

NaWa*

*cîhê ewlekariyê

Zanyarî û rêanîn ji bo mirovên hatî trawma kirin

Destpêk

Hûn niha van agahiyan dibihîzin, ji ber ku kiriyarên gelek xeter û dijwar bi serê we, bi serê xizmên we an jî bi serê hevalên we hatine. Ev kiriyarên wusa ne, ku we tucaran texmîn nedikir, bi serê mirovan tîn û hun jî bibin qurban. Lê mixabin, hejmara van kiriyarên hov li ser ruyê erdê yê bi destên mirovan li hember mirovan tîn kirin, texmînen me derbasdike. Dibe ku we di siyasetê de cih digirt û texmîn dikir wê rojêke tiştên wusa li ser we de werin. Lê dîsa jî hûn niha bi xwe dihesin ku bûyer û tecrûbeyên we di vî warî de we diperçiqînin. Mirov li hember zordarî û şideta giran bi hinek nîşanan reaksiyonên xwe tînin holê. Mirov bi xwe dihesin ku nexweş in, an jî ditirsin ku êdî ne normal in û dîn dibin, û doxtor jî vê yekê mîna nexweşiyê dibînin. Le belê, reaksiyona li hember zordariya giran ne dînati ye - normal e û xweş tê fêmkirin. Mafê kesekî tune ye ku kesên din biêşînin, birîndar bikin an jî bitirsînin. Ji bo vê yekê jî reaksiyonên can û cesedên we bersivên pir normal in li hember kiriyarên ne normal û ne mirovane. Heta mirov dikare bêje ku reaksiyonên we ne tenê di cîhê xwe de ne, lê baş in jî. Ji ber ku ew nîşan didin ku laş û rihê we hewl didin xwe ku xwe bi xwe dermanbikin. Di derbarê çareserkirina gazincên hûn pê dihesin de gelek tecrûbe hatine berhev kirin. Ev tecrûbe didine nîşandan ku ne şert e rewşa we weke berê bimîne. Yanî, rewşa we dikare ber bi başiyê û xweşiyê ve biçê û herwiha hûn jî dikarin ji laş û rihê xwe re bibin alîkar. Navenda psîko-sosiyal ji bo penaberan (Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge) li bajarê Düsseldorfê di dermankirina van rengên nerihetiyên de xwedî zanîna û tecrûbe ye. Ew şîretan dide penaberan û wan kesan derman dike yê ku ji ber şer, lêpîrsîn û şopandinê, surgunkirin û bînpêkirina mafên mirovan ji welatên xwe reviyane û ji xwe re li Elmanyayê li cih û sitareke nû digerin. Bi riya van informasyonan em dixwazin destekeke biçûk hem bidin we, hem jî bidin xizm û nasên we ji bo hûn rewşa xwe baştir fêmbikin û bibin xwedî cesaret. Di beşa yekemîn a vê CD de em we agahdar dikin, gelo trawma çi ye. Ew çi êş û nerihetiyên bi xwe re tîne û mirov li hember wê dikare çi bike? Wê Ayşe û Mehmûd, ku jin û mêrê hev ên xeyalî ne, bi çîroka xwe alîkariya me bikin ji bo em bikarin bûyeran ji nêzîk ve fêmbikin. Di

beşa duwemîn de hûne 2 hereket û ekzersîzan bibihîsin ku bihêlin hûn li hember nerihetiyên xwe çêtir derkevin.

Trawma çi ye?

Serpêhatî û bûyerên ji nişkan ve û yê nehêsabkirî dikarin jiyana me biguherînin. Ew dikarin serê me tevlihev bikin, me bitirsînin û trawmatîze bikin. Bê guman, di jiyane de gelek mirov rastî rewşên wusa giran û xeter tîn, lê hemû trawmatîze nabin. Ji bo vê yekê jî pêwîst e di serî de were binavkirin, gelo trawma çi ye?

