

بیرۆکه‌ی خۆهه‌لقورتین و فلاشباک



پیشه‌کی

بیرۆکه‌ی خۆهه‌لقورتین چیه؟

جار به‌جار، ئه‌و که‌سانه‌ی که به‌ر که‌وتنیان له‌گه‌ڵ چیرۆکی زه‌براویدا هه‌بووه، ده‌کریت بیرۆکه‌ی خۆهه‌لقورتینیان هه‌بیت، که بریتین له‌و بیرۆکه‌ و یاده‌وه‌رییه‌ خه‌مه‌نانه‌ی که به‌ شێوه‌یه‌کی له‌ناکاو و چاوه‌ڕوانه‌نکه‌راو به‌ مێشکدا دێن و کار دانه‌وه‌ی ترس، نیگه‌رانی، یاخود خه‌مباریی ده‌بروین.

فلاشباک چیه؟

هه‌ندیک کات بیرۆکه‌ و یاده‌وه‌رییه‌کان ده‌کریت هه‌نده‌ به‌هێز بن که وا هه‌ست بکریت به‌راستی رووده‌ده‌ن، یاخود که که‌سه‌که ده‌بریته‌وه‌ بۆ رووداوه‌ زه‌براوویه‌که. ئه‌مانه‌ پێیان ده‌وتریت فلاشباک. هه‌ندیک کات پێشه‌وه‌رمان ده‌کریت خه‌یالیکی زۆر زیندوویان هه‌بیت، بۆیه کاتیک که‌سێک باس له‌ ئه‌زمونیکی زه‌برایی ده‌کات، له‌ مێشکیاندا "و‌م‌کو فیلم‌یک" کار ده‌کات. و‌ینه‌که‌ دواتر به‌ شێوه‌ی خۆه‌ویست دووباره‌ ده‌بیته‌وه‌. له‌ کاتیکدا فلاشباک له‌ زه‌بری ده‌روونی دووه‌میدا باو نییه، دووباره‌وه‌وه‌ی سیناریۆ له‌ مێشکماندا زیاتر باوه‌ له‌ مه‌دا که‌ کلایه‌نته‌کانمان له‌گه‌ڵ ئێمه‌دا هاو‌به‌شیا‌ن کردوه‌.

بۆچی رووده‌ده‌ن؟

بیرۆکه‌ی خۆهه‌لقورتین و فلاشباک کاتیک رووده‌ده‌ن که ئێمه‌ هه‌و‌ل ده‌ده‌ین ئه‌و زانیارییه‌ی که سه‌خته‌ چاره‌سه‌ری بکه‌ین. مێشکمان هه‌و‌ل ده‌دات مانا بدۆزیته‌وه‌، لۆژیکی رووداویک ببینیت، به‌لام ناتوانیت. هه‌روه‌ها ده‌شتوانن له‌ کار دانه‌وه‌ی هۆکاره‌ بزۆینه‌ره‌کان (تریگه‌ر) دا رووبه‌ده‌ن، که ئه‌وانیش ده‌کریت ده‌ستنیشان کردنیان ئه‌سته‌م بێت، هه‌روه‌ک ئه‌وان ده‌کریت زۆر به‌ خێرای رووبه‌ده‌ن. هه‌ندیک کات هۆکاره‌ بزۆینه‌ره‌کان، هه‌روه‌ک فلاشباک و بیرۆکه‌ خۆهه‌لقورتینه‌کان کار دانه‌وه‌ی باری له‌ناکاو‌ی ناو سیسته‌مه‌که‌مان چالاک ده‌کهن، و‌بۆیه ته‌نانه‌ت نه‌گه‌ر بارودۆخه‌که‌ی نیستا به‌ ته‌واوه‌تی سه‌لامه‌تیش بێت و‌ا هه‌ستیان پێده‌که‌ین که له‌ مه‌تر سیداین.

بیرۆکه‌ی خۆهه‌لقورتین و فلاشباک کاتیک رووده‌ده‌ن که ئێمه‌ هه‌و‌ل ده‌ده‌ین ئه‌و زانیارییه‌ی که سه‌خته‌ چاره‌سه‌ری بکه‌ین. مێشکمان هه‌و‌ل ده‌دات مانا بدۆزیته‌وه‌، لۆژیکی رووداویک ببینیت، به‌لام ناتوانیت.

