رێبەرێ گەنجان

ژبۆ شارەزایی یێن سەرەکی یێن ژیانێ و بکارئێخستنێ

وەرگێرانی
د. عارف حیتۆ

ناڤەرۆکا رێبەری

پێشگۆتن

یەکەیا ئێکێ: دا تێگەهێ شارەزایی یێن ژیانێ بنیاسین

یەکەیا دووێ: شارەزایی یێن دلینیێ

یەکەیا سیێ: شارەزایی یێن تێگەهشتنێ (**المهارات الادراكية**)

یەکەیا چوارێ: شارەزایی یێن جڤاکی

یەکەیا پێنجێ: دێ بەرنامێ شارەزایی یێن ژیانێ ب جهئینین

پاشکۆ: پەیرەوێ راهێنانا راهێنەران دەربارەی شارەزایی یێن سەرەکی یێن ژیانێ ژبۆ گەنجان

پەیڤا سندوقا نەتەوێن ئێکگرتی ژبۆ ئاکنجیبوویان

د هەر جڤاکەکیدا, تەخا گەنجان گرنگییەکا تایبەت هەیە و هەموو وەلات و جڤاك پشتبەستنێ پێ دکەن ژبۆ وەرارا کەتواری و ئاڤاکرنا پاشەرۆژا خوە. تەخا گەنجانە دبیتە هێڤێنی هەر پێشکەفتن و گەشەسەندنەکا ئابۆری یان سیاسی یان جڤاکی, لەوا پرانی یا وەلاتان بایەخەکێ تایبەت ددەنە ڤێ تەخا گرنگ دجڤاکیدا. دعیراقێدا رێژەیەکا مەزن ژ گەنجان هەنە و ئەڤ رێژەیە د زێدەبوونەکا بەردەوامدایە. لەوا فەرە عیراق ژبۆ گەشەسەندنا خوە یا ئابۆری و سیاسی و جڤاکی, پشتبەستنێ پێ بکەت. سندوقا نەتەوێن ئێکگرتی ژبۆ ئاکنجیبوویان UNFPA هەردەم پشتەڤانی یا حکومەتا عیراقێ و گەنجان و بزاڤێن لاوان دکەت ژبۆ خورتکرن و ب هێزکرنا شیانێن وان کو بکارن مومارەسەیا مافێن خوە یێن سیاسی و جڤاکی و ئابۆری بکەن و ئەرکێن خوە یێن ل هەمبەر خوەییێ خوە و جڤاکێ خوە و وەلاتێ خوە ئەنجامدەن.

سندوقا نەتەوێن ئێکگرتی ژبۆ ئاکنجیبوویان کۆمەکا پرۆژە یێن ئاراستەکری بۆ گەنجان ئەنجامددەت و پرۆژێ شارەزایی یێن ژیانێ ئێکە ژ پرۆژێن گرنگێن پشتەڤانیکرنا وەزارەتێن پەیوەندیدار, ب تایبەتی ژی وەزارەتا لاوان و پەروەردە و وەزارەتا کار و کاروبارێن کۆمەلایەتی و رێکخراوێن لاوان و هەر گەنجەکێ دی دجڤاکیدا.

ئەڤ پرۆژەیە ب دوو پەیرەوێن کاملان و سەرەکی, شارەزایی یێن ژیانێ ل دەف گەنجان خورتتر و باشتر لێ دکەت: یا ئێکێ ب رێکا کادرێن مەشقپێکری و راهێنەرێن شارەزا کو سندوقا نەتەوێن ئێکگرتی ژبۆ ئاکنجیبوویان دێ سنسلەیەکا خولێن راهێنانا دەربارەی ب هێزکرنا شیانان بۆ ڤەکەت ژبۆ خورتکرنا پێزانین و شارەزایی و هەلوێستێن وان ل هەمبەر شارەزایی یێن ژیانێ. پەیرەوێ دووێ ژی پەیرەوەکێ ڤاڤارتییە ب کاریگەری و شێوازێ خوە یێ نایاب ژبۆ راهێنانا گەنجان, داکو ب شێوازەکێ دلڤەکەر و راهێنانێن هەڤپشك و ئالوگۆر هەڤژی یێن خوە پێ بگەهینن, ئەڤە ژی ژ لایەکیڤە دبیتە ئەگەرێ باوەری ب خوەبوونا گەنجان و ژ لایەکێ دیڤە ژی دبیتە ئەگەرێ ب هێزکرن و خورتکرنا هەڤبەندی یا دناڤبەرا گەنجان ب خوە دا.

ب مەرەما پێشکێشکرنا پشتەڤانی یا تەکنیکی ژبۆ ب جهێنانا هەموو چالاکی یێن دڤی پرۆژەیدا, سندوقا نەتەوێن ئێکگرتی ژبۆ ئاکنجیبوویان ل عیراقێ هەماهەنگیەکا موکم دگەل کولیژا زانستێن ساخلەمیێ ل زانینگەها بەیروت کرییە AUB - FHS. ئوو ب رێکا ڤێ هەڤکاری و هەماهەنگیێ و کارگێری یا یەکینەیا سەرەدەری یا بەردەواما جڤاکی ل کولیژا زانستێن ساخلەمیێ OPU, کۆمەکا بەرفرەها پێزانین و شارەزایی یێن هەیی ل زانینگەهێ ب دەستڤە ئینان. هەژی گۆتنە کو زانینگەهێ تۆرەکا بەرفرەها هەڤبەندییان دگەل کەسانێن پسپۆر و تایبەتمەند د بیاڤێن هەمەجۆردا ل لبنانێ و دەڤەرێن دەردۆر هەنە. هەروەسا ژبۆ ب دەستڤەئینانا ئەنجامێن جۆری و پەیداکرنا هەستا ب خاوەندارێتیێ ل دەف هەموو هەڤپشکێن پەیوەندیدار, تیما تەکنیکی یا کاری د هەموو قۆناغێن ڤی پرۆژەیدا شێوازێ پشکداریکرنێ د ئەنجامدانا هەموو چالاکییاندا بکار ئینایە. د ڤی بیاڤیدا و ل گورەی رۆلێ کولیژا زانستێن ساخلەمیێ وەکو هەڤپشکەکا ستراتیژی, سندوقا نەتەوێن ئێکگرتی ژبۆ ئاکنجیبوویان داکوکیێ ل سەر پێگیری یا خوە دکەت کو دێ ڤان وەشانان ب ئاوایەکێ کاریگەر و بەربەلاڤ بکار ئینن و بەلاڤکەن کو مفایێ وان بگەهیتە هەموو گەنجێن عیراقێ.

رێبەرێ راهێنانێ, ئەڤێ ل بەر دەستێ مە, دێ بیتە پێرینە و ژێدەرێ سەرەکی ژبۆ راهێنەران و پێگەهاندنکارێن هەڤـژییان و هەر کەسەکێ دی یێ کار ژبۆ گەنج و لاوان دکەت کو شارەزایی یێن وان یێن ژیانێ خورتتر لێ بکەت و ب هێزتـر بێخیـت. ئـەڤ رێبەرە ل بەر رۆناهی یا کۆمەکا هەڤدیتن و دانوستاندنێن UNFPA دگەل نوونەرێن وەزارەتـان و گـەنجان و رێکخـراوێن وان هاتییە بەرهەڤکرن. ب ڤێ چەندێ ژی پشت ب شرۆڤەکرنەکا کاملان و گەلەنپەری یا پێدڤی یێن گەنجێ عیراقی دبەستیت کو ژلایێ لاوان و دەزگەهێن چاڤدێری یا وانڤە هاتینە دەستنیشانکرینە.

سندوقا نەتەوێن ئێکگرتی ژبۆ ئاکنجیبوویان دێ یا بەردەوام بیت ل سەر پشتەڤانیکرنا وەزارەتێن پەیوەندیـدار و رێکخـراوێن کومەلگەها مەدەنی و هەموو گەنجان کو ب هـەڤکاری و هەماهـەنگی یـا وەزارەتـێن پـەیوەندیـدار و رێکخـراوێن سـڤیل بیـاڤێ خولێن راهێنانێ بۆ ڤەکەت و شارەزایی یێن وان یێن ژیانێ خورتتر لێ بکەت. ئەڤـە ژی, مـل ب ملـێ شـارەزایی یـێن وان یـێن پیشەیی و فێرکاریێ, دێ شیانێن وان یێن سەرەدەریکرنا ئـەرێنی دگـەل ئاسـتەنگێن ژیانـا کـەتواری یـا هەنوکـەیی ب هێزتـر لێکەت کو بکارن پلانەکا ئاڤاکەر ژبۆ پاشەرۆژا خوە و پاشەرۆژا عیراقێ دابنن.

د. جورج جیورجی

نوونەرێ UNFPA/ نڤیسینگەها عیراقێ

بەرهەڤکارێن ڤی رێبەری

تیمێ زانینگەها ئەمێریکی ل بەیروت

رەنا حەداد ئیبراهیم/ ماستەر ب پەروەردە و رەفتارێن ساخلەم.

پشکدارێن بەرهەڤکرنێ:

– هالە عەلویە/ ماستەر ب پەروەردە و رەفتارێن ساخلەم.

– لەیا قەرەح/ ماستەر ب کارگێری و سیاسەتێن ساخلەمیێ.

– دانی زۆ/ نوژدارێ ددانا و شارەزا دبیاڤێ راهێنان و پەرەپێدانا لاواندا.

شارەزایی یێن بکارئێخستنێ:

هەموو چالاکی یێن هەڤبەند ب جیهانا کاریڤە, ژ لایێ (غەسان ئەلصەفار) ڤە هاتینە بەرهەڤکرن/ شارەزا ل رێکخراوا نێڤدەولەتی یا کاری. هەروەسا پشکداری د پێداچوونا هەمی پشکێن ڤی رێبەریدا کرییە.

پێداچوون:

– مەیادە کنج/ ماستەر ب ساخلەمی یا گشتی– فەرمانگەها خورتکرنا ساخلەمیێ و ساخلەمی یا جڤاکی– کولیژا زانستێن ساخلەمیێ– زانینگەها ئەمێریکی ل بەیروت.

پێداچوونا رێبەری ژ لایێ UNFPA ڤە:

– سوها نەمر/ ماستەر ب لێکۆلینێن نێڤدەولەتی– بەرپرسا بەرنامێ لاوان ل نڤیسینگەها UNFPA ل بەغدا.

– نور ئەلرەشید/ ماستەر د پەرەپێدانا نێڤدەولەتیدا– بەرپرسا بەرنامێ لاوان ل نڤیسینگەها UNFPA ل عەممان.

– حسێن هەناری/ ماستەر ب جڤاکناسیێ و سیاسەتێن جڤاکی– بەرپرسێ بەرنامێ لاوان ل نڤیسینگەها UNFPA ل هەولێر.

– زاهد وارد حەسەن/ ماستەر ب ئەندازیاریێ و شارەزایێ نیشتمانی د بیاڤێ کار و راهێنانا پیشەییدا.

شارەزایێن نیشتمانی:

– د. عدنان ابراهیم/ سەرۆکێ لیژنا ئاراستەکار ل وەزارەتا پەروەردێ.

– دارا حسن رشید/ سەرۆکێ لیژنا ئاراستەکار ل وەزارەتا کار و کاروبارێن کۆمەلایەتی.

– عباس الشمری/ سەرۆکێ لیژنا ئاراستەکار ل وەزارەتا وەرزش و لاوان.

هەڤگونجاندنا ڤی رێبەری دگەل کەتواریّ عیراقی:

ئەڤێن ناڤێن وان ل خواریّ ب کاریّ هەڤگونجاندنا ڤی رێبەری ڕابووینە کو دگەل کەتواریّ عیراقی بگونجیت:

تیمیّ بەغدا:

ناڤ	کار و جهیّ کاری	وەزارەت
صبحي عبدالستار حسن البياتي	رێڤەبەریّ پشکا راهێنانا پیشەیی/ فەرمانگەها کار و راهێنانا پیشەیی.	کار و کاروبارێن جڤاکی
مشرق عبدالخالق فليح	بەرپرسیّ یەکەیا KAB/ فەرمانگەها کار و راهێنانا پیشەیی	کار و کاروبارێن جڤاکی
احمد كاظم محمد	ئەندازیار/ هوبەیا راهێنانا راهێنەران/ فەرمانگەها کار و راهێنانا پیشەیی	کار و کاروبارێن جڤاکی
شفق حسين عبدالحمزة	ئەندازیار/ هوبەیا پەیرەوان/ فەرمانگەها کار و راهێنانا پیشەیی	کار و کاروبارێن جڤاکی
حامد ياسين جبر	رێڤەبەریّ پشکا راهێنان و وەبەرهێنانیّ/ رێڤەبەری یا گشتی یا فێرکرنا پیشەیی	پەروەردە
ضياء جواد كاظم	هاریکاریّ رێڤەبەریّ پشکا سەرپەرشتیاری یا پیشەیی/ رێڤەبەری یا گشتی یا فێرکرنا پیشەیی	پەروەردە
كريم عبود حمزة المفرجي	تایبەتمەندیّ پەروەردەییّ پێشکەفتی/ پشکا سەرپەرشتیاری یا پیشەیی/ رێڤەبەری یا گشتی یا فێرکرنا پیشەیی	پەروەردە
حسين حسن علي	سەرپەرشتیاریّ هونەری/ پشکا سەرپەرشتیاری یا پیشەیی / رێڤەبەری یا گشتی یا فێرکرنا پیشەیی	پەروەردە
نجاح بدر عبدالله	رێڤەبەرا ئامادەیی یا پیشەیی یا سەیدیە/ رێڤەبەری یا گشتی یا فێرکرنا پیشەیی	پەروەردە
ايمان علول مشتت الواسطي	ماموستا ل ئامادەیی پیشەسازی یا رەصافە/ رێڤەبەری یا گشتی یا فێرکرنا پیشەیی	پەروەردە

تیمێ هەولێر:

ناڤ	کار و جهێ کاری	وەزارەت
اسود غلام یونس	سەرپەرشتیارێ پیشەییێ تایبەتمەند/ رێڤەبەری یا گشتی یا پەروەردا هەولێرێ	پەروەردە
سالار کمال خورشید	سەرپەرشتیارێ پیشەییێ تایبەتمەند/ رێڤەبەری یا گشتی یا پەروەردا هەولێرێ	پەروەردە
فاروق نبی محمود	سەرپەرشتیارێ پەروەردەیا پیشەیی/ دیوانا وەزارەتێ	پەروەردە
سامی صابر امین	رێڤەبەرێ پێشکەفتی/ رێڤەبەری یا گشتی یا چاکسازی یا جڤاکی	کار و کاروبارێن جڤاکی
جمال حسین صادق	سەرۆکێ توێژەرێن جڤاکی/ رێڤەبەری یا گشتی یا چاکسازی یا جڤاکی	کار و کاروبارێن جڤاکی
اسماعیل عثمان حمد	ماموستایێ پێشکەفتی/ رێڤەبەری یا راهێنانا پیشەیی/ هەولێر	کار و کاروبارێن جڤاکی
یونس مرتضی اکبر	ماموستایێ پێشکەفتی/ رێڤەبەری یا راهێنانا پیشەیی/ هەولێر	کار و کاروبارێن جڤاکی

خشتەیێ ناڤەرۆکێ

یەکەیا ئێکێ: دا تێگەهێ شارەزایی یێن ژیانێ بنیاسین
مەرەم ب شارەزایی یێن ژیانێ چییە؟
ئارمانج ژ کارکرنا ل سەر شارەزایی یێن ژیانێ چییە؟
گرنگی یا شارەزایی یێن ژیانێ چییە؟
چەوا شارەزایی یێن ژیانێ دهێنە پۆلێنکرن؟
کەنگی فەرە دەست ب کارکرنا ل سەر شارەزایی یێن ژیانێ بکەین؟
یەکەیا دووێ: شارەزایی یێن دلینییێ
بابەتێ ئێکێ: خۆنرخاندن
بابەتێ دووێ: ب رێڤەبرنا هەستان
بابەتێ سیێ: ب رێڤەبرنا گرژیێ و دەمی
یەکەیا سیێ: شارەزایی یێن تێگەهشتنێ
بابەتێ ئێکێ: مزرکرن ب شێوازەکێ داهێنەرانە
بابەتێ دووێ: مزرکرنا رەخنەگر
بابەتێ سیێ: بریاردان و چارەسەرکرنا ئارێشەیان
یەکەیا چوارێ: شارەزایی یێن جڤاکی
بابەتێ ئێکێ: پەیوەندیکرن ب شێوەیەکێ کاریگەر
بابەتێ دووێ: هەڤسۆزی (تەعاتوف)
بابەتێ سیێ: رەفتارا ئێکلاکەر و رەتکرنا ئەرێنی
بابەتێ چوارێ: ب رێڤەبرنا هەڤرکیێ و دانوستاندن
بابەتێ پێنجێ: ب دەستڤەئینانا پشتەڤانی و لایەنگیریێ
بابەتێ شەشێ: تیمکاری (کارکرن وەکو تیمەکێ)
یەکەیا پێنجێ: دێ بەرنامێ شارەزایی یێن ژیانێ ب جهئینین
دێ چەوا شارەزایی یێن ژیانێ تێکهەلکێش کەین؟
دێ چەوا کاریگەری و سەرکەفتنا بەرنامێ شارەزایی یێن ژیانێ مسۆگەر کەین؟
فەرە چەوا راهێنان ل سەر شارەزایی یێن ژیانێ بهێتە کرن؟
دێ چەوا پشتەڤانی و پالپشتی یا گەنجان کەین کو فێری ب جهئینان و پەیرەوکرنا شارەزایی یێن ژیانێ ببن؟
دێ چەوا دویفچوون و هەڵسەنگاندنا بەرنامێ شارەزایی یێن ژیانێ کەین؟
پاشکۆ: پەیرەوێ راهێنانا راهێنەران دەربارەی شارەزایی یێن سەرەکی یێن ژیانێ ژبۆ گەنجان

پێشگۆتن

گەنجێن عیراقێ وەکو گەنجێن دی یێن دەڤەرێن عەرەبی, بەرئاتاڤی گەلەك ئاستەنگان دبن کو پێدڤی ب شیانێن هەمەجۆر هەنە هەتاکو بکارن وەلاتێ خوە بگەهیننە پەراڤێ ئاشتی و ئاساییشیێ. دێ چەوا گەنج شێن رۆلەکێ کاریگەر د ئاڤاکرنا وەلات و جڤاکێ خوەدا گێرن, ئەگەر دەرفەتەکا خوەدیتنێ بۆ نەهێتە رەخساندن کو پێکهاتە و پێزانین و هەلوێست و شیانێن خوە پێ بزانن و ژ هزر و دیتن و شرۆڤەکرنێن خوە یێن دەربارەی بابەتان پشتراست ببن و ئەو باوەرییە ب خوە هەبیت کو سەرەدەرییێ دگەل خەلکی بکەن و هەڤبەندییان دگەل کەسێن دی چێکەن و بەردەوامییێ بدەنێ داکو ئەڤ دەرفەتە گەشەسەندن و وەرارەکا ئەرێنی یا بەردەوام بۆ دابینکەت.

گەنج نە کۆمەکا ئاریشەیانن هەتاکو ل سەر ڤی بنەمای سەرەدەری دگەل بهێتە کرن, گەنج نە تنێ هەڤوەلاتی یێن پاشەرۆژێنە و نە هندەك قالبێن ڤالانە کا چەوا مە بڤێت دێ وەسا دارێژین. لێ گەنج ژێدەرێ تێن و ڤەژەن و شیانانن کو فەرە ل سەر ڤی بنەمای سەرەدەرییێ دگەل بکەین, گەنج هەڤوەلاتی یێن دوهی و ئەڤرۆ و سوباهینە, وان هند شارەزایی و پێزانین و هەلوێست و کارامەیی هەنە کو بشێن پشکدارییێ د گەشەسەندنا خوە و جڤاکێ خوە و وەلاتێ خوەدا بکەن. پا چ ژ وان کێمە؟ دەرفەت ژێ کێمە کو شیانێن خوە پێ خورتتر و ب هێزتر لێ بکەن داکو ب باشترین شێوە بکار بینن و ڤان شیان و شارەزاییان بەر ب وەرارەکا دوورتر و پترڤە ببەن.

شارەزایی یێن ژیانێ وەکو شەنگستەیەکێ سەرەکییێ ئاڤاهییێ گەنجان دهێتە هژمارتن کو ئەگەر ئەم پێشبێخین و دەرفەتێن راهێنانێ و مومارەسەکرنێ و ب جهئینانێ بۆ دابینکەین, دێ گەنجان بەر ب وەرارەکا ئەرێنی و پشکداریکرنەکا کاریگەرڤە بەت.

تێگەهێ شارەزایی یێن ژیانێ تا رادەیەکی یێ نوویە, ژ وەلاتەکێ عەرەبی بۆ ئێکێ دی دهێتە گوهارتن. لێ رامانا وێ ئەو نینە کو نەکەینە ستراتیژییەکا بەرنامێ خوە یێ شیاندنا گەنجان ژبۆ بەرسینگگرتنا ئاستەنگێن ژیانێ. هەر ئەڤە بوو ئەگەرێ وێ چەندێ کو بەرپرسێن بیاڤێن هەمەجۆرێن عیراقی دگەل هەڤپشکێن خوە یێن نافخۆیی و بیانی هزر د ڤێ رێکا شیاندنێدا بکەن و وان بەرنامە یێن پویتەی ب شارەزایی یێن ژیانێ ددەن گەلالە بکەن. هەروەسا ژێدەرێن پێدڤی ژبۆ ڤان بەرنامەیان وەرار بکەن کو چێکرن و گەشەسەندنەکا جۆری بۆ بهێتە دابینکرن و مسۆگەرکرن.

ئەڤ رێبەرە ئێکە ژ کۆمەکا چالاکی یێن د چوارچۆڤەیێ پرۆژەیێ خورتکرن و ب هێزکرنا شارەزایی یێن ژیانێ و بهایێن مەدەنیدا کو ژبۆ گەنج و سنێلەیان دهێتە ئاراستەکرن و ب رێکا پەروەردە و فێرکرن و راهێنانێ ل عیراقێ دێ هێتە ئەنجامدان.

ئارمانج ژ ڤی رێبەری چییە؟

ئارمانجا ژ ڤی رێبەری, ب هێزکرنا شیانێن وان کارمەندانە ئەوێن دبیاڤێ شارەزایی یێن ژیانێدا دگەل گەنجان کار دکەن, کو ماددەیەکێ زانستیێ شەنگستەیی دەربارەی تێگەهێ شارەزایی یێن ژیانێ پێشکێش دکەت و ب تێروتەسەلی کار ل سەر وان شارەزایی یێن سەرەکی یێن ژیانێ دکەت کو فەرە هەر گەنجەك فێر ببیتێ. هەروەسا ئەڤ رێبەرە هاریکاری یا بکارهێنەران دکەت ژبۆ وەرارکرنا کۆمەکا بەرنامە یێن هەڤبەند ب شارەزایی یێن ژیانێڤە کو گەنج ژبۆ خورتکرنا گەشەکرنا خوە یا ئەرێنی بکار دئینن داکو فێر ببنە ئەنجامدانا رەفتارێن دروست و ئارام د بیاڤێن هەمەجۆرێن ژیانا خوەدا و داکو رۆلەکێ کاریگەر د ئاڤاکرنا جڤاك و وەلاتێ خوەدا بگێرن.

هەروەسا ئەڤ رێبەرە کۆمەکا چالاکی یێن گونجایی ژبۆ فێرکرن و راهێنانا گەنجان ل سەر شارەزایی یێن سەرەکی یێن ژیانێ دئێخته بەر دەستێ وان کارمەندێن دگەل گەنجان کار دکەن.

تەخا ئارمانج د ڤی رێبەریدا کینە؟

تەخا ئارمانج د ڤی رێبەریدا ئەو کەسن یێن دگەل گەنجان کار دکەن مینا توێژەر و ماموستا و راهێنەرێن هەر بەرنامەیەکێ ئاراستەکری ژبۆ گەنجان کو ژیێ وان دناڤبەرا (١٥– ٢٤) سالییێدا بیت و ل وەزارەتا پەروەردێ یان ل وەزارەتا کار و کاروبارێن جڤاکی یان ل وەزارەتا وەرزش و لاوان یان ژی ل رێکخراوێن کومەلگەها مەدەنی کار بکەن.

تەخا مفادار ژ ڤی رێبەری کینە؟

گەنجێن عیراقی ئەوێن هەڤبەند ب هەرسێ وەزارەتێن ئاماژەپێکریڤە و رێکخراوێن کومەلگەها مەدەنی مفادارێن سەرەکی یێن ڤی رێبەرینە. توێژەر و ماموستا و راهێنەر و هەر کەسەکێ دگەل گەنجان کار بکەت, چالاکی و پێزانینێن د یەکەیا دووێ و سێ و چوارێدا بکار دئینن ژبۆ خورتکرن و ب هێزکرنا شیانێن گەنجان دەربارەی شارەزایی یێن سەرەکی یێن ژیانێ.

بابەتێن ڤی رێبەری چنە؟

ئەڤ رێبەرە سەرەدەریێ دگەل تەوەرەکێ شەنگستەیی دکەت کو شارەزایی یێن سەرەکی یێن ژیانێنە ژبۆ لاوان. ئوو داکو ب شێوەیەکی کاملان سەرەدەری دگەل شارەزایی یێن ژیانێ بهێتە کرن, بابەتێن وێ دێ پێنج یەکەیاندا ئێخینە بەرچاڤ, ب ڤی شێوەیێ ل خوارێ:

- **یەکەیا ئێکێ** ب ناڤونیشانێ "دا تێگەهێ شارەزایی یێن ژیانێ بنیاسین" کو خواندەڤانی ژ پێناسەیا تێگەهێ شارەزایی یێن ژیانێ بەر ب گرنگی و کارکرنا ل سەر شارەزایی یێن ژیانێڤە دبەت و ئاکاما ڤێ کارکرنێ ل سەر ژیانا گەنجان و جڤاکان و وەلاتان خویا دکەت. پاشی پۆلێنکرنا شارەزایی یێن ژیانێ و دەمێ دەست بکاربوونا ل سەر ڤێ پۆلێنکرنێ دەستنیشان دکەت.
- **یەکەیا دووێ** ب ناڤونیشانێ "شارەزایی یێن دلینیێ" کو ژ شارەزایی یێن راهاتنێ و خوە ب رێڤەبرنێ پێك دهێت.
- **یەکەیا سێێ** ب ناڤونیشانێ "شارەزایی یێن تێگەهشتنێ یان درکپێکرنێ" کو شارەزایی یێن هزرکرنێ و بریاردانێ ب خوڤە دگریت.
- **یەکەیا چوارێ** ب ناڤونیشانێ "شارەزایی یێن جڤاکی" کو ژ شارەزایی یێن چێکرنا هەڤبەندییان و سەرەدەریکرنا بەردەوام پێك دهێت.

ب ڤێ چەندێ ژی هەرسێ یەکە یێن دووێ و سێیێ و چوارێ ب تێروتەسەلی بەحسی هەر سێ جۆرێن شارەزایی یێن ژیانێ دکەن کو کۆمەکا پێزانینێن شەنگستەیی دەربارەی هەر شارەزاییەکێ ددەنە خواندەڤانی و هندەك چالاکی یێن راهێنانێ ل سەر هەر شارەزاییەکێ پێشنیاز دکەن. چالاکی وەسا هاتینە دارشتن کو دگەل کەسێ بەکارهێنەر بگونجیت. ئارمانج و دەمێ هەر چالاکیەکێ و پێداویستی یێن پێدڤی ژبۆ ئەنجامدانێ دهێنە دەستنیشان کرن. پاشی کارنامە و سنسلا پێنگاڤێن گەهشتنا ئارمانجا هەر چالاکیەکێ ب ئاشکرایی دهێنە دیار کرن. هەر چالاکییەك ب هندەك هزرێن هاریکار ژبۆ ماموستا/ راهێنەر/ یان هێسانکاری ب دوماهی دهێت داکو ئەو چالاکییە ب شێوەیەکی باشتر بهێتە ئەنجامدان و پێشنیازا هندەك هزرێن نوو یێن زێدەبار بۆ بهێتە کرن.

- **یەکەیا پێنجێ ب ناڤونیشانێ "دێ بەرنامێ شارەزایی یێن ژیانێ ب جهئینین" کو خواندەڤان وێ هزرێ ژێ وەردگریت کا** دێ چەوا بەرنامێ شارەزایی یێن ژیانێ ئێختە دناڤ دەزگەه و رێکخراواندا و ئەو چ پیڤەرن کاریگەری و سەرکەفتنا ڤی بەرنامەی مسۆگەر دکەن. دپشکا پراکتیکیدا, دێ فێر بیت کا دێ چەوا راهێنانێ ل سەر شارەزایی یێن ژیانێ کەت و دێ فێری گرنگی یا شێوازێ هەڤپشکیێ و ریك و ئامرازێن وێ بیت. هەروەسا ددەمێ بکارئینانا شارەزایی یێن ژیانێدا, دێ ب سەر ساخلەت و رۆلێ وان کارمەندان هەل بیت ئەوێن دگەل گەنجان کار دکەن. پاشی دی چیتە سەر چەواتی یا ب هێزکرن و خورتکرنا شیانێن گەنجان ژبۆ فێر بوون و ب جهئینان و مومارەسەکرنا شارەزایی یێن ژیانێ کو بچیتە دناڤ سیستەمێ رەفتار و ژیانا وان یا رۆژانەدا, ئەڤە ژی ب ڤان هەر سێ ستراتیژییان دهێتە کرن:

1. ب هێزکرنا شیانێن گەنجان دەربارەی شارەزایی یێن ژیانێ.
2. رەخساندنا دەرفەتێن مومارەسەکرنا شارەزایی یێن ژیانێ.
3. دابینکرنا ژینگەهەکا پالپشت ژبۆ ب جهئینانا شارەزایی یێن ژیانێ.

ئەڤ پشکە ب چاڤخشاندنەکا بلەزا دەربارەی گرنگی و چەوایەتی یا هەلسەنگاندنا بەرنامێ شارەزایی یێن ژیانێ ب دوماهی دهێت و ئالاڤێن هەڵسەنگاندنێ د هۆلا راهێنانێڤە دێ هێنە پێشنیازکرن.

ئەڤ رێبەرە ب لیستا خشتە و هێلکاری و ئەو چوارچۆڤە یێن دناڤ رێبەریدا ب دوماهی دهێت, زیدەباری لیستا وان ژێدەرێن ژبۆ وەرارکرنێ هاتینە بکارئینان و هندەك ژێدەرێن دی یێن بیاڤێ شارەزایی یێن ژیانێ ب خۆڤە دگریت.

چەوا وەرار ب ڤی رێبەری هاتە دان؟

رەنج و کارێ پرانی یا کەسێن پسپۆر ل وەزارەتا پەروەردێ و وەزارەتا کار و کاروبارێن جڤاکی و وەزارەتا وەرزش و لاوان و رێکخراوێن جڤاکێ سڤیل ل عیراقێ دگەل تیمێ کاری ل سندوقا نەتەوێن ئێکگرتی ژبۆ ئاکنجیبوویا, ئەڤ رێبەرە هاتە گەلالە کرن. ژبۆ ڤێ چەندێ ژی شێوازێ کارێ هەڤپشك ب ڤان پێنگاڤێن ل خوارێ هاتە پەیرەو کرن:

- دیدارا راوێژکارییێ ل هەولێرێ (١٧– ٢٠١١/٢/١٨), ژبۆ زانینا پێداویستی یێن لایەنێن پەیوەندیدار, شێوازێ کارلێککرنێ و فورما دەستنیشانکرنا پێداویستی یێن هەڤبەند ب شارەزایی یێن ژیانێ و وان بابەتێن گرنگێن هەڤبەند ب ژیانا لاوانڤە هاتنە بکار ئینان.

- ددەمێ وان کۆمبوونادا ئەوێن ل گولانا ٢٠١١ێ ل بەغدا و هەولێر هاتینە کرن، خشتەیێ ناڤەرۆکێ ژلایێ پسپۆرێن پەیوەندیدارڤە هاتە دانان و ددەمێ پێداچوونێدا کۆمەکا پێشنیازێن هەوارکرنێ و هزرێن زێدەبار ل سەر هاتنە زێدەکرن.
- دیدارەکا دی ل بەیروت (٢١– ٢٤/٦/٢٠١١) هاتە سازکرن و کۆمەکا پسپۆر و کەسێن پەیوەندیدار پێداچوونا رێبەری کرن و پێشنیازێن هەموارکرنێ و زێدەکرنێ پێشکێشکرن کو ژبۆ تەخێن پشکدار یێ گونجایی بیت، ب نەمازەیی ژبۆ وان گەنجێن کار دگەل دهێتە کرن.
- زێدەکرنا هندەک هەموارکرنێن گونجایی ل سەر رێبەری.
- راهێنانا راهێنەرێن ژ تەخا ئارمانج ل سەر شارەزایی یێن سەرەکی یێن ژیانێ ژبۆ گەنجان و چەواتی یا بکارئینانا رێبەری وەکو ژێدەرەك بۆ گەلالەکرنا پلانا روونشتنێن ددویفدا دگەل رێکخراوا نێڤدەولەتی یا کاری. هەروەسا گەنگەشەکرنا کاردانەوە یێن ب جهئینانا هەموارکرنێ کو ئەڤ رێبەرە ئاشکراتر و گونجاییتر و کاریگەرتر بیت ل هەمبەر دابینکرنا پێدڤی یێن گەنجێن عیراقێ.

یەکەیا ئێکێ

دا تێگەهێ شارەزایی یێن ژیانێ بنیاسین

مەرەم ب شارەزایی ییێن ژیانێ چییە؟

شارەزایی ییێن ژیانێ "شیانێن ئەنجامدانا رەفتارا خۆگونجاندنەکا ئەرێنییە کو مرۆڤ بکاریت ب ئاوایەکێ کاریگەر سەرەدەرییێ دگەل ئاستەنگ و پێدڤی ییێن ژیانا خوە یا رۆژانە بکەت"[1](رێکخراوا ساخلەمی یا جیهانی– ١٩٩٣).

شارەزایی ییێن ژیانێ کۆمەکا شیانێن دلینییێ و تێگەهشتنێ و جڤاکینە, ب شێوەیەکێ گشتی هاریکاری یا مرۆڤی و ب شێوەیەکێ تایبەتی یا گەنجان دکەن کو بڕیارێن دیراسەتکری بدەن, ئارێشەیان چارەسەرکەن, هزرکرنەکا رەخنەیی و داهێنەرانە بکەن, ب ئاوایەکێ کاریگەر سەرەدەرییێ بکەن, هەڤبەندی ییێن ساخلەم و نوو چێکەن, ژیانا خوە یا رۆژانە ب رێڤە ببەن و ب شێوەیەکێ ساخلەم و بەرهەمدار بەرسینگێ ئاستەنگان بگرن.

چوارچۆڤەیێ ژمارە ١/١

هندەک پێناسە ییێن دی!

<u>شارەزایی یا ژیانێ گەنجان بەرهەڤ دکەت کو:</u>

- کاردانەوە ل هەمبەر بۆیەرێن گرنگێن ژیانێ هەبیت و تێ بگەهن.
- دناڤ جیهانەکا گوهوردا ب کاریگەری رەفتارێ بکەن.
- بشێن خوە و ژیانا خوە ب رێڤە ببەن و بەرهەمدار بن.
- پشکداریێ د ژیانا جڤاکیدا بکەن.
- شارەزایی ییێن ژیانێ ب شێوەیەکێ ئەرێنی کار دکەتە سەر جۆراتی یا ژیانا مرۆڤی.

شارەزایی ییێن ژیانێ د بیاڤێن هەمەجۆرێن ژیانێدا دهێنە بکار ئینان: ل سەر ئاستێ خوەیی (دگەل خوە ئاخفتنا ب ئەرێنی و بڕیاردان و ب رێڤەبرنا دەمی). ل سەر ئاستێ خێزانێ و کەسێن مەزن و هەڤال و هەڤژییان (دەربراندنا هەڤسۆزیێ و رەتکرنا ب شێوەیەکێ ئەرێنی). ل سەر ئاستێ قوتابخانێ و جهێ کاری. ل سەر ئاستێ کۆمەلگەهێ ب هەموو دەزگەهـ و رێکخراوێن وێ ییێن تایبەت و فەرمیڤە. مەرەم پێ چێکرنا گوهارتنانە د ژینگەها ماددی و جڤاکی و ستراتیژی و سیاسەتاندا (پاڵپشتی و پەیداکرنا پشتگیریێ).

هەروەسا شارەزایی ییێن ژیانێ دهێنە پێناسەکرن کو "پەیرەوەکە ژبۆ گوهارتن یان وەرارکرنا رەفتارەکا هەیی ژبۆ چێکرنا هەڤسەنگیەکێ دناڤبەرا پێزانین و هەڵوێست و شارەزاییاندا"[2]. ئەڤ پێناسەیە ل سەر بنەمایێ هندەك لێکۆلینان هاتییە وەرار و گەڵاڵەکرن. وەسا ددەنە خویاکرن کو نە یا بەرهۆزە گوهورین د رەفتارێن مەترسیداردا بهێنە کرن بێی ئاماژەدانا وان شیانێن ل سەر شەنگستێ پێزانین و هەڵوێست و شارەزاییان هاتینە ئاڤاکرن. دگەوهەردا, شارەزایی ییێن ژیانێ ئەو شیانن یێن دبنە ئەگەرێ خورتکرنا ساخلەمیەکا باش ب رامانا خوەیا گەلەنپەریڤە کو شیانێن هزری ییێن گەنجان ژی ب خۆڤە دگرن ژبۆ بەرسینگگرتنا روودانێن کەتوارێ ژیانێ. هەروەسا شارەزایی ییێن ژیانێ نە تنێ ب پەروەردەیا ساخلەمیێڤە هەڤبەندن, لێ پەروەردە یا ژینگەهێ و رێنمایی ییێن خەرجکرنێ و رەوشەنبیری یا کەسی و پەروەردەیا ل سەر ئاشتیێ و گەشەسەندنێ و راهێنانێن ئاراستەکری ییێن ژبۆ بەرهەمهێنانێ و گەلەك بابەتێن دی ژی ب خۆڤە دگرن.

---

1) Skills for Health- Skills- Based Health Education including Life Skills: an important component of a child-friendly/ health- promoting school. WHO, UNICEF, UNESCO, UNFPA, WB, PCD, EDC, El.

2) UNICEF, Escape Peers. Module 7 Life Skills.

هەروەسا شارەزایی یا ژیانێ: "ئەو شیانە ئەوا گوهورینێ دژیانا رۆژانەدا پەیدا دکەت, ب رێکا پرسیارکرن و گرنگی پێدانێ, زانینا پێزانینێن نوو, مومارەسەکرن و دووبارەکرنا مومارەسێ, ب ڤێ چەندێ ژی سەرکەفتنا د مومارەسە و خورتکرنێدا بۆ مە پەیدا دبن."[١]

دڤی رێبەریدا دێ پشتبەستنێ ب پێناسەیا رێکخراوا ساخلەمی یا جیهانی ژبۆ شارەزایی یێن ژیانێ و پۆلێنکرنا وێ کەین. ئەڤ پێناسەیە ژ ژێدەرەکی هاتییە وەرگرتن کو هژمارەکا زۆر ژ دەزگەهێن پەروەردەیی و رێکخراوێن کومەلگەها سڤیل و رێکخراوێن نەتەوێن ئێکگرتی پشکداری ددانانا وێدا کرییە.

ئارمانج ژکارکرنا ل سەر شارەزایی یێن ژیانێ چییە؟

١. خورتکرنا پەیرەوێ پەرەپێدانا ئەرێنی ژبۆ گەنجان

ئاراستە یێن نوو دبەرنامەیێن پەرەپێدانا گەنجاندا, ئەوا ناڤدار ب "پەرەپێدانا ئەرێنی یا گەنجان" وەسا بەرێخوە ددەنە گەنجان کو کەرەستە و ژێدەرێ تێن و ڤەژەن و ووزەینە, نە ژێدەرێ ئارێشەیێن پێدڤی ب چارەسەرکرنێنە. مشە جاران گەنج وەسا دهێنە دیتن کو ئارێشەچێکەر و ئاژاوەچینە کو فەرە توخیبەك بۆ رەفتارێن وان بهێتە دانان, ئەڤجا دەستێوەردان وەکو ئامرازەکی ژبۆ سەپاندنا سیستەمێ جڤاکی دهێتە کرن و دبیتە ئەگەرێ چاندن و جهگیرکرنا هندەك بهایێن سیاسی و جڤاکی ل دەف وان. هندەك جاران ژی وەکو قوربانی یێن کاودانێن جڤاکی– ئابۆری ژیانا کەتواری دهێنە هژمارتن یان وەکو کۆمەکا پێدڤییان دهێنە دیتن, ئەڤجا بەرنامەیێن چارەسەریێ ژبۆ لیستەکا درێژا ئارێشەیان پێشکێش دکەن. بەرنامەیێ دەستێوەردانێن پەیرەوێ نوو (نە وەکو بەرنامێن کەڤنە) کو داکوکیێ ل سەر پاراستنا ژ مەترسییان یان کارکرنا ل سەر چارەسەرکرنا ئارێشەیان بکەت, لێ ئارمانجا ڤی پەیرەوێ نوو دابینکرنا دەرفەتانە کو گەنج شارەزایی یێن خوە و هەڤبەندی یێن خوە یێن جڤاکی و پشکداری یێن خوە یێن دگەل خێزانێ و کۆمەلگەهێ وەرارکەت و باشتر لێ بکەت. ئوو دشیاندایە دەستکاری دڤێ ستراتیژییێدا بهێتە کرن کو دگەل کلتۆرێن هەمەجۆرێن جڤاکان بگونجیت[٢].

زێدەباری ڤێ چەندێ ژی, ئەڤ پەیرەوێ ژبۆ کارکرنا دگەل گەنج و لاوان بکاردئینین, فاکتەرەکێ سەرەکییە و هندەك جاران ئێکلاکەرە د کاریگەری یا دەستێوەردانێدا. لەوا گرنگە ئەم وەسا ل گەنجان بنێرین کو ژێدەرن یان کۆمەکا شیان و پرنسیپانە, فەرە ژبۆ بەرژەوەندی یا وان و بەرژەوەندی یا جڤاکێن وان بهێنە بکارئینان[٣].

دڤی بیاڤیدا و ل گورەی هندەك ڤەکۆلینێن ل سەر جڤاکێ ئەمێریکی کو جڤاکێن کەمینەیان و هەژاران ژی ب خۆڤە گرت بوون و ل دەسپێکا سالا ١٩٨٩ێ هاتبوونە ئەنجامدان, پەیمانگەها زانستی یا لێکۆلینان هژمارا ٤٠ بنەما/ شیانێن پێدڤی ژبۆ گەنج و زارۆکان دەستنیشان کرن. ئەڤ ڤەکۆلینە داکوکیێ ل سەر وێ چەندێ دکەن کو ڤان بنەمایان ئاکامەکا ئەرێنی و ب

---

1) 4- H Volunteer Leaders' Series. Life Skills Through 4- H, Darlene Z. Baker, Ph. D. Assistant Director 4- H Youth Development, University of Arkansas, Division of Agriculture.
2) Roth J. Brooks-Gunn J. Murray L. & Foster W. (1998). Promoting healthy adolescents: synthesis of youth development program evaluations. Journal of Research on Adolescence, 8 (4); 423- 459.
3) http://www.search-institute.org/accessed August 2010.

هێز ل سەر گەنج و زارۆکان هەیە, چونکو وان ژ ئارێشێن رەفتاریێ دپارێزیت و ژ لایەکێ دیڤە ژی هەلوێست و رەفتارێن ئەرێنی ل دەف وان خورتتر لێ دکەت. هەروەسا تێبینی یا وێ چەندێ کرن کا چەند هژمارا بنەمایان زێدەتر بیت, سەرەرای جوداهی یا پاشخانێن وان یێن جڤاکی و ئابوری و رەوشەنبیری, بیاڤێ بەرئاتاڤی یا وان د رەفتارێن مەترسیدارادا کێمترە[1].

هەر ٤٠ بنەما (پرنسیپ) کو پرانی یا وان شارەزایی یێن ژیانێنە ل سەر شەنگستێ بنەما یێن دەرڤەیی و بنەمایێن نافخۆیی, ب ڤی شێوازێ ل خوارێ هاتینە پۆلێنکرن:

خشتەیێ ژمارە (١): بنەمایێن دەرڤەیی و نافخۆیی یێن شارەزایی یێن ژیانێ نیشا ددەت:

بنەما یێن دەرڤەیی	بنەما یێن نافخۆیی
♦ **پالپشتی: پالپشتی یا خێزانێ, سەردەریەکا ئەرێنی یا بەردەوام دخێزانێدا, هەبوونا هەڤبەندی یێن دگەل مەزنان, پویتەدانا خەلکێ گەرەکێ, ژینگەهەکا بارکری ب چاڤدێری و فێربوونێ, پشکداری یا کەسوکاران د چاڤدێری و پەروەردەکرنێدا.** ♦ **شیاندن (تواناسازی): جڤاکەکێ نافخۆییێ رێزێ ل گەنجان دگریت, جڤاکەکێ نافخۆییێ وەکو ژێدەر بەرێخوە ددەتە گەنجان, چەواتی یا هاریکاریکرنا کەسێن دی, پەیدا کرنا هەستا ب ئارامی و دلنیاییێ.** ♦ **توخیب و پێشبینی: یاسایێن خێزانێ, رێکخستنا ئەرێنی یا زارۆک و گەنجان دناڤ دەزگەهێن چاڤدێری و پەروەردەکرنێدا, بەرپرسایەتی یا جڤاکی ژبۆ هاندانا رەفتارێن ئەرێنی و پەسەندکری, پێشبینی کرنێن ئەرێنی ژ گەنج و زارۆکان, چاڤلێکرنا مەزنان نموونەنە, ئاکاما ئەرێنی یا هەڤژییان.** ♦ * **بکارئینانا ئاڤاکەر ژبۆ دەمی: چالاکی یێن داهێنەرانە, بەرنامێن هەمەجۆرێن کۆمەلایەتی, بەرنامێن ئایینی, دەمبۆراندنا دمالڤە.**	♦ **پێگیریکرنا ب فێربوونێ:** چوونا خواندنگەهێ, هەبوونا حەزا خواندنێ, ئەنجامدانا ئەرکێن خواندنگەهێ, گرنگیدان ب خواندنگەهێ, خواندنا بەردەوام ژ دەرڤەی چوارچۆڤێ وانەیێن خواندنگەهێ. ♦ **بهایێن ئەرێنی:** گرنگیدان ب کەسێن دی, وەکهەڤی و دادپەروەری یا جڤاکی, راستەرێیی, راستگۆیی, بەرپرسیاریەتی, خۆکونترۆلکرنا ل هەمبەری چالاکی یێن سێکسی و بکارئینانا مەیێ و ماددەیێن هۆشبەر. ♦ **شیانێن کۆمەلایەتی:** پلاندانان و بریاردان, هەڤسۆزی و چێکرنا هەڤبەندی یێن هەڤالینیێ, قەبوولکرنا کەسێن دی ب جوداهی یێن وانڤە و ب ئەرێنی سەرەدەریێ دگەل وان بکەت, رەتکرنا ب ئەرێنی و ب رێڤەبرنا هەڤرکییان. ♦ * **ناسناما ئەرێنی:** هێزا کەسایەتیێ, رێز ل خوە گرتن و خوە بلند نرخاندن, ژیانا گەنجان ئارمانجدارە, گەشبینی ژبۆ پاشەرۆژا کەسۆکی.

---

[1] Kegler M. C., Young K. H., Marshall L., Bui D. & Rodine S. (2005). Positive youth development linked with prevention in a Vietnamese American Community: successes, challenges, and learned. Journal of Adolescent Health, 37; 569- 579.

٢. پاڵپشتی یا گوهورینا رەفتاریٚ و پشتبەستن ب رەفتاریٚن ئەریٚنی

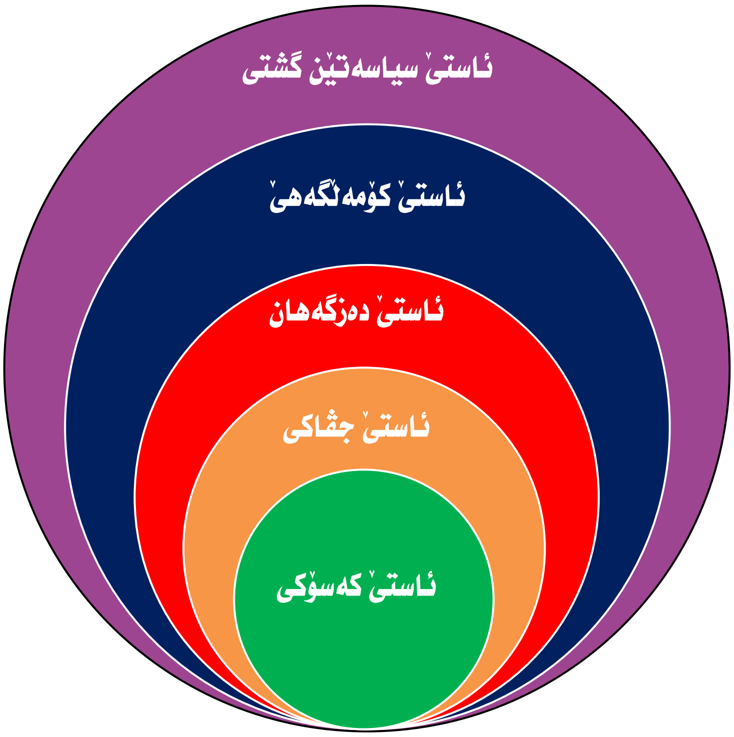
ڤەکۆلین ددەنە خویاکرن کو کارکرنا ل سەر گوهورینا رەفتاریٚ ب ریٚکا تەرکیزکرنا ل سەر خوەییێ کەسی و گوهورینا پیٚزانینیٚن وی, کاریگەری و ئاکامەکا کیٚم هەیە. ل ڤیٚرە ژی گرنگی یا وان بەرنامەیان دیار دبیت ئەوێن ل سەر ئاستیٚن کاریگەریٚن رەفتارا کەسی و بیاڤیٚن هەمەجۆریٚن ژیانا وی کاردکەن و ل سەر بنەمایێ شارەزایی پیٚن ژیانیٚ هاتینە دانان.

نموونەییٚ ئیکولۆژی (هەڤبەندی یا مرۆڤی ب ژینگەها ویڤە) ددەتە خویاکرن کو رەفتاریٚن کەسیٚ تاك د ژینگەهەکا دیارکری یا ماددی و جڤاکیدا روو ددەن. ئەوو ب کۆمەکا فاکتەران ئاکامدار دبیت وەکو فاکتەریٚن کەسۆکی و جڤاکی و دەزگەهان و کۆمەلگەهیٚ و سیاسەتیٚن گشتی. ئەڤ هەموو فاکتەرە پاڵپشتی یا رەفتاران دکەن و جهگیر دکەن, چ راست بن یان نە راست. ل ڤیٚرە گرنگی یا کارکرنیٚ دهیٚت کو گوهورینیٚ ل سەر هەر پیٚنج ئاستان بکەین ژبۆ ب دەستڤە ئینانا ئەنجامیٚن خواستی پیٚن گوهورینا هەر رەفتارەکیٚ و دابینکرنا کاودانیٚن جهگیرکرن و بەردەوامبوونا ڤیٚ رەفتارا دیارکری.

بۆ نموونە, چەوا لاوەك (کور بیت یان کچ) دیٚ شیٚت فیٚری شارەزایی یا بریاردانیٚ بیت و موومارەسەکەت کو دناڤ خیٚزانەکیٚدا ژیایە بابی ب تنیٚ مافیٚ بریاردانیٚ هەیە, دناڤ جڤاکەکیدا دژیت کو گەلەك ب کیٚمی گەنجان د بریاردانیٚدا پشکدار دکەن, ل وەلاتەکی دژیت کو قەدەغەیە بۆ گەنجان کۆمەڵەییٚن تایبەت ب خۆڤە دامەزرینن و ب ئازادی دەربرینیٚ ژ خوە بکەن, هەروەسا نابیت ل سەر ئاستیٚن نیشتمانی و دارشتنا سیاسەتان و یاسادانانیٚ پشکدار بن.

هەر پیٚنج ئاستیٚن ئاماژە پیٚکری ل گورەی نموونەییٚ ئیکولۆژی ئەڤیٚن ل خواریٚنە:

هیٚلکاری یا ژمارە (١): هەر پیٚنج ئاستیٚن هەڤبەندی یا مرۆڤی ب ژینگەها ویڤە نیشا ددەت:



أ. **ئاستێ كەسۆكی:** فاكتەرێن كەسۆكی دڤی ئاستیدا ساخلەتێن كەسی یێن مینا پێزانین، بیر و باوەری، هەلوێست و بها و شارەزاییان (شارەزایی یێن ژیانێ و شارەزایی یێن هەست و لڤاندنێ) ب خۆڤە دگریت. هەروەسا تێگەه و كاریگەری یا خوەیی (زاتی) ژی ب خۆڤە دگریت.

ب. **ئاستێ جڤاكی:** ژ كۆمێن بنەرەتی و تۆرێن فەرمی و نە فەرمی یێن جڤاكی و سەرەدەری و عەدەت و عورفێن جڤاكی و سیستەمێن پالپشتی یا جڤاكی مینا خێزان و هەڤال و هەڤژی و هۆگرێن كاری پێك دهێت. ئەڤێن هە رۆلەكێ كاریگەر ل سەر رەفتارێن كەسێ تاك دبینن. هەروەسا پشكەكا گرنگ ژ چێبوونا ناسناما جڤاكی و هندەك ژێدەرێن سەرەكی یێن جڤاكیبوونێ پێشكێش دكەن وەكو پالپشتی یا دلینیێ (عاتیفە) و پێزانینان و مەعریفە و رۆلێن جڤاكی كو دبنە هاریكارێن كەسێ تاك هەتاكو دكاریت ب بەرپرسیاری یا خوەیا جڤاكی رابیت. زێدەباری ڤێ چەندێ ژی، ئاكاما ڤان تۆرێن جڤاكی ژ ئاستێ ئەندامێن تێدا دژین دوورتر دچن و بیاڤەكێ بەرفرەهتر ب خۆڤە دگرن. ل ڤێرە ژی گرنگی یا گوهورینا سیستەم و پیڤەرێن جڤاكی یان وان كۆمێن تێدا دژین سەرهەلددەت ژ پێخەمەت گوهورینا رەفتاران.

ج. **ئاستێ دەزگەهان:** مەرەم پێ چالاكی و بڕیار و یاسا یێن پەیرەوكرینە د وان دەزگەه و رێكخراواندا ئەوێن گەنج تێدا كار دكەن یان

چوارچۆڤەیێ ژمارە ١/٢

هندەك تێرمێن گرنگ بۆ تە

- **زانین (مەعریفە):** راستی و پێزانینێن هەڤبەند ب بابەتێ پێشكێشكریڤە كو ب شارەزاییانڤە گرێدایی بن.
- **شارەزایی:** شیانێن ئەنجامدانا كارەكێ دیاركری ب دروستی و هووربینی، دوو جۆرێن شارەزاییان هەنە:
  - شارەزایی یێن هەست و لڤینێ: پێدڤی ب بكارئینانا ئەندامێن لەشی و وان ماسولكەیێن كو دشێین كونترۆلكەین وەكو دەست و پێیان.
  - شارەزایی یێن ژیانێ: كۆمەكا شیانێن دلینیێ و تێگەهشتنێ و جڤاكینە كو هاریكاری یا كەسان دكەن ژبۆ ب رێڤەبرنا كاروبارێن ژیانا خوە و بەرسینگگرتنا ئاستەنگان ب رێكەكا دروست.
- **بیروباوەر:** هزر و ئەو تشتێن مرۆڤ باوەر ژ راست و دروستی یا وان دكەت، لێ مەرج نینە وەسا بن. پێشبینی یێن كەسان دەربارەی هەر تشتەكی ب خۆڤە دگریت. گوهورینا بیروباوەران نە یا ب زەحمەتە، لێ ل سەر هێز و گرنگی یا باوەریێ ل دەف باوەرداری و هەڤبەندی یا وێ ب بیروباوەری یێن دیڤە رادوەستیت.
- **هەلۆێست:** ژ ئەنجامێ ل سەرئێك كۆمبوونا كۆمەكا بیروباوەرانە ب سنسلەكا دیاركری كو ل هەمبەری رەوشەكا دیاركری مرۆڤی بەر ب رەفتارەكێ یان كاردانەوەیەكا پێشبینكریڤە دبەت. زەحمەتە هەلۆێستێن جهگیربوویی بهێنە گوهورین، چونكو دبنە پشكەك ژ پێكهاتەیێ بها یێن كەسایەتیێ.
- **بها:** ئەو تشتێن یێن مرۆڤ گرنگیێ ددەتێ و ب بەرزی دنرخینیت. ب كاریگەری كار دكەتە سەر هەست و رەفتارێن كەسان. وەكو خالا بناغەیی یا گەلەك هەلۆێستان دهێتە هژمارتن. زەحمەتە وەكو هۆكارێ راستەوخۆیێ رەفتارێ بهێنە دیتن.
- گوهورینا زانین و شارەزاییان ب ساناهییە ل هەمبەر بیروباوەران كو ئەڤە ژی ب ساناهیتر ل هەمبەری بها و هەلۆێستان دهێنە گوهورین.

سەرەدانا وان دکەن, وەکو جهێ کاری یان خواندنگەهان. ئەم نیڤەك یان سێ چاریکێن دەمێ خوە دناڤ ڤان دەزگەهاندا دبۆرینین, هەر ژ باخچێ ساڤایان بگرە و پاشی خواندنگەهێ و پاشی پەیمانگەهێ یان زانینگەهێ و هەتا دگەهتە ژینگەها جهێ کاری. ئەڤ دەزگەهە رۆلەکێ گرنگ ژبۆ دابینکرنا ئاساییش و ئارامی و پالپشتی یا هندەك رەفتارێن دیارکری دگێرن و دبنە ژێدەرێن پێڤەر و بها یێن جڤاکی و پێرینەنە ژبۆ ڤەگوهاستنا ڤان پیڤەر و بهایان. ل ڤێرە ژی گرنگە پەیکەرێ دەزگەهان و پرۆسەیا کارکرنێ و هەمی رێسا و یاسا و ساخلەتێن مینا (چەوایەتی و جۆراتی یا ب رێڤەبرنێ و سەرپەرشتکارییێ و دانا هاندەران) و سیاسەتا گشتی یا دەزگەهان ژی بهێنە گوهارتن کو دێ دخزمەتا رەفتار و ئارمانجێن خواستیدا بن. هەروەسا کار ژبۆ ب دەزگەهکرنا ڤان بەرنامەیان بهێتە کرن داکو بەردەوامی و تێکهەلکێشی یا وان دگەل کلتۆر و پەیکەرێ دەزگەهان بهێتە دابینکرن و مسۆگەرکرن.

د. ئاستێ کۆمەلگەهێ: ژ وان تۆرێن جڤاکی پێك دهێت ئەوێن کەسێ تاك تێدا دژیت, هەروەکو مە پێشتر ئاماژە پێکری, هەروەسا هەڤبەندی یێن دناڤبەرا دەزگەهان و رێکخراوان و تۆرێن جڤاکی یێن د سنووورەکێ دیارکریدا ب خۆڤە دگریت. ئاکاما تۆرێن جڤاکی هند کاریگەرە کو ژ کەسێن تاك دبۆریت و کار دکەتە سەر پیڤەر و سیستەمێن دجڤاکێ مەزنتردا, ئەڤ تۆرە مینا خالا پێککەهشتنێنە دناڤبەرا کەسێ تاك و جڤاکێ مەزنتردا. هەروەسا هەڤبەندی یێن دناڤبەرا دەزگەهێن هەمەجۆر و تۆڕ و رێکخراوێن جڤاکی و ئاستێ هەماهەنگی یا دناڤبەرا واندا و چێکرنا هەڤپەیمانان, د هەر دۆزەکا دیارکریدا, کار دکەنە سەر هۆشیاری یا جڤاکی و کۆمەلگەهێ. زێدەباری ڤێ چەندێ ژی دکارن فشارەکێ چێکەن کو کار بکەتە سەر چوارچۆڤێ گشتیێ سیاسەتان و خەرجکرنا ژێدەران. هەروەسا رۆلەکێ سەرەکی و کاریگەر هەیە د دەستنیشانکرنا ئاریشە و پێداویستی یێن جڤاکیدا و کار ژبۆ دیتنا رێکێن چارەسەرییێ و کۆمکرن و خرڤەکرنا ژێدەرێن مالی و مرۆڤان دکەت کو وان پێداویستییان پێ پڕ بکەت. ڤێ پێکهاتەیا کۆمەلگەهێ دەستەلاتەکا مەزن هەیە و دشێت ببیتە پالپشت یان ئاستەنگ دڕێکا هەر بەرنامەکیدا, ل گورەی وان ئەنجامێن سیاسی و ئابۆری یێن ژێ دەرکەفتین کو نەدوورە د بەرژەوەندی یا وێدا نەبیت.

ه. ئاستێ سیاسەتێن گشتی: هەموو سیاسەت و یاسا یێن دەڤەرۆکی و نیشتمانی و هەرێمی و نێڤدەولەتی ب خۆڤە دگریت کو فەرە کار ژبۆ گوهورینا وان بهێتە کرن داکو رەفتار و ئارمانجێن خواستی ب دەستڤە بهێن.

نموونە یێن پراکتیکی ل سەر مۆدێلا ئیکولۆژی

ڕەفتار: دوورکەفتنا لاوان (ب تایبەتی کچ) ژ سەرەدانا بنگەهێن لاوان

أ. **ئاستێ کەسۆکی:** کێمی یا پێزانینێن گەنجان دەربارەی چالاکی و خزمەتگوزاری یێن بنگەهێن گەنجان پێشکێش دکەن. گەنج وەسا هزر دکەن کو چوونا بنگەهێن گەنجان گەلەك دەمی ژێ دبەن و نەشێن ب کاریگەری پشکداری یا بڕیارێن بنگەهی بکەن.

ب. **ئاستێ جڤاکی:** هەلوێستێ کەسوکاران و جڤاکی ل هەمبەری چوونا بنگەهێن لاوان نە یا پەسەندە، ب نەمازەیی ژبۆ گەنجێن کچ کو کەسوکارێن وان حەز ناکەن سەرەدانا بنگەهان بکەن.

ج. **ئاستێ دەزگەهان:** نەگونجانا دەمێ پێشوازیکرنێ و دووری یا بنگەهی ژ جهێ گەنجان. کێمی یا پێداویستییان و نەگونجانا وان دگەل وەرارا هەیی و نەبوونا پێرینە یێن بێنڤەدان و پرکرنا دەمێن ڤالا. هەروەسا ئەو باوەرنامە یێن ددەنە گەنجان ژبۆ پشکداریکرنا گەنجان د هندەك خولێن ڕاهێنانێدا وەکو کومپیۆتەر و پرۆژە یێن بچووك و ئەوێن دی، تنێ باوەرنامێن پشکداریکرنێنە و چ مفایێ ئەکادیمی یان پیشەیی ژێ نابینن.

د. **ئاستێ کۆمەلگەهێ:** لاوازی یا ڕۆلێ وان ڕێکخراوێن دگەل لاوان کار دکەن کو هاندانا وان بکەن ژبۆ سەرەدانکرنێ، هەروەسا نەبوونا هەماهەنگی و هەڤکارییێ دناڤبەرا بنگەهان و ڕێکخراواندا کو پێداویستی یێن فەر بۆ دابین بکەن.

ه. **ئاستێ سیاسەتێن گشتی:** دەزگەهێن حکومەتێ و یێن کۆمەلگەها مەدەنی دانپێدانێ ب وان باوەرنامان ناکەن ئەوێن ئەڤ بنگەهە ددەنە گەنجان.

ڕەفتار: گەنج خوە ل سەنتەرێن ڕاهێنانا پیشەیی ل وەزارەتا کار و کاروبارێن کۆمەلایەتی تۆمار ناکەن

١. **ئاستێ کەسۆکی:** گەنج گرنگی یا پشکداریکرنێ د ڤان سەنتەراندا نزانن کا چەند ئەرێنی یە ل سەر شارەزایی یێن وان و چەند مفادارە ژبۆ وەرارا وان دبیاڤێ بازارا کاریدا.

٢. **ئاستێ جڤاکی:** ب شێوەیەکێ گشتی جڤاك و کەسوکار ب چاڤەکێ نەرێنی ل پرۆسەیا ڕاهێنان و فێرکرنێ دنێرن.

٣. **ئاستێ دەزگەهان:** دەزگەه ڤان سەنتەرێن ڕاهێنانێ پێشچاڤ ناکەن. هەروەسا ڕێکخستنا خولێن ڕاهێنانێ و جۆرێن وان پیشەیێن دناڤ سەنتەرێن ڕاهێنانێدا هەیی نە ل ئاستەکێ هەژی و پێدڤینە.

٤. **ئاستێ کۆمەلگەهێ:** لاوازی و بەرتەنگی یا هەڤبەندی و هەماهەنگی یا دناڤبەرا سەنتەرێن ڕاهێنانا پیشەیی و دەزگەهێن هەمەجۆرێن کۆمەلگەهێ و بازارا کاریدا.

٥. **ئاستێ سیاسەتێن گشتی:** نەبوونا سیاسەتەکا نیشتمانی یا دیارکری کو ڤی جۆرێ ڕاهێنانێ ب جۆراتی و ئاستێ باوەرنامێن زانستی و پێدڤی یێن بازارا کاریڤە گرێدەت.

رەفتار: گەنج جگارا دکێشن

أ. **ئاستێ کەسۆکی:** دڤێ تەخا تەمەنیدا, گەنجان ئاگەهـ ژ مەترسی یێن جگارەکێشانێ نینە و وەسا هزر دکەن کو جگارەکێشان دێ وان وەکو مەزنان دیار کەن و دێ سەرنجا رەگەزێ بەرانبەر پتر ب نك خۆڤە کێشن.

ب. **ئاستێ جڤاکی:** هەڤژی هەڤ هانددەن کو جگارەکێشانێ ب جێربینن. کەسوکار ل دەف گەنجان جگارا دکێشن.

ج. **ئاستێ دەزگەهان:** خواندنگەهـ یاسا یا قەدەغەکرنا جگارەکێشانێ د جهێن گرتیڤە ب جهـ نا ئینن و ماموستا ل هەمبەری قوتابی یێن خوە جگارا دکێشن, هندەك جاران ژی ژێ دخوازن کو بچن جگارا بۆ بکڕن.

د. **ئاستێ کۆمەڵگەهێ:** نەبوونا هەماهەنگیێ دناڤبەرا دەزگەهێن جڤاکی یێن هەمەجۆردا کو هەوێن باش و بەردەوامێن رەوشەنبیری و هۆشیارکرنێ بۆ ساز کەن. زێدەباری ڤێ چەندێ ژی دەزگەهێن مێدیایی مفای ژ ریکلامێن جگارا دبینن.

هـ. **ئاستێ سیاسەتێن گشتی:** یاسایەك هەیە, جگارەکێشانێ ل جهێن گشتی و دائێخستی قەدەغە دکەت و نابیت جگارە بۆ وان کەسێن د بن ژیێ هەژدە سالێیدا بهێنە فرۆتن, لێ ئەڤ یاسایە نە یا کاریگەر و کارایە. هەروەسا چ سیاسەتێن دیارکری نینن ژبۆ دابینکرنا دەرفەتێن کاری کو دبیتە سەدەمێ بێکاری یا وان گەنجێن پشکداری یا راهێنانێن پیشەیی دکەن.

گرنگی یا شارەزایی یێن ژیانیٚ چییە؟

١. ب دەستڤەئینانا مافێن زارۆك و لاوان:

شارەزایی یێن ژیانیٚ ل سەر دوو بنەمایێن سەرەکی دهێنە ئاڤاکرن: یێ ئێکێ مافیٚ گەشەکرنەکا سروشتی و ساخلەم و ئاڤرووەمەندانەیە کو پشتبەستنیٚ ب دانەزانی یا جیهانی یا مافێن مرۆڤی و ڕێککەفتنا مافێن زارۆکی دکەت. یا دوویٚ ژی مافیٚ فێربوونێیە کو پشتبەستنیٚ ب دانەزانی یا داکار دکەت ئەوا دەربارەی فێربوون ژبۆ هەموویان (١٩٩٠).

ڕێککەفتنا مافێن زارۆکی (١٩٨٩) و بەرنامیٚ کاریٚ کونگریٚ نێڤدەولەتی ژبۆ ئاکنجیبوویان و پەرەپێدانیٚ (١٩٩٤) و دانەزانی یا جیهانەکا هەژی ژبۆ زارۆکان (٢٠٠٢) و دانەزانی یا لەشبۆنە دەربارەی سیاسەت و بەرنامێن گەنجان (١٩٩٨) و گەلەك دانەزانی و سیاسەت و بەرنامە یێن دی یێن هەڤبەند ب کاروبارێن گەنج و زارۆکانڤە, داخوازا هندەك مافێن دی ژی دکەن مینا مافیٚ دەربرینیٚ و گوهداریکرنیٚ (گوه لیٚ راگرتنیٚ), مافیٚ وەرگرتنا پێزانینان و پشکداریکرنیٚ و گەلەك مافێن دی یێن پاراستن و وەرارا وان مسۆگەر دکەن.

چوارچۆڤەییٚ ژمارە ١/٣

گەنج دبێژن!

شارەزایی یێن ژیانیٚ شیانێن مە زێدە دکەن کو:

- مە فێری نیاسینا پەستێن جڤاکی یێن زیانبەخش و هەوێن ڕێکخستی یێن ژبۆ خورتکرنا ڕەفتارێن نەرێنی دکەت.
- نیشا مە ددەت کو بەرهنگاری یا پەیامێن ڕاگەهاندنیٚ و هەڤژییان بکەین, ئەوێن هەڤدژ دگەل پەیامێن کەسوکار و ماموستا و مەزنان.
- بها یێن مە دەستنیشان دکەت.
- پێزانین و هەلۆیستان بەر ب ڕەفتارێن ئەرێنیڤە دبەت کو ساخلەمی و ژیانا مە یا گشتی ب هێزتر و باشتر لیٚ بێت.
- ڤەگەراندنا شیانێن کونترۆلکرنا ڕەفتارێن مە.
- بڕیاردانێن باشتر ب ڕێکا دیتنا شونگران و هەڤسەنگی یا لایەنێن ئەرێنی و نەرێنی یێن هەر ئێک ژ وان.
- مە فێری بڕیاردانێن لۆژیکی دکەت ژبۆ چارەسەرکرنا دۆز و پرسگرێکان.
- پتەوکرنا هەڤبەندی یێن بەرهەمدار دناڤبەرا مە و کەسێن دیدا.
- ڕوی ب ڕوییوونا ئاستەنگێن ژیانیٚ و خۆپاراستنا خوە.

دانەزانی یا داکار دەربارەی فێربوون ژبۆ هەموویان و دیتنا ویٚ کو هەر کەسەك چ زارۆك بیت یان گەنج یان ژی کەسەکیٚ پێگەهشتی بیت, دیٚ شێت مفای ژ دەرفەتێن پەروەردەیی یێن دابینکرنا پێدڤی یێن سەرەکی یێن فێربوونا خوە وەرگریت. ل کونگریٚ داکار (٢٠٠٠) داکۆکی ل سەر هاتییە کرن و چوارچۆڤەیەکیٚ کارکرنیٚ بۆ هاتییە دارشتن, ئەو د ئارمانجێن سیٚ و

شەشێدا هاتییە خویاکرن کو فەرە بەرنامێن باش و گونجایی یێن شارەزایی یێن ژیانێ ب ئاوایەکێ وەکهەڤ و دادپەروەرانە بگەهنە هەموو گەنج و کەسێن مەزنێن پێگەهشتی ژی[1].

لەوا پاڵپشتی و خورتکرنا شارەزایی یێن ژیانێ ژبۆ گەنجان ئامرازەکە ژبۆ ب دەستڤە ئینانا مافێن وان.

دێ چەوا بیت؟ بۆ نموونە: مافێ گەنجان د پشکداریکرنا بڕیاردانێدا دەربارەی هەر بابەتەکێ هەڤبەند ب وانڤە و هەڤبەند ب پشکداری یا ئاڤاکرنا جڤاکیڤە.

دێ چەوا شێن ڤی کاری کەن ئەگەر شیانێن بڕیاردانێ نەبن و نەشێن دەربرینێ ژ پێدڤی و خەم و هیڤی یێن خوە بکەن, ئەوما دێ چەوا شێن وە کەن ئەگەر شارەزایی یێن رێبەرایەتیێ نەبن و نەکارن ب هەڤپشکی دناڤ تیمەکیدا کار بکەن و هەروەسا نەشێن ب هەوێن کۆمکرنا پشتەڤانی و هاریکاریێ رابن داکو داخوازا گوهورینا سیاسەتان بکەن و وەسا بگونجینن کو ببنە سیاسەتێن پاڵپشت و هێسانکار ژبۆ وەرار و پشکداریکرنا وان.

٢. خورتکرنا شیانێن گەنجان ژبۆ وەرگرتنا رەفتارێن ساخلەم و جڤاکی و ئابۆری یێن دروست:

لێکۆلینێن دەربارەی رەوشەنبیرکرنا ساخلەمیێ ئەوێن هەڤبەند ب شارەزایی یێن ژیانێڤە خویا کرییە کو شارەزایی یێن ژیانێ کار دکەتە سەر شیانێن گەنجان ژبۆ وەرگرتنا رەفتارێن ساخلەم و جڤاکی و ئابۆری یێن دروست و هەڤبەندی یێن ئاڤاکەر و ئەرێنی ل دەف مرۆڤی پەیدا دکەت. زێدەباری ڤێ چەندێ ژی شیانێن خۆپاراستنێ ژ مەترسییان (مینا مەترسی یێن ساخلەمیێ) خورتتر و ب هێزتر لێ دکەت. وەکو نموونە بۆ ئەڤا گۆتی, ئەم دکارین ئەڤێن ل خوارێ بەرچاڤکەین:

١. باشتر لێکرنا ب جهئینانا ئەرکێن ئەکادیمی[٢].
٢. فێرکرنا تێگەهێ "کونترۆلکرنا توورەییێ"[٣] ژبۆ کەسێن دی.
٣. کێمکرن و بەرتەنگکرنا وان دەرفەتێن دبنە ئەگەرێ پەیدابوونا رەفتارا ڤارێبوونێ ل دەف گەنجان[٤], توندوتیژی یا دناڤبەرا کەساندا[٥] و ئەنجامدانا رەفتارێن تاوانکاریێ[٦].
٤. هەولدانا نەهێشتنا رەتکرنا هەڤژییان[٧] و کونترۆلکرنا کەسێن دی ب گەفلێکرنێ[٨].
٥. خورتکرنا راهاتن و هەڤگونجانا ئەرێنی یا جڤاکی و کێمکرنا پێشێلبوونێن هەلچوونێ[٩].
٦. باشتر لێکرنا وان رەفتارێن هەڤبەند ب خۆنرخاندنێ و ساخلەمیێڤە[١٠].

---

1) Dakar Framework for Action, Education for All: Meeting our Collective Commitments, World Education Forum, Dakar, Senegal. April 2000.
2) Elias Gara, Schulyer, Brandon- Muller, and Sayette, 1991.
3) Deffenbacher, Oetting, Huff, and Thwaites, 1995; Deffenbacher, Lynch, Oetting, and Kemper, 1996; Feindler et al, 1986.
4) Elias, 1991.
5) Tolan & Guerra, 1994.
6) Englander- Goldern et al, 1989.)
7) Mize and Ladd, 1990.)
8) Oleweus, 1990.
9) McConaughy, Kay and Fitzgerald, 1998.
10) Young, Kelley, and Denny, 1997.

٧. زێدەكرنا ئاستێ باوەری ب خوەبوونێ و شیانێن دەربرینا ئاشكرا ژ هزر و خەم و پێدڤیيان و رەتكرنا ئـەرێنی و چـێكرنا هەڤبەندییان و باشتر لێكرنا جۆرێ هەڤبەندی یێن دگەل كەسوكار و دەردۆراندا[1].

٣. پەرەپێدانا وەرارا ئەرێنی ل دەڤ گەنجان

شارەزایی یێن ژیانێ رۆلەكێ كاریگەر دشیاندنا گەنجاندا دگێریت ژبۆ گەشـەكرنەكا ئـەرێنی و بكارئینانا ووزە یا خـوە. ئـەڤ شارەزاییە نە تنێ دانا پێزانینانە, لێ راهێنانە ل سەر وەرگرتنا هەلۆیسـت و شـارەزایی یـێن گەشەسـەندنێ دهـەموو ئاسـتێن خوەیێن جوداجودا دا.

ژبۆ هندێ كو ڤان شارەزاییان كاریگەریەكا پتر هەبیت و مەرەما خوە ب دەستڤە بینیت, فەرە بەرنامێن ڤـان شـارەزاییان ب بابەتەكی یان رەوشـەكا دیـاركری یـا ئاریشـە و بـەرئاتاڤی یـا گەنجانڤـە د گرێـدایی بـن (كیربـی ات ال, ١٩٩٤). بـۆ نموونـە: بكارئینانا شارەزایی یێن ژیانێ ژبۆ پاراستنا ژ توندوتیژیێ یان پاراستنا ژ وەرگرتنا ماددەیێن هۆشبەر و جگارەكێشـانێ یـان شیاندنا گەنجان ژبۆ پشكداریكرنێ دژیانا گشتیدا, یان ژی داكو د ژیانەكا ئەرێنی و خۆشدا بژین.

لێ دڤی رێبەریدا و ب ئارمانجا كاردانەوەیا ژبۆ وان كەسێن د بیاڤێن جوداجـودا یـێن ژیانـا گەنجانـدا كـار دكـەن, ب ئاوایـەكێ گشتی دێ بەحسی شارەزایی یێن سەرەكی یێن ژیانێ كەین و دێ هندەك نموونەیان بكار ئـینین كـو هەڤبەنـد بـن ب بابـەتێن دیاركری یێن هەڤگونجایی دگەل ژینگەها عیراقێ و دەربرینێ ژ پێـدڤی یـێن گـەنجێ عیراقـی بكـەن, هەروەسـا فـەرە دگـەل پێداویستی یێن فێربوون و راهێنانا پیشەیی ژی د گونجایی بن.

چەوا شارەزایی یێن ژیانێ دهێنە پۆلێنكرن؟

شارەزایی یێن ژیانێ ب ڤی شێوەیێ ل خوارێ دهێنە پۆلێنكرن:

١. **شارەزایی یێن دلینیێ:** شارەزایی یێن خۆنرخاندنێ, ب رێڤەبرنا هەستان و سەرەدەریكرنا دگەل كرژی و دەمی ب خۆڤە دگریت.
٢. **شارەزایی یـێن تێگەهشـتنێ (المهـارات الادراكیـە):** شـارەزایی یـێن هزركرنـا داهێنـەر, هزركرنـا رەخنـەیی, بریـاردان و چارەسەركرنا ئاریشەیان ب خۆڤە دگریت.
٣. **شارەزایی یێن جڤاكی:** شـارەزایی یـێن پەیوەنـدیكرنا بـەردەوام و كاریگـەر, هەڤسـۆزی (تـەعاتوف), رەفتـارێن مجد و ئێكلاكـەر, رەتكرنـا ب ئـەرێنی, ب رێڤـەبرنا هـەڤركیێ و مفـاوەزەكرنێ, كاركرنـا وەكـو تیمـەك و ب دەسـتڤە ئینانـا پشتەڤانییێ ب خۆڤە دگریت.

لێ ئەڤە رامانا ئەو نینە كو شارەزایی یێن هەمەجۆرێن ژیانێ نە پێكڤە گرێداینـە و ئاكـام و كاریگـەریێ ناكەنـە سـەر هـەڤ, بـۆ نموونە: شارەزایی یا خۆنرخاندنێ رۆلەكێ سەرەكی و مەزن د شارەزایی یا بریاردانێدا هەیە, هەروەسا كار دكەتە سەر شیانا

1) Promoting Opportunities for Adolescents in Jordan with a focus on girls- Participatory evaluation report, UNICEF, Jordan Country Office, December 2004.

رەتکرنا ب ئەرێنی ژی. لەوا ددەمێ وەرارکرن و ب جهئینانا بەرنامێ شارەزایی یێن ژیانێدا, گرنگە ئەڤ خالا ژێگۆتی ل بەر چاڤ بهێتە وەرگرتن.

کەنگی فەرە دەست ب کارکرنا ل سەر شارەزایی یێن ژیانێ بکەین؟

شارەزایی یێن ژیانێ پشتبەستنێ ب گەلەك تیۆر و لێکۆلین و سەربۆرێن د بیاڤێ زانستێن رەفتارێ و پەروەردێ و زارۆکینیێ دکەت کو بۆ ماوەیەکێ درێژ شرۆڤەکرن و ئاراستەکرنێن دەربارەی وەرارا زارۆك و گەنجان و وەرگرتنا وان یا پێزانین و هەلۆیست و شارەزایی و لڤین و رەفتاران پێشکێش کرینە. ئەڤ لێکۆلینە ئاماژە ب وێ چەندێ ددەن کو فەرە هەر ژ سەردەمێ زارۆکینیێ و د قۆناغێن هەمەجۆرێن گەشەکرنا مرۆڤی و هەتا دگەهتە قۆناغا پێگەهشتنێ دەست ب فێرکرنا شارەزایی یێن ژیانێ بکەن و ل سەر بەردەوام بن, یان ژی ب لایەنێ کێماهیڤە فێری هندەك ژ ڤان شارەزاییان بکەن.

یەکەیا دووێ

شارەزایی یێن دلینیێ

خشتەیێ ژمارە (٢): پوختە یا شارەزایی یێن دلینیێ:

<table>
<tr><th colspan="4">شارەزایی یێن دلینیێ</th></tr>
<tr><th>ناڤونیشانێ شارەزاییێ</th><th>ناڤەرۆك</th><th>چالاکی یێن پێشنیازکری</th><th>دەمێ چالاکیێ</th></tr>
<tr><td rowspan="7">بابەتێ ئێکێ:
خۆنرخاندن
(تقدير الذات)</td><td rowspan="7">تایتلێن سەرەکی:
١. تێگەهێ خوەییێ مرۆڤی چییە؟
٢. خۆنرخاندن چییە؟
٣. ساخلەتێن وان کەسان چنە ئەوێن خۆنرخاندنەکا بلند یان نزم ل دەڤ هەیی؟
٤. خۆنرخاندنێ چ کاریگەری ل سەر گەنجان هەیە؟
٥. چەوا گەنج دێ شێن خۆنرخاندنەکا بلند ل دەڤ خوە پەیدا کەن؟
٦. دێ چەوا ئارمانجێن خوە دەستنیشان کەین و دێ چەوا ب جە ئینین؟
٧. دێ چەوا شێین هاریکاری یا گەنجان کەین کو خۆنرخاندنەکا بلند بو خوە ئاڤاکەن؟

نموونە یێن بکارئینانی دەربارەی ڤان بابەتێن ل خوارێنە:
* مادە یێن هۆشبەر
* توندوتیژی
* بیاڤێ کارکرنێ</td><td>خوە بنرخینە ! خوە هۆشیارکە</td><td>٥٠ خولەك</td></tr>
<tr><td>هەر سال و تو هۆشیاریێ خوەییێ خوەیی</td><td>٤٥ خولەك</td></tr>
<tr><td>دێ ئاڤاهیێ خۆنرخاندنەکا بلند ئاڤاکەم</td><td>٦٠ خولەك</td></tr>
<tr><td>ئەو ئارمانجێن ل بەر ب جهئینانێ</td><td>١١٥ خولەك</td></tr>
<tr><td>پاشەرۆژا من یا پیشەیی</td><td>٨٥ خولەك</td></tr>
<tr><td>من خوە ب خوە ئاڤاکرییە</td><td>٦٥ خولەك</td></tr>
<tr><td></td><td>سەرجەم:
٤٢٠ خولەك
٤٠ تیۆری
------
٤٦٠ خولەك</td></tr>
</table>

بابەتێ دووێ:	تایتلێن سەرەکی:	هەستێن من	٣٥ خولەك
ب رێڤەبرنا هەستان	١. هەست چنە؟ ٢. تووڕەبوون چییە؟ ٣. نیشانێن تووڕەبوونێ چنە؟ ٤. ئەنجامێن دەربرینا نەرێنی (سلبی) یا تووڕەبوونێ چنە؟ ٥. دێ چەوا تووڕەبوونێ ب رێڤە بەین؟ ٦. خەمگینی چییە؟ ٧. نیشانێن خەمگینیێ چنە؟ ٨. دێ چەوا شێین سەرەدەریێ دگەل خەمگینیێ کەین؟ ٩. ئالۆزی چییە؟ ١٠. نیشانێن ئالۆزیێ چنە؟ ١١. دێ چەوا شێین سەرەدەریێ دگەل ئالۆزیێ کەین؟ نموونەیێن بکارئینانایی دەربارەی ڤان بابەتێن ل خوارێنە: * هەڤبەندی یێن خێزانی * هەڤبەندی یێن دناڤبەرا هەردوو رەگەزاندا * هەراسان (تەحەروش) * هەڤالینی * وەرزش * بیاڤێ کارکرنێ	ئەز سەرەدەریێ دگەل هەستێن خوە دکەم	٥٠ خولەك
		رێپۆرتاژەکا رۆژنامەڤانیێ	٦٠ خولەك
		تووڕەبوون چییە؟	٣٥ خولەك
		ب رێڤەبرنا تووڕەبوونێ	٥٥ خولەك
		ب ئەرێنی تووڕە دبم	٦٠ خولەك
		خەمگینی تشتەکێ سروشتییە لێ ئەز ناهێلم من بێخیت	٧٠ خولەك
		ئەز یێ ئالۆزم، چ بکەم؟	٥٠ خولەك
			سەرجەم: ٤١٥ خولەك ٤٠ تیۆری -------- ٤٥٥ خولەك

بابەتێ سییێ: ب رێڤەبرنا گرژییێ و دەمی	**تایتلێن سەرەکی:** ١. گرژی چییە؟ ٢. بەرژەنگ و نیشانێن گرژییێ چنە؟ ٣. پێنگاڤێن ب رێڤەبرنا گرژییێ چنە؟ ٤. دێ چەوا شێین گرژییێ ب رێڤە بەین؟ ٥. هزرکرنا ئەرێنی چییە؟ ٦. پێنگاڤێن هزرکرنا ئەرێنی چنە؟ ٧. رێکێن خاڤبوونێ چنە؟ ٨. مەرەم ب رێڤەبرنا دەمی چییە؟ ٩. دێ چەوا دەمێ خوە ب رێڤەبەین؟ نموونە یێن بکارئینایی دەربارەی ڤان بابەتێن ل خوارێنە: * کاروبارێن ژیانا رۆژانە * خواندن * بیاڤێ کارکرنێ	هێڤکێ... ما ئەز یێ کرژ و شەپلیمە؟	٥٥ خولەك
		ئەز ب ئەرێنی سەرەدەریێ دگەل گرژییێ دکەم	٤٠ خولەك
		هندەك هزرێن ئەرێنی و نەرێنی	٥٥ خولەك
		ئەز ب ئەرێنی هزر دکەم و خوە ژ هزرێن نەرێنی رزگار دکەم	٨٥ خولەك
		ئەم فێری رێکێن خاڤبوونێ دبین	٤٥ خولەك
		مەبەست ب رێڤەبرنا دەمی چییە؟	٧٥ خولەك
		ئەز ب باشی دەمێ خوە ب رێڤە دبەم	٥٠ خولەك
		ئەز بەرنامێ خوە دەستنیشان دکەم	٦٠ خولەك
			سەرجەم: ٤٦٥ خولەك ٤٥ تیۆری -------- ٥١٠ خولەك

سەرجەمێ دەمێ پێدڤی ژبۆ هەموو چالاکی یێن کۆما شارەزایی یێن دلینییێ دبنە ١٤٢٥ خولەك= ٢٣,٧٥ دەمژمێر

بابەتێ ئێکێ: خۆنرخاندن

"کەسێ تاك بەرهەمێ هزرێن خویە, ئەو هزرا ژبۆ خوە دکەت دێ ب جه هێت"

(گاندی)

خۆنرخاندن- هندەك پێزانینێن شەنگستەیی

تێگەهێ خوەییێ مرۆڤی چییە؟

تێگەهێ خوەییێ مرۆڤی وێ چەندێ دگەهینیت کا ئەم چ ژ خوە دزانین. بۆ نموونە: "ئەز کچەکا بیست و پێنج سالیمە, ل پۆلا ئێکێ ئامادەییمە". "ئەز یێ شەرمینم". " ئەز ب بیرکاریێ یێ زیرەکم". "ئەز هەولددەم دگەل برایێ خوەیێ بچووك باش بم, لێ دپرانی یا جاراندا ب گریا خوە من بێزار دکەت و تۆشی هەلچوونێ دبم".

خۆنرخاندن چییە؟

خۆنرخاندن Self esteem هەستکرنا کەسییە ب گرنگی و بها و رێزگرتنا وی بۆ خوەییێ خوە و هزر و بیروباوەر و شارەزایی و میناکێ خوە, ئوو پێکهاتەیێ کەسایەتی یا وی یا جەستەیی و مەژی و دەروونی. خۆنرخاندن پشکا هەلسەنگاندنەییە ژبۆ تێگەهێ خوەییێ مرۆڤی.

"ئەوا نەهۆش (نەست) ل دەف کەسەکی دزانیت, ئەوە راستی یا ئاستێ شیان و لێهاتوویی و خۆشەویستی و بهاداری یا وی"[1].

خۆنرخاندن ل سەر سێ فاکتەرێن تێکرەس و پێکڤە گرێدایی رادوەستێت, ئەو ژی ئەڤێن ل خوارێنە:

١- **کاریگەری یا کەسۆکی:** ئانکو ئاستێ تێگەهشتنا مە یا دەربارەی شیانێن مە ژبۆ کارتێکرنا ل سەر وان بابەت و رووداوێن ل مە دقەومن و بەرپرسیاری یا مە هەمبەری ڤان روودانان.

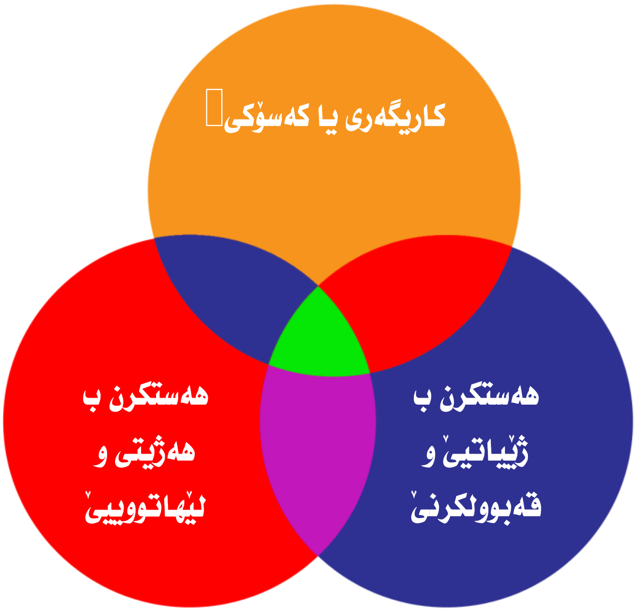
٢- **هەستکرن ب ژێیاتیێ و قەبوولکرنێ:** مەرەم پێ ئەوە کا هەتا چ رادە ئەم هەست پێ دکەین کو پشکەکین ژ گرۆپەکی و ئەم د قەبوولکرینە, ژلایەکێ دیڤە ژی کا چەند حەز ژ خوە دکەین و هەتا چ رادە ژ خوە درازینە.

٣- **هەستکرن ب هەژیتی و لێهاتوویێ:** ئانکو ئاستێ باوەری یا مە ب وێ چەندێ کو مە هندەك شیانێن دەستنیشانکری دهندەك بیاڤێن دیارکریدا هەنە. هەلسەنگاندنا مە ژبۆ شارەزایی و سەربۆرێن مە کو پشکداریێ د سەرکەفتن و وەرارا مەدا دکەن, باوەری یا مە ب خوەییێ مە زێدەتر لێ دکەت و ل داویێ ژی شیانێن دەسپێشخەریێ بۆ مە پەیدا دکەت.

---

1) http://www.calstatela.edu/faculty/jshindl/cm/Self- esteem.htm, June 2011.

هێلکاری یا ژماره(٢): فاکتەرێن پشتبەستنا خۆنرخاندنێ خویا دکەت:



تێگەهێ خوەییێ و خۆنرخاندنێ ژ ئەنجامێ سالانێن دوور و درێژێن شارەزایی و سەربۆرێن کەسۆکی پەیدا دبیت, ب تایبەتی سالانێن زارۆکینی یا زوو. هەروەسا هندەك فاکتەرێن دەرڤەیی یێن دەردۆران ژی کارتێکرن ل سەر خۆنرخاندنێ هەیە, ب تایبەتی ئەوێن هەڤبەند ب هەلوێست و کاودانێن ژیانێڤە و کاردانەوە یێن خەلکێ دی ل هەمبەری وان: کەسوکار, ماموستا, هەڤال و کەسانێن مەزن و پێگەهشتی دجڤاکیدا. ئەم ب رێکا هەلۆێست و تێبینی و رەفتار و حوکمێن خەلکێ بەرانبەر ل سەر مە, خوە دبینین و خوە پێ دنیاسین. لێ دگەل تەمەنی و مەزنبوونێ ئەڤ بەرێخۆدانە ب کاردانەوەیێن مە یێن ل سەر کار و رەفتارێن مە ئاکامدار دبیت. دەمێ ئەم کارەکێ باش دکەین و ژێ رازی دبین, خۆنرخاندنا مە دێ بلند بیت و دەمێ ئەم هەست پێ دکەن کو ئەو کارێن مە کرین شاش و نە هەژی بوون, هینگی خۆنرخاندنا مە دێ نزم بیت.