Ez dixwazin çîroka Ayşe û Mehmud ji we re bêjim. Ew kes hatine binçavkirin, hatine eşkencekirin û êriş li ser mala wan hatî kirin. Çîroka xwe ji we re wiha pêşkêş dikin:

Ayşe û Mehmûd dibêjin

Ayşe: "Navê min Ayşe ye. Min zarokên xwe ji bo raketinê biribûn nava cihan û ez wiha ber xwe de ketibûm nav xewn û xeyalan û bi karê malê re mijûl dibûm. Ji nişkan ve min dengê jîpeke li ber derî bihîst, bi qêrîn û barîn leşkeran li derî xistin. Ez gelek tirsîyam, wek ez bêhiş bim, min derî vekir. Bi vekirina derî re heman ketin hundir. Qêriyan ser min: "Ka ew merê te, ew segbav li ku ye?", gotin. „Jineke bi namûs, ma nizane, merê wê li ku ye?" Ez girtim û bi xwe re birim qereqolê. Di nezaretê de tiştên pir pîs û gemar bi serê min de kirin. Ez şok bûm, ez bê çare bûm, û ez tirsîyam. Min got, wê min bikujin. Lê dîsa jî bi awayekî ez xelas bûm û nemir im."

Mehmûd: "Ez Mehmûd im, ez bi siyasetê rê mijûl dibûm, min faalîyet dikirin, ji ber ku min dixwast ji bo gelê xwe, ji bo pêşeroja zarên xwe têbikoşim, xebat bikim. Di bi eşkenceyan de min ber xwe da, min tu kes îhbar nekir. Bi saya alîkariya xîsm û eqrebeyên xwe, min karibû malbata xwe xelas bikim, ewna bo Elmanyayê min dan anîn. Lê, belê, pir caran ez xweb xwe dikevim şikê, gelo min riya rast ji xwe re hilbijart an jî na? Xanima min Ayşe nexweş e, ew hewl dide xwe, ku hurmetê nîşan min bide, ji ber ku rewşa min a psîkolojîk jî ne baş e. Em nikarin ji zarên xwe bibin dê û bavên rast û em li vira, li vê xerîbiyê, hevceyê alîkariya wan in."

Her mirov reaksiyoneke cidatir nîşan dide

Dinîmuneyên me de hate xuyakirin ku Ayşe û Mehmûd bûne qurbanên zilm û zordariyên gelek

xeter yên bi destên mirovan hatîn pêkanîn. Piştî trawmayeke wusa kesên qurban gelek caran di laş û canê xwe de pê dihesin ku mirovên şikestî ne. Lê belê ev naye wê manê ku bûyer û tecrûbeyên giran û dijwar dikarin di herkesî de nexweşiyên psîkolojîk peyda bikin. Pêwîst e mirov bîne ber çavên xwe ku însan cure-cure ne û bi awayekî ji hev cûda nêzîkî bûyerên wiha dibin. Di nîmûneyên me de Ayşe ji Mehmûd bêhtir zorî dikşîne ku maneyekî makûl bide trawma ya xwe.

Ayşe: „Min tim û dayim ji Xwedê re dua dikir. Min digot, min guneh nekiriye, min hewl dida xwe, ku bi mêrê xwe re, bi zarok û xizim û eqrebeyên xwe re baş û dilxweş bim. Xwedeyo! Te çima pêşî lê negirt, ku ew hovîtî û pîsatî bi min bê kirin? Ez têngahê, ez vê yekê fehm nakim.“

Mehmûd: "Ji 16 saliya xwe vir de min sond xwar, min got, ew qet nikarin min binbikin, nikarin piştê min daynin erdê. Ezê têtikoşim, ezê ber xwe bidim, bi êşkenceyê jî nikarin bi min tiştê bikin. Ewna çi dixwazin bi laşê min dikarin bikin, lê, fikrûamanên min nikarin destê xwe dirêjê bikin, rûhê min her aîdê min e."

