

# 10 رېښه گه ی ئاسان بؤ چاره سه ری

## شه رمنی

چون زال ده بیت به سه ر شه رمدا و چاره سه ری دله راوکی کومه لایه تی ده که ییت؟  
نه ی چون خوت دوور ده خه یته وه له ترسان له قسه کردن له نیوجه ماوهردا؟

نوسینی: مارتن نه نتونی

وه ر گیرانی: مه شخه ل که ولوسی

له بلاو كراوه كاني خانهي چاپ و په خشي ريښما

زنجيره (۲۴۴)



### ناسنامه ي کتيب

- ناوي کتيب: ۱۰ ريڼگه ي ناسان بو چاره سهري شه رمني
- بابه ت: ده روونزاني
- نوسيني: مارتن نه ننتوني
- له عه ره بيبه وه: مه شخه ل که ولوسي
- تايپ: ژيان له تيف شه مسه دين
- ديزاين و بهرگ: فواد که ولوسي
- شويڼي چاپ: چاپه مه ني گه نج
- سالي چاپ: ۲۰۱۵ سلیماني
- نوره ي چاپ: چاپي هه شته م
- تيراژ: ۱۰۰۰ دانه

ناونيشان: سلیماني — بازاری سلیماني — بهرامبهر — بازاری خه فاف.

ژماره ي موبایل: (۰۷۷۰۱۵۷۴۲۹۳)، (۰۷۵۰۱۱۹۱۸۴۷)



## پىرسىت

- ۵ ..... ((پىشەكى))
- ۹ ..... ((بەشى يەكەم))
- ۹ ..... شەرم و دلەپراوكى كۆمەلايەتى چىن؟
- ۳۲ ..... ((بەشى دووهم))
- ۳۲ ..... نەخشەدانان بۇ دروستكردنى گۆرانكارى
- ۴۲ ..... ((بەشى سىيەم))
- ۴۲ ..... گۆرىنى شىۋازى بىركردنەوہ
- ۸۱ ..... ((بەشى چوارەم))
- ۸۱ ..... پووبەپووبونەوہى ئەو بۆناتەى كەدەبنەھۆى دلەپراوكى وشەرم
- ۱۱۶ ..... ((بەشى پىنجەم))
- ۱۱۶ ..... گۆرىنى شىۋازى پەيوەندى گرتن لەگەل ئەوانى تردا وباشكردنى پەيوەندىەكان
- ۱۲۹ ..... ((بەشى شەشەم))
- ۱۲۹ ..... داودەرمانەكان
- ۱۵۱ ..... ((بەشى حوتەم))
- ۱۵۱ ..... بەرەنگاربونەوہى تەرىزلىكران
- ۱۶۴ ..... ((بەشى ھەشتەم))
- ۱۶۴ ..... ناسىنى برادەرى تازە
- ۱۷۶ ..... ((بەشى تۆيەم))
- ۱۷۶ ..... فىرېبە چۆن بەمتمانەوہ دەرخستەكانت پىشكەش بكەيت
- ۱۸۸ ..... ((بەشى دەيەم))
- ۱۸۸ ..... ھەول مەدە بۆئەوہى كەسىكى نمونەيى بيت
- ۱۹۸ ..... كۆتايى
- ۱۹۸ ..... پلاننان بۆئايندە

## ((پېشەكى))

زۆربەى خەلك جارىنا جارىك ھەست بەنئاسودەى دەكەن لەبۇنە  
كۆمەلایەتیه كاندا. لە راستیدا شەرم (shyness) و دلەپراوكیى  
كۆمەلایەتیهتى (social anxiety) دوو ھەستى زۆر ئاسایى  
وسروشتىن. بەلام ھەندى كەس تارادەىھەكى وا ھەست بەشەرم دەكەن  
كەئەوشەرم كردن و دلەپراوكیىھە دەبیتە ھۆى ئاستەنگ بۇ ژىانى  
پۇژانەیان. ئەگەر زیادەرەوى بكەیت لەو ھەدا كەخەلكى چۆن بىرلەتۆ  
دەكەنەو، یان زۆر دوودل بوییت لەئامادەبونت لە ئاھەنگە  
جۇراوجۆرەكاندا، یان لەكاتى تىكەلەوى كردن لەگەل پەگەزى  
بەرانبەرتدا، یان لەكاتىكدا كەپپویستە لەبەردەم جەماو ھەدا قسەبكەیت،  
یاخود لەو دەمانەدا كەدەتەوى برادەرىكى تازە بناسیت، ئەوا ئەم  
كتیبە بەتایبەت بۆتۆ نوسراو ھە ئاراستەى تۆكراو ھە. ئەگەر یەكك  
لەئەندامانى خیزانەكەت شەرمەو ھەردۇنگە لەبۇنە كۆمەلایەتیهكان،  
ئەوائەم كتیبە ھاوكارىت دەكات بۇ تىگەشتن لەوبارە دەرونیھە كەئەوى  
پیدا تیدەپەریت، تاكو بتوانیت یارمەتى بەدەیت.  
ئەم كتیبە لەھەموو ئەو كتیبانەى تر جیاوازترە كە چارەسەرى شەرم  
ودلەپراوكى دەكەن، جیاوازیھەكەیشى لەچەند پوو یەكەو ھە، ھەك:



۱- بەپېچەوانەى ھەندى كتيبي ترهوه، ئەم پەراوه پشت دەبەستى بەھەمان ئەو چارەسەرانەى كەتويژەرەن كاريگەرى و كاراييان سەلماندون لەچارەسەرى ئەوكەسانەدا كەدووچارى ئەو حالەتە بوونەتەوه (واتە ئەم پيگايانە تاقي كراونەتەوه و كاريگەرييان سەلمينراوه) بۆيە ئەو نەخشەنەى كەلەم كتيبەدا نوسراون، زۆر لەونەخشەو پلانانەدەچن كەپزیشك و پسپۆرە دەرونيەكان لەچارەسەرى حالەتەكەدا پيپەرەوى دەكەن.

۲- ئەم كتيبە كورت ترو پوخت تره لەھەموو ئەو كتيبانەى كەئەم دياردەيە دەتويژنەوه، بۆئەو كەسانە نوسراوه كە دەيانەويت پيشەكەك فيربين لەبارەى ئەو نەخشەو پلانانەوه كەپيپەرەو دەكرين بۆتپيپەراندنى دوودلى كۆمەلايەتى، بەلام بۆئەو مەبەستە حەزيان لەكتيبيكى كورت وپوختە، لەبرى ئەوهى كتيبيكى قەبارەدارترو دريژتر بخويننەوه... ئەگەر هەستت كرد نەخشەكانى نيۆئەم پەرتوكە بەسودن، لەوانەيە پيئت خوش بيت هاوپيچيان بكەيت بەدەفتەرچەيەكى دريژترى مەشق كردنەوه. بۆنمونه: دەفتەرچەى رايانانەكانى شەرم و دلەپراوكيى كۆمەلايەتى ناميلكەيەكى ليوانە لە مەشقى زياترو بەنەخشەو نمونه وھيلكاري زانستيش پشت ئەستوركراوه.

پرسیار ليرەدا ئەمەيە: ئايا ئەم كتيبەيارمەتى كەسيك دەدات بۆتپيپەراندنى گرفتى دوودليە كۆمەلايەتەكەى؟ لەپراستيادا وەلامدانەوهى ئەم پرسيارە نارەحەتە، چونكە ليكولينەوهى زۆرمان لەبەردەستدانى سەبارەت بەسودو كەلكى چارەسەرى پشت بەخۆ بەستن لەپرزگاربون لەدەستى شەرم و دلەپراوكي. لەگەل ئەو شەدا



دوو هوکار هەن کەهانمان ئەدەن بوئەوہی بپروامان وابی کتیبیکی وەک ئەمە‌ی ئیستا لەبەردەستتدایە، بو‌ی هە‌یە کەلکی هە‌بی‌ت: هوکاری یە‌کەم، وە‌ک لەمە‌وبەر باس‌مان لی‌وہ‌کرد، ئە‌وہ‌یە: ئە‌و لی‌کو‌لینە‌وانە‌ی کە‌بە‌وردی سە‌رپە‌رشتی کراون سە‌لمان‌دویانە‌ ری‌گە‌چارە‌کانی ناو ئە‌م کتیبە‌ زۆر بە‌سود بوون لە‌چارە‌سە‌رکردنی ئە‌و کە‌سانە‌دا کە‌لە‌ بە‌دە‌ست ئە‌و گ‌رفتە‌وہ‌ نا‌لان‌دویانە‌. هوکاری دووہ‌میش ئە‌وہ‌یە: لی‌کو‌لینە‌وہ‌کراوہ‌ سە‌بارە‌ت بە‌سودی بە‌کارهاوردنی ری‌گە‌چارە‌کانی پشت بە‌خۆبە‌ستن لە‌چارە‌ی گ‌رفتە‌کانی تری وە‌ک: ترس و سە‌لە‌مینە‌وہ‌دا.

بە‌لانی کە‌مە‌وہ، ئە‌م کتیبە‌ زانیاریت ئە‌داتئ سە‌بارە‌ت بە‌هە‌ندی نە‌خشە‌ی کردە‌یی بو‌ تیبە‌پران‌دنی شە‌رم، بە‌لام ئە‌گەر زانی‌ت قورسە‌لە‌سە‌رت بە‌تە‌نہا وردە‌کاریە‌کان جیبە‌جی بکە‌یت، ئە‌وا لە‌و حالە‌تە‌شدا دە‌بی‌تە‌ خوی‌نە‌ریک کە‌زیاتر ئاگاداری وە‌ک کە‌سیکی سادە، یانی پی‌گە‌یە‌کی باشت‌رت ئە‌بئ بو‌ گە‌ران بە‌دوای هاوکاریە‌کی پیشە‌یی گونجاودا.

بی‌گومان بە‌تە‌نہا خوی‌ندنە‌وہ‌ی ئە‌م کتیبە‌ بە‌س نیە‌ بوئە‌وہ‌ی گۆ‌پرانکاری گ‌رنگ لە‌ژیان‌تدا پ‌ووب‌دات، بە‌لکو بوئە‌وہ‌ی سو‌دیکی زۆ‌رت‌رت دە‌ست بکە‌وئ، دە‌بئ چە‌ندین جار نە‌خشە‌و هە‌نگاوە‌ کردە‌ییە‌کان جیبە‌جی بکە‌یت، مە‌ش‌قە‌ جو‌راو جو‌رە‌کان تاقی بکە‌یتە‌وہ‌ و بە‌وردی چاو‌پروانی بە‌رە‌و‌پیشە‌وہ‌چوونی خۆت بکە‌یت. تی‌انوسی پۆ‌ژانە‌ یاخود تی‌انوسی تیبینیە‌کان، پ‌یداو‌یستیە‌کی گ‌رنگە‌ بوئە‌م مە‌ش‌ق‌کردنە‌، چونکە‌ بە‌هۆی ئە‌و تی‌انوسە‌وہ‌ دە‌توان‌یت هە‌موو مە‌ش‌قە‌کان بە‌وردی ئە‌نجام بە‌دە‌یت.



زۆربەھى ئەو تەكنىكانەھى لەم پەراوھدا نوسراون، پيويستيان بەنوسىنەوھى تيبينى لەبارەيانەوھەھى، ھەرۇھە پيويستيان بەتۆمارکردنى ئەزمونەكانى وچاودىرى كردنى بەكارھاوردنى نەخشەكانى مامەلەكردن لەگەلياندا ھەيە. مەشقەكانىش پيويستيان بەوھىە يادەوھرى وتيبينىەكانى پوژانەت لەبارەيانەوھە زوبەزوو تۆماربەكەيت. لەبەرھەموو ئەوانە، لەوانەھىە بەرلە خویندەنەوھى بەشى يەكەم پيويستيت بەئامادەکردنى تيانوسى تيبينىەكانت ھەبەت.

خویندەنەوھى كتيبيك سەبارەت بەجوان كردنى ديمەنى مالمەكەت ھىچ سودىكى نيە، ئەگەر ئەو خویندەنەوھىە ھاوكات نەبەت لەگەل كارى بەردەوامداو، ئەنجامى خویندەنەوھەكەت نەكەيتە كردهوھە. ھەمان ئەو نمونەھىەش دەبەرى بەسەر ئەو تەكنىك وھونەرانەدا كەدانراون بو تيبەراندى دېدۆنگى كۆمەلايەتى. جابو سووكردنى پيژەھى :

دېدۆنگىەكەت پيويستە گۆرانكارى بەكەيت لەشيۆھى بىركردنەوھە و پەفتارتدا لەئاقار ئەو بارودۆخە كۆمەلايەتەدا كەبوھتەبەرھەم ھينەرى شەرم و ترسەكەت. خویندەنەوھى ئەم پەراوھە كاتىكى زۆرى ناويت، بەلام پيژەوكردنى ھەنگاوەكان پروسەھىەكى بەردەوامە، لەوانەھىە چەندمانگى يان چەندسالى بخايەنيت، لەگەل كەمىك ئارامگرى وكارو كۆششىكى زۆردا، لەبەرى ئەو رەنجەت دەخويت كەوھگەرت خستوھ... بەختىكى باش بوئو!

((بهشی یه کهم))

## شهرم ودله راو کیی کومه لایه تی چین؟

(سیتا) هه رله مندالیه وه که سایه تیه کی هیمن ودابراو بوو له وکه سانه ی که له نزیکه وه دهیناسین، زۆربه ی جار نه یده ویرا قسه بکات، له ترسی نه وه ی نه بادا ده ورو به ره که ی به گه مژهو بی ئه قلی له قه له م بدن. له دوای نه وه ی کاریکی تازه ی دهستکه وت، ماوه ی چه ندمانگیکی خایاند تا کو به هاو پریکانی راهات وکرایه وه له گه لیاندا، به لام کاتی له گه ل خانه واده و که سه نزیکه کانی خویدا داده نیشته، که سایه تی ده گۆرا، به وپه پری زمانپاراوی ده دو او دهستی به سوعبه ت ده کرد.

(والتهر) له هه ندی بۆنه و ئاههنگی ناساییدا چه ز به کارلیک وتیکه لاوی دهکات له گه ل که سانی تردا. وه لی هه رکه زانی به رانبه ره کانی سه رنجی نه دن ترسیکی زۆر دایده گری، به تایبه ت له هه ر کۆر و کۆبونه وه یه کدا که تایبه ت بیته به بواری کاره که یه وه. جگه له وهش، به ته واوی دهسته و سانه له وه ی له به رده م خه لکیدا بدویته، له وکاتانه دا که ده یه ویته راپورتی له باره ی کاره که یه وه بخوینیته وه، ترپه کانی دلی زیاد ده که ن وهه ناسه ی سواره بیته، نه گه رچی ته نها دوو که سیش ناماده بن بۆ گوینگرتن له راپورته که... نه م ترسه ی وای لیکردوه نه توانی له به رده م



خەلكىدا باس لەو بابەتە بىكەت كەلە زانكۆ دەيانخوینىت، ھەربەو ھۆیەو بەربەست بۆگەشەكردنى كارەكەى دروست بوو. چونكە تائىستا چەندىن كارى فەرامۆش كردوو، بەو بیانووى كەپرووى نایەت داواكارى بۆ ۋەرگرتنى ئەوكارە پىشكەش بىكەت.

(خۆسى) ماوھى چەندسالىكە ژوانى لەگەل ھىچ كچىكدا نەگرتوو، ھەرچەندە لەناخىشەو بەپراستى دەيەوئىت پەيوەندىكەى لەوشىوئەيە دروست بىكەت. برادەرەكانى پىي دەلین تو زۆر كەشخەو قوزىت، لەگەل ئەوئەشدا ھەست بە دلە پراوكىيەكى زۆردەكەت ئەگەر بىەوئى ژوان بەداتە ژنىك ولەبەردا زۆر بەباشى نەيناسىت. لە دواى ئەوھى دلەپراوكىكەى زياد دەبىت، ئارەقىكى زۆر دەكاتەو، بىرو ھزرى پەرت دەبن، ئىنجا دەگورپىت و دەبىتە كەسىكى زۆر ھىمن و ھىور. لە ئەنجامىشدا:

(خۆسى) لەچاوپىكەوتنە يەكەمىنەكانىدا ھەستىكى ھاندەر دروست ناكەت، ئەمەش واى لىدەكەت زۆر بترسى لەوھى ژنان بەسەرنج پراكىشى نەزانن.

(سىندى) كۆششىكى زۆر گەرە دەكەت لەپىناوى ئەوئەدا بەگەمژە نەيەتە بەرچاوى خەلك. بەردەوام چاودىرى پۆشاكەكانى دەكەت وسەرقالى مەشق وپراھىنەنەش دەبى لەسەر ئەونمايشانەى كەپىشكەشيان دەكەت، تەواو پىرۆقەيان لەسەر دەكەت تاكودلنىابىت لەوھى بەجواى پەوانى كردوون وھىچ ھەلەيەكەيان تىداناكەت. ئەگەر ھەلىكى بچوكىش بىمىنىتەو بۆئەوھى بەكەسىكى گەمژەبىتە بەرچا، ئەوا بەتەواوى تەرىزلەو ھەلودەرفەتە دەكەت، بۆنمۆنە: ھەرگىز لە پىگە قەرەبالغەكاندا ئۆتۆمبىل لىناخوئىت، نەكا ھەلەيەك بىكەت

وشوفىرەكانى تر پىيى بلىن: بىگومان ئەو كىژە بەباشى لەيخوپىنى  
ئوتۇمبىل نازانىت.

(ناچا) لەھەموو بارودۇخە كۆمەلایەتتەكان دەترسىت، تائەورادەيەي  
پرووى نايەت لەخەلكى بىرسىت ئەم رېگەيە بۇ كوى دەچىت؟ يان فلان  
ئەدرەس لەكويىيە؟ يان شەرم دەكات لەوھى پرسىياری كات لەيەكىك  
بكات؟! پۇشتن بەشەقامى قەرەبالغدا بۇئەو ئەشكەنجەيەكى گەورە  
دروست دەكات، چونكە دۇنيایە لەوھى خەلكى چاودىرى دەكەن وپرای  
خراپیان لەبارەيەو ھەيە. زۇرخوى دوور دەگرىت لەوھى لەئاهەنگەكاندا  
دەرىكەويىت، يان قسەلەگەل خەلكى بىگانەو نەناسدا بكات، ياخود  
خوى بكاتە جىگە سەرنجى خەلك، تەنانەت ھەرگىز پرووى نايەت  
بەتەلەفون قسەبكات. ھەموو ئەوانەش لە ترسى ئەوھى نەكاهەستى  
خراپ لای ئەوانىتر دروست بكات، بەم دوايىانە، ئەو داپرانە بارىكى  
خەمۆكى بەھىزى بۇ دروستكردووه... لە راستىدا(ناچا) ھەندى جار  
ھەستەكات ھەزى لەوھى نىە لەژيان بەردەوام بىت، مەگەر بارودۇخى  
بگورپىت.

(لانس) لەشارۇچكەكەي خويەو ھەسەربە ويلايەتى (مىشىگان)  
بوو، لەبەر كاروكاسبى كۆچى كرد بۇشارى(شىگاگو). ھەرچەندە  
لەشارۇچكەكەي خويىدا چەندىن ھاوپى وبرا دەرى ھەيە، بەلام لە  
(شىگاگو) زۇر زەحمەتە بەلایەو ھەلكى تازە بناسىت وئاشنايەتى  
پەيدا بكات. ھەست بەشەرم دەكات لەناو ئەوكەسە تازانەدا كەلەجىگەي  
كارەكەي دەيان بىنىت، ئەمەش بوەتە ھوى ئەوھى ھەست بەداپران  
بكات. بويە دەستى كردۆتە لىكدانەوھى ئەگەرى وازھاوردنى لەكارەكەي  
و گەرانەوھى بۇ شارۇچكەكەي خوى لەوويلايەتى (مىشىگان).



كۆلكەي ھاوبەشى نيوان ئەو شەش كەسە، ئەو ھەھەرھەموويان ھەست بەپلەيەك لەشەرم و دلەپراوكيى كۆمەلايەتى دەكەن. سەرھەتا دلەپراوكيى (لانس) ئەو ھەيەكە شەرم دەكات لەناسيني برادەرى تازە، ئەم دوودليەي كيشەيەكى بۆ دروستکرد، بەتايبەت لەدواي ئەو ھەي لەشارە تازەكەي گيرسايەو، ھەرچەندە ھەرگيز بابەتيكى ئاوا پيشتر كيشەي بۆ دروست نەکردوو. بەلام (ناچا) لەمالەو ھەخزابوو بەھۆي دلەپراوكي كۆمەلايەتيەكانیەو. لەچارنمۆنەكەي تريشدا، دوو دليەكان لەنيو ھەندى بۆنەي كۆمەلايەتيەيدا قەتيس دەبن، وەكو: ژوان دان بەپرەگەزي بەرانبەر يان قسەکردن لەنيو جەماوەردا. ويىراي ئەو ھەي ھەريەك لەوخەسلەتە پيناسەي جۆرە گرفتىكى جياواز دەكەن، بەلام ھەريەك لەو شەش كەسە زۆر شەرمەنن ياخود بەدەست دلەپراوكيى كۆمەلايەتيەو دەنالينن و دەترسن لەو ھەي لەلايەن خەلكەو (ھوكمى نەريىي) يان بەسەردا بدرىت.

## شەرم و دلەپراوكيى كۆمەلايەتى

### پيناسەكان

شەرم و دلەپراوكيى كۆمەلايەتى دوودەستەواژەي پيەكەو پەيوەستن بەلام ھاوشيوەي يەكترين. واژەي شەرم (shyness) ئاماژەيە بۆ ھەبووني ئارەزوويەك لەگۆشەگيري، يان لە دوودلي، يان ھەست نەکردن بەئاسودەيي لەناو ئەو بارودۆخانەدا كە پيويستە تياياندا پەيوەندى لەگەل خەلكى تردا بگريت، وەكو: وتويژکردن يان ژواندان يان چاوپيەكتەوتنى خەلكانى تازە يان قسەکردن بەتەلەفون ياخود

سەلماندى ھەبوونى خود يان مامەلەکردن لەگەل کيشە وناکوکیەکاندا ياخود باسى خوکردن. ھەزوہا شەرم کردن ئارەزوى مۆل خواردن بەدەورى خودادروست دەکات. يانى ھەميشە شەرمەکان سەرنجيان لەسەر خويان چەدەکەنەوہ ولەپرووی کۆمەلایەتیهوہ داپراون بەبەراورد لەگەل خەلکی ئاسايدا.

ھەرچى واژەى دلەپراوکیى کۆمەلایەتیه (anxiety social) ئاماژەيه بۆ شپرز بوونى دەمارەکان يان قەلس بوون لەو کاتانەدا کەسەسەکە لەژيەرچاودیڤرى ورددا دەبيت يان لەبەرانبەر ئەوہدا دەبيت کەخەلک پريارى لەبارەوہ بدەن. ئاسايى ھەموو کەسايەتیه شەرمەکان دووچارى دلەپراوکیى کۆمەلایەتى دەبن، بەتايبەت لەکاتیکدا کەپيويست بەوہبکات پەيوەندى بەکەسانى ترەوہ بگرن. ھەرچەندە کاتى واش ھەيه مروقە کراوہکانيش توشى دلەپراوکیى کۆمەلایەتى دەبن.

بۆنمونه: لەوانەيه ھەندى کەسايەتى کراوہش ھەست بەقەلس بوون بکەن، ئەگەر بينە جيگە سەرنجى خەلک لەکاتیکدا لەناوخەلکيدا دەدوين يان خواردن دەخۆن يان لەبەرچاوى خەلکدا دەنوسن ياخود لەکاتیکدا دەچنە گەرماوہ گشتیەکانەوہ... يان لەوکاتانەدا کەچاودیڤرى دەکريين وھەلەيهکى ئاشکرا دەکەن يان لەوکاتانەدا کەلەيانەيهکى گشتيدا وەرزش دەکەن.

بەکورتى: ئەگەر کەسيک ترسالەوہى دووچارى ھەلوئىستىکى بيزارکەرو ناخۆش ببیتەوہ لەناو بۆيەنەيهکى کۆمەلایەتيدا، بەوکەسە دەگوتريت توشى دلەپراوکیى کۆمەلایەتى بووہ. بەلام ئەگەر ھەميشە ئەوکەسە دەرڤونگ بوو لەکارليکردن لەگەل کەسانى تردا، ئەوا پيى



دەگوترى كەسىكى شەرمەنە. ھەردوو جۆرە كەسەكەش چ شەرمەنەكان  
 وچ كراوہو بى شەرمەكانىش جاروبار توشى دلەپراوكىي دەبن. ھەركام  
 لەو دووھەستەش بگرى ھەستىكى سروشتىن، چونكە ھەموو مروقەكان  
 پرووبە پرووى ئەو ھەستە دەبنەوہ. لەلاپەرەكانى داھاتوشدا باس  
 لەچونىتى جياكردنەوہى دلەپراوكىي ئاسايى لەو دلەپراوكىيە دەكەين  
 كەكىشەو گرفتت بۆ دروست دەكات.

### پىكھاتەكانى دلەپراوكىي كۆمەلایەتى

زۆربەى جار دلەپراوكىي كۆمەلایەتى بەھەستىكى بىزاركەرو ماندوكەر  
 لەقەلەم ئەدرى، بەجۆرىكى وا كۆتترولكردنى يان پىناسەكردنى  
 نارەھەت دەبى. ئىنجا شىكردنەوہى ئەم ھەستە بۆچەند بەشىكى  
 جياجيا، دەكرى بىتتە پلانىكى كردهيى وبەسود بۆئەوہى لەھەستى  
 شەرم و دلەپراوكىي كۆمەلایەتى ناو ناخت تى بگەيت. دەتوانىن  
 لەزۆرىنەى ھەستەكان، بە دلەپراوكىشەوہ تى بگەين، لەبەر پۆشنایى  
 سى پىكھاتەدا:

- بەشى جەستەيى (ئەوہى ھەستى پى دەكەيت).
- بەشى ئىدراكى (ئەوہى بىرى لى دەكەيتەوہ).
- بەشى رەفتارى (ئەو جولەو كارانەى دەيانكەيت).

## بهشی جهستهیی

کاتی مروقیك له بۆنهیهکی کۆمه لایهتی دیاریکراودا ههست به دله پراوکی دهکات، ئەواله هه مان کاتدا توشی چه ندين دیاردهی جهستهیی ده بیتهوه. دیارترین ئەو دیاردانه ئەوانه ن که خه لکی به ئاشکرا دهیان بینن، وهکو:

ئارهق کردنه وهو سور هه لگه پرائی پوخسارو له رزین وقسه کردن به دهنگیکی ناپوون. وه لئ هه ندیکی تر له ئاسه وار هکانی دوو دلئ بریتین له: زیاده بوونی لی دانی دل، هه ناسه بپرکی، سه ره سوپی ودل به یه کدا هاتن... هتد.

ههروهختی ترس هاوکات بوو له گه ل چواردانه لهو پوالت و دیاردانهی سه ره وهدا، ئەوا ناوده نریت تۆقین یان ترسیکی زۆر. لئ ئەو ئاسه وارانهی له کاتی تۆقین وترسی زۆردا پوو ده دن، زۆر لهو دیاردانه ده چن که له کاتی توره بوونی زۆردا له مروقدا ده رده کهون، یان له کاتی سیکس کردندا یان له کاتی وه رزش کردندا پییه وه ده رده کهون.

## بهشی ئیدراکی

لایه نی ئیدراکی ترس و دله پراوکی په یوه سته به جو ره کانی ئەو بیرکردنه وه و گریمانه وه بیرو باوه پرو پاقه کاری و بۆچونانه وه که به شداری ده کهن له دروستکردنی هه ستهی مروقدا. له باری دله پراوکیدا، ئەو بیرو بۆچونانه له باب هتی مه ترسی یان هه ره شه کانداه تیس ده بن. هه ندی نمونهی ئەو بیرو باوه پرائه ی که لای کهسانی خاوه ن دله پراوکی دروست ده بن، بریتین له:



- زۆر گرنگە ھەموان بەھەمىشەيى خوشيان بويم.
- ئەگەر ھەلەيەك بىكەم ئىتر خەلكى بەكەسيكى شايستەو ليھاتوم نازان.
- دەبى بەردەوام كەسيكى كەيف خوش وجيگەي سەرنج بىم.
- ئەگەر كەسيك چاوى تى بريم، بەدلىيايىھەو ھەروبوچونى نەريىي لەبارەي مەو ھەيە.
- ئەگەر كەسيك خوشى نەويستم، ئەوا ھەرگىز خوشى ناويم.
- شتىكى زۆر سامناكە ئەگەر لەبەرچاوى خەلكدا شەرم دام بگرى وئارەق بىكەمەو ھەيان بلەرزىم وپروخسارم سور ھەلگەپرىت.
- خەلكى دەتوانن تىبىنى دوودايەكەم بىكەن.
- دەبى ھەول بەدەم ئاسەوارەكانى دلە پراوكىكەم بشارمەو.
- دلە پراوكى نىشانەي لاوازيە.
- ئەگەر زۆر دوو دل بىم ناتوانم بدويم.
- ئەگەر لەم جۆرە ھەروبوچونانەت ھەيە، ئەوا ماىەي خورپەليكەوتن نىە، كاتى لەبۇنەكۆمەلايەتەكاندا دووچارى دلەپراوكى دەبىت.
- بەتايبەتەي ئەگەر نىشانەكانى دلەپراوكىي كۆمەلايەتەي پىتەو ھەروكەوتن لەزۆربەي بارەكاندا واگومان دەبرى كەئەو ھەروباوھرانە دەبنەھۆي بزواندى دلەپراوكى، يان لانى كەم دەبنە ھۆي بەردەوام بوونى دلەپراوكىي. توپزەران ئەوھەيان سەلماندو، وپراي ھەروباوھرە دلەپراوكىي ھىنەرەكان، ئەوكەسانەي ئاستىكى بەرزيان لەدلەپراوكىي كۆمەلايەتەي ھەيە، ھەزيان لەبەئاگابوون ھەيە لەوزانىاربانەي كەپشت پراستى ھەروباوھرەكانيان دەكەنەو، پتر لەو زانىاربانەي كەپچەوانەي

بیروباوهره‌کانن بۆنمونه: له‌ناو جه‌ماوهردا زیاتر تیپینی ئەوکه‌سانه ده‌کهن که‌بیټاقه‌تن یان ره‌خنه‌ده‌گرن، وه‌ک ئەو که‌سانه‌ی که‌به‌باشی و‌بایه‌خه‌وه‌گوئیان بۆ ده‌گرن.

له‌هه‌ندی بۆنه‌دا، له‌وانه‌یه‌که‌سیک ئەو زانیاریانه‌ی بیرکه‌و‌یته‌وه‌که‌له‌گه‌ل بیروباوهره‌کانیدا ده‌گونجین. هه‌ربۆنمونه: ئەوکه‌سانه‌ی دله‌پراوکییه‌کی زیاده‌پرویان هه‌یه، زیاترئ‌وه‌پروخ‌ساران‌ه‌یان بیرده‌که‌و‌یته‌وه‌که‌ده‌رپرینی ناخۆش و‌ناشیرینیان پیوه‌دیاره‌وه‌ک له‌پروخ‌ساران‌ه‌ی هیچ جوهره‌دردۆنگیه‌کیان پیوه‌دیارنیه. هه‌مان ئەو که‌سانه‌ی زیاتر بیرله‌و‌ته‌نگ و‌چه‌له‌مانه‌ده‌که‌نه‌وه‌که‌له‌مندالیدا دووچاریان بوون، نه‌ک ئەو خۆشی و‌پرابواردنانه‌ی که‌به‌سه‌ریان بردوون. ئەمه‌ش یانی ئەو که‌سانه‌ی دوودلیه‌کی زوری کۆمه‌لایه‌تیان هه‌یه، زیاتر ئەوکه‌سانه‌ن که‌له‌سه‌رده‌می مندالیتیاندا دووچاری ناره‌حه‌تی و‌چه‌رمه‌سه‌ری بوون. به‌لام له‌به‌رانبه‌ریشدا مانای وایه: یاده‌وه‌ریه‌کانی دووچاربوونیان به‌نار‌ه‌حه‌تی به‌هیزترو کاریگه‌رتن له‌وه‌ی که‌سانی دیکه‌دووچاری بوون.

### به‌شی ره‌فتاری

خۆدوورخستنه‌وه‌له‌به‌شه‌ره‌فتاریه‌که، به‌ربلاوترین خه‌سه‌له‌ته‌له‌نیو شهرم و‌دله‌پراوکی کۆمه‌لایه‌تییدا زۆربه‌ی جارخه‌لکی به‌یه‌کجاری دوور ده‌که‌ونه‌وه‌له‌بۆنه‌کۆمه‌لایه‌تیه‌کان و، پاش ماوه‌یه‌کی که‌م له‌و بۆنانه هه‌ل‌دین که‌لییان ده‌ترسن. هه‌ندی که‌سی تره‌هن شیوازی گونجاوترو



باشتر دەدۆزىنەۋە بۇخۇدوورخستىنەۋە لەبۇنەكان يان بۇ پاراستنى  
خۇيان لەھەرەشەى كۆمەلايەتى.

بۇنمۇنە: سىپياۋىكى زۆردەدەن لەپروخسارىيان بۇشاردەنەۋەى  
سورھەلگەپرانى پروخسارىيان، ياخود خۇدوور دەگرن لە چاوپىكەوتن  
بەلكو ئەمان پرسىيارلەۋانى تردەكەن تاكوخۇيان قسەكەرنەبن! تەنانەت  
ھەندىجار پوناكىەكان دەكوژىننەۋە بۇئەۋەى ئامادەبوان تىبىنى  
نىشانەكانى دوودلىيان لەسەرنەكەن، ياخود خواردەنەۋەىيەكى كحولى  
دەخۇنەۋە بۇئەۋەى زال بن بەسەر دلەپراوكىدا.

### مەشق: پىكھاتەكانى دلەپراوكى كۆمەلايەتتەكەت چىن؟

ھەول بىدە دلەپراوكى كۆمەلايەتتەكەت شى بىكەيتەۋە بۇچەند  
بەشىك... ھەول بىدە لەنىۋ سى جارى دوايدا كەلەبۇنە كۆمەلايەتتەكاندا  
دوۋچارى شەرم و دلەپراوكى بوويت. لەتياۋوسى تىبىنىيەكانتدا ئەم  
زانىارىيانە تۆمارىكە:

- ۱- ئەو بارودۇخە كامەبوو كەبويە ھۆى دلەپراوكى وشەرم كردنت؟
- ۲- ھەستە جەستەيىيەكانت لەكاتى شەرم كردنەكەتدا چى بوون؟
- ۳- ئەو بىروباۋەرو بۇچونانەت كامانەبوون كەبونەھۆى شەرم  
كردنت؟

- ۴- ئەى رەفتارە شەرم ھىنەرەكانت لەوكاتانەدا چى وچى بوون؟
- كاتى ئەو زانىارىيانە لەتياۋوسى تىبىنىيەكانتدا تۆماردەكەيت، ھەول  
بىدە بەپراناۋى قسەكەر دەريان بېرىت، چونكە بەو شىۋەيە پرسىيارو  
ۋەلامەكان تەنھا تايبەت دەبن بەخۆتەۋە. لەھەموو مەشقەكانى نىۋئەم

په‌رتوکه‌دا به‌هه‌مان رېتم برؤ به‌رپوه. يانی پرسياره‌کان به‌م شينوازه‌ی  
خواره‌وه بنوسه‌ره‌وه:

- ۱- ئەو بارودؤخه‌ کامه‌ بووکه‌ بويه‌ هو‌ی دل‌ه‌پراوکی وشه‌رم کردنم؟.
- ۲- هه‌سته‌ جه‌سته‌ييه‌کانم له‌کاتی شه‌رم کرنمدا چی بوون؟.
- ۳- ئەو بيروباوه‌رو بۇچونانم کامانه‌ بوون که‌بونه‌ هو‌ی شه‌رم  
کردنم؟.

۴- ئەي رةفتاره‌ شه‌رم هي‌نه‌ره‌کانم له‌وکاتانه‌دا چی وچی بوون؟.  
به‌واتايه‌کی تر: چيم کرد بۇ پاراستنی خؤم له‌دوودلی؟ (بؤنمونه: ئايا  
خؤم دوورخسته‌وه له‌دؤخیکي دياریکراو؟ کارم کرد بۇ سوککردنی  
رېژهي ئەو ترسه‌ی گیانمی داگرتبوو؟)

### کارلیکی نیوان ئەوسئ پیکهاته‌یه

هه‌رسئ پیکهاته‌ (جه‌سته‌یی وئیدراکی وره‌فتاری) یه‌کانی دوودلی،  
پیکه‌وه‌کارلیک ده‌که‌ن. هه‌ستی دوودلی به‌هه‌ست کردنیکی  
جه‌سته‌یی (وه‌ک له‌رزینی ده‌سته‌کان) ده‌ست پیده‌کات، ئەم ده‌ست  
له‌رزینه‌ش به‌رؤلی خوی ده‌بیته‌هو‌ی بزواندنی گه‌لی هو‌کار وبيروباوه‌ری  
شه‌رمه‌ینه‌ر (بؤ نمونه‌ وه‌ک ئەوه‌ی بیژیت: ئەگه‌ر خه‌لکی هه‌ست  
به‌له‌رزینی ده‌ستم بکه‌ن، ئەوا گومان ده‌به‌ن که‌من که‌سیکم خاوه‌نی  
ره‌فتاروسروشتی نامؤم) هه‌روه‌ها هه‌ست به‌دوودلی ده‌که‌یت به‌هو‌ی  
هه‌ندی ره‌فتاری شه‌رمه‌ینه‌ره‌وه (وه‌ک چوونه‌ده‌ره‌وه له‌ئاهه‌نگیک له‌پاش  
۵ خوله‌ک له‌ده‌ست پیکردنی!).



وھلى پىرۇسەكە بەيىرۇكەيەك دەست پىدەكات. بۆنمونه: ئەگەر  
 بىروبۇچونت وابوو جەماوەرەكەت چىزىلەنمايشەكەت وەرناگرن، ئەوا  
 ئەم بۇچونە ھەندى ئاكارى جەستەيى لەلای تۇ پەيدادەكات،  
 وەكو: ئارەق كىردنە وەوخىرا بوونى تىپەكانى دل، ئىنجا ئەم  
 ئاسەوارانەش بىرۇكەي دلەپراوكى ھىنەرى بەھىزتر دروست دەكەن،  
 تاكودواچار بىرپار دەدەيت بەيەكجار وازلەبۇنەكە بەيىنيت.

سەرلەبەرى خولەكەش بەخۇدوورخستەنەو لەو دۇخە دەست  
 پىدەكات كەتۇلىي دەترسيت، يان بەجۇرىك لەپەفتارى خۇپارىزى  
 دەست پىدەكات. ھەرچەندە ئەم رەفتارانە لەماوہى كورتدا كارىگەرى  
 خۇيان ھەيە لەسپىنەو و سوك كىردنى ھەستەكانى دوودلى وشەرمدا،  
 كەچى زۇرچار دەبنەھۇي زىندوبوونەوہى ھەستكىردن بەدوودلى  
 لەماوہى دوورى ئايندەدا، چونكە بوەتە ھۇي رىگرتن لەوہى تۇ  
 فىربىيت بەشىوہىەكى باشترو جىاوازتر لەو دۇخە تىبگەيت كەرات  
 كىردووە لىي!

لەپراستىداتاچەندە لەبارودۇخىكى ناخۇش رابكەيت، بەو  
 ئەندازەيەش خۇت دووردەخەيتەوہ لەپراھاتن لەگەلىدا... (تەنھا لەخۇت  
 بىرسە: ناپرەھەتتىن رۇژت كامەيە بۇپراھاتن بەكەش-وہەوای  
 كاركىردن؟ دەبىنى زۇربەي خەلك لەوہلامدا دەلىن: يەكەم رۇژى  
 كاركىردن)!

وہك لەپىشەكەيەكەماندا باسما لىوہكىرد، لەماوہى جىبەجى كىردنى  
 ھەنگاوەكىردارىەكانى ناوئەم كىبەدا ھەست دەكەيت پىويستت

بەدەفتەرى تىببىنى دەبىت. جائەگەر ئەوتیانوسەت بەكارهاورد، ئەوا زۆربەئاسانى دەتوانى زۆربەى مەشقەكان جىبەجى بکەیت.

## ئەوگەسانە كىن كەبەدەست دلەراوكى كۆمەلايەتیهو دەنالىنن؟

هەموان جاروبارو لەهەندى بۆنەى كۆمەلايەتیدا هەست بەشەرم و دلەراوكى دەكەين... لەمەنلوگىكى خویدا (جیری سینفیلد) ئەكتەرى كۆمىدى بەناوبانگ دەلیت: (بەگویرەى زۆربەى لىكۆلینەوہكان، خەلكى بەپلەى يەك لەقسەکردن دەترسن لەبەردەم جەماوہردا، بەپلەى دوویش لەمەرگ دەترسن. سەرنج بدە مردن بەپلەى دووہم دىت! ئەمەشەلای كەسىكى ئاسايیەوہ يانى ئەگەر ناچاربكرى بچىت بۆ پرسەيەك، ئەوا پىی باشترە لەوپرسەيەدا خوى لەناو تابوتەكەدا بىت، وەك لەوہى بەزىندویى بچىتە پرسەكەوہ) ئەم بەرەنجامگىرىەى (سینفیلد) جىگەى گومانە، بەلام ئاشكرايە دلەراوكى وشەرم دووہەستى جىهانىن.

بۆنمونه: لەپاش ئەوہى (دكتور فىليب زىمباردو) ى پسپۆرى دەرونى وهاورپىكانى زنجىرەيەك ئامارو تاقىکردنەوہيان ئەنجامدا، دەركەوت (%۴۰) ى بەشداربوہكان شەرمکردنى خویان بەهەستىكى درىژخايەن لەقەلەم داوہ، واتە شەرمەكە لە ژيانىاندا بوەتەگرفت. لەپىژەى ئەو (%۶۰) ى مابونەوہ، دەلین: زۆبەى خەلك لەنىو ہەندى بارودۇخدا شەرم دەكەن، ياخود دەلین: پىشتر شەرممان كردوہ. تەنھا (%۵) ى خەلك گوتويانە هەرگىز شەرممان نەكردوہ!.



لەيىكۆلئىنە ۋە يىھەكى (سەنتەرى تويژىنە ۋە ۋە چارەسە رىكردنى  
 دلەپراۋكى) دا، دەر كەوت دەر ھاويىشتە جەستە يىھەكانى دوودلى  
 كۆمە لايەتى لاي خەلكە ئاسايىھە كە يەكسانە. لەيىكۆلئىنە ۋە يىھەكى شىدا  
 كەخۇمان ئەنجاماندا، زۆربەي خەلك پىشتراستى ئەۋەيان كىردەۋە  
 كە جاروبار لەبۇنە كۆمە لايەت يەكاندا دوچارى ئاسەۋارى جەستەيى  
 شەرم دەبنەۋە. ئاسەۋارە جەستە يىھە زۆر بلاۋەكانىش برىتىن لە: ترس،  
 شەژان، سۈرھەلگەپرانى پوخسار، قسەت يىكەل كىردن، پەلەبۇنى  
 لىدانەكانى دل، ھەستىكردن بەۋەي شىك بە قورگەۋە نوساۋە،  
 ئارەق كىردنەۋە، لەرزىن، زەردەخەنە كىردن، كۆنترول نە كىردنى قسەكان  
 ياخود قسە كىردن بە شىۋازى نە گونجاۋ.

### ئايا شەرم و دلەپراۋكى كۆمە لايەتى دەبنەگىرتى بەردەۋام

زۆربەي كات، تاكە ئەنجامى بەرھەم ھاۋو لە شەرم و دلەپراۋكى  
 كۆمە لايەت يەۋە، برىتىيە لە قەلس بوونىكى كاتى مروق لەۋ كاتەدا  
 كە لەبۇنە يەكى دىيارى كراودايە. لە زۆربەي حالەتەكاندا، ئامادەبوان ھەست  
 بە دوودلىيە كەت ناكەن. ھەرۋەھا ئەۋ ئاسەۋارانەي لىيەۋە پەيدالەبن  
 تىكە لاۋنابن بە ئەركەكانى كەسەكە. لە بارىكدا ئامادەبوان تىيىنى  
 شەرمەكەيان كىرد، ئەۋا كاردانەۋە ۋە ۋەيان لە بەرانبەرىدا  
 توندوتىژنابىت. لە پراستى شىدا كەمجار شەرم كىردن و دلەپراۋكى  
 كۆمە لايەتى خەسلەتى باش دەبن بۆكەسىك. ھەندىجار شەرم كىردن  
 بە بەلگەي خۇبەكە مزانىن دەدرىتە قەلەم، ئەۋ خەسلەتى خۇبەكەم  
 زانىنەش بە لاي خەلكى ۋە پەسەندە. لە بەرانبەرى شىدا ھەست نە كىردن



به‌دلله‌پراوکی‌ی کۆمه‌لایه‌تی لای هه‌ندی کەس دەبیته‌گرفت. هه‌ریه‌کیک له‌ئیمه‌ که‌سانیک دەناسین. پیمان خو‌شه‌ ئه‌وکه‌سانه‌ زیاتر بایه‌خ بده‌ن به‌وقسانه‌ی خه‌لک له‌باره‌یانه‌وه‌ ده‌یکه‌ن، زۆربه‌شمان پیمان وایه‌ که‌می‌ک شه‌رم و دلله‌پراوکی‌ی کۆمه‌لایه‌تی خه‌سله‌تیکی سو‌دبه‌خشن. چونکه‌ ئه‌گه‌ر به‌هیچ شیوه‌یه‌ک بایه‌خ نه‌ده‌یت به‌پراو‌بو‌چونی خه‌لک له‌باره‌ته‌وه‌، ئه‌وابوی هه‌یه‌ هه‌ندی کاری وابه‌ک‌ه‌یت که‌دو‌اجار سه‌ریه‌شه‌و کی‌شه‌ت بو‌دروست بکه‌ن. ئه‌دی تۆبه‌بی گو‌یدانه‌ خه‌لک هه‌رچی پیت خو‌شه‌ ده‌یلیت، به‌بی ئه‌وه‌ی بایه‌خ بده‌یت به‌وه‌ قسه‌کانت چ کاریگه‌ریه‌ک له‌سه‌ر خه‌لکی داده‌نین. یان له‌وانه‌یه‌ له‌کاره‌که‌ت دو‌ابه‌ک‌ه‌ویت وه‌ندی پيش‌نیاره‌بی ئاماده‌سازی پيش‌که‌ش بکه‌یت. له‌وانه‌شه‌ هه‌ندی نه‌ینی بدرکینیت له‌کاتی‌کدا وابه‌ش‌تره‌ ئه‌و نه‌ینیا‌نه‌ تاکه‌که‌سی بن وبلانه‌بنه‌وه‌، بۆیه‌ زۆربه‌خیرایی به‌رانبه‌ره‌کانت کاردانه‌وه‌ی نه‌ری نی‌شان ده‌ده‌ن و بۆی هه‌یه‌ ئه‌نجامی نه‌خو‌ازاویشی ئی بکه‌ویته‌وه‌. هه‌ستکردن به‌که‌می‌ک دلله‌پراوکی‌ی کۆمه‌لایه‌تی، پاریزگاریت ئی ده‌کات له‌وه‌ی هه‌ستی به‌هه‌ندی کار که‌له‌وانه‌یه‌ به‌ره‌نجامی کۆمه‌لایه‌تی ناخو‌شیا‌ن به‌دو‌ادابیت.

### چ کاتی شه‌رم و دلله‌پراوکی‌ی کۆمه‌لایه‌تی ده‌بنه‌گرفت؟

شه‌رم و دلله‌پراوکی‌ی ده‌بنه‌گرفت، ئه‌گه‌ر زۆرجار دو‌وباره‌بوونه‌وه‌ تائه‌وراده‌یه‌ش توندوتیژو ئاشکرا‌بوون که‌سه‌که‌ له‌گه‌لیاندا هه‌ست به‌قه‌لسی و ته‌ریق بوونه‌وه‌ بکات، له‌کارکردندا ته‌نگه‌تاوبیت، ده‌سته‌وسان بیت له‌به‌دی هاوردنی ئامانجه‌گرنگه‌کانی ژیا‌ن. بۆنمونه‌



ئەوخاوەن كۆگايەي كە لە شەرماندا كۆگا كەي دادەخات لەكاتي كەدا  
 پيويستە قسەبۆكپيارەكاني بكات، ئەوا بەدنياييەو ئەو دوودليەي  
 پيچەوانەو ناريكە لەگەل ئامانجی بەدەست هاوردنی داهايتي كی  
 باشدا. بەهەمان شيوە، ئەو ئافرەتەي كە لە ناخەو هەزى لەوہيە  
 پەيوەندی خۆشەويستی هەييت، بەلام لەترسى ئەوہي نەكا  
 چاوپي كەوتنەكاني ئاسەواری خراپ لەسەر بەرانبەرەكەي دابني ن،  
 هەمووژوانيك پەتدەكاتەوہ. ئەوا ئەو ئافرەتە دواتر هەست بە دەبەنگي  
 دەكات وشەرمەكەي ريگرەبئي لەوہي ئامانجەكەي بەدی  
 بيئي ن. لەهەردوو حالەتەكەدا، ئاشكرايە كە دلەپراوكيي كۆمەلايەتي گرفت  
 دروست دەكات.

ئەو دەمەي شەرمەكە گەشەدەكات و دەبيتە گرفتيي كی مەترسیدار،  
 پسپوپرانی بوارەكە ناوی دەني ن (شلەژانی دلەپراوكيي كۆمەلايەتي). ديارە  
 لەم بارەدا شەرمەكە چووتەقالبی جوريك لەجۆرە سەختەكاني  
 دلەپراوكيي كۆمەلايەتيەو، ئەمجۆرە شەرمە قەلسيەكي ئاشكرا  
 پەيدادەكات يان كاريگەري خراپ لەسەر كارەكاني رۆژانەي كەسەكە  
 دادەني ن. تەنانەت لەوانەيە ئاسەواری توندوتيرژ لەسەرچەندي ن بواری  
 جياجياي شيوە ژيان وگوزەرانی مروژ دابني ن، وەك: پەيوەنديە تاكە  
 كەسيەكان، پەرورەدە، كارکردن، ژيانی كۆمەلايەتي،  
 ئارەزوەكان، ،،،، هتد.

ويپرای دەركەوتنی جياوازی لەنيوان ئەو ليكولينيەوانەدا كەسەبارەت  
 بەم دياردەيە ئەنجامدراون، وەلي ئيمەپشتمان بەتويژينەوہيەك بەستوہكە

تویرره که نه‌دی‌ه‌کان ئەنجامیانداوه، له‌وتویژینه‌وه‌یه‌دا ده‌رکه‌وتوه  
دلّه‌پراوکی کۆمه‌لایه‌تی له‌ نیو (۷٪) ی دانیش‌تواندا بلاوه.  
به‌واتایه‌کی تر: له (۱۵) که‌سدا یه‌کیکیان به‌ده‌ست ئەودیارده‌یه‌وه  
ده‌نالینن، ژماره‌یه‌کی زۆرت‌ریش پرواله‌تیکی هی‌ورت‌ری دلّه‌پراوکی  
کۆمه‌لایه‌تیان هه‌بووه، که‌دواجار په‌نگه‌ لیان بیته‌گرفت. له‌نیو هه‌موو  
که‌لتوره‌کاندا ئەم دیارده‌یه‌ به‌رۆکی هه‌ریه‌ک له‌ ژنیش و پیاویش  
ده‌گریت. وه‌لی ئەوه‌نده‌ه‌یه‌ هه‌رکه‌سیک به‌شی‌وازی تایبه‌تی خو‌ی  
ده‌رپرله‌ دلّه‌پراوکی و شه‌رمه‌که‌ی ده‌کات. یان شه‌رمه‌که‌ به‌شی‌وازی  
جیاوازه‌سه‌ر هه‌رکه‌سیک ده‌رده‌که‌وی.

### مه‌شق: چۆن شه‌رم پیچه‌وانه‌ ده‌بیته‌وه‌ له‌گه‌ل ژیان‌دا؟

تیانوسی تیبینیه‌کانت ده‌ره‌ینه‌ ولا په‌رپه‌یه‌کی تازه‌بکه‌ره‌وه‌ ناوی  
بنی: (چۆن شه‌رم پیچه‌وانه‌ ده‌بیته‌وه‌ له‌گه‌ل ژیان‌دا) له‌ ژیرنه‌و  
ناونیشانه‌دا ئەوشی‌وازیو ریگیان‌ه‌ دیاری بکه‌ که‌تیا‌یاندا شه‌رم  
ودلّه‌پراوکی پیچه‌وانه‌ ده‌بنه‌وه‌له‌گه‌ل ژیان‌دا. هه‌روه‌ها باس له‌حواله‌ته  
بکه‌ئه‌گه‌ر شه‌رم نه‌بیته‌کیشه‌ بو‌ت، کاروباره‌کانت چۆن چۆنی ده‌گۆریت  
وده‌گوزه‌رین؟ ئەگه‌ر شه‌رم نه‌بوا‌یه‌ ئایا هاو‌پیی زیاترت ئەبوو؟ هاو‌پیی  
جیاوازی؟ کاری جیاوازی؟ ئاره‌زوی جیاوازی؟ چۆن کاته‌کانت به‌شی‌وازی  
جیاوازتر ده‌گوزه‌ران‌د؟ ئایا په‌یوه‌ندیه‌کانت به‌وانی تره‌وه  
جیاوازه‌بوون؟.



## ھۆكۈمەت كۆمەلەپراۋكىيە

ھېچ كەس نازانى كۆمەت ئەو ھۆكۈمەت كۆمەلەپراۋكىيە بەكەسسىكەۋە دەننېن بۆئەۋەي ھەست بەدەلەپراۋكىيە كۆمەلەپراۋكىيە بىكەت. ئى لانى كەم دەتۈۋانن پەي بەرېن بەھەندى ئەو ھۆكۈمەت كۆمەلەپراۋكىيە كەپرۇل دەگىپن لەسەرھەلدانى ئەو دىاردەيەدا. ھۆكۈمەت كۆمەلەپراۋكىيە شەرم و دەلەپراۋكىيە لەبارەي بەپىكىردنى كاروبارەكانەۋە، ئالۇزوپىكداچوون. تەنەت لەۋانەيە لەكەسسىكەۋە بۆكەسىكى تر بگۆرېن.

لەپراستىدا، دەلەپراۋكىيە كۆمەلەپراۋكىيە تېش ۋەكو ھەرچۆرىكى تىرى دەلەپراۋكىيە، لەقۇناغىكەۋە بۆقۇناغىكى تىرپەرەدەسىنى، ۋەك شىۋازىك بۆپاراستن لەمەترسىيەكان يان خۇپارىزى لەھەرەشە گرىمانەيىيەكان. ۋەك لەسەرەتاۋە ئامازەمان پىكىرد، دەلەپراۋكىيە كۆمەلەپراۋكىيە يارمەتىمان ئەدات بۆچاۋدىرى كىردنى كىرداروگىفتارەكانمان، بەجۆرىكى ۋا قىسەيەك نەكەين يان پەفتارىك ئەنجام نەدەين كەدۋاجار لىي پەشىمان بىن. ۋىراي ئەۋەش، ھەندى كەس ھەيە زىادەپرەۋى دەكەن لەھەست كىردن بەشەرم و دەلەپراۋكىيە، ئەۋزىادەپرەۋىيەش زۆربەي جار سودبەخش نىيە.

