

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus

DIE DRESDNER.



# Pirtûkçeya çavkaniyên piçûk

Çalakiyên ji bo sererastkirina tansiyonê ji bo  
rûniştinên dermankirinê û jiyana rojane



**TRAUMA**  
**AMBULANZ**  
Seelische Gesundheit

Lukasstraße 3, 01069 Dresden

Tel.: 0351 41726750

Fax: 0351 41726755

E-Mail: [traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de](mailto:traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de)

[www.ukdd.de/pso/traumaambulanz](http://www.ukdd.de/pso/traumaambulanz)

Kurdisch-  
Kurmanji

*„Ramanên mîna çûkên li dora te difirin, difirin  
û li ser serê xwe rûne, tu nikarî pêşî li vê bigrî.  
Tiştê ku tu dikarî bandor bikî ew e ku gelo tu dixwazî van çûkên  
ramanê bi kar bînî  
hêlînekê ava bikin an na.“*

Metafora nexweşek li ser bingeha  
Martin Luther û pêşgotineke çini ya kevn

# Naverok

---

Fêrdarî ya bêhngirtinê ya biçûk.....	4
4 - 3 - 2 - 1 - Fêrdarî (Egzersiz) .....	5
Tetbîqata Pênc Rengan.....	6
Fêrdarî ya Zincêle heywana.....	7
Rêze Hejmara bi paşbe .....	8
Meşa bi hişmendî.....	9
Herikîna ronahî .....	10
Dewra parastinê ya ronahiyê.....	11
Avêtina topa baldîr.....	12
Fêrdarî ya min.....	13
Fêrdarî ya min.....	14

# Fêrdarî ya bêhngirtinê ya biçûk

---

Bi rehetî û rast rûne. Mînak, li ser kursîyek an jî paldankeke bi paşvemayî. Lingên xwe bi rehetî li erdê li kêleka hev bi cih bikin û piştê destên xwe li ser lingên xwe bi cih bikin.

Niha çavên xwe bi nermî bigire û di nav pozê xwe da bi kûrahî bêhnê bistîne û ji dewxe da hêva bidin. Dema ku hûn dihelînin, bala xwe bidinê bê ka zik çawa pêşî û piştê rahiştê singê. Di hişê xwe de hêdî hêdî çaran bihejmêre:

1 -- 2 -- 3 -- 4 *[alternativ: 1 -- 2]*

Bêhna xwe bi kurtî bigire ("bifikire raweste")

Exhale niha. Bila hewa ji devê vekirî biherike û hêdî hêdî di hişê xwe da heta şeşan bihejmêre. Bila pêşî bêhn ji zikê xwe biherike û piştê jî ji kavlê singê derkeve.

1 -- 2-- 3 -- 4 -- 5 -- 6 *[alternativ: 1 -- 2 -- 3 -- 4]*

Rehet û hêsan bimîne. Ji ber ku dev hinekî vekirî ye, destûr tê dayîn ku çena jêrîn bi bêdengî were daliqandin. Vê egzersîzê pênc caran dubare bikin. Bi tercîhî li derve an jî bi pencereya vekirî.

Henase: 1 -- 2 -- 3 -- 4 *[alternativ: 1 -- 2]*

Kurteraweste

Exhale: 1 -- 2 -- 3 -- 4 -- 5 -- 6 *[alternativ: 1 -- 2 -- 3 -- 4]*

Bi leza xwe bêhna xwe fireh bide. Jê piştrast bin ku hênîkbûn ji bêhndanê dirêjtir dewam dike.

# 4 – 3 – 2 – 1 – Fêrdarî (Egzersiz)

---

Ji bo laşê xwe pozîsyoneke rehet û xaleke ku hûn dikarin çavên xwe rehet bihêlin bibînin. Ji ber vê yekê berê çavên xwe veke!

Ji bîr neke ku di tevahiya egzersîzê de, tu dikarî destûrê bidî ku tu guherîneke fizîkî bikî (lingên livbar, bawîşkîn) ku ji bo parastina başbûna xwe girîng e.

Ji xwe re bi dengekî bilind an jî di hişê xwe de bibêje ku hûn niha çi bi hestên xwe dihesin!

4 tiştên ku ez dibînim - 4 tiştên ku dibihîzim - 4 tiştên ku ez hîs dikim.

