



RØDE KORS



Senter for  
krisepsykologi

HERO

EGMONT  
Fonden





# كۆتايى

ۋەكۈ دايىك ۋ باۋك نەركىكى قورس ۋ گەورەتان ئەبى ئەم كۆمەلەي كە ھاتوۋنەتە ناۋى شتە گرنگەكانى جىاۋازە ۋ شىۋەي ژيانىش جىاۋازە لەۋەي كە ئىۋە راھاتوۋن لەسەرى.

زۆر جار قورسايى ناخەپتە سەر ئايىن ۋ منال لە ۋولاتە ئەسكەندەناۋىيەكان.

بەشىۋەيەكى گەورە دەستەلاتى دايىك ۋ باۋك جىگەي پرىسار ئەبى ئەمە مانايى ئەۋمى يە كە بۇ چوۋنىان بەشىۋەيەكى نىگەتەفە (باش نى يە) دەربارەي دايىك ۋ باۋك.

لە راستىدا لىكۆلېنەۋەكان دەرى ئەخەن كە منالى ئەم كاتە باشتر گەشە ئەكەن لەگەل دايىك ۋ باۋكى خۆيان لە منالى كاتى بېشىتر. دايىك ۋ باۋكان لەۋ باۋەرەدان كە دەستەلاتيان بەناسانتر دەشكى بەسەر منالەكانيان، منال ۋ گەنج شت ۋ مەنەگرن لە ھەردوۋ كەلتوۋرەمۇ زمانە نوئ يەكە بەخىرايى فېر دەبن خىراتر لە ئەۋە ئىۋە.

ئەمانە كلىلى تېكەلېۋونى كۆمەلەيەتى (دەمچ) يە بۇ منالەكە. لەھەمان كاتدا زۆر قورسە بۇ ئىۋە لەۋانەيە تەرازوۋ بگۆرئ لەناۋ خىزانەكاندا ئىمە دەزانىن كە داھاتوۋى منالەكانتان گرنگترىن شتە بۇ ئىۋە ۋ ھىوادارىن ئامۇژگار يەكان ناۋ ئەم نامىلەكە يارمەتتەن بەدات بۇ كار كەردن بۇ دانانى بناغەيەكى باش بۇ گۆرىنى بوچونتان ۋ پېشىكەۋن بۇ منالەكانتان ۋ بۇ خۆتان.



### پهيوهندی و پیکهوهبوون لهگهڼل نهوانی تردا

پهيوهندی بهردهوام بکه لهگهڼل خيزانهکمت ، نهگسر بتوانی کاتيش بهکار بهينه بو دروستکردنی پهيوهندی نوئ و هاوړئ و ناسياو شتتيکی باشه لهم باره تازهيهی تو ، پهيوهندی و پیکهوه بوون لهگهڼل کهسانی تر کاریکی بهسووده بو نئستا و داهاتوو لهگهڼل کهسانی تر نهوانی چالاک (ناکتيف) دژي دووره پهريزی بیات. نهگسر به قولی سهیری بکهين بهشداری له چالاکي کاریکی زور بهسووده لهبر نهوهی بهم شيوهيه نهگی سرشانت لهم ژيانه نوئ بهدا نهکميته کاریکی باشه نهگسر پيشانی منالهکانت و کهسانی تر بدهيت که تو هاوولآتیهکی چالاکي ، لهبر نهوهی ژيانته مانایهکی نهبی و بهربهرکانی بی هیوایی دهکات.

همروهها باشه نهگسر لهگهڼل دایک و باوکانی تر باسی بکهن که چون روئی دایک و باوکی نهبینریت ، راویژ و مرنهگریته و همروهها راویژیش ددهدی دابهشکردنی خوشی و ناخوشی لهگهڼل کهسانی تر دلخوش کهرهو وا ههست نهکهن که تنهنا نین.

## ئەو رېگايانە بەكار بەھىنە كە لەم ناملىكەيدا پروون كراو تەھو

تۆ زۆر بەسەرھاتى قورست بېنۆھ پېش كۆچ كرددت لە وولات و لە دوایى و پاش كۆچكردنەكەت، نامۆ نى يە كە تۆ تىكۆشاوى و ئىستاش ھەندىك لەو كاردانەوانە نازارت دەدات ھەر وەكو باسكراوھ كە ئاسايى يە لەناو مندالەكان.

رېگا بدە بەخۆت و مندالەكانت ھەستى ناخۆشى خۆيان دەبرن بۆ لە دەستدانى ئەو شتەى كە ھەتانبوھ، رېگاي يارمەتى مندالەكانت وەكو پېشتەر باس كراوھ، دەتوانى خۆنیش بەكارى بەھنى، كارىگەرە بۆ گەرەو بچوك ئەتوانى دامركىنەر يەك بەخىنە سەر نازارە دەروونىھەكانت ئاسانە. ئەگەر نازارەكان كەم نەبوونەوھ لە بنكەى پەناپەر بەتى دەتوانى پرسىار لە كارمەندانى تەندروستى يان كارمەندانى تر بەكەى كە لە كوئ دەتوانى يارمەتى وەر بگرت. دەست راگەشتنى ئاسان بە يارمەتى لە شوپىنكەوھ بۆ شوپىنكى تر جياوازە، بەلام دەتوانى لە پېوندى كردن بە كارمەندانەوھ رېنۆنى و راوئۆ وەر بگرت. لە شارەوانىدا دەبى پېومەندى بە دۆكتۆرەكەى خۆتەوھ و راوئۆكارەكەى خۆتەوھ بەكەيت.

گرنگە كە يارمەتیت دەستبەكەوئ، ئەگەر تېنەكۆشى بۆ بەر بەرەكانى ناخۆشپەكانى ژيانت ئەوا لەوانەىھە ووزمىھەكى كەمتر بەمىنى بۆ مندالەكانت كەمتر ناگات لە پېداوېستىھەكانىيان و لەوانەشە زساتر توورەبىن.

## موسىقاو جوولە

ئەگەر ھەست بەدەلەر اوکى و نانارامى ئەكەيت پ[اويستە بزانيت كەوا زۆر كەس ھەست دەكەن كە موسىقا و جوولە (و مرزىش) رېگايەكى باش بۆ ئارامى لەش و دەروون. جوولە لە شىوھى و مرزىش يان سەما كار ئەكات دژى دلتنەنگى و يارمەتى بەھىز كردنى بېرە باشەكان دەدات موسىقا دلەر اوکى دانەمركىننى لەبەر ئەوھ پال بەكەوھ و گوئ بگرە لە موسىقا يا لە شت بجوئىنە لەگەل موسىقا و سەما. ھەول بدە كە نارام بېوھ كە فرسەنت دەستكەوت يارمەتیت دەدات ئەگەر ئەگەر بەشىوھىھەكى پۆزەتېف سەپىرى بار (ئەوزاع)ت بەكەى چونكە مندالەكانىش چاوا لە تۆ ئەكەن.

## بېرەكانت و كاردانەوھ كانت بنووسە

مرۆف تەندروستى خۆبى چاكتەر بكات، ئەگەر بېر كاردانەوھەكانى ناخى خۆت و ھەستەكانت دەربارەى ئەو كاردانەوھەكانى كە تووشى بوويت بنووسىت پېويست ناكات بەرئۆرى بېنوسىت بۆ نمونە 51-02 خولەكە رۆژانە بۆ 3-5 رۆژ لېرەدا بەنوسىن (بە وشە) ئەو پرووداوانە و بېرو كاردانەوھەكانىخەيتە سەر كاغەز كە بەسەر تەدا ھاتوون لەم كاتەدا بۆ چوئى خۆت دەربارەى پرووداوانەكان دروست ئەكەيت بە نووسىنى بېر كاردانەوھەكانت رېكياى بەھىت لەوانەىھە بتوانى ئەوھى كە فېرى بوويت لە بەسەر ھاتەكەوھ بېنوسىت پېشكەشى خەلكى تر بەكەيت كە ھەمان بەسەر ھاتيان ھەيە يا نزىك لەوھى تۆ.



ئەمۇندە پىشتىيان بەھىمىيە كە تۇ ناگادارىان بىت و ئەمە زۆر بە ئاسانى ئەبىتتە باز نەپەكى خراب.

رىنگاى جىياواز ھەمىيە كە ئىپوھ وەكو دايك و باوك ناگادارى خۇتان بن يەك رىنگا چارمىيەك نى يە ، بەلام ئىمە چەند راولىژىك پىشكەش دەكەين كە ئەزانىن يارمەتى كەسانىكى داوھ.

### ئەوھ بەكاربەتتە كە پىشتەر بەكارتەتتەئاوھ

تۇ تەنھا شارمزايمەكى لە چى كار دەكات بەباشنرىن بۇ تۇ ، ھەر كەلتوروى رىنگاى خۇى ھەمىيە بۇ پارىزگارى لە خۇكردن .

ئەو رىنگاىانە كە تۇ پىشتەر بەسەرتدا ھاتووھ يارمەتتە دەدات ئارامت ئەكاتتەوھ و وا دەكات كە تۇ بەشىومىيەكى باشتر ھەلس و كەوت لەگەل ژىانى رۇژانەدا بەكى زۆر ھۇ ھەمىيە كە بەكاربەتتە ، لەوانەمىيە قورس بىت لەبەر ئەوھى بارى ژيان و دەوروبەر جىياوازە و رىنگاكان (مىتودەكانى) جىياوازو قورس ئەكات .

بەلام ھەول بەدە بەباشنرىن شىوھ كە بتوانى لەوانەمىيە يارمەتى ھەبى ئەگەر لەگەل يەكىكى تىر قسە بەكىت ، وەرزش بەكى ، نوپۇز شتەكان بنوسى ئەو شتەنەمىيە كە نا ئارامت ئەكات يا گوى بگرى لە مۇسقىا .

## ناگاری خۆبوون



باشترین یارمەتی که دایک و باوک نیشکەش منالەکانی بکات، ئەوێه که زۆر ناگای له خۆیی بیست لەبەر ئەوێ بوو ئەوێ نێوه رۆلی نوێی دایک و باوک بەشێوهیهکی باش ئەنجام بدەن لەبەر ئەوێ نێوه زۆر کاریگەریتان هەیە لەسەر منالەکانتان حالتان چۆنە مانای ئەوه ئەگەینێ ئەگەر نێوه تووشی دلەراوکی بن ئەنالینن له دەر ئەنجامەکانی چەنگ و بیان زۆر سەر لێشواون له ژبانی رۆژانەتاندا ئەمە کار ئەکاتە سەر پەيوەندیتان به منالەکانتانەوه لەم کاتەدا تۆ کەمتر نامادە لایان و توانات نی یه که منالەکانت هاندە ی به و رادەیهی که خۆیان پێویستیانە تۆ لەوانەیه توانایی ئەوت نی یه که بەشداری بکە ی له کاریکرلدنیک ی بەسوود لەگەڵ منالەکانت بەراده ی پێویست لەبەر ئەوێ منالەکان







## گفتوگو له گهڙل کهسانی پسیوږ

له کهلتووری نیمه‌دا، هیشتا هر باوه که زیاتر له گهڙل دایکدا و به گشتی له گهڙل ژندا به شپوازیکی ناسانتر و کراو متر قسه بکهی، به لام نیستا خسر یکه هر چی دیت نهمه له نیوان باوک و دایکدا په کسانتر ده بیټ. هندی مندال پیی باشته که له گهڙل باوکیدا قسه بکات چونکه نه گهر هاتوو دایکی ده ست به گریان بکات زور دلگران دهی.

هندی مندال رنگه لایه وه ناسانتر بیټ که له گهڙل که سیکي دهره وهی بنه مال که هی قسه بکات. نهمه ده توانی بریتی بیټ له سستری قوتابخانه یان دهر و ناسی مندالان ؛ که سیک که نهو ناخوشیینهی تو یان دایکوباوکت بینویانه، به سسری نهودا نه هاتی. هندی جار دهر برین و قسه کړدن له سسر نهو شتانهی که لاته وه زحمته له گهڙل که سیکي بیگانه دا ده توانی یار مه تیدر بیټ.



زور بهي دايڪان و باوڪان پرسیار لهوه دهڪن نهگهر له منالههڪهمن نهدين، به جيئ نهوه چي بکهين.

ناموڙگاري ئيمه:

- چوار چيوهيهڪي روون، ريسا و پنههتهي ديارى ڪراو بو روزههڪه ديارى بکه، بويه ناسانتر بو مندال بزاني که چاوهرواني چي لي دهڪري.
- ڪاردانهوه و ههلسوهڪهوتي روون له لايهن دايڪ و باوهڪهوه ناسانتر فيري مندال دهڪات که سنورمهڪان له ڪويڊان.
- له ربي نمونهي باشهوه رينويني منداله بکهن که ههلسوهڪهوتي باش بکات، خوشي دهزاني که دهبي ههلسوهڪهوتي باش له خزي نيشان بدات.
- به نارامي لهگهل مندالهڪهت قسه بکه، مندال حمزي دؤخي نارام ههيه. بوي روون بکهوه که چاوهرواني تو لهو چيه.
- بو ههلسوهڪهوتي باش ستايش مندالهکه بکه و پاداشي دهرئ. پيويست ناکات پاداش به پاره بيت، بو وينه دهڪري به يهکهوه ڪاريڪ نهنجام بدن، ياري بکهن، پاسکيل سوارى به يهکهوه بکهن، بهيهکهوه گهمه بکهن.
- تايهتهمنديبهڪان لابه، بو وينه کاتي خهريڪ بوون به ناپيهه، وهڪ دهرمنجامي ههلسوهڪهوتي ناپهسهند.
- مندال بهر بهره فير دهبي، به جورتيڪ که شياوي شتيڪي باش بن، يان شتيڪ له کيس دهمن پنهندي به ههلسوهڪهوتي نهوانهوه ههيه.
- مندال له دؤخي توندوتيزاوي دوور بکهوه، شيڪاري بو بکهوه له کهشيڪي نارامدا بوي باس بکهکه چي روويڊا.
- لهگهل ڪارمهنداني باخچهي مندالانهکه، قوتابخانه، ڪارمهنداني تر يان دايڪ و باوڪاني تر قسه بکه و بهرسه نهوان وهڪ دايڪ و باوڪ چي دهڪهن.