توئىزەران بەدرىزىيە چەندىن دەھە ھەۋلىيان داۋە لەۋھۆكارانە تى بگەن كەھانى ھەندى كەس دەدەن بۆئەۋەي خۇيان دوۋچارى ئەۋگىفتانەبگەن كەپەيۋەندىيان بەدەلەپراۋكىيە كۆمەلەپراۋكىيە ھەيە... ھەندى لەۋھۆكارانەي تاھەنوكە پەييان پى براۋە برىتىن لە:

بۇماوه‌زانی: دل‌ه‌پراوکی‌ی کۆمه‌لایه‌تی به‌شیوه‌یه‌کی بۇماوه‌یی له‌نیوئه‌ندامانی خانه‌واده‌دا ده‌گوازیته‌وه به‌گویره‌ی ئاماره‌کان، ئه‌وکه‌سه‌ی خزمی‌کی شه‌رمنی هه‌یه یان له‌ناوئه‌ندامانی خیزانه‌که‌یدا که‌سی‌کی شه‌رمن هه‌یه، ده‌به‌رانبه‌ری ئه‌و که‌سه زیاتر ئه‌گه‌ری توش بوون به‌شه‌رمنوکی لی‌ده‌کریت، که‌هیچ که‌سی‌کی شه‌رمن له‌بنه‌ماله‌که‌یدا نیه. سه‌رباری ئه‌وه‌ش هه‌ندی به‌لگه‌هه‌ن ئاماژه بوئه‌وه‌ده‌که‌ن فاکته‌ره بۇماوه‌ییه‌کان (نه‌ک ته‌نها فاکته‌ره ژینگه‌ییه‌کانی وه‌ک پرۆسه‌ی فی‌ربوون) به‌شیوه‌یه‌کی نیوه‌یی پاقه‌ی گوازانه‌وه‌ی دل‌ه‌پراوکی‌ی کۆمه‌لایه‌تی ده‌کات له‌نه‌وه‌یه‌که‌وه بوئه‌وه‌یه‌کی تر. چونکه ئه‌و خه‌سله‌تانه‌ی که‌زۆرجار په‌یوه‌ست ده‌بن به‌دل‌ه‌پراوکی‌ی کۆمه‌لایه‌تیوه (وه‌ک مؤل‌خواردن به‌سه‌ر خوددا) خه‌سله‌تی‌کی بۇماوه‌یی پرووته.

می‌شک: ئه‌وتویژینه‌وانه‌ی به‌م دوایانه ئه‌نجامدراون، ده‌ریانخستوه کاتی که‌سی‌ک هه‌ست به‌دل‌ه‌پراوکی‌ی ده‌کات له‌بوئه‌یه‌کی کۆمه‌لایه‌تییدا یان له‌نیو بارودۆخی‌کدا که‌توانای پاپه‌راندنی ئه‌وی تیدا‌ده‌ربکه‌ویت. هه‌ندی به‌شی می‌شکی زیاترکارا ده‌بن وه‌ک له‌به‌شه‌کانی تر. جیاوازی پۆشتنی خوین بوئه‌وه‌به‌شانه‌ی می‌شک له‌چاوبه‌شه‌کانی تر، پشت پاستی ئه‌م بۆچونه ده‌کاته‌وه.

سه‌رباری ئه‌وه‌ش، چاره‌سه‌رکردنی دیارده‌که به‌هۆی ده‌رمان وچاره‌سه‌ری ده‌رونیه‌وه، ده‌بیته هۆی گۆپینی ئه‌و جوړه چالاکیه‌ی می‌شک... جگه‌له‌وجیاوازیانه‌ی له‌ئه‌نجامی لی‌کۆلینه‌وه‌کاندا ده‌رکه‌وتوون، په‌نگه گوازه‌ره‌وه ده‌ماریه‌کان (که بریتین له‌نامه‌ی کیمیا‌یی وئه‌رکیان گواستنه‌وه‌ی زانیاریه له‌خانه‌یه‌که‌وه به‌یه‌کی‌کی تر) وه‌کو(سیروٲۆنن -



(serotonin) و (دوپامىن-dopamine) لەوانەيە پۆليان ھەيئەت لەسەرھەلدانى دڵپراوكيى كۆمەلايەتيدا.

فېربوون: ئەو سەلمىنراو كە فېربوون و ئەزمونەكانى پۆلى گىرنگ دەبينن لەبەرەوپييشەو چوونى ترسدا. لەھەندى باردا ئەزمونە ناخۆشەكانى ژيان (وەك دووچاربوونى ناپرەحەتى و پرەخنەليگران لەسەردەمى منداليدا) دەبنەھۆى بەرزبوونەوھى پيژەى دڵپراوكيى كۆمەلايەتى. ھەر وھا پەرورەدەبوون و تىكەلاوى لەگەل ئەوكەسانەدا كە لەبنەرەتەو شەرمەن و دووچارى دڵپراوكيى كۆمەلايەتى بوون، پۆلى خۆى ھەيە لەھەستەكردن بەشەرم و دڵپراوكيىدا. چونكە ئيمە زۆرجار لەپيى چاوديري كردنى رەفتارەكانى ئەوانى ترەو (بەئەندامانى خيزانەكەى خوشمانەو) فيردەبين چۆن ھەلسوكەت بكەين. دواچار، زۆر دووبارەكردنەو و بەرگويى كەوتنى بايەخى دروستكردنى ھەستى باش لای ئەوانى تر، ھەندى كەس دوو چارى دڵپراوكيى دەكات، دڵپراوكيى زيادەرو لەوھى نەكا ھەلەيەك بكات و ببيتەھۆى ئەوھى ھەستى باشى خەلك بەرانبەرى بسپيئتەو و ئيىدى بەرانبەرهكانى پاي نيگەتيفيان لەبارەيەو بۆدروست ببيت.

بيروباوھرى دڵپراوكيى ھينەر: وەك لەسەرەتاو باسما ليوەكرد، وادەردەكەوى بيروباوھرى كەسيك دەبيتە ھۆى دروست بوونى دڵپراوكيى لەئاقار ھەندى بۆنەى كۆمەلايەتيدا. بۆنمونە ئەگەر پيىت و ابوو بارودۆخيكى كۆمەلايەتى دياريكراو جيگەى مەترسيە يان مايەى ھەرەشەيە. ئەوا ئەوكەسانەى دەبنەھەلگى بيروباوھرەكەو بپرواى پيىدەكەن، زياتر توشى دڵپراوكيى دەبن لەكاتيىدا پرووبەرووى دۆخيكى

له‌وش یوازانه‌ده‌بنه‌وه... زۆرینه‌ی جارئه‌وکه‌سانه‌ی دل‌ه‌پراوکی‌ی  
کۆمه‌لایه‌تی یان هه‌یه، پ‌روایان به‌م مه‌سه‌لانه‌هه‌یه:

۱- زۆرگ‌رنگه‌هه‌ستی باش لای به‌رانبه‌ره‌کانمان دروست بکه‌ین.

۲- ئه‌گه‌ریکی زۆره‌یه‌یه‌ بۆئه‌وه‌ی هه‌ستی خراپ لای به‌رانبه‌ره‌کانمان

دروست ببیت.

۳- ئاکامه‌کانی ئه‌وه‌هسته‌ خراپه، بیگومان نه‌خوازراو و ناخۆش

ده‌بن. له‌دوای ئه‌وه‌ش ئیدی جیگه‌ی سه‌رسامی نیه‌که‌ ده‌بینین هه‌ندی

جار دل‌ه‌پراوکی‌ی کۆمه‌لایه‌تی گرفت‌ی درێژخایه‌ن لای هه‌ندی که‌س

دروست ده‌کات.

هه‌لسوکه‌وتی شه‌رمه‌ینه‌ر: وه‌ک له‌م به‌شه‌دا ئاماژه‌مان پێدا،

هه‌لسوکه‌وتی شه‌رمه‌ینه‌ر (وه‌ک هه‌ول‌ی خۆدزینه‌وه‌ له‌خه‌لکی) ده‌بیته

یارمه‌تیده‌ر بۆمانه‌وه‌ی هه‌ستی شه‌رمکردن و دل‌ه‌پراوکی‌ی کۆمه‌لایه‌تی

بۆماوه‌یه‌کی دووردریژ. هه‌رچه‌نده‌ هه‌ولیش بده‌یت خۆت بپاریزیت

له‌هه‌ستی شه‌رمنی و دل‌ه‌پراوکی، یان له‌به‌جی هه‌شتنی هه‌ستی خراپ،

به‌پراوه‌یه‌ ئه‌گه‌ری به‌رده‌وام بوونی شه‌رمه‌که‌ت له‌داها‌تودا

زیاترده‌بیت. له‌پراستی‌دا تیپه‌پران‌دنی گرفت‌ی شه‌رمنی پێویستی

به‌پرووبه‌پروو بوونه‌وه‌ی ئه‌و بارودۆخانه‌یه‌ که‌ده‌بنه‌هۆی قه‌لسی

و در‌دۆنگی و شه‌رم بو‌ت.



## مەشق: ئەوھۆكارانە كامانەن كەبەشدارى دەكەن لەشەرمو دلەپراوكى كۆمەلایەتیه كەتدا؟

ئایا تۋانیوتە دەست نیشانی هیچ كام لەوھۆكارانە بكەیت كەبۈنەتە یارمەتی دەرلەسەرھەلدانی كیڭشەكانی دلەپراوكى و شەرمەكەتدا؟ ئەگەر تۋانیوتە ئەوا لەلاپەرەپەیه كى تازەى تیانوسەكەتدا تۆمارى بكە. بۆئەوھى ھاوكارىت بكەین بۆ دەستكردن بەوكارە. بفرموو وەلامى ئەم پرسیارانە بدەرەو: ئایا ھەمیشە ھەست بەشەرم و دلەپراوكى دەكەیت لەبۆنانەدا كەخۆت تیاياندا پۆلێك دەبینیت؟ ئایا پێشتر ئەزمونی ناخۆش و نەخوازوت ھەبوو لەوچۆرە بۆنانەدا؟ ئایا هیچ كام لە ئەندامانی خیزانەكەت شەرمەن؟ ئایا ھیچكام لەوچۆرەفتارانە لەوانەوھە فیرنەبوویت؟

## چارەسەرەكارىگەرەكان بۆ دلەپراوكى كۆمەلایەتى: ئەدگارىكى گشتى:

چەندین رینگە و چارەسەرۆشیۆزى جیا جیاھەیه بۆمامەلەكردن لەگەل ھەستى شەرمى و دلەپراوكى كۆمەلایەتیدا. ئەم پەرتوكە ھەندى نەخشە و پلانى كردهیى تاوتوی دەكات، پلانىكان سودوكەلكیان سەلمینراوھە و تاكیراوتەوھە، ھەرۆھە لەچارە دۆزیه كانیشىدا پشت بەھەندى لیکۆلینەوھە دەبەستى كەزۆر بەوردى و بایەخەوھە چاودىرى كراون. بەشیۆھەیه كى گشتى چارەسەرەكان دابەش دەبن بەسەر دووگروپدا: چارەسەرى پەفتارى و ئیدراكى (CBT) و چارەسەرەداو دەرمان.

به‌شى شه‌شەم تاوتوی مه‌سه‌له‌ی چاره‌سە رکردنی دیارده‌که  
به‌ده‌رمان ده‌کات. هەرچی به‌شه‌کانی (۳ و ۵ و ۵) یشه‌ باس له‌و ته‌کنیک  
وه‌ونه‌ره‌ ره‌فتاری وئیدراکیانه‌ ده‌کات که بۆمامه‌له‌کردن له‌گه‌ل  
ئه‌وگرفته‌دا ده‌ست نیشانکراون. ته‌کنیکه‌کان بریتین له‌هه‌ندی نه‌خشه‌و  
پلانی کرده‌یی ئیدراکی بۆ فیربونی چۆنیته‌ی گۆرینی ئه‌و بیروباوه‌رانه‌ت  
که‌ده‌بنه‌هۆی دروست بوونی شه‌رم و دل‌ه‌راوکی له‌نیوناختدا،  
هه‌روه‌ها هه‌ندی هونه‌ریش له‌خۆده‌گرن بۆبه‌ره‌وروو بونه‌وه‌ی ئه‌و بوئانه‌ی  
که‌ده‌بنه‌هۆی شه‌رم و دل‌ه‌راوکی بۆت، له‌ومیانه‌یه‌وه‌ فیرده‌بیت چۆن  
چۆنی به‌شیوازی راسته‌وخۆ به‌ره‌وروی ئه‌و جۆره‌ بۆنه‌و بارودۆخانه  
ببیته‌وه‌، هه‌روه‌ها رادییت له‌سه‌ره‌یه‌وه‌ندی گیری تاکو به‌شیوازیکی  
ئه‌کتیف تر په‌یه‌وه‌ندی به‌ده‌وروبه‌رته‌وه‌ ببه‌ستیت.

ئه‌م پلانه‌ی که‌په‌یه‌وستن به‌چاره‌سه‌ری ره‌فتاری وئیدراکیه‌وه‌،  
هه‌ندی میکانیزم ده‌خه‌نه‌ به‌رده‌ستت، یان هه‌ندی ئامرازت بۆفه‌راهه‌م  
دینن که‌سودو که‌ک و توانایان تاقیکراوه‌ته‌وه‌، له‌میانه‌ی ئه‌و  
میکانیزمانه‌وه‌ فیرده‌بیت چۆن چۆنی به‌شیوازیکی کاراته‌ر مامه‌له‌  
له‌گه‌ل شه‌رم و دل‌ه‌راوکییدا بکه‌یت له‌نیو بۆنه‌و بارودۆخه‌  
کۆمه‌لایه‌تیه‌کاندا.



((بەشى دووھم))

## نەخشەدانان بۆ دروستکردنى گۆرانكارى

بەشى يەكەمى ئەم كتيبە دەست نيشانى سروشتى شەرم كردن و دلەپراوكى كۆمەلايەتى كرد، پاشان پوپەريكى گشتى چارەسەرە فەراھەمكراوكانى پيشكەش كردىن. لەم بەشەدا ھەول دەدەين ھاوكارىت بکەين لەوھى بپرياربدەيت ئايا تۆئامادەيت بۆ ئەوھى دەست بەكاربیت بۆ پرووبەپروو بوونەوھى دلەپراوكى ياخود نا؟ ئايا ئامادەيت سەرنج بدەيتە ئەو گۆرانكارىانەھى كەپپويستە لەناخى خۆتدا دروستيان بکەيت ياخود نا؟

\*\*\*

وہك لەبەشى يەكەمدا باسماں ليۆەكرد، مەرج نيە شەرم و دلەپراوكى ببەكيشە، چونكە ھەندى كەس زيادلەپپويست شەرم دەكەن، بەلام دواجار دەتوانن بەبيۆھى خويان لەوھەستە پزگاربکەن. تەنانەت لەوكاتانەشدا گەدلەپراوكى دەبيتە گرفت، نابى ئەوكەسەھى دلەپراوكىكەھى ھەيە ھەموو كاروبارەكانى بخاتە لاوھو تەنھا بەدواى چارەسەريكدا بگەپريت بۆئەو گرافتە... پەنگە ھەندى ئەركت ھەبيت پيچەوانەبن لەگەل

ھەولدا ئىدا بۇچارە سەركردنى گرفتى شەرم كردن و دلە پراوكىكەت.  
ويپراي ئەوھى كاتىك نىھ ديارىكارا بىت وەك نمونەيى ترين كات  
بۇدروسىت كردنى گۇپرانكارى. لى ھەلى سود وەرگرتن لەم كىتیبە، زياترو  
زياتردەبى، ئەگەر وەلامى ئەم پرسىيارانەي خوارەو بەپۇزەتيف  
بەيىتەو. ھەول بە بازنەيەك بەدەورى وەلامى گونجاودا بكيشە:

ئايابەراستى دەمەويت پىژەي شەرم و دلە واپراوكىكەم كەم بكەمەو؟  
ئايانم باشترەبىت گەر لەبۇنەكۆمەلەيەتتەكان ئاسودە بم؟ ئايان  
پرسىكى ئاوا جىگەي بايەخى منە؟

بەلى                      نەخىر

\* ئايان من ئامادەباشى ئەوھم تىدايە بۇماوھىەكى كەم ھەست  
بەقەلسى بكەم لەپىناوى ئەوھدا رابىم لەسەرئەوھى لەبۇنە  
كۆمەلەيەتتەكاندا يان لەو بۇنانەدا كەپپويستە تواناكانى خۇميان تىدا  
دەربخەم، زياتر بكرىمەوھو ھەست بەئاسودەيى بكەم؟ ( لەبىرت نەچىت  
پرووبەپرووبونەوھى شەرم و دلە پراوكى پىويستى بەوھىە پرووبەپرووى  
ئەوبۇنانەبىيىتەوھە كەلىيان دەسلەمىتەوھە. بگەرپىرەوھە بۇبەشى چوارەم).

بەلى                      نەخىر

\* ئايان من ئامادەم بۇئەوھى كاتىكى درىژتەرخان بكەم ( ۵-۱۰ كاتژمىر  
لەھەفتەيەكدا) بۇكاركردن لەپىناوى تىپەراندىنى شەرم و دلە پراوكى  
لەچەندمانگى نزيكى ئايندەدا؟

بەلى                      نەخىر

\* ئەگەرتەنگ وچەلەمەو ناپرەحتى ترم ھەيە (وەك گرفتى خىزانى،  
ھىلاك بوون لەكاردا... ھتد) ئايان دەتوانم ئەو گرفتانە لاوہبنىم، لانى كەم



بۆماوھىيەك، ئىنجا بەتەواوى كارىكەم بۆدروست كىردنى گۆپرانكارى  
لەنيۆدله پراوكى و شەرم كىردنەكەمدا؟

بەلى نەخىر

\*پىرسىياريكى تىرىش ھەيە پىويستە سەرنجى لى بىدرىت، ئەويش  
ئەوھىيە: ئايادله پراوكىكەت بەرئەنجامى كىشەيەكى تىرىيە؟ بۆنمونه:  
ئەگەر توشى شلەژانى خۇراك بویت، بەوھۆيەوھە دلەپراوكىت ھەبى  
سەبارەت بەوھى نەكا بەرانبەرەكانت لەئاقار زىادبونى كىشت و نەرىتە  
خۇراكيەكانتدا ھەستىكى نىگەتىقيان بۆدروست بىيت، لەوھالەتەدا  
كاركىردن بۆ دوور كەوتنەوھە لەدلەپراوكى و شەرمەكەت بەبى كاركىردن بۆ  
پاستكىردنەوھى نەرىتە خۇراكيەكانت و دابەزاندى كىشت كارىكى بى  
سوودە يان كۆسپ ولەمپەرى زۆرى تىدەكەويت. ئەگەر شەرم كىردنەكەت  
پەيوەست بوو بەتېيىنى بەرانبەرەكانتەوھە سەبارەت بەگىرتىكى تر،  
وھكو: ناھاوسەنگى لەخواردندا، يان خەمۆكى، يان كىردنى كارى ياساغ،  
يان ھەرگىرتىكى تىرى تەندروستى، ئەوا لەو ھالەتەتەشدا ئەم كىتبە  
بەسوودەبىت. لەگەل ئەوھشدا زۆر گىرنگە بتوانىت چارەسەرى ئەو  
گىرتانەت بكەيت كەبونەتە ھۆى دلەپراوكى و شەرم بۆت.

\*\*\*

بۆماوھىيەك، ئىنجا بەتەواوى كارىكەم بۆدروست كىردنى گۆرانكارى  
لەنىۋىدلەپراوكى و شەرم كىردنەكەمدا؟  
بەلى نەخىر

\*پىرسىيارىكى تىرىش ھەيە پىۋىستە سەرنجى لى بدىت، ئەۋىش  
ئەۋەيە: ئايدىلەپراوكىكەت بەرئەنجامى كىشەيەكى تىرىيە؟ بۆنمۇنە:  
ئەگەر توشى شلەژانى خۇراك بویت، بەۋەۋىيەۋە دلەپراوكىت ھەبى  
سەبارەت بەۋەى نەكا بەرانبەرەكانت لەئاقار زىادبۇنى كىشت ونەرىتە  
خۇراكىەكانتدا ھەستىكى نىگەتىقىان بۆدروست بىت، لەۋحالەتەدا  
كاركىردن بۆ دوور كەۋتنەۋە لەدلەپراوكى وشەرمەكەت بەبى كاركىردن بۆ  
پاستكىردنەۋەى نەرىتە خۇراكىەكانت ودابەزاندى كىشت كارىكى بى  
سوۋدە يان كۆسپ ولەمپەرى زۆرى تىدەكەۋىت. ئەگەر شەرم كىردنەكەت  
پەيوەست بوو بەتىبىنى بەرانبەرەكانتەۋە سەبارەت بەگىرتىكى تر،  
ۋەكو: ناھاۋسەنگى لەخواردندا، يان خەمۇكى، يان كىردنى كارى ياساغ،  
يان ھەرگىرتىكى تىرى تەندروستى، ئەۋا لەۋ حالەتانەشدا ئەم كىتبە  
بەسوۋدەبىت. لەگەل ئەۋەشدا. زۆر گىرنگە بتوانىت چارەسەرى ئەۋ  
گىرتانەت بكەيت كەبۇنەتە ھۆى دلەپراوكى وشەرم بوۋت.

\*\*\*



## تېچوون و سودەکانى گۆرانكارى

بېرىدانت لەسەرگۆپىن وتىپەراندى دله‌پراوكى وشەر مەكەت، هەندى تىچون وسودى هەيه. رەنگە سودەكان برىتى بن له: متمانەيهكى زياتر بەخۆ، زياتر ئاسودەبوون لەبۆنە كۆمەلايه تيه‌كاندا، چىژوهرگرتن لەژيان، باشتربوونى پەيوەندىە كۆمەلايه تيه‌كان، وەدەست كەوتنى هەلى زياتر (وەك ناسىنى هاوپرى تازە، سودوهرگرتن لەتواناكانى كاريكى تازە) هەروەها فيربوونى هەندى ستراتىژىيەت كەدەگونجى پراكتىزە بكرىن بەسەر گىرفتى تردا، وەك: توپەيهى وخەمۆكى.

لەبەرانبەرىشدا تىچونەكانى پرۆسەكە، هەندى ئەرك دەگرىتەو، بۆنمونه وەكو: پابەندبوون بەكاتەو و بۆ خویندنەو وى ئەم كتيبەيان، جيبەجى كردنى هەندى مەشق وپراهيان، پيوستى جيبەجى كردنى هەندى داخوازي كە لەوانەيه لەماو وى نزيكدا توشى دله‌پراوكى زياترت بکەن. ئەمەويپراى هەندى ئاسەوارى لاوەكى سوک (ئەگەر بپريارى بەكارهاوردنى دەرمان بەدەيت. بنواپە بەشى شەشەم) تىچونى دارايى، وەك ئەوپارەيهى كەخەرجى دەكەيت بۆسازکردنى ئاهەنگ و كرىنى داودەرمان وەهەقدەستى پزىشكى پسپۆر ئەگەر بپرياربەدەيت پراويژبە نوژداربەكەيت...

ئەم بپرياره پادەووستىتەسەرئەو وى سودەكانى لاوەنانى شەر مەكەت زياتر بن لەوتىچونەى كەدەچىت بە پروويدا. بۆيه لەو حالەتەشدا سوککردنى دله‌پراوكىكەت شايستەى ئەو وىە لەپيناويدا بەرگەى هەندى ناپەحەتى بگريت.

## مەشق: تىچون وسودەكانى گۆرانكارىيەكە چى وچىن؟

ئىستا لەنيوتيانوسى رۆژانەتدا، ئەوسودو تىچونانە تۆماربەكە، كەلەكاتى كارکردنتدا بۆلەناوبردىنى شەرم و دلەپراوكىكەت توشيان دەبىت. رەنگە ھەندى لەنارەحەتتەكان برىتى بن لەونمونانەى پىشتەر ئامازەمان پىدان، لەھەمان كاتدا لەوانەىيە ھەندى تىچون و نارەحەتى ترھەبن تايبەت بن بەخوتەو. ھەموونەوانە تۆماربەكە.

## دەست نىشانکردنى ئەوگرفتەى كەبەنيازىت چارەسەرى

بەكەيت:

لەوانەىيە گەلىك بۆنەى جىاجىا ھەبن كەبىنەھۆى شلەژاندنى تۆو شەرم و دلەپراوكىت بۆ دروست بەكەن. يەكەم ھەنگاوى گىرنگ بۆتتپەراندىنى دلەپراوكى، برىتتە لەدەست نىشانکردنى ئەوشتەى دەتەوى بىگۆرپىت و بەچ ئامانجىكىش بىگۆرپىت. فەرموو لەگەل ھەندى پرسىيادا كەپپوستەبۆئەو مەبەستە ئاراستەى خوتيان بەكەيت:

ئەوبۆنانە كامانەن كەتتاياندا شەرم دەكەم و دلەپراوكىم بۆ دروست دەكەن؟

رەنگە نمونەى ئەوبۆنانە برىتى بىت لە: ناسىنى كەسانى تازە، وتوئىژى ئاسايى، دەستکردن بەگفتوگو، پارىزگارى كردن لەبەردەوامى گفتوگوكان، ژواندانان، كۆبونەو ھەخىزانىيەكان، قسەكردن لەتەلەفۇندا، باسكردنى خود، نان خواردن لەگەل برادەرانى كادا، ھەلەكردن لەبەرچاوى خەلكىدا، خواردن و خواردنەو لەبەرچاوى خەلكىدا،



قسه‌کردن له‌به‌رده‌می خه‌لكیدا، به‌شدارى كردن له‌كوپونه‌وه‌كاندا،  
وه‌رزشكردن له‌به‌رچاوى خه‌لكیدا.

## كام له‌و بوئانه بوئن گرنگرن؟

له‌كام له‌و بوئانه‌دا شه‌رم و دل‌ه‌راو كيكه‌م زياتر كاريگه‌رى دروست  
ده‌كات له‌سه‌ر ئه‌وشيوازه ژيانه‌ى كه‌ئاواته‌ خوازم بيگوزه‌ريئم، به‌لام  
پرومنايه‌ت؟

له‌كام له‌و بوئانه‌دا شه‌رمه‌كه‌م كه‌متره‌و ئاسانتر ده‌گوپيئت؟  
ئه‌و كووسپ و پريگرانه‌ كامانه‌ن كه‌ريگه‌ده‌گرن له‌وه‌ى وازله‌شه‌رم  
و دوودلى به‌يئم له‌بوئنه‌ جو‌راو جو‌رانه‌دا؟

## مه‌شق: بوئنه ناخوشه‌كان لای خوت بپولينه

له‌ده‌فته‌ره‌كه‌تدا لى‌ستىك دروست بكه‌بوئه‌وه‌ بوئنه‌وه‌ پروداوه  
كو‌مه‌لايه‌تيانه‌ى كه‌به‌لاته‌وه‌ ناخوشن. له‌به‌رانبه‌ر هه‌ر بوئنه‌يه‌كيشدا  
پريژه‌ى ئاسوده‌يت له‌بوئنه‌كه‌ تو‌ماربكه‌. تو‌مارىك له‌ (سفر تا ۱۰۰) به‌كار  
به‌يئه‌. به‌جو‌رى سفر= هه‌رگيز گرنگ نيه‌ و ۱۰۰ = زورگرنگه‌.  
له‌كاتى كارکردندا له‌سه‌ر ئه‌ومادانه‌ى له‌م كتيبه‌دا خراونه‌ته  
به‌رده‌ستت، زياتر سه‌رنج له‌سه‌ر ئه‌و بوئانه‌ چرپكه‌ره‌وه‌ كه‌ به‌لاته‌وه  
زورگرنگن. چونكه‌ سودى نيه‌ تو‌كاتىكى زور به‌سه‌ربه‌ريت له‌تپه‌پراندى  
دوودلى له‌و بوئانه‌دا كه‌هيج بايه‌خيكيان نيه‌له‌لات. ئاساييه‌ كه‌خه‌لكيش  
له‌و بوئانه‌وه‌ ده‌ست پي‌ده‌كهن كه‌بوئنه‌ته‌ ته‌نگ وچه‌له‌مه‌ بويان، به‌لام  
زوريش نا‌ره‌حه‌ت نين... ئه‌گه‌ر تو‌يش به‌چاره‌سه‌رى ئه‌و گرفتانه‌ ده‌ست

پى بىكەيت كەپرووبەرووبونەوہيان ئاسانتەرە، ئەوا ھەلىكى گەرەترت دىتە دەست بۆمەزىندەكردنى سەرکەوتنىكى پىشوخەخت لەم پىرووسەيەدا، ھەرئەوہش ھانت ئەدات بۆئەوہى مامەلەبىكەيت لەگەل ئەو گىرقتانەدا كەسەختىرن وپىژەيەكى زياترى كۆسپ وتەگەرەيان تىدايە.

### دانانى ئامانچ

قۇناغى دانانى ئامانچ، بەشىكى سەرەكىيە لەتپپەراندنى ئەو تەنگ وچەلەمانەى كەبەھۆى شەرم و دلەپراوكىوہ توشى مروقت دەبن. دانانى ئامانچ يارمەتيت ئەدات لەبەدواداچوونى زىنجىرەى ئەركەكان لەكاتىكدا تۆكاربۆبەدى ھاوردنى ئامانچەكەت دەكەيت. دەشتوانيت ئامانچەكانت لەئەنجامى ھەلسەنگاندنى ئەوئەگەرەوہ دەست نىشان بىكەيت كەئايائەو گۆپان كاريانەت بۆبەدى دىنن كەپريارت لەسەريانداوہيان نا؟ لەكاتى دانانى ئامانچەكانتدا، ھەول بەدەبەگوپىرەى تواناي خوت بن. تاچەندە ئامانچەكەت وردەكارانەبن، ئاسانتەر دەتوانيت پىويستىيەكانى بەدى ھاوردنىان جىبەجى بىكەيت، پاشترىش بەئاسانى دەتوانيت تى بگەيت ناي ئامانچەكەت بەدى ھاوردىان نا؟

ئىستادوونمۇنەت دەخەمەبەرچاوسەبارەت بەدوونامانچ كەھىچ سودىكىان بۆتۇنابىت، چونكە پروون نىن، ھەر ئامانچىكى گشتى ئامانچىكى ديارىكراوى پونترو وردتري بەدوادادىت:

ئامانچى گشتى: ئەوہيەلەناوكۆپروكوومەلداھەست بەئاسودەيى وگوشادى بىكەم.



ئامانجی دیاریکراو: ئه‌وه‌یه‌ه‌ست به‌گوشادی بکه‌م له‌کاتی  
ئه‌نجامدانی وتویژی ئاسایدا له‌ناونوسینگه‌دا، یان له‌نیو ئاهه‌نگی  
تایبه‌تدا، یان له‌کاتی‌کدا یه‌کیک چاوم تیده‌بریت، یان له‌کاتی‌کدا  
که‌به‌ده‌نگی به‌رزقسه‌ده‌که‌م بوئه‌وه‌ی ئاماده‌بوان گوئیان لیم بیت.

ئامانجی گشتی: ئه‌وه‌یه‌ه‌ست به‌رپژیه‌کی که‌متر له‌دل‌ه‌پراوکی بکه‌م  
له‌کاتی‌کدا له‌به‌رده‌م ئاپورایه‌کدا قسه‌ده‌که‌م.

ئامانجی دیاریکراو: ئه‌وه‌یه‌ه‌ست به‌رپژیه‌کی که‌متر له‌دل‌ه‌پراوکی  
بکه‌م له‌کاتی‌کدا راپورت له‌به‌رده‌م چوار یان پینچ که‌سدا ده‌خوینمه‌وه  
له‌بارهی بابه‌تی‌که‌وه که‌زورباش لئی شاره‌زام.

زورباشه‌گه‌ربتوانی ئامانجه‌کانت بوئه‌رسی ئاستی دوورمه‌وداو مام  
ناوه‌ندو نزیك دیاری بکه‌یت. ئامانجه‌کورت مه‌ودا (نزیك)ه‌کان،  
ئه‌وئامانجانهن که‌له‌ئاینده‌ی نزیکدا به‌ده‌ست ده‌هینرین (بوئمونه:  
له‌مپرودا یان سبه‌یننی یان له‌هه‌فته‌ی ئاینده‌دا). ئامانجه  
مامناوه‌ندیه‌کانیشت ئه‌وانهن که‌له‌ماوه‌ی چه‌ندمانگی ئاینده‌دابه‌هیوایت  
ئه‌نجامیان بده‌یت. ده‌مینیتته‌وه ئه‌وئامانجانهی که‌خوازیاریت له‌ماوه‌ی  
چه‌ندسالی داها‌تودا به‌ده‌ستیان بینیت. فه‌رموو له‌گه‌ل چه‌ند نمونه  
یه‌کدا سه‌باره‌ت به‌هه‌رکام له‌وسی ئامانجه، نمونه‌کان لی‌ره‌دا تایبه‌تن  
به‌ژوانگرتنه‌وه:

ئامانجی نزیك: قسه‌کردن له‌گه‌ل (په‌یمان خان) دا تا‌کو له‌زه‌ماوه‌ندی  
براکه‌مدا ئاماده‌بیت که‌له‌مانگی داها‌توودا به‌رپوه‌ه‌چیت.

ئامانجی ناوه‌ند: پترکردنی پوژانی ژوانگرتن له‌ماوه‌ی چوارمانگی  
داها‌تودا، به‌جوړی بتوانین هه‌فته‌ی جاریک پیکه‌وه بچینه‌ده‌روه.

ئامانجی دوورمه ودا: دامه زرانندی په یوه نندیه کی سه قامگیر له ماوهی دوو سالدا له پراستییدا ده توانیت هه ندی ئامانج دیاری بکهیت بوئه وهی له وکاته دا خوټ گهره کته جیبه جییان بکهیت، له هه ندی باردا، ده توانیت چه ندئامانجی دابنییت تا کو له ماوهی زورنزیکی ناینده دا جیبه جییان بکهیت (ئه نجامدانی ئامانجیک له ماوهی چه ندکاتر میری داهاتودا) هه روهک ده توانیت ئامانجی دوورمه ودا بوخوټ دابنییت (وهک ئه وپله وپایه ی که خواز یاریت له پاش بیست سالی تر به هوئی کاره که ته وه دستت بکه ویت).

### مه شق: لیستی بوئامانجه کانت دروست بکه

به مه به سستی تیپه پرانندی ئه و نارچه تیانه ی که به هوئی شهرم و دلهره اوکیوه دینه ریټ. هه ول بده (۱۰-۲۰) ئامانج دیاری بکهیت. ئینجا بیانکه به سی به شه وه: نزیک و مامناوهند و دوورمه ودا. له بیرت نه چیت هه ول بده به پیی توانا ئامانجی دیاری کراوتریش بوئه و ئه رک و ئامانجانته دیاری بکه که ده ته وی به ده ستیان بینیت، کات و واده ی گونجاویش بو پراپه پرانندی کاره کانت دیاری بکه.

### باچاوه روانیه کانت ماقول بن

له وانیه پیویستت به چه ندسالی هه بوویت تا کو گه شتویت به م دوخه ی ئه مپروټیایدا ده ژیت، له بهرئه وه ماقول نیه پیټ وایی هه رله دوا ی خویندنه وهی ئه م کتیبه ئیتر به شه و و روژیک هه مووشتی ده گوری. پراسته هه ندی له وکه سانه ی که پیروه وییان له ستراتیژه کانی



ناوئەم كىتئىبە كردوۋە، تۈانيويانە گۆپرانىكى دراماتىكى لەئاستى  
دەپراوكى وشەرمەكەياندا بىننەكايەوۋە. بەلام لاي زۆربەي خەلك  
گۆپرانكارى بەشىۋازىكى پلەبەند سەرھەلئەدات، وىراي ئەوۋەش، ھەندى  
لەو كەسانەي كەسەركە وتووبوون لەگۆپرانكارى كردن لەشەرم  
ودەپراوكىكەياندا، تاھەنوگەش بەپىژەيەكى كەم گرفت و كىشەيان  
ھەرماۋە.

ئەگەرپىرەۋى لەتەكنىكەكانى ناوئەم كىتئىبەكەيت، ئەوا ھەلىكى  
باشت بۇدەرەخسىت تاكورپىژەي دەپراوكى وشەرمەكەت  
دابەزىنىت. بەلام توشى خورپە مەبە ئەگەر ھەندى جار ھەستت بەشەرم  
ودەپراوكى كىردەۋە. چونكە تۆبەردەوام ھەست بە جورە شەرمىك  
دەكەيت بەبەرورد لەگەل خەلكى ئاسايدا. ئىنجا ئامانجى ئەم پەپراۋەش  
ئەۋەنىيە بەتەۋاۋى شەرم و دەپراوكى لەناوبەرىت، بەلكو مەبەست  
دابەزاندى پىژەكەيەتى بۆكەمترىن ئاست، ھەرۋەھا مەبەستىكى تىرى  
ئەم كىتئىبە ئەۋەيە بتگەيەنىتە قۇناغىك كەتيايدا كەمتر گوى بدەينە  
ئەداۋ چۆنىتى پاپەراندنى كارەكانت.

((بەشى سىيەم))

## گۆرپنى شىۋازى بىر كىر دىنەۋە

بۇچەندىچىر كەيەك بىرلەۋە بىكەرەۋە كەپىرات ھەيە بە:

۱- ئەگەر يېقى زۆر كەم ھەيە بۇئەۋەي ھەلسوكەۋتە كانت ھەستى خىراپ بۇبەرانبەرە كانت دروست بىكەن.

۲- بەرەنجامە كانى ئەۋ ھەستە خىراپانەي تۇبۇبەرانبەرە كانتى دروست دەكەيت، كەمن وشىيارى باسكىردن نىن. بەجۇرى زۆربەي كات گوى نادەيت بەۋەي خەلكى چى دەلېن لەبارەتەۋە. ئايا ئەۋبىرورايەت چۇن چۇنى كارىگەرى لەسەر شەرم و دلەپراۋكى كۆمەلەيەتتە كەت دروست دەكات؟

بەگشتى، ئەۋزانا يانەي سەبارەت بەشەرمكىردن لىكۆلېنەۋەۋە ئەزمونكارى دەكەن، گەشتونەتە ئەۋبىرورايەي كەبىرورايەرى خەلك وپراڧەكارى وچاۋەرۋانى ويا دەۋەرەيە كانىان پۇلېكى گىرنگ دەگىپن لەدەست نىشانكىردنى ئەۋەي ئايا لەبۇنەۋە بارو دۇخەكۆمەلەيەتتە كاندە ھەست بە دوۋدلى وشەرمىكى زۆر دەكەن يان نا؟.... تويژەرەكان



ئەوھىيان بۇ پوون بوەتەوہ کہ ئەو کہسانەى شەرمىكى زۇریان ھەيە،  
بەبەرورد لەگەل ئەوکەسانەدا کہەيچ جۆرە دلەپراوکی و شەرمىکیان  
نیە:

\*زیاتر پەخنە لە ئەداى خویان دەگرن، بۆنمونه لە کاتیکدا وتویژیک  
ئەنجام دەدەن یان وتاریک دەدەن.

\*زیاتر بەشیوہیەکی نیگەتیف ئەداى خویان ھەلدەسەنگینن، لەبری  
ئەوہى تیبینى دیاریکراو لەسەر ئەدايان تۆمار بکەن. بەواتایەکی تر:  
ئەگەر کہسیکی شەرمین بیت، ئەگەریکی زۆر گەرەھەيە بۆئەوہى ھیچ  
کہسى نەبى پەخنە لە پەفتارەکانت بگری، بەلکو تەنھا خۆت  
پەخنە لەخۆت ئەگریت. لەبەرانبەریشدا، ئەوکەسانەى ھیچ جۆرە دلە  
پراوکی و شەرمىکی زیادەرۆیان نیە، ھەلسەنگاندنى خودو دەربرینی  
تیبینى لەلایان یەکسانە.

\*ئەگەریکی گەرەتردائەنن بۆئەوہى پووداوە نیگەتیفە  
کۆمەلایەتیەکان بەرئەنجامی زۆرخراپیان لی بکەوئتەوہ. ئەم مەسەلەيەش  
زیاتر دەبیئتە ھۆی سوککردنى کاریگەریەکانی چارەسەرکردنى  
دلەپراوکی کۆمەلایەتی.

\*کاتیکی دریزتر بەسەردەن لەگەران بەدواى ئەو وشانەدا کہمانای  
ھەرەشەکردنیان تیڤایە، وەك وشەى (شەرەف) لە بەرانبەر ئەو وشانەدا  
کہ زیاتر بى لایەنیان پیوہدیارە، وەك وشەى (خانوو). تویژەرەن لەو  
ئەنجامانەدا بەلگەيە دەبینن کہ دلەپراوکی کۆمەلایەتی ھاوکاتە لەگەل  
ھەبوونی ئارەزوویە کدا بۆجەخت کردنەوہى زیادەرۆلەسەر ھەندى

زانبارى كە ئاماژەن بو (مەترسى) يەكى گرىمانەيى لەكاتى  
بۆنەكۆمە لايەتتە كاندە.

\* دەپرىنە تەمومژدارو شاردر اوو كانى پوخسار (وھكو پروانىنى بى  
دەپرىن) بە شىۋازى نىگە تىق لىك دەدەنە ۋە. ھەر ۋەھا كە سانى شەرم  
زۆرباشتر ئە و پوخسارو دەموچاۋانە دەناسنە ۋە كە پىشتىر بىنيويانن،  
بە تايبەت ئە و پوخسارانەي كە نىشانە و ئاماژەي نىگە تىق  
دە بە خشنە ۋە.

\* خۇيان بەراوردە كەن بە ھەندى كەس كە لە خۇيان چاكترن، ئە ۋەش  
دە بىتە ھۇي زىاترىۋونى دلە پراوكى وخە مۇكىيان. لە بەران بەرىشدا،  
ئە و كە سانەي كە ئاستىكى بەرزى دلە پراوكىيان نى، ھەمىشە خۇيان  
بەراورد ئە كەن بە كە سانىك كە لە ئاستى خۇيان يان لە خوار ئاستى  
خۇيانە ۋە بىن، بۇيە لە ۋارەدا ھەست بە ھىچ جۆرە نىگە رانى  
ۋ دلە پراوكىيەك ناكەن.

\* زىادە پرەۋى دەكەن لە پرادەي تىپىنى كەردنى ئاسە ۋارە  
جەستە يىيە كانى شەرم كەردنە كە يان (ۋەك سور ھەلگە پرائى پوخسار)  
لە لايەن بەران بەرە كانىانە ۋە، ھەر ۋەك چۆن زىادە پرەۋىش دەكەن  
لە مەزەندە كەردنى ئاستى ھەلسە نگاندى نىگە تىقانە يان لە لايەن  
بەران بەرە كانىانە ۋە، ئەمەش بە پىشتىبەستىن بە ھەبوون يان نەبوونى  
ئاسە ۋارە جەستە يىيە كانى دلە پراوكى وشەرم كەردن.

ھەموو ئە ۋ لىك ۋ لىنە ۋانە ئە ۋە دەردە خەن كە شەرم كەردن بە شىۋە يەك  
لە شىۋە كان پەيوەستە بە يىر كەردنە ۋەي خراپى باباى شەرمەنە ۋە. كە ۋاتە



ئەم جوړه بیرکردنه‌وه‌یه به‌شدارۍ ده‌کات له‌دریژهدان به‌شه‌رمکردن  
ودله‌پراوکیۍ که‌سه‌که‌دا...

## چاره‌سەرکردنی ئیدراکی

له‌شه‌سته‌کانی سه‌ده‌ی بیسته‌مدا، ماوه‌یه‌کی زور به‌رله‌وه‌ی هیچ  
جوړه لیکولینه‌وه‌یه‌کی ئەکادیمی ئەنجام‌دراپی سه‌بارەت به‌و پۆله‌ی  
که‌بیرکردنه‌وه‌ی خراپ ده‌یگپړیت له‌دروس‌تکردن و به‌رده‌وامیدان  
به‌دله‌پراوکیۍدا. زوریک له‌زانایانی ده‌رونناسی و پزیشکه‌ ده‌رونیه‌کان،  
تیبینی جوړه په‌یوه‌ندیه‌کی به‌هیڅ‌یان ده‌کرد له‌نیوان بیرکردنه‌وه‌ی  
نیگه‌تیف وه‌سته خراپه‌کانی نه‌خوشه‌کانیاندا، وه‌ک دله‌پراوکی  
وخه‌موکی.

له‌وانه‌یه (ئارون ت. بیک) به‌ناوبانگترین پزیشکی ده‌رونی بوییت  
له‌نیوئه‌و پزیشکانه‌دا که‌ئهو تیبینی‌ه‌یان لاگه‌لله‌ببوو، وپرای ئەوه‌ی  
ه‌ردوو زانای ده‌رونناس (ئالبرت ئیلیس و دونا لدمیکنبوم) یش  
له‌به‌رداگه‌شتبونه ئەنجام‌گیری گرنگ له‌و بواره‌دا. بویه ه‌ریه‌ک له‌وسئ  
پیشه‌نگه‌هه‌ستان به‌دامه‌زراندنی شیوازو ریگه‌ی تایبه‌ت به‌خویان  
بوگورینی بیرکردنه‌وه‌ی نیگه‌تیف وئینجا که‌مکردنه‌وه‌ و سوک‌کردی  
کاریگه‌ریه‌کانی مه‌زاج و هه‌سته نیگه‌تیفه‌کان. ئەوشی‌وازانه‌ی چاره‌سەر  
چه‌ندین خه‌سله‌تی هاوبه‌شیان له‌نیواندایه‌، ئەگه‌رچی جیاوازی  
وردیشیان زوره‌.

پزیشکه‌کان شیوه‌چاره‌سەرکه‌ی (بیک) یان ناوناوه (چاره‌سهری  
ئیدراکی) مه‌به‌ست له‌ئیدراکیش بیرکرنه‌وه‌یه. چاره‌سهره‌که کارایی خوی

سەلماندوۋە بەتايىبەت لەبوارى چارەسەرکردنى دلەپراوکیدا زۆربەى زانیاریەکانى نيوئەم بەشە لەرپى کارکردنى (بيك) ەو ەلەكايەكەدا ھاتونەتە دەست. سەربارى ئەو ەش، دەكرى زۆربەى پلانەكردەيىەکانى ناوئەم بەشە بدەينەپال ئەوپزىشكانەى نەو ەى دوو ەم كەتوانىويانە چارەسەرەكەى (بيك) پەرەپى بدن وبەكارى بىنن لە چارەسەرکردنى دلەپراوکیى كۆمەلایەتى وشەپرەم وكیئشەکانى تری پەيو ەست بەشەرم كردندا.

ھەر ەو ھا ھەندى لەوكەسايەتيانەى تر كەپۆلى كاریگەريان ھەبوو ە لەبەر ھەم ھاوردى بابەتەکانى نيوئەم بەشەدان ئامازە بەھەردوو زانای دەرونناس (رېچارد ھېمبورگ) و (پۆن رابى) و پزىشكى دەرونى (دېفید بورنز) دەدەين. گریمانەى سەرەكى نيوئەم شىوازە چارەسەرە پى لەسەر ئەو ە دادەگرى كەدلەپراوکیى وخەمۆكىى وخەسلەتەکانى دیکەى مەزاجى نىگەتيف كەھەندى كەس بەدەستى ەو ە دەنالینن، راستەوخو پەيو ەستن بەشىوازی لىكۆلینەو ەو شروڤەكردنى پروداو و بۆنەكان لای ئەو جوړەكەسانە.

ئەگەر زانیت بۆنەيەكى دیاریكراو ئاسایى وبیو ەيە، ئەوا ھەست بەئاسودەيى دەكەیت. ئەگەریش زانیت ھەرەشەيەك یاخود مەترسیەك لەنيو بارودۆخیكى دیاریكراودا ھەيە، ئەوائەگەر یكى زۆر ھەيە بۆئەو ەى لەئاقاریدا توشى ھەستکردن بەدلەپراوکیى وترس وقەلس بوون ببیت. ویرای ئەو ەى ھەندیجار مەزەندەكاریەكانمان سەبارەت بەھەبوونی مەترسى لەنيو بۆنەيەكى دیاریكراودا واقیعی دەبن. بەلام زۆربەى جار واقیعی نابن. تەنانەت ھەندیجار خەلكى گالتەدەكەن بەمەترسیەكان



( وەك ئەوكاتەى كەسەر خۇشېك ئۆتۆمبېل لىدە خورپىت). كەچى  
لەبەرانبەرىشدا ھەندىجارى دىكە زىادەپرەوى دەكەن لەھەلسەنگاندنى  
مەترسىيەكاندا ( وەك گەشت نەكردن بەفرۆكە، ئەگەرچى لەبەردا لەكۆى  
دەملىوُن گەشتى بازىرگانى بەفرۆكە، تەنھا يەك گەشت سەرکە وتونەبوە  
و فرۆكەكەى كەوتۆتە خوارەو). بۆيە چارەسەرى ئىدراكى ئەوگرىمانەيە  
دادەنى كەخودى بۆنەكان نابنەھۆى دلەپراوكى، بەلكو لىكدانەوەكانى  
ئىمە بۆئەو بۆنانە دەبنەھۆى دلەپراوكى بۆمان.

جگەلەوەش چارەسەرى ئىدراكى چەند ئاماجىكى ھەيە، وەك:

\* يارمەتيدانى مروّفەكان تاكوباشتر وزياتر ئىدراكيان ھەبىت بەرانبەر  
بەبىروباوەرپروچاوپروانى وئەوگرىمانانەى كە كارىگەرى لەسەر  
ھەستكردنە نىگەتېقەكانيان بەجى دىلن.

\* ھاندانى خەلكى بۆئەوھى وەكو گرېمانەو مەزەندەكارى سەيرى  
بىروباوەرپەكانى خۆيان بكەن، نەك وەكو پراستىيەكى سەلمىنراوى بى  
چەندوچوون.

\* گۆرپىنى گرېمانەو بىروباوەرپە ناواقىيەكان بەبىرۆكەى واقىيە،  
لەمىانەى بىننى وىنەكان لەگۆشەنىگايەكى گەرە ترەوہ.  
ئەمەسەربارى وەرگرتنى ھەموئەو بەلگانەى كەپشتىوانى دەكەن يان  
دژايەتى بىروپرايەكى ديارى كراو دەكەن. ھەرۈھا ئەنجامدانى  
تاقىكردنەوھى بچوك بۆزانىنى ئەوھى ئايا بىروپرا نىگەتېقەكان پراستن  
ياخود نا.

## بىرۆكە دلەراوكى ھىنەرەكانى خۆت بناسە!

بەرلەوھى ھەولى گۆرپىنى بىرۆكە بىزاركەرەكانت بدەيت، پىويستە بەباشى بيان ناسيت، بەتايبەت لەكاتىكدا كە سەر ھەئەدەن لەنيوناختدا. لاي ھەندى كەس ئەو ناسينەوھىە ئاسانە، كەچى لاي ھەندىكى تركارىكى گرانە. ھەرۇھا ئەو بىرۆكە دلەراوكى ھىنەرەكانە لاي ھەندى كەس بىنج وبنەوانيان داکوتىوھ، پىيان ئاشنابوون و خويان پىوھ گرتوون، تائەو رادەيەى بەجۆرىكى خۆنەويست كارىان لىدەكەن.

جائەگەر تۆلەو كەسانەيت، ئەوا لەكاتى بۆنەكۆمەلايەتتەكاندا ھەست بەسلەمىنەوھ وقەلس بوون دەكەيت، بەبى ئەوھى كتومت بزائيت ھۆكارى ترسەكەت چىھ... لى بەھۆى مومارەسەكردنەوھ، دەتوانيت بەشىوھىەكى ئاسانتر ئەو بىرۆكانەت بناسىتەوھو پەنجەيان لەسەردابنىيت. خۆئەگەر بەردەوام بەناپەحەتى بىرۆكەكانت بۆدەناسرايەوھ، بى ئومىدەمەبە. چونكە ئەگەر ھەرگىزاو ھەرگىز نەتوانيت بىرۆكە نىگەتتقەكانت دەست نیشان بكەيت، ئەوا ھىشتەرەلى ئەوھت لەبەردەمدايە كە لەھەندى بىرۆكەى تىرى ناوئەم كتیبە سودوھربگريت.

چەندىن رىگەى جىاواز ھەن كەچارەسەرى ئىدراكى بەھۆيانەوھ جۆرەكانى بىرکردنەوھى نىگەتتق دەپۆلىنى:

يەكەم: زۆبەى جارئەورپىگايانە ئاستە جىاجىاكانى بىرکردنەوھى نىگەتتق دەتوئىژنەوھ، بىرۆكەكانىش لەو بىرۆكە بچوكانەوھ دەست



پىدەكەن كەلەناكاو بۆكەسىك دروست دەبن، تاكوئەو گریمانانەى  
كەبنج وبنەوانیان لەنیو بیروباوەرى كەسەكاندا داكوتاوہ.  
دووہم: پىگەىەكى تریش برىتیەلەپۆلاندنى شیوازەكانى بیركردنەوہى  
نىگەتیف، بەگویرەى ئەوہەلەىەى كەئەنجام دراوہ. رەنگە یەكىك لەو  
دوورپىگەىە بەسودبن. لەبەشى داھاتوودا باس لەھەردوو پىگەكە  
دەكەین.

### ئاستەكانى بیركردنەوہى نىگەتیف

زۆربەى جار پزىشكەكانى چارەسەركردنى ئىدراكى، سى ئاستى  
بىركردنەوہى نىگەتیف چارەسەردەكەن:

۱- بیروكە كتوپرە نىگەتیفەكان.

۲- بیروباوەرە مام ناوہندەكان.

۳- بیروباوەرە جەوہەرى وبنج داكوتاوہكان.

لەوانەىە یەكىك لەو ئاستانە، یان ھەرسىكىان پىكەوہ، ببنەھۆى  
ھەست كردنى بەشەرم و دلەپراوكیى كۆمەلایەتى.

بیروكەكتوپرەكان، ئەو بیروباوەرەنەن كەبەھۆى ھەندى بۆنەى  
دیارىكراوہوہ دروست دەبن، زۆربەخىراىى وخۆنەویست سەرھەلئەدەن  
ودەبنەھۆى كاردانەوہى سۆزدارى یاخود رەفتارى. لەبوارى دلەپراوكیى  
كۆمەلایەتیدا. كاردانەوہ سۆزدارىە كە برىتى دەبیئت لەترس یان  
دوودلى. لەپرووی رەفتارىشەوہ، كاردانەوہكە برىتى دەبیئت لەھەولى  
ھەلاتن لەودۆخەى كەسەكە تىى كەوتوہ، یاخود ھەولى ئەنجامدانى

كاريكى جياواز بەھيواي كەمكردنەوھى رادەھى قەلس بونەكەھى و پاراستنى خۆى لەھەستکردن بەھەرەشە.

