

ترس ل دهف زاروکی

نُه گهر و چاره سهری

□ نځسین

□ خهیری نُه مین

□

□ ۲۰۲۰

ناٲى ٲه رٲوٲى: ترس ل دهف زاروٲى (ٲه گهر و چاره سهرى)

ٲٲيسين: خهبرى ٲه مين

به رگه و ديزاين: خهبرى ٲه مين

ٲيدا چوونا زانستى:

دهرووناس: خالد ميكاٲيل

دهرووناس: ٲيبراهيم عبدالستار

سال: ٲ٠ٲ٠

ماٲى چاپى و كوٲى ٲاراستيه بو ٲٲيسه رى

دياري □

□ بو دايك و بابيّن زاروڪيّن خواه ب راستي و
دروستي پهروهرده دڪهن. □

□ بو هر ماموستايه كي بشيوازه كي جوان
قوتابييّن خواه پهروهرده دڪهت. □

□ بو همي زاروڪا. □

□ بو همي قوتابييّن من. □

□ بو هر كهسه كي بښت نهؤ ديارده ل دهف
زاروڪيّن وان نه مينيت. □

□ بو هر خوانده فانه كي چهژ فان جوره بابتهان
بكهت. □

□

□

—



ناقہروك

- دەستپىك .

- ترس چىيە ؟

- ئەگەر ئىن ترسى ل دەف زاروڭى .

- ئەمۇ رىڭكىن كۆل دەستپىكا پەرومىيا نىيا دروست دا

- دەينە ب كارىنان دگىل زاروڭى و دىنە ئەگەرى ترسى .

- كىنگى ترس ل دەف زاروڭى دەسپىد كەتن ؟

- چارەسەريا ترسى ل دەف زاروڭى .

- چارەسەريا ترسا زاروڭى ژ چوونا قوتابجانى .

- ئەگەر زاروڭ بترسىت نابت ئەۋ كىيارە بەينە ئەنجام دان .

- دى چەوا ترسى ل دەف زاروڭى كىم كىن ؟

- چارەسەريا ترسا زاروڭى ژ كسىن نىياس .

- زىدەرىن بابەتى .

دهستېك

بناځي خودايي مهزن و دلوفان

پېكها تيا د هرووني مروفي پېكدهيټن ژي (هزر كرن - هسته رفتار)، لايښي ژ هميا
كللك كاريگري لسره د هرووني مه هي ټو ژي هسته، و مه مروان چندين هستين
جوراو جور هغه، ټك ژوان هستين ترسي كول دهف مروفي پيدا د بيت ژ ژي
بچيكا تي تا ژي گنجاتي و پراتي.

ترس ټك ژوان هستانه ټه كره ژ ټاسي پيټي د هربازبو كاريگريه كا د ژوار سره
ساخلميا ميا د هرووني و لشي هميه، ههروسا د بيه ټه كره مروفي توشي دوو دلي
بكه تن و كللك هزرين گوماناي ل دهف مروفي پيدا بن، ههروسا هستا ترسي ل دهف
همي قوناغين ژي مروفي و ټك نينه بېگومان هستي ترسي ل دهف زاروكي
كاريگريه كا كللك خراب لسره دكه تن تا بيت لايښي و پي پوره ده و د هرووني و
ساخلمي هره سيكان كاريگري لسره كمشكرنا زاروكي دكه تن هره يا لشي و هره يا
زاناري (المعرفي)، لهوران رابوم ب ټيسينا ټي باهتي د پهرتوكه كا كورت دا كو بشين
سهره د هره كا باشت و ساخلم تر دكل زاروكين خو بكمين بهرامبهر هستي ترسي.
خهيري ټه مين

ترس چييه؟



ترس چیه؟

ترس ئیکه ژ ئاریشین بهربه لاف و سهروبه رهکی سروشتی یی وژدانی یه، دگهل هه لچونین دهر وونی و لهشی دمینته دگهل مروقی د ژیی زاروکینی دا تا ژیی گهنجینی تا پیراتی، دهمی کارتیکه رهکی دهرقهی ههستی وی دلشین بهرهف ترسی.