Piştîgiriya civakî alîkariyê dide

Encamên trawmayê jî li gorî cûdabûna mirovan rengareng in. Alîkariya civakî ji hêla xizim û dostan ve û herwiha şert û mercên jiyanê di vî warî de roleke pêwîst dilîzin. Heger Ayşe biwêre li ser bûyera bi serê wê hatî, biaxife, wê reaksiyona mirov û derdora wê çi be, gelo? Piştî tecawuzê wê Ayşe ji hêla malbata xwe ve mîna însaneke gemar were dîtin? An jî wê derdora wê dîsa bi rêz û hurmet nêzîkî wê bibin. Ev yek roleke gelek girîng dilîze. Û ji bo Mehmûd jî mirov dikare wiha bêje: Gelo Mehmûd bi kar û xebatên ji partiya xwe re kirine serbilind e? An jî pê dihesa ku kêferatên wî tev bi avê de çûn? Bê guman, hisên Mehmûd û Ayşe ku ewên rojeke ji rojan piştî ewqas serpêhatiyên xeter bikaribin jiyaneke ewle bijîn, roleke pêwîst dilîzin. Di dema trawmayê de parastin û ewlekarî ji bo qurbanan roleke mezin dilîzin.

Bi kurtayî-trawma

Trawma bûyerên tehluka ne ku nayine texmînkirin. Bi xwe dibin 2 beş: trawmayên tabîyî û tesadufî û beşa din jî trawma ya bi destê mirovan bi riya şideteke kor tê pêkanîn. Taybetiyên trawmayê, yanî çêbûna wê ji nîşkan ve û bi rengekî neye texmînkirin, dereca giranî û kûrbûna wê û îmkaniyeta kontrolkirina wê roleke mezin di

pêvajoya psîkolojîk a piştî trawmayê de dilîzin. Herwekîdin jî nêzîkbûna derdorên qurban, yanî piştgirtina civakî û hisî jê re, roleke girîng di pêvajoya piştî trawmayê de dilîzin.

Piştî trawmayê di piraniya mirovan de hinek his, fikr û reaksiyonên laş ên taybetî têne holê. Ayşe û Mehmûd wiha dibêjin:

Reaksiyonên trawmayî çi ne?

Ayşe: "Ez bixwazim an jî nexwazim, ew wêne tim û dayim tên ber çavên min. Car caran ez difikirim, û ez dibêjim, ez dîn dibim. Ez dixwazim êdî ji bîr bikim, lê, nabe. Di dema raketinê de jî ez nikarim rihet bikim. Ez êdî nikarim bibim dayikeke baş, ez bi ser zarokên xwe de diqêrim, ez nikarim ji wan re xwarinê çêkim, ez gelekî bi hêrs dikevim, ez vediniciqim. Heger mêrê min ji nîşkan ve were kêleka min, ez vediniciqim. Pir caran serê min diêşe û ez xwe davêjim nav cihan û naxwazim bi kesekî re xeberbidim. Ez êdî ne wek berê me, ez najîm bi rastî, ez weke ku di nava xewnekê de me û ez xwe wuha hîs dikim, ku tu kes nikare ji min re bibe alîkar."

Mehmûd: "Min qêrîn û barîna jina xwe bihîst, car caran dilê min bi we dişewite, carna ez ji wê nefret dikim, carna jî ez xwe wek sûcdar hîsdikim. Lê, bes, ez nikarim li ser hestên xwe bi wê re biaxifim/xeberbidim. Ez nexwazim vê bişkênim û ez ditirsim jî. Zarên min êdî rêz û hurmetê li ber min nagirin, wê çawa ji min re hurmet bikin jî? Ez nikarim tiştê bikin wana. Çi bi serê min de hatiye, tim û daîm tê ber çavên min. Li ser wan de jî xem û derdên vira tên. Serê min, ez dibêjim, wê biteqe. Paşê ez ser zarên xwe de diqêrim û ez destê xwe radikim, car caran lêdixim jî, piştra jî ez ber xwe dikevim, poşmam dibim, ku min wuha kir. Ji bo ku ez her tişt ji bîr bikim, ez êvarê li ber televîzyon rûdinim û alkol vedixim."

