٽالهٽهٽهٽوسه بڪهٽه سهر يان بو ٽهوهه
ٽيڪهٽي ٽهم كومه لانه بين ٽههمنهٽهٽهٽه ٽيئسياري ٽهوهه بڪهٽين لهٽهل منالءڪاننان كٽيٽيڪ

دروست بڪهن بهٽيهٽه و نوسين باسي ضيروڪي خيزانهڪاننان ٽهڪات له باٽيره طهورهوه تاكو
ٽيسا , بهه سيوهه منالءڪاننان ميڊوي رهه و رهشهه خويان دهزانن دهوانن وهكو بهٽهٽهٽهڪ
بو داهاتوهه.



دەۋرى داىكان و باوكان:

بەدەم كاتدا لە زۆرىك كۆمەلە جياوازەكان داىك و باوك دەۋرى جياوازيان ھەببوو سەبارەت بە منال ئەمەش بەنەسبەت سەرتەرشنى منالى كە ئىداۋىستى تايپەتتى ھەيە راستە بە شىۋەتەكى زۆرە.

لەم ھالەتەندە بەشىۋەتەكى بەنەرتى دەرنەنجامى نەم ساىكۆلۇجى منال تەرتوك بۇ داىك و باوك زۆر جار نووسراۋەتتە بۇ داىكەكان.

لەو ۋولتەنەكى كە بلاۋە بەشىۋەتەكى عملى كە ھەردو داىك و باوك كار دەكەن لە دەرتەۋە مالىقە نەمە بەشكردنى رۆلى داىك و باوكى طۇرىۋە لە خىزاندە لەھەمان كاتدا لىكۆلنىقەۋە ساىكۆلۇجى منال دىارى دەكات كە باوك رۆلىكى زۆر طرنطى ھەيە لە رعايتتە منال لەتەر



منالەكانتان با ئىيوەنديان ھەبىت لىطەل كەلتورى خويان

وئەك خيزان ئىيوەنديەكى بەھىز و توندو تولىان ھەقىە لىطەل ناسنامو كەلتورى خوتان ئىبى صاوتان لى بى لى ھەمان كاتدا لىطەل وولاتىكى نوى دا مانابى كە لتورى نوى .

منالەكانتان ھەلس و كەوت و كەلتورى نوى نەطرنە خويان بە شىوۋەيەكى ئلە بە ئلە لىم وولاتىكى كە ھاتوون بوى لىوانىە خىراتر لىوۋە نىوۋە خوتان ئىبىكەن. ئىمە كارىكى ناسابى بە لىم لىوانىە بوى نىوۋە كارىكى ترسناك بىت.

ئىوۋە ئىبى ئىوۋە ئىيوەندى بە بىر دەوام بىت لى نىوان منالەكانتان و كەلتورەكەتتان لى ھەمان كاتدا كراوۋە بن بەنىسبەت تىبىتەشتى نوى.

لى وولاتانى ئىوورواى باكورى كەلتورى ئاكة كەسى ھەقىە لى كاتىكدا لىوانىە نىوۋە كەلتورىكى بەھىزى خىزانى و كەس و كارىتان ھەقىە ئىمە زور جىاوازە لىبەك بوى بىبىكى تر ئىسارىطكة ئىوۋە كە زمانى داىك ھەمىشە دىتە ئىش.

ئىبى لىكولىنەرقوۋەكان بىم جۆرە تىبىتەشتوون كە ئاراستنى زمانى داىك و باوك طرنە بوى ئىوۋە كە منالەكانتان خويان بىبىن لىطەل كەلتورىكى نوى ئىوۋە منالانىە لى زمانى داىكى خويان باشن زور جار ناسانتر فىرى ووشە نوى دەبن و ئىدەطەن لى لىوۋە زمانە نوى .



رؤینی ریک و ٹیک و ریوشوینی روون

له ٹیشر نووسیومانه بهلام زور طرنطه لغبتر نغوه نیمه دووباره ی نکهتینهوه لیکولینهوه
دوباره ی طمئشه و تشکوتنی منال. وه بتایبتهئی توانای فیربوون و بتوانایی له قوتابخانه
دقریدهخات که بهشیوه ی باش دقروا کاتیک که منال کات روئینیکی نطوریان هتیبته له کاتی
تغنهک و ضغلمه و ذیانی دوا ی نغوتش.