چی‌ان له‌بار هه‌ بکه‌ین؟

سه‌رته‌، چاوه‌ڕێری توندیه‌که‌ی بکه‌. ده‌توانیت تێبینی بکه‌یت ناخۆ بیرۆکه‌ خۆهه‌لقورتینه‌کان یاخود فلاشباک کار ده‌کهنه‌ سه‌ر کاره‌که‌ت، یاخود کاته‌ به‌تاله‌کانه‌ت، و‌ناخۆ کار ده‌کهنه‌ سه‌ر ئه‌و چالاکیانه‌ی له‌ پێشتر دا ده‌تکردن. ته‌نانه‌ت نه‌گه‌ر نه‌شیکه‌ن، ده‌کریت زۆر خه‌مه‌ین بن کاتیک که رووده‌ده‌ن. ئه‌گه‌ر وایه، باشتترین بیرۆکه‌ په‌نابردنه‌ بۆ یارمه‌تی. چاره‌سه‌ریکی شاره‌زا له‌ زه‌بری ده‌روونیدا ده‌توانیت به‌ به‌کار هێنایی هه‌ندیک له‌و که‌رسته‌ و ته‌کنیکانه‌ی له‌ خواره‌وه‌ پوختراوه‌ته‌وه‌، چاره‌سه‌ریکی پالێشت دا‌بین بکات. هه‌روه‌ها توش ده‌توانیت هه‌ندیک له‌ سترا‌تیجه‌کانی خواره‌وه‌ تا‌قی بکه‌یته‌وه‌، بۆ دانیابو‌نه‌وه‌ له‌وه‌ی کاتیک پێویسته‌بوو په‌نا بۆ یارمه‌تی و‌پالێشتی ده‌به‌یت.



که‌رسته‌کان

له‌ خواره‌وه‌ هه‌ندیک که‌رسته‌ و ته‌کنیکی بنچینه‌یی هه‌یه که بۆ کارکردن له‌گه‌ڵ بیرۆکه‌ خۆهه‌لقورتینه‌کان و فلاشباکدا ناماده‌ت ده‌کهن. پێش تاقیکردنه‌وه‌ی هه‌ریه‌ک له‌م که‌رسته‌انه‌، گرنگه‌ خۆت ناماده‌ بکه‌یت و‌دانیابیته‌وه‌ له‌وه‌ی که هه‌ست به‌ باشی و‌ته‌ندروستی ده‌که‌یت.

خوئامادهکردن

هه‌موو زه‌بره دهر وونیه دوومه‌یه‌کان، و به تاییه‌تیش بیرۆکه خو هه‌لقور تینه‌کان و فلاشباک، ئه‌و ریگایانه‌ن که تاییدا می‌شک و له‌شت هه‌لده‌ده‌ن روو به‌رووی ئالنگاری یاده‌مورییه‌کی زه‌برووی ببنه‌وه. پێش ئه‌وه‌ی سه‌یری که‌سته‌کانی به‌ری‌ومه‌ردنی بیرۆکه‌کان بکه‌ین، گرنگه‌ که له‌ له‌شته‌وه ده‌ستپێکه‌یت. به‌خه‌یال و ابزانه‌ تو به‌نیازیت له‌ ماراسۆنیکدا رابکه‌یت. به‌ی راهینان یاخود ناماده‌کاری ئه‌وه‌ ناکه‌یت، و گرنگه‌ دانیایه‌ته‌وه له‌وه‌ی ناماده‌یت. پێش‌نیار مه‌کانی خواره‌وه‌ و ا درێژراون که به‌ شیویه‌کی فیزیکی ناماده‌ت بکه‌ن بو ئه‌وه‌ی ناماده‌یت له‌ ئالنگاریانه‌دا که زه‌بری دهر وونیه‌ی دوومه‌یه‌ی ده‌یه‌نینه‌ پێش کار بکه‌یت.