ئهفجار ترس سهروبه رهکی هه لچونی یه ههمی خودان گیان ههست پی دکهن، وهکی: (مروقی، گیانه وهر،..... هتد)، یا سروشتی یه زاروک ژ قهرهبالغلهکا بلند یان دهنگین بلند یان دیتنا دیمه نهکی ب ترس بترسییت، و ئارام نابیت تاکو دایکا وی نهکته دکوشا خودا، یان دانیته بهرسینگی خو، ب تایبهتی دهمی خو دبینیت ل دهف کهسهکی نه نیاس ژدایکی، بهلی ترسا نهیا سروشتی نهو یا لاری یه لیقانهیا تیدا و دهیته دوباره کرن و دبیت یا بهردهوام بیت.

ترس نمونه که ژ هه لچونا، و سهروبه رهکه مروقی دکه فیه تیدا دهمی سروشتی دا، راما ن ژی نهو دفت زاروکی هندهک راهیان پی بهینه کرن د هندهک ههلوستان دا یین فیکرکی، کانی چهوا زاروک دزانت و ترسیین کو نهو ژیده رین مهترسیانن، ههر وهکی کاره بی، و ئافی، گهرماتی، دهره جکا، و کولانا، و جهین بلند، دهنگین بلند، یان دیتنا گیانه وهران، هتد.

جورین ترسی:

فرۆیدی ترس ل سهر دوو جوران دابهش کر:

1 ترسا بابتهتی یان یا راستی: ئهف ترسه یا گریدایه ب بابتهتک یان تشتهکی دیارقه وهک ترس ژ گیانه وهر و تارباتی و هتد.....

2 ترسا گشتی یان یا نه دیار: ئهف ترسه یا نه گریدایه ب چ تشتین دیارقه، و نهو کهسی ئهف ترسه ل دهف ههی کهسهکی رهشبین و خه مباره و دهر دهمهکی و دهر تشتهکی دا پیشبینیا شهری و بی شه نسی دکته.

ههروهسا ههوه پشت راست دكهين كو ترس كارهكى سروشتى يى مروفايهتى يه، چ كهس نيين دبنياتدا كو نهترسيابن يان نه ترسن، بهلكو نهو پيئتى يهكا دهرونى يه ژبو ههفسهنگيا دهرونى ل دهف كهسى، ئانكو كهسايهتيا مروفى، جوداهيهك يا ههى دناقبهرا (ترسنوكى و ترسى) نهگه ر هات ترسنوك هاته گرئدان ب ترسى نهو ئاريشهكا مهزنه يان نهخوشيهكا ساخلهمى يه پيئدى چارهسهرى و نوژداران نه.

گهلهك جارا دايك و باب ليئانهيى دكهن ژبو شلوفهكرنا ترسى ل دهف زاروكى خو پويتهدانا وان يا زيده ژبه ر فيركرنا وان يان دا جهسارهت و زيرهكيى ل دهف زيدهكهن، ترسا زيدهى سهروبهرى سروشتى و يا بهردهوام دهپته ههژمارتن يالارى ئانكو (شاز) پيئدى ب چارهسهرى يه.

زاروكين د ژيى (٤) چوار ساليى دى بينى كو ژ تارياتيى دترسن ههروهسا ژ هندهك گيانهوهران دترسن نهوين نهو دبينن، يان دنياسن، نهفجار چ ريكا ئاخفتنين دايك و بابان بيت يان چاقديران وهكى تهلهفزيونى يان عفريتتا يان وينهيين لثوك يان كهسايهتيين ئاشوپى ههروهسا نهو د ترسن ژ كهسانين بهرامبه ر خو كو ناهيلن نهو ههلگرن يان ماجيكه ن.

ترس هندهك نهخوشى نه دهستپيئدكهن دگهل زاروكى، و دميينه لگهل وى هه مى ژيانا وى، ترسى ههفال يين ههين پشتهفانيا وى دكهن داکو زاروكى ب هيلنه دمالا ترسى فه، خيزانهكا مهزن ژى يا ههى مهزن دبیت هندی نه م فى ترسى بهيلينه ل دهف زاروكى نهفجار يان هندی نه م وى پشت گوه فه بهافيئين و بهيلين مهزن.