خۆنرخاندنا مە دگەل کاودان و ئەو کەسێن ئەم دگەل دژین و دگەل دەمی و بیاڤێن جوداجودا یێن ژیانێ دهێتە گوهورین. بۆ نموونە: دبیت خۆنرخاندن یا بلند بیت دەمێ گەنجەك دگەل هەڤژی یێن خوە بیت و پێکڤە سەرەدەری و دانوستاندنێ بکەن, لێ دەمێ دگەل کەسوکارێن خوەدا نە وەسانە و دێ یێ بێدەنگ بیت چونکو دزانیت کەسەك گوهێ خوە نادەتێ. ئوو دبیت خۆنرخاندن د بیاڤێ هەڤالینی و چێکرنا هەڤبەندی یێن دگەل کەسێن دیدا یا بلند بیت, لێ د بیاڤێن هەڤبەند ب خواندنێڤە یان مومارەسەکرنا وەرزشێڤە یا نزم بیت. ژ لایەکێ دیڤە ژی, دبیت خۆنرخاندن ل دەف کەسەکی یا بلند بیت, لێ گوهورینا کاودانان دبیتە ئەگەرێ نزمبوونا خۆنرخاندنێ. بۆ نموونە: ئەگەر گەنجەکێ خۆنرخاندنەکا بلند هەیی تۆشی بۆیەرەکێ

ترافیكێ ببیت و ببیتە سەدەمێ قرۆمی و كێمئەندامی یا وی, هینگی دێ هەستكرنا ب خوە كێمدیتنێ ل دەف پەیدا بیت و نەشێت وان كاران ئەنجامدەت ئەوێن بەری بۆیەری دكرن, ب ڤێ چەندێ ژی دێ خۆنرخاندنا وی نزم بیت.

خۆنرخاندنا بلند دبیتە ئەگەرێ چێبوونا باوەری ب خوەبوونێ, ئەڤە ژی رامانا وێ ئەوە كو ئەو كەسە ژ خوە و بها یێن خوە رازییە. باوەری ب خوە بوون كریارا بریاردانا خوەسەر هێسانتر لێ دكەت كو مرۆڤ بێی كارتێكرنا خەلكێ دی دشێت بریارا خوە بدەت, زێدەباری ڤێ چەندێ ژی دێ شێت ب ئاوایەكێ گونجایی سەرەدەرییێ دگەل هەڤرکییان كەت.

خۆنرخاندنا نزم ل دەف وان گەنجان پەیدا دبیت, ئەوێن د زارۆكینییێدا بەرئاتاڤی سەرەدەریكرنەكا خراب و قوتانێ و پاشڤەبرنێ بووین و هەردەم دگەل كەسێن دی هەڤبەر دكرن كو ئەوێن دی ژ وی چێترن.

ساخلەتێن وان كەسان چنە ئەوێن خۆنرخاندنەكا بلند یان نزم ل دەف هەیی

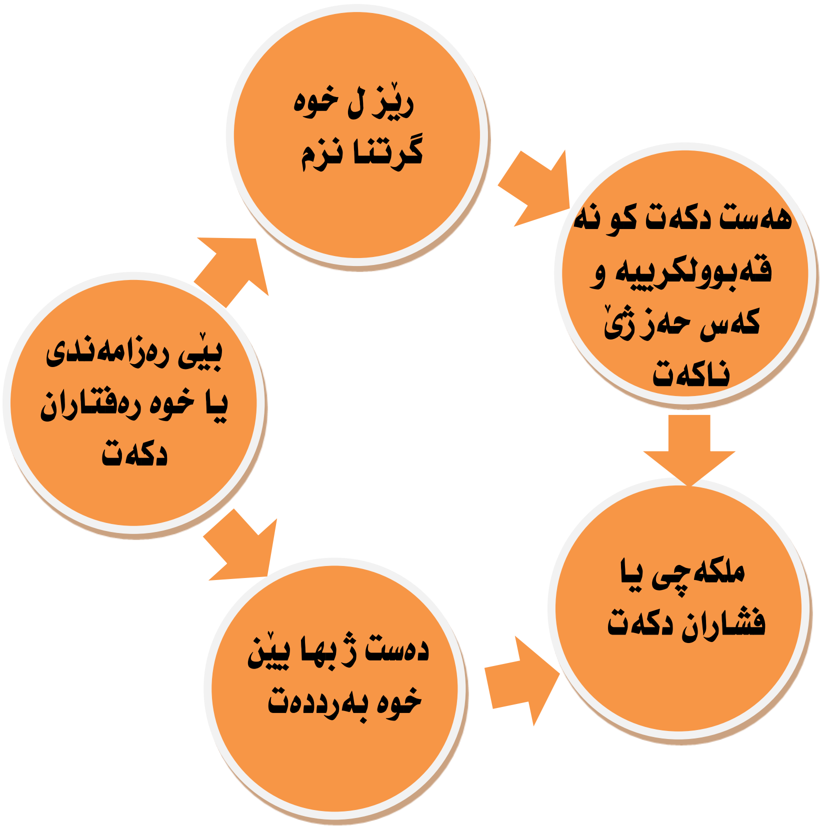
خشتەیێ ژمارە(٣): ساخلەتێن خۆنرخاندنا بلند یان نزم ل دەف كەسان خویا دكەت:

خۆنرخاندنا بلند	خۆنرخاندنا نزم
• دناخێ خوەدا تەنا و ئاسوودەنە, ب ئەرێنی سەرەدەرییێ دگەل خوە دكەن. • دخالێن هێزداری و لاوازی یێن خوە دگەهن و شیانێن خوە یێن ئەنجامدانا بابەتان دزانن. • ب باوەری سەرەدەرییێ دگەل بابەتان دكەن. • ل گورەی بها یێن خوە رەفتاران دكەن. • خوسارەتیێ قەبوول دكەن و دكەنە سەربۆرێن ئەرێنی ژبۆ ژیانا خوە یا بهێت. • ب بەردەوامی چاڤدێری و هەلسەنگاندنا ژیان و رەفتارێن خوە دكەن. • دشێن راستگۆ بن و دەربرینێ ژ هزرێن خوە بكەن. • باوەری ب دەستكەفتێن خوە هەیە و ب گەشبینی ل پاشەرۆژێ دنێرن. • دكارن چارەسەرییان ژبۆ ئاریشە یێن خوە ببینن. • پێشبینی دكەن كو كەسێن دی ب باوەری و هۆشیاری دێ سەرەدەرییێ دگەل وان كەن. • پشتراستن كو ئەوا وان دڤێت, دێ شێن كەن. • ب رێزگرتن سەرەدەرییێ دگەل خەلكی دكەن. • هاریكاری یا خەلكێ دی دكەن و هەول نادەن خوە ل سەر وان زالكەن و بێخنە دبن كونترۆلا خوەڤە.	• پویتە ب خوە نادەن و سەرەدەرییەكا خراپ و نە دادپەروەرانە دگەل خوە دكەن. • تنێ ب نەرێنی سەح دكەنە بابەتان. • هەردەم د بەرەیێ بەرگریكرنێدانە. • دان پێ نادەن كو ئاریشە د ژیانا واندا هەنە. • بەرسینگێ ئاستەنگان نا گرن و هاریكاری یا خەلكێ دی رەت دكەن. • هەردەم پرمەپرم و بۆلە بۆلێ دكەن. • بۆچوونێن خەلكی ل سەر خوە ب گرنگی وەردگرن و گەلەك هزرێ تێدا دكەن. • وەسا هزر دكەن كو ئەو یاریكن ددەستێ خەلكیدا و نەشێن گوهورینێ د چ تشتاندا بكەن. • نەشێن مەدحە و دەستخۆشییێ قەبوولكەن. • باوەری ب هزرێن خوە نینە. • شارەزایی یێن جڤاكی نینن, ئەڤە ژی دبیتە سەدەمێ وێ چەندێ كو هەردەم ژ جڤاكی ڤەدەر و گوشەگیر بن. • شیانێن راهاتن و هەڤگونجانێ نینن.

خۆنرخاندنیٚ چ کاریگەری ل سەر گەنجان هەیە؟

خۆنرخاندنیٚ رۆلەکیٚ گرنگ د ژیانا گەنج و لاواندا هەیە و ب راستەوخۆیی کار دکەتە سەر بڕیار و رەفتار و سەرەدەری یا وان دگەل ئاستەنگ و پەستێن ژیانیٚ. ئەو گەنجێن خۆنرخاندنەکا نزم ل دەف هەیی, وەسا هەست پیٚ دکەن کو کەسوکار و هەڤال و هەڤژی و کەسێن دەردۆر حەز ژیٚ ناکەن و هەردەم درەتکرینە, ئەڤە ژی دیٚ بیتە سەدەمیٚ لاوازی یا وان و دیٚ تەسلیمی وان فشاران بن ئەوێن خەلك ل سەر دکەن, ب ڤیٚ چەندیٚ ژی دیٚ دەست ژ بها یێن خوە بەردەن و دیٚ هندەك رەفتاران کەن کو ئەو ب خوە ژی, ژیٚ رازی نینن. لیٚ ژبۆ ب دەستڤەئینانا ژێیاتییٚ و ئەڤینی و رێزگرتنا خەلکی دیٚ کەن. دەمیٚ گەنج وان رەفتاران دکەن ئەوێن ب هزرا وان نەرێنی و هەڤدژ دگەل بها یێن وان, نێرینێن نەرێنی یێن دەربارەی خوەییٚ وان دیٚ زێدەتر لیٚ هێن و دئەنجامدا خۆنرخاندنا وان ژی دیٚ نزمتر لیٚ هێت, ئەڤجا دیٚ دناڤ بازنەیەکیٚ ڤالادا زڤرن. بۆ نموونە: ئەو گەنجێن خۆنرخاندنەکا نزم هەیی, دبیت بەرئاتاقی ب کارئینانا ماددە یێن هۆشبەر ببن ئەگەر دگەل هندەك هەڤژی یێن بکارهێنەرێن هۆشبەران بن, دیٚ ویٚ رەفتاریٚ ئەنجامدەن داکو هەست ب ژێیاتییٚ و قەبوولکرنیٚ بکەن. ب ڤیٚ چەندیٚ ژی دیٚ خۆنرخاندنا وان نزمتر لیٚ هێت, چونکو ییٚ هندەك رەفتاران دکەن دژی بها و هیڤی یێن وانە.

هێلکاری یا ژمارە(٣): ئاکاما خۆنرخاندنا نزم ل سەرگە نجان خویا دکەت:



بەروڤاژی یا ڤێ ژی راستە, ئەو گەنجێن خۆنرخاندنەکا بلند ل دەف هەیی, وەسا هەست دکەن کو خوشەویستن و کەسێن دەردۆر رێزێ لێ دگرن و حەز ژێ دکەن. ئەڤجا ب ئاوایەکێ ساخلەم و دروست ل گورەی بها یێن خوە رەفتاران دکەن و خۆنرخاندنا وان بلندتر لێ دهێت و باوەری یا وان ب خوەییێ وان ژی پتر لێ دهێت.

چەوا گەنج دێ شێن خۆنرخاندنەکا بلند ل دەف خوە پەیدا کەن؟

١. **خوەنیاسین, قەبوولکرن و رێز ل خوە گرتن:**

أ. بزانین کا مە چ ژ ژیانێ دڤێت, خالێن هێز و لاوازی یا مە چنە, ئەو بابەتێن مە هاندەن و مە دلخۆش دکەن, ئەو کارێن هەتا نۆکە مە ئەنجامداین, بها و پرنسیپێن مە, ئەو تشتێن ئەم حەز ژێ دکەین و ئەوێن مە دلتەنگ دکەن, ئارەزوو یێن مە, ئەو کارێن مە شارەزایی تێدا هەیی و ئەوێن مە دڤێت دکەسایەتی و/ یان دژیانا خوەدا بگوهورین.... هتد.

ب. دەستنیشان کرنا وان هەلوێست و بیرەوەری یێن خراپ و ژاندار (ئەگەر د زارۆکینییێدا هەبوو بن), ئوو خوە ژێ رزگار کەین.

ج. خوەییێ خوە قەبوولکەین و دگەل خەلکێ دی یان ب پیڤەرێن نموونەیی هەڤبەر نەکەین (ئەم خوە وەکو خوە وەرگرین, نە وەکو خەلکێ دی).

د. د. شرۆڤەکرنا وان حالەتێن ئەم خوە تێدا دئێشینین, ئەنجامێن ڤێ ئێشاندنێ چنە, هەستا مە دێ چ بیت ئەگەر خۆنرخاندنەکا نەرێنی ل دەف مە هەبیت و دێ چەوا خوە ژ ڤێ هەستێ دوورکەین.

هـ. ب ئەرێنی بەحسی خوە بکەین و خوە ژ دەربراندنێن نەرێنی یێن دەربارەی خوە دوور بێخین, وەکو: "ئەز چەند دەبەنگم" یان "ئەز ب کێر چ تشتەکی ناهێم, کەسەکێ فاشلم" چونکو ئەڤ جۆرە دەربرینە رێزگرتنا مە بۆ مە کێم دکەت و خۆنرخاندنا مە ژی نزمتر لێ دکەت.

و. ب بەردەوامی هزر د ساخلەت و سەرکەفتن و دەستکەفتێن خوەدا بکەین و هزر د وان هەستاندا بکەین ئەوێن هەڤبەند ب سەرکەفتن و دەستکەفتانڤە, سەدەمێن سەرکەفتنان و سەربۆرێن ژێوەرگرتی بینینە بیرا خوە و لیستەکێ ژێ چێکەین, هەردەمێ مە هەست کر کو خۆنرخاندنا مە یا کێم دبیت, دێ خوینینەڤە.

٢. **کارکرن ل سەر خوە باشترکرنێ و وەرگرتنا شارەزایی یێن نوو:**

أ. دەستنیشان کرنا وان تشتێن مە دڤێت د خوە و ژیانا خوەدا باشتر لێ بکەین, دێ هندەك ئارمانجێن کەتواری یێن گونجایی (ئەوێن ب جە بهێن) دانین و دێ کار کەین کو ب دەستڤە بینین.

ب. دێ کار ژبۆ وەرگرتنا شارەزایی یێن هەست و لڤینێ و شارەزایی یێن نوو یێن ژیانێ کەین و ئەوێن مە هەیی دێ خورتتر و ب هێزتر لێکەین.

ج. دێ پشکدارییێ د چالاکی یێن جڤاکی و وەرزشی و رەوشەنبیریدا کەین.

د. دێ هاریکارییێ بۆ خەلکێ دی پێشکێش کەین.

هـ. دێ مەدحە و دەستخۆشی یا کەسێن دی قەبوولکەین و دێ سوپاسی یا وان کەین.

و. دێ ب ئەرێنی دانپێدانێ ب چەوتی یێن خوە دەین, کەسەك ژ چەوتییان بێ بەهر نینە و دێ کەینە دەرفەتەك ژبۆ فێربوونێ و وەرگرتنا سەربۆران.

۳. **دێ ب بەرپرسیاری رەفتارێ کەین:**

أ. مە باوەری هەیە کو ئەم ژ کار و ئەنجامێن کارێ خوە بەرپرسین و گازندا ژ کەسێ و کاودانان و بەختی ناکەین.

ب. مە باوەری ب شیانێن خوە یێن ژبۆ گوهورینا تشتان هەیە و دێ دەسپێشخەرییێ بۆ کەین.

ج. دێ رەفتارێن وەسا کەین کو ئەم و هەڤژی یێن مە و دەردۆرێن مە پێ نەئێشن و ژێ بێزار نەبن.

دێ چەوا ئارمانجێن خوە دەستنیشان کەین و دێ چەوا ب جە ئینین؟

١- وان تشتێن مە بڤێت بگوهورین یان فێر ببینێ یان ب دەستڤە بینین, دێ دەستنیشان کەین و دێ پالدەرێن ل پشت شرۆڤەکەین. بۆ نموونە: ب راستی من دڤێت خوە ژ رەفتارا خوە یا توندوتیژ رزگار کەم ئەوا ل هەمبەری هەڤژی یێن خوە ئەنجامددەم. ئەز دزانم توندوتیژی نە رێکەکا باشە ژبۆ چارەسەرکرنا ئاریشەیان و ئەز دشێم ب ئەرێنی سەرەدەرییێ دگەل هەڤالێن خوە بکەم, نەمازە دەمێ کاروبار ل دویف دلێ من بن, لێ دەمێ تشتەك نە ب دلێ من بیت یان هەڤالەك هەڤرکی یا من بکەت, من دڤێت بزانم کا دێ چەوا خوە ژ هەلچوون و تووڕەبوونا خوە رزگار کەم. هەروەسا من دڤێت بزانم کا دێ چەوا بێی توندوتیژی چارەسەری یا قەیرانان کەم. ئەڤ چەندە دێ هاریکاری یا من کەت کو پاراستنا هەڤبەندی یێن خوە یێن باش دگەل هەڤژی و کەسوکارێن خوە بکەم و ل سەر بەردەوام بم.

٢- دێ ئارمانجێن خوە ب شێوەیەکێ کەتواری دارێژین کو وێ ئەنجاما مە دڤێت بگەهینێ و دێ چەوا گەهینێ ب خۆڤە بگریت. بۆ نموونە: ل دوماهی یا بێهنڤەدانا هاڤینێ (کەنگی؟), من دڤێت (کریار- ئارمانج) ب رێکەکا نە توندوتیژ سەرەدەرییێ دگەل هەڤال و هەڤژی یێن خوە بکەم (ئەنجام).

٣- دەستنیشان کرنا وان بابەت و پێزانین و شارەزایی یێن مە پێدڤی پێ هەی ژبۆ گەهشتنا ئارمانجێ, د نموونەیا بۆریدا, ژبۆ ڤێ مەرەمێ ژی فەرە شێوازێن سەرەدەریکرنا دگەل قەیرانان, دگەل هەستان و پێنگاڤێن بەرسڤدانا مجد بزانین.

٤- دێ ل چەواتی یا وەرگرتنا پێزانین و شارەزاییان گەرییێن, ئەرێ دێ خوینین؟ یان دێ د خولەکا راهێنانا دەربارەی شارەزایی یێن ژیانێدا پشکدار بین؟ کی دێ هاریکاری یا مە کەت؟ چەند دەم ژبۆ ئەنجامدانا راهێنانێ پێ دڤێت؟ کەنگی و چەوا دێ شارەزایی یێن وەرگرتی بکار ئینین؟

٥- دێ پلانەکێ ژبۆ گەهشتنا ئارمانجێ دانین کو ڤان کریاران ب خۆڤە بگریت: چالاکی و ئەو ئەرکێن فەرە ب جهبینین و مەرەم پێ چییە (بۆچی؟), کەنگی دێ دەست پێ کەین و کی دێ پێ رابیت (ئەم یان کەسێن دی؟), چ پێداویستی یێن دی یێن ماددی و هێزا مرۆڤان پێ دڤێن. نموونەیێ پلانێ ب ڤی شێوازێ ل خوارێ دهێتە دارشتن.

خشتەییێ ژمارە(٤): پلانا ب جهئینان و گەهشتنا ئارمانجان خویا دکەت:

چالاکی/ ئەرک	بۆچی دێ کەین؟	دێ کەنگی کەین؟	کی دێ پێ رابیت؟	پێداویستی یێن ماددی و هێزا مرۆڤان
* هەڤبەندیکرن ب بەرپرسا راهێنانێ.	* پرسیارکرنا ل سەر خولا راهێنانێ دەربارەی شارەزایی یێن ژیانێ.	* رۆژا ئێک شەمبی، ١٢ی خزیرانێ.	* ئەز	١٥٠٠٠٠ دینارێن عیراقی وەکو بها ژبۆ خوە تۆمارکرنێ.
* کرینا ژێدەرێن دەربارەی سەرەدەریکرنا دگەل هەست و هەڤرکییان.	* زانینا شێوازێن سەرەدەریکرنێ دگەل هەستێن نەرێنی و هەڤرکییان دوور ژ توندوتیژیێ.	* رۆژا دوو شەمبی، ١٣ی خزیرانێ.	* بابێ من چونکو ئەو دێ چیتە کتێبخانێ.	

کەسێن دی یێن گرنگ د ژیانا مەدا، دێ د پرۆژە و ئارمانجێن خوەدا پشکدار کەین، چونکو دبیت هندەک هزر و تێبینی یێن دی بدەنە کاودانان و نە دوورە ببنە ئەگەرێ گوهارتنا پلانێ کو ب شێوەیەکێ باشتر بهێتە دارشتن و ئەنجامدان.

١. دێ دەست ب ئەنجامدانا پلانا خوە کەین و ئەو کارێن مە ژبۆ گەهشتنا ئارمانجێ کرین، دێ تۆمارکەین: رێکەفتا دەست پێکرنێ، چەند ڤەکێشا، ئەم چ ژێ فێر بووین، مە هەست ب چ کر، چەند پارە تێچوو.... هتد. ژبۆ ڤێ مەرەمێ ئەم دکارین دەفتەرەکێ (تۆمارەکێ) بکار بینین یان ل سەر کومپیوتەری بنڤیسین، یان ئامیرێ تۆمارکرنا دەنگی یان ژ ئامیرێ تۆمارکرنا دەنگی و رەنگی بکار بینین.

٢. دێ دویفچوونا پێشکەفتنێن خوە یێن بەر ب گەهشتنا ئارمانجێڤە کەین و ژبۆ هەر دەستکەفتەکێ یان هەر قۆناغەکا ب جهئینایی دێ ئاهەنگان گێرین و دێ خوە خەلاتکەین ب وی ئاوایێ مە دڤێت کو هاندان و بەردەوامیێ بدەینە کاری هەتا دگەهینە ئارمانجێ.

٣. دێ ئارمانج و دەرئەنجامان هەڵسەنگینین. بۆ نموونە: ئەرێ ل دوماهی یا بێهنڤەدانا هاڤینێ ئەم شیاین ب نەتوندوتیژی رەفتارێ بکەین؟ ئەرێ ئەم ب بەردەوامی پشتبەستنێ ب وان شارەزاییان دکەین ئەوێن ئەم فێر بووینێ، یان هندەك جاران ئەم پەنا بۆ توندوتیژیێ ژی دبەین؟ ئەم هەست ب چ دکەین؟ ئەرێ ئەڤ رەفتارا نوو دێ هەردەم دگەل مە مینیت؟ ئەم پێدڤی چنە کو دوور ژ توندوتیژیێ رەفتارێ بکەین؟ دبیت پلانەکا دی ژ هەڵسەنگاندنا مە دەرکەڤیت و ژبۆ خورتکرن و ب هێزکرنا رەفتار و شارەزایی یێن مە یێن وەرگرتی ب جهبینین.

دێ چەوا شێێن هاریکاری یا گەنجان کەین کو خۆنرخاندنەکا بلند بو خوە ئاڤاکەن؟

١. فەرە وەسا بەرێخوە بدەینە گەنجان کو وان خالێن ب هێز و هندەك ساخلەتێن تایبەت ب خۆڤە هەنە.

٢. فەرە مە هەلوێستەکێ ئەرێنی ل هەمبەر گەنجان هەبیت.

٣. گوهداری یا وان بکەین و وی بیاڤی بۆ برەخسینین کو دەربرینێ و پشکدارییێ د چوارچۆڤێ رێزگرتنا کەسێن بەرانبەردا ئەنجامدەن.

٤. فەرە هەردەم ئەڤینی و هاندان و پشتەڤانییێ بۆ پێشکێش کەین.

٥. دەستخۆشی یا کارێن وان یێن باش بکەین و داکۆکییێ ل سەر ساخلەتێن ئەرێنی یێن گەنجان بکەین.

٦. فەرە وان نەئێخینە د هەلۆیستەکیدا کو ئەنجامێ وێ سەرنەکەفتنەکا مسۆگەر بیت.

٧. فەرە ترانا ب گەنجان نەکەین و نەشکێنین.

٨. ل هەر جهەکێ ئەم وان ببینین, چ ل دەزگەهەکی بیت یان دناڤ جڤاکیدا, فەرە سلاڤکەینێ.

٩. ل بەرانبەر کەسوکارێن وان, فەرە رێزێ ل گەنجان بگرین و رێکێن ئەرێنی بکار بینین دەمێ بۆ کەسوکاران بەحسی تێبینی یێن نەرێنی یێن کچ و کورێن وان دکەین.

١٠. فەرە گەنجان ب وان بریاران ئاگەهدار کەین ئەوێن ئاکام و کاریگەری ل سەر وان هەی.

١١. فەرە هاریکاری یا گەنجان بکەین ژبۆ دەستنیشان کرنا ئارمانجێن وان.

١٢. فەرە هندەك بەرپرسیاری یێن دیارکری بدەینەڤێ و ل گورەی شیانێن وان بۆ زێدە کەین.

١٣. دەرفەتێن فێربوونا شارەزایی یێن ژیانێ و یێن هەست و ڤینێ بۆ دابین بکەین.

١٤. فەرە چ جاران گەنجان سزا نەدەین ل پێش چاڤێن خەلکێ دی, خۆ ئەگەر ب ئەرێنی ژی بیت.

١٥. دانپێدانێ ب چەوتی یێن خوە بدەین و داخوازا لێبوورینێ بکەین داکو گەنج تێ بگەهن کو هەمی خەلك چەوتییان دکەن. لێ یا گرنگ ئەوە کو مفا ژ چەوتییان بهێتە وەرگرتن و نەهێنە دووبارەکرن.

ناڤێ چالاكیێ	خوە بنرخینە ! خوە هۆشیار كە
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن بگەهنە ڤان ئارمانجان: • پێناسەكرنا خۆنرخاندنێ. • دەستنیشانكرنا گرنگی یا خۆنرخاندنێ و ئاكامێن وێ ل سەر گەنجان. • * زانینا ساخلەتێن وان كەسێن خۆنرخاندنەكا بلند یان نزم ل دەف هەیی.
دەمێ پێدڤی	٥٠ خولەك
پێداویستی	• تەختەیێ یاریێ. (بەرپەرێن كاری) • (٢) زارێن یاریكرنێ. • (٤) نیشاندەرێن رەنگ جودا. (بەرێن دامانێ) • تیپێ پێڤەنویسیانێ (لەزگە).
پێنگاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ چالاكیێ ب ڤی شێوەیێ ل خوارێ بۆ پشكداران شرۆڤەكەین: (٥ خولەك) ♦ دێ ب رێكا ڤێ چالاكی یا مەزن خۆنرخاندنێ نیاسین. ♦ دێ ل سەر چوار گرۆپێن (٤– ٥) كەسی دابەش بین و هەر گرۆپەك دێ رەنگێ نیشاندەرەكێ تایبەت ب خۆڤە هەلبژێریت و دێ ل سەر تەختەیێ (دەپێ) یاریێ لڤینیت. ♦ هەر گرۆپەك دێ بەرسڤا پرسیارا خوە دەت ئەوا ژ ئەنجامێ لڤاندنا نیشاندەری و ل گورەی وێ هژمارا ژ هاڤێتنا زاری بۆ پەیدا دبیت. ♦ هەردەمێ وی گرۆپی بەرسڤ نەزانی, دێ گرۆپا دی هێت و دێ زارێ خوە هەلاڤێت. ♦ گرۆپا سەركەفتی ئەو گرۆپەیە یا بەری هەمووان دگەهتە خالا گەهشتنێ. ٢. ب جهئینانا چالاكیێ. (٢٠ خولەك) ٣. دانوستاندن: (٢٠ خولەك) ♦ پێناسەیا خۆنرخاندنێ چییە؟ ♦ كەنگی كریارا ئاڤاكرنا خۆنرخاندنێ دەست پێ دكەت؟ ♦ دێ چەوا شێین خۆنرخاندنێ ل دەف خوە ئاڤاكەین؟ ♦ ئەو چ فاكتەرن ئاكام و كاریگەریێ دكەنە سەر ئاڤاكرنا خۆنرخاندنێ؟ ♦ ساخلەتێن وی كەسی چنە ئەوێ خۆنرخاندنەكا بلند ل دەف هەیی؟ ♦ ساخلەتێن وی كەسی چنە ئەوێ خۆنرخاندنەكا نزم ل دەف هەیی؟ ♦ گرنگی یا خۆنرخاندنا بلند چییە؟ ٤. پوختەكرنا چالاكیێ. (٥ خولەك)
بەرپەرێن كاری	ناڤەرۆكا یاریێ:

چوارگۆشە– ١: خالا دەستپێکرنێ.

چوارگۆشە– ٢: ئەڤەیە خۆنرخاندن....

چوارگۆشە– ٤: دوو فاکتەران ب هژمێرە کو کاریگەری ل سەر خۆنرخاندنێ هەبیت.

چوارگۆشە– ٦: شەهنازی یان خوبایی (پێنگاڤەکێ پێشکەڤە یان پێنگاڤەکێ پاشکەڤە).

چوارگۆشە– ٨: هزرا د وی دەمیدا بکە هەکو تو ژ کارێن خوە بێن رازی.

چوارگۆشە– ١٠: سێ ساخلەتێن کەسەکی بێژە کو خوەییێ خوە نانرخینیت.

چوارگۆشە– ١٢: سێ بهایان بێژە کو تە باوەری پێ هەبیت.

چوارگۆشە– ١٤: ئەز خوسارەتیێ قەبوول ناکەم (٣ پێنگاڤان پاشڤە بزڤرە).

چوارگۆشە– ١٥: هەرە نێزیکترین چوارگۆشە کو ئامرازەکێ ئاڤاکرنا خۆنرخاندنێ ل سەر بیت.

چوارگۆشە– ١٧: ب دەنگەکێ بلند بێژە "ئەز دشێم....."

چوارگۆشە– ١٩: ئەز خوە دگەل کەسەکێ دی هەڤبەر ناکەم.

چوارگۆشە– ٢٠: خۆنرخاندن ل دەف تە یا لاوازە (٤ پێنگاڤان پاشڤە بزڤرە).

چوارگۆشە– ٢٣: ٤ ساخلەتێن کەسەکی ب هەژمێرە کو خۆنرخاندنا وی یا بلند بیت.

چوارگۆشە– ٢٥: کەسەکی ب هەڵبژێرە و تشتەکێ ئەرێنی ل سەر وی بێژە.

چوارگۆشە– ٢٧: سێ تشتان ب هەژمێرە کو تو باش ژێ دزانی.

چوارگۆشە– ٢٩: تشتەکی بێژە کو یا ژ تەڤە تو نەشێی ئەنجامدەی.

چوارگۆشە– ٣٢: سێ ساخلەتان بێژە کو تو وەسا دبینی ئەرێنینە.

چوارگۆشە– ٣٣: تویێ دوودل و گرژی (٣ پێنگاڤان پێشکەڤە).

چوارگۆشە– ٣٥: بگرنژە, ئەم پشتەڤانێن تەنە.

چوارگۆشە– ٣٧: سێ تشتان بێژە کو تو نە سەرکەفتی بووی د ئەنجامدانا واندا.

چوارگۆشە– ٣٩: سێ دەرئەنجامێن خۆنرخاندنا خوەیا نزم بێژە.

چوارگۆشە– ٤١: تشتەکی بێژە کو خەونا تەیە و تە دڤێت ب جهبینی.

چوارگۆشە– ٤٣: ئەز ب بها مە! (سەدەمەکی بێژە و ٣ پێنگاڤان پێشکەڤە).

چوارگۆشە– ٤٥: هەردەم دگەل خوە یێ راستگۆمە (پێنگاڤەکێ پێشکەڤە).

چوارگۆشە– ٤٧: ئەز بێزارکەرم! لاوازم! دێ حەفت پێنگاڤان پاشڤە زڤرم!!

چوارگۆشە– ٥٠: خالا گەهشتنێ.

						٥٠ خالا گەهشتنێ
٤٣ ئەز ب بها مە! (سەدەمەکی بێژە و ٣ پێنگاڤان پێشکەڤە).	٤٤	٤٥ هەردەم دگەل خوە یێ راستگۆمە (پێنگاڤەکێ پێشکەڤە).	٤٦	٤٧ ئەز بێزارکەرم! لاوازم! دێ حەفت پێنگاڤان پاشڤە زڤرم!!	٤٨	٤٩
٤٢	٤١ تشتەکی بێژە کو خەونا تەیە و تە دڤێت ب جهبینی.	٤٠	٣٩ سێ دەرئەنجامێن خۆنرخاندنا خوە یا نزم بێژە.	٣٨	٣٧ سێ تشتان بێژە کو تو نە سەرکەفتی بووی د ئەنجامدانا واندا.	٣٦
٢٩ تشتەکی بێژە کو یا ژ تەڤە تو نەشێی ئەنجامدەی.	٣٠	٣١	٣٢ سێ ساخلەتان بێژە کو تو وەسا دبینی ئەرێنینە.	٣٣ تویێ دوودل و گرژی (٣ پێنگاڤان پێشکەڤە).	٣٤	٣٥ بگرنژە, ئەم پشتەڤانێن تەنە.
٢٨	٢٧ سێ تشتان ب هەژمێرە کو تو باش ژێ دزانی.	٢٦	٢٥ کەسەکی ب هەلبژێرە و تشتەکێ ئەرێنی ل سەر وی بێژە.	٢٤	٢٣ ٤ ساخلەتێن کەسەکی ب هەژمێرە کو خۆنرخاندنا وی یا بلند بیت.	٢٢
١٥ هەرە نێزیکترین چوارگۆشە کو ئامرازەکێ ئاشکرنا خۆنرخاندنێ ل	١٦	١٧ ب دەنگەکێ بلند بێژە "ئەز دشێم....."	١٨	١٩ ئەز خوە دگەل کەسەکێ دی هەڤبەر ناکەم.	٢٠ خۆنرخاندن ل دەف تە یا لاوازە (٤ پێنگاڤان پاشڤە	٢١

	سەر بیت.					بزڤره).	
	١٤ ئەز خوسارەتییێ قەبوول ناکەم (٣ پێنگاڤان پاشڤە بزڤره).	١٣	١٢ سێ بهایان بێژە کو تە باوەری پێ هەبیت.	١١	١٠ سێ ساخلەتێن کەسەکی بێژە کو خوە نا نرخینیت.	٩	٨ هزرێ د وی دەمیدا بکە هەکو تو ژ کارێن خوە یێن رازی.
	١ خالا دەستپێکرنێ.	٢ خۆنرخاندن ئەڤەیە....	٣	٤ دوو فاکتەران ب هژمێرە کو کاریگەری ل سەر خۆنرخاندنێ هەبیت.	٥	٦ شەهنازی یان خوبایی (پێنگاڤەکێ پێشکەڤە یان پێنگاڤەکێ پاشکەڤە).	٧
هندەك هزر ژبۆ مە !	- فەرە ئەتموسفیرەکێ مشت ژ باوەری و رێزگرتنێ ب رەخسینین کو کەسەك ترانا ب بەرسڤێن کەسەکێ دی نەکەت. - ددەمێ دابەشکرنا گرۆپاندا, فەرە هەردوو رەگەز تێدا هەبن. - فەرە پشتراست بین کو بنەما و رێسا یێن چالاکیێ ل دەف هەموو پشکداران ئاشکرانە. - * دشیاندایە کو یاری ل سەر دەپەکی یان پارچە قۆماشەکی بهێتە چاپکرن کو بشێن بۆ چەندین جاران بکار بینین و هەروەسا دکارین رەنگ بکەین و بنەخشینین						

ناڤێ چالاكیێ	هەر سالێ و تو هۆشیاریێ خوەییێ خوەیی
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن بگەهنە ڤان ئارمانجان: ● پێناسەكرنا خۆنرخاندنێ. ● زانینا دەستنیشانكرنا ساخلەتێن خوەییتیێ.
دەمێ پێدڤی	٤٥ خولەك
پێداویستی	● تەختەییێ فلیپ چارتان (بۆرد) و چەند كاغەز و هندەك پێنڤیس.
پێنگـــــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ چالاكیێ ب ڤی شێوەیێ ل خوارێ بۆ پشكداران شرۆڤەكەین: (٥ خولەك) ♦ تو گەنجەكی و تو یێ بۆ خوە ل كارەكی دگەرییێ, كومپانیایەكا گرنگ ئەوا تە حەز دكر لێ كار كەی, هەڤبەندی ب تە كر و ژڤانەكێ هەڤدیتنێ بۆ تە دانا, دەمێ هەڤدیتنێدا ئەڤ پرسیارە ژ تە كر: "تو كیی؟" ♦ هەر كەسەك ب تنێ دێ ب ئاشكرایی و راستگۆیی بەرسڤا ڤێ پرسیارا كەسۆكی دەت داكو ب تێروتەسەلی بەحسی خوە بكەن. ٢. پشكدار دێ كار ل سەر بەرسڤدانا ڤێ پرسیارێ كەن. (١٠ خولەك) ٣. دێ داخوازێ ژ پشكداران كەن, ئەگەر ئێكی بڤێت بەرسڤا خوە دناڤ گرۆپیدا بێژیت. (١٠ خولەك) ٤. دێ دانوستاندنێ ل سەر ڤان پرسیاران كەین: (١٠ خولەك) ♦ ئەرێ ئێكی ژ وە بەری نۆكە پشكداری د راهێنانەكا هوسادا كرییە؟ د چ چوارچۆڤەدا؟ ♦ ئەو پێزانینێن دناڤ بەرسڤێن وەدا د چ بیاڤیدا بوون (ساخلەتێن دەروونی و/ یان جەستەیی, تایبەتمەندی, شارەزایی, دەستكەفت, بها, هەلوێست... هتد). ♦ وە چ بۆچوون ل سەر ڤێ راهێنانێ هەیە؟ ٥. دێ گرنگی و پێناسە یا تێگەهێ خوەییێ خوە زانین و دێ دەستنیشان كەین كو ئەڤە پێنگاڤا ئێكێیە ژبۆ كاركرنا ل سەر خوەییێ خوە كو خۆنرخاندنا مە یا بلند بیت. (١٠ خولەك)
بەرپەڕێن كاری	--

هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ دێ ژ وێ چەندێ پشتراست بین کو وەسفکرنا خوەیی هەموو لایەنێن پێکهاتەیێ کەسایەتی یا مرۆڤی ب خۆڤە بگریت. ❑ ئەگەر کەسەك رازی نە بوو گرۆپی دبەرسڤا خوەدا پشکدار کەت. دێ بۆ شرۆڤەکەین کو فەرە پێزانینێن مە یێن دەربارەی خوەییێ مە د گشتی و گەلەنپەری بن, دێ نموونەیان بۆ پێشکێش کەین و دێ ژ پشکداران داخوازکەین کو پێداچوونا بەرپەرێن خوە بکەن, دبیت حەز بکەن هندەك تشتان ل سەر زێدە کەن کو بەری نوکە تێدا نەبوون. ❑ ئەگەر پشکدارەکی نەشیا بەرسڤا پرسیارێ بدەت, ئەم ئیحراج ناکەین و دێ گرنگی یا خوەنیاسینا خوە بۆ روهنکەین داکو بشێین کار ل سەر خوە بکەین هەتاکو دگەهینە هیڤی و ئارمانجێن خوە. ❑ * دشیاندایە رەوشا هەیی بگوهورین و وە لێ بکەین کو گونجاییتر بیت ژبۆ وان گەنجێن ئەم کار دگەل دکەین. بۆ نموونە: داخوازا تە ژبۆ چوونا وێ خواندنگەها نوو یا تە دڤیا بچییێ هاتە قەبوولکرن, لێ وان دڤێت تە بنیاسن. ددەمێ هەڤدیتنێدا دێ پرسیار ژ تە کەن "تو کیی؟" یان تو ل وێ پسپۆری یا پیشەیی یا تە دڤیا هاتییە قەبوولکرن, یان ژی تو ل وێ یانە یا گەنجان هاتییە قەبوولکرن....هتد.

ناڤێ چالاکیێ	دێ ئاڤاهیەکێ خۆنرخاندنەکا بلند ئاڤاکەم
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن: • پێنگاڤێن خۆنرخاندنەکا بلند ئاڤاکەن.
دەمێ پێدڤی	٦٠ خولەك
پێداویستی	• چەند کوپی یێن رەسمێ قالبێ سێ قاتیێ کێکێ ل گورەی هژمارا گرۆپان. • پێنڤیسێن رەنگاورەنگ و پێداویستی یێن خەملاندنێ. • تیپێ پێڤەنویسیانێ (لەزگە). • تەختەیێ فلیپ چارتان (بورد) و کومەکا کاغەز و قەلەمان.
پێنگـــــــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ چالاکیێ ب ڤی شێوەیێ ل خوارێ بۆ پشکداران شرۆڤەکەین: (٥ خولەك) ♦ دناڤ گرۆپیدا هوین دێ ل سەر چێکرنا کێکەکا سێ قاتی کارکەن، ئەڤجا بیاڤی بدەنە ئاشۆپا خوە، هەستێن خوە، شارەزایی و حەزێن خوە... ♦ بەرپەرێن کاری دێ ل سەر وە هێنە بەلاڤکرن و ژبۆ چێکرنا ڤێ کێکا سێ قاتی و ل گورەی جۆرێ وێ، هوین دێ پێدڤی یێن خوە ل سەر نڤیسن (پێداویستی، شارەزایی.... هتد). ٢. پشکداران دێ ل سەر گرۆپان دابەشکەین کو هەر گرۆپەك نە پتر بیت ژ ٥– ٦ کەسان. ٣. رەسمێ کێکەکا سێ قاتی دێ ل سەر هەمی پشکداران بەلاڤکەین. ٤. هەر گرۆپەك دێ کارێ خوە کەت و دێ قالبێ کێکێ خەملینیت. (١٥ خولەك) ٥. هەر گرۆپەك دێ بەرپەرێ خوە ب دیوارێڤە هەلاویسیت. ٦. دێ داخوازێ ژ پشکداران کەین کو د هۆلێدا بگەریێن و بەرێخوە بدەنە کێکێ. (١٠ خولەك) ٧. دێ دانوستاندنا بەرسڤان دگەل پشکداران کەین. (١٠ خولەك) ٨. بەرسڤان دێ ب هەر سێ پێنگاڤێن کاریڤە گرێدەین کو کارکرنە ل سەر خۆنرخاندنا بلند و ڤێ خالا دوماهیێ دێ بۆ شرۆڤەکەن. (١٥ خولەك) ٩. پوختەکرنا چالاکیێ. (٥ خولەك)

بەرپەرێن كارى	رەسمێ قالبێ كێكەكا سێ قاتى.
هندەك هزر ژبۆ مە !	* هندەك ژ پێداویستى یێن قالبێ كێكێ:

ئەلەمێنتێن ماددى	شارەزایى	ئەلەمێنتێن دەروونى
• پێداویستى: ئار و هێك و هندەك تشتێن دى. • پارە: ژبۆ كرینا تشتان. • دابینكرنا لێنانگەهێ. • * دەمێ پێدڤى.	• فەرە كریارا لێنانێ بزانم. • بزانم كا دى چەوا ئامانا شۆم. • بزانم ب باشى مێڤانداریێ بكەم. • ئەز دزانم جۆرەكى ب تنێ چێكەم.	• یێ بەرهەڤ بم ژبۆ دروستكرنا قالبەكێ كێكێ. • فەرە حەز ژ كێكێ بكەم. • من ئارمانجەك ژ چێكرنا كێكێ هەبیت. • حەز بكەم هەڤالێن خوە تێدا پشكدار بكەم. • ئەز حەز ژ دەمژمێرێن درێژێن كارى ناكەم ژبۆ بەرهەڤكرنێ و كرینا پێداویستییان.

- فەرە پشتراست بین كو پشكدار دێ پێداویستى یێن پێدڤى ژبۆ چێكرنا قالبێ كێكێ داخواز كەن.
- د دوماهى یا جەلسەیا راهێنانێدا, دشیاندایە قالبەكێ كێكێ بینین و هەمووان تێدا پشكدار بكەین كو ل سەر هەر پارچەیەكێ تشتەك نڤیساى بیت: ئەز دشێم, ئەز دزانم, من دڤێت, ئەز بەرپرسم....هتد.
- * دشیاندایە كو قالبێ كێكێ ب هەر بەرهەمەكێ دى بگوهورین كو ژبۆ لاوێن گرۆپى یێ گونجاییتر بیت. بۆ نموونە: دروستكرنا مێزەكا نانخوارنێ یان دامەزراندنا مولیدەكا كارەبایێ.... هتد.

ناڤێ چالاکیێ	ئەو ئارمانجێن ل بەر ب جهئینانێ
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن بگەهنە ڤان ئارمانجان: • دەستنیشانکرنا وان ئارمانجێن گەنجان دڤێن کار ل سەر بکەن. • پلانەکێ بدانن ژبۆ ب جهئینانا ڤان ئارمانجان.
دەمێ پێدڤی	١١٥ خولەك
پێداویستی	• چەند کوپی یێن بەرپەڕێ کاری ل گورەی هژمارا پشکداران. • تەختەیێ فلیپ چارتان (بۆرد) و کۆمەکا کاغەز و قەلەمان. • پاکێتەك/ سندووقەك. • هندەك کاغەزێن سپی یێن بچووك.
پێنگـــــافێن ب جهئینانێ	١. دێ بیرا پشکداران ل پێنگاڤێن ئاڤاکرنا خۆنرخاندنا بلند ئینین و دێ بێژینێ کو د ڤێ جەلسێدا دێ داکۆکیێ ل سەر پێنگاڤا دووێ کەین و دێ گرنگی یا هەبوونا ئارمانجێن کەتواری ب خۆڤە گریت, ئوو ئەو ئارمانجێن هەڤبەند ب خوە باشترلێکرنێ و وەرگرتنا شارەزایی یێن نووڤە کو دشیاندایە ب جه بهێن. هەروەسا دێ بۆ دیارکەین کو ژبۆ ب جهئینانا ڤان ئارمانجان فەرە پاشی ئەم بەرنامەکێ کاری بۆ بدانین. (٥ خولەك) ٢. دێ ژ هەر پشکدارەکی داخوازکەین کو هزر د ئارمانجەکێدا بکەت کو ب جه بینیت و ئەڤ ئارمانجە ژبۆ خوە باشترلێکرنێ و وەرگرتنا شارەزایی یێن نوو بیت, ئوو فەرە ڤێ ئارمانجێ ل سەر بەرپەڕێ ل بەرانبەری خوە بنڤیسیت. (١٠ خولەك) ٣. دێ ژ پشکداران داخوازکەین کا کێ دڤێت ئارمانجا خوە ل هەمبەری گرۆپی بخوینیت (٥ خولەك). ٤. دێ دانوستاندنێ ل سەر ڤان پرسیاران کەین: (١٠ خولەك) ♦ ئەرێ ئەو ئەنجامێ مە دڤێت بگەهینێ یێ کەتوارییە؟ ♦ ئەرێ دەمێ پێدڤی ژبۆ گەهشتنا ئارمانجێ هاتییە دەستنیشانکرن؟ ♦ ئەرێ ئەوا مە دڤێت ب جه بینین یا دیارکرییە؟ ♦ ئەرێ ئەوا مە دڤێت ب جه بینین ب مە ب خوەڤە گرێدایە یان ژی ب کەسێن دیڤە هەڤبەندە؟ ٥. ب رێکا ئینانا نموونەیەکا گونجایی, دێ بۆ پشکداران شرۆڤەکەین کا چەوا ئارمانج دێ د دەستنیشانکری و کەتواری و هەڤبەند بن ب دەمەکێ دیارکریڤە. (٥ خولەك) ٦. دێ ژ پشکداران داخواز کەن کو پێداچوونێ د ئارمانجێن خوەدا بکەن و ژێ پشتراست بن کو یێن بووینە ئارمانجێن دەستنیشانکری و کەتواری و هەڤبەند ب دەمەکێ دیارکریڤە. (١٠ خولەك) ٧. دێ راهێنانێ ب ڤی شێوەیێ ل خوارێ شرۆڤە کەین: (٥ خولەك)

- ئەم يێ ل دەسپێكا سالەكا نوو يا خواندنێ و وەكو هەر سال دێ چاڤدێرێ پۆلێ هێتە هەلبژارتن. هەمی كەس هەژینە كو ڤی جهی وەرگرن. كریارا هەلبژارتنێ ل گورەی پلانا كارێ هەر كەسەكی دێ هێتە ئەنجامدان.
- هەر ئێك دێ ئارمانجەكا كەسۆكی هەلبژێریت كو ددەمەكێ دیاركریدا ب جه بینیت, پاشی ل گورەی بەرپەرێ كاری ئەوێ ل سەر هەمووان دهێنە بەلاڤكرن, دێ دەست ب چالاكییان كەن هەتاكو دگەهنە ئارمانجێن خوە.

٨. دێ بەرپەرێ كاری ل سەر پشكداران بەلاڤكەین و دێ بۆ شرۆڤەكەین. (٥ خولەك)

٩. ل گورەی وان ئارمانجێن بۆ خوە دەستنیشان كرین, پشكدار دێ كار ل سەر دانانا پلانێن خوە كەن. (١٥ خولەك)

١٠. پشكدار دێ بەرنامەیێن خوە پێشكێشكەن. (١٥ خولەك)

١١. ا‌دێ دانوستاندنێ ل سەر ناڤەرۆكا پلانێ كەین كا هەڤگونجایی یە دگەل چالاكییان و دێ چەوا ب جه ئینین و ئەو تشتێن پێدڤی ژبۆ ب جهئینانێ چنە. (١٠ خولەك)

١٢. دێ دانوستاندنێ ل سەر پێنگاڤێن پاش پلاندانانێ كەین و دێ بۆ شرۆڤەكەین. (١٠ خولەك)

١٣. هەر كەسەك دێ نوینەرێ خوە هەلبژێریت و دێ ناڤێ وی ل سەر پەرەكێ بچووك نڤیسیت و دێ كەتە دسندووقەكێدا, پاشی دێ دەنگان ژێك ڤاڤێرن و ناڤێ كەسێ سەركەفتی دێ راگەهینن.(١٠ خولەك)

بەرپەڕێن کاری	**بەرنامەیەکێ پراکتیکی** ١. من دڤێت چ ب دەستڤە بینم؟ (من دڤێت... ئەنجام). ٢. کەنگی من دڤێت ب دەستڤە بینم؟ ٣. فەرە چ تشت بکەم هەتاکو بگەهمە وی ئەنجامێ من دڤێت؟ ٤. دێ چەوا ڤان تشتان بو خوە دابین کەم؟ ٥. ئەو ئاستەنگێن درێکا ئارمانجا مندا چنە؟ دێ چەوا ب سەر ڤان ئاستەنگاندا زالێ بم؟ **پلانا کاری** ئارمانجا من ئەوە کو (کەنگی, من دڤێت کو.., چ؟)

چالاکی/ ئەرك	بۆچی فەرە بکەم؟	فەرە کەنگی بکەم؟	کی دێ کەت؟	پێداویستی یێن پێدڤی چنە؟ (ماددی و هێزا مرۆڤان)

هندەك هـزر ژبـۆ مە!	❑ دێ پشتراست بین کو ئارمانج کەسۆکینە. بۆ نموونە: "من دڤێت ب مجدی رەفتـار بکـەم" یـان "من دڤێت د ئەزمۆنا وەرزێ ئێکێدا ب سەرکەڤم". ❑ دێ پشکداران هاندەین کو ئامرازێن هەمەجۆر ژبۆ پێشکێشکرنا پلانێن خوە بکـار بیـنن, وەکـو رەسم, کومپیۆتەر...هتد. ❑ * دشیاندایە پشکدار پێداچوونێ د ئارمانجێن خوەدا بکـەن و پلانـا کـارێ خـوە ب گـوگرینن و گەلالە کەن ژبۆ ب جهئینانا ڤێ ئارمانجێ ل شوینا راهێنانا دووێ.

نافێ چالاكیێ	پاشەرۆژا من یا پیشەیی
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن بگەهنە ڤان ئارمانجان: ● دەستنیشانكرنا ئارمانجەكا پیشەیی یا كەسۆكی كو ب جە بهێت. ● دارێژتنا پلانەكێ ژبۆ گەهشتنا ئارمانجێ.
دەمێ پێدڤی	٨٥ خولەك
پێداویستی	● كوپی یێن پلانا كاری ل گورەی هژمارا پشكداران. ● تەختەیەكێ فلیپ چارتان و چەند پێنڤیس و هندەك كاغەز و/ یان كومپیوتەر و داتاشۆ.
پێنگـــــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ چالاكیێ ب ڤی شێوەیێ ل خوارێ بۆ پشكداران شرۆڤەكەین: (٥ خولەك) ♦ مەرەم ژ ڤێ چالاكیێ راهێنانە ل سەر دارێژتنا ئارمانجەكا پیشەیی یا هەڤبەند ب پاشەرۆژا وە یا پیشەییڤە, لێ فەرە ئارمانج یا كەتواری و گونجایی بیت دگەل وی پیشەیێ هوین راهێنانێ ل سەر دكەن. ♦ هەر ئێك دێ ئارمانجەكا پیشەیی بۆ خوە هەلبژێریت و دێ پلانەكێ بۆ دارێژیت. ♦ دێ ل سەر وە گەرێێن دا ژ كاركرنا وە پشتراست ببین و ددەمێ دارێژتنا ئارمانجاندا هوین دكارن داخوازا هاریكاریێ بكەن. ♦ پاشی ل گورەی نموونەیەكی كو دێ ل سەر هەوە هێتە بەلاڤكرن, دێ پلانەكا كاركرنێ ژبۆ گەهشتنا ئارمانجان دانن. ٢. پشكدار دێ كار ل سەر دارێژتنا ئارمانجان كەن. (١٠ خولەك) ٣. دێ نموونەیێ پلانەكا گەهشتنا ئارمانجان ل سەر پشكداران بەلاڤكەین (بەرپەرێ كاری). ٤. پشكدار دێ كار ل سەر دانانا پلانا كاركرنێ كەن. (٢٠ خولەك) ٥. دێ ژ ٣ یان ٤ كەسان هێتە داخواز كرن كو پلانێن خوەدناڤ گرۆپیدا پێشكێشكەن و دانوستاندنێ ل سەر بكەن. دێ تێبینییان ل سەر خالێن ب هێز و وان تشتێن پێدڤی ب راستڤەكرنێ هەیی دەن. (٣٠ خولەك) ٦. دێ ژ هەموو پشكداران داخوازكەین كو ل گورەی دانوستاندنێ پێداچوونێ د پلانێن خوەدا بكەن و دێ خوە ژ ئەنجامدانا ڤی كاری پشتراست كەین. (١٥ خولەك) ٧. دێ ژ پشكداران داخوازكەین كو دگەل كەسوكارێن خوە, دانوستاندنێ ل سەر پلانێن خوە بكەن و ل دەف خوە هەلگرن داكو دەم بۆ دەمی لێ ڤەگەرن و پێشكەفتنێن چێبوویی دەستنیشان بكەن. (٥ خولەك)

بەرپەرێن کاری

نموونەیێ پلانا کاری ژبۆ گەهشتنا ئارمانجان

ناڤ:

ئارمانج:

(بۆ نموونە: ل دوماهی یا سالا ٢٠١٢ێ, دێ من بازارەکا ناڤدار ل دەڤەرا خوە هەبیت و هەر هەیڤ ب کێمی دێ ٥٠٠ هەزار دیناران قازانج کەم).

چالاکی/ ئەرك	بۆچی فەرە بکەم؟	فەرە کەنگی بکەم؟	کی دێ کەت؟	پێداویستی یێن پێدڤی چنە؟ (ماددی و هێزا مرۆڤان)

هندەك هزر ژبۆ مە!

- بەری داخوازکرنا دانانا پلانێ ژ پشکداران, گرنگە خوە پشتراست کەین کو ئارمانجا دانایی یا هەر پشکدارەکی گونجایی و کەتوارییە.
- ددەمێ ددانانا پلانێدا, دێ داکوکیێ ل سەر وێ چەندێ کەین کو مەرەم پێ نە هەڵسەنگاندنە یان دانانا نمرەیانە. لێ مەرەم پێ ئەوە کو گەنج ئارمانجێن دروست بۆ خوە هەلبژێرن و هاریکاری یا وان بکەین کا دێ چەوا گەهنە ئارمانجێن خوە.
- دێ ل سەر هەموو پشکداران گەرییێن دا پشتراست ببین کو پلانێن وان دهەڤگرتینە و دێ ب جە هێن.
- دشیاندایە گەنجەکێ داهێنەر و سەرکەفتی د کارێ خوەیێ پیشەییدا داخوازکەین کو سەربۆرا خوە یا دەربارەی دانانا ئارمانجان و رێکخستنا خوە و چەواتی یا سەرکەفتنا خوە بۆ پشکداران بێژیت. پشتی ڤێ چەندێ ژی, دبیت پشکدار هندەك راستڤەکرنان بێخنە دپلانێن خوەدا.

ناڤێ چالاكیێ	من خوە ب خوە ئاڤاكرییە
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن بگەهنە ڤان ئارمانجان: ● دەستنیشانكرنا ئامرازێن خوەئاڤاكرنێ. ● دەستنیشانكرنا ئاكام و كاریگەری یا خوەئاڤاكرنێ ل سەر خۆنرخاندنێ.
دەمێ پێدڤی	٦٥ خولەك
پێداویستی	● بۆردەك و چەند كاغەز و هندەك پێنڤیس. ● كامێرەیەكا ڤیدیۆیێ كو دێ دیداران پێ تۆماركەن داكو ل پارێزگەهـ و د هەڤدیتنێن دیدا مفای ژێ وەرگرن. ● كومەكا بەرپەرێن سپی یێن بچووك و هندەك پێنڤیس.
پێنگـــــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ چالاكیێ ب ڤی شێوەیێ ل خوارێ بۆ پشكداران شرۆڤەكەین: (٥ خولەك) ♦ مەرەم ژ ڤێ چالاكیێ ئەوە كو بیاڤەكی بۆ وە برەخسینین داكو گوهداری یا سەربۆرا گەنجەكێ وەكو خوە بكەن كا چەوا شیایە خوە ب خوە ئاڤاكەت و سەركەڤیت. ♦ مێڤان دێ بەحسی سەربۆرا خوە كەت و پاشی دێ بیاڤێ پرسیاركرنێ بۆ وە هەبیت كا وی چەوا خوە ب خوە ئاڤاكرییە, چ ئاستەنگ كەفتینە درێكا ویدا و چەوا ژێ دەرباز بوویە. ♦ پشتی مێڤان تەڤاڤ دبیت و دچیت, ئەم دێ دانوستاندنێ ل سەر خالێن گرنگێن سەربۆرا وی كەین كا دێ چەوا بۆ خوە مفای ژێ وەرگرین و دێ چەوا ئارمانجێن خوە یێن پیشەیی دارێژینەڤە. ٢. مێڤان دێ بەحسی سەربۆرا خوە كەت و پشكدار ژی دێ پرسیار و تێبینی یێن خوە یێن دەربارەی ئاخفتنێن وی/ وێ نڤیسن. (٢٠ خولەك) ٣. دێ سوپاسی یا مێڤانی كەین و دێ بیاڤی دەینە پشكداران كو پرسیارێن خوە بكەن. (٢٥ خولەك) ٤. دێ جارەكا دی سوپاسی یا مێڤانی كەین و خوداحافیزیێ لێكەین. (٥ خولەك) ٥. دێ دگەل پشكداران دانوستاندنێ ل سەر خالێن گرنگێن سەربۆرا مێڤانی كەین و دێ بەحسی ئامراز و پێرینە یێن هاریكار ژبۆ خوە ئاڤاكرنێ و كاریگەری یا وێ ل سەر چێبوونا خۆنرخاندنەكا بلند كەین. هەروەسا دێ بەحسی كاریگەری یا خۆنرخاندنا بلند ل سەر خوە سازدانێ و سەركەفتنێ د ژیانا پراكتیكیدا و د هەموو بیاڤێن دی یێن ژیانێدا كەین. (١٠ خولەك)

----	بەرپەرێن کاری
❑ دێ گەنجەکێ/ گەنجەکا سەرکەفتی د ژیانا خوە یا پیشەییدا هەلبژێرین. ❑ گرنگە بەری هاتنا مێڤانی, ئەم وی/ وێ ببینین و بۆ شرۆڤەکەین کا مەرەم ژ ڤێ دیدارێ چییە و بۆ خویا کەین کو گرنگە داکوکیێ ل سەر چەواتی یا خوە ب خوە ئاشاکرنێ بکەت و ڤان بابەتان بەرچاڤکەت: ١. تە چەوا ئارمانجا خوە یا پیشەیی دانا بوو؟ کەنگی تە هزر تێدا کر بوو؟ ٢. هەلۆیستێ خێزانێ ژ پرۆژەیێ تە چ بوو؟ ٣. چ ئاستەنگ و بەربەست کەفتنە د رێکا تەدا و تو چ چەوا ژێ دەرباز بووی؟ ٤. فەرە مرۆڤی چ ساخلەت و تایبەتمەندی هەبن هەتاکو بکاریت دبیاڤێ پیشەییدا ب سەرکەڤیت؟ ٥. سەرکەفتن یان داکەفتن چەوا کار دکەتە سەر گەنجان دبیاڤێ پیشەیی و بیاڤێن دیدا؟ دێ چەوا سەرەدەرییێ دگەل ڤێ چەندێ کەن؟ ٦. ل گورەی سەربۆرا تە, ئەو چ ئارمانجێن بیاڤێ پیشەیینە کو فەرە مرۆڤ ل سەر کار بکەت؟ ٧. تۆ چەوا وەسف و پەسنداری یا خوە دکەی؟ ❑ پێشوەخت دێ ژ پشکداران داخواز کەین کو: - پرسیارێن تایبەت و بێزارکەر (محرج) ژ مێڤانی نەکەن. ئەگەر ئەڤە روودا, ئەم دێ مایێ خوە تێکەین و دێ رێکێ دەینە مێڤانی کو بەرسڤێ نەدەت. - دێ پرسیاران دبیاڤێ هەڤبەندی یا ب بابەتیڤە دەستنیشان کەین, وەکو: ■ پرۆژێ تە کەنگی دەست پێکر (ژیێ پرۆژەی)؟ ■ تە پالپشتی یا دارایی ژ کیڤە پەیدا کر؟ ■ هەلۆیستێ کەسوکارێن تە ژ ڤی پرۆژەی چ بوو؟ ■ تو ب چ کەسان داخبار ببووی؟ ■ هزرا پرۆژەی ژ کیڤە بۆ تە هات؟ ■ چ ئاستەنگ د رێکا تەدا بوون؟ ددەمێ ئاستەنگاندا تە چ دکر؟ ■ ^ تە چ پلان هەنە ژبۆ وەرارکرنا پرۆژێ خوە؟ ❑ هەردەمێ مە هەست پێکر کو مێڤانی هەمی خالێن پێشکێشکری شرۆڤە نەکرینە یان پشکداران هندەك پرسیارێن ژ دەرڤەی مەرەما دیدارێ کرن, هینگی دێ مایێ خوە تێکەین و رێرەوا هەڤدیتنێ راستکەینەڤە کو بەر ب مەرەما خوە یا سەرەکیڤە بچیت.	هندەك هزر ژبۆ مە !

بابەتێ دووێ: ب رێڤەبرنا هەستان

- "چ جاران ئەز تۆشی خەمەکا کوور نەبوویمە ئەگەر ب دەمژمێرەکا خواندنێ ب دوماهی نە هات بیت"، مونتیسکیۆ
- "ئەو کەسێ کونترۆلا خوە ژ دەستددەت، شەرێ د دۆرینیت" هزرمەندەك
- " هزرکرنا ئەرێنی وە ل تە دکەت کو هەموو کاران باشتر بکەی ل هەمبەری هزرکرنا نەرێنی" زیج زیچلەر

ب رێڤەبرنا هەستان: هندەك پێزانینێن شەنگستەیی

هەست چنە؟

مەرەم ب هەستان کۆما وان هەست پێکرنانن ئەوێن ب رێکا لەشی و درك پێکرنێ (تێگەهشتنێ) دهێنە وەرگێران و هندەك نیشانێن تایبەت هاریکاری یا مە دکەن کو دلنیێ (عاتیفی) پێ ژێکڤاڤێرین، ئانکو بشێین دلخۆشیێ و توورەبوونێ، خەمگینیێ و ئالۆزیێ و گەلەك هەست و دلینی یێن دی ژێکجودا کەین.

دبیت هەست ئەرێنی بن وەکو دلخۆشی و کەیف و ئەڤینی و باوەریێ، یان نەرێنی بن وەکو توورەبوون و خەمگینی و ئالۆزی و ترۆما یا دەروونی و دۆراندنێ... هتد. هژمارا هەست و دلینی یێن نەرێنی پترن ژ یێن ئەرێنی.

هەستێن باوەری و ترس و سەرسوورمان و خەمگینی و ئیشمئزاز و توورەبوون و دلخۆشیێ ب هەستێن بنەرەتی (بنیاتی) دهێنە هژمارتن، ئەڤە ل گورەی بۆچوونێن پسپۆرێ دەروونی روبەرت بلۆچیك (١٩٨٠) کو هەستان بۆ هەستێن سەرەکی و لاوەکی و ئەوێن ل ئاستێ سیێ پۆلێنکرینە. پسپۆرەکێ دی یێ دەروونی (بارۆت– ٢٠٠١) هەستان ل سەر چەند گرۆپان پۆلێن دکەت.

مەرەم ب هەستان ئەوە کو ئەم ب زیندوویی دژیانێدا بمینین و پرانی یا دەمی دحالەتەکێ ئازراندن و هاندانێدا بین. نیشان و ئاماژە یێن هەستان مە بەر ب رەفتارەکێڤە دبەت کو خوە پێ بپارێزین یان رەوشەکا خوە یا نەرەحەت بگوهورین و بمینینە دناڤ رەوشەکا رەحەت و ئارامدا. بۆ نموونە دەمێ ئەم ژ تشتەکی دترسین، ئەم درەڤین و خوە ڤەدشێرین.

هەروەسا هەستێن مە هاریکاری یا مە دکەن کو تشتان تێ بگەهین و بریارەکێ ل سەر بدەین. بۆ نموونە: دەمێ هزرێ دتشتەکیدا دکەین کو دگەل بها یێن مە نەگونجیت، دێ هەست ب نەرەحەتیێ و بێباوەریێ کەین چونکو هەستێن مە ڤی کارێ خراب و نالەبار بۆ مە خویا دکەن. هەروەسا ئەگەر هزر بکەین کا دێ چ روودەت دەمێ ئەم بریارەکێ ل سەر بابەتەکی ددەین و هەستێن مە خویا دکەن کو ئەو بریار نە یا باش و هەژییە، ئەڤجا دێ بەرێ مە دەتە هزرکرنێ د چارەسەریەکا دیدا و دێ ڤێ چارە یا دووێ هەلبژێرین.

زێدەباری ڤێ چەندێ ژی, چاڤدێری یا نیشانێن جەستەیی و دەربرینێن سەروچاڤان ل دەف مە و خەلکێ دی ژی, دێ نیشا مە دەت کو بزانین کا چ دناخێ مە و یێ خەلکیدا هەیە. ئوو دێ هاریکاری یا مە کەت کا چەوا رەفتارێ ل هەمبەر خەلکێ دی بکەین, بەروڤاژی یا وێ ژی راستە.

تووڕەبوون چییە؟

تووڕەبوون دلینیەکا مرۆڤایەتی یا بنەرەتی و سروشتی یە. ب شرۆڤەکرنەکا دەروونیڤە هەڤبەندە کو ئەو کەسە یێ بەرئاتاڤی ئازارێ یان ستەمێ یان رەتکرنێ یان ژی هەولدانا لادانێ بووی. ئەڤە ژی ب رێکا تۆلڤەکرنێ یان کاردانەوەیا ئازاردان ب ئازاردانێ دهێتە ئەنجامدان[1].

ساخلەتێ تووڕەبوونێ دژایەتیکرنە ل هەمبەر کەسەکی یان تشتەکی کو مرۆڤ هەست دکەت ب مەرەم ئەم یێن دئێشاندین یان زولما ل مە کری. نە دوورە تووڕەبوون تشتەکێ باش بیت چونکو بەرێ مە ددەتە دەربرینا هەستێن نەرێنی و مە پالددەت کو چارەسەریێ بۆ ئارێشەیان ببینین. دبیت تووڕەبوون ژ هندەك فاکتەرێن دەرڤەیی پەیدا ببیت مینا (کەسەکی, هەلوێستەکی یان رەوشەکا دیارکری, یان پەیڤەکێ یان ئاخفتنەکێ... هتد), یان ژی ژ فاکتەرێن نافخۆیی پەیدا دبیت مینا (هزرەکێ, بیرهاتنا بۆیەرەکی یان کەسەکی.... هتد).

تووڕەبوون ب خوە و د خوەییێ خوەدا ب باشی یان خرابی ناهێتە نیاسین, لێ رێکا دەربراندنێ باشی و خرابی یا وێ دەستنیشان دکەت. رێکێن دەربراندنا تووڕەبوونێ ژ کەسەکی بۆ ئێکی دی جودانە, دبیت یا باش و گونجایی بیت کو ل سەر بنەمایێ رێزگرتنا خوە و یێ بەرانبەر بهێتە دەربراندن, دبیت ژی خراب و نەگونجایی بیت مینا هاوارکرن و قیژاندنێ, تێکدانێ, پەنا برنا بەر ب ئازاردانا جەستەیی یان دەروونیڤە... هتد. ئەڤە ژ لایەکی و ژ لایەکێ دیڤە ژی چەپاندن و تەپەسەرکرنا تووڕەبوونێ بێی کو دەربرینێ ژێ بکەت, ب خرابی و نەگونجایی دهێتە هژمارتن. بکارئینانا ڤان شێوازێن خرابێن دەربراندنا ژ تووڕەبوونێ رێزگرتنا مرۆڤی بۆ خوە و خەلکێ بەرانبەر ژی کێمتر لێ دکەت و دبیتە ئەگەرێ ئازاردانا خوە و خەلکێ دەردۆر, ل داوییێ ژی دبیتە ئاستەنگ د رێکا ب دەستڤە ئینانا حەز و ئارمانجاندا. ئەڤجا تووڕەبوون دبیتە ئارێشە. هەر ژ زارۆکینییێ ئەم فێری دەربراندنا تووڕەبوونێ دبین, ب تایبەتی دەمێ ئەم مەزنان دبینین ب قوتانێ و قیژاندنێ دەربرینێ ژ تووڕەبوونا خوە دکەن, لەوا ئەم وەسا هزر دکەین کو ئەڤە رێکا دروست یا دەربرینێ یە ژ دلینی یا تووڕەبوونێ.

[1] http://en.wikipedia.org/wiki/Anger, July 2011.

نیشانێن توورەبوونێ چنە؟

ماموستایەکێ زانستێن دەروونی و رەفتارا جڤاکی (ر. نوڤاکۆ) دایە خویا کرن کو توورەبوون ژ سێ پێکهاتەیان پێك دهێت: عەقلی (هەلسەنگاندن), جەستەیی– دلینی (گرژی و ئازراندن), ئوو رەفتاری (خۆڤەکێشان و دوژمنکاری).

نیشانێن توورەبوونێ ب ڤی شێوازێ ل خوارێ دهێنە پۆلێنکرن[1]:

خشتەیێ ژمارە (٥): نیشانێن توورەبوونێ خویا دکەت

نیشانێن جەستەیی	نیشانێن عەقلی	نیشانێن رەفتاری
• بلەز هەناسەدان (بێن تەنگی). • زێدەبوونا لێدانا ترپێن دلی. • گرژبوونا ماسوولکە یێن حەفکێ و شەویلگ و هەردوو ملان و گەدە و سینگی. • هەستکرنا ب گەرمیێ (دێمی و هەردوو گوهان) یان هەستکرنا ب سارییێ. • قرقچاندنا تبلان. • ل سەر ئێك سیرکاندنا ددانا. • *سەرئێشان. • * خوهدان.	• هندەك هزرێن خراب و دوژمنکار بۆ پەیدا دبن, بۆ نموونە: دێ بینی کا دێ چ کەم, ئەز قەت بێدەنگ نابم, ما چ هزر ژ خوە دکەت, ئەز دێ نیشا دەم کا بهایێ وی چەندە.. ئوو گەلەك هزرێن دی یێن ب نەرێنی کار دکەنە سەر باوەری ب خوەبوونا مە. • ژ دەستدانا شیانێن تەرکیزکرنێ. • خێرا بوونا هزران (بلەز هزرکرن). • هزرکرنەکا مژدار (مشەوەش). • گشتگیرکرنا هزران. • کەفتنا دناڤ تێدەرخستن و دەرئەنجاماندنێدا. • * هەبوونا هندەك هزرێن نە عەقلانی.	• نەبوونا شیانێن پاراستنا ئارامی یا خوە یان نەشێت تەنا روینیت, هەردەم دلقیت و ل دۆر خوە دزڤریت و بلەز ب رێڤە دچیت. • بەرەبەرە دەنگ بلندتر لێ دهێت و تیژتر و دژوارتر لێ دهێت. • دەستێن خوە لێکددەت. • دهەلنگڤیت یان خوە ل تشتەکی ددەت. • * هەر تشتەکێ بکەڤتە بەر دەستی دهاڤێت و دفرفرینیت.

[1] Adapted from Anger Management. Resource Sheet, Cancer Institute NSW. Alexandria, www.cancerinstitute.org.au

ئەنجامێن دەربرینا نەرێنی یا تووڕەبوونێ چنە؟

نەبوونا شیانێن کونترۆلکرنا تووڕەبوونێ ب شێوەیەکێ بەردەوام و دووبارەکری, هندەک ئاکامێن دۆمدرێژ ل سەر بیاڤێن هەمەجۆرێن ژیانا مە دهێلیت:

١- **ئاکامێن ل سەر ئاستێ لەشی:** تووڕەبوونا دۆمدرێژ دبیتە سەدەمێ پەیدا بوونا نەخۆشی یێن دلی و شەکرێ و بلندبوونا رێژەیێ کولیسترۆلی و لاوازی یا دەزگەهێ بەرگریێ و خەوزڕانێ (نە نڤستن) و بلندبوونا فشارا خوینێ.

٢- **ئاکامێن ل سەر ئاستێ عەقلی و دەروونی:** دبیتە ئەگەرێ چەوت بکارئینانا وزەیا عەقلی و دەروونی, تەرکیزکرنا ب زەحمەت و هەبوونا هزرێن مژدار (مشەوەش), نەبوونا شیانێن دیتنا میناکێن ئەرێنی یێن بابەتان, نەبوونا شیانێن تام و چێژ وەرگرتنا ژ خۆشی یا ژیانێ و گەلەک ئاکامێن دی. دئەنجامدا, دبیت هندەک نەخۆشی یێن مینا خەمۆکی و گرژی و هندەک حالەتێن دی یێن دەروونی ژێ پەیدا ببن.

٣- **ئاکامێن ل سەر ئاستێ جڤاکی:** تووڕەبوونا دۆمدرێژ دبیتە سەدەمێ ژ دەستدانا رێزگرتنا هەڤالێن کاری و بەرپرسان و دوورکەفتنا وان ژ مە, ئوو دبیت ببیتە سەدەمێ ژ دەستدانا مەعمیل و ئەوێن باوەریێ ب کارێن مە دئینن. هەروەسا کار دکەتە سەر هەڤبەندی یێن مە یێن دگەل خەلکی و باوەری یا وان ب مە کێمتر لێ دکەت, ئوو ب ئاوایەکێ نەرێنی کار دکەتە سەر شێوازێ سەرەدەریا وان دگەل مە, نەمازە ژ لایەنێن راستگۆیی و بستەهی و رەحەتیێڤە.

دێ چەوا تووڕەبوونێ ب رێڤە بەین؟

ب رێڤەبرنا تووڕەبوونێ رامانا وێ ئەو نینە کو ددلێ خۆدا هەلگرین, لێ فەرە سەدەم و هزر و هەستێن بووینە ئەگەرێ تووڕەبوونێ بنیاسین و رێکێن سەرەدەریێ و دەربرینەکا گونجایی و ئاڤاکەر بۆ ببینینەڤە.

ئەم دکارین تووڕەبوونا خوە کونترۆلکەین و ب رێکەکا ئەرێنی دەربرینێ ژێ بکەین, لێ رەنجەک پێ دڤێت هەتاکو وان هەلۆێستان بنیاسین ئەوێن دبنە سەدەمێ تووڕەبوونا مە. هەروەسا فەرە ستراتیژیەکا گونجایی بهەلبژێرین و راهێنانێ ل سەر بکەین هەتاکو بکارین ب ساناهی سەرەدەریێ دگەل بکەین.

دەربرینا ئەرێنی ژ تووڕەبوونێ گەلەک مفا هەنە, وەک ل مە دکەت کو:

١. هەست ب باشتربوونێ بکەین.
٢. هەڤبەندی یێن باشتر دگەل خەلکی دروست بکەین.
٣. ئەوا مە دڤێت ب دەستڤە بینین و بگەهینە ئارمانجێن خوە.
٤. رێکێ بۆ مە خۆش دکەت کو دژیانەکا باش و ساخلەمدا بژین.

چوارچۆڤەیێ ژمارە ٢/١

دێ ئینینە بیرا خوە!

- نە یا باشە ئەم تووڕەبوونا خوە ددلدا هەلگرین و پویتە پێ نەکەین.
- نەدووره دەربرینا نەرێنی ژ تووڕەبوونێ ببیتە ئەگەرێ ترساندنا کەسێن دی و بکەڤنە دبن فەرمان و ب جهئینانا حەزێن مەدا, لێ ئەڤە وە ل وان ناکەت کو رێزێ ل مە بگرن بەلکو دبیت بەروڤاژی یا وێ راستتر بیت.
- ئەم دکارن شێوازێ تووڕەبوونا خوە کونترۆلکەین, چونکو ئەم دشێین رێک و چەواتی یا دەربرینێ بهەلبژێرین.

ئەڤجا, گرنگە ئەم ڤان پێنگاڤان پەیرەو کەین:

١. فەرە ئەم هەلۆێست و بابەت و چالاکی و کەس و جهێن دبنە سەدەمێ تووڕەبوونێ و ئەو هزرێن پێڤەگرێدایی بنیاسین. هۆکارێن دروستێن ل پشت تووڕەبوونا خوە دەستنیشانکەین. مشە جاران تووڕەبوونا مە ژ ئەگەرێ هزرکرن یان بیرهاتنا هەلۆێستەکێ دیارکری و شرۆڤەکرنا مە بۆ وی هەلۆێستی یان رەوشێ پەیدا دبیت. ئەرێ ل ئێڤارییان, دەمێ ژ کاری ڤەدگەرم, قەرەبالغی یا رێکێ من تووڕە دکەت؟ ئەرێ دەمێ وەستیانێدا دانوستاندنا دەربارەی هندەك بابەتێن گەرم دبیتە سەدەمێ تووڕەبوونا من؟ ئەرێ زێدەنەبوونا مۆچەیێ من دبیتە ئەگەرێ تووڕەبوونێ, چونکو وە ل من دکەت هزر کەم کو ئەز ب باشی کارێ خوە ناکەم؟ ئەرێ نە رازیبوونا راهێنەرێ تیمێ کو پشکداریێ د یاری یا نیشتمانیدا بکەم من تووڕە دکەت, چونکو وێ هزرێ ددەتە من کو نە یاریکەرەکێ باش و زیرەکم؟ دیرانی یا جاراندا تشتەك روو ددەت و هزرەك ژ وێ رووداني پەیدا دبیت و دبیتە ئەگەرێ چێبوونا هەستەکێ. بۆ نموونە: من زانی کو ئەز ل وێ پەیمانگەها من دڤیا لێ بخوینم, نەهاتمە وەرگرتن. من هزر کر کو ئەز کەسەکێ نە سەرکەفتیمە, پاشی من هەست ب بێزاری و تووڕەبوونێ کر.

٢. نیشان و بەرژەنگێن تووڕەبوونا کەسۆکی د ڤی چوارچۆڤەیێ هاتیدا خویا کرینە:

٣. فەرە هزر کەین:

أ. ئەرێ ما ب بەر دکەڤیت خوە تووڕە کەم؟ وزەیێ خوە پێڤە خەرجکەم و دەمێ خوە بدەمێ؟

ب. ئەرێ ما ئەز دشێم تشتەکی دەربارەی ڤێ رەوشێ بکەم؟ دێ چەوا خوە ژ ڤێ رەوشێ دەرباز کەم؟

ت. دێ چەوا شێم ب ئاوایەکێ جودا هزر کەم؟

پ. ئەرێ ئەوا ئەز دکەم یان دبێژم گونجاییە؟ ئەنجامێن وێ چنە؟ ئەرێ ئەوا من دڤێت دێ ب دەستڤە ئینم؟

٤. دێ راهێنانێ ل سەر ستراتیژی یێن کونترۆلکرنا تووڕەبوونێ و خوە تەناکرنا گونجایی کەین, ئەڤجا:

أ. دێ ب ڤی شێوەی دگەل خوە ئاخڤین: "دا خوە ئارام کەم, پێدڤی ناکەت تووڕە ببم". "مشە جاران تشتێن هوسا دقەومن, ئەڤجا بۆچی دێ خوە تووڕە کەم؟". "بێی بکارئینانا توندوتیژی یا جەستەیی یان یا ئاخفتنێ, ئەز دشێم ڤی بابەتی چارەسەر کەم".

ب. دێ ژ وی جهی دەرکەڤین یان دێ خوە ژێ دوورکەین.

ج. وی کەسی یان وێ رەوشا بوویە سەدەمێ تووڕەبوونێ دێ پشتگوە هاڤێین و چ پویتە پێ ناکەین.

د. د. دێ هەناسەدانەکا کوور هەلکێشین.

ه. ه. بەری ئەنجامدانا هەر رەفتارەکێ, دێ ددلێ خوەدا هەتا دەهێ هەژمێرین یان هەژمارتنا بەروڤاژی.

و. و. دێ وان هزران گوهورین ئەوێن هەستا تووڕەبوونێ ل دەف مە پەیدا دکەن.

ز. ز. دێ ب ئەرێنی دگەل خوە ئاخڤین (ئەز فێری تشتەکێ نوو بووم دەربارەی خوە).

ح. دێ گوهداری یا میوزیکێ کەین.

ط. دێ هندەك راهێنانێن خاڤبوونێ کەین.

ي. ی. دێ وەرزشا غاردانێ یان ب ریڤەچوونا بلەز کەین.

ك. ك. دێ ب مورتاحی روینین و دێ چاڤێن خوە گرین. دێ هزر کەین کو ئەم یێن ل جهەکێ ئارام و تەنا. ب کووری ژ دفنێ هەناسە ددەین. دێ تەرکیزێ ل سەر میناکەکی کەین و دێ د مەژیێ خوەدا جهگیر کەین. پاشی دێ وی بایێ مە ژ دفنێ هەلکێشایی هێدی هێدی ژ دەڤی بەردەین. دێ چاڤێن خوە ڤەکەین و جارەکا دێ ب کووری دێ ژ دفنێ هەناسە دەین و

چوارچۆڤەیێ ٢/٢

شێوازێن هزرکرنا نەرێنی کو دبنە ئەگەرێ تووڕەبوونا مە:

- **گشتگیرکرن: "تو هەردەم گوهێ خوە نادەیە من و بهایێ هزرێن من نزانی". "د ڤێ خێزانێدا کەسەک رێزێ ل من ناگریت". "دەمێ ئەز بۆچوونەکێ دبێژم کەسەک گوهێ خوە نادەتێ". "کەس بهایێ پشکداری یێن من ل بەر چاڤ وەرناگریت".....هتد.**
- **مجدی و خوە پێڤەگرێدانا ب دیتنەکێڤە دەربارەی (فەرە بابەت چەوا بیت), ئوو دەمێ خەلکێ دی دگەل ڤێ دیتنێ نەبن دێ بیتە سەدەمێ تووڕەبوونێ.**
- **بازدان بۆ تێدەرخستن و دەرئەنجامانداندان (الاستنتاجات), ئەم وەسا هزر دکەین کو ئەم دزانین خەلکێ دی هەست ب چ دکەت و هزر د چ دا دکەت, ئوو ب ئەنقەست مە بێزار و تووڕە دکەن.**
- **گەریان ل وان تشتێن بچووکێن مە بێزار دکەن و هزرکرنا د تشتێن ئەرێنیدا پشتگوە دهاڤێین, ئەڤە ژی دبیتە ئەگەرێ زێدەبوونا تووڕەبوونێ ل دەف مە.**
- **ل شوینا هەلگرتنا بەرپرسیاری یا کارێن خوە, لۆمە و گازندا ژ خەلکێ دی دکەین دەربارەی هەر تشتەکێ ب سەرێ بهێت.**

بـۆ چـەند چـرکەیان دێ راگـرین, پاشـی هێـدی هێـدی دێ ژ دەڤـی بـەردەین و بـۆ چـەندین جـاران دێ ڤـێ کریـارێ دووبارەکەینەڤە.

ل. ل. دێ دگەل هەڤالەکی یان کەسوکاران یان هەر کەسەکێ مە باوەری پێ هەی ئاخڤین, ئەڤـە دێ وە ل مـە کـەت کـو ب چاڤەکێ دی سەحکەینە بابەتان و دێ هەستکرنا ب ئارامی و مورتاحیێ دەتە مە.

م. م. دێ خوە درێژ کەین یان دێ وان جهان (ماسولکەیان) پەرخینین ئەوێن تۆشی گرژبوونێ بووین.

ن. ن. دێ وان کاران کەین ئەوێن مە ژ هزرێن نەرێنی دوور دکەن و دێ داکوکیێ ل سەر کـەین. بـۆ نموونـە: پاقـژکرنا مـالێ, رەسمکرن, ژەنینا ئالاڤەکێ میوزیکێ, چاندنا گولان ل ناڤ باخچەی.... هتد.

س. دێ ب ئەرێنی دەربرینێ ژ تووڕەبوونا خوە کەین:

أ. بێی ئەم رێزگرتنا کەسێن دی کێم بکەین.

ب. دێ بەحسی هەستێن خوە بێن هەنوکەیی کەین و دێ خوە ژ بۆیەرێن رابردوویی دوور کەین.

ج. دێ حەزا لێبۆراندنێ یان لێبۆردەییێ خویاکەین و دێ خوە ژ حەزا سزادانێ دوورکەین.

د. د. دێ داکوکیێ ل سەر هەڤبەندیێ کەین و دێ پتر گرنگیێ دەینێ.

هـ. هـ. هەردەمێ مە هەستکر کو ناگەهینە چ چارەیان, دێ خوە ژ هەڤرکیێ ڤەکێشین.

خەمگینی چییە؟

خەم ئێشانەکا دلینیێ یە, هەست پێ دهێتە کرن دەمێ ئەم کەسەکی یان تشتەکێ خوشتڤی ژ دەست ددەین. خـەمگینی کاردانەوەیەکا سروشتی یا دۆراندنێیە. دیڕانی یا جاراندا هەستکرنا ب خـەمگینیێ ب مرنا کەسـەکێ خوشـتڤیڤە گرێدایـە, لێ هەروەسا دبیت ژ ئەنجامێ ڤان تشتان ژی پەیدا ببیت, وەکو نەمانا هەڤبەندیەکێ یان هەڤالینییەکێ, ژ دەستدانا کـاری یـان

چوارچۆڤەیێ ژمارە ٢/٣

دێ ئینە بیرا خوە!

- گرنگە بەرهنگاری یا ئێشانێ بکەین و سەرەدەرییێ دگەل بکەین, چونکو پشتگوە هاڤێتنا وێ دێ رەوشێ خرابتر لێکەت.
- دەربرینا ئێشـان و خەمگینیـێ ب رێکـا گریـێ (بـۆ نموونە) نە لاوازییە, بەلکـو هاریکـاری یـا کریارا ساخبوون و چاکبوونەڤێ دکەت.
- چ دەمێن دیارکری نینن ژبۆ چـاکبوونەڤێ ژ ئێشـانێ, هەروەسـا چ رێکـێن دەستنیشـانکری ژبـۆ دەربراندنا خەمگینیێ نینن.

داهاتیێ ماددی (پارە)، نەمانا ساخلەمیێ یان تۆشبوونا کەسەکێ خوشتڤی ب نەخۆشییەکا کوژەك.... هتد.
ئاستێ خەمگینیێ ل گورەی قەبارە و جۆرێ ژ دەستدانێ مەزن دبیت. هەستێن خەمگینیێ ژ کەسەکی بۆ ئێکێ دی د جودانە و ل سەر کەسایەتی یا کەسی و شیانێن وی یێن بەرهنگاریێ و سەربۆرێن وی و ئاستێ باوەرداری یا وی و جۆرێ ژ دەستدانێ و هندەك تشتێن دی رادوەستێت. دەمێ چاکبوونێ ژی ژ کەسەکی بۆ ئێکێ دی دهێتە گوهورین. ئەو ب خوە ژی کریارەکا بەرەبەرەیی یە، دشیاندا نینە ل سەر کەسەکی بهێتە سەپاندن یان خێراتر لێ بکەن.

نیشانێن خەمگینیێ چنە؟

نۆژدارا دەروونی ئەلیزابیت کوبلەر روت (١٩٦٩)، پرۆسە یا خەمگینیێ ب پێنج قۆناغان دەستنیشان کرییە:

١. **ماندلا کرن (ئینکار)**: هندەك جاران پشتی ژ دەستدانێ دەمەك دهێت مرۆڤ بۆیەرێ قەومی رەت دکەت یان ژی زەحمەت باوەر کەت کو ئەو تشت یێ قەومی. مشە جاران مە گوهـ ل کەسێن دۆراندی دبیت، دبێژن "موستەحیلە کو ئەڤ تشتە ب سەرێ من بهێت" یان "هەتا نوکە ژی ئەز یێ ل هیڤیێ وەکو هەرجار ئێڤاری ڤەگەرتەڤە مال".

٢. **تووڕەبوون**: دەمێ ئەم کەسەکێ خوشتڤی ژ دەستددەین دێ هەست ب تووڕەبوونێ کەین، ئەڤ تووڕەبوونە دبیت ژبۆ خوەییێ خوە یان هەمان کەسی یان نۆژداران یان هەر کەسەکێ دی بهێتە ئاراستەکرن و دێ هێتە پرسیارکرن "بۆچی ئەز؟" یان "تە بۆچی ئەز هێلام؟".

٣. **سازشکرن (المساومە)**: "ئەز بەرهەڤم.... بکەم ئەگەر ئەڤ بابەتە نە روودا با" یان "دێ نەدرەکی دەم... بەس ئەڤ رەوشە ب دوماهی بهێت".

٤. **خەمگینی و خەمۆکی**: "ئەز یێ خەمگینم و نەشێم چ بکەم"، خەمباری بەربەلاڤترین نیشانە کو مرۆڤ هەست ب ڤالاهیێ و بێئۆمێدیێ و تنێیاتیێ و تامەزروییێ دکەت. دبیت ب گریانێ دەربرینێ ژێ بکەین یان ژی هەست بکەین کو ژ لایێ دلینیێڤە نە جهگیر و نە ئارامین.

٥. **قەبوولکرن**: "مرن رێکا مە هەمیانە و دڤێت قەبوولکەین" یان "باش بوو گەلەك ئێش و ئازار ژ نەخۆشی یا خوە نەبرن" یان ژی "باش بوو تە نوکە گۆتییە من، ئەز ڤێ چەندێ قەبوول دکەم".

زێدەباری ڤان قۆناغان ژی نە دوورە مرۆڤ هەست ب گونەهباریێ بکەت چونکو نەشیا رێکێ ل ڤێ دۆراندنێ بگریت یان ژبەر وان گۆتن و کریارێن دەرحەقێ کەسێ ژ دەستداییدا گۆتین و کرین یان ژی ژبەر وێ ئارامی و حەزا ژ ئەگەرێ ژ دەستدانێ بۆ پەیدا دبیت، وەکو "مرنا کەسەکی پشتی چەندین سالان ژ نەخۆشی و ئێشانێن بەردەوام".

ئەڤ هەر پێنج قۆناغە کاردانەوەیا سروشتی یا دۆراندن یان ژ دەستدانێنە. لێ نە مەرجە هەموو کەسێن خەمگین د هەر پێنج قۆناغاندا ببۆرن و هەمان سنسلە هەبیت. هندەك کەس بێی ب هیچ قۆناغەکێ را ببۆرن چاك دبنەڤە یان دبیت تنێ د دوو قۆناغان را ببۆرن، یان ژی دبیت ژ قۆناغا سێیێ بچنە یا چوارێ و پاشی ڤەگەرنەڤە قۆناغا دووێ. هەلبەت دەمێ دەسپێکێ

پشتی روودانێ ب زەحمەتترین و درێژترین قۆناغە, لێ دگەل دەمی درێژی و دژواری یا وێ کێمتر لێ دهێت. لێ ئەڤە رامانا وێ ئەو نینە کو ئێدی ئەو کەسە هەست ب خەمگینیێ ناکەت, دەم بۆ دەمی یان د هندەك هەلویست و رەوشێن دیارکریدا خەمگینی دهێتەڤە (وەکو رەوشێن ژنئینانێ, زارۆبوونێ, دەمێ زارۆك خواندنا خوە تەڤاڤ دکەن...هتد).

خەمگینیێ هندەك نیشانێن جەستەیی ژی هەنە وەکو هەستکرن ب وەستیان و گێژبوونێ, زێدەبوون یان کێمبوونا کێشا لەشی, ئازار و ئێشانێن هەمەجۆر, خەوزڕان و کێمبوونا ئاستێ بەرگری یا لەشی.

دێ چەوا شێین سەرەدەرییێ دگەل خەمگینییێ کەین؟

١. دێ پشتەڤانییێ ژ کەسێن گرنگێن دژیانا خوەدا وەرگرین, وەکو کەسوکار و ئەندامێن خێزانێ و هەڤالان...هتد.

أ. د ڤێ قۆناغێدا, وەرگرتنا پشتەڤانییێ ژ کەسێن دەردۆر گرنگترین فاکتەرێ هاریکارە ژبۆ چاکبوونێ ژ هەستێن ئێشان و خەمگینییێ. دبیت ئەم وەسا هزرکەین کو ئەم ب هێزین و دێ شێین هەستێن خوە یێن خەمگینییێ کونترۆلکەین, ئەو دبیت فێر نە بوو بین هەستێن خوە بۆ کەسەکێ دی بێژین و دەربرین. لێ ددەمێ خەمگینییێدا فەرە ئەم هەستێن خوە بۆ کەسێن دەوروبەر دەربرین و پشتەڤانی یا وان قەبوولکەین و داخوازا هاریکارییێ ژێ بکەین.

ب. دێ پەنا بەینە بەر ئەنجامدانا ئایردە یێن ئایینی.

ج. دێ پەنا بۆ گرۆپێن پشتەڤانییێ بەین کو ژ وان کەسان پێك دهێن ئەوێن د هەمان رەوشدا بۆرین و دبۆرن. پشکداری یا هەستێن خەمگینییێ دگەل وان رەحەتی و ئارامیەکا دەروونی ددەتە مرۆڤی.

د. ئەگەر ئەم نەشیاین تەحەمولا خەمگینی یا خوە بکەین, دێ داخوازا هاریکارییێ ژ چارەسەرکارەکی یان پسپۆرەکێ ساخلەمی یا دەروونی کەین کو سەربۆر و شارەزاییەکا باش د ڤی بیاڤیدا هەبیت.

