نووسین وەک دەرمان

(گەردەن زەردێ، وەک نموونە)

کارزان عەلی
(دەربەندیخان)

پێشەکی تیۆری

یەکێک لە چەمکە گرنگەکانی بواری ڕەخنەی ئەدەبی کە لە کۆتاییەکانی ساڵانی شەستەکاندا داهێنرا و بوو بە جێگەی بایەخ و گرنگی پێدانی ڕەخنەگرانی تری بواری ئەدەبیات، بە تایبەتی دوای کۆتایی هاتنی دووەمین جەنگی جیهانی و دەرکەوتنی چەندان نەخۆشی و بیماری دەروونی و کێشە کۆمەڵایەتییەکان، چەمکی (writing therapy) کە دەکرێت بە (چارەسەر بە نووسین) بیکەینەوە بە کوردی.

ئەم چەمکە سەرەتا وەک چەمکێکی سۆسیۆلۆژی بەکار دەهێنرا و تایبەت بوو بەو کەسانەی تووشی نەخۆشی و کێشە دەروونییەکان دەبن، بەڵام دواتر لە سەر دەستی (جەیمس پێنیبیکەر james pennebaker) هەوڵ درا بکرێت بە یەکێک لە تیۆرە ئەدەبییەکان و «بەکار بهێنرێت بۆ ئەو نووسەرانەی تووشی خەمۆکی و گرێ و کێشە دەروونییەکان دەبنەوە، نووسین ببێت بە جۆرێک لە چارەسەر و دەرمان بۆ هەموو ئەو نووسەرانەی تووشی نەخۆشییە دەروونی، یان فیزیکییەکان دەبن».

هەروەها پاش ئەویش کەسێکی تر بە ناوی (Ira progoff) زیاتر پەرەی بەم چەمکە دا و قووڵ چووە ناو دەرئەنجامەکانی، بە تایبەتی لە ڕووی بەراوردکردنی بیرکردنەوەکان بە نووسینی دەقەکان و قووڵبوونەوەی زیاتر بۆ شیکاری دەقە نووسراوەکان.

لەمڕۆدا ئەم چەمکە وەک یەکێک لە تیۆرە گرنگە

ئەدەبییەکان بەکار دەهێنرێت بۆ چارەسەری هەموو ئەو نووسەرانەی تووشی کێشە دەروونییەکانی وەک ڕەشبینی و خەمۆکی و پەشێوی دەروونی دەبن، تەنانەت تا دەگات بە نەخۆشییە ترسناکەکانی وەک خۆکوشتن و شێرپەنجەش.

بە داخەوە، لەبەر ئەوەی هێشتا بە زمانی کوردی سەرچاوەیەکی تیۆریمان لەبەر دەست نییە بۆ ئەوەی زیاتر لە بنەما و پێکهاتەکانی ئەم چەمکە بدوێین و قسەی لەسەر بکەین، ناچارین تەنیا وەک ناساندنێک، سەرەتای ئەم وتارە بەم پێشەکییە تیۆرییە دەست پێ بکەین (١).

بەشدار سامی

دیوانی شیعری گەردەن زەردێ

دیوانە شیعری (گەردەن زەردێ) بەرهەمێکی ترە لە دیوانە شیعرییەکانی نووسەرێکی گەنجی شاری هەولێر کە ناوی (بەشدار سامی)یە. ئەگەر بە شێوەیەکی سیمانتیکی لە بەرگی کتێبەکەوە خوێندنەوەیەکی گشتی بۆ تابلۆی سەر بەرگ بکەین، تێکەڵەیەکە لە مۆتیڤێکی چڕوپڕی کۆمەڵە ڕوخسارێکی بەیەکدا چوو. ئەگەر تۆزێک دوورتر سەیری تابلۆکە بکەین، وێنەیەکی گەورەی کەسێکە وەک لە تینی ئاگرێک خۆی بپارێزێت، هەوڵ دەدات دەستەکانی لەسەر ناوچاوی دابنێت، مێزێک و دوو بوتڵ کە یەکیان دەڕژێت و دەفتەرێک وەک دەفتەری یادەوەرییەکان. بە گشتی پێداچوون و تێکئاڵانی چەندان هێڵ بەناو یەکدا دەبینین کە تا ئاستێکی زۆر دەربڕینی بەشێک لە شیعرەکانی خودی (بەشدار سامی)ـە.