## جیگرهوه بۆ سزادانی جهستهیی

زله، لیدان و پالنان توندوتیژی جهستهیه که دهر منجامیکی گهوره و نهریی له سهه گهشهی مندال و گهوره مپوونیان ههیه. توندوتیژی دهر وونی بۆ وینه توور مپوون، ڕمخنه گرتن، سوکایهتی و ههر شه دهر منجامی گهورهی ههیه. توندوتیژی جهستهیی و دهر وونی دهر منجامی نهریی له سهه مندال دادهنی بهدهر لهوهی که خودی مندالهکه بهر ئهه توندوتیژی بههوتوهه یان ئهنادمانی خیزانهکه، بۆ وینه کاتیک که توندوتیژی له نیوان دایک و باوکدا ڕوودهدات و به تایبهت کاتیک مندالهکه شاهیدی ئهوهیه. توندوتیژی ناو مال زۆر خراپه له بهر چونکه مندال متمانه و ڕیزی خۆی سهبارت بهه کهسهی که بهر توندوتیژی بههوتوهه له دهست دهدات، له حالهتیکدا ئهه کهسه هۆکاری ناگاداری و ئاسایشیان بووه. مندال تووشی دلهر اوکی، سهه لیشیواوی و ترس دههتی، ههست به نهخوازاری و نهخۆشهویست بوون دهکهن، بۆیه دههتته هۆی دژوار بوونی گهشه و ناگا له خۆبوونیان.

ئهه کهسهانی که بههوتونهته بهر توندوتیژی له مندالیدا، له گهوره سالیئیدا ههه کاریگهری له سههریان ههیه. توندوتیژی دهتوانی کار بکاته سهه پنهندی کهسهکه له گهه کهسانی دهوڕوبهری و مندالهکانی خۆی. جگهلهوه دژوار دههتی بۆی که خویندن تهواو بکات یان کار بدۆزیتمهوه و ههروهها بهردهوام تووشی نهخۆشی جۆراوجۆر و ناارامی دههیت. گۆڕینی ئهه هههسوکمهت و پهروهرهیه گرانه، له کاتیکدا کهسهکه له گهه ئهه شتانه گهوره بووه، بۆیه گرینگه که به شوین یار مهئیدا بچیت بۆ گۆڕینی کار دانهو مکنات. دهتوانن پنهندی بکهن به کهسانی پسهپۆر، بۆ وینه ڕیکخهری کۆمهلایهتی، بۆ وهگرتهی یار مهتی بۆ چار سهه کردنی ئهه گرفتانه، فیر ببیت که چۆن به شتیههکی داهینهرانه مامهله له گهه توندوتیژی بکهیت، و له کوتاییدا چۆن لهه دوخه دوور بکهویتمهوه.



قسهکردن لهگهڵ منالان باشترین دهر نهجمای ئهبعی نهگهر کردت له پاش ئهوهی منالهکه نارام بووهوه روون نهکریتهوه بۆ منالهکان که بۆ چی توندووتیژی فیزیایی (لهش) قبول ناکریت ئهتوانی باس بکریت بۆچی منالهکه کار دانهوهی کرد بهو شێوهیه دایک و باوک دواهی ئهتوانن باسی بکهن پاشان بهووریاییهوه باسی دهکریت بهو شێوهیهی که بۆ چونی خویانه هویی ئهو توورهبونه ئهو کاته منالهکه باسی کار دانهوهکهی دهکات ، باشتر ئهتوانی توورهی بوونهکهی رێک بخات جاریکی تر منال ئهتوانی فیزی ئهوهی که قسه لهگهڵ خۆیدا بکات بابزانن که ئهتوانن که بهکاری بهینن ، وکو ئیمه ناوی دهئیین (( بیره بههیزمکان)) بۆ ئهوهی نارام بینهوه جاریکی تر ئهتوانن بهناخی خویان بلێن من هیزم نهسکی بهسهریدا و نهگهر توورهبووم تهنها نهسکیتهوه بهسهر خۆماندا یان ئهوا دیسانهوه هیزم نهبنهوه .

ئهتوانی راویژیکی تر بدهی به منالهکهت وکو بۆ نمونه خۆبی دوور بخاتهوه لهی بارووهزعه، ئهوا بیرانه بنوسه که تورهی تێدایه و تاكو 01 بژمیره له ناخی خۆدا . منالی بچووک که زۆر توور من لهوانهیه پێویستی به باومش و نزیکی بێت له کلتوره جیاوازهکان رێگایی جیاواز بهکار نههینن بۆ پهروهردمو فیرکردنی دسیپلین (رێک و پێکی) مندال .

له کهلتوری نوێ دا تهماشایکه چون ئهوهی دهیکهت رێکدهکهوتی لهگهڵ ئهوهی دایک و باوکان دهیکهن لهم وولاته نوێ یهدا به تایبهتی رێ و شوینی سزای لهش (فیزیایی) جیاوازه له وولاتهکانی باکوور به تهواوی قهدهعهیه له منال بدهیت یا سزای بدهی (فیزیایی) ههر ئهوه ههلب ایره که قسه بکهن لهگهڵ منالهکانتان روون کردنهوهیک بهینهوه .

منال چ بکه و پالیان پێوهنن بۆ ئهوهی کونترول بدهست بگرن هیچ زیانیکیان پێناکات بۆیان دهرکهوتیت نهگهر بهگویرهی رێ و شوینهکان نهروژن ئهوا ئهوه تایبهتمندی لهدهست نهدهن وکو دهر نهجمایک بۆ ئهوه ههلسووکهوته نهشیاوهیان دوور خستنهوهیان لهو باره، پاداشت کردنیان بۆ ههلسووکهوتی جوان رێگایان پێ بده که کاتیکی زیاتر بینه سهر لهگهڵ هاوریهکی باش ئهمانه ئهتوانی بهکار بهینرێ بۆ راویژی منالان بۆ ههلس وکهوتی جوان ئهتوانن خۆیان شایانی پاداشت بکهن یان شتیگ لهدهست بدهن ئهههش پشت بهوهی چی دهکهن بهشێوهیهکی گشتی بهم شێوهیه ، کاریکی روون و نهجمادا لهلایهن دایک و باوکانهوه ئاسانی ئهکات بۆ منالهکان که فیرین سنوریان تا کوویه لههه رێکهوتنی تاقی کردنهوهی دایک و باوکان بۆ ئهوه چوار چێوهیهی کهلتوره نوێکه ، که ئیوه بوونه بهبهشیک لێی ئهتوانن ریزو دهستهلات ببار یزن لهلای منال و خیزان لهکهلتوری ئیمه بهم شێوهیه یه، منال بهشێوهیهکی زۆرتر سهربهست نهوێ و کراوتر بۆ دایک و ژنان، بهلام والتهاتوه زیاتر بهیهسانی بهشکراوه له نیوان دایک و باوک ههندیگ مندال دهخوازن تهنها لهگهڵ باوکیان بدوین لهبهر ئهوهی زۆر دلتهنگ دهبن نهگهر دکیان دهست بکات بهگریان ههندیگ منال لهو باوهرمران که ئاسانتره قسه بکهن لهگهڵ یهکی له دهرهوهی خیزانهکه یان لهوانهیه سسترێ بێت یا دهرون ناسی منال که ئهم بهسهر هاته دلتهزینانهی بهسهر نههاتوه وکو دایک و باوکی لهوانهیه ههندیگ جار باش بێت که قسه بکریت لهگهڵ یهکیکی دهرهوهی خیزانهکه دهرهوهی ئهوه شتانهی که باسکردنیان قورسه .



منالەكە ئەبىي راھىنان بىكات پلەبەپلە يا كو تەھمەلى دوورى ئىوہ بىكات ئەگەر ھاتوو بەپەلە ئەمە بىكرىت ئەوا ئەم گىروگرفتە خراپتەر دەبى.

ئەم كاتە ترس منالەكەتان لە دوورى لە ئىوہ ئەتوانرئ كەم بىكرىتەوہ بەوہى كە سنورى دوور كەوتنەوتان پلە بە پلە زىاد بىكرىت لە چەند دەقەيەكەوہ تاكو ماوہىەك درىژ تر لە دوورى كەمەوہ بۆ زۆر يان دوورى كورنەوہ بۆ دوورى زۆر. گرىنگە لە ھەر حالەتتەكدا يارمەتى و راھىنان بە مندال بىكەيت، بىر يارىكى روون و رىكەوتتەكى روون لە نىوانتاندا ھەبى، ئەگەر پىويست بوو ئاگادارى بىكەن ئەگەر يەكەك لە داىك يان باوك لىي دوور بىكەوتنەوہ.

### چۆنئەتى لەگەل تۆرەيى منالى بچووك

منال كە تۆر مە لەوانەيە تۆرەيى بەبى ئەوہ خۆبى تىبىگات بۆ چى لەوانەشە كە ھۆيەكى باشيان ھەبى بۆ تۆر مەبوونەكە.

تۆر مەبوونە ئەبى بە چالاكى دژ بە دەور و بەر، وەكو چالاكى لەش ئەشكەتتەوہ بەسەر خوشك و براكانى يات داىك و باوكى، بەھىچ شىوہىەك جىگاي قىول نى يە داىك و باوك ئەبى بە روونى بلين نا ئەگەر شتتەك جىگاي راز بوونەبى.

منالەكە ئەبى بوەستىرئ بەبى ئەوہى پەنابىرئ بۆ توندوتىژى، منالەكە ئەبى دوور بىكرىتەوہ لەو وەزە، ئىنجا ئارام ئەبىتەوہ.

## چاره ی یادگاری و غم و نازاری دهررونی

زور شت ههیه که کاردانهو مکان نهخاته کار

یهک لیدانی بههیز که یادی تعقهکردن یا کهوتنه خوار هوی نارنجوک بو تیک که پهیههندی دروست نکات بههسهه هاتی جهنگ یهک دهنگی نینزار لهوانیه ترس نههینیتوه ههموشنتیک که لهویدابوو کاتی شنتیک بوو ترساکمان بینی یان زور ناخوش لهوانیه له پاشلتدا کاردانهوی لی دروست بی .

بهلام ههندی جار منال کاردانهوی نهبی بهبی نهوی بزانی هوی نه کاردانهویه چی په.

نهگه بزانی چی نه ترسه نههینیتوه نه کاته منالهکه پله به پله خوی قیر نکات که کونترولی ترسهکه بکات و پله به پله نزیکی نهو شته نههینیتوه که زورتری ترس ههیه ایی.

نهگه بترسن له قهر مبالغی ، نهوا نهبی راهینان بکهن و بچن بو نهو جیگیایانهی که خهلی کمی لیه ههیه بو نهوی پله به پله ژماره ی کهسهکان زیاد نکات .

دهترسن له دهنگی نینزار نهوا نهتوانن گوئ گرن له دهنگی نینزاری سووک لهسهه موبایلهکهیاندا یا کومپیوتر نینجا کهم کهم ههر جاره ی دهنگهکه زیاد بکات .

له حالتهی مندل که خویی دوور نهگری له وهز عیک یا کهسانیک یا لهو بابهتانه که وا نکات ژبانی روژانهی فورس دهبی نهوا گرنهگه بهشیهوهیهکی تاییهت بههیواشی و یارمهتیهکی باش له لایهن گهورهکان نزیک نههیه له وشتهی که لیدهترسن .

بهم شیهوه دوور دهکونهوه لهوهی که ژبانیان پر له بهر بهستی . لهو حالتهی که منال نازانی چی نه کاردانهوه خسته گور نهوا نهو نهتوانن ههول بدن نهو شته بدوزنهوه .

گرنگه وهکو دایک و باوک بهسهبرین و منالهکه نزیکی نهو شته تاییهت کهلی نهترسی به زوویی .

### راویژ لهسهه ترسی لهیهک دابرین و جیابوونهوه

نادیاری و نهزانی و نکات نیمه ههست بکهین زورترین جیگه ی نارام نزیکی نهو کهسانیه که خوشمان دهوی زور مندل کاردانهوی وهز عه توندهکات و گیروگرفت و نارمحتی کاتیک که نزیکی خوشهویستهکانی نهبی منال ترسی جیابوونهوهی ههیه ، کاتیک ترسی نهو دایک و باوک لهگه لیدا نهبی زور گهوره دهبی منالهکان نهوسین پیتانهوه یان داوی نهوه نهکهن که پتویسته له ههمان ژورو جیگا بن نهگه تا نهو ناگای له خوی نامینی لهم حالتهدا پتویسته بهسهبرو جاریکتر بیرکردنهوه له لایهن دایک و باوک بو دروست کردنهوهی ههست به نارامی ههروهکو نهو بهشه ی سهروهه .



ببیت من هیوادارم ئهوه بووم کانتت بهکار بهینه بهو شتانهی دلت خوشی دمکات نهک بهو شتانهی که دلت تنگ دمکات.

## راویژ دهر باره ی تهرکیز کردن و بیر هاتنهوه

و مکو دایک و باوک بی گومان تووشی دلهر اوکی ئهین نهگهر ههستان کرد منالهکانتان ههولیکی زور ددهن بو بیر هاتنهوهی شت یان تهرکیز یان نی یه .



ئهمانه وا ئهکات که منالهکه فیر ببیت و مانای ئهوهیه له قوتابخانه ماموستاکان ئهرکیکی زیاتریان ههیه بو ئهوهی وانهکان ریک بکهویت لهگهل و مز عه دا بو مندالیک .

ئهگهر منالیک زور یادگاری پر له نازاری ههیه لهگهل بیر کردنیکی بههیز ئهوه کاته راویژانه که له سهروه پئشنیار کراوه و مز عهکه باشتر ئهکات، بهشیهوهیهکی ئاسایی ئهم گیر وگرفته نامینیت.

باش نی یه نهگهر منالهکه کاتیکی زورتر و زورتر بهکار بهینی بو قهتابخانه و وانهکانی لهبهر ئهوهی لهوانهیه پالپیهونههر مکانی کز بکات و بهتالی بکات له ووزه و مکو یارمهتی بو یاد هاتنهوه ئهوانرئ تلهفونی موبیلل بهکار بهینرئ یان کاغزی بچووک بو بیر هاتنهوه.