Diyardeyên tîpîk: Serpêhatî û bûyerên ku dubare dibin

Nîşanên yekemîn a tîpîk ya ku em dixwazin tarîf bikin bîranînên li ser trawma yên xwe dubare dikin û gelek tijî êş û jan in. Ayşe behsa bîranînên li ser bûyer û serpêhatiyên dike yên ku xwe dubare dikin û gelekî tijî êş û jan in. Ew weke şirîdê filmekî di derbarê bûyer û serpêhatiya trawmayê de tim û tim tên ber çavên wê. Ev bîranîn carcaran mîna êşan, bêhn û dangan in. Carcaran jî mîna hisên cure-cure di hundirê laşê wê de ne. Dibe ku hûn jî vê rewşê nasdikin. Jiyanîkirina van bûyeran ji nû ve dihêlin mirov bitirse, hêrsbikeve, bêhêvî û

nerihet bimîne. Dibe ku hûn xwe bi vê trawmayê weke mirovekî şikestî an jî birîndar hisbikin. Belkî jî hûn xwe bi xwe gunehkar dibînin û difikirin: «Gelo ger min bi regekî din hereket kiriba, minê karîba li pêşiya vê yekê bisekinim û wê bidim rawestandî?»

Ji nû ve jiyankirina van serpêhatîyan dikare bi rengê «flash-back» bi ser we de were û we bipelîxîne. «Flash-back» tê wê manê: Ji nîşkan ve û bi regekî zindî ji nû ve jiyankirina kêliyên trawmayê bi xwe re gelek hisên kûr tîne. Mûmkun e ev yek bibe sedema dîrxistina we ji derdoran, weke ku carcaran bi serê Mehmûd hatin.

„Ji nîşka ve ez sûretan li ber çavên xwe dibînim, ez xwe wuha hîs dikim, ku her tişt dîsa çêdibe, ez wek seqet bim, dest û lingên min nagirin. Ez xwe wunda dikim, ez ne li vira me. Heke ez dîs a tîm ser xwe û tîm vira, ez li seatê dinihêrim û ferq dikim, ku ez demeke dîrûdirêj li vira nebûme.”

„Flash-back» ji çend saniyan heta çend deqîqeyan dirêj dike. Carcaran dikare bi saetan jî bidomîne. Dibe ku hûn nikaribin bînin bîra xwe tiştên ku di dema “flash-back» de bi serê we hatin. Mixabin ji ber sedema dubarekirina kabûsan ta di xewê de jî em nikarin rihet bin. Ayşe wiha dibêje:

“Carna ez ditirsin ku razim, ji ber wan xewnên weke kabûsan. Ji ber ku di van xewnan de ez wan tiştên pîs û gemar careke din dijîm, hem jî ji rastiye xirabtir û gemartir ez wan tiştan dijîm, ez bê çare dibim. Piştî ku ez şiyar dibim, gelek dem derbas dibe, ta ku ez têbigihê, ku min xewn dîtîye. Careke Mehmûd ji min re got, ku ez di xewna xwe de qêriyam û min li derdora xwe di xist.”