گەردەن زەردێ وەک بازنەیەکی داخراو

ڕاستییەکەی کەمتر دەتوانین هێڵی سەرەکی لەم دیوانەدا دیاری بکەین، واتە توانایی ئەوەمان لەبەردەمدا داخراوە کە کۆی شیعرەکان بە پێی تیۆرییەک شیکار بکەین، لایەنی ئەرێنی لەم دیدەدا، ئاستی بەرزی هەندێک لە دەقە شیعرییەکانە، کە بە زۆری دەکەونە سەرەتای دیوانەکەوە، بەڵام نادیاری و ڕوون نەبوونی هێڵێکی گشتی کە کۆی دەقە شیعرییەکان پێکەوە ببەستێتەوە، جۆرێکە لە نەبوونی فەزایەکی شیعریی یەکگرتوو لەم کۆمەڵەیەدا، لە لایەکی ترەوە فرەیی لە تێڕوانینی خودی شاعیردا بۆ پرسەکانی دەوروبەری، چونکە لە هەندێک لە دەقەکاندا (بە تایبەتی ئەو دەقانەی دەکەونە کۆتایی دیوانەکەوە) فرەیی و هەمەجۆرییەکی تێدا زاڵە، کە ناتوانین بە ڕوونی یەکلاکەرەوە بڕیاری لەبارەوە بدەین.

ئەم کۆمەڵە شیعرەی بەشدار سامی لە ساڵی ٢٠٢٣ بڵاو کراوەتەوە. جۆرێکن لە بەکارهێنانی وشە کە کەمتر بەر فەزای دەرەوەی خۆی دەکەوێت، بەڵکوو بەشێکی زۆری شیعرەکان لە ناوەوە و ناخی خودی شاعیرەوە، وەک گوتارێک

ئاراسـتەی ژیـان و دەوروبـەر دەکرێـن، واتـە بـە شـێوەیەکی گشـتی ئەگـەر بمانەوێـت هێڵێکـی گشتی بەسـەر ئـەم دیوانـەدا دیاری بکەیـن، دەکرێت وەک ئەگـەری یەکـەم بڵێیـن کە دەقـە شـیعرییەکان جۆرێکـن لـە وەرگرتنـی ئاراسـتەکانی هەناوی شـاعیر بـەرەو دەرەوەی خـۆی، واتـە هەڵگـری گوتارێکـی خـودی و شەخسـییە بـۆ دەرەوە، نـەک ئاڵوگـۆڕ و تێکەڵکردنـی هـەردوو ئاراسـتەی نـاوەوە و دەرەوە بـۆ بەرهەمهێنانـی دەق. لێـرەدا دەتوانیـن بـە چەنـد نموونەیەکـی شـیعری لـە دیوانەکـە، یـان بـە ناوهێنانـی ناونیشـانی دەقـە شـیعرییەکان ئـەو بۆچوونـە ڕوونتـر بکەینـەوە. بـۆ نموونـە لـە دەقـە شـیعری (ژان)دا دەنووسـێت:

ئەم دیمەنە ژانە/

ئەم ژانە برینە/

ئەم برینە سەختە/

ئەم سەختە ترسە/

ئەم ترسە خوێنە/ ئەم خوێنە تەرمە

ئـەم تەرمـە هـاوارە/ ئـەم هـاوارە بـۆ کـوێ ببـەم. ل١٧

لێرەدا جەختکردنەوە و هێنانەوەی ئەم شـیعرە، تـا ئاسـتێکی زۆر بەسـەر بەشـێکی دیوانەکـەدا زاڵـە، جۆرێکـە لـە گوتـاری بەرهەمهێنانـی ژان و ئـازار، یـان لـە دەقـی (گەڕانـەوە بـە ڕێگـە کۆنـەکان)دا دەنووسـێت :

«تەماشـایەکی سـەعاتەکەم کـرد و گوتـم هێشـتا سـەرەتایە و ژیانیـش بـەم ئازارەوە درێـژ و سـەختە/ هیـچ گۆرانییـەک بـۆ مـن نەگوترابـوو/ هەمـوو دەنگێـک ژان بـوو/ نەمدەزانـی لـە کوێـدا هـاوار بکـەم/....» ل ٢١

چیرۆکـی ئـازار، گێڕانـەوە و گریـان، تەنیایـی و جیابوونـەوە، بەشـێکی زۆری ئـەم دیوانـە داگیـر دەکـەن، وشـەکان زۆرینەیـان ئـەو وشـانەن ئاگـر لـە هەنـاوی خوێنـەر بـەردەدەن، جۆرێکـن لـە تەریکبـوون، دابـڕان و هـاوار و نیگەرانـی.