دینهوه باشتري راهینانه له کاتي روژ ادایه نهو موکو له کاتي نزيک خهوتن.

باشتری راهینانه له کاتي روژ ادایه نهو موکو له کاتي نزيک خهوتن.

## راویک لهسهه بیرکردن و خهفت

گرنگترین شت و موکو دایک و باوک نهوتوانن بیکهن سهبارت به بیرکردن و خهفت ، بو خویمان و منالهکانیان لهسهه لهدهست دانی هاوریکانی و خیزان یا لهدهست دانی کسه لهوولات نهومیه که دانپاتان نهه لهدهست دان.

بیرکردن و خهفت ، کاردانهومیهکی ناسایی به که چاوهروانی بکری، پیویسته دانیان پی بنیین و قبولی بکهن.

بهزوری منال له توانیدا ههیه له خههباریهوه بچینه سهه خوش بو نهوهی چالاکي بکات لهگهل کهسیدا.

بهلام نهگهر منالهکمت زور جار خههبار و دلتهنگه، نهوا پیویسته زیاتر قسه بکهن له سهه دهربارهی نهو کهسهی له دهست چوه.

با مناله گهرهکان بنوسن دهربارهی نهو لهدهست دانوه مناله بچوکنر وینهی بکیشی، نهو کهسهی بیری نهکات ویویزی باش یارمهتی مندالهکان دهدات بو ریکهستی بیرهکانیان و ههستهکانیان دهربرن.

ریگیایی دانانی کاتیک بو نازارو ترس لهوانهیه زور بهسود بیت سهبارت به خهفت و بیرکردن ههروهها نهگهر منالهکه زورهی کات غههگین بوو. لهه کاتهدا کاتیکي دیاری کراو دادهنریت بو بیرکردنهوه بو بیرکردن لهو کهسه یا شته که منالهکه بیری نهکات .



له کاتیکدا کاتهکانی تر کاتیی خهفت و بیرهکان دهست پی دهکاتهوه نهبی بلی بهخویی بهلی ئیستاش دهست نهکهم به بیرکردنهوه بهلام پیویسته من پیوهستی کاتی بیرکردنهوه کمهه بیه، نهگهر هاتوو منالهکانتان بهکیکي زوری خوشهویست له خیزانهکنتان لهدهست چوو یا هاورئ یکی نهوتوانن یان لی بکه که وا بزائن نهو کهسه خوشهویسته قسه یان لهگهل دهکات و دهلیت بو نمونه (( زور گرنگه که تو باش





له لایمېن میښکموه همدلته بډیر نیت نه گمر هاتوو جوړه دمنگیک هوی دل نازار دان بیت نهو کاته یادهکان بهینه موه پیش چاوت بیر بکه له موه ی که گویت له مو دمنگانهوه له رادیو یان موبایل نیجا دمنگه کی کو بکه گور انکاری تی بکه موه ی که موسیقای له سره، یان به جوړیک له جوړ مکان یادی نهو دمنگه بگوره.

له کاتیکدا خه مکنانت دیتهوه یادت هم ریگای هیه بو یارمتهی دانت .

دوا بکه هه موو روژی یان دهقه دابننین بو بیرکردنهوه له خه مکنانیاں یان نهو یادانهی که نازاریان هدات گرنکه وکو دایک و باوک ناماده بیت بو نهو ی دلنهو اییان پی ببه خشی نه گمر هاتوو یادهو مره بکان زور گهور مینت و که توانایان نه بیت .

کنالهمان نه ترسن له موه ی بیره خراپه کانیان ببیت به راستی لهوانه شه نه بی به راستی لهم کاتهدا نه بیته ریگا بدریت بهو یادهو مره یانه که نازار دارن...

له کاتیکدا بو سه کانیان له روودانی سن همدلته داتموه دوور له کاتی خوی دا پیویسته منالهمان به خویان بلین (( بهلئ دیسان بیر له بو سه کانم نه که موه به لام من پیویسته تنها بیر یان لی بکه موه له کاتی بیرکردنهوم له ناخوشیه کان))

شبوازیکی تر نهو به که گریمانه بکه ی که خوت میښکیت و بیرکردنهو کان شتی تیکل و پیکل و ژورویکی شیواو. بیرکردنهو کان وهک نامرازی یاری یان جل و بهرگ، ده بی کو بکرینهوه و له شوینی خویان دابنرین، بویه بهمشیه تیکل و پیکلی که متر ده بیت، و مروق ناکوی به سر یاندا یان نهو شتانهی له سر زویه که کهوتون خراپیان بکات.

هم نه بیت چند جاریک دووباره بکریتموه به منالهمان بلئ که پیویست ناکات هر اسان بیت له خویان

کاتیک ههست نه که بیت بیر موه مره بکان نازارت نه دن جاریکی بو لهوکاتهدا هه مان رسته ی سر موه به کار بهینه (( بهلئ نیستا من دهست پی نه که موه جاریکی تر به بیرکردنهوه هیواش هیواش.

\* بیره ناخوشه کان خوی لهخویدا رادهوستیت له بهر نهو ی هه موو شتیک که نیمه نهیکه ین ده بیت به نوتوماتیکی نه گمر هاتوو نهوشته زو زو دووباره بکریتموه.

\* بیر ی منالهمانی بهینهوه کهوا پیویسته راهینان بکن له سر هم میدوده (ریگایه) چندها جار پیش نهو ی نیش و نازار مکانیاں وهستابیت به شیوه ی نوتوماتیکی له گهل نهو شدا منالهمان کار نهکن به تنهایی، لهوانه یه باش بیت که نیوه وکو دایک و باوک له گهل یان ین بو نارامی به خشین به منالهمان بو نهو ی کاتی یادهخوشه کانی که نار محبتیان نه کات

## لیره‌دا چهند راویژیکي پراکتیکی

له بنه‌متدا همر شتیک که بیرکردنه‌مه‌کان ناهیلی که هوی نا نارامین ، یارمه‌تی خه دهدات ریگایه‌کی دلخوش بوونی گشت یا مناله‌کان به‌مو دواتر بژمیرن له 001 یان 0001، 7، 5، یان 1 له‌دربکه‌ی به‌گویره‌ی نه‌وه‌ی مناله‌کان چهند باشن له ژماردن.

منالی به‌تمه‌ن تر (ژوور 51 سال) نه‌توانن هه‌ناسه هه‌لکیشن به‌م جوړه، له پیندا سی جار هه‌ناسه هه‌لکیشه به‌شویه‌یه‌کی ناسایی دوابی هه‌ناسه‌دانه‌وه‌ی سی به‌م هه‌ناسه مه‌ده چهنده ده‌توانی دوابی دیسانه‌وه هه‌ناسه هه‌لکشن 3 جار به‌شویه‌یه‌کی ناسایی دوابی نه‌مه دیسانه‌وه هه‌ناسه مه‌دهن چهند ده‌توانن به‌م شویه‌یه‌ی نه‌مه خه‌الوو ماندوو‌یان نه‌که‌ین. له هه‌مان کاتدا تر کیژ نه‌گویره‌ی نه‌وه له‌مو نا نارامیه‌کان با بیرانه‌ی که هوی نه‌م نا نارامیه‌یه.

له‌وانه‌یه بو ریگایی تری باش هه‌بی، نه‌توانی مناله‌که‌تان فیکه‌ن یان له‌وانه‌یه دایک و باوکتانی تر ریگایه‌کیان هه‌بی نه‌توانن به‌کاری به‌ینن بو مناله‌کانتان.

## راویژ ده‌بار‌ه‌ی چو‌ن یاده‌بیرار‌که‌ره‌کان

نه‌توانن سنوردار بکری کاتی یاده‌کان دینه‌وه بی نه‌وه‌ی مناله‌کان خواز یارین، یارمه‌تی دانیان به‌چهند ریگایه‌کی جیاواز نه‌توانن کونترولی بکه‌ن و هیز یا ده‌کان بکه‌ن باش بینه‌وه له‌وانه‌یه قورس بیت که هانیا بکه‌ن، له‌بهر نه‌وه‌ی ناچاره‌ی بیربکه‌نه‌وه له‌مو یاده ناخوشانه‌ی که تنه‌ها که تنه‌ها نه‌یان‌ه‌وی له‌بیر یان بچینه‌وه لیره‌دا چهند ریگایه‌ک (میتود) نه‌توانی بیده‌ی خاله‌کانت.

بیان بلئی که گرنه‌گه کونترولی بیرکردنه‌مه‌کانیا بکه. داوایان له‌بکه وینه‌ی نه‌وه یاده ناخوشانه به‌ینن، و‌مو له‌سهر شاشه به‌خه‌بال ته‌ماشای بکه‌ن، با بیربکه‌نه‌وه‌که‌دا جهازی کونترولیان پینه‌ نه‌توانن به‌کار به‌ینن بو داخستنی وینه‌که یان فلیمه‌که. نه‌توانن گورن له‌رمنگاو رننگ بو رمش و سپی با وینه‌کان روون نه‌ین یا بیانگورن بو وینه‌ی تر، داوایان له‌بکه که هه‌مووشاشه‌که پر بکاته‌وه (وینه‌که) نیستا وینه‌یه‌کی پوز متیف بخره سه‌ریه‌کی له‌گوشه‌کان، با نه‌م وینه‌یه هه‌موو شاشه‌که بگری به‌لام وینه‌ی یادگار یه‌پر له‌نازار مه‌کان گوشه‌یه‌کی بچووک له‌سهر شاشه‌که بگری، نه‌توانن وینه‌ی یادگاری ناخوشه‌که بگورینه‌وه تاکو به‌ته‌واوی دیار نامینه‌ی که نه‌وه فلیمه‌ی له‌حاله‌تیکدا که سه‌ری نه‌که‌ن نه‌توانن فلیمه‌که بگورن بیت به‌قیرژنیک که‌ی فلیمه‌که به‌کوتایه‌کی شاد... نیجا به‌م ریگایه‌ نه‌توانن قیرژنه‌ تاز مه‌کی فلیمه‌که بیینیت چهند جاریک نه‌وه‌کاته نه‌م قیرژنه‌ سه‌ر ده‌ست نه‌بیت

# پراویژ له باوک و دایکان بو منالان



## پراویژ دهر باره ی خهو

نهگمر منالمهکت خهوی خراپه، گرنکه لیکولینهوه بو چی نهگمر هاتو به هوی ههستی به نارامی بووته، لهیهر نهوه نزیکونهوه وتویژ لهگهل گهورهکان زور جار نا نارامی دا نهمرکین نهگمر یادگار یهکان نازار دهدات نهوا لهسهر نهو پراویژانه پروو که له خالی داهاتوو بیت.



ئەمە قورس دەبێت لە کاتیگدا که ژبانی رۆژانه گۆرانکاری تێدابێت، لەگەڵ ئەوەشدا هەر گەرنگە رۆتینی ناسایی دروست بکەین، بۆ کاتی ژمەکانی نان خواردن و کاتی یاری کردن، چی رێ پێدراوه سەبارەت بە هەلس و کەوت و چەند لە دەرمووی مأل بن ئەبێ ناگاداری بن زۆر قورستره که کەپلادسیپلین بپاریزی یا رێ و شوین (شروگ) بۆ منأل چ شتیکی رێپێدراوه چیش سنووری بۆ دانەنلای لە ژبانیکی نوێ و نادیار ئەمە قورسه به شیوهیهکی تاییبەت ئەگەر نێوه وەکو دایک و باوک بێ ووزمو ماندوو خەمۆکن یا دەرونتان زەبری پێگەیشتوه (نازار پێگەیشتنی دەروون)

بەلام کاتی گەرنگی ئەدرئ ئەوا زۆریهه منألەکان لەسەر خۆوو زیاتر نارامن ئەو کاته دەوری دایک و باوک ناسان ئەبێ، ئەتوانن چوار چێوهیهک دەربارهه منألەکان، هەمان کات کاریگەر تر و گەرم هەست بەبەرامبەر کردن لە پەيوەندیەکان بناغەیهکی باش ئەدات بۆ منألەکەت بۆ داهااتوو کەسیکی گەوره ئەگەر روون و ناشکرا منألەکان بەشیوهیهکی نارام و چاوهرئ کراو منألەکان فیر ئەکەن که ئەک بەگریته سەر شانی و توانایی کۆنترۆلی خۆی بەروپێش کەوتن.

سزا بە پێچەوانهه زوریان فیر ناکات لەوه زیاتر که گەورهکان لەوان بە تەمەنترن ئەتوانن کۆنترۆلیان بکەن بەهیز هەندئ جاریش بە نازار.





بۆیە راسپاردە ئیمە ئەویە کە باسی ژیان لە ولاتی خۆتان بکەن. بۆ وینە دەتوانی باسی مندالی خۆت بکە، باسی دایک و باوکی خۆت و باوەگەرە خۆت بکە، یان ژیان لە مالی ئیویدا چۆن بوو، بیری چی دەکەیت، چی قورس بوو، چی خۆش بوو و هتد.

مندانل خۆی خۆی فیر دەکات و لە رینگە باسی کردنی سەردەمی مندالی و ژیان خۆتانە ئەو گەشە بە شوناسی خۆی دەدات. هەول بە ئەو خالە میژوو بیانە باشن لە بیرت بن کە مندالەکەت خۆشحال دەبی بە بیستنیان، بۆ وینە چەندە تو خۆشحال بوویت بەوی کە بەرەبەرە فیر بوون، باسی لە دایک بوونیان بکە، هەرەها ئەزموون و پرودای خۆش لەگەڵ مندالەکەت لە تەمەنی جیاز واز یاندا و ئەو کاتە کە مندالەکە سەرکەوتوو بوو. دەتوانی لەگەڵ مندالەکەت بە یەکەو ئەو بنوسنەو، خۆیان دواتر دەتوانن چاوی لێیکەن.