رؤینی رۇذانه (دووباره بهتغوه ی کاروباری رۇذانه) باشه بۇ نیمه له کاتی جئط و ضغلمه
(رغوش کرین) لغبترنغوه ی نارامی و ضوار ضیوقیهک بۇ ذیانی رۇذانه دروست دهکات.
نغمه قورس دهتیبته له کاتیکدا که ذیانی رۇذانه طورانکاری تیدابیتته لقطل نغوتشدا هتر
طرنطه رؤینی ناسایی دروست بکتهین. بۇ کاتی دهمهکانی نان خواردن و کاتی یاری کردن,
ضی ری تیدراوه سغبارتت به هتلس و کتوت و ضغند له دقروهوه ی مال بن نغبی ناطاداری
بن زور قورستره که کتئلادسیتلین بئاریزی یا ری و شوین (شروط) بۇ منال ض شنیکی
ریتیدراوه ضیش سنووری بۇ دائنلای له ذیانیکی نو ی نادیار نغمه قورسه به شیوهیهکی
تایبته نططر نغوه و هکو دایک و باوک بی ووزقو ماندوو خهموکن یا دقروننن زهبری
ٹیطتیشته (نازار ٹیطتیشته دقروون)

بەلأم كاتى طرفى نەدرى ئەوا زۆربەى منالەكان لەسەر خوو زياتر نارامن ئەو كاتە دەورى دايك و باوك ئاسان ئەبى , ئەتوانن ضوارضيو تىكە دەربارەى منالەكان , هەمان كات كارىپترترو طەرم هەست بەتەرامبەر كردن لە ئەيوەندىەكان بناغەتەكى باش ئەدات بۇ منالەكتە بۇ داھاتوو كەسىكى طەورە ئەطەر روون و ئاشكرا منالەكان بەشيو تىكەكى نارام و ضاو تەرى كراو منالەكان فېر ئەكەن كە ئەك بطریتە سەرشانى و توانابى كۆنترولى خوى بەروئيش كەوتن.

سزا بە ئىبضەوانەو زورىان فېر ناكات لەقو زياتر كە طەورەكان لەوان بە تەمىنترن ئەتوانن كۆنترولىان بەكەن بەهيز هەندى جارىش بە نازار .



شاشة بطني، نتوانن وينتي يادطاري ناخوشة بظور بتهوة تاكو بتهواوي ديار ناميني
 كه نمو فليمي له حالة نيكدا كه ستميري نكتن نتوانن فليمه بظورن بيت به ظير ذنيكي
 كه فليمه به كوتايهكي شاد... نينجا بتم ريطايه نتوانيت ظير ذنه تازة كه فليمه بينيت
 ضند جار يك نكاته نمو ظير ذنه ستر دهست نبيت له لايتم ميشكوه هله ذيريت نططر



هاتو جورة دهنطيك هوي دل نازار دان بيت نمو كاته يادهكان بهينه قوه نيش ضاوت بير بكة
 لهوي كه طويت لهو دهنطانهوة له راديو يان موبائل نينجا دهنطه كه كي كو بكة طور انكاري تي
 بكتيهوة كه موسيقي له ستره، يان به جور يك له جورة كان يادي نمو دهنطه بطوره.
 له كاتيكدا خه مةكانت ديهوة يادت نمو ريطاي ههيه بو يار ممتي دانت .



دوا بکه هډمو روډی یان دډقه دابنډین بو بېرکردنوه له خډمهکانیان یان نهو یادانوی که نازاریان دډعات طرفه وکو دایک و باوک ناماده بیټ بو نهوهی دلنهوایان تی ببهخشی نهطتر هاتو یادوهوډریهکان زور طرفهوبیټ و که توانایان نهبیټ .
کنالنهکان نهترسن لهوهی بیر خزاننهکانیان بیټ به راستی لهوانهشه نهغی به راستی لهتم کاتدا نهغیټه ریټا بدریټ بهو یادوهوډریهکانه که نازار دارن...
له کاتیکدا بو سکانیان له روودانی سی هلهدهدانهوه دور لهکاتی خوی دا نیویسته منالنهکان به خویان بلین ((بللی دیسان بیر له بوسهکانم نهکمهوه بهلام من نیویسته تنهها بیریان لی بکهمهوه له کاتی بېرکردنوه له ناخوشیهکان))
نهم نهبیټ ضعهد جاریک دووباره بکریټوهه به منالنهکان بللی که نیویست ناکات هراسان بیټ له خویان.