زۆربەھى كات، بىرۆكە خراپەكان ھىچ پەيوەندىھەكيان بەواقىعەوھ نىھ، كەچى لەبرىتى ئەوھ ئاراستەھىھىكى نىگەتيف وھردەگرن. لەخوارەوھ ھەندى نمونەھى ئەو بىرۆكانەت دەخىنەبەرچاۋ:

- ھىچ كەس لەنىوئەم ئاھەنگەدا ھەزناكات قسەلەگەل مندابات.
- نمايشەكەم بەجۆرىكى باش ناروات بەرپۆھ.
- بەخوا خەلكى ھەست بەوھ دەكەن كەدەستەكانم دەلەرزى.
- خەلكى بەگىل و دەبەنگم دەزانن.
- ھەرگىز ئەو ئىشەم دەست ناكەوئىت كەئىستا چاوپىكەوتنىشم بوئەنجامدا.

- خەلكى بەكەسىكى زۆر بىزاركەرو بى تامم دەزانن.
- ھەرچى بىروباوھرە مام ناوھەندەكانە، ئاستىكى قولتريان ھەيە لەبىرۆكەلەناوھەكان. لەپراستىشدا، بىروباوھرە مام ناوھەندەكان دەبنەھۆى سەرھەلدانى بىرۆكەھى لەناكاو لەژىركارىگەرى بوئەو ھۆكارە پراستەقەينەكاندا... بىروباوھرە مام ناوھەندەكان كراونەتە رىساوبنەماوخەلكى پىرەوييان لىدەكەن لەشىۋازى بەرپىكردنى كاروبارەكاندا، يان لەوشىۋازەدا كەپىۋىستە كاروبارەكان بەگوئىرەھى ئەو بەرپۆھبچن. ھەندىجار، دەكرى ئەو بىروباوھرەنە لەنىودەرپىرپىنىكى وەك:
- ( ئەگەر... ئەوا) دا كۆ بكەينەوھ. نمونەھى بىروباوھرە مام ناوھەندەكان لەوچەندخالەدا دەخەينەبەرچاۋ:



• ئەگەر خەلكى تېيىنى بىكەن من ئارەقم كىردۈتەو، ئەوا گومان دەبەن كەمن بە دەست كېشەيەكى مەترسىدارەو دەنالىنىم.

• ئەگەر ھەلەيەك بىكەم، ئىترخەلكى من بەكەسىكى گەمژە لەقەلەم ئەدەن.

• زۆرگىرنگە بتوانم ھەمووان سەرسام بىكەم وسەرنجيان بەلای خۇمدا رابكىشىم.

• زۆرگىرنگە بتوانم ھەستە پىرلەدلەپراوكىكانم لەبەرانبەرەكانم بشارمەو.

• زۆرگىرنگە بتوانم ھەمىشە ۋەھردەم كارى باش بىكەم.  
بىروباوەرە جەوھەرىەكان ئاستى ھەرەقولى بىركردنەوھى نىگەتېقن، ئەو بىروباوەرە ھەموو ئەوگىرمانە بنەپرەتيانە بەرجەستە دەكات كەخەلكى سەبارەت بەخۇيان وجىھان دای دەننن زۆر بەھى جار بىروباوەرە جەوھەرىەكان زۆر بەھىزدەبن وبەقولى كارىگەرى دادەننن لەسەر شىۋازى لىكدانەوھەمان بۇروداۋەكان. ناپرەھەتتەن ئەركىش برىتتە لەگۆرپىنى ئەو بىروباوەرەپرانە، چونكە بوونەتە بەشىك لەكەسايەتى بنەپرەتيمان. نمونەى ئەو بىروباوەرەپرانەش، ئەم دووخالەھى خوارەوھن:

• ھەرگىز ناكىرى متمانە بەخەلكى بىكرىت.

• من كەسىكى خوشەويست نىم.



## چۆن چۆنى گومانى ھەلە، دەبىتتە ھۆى ھەستکردن بەدلەپراوكى؟

لەم بەشەدا ژمارەيەك لە وپريگيانە دەخەينە بەرچا و كەزورجارخەلكى بەھۆيانە و ھەلە دەكەن لەليكدانە و ھەو مەزەندە كردن و تيگەشتيان لە و بارودووخانەى تىيان دەكەون. تاچەندە ئە و جورە بىرۆكانە زياتر بىن بەميشكى كەسيكدا، بە و پادەيش ئەگەرى توش بوونى بە ترس و دلەپراوكى زياتر دەبىت. لەبىرت نەچى ئە و جورە بىرۆكانە دابراونين لەيەكتر، بە و اتا يەكى تر: لە و انەيە ھەرىبىرۆكەيەك لە ژيرچەند گروپيكدە بىولينرى. بۆنمۆنە ئەم بىرۆكەيە: (لە و انەيە بە پريو بەرەكەم و ا گومان بەرى كەمن كەسيكى ليھاتوونيم) پەنگە بىتتە نمونە لە سەر خويندەنە و ھى بىرۆكەكان و ھەروەھا لە سەر زىادە پەروى كردنیش لە مەزەندە كردنى مەسەلەكاندا.

ھەروەھا ئە و شت لەبىر بىت كە ئە نجامدانى ئە مجورە ھەلانە لەبىر كردنە و ھەدا، بە لگە نيە لە سەر ئە و ھى تۆكەسيكى دە بەنگيت ياخود كەسيكىت نازانيت چۆن بىر بکەيتە و ھە! چونكە ھەمووخەلكى ھەلە دەكەن لەكاتى حوكمدانياندا لە سەر بەرانبەرەكانيان، ياخود ھەركەسيك بگري جاروبار بىر لە شتى سەيرو سەمەرە دەكاتە و ھەروەھا پەيوەنديە كيش نيە لە نيوان زيرەكى و دلەپراوكيدا. و پراى ئە و ش، بە تەنھايىر كردنە و لە شتى سەيرو سەمەرە لە خودى خويدا كيشە نيە. بەلكو لە حالەتى دلەپراوكيى زىادە پەروى كۆمەلایەتيدا، كەسەكە بىر لە شيوازيك دەكاتە و كە بەھۆيە و ھەلسى و دلەپراوكيى لە بۆنە كۆمەلایەتيةكاندا زىاد دەكات،



ئەمەش دەبىتتە ھۆى لاواز بوونى پەيوەندىيەكانى كەسەكە. واتە گرفت  
لەنيوئەنجامەكانى بىر كوردنە وەكەدايە لەشتى سەيروسەمەرە نەك  
لەخودى بىر كوردنە وەكەدا.

### گریمانەى روودانى خراپتر

زیادە پرەوى كوردن لەمەزەندە كوردنى مەسەلەكاندا. دەبىتتە ھۆى  
زیادە پرەوى كوردن لەدانانى گریمانە بوو روودانى خراپتر و ناخوشتتر، يان  
چاوە پرەوانى كوردنى پوداوى ناخوشتتر، ئەگەرچى لەپراستیدا ئەگەرى  
ئاواروداويك بەھىچ جوړيک لەئارادا نەبىت. نمونە بو زیادە پرەوى كوردن  
لەچاوە پرەوانى روودانى خراپتردا، ئەمانەى لای خوارە وەن:

• بېروابوون بە ھەوى تۆھەرگىز كارت دەست ناکە وىت، ئەگەرچى  
لەپراستیدا ھەلى ئەو ھەبىت كارت دەست بکە وىت بە مەرچى داواكارى  
پيشكەش بکەيت.

• بېروابوون بە ھەوى لەكاتى نمايش كوردنە كەتدا بەكەسيكى  
دەبەنگ دييتە بەرچا و لەكاتيکدا زۆربەى ئامادەبوون و گويگران  
پيشكەش كوردنە كە تيان بەدل بىت.

• دلىابوون لە ھەوى ھىچ ئەگەريک نىە بوئە ھەوى ئامادەبووانى  
ئاهەنگە كە بەكەسيكى سەرنج پراکيشت بدەنە قەلەم، ئەگەرچى  
ناسيا وەكانت چيزلە ھاودەمىت وەربگرن.

• ئەگەر بىگومان بىت لە ھەوى ئامادەبووان تيبينى لەرزىنى  
دەستەكانت دەكەن، لەكاتيکدا زۆربەى ئامادەبووان گوى بەو  
مەسەلە يەنە دەن.

## بىر كىردنە ۋەى كارە ساتنامىز

بىر كىردنە ۋەى كارە ساتنامىز بىرىتتە لە بە خىشىنى بايە خىكى  
 زىادە سنور بە ئە نجام يان بە پروودا ۋىكى دىيارىكراۋ. ۋەك ئە ۋەى پىت  
 ۋا پىت ئە سىتە مە لە گەل ئە نجامىكى دىيارىكراۋدا ھە لىكە پىت  
 ۋىزىت. چۈنكە ئە نجامە كە تۇقۇنە رەبى، ئە گەر چى مروۋ دە تۋانى لە گەل  
 پروودا ۋە ترسىنە رە كانىشدا خۇى بگۈنجىنى، بۇ نمونە:

• شتىكى تۇقۇنە رە ئە گەر لە بە رچاۋى ئامادە بۋاندا پوخسارم  
 سور ھە لگەر ۋى.

• ئە گەر كە سىك تىبىنى ئە ۋە بىكات كە من ئارە قم لىدە چۋر ۋى، ئە ۋا  
 بىروام نىە بتوانم بە سەر بارودۇ خە كە دا زال بىم.

• ناتوانم بە رگەى ئە ۋە بگرم بە ران بە رە كە م لىم تۋرە بىت.

## يان بىر كىردنە ۋە لە ھە موۋشتى، يان بىرنە كىردنە ۋە لە ھىچ

### شتى

بىر كىردنە ۋە لە ھە موۋشتى يان بىرنە كىردنە ۋە لە ھىچ شتى، ئارە زوى  
 بىنىنى ھە موۋ مە سە لە كانە بە ھە ر دوۋ رە نكى رە ش ۋ سىپى، بە بى  
 ئە ۋەى بتۋانپت بە ھاۋ سە نكى سە ىرىان بىكە پت. ئە م دىدە زىادە رە ۋىە كى  
 تىداپە لە ساكار كىردنە ۋەى مە سە لە كان ۋ دانانى رە فتارى كە سىك بە ۋەى  
 يان ھە لە ۋە يە يان پاستە، يان باشە يا خود خراپە.

ھە ركات بىر كىردنە ۋەى كە سىك ئاۋابوۋ، ئە ۋا ناتۋانپت ئالۋزىە كانى  
 بارودۇ خە كان ئە ۋ خالە رىزپە رانە بىنىت كە لە نىۋ ياساكانى



به پړيوه چوونى کاروباره کانداهه. چاوپرینه کاملیتی زوربه ی  
جارتنه جامی پیره وکړدنی نه مجوره بیر کړدنه وهییه. به شى دهییه می  
نهم کتیبه چاره سهری نه ومه سه له یه دهکات... نمونه ی نه مجوره  
بیر کړدنه وهییه ش له م خالانه ی خواره وه دایه:

\* نه گهر ته نه هایه ک که سیش پیم سهرسام نه بیټ، نه وای دادهنیم  
که به ته وایو شکتیم هیناوه.

\* هه میسه ده بی هه ستيکی نمونه یی بوئه و که سانه دروست بکه م  
که چاوم پیان ده که ویټ.

\* ده بی هه میسه و هه رده م زال بجم به سهر هه موو ناسه واره کانی  
دلهر او کیډا.

### خویندنه وهی بیروکه کان

خویندنه وهی بیروکه کان هه ندی شت له خوډه گری، وه ک دانانی  
گریمانه بوئه وهی به رانبه ره کانت بیری لی ده که نه وه، له کاتیډا هیچ  
به لگه یه کی راست ودروستیش به ده سته وه نیه، نهم هه له ئیدراکیه لای  
نه وکه سانه گه وره ترده بی که دلهر اوکی وشهرمیکی زیادله سنوریان  
هه یه. له راستیشدا پیناسه ی وردی دلهر اوکی کومه لایه تی، پیویستی  
به وهییه که سه که دلهر اوکی هه بی سه باره ت به وهی به رانبه ره کانی  
به شیوه یه کی نیگه تیڅ حوکمی له باره وه بده ن. نهم گریمانه یه ش له سهر  
نه وپر وایه دامه زراوه گوايه به رانبه ره کانت پروای نیگه تیڅیان هه یه،  
به وپییه ش گریمانه که به جوړی له خویندنه وهی بیروکه کان  
داده نری. له م سى پرسته یه ی خواره وه دا نمونه ی نه و بیروکه انه ده بینی

كەدەتوانىن لەھەمان كاتدا بە (خویندەوھى بىرۆكەكان) لەقەلەمیان  
بەھىن.

- خوشەويستەكەم، بەكەسيكى قەشەنگم نازانى.
- بەكەسيكى شپىرزو بى تاقەت ديمەبەرچاوى خەلك.
- ئەگەر بەرپۆھبەركەم بينى دەستەكانم دەلەرزى، واگومان دەبات  
لەبەرشلەژان ناتوانم كارەكانم بەباشى راپەريئم.

### رەنگ كردن بە مۆرى كەسيكى

بەتەنھا سەركۆنەكردن وسەرزەنشەت كردنى خۆت بەھۆى خراپى  
ئەنجامى بۆنەھىكى كۆمەلايەتھەو، ئەگەرچى بۆنەكە لە خودى خۆيدا  
ئالۆزبويىت وجگەلەتۆ چەندىن فاكتەرى تىرىش دەستيان ھەبويى  
لەدروست كردنى ئەنجامە خراپەكەدا، پروالەتيكى تىرى ھەلەى  
ئيدراكيە. سەرنجى ئەم نمونانەبە:

\* دانانى ئەوگريمانەھى ئەگەر خيزانەكەت لىت تورەبوو، نيشانەى  
ئەوھىە ناتەواويەك لەكەسايەتتيدا ھەيە. ئەمە لە كاتيكا ئەگەرى  
ئەوھش ھەيە خيزانەكەت بىرلەھەندى شتى سەيروسەمەرە بكاتەوھو  
زىادەرەويش بكات لەكاردانەوھو ھەلچونەكانيدا.

\* دانانى گريمانەھى بەوھى ئەگەر جەماوەرەكەت بەباشى كارليكيان  
لەگەلدا نەكردىت، ئەوھنشانەى ئەوھىە تۆ پيشكەشكارىكى ليزان  
نيت، ئەمەلەكاتيكا چەندىن ھۆكارى ديكەھەن كەچونىتى كاردانەوھو  
كارليكى جەماوەر ديارى دەكەن، وەكو: بابەتى پيشكەش كراو،  
كاتەكەى، ماوھى پيشكەش كردن، شيوازى پيشكەش كردن،



دو اجاریش وہ لآمی ئەم پرسیارہی کەدەلی: تاچەندە ئامادەبوان  
پیویستیان بەو بابەتە ھەیە؟.

\* دانانی گریمانە بەوہی توھۆکاری تیکچونی وتویژەکانیت،  
لەکاتیکیدا ھەردوو گروپی وتویژکار بەرپرسیارن لەوہی بەردەوامی  
بدەن بەوتویژەکان. ئەمەش مانای ئەوہنیە کە شتیکی گرنگە ھۆی  
کوٹایی ھاتنی وتویژەکان بزانی، چونکە دو اجار ھەموو وتویژەکان  
کوٹاییان دیت.

### ئاگایی بژاردەکارانە ویادەوہری

ئاگایی بژاردەکارانە ویادەوہری پەیوہندیان ھەیە بەتوانای  
کەسەکەوہ لەسەرئنج چرکردنەوہیدا تەنھالەسەر ئەو زانیاریانە  
کەلەگەل بیروباوہرەکانیدا دەگونجین. لەحالیەتی دڵپراوکیی  
کوئەلایەتیدا، ئەم مەسەلەییە پیویستی بە جەختکردنەوہیەکی گەورەتر  
ھەیە لەسەر ئەو ئامازانەیی کە بەھۆیانەوہ خەلکی بریاری خراپ لەسەر  
بەرانبەرەکانیان دەدەن. نمونەیی ئەم جوړە بیرکردنەوہیەش ئەم  
چەندخالیەیی لای خوارەوہیە:

\* ھەست کردن بە خراپە، لەدوای پیاداچوونەوہی ئەدای سالانەت  
لەکارەکەتدا، چونکە تۆتەنھا سەرنجت لەسەر دوولایەن یان دووبواری  
کارەکەت چرکەیتەوہ وئەوہەموو ھەلسەنگاندنە باشانەیی ترفەرآمۆش  
دەکەیت کەلەپراپۆتەکەدا سەبارەت بەکارەکەت نوسراون.

\* لەکاتی وتارداندا تەنھاسەیری ئەوکەسانە دەکەیت کەھەست بەبیتاقەت بوون دەکەن لەگۆی گرتنیاندا، لە بەرانبەر ییشدا ئەوکەسانە ی تر کە بەتاسەوہ گۆییان بۆگرتویت فەرامۆش دەکەیت.

\* یادکەوتنەوہی ئەوکاتانە ی کە بەھۆی پوخسارو شیوہتەوہ، یان بەھۆی پەفتارەکانتەوہ دووچاری ناپەحەتی کراویت، بەبێ ئاوردانەوہ بەلای ئەو ھەموو ستایشەدا کە بەدریژایی سال ئاراستەت کراون.

### زانینی ئەوہی بیرلەچی دەکەیتەوہ

زۆربە ی خەلک پێیان وایە ناپەحەتترین قوناغ لەنیوپرۆسە ی گۆرینی بیرکردنەوہ دلەپراوکی ھینەرەکاندا، بریتییە لەوہی کام لەو بیروکانە لەبەردا تاقی بکرینەوہ. وەک لەمەوبەر دیتمانن بیروکە و بۆچون و گریمانەکان زۆرینە ی جار ئەوہندە بە خیرایی و بەپەلە بەمیشتکماندا دین و گوزەر دەکەن، کەئیمە ناتوانین تیبینیان بکەین. جائەگەر تۆناپەحەتیەک دەبینی لەوہدا بیروکە دلەپراوکی ھینەرەکانت بناسیتەوہ. والەخوارەوہ ھەندی نەخشە ی کردەیت دەخەینەبەرچا، کەلەوانە یە بۆئەو مەبەستە سودت پی بگە یەنن:

\* ئاگاداری گۆرانکاریەکانی دلەپراوکیکەت بە بازۆر سادەش بن، ھەرکات ھەستت بەنزم بونەوہ یان بەرز بونەوہ یەکی کەمی شەرم و دلەپراوکیکەت کرد، ئیدی بزانی کاتی ئەوہاتوہ لەخۆت پیرسیت: (ئێستا بیرلەچی دەکەمەوہ؟) یاخود: (لەماوہی چەند خولەکیکدا چۆن چۆنی بیرکردنەوہکانم گۆران؟).



\* له‌بیرت نه‌چى! ئە‌گه‌رى زور هه‌یه‌ بۆ‌ئە‌وه‌ى زورینه‌ى بیروکه‌  
دلە‌پراوکی هینە‌ره‌كان له‌شیوه‌ى بۇ‌چون و‌چاوه‌پروانیدا دەر بکه‌ون. بۆ‌یه  
ئە‌م پرسیاره‌ له‌خۆت بکه‌: چى له‌بیروبو‌چونه‌كانمدا پرووده‌دات؟ یا‌خود  
بیرسه‌: ئە‌وه‌که‌سه‌یان خه‌لكى چۆن بیر له‌من ده‌که‌نه‌وه‌؟.

\* هه‌ندى كات بیروکه‌ ناخۆشه‌كان زورگشتى دە‌بن (وه‌ك ئە‌وه‌ى پیت  
وايه كه‌سیك هه‌یه‌ توى به‌لاوه‌ گرنگ نیه‌و پیت سه‌رسام نیه‌). هه‌ندى  
جارى تریش بیروکه‌كان دیاریکراوتر دە‌بن. وه‌ك ئە‌وه‌ى پیت وايه  
كه‌سیك هه‌یه‌ رقى له‌ره‌فتاریك یان له‌خه‌سله‌تیكى نیوکه‌سایه‌تى  
تویه. بۆ‌ئە‌وه‌ى ئە‌مجۆره‌ بیركردنه‌وه‌یه‌ش بنا‌سیته‌وه‌ ئە‌م پرسیارانه  
له‌خۆت بکه‌: ئایا ده‌ترسم له‌وه‌ى به‌که‌سیكى ناشایسته‌ بچمه‌به‌رچاوى  
خه‌لكى؟ یان به‌ده‌به‌نگ؟ یان ترسناك؟ یان قه‌لسكار؟ یان لاواز؟ یان  
شیت؟ یان به‌که‌سیكى راپا سه‌یرم بکه‌ن؟.

\* ئە‌گه‌ر ده‌ترسیت له‌وه‌ى خه‌لكى تیبینى ناسه‌واره‌كانى  
دلە‌پراوکیكه‌ت بکه‌ن، ئە‌وا هه‌ول بده‌ ئە‌و ناسه‌وارانه‌ بنا‌سیته‌وه‌  
كه‌ئە‌گه‌رى دەرکه‌وتنیان زیاتره‌: ده‌ست له‌رزین؟ ئاره‌ق كردنه‌وه‌؟  
سوره‌ه‌لگه‌پرانى پوخسار؟ له‌رزینى ده‌نگ؟ گو‌پرانى پوخسار؟ په‌رت  
بوونى بیروکه‌كان؟.

\* زوربه‌ى جارخه‌لكى هه‌ست به‌دلە‌پراوکی ده‌که‌ن له‌وه‌ى ملکه‌چى  
حوكمى به‌رانبه‌ره‌كانیان ببن، چونکه‌ پێیان وايه‌ حوكمدانه‌كانى خه‌لكى  
هه‌میشه‌ نیگه‌تیقن و‌ئاسه‌وارى مه‌ترسى داریشیان لى ده‌که‌وێته‌وه‌، یان  
ره‌نگه‌ ببنه‌ به‌لگه‌ له‌سه‌ر ئە‌وه‌ى كه‌هه‌ربه‌پراستى ئە‌وان هه‌لگه‌رى  
ناته‌واوێه‌كن.

بە واتايەكى تر: ئەگەر لەنيوبۆنە كۆمەلایەتییەكاندا ھەستت بە  
 نیگەرانی و دلەپراوكی كرد، ئەوا پیت وایە شایستەى ئەو حوكمەیت  
 كە خەلكی دەیدەن بەسەرتدا، چونكە پیت وایە ئەو ناتەواویانەى  
 كە خەلكی لەنیو كەسیتی تۆدا بینویانە ھەر بەپراستی لەناو  
 كەسایەتیدا ھەن. ئینجا بۆناسینەوھى ئەو جوړە بیركردنەوھیش،  
 شتیكى بەسودە ئەگەر ئەم پرسیارانە لەخۆت بكەیت: چى پروودەدات  
 ئەگەرخۆشەوئیستەكەم جارىكى تر ژوانى لەگەلدا نەبەستمەوھ؟  
 كەواتەمن لەچى دەترسم؟ یاخود پیرسە: چى پروودەدات ئەگەر جەماوەر  
 ئاسەوارىكى زۆر سادەى دلەپراوكیيان لەمندا بەدى كرد؟

### مەشق: بیروكە دلەپراوكی هیئەرهكانت بناسەوھو تۆماریان بكە:

شتیكى بەسودە ئەگەر ئەو بیروكانەت تۆماربكەیت كە دەبنەھۆى  
 دلەپراوكی بۆت. لەماوھى چەند ھەفتەى داھاتوودا (یان بە درێژایى  
 ئەوماوھى كەسەرقالى جیبەجى كردنى پلانەكردارىەكانى ناو ئەم  
 كتیبەیت) ھەول بەدە بیروكە دلەپراوكی هیئەرهكانت بناسیتەوھ ولەنیو  
 دەفتەرى پوژانەكەتدا تۆماریان بكەیت. ئەگەر ھەستت كرد شتیكى  
 گونجاونیه لەكاتى بۆنەكاندا بیروكەكانت تۆماربكەیت (وھك ئەوكاتانەى  
 خەرىكى نمایشیت، یان لەوكاتەدا كە خەرىكى ناخواردنیت لەگەل  
 برادەرەكانتدا) ئەوا ھەول بەدە بەرلەوھى بچیتە جیگەكە یان پراستەو  
 دوای ئەوھى لەوجیگەىە چویتەدەرى، ھوكارو بیروكەكانى  
 دلەپراوكیكەت تۆماربكە.



## هه‌ندی پلانی کرده‌یی بۆگۆرینی بیروکه دلہ‌راوکی

### هینہ‌ره‌کان

له‌پیناوی کۆنترۆلکردنی شه‌رم ودلہ‌راوکیکه‌ی نیوناختدا، تائه‌وراده‌یه‌ی بتوانیت به‌شیوه‌یه‌کی باشتربه‌سه‌ریاندا زال ببیت، ده‌بی شیوازی بیرکردنه‌وه‌ت سه‌باره‌ت به‌کارلیک وپه‌یوه‌ندیه‌کانت له‌گه‌ل ئەوانی تردا بگۆریت، هه‌روه‌ها فی‌ری ئەوه‌ش ببیت به‌چ شیوه‌یه‌ک راده‌ی دلہ‌راوکی وتری خۆت که‌م ده‌که‌یته‌وه‌ له‌وکاتانه‌دا که‌له‌به‌رده‌م جه‌ماوه‌ریکدا ده‌رده‌که‌ویت.

به‌لام ئەمه‌ مانای ئەوه‌نیه‌ رای خه‌ک له‌باره‌ی تۆوه‌ هیچ گرنگیه‌کی نیه‌. گومانی تیدانیه‌ ئیمه‌ جاروبار حوکم به‌سه‌ریه‌کتیدا ده‌ده‌ین، بۆیه به‌جی هیشتنی هه‌ستی خراپ لای به‌رانبه‌ره‌کانمان له‌هه‌ندی بۆنه‌ی دیاریکراودا ئەنجامی خراپ و مه‌ترسیداری لیده‌که‌ویته‌وه‌.

سه‌رباری ئەوه‌ش، زۆربه‌ی کات ئیمه‌ ناتوانین کۆنترۆلی ئەوئاسه‌وارانه‌ بکه‌ین که‌لای به‌رانبه‌ره‌کانمان جی‌یان ده‌هی‌لین. ناشزانین به‌رانبه‌ره‌کانمان سه‌باره‌ت به‌ئیمه‌ چۆن بیرده‌که‌نه‌وه‌، بۆیه‌ زۆرجار گریمان‌ه‌کانمان سه‌باره‌ت به‌بیروبوچونی به‌رانبه‌ره‌کانمان هه‌له‌ده‌رده‌چن. هه‌رچی ئەو ئەنجامانه‌شه‌ که‌له‌پری هه‌سته‌ خراپه‌کانه‌وه‌ سه‌ره‌له‌نه‌دن، خوشی به‌حالم‌ان! له‌وه‌ که‌م بایه‌خ ترن که‌ئیمه‌ گومانی لیده‌که‌ین.

ئهم به‌شه‌ ئامانجی ئەوه‌یه‌ یارمه‌تیت بدات بۆئه‌وه‌ی ده‌ست هه‌لگرت له‌و گریمان‌ه‌یه‌ت که‌پیت وایه‌ بیروباوه‌ره‌ دلہ‌راوکی هینہ‌ره‌کانت

پراستىن. ھەر ۋە ھا ئامانچىشى ئە ۋە يە ھانت بىدات لە ڭۆشە يەكى  
 ڭ شت ڭىر تر ۋە س ھ رنجى مە س ھ لە ڭان و بارودۇ ڭ ھ ڭان  
 بىدە يىت. بە لە بەر چا ۋ ڭرتنى ئە ۋ پراستىيە ي كە تە نھا بىر ۋ پرا ۋ لى ڭدانە ۋە  
 تاي بە تە ڭانى تۋنن كە دە كرى لە ميانە يانە ۋە بۇنە كۆ مە لايە تىيە  
 جيا جيا ڭان بىينىت، بە لكو پىڭە ي دىكە ش بۇنە ۋ بىينىنە ھەن.

لە بىرت نە چى! بۇنە تر سنا كە ڭان نىن كە دلە پرا ۋ كىت توش دە كەن،  
 بە لكو ئە ۋ لى ڭدانە ۋانە ي خۆت توشى دلە پرا ۋ كىت دە كەن كە بۇ بۇنە ڭانى  
 دە كە يىت. لە بە شە ڭانى دا ھا تودا، ھە ندى مى كە نىزمى دىار يى كرا ۋ  
 دە خە ينە بەر چا ۋت بۇنە ۋە ي بە ڭارىيان بە يىنىت لە پىنا ۋى بە ران بە ركى  
 كرىنى ئە ۋ بىر ۋ پرا يانە تدا دلە پرا ۋ كى و شە رمت بۇد روست دە كەن،  
 تا كو بتوانىت بىان ڭۆ پىت بە شى ۋا زە بىر كرىنە ۋە يە كى ھا ۋ سە نڭترو  
 واقىيى تر، سە بارەت بە ۋ بارودۇ ڭ و بۇنانە ي كە دە بىنە ھۆ ي دىر ۋ نڭ  
 وقە لس كرىنت.

## بىر كرىنە ۋە لە بىر ۋ پرا ي ئە لتە رناتىف و دىار يى كرىنى بە لڭە ڭان

لە بىرى ئە ۋە ي ۋ ابزانىت بىر ۋ پرا دلە پرا ۋ كى ھىنە رە ڭانت پراستى بى  
 چە ندو چونى واقىيىن، ۋ اباشترە تە نھا ۋە كو مە زە ندە ڭارى بۇ چۇنىتى  
 بەر پىۋە چونى بارودۇ ڭ ھ ڭان سە يىريان بىكە يىت، پاشانىش ھە مو ۋ ئە ۋ  
 بە لڭانە دە ست نىشان بىكە يىت كە بىر ۋ پرا ڭانت دە سە لمىنن يا خود  
 پو چە لىيان دە كە نە ۋە... ھە ركاتى بىر ۋ كە يە كى ناخۇشى دلە پرا ۋ كى ھىنە ر



هاته‌میشتکه‌وه، ده‌ست به‌جی هه‌ندی له‌م پرسیارانه‌ی خواره‌وه له‌خۆت بکه‌:

- به‌لگه‌کانی ئەو بیروکه‌یه‌ چین؟.
- ئایا به‌لگه‌ی راسته‌قینه‌ هه‌یه‌ ئەو بیروباوه‌ره‌م پوچه‌ل بکاته‌وه؟.
- ئەو به‌لگانه‌ی بیروکه‌که‌م ده‌سه‌لمینن، راستی بی چه‌ندوچونن یاخود ده‌کری بیروکه‌یه‌کی تریش بسه‌لمینن؟.
- دیدوروانینی گشتگیربو‌و پروداوه‌که‌ کامه‌یه‌؟.
- ئایا ریگه‌و گو‌وشه‌نیگای دیکه‌هه‌یه‌ تاکولییه‌وه پروداوه‌که‌ببینم؟.
- ئایا من دلنیام له‌وه‌ی بۆچونه‌کانم ده‌بنه‌راستی؟.
- به‌سه‌رنجدان له‌ئه‌زمونه‌کانی پێشوم، ئەگه‌ره‌کانی گو‌رانی بۆچونه‌کانم بۆراستی تاچه‌نده‌ به‌هینن؟.
- ئایا پێشتر بیروبۆچونی ناخۆشم هه‌بوه‌، له‌کاتی‌کدا هیچ بناغه‌یه‌کی راستییان نه‌بویت؟
- ئایا پروداویان ئاماری وام له‌به‌رده‌ستدایه‌ تاکو هاوکاریم بکه‌ن له‌بیراردان له‌وه‌ی ئەگه‌ر هه‌یه‌ بیروپراکانم ببنه‌ راستی؟.
- له‌میان‌ه‌ی بیرکردنه‌وه‌ له‌لیکدانه‌وه‌ی جیاواز و‌دیاریکردنی به‌لگه‌کانه‌وه‌، له‌وانه‌یه‌ بگه‌یته‌ ئەو بپروایه‌ی بیروپراکه‌ت (راست نیه‌) به‌پێچه‌وانه‌ی ئەوه‌ی خۆت گومان‌ت ده‌برد، به‌ته‌نها گه‌شتن به‌وقه‌ناعه‌ته‌ش یارمه‌تیت ئه‌دات بۆکه‌مکردنه‌وه‌ی راده‌ی دل‌ه‌پراوکی‌ وشه‌رم کردنه‌که‌ت... له‌خواره‌وه‌ هه‌ندی نمونه‌ ده‌خه‌ینه‌به‌رچاوت سه‌باره‌ت به‌سوکه‌کردنی شه‌رم له‌پێی دیاریکردنی به‌لگه‌کانه‌وه‌:

بېننە بەرچاوت كەبەسەرجادەيەكدا دەپرۆيت، چاوت بەكەسيك دەكەويت كەزۆرباش نايئاسيت. سلاوى ليدەكەيت بەلام ئەو وەلامت ناداتەو. لەوكاتەدا ھەست بەچى دەكەيت؟ ئەوكەسانەى دلەپراوكيان زۆرە ولەو دەترسن خەلك پىريارى خراپيان لەبارەو بەدەن، ئەو پووداوە توشى دلەپراوكى وبيتاقەتى يان تورەبونيان دەكات، بەتايبەت ئەگەر پىيان واييت ئەوكەسە فەرامۆشى كىردون.

لەپراستيدا يىروبۇچونە نىگەتيقەكان، وەك ئەوھى بلىين: (گومانم وایە ئەوكەسە خۆشى لەچارەى من نايەت) دەبيتەھۆى تورەبوون لای ئەوكەسانەى كەشەرمەن وگريى دلەپراوكيان ھەيە.

بەلام ناياتەنھا ئەوئەگەرانە لەئارادان بۆليكدانەوھى ئەوپووداوە؟ لەپراستيدا، چەندىن ھۆكارى دىكە ھەيە بۆگەپران بەدوای ھۆكارى وەلام نەدانەوھى سلاوھەدا. بۆنمونە: لەوانەيە برادەرەكەت لەوكاتەدا بىرى پەرت بوييت ولەناخەو سەرقال بوييت. يان لەوانەيە نەخۆش بوييت يان تورەو نىگەران بوييت. يان لەوانەيە زۆر پەلەبوييت، يان ئەويش كەسيكى شەرمەن بيت، يان پەنگە حەزنەكات لەسەر شەقام رابوہستيت بۆسلاوكردن لە ھىچ كەسيك. ئەمانە ويپراى ئەوھى ئەگەرى ئەوھش ھەيە ئەو برادەرەت لە شوينى كاركردن نەبيت ئيتەر تۆنەناسيتەوھ!

بەواتايەكى تر: چەندىن ھۆكارى ترھەن وھىچ پەيوەنديەكيان بەتۆوہنيەو لە تواناشيانداھەيە ھەلوئىستى برادەرەكەت ليك بەدەنەو. لەپاش ديارىكردن لىكدانەوھ جياجياكان، دەتوانين بەئاسانى



پەي بەرىن بەۋەى ئايا ئەگەر يېكى لاواز ھەيە بۇئەۋەى لېكدانەۋەكەى تۆ  
بېتتە راستى؟! .

بەلام چى پروودەدات ئەگەر لېكدانەۋەكەى تۆش بېتتە راستى؟ چى  
پروودەدات ئەگەر ئەۋبرادەرەت تۆى لەبېرېچېتتەۋە؟ چى دەبى ئەگەر يېت  
سەرسام نەبېت؟ ئايا ئەگەر يېت سەرسام نەبېت، ئىتر  
تۆدەر پوخىتت؟ ئەگەر يەكېك يېت سەرسام نەبېت، ماناى چىە؟ ئايادەبى  
ھەموو كەسى تۆى خۆش بویت؟ بۇۋەلام دانەۋەى ئەم پىرسىارەى  
كۆتايى، باسەرنجېكى ئەم بىرو پايە بدەين كەدەلى: (زۆر  
پىۋىستە سەرسامى ھەموان بەدەست بېنم). ئەم بىروباۋەرە لەمېشكى  
ئەۋكەسانەدا گەردو خولىەتى كەدلەپراۋكېيەكى زىادە پۇيان ھەيە.

ھەربەراست، ئايا گىرنگە بتوانىن پەزامەندى ھەمووان بەدەست بېنىن؟  
لەۋانەيە گىرنگ بېت ھەندى كەس يېت سەرسام بن، بۇنمونه ۋەك  
ھاۋسەرەكەت ۋەپرىۋەبەرەكەت. بەلام كەى گىرنگە برادەرەكەت يېت  
سەرسام بېت لەكاتىكدا زۆر بەچاكېش يەكتر ناسن؟ ئايا ئەۋ  
مەسەلەيە ماناى ۋايە ناتەۋاۋىەك لەكەسايەتى تۆداهەيە؟... كىردنى  
ھەندى پىرسىار يارمەتت ئەدات بۇدىارى كىردنى بەلگەكان، لەپىناۋى  
گەيشتن بەبەرەنجامگىرىەكى واقىعەدا.

## ھەندى پرسيارى بىنەرەتى كەدەبى لە خۇتياڭ بىكەيت

لەسەرەتادا، ئايدەتوانى بىرلەكەسىك بىكەيتەۋەكەبەلەي  
 ھەموۋانەۋەپەسەندە؟ ۋەك كەسىكى بەناۋبانگ، يان سىياسەتمەدار  
 ياخود ئەكتەرىك؟ ھەرچەندەھەول بىدەيت، ناتوانىت كەسىك بىدۆزىتەۋە  
 ھەموۋخەلك خۇشيان بويىت. بەگويىرەي بۇچونى ھەندى  
 لەژياننامەنوسەكان، تەنانەت كەسانىك ھەن پەخنەلە (دايكە تىرىزا) ش  
 دەگرن. جائەگەر (دايكە تىرىزا) لەلايەن ھەندى خەلكەۋە پەخنەي لى  
 بگىرىت، ئەبى من وتۇ چۇن چاۋەرۋان بىن ھەموۋ خەلك خۇشيان  
 بويىن؟

ئايا ئەگەرى ئەۋەھەيە بتوانىت ھەموۋان سەرسام بىكەيت؟ ئايا  
 ماقولەپىت ۋابى دەگونجى ھەرچى كەسە تۇ پەسەند بىكات؟ دىسانەۋە  
 ۋەلام (نەخىر) ۋە چونكە ئەۋ خەسلەتانەي كەۋادەكەن كەسىك سەرنج  
 پاكىش ۋەخۇشەۋىست ۋەجىگەي بايەخ بىت، ھەمان ئەۋخەسلەتانەن  
 كەدەبنەھۆي ئەۋەي كەسىك تەرىزى لى بىكرى. ئەگەر ئەم قسەيە راست  
 نيە، دەبوا ھەر ھەموۋمان لەھەلبىژاردنەكاندا دەنگمان بۇيەك  
 سىياسەتمەدار بدايە، ھەرھەموۋشمان حەزمان بىكردايە يەك كىچ بىكەينە  
 ھاۋسەرمان، ھەموۋمان سەيرى يەك قلىممان بىكردايە، لەگەل ھەمان  
 ھاۋرپى ۋەبرادەرەكاندا كاتەكانمان بگوزەراندايە... بەلام لەپراستىدا  
 خەلكى پەلكىش دەكرىن بۇلاي كەسى جۇراۋجۇر. تاكە ئەنجامى  
 ئەۋپراستىش ئەۋەيە كەتۋىش (ۋەكومن) ناتوانىت ھەموۋخەلكى  
 سەرسام بىكەيت بەخۇت.



فەرموو باپیکه وه تاوتویئە نمونە یه کی تریکهین سەبارەت بە چوئیتی  
مەملانی کردنی ئەو بیروکانە ی کە دەبنە هوی بزواندنی دلەپراوکی  
لە نیوناختدا. واینە بەرچاوت کە لە کاتی نمایش کردندا هەست بە شەرم  
و دلەپراوکی دەکەیت، تییبینی دەکەیت هەردوو دەستە کانت و دەنگت  
ناوبە ناو دە لە رزن، هەربە وەندە ئیدی واگومان دەبەیت کە هەموو  
ئامادە بوان تییبینی ئەو حالەتە لە تۆدا دەکەن و پێیان وایە ئاگات لە خۆت  
نیە چی دەلییت! ئایا چۆن بەرە و پرووی ئەو بیروکانە دەبیتە وه؟ ئە ی  
بە لگەکانی ئەم بوارە ئامازە بە چی دەکەن؟.

لە ماوه ی دادی، هەندی پرسیار دەخەینە بەر چاوت، ئەگەر ئاراستە ی  
خۆتیا ن بکەویت لە وانە یە یارمەتیت بدەن لە وه دا بتوانیت بارودۆخە کە  
لە گوشە نیگایە کی تره وه ببینیت:

یە کەم: ئەگەری ئەوه چەندە یە هەموو ئامادە بوان ئاسە واری شەرم  
و دلەپراوکی کەت ببینن؟ چونکە لە وانە یە هەندی لە ئامادە بوان ئەوه ندە  
بە نیویر کردنە وه دا پوچووبن، هەرگیز ئاگایان لە وه نە بیت چی لە تۆ  
پوویدا وه، مەگەر کاتی خۆت ئاگاداریان بکەیتە وه! ئەگەر پروات بەم  
قسە یە نیە، هەول بە سەرنجی کە سیك لە شوینیکی گشتیدا رابکیشە،  
ئەو جادە بینی زۆربە ی جار ئەو سەرنج راکیشانە زۆر نارەحت دەبی.

دووهم: تەنانەت ئەگەر کە سیکیش تییبینی لەرزە ی دەنگ و دەستی  
کردیت، ئیتر چۆن بیر لە تۆ دەکاتە وه؟ گومان ی تیدانیە ئەو کە سە  
تۆبە مروقیکی لێنە هاتوو دادەنی. لە گەل ئەوه شدا ئەگەری ئەوه هە یە،  
پیی وایی تۆش وه کو زۆربە ی خەلک لە کاتی قسە کردندا کە میك  
دەشلە ژنییت و هیچی ترا هەروها لە کاتی نمایشە کە یشتدا گرنگە ئەو

پراستیته له بیریت که هه مووماوهی نمایشه که ی تو، ته نها به شیکی  
 بچوکه له پرووداوه کانی پوژیککی ژیانی هه ریه کیك له ئاماده بووان.  
 له په نای ئه و پراستیته دا ئایا ئه گهری ئه و چه نده یه ئاماده بووان گوی شل  
 بکه ن بۆله رزینی دهنگی تو؟.

له بنه پرتدا دیاریکردنی به لگه کان له چواره ههنگاوی سه ره کی پیک  
 دیت، که ئه مانه ن:

ناسینه وهی ئه و بیروکانه ی که ده بنه هوی دله پراوکی بۆت،  
 دروسه تکردنی بیروباوه پری ئه لته هه رناتیف له جیگه یاندا،  
 هاوسه نگرده نه وهی به لگه کان، هه لبژاردنی ئه و بیروکانه ی که زیاتر  
 له واقیعه وه نزیکن.

له ونمونه ی خواره وه دا چوئیتی جیبه جی کردنی ئه و ههنگاوه  
 کرده ییته ده خه ینه بهرچاو، بۆمامه له کردن له گه ل ئه و جووره دله  
 پراوکییه دا که هاوکاته له گه ل وتویژ کردنیکی ساده له گه ل دراوسی  
 تازه که مدا:

۱- ناسینه وهی بیروکه دله پراوکی هینه ره کان:

\* له وانیه ئه و کابرایه به ده به نگم بزانی، چونکه هیچ قسه یه کم نیه  
 له گه لیدا بیکه م.

۲- بیروباوه پری تازه دروست بکه:

\* له وانیه تیبینی ئه و هه نه کات که من سه رسامم، نازانم چی له گه لدا  
 باس بکه م.

\* هه رچه نده قسه یه کم نیه له گه لیدا بیکه م، به لام ئه ویش وه کو من  
 وایه، له وانیه که سیکی شه رمن بیت.



\* له‌وانه‌یه پيی وايیت سه‌رقالم يان زور به‌په‌له‌م.

\* له‌وانه‌یه پيی وايیت كه‌ميك شه‌رمم، نه‌ك كه‌سيكي ده‌به‌نگ.

۳- پشكنینی به‌لگه‌كان:

ئه‌وبه‌لگانه‌ی كه‌بيروباوه‌ره دل‌ه‌راوكی هين‌ه‌ره‌كانم ده‌چه‌سپينن:

\* له‌رابردودا، خه‌لكی پييان ده‌گوتم توله‌نيو بونه‌كومه‌لايه‌تیه‌كاندا

كه‌سيكي هيمنیت.

\* له‌قوناغی دواناوه‌نديدا، دووجار توشی ناره‌حه‌تی بووم، كاتی

خه‌لكی كه‌ نه‌مده‌ناسين به‌كه‌سيكي لين‌ه‌هاتوو له‌قه‌له‌ميان دابووم.

ئه‌وبه‌لگانه‌ی كه‌بيروپرا ئه‌لته‌رنا تيغه‌كانم ده‌چه‌سپينن:

\* له‌وانه‌یه دراوسی تازه‌كه‌م، كه‌ميك شه‌رم وشوی هه‌بی.

\* شتيكي ئاساييه‌ گه‌ره‌ه‌ندی له‌وتويژه‌كان كورت وپوخت بن ومه‌رج

نيه‌هه‌ميشه‌ خه‌لكی قسه‌ی خوشيان هه‌بيت پيكه‌وه‌ بيكه‌ن.

\* ته‌نانه‌ت ئه‌گه‌ر به‌رانبه‌ره‌كه‌م پيی وايی من كه‌سيكم زياد له‌سنور

بيده‌نگ وه‌يورم، ئه‌وه‌كه‌ی مانای وایه‌ ئه‌و من به‌كه‌سيكي ده‌به‌نگ

ده‌زانئ؟... خوله‌پراستي‌دا پله‌ی زيره‌کی مروّقه‌ په‌يوه‌ست نيه‌ به‌پريژهي

قسه‌کردنيه‌وه. خه‌لكيكي زوريش ده‌ناسم ئه‌گه‌رچی زمان دريژن

وقسه‌زور ده‌كه‌ن، به‌لام به‌لاي منه‌وه‌ زور زيره‌ك نين.

۴- بيروباوه‌ری واقيعی هه‌لبژيره‌:

\* له‌وانه‌یه دراوسيكه‌م هه‌ستی كردبيت بيده‌نگم، به‌لام ناچيته

ئه‌قلمه‌وه‌ بيري له‌وه‌كردبيته‌وه‌ كه‌من كه‌سيكي ده‌به‌نگ بم.

## مەشق: بەھاكانى بەلگە

لەماوەى ھەفتەكانى ئايندەدا، يان بەدریژايى ماوەى مەشق كردنت  
 لەسەر جیبەجى كردنى نەخشەكردەییەكانى ناوئەم كتیبە، ھەولبە  
 بەدواى ئەوچوارخاڵەدا بچیت لەپیناوى ھەلسەنگاندنى بەلگەكاندا،  
 ھەرگا بیروكەى دلەپراوكى ھینەر لە بۆنەكۆمەلایەتیەكاندا  
 ھاتنەمیشكەتەو (ھەفتانە ئەگەر گونجا چەندجاریك ئەم كارەبکە). ھەول  
 بەدە لەسەرەتاو لەسەر لاپەرەىەك مەشقەكەت ئەنجام بەدە. بەتیپەپىنى  
 كات، ھەست دەكەیت ئاسانتردەتوانیت جیبەجى بەكەیت تاواى لىدیت  
 بەلاتەو دەبیته ئەركىكى زۆر رۆتىنى.

## بەرەنگاربونەو دەو دژایەتى كردنى بىركردنەو كارەساتنامیزەكان

ھۆكاریكى ئاسان وساكار و كارىگەر ھەیە بۆ دژایەتى كردنى  
 بىركردنەو ھى كارەساتنامیز... ئەویش ئەو ھەیە لەبرى ئەو ھى  
 بىرلەو بەكەیتەو كەچەند دووروترسناكە ئەگەر بیروكە ترس  
 ھینەرەكانت بگۆریت بەھەقیقەت. پىرەوى ئەم پلانە كۆمەلایەتیە بکە،  
 كەبریتیە لەكردنى ھەندى پرسىار لەخۆت، بەم جۆرەى لای خوارەو:

\* چى پروودەدات ئەگەر بىركردنەو ھەكانم ببنەواقىع و پراستى؟

\* چۆن لەكاتى پروودانىدا ئەو ئەنجامە قبول بەكەم؟

\* ئایا مەسەلەكە ئەو ھەندە گرنگە ھەك من گومانى پى دەبەم؟



\* ئه‌گه‌ر بىرورا ترسىنه‌ره‌كانم بوونه‌ پاستى، ئايا ئه‌و گورانه  
بايه‌خىكى ده‌بى له‌نيو مه‌سه‌له‌كاندا؟ يان سبه‌ينى يان دواى مانگى  
ياخود دواى سالىك بايه‌خى ده‌بى؟

ئهم پلانه يارمه‌تيت ئهدات بوئه‌وه‌ى تى بگه‌يت له‌وه‌ى به‌ره‌نجامه  
خراپه‌كان ئه‌وه‌نده‌ش پربايه‌خ نين كه‌توگومان ده‌به‌يت. ئه‌گه‌ر  
له‌ديدگايه‌كى گشتگيره‌وه ته‌ماشاي بوئه‌كه‌به‌كين، ده‌بينى ئاره‌ق  
كردنه‌وه له‌جى ژواندا (ئه‌وده‌مه‌ى له‌گه‌ل كچىكدا پىكه‌وه‌ن)  
مه‌سه‌له‌يه‌كى جىگه‌سه‌رنج نيه‌. له‌پاستيشدا، ئه‌وه‌ش بايه‌خىكى  
نيه‌ئه‌گه‌ر خوشه‌ويسته‌كه‌ت نه‌يه‌ويت جاريكى ترژوانت له‌گه‌لدا  
به‌ستى، بگه‌ر شتىكى ئاساييه ئه‌گه‌ر به‌رده‌وام تامه‌رزوت بيت وهىچ  
كاتى ته‌ريزت لى نه‌كات. به‌هه‌مان شيوه، ده‌توانى به‌رگه‌ى په‌رت بوونى  
بيروكه‌كانت له‌كاتى نمايشه‌كه‌تدا بگريت، يان به‌رگه‌ى ئه‌وه بگريت  
له‌كاتى وتويژدا به‌قه‌لسى وشهرمنى بييته‌به‌رچاو. جگه‌له‌وه‌ش ده‌توانى  
به‌بى مه‌به‌ست فروشيارىك توپه‌به‌كه‌يت، له‌كاتىكدا كالاىه‌كى فروشراوى  
بوئه‌گيپريته‌وه. هه‌ركه‌س له‌ئيمه جاروبار توشى رووداوى له‌وجورانه  
ده‌بين، بىگومان هه‌ريه‌ك له‌و رووداوانه قه‌لسى بو‌مروقه‌ دروست  
ده‌كهن. به‌لام ئه‌نجام وئاسه‌واره‌كانيان ساده‌وساكارو سوک ده‌بن.

### مه‌شق: بىروكه‌ كاره‌ساتناميزه‌كانت تو‌مار وپيوانه‌ بکه:

له‌ماوه‌ى چه‌نده‌ه‌فته‌ى داها‌توودا، هه‌ول بده نمونه‌گه‌ليك سه‌باره‌ت  
به‌بىروكه‌ كاره‌ساتناميزه‌كانت له‌ده‌فته‌رى تيبينيه‌ كانتا تو‌ماربکه. ئايا  
پيت وايه هه‌نديجار ناتوانيت زال بيت به‌سه‌ر بارودوخىكى

دياريكراودا؟ ئەگەر وەلامەكەت (بەلى) يە. ھەول بەدەپشت بەھەندى  
پرسىيار بېستە كەدەبەنەھۆى سېرېنەھۆى ئەو چەمكە كارەساتنامىزانەى  
كە لە بەشى (بەرانبەركىي بىر كەرنەھۆى كارەساتنامىزانەى)دا  
نوسىمانن... پادەى دلەپراوكىكەت تۆمارىكە (بەگوپرەى پىوهرىكى  
پلەبەند كراو لەسفرەھۆە تاكو ۱۰۰) بەرلەھۆى مەشقەكە بكەيت ھەرۈھا  
دواى ئەھۆى مەشقەكەيشت كەرد. تىببىنى ئەو گۆپرانكارىانەش بكە كە  
لەپلەو پادەى دلەپراوكىكەتدا پروودەدەن.

### گۆپىنى دىدوبۇچونەكان

گۆپىنى دىدوبۇچونەكان بەرپىگەيەكى كارىگەر دادەنرى بۇ  
سوككەرنى رىژەى دلەپراوكىي كۆمەلەيەتى. ئەگەر دلەپراوكى گەرتى  
بۆدروست كەردويت، ئەوا ئەگەرپىكى زۆرھەيە بۆئەھۆى لەخەلكى زياتر  
توندوتىرئىت بەرانبەربەخۆت... تاكە رىگەش بۆئەھۆى بتوانىت  
لەگۆشەنىگايەكى واقىعى ترەھۆە مەسەلەكە بىبىنىت، ئەھۆىە لەدىدگاي  
كەسىكەھۆە لەو مەسەلەيە سەرنج بەدەيت كەھىچ جۆرە دلەپراوكىيەكى  
نىە، يان لەو رىيەھۆە كەبىرلەھۆە بكەيئەھۆە ئەگەر خۆت ھىچ دلە  
پراوكىيەكت نەبوايەھۆە كەسىكى ترشەرمن بوايەودلەپراوكىي ھەبوايە،  
تۆچۆن سەيرت ئەكەرد. ئەمانەى خوارەھۆە چەند پرسىيارپىكن، دەتوانىت  
سوديان لى ۋەربگىرىت بۇ دەستكەردن بەپروۆسەى گۆپىنى  
دىدوبۇچونەكان:

• چۆن كەسىكى تر كەھىچ شەرم و دلەپراوكىيەكى نىە (ۋەكو مىرد  
بۆنمۆنە) تەماشاي ھەمان مەسەلە دەكات؟..



• ده‌بې چي به‌كه‌سيكى خوشه‌ويستى خوم بليم كه‌ئەويش وه‌كو  
من بيروكه‌ي شهرمه‌ينه‌ر دینه ميشكيه‌وه؟.

• ئەوپرسيارانه كامانه‌ن كه‌به‌هويان‌ه‌وه كه‌سيكى وه‌كو خوم هان  
بدەم ئاراسته‌ي خويانى بكات (به‌مه‌به‌ستى به‌ره‌نگار بوونه‌وه‌ي بيروكه  
دلەپراوكى هينه‌ره‌كانى؟).

• رام چيه‌ ده‌رباره‌ي كه‌سيك ئاره‌ق بكات‌ه‌وه (يان بله‌رزى، يان  
پوخسارى سوره‌ه‌لگه‌رى... هتد) ئايا بيرله‌ه‌موو شتيكى ناخوش  
ده‌كه‌مه‌وه سه‌بارەت به‌وكه‌سه؟.