ههروهسا فهكولينا هوسا دياركرينه كو پهيوهنديهك يا ههى دناقبهرا دايكى و زاروكى ژلايى فيركرنا ترسى (پهيوهنديهكا پيئكه هه گرئدايه).

□

ترسا ل دھف زاروکی ل کیفه هاتیه؟

ههتا نوکه زانایین دھروونی ئیک نهگرتینه ل سهر چهوانیا ترسی ل دھف زاروکی. هندهک (نهزهری) دبیژن دهمی زاروکی دهیته سهر دونیایی هندهک (غهریزه) ل دھف ههیه و هندهک نهزهریین نوی دیار دکهن فی چهندی، ئەف نهزهریه دبیژیت ترس ژ دوو خالیین سروشتی پهیدا دبیت:

خالا ئیکی: دهنگیین بلند.

خالا دووی: بهرزکرنا پشتهفانیی یان ترسا ژ کهفتنی، و بلا ل بهر خاندەفانی هیژا بهرزهنهبیت کو ترس ژ گهلهک تشتین دی پهیدا دبیت و جورین ترسی گهلهکن ل دھف زاروکی، ئەفهژی د راوهستیت ل سهر تمامهتیا میشکی وی، و کا چند زانین وهرگرتیه ژ وی جفاکی خو و دبیت گهلهک جارا دایک و باب بینه ئەگهری پهیدابوونا ترسی ل دھف زاروکیین خو، هندهک کارین وان یان گوتنن وان دی بینه پهیداکرین ترسی ل دھف وان، وهکی د خالا ئەگهرین ترسی ل دھف زاروکی بوه دیار دکهم، د بابەتی دویف دا.



نُه گهرین ترسی
ل دهف زاروکی

ئەگەر ئېن ترسى ل دەف زاروڭكى

ترس ل دەف زاروڭكى پەيدا دىت گەلەك جاران ب رىكا وان ھەلويست و سەرەدەريا يىن لدەوروبەرىن خۇ دىنن، ئەگەر ئەف سەرۇبەرە بەردەوام بوون دى بىنە نەخوشى، وترس ئەگەر بو نەخوشى ئەو ژ دەوروبەرىن وى يە، ئەم دىيىن ھندەك خالەكىن سەرەكى ديار بىكەين يىن دىنە ئەگەر ئېن پەيداكرنا ترسى ل دەف زاروڭكى:

۱ تەپەسەر كونا ھەلچونىن ترسى:

ھندەك دايك و باب ھەنە ھەز ناكەن ھەستىن ترسى ل دەف زاروڭكىن وان پەيداىن، ھندەك جارا دى بىنى كو سەرا ھەلويستەكى ترسى يى سروشتى دى زاروڭكى خۇ سزا دەت، وەكى: (قوتان، گرىدان، ھتد)، ئەفجار سەرۇبەرى سروشتى دەيتە فەگوھاستن ژ سەرۇبەرى سروشتى بو سەرۇبەرى نەخوشى و نساخيا و ترسى.

۲ ترسا زاروڭكى ژ تىتى دىنن وەكى گىانەوهران يان يىن ھەست پى دكەت وەكى شەف و تارىاتى، دوبارە كونا بەردەوام يا ترسى ل دەف زاروڭكى دىتە سەرۇبەرەكى نەخوشى يان نساخى ل دەف زاروڭكى.

۳ نەھىلانا زاروڭكى ل رابونا وى ب ھندەك لىقن و رەفتارا ب گەف لى كرنى، وەكى ناھىلن باخىت ب سەر بەستى يان نەترسىت دناف مالى دا، داکو باب بشىت سەحكەتە تەلەفزیون و تلىستارى، يان دايك، دى مەزن بىت و بىتە مروفەكى (ترسنوك) دى ژ ھەمى گەفان ترسىت كى لى بکەت و دچەوا بن.

۴ نەگرنگيا دايك و بابان ژبو زاروڭكىن وان دەربارە فى دياردى.

۵ ترساندا زاروڭكى ژ تىتىن ئەرىنى وەكى نوژدارى يان دەرمانا و دەرزىك دانانى، دى بىتە زاروڭكەكى ترسنوك بەرامبەر ھەمى سەرۇبەران، خۇ ئەگەر ئىدى مروفى فیا وى ب تىتەكى تەنا و ئارام ژى بکەت دى ژى ترسىت.