Gava hûn van kabûsan, kêliyên „flash-back», ji nû ve dijîn, naye wê manê ku hûn ber bi dînatîyê ve diçin. Lê ev yek tê wê manê ku hûn li hember hinek serpêhatîyên giran tî, ew serpêhatîyên ku we di hundirê xwe de bi ti çareserîyan ve girênedane. Ev serpêhatîya trawmatîk wiha ye ku qet nehatî şuxilandin û di bîra me de nehatî serrastkirin. Bûyerên bi vî rengî ji bûyer û serpêhatîyên ku di bîra mirov de cih digirin, cudatir in. Herwiha ev bîranînên trawmayê perçe-perçe ne. Hinek perçe ji wan dikare qet newe bîra we. Yan jî hûn ji xwe ne bawer in ku hûn dikarin van perçan bixin di rêzekî de. Ev yek dihêle ev bîranîn ji we re giran û tevîhev bî. “Flash-back» tê wê manê ku hûn trawmayê bibîrtînin. Wêne, sûret, deng û bêhn, an jî hisên din wusa tîne holê ku dihêlin hûn careke din di rewşeke trawmatîk de derbasbibin. Ev bîranîn ewqas barê we giran dikin ku hûn hewl didin xwe ji wan birevin. Ayşe wêneyeke tîne li ser ziman. Ew wêne ku alîkariya wê dike ji bo hafîza xwe ya trawmayê fêhmbike:

Bîra-trawmayê

„Psîkologa min ji min re wiha digot. Normal, heger ez bûyer û serpêhatîyên şexsî bînim bîra xwe, ango em bêjin, ez daweta xwe an jî bûyîna zarokên xwe bînim bîra xwe, hingê ew tiştên baş tî bîra min, ka ewna çawa bûne, ka wê demê min çi hîs kiriye. Lê, belê, bê guman, ew hisên wê demê îro ne weke berê xurt in, ez deng û mûzîka ku wê çaxê hatin lêxistin, nabihîsim. Ev yek jî ji wê tê, ku ew bûyer û serpêhatî di bîreke şuxulandî de cih digirin, ewna di nav bûyer û serpêhatîyên din ên şexsî de li dû hev hatin rêzkirin. Weke çawa mirov wêneyan li ser bûyer û serpêhatîyan çêdike û paşê jî li gor dora wan di nav rûpelên albûmê de rêzdike. Lê, belê, bûyer û serpêhatîyên di nezaretê de û yê di dema êriskirinali ser malê de ewqas pîs û xirab, ewqas nedipayî û tehdîtwarî bûn, ku ewna bi awayekî hêsan û zû di bîrê de cih negirtin. Niha jî ew wêneyên ji van bûyer û serpêhatîyan de di nav albûmê de belavbûne. Carcaran jî ewna ji albûmê dikevin, carna jî li cihê xwe nasekinin, heger mirov bixwaze lê binêre û mirov li wan bigere, ewna li cihê xwe nîn in. Hîn rêza wêneyan ne xuya ye. Heger mirov bixwaze wan wêneyan ji nû ve rêz bike, divê mirov her wêne careke din bîne ber çavên xwe û lê temaşe bike, ji hev veqetîne û piştê jî bi awayekî rêk û pêk di nav rûpelên albûmê de cih bike.”

Bi psîkologê xwe re hûn li van resmên trawmayê binêrin, bi demê re hûnê bikaribin tiştan ji hev derêxin û wan fêhmbikin. Ev yek mîna ku hûn li wêneyeke rengîn binêrin ku demeke dirêj di bin tavê de mabe û rengên wê bi demê re wendakiribe. Niha emê hinek agahiyên berbiçav bidin we yê ku rê ji we re nîşan didin çawa di dema “flash-back»an de hûnê hereket bikin.

Zanyarî di heqê flash-back’an de

Destên xwe deynin li ser hev û bi hev masaj bikin. Pêbihesin çawa lingên we erdê digirin. Ger we xwest solên xwe derêxin û çend gavan di odê de herin û werin. Pozîsiyona xwe biguherin û bînin bîra xwe ku hûn di dema niha de ne û dikarin laşê xwe bilivînin û kontrol bikin. Ji bo hûn ji wêne û bîranînên berê xelasbibin û xwe bigihînin dema niha hemû hisên xwe bikarbînin. Kulîlkên hûn jê hez dikin bêhn bikin. Li tiştên di oda xwe de binêrin, destên xwe li wan bidin û pê bihesin. Destên xwe deynin li ser laşê xwe, em bêjin, destên xwe deynin li ser hev û wan bimerşînin. Nefeseke kûr bikşînin, dibe jî li ber pencerê. Vexwin û bixwin. Bi xwe bi xwe re biaxifin. Moralê bidine xwe û ji xwe re bêjin, hûn di vê kêliyê de bi çi dihesin, weke nîmûne: “Ez niha erebeke sor,