• رام چي ده‌بيت ئەگه‌ر هاورپيه‌كى خوشه‌ويستم له‌كاتى  
نمايشدا شهرمى كرد؟... هتد.

### مەشق: ديدوبوچونت بگۆره

له‌ماوه‌ي چه‌نده‌فته‌ي ئاينده‌دا، هه‌ولبه‌ده شيوازى گۆپىنى  
ديدوبوچونه‌كان به‌كاربه‌ينيت له‌كاتىدا بيروكه‌ديت به‌ميشكتدا  
سه‌بارەت به‌وكه‌سانه‌ي كه‌بيرياله‌بارەي ره‌فتارو هه‌لسوكه‌وتى تووه  
ده‌دن. پيژەي دلەپراوكيه‌ت توماريكه (به‌هوى پيوه‌ريكه‌وه  
كه‌له‌سفره‌وه بو ۰۰ پله‌به‌ندكرابى) به‌رله‌وه‌ي مه‌شقه‌كه‌ت بكه‌يت ودواي  
ئەنجامدانى مه‌شقه‌كه‌ش. ئينجا ئاگادارى ئەو گۆپانه‌ ببه‌ كه‌له‌پاده‌و  
پيژەي شهرم ودلەپراوكيه‌تدا پرووده‌دن.





ئەوچارە راستەوخۇ لە قاوہ خانەيەكى قەرەبالغەوہ ہاتبوو،  
لہوقاوہ خانەيەدا بە کردەوہ بوئی دەرکە وتبوو کہ ئەو کہ سـیـکی  
گونجاونیہ. لە قاوہ خانە کەدا وای ہست دەرکد، خوئی تاقە کہ سیکہ  
کہ بہ تەنہا و بی ہاوہل دانیشتوہ، ہر وہا پیی و ابوو ہموو  
دانیشتوانی قاوہ خانە کہ شادومان و دلخوشن تەنہا خوئی نہ بیئت.  
بوئیہ پزیشکە کہی ئەو پرسیارہی لادروست بوو کہ تو بلئی (راندی)  
تەنہا ئەوزانیاریانہ و ہرنہ گریئت کہ بیرورا ناخوشەکانی دەسەلمینن  
وئیدی زانیاریہکانی ترلاوہ بنیئت؟... بو وہ لامدانہوہی ئەو پرسیارہ  
نۆژدارہ کہی پیشنیاری کرد راندی ئەم نہ خشە ییہ جیبە جی بکات:  
پزیشکە کہ داوای لە راندی کرد راستەوخۇ لە داوای ئەوہی  
لہقاوہ خانە کہ ہاتە دەرہوہ، سەرلەنوئی بچیئەوہ ژوورہوہ، بەلام  
ئەمجارہیان کاغەزیک و پینوسیک لە گەل خویدا بەریئت... ئینجا داوای  
لیکرد سەرنج بداتە ہموو دانیشتوہکانی قاوہ خانە کہ، پاشان  
تیببینیہکانی لە بارہیانہوہ بنوسیئت. بو نمونہ ئەو کہ سانہی بہ تەنہا  
دانیشتون ژمارہیان چەندہ و خوشحالن یان نا؟ لەو پوہشەوہ پشت  
بہ پیوہریکی سەدیلہیی بہ سستیئت کہ تیایدا سفر (یہ کسان بیئت  
بہ کہ سیکی زور خەمگین) پلہی سەدیش یە کسان بیئت بہ کہ سیکی زور  
شادومان و ئاسودہ. کہ راندی بۇجاری دووہم ہاتەوہ بو قاوہ خانە کہ،  
تیببینی کرد کہ سانیکی زورہن بہ تەنہا دانیشتون. سەرباری ئەوہش،  
ئەگەرچی ہندی کہس زور خوشحال دیارن، بەلام کۆمەلیکی زوریش  
ہن پەژموردہو ئاسودہ دینہ بەرچاوی نہیتوانی پیوانہ کہی بو یەك  
بہ یەکی دانیشتون بہ کاربیینیئت و پرادہی ئاسودہ ییان بییویئت... ئەم

ئەزمونە كىردارىيە بويى بەلگە يەكى بەھىزلەسەرئەوھى لەجارى يەكەمدا  
(پراندى) بەشىۋەيەكى لايەنگرانە سەرنجى ئامادەبوانى ناو  
قاۋەخانەكەى داۋە.

ھەرۋەھا چەندىن ئەزمونى رەفتارى دىكە لەبەردەستدان كەپپويستە  
تاقىيان بىكەينەۋە. ئەۋدەمەى نەخشە دادەنىيىت بو ئەنجامدانى  
ئەزمونىكى رەفتارى گونجاۋ، ئەم پىرسىيارە لەخۆت بىكە: (چى بىكەم  
بوئەۋەى بزىانم ئايا بىرورپاكانم راست ودروستن يان نا؟) بوئەمونە: ئەگەر  
بىروات و ابوۋ كارەساتىكى گەرە دەقەومى گەربىيىتە جىگەسەرنجى  
خەلك، دەتوانىت بەئەنقەست ھەندى كىردار ئەنجام بدەيت، بوئەۋەى  
بىيىتە جىگەى سەرنجى خەلك (ۋەك ئەۋەى لەشۋىنىكى گىشتىدا ھەندى  
كىتب بەئەنقەست لەدەستى خۆت بەرىدەرەۋە) بزىانە ئەگەر خەلك  
سەرنجىيان دايىت چى دەقەومى؟ ھەرۋەھا ئەگەر بىروات و ابوۋ بەپەرت  
بوۋنى بىر كىردنەۋەت كارەسات پروئەدات، ھەول بدە بەئەنقەست  
بىر كىردنەۋەى خۆت پەرت بىكە! ئەگەر نىگەرەن بوۋى لەۋەى نەكالىكاتى  
وتويژدا بەكەسىكى كۆمىدى دەرىكەۋىت، ئەۋا خۆت پۇلى دەبەنگى  
بگىپرە بزىانەدواتر چى پرودەدات. بەلام بەشىۋەيەكى باش پلان بو  
ئەنجامدانى ئەزمونەكانت دابنى. نەكەى تاقىكىردنەۋەيەك ئەنجام بدەيت  
كەبەھۆيەۋە بىكەۋىتە گىژاۋەۋە. بوئەمونە: ھەرگىز بەرپۆۋەبەرى كارەكەت  
بەزىمانىكى خىراپ بانگ مەكە، بوئەۋەى بزىانىت دواترچى پرودەدات!



## مه شق: بیروباوهره دلهر اوکی هیئهره کانت تاقی بکه ره وه وتوماریان بکه

له ماوهی ههفته کانی داهاتودا، هه ندی ئەزموونی سه ریپی وکورت  
دروست بکه، بؤئه وهی بتوانیت بیروباوهره چاوه پروانیه دلهر اوکی  
هیئهره کانت تاقی بکه یته وه. پاشان ئەزمونه کان له نیو تیانوسی  
تیبینه کانتدا تومار بکه. دهستبه جی بیروکه کانت تومار بکه بهرله وهی  
تاقیکردنه وه کان ئەنجام بهیت. له دوای ئەنجامدانی تاقیکردنه وه کهش  
به ره نجامه کهی تومار بکه. سه بارهت به وهی: ئایا ئەو ئەزمونه له بارهی  
بیروباوهره دلهر اوکی هیئهره کانت وه چی فی کردیت؟

## دیاریکردنی ناته واویه کان

ئاگاداربه، هه میشه چاره سه ری ئیدراکی به شیوه یه کی بی گری وگول  
وهیور به ریوه ناچیت، وهک هه رکاروباریکی تر له ژیاندا. له ماوهی دادی  
هه ندی له وگرفتانه دهخینه بهرچاوت که دینه ری ئه وکه سانهی  
هه وئده دن پلانه کرداریه کانی چاره سه ری ئیدراکی به کاریبئن. ئەمه  
ویپرای چاره سه ری گریمانه یی بؤهه ری که له گرفته کان:

گرفت (ناته واوی): هه رچه نده پیم وایه تاراده یه ک زیاده ره ویم کردوه  
له بیروباوهره دلهر اوکی هیئهره کانتدا، به لام زور سهخته بتوانم بیروبا  
ئه لته رناتیف و واقیعه کان وهراست بگیرم.

چاره سه ر: زوربهی جار ئه وگرفته له ماوهی چاره سه ری ئیدراکیدا  
دهرده کهوی. له سه ره تاوه ستراتیژه کان ساکارو پروکهش دهرده کهون،





دەبىتتە ۋە لە ۋە ھالەتەدا، ناتوانىت پشت بېسەستىت بەئەزمونەكانى  
پايردووت بۇ پىرپاردان لە ۋەي ئايا پىروپراكانت واقىعەن يان نا (چونكە تۇ  
لەپايردوودا ئەزمونت نەبوۋە)... سەربارى ئەۋەش دەتوانىت بگەپرىت  
بەسەر ھەندى ئەزموندا كە بەلگەلە دەست چوۋەكانت بىخەنەۋە دەست،  
بەئەنجامدانى ئەزمونى پەفتارىشەۋە.

گرفت (ناتەۋاۋى): لەكاتىكدا بەلگەي تايبەت بەپىروپراكانم دىارى  
دەكەم، دەگەمە ئەۋئەنجامەي كەپىروپرا شەرم ھىنەرەكانم پاست  
ۋەروستىن؟.

چارەسەر: لەھەندى ھالەتدا، لەۋانەيە پىروپراكانت پاست بن.  
بۆنمۇنە: ئەۋكەسانەي زۆر دەسلەمنەۋە لەۋەي لەلايەن خەلكەۋە  
پىرپارى خراپيان بەسەردا بدى، زۆرىنەي جار توشى فەرامۇش كردن  
ۋتەنگ پى ھەلچىن دەبنەۋە ياخود لاي خەلك خوشەۋىست  
نابن. چونكە ئەۋكەسانەي زۆر شەرمەن، زۆرىبەي جار ھەندى پەفتارى  
ۋادەكەن كەئاسەۋارو ھەستى خراپ ۋناخۇش لەلاي بەرانبەرەكانيان  
بەجى دەھىلىت. ۋەك ئەۋەي ناتوانن پەيوەندى گەرم ۋگور لەگەل  
كەسدا دروست بىكەن، زۆرلەدوورى خەلكەۋە دەۋەستىن ۋ دادەنىشەن،  
بەدەنگى نزم دەدوۋىن... ھتد

بەۋاتايەكى تر: ئەۋكەسانەي زۆر شەرمەن ۋەكو كەسانىكى  
مۇخافىزەكار ياخود دىرپۇنگ ۋتوپرە دىنەبەرچاۋ، بەكەسىكى  
خۇبەزلزان ۋمۇن ۋنەمىچ دەبىنرىن. جائەگەر ھەستتكرد خەلكى پايان  
لەبارەتەۋە باش نىە، ئەۋا دەبى پاستەۋخۇ بەدۋاى ھۇكارەكەيدا  
بگەپرىت. پاشان ئەۋ پەفتارانەت بگورپىت كەدەبنەۋەي بەجى ھىشتىنى

هەستی خراپ لای بەرانبەرەكانت (بگەرپرەوه بۆبەشى پینجەمى ئەم  
كتیبه، لەویدا هەندى پلانى كردهيمان خستۆته بەرچاوت لەوانەیه  
سۆدیان ئى وەرېگریت بۆ مكوړکردنى بەهرەتایبەتەكانت لەبوارى  
په یوه ندىه كانت له گهل ئەوانى تردا).



((به‌شی چواره‌م))

## پرووبه‌رووبونه‌وه‌ی ئه‌و بۆنانه‌ی که‌ده‌بنه‌هۆی دله‌پراوکی و شه‌رم

له‌به‌شی سییه‌مدا به‌هه‌ندی له‌و هه‌نگاوه‌ کرداریانه‌ ئاشنابووت که  
یارمه‌تیت ده‌ده‌ن له‌ناسینه‌وه‌ی بیروباوه‌ره‌ دله‌پراوکی هی‌نه‌ره‌کان‌تدا،  
ئه‌مه‌و‌پرای هاوکاری کردنت بۆگۆپینی ئه‌و بیروباوه‌رانه‌، به‌بیروبو‌چون  
ولیکدانه‌وه‌ی راستتر و واقیعی تر. به‌وپیی‌ه‌ش گۆپینی دیدوبو‌چونت  
سه‌باره‌ت به‌بۆنه‌کو‌مه‌لایه‌تیه‌کان یه‌کیکه‌له‌هۆکاره‌ هه‌ره‌گرنگه‌کانی  
که‌مکردنه‌وه‌ی پاده‌ی ئه‌و شه‌رم و نیگه‌رانیه‌ی که‌پیی‌ه‌وه‌ ئالوده‌بووت...  
سه‌رباری هه‌نگاوه‌کرده‌یی‌ه‌کانی به‌شی سییه‌م(وه‌ک پرسیارکردن  
له‌باره‌ی بیروباوه‌ره‌کانته‌وه‌، دیاریکردنی به‌لگه‌کان... هتد) پێگه‌یه‌کی  
تریش هه‌یه‌ که‌له‌وانه‌یه‌ بتوانی بیرکردنه‌وه‌ شه‌رم هی‌نه‌ره‌کان‌ت بگۆپیت،  
پێگه‌که‌ش (به‌پێچه‌وانه‌ی زۆریک له‌ونه‌خشه‌ ئیدراکیانه‌ی که‌له‌به‌شی  
پیشودا باس‌مان لی‌وه‌کردن) بریتی‌ه‌ له‌وه‌ی به‌شی‌وه‌ی راسته‌وخۆ بچیته  
ناوئه‌و بۆنانه‌وه‌ که‌سلیمان لی‌ ده‌که‌یته‌وه‌، لی‌ره‌دا ده‌لیین: توخن که‌وتنی  
هه‌ربۆنه‌یه‌ک، ئه‌وه‌ت له‌سه‌ر پێویست ده‌کات که‌ به‌ئ‌زموونی نو‌ی

تويشوى خوت پىرېكەيت، تاكو بيسەلمىنىت زۆربەى ئەو بىرورايانەت  
 كە دەبنە ھۆى دلەپراوكى و شەرم كردنت، زيادەپرەوييان تىداكراو،  
 بگرەلەوانەشە راست نەبن.

ئايا دەتوانىت بىرلەبۇنەيەك بىكەيتەوۋە كەپىشتەر زۆرلىى ترساويت،  
 بەلام كاتى لىى چويتەپىشەوۋە بىنىت ھىچ مەترسى و دوودلىەكت بۇ  
 دروست ناكات؟ بۇنمونه: ئايا پىشتەر لەتارىكى يان لەخزان بەسەر بەفردا  
 ترساويت؟ كاتى يادەوۋەرىيەكانى رابردوت دىنىتە بەرچاوت و بىرلەوكاتە  
 دەكەيتەوۋە كەيەكەمجار چاوت بەھاوسەرەكەت يان بەھاوپرى  
 خوشەويستەكەت كەوت، ئايا بەبىرتدا دىت كەلەوچاوپىكەوتنە  
 سەرەتايانەدا توشى دلەپراوكى و شەرم بوبىت؟ لە راستىدا ھەموومان  
 پروبەپرووى ھەندىك بارودۇخ دەبىنەوۋەكە شەرم و دلەپراوكىمان  
 بۇدروست دەكەن. بەلام زۆربەمان سەرکەوتووين لەوۋەدا پروبەپرووى  
 بۇنەيەك يان دوان لەوبۇنانە بىنەوۋە كەلەرابردودا گرفتيان بۇدروست  
 دەكرىن.

ئەگەرتواناي ئەوۋەت ھەيە بىرېكەيتەوۋە لەبۇنەيەكى ترسناك كەجارىك  
 لەجاران گرفتى بۇ دروست كردويت، ئەى ئەتوانى پىمان بلىيت چۇن  
 بەسەرئەو بۇنەو گرفتهكەيشىدا زال بويت؟ بۇچى ئىستا پىت وايە  
 لەوگرفته ناترسىت؟ لەزۆر حالەتدا، خەلكى بەشىوۋەيەكى سروشتى  
 بەسەرترس و دلەپراوكىدا زال دەبن لەپرى پروبەپروو بوونەوۋەى  
 ئەوبۇنەيەوۋە كەلىى دەترسن، ئەگەرچى لەكاتى پروبەپروو بوونەوۋەكەشدا  
 ھەست بەقەلسى بكەن. رەنگە ئامانجى ئەوكارەش دووركەوتنەوۋەبىت  
 لەكىشەو گرفت لەكاتى كاركرىندا، يان لەقوتابخانەدا، يان پەيوەندى



گرتنت لەگەل ئەوانى تردا... لەپىي چەندبارە كردنە وەى ئەو كردارەو  
 ٲاھاتن لەگەلیدا، ٲەیتا ٲەیتا ٲىژەى ترس وشەرم و دلە ٲراوکیكەت كەم  
 وکە متردەبیتە وە.

لەزۆربەى حالەتەکاندا، بەتییە ٲىنى كات، لەوانەىە ٲووبە ٲوو  
 بوونە وەى ئەو بوئانەى كەلییان دەترسیت، ببیتە ھۆى دابەزین وتەنانەت  
 نەمانى ترسەكەت. وادەردەكەوى توخن كەوتنى ھەلۆیستییكى  
 دیارىكراو، نام ٲازىكى گرنگە بۇ سوککردنى ٲىژەى ترسەكەت لەپىي  
 مەشقى بەردەوامە وە. زانایانى دەرونناسى، ئەوانەى لىكۆلینە وە دەكەن  
 لەسەر ٲەفتارى ئازەلەكان، جەخت لە وە دەكەنە وە كە توخن كەوتنى  
 بارودۇخە ترسینەرەكان دەبیتە ھۆى ٲەوینە وەى ترس لای  
 ئازەلەكانیش... لەم بەشەدا دیدگایەكى گشتگىرت ٲیشكەش دەكەین  
 سەبارەت بە چۆنیىتى بەكارھاوردنى بنەماكانى ٲووبە ٲوو بوونە وەى  
 بۆنەىەكى دیارىكراو، لە ٲىناوى كەمكردنە وەى ترس و دلە ٲراوکیكانتدا.

### گرتنى دووركەوتنە وە لە ھەلۆیستىك

ئەودەمەى خەلكى ترس وقەلسى وشلەژان ٲىشان ئەدەن،  
 ئەو لە ٲراستیدا ھەول دەدەن ھەرچى لەتوانا ياندایە بىكەن بۆكۆتايى  
 ھىنان بەو ھەستەيان. ئەگەر ھەلۆیستى يان بۆنەىەكى دیارىكراو بویە  
 ھۆى ترساندنیا، ئەوا ئاسانتربن و كورت ترين ٲىگەبۇ دووركەوتنە وە  
 لەوترسە، برىتیە لە ھەلاتن و دووركەوتنە وە لە ھەلۆیستە  
 بىزاركەرەكە. چونكە بىرۆكەىەكیان لادروست دەبى كە دەلیت:  
 دووركەوتنە وە لەو بۆنەىە ئاسودەمان دەكات. لەبەرئە وە، جىگەى



سەرسامى نىيە كە دەبىن مەرۇقە شەرمەنەكان ھەمىشە دوور دەكە ونەو  
لەبۇنە كۆمە لايەت يەكان وئەو ھەلۇيستانەى كە دەيان ترسىنن.

لەراستىدا دوور كە وتنەو ھەلۇنە ناخۇشەكان كارىكى خراپ نىيە،  
چونكە زۆربەى خەلك جاروبار خۇيان لەھەندى بۇنە دوور  
دەخەنەو. لەئامارىكدا كەبەم دوایيانە بلاو كراونەتەو، دەر كە وتو ھە  
(۸، ۷۷٪) ى خەلك جاروبار ھەستىكى بەھىزيان ھەيە بۇ دوور كە وتنەو  
لەھەندى بۇنەى كۆمە لايەتى... گومانى تىدانىيە شتىكى باش نىيە مەرۇقە  
توخنى ھەموو بۇنەيەك بکەوئت تەنھا لەبەرئەو ھەى لەناخەو ھەلۇبۇنەيە  
سل دەكاتەو. ئاخىر ئەگەر چىژ لەسوار بوونى چەرخ و فەلەك  
و ھەناگرىت، دەتوانىت ھەر لەبەنەرەتەو خوت دوور بخەيتەو  
لەسوار بوونى بەبى ئەو ھەى ئەو دوور كە وتنەو ھەى شەھىچ جۇرە  
ئاسەوارىكى مەترسىدات لەسەر دروست بکات.

بەلام ئاگادارىبە! دوور كە وتنەو ھەلۇبۇنەيەك بەشىو ھەىكى  
ھەمىشەى. ياخود لەكاتىكدا ھەو دوور كە وتنەو ھەى بەر بەستىك لەژيانى  
پۇژانەى مەرۇقدا دروست بکات (و ھەلە دەستدانى دەرفەتە  
كۆمە لايەت يەكان، دابەزىنى ئاستى كار) ئەو دوور كە وتنەو ھەكە  
دەبىتە گرفت. بەواتايەكى تر: ئەگەر بەرادەيەكى مەترسىدار شەرمىت  
و ھەست بەدلەپراو كىي كۆمە لايەتى دەكەيت، تائەو ئاستەى كۆسپيان  
لەژياندا دروست كەردەو، ئەو دلنبا بە دەبى خوت پرزگار بکەيت لە  
بىرۆكەى دوور كە وتنەو ھەلۇبۇنە كۆمە لايەت يەكان. لەپرى توخنەوتنى  
ئەو بۇنانەو ھەلۇپيان دەسلەمىتەو، ھەست بە متمانەيەكى گەرەتر  
دەكەيت، ھەر ھەا فىرى ئەو ھەىش دەبىت كەترس و دلەپراو كى



خراپەكانت نابنە راستى، ھەر لىرە شەۋە ئاستى شەرم وترست  
كە متر دە بىتتە ۋە.

### رەفتارە خۇپارىزىيە كان و دلە پراوكى كۆمە لايەتى

رەنگە بتوانىت شىۋازىكى زىرە كانەى تر بە كار بېنىت بۇ  
خۇد وورخسقتە ۋە لەدۇخىكى دىارىكرار، رەك لەۋەى تەنھا لىنى  
دووربەكە ۋىتە ۋە. ھەندى خەلك رىگە گەلىكى تردە دۇز نەۋە بۇخۇيان  
تاكو بتوانن بە ھۇيانە ۋە خۇيان بىپارىزن لە ھەستكردن بە شەرم و دلە پراوكى  
لەنىو بۇنە كۆمە لايەتتە كاندا... بۇنمۇنە ئامازە بەم رىگە خۇپارىزىيانەى  
خوارە ۋە دەدەين:

• خواردىنى ھەندى داودەرماتى ھىوركەرە ۋە لەماۋەى  
بۇنە كۆمە لايەتتە كاندا.

• گۆرىنى سەرنجى كەسى مەبەست لەتېبىنى كردنى  
ئاسەۋارە كانى شەرم كردنتەۋە بۇھەر شىقتىكى تر (ۋەك بىر كردنەۋە  
لەھەندى شتى خۇش تاكو ئامادە بوان تېبىنى شەرم و دلە پراوكىكەت  
نەكەن).

• گەيشتە شىۋىنى كۆيونە ۋە كان بەر لەۋانى تر، بۇئەۋەى  
جىگە يەكى باش بۇ خۇت بگرىت، يان بۇئەۋەى نەبىتتە جىگە سەرنجى  
ھەموان لەكاتىكدا دۋادەكە ۋىت ۋە ھەموران ئامادەن وتۇلەدۋاى  
گشتىانەۋە دەچىتە نىۋەۋلى كۆيونە ۋە كان..

- ئاراستە كىردنى وتويزژەكان بەرەو باسو خواسه (بيوهى) يەكان (وہك پرسىيار كىردن لە بەرانبەرەكەت بوئەوہى ناچار نەبىت باسى خوت بكەيت).
- پەيوەندى بەستىن تەنھا لەگەل ئەوكە سانەدا كەقسە زۆردەكەن بوئەوہى بوارى ئەوہ بەتۆنەدات زىاد لە پيوست قسە بكەيت لەكاتى وتويزژ كىردندا.
- سوراوكىردن ياخود سپياوكىردن، بەمەبەستى شارەدەنەوہى سورەلگەرانى دەموچاو.
- پەيوەندى گرتن تەنھا لە وجيگايانەدا كەپروشنايىيەكانيان كزوهيورە، چونكە پروشنايى كزپىگەدەگرى لەوہى بەرانبەرەكانت تىبىنى نىشانەكانى دلەپراوكى لەپروخسارتدا بكەن.
- زانىنى ناوى ئەوكە سانەى بوئاھەنگەكە بانگھىشت كراون بەرلەوہى بپىاربەدن نامادە دەبىت ياخود نا.
- دووركەوتنەوہ لەسەرنجدان وچاوتىبپرىن لە بەرانبەرەكانت، نەبادا بەوہويەوہ ھانى بەرانبەرەكەت بەدەيت دەست بەقسە كىردن بكات لەگەلتدا.
- خوئامادە كىردنىكى زۆر بوھەموو ئەو پۆلانەى دەيان بىنىت، تاكو متمانەت بەخوت زىاترىبىت و دلنىابىت لەوہى ھەلەناكەيت.
- نوسىنى چىكەكانت بەرلەوہى بچىت بوكوگا، تاكوناچار نەبىت لەبەردەم خەزىنەدارى كوگا كەدا چىكەكانت پىر بكەيتەوہ.
- ھەمىشە بەرلەوہى لەمال بچىتە دەرەوہ، بچۆرە تەوالىت، تاكو ناچار نەبىت تەوالىتە گشتىيەكان بەكاربىنىت.



• دوورکە وتنەوہ لەئەنجامدانى ھەرچالاکیەك كەببیتەھۆی سەرھەلدانى ئاسەوارىكى ترس وەکو سورھەنگەرانى روخسارن یان ئارەق کردنەوہ، یاخود لەرزین (چونکہ مەشقە جەستەییەکان وات لیدەكەن ئارەق بکەیتەوہ).

رەفتارە خۇپاریزبەکان زۆربەى جار شیوازىكى کارىگەرن بۇ سکوکردنى پیزەى ترس و دلەپراولى لەماوہیەكى كورتدا، کتومت وەك ئەوپىگایانەى دەگیرینەبەر بۇدوورکە وتنەوہ لەھەندى ھەلۆیست.

بەلام بەبارىكى تردا ئەو رەفتارانە وات لیدەكەن لەماوہى دووردا ھەست بکەیت كەتۆھیشتر شەرمەت نەشكاوہ و بەردەوام ھەست بەدوودلى دەكەیت. تاكو بەردەوامیش بیت لەسەر پیزەوکردنى ئەو پىچكەى، ئەوا زیاتر بپروا بەو بیروكەى دەكەیت كە دەلئیت تاكەبنەماىەكى سەرکەوتوو بۆنەوہى بتوانى بەبیوہى بمینیتەوہ بریتىە لە دوورکە وتنەوہ لە بۆنە كۆمەلایەتیەکان، وەك بەشیک لەتوخن كەوتنى بۆنە ترسینەرەکان، شتىكى گرنگە ئەگەر دەست بکەیت بەلاوہنانى ھەندى لەو پى و شوینانە بچكۆلانانەى كە لەپیناوى زال بوون بەسەر شەرمکردندا پیزەوییان دەكەیت. ھەندى لیکۆلینەوہ بەشیوہیەكى پروون ئەوہیان سەلماندووہ كە ھەلۆەشانندنەوہى رەفتارە خۇپاریزبەکان، لەپاش توخن كەوتنى ئەو بۆنانەدا كە لییان دەترسیت، دەبنەھۆى باش بونىكى ھەست پىكراو لەماوہى چارەسەرکردنى دوودلیەكۆمەلایەتیە زیادەپۆكاندا، ئەمە بەبەرورد لەگەل پیزەوکردنى نەخشەى توخن كەوتنى تەنھا بارودۆخىكى دیارىكراو.

• دوورگە وتنەوۈ لەئەنجامدانى ھەرچالاكىەك كەببىتەھۇي سەرھەلدىنى ناسەوارىكى ترس وەكو سورھەلگەپرانى پوخسارن يان ئارەق كىردنەوۈ، ياخود لەرزىن (چونكە مەشقە جەستەيىھەكان وات لىدەكەن ئارەق بگەيتتەوۈ).

پەفتارە خۇپارىزىيەكان زۆربەي جارى شىوازىكى كارىگەرن بۇ سكو كىردىنى پىژەي ترس ودىلەپراولتى لەماوہيەكى كورتدا، كىتومت وەك ئەوپىگايانەي دەگىرىنەبەر بۇدوورگە وتنەوۈ لەھەندى ھەلۈيىست.

بەلام بەبارىكى تردا ئەو پەفتارانە وات لىدەكەن لەماوہي دووردا ھەست بگەيت كەتۈھىشتىر شەرمەت نەشكاوہ وبەردەوام ھەست بەدوودلى دەكەيت. تاكو بەردەوامىش بىت لەسەر پىژەوكىردى ئەو پىچكەيە، ئەوا زياتر بپروا بەوبىرۈكەيە دەكەيت كەدەلىت تاكەبنەمايەكى سەرگەوتوو بۇنەوہي بتوانى بەبىوہي بمىنىتتەوۈ برىتتەيە لە دوورگە وتنەوۈ لە بۇنە كۆمەلەيەتتەكان، وەك بەشيك لەتوخن كەوتنى بۇنە ترسىنەرەكان، شتىكى گىرنگە ئەگەر دەست بگەيت بەلاوہنانى ھەندى لەو پى و شويىنانە بچكۆلانانەي كە لەپىناوى زال بوون بەسەر شەرم كىردىدا پىژەويىيان دەكەيت. ھەندى لىكۆلىنەوۈ بەشىوہيەكى بوون ئەوہيان سەلماندوۈ كەھەلۈەشاندىنەوہي پەفتارە خۇپارىزىيەكان، لەپاش توخن كەوتنى ئەو بۇنانەدا كە لىيان دەترسىت، دەبنەھۇي باش بونىكى ھەست پىكراو لەماوہي چارەسەزگۈردى دوودلىەكۆمەلەيەتتەيە زىادەپۇكاندا، ئەمە بەبەراورد لەگەل پىژەوكىردى نەخشەي توخن كەوتنى تەنھا بارودۇخىكى دىيارىكراو.



## مەشۇق: لىستى بۆرەفتارە خۇپارىزىيەگانت دروست بگە

لەنيوتيانوسى پۇرژانەتدا، لىستى دروست بگە بۇئەو پەفتارە  
خۇپارىزىيەت كە لەماوھى بۇئەگۇمەلەيەتتە جۇراو جۇرەگاندا  
پېرەويان دەكەيت. ئەي چى پرودەدات ئەگەر پېرەوي لەو پەفتاران  
نەكەيت؟

## نەخشەدانانە بۇچارەسەركردنى توخن كەوتنى بارودۇخىك

بەرلەدەستكردن بەپېرەوكردننى ستراتىژىيەتى توخنكەوتنى  
ھەربارودۇخىكى ديارىكراو، شىتىكى باشەگەرگەمىك نەخشەبۇ  
ئەوھەنگاۋە بكىشىت. لەوبارەدا پىويستت بەوۋ دەبى بەباشى تى  
بگەيت لە:

- (۱) ئەوبۇئە ديارىكراۋانەي كەخۇتيان لى دووردەخەيتەۋە، ھەرۋەھا  
ئەو بۇنانەي كەتيايدا شەرم دەكەيت.
- (۲) ئەو ھۇكارانەي كەكارىگەرييان ھەيە لەسەر ئەو ترسەي  
كەلەكاتى بۇئەكاندا بۇت دروست دەبىت.
- (۳) ئەورېگە زىرەكانەي كەبەھۇيانەۋە خۇت دووردەخەيتەۋە  
لەبۇئەكان.

تۆلەبەردا لىستىكت نامادەكردوۋە بۇئەو بۇنانەي كەدەبنەھۇي شەرم  
ۋىلەپراۋكى بۇت(بگەپېرەۋە بۇبەشى دوۋەم، راھىنانى: ئەو بۇنانە  
بپۇلىنە كەدەبنەھۇي دلەپراۋكى ۋقەلس بونت). ھەرۋەھا لىستىكى تىرت  
دروست كردوۋە بۇئەو رېگەۋ شىۋازە زىرەكانەي بەھۇيانەۋە خۇت

دور دەخەيتەو لەبۇنە ديارىكراوەكان (بگەپىرەو بۇئەو مەشقەي كە لەم بەشەدا نوسىيومانەبەناوى: لىستى بۇرەفتارە خۇپارىزىيەكانت دروست بگە).

ئىستانئەوئەي نەتكر دوو بريتىلە دانانى لىستىك بۇئەو ئالوگۇرانەي كەكارىگەرى خراب دەكەنەسەر پادەي ترس و شەرمكردنت لەبۇنەكۇمەلایەتتەكاندا دەبى لەومەشقەدا كەلەكۇتايى ئەم بەشەدا دامانناو ئەم كارەبكەيت كەتاكوئىستا نەت كردوو جياوازى پلەي پارايى و دوو دلى لەكەسىكەو بۇكەسىكى ترپەيوەندى بەچەند ھۇكارىكەو ھەيە.

بۇنمونە: لەوانەيە سىفەتەكانى ئەوكەسانەي مامەلەيان لەگەلدادەكەيت، بەشىوازىكى نەرىيى كارىگەرى دابنىن لەسەر پادەي ترس و دلەپراوكىكەت. لەوانەيە ھەلسوكەوت كردن لەگەل كەسانى ھاوتەمەنى خۇتدا، پترلەمپەروكىشەت بۇ دروست بكات وەك لەوكەسانەي كەلەخۇت بچوكتريان گەورەترن. ياخود پەنگە ھەندى لەپروالەتەكانى كەسايەتى بەرانبەرەكەت (وەك پادەي ناحەزبوونى، يان خۇسەپاندنى ياخود متمانە بەخۇبوون وزيرەكى) كارىگەرى لەسەرئاستى گوشادى تۇدابنىت. ھەرۇھا پەگەزى بەرانبەرەكەشت لەو گروپەخەسلەتەيە كەبۇي ھەيە كارىگەرى لەسەر ئاستى گوشادىت دابنىت... وپراي ئەوئەش، ھەندى پروالەتى ديارى كراو لەبۇنەكاندا كارىگەرى نەرىي لەسەر ئاستى ترس دەكەن، وەك پوناكەكان، ژمارەي ئامادەبووان، ئەودۇخەي خۇتى تىادا دەبىنيتەو وەك ھەستان ياخود



دانیشتن، جلو به رگت، نایا بویته جیگه سه رنجی بهرانبه ره کانت به  
بهراورد له گهل نه وهی ته نها که سیک بیت له ناماده بوان.

### مه شق لیستی دروست بکه بۆه موو نهو نالوگۆرانهی که کاریگه ری نه رییی داده نین له سه ر ناستی دوودلی ودله راوکیهت

له لاپه ریه کی تازه ی تیانوسی پوژانه که تدا، لیستی دروست  
بکه بۆه موو نهو نالوگۆرانهی که به خه یالتدا دین و پره نگه کاریگه ری  
نه رییی بکه نه سه ر ناستی ترس ودله پراوکیهت، به تاییهت له کاتی بۆنه  
کو مه لایه تیه کاندایا.

### دروستکردنی خشته یه کی توخن که وتنی دوخیکی دیاریکراوبه شیوازی ریکراوی جار له دوای جار:

له پاش نه وهی زانیت نه بو نانه کامانه که ده بنه هو ی قه نس بو نت،  
ههروه ها نهو نالوگۆرانه شت دوزیه وه که کاریگه ری نه رییی ده که نه سه ر  
ناستی دودلیه کهت له بۆنه کاندایا. سه رباری په فتاره خو پاریزیه کان (واته  
نهو په فتارانیه که پشت ده به ستن به توخن نه که وتن ودوور که وتنه وه  
له بۆنه کان). نهوا قوناغی داهاتوو بریتیه له دروست کردنی خشته یه کی  
توخن که وتنی دوخیکی دیاریکراو به شیوازی ریکراوی جار له دوای  
جار. نه م کاره، بریتیه له دروستکردنی نه خشه یه ک بۆه موو نهو بۆنانه ی

که ده بینه هوی نیگهرانی وترس وبوت، به لام به شیوازی سه ره وژیتر  
ریزده کرین، واته له وبونانه وه ده ست پیده کهیت که زور سهخت  
وناره حه تن به لات هوه، ئینجا ئه وانیهان که مام ناوهندن، پاشان  
ئه وبونانه ی که که مترمایه ی نیگهرانیتن ده که ونه دامینی لیسته که وه، ئهم  
ریکخستنه به کارده هیئرئ بو توخن که وتنی ئه و دوخانه ی ده بینه جیگه ی  
نیگهرانیت.

خه لکی له جیبه جئ کردنی ههنگاوه کانی ئهم لیسته دا، له وبونانه وه  
ده ست پیده که ن که ده که ونه دامینی لیسته که وه، بوئه وه ی  
بونه بچوکه کان له بهرده میاندا نه بینه کو سپ، پاشان ده گوازنه وه  
بوقورسه کان. تاکو وای لی دی توخنی زوربه ی بونه کان ده که ونه گهر  
نه لئین هه موو بونه کان... وه لی کاتی سه رقالی دروستکردنی لیسته که  
ده بی، پیوسته ره چاوی ئهم رینمایانه بکهیت:

• هه ول بده ژماره ی بونه کانی ناو لیسته کهت بگاته (۱۰-۱۵)

بونه.

• بونه کرده یی هه کان هه لبرژیره (ئه گهرچی بریکی زور

ناره حه تیشیان تیدابیت). بونمونه ئه گهر دلنیایت له وه ی هه رگیز

ناتوانیت چاوت به شارژی به ریتانیا بکه ویت، ئه و دانانی واده ی

چارپیکه وتنی شارژن له نیولیستی بونه کاندایه بیروکه یه کی مه زن



لەقەلەم نادری. کەواتە ئەوبۆنانە دەست نیشان بکە کە ئەگەری  
پروودانیان ھەیه. یاخود ئەو بۆنانەى کەخوت دەتوانیت پریکیان بخەیت.

• بۆنەکان بەگوێرەى توانادەست نیشان بکە، جیگەکانیان دیاری  
بکە، ھەر وھا ئامادەبوان دەست نیشان بکە لەگەل ھەموو  
ئەوفاکتەرانی ترداکە دەبنەھۆى ترس و دلەپراوکی بۆت.

• ئەگەر لە زۆریک بۆنەى کۆمەلایەتیدا ھەست بەدلەپراوکی  
دەکەیت، ئەواھەول بەدەپتر لەلیستیک دروست بکە. بۆنمونه: لەسەرەتادا  
لیستی ئەوبۆنانە پریکبخە کەخۆت تیاياندا دەبیتە جیگەسەرنجی  
ئامادەبوان (وەک ئەو بۆنانەى کەخۆت تیاياندا قسەدەکەیت) ھەر وھا  
لیستی بۆ ئەو بۆنانەش پریک بخە کەتیاياندا پەيوەندى دەگریت (وەکو  
ژوانەکانت، یان ئەو وادانەى کەتیاياندا دەست بەوتویژدەکەیت).

• خۆت سەرقال مەکە بەبیرکردنەوہ لەوہى ئایا لەتواناتدا دەبیت  
ھەموو ئەوبۆنانە تاقى بکەیتەوہ کەلەلیستەکەدا ھاتون یان نا؟  
لەسەرەتادا دەبینیت ھەلى باشت لەبەردەمدایە بۆئەوہى ئەوبۆنانە تاقى  
بکەیتەوہ کەلەدامینی لیستەکەدان، لەبەرانبەرىشدا دەبینیت ئەستەمە  
بەو بۆنانە دەست پى بکەیت کەلەبەشى سەرەوہى لیستەکەدان.

ئىستا نمونەيەك دەخەینەبەرچاوت سەبارەت بەچۆنیىتى توخن  
کەوتنى دۇخىكى دیاریکراو. ئەولییستەى خوارەوہ کەسىک دایناوہ  
کەلەھەموو بۆنەکۆمەلایەتییەکان قەلس بوو. جیگەى ئامازەپیدانە

كەيىژىن: ويپراي ديارى كردنى لىستى بهو بۇنانەي كەدەبنەمايەي  
قەلسى وشەرمكردن بەگوپرەي پلەي نارەحەتتيان، ئەوا لىستەكە  
پۇلېنكارىشى تىدايە (بەگوپرەي پىوهرىكى پلەكراو لەسفرەوہ تاكو  
سەد) ئەو پىوهرە پەنگ دانەوہي ئاستى ترس ودلەپراوكىي كەسەكەيە  
(سفر=هەست نەكردن بەھيچ جورە ترسيك، سەد=بەرزترين پلەي ترس  
ودلەپراوكى). شتتيكى باشە ئەگەر جاروبار بۇنەكانى ناولىستەكەت ريك  
بخەيتەوہ، وەك شىيوازيك بۇپىوانەكردنى ئەو گۇپرانكارىانەي بەسەر  
پلەي ترس ودلەپراوكىكەتدا دىن لەبەرانبەر بۇنەكاندا.



## نمونهى لىستىكى رېكخراو

پلەي ترس

بۆنە

- ۱۰۰ \* سازکردنى ئاھەنگىك لەمالەوھە و بانگھېشت کردنى برادەران و دوورکەوتنەوھە لەخواردنەوھە مەي تيايدا.
- ۹۰ \* نامادەبوونى ئاھەنگىك لەگەل ھاوسەرەكەمدا لەمالى برادەرەكەم و دوورکەوتنەوھە لەخواردنەوھە مەي تيايدا
- ۹۰ \* نامادەبوونى کردنەوھە پېشانگايەكى ھونەرى و توويزىكى ئاسايى لەگەل نامادەبووندا بەبى خواردنەوھە مەي.
- ۸۵ \* داوھت کردنىكى ئىوارە لەمالەوھە
- ۸۰ \* خواردنى نانى نيوەرۆ لەگەل برادەرىكم و كەسىكى تردا كە ئەوى تريان بەباشى ئاناسم
- ۷۰ \* بەئانقەست خۇدواخستن بۆئەوھە چەند خولەكىك لەدواي برادەرەكانم بچمە ئاوپۇل، بۆيەكاتى دەچم برادەرەكانم چاوم تىدەبېرن
- ۶۰ \* توويزىكى ئاسايى سەبارەت بەكەش و ھەوا (بۆ نمونە) لەناو ئۆتۆمبېلدا لەگەل چەندكەسىكى ئەناسراودا
- ۵۰ \* نان خواردن لەكاتىكدا ئەوانىتر سەيرم دەكەن
- ۳۰ \* پرسىياری رېگە لەناو بانزىنخانەيەكدا
- ۲۵ \* كلىلەكانم لەشويىنىكى قەرەبالغدا دەكەونە خوارەوھە وخەلكىش سەيرم دەكەن

مەشق: لىستىكى رېكخراوى تايبەت دروست بکە بۆ توخن

كەوتنى بۆنە ديارىكراوھەكان

لەسەر لاپەرەيەك، يان چەندلاپەرەيەكى تيانوسەكەتدا، لىستى دروست بکە بۆ چۆنىتى توخن كەوتنى ئەو بۆنانەي بەلاتەوھە مايەي

شه‌رم کردن، به‌پشت به‌ستن به‌و رېنماييانه‌ی هه‌رئېستا له‌به‌شه‌که‌ی پېشودا خویندنته‌وه.

## چەند رېنماييه‌ك بۇ چاره‌سه‌رکردنى توخن كهوتنى دۇخىكى ديارىكراو:

له‌وانه‌يه له‌ماوه‌ی پابردوودا دووچارى قه‌لس بون وشه‌رم کردن بوبیت له‌بۇنه كوّمه‌لايه‌تیه‌کاندا. بۇی هه‌يه چه‌ندین هه‌له‌ت له‌بۇنه‌کاندا کردبیت، به‌و هۇیه‌شه‌وه توشى شله‌ژان بوبیت... بۇیه دوورنیه ئه‌و ئه‌زمونه نه‌رېييانه بوبنه هۇی بنج داکوتانى زياترى ئه‌و بپروايه له‌نيوناختدا كه‌ده‌لى: باشترین کارئه‌وه‌يه خوّت دووربخه‌يته‌وه له‌ په‌يوه‌ندى گيرى له‌گه‌ل ئه‌وانى تردا، هه‌رگا ئه‌و دووركه‌وته‌وه‌يه بگونجیت...

ئه‌گه‌ر حالت وايه ئه‌وا ئه‌م پرسياره له‌خوّت بکه: ئايا پلانى توخن كهوتنى بۇنه‌كوّمه‌لايه‌تیه‌کان چۇن ده‌توانى يارمه‌تيم بدات له‌پرووبه‌پروو بوننه‌وه‌ی ترسه‌که‌مدا، له‌کاتیکدا پېشتر سه‌رکه‌وتوونه‌بووه؟... چونکه‌له‌وانه‌يه ئه‌زمونه‌کانى پېشوت بوبنه‌هۇی زياترکردنى ترس وشله‌ژانى زياتر بوّت.

له‌پراستيدا جياوازی گرنگ هه‌يه له‌نيوان ئه‌زمونه‌کانى پابردوت له‌گه‌ل ئه‌و ئه‌زمونانه‌دا كه‌کارايى خويان سه‌لماندوه له‌يارمه‌تى دانى به‌ره‌نگاربوونه‌وه‌ی هه‌ردووگرفتى دلّه‌پراوکی وترسدا... جگه‌له‌وه، ئه‌گه‌ر هه‌يه ئه‌زمونه‌کانى پېشوت به‌بى پلان وبه‌شيوه‌ی چاوه‌پروان نه‌کراو بوّت هاتبنه‌پېشه‌وه، هه‌روه‌ها کورت بوين ودووباره‌ش نه‌بوونه‌ته‌وه.



سەربارى ئەوەش، لەوانەيە لەپرا بردوودا پيڊاويستى وئامرازەكانى ئەم مەملانئىيەت نەبويىت (وەك نەخشەكردەيىيە ئيدراكيەكانى بەشى سىيەم، ھەروەھا تەكنيكەكانى تىرى ناو ئەم كتيبە) كەھەموويان ھاوکارىت دەكەن بۆئەوھى بە شىوازيكى گورج وگۆل وکارا بەرەو پرووى ئەو بۆنانە ببیتەوھە كە دەبنەھۆى ترس و دلەپراوكى بۆت... ھەروەھا رەنگە تۆلەپرا بردوودا زياتر پشتت بەستبى بەرەفتارە خوپاريزيەكان بۆبەرەنگاربونەوھى بۆنە كۆمەلايەتيەكان.

واديارە، توخن كەوتنە كورت وسەريپيىيەكان سوديان نيە، بەلكو ترسەكەت زياتر دەكەن. شىاوى باسە ئەوھى لەناو ناخى خۆتدا لەكاتى ئەزمونەكەدا ليكى دەدەيتەوھە، كاريگەرى نەريپى دەكاتە سەرئەنجامى ئەزمونەكە. ئەو جۆرە ھەولدانە بۆ بەرەنگاربونەوھى ترسەكەت، ھيچ ئەنجاميكي نابى جگەلە خراپترکردنى بارودۆخەكە. بۆئەوھى پلانى توخن كەوتنى ھەلويست وبارودۆخيكي ديارىكراو كارابيت، پيويستە لەسەرت رەچاوى ئەم پيئماييانەى خوارەوھە بكەيت:

• چاوەپروانى توخن كەوتنى دۆخەكە بكەو بەسەر ھەلويستەكەدا زال بە... جياوازيەكى گەرەھەيە لەنيوان ئەوھى بە ھەلبژاردن و ويستى خۆت پرووبەپرووى بارودۆخيك ببیتەوھە، لەگەل ئەوھى ناچاربكرىت بەوھى خۆت وەربدەيتە دۆخيكى ديارىكراوھە، لەبىرت نەچى تۆدەتوانيت بەسەر دۆخەكەدا زال ببیت، چونكە خۆت ئەزمونەكەت ھەلبژاردوھە. وپراى ئەوھش لەبەرچاوغرتنى ئەگەرى تىپەرپوون بەئەزمونيكدا زۆر باشترە لەوھى لەناكاو بكەويت بەسەريدا. بۆيە شتيكى باشە ئەگەر لەبەردا نەخشە بۆرەفتارەكانت



بکیشیت، چونکه له پری ئه و نه خشه کیشانه وه ده زانیت ئه زمونه که که ی دیته پیشه وه، واته وه کو روداویکی له نا کاو به سه رتدا تینا په ریت.

• ههروه ها شتیکی باشه ئه گه رپی شوه خت چاوه پروانی ئه نجامه کان بکه یت و بزانیته چون مامه له یان له گه لدا ده که یت. بۆنمونه ئه گه ر نیازت بیته و تویر له گه ل هه ندی خه لکی نه ناسراودا بکه یت، ئه واخوت ئاماده بکه بۆئه نجامی جوړاوجوړ، چونکه هه ندی که س کاردانه وه یان باش ده بی وهه ندیکی تریان خراپ ده بی، ته نانه ت هه ندی که س ههروه لامت ناده نه وه. هه رکاتیکیش خوت بۆئه نجامی خراپ ئاماده بکه یت، کاریگه ری و خورپه که ی له سه ر ده رونت که م ده بیته وه.

• دریرکردنه وه ی ماوه ی گوزه رکردن به ئه زمونه که دا: ئه گه ر پاش چه ندخوله کیکی که م بۆنه که به جی به یلیته، ئه وا به و په فتاره ت ئه و بیرو باوه ره پشت ئه ستور و بنج داکوتاوتر ده که یت که پیی وایه باشتین ریگه بو ده رباز بوون له ترسی بۆنه کومه لایه تیه کان، بریتیه له دوور که وتنه وه لیان و به جی هیشتنی جیگه ی بۆنه کان. به لام ئه گه ر کاتر میریک یان دوان بمینیته وه، ئه وا هه ست ده که یت په یتا په یتا ئه و ترس و دل په راوکییه ی هه ستی پیده که یت که متر ده بیته وه. ئه گه ر بۆنه که له خویدا کورت بوو، ئه واشتیکی باشه گه ر چه ندجاریک مه شقی له سه ر بکه یت تا کو ئاستی ترسه که ت دابیه زیت. بۆنمونه: ئه گه ر ده ترسیت له وه ی پرس یاری ناو نیشان و ئه دره سه کان وهه ندی زانیاری تریکه یت، ئه وا له کوگایه کی بازرگانیدا بۆماوه ی چه ندکاتر میریک رابوه سه ته و پرس یاری کات بکه له ده یان که س له وان ه ی دینه ناو کوگا که وه.



• چىركىدەنە ۋە يېرىقتارەكانى توخن كەوتنى ھەلۋىستەكان:  
 ئەگەر خەلكى سودەرنەگرن لەتوخن كەوتنى بۆنە ۋە ھەلۋىستەكان. ئەۋا  
 ھۆكارەكەي دەگەرپتەۋە بۆ پىپرەۋنەكردنى ئەم پىنمايىيە. لەراستىشدا  
 ستراتىيەتە توخن كەوتنى دۇخىكى دىيارىكراۋ سەركەۋتوۋ نايىت  
 ئەگەر بەشۋەيەكى تىرۋتەۋاۋ چەندجاريك دووبارە نەبىتەۋە. بەلام  
 بۆنەۋەي ئامانجى دلخوازت بەدەست بىنيت، پىۋىستە ھەركاتى بۋارت  
 بۆرەخسا مەشق وپراھىيان بكەيت.

ئەگەر دەرفەتى گونجاۋىشت چىنگ نەكەۋت، دەبى خوت ھەل  
 دروست بكەيت. بەگشتى ئامۇژگارى خەلكى دەكرىت بەۋەي لانى كەم  
 پۇژانە بۇماۋەي كاتزىمىرىك يان زىاتر پىرۇقە بكەن لەسەر توخن كەوتنى  
 دۇخە دىيارىكراۋەكانيان... ھەموو ئەۋ پىقتارانەي كەلەھەفتەيەكدا  
 چۋارجار يان پىنج جار دووبارە دەبنەۋە، دەبنەھۆي ئەۋەي لەماۋەي  
 چەند ھەفتەيەك يان چەند مانگىكدا پىژەي ترس و دلەزاۋكىت بەرانبەر  
 بۆنە كۆمەلەيەتەكان دابەزىن.

• دزايەتى ترسەكەت مەكە: دزايەتى كردنى ترس تەنھا  
 دەبىتەھۆي ئالۇزترىبون وزىاتركردنى ھەستەكەت. بەلام ئەگەر جەۋى  
 ترسەكەت شل كرد( واتە پىگەت بەخوتدا ھەموو ھەستەجۇراۋ  
 جۇرەكانت تاقى بكەيتەۋە لەكاتىكدا بەھالەتى شلەژاندا تىپەردەبىت)  
 ئەۋا دەبىنى بەخىرايىيەكى زورگەرە ئاستى ترسەكەت دادەبەزىت.  
 تەننەت ئەگەر پوخسارت سورھەلېگەرپىت وبلەرزىت ولەبەرچاۋى  
 خەلكىدا ئارەق بكەيتەۋە، ھەول مەدە ئەۋ ئاسەۋارانە پەردەپۇش  
 وسەركوت بكەيت، بەلكولىيان بگەرپى دەربكەون، جەۋيان بۇشل



بکه. باش بزانه خه‌لکانیکی زۆر هه‌ن هه‌مان هه‌ستیان هه‌یه (بگه‌رپه‌روه  
سه‌ر بابه‌تی: توخنکه‌وتنی هه‌سته دروستکاره‌کانی دله‌پراوکی، له‌م  
به‌شه‌دا) که‌چی زۆربه‌شیان هه‌ول ناده‌ن ئه‌و ئاسه‌وارانه‌ بشارنه‌وه.

• دوورکه‌وتنه‌وه له‌په‌فتاره‌ خۆپاریزیه‌کان: ده‌بی ئه‌وه‌ت  
به‌یربه‌ینینه‌وه که‌وی‌رای توخن که‌وتنی بۆنه‌ شه‌رم هه‌ینه‌کان، زۆرگرنگه  
په‌یتا په‌یتا دووربکه‌ویتنه‌وه له‌پابه‌ندبوون به‌په‌فتاره  
خۆپاریزیه‌کان. له‌سه‌ره‌تاوه سه‌خته به‌لاته‌وه به‌یه‌کجاری ده‌ست به‌رداری  
ئه‌و په‌فتارانه‌ ببیت. ئه‌گه‌ر حال و‌بالت وایه، باشته‌ به‌شیوازی پله‌به‌ندو  
هیدی هیدی ده‌ست به‌رداری په‌فتاره‌ خۆپاریزیه‌کانت ببیت.