### رۆتینیکی ریک و پیک و ریشوینی روون

لە پشتر نووسیمانە بەلام زۆر گرنگە لەبەر ئەو ئیمە دووبارە ئەکەینەو لیکۆلینەو دەربارە گەشە و پشکەوتنی منال، وە بەتایبەتی توانای فیر بوون و بەتوانایی لە قوتابخانە دەریدەخات کە بەشێوەی باش دەروا کاتیک کە منال کات رۆتینیکی نەگۆریان هەمیت لە کاتی تەنک و چەلمە و ژیانە دوا ئەوش.

رۆتینی روژانە ( دووبارە بەنەوێ کاروباری روژانە) باشە بۆ ئیمە لە کاتی جەنگ و چەلمە (رەوش کرین) لەبەر ئەوێ نارامی و چوار چێوەبەک بۆ ژیانە روژانە دروست دەکات.

ڙياني روڙانهياندا، ڀرنگه ٺههه بڻيٽه هڙي وڀرڙي له ڙينگهي نويدا، بو وينه له قوتابخانه. ٺههه ههستيڪي باش و نارام ديدات ههست ٺهڪن كه ٺهتوانن بي نارامي و دلتهنگي خويان باس بڪن لهگهل گهورمڪاندا و راوڙيان دهست دهڪويت لڻتان.

## منالهاڪانتان با پهيوهنديان ههبيٽ لهگهل كهلتووري خويان

وهڪ خيزان پهيوهنديڪي بههيزو توندو توليان ههيه لهگهل ناسنامهو كهلتووري خوتان ٺهبي چاوتان لي بي له ههمان کاتدا لهگهل وولائيڪي نوئي دا مانايي كه لتووري نوئي .

منالهاڪانتان ههلس و كهوت و كهلتووري نوئي ٺهگر نه خويان به شيوهيهڪي پله به پله لهه وولائيڪي كه هاتوون بو ي لهوانهيه خيراتر لههوي ٺيوه خوتان ٺهڪن. ٺههه ڪاريڪي ٺاسايي يه بهلام لهوانهيه بو ٺيوه ڪاريڪي ترسناڪ بيٽ.

ٺيوه ٺهبي ٺهو پهيوهندي يه بهردوام بيٽ له نيوان منالهاڪانتان و كهلتورهڪتان له ههمان کاتدا ڪراوه بن بهنيسهٽ تيگهيشتههه.

له وولائيڪي ٺهوروپاي باڪوري كهلتووري تاڪه ڪهسي ههيه له ڪاتيڪدا لهوانهيه ٺيوه كهلتوريڪي بههيزي خيزاني و ڪهس و ڪاريتان ههيه، ٺههه زور جياوازه لهههڪ بو يهڪيڪي تر ڀرسيارهڪه ٺههه كه زماني داڪ ههميشه ڊيٽه پيش.

ٺيمهي ليڪولنهرموهڪان بهم جوڙه تيگهيشتوين كه پاراستني زماني داڪ و باوک گرنهڪه بو ٺهوي كه منالهاڪانتان خويان بهينن لهگهل كهلتوريڪي نوئي ٺهو منالانهي له زماني داڪي خويان باشن زور جار ٺاسانتر فيري وشه نوئي دهبن و تيدهگهن لي لهو زمانه نوئي يه. ههروهه گرنهڪه كه خوشتان فيري زماني دانمارڪي بن، و مندالهڪتان ناچار نايٽ كه ڪاري وڀرگيرانتان بو بڪات، ههروهه ٺيوه خوتان دتوانن پيوهندي به ماموستاڪاني مندالهڪانتان، ماموستاي باخچهي مندالان و ڪهساني ترموه بڪن.



مندالي خيزاني ڪوچهر ٺههه دهبنن كه داڪ و باوڪيان باسي ڙياني ولاتي خويان ناڪن، لهههر ٺهوي كه ڀرنگه هاورئ بيٽ لهگهل تاسه و ناخوشي بو خويان و مندالهڪانتيانيشان. ٺههه واته مندال تنهها رووڪهشيڪي تهسڪ يان وينهيهڪي نهريي سهبارت به چونيٽي ڙيان له ولاتي خويان دهبيٽ، يان ميڙووي خويان ناخوينههه و ڀرجهلهڪي خويان ناناسن.



ئىمە تەجرۇبەمان ھىيە بەتايىبەت منال لە تەمەنى قوتابخانە، ئەيانەمۆن تىبگەن لە نەواى بەجى ھىشتى وولات لەلايەن دايك و باوكانەو.

ئەمە مانايى ئەو ھىيە منالەكان چۆرە تىگەيشنتىكىان بەدەيتى بۇ ئەو شەرە (بىراع)يانى روون كوردنەو لەسەر ھۆيەكانى جەنگ بۇ چى ئەجەنگىن.

بەھەر حال ئەتوانرئ روون كوردنەو ھىيەك بەيئىرئ بە چۆرىكى ئارام بى ئەو ھى ھەستەكان بىروژىنى بۇ منال ئەمە رىك خستى بىر كوردنەو ھىيەكەنى ئەمە ووتوئزە بەيەك چار تەواو نايى منال لە تەمەنى چوون بۇ قوتابخانە بە پەلەپلە تىگەيشنتى دروست ئەبى لە پاشاندا كاتى گەورمتر دەبن ئەوا زانىار يەكى فراوانمان دەبى ئەركى دايك و باوكانە كە يارمەتى كنالەكانيان بەن لەم كارەدا.

### كات بەكاربەيتە بە يارى كوردن لەگەل منالەكاندا

زۆر دايك و باوك چاومرئ كوردن لە كاتى پەنابەرىدا زۆر درىژە، ئەم كاتە ئەتوانرئ بەكاربەيتىرئ بۇ سوودى ئەو ھى كە لەگەل منالەكاندا پىكەم دەبن بەتايىبەتى ئەم پىكەم بىوونە بۇ منالى تەمەن بچووك باشە لەبەر ئەو ھى پىشكەوتنى مېشكىان روونەدات لە ئەنجامى كارلىكردن پىكەم لەگەل گەورەكانى دەوورو پىشتيان قسەكردن يارى پىكەم بىوون و ژمەخواردىنى پىكەمە خواردىنىكى باشە بۇ پىشكەوتنى مېشكىان منالى گەورمتر ئەيانەمۆن كاتيان بىبەنە سەر لەگەل ھاوتەمەنەكانيان.

ھەولدان بۇ دروست كوردنى ووتوئز (دىالوگ) كراو لەگەل منالەكانت، وەز عيان چۆنە لە

لهم حاله تانهدا به شيوه يه يکې بېنر هتي دهر نه نجامي نهم سايکولوجي منال پهر توک بو دايک و باوک زور جار نووسراو متوه بو دايکه کان.

له وولاتانه ي که بلاوه به شيوه يه يکې عملي که همدوو دايک و باوک کار ده کم له دهر مه ي ماله وه نهمه به شکردني رولي دايک و باوکي گوريوه له خيزاندا له ههمان کاتدا ليکولينه وه ي سايکولوجي منال ديار ي دهکات که باوک روليني زور گرنگي هه يه له رعايمتي منال له بهر نه وه پېشنيار و راويژ هه يه بو باوکان و مکو دايکان دهر باره ي رعايمتي منال نه و منالانه ي که چنگيان بيبيوه توشي چنگ و پنا بهر بيونه .

نهمه له بهر ژوموندي مناله و مناله بچو کتر مکانيش نه گر نيته وه .

### منال نابي کاتيکي زور دنگ و باس بيبي يا گوي لي بگري

زور دايک و باوک له و شتانه ي که پرو نهدات له وولاته کانيان مه شغولياتي کرده له بهر نه وه رادوو ته له فيزون کاتيکي زور کراو متوه و له شه و روژ دا.

نهمه زينگه يه يکي نا نارام دروست دهکات بو مناله کان.

له بهر نه وه ي توشي بيبي و وينه ي توندوتيز دهن، که نابيت بيبي يان گويان لهم جوړه دنگ و باسه بيت که دلته گيان دهکات و نا نارام دهن منال پويسته گوي له دنگ و باسي وولاته ي خزيي، به لام نهم جوړه دنگ و باسانه ي نابيت بهر ده وام بيت منال پويستي به پارمه تي هه يه له گهور هکان بو نه وه له ماناي دنگ و باسه کان تيبکات.

پېشنيار ي نيمه نهمه يه که نيوه خوتان دنگ و باسه کان سهير بکمن له کاتي شه و کاتي مناله کان تان نه چن بو خوتن، يا هملې دن له دنگ و باسه کان لي بگري لير مه و کاتيک که مناله کان تان، خريک شتي ترن نهم پېشنياره بو نيوش باسه چونکه نيوش دنگ و باسه کان کار تان تي نهکات به شيوه يه يکي

سلب ي (خراپ) زور دايک و باوک

که له ده ست چنگ رزگار بوونه

نه برسن دهر باره ي تا چ راده يک باشه

له گهل منال له ههمان دنگ و باسي

وولاته کهيان بيبي، يان چهند کليبي

زور توندوتيز له سر نيتر نييت هه يه.

وه لامه کور ته که مان نه وه يه

که باش ني به بو منال نهم شتانه بيبي .







گهڻجھڪان ٺهڻانن ڪه ڪوڀننهوه له گرپدا گوئ بگرن له چيروڪي ٺهوانی تر ، له ههندئ  
جنگا گروپی وتووڙڙ دروست ٺهڪن له ڪهمپهڪان يا له شار هوانيهڪان. له راويژڪار هڪمتان  
سهبارت بهي ٺهگهرانهی له شار هوانهی . ههن پرسيار بڪهن

ٺيوه وڪو دايڪ و باوڪ يارمهٽيان بدن ههندئ جار پالهمستوش بخرنه سهريان بو  
ٺهوهی ٽيڪهلی ٺهم ڪومه لانه بين ٺهمانهو ميس پيشنياری ٺهوش بڪهن لهگهل منالهڪانتان  
ڪٽيبيڪ دروست بڪهن بهي ٺينه و نوسين باسی چيروڪي خيزانهڪانتان ٺهڪات له باپيره  
گهورهه ناكو ٺيستا ، بهم شيويه منالهڪانتان ميٽرووی رگ و ريشهی خويان دهزانن  
دهتوانن وڪو بهلگهيهڪ بو داهاتوو. جگه لهوه بيريکی باشه ڪه ٺهو شتانه بنوسنهوه ڪه  
ڙيانی سهرمٽايي خيزانهڪه له ولاندا نيشان دهداث. زور جوانه ڪه مندال بيرهه ريههڪانی  
خوی به شيوهی و ٺينه و ٺينهڪيشانهوه ڪه دهتوانن لهي ريگهوه بير له رابوردوو بڪهنهوه و  
وڪ بهلگه له داهاتوودا به ڪاری بينن.

## دهوری دايڪان و باوڪان

بهدم ڪاندا له زوریک ڪومهلگه جياواز هڪان دايڪ و باوڪ دهوری جياوازيان ههيو  
سهبارت به منال ٺهمهش بهنسبهت سهرپرشتي منالی ڪه پيداويستی تايبهتي ههيه راسته  
به شيويهکی زوره.

ٺهڻ مٺالانهي ته تووشي ڪاريگهري توند ٻوونه زور جار ٻيوڀيٺيان هميه بهوهي ته بهشيوهيهڪي چاڪ ٺامادهيان بڪهيت بهشيوهيهڪي ٺاسايي همروهه ها ٻو سهردان له ڊڪٽوري دان به همڻ حال ٻيوڀيٺي ڊايڪ و باوک همردوڪيان له مٺالهڪان دوربڪهونهوه زور گرنگه له لاي يهڪيڪي بهجڻ بهيٺن ته دلنيان لڻ ي باوهشيڪي زور نزيڪي مٺالهڪان زور بهسووده ٻو همويان به تاييهتي مٺاله بچووهڪهڪان.

## باس ڪردني ناخوشترين شت

ههڊيڪ له ڊايڪ و باوڪان لهو باوهره دان ته باسڪردني بهسهر هاته ناخوشهڪان مهترسيدر له راسٽيدا به پڇهوانهويه مندال ڪهمر ٺيٺي دهر بهارهي ڪارمهاساتي ناخوش له بهسهر ي هاتووه.

ٻيوڀيٺيان به يارمهتي گهورهڪان هميه ٻو ريڪ خستني يادهڪانيان تاڪو بيرهڪان و يادگاري بهسهر هاتهڪان ڪم نهٺيهوه ڪهمر ڪاريگهر ٺهڻ. همهميشه دهه ٻو ڪراوه ٻيٺ ٻو دوان له سهر ٺهڻ شتانهي ته روو دهن.

ٺهڻ ڪاره دهڪرنيٺ له ريگاي گوي گرتن له مٺالهڪانتان يادگار يڪانيان سهر راست بڪهيت و به ٺاگاداريهوه پرسپاري لڻ بڪهيت و بهردهوامي دروست بڪهي لهو قسهڪاني مٺالهڪانتان .

بههمڻ حال ويٺهيهڪي له ناخيان هميه ته ٺازاريان دههات لههمڻ ٺهوهي ههڊيڪ لهو ريگايان بهڪار بهينه ته لهه دوايي باسي ٺهڪهين ٻو له هممان ڪاتدا ٺيوه وهو ڊايڪ و باوک به مٺالهڪانتان بلين ته ترسناڪترين شت تهواو ٻوهه ٻوهه به رابر دوو ٺيٺنا دلنيابي و ٺاسايي ته له پٺشدا ٺههه ٻيٺه هويي زياتر ترس و خهوي ناخوش لاي مٺالهڪان.

ڪاتي دهست دهڪن بهباسي يادگاريه پرٺازار مڪانيان هويي پٺشنيار ڪردني ٺههه ٺهويه ته زور جار مٺالهڪان باشتر ٺهڻ له داهاتوو.

ٺيوه ٺهتوانن مٺالهڪان پالپونهي ٻو دهربريني ٺهڻ ڪارمهاساتانهي ته بهسهر ياندا هاتووه لهريگايي ٻو نمونه ياري ويٺهڪيشان يان ٺهتوانن وهو چيروڪ و تنهويهڪ لهگهل گهورهڪاندا.