basekî û darekî dibînim." "Ez niha bêhna xwarinê dikim." "Ez niha dengê xirexir û zîqezîqa tramvayê dibihîsim." "Ez niha bi dîlopên baranê, yên li ruyê min dikevin, dihesim."

Diyardeyên tîpîk: reaksiyonên xwejêdûrxistinê

Nîşaneke din a tîpîk a trawmayê jî reaksiyonên xwejêdûrxistinê ne.

Mirov dikare xweş fehbike ku Ayşe ji tirsî kabûsan qet naxwaze rakeve. Mirov herwiha dikare Mehmûd jî fêhbike, gava nexwaze guhê xwe bide nuçeyan an jî li dengûbasan temaşe bike. Ji ber ku dîmenên di televîzyonê de têne nîşandan dîmenên di mêjîyê wî de bîranînên wî ji nû ve zindî dikin. Ger serpehatî û bûyer bi vî awahî têne bîr û ber çavên wan, barê herdûyan giran dibe:

Mehmûd: "Hêzên ewlekariyê (polês û leşkeran) ên bi cil û kincên resmî tirseke wulo xistine nav dilê min, ku ez qet naxwazim têkiliyeke bi polês re dayim, ez xwe ji polês dûr dixim. Ez li malê dimînim û keça xwe a mezin dişînim, heke divê em biçin saziya polêsan, da ku kaxizên xwe bidin dirêjkirin. Ez xwe ji çûyîna bazarê re jî paş ve dikişînim."

Ayşe: "Gelek caran ez li ber mêrê xwe dikevim, lê belê, ji bûyîna wan bûyer û serpehatiyan û vir de ez qet naxwazim, ku mêrê min xwe nêzikê min bike. Ez nikarim bi wî re li ser vê mijarê biaxîfîm, ez nizanîm, wê çawa hereket bike. Gava xwe nêzikê min bike, ditirsîm ku ew tiştên berê carekêdin vegezin. Pi piranî ew min rihet dihêle, ji ber ku dibîne ku çiqas serê min diêşe. Lê carcaran jî bi min re şer dike û dibêje, ji xwe ez bê jin im."

Tirsî jinûvejiyankirina trawmayê barê însanan giran dike. Ji bo vê yekê jî gelek caran însan ji bo tirsî trawmayê kontrol bikin xwe ji cih, reng, însan, kinc, programên televîzyonê yên ku têkîliyên xwe bi trawmayê ve heyin, dîrdixin. Pir normal e, însan xwe ji tiştên ku jê re tirsê çêdikin, û ji wî re tehlûke xuya dikin bireve û xwe biparêze. Weke çawa normal be mirov destên xwe ji agir biparêze. Lê belê, dibe ku hûn pê bihesin ku reva ji van bûyeran mixabin ne hertim dibin alîkar. Çi ji bo demeke kurt, çi jî ji bo demeke dirêj. Belkî bala we kişandibe çiqas mirov bixwaze wan biperçiqîne û veşêre jî dîsa jî ji nû ve tên.

Mehmûd: "Psîkolojga min careke tişteke bi min da ceribandin. Wê ji min ra got, ku ez li ser çiçekên sor û zer ên di vazoyê de li ser masayê nefikirim."