دەکرێـت ئـەم دوو نموونـە شـیعرییە، بەشـێکی کـەم بـن لـە ئـەو فـەزا گشـتییەی ئـەم دیوانـە لـە خۆیدا هەڵیگرتـووە، جۆرێـک لـە نووسـینەوەی ئـازار.

تێڕوانینـی دووەم، یـان باشـترە بڵێـم ئەگـەر دووەم تێڕوانیـن لـە کـۆی دیوانـە شـیعرییەکەدا، بریتییـە لـە هێڵێکـی نۆسـتالۆژی کە لـە سـەرەتای دیوانەکـەوە تـا کۆتایـی درێـژ دەبێتـەوە. هێڵێـک کـە شـاعیر کـەم و زۆر لـە هەمـوو دەقەکانـدا دەگەڕێتـەوە سـەری و بیـری ناچێـت. نۆسـتالۆژی بـۆ زەمەنێکـی ڕابـوردووی جیـاواز کـە تاسـەی دەکات، بـە حەزێکـی زۆرەوە لـە نێـوان وشـەکاندا سـەرەتاتکێ دەکات و پنتـە نۆسـتالۆژییەکە تۆختـر دەکاتـەوە، هێڵێکـی گشـتییە لـە سـەرەتاوە تـا کۆتایـی درێـژ دەبێتـەوە، جۆرێکـە لـە دەربڕینـی خۆشـبەختی بـۆ ڕۆژانێـک کـە لەدەسـت دەرچـوون و ناگەڕێنـەوە. وەک سـێبەرێکی نهێنـی باڵـی بەسـەر دەقەکانـدا کێشـاوە. بـۆ ئەمـەش دەتوانیـن لـە هـەر لایەکـی دیوانەکـەوە شـیعرێک هەڵبژێریـن و ئـەو نەغمـە نۆسـتالۆژییە بـەدی بکەیـن.

«بـە یـادی خۆشەویسـتێک دوو ڕسـتەم خسـتە سـەر زمانـم و دەمـم داخسـت/ ئێسـتاش/ هێنـدە گەرمـم هـەر دەڵێـی لەسـەر زمانـم خەوتـووە/. ل٢٢.

«بـۆ ئـەو ڕۆژانـەی هـی تـۆ بـوون/ بـۆ چاوت کـە لـە شـارێکدا تاریک داهـات/ بۆ خۆشەویسـتێک کـە ڕۆیشـت/ بـۆ ئێوارەیـەک کـە بـە تەنیـا مایتـەوە/ گۆرانـی بڵـێ» ل ٢٦

دەکرێـت کـۆی ئـەم شـیعرە وەک گەواهییـەک وەربگریـن بـۆ هەمـان نەغمـەی نۆسـتالۆژی لـەم دیوانـەی (بەشـدار سـامی)دا، واتـە شـیعری (غنی

للحب، هەروەها دەقی (کە ماندوو بووم) دووبارە گەڕانەوە و یادکردنەوە و هێنانەوەی ئەو هەستی نۆستالۆژییە باڵادەست دەکات کە شاعیر لە زۆر شوێنی تری دەقەکەدا، تۆخی دەکاتەوە.

ڕاستییەکەی ئەوەی بەشێوەیەکی جیاواز، تۆنێکی جیاواز و زمانێکی ئاوارتە لەم دیوانەدا بەری دەکەوین، بریتییە لە ئاوێتەکردن و تەوزیفکردنی تۆنێکی حەیرانئامێز لە دوو دەقی زیندووی ناو دیوانەکەدا. تۆنێک کە لەگەڵ وشە و زمانەکەیدا دەمانباتەوە لای دەنگە نەمرەکەی حەسەن سیساوەیی و حەیرانبێژانی تری دەشتی هەولێر. تەوزیفکردنی حەیران بۆ ناو ئەم دوو دەقە، هەنگاوێکی داهێنەرانەیە کە بە دەگمەن لە دیوانە شیعرییەکانی ئەمڕۆدا ڕێمان لێی دەکەوێت.