<p>هه‌ر چالاکیه‌کی جه‌سته‌یه‌ی که دل و می‌شکت ده‌خاته کار و ئاره‌قت پنده‌کاته‌وه ده‌کریت یارمه‌تیه‌ر بیت له‌ دانیابونه‌وه له‌وه‌ی روژانه‌ راهینانی پێویست ئه‌نجام ده‌ده‌یت. راهینانی هه‌وایی بو ئه‌مه‌ باشترینه‌ (به‌پێچه‌وانه‌ی هه‌لگرته‌ی قورسایه‌وه‌، بو نمونه‌). نه‌گه‌ر مامناوند بیت، و هه‌کو به‌ پێ رویشتن، رهنه‌گه‌ ۴۰ خوله‌کی باش پێویست بیت بو به‌ده‌سته‌ینانی نه‌م باره‌. نه‌گه‌ر توندتر بیت، و هه‌ک راکردنیکی هیواش، ۱۵ خوله‌ک ده‌کریت به‌س بیت. هه‌ر چالاکیه‌کی تریش که خیرایی لێدانی دلت زیاد ده‌کات و هه‌ک مه‌له‌کردن، سه‌ماکردن، و پاسکیل لێخوڕین ده‌کریت به‌سوود بیت.</p>	<p>چالاکی جه‌سته‌یه‌ی</p> 
<p>نه‌گه‌ر تو دوا‌ی ماومه‌یک له‌ ناچالاکیبون، تازه ده‌سته‌ده‌که‌یه‌وه به‌ چالاکی جه‌سته‌یه‌ی، خو راکر به‌ و به‌پێی ئاستی لێهاتوویی جه‌سته‌ت به‌ هیواشی ده‌ست پێکه‌. بیرۆکه‌یه‌کی باشه‌ که نه‌گه‌ر برین یاخود حاله‌تیکت هه‌یه‌ که رهنه‌گه‌ کار بکاته‌ سه‌ر چالاکی جه‌سته‌یت، راویژ به‌ پزیشکیک بکه‌یت.</p> <p>زه‌بری دهر وونیه‌ی دوومه‌ی ده‌کریت کار بکاته‌ سه‌ر ئاره‌زووی خواردنت و رهنه‌گه‌ بو ت ده‌ریکه‌یت که تو که‌مه‌تر یاخود زیاتر ده‌خویت له‌ کاتی ئاسایی. راسپارده‌ی ئه‌وه‌ ده‌دریت که هه‌لێژاردنیکی ته‌ندروستی خواردنت هه‌یه‌ بو دانیابونه‌وه له‌وه‌ی که له‌شت (ژمه‌ه) خو راکیکی هه‌وسه‌نگ و مه‌رده‌گریت. هه‌لده‌ خوت له‌ شه‌کره‌ ساده‌کان به‌دور بگریت، و هه‌ک ئاردی سفر، ئه‌و خواردنه‌یه‌ی ئاستیکی به‌رز له‌ شه‌کرینان تێدایه‌ یاخود خواردنه‌وه شه‌کراوییه‌کان، نه‌گه‌ر شه‌کرته‌ خوارد، هه‌لده‌ له‌گه‌ل ئه‌و خواردنه‌دا تیکه‌لی بکه‌یت که ریشالیان تێدایه‌ و هه‌ک میوه‌ و کاکه‌له‌دار مه‌کان.</p> <p>هۆکاری خو‌دوورگرتن له‌ شه‌کر ئه‌وه‌یه‌ که شه‌کر به‌ شیویه‌کی زور خیرا له‌ له‌شتدا هه‌رس ده‌کریت، که ئه‌مه‌ش "دلخۆشی" یه‌کت ده‌دات که به‌ داخه‌وه رهنه‌گه‌ سه‌سته‌می کار دانه‌وه‌ی باری له‌ناکوت بزوینیت. ئه‌مه‌ ده‌کریت فلاشباک و بیرۆکه‌ خو هه‌لقور تینه‌کان خراپتر بکات. به‌ تیکه‌له‌کردنی شه‌کر له‌گه‌ل ریشالدا، شه‌کره‌که له‌ له‌شتدا هیواشتر هه‌رس ده‌کریت، که ئه‌مه‌ش کاریگه‌رییه‌کی جیاوازی ده‌بینت.</p>	<p>باش خواردن</p> 
<p>نه‌گه‌ر بیرۆکه‌ خو هه‌لقور تینه‌کان و فلاشباکه‌کان له‌ ئیواراندا خراپتر بوون، ده‌کریت خه‌وتن کێشه‌یه‌ک بیت. هه‌مو‌ل بده‌ خووه‌کانی خه‌وتن باشتر بکه‌یت، و هه‌ک ئه‌وه‌ی له‌ هه‌مان کاتدا بچینه‌ناو جی، خو‌دوورگرتن له‌ سه‌کرینه‌کان کاتژمیڕیک پێش خه‌وتن، و ئه‌نجامدانی چالاکیه‌کی ئارامکه‌ره‌وه راسته‌وخو پێش خه‌وتن و هه‌ک هه‌مام کردنیت، تیرامان، یاخود خوینده‌وه‌ی کتیییک.</p>	<p>باش خه‌وتن</p> 

