مێشکت بناسە و ...
بەکاری بێنە

(ناسین و بەکارهێنانی مێشك و چۆنیەتی فێربوون)

نوسینی
هیسەر سامپسن و سیین مایەر

لە ئینگلیزیەوە
ئاوات نصرالله

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM
منتدى إقرأ الثقافي

مێشکت بناسە و بەکاری بێنە

(بەکارهێنانی مێشک و چۆنیەتی فێربوون)

نوسینی

هیسەر سامپسن و سین مایەر

لە ئینگلیزیەوە

ئاوات نصراللە ئەحمەد

له بڵاوكراوەكانی

سەنتەری ڕۆشنبیری هەڵەبجە

ناوی كتێب : مێشكت بناسە و بەكاری بێنە

نوسەران : هیسەر سامپسن و سیێن مایەر

وەرگێڕان لە ئینگلیزیەوە : ئاوات نصرالله ئەحمەد

ژمارەی سپاردن : (٢٢٩) ساڵی ٢٠٠٧

كۆمپیوتەر : وەرگێڕ

تیراژ : ١٥٠٠

چاپ : یەكەم

ساڵ : ٢٠٠٧

چاپخانە : كۆمپانیای چاپ و پەخشی نووسەر / ٠٧٧٠٣٦١٢١٤١

پێڕست

پێشەکی ٥
پێشکەشە ٦
وتەیەکی برایان ترەیسی ٧
مێشکە هەرە بەتواناو زیرەکەکانمان ٨
فێربوون لە بە شەکانی مێشکدا ١٠
بەشە جیاوازەکانی مێشك ١١
مێشکی خشۆکەکان ١٣
فێربوونی کاریگەر ١٥
ڕاهێنانەکانی ڕیلاکسەیشن ١٦
١.فێربوونی کاریگەر ١٧
پەیوەندی لە پێناو فێربووندا ١٩
پەیوەندی خانەدەمارەکان ٢١
نیوەگۆکانی لای ڕاست و چەپی مێشك ٢٣
فێربوون بە هەموو مێشك ٢٦
خواردن و خواردنەوە ٢٨
١.ڕەوشەکانی فێربوون ٢٩
٢.ڕەوشەکانی فێربوون ....(بینین)........................ ٣١
٣. .ڕەوشەکانی فێربوون ....(بیستن)........................ ٣٣
٤.ڕەوشەکانی فێربوون ....(هەست و جوڵە)............ ٣٥
جۆرەکانی زیرەکی ٢٧

زیرەکی سۆزدار.......................... ٤٥
سوڕی فێربوونی خێراکراو.......................... ٤٧
مۆسیقا و فێربوون ٤٨
خۆپێزانین یان لە خۆ ڕوانین ٥٠
لە خۆ ڕوانین ٥٢
زمانی ئەرێ و ئیجابیانە ٥٤
جەخت لێکردنەوەی پۆزەتیڤانە ٥٥
ئامانج دانان ٥٨
یادەوەریت بە هێزبکە ٦٠
نەخشە زەینیەکان و یادەوەری ٦٣

پێشەکی

خوێنەری بەڕێز ئەم نوسراوەی بەردەستت لە لایەن چەندین دەستگای پەروەردەییەوە دەست خۆشی و پشتگیری لێکراوە هەروەها زۆرینەی زانیاریەکانی نوێن ولەم سالأنەی دواییدا زانایان پەیان پیٔ بردوون , لەگەڵ ئەوەشدا بەکورتی و هەندیٔ جاریش بە زمانێکی سادە و ئاسان خراونەتە ڕوو, کە دەتوانین بڵێین بە کەڵکی هەر خوێنەوارێك دێت لە هەر تەمەن و قۆناغێکدا .

تاکە هاندەرم کەمی سەرچاوەی کوردیە لەم بوارەدا و لە پاش وەرگێڕانی کتێبی (خێراخوێندنەوە و بەهێزکردنی مێشك) ولەچاپدانی بڕیاری وەرگێڕانی ئەم پەرتوکە خنجیلەیەم دا , کە هیوام وایە بەدڵتان بێت و سوودی لێوەربگرن .

سوپاس بۆ ئەو بەڕێزانەی لە وەرگێڕان و لە چاپدانی ئەم پەرتوکە دا هاوکاریان کردم .

لە گەڵ هیوای سەرکەوتن بۆ تەواوی خوێنەران

ئاوات نصرالله

١٧-٠٢- ٢٠٠٧

پێشکەشە

❖ بەوانەی لە خەمی فێربونیاندان و مێشك و ئاوەزو ژیریان دەنرخێنن.

❖ بە مامۆستاکانم کە پێویستیان پێی نیە .

❖ وە بە قوتابیەکانم کە لە ناخەوە ئارەزوی سەرکەوتنیان بۆ دەخوازم .

" ئەمڕۆ گەورەترین و تاکە سەرچاوەی سەروەت و سامان لە نێوان هەردوو گوێچکەتدایە .ئەمڕۆ سەروەت و سامان لە ئەنجامی هێزی مێشکەوە بە دەست دێت نەك هێزی جەستە "

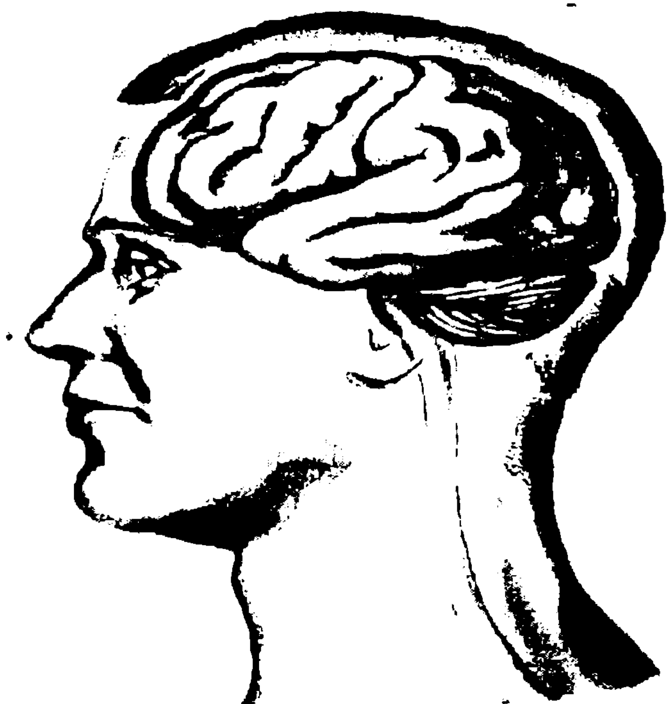
برایان ترەیسی

نوسەری کتێبی (ئەوپەڕی دەسکەوت)

Brain Tracy   author of Maximum Achievement

مێشکە هەرە بەتواناو زیرەکەکانمان

ئایا دەزانیت کە تا ئێستا هیچ کۆمپیوتەرێك دروست نەکراوە کە بە هێزتر بێت لە مێشکی مرۆڤ ؟



توانا شاراوەکانی گەشەپێدانی مێشکمان بێسنورن –
ئێمە تەنها پێویستمان بە
بە کارهێنانی ئەو توانایانەیە !

لەسەدا هەشتای (٨٠٪) تێگەشتنمان لە چۆنیەتی کار کردنی مێشکی مرۆۃ لەم دەساڵەی دوایەدا دۆزراوەتەوە .

ئەمەش بەهۆی ئامێری MRI

(Magnetic Resonance Imaging)

واتە وێنەگری دەنگدانەوەی موگناتیسی ئەم ئامێرە بۆ دەرخستنی وردەکاری وێنەی مێشکە بە هۆی شەپۆلی ڕادیۆیی و موگناتیسی یەوە .)

هەروەها ئامێری CAT

(Computerized Axial Tomography)

واتە ئامێری وێنەگری کۆمپیوتەری ، ئەم ئامێرە کۆمپیوتەر بەکاردێنیٚ بۆ وێنەگرتنی بەشەکانی مێشك ئەم وێنانە زۆر ڕونترن لە تیشکی ئێکس ی ئاسایی وروردەکاری بەشەکانی مێشك دەردەخەن .