«دیسان دەڕێم برا، ئەمن وەک کەوی در بە خەم/ بەوێ سبیانێ دەنگم نایەتە دەرێ لێ/ گەردەن زەرد و بسک شۆڕی خۆم بخینم/ بەو غەوسی مار لە بەغدایێ/ چەندی گاز دەکەم و گاز دەکەم/ لەبەر ئێشی دری خۆم، نازانم بە کێندەرێدا هەر بڕێم/ .... لا ١٠»

یان لە دەقی شیعری (گەردەن زەردێ) دا دەنووسێت:

دەڕێم خۆزیا بە خۆزیداران/ ئەمن کورپژگەیەک بام لە ئەوەڵ فەسڵی بەهارێ/ شین ببام لەسەر قەراتی پیرە هەولێرێ/ ... لا ٤٦

ئەم دوو دەقە، جگە لەو نەغمە نۆستالۆژییە، پێکەوە کۆڵەکەی سەرەکی و شوێنێکی گرنگ لەم دیوانەدا دەنەخشێنن. جۆرێک لە شیعرییەت و زمانی شیعرییەتی تێدا زاڵە کە من وەک خوێنەرێک ئاواتم دەخواست بە هەمان زمان، چەند دەقێکی تری ئاوازە و دەگمەنی لەم شێوەیەی بنووسیایە.

نووسین وەک چارەسەر

بێگومان کە نووسین جۆرێکە لە جۆرەکانی هەتوان، دەرمانێک کەمۆزۆر نەخۆشییە دەروونییەکان، تەنانەت جەستەییەکانی مرۆڤی برینداریش چارەسەر دەکات. زۆرن ئەو نموونە جیهانیانەی کە نووسەرێک پاش تووشبوون بە نەخۆشییەک، پەنا دەباتە بەر نووسین چ وەک پێڕاگەیشتن بێت بە تۆمارکردنی نەوتراوەکانی ناخی، یان بۆ خاڵیکردنەوەی دەروونی پەرێشانی خۆی.

لێرەدا نامەوێت ئەو نموونە زیندووانەی دنیای ئەدەبیات ڕیز بکەم کە پاش سەردەمێک نووسین، لە نەخۆشییەکان چاک بوونەتەوە. وەک ئەوەی وشەکان لە جیاتی حەب و دەرمانەکان بخورێن.

بەڵام هەر لە نەخۆشییە دەروونییەکانی وەک خەمۆکی و پەشێوی دەروونی و نزیک بوونەوە لە خۆکوشتن و زۆر نەخۆشی تریش، نموونەگەلی وەک سیلڤیا پلاس و ڤیرجینیا وۆڵف و فرانز کافکا و سەعدوڵڵا وەنووس و شارلۆت گیلمان و ... تا لیستەکە درێژتر دەبێتەوە.

لە ڕۆمانی (زەنگی شووشەیی) سیلڤیا پلاس -دا، گەڕانێکی قووڵ بۆ ناو جەنجاڵییەکانی ژیانی

ئـەم ژنـە و کێشـە دەروونییەکانـی دەخوێنینەوە کە تـا ماوەیەکـی زۆر دوای نووسـین، وەک دەرمانێکـی بێهۆشکەر، خۆکوشـتنەکەی دواخست.

ئەلیـف شـەفەق لـە کتێبـی (شـیری ڕەش)دا، بـە لێزانـی پزیشـکێکی دەروونییـەوە قسـە لەسـەر خەمۆکـی و کێشـە دەروونییەکانـی دوای منداڵبوون دەکات و چارەسـەری بـۆ دەدۆزێتـەوە، وەک هەمان ئـەو چارەسـەر و هەتوانـەی کـە چیرۆکنووسـی بەناوبانـگ شـارلۆت گیلمـان لـە کورتـە چیرۆکـی (کاغـەزی زەردی سـەر دیوارەکـە)دا، لـە هەمـان دەردە دەروونییەکانـی پـاش منداڵبـوون، ڕزگاری دەبێـت.