کارامه‌یه‌ بچینه‌یه‌کان

له‌ خواره‌وه هه‌ندیک کارامه‌یه‌ی بچینه‌یه‌ی هه‌یه‌ که رهنه‌گه‌ هه‌ز بکه‌یت تا قیام بکه‌یه‌وه بو ده‌ستکردن به‌ به‌ری‌ومه‌ردنی بیرۆکه‌ خو هه‌لقور تینه‌کان و فلاشباک. راسپارده‌ی ئه‌وه‌ ده‌دریت که له‌م که‌سته‌نه‌دا هه‌نگاو به‌هه‌نگاو کار بکه‌یت، ته‌نها کاتیکی بچینه‌ سه‌ر که‌سته‌یه‌کی نوێ که له‌ کارامه‌یه‌یه‌که‌ی پێشتردا لێهاتوویی ته‌واوت به‌ده‌ست هینابیت. هه‌روه‌ها راسپارده‌ی ئه‌وه‌ش ده‌دریت که ئه‌م راهینانه‌ له‌ کاتیکی دیاریکراوی روژمه‌دا تا قی بکه‌یه‌وه که ده‌زانیت ده‌توانیت تێیدا زیاتر ئاسوده‌ بیت. رهنه‌گه‌ هه‌ز بکه‌یت له‌ ناوهراستی روژمه‌دا کات بقوزیته‌وه بو که‌مه‌کردنه‌وه‌ی فشاری دهر وونیه‌ی و خه‌ریکبوون به‌ که‌میکی بایه‌خ به‌خۆدانه‌وه‌.

پێش ده‌ستکردن به‌ هه‌ر راهینانیک، به‌ هه‌ناسه‌دان و به‌ زه‌مه‌یگیری (گراوندینگ) ده‌ستپێکه‌. دواتر، ده‌ستبه‌که‌ به‌ راهینانه‌ هه‌لێژاردت. نه‌گه‌ر بیرۆکه‌ یاخود وینه‌کان له‌ کاتیکی تری روژمه‌دا هاتن، به‌ بیرێ خۆتی به‌ینه‌ره‌وه‌ که تو خه‌ریکی شتیکی ده‌که‌یت له‌ باره‌ی ئه‌وانه‌وه‌، که تو بایه‌خ به‌خۆت ده‌ده‌یت، و که کاتیکی هه‌یه‌ بو چوونه‌ سه‌ر ئه‌و راهینانه‌ له‌ ماوه‌ی روژمه‌دا. نه‌گه‌ر هه‌ر سوور بوون له‌سه‌ر ئه‌وه‌، ده‌توانیت هه‌ناسه‌دان و زه‌مه‌یگیری ئه‌نجام به‌ده‌یت و هه‌ک ئه‌وه‌ی نه‌خشه‌ی بو کێشراوه‌.

شته گرنهکه ئهويه که کات بۆ راهینان به شیویهکی ریک دابنیت وئو کاتهی تهرخانت کردوه بۆ تهواکردنی راهینانهکان له کیسی نهدهیت. ورده ورده، به پئی کات، بیروکه و وینهکان کهم دهبنهوه.

بهلام، نهگهر له ههر شوینیکدا، ههست به بیزاری بکهیت یاخود بیروکه و فلاشباکهکان خراپتر بین، گرنهکه که پهنا بۆ یارمتهی پیشهگهری بهیت.