Got, tu dikarî her tiştî bifikire, lê, belê divê tu li ser çiçekên sor û zer qet nefikire. Hûn zanin, çi bû, û bi min çi hat? Piştî demeke divîya bû ez bikenim, ji ber ku ez êdî bi tenê li ser çiçekên sor û zer ên di vazoyê de difikirîm. Heke hûn jî bixwazin, kerem kin, hûn jî careke biceribînin."

Ger mirov deng, reng û sûretên bi trawmayê ve girêdayin mîna ewreke şûnde bide, hêsantir e ji reva ji wan. Bi vî taktîka revê hûne tucaran nekaribin bibin xwedî tecrûbe ku rewşa xwe ya xerab ser rast bikin. Mehmûd bûyer û serpehatiyeke xwe wiha bibîrtîne:

"Berê min riya xwe ya ber bi saziya biyaniyan re diguhert. Ji ber ku ez ditirsîm ku ewê min bigirin û bi paş ve bişînin, ji vî welatî bavêjin der. Di serê xwe de min dizanî ku kesek li wira li hêviya min dipê da ku min bigirin. Lê belê min ferq kir ku dilê min êdî hindiktir lêdixê, heger ez riyeke din biçim."

Diyardeyên tîpîk: Rakêşin/Hêrstiya bilind

Hêrsbûna zêde bi xwe jî nîşaneke trawma ye. Ayşe û Mehmûd herdû jî zû bi hêrs dikevin. Bêaramiya xwe jî ew wusa tînin li ser ziman:

Ayşe: "Ez gelek nawêrek bûme. Gava li derî tê xistin, ez ji tirsî vediniciqim û dema ez dixwazim bi zarokên xwe rihet bidim û bistînim, tiştêke biçûk jî min teng dike û dihêle ez li ser zarokan de biqêrim. Ez ewqas ne rihet im û ne li benda tiştên baş im. Baweriya min ne bi jiyane û ne bi însanan maye."

Mehmûd: "Di hundurê min de neramî û nerehetiyeke netarîfîkirî heye, hundurê min wuha dikele. Ew hîs min qet rehet bernade. Ez nikarim bi çend dakkîkayan li ser kûrsiyekî rûnim, ez jê radibim û vir de û wê de diçim û dimeşim. Di dema xwendina rojnameyeke de ez nema karim xwe konsantre bikim, an jî wexta yek were serlêdana/zîyareta me, ez nikarim tiştên ku têne gotin teqîpbikim. Heke ez demeke dûrdirêj li zarekî xwe binihêrim, lê, nikaribim navê wî bînim bîra xwe, ew yeka min diêşîne û ez gelek pê xemgîn dibim."

Ev bêaramî û nerihetiya daîmî, tengbûna laş, ya ku hûn pêdihêsînin, bi trawmaya ku hûn jiyane bûne ve girêdayî ye û herwiha ew berî her tiştî mekanîzmekî parastinê yê laşê we ye. Trawma, ji aliyê laşê we ve weke rewşeke ku jiyana we tehdîd kiriye, tê nirxandin. Laşê we li hember xeter û tehlûkeke wusa reaksiyon nîşan dide. Ev reaksiyon hormona „adrenalîn“ di laşê we de belav dike. Wezîfa vê hormonê amadekirina laş li

hember xeteran, ji bo şer yan jî ji bo revê ye. Ta kû tehlûke ji holê ranebe, wê reaksiyonên laş bi reneki 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 reneki we bi hêrs dixe. 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 îmkânên din jî hene ku bi xêra wan hûn dikarin ji xwe re bibin alîkar. Niha jî ji van îmkân û derfetan em çend nîmuneyan pêşkêşî we dikin.

Zanyarî û derfetên alîkariyê ên xwebixwe

Bê guman, îmkân 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 baweriya 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 biçê. Weke nîmûne: gerîneke kurt, guhdarkirina perçekî straneke, ku li li xweşiya we biçê, 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 hergav 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 bikin. 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 reneki 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 pozîtîv 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 daxwaziyên 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 nîzm 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 oksicênê 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 melodiyên 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 têne 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.