

ترس ل دهف زاروکی

نُه گهر و چاره سهری

□ نئیسین

□ خهیری نُه مین

□

□ ۲۰۲۰

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

ٲٲيسين: خه رى ٲه مين

به رگه و ديزاين: خه رى ٲه مين

ٲيدا چوونا زانستى:

دهرووناس: خالد ميكاٲيل

دهرووناس: ٲيبراهيم عبدالستار

سال: ٲ٠ٲ٠

مافى چاپى و كوٲى ٲاراستيه بو ٲٲيسه رى

دياري □

□ بو دايك و بايڻ زاروڪيڻ خواه ب راستي و
دروستي پهروهرده دڪهن. □

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

□ بو همي زاروڪا. □

□ بو همي قوتابيڻ من. □

□ بو هر كهسه كي بڻيٽ نهؤ ديارده ل دهف
زاروڪيڻ 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 - هست رفتار)، لايښي ژ هميا
كللك كاريگري لسهر د هرووني مه هي ټو ژي هستن، و مه مروقان چندين هستين
جوراو جور همنه، ټيک ژوان هستين ترسي ڪول دهف مروفي پيدا د بيت ژ ژي
بچيكا تي تا ژي گنجاتي و پيراتي.

ترس ټيک ژوان هستانه ټهگر ژ ټاسي پيټي د هربازبو كاريگريه كا د ژوار سهر
ساخلميا ميا د هرووني و لشي هميه، ههروسا د بيه ټهگر مروفي توشي دوو دلي
بكتن و كللك هزرين گومانوي ل دهف مروفي پيدابن، ههروسا هستا ترسي ل دهف
همي قوناغين ژي مروفي و ټيک نينه بيگومان هستي ترسي ل دهف زاروگي
كاريگريه كا كللك خراب لسهر دكتن تا بيت لايښي و پي پوره ده و د هرووني و
ساخلمي ههري سيگان كاريگري لسهر كمشكرنا زاروگي دكتن ههري يا لشي و ههري يا
زانباري (المعرفي)، لهوران رابوم ب ټيښينا څي بابتي د پهرتوكه كا كورت دا كو بشين
سهردهريه كا باشتر و ساخلم تر دكل زاروگين 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 ههستین 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 دکهفیته تیدا دهمی سروشتی دا، راما ن ژی نهوه دفت زاروکی هندهک راهیان پی بهینه کرن د هندهک ههلوستان دا یین فیکرکری، کانی چهوا زاروک دزانت و ترسیین کو نهو ژیدهرین مهترسیانن، ههر وهکی کارهبی، 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 هه ی 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 عفريتا يان وينهيين لثوك يان كهسايهتيين ئاشوپى ههروهسا نهو د ترسن ژ كهسانين بهرامبه ر خو كو ناهيلن نهو ههلگرن يان ماجيكهن.

ترس هندهك نهخوشى نه دهستپيدكهن دگهل زاروكى، و دميينه لگهل وى ههمى ژيانا وى، ترسى ههفال يين ههين پشتهفانيا وى دكهن داکو زاروكى ب هيلنه دمالا ترسى فه، خيزانهكا مهزن ژى يا ههى مهزن دبیت هندی نهو فى ترسى بهيلينه ل دهف زاروكى نهفجار يان هندی نهو وى پشت گوھ فه بهاقيئين و بهيلين مهزن.

ههروهسا فهكولينا هوسا دياركرينه كو پهيوهنديهك يا ههى دناقبهرا دايكى و زاروكى ژلايى فيركرنا ترسى (پهيوهنديهكا پيئكهه 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 پهیداوونا 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 يېن ل دەوروبەرىن خۇ دىنن، ئەگەر ئەف سەرۆبەرە بەردەوام بوون دى بىنە نەخوشى، وترس ئەگەر بو نەخوشى ئەو ژ دەوروبەرىن وى يە، ئەم دىيىن ھندەك خالەكىن سەرەكى ديار بىكەين يېن 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، گریدان، ھتد)، ئەفجار سەرۆبەرى سروشتى دەيتە فەگوھاستن ژ سەرۆبەرى سروشتى بو سەرۆبەرى نەخوشى و نساخيا و ترسى.