وهستاندی بیروکه	
	بیروکهی خههین دهکریت کاتیک رووبدن که ببزویترین یاخود ههندیک کات به بی ئهوهی تیبینی بکریت سهر ههلبه. نهگهر ههول بهدیت زور به توندی له دزیان بجهنگیت، بیروکهکان دهکریت بههیزتر بن وواز لی هینانیا قورستر بیت. له بری به خیرایی پالیپوهنایی بیروکهکان بۆ دوورمه، یهکهم ههنگاو ئهويه که بیانناسیت.
سی دوو باره کردنهوه	دهتوانیت ئهمه به سی-دوو باره کردنهوه بکهیت. ۱. کاتیک بیروکهی خههینت ههیه، به خۆت بلئی "من وا بیردهکهمهوه..." وسی جار دووبارهی بکهروه. ۲. دواي ئهوه دهچینه سهر ئهو شتانهی که له لهشتدا تیبینی دهکهیت. به خۆت بلئی، "من وا ههست دهکهم..." وسی جار دووبارهی بکهروه.
رئی بده پروات	بیروکه سهر مکیهکه ئهويه که بیروکه دیت ودهروات، وکاتیک ئیمه تیبینیان دهکین، دهتوانین بچینه سهر ئهو شتانهی تر که له لهشتاندا تیبینیان دهکین. لهوانهیه، بیروکهی ترت هههیت که سهر ههلهدات. ههموو جاریک، سی دووباره کردنهوهکه دووباره بکهروه و دواتر ریین بده برۆن. شته گرنهکه ئهويه که تو دواتر ههموو جاریک دهگهریتهوه بۆ لهشت، به سهرنجدان لهوهی ههستی پندهکهیت، یان ههستی جهستهی پندهکهیت. ههتا زیاتر راهینان بکهیت، تیبینی دهکهیت بیروکهی کهمتر وکهمتر سهر ههلهدن، ودهتوانیت تیبینی زیاتری ئهوه بکهیت که لهناومه ودهروهی لهشتدا ههستی پندهکهیت. ئهمه لهههمان کاتدا ریگایهکی باشه بۆ راهینانکردن لهسهر زهمینگیری.

زهمینگیری (گراوندینگ): ئهوه کههستانهی که دهتهینهوه ناو ساتی ئیستا.	
ههرومک له پیشهکیهکهدا کیشراوه، بیروکه خۆههلقور تینهکان و فلاشباک دهکریت له کاتیکدا رووبدن که تو بهرکهوتت لهگهل چیرۆکی زهر اویدا ههیت. ئهه بیروکه، وینه و یادهوهریه خههینانه دهکریت به شیویهکی لهناکو وچاوهر واننهکراو رووبدن و لهشت به ههمان وهلام کاردانهوهی ببیت وهک ئهوهی مهترسیهکه له ساتی ئیستادا بیت. به زهمینگیری، لهش وهوشت دههینتهوه بۆ ساتی ئیستا. بۆ نهخشهیهکی تهواوی کههستهکانی زهمینگیری، تکایه بروانه نامیلکهی زهمینگیری بۆ ناموزگاری بچوکی زیاتر لهسهر راهینان لهه کارامهیهدا.	

کوئترۆلکردنی وینه	
خههالکردنی ئهوه چیرۆکانهی کلایهتهکانمان پیمان دهلین زور جار وهک ریگایهک بۆ دروستکردنی هاوسوزی رۆلدهبیت. بهلام، وینهکان، دهکریت وایان لی بیت ببه خۆنهویست ورهنگه ئهزمونی سهرههلهانی وینهکان بکهیت کاتیک دهبزوینریت. لهبر ئهوهی وینهکه شتیکه که ئیمه له میشکاندا دروستمان کردوه (به پیچهوانهی یادهوهری ئهوه وینهوهی که خۆمان ببینومان)، گرنهکه بزانیته که ئیمه کوئترۆلمان بهسهر وینهکانهوه ههیه. ئهوه راهینانهی دواتر دهکریت وهک ریکاریکی پاریزهر ئهجام بدریت، ودواتریش وهک ریگایهک بۆ کوئترۆلکردنی ئهوه وینهکانهی که رهنگه لهو چیرۆکانهوه سهرههلبه که گویمان لیان دهیت.	
راهینانی تهلهفزیۆن	(وهگراوه له رۆتشیلد، ب. ۲۰۰۶. ل ۱۵۴) سهرتا، زهمینگیری بۆخۆت بکه بۆئهوهی بهتهواوی لهه کات وشوینهدا ئامادهبیت ههیت. دواتر، بهخههال وابهزانه له ژوو ریکادیت که ئارام وجی ناسوومیهه لهگهل تهلهفزیۆنیکدا.