• هه‌نگاوی پله‌به‌ندبندی، به‌لام لیگه‌په‌ری مه‌سه‌له‌کان په‌روه‌وی خۆیان  
وه‌رگرن: ئه‌گه‌ر هه‌ستت کرد به‌نا‌ر‌ه‌ح‌ه‌ت ده‌توانیت هه‌نگاویک بنییت،  
ئه‌وا هه‌ول بده‌له له‌هه‌نگاویکی ئاسانه‌تره‌وه ده‌ست پی بکه و‌خۆت پابینه  
گرفت له‌وه‌دانیه‌ گه‌ر هه‌نگاوه‌کان به‌شیوازی پله‌به‌ندبندی مادهم  
له‌کاره‌که‌تدا پیش ده‌که‌ویت. به‌لام له‌پیش که‌وتنی هیوردا دووزیان  
خۆیان مه‌لاسه‌داوه که‌بریتین له:

یه‌که‌م: ئه‌گه‌ر مه‌شق له‌سه‌رمه‌سه‌له ئاسانه‌کان بکه‌یت، هیواش تر  
باش ده‌بییت، یاخود ئه‌گه‌ر زۆربه‌هیواشی توخنی بۆنه‌کانی ناولیسته‌که  
بکه‌ویت.

دووه‌م: ئه‌گه‌ر زۆر به‌خاوی پیشکه‌وتن به‌ده‌ست به‌ینیت، له‌وانه‌یه  
دلگه‌رمی و‌جۆش و‌خرووش بۆبه‌رده‌وام بوون له‌سه‌ر چاره‌سه‌ره‌که  
له‌ده‌ست بده‌یت و‌خۆت بده‌یت به‌ده‌سته‌وه، به‌رله‌وه‌ی هه‌موو  
ئه‌وسودانه‌ت پی بگات که‌له‌به‌رده‌وام بوون له‌سه‌ر چاره‌سه‌ره‌که ده‌ستت



دەكەوت. لەبەرانبەرىشدا ئەگەر زۆربە خیرایی پێش بکەویت ئەوا هەست بەقەلس بوون دەکەیت. بۆیە بەرلەهەرشتی پێویستە ئەو خیراییە دەست نیشان بکەیت کە دەبێ لەسەری بپۆیت و پرا دەی ئەو قەلسیەش چەندە یە کە قبولتە لە ئەنجامی خیراییە کە دەوێ دوو چارت ببیت؟.

\* مەشق بکە لە سەر توخنکە و تنی هەلۆیستیکی دیاریکراو لە گەل چەندکە سیکی جیاواز و لە چوارچیۆوی هەمەپەنگدا: شتیکی بەسودە گەربتوانیت موماسەرە کانت جوړاو جوړبکەیت. بۆنمونه: ئەگەر لە کاتی نان خواردن لە گەل کەسانی تردا هەست بە شەرم و ترس دەکەیت، زۆرباشە گەر هەول بەدەیت لە گەل چەند جوړە کە سیکیدا نان بخۆیت (و هەکوها و پیکانت و ناسیایا و هەکان و کەسانی بیگانە و نەناسیش) بەلام جیگە ی ئەو تاقیکردنە و انە دەبێ بگۆردرین (و هە: چیشتخانە ی ناسایی، چیشتخانە گەرەکان، چیشتخانە قەشەنگەکان و چاخانە ی ئۆفیس ی کارەکت یا خود لە مالهۆ) واتە دەبێ هەر جارەو لە جیگە یە ک لەو جیگایانە دا تاقی کردنە و هەکت ئەنجام بەدەیت، نە ک بەردەوام دەق بە جیگە یە کە وە بگریت. گۆرینی شۆینی تاقی کردنە و هەکان باش بونیکی کاملت تپدا دروست دەکات. هەر و هە یارمەتیشت ئەدات بۆدانانی سنوریک بۆ دلهراوکی و شەرم کردنە کەت بەشیۆە یەکی کۆتایی.

\* خۆت ئامادە بکە بۆ هەندی شکست: بۆیە دەبەختی، زۆر بە دەگمەن پروودەدات کە پێشکەوتن بە ناسانی بیتە دەست، چونکە ئەگەری ئەو هەیه ناچار بیت پرووبە پرووی هەلۆیستی بیتە وە کە باشتر لە وە بەسەرتدا تیبپەری کە خۆت چاوەروانت کردووە، ئەمە لە کاتی کدا ئەگەری ئەو هەش



ههیه هه لویسته کان زور خراپتر له وهی خوت چاوه پروانت کردوو ه  
به سهرتدا گوزهر بکه ن پوژنی واهیه هه ست ده کهیت ناسه واره  
جهسته ییه کانت زور به هیزن، یاخود نه وکه سانهی هه لسوکه وتیان  
له گه لدا ده کهیت نهرم و نیان نین به لام بی ئومیدمه به که ده بینیت  
پروسهی مه شق کردنه کهت سهرکه وتن به ده ست ناهینیت. چونکه  
به تیپه رینی کات، ریژهی نه زمونه پوزه تیقه کانت به رزده بیته وه  
وله به رانبه ریشدا نه زمونه خراپه کان په یته په یته کهم ده بنه وه.

\* ههول مه ده بو نه وهی که سیکی نمونه یی بیت: ههول مه ده بو نه وهی  
له دوا ی هه رکاریک که ده یکهیت هه ستی نه وه لای به رانبه ره کانت دروست  
بکهیت که ته وکه سیکی نمونه یییت. چونکه باش بزانه که خه لکی ده توان  
بریار له سه ر تو بدهن، بو یه له وانه یه خوت بکه یته جیگه ی  
گالته جاری. له به ره نه وه مه شقه کان به وچاوه سه یربکه که ده رفه تیکن  
بو تاقیکردنه وهی مه ترسیه کو مه لایه تی هکان و نه زمونکردنی هه ندی  
مه سه له ی تازه و مه زنده کردنی کاردانه وهی به رانبه ره کانت له ناستی نه و  
کرده وانه دا که تو پییان هه لده ستیت... نه گه ره له کاتی مه شقه که دا  
هه ره له یه کهت کرد، نه واهیه ج بایه خی پی مه ده. نه گه رچی خواست  
بو که مال و بی که موکوری بوون کی شهت بو دروست ده کات. به لام  
نه خشه کرده ییه کانی به شی ده یه می نه م کتیبه سودت پی ده گه یه نییت  
وهاو کاریت ده کات بو گه شتن به وئا واته.

\* چاوه پروانکردنی هه ست کردن به دلله پراوکی: زور به ی خه لک هه له یه ک  
دووباره ده که نه وه، هه له که ییشی نه وه یه پییان وایه ده بی بتوانن توخنی  
بو نه یه ک بکه ون وزالیش بن به سه ر شه ر مکردنه که یاندا به و پییه ش،



ئەگەر لەكاتى توخن كەوتنە كەدا ترسيان لى بنيشيت ياخود ئارەق  
بەنەوە يان بەرزى يان پوخسارىيان سوورەلگەپريت، ئىدى بەدگومان  
دەبن بەرانبەر بەخۇيان ووادەزانن شكستيان هيناوہ. ئەگەر تۆيەككىت  
لەوجۆرە كەسانە، باش بزانه ئىستا كاتى ئەوہيە ئەو بىروباوہرەت  
بگۆپريت. چونكە ھەميشە ئەگەرى ئەوہەيە لەكاتى بۆنەكاندا توشى  
دەپراوكى ببیت، ئىنجا ئەگەرى ئەوہش زۆرە كەلەكاتى دەپراوكىدا  
ھەمان ئەو ئاسەوارانەت تىدا دەربكەون كەلەكاتى شلەژاندا  
پیتەوہديارن. باشترین مومارەسە ئەوہيە كەلەميانەيدا ھەست بەترس  
دەكەيت، بەلام دان بەخۆتدا دەگریت تاكو پەيتاپەيتا ترسەكەت كەم  
دەپیتەوہ. ئەگەر لەبۆنەو تاقي كەرنەوہيە كەدا ھەست بەھيچ جۆرە  
شلەژان وترسيك نەكەيت، لەوانەيە خودى تاقي كەرنەوہكە بەپىي  
پىويست نارەحەت نەبوييت.

\* پيشەكى پلان دابنى بۆچونىتى توخن كەوتنى ھەلويستىكى  
ديارىكراو: شتىكى باشە گەر پيشوہخت برىارلەكات وچونىتى ئەو  
رەفتارانە بەدەيت كەبەنيازيت جيۋەجى يان بكەيت، لەبرى ئەوہى لەدوا  
چركەى بەرلە بەكردەوہ كەرنى تاقي كەرنەوہكەدا وبەگويرەى  
ئەوہەستەى لەوكاتەدا داىگرتويت برىاربەدەيت. گەنگە گەر بتوانيت  
تەنانەت لەو پۆژانەشدا كەزىاتر ھەست بەنىگەرانى ودوودلى دەكەيت  
تاقىكەرنەوہ ئەنجام بەدەيت. يەككە لەنەخشەكردەيى بە سودەكان لەم  
پوہوہ برىتتە لەدانانى خشتەيەك لەسەرەتاي ھەفتەدا بۆرەفتارەكانت  
وچونىتى توخنكەوتنى بۆنەكان لە ماوہى ئەوہەفتەيەدا.



\* بیرکردنه‌وه نیگه‌تیقه‌کان قه‌لاچۆبکه به‌هوی به‌کاره‌ینانی نه‌خشه‌کرده‌ییه ئیدراکیه‌کانه‌وه: ناتوانیت سودی ته‌واو له‌ئه‌زمونی توخنکه‌وتنی بۆنه‌یه‌کی دیاریکراو وه‌ربگریت، ئه‌گه‌ر راسته‌وخۆ له‌دوای ئه‌و ئه‌زمونه‌ به‌دواداچون بکه‌یت بۆ هه‌موو ئه‌و هۆکارانه‌ی که‌بونه‌ته هوی شکست هه‌ینانت له‌ئه‌زمونه‌که‌تدا. ئه‌گه‌ر بیرله‌کارو پێشهاتی خراپترده‌که‌یته‌وه له‌بۆنه‌ کۆمه‌لایه‌تیه‌کاندا، پێره‌وی له‌نه‌خشه‌کرده‌ییه ئیدراکیه‌کانی ناوبه‌شی سییه‌می ئه‌م کتیبه‌که، بۆئه‌وه‌ی بتوانیت بیروکه‌ خراپه‌کانت قه‌لاچۆبکه‌یت، به‌رله‌وه‌ی ده‌ست به‌ئه‌نجامدانی تاقیکردنه‌وه‌که‌ بکه‌یت وله‌کاتی تاقیکردنه‌وه‌که‌وه له‌دوای کۆتایی هاتنیشیدا.

## توخن که‌وتنی ئه‌و بۆنانه‌ی که‌ ده‌بنه‌هوی شه‌رمکردن وده‌راوکی:

له‌پاش ئه‌وه‌ی تیگه‌یشتی له‌موماره‌سه‌رکردنی توخن که‌وتنی بۆنه‌کان وتوانیشت لیستیکی ریکخراو دروست بکه‌یت به‌بارودۆخی تایبه‌تی خۆت. ئیستا کاتی ئه‌وه‌هاتوه‌ راسته‌وخۆ ده‌ست بکه‌یته‌ جیبه‌جی کردنی ئه‌وه‌ی فیرویت و پروبه‌پرووی ئه‌و بۆنانه‌ببیته‌وه که‌ده‌بنه‌هوی شه‌رم کردنت. پێویسته‌ بیرله‌وه‌بکه‌یته‌وه که‌توخن که‌وتنی دۆخه‌کان پروسه‌یه‌کی به‌رده‌وامه. شیاوی باسه‌ به‌ته‌ننا خویندنه‌وه‌ی ئه‌م به‌شه‌و ئه‌نجامدانی تاقیکردنه‌وه‌یه‌کی که‌م، ئه‌نجامی ته‌واوت نادات به‌ده‌سته‌وه‌ وگۆراناکیه‌کی گه‌وره‌ت تیا‌دا دروست ناکات. به‌لکو مه‌شقه‌کان ده‌بی بهره‌وام بن، وه‌ک مه‌شقه‌ جه‌سته‌یه‌کانی تر، ده‌بی له‌سه‌ره‌تاوه‌ به‌چپری



خەرىك بىت، بەلام كەھەستت كرد شەرمكردنت كەمتر بوەتەو، ئىدى دەتوانىت ناو بەناو ئەنجامى بدەيت.

لەخوارەو ھەندى بىرۆكە دەخەينە بەرچاوت، سەبارەت بەرەفتارى گرىمانەيىت بۆتوخن كەوتنى بۆنەكان، لەوانەيە ئەو بىرۆكانە بەسودبن بۆمامە لەكردن لەگەل ئەو ترسەدا كە لەبۆنەكۆمە لایەتتەكاندا بەرۆكت دەگرى. لەبىرت نەچى ئەگەرتوخنى دۆخىكى زۆر نارەحتە بكەويت، لەوانەيە لەسەرەتادا وات پى باش بىت كە لەدۆخىكى ھاوشىوھى دۆخە بنەرەتى و راستەقىنەكەدا خۆت رابەينىت.

بۆنمونه: ئەگەر چاوپىكەوتن بۆبەدەست ھاوردنى كار، بۆنەيەكى زۆر سەخت بىت بەلاتەو، واباشترە لەسەرەتادا پىرۆقە بكەيت لەسەر ئەو چاوپىكەوتنە لەگەل ئەندامانى خىزانەكەت و ھاوپىكانتدا. كاتى توانىت لەو پىرۆقەيەدا سەرکەوتن بەدەست بەينىت. ئەوجا دەتوانىت چاوپىكەوتنە راستەقىنەكە ئەنجام بدەيت.

## قسەکردن لە بەردەمى خەلكدا

ئەگەر هەلى قسەکردنت لە بەردەمى خەلكيدا بۇرەخسا، هەول بەدەسود لەو هەلە وەر بگریت. پەنگە ئەو قسەکردنە بریتى بىت لە قسەکردن لەكۆبونە وەدا، يان پرسىيارکردن لەكۆپرو وانه كاندا. بەلام ئەگەر هىچكام لەو دەرفەتانهت چنگ نەكەوت، لەوانە يە پىويستت بەو هەبى خۆت بۆنەى هاوشىو دەروست بكەیت. بۆئەو مەبەستە بەشىو هى خۆبەخش خۆت تەرخان بكە بۆ وانه گوتنە وە بە قوتابىە كانى قوتابخانه يەكى لۆكالى. لەوميانە يە شىدا يان بابەتى (شانۆ يان مۆزىك يان بابەتى قسەکردن لە بەردەم خەلكدا) بە قوتابىە كان بلىرە وە.

## پەيوەندى گىرى كۆمەلايەتى ئاسايى و دىيالوگى ئاسايى

: هەندى بۆنە دىنە پىشە وە كە پەيوەندى گىرى ئاسايى بەشىوازى پۇژانە لەخۆدەگرن، ئەركى تۆئە وە يە سود لەو بۆنانە وەر بگریت. ئەگەر ئاستەنگىكى زۆرت هە يە لەو هى لە بەردەمى خەلكيدا بدوئىت، هەول بەدە پەيوەندى گىرى كورت تر لەگەل بەران بەرە كانندا بىبەستە، وەك پرسىيارکردن لەكات ياخود لە ئاراستەى پىگە لە جىگە يەكى گشتىدا وەكو كۆگايەكى بازىرگانى.

هەروەها دەتوانى مەشق بكەیت لەسەر سلاوكردن لەو كەسانەى لەوئىستگە كانى ئۆتۆبىسدا رادە وەستىن. جگە لەو هەش، قسەکردن لەگەل برادەرە كانندا لە جىگەى كارکردنت ياخود نان خواردنتان پىكە وە.



رېگە چارەى دىكەش ھەن وەكو (ئاھەنگى سەماکردن، كردنەوھى  
پېشانگايەكى ھونەرى، ئەوئاھەنگانەى لەپشووگاندا سازدەكرين) ئەمە  
ويپراى قسەکردن لەگەل ئەو كەسانەدا كەھاوكات لەگەل تۆدا خەرىكى  
پياسەن، ياخود بانگکردنى ھاوپرېكانت بو نانخواردن.

لەسەرەتاوھ ھەست دەكەيت ھىچ قسەيەك نىيە بيكەيت، بەلام لەگەل  
نزم بوونەوھى ئاستى دلەپراوكيەتدا، ھەست دەكەيت مەسەلەكە  
ئاسانتەرە لەوھى چاوەپروانت دەكرد. لەبىرت نەچى، ئامانج لەتوخن  
كەوتنى ئەوجۆرە بۆنانە ئەوھنىيە بۆنەگەليكى خوش بن، بەلكو  
مەبەستەكە ئەوھىيە يارمەتيت بەدن لەوھدا ھەست بەخوشنودى  
وگوشادى زياتر بكەيت لە بۆنە كۆمەلايەتتەكاندا. بەلام ئەگەر لەپال ئەو  
ئامانجەدا شادومانيش بویت، وا بزانه خەسلەتتەكى باشتەر وزىادەت  
دەست كەوتوھ... لەھەردوووبەشى پېنجەم وھوتەمى ئەم كتیبەدا  
چارەسەرى شەرمکردنى نيو وتويژە ئاساييەكانت پېشكەش دەكەين.

**ھامەلەكردن لەگەل ناكۆكى وئەگەرى قەلسکردنى ئەوانى**

**تردا:**

ھەمووكەسيك جارناجاريك توشى بارودۆخى نارەحەت دەبيت لەگەل  
خەلكى تردا، مرووقە شەرمەكان حەزىيان لەوھىيە خويان لەوجۆرە  
بارودۆخانە دووربەخەنەوھ. ئيمە ئامۆزگارى ئەوھناكەين بوچارەسەرى  
كيشەكە بەئەنقەست بەشيۆەيەكى خراب پرفتار بكرت، يان خەلكى

په‌ست و بی‌تاقه‌ت بکریت، به‌لام شتیکی لوژیکیه گهر بیرله‌ئه‌گه‌ری  
به‌رگری کردن له مافه‌کانت بکه‌یته‌وه له‌کاتی‌کدا که‌مت هه‌یه بوئه‌وه‌ی  
له‌ده‌ستی بده‌یت، ئه‌گه‌رچی ئه‌گه‌ریکی بچوکیش هه‌بی‌ت بوئه‌وه‌ی  
که‌سیکی تر به‌وره‌فتاره‌ت توپه‌ بی‌ت.

بوئمونه: شتیکی باشه‌ گهر خواردنیکی خراپ له‌چیشته‌خانه‌یه‌کدا  
نه‌خو‌یت و بی‌گه‌رینیته‌وه، یا‌خود که‌لوپه‌لیکی نابوت بگپ‌ریته‌وه  
بوکوگا‌که، یا‌خود داوا له‌هاوسی‌که‌ت بکه‌یت له‌پاش کاتر‌میر ده‌ی شه‌و  
قره‌قر نه‌کات، یان پرس‌یاری هه‌له‌یه‌ک بکه‌یت که‌له‌فاتوه‌که‌تدا رویدا‌وه.  
به‌شیوه‌یه‌کی گشتی، نابئ کاریک بکه‌یت دوو‌چاری کیشته‌ بکات،  
بوئمونه: هه‌رگیز به‌به‌ریوه‌به‌ری کاره‌که‌ت مه‌لی چیترا ناتوانیت له‌گه‌لیدا  
هه‌لبکه‌یت. یانی هه‌ول بده‌ لوژیکیانه‌ بیربکه‌یته‌وه له‌چاره‌سه‌رکردنی  
گرفتی مامه‌له‌کردنت له‌گه‌ل ئه‌وانی تر‌دا.

### ئه‌وده‌مانه‌ی ده‌بیته‌ جیگه‌ی سه‌رنج:

ئه‌گه‌ر گرفتت هه‌یه له‌وه‌دا له‌ناوخه‌لکیدا ده‌ربکه‌ویت، مه‌شقی تو  
بۆچاره‌سه‌رکردنی حاله‌ته‌که‌ت پیویسته‌ مانه‌وه‌ی زور له‌گه‌ل خه‌لکیدا  
له‌خوبگریت، ئه‌مه‌ش به‌گویره‌ی پله‌ی ترس و دل‌ه‌پراوکی‌که‌ت، په‌نگه  
مه‌شقه‌که‌ روشتن به‌نیوقه‌ره‌بالغی و مه‌شق کردن له‌یانه‌یه‌کی وهرزشی  
و... هتد بگریته‌وه. ئه‌مه‌ وپرای ته‌ماشاکردنی فیلمیک یان شت کپ‌رین  
له‌کوگایه‌کی زور قه‌ره‌بالغدا یان نواندن له‌سه‌ر شانۆ، یان خویندنه‌وه  
له‌کتیبه‌خانه‌دا، یان سوکه‌ ناخواردنیکی له‌قاوه‌خانه‌دا... هتد.



ئەگەر لەو دەترسیت ھەمووان سەرئىجى تۆ بدەن، کارىكى باشە  
گەرسەرئىجى خەلكى رابكىشيت. بۆئەو مەبەستە خستنه خوارەوہى  
كليله كانت لەجىگەيەكى قەرەبالغدا، يان بانگ كردنى كەسيك بەدەنگى  
بەرز، يان پزاندى پەرداخىك ئاو لە ژورىكدا كە خەلكى تىدا دانىشتى،  
يان وازھىنان لەمۇبايلەكەت تاكو لەشويئىكى گشتى دا بەردەوام زەنگ  
بدات، ياخود لەبەر كردنى پۆشاك بەھەلاوگەر اوى... ھتد، ھەريەك  
لەو كارانە ئەگەر نەبنە يارمەتى دەرت لەو ھەدا بتكەنە جىگەسەرئىجى  
خەلكى، باش بزانە ھىچ ھەنگاويكى تر سوڊيان بۆت نابىت.

### خواردن و خواردنەوہ لەبەرچاوى خەلكىدا:

خواردن و خواردنەوہ لەبەرچاوى خەلكىدا، يەككى ترە  
لەھەنگاوەكانى توخن كەوتنى بۆنە كۆمەلایەتەكان، ئەمە بە  
پەچاوكردنى ئالوگۆرە جوړاو جوړەكانى تايبەت بە پروودانى كارەكە،  
وہكو: (خواردنى نان لەمالەوہ يان لە چىشتخانەيەكى قەشەنگدا، يان  
لەچىشتخانەيەكى ئاسايىدا، لەجىگەيەكى پروناك لەبەرانبەر ژورىكى  
تارىكىدا) ھەر وہا بەرەچاوكردنى ئەوكەسانەى نانىان  
لەگەلدادەخويت (ناسياون، يان غەوارەن، يان ھاوپى نزيك) ھەر وہا  
جوړەكانى خواردنەكەش كاريگەرييان ھەيە (لەوجوړە خوارنانەيە  
كەبەپەنجەكان دەخورىن يان لەوانەى كەبەكەوچك وچنگال دەخورىن،  
بەگەرمى دەخورىن يان بەساردى پيشكەش دەكرين) ھەريەك لەو  
دوڤخانە بەشيۆەيەك كاريگەرى لەسەر ترسەكەت دادەنن، ئەگەرەكان  
كۆتاييان نيە. بەلام لەنيوان خواردنى چەند دەنكە ميوزىك



لەنوسینگە کەتەو دەست پئی دەکەن تابه خواردنی ژەمیك خواردن لەنیو  
قەرەبالغیەکی زۆری نیوچیشتخانە یەکی پینج ئەستیرەیی دا کۆتاییان  
دیت. سەرەتا لەمەشقه ناسانەکانەو دەست پئی بکە، پاشان وردە وردە  
مەشقه نارەحەتەکان تاقی بکەرەو.

ترسی هەندی کەس لەنوسین لەبەر دەم خەلکیدا بوئەو دەگەریتەو  
کەبەرانبەرەکانی هەست بەلەرزینی دەستی بکەن، بەلام هەندیکی تر،  
لەو دەترسن بەرانبەرەکانیان دەست وخەتیان بەناشیرین بزانی، یان  
ناوەرۆکی نوسینەکیان بەخراب لەقەلەم بدەن. بەچاوپۆشین  
لەهۆکارەکانی ترسەکە، چارەسەری حالەتەکە بریتیه لەنوسین  
لەبەرچاوی خەلکیدا. لەبەرئەو هەول بدە لەجیگە گشتیهکاندا فورم و  
لیستەکانی بەردەستت پربکەیتەو، یان لەقاوێخانە و ناو پاسدا  
نامەکانت بنوسیت، یاخود لەبەر دەم خەزنەداردا چیکەکانت  
بنوسە... ئەگەر لەلەرزینی دەستەکانیشت دەترسیت، بەئەنقەست  
دەستت بلەرزینە... ئەدی خراپترین کاری کەر و بادات هەرئەو یە خەلکی  
تییینی لەرزینی دەستەکانت دەکەن. بەلام باش بزانه خەلکی بەگشتی  
دەستیان دەلەرزیت و هەریە کەشیان هۆکاری خویان هەیه، بەلام هەرگیز  
بیرلەو ئەناکەنەو کە دەستیان دەلەرزێ!

### چاوپیکەوتنەکانی وەرگرتنی کار

ئەگەر پئویستیت بەکارکردن هەبوو، بەلام لەچاوپیکەوتنەکانی  
وەرگرتنی کار دەترسایت، باشترین ئیش ئەو یە توخنی دۆخیکی



ھاوشىيۈەى چاوپىيىكە وتنەكانى كاربىكە وىت. لەوانە يە بتوانىت چاوپىيىكە وتنى وەھمى ئەنجام بەدەيت لەگەل ھاوپىيىكانى خۇتدا يان لەگەل ھاوپىيى ھاوپىيى كانتدا (ئاگاداربە ئەم چارەسەرە سودى زىياتر دەبى ئەگەر لەگەل كەسانىكى نە ناسراودا جىبەجى بىرىت). ھەرۈھە دەشتوانى داواكارى بۇ دامەزراندن لەھەندى كاردا پىشكەش بىكەيت كە لەبنەرەتەو ناتەوئىت لەسەر ئەو جۆرەكارانە دابمەزىيىت، چونكە ئەو چاوپىيىكە وتنانەى بۇئەو جۆرەكارانە ئەنجاميان دەدەيت، ھەلىكى باشت بۇ دەپەخسىنن تاكو مەشق بىكەيت، بى ئەوھى ناچارىت ھەستىكى باش لاي ئەوكەسە بەجى بەيلىت كە چاوپىيىكە وتنەكەت لەگەلدا دەكات.

### مامەلە كەردن لەگەل كەسايەتتە بالاكاندا

ئەگەر دلەپراوكىت ھەيە سەبارەت بەھەلسوكەوت كەردن لەگەل كەسايەتتە بالاكاندا، ھەول بەدەبەگوپىرەى توانا پەيوەندى لەگەل چەندكەسىكى بالادا بىگىت. وەك دانانى وادەيەك بۇكۇبونەو لەگەل سەركارەكەتدا، يان وتوئىزىكى ئاسايى لەگەل چاودىرىكدا، ياخود كۇبونەو لەگەل بەپىوہبەرى بانكدا بۇ وتوئىزىكەن سەبارەت بەچوئىتتى وەرگرتنى بىرى پارە بە (وام).

دەبى ئەم پىگە چارەيەى كەھەلى دەبىزىرىت چەند كەسايەتتەكى جۇراو جۇربىگىتتەو لەوانەى خاوەنى دەستەلاتن و تۇسل دەكەيتتەو لەمامەلە كەردن لەگەل ياندا.

## توخن کهوتنی ئەو ههستانه‌ی دوودلیت بۆ دروست

ده‌که‌ن

له‌به‌شی پێشودا باس له‌نه‌خشه‌کانی تایبەت به‌توخن کهوتنی ئەوبۆنانه‌کرا، که ده‌بنه‌هۆی ترس و دل‌ه‌پراوکی بۆمروۆ. وه‌ی ئەو که‌سانه‌ی که‌پێژیه‌یه‌کی به‌رزیا‌ن له‌دل‌ه‌پراوکی و شه‌رمدا تو‌مار کردوه، ته‌نها له‌وه‌ناترسن که‌شتی‌کی ناراست بلین یاخود له‌وه‌ی به‌گه‌مژه‌و ده‌به‌نگ بینه‌به‌رچاوی خه‌لک، به‌لکو ته‌نانه‌ت له‌وه‌ش ده‌ترسن که‌هه‌رجۆره ئاسه‌وارو نیشانه‌یه‌کیان ئی ده‌ربکه‌وێت که‌ئاماژه‌ بیت بۆئه‌وه‌ی دل‌ه‌پراوکیان هه‌یه‌. یانی له‌وه‌ش ده‌ترسن که‌ به‌رانبه‌ره‌کانیان تی‌بینی ترس و دل‌ه‌پراوکی‌که‌یان بکه‌ن.

له‌پراستیدا، هه‌موو خه‌لکی ئاسه‌واره‌جه‌سته‌یه‌یه‌کانی شه‌رمکردنیا‌ن پێوه‌ده‌رده‌که‌وێ. من به‌شبه‌حالی خۆم له‌گه‌ل برا ده‌ره‌کانمدا لیکۆلینه‌وه‌یه‌کم بلاو کردوه که‌له‌سه‌ر قوتابیا‌نی زانکوئه‌نجام درابوو، له‌وانمان پرسیبوو: پاده‌ی دووباره‌بوونه‌وه‌ی نیشانه‌ی جه‌سته‌یه‌یه‌کانی شه‌رمکردن له‌تۆدا چه‌نده‌؟

ئه‌نجامه‌که‌ به‌م شیوه‌یه‌ بوو: له‌کو‌ی (۸۱) قوتابی (۷۳) که‌سیان گوتبویان به‌چپی ئاره‌ق ده‌که‌نه‌وه له‌ بۆنه‌ کو‌مه‌لایه‌تیه‌کاندا. (۵۸٪) یان گوتبویان دووچاری له‌رزینی ده‌ست و ئه‌ژنۆکان ده‌بین، (۷۵٪) سو‌ره‌ه‌لگه‌رانی پوخساریان هه‌یه،.. (۵۹،۳٪) ش ده‌نگیا‌ن ده‌له‌رزئ له‌کاتی قسه‌کردن له‌به‌رده‌م خه‌لکی‌دا. هه‌ندی قوتابی تر ئاسه‌وارو



نیشانەى دىكەشيان ھەبوو وەك: ۷۱,۶٪ لىدانى بەپەلەى دل، زمان گىرى (۵۶,۸٪) بەنارەھەت قسەکردن (۸۱,۵٪).

ئەگەر تۆش ھەمان جۆرەنیشانەت ھەيە، باش بزانە كەتەنھانیت. ئەگەر بەردەوام ھەول بەدەیت خۆت لەوبۇنانە دور بەخەیتەو ھەشەرم و نیشانانەى شەرمکردنت بۇدروست دەكەن، ئاگادار بە ھەستى ترسانت لەو بۇنانە بەتەواوى درىژە دەكىشیت. تاچەندە ماوہیەكى درىژتر لەھەستە قەلس كارەكان بترسیت و توخنيان نەكەويت، ناسۆرەكانت لە داھاتودا بەردەوامتر دەبن. باشترین رىگە بۇ توخن كەوتنى ھەستە نىگەتییقەكانت و مملانى لەگەلياندا، ئەوہیە كە بەئەنقەست توخنى بۇنەكان بكەويت. لەخوارەو ھەندى نمونە دەخەينەبەرچاوت كەلەوانەيە يارمەتیت بدەن لە كەمكردنەوہى رىژەى ترس و نیشانەكانى دلەپراوكییدا:

- ئەگەر لەو دەترسیت لەبەردەم خەلكیدا ئارەق بكەیتەو، ھەول بدە بەئەنقەست ئارەق بكەیتەو ھەو جا بچیتە ناوكۇبونەو ھەو بۇنەكانەو. بەرلەوہى بچیتە ناو ئاھەنگىك چەندجاریك بەدەورى ئەو ھۆلەدا بسورپىرەو كە ئاھەنگەكەى تىادا سازئەدرى، يان پۇشاكىكى لەخورى دروستكراو لەبەربكە، بۇئەوہى ئارەق بكەیتەو! بەئارەقەو خەلكى بت بينن ئىتر سامت دەشكى.

- ئەگەر لەسورھەلگەپرانى روخسارت دەترسیت، خۇراكى تون وگەرم بخۆ، يان دەرمان (سوراو) لەپروخسارت ھەلبسوو، يان خۆت ھىلاك بكە و مەشقى جەستەيى بكە بارووخسارت سورھەلگەپرى و خەلكى بەوشیوہیە بت بينن وشەرمت بشكى.



- ئەگەر لەو دەترسیت لە بەردەمی خەلکیدا بلەرزیت، هەول بە لە کاتی ناخواردندا بە ئەنقەست دەستت بلەزینە، یان لە کاتی نووسیندا یان لە کاتی هەلگرتنی کوپیکدا.
- بە مەبەستی بەرەنگاریبوونەوه‌ی شپرزبوونی بیروکە کانت لە کاتی نمایشکردندا، هەول بەهۆی خۆت لە بیر بچیتەوه کاتی قسەدەکەیت. ئەمجۆره هەلسوکه‌وتانە یارمەتیت ئەدەن لە تیگەشتن لەوه‌ی ئەنجامەکانی تاقیکردنەوه‌ی هەرکام لە و نیشانانە زۆر سادەو کەمتر دەبن لەوه‌ی تو چاوه‌پروانت کردووه.

### دیاری کردنی کەلین و ناتەواوی:

ئەگەر ئەوه‌ه‌لسوکه‌وتانە جیبەجی دەکەیت، کە لەم بەشەدا باسمان لێوه‌کرد، دەبێ تیبینی دابەزینی ئاستی ترس و دلە پراوکیکەت بکەیت. بەلام ریگه‌ی بەردەمت بوکووتایی هینان بە ترس و دلە پراوکی دریزتره‌ له‌وه... لەمەودوا هەندێ لەو گرفتانە دەخەینە بەرچاوت کە لە کاتی هەولدان بۇچاره‌سه‌ری دیاردە‌ی شهرم و دلە پراوکی دووچاری هەندێ کەس دەبن. ئەمە وێرایی پیشنیارکردنی چاره‌سه‌ره‌که‌شیان.

**گرفت:** من زۆر سەرقالم و ناتوانم بگەمە ئاستی جیبەجی کردنی ئەرکی توخن کەوتنی بۆنەیه‌کی دیاریکراو.

**چاره‌سه‌ر:** هەول بەهۆی له‌خشته‌یه‌کدا ره‌فتاره‌کانی تاییبەت بە توخن کەوتنی بۆنەیه‌کی کۆمه‌لایه‌تی ریک بخه‌یت لەگەل وانەکانی ترتدا. ئەگەر دەترسیت لەوه‌ی کاتی جیبەجی کردنی یه‌کیک لە چاره‌سه‌ره‌کانت لەبیربچیتەوه، پشت بە ئامیڕیکی ئاگادارکردنەوه‌ ببه‌سته. ئەگەر هەر



زۆر سەرقالىت، دەتوانىت لەھەمان ئەوکاتەدا كەكارىكى پۈتتىنى ئەنجام دەدەيت، مەشقى تايبەت بەكەمکردنەوھى ترس وئاسەوارەكانىشى جىبەجى بکەيت.

بۆنمونه: لەبرى ئەوھى بەتەنھا نان بخۆيت، لەگەل كەسىكى تردا بىخۆ. ئەگەر ھەموو ئەزمونكارىيەكانت شكستيان ھيئا، ئەوکاتە ديارى و دەست نيشان بکە، كەپيويستە بۆئەنجامدانى مەشقىكى ديارىكراو. چەندپۆژى مۆلەت لەكارەكەت وەر بگرە، لەماوھى ئەو مۆلەتەدا مەشقى تايبەت بەكەمکردنەوھى پادەي ترس وشەرم و دلەپراوكى ئەنجام بە.

**گرفت:** من زۆر دەترسم لەوھى مەشوق بکەم.

**چارەسەر:** ئەگەر ناپەھەتى دىتەبەردەمت لەئەنجامدانى مەشقىكى ديارىكراودا چارەسەرى زۆر ئاسانە. ھەول بەدە تاقىکردنەوھىكى ئاسانتر ئەنجام بەدەيت، ئىنجا پەيتا پەيتا ناپەھەتترو ناپەھەتتيرىن تاقىکردنەوھى بىنەپيشەوھو ئەنجاميان بە.

**گرفت:** وپراي ئەنجامدانى مەشقى تايبەتیش، ھەست بەدابەزىنى ئاستى شەرم و دلەپراوكى وئاسەوارەكانيان ناکەم!

**چارەسەر:** چەند ھۆكارىك ھەن كەئاستى شەرم و دلەپراوكىكەت بەبەرزى دەھيئلەوھ. لەوانە:

ئاسايى لەگەل ھەرتوخنكەوتنىكدا مەرج نىھ پادەي ترسەكەت دابەزى. بۆيە پۆژى دواتر ھەمان تاقىکردنەوھ ئەنجام بەدەرەوھ. پەنگە لەجارى دووھمدابەخت ياوھرت بىت. بەلام ھەندى جارى تر ئاستى ترسەكەت ھەربەرزه. ئەمەش بەلگەيە لەسەرئەوھى تۆ:

- (۱) بىرله‌ئه‌گه‌رى ئه‌نجامى خراپى له‌ناكاو ده‌كه‌يته‌وه.
  - (۲) زياده‌ره‌وى ده‌كه‌يت له‌پشت به‌ستن به‌ره‌فتاره‌خو‌پاريزيه‌كان.
  - (۳) له‌تاقى‌کردنه‌وه‌يه‌كى زور ناره‌حه‌ته‌وه ده‌ست پى ده‌كه‌يت.
- له‌بىرت نه‌چى، بو‌زال بوون به‌سه‌ر بىر‌کردنه‌وى نيگه‌تيقدا،  
نه‌خشه‌كانى (قبول‌کردنى ئىدراكى) به‌كاربىنه‌هه‌ول مه‌ده‌ره‌فتاره  
خو‌پاريزيه‌كان به‌كاربىنيت. دوا‌جار: ئه‌گه‌ر بو‌نه‌يه‌ك ده‌بىته‌هوى  
هه‌لچونت، بگه‌رى بو‌نه‌يه‌كى ئاسانتر تاقى بگه‌ره‌وه.



((بەشى پىنچەم))

## گۆرپنى شىۋازى پەيوەندى گرتن لەگەل ئەوانى تر دا وباشكر دنى پەيوەندىە كان

زۆربەى كات، پروالەتى ئەوكەسانەى دەترسن لەوہى بەناشیرین  
وناشایستە بیئەبەرچاوى بەرانبەرەكانیان، لەپراستیدا جوان وسەرئج  
پراکیشە، توانای جیبەجئ کردن وئەداشیان لەوہ زۆرباشترە کەخویان  
گومانى پئ دەبەن. کەچى وپراى ئەوہ، ھەندى لەشەرمنەکان خویان بەو  
جۆرە باش وشایستەىە پيشان نادەن، ئەمەش لەبەرچەندەھۆیەك،  
لەوانە:

(۱) ھەندى لەوكەسانە دەرفەتى ئەوہیان چنگ ناکەوى كەبەھرەكانى  
پەيوەندى گرتنى تىداپەرە پئ بدەن، تاكو بتوانن لە بۆنە  
كۆمەلايەتتەکاندا بەشىۋازى چالاكانە وپپويست رەفتاربکەن، ئەدى  
ئەوان بەدریژايى چەندین سال خۆدوور دەخەنەوہ لەبۆنە  
كۆمەلايەتتەکان...

لەپراستىدا باشتىركردنى ھونەرى كارلىككە كۆمەلەيەتتەكان پىويستى بەمومارەسە ھەيە، ۋەك ھونەرى سەركردايەتى. بۇ نەمۇنە: بەبى ئەنجامدانى تاقىكردنە ۋە ھەيەكى پىشۋەخت لەسەر چاۋپىكە ۋە تىكى ۋەرگرتنى كار، ئەگەرى ئەۋە لە ئارادانىيە كەسىك بتوانى يەكەم چاۋپىكە ۋە تن بەسەركە توۋى بۇ ۋەرگرتنى كارىك ئەنجام بدات.

۲) ھۆكارىكى تىرىش ھەيە، ئەۋىش پەيۋەستى دلەپراۋكىيە بەئەداى لاۋازەۋە، ھەرئەۋەش خودى دلەپراۋكىيە ۋە دەبىتە ھۆى كەمبونە ۋە ھى توانى مروۋقە لەۋەى كارايى خۆى بسەلمىنى. بۇ نەمۇنە: ئەگەر لەكاتى نەيشكردنى چالاكىە كدا دلەت بەپەلە لى ئەدات، بىگومان بىروھزرت لەگەلىدا پەرت دەبى، چونكە ئاگايى تۆلە ۋە بارەدا ئابلۇقە ئەدرى بەرۋالەتى دەرەكىتە ۋە ...

۳) ھەندى لەھىلە كردارىيەكانى خۇلادان لەبۇنەيەكى كۆمەلەيەتى، ھەرۋەھا رەفتارە خۇپارىزىيەكانىش، رىگە چارەگەلىكن كەھەندى كەس بەبەلگەى قەلس بوونى ئەژماردەكەن، يان بەنەيشانەى تورەيى ۋە نەبوونى لىھاتوۋىيى ۋە گۆشەگىرى لەقەلەم ئەدەن. ئەم تىگەشتەش ۋە دەكات خەلكى كاردانە ۋە يان بگۆرن. بەۋاتايەكى دى: رەنگە ئەۋ رەفتارانەى كەتۆپەپرەۋىيان دەكەيت بۇئەۋەى دووربەكەۋىتەۋە لەكاردانەۋەى خراپى خەلك، زۇرجار بىنەھۆى ئەۋەى خەلكى كاردانەۋەى خراپ لە بەرانبەرتدا نەيشان بدەن!!

لەگەل توخن كەۋتنى بەردەۋامى ئەۋ بۇنە كۆمەلەيەتتەكان كەلىيان دەترسىت، لەرپى ھەۋلەدانى بەردەۋامەۋە بۇمىلمانى كردنى بىركردنەۋە دلەپراۋكى ھىنەرەكانت، ئەگەرى زۇرھەيە بۇئەۋەى بتوانىت ھەست



بەدلىيائىي و خوشحالى بکەيت. لە ئەنجامى ئەو شىدا، تواناي ئەداکردنیشت بەرەو باشتر دەچىت. بە واتايەكى تر: هيچت لە سەرنىه جگە لە پىرە و کردنى نەخشە کردە يىهەکانى بەشى سىيەم و چوارەمى ئەم کتیبە، تا کوبتوانىت توانا و سەلىقە کۆمە لایەتیه کانت لە پەيوەندى گىرىدا پەرەپى بەدەيت.

سەربارى ئەو شى، فىربوونى هەندى ئاماژەى تايبەت بەبوارى پەيوەندى گىرى، يارمەتیت ئەدات بۆر استکردنە وەى سەلىقەکانى پەيوەندى گىرى کۆمە لایەتیت. ئەم بە شى هەندى پىشنيار دەخاتە بەردەمت تا کوبتوانىت دوور بکە ویتە وە لە پىرە و کردنى رەفتارە دلەپراوکی هینەرەکان، واتە ئەو رەفتارانەى کە دەبنە هۆى ئەو وەى خەلکى کاردانە وەى خراپيان بىتت لە بەران بەرتدا.

لە کاتى خویندنە وەى ئەم بە شىدا، لە بىرت نەچى هەرچەندە توانا و سەلىقەى کۆمە لایەتیت گەورەبى، هەرگىز ناگەیتە کە مال بە لکو وەکو زۆربەى خەلک جاروبار لە قسە کردندا قسە دەبزرکىنى، هەندى جار هەستى نەخواز او لای بەران بەرە کانت دروست دەکەيت... بە لام باشىهەکەى لە وەدایە کە گرنگ ئەو نىه تۆلە هەموو بۆنەکاندا بە شىوہىهەکى نمونەى دەربکە ویت و رەفتار بکەيت. چونکە ئەو شتىكى ئەستەمە. شىاوى باسە، ئەو رەفتارانەى کە لە بۆنەىهەکى کۆمە لایەتيدا دەگونجىن و دەبنە مایەى سەرکەوتن بۆت، لە بۆنەىهەکى تردا ناگونجىن. ئەم جىاوازیەش پشت بە چەند شتى دەبەستى، وەک: بەهاکان، چاوەروانىهەکان، ئەزمونەکانى ژيان، پاشخانى رۆشنبىرى ئەو کەسانەى کارلىکيان لە گەل دەکەين. بۆ نمونە: ئەو شىوازەى

که به کاری دینیت بۆقه ناعهت کردن به کچیک تاکو ژوانت له گه لدا بگری،  
گونجاونیه بۆکچیکی تر.

دلهر اوکی کاریگه ری داده نیت له سه ر پواله ته جورا و جوره کانی  
په یوه ندی گیری، وه ک ئه دای که سیك له کاتی چاوپیکه وتنی وهرگرتنی  
کاردا، له کاتی قسه کردنیدا بۆخه لک، یان له پرۆسه ی دانوستاندنیدا،  
ته نانهت له کاتی وتویژی ئاسایشدا... له م به شه دا جهخت ده که ینه وه  
له سه ر به هره کان له چوارچیوه ی دوو بواردا:

په یوه ندی گرتنی نازاره کی (زمانی جهسته، لیکخشانی دیده نی،  
پواله ته کانی تر) ههروه ها گریدانی وتویژ... چه ندین په رتوک  
له کتیبخانه کاندا هه ن که بوئه وه نوسراون به هره کان په ره ی پی بدن،  
له چه ندین بواردا، وه ک بواره کانی: وتویژکردن و نمایش کردن و(واده)  
دانان و... هتد...

### په یوه ندی گرتنی نازاره کی

کائی بیرله په یوه ندی گرتن ده که ینه وه، یه کسه ر ئه و وشانه مان  
به بیردادیت که له کاتی په یوه ندی گرتنه که دا پیویسته به کاریان  
بینین. ئه مه له کاتی که گه لی پیکه ینه ری نازاره کی له په یوه ندی گرتندا  
بوونیان هه یه، وه کو: ئامازه کانی روخسار، له ره کانی ده نگ، زمانی  
جهسته، له به ره ئه وه ئاسانه هه له بگری له پراقه کردنی ئه و نامه یه ی  
که به پۆستی ئه لیکترۆنی ده نیردری.

ئاشکرایه نامه ئه لیکترۆنیه کان له و ئامازه نازاره کیانه هه لده بویری  
که یارمه تیمان ده دن له تیگه شتنی ناوه رۆکی په یامه کاندا... له به ره ئه وه



ئاسانە گەر بەھەلە لەگالتەوگەپىك لەچاتدا تى بگەين وبەتوانجىكى  
 شەرمەينەرى لەقەلەم بەدەين. لى ئەوھى ئەم كەلینەپردەكاتەوہ بوونى  
 چەندجەفەنگىكى تايبەتە لەماسنجرەدا كەلەشيۆھى كەللەسەرى  
 مروقدان وئامازەن بوخالەتەكانى گريان وپىكەنين وخوشحالى وتورپىيى  
 و. .ھتد، ئەمە وپراي ئەو جەفەنگە بىزاركارانەى كەدەبنەيارمەتى  
 دەرمان بوگەياندىنى پەيامى نازارەكى بەبەرانبەرەكانمان. ئەودەمانەى  
 لەپىي ئىنتەرنىتەوہ پەيوەندى دەگرين.

زۆربەى كات، كەسە شەرمەنەكان ياخود ئەوانەى دلەپراوكىيان ھەيە  
 ھەندى پەفتارى وادەكەن كەماوھى كارلىكيان لەگەل كەسانى تردا  
 كورت بكاتەوہ، لەو پىگەيەشەوہ پادەى سەختى كارلىكەكە  
 خاودەكەنەوہ. بەواتايەكى تر: شەرمەنەكان ھەول ئەدەن پەيوەندى گىرى  
 نەكەن، نەبادا لەلايەن ئەوكەسانەوہ كەپەيوەنديان لەگەل دەگرن  
 حوكمى نەخوازراويان لە بارەوہ بدرى!!...

بەلام خۆپەيوەندى نەكردنى يەكجارەكى كارىكى ئەستەمە. چونكە  
 ئەگەر بتوانىت بەتەواوى خۆت دووربخەيتەوہ لە بەشداری كردنى  
 كۆبونەوہو ئاھەنگەكان، ديسانەوہ لەپىي ئەو خۆدوورخستەوہيەتەوہ  
 پەيامىك بەوكەسانە دەدەيت كە چاوەپروانى ئامادەبوونى تۆيان  
 كردووە!!.

بۆنمونە: ئەوانەى چاوەپروانى ئامادەبونت دەكەن، لەچەندجار ئامادە  
 نەبونتدا دەگەنە ئەو پروايەى كەتۆكەسىكى شەرمىت، يان  
 كەمتەرخەمىت، يان تەمبەلىت ياخود سەرقالىت، يان چىزئەھاورپىيەتى  
 ئەوان وەرناگرىت. سەربارى خۆدزىنەوہى تەواوہتى لەبۆنەكان، ھەندى

رەفتاری زیره‌کانه‌ی نازاره‌کی دیکه په‌یوه‌ندیان به‌دل‌ه‌پراوکیوه‌ه‌یه،  
وه‌کو:

• خۆدوورخستنه‌وه په‌یوه‌ندی گیری دیدنه‌ی (په‌یوه‌ندی گرتن  
به‌چاو).

• به‌ته‌واوی دوورکه‌وتنه‌وه له‌زهرده‌خه‌نه.

• زهرده‌خه‌نه‌ی زور.

• قسه‌کردن به‌ده‌نگی زور نزم.

• زور به‌په‌له قسه‌کردن.

• نیشان‌دانی قه‌ل‌سی یان ئه‌وه‌ی کاریکی به‌په‌له‌ت هه‌یه وه‌ک  
(به‌په‌له‌پوشتن).

• پراوه‌ستان له‌په‌نای دیواریکدا زور دوور له‌خه‌لکی تر.

له‌زوربه‌ی حاله‌ته‌کاندا، هه‌ریه‌ک له‌وه‌رەفتاره‌ نازاره‌کیانه په‌یامیک  
ده‌دنه به‌رانبه‌ره‌کانت که‌کورت‌ه‌که‌ی ده‌ل‌یت: (له‌دووری منه‌وه پراوه‌ستن)  
یان (تکایه‌ لیم دووربکه‌ونه‌وه) ئه‌گه‌رچی به‌زمان هه‌ندی قسه‌ی  
پینچه‌وانه‌ی ئه‌وه په‌یامه‌نازاره‌کیانه‌ش بکه‌یت. ئیدی جیگه‌ی  
سه‌رسوپمان نیه که به‌رانبه‌ره‌کانیشت به‌گویره‌ی ئه‌وه په‌یامه‌ نازاره‌کیه  
کارلیکت له‌گه‌لدا بکه‌ن و هاوسۆزیه‌کی که‌مترت له‌به‌رانبه‌ردا نیشان  
بدن...

به‌لام رەفتاره‌کانی تر (وه‌ک په‌یوه‌ندی گرتنی دیدنه‌ی گونجاو،  
پراوه‌ستان له‌دووریه‌کی گونجاوه‌وه، قسه‌کردن به‌ده‌نگی گونجاو،  
دانیشتنی گونجاو) یارمه‌تیت ئه‌دەن له‌وه‌دا بتوانیت هه‌ستی باش  
وکار‌دانه‌وه‌ی پۆزه‌تیف لای به‌رانبه‌ره‌کانت دروست بکه‌یت.



**مەشق:** رەفتارە نازارەككە كانت تۆمارو تاقى بىكەرەو:

ئايا لەكاتى پەيوەندى بەستنى نازارەكىدا ھەست بەدلەپراوكى دەكەيت؟ لەتيانوسى تىببىنيەكانتدا ھەندى لەو ميكانيزمانە تۆماربەكە كەلەميانەيانەو پەيوەندى گىرى نازارەكى ئەنجام بەدەيت دووچارى كاردانەوھى خراپ دەبىتەوھە لەلایەن بەرانبەرەكانتەوھە. ئىنجا ھەول بەدە لەماوھى چەندەھەفتەيەكدا ئەو پىگايانە بگۆرەكە تائەم دەمە پەيوەندى گىرىت لە پىيانەوھە ئەنجام داوھە.

بۆنمونه: ھەول بەدەلەپەيوەندى گرتنى دىدەنى نازارەكىدا چەندپىگەيەكى ھەمەچەشن بەكاربىنىت، پاشان تىببىنى كاردانەوھى بەرانبەرەكانت بەكە... ئايا كاردانەوھى خاوەن كوگايەك دەگۆرپىت ونەرمتر رەفتارت لەگەلدا دەكات كاتى تۆزەردەخەنەى لەپروودا دەكەيت؟ ئەنجامەكانى ئەو تاقىكردنەوھى تۆماربەكە.

### سەلىقەكانى وتويژ

زۆربەى جارخەلك بەنارەحەت دەتوانن لەكاتى وتويژدا باس وخواسى كاروبارەكانيان بەكەن، بەتايبەت ئەگەر ھەست بە دوودلى وقەلسى بەكەن. بۆيە زۆر بەخىرايى كوٹايى بەوتويژەكانيان دىنن، ياخود ھەولى بى دەربەستانە ئەدەن بۆ دريژكردنەوھى وتويژەكەيان ئەگەرچى بەخالى كوٹاييش گەشتبى... جارى واھەيە دلەپراوكى والەھەندى كەس دەكات زۆرقسە بەكەن، ئەو فرەبلىيەش كاردانەوھە وھەستى خراپ لای بەرانبەرەكانيان دروست دەكات، لەماوھى داھاتوودا ھەندى لەوباسوخواسە بەربلاوانە دەخەينە بەرچاوا كەلەكاتى



وتویژدا باسیان لیوه‌ده‌کری، ئەمه‌ وی‌پرای هه‌ندی پێشنیار سه‌باره‌ت به‌ چو‌نی‌تی چاره‌سه‌رکردنی چالا‌کانه‌ی ئەو جو‌ره‌ بو‌ئانه‌ له‌حالی رو‌دانیا‌ندا.

### ده‌ست پێکی وتویژ

ئەگه‌رچی وادیا‌ره‌ ده‌ست پێکردنی وتویژکاریکی سه‌خت بی‌ت. به‌لام په‌یتا په‌یتا له‌گه‌ل موماره‌سه‌ی زیاتردا ئاسانترده‌بی. سو‌د له‌وده‌رفه‌تانه‌ وه‌ربگره‌ که‌ له‌شو‌ینه‌گشتیه‌کاندا دینه‌ده‌ستت (وه‌ک پراوه‌ستانت له‌پریزی ناو سو‌په‌ر مارکی‌تی‌کدا) یان له‌شو‌ینی کارکردندا، هه‌روه‌ها له‌کو‌بو‌نه‌وه‌کاندا. ئەگه‌ر هه‌لی خو‌پراهی‌نانیشت چنگ نه‌که‌وت، خو‌ت هه‌ل بره‌خسینه‌ به‌وه‌ی له‌پریزی که‌سانی تردا خو‌ت ببینه‌وه‌.