کاتیک هډست نهکټیت بیروهوډریهکان نازارت نهدهن جاریکی بو لهوکاتدا ههمان رستهی سترهوه بهکاربهینه ((بللی نیستا من دهست تی نهکمهوه جاریکی تر به بېرکردنوه هیواش هیواش

*بیره ناخوشهکان خوی لهخویدا رادوهستیت له بهر نهوهی هډمو شتیک که نیمه نهغیکټین دهبیټ به نوټوماتیکی نهطتر هاتو نهوشته زوو زوو دووباره بکریټوهه .
* بیر منالنهکانی بهینهوه کتوا نیویسته راهینان بکن لهستر نهم میوډه (ریټایه) ضعهدهها جار نیش نهوهی نیش و نازارکانیان وهستا بیټ به شیوهی نوټوماتیکی لهطلل نهوهشدا منالنهکان کار نهکن بهتتهنهایی , لهوانهیه باش بیټ که نیوه وکو دایک و باوک لهطهلیان بن بو نارامی بهخشین به منالنهکان بو نهوهی کاتی یادوهوشهکانی که نارعهټیان نهکات .
دینهوه باستری راهینانه له کاتی روډادایه نهوهکو له کاتی نریک خوتن.

راویډ له ستر بېرکردن و خفهت

طرفنترین شت وکو دایک و باوک نهټوانن بیکتن سهبارته به بېرکردن و خفهت , بو خویان و منالنهکانیان لهستر لهدهست دانی هاوریکانی و خیزان یا لهدهست دانی کس لهوولات نهوهویه که دانثانان نهم لهدهست دان.

بېرکردن و خفهت , کاردانهوهویهکی ناسایی به که ضاوهووانی بکری, نیویسته دانبان تی بنډین و قبولی بکټین.

بهزوری منال له توانایدا هغهیه له خهباریهوه بضیټه سفر خوش بو نهوهی ضالاکي بکات لهطلل کهسیدا.

بهلام نهطتر منالنهکټت زور جار خهبار و دلتهټنهطه, نهوا نیویسته زیاتر قسه بکټین له ستر دهربارهی نهو کهسهی له دهست ضوهه.

با مناله طرفهکان بنوسن دهربارهی نهو لهدهست دانوه مناله بضوکنر وینهی بکیشی, نهو



كەستى بېرى ئەكات و بويى باش يارمىتى مندالەكان دەدات بۇ رېكخستى بېرەكانيان و ھەستەكانيان دەربرن.

رېطايى دانانى كاتىك بۇ نازارو ترس لغوانقىە زور بەسود بېت سەبارەت بە خەفەت و بېر كىرەن ھەر وھا ئەطەر منالەكە زوربەى كات غەمطىن بوو. لەم كاتەدا كاتىكى ديارى كراو دادەنرېت بۇ بېر كىرەن بۇ بېر كىرەن لغو كەسە يا شتە كە منالەكە بېرى ئەكات .
لە كاتىكدا كاتەكانى تر كاتى خەفەت و بېرەكان دەست ئى دەكاتەو ئەقى بلى بەخوبى بەلى ئىستانش دەست ئەكەم بە بېر كىرەن بەلام ئىويستە من ئىويستى كاتى بېر كىرەن ئەكەم بېم. ئەطەر ھاتوو منالەكاننان يەككىكى زوربى خۇشەويست لە خىزانەكەتەن لەدەست ضوو يا ھاورى يەكى ئەتوانن يان لى بكة كە و ا بزەن ئەو كەسە خۇشەويستە قسە يان لەطەل دەكات و و دەلېت بۇ نمونە ((زور طرنطە كە تۇ باش بېبىت من ھىوادارم ئەو بووم كاتت بەكاربەھنە بەو شتانەى دلت خۇشى دەكات نەك بەو شتانەى كە دلت تەنط دەكات.

راويدە ربارەى تەركىز كىرەن و بېر ھاتنەو

وئكو دايك و باوك بى طومان توشى دلەراوكى ئەقن ئەطەر ھەستان كراد منالەكانتەن ھەولكىكى زور دەدەن بۇ بېر ھاتنەو شت يان تەركىز يان نى بە .
ئەمانە و ئەكات كە منالەكە فېر بېت و ماناى ئەوئەبە لە قوتابخانە مامۇستەكان نەركىكى زىاترىان ھەقىە بۇ ئەوئەى و انەكان رېك بەھوئەت لەطەل وەزە دا بۇ مندالېك .
ئەطەر منالېك زور يادطارى تر لە نازارى ھەقىە لەطەل بېر كىرەنكى بەھىز ئەو كاتە راويدانە كە لە سەرەو ئىشنىار كراو وەزەكە باشتر ئەكات , بەشېوئەبەكى ئاسايى ئەم طىر و طرفتە نامىنېت .