٢. دێ پویتە ب جەستە و دەروونێ خوە دەین:

أ. دێ دانپێدانێ ب هەستێن خوە یێن ئێشان و خەمگینییێ کەین. ماندلاکرنا ڤان هەستان دێ رەوشێ بەرەف خرابترییێڤە بەت و دێ بیتە رێگر د رێکا کریارا چاکبوونێدا. نە دوورە ژی هندەك سەربارکێن وەکو خەمۆکییێ, ئالۆزی یا دژوار, بکارئینانا ماددە یێن هۆشبەر و هندەك گرفتێن دی یێن ساخلەمیێ ژێ پەیدا ببن.

ب. چ هەستێن تایبەت ل سەر خوە ناسەپینین و رێکێ نادەینە چ کەسان کو ڤێ چەندێ بکەت.

ج. ب هندەك رێکێن داهێنەرانە دێ دەربرینێ ژ هەستێن خوە کەین. بۆ نموونە: کریارا نڤیسینێ, چێکرنا فایلەکێ وێنەیان, باوەری ئینان ب دۆزەکا دیارکری, یان ژی دێ چینە دناڤ رێکخراوەکێدا کو گرنگییێ بدەتە وان بابەتان ئەوێن کەسێ ژ دەستدایی ژی گرنگی پێ ددا.

د. دێ گرنگییێ ب ساخلەمی یا خوە یا جەستەیی دەین. دێ بێهنا خوە ڤەدەین و تێر نڤین, دێ خوارنەکا ساخلەم ب چەنداتییەکا گونجایی خوین, دێ لڤینێن جەستەیی و وەرزشێ کەین. هەروەکو ئەم دزانین ساخلەمی یا لەشی ب ساخلەمی یا دەروونیڤە گرێدایە, هەردەمێ ئەم هەست ب ئارامی یا لەشێ خوە بکەین, دێ هەست ب ئارامی یا دەروونی ژی کەین. ئەڤجا نابیت ئەم دەرمانێن ئارامکەر یان مەیێ یان ماددە یێن هۆشبەر بکار بینین داکو خوە پێ ئارامکەین.

دبيت بۆ ماوەيەكێ كورت و دياركرى مە ئارام كەن, لێ هۆكارێ ئێشان و خەمگينيێ بنبڕ ناكەن. راستە ئەڤ ماددەيە ئێشانێن مە دنڤينن و كێمتر لێ دكەن, لێ ماوەيێ چاكبوونێ درێژتر لێ دكەن و نە دوورە ژى مە بەرەف هندەك ئاريشە يێن ديڤە ببەن.

هـ. دێ پلانەكا پێشوەخت دانين ژبۆ چەواتى يا سەرەدەريكرنێ دگەل وان بۆيەرێن بيرا مە ل هەستێن ئێشان و خەمگينيێ دئينن, يان هەر بيرهاتنەكا هەڤبەند ب كەسى يان وى تشتێ ژ دەستداييڤە.

ئەگەر رەوش باشتر لێ نەهات يان خرابتر لێهات, گرنگە سەرەدانا پسپۆرەكى يان چارەسەركارەكى يان نۆژدارەكێ دەروونى بكەين ژبۆ داخوازكرنا هاريكاريێ, ئەو دشێت بزانيت كا ئەم تۆشى خەمۆكيێ بووينە يان نە, چونكو نيشانێن خەمۆكيێ گەلەك نێزيكى نيشانێن بێئۆميدى و خەمگينيێنە.

ئالۆزى چييە (القلق)؟[1]

ئالۆزى ئانكو هەبوونا ترسێ و دوودليێ و هندەك هزرێن رەشبين و نە جهگير كو دبنە ئەگەرێ پەيدا بوونا هەستكرنا ب دلتەنگى و گرژيێ و هندەك گوهورينێن هەمەجۆرێن جەستەيى.

نيشانێن ئالۆزيێ چنە؟

ئەو كەسێن تۆشى ئالۆزيێ دبن, ترس و دوودلى و هندەك هزرێن دەستنيشانكرى ب ئاوايەكێ بەردەوام و دووبارەكرى ل دەف پەيدا دبن. ژ ئەنجامێ ئالۆزيێ خوە ژ هندەك رەوش و كارێن دياركرى ددەنە پاش و ئەڤ نيشانێن جەستەيى لێ دەردكەڤن: خوهدان, رەجفين و لەرزين, گێژبوون, زێدەبوونا لێدانا ترپێن دلى و بلند بوونا فشارا خوينێ.

دێ چەوا شێين سەرەدەريێ دگەل ئالۆزيێ كەين؟

١. دێ دەمەكێ دياركرى بۆ ئالۆزيێ دەستنيشان كەين:

أ. دێ دەمەكێ دياركرى د رۆژێدا دەستنيشان كەين, بۆ نموونە ژ دەمژمێر چوارى ئێڤارى هەتا چوار و نيڤ, دێ ناڤێ وى كەينە "دەمێ ئالۆزيێ" كو دێ هزرێ دهەموو وان تشتاندا كەين ئەوێن مە ئالۆز دكەن.

ب. ئەو دەمێ ئەم ديار دكەين فەرە ددەمێ نڤستنا ئێڤاريدا نەبيت داكو جۆر و دەمێ نڤستنا مە يا ئێڤارى تێك نەچيت.

ج. ددەمێن دى يێن رۆژێدا هزرێ د ئالۆزيێدا ناكەين. لێ ئەگەر مە هەست ب ئالۆزيێ كر, دێ هزركرنا وێ ل سەر پارچە كاغەزەكێ نڤيسين و دێ هێلين هەتا "دەمێ ئالۆزيێ" دهێت, فەرە بينينە بيرا خوە كو ددەمێ ئالۆزيێدا دێ مە دەمەكێ پێدڤى هەبيت كو هزرا خوە تێدا بكەين و سەرەدەريێ دگەل بكەين, ئەڤجا دێ ل سەر چالاكى يێن دى يێن رۆژا خوە بەردەوام بين.

[1] (4) http://www.apa.org/topics/anxiety/index.aspx, June 2011.

د. د دانێ "دەمێ ئالۆوییێ"دا و بێی بەزاندنا دەمێ دیارکری دێ سەحکەینە وان هەموو تشتێن ئالۆزی چێکەر ئەوێن مە نڤیسین و دێ ئێك ئێکە سەرەدەرییێ دگەل کەین. هەردەمێ ئەم ژ ئێکێ تەڤاڤ بووین دێ چینە هزرەکا دی، لێ ئەگەر ئالۆزی یا هزرەکێ هەر یا بەردەوام بوو، دێ دووبارە هزرێ تێدا کەین هەتاکو ئالۆزی نەمینیت.

٢. دێ بەرهنگاری یا هزرێن نەرێنی کەین:

أ. نێرینا مە یا رەشبین و شێوازێ هزرکرنێ و هەلۆێستێن مە یێن نەرێنی دەربارەی جیهانێ، هەتا رادەیەکێ زۆر کار دکەتە سەر هەستێن ئالۆزییێ ل دەف مە. لەوا فەرە ئەم شێوازێ هزرکرنا خوە بگوهورین کو کەتواریتر و گەشبینتر بیت.

ب. د ڤان دەمێن خوارێدا ئەم ب نەرێنی و رەشبینی هزر دکەین:

- ئەم رەوشێ ب نەرێنی دبینین دەمێ ئەو تشتێن مە دڤێن و ب وێ رێکا مە دڤێت ب دەست مەڤە نەهێن.
- گشتگیرییەکا هەتا هەتایی یا وان سەربۆرێن خراب دکەین ئەوێن ب سەرێ مە هاتین.
- تنێ ئەم تەرکیزێ ل سەر هزرێن نەرێنی دکەین و چ پویتە ب هزرێن ئەرێنی نادەین، هەرچەندە هژمارا وان پترن ژی.
- ئەم تێدەرخستنێن خوە ل سەر شرۆڤەکرنان دادنین، نە ل گورەی بۆیەران، وەکو: "ئەز دزانم ئەو قەبوول ناکەت" یان "ئەز هەست پێ دکەم کو دێ تشتەکێ خراب رووددەت". یان ژی ل سەر دلینییێ و باوەرییان دادنین، نە ل سەر راستی یا بابەتان، وەکو: "ئەز هەست ب ترسیانێ دکەم، بێگومانە کو مەترسییەکا د رێکا مندا".
- هەردەم پێشبینی یا خرابترین ئەگەران دکەین، وەکو: "گۆتن کو هژمارەکا زۆر ژ گەنجان داخوازی یێن خوە یێن پێشکێشی وێ پسپۆرییێ کرین، پشتراستم کو ئەز نەهاتیمە قەبوولکرن".
- ئەم سیفەتێن نەرێنی ددانینە سەر خوە، وەکو: "ئەز کەسەکێ سەرنەکەفتیمە" یان "ئەز هەردەم یێ دۆراندیمە".
- هندەك بەرپرسیارییان دئێخینە ستوویێ خوە کو چ هەڤبەندی ب مەڤە نینە، وەکو: "ئەز بەرپرسم ژسەرنەکەفتنا برایێ خوە د خواندنێدا، چونکو من شیرەت نەکر کو خوە پتر ب خواندنێڤە ب وەستینیت".

ج. ئەم وەکو مگرتی (گریمان) سەح دکەینە وان هزرێن مە ئالۆز دکەن، نە وەکو کەتوار. ئوو ل سەر ڤی بنەمای دیراسەت دکەین و ڤان پرسیارێن ل خوارێ دئازرینین:

- ئەو چ بەلگەنە خویا دکەن کو ئەڤ هزرە یا کەتوارییە؟
- ئەگەرێ قەومینا وێ چەندە و هەتا چ رادەیە؟ ئەرێ هندەك ئەگەرێن دی هەنە کو ل شوینا وێ ب قەومن؟
- ئەرێ ئەڤ هزرا ئالۆزی چێکەر دێ هاریکاری یا مە کەت یان دێ مە ئێشینیت؟
- ئەگەر هەڤالەکێ من ئەڤ هزرا ئالۆزی چێکەر ل دەف هەبا، دا چ بێژمێ؟

٣. دێ مومارەسە یا خاڤبوونێ کەین (خوەخاڤکرن).

أ. دەمێ ئەم تۆشی ئالۆزییێ دبین، کۆمەکا نیشانێن جەستەیی ل مە دەردکەڤن وەکو بلەز لێدانا ترپێن دلی و بێهن تەنگیێ و گرژبوونا ماسولکەیان و گەلەکێن دی. ئەڤجا فەرە مومارەسە یا خوەخاڤکرنێ بکەین، چونکو کاریگەرییەکا بەروڤاژی ڤان نیشانان هەیە.

ب. گرنگه ئەم خوە فێری رێکێن خاڤبوونێ بکەین و رۆژانه ب رێکوپێکی مومارەسه کەین کو بچیته دناڤ سیستەمێ ژیانا مەدا و ببیته کارەکێ سروشتییێ رۆژانه.

٤. دێ گرنگییێ ب ساخلەمی یا خوە دەین.

ستایلێ ژیانەکا ساخلەم و هەڤسەنگ رۆلەکێ گرنگ و کاریگەر ژبۆ کونترۆلکرنا ترس و ئالۆزییێ دگێریت, ئەڤجا فەره:

أ. فەره بۆ کەسەکێ باوەر پێکری باخڤین و بەحسی وان بابەتان بکەین ئەوێن دبنه سەدەمێ ئالۆزی یا مە.

ب. فەره مە سیستەمەکێ ساخلەم و هەڤسەنگ و رێکوپێکێ خوارنێ هەبیت. هەر رۆژ سێ ژەمێن سەرەکی و دوو ژەمێن سڤك بخۆین. ئەگەر مرۆڤ بۆ دەمەکێ درێژ چ نەخۆت, دێ بیته ئەگەرێ کێمبوونا رێژەیا شەکرێ دناڤ خوینێدا, ئەڤە ژی هەستکرنا ب ئالۆزیێ و زوو توورەبوونێ پەیدا دکەت. هەروەسا خوارنا فێقی و زەرزەواتی و مادده یێن نشاستەیی دبنه ئەگەرێ زێدەبوونا ماددەیەکێ کیمیاوی د خوینێدا دبێژنێ سیروتۆنین (Serotonin), ئەڤ ماددەیە هەستکرنا ب دلخوشی و ئارامی و رەزامەندییێ زێدە دکەت.

ج. فەره رۆژانه بۆ ماوەیێ ٣٠ خولەکان چالاکی یێن جەستەیی بکەین. وەرزش دبیته ئەگەرێ چێکرنا ماددەیەکی دبێژنێ ئیندۆرفین (Endorphins) کو ژ هەردوو گلاندێن (الدرقیه و النخامیه) دهێته رژاندن و هەستا ب ئارامی و تەنا بوونێ پەیدا دکەت, هەروەسا ئێشانا لەشی ژی کێم دکەت.

د. فەره خوە ژ جگارە کێشانێ و ڤەخوارنا مەیێ دوور بێخین هەتاکو نەکەڤینه دناڤ بازنەیێ پێڤەگرێدان و ئیدمانێدا. دبیت مەی (ئەلکهۆل) هەستکرنا ب ئالۆزییێ کێمتر لێ بکەت لێ کاریگەری یا وێ یا دۆمکورته. جگارەکێشان ژی ئاستێ ئالۆزییێ زێدەتر لێ دکەت چونکو نێکۆتین وەکو ماددەیەکێ چالاککەر دهێته هژمارتن.

ه. فەره دەمەکێ باش و گونجایی ژبۆ نڤستنێ تەرخان کەین.

ب ریڤەبرنا هەستان- چالاکی یێن پێشنیازکری

ناڤێ چالاکیێ	هەستێن من
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن بگەهنە ڤان ئارمانجان: • پێناسەکرنا هەستان. • نموونەیان ل سەر هەستان بدەن. • گرنگی یا سەرەدەریکرنا ئەرێنی دگەل هەستان شرۆڤە کەن.
دەمێ پێدڤی	٣٥ خولەك
پێداویستی	• تەختەیەکێ فلیپ چارتان و کۆمەکا پێنڤیسان.
پێنگـــاڤێن ب جهێنانێ	١. دێ چالاکیێ ب ڤی شێوەیێ ل خوارێ بۆ پشکداران شرۆڤە کەین: (٥ خولەك) ♦ دێ ل سەر دوو هێلێن راست ل بەرانبەری هەڤ راوەستێن, پشکدارەك دێ پێنگاڤەکێ ژ رێزا ئێکێ پێشڤە هێت و دێ پەیڤەکێ دەربارەی هەستەکا دیارکری بێژیت, بۆ نموونە "فرح" و پاشی دێ ڤەگەریتەڤە جهێ خوە. وی دەمی دێ پشکدارەکێ دی ژ گرۆپا دووێ پێشڤە هێت و دێ هەستەکا دی بێژیت کو تیپا ئێکێ یا پەیڤێ هەمان تیپا داوییێ بیت ژ پەیڤا گرۆپێ دی گۆتی, بۆ نموونە "حزن". ئوو هوسا دێ بەردەوامییێ ب چالاکیێ دەن. * ئەگەر گرۆپێ ئێکێ چ بەرسڤ نەبوون یان نەزانی بەرسڤێ بدەن, هینگی دبیتە دۆرا گرۆپێ دووێ, ئەڤجا دشێن ژ هەر هەستەکا دی دەست پێ بکەنەڤە. ٢. دێ راهێنانێ ب جە ئینین. (٥ خولەك) ٣. هەر هەستەکا دهێتە گۆتن دێ ل سەر تەختەی نڤیسین هەتاکو لیستەیەك ژێ پەیدا دبیت. ٤. پشتی تەڤاڤ دبن, دێ سوپاسی یا پشکداران کەین و دێ بێژینێ کو ڤەگەرنەڤە جهێن خوە. ٥. دێ وان پەیڤێن نڤیسایی ل سەر تەختەی خوینین و هەر پەیڤەکا دەلالەتێ ژ هەستان نەکەت دێ ژێبەین. (٥ خولەك) ٦. دێ هەستان پێناسە کەین. (٥ خولەك) ٧. دێ دانوستاندنێ ل سەر ڤان پرسیاران کەین. (١٠ خولەك) ♦ چنە ئەو هەستێن ئەم دژیانا خوەدا بکار دئینین؟ ئەرێ هندەك هەست هەنە کو ئەم ژ هەستێن دی پتر بکار دئینین؟ ♦ ئەرێ هەست کار دکەنە سەر رەفتارێن مرۆڤی؟ چەوا؟ ♦ ئەرێ هەستان رۆلەکێ بەرچاڤ هەیە دبریاردانێدا؟ چەوا؟ ♦ ب گشتی دێ چەوا سەرەدەرییێ دگەل هەستان کەین؟ ٨. دێ ئارمانجێ ژ هەستان چێکەین و دێ گرنگی یا سەرەدەریکرنا ئەرێنی دگەل هەستان بەحس کەین. (٥ خولەك)
بەرپەرێن کاری	--
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ دەمێ پشکدار ل سەر راهێنانێ رادهێن دێ ژێ داخواز کەین کو بلەزتر بکەن. ❑ * دێ ئاگەهداری وان پەیڤێن ل سەر تەختەی نڤیسایی بین ئەوێن نە هەڤبەند ب هەستانڤە و دێ ژێبەین.

ناڤێ چالاکیێ	ئەز سەرەدەرییێ دگەل هەستێن خوە دکەم
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن: ● پێنگاڤێن سەرەدەریکرنا دگەل هەستان ب شێوەیەکێ گشتی دەستنیشانکەن.
دەمێ پێدڤی	٥٠ خولەك
پێداویستی	● ل گورەی هژمارا پشکداران دێ کارتان بەرهەڤکەین کو هەر ئێکێ چیرۆکەك ل سەر بیت. ● تەختەیێ فلیپ چارتان و هندەك کاغەز و کۆمەکا پێنڤیسان.
پێنگـــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ چالاکیێ ب ڤی شێوەیێ ل خوارێ بۆ پشکداران شرۆڤە کەین: (٣ خولەك) ♦ دێ پێنگاڤێن سەرەدەریکرنا دگەل هەستان ب شێوەیەکێ گشتی دەینە نیاسین. ل دەسپێکێ دێ هندەك رستەیان ل سەر پشکداران بەلاڤکەن. د قۆناغا ئێکێدا کا دێ چەوا ب نەرێنی سەرەدەرییێ دگەل کەین و پاشی د قۆناغا دوویێدا دێ خویا کەین کا چەوا ب ئەرێنی دێ سەرەدەرییێ دگەل کەن. ٢. دێ رستە یێن نڤێسی ل سەر پشکداران بەلاڤکەین و دێ ژێ داخواز کەین کو وێ چیرۆکا ل سەر کارتێ تەڤاڤ بکەن, فەرە ل جارا ئێکێ ب نەرێنی تەڤاڤکەن. (٢ خولەك) ٣. هەر پشکدارەکێ بڤێت دێ شێت هزرێن خوە یێن سەرەدەری یا نەرێنی دگەل وان هەستێن دناڤ حالەتیدا بێژیت. (١٠ خولەك) ٤. دێ تەختەیێ سپی (بۆرد) کەینە دوو پشك: سەرەدەری یا نەرێنی و یا ئەرێنی. بەرسڤێن سەرەدەری یا نەرێنی دگەل هەستان دێ ل سەر تەختەی نڤیسین. ٥. دێ ژ پشکداران داخواز کەین کو ب ئەرێنی سەرەدەرییێ دگەل هەستێن دناڤ حالەتیدا بکەن و پاشی دێ ل پشکا سەرەدەری یا ئەرێنیێ ل سەر بۆردی نڤیسن. (١٠ خولەك) ٦. دێ دانوستاندنێ ل سەر دەرئەنجام و سەربارکێن سەرەدەری یا نەرێنی کەین, ل سەر هەردوو ئاستێن دۆمدرێژ و دۆمکورت. (٥ خولەك) ٧. ل گورەی ئەڤا بۆری, ب شێوەیەکێ گشتی دێ پێنگاڤێن سەرەدەری یا دگەل هەستان شرۆڤە کەین: (١٠ خولەك) ♦ دێ هەستێن خوە نیاسین. ♦ دێ هزرکەین و دێ ل هۆکارێن بەرهەست و نەبەرهەست گەرییێن. ♦ دێ دیارکەین کا دێ چەوا شێین ڤان هەستان کێمتر و سڤکتر لێکەین. ♦ دێ رەفتارێ کەین. ٨. ل هەر جهێ ئەم لێ راوەستین, دێ گرنگی یا سەرەدەریکرنا ئەرێنی دگەل هەستان پوختە کەین. دێ هزر کەین و پاشی دێ رەفتارێ کەین, بەروڤاژی یا سەرەدەری یا نەرێنی کو تنێ ب

	کاردانەوەیێڤە هەڤبەندە و دبیت سەربارکێن خراب بۆ هەبن. (٥ خولەك) ٩. دێ ب ڤێ گۆتنێ راهێنانێ ب دوماهی ئینین: دبیت جوداهی د رێکێن پراکتیکی یێن ب رێڤەبرنا هەستاندا هەبیت, د هندەك راهێنانێن دیدا دێ بەحسکەین. (٥ خولەك)
بەرپەرێن کاری	**چیرۆکێن پێشنیازکری:** ١. ئەز ئیرەییێ ب هەڤالا خوە دبەم چونکو هەموو کەس گرنگییەکا مەزن پێ ددەن... ٢. ئەز ژ برایێ خوە تووڕەمە, چونکو هەردەم بێی روخسەت تشتێن من بکار دئینیت... ٣. ئەز یێ خەمگینم پشتی مرنا مرۆڤەکێ مە... ٤. ئەز یێ دلگرانم کو ئەز ل وێ پسپۆری یا من دڤێت نەهاتمە وەرگرتن... ٥. ئەز یێ خەمگینم کو هەڤالینی یا من دگەل فلانە کەسی ب دوماهی هات... ٦. ئەز هەست ب ئالۆزیێ دکەم دەربارەی ئەوا ل وەلاتی دقەومیت...
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ دێ پشکداران ئاگەهدار کەین ئەگەر کەفتنە هەمبەر کەسەکێ خەمگین یان تووڕەبوویی یان ئالۆز یان هەر حالەتەکێ دی, فەرە شارەزایی یێن جڤاکی یێن مینا هەڤسۆزیێ و ب رێڤەبرنا هەڤرکیێ و شارەزایی یێن دی دگەل بکار بینن, یان ژی ل گورەی پێنگاڤێن سەرەدەری یا ئەرێنی یا دگەل هەستان, دێ هاریکاری یا وی کەین. ئوو دێ بابەتێ چەواتی یا سەرەدەریکرنا ئەرێنی دگەل هەستان بۆ شرۆڤە کەین.

ناڤێ چالاكیێ	ریپۆرتاژەكا رۆژنامەڤانییێ
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن بگەهنە ڤان ئارمانجان: ● دەستنیشانكرنا نیشانێن توورەبوون و خەمگینی و ئالۆزییێ. ● دەستنیشانكرنا هندەك رێكێن سەرەدەرییێ دگەل ڤان هەستێن دلینییێ.
دەمێ پێدڤی	٦٠ خولەك
پێداویستی	● بۆردەك و هندەك پێنفیس و كۆمەكا كاغەزان. ● دشیاندایە ریكوردەكا بچووك بكار بینن ژبۆ تۆماركرنا دیدارێ. ● كوپییەكێ هەر حالەتەكی ژ هەر سێ حالەتان (بەرپەرێن كاری).
پێنگـــاڤێن ب جهێنانێ	١. دێ ب ڤی شێوەی چالاكیێ شرۆڤە كەین: (٥ خولەك) * دێ سێ گرۆپان چێكەین كو هەر گرۆپەك دیدارەكا رۆژنامەڤانیێ دگەل كەسەكی بكەت كو حالەتەك ژ ڤان هەر سێ حالەتان ب سەری هات بیت: توورەبوون یان خەمگینی یان ئالۆزی. ♦ دێ داخوازێ ژ سێ كەسێن خۆبەخش كەین كو رۆلێ ڤان حالەتان بگێرن. ♦ دێ پرسیارێن سەرەكی دەینەڤێ, لێ ئەو دكارن هندەك پرسیارێن دی ژی ل سەر زێدە كەن. ٢. دێ پشكداران ل سەر سێ گرۆپان دابەشكەین. ٣. هەر سێ گرۆپ و هەر سێ كەسێن خۆبەخش دێ ل گورەی بەرپەرێن كاری خوە ژبۆ ئەنجامدانا دیدارێ بەرهەڤكەن. (١٠ خولەك) ٤. هەر سێ گرۆپ دێ دیدارا خوە یا رۆژنامەڤانییێ ئەنجامدەن و دێ دەرئەنجامێن خوە تۆمار كەن. (٢٠ خولەك) ٥. هەر گرۆپەك دێ ئەنجامێ كاریێ خوە پێشكێشكەت و پشتی هەر پێشكێشكرنەكێ, دێ دانوستاندنێ ل سەر ڤان خالان كەین: (٢٠ خولەك) ♦ نیشان و بەرژەنگێن جەستەیی و دەروونی و رەفتاری یێن هەر حالەتەكێ دلینییێ. ♦ گرنگی یا سەرەدەریكرنا ئەرێنی دگەل حالەتێ دلینییێ. ♦ رێكێن سەرەدەریكرنا ئەرێنی دگەل هەر حالەتەكی. ٦. دێ گرنگترین هزرێن پێشكێشكری بێژینەڤە و پوختە كەین. (٥ خولەك)
بەرپەرێن كاری	**بەرپەرێ كاری ١: دەقێ حالەتان** **حالەتێ ئێكێ:** فەرمانبەرەكێ بیاڤێ سەلامەتی یا پیشەیی سەرەدانا جهێ كۆمپانییەكا كەرتێ تایبەت كر و دیت كو چ مەرجێن سەلامەتی یا پیشەیی تێدا نینن, ب توندی توورە بوو و گەف ل خودانێ كومپانییێ كرن كو دێ دائێخیت. لێ دەمێ گۆتینێ كو بەری وی كەسەكێ دی سەرەدانا وان نەكرییە, شیا خوە راگریت و توورەبوونا خوە كونترۆلكەت, ئینا شیرەت و رێنمایی ئاراستەی رێڤەبەرێ پرۆژەی كرن كو مەرجێن

	پێدڤی دابینکەت, ئوو گۆتیێ: دێ جارەکا دی سەرەدانا وان کەت داکو ژ دابینکرنا هەموو مەرجێن سەلامەتی یا پیشەیی پشتراست ببیت. **حالەتێ دوویێ:** خانمەك ژ سەر کاریێ ویێ لادا چونکو بیاڤێ بەرهەمئینانا ئەو ژێ بەرپرس هاتە راگرتن, هەرچەندە ئەو ژ ویێ شاشی یا چێبوویی نە بەرپرس بوو, لێ گەلەك خەمبار بوو, خوە تەسلیمی ڤێ رەوشێ کر و ل هیڤی یا بڕیارا لیژنێ ما د ژوورا خوەڤە. هەردەم گازندە ژ بەختێ خوە یێ رەش دکرن. **حالەتێ سییێ:** فەرمانبەرەك هاتە کاندیدکرن کو پلەیەکا بلندتر ژ ڤێ پلەیا وی هەیی بدەنێ, بەری رۆژەکێ ژ ژڤانێ هەڤدیتنێ هاتە ئاگەهدارکرن بێی کو سروشتێ کاری و جۆرێ پرسیارێن دێ ژێ هێنە کرن بزانیت, ئینا تۆشی ئالۆزییێ بوو و هزر کر کو نەچیتە ژڤانێ هەڤدیتنێ. پاشی هاتە سەر خوە و ل وەسفا وەزیفی گەریا و گرنگترین ئەرك و شارەزایی یێن پێدڤی ژبۆ ویێ وەزیفێ زانین, شارەزایی یێن خوە دگەل یێن پێدڤی هەڤبەرکرن و خوە دانا جهێ لیژنێ هەتاکو شیای پێشبینی یا وان پرسیاران بکەت کو دێ ژێ هێنە کرن. جۆرێ جلکێن خوە دیارکرن و بڕیار دا بەری دەمێ ژڤانی ل جهێ هەڤدیتنێ بەرهەڤ ببیت, بڕیارەکا ئێکلاکەر دگەل خوە دا, دێ ڤی کاری وەرگرم. **بەرپەڕێ کاری ٢: پرسیارێن هەڤدیتنان** ١. ئەو کەسە د چ حالەتدا بۆری؟ ٢. نیشان و بەرژەنگێن حالەتی چنە؟ ٣. چەوا سەرەدەری دگەل کر؟ ٤. ئەریێ شۆنگرەکێ باشتر بۆ هەیە؟ ئەو شۆنگر چییە؟
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ دێ گەنجان هاندەین کو مومارەسە یا کەسایەتی یا رۆژنامەڤانی بکەن و خوە بەرهەڤکەن کو هندەك پرسیارێن ئارمانجدار بکەن. ❑ دێ بیرا گەنجان ل ویێ چەندێ ئینینەڤە کو دبیت د ژیانا خوە یا پراکتیکیدا هەمان هەلۆیستێن کەسایەتییان ببینن.

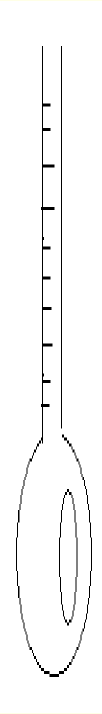
ناڤێ چالاكیێ	توورەبوون چییه؟
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن بگەهنە ڤان ئارمانجان: ● پێناسەكرنا توورەبوونێ. ● هژمارتن و رێزبەندكرنا سەدەمێن توورەبوونێ. ● ژێكجوداكرنا رێكێن دەربراندنا ئەرێنی و نەرێنی ژ توورەبوونێ و زانینا ئەنجامێن هەر ئێكێ ژ وان.
دەمێ پێدڤی	٣٥ خولەك
پێداویستی	بۆردەك و هندەك كاغەز و كۆمەكا پێنڤیسان.
پێنگـــاڤێن ب جهئینانێ	١. ئەنجامدانا كریارا هزربارانكرنێ (باهۆزا دەماغی): (١٠ خولەك) ♦ دێ ڤێ پرسیارێ ژ پشكداران كەین: "توورەبوون چییه؟". ♦ دێ هەموو بەرسڤان ل سەر تەختەیێ فلیپ چارتان (بۆرد) نڤیسین. ♦ دێ هەولدەین پێناسەیەكێ ژ پەیڤێن نڤیسی ل سەر بۆردی دەربێخین, ئەوو دێ ژ دەف خوە ژی هندەك پەیڤان ل سەر زێدەكەین. ٢. دێ دانوستاندنێ ل سەر ڤان پرسیاران كەین: (١٥ خولەك) ♦ سەدەمێن توورەبوونێ چنە؟ ♦ خەلك چەوا دەربرینێ ژ توورەبوونا خوە دكەت؟ ♦ چ ئەنجام هەنە؟ ٣. دێ ڤان بابەتێن ل خوارێ پوختە كەین: (١٠ خولەك) ♦ سەدەمێن توورەبوونێ دەرڤەیی و نافخۆییینە, دێ نموونەیان بۆ ئینین. ♦ توورەبوون ب خوە نە كارەكێ باشە یان خرابە, لێ شێوازێ دەربرینا وێ دبیت ئەرێنی یان نەرێنی بیت. ♦ ئەنجامێن دەربرینا ئەرێنی و نەرێنی یێن توورەبوونێ.
بەرپەرێن كاری	---
هندەك هزر ژبۆ مە!	❑ پشتی تەڤاڤبوونا كریارا هزربارانكرنێ و ژێدەرێخستنا پێناسەیەكێ, دشیاندایە وێ پێناسە یا ل سەر تەختەی یان ل سەر كومپیۆتەری نڤیسایی بۆ پشكداران بخوینین.

ناڤێ چالاکیێ	ب رێڤەبرنا توورەبوونێ
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن بگەهنە ڤان ئارمانجان: * دەستنیشانکرنا نیشانێن جەستەیی و دەروونی و رەفتاری یێن توورەبوونێ. * هژمارتن و رێزبەندکرنا ئەنجامێن دەربرینا نەرێنی ژ توورەبوونێ. * هژمارتن و رێزبەندکرنا پێنگاڤ و ستراتیژی یێن سەرەدەریکرنا دگەل توورەبوونێ. * ئەنجامدانا پێنگاڤ و ستراتیژی یێن ب رێڤەبرنا توورەبوونێ.
دەمێ پێدڤی	٥٠ خولەك
پێداویستی	* چەند کۆپییەك ژ رێنمایی یێن رۆلگێرانێ ئەوێن مە ژ ناڤ رۆلگێرانێن پێشنیازکری هەلبژارتین (بەرپەرێن کاری). * بۆردەك و چەند کاغەز و کۆمەکا پێنڤیسان.
پێنگاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ ژ پشکداران پرسیار کەین کا کێ دڤێت ب خۆبەخشی یاریەکا رۆلگێرانی دەربارەی بابەتێ توورەبوونێ بکەت. ٢. رێنمایی یێن رۆلگێرانێ ئەوێن مە بۆ هەلبژارتین, دێ جوداجودا بۆ هەر پشکدارەکێ خۆبەخش شرۆڤە کەین و دێ دەمەکی بۆ دیارکەین هەتاکو خوە بەرهەڤ دکەن و ددەمێن پێدڤیدا دێ ئاراستە کەین. (٥ خولەك) ٣. دێ ژ پشکداران داخوازکەین کو سەحکەنە کریارا رۆلگێرانێ و بزانن کا دێ چ قەومیت داکو پاشی دانوستاندنێ ل سەر بکەین. ٤. ئەوێن خۆبەخش دێ کریارا رۆلگێرانێ ئەنجامدەن. (٥ خولەك) ٥. پشتی تەڤاڤ دبن دێ سوپاسی یا خۆبەخشان کەین و دێ ڤەگەرنەڤە جهێن خوە, پاشی دێ ژ پشکداران داخواز کەین کو گرنگە تێبینی یێن خوە ل سەر رۆلێن پێشکێشکری بدەن نە ل سەر خوەییێ خۆبەخشان. ٦. دێ پرسیارا پشکداران کەین کا هەستێن وان چ بوون. (٥ خولەك) ٧. دێ دانوستاندنێ ل سەر ڤان پرسیارێن ل خوارێ کەین: (١٥ خولەك) * ئەو چ حالەت بوو مە دیتی؟ * ئەو چ رەوش بوو بوویە ئەگەرێ توورەبوونێ؟ * مە چ نیشانێن توورەبوونێ دیتن؟ ئەرێ هندەك نیشانێن دی هەنە؟ چنە؟ * چەوا دەربرین ژ توورەبوونێ دهێتە کرن؟ بۆچوونا وە ل سەر ڤێ رێکا دەربرینێ چییە؟ چ ئەنجام هەنە؟ * دا چەوا شێت توورەبوونا خوە کونترۆلکەت و ب ئەرێنی دەربرینێ ژێ بکەت؟

	٨. دێ ڤان بابەتێن ل خوارێ پوختە کەین: (١٠ خولەك) * نیشانێن جەستەیی و دەروونی و رەفتاری یێن هەڤبەند ب تووڕەبوونێڤە. * ستراتیژی یێن سەرەدەریکرنا دگەل تووڕەبوونێ. * پێنگاڤێن ب رێڤەبرنا تووڕەبوونێ. ٩. دێ بۆ پشکداران روهنکەین کو دێ کریارا رۆلگێرانێ دووبارەکەینەڤە و هەر کەسەکێ بڤێت (پشتی روخسەت وەرگرتنێ) دشێت بهێتە دناڤدا و رێکێن کونترۆلکرنا تووڕەبوونێ و دەربرینا ئەرێنی بکار بینیت. ١٠. دێ ل سەر ڤی شێوازێ رۆلگێرانێ بەردەوام بین هەتاکو برپیارێ ددەین کو هەموو ستراتیژی و دەربرینێن ئەرێنی هاتنە بکار ئینان. (١٠ خولەك) ١١. پوختە کرنا پێنگاڤێن سەرەدەریکرنا دگەل تووڕەبوونێ و ستراتیژی یێن کونترۆلکرنا وێ. (٥ خولەك)
بەرپەڕێن کاری	**رێنمایی یێن رۆلگێرانێ** **رۆلگێران ١: زین و برایێ وێ** زین ژ خواندنگەها خوە دزڤریتە مال و بێی سلاڤ کەتە کەسەکی، بلەز دچیتە د ژوورا خوەڤە، ئەڤ رەفتارە یا سەیر بوو ل دەف برایێ وێ، لەوا د دویف را دچیت و پرسیارا حالێ وێ دکەت، ئەو ژی دبێژتێ کو بەلا خوە ژێڤەکەت و ب تنێ بهێلیت. حێبەتی دبیت و بەری دەرکەڤیت هەولددەت کتێبەکێ ژ کتێبخانێ دەربێخیت، زین تووڕە دبیت و گەلەك خەبەرا دبێژتە برایێ خوە، بابێ وێ ب تووڕەییڤە د هەوارا وان دهێت. **رۆلگێران ٢: بژار و نزار و تیما تەپا پێی** راهێنەر ئاگەهداری یا بژار و نزاری دکەت کو نە هاتنە هەلبژارتن ژبۆ پشکداریکرنا د تیما یانە یا تەپا پێیدا ئەوا دێ ل سەر ئاستێ پارێزگەهێ یاریێ کەت. بژار تووڕە دبیت و ب رێکەکا خراب دەربرینێ ژ تووڕەبوونا خوە دکەت و رەفتارێن نە جوان ل هەمبەری راهێنەری و وان گەنجێن هاتینە هەلبژارتن دکەت. **رۆلگێران ٣: سەهەند و رەهەند و هوستایێ دارتاشیێ** هوستایێ دارتاشیێ بۆ سەهەندی و رەهەندی بەحسی گرنگی و هەماهەنگی یا کارکرنا پێکڤە دکەت هەتاکو بکارن مێزەیەکا نڤیسینگەهێ ژ جۆرەکێ باش چێکەن. سەهەند ژ ئامارە یێن هوستایێ دارتاشیێ تووڕە دبیت و پشتی هوستا دەردکەڤیت، سەهەند ب ئاوایەکێ نەرێنی تووڕەبوونا خوە ئاراستەی رەهەندی دکەت.

	رۆلگێران ٤: کاروان و بنگەهێ بەکارخستنێ پشتی خولەکا راهێنانا پیشەیی بۆ ماوێ شەش هەیڤان ل بنگەهەکێ راهێنانا پیشەیی ب دوماهی ئینای, کاروانی ناڤێ خوە ل بنگەهێ بەکارخستنێ (ئەوێ ل گەرەکا وی) تۆمار کر داکو بنگەه دەرفەتەکا کاری بۆ ببینیت. شەش هەیڤ ل سەر ناڤ تومارکرنێ بۆرین و کەسەکێ چ پەیوەندی پێ نەکر, لێ وان پەیوەندی ب سیروانێ هەڤالێ وی کر بوو کو پشتی کاروانی ب هەیڤەکێ ناڤێ خوە تۆمار کر بوو, نوکە ژی دەرفەتا کاری بۆ هاتە دیتن. کاروان ژ بەرپرسێ بنگەهی توورە دبیت و وی ب لایەنگیریێ گونەهبار دکەت, پاشی داخواز دکەت کو معامەلەیێن خوە ژ بنگەهی ڤەکێشیت. **رۆلگێران ٥: نارین تۆشی تەحەروشێ دبیت** نارین ژ پەیمانگەهێ دەردکەڤیت و بەرەف مالا خوەڤە دچیت. کۆمەکا گەنجان ل بەر لێڤا رێکێ را دبۆرن و بەری نارین بگەهتە وان, ئێکی ژ وان گۆت: "شرینێ دەلالێ, ئووووف بۆ جوانی یا تە" نارینێ چ پویتە پێ نەکر, لێ دەمێ گەهشتییە نك وان, گەنجەك دەستێ خوە درێژ دکەت و ل لەشێ وێ ددەت, نارین توورە دبیت و زللەهەکێ لێددەت, پاشی دەرکەفت ئەو گەنجە کارمەندەکێ پەیمانگەهێیە.
هندەك هزر ژبۆ مە !	* دشیاندایە ژ رۆلگێرەکی بهێتە داخوازکرن کو توورەبوونا خوە کونترۆلکەت و ب ئەرێنی دەربرینێ ژێ بکەت. پاشی دێ دانوستاندنێ ل سەر ڤی بابەتی کەین و دێ دگەل وێ کەسایەتی یا نەشیای توورەبوونا خوە کونترۆلکەت هەڤبەر کەین.

ناڤێ چالاكیێ	**ب ئەرێنی تووڕە دبم**
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن بگەهنە ڤان ئارمانجان: * هژمارتن و رێزبەندكرنا پێنگاڤێن ب رێڤەبرنا تووڕەبوونێ. * دەستنیشانكرنا نیشان و بەرژەنگێن تووڕەبوونا كەسۆكی. * بەرهەڤكرنا پلانەكا كەسۆكی ژبۆ ب رێڤەبرنەكا ئەرێنی یا تووڕەبوونێ.
دەمێ پێدڤی	٦٠ خولەك
پێداویستی	* كوپی یێن بەرپەرێ كاری ل گورەی هژمارا پشكداران. * هندەك كارتێن رەنگاورەنگ كو پێنگاڤێن سەرەدەریكرنێ و ستراتیژی یێن كونترۆلكرنا تووڕەبوونێ ل سەر نڤیسایی بیت. * تیپ (لەزگە) * بۆردەك و هندەك كاغەز و كۆمەكا پێنڤیسان.
پێنگـــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ چالاكیێ ب ڤی شێوەیێ ل خوارێ بۆ پشكداران شرۆڤە كەین: (٥ خولەك) * بیردانكا خوە بۆ هەفتییەكێ پاشڤە ببەن و ببینە بیرا خوە كا ل هەفتی یا بۆری چ كار یان هەلۆێست بووینە سەدەمێ تووڕەبوونا وە. * پاشی ڤێ بیرهاتنێ ل سەر بەرپەرێ تەرازوویا تووڕەبوونێ بنڤیسن و دەستنیشان بكەن كا چ روودایە؟ كەنگی و ل كیڤە قەومییە؟ هەوە هەست ب چ نیشان و بەرژەنگان كر؟ هەوە چەوا سەرەدەری دگەل وێ رەوشێ كر؟ ٢. پشكدار دێ كت كتە كارێ خوە كەن. (١٠ خولەك) ٣. دێ ژ پشكداران داخوازكەین كا كێ دڤێت پشكدارییێ ب بەرسڤێن خوە بكەت. (١٠ خولەك) ٤. دێ بۆ خویاكەین كە هەر كەسەك بەرئاتاڤە تۆشی تووڕەبوونێ ببیت. ئوو تووڕەبوون ژ هەستێن گرنگێن دلینییێ یە, لێ شێوازێ سەرەدەریكرنێ و دەربراندنا تووڕەبوونێیە ئەنجامێن ئەرێنی یان نەرێنی پەیدا دكەت. (٥ خولەك) ٥. دێ بیرا پشكداران ل نیشانێن جەستەیی و دەروونی و رەفتاری یێن تووڕەبوونێ ئینین, هەروەسا ستراتیژی یێن سەرەدەریكرنێ و پێنگاڤێن ب رێڤەبرنا تووڕەبوونێ ژی. (١٠ خولەك) ٦. دێ ژ پشكداران داخوازكەین كو ل بەرپەرێن خوە بزڤرن و پێنگاڤێن ب رێڤەبرنا تووڕەبوونا خوە دەستنیشان بكەن (یان ئەوێن ئەو هەڤالێن خوە پێ شیرەت دكەن) و سەحكەنە وان ستراتیژی یێن كو دێ ژبۆ كونترۆلكرنا تووڕەبوونا خوە بكار ئینن. (١٠ خولەك) ٧. دێ ل سەر مێزێن كاركرنێ گەرییێن داكو سەحكەینە پلان و ستراتیژی یێن پشكداران ژبۆ سەرەدەریكرنا دگەل تووڕەبوونێ و/ یان ئەو شیرەتێن ئەو ددەنە هەڤالێن خوە ئەگەر ژ وان كەسان بن یێن ب ئەرێنی سەرەدەریێ دگەل تووڕەبوونا خوە دكەن. (١٠ خولەك)

بەرپەڕێن كارى	پلە		چ قەومییە؟	كەنگی؟	ل كیڤە قەومییە؟	ئەو نیشانێن تە هەست پێكرین, چنە؟	تە چەوا سەرەدەری دگەل وێ رەوشێ كر؟
	١٠٠						
	٩٠						
	٨٠						
	٦٠						
	٤٠						
	٢٠						
	٠						

هندەك هزر ژبۆ مە !

- دشیاندایە پێنگاڤێن ب رێڤەبرنا توورەبوونێ و ستراتیژی یێن كونترۆلكرنا وێ ل سەر هندەك كارتێن رەنگاورەنگ بنڤیسین و دناڤ هۆلێدا ب هەلاویسین داكو ددەمێ كاركرنا كتێدا هەموو ببینن و ل بەر چاڤێن وان بیت.
- دێ ئاگەهداری وێ چەندێ بین كو چ تێبینی یێن بریندارکەر نەدەین و رێ نادەینە پشكداران ژی تێبینی یێن زیانبەخش دەربارەی سەربۆرێن كەسێن دی دگەل توورەبوونێ بدەن.

ناڤێ چالاکیێ	خەمگینی تشتەکێ سروشتییە, لێ ئەز ناهێلم من بێخیت
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن بگەهنە ڤان ئارمانجان: * پێناسەکرنا خەمگینیێ. * دەستنیشانکرنا نیشانێن خەمگینیێ. * دەستنیشانکرنا چەواتی یا سەرەدەریکرنێ دگەل خەمگینیێ.
دەمێ پێدڤی	٧٠ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و هندەك پێنڤیس و کۆمەکا کاغەزان. * کۆپییەك ژ چیرۆکا هەر حالەتەکی. (بەرپەرێن کاری)
پێنگـــاڤێن ب جهێنانێ	١. دێ بۆ پشکداران بێژین کو ب رێکا دیراسەتکرنا چەند حالەتان دێ ل سەر هەستێن خەمگینیێ کارکەین کو ب چەند قۆناغان دێ دناڤ کارێ گرۆپاندا هێتە ئەنجامدان. (٣ خولەك) ٢. دێ پشکداران ل سەر چوار گرۆپان دابەشکەین. (٢ خولەك) ٣. هەر گرۆپەکێ دێ حالەتەکێ جودا دەینەڤێ ژبۆ دیراسەتکرنێ. (بەرپەرێن کاری) ٤. دێ ژ هەر گرۆپەکێ داخوازکەین چیرۆکا خوە بخوینیت و ئەو هەستێن دناڤ حالەتیدا دەستنیشانکەت. (١٠ خولەك) ٥. گرۆپ دێ کارێ خوە پێشکێشکەن. (٥ خولەك) ٦. ل گورەی ئەوا هاتییە پێشکێشکرن, دێ خەمگینیێ پێناسە کەین و دێ داکۆکیێ ل سەر وێ چەندێ کەین کو خەمگینی بابەتەکێ کەسۆکییە و ل گورەی جۆر و قەبارەیێ ژ دەستدانێ چەند پلە و ئاست هەنە, پاشی دێ پێناسا خەمگینیێ ل سەر بۆردی نڤیسین. (٥ خولەك) ٧. دێ داخوازێ ژ پشکداران کەین کو ل گورەی وان حالەتێن وان کار ل سەر کری و سەربۆرێن وان یێن کەسۆکی, هەر پێنج قۆناغێن خەمگینیێ دەستنیشان بکەن. (١٠ خولەك) ٨. هەر گرۆپەك دێ ئەنجامێن کارێ خوە پێشکێشکەت. (٥ خولەك) ٩. دێ هەر پێنج قۆناغێن خەمگینیێ رێزبەند کەین و دێ ئاماژێ دەینێ کو مەرج نینە هەر کەسەکێ خەمگینی هەبیت, دێ د هەر پێنج قۆناغان را بۆریت یان دێ د هەمان سنسلە یا قۆناغان را بۆریت. (٥ خولەك) ١٠. دێ ژ پشکداران داخوازکەین کو ڤەگەرنەڤە ناڤ گرۆپێن خوە داکو دانوستاندنێ ل سەر رێکێن گونجایی ژبۆ سەرەدەریکرنا دگەل خەمگینیێ بکەن و ئەنجامێن کارێ خوە ل سەر تەختەیێ فلیپ چارتان (بۆردی) بنڤیسن. (١٠ خولەك) ١١. هەر گرۆپەك دێ ئەنجامێن کارێ خوە پێشکێشکەت. (٥ خولەك)

	١٢. دێ ژ خالێن پێشكێشكرى دەست پێكەين داكو هندەك رێكێن دى ل سەر زێدە كەين ئەگەر كەسەكێ بەحس ژێ نە كر بن. (٥ خولەك) ١٣. دێ خالێن سەرەكى يێن پێشكێشكرى پوختە كەين. (٥ خولەك)
بەرپەڕێن كارى	**دەقێ حالەتان** **١. حالەتێ ئێكێ:** ژ نشكەكێڤە, سەربەستێ بابێ رەندێ ب روودانەكا لێكدانا ترۆمبێلێ گيانێ خوە ژ دەستدا. سالەك ب سەر ڤێ بۆيەريڤە بۆرى و هێشتا رەندێ دحالەتێ ماندلاكرنا بابەتيدا بوو. وێ هزرا كو بابێ وێ يێ مرى رەت دكەت. هەردەم دبێژيت كو وى رێكا خوە يا بەرزە كرى و دێ هەر رۆژەكێ ڤەگەريتەڤە مال. **٢. حالەتێ دووێ:** ئەڤە سالەك ب سەر دەزگرى يا ئارام و تارايێ ڤە چوو. رۆژەكێ ژ رۆژان ئارامى بڕيار دا بچيتە ژ دەرڤەى وەلاتى كو دەرفەتەكا باشترا كارى پەيدا كەت داكو بشێت خەرجى يێن پێدڤى ژبۆ ژنئينانێ دابين بكەت. دگەل تارايێ رێككەفت بوو كو هەردەمێ پارە پەيداكرن دێ زڤريتەڤە داكو شەهيانا خوە بكەن. پشتى دەمەكى نامەيەك ژ نك ئارامى بۆ تارايێ هات و تێدا دبێژيت كو هەڤبەندى يا خوە دگەل وێ ب دوماهى ئينا, تارا كەفتە دحالەتەكێ دژوارێ تووڕەبوونێدا و هەردەم پرسيارا سەدەمێن ڤێ رەفتارێ دكر, لێ كەسەك نەبوو بەرسڤا پرسيارێن وێ بدەت. ئەڤجا تارايێ خوە ژ جڤاكێ خوە ڤەدەر كر و گوشەگير بوو. **٣. حالەتێ سيێ:** ئەڤرۆ رۆژەكا نوويە! فەرە بۆ خوە ل كارەكى بگەرييێم! ژيانا من هەر يا هوسا نابيت. ب گرنژينڤە دگۆت و بيرا وى ل سالا پار دهات. ل سالا بۆرى, خودانێ كارى ب بەهانەيا كو نەشێت مۆچەيێ وى بدەت ژ سەر كارى دەرئێخست. وى دەمى هزرا لادانا خوە قەبوول نەكر و هەولدا سازشكارييێ دگەل خودانێ كارى بكەت ل سەر مۆچەيێ خوە, لێ خودانى كارى قەبوول نەكر و هەر دەرێخست. كوڤانى هەست ب خەمگينييەكا مەزن كر و حەزا كاركرنێ ل دەف وى نەما. هەول نەددا ل دەرفەتەكا نوو بگەرييێت, لێ ئەڤرۆكە بڕيار دا كو ئەو دەم هات جارەكا دى هەولدەتەڤە. **٤. حالەتێ چوارێ:** هەڤند و رەڤەند دوو هەڤالێن گەلەك نێزيكن. هەردوو پێكڤە يێن هاتينە پەروەردەكرن, پێكڤە ل هەمان خواندنگەهێ بوون و ل هەمان گەرەك پێكڤە يارى دكرن و گەلەك چالاكى يێن وەرزشى پێكڤە كرينە و دگەلەك يارييياندا سەركەفتينە. رۆژەكێ رەڤەندى شەرێ هەڤندى كر چونكو ل سەر ئەنجامدانا كارەكى نەيێ رازى بوو, ئينا هەڤندى بڕيار دا كو ئەڤ هەڤالينييە بۆ وى دەست نادەت و ب ئاوايەكێ نەرێنى كار دكەتە سەر وى و دەردۆرا وى. ژبەر ڤێ چەندێ هەڤبەندى يا وان تێكچوو, هەرچەندە وان گەلەك هەولدان كو نە گەهتە ڤێ قۆناغێ, لێ گەهشت و ژێكڤە بوون. هەڤند پشكدارى يا چ چالاكى يێن وەرزشى ناكەت و دگەل هەڤالێن خوە يێن دى ژى دەرناكەڤيت, هەردەم ب خەمگينى و تنێ د ژوورا

	خوەڤەیە و دگەل کەسەکیّ نا ئاخڤیت. **٥. حالەتیّ پیّنجیّ:** شیلان ب خەمگینیڤە هاتە مال و دەرگەهیّ ژوورا خوە ل پشت خوە دائیّخست, چونکو خودانیّ کاری ژیاننامای ویّ رەتکر بوو و گۆتبوویێ کو چ تشتیّ مفادار د ژیاننامایێ ویّدا نینە. هەرچەندە ئەو خودانیّ کومپانییەکا کومپیۆتەرانە و شیلانیّ ژی بەکالوریۆس ب پلەیا زۆر باش ب زانستیّ کومپیۆتەری هەیە, لیّ هەر سیڤییّ ویّ هاتە رەتکرن. شیلانیّ بریار دا کو سیڤییّ خوە بۆ چ جهان نە هنیّریت و چ جاریّن دی ل دەرفەتیّن کاری نە گەرییّت.
هندەك هزر ژبۆ مە !	* دبیت هندەك پشکدار حەز بکەن سەربۆریّن خەمگینی یا خوە یان ئەو سەربۆریّن ئەو دزانن بۆ گرۆپیّ مەزن بەحسکەن. دیّ دهۆشیار بین کو کاردانەوە یا کەسیّن دی ل هەمبەری ڤان سەربۆران بریندارکەر و ئازریّنەر و زیانبەخش نەبن. * ددەمیّ چالاکییّدا, دبیت هندەك پشکدار ژلایەنیّ دلینییّڤە داخبار بن. گرنگە ئەم هەست و سۆزیّن وان ل بەر چاڤ وەرگرین و ئەگەر وان ڤیا ریّ بدەینیّ ژ هۆلیّ دەرکەڤن داکو بیّهنا خوە ڤەدەن و ئارام ببن.

ناڤیّ چالاکییّ	ئەز ییّ ئالۆزم, چ بکەم؟

ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن بگەهنە ڤان ئارمانجان: * پێناسەکرنا ئالۆزیێ. * دەستنیشانکرنا ستراتیژی ییێن سەرەدەریکرنا دگەل ئالۆزیێ.
دەمێ پێدڤی	٥٠ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و هندەك پێنڤیس و کۆمەکا کاغەزان. * چەند کوپییەك ژ نیشانێن ئالۆزیێ, دێ ل سەر وان پشکداران بەلاڤکەین ئەوێن رۆلێ کەسانێن ئالۆز دگێرن. (پێزانینێن شەنگستەیی) * چەند کوپییەك ژ رێکێن سەرەدەریکرنا دگەل ئالۆزیێ, دێ ل سەر وان پشکداران بەلاڤکەین ئەوێن رۆلێ نۆژداران دگێرن. (پێزانینێن شەنگستەیی)
پێنگاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ چالاکیێ ب ڤی شێوەیێ ل خوارێ بۆ پشکداران شرۆڤەکەین: (٢ خولەك) * ب رێکا رۆلگێرانێ, دێ هەستەکا دیارکری و نیشانێن وێ و چەواتی یا سەرەدەریکرنا دگەل وێ هەستێ نیاسین, دێ پشکداران ل سەر گرۆپێن دوو کەسی دابەشکەین, پشکدارەك دێ رۆلێ کەسەکی گێریت کو ئالۆزی یا لێ و پشکدارێ دووێ دێ رۆلێ نۆژداری گێریت. * دێ پێزانینێن پێدڤی ژبۆ دانوستاندنێ دەینەف وە. ٢. دێ پشکداران ل سەر دوو گرۆپان دابەشکەین: گرۆپێ نۆژداران و گرۆپێ وان کەسێن گرفتەکا دەروونی هەین. (٢ خولەك) ٣. دێ کوپییەکی ژ کۆما وان نیشانێن کو فەرە هەست پێ بکەن ل سەر گرۆپێ ئارێشەدار بەلاڤکەین. (١ خولەك) ٤. دێ ژ هەر نۆژدارەکی و هەر کەسەکێ کێشەدار داخوازکەین کو پێکڤە روونن و نۆژدار دێ پرسیاران ژێ کەت هەتاکو حالەتێ وی دەستنیشان بکەت. (٥ خولەك) ٥. پشتی تەڤاڤ دبن, دێ هندەك دەمی دەینە نۆژداران داکو دانوستاندنێ دناڤبەرا خوەدا بکەن داکو حالەتێ کەسێن کێشەدار دەستنیشان بکەن. (٥ خولەك) ٦. نۆژدار دێ دیتن و بۆچوونێن خوە پێشکێشکەن. (٥ خولەك) ٧. دێ ئالۆزیێ و نیشانێن وێ پێناسە کەین. (٥ خولەك) ٨. دێ داخوازێ ژ کەسێن کێشەدار و ئالۆز کەین کو ب هەڤرا کار بکەن و وان پێنگاڤان دەستنیشان بکەن ئەوێن ئەو هزر دکەن کو دێ ئالۆزی یا وان کێمتر و سڤکتر لێکەت. د هەمان دەمدا ژی دێ کوپییەکی ژ رێکێن سەرەدەریکرنا دگەل ئالۆزیێ دەینەف نۆژداران کو دانوستاندنێ ل سەر بکەن داکو شیرەتان بۆ کەسێن ئالۆزی هەیی پێشکێشکەن. (١٠ خولەك)

	٩. دێ ژ نۆژداران داخوازکەین کو گوهداری یا کەسێن ئالۆز و کێشەدار بکەن, پاشی ل گورەی وان پێزانینێن بۆ هاتینە پێشکێشکرن دێ چارەیان بۆ پێشنیاز کەن. (١٠ خولەك) ١٠. دێ نیشانێن ئالۆزیێ و رێکێن سەرەدەریکرنا دگەل ڤان هەستان بۆ پشکداران پوختە کەین. (٥ خولەك)
بەرپەرێن کاری	---
هندەك هزر ژبۆ مە !	* ل دەسپێکا چالاکیێ ئەم بەحسی ئالۆزیێ ناکەین. * دێ بەرپەرێن کاری نڤیسین بێی کو ئاماژە ب پەیڤا ئالۆزیێ بدەین. * دشیاندایە گرۆپێ نۆژداران بکەینە سێ گرۆپێن لاوەکی کو هەر گرۆپەك بەحسی رێکەکا سەرەدەریکرنا دگەل ئالۆزیێ بکەت. * ئەگەر دەم هەبیت, دشیاندایە هندەك راهێنانێن سڤککرنا ئالۆزیێ ئەنجام بدەن, نەمازە ئەوێن هەڤبەند ب رێکێن خاڤبوونێڤە (ژبۆ پتر پێزانینان سەحکە شارەزایی یا ب رێڤەبرنا گرژیێ و دەمی– پێزانینێن شەنگستەیی).

بابەتێ سێیێ: ب ڕێڤەبرنا گرژییێ و دەمی

"هەر گرژییەك نیشانەكێ ل دویف خوە دهێلیت و دشیاندا نینە بهێتە لادان, لەش ژێ پشتی هەر فشارەكێ هندەكێ ژێیێ خوە كێم دكەت وەكو باجا مانێ پشتی فشارێ" **هینز سیلی**

ب ڕێڤەبرنا گرژییێ و دەمی: هندەك پێزانینێن شەنگستەیی

گرژی چییە؟

گرژی "كاردانەوەیەكا جەستەیی و دلینی و عەقلییە ژبۆ پێداویستی و گوهورینێن ژیانێ" و "شێوازەكێ جەستەیی یە ژبۆ بەرهنگاری یا ئاستەنگان و ڕوو ب ڕووبوونا ڕەوشێن گران و ب زەحمەت ب ڕێكا تەركیزكرنێ و هۆشیارییێ و ئاگەهداری و بەرگەگرتنێ"[1].

هندەك ڕەوش و بۆیەرێن دەستنیشانكری هەنە دبنە ئەگەرێ گرژییێ و دبیت ژێ ئەڤ ڕەوشە هەمەجۆر بن بۆ نموونە: چوونا دناڤ ڕەوشەكا قەرەبالغدا, بەرئاتاڤی مەترسییەكێ دبیت مینا ڕاوەستانا ل نیڤەكا ڕێكێ و ترۆمبێلەكا بلەز ببۆریت, ئەزموونێن خواندنگەهێ یان گەلەك ئەركێن خوانگەهێ یان كاری هەبن, هەبوونا هەڤبەندییەكا نەباش دگەل هەڤژینێ یان دەزگرێ, كاركرن ژبۆ ئەنجامدانا جەلسەیەكا ڕاهێنانێ, ڤەگوهاستنا مالێ یان خواندنگەهێ... هتد.

ئەم دێ تۆشی گرژییێ بین, دەمێ ئەم ڕەوشەكێ یان بارودۆخەكی ڕەت بكەین, یان دەمێ ئەم نەكارین وێ تشتێ مە دڤێت ب دەستخۆڤە بینین, یان كەسەك ڕەخنێ ل مە بگریت و ڤڕا ل مە بدەت, یان ژبەر ترسیانا ژ پاشەڕۆژێ, یان ژێ ژبەر وێ ئالۆزی یا ژ ڕابردووی بۆ مە پەیدا دبیت.

دەمێ گرژبوون لاوەكی و بەروەخت بیت, ب ئەرێنی دهێتە هژمارتن چونكو پشتی دەمەكێ كورت لەش دێ ڤەگەڕیتەڤە سەر سروشتێ خوە و چ مەترسییێ ناكەتە سەر ژیانا مرۆڤی. بۆ نموونە: دەمێ یاریكەرەك پێنەكێ ل تەپێ ددەت و دبیتە سەدەمێ سەركەفتنا تیما وی یا وەرزشی, یان دەمێ دچینە دیدارا هندەك هەڤالێن مە ژ مێژە نەدیتین, یان ژێ دەمێ دچینە هەڤدیتنەكێ ژبۆ وەرگرتنێ ل پەیمانگەهێ یان زانینگەهێ.... هتد.

لێ ئاستێن بلند و بەردەوامێن گرژییێ زیانبەخشە و هندەك ئاكامێن نەرێنی ل سەر ساخلەمی یا جەستەیی و دەروونی و عەقلی و جڤاكی دكەت. ئوو دەمێ دگەل شیانێن مە یێن دۆماندنا ژیانا سروشتی ژبۆ دەمەكێ درێژ نەگونجیت, هینگی دێ بیتە مەترسی ل سەر ژیانێ.

---

[1] http:// kidshealth.org/teen/your_mind/emotions/stress.html#

بەرژەنگ و نیشانێن گرژیێ چنە؟

دەمێ ئەم تۆشی گرژیێ دبین, دێ د سێ قۆناغان را بۆرین[1], ب ڤی شێوەیێ ل خوارێ:

١- قۆناغا ئێکێ کو دبێژنێ قۆناغا زەنگلێدانێ:

أ. د ڤێ قۆناغێدا دێ وێ گەڤا ل مە هاتییە کرن و توخمێ فشارێ نیاسین.

ب. ئەڤجا بنگەهێ کونترۆلکرنا لەشی د مەژیدا (Hypothalamus) دێ ئیشارەتەکێ دەتە گلاندێن ئەدرینالینی کو چەنداتییەکا پتر ژ هورمۆنێ ئەدرینالین و نورئەدرینالین و کورتیزۆنی بەردەت داکو بلەزتر و کاریگەرتر بەرهنگاری یا گرژیێ بکەت. ئەڤ هورمۆنە دبنە ئەگەرێ زێدەبوونا لێدانا ترپێن دلی و بلند بوونا فشارا خوینێ و بێن تەنگیێ. ئەڤجا خوین دێ بەر ب ماسولکەیانڤە چیت و جگەر دێ هندەک شەکرا هەلگرتی بەردەت داکو وزەیەکا زێدەتر بدەتە مە و بیبیتکا چاڤی ژی دێ فرەهتر لێ هێت داکو بیاڤێ بینینێ باشتر ببیت, هەروەسا ژبۆ سارکرنا لەشی ژی دێ خوە ب لەشیدا هێتە خوار. زێدەباری ڤێ چەندێ ژی, ماسولکە یێن حەفکێ و ملا دێ گرژ بن و گەدە (ئاشک) دێ تێکچیت و دبیت زکچوون و ڤەرەشیان ژی ل گەل بن, ئوو دێ پشت و سەرێ مرۆڤی ژی ئێشیت.

ج. کاردانەوە دێ دناڤبەرا بەرهنگارییێ (شەڕ و تووڕەبوون و رکمانی و ...هتد) و رەڤینێدا بیت بۆ جهەکێ ئەمینتر و ئارامتر یان خوەڤەدەرییێ ژ جڤاکی یان بکارئینانا ماددە یێن هۆشبەر یان ژی خوە چەقاندنا ل بەرانبەری تێلەفزیۆنێ. هەروەسا هندەک ستراتیژی یێن دی ژی هەنە, وەکو داخوازکرنا هاریکارییێ ژ خەلکێ دەردۆر یان هەولدانا چارەسەرکرنا بابەتی یان ژی خوە تەرخانکرن ژبۆ چاڤدێری یا زارۆکان.

د. هەلسەنگاندنا مە ژبۆ گەڤێ یان توخمێ فشارێ کا مەترسییە, یان بەرسینگگرتنە یان ژی نە مەترسییە, ل سەر فاکتەرێن کەسۆکی و ژینگەیی رادوەستێت, ئەڤە ژی دێ رێکێن گونجایی ژبۆ سەرەدەریکرنا دگەل گرژیێ دەستنیشانکەت. ئەڤ رێکە ل گورەی هەلسەنگاندنا مە یا دووێ دهێنە گوهورین, دەمێ پەنا بۆ ژێدەرێن بەردەست ژبۆ بەرسینگگرتنا گەڤێ یان فشارێ دبەین. هەروەسا دبیت ئەم ژی رێکێن خوە گونجاندنێ و سەرەدەری یا دگەل گەڤێ و فشارێ بگوهورین ئەگەر مە دیت کو ئەو رێکە بێ مفانە[2].

٢- قۆناغا دووێ کو دبێژنێ قۆناغا بەرگریێ:

أ. هەردەمێ گەڤ یان فاکتەرێ فشارێ نەمینیت, لەش دێ ڤەگەریتەڤە سەر هەڤسەنگی یا خوە و دێ پێدڤی ب دەمەکی بیت هەتا کو دزڤریتەڤە سەر هێزا خوە و دبیت رێژەیا هورمۆنان ژی ڤەگەرنەڤە سەر ئاستێ خوە یێ سروشتی.

ب. لێ دەمێ گەڤ یان فاکتەرێ فشارێ د بەردەوام بن, لەش دێ دحالەتەکێ ئامادەباشییێدا بیت و دێ بەرگریێ کەت.

ج. دەمێ ئەڤ حالەتە دووبارە دبیت یان بۆ دەمەکێ درێژ بەردەوام ببیت, هینگی لەش دێ هەمی وزەو کەرەستە یێن خوە خەرجکەت و دێ بەرەڤ قۆناغا سێیڤە چیت.

---

[1] http://According to Dr. Hanz Selye model of General Adaptation Syndrome discovered in 1936.
[2] Cognitive appraisal model. Lazarus and Folkman, 1984.

٣- **قۆناغا سیێ کو دبێژنێ قۆناغا وەستیانا زەبیری (پەککەفتن):**

أ. د ڤێ قۆناغێدا لەش هەمی کەرەستە و وزە یا خوە بکار دئینیت و نەشێت ئەرکێن خوە یێن سروشتی ب جهبینیت.

ب. ئەڤ قۆناغە ب مەترسیترین قۆناغە ل سەر ساخلەمی یا مە.

ج. گرژی یا بەردەوام و دۆمدرێژ کار دکەتە سەر ڤان لایەنێن ل خوارێ:

- وەرار و گەشەکرنا زارۆك و گەنجان گیرۆ دکەت.
- ل سەر ئاستێ جەستەیی:

♦ گەشەکرنا زارۆك و گەنجان گیرۆ دکەت و دەزگەهێ بەرگرییێ ژی لاواز دکەت, ئەڤجا نەشێن بەرهنگاری یا نەخۆشییان بکەن. زێدەباری ڤێ چەندێ ژی دبیتە سەدەمێ پەیداکرنا هندەك نەخۆشی یێن دۆمدرێژێن مینا کولبوونا گەدەی, نەخۆشی یا شەکرێ, پێشێلبوون ددەزگەهێ هەرسکرنێدا, نەخۆشی یێن دلی, کولبوونا جومگەیان و زیانێ دگەهینتە خانەیێن دەماران.

- ل سەر ئاستێ عەقلی و دەروونی:

♦ نەشێت سەرەدەرییێ دگەل ئاریشە یێن سڤك بکەت.
♦ نەمانا شیانێن هزرکرنێ و نەشێت تەرکیزێ ل سەر بابەتان بکەت.
♦ هەبوونا گرفت و ئاریشەیان د بیردانکێدا.
♦ هەلسەنگاندنەکا چەوت ژبۆ گەڤێ و فشاران دکەت, هەروەسا کاردانەوەیەکا نە کاریگەر هەیە.
♦ هەست ب هەرفتن و بێئۆمێدیێ دکەت.
♦ وەسا هزر دکەت کو هندەك کریارێن نەباش دێ روودەن.
♦ ل سەر بچووکترین و بێ بهاترین هۆکار, هەست ب ئالۆزییەکا دژوار دکەت.
♦ پرانی یا دەمی هەست ب وەستیانەکا بەردەوام دکەت.
♦ ژبۆ دویفچوونا کریاران, هەست ب کەمتەرخەمیێ دکەت چونکو نەشێت رەفتارێن بلەز ئەنجامدەت.
♦ بلەز تۆشی توورەبوونێ و هەلچوونێ دبیت, بێی هۆکار ل سەر کەسێن دی دکەتە هاوار و ڤێژییان لێ ڤەددەت.
♦ خوە ڤەدەرکرن و گوشەگیری.

پێنگاڤێن ب رێڤەبرنا گرژیێ چنه؟

١. ئـەم ژێـدەرێن گرژیـێ د ژیانـا خـوەدا دەستنیشان دکەین و شرۆڤە دکەین: هندەك ژێدەر ئاشكرانە و هندەكێن دی دناڤ ناخێ مەدانە و فەرە خوە كوور داهێلینە دناڤ ناخێ خوەدا هەتاكو دبینین. دێ رۆژانە یێن خوە نڤیسین كا چەوا تۆشی گرژیێ دبین و چەوا سەرەدەریێ دگەل رەوشا گرژیێ دكەین:

أ. ئـەو چ رەوش یـان بۆیـەرە بوویـە سەدەمێ گرژی یا مە؟

ب. كەنگی ئەڤ بۆیەرە قەومییە؟

ج. كاردانـەوەیا مـە چ بـوو (نیشـانێن جەستەیی, ئەو هزرێن وێ دەلیڤێ بۆ مە هاتین و مە چ رەفتار كر)؟

د. مە چەوا بەرهنگاری یا گرژیێ كر (مە چ كر كو هەست ب باشتریێ بكەین)؟

چوارچۆڤەیێ ژمارە ٢/٤

هندەک رێکێن نەرێنی ژبۆ سەرەدەریکرنا دگەل گرژیێ!

- بلەز هاژۆتنا ترۆمبێلێ.
- زێدەرۆیی د خـوارنێ و ڤەخـوارنێ و هۆشـیارکەراندا (ڤەخوارنا قەهوێ, جگارە کێشان... هتد).
- ب ئاوایەکێ نەرێنی دگەل خوە دئاخڤن.
- ئەنجامـدانا رەفتـارێن تونـدوتیژ و دوژمنکـارانە بەرانبەری خەلکێ دی.
- گەلەک نڤستن.
- لەقدانا نینۆکان.
- ڤەخوارنا مەیێ.
- بکارئینانا ماددەیێن هۆشبەر.
- خوە ڤەدەرکرن و گەلەکێن دی ژی.

٢. دێ پێداچوونێ د رێكێن خوە یێن سەرەدەری یا دگەل گرژییێدا كەین, ئەرێ ساخلەم و دروستن؟ ئەرێ د هاریكارن؟ ئەرێ ل سەر ئاستێ دوٚمدرێژ دێ چ ئاكامێن نەرێنی بۆ هەبن؟

٣. دێ ل هندەك رێكێن ساخلەم و هاریكار گەرییێن ژبۆ سەرەدەریكرنا دگەل گرژیێ. دێ خوە فێركەینێ و دێ رۆژانە ئەنجامدەین (سەحكە پەرەگرافێ: دێ چەوا شێین گرژیێ ب رێڤە بەین؟).

٤. دێ پەرەپێدانێ ب شارەزایی یێن خوە یێن ژیانێ دەین: وەكو شارەزایی یێن چارەسەركرنا ئاریشەیان, رەفتارا مجد و ئێكلاكەر, دەربراندنا ئەرێنی ژ هەستێن نەرێنی, ب رێڤەبرنا دەمی و گەلەكێن دی ژی.

٥. دێ راهێنانێ ل سەر بەرهنگاری یا وان رەوشان كەین ئەوێن دبنە ئەگەرێ گرژیێ بۆ مە, وەكو ئاخفتنا ل هەمبەر جەماوەرەكی یان ئەنجامدانا هەڤدیتنەكێ ژبۆ كاری... هتد.

دێ چەوا شێین گرژییێ ب رێڤە بەین؟

هەتاکو بکارین گرژییێ ب رێکەکا باش ب رێڤە ببەین, فەرە ئەم ڤان رێکێن ل خوارێ ب رێکوپێکی پەیرەو کەین, نە تنێ دەمێ دبن کاریگەری یا فشارەکێڤە بین, لێ فەرە ب بەردەوامی ئەنجامدەین:

١. خوە دوورکرن ژوان رەوشێن دبنە ئەگەرێ فشار و گرژییێ:

أ. ناهێلین بەرنامێ مە یێ رۆژانە یێ پڕ بیت, دێ هندەك چالاكی یێن نە گرنگ لادەین یان گیرۆ کەین, لێ فەرە ل بیرا مە بیت کو دشیاندا نینە هەردەم کاروباران گیرۆ کەین و دوا بێخین.

ب. دێ خوە ژ وان رەوشان دوور کەین ئەوێن دبنە سەدەمێ گرژییێ, بۆ نموونە: دێ رێکا خوە یا چوونا خواندنگەهێ یان چوونا سەر کاری گوهورین داکو نەکەڤینە دناڤ قەرەبالغێدا (کو زێدەرەکێ گرژییێ یە).

ج. دێ خوە ژ وان کەسان دوور کەین ئەوێن گرژییێ بۆ مە پەیدا دکەن, بۆ نموونە: دێ کێمتر ل دەف مینین یان ئەگەر دشیاندا بوو دێ هەڤبەندی یا خوە دگەل وان کەسان قوتبڕ کەین.

د. دێ خوە ژ وان سوحبەت و کاروبارێن دبنە ئەگەرێ گرژییێ دوور کەین (دگەل هندەك کەسێن دیارکری), بۆ نموونە: دێ خوە ژ گێنگەشە و سوحبەتا وان ڤەکێشین, ب تایبەتی ئەگەر مە هەست ب وەستیانێ کر.

ه. دێ هەموو بەرپرسیاری و کارێن زێدەبار رەتکەین, ئەگەر ئەم نەشیاین ب جە بینین.

٢. گوهورینا وان رەوشێن دبنە ئەگەرێ فشار و گرژییێ:

أ. دێ ب ئاوایەکێ ئەرێنی دەربرینێ ژ هەستێن خوە یێن نەرێنی کەین.

ب. دێ حەز کەین بگەهینە چارەسەرییەکا مامناڤنجی. ئەوا ژ خەلکی داخواز دکەین, ئەم ب خوە ژی دێ کەین.

ج. دێ ب ئاوایەکێ مجد و ئێکلاکەر بەرسڤدان دەین و داخوازان رەتکەین.

د. د. دێ ب ئاوایەکێ باشتر دەمێ خوە ب رێڤە بەین.

٣. خوە گونجاندنا دگەل وان رەوشێن دبنە ئەگەرێ فشار و گرژییێ:

أ. فەرە مە باوەری ب خوە هەبیت, ئوو دێ داکوکیێ ل سەر بابەتێن ئەرێنی یێن ژیانا خوە و ساخلەت و تایبەتمەندی یێن خوە کەین.

ب. دێ ب ئەرێنی هزر کەین و دێ هەلۆیستەکێ گەشبین ل هەمبەری ژیانێ و کاروبارێن وێ وەرگرین.

ج. دێ د کەتواری بین و دێ ژ کریارێن خوە د رازی بین, پێشبینی یا کاملانیێ ژ خوە ناکەین, چونکو کەسەك نە یێ کاملانە.

د. دێ کارکەین کو ئارێشێن خوە رۆژ ب رۆژ چارەسەر کەین و نەهێلین ل سەرێك کۆم ببن. ئەڤە دێ وێ هەستێ دەتە مە کو ئەم دشێین بابەتان کونترۆل بکەین و دێ باوەری یا مە ب شیانێن مە پتر لێ هێت.

٤. قەبوولکرنا وان رەوشێن دبنە ئەگەرێ فشار و گرژییێ:

أ. دێ وەسا سەرەدەرییێ دگەل گوهورینێ کەین کو پشکەکا سروشتی یە ژ ژیانێ یان قەبخواستنە.

ب. دێ وەسا سەحکەینە ئاریشەیان کو بەروەختن و دێ هێنە چارەسەرکرن. هەروەسا دێ وەسا سەحکەینە هۆکارێن گرژییێ کو دەرفەتن.

ت. ل شوینا بۆڵەبۆڵێ و ئاخینکان, دێ داخوازا هاریکاری و پشتەڤانی و ئاراستەکرنێ کەین.

پ. دێ د لێبۆردەیی بین و ل سەر ژیانا خوە بەردەوام بین.

ج. دێ هەولدەین کو کونترۆلا وان کاروباران نەکەین یێن ئەم نەشێین کونترۆلکەین, بۆ نموونە: رەفتارێن خەلکی.

٥. دێ شێوازێ ژیانەکا ساخلەم بۆ خوە دانین:

أ. دێ بۆ ماوەیەکێ باش نڤین, ئەڤ نڤستنە دێ هاریکاری یا مە کەت کو ب شێوەیەکێ باشتر بەرهنگاری یا گرژییێ بکەین. ئوو ئەگەر نەچار بووین شەڤبێری یێن درێژ بکەین, فەرە پاشی دەمژمێرێن نڤستنا خوە قەرەبوو بکەینەڤە.

ب. دێ ب رێکوپێکی و ب بەردەوامی چالاکی یێن جەستەیی و وەرزشێ کەین.

ت. دێ خوارنەکا هەمەرەنگ و هەڤسەنگ و گونجایی خۆین.

پ. دێ خوە ژ مەیێ و هەموو جۆرێن ماددەیێن هۆشبەر دوور کەین, دبیت مرۆڤ وەسا هزر کەت کو ئەڤ ماددەیە گرژییێ سڤکتر لێ دکەن, لێ د راستیدا خرابتر لێ دکەن چونکو کار دکەنە سەر شیانێن لەشی ژبۆ ڤەگەراندنا چالاکی و ژیانداریێ.

ج. ه. دێ خوە ژ ماددە یێن هۆشیارکەرێن مینا کافاییینێ دوورکەین چونکو هەستێن هەلچوون و ئازراندنێ زێدە دکەن.

٦. رۆژانە دێ دەمەکی بۆ خاڤبوون و دەمبۆراندنێ دانین:

أ. دێ گوهداری یا میۆزیکێ کەین.

ب. دێ وان کتێبێن سەرنجراکێش و گرنگ بۆ مە خوینین.

ج. ب شعرێ یان پەخشانێ یان نیگارکرنێ یان ب گریانێ, دێ دەربرینێ ژ بێزاری یا خوە کەین.

د. دێ کەینە کەنی.

ه. ه. دێ سەرێ خوە شۆین.

و. و. دێ نڤێژان کەین.

ز. ز. دێ دەرکەڤینە چۆلی و دێ خۆشییێ ب دیتنا سروشتی بەین.

ح. دێ ل ناڤ باخچەی کار کەین یان دێ هندەک کاروبارێن نافمالێ یان باخچەی چاککەینەڤە.

گ. دێ ئارەزوویەکا خوە ئەنجامدەین وەکو نیگارکێشانێ یان رستن و چنینێ یان ژی مەلەڤانیکرنێ.

ی. ی. دێ یاریا دگەل زارۆکان کەین.

ك. ك. دێ چینە دناڤ هندەک چالاکی یێن ب کۆمێن رەوشەنبیری یان وەرزشیدا.

ل. ل. دێ موومارەسەیا هندەک چالاکی یێن جڤاکی دگەل خێزانێ و هەڤالان کەین.

م. م. دێ دگەل هەڤالان یان ئەندامێن خێزانێ یان ژی پسپۆران ئاخڤین.

ن. ن. دێ هندەک راهێنانێن خاڤبوونێ کەین, وەکو هەناسەدانا کوور, راهێنانێن تێرامانێ و ئاشۆپا ئاراستەکری (سەحکە پەرەگرافێ: رێکێن خاڤبوونێ).

هزركرنا ئەرێنی چییە؟

هزرکرنا ئەرێنی رێکەکا هاریکارە کو ب هەمی رامانا گشتی یا پەیڤێ ئەم ساخلەم بمینین, ئەڤە ژی ب گوهورینا رێکا هزرکرنا مە بۆ هزرکرنەکا ئەرێنی دهێتە کرن. دەمێ ئەم ب ئەرێنی هزر دکەین دێ شیانێن مە یێن بەرهنگاری یا ئاستەنگێن ژیانێ و ب رێڤەبرنا گرژیێ و ئالۆزیێ و بێئۆمێدیێ باشتر لێکەت. هەروەسا دێ هەست ب خۆشیێ کەین و خۆنرخاندنا مە ژی دێ پتر لێهێت.

ئەو رێکا ئەم پێ سەح دکەینە وان سەربۆرێن ب سەرێ مە هاتین یا گرنگە, نە خوەییێ سەربۆرێ ب خوە. دەمێ ئەم ب ئاوایەکێ ئەرێنی سەح دکەینە بابەتەکی و "پەرداغێ نیڤ تژی ل شوینا نیڤا ڤالا" دبینین, ب شێوەیەکێ ئەرێنی دێ کار کەتە سەر هەستێن مە و پاشی ب ئەرێنی دێ کار کەتە سەر ژیانا مە.

هەستێن مە, دکەڤنە دبن کاریگەری یا هزرێن هۆشی و نەهۆشی یا مەڤە. دەمێ ئەم ب ئاوایەکێ نەرێنی هزر دکەین کو دبیت هەست ب خەمگینیێ یان تووڕەبوونێ بکەین, ئەڤە ژی فشار و گرژی یا مە زێدە دکەت. دبیت هزرێن نەرێنی خەوێ ژ چاڤێن مە ب رەڤینیت و خۆشی یا ژیانێ ل بەر مە تەحلکەت, ئوو دبیت ب ئاوایەکێ نەرێنی کار بکەتە سەر خواندن و/ یان کارێ مە ژی. د ئەنجامدا هەستێن نەرێنی دێ ژێ پەیدا بن و نە دوورە ببیتە ئەگەرێ ئالۆزی و خەمۆکیێ.

دەمێ ئەم ب نەرێنی هزر دکەین:

١- ئەم تەرکیزێ ل سەر بابەتێن نەرێنی ب تنێ دکەین و چ پویتەی نادەینە یێن ئەرێنی.
٢- ئەم زمانەکێ نەرێنی دگەل خوە بکار دئینین.
٣- پێشبینی یێن مە دەربارەی هندەك رەوش و کاروباران نە بەرهۆز و کەتوارینە.
٤- دێ شرۆڤەکرنێن خراب ژبۆ رەوش و بابەتان کەین.
٥- دێ بابەتان ژ قەبارەیێ وان مەزنتر نیشا دەین.

ب هندەك پێنگاڤێن سادە و ساکار ئەم دێ شێین رێکا هزر کرنا خوە گوهورین. دبیت هندەك دەم پێ بڤێت, لێ بەردەوامی و رێکوپێکی یا مومارەسەکرنا ڤان پێنگاڤان, دێ ڤێ پرۆسێ ل دەف مە سروشتی و ساناهی کەت.

پێنگاڤێن هزرکرنا ئەرێنی چنە[1]؟

هەتاکو بکارین ب رێکەکا ئەرێنی هزر کەین, فەرە ئەم ڤان خالێن ل خوارێ پەیرەو کەین:

١- دەستنیشانکرنا هزرێن نەبەرهۆز و نەرێنی:

أ. دێ ل جهەکێ تەنا و ئارام روینین یان خوە درێژ کەین.

ب. دێ لیستەیەکا هزرێن نەرێنی بۆ خوە نڤیسین, دێ ژ خرابترین هزرا نەرێنی دەست پێکەین و ب سڤکترین هزرا نەرێنی ب دوماهی ئینین.

ج. دێ سڤکترین هزرا نەرێنی هەلبژێرین.

د. دێ ئاشۆپا رەوشەکێ کەین کو وە ل مە بکەت ئەم هزرێ د ڤێ هزرکرنێدا بکەین.

٢- راوەستاندنا هزرکرنا نەرێنی ئانکو خوە رزگارکرن ژ هزرێن نە خوازراو:

أ. دێ ئەلارمەکێ دانین کو پشتی خولەکەکێ زەنگلێ لێ بدەت.

ب. دێ تەرکیزێ ل سەر وێ هزرا نەرێنی یا مە دەستنیشانکری و هەلبژارتی کەین, بۆ نموونە: ئەز نەشێم ئەزمۆنا بیرکارییێ ب دوماهی بینم یان دێ پێشلبوونەك کەفتە دپرۆژەیێ مندا و نەشێم ب دوماهی بینم.

ج. دەمێ زەنگل لێددەت, دێ ب دەستقوتان هاوار کەین "راوەستە". ئەم دشێین دەنگێ خوە تۆمار کەین, ل وی دەمێ ئەم دبێژین "راوەستە", ئەڤە دێ بزاڤا مە خورتتر و باشتر لێکەت.

د. بۆ ماوەیێ ٣٠ چرکەیان دێ سەرێ خوە ژ هەر هزرەکێ ڤالا کەین, ئەگەر دڤی دەمیدا هزرەکا نەرێنی بۆ مە هات, جارەکا دی دێ هاوار کەین "راوەستە".

ه. دێ گەلەك جاران ڤان پێنگاڤان دووبارە کەین, لێ بەرە بەرە دێ تۆنا دەنگی کێمتر لێکەین هەتاکو دگەل دەمی مینا پستە پستێ لێ دهێت. پاشی ئەم پەیڤا "راوەستە" نا بێژین, لێ دێ هزر دکەین کو مە یا گوهـ لێ دبیت.

و. دەمێ ئەم ژ دووبارەکرنا پێنگاڤان تەڤاڤ دبین, دێ وەسا هزر کەین کو ئەم یێ ل جهەکی هەستکرنا ب ئارامی و تەناهیێ ددەتە مە, بۆ نموونە: ل سەیرانەکێ یان ل پێش فیلمەکێ کومیدی یان ژی یێ دگەل کەسەکی هەستا خۆشی و تەناهیێ ددەتە مە.

ز. پاشی دێ ڤێ کریارێ دگەل خرابترین هزرێن نەرێنی بکار ئینین هەتاکو ژێ رزگار دبین.

ح. ئەگەر ئەم نەشیاین هزرێن نەرێنی ب راوەستینین, هینگی فەرە پەنایێ بۆ کەسەکێ پسپۆر د ڤی بیاڤیدا ببەین.

٣- دێ هزرێن نەرێنی ب هزرێن ئەرێنی یێن هەڤبەند ب هەمان بابەتڤە گوهورین, بۆ نموونە:

أ. ل شوینا تەرکیزکرنا ل سەر تشتەکێ ب تنێ یێ نە ب دلێ وان, دێ هزرێ د هەموو بابەتێن ئەرێنیدا کەین ئەوێن رێڤەبەری یان بکرێ یان ماموستای گۆتین.

ب. دێ دگەل خوە بێژین " ئەز شیام ڤان کاران بکەم, ل جارا بهێت دێ شێم کارێن پتر و ب رێکێن باشتر کەم".

ج. دێ پێشبینی یێن خوە دەربارەی هندەك بابەت و کاروبار و رەوشێن دیارکری کەتواریتر لێکەین.

د. دێ خوە ژ خراب شرۆڤەکرنا رەوشان و مەزنکرنا بابەتان دوور کەین.

---

[1] (8) WebMD Medical Reference from Health wise, http://www.webmd.com/mental-health, Last Updated: August 26, 2010.

رێکێن خاڤبوونێ چنە؟

١- راهێنانێن بەرەبەرەیی یێن خاڤبوونا ماسولکەیان[1].

- سنسلەیەکە ژ گرژبوون و خاڤبوونا ماسولکەیان ددەمێ هەناسەدانێدا کو هاریکاری یا کریارا خاڤبوونا لەشی دکەت.
- ئەڤ راهێنانە هاریکارن ژبۆ سڤککرنا حالەتێن ئالۆزیێ و گرژیێ و رەقبوونا ماسولکەیان و زێدەکرنا شیانێن نڤستنێ. هەژی گۆتنێ کو خاڤبوونا لەشی دبیتە ئەگەرێ خاڤبوونا مەژی ژی.
- پێنگاڤێن ب جهێنانا ڤان راهێنانان:

أ. دێ ل جهەکێ ئارام و تەنا و نیڤ تاری روینین یان خوە درێژکەین.

ب. دێ هەناسەکێ هەلکێشین و هندەک ماسولکەیێن خوە گرژ کەین کو ژ هەردوو پێیا دەست پێ بکەین بۆ ماوێ ٥- ١٠ چرکەیان.

ج. دێ هەناسا خوە ب رێکا دەڤی بەردەینەڤە و ژ نشکەکێڤە وان ماسولکەیێن گرژبوویی دێ خاڤکەین.

د. بەری دەست ب گرژبوون و خاڤکرنا هندەک ماسولکە یێن دی بکەین, بۆ ماوەیێ ١٠- ٢٠ چرکەیان دێ بێهنا خوە ڤەدەین.

هـ. ب ڤی شێوەی دێ بەردەوام بین هەتاکو هەموو ماسولکەیێن لەشێ خوە گرژ و خاڤ دکەین.

و. پشتی تەڤاڤ دبین. دێ ژ ٥ هەتا ١ هەژمێرین هەتاکو ڤەدگەرینەڤە سەر تەرکیز و ژیانا خوە یا راستەقینە.

ز. دگەل دەمی, دێ شێین تەرکیزێ ب تنێ ل سەر وان ئەندامان کەین ئەوێن ژبەر هەر فشارەکێ تۆشی گرژبوونێ دبن.

> **چوارچۆڤەیێ ژمارە ٢/٥**
>
> هندەک مفا یێن هزرکرنا ئەرێنی!
>
> ١. ژیەکێ درێژتر.
> ٢. گرژیەکا کێمتر.
> ٣. کێمترین تێکرایی یا خەمۆکیێ.
> ٤. باشترین ب رێڤەبرنا فشاران.
> ٥. کێمترین مەترسی یێن مرنێ ژبەر نەخۆشی یێن دلی.
> ٦. ساخلەمیەکا دەروونی یا باشتر.
> ٧. ساخلەمیەکا جەستەیی یا باشتر.
> ٨. بەرگریەکا مەزنتر ژبۆ پەرسیڤێ.
>
> http://www.essentiallifeskills.net/thin- positively.html

٢- راهێنانێن هەناسەدانا کوور(٩),(٢).

- هەناسەدانا کوور ژ باشترین رێکێن خاڤبوونێیە ژبۆ کێمکرنا گرژیێ. دەمێ ئەم ب کووری هەناسە ددەین, ئەم ژ مەژی داخواز دکەین کو خاڤ و تەنا ببیت. هەناسەدانا کوور لەزاتی یا لێدانا ترپێن دلی و فشارا خوینێ و بێنتەنگیێ کێمتر لێ دکەت, ئەڤە ژی ئەو نیشانن یێن ژ ئەگەرێ گرژیێ ل مە پەیدا دبن. دەمێ ئەم خوە خاڤ دکەین, هەناسەدانا مە (چ یا

---

[1] Kathleen Romito, MD- Family Medicine, Lisa S. Weinstock, MD- Psychiatry.
http://www.webmd.com/balance/stress- management/ updated May11, 2010.

کوور بیت یان سەرڤەسەرڤە بیت), دێ یا تەنا و ل سەر خوە بیت. لەوا راهێنانێن هەناسەدانا کوور وەسا هاریکاری یا مە دکەن هەروەکو ئەم یێن دحالەتێ خاڤبوونێدا. لێ هەناسەدانا سەرڤە سەرڤە و بلەز دبیتە سەدەمێ کێمبوونا گەهشتنا ئوکسجینی بۆ دەماغی و گرژی یا لەشی زێدەتر لێ دکەت.

- هندەك راهێنانێن هەناسەدانا کوور: هەناسەدانا ژ زکی راهێنانەکا گرنگ و شەنگستەیی یە, فەرە بەری مومارەسەکرنا راهێنانێن دی یێن پێشکەفتی ئەنجام بدەین. ئەم دشێین راهێنانێن دی یێن پێشکەفتی فێر ببین و پشتی ئەنجامدانێ بهەلبژێرین داکو بزانین کا کیژان راهێنان بۆ مە باش و گونجایی یە.

٢.١ هەناسەدانا ژزکی: راهێنانەکا شەنگستەیی و ب ساناهییە.

أ. دێ ب مورتاحی روینینە خوار.

ب. دێ دەستەکێ خوە دانینە سەر زکی راستەوخۆ ل بن پەراسووان, دەستێ دی دێ دانینە سەر سینگێ خوە.

ج. دێ هەناسەدانەکا کوور ژ دفنێ هەلکێشین و بێی لڤاندنا سینگی دێ زکێ خوە پڕکەین و پفدەین.

د. دێ هەناسەدانا خوە ژ لێڤان بەردەین (هەروەکو فیتکەکێ ڤەددەین), دێ وەسا هەست پێکەین کو ئەو دەستێ ل سەر زکی بەرەف نافڤە نزم دبیت و ئەم ژی دێ ل سەر زکی شدینین هەتاکو هەموو بایێ دپشاندا مایی دەرکەڤیت.

ه. ٣ – ١٠ جاران, دێ هێدی هێدی ڤێ راهێنانێ دووبارەکەینەڤە.