۶ (نمونهى خرابىن) دىت ترسا زاروڭكى ژ چافلىكرنى بىت ل دايك و بابان.

۷ خراب رىكەفتن و نىزىك ئىك بوون و لاوازا لەشى و يارى پىكرن ب زاروڭكى دترسىت.

۱۸ تىك چونين بەردەوام يين سەقايى خيزانى و شەرين د مالدا و دەنگ بلندی يا بەردەوام دبنه ئەگەرى پەيداكرنا ترسى ل دەف زارۆكان، ھەروەسا ھەفسەنگى ناكەفیتە دژيانا وان دا. □

۱۹ ئەگەرىن بەرزە و نەديار، كو ھندەك جارا پەيدادبیت و دياردكەت، و پاشى بەرزەدبیت و نامینیت، ئەگەر ئەم باش لسەر وان ھەلوستا نەراوہستين. □

۱۰ نہ ديرئىخستنا زارۆكان ژوان تشتين ژى ترسن.

۱۱ ب كارئینانا شیوازی دوژمنکاری و یی ترسى شوينا ھەژيكرن و قيانى، بو نمونە دى زارۆكى ترسينیت ژ تشەكى دابیتە دەف وى ژبەر ھەژيكرنا وى بو زارۆكى ئەف چەندە ژى نابیت، چنكو ھەمى تشت دمینه دھزومەژيى زارۆكى دا، و لدوماھيى ئەو بخو ژى دى نافيىن وان تشتا بيژيت يين پى ھاتيه ترساندن. □

۱۲ (ترسا مەزنان)، ئەگەر ھات و زارۆكان دیت كو ھەمى دەما دايك و باب و مەزنيىن وان يين ترسن، ھەروەسا وى ترسى يى ددەنە زارۆكين خوژى، لەورا يافەرە كو ديمەن و بەحسين ترسى ل دەف زارۆكان نەھينە كرن، ھەروەسا بەحسى شەران و كوشتنى و ديمەنين شەران ل دەف زارۆكان نەھينە بەريخودان، بەريخونەدانا ديمەنين فلم و شەران و زارۆك د ئامادەبوى. □

۱۳ ئاخفتن و سوحبەتین ترسى ل دەف زارۆكان دبنه ئەگەرى پەيدا كرنا ترسى ل دەف زارۆكى، ھەروەسا بەحسين ئەجنا، و زورداریا ل سەر مروقان بەردەوام دبنه ئەگەر زارۆك ترسنوك بن، يان ب گوتنا ھندەك پەيقيىن بقی شیوہكى وەكى دى خودى تە بەتە دوزەخى ئەگەر تو نانى ل ئەردى بەدى يان نەخوى، يان خودى دى ژتە تورەبیت ھەكە خەبەرا بيژيه ھەقالين خو، يان دەمى دبيژنى ئەگەر نەنقى دى ئەزمان سورك ھينە تە، ھتد..... ئىدى زارۆك نەويىرن بچنە ناف مروقان و كەس و كار و ھەقالان.



ئەو رېكېن كۆل دەستېكا پەروەردەيا
نەيا دروست دا دەينه ب كارئينان
دگەل زارۆكى و دېنە ئەگەرى ترسى

ئەو رېڭىن كۆل دەستپېكا پەروەردەيا نەيا دروست دا دەينە ب كارئينان دگەل زارۆكى

ژوان

۱ وى ھىزى نادنە زارۆكان كو وان ژى برىارين خۆ ھەبن.

۲ ئەو دەلىقە بو ناھىتە دان كو زارۆك پشت گەرمين خۆ بن، ئەفجار دچنە د قوناغا د خۆ بەرزەبونى دا پشتى ھىنگى دچنە دناف سەروبەرى ترسى دا و ترس ل دەف پەيدادبىت و دبنە مروفين ترسنوك.

۳ ھەرۈسا ھندەك ھوكارين دى ھەنە ۋەك زنجىرەكى ل دويىف ئىك دەين ل دەف داىك و بابين زارۆكان كو گەلەك چاقدانا وى دكەن زىدە ژ سنورين پەروەردى ئەف چەندە ژى دبىتە ئەگەر كو زارۆك ترسنوك بىت.