لـە یەکێـک لـە دیارتریـن ئـەو ژنەنووسـەرانەی کە بـاس لـە تووشـبوونی بـە نەخۆشـی شـێرپەنجەدا، بـە نووسـین کۆمەکێکـی فراوانـی خـۆی دەکات و دەبێـت بـە ڕەچەتەیـەک بـۆ هەمـوو ئەوانـەی پـاش خۆشـی، کـە نەخۆشـی وەک جۆرێـک لـە چارەسـەر و دنیابینـی جیـاواز وێنـا بکـەن، سـۆزان سـۆنتاگە کـە لـە کتێبـی (نووسـین وەک میتافـۆر) دا قسـە لـە ڕەهەندەکانـی نەخۆشـییەکەی دەکات و تـا ئاسـتێکی زۆر یارمەتـی دەدات بـۆ ئـەوەی بەسـەریدا زاڵ ببێـت و نەخۆشـییەکەی تێپەڕێنێـت، لەوانـەش بترازێـت نموونـەی شانۆنووسـی بەناوبانـگ (سـەعدوڵڵا وەنووس)ـە کـە لـە ڕێگەی نووسـینەکانییەوە جۆرێـک لـە چارەسـەری بـۆ شـێرپەنجەکەی خـۆی دۆزییـەوە.

دەتوانرێـت لیسـتەکە درێـژ و درێژتـر بکرێتـەوە، لـێ ئـەوەی مـن دەمەوێـت لـەم کورتـە نووسـینەدا جەختـی لەسـەر بکەمـەوە، دۆخـی نەخۆشـکەوتنی نووسـەری ئـەم دەقانەیـە، کـە بـە داخـەوە بـە دەسـت نەخۆشـییەکی تونـدەوە دەناڵێنێـت، بـەڵام دەکرێـت نووسـین بـۆ بەشـدار و زۆر لـە هاوشـێوەکانی ببێتـە چارەسـەرێکی گرنـگ بـۆ تێپەڕاندنـی دۆخـی تێکشـکاوی دەروونـی و دواجـار بـەرەو چاکبوونـەوە.

ئـەوەی مـن لـە نامیلکـە شـیعرییەکەدا دەمویسـت خوێندنـەوەی وردتـری بـۆ بکـەم، شـیعری (غنـی للحب) گۆرانییـەک بـۆ خۆشەویسـتییە.

نووسـەر لـە یەکەمیـن دێڕەکانـی ئـەم شـیعرەدا، بەدوای خۆشـییە بەسـەرچووەکان، خۆشەویسـتییە دێرینەکانـدا دەگەڕێـت، دەیەوێـت گۆرانییـان بـۆ بڵێـت، وەک ئـەوەی پێمـان بڵێـت وەرن گۆرانـی بـۆ ئـەو کات و ڕۆژانـە بڵێیـن هـی ئێمـە بـوون، ئـەو ڕۆژانـەی تێیانـدا جەسـتەمان هێشـتا ساغڵەم و بـە هێـز بـوو.

«بـۆ ئـەو ڕۆژانـەی هـی تـۆ بـوون/ بۆ چـاوت کە لـە شـارێکدا تاریـک داهـات/ بۆ خۆشەویسـتێک کە ڕۆیشـت و بـۆ ئێوارەیـەک کـە بـە تەنیـا مایتـەوە/ گۆرانـی بڵـێ».

مانیفێسـتی ئـەم شـیعرە، جۆرێـک لـە ڕاهێنانـە بـۆ فێربوونـی گەشـبینی، خەم نەخواردن و خۆشـی دەربڕیـن، گۆرانـی بڵـێ بـۆ هەمـوو ئەوانـەی هیـی تـۆ بـوون و ئێسـتا چیتـر موڵکـی تـۆ نیـن.

«بـۆ پەنجـەرە کـە شـەقام دێنێتـە ژوورەکـەت/ بـۆ ئـەو خەڵکانـەی ڕۆژانێـک جەژنـی تـۆ بـوون/ بـۆ برینـت/ بـۆ شـەکەتیت/ بـۆ درەخـت، چونکـە ئازارەکانـی دەناسـیت/ گۆرانـی بڵـێ».

«تـا وشـە هەیـە/ ئەگـەر ئـازارت هەیـە/ ئەگـەر ئـازار فەرامۆشـی کـردووی/ گۆرانـی بڵـێ».

.... «بـۆ ئـەو شـەوانەی هـەزار سـاڵ درێـژ بـوون/ گۆرانـی بڵـێ».