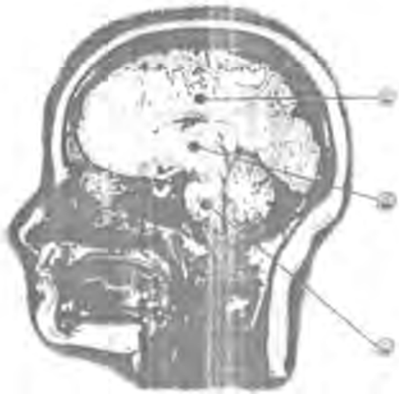
ئەم دەزگایانە دەتوانن ئەو بەشانەی مێشك بخەنە ژێر چاودێری یەوە کە لە چالاکیدان لە ماوەی بیرکردنەوە و فێربوندا .

ئەم زانیاریە نوێیانەی کە باس لە چۆنیەتی کارکردنی مێشك دەکەن یارمەتیت دەدەن لە فێربوندا بە کاریگەرترین شێوە .

فێربوون لە بەشەکانی مێشکدا

ئایا زانیاریت هەیە سەبارەت ئەو بەشانەی مێشك کە پەیوەستن بە فێربونەوە ؟

بە شە جیاجیا کانی مێشك پێکەوە کاردەکەن تاوەکو ڕێ بە ئێمە بدەن کە فێرببین .



بەشەجیاوازەکانی مێشك

● The Neo Cortexمێشکە توێکڵ

ئەمە ئەو شوێنە ئاڵۆزو گەشە سەندوەی مێشکە کە تواناکانی بیرکردنەوە ڕێکدەخات وە ئەوەی کە (problem-solving)واتە یەکەی چارەسەرکردنی یان حەل کردنی کێشە(وحدةالمعالجة) تیایدا ڕوودەدات , لێرەدا مێشك کاری بە شێوەو ماناکانە .

● The Limbic Systemسیستمی لیمبیك

ئەمە جێگای هەست و سۆز و هەڵچونەکان و یادەوەری ماوە درێژە . ئێمە کاتێك باشتر بە یاد دەهێنینەوە کە لە فێربونماندا هەست و سۆز و هەڵچونەکانمان[1] بە کاربهێنین .

---

[1] ﴿تێبینی / هەست و سۆز و هەڵچونمان لە جیاتی وشەی (emotion) بەکارهێناوە کەبەداخەوە گونجاو نیە سیٚ وشە بەکاربهێنرێت بۆ تەنها زاراوەیەك , تا ئێستا لە زۆربەی سەرچاوە کوردیەکاندا وشەی (هەڵچون) بەکارهێنراوە کە ئەم وشەیەش بە داخەوە مانای تەواوی (emotion) نادات بە دەستەوە چونکە هەڵچون لە زمانی کوردیدا مانایە کی نێگەتیڤانەی هەیە و ناکرێت بڵێین (هەڵچون) بەشێکە لە (emotion).

بەشێك هەیە لە مێشكدا كە دەتوانێت فێربون هێواش بكاتەوە یان ڕێی لێ بگرێت .
ئەم بەشەش پێی دەوترێت : مێشكی خشۆكەكان

- **مێشكی خشۆكەكان** The Reptilian Brain

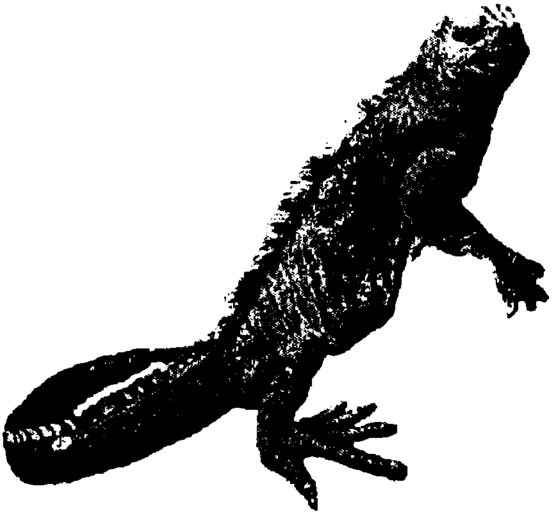
یان (Brain Stem) **واتە قەدە مێشك**

ئەم بەشەی مێشك چاودێری مانەوەی (بقاء)ی مرۆڤە كەئەم بەشە لەكاتی فشاردا ڕێ لە مێشكە توێكڵ و سیستمی لیمبیك دەگرێت و ناهێڵێت بیربكەنەوە و یادبهێننەوە جا ئەوكات فێربون هێواش دەبێتەوە وەیان ڕێی لێدگیرێت .

←لەزمانی فارسیدا (عواطف ، هیجانات) بەكارهێنراون و لە عەرەبیشدا (عواطف ، انفعال) بەكارهێنراون ,لەم دوزمانەشدا وشەی (عواطف) كەموكوڕی تێدایە و دەكرێت بڵێین لایەنە پۆزەتیڤانەكەی ئەم زاراوەیە,(emotion) هەردو مانای(سۆز و هەڵچون)ی تێدایە هیوادارین پسپۆڕانی زمانی كوردی و ئەو بە ڕێزانەی لە بواری دەروناسیدا بە شێوەیەكی ئەكادیمی دەست بە كاربوون زاراوەیەكی گونجاو بۆ وشەی (emotion) دابنێن . (وەرگێڕ)

مێشکی خشۆکەکان (The Reptilian Brain)

ئایا دەزانیت کە فشار دەبێتە هۆی ئەوەی ئێمەش هەروەك گیانەوەرە خشۆکەکانمان لیٚ بێت ؟



ئەم بەشە لە بەرئەوە پێی دەوترێت مێشکی خشۆکەکان چونکە سەرەتاییترین بەشی مێشکمانە . لە ژێر فشاردا زاڵدەبێت و ئێمەش بە یەکێك لەم ڕێگایانە کاردانەوە پیشان دەدەین .

کاردانەوەکان

* Fight شەڕ /

دەبیتە کەسێکی شەڕەنگێز .

ئایا تا ئێستە یەکێکت نەبینیوە کە چۆن میزاجی لە دەست داوە لە گەڵ قوتابیەکی تر یان مامۆستاکەی ؟

* Flight هەڵهاتن /

لە هەلومەرجی پڕلە فشاردا هەڵدێین

ئایا تا ئێستە قوتابیەکت نەبینیوە کە بەرەو دەرگا بڕوات و بەبێ بیرکردنەوە بکێشێ بە دەرگاکەدا ؟

* Freeze وشکبوون /

توانای قسەکردن و جولاّنمان نامێنێت .

ئایا تا ئێستە نەتبینیوە کە چۆن قوتابیەکی ترساو توانای بیرکردنەوەی لە دەست دابێت و نەی توانیبێت قسەبکات ؟

ئەگەر لە هەریەك لەم حاڵەتانەی سەرەوەدابیت کاری فێربونت بۆ ئەنجام نادرێت .

فێربونی کاریگەر

ئایا تۆ فێرخوازێکی هێمن و ئارامیت ؟

بە باشی فێردەبیت بە مەرجێك کە :

- پەلە و هەڵەشە مەبە " ئارام بە"
- بە تەواوەتی و بە وردی بیری لێبکەرەوە
- داوای یارمەتی بکە
- بە هەستێکی باشەوە لە خۆت بڕوانە
- ڕاهێنانەکانی (ڕیلاکسەیشن)[1] ئەنجام بدە
- فێربە کە چۆن بەسەر پەرێشانیدا زاڵ ببیت
- پلان بۆ کارەکانت دابنێ و هەرگیز مەهێڵە ئەرکەکانی ماڵەوەت لە سەرکەڵەکە ببێ ؟
- ئامانج بۆ فێربونەکانت دابنێ و جارجار چاویان پیا بخشێنەرەوە .
- کات بۆ هاوەڵەکانت تەرخان بکە .
- تەندروستیت بپارێزە
- ئاو زۆر بخۆرەوە
- خەڵاتی خۆت بکە بە پارویەك لەوکاتانەدا کەپشو دەدەی .
- مۆسیقا بەکاربهێنە بۆ چاکترکردنی فێربونت .
- چێژ لە فێربوون وەرگرە

ئێستاکە فێردەبیت

﴿١.ڕاهێنانەکانی ریلاکسەیشن (Relaxation)

ریلاکسەیشن واتە (استرخاء) خاوکردنەوە, کەلە ڕاهێنانەکانیدا تەواوی ئەو ماسولکانەی لەلەشدان ڕزگاردەکرێن لەو گرژیەی کە چ هەستی پێبکەین یان نا بوونەتە هۆی ماندووبونمان .