باش نى بە ئەطەر منالەكە كاتىكى زورتر و زورتر بەكاربەھنە بۇ قەتابخانە و انەكانى لەبەر ئەوئەى لغوانقىە ئالئىوئەنرەكانى كز بكات و بەتالى بكات لە ووزە وئكو يارمىتى بۇ يادھاتنەو ئەتوانرى تەلەفۇنى موبىلل بەكاربەھنەى يان كاغەزى بىزوك بۇ بېر ھاتنەو .

ضارەى يادطارى و غەم و نازارى دەروونى

زور شت ھەقىە كە كاردانەوئەكان ئەخاتە كار
يەك لېدانى بەھىز كە يادى تەفەكردن يا كەوتنە خوارەوئەى نارنجوك بۇ تېك كە ئەقوئەندى
دروست ئەكات بەتەسەر ھاتى جەنط يەك دەنطى ئېنزار لغوانقىە ترس ئەھىنېتەو ھەموو شتېك
كە لەويدابوو كاتى شتېك بوو ترساكمان بېنى يان زور ناخۇش لغوانقىە لە ئاشلندا كاردانەوئەى
لە دروست بەى

به لأم هاندی جار منال کاردانقوةى نقبى بقبى نقوةى بز انرى هوى نغم کاردانقوةى ضى يه .
 نطقر بز انرى ضى نغم ترسه نه هينيتقوة نغو كاتنه منالكة ثله به ثله خوى فير نطكات كه
 كونترولى ترسهكة بكات و ثله به ثله نزيكى نغو شنه نهينيتقوة كه زورترى ترس هتية اى .
 نطقر بترسن له ققره بالغى , نغو نقبى راهينان بكش و بطن بو نغو جيطاينتهى كه هاندك
 خلك هتية بو نقوةى ثله به ثله ذمارهى كسهكان زياد نطكات .





دەترس لە دەنطى ئىنزار ئەتوانن طوى طرن لە دەنطى نىنزارى سووك لەسەر موبایلەكتەياندا يا كۆمپيوتەر ئىنجا كەم كەم ھەر جارەى دەنطەكە زىاد بكات. لە حالەتى منداڵ كە خۇبى دور ئەطرى لە وەز عىك يا كەسانىك يا لەو بابەتەنە كە وا ئەكات دىانى رۇدانەى قورس دەبى ئەتوانن طرنطە بەشيوەىكى تايبەت بە ھىواشى و پارمەنتىكى باش لە لايقن طەرەكان نزيك ئەبنەو لە وشتەى كە لىدەترس. بەم شيوەى دور دەكتونەو لەوەى كە دىانيان نر لە پەربەستى. لەو حالەتەى كە منال نازانى ضى ئەم كاردانەو خستە طور ئەتوانن ھەول بەن ئەو شتە بدوزنەو. طرنطە وەكو داىك و باوك بەسەبربن و منالەكە نزيكى ئەو شتە نايبەت كەلە ئەترسى بە زووبى.

راويد لەسەر ترسى لەقىك دابرين و جىابوونەو

ناديارى و نەزانين وا ئەكات ئىمە ھەست بكتين زورترین جىطەى نارام نزيكى ئەو كەسانىەى كە خۇشمان دەوى زور منداڵ كاردانەو وەزە توندەكات و طىرو طرفت و نارەحتى كاتىك كە نزيكى خۇشمانىستەكانى نەبى منال ترسى جىابوونەو ھەبە , كاتىك ترسى ئەو داىك و باوكى لەطەلەيدا نەبى زور طەرە دەبى منالەكان ئەنوسين ئىتائەو يان داواى ئەو ئەكاتن كە ئىويسنە لە ھەمان دورو جىطابن ئەطەر تا ئەو ئاى لە خوى نامىنى لەم حالەتەدا ئىويست بەسەبرو جارىكتەر بىر كرنەو لەلايقن داىك و باوك بۇ دروست كرنەو ھەست بە نارامى ھەر وەكو ئەو بەشەى سەرەو.