*Wekî minak.: Ez refîkeke pirtûkan, telefon, çaydank û cama pencereyê dibînim. Ez derîyek dibihîzim, saeta dîwêr tê tikandin, li derve erebeyek li kolanê û zengilkirina pelan. Ez piştta piştta xwe, cihêkumilên minlê ne, lingên min di solên xwe da û germahîya odevê hîs dikim.*

Bi tespîtên nû dewam bike:

3 tiştên ku ez dibînim - 3 tiştên ku dibihîzim - 3 tiştên ku ez hîs dikim.  
2 tiştên ku ez dibînim - 2 tiştên ku dibihîzim - 2 tiştên ku ez hîs dikim.  
1 tiştê ku ez dibînim - 1 tiştê ku dibihîzim - hîsdikim 1 tişt e.

Heke tu nikarî bi qasî ku egzersîz hewce yî bifikirî jî baş e. Wê demê tenê çend tiştan dubare bike. Di dawîya egzersîzê da, hêdî hêdî ji 4ê heta 1ê paş ve dihejmêre. Bi hijmara 4'an dîsa ling û lingan dikişînin, bi hijmara 3'yan tu dest û milên xwe lê zêde dikî, bi hijmara 2'yan tu li ser hemû beden û serê xwe dirêj dikî, dîsa bi kûrahî bêhn didî û di hijmara 1'an de çavên xwe rehet û fireh vedikî.

# Tetbîqata Pênc Rengan

---

Ev egzersîz bi awayekî çalak balê dikişîne ser derdora we ya di cih de.

Ji kerema xwe li derdora xwe binêre û navekî li **pênc** tiştên ku tu dibînî û yên **şîn** bike.

*Mînak: Pênc tiştên şîn ên di vê odeyê de kûp, wêneyê li dîwêr, pênûsa li ser maseyê, etîketa sexteya avê û xwêdanê min in.*

Piştê, ji kerema xwe **çar** tiştên **kesk** bi nav bikin.

Piştî wê, **sê** tiştên **sor**.

**Du** tiştên **zer**.

Û **yek** jiwan **spî** ye.

Di dawîya egzersîzê da, tu yê dîsa li dora odeyê binêrî û hewl bidî ku gelek objeyên takekesî yên di hawîrdora we da çiqas rengîn û rengîn bin, bibînî û teqdir bikî.

# Fêrdarî ya Zincêle heywana

---

Egzersîza zincîra heywanan, rêbazeke ku bi alîkariya fikrên din xwe ji hev belav bike ye. Ji egzersîzên bi vî rengî re "pîneyên mejî" jî dikarin bîn gotin.

Heywanekî bifikire. Piştê heywanekî din bibînin ku bi nameya dawî ya heywanê berê dest pê dike û hwd.

*Minakeke biçûk:*

*Hesp*

*Pisîk*

*Ker*

*Rûvî*

*hwd*

Helbet li şûna ku hûn navên heywanan bi kar binin hûn dikarin bi tiştên din re zincîrekê jî ava bikin, mînak bajar an jî navên pêşîn jî baş in.

Heke tevnegirtina derûnî têrê neke, egzersîzeke bi vî rengî ya "pîneya mejî" dikare bi aktîvîteyên fizîkî, e.B. bi pêlikên hilkişînê an jî bi squatsê ra were yekkirin. Ji ber vê yekê, tetbîqat di heman demê de rêbazeke îspatkirî ya ji bo çareserkirina tansiyona bilind e.

# Rêze Hejmara bi paşbe

---

Ev egzersîz jî dikeve bin kategoriya "pîneya mejî".

Ji bo mirovên ku ji bo hejmar û karên biçûk ên arîtmêtîk tercîha wan heye guncaw e.

Tenê bi her hejmarê dest pê bike, e.B. di 1000î da û di gava 13an da dîsa bihejmêre. 13 jî hejmareke bi serbestî hatiye hilbijartin e û li gorî asta tê xwestin a dijawariyê dikare li şûna kesekî din bê guhertin.

*Mînaeke din a biçûk:*

*100 'an de destpê bike*

*Hesabê paşverû yê di pêngavên 7*

*93 – 86 – 79 – 72 – 65 usw.*

Wekî tetbîqata zincîra heywanan, ev egzersîz dikare bi aktîvîteyên fîzîkî re jî bibe yek.



# Meşa bi hişmendî

---

Meşa bi hişmendî, rêya pratîkkirina hişmendîya ku jê ra tê gotin e. Hişmendî tê wateya "feraseta hişmendî û çavdêrî".