دەتوانیت بە چەن هەناسەیەکی قوڵ و ڕاکشان و کەمکردنەوەی گرژی ماسولکەکانی لەش حەوانەوەی تەواو وەربگرێت .

گەربێت و ئەوکەسەی ئەزمونی لە ریلاکسەیشن هەبێت دەتوانێت لە ماوەیەکی کەمی وەك ١٠ خولەکدا بە تەرکیز خستنە سەر ماسولکەکانی لەش بۆ خاوکردنەوەیان , گۆڕانێکی گەورە لە دەرون و جەستەی دا دروست بکات و شەپۆلی ئالفا لە مێشکیدا زاڵ بکات کە توانای فێربوونی , چەند بەرامبەر دەبێت , هەروەها لە وکاتەدا فشاری خوێنی دادەبەزێت و پێویستی بە ئۆکسجین بە ڕێژەیەکی بەرچاو کەمدەبێتەوە بەوەش تەندروستی و دەروندروستی پارێزراو دەبن ﴾ (وەرگێڕ)

مێشکت ساف بکە

١

فێربوونی کاریگەر

ئایا پەیوەستیت بە فێربونەکانتەوە ؟

ئایا چێژ لە فێربونەکانت وەردەگریت ؟

زۆرینەی سۆز و هەڵچونەکانت
پەیوەندی دەگرن بەو شتانەوە
کە تۆ وەبیریان دێنیتەوە

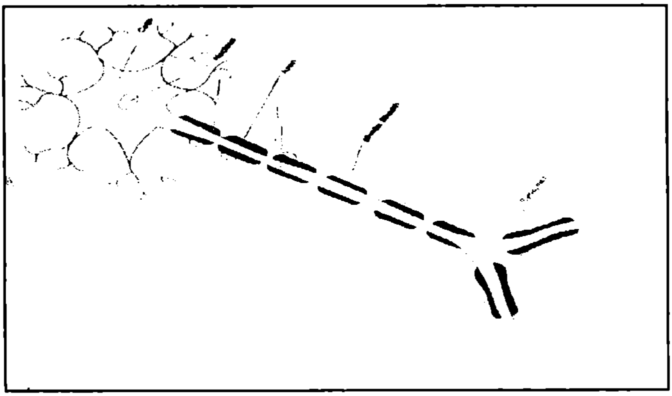
فێربوونەکان دەچنە یادگەیماوە-درێژەوە ئەگەر هاتوو :

- وادەرکەوێت کە پەیوەندیان هەیە پێتەوە .
- سەرنج ڕاکێش بن و ئەندێشەو خەیاڵت بوروژێنن .
- هەست و سۆز و هەڵچونەکانت ببزوێنن .
- پەیوەست بن بەو شتانەوە کە بە لاتەوە جێگای سەرنجن
- یادەوەریەکت بیربخاتەوە لە شوێنێك , دەنگێك , هەستێك , بۆنێك یان ڕوداوێك .
- واتلێبکات کە بە دوای زانیاری زیاتردا بڕۆیت.
- بەرەنگاری بیرکردنەوەت ببێتەوە .

پەیوەندی لە پێناو فێربوندا

چی ڕوودەدات لە کاتێکداکە بیر دەکەینەوەو فێردەبین ؟

مێشکمان بلیۆنەها دەمارەخانە دەگرێتەخۆ کە ئەم خانە دەمارانە پەیامی ئەلکتریکی وکیمیایی بۆ یەکتر دەنێرن .



پێکبەستی دەمارەخانەکان ڕێگای هەمیشەیی فێربوون لە مێشکماندا پێك دەهێنن (یادەوەری ماوە–درێژ)

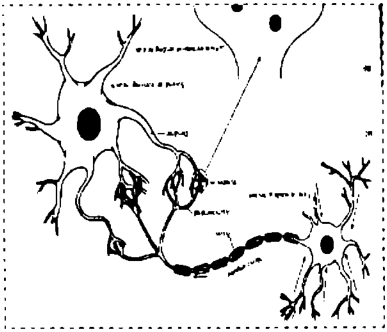
نمونە بۆ ئەو شتانەی ڕێگای هەمیشەیی فێربوون دەیانگرێتە خۆ :

- زانینی ئەلف وبێ .
- زانینی کاتی وانەی بیرکاری لە نێو خشتەی وانەکاندا .
- نوسین .
- بەکارهێنانی کیبۆرد (keyboard) .
- بەستنی قەیتانی پێڵاوەکانت .
- لێخوڕینی پاسکیلەکەت .
- لێخوڕینی سەیارە .

" ئێستا ئەمە بە یاد بسپێرە !!"

پەیوەندی خانەدەمارەکان

ئایا دەزانیت کە چۆن یادەوەری ماوەدرێژت باشتر بکەیت ؟



خانە دەمارەکان لە مێشکدا
پێکەوە پەیوەستن

ڕێگاکانی فێربون لە کاتێکدا دێنە ئاراوە کە ئەو زانیاریانەی فێریان دەبین یان ئەو کارامەییانەی بە دەستیان دەهێنن بە ڕێگای جیاجیا بەکاریان بهێنین .

بۆ نمونە

- زانیاریەکان بە دەنگی بەرز بڵێرەوە
- ڕاڤەی بکە بۆ هاوڕێەکت .
- زانیاریەکان لە ژێر ناونیشانێکی ماناداردا دابنیٚ .
- زانیاریەکان لە سەر کاغەز بنوسە و لە دەوروبەری ژورەکەتدا یانماڵەکەتدا هەڵیان واسە و لە کاتی کۆشش و فێربوندا بیانگرە بە دەستەوە .
- لە مێشکتدا نەخشە بۆ زانیاریەکانت دابنیٚ و هێڵکاری بۆ بکێشە .
- هەوڵبدە زانیارەکانت بە شێوەی گۆرانی و ئاوازو بە شیعر و سەروای تایبەت بڕازێنیتەوە .

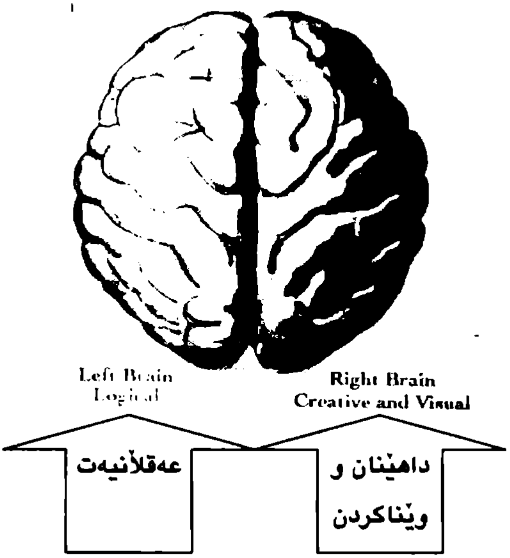
" زانیاریەکانم پێکەوە لێك گریٚ دەدەم "

نیوەگۆکانی لای ڕاست و چەپی مێشك

ئایا مێشکی لای ڕاستت دەزانێت مێشکی لای چەپت چی دەکات ؟

مێشکە توێکڵ دابەش دەبێت بەسەر دو نیوەگۆدا :

مێشکی ڕاست و مێشکی چەپ .



هەر هەندێکمان و
نیوەگۆیەکی
مێشکمان زیاتر لەوی
تریان بەکاردەهێنین .

مێشکی ڕاست

داهێنان

وێناکردن

شێوه

وێنەو خەیاڵ

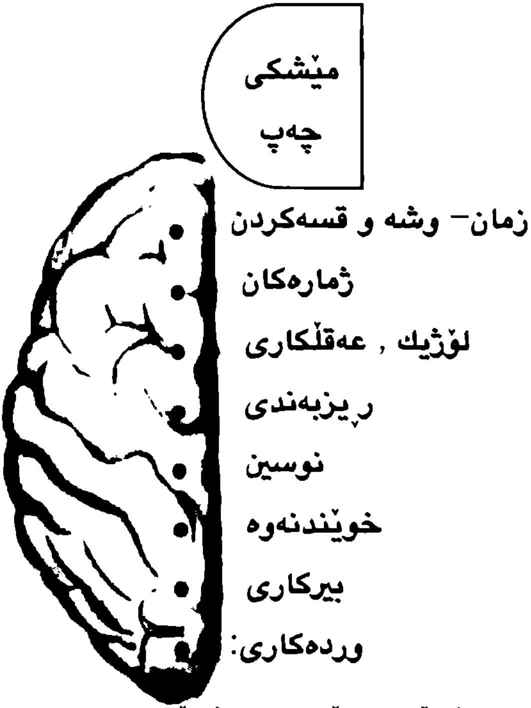
دیدگا و دوری

مۆسیقا

کێش و سەروا (وزن وقافیة) .