٢.٢ هەناسەدانا ٨- ٧- ٤: ئەڤە رێکەکا پێشکەفتییە, پشتی ئەم بشێین هەناسەدانا ژ زکی ئە نجامدەین, دێ شێین ڤێ راهێنانێ ژی کەین.

أ. دێ روینینە خوار یان دێ خوە درێژکەین.

ب. دێ دەستەکێ خوە دانینە سەر زکی راستەوخۆ ل بن پەراسووان, دەستێ دی دێ دانینە سەر سینگێ خوە.

ت. دێ هەناسەدانەکا کوور و هێدی ژ زکی هەلکێشین و ب بێدەنگی دێ ژ ١– ٤ هەژمێرین.

پ. دێ هەناسا خوە راگرین و ب بێدەنگی ژ ١– ٧ هەژمێرین.

ج. دێ هەموو بایێ هەناسێ ژ دەڤی دەرئێخین و ب بێدەنگی ژ ١– ٨ هەژمێرین.

ح. دێ ٣– ٧ جاران دووبارەکەینەڤە هەتاکو هەست ب ئارامی و رەحەتیێ دکەین.

٢.٣ هەناسەدانا پێلدار: رێکەکا پێشکەفتییە, مەرەم پێ خویا کرنا چاکترین شێوازێ بکارئینانا پشانە و داکوکیێ ل سەر ریتما هەناسەدانێ ل دەف مە دکەت.

أ. ئەڤ راهێنانە ب هەموو دۆخان دهێتە ئەنجامدان, لێ باشترە ل دەسپێکێ خوە ل سەر پشتێ درێژکەین و هەردوو چۆکێن خوە بچەمینین.

ب. دێ دەستێ چەپێ دانینە سەر زکێ خوە و دەستێ راستێ دێ دانینە سەر سینگی, ددەمێ هەناسە هەلکێشان و هەناسە بەردانێدا, دێ سەحکەینە لڤینا هەردوو دەستێن خوە.

ت. دێ هەناسەکێ هەلکێشین کو پشکا خوارێ ژ پشان پڕی هەوا ببیت, دێ هەست پێکەین کو دەستێ چەپێ یێ بلند دبیت بێی کو دەستێ راستێ بلڤلڤیت. دێ ٨- ١٠ جاران ڤێ کریارێ دووبارە کەینەڤە.

پ. پشتی تەڤاڤکرنا پلانا بۆری, دێ ژ پشا خوارێ هەناسێ وەرگرین و دێ ژ سینگی هەناسێ بەردەین, دێ هەست پێکەین کو دەستێ مە یێ راستێ یێ بلند دبیت و یێ چەپێ پیچەکێ دگەل نزمبوونا زکی دچیتە ژناڤدا.

ج. دێ کریارا هەناسەبەردانێ کەین کو دگەل دەرکەفتنا بای مینا فیتکەکێ ژ مە دەرکەڤیت, دێ هەست پێکەین کو دەستێ چەپێ و پاشی یێ راستێ بەرەف نافڤە نزم دبن. ئەڤجا دێ هەست پێکەین کو لەشێ مەیێ خاڤ دبیت و ئەم یێ ژ گرژیێ رزگار دبین.

ح. هەردوو پێنگاڤێن بۆری دێ بۆ ماوێ ٣- ٥ خولەکان دووبارەکەین و دێ بینین کو زك و سینگێ مە وەکو پێلێن دەریایێ دلڤلڤن.

تێبینی: دبیت هندەك کەس ل دەسپێکا ئەنجامدانێ هەست ب گێژبوونێ بکەن, لەوا دێ هەناسەدانێ هێواشکەین و دێ هێدی هێدی راوەستین.

٢.٤ راهێنانا هەناسەدانا سپێدەیان: راهێنانەکا پێشکەفتییە ل سپێدەهیان دهێتە ئەنجامدان ژبۆ رزگاربوونێ ژ هشکبوونا ماسولکەیان و ڤەکرنا بۆریچکێن هەوای. هەروەسا دشیاندایە ب رۆژ ژی بهێتە کرن ژبۆ کێمکرنا پشت ئێشانێ.

أ. ل دوخێ راوەستیانێ دێ ژ لایێ نافتەنگێڤە بەرەف پێشڤە خوە چەمینین هەتا دگەهینە بەرانبەر چۆکان, دێ هەردوو دەستان ژی بەرەف عەردیڤە شۆرکەین.

ب. دێ ب کووری و هێواشی هەناسێ وەرگرین و هێدی هێدی دێ خوە راستکەینەڤە, دێ سەرێ خوە ل دوماهیێ بلند کەین.

ج. دەمێ دزڤرینەڤە دوخێ راوەستیانێ بۆ چەند چرکەکا دێ هەناسەیا خوە راگرین.

د. ل دەمێ خوە دچەمیننەڤە دێ هەناسێ بەردەین.

٣- رێکا ئاشۆپکرنا ئاراستەکری:

- رێکەکە پشتبەستنێ ب هەڤبەندی یێن دناڤبەر لەش و عەقلیدا دکەت, ئاشۆپێ بکار دئینیت کو هزرێن مە بەر ب دیمەنەکێ ئارام و تەناڤە ببەت کو دێ ب هەمی هەستەوەرێن خۆڤە دناڤ ڤی دیمەنیدا ژین و دێ وەسا هەست پێکەین هەروەکو ئەم یێ ل ڤی جهێ مە ژ ئاشۆپێ چێکری. بۆ نموونە: دا وەسا هزر کەین ئەم یێ ل سەر لێڤا دەریایێ یان یێ ل نێزیکی سیلاڤەکێ ل هەرێمەکا چیایی. دێ وەسا هەست کەین کو شنەبایەکێ هوین یێ ل مە ددەت و باریا ب پرچا مە دکەت, چبکێن ئاڤێ دگەهنە دێمێ مە و بێهنا جهی یا مشتی دفنا مە دبیت.... هتد.
- هاریکاری یا خاڤبوونێ و رزگاربوونا ژ گرژیێ دکەت. زێدەباری ڤێ چەندێ ژی وێ هەستێ ددەتە مە کو ئەم دشێین هەست و هزرێن خوە کونترۆلکەین و هەلوێست و ساخلەمی و رەوشا مە باشتر لێ دکەت.
- پێنگاڤێن ب جهئینانێ:

أ. دێ ل جهەکێ ئارام و تەنا روینین یان خوە درێژکەین.

ب. دێ چاڤێن خوە گرین و هەناسەیەکا کوور هەلکێشین ژبۆ دەستپێکرنا کریارا خاڤبوونێ.

ج. دێ هزرا جهەکێ تەنا د ئاشوپا خوەدا کەین, وەکو بەرلێڤا دەریایێ یان پەراڤێ رووبارى یان جهەکێ کەسکین د سروشتیدا یان کوپیتکا چیایەکی یان ژى هەر جهەکێ دى یێ ئەم حەز ژێ دکەین.

د. دێ ووردەکارى یێن دیمەنى ئینینە پێش چاڤێن خوە, ئەرێ رۆژەکا خۆش و ساماله یان کەشەکێ مژداره و هندەك عەڤر ل ئاسمانى هەنە؟ ئەرێ گەرمە یان سارە؟ ئەرێ بایەکێ هوین دهێت یان نە؟ ئەرێ پێلێن ئاڤێ ب بەر کەڤران دکەڤن... هتد.

ه. ئەم دێ وەسا ئاشوپکەین کو ئەم یێ دناڤ ڤى دیمەنیدا پیاسێ دکەین و چەند پتر بچینە دناڤدا دێ پتر هەست ب خاڤبوونێ و رەحەتیێ کەین.

و. دێ چەند خولەکان وەرگرین ژبۆ هەناسەدانەکا هێواش و هەستکرنا ب ئارامیێ.

ز. ز. دەمێ ئەم ژ کریارا خاڤبوونێ تەڤاڤ دبین و بەرهەڤ دبین دێ هێدى هێدى ژ وى دیمەنى دەرکەڤین و دێ ڤەگەرینەڤە دناڤ ژیانا کەتواریدا, ئوو دێ ب ڤى ئاوایى دگەل خوە بەحسکەین: "ئەز هەست ب خاڤبوون و ئارامى و رەحەتیێ دکەم, دێ ڤان هەستان دگەل خوە هەلگرم".

ح. دێ ژ ١– ٣ هەژمێرین و دێ چاڤێن خوە ڤەکەین.

مەرەم ب رێڤەبرنا دەمى چییە؟

مەرەم ب رێڤەبرنا دەمى, ئانکو رێکەکا هۆشیارانە و ژیرمەندانەیە ژبۆ بکار ئینانا دەمى کو دەمەکێ پێدڤى ببینین ژبۆ ئەنجامدانا ئەوا مە دڤێت بکەین و ئەوا کو فەرە بکەین.

گرنگى یا ب رێڤەبرنا دەمى د وێ چەندێدایە کو:

١– وێ هەستێ ددەت کو مە شیانێن کونترۆلکرنا بابەتان هەنە و ئەڤە ژى خۆنرخاندنا مە بلند دکەت و گرژیێ کیمتر لێ دکەت.

٢– گرژیێ سڤکتر لێ دکەت یان ناهێلیت, نەمازە ئەو گرژى یا ژ ئەگەرێ هەستکرنا ب ئەنجامدانا گەلەك کاران ددەمەکێ کورتدا پەیدا دبیت.

٣– وە ل مە دکەت کو رێکوپێکتر و کاریگەرتر و بەرهەمدارتر بین.

٤– جۆرێ ژیانا مە باشتر لێ دکەت, دئەنجامدا دبیتە ئەگەرێ باشترلێکرنا ساخلەمى یا مە.

٥– رێکا بڕیاردانێ ل دەف مە خورتتر لێ دکەت.

٦– وە ل خەلکى دکەت کو حەز بکەن دگەل مە بن و کار ل گەل مە بکەن.

٧– هاریکارى یا مە دکەت کو بابەت و چالاکى یێن بلەز و یێن نە بلەز, ئەوێن گرنگ و یێن نە گرنگ ژێك ڤاڤێرین.

٨– دەمەکێ پێدڤى بۆ مە درەخسینیت کو وان کاران بکەین ئەوێن مە دڤێت بکەین و ژبەر نەبوونا دەمى گیرۆ دکەین, بۆ نموونە: وەکو مژوول بوونا مە ب وەرزشێڤە یان دەمبۆراندنا دگەل ئەندامێن خێزانێ.

٩– وە ل مە دکەت کو بشێین رێزێ ل پێگیرى یێن خوە بگرین و چ ئەرك و چالاکیێن کو فەرە بکەین, گیرۆ نەکەین.

گرنگە هەموو گەنجان ئەڤ شارەزاییە هەبیت, چونکو دێ هاریکاری یا وان کەت ژبۆ رێکخستنا رۆژا وان و دێ وی دەمێ پێدڤی بکار ئینن کو کار و چالاکی یێن خوە پێ ئەنجامدەن. رۆژ تنێ ب ٢٤ دەمژمێرێن دەمیڤە گرێدایە, نە زۆرتر و نە کێمتر, نەشێین دەمژمێرەکێ ل سەر زێدەکەین یان ژێ کێمکەین. ئوو ئەو دەمێ دبۆریت نەد هێتە کرین و نە دهێتە زڤراندن و نە دهێتە قەرکرن ژ هەڤالەکی یان کەسەکێ نێزیك. هەروەسا هەر کارەکێ ئەم د رۆژێدا نەکەین دێ دگەل مە هێتە هەلگرتن بۆ رۆژا دوویفدا کو ئەو ب خوە ژی ب چەند دەمژمێرێن دەستنیشانکریڤە یێ توخیبدایە. ئەڤجا ل ڤێرە گرنگی یا ب رێڤەبرنا دەمی ب رێکەکا باش پەیدا دبیت.

ب رێڤەبرنا باش یا دەمی ل سەر دوو خالان رادوەستیت:

١- ئەنجامدانا کاروبارێن راست یان دروست, ئانکو دێ چ کارەکی ئەنجامدەم و کیژان کاری ناکەم؟
٢- ئەنجامدانا کاروباران ب رێکەکا دروست, ئانکو دێ چەوا ب رێکەکا دروست کارێن خوە ئەنجامدەم؟

ئەڤ خشتەیێ ل خوارێ دێ هاریکاری یا مە کەت کو د رێکا ڤان هەردوو خالان را سەحکەینە دەمێ خوە:

خشتەیێ ژمارە (٦): خویا دکەت کا چەوا وان کارێن کو فەرە بکەین دێ هەلبژێرین و دێ چ رێك بکارئینین ژبۆ ب رێڤەبرنا دەمی:

	ئەنجامدانا کاروبارێن دروست	ئەنجامدانا کاروبارێن چەوت
ئەنجامدانا کاروباران ب رێکەکا دروست.	* ئەنجامدانا کاروبارێن دروست, ب رێکەکا دروست.	* ئەنجامدانا کاروبارێن چەوت, ئانکو ئەوێن نە هاریکار د ژیانا مەدا یان دکارێ مەدا.
ئەنجامدانا کاروباران ب رێکەکا چەوت.	* ئەنجامدانا کاروبارێن دروست ب رێکەکا چەوت کو مە نەچار دکەت جارەکا دی ب رێکەکا دروست دووبارە بکەینەڤە.	* ئەنجامدانا کاروبارێن چەوت ب رێکەکا نەدروست. * مە چ ئەولەویاتێن دروست نابن و دەمێ ئەم کارەکی دکەین دێ ب رێکەکا خراب ئەنجامدەین.

دێ چەوا دەمێ خوە ب رێڤەبەین؟

١. دێ بۆ خوە رۆژمێرەکێ یان ئەجێندایەکێ کرین.
٢. ئێڤاری یێن هەر رۆژەکێ یان سپێدە زوویا رۆژا دوویفدا, دێ لیستەکێ چێکەین ب وان ئەرك و چالاکی یێن کو فەرە بکەین.

١. ئەڤ لیستە دێ هاریکاری یا مە کەت کو درێکوپێك بین.

ب. دێ مە ژ گرژی و ئالۆزییێ دوور کەت, چونکو ئەو کاروبارێن هەلاویستی د مەژییێ مەدا, دێ دانینە سەر کاغەزێ.

٣. دێ بۆ خوە ئەولەویاتان دانین و ل سەر شەنگستەیێ "گرنگ" و "نە گرنگ", "بلەز" و "نە بلەز", دێ ئەرک و چالاکییان ژ گرنگترین بەرەف کارێن کێمتر گرنگ نڤیسینەڤە. فەرە بزانین کو جوداهی دناڤبەرا کاروبارێن "گرنگ" و یێن "بلەز"دا هەیە.

خشتەیێ ژمارە (٧): کاروبارێن گرنگ و یێن بلەز ژێك دڤاڤێریت:

کاروبارێن گرنگ ئەو کاروبارن یێن:	کاروبارێن بلەز ئەو کاروبارن یێن:
أ. فەرە ب رێکەکا باش بهێنە ئەنجامدان. **ب. مەرج نینە ئەم هەموو کاروبارێن خوە بهێلین هەتاکو ئەنجامددەین یان لەزێ لێ بکەین, لێ فەرە دەمەکێ گونجاییدا ئەنجامدەین, ئانکو ئەم دکارین گیرۆ کەین ژبەر ڤان سەدەمێن ل خوارێ:** *** هندەك کاروبارێن گرنگتر هەنە.** *** کارەکێ بلەز هەیە فەرە بهێتە ئەنجامدان.** *** هەستکرن ب وەستیانێ و نەبوونا شیانێن تەرکیزکرنێ و هزرکرنەکا ئاشکرا.** *** پێزانێن پێدڤی ل بەردەست نینن کو ڤی کاری پێ ئەنجامدەین.** **ج. دەمێ پێدڤی ژبۆ پێشڤەچوونا کاری یان ئەنجامدانا وێ نینە.** **تێبینی: ئەگەر ئەم دەمەکێ گونجاییدا گرنگیێ بدەینە کاروبارێن گرنگ, هینگێ ئەڤ کاروبارە نا بنە کارێن بلەز.**	أ. ئەم دەمێ خوەدا ناکەین, ئەڤجا دێ بنە کارێن بلەز. ب. فەرە ب ئێکجاری ئەنجامدەین چونکو ئەم دچینە دناڤ ریتمێ کاریدا, ئەڤجا ب ساناهیتر لێ دهێت و دەمەکێ کێمتر پێ دڤێت. بۆ نموونە: تەلەفونکرنا گەلەك کەسان پێکڤە کو داخواز کەنە ئاهەنگەکێ یان چالاکیەکێ. ج. فەرە گەلەك دەمی پێڤە نە بەین.

ئەڤ خشتەیێ ل خوارێ دێ هاریکاری یا مە کەت کو بزانین کا دێ چەوا رەفتارێ کەین دەمێ هەمبەری کارەکێ "بلەز و گرنگ" یان "بلەز و نە گرنگ" دبین.... هتد.

خشتەیێ ژمارە (٨): رێکا رەفتارکرنێ ل گورەی گرنگی و هەژیتی یا کاروباران خویا دکەت:

	کاروبارێن بلەز	کاروبارێن نە بلەز
کاروبارێن گرنگ	دەمێ کار یێ گرنگ و بلەز بیت: * وەکو ئەولەویەت دهێتە هژمارتن. * ئێکسەر دێ ئەنجامدەین. * دێ دەمەکێ پێدڤی بو تەرخانکەین کو ب رێکەکا باش ئەنجامدەین.	دەمێ کار یێ گرنگ بیت, لێ نە بلەز بیت: * ئەڤ جورێ کاروباران گرنگی پێدانەکا زور پێ دڤێت. * دێ گیرو کەین هەتاکو دەمەکێ پێدڤی بو هەبیت داکو ب رێکەکا باش ئەنجامدەین. * بو دەمەکێ گەلەك درێژ گیرو ناکەین داکو نە کەفتە دخانا کارێن "گرنگ و بلەز"دا. * دێ ڤی کاری کەینە پشك پشك و هەر روژ دێ پشکەکێ ب جهێینین هەتاکو دگەل دەمی هەمیێ تەڤاڤ دکەین.
کاروبارێن نە گرنگ	دەمێ کار یێ نەگرنگ بیت, لێ بلەز بیت: * دێ بلەز ئەنجامدەین ئان ژ خوە ڤەکەین. * دێ کێمترین دەمی دەینێ داکو دەم ژبو کاروبارێن گرنگ بمینیت. * دێ ڤێ پرسیارێ ژ خوە کەین: "ما دێ چ قەومیت ئەگەر مە نە کر؟"	دەمێ کار یێ نە گرنگ و نە بلەز بیت: * خو ئەگەر ئەم حەزکەین بکەین ژی, دێ هەر هێلینە ل دوماهیێ (دێ گیرو کەین). * دێ هزرێ د هندێدا کەین کو ب ئێکجاری دەست ژێ بەردەین, یان دێ داخوازێ ژ کەسەکێ دی کەین کو ئەنجامدەت.

٤. ل گورەی بەها یێن مە, دێ بریارێ دەین کا کیژان کار و چالاکی ژ هەمووان گرنگترن.

٥. د ماوێ هەفتییەکێدا (ب کێمی), دێ لیستا کارێن خوە نڤیسینەڤە داکو جارەکا دی ئەولەویاتان دەستنیشانکەینەڤە, چونکو دبیت هندەك کار ژبەر نێزیکبوونا ژڤانێ ئەنجامدانێ یان وەرگرتنێ ببنە کارێن بلەز. ئەڤە ژی وێ هەستێ ددەتە مە کو:

أ. هەست ب رێکوپێکیێ بکەین.

ب. هەست ب ئێمناهیێ بکەین, چونکو ئەم دێ زانین کا کیژان کاروباران دێ ئەنجامدەین و چەند دەم بو مایە.

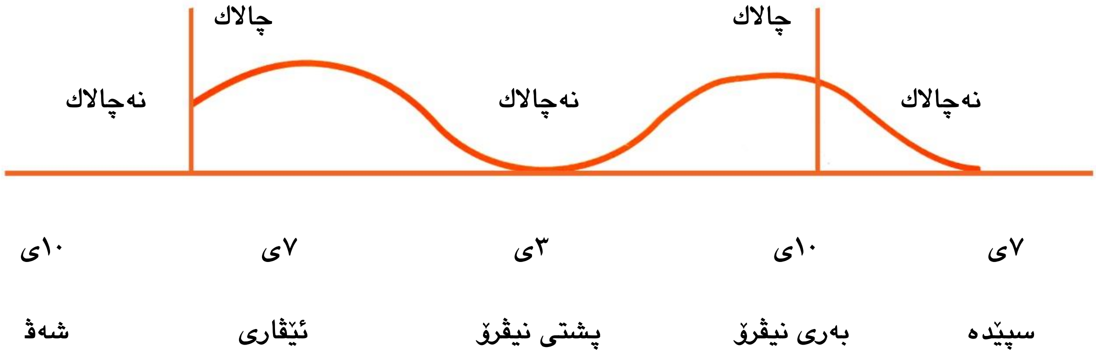
ج. هەست ب سەرکەفتن و ئەنجامدانێ بکەین, چونکو لیستا کاران د گوهورینەکا بەردەوامدایە.

١- پلانەکا ل سەر ئاستێن دوور و نێزیك دێ ژبۆ دەستنیشانکرنا ژڤانێ ئەنجامدانا کاران دانین ل گورەی گرنگی و ئەولەویاتان. دشیاندایە ب جهئینانا هندەك كاران ل سەر ٤- ٥ رۆژان دابەشکەین و هەر رۆژ دوو دەمژمێران ل سەر کار بکەین.

٢- دێ هندەك ئارمانجێن کەتواری و گونجایی و دەستنیشانکری بۆ خوە دانین و رۆژانە دێ پێداچینەڤە داکو ژ رادەیێ نێزیکبوونا گەهشتنا وان پشتراست ببین و کا پێدڤی ب چ گوهورینانن هەتاکو دگەهینە ئارمانجێن خوە.

٣- دەمێ ئەم د کوپیتکا وزەیا خوەدا، دێ کارێن گرنگ ئەنجامدەین، چونکو هەر کەسەکی دەمژمێرەکا هەی دبێژنێ "دەمژمێرا بایولۆژی" کو دێ دهندەك قۆناغێن جوداجودا دا بۆرین کو وزەیا لەشی و شیانێن تەرکیزکرنێ تێدا دهێنە گوهورین.

هێلکاری یا ژمارە (٤) ئاکاما دەمێن رۆژێ ل سەر وزەیا کەسۆکی دیار دکەت



٤- ژبۆ دەمەکێ دیارکری دێ تەرکیزێ ل سەر یەك کار کەین.

٥- دەمێ مە هندەك خولەکێن ڤالا هەبن، دێ هندەك کارێن بچووك ب جهئینین.

٦- د بەرنامێ خوەدا دێ دەمەکێ دیارکری هێلین ژبۆ کاروبارێن ژنشکاڤە پەیدا دبن.

٧- دێ دەمەکی بۆ پویتەدانا خوە تەرخانکەین کو دێ هندەك چالاکی ییێن دەمبۆراندنێ یان چالاکی ییێن وەرزشی یان راهێنانێن خاڤبوونێ تێدا کەین.

٨- دێ هەموو رەنج و شیانێن خوە ژبۆ ب جهئینانا کاری مەزێخین داکو هەست ب گونەهباریێ نەکەین بەرانبەری وان کارێن ئەم نەشیاین ب جه بینین.

٩- دێ ب ئەرێنی و پر ب باوەریڤە هزرکەین کو دێ وی کاری ئەنجامدەین.

ناڤێ چالاكیێ	هێڤکێ.. ما ئەز یێ گرژ و شەپلیمە؟
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن بگەهنە ڤان ئارمانجان: * پێناسەكرنا گرژیێ. * ژێكجوداكرنا گرژی یا ئەرێنی و یا نەرێنی. * هژمارتن و ڕێزبەند كرنا نیشانێن گرژیێ. * هژمارتن و ڕێزبەند كرنا پێنگاڤێن سەرەدەریكرنا دگەل گرژیێ.
دەمێ پێدڤی	٥٥ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند كاغەز و هندەك پێنڤیس. * چەند كاغەزێن ڕەنگاورەنگ و قەلەمێن ڕەنگكرنێ و مقەسەك و هندەك تشتێن دی. * ٤ دانە ژ كوپی یا بابەتێ شەنگستەیی دەربارەی گرژیێ. * پرسیارێن بەرپەڕێ كاری كو هەر پرسیارەك ل سەر كارتەكێ یا نڤیسایی بیت.
پێنگـــــــــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ چالاكیێ ب ڤی شێوەیێ ل خوارێ بۆ پشكداران شرۆڤەكەین: (٣ خولەك) * هوین دێ دناڤ گرۆپێن جوداجودا دا كار كەن و هەر گرۆپەك دێ سەرەدەریێ دگەل پرسیارەكا جودا دەربارەی بابەتێ "گرژیێ" كەت. دێ وان پێزانینان بكار ئینن ئەوێن ئەم ددەینە وە. * پاشی بۆ ماوەیێ پێنج خولەكان هوین دێ بەرسڤێن خوە بۆ هەموو پشكدارێن دی پێشكێشكەن ب وی شێوازێ هوین د هەلبژێرن (نواندن, دانوستاندن یان هەر ڕێكەكا دی). ٢. دێ پشكداران ل سەر ٤ گرۆپان دابەشكەین و هەر گرۆپەكێ دێ پرسیارەكا جودا و دانەیەكێ ژ پێزانینێن شەنگستەیی دەینە ڤێ. (٢ خولەك) ٣. گرۆپ دێ كارێ خوە كەن. (١٥ خولەك) ٤. هەر گرۆپەك دێ پرسیارا خوە پێشكێشكەت و پشتی هەر پرسیارەكێ دێ پشتراست بین كو پێزانین یێن گەهشتینە هەموو پشكداران و دێ نموونەیان بۆ ئینین. (٣٠ خولەك) ٥. دێ ناڤەرۆكا ڤێ چالاكیێ پوختە كەین. (٥ خولەك)
بەرپەڕێن كاری	**پرسیارێن گرۆپان (هەر پرسیارەك بۆ گرۆپەكێ):** ١. گرژی چییە؟ ئەرێ گرژی نەرێنییە یان ئەرێنییە؟ ٢. نیشان و بەرژەنگێن گرژیێ د قۆناغێن ئێكێ و دووێدا چنە؟ ٣. نیشان و بەرژەنگێن گرژیێ د قۆناغا سیێدا چنە؟ ٤. پێنگاڤێن سەرەدەریكرنا دگەل گرژیێ چنە؟
چەند هزرەك ژبۆ مە!	* ددەمێ كاركرنێدا دێ چاڤدێری یا گرۆپان كەین و دێ ژبۆ بەرهەڤكرنێ ئاراستەكەین. * دێ پشتراست بین كو هەموو ب هەڤرا یێ پشكداریێ دكەن. * دێ گەنجان هاندەین كو نموونە یێن كەتواری یێن ژیانا خوە بكار بینن.

ناڤێ چالاکیێ	ئەز ب ئەرێنی سەرەدەریێ دگەل گرژیێ دکەم
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن: * هژمارتن و رێزبەندکرنا رێکێن سەرەدەریکرنا دگەل گرژیێ. * ب جهئینانا هندەك رێکێن سەرەدەریکرنا دگەل گرژیێ.
دەمێ پێدڤی	٤٠ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند کاغەز و هندەك پێنڤیس. * هندەك دانەیێن کوپی یا بەرپەرێ کاری ل گورەی هژمارا پشکداران.
پێنگـــــــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ بیرا پشکداران ل پێناسە و نیشان و رێکێن سەرەدەریکرنا دگەل گرژیێ ئینین. ٢. دێ ئیشارەتەکێ دەینە پشکداران کو ب رێکا راهێنانەکا کەسۆکی دێ رێکێن دروستێن سەرەدەریکرنا دگەل گرژیێ زانین. (٥ خولەك) ٣. دێ کوپی یێن بەرپەرێ کاری ل سەر هەموو پشکداران بەلاڤکەین و دێ بێژینێ کو هەر ئێك ب تنێ بخوینیت. (٥ خولەك) ٤. دێ بنەما یێن راهێنانێ ب ڤی شێوەیێ ل خوارێ بۆ شرۆڤەکەین: (٥ خولەك) * هندەك رێکێن سەرەدەریکرنا دگەل گرژیێ دناڤ ڤی بەرپەریدا هەنە, دێ وان رێکان بۆ روهنکەین. * نیشانا "/" ل بەرانبەری وان رێکان دانن ئەوێن هوین بکار دئینن و نیشانا "X" ل بەرانبەری وان رێکان دانن ئەوێن هوین بکار نائینن. هوین دکارن هندەك رێکێن دی ل سەر زێدە کەن کو ئاماژە پێ نەهاتییە کرن. ٥. پشکدار دێ راهێنانێ ب جهئینن. (١٠ خولەك) ٦. پشکدار دێ بەرسڤێن خوە دناڤ گرۆپیدا پێشکێشکەن. (١٠ خولەك) ٧. دێ بابەتی پوختە کەین و دێ بێژین کو کۆمەکا رێکێن هەمەجۆر ژبۆ سەرەدەریکرنا دروست دگەل گرژیێ هەنە. هەر ئێك دکاریت رێکا گونجایی ژبۆ خوە و گونجایی دگەل رەوشا هەیی بهەلبژێریت. (٥ خولەك)
بەرپەرێن کاری	**رێکێن سەرەدەریکرنا دگەل گرژیێ:** ١. ئەم ناهێلین کو بەرنامێ رۆژا مە یێ خەست و پڕ بیت. ٢. دێ خوە ژ وان رەوشێن گرژیێ چێدکەن, دوور ئێخینن. ٣. دێ خوە ژ وان کەسان دوور ئێخین ئەوێن دبنە سەدەمێ چێکرنا گرژیێ. ٤. دێ خوە ژ وان سوحبەت و کاروباران ... ١٩. دێ دەمەکێ باش بۆ نڤستنێ دانین. ٢٠. دێ چالاکی یێن جەستەیی و وەرزشێ کەین. ٢١. دێ خوارنەکا هەمەجۆر و هەڤسەنگ و گونجایی خۆین. ٢٢. دێ خوە ژ ماددە یێن هۆشبەر و ڤەخوارنا مەیێ دوور کەین. ٢٣. دێ خوە ژ وەرگرتنا هۆشیارکەرێن وەکو

	ڤەكێشـين ئـەوێن گرژيـێ چـێدكەن, نـەمازە ئەگەر ئەم دوەستيايى بين. ٥. دێ وان بەرپرسـيارييان رەتكـەين, ئەگـەر ئەم نەشێين ئەنجامدەين. ٦. ب رێكێن ئەرێنى دێ دەربرينێ ژ هەستێن خوە يێن نەرێنى كەين. ٧. دێ حەزكــەين بگەهينـــە چـــارەيەكا مامناڤنجى و دێ وێ كەين ئەوا ئەم ژ خـەلكێ دى داخواز دكەين كو بكەن. ٨. دێ رەتكرنێ يان بەرسڤێ ب مجدى دەين. ٩. دێ دەمێ خوە باشتر ب رێڤە بەين. ١٠. دێ مە باوەرى ب خوە هەبيت. ١١. دێ ب ئـــەرێنى هـــزر كـــەين و دێ هەلۆيستەكێ گەشبين ژ ژيانێ وەرگرين. ١٢. دێ د كـەتوارى بـين بێـى كـو هـزرێ د كاملانى يا خوەدا بكەين. ١٣. دێ كاركـەين كـو رۆژ ب رۆژ ئاريشـەيان چارەسەر كەين. ١٤. دێ سەرەدەرييێ دگەل گوهورينـان كـەين وەكو پشكەكا سروشتى ژ ژيانێ. ١٥. دێ وەسـا سـەحكەينە ئاريشـەيان كـو بەروەختن و دێ هێنە چارەسەركرن. ١٦. ددەمێ پێدڤيدا دێ داخـوازا هاريكـارى و پشتەڤانى و شيرەتان كەين. ١٧. دێ د لێبۆردەيى بين و ل سەر ژيانا خوە بەردەوام بين. ١٨. هـەول نـادەين وان كـاران كونترۆلكـەين ئەوێن نە ل بەر دەستێ مە.	كافايينى دوور كەين. ٢٤. دێ گوهدانان ميوزيكێ كەين. ٢٥. دێ كتێبێن سەرنجراكێش و گرنگ خوينين. ٢٦. ب رێكـا شـعرێ, پەخشـانێ, نيگـاركرنێ, گريانێ, دێ دەربرينێ ژ گرژى يا خوە كەين. ٢٧. دێ كەينە كەنى. ٢٨. دێ سەرێ خوە شۆين. ٢٩. دێ نڤێژان كەين. ٣٠. دێ دەركەڤينە چۆلى و خۆشيێ ژ سروشـتى وەرگرين. ٣١. دێ كـارێن نـاڤ باخچـەى يـان چـاككرنا كاروبارێن نافمالێ كەين. ٣٢. دێ ئارەزوو يێن وەكو (نيگـاركرنێ, رسـتن و چنينێ, ئەنتەرنێتى....هتد) ئەنجامدەين. ٣٣. دێ دگەل زارۆكان ياريا كەين. ٣٤. دێ چـينە دنـاڤ هنـدەك چـالاكى يـێن رەوشەنبيرى يان وەرزشى يێن ب كۆمدا. ٣٥. دێ هنـدەك چـالاكى يـێن جڤـاكى و يـێن دەمبۆراندنێ ئەنجامدەين. ٣٦. دێ دگـەل هـەڤال و ئەنـدامێن خێزانـێ و پسپۆران ئاخڤين. ٣٧. دێ راهێنانێن هەناسەدانا كوور ئەنجامدەين. ٣٨. دێ راهێنانێن خاڤبوونێ ئەنجامدەين. ٣٩. دێ راهێنانێن تێرامانێ ئەنجامدەين. ٤٠. دێ ئاشۆپا خوە يا ئاراستەكرى بكار ئينين (دێ وەسا هزر كەين كو ئەم يێن ل هندەك رەوش يان جهاندا هاريكارن كو هەست ب خاڤبوون و رەحەتى و ئاراميێ بكەين).
چەند هزرەك ژبۆ مە!	❑ دشياندايە ژ پشكداران داخوازكەين كو دناڤ گرۆپێن بچووكدا كار بكەن. دێ بێژينێ كو حالەتەكێ گرژيێ/ فشارێ بهەلبژێرن و رۆلگێرانێ ژبۆ وى هەلۆيستێ تۆشبووينێ ئەنجامدەن, ئوو كا چەوا ل جارا ئێكێ وان سەرەدەرى دگەل گرژيێ كر, نيشا بدەن و پاشى ل گورەى ڤان رێكێن ل بەر دەستێ وان جارەكا رۆلگێرانێ ئەنجامدەنەڤە و هندەك ژ ڤان رێكان پـێ خويا كەن.	

ناڤێ چالاکیێ	هندەك هزرێن ئەرێنی و نەرێنی
ئارمانج	ل دوماهی یا ڤێ چالاکیێ گەنج دێ شێن: * هزرکرنا ئەرێنی پێناسە بکەن. * هزرکرنا نەرێنی پێناسە بکەن. * گرنگی یا هزرکرنا ئەرێنی شرۆڤە بکەن.
دەمێ پێدڤی	٥٥ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند کاغەز و هندەك پێنڤیس. * کارتێن کارتونەکا قەبارە مەزن. * تیپ (لەزگە).
پێنگـــــــاڤێن ب جهئینانێ	١. پێشوەخت دێ هندەك هەڤۆکێن هەلبژارتی ژ لیستا (بەرپەرێن کاری)، ل سەر کارتونێن مەزن نڤیسین و دێ ب دیوارێن هۆلێڤە هەلاویسین. ٢. دێ ژ پشکداران داخواز کەین کو دهۆلێڤە بگەرییێن و هەمی هەڤۆکان بخوینن. (٥ خولەك) ٣. دێ دانوستاندنێ جوداجودا ل سەر هەر هەڤۆکەکێ کەین: (٢٠ خولەك) * دەمێ هەوە ئەڤ هەڤۆکە خواندین، وە چ هزر کر؟ * ڤێ هزرکرنێ چ هەست ل دەف تە ئازراندن؟ ئەرینی بوون یان نەرێنی؟ * ئەرێ هەموو پشکداران ب هەمان شێواز هزر کر؟ * سەدەمێن ل پشت هزرکرنا نەرێنی چنە؟ * ئەرێ دشیانا مەدا هەبوو ب رێکەکا دی هزر کەین؟ * ددەمێ هزرکرنا ئەرێنیدا، دێ پێشبینی یا چ جۆرە هەستان کەین؟ ٤. دێ پێناسەیا هزرکرنا نەرێنی کەین و دێ ب گرژییڤە گرێدەین، دێ بیرا وان ل هزرکرنا ئەرێنی و گرنگی یا وێ ئینین. دێ بۆ پشکداران روهنکەین کو ژبۆ هەمان هەلۆیست و رەوشان، ئەم ب هەمان شێواز هزر ناکەین، چونکو سەربۆر و پاشخانێن مە یێن جڤاکی و بەرێخودانێن مە ژبۆ خوەییێ مە و باوەری یێن مە و گەلەك تشتێن دی یێن مە ژ هەڤجودانە. (١٠ خولەك) ٥. دێ داخوازێ ژ پشکداران کەین کو جارەکا دی وان هەڤۆکێن هەلاویستی بخویننەڤە و هەولدەن ددەمێ خواندنێدا ب ئەرێنی هزر بکەن. (٥ خولەك) ٦. دێ دانوستاندنێ جوداجودا ل سەر هەر هەڤۆکەکێ کەین: (١٠ خولەك) * چ هزرێن ئەرێنی هاتنە بیرا وە؟ * چ هەست ژ ئەڤان هزران پەیدا بوون؟ * بۆچی هندەك کەس نەشیان ب ئەرێنی هزر بکەن؟

	٧. دێ گەهینە وی ئەنجامی کو هزرکرنا ئەرێنی هاریکاری یا مە دکەت کو ژ وان هزرکرنێن نەرێنی رزگار ببین, ئەوێن دبنە ئەگەرێ هەستێن نەرێنی یێن مینا گرژیێ و ئالۆزیێ. هەروەسا باوەری ب خوە بوونێ خورتتر لێ دکەت کو دبیتە ئەگەرێ ب جهئینان و گەهشتنا ئارمانجان. لێ هزرکرنا نەرێنی ب سەربۆرێن بۆری و باوەری یێن چاندیڤە گرێدایە, لەوا فەرە ب کووری خوە داهێلینە دناڤدا هەتاکو سەدەمێن ڤێ چەندێ دزانین. (٥ خولەك)
بەرپەرێن کاری	**لیستا هەڤۆکان:** * ئەنجامێن ئەزمۆنان دەرکەفتن و فەرە تو ٣ئەزمۆنان ژ سەرجەمێ ١٠ ماددەیان بکەیەڤە. * تە کارەکێ باش و هووربین یێ کری, لێ رێکا راوەستیان و هووربینی یا تە نە یا باش بوو. * ئەڤرۆکە باران یا دباریت. * ژڤانێ ئەزمۆنێن وەرگرتنا ل پەیمانگەهێ هاتە دوائێخستن (گیرۆ کرن). * ژڤانێ مەعمیلەکی هاتە هەلوەشاندن کو ل جهەکێ دوورە ژ جهێ تە. * نێچیرکرن ل ڤێ دەڤەرێ قەدەغەیە. * ببوورە, ئەڤرۆ مە دکان دائێخست لێ سبەهی زوو دێ ڤەکەینەڤە. * شیانێن تە یێن ئەنجامدانا کاری پێشکەفتینە, لێ هێشتا نە ل ئاستێ داخوازکری و پێدڤینە. * تە ژبیر کر وی ئامیری ب جێربینی بەری کو تو بدەیەف بکرِی. * هەڤالێ تە یێ کاری حەز دکەت ب تنێ کار بکەت.
چەند هزرەك ژبۆ مە !	❑ دێ ٣ یان ٤ گونجاییترین هەڤۆکان ژبۆ وێ گرۆپێ هەلبژێرین ئەوا ئەم دگەل کار دکەین. هەروەسا دێ هندەك هەڤۆکێن دی یێن دەربارەی هەلۆێست و رەوشان دانین کو ببنە ئەگەرێ پەیدا کرنا هەستێن نەرێنی یان ئەرێنی (نە هەستێن نەرێنی ب تنێ).

ناڤێ چالاكیێ	ئەز ب ئەرێنی هزر دكەم و خوە ژ هزرێن نەرێنی رزگار دكەم
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن: * پێنگاڤێن هزركرنا ئەرێنی ب هەژمێرن و رێزبەند بكەن. * پێنگاڤێن هزركرنا ئەرێنی ب جهبینن.
دەمێ پێدڤی	٨٥ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند كاغەز و هندەك پێنڤیس. * ئامیرەكێ هۆشیاركرنێ (ئەلارم) یان هەر دەزگەهەكێ دی یێ زەنگلێدانێ. * كۆمەكا كاغەزێن بچووك. *پاكێتەك یان ئامانەكێ مەزن.
پێنگاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ كریارا هزرباراندنێ دگەل پشكداران ئەنجامدەین. (١٠ خولەك) * دێ ڤێ پرسیارێ ئاززینین: "فەرە ئەم چ پێنگاڤان پەیرەو كەین, داكو ب ئەرێنی هزر بكەین؟" * دێ بەرسڤان ل سەر بۆردی نڤیسین. * دێ بەرسڤان ل سەر هەرسێ پێنگاڤێن هزركرنا ئەرێنی پۆلێنكەین. ٢. دێ دانوستاندنێ كەین و دێ پێنگاڤێن هزركرنا ئەرێنی شرۆڤەكەین. پاشی دێ بێژینێ كو دێ كار ل سەر ب جهئینانا پێنگاڤا دووێ كەین "راوەستاندنا هزرێن نەرێنی" (١٠ خولەك) ٣. دێ راهێنانێ ئەنجامدەین: (١٥ خولەك) * دێ داخوازێ ژ هەر پشكدارەكی كەین رەوشەكا دیاركری بهەلبژێریت كو ب سەرێ وی هات بیت یان ب سەرێ وی دهێت و پرانی یا جاران هزركرنەكا نەرێنی دەربارەی ڤێ رەوشێ دكەت. * دێ بۆ روهنكەین كو فەرە بۆ ماوێ یەك خولەك تەركیزێ ل سەر ڤێ هزرا نەرێنی بكەن, پاشی هەردەمێ دەنگێ زەنگلێدانی بهیست ئێكسەر راوەستێن و بێژن "ستوپ". * هەر پشكدارەك تەركیزێ ل سەر وێ هزرا نەرێنی بكەت ئەوا وی هەلبژارتی و دیاركری. * دەمێ دەنگێ زەنگلێ دهێت, پشكدار بكەنە هاوار "ستوپ". * دێ ژێ داخوازكەین كو بۆ ماوەیێ ٣٠ چركەیان چ هزران نەكەن, ئوو ئەگەر د ڤی ماوەیدا هزرا نەرێنی بۆ هات فەرە جارەكا دی بكەنە هاوار و بێژن "ستوپ". * دێ پێنگاڤێن ڤێ راهێنانێ بۆ چەندین جاران دووبارە كەینەڤە, لێ دێ ژ پشكداران داخوازكەین كو ئاستێ دژواری و تۆنا دەنگێ خوە كێم كەن هەتاكو وەكو پستە پستێ لێ دهێت. * دەمێ تەڤاڤ دبن, دێ ژێ داخواز كەین كو هزر كەن بێن ل جهەكی یان د رەوشەكێدا هەست ب رەحەتی و تەناهیێ دكەن. ٤. دێ ژ پشكداران پرسیاركەین كا پشتی ڤێ راهێنانێ هەست ب چ كرن. (٥ خولەك) ٥. دێ پێنگاڤێن راهێنانێ پوختە كەین و دێ تەركیزێ ل سەر گرنگی یا ئەنجامدانا ڤێ راهێنانێ كەین, دێ دەست ب كێمترین هزرێن نەرێنی كەین هەتا دگەهینە نەرێنیترین هزر و ژێ رزگار دبین.

	شیرەتا مە ئەوە, ئەگەر ئەم نەشیاین هزرێن نەرێنی راوەستینین, دێ پەنا بۆ پسپۆرەکێ ڤی بیاڤی بەین. (٥ خولەك) ٦. دێ بۆ پشکداران شرۆڤەکەین کو ئەم دێ پێنگاڤا سییێ ژ پێنگاڤێن هزرکرنا ئەرێنی ب جهئینین. (٢ خولەك) ٧. دێ ژ پشکداران داخواز کەین کو هزرێن خوە یێن نەرێنی یان هەر هزرەکا دی ل سەر کاغەزێن بچووك بنڤیسن و ناڤێن خوە ل سەر دیار نەکەن. (٥ خولەك) ٨. دێ وان کاغەزێن بچووك دناڤ پاکێتەکێ یان ئامانەکیدا تێکهەلکەین و پاشی دێ ژ پشکدارەکی داخوازکەین کو کاغەزەکێ بینتە دەر, دێ دانوستاندنێ ل سەر هزرا نڤیسی کەین و کا دێ چەوا ب هزرەکا ئەرێنی گوهورین. (٣ خولەك) ٩. ل گورەی دەمێ تەرخانکری, دێ ل سەر راکێشانا هزران و دانوستاندنێ بەردەوام بین, پشتی راکێشانا چەند کاغەزان دێ راوەستین, یان ژی دەمێ هەمی کاغەز تەڤاڤ دبن. (٢٠ خولەك) ١٠. دێ ژ پشکداران پرسیار کەین کا هەستێ وان چییە. (٥ خولەك) ١١. دێ پێنگاڤێن هزرکرنا ئەرێنی بۆ پشکداران پوختە کەین. (٥ خولەك)
بەرپەڕێن کاری	---
چەند هزرەك ژبۆ مە !	❑ ل پشکا ئێکێ یا ڤێ راهێنانێ, دێ داکوکیێ ل سەر پشکداران کەین کو هزرێن پیچەك نەرێنی بهەلبژێرن, نە هەستێن نەرێنی, داکو ژ لایێ دلینییێڤە پێ داخبار نەبن. ❑ ددەمێ راهێنانێدا و ژبەر هندەك هزرێن نەرێنی یێن دیارکری, دبیت هندەك پشکدار ژ لایەنێ دلینییێڤە پێ داخبار ببن. لەوا گرنگە ب باشی چاڤدێری یا گرۆپی بهێتە کرن و فەرە سەرەدەریکرنا بێی ئاخفتن ل دەف پشکداران یا بەردەوام بیت. فەرە دلدانا وی پشکدارێ داخباربوویی بکەن و ب نهێنی ژێ داخوازکەن کو ژ هۆلێ دەرکەڤیت و راهێنەرەکێ دی دابینکەن کو دگەل باخڤیت و بارێ وی سڤکتر لێ بکەت.

ناڤێ چالاكيێ	ئەم فێری رێكێن خاڤبوونێ دبین
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن بگەهنە ڤان ئارمانجان: * دەستنیشانكرنا شێوازێن خاڤبوونێ. * پراكتیزەكرنا هندەك شێوازێن خاڤبوونێ: خاڤبوونا ماسولكەیان, هەناسەدانا كوور و رێكا ئاشۆپكرنا ئاراستەكری. * زانین و قاییلبوون ب گرنگی یا خاڤبوونێ.
دەمێ پێدڤی	٤٥ خولەك
پێداویستی	* هۆلەك ژبۆ ئەنجامدانا راهێنانان یان هەر جهەكێ ئارام (باخچە, پارك یان هەر جهەكێ دی).
پێنگاڤێن ب جهئینانێ	**راهێنانێن خاڤبوونا بەرەبەرەیی یا ماسولكەیان:** (١٠ خولەك) ١. دێ داخوازێ ژ پشكداران كەین كو ب شێوەیەكێ بازنەیی روینن خوار. ٢. دێ رۆناهیێ كێمكەین و دێ ژێ داخواز كەین كو: * دێ هەناسەكێ هەلكێشن و دێ هندەك ماسولكەیێن خوە گرژ كەن كو ژ هەردوو پێیا دەست پێ بكەن بۆ ماوەیێ ٥- ١٠ چركەیان. * دێ هەناسا خوە ب رێكا دەڤی بەردەنەڤە و ژ نشكەكێڤە وان ماسولكەیێن گرژبوویی دێ خاڤكەنەڤە. * بەری دەست ب گرژبوون و خاڤكرنا هندەك ماسولكە یێن دی بكەن, بۆ ماوەیێ ١٠- ٢٠ چركەیان دێ بێهنا خوە ڤەدەن. * ب ڤی شێوەی دێ بەردەوام بن هەتاكو هەموو ماسولكە یێن لەشێ خوە گرژ و خاڤ دكەن. * پشتی تەڤاڤ د بن. دێ ژ ٥ هەتا ١ هەژمێرن هەتاكو ڤەدگەرنەڤە سەر تەركیز و ژیانا خوە یا راستەقینە. ٣. پشتی تەڤاڤ دبن دێ ژ پشكداران پرسیاركەین: * هەست ب چ كرن؟ * هەست ب كیژان ماسولكەیان كرن كو ژ ئەوێن دی پتر گرژ ببوون؟ ٤. دێ پێناسە و گرنگی یا ڤێ راهێنانێ بۆ بێژین و دێ پێنگاڤێن ئەنجامدانا وێ ژی بۆ پوختە كەین, ل داوییێ ژی دێ بۆ روهنكەین كو نۆكە ئەم دكارین تەركیزێ ل سەر هندەك ماسولكە یێن دیاركری یێن گرژبوویی ب تنێ بكەین و ب رێكا ڤێ راهێنانێ خاڤبوونێ بۆ بكەین. **رێكا ئاشۆپكرنا ئاراستەكری:** (١٠ خولەك) ١. دێ ژ پشكداران داخواز كەین كو: * روینە خوارێ یان هەر دۆخەكێ دی یێ مورتاح وەرگرن.

* چاڤێن خوه بگرن و ب کووری هەناسە بدەن.
* هزر د جهەکێ تەنادا بکەن کو هوین حەز دکەن ل وێرێ بن: وەکو بەرلێڤا دەریایێ یان پەراڤێ رووبارەکی یان جهەکێ کەسکێن دسروشتیدا یان کوپیتکا چیایەکی یان هەر جهەکێ دی یێ هوین حەز ژێ بکەن.
* ووردەکاری یێن دیمەنی بیننە پێش چاڤێن خوە, ئەرێ رۆژەکا خۆش و ساماله یان کەشەکێ مژداره و هندەك عەڤر ل ئاسمانی هەنە؟ ئەرێ گەرمە یان سارە؟ ئەرێ بایەکێ هوین دهێت یان نە؟ ئەرێ پێلێن ئاڤێ ب بەر کەڤران دکەڤن... هتد.
* وەسا هزر کەن کو هوین یێ دناڤ ڤی جهیدا پیاسێ دکەن و ب هێواشی هەناسە ددەن و بۆ ماوەیێ چەند خولەکان خۆشیێ ژ ئارامی یا دیمەنی دبینن.
٢. دێ بیاڤی دەینێ کو ڤێ راهێنانێ ب جهبینن.
٣. پشتی پێنج خولەکان دێ داخوازێ ژ پشکداران کەین کو ژ ڤی جهێ ئاشۆپی دەرکەڤن و بهێنە دناڤ ژیانا خوە یا راستەقینەدا و دگەل خوە بێژن: "ئەز یێ هەست ب خاڤبوون و ئارامی و تەناهیێ دکەم, دێ هەستان دگەل خوە هێلم".
٤. دێ ژ ١- ٣ هەژمێرین و دێ بێژینێ چاڤێن خوە ڤەکەن.
٥. دێ پرسیارێ ژ پشکداران کەین کا هەست ب چ کرن.
٦. دێ رێکا ئاشۆپکرنا ئاراستەکری پێناسە کەین و دێ پێنگاڤێن ئەنجامدانا وێ پوختە کەین.
راهێنانێن هەناسەدانا کوور: (١٠ خولەك)
١. دێ داخوازێ ژ پشکداران کەین کو ب مورتاحی رووننە خوارێ.
٢. دێ ژێ داخواز کەین کو:
* دەستەکێ خوە داننە سەر زکێ خوە, راستەوخۆ ل بن پەراسووان, دەستێ دی دێ داننە سەر سینگێ خوە.
* هەناسەدانەکا کوور ژ دفنێ بهەلکێشن و بێی لڤاندنا سینگی زکێ خوە پڕکەن و پفدەن.
* هەناسەدانا خوە ژ لێڤان بەردەن (هەروەکو فیتکەکێ ڤەددەن), دێ وەسا هەست پێکەن کو ئەو دەستێ ل سەر زکی بەرەف ناڤڤە نزم دبیت و دێ ل سەر زکی شدییێت هەتاکو هەموو بایێ دپشاندا مایی دەرکەڤیت.
* ب هێواشی ٣- ١٠ جاران, ڤێ راهێنانێ دووبارەکەنەڤە.
٣. دەمێ ژ راهێنانێ تەڤاڤ دبن دێ پرسیارا هەستێن وان کەین.
٤. دێ راهێنانێن هەناسەدانا کوور پێناسەکەین و دێ پێنگاڤێن ئەنجامدانا وێ پوختە کەین, هەروەسا دێ بۆ پشکداران بێژین کو هندەك راهێنانێن پێشکەفتیتر ژێ هەنە.
٥. دێ دانوستاندنێ کەین: (١٠ خولەك)
* مەرەم ژ ڤان راهێنانان چ بوو؟

	* بەری نۆکە وە چ راهێنان ژبۆ خاڤبوونێ ئەنجامدابینە؟ * گرنگی یا خاڤبوونێ چییە؟ ٦. دێ راهێنانێ ب ڤی شێوەی پوختە کەین: راهێنانێن خاڤبوونێ هەمەجۆرن و هاریکاری یا مە دکەن کو ژ گرژیێ رزگار ببین و مە چالاکتر لێ دکەن. فەرە هەر رۆژ ئەم ڤان راهێنانان بکەین، نە تنێ دەمێ هەست ب گرژیێ دکەین. (٥ خولەك)
بەرپەرێن کاری	---
چەند هزرەك ژبۆ مە!	❑ دێ پشتراست بین کو هەموو پشکداران ب رێکەکا دروست ئەڤ راهێنانە ئەنجامدا. ❑ ددەمێ راهێنانێدا، ئەم دکارین هندەك راهێنانێن نوو ل سەر راهێنانێن خاڤبوونێ زێدەکەین و دەم بۆ دەمێ ئەنجامدەین.

ناڤێ چالاكیێ	مەبەست ب رێڤەبرنا دەمی چییە؟
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن بگەهنە ڤان ئارمانجان: * پێناسەكرنا ب رێڤەبرنا دەمی. * گرنگی یا ب رێڤەبرنا دەمی بۆ خوە دەستنیشانكەن وەكو گەنج. * شرۆڤەكرنا كا دێ چەوا دەمێ خوە بكار ئینن. * شرۆڤەكرنا ئاكامێن ب رێڤەبرنا دەمی بۆ وان و كەسێن دی ل سەر هەردوو ئاستێن دوور و نێزیك.
دەمێ پێدڤی	٧٥ خولەك
پێداویستی	* هۆلەك ژبۆ ئەنجامدانا راهێنانان یان هەر جهەكێ ئارام (باخچە, پارك یان هەر جهەكێ دی).
پێنگـــــــافێن ب جهئینانێ	١. دێ ب ڤی شێوەیێ ل خوارێ چالاكیێ بۆ پشكداران شرۆڤە كەین: (٥ خولەك) * هەر پشكدارەكی دێ بەرپەڕەكی دەینەڤێ كو خشتەیێ دەمی ل سەر بیت, ئەڤ خشتەیە ژ ٢٤ مالكان پێك دهێت و هەر مالكەك هێمایێ دەمژمێرەكا دەمییە. * هەر پشكدارەك دێ رۆژەكێ ژ رۆژێن ژیانا خوە هەلبژێریت و ل گورەی كار و چالاكی یێن خوە یێن وێ رۆژێ دێ مالكان پركەت. ئەگەر یەك چالاكی بۆ ماوەیێ چەندین دەمژمێران كر بیت, دێ وێ چالاكیێ ب دووبارەیی نڤیسیت. ٢. هەمی پشكدار دێ راهێنانێ ب جهئینن. (١٠ خولەك) ٣. دێ دانوستاندنێ ل سەر وان نڤیسینان كەین ئەوێن هەر پشكدارەكی ل سەر بەرپەڕێ خوە نڤیسین: (٣٠ خولەك) * هوین چەوا دشێن وەسفا دەمێ خوە یێ بۆراندی بكەن؟ * ژ وان كار و چالاكی یێن وە كرین: – ئەرێ پلانەكا پێشوەخت بۆ هاتبوو دانان؟ رێژە یا وێ چەند بوو؟ – ئەرێ هندەك كار و چالاكی یێن بلەز و گرنگ تێدا هەبوون؟ رێژە یا وێ چەند بوو؟ – ئەرێ هەمەجۆر بوون؟ – ئەرێ ئەو كارێن كو فەر بوو بكەن, كارێن دروست بوون؟ – ئەرێ هەوە ب رێكەكا دروست ئەنجامدان؟ رێژە یا وێ چەندە؟ * ئەرێ هوین شیان هەموو كار و چالاكی یێن هەوە دڤیا بكەن, ب جهبینن؟ بۆچی؟ ئەنجام چ بوون؟ ٤. داكوكیێ ل سەر وێ چەندێ دكەین كو هەر كەسەكی دەمەكێ دیاركریێ رۆژانە هەیە و نەشێت هندەك دەمژمێرێن زێدەبار ژ كەسەكێ دی قەر كەت. هەروەسا د پرانی یا جاراندا ئەم رۆژا خوە ب خشتەیەكێ ڤالا دەست پێ ناكەین, ل ڤێرە ژی گرنگی یا وێ چەندێ دیار دبیت كو فەرە بزانین كا

<table>
<tr><td></td><td>دێ چەوا ب رێکەکا باش دەمێ خوە ب رێڤەبەین. (١٠ خولەك)
٥. دێ تێگەهێ کاروبارێن بلەز و کاروبارێن گرنگ بۆ شرۆڤەکەین, هەروەسا دێ تێگەهێ ئەنجامدانا کاروبارێن دروست و ب رێکەکا دروست ژی بۆ شرۆڤەکەین. (١٥ خولەك)
٦. دێ ناڤەرۆکا راهێنانێ پوختە کەین. (٥ خولەك)</td></tr>
<tr><td>بەرپەڕێن کاری</td><td>کارتا دەمێ (خشتەیێ دەمی)
<table>
<tr><td>١</td><td>٢</td><td>٣</td><td>٤</td><td>٥</td><td>٦</td></tr>
<tr><td>٧</td><td>٨</td><td>٩</td><td>١٠</td><td>١١</td><td>١٢</td></tr>
<tr><td>١٣</td><td>١٤</td><td>١٥</td><td>١٦</td><td>١٧</td><td>١٨</td></tr>
<tr><td>١٩</td><td>٢٠</td><td>٢١</td><td>٢٢</td><td>٢٣</td><td>٢٤</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>چەند هزرەك ژبۆ مە!</td><td>❑ دشیاندایە بەرپەڕێ کاری ژبۆ هەر پشکدارەکی ب پاکێتەکا کارتونێ بگوهورین کو ٢٤ بەرپەڕێن بچووك تێدا بن کار و چالاکی یێن خوە یێن رۆژەکا دیارکری ل سەر بنڤیسیت. پشکدار دشێت ڤێ کارتونێ ل دەف خوە هەلگریت و رۆژانە کار و چالاکی یێن خوە یێن ئەنجامدایی ل سەر بنڤیسیت.
❑ * ددەمێ دانوستاندنێدا دێ ژ پشکداران پرسیار کەین کا چەوا دەمێن خوە د ژیانا خوە یا رۆژانەدا ب رێڤە دبەن؟</td></tr>
</table>

نافێ چالاکیێ	ئەز ب باشی دەمێ خوە ب رێڤە دبەم	
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن بگەهنە ڤێ ئارمانجێ: * دەستنیشانکرنا وێ چەندێ کا دێ چەوا شێن ب رێکەکا باش دەمێ خوە ب رێڤە بەن.	
دەمێ پێدڤی	٥٠ خولەك	
پێداویستی	* بۆردەك و چەند کاغەز و هندەك پێنڤیس.	
پێنگـــــــاڤێن ب جهێنانێ	١. دێ راهێنانێ ب ڤی شێوەیێ ل خوارێ بۆ پشکداران شرۆڤەکەین: (٥ خولەك) * دێ د دوو گرۆپاندا کارکەن: گرۆپێ ئێکێ دەمێ خوە رێکوپێك ناکەن و هەردەم نەشێن کارێن خوە ددەمێ گونجاییدا تەڤاڤکەن و نەشێن چالاکی یێن هەمەجۆر بکەن. گرۆپێ دووێ ب رێکەکا باش رێکخستنا ب رێڤەبرنا دەمێ خوە دکەن. * فەرە گرۆپێ ئێکێ ل گورەی بۆچوون و دیتنێن خوە سەدەمێن نە رێکوپێکی یا ب رێڤەبرنا دەمی خویاکەن. گرۆپێ دووێ دێ شیرەت و چارەسەری یێن دەربارەی ب رێڤەبرنا دەمی بۆ گرۆپێ ئێکێ بێژیت. ٢. دێ پشکداران کەینە دوو گرۆپ. ٣. هەر گرۆپەك دێ کار ل سەر بەرهەڤکرنا کارێ خوە کەت. (١٥ خولەك) ٤. گرۆپ دێ ب ڤی شێوەی ئەنجامێن خوە پێشکێشکەن: (١٠ خولەك) * گرۆپێ ئێکێ دێ سەدەمەکی دەربارەی باش ب رێڤەنەبرنا دەمی بێژیت و گرۆپێ دووێ ژی دێ چارەسەری یا وی سەدەمی بۆ گرۆپێ ئێکێ پێشنیاز کەت. * ب ڤی شێوەی دێ بەردەوام بن هەتاکو هەموو سەدەم و چارەسەری دهێنە پێشکێشکرن. ٥. ل گورەی ئەوا هاتییە پێشکێشکرن, دێ دانوستاندنێ ل سەر رێکێن باش ب رێڤەبرنا دەمی کەین و ئەگەر هندەك خال نەهاتبنە گۆتن دێ بۆ زێدەکەین. (١٥ خولەك) ٦. دێ ناڤەرۆکا راهێنانێ پوختە کەین. (٥ خولەك)	
بەرپەڕێن کاری	---	
چەند هزرەك ژبۆ مە !	* هندەك هزرێن کو دبیت گەنج پێشکێشکەن:	
	گرۆپێ ئێکێ	گرۆپێ دووێ
	فشارەکا زێدە یا کاری ل سەر مە هەیە, نزانین دێ ژ کیڤە دەست پێکەین؟!	ئەولەویاتان بۆ خوە بدانن.
	ئەو ئەرکێن ب مە راسپاردی گەلەك ب زەحمەتن.	دابەشکرنا ڤی ئەرکی بۆ چەندین ئەرکێن بچووکتر.
	ئەگەر د خولەکێن دوماهییدا نەبیت, ئەم نەشێین ڤی کاری تەڤاڤکەین. ئەم هەست ب فشارەکا	ئارمانجان بۆ خوە بدانن.

	زێدە یا دەمی دکەین کو ب جهبینین.	
	ئەم نەشێین تەرکیزێ بکەین.	دەمەکی بێهنا خوە ڤەدەن و پاشی بەردەوام بن ل سەر کاری.
	ئەم نەشێین ڤی کاری تەڤاڤ کەین.	ب ئاوایەکێ کەتواری سەحکەنێ و کێمترین ئاستێ ب جهئینانێ ئەنجامدەن.
	ئەم ب تێلەفونێ و سەرەدانا هەڤالان و پێگیری یێن خێزانێ و ب ئەنتەرنێتێڤە مژوول دبین.	بۆ هەر چالاکیەکا ژێگۆتی، دەمەکێ دیارکری بۆ دەستنیشان بکەن.

- ئەم دشێین وی بیاڤی بدەینە پشکداران کو هندەك هەڤۆك و دەستەواژەیان ب ئاشکرایی ل سەر کارتونەکا مەزن بنڤیسن و پشتی وەرگرتنا رەزامەندی یا بەرپرسان، ب دیوارێن خواندنگەهێ یان پەیمانگەهێ یان جهێ کاریڤە بهەلاویسن.
- دشیاندایە ژ پشکداران داخواز بکەین کو هەر ئێك رۆژهەژمێرەکێ بۆ خوە بکڕیت یان (هەر دەزگەهەك یان رێکخراوەك) بۆ پێشکێشکەت و خشتەیێ کار و چالاکی یێن خوە یێن هەفتی یا بهێت ل سەر تۆمار کەت ل گورەی وان دانوستاندنێن دەربارەی رێك و پێنگاڤێن ب رێڤەبرنا دەمی ئەوێن دڤێ راهێنانێدا هاتینە کرن. پشتی دەمەکی، دێ ژ پشکداران پرسیار کەین کا ژ ئەنجامێ ڤێ چەندێ چ تشت ل دەف وان هاتییە گوهورین.
- * ئەگەر هژمارا پشکداران گەلەك یا مەزن بوو، هینگی دێ کەینە چوار گرۆپ و هەر دوو گرۆپ دێ ل سەر لایەنەکێ ڤێ راهێنانێ کار کەن. هەر دوو گرۆپێن ل سەر هەمان بابەت کار کری دێ کۆم بن و بەری پێشکێشکرنێ دێ دانوستاندنێ ل سەر هزرێن خوە کەن.

ناڤێ چالاکیێ	ئەز بەرنامێ خوە دەستنیشان دکەم
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن بگەهنە ڤان ئارمانجان: * دابەشکرنا دەمی ب شێوازەکێ پراکتیکی و دروست. * دەستنیشانکرنا وان ئەرکێن کو دێ شێن دهەمان دەمدا ئەنجامدەن.
دەمێ پێدڤی	٦٠ خولەك
پێداویستی	بۆردەك و چەند کاغەز و هندەك پێنڤیس.
پێنگـــــــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ چالاکیێ ب ڤی شێوەی بۆ پشکداران شرۆڤەکەین: (٥ خولەك) * هەر پشکدارەك دێ لیستەکێ ب وان کاروباران دانیت کو فەرە د ماوێ هەفتییەکێدا ب جهبینیت کو هەموو بیاڤێن هەمەجۆرێن ژیانا وان (خواندنێ, خێزانێ, جڤاکی, کاری...هتد) ب خوڤە بگریت. * دێ هەولدەن کو ڤـان چـالاکییان ل سـەر رۆژێـن هەفتییـەکێ دابەشـکەن و فـەرە وان بابـەتێن د چالاکی یێن هەمەجۆرێن بۆریدا, دانوسـتاندن ل سـەر هاتییـە کـرن, ل بـەر چـاڤ وەرگـرن وەکـو ب جهئینانا کارێن بلەز و گرنگ, کاروبارێن دروست و رێکا دروست یا ئەنجامدانێ... هتد. ٢. پشکدار دێ کار ل سەر دانانا پلانێن خوە کەن. (٣٠ خولەك) ٣. هـەر کەسـەکێ ڤیـا دشـێت پلانـا خـوە پێشکێشـکەت و ئەگـەر کێماسـیەك تێـدا هـەبوو دێ بـۆ راستکەینەڤە. (١٥ خولەك) ٤. دێ گەهینە وی ئەنجامی کو گرنگە ئەم هندەك چالاکی یێن هەمەجۆرێن دەربارەی ژیانا خـوە د رۆژەکێدا بکەین, ئەگەر ئەم شیاین دێ کار و چالاکی یێن دروست هەلبژێرین و دێ تەرکیزێ ل سەر کارێن بلەز و گرنگ کەین و دێ ب رێکـەکا دروسـت ئەنجامـدەین داکـو جارەکـا دی لێ نـەزڤرین و چ دەم ژ مە نەچیت. هەروەسا فەرە گرنگی یا هێلانا هندەك دەمێن ڤالا ژبیر نەکەین ژبۆ هەر کارەکێ نوو یێ ژ نشکاڤە پەیدا دبیت. (١٠ خولەك)
بەرپەرێن کاری	---
چـەند هـزرەك ژبـۆ مە !	❑ گرنگە ئەم گەنجان ب گرنگی یـا پلانـدانانێ و هەلبـژارتنا کاروبـارێن دروسـت و ئەنجامـدانا ب رێکەکا دروست ئاگەهدار کـەین. هەروەسـا فـەرە داکـوکیێ ل سـەر هەمـەجۆری یـا چـالاکییان بکەین داکو هەموو بیاڤێن ژیانا وان ڤەگرن.

یەکەیا سیێ

شارەزایی یێن تێگەهشتنێ

(المهارات الادراکیة)

خشتەیێ ژمارە (٩): پوختەیا شارەزاییێن تێگەهشتنێ:

شارەزاییێن تێگەهشتنێ (المهارات الادراكيه)			
ناڤونیشانێ شارەزاییێ	ناڤەرۆک	چالاکی یێن پێشنیازکری/ دەمێ وان	
بابەتێ ئێکێ: هزرکرن ب شێوازەکێ داهێنەرانە	**تایتلێن سەرەکی:** ١. مەرەما مە ژ هزرکرنا ب شێوازەکێ داهێنەرانە چییە؟ ٢. دێ چەوا شێن دوورتر ژ سەربۆرا خوە یا کەسۆکی نێرین/ ژ دەرڤەی چوارچۆڤەی؟ ٣. فاکتەرێن ئاستەنگ د رێکا هزرکرنا داهێنەردا چنە؟ **نموونە یێن بکار ئینایی دەربارەی ڤان بابەتێن ل خوارێنە:** * ئێیدز و ئەو نەخۆشی یێن ب رێکا سێکسی دهێنە ڤەگوهاستن. * رێکخستنا خێزانێ. * کەرتێ کاری.	دوورتر ژ....	٥٠ خولەك
		ئەڤە نە ئەو...	٤٥ خولەك
		کا چەوا وان داهێنان کر، ئەم ژی دێ داهێنانێ کەین	٣٥ خولەك
		پرۆژە: ئەم داهێنەرین	٨٥ خولەك
		سەرجەم: ٢١٥ خولەك ٣٥ پراکتیکی ------ ٢٥٠ خولەك	
بابەتێ دووێ: هزرکرنا رەخنەگر	**تایتلێن سەرەکی:** ١. مەرەما مە ب هزرکرنا رەخنەگر چییە؟ ٢. کەنگی دێ ب دیتنەکا رەخنەیی هزر کەین؟ ٣. دێ چەوا هزرکرنا رەخنەگر بکار ئینین ژبۆ بەرهنگاری یا ئاکاما هەڤژیان و دەزگەهێن راگەهاندنێ؟ **نموونە یێن بکار ئینایی دەربارەی ڤان بابەتێن ل خوارێنە:** * توندوتیژی. * جگارەکێشان. * تەحەروش. * ئێیدز.	ئەز ب چاڤەکێ رەخنەیی هزر دکەم	٥٠ خولەك
		ئەز هزر دکەم.. پتر هزر دکەم.. دوورتر هزر دکەم	٤٥ خولەك
		هندەك گۆتار: ب هۆشیاری دێ رەخنێ لێ گرین	٦٠ خولەك
		سەرجەم: ١٥٥ خولەك ٤٥ پراکتیکی ---- ٢٠٠ خولەك	

	* کەرتێ کاری.		
بابەتێ سییێ: بڕیاردان و چارەسەرکرنا ئارێشەیان	**تایتلێن سەرەکی:** ١. بڕیار چییە و چ جوداهی دگەل بڕیاردانێ هەیە؟ ٢. جۆر و رێکێن بڕیاردانێ چنە؟ ٣. پێنگاڤێن بڕیاردانێ چنە؟ ٤. چ فاکتەر کار دکەنە سەر بڕیاردانێ؟ ٥. دێ ژ کیڤە پێزانینێن هاریکار ژبۆ بڕیاردانی ب دەست خوە ئێخین؟ ئەرێ ئەو ژێدەر یێ باوەر پێکرییە؟ ٦. هندەك شێوازێن شیاندنا گەنجان ژبۆ راهێنانا ل سەر بڕیاردانێ. **نموونە یێن بکار ئینایی دەربارەی ڤان بابەتێن ل خوارێنە:** * هەڤژینی (زەوجین) یا پێشوەخت. * هەڤبەندی یێن دگەل خەلکی. * رەوشێن ئابۆری و ئاساییشی. * هەڤبەندی دگەل رەگەزێ دی. * بکارئینانا ماددە یێن هۆشبەر. * هەڤبەندی یێن سێکسی بەری هەڤژینیێ و ژ دەرڤەی چوارچۆڤێ هەڤژینیێ. * تەحەروش. * کەرتێ کاری.	بەرسڤا دوماهیێ	٤٠ خولەك
		پێنگاڤ پێنگاڤ بەرەف بڕیاردانێ	٧٥ خولەك
		بــــــــــاوەرپێکری و دوکیومێنتکری	٦٠ خولەك
		هەولــددەم.... بڕیارەکــا گونجایی بدەم	١١٥ خولەك
		سەرجەم: ٢٩٠ خولەك ٤٠ پراکتیکی ------ ٣٣٠ خولەك	

سەرجەمێ دەمێ پێدڤی ژبۆ هەموو چالاکی یێن کۆما شارەزایی یێن تێگەهشتنێ دبنە: ٧٨٠ خولەك = ١٣ دەمژمێر

بابەتێ ئێکێ: هزرکرن ب شێوازەکێ داهێنەرانە

"ئاشۆپا تە مینا دیمەنەکێ پێشوەختە ژبۆ روودانێن مەزن, ئەوێن کو دێ د ژیانا تەدا روودەن" ئەینشتاین

هزرکرن ب شێوازەکێ داهێنەرانە- هندەك پێزانینێن شەنگستەیی

مەرەما مە ژ هزرکرنا ب شێوازەکێ داهێنەرانە چییە؟

"دێ چەوا شێم شێوازێ فێربوونا خوە باشتر لێکەم؟", "بۆچی داخوازێ ژ گەنجان ناکەم کو ئەو ب خوە هەڤژی یێن خوە فێر کەن؟", "بۆچی هندەك هنگڤین و خەردەلی نا هاڤێژمە سەر مریشکێ؟", "دێ ڤی پەنتەرۆنی برم و دێ کەمە تەنوورە.", "ئامانێ فێقی یێ کەڤن بووی, ما بۆچی بۆیاغ ناکەم و نا نەخشینم؟ پاشی دێ شتلەکێ تێدا چینم و دانمە سەر مێزا لێنانگەهێ.", "گەلەك کەس هەنە پشتی شیڤێ بەرێ خوە ددەنە تێلەفزیۆنێ, ما بۆچی ئەز هندەك شاشە یێن مەزن نا دانمە دخوارنگەهێڤە؟"....ئوو گەلەك هزرێن دی یێن داهێنەر.

ئەرێ مە چ جاران بهیستییە کو ببێژن: "ژ دەرڤەی چوارچۆڤەی هزرکە"؟ بەلێ... ب کورتی ئەڤەیە هزرکرنا داهێنەر.

"هزرکرنا داهێنەر ئانکو دروستکرنا تشتەکێ نوو یان داهێنانا وی. گەلەك شارەزاییان ب خۆڤە دگریت: نەرمی و داهێنان و لەزاتی و فرەهبوون و هزرکرنا ئافرندە یا ژ نشکاڤە, هەموارکرن (راستڤەکرن), پێکڤە گرێدانا هزران ب هەڤرا, هزرکرنا جەڤەنگی... هتد. هزرکرنا داهێنەر مایتێکرنێ و خورتکرنا جوداهیێ دئازرینیت[1].

شیانێن بریاردانێ و چارەسەرکرنا ئارێشەیان ل سەر هەردوو شارەزایی یێن هزرکرنا داهێنەر و هزرکرنا رەخنەیی رادوەستێن. یا ئێکێ هاریکاری یا مە دکەت کو مگرتی و چارەسەری و ئەنجامێن وان خویا کەین, یا دووێ ژی هاریکاری یا مە دکەت کا کیژان مگرتی کاریگەرتر و هەژیترە ژبۆ ب جهئینانێ.

داهێنان شیانەکە ب پلە یێن جوداجودا ل دەف مە هەمیا هەیە و دشیاندایە وەرارێ پێ بدەین...

---

[1] http://www.eduscapes.com/tap/topic69.htm.

دێ چەوا شێین دوورتر ژ سەربۆرا خوە یا کەسۆکی نێرین؟/ ژ دەرڤەی چوارچۆڤەی[1]

گەلەك رێك هەنە... ژبۆ ئەنجامێن داهێنەر

١. دێ هزرەکێ وەرگرین و وەرار کەین و چاککەین و دێ هندەك راستڤەکرنان ل سەر زێدە کەین هەتاکو دگەل ئاریشا پێشکێشکری و پێدڤی یێن هەیی بگونجیت. بۆ نموونە: وەرارکرنا روخسار و وەزیفە و رێکا کارکرنا ترۆمبێلان.

٢. دێ دوو هزران تێکهەلکەین یان پێکڤە گرێدەین کو هزرەکا نوو ژێ چێکەین. بۆ نموونە: هزرا ریکۆردا دەنگی و هزرا کتێبێ, هزرەکا نوو ژێ پەیدا دبیت کو هزرا کتێبا تۆمار کرییە, ددەمێ سەفەرێن درێژدا, چ ب ترۆمبێلێ بیت یان ب فرۆکێ ئەم دکارین گوهداری یا کتێبێ بکەین. هەروەسا دشێین بۆ کەسێن نابینا بکار بینین, یان بۆ فێرکرنا وان کەسێن خواندن و نڤیسینێ نزانن. ل ڤێرە ژی یا فەرە کتێب و ریکۆرد هەردوو هەبن.

٣. دێ هزرەکا نوو ئافرینین کو ژ هەمی هزرێن بەری خوە جودا بیت. بۆ نموونە: بۆچی ئەم راهێنانێن روو ب روو یێن راستەوخۆ ب راهێنانێن تۆمارکری یان ئەوێن ب رێکا پێرینەیێن سەرەدەریکرنا نوو نا گوهورین. یان ئاریشا قەرەبالغیێ ل سەر ئەسانسێرا تەلارەکێ چارەسەر کەین ب رێکا دانانا هندەك خزمەتگوزاری یێن مینا پاقژکرنا پێلاڤان یان دانانا مێزەکێ کو رۆژنامە یێن رۆژانە ل سەر بن, یان ژی هژمارا کورسیکێن پێشوازییێ زێدەکەین.

٤. دێ ب رێکەکا جودا بەرێخوە دەینە تشتەکێ کەڤن. بۆ نموونە: قازانەکا فافۆنی یا کەڤن دێ سپیکەین و وەکو گولدان ژبۆ گول و گولزارێن نافمالێ بکار ئینین.

٥. دێ ئاراستەیێ هزرکرنا خوە بەر ب دیتنا چارەسەری یا سەدەمێ ئاریشێڤە بەین و خوە ب ئەنجامدانا چارەسەریەکا ب تنێ یا دەستنیشانکریڤە ناهێلین. بۆ نموونە: ل شارەوانی یا دەڤەرەکێ ئەڤ ئاریشە هەیە, پارچە زەڤیەکا چۆل ل نێزیکی مالانە و خەلك گلێش و تشتێن خوە یێن زێدە دهاڤێژتە وێرێ, شارەوانییێ هەولدا ڤێ دیاردێ راوەستینیت و نیشانەك پێڤە کر ل سەر نڤیسا بوو "هاڤێتنا گلێشی ل ئەڤی جهی قەدەغەیە". لێ رەفتارا خەلکی نەهاتە گوهورین. شارەوانییێ دیوارەکێ بلند ل دورماندۆری وێ پارچە زەڤیێ ئاڤا کر, لێ خەلکی گلێشێ خوە دسەر دیواری را دهاڤێت, پاشی کونەك د دیواری ڤەکر و تشتێن خوە یێن مەزن و بچووك تێرا دهاڤێتنە دناڤدا. ل داویێ شارەوانی هات دیوار هەرفاند و ئەو جهە کرە باخچەیەکێ جوان کو خەلکێ وێ گەرەکێ دگەل زارۆکێن خوە وەختێن خۆش لێ ببۆرینن.

ب کورتی هەتاکو د داهێنەر بین فەرە:

١. ئەم نە ترسین.

٢. ژ دەرڤەی توخیبێن پیڤەر و چوارچۆڤە یێن هەیی و دوورتر ژ سەردەمێ خوە هزر کەین.

٣. ل رێکێن نوو بگەرییێن داکو ژبۆ چارەسەرکرنا گرفتان و ئەنجامدانا کاران ب جێربینین.

٤. هەولدەین ب رێکەکا جودا و نوو سەحکەینە کاروبارێن هەیی.

٥. ئەو هزرێن مەرەم پێ گوهورین بیت, داکوکیێ ل سەر بکەین و ل دەف خوە راگرین.

---

[1] Adapted from Introduction to Creative Thinking, Robert Harris. Version Date: July 1, 1998. http://www.virtualsalt.com/crebook1.htm.

فاكتەرێن ئاستەنگ د رێكا هزركرنا داهێنەردا چنە؟

١. هەلوێستێن نەرێنی:

أ. ب گشتی, ئەم ژ ئارێشەیان بێزار بووین, چ دەرفەتێن وەرار و پێشكەفتنێ و هزركرنەكا جودا نینن, "ئوووف دیسا گرفت و گرفت و گرفت".

ب. ئەم وەسا هزر دكەین كو تنێ هندەك كەسێن كێم داهێنەرن: ب راستی ژی ئەم هەمی دكارین داهێنەر بین. بێگومان پەروەردەیا ناڤمالێ و خواندنگەهێ رۆلەكێ كاریگەر د وەراركرنا ڤێ شارەزاییێدا دگێریت.

ت. ئەم ژ نێرینێن خەلكی دترسین هەكو سەح دكەنە داهێنانێن مە: "دێ خەلك چ بەحسی مە كەت؟".

پ. ئەم ژ داكەفتنێ دترسین.. لێ گۆتنەكا مەزنان هەیە دبێژیت: "ئەم ژ داكەفتنێن خوە فێر دبین!".

ج. هـ. ئەز نەشێم ڤی بابەتی چارەسەركەم, من چ پێ چێنابیت: "من شیان نینن, ئەز نە یێ پسپۆرم د ڤی بیاڤیدا, من باوەری ب خوە نینە".

ح. و. چ چارەسەری بۆ نینن: بەری هەولدانێ دەست ژێ بەردەن (خوە تەسلیم دكەن).

٢. ئەو هزركرنا كو ژبۆ هەر ئارێشەیەكێ تنێ چارەسەریەك هەیە: ئەرێ ما ئەم هەمی ب هەمان شێواز هزر دكەین؟ ئەرێ ما مە هەمان پێدڤی و سەربۆر هەنە؟

٣. دەمێ مرۆڤ وەسا هزر دكەت كو كریارا داهێنانێ ژێدەرێن مەزنێن سامانی و تەكنەلۆژیەكا پێشكەفتی پێ دڤێت.

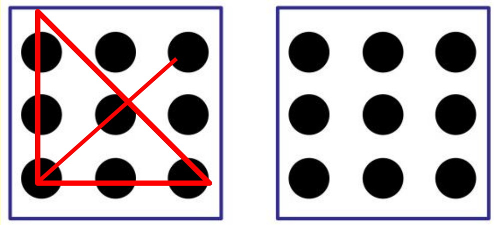
٤. خوە قاییلكرن كو چارەسەری ژ لایێ مەڤە هاتییە دیتن و پێدڤی ب چ تشتێ دی یێ نوو ناكەت: فەرە بینینە بیرا خوە كو پێرینە یێن هەڤبەندی یا دناڤبەرا مرۆڤاندا پێشكەفتینە, هەر ژ سەردەمێ نامە یێن نڤیسی ب رێكا كوتران دهاتنە هنارتن و پاشی ئەوێن دگەل مرۆڤان دهاتنە هەلگرتن و پاشی ئەوێن ب بەریدا هەچكوهەیی و هەتا گەهشتییە بەریدا ئەلیكترۆنی... ئەرێ ما ئەڤە دێ بیتە دوماهیترین پێرینە یا هەڤبەندی و سەرەدەرییێ كو هاتبیتە ئافراندن؟

٥. دەمێ مرۆڤ وەسا هزر دكەت كو دبیت داهێنان بهێت و دبیت نەهێت: هزركرنا داهێنەر كریارەكا ل سەرێك كۆمبوویی یە. دناڤبەرا شەڤ و رۆژەكێدا پەیدا نابیت, لێ ژ بینین و تێبینیكرنا تشتەكی یان گەلالەكرنا هزرەكێ دهێتە ئازراندن و پاشی ب دیراسەتكرنا وێ هزرێ دهێتە رێكخستن و وەراركرن.

ناڤێ چالاکیێ	دوورتر ژ...
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن بگەهنە ڤان ئارمانجان: * پێناسەکرنا هزرکرنا ب شێوازەکێ داهێنەرانە. * هژمارتن و ڕێزبەندکرنا ئەو فاکتەرێن دبنە ئاستەنگ درێکا هزرکرنا ب شێوازەکێ داهێنەرانەدا.
دەمێ پێدڤی	٥٠ خولەك
پێداویستی	* کاغەزەکا فلیپ چارتێ کو نەهـ خال ل سەر هات بنە نەخشاندن. * کاغەزێن سپی یێن A4 ل گورەی هژمارا پشکداران. * بۆردەك و هندەك پێنڤیس.
پێنگـــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ رەسمێ ٩ خالان ل سەر بۆردی نەخشینین ل گورەی وی رەسمێ د بەرپەرێ کاری دا. ٢. دێ ب ڤی شێوەی راهێنانێ بۆ پشکداران شرۆڤە کەین: فـەرە هـوین ب هێلـێن راسـت و بێـی راکرنا پێنڤیسی ژ سەر کاغەزێ, ڤان خالان پێکڤە گرێدەن و بگەهینە ئێك. (٥ خولەك) ٣. پشکدار دێ کت کتە کار کەن. (١٠ خولەك) ٤. دێ ل سەر پشکداران گەرییێن, ئەگەر مە هەست پێ کر کو ئەڤ کارە یێ ب زەحمەتە و ناهێتە کرن, دێ کریارێ بۆ ب ساناهی کەین و دێ بێژینێ: بەرسـڤ یـا د وێ چـەندێدا کـو هـوین تـوخیبێن هزرکرنا خوە یا تەقلیدی ببەزینن و هزرەکا جودا بکەن. ٥. دێ پرسیار کەین: کی حەز دکەت بەرسڤا خوە ل سەر بۆردی بنەخشینیت. ٦. دێ بەرسڤێ بۆ بێژین ئەگەر بەرسڤێن هەمیا نە دروست بوون. (٥ خولەك) ٧. دێ وەسا تێ ئێنینەدەر کو ژبۆ دیتنـا بەرسـڤێ فـەرە ئـەم هـزرێ دهێلکێشـانێدا بکـەین ژ دەرڤـەی چوارچۆڤێ دیتنا خالان. گەلـەك جـاران ژبـۆ گەهشـتنا ئارمانجـا خواسـتی فـەرە ئـەم ب ئاوایـەکێ نـوو سەحکەینە بابەتی, ئاوایەکێ جودا و بەرفرەهتر و ژ دەرڤەی چوارچۆڤێ هەچکوهەیی. (٥ خولەك) ٨. دێ هزرکرنا ب شێوازەکێ داهێنەرانە پێناسە کەین. (٥ خولەك) ٩. دێ دانوستاندنێ کەین: هۆکارێن دی یێن ل پشت نەگەهشتنا بەرسڤێ چنە؟ (١٠ خولەك) ١٠. دێ ب تێروتەسەلی بەحسی وان فاکتەران کەین ئەوێن دبنە ئاستەنگ درێکـا هزرکرنـا ب شـێوازەکێ داهێنەرانەدا. (١٠ خولەك)

بەرپەرێن كارى

هەر نەم خال



ژێدەر:أفكار في العمل مع الناس. نهج التعليم والتدريب. ان هوب و سالى تيميل. ورشه المواد العربيه, ۲۰۰۰.

هندەك هزر ژبۆ مە !

- دبيت پشكدارەك بشێت بگەهتە بەرسڤێ. لێ گرنگە بۆ پشكداران شرۆڤە بكەين كو ئەڤە راهێنانەكا ب زەحمەتە و ئەگەر ئەم نەشياين بەرسڤا دروست بۆ ببينين, ڤەدگەريتەڤە بۆ وێ چەندێ كو ئەم فێر نەبووينە ژ دەرڤەی چوارچۆڤەكێ دياركرى هزرا خوە بكەن.
- دشياندايە ڤێ راهێنانا نەھ خالان ب راهێنانا هەر شەش پارچەيان بگوهورين, هەروەكو د ڤێ وێنەيدا, دێ داخوازێ ژ پشكداران كەين كو ئەگەر پارچەكێ ب تنێ ژ جهێ وێ بلڤينن, هەر رێزەكێ دێ چوار پارچە كەڤنە تێدا.

	*	
*	*	*
	*	
	*	

بەرسڤ: دێ پارچا دوماهيێ ژ رێزا شاقۆلى راكەين و دێ دانينە سەر پارچا ناڤەراستێ.

- هەروەسا دشياندايە راهێنانا نەھ خالان ب راهێنانا زلكێن شخارتێ بگوهورن, دێ شەش زلكێن شخارتێ دەينەڤ هەر پشكدارەكى و دێ بێژنێ كو فەرە ٤ سێگۆشە يێن گۆشە يەكسان ژێ چێكەت.

بەرسڤ: بنيات دێ ب سێ زلكان ژ سێگۆشەيەكێ پێك هێك, پاشى هەر سێ زلكێن دى ب شێوەيەكێ شاقۆلى داننە سەر گۆشە يێن سێگۆشەيا بنيات و سەرێن وان دێ گەهيننە ئێك كو ميناكێ هەرەمێ بدەت.

ناڤێ چالاكيێ	ئەڤە نە ئەوە...
ئارمانج	ل دوماهى يا چالاكيێ گەنج دێ شێن: *رێكێن هزركرنا ب شێوازەكێ داهێنەرانە دەستنيشانكەن.
دەمێ پێدڤى	٤٥ خولەك
پێداويستى	* كۆمەكا كاغەزێن سپى يێن مەزن. * راستەيەك, پێنڤيسەك, پاكێتەك, شاپەرێ بالّندەكى و هندەك تشتێن دى ژى.
پێنگاڤێن ب جهئينانێ	١. دێ ژ پشكداران داخواز كەين كو ب ئاوايەكێ بازنەيى راوەستێن. ٢. دێ تشتەكى دانينە دنيڤەكا بازنەيدا (راستە, پێنڤيس, پاكێت, شاپەرێ بالّندەى.... هتد), دێ داخواز كەين كو پشكدارەك بچيتە دنيڤەكا بازنەيدا و هەولدەت وى تشتێ ل وێرێ ژبۆ مەرەمەكا دى بكار بينيت. (١٠ خولەك) ٣. دێ ژ پشكداران پرسيار كەين: * ئەرێ وان هەست ب چ كرن؟ (٥ خولەك) * چ تێدەرخستن ژ ڤێ راهێنانێ بۆ پەيدا بوو؟ (٥ خولەك) ٤. دێ گەهينە ڤان دەرئەنجامان: (٥ خولەك) * كريارا داهێنانێ كريارەكا ل سەرێك كۆمبوويى يە. دناڤبەرا شەڤ و رۆژەكێدا پەيدا نابيت, لێ ژ بينين و تێبينيكرنا تشتەكى يان گەلالەكرنا هزرەكێ دهێتە ئازراندن و پاشى ب ديراسەتكرنا وێ هزرێ دهێتە رێكخستن و وەراركرن. ئەڤجا پێدڤى ب هزركرنەكا مەزنە هەتاكو بكارين هندەك هزرێن ئافرەندەيى و نوو بكەين و بگەهينە ئەنجامەكێ باشتر. * ئەڤ راهێنانە رێكەكا هزركرنا ب شێوازەكێ داهێنەرانە خويا دكەت, چونكو وە ل مە دكەت كو ب رێكەكا جودا سەحكەينە تشتان. ٥. دێ دانوستاندنێ كەين: چ رێكێن دى يێن هزركرنا داهێنەر هەنە؟ (١٠ خولەك) ٦. دێ ب تێروتەسەلى بەحسى هەر رێكەكێ كەين و دێ داخوازێ ژ پشكداران كەين كو نموونەيان ژ سەربۆرێن خوە يێن كەسۆكى بينن. (١٠ خولەك)

بەرپەڕێن کاری	---
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ دێ هەمیا هاندەین کو پشکدارییێ د راهێنانێدا بکەن و هەولدانێن خوە بکەن. ❑ دێ هەست ب وێ چەندێ کەین کو ل دەسپێکێ و ل گورەی شیانێن پشکداران هەمی بەرسڤ دێ هەچکوهەیی یان وەکو هەچکوهەییێ بن. لێ د هەولدانێن دووێ یان سییێدا, پشکدار دێ هەڤساریێ ئاشۆپا خوە بەردەن و دێ هندەك بەرسڤێن داهێنەر دەن. ❑ ل گورەی ساخلەتێن تەخا ئارمانج, دشیاندایە کەلوپەلێن بکار ئینایی ب هندەکێن دی یێن گونجاییتر بگوهورین, وەکو (وایرێن کارەبێ, دەپەکێ داری, بزمار, بۆری... هتد). ❑ دشیاندایە ڤێ راهێنانێ ب راهێنانەکا دی یا کارێ گرۆپان بگوهورین, کو دێ تشتەکی ژ وان تشتێن بکار ئینایی دەینەف هەر گرۆپەکی و دێ بێژینێ هزرێ دهندەك مەرەمێن داهێنەرانە و نووتردا بکەن ژبۆ بکار ئینانا ڤان تشتان داکو ل بازاری بهێنە فرۆتن. چونکو ژبەر ململانێ یا کومپانییێن چێکرنا ڤان تشتان و هەبوونا هندەك کومپانییێن خۆمالی کو ڤان تشتان ب جۆرەکێ باشتر و ب بهایەکێ ئەرزانتر چێ دکەن. ئەڤجا بازارا وان کێمبوویە و هوون ب هزرێن خوە یێن داهێنەرانە دێ بازارا وان گەرم کەنەڤە.