Meşa bi hişmendî, ji bo ku bala xwe bideser dema niha, ango ji bo dema niha û serpêhatiya heyfî xizmetê dike. Ji bo meşa bi baldarî, ji bilî xwe û bedena xwe pêwîstî bi tiştêkî nîne. Ji ber ku tu naçî tu derê, rêyeke bi ihtîmala ku deh gavan bi avêje ber bi hêlekê ve û dîsa deh gav paşve avêtin bes e.

Di esasê xwe da, her gavpêkan e. Lê belê, ya herî baş ew e ku mirov herî zêde hêdî bimeşe.

Dema ku hûn dimeşin û bêhnê distîne, di laşê te da çî hîs çêdibin û tiştên ku di hundirê we da diqewimin, temaşe bikin.

Dema ku hûn dimeşin, têbigehin bê ka çî bi bedena te tê:

Çawa ku lingê lingê pêşin çawa digihîje erdê, ... Hîs bikin bê ka hemû giraniya laşê te çawa ji lingekî ber bi lingekî din ve diguhere, ... dema ku lingê piştê ji erdê vediqeliqe, hemû giraniya laş çawa tê belavkirin, ... dema ku bi pêş ve diçe , dema ku dest li ...

Dema ku hûnbi hestên meşê re di têkiliyeke hişmend de bin, hûn dikarin bêhna xwe jî bigirin. Her du rîtm ji aliyekî ve ji hev cuda nas bikin û li aliyê din çawa bi hev re têkiliyê deynin.

Armanca tetbîqatê ew e ku ji kêlî heta kêlî bi kêlî bi hemû baldariya xwe bimeşin û bêhnê bistînin. Heke fikrên wê çêbibin, bila herin û baldariyê ber bi hestên laş ve bi rê ve bibin.

# Herikîna ronahî

---

Bi rehetî rûne. Bi nermî çavên xwe bigire an jî bi çavên xwe yên nîvvekirî li erdê binêre. Xwe di laşê xwe da hîs bike ûhesteka laşê te ya tekane ya acizker bibîne, ango.B. êşek an jî hesteka nexweş. Hewl bide vê hesta laşî bibîne. Bala xwe bidin servê hesta bedenê.

Çi şiklê wê heye - girover, guzel, oval...

Ew çi reng e - sor, kesk, gewr ...

Germahiya wê çi ye - sar e, germ e, ...

Rûbera wan çi ye - hişk, nerm, nerm, şikestî...

Niha tu xwe di hundirê xwe da hîs dikî. Kîjan reng bi şîfayê ra bi renekî taybet ji bo te têkildar e?

Niha bifikirin ku ronahîyeka vî rengê başbûyî ji te radihê.

Bi xwe diherike vê heskirina laş û dorpêç dike, lê dixê... Li tenûrê dixê û dike ku tûj bibe.

Tam binêrebê ka çi bi vîşiklî dihê. Bi ronahiya şîfayê ve dorpêçkirî ye temaşe bike, lehî rabû, ji ber ku dest bi helandinê dike... her ku diçe perçeyên biçûktir... Heta ku hemû parçe bi temamî bihele û tine bibe.

Sebir bike. Heta ku pêwîst be bila ronahîbiherike; Ji ber ku ji bo te rehet e.

Eger hesteke laşê xweş bi pêş ketibe û şikil hatibe guhertin an jî belav bibe êdî nema dibe sedema hestên nexweş, wê demê hûn dikarin ronahîyê hîn zêdetir bi kar bînin. Ronahî ji serî ber bi milên xwe ve diherike ... Li ser laşê jor, li ser zik, li ser ling û lingên xwe ber bi erdê ve.

Niha bi ronahîya şîfayê bi temamî hatine pêçan. Ji bo kêliyekê kêfa xwe bikin, hesta arambûnê ya ku bi temamî bi ronahîyê ve dorpêçkirî ye.

Wê demê vegere vir û niha jî bi baldariya xwe.

# Dewra parastinê ya ronahiyê

---

Rûne û bi rehetî. Mînak, li ser kursîyek an jî paldankeke bi paşvemayî. Lingên xwe bi rehetî li erdê li kêleka hev bi cih bikin û piştta destên xwe li ser lingên xwe bi cih bikin.

Niha çavên xwe bi nermî bigire û bala xwe bide ser bêhna xwe. Bêhna xwe bi aramî û yeksan bigire.

Bifikirinku hûn bi taca xwe ronahiyê hildiweşînin - ronahiya ku hûn bi şîfayê re têkildar in- û ev ronahî çawa di nav hemû laşê we de diherike û di nav tebeqeyên lingên we de dihêle.