هونەر و وێنەکێشان

وێنەی گەورە



(لێوردبونەوە لە شتێك لە نێو چەند شتێکدا)

" پردێك دروست بکە بۆ ئەو نێوەندە "

واتە

نێوان مێشکی ڕاست ومێشکی چەپت

فێربوون بە هەموو مێشك

ئایا لەوە تێدەگەیت ڕاهێنانە جەستەییەکان چۆن مێشکت دەبزوێنن ؟

باشترین فێربون لای ئێمە لە کاتێکدا دەبێت کە هەردوو مێشکی لای ڕاست و چەپمان بە کاربهێنین

واتە : فێربوون بە هەموو مێشك

وەرزشی مێشك

جیمناستیکی مێشك Brain Gym

ڕێگایەك بۆ زیادکردنی پەیوەندی نێوان دو لاکەی مێشك بە بەجێهێنانی چەند ڕاهێنانێك دەستەبەر دەبێت کە پێیان دەوترێت جیمناستیکی مێشك ئەم ڕاهێنانانە کاریگەرن چونکە مێشکی ڕاست کۆنترۆڵی لای چەپی لەش دەکات ومێشکی چەپیش بە پێچەوانەوە). هەربۆیە هەر ڕاهێنانێکی جەستەیی گەر هەردولای جەستە بە پێچەوانەی یەکترەوە کاری تیادابکەن ئەوا نیشانەی کارکردنی

هەردولای مێشکە و لەم ڕێگایەوە پەیوەندی هەردوو نیوەگۆکەی مێشك زیاتر دەبێت .

بۆ نمونە

- دەستی ڕاستت بکێشە بە سەرتدا و دەستی چەپت بهێنە بە سکتدا – ئەم ڕاهێنانە ٢٠ جار دوبارە بکەرە وە پاشان دەستەکانت بگۆڕە و ئەم جارەیان دەست بهێنە بە سەرتداو بکێشە بە سکتدا –٢٠جار

- هەروەها جیمناستیکی مێشك ڕۆیشتنی خوێن بۆ مێشك زیاد دەکات ئەمەش مانای وایە کەوا ئۆکسجینێکی زۆر بۆ دەمارەخانەکان دابین دەکرێت .مێشکمان پێویستی بە ئۆکسجین هەیە بۆ فێربون – هەر ڕاهێنانێکی جەستەیی ئەنجام بدەین دەبێتە هۆی زیادکردنی ڕۆشتنی خوێن بەرەو مێشك .

" دەمارەخانەکانت پڕ بکە"

خواردن و خواردنەوە

ئایا هەرگیز لە قوتابخانە خەوت هاتوە وبە هۆیەوە فێربونت بە لاوە گران و ناڕەحەت بوو بێت؟

ئایا مێشکت تینوو یان برسی دەبێ ؟

* مێشکیشمان هەروەك و بە شەکانی تری لە شمان ئاوی لێ کەم دەبێتەوە (dehydrated) ئەگەر هاتوو بەشی پێویست ئاومان نەخواردەوە .

مێشکێکی کەم ئاور تینوو ناتوانێت فێرببێت .

* بەدرێژایی ڕۆژئاوێکی زۆربخۆرەوە .

* ژەمێکی باش و دروست بخۆ ! خواردنی وەك ماسی , گوێز , میوە و سەوزەکان و کەمێك گۆشتی بێ چەوری خۆراکێکی باشە بۆ مێشك و یاریدەی فێربونی دەدات .

" خواردن بۆ بیرکردنەوە "

1 ڕەوشەکانی فێربوون

ئایا دەزانیت کە ئێمە لە چەند ڕێیەکی جیاجیا وە فێردەبین؟

مێشکمان زانیاری لە سێ ڕێگەوە هەڵدەسوڕێنێت و وەردەگرێت ؟

(Visual) بینینەکی – هەندێکمان لە ڕووی بینینی وێنەکان و کلێشەکان و وێنە جولاّوەکان و ڕەنگەکانەوە باشتر فێردەبین .

(Auditory) بیستنەکی – هەندێکمان بە هۆی بیستنی دەنگ و قسەو بیستراوەکانەوە باشتر فێردەبین .

(Kinesthetic) هەستی بەرکەتنەکی یان جوڵەیی – هەندێکمان لەڕێی ئەنجامدانی کارو

جوڵەو دەستلێدان و بەرکەوتندا باشتر فێردەبین . ئێمە هەموومان ئەم سێ ڕەوشەی فێربوون بەکاردەهێنین بەڵام هەریەکێکمان و لە ڕێی یەکێك یان دوان لەم ڕێگایانەوە باشتر فێردەبین و بە لامانەوە پەسەندترە .

ئەمانەش ڕێگای پەسەندی فێربونمانن یان :

(ڕەوشی پەسەنتری فێربونمانن) .

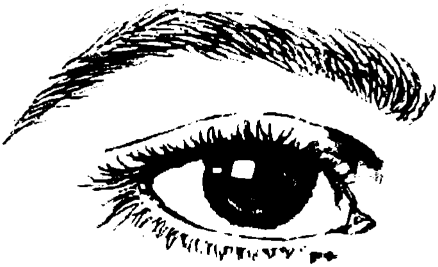
زۆر گرنگە کە بیر لە ڕەوشی پەسەندکراوی فێربونت بکەیتەوە و گەشە بەو ڕێگایانەی فێربوونت بدەیت کە بۆ فێربونت باشترین یانە .

" بە ڕێگای تایبەتی خۆم فێردەبم "

2 ڕەوشەکانی فێربوون

ئایا تۆ فێرخوازێکی بینینەکیت ؟

ئایا حەزت بە ڕەنگ و وێنەو شێوەکان هەیە ؟



فێرخوازە بینینەکیەکان

لە سەدا بیست و نۆ مان (٢٩ ٪) ئەو فێربوونە مان بەلاوە پەسەندە کە بەهۆی پاراستنی وێنەکانەوە دەبێت لە مێشکماندا .

فێرخوازانی بینینەکی پێویستە لە سەریان :

- وێنەونەخشەی زەینی , کۆمپیوتەر , کلێشە , چوارچێوە , وشەی کلیلی , تەلەفزیۆن , ڤیدیۆ , وێنەونەخشەکانی مێشکیان بە کاربهێنن .
- ڕەنگ بەکاربهێنە بۆ یارمەتیدانی مێشکت لە یادهێنانەوەدا .
- لەکاتی تێبینی نوسیندا پێنوسی ڕەنگاوڕەنگ بەکاربهێنە و ڕەنگی کلێشەکان بە ڕەنگی جیاجیا بکێشەو پاندانی ئەستور (ماجیك) بەکاربهێنە بۆ دیاری کردنی دەقەکان .
- زانیاریەکان بەخاڵی پیشاندەر وە یان بە وشەی کلیلی, نیشانە بکە و بنوسە (بالەشێوەی ڕەنگاوڕەنگ دا بن) .

"بڕوانە چۆن فێردەبیت "

3 ڕەوشەکانی فێربون

ئایا تۆ فێرخوازێکی بیستنەکیت ؟

ئایا تۆ وەڵام دەرەوەی دەنگ و ئاوازەکانیت ؟

فێرخوازانی بیستنەکی

لە سەدا سی و چوارمان (٣٤٪) لە فێربوندا, پەسەندی پاراستنی دەنگەکان دەکەین لە مێشکماندا .