ناڤێ چالاكیێ	**كا چەوا وان داهێنان كر.. ئەم ژی دێ داهێنانێ كەین**
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن: * گرنگترین ساخلەتێن هندەك داهێنەران ددیرۆكێدا دەستنیشانكەن.
دەمێ پێدڤی	٣٥ خولەك
پێداویستی	* هندەك كاغەزێن سپی یێن مەزن. * رەسمێن وان داهێنەرێن دێ بەحس ژێ كەین/ یان پێشكێشكرنا فلمەكێ ڤیدیۆیێ ل سەر وان.
پێنگـــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ فلمەكی بۆ دانینە سەر ئامیرێ ڤیدیۆیێ یان دێ ژ پشكداران داخوازكەین كو وان پێزانینێن دەربارەی كار و ساخلەتێن هندەك داهێنەران كۆمكرین پێشكێشكەن. (١٠ خولەك) ٢. دێ دانوستاندنێ ل سەر ڤان پرسیاران كەین: (٢٠ خولەك) * چ ساخلەت و تایبەتمەندی ل دەف ڤان كەسان هەبوون؟ * ئەو چ ئاستەنگ بوون كەفتینە درێكا ڤان كەساندا؟ * چەوا شیان هندەك شاكارێن مەزن و هەژی پێشكێشی مرۆڤایەتیێ بكەن؟ ٣. دێ گرنگترین ژێوەر و ساخلەتێن داهێنەران پوختە كەین و دێ بۆ بێژین كا چەوا هەر كەسەك دشێت ببیتە مرۆڤەكێ داهێنەر. (٥ خولەك)
بەرپەرێن كاری	---
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ پێشوەخت دێ ل ناڤێن هندەك داهێنەرێن جیهانی گەرییێن وەكو (ئەدیسۆن, حسن كامل الصباح, تاها حسین, هنری فورد, بیل گێیتس, گراهام بیل, بدر شاكر السیاب.... هتد), ئوو دێ ساخلەت و كارێن وان یێن داهێنەرانە دەستنیشانكەین. ❑ (تێبینی: راهێنەر دشێت داهێنەرێن عیراقی یان كوردستانی بهەلبژێریت). ❑ دشێین ژ پشكداران داخواز كەین كو چەند رۆژێن بەری چالاكیێ تۆرا ئەنتەرنێتی و كتێبان بكار بینن داكو ناڤێ هندەك داهێنەران ببینن و د رۆژا چالاكیێدا, ساخلەت و شاكارێن وان بۆ هەڤالێن خوە پێشكێشكەن.

ناڤێ چالاكیێ	**پرۆژە: ئەم داهێنەرین**
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن:

	* باوەریێ ب شیانێن خوە یێن داهێنانێ بینن. * فاکتەرێن ئەرێنی یێن خورتکرنا داهێنانێ دەستنیشانکەن.
دەمێ پێدڤی	٨٥ خولەك
پێداویستی	* هندەك كاغەزێن سپی یێن مەزن. * بۆردەك چەند كاغەز و هندەك پێنڤیس. * كامیرەكا فوتوگرافی ژبۆ گرۆپێ ئێكێ. * هندەك كەرەستە ژبۆ دروستكرنا هندەك شێوەیێن دیاركری و بەرجەستەكری.
پێنگـــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ ب ڤێ شێوەی چالاكیێ بۆ پشكداران شرۆڤەكەین: (٥ خولەك) * دێ ل سەر ٤ گرۆپان هێنە دابەشكرن و هەر گرۆپەك بۆ ماوەیێ ٣٠ خولەكان ل گورەی بەرپەڕێ كاری دێ چالاكیەكێ ئەنجامدەت. دێ بەرپەڕێن كاری ل سەر پشكداران بەلاڤكەین. * پاشی هەر گرۆپەك د ماوەیێ ١٠ خولەكاندا دێ ئەنجامێن كارێ خوە پێشكێشكەت. ئەڤجا دێ دانوستاندنێ ل سەر كەین و دێ توخمێن داهێنانێ تێدا دەستنیشانكەین. ٢. گرۆپ ل گورەی بەرپەڕێ كاری دێ دەست ب كارێ خوە كەن. (٣٠ خولەك) ٣. هەر گرۆپەك دێ ئەنجامێن كارێ خوە پێشكێشكەت. (٤٠ خولەك) ٤. دێ ساخلەتێن داهێنانێ و فاكتەرێن هاریكار ژبۆ چێكرنا هزرێن داهێنەر بۆ پشكداران پوختە كەین. (١٠ خولەك)
بەرپەڕێن كاری	**ڕێنمایی یێن كارێ گرۆپان** **گرۆپێ ئێكێ:** كارێ وە ئەوە كو سەرەدانا وەرشەیەكا ڕاهێنانێ ل بنگەهەكی یان ل خواندنگەهەكا پیشەیی بكەن و ب ڕێكەكا نوو ڕێك بێخنەڤە كو ب شێوەیەكێ ئەرێنی كار بكەتە سەر ئاستێ ڕاهێنانێ و دەمێ پێدڤی كێمتر لێ بكەت و بیاڤەكێ بەرفرەهتر بدەتە فێرخوازان ژبۆ لڤینێ و وەرگرتنا شارەزاییان. هەروەسا هاریكاری یا ڕاهێنەری بكەت كو ب ساناهیتر دویفچوونا كارێ فێرخوازان بكەت و بشێت ددەمێ گونجاییدا هاریكاری یا وان بكەت. **گرۆپێ دوویێ:** كومپانیایەك محەویلەیێن كارەبایی چێ دكەت و پرانی یا پشكێن وێ ژ پلاستیكی دروست دكەت. ڕێڤەبەرێ كومپانییێ هەست دكەت كو گەلەك بەرمایكێ پلاستیكیێ مایی ب بهایەكێ گران ل سەر كومپانییێ ڕادوەستێت, ئەو نەشێت د چێكرنا محەویلەیاندا بكار بینیت و بێ مفایە. ئەڤجا هەمووی یێ د كۆگایەكێڤە هەلگرتی هەتاكو چارەیەكێ بۆ دبینیت و زیانا خوە پێ قەرەبوو دكەت. كارێ وە ئەوە هزرەكێ یان چەندین هزران بدەنە ڕێڤەبەرێ كومپانییێ كو ئارمانجا وی پێ ب جە بهێت و مفای ژ بەرمایكێ پلاستیكێ خوە ببینیت.

	گرۆپێ سییێ: هۆشیاری خوارنگەهەکا کەبابا ل دەڤەرەکا پیشەسازی ڤەکر و شیا گەلەك مەعمیلا بۆ خوە پەیدا کەت و دکارێ خوەدا ب سەرکەفت. پشتی شەش هەیڤان چوار خوارنگەهێن دی ل نێزیکی وی هاتنە ڤەکرن, ئەڤجا مەعمیلێن وی کێمتر لێ هاتن و داهاتێ وی تێرا خەرجی یێن وی یێن تایبەت نەدکرن. هەروەسا دەڤەرا پیشەسازی ژی گەلەك بەرفرەھ ببوو کو گەلەك ژ مەعمیلێن وی ژێ ددوور بوون. هۆشیار داخوازێ ژ وە دکەت کو هندەك هزران بۆ بێژن داکو بشێت مونافەسا خوارنگەهێن دی بکەت و مەعمیلێن خوە بزڤرینتەڤە نك خوە. **گرۆپێ چواری:** بنار کچەکا ژیرمەندە, دەرچوویا زانینگەهێیە/ پشکا کومپیۆتەری, پشکداری د گەلەك خولێن هەمەجۆرێن راهێنانێدا کرییە. نوکە گەلەك یا شارەزایە د بەرنامێن کومپیۆتەریدا. بناری بڕیار دا نڤیسینگەهەکا کومپیۆتەری ل دەڤەرا خوە ڤەکەت. دەمێ دیراسەتا دەڤەرێ کری, دیت کو پتر ژ پێنج نڤیسینگەهێن کومپیۆتەری هەنە و هەمی دپڕن ژ گەنجان. ل دەسپێکێ هەست ب بێئۆمێدیێ کر, لێ چونکو گەنجەکا داهێنەرە یا مجد بوو کو نڤیسینگەها خوە ل وێ دەڤەرێ ڤەکەت. نڤیسینگەھ ڤە کر و سەرکەفتنەکا مەزن ب دەستڤە ئینا. ئەرکێ وە ئەوە کو بزانن یان هزر کەن کا چەوا بنار شیا ب سەرکەڤیت. داهێنانا وێ د چ دا بوو؟ یان چ داهێنان کر هەتاکو ب سەرکەفتی؟
هندەك هزر ژبۆ مە !	- دێ پشکداران هاندەین کو هزر و پێشنیازێن نوو یێن ژ دەرڤەی چوارچۆڤێ هەچکوهەیی پێشکێشکەن, خۆ ئەگەر ئەڤ هزرە نە بەرهۆز و نە پراکتیکی بن ژی, چونکو ئەڤە ئەرکێ هزرکرنا رەخنەیی یە.

بابەتێ دووێ: هزرکرنا رەخنەگر

"شەهرستانی یا کەسان دگەل حەزا وان یا باوەردارییێ ب رێڤە ناچیت, لێ د بەرهەڤی یا وان یا ترس و گومانێدایە" **هـ. ل. منکن**

هزرکرنا رەخنەگر- هندەك پێزانینێن شەنگستەیی

مەرەما مە ب هزرکرنا رەخنەیی چییە؟

"هزرکرنا رەخنەگر شیانا هەلسەنگاندن و حوکمدانێیە ل سەر بابەت و کاروباران پشتی تێهزرینێ و لێگەریانا ل ئەلتەرناتیڤ و پێزانینان و ژێدەرێن وان[١]".

"هزرکرنا رەخنەگر, هزرکرنێن لۆژیکی و تێدەرخستنێ/ بەهانەکرنێ و دەرئەنجاماندنێ ب خوڤە دگریت, هەروەسا کۆمەکا شارەزایی یێن عەقلی ژی هەمبێز دکەت, وەکو: شیانێن هەڤبەرکرن و پۆلێنکرنێ, دیتنا سەدەمان, پلاندانان, گریماندانان, دەرئەنجاماندن, دەستپێکرن و پێشبینکرن, وەکهەڤاندن و هوناندن, چوارچۆڤەکرن و رەخنەگرتن[٤]".

"هزرکرنا رەخنەگر کریارەکا هزری یا رێکخستییە و دڤێ کریارێدا, تێگەه دهێنە دانان و ب جهێنان و شرۆڤەکرن و ب ئاوایەکێ کاریگەر و رێکوپێك دهێنە چێکرن و پێکڤەکرن. هەروەسا وان پێزانینێن ب رێکا تێبینیکرنێ و سەربۆران و هزرکرنێ و تێدەرخستنێ و سەرەدەریکرنا بەردەوام هاتینە کۆمکرن هەلدسەنگینیت ژبۆ چێکرنا باوەرپێکرنێ و ئەنجامدانا رەفتارەکا دەستنیشانکری[٢]".

هەبوونا شیانێن هزرکرنا رەخنەگر, هاریکاری یا گەنجان دکەت کو پێزانێن خوە یێن بەردەست ل گورەی سەربۆرێن خوە شرۆڤەکەن. هاریکاری یا گەنجان دکەت کو د سەدەمێ رەفتارێن خوە بگەهن و ئەو رەفتارێن دگەل بها و هیڤی و ئارمانجێن وان دگونجن, دەستنیشان بکەن.

---

[١] دلیل مهارات الحیاه الاساسیه. معهد الملکه زین, المشرف التنموی. یونیسیف, ٢٠٠٣

[2] Scriven, M. & Paul R. W. Critical Thinking as Defined by the National Council for Excellence in Critical Thinking (1987).

هزرکرنا داهێنەر هاریکاری یا گەنجان دکەت کو چارەسەری و مگرتی یێن نوو ببینن, ئەڤجا هزرکرنا رەخنەیی دهێت و ڤان مگرتییان شرۆڤە دکەت و لێ دگەرییت کا دێ کیژك ب جە هێت و کیژك دێ یا باش و کاریگەر بیت ژبۆ سەرەدەریکرنا دگەل رەوشان و چارەسەرکرنا ئاریشەیان.

هزرکرنا رەخنەگر هاریکاری یا گەنجان دکەت کو بەرهنگاری یا ئاکاما وان پەیامان بکەن, ئەوێن دەزگەهێن راگەهاندنێ و هەڤژی و جڤاك ب هەموو دەزگەهـ و سەرکردە و سیاسەتمەدار و رێکخراوێن خۆڤە بانگەوازیێ بۆ دکەن ب مەرەما ریکلامکرنێ ژبۆ خورتکرن و شرینکرنا بەرهەم و رەفتار و هزر و ئیدیولۆژی و قالبێن ژیانێ و هندەك کاروبارێن دی. هەروەسا هاریکاری یا وان دکەت کو بریارەکا دروست ل هەمبەری ڤان هەموو گەف و ئاستەنگان بدەن.

چوارچۆڤەیێ ژمارە ٣/١

پێکهاتەیێ پەیامێ:

١. **ناڤەرۆک:** ئەوا مە دڤێت ببێژین.

٢. **دارشتن:** شێوازێ پێشکێشکرنا ناڤەرۆکێیە (وێنە, نیگار, میوزیک, رەنگ, پەیڤ.... هتد).

٣. **دەسپێک:** دێ چەوا خەلکی قایلکەین کو کارەکێ دیارکری بکەن: ب پێکەناندنێ یان ب لۆژیکێ. دلینی: ئەرێ تنێ باشییان بێژین یان باشی و خرابییان.

٤. **ژێدەرێ پەیامێ:** ئەو کییە پەیامێ دهنێریت: کەسەکە, دەزگەهەکە, رێکخراوەکە, کومپانیایەکە.

٥. **شێواز:** دێ ب چ رێک پەیامێ هنێرین: ب رێکا دەزگەهەکێ راگەهاندنێ, ب سەرەدەری یا راستەوخۆ یان ب رێکەکا دی.

هزرکرنا رەخنەگر شارەزاییەکە هەر کەسەك دشێت فێر ببیتێ ئەگەر حەزا فێربوونێ و هەلۆیستێ ئەرێنی و پێزانینێن دەربارەی چەواتی یا ئەنجامدانا هزرکرنا رەخنەگر ل دەف هەبن. زێدەباری ڤێ چەندێ ژی فەرە ڤێ شارەزاییێ ب جهبینیت و هەلسەنگینیت.

کەنگی دێ ب دیتنەکا رەخنەیی هزر کەین؟

١. دێ هندەك پرسیار و دۆزێن زێندی ب ئاشکرایی و هووری پێشکێشکەین.

٢. دێ پرسیاران دەربارەی وان کاروبارێن نە بەرهۆز یان مژدار و نە تێگەهشتی کەین.

٣. دێ ب ڤەکری هزرکەین و فەرە مە باوەری هەبیت کو هەردەم کۆمەکا ئەگەران و کۆمەکا چارەیان ژبۆ هۆکاران هەنە.

٤. دێ پێزانینێن هەڤبەند ب دۆزەکا دیارکریڤە ژ ژێدەرێن باوەرپێکری وەرگرین و خرڤەکەین, ئەڤجا دێ هەلسەنگینین و دێ هەولدەین هەموو لایەنێن وێ شرۆڤەکەین و دێ چارەسەریێ بۆ بینین, پاشی دێ لێکۆلینا ئەنجامێن وێ کەین کو دگەل هندەك پیڤەرێن دیارکری بگونجیت.

٥. دێ ب بەردەوامی سەرەدەرییەکا کاریگەر دگەل دگەل کەسێن دی کەین هەتاکو بگەهینە دیتن و دیارکرنا چارەسەریێ ژبۆ کۆمەکا ئاریشەیێن گرچن.

٦. ئەم گێنگەشێ ل سەر کارەکی ناکەین کو چ ژێ نەزانین, هەردەم دێ هەولدەین بۆچوون و دیتنێن جوداجودا یێن دەربارەی بابەتی وەرگرین داکو بکارین پرسیارێن گونجایی بکەین و حوکمێن بابەتیانە یێن بێلایەن بدەین.

٧. فەرە بۆچوونێن کەسۆکی و روودانێن راستەقینە ژێکجودا کەین: بۆچوون بابەتەکێ کەسۆکییە ب کۆمەکا فاکتەرێن مینا سەربۆر و بەرژەوەندی و تەمەنی و هندەکێن دیڤە هەڤبەندە. لێ روودان بابەتەکێ راستەقینەیە یێ قەومی یان یێ دقەومیت, ب لێکۆلین و ئامار و تیبینی و کۆمەکا بەلگەیێن دی هاتییە چەسپاندن و تۆمارکرن.

دێ چەوا هزرکرنا رەخنەیی بکار ئینین ژبۆ بەرهنگاری یا ئاکاما هەڤژییان و دەزگەهێن راگەهاندنێ؟

د ڤی سەردەمێ مە یێ نوکەدا, رۆژانە ب دەهان هزار پەیامێن راگەهاندنێ دهێنە ئاراستەکرن, زێدەباری وان پەیامێن کەسوکار و ماموستا و هەڤژی و هوگرێن کاری و خودانکار و کەسانێن ئۆلدار و سەرکردێن جڤاکی و سیاسەتمەدار و گەلەکێن دی ئاراستەی گەنجان دکەن. ئەڤ پەیامە کار دکەنە سەر رەفتار و بها و هەلویستێن مە یێن ل هەمبەر بیاڤێن هەمەجۆرێن ژیانێ.

هندەک گەنج ڤان پەیامان وەردگرن و بێی هزرکرن ل گورەی کاودان و شیانان پەیرەو دکەن. لێ هندەکێن دی ل سەر رادوەستێن و هەولددەن مەرەما ل پشت رێزکان بخوینن و ژ خوە دپرسن: رامانا ڤێ پەیامێ چییە؟ مەرەم پێ چییە؟ بۆ کێ هاتییە ئاراستەکرن؟ ئەرێ ئەڤا بانگەوازی بۆ دهێتە کرن, تشتەکێ دروستە؟ ئەرێ شێوازێ بکارئینایی ژبۆ قایلکرنێ چییە؟ ئەرێ ما ئەز پێ قایلبوویمە؟ ئەرێ ئەوا دبێژیت لۆژیکییە؟ ئەگەر من پەیرەو کر, دێ ئەنجامێن وێ چ بن؟ ڤێ پەیامێ دڤێت چ بهایان بەلاڤکەت؟ ئەرێ د گونجایینە بۆ من؟

ئەو پەیامێن ژ هەڤژی و دەزگەهێن راگەهاندنێ دەردکەڤن گەلەک مەرەمێن هەمەجۆر پێ هەنە: دڤێن هندەک پێزانینان دەربارەی بابەتەکێ دیارکری بدەنە مە, مە مژوول دکەن, مەرەمەکا دیارکری پێ هەیە مینا (ئابۆری, جڤاکی, سیاسی, ساخلەمی, رەوشەنبیری, هونەری, رەوشتی... هتد), ئوو دڤێن مە پێ قایلکەن.

راگەهاندن چەوا هەولددەت کارتێکرنێ ل سەر مە بکەت؟

راگەهاندن هەولددەت ب رێکا بکار ئینانا کۆمەکا ستراتیژی یێن هەمەجۆر کارتێکرنێ ل سەر مە بکەت. گرنگە ئەم ب چاڤەکێ رەخنەیی پەیامێن وێ بخوینین و ڤان خالێن ل خوارێ ل بەر چاڤ وەرگرین:

١. پەیامێن راگەهاندنێ کۆمەکا بها و هەلویست و شرۆڤەکرن و تێدەرخستنێن دیارکری دەربارەی هندەک پرسێن گرنگێن ژیانێ ب خۆڤە دگرن, دبیت ژی ئەو پرس نەگەلەک گرنگ بن. بۆ نموونە: ب رێکا سنسلەیێن تێلەفزیۆنێ بها یێن جڤاکی و خێزانی بەلاڤ دکەت. ل هندەک وەلاتان, ب رێکا نۆچەیان (دەنگوباس) پەیامێن ئاراستەکرنێ و ئەنجامێن سیاسی بەلاڤ دکەن... هتد.

٢. راگە هاندنێ رۆلەکێ مەزن و کاریگەر هەیە د گوهورینێن جڤاکی و سیاسیدا کو تیشکێن روناهیێ دئێختە سەر هندەک پرسێن جڤاکی یێن دیارکری و مللەتی هاندەدت کو کار ل سەر بکەن, وەکو: توندوتیژی یا ل دژی ئافرەتی, رۆلێ ئافرەتێ دجڤاکیدا, تەحەروشا سێکسی, ئێیدز و گەلەک بابەتێن دی. هەروەسا ددەمێ هەلبژارتناندا, پەیامێن بەرێزێرێن سیاسەتمەدار بەلاڤ دکەت و ب کاریگەری کار دکەتە سەر سەرکەفتن یان سەرنەکەفتنا وان.

٣. هندەک پەیامێن راگەهاندنێ چێکرینە و رەنگڤەدانا راستی یا ژیانا مە ناکەن. بۆ نموونە: ریکلامێن جگارە کێشانێ و گرێدانا وێ ب هێزداری و ئازادی و جوانییێڤە کو دراستیدا نە پێزانینەکا دروستە, یان هەڤژینی یا پێشوەخت ب پاراستنا کچکێڤە گرێددەت کو دبیتە سەدەمێ ژیانەکا خۆش و تەنا بۆ کچکێ.... هتد.

٤. پەیام ب شێوازەکی دهێنە دارشتن کو کارتێکرنێ ل سەر گەنجان بکەن, وەکو:

أ. بکار ئینانا وێنە و میوزیك و رەنگ و ئەکتەران.

ب. کارکرن ل سەر دلینی یان مەژیێ گەنجان. هەروەسا بکار ئینانا شێوازێ خویا کرنا باشییان یان ئاخفتنا ئەرێنی... هتد, ئەڤ رێکە ب ئاوایەکێ نە راستەوخۆ کارتێکرنێ ل سەر گەنجان دکەن. بۆ نموونە: دەمێ دگەل کچەکا گەنج دئاخڤن, دێ وێنەیێ هندەك کچێن جوان و سەربەست و خوشتڤی و مشتی وزە نیشا دەن (ئەڤجا دێ کار ل سەر دلینیێ کەن و دێ باشی یێن وان خویا کەن), پاشی دێ ڤێ هەمیێ ب بەرهەمەکی یان رەفتارەکا دیارکریڤە گرێدەن.

ج. بکار ئینانا پێرینە یێن راگەهاندنا (دیتن و بهیستنێ) کو کارتێکرنەکا مەزنتر ل سەر گەنجان دکەت ژ پێرینەیێ بهیستنێ ب تنێ. هەرچەندە هەر ئێکێ ژ ڤان پێرینەیان جوانی و کاریگەری یا خوە یا تایبەت هەیە.

٥. مەرەما سەرەکی ل پشت ڤان پەیامێن راگەهاندنێ مفایێ ماددییە, لەوا چێکرن و بەرهەمهێنانا ڤان پەیامان پێدڤی ب خەرجی یێن زۆر هەنە. ئەڤجا راگەهاندن ژی ریکلامێ بۆ هندەك بەرهەمان و شێوازێن دیارکری یێن ژیانێ دکەت کو خەرجی یێن پەیامێن خوە پێ دابینکەت.

٦. رێکێن پێشکێشکرن و شرۆڤەکرنا پێزانینان ژ دەزگەهەکێ راگەهاندنێ بۆ ئێکێ دی ژهەڤجودانە, چونکو هەر ئێك ل گورەی بنەما و سیاسەت و ئاراستە و ژێیاتی یێن خوە ڤی کاری دکەت. بۆ نموونە: ما هەوە چ جاران نەدیتییە کو نۆچەیەکێ دیارکری ب شێوازێن تێڤەل و جوداجودا ل دەزگەهێن راگەهاندنێ دهێتە گۆتن و شرۆڤەکرن, چونکو هەر دەزگەهەك ل گورەی ژێیاتی و ئاراستەیێن خوە بەلاڤ دکەت.

ئەڤجا دێ چەوا پەیامان خوینین؟

هەردەمێ ئەم هەمبەری پەیامەکێ ببین, فەرە ڤان پرسیارێن ل خوارێ ژ خوە بکەین:

١- ئەڤ پەیامە بۆ کێ هاتییە ئاراستەکرن؟

٢- ئەڤ پەیامە ژ کیژ جهی (کەسی یان دەزگەهی) هاتییە هنارتن؟

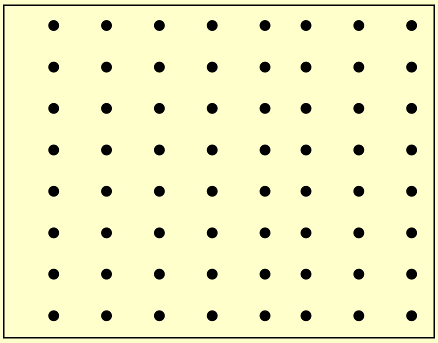
٣- رێکێن بکارئینایی ژبۆ سەرنجراکێشانێ و قاییلکرنێ چنە کو خەلك پەیرەو کەت؟

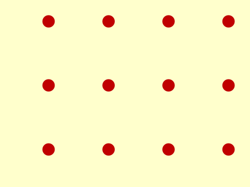
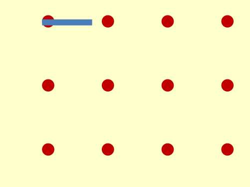
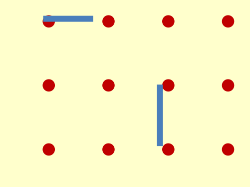
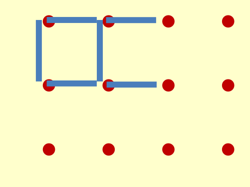
٤- ئەڤ پەیامە چ شێوازێن ژیانێ و بها و هەلۆیستان بەلاڤ دکەت؟ رامانا وێ یا ڤەشارتی چییە؟

٥- مەرەم ژ هنارتنا ڤێ پەیامێ چییە؟

ناڤێ چالاكيێ	ئەز ب چاڤەكێ رەخنەيى هزر دكەم
ئارمانج	ل دوماهى يا چالاكيێ گەنج دێ شێن: * هزركرنا رەخنەگر پێناسە كەن.
دەمێ پێدڤى	٥٠ خولەك
پێداويستى	* چەند كوپييەك ژ بەرپەرێ كارى. * پێنڤيسێن رساسى كو دوو رەنگ بن, ل گورەى هژمارا پشكداران.
پێنگـــــــاڤێن ب جهئينانێ	١. دێ ب ڤى شێوەيى چالاكيێ بۆ پشكداران شرۆڤە كەين: (٥ خولەك) * هەر دوو پشكدار دێ پێكڤە ل سەر تۆڕا خال و چوارگۆشەيان كار كەن, يێ ئێكێ دێ دوو خـالان گەهينتە ئێك و پاشى يێ دووێ ژى دێ هەمان كار كەت هەتا هەميێ تەڤاڤ دكەن. * ئەو پشكدارە دێ ب سەركەڤيت يێ پترترين هژمارا چوارگۆشەيان دروست دكەت. ٢. دێ بەرپەرێ كارى "تۆڕا خالان" ل سەر پشكداران بەلاڤكەين. ٣. گرۆپێن دوو كەسى دێ كار ل سەر تۆرێن خوە كەن هەتا تەڤاڤ دكەن. (١٠ خولەك) ٤. دێ پرسيارا هەستێن پشكداران كەين ل هەمبەرى ئەنجامدانا ڤێ راهێنانێ. (٥ خولەك) ٥. دێ دانوستاندنێ ل سەر وان ستراتيژييان كەين ئەوێن وان بكار ئينـاين هـەتاكو پترتـرين هـژمارا چوارگۆشەيان ب دەست خۆڤە ئينابن. (١٠ خولەك) ٦. دێ ب كورتى بێژينێ: "ددەمێ راهێنانێدا هەوە هزركرنا رەخنەگر بكار ئينا, هەوە ل سەر خوە پێنگاڤێن خوە يێن دانايى دهاڤێتن, هەوە هەموو مگرتى شرۆڤەكرن و پێشبينى يا پێنگاڤـا هـەڤالێ خوە دكر كا دێ چ كەت. هەر ئێك ژ هـەوە سـتراتيژييەكا ديـاركرى بكـار ئينـا هـەتاكو گەهشـتييە سەركەفتنێ يان سەرنەكەفتنێ. (٥ خولەك) ٧. دێ هزركرنا رەخنەگر پێناسـە كـەين و دێ ژ پشـكداران داخوازكـەين كـو نموونـەيان بـۆ بينـن, هەروەسا دێ داكوكيێ ل سەر گرنگى يا وێ كەين د ژيانا گەنجاندا. (١٠ خولەك) ٨. دێ بابەتێ ڤێ راهێنانێ بۆ پشكداران پوختە كەين. (٥ خولەك)

بەرپەرێن کاری



			
تـــۆرا خـــــالان ل دەسپێکێ (بەری کارکرنێ)	ڤینا یاریکەرێ ئێکێ	ڤینا یاریکەرێ دووێ	ئێکـەم چوارگۆشـەیا دائێخسـتی دهێتـە دیتن

هنـدەك هـزر ژبـۆ مە !

- دێ پێنڤیسەکێ رەنگ جودا دەینەف هەر پشکدارەکێ د گرۆپا دوو کەسیدا, یان کەسێ دووێ دگرۆپیدا دێ شێوازێ هێلێن خوە گوهوریت.
- * دشیاندایە ڤێ راهێنانێ ب راهێنانا خواندنێ بگوهورین کو دێ گۆتارەکا رۆژنامێ بۆ خوینین و فەرە هەر پشکدارەك پەیاما وێ یا وەرگرتی بێژیت. ل گورەی بەرسڤان دێ شـێین هزرکرنا رەخنەگر و یا نە رەخنەگر ژێکجودا کەین, پاشی دێ دانوسـتاندنێ ل سـەر پێناسـەیا هزرکرنا رەخنەگر کەین. یان ژی دشێین یاری یا شەترەنجێ ژبۆ گرۆپێن کاری بکار بینین.

ناڤێ چالاكیێ	ئەز هزر دكەم.. پتر هزر دكەم.. دووورتر هزر دكەم
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن بگەهنە ڤان ئارمانجان: * شرۆڤەكرنا كارتێكرنا هەڤڕیان و دەزگەهێن ڕاگەهاندنێ شرۆڤە. * شرۆڤەكرنا هەلوێست و بها و باوەرییان و وان فاكتەرێن كارتێكرنێ ل سەر دكەن. * تێگەهشتنا گرنگی یا وان پەیامێن بۆ وان دهێنە ئاراستە كرن. * هژمارتنا وان تێگەهێن ڕاگەهاندن بكار دئینیت ژبۆ كارتێكرنێ ل سەر گەنجان.
دەمێ پێدڤی	٤٥ خولەك
پێداویستی	* ٦– ٨ هەلاویستۆكێن مەزن و هەمەجۆر كو هندەك پەیامێن ساخلەمیێ یان جڤاكی یان هەر بابەتەكێ دی ل سەر نڤیسایی بن. * كوپی یا بەرپەرێ كاری ل گورەی هژمارا پشكداران.
پێنگـــــــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ بۆ پشكداران شرۆڤەكەین: كو دێ دناڤ گرۆپاندا كاركەن و ب ڕێكا بەرسڤدانا ڤان پرسیارێن هەڤپێچ, دێ هەلاویستۆكان شرۆڤەكەن. (٥ خولەك) ٢. دێ پشكداران ل سەر چەند گرۆپان دابەشكەین و دێ هەلاویستۆك و فۆرما پرسیاران دەینەڤێ. ٣. گرۆپ دێ ل سەر شرۆڤەكرنا هەلاویستۆكان كار كەن. (١٥ خولەك) ٤. گرۆپ دێ ئەنجامێ كارێ خوە پێشكێشكەن و پشتی هەر پێشكێشكرنەكێ دێ دانوستاندنێ ل سەر كەین (ئەگەر هەلاویستۆك د جودا بن), لێ ئەگەر هەموو گرۆپان كار ل سەر هەمان هەلاویستۆك كر بیت, هینگێ دێ دانوستاندنێ ل دوماهی یا هەموو پێشكێشكرنان كەین. (١٠ خولەك) ٥. دێ دانوستاندنێ ل سەر وان تێگەهان كەین ئەوێن ڕاگەهاندن ژبۆ كارتێكرنا ل سەر گەنجان بكار دئینیت. (١٠ خولەك) ٦. دێ ب پوختەیی بێژینێ كو فەرە ئەم ب هەر تشتەكێ دبینین و دبهیسین داخبار نەبین و باوەر ژێ نەكەین. لێ پێدڤییە ئەم هزركرنا ڕەخنەگر بكار بینین و ژ هەموو لایەنانڤە سەحكەینە بابەتی. ئارمانجا پەیامێ دەستنیشانكەین, بزانین كا كێ هنارتییە و مەرەم پێ چییە, هەتا چ ڕاددە یا دروستە و ئەنجامێن وێ دێ چ بن (چ ئەرێنی بن یان نەرێنی), ئوو ئەرێ ئەڤ پەیامە دگەل بها و باوەری یێن مە دگونجیت....هتد. (٥ خولەك)
بەرپەڕێن كاری	**پرسیارێن ژبۆ كارێ گرۆپان** تكایە ب ڕێكا پرۆسەیا هزركرنا ڕەخنەگر, بەرسڤان ڤان پرسیارێن ل خوارێ بدەن: ١. ئەڤ پەیامە بۆ كێ هاتییە ئاراستەكرن؟ ٢. ئەڤ پەیامە ژ كیڤ جهی (كەسی یان دەزگەهی) هاتییە هنارتن؟ ٣. ڕێكێن بكارئینانی ژبۆ سەرنجراكێشانێ و قاییلكرنێ چنە كو خەلك پەیرەو كەت؟ ٤. ئەڤ پەیامە چ شێوازێن ژیانێ و بها و هەلوێستان بەلاڤ دكەت؟ ڕامانا وێ یا ڤەشارتی چییە؟

	٥. مەرەم ژ هنارتنا ڤێ پەیامێ چییە؟
هندەك هزر ژبۆ مە!	❑ دێ بۆ پشکداران بێژین کو دبیت هندەك کومپانیا ب مەرەما فرۆشتنا هندەك بەرهەمێن دیارکری ڤان پەیامان فرێکەن یان دبیت هندەك هەڤال و هەڤژی ڤان پەیامان فرێکەن. لێ دهەموو حالەتاندا فەرە ئەم هزرکرنەکا رەخنەگر تێدا بکەین داکو نە کەڤینە داڤێن فشارا هەڤژییان, ئوو د پرانی یا جاراندا پێزانینێن هەڤژییان ژ هندەك ژێدەرێن نە باوەرپێکری دهێنە وەرگرتن. ❑ گرنگە بابەتێن هەلاویستۆکان دەبارەی هندەك رەفتار و پرسێن هەڤبەند ب ژیانا گەنجانڤە بن, وەکو نێرگیلە و جگارە کێشانێ, کریارێن جوانکارییێ, هەڤژینی یا پێشوەخت.... هتد. ❑ دشیاندایە هەلاویستۆکێن ریکلامێ ب دیراسەتکرنا وان حالەتان بگوهورین ئەوێن ب رێکا پەیامێن هەڤژی و مەزنان تۆشی گەنجان دبن. بۆ نموونە: کەسەکێ دێ هندەك ئاخفتنێن خۆش ب ئاوایەکێ زیدەرۆ بۆ مە بێژیت و دێ پێشنیازکەت کو مە بگەهینتە وی جهێ مە دڤێت, دێ چ هزر کەین؟

ناڤێ چالاكیێ	هندەك گۆتار: ب هۆشیاری دێ رەخنێ لێ گرین
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن: * ب چاڤەكێ رەخنەیی گۆتاران شرۆڤە كەن. * وێ گرنگیێ دەستنیشانكەن ئەوا ژێدەر دخواندنێن رەخنەییدا دگێریت ژبۆ گۆتارێن رۆژنامەڤانیێ.
دەمێ پێدڤی	٦٠ خولەك
پێداویستی	* هندەك گۆتارێن چاپكری یێن رۆژنامەڤانیێ, دێ ل سەر پشكداران بەلاڤكەن. * بۆردەك و چەند كاغەز و هندەك پێنڤیس. * كاغەز و پێنڤیس.
پێنگاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ ب ڤی شێوەی چالاكیێ بۆ پشكداران شرۆڤە كەین: (٥ خولەك) * دێ دناڤ ٤ گرۆپاندا كار كەن, دێ هندەك گۆتارێن رۆژنامەڤانیێ خوینن و ب رێكا بەرسڤدانا هندەك پرسیاران دێ رەخنێ ل وان گۆتاران گرن. * هەر گرۆپەك دێ گۆتارەكا جودا وەرگریت. ٢. دێ پشكداران كەینە ٤ گرۆپ. ٣. هەر گرۆپەك دێ كار ل سەر شرۆڤەكرنا گۆتارا خوە كەت. (٢٠ خولەك) ٤. هەر گرۆپەك دێ ئەنجامێ كارێ خوە پێشكێشكەت. (٢٥ خولەك) ٥. دێ ئەنجامێن چالاكیێ پوختە كەین و دێ داكوكیێ ل سەر ئەنجامدانا هزركرنا رەخنەگر كەین كو نابیت بێی شرۆڤەكرن ئەم ب هەر تشتەكێ مە بهیستی قاییل ببین. (١٠ خولەك)
بەرپەرێن كاری	**هندەك گۆتار ژبۆ شرۆڤەكرنێ** **گۆتارا ئێكێ:** رێڤەبەرێ كومپانیایەكا بیانی یا تایبەتمەند ب ئاڤەدانكرنێڤە بۆ رۆژناما مە گۆت: كومپانیا مە ل پارێزگەها سلێمانیێ پێدڤی ب ٥٠٠ كرێكارێن بۆیاغكرنا دیواران هەیە, لێ مە كەسەك نە دیت ڤی كاری بكەت, هەرچەندە ئەم ٣٠ هەزار دیناران بۆ هەر رۆژەكێ ددەینێ, ئانكو نێزیكی یەك ملیۆن دیناران بۆ هەر هەیڤەكێ. گەنجێن كوردستانێ ڤی كاری ناكەن چونكو وەسا هزر دكەن شەرمە مرۆڤ د كارێن بیناسازییێدا كار بكەت, لەوا دێ كرێكارێن بیانی ژ وەلاتەكێ ئاسیا ئینین و هەر هەیف ب تنێ دێ ١٥٠ هزار دیناران دەینێ. كرێكارێن ئاسیایی شارەزاترن ژ كرێكارێن كوردستانێ. مە دڤێت ئەم كوردستانێ ئاڤاكەین و پەرە پێ بدەین, لەوا دێ ب هزاران كرێكارێن ئاسیایی ئینین.

تکایە ب رێکا پرۆسە یا هزرکرنا رەخنەگر بەرسڤا ڤان پرسیاران بدەن:

١. ئەڤ گۆتارە بۆ کێ هاتییە ئاراستەکرن؟

٢. ژ چ لایەنەکیڤە هاتییە هنارتن؟

٣. رێکێن بکارئینایی ژبۆ سەرنجراکێشانێ و قاییلکرنێ چنە کو خەلك پەیرەو کەت؟

٤. ئەڤ گۆتارە چ شێوازێن ژیانێ و بها و هەلۆیستان بەلاڤ دکەت؟ رامانا وێ یا ڤەشارتی چییە؟

٥. مەرەم ژ پەیامێن هنارتنا ڤێ گۆتارێ چییە؟

گۆتارا دووێ:

سیاسەتمەدارێ ناڤدار "رێکێش میرۆ" ئەڤ داخوینییە دا رۆژناما مە:

ئەم داخوازێ ژ حکومەتێ دکەین کو پشتەڤانی یا گەنجان بکەت و ١٥٠ هزار دیناران وەکو مۆچەیەکێ هەیڤانە دناڤ بەرنامێ تۆرا پاراستنا جڤاکیدا بۆ ببڕیت داکو بشێن ب خۆشی بژین و پاشەرۆژا خوە پێ ئاڤاکەن, چونکو گەنج ئۆمێدا پاشەرۆژێ و ئاڤاکەرێن وەلاتینە. ئەم وەکو پارتەکا سیاسی دێ فشارێ ل سەر حکومەتێ کەین کو چاڤدێری یا گەنجان بکەت و ب ڤی مۆچەیێ ژێگۆتی رەوشا ژیانا وان خۆشتر لێ بکەت. ئەم داخوازێ ژ هەموو گەنجان دکەین بهێنە دناڤ پارتا مەدا دا پێکڤە پشتەڤانی یا بیرۆکە یا ڤێ پێشنیازێ بکەین.

تکایە ب رێکا پرۆسە یا هزرکرنا رەخنەگر بەرسڤا ڤان پرسیاران بدەن:

١. ئەڤ گۆتارە بۆ کێ هاتییە ئاراستەکرن؟

٢. ژ چ لایەنەکیڤە هاتییە هنارتن؟

٣. رێکێن بکارئینایی ژبۆ سەرنجراکێشانێ و قاییلکرنێ چنە کو خەلك پەیرەو کەت؟

٤. ئەڤ گۆتارە چ شێوازێن ژیانێ و بها و هەلۆیستان بەلاڤ دکەت؟ رامانا وێ یا ڤەشارتی چییە؟

٥. مەرەم ژ پەیامێن هنارتی یێن ڤێ گۆتارێ چییە؟

گۆتارا سیێ:

پەیامنێرێ مە ل کوربەندەکا گەنجان بەرهەڤ بوو کو دانوستاندن ل سەر رەوش و پاشەرۆژا خوە دکرن, پەیامنێری بۆچوونێن خوە یێن دەربارەی ڤی کوربەندی بۆ مە هنارتن: "هەموو گەنج ئێکرا بوون ل سەر وێ چەندێ کو ئەڤە چەندین سالە ئەو چاڤەرێی بەرنامێن حکومی یێن پشتەڤانی یا گەنجانن. لێ هەر یا ژ خوەیە, ئەو هەست ب بێئۆمێدیێ دکەن چونکو جڤاك د وان ناگەهیت و چ دەرفەتان بۆ نا رەخسینیت." هەروەسا پەیامنێرێ مە ئاماژە ب وێ چەندێ دا کو وی پرسیارەك ژ کۆمەکا گەنجان کر: "هەوە ب خوە چ کرییە؟" لێ کەسەکێ بەرسڤ نەدا.

تكایە ب رێكا پرۆسە یا هزركرنا رەخنەگر بەرسڤا ڤان پرسیاران بدەن:

١. ئەڤ گۆتارە بۆ كێ هاتییە ئاراستەكرن؟

٢. ژ چ لایەنەكیڤە هاتییە هنارتن؟

٣. رێكێن بكارئینانیێ ژبۆ سەرنجراكێشانێ و قایلكرنێ چنە كو خەلك پەیرەو كەت؟

٤. ئەڤ گۆتارە چ شێوازێن ژیانێ و بها و هەلۆێستان بەلاڤ دكەت؟ رامانا وێ یا ڤەشارتی چییە؟

٥. مەرەم ژ پەیامێن هنارتی یێن ڤێ گۆتارێ چییە؟

گۆتارا چوارێ:

پەیامنێرا مە دیدارەك دگەل سەرۆكا رێكخراوەكا نافخۆیی یا تایبەت ب پرسێن ئافرەتێڤە كر و وێ خانمێ بەحسێ چالاكی یێن رێكخراوێ یێن ئاراستەكری بۆ ئافرەتان كر و گۆت: "رێكخراوا مە پشتەڤانی یا ئافرەتێ دكەت و ب رێكا ڤەكرنا خولێن راهێنانی, ئافرەتان فێری دوریارێ دكەت. كۆمەكا ئافرەتان پشكداری د ڤان خولاندا كرییە, لێ پرانی یا وان چ دەرفەتێن كاركرنێ نەدیتینە هەروەكو مە سۆز دایێ. چ كارگەهێن خومالی كاری نادەنێ چونكو ئەڤ كارگەهە هندەك مەكینە یێن جودا ژ مەكینە یێن رێكخراوێ بكار دئینن كو مەزنترن و بلەزتر كار دكەن, هەروەسا جلكێن چینی ژی موناڧەسەیا بازارا جلكێن خومالی دكەن...."

هەروەسا سەرۆكا رێكخراوێ خویا كر كو ئەو دێ د بەردەوام بن ل سەر رێكخستنا خولێن فێركرنا دوریارێ بۆ ئافرەتان و داخواز ژ دەرچوو یێن زانینگەهان كر كو مفای ژ ڤێ دەرفەتا بهادار وەرگرن ژبۆ ئاڤاكرنا پاشەرۆژا خوە یا گەش.

تكایە ب رێكا پرۆسە یا هزركرنا رەخنەگر بەرسڤا ڤان پرسیاران بدەن:

١. ئەڤ گۆتارە بۆ كێ هاتییە ئاراستەكرن؟

٢. ژ چ لایەنەكیڤە هاتییە هنارتن؟

٣. رێكێن بكارئینانیێ ژبۆ سەرنجراكێشانێ و قایلكرنێ چنە كو خەلك پەیرەو كەت؟

٤. ئەڤ گۆتارە چ شێوازێن ژیانێ و بها و هەلۆێستان بەلاڤ دكەت؟ رامانا وێ یا ڤەشارتی چییە؟

٥. مەرەم ژ پەیامێن هنارتی یێن ڤێ گۆتارێ چییە؟

هندەك هزر ژبۆ مە!

- هاندانا پشكداران كو رۆژنامە و كۆڤاران بخوینن و ب هووری دویفچوونا وان بابەتان بكەن ئەوێن ئەو دخوینن یان دبهیسن.
- دێ هەمیا هاندەن كو پشكدارییێ بكەن و دێ بیاڤێ دەینێ كو رەخنێ ل وان نۆچە و گۆتارێن بهیستین یان خواندین بگرن.

بابەتێ سێیێ: بڕیاردان و چارەسەرکرنا ئارێشەیان

"ئارێشە کاکلکا پێکهاتەیێ سەرەکییێ ژیانێنە, هەروەسا شیانێن مە یێن ژبۆ چارەسەرکرنا وان ژێ"

فیلوسۆفەك

بڕیاردان و چارەسەرکرنا ئارێشەیان- هندەك پێزانینێن شەنگستەیی

بڕیار چییە و چ جوداهی دگەل بڕیاردانێ هەیە؟

کێ ژ مە ئەڤ هەڤۆکە نە بهیستی یە "تە چ بڕیار دا؟" هەر رۆژ مە چەندین جاران گوهـ لێ دبیت... ئەگەر مە ژ خەلکێ دی گوهـ لێ نەبیت, ئەو ب خوە دناڤ مەدا هەیە... د مەژی و هزرکرنا مەدایە... "ئەڤرۆ من هەڤدیتنەك دگەل رێڤەبەرێ پەیمانگەهێ هەیە, دێ چ کەمە بەر خوە؟", "دێ چەوا ڤی تێگەهێ ب زەحمەت دەربارەی سەرەدەری یا دگەل هەڤرکییان شرۆڤەکەم؟", "دژوار دێ چ پسپۆرییێ هەلبژێریت؟", "ئەرێ ئەم دێ هێینە ڤەگوهاستن بۆ جهەکێ دی؟", "ئەرێ ئەم دێ ڤێ بازارێ کەین یان دێ بازارەکا دی کەین؟", "چ پیشەیە من دڤێت بکەم؟", "دێ چەوا ئارێشا خوە دگەل ئالانی چارەسەرکەم؟", "ئەرێ دێ دگەل هەڤالێن خوە چمە کافیێەکێ کو نێرگیلێ بکێشین؟", "دێ چ ل وی زاڤای کەم ئەوێ بابێ من دڤێت شوو پێ بکەم؟".

ئەو گەلەك پرسیارێن دی یێن کو فەرە رۆژانە بڕیارێ ل سەر بدەین, یان دەم بۆ دەمی بڕیارێ ل سەر بدەین یان ژی بۆ جارەکێ ب تنێ دژیانا خوەدا بڕیارێ بدەین. دبیت ببینین کو ئەنجامێن هندەك بڕیاران بۆ ماوەیەکێ کورت یان درێژ ئاکامێن نەرێنی یان ئەرێنی ل سەر ژیانا مە و ژیانا گەنجان هەنە, نە دوورە ژی ئەڤ ئاکامە ب درێژاهی یا هەموو ژیانێ ڤەکێشن. لەوا گرنگە گەنج بزانن کا دێ چەوا بڕیارێ دەن و تێ بگەهن کو دبیت ئەنجامێن بڕیادانا وان کار بکەتە سەر ژیان و دەردۆر و جڤاك و وەلاتێن وان ژێ.

فەرە ئەم بزانین کو هندەك جاران بڕیارێن گەنجان نە وەکو بڕیارێن مە مەزنانن, دبیت ژی بەروڤاژی بڕیارێن مە بن. لەوا فەرە ئەم نەبینە رێگر د رێکا بڕیاردانا واندا و رەت نەکەین, چونکو حەز و پێدڤی و نێرینێن وان ل سەر بابەتان جودانە ژ حەز و پێدڤی و نێرینێن مە یێن ل سەر بابەتان. دڤێ رەوشێدا دانوستاندنێن ئاڤاکەر باشترین چارەسەرییە. بڕیار بابەتەکێ کەسۆکییە, ئەوا ژبۆ کەسەکی دگونجیت, دبیت بۆ ئێکێ دی نە گونجایی بیت.

کەواتە بڕیار گریمانەکە ژناڤ کۆمەکا گریمانان دهێتە هەلبژارتن, ئەو حوکمە ئەوێ ئەم ل سەر بابەتەکێ ئێکلا نەبوویی ددەین, باشترین و گونجاییترین بژارەیە بۆ مە و وێ رەوشا بەردەست و ب مەڤە گرێدایی. لێ بڕیاردان کریارەکا هزرییە ژبۆ گەهشتنا بڕیارێ ئەم ئەنجامددەین.

وەکو هەموو شارەزایی یێن ژیانێ, دشیاندایە فێری ڤێ شارەزاییێ ژی ببین. ئەڤ شارەزایی یە گەلەك یا گرنگە, چونکو دبیتە پشکەکا سەرەکی ژ ژیانا مە و ژیانا رۆژانە یا گەنجان. ئەم وەکو کەسێن تاك و کۆم و وەکو جڤاك پێدڤی ڤێ شارەزاییێ دبین د هەموو بریارێن خوە یێن بچووك و مەزندا. گەنج ددەمێ پێگەهشتنێدا پتر پێدڤی ڤێ شارەزاییێ دبن, چەند بەرپرسیاری یێن وان زێدەتر و بەرفرەهتر لێ بهێن و چەند پتر بەرەف رۆلێن رێبەراتییێڤە بچن د ژیانا خوە یا کەسۆکی یان پیشەیی یان جڤاکی یان ژی نیشتمانیدا, دێ پتر پێدڤی ب ڤێ شارەزاییێ بن.

جۆر و رێکێن بریاردانێ چنە؟

پۆلێنکرنا بریاران و رێکێن بریاردانێ هەمەجۆرن(٦), هندەك ژێ پەیوەستن ب لەزاتی یا بریاردانێڤە و هندەك ب کەرتێ کاری و کارگێریێ و گرۆپانڤە هەڤبەندن, هندەکێن دی ژی ب ئاستێ کەسۆکیڤە گرێداینە. دڤی رێبەریدا, دێ بەحسی وان بریاران کەین ئەوێن ب ئاستێ کەسۆکی و تا رادەیەکی ب کەرتێ کاریڤە هەڤبەند.

١- **بریارێن بلەز و دەملەدەست:** دبیت پشتبەستنێ ب هزرکرنا لۆژیکی بکەت لێ ب بلەز دێ هێتە دان. دبیت ژی دەربرینا حەزەکێ بیت. بۆ نموونە: ژ نشکەکێڤە تە هەڤالەکێ خوە یێ کاری دیت و ژ تە داخواز کر کو پێکڤە فراڤینێ بخۆن.

٢- **ئەو بریارێن پێدڤی ب دەمەکی هەیی:** ژبەر گرنگی یا بابەتی و کاریگەری یا ئەنجامێن وێ, فەرە ئەم و دەردۆرێن مە ژی لەزێ لێ نەکەین. نە دوورە ژی مە پێدڤی ب هندەك پێزانینێن زێدەبار هەبیت, لەوا دێ مە دەمەك پێ ڤێت هەتاکو بدەین.

٣- **بریارێن گیرۆکری:** هندەك جاران ئەم بریاردانێ گیرۆ دکەین و دوا دئێخین, ل هیڤییێنە کو تشتەك بقەومیت یان ئەوێن دی پێش مەڤە بریارێ بدەن.

(6) Adapted from Decision Making and Problem Solving. Independent Study, FEMA, November, 2005. The life skills handbook- an active learning handbook for working with children and young people. Clare Hanbury, November, 2008. www.decision-making-confidence.com/types-of-decision-making.html.

٤- **بریارێن عەقلانی:** پشتبەستنێ ب هزرکرنێ و شرۆڤەکرنێ و تێدەرخستنێ دکەن, بریار ل سەر بنەمایێ سنسلەکا پێنگاڤان دهێتە دان کو مگرتی یێن هەمەجۆر ژبۆ چارەکرنا رەوشەکا دیارکری دهێنە دەستنیشانکرن, ئەڤجا باشی و خرابی یێن وان شرۆڤە دکەن هەتاکو دگەهنە باشترین و گونجاوترین چارەسەری کو دێ بریاردان ل سەر هێتە ئاڤاکرن. نموونە یێن ڤان بریاران گەلەك جۆر و شێواز هەنە, لێ بنەما و شەنگستەیێ هەمیا ئێکە.

٥- **بریارێن بنیات هەست و پێشبینی:** ژێدەرێ ڤان جۆرە بریاران ناخ و پێشبینییەکا دیارکرییە یان هۆشیارییە ژ ئەنجامێ سەربۆرەکێ. بێی هیچ کریارەکا مەنهەجی یان لۆژیکەکا دیارکری دهێنە دان.

٦- **بریارێن کەسۆکی:** مرۆڤ ب تەنا خوە ڤێ بریارێ ددەت, ب راوێژ یان بێ راوێژکاری یا کەسانێن دی. ئەڤ جۆرە بریارە ب ژیانا کەسۆکی یا گەنجانڤە هەڤبەندن.

٧- **بریارێن ب کۆم:** کۆمەکا مرۆڤان پێکڤە بریارێ ددەن. بۆ نموونە: دەمێ تیمەکا کاری بریارەکێ ددەن.

گەلەك ڕێكێن بڕیاردانی هەنە, وەكو:

a. **تاكە كەسی:** كەسەكێ تاك یان سەرۆك دناڤ گرۆپێدا بڕیارێ ددەت و ڕۆلێ كەسێن دی دێ كۆمكرنا پێزانینان و دەربرینا بۆچوونان بیت, لێ ل داویێ بڕیاردان بۆ سەرۆكی دزڤریت. كەسێ تاك یان سەرۆك بڕیاردەرە.

b. **ڕاوێژكاری:** دەربارەی هەر بابەتەكێ پێدڤی بڕیاردانێ, بەرپرس یان سەرۆك دێ ڕاوێژكاریێ دگەل كۆمەكا كەسان كەت و دێ ژێ داخواز كەت كو هەر ئێك هزر و بۆچوون و پێشنیازێن خوە بدەت, ل گورەی ئەنجامێن ڤێ ڕاوێژكاریێ دێ بڕیار هێتە دان.

c. **پشكدار/ ب كۆم:** هەموو دێ دانوستاندنێ كەن و هەر ئێك دێ دیتن و بۆچوونێن خوە دیار كەت, دانوستاندن دێ د بەردەوام بن هەتاكو ل سەر بڕیارا هەژی دانێ پێك دهێن, ئەڤجا هەموو دێ پێگیریێ پێ كەن. هندەك جاران ڕێژەیەكا دیاركری یا كەسێن ڕەزامەند دنانن, بۆ نموونە: ٨٠٪ ژ پشكداران ڕەزامەندن ل سەر وێ بڕیارێ.

d. **سەرپشككرن/ تەكلیفكرن:** تاكە كەس یان سەرۆكێ گرۆپی دێ بنەما و پیڤەران دانیت و دێ كەسەكی یان كۆمەكا كەسان سەرپشككەت كو بڕیارا دوماهیێ هەلبژێرن و پاشی ئەو دێ پشتەڤانی یا وێ بڕیارێ كەت.

e. **زۆرینە:** ب ڕێكا دەنگدانا نهێنی و هەلبژارتنێ بڕیار دهێتە دان, لێ ل ڤێرە بۆچوونێن كەمینەیان دیار نا بن

١- پێنگاڤێن بڕیاردانێ چنە؟

گەلەك نموونە هەنە كو دشێین ژبۆ كریارا بڕیاردانێ بكار بینین. ئەڤ پێنگاڤێن ل خوارێ مە ژ چەندین ژێدەران وەرگرتینە و وەرار و گەلالە كرینە. ئەو ژی ب ڤی شێوەیێ ل خوارێنە:

١. ڕەوشێ یان ئاریشێ دێ وەسفكەین و دەستنیشانكەین:

أ. ئەڤە چ ڕەوشە یان چ ئاریشەیە تووشی مە بووی؟ چەوا ڕوویدا؟ هەڤبەندی ب كێڤە هەیە؟ بۆچی ڕوویدا؟

ب. ئەنجام و ئارمانجێن خواستی یێن دوماهیێ چنە؟ ل داویێ من دڤێت بگەهمە چ؟

ج. زانینا ڕەوشێ و ئەنجام و ئارمانجان و كا مە دڤێت بگەهینە كیڤە, دێ هاریكار بیت كو بابەتێ بداننە سەر سككەیێ وێ و ب ئاوایەكێ ڕێكوپێك پێنگاڤان پەیرەو كەین.

٢. بژارەیان/ چارەسەری و مگرتییان دێ هەژمێرین و ڕێزبەند كەین:

أ. دێ هزرێ د هەموو بژارە و مگرتییاندا كەین داكو بەرهنگاری یا وێ ڕەوشێ بكەین و بەرسڤان بۆ ببینین و بگەهینە ئەنجامەكی.

ب. دێ ڤان بژارەیان ڕێزبەند كەین و هەژمێرین.

ج. مشە جاران پێنگاڤەكا دی بەری ڤێ هەیە, ئەو ژی خرڤەكرنا پێزانینێن زێدەبار و وان بۆیەرانە كو ژ مە دكێمن هەتاكو پتر د ڕەوشێ یان ئاریشێ بگەهین و ل بەر چاڤێن مە یا ڕوهن ئاشكرا بیت (تكایە سەحكەنە پەرەگرافێ ژێدەر و چەواتی یا خرڤەكرنا پێزانینان).

٣. دێ بژارەیان هەلسەنگینین:

أ. دێ ئەنجامێن ئەرێنی و نەرێنی یێن هەر بژارەکێ/ چارەیەکێ ل سەر رەهەندێن دوور و نێزیك شرۆڤە کەین.

ب. دێ پرسیاران ژ کەسێن شارەزا و باوەرپێکری یێن دەردۆرا خوە کەین و دێ شیرەت و ئاراستەکاریێ ژێ خوازین.

ج. هەر بژارەیەکێ ل گورەی ڤان پرسیاران دێ هەلسەنگینین[1]: ئەرێ ئەڤ مگرتییە زیانبەخشە؟ ئەرێ دێ یێ دادپەروەر بم دگەل خوە و کەسێن دی؟ ئەرێ دێ وەکو بەرپرسان بم؟ ئەرێ گرنگی پێدانا من خویایە؟ ئەرێ دگەل مەرەما خواستی دگونجیت؟ ئەرێ من رێز ل خوە و کەسێن دی گرتییە یان ئەرێ دێ قەبوولکەم کەسێن دی ب ڤی ئاوایی سەرەدەریێ دگەل من بکەن؟ ئەرێ ئەز دێ جهێ باوەریێ بم؟ ئەرێ کەسەك دێ هێتە ئێشاندن ژبەر ڤێ مگرتییێ؟ کی؟ چەوا؟ ئەرێ ئەڤە دگەل من دگونجیت کو هەڤوەلاتیەکێ رێزدارم و رێزێ ل یاسایێ دگرم و پێگیریێ پێ دکەم؟

٤. دێ مگرتییەکێ هەلبژێرین:

أ. دێ چارەسەری یا گونجایی هەلبژێرین: پشتی هەڤبەرکرنا باشی و خرابی یێن هەموو مگرتی یێن بەردەست و ل گورەی بها یێن خوەیی و هەستان و کەرەستە یێن بەردەست دێ چارەسەرییەکا گونجایی هەلبژێرین.

ب. هژمارا باشی و خرابی یێن بابەتی نە گەلەك یا گرنگە, لێ ئەو بهایێ دانایی بۆ هەر ئێکێ ژ وان گرنگە.

ج. ئەگەر ئەم نەشیاین چ مگرتییان بهەلبژێرین, هینگی دێ پەنا بۆ کەسەکێ شارەزا و باوەرپێکری بەین و دێ دانوستاندنێ دگەل کەین, ئەڤە دێ بابەتی ل بەر مە ئاشکراتر لێ کەت و دبیت ب دیتنەکا دی یا نوو لێ بنێرین.

٥. دێ پلانەکێ بۆ ئەنجامدانا بڕیارا دایی دانین و دێ ب جهئینین:

دێ دەستنیشانکەین کا کەنگی و چەوا دێ بڕیارێ ب جهئینین و کی دێ چ کەت, هاریکاری یا پێدڤی چییە و هەڤبەندی ب کێڤە هەیە؟

٦. رەوشێ و بڕیارا ب جهئینایی دێ هەلسەنگینین و دێ راستکەینەڤە:

أ. ا. دێ ژ خوە پرسیار کەین: ئەرێ ئەم گەهشتینە ئارمانجێ؟ ئەرێ رەوش هاتە گوهورین؟ هەستا مە ل هەمبەری بڕیارا ب جهئینایی و رەوشا نوو چیە؟

ب. ب. دێ وان گوهورینان دەستنیشانکەین ئەوێن کو دبیت بهاڤێینە سەر بڕیارێ داکو رەوشێ باشتر لێ بکەین.

ج. دێ ژ خوە پرسیار کەین, ئەرێ فەرە چ نەکەین دا ل ئایێندەی ئەڤ ئارێشە نە قەومیتەڤە؟

[1] Josephson Institute of Ethics (2005). Retrieved January 27, 2005. from http://www.josephsoninstitute.org/

چ فاکتەر کار دکەنە سەر بڕیاردانی؟

بڕیاردان ب گەلەك فاکتەران ئاکامدار دبیت و گرنگترین فاکتەر ئەڤێن ل خوارێنە:

١- **بها یێن مە یێن کەسۆکی:** ئەم ل گورەی وان بها یێن کەسۆکی یێن مەمە وەرارکرین یان ژ خێزانیٚ و جڤاکی وەرگرتین, رەفتاریٚ دکەین. هەروەسا ئەڤ بهایە روانگەیا نێرینێن مە بۆ بابەتان دەستنیشان دکەت. ب ڤیٚ چەندیٚ ژی کار دکەتە سەر وان مگرتی و ئەگەرێن ئەم ژبۆ گەهشتنا بڕیارەکیٚ دادنین و کار دکەتە سەر باشی و خرابی یێن ویٚ ژی.

٢- **خۆنرخاندنا مە:** خۆنرخاندنا بلند هاریکاری یا مە دکەت کو بکارین بڕیارێن گونجایی و بەرپرس بدەین بێی کو بکەڤینە بن فشارا کەسێن دی یان بیاڤی بۆ بهێلین کو ئەو پێش مەڤە بڕیاردەن.

٣- **فاکتەرێن دەرڤەیی:** مینا رەوشا ئاسایشیٚ یان یا سیاسی ل وەلاتی, کەرەستە یێن بەردەست, رەوشا ساخلەمیٚ و گەلەك فاکتەرێن دی.

دیٚ ژ کیڤە پێزانینێن هاریکار ژبۆ بڕیاردانی ب دەست خوە ئیٚخین؟ ئەریٚ ئەو ژێدەر یێ باوەرپێکرییە؟

بەری نوکە د کریارا بڕیاردانێدا مە خویا کر بوو کو ئەم پێدڤی ب دەستڤە ئینانا هندەك پێزانینێن زێدەبارین داکو بڕیارێن گونجایی و دروست و بەرپرس بدەین. دیٚ ڤان پێزانینان ژ کیڤە ب دەست خوە ئیٚخین؟ ئوو ئەریٚ مە باوەری ب ژێدەریٚ وان هەیە؟

١. ژێدەرێن پێزانینان:

أ. کەسوکار و خێزان و ئەو کەسێن مەزنێن ل دەردۆرا گەنجان.

ب. کەسانێن پسپۆر و شارەزا.

ج. هەڤژی.

د. راگەهاندن ب هەموو جۆرێن خۆڤە وەکو کۆڤار, رۆژنامە, رادیۆ, تێلەفزیۆن و کەنالێن دی یێن نڤیسی و دیتی و بهیستی. هەروەسا کتێب و ژێدەرێن زانستی و بەلاڤۆك و راپۆرتێن حکومەتیٚ و یێن رێکخراوێن نافخۆیی و نێڤدەولەتی...هتد.

هـ. ئەنتەرنێت ب هەموو شێوازێن خۆڤە وەکو سایتێن ئەلکترۆنی و گرۆپێن هەڤنیاسین و دانوستاندنیٚ... هتد.

٢. ئاستیٚ باوەری و نوویاتییٚ:

أ. هەڤژی و کەسوکار ژێدەرێن گرنگ و دەولەمەندن بۆ گەنجان. د ڤی تەمەنیدا گەنج پتر ب نك هەڤژی یێن خۆڤە دچن ژ کەسوکاران بۆ ب دەستڤە ئینانا بۆچوون و پێزانینان. گرنگە ئەم ئاگەهداری وان سەدەم و پالێنەران بین ئەوێن ل پشت ئاخفتنێن هەڤژییان. هەروەسا فەرە ئەم د پێگەها کەسوکار و مەزنان بگەهین و سەربۆرێن وان ل بەر چاڤ وەرگرین.

ب. ئەگەر مە پێزانین ژ دەزگەهێن راگەهاندنێ وەرگرتن, فەرە ئەم ئاگەهداری ڤان خالێن ل خوارێ بین:

- ئارمانجێن ئاشکرا و ڤەشارتی یێن ژێدەری, ئاراستە و دیتن و ژێیاتی یا وی: ئەرێ بابەتینە, لایەنگرن, کەسۆکینە, ئاراستەکرینە, مەرەما وان فرۆشتنا بەرهەمەکییە... هتد, وی دەمی ئەم دکارین پێزانینێن خوە ژ هندەك ژێدەرێن دی ژی پشتراست کەین.
- پاشخان و سەربۆر و دیرۆکا نڤیسەرێ گۆتارێ یان راپۆرتێ یان ئەو دەزگەهێ بەلاڤکری.
- دیرۆکا پێزانینان داکو جهێ وان د سنسلەیا بۆیەراندا دەستنیشانکەین و ئاستێ نوویاتی یا وان بزانین.
- د ڤی سەردەمیدا ئەنتەرنێت ژ هەموو پێرینە یێن دی پتر دهێتە بکار ئینان. لێ ئەنتەرنێت تۆرەکا ڤەکرییە و هەر کەسەك دشێت هەر تشتەکێ وی ڤیا بدانتە سەر. زێدەباری ڤێ چەندێ ژی گەلەك سایتێن ئەنتەرنێتێ ژ نشکەکێڤە دهێنە قەپاتکرن, لەوا گرنگە ئەم ڤان خالێن ل خوارێ ل بەر چاڤ وەرگرین:
- فەرە ئەم ژ نڤیسەری پشتراست بین و ل دویف بچین. ل چ دەزگەهان کار کرییە؟ چ گۆتار و نڤیسین بەلاڤکرینە؟ ئەرێ دکۆڤارێن زانستیدا هاتینە بەلاڤکرن؟ ئەرێ ژ لایێ پسپۆرانڤە پێداچوون بۆ هاتییە کرن؟ ئەرێ ئاماژە ب ژێدەران دایە ژبۆ داکوکیکرنا ل سەر هزرەکا پێشکێشکری؟ ئەو ژێدەر چنە و ناڤێن وان نڤیسینە؟
- دێ سەحکەینە پشکا داویێ ژ ناڤونیشانێ ئەلکترۆنیێ ژێدەری: ئەرێ دەزگەهەکێ گشتییە (gov)؟ ئەرێ دەزگەهەکێ ئەکادیمییە (edu)؟ یان رێکخراوەکە (org)؟
- دێ د داتا بەیسەکا دیارکریدا ل سایتێ ئەلکترۆنی گەرێین, ئەرێ دێ شێین هەمان ژێدەری ب نڤیسینا ناڤێ نڤیسەری یان ناڤونیشانا بابەتی ب دەست خوە ئێخین.

هندەك شێوازێن شیاندنا گەنجان ژبۆ راهێنانا ل سەر بریاردانێ

١- پشکداریکرنا گەنجان د کریارێن بریاردانێدا ب دویفچوونا ڤێ مەنهەجیەتا ب شێوازەکێ هێسانکری ل سەری هاتییە پێشنیازکرن. هەروەسا ئەم دشێین پێنگاڤێن گەهشتنا بریارێ بۆ شرۆڤە کەین.

٢- بەرهەڤبوونا بەردەوام دگەل گەنجان کو دەمێ داخواز دکەن دید و بۆچوونان بۆ بێژن و ل سەر نە سەپینن.

٣- دابینکرنا پێزانینێن پێدڤی یان ژێدەرێن باوەر پێکری بۆ گەنجان داکو بژارەیێن خوە پێ دەستنیشانکەن.

٤- باوەریێ بدەینێ و بیاڤەکێ ئازادیێ بۆ برەخسینین کو ئەوا وان دڤێت بۆ خوە هەلبژێرن. هەروەسا فەرە هەردەم دگەل بین ژبۆ ئاراستەکرن و پشتەڤانیکرنا وان.

ناڤێ چالاکیێ	بەرسڤا دوماهیێ
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن بگەهنە ڤان ئارمانجان: * پێناسەکرنا بڕیارێ و جۆرێن وێ. * دەستنیشانکرنا جوداهی یا دناڤبەرا بڕیارێ و کریارا بڕیاردانێدا. * هژمارتن و ڕێزبەندکرنا وان فاکتەرێن کار دکەنە سەر بڕیاردانێ.
دەمێ پێدڤی	٤٠ خولەك
پێداویستی	* ٤ کیسکێن ستوورێن ڕەنگاورەنگ و نەخشاندی. * ٤ کەرەستەیێن بچووك, هەر ئێك دناڤ کیسکەکیدا.
پێنگاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ ژ سێ کەسێن خۆبەخش داخوازکەین کو پشکداریێ د ڕاهێنانا هەلبژارتنا کیسکاندا بکەن. (١٠ خولەك) ٢. دێ ژ خۆبەخشان داخواز کەین کو هەر ئێك کیسکەکی ژ وان هەر چەار کیسکێن کەرەستە تێدا هەلبژێریت و فەرە دەست نەکەتێ. ٣. دێ داخوازکەین هەر پشکدارەك دەستکەتە کیسکێ هەلبژارتی و هەست ب وان کەرەستێن بچووك بکەت بێی سەحکەنە ژناڤدا. ٤. دێ بیاڤی دەینە هەر پشکدارەکی کو کیسکێ خوە ل دەڤ خوە بهێلیت یان دگەل کیسکەکێ دی ژ وان هەرسێ کیسکێن ل دەڤ پشکداران بگوهوریت, یان ژی دگەل کیسکێ چوارێ ئەوێ ل دەڤ مە بگوهوریت (ئەو دشێت دەستکەتە کیسکێن دی ژی). ٥. دێ ژ پشکداران پرسیارکەین کا ئەرێ ئەڤە دوماهیك هەلبژارتنا وانە. ٦. دێ ژ هەر پشکدارەکی داخوازکەین کو کیسکێ خوە ڤەکەت و سەحکەتێ کا چ تێدایە. ٧. ئەم دکارین ڤێ چالاکیێ دووبارە کەینەڤە پشتی کیسکان تێکهەل دکەین داکو هەموو پشکدار یان هژمارەکا زۆرتر ژ پشکداران پشکداریێ تێدا بکەن. ٨. دێ دانوستاندنێ ل سەر ڤان خالان کەین: (١٠ خولەك) * بۆچی هەوە کیسکێن خوە گوهارتن؟ * دەمێ وە کیسکێن خوە گوهارتین هوین ژ بڕیارا خوە د پشتراست بوون؟ بۆچی؟ * ب ڕەئیا وە ئەڤ ڕاهێنانە چ دگەهینیت؟ یان ئەو چ کریار بۆ وە کری؟ ٩. دێ کریارا بڕیاردانێ پێناسە کەین و دێ جوداهی یێن دناڤبەرا بڕیارێ و کریارا بڕیاردانێدا دەستنیشانکەین. (٥ خولەك) ١٠. دێ شرۆڤەکەین و دانوستاندنێ کەین: (١٠ خولەك) * هوین چ جۆرێن بڕیاران ددەن؟

	* ڕێکێن بڕیاردانێ چنه. ١١. دێ گرنگی یا بڕیاردانێ پوخته کەین و دێ بێژینێ کو بڕیاردان پشکەکا سروشتی یە ژ ژیانا مە یا رۆژانە, هندەك بڕیاران كاریگەری ل سەر هەموو ژیانێ هەیە و هندەكێن دی كاریگەری یا وان بەروەختە. (٥ خولەك)
بەرپەڕێن کاری	---
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ دێ دیارکەین کو گەلەك فاکتەر هەنە کار دکەنە سەر کریارا بڕیاردانێ: وەکو کەسایەتی یا مە, ئاستێ خۆنرخاندنا مە و باوەری ب خوە بوونا مە, بها و باوەری یێن مە, ناسیارێن مە, هەڤالێن مە, کەسوکارێن مە و جڤاکێ مە, هەبوونا کۆمەکا پێزانینێن بەردەست, حەز نەکرنا بڕیاردانێ و گەلەکێن دی. ئەڤ هەمی فاکتەرە هاریکاری یا مە دکەن کو بڕیارەکا دروست بدەین یان نەدەین. ❑ ئەم بەحسی ووردەکاری یێن پێنگاڤێن بڕیاردانێ ناکەین, چونکو دێ د چالاکییەکا دیدا بەحسکەین. ❑ دشیاندایە ژێ داخوازکەین کو ڤان هەڤۆکان ل سەر کاغەزەکا فلیپ چارت بنڤیسن: "ئەو چ بڕیارن هەر رۆژ ددەن؟", "ئەو چ بڕیارن دەم بۆ دەمی ددەن؟" ئوو پاشی دێ دانوستاندنێ ل سەر جۆرێن بڕیاران کەین.

پێنگاڤ پێنگاڤ بەرەف بڕیاردانێ	ناڤێ چالاکیێ
ل دوماهی یا چالاکیێ پشکدار دێ شێن بگەهنە ڤان ئارمانجان: * هژمارتن و ڕێزبەندکرنا پێنگاڤێن بڕیاردانێ. * ب جهئینانا پێنگاڤێن بڕیاردانێ. * دەستنیشانکرنا ئەنجامێن ئاییندەیی ژبۆ کریارێن نوکە ل هەمبەری خوە و یێن دی.	ئارمانج
٧٥ خولەك	دەمێ پێدڤی
* بۆردەك و چەند کاغەز و هندەك پێنڤیس. * ٢٤ کارتێن شین (٦چوارگۆشەیی و ٦ لاکیشەیی و ٦ بازنەیی و ٦ سیگۆشەیی) و ل سەر هەر شێوازەکی دەقەك ژ دەقێن "بەرپەڕێ کاری" یێ ل سەر نڤیسای یان یێ پێڤە نووساندی. * ٢٤ کارتێن کەسك (٦ کارت بۆ هەر شێوازەکی ژ هەر چوار شێوازان).	پێداویستی
١. دێ ب ڤی شێوەی چالاکیێ پێشوەخت بۆ پشکداران شرۆڤە کەین: (٥ خولەك) * ل دەستپێکێ دێ ب شێوەیەکێ تاك کار کەن و پاشی دێ د گرۆپیدا کارکەن ژبۆ خویاکرنا پێنگاڤێن بڕیاردانێ. * دێ کارتێن شین یێن میناك (چوارگۆشە و لاکێشە و بازنە و سیگۆشە) و هندەك چیرۆکێن جوداجودا ل سەر وە بەلاڤکەین. هەر پشکدارەك دێ کارتەکێ وەرگریت و دێ چیرۆکێ خوینیت. دێ رەوشێ یان ئارێشێ ژێ دەرئێخیت و ل سەر کارتا کەسك (کو ب هەمان میناکێ کارتا شین بیت), دێ سێ مگرتی یێن چارەسەریێ نڤیسیت. * پشتی ژ نڤیسینا چارەسەرییان تەڤاڤ دبن, هەمی پشکدارێن هەمان میناکێ کارتێن شین و کەسك ڤێ دێ دگرۆپەکیدا کۆم بن دا بژارەیێن خوە خرڤەکەن و دانوستاندنێ ل سەر باشی و خرابی یێن هەر بژارەیەکێ بکەن (ل سەر ئاستێن دوور و نێزیك) و باشترین چارەسەری هەلبژێرن. ٢. هەر پشکدارەك دێ کار ل سەر خویاکرنا رەوشێ یان ئارێشێ کەت و دێ ٣ چارەسەرییان ل سەر کارتا کەسك نڤیسیت. (١٠ خولەك) ٣. دێ گرۆپان ل گورەی میناکێ کارتان چێکەین دا پێکڤە کار بکەن. (٥ خولەك) ٤. گرۆپ دێ کار ل سەر شرۆڤەکرنا ئەگەر و مگرتییان کەن. خالێن ئەرێنی و نەرێنی یێن هەر بژارەیەکا نڤیسی. دێ مگرتییەکێ هەلبژێرن ل گورەی ئەو بهایێ دایێ, نە ل گورەی هژمارا وان. هەروەسا بهایێن کەسۆکی و یێن خێزانێ و جڤاکی و نیشتمانی ژی, فەرە هەر کەسەکێ د گرۆپیدا بڕیارەکا دوماهیێ هەبیت. (١٥ خولەك) ٥. گرۆپ دێ ئەنجامێ کارێ خوە پێشکێشکەن. (١٠ خولەك) ٦. دێ دانوستاندنێ ل سەر ڤان خالان کەین: (١٠ خولەك) * پێنگاڤێن بڕیاردانێ. * ئەرێ چارەسەری یێن ژبۆ رەوشێ یان ئارێشێ ژێکجودا بوون؟	پێنگــــــاڤێن ب جهئینانێ

	* ئەرێ جوداهی د باشی و خرابی یێن هەر چارەسەریەکێدا هەبوون؟ * ب رەئیا وە, بۆچی ل دەسپێکێ ب کارێ تاکە کەسی دەستپێکر و پاشی کارێ گرۆپان و پاشی بڕیاردانا کەسی؟ ٧. دێ بۆ پشکداران رۆهنکەین کو تێکهەلکرنا رێکێن کاری ژبۆ هندێ بوو کو گرنگی یا پرسیارکرنێ ژ کەسێن دی یێن گرنگ و باوەرپێکری ل دەف مە خویا کەین و دید و بۆچوونێن وان دەربارەی مگرتییان و رەوشێ و چارەسەریێ پێشچاڤکەین. پویتەدان ب بۆچوونێن کەسێن دی هاریکاری یا مە دکەت کو بابەتان ب روانگە و دیتنەکا بەرفرەهتر ببینین, لێ ل داویێ دبێژین کو بڕیار کارەکێ کەسۆکییە و ل سەر بها و پیڤەر و حەز و شیانێن کەسی رادوەستیت. (٥ خولەك) ٨. دێ پێنگاڤێن بڕیاردانێ هەژمێرین و دێ ل سەر بۆردی نڤیسین, دێ ب تێروتەسەلی بەحسی هەر پێنگاڤەکێ کەین و هەردوو پێنگاڤێن ب جهئینانا بڕیارێ و هەلسەنگاندنا وێ و دەستکاری یێن پێدڤی دێ ل سەر زێدە کەین. (١٠ خولەك) ٩. دێ ناڤەرۆکا چالاکیێ پوختە کەین و دێ بێژین کو فەرە ژبۆ هەر بڕیارەکێ ڤان پێنگاڤان پەیرەو کەن, لێ هندەك بڕیاران دەمەکێ پتر پێ دڤێت هەتاکو بهێنە دان. (٥ خولەك)
بەرپەرێن کاری	**دەق ژبۆ بڕیاردانێ!** **دەق ١:** ئەز کچەکا پازدە سالیمە, بابێ من دڤێت من بدەتە مرۆڤەکێ خوە, ئەو وەسا هزر دکەت کو فەرە کچ پێشوەخت شوو بکەن, هەروەسا ئەڤ کارە دێ هندەك ژ بارگرانی یا وی یا ماددی کێمتر لێ کەت. من نەڤێت پێشوەخت شوو بکەم و من دڤێت خواندنا خوە تەڤاڤ بکەم, دبیت پشتی هینگی پسپۆریێ ژی ب دەستڤە بینم. چ بکەم ئەز؟ **دەق ٢:** قوتابیەکێ نوو هاتە د پۆلێڤە. کەسەکێ جوامێر و رێزدار و ژیرمەندە, سەروبەرێ وی ژی گەلەك رێکوپێکە لێ ئەو ژ ئاراستە و دەڤەرەکا جودایە. ئەز حەز دکەم وی بنیاسم و هەڤبەندییەکا هەڤالینیێ دگەل دروست بکەم, لێ ئەز دترسم هەڤرێن من یێن پۆلێ ژ من توورە ببن, چونکو کەسوکارێن وان ناهێلن ئەو تێکهەلی کەسێن بیانی و نە ژ ڤێ دەڤەرێ ببن. **دەق ٣:** رەوشا ئاساییشێ ل دەڤەرا مە خرابە. ئەم ناچینە خواندنگەهێ و پەیمانگەهێ ژبەر ترسا کەسوکاران ل سەر مە. رەوشا ژیارێ ژی یا گران بووی. هەر ژ دەسپێکا شەڕی, برایێ من یێ مەزن وەلات هێلا و ل وەلاتەکێ بیانی ئاکنجی بوو. داخوازێ دکەت کو ئەم ژی بگەهینە وی. ئەرێ ئەم ژی وەلاتی بهێلین و بچین یان بمینین؟ **دەق ٤:** بەری سالا ئێکێ ب دوماهی بهێت ژ فێرکاری یا من یا پیشەیی, فەرە وی پیشەی بهەلبژێرم کو پسپۆریێ پێ بینم, د ڤێ سالا ئێکێدا ئەز نە گەلەك یێ دلخۆش بووم. ئەز یێ حەیری بووم دناڤبەرا بەردەوامبوونا ل سەر پسپۆری یا پیشەیی (کو دیارکەم کا دێ کیژ پیشەی هەلبژێرم, دارتاشیێ, کومپیۆتەری, کارەبێ...) یان ژی بۆ خوە ل چارەسەرییەکا دی بگەرییم.

	دەق ٥: من فێربوونا خوە ل پیشەیێ دانان و چاککرنا ئامێرێن سارکرنێ تەڤاڤ کر و نوکە ئەز یێ ل کارەکی دگەریێم. بابێ من کارەکێ حکومی بۆ من دیت ب مۆچەیێ ٣٠٠ هزار دیناران بۆ هەر هەیڤەکێ, لێ هەڤالێ من پێشنیازکر کو وەرشەیەکێ دانم چونکو دەڤەرا مە یا بەرفرەهـ بوویی و هەمی مالان پێدڤی ب ئامیرێن سارکرنێ هەنە, نەمازە د کەشەکێ گەرمێ وەکو کەشێ عیراقێدا, ئەز یێ حەیریمە و نزانم چ بکەم؟ **دەق ٦:** ئەز بۆ گەرەکەکا نوو هاتمە ڤەگوهاستن و من ڤیا خوە نێزیکی گرۆپەکا گەنجان بکەم. پشتی دوو جاران دگەل وان, ئێکی ژ وان پێشنیازکر کو جگارەکا حەشیشێ بکێشم, هەمیا ئەز هاندام کو بکێشم وەکو دەلالەتەك بۆ ئەندامبوونا من د گرۆپیدا. نزانم چ بکەم؟ **دەق ٧:** شەڤین یا حەیری مای, نزانیت چ بکەت. ماموستایەکێ وێ هەولدا تەحەروشێ پێ بکەت و دکارێ لێ دکەت ل دوماهی یا وانەیا وی بمینیت. ئەڤ وانەیە ژی ل دوماهی یا دەوامێیە. جارەکێ, هەولدا دەستکەتە دەستێ وێ دەمێ ژبۆ شیکرنا پرسەکا بیرکاریێ رابوویە سەر تەختەی. چ بکەت؟ **دەق ٨:** هەڤال و هەڤژی یێن من دبێژنە من کو سەرەدەریەکا توند دگەل خویشکا خوە یا سالەکێ ژ من بچووکتر بکەم و نەهێلم ژ مال دەرکەڤیت و بێی پرسا من چ کاران نەکەت, هەروەسا زێدەباری ئەرکێن وێ, ئەو ئەرکێن دایکا من سپاردینە من ژی ب وێ بکەم. بەهانەکرنا وان ژی ئەوە کو ئەڤە ژبۆ پاراستنا وێیە و ئەرکێ وێیە ل مال بیت و کاروبارێن مال بکەت چونکو مێیە. ئوو ژبەر ڤێ چەندێ هەردەم ترانا ب من دکەن, ئەرێ ئەز خوە وەکو زەلام نیشان بدەم و وەکو وان گۆتی وەسا رەفتارێ دگەل خویشکا خوە بکەم؟
هندەك هزر ژبۆ مە!	❑ دێ سەرنجا پشکداران بەر ب گرنگی یا باشی و خرابی یێن ل سەر ئاستێن دوور و نێزیکڤە راکێشین کو ئەو ئاکامێن ژ ئەنجامان دەردکەڤن دبیت کار بکەنە سەر هەموو ژیانێ و زەحمەتە بهێنە راستڤەکرن. ❑ دێ بیرا پشکداران ئینین کو ددەمێ دانانا مگرتییاندا فەرە شارەزایی یێن هزرکرنا داهێنەرانە بکار بینن و ددەمێ شرۆڤەکرنا باشی و خرابی یێن بژارەیاندا دێ هزرکرنا رەخنەگر بێی هیچ قەیدەکا هزری بکار ئینین. ❑ ئەگەر گرۆپ یێ تێکهەل بوو ژ کور و کچان, دێ هاندانا وان کەین کو ب هەڤرا کار بکەن داکو هەمەجۆری یا دید و بۆچوونان هەبیت. ❑ ل داوی یا راهێنانێ, دشیاندایە راهێنانەکا ئەرکێ مال بدەنە پشکداران کو هەر ئێك برپارەکێ دەستنیشان بکەت و پێنگاڤێن برپاردانێ ل سەر پراکتیزە بکەت.

ناڤێ چالاکیێ	باوەرپێکری و دوکیومێنتکری
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن بگەهنە ڤان ئارمانجان: * هەژمارتنا رێك و ژێدەرێن خرڤەکرنا پێزانینان. * دەستنیشانکرنا ساخلەتێن ژێدەران ژبۆ مسۆگەرکرنا نوویاتی و جۆرێ پێزانینان. * دەستنیشانکرنا چەواتی یا پشتراستبوونێ ژ راستی یا پێزانینان.
دەمێ پێدڤی	٦٠ خولەك
پێداویستی	* ژێدەرێن هەمەجۆرێن پێزانینان: کتێبێن زانستی، کۆڤارێن بازرگانی، گۆتار، راپۆرت ژ هندەك وەزارەتێن دەستنیشانکری، هندەك نامیلکە و بەلاڤۆك ژ ژێدەرێن باوەرپێکری و نە باوەرپێکری. * (٢) کومپیوتەر و ئەگەر دشیاندا بیت هێلا ئەنتەرنێتێ. * بۆردەك و چەند کاغەز و هندەك پێنڤیس.
پێنگاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ بیرا پشکداران ل پێنگاڤێن بریاردانێ ئینین و دێ بۆ خویا کەین کو ددەمێ دەستنیشانکرنا بژارەیاندا و بەری هینگی ژی، دبیت پێدڤی ب کۆمکرنا هندەك بۆیەر و پێزانینان ببین دەربارەی رەوشێ یان وێ ئارێشا کو فەرە بریارەکێ ل سەر بدەین. بۆ نموونە: هلبژارتنا وێ پسپۆری یا مە دڤێت بخوینین، فەرە ڤان پێزانینێن ل سەر بابەتی بزانین: ماوەیێ خوێندنێ، بیاڤێن کاری پشتی دەرچوونێ، تێکرایی یا نمرەیێن پێویست بۆ قەبوولکرنێ... هتد. (٥ خولەك) ٢. دێ پێشوەخت چالاکیێ ب ڤی شێوەی شرۆڤەکەین: (٥ خولەك) * هەر ٤ پشکدار دێ بابەتەکی هەلبژێرن کو بریارەکێ ل سەر بدەن. * پاشی دێ ژێدەرێن خرڤەکرنا پێزانینێن هاریکار ژبۆ بریاردانێ دەستنیشانکەن. * پاشی دێ پێزانینان ژ وان ژێدەرێن ل سەر مێزێ خرڤەکەن، زێدەباری ڤێ چەندێ ژی دوو کومپیوتەر و هێلا ئەنتەرنێتێ ژی ل بەر دەستن ژبۆ مفا ژێ وەرگرتنێ. * دێ ئەنجامێن کارێ خوە ب بەرسڤدانا ڤان پرسیاران پێشکێشکەن: – هەوە چ ژێدەرەك ژبۆ خرڤەکرنا پێزانینان هەلبژارت؟ – بۆچی هەوە ئەڤ ژێدەرە هەلبژارتن؟ ٣. گرۆپ دێ دەست ب کارێ خوە کەن. (٢٠ خولەك) ٤. هەر گرۆپەك دێ ئەنجامێن کارێ خوە پێشکێشکەت. (١٠ خولەك) ٥. دێ دانوستاندنێ ل سەر ڤان بابەتان کەین: (١٥ خولەك) * جۆرێن ژێدەرێن پێزانینان. * پیڤەرێن هەلبژارتنا وان. * دێ چەوا ژ راستی و دروستی یا وان پشتراست بین.

٦. دێ بابەتێ چالاکیێ پوختە کەین و دێ بێژین کو گەلەک رێك ژبۆ ب دەستڤە ئینانا پێزانینان هەنە, وەکو: کتێب, کۆڤارێن زانستی, راگەهاندنا نڤیسی و دیتی و بهیستی, ئەنتەرنێت, دانوستاندن دگەل کەسێن پسپۆر, هەڤژی, کەسوکار... هتد. گرنگە ئەڤ ژێدەرە د راست و دروست و نوو بن, دیرۆکا وەشانکرنا وان یا گونجایی بیت, بۆ دەمەکێ درێژ بەردەست بن, گرێدایی بابەتی بن و دید و نێرینێن بابەتی پێشکێشکەن. (٥ خولەك)	
---	**بەرپەرێن کاری**
❑ داکوکیکرنا ل سەر گرنگی یا پرسیارکرنێ ژ کەسوکار و کەسێن مەزن, چونکو ئەوان شارەزایی و سەربۆرەکا هەژی هەیە, لەوا خۆ ئەگەر ئەم پێ نەکەین ژی, فەرە گوهداری یا دید و بۆچوونێن وان بکەین. ❑ جەختکرن ل سەر گرنگی یا وێ چەندێ کو فەرە ب چاڤەکێ رەخنەیی بخوینین و باوەر ژ هەموو تشتێن تێدا نەکەین, فەرە راستی یا وان ژ هندەك ژێدەرێن دی ژی بچەسپینین. ❑ ئەگەر بیاڤ هەبوو, دشیاندایە دەرفەتێ بدەینە پشکداران کو ژ دەرڤەی هۆلێ ژی ڤی کاری بکەن. بۆ نموونە: بچنە نك پسپۆران یان رێڤەبەرێ پەیمانگەهێ یان رێکخراوەکێ و پاشی ڤەگەرنەڤە ناڤ هۆلێ و ئەنجامێن کارێ خوە پێشکێشکەن و دانوستاندنێ ل سەر بکەن.	**هندەك هزر ژبۆ مە !**

ناڤێ چالاکیێ	**هەولددەم... بڕیارەکا گونجایی بدەم**
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن: * پێنگاڤێن بڕیاردانێ ب جهبینن ژبۆ هەلبژارتنا پیشەیەکێ گونجایی یان چارەسەرکرنا ئاریشەکا پیشەیی.
دەمێ پێدڤی	١١٥ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند کاغەز و هندەك پێنڤیس. * بەرپەڕێن کاری.
پێنگاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ ب ڤی شێوەیێ ل خوارێ چالاکیێ شرۆڤەکەین: (٥ خولەك) * ئەڤ چالاکییە دێ ب دوو قۆناغان هێتە ئەنجامدان. * د قۆناغا ئێکێدا دێ پشکداران کەینە ٤ گرۆپ و هەر گرۆپەك دێ ئاریشەیەکا دەستنیشانکری وەرگریت و دێ ل سەر کار کەن کو ب رێکەکا مەنهەجی چارەسەریەکێ بۆ ببینن. * د قۆناغا دوویێدا, گرۆپ دێ ئەنجامێن کارێ خوە پێشکێشکەن. ٢. هەر گرۆپەك دێ ل سەر ئاریشەکێ کار کەت, دێ ئاریشێ دیراسەتکەت و شرۆڤە کەت و دێ چارەسەریەکێ بۆ بینیت. (٤٠ خولەك) ٣. هەر گرۆپەك دێ ئەنجامێن کارێ خوە ل سەر هندەك کاغەزێن فلیپ چارت نڤیسیت و ب بۆردیڤە هەلاویسیت, داکو دقۆناغا/ جەلسەیا دوویدا بۆ هەموو گرۆپان پێشکێشکەن. (١٠ خولەك) ٤. د قۆناغا دوووێدا, ل دەسپێکێ دێ ژ گرۆپان پرسیار کەین کا رەئیا وان ل سەر ڤێ چالاکیێ چییە و چەوا وەکو گرۆپ پێکڤە کار کرینە. (٥ خولەك) ٥. هەر گرۆپەك دێ ئەنجامێن کارێ خوە پێشکێشکەت و پشتی تەڤاڤبوونا هەر گرۆپەکێ دێ دانوستاندنێ ل سەر کۆما چارەسەری یێن دانایی و بڕیاردان/ چارەسەری یا هەلبژارتی کەین. (٥٠ خولەك) ٦. دێ ساخلەتێن پەیرەوکرنا پێنگاڤێن مەنهەجی یێن بڕیاردانێ پوختە کەین و دێ بۆ بێژین کو هندەك جاران بڕیاردان کارەکێ کەسۆکییە, دبیت بۆ کەسەکی یا گونجایی بیت و بۆ ئێکێ دی وەسا نەبیت. (٥ خولەك)
بەرپەڕێن کاری	**دەقێن دیراسەتکرنا حالەتان** **گرۆپا ئێکێ:** ئەڤ گرۆپە دێ سەرەدانا ٤ وەرشە یێن راهێنانێ کەت ل بنگەهێ راهێنانێ یان ل خواندنگەهەکا پیشەیی. دێ چاڤپێکەفتنێ دگەل بەرپرس یان راهێنەرێ هەر وەرشەکێ کەن و دێ دانوستاندنێ دگەل کەن دەربارەی ساخلەتێن هەر پیشەیەکێ, ئاریشێن وێ, پاشەرۆژا وێ... هتد. ل گورەی وان بەرسڤێن وەردگرن, گرۆپ دێ ل سەر شرۆڤەکرنا پێزانینێن وەرگرتی کار کەت و دێ پیشەیان ل گورەی باوەری یێن خوە رێزبەند کەت, پاشی دێ بڕیارێ ل سەر هەلبژارتنا گونجاییترین

پیشە دەت ئەوێ گرۆپێ دڤێت راهێنانێ ل سەر بکەت.