کهنگی ترس ل دهف
زاروکی دهستپیدکهتن؟

كەنگى ترس ل دەف زارۆكى دەستپېدكەتن؟

زارۆك ئەگەر ئاگەھدار ببیت كو دايكا وى دخوازیت بچیت پاشى چەند ساتەكا دەست ب گرینی دكەت و سەبارەت چونا دايكى كاردانەفەكا تىكەل دگەل ترسى خویا دكەت، ھەروەسا زانایین دەرووناس دیار كریه كو ترس ژ جودابوونەفی ھەمیشە دناقبەرا (۷) ھەتا (۱۲) ھەیفیى دا دەردكەفیت ئو گوپیتكا وى د (۱۵) و (۱۸) ھەیفیى دایه و ھیدی ھیدی دگەل زیدەبوونا ژىى زارۆكى ئەف رەنگە ترسە ژى كیم دبن، ژبەرکو زارۆك چاخى ھیدی ھیدی مەزن دبیتن دشیت ل رویدانا تیبگەھیت و زفرینەكا دايكا خو پېشبینى بكەت.

ئەزمونین زارۆكى دسالا دوویدا دى ھەفكاريا وى كەن داکو بشیت ئاریشین ترس چیکەر چارەسەر بكەت.

ھەمى زارۆك كارفەدانین تايبەتیین خو دەھەمبەر شوینوارین ترسینەر و نەتەناكەر دا خویا دكەن ترس د سەرۆبەرەكى دا دشیت ریكى ژ زور بوپەرین نە ژ ھەژى بگریت و ھەروەسا ببیتە سەدەما ئەزمونەكا توماركرى بو مروفى.



چاره سه‌ریا ترسی

ل دهف زاروکی

چارهسهریا ترسی ل دهف زاروکی

۱ تیگههشتن دگهل زاروکی ل دور تشتی ژئی دترسییت، ههر دهمی زاروکی دبیینیت ژئی دترسییت،
نهم هاریکاریا (زاروکی) نهکهین کو ژبیر بکهت، چونکه نهو بقی رهنگی ترسی دقهشیریت، بهلی
دکته ددهروونی وی دا.

۲ تیگههشتن دگهل زاروکی دقیت ب دان و ستاندنی بهیته ئافاکرن ل سهر (باوهریی)، نهکو بهیته
خاپاندن.

۳ راهینان ب زاروکی بهینه کرن ل دور ههلویستین ترسی یان دهمی ترس دکهفیته بهر، پشتی
رهزامهندیا وی دهیته وهرگرتن هیدی هیدی، بو نمونه: نهگهر زاروکی ژ پشیک بترسیت یان پشیکا
لکهی یان پاتهی، وی ب تیشکا پشیک ب دهنه نیاسین، هتد....

۴ پویتهی ب زاروکی بکهن و دههر دهلیفهکی دا وی هانبدن.

۵ نهو تشتی بو زاروکی دهیته پیس کیش کرن زیرهفانی ل سهر ههبت، بو نمونه نهو شوینا فلم
و تشتین خراب، پهرتوکی زاروکی بو بهینه پیس کیش کرن، گوشارین زاروکی بو بهینه ههلبژارتن،
و تشتین ترس د نافدا نه بن فلم و زنجیر، یان جورین پهرتوک و گوشاران، تایبهت نهوین د فان
جوره ئامیرین وهکی: (ئایپاد و موبایلان) دا دهینه پیس کیشکرن بو زاروکی.

۶ ههروهسا بو زاروکی بهینه شلوفهکرن کو خو نیژیکی وان تشتان نهکهن یین مهترسی ل سهر
ههین یان ترسی ل دهف زاروکی پهیدا دکهن، و گهلهک لیفانهی ل سهر نهکهن.

۷ ههولدان بهینه کرن کو ههفسهنگی بهیته کرن د ههلویستین ب زحمهت و ترسی دا.

۸ زاروکی ژ جه و تشتین مهترسی دار دویرکهن.