فێرخوازانی بیستنەکی پێویستە لە سەریان :

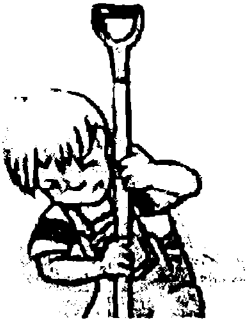
- لەگەڵ هاوڕێ و دۆستەکانیاندا هەوڵی فێربون بدەن لە سەر بابەتەکان پێکەوە گفتوگۆ بکەن و یاریدەوهاوکاری یەکتربن لە تێگەشتنی بابەتەکاندا .
- تێبینیەکان تۆماربکەن و پاشان لێی بدەنەوە (تسجیل) .
- لەماوەو کاتی فێربوندا گوێ لە مۆسیقا بگرن .
- بەدەنگی بەرز بابەتەکان دوبارەبکەرەوە .
- بەدەنگی بەرز و پێکەنیناویەوە بابەتەکان دوبارەبکەرەوە.
- بە ئاوازو شێوەی گۆرانیەوە لە بابەتەکاندا کۆشش بکە.
- کەسێك لە خێزانەکەتدا ڕاسپێرە تا لە بارەی بابەتەکانتەوە پرسیارت لێ بکات .
- سی دی ڕۆم (CD-Roms) بەکاربهێنە / ئەو پرۆگرامە کۆمپیوتەریانە بەکاربهێنە کە دەقەکانت بە دەنگی بەرز بۆدەخوێنێتەوە .

"ئایا گوێچکەکانت والآ کردوە "

4 ڕەوشەکانی فێربوون

ئایا لە کاتی فێربوندا حەز دەکەیت بجوڵێیت ؟

ئایا لەکاتی فێربوندا حەزدەکەیت دەست لەشتەکان بدەیت یان کۆمپیوتەر بەکاربهێنیت ؟



فێرخوازانی هەستەکی (بەرکەوتن)

لەسەدا سی و حەوتمان (٪۳۷) لەفێربوندا پەسەندی جوڵەوبەرکەوتن و دەست لێدان دەکەین .

فێرخوازێکی هەستەکی (بەرکەوتن) پێویستە :

- لەهەرشوێنێکدا گونجاوبوو بە شێوەی کردارەکی کاربکە یان هەست بە شتەکان بکە وەیان دەستیان لێ بدە.
- کۆمپیوتەر بەکاربهێنە .
- تێبینیەکانت بخەرە سەر کارت و کارتەکان بە پێی گرنگیان ڕیزبەندی بکە .
- تێبینیەکانت بە شێوەیەك لە زەوی یان دیوارەکاندا دابنێ کە بتوانیت بە نێویاندا هاتوچۆ بکەیت .
- لەکاتی خوێندنەوەدا وەرە و بڕۆ.
- ڕاهێنانەکانی جیمناستیکی مێشك ئەنجام بدە .
- هەستە سەرپێ , خۆت بکشێنە یان ڕاهێنانێی جەستەیی ئەنجام بدە – بەلایەنی کەمەوە هەمو ٢٠خولەك جارێك.
- وێنە یان , نەخشەی زەینی بکێشە – پەنجە بهێنە بەسەر وشەکان و نەخشەکان و بە دەنگی بەرز هەریەکێکیان بڵێ .
- ئیسفەنج بگوشە یان بە لایەنی کەمەوە فشار بکەرە سەر تۆپێك لە کاتی جێبەجێکردنی ئەرکەکانی فێربوندا .

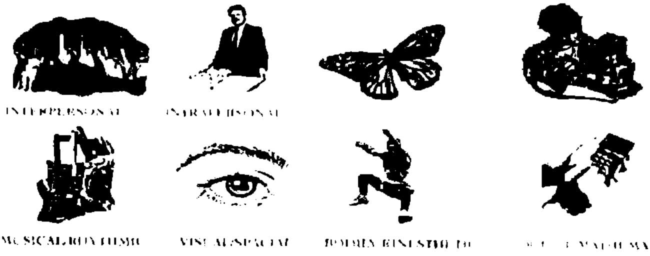
" بەئەزمونی جوڵەکانت فێربوون دروست بکە "

جۆرەکانی زیرەکی

ئەوە گرنگ نیە چەندە زیرەکی , گرنگ ئەوەیە " زیرەکیەکەت لە چیدایە ؟ "

بەپێی (هاروارد گارنەر) ئێمە هەشت جۆری جیاواز زیرەکیمان تێدایە . بۆ نمونە هەندێکمان زیرەکیەکی تەواو گەشەکردومان هەیە لە بواری بیرکاریدا .

هەندێکمان زیرەکیەکی جەستەیی و وەرزشی تەواو گەشەکردومان هەیە ئەوانی تریش زیرەکیەکی مۆسیقی تەواو گەشەکردویان هەیە ئێمە دەتوانین گەشە بە ئاستی ئەم زیرەکیانەمان بدەین بە پێدانی دەرفەت و هاندان .



"How Are You Smart?"

١ جۆرەکانی زیرەکی

تۆ چ جۆرە زیرەکێکیت ؟

ژیربێژی / بیرکاری

ئەو کەسانەی کە لە مەسەلەی بیرکاری / ژیربێژی دا زیرەکن لە ژمارەکاندا باشن و لە ناسینەوەی شێوەکانیشدا خێران .

ئەم جۆرە زیرەکانە دەتوانن گەشەبەم تواناییانە بدەن بۆنمونە بە :

چارەکردنی کێشە (problem solving) . ڕیزکردن , دانانی شت یەك لەدوایەك , حەلکردنی مەتەڵ , وریابوون بەرامبەر هەموو ئەو ژمارانەی کەلە دەوروبەرماندان .

جوڵەیی / جەستەیی

ئەوکەسانەی زیرەك و بەهێزن لە کاری جەستەییدا / (جوڵەییدا) چێژ لە جوڵە جەستەییەکان وەردەگرن و باشن لە وەرزش و سەماو شانۆکاریدا / دراما .

دەتوانن گەشەبدەن بە تواناکانیان بۆ نمونە بە کارکردن بە شتەکان , دەوربینین / دراما , جیمناستیکی مێشك , گەشت و گەڕان , وەرزش کردن .

*ئەدەبی و کەلامی

ئەو کەسانەی کە لە بواری قسەکردن / زمانەوانی دا زیرەکن ، لە وشەو زمان دا باشن – بە ئاسانی دەخوێننەوە و دەنوسن .

دەتوانن پەرەبە تواناکانیان بدەن بۆ نمونە بە :

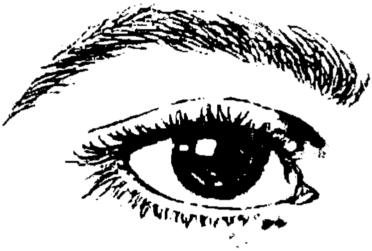
گێرانەوەی چیرۆك (چ بە دەمی بێت (شفهی)چ بە نوسین (تحريری))، چالاکی نوسین ، زیادکردنی زانینی وشەو مانا گفتوگۆ و مشتومڕ .

*ئەوکەسانەی زیرەك و بەهێزن لە بواری سروشتناسی دا ئارەزویان لە هەرشتێك هەیە لە جیهانی سروشتدا .

بۆ نمونە /

ئەوکارانەی کە پەیوەندیان بە سروشتەوە هەیە وەك پۆلێن کردن.

بینینەکی / شوێنی



ئەوکەسانەی لە بواری بینینەکی/ شوێنی دا زیرەکن لە بواری بیرکردنەوە لە وێنە ,

(وێناکردن) , نەخشەکێشان , هێڵکاری , کلێشە و وێنە و نەخشەدا باشن .

گەشە بەم توانایە دەدرێت بە مانە بۆ نمونە :

وێنە و نەخشەکێشان , دیزاین , بەکارهێنانی ڕەنگەکان , نەخشەکێشانی زەینی , کلێشە و دیاگرام , وێنە , خەیاڵ , نیشاندانی وشە , فۆرمی زانستی و بیرکاریانە .

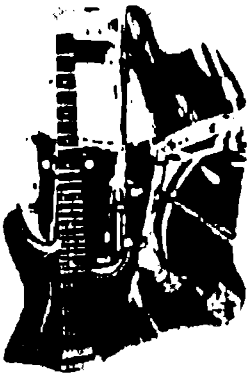
زەینی و ویژدانی Intrapersonal

ئەوکەسەنەی که دەتوانن کاربکەن و کێشەچارەبکەن بۆ خۆیان – وەك نەخشە دەکێشن و بەردەوام دەبن له سەری .