گرۆپا دووێ:

ئەڤ گرۆپە دێ ئارێشەکێ دیراسەت کەت کو ل گورەی تۆمارێن سەلامەتی یا پیشەیی ل کارگەهەکێ قەومی بوو: سێ کەسان بۆ ماوێ دوو هەفتیان راهێنان ل سەر ئاگر ڤەمراندنێ کر دخولەکا بنگەهێ راهێنانا پیشەییدا. هەر سێیان راهێنان ل سەر بکارئینانا وان ئاگر ڤەمرێنەرێن بچووك د کر ئەوێن ل بنگەهی و ب سەرکەفتی ژ خولێ دەربازبوون, ئێك ژ وان ب پلەیا ئێکەم دەرچوو بوو. پشتی هەیڤەکێ ژ تەڤاڤبوونا وێ خولێ, ئاگر بەربوو پشکەکا کارگەها وان, هەر سێ کرێکار نەشیان ئاگری بڤەمرینن و دەستێ ئێك ژ وان ب هەلگرتنا ئاگرڤەمرێنەرەکێ کارگەهێڤە شکەست, چونکو ئەو ئاگرڤەمرێنەرێ ب تنێ بوو کار دکر و ژ جۆرێ مەزن بوو. رێڤەبەرێ کارگەهێ بڕیاردا وان هەر سێ کرێکاران سزا دەت چونکو ئەرکێ خوە ب دروستی ئەدا نەکر. هەر سێ کرێکاران ل سەندیکا کرێکاران شکات ل رێڤەبەری کر و سەندیکایێ ژی لیژنەیەك ژ هەوە پێك ئینا کو ڤەکۆلینا ڤێ پرسێ بکەن ژبۆ دەستنیشانکرنا ئارێشێ و سەدەمێ وێ و لایەنێ بەرپرسیار و دیتنا وان چارەسەری یێن رێگرییێ ل دووبارەبوونا ڤێ چەوتییێ دکەن, پاشی دێ چەواتی یا ب جهئینانا ڤان چارەسەرییان خویاکەن.

گرۆپێ سییێ:

وەزارەتەکێ بنگەهەکێ راهێنانێ ل دەڤەرەکا ئایینی یا پیرۆز دانا. ئەڤ بنگەهە راهێنانێن بلەز دەربارەی (دارتاشییێ, لکاندنێ, دامەزراوی یێن ساخلەمییێ (سولینێن ئاڤێ), میکانیك و هوورکرنا ئاسنی) پێشکێش دکەت. ئەڤە شەش هەیڤە بنگەهـ هاتییە ڤەکرن و هەتا نهۆ تنێ ٥٠ کەسان یا خوە لێ تۆمار کری ژبۆ راهێنانێ, هەرچەندە بنگەهـ رۆژانە پێنج هزار دیناران ددەتە هەر پشکدارەکی. ژ لایەکێ دیڤە ژی نێزیکی ٧٥٠٠٠ گەنجێن بێکار ل ڤێ دەڤەرێ هەنە. هەروەسا لڤینەکا چالاك یا گەشتوگوزارییێ ل ڤێ دەڤەرێ هەیە. هوین هاتینە هەلبژارتن کو ببنە ئەندامێن لیژنە یا دیراسەتکرنا ئارێشا بنگەهی. ژ وە داخوازکرییە کو ئارێشێ و سەدەمێن وێ و ئەنجامێن وێ دیراسەتکەن و چارەسەری یێن گونجایی بۆ ببینن کو ئارێشە ژ رەهوریشالڤە بهێتە چارەسەرکرن.

گرۆپا چوارێ:

دیار نابیستە و ژییێ وی دێ بیتە ١٨ سال. چوو وی بنگەهێ راهێنانێ ئەوێ ل دەڤەرا وان و دڤیا پشکداری خولەکا راهێنانا ل سەر دارتاشییێ ببیت, ئەو ب خوە حەز ژ دارتاشییێ دکەت و هەڤالەکێ وی ژی گۆت بوویێ کو پیشەیەکێ باشە. پشتی راهێنەری چاڤپێکەفتن دگەل کری, دیت کو ژ لایێ شیانێن جەستەییڤە نە یێ بەرهەڤ و گونجایی یە. شیرەتکر کو بچیتە پیشەیەکێ دی یێ گونجاییتر وەکو کارەبێ, لکاندنێ یان سارکرنێ. لێ دیار ب شیرەتێن وی قاییل نەبوو, یێ مجد بوو ل سەر پیشە یێ دارتاشییێ. بابێ وی ژی کو کارەباچییە و کارێ بەلێندەراتی یێن کارەبایی دکەت هەمان ئاخفتنێن راهێنەری بۆ گۆتن. لێ ئەو هەر قاییل نەبوو, وی دڤێت بچیتە وەرشەیا دارتاشییێ دگەل ڤەهێلێ

	هەڤالێ خوە, کو ژ بچووکاتی هەڤالێن ئێکن و ڤەهێل راهێنانێ ل وەرشەیا دارتاشییێ دکەت. ئەرکێ وە ئەوە کو گرۆپ ئارێشێ و سەدەمێن وێ و ئەنجامێن وێ دەستنیشانکەت و هندەك چارەسەرییان بۆ دیاری پێشنیاز کەت.
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ فەرە پێشوەخت ئەم بەرپرسێن چوار وەرشەیێن راهێنانێ ئاگەهدار کەین کو پشکدار دێ سەرەدانا وان کەن داکو خوە ژبۆ دیتنا گرۆپێ ئێکێ بەرهەڤکەن. ❑ د شرۆڤەکرنا هەر ئارێشەکێدا, دێ داکوکیێ ل سەر جوداهی یا دناڤبەرا سەدەم و ئەنجامیدا کەین و ئەو توخمێن نە هەڤبەند ب ئارێشێڤە دێ ڤەدەر کەین. ❑ دێ گرۆپان هاندەین کو چارەسەری یێن هەمەجۆر پێشکێشکەن. ❑ ژبۆ پێشنیازکرنا چارەسەرییان, دێ تەرکیزێ ل سەر گرنگی یا هزرکرنا داهێنەر کەین و ژبۆ هەلبژارتنا باشترین چارەسەری یان گونجاییترین بڕیاردان ژی, دێ تەرکیزێ ل سەر هزرکرنا رەخنەیی کەین.

یەکەیا چوارێ

شارەزایی یێن جڤاکی

شارەزایی یێن جڤاكی			
ئاڤونیشانێ شارەزاییێ	ناڤەرۆك	چالاكی یێن پێشنیازكری/ دەمێ وان	
بابەتێ ئێكێ: پەیوەندیكرن ب شێوەیەكێ كاریگەر	**تایتلێن سەرەكی:** * مەرەم ب پەیوەندیكرنا دناڤبەرا كەساندا چییە؟ * توخمێن پەیوەندیكرنا دناڤبەرا كەساندا چنە؟ * پەیوەندیكرنا زارەكی چییە؟ * ساخلەتێن پەیوەندیكرنا زارەكی یا كاریگەر چنە؟ * پەیوەندیكرنا نە زارەكی چییە؟ * ساخلەتێن پەیوەندیكرنا نە زارەكی یا كاریگەر چنە؟ * توخمێن پەیوەندیكرنا نە زارەكی چنە؟ * دەنگی چ ئاكام ل سەر كریارا پەیوەندیكرنێ هەیە؟ * مەرەم ب گوهـ لێ راگرتنێ چییە؟ * قوناغێن كریارا گوهـ لێ راگرتنێ چنە و دێ چەوا مومارەسە یا گوهـ لێ راگرتنێ كەین؟ * دێ چەوا دارێژینەڤە؟ * دێ چەوا پرسیاران كەین ژبۆ روهنكرن و خویاكرنێ؟ **نموونە یێن بكارئینانێ، دەربارەی ڤان بابەتێن ل خوارێنە:** * توندوتیژی. * هەڤبەندی یێن دناڤبەرا مەزن و گەنجاندا. * كەمئەندامی. * كەرتێ كاری.	پەیوەندیكرنێ ب چالاكی دكەین.	٦٥ خولەك
		پەیوەندیكرنێ ب پەیڤان دكەین.	٥٠ خولەك
		پەیوەندیكرنێ ب لڤین و ئاماژە و بەرێخودانێ دكەین (١).	٤٠ خولەك
		پەیوەندیكرنێ ب لڤین و ئاماژە و بەرێخودانێ دكەین (٢).	٣٥ خولەك
		نامەیێن ئاشكرا.	٤٠ خولەك
		كاریگەری یا ڤەگەراندی	٤٥ خولەك
		گوهـ لێ راگرتنا كاریگەر.	٥٠ خولەك
		پرسیارێن ڤەكری یان گرتی.	٤٥ خولەك
		دێ دوویف تەرا بێژم	٦٠ خولەك
		ب ئەرێنی دەربرینێ ژ هەستێن خوە یێن نەرێنی دكەم.	٦٠ خولەك
		پەیوەندیكرن دگەل مەعمیلێ توورە.	٤٠ خولەك
		هەڤدیتنەك ل بنگەهێ بەكارخستنێ.	٦٠ خولەك
		ئەز دشێم پەیوەندیكرنێ و كار دگەل كەسێن كێمئەندام بكەم.	١٤٠ خولەك
		ئەز رۆژنامێ ب تەركیز و ئارمانج دخوینم.	٥٥ خولەك
			سەرجەم: ٧٨٥ خولەك ٥٥ تیۆری ——— ٨٤٠ خولەك
بابەتێ دووێ: **هەڤسۆزی (التعاطف)**	**تایتلێن سەرەكی:** * مەرەما مە ب هەڤسۆزیێ چییە؟ * جوداهی دناڤبەرا هەڤسۆزی و سۆزداریێ دا چییە؟	هەڤسۆزی یان سۆزداری	٤٥ خولەك
		بۆچی هەڤسۆزیێ دكەم؟	٤٥ خولەك
		سەرەرای جوداهی یا وی، خوە بدانە جهێ وی!	٥٥ خولەك

	* دێ چەوا شارەزایی یا هەڤسۆزیێ ئاڤاکەین؟ * دێ چەوا هەڤسۆزیێ خویا کەین؟	حەزا دژوار ژبۆ ئاخفتنێ	٧٥ خولەك
		ریکلامەکا تێلەفزیۆنێ	٦٠ خولەك
	نموونە یێن بکارئینایی, دەربارەی ڤان بابەتێن ل خوارێنە: * توندوتیژی. * وەرزش. * هەڤبەندی دگەل هەڤژییان و کەسێن دی. * جوداکاری ل سەر بنەمایێ جێندەری. * ژینگەه. * ماددەیێن هۆشبەر. * کێمئەندامی. *کەرتێ کاری.	ئەم ل گەل تەینە	٦٠ خولەك
			سەرجەم: ٣٤٠ خولەك ٤٠ تیۆری --- ٣٨٠ خولەك
بابەتێ سییێ: **رەفتارا ئێکلاکەر و رەتکرنا ئەرێنی**	**تایتلێن سەرەکی:** * مەرەم ب فشارا هەڤژییان چییە؟	کیژ رەفتار؟	٦٠ خولەك
	* ئەرێ ما هەردەم فشارا هەڤژییان نەرێنی یە؟	دێ چەوا یێ مجد بم؟ (١)	٤٥ خولەك
	* بۆچی گەنج ملکەچی فشارا هەڤژییان یان فشارا مەزنان دبن؟	دێ چەوا یێ مجد بم؟ (٢)	٨٠ خولەك
	* جۆرێن وان رەفتاران چنە ئەوێن ژبۆ دەربرینا ڤیانێن خوە پشتبەستنێ پێ دکەین؟	رەت دکەم! ب مجدی رەت دکەم! (١)	٩٠ خولەك
	* دێ چەوا ب مجدی دەربرینێ کەین؟ * دێ چەوا ب مجدی رەتکەین؟	رەت دکەم! ب مجدی رەت دکەم! (٢)	٨٥ خولەك
	* هندەك شێوازێن شیاندنا گەنجان ژبۆ راهێنانا ل سەر دەربراندن و رەتکرنا مجد. **نموونە یێن بکارئینایی, دەربارەی ڤان بابەتێن ل خوارێنە:** * ماددەیێن هۆشبەر * جگارە کێشان * هەڤبەندی یا دناڤبەرا برا دا * هەڤبەندی یا دگەل هەڤژییان * ئێیدز و نەخۆشی یێن ب رێکا سێکسی		سەرجەم: ٣٦٠ خولەك ٤٠ تیۆری ---- ٤٠٠ خولەك

	دهێنه ڤه‌گوهاستن * ئه‌نجامدانا توندوتیژیێ ل دژی هه‌ڤژییان * که‌رتێ کاری		
بابه‌تێ چوارێ: **ب رێڤه‌برنا هه‌ڤرکیێ و دانوستاندن**	**تایتلێن سه‌ره‌کی:** * مه‌ره‌ما مه ب هه‌ڤرکیێ چییه؟ * سه‌ده‌مێن هه‌ڤرکیێ چنه؟ * گه‌نج تۆشی چ جۆرێن هه‌ڤرکییان دبن؟ * ژێوه‌ر و دینامیکی/ کارلێککرنێن هه‌ڤرکییان چنه؟ * قۆناغێن روودانا هه‌ڤرکیێ چنه؟ * دێ چه‌وا شیێن هه‌ڤرکیێ ب رێڤه‌بەین؟ * پێنگاڤێن ب رێڤه‌برنا هه‌ڤرکیێ. * رێکێن ب رێڤه‌برنا هه‌ڤرکیێ و ئه‌نجامێن دانوستاندنان چنه؟ * ده‌مێ ب رێڤه‌برنا هه‌ڤرکیێدا دێ کێ بینین؟ **نموونه یێن بکارئینایی, ده‌رباره‌ی ڤان بابه‌تێن ل خوارێنه:** * هه‌ڤبه‌ندی یێن دگه‌ل که‌سێن دی * که‌رتێ کاری	هه‌ڤرکی ئه‌رێنی یه – نه‌رێنی یه !	٤٠ خوله‌ك
		هه‌ڤرکی: جۆر و سه‌ده‌مێن وێ!	٦٠ خوله‌ك
		هه‌ڤرکی یا دناڤبه‌را هه‌ڤالاندا!	٦٥ خوله‌ك
		دێ چه‌وا سه‌ره‌ده‌ریێ دگه‌ل هه‌ڤرکییان که‌م؟	٥٥ خوله‌ك
		ئه‌ز سه‌ره‌ده‌ریێ دگه‌ل هه‌ڤرکییان دکه‌م	٦٠ خوله‌ك
		قۆناغن… قۆناغن	٤٠ خوله‌ك
		مفاوه‌زه‌کرنه‌کا دیپلوماتیك	٧٠ خوله‌ك
		هه‌ڤرکیێ شۆنگر هه‌یه (١)	٥٠ خوله‌ك
		هه‌ڤرکیێ شۆنگر هه‌یه (٢)	٥٥ خوله‌ك
		دانوستاندنێ دکه‌ین!	٧٥ خوله‌ك
			سه‌رجه‌م: ٥٧٠ خوله‌ك ٥٠ تیۆری ---- ٦٣٠ خوله‌ك
بابه‌تێ پێنجێ: **ب ده‌ستڤه‌ئینانا پشته‌ڤانی و لایه‌نگیریێ**	**تایتلێن سه‌ره‌کی:** * پێناسه یا ب ده‌ستڤه‌ئینانا پشته‌ڤانی و لایه‌نگیریێ چییه؟ * ئه‌و چ فاکته‌رن دبنه ئه‌گه‌رێ سه‌رکه‌فتنا کریارا ب ده‌ستڤه‌ئینانا پشته‌ڤانیێ؟ * ئه‌و چ فاکته‌رن دبنه ئه‌گه‌رێ سه‌رنه‌که‌فتنا کریارا ب ده‌ستڤه‌ئینانا پشته‌ڤانیێ؟ * دێ که‌نگی ب ده‌ستڤه‌ئینانا پشته‌ڤانیێ بکار ئینین؟ * د کریارا ب ده‌ستڤه ئینانا پشته‌ڤانییدا, کینه ئارمانجا مه؟	پالپشتی, بانگه‌وازی, ب ده‌ستڤه‌ئینانا پشته‌ڤانیێ	٤٥ خوله‌ك
		ئاستێن ب ده‌ستڤه‌ئینانا پشته‌ڤانیێ	٣٥ خوله‌ك
		رۆلێن ب ده‌ستڤه‌ئینانا پشته‌ڤانیێ	٤٠ خوله‌ك
		بۆچی پالپشتی یا ڤی بابه‌تی دکه‌ن, نه ئێکی دی؟	٦٥ خوله‌ك
		نامه‌یێن لایه‌نگیری و پشته‌ڤانیێ	٨٥ خوله‌ك
		ستراتیژی و چه‌ندین که‌نال	٦٠ خوله‌ك
		پلانێ دانین ژبۆ پالپشتیه‌کا کاریگه‌ر!	١٠٥ خوله‌ك

	* كـی دشـێت ب كریـارا ب دەســتڤەئینانا پشتەڤانیێ رابیت؟ * بۆچـی فـەرە گـەنج پشـكداریێ د كریـارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێدا بكەن؟ * ئـەو چ رۆلـن كـو لایـەنگرێن دۆزەكـێ دشـێن بگێرن؟ * پێنگـــاڤێن كریـــارا ب دەســــتڤەئینانا پشتەڤانیێ چنە؟ **نموونە پێن بكارئینایی, دەربارەی ڤان بابەتێن ل خوارێنە:** * توندوتیژی * پشكداری * ساخلەمی یا زارۆبوونێ * ئێیدز * كەرتێ كاری	مە كارەك دڤێت.. دگەل مە هەڤكار بن	٧٠ خولەك
			سەرجەم: ٥٠٥ خولەك ٤٥ تیۆری ---- ٥٥٠ خولەك
بابەتێ شەشێ: كـــــاركرن وەكـــــو تیمەكی (تیمكاری)	**تایتلێن سەرەكی:** * پێناسە یا تیمێ چییە؟ * گرنگی یا وێ چییە وەكو تیم كاركەین؟ * قۆناغێن وەرارا تیمێ چنە؟ * توخمێن سەركەفتنا تیمێ چنە؟ * ئەو چ رۆلن كو دبیت ئەندامێن تیمێ بگێرن؟ * ساخلەتێن كەسێ چالاك دناڤ تیمێدا چنە؟ * ئەگەر ئەم سەركردە بین. * دێ چەوا رێزگرتنێ ژبۆ پشكداری یا كەسێن دی و شێوازێن وان پێن جودا دەربرین. **ئەو نموونە پێن بكارئینایی, دەربـارەی ڤان بابەتێن ل خوارێنە:** * ساخلەمی یا زارۆبوونێ * ئێیدز * ماددەیێن هۆشبەر * توندوتیژی یا خێزانێ كەرتێ كاری	تیم	٤٥ خولەك
		دوو یان سێ باشترن ژ ئێكی	٨٥ خولەك
		پێنگاڤ ب پێنگاڤ	٧٠ خولەك
		دێ پێكڤە ئامێرێ پێكڤەنێین	٥٥ خولەك
		ئەز سەركردەمە (١)	٣٠ خولەك
		ئەز سەركردەمە (٢)	٧٠ خولەك
			سەرجەم: ٣٥٥ خولەك ٤٥ تیۆری ----- ٤٠٠ خولەك
سەرجەمێ دەمێ پێدڤی ژبۆ هەموو چالاكی پێن كۆما شارەزایی پێن جڤاكی دبنە: ٣١٩٠ خولەك = ٥٣ دەمژمێر			

بابەتێ ئێكێ: شارەزایی یا پەیوەندیكرنێ ب شێوەیەكێ كاریگەر

"راستی یا مرۆڤی نە ئەوە ئەوا بۆ تە خویا دكەت, لێ راستی یا وی ئەوە یا خویا نەكری, لەوا ئەگەر تە ڤیا كەسەكی بنیاسی گوه نەدە ئەوا دبێژیت, لێ سەحكە ئەوا وی نەگۆتی" جبران خليل جبران

شارەزایی یا پەیوەندیكرنێ ب شێوەیەكێ كاریگەر- هندەك پێزانینێن شەنگستەیی

مەرەم ب پەیوەندی یا دناڤبەرا كەساندا چییە؟

پەیوەندیكرن شارەزایی یا دەربرینێ و لێككوهارتنا هزر و هەستانە.

پەیوەندیكرن كریارەكا ئالوگۆركرنێیە كو هەلبژارتنا پێزانینان و شرۆڤەكرن و بەلاڤكرنا وان ب هندەك رێكێن هەمەجۆر ب خۆڤە دگریت[1].

پەیوەندی یا دناڤبەرا كەساندا, ئەو پەیوەندیكرنە ئەوا دناڤبەرا دوو كەساندا (یان پتر) روودەدەت كو هەڤبەندییەكا كوور یان ڤالیكی دگەل هەڤ هەبیت.

دپرانی یا جاراندا, پەیوەندی یا دناڤبەرا كەساندا روو ب روو دهێتە كرن: ئاخفتنا دگەل قوتابی یێن پۆلێ, ئاخفتنا دگەل ئەندامێن خێزانی ددەمێ فراڤین خوارنێدا, راوێژكرنا دگەل هەڤالان دەربارەی پرسەكا هەڤبەند ب كاریڤە... هتد. لێ دگەل پێشكەفتنا زانسیدا, پەیوەندی ب رێكا ئەنتەرنێتێ ژی دهێتە كرن. چ ب رێكا نامەیێن ئەلكترۆنی بیت یان ب رێكا دانوستاندنێن كەسۆكی یان ب كۆم بیت دناڤ گرۆپێن گێنگەشێدا.

د پەیوەندیكرنا روو ب رووڤا پێشبینی دهێتە كرن كو كارلێككرن و پەیوەندی یا دناڤبەرا كەساندا یا دەملدەست بیت. لێ ب رێكا گێنگەشەیێن ئەلكترۆنی, دشێن تێبینی یا كارلێككرنێ بكەن, ل دەسپێكێ دێ بنەماییێن وێ زانین و پاشی دێ بەرسڤێ دەین یان نە. پەیوەندیكرنا ب رێكا نامەیێن ئەلكترۆنی یێن هەچكوهەیی نە یا دەملدەستە, لەوا گەلەك ژ ئەفەوێت و سادەیی یا پەیوەندیێ بەرزە دكەت. لێ نامەیێن دەملدەستێن موبایلان یان چاتینگێ دشێن هندەك ژ ئەفەوێتا پەیوەندیكرنێ بپارێزن.

---

[1] SOURCE: Patti Harrington, Ed. D. State Superintendent of Public Instruction- "Life Skills K-12"

ئارمانجێن پەیوەندی یا دناڤبەرا کەساندا هەمەجۆرن, ئەم پەیوەندیێ دکەین داکو:

١- داکو هەڤبەندی یێن هەمەجۆر چێکەین و بەردەوامیێ پێ بدەین. چێکرنا هەڤبەندییان پێدڤیاتییەکا مرۆڤینیێ یە, هەردەم ئەم لێ دگەریێین کو ڤێ پێدڤیێ تێر کەین, چونکو مە ژ تنێیاتیێ دوور دکەت و دهێلیت ئەم پشکداریێ و خۆشیێ ب ژیانا خوە ببەین. ئەڤە ژی دبیتە ئەگەرێ وێ چەندێ کو ئەم ب ئەرێنی سەرەدەریێ دگەل هەستێن خوە ژی بکەین.

٢- داکو هندەك پالێنەرێن دیارکری ب جهبینین و کاریگەریەکێ ل سەر تشتەکی یان کەسەکی بهێلین. داکو کاریگەر و ئاراستەکار بین, فەرە ڤان پالێنەران ب جهبینین, بۆ نموونە: دێ هەولدەین خەلکێ دی قایلکەین کو پشتبەستنێ ب شێوازەکێ ساخلەم بکەن, یان ئامێرەکی بکڕن یان جلوبەرگەکی بۆ خوە بهەلبژێرن یان چارەسەریەکێ ژبۆ ئاریشەکا دیارکری بکار بینن, یان پرۆگرامەکێ دەستنیشانکری پەیرەوکەن, یان پێگیریێ ب هندەك پرنسیپێن دیارکری بکەن, یان ژی ب شارەزایی یێن خوە لایەنەکی رازیکەین کو مە دامەزرینیت یان ئەرکەکی یان کارەکێ دیارکری ب دەتەف مە.

٣- داکو بێهنا خوە ڤەدەین. دەمێ ئەم بەحسی چالاکی یێن خوە یێن جڤاکی و وەرزشی دکەین, وەرزشا خوە یان یا تیما خوەیا بژارە... دێ چیرۆك و تشتێن پێکەنیناوی بەحسکەین کو هاریکاری یا مە دکەت دا ژ بارگرانی یا کاری و خواندنێ رزگار ببین و فشارێ ل سەر مە سڤکتر لێ دکەت.

٤- داکو هاریکاریێ بکەین و هەڤسۆزیێ نیشا بدەین. بۆ نموونە: ئاخفتنا دگەل خویشکەکێ کو کەسەکێ خوشتڤی یێ ژ دەستدای, شیرەتکرنا هوگرەکێ کاری, رەئیەکا دەربارەی بابەتەکێ ئالۆز بۆ هەڤالەکی بێژین... هتد.

٥- داکو جیهانا دەرڤەیی یا جڤاکی و ماددی یا دەردۆران خویا کەین و دانوستاندنێ ل سەر هندەك کاروبارێن دیارکری بکەین ژبۆ هندێ کو هەلۆیست و بها و باوەری یێن خوە دەستنیشانکەین یان راستڤە کەین. داکو خوە بنیاسین و ب کاریگەری ل هەست و هزر و رەفتارێن خوە بزڤرین, هەروەسا دا بۆچوونێن خەلکێ دی ژی ل سەر خوە بزانین.

٦- گەنج پەیوەندیێ دکەن کو دەربرینێ ژ هزر و بۆچوون و هەست و هەلۆیست و داخوازی و خەون و هیڤی یێن خوە بکەن. ب هەموو شێوازان پەیوەندیێ دکەن, ب پەیڤان, ب رەسمکرنێ, ب شێوازێ روونشتنێ و راوەستیانێ, ب نێرینێن خوە, ب پشکداری و دەسپێشخەری یێن خوە... هتد.

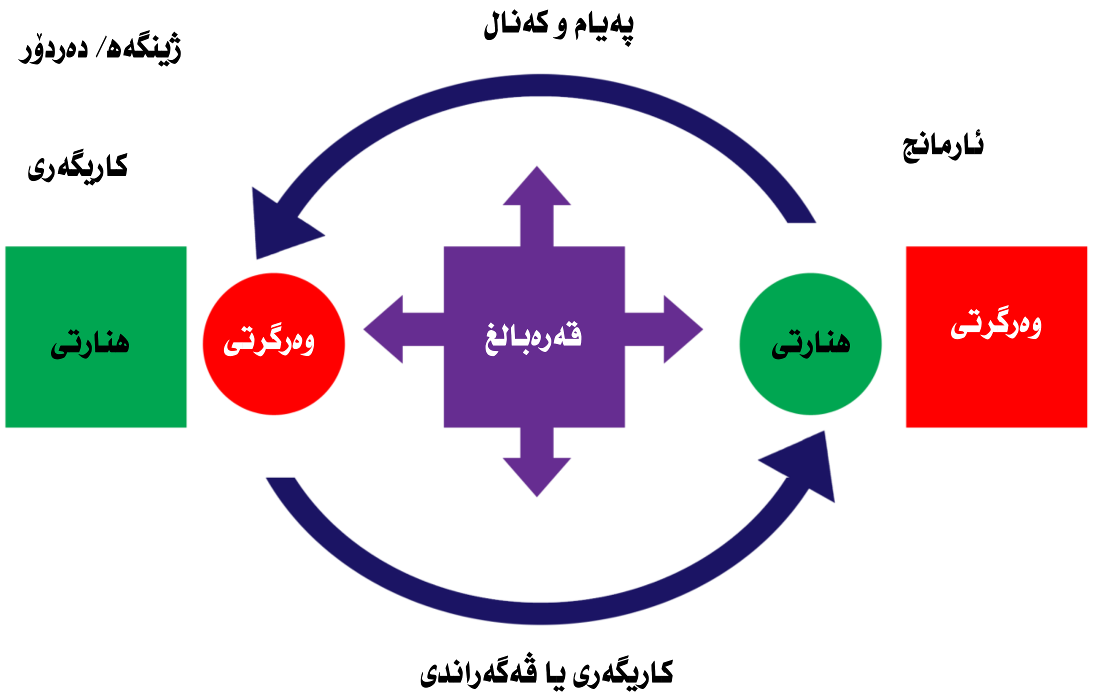
گوهـ لێ راگرتن و پەیوەندیکرنا کاریگەر دگەل گەنجان, نێرینان نێزیکی هەڤ دکەت و بەربەستێن دناڤبەرا رڤێشتاندا دهەرفینیت, وەبەرهێنانێ د سامانێ وەلاتاندا دکەت بۆ نوکە و بۆ پاشەرۆژێ, شیانێن هەمی کەسێن پەیوەندیدار خورتتر لێ دکەت کو بکارن پشکداریێ د کریارا گەشەسەندن و ئاڤاکرنا وەلاتیدا بکەن.

ل ڤێرە گرنگی یا شارەزایی یا پەیوەندیکرنێ دەردکەڤیت کو د هەموو بیاڤاندا کار دگەل گەنجان بکەین: فێربوون, راهێنان, دەمبۆراندن, کارکرن, ساخلەمی, هەڤوەلاتیبوون... هتد. ئەڤ شارەزایی یا ژیانێ یا گرنگە چونکو ئەداکرنەکا سەرکەفتی دبیاڤێن کاری و خێزانێ و جڤاکیدا بۆ گەنجان درەخسینیت. ئەڤ هەموو گەنج دشێن ب رێکا تێبینیکرنێ و مومارەسەکرنێ و راستڤەکرنێ و رەنجکێشانێ فێری ڤێ شارەزاییێ ببن و وەرگرن.

توخمێن پەیوەندی یا دناڤبەرا کەساندا چنە؟

کریارا پەیوەندی یا دناڤبەرا کەساندا ب بازنەی دهێتە شوبهاندن, نە ب کریارا راستەهێلیێ, چونکو هنارتن و وەرگرتنا هەڤدەما پێزانینان ب خۆڤە دگریت.

هێلکاری یا ژمارە (٥) بازنەیێ پەیوەندیکرنێ خویا دکەت.



١. **هنێرەر و وەرگر:**

أ. کریارا پەیوەندییێ دناڤبەرا دوو کەساندا (یان پتر) روودەدەت دبێژنێ هنێرەر و وەرگر. ئەڤە کریارەکا کارلێککرنێیە, هنێرەر و وەرگرێ پێزانینان رۆلان دگەل هەڤ ئالوگۆر دکەن[١][٢].

ب. هەر ئێك دێ هزرێن خوە دارێژیت یان دێ هزرێ ب هندەك پەیامان هێماکەت و دێ هنێریت, هەروەسا هەر ئێك ژ وان دێ پەیامان وەرگریت و دێ هەولدەت کو تێ بگەهیت یان هێما پێن وێ ڤەکەت.

ج. کریارا پەیوەندیکرنێ ل سەر شیانێن هێماکرنا پەیامێ و شرۆڤەکرنێن وێ رادوەستیت. بۆ نموونە: دشیاندا نینە کریارا پەیوەندیکرنێ دناڤبەرا دوو کەساندا روودەت کو ئێکی ژ وان چاڤ نقاندی بیت و گوهێن وی ب پەمبی دگرتی بن.

د. دێ مە شیانێن پەیوەندیکرنێ هەبن هەکو ئەم شیاین پەیامێن خوە دگەل وەرگری و ژینگەها دەردۆرا جڤاکی و ماددی بگونجینین و بەرهنگاری یا وێ قەرەبالغێ بکەین, ئەوا ددەمێ پەیوەندیکرنێدا روودەت.

---

[1] http://www.who.int/bulletin/volumes/87/4/08-056713/en/index.html

٢. پەیام:

أ. ئەو پێزانین و هزر و هەست و هەلوێست و بهانە کو وەرگری هاندەدت داکو کارلێککرنێ دگەل بکەت و کاریگەریەکا ڤەگەراندی ل هەمبەری وان بدەت.

ب. دەم دشێین پێشوەخت پلانا پەیامێن خوە بدانین یان عەفەوی بکەین, چ ب مەبەست بیت یان بێ مەبەست بیت.

ج. ئەو پەیاما وەرگر بۆ هنێرەری دڤەگەرینیت کو ئاکاما پەیاما هنێرەری یە دبێژنێ "کاریگەری یا ڤەگەراندی" یان "خوارنا ڤەگەراندی– فید باك".

د. ل گورەی کاریگەری یا ڤەگەراندی, هنێرەر دێ پەیامێ گوهوریت یان راستڤەکەت یان دێ داکوکیێ ل سەر کەت.

هـ. دشیاندایە خوارنا ڤەگەراندی (کاریگەری یا ڤەگەراندی) ب ڤی شێوەی پۆلێنکەین: ئەرێنی و نەرێنی, جەخت دکەتە سەر کەسی یان پەیامێ, یا عەفەوی یان دیراسەتکرییە, پشتەڤانە یان رەخنەگرە.

- ئەرێنی یە یان نەرێنی: کاریگەری یا ڤەگەراندی یا ئەرێنی پەسن و دەستخۆشیێ پێشکێش دکەت ئانکو بەردەوامیێ ددەتە رێکا پەیوەندیکرنێ و وان پەیامێن هنێرەر دهنێریت. یا نەرێنی بەروڤاژی یا وێیە.
- جەخت ل سەر کەسی دکەت یان پەیامێ: بۆ نموونە: "تو کەسەکێ زانایی" یان "ئەرێ دێ شێی وێ هزرێ دووبارەکەیەڤە, چونکو ئەز تێ نەگەهشتم".
- عەفەوییە یان دیراسەتکرییە: کاریگەری یا ڤەگەراندی (فید باك) یا عەفەوی نیشانا کاردانەوەیەکا راستگۆیە کو ل دەف یا دیراسەتکری نینە, چونکو خوارنا ڤەگەراندی یا دیراسەتکری نیازا ئارمانجەکا دیارکری هەیە و هەردەم یێ هۆشیارە. بۆ نموونە: دەمێ خودانێ کاری دەربارەی کارەکی پرسیارا رەئیا مە دکەت, دێ ب هۆشیاری بەرسڤێ دەین.
- پشتەڤانە یان رەخنەگرە: کاریگەری یا ڤەگەراندی یا پشتەڤان ئاخفتنێن هنێرەری قەبوول دکەت وەکو دلدانەوێ, هاندان و داکوکیکرنا ل سەر ئەوا دبێژیت. لێ خوارنا ڤەگەراندی یا رەخنەگر رەهەندەکا هەلسەنگاندنەیی یا ئەرێنی یان نەرێنی ب خۆڤە دگریت. بۆ نموونە: نوکە تو فێربووی کا دێ چەوا دارا بری یان دێ چەوا ژیانناما خوە نڤیسی". دێ هەردەم ب ئەرێنی دەست پێکەین.

٣. کەنالێ:

أ. ئەو پێرینەیە یان رێکە یان پرە کو پەیامێن هنێرەری بۆ وەرگری ڤەدگوهێزیت و بەروڤاژی یا وێ ژی راستە.

ب. ئەم دشێین پتر ژ رێکەکێ بکار بینین ژبۆ هنارتنا پەیامێن دیارکری.

ج. پشتبەستن ب ڤێ پۆلێنکرنا ل خوارێ دهێت ژبۆ کەنالێن پەیوەندیکرنێ:

- دشیاندایە کەنالان وەکو پێرینە حسابکەین مینا تێلەفزیۆن, رادیۆ, بەریدا ئەلکترۆنی, تەلەفۆن, موبایل یان تەلەفۆنا بەریکێ, فلم, ئامیرێ فاکسێ, ژوورێن گەنگەشێ ل سەر تۆرا ئەنتەرنێتێ, پەیوەندیکرنا راستەوخۆ... هتد.
- هەروەسا ئەم دشێین پەیامێن خوە ب رێکا کەنالێن زارەکی– بهیستن (پەیڤ), یان لڤین– دیتن (لڤینا لەشی و جلکا), یان ب رێکا وان کەنالێن پشتبەستنێ ب هەستەوەرێن بێهنکرنێ و دەستکرنێ دکەن, بهنێرین. بۆ نموونە: ددەمێ پەیوەندیکرنا راستەوخۆدا, ئەم دئاخڤین و گوهدارییێ دکەین.. رامانا وێ ئەوە ئەم یێ کەنالێ زارەکی– بهیستن بکار دئینین. ئەم لەشێ خوە دلڤینین و هندەك ئاماژەیێن دیارکری وەردگرین, ئانکو ئەم یێ کەنالێ لڤین–

دیتن بکار دئینین. هەروەسا دەمێ هندەك بهێن ژ مە دەردکەڤن یان بێهنا خەلکەکێ دهێتە مە (واتە ئەم یێ کەنالێ بێهنکرنێ بکار دئینین). ئوو دەمێ دەستێ خوە ددانینە سەر ملێ کەسەکێ وەرگر, رامانا وێ ئەوە کو ئەم یێ کەنالێ دەستکرنێ بکار دئینین.

٤. قەرەبالغ:

أ– دەمێ قەرەبالغی دناڤ کریارا پەیوەندیکرنێدا هەبیت, ئەڤ قەرەبالغییە کار دکەتە سەر هێماکرن و شرۆڤەکرنا هێمایێن وان پەیامێن ئەم دهنێرین و/ یان وەردگرین.

ب– مەبەست ژ قەرەبالغیێ:

- **قەرەبالغی یا ماددی**: ئەوا ژ کەسێن دی دەردکەڤیت دەمێ ب دەنگەکێ بلند دئاخڤن, دەنگێ هورێنێن ترۆمبێلان, دەنگێ بلندێ میوزیکێ, دەنگێ موەلیدا کارەبێ, هێلا تەلەفۆنێ یان موبایلێ خرابە, هنێرەری بەرچاڤکێن هەتاڤێ ل بەر چاڤانە.
- **قەرەبالغی یا فیسیولۆژی**: هەبوونا پێشێلبوونان ل هەستەوەرێن بهیستنێ یان دیتنێ یان ب لێڤکرنێ یان ژی تێکچوونا بیردانکێ.
- **قەرەبالغی یا دەروونی**: وەکو هەبوونا هزرێن پێشوەخت, تێهزرینەکا مشکباوەر و چوارچۆڤەکری, پێشبینی یێن شاش یان نەبەرهۆز. ئوو حالەتێن دلینی یێن مینا خەمگینی, توورەبوون, کەربوکین, ئەڤینی و گەلەکێن دی.
- **قەرەبالغی یا ئەنجام**: ئەوا ژ ئەنجامێ شرۆڤەکرنەکا بەروڤاژی ژبۆ هندەك پەیڤ و ئیشارەت و پێکهاتەیێ هەڤۆکێ پەیدا دبیت.

٥. دەردۆر/ ژینگەه:

أ. ل وی جهێ کریارا پەیوەندیکرنێ لێ روودەت, دەردۆر کار دکەتە سەر پەیامێن مە و کاریگەری یا وان.

ب. دەردۆری/ ژینگەهێ کۆمەکا رەهەندان هەنە, وەکو:

- **رەهەندێ ماددی**: کریارا پەیوەندیکرنێ ل کیڤە روودەت؟ ل بەخچەیەکی, ل نڤیسینگەهێ, د ژوورڤە, ل سەر مێزا شیڤخوارنێ, قەبارەیێ جهی چەندە؟ چەند کەس ل وێرێنە؟ گەرمی یا جهی چەوانە؟ چەوا روونشتینە خوار؟... هتد.
- **رەهەندێ دەمی**: د چ دەمەکێ رۆژێدا کریارا پەیوەندیکرنێ هاتییە کرن؟ سنسلەیا پەیاما مە ل گورەی شێوازێ ئاخفتنێ چەندە؟ ددەمێ دانوستاندنێدا ل سەر جوداهی یێن ئایینی و باوەرداریێ دناڤ جڤاکیدا, ئەرێ مە پێکەنۆکەك ل سەر کۆمەکا دیارکری گۆتییە؟
- **رەهەندێ دەروونی– جڤاکی**: چ جۆرێن هەڤبەندیێ هەموو لایەنێن کریارا پەیوەندیکرنێ کۆمکرینە؟ ئاستێ هێزا وێ چەندە؟ ئاستێ مەترسی و مجدی یا رەوشێ چەندە؟ عورف و عەدەتێن لایەنێن کریارا پەیوەندیکرنێ چنە؟
- **رەهەندێ رەوشەنبیری**: لایەنێن کریارا پەیوەندیکرنێ چ باوەری و عەدەتێن رەوشەنبیری هەنە؟ دەربڕینێن قەبوولکری ل دەف وان چنە؟ چ رێکێن قەبوولکری یێن راهێنان و پەیوەندیکرنێ هەنە؟ دێ شێین بەحسی چ بابەتان کەین؟ کا

چەند جوداهی یێن پاشخانا پشکدارێن کریارا پەیوەندیکرنێ پتر بن, گریمانێن چێبوونا تێکدان و ئاژاوە و لێککەفتنێن بێ مەبەست ژی دێ پتر بن.

پەیوەندیکرنا زارەکی چییە؟

پەیوەندیکرنا زارەکی بکار ئینانا زمانی و پەیڤانە ددەمێ ئەنجامدانا کریارا پەیوەندیکرنێدا. دا هزر کەین گەنجەك و راهێنەرێ خوە, یێ دەربارەی بابەتەکێ دیارکری دئاخڤن, زمان و پەیڤ و هەڤۆکان بکار دئینن. ئەوو ب رێکا پرسیارکرنێ و دانا رێنماییان و دووبارە دارشتنێ پێزانینان ل هەڤ ئالوگۆر دکەن. دبیت ئەڤ دانوستاندنە یا فەرمی یان نە فەرمی بیت.

هەروەکو مە گۆتی, ددەمێ کریارا پەیوەندیکرنێدا, دبیت پەیوەندیکرنا زارەکی دناڤ کەنالێن پەیامانـدا بهێتـە پـۆلێنکرن یـان هندەك ژێدەر هەبن کو وەکو جۆرەك ژ جۆرێن پەیوەندیکرنێ حساب بکەن.

ساخلەتێن پەیوەندیکرنا زارەکی یا کاریگەر چنە؟

هەتاکو پەیوەندیکرنا مە یا زارەکی یا چالاك و کاریگەر بیت, فەرە:

١. باشترە ڤان جۆرە پەیڤان بکار بینین:

أ– فەرە دروست و دەستنیشانکری و ئاشکرا بن کو ب ساناهی تێ بگەهن.

ب– ژ لایێ جڤاکیڤە قەبوولکری بن.

ج– رەنگدانەڤەیا وان پێزانینان بیت ئەوێن مە دڤێت بگەهینین.

د– سیحری بن, وەکو: "سوپاس", "ئەگەر زەحمەت نەبیت", "ژ دەستووری یا تە", "ب روخسەت بیت".

ھ– نە یا پاشڤەبەر بیت و چ گەف تێدا نەبن.

٢. باشترە ڤی شێوازێ هەڤۆکان بکار بینین:

أ. کورت بن و ئێك هزرێ ب خۆڤە بگرن.

ب. ئارمانجێ ئاشکرا کەن. بۆ نموونە: "ئەز باشترم... چونکو...", "ئارمانجا من....", "پالێنەرێ من یێ ڤی کاری ئەو بۆ کو.....", "ئەز حەز دکەم کو...".

ج. دەستنیشانکری بن ل شوینا بۆچوون و گشتاندنێ, چونکو ئەڤە دێ هاریکار بیت کـو وەرگر هنێـرەری قەبوولکـەت. بـۆ نموونە: ل شوینا "تو هەردەم یێ توورەیی" دێ بێژین: "دوهی و ئەڤرۆ من تۆ دیتی تە ل روویێ هەڤژی یـێن خـوە یـێن پۆلێ دکرە هاوار".

د. وان هزر و بۆیەرێن ل سەر بنەمایێ دیتنێ هاتینە تۆمارکرن, نە ئەوێن ژ تێدەرخستنا مە پەیدا دبن کـو دبیـت راسـت بـن یان چەوت. بۆ نموونە: من ئەو دیت ژ هۆلێ دەرکەفت (هەڤۆکەکا کەتوارییە) ل هەمبەری ئەز هزر دکەم سـوپرایزەکا ڤـێ (هەڤۆکەکا تێدەرخستییە).

٥. هەڤۆكان ب "من یان ئەز" دەست پێ بکەن و بەحس ژێ بکەن: ئەڤە دێ هاریکاریا مە کەت کو ب ئاشکرایی و بێی پاشڤەبرن و بریندارکرن و بێ گازندەکرن ژ کەسەکێ، دەربرینێ ژ بێزاری و بێئومێدی و تووڕەبوونا خوە بکەین. بۆ نموونە: "دوهی دەمێ ل هەمبەری ڕێڤەبەری گازندە ژ گەنجان کرین، من هەست ب ئیهانەکرنێ کر چونکو ئەڤە نیشانا نە ڕێزگرتنا گەنجان و دەسپێشخەری یێن وانە".

٣. دێ پرسیارێن ڤەکری کەین داکو هاندانا بەردەوامی یا کریارا پەیوەندیکرنێ بکەین.

٤. ددەمێ ئاخفتنا ل سەر هەڤرکیەکێ یان دانوستاندنا ل سەر ئاریشەیەکا دیارکریدا، دناڤ ئاخفتنێدا و ب هندەك پەیڤێن دیارکری دێ ڕەزامەندی یا خوە ل سەر هندەك بابەتێن دەستنیشانکری دیار کەین.

٥. دێ ب هەمان زمانێ هنێرەری ئاخڤین.

٦. دێ هەموو تیپان ب ئاشکرایی و دروستی ب لێڤکەین.

٧. ژبۆ ئاشکرا کرنێ دێ نموونە یێن بەرهەست و کەتواری و گونجایی ئینین، بۆ وی کەسێ ئەم دگەل دئاخڤین.

٨. دێ هەردەم هزرێن سەرەکی دووبارە کەینەڤە، ئەڤە دێ هاریکاری یا جهگیرکرنا وان هزران کەت ل دەف وەرگری.

٩. ژبۆ پشتراستبوونێ ژ ئاشکرایی یا پەیاما خوە، دێ پرسیارا وەرگری کەین کا تێگەهشت یان نە.

١٠. ١٠. ئەوا مە دانوستاندن ل سەر کری دێ کورت و پوختە کەین، ئەڤە دێ هاریکاری یا ئاشکراییێ، جەختکرنا ل سەر ڕێککەفتنێ، پێداچوونا پێشکەفتنێن چێبوویی و ڤەگوهاستنا ژبۆ بابەتەکێ دی کەت.

پەیوەندیکرنا نە زارەکی چییە؟

پەیوەندیکرنا نە زارەکی مینا پەیوەندیکرنا زارەکییە، کەناڵەکە پەیامێن دناڤبەرا هنێرەری و وەرگریدا هەلدگریت. زێدەباری ڤێ چەندێ ژی جۆرەکە ژ جۆرێن پەیوەندیکرنێ.

کا ئەم چەند ب ڕێکا پەیڤان پەیوەندیکرنێ دکەین، ب هەمان ڕاددە پەیوەندیکرنێ ب ڤان ڕێکان ژی دکەین: لڤینێن لەشی، دەربرینێن سەروچاڤان، وێ دووری یا ئەم دناڤبەرا ئیکوودودا دهێلین، ڕوخسارا مە یا دەرڤەیی، دەستکرنێ و بێهنکرنێ. ئەڤە هەمی پەیوەندیکرنا نە زارەکی پێك دهینن. هندەك دبێژن کو ٦٥٪ هەتا ٩٠٪ ژ پەیوەندیکرنا دناڤبەرا کەساندا ب زمانێ لەشی دهێتە ئەنجامدان. ئەگەر ئەم ڕێژە یا ٧٠٪ وەرگرین، دەنگ دێ ٢٠٪ و پەیڤ دێ ١٠٪ بن. دبیت ئەنجامێن لێکۆلینان تا ڕاددەیەکی ژهەڤجودا بن د ڤی بیاڤیدا، لێ ئەوا هەمی ل سەر پێك دهێن ئەوە کو پەیوەندیکرنا نە زارەکی گەلەك یا گرنگە د کریارا پەیوەندیکرنا دناڤبەرا کەساندا(٣).

[1] http://faculty.buffalostate.edu/smithrd/UAE%20Communication/Unit2.pdf

ساخلەتێن پەیوەندیکرنا نە زارەکی چنە؟

پەیوەندیکرنا نە زارەکی:

١. رامانەکێ ددەتە پەیوەندیکرنا زارەکی: ئانکو ئەم دکارین هەمان هەڤۆکێ بکار بینین, لێ ب دەربرێنێن جوداجودا یێن سەروچاڤان, رامانا ڤان دەربرینان دناڤبەرا خۆشیێ و خەمگینیێ و تووڕەبوونێ و شکاندنێ و گەلەکێن دیدا دهێنە گوهورین. لێ فەرە دەربرین دگەل پەیوەندیکرنا مە یا زارەکی بگونجن داکو چ پەیامێن هەڤدژ نە دەن. مشە جاران, پەیامێن نە زارەکی راستگۆتر و ب هێزترن ژ پەیامێن زارەکی. ب ڤێ چەندێ ژی گرنگە ئەم خوە فێرکەین کا دێ چەوا پەیوەندیکرنا نە زارەکی بۆ کەسێن دی خوینین, چونکو گەلەك پێزانینێن راستگۆ دەربارەی هەست و هزر و پێشبینی یێن هنێرەری ددەتە مە.

٢. هەڤبەندی ب کلتۆریڤە هەیە. گەلەك ژ توخمێن وێ دهندەك کلتۆراندا وەکهەڤن, لێ گەلەکان ژی ل گورەی ژینگەها رەوشەنبیری, شرۆڤەکرنێن دیارکری و پیڤەرێن دەستنیشانکری هەنە. ب ڤێ چەندێ ژی رامانا وێ ژ جڤاکەکی بۆ ئێکێ دی دهێتە گوهورین و نە دووره ژی هندەك جاران ژبەر نەزانینا رامانا وێ یا رەوشەنبیری ببیتە ئەگەرێ ڤەقەتیانا کریارا پەیوەندیکرنێ.

توخمێن پەیوەندیکرنا نەزارەکی چنە؟

پەیوەندیکرنا نە زارەکی ژ ڤان توخمێن ل خوارێ پێك دهێت:

- **زمانێ لڤینێن لەشی**: پەیوەندیکرنا ب چاڤان, دەربرینێن سەروچاڤا, رێکا روونشتنێ یان راوەستیانێ, لڤینێن لەشی و ئاماژە... هتد.
- **روخسارێ دەرڤەیی**: بۆ نموونە: جۆر و شێوازێ وان جلکێن ئەم دکەینە بەر خوە, جەستەیێ وەرزشی, جەستەیێ پڕ (قەلەو), رەنگ و شێوازێ بەردانا پرچێ... هتد.
- ئەو **مەودایێ** ئەم دناڤبەرا خوە و ئاخفتنکەریدا دهێلین.
- پەیوەندیکرن ب رێکا **دەستکرنێ** (اللمس).

١- زمانێ لڤینێن لەشی:

أ. **پەیوەندیکرنا ب چاڤان**: مەرەم پێ ئەوە سەحکەینە نافچاڤێن هنێرەری یان نافچاڤێن کۆمەکا گەنجێن پشکدار. دبیت بەرێخودان یا جەمدی, سار, هشك, دینامیکی یان ب گرنژین بیت. بەرێخودانا نافچاڤان گەلەك دەلالە و شرۆڤەکرن هەنە, ل گورەی کلتۆران دهێنە گوهورین:

- د جڤاکێ مە یێ رۆژهەلاتا ناڤەراستدا, بەرێخودانا درێژ بۆ نافچاڤێن ئێکودوو ددەمێ ئاخفتنێدا یان ددەمێ گوهـ لێ راگرتنێدا, کریارەکا قەبوولکرییە و مشە جاران ئەم ب رێکا چاڤان بەردەوامیێ ب پەیوەندیکرنێ ددەین. هەروەسا نیشانا گرنگی پێدانێ و باوەری ب خوەبوونێ و راستگۆییێ یە. لێ بەرێخودانا درێژ بۆ نافچاڤێن ژنێ دبیت ب ماوەرکرن یان چاڤ دانانە سەر (تحدیق) بهێتە هژمارتن.

- ل رۆژئاڤایی بەرێخودانا نافچاڤێن ئێکودوو ب رێژەیا ٤٠٪ ددەمێ ئاخفتنێدایە و ٧٠٪ ددەمێ گوهـ لێ راگرتنێدایە.
- ل ژاپۆنێ وەسا باوە کو ددەمێ ئاخفتنێدا دێ بەرێخوە دەنە حەفکا یێ بەرانبەر. بەرێخودانا راستەوخۆ یا نافچاڤان رەفتارەکا نە هەژییە ل چینێ و ئەندەنووسیا, هەروەسا دکلتۆرێ ئیسپانیدا ب رکابەری و بێ رێزی دهێتە هژمارتن.
- هندەك ژ رامانێن جۆرێن بەرێخوەدانێ (ئاوردانێ):
  - بەرێ خوە ژێ وەردگێریت ئانکو شەرمکرن, پویتە پێ نەدان, نە گۆتنا راستیێ و حەز دکەت ئاخفتن ب دوماهی بهێت.
  - ماوەرکرن یان تەرکیزکرنا بەرێخودانێ ئانکو رێزنەگرتن و مایتێکرن.
  - چاڤزلقوتاندنا زۆر ئانکو ترسیان.
  - چاڤزڤراندن ئانکو حەیرین و سەرسامبوون.
  - چاڤتەنگکرن ئانکو نەرازیبوون و هەستکرنا نەرێنی.

ب. **دەربرینا سەروچاڤان**: ددەمێ پەیوەندیکرنێدا, دەربرینا دێمی و سەروچاڤان هەست و هەلوێستێن بەحس ژێ دهێتە کرن یان ئەوێن دهزرا مەدا خویا دکەت.

- دپرانی یا جاراندا و ژ ئەنجامێ کارلێککرنا مە دگەل کریارا پەیوەندیکرنێدا, دەربرینا سەروچاڤێن مە ب شێوەیەکێ عەفەوی دهێتە گوهورین. لێ هندەك کەس دشێن دەربرینا سەروچاڤێن خوە کونترۆلکەن کو بۆ ئاخفتنکەری خویا نا بیت کا چ هزر دکەت یان هەست ب چ دکەت.
- هندەك ژ رامانێن دەربرینا سەروچاڤان:
  - سوربوونا دێمی ئانکو شەرمینی یان نەرەحەتی یان دناخێ خوەدا هەست دکەت کو تشتەکێ چەوت یێ گۆتی.
  - دەڤێ ڤەکری ئانکو حێبەتیبوون.
  - دەڤێ ب گرنژین ئانکو دلخۆشی, لێ دبیت رامانا ڤەشارتنا خەمگینی و شەپرزەییێ بدەت.
  - دەڤێ ب گرنژین دگەل مچاندنا لێڤا ئانکو نەرازیبوون یان ترانە پێکرن.
  - لێڤ گەزاندن ئانکو توندی و تووڕەبوون یان بێنتەنگی.
  - برو یا بلندکری ئانکو پرسیارکرن.
  - بلندکرنا هەردوو بروویان ئانکو سەرسۆرمان.
  - هەردوو برو بێن کڤانەیی ئانکو خەمگینی.
  - بلندکرنا هەردوو بروویان دگەل گرنژینێ ئانکو ترانەپێکرن و ئیستیهزا.
  - ئەنی گرێیی ئانکو ئەم یێ هەولددەین د تشتەکی بگەهین یان تشتەکێ نە ب دلێ مە هاتە گۆتن.

ج. **شێوازێ روونشتنێ یان راوەستیانێ**: شێوازێ روونشتنێ یان راوەستیانێ گەلەك رامانان ددەت, وەکو:

- راوەستیان ب شێوازەکێ راست و قیت کو بێی گرژبوون هەردوو مل ژبۆ پاشڤە بن, ئانکو مە باوەری ب خوە هەیە و ئەم مورتاحین.

- راوەستان ل بەرانبەری ئاخفتنكەری یان گرۆپی و هەردوو دەست د گرتی بن ئانكو ئەم ل سەر خوە دگرتینە و ئەو كاروبارێن ل دەردۆرا مە روودەن, قەبوول ناكەین.
- گرتنا بۆردی (تەختەی) و راوەستیانا درێژ ب رەخڤە ئانكو ترس و نەبوونا باوەری ب خوەبوونێیە.
- چەماندنا پشتێ (ئەگەر چ ئارێشێن فسیولۆژی و ساخلەمیێ نەبن) یان ب گرانی روونشتن نیشانا هندێیە كو د ماندووینە یان مە باوەری ب خوە نینە یان ئەم ژ ئاخفتنێ بێزار بووین.
- راوەستیان یان روونشتنا ل پشت مێزێ ئانكو ئەم یێ بەربەستان دناڤبەرا خوە و ئاخفتنكەری یان پشكداراندا ددانین, ئەڤە رامانا وێ ئەوە كو مە نەڤێت دانوستاندنێ بكەین یان ترسە یان ژی دانانا هندەك توخیبانە كو نابیت بهێنە بەزاندن.
- روونشتن ب گۆشەیەكا ٩٠ پلەیی ئانكو ئەم چ پویتە ب ئاخفتنكەرێ بەرانبەر نادەین.

د. **لڤینێن لەشی و ئاماژە**: لڤینا هەمی ئەندامێن لەشی ب خۆڤە دگریت وەكو هەردوو دەست, تبل, هەردوو باسك, هەردوو مل, سەر, هەردوو پێ... هتد.

- ئەم وەكو رۆژهەلاتی ب مشەیی لڤینێن لەشی و ئاماژەیان بكار دئینین ژبۆ دەربرانا هەستان و شرۆڤەكرنێ و ئیشارەتدانێ و هاندانێ و تەركیزكرنا ل سەر هندەك خالێن دیاركری و جۆراندنێ و شەرمشكێنییێ.... هتد.
- هندەك رامانێن لڤاندنا لەشی و ئاماژەیان:
  - بلندكرنا هەردوو ملان ئانكو من نەڤێت.
  - لەقدانا نینۆكا و لێڤ گەزاندن دبیت نیشانا بێزاربوون و شەپرزەییێ بیت.
  - یاریكرن ب موو یێن پرچێ ئانكو هزرا مە ل سەر ئاخفتنێ نینە.
  - بكارئینانا تبلا شەهدێ ددەمێ ئاخفتنێدا نیشانا كونترۆلكرن و زالدەستی یا هنێرەری یە ل سەر وەرگری, هەروەسا گەفلێكرنێ ژی ب خۆڤە دگریت.
  - گەلەك هاتنوچوون و زۆری یا لڤینان نیشانا توورەبوون و نە مورتاحی و ئالۆزییێیە.. هەروەسا دبیت سەرنجا وەرگری پەرت و بەلاڤكەت ژی.
  - لڤینێن زۆر ددۆخێ روونشتنێدا نیشانا ئالۆزی و بێزاری و ماندووبوونێیە.
  - خوە چەماندنا بەر ب پێشڤە نیشانا بایەخدان و گرنگی پێدانێیە.
- گرنگە ئەم ئاگەهداری رامانێن ئاماژە و نیشانان بین كو ژ جڤاكەكی بۆ ئێكێ دی دهێنە گوهورین, دبیت ل جڤاكەكی قەبوولكری و رامانەكا ئەرێنی هەبیت, لێ هەمان ئاماژە ل جڤاكەكێ دی نەقەبوولكری بیت و رامانەكا نەرێنی بدەت.

٢- روخسارێ دەرڤەیی:

أ. روخسارێ دەرڤەیی ڤان تشتان ب خۆڤە دگریت: جلوبەرگان, شێوە و قەبارە و درێژی یا بەژنێ, رەنگ و شێوازێ بەردانا پرچێ, رەنگێ پیستی, بابەتێن جوانكاریێ مینا میكیاج و خشل و تاتۆ و سمتنا هندەك ئەندامێن لەشی وەكو دفنێ و بروویان.... هتد. ئەڤ كاروبارە گەلەك تشتان ژ كەسایەتی یا مە, هەنۆكەیی و رابردوویێ مە, بیاڤێن گرنگی پێدانا مە, سروشتێ كارێ مە, رەوشا مە یا جڤاكی و ئابۆری و گەلەك تشتێن دی یێن مە دیار دكەن. بۆ نموونە: رەنگێ

پیستی رەگەزیٚ مە دەستنیشان دکەت و دبیت رەگەزناما مە ژی خویا کەت, هەڤگونجانا بەژنیٚ دگەل قەبارەییٚ لەشی دبیت ویٚ هزریٚ بدەتە خەلکی کو مە ستایلەکیٚ دیارکری ییٚ ژیانا ساخلەم هەیە.

ب. روخساریٚ دەرڤەیی کار دکەتە سەر کریارا پەیوەندیکرنیٚ: گرنگە ئەم عورف و عەدەت و کلتوریٚ وی جڤاکیٚ دگەل کار دکەین, ل بەر چاڤ وەرگرین و وان جلکان بکەینە بەر خوە ئەویٚن دگەل ساخلەت و تایبەتمەندی ییٚن ویٚ ژینگەهیٚ دگونجن, چونکو ئەڤە کار دکەتە سەر قەبوولکرنا خەلکی بۆ مە و ل داوییٚ ژی دیٚ کار کەتە سەر وان پەیامیٚن مە دڤیٚت بەلاڤکەین ژی.

ج. کەواتە, ئەم روخساریٚ خوەییٚ دەرڤەیی دگوهورین داکو دگەل کاودان و چالاکی ییٚن مە بگونجیت. بۆ نموونە: دیٚ جلکیٚن فەرمی کەینە بەر خوە دەمیٚ ئەم دچینە هەڤدیتنەکا فەرمی و دیٚ جلکیٚن وەرزشی ییٚن سادە دیٚ کەینە بەر خوە دەمیٚ دچینە نك هەڤژی و هەڤالیٚن خوە ل قەهوەخانەکیٚ یان ل یانەیەکیٚ.

د. دەمیٚ ئەم دگەل گەنجان کار دکەین, فەرە ئەم خوە ژ جلکیٚن فەرمی دوور بیٚخین و هندەك جلکیٚن سادە بکەینە بەر خوە, وەکو پەنتەروٚن و کوملەکەکی ل شوینا قات و بویمباخیٚ. ئەڤە دیٚ وە ل گەنجان کەت کو پتر نیٚزیکی مە ببن و دیٚ بەربەستیٚن نە زارەکی دناڤبەرا مە و گەنجاندا کیٚمتر لیٚ هیٚن.

٣- مەودایێ دناڤبەرا هنێرەری و وەرگریدا:

أ. دووری و نیٚزیکی یا مەودایێ دناڤبەرا هنیٚرەری و وەرگریدا جۆریٚ هەڤبەندی یا وان دیار دکەت. گەلەك جاران ئەڤ مەودایە نامینیت دەمیٚ ئەم هەڤالەکیٚ خوە ییٚ کەڤن و خوشتڤی دبینین, ددەمیٚ ئاخفتنیٚدا ئەو مەودایێ دناڤبەرا مەدا دیٚ د چوارچۆڤیٚ نیڤ میتریٚدا بیت. دشیاندایە مەودای ب ڤی شیٚوەییٚ ل خواری پۆلیٚنکەین:

- **مەودایێ گەرموگوڕ (گەلەك نێزیك):** ژ دەستکرنیٚ هەتا ٤٦ سەنتیمەترانە. ئەڤ مەودایە بۆ کەسیٚن بیانی نە یا قەبوولکرییە و دبیت ببیتە ئەگەریٚ نەرەحەتییٚ. دەمیٚ ئەم ب ڤی مەودایی نیٚزیکی کەسەکیٚ بیانی دبین وەکو د پاصیٚ یان دئەسانسیٚریٚدا ئەم بەریٚخوە نادەینە کەسیٚ دی, لیٚ بەریٚخوە ددەینە عەردی یان تشتەکیٚ دوور.
- **مەودایێ کەسۆکی یان نە فەرمی:** ژ ٤٦ سەنتیمەتران هەتا ١.٢ میترانە. وەسا دهیٚتە هژمارتن کو مە ژ دەستکرنا کەسیٚ دی دپاریٚزیت. هەروەسا ١.٢ میتر ب بلندترین مەودا ژبۆ توخیبیٚ کونترۆلکرنا مە ل سەر خەلکی دهیٚتە دانان.
- **مەودایێ جڤاکی یان فەرمی:** ژ ١.٢ میتران هەتا ٣.٥ میترانە. دڤی مەوداییدا ووردەکاری ییٚن دیتنیٚ ل دەف مە نامینن. هەروەسا کیٚمترین مەودایێ گونجایی یە ژبۆ کارلیٚککرنا جڤاکی (ل ئاهەنگەکیٚ). ژبۆ بلندترین مەودا ژی, فەرە ئەم ئاگەهداری دیتنیٚ بین ژبۆ مسۆگەرکرنا بەردەوامی یا پەیوەندیکرنیٚ, هەروەسا ئەم دیٚ پیٚدڤی ب بلندکرنا دەنگی ژی بین هەتاکو خەلك بشیٚت گوه ل مە ببیت.
- **مەودایێ گشتی: پترە ژ ٣.٥ میتران.**

ب. هندەك فاکتەریٚن دی ژی هەنە کار دکەنە سەر دووری یا مەودایێ دناڤبەرا مە و ئاخفتنکەریدا:

- **تەمەن**: ئەو كەسێن تەمەنێ وان نێزیكی هەڤ, مەودا دناڤبەرا واندا كێمە. لێ ئەگەر پەیوەندیكرن دناڤبەرا تەمەنێن مەزن و بچووكدا بوو, مەودا دێ پتر لێ هێت.
- **رەگەز**: ژن پتر ل نێزیكی هەڤ دروونن یان رادوەستن ب هەڤبەركرنا وان دگەل زەلامان. زەلام ب مەودایەكێ دوورتر خوە نێزیكی زەلامان دكەن ژ خوە نیزیكرنا ژنان.
- **كەسایەتی**: كەسێن گۆشەگیر و گرتی ب مەودایەكێ دوورتر دگەل ئاخفتنكەرێن خوە رادوەستێن ب هەڤبەركرن دگەل وان كەسێن كەسایەتییەكا ڤەكری هەین.
- **جۆرێ هەڤبەندیێ**: ئەو كەسێن فێری ئێكودوو بووین و ئەوێن هەڤبەندییەكا هەڤالینی و ئولفەت و ئەڤینیێ دگەل هەڤ هەین, مەودایێ دناڤبەرا واندا كێمترە.
- **ناڤەرۆكا پەیامێ**: هندەك جاران ئەم حەز دكەین بابەت دناڤبەرا مە و وەرگریدا نهێنی بیت, ئەڤجا خۆ ئەگەر بۆ دەمەكێ كورت بیت ژی, مەودا دناڤبەرا مەدا دێ كێم بیت.
- **كلتۆر**: هەر جڤاكەكی هندەك پیڤەرێن كلتۆری هەنە دەربارەی مەودایێ دناڤبەرا كەساندا. هەروەسا كلتۆر دچیتە دناڤ وان فاكتەراندا, ئەوێن مە ل سەلال بەحسكرین.

٤- پەیوەندیكرن ب رێكا دەستكرنێ:

أ. پەیوەندیكرن ب رێكا دەستكرنێ ژ شێوازێن سەرەكی یێن پەیوەندیكرنێ دهێتە هژمارتن. هەر ژ دەمێ ئەم كورپە د دمالبچووكیدا, مە پەیوەندیكرن ب رێكا دەستكرنێ یا كری. ئەڤ پەیوەندیكرنە, جۆرێ دەستكرنێ, راددەیێ دووبارەبوونا وێ و هێزا وێ ب خۆڤە دگریت.

ب. ب رێكا دەستكرنێ دێ هەڤسۆزیێ, پشتەڤانیێ, رێزگرتنێ, هاندانێ, ئەڤینیێ, ئێشانێ, هێزێ و گەلەكێن دی نیشاندەین. هەروەسا راددەیێ كونترۆل و ئاراستەكرنا مە ژبۆ ئەنجامدانا كارەكی دیار دكەت.

ج. پەیوەندیكرن ب رێكا دەستكرنێ دكەفتە دبن كاریگەری یا كلتۆریڤە:

- د جڤاكێ مە یێ رۆژهەلاتا ناڤیندا, ددەمێ ئاخفتنێدا ئەم ب مشەیی پشتبەستنێ ب دەستكرنێ دكەین. لێ ئەڤە ب ڤان ئەلەمێنتانڤە هەڤبەندە: رەگەزێ كەسی (ژن– ژن, زەلام– ژن), تەمەن (گەنج– گەنج, مەزن– گەنج, ب نافسالڤەچوویی– گەنج یان ب نافسالڤە چوویی– مەزن), ساخلەتێن جڤاكی (زگورد– خێزاندار, رێڤەبەر– فەرمانبەر), ئوو ب جۆرێ هەڤبەندی یا مە یا ب كەسانڤە ژی هەڤبەندە.
- لێ ل ئەمێریكا و باكۆرێ ئوروپا, پەیوەندیكرنا ب رێكا دەستكرنێ كێمترە و تنێ سلاڤ و دەستكرنا ملی یان تەپلێدانا ل پشتێ ب خۆڤە دگریت.

دەنگی چ ئاکام ل سەر کریارا پەیوەندیکرنێ هەیە؟

کریارا پەیوەندیکرنێ ب دەنگی کاریگەر دبیت, وەکو تۆنا دەنگی, ئاستێ بلندی و نزمی یا وی, جۆرێ دەنگی, ریتم و لەزاتی یا دەرکەفتنا پەیڤان.

١. **تۆنا دەنگی:** ئەم دشێین هەمان پەیڤ و هەڤۆکان ب تۆنێن جوداجودا بێژین کو دێ کاریگەری و رامانا وان پێ هێتە گوهورین. بۆ نموونە: "پشتی وانێ من دڤێت دگەل تە باخڤم", ئەم دشێین ڤێ هەڤۆکێ ل گورەی پەیاما خوە ب تۆنەکا هەڤالینی یان ب توورەبوویی یان ب فەرمان یان ب دوودلی بێژین. دەمێ ئەم پەیوەندیکرنێ دکەین, فەرە:

أ. **وێ تۆنا دەنگی بنیاسین ئەوا ئەم ل سەر راهاتین, هەڤگونجان و کاریگەری یا وی ل سەر کریارا پەیوەندیکرنێ دگەل هەڤژی و گەنج و کەسێن دی دەستنیشان بکەین.**

ب. **دێ تۆنەکا گونجایی هەلبژێرین, چونکو نیشانا هەست و هەلوێستانە ل هەمبەری کاروباران یان کەسێن دیارکری.**

ج. **دێ تۆنا دەنگی گوهورین چونکو گوه لێ راگرتنا هنێرەرەکی کو هەمان تۆنا دەنگی بکار دئینیت بێزارییێ پەیدا دکەت. هەروەسا نیشانا وێ چەندێیە کو گرنگییێ ب وەرگری نادەت و نە یێ خوینگەرمە ژبۆ بابەتێ ئاخفتنێ.**

٢. **ئاستێ دەنگی: ئاخفتنا ب دەنگەکێ بلند یان نزم ل سەر ژینگەها کریارا پەیوەندیکرنێ رادوەستیت. ئەرێ ئەم** پەیوەندیکرنێ دهۆلەکێڤە دکەین کو دووری قەرەبالغییە, مەزنە, گەلەك کەس تێڤە هەنە... هتد.

أ. دەنگێ بلندی بێ بەهانە وەرگری بێزار دکەت, هەروەسا نیشانا توورەبوونێ و کەربڤەبوونێ و حەزا کونترۆلکرنێیە.

ب. ب. دەنگێ نزم دبیت ببیتە هۆکارەکێ بەربەست د کریارا پەیوەندیکرنێدا, چونکو پەیامێ ب دروستی نا گەهینتە وەرگری و ل داوییێ ژی نەشێت کارلێککرنێ دگەل بکەت.

٣. **جۆرێ دەنگی: ددەمێ پەیوەندیکرنێدا, دەنگێ گر یان تیژ یان ئەوێ ژ دفنێ دەردکەڤیت ب ئاوایەکێ نەرێنی کار دکەتە** سەر تێگەهشتن و بهیستنا وەرگری, ئەڤە ژی کار دکەتە سەر خوارنا ڤەگەراندی و پشکداریکرنا د ئاخفتن و دانوستاندنێدا.

٤. **ریتما دەرکەفتنا پەیڤان: ئانکو لەزاتی یا دەرکەفتنا پەیڤان ددەمەکێ دیارکریدا. فەرە ئەم ب ریتمەکا گونجایی باخڤین** و بلەزاتییەکا هەسەنگ پەیڤان ژ دەڤی دەربێخین:

أ. **ژبۆ وەرگری, مشە جاران ئەم ڤان تێبینییان دبهیسین: "ئەو هند بلەز دئاخڤیت نەشێم ب بەردەوامی هزرێن وێ وەرگرم", یان "بێزار بووم ژ ئاخفتنا وی, ئەو گەلەك ب هێواشی دئاخڤیت".**

ب. **ژبۆ ناڤەرۆکێ, دەمێ مە بڤێت تەرکیزێ ل سەر پێزانینەکا دیارکری بکەین, دێ لەزاتی یا ئاخفتنێ کێمکەین.**

چوارچۆڤەیێ ژمارە ¼

دەمێ دگەل گەنجان کار دکەین

١. دێ ل سەر پەیوەندیکرنا ب چاڤان بەردەوام بین.
٢. دێ روونین یان راوەستین بێی کو چ بەربەستان دناڤبەرا خوە و گەنجاندا دانین.
٣. دێ ب ئاوایەکێ راست و ب مورتاحی راوەستین یان روونین.
٤. ئەگەر دشیاندا بوو دێ دێ روونین و دێ دهەمان ئاستێ روونشتنێدا بین.
٥. دێ بڕیارێ دەین کو سەروچاڤێن مە دەربرینێ ژ هەست و هزرکرنا مە بکەت, هەلبەت ئەگەر ئەڤە یا هەڤگونجایی بیت دگەل کاودان و دەردۆرێن ئەم تێدا د ژین.
٦. دێ گرنژین و دێ هەولدەین کو دەربرینێن سەروچاڤێن مە د ئارام و مورتاح بن.
٧. دێ هۆشیاری وان لڤینان بین ئەوێن ئەم بێ ئاگەه دووبارە دکەین. بۆ نموونە: لەقدانا نینۆکان, دەستێ دناڤ بەریکێدا, یاریکرنا ب پرچێ...هتد, ئوو دێ راهێنانێ ل سەر ئەنجام نەدانا ڤان لڤینان کەین.
٨. دێ ئاماژە یێن هاریکار ژبۆ پەیوەندیکرنا زارەکی بکار ئینین.
٩. ل بەر چاڤێن هەمیا و ب ریتمەکا گونجایی دێ لڤلڤین.
١٠. ژبۆ دەربراندنا هەستێن هەمەجۆر و سەرنجراکێشانا پشکداران, تۆنا دەنگێ خوە دێ ل گورەی ناڤەرۆک و رەوشا گرۆپی گوهورین.
١١. دێ ئاستێ دەنگێ خوە گوهورین کو دگەل جهێ ئەم لێ بگونجیت و سەرنجا گرۆپی راکێشیت.
١٢. دێ کار کەین ژبۆ باشترلێکرنا جۆرێ دەنگی, دێ داخوازێ ژ پسپۆرەکێ تایبەتمەند کەین کو ب رێکا ئەنجامدانا هندەک راهێنانێن باشترلێکرنا دەنگی هاریکاری یا مە بکەت.
١٣. دێ لەزاتی یا دەرکەفتنا پەیڤان گوهورین: دەمێ مە بڤێت تەرکیزێ ل سەر پێزانینەکا دیارکری بکەین, دێ لەزاتی یا دەرکەفتنا پەیڤان کێمتر لێ کەین. بەروڤاژی یا وێ ژی راستە.
١٤. دێ ئاستەکێ دەنگیێ بلند یان نزم ئاخڤین کو دگەل بەرفرەهی یا هۆلێ و هژمارا پشکداران بگونجیت. ئەڤ گوهورینا ئاستێ دەنگی ژبۆ هندێیە کو سەرنجێ راکێشین یان تەرکیزێ ل سەر بابەتەکێ دەستنیشانکری بکەین.
١٥. ل گورەی جۆرێ وێ هەڤبەندی یا هەیی یان ئەوا مە دڤێت هەبیت و ل گورەی پیڤەرێن جڤاکی, دێ بڕیارێ دەین کو پەیوەندیکرنا ب رێکا دەستکرنێ بکار بینین یان بکار نەئینین.

مەرەم ب گوهـ لێ راگرتنێ چییە؟

گوهـ لێ راگرتن کریارەکا فسیولۆژی (Physiological) یا نەرێنی (سلبی)یە وی دەمـی روودەدەت دەمـێ لـەرزینا دەنگـێ ل ناڤ بای ب بەر تەپلەیا گوهی دکەڤیت و ئەم ل نێزیك بین. ئەم ب خۆنەویستی دبهیسین. دەمـێ ئـەم ل ئۆفیسـێن خـوە, مـە گوهـ ل هەڤژی و هەڤالێن خوە یێن ژدەرڤە دبیت هەکو دئاخڤن, مە گوهـ ل ئاژاوەیا ترۆمبێل و قەرەبالغی یا جاددێ دبیت.

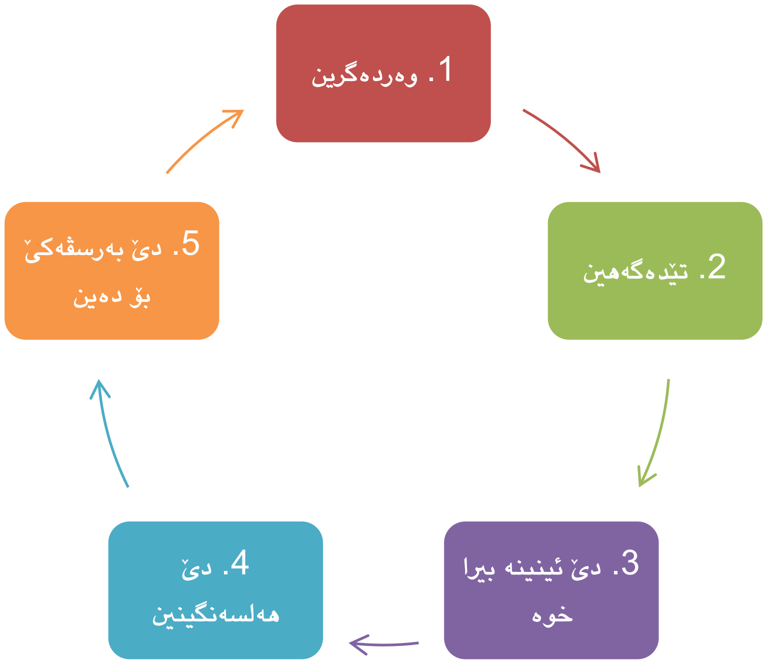
دێ کچکەك هێتە د ئۆفیسا مەڤە, دێ هـەموو کـارێن خـوە هـێلین و دێ بـەرێخوە دەینـێ و سەروچـاڤێن مـە نیشـانا هانـدانا ئاخفتنێ ددەن. ئەو دێ ئاخڤیت و ئەم دێ گوهـ لێ راگرین, ئوو دێ تەرکیزێ ل سەر ئەوا دبێژیت یان نەبێـژیت کـەین. هـزرێن سەرەکی و پەیڤێن بنەرەتی دێ هێنە بیرا مە, دێ هەلسەنگینین و ب کاریگەری لێ ڤەگـەرینین (خوارنـا ڤەگەرانـدی), کەواتـە ئەم یێ کریارا گوهـ لێ راگرتنێ ئەنجامددەین.

دەمێ ئەم کریارا گوهـ لێ راگرتنێ ئەنجامددەین, دێ هاریکاری یا کەسێن دی و ب تایبەتی گەنجان کەت کو پشکدارییێ بکەن و سـەربۆران ئـالوگۆر بکـەن. نـە تنـێ دێ وەرگـرین لێ دێ پـەیامان هنێـرین کـو نیشـانا تێگەهشـتنێ و گرنگـی پێـدانێ و رێزگرتنێیە... هتد. گوهـ لێ راگرتن پێدڤییەکا سەرەکی یا هەمی مرۆڤانە. گەنجان ژی پێـدڤی پـێ هەیـە داکـو کەسـایەتی و نێرینێن خوە ژبۆ خوەییێ خوە و خۆنرخاندنا خوە پێ وەرار و گەلالە کەن.

قۆناغێن گوهـ لێ راگرتنێ چنە و دێ چەوا مومارەسە یا گوهـ لێ راگرتنێ کەین؟

ددەمێ کریارا گوهـ لێ راگرتنێدا ئەم د پێنج قۆناغان را دبۆرین ب ڤی شێوەیێ ل خوارێ:

هێلکاری یا ژمارە (٦): قۆناغێن کریارا گوهـ لێ راگرتنێ خویا دکەت



١. دێ تشتێ گۆتی و یێ نەگۆتی وەرگرین (پەیامێن زارەکی و نە زارەکی):

أ. دێ هەمی سەرنجا خوە دەینە وی کەسێ دگەل مە دئاخڤیت.

ب. دێ گوهداری یا پەیڤێن ئەرێنی و نەرێنی کەین و دێ گوهداری یا دوورتر ژ پەیڤان کەین (دەربرین, ئاماژە و لڤین): ئانکو دێ گوهداری یا هەست و پێدڤی و ترس و پێشبینی یێن ئاخفتنکەری کەین.

ج. هەر تشتەکێ ژ ژینگەها دەرڤەییڤە سەرنجا مە پەرت و بەلاڤکەت, دێ خوە ژێ دوور کەین.

د. دێ گوهدارییێ کەین بێی کو هزرکەین کا دێ بەرسڤا مە چ بیت.

٢. دێ د ئاخفتن و مەرەما ئاخفتنکەری گەهین: هەست و هزرێن وی:

أ. دێ خوە ژ وێ چەندێ دوور کەین کو بەری ئاخفتنکەر باخڤیت, ئەم تێ دگەهین.

ب. دێ پێزانینێن نوو ب وان پێزانینانڤە گرێدەین ئەوێن مە هەین.

ج. ل گورەی دید و نێرینا ئاخفتنکەری دێ بەرێخوە دەینە پەیامێ.

د. هەتا هەمی بابەتی ب تەڤاڤی نە بینین, چ حوکمان ل سەر نادەین.

هـ. هـ. دێ خوە ژ هزرێن پێشوەختێن دەربارەی بابەتی یان ئاخفتنکەری ب خوە دوور کەین.

و. و. دێ پرسیاران ژێ کەین ژبۆ روهنکرنێ یان ژبۆ وەرگرتنا پێزانینێن پتر.

ز. ز. دێ ب دارێژتنەکا دی (ب دارێژتنا خوە) ئاخفتنێن ئاخفتنکەری دووبارەکەینەڤە.

٣. دێ ب رێکەکا راماندار ئینینە بیرا خوە "ژبۆ مە":

أ. دەمێ دئینینە بیرا خوە, هەمی ئاخفتنا ئاخفتنکەری ب تەڤاڤی و ووردی ناهێتە بیرا مە, بەلکو ئەو دهێتە بیرا مە ئەوا ئەم هزر دکەین وی یا گۆتی. ئەم پەیڤێن ئاخفتنکەری پەیڤ پەیڤ وەرناگرین, لێ سیستەمەکێ نوو ژبۆ پێزانینێن دایی ددانین و رامانەکا دەستنیشانکری ددەینێ.

ب. هزرێن سەرەکی و هزرێن دایی یێن پالپشت دەستنیشان دکەین.

ج. دێ پەیامێ پوختە کەین کو ب هێسانی بهێتە ژبەر کرن بێی پشتگوه هاڤێتنا ووردەکاری یێن گرنگ.

د. دێ ناڤ و تێگەهێن سەرەکی دووبارە کەینەڤە.

٤. دێ پالێنەر و نیازێن ئاخفتنکەری هەلسەنگینین:

أ. ددەمێ ئاخفتنێدا دێ ژ خوە پرسیار کەین, ئەرێ ڤی ئاخفتنکەری چ دڤێت؟ بۆچی ڤان تشتان بۆ مە دبێژیت؟ ئەرێ دڤێت ئەم دەستخۆشییێ لێ بکەین یان دبابەتەکیدا هاریکاری یا وی بکەین یان ژی دڤێت خوە دلدەرێژ بکەت.

ب. ددەمێ ئاخفتنێدا و ل گورەی ناڤەرۆکا وێ دێ ب چاڤەکێ رەخنەیی لێنێرین: ئەرێ ئەوا گەنج ژبۆ گوهورینا پەیرەوان پێشنیاز دکەن بەرهۆز و کەتوارینە؟ دێ شێین ب جهئینین؟ دێ بەرسڤا پێدڤی یێن گەنجێن کێمئەندام دەت؟... هتد.

ج. دێ بەرگری یا هەلسەنگاندنێ کەین هەتاکو ب ئاشکرایی د مەرەما ئاخفتنکەری دگەهین.

د. دێ خوە ژ گومانلێکرنا نیازێن ئاخفتنکەری دوور کەین, لێ دەربارەی هندەك بابەتێن دیارکری دێ داخوازا روهنکرنێ ژێ کەین.

٥. هـ. دێ راستی یێن کەتواری و شرۆڤەکرنان ژێکجودا کەین/ بۆچوونێن کەسۆکی یێن ئاخفتنکەری.

و. دەستنیشانکرنا هەر لایەنگیرییەکێ یان هەر هزرەکا پێشوەخت یان هەر بەرژەوەندییەکا کەسۆکی ل دەف ئاخفتنکەری کو کار بکەتە سەر هەلۆیست و پێشنیازێن وی.

٥. دێ بەرسڤا خوە ب دوو قۆناغان دەین: ددەمێ ئاخفتنێدا و پشتی تەڤاڤبوونا ئاخفتنکەری:

أ. ددەمێ ئاخفتنێدا: دێ هاندەین کو بەردەوام بیت و ب ڤان رێکان دێ نیشا دەین کو ئەم یێ گوهداری یا وی دکەین:

- ب سەر هەژاندنێ.
- گۆتنا "بەلێ, بەردەوام بە" یان "بەلێ, ئەز د تە دگەهم" یان "ئێو پاشی...".
- دێ لەشێ خوە یان سەروچاڤێن خوە بەر ب ئاخفتنکەریڤە ئاراستەکەین بێی بەزاندنا وی مەودایێ جڤاکیێ دناڤبەرا مەدا.
- دەم بۆ دەمی دێ بەرێخوە دەینە ئاخفتنکەری و دێ بەرێخوە دەینە کەسێن دی ژی کو ئەو ژی گوهـ لێ راگرن.
- ئاخفتنا وی نا برین و ناهێلین کەسەك ئاخفتنا وی ببڕیت.
- دێ خوە ژ تەڤاڤکرنا هەڤۆکێن وی دوور کەین.

ب. دەمێ ئاخفتنکەر ژ ئاخفتنێ تەڤاڤ دبیت: دێ (خوارنا ڤەگەراندی) ژبۆ ئاخفتنا وی پێشکێشکەین و دێ دەربرینێ ژ هەست و بۆچوونێن خوە کەین دەربارەی ئەوا وی گۆتی:

- دێ پشتەڤانی یا وی کەین و دلەکدلێ وی دەین.
- دێ ل سەر راستی یا بابەتان رازی بین.
- دێ داخوازا رۆهنکرنێ ژێ کەین.
- دێ تەحەدا یا وی کەین.
- دێ ب راستگۆیی رەفتارێ کەین, خۆ ئەگەر ئەم ژێ نە رازی بین ژی.
- دێ دەستەواژە یێن "ئەز" بکار ئینین: " ئەز هزر دکەم..... ئەڤە ژی چونکو...".
- دێ خوە دوور کەین ژ وێ چەندێ کو ب بکەڤینە دبن کاریگەری یا هەستێن ویڤە یان ئاریشا وی چارەسەر کەین.

دێ چەوا دارێژینەڤە؟

دارێژتنەڤە ئەوە دەمێ ئاخفتنێن ئاخفتنکەری ب بکارئینانا دارێژتن و پەیڤێن خوە دووبارە دکەینەڤە داکو پشتراستکەین کو ئەم یێ د پەیاما وی گەهشتین و خوە ژ هەر شاش تێگەهشتنەکێ دوور بێخین. دارێژتنەڤە نیشانا پێگیری یا کەسییە ب گوهـ لێ راگرتن و تێگەهشتنا بابەتێ پێشکێشکری. گرنگی یا وێ دهندێدایە کو نیشانا گەهشتن و تێگەهشتنا پەیاما ئاخفتنکەرییە, ئەڤە ژی دێ وە ل ئاخفتنکەری کەت کو هەست ب رەحەتیێ بکەت و ل سەر ئاخفتنێ بەردەوام بیت. هەروەسا دێ دژواری یا کریارا پەیوەندیکرنێ سڤکتر لێ کەت, ئەگەر پەیوەندیکرن یا بلەز و گرژ و توورە بیت. ب ڤێ چەندێ ژی پەیڤێن زیانبەخش و بریندارکەر و رەخنەگر دێ تێکهەل بن و دژواری یا هەڤرکیێ دێ سڤکتر لێ هێت.

١. د هەڤۆكا خوەدا دێ تەركیزێ ل سەر ئاخفتنكەری كەین "تە هەست دكر, تە هزر دكر, تە دگۆت..".

٢. دێ خوە ژ دووبارەكرنا ووردەكاری یێن ئاخفتنا وی دوور كەین.

٣. دێ پەیڤێن نەرێنی ب هندەك پەیڤێن بێلایەن یان گونجاییتر گوهورین بێی كو رامانا وان بهێتە گوهورین.

٤. دێ ب كورتی و پوختەیی بێژین.

٥. دێ ناڤەرۆكێ و هەستان ئینینە بیرێ.

٦. دێ هەڤۆكا خوە ب پرسیارەكێ تەڤاڤكەین كو ژ راستی یا ئەوا مە گۆتی پشتراست بین. بۆ نموونە: "ئەرێ ئەڤە بوو ئەوا تە دڤیا بۆ من بێژی", "ئەرێ ئەز د ئەوا تە دڤیای بێژی گەهشتیمە؟..", "دروستە؟..."

دێ چەوا پرسیاران كەین ژبۆ خویاكرن و روهنكرنێ؟

ب مەرەما وەرگرتنا پێزانینێن پتر یان پرسیاركرنا دەربارەی بابەتەكێ دیاركری یان ژبۆ خوە پشتراستكرنێ ژ بڕیارەكێ, دێ پرسیاران ژ ئاخفتنكەری كەین. گەلەك جۆرێن پرسیاران هەنە كو دشێین دگەل ئاخفتنكەری بكار بینین:

١- **پرسیارێن گرتی**: ئەو پرسیارن یێن بەرسڤێن وان تنێ "بەلێ" یان "نەخێر", لەوا ئەڤ پرسیارە هندەك پێزانینێن چوارچۆڤەكری ددەنە مە. بۆ نموونە: "ئەرێ د خێزانێدا, گەنج پشكداری یا بڕیاردانێ دكەن؟".

٢- **پرسیارێن ڤەكری**: ئەو پرسیارن یێن ب "كەنگی؟", "چەوا؟", "بۆچی؟", "ل كیڤە؟" دەست پێ دكەن. ئەڤ پرسیارە دەرگەهێ دانوستاندنێ ڤەدكەن و كۆمەكا پێزانینێن دەربارەی پێداویستی و هزرێن ئاخفتنكەری ددەنە مە. هەروەسا هاندانا بەرسڤێن بەرفرەه و تێهزرینێن تێدەرخستنەیی ددەت. هاریكاری یا ئاخفتنكەری دكەت كو تەركیزێ ل سەر هندەك بۆیەرێن دەستنیشانكری بكەت بێی بچیتە دناڤ بۆچوون و گشتاندناندا. بۆ نموونە: "بۆچی گەنج پشكدارییێ د لیژنەیا پەیمانگەهێدا دكەن؟". ئەم ڤی جۆری بكار دئینین دەمێ مە پیدڤی ب هندەك پێزانینێن پتر دبیت, یان ئەگەر مە ڤیا بابەتەك پتر بهێتە روهنكرن, یان گرۆڤان ژبۆ پەسەندكرنا بۆچوونەكێ ببینین, یان ژی ژبۆ ب دەستڤە ئینانا پێشنیاز و چارەسەری و ئەنجامان بكار دئینین.

٣- **پرسیارێن ئاراستەكری**: ئەو پرسیارن یێن ب بكار ئینانا "یان" دهێنە كرن كو بەرسڤەكێ ژناڤ كۆمەكا بەرسڤان بهەلبژێرن. ئەم پێدڤی ڤی جۆرێ پرسیاران دبین دەمێ مە بڤێت گریمانەكێ ژ ناڤ كۆمەكا وان گریمانان هەلبژێرین ئەوێن ژ پرسیارێن ڤەكری پەیدا دبن. بۆ نموونە: "تە دڤێت نوكە دگەل بابێ خوە باخڤی یان دێ بۆ سوباهی هێلی؟".