ئاسایی، وتویژ به‌بابه‌تیک یاخود توانجیک ده‌ست پێده‌کات که‌مه‌رج نیه‌ زو‌رشه‌خسی بی‌ت، به‌تایبه‌ت ئەگه‌ر ئەو که‌سه‌ نه‌ناسیت که‌ده‌ته‌وی له‌گه‌لی بدوی‌یت. له‌م حا‌له‌ته‌دا ده‌توانیت به‌رسته‌یه‌کی ئاواده‌ست به‌گفتو‌گو‌بکه‌یت: (لی‌ره‌ دنیا‌زو‌ر ساره‌) یاخود ده‌توانیت بپرسیت (ئایا دوو‌چاری قه‌ره‌بالغی زو‌ر بو‌یت کاتی هاتیت بو‌سه‌رکاره‌که‌ت؟) یاخود ده‌توانیت پیا‌یدا. هه‌لبه‌ده‌یت وبل‌ییت: (کاتژمی‌ره‌که‌ی ده‌ستت زو‌ر جوانه‌) یان ده‌توانی باسی شتی بکه‌یت که‌خو‌یندو‌ته‌وه‌. تاچه‌نده‌ په‌یوه‌ندیت له‌گه‌ل به‌رانبه‌ره‌که‌تدا قول‌تری‌ته‌وه‌، به‌و ئەندازه‌یه‌ ده‌توانیت له‌گه‌لی‌دا باس له‌بابه‌ته‌تایبه‌تی وشه‌خسیه‌کان بکه‌یت.

زو‌رجار مرو‌قه‌ شه‌رمنه‌کان خو‌دوورده‌گرن له‌باسکردنی خو‌یان. به‌لکو‌ پرو‌ی گفتو‌گو‌که‌ وه‌رده‌چه‌رخینن به‌ره‌و باسکردنی ئەو‌یتر (له‌پری



پرسىيار كوردنى زۆرەۋە) خەلكىش بايەخى زياتر بەۋگفتوگۆيانە دەدەن  
 كە زانىيارى لە سەرھەردوۋولايەنى بەشدارى گفتوگۆكە تىدايىت. لە بەرئەۋە،  
 ئەگەر ھەستت كرد تۆلەۋكە سانەى كەخۇيان دوور دەخەنەۋە  
 لە باس كوردنى خۇيان، ھەول بەدە زۆرتىرىن زانىيارى شەخسى  
 لە گفتوگۆكاندا بدركىنى. بۆنمونه: باس لە پىشوى كۆتايى ھەفتەبەكە،  
 ھاوپرايى دەربەرەلەگەل بۆچونەكانى بەرانبەرەكە تدا لە بارەى ئەو  
 فىلمەۋە كە پىكەۋە سەيرتان كردوۋە. چونكە زۆربەى جار كاردانەۋەى  
 خەلك باش دەبى، كە دەبىنن تۆھەلى ئەۋەيان بۆدەرەخسىنى كە زانىيارى  
 زياتر لە بارەى تۆۋە بزائن.

### پرسىيارى چرو پرسىيارى كراۋە:

ئەگەر بىتەۋى ھەندى پرسىيار لە بەرانبەرەكەت بەكەيت، ھەول  
 بەدە پرسىيارىكى وابكەيت ۋە لامەكانى فرەلك و كراۋەبن وقسەى زۆر  
 ھەلبىگرن. ئەۋ پرسىيارانەى كە گفتوگۆ ھەلناگرن، ئەۋانەن كەۋە لامەكانىيان  
 پىك دىت لەدوۋ وشە، يان تەنانەت لە دوو پىت. ۋەكو: نەخىر، خراپ  
 نىە، نا، بەلى، ئا... نمونەى پرسىيارى چرئەمانەى لاي خوارەۋەن:

- پىشوى كۆتايى ھەفتە لاي تۆچۆن گوزەرى كرد؟
- خواردەنەكەت پى چۆن بوو؟
- كارت چىە؟

لە بەرانبەرەدا، پرسىيارە كراۋەكان ۋە لامى درىژترىيان پىۋىستە.  
 بەگشتى پرسىيارە كراۋەكان پارىزگارى لە بايەخى وتوئىژەكان دەكەن.  
 نمونەى پرسىيارى كراۋەش ئەمانەى لاي خوارەۋە:

- لەپشوی کۆتایی هەفتەدا چ کاریکت کرد؟
- باسی ئەو ژەمە خۆراکەم بۆیکە کە خواردت؟
- باسی کارەکەتم بۆیکە؟

### فیڕی گویگرتن لە بەران بەرە کەت بە:

بەهرە ی گفتوگۆکردن تەنھا ئەوە نیە فیڕبیت چۆن قسە بۆ بەران بەرە کانت دەکەیت، بە لکو ئەوەش دەگریتەو کە فیڕبیت چۆن بەباشی گوی بۆ بەران بەرە کەت دەگریت... وە ئی زۆر جار دلەپراوکی وادەکات نەتوانی بەباشی گوی بگریت. هەندئ لە کۆسپەکانی بەردەم گویگرتنی باش، ئەمانە ی لای خوارەو هەن:

\* هەولدان بۆو لەمدانەو هە ی قسەکانی بەران بەرە کەت، لەبری بایە خدان بەوپە یامە ی کە ئەو دە یەو ی بیگوازیتەو هە.

\* گویگرتن بە شیوازی بچر بچر و بە گویرە ی خواست بۆئەوقسانە ی بەدلی خۆتن.

بۆنمونه: سەرنج چرکردنەو هە لەسەر ئەو گوتانە ی بەران بەرە کەت کە ترسی تۆ دەسەلمینن لەو هە ی بەران بەرە کەت هەستی کردبئ بە بیئاقەت بونت (و هک سەرنجدان لەم جۆرە پرستانە: بەراستی زۆر هیلاکم، دەبئ برۆم) هەروەها فەرامۆش کردنی پرستە پۆزە تیقەکانی و هک: (شەویکی خۆشمان بەسەربرد، دەبئ جاریکی تریش پیکەو هە بیینە دەرەو هە).

هەول بەدە گوی بۆسەر جەم ئەو پە یامانە رادیئری کە بەران بەرە کەت دە یەو ی بیانگوازیتەو هە. چونکە شتیکی زۆر باشە ئەگەر بەران بەرە کەت هەست بکات تۆ بەباشی گوی بۆدەگریت. پە یو هەندی گیری دیدەنی و پرون



کردنەوہی بەشیک لہ تہ مومژى نیوگوتہکانى بە پرسىارلیکردنى، ئەوہ بۆبەرانبەرہکەت دەسەلمینى کەتۆبايەخ بەقسەکانى دەدەیت.

## پۆزش ھینانەوہى زۆر وداواکردنى دلنیایی

سىمايەكى تری دلەپراوکیى کۆمەلایەتی بریتىیە لەوہى مروۆفە شەرمەنەکان زۆر پۆزش دەھیننەوہ، تەنانەت زۆربەچەرى ھەول دەدەن و دەیانەوئى دلنیابنەوہ لەوہى لای بەرانبەرەکانیان خوشەویستن، یاخود توانای باشیان ھەيە، یاخود لای سەرنج پراکیش بوون. ئەگەرچى کاریكى خراپ نیە ئەگەرلەکاتی ھەلەکردندا داواى لیبوردن بکەیت وپۆزش بەینیتەوہ، بەلام زیادەپرەوى کردن لەپۆزش وداواى دلنیاییدا، کاریگەرى خراپ دادەنیت لەسەرپەيوەندیە کۆمەلایەتیەکان. ھىچ کەس پىی خوش نیە پۆزش بۆشتیک بەینیتەوہ کەگرفتیکى دروست نەکردبى. باریكى قورسیشە گەر مروۆف لەھەموو ھەنگاویکیدا ھەولى دلنیابوونەوہ بەدات.

## کۆتایى ھینان بەوتویژ

زۆربەى جارنەوانەى دلەپراوکیو شەرمیان ھەيە، لەکۆتایى ھینان بەوتویژدا ھەلەدەکەن. بەوہى یان زۆر زوو کۆتایى پى دینن (ئەمەش بۆپراکردن لەبۆنەکە) یاخود تەواودریژى دەکاتەوہ ولەکاتی تەرخانکراو زیادەپرەوى دەکات. جائەگەر تۆدەتەوئى لەوتویژپراکەیت، ھەول بەدە

بۇماوہیہ کی دریژ بہر دہوامی پی بدہ. لہ گہل تپیہ رینی کاتدا، بابہ تی تر  
دینہ پی شہوہ بوقسہ لہ سہرکردن.

ئەگەر خۆت بہ بہر پرسیاری دریژ کردنہ وہی وتویژیک دہزانی  
بۇماوہیہ کی بی کوتایی، دہبی بزانی باشترین وتویژ کوتاییہ کی  
ہہرہیہ، بہ پیچہ وانہ وہ وتویژی بی کوتایی بایہ خی خوی لہ دہست  
دہدات. زۆربہ مان پیمان وایہ وتویژہ ئاساییہ کان کہ باس لہ بابہ تی  
ئاسایی بی بایہ خ دہگہن، نابنہ جیگہی سہرنج وبۇماوہیہ کی دریژ  
بہرانبہرہ کانمان ہان نادہن بۆگویی گرتن. ئە وجۆرہ دیالوگہ لہ پاش  
چہ ندخولہ کی یان زیاتر یا خود کہ متر کوتایی دیت. بہ وشہ گہ لیکی  
وہ کو: (وازت لی دینم برۆیت) یا خود (ئیستا وادہیہ کی ترم ہہیہ) دہگاتہ  
بن بہست. وہ لی بہ وجۆرہ کوتایی ہاتنی وتویژہ ئاساییہ کان بہ شکستی  
شہ خسی لہ قہ لہم نادرین، چونکہ خودی دیالوگہ ئاساییہ کان بہ شیکن  
لہ خولی دیالوگہ سروشتی و پوتینیہ کانی پۆژانہ.



## مەشۇق: خۆت لەرۋىتىنە كۆنەكانت رزگار بىكە:

كاتى لەئايىندەدا ھەلى وتويژىكت دەست دەكەوى، ھەول بىدە ھەندى  
 لەرۋىتىنە كۆنەكانت بگۆرپىت. ئەگەر كەمىك باسى خۆت كىردو، ھەول  
 بىدە لەداھاتودا زياتر باسى خۆت بىكە. ئەگەر پىت وايە تۆبەرپىسىارى  
 ئەوھىت گىفتوگۆكان بەخۇشى بىمىننەو، ھەول مەدە زۆرىش خۇش  
 وخەندەھىنەربىن، بۆئەوھى بزانى چى پرودەدات. بەكورتى: ھەول بىدە  
 لە تويژەكانتدا نەرمونىانىيەكى زياتر نىشان بىدەيت، سەرەپوئى  
 كۆمەلايەتى زياتر ئەنجام بىدە، ئەگەر نەخشەيەكت سەر كەوتنى  
 بەدەست ھىناو، ھەول بىدە لەبۆنەكانى تىرىشدا ھەمان نەخشە دووبارە  
 بەكاربەھىنەرەو. لەتىانوسى پوژانەتدا، گۆرانكارىيە وەدەست ھاتوكان  
 وئەنجامەكانىيان (كەبرىتىيە لەكاردانەوھى بەرانبەرەكانت) تۆماربىكە.

((به‌شی شه‌شه‌م))

## داودهرمانه‌کان

وه‌ک له‌به‌شی یه‌که‌مدا باس‌مان لی‌وه‌کرد، نه‌وه‌که‌سانه‌ی ئاس‌تی‌کی زۆر‌به‌رزیان له‌شه‌رم و‌دل‌ه‌پ‌راو‌کیی کۆمه‌لایه‌تی هه‌یه، دوو‌چاری گ‌رف‌تی‌ک بوون که پ‌یی ده‌گوت‌ری (ئالۆزانی دل‌ه‌پ‌راو‌کی کۆمه‌لایه‌تی). تو‌یژ‌ه‌ره‌کان هه‌ندی پ‌ی و‌شو‌ینی به‌سو‌دیان دیاری کردووه بۆ‌چاره‌سه‌رکردنی دل‌ه‌پ‌راو‌کیی کۆمه‌لایه‌تی، وه‌ک چاره‌سه‌ره‌ئیدراکی و‌پ‌ه‌فتاریه‌کان (بگه‌ر‌پ‌یره‌وه بۆ‌به‌شه‌کانی ۳ و ۴ و ۵) نه‌مه‌و‌پ‌رای چاره‌سه‌رکردن به‌داودهرمان.

نه‌گه‌رچی دهرمان به‌کارناهی‌ن‌ری بۆ‌چاره‌سه‌ری ئاس‌ته‌ن‌زمه‌کانی شه‌رم و‌دل‌ه‌پ‌راو‌کی، به‌لام کاریگه‌ری زۆری هه‌یه له‌چاره‌سه‌رکردنی حاله‌ته‌کانی (ئالۆزانی دل‌ه‌پ‌راو‌کیی کۆمه‌لایه‌تی) دا. بۆ‌چاره‌سه‌ری نه‌وگ‌رفته، نه‌م به‌شه هه‌ندی له‌و داودهرمانانه ده‌خاته به‌رچاو که‌به‌تایبه‌ت له‌ماوه‌یه‌کی کورتدا چاره‌سه‌ری دهرونی مسوگه‌رده‌که‌ن.



## ئايا پىئويستە بىرلە بەكارھاوردنى دەرمان بگەيتەوہ؟

بەرلەوہى بېرىاربىدەيت لەوہى بەكارھاوردنى دەرمان باشەبۆت ياخود خراپە، زۆرگىرنگە چاوبەسود وزيانەكانى ئەو دەرمانانەدا بگىرپتەوہ كەبەكاردەھيئىرئىن بۆچارەسەرکردنى (ئالۆزانى دلەپراوكىي كۆمەلايەتى).

### سودەكانى چارەسەرکردن بەدەرمان:

\* دەرمانەكان كاريگەرن زۆربەى ئەوانەى دەرمانيان بەكارھيئاوہ، دەست بەجئ ھەستيان بەكەم بونەوہى ئاسەوارەكانى دلەپراوكى وشەرم كردوہ. ئەگەرچى دلەپراوكى بەتەواوى بن بېرنايىت، بەلام لەدواى بەكارھاوردنى دەرمان بەتەواوى دادەبەزىت.

\* تارادەيەكى باش دەست كەوتنى دەرمان ئاسانە. ھەرپزىشكى بگرى (پزىشكى خيژانەكەت يان ھەرنۆژداريكي دەرونى) دەتوانئ بېرىار لەسەر دەرمانەكە بدات. تەنانەت لەھەندئ ناوچەدا ھەركەس شارەزايى لەبوارەكانى تريشدا ھەبئ (واتەمەرج نيە پزىشك بيئت) دەتوانئ بېرىارلەسەر دەرمانەكە بدات بۆئەوہى كەسيك بەكارى بەيئئ.

\* بەكارھاوردنى ئاسانە. تۆتەنھا ئەوہندەت لەسەرە، وادەى خواردنى دنكۆلە حەپەكەت لەبىرنەچيئت.

\* لەوانەيە دەرمان كاريگەرى زۆرتىرى ھەبيئت لەپريگە ئيدراكى وپەفتارىيەكانى تر، بۆنمونە: دەرمانەكانى دژەخەمۆكى (كەلەم بەشەدا دەيان خەينەپروو) لەماوہى يەك مانگدا كاريگەرييان دەردەكەوئ، ھەندئ دەرمانى تر زووتر ئاسەواريان دەبينرى. لەبەرانبەريشدا،

به‌ش‌یوه‌یه‌کی گشتی دهرمانه‌ده‌رونیه‌کان له‌ماوه‌ی دوومانگدا  
ناسه‌واریان دهرده‌که‌وی.

\* زۆربه‌ی کات، دهرمان تیچوی که‌متره‌وه‌ک له‌چاره‌سه‌ره  
ده‌رونیه‌کانی تر، به‌تایبه‌ت له‌ماوه‌ی کورتدا. ویپرای به‌رز بونه‌وه‌ی نرخ‌ی  
هه‌ندی له‌دهرمانه‌کان، به‌لام دانیشتنه‌هه‌فتانه‌کانی چاره‌سه‌ری دهرونی  
تیچونیان زیاتره، به‌لام ئه‌وه‌نده‌هه‌یه‌ تیچونی دهرمان (له‌ماوه‌ی  
دریژدا) په‌یتا‌په‌یتا زیاد ده‌کات، تا‌کو له‌پرا‌ده‌ی دانیشتنه‌کانی  
چاره‌سه‌ری دهرونی له‌گه‌ل‌پزیشکدا تی‌ده‌په‌ریت.

### زیانه‌کانی چاره‌سه‌رکردن به‌دهرمان:

\* هه‌موو دهرمانه‌کان کاریگه‌ری لاوه‌کییان هه‌یه. زۆربه‌ی کات،  
کاریگه‌ریه‌لاوه‌کیه‌کان، به‌لاوازی دهرده‌که‌ون، زۆربه‌ی خه‌لک ده‌توانن  
به‌رگه‌ی ئه‌و کاریگه‌ریانه‌بگرن، هه‌روه‌ها کاریگه‌ریه‌کان له‌ماوه‌ی  
چه‌نده‌ه‌فته‌ی سه‌ره‌تای به‌کارهاوردنی دهرمانه‌کاندا نامینن  
وب‌زرده‌بن... ئه‌مه‌ش په‌یوه‌سته‌به‌جۆری ئه‌و دهرمانانه‌وه  
که‌به‌کارده‌هینرین. ئه‌گه‌ر که‌سیک هه‌ستی کرد کاریگه‌ریه‌لاوه‌کیه‌کان  
زۆر به‌هینن و به‌رگه‌یان ناگریت، ده‌توانی دهرمانیکی تر به‌کاربینی  
که‌کاریگه‌ری لاوه‌کی لاوازتری هه‌بی.

\* کاریگه‌ری دهرمانه‌کان تائه‌وه‌نده‌به‌رده‌وام ده‌بی که‌که‌سه‌که  
دهرمانه‌کانی به‌کاربینی، مه‌رج نیه‌دوای وازه‌ینانی له‌به‌کارهاوردنی  
دهرمانه‌کان، هه‌مان کاریگه‌ری پیشوی له‌سه‌ر بمیننی. ئه‌گه‌ری  
گه‌رانه‌وه‌ی که‌سه‌که‌بۆ‌حاله‌تی پیشوی له‌کاتی به‌کارهاوردنی دهرماندا



زیاتره وهك له ئەگەری گەرانەوهی بۆحاله تی پێشوی له پاش پراوهستانی  
دانیشتنهکانی چارهسەری دەرونی. یانی پێگەئیدراکی و پرەفتاریهکان  
(له ماوهی دووردا) کاریگەرییان زیاتر و له بەرچاوتر دەبێ و هك  
له دەرمان.

\* دەرمانەکان بۆئەوهی سودی تەواوبگەیهنن پێویستە بۆماوهی  
چەندسالی بەکاربھێنرێن، ئەمەش وادەکات تێچویان زیاتریت و هك  
له دانیشتەکانی چارهسەری دەرونی، چونکە ئەو دانیشتنانه بۆماوهی  
چەندمانگی بەردەوام دەبن.

\* پەنگە هەندی له دەرمانەکانی چارهسەرکردنی دلەپراوکی  
کۆمەلایهتی تیکەل بن له گەل دەرمانی تردا یان له گەل کھول یان  
دەرمانی تری بپھۆشکەردا. سەرباری ئەوێش، پەنگە هەندی دەرمان  
کاریگەری خراپ بکەن سەر ئاسەوارە تایبەتەکانی نەخۆشیە  
جۆراوجۆرەکان ( وهك ئەگەری بەرزبۆنەوهی پەستانی خوین... هتد).  
یاخود هەندی دەرمان کاریگەری لەسەر سکپیری و شیردان دروست  
دەکن. له بەرئەو کاریگەریە دەبی دەرمانەکان تەنها لەسەر پاسپاردەوی  
پزیشک بەکاربھێنرێن. یانی: دەرمانەکانی خەمۆکی خوشکەکت  
بەکارمەھینە، تەنها له بەرئەوهی سەردانیکی پزیشک نەکەیت.

\* مڕۆڤ بەناپەحەت دەتوانی واز لە بەکارھوردنی هەندی له دەرمانەکان  
بھێنی، چونکە کاریگەری زۆر قەڵسکاری لەسەر دەردەکەوی.

هەندی کەس بەناپەحەت دەتوانن بپاریدەن لەوهی دەرمان  
بەکاربھێنن یاخود نا. لەوانە یە پێیان وابی بەکارھوردنی دەرمان مانای  
لاوازیە یان دەبیته هوی گۆرانیکی خراپی واکەراست کردنەوهی



ئەستەم بى. ئەوجۆره كەسانە لە هەردوو بارەكەدا بەهەلەدا چوون. چونكە خەلكى لەهەمووچين و تويژەكان دەرمان بەكار دەهينن بۆ خۆرژگار كردن لە گرفت و ئازارەكانيان. وىپراى ئەوەش، بەگوێرەى زانيارى ئىمە، بەكارهاوردنى راست و پەوانى ئەو دەرمانانەى كە تەرخانكراون بۆ چارەسەرکردنى پاراىى و شەرم، كارىگەرى و گۆپرانكارى هەميشەىى دانائىن لەسەر بەكارهينەرەكەى لەسەر ئاستى كاروتەندروسىتيدا. ئەگەر لەماوەى بەكارهاوردنى دەرمانەكاندا هەستت بەهەندى ئاسەوارى لاوەكى كرد، بىگومان بە ئەو ئاسەوارانە لەگەڵ كۆتايى هاتنى بەكارهينانى دەرمانەكاندا خەفە دەبن.

ئەگەر لەتواناتدا هەبوو شان بەشانى خواردنى دەرمانەكان پىپەرەوى لەشيوەى چارەسەرى ئىدراكى و پەفتارىيش بكەيت، دەتوانيت يەكئىكان ياخود هەردوئىكان پىكەووە بەكارهينىت، ئەگەر هەلبژاردەكەش هەلەبىت، دلىابە شتىكى زۆرت زيان نەكردووە. بۆنمونە: ئەگەر دەرمانىك بۆ تۆ گونجاو نەبوو، دەتوانيت دەرمانىكى تر بەكارهينى، ياخود پەنابەرىتە بەرچارەسەرى ئىدراكى، يان هىچ چارەسەرىك بەكارنەهينىت. يانى برىارەكەت بگۆرپت.

### هەلبژاردنى دەرمانە باشەكان

لەدواى ئەوەى برىارتدا دەرمان بەكارهينىت، ئىتر دەپرسىت كام دەرمانە باشە بۆ بەكارهينان؟ تەنها سى دەرمان هەيە (هەرسىكىشيان لىشى خەمۆكىن) كە پشتىوانى (بەپىو بەرىتى خۆراك و دەرمانى ئەمريكى) ناسراو بە (FDA) يان لىدەكرى.



سى دەرمانەكەش بریتىن لە:

- (۱) پارۆكسىتېن paroxetine كە (پاكسىل paxil) یشى پى دەوترى.
- (۲) دەرمانىك كە تازە داھىنراوہ بەنىوى (ڧىنلافاكسىن-venlafaxine) كە (ئىڧىكسورئىكس ئار- effexor XR یشى دەگوترى).
- (۳) ھەروہا (سىرتراىن-sertraline) كە (زولوفت-zoloft) یشى پى دەگوترى.

ھەندى دەرمانى دىكەش ھەن كەكاراىى خۆيان سەلماندوہ لەچارەسەر كەردنى ئەوگرفتەدا، ئەگەرچى بەشىوہىەكى فەرمى وەكو دەرمانى چارەسەرى گرفتەكە نەناسراون و پىشتىوانىيان لى نەكراوہ. وىپراى ئەوہش ھەموو ئەو دەرمانانەى لەم بەشەدا دەيانخەينەر وو، كاراىىى خۆيان لەچارەسەرى گرفتەكەدا سەلماندوہو ئەوہش ئاشكرا بووہ كە دەرمانگەلىكى بى كىشەو بى وەيىن.

چەندىن فاكتەر لەگۆرپىدان كە (بەپىوہبەرىتى خوراك و دەرمانى ئەمىرىكى) پىشتىيان پى دەبەستى لەكاتى ھەلبىزاردنى دەرمانىكدا، يەكىك لەو فاكتەرانە برىتتە لەسەلماندى كاراىى و بى وەيى دەرمانەكە، ھەروہا دەبى ئەو كۆمپانىياىەى دەرمانەكەى خستوہتە بازارپو بانگەشەى بۆدەكات، مەبەستى لىى چارەسەرى گرفتىك بىت. بەلام بۆئەوہى تۆ دەرمانەكە بەكاربەيىنى تەنھا ئەوہندەبەس نىە كەلەلايەن ئەو بەپىوہبەرىتتەوہ پىشتىگىرى كرابى، بەلكو دەبى پىزىشكەكەت كاتى بىپار لەسەردەرمانىك بۆتۆ بدات، كەلەھەموو پوہكانەوہ لەگرفتەكەو دەرمانەكەيش بكولىتەوہ...

له‌نیوئه‌و فاکته‌رانه‌دا که‌هانی پزیشکه‌که‌ت ئه‌ده‌ن بوئه‌وه‌ی بریار  
له‌درمانیک بدات بوٲ، ئه‌م خالانه‌ ئامارزه‌ی پی دده‌ین:

۱- جوړی ئه‌وئاسه‌وارانه‌ی که‌توبه‌ده‌ستیانه‌وه‌ ده‌نالینیت.

۲- ئه‌و ئاسه‌واره‌ لاوه‌کیانه‌ی که‌ده‌بنه‌ هاوړی دهرمانه‌

جوړاوجوړه‌کان.

۳- به‌ده‌مه‌وه‌هاتنی پی‌شوت بو‌ده‌رمانه‌کان.

۴- به‌ده‌مه‌وه‌هاتنه‌کانی پی‌شوت به‌هوی به‌کارهاوردنی

دهرمانگه‌لیک که‌بوئه‌ندامه‌ نزیکه‌کانی خانه‌واده‌که‌ت نوسراون.

۵- تیچوی دهرمانه‌کان.

۶- کارلیکه‌ چاوه‌روانکراوه‌کانی نیوان ئه‌و دهرمانه‌ی

که‌توبه‌ته‌مایت به‌کاری به‌ینیت له‌گه‌ل هه‌ر دهرمانیکی تردا (وه‌ک

چاره‌سه‌ره‌ گژوگیاییه‌کان).

۷- ره‌چاوکردنی ئه‌وه‌ی ئایا که‌هول به‌کارده‌هینی.

۸- چه‌نده‌ به‌خیرایی ده‌توانی له‌به‌کارهاوردنی دهرمانه‌که‌ ده‌ست

هه‌لگرت (واته‌ ئایا دواچار ئالوده‌نابیت به‌ دهرمانه‌که‌وه‌).

دهرمانه‌ به‌سوده‌کان بۇچاره‌سه‌ری گرفتنی دل‌ه‌راوکی وشه‌رم، پیک دین

له‌ماده‌ی دزه‌ خه‌موکی. جگه‌له‌وه‌ش ریبه‌ریکی رینمایمی کردن هه‌یه‌ بو

چو‌نیتی به‌کارهاوردنی دهرمانه‌کان. به‌شه‌کانی داها‌تووی ئه‌م کتیبه‌

له‌هه‌موو ئه‌و پروانه‌ ده‌دوی.



## دژە خەمۆكىەكان

رەنگە پرسىيارىك بەمىشكتدا بىت كەدەلىت: بۆچى دەرمانى  
دژەخەمۆكى بۆكىشەى پارايى بەكار دەھىنرى، لەكاتىكدا كەسەكە  
هەست بەخەمۆكى ناكات؟ لەپراستىدا، دەرمانەكانى دژەخەمۆكى  
بۆزۆر حالەت بەكار دەھىنرىن لەنيويشياندا ئالۆزانى دلەپراوكى،  
تىكچونى خواردن، جگەرەكىشان، سەرىەشەى نيويى، ھەر وھا گرتى  
خەمۆكى.

دروست وەك چۆن (ئەسپىرىن) بەكار دەھىنرى بۆكەمكردنەوى ئازارو  
پىگرتن لەدلەكوتى، بەھەمان شىو دەرمانەكانى دژەخەمۆكىش  
چەندجۆر بەكارھاوردنجان ھەيە.

سەبارەت بەحالەتى ئالۆزانى دلەپراوكى كۆمەلايەتى.  
دژەخەمۆكىەكان زۆرتىرىن لىكۆلىنەوھىيان لەسەركراو، ھەربۆيە  
پىگەچارەى يەكەمىشن... وەك لەمەوبەرىش باسما لىوھكرد، ئەوسى  
دەرمانەى كەتەر خانكراون بۆچارەسەركردنى ئالۆزانى دلەپراوكى  
كۆمەلايەتى ولەلايەن (بەپىوھبەرىتى دەرمان وخوراكى ئەمريكايى) ھو  
پشتىوانىيان لىكراو، دەرمانى دژەخەمۆكىن.

دەرمانەكانى دژەخەمۆكى پىكەوھ ھاوبەشەن لەچەند خەسلەتىكدا،  
وەك:

۱- ھەرىەكىان بگىرى پىويستى بەچەندەھەفتەيەك ھەيە بۆئەوھى  
كارىگەرى پۆزەتيف دروست بكن لەسەر حالەتەكانى پارايى ياخود  
خەمۆكى.



- ۲- کاریگه‌ره لاهه‌کیه‌کانیان راسته‌و خو له‌پاش ده‌ستکردن به‌به‌کارهاوردنی ده‌رمانه‌کان ده‌رده‌که‌ون، له‌ماوه‌ی هه‌فته‌یه‌که‌مینه‌کانی چاره‌سه‌ره‌که‌وه ناسه‌واره لاهه‌کیه‌کان توندوتیژتر ده‌بن.
- ۳- به‌گشتی ئاموژگاری نه‌خوش ده‌کری تا‌کو بوماوه‌ی یه‌ک سال ده‌رمانه‌کان به‌کاربه‌ینی.

### دوو‌باره هه‌لمژینه‌وه‌ی سیرۆتۆنین (SSRI):

چه‌سپینه‌ره‌کانی دوو‌باره هه‌لمژینه‌وه‌ی (سیرۆتۆنین) ی ناسراوبه (SSRI) به‌جۆریک له‌جۆره‌کانی دژه‌خه‌مۆکی دیته‌ئه‌ژمار که‌کاریگه‌ری نیگه‌تیف ده‌که‌نه‌سه‌ر ریژهی سیرۆتۆنین (ئه‌وماده‌ کیمیاییه‌یه‌ که له‌نیوان خانه‌کانی میشکدا زانیاری و داتا‌کان ده‌گوازیته‌وه) هه‌مان ئه‌م ده‌رمانانه‌ به‌کارده‌هینرین بۇچاره‌سه‌رکردنی دل‌ه‌پراوکیی کۆمه‌لایه‌تی... ئه‌م ده‌رمانانه‌ی لای خواره‌وه له‌وجۆره‌ن:

- پارۆکسیتین - paroxetine یا خود پاکسیل.
- سیرترالین - sertraline یا خود زولوفت.
- فلۆکسیتین - fluoxetine یا خود پروزاک.
- فلۆفوکزامین - fluvoxamine یا خود لوفوکس.
- سیتالوپرام - citalopram یا خود سیلیکسا.

هه‌نوکه هه‌ندی لیکۆلینه‌وه له‌ئارادان که‌پشتگیری له‌به‌کارهاوردنی (پارۆکسیتین) و (سیرترالین) ده‌که‌ن، به‌تایبه‌ت بۇ چاره‌سه‌رکردنی دل‌ه‌پراوکیی کۆمه‌لایه‌تی، پترله‌و لیکۆلینه‌وانه‌ی سه‌باره‌ت به‌دوو‌باره هه‌لمژینه‌وه‌ی (سیرۆتۆنین) ئه‌نجام دراون. وه‌لی هه‌رکام له‌و



دەرمانانە بگری هەمان کاریگەری دەبەخشن، چونکە هەمان ئاسەوار لەسەر مێشک دادەنن.

کاریگەریە لاوەکیەکانی هەریەک لەم دەرمانانە لەدەرمانیکەوه بۆ ئەوی دی دەگۆڕن، وهی ئاسەوارە هەرەباوەکان بریتین لە: دل تیک هەلاتن ونەخۆشیە هەناویەکانی تر (ناوسک هەرودها لاوازی سیكس، سەرەسورپی، لەرزین، کەم خەوی، شلەژان وهیلاکی، وشک هەلاتنی ناودەم، ئارەق کردنەوه، بەپەله لیدانی دل. لەهەندی کاتی ریزپەریشدا ئاسەواری مەترسیدارتریان لیدەکەوێتەوه.

بەشیکی زۆری ئاسەوارەکان لەپاش چەندەهەفتەیهک لەبەکارهاوردنی دەرمانەکان کۆتاییان دیت، ئەگەرچی ئاسەواری لاوازی سیكسی تاکوماویەکی زۆر دەمینیتەوه. لیکۆلینەوهیهک کەبەم دوايانە ئەنجام دراوه، دەری خستوه بەکارهینانی (سترات سلدیناقیل) سودی زۆرە بۆبەهیزبوونەوهی سیكسی ئەو پیاوانەهی دەرمانەکانی پیشوبەکار دینن. بەگشتی ئامۆژگاری ئەوه کراوه کەنەخۆشەکان لەسەرەتاوه بریکی کەم لەدەرمانەکانی دووبارە هەلمژینەوهی (سیروتونین) بەکاربهینن وپاشان بەرینمایي پزیشک زیادی بکەن، بۆئەوهی بەدووربن لەئاسەوارە لاوەکیەکان.

لەلایەکی تریشەوه، دەکری بەئاسانی دەست هەلبگیریت لەبەکارهینانی ئەو دەرمانانە، ئەوهندەهەیه کەدەبی ئەودەست هەلگرتنەش هەرلەژیرچاودییری پزیشکداییت (چ دەست هەلگرتن بی لەم دەرمانانەهی ئیمە ئاماژەمان پیدان یاخود هەر دەرمانیکی تری چارەسەری دلەراوکی) بۆیه جیگەهی سەر سورمان نیه کەدەبینین هەندی



کهس له دواى دست هه لگرتنیان له به کارهاوردنی دهرمانه کان، هیشت  
هست به هندی ئاسه واری لاوه کی دهکن، وهکو: کهمخوی، له رزین،  
دل تیکه له لاتن، سکچون، ئارهق کردنه وه، ئاوهاتنه وهی ناسروشتی  
له کاتی سیکس کردندا... هتد.

شیاوی باسه، ئه وئاسه وارانیه به هوی دست هه لگرتن  
له به کارهاوردنی (پاروکسیتین) وه دروست دهبن، زیاترن له  
ئاسه وارانیه که به هوی دست هه لگرتن له هه رده رمانیکی تره وه  
په یاد دهبن، له وده رمانانه ی که تایبه تن به دووباره هه لمژینه وهی  
سیروتونین.

سه ره نوی به کارهاوردنه وهی دهرمانه کانیش، له ماوهی چه ند  
کاتزمیری کدا ئه و ئاسه وارانیه به باریکی تردا ده گوپن، هه ره له به ره وهیه  
که ده بینین به هیواش وازه ووردن له به کارهینانی دهرمان ده بیته هوی  
که مکردنه وهی ده رکه وتنی ئه و ئاسه وارانیه، یا خود هه ره به ته واوی ریگه  
له ده رکه وتنی ئه و جووره ئاسه وارانیه ده گریت. له و خشته یه ی خواره وه دا  
کورتیه که سه باره ت به دهرمانه کانی تایبه ت به دووباره هه لمژینه وهی  
سیروتونین وچونیتی وریژه ی به کارهاوردنیان ده بینیت:



## دەرمانەكانى ھەلمژىنەوھى سىرۋتۇنىن

ناوى جىنىسى	ناوى بازىرگانى	يەكەم ژەمى بەكارھىنان	بەكارھىنانى پۇژانە
سىتالوپىرام	سىلىكا	۱۵ ملگم	۶۰-۱۰ ملگم
ئىسىتالوپىرام	لىكساپرو	۱۰ ملگم	۵۰-۱۰ ملگم
فلوكسىتېن	پىروزاك	۲۰-۱۰ ملگم	۸۰-۱۰ ملگم
فلۇفۇكسامىن	لوفوكس	۵۰ ملگم	۲۰۰-۵۰ ملگم
پارۇكسىتېن	پاكسىل	۱۰ ملگم	۵۰-۱۰ ملگم
سىرتالېن	زولۇفت	۵۰ ملگم	۲۰۰-۵۰ ملگم

**تېببىيى:** ھەرىيەك لەم دەرمانانە: سىتالوپىرام، ئىسىتالوپىرام، فلوكسىتېن، پارۇكسىتېن لەشىۋەى دەرمانى شىل (شروب) یشدا دەست دەكەون، جۇرىكى ترلە (فلوكسىتېن) ھەيە كەنەخۇش دەتوانى لەھەفتەيەكدا يەكجار بەكارى بەيىنى.

## چەند جۇرىكى ترلە دەرمانى تۆى دژە خەمۆكى

چەندجۇرى ترلە دەرمانى دژە خەمۆكى ھەن كەلەچارەسەرى دلەپراوكىي كۆمەلەيەتيدا بەسودن. يەككىك لەو دەرمانانە برىتتية لەبرى چەندبارەى (فىنلافاكسىن) كەپپى دەوترى (ئىفكسور ئىكس ئاپ) ئەمەش تاكە دەرمانە كەبەفەرمى بەرپۆەبەرپىتى دەرمان وخۇراكى ئەمىرىكى (fda) پىشتىوانى لىكردوۋە. ئەم دەرمانەش كارىگەرى لەسەر



(سیرۆتونین) داده نئ، به لām کاریگه ریش له سه ر گوازه ره وه یه کی کیمیایی تری په یامه کانی ناومی شک داده نئ که بریتیه له ( نورئیبئینفرین).

ئاسه واره لاوه کیه کانی ئەم دەرمانه ش بریتین له: دل تیکه له لاتن، لاوازی سیکیسی، که مخه وی، سه ره سوپئ، له رزین، هه ستکردن به لاوازی، وشکی ناو ده م. به شیوه یه کی گشتی ئەم ئاسه واران له گه ل به کارهاوردنی زیاتری دەرمانه که دا زیاتر ده بن، به هه مان شیوه ی دەرمانه کانی پیشو، راوه ستان له به کارهاوردنی ئەم دەرمانانه ش هه ندئ ئاسه واری بیزارکه ری لیده که ویته وه، وه کو: که مخه وی، سه ره سوپئ، شله ژان، وشکی ناو ده م، سه ریه شه، هه ستکردن به لاوازی، ئاره ق کردنه وه، لاوازی سیکیسی. سه رجه م ئەو ئاسه واران به بو ماوه ی یه که هه فته له پاش وازه ینان له به رکارهاوردنی دەرمانه که دریزه ده کیشن.

ههروه ها (فینیلزین) یش که دژه خه مۆکیه کی تره و ناسراوه به (monoamine oxidase inhibitor) یا خود (maoi) کارایی خو ی له چاره سه رکردنی گرفتی دل په راوکی کۆمه لایه تیدا سه لماندوه، به لām له م پۆژگاره دا زۆربه که می به کارده یئیرئ، چونکه ئاسه واره لاوه کیه کانی زۆر مه ترسیدارن، ههروه ها ئەگه ری نه گونجانی له گه ل دەرمانی تردا هه یه، جگه له وه ش له کاتی به کارهاوردنی ئەو دەرمانه دا پیویسته رپسایه کی تایبه تی سه خت سه پئیرئ به سه رنه خوشه که دا.

دەرمانی (موکلوبیمید) یش، سه ربه بنه ماله ی (maoi) ه، به لām وه کو دەرمانه که ی پیشو ئاسه واری خراپی نیه، نه خوش ده توانئ زال بیت به سه ر ئاسه واره کانی ئەم دەرمانه و کارلیککردنی له گه ل دەرمانی ترو



ئەو رېساخۇراكيەشدا كەبۇي دادەنرېت، ئەمەش بەپېچەوانەي  
دەرمانەكانى ترەوہيە.

بەلام لەئاستى ھەبونی بەلگەو ئەرگۆمىنتدا، جياوازي ھەيە لەوہدا  
ئايا ئەم دەرمانەش وەكو ئەوانى ترکاریگەرى باشى ھەيە لەسەر  
چارەسەرکردنى دلەپراوکیى كۆمەلایەتیدا یاخود نا؟... لەپراستیدا ھەندى  
لېكۆلینەوہ كارايى دەرمانەكەيان لەو سۆنگەيەوہ سەلماندوہ،  
لەكاتىدا ھەندى لېكۆلینەوہى تر ھېچ جياوازيەكیان نەدۆزىوہتەوہ  
لەنيوان ئەم دەرمانەو دەرمانى پوچدا (دەنكەھەپىكى بى كاريگەريە  
كەھېچ جۆرە دەرمانىكى پراستەقینەي تىدانىەو لەتاقىکردنەوہكاندا  
بەكار دەھینرئى)، شياوى گوتنە ئەم دەرمانە لەولاتە يەگگرتوہكانى  
ئەمريكادا نيەو دەست ناکەوئى.

يەككى تر لەدەرمانەكانى دژەخەمۆكى، كەلېكۆلینەوہكان  
كاريگەرييان سەلماندوہ لەچارەسەرى دلەپراوکیى كۆمەلایەتیدا،  
بريتىيەلە (نیفازودون) ھەروہا (میرتازاين) و (پىمىرون).

لېكۆلینەوہبەرايىەكان سەلماندویانە ئەم دوو دەرمانەيان بەسودن  
لەچارەسەرکردنى (ئالۆزانى دلەپراوکیى كۆمەلایەتى) دا، وەلى ئەو  
لېكۆلینەوانەي لەم بارەيەوہ كراون تارادەيەك كەمن، ئەو  
لېكۆلینەوانەش كەبلاوكراونەتەوہ، لەسەر ژمارەيەكى كەم  
لەنەخۆشەكان جىبەجئى كراون وەهولى ملكەچکردنى ژمارەيەك  
نەخۆش بوٽاقىکردنەوہ و بەراوردکردنى كاريگەرى ئەم دەرمانە لەگەل  
دەرمانى پوچدا، سەرکەوتنى بەدەست نەھيئاوہ.

شیاوی ئامازه پیدانه، ئەم ههنگاوهی دوايي، ههنگاويکي بنه پره تیه  
بۆسه لماندنې کارايي وسودی ههردهرمانیک، ئینجا له بهرئه وهی ههندی  
له نه خوشه کان له پاش خواردنې (دهرمانې پوچهل) ههستیان به باشبونې  
ئاسه واره کانی دله پراوکی کردوه. ده توانین بیژین: زۆربه مان ته نها  
به وهنده کومسایمان دیت که چاوه پروانی ههستکردن به باشبون بکه ن،  
هه رله و پریگه یه شه وه ئاسه واره کانی دله پراوکیان تیدانامینئ. ئینجا  
به نارحەت ده توانین دلنیا یین له وهی تاچ راده یه ک هه ریه که له  
(نیفازودون) و (میرتازابین) به شدارییان کردوه له چاره سهری ئالۆزانی  
دلە پراوکی کۆمه لایه تیدا، مه گهرکاتی له وه دلنیا یین که لیکۆلینه وه  
له سهر هه ریه ک له و دوو دهرمانه بکریت و به راورد بکرین به دهرمانې  
پوچهل.

له خشته که ی داهاتوودا، کورته یه ک سه باره ت به دهرمانه  
له زه خه مۆکیه کانی تر ده بینیت که جیاوازن له دهرمانه کانی دووباره  
هه لمزینه وهی سیرۆتونین. ئەم دهرمانانه ش لیکۆلینه وه یان له سهرکراوه  
وده کری له چاره سهرکردنې ئالۆزانی دلە پراوکی کۆمه لایه تیدا به کار  
به یئرین.



## ھەندى دەرمانى تىرى دژەخە مۆكى جياواز لە دەرمانەكانى دووبارە ھەلمژىنە ۋە سىرۆتونىن

ژەمى پۇژانە	ژەمى يەكەم	ناوى بازرگانى	ناوى جىنىسى
۱۵-۶۰ ملگم	۱۵ ملگم	رېمىرون	مىرتازابىن
۳۰۰-۶۰۰ ملگم	۱۵۰-۳۰۰ ملگم	ماينرىكس	موكلوبىمىد
۱۰۰-۶۰۰ ملگم	۱۰۰-۲۰۰ ملگم	سىرزون	نىفازودون
۴۵-۹۰ ملگم	۱۵-۳۰ ملگم	ناردىل	فىنيلزىن
۷۵-۲۲۵ ملگم	۳۷,۵-۷۵ ملگم	ئىفىكسورنىكس ناپ	فىنلافاكسىن

تېببىنى / موكلوبىمىد — ۋە ۋلاتە يەكگرتوۋەكاندا دەست ناكەۋى.

### چەند ھەلبىزار دەيەكى تر لە داۋدەرمان

رەنگە دژەخە مۆكىەكان، بەربلاۋترىن جوړى چارەسەرى ئالۋزانى  
دەپراۋكى كۆمەلايەتى بن. ۋەلى ھەندى دەرمانى دىكە ھەن لە ۋجوړەش  
نىن ۋكارىگەرى خۇشيان ھەيە لە چارەسەركردنى دەپراۋكىدا.

بەربلاۋترىن دەرمانى بەكارھىنراۋ لە چارەسەرى دەپراۋكىدا، زياتر  
ئەمانەى لاي خوارەۋەن كەئىمە ئامازەيان پى دەدەين:

\* بەنزودىازىپىن (benzodiazepine) ئەم دەرمانە بەكار دەھىنرى  
بۇ چارەسەرى دەپراۋكى ۋكىشەكانى خەو... ئەگەرچى بىرىكى زۇر  
لە دەرمانەكانى سەربەم بنەمالەيە كارىگەرى خۇيان سەلماندوۋە  
لە چارەسەرى دەپراۋكىدا ( ۋەك: دىيازىپام، قالىۋم، لۇرازىپام، ئىتتىقان)



به‌لام ته‌نها ئه‌و دوودهرمانه‌ی تاقی کراونه‌ته‌وه بۆزانینی راده‌ی  
کاریگه‌رییان له‌چاره‌سه‌ری ئالۆزانی دل‌ه‌پراوکیی کۆمه‌لایه‌تیدا، بریتین  
له‌: (کلۆنازیپام) له‌ولاته‌یه‌که‌گرتوه‌کانی ئه‌مریکاو (ریقۆتریل) له‌که‌نه‌دا...  
\* ئه‌لبرازۆلام وکلۆنازیپام که‌ژمه‌ی ئاسایی پۆژانه‌ی بریتیه‌له‌ (۵ملگم)  
ئه‌وپه‌ری به‌کارهاوردنیشی له‌نیوان (۴-۶ ملگم) دایه‌.

هه‌رچی ئاسه‌واره‌ لاوه‌کیه‌کانی (به‌نزودیازیپین) ۵، به‌گشتی بریتین له‌:  
خه‌والووبوون، سه‌ره‌سوپی، خه‌موکی، سه‌ریه‌شه، تیکچونی هزری،  
ئالوگۆری مه‌زاج، شله‌ژان.

ده‌بی نه‌خۆش له‌کاتی به‌کارهاوردنی ئه‌م ده‌رمانانه‌دا دووربکه‌ویته‌وه  
له‌خواردنه‌وه‌ی مه‌ی وکه‌وله‌کان.. هه‌روه‌ها تایبه‌تمه‌ندیه‌کی گرنگی  
تره‌یه‌یه‌ که‌ته‌نها له‌ (ئه‌لبرازۆلام) و (کلۆنازیپام) دا به‌دی ده‌کری، ئه‌ویش  
ئه‌وه‌یه‌ که‌له‌ماوه‌ی چه‌ند خوله‌کیکدا کاریگه‌رییان له‌سه‌ر نه‌خۆش  
ده‌رده‌که‌وی، به‌پێچه‌وانه‌ی ده‌رمانه‌ دژه‌خه‌موکیه‌کانی تره‌وه‌ که‌ماوه‌ی  
چه‌ند هه‌فته‌یه‌کیان پێویسته‌ تاکو کاریگه‌ری خۆیان له‌سه‌ر نه‌خۆش  
دیاری بکه‌ن... دیارترین ئاسه‌واری به‌کارهاوردنی ئه‌م ده‌رمانانه  
بریتیه‌له‌ چه‌ندئاسه‌واری که‌پراسته‌وخۆ له‌پاش ازه‌ینان  
له‌به‌کارهاوردنیان ده‌رده‌که‌ون، له‌وانه‌: که‌مخه‌وی، دل‌ه‌پراوکی، هه‌میشه  
ئاگایی و وریایی، خه‌وزپان. ئه‌گه‌رچی ئه‌م ئاسه‌وارانه‌ کاتین، به‌لام زۆر  
بیزارکه‌رن، هه‌رئه‌مه‌ش وا ده‌کات له‌هه‌ندی نه‌خۆش نه‌ویرن  
وازله‌به‌کارهاوردنی ده‌رمانه‌کان بێنن. بۆیه‌ ده‌بی به‌شیوه‌ی پله‌به‌ندو  
هیدی هیدی له‌ژێر چاودییری پزیشکدا وازله‌به‌کارهاوردنی ده‌رمانه‌کان  
به‌ینریت.



\* ھەندى دەرمانى دىكەھەن، ھەندى جاربۇچارەسەرى دلەپراوكىيى كۆمەلایەتى بەكار دەھىنرىن، كاریگەرییان وەكو(بیتا - ئەندریالی) وایە، یەككە لە دەرمانەكانى سەربەم بنەمالەیه (پروپانولول) ۵. ئەگەرچى زیاتر ئەم دەرمانانە بۇچارەسەرى بەرزى فشارى خوین بەكار دین، بەلام چارەسەرى ھەندى لەئاسەوارە جەستەییەكانى تریش دەكەن، وەك لەرزىن و بە پەلە لیدانى دل. مەرج نیە بۇچارەسەرى دلەپراوكىيى كۆمەلایەتى ئەم دەرمانانە سودى تەواو ببەخشن، بەلام یارمەتى دەرن بۇ چارەسەرى ئەو ترسەكەمەى كەئاسایى ھونەرمەندەكان لەكاتى پېشكەشكردنى بەرھەمەكانیاندا ھەستى پى دەكەن... پىویستە ۲۰ خولەك بەرلەپېشكەشكردنى ھەربەرھەمىك كەسەكە (۵-۱۰) ملگم لە (پروپانولول) بخوات.

دەرمانى (گابانتین) بەكار دەھىنرى بۇ پىگرتن لەدلەكوتى، بەلام وادیارە لەسوككردنى پادەى دلەپراوكىشدا بەسودە. لىكۆلینەو بەرايیەكان پاستى ئەم گوتەیان سەلماندو. لەسەرەتاو ژیەمى دەرمانەكە (۳۰۰ - ۴۰۰) ملگم دەبى لە پوژىكدا، پاشان زیاتر دەكرى بۇ (۳۶۰۰ ملگم). بەم دواییانە، تىببىنى دیاردەى كرىنى گژوگیا دەكرى بۇچارەسەركردنى حالەتەكانى دوودلى و خەمۆكى و ھەموو گرفتەپەيوەستەكانى ئەودوو نەخۆشیە. كەچى و پىپراى زۆرى بەكار ھوردنیان، ھىشتەر زانیارى باو پىپراوى ئیمە زۆركەمە سەبارەت بەكارایى ئەو گژوگیا یە ھۆكاریى كارابونەكە، یاخود ئایا ئاسەوارى لاوھكییان ھەیە لەكاتى بەكار ھوردن و پراوەستان

له به کارهاوردنیان. ئەمه و پرای که می زانیاریمان سه بارهت به چوئیتی کارلیکی گژوگیا که له گهل دهرمانی تردا.

له پراستیدا، تا هه نوکه هیچ لیکوئینه وهیه که نیه سه بارهت به چاره سهری گژوگیا ئەنجام درابیت. بویه ته نه شتی که له توانای ئیمه دابیت له و بارهیه وه بیلین ئە وهیه که: له وانهیه هه ندی گژوگیا هه بن به سود بن بوچاره سهری دل پراوکی، به لام تائه و کاتهی به لیکوئینه وهی ئەزمونکاری کارایی ئەو گژوگیا به دسه لمینری، هه موو پرسیاره کانی تایبتهت به سودو که لکی گژوگیا له چاره سهری دل پراوکیدا، به بی وه لام ده میننه وه.

### قوناغه کانی چاره سه رکردن به دهرمان

قوناغه کانی چاره سه رکردن به دهرمان پینجن: ۱/ هه لسه نگاندن. ۲/ ده ستکردن به خواردنی دهرمانه کان. ۳/ زیادکردنی ژمه کان. ۴/ بهردهوام بوون له خواردنی دهرمانه کان. ۵/ وازهینان له به کارهاوردنی دهرمانه کان.

له ماوهی هه لسه نگاندندا، پزیشک هه ندی پرسیارته لیده کات که ده بنه یارمه تیده ری ئەو له ده ست نیشانکردنی

دهرمانی پیویستدا. به دیاریکراوی پرسیارته له بارهی ئەو گرفته وه لیده کات که ده ته وی چاره سهری بکهیت، ئایا گرفتی تریشته ههیه؟، یا خود پیشتر چ جوړه دهرمانیکت به کارهاوردووه؟، ئایا خوته یا خود یه کی که له ئەندامانی خیزانه کهت به ده مه وه چوونی بو دهرمانیک



لەدەرمانەكان چۆنە؟ كام لەئاسەوارە لاوەكیەكان زیاتر قەلس و بیزارت دەكەن؟.

لەقۇناغی دووهدا، پزیشكەكەت بپرەژەمیكى سوك لەدەرمانیكى گونجاوت بۆپریاردەدات، تاكوبواری ئەو بەلەشت دروست بكات لەگەل دەرمانەكاندا خوی بگونجینی. ئینجا بەشیوہی پلەبەند ریژەری دەرمانەكەت بۆزیاددەكات، مەبەست لەم قۇناغە زیاتركردنی بری دەرمانی بەكارهینراوہ تاكوبگاتە ئەوپەری رادەہی پیویست... چونكە كاتی دەرمانەكەت دەگاتە ئاستی پیویست، ھەم سودی زۆرتردەبی وھەم ئاسەوارە لاوەكیەكانیشی كەمتردەبنەوہ. پرنگە دەرمانیك ھەبی بۆ ھەندی كەس سودی نەبی، یاخود ئاسەوارە لاوەكى توندوتیژیان لی بکەویتەوہ. لەھەردوو حالەتەكەدا، پزیشك داوا لە نەخۆشەكەہی دەكات ھیدی ھیدی وازلەبەكارھاوردنی دەرمانەكە بەینی. لەم كاتەدا دەرمانی تردەدات بەنەخۆشەكەہی.

لەقۇناغی چوارەمدا، نەخۆش بۆماوہیەكى دریژ بەردەوام دەبی لەخواردنی دەرمانەكان. لەحالەتی بەكارھاوردنی دەرمانی دژە خەمۆكیدا، قۇناغەكە بۆماوہی سالیك یان زیاتر بەردەوام دەبی تاكوپریگری بگری لەسەرلەنوی گەرانەوہی ئاسەوارەكانی نەخۆشینەكە. بەلام لەحالەتی بەكارھاوردنی دەرمانەكانی وەك (بەنزودیازیپین، ئەبرازولام، كلونازپام) پزیشك داوادەكات لەكەمترین ماوہدا ئەودەرمانانە بەكار بەینرین بۆئەوہی پریگری بگری لەسەرھەلدانی ئەو ئاسەوارانەہی كەلەكاتی وازھینان لەبەكارھاوردنی دەرمانەكاندا دەرەكەون.