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

۳ نەھىلانا زاروڭكى ل رابونا وى ب ھندەك لقىن 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 دەربارەى فى دياردى.

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

۶ (نمونەيى خرابىي) 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 شەرىن د مالدا و دەنگ بلندى يا بەردەوام دبنە 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 دوژمنكاریی و یی ترسى شوينا ھەژيكرن و قیانی، بو نمونە دى زارۆكى ترسينیت ژ تشتەكى 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 نافیين وان تشتا بيژیت يين پى ھاتیه ترساندن. □

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

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



ئەو رېكېن كۆل دەستېكا پەرودەيا
نەيا دروست دا دەينە ب كارئىنان
دگەل زارۆكى و دبنە ئەگەرى ترسى



کهنگی ترس ل دهف
زاروکی دهستپیدکهتن؟

كهنكى ترس ل دهف زاروڭى دهستپيدكهتن؟

زاروڭ ئەگەر ئاگەھدار ببیت کو دایکا وی دخوازیت بچیت پاشی چەند ساتەکا دەست ب گرینی دکەت و سەبارەت چونا دایکی کاردانەفەکا تیکەل دگەل ترسی خویا دکەت، ھەرودسا زانایین دەرووناس دیار کریه کو ترس ژ جودابوونەفی ھەمیشە دناقبەرا (۷) ھەتا (۱۲) ھەیقی دا دەردکەفیت ئو گوپیتکا وی د (۱۵) و (۱۸) ھەیقی دایه و ھیدی ھیدی دگەل زیدەبوونا ژیی زاروڭی ئەف رەنگە ترسە ژى کیم دبن، ژبەرکو زاروڭ چاخى ھیدی ھیدی مەزن دبیتن دشیت ل رویدانا تیبگەھیت و زفرینەکا دایکا خو پیشبینی بکەت.

ئەزمونین زاروڭی دسالا دوویدا دی ھەفکاریا وی کەن داکو بشیت ئاریشین ترس چیکەر چارەسەر بکەت.

ھەمی زاروڭ کارفەدانین تایبەتیین خو دەھەمبەر شوینوارین ترسینەر و نەتەناکەر دا خویا دکەن ترس د سەرۆبەرەکی دا دشیت ریکی ژ زور بوپەرین نە ژ ھەژی بگریت و ھەرودسا ببیتە سەدەما ئەزمونەکا تومارکری بو مروفی.



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،
ئهم هاریکاریا (زاروکی) نهکهین کو ژبیر بکهت، چونکه ئهو 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: ئهگهر 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 ئهو تشتی بو زاروکی دهیته پیش کیش کرن زیرهفانی ل سهر ههبیته، بو نمونه ئهو شوینا فلم
و تشتین خراب، پهرتوکی زاروکی بو بهینه پیش کیش کرن، گوشارین زاروکی بو بهینه ههلبژارتن،
و تشتین ترس د نافدا نه بن فلم و زنجیر، یان جورین پهرتوک و گوشاران، تایبهت ئهوین د فان
جوره ئامیرین وهکی: (ئایپاد و موبایلان) دا دهینه پیش 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 لیقانهی ل سهر نهکهن.

۷ ههولدان بهینه کرن کو ههفسهنگی بهیته کرن د ههلویستین ب زحمتهت 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 چارهسەريا فی چەندی بکەن، ئەوژی ب دانانا روناھیهکا کیم ل ژورا زارۆکی، ئەگەر زارۆک یی ب تنی بیت ل ژورا تیدا دنقیت ل دەستپیک، 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 كونترول ل سەر نەکەن، دویر کەت ژ هزرین ئەوی دکرن یین ترسی، هوسا دايك دی یا بەردەوام بیت گەل زارۆکی خۆ تاكو فیری تاريی دبیت و ژ تاريی نەترسییت.