منالەكە نەبى راھىنان بكات ئەبەتەلە يا كو تەحەملى دورى ئىو بكات ئەطەر ھاتو بەتەلە ئەمە بكرىت ئەتوانن ھەر طىرو طرفتە خرائتەر دەبى . ئەو كاتە ترس منالەكتان لە دورى لە ئىو ئەتوانرى كەم بكرىتەو بەو كە سنورى دورو كەتتەو ئەتوانن ئەبە تە زىاد بكرىت لە ضەند دەقىكەو تاكو ماوەىكە درىد تر لە دورى كەمەو بۇ زور يان دورى كورنەو بۇ دورى زور .

ضوئىەى لەطەل توریەى منالى بضوك

منال كە توریە لەوانەى توریەى نەبى ئەو خۇبى ئىببات بۇ ضى لەوانەشە كە ھۆبەى باشيان ھەبى بۇ توریەو نەو نەو . توریەو نەو نەبى بە ضالاكى دد بە دەوروبەر , وەكو ضالاكى لەش ئەشكىتەو بەسەر خوشك و براكانى يات داىك و باوكى , بەھىض شيوەىك جىطای قبول نى یە داىك و باوك نەبى بە روونى بلین نا ئەطەر شتىك جىطای رازبوونەى. منالەكە نەبى بوستىنرى نەبى ئەو ئەنابرىت بۇ توندوتىدى , منالەكە نەبى دورو بخرىتەو لەو وەزە , ئىنجا نارام ئەبىتەو .



قسهکردن لطفل ملان باشترین دهر نجامی نئی نططر کردت له ناش نهوری منالکة نارام بووقوة روون نکریتقوة بۇ منالکة کة بۇ ضی توندووتیدی فیزیایی (لش) قبول ناکریت نقتوانری باس بکریت بۇ ضی منالکة کاردانقوةی کرد بقو شیوقیة دایک و باوک دوابی نقتوانن باسی بکن ناشان بقور باییقوة باسی دکریت بقو شیوقیةی کة بۇ ضونی خویانه هوی نهور توورقوبونه نهور کاتة منالکة باسی کاردانقوةکةی دکات , باشتر نقتوانی توورقویی بوونکةی ریک بخت جاریکی تر منال نقتوانی فیری نهورقویی کة قسه لطفل خویدا بکات بابزانن کة نقتوانن کة بکاری بهینن , وکونیمه ناوی دتنین ((بیرة بهیزهکان)) بۇ نهوری نارام بینقوة جاریکی تر نقتوانن بقلخی خویان بلین من هیزم نلشکی بلسریدا و نططر توورقوبوم نلنها نلشکیتقوة بلسر خوماندا یان نقوا دیسانقوة هیمن نلبنقوة.



نفتوانی راویندیکی تر بدهی بة منالککت و فکو بؤ نمونة خویی دور بخاتنوة لئو بارو ووزعة، نئوا بیرانه بنووسه که توریتی تیدایه و تاکو 01 بدمیره له ناخی خؤدا . منالی بصووک که زور تورقن لهوانغیه ئیویستی بة باوقش و نزیکی بیت له کلنوره جیاوازهکان ریطایی جیاوازه بکار نههین بؤ ثروردهو فیرکردنی دسیئلین (ریک و ئیکی) منال. له کلنوری نئی دا تماشابکه ضون نئوهی دیکتیت ریکهکئوی لهطل نئوهی دایک و باوکان دیکن لهم وولآته نئی یعدا بة تاییبته ری و شویی سزای لئش (فیزیایی) جیاوازه له وولآتکانی باکور بة تئواوی قعدةعغیه له منال بدهیت یا سزای بدهی (فیزیایی) هئر نئو هئلب ایره که قسه بکن لهطل منالکانتان روون کردنوةتیهک بهینترهوه.