ناڤێ چالاکیێ	پەیوەندیکرنێ ب چالاکی دکەین
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن ڤان ئارمانجان ب جهئینن: * پێناسەکرنا کریارا پەیوەندیکرنا دناڤبەرا کەساندا. * هژمارتن و ڕێزبەندکرنا توخمێن پەیوەندیکرنا دناڤبەرا کەساندا. * دەستنیشانکرنا ئاستەنگێن پەیوەندیکرنا دناڤبەرا کەساندا. * دەستنیشانکرنا کاروبارێن هاریکار ژبۆ پەیوەندیکرنا دناڤبەرا کەساندا.
دەمێ پێدڤی	٦٥ خولەك
پێداویستی	* کوپییەکێ هەر ڕۆلەکی ژ هەرسێ ڕۆلان ل گورەی سێکا هژمارا پشکداران (بەرپەڕێ کاری). * کاغەزەکا فلیپ چارتێ کو پێشوەخت ئەو رەسمێ د بەرپەڕێ کاریدا, ل سەر بیت. * هندەك کارتێن رەنگاورەنگێن چوارگۆشەیی. * هندەك کارتێن سپی ب شێوەیێ چەکوچی. * کاغەزێن فلیپ چارت و هندەك پێنڤیس.
پێنگـــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ چالاکیێ ب ڤی شێوەیێ ل خوارێ بۆ پشکداران شرۆڤەکەین: (٥ خولەك) * دێ دناڤ هندەك گرۆپێن سێ کەسیدا کار کەن. * هەر ئێك دێ ڕۆلەکێ دیارکری وەرگریت ل گورەی وی دەقێ کو دێ پاشی ل سەر وە بەلاڤکەین. * دێ یاری یا ڕۆلگێرانێ کەن بێی خویا کرنا ناڤەرۆکا دەقی بۆ هەردوو کەسێن دی. ٢. دێ پشکداران ل سەر چەند گرۆپێن بچووك دابەشکەین کو هەر گرۆپەك سێ کەس بن. ٣. هەر پشکدارەکی دێ بەرپەرەکی دەینەڤێ کو ڕۆلێ وی ل سەر نڤیسای بیت. ٤. دێ ژ گرۆپان داخواز کەین کو دەست ب کارێ خوە یێ ڕۆلگێرانێ بکەن. (١٠ خولەك) ٥. پشتی تەڤاڤ دبن, دێ ژ هەر پشکدارەکێ گرۆپی داخواز کەین کو هەستێن خوە یێن ددەمێ ڕۆلگێرانێدا دەرببریت. (٥ خولەك) ٦. دێ بۆ پشکداران بێژین کو ئەڤە کریارا پەیوەندیکرنا دناڤبەرا کەساندا بوو وان کری, دێ توخمێن وێ شرۆڤەکەین و دێ گرنگی یا پەیوەندیکرنا دناڤبەرا کەساندا بۆ خویا کەین. (١٠ خولەك) ٧. دێ وی رەسمێ پێشوەخت ل سەر فلیپ چارتێ چێکری بۆ پشکداران شرۆڤەکەین: رەسمێ ئێکێ یێ خودانێ ئارێشێیە و رەسمێ دووێ یێ هەڤالانە. (بەرپەڕێ کاری) ٨. دێ ژ پشکداران داخواز کەین کو وان بابەتان بۆ مە بێژن یێن بووینە ئاستەنگ د ڕێکا ئاخفتنێدا, هەر ئێکێ دێ ل سەر کارتەکا رەنگاورەنگ نڤیسن و دێ دناڤبەرا دوو کەساندا هەلواسین کو دێ بیتە دیوارەك دناڤبەرا واندا. ئوو دێ هندەك ئاستەنگێن دی یێن نە گۆتی ل سەر زێدە کەین. (١٠ خولەك) ٩. پشتی ژ گۆتن و نڤیسینا هەموو ئاستەنگان تەڤاڤ دبن. دێ دانوستاندنێ ل سەر ڤان پرسیارێن ل

خوارێ دگەل گرۆپێ مەزن كەین: (١٠ خولەك)

* ئەرێ هەردوو كەس دشێن هەڤ ببینن؟

* چ ل كریارا پەیوەندیكرنێ هات؟ سەدەمێ وێ چییە؟

* دێ چەوا شێین كریارا پەیوەندیكرنێ بەردەوام و كاریگەرتر لێ بكەین؟ (دێ ژ پشكداران داخواز كەین كو فاكتەرێن هاریكارێن پێشوەخت بكار ئینانین ژبۆ بەرسڤێن خوە ژی بكار بینن)

١٠. دێ بەرسڤان ل سەر وان كارتێن وەكو چەكوچی نڤیسین و دێ ب هنداڤ كارتێن ئاستەنگانڤە هەلاویسین, هەروەكو ئەم یێ ب رێكەكا مەجازی وی دیواری دهەرێفین هەتاكو ب تەڤاهی دهێتە هەرفتن. پاشی ئەگەر پێدڤی بوو, دێ هندەك فاكتەرێن دی ل سەر زێدە كەین. (١٠ خولەك)

١١. دێ كریارا پەیوەندیكرنێ و فاكتەرێن هاریكار و یێن ئاستەنگ دكریارا پەیوەندیكرنا ب شێوازەكێ چالاكدا ژبۆ پشكداران پوختە كەین. (٥ خولەك)

بەرپەڕێن كاری

بەرپەڕێ كار ١

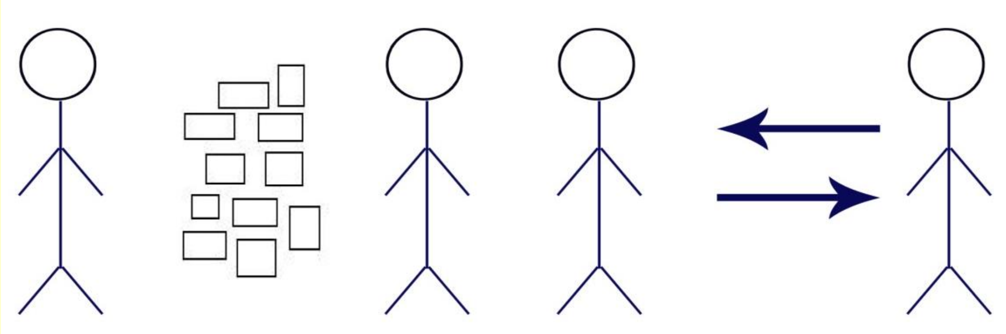
ناڤەرۆكا رۆلان:

١. رۆلێ ئێكێ: تو دگەل دوو هەڤالێن خوە یێ روونشتیی. تە ئارێشەك دگەل مالا خوە یا هەی و تە دڤێت بۆ وان بێژی داكو هاریكاری یا تە بكەن. ئارێشە: كەسوكار نەشێن قەبوول بكەن كو تو یێ/ یا بوویە گەنج و دڤی تەمەنیدا تە دڤێت تە هندەك تایبەتمەندی یێن خوە هەبن, لێ ئەو هەردەم هەولددەن كو مایێ خوە دهەموو كار و رەفتارێن تەدا بكەن.

٢. رۆلێ دوویێ: تۆ هەڤالەكێ قەنجی. گوهداری یا هەڤالێن خوە دكەی و هەولددەی هاریكاری یا وان بكەی كو باشی و خرابیێ ژێكجودا كەن. هەموو شیانێن خوە بكار دئینی كو یێ دادپەروەر بی.

٣. رۆلێ سیێ: تۆ هەڤالەكێ قەنجی. لێ هەردەم تە هندەك دەنگوباس هەنە كو بۆ هەڤالێن خوە بێژی. دپرانی یا دەمیدا تو دئاخڤی. ئەگەر بیاڤی نەدەنە تە, دێ ئاخفتنا وان بڕی و كەیە قەرەبالغ. دەمێ ئەو دئاخڤن, نە شیرەتا دكەی و نە ب دروستی گوهداری یا وان دكەی, لێ تو خوە ب رێكخستنا چانتا خوە یان كاغەزێن خوەڤە مژوول دكەی, یان ژی ب موبایلێ دئاخڤی.

بەرپەڕێ كاری ٢



هندەك هزر ژبۆ مە!

- ئەگەر گرۆپێ مەزن یێ تێکهەل بوو (کچ و کور). دێ هەولدەین کو گرۆپێن بچووك ژ هەردوو رەگەزان پێك بهێن, چونکو ژ ئاستەنگ یان فاکتەرێن هاریکار کو پشکدار دێ بەحسکەن, زەحمەتی یا پەیوەندیکرنێیە دگەل رەگەزێ بەرانبەر.
- فەرە ئەم ئاگەهداری ئارمانجێن ڤێ راهێنانی بین. دبیت پشکدار بەحسی پەیوەندیکرنا زارەکی و نە زارەکی و گوهـ لێ راگرتنێ بکەن. د ڤێ قۆناغێدا ئەم بەحس ناکەین و دێ بێژینێ کو دێ دهندەك چالاکی یێن دیدا ب درێژی بەحس ژێ کەین.
- دێ توخمێن کریارا پەیوەندیکرنێ ل سەر فلیپ چارتێ رەسمکەین داکو ئاشکراتر بیت.
- ددەمێ چالاکیێ و دداوی یا وێدا ژی دێ پشتراست بین کو هەموو تشت بۆ پشکداران هاتینە ئاشکرا کرن و دێ هاندەین کو پرسیارێن ژبۆ خویاکرنێ و روهنکرنێ بکەن.
- پێشنیازکرنا راهێنانەکا زێدەبار: دێ ژ پشکداران داخواز کەین کو پارچەیەکا ئاخفتنا دناڤبەرا دوو کەساندا ژ فلمەکێ بهەلبژێرن و هەر پێنج توخمێن پەیوەندیکرنێ تێدا دەستنیشانکەن. پاشی ئاستەنگ و فاکتەرێن هاریکار ژبۆ کریارا پەیوەندیکرنێ د ڤێ پشکا فلمیدا شرۆڤەکەن.

ناڤێ چالاكیێ	پەیوەندیكرنێ ب پەیڤان دكەین
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن ڤان ئارمانجان ب جهبینن: * پێناسەكرنا پەیوەندیكرنا زارەكی. * دەستنیشانكرنا ساخلەتێن پەیوەندیكرنا زارەكی یا كاریگەر.
دەمێ پێدڤی	٥٠ خولەك
پێداویستی	* بۆرد و كاغەز و پێنڤیس. * هندەك كارت كو ل سەر هەر ئێكێ ساخلەتەكێ نە كاریگەرێ پەیوەندیكرنا زارەكی یێ نڤیسای بیت. (بەرپەرێن كاری)
پێنگاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ چالاكیێ ب ڤی شێوەی بۆ پشكداران شرۆڤەكەین: (٥ خولەك) * بۆ ماوێ دوو خولەكان, دێ دناڤ گرۆپاندا كار كەن ژبۆ بەرهەڤكرنا هندەك پەیامێن هۆشیاركرنێ دەربارەی توندوتیژی یا خێزانێ یان توندوتیژی یا دناڤبەرا هەڤژییاندا یان توندوتیژی یا دژی گەنجان. فەرە رێنمایی یێن ل سەر وان كارتێن كو دێ ل سەر وە بەلاڤكەین, ل بەرچاڤ وەرگرن. * هەر گرۆپەك دێ كارێ خوە پێشكێشكەت و پاشی دێ دانوستاندنێ ل سەر كەین. ٢. دێ پشكداران ل سەر هندەك گرۆپان دابەشكەین كو هەر گرۆپەك ژ پێنج كەسان پتر نەبیت. ٣. هەر گرۆپەكی دێ كارەتەكێ دەینەڤێ كو توخمەكێ پەیوەندیكرنا زارەكی ل سەر نڤیسای بیت و دێ ژ گرۆپان داخواز كەین كو دەمێ بەرهەڤكرنا پەیامێن خوە یێن هۆشیاركرنێدا, پێگیریێ ب رێنمایی یێن ل سەر كارتێ بكەن. ٤. هەر گرۆپەك دێ كارێ خوە بەرهەڤكەت. (١٥ خولەك) ٥. هەر گرۆپەك دێ ئەنجامێن كارێ خوە پێشكێشكەت. (١٠ خولەك) ٦. پشتی هەموو گرۆپ تەڤاڤ دبن, دێ ژێ داخواز كەین كو هەر ئێك دەربرینێ ژ هەستێن خوە یێن دەمێ رۆلگێرانێدا بكەت و كا هەتا چ رادە و چەوا رێنمایی یێن پێشكێشكری كاریگەری ل سەر پەیوەندیكرنا زارەكی یا وانڤە هەبوو. (٥ خولەك) ٧. دێ پەیوەندیكرنا زارەكی پێناسە كەین و ل گورەی ئەنجامێن پێشكێشكری (ژ گرۆپان), دێ دانوستاندنێ ل سەر ساخلەتێن پەیوەندیكرنا زارەكی كەین كا دێ چەوا كاریگەرتر بن. (١٠ خولەك) ٨. دێ ساخلەتێن پەیوەندیكرنا زارەكی یا كاریگەر بۆ پشكداران پوختە كەین. (٥ خولەك)

بەرپەڕێن کاری	**ساخلەتێن پەیوەندیکرنا زارەکی یا نە کاریگەر:** * بکار ئینانا هندەك پەیڤێن زانستی یێن گرچن و ئالۆز. * بکار ئینانا زمانەکی کو پڕانی یا پشکداران تێ ناگەهن. * بکار ئینانا هندەك هەڤۆکێن درێژ کو کۆمەکا پێزانین و پەیامان تێدا هەبن. * بکار ئینانا هەڤۆکێن گشتگیر و نە دەستنیشانکری.
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ ئەگەر گرۆپێ مەزن یێ تێکهەل بوو (کچ و کور). دێ هەولدەین کو گرۆپێن بچووك ژ هەردوو رەگەزان پێك بهێن. ❑ بێی ب ناڤداچوونا ووردەکارییان, دێ هندەك کەنالێن دێ یێن پەیوەندیکرنێ بۆ پشکداران بێژین. ❑ * ددەمێ چالاکیێ و دداوی یا وێدا ژی دێ پشتراست بین کو هەموو تشت بۆ پشکداران هاتینە ئاشکرا کرن و دێ هاندەین کو پرسیارێن ژبۆ خویاکرنێ و روهنکرنێ بکەن.

ناڤێ چالاكیێ	پەیوەندیكرنێ ب لڤین و ئاماژە و بەرێخۆدانێ دكەین (١)
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن ڤان ئارمانجان ب جهبینن: * پێناسە كرنا پەیوەندیكرنا نە زارەكی. * هژمارتن و ڕێزبەندكرنا توخمێن پەیوەندیكرنا نە زارەكی. * دەستنیشانكرنا ساخلەتێن پەیوەندیكرنا نە زارەكی یا كاریگەر.
دەمێ پێدڤی	٤٠ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند كاغەز و هندەك پێنڤیس.
پێنگـــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ قۆناغێن راهێنانێ ب ڤی شێوەی بۆ پشكداران شرۆڤەكەین: (٥ خولەك) * دێ وەكو بازنەیەكی ڕاوەستێن و ئەم دێ پرسیاران ژ هەوە كەین. * دێ ب ئاماژە و ئاوردان و لڤینێن لەشی بەرسڤا ڤان پرسیاران دەن بێی كو پەیوەندیكرنا زارەكی یان پەیڤ و لڤینێن لێڤان بكار بینن. ٢. پشكدار دێ ب شێوازێ بازنەیەكی ڕاوەستێن. ٣. دێ پرسیاران ژێ كەین (بەرپەڕێن كاری). ئوو پشتی هەر بەرسڤدانەكێ دێ ژ پشكداران پرسیار كەین كا چ ژێ تێگەهشتن؟ (١٠ خولەك) ٤. دێ دانوستاندنێ ل سەر ڤان بابەتان كەین: (٥ خولەك) * هەوە چەوا هەولدا پەیوەندیكرنێ دگەل مە بكەن؟ * هەوە چ كەنال ژبۆ ڤێ پەیوەندیكرنێ بكار ئینا؟ * دەمێ ڤی جۆرێ پەیوەندیكرنێدا, هەوە هەست ب چ كر؟ ٥. دێ بۆ پشكداران خویا كەین كو ئەو كەنالێ ژبۆ پەیوەندیكرنێ هاتییە بكار ئینان, پەیوەندیكرنا نە زارەكی بوو, ئەڤجا دێ پێناسە كەین و دێ دانوستاندنێ ل سەر توخم و ساخلەتێن كاریگەربوونا وێ كەین. (١٥ خولەك) ٦. دەمێ بكار ئینانا پەیوەندیكرنا نە زارەكیدا, دێ گرنگی یا ل بەرچاڤ وەرگرتنا كلتۆری بۆ پشكداران پوختە كەین و هەروەسا دێ گرنگی یا هەڤگونجانا پەیوەندیكرنا زارەكی و نە زارەكی ژی خویا كەین داكو پەیامێن مە ئاشكرا و تێگەهاندی بن. ئوو دێ داكوكیێ ل سەر وێ چەندێ كەین كو پەیوەندیكرنا نە زارەكی ڕاستگۆترە ژ پەیوەندیكرنا زارەكی. (٥ خولەك)

بەرپەڕێن کاری	**پرسیارێن پەیوەندیکرنا نە زارەکی:** * ئەڤرۆ تە چ تێشت خواری یە؟ * خۆشترین ستران ل دەف تە کیژکە؟ * خۆشترین خوارن ل دەف تە چییە؟ * فلان کەس, تو بۆچی یێ خەمگینی؟ * فلان کەس, جوانترین رەنگ ل دەف تە چییە؟ * ل پاشەرۆژێ, تو حەز دکەی فێری چ پیشە ببی؟ * باشترین ماموستایێ تە کییە؟ * بۆچی فلان کەس توورە بوو؟ * هژمارا پێلاڤا تە چەندە؟ * خۆشترین کتێب ل دەف تە کیژکە؟
هندەك هزر ژبۆ مە!	❑ ئەگەر گرۆپێ مەزن یێ تێکهەل بوو (کچ و کور). دێ هەولدەین کو گرۆپێن بچووك ژ هەردوو رەگەزان پێك بهێن. ❑ بێی ب ناڤداچوونا ووردەکارییان, دێ هندەك کەنالێن دی یێن پەیوەندیکرنێ بۆ پشکداران بێژین. ❑ ددەمێ چالاکیێ و دداوی یا وێدا ژی دێ پشتراست بین کو هەموو تشت بۆ پشکداران هاتینە ئاشکرا کرن و دێ هاندەین کو پرسیارێن ژبۆ خویاکرنێ و روهنکرنێ بکەن.

ناڤێ چالاكیێ	پەیوەندیكرنێ ب لڤین و ئاماژە و بەرێخۆدانێ دكەین (٢)
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن ڤان ئارمانجان ب جهبینن: * پێناسەكرنا پەیوەندیكرنا نە زارەكی. * هژمارتن و رێزبەندكرنا توخمێن پەیوەندیكرنا نە زارەكی. * دەستنیشانكرنا ساخلەتێن پەیوەندیكرنا نە زارەكی یا كاریگەر.
دەمێ پێدڤی	٣٥ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند كاغەز و هندەك پێنڤیس.
پێنگـــــاڤێن ب جهێنانێ	١. دێ چالاكیێ ب ڤی شێوەی بۆ پشكداران شرۆڤەكەین: (٥ خولەك) * دێ كریارەكـا رۆلگێرانـێ دناڤبـەرا دوو خۆبەخشـێن دنـاڤ وەدا كـەین. ئـەوێ ئێكـێ دێ رۆلـێ گەشـتیارەكی گێریـت كـو تـازە گەهشـتییە وەلاتـەكی و زمـانێ وی وەلاتـی نزانیـت, دێ هەولـدەت پەیوەندیكرنێ دگەل هەڤوەلاتییەكی بكەت كو ئەو ژی ژبلی زمانێ وەلاتێ خوە چ زمانێن دی نزانیـت. دێ چەوا گەشتیار شێت, داخوازی یێن خوە بۆ هەڤوەلاتی بێژیت بێی كو پەنا ببەتە بەر هاریكارییـەكا دەرڤەیی. ٢. دێ هندەك دەمی دەینە خۆبەخشان هەتاكو خوە بەرهەڤ دكەن, دێ بێژینە ئەوێ رۆلێ گەشـتیاری دگێریت كو داخوازی یێن خوە بۆ كەسێ نە بێژیت. (٥ خولەك) ٣. هەردوو خۆبەخش دێ ب كریارا رۆلگێرانێ رابن. (٥ خولەك) ٤. پشتی تەڤاڤ دبن, دێ سوپاسی یان كەین و دێ ژ پشكداران داخواز كەین كـو تێبینـی یـێن خـوە ل سەر رۆلان خویاكەن, نە ل سەر رۆلگێران. ٥. دێ دانوستاندنێ ل سەر ڤان پرسیاران كەین: (١٠ خولەك) * داخوازی یا گەشتیاری چ بوو؟ چەوا دەربرین ژێ كر؟ * ئەرێ هەڤوەلاتی شیا رێكا دروست نیشا گەشتیاری بدەت؟ چەوا دەربرین ژێ كر؟ * هەردوو خۆبەخشان هەست ب چ كرن, ددەمـێ پەیوەندیكرنێدا چ ئاسـتەنگ كەفتنـە د رێكـا واندا؟ (دێ پرسیاران ئاراستەی هەردوو خۆبەخشان كەین) * ئەرێ سـەربۆرەكا هوسـا ب سـەرێ وە هاتییـە؟ هـەوە چـەوا سـەرەدەری دگـەل كـر؟ چ ئاسـتەنگ كەفتنە د رێكا وەدا؟ هوون چەوا شیان خوە ژێ دەرباز كەن؟ هەوە چ كەنالێن دی یێن پەیوەندیكرنێ بكار ئینان. (٥ خولەك) ٦. د پوختە كرنێدا, دێ داكوكیێ ل سەر گرنگی یا پەیوەندیكرنا نـە زارەكـی و ئاسـتەنگێن وێ كـەین (دەمێ پەیوەندیكرنا زارەكی نەبیت). هەروەسـا دێ بـۆ پشـكداران خویـا كـەین كـو ئـەو رامـانێن ژبـۆ پەیوەندیكرنا نە زارەكی دهێنە دان, ژ وەلاتەكی بۆ ئێكێ دی دجودانە. لەوا فـەرە ئـەم جـوداهی یـێن كلتۆری یێن وەلاتی یان دەڤەرێ بزانین داكو تۆشی چ هەلۆیستێن نەخوازراو نەبین. (٥ خولەك)
بەرپەرێن كاری	---
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ بێی ب ناڤداچوونا ووردەكارییان, دێ هندەك كەنالێن دێ یێن پەیوەندیكرنێ بۆ پشكداران بێژین. ❑ ددەمێ چالاكیێ و دداوی یا وێدا ژی دێ پشتراسـت بـین كـو هـەموو تشـت بـۆ پشـكداران هاتینـە ئاشكرا كرن و دێ هاندەین كو پرسیارێن ژبۆ خویاكرنێ و روهنكرنێ بكەن.

ناڤێ چالاكیێ	نامە یێن ئاشكرا
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن ڤان ئارمانجان ب جهبینن: * دەستنیشانكرنا ساخلەتێن پەیامێن كاریگەر. * ئەنجامدانا دارێژتنا پەیامەكا كاریگەر ددەمێ پەیوەندیكرنا دناڤبەرا كەساندا.
دەمێ پێدڤی	٤٠ خولەك
پێداویستی	* پارچە پەرۆك ژبۆ گرتنا چاڤێن نیڤەكا پشكداران.
پێنگـــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ راهێنانێ ب ڤی شێوەیێ ل خوارێ بۆ پشكداران شرۆڤەكەین: (٥ خولەك) * دێ ل سەر گرۆپێن دوو كەسی هێنە دابەشكرن. * دێ پشكدارەك ب وێ پارچا پەرۆكی هەردوو چاڤێن خوە گرێدەت. پشكدارێ دووێ ل گورەی هندەك رێنمایی یێن دیاركری, دێ كەسێ ئێكێ بەر ب خالەكا گەهشتنێڤە ئاراستە كەت. * هندەك ژ ئەوێن ب رۆلێ ئاراستەكاری رادبن, دێ رێنمایی یێن زارەكی دەنە وی كەسێ چاڤگرتی, لێ ئەوێن دی تنێ ب رێكا دەستكرنێ و لڤینان دێ كەسێ چاڤگرتی ئاراستە كەن. ٢. پشكدار دێ دەست ب ئەنجامدانا راهێنانێ كەن. (١٠ خولەك) ٣. پشتی تەڤاڤ دبن, دێ ژ پشكداران داخواز كەین كو هەر ئێك دەربرینێ ژ هەستێن خوە یێن ددەمێ راهێنانێدا بكەت و بەحسی وان ئاستەنگ و فاكتەرێن هاریكارێن كەفتینە د رێدا بكەت. (٥ خولەك) ٤. دێ دانوستاندنێ ل سەر ڤان پرسیارێن ل خوارێ كەین: (١٥ خولەك) * ئەرێ چ جوداهی دناڤبەرا وان كەسێن پەیامێن زارەكی وەرگرتین و ئەوێن وەرنەگرتین دا هەبوو؟ ئەو جوداهییە چ بوو؟ * چ پەیامێن زارەكی یێن ئاراستەكرنێ هاتنە بكار ئینان؟ * چ كەنال ژبۆ هنارتنا ڤان پەیامان هاتنە بكار ئینان؟ * ئەم دێ چەوا شێین جۆراتی یا پەیامان باشتر لێكەین كو كاریگەرتر بن؟ ٥. ژبۆ هندێ كو كریارەكا سەركەفتی یا پەیوەندیكرنێ بهێتە ئەنجامدان, دێ گرنگی یا بكارئینانا پەیامێن ئاشكرا و تێگەهشتی بۆ پشكداران پوختە كەین. (٥ خولەك)
بەرپەرێن كاری	* رێنمایی یێن ل گورەی ساخلەتێن جهی ژبۆ گەهشتنێ ژ خالا "أ" بۆ خالا "ب". بۆ نموونە: لایێ راستێ بگرە, یان دوو پێنگاڤ و پاشی بەر ب لایێ چەپێڤە چەپدە.
هندەك هزر ژبۆ مە !	* ئەگەر گرۆپێ مەزن یێ تێكهەل بیت, دێ ل گورەی كلتۆر و رەوشەنبیری یا جڤاكێ دەڤەرێ گرۆپێن دووانی چێكەن. * فەرە ئاگەهدار بین كو دشیاندایە فاكتەرێ "باوەری پێ هاتنێ" رۆلەكی د سەرنەكەفتنا كریارا پەیوەندیكرنێدا بگێریت, خۆ ئەگەر رێنمایی یێن راهێنەر ددەت روون و ئاشكرا بن ژی. * ددەمێ چالاكیێ و دداوی یا وێدا ژی دێ پشتراست بین كو هەموو تشت بۆ پشكداران هاتینە ئاشكرا كرن و دێ هاندەین كو پرسیارێن ژبۆ خویاكرنێ و روهنكرنێ بكەن.

ناڤێ چالاکیێ	کاریگەری یا ڤەگەراندی (فید باك)
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن ڤان ئارمانجان ب جهبینن: * پێناسە کرنا تێگەهێ دان و وەرگرتنا کاریگەری یا ڤەگەراندی. * دەستنیشانکرنا گرنگی یا کاریگەری یا ڤەگەراندی. * هژمارتنا جۆرێن کاریگەری یا ڤەگەراندی.
دەمێ پێدڤی	٤٥ خولەك
پێداویستی	* کۆمەکا کارتێن کاغەزی کو ل سەر هەر کارتەکێ رۆلەکێ دیارکری نڤیسای بیت, لێ فەرە هەر رۆلەك دوو جاران هاتبیتە نڤیسین. * هندەك کارتێن کاغەزی یێن ڤالا داکو ل سەر پشکدارێن دی بەلاڤکەن.
پێنگاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ راهێنانێ ب ڤی شێوەی شرۆڤەکەین: (٥ خولەك) * دێ روودانەکا خۆش ئینینە بیرا خوە کو ل خواندنگەهێ یان ل جهێ کاری ب سەرێ وە هاتبیت. * دێ هندەك کارتێن رێنماییان ل سەر وە بەلاڤکەین, هەردەمێ ئاخفتنکەری دەست ب ڤەگێرانا چیرۆکا خوە کر, فەرە ڤان رێنماییان پەیرەو بکەن. * دێ داکوکیێ ل سەر گرنگی یا وێ چەندێ کەین کو فەرە کارت هینگی بهێنە ڤەکرن دەمێ ئاخفتنکەر دەست ب ڤەگێرانا چیرۆکا خوە دکەت و نابیت ناڤەرۆکا وێ بۆ کەسەکێ دی بێژن. ٢. پشکدار دێ هزرا خوە د روودانەکا خۆشدا کەن. (٥ خولەك) ٣. دێ پرسیار کەین کا کێ دڤێت چیرۆکا خوە دناڤ گرۆپیدا ڤەگێریت. ٤. ژبلی ئەوێ چیرۆکا خوە ڤەدگێریت, دێ کارتا ل سەر هەموو پشکدارێن دی بەلاڤکەین و دێ بێژینێ کارتێن خوە ڤەکەن و د دلێ خوەدا بخوینن و چ تێبینییان ل سەر نەدەن. ٥. ئەوێ خۆبەخش دێ چیرۆکا خوە بێژیت و پشکدار ژی ل گورەی رێنمایی یێن ل سەر کارتێ بۆ هاتینە پێشکێشکرن دێ رۆلێن خوە ئەنجامدەن. (١٠ خولەك) ٦. پشتی راهێنان تەڤاڤ دبیت, دێ گرۆپی ئاگەهدار کەین کو ئەو پشکدارێن مداخەلە کرین ل گورەی هندەك رۆلێن دانایی بوون و مە بۆ دانا بوون. ٧. دێ ژ وی کەسێ چیرۆك خواندی داخواز کەین کا هەست ب چ دکر؟ (٥ خولەك) ٨. دێ دانوستاندنێ کەین: (١٥ خولەك) * هەتا چ رادەدە مداخەلا وان چوار کەسان کاریگەری ل سەر ب رێڤەچوونا ڤەگێرانێ هەبوو؟ * هەتا چ رادەدە مداخەلا وان چوار کەسان کاریگەری ل سەر چیرۆکبێژی هەبوو؟ * ئەرێ د ژیانا رۆژانەدا, هوون تۆشی هەلۆیستێن هوسا دبن؟ هوون چەوا سەرەدەریێ دگەل دکەن؟ ٩. دێ پێناسە یا کاریگەری یا ڤەگەراندی و جۆرێن وێ و کاریگەری یا وێ ل سەر کریارا پەیوەندیکرنێ بۆ پشکداران پوختە کەین. (٥ خولەك)

بەرپەڕێن کاری	**رۆلێ:** * **کەسێ ئێکێ**: دێ گرنگیێ دەیە ئەڤا دهێتە گۆتن, ئەگەر پێدڤی بوو دێ کەیە کەنی, دێ هاریکاری و هاندانا ئاخفتنکەری کەی. * **کەسێ دووێ**: یێ نەرێنی بە, بێژە: "ئەز باوەر ناکەم تۆ دێ شێی تشتەکێ خۆش بێژی". * **کەسێ سێیێ**: ب تۆنەکا ئەرێنی و مشت باوەری بێژە: "تو یێ فێری گۆتنا چیرۆکێن پێکەنۆکی بوویی". * **کەسێ چوارێ**: ب تۆنەکا مجد و ئەرێنی کومێنتا خوە بێژە: "تو کەسەکێ گەلەك شارەزایی" یان "دێ شێی ڤێ هزرێ دووبارەکەی, چونکو ئەز تێ نەگەهشتم".
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ ژبۆ باشتر ب رێڤەچوونا راهێنانێ, دبیت نەچار بین بێژینە وان پشکدارێن کارتێن ڤالا وەرگرتین کو ددەمێ ڤەگێرانا چیرۆکێدا, فەرە ئەو پێگیریێ ب بێدەنگیێ بکەن. ❑ فەرە ئاگەهداری وێ چەندێ بین کو کەسەك هەستا چیرۆکبێژی بریندار نەکەت و تێبینی یێن نەرێنی ل سەر نە بێژیت. ئەگەر ئەڤە روودا, هینگێ دێ چالاکیێ راگرین و دێ بۆ پشکداران خویا کەین کو ئەوێن ئاخفتین یێن رۆلێن خوە ب جە دئینن و نابیت ب بابەتەکێ کەسۆکیڤە بهێتە وەرگرتن. ❑ * ددەمێ چالاکیێ و دداوی یا وێدا ژی دێ پشتراست بین کو هەموو تشت بۆ پشکداران هاتینە ئاشکرا کرن و دێ هاندەین کو پرسیارێن ژبۆ خویاکرنێ و روهنکرنێ بکەن.

ناڤێ چالاکیێ	گوهـ لێ راگرتنا کاریگەر
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن ڤان ئارمانجان ب جهئینن: * پێناسەکرنا گوهـ لێ راگرتنێ. * ژ هەڤجوداکرنا دناڤبەرا کریارا بهیستنێ و گوهـ لێ راگرتنێدا. * دەستنیشانکرنا رێکێن گوهـ لێ راگرتنێ.
دەمێ پێدڤی	٥٠ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند کاغەز و هندەك پێنڤیس.
پێنگــــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ ڤێ پرسیارێ ژ پشکداران کەین: مەرەما مە ب گوهـ لێ راگرتنێ چییە؟ (٥ خولەك) * دێ داخوازێ ژ پشکدارەکی کەین کو هەر چی یا بهێتە گوتن بنڤیسیت. * ل وی دەمێ پشکدار بەرسڤێ ددەن, ئەم دێ خوە ب هندەك کاروبارێن دیڤە مژوولکەین. پاشی دێ داخوازا لێبۆرینێ کەین و دێ پرسیارا خوە جارەکا دی دووبارەکەین, ئوو دەمێ پشکداران دەست ب بەرسڤدانێ کر, ئەم دێ خوە ب هندەك کارێن دیڤە مژوولکەین. ٢. دێ سوپاسی یا گرۆپی کەین و دێ دانوستاندنێ ل سەر ڤان پرسیاران کەین؟ (١٠ خولەك) * ئەرێ نوکە چ روودا؟ * ئەرێ گوهێ من ل هەوە بوو؟ هەوە چەوا زانی کو من گوهداری یا هەوە نە دکر؟ * هەوە هەست ب چ کر؟ * ئەگەر من ڤیا با گوهداری یا وە بکەم, فەر بوو رەفتارا من یا چەوا با؟ ٣. ل گورەی دانوستاندنا ل سەلال دێ گەهینە ڤان بابەتێن ل خوارێ: (١٥ خولەك) * دێ جوداهی یا دناڤبەرا گوهـ لێ راگرتن و بهیستنێدا خویا کەین. * دێ شرۆڤەکەین کا چەوا کریارا گوهـ لێ راگرتنێ دهێتە ئەنجامدان. * دێ ب درێژی وان رێك و شێوازێن گوهـ لێ راگرتنێ هەژمێرین کو بۆ کەسێ بەرانبەر خویا کەین ئەم یێ گوهداری یا وی دکەین. ٤. دێ ژ پشکداران داخواز کەین کو هەر سێ کەس گرۆپەکا ئەنجامدانا رێکێن گوهـ لێ راگرتنێ چێکەن کو دوو کەس ب کریارا ئاخفتنێ رابن ل سەر بابەتەکێ دیارکری و کەسێ سیێ دێ چاڤدێری یا کریارا گوهـ لێ راگرتنێ کەت, پاشی دێ رۆلان لێك گوهورن. (١٥ خولەك) ٥. دێ ل سەر گرۆپان گەرییێن و دێ سەحکەینە وان رێکێن ژبۆ کریارا گوهـ لێ راگرتنێ بکار دئینن. ٦. ل دوماهی یا راهێنانێ دێ کومێنتێن خوە بێن ل سەر خالێن ئەرێنی یێن مە دیتین و ئەوێن پێدڤی راستڤەکرنێ ل هەمبەری هەمی گرۆپی خویا کەین. (٥ خولەك)
بەرپەرێن کاری	---
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ دێ ژبۆ پشکداران شرۆڤەکەین کو ئەڤە رەوشەکا چێکری بوو ژ لایێ مەڤە داکو هاریکاری یا وان بکەین کو دگەل وان هەستان بژین ئەوێن ژ ئەنجامێ گوهـ لێ نەراگرتنا وان بۆ پەیدا دبن. ❑ ددەمێ چالاکیێ و ددوای یا وێدا ژی دێ پشتراست بین کو هەموو تشت بۆ پشکداران هاتینە ئاشکرا کرن و دێ هاندەین کو پرسیارێن ژبۆ خویاکرنێ و روهنکرنێ بکەن.

ناڤێ چالاكیێ	پرسیارێن ڤەكری یان گرتی
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن ڤان ئارمانجان ب جهبینن: * پێناسەكرنا هەرسێ جۆرێن پرسیاران ئەوێن ژبۆ كریارێن گوه لێ راگرتنێ و پەیوەندیكرنا دناڤبەرا كەساندا دهێنە بكار ئینان. * ب جهئینانا كریارا دارێژتنا پرسارێن گونجایی ژبۆ كریارا گوه لێ راگرتنێ.
دەمێ پێدڤی	٤٥ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و كۆمەكا كاغەزان و چەند پێنڤیس.
پێنگاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ راهێنانێ ب ڤی شێوەی شرۆڤەكەین: (٥ خولەك) * دێ ب شێوەیێ بازنەیەكی راوەستێن. * دێ راهێنانێ دەست پێكەم كو دێ ل نیڤەكا بازنەی راوەستێم و دێ پرسیارەكێ ژ وه كەم. * ئەو پشكدارێ بەری هەمیا بەرسڤێ ددەت دێ هێتە جهێ من و ئەو دێ پرسیارەكێ كەت, ئەوێ بەری هەمیا بەرسڤا وی ددەت دێ هێتە جهێ وی و هوسا هەتا هەمی تەڤاڤ دبن. ٢. دێ دەست ب راهێنانی كەین. (١٠ خولەك) ٣. پشتی تەڤاڤ دبین, دێ ژ پشكداران پرسیار كەین: "چ جۆرێن پرسیاران بوون ددەمێ راهێنانێدا هاتینە كرن؟ دێ نموونەیان دەینێ و دێ بەرسڤان نڤیسین. (١٠ خولەك) ٤. دێ دانوستاندنێ ل سەر ڤان بابەتێن ل خوارێ كەین و دێ ئەنجامان پێشكێشكەین: (١٥ خولەك) * جۆرێن پرسیاران ئەوێن فەره ژبۆ كریارا پەیوەندیكرنێ و گوه لێ راگرتنێ بهێنە بكار ئینان. * گرنگی یا پرسیاركرنێ ددەمێ كریارا گوه لێ راگرتنێدا. * بكار ئینانێن هەر جۆرەكێ پرسیاران. ٥. دێ ناڤەرۆكا چالاكیێ ژبۆ پشكداران پوختە كەین. (٥ خولەك)
بەرپەرێن كاری	---
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ دێ پشكداران هاندەین كو هەڤسارێ ئاشۆپا خوە بەردەن و پرسیاران بكەن. ❑ ئەگەر هەموو پرسیارێن پشكداران یەك جۆر بوون, دێ راهێنانێ راگرین و دێ بێژینێ كو جۆرێ پرسیارێن خوە بگوهورن و دێ نموونەیان بۆ ئینین: ❑ ڤەكری: دوهی ب شەڤێ چ روودا بوو؟ ❑ گرتی: ئەرێ گەنج پشكداریێ د بریاردانێدا دكەن؟ ❑ ددەمێ چالاكیێ و دداوی یا وێدا ژی دێ پشتراست بین كو هەموو تشت بۆ پشكداران هاتینە ئاشكرا كرن و دێ هاندەین كو پرسیارێن ژبۆ خویاكرنێ و روهنكرنێ بكەن.

ناڤێ چالاكیێ	دێ ددویف تەرا بێژم
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن ڤان ئارمانجان ب جهبینن: * پێناسەكرنا دووبارە دارێژتنێ. * ب جهئینانا ستراتیژی یا ددوبارە دارێژتنێ ددەمێ كریارا گوه لێ راگرتنێدا.
دەمێ پێدڤی	٦٠ خولەك
پێداویستی	بۆردەك و چەند كاغەز و هندەك پێنڤیس.
پێنگـــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ چالاكیێ ب ڤی شێوەی بۆ پشكداران شرۆڤەكەین: (٥ خولەك) * دێ یارییەكا رۆلگێرانێ دەربارەی گوه لێ راگرتنێ و دووبارە دارێژتنێ كەین. * ئەم پێدڤی دوو خۆبەخشانین كو ب كریارا رۆلگێرانێ رابن. ٢. دێ بۆ هەردوو خۆبەخشان جوداجودا شرۆڤەكەین كو فەرە ئێك رۆلێ وەرگری بگێریت و گوهداری یا هنێرەری (ئاخفتنكەری) بكەت, پاشی وەرگر دێ ئاخفتنێن هنێرەری ب پەیڤێن خوە دووبارە دارێژیتەڤە, دێ دەمەكی ژبۆ خوە بەرهەڤكرنێ دەینێ. (٥ خولەك) ٣. دێ ژ پشكداران داخواز كەین كو وان پەیڤێن وەرگر ددەمێ دووبارەكرنا ئاخفتنا هنێرەریدا بكار ئینیت, بنڤیسن. ٤. دێ كریارا رۆلگێرانێ ب جهئینین. (٥ خولەك) ٥. دەمێ رۆلگێران تەڤاڤ دبیت, دێ سوپاسی یا هەردوو خۆبەخشان كەین و دێ داخوازێ ژ پشكداران كەین كو تێبینی یێن خوە ل سەر رۆلێن ئەنجامدایی بدەن, نە ل سەر خۆبەخشان. (٥ خولەك) ٦. دێ دانوستاندنێ ل سەر ڤان پرسیاران كەین: (١٠ خولەك) * بابەتێ ئاخفتنێ چ بوو؟ * وەرگری چ گۆت دەمێ هەولدای ئاخفتنا هنێرەری دووبارە كەت؟ ئەرێ هەڤتەریبی هەبوو؟ ئەرێ جوداهی هەبوون؟ ٧. دێ دووبارە دارێژتنا ئاخفتنا كەسی شرۆڤەكەین كو ئێكە ژ ستراتیژی یێن گوه لێ راگرتنێ. (١٠ خولەك) ٨. دێ ژ هەموو پشكداران داخواز كەین كو گرۆپێن سێ كەسی چێكەن ژبۆ ب جهئینانا رێكێن گوه لێ راگرتنێ و دووبارە دارێژتنەڤێ كو دوو كەس ل سەر بابەتەكێ دیاركری باخڤن و كەسێ سیێ دێ چاڤدێری یا كریارا گوه لێ راگرتنێ و دووبارە دارێژتنەڤێ كەت و پاشی دێ رۆلان ل هەڤ گوهورن. (١٥ خولەك) ٩. دێ ل سەر گرۆپان گەریێن و سەحكەینێ كا چەوا كریارا دووبارە دارێژتنەڤێ دكەن. ١٠. ل دوماهی یا راهێنانێ دێ كومێنتێن خوە یێن ل سەر خالێن ئەرێنی یێن مە دیتین و ئەوێن پێدڤی راستڤەكرنێ ل هەمبەری هەمی گرۆپی خویا كەین. (٥ خولەك)
بەرپەرێن كاری	---
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ ددەمێ چالاكیێ و دداوی یا وێدا ژی دێ پشتراست بین كو هەموو تشت بۆ پشكداران هاتینە ئاشكرا كرن و دێ هاندەین كو پرسیارێن ژبۆ خویاكرنێ و روهنكرنێ بكەن.

ناڤێ چالاكیێ	ب ئەرێنی دەربرینێ ژ هەستێن خوە یێن نەرێنی دكەم
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن ڤان ئارمانجان ب جهبینن: *پێناسەكرنا دەربرینا ئەرێنی ژ هەستان. * هژمارتن و رێزبەندكرنا پێنگاڤێن دەربرینا ئەرێنی یا ژ هەستان. * ب جهـ ئینانا شارەزایی یا پەیوەندیكرنێ ژبۆ دەربراندنا هەستێن نەرێنی ب شێوازەكێ ئەرێنی.
دەمێ پێدڤی	٦٠ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و هندەك كاغەز و چەند پێنڤیس. * كوپییەك ژ بەرپەڕێ كاری بۆ هەر خۆبەخشەكی.
پێنگــــاڤێن ب جهێنانێ	١. دێ چالاكیێ ب ڤی شێوەی بۆ پشكداران شرۆڤەكەین: (٥ خولەك) * دێ یاری یا رۆلگێرانێ دەربارەی پەیوەندیكرنا ئەرێنی كەین. * دێ مە پێدڤی ب دوو خۆبەخشان بیت كو رۆلان ب نوینن. ٢. دێ رۆلێن هەردوو خۆبەخشان جوداجودا بۆ شرۆڤەكەین كا دێ چ كەن, دێ دەمەكی دەینێ هەتاكو خوە بەرهەڤ دكەن. (٥ خولەك) ٣. دێ یاری یا رۆلگێرانێ ب جهـ ئینن. (٥ خولەك) ٤. دێ سوپاسی یا هەردوو خۆبەخشان كەین و دێ داخوازێ ژ پشكداران كەین كو تێبینی یێن خـوە ل سەر رۆلێن ئەنجامدایی بدەن, نە ل سەر خۆبەخشان. ٥. دێ دانوستاندنێ ل سەر ڤان پرسیاران كەین و دێ بەرسڤان ل سەر بۆردی نڤیسین: (١٥ خولەك) * ئەڤ رەوشا مە دیتی چ بوو؟ * خودانكاری چەوا بریارا خوە گۆتە (هێمن)ی؟ * كاردانەوە یا (هێمن)ی چ بوو؟ * هۆكارێن ل پشت كاردانەوە یا (هێمن)ی چ بوون؟ * چ چەوتی د ڤێ كریارا پەیوەندیكرنێدا هەبوو؟ (تەركیزێ بكەنە سەر شێوازێ ئاگەهداركرنا هـێمن ب بریارێ و دان و وەرگرتنا كاریگەری یا ڤەگەراندی) * ئەرێ ئاریشە ب ڤێ رێكێ چارەسەر بوو؟ * پێدڤی بوو هێمن چەوا رەفتار كر با؟ ٦. پاشـی دێ پرسـیارا پشـكداران كـەین كـا كـێ دڤێـت دیمـەنی دووبارەكەتەڤـە, لێ فـەرە هنـدەك راستڤەكرنێن ل گورەی دانوستاندنا بۆری بهاڤێنە سەر دیمەنی, هەروەسا دشیاندایە كەسێن نوو بیننە دناڤدا و توخمێن پەیوەندیكرنا دروست و ئەرێنی بكار بینن. (١٠ خولەك) ٧. پشتی هەر گوهورینەكێ دێ دانوستاندنێ ل سەر دیمەنێ نوو كەین و دێ هێتە دووبارەكرن هەتاكو هەموو پشكدار ژێ رازی دبن. (١٠ خولەك) ٨. دێ بابەتی ب تەركیزكرنا ل سەر گرنگی و چەواتی یا پەیوەندیكرنا ئەرێنی پوختـە كـەین, ئـوو كا چەوا دێ شێین بێی توورەبوون و ژ دەستدانا خۆكونترۆلكرنێ دەربرینێ ژ هەستێن خـوە یـێن نـەرێنی كەین هەتاكو دگەهینە وی ئەنجامێ مە دڤێت. (١٠ خولەك)

بەرپەڕێن كاری	**ڕێنمایی یێن ڕۆلگێرانێ** **ڕۆلگێرانا ئێكێ:** * **كەسایەتی یا ئێكێ:** خودانكار (ژن یان زەلام) یێ توند و مجدە ل سەر كارێ خوە و هەر كەسەكێ پێگیرییێ ب كاری نەكەت ژێ تووڕە دبیت. گازی هێمن (هەداری) دكەت كو بهێتە ئوفیسا وی. ب دفنبلندی دگەل دئاخڤیت و بێی لێ بزڤریت هەر ب كاغەزێن خوەڤە یێ مژوول بوو. دبێژتێ كو ژبەر پاشكەفتنا كارێ وی، یێ ژ كاری دەرێخستی. * **كەسایەتی یا دووێ:** هێمن/ هەدار، دەمێ ب بڕیارا خودانكاری زانی كو یێ ژ سەر كاری هاتییە لادان، گەلەك تووڕە دبیت و دكەتە هاوار و تشتێن دەردۆرا خوە دشكێنیت و دبێژتە خودانكاری كو ئەڤە ژ مێژە ل ڤێرە كار دكەت و بڕیارا لادانا وی/ وێ، بڕیارەكا ستەمكارانەیە. **ڕۆلگێرانا دووێ:** * **كەسایەتی یا ئێكێ:** بەرپرسێ ڕێكخراوەكا گەنجانە (ژن یان زەلام)، وەسا سەرەدەرییێ دگەل گەنجان دكەت هەروەكو ئامرازن ژبۆ ب جهئینانا پرۆژەیان. دهێتە دناڤ كۆمبوونێدا و بەرنامێ سالانە یێ چالاكی یێن گەنجان رادگەهینیت و دەست ب دەستنیشانكرنا وان گەنجان دكەت كو دێ ل سەر ڤان پرۆژەیان كار كەن. گوهداری یا چ پرسیار و نەرازیبوونا گەنجان نە كر و ب شێوازەكێ توند و هشك هەموو بێدەنگ كرن. * **كەسایەتی یا دووێ:** دلاوەر گەنجەكێ ڕێكخراوێ بوو، گەلەك ژ دەمێ خوە ژبۆ ب جهئینانا چالاكی یێن ڕێكخراوێ تەرخان دكر. هندەك چالاكی بۆ بەرپرسی پێشنیاز كر بوون، پشتی كو دگەل هەڤری یێن خوە هەموو پێداویستی دەستنیشانكرین. لێ وەسا دیتن كو چ پێشنیازێن گەنجان دناڤ پلانا كاریدا نینن. دلاوەر تووڕە دبیت و ل نیڤەكا هولێ ڕادوەستێت و هاوار دكەت: "نا بیت هەڤبەندی یا دناڤبەرا مەزن و گەنجاندا ب ڤی شێوەی بیت، نا بیت گوهداری یا دەنگێ گەنجان نەكەن". پێنەكێ ل كورسیكێ ددەت و ب تووڕەییڤە بەر ب بەرپرسیڤە دچیت.
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ باشترە ئەڤ چالاكییە ژبۆ وان كەسان بیت ئەوێن شارەزایی یا ب ڕێڤەبرنا هەستان هەین. ❑ دشیاندایە ئەڤ چالاكییە ژبۆ شارەزایی یێن چارەسەركرنا هەڤركییان و دانوستاندنێ ژی بهێتە بكار ئینان، لێ ل ڤێرە فەرە ڕۆلگێران یا بەردەوام بیت هەتاكو دگەهنە چارەسەریەكێ كو ب دلێ هەردوو لایەنان بیت. ❑ ئەگەر گرۆپا مەزن یا تێكهەل بوو (كور و كچ)، فەرە گرۆپێن بچووك ژ هەردوو ڕەگەزان پێك بهێن. چونكو ئێك ژ وان ئاستەنگ و فاكتەرێن هاریكار كو گەنج دێ بەحس ژێ كەن پەیوەندیكرنە دگەل ڕەگەزێ دی. ❑ ددەمێ چالاكیێ و دداوی یا وێدا ژی دێ پشتراست بین كو هەموو تشت بۆ پشكداران هاتینە ئاشكرا كرن و دێ هاندەین كو پرسیارێن ژبۆ خویاكرنێ و ڕوهنكرنێ بكەن.

ناڤێ چالاکیێ	پەیوەندیکرن دگەل مەعمیلێ توورە
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن: * شارەزایی یا پەیوەندیکرنێ و گوهـ لێ راگرتنێ ب جهبینن.
دەمێ پێدڤی	٤٠ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند کاغەز و هندەك پێنڤیس. * بەرپەرێ کاری.
پێنگـــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ چالاکیێ ب ڤی شێوەی بۆ پشکداران شرۆڤەکەین: (٥ خولەك) * دێ یاری یا رۆلگێرانێ دەربارەی کریارا پەیوەندیکرنێ کەین. * دێ مە پێدڤی ب دوو خۆبەخشان بیت ژبۆ ئەنجامدانا رۆلگێرانێ. ٢. دێ رۆلێن خۆبەخشان بۆ شرۆڤەکەین و دێ دەمەکی دەینێ ژبۆ خوە بەرهەڤکرنێ. (٥ خولەك) ٣. دێ ژ پشکداران داخواز کەین کو چاڤدێری یا کریارا پەیوەندیکرنێ بکەن و تەرکیزێ بکەنە سەر پەیوەندیکرنا زارەکی و یا نە زارەکی. ٤. خۆبەخش دێ رۆلگێرانێ ئەنجامدەن. (٥ خولەك) ٥. پشتی رۆلگێران تەڤاڤ دبیت, دێ سوپاسی یا هەردوو خۆبەخشان کەین و دێ داخوازێ ژ پشکداران کەین کو تێبینی یێن خوە ل سەر رۆلێن ئەنجامدایی بدەن, نە ل سەر خۆبەخشان. (٥ خولەك) ٦. دێ دانوستاندنێ ل سەر ڤان پرسیاران کەین: (١٥ خولەك) * ئەو چ رەوش بوو مە دیتی؟ چ فاکتەران وە لێ کر کو وەسا بیت؟ * هەلۆیستێ خودانێ وەرشێ چ بوو؟ چەوا هاتە نیشادان؟ * خودانێ وەرشێ چەوا رەفتار کر؟ چ گۆتە مەعمیلی؟ چەوا گۆتێ؟ * ئەرێ گوهـ ل مەعمیلی راگرت؟ چەوا؟ * چەوا مەعمیلێ خوە ب رێ کر؟ ٧. دێ داکوکیێ ل سەر توخمێن کریارا پەیوەندیکرنێ کەین, گرنگی یا پەیوەندیکرنا زارەکی یا گونجایی و پەیوەندیکرنا نە زارەکی و هارمۆنی یا دناڤبەرا واندا, هەروەسا گرنگی یا گوهـ لێ راگرتنێ ژی دێ پوختە کەین. (٥ خولەك)

هندەك هزر ژبۆ مە !	بەرپەرێن كاری
	رێنمایی یێن رۆلگێرانێ: تۆ خودانێ وەرشەیەكا چاككرنا ئامیرێن هوینكرنێ یی و تە شارەزاییەكا باش د ڤی بیاڤیدا هەیە. مەعمیلەكێ تە هات كو بۆ جارا دووێ ئامیرێ وی یێ هوینكرنێ بۆ چاككەیەڤە. ل جارا ئێكێ تە بازنەیێ كارەباییێ ئامیری بۆ چاك كر بوو, لێ ئەڤ جارە تێكچوونەكا دی یا لێ پەیدا بوویی كو جودایە ژ تێكچوونا ئێكێ. مەعمیلی چ شارەزایی ل سەر ڤان جۆرە ئامیران نینە و نزانیت كا بۆچی ئامیرێ وی بۆ جارا دوووێ تێكچوویەڤە. لەوا تووڕە بوو و ب دژواری و هەلچوونەكا توند دگەل تە ئاخفت. ل سەر تە ئەوە پێشوازی یا وی بكەی و تووڕەبوونا وی ساركەی و ب كاریگەری پەیوەندیكرنێ دگەل بكەی.
	- باشترە ئەڤ چالاكییە ژبۆ وان كەسان بهێتە بكار ئینان ئەوێن شارەزایی یا ب رێڤەبرنا هەستان و چارەسەركرنا هەڤركییان و دانوستاندنێ هەین. - ئەڤ چالاكییە ژبۆ ب جهئینانا شارەزایی یێن پەیوەندیكرنێ هاتییە دانان. لێ دشیاندایە ژبۆ شرۆڤەكرنا توخمێن كریارا پەیوەندیكرنێ و ساخلەتێن پەیوەندیكرنا زارەكی و نە زارەكی یا كاریگەر ژی بهێتە بكار ئینان.

نافێ چالاکیێ	هەڤدیتنەك ل بنگەهێ بەکارخستنێ
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن ڤان ئارمانجان ب جهبینن: * خوەناساندنا ب شێوەیەکێ کاریگەر بۆ بنگەهێ بەکارخستنێ. * مومارەسەکرنا شارەزایی یا گوهدان و بەرسڤدانا پرسیاران ب شێوەیەکێ چالاك.
دەمێ پێدڤی	٦٠ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند کاغەز و هندەك پێنڤیس. * کامیرەکا ڤیدیۆیی. * بەرپەرێ کاری.
پێنگـــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ چالاکیێ ب ڤی شێوەی بۆ پشکداران شرۆڤەکەین: (٥ خولەك) * دێ راهێنانێ ل سەر پەیوەندیکرنا کاریگەر کەین ب رێکا ئەنجامدانا هەڤدیتنەکێ دگەل بەرپرسێ بنگەهێ بەکارخستنێ. * دێ دوو یاری یێن رۆلگێرانێ کەین, دوو خۆبەخش ژناڤ هەوە دێ رۆلێ دوو گەنجان بینن کو دێ هەڤدیتنەکێ دگەل بەرپرسێ بنگەهێ بەکارخستنێ کەن. * پاشی دێ دانوستاندنێ ل سەر شارەزایی یێن پەیوەندیکرنا زارەکی و نە زارەکی کەین. ٢. دێ خوە ژبۆ ئەنجامدانا رۆلگێرانێ بەرهەڤکەن. (١٠ خولەك) * دێ داخوازا سێ خۆبەخشان ژ پشکداران کەین. * دێ رۆلێ هەر خۆبەخشەکی بۆ بێژین و دەینەڤێ. * دێ داخوازێ ژ پشکداران کەین کو چاڤدێری یا هەڤدیتنێ بکەن و بۆچوونێن خوە ل سەر بنڤیسن ژ لایەنێ پەیوەندیکرنا زارەکی و نە زارەکیڤە, ب تایبەتی وان هەردوو خۆبەخشێن ل کاری دگەریێن. ٣. دێ هەردوو هەڤدیتنان ئەنجامدەن. (٢٠ خولەك) ٤. دێ سوپاسی یا هەردوو رۆلگێران کەین و دێ داخوازێ ژ پشکداران کەین کو تێبینی یێن خوە ل سەر رۆلێن ئەنجامدایی بدەن, نە ل سەر خۆبەخشان. ٥. دێ دانوستاندنێ ل سەر ڤان پرسیاران کەین: (١٠ خولەك) * هەوە چ جوداهی دناڤبەرا رۆلگێرانا ئێکێ و یا دوویێدا دیت؟ * دێ چەوا پەیوەندیکرنا زارەکی د رۆلگێرانا ئێکێ و دوویێدا وەسفکەین؟ * دێ چەوا پەیوەندیکرنا نە زارەکی د رۆلگێرانا ئێکێ و دوویێدا وەسفکەین؟ * هەردوو خۆبەخشان هەست ب چ کرن؟ (دێ پرسیارێ ئاراستەی وان کەن) * کیژ رێك باشتر بوو؟ ٦. دێ گرنگترین ساخلەتێن پەیوەندیکرنا کاریگەر پوختە کەین, ئەو کەسێ دیارکری دێ خوە بەرهەڤکەت ژبۆ هەڤدیتنێ. (٥ خولەك) ٧. دێ ژ هەموو پشکداران داخواز کەین کو دوو دووە یاری یا رۆلگێرانێ بکەن, کەسەك دێ ئەو گەنج

	بیت ئەوێ ل كاری دگەرییێت و كەسێ دی دێ بیتە بەرپرسێ بنگەهێ بەكارخستنێ, ئوو فەرە رۆلێ ل هەڤ بهێنە گوهورین. (١٠ خولەك)
بەرپەڕێن كاری	**رێنمایی یێن رۆلگێرانێ:** **١. كەسایەتیێ ئێكێ:** بێی خوە بەرهەڤكرن دێ چیتە هەڤدیتنێ, فەرمانبەر دێ كۆمەكا پرسیاران ژێ كەت: ناڤێ وی, ناڤونیشانێن مالا وی, ژیێ وی, شیانێن وی, ئەو كارێ حەز ژێ دكەت, چەند مۆچە دڤێت, دشێت چەند دەمژمێران كار بكەت, چ جۆرێ دەستەبەریێ دڤێت... دێ ل بەر تێك چیت و نەشێت ب رێكوپێكی بەرسڤان بدەت, چونكو نزانیت و نەیێ پشتراستە كا وی چ دڤێت. پەیوەندیكرنا زارەكی و نە زارەكی یا كاریگەر بكار نا ئینیت. **٢. كەسایەتیێ دووێ:** دێ خوە بەرهەڤكەت بەری بچیتە هەڤدیتنێ, فەرمانبەر دێ هەمان پرسیاران ژێ كەت, ئەو ژی ب باوەریڤە دێ بەرسڤا هەمووو پرسیاران دەت و دێ شارەزایی یێن پەیوەندیكرنا زارەكی و نە زارەكی یا گونجایی بكار ئینیت. **٣. كەسایەتیێ سییێ:** بەرپرسێ بنگەهێ بەكارخستنێیە و لیستا پرسیاران یا ڤێ.
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ دشیاندایە پێشوەخت پەیوەندیێ ب بەرپرسێ بنگەهێ بەكارخستنێ بكەین داكو پرسیاران و بەرسڤێن وان یێن دروست بۆ مە دەستنیشان بكەت. ❑ باشترە ڤێ هەڤدیتنێ ب ڤیدیۆیێ تۆمار بكەن, لێ فەرە رەزامەندی یا پشكداران وەرگرین, ب تایبەتی ئەوێن رۆلگێرانێ دكەن یان ئەگەر د بن ژیێ هەژدە سالییێدا بن, فەرە رەزامەندی یا كەسوكارێن وان ژی وەرگرین. دێ ڤان دیمەنێن ڤیدیۆیی ژبۆ دانوستاندن یان هندەك خولێن دی یان ئەنجامدانا هەمان خولان ل هندەك باژێرین دی بكار ئینین. ❑ ئەڤ راهێنانە دێ پشكداران ل سەر رۆلێ بەرپرسێ بنگەهێ بەكارخستنێ ئاگەهدار كەت كو دێ پشتی دەرچوونێ هاریكاری یا وان كەت. ❑ دێ چاڤدێری و دویفچوونا خۆبەخشان كەین ددەمێ خوە بەرهەڤكرنێدا, ئەگەر پێدڤی بوو دێ تێبینی یێن مفادار بۆ پێشكێشكەین.

ناڤێ چالاكیێ	ئەز دشێم پەیوەندیكرنێ و كار دگەل كەسێن كێمئەندام بكەم
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن ڤان ئارمانجان ب جهبینن: * دەستنیشانكرنا ئاستەنگێن پەیوەندیكرنێ دگەل كەسێن كێمئەندام. * دەستنیشانكرنا رێكێن بەزاندنا ڤان ئاستەنگان.
دەمێ پێدڤی	١٤٠ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند كاغەز و هندەك پێنڤیس. * كامیرەكا ڤیدیۆیێ.
پێنگـــــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ چالاكیێ ب ڤی شێوەی بۆ پشكداران شرۆڤەكەین: (٥ خولەك) * دێ سەرەدانا پەیمانگەها شیاندنا پیشەیی ژبۆ كێمئەندامان كەین, داكو بزانین كا چەوا ماموستا پەیوەندیكرنێ دگەل كەسێن نابینا و نابیست و كێمئەندامێن جەستەیی دكەن. * دێ راپۆرتەكێ ل سەر سەرەدانا خوە بەرهەڤكەن كو پێزانینێن هەڤبەند ب كریارا پەیوەندیكرنێ و كاركرنا دگەل كەسێن كێمئەندام ب خۆڤە بگریت. ٢. دێ سەرەدانێ ئەنجامدەین. (٧٥ خولەك) * پشكدار دێ دانوستاندنێ دگەل هەر ماموستایەكی كەن كا چەوا پەیوەندیكرنێ دگەل كەسێن نابیست و نابینا و كێمئەندامێن جەستەیی دكەن, چ ئاستەنگ هەنە و چەوا ژێ دەرباز دبن. * دێ بیاڤی دەینە پشكداران كو پەیوەندیكرنێ دگەل هندەك كەسێن كێمئەندام بكەن. ٣. پشتی سەرەدانێ: (٦٠ خولەك) * دێ داخوازێ ژ پشكداران كەین كو راپۆرتێن خوە وەكو گرۆپ یان وەكو تاكە كەس پێشكێشكەن. * دێ دانوستاندنێ ل سەر راپۆرتان كەین و تێدەرخستنان ل سەر گرنگی یا پەیوەندیكرنێ د ژیانا پراكتیكیدا و جوداهی یا رێكێن وێ ب جوداهی یا تەخا ئارمانجڤە پوختە كەین.
بەرپەرێن كاری	---
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ پێشوەخت دێ بابەتێ سەرەدانێ دگەل رێڤەبەری یا پەیمانگەهێ رێك ئێخین. ❑ فەرە بەری پشكداران ئەم بچینە پەیمانگەهێ و ئارمانجا ڤێ سەرەدانێ بۆ ماموستایان روهنكەین. ❑ ددەمێ سەرەدانێدا, فەرە د پشتراست بین كو ئەو پشكدارێن پەیوەندیكرنێ دگەل كێمئەندامان دكەن, هەلۆیستەكێ ئەرێنی ل بەرانبەری وان هەیە. ❑ دشیاندایە هندەك كێمئەندامێن پەیمانگەهێ داخوازكەین كو ئاهەنگەكا جوان بۆ بكەین. یان پشكدار ل بن چاڤدێری یا راهێنەری چالاكیەكێ بۆ رێكبێخن.

ناڤێ چالاكیێ	ئەز رۆژنامێ ب تەركیز و ئارمانج دخوینم
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن: * كریارا پەیوەندیكرنێ ب رێكا كەنالێن پەیوەندیكرنا نڤیسی شرۆڤە كەن.
دەمێ پێدڤی	٥٥ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند كاغەز و هندەك پێنڤیس. * پێنڤیسێن رەنگاورەنگێن نیشانكرنێ (هایلایت). * چەند كوپییەك ژ رۆژنامەكێ یان پتر ل گورەی هژمارا پشكداران یان كۆمەكا رۆژنامێن نافخۆیی. * چەند كوپییەك ژ پرسیارێن كارێ گرۆپان. (بەرپەرێن كاری)
پێنگـــــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ چالاكیێ ب ڤی شێوەی بۆ پشكداران شرۆڤەكەین: (٥ خولەك) * دێ د چوار گرۆپاندا كار كەن. * دێ رۆژنامـەیان خـوینن و وان گۆتـار و نۆچـە و تویژانـدنان دەستنیشـانكەن كـو ب شـێوەیەكێ راستەوخۆ یان نە راستەوخۆ هەڤبەند بن ب جیهانا كاریڤە, دێ ب پێنڤیسێن هایلایتەر نیشانكەن. * هەروەسا دێ كار ل سەر دیتنا بەرسڤا وان پرسیاران كەن ئەوێن د بەرپەرێ كاریدا و ل سـەر هـەوە دهێنە بەلاڤكرن. * دێ ئەنجامێن كارێ خوە پێشكێشكەن و پاشی دێ دانوستاندنێ ل سەر كەین. ٢. دێ پشكداران ل سەر چوار گرۆپان دابەشكەین. ٣. هەر گرۆپەكی, دێ كوپییـەكا رۆژنـامێ و پێنڤیسـێن رەنگـاورەنگێن نیشـانكرنێ و بەرپـەرێ كـاری دەینەڤێ. ٤. هەر گرۆپەك دێ دەست ب كارێ خوە كەت. (٢٥ خولەك) ٥. هەر گرۆپەك دێ ئەنجامێن كارێ خوە پێشكێشكەت. (٢٠ خولەك) ٦. دێ گرنگی یا رۆژنـامێ وەكـو كەنالـەكێ زانینـا دەرفـەتێن كـاری و پەیوەنـدیكرنێ دگەل بۆیـەرێن ئابۆری و جڤاكی یێن وەلاتی شرۆڤەكەین و دێ تەركیزێ ل سەر وێ چەندێ كەین كو فەرە خواندنا مە یا ئارمانجبەر بیت. (٥ خولەك)
بەرپەرێن كاری	پرسیارێن كارێ گرۆپان: ١. لایەنێ هنێرەر كییە؟ ٢. وەرگر یان تەخا ئارمانج ژ ڤێ پەیامێ كییە؟ ٣. ئارمانج ژ ڤێ پەیامێ/ پەیامان چییە؟ ٤. چ كەنال ژبۆ هنارتنا ڤێ پەیامێ/ پەیامان هاتییە بكار ئینان؟ ٥. ساخلەت و تایبەتمەندی یێن پەیامێ/ پەیامان چنە؟
هندەك هزر ژبۆ مە!	❑ فـەرە پێشـوەخت ئـەم هـەموو رۆژنـامێن هەلبـژارتی بخوینین و پشتراسـت بـین كـو ئـەو بابـەتێن هەڤبەند ب كارێ مەڤە تێدا هەنە هەتاكو پشكدار بكارن دەستنیشان بكەن. ❑ گرنگە ئەم ئیشارەتێ بدەینە وێ چەندێ كو رۆژنامە كەنالەكێ گرنگـێ دەسـتكەفتنا پێزانینانـە د هەموو بیاڤێن ژیانێدا و ب تایبەتی د بیاڤێ لێگەریانا كاریدا.

بابەتێ دووێ: هەڤسۆزی (التعاطف)

"ئەگەر کەسەکی ب تە کرەکەنی دبیت دلێ تە بمینتە پێڤە, لێ ئەگەر تە ب کەسەکی کرەکەنی دبیت تو نەشێی ل خوە ببۆری." جبران خليل جبران

هەڤسۆزی- هندەك پێزانینێن شەنگستەیی

مەرەما مە ب هەڤسۆزیێ چییە؟

"هەڤسۆزی ئانکو شیانا دیتنا جیهانێیە ب چاڤ و دیتنا کەسەکێ دی", هەڤسۆزیێ سێ رەهەند هەنە[1]**:**

١. **رەهەندێ ئێکێ**: هەولدانا تێگەهشتنا دید و نێرینا کەسێ دییە کو هەموو حوکم و نێرینێن خوە بدانینە لایەکی ژبۆ تێگەهشتنا یێ دی.

٢. **رەهەندێ دووێ**: رەهەندێ دلینییە, هاریکاری یا مە دکەت کو ژ زانین و ژیان و هەستپێکرنا هەستێن کەسێ دی نێزیك ببین داکو د ترس و خۆشی و خەما وی بگەهین.

٣. **رەهەندێ سییێ**: گرنگی پێدانەکا راستگۆیە ب خێر و خۆشی یا کەسێ دی.

"هەڤسۆزی هەبوونا شیانێن هەستپێکرنێیە ب هەستێن کەسەکێ دی و تێگەهشتنا رامانا وان هەستانە بێی خوە ژبیر بکەین, ئانکو هەستکرن ب هەستێن کەسەکێ دی کا چەوا ئەو هەست پێ دکەت, مینا هەستێن خۆشییێ, خەمگینییێ, توورەبوونێ... هتد. هەروەسا تێگەهشتنا سەدەمێن راستەقینە یێن ل پشت وان هەستان بێی کو هەست و هۆشێن خوە یێن کەسۆکی ژدەست بدەین"[2]**.**

"هەڤسۆزی ئانکو چوونە ژوورا دناڤ جیهانا نافخۆیی یا کەسەکێ دیدایە هەروەکو مرۆڤ ب خوە تێدا بیت. هەڤسۆزی ژ کەسێ هەڤسۆز دخوازیت کو هەردەم کەسەکێ هەستدار و هەست نازك بیت, سەدەمێن ڤەشارتی یێن ل پشت هەستان بزانیت و بشێت دگەل کەسێ دی بژیت و چ حوکمان ل سەر هەست و هۆشێن وی ب باشی یان خرابی, ب دروستی یان چەوتی نەدەت و بۆ نە بێژیت[3]**.**

---

1) Looking out Looking in, 13th edition, by Ronald Adler and Russel Proctor II, 2011.

2) Rogers C. (1982). Empathic: An unappreciated way of being. In Rubenstein, H. and Block, M. Things that matter: Influences on helping relationships. New York: Macmillan Publishing Co., Inc.

3) http://faculty.imamu.edu.sa/css/atniyazi/Pages/12c7f198-30bb-494e-9e18-3bcd7294ff2b.aspx, 1 June, 2011.

جوداهی دناڤبەرا هەڤسۆزی و سۆزدارییێدا چییە؟

گرنگە ئەم بکارین هەڤسۆزی و سۆزدارییێ ژێکجودا کەین:

هەڤسۆزی (Empathy) ئانکو رەنگدانەڤە و ژیانا دناڤ هەست و هۆشێن هەمەجۆرێن کەسێن دیدا (خەم یان خۆشی) و هەروەکو کەسێ دووێ دبینیت یان هەست پێ دکەت. فەرە کەسێ هەڤسۆز شیانێن عەقلی و دلینیێ هەبن کو د جیهانا کەسێ دی بگەهیت و دەربرینێ ژێ بکەت.

لێ سۆزداری (Sympathy) ئانکو دلپێڤەمان و هەستکرن ب خەمگینیێ ژبەر رەوشا کەسەکی کو ژ رەوشا مە خرابترە و یێ تۆشی گرژی و ئازارێ بووی, ئوو ئەوێ سۆزدار دکریارا خوە یا سۆزدارییێدا خوە ژبیرڤە دکەت.

گەلەك پسپۆر و تایبەتمەند وەسا ددەنە خویا کرن کو جوداهی دناڤبەرا سۆزداری و هەڤسۆزییێدا هەڤبەندە ب عەقل وو وژدانێڤە, د کریارا سۆزدارییێدا لایەنێ وژدانێ زال دبیت. لێ هەڤسۆزی پتر ب عەقلیڤە گرێدایە کو هەڤسۆز د رەوش و حالەتێ کەسی دگەهیت و هەولددەت هاریکاری یا وی بکەت کو سەرەدەرییێ دگەل رەوشا هەنوکەیی بکەت, ب ڤێ چەندێ ژی دێ هاریکاری یا وەرار و وەرگرتنا شارەزایی و شیانێن هەمەجۆرێن وی کەت[1].

دێ چەوا شارەزایی یا هەڤسۆزییێ ئاڤاکەین؟

هەڤسۆزییێ رۆلەکێ گرنگ د وەرار و گەشەکرنا دلینی و تێگەهشتنا مرۆڤیدا هەیە, هەروەسا شیانێن وی ژبۆ تێگەهشتنا هۆش و هەست و هەلچوونێن کەسێن دی و شرۆڤەکرنا وان خورتتر لێ دکەت.

د ڤی بیاڤیدا, کەسانێن تایبەتمەند وەسا ددەنە خویاکرن کو پشتی چەند هەیڤان ژ بوونا مرۆڤی و بەری هەست پێ بکەت کو کەسەکێ جودایە ژ خەلکێ دی, هەڤسۆزی ل دەف پەیدا دبیت. شرۆڤەکرنا ڤێ چەندێ ژی ب زارۆکێن شیرخۆر دهێتە کرن, دەمێ زارۆکەکێ شیرخۆر گریانا زارۆکەکێ دی دبهیسیت, دێ دگەل وی هەڤسۆز بیت و ئەو ژی دێ بەردەتە گرییێ[2].

هەروەسا هندەك دبێژن کو دبیت حالەتێ هەڤسۆزییێ ساخلەتەکێ قنێتی (بۆماوەیی) بیت[3]. ئەڤ شیانە ل گورەی کارلێککرنا خەلکی دگەل مەدا وەرارێ دکەت, ئەڤجا دەمێ ب بەردەوامی دەربرین ژ هەڤسۆزییێ نە هێتە کرن ب رێکا کەنی و گری و هەمبێزکرنێ بۆ زارۆکی, دگەل دەمی زارۆك ژی دەربرینێ ژ هەست و هۆشێن خوە ناکەت و نە دووره ئەڤ رەوشە بگەهتە ئاستێ ژ دەستدانا هەست پێ کرنا ب هەست و هۆشێن خوە. ل ڤێرە ژی فەرە ب رێکا کریارا فێربوونا جڤاکی و نیاسینا خوەییێ خوە ڤێ شارەزاییێ ل دەف ئاڤاکەین, چەند ئەم ڤەکریتر بین ل سەر هەست و هۆشێن خوە دێ پتر شێین هەست و هۆشێن خەلکی خوینین.

---

[1] Hepworth D. & Larsen J. (1986). Direct social work practice: theory and skills.3rd edition. Belmont, California: Wadsworth Publishing Company.

[2] Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ, Daniel Goleman, Batnam- Psychology. A bantam International edition, 1996.

[3] Developmental Psychology: Theory, Research, and Applications. Monterey, California: Brooks/ Cole Publishing Company, Shaffer, D. !985.

مفا يێن فێربوونا شارەزایی یا هەڤسۆزییێ گەلەکن, هندەك لێکۆلێن و خواندن[1] وەسا خویا دکەن کو هەڤسۆزی فاکتەرەکێ سەرەکییە ژبۆ خورتکرنا هەڤبەندی یێن دناڤبەرا کەساندا, هەستکرنا ب رەزامەندییێ یە ژ ژیانا خوە ب شێوەیەکێ گشتی, زانینا شارەزایی یێن زاڵبوونا ل سەر ئارێشەیانە, سڤککرنا خەمۆکییێ و پێدانا رامانەکێ ژ ئاسایش و قەبوولکرنێ یە.

شارەزایی یا هەڤسۆزییێ ب رێکا نیاسینا وێ دهێتە ئاڤاکرن, ل دەستپێکێ دەرفەتا مومارەسەکرنا وێ دێ د چوارچۆڤێ سەربۆر و ئەزمۆنگەرییێدا بیت, پاشی دێ کەفتە دناڤ هەموو وان رەوشێن ژیانێدا ئەوێن پێدڤی ب هەڤسۆزییێ هەیی. ژبۆ سەرکەفتنێ د ڤی کاریدا, فەرە ئەم ب کووری و خوینگەرمی پەیوەندیکرنێ دگەل کەسێن دی بکەین. هەروەسا فەرە مە ئەو ئاشۆپە هەبیت کو بکارین خوە بدانینە جهێ کەسێ دی و مە شیانا گوه لێ راگرتنێ هەبیت و هەموو کەنالێن هەمەجۆر بکار بینین ژبۆ دانپێدانێ ب شارەزایی یێن کەسێ دی بکەین. زێدەباری ڤێ چەندێ ژی, دبیت هندەك کەس پشتبەستنێ ب ئەلەمێنتێن بایولۆژی بکەن (وەکو: بەژن, رەنگ, روخسار, تەمەن, کێشا لەشی, رەگەز و رەگەزنامە), یان پشتبەستنێ ب ئەلەمێنتێن جڤاکی– ئابۆری بکەن (وەکو: ئایین, مەسەب, ژێیاتی یا سیاسی و رەوشا ماددی) ژبۆ پۆلێنکرنێ یان وەرگرتنا هەلۆیستەکی یان هەستەکا دیارکری ل هەمبەری کەسێ دی کو نە دوورە ب نەرێنی کار بکەتە سەر هەڤسۆزییێ.

هەروەسا کۆمەکا فاکتەرێن بەربەست هەنە د رێکا کریارا هەڤسۆزییێدا وەکو: برینا ئاخفتنێ, گێنگەشەکرن, حوکمدانا پێشوەخت, ل شوینا پێکڤە کارکەن ژبۆ دیتنا چارەسەرییێ شیرەتان دکەت, لەزاتی د دەرئەنجامانددنێ و وەرگرتنا تێدەرخستناندا, فشارکرن ل سەر کەسێ دی ژبۆ دەربراندنا هەستان و گەلەکێن دی.

دێ چەوا هەڤسۆزییێ خویا کەین؟

هەڤسۆزی ب پەیرەوکرنا ڤان پێنگاڤێن ل خوارێ دهێتە خویا کرن:

١. دێ گوهدارییێ کەین بێی کو حوکمی ل سەر بدەین یان دادگەه کەین, ب ڤێ چەندێ ژی دێ ئولفەت و باوەرییێ و تێگەهشتنێ دناڤبەرا خوە و کەسێ دیدا ئاڤا کەین, لێ مەرج نینە رەزامەندییێ ل سەر هەموو دەربرینێن وی بدەین. دێ گوهداری یا ڤان بابەتان کەین:

أ. ناڤەرۆك و وان کاروبارێن هنێرەر تەرکیزێ ل سەر دکەت, دێ هەولدەین د هەست و هۆشێن وی بگەهین و بزانین کا وی ل بەرە چ بکەت.

ب. هەستێن وی یێن ئاشکرا و یێن ڤەشارتی, دا ب سەر هەستێن وی یێن راستەقینە هەلبین. ئەڤجا دێ شارەزایی یا خواندنا پەیوەندیکرنا نە زارەکی دگەل بکار ئینین, چونکو دەربراندنا هەستان ب رێکا پەیوەندیکرنا نە زارەکی دهێتە کرن. لەوا دێ چاڤدێری و دویفچوونا ڤان دەربرینێن نە زارەکی کەین: تۆنا دەنگێ وی, لەزاتی یا دەرکەفتنا پەیڤان, نیشانێن جەستەیی مینا بێتەنگیێ, شێواز و ستایلێ ب رێڤەچوونا ئاخفتنێ, دەربرینێن سەروچاڤان و زمانێ جەستەیی... هتد. ئەو دەمێ پەیڤێن وی دگەل لڤین و تۆنا دەنگێ وی هەڤدژ بن, هینگی دێ راستی یا هەست و هۆشێن وی د "چەواتی یا گۆتنێ",

[1] Studies by Bergman & Bell, (1998): Edgerton & Campbell, (1994): Lee, Brennan & Daly, (2001): Mikulincer & Sahver, (2005).

نە د"چ گۆتنێ"دا بیت. ئەگەر هەڤسۆزی د کاودانەکێ فەرمیدا بوو (بۆ نموونە: ل کۆمبوونەکێ)، دشیاندایە کو گوهداری یا وی بکەین و تێبینی یێن خوە ل سەر ئاخفتنێن وی بنڤیسین و پاشی ژ راستی یا وان پشتراست ببین.

٢. دێ هەست و هۆشێن وی شرۆڤەکەین و دێ ب کاودانێن وی یێن ساخلەمیێ و دەروونی و جڤاکی و ئابۆریڤە گرێدەین، ئوو ب رێکا هەموو هەستەوەرێن خوە دێ هزر کەین کا دێ د کاودانەکێ هوسا دا هەست ب چ کەت. ب ڤێ چەندێ ژی دێ شێین وی کاودانی بینین و ل جهێ کەسێ دی هەست پێ بکەین.

٣. دێ دەربرینێ ژ رەنگدانەڤەیا هەست و هۆشێن کەسێ دی کەین، دێ هەلسەنگینین و رێزگرتنا خوە ژبۆ شیانێن وی خویا کەین کو دکاریت سەرەدەریێ دگەل رەوشەکا هوسا بکەت، دێ خوە ژ تێگەهشتنا بابەتی پشتراست کەین: "ئەز هەست پێ دکەم تو گەلەك نە رەحەتی ژبەرکو کاروبار... ب ڤێ شێوەی قەومینە...." (کاروبارێن گرنگ و ئەو هەست و هۆشێن مە دیتین و مە بهیستین، دێ پوختە کەین).

٤. دێ کارلێککرنێ دگەل هەست و هۆشێن کەسێ دی کەین و ب رێکا شیانێن خوە یێن دەربراندنێ دێ بەرسڤا هەستێن وی دەین، ئەڤجا ب رێکا پەیوەندیکرنا زارەکی یان نە زارەکی دێ کاریگەری یا ڤەگەراندی دەینێ، دشیاندایە کو:

أ. دێ ژ کەسی داخواز کەین کو پتر ب ناڤ بابەتیڤە بچیت: "ڤێ هەمیێ وە ل تە کر کو تۆ هوسا هەست بکەی" یان "دێ شێی بۆ من پتر بەحسی ڤی بابەتی بکەی؟".

ب. دێ داخوازا روهنکرنێ ژێ کەین: "من دڤێت پشتراست ببم کو ئەز یێ د ئاخفتنا تە گەهشتیم"، ئەڤجا دێ ئاخفتنا وی دارێژینەڤە.

ج. دێ پالپشتی و پشتەڤانیێ بۆ پێشکێشکەین: "دا بزانین کا دێ شێین چ کەین ژبۆ چارەسەرکرنا ڤێ ئارێشێ".

د. پشتی بۆ خویا دکەین کو ئەم د هەموو رەوشا وی دگەهین، دێ دەربرینێ ژ نەرازیبوونا خوە کەین (ئەگەر ئەم نە درازی بین). دئەنجامدا ئاخفتنا مە دگەل وی دێ مینتە د چوارچۆڤێ رێزگرتن و کونترۆلکرنێدا و ب رێکەکا شەهرستانی دێ دەربرین ژ هۆش و هەستان هێتە کرن.

ناڤێ چالاكیێ	هەڤسۆزی یان سۆزداری
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن كو: * هەڤسۆزی و سۆزداریێ ژ هەڤجوداكەن.
دەمێ پێدڤی	٤٥ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند كاغەز و هندەك پێنڤیس. * كاغەزەكا فلیپ چارت كو هندەك دەربرین ل سەر نڤیسای بن. (بەرپەرێن كاری)
پێنگـــــــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ چالاكیێ ب ڤی شێوەی بۆ پشكداران شرۆڤەكەین: (٥ خولەك) * دێ هندەك هەڤۆكان بۆ وە خوینین و هوین دێ ل بن ناڤونیشانێ "سۆزداری" یـان "هەڤسـۆزی" یێ پۆلێنكەن. * پشتی بهیستنا هەر هەڤۆكەكێ, ئەو كەسێن هزر دكەن كو ئەڤە هەڤسۆزییە دێ چنە لایـێ چـەپێ و ئەوێن هزر دكەن كو سۆزدارییە دێ چنە لایێ راستێ. ٢. دێ راهێنانێ ئەنجامدەین: (١٠ خولەك) * دێ ژ پشكداران داخواز كەین كو ل نیڤەكا هولێ راوەستن. * دێ هەڤۆكان ئێك ل دویف ئێكێ خوینین. * دێ هژمارا پشكدارێن هەر بەرسڤەكێ (سۆزداری یان هەڤسۆزی) ل سەر بۆردی نڤیسین. * پشتی چالاكی تەڤاڤ دبیت, دێ سوپاسی یا پشكداران كەین و بێژینێ كو بزڤرنەڤە جهێن خوە. ٣. دێ دانوستاندنێ ل سەر بەرسڤ و بەهانەیێن بەرسڤان كەین كا بۆچی ئەو هەڤۆكە كرە دبن خانا سۆزدایی یان هەڤسۆزییێدا. (١٠ خولەك) ٤. دێ پێناسـە یـا سـۆزداری و هەڤسـۆزیێ ژێ دەرئێخین و دێ جـوداهی یـێن دناڤبـەرا وانـدا بـۆ پشكداران روهنكەین. دێ داكوكیێ ل سەر وێ چەندێ كـەین كـو كریـارا هەڤسـۆزیێ ب ئاوایـەكێ ب هێز ل سەر كریارا پەیوەندیكرنا دروست رادوەستێت. (١٠ خولەك) ٥. دێ ژ پشكداران داخواز كەین كو ڤەگەرنەڤە نیڤەكا هولێ و دێ راهێنانێ دووبارە كـەین دا بـزانین كا نێرینێن وان هاتینە گوهارتن یان نە, پاشی ئەگەر پێدڤی بوو دێ دانوسـتاندنێ ل سـەر بەرسـڤێن وان یێن نوو كەین. (١٠ خولەك)

هەڤۆك و دەستەواژە:	بەرپەڕێن کاری
هەڤۆك و دەستەواژە: * ئەز د خەمگینی یا تە دگەهم. (هەڤسۆزی) * ئەز نەشێم هەڤۆکەکێ ببینم کو داخباری یا خوە ل سەر رەوشا تە پێ دەرببرم. (سۆزداری) * ئەز د هەست و هۆشێن تە دگەهم. (هەڤسۆزی) * ئوووی رەبەنی. (سۆزداری) * ژ بەر تە یێ خەمگینم (دلێ من ب تەڤەیە). (سۆزداری) * ئەز د هەستێن تە دگەهم و دزانم کا تو چەند حەز ژ فلان کەسی دکەی. (هەڤسۆزی) * ئەز پالپشتی یا بڕیارا تە دکەم هەرچەندە پێ قاییل نینم ژی. (هەڤسۆزی) * ئەز نێرینا تە دبینم و دزانم کو تۆ یێ هەست ب ستەملێکرنێ دکەی. (هەڤسۆزی) * ئەز دبینم و دزانم مەرەما تە ژ ڤێ ئاخفتنێ چییە. (هەڤسۆزی) * ژبەر بێئۆمێدی یا تە ئەز ژی بێئۆمێدم (ژبەر نە رەحەتی یا تە ئەز ژی نە رەحەتم). (سۆزداری)	**بەرپەڕێن کاری**
❑ پێشوەخت دێ هەڤۆکێن سۆزداری و هەڤسۆزییێ ل سەر بۆردی نڤیسین. ❑ * گرنگە ئەم د هۆشیاری ئارمانجێن چالاکیێ بین: دبیت هندەك پشکدار بێنە سەر بەحسێ پێنگاڤێن هەڤسۆزییێ. لێ فەرە ئەم وان راوەستینین و بێژینێ کو دێ ب تێروتەسەلی دهندەك چالاکی یێن دیدا بەحس ژێ کەین.	**هندەك هزر ژبۆ مە !**

ناڤێ چالاکیێ	بۆچی هەڤسۆزیێ دکەم؟
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن کو: * گرنگی یا هەڤسۆزیێ قەبوول بکەن.
دەمێ پێدڤی	٤٥ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند کاغەز و هندەك پێنڤیس. * کوپییەك ژ چیرۆکەکێ. (بەرپەرێن کاری)
پێنگاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ چالاکیێ ب ڤی شێوەی بۆ پشکداران شرۆڤەکەین: (٥ خولەك) * دێ کەسەك ژ وە خوە خۆبەخش کەت کو رۆلێ گەنجەکی/ ێ بگێریت درەوشەکا کێشەداردا. * پشکدارێن دی دێ هەولدەن کارلێککرنێ دگەل بکەن ژبۆ خویا کرنا هەڤسۆزیێ دگەل وی/ وێ. * دوو خۆبەخشێن دی، دێ چاڤدێری یا چەوایەتی و رادەییێ کارلێککرنا پشکدارێن دی دگەل حالەتی کەن. ٢. دێ داخواز کەین کو سێ کەس خوە خۆبەخش بکەن. ٣. دێ چیرۆکەکێ دەینەف رۆلگێری و دێ دەمەکی دەینێ کو خوە بەرهەڤکەت. ددەمێ خوە بەرهەڤکرنێدا، دێ بێژینە پشکدارێن دی کو پشتی ژ چیرۆکا خوە تەڤاڤ دبیت فەرە هوین هەڤسۆزی یا خوە بۆ دەربڕن. ئوو دێ بێژینە هەردوو خۆبەخشێن دی کو چاڤدێری یا کریارا کارلێککرنێ بکەن و هەموو ئاخفتنێن پشکداران ژبۆ خویا کرنا هەڤسۆزیێ بنڤیسن. (٥ خولەك) ٤. ئەوێ خۆبەخش دێ رۆلێ خوە گێریت. (٥ خولەك) ٥. پشکدار دێ هەڤسۆزی یا خوە بۆ حالەتێ چیرۆکێ دەربڕن و هەردوو خۆبەخشێن چاڤدێر ژی دێ خالێن گرنگ تۆمار کەن. (١٠ خولەك) ٦. پشتی تەڤاڤ دبن: (٥ خولەك) * دێ سوپاسی یا خۆبەخشی کەین و دێ ژێ پرسیار کەین کا هەست ب چ کر. * دێ پرسیارا چاڤدێران کەین کا گەهشتنە چ. ٧. دێ دانوستاندنێ ل گورەی تێبینی یێن چاڤدێران کەین: (١٠ خولەك) * ئەرێ ئەڤا مە دیتی سۆزداری بوو یان هەڤسۆزی بوو؟ * گرنگی یا نیشادانا هەڤسۆزیێ و کاریگەری یا وێ ل سەر گەهشتنا چارەسەری یێن دروست. ٨. دێ گرنگی یا نیشادانا هەڤسۆزیێ بۆ پشکداران پوختە کەین. (٥ خولەك)

بەرپەرێن كارى	**دەقێ چیرۆكان:** **چیرۆكا ئێكێ:** ل ڤێ دوماهییێ مالا وە یا چوویە گەرەكا نوو, تە دیت كو جیرانێن وە گلێشێ خوە دهاڤێنە بەر دەرگەهێ ئاڤاهیی و بێهنەكا نەخۆش ژێ دەردكەڤیت. وەرزێ هاڤینێ ل بەر دەرازینكێیە و دێ پێشی ل سەر خرڤە بن و ئەڤە ژی دێ بیتە نە رەحەتییەكا دی. ئارێشە ئەوە كەسەك ژ جیرانان ئیزعاجا خوە ژ ڤێ بابەتی ناكەت! لێ تو گەلەك نە رەحەتیی و تە دڤێت دگەل كەسەكی باخڤی... داكو حالەتێ خوە بۆ بێژی. **چیرۆكا دوویێ:** دێ رۆلێ كەسەكی گێری كو تە تازە یا زانی كو تو یێ تۆشی نەخۆشی یا ئێیدزێ بووی. ئەڤ دەنگوباسە بلەز دناڤ هەڤالێن تە یێن پەیمانگەهێ و یانەیا گەنجاندا یێ بەلاڤبووی. تو ژ كاردانەوەیا وان دترسی و هەروەسا تو ژ مرنێ و نیشانێن نەخۆشییێ ژی دترسی... ئوو دێ دەربرێنێ ژێ كەی.
هندەك هزر ژبۆ مە !	- گرنگە ئەم د هۆشیاری ئارمانجێن چالاكیێ بین: دبیت هندەك پشكدار بێنە سەر بەحسێ پێنگاڤێن هەڤسۆزییێ. لێ فەرە ئەم وان راوەستینین و بێژینێ كو دێ ب تێروتەسەلی دهندەك چالاكی یێن دیدا بەحس ژێ كەین. - ل گورەی تەخا ئارمانج دێ چیرۆكەكێ هەلبژێرین. - ئەگەر چاڤدێران تێبینی كر كو ئاخفتنێن هندەك پشكداران نیشانا سۆزدارییێیە, نە یا هەڤسۆزییێ. دێ ژ پشكداران داخواز كەین كو ئاخفتنێن خوە دووبارە دارێژنەڤە هەتاكو نیشانا هەڤسۆزییێ بدەن. - ددەمێ چالاكیێ و د دوماهی یا وێدا ژی, فەرە د پشتراست بین كو هەموو تشت ئاشكرانە و دێ پشكداران هاندەین كو پرسیارێن ژبۆ خویاكرنێ و روهنكرنێ بكەن.