دواقۇناغى چارەسەرەكە برىتتەلە پراوہستان لەبەكارهاوردنى  
دەرمانەكان. لەھەركاتىكى گونجاودا نەخۇشەكان ھەول دەدەن چىتر  
دەرمانەكان بەكار نەھىنن. ئەگەرچى زۇرجار لەم قۇناغەدا بۇماوہىەك  
ئاسەوارەكانى نەخۇشىنەكە سەرھەلئەدەنەوہ، بەلام بەشىكى زۇر  
لەنەخۇشەكان دەتوانن دەست ھەلگرن لەبەكارهاوردنى دەرمانەكان  
بەبى ئەوہى سەرلەنوى گرفتارى دلەپراوكىي كۆمەلايەتى ببنەوہ. لى  
ئەگەر ئاسەوارەكان بەتوندى سەريان ھەلدايەوہ، دەكرى نەخۇشەكە  
سەرلەنوى دەست بكاتەوہ بەبەكارهاوردنى دەرمانەكان.

لەھەندى بارد، نەخۇش دەتوانى چەنددەرمانىك پىكەوہ  
بەكاربىنى. بۆنمونە: ھەندى لەپزىشكەكان لەقۇناغى يەكەمى  
چارەسەردا دەرمانى (بەنزودىازىپىن) لەگەل دژە خەمۇكىەكاندا پىكەوہ  
بۆنەخۇش دىارى دەكەن، بەوجۆرە زۇربەخىرايى (بەنزودىازىپىن)  
كارىگەرى دەردەكەوى ونەخۇشەكە چارەسەردەبى. لەدواى تىپەرىنى  
يەك مانگ كە كارىگەرى دەردەكەوى و دەرمانەكانى دژەخەمۇكىش  
كارىگەرىيان دەركەوت، ئىتر نەخۇشەكە دەتوانى بەھىمنى وازلە  
بەكارهاوردنى (بەنزودىازىپىن) بەھىنى.



## تېكەلاوكردى دەرمان وجۆرهكانى تىرى چارهسەر

زۆربەى كات دەرمان وشىيوازەكانى تىرى چارهسەر كىردن پىكەو  
 كۆدەكرىنەو، وەك چارهسەرە پەفتارى و ئىدراكىهكان. ئەگەرچى  
 تاهەنوكة لىكۆلىنەو وەكان كەمن باس لەتېكەلاوكردى دەرمان  
 وشىيوازەكانى تىرى چارهسەرى دەرونى بكەن. بەلام ئەنجامە  
 كىردەيىهكانى ئەو تېكەلاوكردە سودبەخش بوون. بۆيە لەوانەيە  
 تېكەلاوكردەكە لە چارهكردى نەخۆشەكاندا بەسودبىت.

ويپراى ئەوئەش پەنگە بۆهەندى نەخۆش تەنھا چارهسەرە دەرونيەكە  
 بەس بىت، يان تەنھا دەرمانەكە بەس بىت. بەواتايەكى دى:  
 مەرج نىە تېكەلاوكردەكە بەهەمىشەيى سودبەخش بىت.

ئەگەرلەيەك كاتدا چارهسەرى ئىدراكى وپەفتارى و دەرمانت پىكەو  
 بەكارهينا، ئەوئەلنىابە كەناتوانىت بەوردى بزانىت كام لەو  
 چارهسەرەنە سودى راستەقىنەيان بەتۆگەياندو. بۆيە باشتر وايە  
 بەيەككە لە چارهسەرەكان دەست پى بكەيت بۆئەوئەيى بزانىت چاكت  
 دەكەنەو يان نا؟ ئەگەر زانىت سودى نابى، ئەو جادەتوانىت جۆرهكانى  
 تىرى چارهسەر تېكەلاوبكەيت.

((بەشى حەوتەم))

## بەرەنگار بوونەوہی تەریز لیکران

زۆربەمان ھەست بەترسیک دەکەین لەوہی ئەوانی  
تر(بەرانبەرەکانمان) تەریزمان لیبکەن وئیمەیان نہوئ. پەرنگە ئەم  
ھەستەشتیکی باش بی، ئەگەر لەئاستی سروشتیدا بمینیتەوہ. یارمەتی  
ئەوہمان دەدات دوورکەوینەوہ لەتەریزی بەرانبەرەکانمان، ھەر وہا  
لەوہستە ناخۆشانەش کەبەھوی سەرسام نہبوونی بەرانبەرەکانمان  
بەئیمەبوومان دروست دەبن. ئەوکەسانەہی لەتەریزی بەرانبەرەکانیان سل  
ناکەنەوہ، بەبی شەرم لەقەلەم ئەدرین، ئەوخەسلەتەش خەلکی بیزار  
دەکات. لەبەرئەوہ، ترس لەتەریزی بەرانبەرەکان، ھەندئ کەس ھان  
ئەدات بۆھەولدان بۆبەدەست ھاوردنی سەرکەوتنی زیاتر، چ  
لەسەرئاستی کاروپیشەدا یان لەسەرئاستی پەیوہندیە شەخسیەکاندا.  
زۆربەہی کات خەلکی بۆیە بەباشی کاردەکەن، تاکولەلایەن  
بەرانبەرەکانیانەوہ ھەلسەنگاندنی خراپیان بۆنەکرئ، یانی ترس



لەتەريزى بەرانبەرەكانمان، ھانمان ئەدات بۆئەوھى ھەول بەدەين ھەستى باش لاي ھەموولايەك دروست بكەين.

راستە زۆربەى زۆرمان پيمان خوش نيه، لەلايەن بەرانبەرەكانمانەوھ تەريزمان لى بكرىت. بەلام بۆبەدبەختى، تەريزکردن كاريكى سروشتيه و ھەردەم لەگەل كەسيكدا مامەلەدەكەيت بۆى ھەيە تەريزت لى بكات. ھەريەكيك لەئيمە بگريت، پوژيكت لەپوژان پووبەپووي پەتكرانەوھ بوەتەوھ، ئىدى لەژوانيكدا، يان لەخوبى ئاگاگردن لەيەكيكى تردا، يان لەوانەيە لەكاتى داواگردنى كاريكدا داواكەى پەت كرابيئتەوھ.. ئەگەرچى ھەندى كەس ھەن، ھەرچييان بويت دەيكەن، بەلام زۆربەى ھەرەزۆرمان لەوجۆرە نين.

زۆرچار مروڤە شەرمەكان لەھەركەسيكى تر ھەستيارترن سەبارەت بەوھى لەلايەن بەرانبەرەكانيانەوھ تەريزيان لى بكرىت. لەبەرئەو ھۆيە مروڤە شەرمەكان وئەوانەى دلەپراوكيى كۆمەلايەتتيان ھەيە، زۆرتر دووچارى كاريگەريەكانى تەريزکردن (يان مەترسى تەريزکردن) دەبن، بۆيە زۆرترين پيژەى پەستى و دودالى وخەموكى لەئاقار تەريزليكردن ياندا نيشان دەدەن... لەم بەشەدا فيرى ئەو دەبين چۆن بەشيۆەيەكى گونجاو ئەگەرى تەريزليكرانمان وەربگريين ومامەلەى لەگەل بكەين.

شياوى ئامازەپيدانە، ئەو پلانە كردهييانەى لەم بەشەدا خراونەتە بەرچا، لەپلانە كردهيىەكانى بەشەكانى (۳ و ۴ و ۵) ھوھ وەرگيراون. بۆيە گرنگە دلنيابيت لەوھى بەبايەخەوھ ئەوبەشانەى پيشوت خويندبيئتەوھ، بەرلەوھى سەرنجت لەسەر ئەم بەشى ھەوتەمە چرپكەيتەوھ.



ئەویرۆکانە‌ی لەبەشی پینجەمدا خراوبونە بەرچاویارمەتیەکی باشت  
ئەدەن لـە کەمکردنە‌وه‌ی ئەگەری تەریزیکرانت لەبۆنە  
کۆمە‌لایەتیەکاندا.

هەرچی پلانەکانی بەشی سێ و چوارە، یارمەتیت ئەدەن  
بۆکەمکردنە‌وه‌ی ئاسە‌وارەکانی تەریزیکرانت. ئەم بەشە ئامانجی  
ئەوہیە هەندئ پێشنیاری تەرخاتە بەرچاوت، تاکو بتوانیت  
بەشیوہیەکی کاراتر مامە‌لەبکەیت لەگەڵ ئەگەری تەریزیکرانتدا.

### واتای تەریزیکران

یەکیک لەو ھۆکارانە‌ی کەوادەکەن تەریزیکران کاریکی قورس  
وسەخت بیٔ، ئەوہیە خەلکی تەریزیکران بەبەلگە‌ی لاوازی یاخود  
شکست یان کەمتەرخەمی ڕاقە دەکەن. هەندئ نمونەمان لەبەردەستدایە  
سەبارەت بەو گریمانە‌ی کە دەبنە ھۆی ترسان لەتەریزیکردن، لەوانە:  
\* ئەگەر بەرانبەرەکەم تەریزی لیکردم، مانای وایە من ناتەواویەکم  
شە‌یە.

\* ئەگەر خەلکی ئارەزویمان لەوہنەبیٔ ماوہیەک لەگەڵ مندا  
بەسەربەرن، مانای وایە حەزیان بەچارە‌ی من نیە.  
\* ئەگەر ئەوکەسە‌ی قسە‌ی بۆدەکەم بیٔتاقەت بوو، کەواتە من  
کەسیکی بیزارکەرم.

\* ئەگەر لەوکارەدا وەرنەگیریم، برادەرەکانم ئومیدبەراودەبن  
بەرانبەزم.



لەپراستىدا چەند ھۆكاريكى جياجياھەن كەدەبنە ھۆي توش بوونى مروۋق بەتەريزليكران، بۆنمونه سەرنجى گريمانەي دوووم بدە ( ئەگەر خەلكى ئارەزوويان لەو نەبيت ماوئەيەك لەگەل مندا بەسەربەرن، ماناي وايە حەزيان بەچارەي من نيە). لەپراستىدا، چەندىن ھۆكاري ترلەئارادان كەدەبنە ريگرلەوھي بەرانبەرەكانت ماوئەيەك لەگەلتدا بەسەربەرن، پەنگە هيچ كام لەوھۆكارانە پەيوەندييان بەوئەنەبيت ئايا بەرانبەرەكەت حەزي بەچارەت ھەيە يان نا. بفرموو لەگەل ھەندى نمونە لەوبارەيەو:

- لەوانەيە بەرانبەرەكەت بەھۆي سەرقاليەو نەپپەرژييت، ماوئەيەك لەگەلتدا بەسەربەري.

- لەوانەيە بەرانبەرەكەت كەسيكى داخراوبى بەسەر خويدا وھەزنەكات جگەلەھورپى ھەرە نزيكەكانى خوي، پەيوەندى لەگەل كەسيكى تردا ھەبي.

- لەوانەيە ئەوكەسە ھاورپى تەواوي ھەبيت وھەزنەكات ژمارەي ھاورپىكانى زياتر بكات.

- لەوانەيە بەرانبەرەكەت دەرك بەوئەنەكات تويپت خوش بى كاتيكي لەگەلتدا بەسەربەريت.

شياوي ئامازە پيدانە، ھەموئەو ھۆكارانە پەيوەندييان بەبەرانبەرەكەتەو ھەيە نەك بەتوۋە. كەواتە ھەركام لەوھۆكارانە ئامادەبن، بەس نيە بۆئەوھي تويپت وابى ھەمووخەلكى تريش ھەمان ھەستيان ھەيە بەرانبەرت!

بەبارىكى تىرىشدا، چى دەبى ئەگەر بەرانبەرەكەشت خوشى لەچارەت  
نەيە؟ لەم بارەدا ئەو بىرۆكەيەت لەبىرنەچىت كە لەبەشى سىيەمدا  
ئامازەى پى دراو باسى لەو دەکرد كەئەستەمە هەمووخەلكى خوشيان  
بویت. بەهەمان شىو ئەو ھۆكارانەى كەوادەكەن لەبەرچاوى كەسىكا  
سەرنج پراكىش بىت، ھەرئەو ھۆكارانە پەنگە لەبەرچاوى كەسىكى تردا  
بىنە ھوى تەريزلىكردنت.

ھوى ئەم حالەتەش ئەوئەيە ھەريەك لەئىمە دىدوبوچونى تايبەتى  
ھەيە لەبارەى خەسلەتەكانى بەرانبەرەكانىەو. بوئە ناپرەحەتە بتوانىن  
كەسىك بەلاى خۇماندا پراكىشەن (واتە بىكەينە ھاوپرى) ئەگەر ئەويش  
بەرانبەر بەئىمە ھەمان ھەست و نەستى نەبى. وەلى بوچى دەبى  
چاوەروانى ئەوئەيە ھەمووكەسىك حەزى لەبەسەربردنى كاتى ھەبى  
لەگەلماندا؟ بووئەلامدانەوئەى ئەم پرسىارە پىويستە ئەوئەت لەبىرنەچىت  
كەويپراى تەريزلىكردنت لەبۇنەيەكى ديارىكراودا، يان لەلايەن كەسىكى  
ديارىكراوئەو، ئەوئەماناى ئەوئەيە كەلەبۇنەيەكى تردا يان لەلايەن  
كەسىكى تىرىشەوئە ھەر پەت دەكرىتەوئە. جگەلەوئە ئەم ئەزمونە  
خەسلەتە زۆر زەوئەندەكانت پوون ناكاتەوئە، وەك ئەوئەى كەسىكى  
خوشەويستى، جىگە سەرنجى ياخود نا؟ چونكە تەنانەت  
ئەوكەسانەش كەزۆر سەرنج پراكىشەن، ھىشتەر لەگەلىك بۇنەدا دووچارى  
پەتكردنەوئە دەبن.



## مەشق: بۆچى بىروات ھاتە سەرئەوھى كەتۆكە سىكى تەرىزلىكراويت؟

بىرلە و كاتە بگەرەوھە كە بۆدو اجار پەت كرايتەوھە لە لايەن كە سىكەوھە.. پەنگە لەوئەزمونەدا بەرانبەرەكەت پەتە ئەوھى كەردىتەوھە كە پەيوەندىيەكى كۆمە لايەتتە لەگەدا دا بىمە زىيىنى، ياخود قسەيەكى خراپى لە بارەتەوھە كەردوھە، يان بەرق و خيسەوھە تەماشاي كەردويت... بەھەر حال، لە لاپەرەيەكى تازەي تيانوسەكەتدا ئەو پراقەو لىكدانەوھە نىگە تىقەت تۆماربەكە كە لە ناختدا دروست بوھو ھانى داويت بۆئەوھى پىتە و ابى ئىدى تۆكە سىكى تەرىزلىكراويت... ئىنجا، ئەو لىكدانەوانەي تر بنوسە كە دەگونجى بوبنە ھۆي پەتەكردنەوھەت لە لايەن بەرانبەرەكەتەوھە.. چۆن كە سىك دەتوانى بە شىوہيەكى باش ھەستەكردن بە تەرىزلىكرانى تىپەپرىنى، ئەگەر خۆي بەكردەوھە دووچارى تەرىزلىكردن بىتەوھە.

### لابردنى فشار

ئەو دەمەي تىچوي تەرىزلىكران بەرز دەبىت. خەلكى توانايەكى زۆر وەگەر دەخەن لەو دەرنەجامەدا كە دەبىتە پاشگىرى ھەموو ئەو كارلىكە كۆمە لايەتتەيەكى كە تەرىزلىكران دەبىتە ئەگەر يىكى چاوە پروانكراو لىيەوھە.. بۆنمۆنە: ئەگەر يەكەك بترسىت لە پەتەكردنەوھى داواكارى كاركردنى لە پروژەيەكدا، ئەو پىويستى بەچەند مانگىك دەبى تاكو خۆي ئامادەبكات و ئازايەتى و بويىرى كۆبكاتەوھە بۆئەوھى داواكارىيەكەي پىشكەش بكات. بەو حالەشەوھە ئەو كەسە لە ماوھى چاوە پروانى



وه‌رگرتنه‌وه‌ی وه‌لامی داواکاریه‌که‌یدا، زور هه‌ست به‌نیگه‌رانی  
ودله‌پراوکی ده‌کات!! دواجا‌ریش ئه‌گه‌ر داواکه‌ی ره‌ت بکریته‌وه‌ توشی  
خوریه‌و دلته‌نگی ده‌بیته‌.

بۆبه‌دبه‌ختی، بایه‌خدانی زور به‌ئه‌نجامی هه‌رکارلیکی کۆمه‌لایه‌تی  
یاخود بۆنه‌یه‌کی کۆمه‌لایه‌تی، به‌شیوه‌یه‌کی ئۆتۆماتیکی ده‌بیته‌  
شکست وه‌سته‌کردن به‌بی ئومیدی. له‌راستیشدا، خه‌لکی تریش هه‌ست  
به‌وبی ئومیدییه‌ی تو ده‌که‌ن. هه‌رئه‌مه‌شه‌ ده‌بیته‌ هو‌ی زیاده‌بونی ئه‌گه‌ری  
دوچاربوونت به‌ته‌ریزلیکردن و په‌تکردنه‌وه‌ (هیچ که‌س پیی خوش نیه  
هه‌ست بکات ناچاره‌ کاریک بکات، یان براده‌ری له‌گه‌ل که‌سیک  
دابمه‌زینی یان بچیته‌ جی ژوانیک..هتد).

له‌به‌رانه‌بریشدا، باش‌ترویه‌ سه‌رنجت چرپکه‌یته‌وه‌ له‌سه‌ر ره‌وتی  
په‌یوه‌ندیه‌ کۆمه‌لایه‌تیه‌کانت له‌بری بیرکردنه‌وه‌ له‌ ئه‌نجامه‌کانیان. یانی  
به‌شداری له‌زۆربه‌ی بۆنه‌ کۆمه‌لایه‌تیه‌کاندا بکه‌، به‌لام خویشت ئاماده  
بکه‌بۆئه‌وه‌ی کاروباره‌کان به‌ ئاره‌زوی تو به‌په‌یوه‌نه‌چن. کاتی پێگه‌به‌خۆت  
ئه‌ده‌ی له‌په‌یوه‌ندیه‌ کۆمه‌لایه‌تیه‌کاندا سه‌ره‌پو‌یی بکه‌یت (وه‌ک  
بانگه‌یشت کردنی براده‌ریکت بۆ نیوه‌پۆخوانیک، یان قسه‌کردن  
له‌ئاهه‌نگیکدا) چاوه‌پروانی ئه‌وه‌به‌ هه‌وله‌کانت ببه‌هو‌ی ته‌ریزلیکردنت،  
وه‌لی نابی وه‌رس ببیت و خۆت بده‌یت به‌ده‌سته‌وه‌ که‌دیقت کاروباره‌کان  
به‌گویره‌ی نه‌خشه‌و نیازو چاوه‌پروانیه‌کانی تو به‌په‌یوه‌ناچن. ئه‌گه‌ر  
دووچاری ته‌ریزلیکرانیش بویته‌وه‌، ده‌توانیت په‌ندیکی  
لیوه‌فی‌رببیت.. واته‌ فی‌رده‌بی له‌جاره‌کانی داها‌تودا هه‌مان ئه‌وکاره  
دوو باره‌ نه‌که‌یته‌وه‌ که‌ئه‌مجاره‌ بویه‌ هو‌ی ته‌ریزلیکرانت.



## سەررەپۋىيى زياتر

تاچەندە لەئاستى پەيوەندىيە كۆمەلەيەتتەكاندا سەررەپۋىيى زياتر بىكەيت، زياتر دووچارى تەريزلىكردن دەبىتەو. لەراستىدا، ئەگەرى توش بونت بەتەريزلىكردنەكە رىگەت لىدەگرى لەوھى سەررەپۋىيى بىكەيت. بۆنمونه: ئەگەر خۆت دووربخەيتەو لەژوانىكى رۆمانسى، يان خۆت دووربخەيتەو لەكارکردن لەپروژەيەكدا،... ھتد، رەنگە ھۆكارى ھەريەك لەوكارانەو ھاوشىوئەكانيان ئەوھىت كەتۆدەترسى لەوھى لايەنى بەرانبەرت بەشىوھى خراپ ھەلسوكەوتى تۆلىك بداتەو.

لەوانەيە پىت وابتى پىويستت بەخوپاراستن ھەيە لەھەموو ئەو بۆنانەي كەدەبنە ھۆي تەريزلىكرانت، وەلى پىچەوانەي ئەو بپروايە راستە. چونكە پىدەچى زۆرگرنى بىت گەر خۆت قايم بىكەيت لەبەرانبەر ئاسەوارەكانى تەريزلىكردنتدا، لەپىيى جاروبار توخن كەوتنى ئەوھەستەو. ئەدى كاتى خەلكى بۆخوپاراستن لەدژى نەخوشىيەك خويان دەكوتن، لەراستىدا بپىكى كەم لەومىكروئە دەكرىتە لەشيانەو كەلەبنەرەتدا نەخوشىيەكە دروست دەكات، ھەرئەمەش ھەلى ئەو بۆلەش دەپرەخسىنى تاكو ئەومادانە جىباكاتەو كەدەتوانن بەرەنگارى ئەومىكروئەبەنە بىكەن كەدواتر ھىرشى بۆدەھىنن. بەھەمان شىو، توخن كەوتنى كەمى لەتەريزلىكران بەگوپرەي پلانى وردى چاودىرى كراو، يارمەتت ئەدات بۆئەوھى بتوانىت بەشىوھىيەكى باشتر مامەلەبىكەيت لەگەل ئاسەوارەكانى تەريزلىكرانى راستەقىنەدا.



تەرىزلىكران بەيەكىك لەئەنجامە سىروشتىيەكانى كارلىكى كۆمەلایەتى لەقەلەم ئەدرى. وەك لەمەوبەرىش ئامازەمان پىدا، زىاتربوونى سەرەپووى كۆمەلایەتى دەبىتەھۆى زىاتربوونى ژمارەى ئەوجارانەى كەتياياندا تەرىزت لىدەكرىت. بەلام، لەبەرانبەرىشدا، لەگەل زىاتر ئەنجامدانى سەرەپووىدا، پترسەركەوتن بەدەست دىنىت.

بابۆنمونه وای دابنىين ئەگەرى قايل بوونى بەرانبەرەكەت بەوہى ژوانىكى پۆمانسىت لەگەلدا ببەستى يەك بۆسىيە، ھەرۋەھا ئەگەرى دووبارە بوونەوہى ژوانىكى ھاوشىوہى ترلەگەل ھەمان كەسدا ھەرىەك بۆسىيە. وەلى ئەگەر پىشنىارى ژوان بەستىن نەخەيتەبەر دەستى ھىچ كەسىك، ئەوائەگەرى چوونەدەرەوہت بۆژوان سفردەبىت. بەوپىيەش ئەگەر سالى يەك جار پىشنىارى ژوان بەستىن بدەيتەئەوكەسە، ئەوالەسى سالىدا يەك جار ھەلى ژوان بەستىت دەبى، بەنۆسال چەند جارىك تۋانىوتە لەگەل ئەوكەسەدا كەخۆت مەبەستتە بچىتە جى ژوان. ئەگەر پۆژانە ئەوپىشنىارەى بۆبەكەيت، ئەگەرى ئەوہەيە سى پۆژ جارىك لەگەلدا ژوان ببەستى، لەنۆپۆژدا چەندجارى ژوانت بەستوہ. ھتد. سودى ئەم تاقىكردنەوہەيەش لەوہدايە تۆلەميانەى توخن كەوتنى سەرەپوويەوہ، برك سەركەوتنىش بەدەست دىنى، شانبەشانى پادەيەكى زۆر لەجارەكانى تەرىزلىكران. چەندىن پىگە ھەيە بۆئەوہى لەميانەيانەوہ خۆت ئامادەبەكەيت بۆ توخن كەوتنى تەرىز كەلەوانەيە بەھۆى زىاتر سەرەپوويەوہ توشت ببىت، لەوانە:



يەكەم/ بەسادەيى، چاۋە پروان بە جارى بە جار خەلكى پەتت بكنەۋە  
 وتەرىزت لى بكن. لەو پىگەيەۋە رادىيىت لەسەرئەۋەى بە تەرىزلىكرانت  
 توشى خورپەنەبىت، بەلكو زۆر بەسادەيى حالەتتىكى وا ۋەردەگرىت.  
 دوۋەم/ لەبەردا بەوردى بىرىكەرەۋە لەھەموو ئەو ھۆكارانەى  
 كەلەۋانەيە بىنەھۆى تەرىزلىكرانت (بەپراڭە باش وخراپ وبى  
 لايەنەكانىشەۋە) لەم پىگەيەشەۋە فىرى ئەۋەدەبىت لەكاتى پەت  
 كرىنەۋەتدا تەنھايىرلە ھۆكارە نىگەتىڭەكان نەكەيتەۋە. دواجار، ئەم  
 پرسىيارە لەخۆت بكنە:

چى دەبىت ئەگەر خەلكى تەرىزم لىبكنە؟ ئىنجالەبرى جەخت  
 كرىنەۋە لەمەترسىيەكانى ئەو تەرىزلىكرانە، ھەۋلبدە چۈنئىتى قبول  
 كرىنى ئەگەرەكە تاوتوى بكنە شىۋەكانى بەرەنگار بوونەۋەى دىارى  
 بكنە. دەبى كام لەرەفتارەكانت بگۆرپىت بوئەۋەى لەجارى داھاتودا  
 دوۋچارى تەرىزلىكران نەبىتەۋە.

### مەشق: ئەنجامدانى ھەندى سەرەپۋىيى

لەھەفتەى داھاتودا، نەخشەدا بىنئى بوئەنجامدانى سەرەپۋىيەك  
 لەپەيوەندىيە كۆمەلايەتتەكانتدا. ۋەك ئەۋەى داۋاى كاركرن پىشكەش  
 بكنەت، يان كۆمەلى خەلك بانگ بكنەت بو ئاھەنگىك، ياخود وتارىك  
 بئىررىت بو گۆقارىك كەلەۋانەيە بلاۋبكرىتەۋە. ھتد. لەلاپەرەيەكى نوئى  
 تىانوسەكەتدا ئەو ئەنجامانە تۆمارىكە كەبەھۆى پروو بەپروۋى بوئەۋەى  
 سەرەپۋىيەكەۋە دىنە رىت. بىرلەو پىگەيانە بكنەۋە كەدەتوانىت  
 پەنايان بوئەبىت بەمەبەستى قبول كرىنى ھەموو دەرەنجامەكان.



## ئايا خۆت دەبىتە ھۆكارى ئەوھى بەرانبەرە كانت تەرىزت لى بگەن؟

تاھەنوگە لەم بەشەدا سەرنجمان چىرکردۆتەوھ لەسەرئەوھى: ئەگەر  
ھەول بەدەيت وسەرەپرۆيى كۆمەلایەتى ئەنجام بەدەيت. فېرىبىت ئىتر  
بەشىوھ خراپەكەي بىرلەتەرىزلىكران نەكەيتەوھ، ئەوا مامەلەكردن لەگەل  
تەرىزلىكراندا ھىچ كېشەيەكت بۇدروست ناكات.

رەنگە ئەم قەسەيە لەزۇر حالەتدا راست بىت. بەلام وپراي گۆرىنى  
كاردانەوھت لەبەرانبەر تەرىزلىكراندا، دەتوانى ھەندى كارى تىركەيت  
بۇسوك كىردنى ئەگەرى دوچار بوونت بەتەرىزلىكران. بۇنمونه: لەبەشى  
پىنجەمى ئەم پەراوھدا ھەندى پلانى كىردەيىمان نىشاندا بەمەبەستى  
باشتر كىردنى شىۋازى پەيوەندى گرتنت لەگەل ئەوانى تردا،  
ھەرئەوپلاناھەش دەبنەھۆي باشتر كىردنى دىدوبۇچون وتىروانىنى  
بەرانبەرە كانت لەئاقار رەفتارەكانى تۆلەبۇنە كۆمەلایەتتەكاندا، بەو  
پىيەش ئەگەرى رەتكردنەوھت لەلایەن ئەوانەوھ كەمتر دەبىتەوھ.

ئەگەر تىبىنى ئەوھت كىرد كەبەردەوام رەت دەكرىتەوھ، وا باشترە  
لەھۆي ئەو رەت كىردنەوھىەت بېرسىت. چونكە لەوانەيە ھەرخۆت  
بەخت خراپ بىت! لەوانەشە ھۆكارىك لەگۆرپىدا بىت، رەنگە ھەر  
ئەوھۆكارە لەداھاتوشدا بىتە ھۆي تەرىزلىكرانت.

ئەگەر ھۆكارى ھەبوو بۇتەرىزلىكرانت، ئەوكاتە يەكەم ھەنگاۋ  
كەپپويستە ھەلى بگرىت، ئەوھىە بىركەيتەوھ لەوھى رەنگە ئەو ھۆكارە  
پەيوەندى بەكارىكەوھ ھەبىت كەتۆپىي ھەلدەستى، يان پەيوەندى



ھەبى بى ۋە بۇنەيە ۋە كەتۇ تىايدا دووچارى تەريزلىكران دەبىتە ۋە.. نمونە لەسەر ئەو رەفتارانەت كە دەبنەھۆى تەريزلىكرانت لەلايەن بەرانبەرەكانتە ۋە، ئەم خالانەى لاي خوارە ۋە يە:

\* زۆر بەدل رەق وتوپە خۇپيشانندان بەوانى تر، يان خۇپيشانندان ۋەك كەسىكى ساويلكە وداخراو يان پشت بەستوو بە خەلكى تر ياخود خەمۇك وپارا.. ھتد.

\* زۆر زيادە رەھوى كەر لەروالەتدا، ۋەك لەبەر كىردنى جلو بەرگى فەرمى لەبۇنە يە كدا.

\* رەفتارى پىرلە بى متمانەيى وپارايى، ۋەك سەيرنە كىردنى بەرانبەرە كەت، ياخود پراوەستان دورلە برادەرەكانت، يان بە پەلەقسە كىردن.

\* زيادە رەھوى كىردن لەشىۋازەكانى پەيوەندى گىرىدا، ۋەك زۆرقسە كىردن، يان كەم قسە كىردن، يان مشتومپر كىردن.

گۆپىنى ھەركام لەو خەسلەتەنە، رەنگە لەداھاتودا ببىتەھۆى سەر كەوتنى زياترت لەبۇنە كۆمە لايەت يە كاندا.

بەشىۋە يەكى تر: رەنگە رەت كرانە ۋەت وتەريزلىكردى كەسىك پەيوەست بى بەچەند ھۆكارىكە ۋە كەئە وانىش پەيوەستن بەبۇنە كۆمە لايەت يە كە ۋە نەك بەخودى كەسە تەريزلىكر او كە ۋە. بۇنمونه: لەكاتى تەنگرەھى ئابورىدا زۆربەى خەلك بە نارەحتە كارىان دەست دەكە ۋى. ھەروەھا لەپاش دارمانى تەكنەلۇژى لەسالى (۲۰۰۰) دا، دەيان ھەزار كەس لەوانەى لە بوارى تەكنەلۇژيادا كارىان دەكرد، كارى خۇيان لەدەستتداو زۆربەشيان نەيان دەتوانى كارى نوى



بدۆزنى ۋە بۇبەدبەختى، رېگە چارەى زۆرت لە بەردەستدانىيە  
بۇخۇدوورخستنه ۋە لەرەت کرانە ۋە تەريزليکردنت، لە کاتيکدا  
هۆکارەکانى تەريزليکردنت لە دەره ۋەى دەستەلاتى تۆدادهبن.

لە کۆتايىدا: رەنگە پەتکرانە ۋەى بەردەوام دەره نجامى کارليکى نيوان  
رەفتارى کەسى تەريزليکراو بېت لە گەل بارودۇخى دەوروبەريدا. هەندى  
کەس بەدواى جۆرە پەيوەندىيە کى کۆمە لايەتيدا دەگەرپين  
کەدو اجاردەبېتە هۆى تەريز ليکرانيان. بۆنمونه: ژوانگرتن لە گەل  
کەسيکدا کەحەزى بەرەخنەگرتنە، يان داواکردنى دامەزراندن لە کارليکدا  
کەهيچ شارەزاييە کەت تيايدانىيە، يان هەولدان بۆدروس تکردي  
پەيوەندى هاوړپيەتى لە گەل کەسيکدا کەئەو حەزى لە هاوړپيەتى کردنى  
نوئى نەبېت.

لە پيئاوى بەدەست هاوردنى سەرکەوتنى زياتر لە پەيوەندىيە  
کۆمە لايەت يە کانتدا، دەبى هەردو لايەنى پەيوەندىيە کە رەزامەندبن. ئەدى  
کاتى داواى چاکە لە کەسيک دەکەيت کەئەو حەزى ليى نيە،  
چاوەروانى ئەوەت هەرليدەکرى کە بە کەسيکى تەريزليکراو لە کايە کە  
دەربچيىت.

بەلام زۆر بەى جار، لە کاتى گونجاودا دەکرى رەزامەندى کەسيکى  
ديارىکراو بەدەست بەيئىرى. لە بەرئەو شت يکى باشە گەر بەورىايى  
ئەو کەسانە ديارى بکەيت کە دەخوازيت رەزامەندى وقايل بونيان  
بەدەست بەيئىت.



((بەشى ھەشتەم))

## ناسىنى برادەرى تازە

تاھەنوگە ئەو ھەت خويندۆتەو ھە چۆن چۆنى دەتوانىت بىرۆكە  
 دلەپراوكى ھىنەرەكانت بگۆپىت وچۆنىش بەرەنگارى ئەو بۇنانە بىتتەو  
 كەلىيان دەترسىت. ھەرۈھا چۆنىتى باشترکردنى بەھرەكانى پەيوەندى  
 گىرىش فىربوىت. سەربارى ئەو ھەش، زانىيارىت وەرگرت سەبارەت  
 بەودەرمانانەى كەبەشدارى دەكەن لەكەمكردنەو ھى ئاسەوارەكانى  
 دلەپراوكى و شەرم كردندا، بەتايبەت لاي ئەوكەسانەى كەئالۆزانى  
 دلەپراوكى كۆمەلايەتتىيان ھەيە.

وھى گىرفتى ماو ھەكەھىشتەر باسماں لىو ھەنەكردو ھە، ئەو ھىش برىتتە  
 لەچۆنىتى فراوانكردنى تۆپى پەيوەندى كۆمەلايەتتەكانت لەپى  
 ناسىنى برادەرى تازەو ھە... زۆربەى جار، ئەوكەسانەى زۆر شەرمەن  
 بەنارەھەت دەتوانن پەيوەندى تازە دروست بکەن ياخود برادەرى تازە  
 بناسن. لەم بەشەدا ھەندى بىرۆكەى بەسود دەخەينەبەرچاوت بە  
 مەبەستى يارمەتيدانت لەناسىنى برادەرى باشدا. ھەرۈھا يارمەتیش  
 ئەدەن لەدەست نىشانكردنى باشترىن جىگە بۆ دۆزىنەو ھى برادەرى  
 باش.



## زۆربه‌ی خه‌ك له‌كویدا یه‌كتر ده‌ناسن؟

سالی (۱۹۹۴) لۆمان و براده‌ره‌کانی ئەنجامی ئاماریکیان بلاوکرده‌وه که‌له‌سه‌ر (۳۰۰۰) هاو‌لاتی ئەم‌ریکایی ئەنجام‌درا‌بوو، تیایدا پرس‌یار له‌چو‌نی‌تی ناسینی براده‌ری تازه‌و باش‌ترین جی‌گه‌ بو‌ئەو ناسینه‌ ئاراسته‌ی به‌شدار‌بو‌ان کرا‌بوو. له‌ئاماره‌که‌دا با‌یه‌خ درابوو به‌وشی‌وازان‌ه‌ی که‌دوو‌هاوسه‌ر به‌هو‌یان‌ه‌وه‌ ده‌توانن یه‌کتر‌بناسن. به‌لام ئەنجامه‌که‌ سوود به‌و که‌سانه‌ش ده‌گه‌یه‌نی‌ت که‌با‌یه‌خ به‌به‌ره‌و پی‌شه‌وه‌ بردنی جو‌ره‌کانی تری په‌یوه‌ندی ده‌بن. وه‌ک ناسینی براده‌ری تازه‌، یاخود ئەنجام‌دانی په‌یوه‌ندی کو‌مه‌لایه‌تی به‌مه‌به‌ستی دو‌زینه‌وه‌ی کاری نو‌ی. به‌گو‌یره‌ی ئەو‌ئاماره‌ که‌زیاتر هاوسه‌ره‌کانی گرت‌ه‌وه‌، به‌ربلا‌وترین پری‌گه‌بو‌ ناسینی هاوسه‌ر، بریتی بو‌وه له‌براده‌ری‌ک که‌ه‌ردو‌ولای ناسیوه (۳۵٪ی هاوسه‌ره‌کانی له‌پری براده‌ری‌کیانه‌وه‌ یه‌کتریان ناسیوه). دو‌وه‌م پری‌گه‌ی به‌ربلا‌و بریتی له‌خو‌ناساندنی پیا‌و به‌هاوسه‌ره‌که‌ی (۳۲٪). سی‌یه‌م پری‌گه‌ بریتی بو‌وه له‌ناسینی هاوسه‌ر له‌پری یه‌کی‌ک له‌ئەندامانی خیزانی یه‌کی‌کیانه‌وه (۱۵٪) یان له‌پری هاو‌پری کارکردنه‌وه (۶٪) یان له‌پری براده‌ری پۆله‌وه (۶٪).

ئاماره‌که‌ ئاماژه‌ی به‌شو‌ینی یه‌کتر‌ناسینیش دا‌وه (۳۸٪) ی ئەوانه‌ی ئاماره‌که‌ گرتو‌نیه‌تی‌ه‌وه‌ باسیان له‌وه‌کردو‌وه‌ که‌ له‌شو‌ینی کارکردن یاخود له‌قوتاب‌خانه‌دا هاوسه‌ری خو‌یان ناسیوه. هه‌روه‌ها جی‌گه‌کانی دیکه‌ی یه‌کتر ناسین به‌م جو‌ره‌ دینه‌ پری‌کردن: ئاهه‌نگه‌کان (۱۰٪). په‌رستگا‌کان (۸٪)، باره‌کان (۸٪) یانه‌ وه‌رزشی وکو‌مه‌لایه‌تی‌ه‌کان



(٤٪). بهرلهوهی ئەم ئاماره بلاوبکریتهوه (واته بهرلهوهی زۆربه مان ناوی ئینتەرنیتمان بیستی). که مترله (١٪) ی ئەوانه ی ئاماره که گرتونیه تیهوه، باسیان لهوه کردووه که له پری ریکلامه شه خسیه کانهوه یه کتریان ناسیوه. به لام ماوهی چه ندسالی که ژوانگرتن له پری ئینتەرنیتهوه، بوته بهربلاوترین ریگه ی یه کترناسین له سه رتاسه ری جیهاندا. له به شه دا هندی تاوتوی شیوازی یه کترناسین له پری ئینتەرنیتهوه ده که یین.

### شوینەکانی ناسینی برادەری تازە

بۆناسینی برادەری تازە، پیویسته له سه رشانت له بوئاندا ئاماده بیت که روو ده دن. سه رباری ئەوهش، ده بی هندی بۆنه بسازی نی که هه ر له خو یانه وه له ژیاندا رووناده ن. ئەگه ری ئەوه هه یه ئەو بۆنه کو مه لایه تیانه که پیویستیان به یه کتر بینینی به رده وام هه یه، ببه هو ی به ره وپیش بردن و په ره پی دانی په یوه ندیه کانی هاو رییه تی یا خود په یوه ندیه رو مانسیه کان.

به پیچه وانه ی ئەو بوئانه وه که ته نها جاریک روو ده دن (وه ک سه ردان کردنی قاوه خانه)....

بیگومان مروقه شه رمنه کان زۆربه نار هه ت ده توانن سو د وه ربگرن له بوئنه کو مه لایه تیانه ی بو یان دینه پی شه وه. لی ره وه با یه خی پی ره وکردنی ئەو ته کنیکانه ده رده که وی که له م په راوه دا خراونه ته به رچاو، وه ک ئەو پلانانه ی که خراونه ته روو له به شی هه ته م دا، به مه به ستی به ره نگار بوونه وه ی هه ستی ته ری زی کران. له م به شه دا

هه‌ندی لهو جیگایانه‌ت ده‌خه‌ینه به‌رچاو که‌ئه‌رکی ناسینی هاو‌پیی  
تازه‌ت له‌سه‌ر سوک ده‌که‌ن.

### له‌کاردا

دو‌هاوسه‌ر له‌نیوان شه‌ش هاوسه‌ردا، له‌پیی بنکه‌ی کارکردنیانه‌وه  
یه‌کتریان ناسیوه. چه‌ندین که‌سی تر په‌یوه‌ندی گه‌رم وگور له‌جیگه‌ی  
کارکردنیان دروست ده‌که‌ن. ره‌نگه‌ براده‌رانی شوینی کار په‌یوه‌ندی  
ناسایی دروست بکه‌ن. وه‌لی ئه‌وه‌نده‌ی پی ناچیت ده‌ست ده‌که‌نه  
باسکردنی بارودۆخی ژیانی خو‌یان بویه‌کتر (وه‌ک گی‌رانه‌وه‌ی هه‌والی  
خانه‌واده‌یی بویه‌کتر) هه‌رله‌وساته‌وه بویان ده‌رده‌که‌وی که‌ئه‌زمون  
وبایه‌خی هاوبه‌شیان هه‌یه.

بوی هه‌یه له‌پاش ئه‌وباسوخواسه، بریاربده‌ن نانی‌ک پی‌که‌وه بخون،  
یان له‌دوای کارکردن پیاسه‌یه‌ک بکه‌ن. هه‌ربه‌و جو‌ره په‌یوه‌ندی  
دوستایه‌تی به‌تینی نیوانیان دروست ده‌بی.

### له‌کاره‌ خۆبه‌خشه‌کاندا

کاری خۆبه‌خش گه‌لی له‌و سو‌ده‌کو‌مه‌لایه‌تیانه‌ت پی ده‌به‌خشی  
که‌به‌هوی کاری ناساییه‌وه ده‌ستت ده‌که‌ون. هه‌له‌کانی خۆبه‌خشین  
جیاجیان، وه‌کو هه‌ره‌ه‌لیکی تری کارکردنی ناسایی... خۆبه‌خشه‌کان  
له‌خه‌سه‌ته‌خانه‌و قوتا‌بخانه‌ه وری‌ک‌خ‌راوه‌ خیرخوازه‌کاندا  
کارده‌که‌ن. به‌شیکی زوری‌شیان له‌بواره‌کانی داهیناندا کارده‌که‌ن، وه‌کو:  
شانوگه‌ری وه‌ونه‌ری دیزاینی جل و به‌رگ و... هتد. ئه‌گه‌ر



تۆئەندامىكى لەكۆمەلەيەكدا، ئاگادار بە! بەخشىن بۆ ئەنجامدانى كارىك  
يان گەلەكردنى پروژەيەك، دەرفەتى ناسىنى برادەرى تازەت  
بۆدەرەخسىنى.

## زانكۆ

سەبارەت بەوقوتايانەي كەدەوامى تەواودەكەن، زانكۆ دەيىتە  
رېگەيەكى بەربلاو بۆ ناسىنى ھاوپرى تازەو فراوانكردنى پەيوەنديە  
كۆمەلەيەتەكان، تەنانت ئەگەر لەماوەي دەوامى تەواودا فيریش  
نەيىت، خويندىنى يەك بابەت كەبەلاتەو گرنگ يىت دەيىتە رېگەيەكى  
باش بۆفراوانكردنى پەيوەنديە كۆمەلەيەتەكانت. چونكە زانكۆ، وەك  
ھەر جيگەيەكى تىرى كاركردن، ھەلى ئەووت بۆدەرەخسىنى  
كەبەشيۆەيەكى بەردەوام چاوت بەچەندكەسىكى ديارىكراو  
بەويىت. سەربارى ئەووش، ئەگەر ئەوبابەتەي دەيخوينىت جيگەي  
بايەخ پيدانت يىت (وەك خۆراك دروستكردن، ھونەرەكان، فەلسەفە) ئەوا  
ھەلى ئەووت بۆدەرەخسى كەسانى تىرى وەك خۆت بىيىنىتەو  
كەئەوانىش بايەخ بەھەمان بابەت ئەدەن.

ئاسايى كەجارى واش ھەيە بابەتيك دەيخوينىت و كەسى تازەش  
بەھۆيەو ناسىت. جابۆئەوھى پەيوەنديە كۆمەلەيەتەكانت  
بەرەويپىشەو بەرى، زۆرباشە گەر ئەو بابەتانەي لەم كتيبەو فيربويىت،  
لەزانكۆدا جيىبەجىيان بەكەيت و دەست بەكەيتە ئەنجامدانى سەرەپۆيى.

## ئارەزۈەكان

زۆربەى جارئەوكەسانەى سەرقالى بەئەنجام گەياندى ئارەزۈەكانى خۇيانن، زۇرچىژ لەو ۋەردەگرن كەسانى ۋەكو خۇيان بدۆزنەۋە. بەۋپىيە پەيوەندى كردن بەيانەيەكى دلخۈازى خۆتەۋە، باشتىن رىگەيە بوئەۋەى بتۈوانى برادەرى تازە بناسىت لەپىزى ئەۋانەدا كەھاو ئارەزۈۋى تۈن. بەلام چۈن جىگەى ئەۋيانانە دەدۆزىتەۋە؟ دەتۈانىت سەرەتالەئىنتەرنىت دا بەشۈيۈن ئەۋيانانەدا بگەپىت. بوئەۋەمەبەستە بچۈرە نىۋوسايتى (گۈگل). بوئمونە: ئەگەر حەزت لەپى رەۋى (بەپى پۇشتن) ۋە خەلكى شارى شيكاگويت، بچۈرە نىۋوگۈگلەۋەو بنوسە (يانە بوپى رەۋى شيگاگو) لەماۋەيەكى كەمدا دەيان ئەدرەست لەۋبارەيەۋە دەداتى، رەنگە ھەندىكىان لەھەندىكى تريان بەسودترىن... لەۋانەيە زۇر سەرسام ببىت سەبارەت بەھەبوۋنى ئەۋ ھەموو يانەيە بوئەنجامدانى ئارەزۈەكانى ۋەكو: خويىندەۋە، ويىنەگرتن، شت كۆكردنەۋە، پىشەى دەست، گەشت كردن، ۋەرزىش، پەرۋەردەكردنى ئازەل... ھتد.

ئەگەر دەتەۋى كەسانىك بدۆزىتەۋە كەھەمان ئارەزۈۋى تۇيان ھەبىت، بەلام پىت خۇش نىە بچىتەيانەيەكەۋە، چەندىن رىگەچارەى دىكەت لەبەردەمدايە. بوئمونە: ئەگەر حەزت لەگەشتە، دلنىابە ئەنجامدانى گەشتىك ۋمانەۋە لەئوتىلدا بوۋارى ناسىنى كەسانىكت بوۋالادەكات كەئەۋانىش ۋەكو تۇ حەزىان لەگەشت بىت.



## وهرزش وراھىنان

ئەگەر ھەزەت لە وەرزشە، باشتىن رېگە بۇناسىنى كەسەنى  
ھاۋئارەزوى خۆت سەردان كەردنى ئەوجىگايانەيە كە وەرزشەوانەكان  
پرووى تى دەكەن. وەلى رېگە چارەى دىكەش ھەيە، وەكو بوونە ئەندام  
لەيانەيەكى وەرزشىدا يان لە تىپىكدا... ئەگەر بىر يارتدا بىتتە ئەندامى  
يانەيەكى وەرزشى، ئىدى ئەگەرى ئەو ھەيە پۇژانە ئەوكەسانە بىننىت  
كە وەرزشىيان لەگەلدا دەكەيت. ھەرلە وپرېگەيە شەو ە دروست كەردنى  
ئاشنايەتى لەگەل برادەرە تازەكانتدا ئاسان دەبىت.

## بۇنە كۆمەلەيە تىەكان

ئامادەبون لە بۇنە كۆمەلەيە تىەكاندا، رېگەيەكى ترەبو ناسىنى  
برادەرى تازە، ھەر وھا بۇپتە و كەردنى پەيوەندىەكانت لەگەل دوست  
وناسياو ە كۆنەكانىشتدا.

بۇنمونه: ئامادەبوونى ئاھەنگىك لەگەل برادەرە كۆنەكانتدا، ھەلى  
ئەو ەت بۇدەرە خسىنى لە چوارچىو ەيەكى جىاوازدا بىيان ناسىت.  
جگەلە وەش، بانگەيشت كەردنى برادەرەكانت بۇمالەو ە، ھەلىكى باش  
بۇنەوان دەرە خسىنى تاكو باشتەر تۇبناسن و پەيوەندىەكانىيان لەگەلدا  
قولتەر بكنەو ە.

وئىپراى ئاھەنگ لەگەل برادەرانى كارد، ئامادەبوونى  
بۇنەكۆمەلەيە تىەكان، بەتايبەت لەگەل ھاۋئارەزو ەكانتدا، ھەلى ناسىنى  
برادەرى تازەت بۇدەرە خسىنى.





لەبۆچون وچاوەروانیەکاندا واقع بین بە دەبئى بزائیت ئەویە کتر ناسینانەى لەورینگەیهو دەبەستریڻ، شتیکی سەرپین و بوکات بەسەربردن. ئەگەرچی هەندى پەيوەندى قول وراستەقینەش لەورینگەیهو بەستراون. لەگەل ئەو شدا، لانی کەم ئەم رینگەیه دەرفەتى ئەوەت دەداتى ئەوزانیاریانە بەکردهو تاقى بکەیتەو کەلەم کتیبەدا فیریان بویت.

پەیتا پەیتا ئینتەرنیټ خەریکە دەبیټەزالتین و بەربلاوترین رینگەبو ناسینی برادەرى تازە. بۆنمونه: لیکۆلینەوئەیهک دەرى خستوه (٦٠٪)ى قوتابیه رەبەنەکانى زانکۆ، سەرکەوتوو بوون لەدروستکردنى پەيوەندى هاوپییهتى لەرپی ئینتەرنیټەو. لەراستیدا، نیوهى ئەوقوتابیانە باسیان لەو کردوه کەهەستیان بەخۆشحالیهكى زۆر کردوه کە ئەو پەيوەندیەیان لەرپی ئینتەرنیټەو دەروستکردوه، خۆشحالیهک زیاتر لەوهى لەناسینیکی بەرجەستەى ئاساییدا هەستى پى دەکریټ.

لیکۆلینەوئەیهكى تر دەرى خستوه ئینتەرنیټ بوته رینگەیهكى بەربلاو بو ناسینی برادەرى تازەو پەرەدان بەپەيوەندیە پۆمانسیهکان. ویپرای ئەو ش، لیکۆلینەوئەیهکان دەرى دەخەن رادەى توندوتۆلى پەيوەندیە ئینتەرنیټیهکان (وەک پلەى لیک نزیکی وپەزامەندى وپەيوەستەگى) وەک هەرپەيوەندیەكى ئاسایى دەرهوئەى ئینتەرنیټە.

لیکۆلینەوئەیهكى تر دەرى خستوه، سئیهكى ئەو کەسانەى بەشیوئەیهكى ریکوپیک ئینتەرنیټ بەکار دەهینن بۆناسینی برادەرى تازە، لەکوټایدا بەدیدارى برادەرە ئینتەرنیټیهکیان شاد دەبن. وەلى



دهبى وريابن، چونكه (۴۰٪)ى ئه‌وانه‌ى پاپرسیيان ئه‌نجامداوه، دانيان به‌وه‌دا ناوه‌كه له‌كاتى يه‌كتر ناسينه ئينته‌رنىتیه‌كه‌دا درۆيان سه‌بارت به‌خۆيان پىكخستوه. بۆيه جیگه‌ى سه‌رسامى نیه‌كه‌ده‌بينين ئاوه‌ژوكارى له‌يه‌كتر ناسيني ئينته‌رنىتیدا سه‌بارت به‌پروالته‌ى كه‌سه‌كه‌و ته‌مه‌نى له‌هه‌ر يه‌كتر ناسينىكى ئاسايى زۆر زياتره.

هه‌روه‌ها پىويسته ئاگادارى مه‌سه‌له‌يه‌كى تريس بيت، ئه‌ویش ئه‌ويه نابى پیت و ابى په‌يوه‌ندیه ئينته‌رنىتیه‌كان ده‌بنه جیگه‌گره‌وه‌ى په‌يوه‌ندیه واقيعیه‌كان له‌بواره‌كانى تری ژياندا. ئه‌دى له‌پیناوى پروبه‌پروو بونه‌وه‌ى گرفته‌كانى شه‌رمکردن و دل‌پراوكیى كۆمه‌لايه‌تیدا، شتىكى گرنگه‌ گه‌ر پروو به‌پرووی ئه‌وبۆنانه‌ ببیته‌وه كه‌ده‌بنه‌هۆى دل‌پراوكی و شه‌رم بۆت. هه‌روه‌ها گرنگه‌ بتوانیت به‌بى په‌نابردن بۆكۆمپيوته‌ره‌كه‌ت، جوړى په‌يوه‌ندیه‌كانت به‌وانى تره‌وه به‌ره‌و باشتبه‌ریت.

### ناسینی كه‌سى گونجاو

یه‌كه‌م هه‌نگاو بۆناسینی براده‌ریكى تازه له‌بیرکردنه‌وه‌ى تۆوه‌ده‌ست پیده‌كات له‌و شتانه‌ى كه‌ده‌خوازیت له‌وداهه‌بن. هیچ كه‌س نیه‌ بتوانى شه‌موو داخواریه‌كۆمه‌لايه‌تیه‌كانت دابین بكات، هه‌رپه‌يوه‌ندیه‌ك بگری، ده‌توانى تاكه‌ئهركىك جیبه‌جى بكات. بۆیه ئاساییه‌ كه‌ده‌بينين كه‌سه‌كان په‌يوه‌ندى تايبه‌تيان هه‌یه‌ بۆه‌ره‌ئهركىكى كۆمه‌لايه‌تى (بۆنمونه‌ لۆزینه‌وه‌ى هاوړى بۆئه‌نجامدانى وه‌رزشى پاكردن) یانى هه‌رپه‌يوه‌ندیه‌ك ئهركىك جیبه‌جى ده‌كات. بۆیه په‌يوه‌ندى هه‌مه‌چه‌شن،



دەبىتتە ھۆى تىپپەراندنى كاتىكى خوش ويارمەتېشت ئەدات لەبوارى  
سۆزدارى وئاتاچە كۆمەلايەتتەكانتدا.

جۆرى ئەو ھاوپرېيەتى وپەيوەندىانەچىن كەبەدواياندا  
دەگەرپىت؟ ئەگەر بەدواى كەسىدا دەگەرپىت تاكوھەردوو ھەفتە  
يەكجار پىكەو ھەسەرى فىلمىك بكن، ئەوا ئەو گەرانەت جياواز دەبى لەو  
گەرانەى تىرت كەمەبەستت لىي ئەو ھەسەرى ژيانت دەست نىشان  
بكەيت. وەلى ئەگەر مەبەستت ئەو ھەسەرى كەمى گەرم وگورپى بخەيتە ژيانى  
خۆتەو، پىويستت بەكەسىكى سەررەوۇ جوان وسۆزدار ھەيە.