منال ض بکه و تالیان ئیوهنن بؤ نئوهی کونترول بدهست بطرن هیض زیانیکیان ئیناکات بویان دکرکئویت نططر بطویره ری و شویتهکان نئروُن نئوا نئو تاییبتهتمندی لئدهست



نهدن وڤو دڤر نڤنجاميڤ بؤ نڤو هڤلسو وڤوتى نڤشيو وڤيان دڤور خستنه وڤيان لڤو باره، ئاداشت
 كر دڤيان بؤ هڤلسو وڤوتى جوان رڤطايان ئى بده كه كاتيڤى زياتر بڤنه سڤر لڤطڤل هاورڤيڤيڤى
 باش نڤمانه نڤتوانرى بڤكار بڤيڤرى بؤ راوڤڤى منالان بؤ هڤلس وڤوتى جوان نڤتوانن خويان
 شايانى ئاداشت بڤڤن يان شنيڤ لڤدهست بدهن نڤمش ئشت بڤوهى ضى دهڤن بڤشيو وڤيڤيڤى
 طشتى بڤم شيو وڤيه، كارڤى روون و نڤنجامدا لڤلايقن داڤك و باوكانه وڤه ناسانى نڤكات بؤ
 منالڤكان كه فيرين سنوربان نا كوڤيه لڤري رڤكوتنى تاڤى كردنه وڤى داڤك و باوكان بؤ نڤو
 ضوارضيو وڤيڤى كڤلتووره نوڤكه، كه ئيوه بوونه بڤبڤشنيڤ لڤي نڤتوانن رڤزو دهستلڤت بڤارڤين
 لڤلاى منال و خيزان لڤكڤلتوورى نڤمه بڤم شيو وڤيه، منال بڤشيو وڤيڤيڤى زورتر سڤر بڤست
 نڤدوى و كراوڤتر بؤ داڤك و ذنان، بڤلام والڤهاتووه زياتر بڤڤه كسانى بڤشكراوه لڤه نڤوان داڤك
 و باوك هڤنديڤ مندال دهخوازن تڤنها لڤطڤل باوڤيان بدويڤن لڤبڤر نڤوهى زور دلڤنڤط دهڤن
 نڤطڤر دڤيان دهست بڤكات بڤطريان هڤنديڤ منال لڤو باوڤره ران كه ناسانڤره قسه بڤڤن لڤطڤل
 يڤكى لڤه دڤره وڤى خيزانڤكه يان لڤوانڤيه سستري بڤيت يا دڤرون ناسى منال كه نڤم بڤسڤر
 هاته دلڤنڤر ينانهى بڤسڤر نه هاتووه وڤو داڤك و باوكى لڤوانڤيه هڤنديڤ جار باش بڤيت كه قسه
 بڤرڤت لڤطڤل يڤكيڤى دڤره وڤى خيزانڤكه دڤر باره وڤى نڤو شتانهى كه باسڤر دڤيان قورسه.



ناطاری خوږوون .

باشترین یارمټی که دایک و باوک صسشککش منالټکانی بکات، نټوټیه که زور ناطای له خوټی بیت لقبتر نټوټی بو نټوټی رؤلی نوی دایک و باوک بشیوټیهکی باش نټنجام بدقن لقبتر نټوټی نټوټی زور کاریطتریتان هټیه لقبتر منالټکانان حالتان ضوټه مانای نټوټی نټوټی نټوټی نټوټی تووشی دلټراوکی بن نټالینن له دټرنټنجامټکانی ضعنط و یان زور سټر لیشااون له ذیانی روذانټاندا نټمه کار نټکاته سټر نټوټی نټوټی بټ منالټکانان نټوټی له کمټر نامادهی لایان و توانات نی یه که منالټکانټ هاندهی بټ و رادهټی که خوټی نټوټی نټوټی تو لټوانټیه تو انای نټوټی نی یه که بشداری بکهی له کار لیکر لدنیکی بټسود لټطلټ مندالټکانټ بټرادهی نټوټی لقبتر نټوټی منالټکان نټوټی نټوټی نټوټی نټوټی بټوټیه که تو ناطاداریان بیت و نټمه زور بټ ناسانی نټبټټه باز نټبټټه کی خرات.

رټی ناطای جیاواز هټیه که نټوټی وټکو دایک و باوک ناطاداری خوټان بن یټک رټی ناطای ضارټیهکی نی یه، بټ لټام نټیټه ضټند راویدیک نټشککش دټکټین که نټرانین یارمټی که سانیکي داوه.

نټوټی بټکار بهیټه که نټشتر بټکار تهیټاوه .

تو نټنټها شارټهټر اټیکي له ضی کار دټکات بټباشترین بو تو، هټر که لټتووری رټی ناطای خوټی هټیه بو ناطاری له خوټر دن .