<p>ههنگاوی ۱: بهخهپال بزانه ژوورمهکه چۆنه/چۆن دهردهکهوئیت، چ جوره شوین وریکخستنییک بۆ دانیشتن ههیه، سهراچاوهی رووناکییهکه چیهه و تهلهفزیونهکه چۆن دهردهکهوئیت. کۆنترۆلی تهلهفزیونهکه بهدهستهوهیه.</p> <p>ههنگاوی ۲: تهلهفزیونهکه دابگیرسینه و بهخهپال و ابزانه که سهیری بهرنامهیهکی دلخۆشکه یاخود بیلایهن دهکهیت. تو کۆنترۆلی تهلهفزیونهکهت بهدهستهوهیه ودهتوانیت وینه، رهنگ و خیرایی وینهکان بهو جورهی که دمهوئیت ریک بهخهیت و بگۆریت.</p> <p>ههنگاوی ۳: راهینان لهسهه گۆرینی وینه، فۆتوگراف، ئاستی باشیی وینهکه و خیراییهکهی بکه تا ئه کاتهی ههسته دهکهیت کۆنترۆلت بهسهه وینهکاندا ههیه.</p>	<p>کاتییک فلاشباک روودهات</p> 
<p>ههنگاوی ۱: ئهو وینانه ببینه که روودهدهن و خۆتیان لئ دور بهخهوه.</p> <p>ههنگاوی ۲: ئهو کارامهییانه بهکاربینه که له راهینانی تهلهفزیونهکهوه فیریان بوویت. تهکنیکی وهک تهلهخکردنی وینهکان، دورکهوتنهوه لئیان، یاخود کۆژاندنهوهی یهکجاریی وینهکه بهکاربینه.</p> <p>بهردهوامبه له راهینانی مهشقی زهمینگیری و نهگهر بۆت دهرکهوت ناتوانیت وینهکان کۆنترۆل بکهیت بهدوای پاپشتدا بگهڕی له لایهن شارهزایهکهوه.</p>	<p>کاتییک فلاشباک روودهات</p>

بهکارهینانی هونهره تهعبیرییهکان

هونهره تهعبیرییهکان دهکریت بۆ چارهسههکردنی بیروکه و وینه خهههینهکان زۆر بهسوود بن. دهتوانیت ئهه تهکنیکانه بهتهنیا تاقی بکهیتهوه یاخود رهنگه ههز بکهیت لهگهه چارهسازیکی دهروونیی یاخود چارهسازیکی هونهری تهعبیرییدا کار بکهیت.

<p>رهنگه ههز بکهیت هۆنراوهیهک بنووسیت. پئویست ناکات زۆر ئالۆزبیت، تهنها بیردانهوه لهسهه بیروکه و وینهکانت بکه و نهوهی ههستی پندهکهیت ببوو سه به بهکارهینانی خواستن (میتافۆر) یاخود لیکچواندنیک. بۆ نمونه، "کاتییک ئهه وینانه دهبینم وا ههسته دهکهه..." یاخود "ئهه بیرۆکانه وهک ... وان".</p>	<p>نووسین</p> 
<p>وینهکیشان و نیگارکیشان دهتوانن ریگای کاریگهری چارهسههکردنی وینه بن وههروهه دهشکریت زۆر هۆرکهوه بن و خودناگایی (هۆشمهندی) زیاد بکهن. نهگهر ههسته به مهینهتییه دهکهیت، بهکارهینانی ماجیک یاخود پینووسی رهنگاوههنگ بۆ دروستکردنی وینهی واتایی دهکریت هاوکار بیت له هۆرکردنهوه و رهواندنهوهی فشاری دهروونیدا.</p> <p>نهگهر دهخوازیت ئهه وینه زههراویانهی نهزموونیان دهکهیت بکهیشیت و چارهسههریان بکهیت، راسپارده دهدریت بهوهی ئهه لهگهه چارهسازیکی دهروونی یاخود چارهسازیکی هونهره تهعبیرییهکاندا نههجام دهیت.</p>	<p>وینهکیشان به بۆیاخ یاخود نیگارکیشان</p> 
<p>ههجوونی شوئینیک له میشکندا که دهتوانیت بۆی بچیت و تیایدا ههسته به سهلامهتی بکهیت دهکریت زۆر یارمهتیدهه بیت. دهتوانیت ههه کاتییک ههسته بههزاوویی یاخود ناسهلامهتییه دهکهیت وینهی ئهه شوینه بینهتهوه خهپالی خۆت. بۆ ئهوهی یارمهتی بیرهاتنهوهی وینهی شوینه سهلامهتهکه بههیت، رهنگه بخوازیت وینهی بکهیشیت یاخود لهباریهوه بنووسیت. پاش نهوه دهتوانیت وینهکه له نزیکیی خۆت ههلبگیریت و نهگهر ههسته بههزاوویی کرد، بیر له وینهکه بکهیتهوه، ههناسه بههیت، زهمینگیری نههجام بههیت و بیرت بینهوه که سهلامهتیت.</p> <p style="text-align: right;">ههنگاوهکان:</p>	<p>دروستکردنی وینهی شوئینیکی سهلامهت</p> 