ئەم جۆرەکەسانه دەتوانن پەرە بەم زیرەکیەیان بدەن بۆ نمونه :

ئەو کارانه بکەن که مانایەکی شەخصیان هەیه بۆ نمونه هەموو ئەو شتانەی پەیوەستن به ماڵ یان ئارەزوەکانیان , دانانی ئامانجی کەسی (هەدەف شخصی) و خۆهەڵسەنگاندن .

مۆسیقایی / ئاواز



ئەم جۆرەکەسانە بەهێزن و بەتوانان لە زیرەکی مۆسیقیدا و هەستیارن بە بەرزونزمی دەنگ و ئاواز وکێش ولێدانی ئامێرە مۆسیقاییەکان و چێژ لە گوێگرتن لە مۆسیقا وەردەگرن .

ئەم کەسانە دەتوانن گەشە بە خۆیان بدەن بۆ نمونە بە : دانانی ئاوازو وتنی شتەکان بە ئاوازەوە .

بەکارهێنانی مۆسیقا لە دەوروبەردا بۆکاتی فێربوون هەروەها بەکارهێنانی کێش و سەروا بۆ زیاتر هاندانت لە فێربووندا .

کۆمەڵایەتی Interpersonal

ئەوکەسانەی کەکاری باش دەکەن لە گەڵ خەڵکانی تردا لەنێوان گروپ وەیان تیم وەك کاری گروپی لە قوتابخانە , چارەسەرکردنی کێشە لە گەڵ کەسانی تر .

دەتوانن گەشە بەم تواناناییانەیان بدەن بۆ نمونە : کارکردن لە گروپدا, دەوربینین , گفتوگۆی نێو گروپ و یاریە تیمیەکان .

INTERPERSONAL

" جوانتر کاربکە – بەشێوەیەکی سروشتیانە "

زیرەكی سۆزدار

بۆچی زیرەكی سۆزدار گرنگە بۆ تۆ ؟

خەڵكە زیرەكە سۆزدارەكیەكان لە زیرەكی كۆمەڵایەتی و ویژدانی دا تەواو گەشەیان كردوە .

ئەوان :

- لە تیمدا یاری دەكەن .
- باش گوێ دەگرن .
- پێشەنگ و پێشەوای كەسانی ترن .
- هاورێیەتیان خۆشەو كۆمەڵایەتین .
- ئارەزویان هەیە كە لە گروپدا كار بكەن و فێربن .
- سۆزو هەڵچونەكانیان بەرێوە دەبەن و لێیان دەگەن .
- پەیوەندیەكانیان بە چاكی دەنرخێنن .
- زانیاری و كاری كەسانی تر دەنرخێنن .
- ئامانج دیاری دەكەن وبەرە و ئامانجەكانیان هەنگاو دەنێن .

- باوەڕو متمانەیان بە خۆیان هەیە و هانی خۆیان دەدەن.

بەڵگەی لە ڕادەبەدەر هەیە بۆ ئەوەی بتوانین بڵێین کە زیرەکی سۆزدار هۆکارێکی زۆر باشترە لە زیرەکی ئەکادیمی بۆ سەرکەوتن لە کار و ژیاندا .

ئەو لاوانەی کە فێرن چۆن سۆزو هەڵچونەکانیان بەڕێوە بەرن , لە قوتابخانە و ژیانی پاش قوتابخانەش , کارەکانیان باشترن و سەرکەوتوون .

"زیرەکی سۆزدارت بەکاربهێنە "

سوڕی فێربوونی خێراکراو

ئایا لە خۆتت پرسیوە کە بۆچی فێرنەبیت ؟

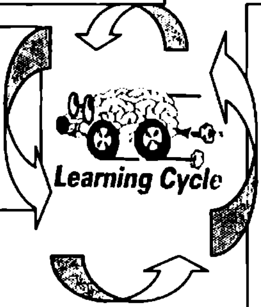
ئایا پرسیارت لە خۆت کردوە لە سوڕی فێربووندا ؟

سوڕی فێربوونی خێراکراو

پەیوەست کردنی
فێربونەکان
تا ئێستە لەم بابەتە
چی فێربوویت ؟

یەکەمجار وێنەی گەورە!!
ئەم بابەتە لە کوێی ئیشەکەی تۆدا یەك
دەگرێتەوە بۆ ئەوەی پەیوەستی بکەیت لە
گەڵ تاقیکردنەوە کانتدا ؟
ئایا هاوکارتە لە بەدیهێنانی ئامانجەکانت ؟

ڕونی ئەنجام
دەتەوێ چی بزانیت لە
کۆتایی ئەم کارەدا ؟



پێداچونەوەیە
ك بە
ڕونکردنەوە و
دووبارە
وتنەوەدا
پرسیارت لە
خۆت کردوە بۆ
هەڵسەنگاندنی
ئەوەی کە ئایا
ئەوەی
مەبەستت بوە
هێناوتەتە دی
یان نا ؟

وەرگرتن

دەربڕین
ئایا دەتوانی
ئەم بابەتە
فێری
قوتابیانی تر
بکەیت ؟

چالاکی
ئایا دەتوانیت
زانیاریەکانت کورت
بکەیتەوە لە کلێشەو
نەخشەی زەینی و
کورتکراوە و ... هتد

مۆسیقاو فێربوون

ئایا تا ئێستە لە کاتی فێربوندا گوێت لە مۆسیقا گرتوە ؟
ئایا دەزانیت کە جۆرە مۆسیقایەکی ڕێك و پێك فێربون باشتر دەکات ؟

مێشکێکی ئیسراحەت کردوو, زۆر بە شێوەیەکی کاریگەرتر فێردەبێت.مۆسیقا دەتوانێت یارمەتی مێشکت بدات تا ئامادەی کات بۆ فێربون .

لێکۆڵەران دەریان خستوە کە لێدانی مۆسیقای مۆزارت بزوینەری مێشکە .

ئەم پارچە مۆسیقایانەش هەرباشن کە گوێیان لێبگیرێت لەکاتی کۆشش و خوێندندا :

- Vivaldi : The four seasons:
- Enya : L'Esprit – Far Island
- Bach : concerto for Harp in F major

- Vangelis : ”Charito of fire ‘

پێش لە تاقیکردنەوە و ئەگەر ویستت مێشکت ببزوێنیت ئەم مۆسیقایانە لێبدە :

- Heather Small : “ What did you do today to make you feel proud ? ”
- M-People : “ Search for the hero inside yourself “

" خانەکانی مێشکت هێور بکەرەوە "

Self-esteem

خۆ پێزانین یان لە خۆ ڕوانین

هەستت چۆنە بەرامبەر خۆت ؟

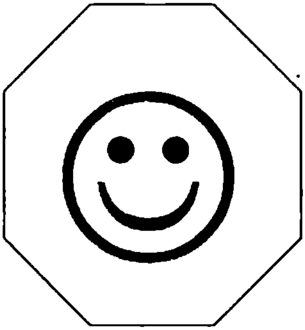
خۆبەرزڕاگرتن و خۆپێزانین مانایان وایە کە تۆ :

* متمانەت بە خۆت وکارەکانی قوتابخانەت هەیە .

* باوەڕ و متمانەت بە خۆت هەیە کە هەڵەدەکەیت و لە هەڵەکانتەوە فێردەبیت .

* بە شێوەیەکی ئیجابی و (پۆزەتیڤانە) دەڕوانیتە ژیانت _ وەك گەشبینێك .

* باوەڕت وایە سەرکەوتوو براوەیت .



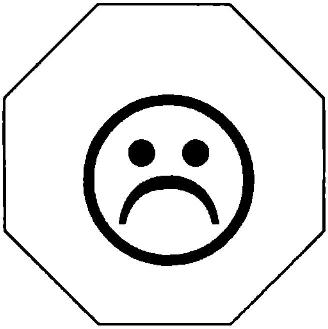
بەخۆنەزانین و خۆنزمڕاگرتن مانای وایە کە تۆ :

*متمانەت نیە بە خۆت و کارەکانی قوتابخانەت .

*دەترسی لە هەڵەکردن و دەڕوانیتە خۆت وەك دۆڕاوو شکست خواردویەك .

*بە شێوەیەکی سلبیانە (نێگەتیڤانە) دەڕوانیتە ژیانت – وەك ڕەشبینێك .

*باوەڕت وایە دۆڕاوەیت .