نټوټی رټی ناطایانه که تو نټشتر بټسټر تدا هاتووه یارمټیټ دټدات نارامت نټکات نټوټی و وادټکات که تو بشیوټیهکی باشتر هټلس و کهوت لټطلټ ذیانی روذانټا بکهی زور هو هټیه که بټکار بهیټی، لټوانټیه قورس بیت لقبتر نټوټی باری ذیان و دټوروبټر جیاوازه و رټی ناطاکان (میتوټهټکانی) جیاوازه قورس نټکات.

بټ لټام هټول بده بټباشترین شیوه که بټوانی لټوانټیه یارمټی هټبی نټطټر لټطلټ یټکی تر قسه بکټیت، وټرزش بکهی، نوید شټهټکان بنوسی نټوټی شټانهی که نا نارامت نټکات یا طوی بطری له مؤسیقا.

نټوټی رټی ناطایانه بټکار بهیټه که لټم نامیلکهټیهټدا روون کراوټهټوټه .

تو زور بټسټر هاتی قورسټ بټنوه نټیش کوټس کردنت له وولات و له دواپی و نټاش کوټس کردنت کهټ، نامو نی یه که تو نټیکوټشوی و نټسټاش هټندیک لټو کار دانټوانه نازارت دټدات هټر وټکو باسکراوه که ناسایی یه لټناو مندالټکان.

رېپا بىدە بىخوت و منالەكانت ھەستى ناخۇشى خۇيان دىرېرن بۇ لى دەستدانى نەو شتەى كە ھەتانبوۋە، رېپاى يارمەتى مندالەكانت وەكو ئېشتىر باس كراوۋە، دىتوانى خۇنىش بەكارى بەيىنى، كارىپتۇرە بۇ طقۇرەو بىضوك نىتوانى دامركىنەرىك بىخىتە سىر نازارە دىروونىەكانت ناسانە بىتم شىۋىە نىطىر نازارەكان كىم نىقبونقۇمە نەو كاتە دىتوانى باسى بىكەى لىطىل كاركىرانى تىندروستى يان كاركىرانى سىنننۇرە بۇ نەۋەى يارمەتىت بدەن دەستەكەتۇنى يارمەتى بە ناسانى كاتىكى جىاواز كىم يان زۇر دىبات بەلام راولدنت دەستەكەۋى لىكاتى تىبەۋەندىى بەكاركىرانى جىپاكاە يان شارەۋانىيەكە.

طرنىكە يارمەتىت دەستىكەۋى، نىطىر نىنەكۇشى بۇ بىر بىرەكانى ناخۇشىەكانى دىنانت نەۋا لىۋانىيە ووزىيەكى كەمىر بىمىي بۇ منالەكانت كەمىر ناطات لى نىداۋىسىيەكانىيان و لىۋانىشە زىساتر تۇورەبىن .





موسيقا و جولة.

نقطر هاست بغيراوكى و نانارامى نككيت ت [ويستة بزانيت كتوا زوركس هاست دهكهن كه موسيقا و جولة (وهرزش) ريطايكى باش بؤ نارامى لئش و دقرون. جولة له شيوه وهرزش يان سئما كار نككات ددى دلتنطى و يارمئى بهيزكردى بيره باشهكان دقات موسيقا دلتراوكى دائمركينى لقبير نئوه ئال بكهوه و طوى بطرة له موسيقا ياله شت بجولينه لفظل موسيقا و سئما. هئول بده كه نارام ببهوه كه فرسئتت دهستكفوت يارمئتت دقات نقطر نقطر بهشيوهيكى ئوزه تنيظ سئيرى بار (نئوزاع)ت بكهى ضونكة منالئكانيش ضاولة تئو نككهن.

بيرهكانت و كاردانهوه كانت بنووسه

مروظ تئندروستى خويى ضاكثر بكات، نقطر بيركر دنئوهكانى ناخى خوت و هئستهكانت دقبارهى نئو كارساتانهى كه توشى بوويت بنووسيت ئيويست ناكات بقدريندى بينوسيت بؤ نمونه 51-02 خولئكه رؤذانه بؤ 3-5 رؤذ ليرئدا بئنوسين (به ووشه) نئو رووداوانه و بيرو كاردانهوهكانبخيئته سئر كاغئز كه بئسئرتدا هاتون لئم كاتئدا بؤ ضونى خوت دقبارهى رووداوهكان دروست نككيت به نوسينى بيركر دنئوه كانت ريكيان بخيئت لهوانئيه بئوانى نئوهى كه فيرى بوويت له بئسئر هاتئكهوه بينوسيت ئيشكئشى خئلكى تر بكهيت كه هئمان بئسئر هاتيان هئيه يانز بئك لهوهى تئو.