منالي گهورهتر ٺهتواني لهگهل بچووهڪهڪان شتيڪ بڪات لهه بارهيهوه.

بهلام پاش ماوهيهڪ ٺيهه زمان زياتر بهڪار نههينرنيٺ ٻو دهربريني زياتر لهخو.

ٺهتوانن داواي رستهي تووايان لڻ بڪهن ٻو نمونه ناخوشترين شت ٻو من ..... بوو يان من هيواداريوم ته بهمتوانياهه ..... لانهتوانن ڊراما و سهما بهڪار بهينن ٻو دروستڪردني چيروڪ ٺهتوانن لهسهر همموه باههتيڪ بنوسن ته بهسهر ياندا هاتووه.



له حالتی که منالہکمت کاره ساتی ناخوشی بهسمر هاتی، تو وهکو باوکی یارمتهی بده باسی بکه و راویژیان بدهری که چی بکهن کاتی که بارگران نهمین بو نمونه وهکو وینه کیشان کاتی که منال بن و بنوسن کاتی گهورنترین (سهیری راویژ مکان بکه لهم نامیلکه میدا) زور جار منالہکان بهشیو میهکی همیه له شتهکان تیتهگهن. بهشیو میهک گهور مکان نهمونن بو یان راست بکهنوه بو نمونه کاتیک منال ههست به نهرکی سرشانی نهکات بو شتیک که رویداه

بهلام چینی پهنابری ههروه ها گورانی زور همیه بهنیسهت گهورهکانه وه زهمهته که بهشیو میهکی باش کارلیک بکهن چونکه نهگهر دایک و باوکهکان سهریان لی شیوایی و منالہکانیان خهفتبار بن.

با به پیچهوانوه، لیرهشدا وشه روون کردنهوه و کراوهیی نهمونن پرد دروست بکات و کار له بهکردنیکی باش نهمجام بدات لهوهی بی دهنگی و قسهنهکردن دهیدات.

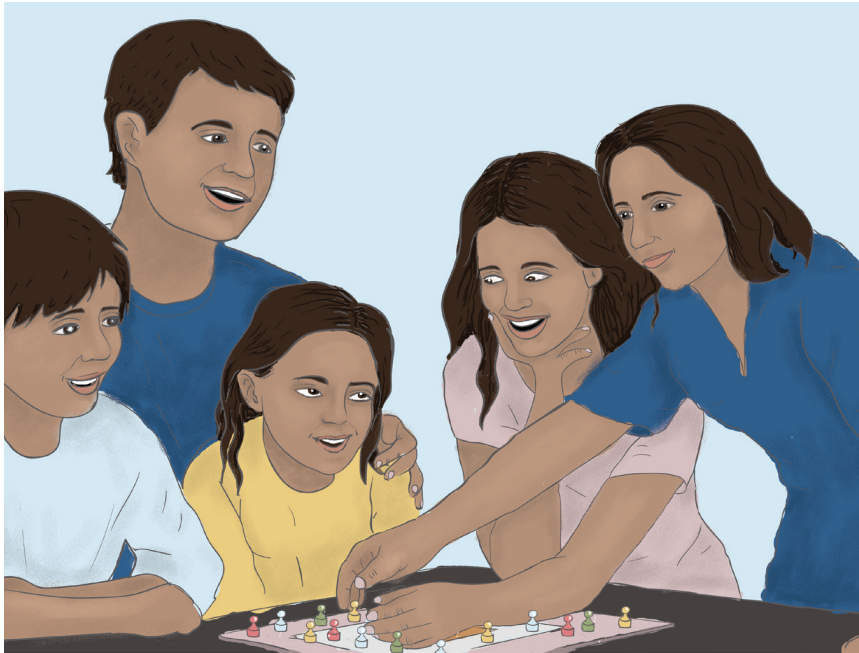
دوور بهله جیابونهوه له منالہکانتان، منالہکان ناماده بکهن نهگهر هاتوو دوور کهوتنهوه لینیان بو چهند سهعاتیکیش بی، لهبهر لهوهی نهمترسن لهوهی که شتیکت بهسمر دا بیت.

## ههست کردن بهرامبهر و کار لهیه کردنی باش

ژیانی پهنا بهر یادگار زوری تیدایه بو منال، گهورهکان ئەتوانن پارمەتی منال بدەن بو ئەو هی دەسه لاتیان بشکێنە سەر ئەم گۆرانکار یانە.

ئەمە ئەتوانرێ بکری ئەو هی که گهورهکان به شیوهیهکی پرسۆز بو منالهکانیان روونی بکهنهوه که چی روونهدات، پارمەتی منالهکان بدات له تیگهیشتنی ئەمهی که روونهدات له ژیانی رۆژانهدا له ریگای پشگیری و تیگهیشتنی راویزی چاک بهم شیوهیه گهورهکان پارمەتی منالهکان ئەدەن که ئەو ههستانهی که ههیا نه ریکی ئەخه ن.

مناله زور بچوکهکان گهشه ئەکهن له مری کار لیکردن له گهمل دایک و باوکیان و فیر ئەبن لهو رۆژهو که له دایک ئەبن.



بهز یکی و بهردهوامی له گهمل دایک و باوک کاتی گۆرانی بو ئەلێن ، قسهی له گهمل ئەکهن و شتیان بو ئەخویننهوه، به شیوهیهکی جوان گهشه ئەکهن نیتر هه چی دهورو بهریک (ژینگهیهک) بێت که تیدا دهژین، بێ گومان به شهرتی ئەو هی که بهیهردهوامی هه رهشه نه بێت له سهریان له ریگای کار لیکردن له گهمل دایک و باوک منالهکان پلهپله فیر ئەبن که خۆیان نارام بکهنهوه کاتی که تووشی نا نارامی ئەبن.



گر ننگه مناله که ریگایی پی بدرئ بو باسکردنی ئهوهی بیرو ههستی خویی پیش ئهوهی دایک و باوک شتهکان رون بکاتمه یا قسه یهک بکات .

ئهم گر ننگه بهشیوهیهکی تایبعت له یهک جار منالهکان ئهکر دینهوه بهرامبه ئهم شتانه که قورس و گرانه له پاشدا پیویسته پرسباری منالهکان وه لام بدریتمه بهشیوهیهکی راستگۆیانه و راستهوخۆ بهردوام.

چاودیری پرسبارهکان کورئ ئهکاتمه بو وتتویژی زیاتر بیروکهی تو چی به دهر بارهی ئهمه شته ؟ زور بیرت لی کردۆتمه ؟

من تارادیهکی باش بیرم لی کردۆتمه .....

هیچ ههیه تو بیری لی بکهیتمه ؟ ههندی جار و تویژه که دهست پیدهکات بهوهی که تو باسی کچیکی تر یا کوریکی تر دهکویت که چیان بهسمر هاتوو، ئهوه کاته ئهتوانی پرسبار بکهی ، هیچ ههیه لهم بهسمر هاته توش بهسمر تدا هاتوو له بیرت بی که منالهکان پیویستیان به تیگهیشتنی گهور مکان و کاردانهوه بیروکهیان ههیه ... تاکو ئیوه به ووشهه باش بیروکهی و کاردانهوهکانیان نهکن، ئهوه منالهکان دا ئهبرین و ئهوه کاته ئهوه ئیشارهتان که منالهکان دهیخویننهوه له دم و چاوتان و له جوری دهنگهکانتان. بهم شیوهیه منالهکان کاردانهوهکانتان ئههوز نهوه به تخمین.

لهوانهیه بهتمه او بهله بکهن لهبهر ئهوه سهریان لی ئهشیوئ به تایبعت ئهگهر ئیوه شتیک بلین (وهکو زور زور باشبن) ئهوانیش شتیک تر ئهبینن (ترس و نارحهتی) وتویژی روون کراوه لهبهر ئهوه مانای ئهوه که ئیوه ئهوه شتهی که له ناختان ههیه بهوشیوهیه دم و چاوتان دهری ئهبرئ .

ههول بده به ووشه باسی ئهوه بکه که منالهکان ئهبینن بهم شیوهیه به منالهکان زمانیک فیر ئهبی بو بیروکهو کاردانهوهکانی فیری ئهوه ریگایه ئهبن که چون ههستی خویان ریک بخهن.

رونهدات کاتیک دایک و باوک قسه نهکن له نیوان خویاندا یا لهگهڵ کهسانتر دا ، باسی وولات و پرووداوهکان نهکن لهوولاتهمانتان یان باسی کارهساته ناخوشهکان نهکن کاتیک منالهکانتان له نزیکتان و هکو دایک و باوک ئهبی بزنان که منال زانیاری زور زیاتر له دونیای گهورهکان وهر ئهگرئ لهوهی ئیوه باوهرتانه.

ئهمه مانای ئهوهیه که یا چاوهرئ بکهن له سهر ئهم شیوه باسانه تاکو منالهکان لهمال ئهبن یا ئیوه ئهبی بهشیوهیهکی ههمن و لهسهر خو ئاسایی شتهکان روون بکهینهوه چ زانیاری که مانای ههیه دهر بارهی ئهوه پرسبارانهی که منالهکان لهوانهیه ههیاننیت باس بکهی.

لهوانيه زور قورس و ڀر له نازار بيت ٻو منال هڪه كه نم زانيار يانهى گويى لئ بي.

معتريديار معتريديار ني يه ٻو منال كه و خهفتبارى بكهى به ووتويژيكي راست و دروست و راستهوخو.

لهبر نهو تنها دايڪ و باوك له راستى كه نئوانئ حلى منالئ خويندانهوه زور خراپتره كاتتيك نئمئار نهوه له منالهڪه و دوايى لهكهسى تر بهو شته نئمئانئ.

بهم شيوهيه باومري منالهڪه به نيويه توشى شكهست نئبي وه لامى پرسيار مڪان نئدهنهوه و هڪو مناله دميويت دهر بارهى نهو شتهى روويداوه دهر بارهى كار دانهوهى كاتى نيوهكه منالهڪان بينويوانه بهم شيوهيه ني يه منالهڪه نئبي ووردهكارى كار مساته دلتهزينهڪان بزاني بهلام زانيارى گرنگ كه كار كر دوته سمر ژيانئان نئستاو له داهاتوو پئويسته نئمئار نهوه نئيوه هاتونه ٻو ووتتيك كه دايڪ و باوكان بهوه جيا نئمكر نئموه كه ( سايڪولوجى و كهلتورى منال كه تيايدا قسه نئمكرئ لهگهل منال دهر بارهى زور بهى شتهڪان .

نئمه دهنين بهشنيك له نيوه بيردهكهونه ، نئمه و منالهڪانمان ههمان شتمان بهسمر هاتوهه هيج قسه ناكمين دهر بارهى و باشتر وايه له بيري بيهينهوه.

له ليڪولينهوهى تراوما ( نازار پيڪهيشنتى دهروى ) دهرهه منالان.

دهزانين كه منال زور جار منال تنها نئمئنيئتهوه لهگهل ههسته بيرهڪانى نئمگر هاتوه قسه نهڪات دهر بارهى كار مساتهڪان لهگهل دايڪ و باوكى منال ههسته به گهور مڪان نهڪات بي نهوهى نئيان پرسيار بڪات لهبر باومرت كه زحمتهه ٻو دايڪ و باوك قسهه لهسمر بڪن .

قسهڪردن لهگهل منال لهسمر ناخوشترين و قورسترين شت فيرڪردنى منال ٻو ههلس و كهوت كردنى لهگهل زحمتههڪاندا ، كه بههويهوه نئمه باشترين بناغيهه ٻو چار سهرى كات له داهاتودا بهم شيوهيه تواناڪانئان بهكار دههينن ٻو قوتابخانه و شهاده بي نهوهى كه يادگارى جهنگ و ويرانى تركيز كردنيان و بيريان تتيك بدات .

نئمگر له سمر خيزان بهتمهمنهڪانئان (گهور مڪان) زور تر بيت (ٻو نمونه باپيره) كه پيڪهوه دهزين زور گرنه كه نئيوه رنيك بكهون لهسمر (گهور مڪانى نر نئبي ووريابى نهو مبن كهلم ناميلكهيهدا نوسراوه).

ٻو نهوهى شنالئ (اشارهت) جياوازو زانيارى جياواز نئدهن به منالهڪه له قسهڪردن لهگهل منال دهر بارهى كار مساته توندهڪان دايڪ و باوك نئوانن له پئشدا گوي بگرن دوايى وه لام دهنهوه لهگهل نهوه كه همدوڪيان بهشدارى نئمڪن لهم ووتويژهدا .

# ئامۆزگارى بۆ دەورى داىك و باوك بىنين



ئەم راويزانەى ئىرە ، لە ئەنجامى ئەو ھەموو شارەزايىيە كە لە ئەنجامى كۆبوونەرە لەگەڵ پەنابەرانى (داىك و باوك) كۆدومانە، داىك و باوكانى تىرىش كە تووشى كارسات و ناخۆشى بوونە، ھەر و ھا ئەو ئىكۆلئىنەوانەرە كە كراوہ دەر بارەى گەشە و پىشكەوتنى منال .

## وتوويزى راستەوخۆ و كراوہ

ئىكۆلئىنەوانە و شارەزايىيەكان دەرى دەمخەن كە كراوہى دەر بارەى مەسەلەكان و مكو باسى لە دەچوون و ناخۆش (بىرىندارى) دەروون باشتىر شتە بۆ منال ، دىالوگى كراوہ دەر بارەى مەسەلەى پىر لە نازار منالەكە خۆى رانەھىنى لەسەر قسەكردن دەر بارەى ئەم شتە ناخۆشانە ھەر و ھا رىگا ئەگرى لە دروست بوونى بى باوہرى لە ناو خىزاندا .