۹ سهردهری یا ماموستا و تیکهلیا وان دگهل زاروکی بهینه راستفهکرن و سهردهریهکا جوان بیت،
تایبهت ل قوناغین دهستیپکا خواندنا سهرهتایی.

۱۰ ههروهسا ئەگەر زاروك ژ تاريی ترسیت، ل سەر دايك و بابان چارهسەریا فی چەندی بکەن، ئەوژی ب دانانا روناھیهکا کیم ل ژورا زارۆکی، ئەگەر زارۆک یی ب تنی بیت ل ژورا تیدا دنقیت ل دەستپیکي، پاشی دگەل روینشتن و خواندن و یان گوتنا چیرۆکهکا خوش یا دویر بیت ژ هەلوپستین ترسی بیت، و داخازی ژ زاروکی بهیته کرن بو تەمراندنا گولوپا روناھیی و دایکا وی یان ئیک دگەل وی ب مینتە دژورفە، پاشی چیرۆک بهینه خواندن، ل تاريی و زیڕەفانیا وی بهیته کرن، تاكو دقیت، داکو چ ترس ل دەف پەیدانەبن و چ کابوس کونترولی ل سەر نەکەن، دویر کەت ژ هزرین ئەوی دکرن یین ترسی، هوسا دايك دی یا بەردەوام بیت گەل زارۆکی خو تاكو فیری تاريی دبیت و ژ تاريی نەترسییت.

۱۱ ههروهسا ب ریکەکا دی ھندەك جارا داخاز ژ زارۆکی بهیته کرن کو بچیت سەحکەتە ژورا برایی خو یا تاري یا تیڤە نفستی داکو سەحکەتی کانئ چ دکەت...؟ یان بلا بچیت وی ژورا بو خو تشتەکی خوارنی بینیت.

۱۲ ئەگەر زارۆک بەری نھا ژ تشتەکی ترسیا بیت و تازە ھەز بکەت لی نیژیک ببیتەڤە سەبارەت فی چەندی هەڤکارییا وی بکەن.

۱۳ ئەگەر ترسا زارۆکی ژ مەرزى سروشتی پتربیت و سەدەما خەمباریا هەوہبیت دەیتە پیشنیارکرن سەرەدانا پەسپورەکی هەڤبەندار بهیتهکرن.

(میلەر) و هه‌فکارین وی د فه‌کۆلینین خۆدا ترسین خویا و به‌رچاڤ د ژیین جودا جودا دا بقی شروقه‌کرنی داینه نیاسین، وه‌کی د خستی خوارئ دا دیار. □

ترس □	ژی □
دهنگین توند و بلند، نه‌بوونا چاڤدیری. □	□ ۶ هه‌یقی □
که‌سین بیانی. □	□ ۹ هه‌یقی □
جوداهی، زیان فیکه‌فتن، ده‌ست ئاڤ. □	□ ۱ سالی □
بونه‌وه‌رین ئاشۆپی (خیالی). □	□ ۲ سالی □
هنده‌ک ژ گیانه‌وه‌ران مینا سه‌یی و پشیکئ، هتد...، تنیبون. □	□ ۳ سالی □
تاریاتی. □	□ ۴ سالی □
زیانین له‌شی، بوویه‌رین جفاکی، خویندنگه‌ه. □	□ ۶ – ۱۲ سالی □
بوویه‌رین سروشتی. □	□ ۱۳ – ۱۸ سالی □
زیانا له‌شی، بوویه‌رین سروشتی و سیکی. □	□ ۱۹ سالی و سه‌ردا □



چاره سہریا ترسا زاروکی ژ چوونا قوتابخانی

چارهسهریا ترسا زارۆکی ژ چوونا قوتابخانی:

پیدفی یه زورداریی ل زارۆکی نهکهن بوچوونا قوتابخانی، چونکه وهکی فان سهروبهران دی نهخوشییی دهرونی ل دهف پهیداکهن، پیدفییه و گرنکه ل بهری چونا زارۆکی بو قوتابخانی ب سالهکی، قوتابخانی ل بهر دی زارۆکی بهیته شرین کرن، ب پهیقینی جوان دا بیته پالدهرهک زارۆک ههژ قوتابخانی بکهتن و ههست ب ترسی نهکهن، بهلکو پیدفییه کهیف خوش کهن، بوچوونا قوتابخانی و ل دهستیکی لگهل زارۆکی بچنه قوتابخانی و زارۆکان ب بینیت دهمی یاریا دکهن، و دخوینن، و دهمی ب کهیف خوشی، بلا زارۆک فان دیمهنان ب بینیت دهمی یاریا دکهن، یین وهرزشی، پشتی هینگی ل پولا بگیڕینن، و سهرهانا ماموستایان بکهن و ژورین کارگیڕی، و ماموستایان، ئەف جوره ههلویسته پیدفی ب هاریکاریا ماموستایان ژی ههیه ب تایبهتی دگهل زارۆکی و خیزانا وی، داکو بشین ژفان گفاشتن و زهمهتان رزگار بکهن، یا باشه هندهک جارا ماموستا ژی شریناهیا پیش کیژی زارۆکین نوی دهینه قوتابخانی بکهن، و دیاریا بدهنی، هوسا دی شین چارهسهریا فی نهخوشییی کهن، بهلی ئەف ریکه پیدفی ببهین فرهی یهکا دریزه و دهمی یه، دا ئەنجام ب سهرکهفتیانه و ئهرینی بن.



ئەگەر زاروڭ بترسیت نابیت
ئەڤ کریاره بهینە ئەنجام دان

ئەگەر زارۆك بترسیت نابیت ئەف کریارپن خواری بهینه ئەنجام دان.

۱ ژبەر خاترا ترسیانا زارۆکی وی دههمبەر یپن دیدا بچیک نهکهن و تانا لینهدن کو ببیته سهدهما شهرمکرنا وی.

۲ چ جارا ب ترسا وی نهکهنن و ترانا پی نهکهن.

۳ زارۆکی بو ههقبهرکرنی دگهل ترسا خو نهئیخنه دبن گوشاری دا ئەگەر هینگی کو بزنان جهی وی چهندی ل دهف وی یی ههی.

۴ دههمبەر ترسا زارۆکی دا فهگهشیانی و بهین فرهیی ژخو نیشا بدن.

۵ دگهل زارۆکی ب دلوفانی رهفتاری بکهن.

۶ چ جارا هزرنهکهن ترسین زارۆکی رهفتارهکا نهپهسهند و نه عاقلانهیه.



دیّ چہوا ترسیّ

ل دہف زاروکی کیّم کہین؟

يا باشه ل دويڤ فان رېكپن ل خوارى بچن ژبو كيمكرنا ترسى ل دهف زاروكى

1 دهلېڤهك يان دهمهكى تايبته ههبيت بو زاروكى كو بشيت دان وستاندئ دگهل دايك و بابين خو بكهت.

2 پشتهفانيا زاروكى بهردهوام بكه، پشتهفانيا كارين وئ رهفتارين وى يين باش بكه بهردهوام.

3 ههمى دهما چهژيكرنا خوه بو دياربكه، ههمى دهما دهربرينئ ژ چهژيكرنا خوبكه بو زاروكى دياربكه تو گهلهك چهز ژ وى دكهى.

4 بهردهوام بكه بهر پرسيارئ هندك كاران، ههروهسا هاريكاريا وى ژى بكه دبهرپرسيارئ دا، پاشى پهسنا وى بكه سوپاسيا وى بكه كو ئه و كار بجه ئينان، يان دهستكهفتين ب دهستخوفه ئينان.

5 ههولبده بلا پشكداريهكا ريك و پيك بكهت د گروپ و زنجيران دا بهلئ لبن چاقديريا تهبن كهسانين باش بن وهكى خولين خواندنا قورنائى يان پشكدارى د يارپهكى دا ل يانهيهكا وهرزشى يان بزافهكا هونهرى يان خولهكا هونهرى يان يا زانستى دگهل زاروكان بهلئ بلا ئه و زاروكين پشكدارىا لگهل دكهت ژوى مهزنتر نهبن، يان گهلهك بچويكتر نهبن.

6 نهفجار دايكا هيژا دفتيت بزاني كو ترس ل دهف زاروكى بهردهوام نابيت نهگهر دايكهكا باش ههبيت يا نهرينى بيت.