وەلى ئەم خەسەتەنە بايەخى خۇيان لەدەست دەدەن كاتى دىگەرمى  
يەكەمجار ت بۇ دروستكردنى پەيوەندىەكە دەپوكىتەو. بۆپەيوەندى  
پىشكەوتووى پىگەيشتوو ھەندى خەسەتەتى تر پىويستت،  
وەكو: پراستگۆيى، بەھاي ھاوبەش، رىز، سەقامگىرى. لەبەرئەو، كاتى  
دەرك بەو مەسەلانە دەكەيت كەدەتەوئى لەھاوپرېيەتى وپەيوەندى  
گرتنەكەتدا ھەبن، ئەوجا دەتوانىت ئەوكەسە دىارى بكەيت  
كەدەخوازىت كاتەكانت لەگەلىدا بەسەر بەرىت.

لەپراستىدا، زۆربەى جار بەنارەحت دەتوانىت ئەوخەسەتەنەى  
دەتەوئىت لەكەسىدا بىيىتەو، ئەگەر بەكردەو ھاوپرېيەتى كەسەكە  
نەكەيت. رەنگە تۆپىشتەر پىت وابوئىت ناتوانىت پەيوەندى لەگەل  
كەسىدا دابمەزىنى ئەگەر ھەلگىرى ھەمان بىروراي سىياسى خۆت  
نەبىت، كەچى دواتر بۆت پروون بۆتەو كەھەبوونى يەك ئايدۆلۆژىيەى  
سىياسى لە نىوان تۆو بەرانبەرەكەتدا بايەخىكى ئەوتۆى نىە. وىپراى  
ئەو ھەش، ئەگەر بەدواى جۆرەبرادەرىكى تازەدا وئىت، لەو چالاكىانەدا

به شـداری بکه که هـلی ناسینی براده ری هاوئاره زوت  
بۆده ره خسینن. هرچه نده ئەم مه سه له یه ئاشکرا دیته بهرچاو، به لام  
هه ندی جار گرنگه بپرسیت: ئاشکراکان چین؟ به واتایه کی تر: ئەگەر  
تۆ ئافره تیت و ده ته وی پیاویک بۆهاورپییه تی بدۆزیته وه. ئەوا زۆر  
سهردانی ئەوجیگایانه مه، که زۆرینه ی ئاماده بوانی ژن!!.

### مه شق: ناسینی که سیکی تازه:

له ماوه ی چهنده هفتە ی داهاتودا. نه خشه دابنی بۆ ناسینی لانی که م  
یه ک که سی نوئی. رهنگه ئەه و کارهت له پری قسه کردن له گه  
هاو پیشه کانتدا یان له زانکۆدا بۆ جیبه جی بییت. یان له پری خوبه خشین  
بۆ کارکردن له پروژیه که دا. رهوتی به ره و پییشه وه چونی کاره که ت  
له تیانوسی پۆژانه تدا تۆمار بکه. ئەگەر یه که م هه ولت شکستی هیئا،  
له ئەزمونه کانت به رده و امبه تاکو هاورپییه کی تازه ده دۆزیته وه، یا خود  
په یوه ندیه کی نوئی دروست ده که ییت. هه موو هه وله کانت به و ئاقاره دا  
له تیانوسی پۆژانه دا تۆمار بکه.



(( بهشی نۆیه م ))

## فیرببه چۆن به متمانه وه ده رخته کانت

### پیشکەش بکەیت

وهك له بهشی یه که مدا با سمان لیوه کرد، ترس له ئەنجامدانی هه رکاریک، به ربلاوترین جوړی دلهر اوکی کومه لایه تیه. ئەو بۆنانه ی که زیاتر ئەنجامدانی چالاکیه کیان تیدا پیویسته، وه کو قسه کردن له بهردهم خه لکیدا، یان نواندن، یا خود گۆرانی گوتن، وه لی رهنگه هه ندی بۆنه ی تریش له خو بگری که کاری وردتری تیا دا ئەنجام ده دری، وه کو: نان خو اردن له بهر چاوی خه لکدا، ئەنجامدانی هه له یه ک له بهر چاوی خه لکدا، نوسین له بهر چاوی خه لکدا.. هتد.

له م به شه دا به سه ردا چونه وه یه کی کورت ده که یین بۆئه و نه خشانه ی که وات لی ده که ن له کاتی ئەنجامدانی ئەو جوړه کارانه دا هه ست به شادومانیه کی زیاتر بکەیت. به تایبه تی له کاتی نواندن دا. هه ر له ومیانه یه شه وه، پیوه رگه لیکت پیشکەش ده کات سه باره ت به چۆنی تی با شتر بوونی ئەو نواندانه ی پیشکەشیان ده که یین..

## مامە لە کردن لە گەل (ترسان لە نواندن) دا

لە پاش خویندەنە وەى بە شەکانى پيشوو، رەنگە بىرۆكە يەكى باشت لە لاگە لالە بويىت سەبارەت بە چۆنىتى بەرەنگار بوونە وەى ترس لە نواندن و جيبە جيکردن، ھەروەھا ترس لە وەى ببیتە جيگە سەرنجى بەرانبەرە کانت. ناسينە وەى ئەو بىرۆکانەى كە ترست بۆدروست دەكەن، ھەروەھا گۆرپىنيان لەرپى توخن كەوتنى ئەو بارودو خانەى لىيان دەترسیت، تارادە يەكى باش ترسان و دوودلەيت لەبارەى جيبە جى کردن و نواندنى كارە کانتە وە نامىنىت... وەك لە بەشى شەشەميشدا بينيمان، ھەندى دەرمان كە بۆمە بەستى رەواندەنە وەى ترس و دوودلى لە نواندنى ھەركارىك بەكارھيتراون كارايى خويان لەوبارە يە وە سەلماندو وە.

ئەودلە راکوئى يەى كە لە ئاقار قسەکردن و رپاوەستان لە بەردەمى خەلكدا دروست دەبى، ترسانە لە وەى نەبادا باباى قسەكەر بە دەبەنگ و سەرنج راکيش بىتە بەرچاوى ئامادەبوان، يان وەك مروقيكى لىنەھاتوى ناشايستە دەربكەوى. زۆربەى جار، ئەو جورەكەسانەى كە خويان دوور دەخەنە وە لە وەى بكەونە بەرچاوى خەلك، پىيان وایە كەوتنە بەرچاوى خەلك ھىچ ئەنجامىكى نابىت جگە لە سەرنجە نامى ترسناك. لە راستیدا زۆربەى جار تىچوى توخنكەوتنى ئەو بۆنانەى كە مروق لىيان دەترسیت، زۆر زياترە لە تىچوى رپو بەرپووبونە وەى بۆنەكە بە شىوہ يەكى راستەوخۆ.



لەبەشى سىيەمدا چەند پىنمونيەك دەبىنى سەبارەت بەچۆنىتى  
 سەرکەوتن بەسەر ئەو بىرکردنەو نىگەتېقاندەدا كە دەبنەھۆى پەيدابونى  
 دلەپراوكى، بەتايبەت لەوبۇنانەدا كە پىيوستەخۆت پۆلىكىيان  
 تىدا بگىرپىت. ئامانجەكانى چارەسەرى ئىدراكى لەو دەدا قەتیس دەبن  
 كە فېرېبىت بەشىوھىەكى واقع بىنانە بىرېكەیتەو، ھەرۇھا لەوھش  
 تىبگەیت كەئەگەرى دەركەوتنت وەك مروقىكى دەبەنگ زۆرلاوازترە  
 لەوھى خۆت چاوەپروانى دەكەیت.

پۆژانە خەلكى لەھەمووكون وقوژبىنىكى جىھانەو پىشنىارى  
 نىگەتېف و دەرخستەى ناپەسەندپىشكەش دەكەن، ھەلە دەكەن، جلى  
 ناشىرىن لەبەردەكەن، وتوئىژى بى تام وبى بايەخ دەكەن، نىشانەو  
 ئامازەى دلەپراوكى دەگۆرنەو، ھەربۆیە جارجار دەبى بىرۆكەى  
 دەركەوتنت وەك مروقىكى لاواز قبول بكەیت.

تەنانەت ئەگەر ئامادەبوان بەنمايشەكەت سەرسام نەبن، يان كارىك  
 لەدەست بدەیت، دەبى بزانىت ھەلى دىكەت لەبەر دەستدماوھ.  
 لەپراستىدا بروابونت بەوھى كە پىيوستە ھەمىشە توانايەكى نمونەیت  
 لەبوارى كارکردنى خۆتداهەبى، بەرپرسىارى بەشىك لەودلەپراوكىيە  
 كەتو بەدەستىوھ دەنالینىت. بەوپىيەش. گەربايەخىكى كەمتر بدەیت  
 بەپراى بەرانبەرەكانت سەبارەت بەئەداى كارەكانت، ئەوا ئەگەرى  
 زۆرھەيە لەو پىگەيەوھ توانای ئەداکردنى كارەكانت باشترېبىت.

ئەودەمەى كەبویتەجىگەى سەرنجى خەلك، باشتروايە بەردەوام  
 توخنى ئەو بۇنانە بكەويت تاكوبەتەواوى سامت لىيان بشكىت. وەك  
 لەبەشى چوارەمدا ئامازەمان پىداوھ، تاچەندە زىاتر توخنى ئەوبۇنانە



بکه‌ویت که‌لییان ده‌ترسیت، نه‌خاسمه‌ ئه‌گه‌رتوخن که‌وتنه‌که‌ ماوه‌دریژو  
به‌رده‌وام بیٔ، دل‌نیا‌به‌ متمانه‌ت به‌خۆت زیاتر ده‌بیٔ.  
سه‌رباری مامه‌له‌کردن له‌گه‌ل‌ ترسدا، چه‌ندنه‌خشه‌و پلانیکی کرده‌یی  
تر له‌ئارادان، ده‌توانیت پی‌ره‌وییان لی بکه‌یت بوئه‌وه‌ی بتوانیت  
تاراده‌یه‌کی باش توانای جیبه‌جی‌ کردنت په‌ره‌پی‌ بده‌یت. له‌پاشماوه‌ی  
لاپه‌ره‌کانی ئه‌م کتیبه‌دا، ریگه‌کانی به‌ره‌وباشتربردنی جوړو کوالیتی  
نمایشه‌کانت ده‌خه‌ینه‌به‌رچاو.

### به‌ره‌وباشتر بردنی توانا‌کانی جیبه‌جی‌ کردن

ئه‌گه‌ر پی‌ویسته‌ له‌سه‌رت به‌شداری له‌ئا‌هه‌نگی‌کدا بکه‌یت یان خولیکی  
وانه‌بیژی به‌ها‌وپیشه‌کانت بلیٔته‌وه... چه‌ند نه‌خشه‌و پلانیکی هه‌ن  
ده‌توانن له‌وئه‌رکانه‌تدا ها‌وکاریت بکه‌ن... له‌م به‌شه‌دا هه‌ندی له‌وپلان  
و بیرو‌کانه‌ ده‌خه‌ینه‌به‌رچاوت.

### خۆ‌ئاماده‌کردن بو‌نمایشکردن

ئه‌گه‌ر له‌به‌ردا ده‌ترانی که‌ده‌بی‌ نمایشی‌ک ئه‌نجام بده‌یت، ده‌توانیت  
به‌چه‌ن شیوه‌ وریگه‌یه‌ک بوئه‌و مه‌به‌سته‌ خۆت ئاماده‌بکه‌یت. وه‌ک:

۱- تیگه‌یشتن له‌ئامانجی نمایشه‌که‌.

۲- پرسیارکردن له‌که‌سانی ئاگاردارو ئاماده‌بووان.

۳- ری‌کخستنی نمایشه‌که‌ت.

۴- پرۆقه‌کردن له‌سه‌ر نمایشه‌که‌ت.

له‌چه‌نددی‌ری دا‌ها‌توودا باس له‌هه‌رچوار هه‌نگاوه‌که‌ ده‌که‌ین:



## ۱ / تېگەشتن لە ئامانجى نمايشەكە: ئايامە بەست لە نمايشەكەت

دەلخۆشكردنى ئامادەبوانە؟ ئايا مە بەست لىي قە ناعەت كردن بە ئامادەبوانە؟ ئايا مە بەست لىي فيركردنى بە ھەر يەكە؟ ... بۆنمونه: ئەگەر ناو ھېرۆكى نمايشكەت دەلخۆشكردنى جە ماو ھەرە، ژمارەى دەستبازىيەكانت زياد بىكە، يان مۇسقىيەك بۆنمايشەكەت بە تايبەت لەكاتى قسەكردنى خۆتدا زياد بىكە. بەلام ئەگەر مە بەست لە نمايشەكە فيركردنى بە ھەر يەك بوو، واباشترە پىنمايى چاپكراو لەبارەى بە ھەر كەو بەسەر ئامادەبواندا دابەش بىكەيت، يان ھەول بەدە ھەلى ئەو بە ئامادەبوان بىرەخسىنىت بەكردەو زانىارىيەكان تاقى بىكەنەو.

## ۲- پىرسىياركردن لە ئامادەبوان: رەنگە پىرسىياركردن لە ژمارەى

ئامادەبوان وتەمەن و پەرگەزىيان، ھاوكارىيەكى باشت بىكات بۆسەرخستنى نمايشەكەت. ئەمە و پىراى لە بەرچا و گرتنى پاشخانى پىشەيىيان. ھەر ھە پىويستت بەو يە بزانىت ئامادەبوان چاوە پروانى چىت لىدەكەن و خۆيان لە بنە پرەتدا زانىارىيان لەبارەى بابەتەكەى تۆو چەندە و پىويستىيان بە فيربونى چىترە يە؟ لەبىرت نە چى، پىويستە ناو ھېرۆكى نمايشەكەت بە جوړى دابىر پىرئىت ھەموو ئامادەبوان لىي تى بگەن. بۆنمونه: رەنگە ھەموو جە ماو ھەرەكەت لەو ئامازەو دەستبازىيانە تىنەگەن كەلە نىوان تۆو ھاوسەرەكەتدا مانايەكىيان ھە يە.



بەھەمان شىۋە، ئەگەر ئەركت ئەو بوو (كۆوتار) يېك پېشكەشى  
چەندكە سېكى پېشەوهرى شارەزابكەيت، ئەوا لەم حالەتەدا گرنگ  
ئەوھىە ناوهرپۆكى نوسراوى كۆوتارەكەت نەزۆر سادەبېت و نەزۆریش  
ئالۆزبېت، ئەگەر متمانەت بە پېكھاتەى جەماوهرەكە نەبېت و اباشترە  
ھەندى پرسىارىيان ئى بکەيت سەبارەت بە پاشخانى زانىارىيان.

۳- رېكخستنى نمايشەكەت: كاتى نمايشەكەت ئامادەدەكەيت،

ناوهرپۆكەكەى بکەبەسى بەشەوہ:

پېشەكى، ناوهرپۆك، كۆتايى... پېشەكى ئەركى ئەوھىە سەرنجى  
جەماوهر بۆلاى تەوهرەكانى بابەتەكەت رابكېشېت. ھەرچى ناوهرپۆكە،  
ئەوزانىارىيە بنەپرەتيانە لەخودەگرېت كە پېشكەشى جەماوهرى  
دەكەيت. لەكۆتايىشدا سەرجەم خالەسەرەكېەكان پوخت دەكەيتەوہ  
وتاو توئى وراقەيەكى كورتىيان بۆدەكەيت. لەورېگەيەوہ جەماوهرەكەت  
لەبايەخ وگرنگى نمايشەكەت حالى دەبن.

۴- پروقەکردن لەسەر نمايشەكەت: ئەگەر رانەھاتبېت  
لەسەر پېشكەشکردنى نمايشى جۆراوجۆر، ياخود لەدەمىكدا كە  
زانىارىيەكى تەواوت نىيە لەبارەى ناوهرپۆكى نمايشەكەتەوہ. لەوانەيە  
سودوهر بگريت لەمەشق كردن لەبەرانبەر ھەندى برادەرتدا، يان  
لەنيوئەندامانى خانەوادەكەتدا، تەنانەت پروقەکردن لەبەردەم  
ئاوینەشدا سودى خوئى دەگەيەنېت.



ئەگەر کامیرایی قیدیۆت هەیه، لەکاتی پرۆقەکردندا وینەى خۆت بگرە، پاشان تەماشای کاسیته تۆمارکراوەکە بکەو بزانه چ کەموکوورپهکت هەیه چارهسەرى بکە.

### قسەکردن بەگورج وگۆلى وکارایی

لەماوەى دادى، هەندى لەوههله باوانە دەخەینەبەرچاو کەلەلایەن پيشکەشکەرانهوه ئەنجام دەدرين، ئەگەر ئەم رينمونیه سادانه پيرەوبکەیت، بەشیک لەو ناتەواویە بەربلاوانە تیدەپەرینیت ونامیشهکەيشت بەرەو باشتردەبەیت:

\* قسەکردن بەدەنگى بەرزو بى گرى وگۆل، تاکوئامادەبوانى ريزى دواوه لیت تى بگەن.

\* دلنیا بەرەوه کەهیچکام لەوشەکانت بەههله دەرنابريت، بەدواى ئەو وشانەدا بگەرى کەگرفتت نیه لەدەرپریناندا.

\* تائەوهندەى بۆت دەکرى، خۆت دووربخەرەوه لەوشەى دلەراوکى وپارایی هینەر.

\* تەماشای چاوى ئامادەبوان بکە.

\* لەکاتی قسەکردندا کەم بجولى، دەستەکانت بجولینه، دەستەکانت لەنیوگىرفانتدا دامەنى ومەشيان ئالینه بەیهکدا.

\* بەپەلە قسەمەکە وههول مەدە زانیاریەکانت لەکاتی قسەکردندا بشاریتەوه.

\* لەوانەیه هەندى لەئامادەبوان گوى بەهەندى بەشى نمایشەکەت نەدەن ئەگەر هزریان پەرت بییت. خالە زۆر گرنگەکان چەندجاری



دووباره بکەرەوہ بۆئەوہی جەماوہرەکەت گوی بۆپرگە پربایەخەکان بگرن.

\* بەشیوہیەکی ئاسایی ھەلسوکەوت بکە. ھەول مەدە بۆئەوہی وەک کەسیکی زۆر زیرەک یان زۆر پوخۆش دەربکەویت. چونکە لەو حالەتەدا جەماوہرەکەت بەدوو پروو تۆیان دیتەبەرچاو، ھەرکە ئەو دیدوبۆچونە لای جەماوہرەکەت دروست بوو، ئیدی پەيامەکانت، دەکەونە بەرمەترسی.

\* زۆرباش خۆت ئامادەبکە بۆ وەلامدانەوہی پرسیارەکان. پرسیارەکان چەندجاری بخوینەرەوہ بۆئەوہی ئامادەبوانی ریزی دواوہلییان تی بگەن، ئەگەر نەت توانی وەلامی پرسیاریک بدەیتەوہ، زۆربەسادەیی بلی: وەلامی نازانم. ھەول مەدە لە باخەلی خۆتەوہ وەلام دەربہینیت.

### رېگەبدە جەماوہرەکەت لەگەتدا کارلیک بکەن

ناتوانیت پەيامەکەت بگەیتە جەماوہرەکەت. ئەگەر جەماوہر نەخەیتەژێرکاریگەری خۆت و بابەتەکەتەوہ. چەندفیل (یان ھونەر- وەرگیپر) یک ھەیتە کە پێشکەشکەران پشتیان پێ دەبەستن بەمەبەستی گەیانندی پەيامەکانیان. لەوانە:

ھەستی کۆمیدی بوون: وینە ی کاریکاتیری وھەندی شوخی گونجاو لەگەل بابەتەکەدا، ھۆکاری باشن بۆسەرنج پراکیشانی جەماوہر بەرانبەر بابەتەکەت. بەلام کاتی پێشکەشکاری نمایشیک ئەو دووانە بەشیوازی گونجاو بەکار ناھینیت، بەتەواوی ھەستی کۆمیدی بوون لەبابەتەکە ی



دادەرنى. لەبىرت بى كۆمىدى بوون خەسلەتتىكى تاكەكەسى  
 مرقۇقە.... جارى واھىيە شۇخىيەك بەلاى كەسىكەوۋە ماىيە پىكەنىنە،  
 بەلام بەلاى كەسىكى ترەوۋە ھىچ وپوچ ونىشانەى سوکايەتى پىكرانە.  
 بۇيە دەبى بەرلەوۋەى ئەو دوو ھۆكارە بۆجەماوۋەر بەكاربەينى، ھەول  
 بدە لەگەل چەندكەسىكىدا تاقىيان بکەرەوۋە. ھەرۋەھا دەبى خوت  
 پپارىزىت لەگىرانەوۋەى نوكتەلەسەر حسابى كەسىكى تر (يانى نابى  
 سوعبەت يان نوكتەيەك لەسەرکەسىكى ئامادەى نىوھۆلەكە  
 بگىرپىتەوۋە-وەرگىر) ئەگەر ئەتەوۋى گالتەبەكەسىك بەكەيت، واباشترە  
 گالتە بەخوت بەكەيت. چونكە بەرانبەرەكانت ھىچ چىژىك لەوۋە نابىنن  
 توگالتە بەكەسىكى تر يان كۆمەلەمرۇقىكى تر بەكەيت.

خەسلەت يان بەسەرھاتە شەخسىيەكان: رەنگە بۆئەوۋەى جەماوۋەر  
 كارلىكت لەگەلدابكەن، واباش بىت ھەندى بەسەرھاتى شەخسى  
 بگىرپىتەوۋە. ھەولبدە بەسەرھاتەكان پەيوەندىيان بەبابەتەكەوۋە ھەبىت  
 ولەمتمانەو راسىتگۆيشت كەم نەكەنەوۋە، يان لەبەھىزى ئەو پەيامە كەم  
 نەكەنەوۋە كەدەتەوۋى بىگەيەنىت وپوونى بەكەيتەوۋە.

گرافىك ونمونەكان: ئەگەر تاوتوۋى بابەتتىكى ئالۆزت دەكرد، ئەوا  
 پىداگرى بەكەلەسەر بەكارھاوردىنى گرافىك ونمونە بۆ وونكردەنەوۋەى  
 زياترى بابەتەكەت وگەياندىنى پەيامەكانت. بۆنمونە: ئەگەر لەزەماوۋەندى  
 ھاوپرىيەكى خوشەويستت دا وتەيەك پىشكەش دەكەيت، باسى ھەندى  
 لەوكارەباشانە بەكە ھاوپرىكەت لەژيانىدا ئەنجامىداون، نەك تەنھا  
 پروپاگەندەى ئەوۋەبەكەيت گوايە ھاوپرىكەت پىياوۋىكى باشە. جگە لەوۋەش



ده‌توانیت ئامارو گرافیکي تایبەت بو‌ پروونکردنه‌وه‌ی مه‌به‌سته‌کانت  
به‌کاربه‌یئیت.

قسه‌کردن له‌ماوه‌یه‌کی گونجاودا: زیاد له‌کاتی ته‌رخانکراو سه‌بارەت  
به‌بابه‌ته‌که‌ت مه‌دوی. ره‌نگه‌ پیت خوش بیت هه‌رچی به‌خه‌یالتدادیت  
بیلییت، بو‌ئه‌وه‌ی به‌جه‌ماوه‌ری به‌سه‌لمینی زیره‌ک و بی‌رتیثیت. به‌لام  
هه‌ولبده به‌رانبه‌رکیی ئه‌و ئاره‌زوه‌ت بکه‌ و به‌کورتی و پوختی بدوی  
وقسه‌کانت کو‌تایی پی بیئه‌.

بابه‌ته‌که‌ت مه‌خوینه‌ره‌وه: زورباشه‌ ئه‌گه‌ر بتوانیت به‌شیوه‌یه‌کی  
ئاسایی و بی‌ پشت به‌ستن به‌کاغه‌ز بابه‌ته‌که‌ت پيشکەش  
بکه‌یت. له‌راستیدا ئه‌و وتاران‌ه‌ی ده‌خویندرینه‌وه، نه‌ک هه‌رمایه‌ی  
سه‌رسامی نین، به‌لکو‌ مایه‌ی نیگه‌رانی و بی‌تاقه‌ت بونن. به‌تایبەت ئه‌گه‌ر  
جه‌ماوه‌ر تیبینی ئه‌وه‌ بکه‌ن که‌تو‌بابه‌ته‌که‌ت ده‌خوینیته‌وه. له‌بری  
خویندنه‌وه، و اباشتره‌ سه‌ردی‌ری بابه‌ته‌کانت به‌کار به‌یئنی بو‌ئه‌وه‌ی  
هیچکام له‌بیرو‌که‌ گرنگه‌کانت له‌بیرنه‌چیت، به‌لام دیسانه‌وه‌ ئه‌م  
شیوازه‌ش نابێ بیته‌ ریگرله‌وه‌ی زانیاریه‌کانت به‌شیوه‌یه‌کی سه‌رنج  
پاکیش پيشکەش بکه‌یت.

گومانی تیدانیه‌ هه‌ندی له‌پيشکەشکاران (وه‌ک ئه‌وانه‌ی که‌له‌کاتی  
پاوه‌ستانیان به‌پیوه‌ ناتوانن زورباش بیربکه‌نه‌وه) به‌ دیاری کراوی  
له‌هه‌ندی بابته‌دا (بابه‌ته‌ئالۆزه‌کان) هیچ چاره‌سه‌ریکی ترنیه‌ جگه‌له  
خویندنه‌وه‌ی لانی که‌م چه‌ندبه‌شیکی بابته‌که‌هه‌. له‌م حاله‌ته‌دا، هه‌ولبده  
له‌پاش خویندنه‌وه‌ی چه‌ندی‌ریک، سه‌ره‌له‌بیره‌ و چاوبیره‌ جه‌ماوه‌ر،



لەبرى ئەوھى چاۋ بېرىتە لاپەرھەكەى بەردەستت و نەوئىرى چاۋى لى  
ھەلپرى.

جەماوەر ھانبدە بەشدارى بکەن: بەگوئىرەھى ئەو بابەتەھى پىشكەشى  
دەكەيت، لەوانەھى دۆزىنەوھى رېگەھەك بۆبەشدارى پىکردنى جەماوەر  
لەباس وخواسەكەتدا شتېكى بەسودبىت. لەوميانەھەدا وەلامدانەوھى  
پرسىيارەكانى جەماوەر رېگەھەكە بۆبەشدارى جەماوەر  
لەبابەتەكەدا، يان داواکردن لەجەماوەر تاكوپرسىياربەكەن، ياخود  
بانگھىشت كردنى يەككە لە ئامادەبوان بۆئەوھى لەتاقىکردنەوھەكەدا  
بەشدارى بکات، ياخود لەمەشقىكەدا ياخود لەھەرتاقىکردنەوھەكە  
تردا كەپەيوەست بى بەبابەتەكەوھ.

ھۆكارە بىسەرى وبيئندەھىيە يارمەتيدەرەكان: لەم سەردەمەدا  
بەكارھىنانى ھۆكارە بىسەرى وبيئندەھىيەكان بۆيارمەتى دانى  
پونکردنەوھى بابەت ونايشەگەرەكان، بەزۆرى بوەتە باو. پەنگە  
يەككە لەو ھۆكارانە داتاشو، يان كۆمپىوتەر، يان سىنەماو قىديو  
وگرافىك وپەيام وئۆزىكى تۆماركراو. ھتد بىت.

ھەريەك لەوھۆكارانە نايشى خالەسەرەكەكان وناونىشانەكانى  
بابەتەكەو وئىنە گرافىكەكان پوون دەكەنەوھە، جارى واھەھەھەندى  
شت تىكەلاۋى پروسەكە دەكەيت كەدەگونجى بۆمەبەستىكى  
دىارىكراۋى تر بگوازيئەوھە. بۆنمونه: ئەگەر باس لەبلاوكراۋەھەك  
دەكەيت كەخۆت پىشت خستوھ وداھىنانت تىداكردوۋە. پونوسىك  
لەبلاوكراۋە بنەرەتەكە لاي خۆت پىاريزە وپىشانى جەماوەرى بدە  
تاكو بپىشكنن وبۆيان دەرېكەوئىت تۆداھىنانت تىادا كىردوۋە. بەلام

ئەگەر بینینی ئەو ھۆکارە بیستنی و بیندەییانە ناپەخت بیٔ یاخود  
لەخزمەتی بابەتە کە تدا نەبیٔ وتەنھا جەماوەر سەرقال بکات، بیگومان  
زیان لەو پەيامە دەدات کە تۆ دەتەوی بیگە یە نیٔ و لاوازی دەکات.

### مەشق: لەکاتی پیشکەشکردنی نمایشیکی تازەدا، بەراوردی بکە بە نمایشیکی پیشوو:

لەجاری ئایندەدا کە نمایشیک پیشکەش دەکەیت. ھەولبەدە ھەندئ لەو  
پیشنیارانە بەکار بەینە کە لەم بەشەدا خستوماننەتە بەرچاوە. لەتیانوسی  
تیبینیە کانتدا ئەو جیاوازیانە بنوسە کە لەنیوان نمایشە تازەکەت لەگەڵ  
نمایشە پیشووە کانتدا دروست دەبن. ئەی کام لەپلانە کردەییەکان  
ھاوکاری کردیت لەبە دەست ھاوردنی ئەو بەرەو پیشووە چوئەدا؟ کام  
لەپلانە کردەییەکان لەنمایشەکانی داھاتوئدا پیرەو دەکەیت؟



(( بەشى دەيەم ))

## هەول مەدە بۆئەوہى كەسىكى نەمۇنەيى بىت

ھەرلە مندا ئايەو، بەرانبەرە كانمان بەردەوام رەفتارە كانمان  
 ھەلدەسەنگىنن ۋەھلە كانمان بۆرەست دەكەنەو ۋەھانمان ئەدەن باشت  
 بچولئىنەو. بۆنمۇنە: كەس و كار مندا لە كانمان فيرى رۆشتن وقسە كرىن  
 رەفتارى جوان و پا كرىنەو ۋە ۋورە كانمان دەكەن. مامۇستا كاننیش  
 لەلای خۇيانەو، قوتاببە كانمان تاقى دەكەنەو ۋە زانىارى تازە تریان پى  
 دەبەخشن. تەنانت ھاو پىشە كانمان، ھاوسەرە كانمان، مندا ل ھاو پى  
 كانمان، بگرەنە ناسە كاننیش، پىيان وایە ئەركى ئەوان ئەو ھە ناو بەناو  
 رەفتارە كانى ئىمە ھەل ب سەنگىنن ۋەھلە كانمان بۆرەست  
 بکەنەو. ھەربۇیە جىگەى سەرسامى نىە كە دەبىنن ھەندى كەس  
 ئەو پەرى ھەول دەدەن كارى نەمۇنەيى بکەن، بەو ھىوایەى ھەستىكى  
 باش لای بەرانبەرە كانمان بەجى بەئىلن.  
 زۆربەى خەلك ۋادە زانن دانانى پىوهرى بالاو كۆششكردن بۆگەشتن  
 بەوئاستە بالايە، دەچنە خانەى توانا ۋەھىزى كەسايەتى  
 مرقۇقەو. ھەرچەندە پىوهرە بەرزەكان بۆھەندى كەس، دەبەنەو ۋەى ئەو ھى

ئاستی به رزبه ده ست بهینن له بواره کانی: وهرزش و کارو زانکۆ... هتدا، به لام به گشتی کامل بوون به دانانی هندی پیوه رلیک ده دریتته وه که مروقه ناتوانی پیمان بگات.

شیاوی ئامازه پیدانه، ئهو پیوه رانه ی که داده نرین بۆگه شتن به که مال، پیوه رگه لیک سیه قامگیرو نه گوپن. ئه گهر مروقه نه توانی بگاته ئه وئاسته ی که پیوه ره کان به لایانه وه په سه نده، ئیدی هه ست به بی ئومیدبوون و دلله پراوکی و خه موکی و تورهی ده کات.

له حاله تی کامل بوندا، زورجار پیوه ره به رزه کان له گهل توانای جیبه جی کردندا پیچه وانه ده بنه وه. یانی ئه وکه سه ی هه ول بۆ کامل بوون ده دات، په ناده باته بهر ده ستی ده ستی کردن و خودوورخستنه وه له بوئانانه ی که له وانه یه بینه هوی هه له کردنیک له لایه ن ئه وکه سه وه... هه رچی ئه وکه سه نده که چاوده برنه به رزترین ئاسته کانی کاملی، بیرله پیوه ری بالای که سایه تی ناواقعی ده که نه وه. هه میشه گومان له ده ستکه وته کانیا ن ده که ن و، نیگه رانن سه باره ت به ئه گه ری هه له کردن، هه روه ها پیوه ری نادادگه رانه وتوندره وانه ش بۆ به رانه ره کانیا ن داده نین، ئه مه ش وایان لیده کات له کاتی به دی نه هاتنی چاوه پروانیه کانیا ندا هه ست به بی ئومیدی بکه ن.

ئهم به شه قسه له سه ر سروشتی کاملیتی (که مال) ده کات، هه روه ها باس له په یوه ندی نیوان که مال و دلله پراوکی کومه لایه تی ومیکانیزمه کانی پروبه پروو بونه وه ی که مال ده کات. ئه گه ر توش به گویره ی پیوه ره ناواقعیه کان ده رویت به پیداو خورته خورتی که مال بوته کو سپ له ریگه تدا، ئهم به شه سویدیکی زورت پی ده گه یه نییت.



## كەمال و دلەپراوكىي كۆمەلايەتى:

وہك لەبەشەكانى پيشودا باسماں ليۋەكرد، تاكەتايبەتمەندى  
 وهاندەرى شەرم و دلەپراوكىي كۆمەلايەتى ئەوہيە لەلايەن  
 بەرانبەرەكانمانەوہ ھەلسەنگاندنى خراپمان بۆيكرى. لەبەرئەوہ شتايكى  
 ئاسايە كەدەبينىن ئەوكەسانەى ئاستايكى بەرزى دلەپراوكىي  
 كۆمەلايەتايان ھەيە، لەھەمان كاتدا: ئاستايكى بەرزى ناسروشتى  
 كەماليان ھەيە.

لەپراستيدا، ھەندى جار ئەويپوہرانەى بۆخويانى دادەنن، بەرزترن  
 لەو پيوہرانەى بۆكەسانى تريان دادەنن. بەلام ھەندىكى ترەن  
 كەھەست بەدلەپراوكى دەكەن، پيوہرى زۆربەرز بۆبەرانبەرەكانيشيان  
 دادەنن... زۆربەى كات، دلەپراوكىي كۆمەلايەتى پەيوہستەبەھەندى  
 بيروباوہرى زيادەپوہوہ، وەكو:

\* دەبى سەرنجى ھەمووان بەلاى خۆمدا رابكيشم.

\* دەبى ھەميشە ھەستى باش لاى بەرانبەرەكانم بەجى بەيلىم.

\* نابى ھەرگيز ئاماژەى دلەپراوكى نيشانى بەرانبەرەكانم بەدەم.

\* دەبى ھەميشە كارى جوان وسەرنج پراكيش ئەنجام بەدەم.

\* ئەگەر بەپروالەتيكى جوانەوہ دەرنەكەوم، ماناى واىە كەسيكى

شكست خواردوم.

\* نابى لەتاقىكردنەوہدا كەمتر لە (۱۰۰٪) بەدەست بەيلىم.

زۆرجار دەربرينەكانى وەك: (پيويستە، دەبى، ھەميشە، ھەرگيز)

ئاماژەى بىركردنەوہ لەھەمووشتى يان بىركردنەوہ لەھيچ شتى

دەبەخشن (بگەپرەوہ بۆسەر بەشی سییەم). یەکیکی تر  
لەرۆالەتەکانی کەمال، پیرەوکردنی ھەمیشەیی بیرکردنەوہ  
لەھەمووشتی، یان بیرنەکردنەوہ لەھیچ شتیکیە.

### گۆرینی بیرکردنەوہی ھەوڵدەر بۆکەمال:

پلانەکردەییەکانی گۆرینی بیرکردنەوہی ھەوڵدەر بۆکەمال، لەگەڵ  
ئەو نەخشانە ی تردا ویک دەچن کە بۆگۆرینی بیرکردنەوہ دلەپراوکی  
ھینەرەکانی دیکە بەکار دەھینرین. یەکەم: شتیکی بەسودە ئەگەر  
بەلگەکان بپشکنیت، لەبری ئەوہی بە شیوہیەکی کویرانە لەسەر  
بنەمای راست بونیان برۆیان پی بکەیت.

بۆنمونە: ئەگەر برۆات بەو ھەبوو کە دەبی ھەمیشە لەکاتی  
قسەکردندا ھەستیکی باش لای بەرانبەرەکانت دروست بکەیت، ئەم  
پرسیارە لەخۆت بکە:

ئایا پێشتر لەژیاندا ھیچ جوړە قسەییەکی پوچم لای بەرانبەرەکانم  
کردووە؟ ئەگەر وەلامە کەت ئەرئ بوو. ئەم پرسیارە ی تریش لەخۆت بکە:  
ئە ی ئەنجامی ئەو قسە پوچە چی بوو؟ لەوانە یە چەندخولەکی پیی  
قەلس بوبیت، یان لەوانە یە کەسیک لچی لیت ھەلقورچاندبی، تەنانەت  
لەوانە یە ھیچ کەسیک ئاگای لەو نەبویت کە تۆچیت  
گوتوہ! ئایا ئەنجامی ترسناکی لیکەوتەوہ و بۆماوہ یەکی زۆریش  
دریزوہی کیشا؟ ئەگەر ھیچکام لەو ئەنجامانەت لی دەرنەکەوتوہ، پات  
چیە سەبارەت بەو بیروکە یە کە ھەنوکیە برۆات پییەتی وادەزانی نابی  
ھەرگیز قسەییەکی پوچت لەزاربیتەدەر؟ ئایا مەسەلەکە ئەو نەدە گرنگە



ئەو ھەموو ھەولەي لەپيئاودا بدەيت تاكو بەمروۆقيكى دەبەنگ دەرنەكەويت؟.

پيگەيەكى ترهەيە بو پوو بەروونەوہى بيرکردنەوہى ھەولدەر بۆكەمال، ئەويش بریتیە لەوەرگرتنى پاي ئەويت. يانى تەماشاکردنى مەسەلەكان لەیدی ئەويترەوہ. بۆنمونە: ئەگەر نيگەرانييت لەوہى بەرانبەرەكانت جەلتازەكانت بەجوان نەزانن. لەو حالەتەدا ئەم پرسيارە لەخۆت بکە: كەسى بايەخ بەو نەدات جەلكانى جوان بن يان نا، چۆن بيرلەدوخيكي وەك ئەوہى من دەكاتەوہ؟ تەنانەت ديزاينەرەتازەكانى جلوبەرگ لەم مەسەلەيە تى دەگەن. تۆش دەتوانى ئەو بيروكەيە وەر بگريت كەئاساييەگەر جاروبار جەلكانت جوانيش نەبن. ھەرچەندە ئەگەرى ئەو زالتەرە خەلكى جەلكانت بە جوان و سەرنج پراكيش بزائن، بەلام ئەگەر بەجوانيشى نەزانن ھيچ كاريگەريەك لەسەرتۆ دانانیت.

جگەلەوہش چەند پيگەيەكى ديكە بەكار دەھيئرين بۆ قەلاچۆكردنى بيرکردنەوہ لەھەمووشتى، يان بيرنەکردنەوہ لەھيچ شتى، پيگەكانيش لەسەربنەماي سازش دامەزراون. ئەگەر زۆر دەترسيت لەوہى پيۆەرەكانت سوک بکرين، باش بزائە نيگەرانيەك لەوہدانيە كەميك پيۆەرەكانت سوک بکەيت. ئەگەر پەيوەنديت لەگەل ھاوسەرەكەتدا ئالۆزە لەسەر ئەوہى تۆ زۆرترينى كاتەكانت لەكارکردندا بەسەردەبەيت و دەتەوي يەكەمىن كارمەندى بەرھەم ھيئەرييت، ئەوا ھيچ نەنگيەك لەوہدانيە پيٹ باش بيٹ يەكيك بيت لەپينج كارمەندى بەرھەم ھيئەر، بەوشيۆەيەش دەتوانى كەمتر كار بکەيت و زياتر لەگەل ھاوسەرەكەت كاتەكانت بەسەربەريت.



لەبرى بىنىنى مەسەلەكان يان بەرەش يان بەسى، ئەمجۆرە سازشكردنە يارمەتت ئادات ھىلە خۆلەمى شىيەكانىش بىنىت... بەواتايەكى تر: چەند رېگەيەك لە بەردەستتدا دەبىت بۇچارە سەرى بابەتیک.

يەككى ترلەخەسلەتەكانى دلەپراوكى كۆمەلايەتى، برىتيە لە بەراوردكردنى خۆت بەوكەسانەى كەخاوەنى متمانەو توانای زياترن و بەرەشيان لەتۆزىاترە. بۆيە مايەى سەرسامى نيە گەرلەئەنجامى ئەوبەراوردەدا ھەست بەدلتهنگى و ناپرەحتەتى و دلەپراوكى بكەيت. ئاساييە بەراوردى خۆت بكەيت بەكەسانى تر، چونكە ئەويەككە لەرېگەكانى ھەلسەنگاندنى خۆت. وەلى و اباشە بەراوردى خۆت بەوكەسانە بكەيت كەلەئاستى تۆدان (زۆبەى خەلكى وادەكەن)... ئەگەر ويئەكيشىكى سەرەتايىت و دەتەوى بەراوردى كارەكانت بەوشاكارانە بكەيت كەلەمۆزەخانەكاندا دادەنرین، بىگومان ئومىدپراودەبىت. بۆيە كارى خۆت بەكارى ھاوئاستەكانت بەراوردبەكە. لەكۆتايىدا، ھەول بەدە بەدیدیكى گشتگىرەوہ سەرنجى مەسەلەكان بەدەيت، نەك بچىتە ناو وردەكارىيەكانەوہ. بۆنمونە: ئەگەر لەكاتى نمايشكردندا ھەلەيەكت كرد. سەرنجت لەسەر ھەلەكەت چرپمەكەرەوہ، بەلكو لەبرى ئەوہ ئەم پرسىيارە لەخۆت بكە: (ئایا ئەوھەلەيەى ھەنوگە كردومە، سبەينى بايەخىكى زۆرى دەبىت؟ ئەى بەشەكانى تری نمايشەكە چۆن بوون؟).



## مەشق: بىرۆكە ھەولدىرەكانت بۆكە مال تۆماربەگە و، ھەولبدە بەرەنگارىان بەرەوہ:

لەماوہى چەند ھەفتەى داھاتودا، ئەوبىرۆكانە لەتيا نوسەكەتدا بنوسەرەوہ كەبەمىشكتدا دىن وھانى ئەوہت ئەدەن ھەول بۆكە مال بەدەيت. لەدامىنى ھەربىرۆكەيەكدا، پىگەكانى بىرکردنەوہى تايبەت بەبۆنەكە تۆماربەگە، بەبەكارھاوردنى پىگە كردهيىەكانى بەشى پىشوو. بەواتايەكى تر: بەرەنگارى بىرۆكە كەمالخوازىەكانت بەرەوہ، نەك وەكو راستى سەلمىنراو وەريان بگريت.

### گۆرىنى رەفتارە كەمالخوازىەكان

رەفتارەكەمالخوازىەكان دەكرىنە دووبەشى سەرەكەوہ:  
ئەورەفتارانەى بەكارھىنرىن بۆيارمەتىدانى كەسىك لە پرووبەرووبونەوہى پىوہرە زۆربالاکانىدا. جۆرى دووہمىش برىتتە لەخۆدوورخستەوہ لەو بۆنانەى كەوادەخوازى كەسەكە بەگوپرەى ئەو پىوہرانە رەفتارىكات كەكەسى يەكەم دايناون.

بۆنمونە لەسەر جۆرەرەفتارى يەكەم، ئاماژە بەمەشق وپراھىنانى زياد لەسنوردەدەين، ھەرۋەھا گەپان بەدواى دلنباييدا بە شىوہيەكى زيادەپرو، ئەوہش دەچىتە نىوہەمان بازنەوہ. نمونەش لەسەر جۆرە رەفتارى دووہم، برىتتە لە: خۆدوورخستەوہ لەبۆنەكۆمەلايەتتەكان، دەستى دەستى كردن و دۆزىنەوہى پىگەى زىرەكانە بۆكەمكردن و سووكردنى رىژەى دلەپراوكى.



ئەگەرچی ئەم ریگایانە پیویستن بۆئەوہی کەسەکە بتوانی کۆنترۆلی بارودۆخی خۆی لەنیوبۆنە کەدابکات، بەلام ئەگەر زیادەرەوییان تیدا بکری، ئاسەواری پیچەوانە لەسەری بەجی دەھیلن. ویپرای ئەوہش ئەو جۆرە رەفتارانە دەبنەھۆی بەردەوام ھەستکردنی کەسەکە بەدلەپراوکی، زۆربەہی کاتیش پیچەوانە دەبنەوہ لەگەل کارکردن وپەیوہندیە کۆمەلایەتیەکاندا، بۆنمونە: ئەگەر کەسیک بۆماوہی چەندپۆژی سەرقالی مەشق کردن بیئت لەسەر نمایشیکی کورت، بیگومان کاتیکی کەمتر بەسەردەبات لەجیبەجی کردنی کاروبارەکانی تریدا. ئەمە بەبەرراورد بەوکەسەہی کەتەنھا کاتر مییری یان دووکاتر مییر لەمەشق کردندا دەگوزەرینی.

### توخن کەوتن

لەبەشی چوارەمی ئەم کتیبەدا چەندپینمونی وئاراستە کاریە کمان پیشکەشکرد سەبارەت بە بەکارھوردنی ریگەہی (توخن کەوتن) ی ئەو بۆنانەہی کەسلیان لیدەکەیتەوہ وپونەتە مایەہی دلەپراوکی بۆت، ئەمەش لەپیناوی بەرەنگاربونەوہی دلەپراوکی کۆمەلایەتیەتیدا... دەکری ھەمان ئەورپیگەہی بەکار بەینری بۆکە مکردنەوہی ھەستی کەمالخوازی . سەبارەت بەوکەسانەہی کەزۆرلەھەلەکردن دەترسن ونایانەوئی بەکەسیکی کەمترلە (نمونەہی) بچنەبەرچاوی خەلکی. توخن کەوتن باشتترین ریگەہی چارەسەرە. واتە بەئەنقەست ھەلەکردن و خودەرخستن بەکەمتر لەمروقیکی نمونەہی... ویپرای ئەوہش واباشە بۆت خۆت رابینی لەسەر ئامادەبون لەو جیگایانەدا کە مەرج نیە تۆتیایدا وەک



مروڭيىكى نمونەيى دەربكەويت يان بۆنەكە بەشيۆەيەكى نمونەيى  
بىروات بەپىۋە (بەومەرجهى ئەنجامەكانى ئەو خراپ بەپىۋەچونە  
بەئاسانى مامەلەيان لەگەلدا بىكرىت)... بۆنمونه:

\* لەوادەيەكى ھەلەدا بچۆبۆسەردان.

\* بەھەلەدەر بىرىنى دوو وشە، لەكاتى وتويزدا.

\* خواردنى نان لەگەل برادەرىكدا، لىگەرى باچەندساتى بى

دەنگىەكى قەلسكار بەسەرتاندا تىپەپرىت.

\* لەبەركردنى جلو بەرگىكى ناشىرىن كاتى دەچىت بۆبازار.

\* لەكاتى نمايشكردندا بىرى خۆت شىپىزىكە.

\* نامەيەك بنىرە ھەندى ھەلەى چاى تىدايىت.

## دووركەوتنەو ھەورەفتارانەى كەدەبنە ھۆى سەرھەلدانى

### كىشە

نەخشەيەكى كىردەيى ترھەيە بۆگۆپىنى كەمالخووزى، ئەويش بىرىتە

لەپراوستان لەپىرەوكردنى ئەورەفتارانەى كە لە بەرەنجامەكانيان

دەترسىت. بۆنمونه: دووركەوتنەو ھەبەفپىرۆدانى كاتىكى زۆرلەپروڭە

كردن بۆنمايشىكى كەم. وىپراى ئەووش، پىويستە دەست ھەلبىگىت

لەپىرەوكردنى ئەورەفتارانەى كەتەرخان كراون بۆھەستەنەكردن

بەقەلس بوون (وەك نەپروشتن بۆئەوچىشتخانانەى كەپروناكى زۆر

دادەگىرسىن بۆئەوھى كەس ھەست بەسورھەلگەپرانى پوخسارت

نەكات).

## مه‌شق: خۇراھيئان له‌سەر نمونه‌ی نه‌بوون

ئەگەر بەش شيوه‌یەکی چپ هەندى پرفتارى كەمالخوазى  
بەكار دەهيئت (وهك زور هەولدان بۆئەوه‌ی جوان بيت) له‌ئىستاره  
هەولبدە هونەريكى پيچەوانە بەكار بهيئت. مادەم ئەگەرى ئەوه‌هەيه  
ئەنجامە كرده‌ييه كان ئاسايى بن، هەول بدە هەندى وردە هەله  
بەئەنقەست ئەنجام بدە، بۆئەوه‌ی وهك دەبەنگان بيئتە بەرچاؤ...  
ئەنجامى ئەو تاقىكردنە وه‌يه له‌تيانوسە كه‌تدا تۆماربكه... ئەي چيت  
له‌پراھيئانە كه‌وه بە دەست هيئا؟.



## كۆتايى

### پلاندانان بۆتايىندە

لەپاش چەندمانگىكى كەم لەبەكارهاوردنى ئەو پىگە كىردەيىيانەى لەم پەراوهدا خراونەتە بەرچاۋ. ھەست دەكەيت ئاستى شەرم و دلەپراوكىي كۆمەلايەتى وترسانت لەئەنجامدانى ھەركارىك زۆر دابەزىوہ. جاروبار چاۋدىرى بەرھوپىشەۋەچونى ئەنجامەكانت بكە، بەگەرانەۋە بۆئامانجەكانى چارەسەر كەلەبەشى دوۋەمدە خراونەتە بەرچاۋ.

تاچ رادەيەك نىزىكىت لەبەدەست ھاوردنى ئامانجەكانت؟ كام ستراتىژىيەت لەوانەى خراونە بەردەستت، زۆرتىن سودى پى گەياندىت؟ ئايا ستراتىژىيەتەك ھەبۋە سودى بۆت نەبويىت؟ لەو بارەدا، ھۆكارچى بوو؟ ئايا پىدەچى ھۆيەكەى بۆباش بەكارنەھاوردنى ستراتىژىيەت ونەخشەكە بگەرپىتەۋە؟ ئەگەر رادەى شەرمكردنت بەھۆى بەكارھاوردنى تەكنىكىيەكانى ئەم كىتەبەۋە كەمى كرد، دلنىابەلەۋەى ئەركى داھاتوت پارىزگارى كردن دەيىت لەوسەر كەوتنانەى كەبەدەستت ھاوردون. ئەگەر دەرمان بەكاردەھىنىت (بەتايىبەت دەرمانى دژەخەمۆكى) ھەولبەدە بۆماۋەى شەش مانگ تاكو سالىك بەردەوام بە، تاكو لەكاتى وازھىنان لەدەرمانەكان نەگەرپىتەۋە بۆدۇخى

یه که مجارت له بیرت نه چی! هەرگا ویستت دهرمانه کانت که م بکه یته وه، پیویسته پراویژبه پزیشکه که ت بکه یت.

به دلنیا ییه وه چاک به کارهاوردنی ریگه کرده ییه پرهفتاری وئیدراکیه کان، یارمه تیت دهن له که مکردنه وه ی ریژهی شهرم و دلّه پراوکیکه داتدا. بۆنمونه: به رده و امبه له سهر به رده نگار بونه وه ی بیروکه دلّه پراوکی هینه ره کانت، ههرده می هلی خوراهینان له سهر توخن که وتنی بۆنه یه کیشیت بۆهاته پیش، خۆتی پیوه سهرقال بکه... نه گهر ماوه یه کی زور ناماده ی بۆنه کان نه بویت (وهک نمایش نه کردنی هیچ شتی بۆماوه ی چند مانگی) سهرسام مبه که ده بینی له کاتیکدا ده ته وی نمایشیکی نوی بکه یت، توشی شهرم و دلّه پراوکی ده بیته وه. ته نانه ت لیشی ده ترسیت... چاره سهری نه و حاله ته ش به وه ده کری سهرله نوی نه گه رییته وه بۆ نه و شیوازه ی که پیشتر له قبولکردنی دلّه پراوکیدا به کارت ده هینا... له بیرت نه چی، دلّه پراوکی نامازیه بۆروو به رووبونه وه ی بۆنه یه که تۆلیی ده ترسیت، نهک نامازهبی بۆخودروخستنه وه له و بۆنه یه.

نه گهر هیچ سودیکت له وپلان ونه خشانه نه بینی که له م پهرتوکه دا خراونه ته بهرچاو، ورهت نه روخیت و خۆت مه ده به دهسته وه، چونکه هندی کهس پیویستیان به میکانیزمیکی ریگه و پیکتی چاره سهره... له وبارهدا و اباشتره بیر له په نابردن بۆ یارمه تیده ریگی پسپوربکه یته وه.

کۆتایی



زۆربەى خەلك جارىك هەست بەنائاسودەى دەكەن  
 لەبۆنە كۆمەلایەتیهكاندا. لە راستیدا شەرم (shyness) و  
 دلەپراوكی كۆمەلایەتى (social anxiety) دوو هەستى زۆر  
 ئاسایى و سروشتىن. بەلام هەندى كەس تارادەیهكى وا هەست  
 بەشەرم دەكەن كەئەوشەرم كردن و دلەپراوكیە دەبیتە هوى  
 ئاستەنگ بۆ ژيانى پۆژانەیان. ئەگەر زیادەپرهوى بكەیت لەوهدا  
 كەخەلكى چۆن بىرلەتۆ دەكەنەوه، یان زۆر دوودل بویت  
 لەئامادەبونت لە ئاھەنگە جۆراوجۆرهكاندا، یان لەكاتى  
 تىكەلەوى كردن لەگەل پەگەزى بەرانبەرتدا، یان لەكاتىكدا  
 كەپىویستە لەبەردەم جەماوەردا قسەبكەیت، یاخود لەو  
 دەمانەدا كەدەتەوى برادەرىكى تازە بناسیت، ئەوا ئەم كتیبە  
 بەتایبەت بۆتۆ نوسراوه و ئاراستەى تۆكراوه. ئەگەر یەكێك  
 لەئەندامانى خیزانەكەت شەرمەنەو دردۆنگە لەبۆنە  
 كۆمەلایەتیهكاندا، ئەوا ئەم كتیبە هاوكارىت دەكات بۆ تىگەشتن  
 لەوبارە دەرونیەى كەئەوى پىادا تىدەپەرىت، تاكو بتوانیت  
 یارمەتى بدەیت.

ئەم كتیبە لەهەموو ئەو كتیبانەى تر جیاوازترە كە  
 چارەسەرى شەرم و دلەپراوكى دەكەن، جیاوازیەكەیشى لەچەند  
 ڕوو یەكەوهیه، وەك.....