كاتىك بەكەك شتىك ئەزانى دەر بارەى كەسەك و لە كاتىكدا ئەوانىتر نايزان، ئەمە لەوانە زانبارىك بىت دەر بارەى كەسەك لە خىزانان لە وولات، كە كوژ رابىت، خانوكەى سووتا بى و يان بۆمباران كرا بىت راويزى روونى ئىمە ئەو مەكە باسى كەن بۆ منالەكانتان و مكو ئەوہى كە ئەيزان، بەشىوہىك كەرم و گورى و قىولى ئەو مەكەى كە ئەم



**چ کاتيڪ منالھڪهت پڻويستي به يارمھتي ھھيه لھدھر ھوھ**  
ناسان ني يھ ٻو ڊايڪ و باوڪان ڪھيزانن ڪھي ھوي ٺھوھ ھھيه ڪھ ٻو منالھڪانين  
تووشي نا ٺارامي بن.

ڪاتيڪ لھ ڪھمپ بن و منالھڪانين ھيشتا نھچوونھ ٻو قوتابخانھ ٺھو ڪاتھ قورسھ بزائن  
ڪھ منالھڪھ ھئس وڪھوتي باشھ يان نا ، ٺيرھدا چھند ھويھڪ ٻو ٺھوي بزانيت ڪھ  
منالھڪھت پڻويستي به يارمھتي ھھيه.

ڪار دانھو ھڪاني منالھڪھت توندوتيز ھو چھندھھا مانگ ٻھم شيوھيهيه.

ڪار دانھو ھڪاني ٻھر ٻيھر توندوتيز ٺھبي .

منالھڪھ دورھ ٻھريز ٺھبي، ٻيھوندي ناکات ٻھڪھس و جي ڊھنگ و سلبی ٺھبي .

منالھڪھ ڪھسايھتي گوري به سھردا ڊيٽ.

منالھڪھ ٺھم و مز عھ تاز ھيه ڪاري تيڪردوھ ٺھم حالھتھش ماوھيهڪ ٻھر ڊھوام ٺھبي،  
ناساييه و ھيچ ھويھڪ ني يھ ٻو ٺھوي ڪھ (قلق) نا ٺارام بيت، به تاييهتي ٺھگھر  
نھزاني چي لھ داھاتو و پروئھدات ٺھگھر ھاتو و دوو دل بوون ٺھو قسھ بڪھن لھگھل  
ڪھساني شارھزا (مھرچھ و ڊڪٽور و ٺھواني تر). ٺھگھر به گومان بويت، ڊھبي لھگھل  
ڪار مھنداني ٻھش لھ بڪھي پھنابھري، ٻھر ستار ، ٻر يشڪ و يان ڪھسي لھو چھشنھ،  
يان راويژڪاري شارھواني قسھ بڪھن.

لھ يادت بي ڪھ داوا ڪرڊني يارمھتي لھ وولائتھ سڪھڊھناٺ T يھڪان شھر مھزاري ني يھ  
ٻو گير وگرفتي لھش و گير وگرفتي ڊھبوني .

ٻو نمونھ زور ناسايي يھ ڪھ قسھ بڪھيت لھگھل ڊھروون ناس ٺھگھر و مز عي  
ڊھرونيٽ تيڪچو و بيت.



جینەدا، لەوانەشە لەپێش ھەرسیتیدا نووسی خێر و خەونی دەبن.

منالی بچوک (7-21)سالی زۆر لە دەوروبەری خۆیان وەرئەگرن و تێدەگەن چی رووئەدات لە دەوروبەری خۆیان لە دایک و باوکیان زانیاریان دەدەن و ئامادەیان دەکەن بەم شێوەیە یارمەتیا نەدەن ھەستەکانیان ریک بخەن.

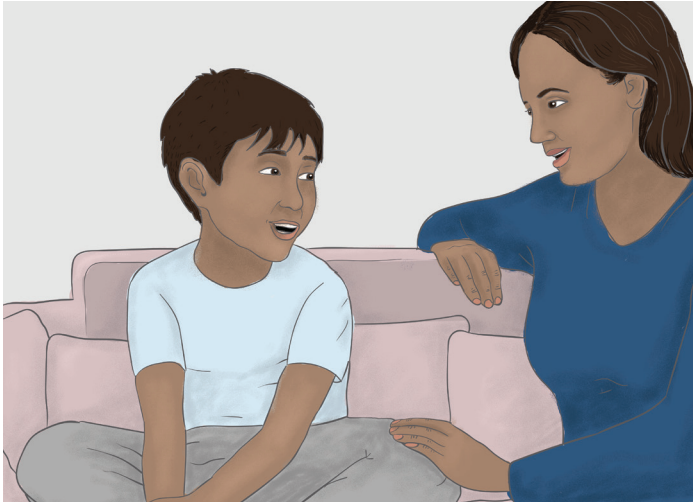
ئەزانن ناحەقی چی یەو بەزوویی گوناھ ئەخەنە سەر شانی خۆیان ئەو شتانە ی که ھیچ دەستیکیان تێدا نی یە .

منال تۆزی گەرەتر دەست بە تێگەشتنی دەرئەنجامەکانی پەنابەری ئەکەن.

منالی تۆزی گەرەتر (31-81) سالی تێدەگەن لە پەنابەری لەوانە یە مانایی ئەو یی ئەو ھەموو شتانە ی که ھەیانبوو لە دەستیان چوو بۆ ھەمیشە یی و داھاتوش نادیارە .

لەوانە یە تووشی توورە بوونیک ی توندین لەسەر وەزعیک رامیاری (سیاسی) دەبن بە پشت گری لایەنیک لەبەر ئەم ناحەقیە که دەبیین.

زۆر ئاساییە که ئەم گەنجانە بۆ چوونی سیاسیان زیاد دەکات شارەزاکان زۆر ھوشیاری گەنجی تەنیا که ئەژین لەسەر ئینتەرنێت بۆ چوونی سیاسی خۆیان ئەبەستەو بە ئاین و بیرە پر لە رق و کینەو تۆلە . ئەم گەنجانە زۆر ھەستیار ئەبن بەرامبەر ئەو ھاوتەمەنە ی خۆیان بە چ شێوە یەک بیریان لێ ئەکەنەو و لەوانە یە زۆر بیری پەوھندیگانیان دەکەن لەگەڵ ھاوریگانیان



زۆرىك لەمۆ بېدەنگىيانە پان شار دىنەوانە بارى مندالەكە خراپتر دەكات، لەبەر ئەمۆهى كە ئەوان ووزەيەكى زۆر بە كار دىنن تاكو تى بگەن لەمۆهى كە بۆچى دايك و باوكيان بەمۆ شىوون. دەشى ئەوان نىگەرانى دايك و باوكيان بن، پان تووشى سەرلى شىوان بن بەهۆى تىگەيشىتى خۆيان لە راستىەكان. بۆيە گرینگە بۆ مندالەكانى باس بكەن كە بۆچى دايك پان باوك بارى دەروونى خراپە و پىيان بلۆن كە چى روويداوه، بەيئ ئەمۆهى كە بچنە ناو وردەكارىيەكانەمۆه. پىيان بلۆن ئەمۆه زۆر باشە كە ئىوە يارمەتى دەرن، بەلام ئىوە بەرپرسى باش بوونەمۆهى دايك و باوكتان نىن. ئەمۆه واتە كە كر دىنەمۆهى دەرگاپە بۆ دوان لە سەر بار و زىيانى خىزانەكە، و ھەر وھا مندالەكان چۆن مامەلە بكەن لەگەل ئەمۆ دۆخەى كە دايك و باوكيان بەمۆ شىوون. نارىك و پىكى دەروونى دەتوانى تەشەنە بكاتە ناو خىزان، بەتايبەت ئەگەر كراوئىي و پشتگىرى بۆ مندالان نەبىت كە رووبەر ووى ئەمۆ دۆخە بىنەمۆه. بۆيە پراسپار دەى ئىمە ئەمۆه كە داواى يارمەتى و چارەسەر بكەن، كاتىك شىواوى دەروونى پان نەخۆشى لە خىزاندا ھەبوو. ئەمە دەتوانى بىتتە نارامى مندالەكە كە دەزانى كە دايك پان باوك بە شوين چارەسەر داپە.

### كار دانمۆهى تر

وەكو كار دانمۆهەك بۆ چەنگ و پەنابەرى ، ھەندىك منال پىگەيشىتتىان (تگور) دەگەر بۆتەمۆ بۆ دواو دەست ئەكەن بە مېز كردن بەخۆياندا، لە كاتىكدا لە پىشتەر نەيانكر دە، پان دەست دەكەن بەقسەكر دن بەشىوئەى منال (بچوكتەر) ئەم كار دەوانانە كاتىن و نامىنى ئەگەر ھاتوو تۆ وەك دايك و باوك بەسەبەر بىت و تورە نەبىت .

ھەندىك منال جولەيان زۆر زىاد دەكات لەوانەيە لەبەر ئەمۆهى كە جولەى لەش يادە بېروپەر ئازارەكان دوور دەخاتەمۆه .

### كار دانمۆه ناسايى تەمەنە جىاوازەكان

منال بچووك لە 0 بۆ 7 سأل بچوكتەر پىشت بە گەمەرەكان ئەبەستەن بۆ تىگەيشىتن و روونكر دىنەمۆهى جىهانى دەمور و بەرى .

كار دانمۆه ئەكەن بەسەر ترسانى دايك و باوك بەلام خۆشيان يادى پەر لە ئازار دروست ئەكەن لە مېشكيان .

ئەمۆ يادانەى كە وا ئەكەن بۆ نمونە

كار دانمۆهى توند بۆ دەنگى بەرز بەبوونى كەسانى ئارام لەگەلئاندا ئەوانىش ئارام ئەبەمۆه .

ئارام نەبوونى منال بچووك زۆر جار دەر ئەكەوئ ئەمۆهى كە منالەكە نەبىت بە منالئىكى (تملكى) شتى خۆيى خۆش ئەمۆئ تواناكانى لە دەست ئەچى، مېز نەكر دن بەخۆيدا لە ناو

نهم نهبينه هويي زمحمته فيربووني شتي نوئ بهتاييهتي لهكاتي وانهي قوتابخانهكه زور پيوستى به تهر كيز كردنه زمحمتهي خهوتن. بهتاييهتي زور منال كار دانهوي بهبي له شيوهي زمحمتهي خهوتن، گيرو گرفت به شيوهي زمحمتهي له خهوتن و زمحمتهي له خه ههستان ههروهه له منالهكان خهوي ناخوش نهين.

كاتيك ميشك له حالتهي ناماده باشيدايه، زمحمتهي نهبي خهوليكهوتن و خهويش قول نابي ومكو نهوي كه چاوهر ئي كراوه نيشانهي (اعراچ) لهش.

مال كار دانهوي نهبي له شيوهي نيشانهي له (اعراچ) لهسر لهش ومكو سهر ئيشه، سك ئيشه، نازار له بهشهكاني تر لهش ههنديك كهس توشي بوور انهوي نهبي كه له (سهرع) دهچي ههروهه لهوانه ماندووبن له زياني روژاندا.

نهم نيشانانه پيوسته دكتور لنيان بكو لتهوه نهم شتانه نهبهستيري نهوه زور جار بهترس يا بهشيك له نهنجامه خراپهكاني نهويه كه پال به يادگار به ناخوشهكان دهر نيت بو دهر چوون له ميشكيان.

قهس كردن لهچي ترسيان ههيه نارام كردنيان كه لهجهيهكي نارامن ههروهه هاندانيان بو دهر بريني بهشيوهي نووسين ويته كيشان كونترول كردني بير كردنهوه يان يار مهتبهكي باشه بو كهم كردنهوه نيشانهكاني (نهعرازين) حالتهكه.

### پيوهنديه كومه لايهتبهكان

حالتهي پهنا بهري خويي له خويدا له زور كاتدا منال دا نهبرئ له هاوريكاني جگهله پيوهندي له ريگاي سوشيال ميديا (ئينتهرنيت) ههنديك له منالهكان پهيوهندي تازه دروست نهكمن له وولاته نوپكهدا ههنديكي تريان خويان دوور نهخنهوه له پهيوهندي كومه لايهتي زور جار بو نهوي توشي دابرين نوئ نهبن زياني پهنا بهر لهوانهيه زيانيكي تنههاي به تاييهتي نهگهر بير له هاورئ كونهكان بكات و خهفهنيان بو بخوات .

خهساري پله دوو مندال كه خوي رووداوي توندوتيز اوي بهسهر نههاتوه، دهتواني له ريگهي نهو كهسانه شهاهيدبووني نهو رووداوانه بوون، دايك وباوكي كار هسات ديتويان، يان نهو دايك وباوكانهي كه وزهه پيوستيان بو وه لامدانهوي پيداويستي مندالهكانيان نيه، توشي كار هسات بين. مندال زياتر له گهورهسال دهبيئي و ههست پندهكات. سهرهراي نهوي كه ناتوانن به تهواوي تيبگمن كه دايك و باوكيان چيان لي بهسهر هاتوه، بهلام تيبهگمن كه شتيكي خراپ بووه. زور پيك له دايكان و باوكان ههول دهن له ريگهي باس نهكردني بهسهر هاتهكانهوه، يان بوچي دايك و باوك كار دانهويان بهو شيوهيه بيار زين.

خففت و بیرکردنی به‌هیز منال به خیرایی لینه‌گورئ له نیوان ئەم شیوه هەست کردنانه ، بەتایبەتی خۆیان ئەکیشنەمو (بەتەنهایی دەمێننەوه). ئەگەر هاتوو هەست کردنەکان بەهیزبوون دایک و باوک ئەتوانی یارمەتی منالەکانی بدات بەوه که هیزی ئەو جۆره هەستە ریک بخت بەم شیوێه منالەکه هەر جاریک زیاتر و زیاتر دەستەلاتی ئەشکی بەسەر ئەو هەستانەدا روون کردنەوهی ئەمەهی که روو دەدات و ئەو شتەهی که روویداوه و چەنگ دەربارەهی چی یە یارمەتی منال ئەدات بۆ ئەوهی هەستە بەهیزەکانی ریکبخت. ئەوهی که وەکو باریکی بەسەر شانیه‌وهتی لەبەر ئەو یاده پیر له نازارو ناخۆشیانەهی هەست بە نارەحەتی و توورەیی .

شتیکی سروشتی یه و مروّف تێدەگات ، منال هەست بە توورەیی دەکات دەربارەهی ئەو شتەهی کەر ویداوه .