چاره سہریا ترسا زاروکی ژ کہ سین نہ نیاس



چارهسهریا ترسا زارۆکی ژ کهسین نهنیاس:

گهلهك زاروك د ژیی (٨٥) ههقی دا بهین تهنگ دبن دهمی نیژیکی کهسین نهنیاس دبن، ئەگەر ئەوه کو جیاوازیی دکەت دناقبەرا کهسین نیاس ویین نهنیاس. (بیاجیه) ل قوتابخانا (معرفیه) دبیژیت: دهمی زارۆک سهحدهته سهروچافان و ئەف سهروچافه نهنیاس بن تیک چوون ل دهف زارۆکی پهیدادبن.

بهی قوتابخانا (تاکیدی) لسه رهفتاری جفاکی دکەت، دبیژیت: کو زارۆک سهروچافا گریدەت ب وان وینهیا یین دمهژی وان دا ههین، ئەگەر نهبن دی (تیک چوون) و دوو دی ل دهف پهیدابن، توند بوون دی ل دهف زارۆکی پهیدابیت.

ههروهسا ئەگههکی دی یی ههی کو زارۆک پیشبینیی دکەتن کو دی ئەوی ل بهرامبهر وی دی بو گرنتیت، دهمی دبینیت، بهی ئەگەر وی گرنتینی نهبنیت دی کهته گری.

زیدہ رین باہتی



ژیدهرین بابہتی

۱ ژیدهرین کوردی

۱ جہگەر، (چہند شیرہتہک ژبو چہوانیا پەروردهکرنا زاروکی)، حاجی رمچان آمین بیسکی، چاپخانا ہہوار، دہوک - کوردستان، ۲۰۱۲ز.

۲ دہروونناسییا زاروکان، (بزاف - خہبتین جموجول)، حوسین نہجاتی، وەرگیران ژ فارسی بو کوردی: محمد صالح، جہگەر سۆز پیندروی، چاپخانا وەزارەتا پەروردهی، ہہولیر - کوردستان، چاپا ئیک، ۲۰۰۳ز.

۳ چہند نفیسینہک لدور بنہمایین گشتی یین زانستی دہروونی، نیہاد سعداالله، چاپخانا ہیقی، چاپا ئیک، ۲۰۱۷ز.

۴ ئاریشین دہروونی یین سہردہم، خالد میکائیل بہرواری، چاپخانا ریئما، چاپا ئیک، ۲۰۱۹ز.

۲ ژیدهرین عہرہبی

۱ آراء علماء النفس في الخوف ومثيراته، محمد سعيد عبدالغني، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة - مصر، ط ۱، ۱۹۹۶م.

۲ أسس علم النفس، حمد محمد عبد الخالق، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية - مصر، ۱۹۸۹م.

۳ الخوف عند الأطفال، هشام محمد ششتاوي، رسالة العلم، العدد الرابع، ۱۹۹۶م.

۴ سيكولوجية الطفولة وثقافة الخوف، الباحث: د. أحمد محمد عقلة الزبون، جامعة البلقاء التطبيقية، ۲۰۰۵م - ۲۰۰۶م.

۵ مخاوف الأطفال وعلاقتها بالوسط الاجتماعي، مبارك ربيع، كلية الآداب والعلوم، المغرب، ط ۱، ۱۹۹۱م.

۶ مخاوف الأطفال، ب، ب، وولمان، تقديم: عبدالعزيز القوسي، ترجمة: د. محمد عبدالظاهر الطيب، دار المطبوعات الجديدة، القاهرة - مصر، ط ۲، ۱۹۹۱م.

٧ مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها، شارلز شفير، هوارد ميلمان، ترجمة: د. نسيمة داود، د. نزيه حمدي، عمان - الأردن، ط١، ١٩٨٩م. □

٨ مشكلات طفل الروضة، سامي محمد ملحم، دار الفكر، عمان، ط١، ٢٠٠٢م. □

٩ زیدہرین نهنرنیتي □□

□ <https://kidshealth.org/en/parents/anxiety.html>

<http://www.bilgenterapi.com/cocugum-neden-bu-kadar-korkak/>