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

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

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

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

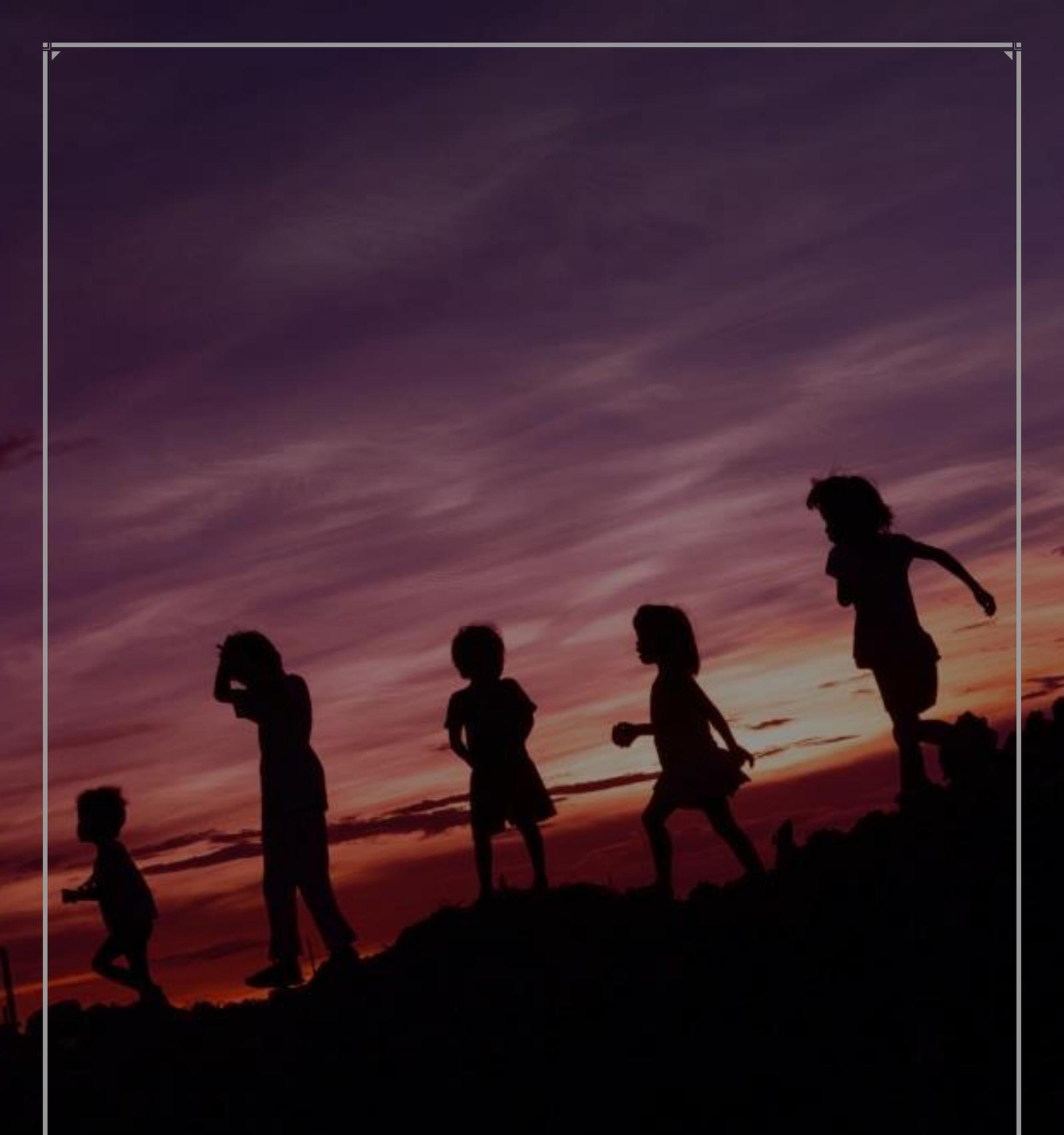
ترس □	ژی □
دهنگین توند و بلند، نهبوونا چاڤدیری. □	□ ۶ ههیقی □
کهسین بیانی. □	□ ۹ ههیقی □
جوداهی، زیان فیکهفتن، دهست ئاف. □	□ ۱ سالی □
بونهوهرین ئاشوپی (خیالی). □	□ ۲ سالی □
هندهک ژ گیانهوهران مینا سهیی و پشیکئ، هتد...، تنیبون. □	□ ۳ سالی □
تاریاتی. □	□ ۴ سالی □
زیانین لهشی، بوویهرین جفاکی، خویندنگهه. □	□ ۶ - ۱۲ سالی □
بوویهرین سروشتی. □	□ ۱۳ - ۱۸ سالی □
زیانا لهشی، بوویهرین سروشتی و سیکسی. □	□ 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 دهمبەر یین 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 دهمبەر 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 خواری بچن ژبو كيمكرنا ترسی ل دهف زاروكی