توورەیی روو ئەخەینە سەر ئەو کەسانەهی که باوەر ئەکەن که هۆی ئەم وەزەن، دژی باوک و دایک که نەیانپاراستون یان دژی خەڵکی تر یا دژ بەخودی خۆیان خەریکی خراب (خانو) جینگەیکە تەسک بەکار هینانیکێ زۆری ووزەهی دەره‌وهی وەزەکه بەرەو خراپتر دەبات ئەمە وا دەکات که پەرۆردەهی منالەکان زەحمەتر دەبی .

هەست بەتوان کردن و لۆمه‌کردنی له خودی خۆیی منالی (گەرەکانیش) زۆر جار لۆمه‌ی خۆیان دەکەن له شتێکدا که ووتویانە یان بیریان لێ کردۆتەوه یا (هیچیان سەبارت نەکردوه به به‌ووتن بیت یا به بیرکردنەوه لێ بەداخه‌وه ئەمە روو دەدات له زۆر جار ، هیچ هۆیکیشی نی یه ، بۆ نمونه پێویست بوو کەس رزگار بکات لەو بەلامەهی که چیر ئاو کەوت، کەسانی تر لەگەڵ خۆینی بهینایه ئەبوایه زیاتر ئەمرکی خوشک و برا بچوکه‌کانی هەرلیگرتایه، ئەگەر هەست به شەر مەزاری بکات دەربارەهی ئەم شتانه ئەوا کار له باوەری به خۆیی دەکات و باوەری به خۆینی نامینی.

له دەست دانی مأل (خانوو) هاوریکانی جینگایان له نیوان هاوریکانی له‌وانیه ببیتە هۆیی کەم کردنەوهی زیاتری باوەر بەخۆ.

زۆر منال باس دەکەن که هەست بەوه دەکەن که هیچ نرخیکیان هیچ سوودیکیان نی یه ، لەبەر ئەوهی هەمووشتیکیان لەدەست چوه لەم حالەتەدا یارمەتیا ئەدات به جەخت کردن لەسەر ئەوهی که زۆر بەنرخن و هیوا هیه که دا داهااتوو باشتر بیت .

زەحمەتی تەریز کردن و بیر هاتنەوه لەگەڵ نەمانی ووزە و یادگاری ناخۆشی ئەچەسپینی، ترسی له شتی نوێ ئەزانین داهااتوو، شتیکێ نامۆ نی یه که زۆر منال هەست ئەکەن کەوا هەولێکی زۆر ئەبێ بدن بۆ یاد هاتنەوهی شتەکان و تەریز کردن.

ووزه و توانا لشم و دهر وون (استزاف) بکات منالهکه لهوانهیه تووشی دوورمپیریزی  
بیت و مکو شهلهلی تووشهاتی بی ههست مابیتتهوه.

کار دانهوهی دوایی کار هسات لهوانهیه بهردهوام بیت چهند مانگیک یا چهند ها سأل دوایی  
ئهوهی ئهوه و هزعه نار محهتهوه ناخوشه تهواو بیت و نهما بیت.

## دلتهنگی و بیرکردنهوه

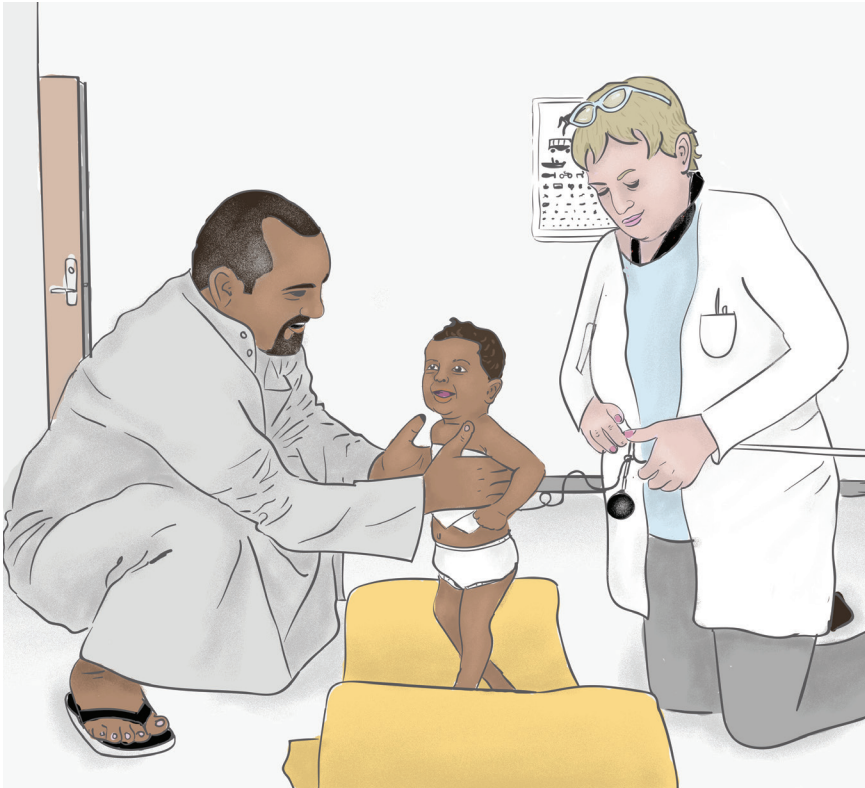
ههندیک منأل تووشی ئهوه بوونه کهیهکی له خیزانهکهی یا هاوړیکانی یا دراوسی یا  
کهسهی تر مردوه ههموو منالهکانیان ، قوتابخانهی نارامی و دلنیایی له دهست چوه.  
ئههمانه هوی بیرکردنی ئاسایه به.



دلهر اووکی دووایی کار مسات راگردن لهشت و نانا امی یهکیک له کار دانقوچه ناسایی یهکان بۆ کار مسات دوور کهوتنهو میه له ههموو شتیک که نهو کار مساتهمان دینیتنهو یه یاد که رویداوه، لهو حالتانه لهو کهسانه، بیر خهر موهی دهر موهی (دهنگ و بۆن... هتد) یا بهیادخهر موکانی ناو موه و هکو (یادویر) نهمانه و ا نهکات که منالهکان ههول دهدن که دوور بکهونهو لهو و مز عانه.

نهمانه و ا نهکات که دهینته هوی نهوهی خویمان نهکیشنهو له شتهکان نهو شتانهی که پیشتر دهیانگرد، بهم شیهو میه ژیانان سنوردار دهبی.

له ههمان کاتدا نا نارام دهبین زیاتر له پیشتر، وههروها له حالتهی نامادباشی ههندیک له ماددهکان له ناو خویندا بلاو دهبنهو دهینته هوی نانا امیهکی زیاتر، لهبهر نهوهی وایان لی دهکات که نامادبن بۆ رووبهرو نهوهی متریسی به روشنتی کات لهوانهیه نهو کار دانقوچه



ئېمە بە منالەكان ئەلەين ئەوهى روويداوه، توانايى گورينمان نى به لەبەر ئەوهى روويانداوه ئەوهى كه ئەتوانين كارى لەسەر بكەين ئەو يادگارى و هەستە ناخۆشانەيه كه بەشئوويهكى بەردەوام لەگەلماندايه له يادگار بهكانمان.

لەم نامبەلگەيهدا چەند نامۆژگار بهكى ديارى كراومان هەيناووه بۆ دايك و باوك له كاتى پەنابەريدا.

منال تووشى كارەساتى چەنگ و راكردن دەبى بەشئوويهكى جياواز كارى تېدەكات هەر وەكو مرۆڤه بەتەمەنەكان به شئوويهكى جياواز كاربان تى دەكات ئەمەش ماناي ئەويه كه ئيمە نازانين ئەم شتە چۆن بووه سەبارەت به منالەكانى ئيوه لەگەل ئەو شتدا چەند كار دانەويهكى هاوشيوه هەيه كه ليرەدا جەختى لەسەر ئەكەين.

كارى چەنگ زۆر ترسناكه ، لەبەر ئەوهى مردن و ويرانى دەهينى لەگەل خويدا ئەم شتانەش، مېشك ئەخاتە حالەتى نامادەباشى.

هەردوو بەش ، لەش و مېشك خويان نامادە دەكەن بۆ ئەوهى بوەستن بەرامبەر ئەو مەترسياه، زۆر ووزە بەكار دەهينرەت بۆ ئەم كارە منالى بچووك تەنها دەيانەويت نزيكى دايك و باوكيان ببن.

منالى گەورەتر لەمەسەلەكه ئەكۆلنەوه بۆ ئەوهى بزائن دەرووبەريان ئارام و دلنياه.

ئەگەر هاتوو خيزانتيك بۆ ماوهى دريژ له حالەتى شەر يان دۆخى راكردندا بژيت منالەكان تووشى ئەوه دەبن كه به زەحمەت فيرى شتى نوێ دەبن خەويان خەراپ دەبیت ، ئەمەش ئەبیتە هۆى نا ئارامى و زوو نارەحەت بوون، زۆر جار ييش كيشە له خيزاندا، بەلام لەكاتى حالەتى چەنگ دا مرۆڤ خويى ئەگونجىنى لەگەل وەزەكەدا، هەول دەدات ژيانتيك دروست بكات بۆ خويى ژيانتيكى ئاسايى بهپيى توانا زۆرتان راتان كردوه له چەنگ، له پشندا له كەمپى پەنابەريدا ژياوون دواى راكردن (پەنابەريكى) پر له مەترسى و ناخۆش له ريگا راكر دنيك پر له بەسەر هاتى دلەمزىن و ناخۆشى له كاتى پەنابەرى ، لەوانەيه منالەكان بەختيان هەبووه فيرى دووركەنەوه بوونه له كار دانەوكان.

سايكۆلۆجى مرۆڤ زۆر جار دەمانپاريزى لەم كاتانەدا.

ئيمە هەست ئەكەين رووداوهكان راستەقينه نين و خويان دوور دەخەينەوه لنيان.

بەتايبەتى بەم شئويه به كاتى كه كەسە نزيكەكانمان دەمرن ، منال فيرى سترانتيكەك ئەبى تواناي دەسەلاتى ئەداتى بەسەر ئەم جۆره يادگار يانە، بيرو، هەست و يادانە كه ديتە ريگا يان لەكاتى بير كردنەوه بۆ ماوهى دريژ

# کار داننهوه بهر امبهر رووداوه داننهوهکان (مساوی)



له زور وولات دایک و باوک بهشپوهیهکی ئاسایی له بیرکر دنهوهی منال له جهنگ و بهسهر هاته توندوتیز مکان کهم نهکهنهوه، ههروه ها له ماوهی کار داننهوهی منال بو نمو کار مساتانه پاش کار مسات.

تیگهیشتنی دایک و باوک قورسه بو کار داننهوهی منالهکانیان و چند ئهم کار داننهوهیه دریزه نهکیشی. لهبهر ئهوه بهر گهی ئهوه ناگرن که منالهکانیان نهیینن باریان چهنده خراپه، لهبهر ئهوهی منالهکانیان پینهکهنن به دهمیانهوه لهوه دهچی دلایان خوش بی.

گهوهر مکان لهو باوهردان که منالهکان ههموو شتیکیان لهبیر چۆتومه له شار مزایی دهستکهرت به تاقیکر دنهوه (خبره) وه دهنانین که دایک و باوک زور جار بهم شیویه بیر نهکهنهوه ههست نهکهن کهوا بی دهمسه لات ماوه لهم باره تاز مهیدا.

کار داننهوهی منالهکان لهوانهیه وهکو بیر خهروهیهک بیت بو دایک و باوکان بو یادکر دنهوه بهسهر هاتهکانی خویان.

ئیمه ئهم شته نهبیسیتین له ئیوهی دایک و باوک که ئهم یادگار یانهتان ههیه له بیرتان، ئیوه له دایک و باوکی ئهو منالانه که تووشی وهز عیکی ناخوش بوونه.

ئیمه ئهوهمان بینیه که دایک و باوکی پهنا بهران به منالهکانیان دهلین: "ئیسنه له ئاسایشدان و ههموو ئهو شانهای بۆمان هاتوته پیش لهبیری بکهن".

ئیمه خواز یاری ئهوهین که ئهمه ئاوا ساده بوایه، بهلام شار مزاییهکان ئهوهیه که زور لهو منالانه پیویسته یارر مهتی بدرین بو ئهوهی که دهسته لاتیان بشکیت بهسهر ئهو یادگاریه پر له نازارانه، خهر اپتر دهبیت نهگهر به منالهکانتان بلین. ههموو شتیکی لهبیر بهرنهوه، پیش ئهوهی کهکاریان لهسهر ئهو یاده ناخوشانه کردبیت.

زور له دایک و باوکان خویان یادگاری پر له نازار و قورسیان ههیه ههولیان داوه کهوا دوروی بخهنهوه له خویان بهلام ئهو یادانه سهر ههلهدهات دیسانهوه، بو منالایش ههر بهم شیویهیه.



شت ژيانه لهگځل نارامی . له پېنښدا ترس و نارامی سهارمت گوزمرانی کهسانی تری  
خیزانکه که بهچی ماون له ولات. ئهوهی زور جار روبهړیکی فراوان پردهکاتهوه له  
بیرکردنهومیان ، نارامی و نهرانین داهاتووه .

ریمان پی ئهدهن لیره بژین . . . ؟ مەترسی ئهوه ههیه بمانیزنهوه بو وولاتمان . . ؟  
کهی وهلام دینهوه . . ؟

زور جار دهبینین که دایک و باوک و مندال توشی دؤخیکی نهخوازراوی خراب دهبن،  
و ماومیهکی زور لهگځل ئهم بی متمانهیه دهمینهوه. ئهو نااایشیه دوریکی زور دهبینی  
تاكو ئهو کاتهی پرسی نېشتهجی بوونیان دهکویت به لایهکدا، بهلام لهگځل ئهوهشدا ژیان  
دوتوانی قورس و پر له دلهر اوکی بیت، ئهگهر چی مؤلمتی نېشتهجی بوونیش مسوگر  
کرا بیت.