" کۆشش بکە..... و خۆت بکشێنە "

لەخۆڕوانین

چۆن لەخۆڕوانینت باشتر دەکەیت ؟

لێکۆڵەران دەریانخستوە کە قوتابیانێك کە نرخی کەسایەتی خۆیان دەزانن و ڕێزلە خۆیان دەگرن فێرخوازانێکی زۆر سەرکەوتوون .

تۆ دەتوانیت خۆ-پێزانینت گەشە پێ بدەیت بە :

- پلان بۆ سەرکەوتن دابنێ و پێشبینی سەرکەوتن بکە .
- زمان و وشەی ئیجابیانە (پۆزەتیڤانە) بەکاربهێنە .
- دەربارە بە خۆت و خەڵکانی تریش بە شێوەیەکی پۆزەتیڤانە بیربکەرەوە .
- گوێ مەدە بە هەرشتێك کە هەستێکی نەزانینت تیادا دروست بکات .

- وەك سەروكەوتویەك بڕوانە خۆت چ لە قوتابخانە بێت چ لە بوارەكانی تری ژیاندا .
- ئامانج (هدف) بۆخۆت دابنێ .
- بە فێربونەكنتان هاوكاری لە گەڵ یەك بكەن و هانی یەكتر بدەن لە سەری .
- لە هەڵەكانتەوە فێرببە – هەموكەسێك هەڵە دەكات – باشترین شت ئەوەیە سود لە هەڵەكانت وەرگریت و شتیان لێوە فێرببیت .
- بڕوانەرە پاڵەوانەكەی ناخی خۆت – **بیربكەرەوە!!!**

ئەمڕۆچیت ئەنجام داوە بۆ ئەوەی هەستی شانازیكردن بەخۆوەت بەلاوە دروست بكات ؟

"ڕوبكەرە تیشكی خۆر و ئەوكات چی دی ناتوانیت سێبەرەكان ببینیت " هیلین كیلەر

زمانی ئەرێ و ئیجابیانە

ئایا زمانی نێگەتیڤ بەکاردێنیت ؟

ئایا دەزانیت چۆن زمانت لە نێگەتیڤەوە دەگۆڕیت بۆ پۆزەتیڤ ؟

نێگەتیڤ×	پۆزەتیڤ/
*ناتوانم ئەنجام بدەم	*دەتوانم جێبەجێی بکەم
*لە بیست یاندا دە هەڵەم کردوە	*لە بیست یاندا دە دانەیانم زانیوە
*هیچی لێ تێناگەم	*زەحمەت نەبێ ئەمەم بۆ ڕاڤە بکە لێی تێنەگەیشتووم

" جێبەجێی دەکەم چونکە دەتوانم "

جەخت لیٚ کردنەوەی پۆزەتیڤانە

ئایا پۆزەتیڤانە بیردەکەیتەوە ؟

ڕستەو وشەی پۆزەتیڤانە هەڵبژێرە و جەختی لیٚ بکەرەوە .

سەیریان بکە و لێیان بڕوانە و لە سەردیواری ژوری نوستننت دایان بنیٚ و بیان لکێنە بە دەفتەری تێبینی و شوێنی پاراستنی قەڵەم و ڕاستەکانت و بە دەوری خشتە وکاتی وانەکانتدا .

داوابکە لە هەندیٚ کەس شتانێکی باشت بۆ بنوسێت دەربارە بە خۆت .

جەخت لێکردنەوەکان

کێشەیە ...؟ خۆت چارەی بکە

گەورەبیربکەرەوە
پاشان ئەنجام بدە

زەردەخەنە
ڕەوشی منە

" بگە بە ئاسمان"

من زۆر زیرەکم کە تا ئێستا هیچ کۆمپیوتەرێك دروست نەکراوە بتوانێت ئەو کارانە بکات کە من ئەیتوانم .

زۆر بە سانایی

باشترین کار ئەنجام

بدە !

سەرکەوتن لە توانینەکانەوە

دەست دەکەوێت نەك

نەتوانینەکان

ئەوشتانە هەمیشە ڕوودەدەن , کە باوەڕتان پێیان هەیە , وە باوەریش بە شتەکان دەبێتە هۆی ڕودانیان.

" دەتوانیت ئەگەر بیزانیت "

ئامانج دانان

ئامانجەکان , مەبەستەکان , ئەرکەکان چین ؟

ئەمانە چیان تێدایە بۆم ؟

مەبەستەکان......دەتەوێت لە کوێ بیت لە داهاتویەکی دووردا – چارەنوس .

ئامانجەکان.....هەنگاو هەڵگرتنە بەرەو مەبەستەکان.

ئەرکەکان ....ئەوکارانەن کە دەبێ بکرێن بۆ گەیشتن بە ئامانجەکان .

بیرکەرەوە لە بارەی :

- داهاتوو – ئامانجەکانت دیاری بکە .
- ئەوئەنجامانەی دەتەوێن – ئامانجەکانت دیاری بکە.
- ئەو ئەرکانەی کە پێویستن بۆ دانانی ئامانج و مەبەستەکان کە بێنە دی – لە خوارەوە بیاننوسە و بەرێکو پێکی پێیاندا بچۆرەوە بۆ ئەوەی رێژەی پێشکەوتنت بزانیت .

- سەرکەوتن بێنە پێش چاو – لە چی ئەچێ ؟
- هەستی سەرکەوتنت چۆنە .
- پیرۆزبایی خەڵکی ببیستە کاتێ خەڵك پیرۆزبایی سەرکەوتنت لێ دەکەن(لەخەیاڵتدا) ئەوان چیت پێ دەڵێن ؟

" ئامانجی بەرزوبڵند – بڕۆ بەرەو ڕوی "

یادەوەریت بەهێز بکە

ئایا شتەکانت بە خێرایی لە بیردەچنەوە ؟

زۆرینەمان لە (یادەوەری ماوە کورت)دا باشین (لە بیرهێنانەوەی شتەکان بۆ ماوەیەکی کەم) بەڵام لەیادەوەری ماوە درێژدا باش نین .

ئەم تەکنیکانەی یادەوەری بەکاربهێنە بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات زانیاریەکانت لە یادەوەری ماوە درێژدا بپارێزیت .

چیرۆك دروست بکە –

فێربونەکانت وەك چیرۆك لێبکە .

نەخشەی زەینی –

نەخشەی زەینی (بەکارهێنانی وشەی کلیلی) یارمەتیت دەدات لە پۆلێنکردندا .

سەروادانان –

سەروادانان یان بە شیعرکردن هاوکاریت دەکات بۆ وەبیرهێنانەوە – وشەکان وەك مۆسیقالیٚ بکە .

پۆلێن کردن –

وشە لێکچوەکان لە ژێرسەردێڕدا دابنیٚ .

Mnemonics –

بیرۆکەکان و ژمارەکان لە گەڵ وشەکاندا پێکەوە ببەستە .

بۆنمونە : وشەیەك لەبەربکەیت بۆ ئەوەی هەرپیتێکی وشەیەکی گرنگت وەبیربێنێتەوە وەك چۆن قوتابیانی فێربوونی زمانی عەرەبی بۆ لە بەرکردنی کرداری ڕانەبردوو بە پێی کەسەکان وشەی (انیت) لە بەردەکەن بۆ ئەوەی هەرکات ویستیان (فعل) ێکی (ماضي) بکەن بە (مضارع) یەکێك لەو پیتانەی بخەنە پێش .