<p>۱. به خیال بیر له شوینیک بکهرهوه (راسته‌قینه یاخود خیالی) که تئیدا به ته‌وایی هست به سه‌لامتی بکیت.</p> <p>۲. چی له ده‌روپشتی خوتدا ده‌بینیت؟</p> <p>۳. ده‌توانیت ده‌ست له چی بدهیت، چی ببینیت؟</p> <p>۴. کاتیک خیالی بوونی خوت ده‌کیت له‌م شوینهدا، هست به‌چی ده‌کیت؟</p> <p>۵. له چ شوینیکی له‌شتدا هست به‌مه ده‌کیت؟</p> <p>۶. ئایا وشه‌یه‌ک هه‌یه که بتوانیت به‌م شوینه سه‌لامته‌که‌ی ببه‌خشیت؟</p> <p>۷. ئیستا خیال بکه که تو له‌وئیت و به‌قوولی هه‌ناسه بده، هست به هیمینی وناشتی بکه.</p> <p>دواتر، وینه‌که بکیشه یاخود له‌بارمه‌وه بنوسه بۆ ئه‌وه‌ی هه‌رکاتیک پئویستت پی بو له‌لات بیت.</p>	
--	--

له کۆتاییدا، وبه گرنگیه‌کی زۆره‌وه، نه‌گه‌ر هستت کرد که نه‌م بیرۆکه و وینانه:



- کار ده‌کهنه سه‌ر شیوازی کاره‌کیت، ژیانته یاخود به‌سه‌ر بردنی کاته به‌تاله‌کانت
- کۆسپ ده‌مخنه به‌رده‌م په‌یوه‌ندییه‌کانت یاخود ئالۆزیان ده‌کهن،
- کار ده‌کهنه سه‌ر به‌کار هینان (یاخود زیاده‌رو‌ی له به‌کار هینان) ی کحول یاخود ماده‌ی تر (بۆ نمونه، شه‌کر، شه‌شیش یاخود ماده‌ی بیهۆشکهری تر)

تکایه داوای یارمه‌تی له چاره‌سازیکه‌ی ده‌روونی به‌ئه‌زمونی زه‌بری ده‌روونی بکه.



سه‌رچاوه‌کان و خوتنده‌وه‌ی زیاتر

1. Gregerson, M. B. J. (2007). Creativity enhances practitioners' resiliency and effectiveness after a hometown disaster. *Professional Psychology: Research and Practice* [کارایی هه‌لسووراوان زیاد ده‌کات له‌داوای روودانی کاره‌سات له شوینی ژیاناندا. ده‌رووناسی پشه‌یی: توژینه‌وه و نه‌جامدان. 38(6), 596],
2. Rothschild, B. (2006). *Help for the helper: The psychophysiology of compassion fatigue and vicarious trauma* [یارمه‌تیدهر: فیزیولوژیای ده‌روونی بۆ شه‌که‌تیوونی هاوسۆزی و زه‌بری ده‌روونی دوو هه‌می. WW Norton & Company.],
3. Van Dernoot Lipsky, L. (2010). *Trauma stewardship: An everyday guide to caring for self while caring for others* [کاته‌دا که بایه‌خ به کهسانی تر ده‌دهیت. ReadHowYouWant.com.],