ئەيۋەندى و ئىكەۋەبوون لەتەل ئەۋانى تردا

ئەيۋەندى بىر دەۋام بىكە لەتەل خېز انەكەت , ئەتەر بىۋانى كاتىش بەكار بەيئە بۇ دروستكردى ئەيۋەندى نوئى و ھاورى و ناسياۋ شىئىكى باشە لەم بارە تازەيەئى نوئى ئەيۋەندى و ئىكەۋە بوون لەتەل كەسانى تر كاريكى بەسوودە بۇ ئىبىستا و داھاتو لەتەل كەسانى تر ئەتۋانى ضالاك (ناكتىظ) دى دوورە ئىرئىزى بىيات . ئەتەر بە قولى سىئىرى بكتىن بەشدارى لە ضالاكى كاريكى زور بەسوودە لەتەر ئەۋەئى بەم شىۋەئى ئىركى سىرشانت لەم دىئانە نوئى يەدا ئەكەئىت كاريكى باشە ئەتەر ئىشانى منالەكانت و كەسانى تر بەدەئىت كە تو ھاۋولائىيەكى ضالاكى , لەتەر ئەۋەئى دىئانت مانايەكى ئەبى و بىر بىر كانى بى ھىۋايى دەكات .

ھەرۋەھا باشە ئەتەر لەتەل دايك و باۋكانى تر باسى بكتىن كە ضون رۇلى دايك و باۋكى ئەبىزىت , راۋىز ۋەر ئەتەر ئىت و ھەرۋەھا راۋىزىش دەدەئى دابەشكردى خۇشى و ناخۇشى لەتەل كەسانى تر دىخۇش كەرەۋ وا ھەست ئەكەتن كە تىئەئا نىن .



كوٲاىى

وٲكو داىك و باوك نٲركىكى قورس و طٲورٲتان نٲبى نٲو كوٲمٲٲى كٲ هاتوونٲٲٲٲ ناوى شتٲٲ
طرٲنٲٲكانى جىاوازٲ و شىوٲى ذىانىش جىاوازٲ لٲوٲى كٲ نىوٲ رهاٲوون لٲسٲرى .
زور جار قورساىى ناخٲٲٲٲٲ سٲر نايىن و منال لٲ وولاتٲ نٲسكٲنٲٲناظىٲٲكان.
بٲشىوٲٲىكى طٲورٲ دٲسٲٲٲلانى داىك و باوك جىٲٲٲى نرسىار نٲبى نٲمٲ ماناىى نٲوٲٲى يٲ كٲ
بؤسونىان بٲشىوٲٲىكى نىٲٲٲٲٲٲٲ (باش نى يٲ) دٲر بارٲى داىك و باوك .
لٲ راسٲىدا لىكؤلنىٲوٲٲكان دٲرى نٲخٲن كٲ منالى نٲم كاتٲ باشٲر طٲشٲٲ نٲكٲن لٲطٲل داىك و
باوكى خؤبان لٲ منالى كاتى نٲشٲر. داىك و باوكان لٲو باوٲرٲدان كٲ دٲسٲٲٲلانىان بٲناسانٲر
دٲشكى بٲسٲر منالٲكانىان, منال و طٲنچ شت وٲر نٲطرن لٲ هٲردو و كٲلٲوورٲوٲو زمانٲ نوى
يٲكٲ بٲخىراىى فىر دٲبن خىراٲر لٲ نٲوٲ نىوٲ.
نٲمانٲ كللىى نٲىكٲلٲوونى كوٲمٲلآٲٲى (دمج)ىٲ بؤ منالٲكٲ. لٲهٲمان كاتدا زور قورسٲ بؤ نىوٲو
لٲوانٲىٲٲ نٲرازوو بطورى لٲناو خىزانٲكاندا نىمٲ دٲزانىن كٲ داهاتووى منالٲكانٲان طرنٲنٲرىن
شتٲ بؤ نىوٲ و هىوادارىن نامؤذٲارىٲٲكان ناو نٲم نامىلكٲىٲ يارمٲٲبٲان بدات بؤ كاركردن بؤ
دانانى بناغٲىٲكى باش بؤ طورىنى بوؤونٲان و نٲشكٲون بؤ منالٲكانٲان و بؤ خؤٲان .



RØDE KORS



Senter for
krisepsykologi

HERO

EGMONT
Fonden