دوبارەکردنەوە —

- بەڕێگای جیاجیا کارەکانت دوبارە بکەرەوە .
- بە ڕەنگی جیاجیا بنوسە و بکێشە .
- بە دەنگی بەرز بیانڵێ .
- وەرەو بڕۆ ودوبارە بکەرەوە

" لەکاتی خۆی بێنەوە یاد
گەر وەك شیعر بووبێ لەلات "

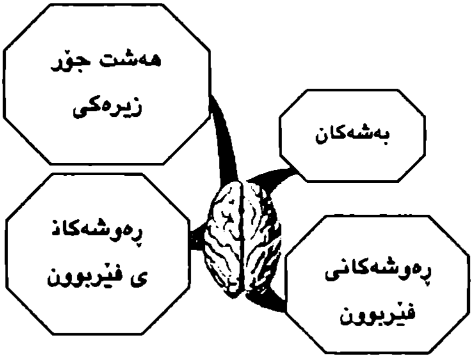
نەخشە زەینیەکان و یادەوەری

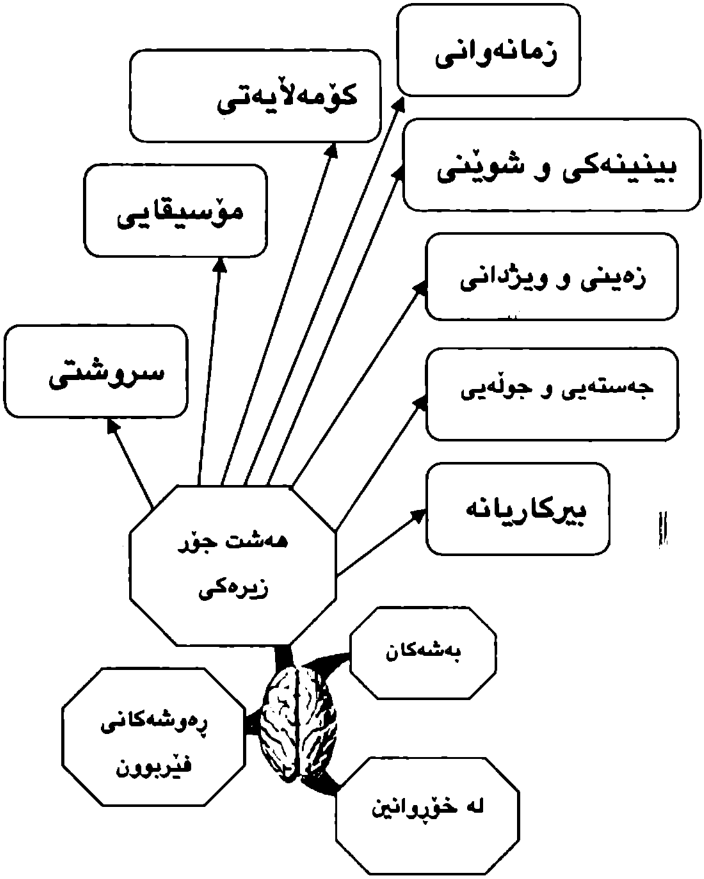
چۆن نەخشە زەینیەکان هاوکاریت دەکەن بۆ دەست گەیشتن بەو زانیاریانەی کە لە مێشکتدان ؟

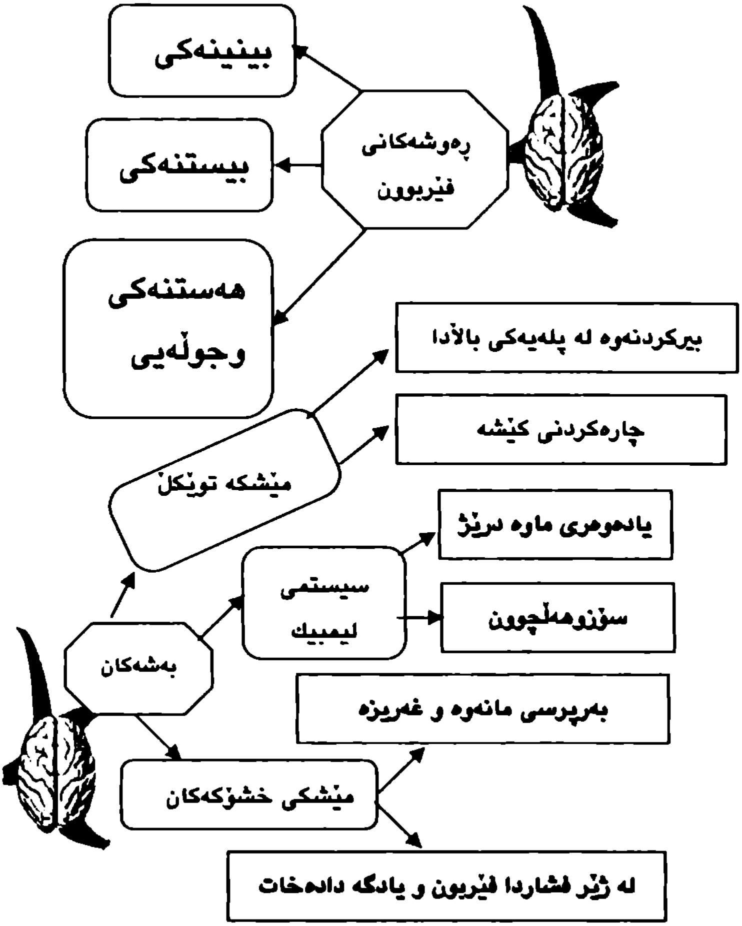
نەخشە زەینیەکان ڕێگایەکن بۆ بەکارهێنانی وشە کلیلیەکان

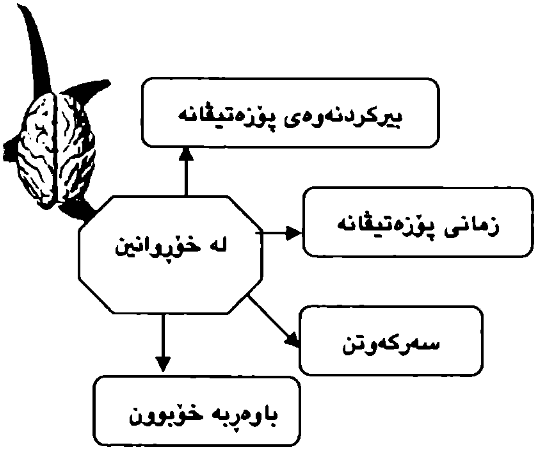
بەکارهێنانی نەخشە زەینیەکان :

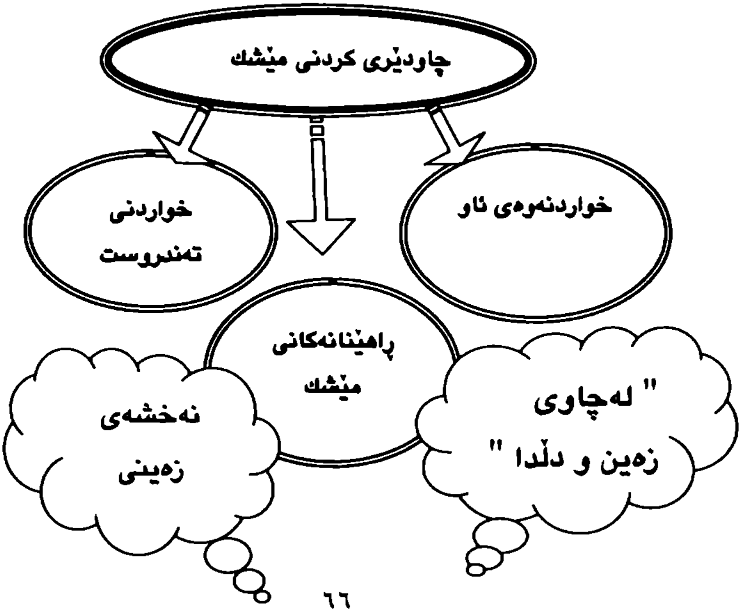
- هێل بۆ پەیوەست کردنی زانیاریەکان–هەروەك خانە دەمارەکان و پێکبەستنیان
- وێنە بکێشەو ڕەنگ بەکاربێنە




زمانەوانی
کۆمەڵایەتی
بینینەکی و شوێنی
مۆسیقایی
زەینی و ویژدانی
سروشتی
جەستەیی و جوڵەیی
بیرکاریانە
هەشت جۆر
زیرەکی
بەشەکان
ڕەوشەکانی
فێربوون
لە خۆڕوانین


بینینەکی
بیستنەکی
ڕەوشەکانی فێربوون
هەستنەکی وجوڵەیی
بیرکردنەوە لە پلەیەکی باڵادا
چارەکردنی کێشە
مێشکە توێکڵ
یادەوەری ماوە درێژ
سیستمی لیمبیک
سۆزوهەڵچوون
بەشەکان
بەرپرسی مانەوە و غەریزە
مێشکی خشۆکەکان
لە ژێر فشاردا فێربوون و یادگە دادەخات


بیرکردنەوەی پۆزەتیڤانە
زمانی پۆزەتیڤانە
لە خۆڕوانین
سەرکەوتن
باوەڕبە خۆبوون


چاودێری کردنی مێشك
خواردنی تەندروست
خواردنەوەی ئاو
ڕاهێنانەکانی مێشك
نەخشەی زەینی
" لەچاوی زەین و دڵدا "