Bi her helandinê re ev ronahiya şîfayê bi rengekî nazik di taca we re diherike û di nava tevahiya laşê we de diherike. Biher henaseyekê re ronahî laşê te di nav tebeqeyên lingên te de dihêle.

Dîsa û dîsa: bi rêya tacê di nav da, bi rêya tebeqeyên pêyan. Hêdî hêdî, li dora we xelekeke ji formên ronahiyê.

Dema ku hûn di ronahiyê dabêhnê vedidin û ronahiyê diweşînin, xeleka parastinê ya li dora we berdewam dike. Her ku diçe mezintir û gurtir dibe. Û heke li dora we xelekeke têra xwe mezin a ronahiyê pêk hatibe, bifikireku divê çembera ronahiyê de rûniştî ye... hûn çawa dikarin tê de berfireh bibin... çawa te dorpêç dike û li ku derê tu biçî, li kuderê be jî dora te dipêçe.

Ji bo kêliyêkê kêfa ronahîya parastinê ya li dora xwe bistînin. Paşêhêdî hêdî bi hemû baldarîya xwe vegere odayê.

# Avêtina topa baldîr

---

Mînak, ev egzersîz guncaw e ku bi baldarî balê bikişîne ser gogê, ji bo ji hev belavbûneke derketî dûr bikeve. Ev egzersîz dikare weke stratejiya mijûlkirinê ya ji ramanên neyînî jî bê bikaranîn.

Tu dikarî vê egzersîzê di dema rûniştin an jî rawestanê da bikî. Herî kêrhatî pêdivîya te bi lîstikvanekî heye.

Ji bo hevalekî tîmê gogê biavêjin, nexasim girtina gogê gelek balê dikişîne. Divê hemû lîstikvan bi temamî li ser lîstika gogê bisekinin.

Çawa ku "pîneya mêjî" dikare bi egzersîzên tevgerê ra bê yekkirin, lîstina gogê ya baldar jî dikare bi pêlên pîneya mejî ra were yekalîkirin. Mînak, her gava top tê avêtin, bi tîpeke destpêkê ya diyar re bajarek dikare bê binavkirin.

# Fêrdarî ya min

---

# Fêrdarî ya min

---

## Originalzitate zur Eingangsmetapher

Martin Luther:

*„Çawa ku tu nikarî berevaniyê ji vê rastiyê bikî ku çûk bi ser serê te de difirin, lê belkî ew hêlînê li ser serê te dikin, ji ber vê yekê hûn nikarin fikrên xerab jî biparêzin, lê hûn dikarin koka xwe di me de bigirin“*

Chinesisches Sprichwort:

*„Tu nikarî rastiyê biguherînê ku çûkên xem û xofê li ser serê te difirin. Lê tu dikarî pêşî li çêkirina hêlînên di porê te da bigrî.“*

*Tevgerên ku li ser bingehê têne çêkirin:*

- *Dolan, Yvonne M. (1991), Resolving Sexual Abuse: Solution-Focused Therapy and Ericksonian Hypnosis for Adult Survivors. W. W. Norton & Company.*
- *Harrer, M. (2014), Achtsames Gehen. Abrufbar unter: <http://www.achtsamleben.at/praxis/achtsamesgehen/>*
- *Morgan, S. (2007), Wenn das Unfassbare geschieht - vom Umgang mit seelischen Traumatisierungen. Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige und ihr soziales Umfeld. Kohlhammer.*
- *Reddemann, L. (2007), Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren. Klett-Cotta.*

Weşanvan: Traumaambulanz Seelische Gesundheit  
Lukasstraße 3, 01069 Dresden  
Telefon.: 0351 41726750  
Faks: 0351 41726755  
E-name: [traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de](mailto:traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de)  
[www.ukdd.de/pso/traumaambulanz](http://www.ukdd.de/pso/traumaambulanz)

Klînik û Polîklînik ji bo psîkoterapiyê û psîkosomatîk  
Nexweşxaneyê Zanîngehê Carl Gustav Carus  
Li Zanîngeha Teknîkî ya Dresden  
Saziya li gorî hiqûqa giştî ya Dewleta Azad a Saksonyayê  
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden  
[www.uniklinikum-dresden.de](http://www.uniklinikum-dresden.de)

Dema dawesta bû: Juni 2018

Delîla wêne: Pelê serpêhatiya Lotus „Designed by Freepik.com“