ئیمه راسپاردهی ئهوه دهکمین که لهسهمر ژيانی روژانه و پرسه همنووکهیهیکان ورد بېنهوه  
و کات بو ئهوه بهکار بینن، بو وینه لهوه پېرسنهوه که مندالکانتان لهگځل قوتابخانه و  
هاوریکانیان چونن، ورد بېنهوه لهسهمر ئهوهی که لهمالهوه لهگځل یهکتر چونن، بهلام دوور  
بکونهوه لهوهی که زور بیر له داهاتوو بکمنهوه له حالمتیکدا که زور دهمسالاتان به  
سهریدا نیه. نیگهرانی لهسهمر داهاتوویهکی نادیار نایبته هوی ئهوهی که مؤلمتی نېشتهجی  
بوونتان بو دابین بکات و یارمتهی دهری دؤخی ئیستهتان نیه و کیشهکانتان بو چارسهمر  
ناکات. ئیوه دوتوانن لهریگهی وردبوونهوه لهسهمر دؤخی ئیسته و باشتر کردنی کهشهکه  
یارمتهی مندالکانتان بدن و بارهکه وهک خوی رابگرن. همول بدن له ریگهی چالاکي  
جهستهیهوه بهباشی ناگاتان له باری دهروونی و سهلامتهی مندالکمان بیت، بهشداري بکن  
له چالاکي روژانهدا و بهم شپوه خهویکی باشتان دهبیت. ئهم بهشه به باشی و چند جار  
بیخوینهوه.

پتوبست ناکات که دهبی دایک و باوک بیت تاكو ئاموژگاری لهم ریبهره و مربریت. ئیمه  
ئهموونی ئهمومان ههیه که زوربهی ئهو ئاموژگاریبانهی دهری به دایکان و باوکان  
دهکری بو گهنجان و گهور مسالانی تریش بهکار بهینزیت که دایک و باوک نین.

کاربهدهستان زور کهم گهرمنتی ئهدهن بهوانهی تازه هاتوون ، کهم رییان پینهدری  
بژین لهم وولاته . ئیوه ئهبی ریگایهک بدوزنهوه بو ژیان لهگځل ئهم ههموو نادلنیابیه له  
داهاتووتان.

لهم وولاته . ئیوه ئهبی ریطایهک بدوزنهوه بو زیان لهطلال ئهم ههموو نادلنیابیه له  
داهاتووتان.

باش له ژيانی روژاندا

له لیکولینهوهی سایکولوجی منال نیمه زمانین که منال له گشت تمه نهکاندا پیویستی به دایک و باوک همیه که دلنیایی دروست بکات بویان و چاوی لینیان بیت به شیوهیهکی باش و هموو کاتی نامادهبن بو یارمندی منالکانیان.



منال پیویستی به ژیانیکی روژانه همیه که ریک و پیک بیت به ری و شوین بیت. زور گرنگه که ژيانی روژانه دلنیاو دیارو به روژانیکی نهگور. میشک پیش نهکوی کاتیک که کار له پهکردن همی له نیوان منال و دهورویبری ، تواناکانی منال به هوی کار لیکردنی منال و لهگهل دایک و باوک و کسانزیکی پیش نهکوی.

ئو به لانسه (توازن) ه باشه له په یومندی کردن دروست نهی له نیوان گهورو منال . کاتی ریگا ندری بو نم په یومندی گوی نهگرین له وهی مناله که ده لیت و هروها نمرک نهخریته سهر منال که گونجاو بیت لهگهل تمهن و پیگه یستیوی.

مهرجیکی گرنگ بو نهوهی نیوه روژانیکی بهنرخ دایک و باوک ببینن و نارامی بو منال دروست بکهی بهر مو ئو کلهتوره نوئ به.

منال به ناسانی و خیرایی خوی راده هینن لهگهل ژیانیکی نوئ له وولاتهی که تیندا دهژن ، له ههمان کاتدا لهوانیه قورس بیت بو دایک و باوکان که خویان بگورن و همدوو نیوو مناله کانتان مهجوری ئومن که بژین لهگهل نادلنیایی له داهاتوو.

له لیکولینهوهکان منال و گهورهکان له قوناعی په نابهریدا ، ده لیت که ناخوشرین

# پیشه کی : دایک و باوک له حالته ی په نابهریدا



نیوه سهرمایه کی گهور منان خستو ته کار نوبش بو داهاتوی مناله کانتانه . نیوه قهراری په نابهریتان داوه ، له و مز عیگی خه تر ناکن ، به لام دیاره بو نیوه بو و مز عیگی نهرانراوه . و مز عی نیوه له پیش هه لاتن و په نابردن ، له وانه زور زحممت و دلته مزین بو بیت بو زور بهتان . هاتن بو وولاتیکی نوئ له وانه یه زور ووزمو هیزی پیویستی له گهل نهوی که وولاته که نارامیشه . له م رینه ردا نیمه ناموژ گاریتان دده مینی که هیوادارین سهبارمت به منداله کانتان و ژیانیکی باشتر یار مهیدر بیت . له م ریگوه بو وینه رینوینی و مردگرن که چی بکه ی بو نهوی چوار چیه هیه کی دامه زراو و دلنیاییه کی نوپیان بو منداله کانتان دابین بکن .

نیمه شاره زایمان هیه لهوی که نه م ناموژ گاریانه ی له م نامیلکه یه دا هیه ، دایک و باوکان و مناله کانیان تنها کسپک نین که سوودی لی ببین ، به لکو گهنجان و کسهانی به تمه منتر ده تان سوودیان لی و مرگرن .

نیمه نزانین که هندیک له م ناموژ فارپانه پنجه وانه ی نهرینی نه و وولاتیه که نیوه لیها تون ، نیمه نامانه ی به زور قیری هلس و کسوت و نهرینیکی نوپتان بکین به لام ناموژ گاری و راویژ مکان و مکو ریگیایک به کار بهینن بو یارمته ی مناله کانتان . که توشی کاره ساتی ناخوش و دلته مزین بوونه . نیوه نه تان نه م نامیلکه یه به کار بهینن ، به هیوای نهوی راویژی باش بدوز نهوه بو نهوه به کاری بهینن له ژپانی روژانه که نیوه و مکو دایک و باوک توشی نهین ، همره ها ده تان نه م ناموژ گاریانه به کار بهینن بو تیگه یشتن له تیکه لاوبوونی منال له کلتورو کوملئ نوئ .

نامیلکه که ده تان ریت به کار بهینریت له هاوکاری له گهل کار معنادی بکه ی په نابهری ، راویژ کارانی شاره وانی ، فهرمان بهیرانی بکه ی کار دوزینه وه یان ماموستایان و قوتابخانه و باخچه ی مندالان .

روئی دایک و باوک توانای پیویسته ، کاتیک ژپان نارامی تیدا نه بی ، نهو کاته ههست نه کین که بی دهسته لاتن . له راستیدا زور شت هیه که نیوه هپج دهسته لاتیکتان به سهریدا نی یه ، بو نمونه پرۆسه ی په نابهریتان ، ناروونی و نیشه جی بوون له ولاتی خوتان . له دوخیکی لهو چه شنهدا باشتر وایه که نیوه ووزمو توانا به کار بهینن لهو شتانه ی دهسته لاتنتان به سهردا نه شکی ، بو نمونه دروست کردنی روئینیکی باش و ههلسوکوه تیکی (عادات)

6..... پیشه‌گی : دایک و باوک له حالتی په‌نا‌به‌ریدا

 9..... (کار‌دانه‌وه به‌رام‌به‌ر رو‌ودا‌وه دلته‌زینه‌کان (مرسا‌وی

- 12 ..... دلته‌نگی و بیر‌کردنه‌وه
- 15 ..... کار‌دانه‌وه ئاسایی ته‌مه‌نه جیا‌وا‌زه‌کان
- 17 ..... چ کاتیک مناله‌کمت پی‌ویستی به پارمته‌تی همه‌به له‌ده‌ر هوه



18..... ناموژ‌گاری بۆ ده‌وری دایک و باوک بی‌نین

- 18 ..... وتو‌ویژی راسته‌خۆ و کراوه
- 21 ..... هست کردن به‌رام‌به‌ر و کار‌له‌یه‌کردنی باش
- 23 ..... باس کردنی ناخو‌شترین شت
- 24 ..... ده‌وری دایکان و باوکان
- 25 ..... منال نایی کاتیکی زۆر ده‌نگ و باس بی‌ینی یا گوئ لئ بگرن
- 26 ..... کات به‌کار‌به‌ینه به یاری کردن له‌گه‌ل مناله‌کاندا
- 27 ..... مناله‌کانتان با په‌یوه‌ندیان همه‌یت له‌گه‌ل که‌لتوری خو‌یان
- 28 ..... رو‌تینیکی ریک و پیک و رو‌شوینی روون



30..... راویژ له باوک و دایکان بۆ منالان

- 30 ..... راویژ ده‌رباره‌ی خه‌و
- 31 ..... راویژ ده‌رباره‌ی چۆن یاده بینرا‌کره‌کان
- 33 ..... راویژ له‌سه‌ر بیر‌کردن و خه‌فت
- 34 ..... راویژ ده‌رباره‌ی ته‌رکیز‌کردن و بیر‌هاتنه‌وه
- 35 ..... چاره‌ی یاد‌گاری و غه‌م و نازاری ده‌روونی
- 35 ..... راویژ له‌سه‌ر ترسی له‌یه‌ک دا‌برین و جیا‌بو‌ونه‌وه
- 36 ..... چۆنیته‌تی له‌گه‌ل توره‌یی منالی بچووک
- 38 ..... جیگره‌وه بۆ سزادانی جه‌سته‌یی
- 38 ..... گفتو‌گو له‌گه‌ل که‌سانی پسپۆر



41..... ناگاری خو‌بوون

- 42 ..... نه‌وه به‌کار‌به‌ینه که پشتر به‌کار‌ته‌یناوه
- 43 ..... نه‌و ریگایانه به‌کار‌به‌ینه که له‌م نامیل‌که‌یه‌دا روون کراوته‌وه
- 43 ..... موسیقاو جووله
- 43 ..... بیر‌مکانت و کار‌دانه‌وه کانت بنوسه
- 44 ..... په‌یوه‌ندی و پیکه‌وه‌بوون له‌گه‌ل نه‌وانی تر‌دا

45..... کو‌تایی

# ئايكۆنە كان



۱ - ئەم نېشانە بۆ بەشى  
كار دانەھەكان لە رووداوه  
كار مەسائىرەكانى زيان بە كار هاتووہ.  
ئەم بەشە تايبەتە بە كار دانەھە  
ئاسايى لە شەخس و راکردندا لە تەمەنى  
جياوازدايە.



۲ - ئەم ئايكۆنە بۆ بەشى ئامۇزگارى  
سەبارەت بە رۆلى داىكان و باوكانە.  
لەم بەشەدا دەتوانى رېنوينى لە سەر  
چى بۆ داىكان و باوكان گرینگە  
بخوينىتەھە..



۳ - ئەم ھېمايە بۆ بەشى ئامۇزگارى  
لە داىكان و باوكانەھە بۆ مندالانە.  
ئەم بەشە ئامۇزگارى ديارىكارا  
دەدات لە سەر ئەھەى كە تۆ چۆن  
دەتوانى يارمەتى و پشتگىرى  
مندالەكەت بە باشترىن شىوہ بكەيت.



۴ - ئەم بەشە كە ئەم ھېماي لە  
سەرە تايبەتە بە ئاگادارى خۆت. لەم  
بەشەدا دەتوانى ئامۇزگارى لە سەر  
چۆن بە باشى ئاگات لە خۆت بىت  
و ەربگريت.

# ئەپى رېنويىنى داىكان و باوكان



ئەپى رېنويىنى داىكان و باوكان ئاموژگارى و رېنويىنى دىارىكر اوت دەداتى لە سەر ئەوهى كه چۆن مامەلە لەگەل كار دانەرەكانى مندالەكەت لە پروداوه كارەساتبارەكانى ژياندا بكەى، و چۆن ئاسايشيان بۆ دابىن بكەيت.

ئەپەكه يارمەتيت دەدات بۆ دامەزراندنى رۆتین خوى باش لە ژيانى رۆژانه لە ولاتىكى نويدا. لەگەل ئەهەدا ئاموژگارىت دەداتى بۆ ئەوهى ئاگادارى خۆت بىت، لەبەر ئەوهى كه چۆنئەتى خۆت بە رادەپەكى زۆر كارتىكەرى لە سەر مندالەكانت دەبى. ئەپەكه ئامرازىكى باش و كردارىپە كه لەو دۆخە دژوارانەدا كه دىنە پىش، يارمەتيت دەدات.

ئەپەكه بە زمانى جۆراوجۆر لە بەر دەست داپە. هەر وهه خزمەتگوزارى رېنويىنى دەنگىشى بە حەوت زمان هەپە.

دەتوانى ئەپى رېنويىنى داىكان و باوكان لە رېگەى سكان كردنى كۆدى كيو نارەوه داپەزىنى.





هاوڪارى HERO و سهنتهري قهيرانى دهر وونى ناماده كراوه



Senter for  
krisepsykologi

چاپى دوو ههم، نوسخه ي بهكم

**EGMONT**  
Fonden

به يارمتهى نوسهر

پروفيسورى دهر ووناسى ئالته دويرهگرو Alte Dyregrov و دهر ووناسى مندالان

ماينه راوندالن Magne Raundalen

وينه

Hayden Foell, Nicolai Bruun

هايدين فونيل و نيكلولاى برون

مونتاژ

Lykke Sandal, Rikke Jensen

لوگه سهندهل و ريکه يهنسن

چاپ

راويژكارانى پروژمه

سولفي گونارسدوتير، ژانيتها روسكهيهر، ماريا موهليندروپ و لونيژه هيله

Solveig Gunnarsdottir, Jeanette Ruskjær, Maria Myhlendorph, Louise Heller

رینمایی بۆ دایکان و باوکانی  
په نابەر  
نووسەر: دەر وونناس  
نائه دویره گرو

Altie Dyregrov, Magne Raundalen



KURDISK



RØDE KORS



Senter for  
krisepsykologi

HERO

EGMONT  
Fonden