۱ دهلېښهك يان دهمهكې تايبته ههبيت بو زاروكی كو بشیت دان وستاندی دگهل دايك و بابین خو بكهت.

۲ پشتهفانيا زاروكی بهردهوام بكه، پشتهفانيا كارپن وی رهفتارپن وی یپن باش بكه بهردهوام.

۳ هه می دهما چهژيكرنا خوه بو دياربكه، هه می دهما دهربرینی ژ چهژيكرنا خوبكه بو زاروكی و دياربكه تو گهلهك چهز ژ وی دكهی.

۴ بهردهوام بكه بهر پرسياری هندك كاران، ههروهسا هاريكاريا وی ژی بكه دبهرپرسياری دا، پاشی پهسنا وی بكه سوپاسيا وی بكه كو ئه و كار بجه ئيناین، يان دهستكهفتین ب دهستخوفه ئيناین.

۵ ههولبده بلا پشكداریهكا رېك و پيک بكهت د گروپ و زنجیران دا بهلی لبن چاقدیریا تهبن كهسانین باش بن وهکی خولین خواندنا قورنائی يان پشكداری د ياریهكې دا ل يانهیهكا وهرزشی يان بزافهكا هونهری يان خولهكا هونهری يان يا زانستی دگهل زاروكان بهلی بلا ئه و زاروكین پشكداریا لگهل دكهت ژوی مهزنتر نهبن، يان گهلهك بچويكتر نهبن.

۶ ئهفجار دايكا هيژا دفتیت بزانی كو ترس ل دهف زاروكی بهردهوام نابیت ئهگهر دايكهكا باش ههبيت يا ئهرينی بیت.

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 رهفتارین 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 بابہ تی: □□

□□ ژیدهرین کوردی □□

□□ ۱ جه گهر، (جهند شیره تهك ژبو چهوانیا پهرومده کرنا زاروکی)، حاجی رمچان آمین بیسکی، چاپخانا ههوار، دهوک - کوردستان، ۲۰۱۲ز. □□

□□ ۲ دهر وونناسییا زاروکان، (بزاف - خهبتین □□ جموجول)، حوسین نه جاتی، وهرگیران ژ فارسی بو کوردی: محمد صالح، جه گهر سۆز پیندرویی، چاپخانا وهزارهتا پهرومده دی، ههولیر - کوردستان، چاپا ئیکئی، ۲۰۰۳ز. □□

□□ ۳ جهند نفیسینهك لدور بنه مایین گشتی یین زانستی دهر وونی، نیهاد سعدالله، چاپخانا هیقی، چاپا ئیکئی، ۲۰۱۷ز. □□

□□ ۴ ئاریشین دهر وونی یین سهردهم، خالد میکائیل بهرواری، چاپخانا ریئما، چاپا ئیکئی، ۲۰۱۹ز. □□

□□ ژیدهرین عه ره بی □□

□□ ۱ آراء علماء النفس في الخوف ومثيراته، محمد سعید عبدالغنی، مکتبه 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 القوصي، 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 نهنرنیتى

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

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