وەک دەیخوێنینـەوە، گوتـاری سـەرەکی ئـەم دوو کۆپلەیـەی دواتـر، بەسـتنەوەی وشـەی بـە ئـازارەوە، ئـازار بـە فەرامۆشـییەوە، دواتـر دەرگیربـوون لەگـەڵ دەلاقـەی گۆرانـی وتنـدا، جۆرێکـە لـە دۆزینـەی دەرمانێـک کـە خەیاڵـی

قووڵی شیعر وێنەکەی کێشاوە. ئەوەی لەم دێڕانەدا دەخوێنرێتەوە، گەڕانە بە دوای ئەو هیوا شیاو و شوێنبزرەدا کە دەکرێت وشە و شیعر و گۆرانی دواجار کەشفی بکات، کەشفێک کە ببێتە هۆی هەڵکێشانی هەناسەیەکی ئاسوودە بۆ کەسی نەخۆش. نەخۆش ئەو کەسەیە ساتەکان دەژمێرێت و ئازاری چاوەڕوانی دەکێشێت، بە تایبەتی لە دۆخێکی ترسناکدا، وەک «ئەو شەوانەی هێندەی هەزار ساڵ درێژ دەبنەوە» « ئازار ناسرەوێت، بەڵام لە کۆی گوتاری ئەم شیعرەدا، تیشکە گەڕانەوەیەک هەیە بۆ ئەوەی گۆرانی بڵێین، خۆشبین و گەشبین بین کە دەکرێت دڵخۆشی و گۆرانییەکانمان، ئازار و نەخۆشییەکە تێپەڕێنێت و ببێتە هەتوانی ئەو برینە، ببێتە نموونەیەکی دیار لە ئەدەبیاتی کوردیدا کە دەکرێت وەک شاعیر و نووسەرانی تری دنیا، شیعر و وشەکان بتوانن گیانی مرۆڤێک ڕزگار بکەن.

دوا دێڕ

ڕاستییەکەی لەم دیوانە بچکۆلەیەی (بەشدار سامی)دا، بەر چەند جۆرێک لە گوتار دەبینەوە کە سەختە بتوانین لێرەدا دوا بەدوای یەکدا ڕیزیان بکەین و قسەیان لەسەر بکەین، بەڵام خاڵێکی بەرچاو کە پێویستە لە دوا دێڕدا لە سەری بوەستم، ناڕوونی و تێکئاڵانی بەشێکی زۆری ئەو گوتارانەیە کە ناتوانرێت پۆلێنبەند بکرێن، واتە کۆی دیوانەکە هەڵگری یەک گوتاری ڕوون و یەکگرتوو نییە، بەڵکوو جۆرێک لە تێکەڵاوبوون و پێکداچوون بە کۆی شیعرەکانەوە دیارە کە نایکات بە دیوانێک ئاراستەیەکی دیاریکراوی هەبێت، لە هەندێک شیعردا بە جۆرێک ئەو پێکداچوونە دەخوێنینەوە کە وەک جۆرێک لە یادەوەرییەکی دوور، بەسەرکردنەوەی هاوڕێیەک، گێڕانەوەی ڕووداوێکی ڕاگوزەر، بیرکردنەوە لە هاوڕێ نزیکەکان، شیعری تایبەت بۆ کەسانی تایبەت، ئەم خاڵە وا دەکات بەڕاستی نەتوانین بڕیاری کۆتایی لەمەڕ کۆی دیوانەکەوە بدەین، کە نابێتە دەفری کۆکردنەوەی ئاراستەکان. لە هەندێک لە شیعرەکاندا کێشەی یەک شوناسی و یەک ئاراستەیی تێدا دەخوێنینەوە و جۆرێک لە ترازان و فرە دیدگایی تێدایە، کە هەموویان ناتوانن پێکەوە ببنە دەرچەی قسەکردن و لەبەئەستۆگرتنی گوتارێکی یەکگرتوو. ئەم تێکەڵبوون و فرە ئاراستەییە تا ئاستێکی زۆر کورتی هێناوە لەوەی بتوانین بە کۆ قسە لەسەر شیعرەکان بکەین و نموونە و سەلماندنی زیاتر بۆ کنەکردنەکە بخەینە ڕوو.

پەراوێز:

١- خوێنەر دەتوانێت بۆ زانیاری زیاتر لەسەر ئەم چەمکە و قۆناغەکانی دابەشکردن و پەرەپێدانی، بۆ کتێبەکانی ئەو دوو نوسەرە بگەڕێتەوە کە لە سەرەوە ئاماژەمان پێ کردن، لەگەڵ کتێبەکانی نوسەری ئەمریکی (Louise desalvo)، بە تایبەتی لە کتێبی (Writing as a way of healing) و جیاکردنەوەی قۆناغەکانی (Emotional Processing) و (Narrative Theory).