ناڤێ چالاکیێ	سەرەرای جوداهی یا وی، خوە بدانە جهێ وی!
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن ڤان ئارمانجان ب جهبینن: * هاندانا فەراتی یا هەڤسۆزیێ دگەل کەسێن دی، سەرەرای جوداهیێ. * هژمارتنا وان ئاستەنگێن دکەڤنە د رێکا هەڤسۆزی یا دگەل کەسێن دیدا.
دەمێ پێدڤی	٥٥ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند کاغەز و هندەك پێنڤیس. * هندەك کارتێن کاغەزی کو هەر ئێکێ حالەتەك ل سەر نڤیسایە. (بەرپەرێن کاری)
پێنگـــــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ بیرا پشکداران ل پێناسە و ساخلەتێن هەڤسۆزیێ ئینین. (٥ خولەك) ٢. دێ چالاکیێ ب ڤی شێوەی بۆ پشکداران شرۆڤەکەین: ل گورەی پێناسەیا هەڤسۆزیێ و بەرسڤدانا وان پرسیارێن هەڤپێچکری، دێ دناڤ گرۆپاندا کارکەن ژبۆ شرۆڤەکرنا وی حالەتێ ددەنەف وە. (٥ خولەك) ٣. دێ پشکداران ل سەر گرۆپان دابەشکەین کو هەر گرۆپەك ژ پێنج کەسان پتر نەبیت. ٤. هەر حالەتەکی دێ دەینەف گرۆپەکێ. ٥. گرۆپ دێ دانوستاندنێ ل سەر شرۆڤەکرنا حالەتێن خوە کەن و دێ بەرسڤێن خوە ل سەر کاغەزێن فلیپ چارت نڤیسن و دێ ب بۆردیڤە کەن. (١٠ خولەك) ٦. هەر گرۆپەك دێ ئەنجامێن کارێ خوە پێشکێشکەت. (١٥ خولەك) ٧. دێ دانوستاندنێ ل سەر ڤان پرسیاران کەین: (١٠ خولەك) * ئەو چ تشت یان سەدەمن کو نەهێلن مرۆڤ هەڤسۆزیێ دگەل خەلکێ دی بکەت؟ * ئەرێ ئەڤ تشتە دبنە بەهانە ژبۆ کریارا نە هەڤسۆزیێ؟ * ئەو چ تشتن دبنە ئاستەنگ د رێکا کریارا هەسۆزییێدا؟ ٨. دێ گەهینە وی دەرئەنجامی کو دبیت دیتن و رەفتار و بها و باوەری و پرنسیپ و روخسار و رەنگ و ساخلەتێن مە دگەل خەلکێ دی د جودا بن، لێ ئەڤە نابیتە رێگر کو هەڤسۆزیێ دگەل وان بکەین. (٥ خولەك) ٩. دێ ناڤەرۆکا چالاکیێ بۆ پشکداران پوختە کەین. (٥ خولەك)
بەرپەرێن کاری	**دەقێ حالەتان:** **حالەتێ ئێکێ:** دەمێ شڤان ب کتێبێن خوڤە د بەر دەرگەهێ حانوتا خواندنگەهێ را دچوو، ب بێدەستی ب بەر قوتابیەکی کەفت و کەفتە عەردی. هەموو قوتابی بێن ل وێرێ پێ کرە کەنی و ترانە پێ کرن: "تە چوار چاڤێن هەین و تو دونیایێ نا بینی! بەرچاڤکێن خوە بێخە، دبیت باشتر ببینی".

تکایە بەرسڤا ڤان پرسیاران بدەن:

١. ئاریشە چییە؟

٢. کاردانەوەیا خەلکێ دی چ بوو؟

٣. ئەو چ هۆکار بوون وە ل وان کری کو هوسا رەفتارێ بکەن؟

٤. ئەرێ چ هەڤسۆزییەك هەبوو؟ بۆچی؟

٥. پێدڤی بوو چەوا رەفتارێ بکەن داکو هەڤسۆزیێ بۆ خویا کەن؟

حالەتێ دووێ:

نارینێ هەمی هاڤینا خوە ب یاریکرنا باسکتبۆلێ ڤە بر, ب وێ هیڤیێ کو ل دەستپێکا سالا نوو یا خواندنێ دێ چیتە دناڤ تیما خواندنگەهێدا و دێ گەهتە نێزیکترین هەڤالا خوە. نارین دبێژتە هەڤالا خوە کو دێ دگەل وێ چیتە راهێنانێ چونکو راهێنەر دێ ناڤێن هەلبژارتی ژبۆ پشکداریکرنا د تیمێ دا خویا کەت. لێ راهێنەری ئەو نە هەلبژارت! خەمگین و بێئۆمێد دبیت! دچیتە نك هەڤالا خوە کو خەمگینی و بێئۆمێدی یا خوە بۆ دەرببریت! هەڤالا وێ دبێژتێ: "تۆ بۆچی هندە یا خەمگینی, ما تە باوەر دکر کو دێ تە هەلبژێریت! ژ خەونا خوە هۆشیار ببە!".

تکایە بەرسڤا ڤان پرسیاران بدەن:

١. ئاریشە چییە؟

٢. کاردانەوەیا خەلکێ دی چ بوو؟

٣. ئەو چ هۆکار بوون وە ل وان کری کو هوسا رەفتارێ بکەن؟

٤. ئەرێ چ هەڤسۆزییەك هەبوو؟ بۆچی؟

٥. پێدڤی بوو چەوا رەفتارێ بکەن داکو هەڤسۆزیێ بۆ خویا کەن؟

حالەتێ سیێ:

ل ڤێ دوماهیێ رەنگین د حالەتەکێ توندوتیژی یا خێزانیدا دژیا کو دایك و بابێ وێ هەردەم ب شەر بوون. ڤێ چەندێ ژی ب نەرێنی کار کرییە سەر ئەنجامدانا وێ یا کاری. ئەرکێن خوە پشتگوهـ هاڤێتن و چالاکی یێن وێ کێمتر لێ هاتن و گەلەك ب کێمی دئاخفت و چ جاران نە دکرە کەنی. خودانکار ژبەر وێ ئالۆز دبیت و هەولدا بزانیت کا سەدەمێ وێ چییە. رەنگینێ چ بۆ خودانکاری نە گۆت, لێ سۆز دایێ کو ئەڤ رەوشە گەلەك ڤەناکێشیت و ب نێزیکترین دەم دێ ڤەگەریتەڤە سەر چالاکی یا خوەیا جاران, تنێ داخواز ژێ کر کو قەبوولکەت و د وێ بگەهیت. دەمێ هەڤالا وێ پێ زانی کو رەنگینێ چ بۆ رێڤەبەری نە گۆتییە, ترسیا هەڤالا وێ بهێتە لادان ژ سەر کاری, ئینا چوو نك رێڤەبەری و هەموو روودانێن مالا رەنگینێ بۆ گۆتن. دەمێ رەنگینێ زانی کو هەڤالا وێ یا وە کری, خوە ژێ توورە کر و هەڤبەندی یا خوە دگەل وێ قوتبڕ کر. لێ هەڤالا وێ ژی ب توورەییڤە گۆتێ: "ئەرێ ما ئەگەر کەسەك قەنجیێ بکەت, دێ ئەڤە پاداشتا وێ بیت؟"

تکایه بەرسڤا ڤان پرسیاران بدەن:

١. ئاریشە چییە؟

٢. کاردانەوەیا خەلکێ دی چ بوو؟

٣. ئەو چ هۆکار بوون وە ل وان کری کو هوسا رەفتارێ بکەن؟

٤. ئەرێ چ هەڤسۆزییەك هەبوو؟ بۆچی؟

٥. پێدڤی بوو چەوا رەفتارێ بکەن داکو هەڤسۆزیێ بۆ خویا کەن؟

حالەتێ چوارێ:

ئازاد و یارا هەڤالجێمکن, لێ دایبابێن وان ب وەکهەڤی سەرەدەریێ دگەل هەردووان ناکەن. بۆ نموونە: ل وی دەمێ یارا هاریکاری یا دایکا خوە دکەت د کارێن نافمالێدا, ئازاد دگەل هەڤالێن خوە دچیتە یاریگەها گەرەکێ و یاری یا دکەت. ئازادی ماف هەیە ب تنێ بچیتە دکانێ, لێ چوونا ب تنێ بۆ یارایێ قەدەغەیە! بۆ ئازادی هەیە بکەتە غار و د مالڤە هاوار کەت, لێ ژبۆ یارایێ نابیت! ئەگەر نمرەیێن یارایێ دکێم بوون دێ هێتە سزادان, لێ ئازاد چ جاران ناهێتە سزادان. رۆژەکێ یارایێ بڕیار دا کو بەرهنگاری یا ڤێ رەوشێ بکەت و ئێدی قەبوول نەکەت! چوو نك دایکا خوە و نە رەحەتی یا خوە ژ ڤێ رەوشا هەیی بۆ گۆت! دایکێ بەرسڤ دا و گۆتێ: تو کچی و ئەو کوڕە!

تکایە بەرسڤا ڤان پرسیاران بدەن:

١. ئاریشە چییە؟

٢. کاردانەوەیا خەلکێ دی چ بوو؟

٣. ئەو چ هۆکار بوون وە ل وان کری کو هوسا رەفتارێ بکەن؟

٤. ئەرێ چ هەڤسۆزییەك هەبوو؟ بۆچی؟

٥. پێدڤی بوو چەوا رەفتارێ بکەن داکو هەڤسۆزیێ بۆ خویا کەن؟

حالەتێ پێنجێ:

شلۆڤە کچەکا سەیرە, ژییاتییەکا سیاسی و هزرێن سەیر هەنە! دگەل هەڤالێن خوە یێن پۆلێ ناگونجیت, وەسا دبینیت کو ئەو ڤالیکینە و خوە ب هندەك کارێن زارۆکینیێڤە مژوول دکەن! هەڤالێن وێ دگۆتن: رۆژەکێ دەمێ شلۆڤە ڤەدگەریاڤە مال, دوو گەنج ل سەر موتۆرسکلەکی هاتنە د رێکا وێدا, شلۆڤە قوتا و چانتا وێ ژێ ستاند. پشتی چەند رۆژان دەمێ شلۆڤە هاتییەڤە خواندنگەهێ دیت هەموو ب سەیری لێ دنێرن و دناڤبەرا خوەدا پستەپستێ دکەن: ئەو یا هەژی وێ بوو ئەوا ب سەری هاتی! ئینا سەرێ خوە چەماند و روندکێن وێ هاتنە خوار.

تکایە بەرسڤا ڤان پرسیاران بدەن:

١. ئاریشە چییە؟

٢. کاردانەوەیا خەلکێ دی چ بوو؟

٣. ئەو چ هۆكار بوون وە ل وان كرى كو هوسا رەفتارێ بكەن؟

٤. ئەرێ چ هەڤسۆزییەك هەبوو؟ بۆچی؟

٥. پێدڤی بوو چەوا رەفتارێ بكەن داكو هەڤسۆزیێ بۆ خویا كەن؟

حالەتێ شەشێ:

زیلان گەنجەكێ هێژا و رێكوپێك بوو, هەمیا حەز ژێ دكر و د خواندنا خوەدا یێ زیرەك بوو. دەمێ هاتییە ڤەگوهاستن بۆ گەرەكا نوو, وی هندەك گەنجێن نوو یێن وێ گەرەكێ نیاسین و هەولدا بچیتە دناڤ واندا. ل دەستپێكێ هەموو تشت باش بوون, لێ پاشی هەڤالێن وی فشار لێ دكر كو جگارەكا حەشیشێ ب جێربینیت. زیلانی ئەڤ كارە رەتكر و نە كر, ئینا ژ ناڤ خوە دەرێخست و هەردەم تڕانە پێ دكرن. زیلان گەلەك یێ بێزارە ژ ڤێ رەوشێ و بێئۆمێدە كو دێ شێت هندەك هەڤالێن نوو بینتەڤە. هەڤبەندیێ ب هەڤالەكێ خوەیێ كەڤن دكەت داكو خەمێن خوە بۆ وی دەربڕیت, ئەو هەڤال دبێژتێ: ئەڤا ب سەرێ تە هاتی, گونەها تەیە.. ما دا چ بیت ئەگەر تە جگارەكا حەشیشێ دگەل وان جێرباند با, هەر ب كێمی تە ئەو ژ دەست نەددان.

تكایە بەرسڤا ڤان پرسیاران بدەن:

١. ئارێشە چییە؟

٢. كاردانەوەیا خەلكێ دی چ بوو؟

٣. ئەو چ هۆكار بوون وە ل وان كرى كو هوسا رەفتارێ بكەن؟

٤. ئەرێ چ هەڤسۆزییەك هەبوو؟ بۆچی؟

٥. پێدڤی بوو چەوا رەفتارێ بكەن داكو هەڤسۆزیێ بۆ خویا كەن؟

حالەتێ حەفتێ:

ئالان گەنجەكێ كێمئەندامە, كارێ دارتاشیێ دكەت. دەمێ پارچە دەپەك ژ دەستی دكەڤیت گەلەك بێزار و توورە دبیت, دەمەكێ درێژ پێ دڤێت هەتا ڤەدگەرینتەڤە سەر مێزا كارى. هەردەم یێ خەمگین و بێئۆمێدە و مشە جاران هەڤالێن وی تڕانا پێ دكەن. هەردەم كارێن خوە دهێلن و ل دۆر وی خرڤە دبن داكو ببینن كا دێ چەوا پارچە دەپەكی ژ عەردی راكەت و دانتە سەر مێزا كارى.

تكایە بەرسڤا ڤان پرسیاران بدەن:

١. ئارێشە چییە؟

٢. كاردانەوەیا خەلكێ دی چ بوو؟

٣. ئەو چ هۆكار بوون وە ل وان كرى كو هوسا رەفتارێ بكەن؟

٤. ئەرێ چ هەڤسۆزییەك هەبوو؟ بۆچی؟

٥. پێدڤی بوو چەوا رەفتارێ بكەن داكو هەڤسۆزیێ بۆ خویا كەن؟

حالەتێ هەشتێ:

سیمیار قوتابییەکێ پشکا دارتاشیێ یە, ئێکە ژ قوتابی یێن زیرەکێن ڤێ پشکێ. رۆژەکێ و ژبەر شاشی یا هەڤالەکێ وی کو مقەس دا شۆلی ل وی دەمێ سیمیاری ل سەر کار دکر, ئینا تبلەکا دەستێ راستێ یێ سیمیاری هاتە برین. سیمیار بۆ ماوێ هەفتییەکێ ما د نەخۆشخانێڤە, گەلەک هەڤالان سەرا وی ددا و خەمگینی یا خوە بۆ دیار دکر ژ بەر ئەوا لێ قەومی. پشتی ساخبوویەڤە, هەڤالەکێ وی شیرەتکر کو بچیتە پەیمانگەهەکا پیشەیی یا شیاندنا کێمئەندامان. ماموستایێ وی گۆتێ کو ڤەگەرتەڤە پشکا خوە, هەڤالەکێ دی گۆتێ کو بچیتە پشکەکا دی یا هەمان بنگەهێ راهێنانێ. لێ بابێ وی گۆتێ کو هێشتا وی نەه تبلێن دی یێن ماین ژبۆ بکارئینانا وان د پیشەیێ دارتاشییێدا.

تکایە بەرسڤا ڤان پرسیاران بدەن:

١. ئارێشە چییە؟

٢. کاردانەوەیا خەلکێ دی چ بوو؟

٣. ئەو چ هۆکار بوون وە ل وان کری کو هوسا رەفتارێ بکەن؟

٤. ئەرێ چ هەڤسۆزییەک هەبوو؟ بۆچی؟

٥. پێدڤی بوو چەوا رەفتارێ بکەن داکو هەڤسۆزیێ بۆ خویا کەن؟

هندەک هزر ژبۆ مە!

- ئەگەر ناڤێن حالەتان وەکو ناڤێ پشکدارەکی یان پتر بیت, دێ ناڤی گوهورین.
- دێ حالەتان ل گورەی وێ گرۆپا گەنجان هەلبژێرین ئەوا ئەم دگەل کار دکەین.
- دێ ئاگەهداری وێ چەندێ بین کو نە دوورە کەسەکی یان پتر هەمان حالەت هەبیت, ئەڤجا دێ بلەز مایێ خوە تێکەین و چارەسەرکەین.
- دێ هەولدەین کو دانوستاندن د چوارچۆڤێ رێزگرتنەکا ئالوگۆردا بن.
- ئەم دشێین ل شوینا کارێ گرۆپان, کارەکێ تاکە کەسی دگەل پشکداران بکەین و پشتی پێشکێشکرنا ئەنجامان, دانوستاندنەکا ب کۆم ل سەر بکەین.
- ئەم دشێین ژ هەر گرۆپەکێ داخواز کەین کو رۆلگێرانا دیمەنەکی بەرهەڤکەن و ل گورەی دانوستاندنێن ل سەلال خویا کەن کا دا چەوا رەفتارێ کەن ئەگەر ئەڤە ب سەرێ وان هاتبا یان ل پێش چاڤێن وان روو بدەت.

ناڤێ چالاکیێ	حەزا دژوار ژبۆ ئاخفتنێ
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن ڤان ئارمانجان ب جهبینن: * ئەنجامدانا گوهـ لێ راگرتنا کەسێ دی. * ب جهئینانا هەر چوار پێنگاڤان ژبۆ خویاکرنا هەڤسۆزییێ.
دەمێ پێدڤی	٧٥ خولەك
پێداویستی	* هۆلەکا مەزن و بەرفرەهـ کو هەر دوو کەس بشێن ب تەنایی دگەل ئێك باخڤن. * بۆردەك و چەند کاغەز و هندەك پێنڤیس.
پێنگـــــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ چالاکیێ ب ڤی شێوەیێ ل خوارێ بۆ پشکداران شرۆڤەکەین: (٥ خولەك) * دێ ب چەند قۆناغان راهێنانەکا دووقولی ئەنجامدەین. * هەر دوو کەس دێ گرۆپەکی چێکەن و ل بەرانبەری هەڤ دێ روینن. * یێ ئێکێ دێ بابەتەکێ هەڤبەند ب کاری یان خواندنگەهێ یان خێزانێ یان ساخلەمیێ یان رەفتارەکا دەستنیشانکریڤە هەلبژێریت کو هەردەم هزر تێدا دکەت و دێ بۆ هەڤالێ خوە بێژیت. * ئەوێ دووێ ب تنێ دێ گوهداری یا وی کەت بۆ ماوێ خولەك و نیڤا. ٢. دێ گرۆپان پێك ئینن و دێ دەست ب کاری کەن. (٥ خولەك) ٣. دێ ڤێ پرسیارێ کەین: "ددەمێ راهێنانێدا, هەوە هەست ب چ کر؟" دەمێ وە رۆلێ وەرگری دگێرا, ئەرێ هەوە هەست نەدکر کو وە حەزەکا دژوار ژبۆ ئاخفتنێ هەیە؟ (٥ خولەك) ٤. دێ تێبینییان ل سەر بۆردی نڤیسین. ٥. دێ ژ پشکداران داخواز کەین کو ڤێ راهێنانێ دووبارە بکەنەڤە, لێ فەرە تەرکیزێ ل سەر پەیڤێن ئاخفتنکەری و پەیوەندیکرنا وی یا نە زارەکی بکەن. (٥ خولەك) ٦. دێ ژ پشکداران پرسیار کەین: هەوە چ د رەفتار و پەیڤێن ئاخفتنکەریدا دیت؟" (٥ خولەك) ٧. دێ تێبینییان ل سەر بۆردی نڤیسین. ٨. ل جارا سیێ, دێ ژ پشکداران داخواز کەین کو راهێنانێ دووبارەکەنەڤە, لێ ئەوێن رۆلێ وەرگری دگێرن فەرە هەولدەن کو ئەوا گوهـ لێ دبیت, ددلێ خوەدا شرۆڤە کەن و بزانن کا ئاخفتنکەر هەست ب چ دکەت. (٥ خولەك) ٩. دێ ژ وان پشکداران پرسیار کەین ئەوێن رۆلێ وەرگری دگێرا: ددەمێ هەولدانا وەدا ژبۆ شرۆڤەکرنا رەوشا ئاخفتنکەری, وە هزر د چ دا دکر؟ (٥ خولەك) ١٠. دێ تێبینییان ل سەر بۆردی نڤیسین. ١١. جارا چوارێ, دێ داخوازێ ژ پشکداران کەین راهێنانێ بکەنەڤە, لێ فەرە وەرگر ئاخفتن و هەست و هۆشێن هنێرەری (ئاخفتنکەری) ب پوختەیی ڤەگێریت. (٥ خولەك) ١٢. دێ پرسیارێ ژ وان پشکداران کەین ئەوێن رۆلێ ئاخفتنکەری دگێرا: ئەرێ هەوە هەست کر کو وەرگری شیا رەوشا وە ژ لایەنێن ناڤەرۆك و هەست و هۆشان پوختە بکەت؟ (٥ خولەك)

	١٣. دێ تێبینییان ل سەر بۆردی نڤیسین. ١٤. جارا پێنجێ, دێ ژ هەر پشکدارەکێ رۆلێ وەرگری گێرای داخواز کەین کو کارلێککرنێ دگەل هنێرەری بکەت و خوارنا ڤەگەراندی (کاریگەری یا ڤەگەراندی) بدەتێ. (٥ خولەك) ١٥. دێ پرسیارێ ژ وان پشکداران کەین ئەوێن رۆلێ ئاخفتنکەری دگێرا: " ئەرێ هەوە هەست کر کو وەرگر شیا کارلێککرنێ دگەل وەدا بکەت؟ چەوا؟" (٥ خولەك) ١٦. دێ سوپاسی یا پشکداران کەین و ل گورەی تێبینی یێن تۆمارکری, دێ هەر چوار پێنگاڤێن کریارا خویاکرنا هەڤسۆزیێ هەژمێرین و شرۆڤەکەین. ئەگەر پێدڤی بیت, دێ هندەك پێزانینێن دی ژی ل سەر زێدە کەین. (١٥ خولەك) ١٧. دێ چالاکیێ ب ڤێ گوتنێ ب دوماهی ئینین: سەرەرای نیازێن مە یێن باش ژبۆ ئەنجامدانا هەڤسۆزیێ, لێ مشە جاران حەزەکا دژوارا ئاخفتنێ ل دەف مە پەیدا دبیت بێی کو پویتە ب گوهدارییێ بکەین. لەوا گرنگە ئەم ل دویف پێنگاڤێن ژێگۆتی بچین هەتا کو بشێین هەڤسۆزیێ و پشتەڤانیەکا باشتر پێشکێشکەین. (٥ خولەك)
بەرپەرێن کاری	---
هندەك هزر ژبۆ مە !	- دێ داکوکیێ ل سەر پشکداران کەین کو پێگیریێ ب چیرۆکا خوە بکەن دا نەبیتە هۆکارەکێ تێکدانا وەرگری کو ل سەر وی فەرە کریارا هەڤسۆزیێ پێشکێشکەت. - دێ توخمێن هاریکارێن هەبوونا کەشەکێ گونجایی ژبۆ هەڤسۆزیێ ئینینە بیرا پشکداران: گرنگی پێدان, باوەری پێدان, رێزگرتن, قەبوولکرنا یێ دی, حوکم نەدانا بلەز, هەبوونا حەزا هاریکارییێ, تێگەهشتنا هەست و هۆش و رەفتارێن کەسێ دی.... - دێ داکوکیێ ل سەر ئاستەنگێن د رێکا هەڤسۆزییێدا کەین: برینا ئاخفتنێ, گێنگەشە یا بێ مفا, حوکمدان, شیرەتکرن ل شوینا پێکڤە کارکرنا ژبۆ دیتنا چارەسەرییێ, دەرئەنجامانـدن و تێدەرخستنێن بلەز, فشار کرن ل سەر یێ دی کو دەربرینێ ژ هەستێن خوە بکەت, ئیستیغلالکرنا باوەرییێ.... - ئەگەر گرۆپا مەزن یا تێکهەل بوو, دێ گرۆپێن بچووك هەمەجۆر کەین, هندەك گرۆپ دێ تێکهەل بن و هندەکێن دی دێ ژ هەمان رەگەز بن. ئوو پاشی دێ ڤێ چەندێ بکار ئینین کا رەگەزێ مرۆڤی یان یێ ئاخفتنکەری رۆلەکێ دیار د کریارا هەڤسۆزییێدا هەبوو. - * ددەمێ چالاکیێ و د دوماهی یا وێدا ژی, فەرە د پشتراست بین کو هەموو تشت ئاشکرانە و دێ پشکداران هاندەین کو پرسیارێن ژبۆ خویا کرنێ و روهنکرنێ بکەن.

ناڤێ چالاكیێ	ریكلامەكا تێلەفزیۆنی
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن كو: * رێكێن كاریگەر ژبۆ نیشاندانا هەڤسۆزییێ ئەنجامدەن.
دەمێ پێدڤی	٦٠ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند كاغەز و هندەك پێنڤیس. * كومپیۆتەرەك ژبۆ پێشكێشكرنا ریكلامێ و شاشەكا داتا شۆیێ. * چەند كوپیەك ژ رێكلامەكا نڤیسی یان تەصویركری ل گورەی هژمارا پشكداران. (بەرپەرێن كاری)
پێنگاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ بۆ پشكداران شرۆڤەكەین كو وان دێ گوهـ ل ریكلامەكێ بیت یان دێ خوینن. ئەڤ ریكلامە بەحسی حالەتەكێ مرۆڤایەتیێ دكەت و ئەركێ وان ئەوە ل گورەی ساخلەتێن سۆزداری و هەڤسۆزییێ, دید و بۆچوونێن خوە ل سەر ڤێ ریكلامێ بدەن. (٥ خولەك) ٢. دێ وێ ریكلامێ خوینین یان دێ ل سەر شاشێ پێشكێشكەین. (٥ خولەك) ٣. دێ دانوستاندنێ ل سەر ڤان بابەتێن ل خوارێ كەین: (١٠ خولەك) * ئەڤ ریكلامە چەوا بەرێخوە ددەتە حالەتێ ژیارێ (سۆزداری یە یان هەڤسۆزی)؟ * دێ چەوا شێین سەرەدەرییێ دگەل كەسێ پەیوەندیدار كەین ژبۆ نیشاندانا هەڤسۆزییێ؟ ٤. دێ داخوازێ ژ پشكداران كەین كو دناڤ ٣ گرۆپاندا كار بكەن ژبۆ دەستنیشانكرنا رێكێن نیشاندانا هەڤسۆزییێ و وێ ئاخفتنا كو دبیت بهێتە كرن ئەگەر هات و ژیار میرزا دیتن. (٥ خولەك) ٥. پشكدار دێ دناڤ گرۆپاندا ئەركێن خوە ب جهئینن. (١٥ خولەك) ٦. گرۆپ دێ ئەنجامێن خوە پێشكێشكەن و پاشی دێ دانوستاندنێ ل سەر كەین. (٢٠ خولەك)
بەرپەرێن كاری	**دەقێ ریكلامێ:** كومەلا خێرخوازی یا مرۆڤایەتیێ ژبۆ پشتەڤانیكرنا خەلكی... پالپشتی خوە ژبۆ رێزدار ژیار میرزا رادگەهینیت كو ئەندازیارێ ئەلكترۆنییە و د بۆیەرەكێ توندوتیژییێدا پییەكێ خوە ژدەستدایە و نوكە بێی بكار ئینانا كورسیكا لڤۆك نەشێت بلڤیت. ژیێ ژیارێ ئەندازیار ٤٠ سالە و چ خانەنشینی نینە, خێزانداره و چوار زارۆك هەنە پێدڤی ب پشتەڤانی یا وە یا ماددی هەیە. دلۆڤانی و دلسۆزی فەرمانا خودێ یە. خودێ وە ژ ئارێشەیان دوور بكەت. ژبۆ هنارتنا خێرێن خوە, تكایە پەیوەندییێ ب ڤێ هژمارێ بكەن ١٢٣٤٥٦٧٨
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ پێشوەخت دێ وێ ریكلامێ ل سەر بۆردی نڤیسین یان ژی پێشوەخت دێ تۆمار كەین ژبۆ پێشكێشكرنێ. ❑ دشیاندایە بیاڤی بدەینە پشكداران كو هندەك نموونە پێن دی ژی بینن.

ناڤێ چالاکیێ	ئەم دگەل تەینە
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن کو: * شارەزایی یا هەڤسۆزیێ ب جهبینن.
دەمێ پێدڤی	٦٠ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند کاغەز و هندەك پێنڤیس. * کامیرەکا ڤیدیۆییێ. * ٤ کوپی ژ ئەرکێن رۆلگێرانێ. (بەرپەرێن کاری)
پێنگـــــــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ چالاکیێ ب ڤی شێوەی بۆ پشکداران شرۆڤەکەین: (٥ خولەك) * ئەم پێدڤی چوار خۆبەخشانین کو رۆلگێرانێ ل سەر هەڤسۆزیێ بکەن. * بابەتێ رۆلگێرانێ ل سەر خودانکارەکییە ئاریشەیەك د کارگەهێن خوەدا هەیە و هەر سێ خۆبەخشێن دی, دێ رۆلێ نوونەرێن سەندیکایێ گێرن. ٢. دێ رۆلێن هەر خۆبەخشەکی دەینەڤێ و دێ دەمەکی دەینێ کو خوە بەرهەڤ بکەن. (٥ خولەك) ٣. رۆلگێر دێ رۆلێن خوە گێرن و پشکدار ژی دێ تێبینی یێن خوە ل سەر کریارا هەڤسۆزیێ نڤیسن. (١٥ خولەك) ٤. پشتی رۆلگێران تەڤاڤ دبیت, دێ ژ پشکداران داخواز کەین کو تێبینی یێن خوە ل سەر رۆلان بدەن, نە ل سەر کەسایەتی یا رۆلگێران. (٥ خولەك) ٥. دێ دانوستاندنێ ل سەر ڤان پرسیاران کەین: (١٥ خولەك) * نوونەرێن سەندیکایێ چەوا هەڤسۆزی یا خوە بۆ خودانکاری دەربری؟ * خودانکاری هەست ب چ کر؟ (دێ پرسیارێ ئاراستەی وی کەین یێ رۆلگێرای) * وان چ چارەسەری پێشنیاز کرن و کەنگی پێ رابوون؟ ٦. دێ گرنگی یا هەڤسۆزیێ و پێنگاڤێن وێ بۆ پشکداران پوختە کەین. (٥ خولەك) ٧. دێ داخوازێ ژ هەر دوو پشکداران کەین کو بابەتەکی ب هەلبژێرن و ئێك دێ بابەتی شرۆڤە کەت و ئەوێ دی دێ پێنگاڤێن ب جهئینانا هەڤسۆزیێ بۆ خویا کەت, پاشی فەرە رۆلان ل هەڤ بگوهورن. (١٠ خولەك)

بەرپەڕێن کاری

ڕێنمایی یێن ڕۆلگێرانێ:

ڕۆلێ خودانکاری:

من کارگەهێن چێکرنا خوارنێن قوتووکری ل گەلەك پارێزگەهان هەنە. ڕۆژانە ١٠ هەزار پارچەیان چێ دکەم. من دەه هێلێن بەرهەمهێنانێ هەنە. ژبۆ هەر هێلەکێ, ڕۆژانە پێنج کرێکار ژ دەمژمێر ٨ی سپێدێ هەتا ٣ ئێڤاری ل سەر کار دکەن. چوار هێل تێکچووینە و بەرهەم ب ڕێژە یا ٤٠٪ کێمبوویە. ئوو من گرێبەستەك دگەل کومپانیایەکا مەزن یا بازرگانیێ هەیە کو فەرە هەر ٣ ڕۆژان هژمارە ٣٠ هەزار پارچەیان بۆ دابینکەم. ئەگەر نەشیام ڤێ هژمارێ دابین بکەم, دێ ڕۆژانە ب ملیۆن دیناران هێمە سزادان. ئەگەر کەسەك هاریکاری یا من نەکەت, دێ هەمی مال و سامانێ خوە دۆرینم و ژ دەستدەم. کومپانیا بازرگانیێ ژی قەبوول ناکەت متایێ وێ گیرۆ بکەم. لەوا ئەز یێ شەپرزە و هەرفتیمە, نزانم دێ چەوا ژ ڤێ قەیرانێ دەرکەڤم.

ڕۆلێ نوونەرێن سەندیکایێ:

سێ پشکدار ڕۆلێ نوونەرێن سەندیکایێ دگێرن و هەولددەن ب ڤان ڕێکان هەڤسۆزیێ بۆ دیار کەن:

* گوه لێ ڕاگرتن.

* هەولدانا شرۆڤەکرنا هەست و هۆشان و گرێدانا وان ب ڕەوش و کاودانێن کەسێ دیڤە.

* ڕەنگدانەڤەیا هەست و هۆشێن خوە.

* نیشاندانا ڕێزگرتنێ ل سەر شیانێن وی ژبۆ سەرەدەریکرنێ دگەل ڤێ ڕەوشا هەیی و پشتراست بوون ژ تێگەهشتنا بابەتی و ژێ داخوازکرن کو ڕوهنکرنێن زێدەتر خویا کەت.

* پێشکێشکرنا پشتەڤانی و پالپشتیێ و دانوستاندنا ل سەر چارەسەری یێن پێشنیازکری, مینا:

– چارەسەری یا ئێکێ: کرێکار هندەك دەمژمێرێن زێدەتر و ب هەمان کریێ کار بکەن.

– چارەسەری یا دووێ: کرێکار هندەك دەمژمێرێن زێدەتر و ب کرێیەکا زێدەتر کار بکەن.

– چارەسەری یا سیێ: کرێکار هندەك دەمژمێرێن زێدەتر کار بکەن و ڕێژەیەکا دیارکری ژ قازانج و داهاتێ کارگەهان بۆ وان بیت.

* دەربرینا نەرازیبوونێ ئەگەر بابەت یێ هەژی نەرازیبوونێ بیت, لێ پشتی دبێژینێ کو ئەم ڕەوشا وی یا نوکە تێ دگەهین و هەردەم پشتەڤانێن وینە.

هندەك هزر ژبۆ مە!

- د ڤێ چالاکییێدا چ چارەسەری یێن دروست یان چەوت نینن. بابەت دێ بۆ پشکداران مینیت. لێ گرنگ ئەوە کو تەرکیزێ ل سەر گرنگی یا هەڤسۆزیێ و پێنگاڤێن نیشاندانا هەڤسۆزیێ بکەین.
- دشیاندایە ڤێ چالاکیێ ب ڤیدیۆیێ تۆمارکەین, لێ فەرە ڕەزامەندی یا پشکداران یان بەرپرسێن وان وەرگرین, نەمازە ئەگەر د بن ژیێ هەژدە سالییێدا بن.

بابەتێ سێێ: رەفتارا ئێكلاكەر و رەتكرنا ئەرێنی

"تو دشێی ب شێوەیەكی رەفتارێ بكەی كو هەڤالێن تە پەشێمان نەبن و دوژمنێن تە دلخوش بن" گوتنەكا پێشینان

رەفتارا ئێكلاكەر و رەتكرنا ئەرێنی- هندەك پێزانینێن شەنگستەیی

مەرەم ب فشارا هەڤژییان چییە؟

رۆژانە گەنج بەرئاتاقی كۆمەكا هەلویست و كاودانان دبن. ئەڤجا پێدڤی دبن كو دەربرینێ ژ حەز و پێداویستی یێن خوە بكەن یان هندەك كاروبارێن كو هەڤژی یان كەسێن مەزن فشارێ پێ ل سەر دكەن رەت بكەن, ئەڤ فشارە د هەموو كاودانانـدا دهێنە كرن: دخێزانێدا, ل خواندنگەهێ, ل جهێ كاری و د جڤاكیدا... هتد.

مەرەم ب فشارا هەڤژییان ئەوە دەمێ كەسەك كو هەمان تایبەتمەندی یێن جڤاكی هەبن, وەكو (تەمەن, رەگەز, رەوشەنبیری, جهێ نیشتەجێبوونێ, جۆرێ كاری, رەوشا جڤاكی یان ئابۆری یان ساخلەمی, ئاراستەیا سێكسی, ستایلێ ژیانێ و رەفتار, ئەندامبوون د گرۆپەكێدا... هتد), ئوو هەول بدەت كار و كاریگەریێ بكەتە سەر بریارێن كەسەكێ دی و/ یان رەفتارێن وی.

ئەرێ ما هەردەم فشارا هەڤژییان نەرێنی یە؟

نە مەرجە, لێ تێگەهێ "فشارا هەڤژییان" ب ژێوەرێ نەرێنیڤە هاتییە گرێدان. دیڕانی یا جاراندا دەمێ مە گوه ل فشارا هەڤژییان دبیت, ئەم وەسا تێ دگەهین كو كەسەك فشارێ ل سەر گەنجان دكەت ژبۆ جێربانۆنا جگارەكێشانێ یان بكارئینانا ماددەیێن هۆشبەر, یان پشكداریێ د چالاكییەكێدا نەكەت یان كارەكی ئەنجام نەدەت....

لێ بۆچی ئەم هزرێ د فشارا هەڤژییاندا ناكەین دەمێ گەنج هاندانا هەڤ دكەن كو بچنە دناڤ تیمەكا وەرزشی یا دیاركریدا, یان د هەوەكا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێدا هاندانا هەڤ دكەن, یان ئەندامبوون د رێكخراوەكا گەنجاندا, یان هاندانا ئەندامبوونێ دكەن د هەر رێكخراوەكا دی یا جڤاكێ مەدەنیدا. كەواتە, ئەم دكارین بێژین كو دبیت فشارا هەڤژییان ئەرێنی بیت یان نەرێنی.

لێ گومان تێدا نینە كو فشارا نەرێنی یا هەڤژییان كار دكەتە سەر گەلەك لایەنێن گرنگێن كەسایەتی یا گەنجان, وەكو: خۆنرخاندن, بریاردانێن ئاشكرا و گونجایی, رەفتارێن وان یێن ساخلەمیێ و جڤاكی و ئابۆری و پراكتیكی... هتد.

بۆچی گەنج ملكەچی فشارا هەڤژییان یان فشارا مەزنان دبن؟

١. كێمبوونا باوەری ب خوەبوونێ و نەبوونا شیانێن پەیرەوكرنا ئاراستەیەكێ كەسۆكی.
٢. حەزكرنا چوونا دناڤ گرۆپەكا دیاركریدا.
٣. حەزكرنا رازیكرنا كەسێن دی.

٤. حەزكرنا خوە دووركرنێ ژ ئیحراجبوونێ و نەبوونا شیانێن بەرهنگاریكرنێ ب ئاوایەكێ ئێكلاكەر و قاییلكەر.

٥. نەبوونا هۆشیاریێ ب ئەنجامێن ملكەچی یا فشارا هەڤژییان.

٦. نەبوونا شیانێن بەرهنگاریكرنا پێزانینێن چەوت ژ ئەگەرێ كێمی یا پێزانین و بەهانە یێن زانستی و قاییلكەر.

٧. نەبوونا شیانێن بەرهنگاریكرنا مەزنان ب شێوازەكێ ئەرێنی, ژبەر هۆكارێ پیڤەرێن كلتۆری یێن هەیی و چونكو وەسا هزر دكەن كو دێ بیتە كێمكرن ژ رێزگرتنا كەسێ مەزنتر ب تەمەنیڤە, یان ژی چونكو شارەزایی و شیانێن بەرهنگاریكرنا وان یاریكرنێن مەزن پێ دكەن نینن.

جۆرێن وان رەفتاران چنە ئەوێن پشتبەستنێ پێ دكەین ژبۆ دەربرینا ڤیانێن خوە؟

رەفتارا وەرگرتی (رەفتارا دویڤەلانك یان پاشكۆ)

ب چ بهایێ هەیی, مە دڤێت خوە ژ ئاریشەیان دووركەین. ل دەڤ مە چێترە ئەم نە رەحەت بین ژ موغامەرەكرنێ و نەرەحەتكرنا خەلكێ دی. ئەم بۆچی وە دكەین؟ چونكو ئەم هزر دكەین پێدڤی یێن خەلكی ژ یێن مە گرنگترن و ئەگەر مە دەربرین ژ پێدڤی یێن خوە كرن, كەسەك گوهێ خوە نادەتە مە و ب چ ڤە وەرناگریت, یان دێ رەتكەن. دیڕانی یا جاراندا, ئەو كەسێن پشتبەستنێ ب رەفتارا دویڤەلانك یان نەرێنی دكەن, خۆنرخاندنا وان یا نزمە و ب زەحمەت دشێن پێدڤی یێن خوە دەستنیشانكەن یان ب رێكەكا گونجایی وان پێدڤییان تێر كەن.

خشتەیێ ژمارە (١١): ساخلەتێن رەفتارا وەرگرتی نیشا ددەت.

چەوا رەفتارێ دكەت؟	هەست ب چ دكەت؟	ئەنجام چنە؟
• **چ تشتێ ژێ داخواز كەی دێ قەبوولكەت.** • **ب دەنگەكێ نزم دئاخڤیت.** • **نا سەحكەتە نافچاڤێن ئاخفتنكەرێ دگەل خوە.** • **خوە بێدەنگ دكەت و ب مشەیی بەهانەكرنێ دكەت, بەرەڤانیێ دكەت و ب مشەیی داخوازا لێبۆرینێ دكەت.** • **هەردەم گازندا ژ خوە دكەت.** • *** چ كاران ناكەت ژبۆ داكوكیكرنا ل سەر مافێن خوە.**	• هەست دكەت قوربانییە. • ژ دەستدانا خۆنرخاندنێ و باوەری ب خوەبوونێ. • ژ دەستدانا كونترۆلكرنا بابەتان و بەرهنگاریكرنێ. • نە رەحەتی و نیگەرانی. • بێ هیڤیبوون. • ئالۆزی. • سڤكاتی و ئیهانەكرن.	• ئەو تشتێ وی بڤێت ناگەهتێ. • ئەو تشتێن خەلكی بڤێن, بۆ ب جە دئینیت (زەرەر– قازانج). • كەسەك بۆچوونێن وی ب مجدی وەرناگریت. • خەلك پێشبینیێ ژێ دكەت كو هەردەم یێ گوهدار بیت. • ل سەرێك كۆمبوونا هەستا تووڕەبوونێ ل دەڤ وی. • مافێن وی دهێنە خوارن.

رەفتارا هێرشبەر (دوژمنكارانە یان زاڵدەست)

ئەم وەسا باوەر دكەین كو هێز و كونترۆلكرن و ترساندن, رێكێن ئێكانەنە ژبۆ ب دەستڤە ئینانا ئەوا مە بڤێت. ئەم دێ دزیانبەخش بین و دێ ژ رێزگرتنا خەلكێ دی كێمكەین. ئەم هوسا رەفتارێ دكەین چونكو ئەم نەشێین هەڤسۆز بین دگەل كەسێن دی.

خشتەیێ ژمارە (١٢): ساخلەتێن رەفتارا هێرشبەر نیشا ددەت.

چەوا رەفتارێ دكەت؟	هەست ب چ دكەت؟	ئەنجام چنە؟
* **ترساندن و زۆرداری.** * **هەلچوون.** * **توندوتیژی یا جەستەیی.** * **دەنگێ بلند و هاواركرن.** * **پەیڤێن كرێت و بریندارکەر.** * **گازندەكرن ژ خەلكێ دی.** * **هێرشكرنا ل سەر كەسێ بەرانبەر بەری بگەهیت پەیڤەكێ ژێ باخڤیت.**	* توورەبوون. * چەپاندن یان ڤەشارتن (الكبت). * تەحلیاتی. * تنێیاتی. * هەستكرن ب گونەهباریێ.	* وەرگرتن و پاراستنا مافێن خوە ل سەر حسێبا مافێن خەلكی (قازانج-زەرەر). * كێمكرنا رێزگرتنا خوە و یا خەلكی ژێ. * زاڵبوون ل سەر خەلكی و پاشڤەبرنا وان (ترانە و سڤكاتیێ پێ دكەت). * بریندارکرنا هەستێن خەلكی. * پێشبینیێ ژ خەلكی دكەت كو گوهێ خوە بدەنێ. * خەلك خوە ژێ دوور دكەت. * خەلك حەز دكەت تۆلا خوە ژێ ڤەكەت.

رەفتارا ئێكلاكەر (دەربرین و/ یان رەتكرن ب ئەرێنی)

هەبوونا شیانێن دەربرینا هزر و هەستێن هەمەجۆرە ب رێكەكا ئەرێنی, راستگۆیی و ب راستەوخۆیی. ئەم رەفتارێن خوە ل سەر وێ بنیاتی ئاڤا دكەین كو وەكو هەموو خەلكی مە ماف و هزر هەنە و ئەم رێزێ لێ دگرین. ئەم ل وێ باوەرێینە كو هەر كەسەك ژ چارەسەركرنا ئارێشەیێن خوە بەرپرسە و دكریارا پەیوەندیكرنێدا بۆ لایەنێن دی نینە كو هەلۆێست و رەفتارێن خوە بۆ خەلكێ دی بەهانە كەن, چونكو ئەو ژی بەرپرسیاری یا رەفتار و بریاردانێن خوە هەلدگرن.

ئەڤ جۆرێ رەفتارێ بیاڤی ددەتە مە كو بەرپرسیاری یا خوە و رەفتارێن خوە هەلگرین بێی كو حوكمی ل سەر خەلكێ دی بدەین یان گازندا ژێ بكەین. هاریكاری یا مە دكەت كو مە شیانێن بەرهنگاریكرنا ئاڤاكەر هەبن و دحالەتێن هەڤركیێدا بشێین وان چارەسەرییان ببینین ئەوێن هەموو لایەن پێ رازی دبن.

خشتەیێ ژمارە (١٣): ساخلەتێن رەفتارا ئێكلاكەر نیشا ددەت.

چەوا رەفتاریێ دكەت؟	هەست ب چ دكەت؟	ئەنجام چنە؟
* ب رێكەكا راستەوخۆ دەربرینێ ژ هەست و هزرێن خوە دكەت. * ددەمێ پەیوەندیكرنێدا بەرێخوە ددەتە نافچاڤێن كەسێ دی. * پەیڤێن هەژی و ئاشكرا بكار دئینیت. * ب دەنگەكێ زەلال دئاخڤیت كو خەلكی گوە لێ ببیت. * د هەمان دەمدا, ب تۆنەكا مجد و هەڤالینیێ دئاخڤیت. * ب ئاوایەكێ باوەری ب خوە هەیی رادوەستیت. * كاریگەری یا ڤەگەراندی یا راستگۆ ددەت. * یێ ڤەكرییە ل بەرانبەری یێ دی. * یێ دیارە كو باوەری یا ب خوە هەی. * ب مورتاحی رەفتاریێ دكەت.	* یێ مورتاحە دگەل خوەییێ خوە. * خۆنرخاندنا وی یا بلندە و باوەری ب خوە هەیە. * شیانێن كونترۆلكرنا بابەتان و بەرهنگاریكرنێ هەنە.	* وێ ب دەستڤە دئینیت ئەوا وی دڤێت, نە ئەوا خەلكی ژێ دڤێت. * مافێن خوە وەردگریت و دپارێزیت دگەل پاراستنا مافێن خەلكی ژی (قازانج– قازانج). * یێ گرێدایە ب بها و حەز و بریارێن خوەڤە. * دەربرینێ ژ هزر و هەستێن خوە دكەت. * رێزگرتنا خوە ژ دەست نادەت و رێزێ ل خەلكی ژی دگریت. * گوە ل كەسێن دی رادگریت. * خەلك رێزێ لێ دگریت.

دێ چەوا ب مجدی دەربرینێ کەین؟

خشتەیێ ژمارە (١٤): پێنگاڤێن دەربرینا مجد خویا دکەت.

#	پێنگاڤێن دەربرینا مجد	نموونەکا پراکتیکی	هندەك هەڤۆکێن دی کو ئەم دشێین بکار بینین
١	دێ رەوشێ وەسفکەین.	"دەمێ بەرئاتاڤی هاوارکرنێ دبم"	"دەمێ من گوه لێ دبیت..." "دەمێ دبینم..." "دەمێ ئەڤە روو ددەت..." "دەمێ بەرئاتاڤی....دبم"
٢	دێ دەربرینێ ژ هەست و هزرێن خوە کەین ل هەمبەری وێ رەوشێ.	"ئەز هەست ب ئیهانەکرنێ دکەم و هەست دکەم کو هێشتا زارۆکەکێ بچووکم، نە گەنجەکێ نۆزدە سالیمە"	" هەست دکەم..." "ئەز..." "هزر دکەم..."
٣	دێ دید و بۆچوونا خوە ل سەر دەین یان دێ دەربرینێ ژ پێدڤیێن خوە کەین.	"من مرادە بشێم هۆکارێن گیرۆبوونا خوە بێژم بەری تۆشی هاوارکرنێ ببم"	"دنرخینم..." "هیڤی دکەم..." "ئارەزوو دکەم..." "من دڤێت...." "حەز دکەم....."
٤	دێ هۆکار و ئەنجامێن ئەرێنی یێن پێشنیازا خوە دیار کەین.	"داکو بشێین د دید و بۆچوونێن ئێکودوو بگەهین و ل سەر هندەك بابەتان پێك بهێین کو ئەم هەردوو ژێ درازی بین"	"ب ڤێ رێکێ ئەم دێ شێین..." "هینگێ دێ شێین کو...." "داکو بشێین...." "وی چاخی ئەم دشێین کو..."

دێ چەوا ب مجدی رەتکەین؟

دبیت هەڤژی و کەسێن مەزن ب "نەخێر" رازی نەبن وەکو بەرسڤا گەنجەکی, ئەڤجا دێ کۆمەکا فشار و هەولدانێن قاییلکرنێ بکار ئینن, وەکو: کێمبەهاکرن, گەفلێکرن, پشتراستکرن, ئەڤاندن, گێنگەشەکرن, ئازراندن, دەرکەفتن ژ بابەتی... هتد. دێ چەوا رەفتاری کەین؟ ئەڤێن ل خواری هندەك پێشنیازن:

خشتەیێ ژمارە (١٥): پێنگاڤێن رەتکرنا مجد خویا دکەت.

#	پێنگاڤێن رەتکرنا مجد	نموونەیەکا پراکتیکی: گەنجەکی دڤێت فشارا هەڤژی یێن خوە ژبۆ ڤەخوارنا مەیێ رەت بکەت.
١	دێ پێنگاڤێن ١- ٤ یێن دەربرینا مجد دووبارەکەین.	١. "تۆ ژ من دخوازی کو مەیێ ڤەخۆم" ٢. "ئەز ئێزعاجا خوە ژێ دبینم" ٣. "بەری نوکە ژی من گۆت بۆ تە, هەتا نە بمە نۆزدە سالی من نەڤێت مەیێ ڤەخۆم. ئەڤجا فشارێن پتر ل سەر من نەکە" ٤. "داکو هەڤالینی یا مە بمینیت, ئەز حەز ژ هەڤالینی و سوحبەتێن مە دکەم"
٢	دێ پرسیارا هەستێن کەسێ دی کەین/ بۆچوونا وی ل سەر چارەسەری یا پێشنیازکری چییە.	"بۆچوونا تە چییە؟"
٣	دێ سوپاسی یا وی کەین, ئەگەر رازی بوو.	"سوپاس ژبۆ تێگەهشتنا تە بۆ ڤێ رەوشێ"
٤	دێ رەتکەین, ئەگەر رازی نە بیت.	"نەخێر, وی ناکەم" یان " نەخێر, سوپاس"
٥	دێ رەتکرنا خوە دووبارەکەین, ئەگەر پێدڤی بیت کو ژ جارەکێ و ژ بیاڤەکی پتر رەت بکەین.	"نەخێر, دێ ژ ڤێرە چم" یان "نەخێر, ب راستی دبێژمە تە نەخێر" (ب تۆنەکا مجد و ب باوەریڤە)
٦	دێ هندەك ستراتیژی یێن دی بکار ئینین ژبۆ هەولدانا بەرهنگاریکرنا رێکێن فشار و قاییلکرنێ.	

خشتەیێ ژمارە (١٦): رێکێن بەرهنگاری یا هەولدانێن قاییلکرنێ خویا دکەت.

#	رێکێن بەرهنگاری یا هەولدانێن قاییلکرنێ	نموونە
١	دێ هندەك پرسیاران کەین کو ئەو کەسە ب خوە و داخوازی یا خوەدا بچیت.	* "ببوورە, تە دڤێت چ بکەم؟" * "تە بۆچی دڤێت وە بکەم؟" * "ما ئارێشا تە چییە؟" * "ما دێ بۆچی ڤی کاری کەین؟"
٢	دێ سەدەمێن رەتکرنا خوە بۆ خویا کەین.	* "من نەڤێت بهێمە دناڤ ڤێ گرۆپێدا, چونکو ئارمانجێن وێ جودانە ژ ئارمانجێن من." * "ئەز ب شێوازەکێ جودا ژ تە هزر دکەم." * "من نەڤێت جگارا بکێشم, چونکو دێ شیانێن من یێن غاردانێ کێمکەت." * "ئەنجامدانا ڤی کاری, دێ دووراتی یا مە کوورتر لێ کەت." * "ئەگەر مە ئەڤ کارە کر, دێ هەست ب خرابیێ کەم و ئێدی نەشێم رێزێ ل خوە بگرم." * "من نەڤێت هۆشبەران بکار بینم, چونکو من نەڤێت هوی ببمێ و تۆشێ ئیدمانێ ببم." * "ئەز وی کاری ناکەم, چونکو من نەڤێت تۆشی ئێیدزێ ببم."
٣	دێ چالاکییەکا دی یان تشتەکێ دی پێشنیاز کەین داکو چارەسەرییەکێ ببینین کو هەموو لایەن پێ رازی ببن.	* "ما بۆچی ئەم ل دەستپێکێ نا بێژینە رێڤەبەری و پاشی ل گورەی کاردانەوە و بەرسڤا وی دێ بریارێ دەین." * ما بۆچی ئەم ل جهەکێ پاقژتر نا گەریێن کو تاتۆ یێ بۆ مە چێکەت."
٤	دێ بابەتی گیرۆ کەین داکو دەمەکێ زێدەتر ب دەستخۆڤە بینین.	* "نەخێر, ئەز ئەڤرۆ نە یا بەرهەڤم.. بلا بۆ جارەکا دی بیت." * "دبیت هەفتییا بهێت هزرا خوە تێدا بکەین."
٥	دێ تشتان ب ناڤێن وان ب ناڤکەین.	* "لێ ئەڤە دژی یاساییە, من نەڤێت بکەم."
٦	دێ هندەك بەهانەیان بۆ ئینین.	* "ئەز نەشێم وە بکەم, چونکو فەرە پشتی بێهنەکا دی بچم یان من نەڤێت گیرۆ ببم."
٧	دێ پێکەناندن و ترانەپێکرنێ بکار ئینین داکو تەرکیزا کەسی ل سەر مە نەمینیت یان ژی ژبۆ سڤککرنا گرژی یا رەوشێ.	* "تۆ یێ ترانا دکەی, ما تۆ نزانی ئاکاما وێ ل سەر من و خێزانا من چەندە؟" * "هەلبەت دێ کەم, ئەوو سوباهی نەشێم زوو هۆشیار ببم و بچمە پەیمانگەهێ."

		* "هەلبەت دێ چین, دا بچین و ل نك خودانێ عەرەبانێ نانی بخۆین و تۆشی نەخۆشی بێن ریڤیکا ببین."
٨	دێ وەسا رەفتارێ کەین هەروەکو مە گوه ل فشارێن کەسێ بەرانبەر نینە, یان دێ بابەتی گوهورین.	
٩	ئەگەر رەوش نە یا ب دلێ مە بوو, دێ وی جهی هێلین و چین, دبیت ئەڤە کەسێن دی یێن نەرازی هاندەت کو خوە ژ وی جهی ڤەکێشن.	
١٠	ئەگەر مە ڤیا هەڤبەندی یا مە یا بەردەوام بیت, دێ کەنالێن پەیوەندیکرنێ هێلینە ڤەکری.	* "ئەز دێ ل مال بم, ئەگەر وە ڤیا تەپانێ بکەن." * "ئەگەر تە هزرا خوە گوهارت, دێ من ل کتێبخانا پەیمانگەهێ بینی."

چوارچوڤەيێ ژمارە ٤/٢

بۆ زانين!

دەمێ مە دڤێت رەفتارا ئێكلاكەر بكار بينين, گرنگە كو:

١. فەرە دەمەكێ گونجايى بهەلبژێرين ژبۆ داخوازكرنا هەر تشتەكى. بۆ نموونە:دەمێ ئەم رێڤەبەرى دبينين يێ ل سەر پۆلان دگەرێت, ئێكسەر بێژينێ "جەنابێ رێڤەبەر, ئەرێ نوكە تە بەرسڤەك هەيە بۆ وى پرۆژێ مە پێشنيازكرى؟" ئەگەر يێ بلەز بيت يان يێ مژوول بيت, چ پويتە ب پرسيارا مە ناكەت.

٢. فەرە جهەكێ گونجايى بهەلبژێرين و باشترە بێلايەن بيت.

٣. بەرى باخڤين دێ پيچەكێ هزرا خوە كەين, داكو پەياما خوە ب وێ رێكێ بگەهينين ئەوا مە دڤێت.

٤. فەرە د راستەوخۆ بين. بۆ نموونە: "پێدڤييە ئەڤرۆكە ئەم كارێ خوە يێ ل سەر پرۆژێ دارتاشيێ تەڤاڤكەين" ل شوينا "ئەرێ هوون دزانن كو دەمێ پێشكێشكرنا پرۆژێ دارتاشيێ يێ هاتى, ئەڤجا فەرە ئەم ل سەر كار كەين و دەمەكێ پتر بدەينێ".

٥. فەرە ئەم راناڤێ ئاخفتنكەرى "ئەز" ل شوينا "ئەم" بكار بينين. بۆ نموونە: ئەز پێدڤيمە دانوستاندنا ڤى بابەتى دگەل تە بكەم", "من ژ تە دڤێت هەتا ئێڤارى ئەڤ كارە تەڤاڤ ببيت" ل شوينا بێژى "هەتا ئێڤارى ئەم دێ پێدڤى ب پلانا پرۆژەى بين."

٦. فەرە ئەم د وورد بين ژبۆ دەستنيشانكرنا بابەتان. بۆ نموونە: "دا بچين سەرا هەڤالێ خوە يێ نوو ل خواندنگەهێ بدەين." ل شوينا "بۆچى ئەم كارەكێ دى ناكەين؟"

٧. دێ ڤان كرياران بكار ئينين:

٨. پەيوەنديكرنا ب بەرێخۆدانێ ژبۆ خوياكرنا راستگۆيى و گرنگى پێدانێ.

٩. دەربرينێن گونجايى يێن سەروچاڤان.

١٠. ج. زمانێ جەستەيى كو نيشانا باوەرى ب خوەبوونێيە.

١١. د. تۆنێن گوهارتى يێن دەنگى ژبۆ تەركيزكرنا ل سەر هندەك خالێن گرنگ.

١٢. ه. ئاستێ دەنگى مامناڤنجى و ب باوەرى بيت ژبۆ قاييلكرنێ و قەبوولكرنێ و بەرهەڤكرنێ.

١٣. ئەم ناهێلين كەسەك ئيستغلالا مە بكەت. بۆ نموونە دێ بێژين: "ئەز بەرى تە ل ڤێرە بووم", "من پتر چا دڤێت", "ببوورە لێ من ژڤانەكێ دى هەيە", "وەسا ديارە ئەڤ خوارنە دێ يا خۆش بيت, لێ من خوارنەكا دى يا داخوازكرى".

١٤. دێ ب بۆچوونا خوە يا دروست بێژين خۆ ئەگەر دگەل يا كەسێ دى جودا بيت ژى. بۆ نموونە: "ئەز دشێم بۆچوونا تە ببينم, لێ ئەز ب بۆچوونەكا دى ل ڤان تشتان دنێرم".

١٥. رەخنێ ل كەسايەتى يا كەسێن دى ناگرين, لێ دێ تێبينيێ يان رەخنێ ل سەر رەفتارێ دەين. بۆ نموونە: "بێ زەحمەت ل سەر من نەكە هاوار", ل شوينا "ما تۆ يێ دينى يان ما تە مەژيێ خوە ژ دەستدايە؟".

١٦. ئەم گلەيى و گازندان ژ خوە ناكەين ئەگەر مە شێوازێ هێرشبەر يان نەرێنى بكار ئينا, لێ دێ ديار كەين كا بۆچى مە وە كر و دێ چەوا شێين ڤى شێوازى ب رەفتارا ئێكلاكەر گوهورين.

١٧. دێ چاڤدێرى يا وان كەسان كەين ئەوێن رەفتارا ئێكلاكەر بكار دئينن و دێ پێ ئاگەهدار بين.

١٨. د رەوشێن كێم گرژيدا, دێ راهێنانێ ل سەر رەفتارا ئێكلاكەر كەين و پاشى دێ درەوشێن مشت گرژيدا بكار ئينين.

١٩. دێ خوە دلخۆشكەين ب بكارئينانا شێوازێ ئێكلاكەر, خۆ ئەگەر مە كەسێ بەرانبەر قاييل نەكر ژى.

هندەك شێوازێن شياندنا گەنجان ژبۆ راهێنانا ل سەر دەربراندن و رەتكرنا مجد

١. دێ رەفتارا ئێكلاكەر (مجد) بۆ گەنجان شرۆڤەكەين و چاڤدێری و دويڤچوونا وان كەين كا دێ چەوا ئەنجامدەن و ئەگەر پێدڤی بوون دێ تێبينييان دەينی: دێ هاندانا كارێن باش كەين و ئەوێن پێدڤی راستڤەكرنێ دێ دەستنيشانكەين.

٢. دێ دەستخۆشيێ ل گەنجان كەين ژبۆ ئەنجامدانا هندەك كريارێن دروست و دەستكەفتێن بچووك, خۆ ئەگەر هەموو پێنگاڤێن رەفتارا مجد و ئێكلاكەر ب كاملانی بكار نە ئينا بن ژی.

٣. دێ ئاستێ پێشبينی يێن ئەنجامدانێ ب دەستخۆشی و هاندانێ بلندتر لێ كەين.

٤. دێ دەرفەت و هەلێن رۆژانە بكار ئينين:

أ. دێ رەفتارێن باش و خواستی ل پێش چاڤێن وان ئەنجامدەين.

ب. دێ دانوستاندنێ دگەل گەنجان كەين: "ئەرێ ما ئەڤ رەوشە پێدڤی ب رەفتارەكا مجد و ئێكلاكەرە؟, ما دا چ بيت ئەگەر...؟ ئەرێ ئەڤ رەفتارە يا گونجاييە ژبۆ من؟, ئەنجامێن بكار ئينانا ڤێ رەفتارێ چنە؟".

ج. دێ گەنجان فێری وێ ئاخفتنێ كەين ئەوا ئەم ددلێ خوەدا دبێژين, بەری ئەنجامدانا رەفتارا مجد و ئێكلاكەر. بۆ نموونە: "ئەڤ كەسە من بێزار دكەت, ئەو ئاگامێ دكەتە سەر تەركيزا هەموو گرۆپی. ئەز خوە تووڕە ناكەم, دێ هەناسەدانا هاريكار ژبۆ كونترۆلكرنا هەلچوونێ كەم... نوكە ئەز باشترم. ئەز دشێم ل سەر ڤێ رەوشێ زال ببم. دێ داخوازێ ژێ كەم كو وێ رەفتارێ نەكەت. لێ ئەگەر رەفتارا خوە يا بێزاركەر دووبارە كرەڤە, دێ بێژمێ كو كارەكێ دی بكەت يان بۆ دەمەكی ژ هۆلێ دەركەڤيت. ئەز وی پاشڤە نابەم و ئيهانە ناكەم و ب توندی ژی رەفتارێ دگەل ناكەم. ئەز دزانم كو ئەز دشێم ب شێوازەكێ مجد و ئێكلاكەر سەرەدەرييێ دگەل بكەم".

٥. پشتی چالاكيێ, دێ بياڤێ هزركرنا كەسۆكی رەخسينين ب رێكا دانا ڤێ كاريگەری يا ڤەگەراندی: " تە هەست ب چ كر؟", "تۆ چەوا رەفتارا خوە هەلدسەنگينی؟", "ئەو چ تشتن تە دڤێت د ئەنجامدانا ئەركێ خوەدا باشتر لێ بكەی؟". پاشی دێ پرسيار ژ هندەك ئەندامێن گرۆپی كەين: "چ تشت ب دلێ وە بوون ددەمێ ئەنجامدانا....؟".

٦. دێ هەست و هۆش و ئەنجامێن ب دەستڤە هاتی يێن رەفتارا هێرشبەر يان نەرێنی شرۆڤەكەين, ب تايبەتی ئەگەر ئەڤ جۆرە رەفتارە نە دجهێ خوەدا بوون.

٧. دەمێ گەنج رەفتارێن هێرشبەر يان نەرێنی بكار دئينن, ئەم سەرەدەرييێ دگەل ناكەين و دێ هەردەم وان هاندەين كو رەفتارا مجد و ئێكلاكەر بكار بينن.

ناڤێ چالاكیێ	كیژ رەفتار؟
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن ڤان ئارمانجان ب جهبینن: * پێناسەكرنا هەر سێ جۆرێن رەفتاران (وەرگرتی و هێرشبەر و ئێكلاكەر) ژبۆ پەیوەندیكرنا دگەل كەسێن دی. * دەستنیشانكرنا ساخلەتێن هەر رەفتارەكێ ژ ڤان هەر سێ رەفتاران. * دەستنیشانكرنا ئەنجامێن هەر رەفتارەكێ ژ ڤان هەر سێ رەفتاران.
دەمێ پێدڤی	٦٠ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند كاغەز و هندەك پێنڤیس. *سێ كاغەزێن فلیپ چارت كو هەر ئێكێ پێناسە یا جۆرەكێ رەفتاریێ ل سەر نڤیسای بیت. * چەند كوپییەك ژ ناڤەرۆكا ڤان هەر سێ رەفتاران ل گورەی هژمارا پشكداران. (پێزانینێن شەنگستەیی)
پێنگاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ ئارمانج و قوناغێن كاریێ گرۆپان ب ڤی شێوەی بۆ پشكداران شرۆڤەكەین: (٥ خولەك) * هەر دوو گرۆپ دێ كار ل سەر شرۆڤە كرنا جۆرەكێ رەفتاریێ (وەرگرتی یان هێرشبەر یان ئێكلاكەر) كەن ل گورەی وان پێزانینێن ئەم ل سەر هەوە بەلاڤ دكەین. * هەر گرۆپەك دێ د ماوەیێ سێ خولەكاندا ئەنجامێن كاریێ خوە ب شێوازەكێ داهێنەرانە پێشكێشكەت (شعر, نواندن ب ئاماژەیان, رۆلگێران, نیگاركێشان, ستران..... هتد). ٢. دێ پشكداران ل سەر چەند گرۆپان دابەشكەین كو هژمارا هەر گرۆپەكێ نە پتر بیت ژ ٥ كەسان. ٣. گرۆپ دێ دەست ب ئەنجامدانا كاریێ خوە كەن. (١٠ خولەك) ٤. ئەو گرۆپێن ل سەر رەفتارەكا دیاركری كار كرین, دێ ئەنجامێن كاریێ خوە پێشكێشكەن. (١٥ خولەك) ٥. ل گورەی ئەوا گرۆپان پێشكێشكری و ئەوا ل سەر فلیپ چارتان نڤیسایی, دێ وێ رەفتارا هاتییە پێشكێشكرن پێناسە كەین. (١٠ خولەك) ٦. پشتی رەفتارەكا دیاركری دهێتە پێشكێشكرن, دێ دانوستاندنێ ل سەر كەین: (١٥ خولەك) * هەر كەسەكی چەوا رەفتار كر؟ * هەر كەسەكێ رەفتار كری, هەست ب چ كر؟ * ب دیتنا وە, ئەنجامێن وێ دێ چ بن؟ ٧. دێ وی دەرئەنجامێ كو فەرە گەنج رەفتارا ئێكلاكەر بكار بینن, بۆ پشكداران پوختە كەین. (٥ خولەك)

هندەك هزر ژبۆ مە !	بەرپەڕێن کاری
بەرپەڕێن کاری	---
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ دێ ژ پشکداران داخواز کەین کو ددەمێ پێشکێشکرنا کارێ گرۆپاندا, تێبینی یێن خوە یێن ل سەر پەیوەندیکرنا زارەکی و نە زارەکی تۆمار بکەن. ❑ ددەمێ پێشکێشکرنا کارێ گرۆپاندا, ئەم دکارین ڤێ سنسلێ پەیرەو کەین: رەفتارا وەرگرتی, رەفتارا هێرشبەر و پاشی رەفتارا ئێکلاکەر. ❑ * دشیاندایە کارێ گرۆپان ب یاری یا رۆلگێرانێ دەربارەی هەر سێ رەفتاران (وەرگرتی و هێرشبەر و مجد) بهێتە گوهورین و پاشی دێ دانوستاندنێ ل سەر شێوازێن رەفتارا خۆبەخشان کەین د کریارا رۆلگێرانێدا, هەستێن هەڤبەند ب هەر رەفتارەکێڤە و ئەنجامێن هەر رەفتارەکێ.

ناڤێ چالاكیێ	دێ چەوا یێ مجد بم؟ (١)
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن ڤێ ئارمانجێ ب جهبینن: * هژمارتنا هەر چوار پێنگاڤێن دەربراندنێ ب رێكا رەفتارا مجد.
دەمێ پێدڤی	٤٥ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند كاغەز و هندەك پێنڤیس. * دوو كوپی ژ سیناریۆ یا دەربرینا مجد. (بەرپەرێن كاری)
پێنگـــــاڤێن ب جهێنانێ	١. دێ چالاكیێ ب ڤی شێوەی بۆ پشكداران شرۆڤەكەین: (٥ خولەك) * مە دوو خۆبەخش دڤێن كو شانۆگەریەكێ ل سەر دەربراندنا ب رێكا رەفتارا مجد چێكەن. * دێ سیناریۆیێ دەینەف وە كو ب كچكەكا ب ناڤێ شەهناز و برایێ وێڤە هەڤبەندە. ٢. دێ سیناریۆیێ و رێنمایی یێن دی ژی دەینەڤێ و دێ هندەك دەمی دەینێ دا خوە بەرهەڤكەن. (٥ خولەك) ٣. هەر دوو خۆبەش دێ دیمەنێ شانۆگەریێ ب جهێنن. (٥ خولەك) ٤. دێ سوپاسی یا هەردوو خۆبەخشان كەین و دێ پرسیارا هەستێن هەر ئێك ژ وان كەین. (٥ خولەك) ٥. دێ دانوستاندنێ ل سەر ڤان پرسیاران كەین: (١٥ خولەك) * شەهنازێ چەوا رەفتار كر؟ (دێ تەركیزێ كەینە سەر پەیوەندیكرنا زارەكی و نە زارەكی و هەر چوار پێنگاڤێن وێ پشتبەستن پێ كرین). * شەهنازێ هەست ب چ كر؟ ئوو برایێ وێ هەست ب چ كر؟ * ئەنجامێ رەفتارەكا هوسا چییە؟ ٦. دێ هەر چوار پێنگاڤێن دەربراندنێ ب رێكا رەفتارا مجد بۆ پشكداران پوختە كەین. (١٠ خولەك)
بەرپەرێن كاری	سیناریۆ: دەربرینا مجد شەهناز گەلەك بێزارە ژ رەفتارێن برایێ خوە. دەمێ هەڤالێن وێ دهێنە سەرەدانا وێ, ئەو وان بێزار دكەت. شەهناز ب هێواشی گازی برایێ خوە دكەت و پێكڤە دچنە بالكۆنێ كو كەسەكێ گوە ل وان نابیت. ب راستەوخۆیی بەرێخوە ددەتە نافچاڤێن وی و ب دەنگەكێ هەڤسەنگ و هێدی دبێژتێ: "ئەز گەلەك ژ ڤان رەفتاران ئیحراج دبم و ئەز و هەڤالێن خوە پێ بێزار دبین. لەوا حەز دكەم دەمەكێ تەنا و بێی بێزار كرن دگەل وان ببۆرینم, داكو هزرەكا خراب ژ تە نەكەن. دەمێ ئەو دچن ئەم دشێین پێكڤە روونین و یاری یا بكەین و كا مە چ دڤێت دێ وە كەین. تە چ گۆت؟" برایێ شەهنازێ: "تو یا راستی, ژ نهو پاشڤە ئەز بێزاری یا تە ناكەم."
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ ددەمێ بەرهەڤكرنا شانۆگەریێدا, دێ راهێنانەكا چالاككەر بۆ پشكداران ئەنجامدەین. ❑ دێ ژ پشكداران داخواز كەین كو هەر پەیوەندیكرنەكا زارەكی یان نە زارەكی ددەمێ ئەنجامدانا شانۆگەریێدا ببینن بلا ل دەف خوە تۆماركەن.

ناڤێ چالاکیێ	دێ چەوا بێ مجد بم؟ (٢)
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن ڤان ئارمانجان ب جهبینن: * هژمارتنا هەر چوار پێنگاڤێن دەربراندنێ ب رێکا رەفتارا مجد. * دارێژتنا پەیامێن مجد.
دەمێ پێدڤی	٨٠ خولەك
پێداویستی	* چەند کوپییەك ژ دەقێ چیرۆکێ ل گورەی هژمارا پشکداران. (بەرپەرێن کاری) *بۆردەك و چەند کاغەز و هندەك پێنڤیس. * کاغەزەکا فلیپ چارت کو پێنگاڤێن دەربرینا مجد پێشوەخت ل سەر نڤیسایی بیت.
پێنگـــــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ بیرا پشکداران ل رەفتارا ئێکلاکەر ئینین و دێ دیارکەین کو رەفتارا ئێکلاکەر دهێتە بکار ئینان ژبۆ دەربراندنا ئەوا مە دڤێت و ئەم پێدڤی دبینی، هەروەسا ژبۆ بەرهنگاری یا فشارا نەرێنی یا هەڤژییان ژی دهێتە بکار ئینان. (٥ خولەك) ٢. دێ چالاکیێ ب ڤی شێوەی بۆ پشکداران شرۆڤەکەین: (٥ خولەك) * ئارمانج ژ ڤێ راهێنانێ ئەوە کو ئەوا مە دڤێت و ئەم پێدڤی دبینی ب رێکا رەفتارا ئێکلاکەر دەرببرین. * هەر دوو پشکدارێن ب رەخ ئێکڤە دێ پێنگاڤێن رەفتارا ئێکلاکەر ژ خواندن و شرۆڤەکرنا ڤێ چیرۆکا کو دێ ل سەر وە بەلاڤکەین دەرئێخن. * پاشی دێ ئەنجامێن کارێ خوە پێشکێشکەن. ٣. دێ دەقێ چیرۆکێ ل سەر پشکداران بەلاڤکەین. ٤. هەر دوو پشکدار دێ کار ل سەر خواندنا چیرۆکێ و تێدەرخستنا پێنگاڤێن رەفتارا ئێکلاکەر کەن و دێ تێبینی یێن خوە ل سەر کاغەزا فلیپ چارتێ نڤیسن. (١٠ خولەك) ٥. هەر گرۆپەك دێ ئەنجامێن کارێ خوە پێشکێشکەت. (١٠ خولەك) ٦. ل گورەی ئەنجامێن کارێ گرۆپان، دێ ب تێروتەسەلی بەحسی هەر چوار پێنگاڤێن دەربرینا مجد و ئێکلاکەر کەین. (١٠ خولەك) ٧. دێ ژ گرۆپێن دووانی داخوازکەین کو هەر گرۆپەك چیرۆکەکێ دەربارەی رەوشەکا دیارکری چێکەت کو پەیامێن گونجایی دگەل پێنگاڤێن دەربرینا ئێکلاکەر ب خۆڤە بگریت. (٥ خولەك) ٨. گرۆپ دێ دەست ب کارێ خوە کەن. (١٠ خولەك) ٩. هەر گرۆپەکا حەز کەت دێ چیرۆکا خوە دناڤ گرۆپێ مەزندا خوینیت. (١٠ خولەك) ١٠. دێ دانوستاندنێ ل سەر پەیامان کەین و ئەگەر پێدڤی بوو دێ هەولدەین کو ئەلتەرناتیڤان بۆ بدانین. (١٠ خولەك) ١١. دێ پێنگاڤێن دەربرینا مجد و رەفتارا ئێکلاکەر بۆ پشکداران پوختە کەین. (٥ خولەك)

بەرپەرێن كاری	**دەقێ چیرۆكێ:** – جیران: سپێدە باش. – خودانێ ئاڤاهیێ هەڤسوی: سپێدە باش جیرانێ من, چەوا خزمەتا تە بكەم؟ – جیران: هەر رۆژ دەمژمێر شەشی سپێدێ هشیار دبم دا خوە بەرهەڤكەم بۆ چوونا كاری, هەر رۆژ ل سەر دەنگێ بێزاركەرێ موەلیدێ هشیار دبم كو تەنایی یا رێژەیی یا گەرەكێ تێكددەت. ئەز رۆژا خوە ب دەنگەكێ بێزاركەر دەست پێ دكەم, لێ دەمێ ڤەدگەرمەڤە مال هزر دكەم كو خەلكی پێدڤی ب كارەبێ هەیە. تە راستی بڤێت, نە یا بەرهۆزە ئەڤ دەنگێ نەخۆش ب درێژاهی یا هەفتیێ هەبیت, نەمازە د رۆژێن بێهنڤەدانێدا كو مە دڤێت درەنگ ژ خەو هشیار ببین, لێ دەنگێ موەلیدێ... مە و هەموو خەلكێ ڤێ گەرەكێ زوو هشیار دكەت. نیشتەجێبوویێ بێن ئاڤاهیێ مە كۆمبوونەك كر و ئەز پێش وانڤە دئاخڤم. ئەم حەز دكەین جهێ موەلیدێ بگوهورن یان ژوورەكا تایبەت بۆ ئاڤاكەن كو دەنگێ وێ كێمتر لێ بكەت یان هەر چارەسەرییەكا دی كو بێزاربوونا مە كێمتر لێ بكەت. ب هزرا من, ئێك ژ ڤان پێشنیازان دێ بۆ مە هەموویان گونجایی بیت. ئاكنجیبوویێن ئاڤاهیێ تە دێ كارەب هەبیت و ئەم ژی دێ تەنا نڤین. ئەڤە ژی دێ هەڤبەندی یا دناڤبەرا جیراناندا باشتر لێ كەت.
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ ئەم دشێین ژ پشكداران داخوازكەین كو كار ل سەر هندەك رەوش و بارودوخێن هەڤبەند ب ژیانا دەردۆرڤە بكەن: توندوتیژی یا خێزانێ, پەیوەندیكرنا دگەل كەسوكاران, خواندنگەه و هەڤژییان. ❑ دشیاندایە دوو پێنگاڤێن دی ژی پاڤێینە سەر دەربراندنێ ب رێكا رەفتارا ئێكلاكەر, مە ل ڤێرە بەحس نەكرن چونكو نە مەرجە هەردەم دگەل دەربراندنا ژ رەفتارا ئێكلاكەر بكار بینن, ئەو هەردوو پێنگاڤ ژی ئەڤەنە: پرسیاركرنا بۆچوونا یێ بەرانبەر و ئەگەر رازی بوو, سوپاسی یا وی بكەن. ❑ ددەمێ دارێژتنا پەیاماندا, دێ ل سەر گرۆپان گەرییێن كو پشتراست بین ئەو ب دروستی كار دكەن و پێنگاڤێن دەربراندنا مجد بكار دئینن.

ناڤێ چالاكیێ	رەت دكەم! ب مجدی رەت دكەم (١)
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن ڤان ئارمانجان ب جهبینن: * هژمارتنا وان شێوازێن هەڤژی و كەسێن دی بكار دئینن ژبۆ فشاركرنێ و قاییلكرنێ. * هژمارتنا وان شێوازێن هەڤژی و كەسێن دی بكار دئینن ژبۆ بەرهنگاریكرنا فشارێ و رەتكرنا مجد. * ب جهئینانا شێوازێن رەتكرنا مجد. * ب جهئینانا شێوازێن بەرهنگاریكرنا فشاركرنێ و قاییلكرنێ.
دەمێ پێدڤی	٩٠ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند كاغەز و هندەك پێنڤیس. * كاغەزەكا فلیپ چارت كو پێنگاڤێن رەتكرنا مجد ل سەر نڤیسایی بیت. * كاغەزەكا فلیپ چارت كو شێوازێن فشاركرنێ ل سەر بیت و ئێكا دی شێوازێن بەرهنگاری یا فشارێ ل سەر نڤیسایی بیت. * كوپییەك ژ رێنمایی یێن رۆلگێرانێ. (بەرپەڕێن كاری)
پێنگـــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ چالاكیێ ب ڤی شێوەی بۆ پشكداران شرۆڤەكەین: (٥ خولەك) * دێ پێدڤی ب دوو خۆبەخشان بین كو رۆلێن دەربارەی رەتكرنا مجد بگێرن. * پشتی رۆلگێرانێ دێ دانوستاندنێ ل سەر كەین, لەوا فەرە تەركیزێ ل سەر كریارا رۆلگێرانێ بكەن و تێبینی یێن خوە ل سەر بنڤیسن. ٢. دێ رێنماییان دەینە خۆبەخشان و دێ دەمەكی دەینێ هەتاكو خوە بەرهەڤ دكەن. (٥ خولەك) ٣. هەردوو خۆبەخش دێ رۆلگێرانێ ئەنجامدەن و پشكدار ژی دێ تێبینی یێن خوە دەربارەی كریارا هەولدانا قاییلكرنێ و چەواتی یا بەرهنگاریكرنا وێ تۆماركەن. (١٠ خولەك) ٤. پشتی رۆلگێران تەڤاڤ دبیت, دێ سوپاسی یا خۆبەخشان كەین و دێ ژ پشكداران داخوازكەین كو تێبینی یێن خوە ل سەر رۆلان بدەن, نە ل سەر كەسایەتی یا رۆلگێران ب خوە. (٥ خولەك) ٥. دێ پرسیار ژ رۆلگێران كەین كا ددەمێ كریارا قاییلكرنێ و بەرهنگاری یا فشاراندا هەست ب چ دكرن و بەرئاتاڤی چ ئاستەنگان بوون. (٥ خولەك) ٦. دێ دانوستاندنێ ل سەر پێنگاڤێن رەتكرنا مجد و رێكێن فشاركرنێ و چەواتی یا بەرهنگاریكرنێ كەین. (١٥ خولەك) ٧. دێ بابەتی بۆ پشكداران پوختە كەین. (٥ خولەك) ٨. دێ چالاكیێ ب ڤی شێوەی بۆ پشكداران شرۆڤەكەین: (٥ خولەك) * نوكە هوین فێری پێنگاڤێن رەتكرنا مجد و شێوازێن قاییلكرنێ و بەرهنگاریكرنێ بوون, ئەڤجا دێ دناڤ گرۆپێن دووانەییدا ئەنجامدەن. * دێ بابەتەكی بۆ خوە دەستنیشانكەن و كەسەك دێ فشارا نەرێنی ل سەر یێ دی كەت, كەسێ دووێ ژی دێ ب شێوازێ رەتكرنا مجد بەرهنگاری یا وی كەت.

	* پاشی دێ رۆلان ل هەڤ گوهورن. ٩. دێ گرۆپێن دووانەیی پێك ئینن و دێ دەست ب كارێ خوە كەن. (١٥ خولەك) ١٠. هەر كەسەكێ ڤیا دكاریت سەربۆرا خوە دگەل پشكداران هەڤپشك كەت. (١٠ خولەك) ١١. ئەو تشتێن مە ددەمێ چاڤدێری و دویفچوونا كارێ گرۆپاندا تێبینیكرین, دێ ل سەر زێدە كەین و دێ پێنگاڤێن رەتكرنا مجد و شێوازێن قاییلكرنێ و بەرهنگاریكرنێ بۆ پوختە كەین. (١٠ خولەك)
بەرپەرێن كاری	**رێنمایی یێن رۆلگێرانێ:** هوون دوو گەنجێن هەڤالن, ل كارگەهەكێ كار دكەن و ڤێ هەیڤێ خودانكاری مۆچەیێ وە نەدایە یان یێ گیرۆكری, ئێكی ژ وە بریار دا كو مان بگریت, لێ ئەوێ دی مانگرتنێ رەت دكەت و حەز دكەت خوە ل هیڤیێ بگریت كا ئەڤ بابەتە دێ گەهتە كیڤە.
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ دێ بیاڤی دەینە هەمیا كو د چوارچۆڤێ رێزگرتن و گوهداری یا كەسێ دی پشكداریێ بكەن. ❑ دێ هەردەم ئاگەهدار و هۆشیار بین, ئەگەر ژ ئەنجامێ شێوازێن قاییلكرنێ و بەرهنگاریكرنێ ئیزعاجا پشكدارەكی هاتە كرن, فەرە ئێكسەر مایێ خوە تێ بكەین و چارەسەركەین. ❑ ئەم دشێین رۆلگێرانا دەربارەی مانگرتنێ ب رەوشەكا دی بگوهورین كو دگەل كۆما گەنجان یا گونجایی بیت, وەكو: گەنجەك فشارێ ل گەنجەكێ دی دكەت كو جگارا بكێشیت یان ماددەیێن هۆشبەر بكار بینیت یان ژی توندوتیژیێ ل دژی هەڤژی یێن خوە بكار بینیت. ❑ دێ چاڤدێری و دویفچوونا كارێ گرۆپان كەین هەتاكو ژ باش ئەنجامدانا پێنگاڤ و شێوازێن بكارئینانی پشتراست ببین.

ناڤێ چالاکیێ	رەت دکەم! ب مجدی رەت دکەم (٢)
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن ڤان ئارمانجان ب جهبینن: * هژمارتنا وان شێوازێن هەڤڕی و کەسێن دی ژبۆ فشارکرنێ بکار دئینن. * هژمارتنا وان شێوازێن هەڤڕی و کەسێن دی بکار دئینن ژبۆ بەرهنگاریکرنا فشارێ و رەتکرنا مجد. * ب جهئینانا شێوازێن رەتکرنا مجد. * ب جهئینانا شێوازێن بەرهنگاریکرنا فشارکرنێ و قاییلکرنێ.
دەمێ پێدڤی	٨٥ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند کاغەز و هندەك پێنڤیس. * چەند کۆپییەك ژ دیراسەتکرنا حالەتی ل گورەی هژمارا پشکداران. (بەرپەرێن کاری) * کاغەزەکا فلیپ چارت کو پێنگاڤێن رەتکرنا مجد ل سەر نڤیسایی بیت. * کاغەزەکا فلیپ چارت کو شێوازێن فشارکرنێ ل سەر بیت و ئێکا دی شێوازێن بەرهنگارییێ ل سەر نڤیسایی بیت.
پێنگاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ چالاکیێ ب ڤی شێوەی بۆ پشکداران شرۆڤەکەین: (٥ خولەك) * دێ ب راهێنانەکا تاکە کەسی رابن کو دێ بەرسڤا ڤان پرسیارێن هەڤپێچ دەن. * دێ بەرسڤێن خوە پێشکێشکەن و پاشی دێ دانوستاندنێ ل سەر کەین. ٢. دێ دیراسەتکرنا حالەتی ل سەر پشکداران بەلاڤکەین و دێ دەمەکی دەینێ ژبۆ ئەنجامدانا کاری. ٣. پشکدار دێ دەست ب کارێ خوەیێ تاکە کەسی کەن. (١٠ خولەك) ٤. پشتی تەڤاڤ دبن, دێ پرسیار ژێ کەین کا کی حەز دکەت ئەنجامێ بەرسڤێن خوە دناڤ گرۆپێ مەزندا پێشکێشکەت. (١٠ خولەك) ٥. دێ دانوستاندنێ ل سەر شێوازان و چەواتی یا بەرهنگارییێ کەین, دێ هندەك شێوازێن دی و هندەك رێکێن دی یێن بەرهنگاریکرنێ و پێنگاڤێن رەتکرنا مجد ل سەر زێدە کەین. (١٥ خولەك) ٦. دێ بابەتی بۆ پشکداران پوختە کەین. (٥ خولەك) ٧. دێ چالاکیێ ب ڤی شێوەی بۆ پشکداران شرۆڤەکەین: (٥ خولەك) * نوکە هوین فێری پێنگاڤێن رەتکرنا مجد و شێوازێن قاییلکرنێ و بەرهنگاریکرنێ بوون, ئەڤجا دێ دناڤ گرۆپێن دووانەییدا ئەنجامدەن. * دێ بابەتەکی بۆ خوە دەستنیشانکەن و کەسەك دێ فشارا نەرێنی ل سەر یێ دی کەت, کەسێ دووێ ژی دێ ب شێوازێ رەتکرنا مجد بەرهنگاری یا وی کەت. * پاشی دێ رۆلان ل هەڤ گوهورن. ٨. گرۆپ دێ دەست ب ئەنجامدانا کارێ خوە کەن و ئەم ژی دێ چاڤدێری یا وان کەین. (١٥ خولەك) ٩. هەر کەسەکێ ڤیا دکاریت سەربۆرا خوە دگەل پشکداران هەڤپشك کەت. (١٠ خولەك) ١٠. ئەو تشتێن مە ددەمێ چاڤدێری و دویفچوونا کارێ گرۆپاندا تێبینیکرین, دێ ل سەر زێدە کەین و

	دێ پێنگاڤێن رەتکرنا مجد و شێوازێن قاییلکرنێ و بەرهنگاریکرنێ بۆ پوختە کەین. (١٠ خولەك)
بەرپەڕێن کاری	**دیراسەتکرنا حالەتەکی:** وەسا هزرکە کو تو دگەل دوو هەڤالێن خوە ل وەرشەیەکا چاککرنا ترۆمبێلان کار دکەن, خودانکاری ژ وە داخوازکر کو هوون دناڤبەرا خوەدا کاری ل سەر سێ گرۆپان دابەش بکەن. هەڤالەکێ تە داخواز کر کو گرۆپا خوە بهێلی و بچی هاریکاری یا وی بکەی د گرۆپێ ویدا. فەرە تو ب رێکەکا ئەرێنی/ رەفتارا ئێکلاکەر داخوازی یا وی رەت بکەی ب مەرجەکی کو تو هەڤالێ خوە ژ دەست نەدەی و خودانێ وەرشێ ژی ژ تە رازی بیت. ژ ١– ٤ ژ ڤان دەستەواژەیان تەڤاڤ بکە و پرسیاران بۆ خالێن ٥– ١٠ دارێژە: ١. دەمێ ئەز کارێ خوە دهێلم.. ٢. دترسم کو.. ٣. لەوا حەز دکەم کو... ٤. داکو بشێین... ٥. بۆچوونا هەڤالێ خوە ب شێوازێ پرسیارکرنێ دارێژەڤە..................................... ٦. بەرسڤا خوە ل سەر قەبوولکرن یان رەتکرنا هەڤالێ خوە بنڤیسە........................... ٧. بۆچوونا خوە ل سەر دووبارەبوونا رەتکرنا هەڤالێ خوە بنڤیسە........................... ٨. پرسیارەکێ ژبۆ هاندانا هەڤالێ خوە بنڤیسە کو پێداچوونێ د خوەدا بکەت............... ٩. سەدەمێ رەتکرنا خوە بنڤیسە... ١٠. چالاکییەکێ یان چارەسەرییەکێ پێشنیاز بکە کو وە هەردووان رازی بکەت............
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ ددەمێن پێدڤیدا, دێ پشکداران بەر ب گەهشتنا شێوازێن فشارێ و بەرهنگارییێڤە ئاراستە کەین. ❑ دێ چاڤدێری و دویفچوونا کارێ گرۆپان کەین هەتاکو ژ باش ئەنجامدانا پێنگاڤ و شێوازێن بکارئینایی پشتراست ببین.

بابەتێ چوارێ: ب ڕێڤەبرنا هەڤڕكیێ و مفاوەزەكرن

"د گەرمە گەرما ئاستەنگاندا, هەردەم دەرفەت هەنە" — ئەلبێرت ئەنیشتاین

ب ڕێڤەبرنا هەڤڕكیێ و مفاوەزەكرن- هندەك پێزانینێن شەنگستەیی

مەرەما مە ب هەڤڕكیێ چییە؟

هەڤڕكی پشكەكا سروشتییە ژ ژیانا هەر مرۆڤەكی و ئەو ب خوە نە یا خرابە, لێ هەلۆیستێ مرۆڤی و كاردانەوە یا وی ل هەمبەری هەڤڕكیێ میناكەكێ ئاكاەر یان وێرانكەر ددەتێ. ئەم ژ هەڤجودانە و دید و بۆچوونێن مە ژی ل سەر بابەتێن هەمەجۆر ژ هەڤجودانە, ئەڤە ژی مۆركەكا دەولەمەندی و تامەزرۆیی و نووكرنێ ددەتێ. دەمێ گەنج دانوستاندنێ ل سەر بابەتەكێ دیاركری دكەن, هەر ئێك ل گورەی سەربۆر و هیڤی و هەلۆیست و پێدڤی و بها و نێرینێن خوە یێن ل سەر ژیانێ, دید و بۆچوون و هزرێن خوە ل سەر دەدبریت. ئوو دانوستاندن دێ یا بەردەوام و كارلێككری بیت هەتاكو هەر كەسەك یان هەر گرۆپەك ب مجدی داكوكیێ ل سەر بۆچوونا خوە دكەت و وەسا هزر دكەت كو تنێ ئەو یێ/ یا ڕاست و دروستە, ئوو ل شوینا بگەهنە تێگەهشتنەكێ یان بڕیارەكا هەڤپشك, هەر لایەنەك هەولددەت كو ئەو تنێ سەركەفتیێ ڤێ دانوستاندنێ بیت. ئەڤجا دێ كەڤنە دناڤ هەڤڕكییەكێدا كو ئەنجامێن وێ ل سەر كاردانەوە یا لایەنان و چەواتی یا سەرەدەریكرنێ رادوەستیت. ئەرێ دێ پەنایێ بۆ توندوتیژیێ بەن یان دانوستاندنێ؟

گەلەك پێناسە ژبۆ هەڤڕكیێ هەنە, یەك ژ وان دبێژیت هەڤڕكی: "ململانێیەكا خویاكرییە دناڤبەرا دوو لایەنانێن بەردەوامدایە ل سەر هەڤبەندیكرن و پەیوەندیكرنێ و هەردوو دزانن كو مەرەمێن جودا و هەڤدژ هەنە, ژێدەرێن كێم و مایتێكرنێن بەرچاڤ هەنە ژ لایێ لایەنەكیڤە كو بگەهیتە ئارمانجا خوە و رێ ل لایەنێ بەرانبەر بگریت كو نەگەهیتە ئارمانجا خوە"[1]. هندەكێن دی ب ڤی ئاوایی پێناسە دكەن: "ئەم دشێین وەسا د هەڤڕكیێ بگەهین كو مەترسییە و دەرفەتە ژی. لەوا هەڤڕكی ب خوە نە كارەكێ خرابە, لێ شێوازێ دەستێوەردان و سەرەدەریكرنا دگەل هەڤڕكیێ جوداهیێ پەیدا دكەت" (كولمن رایدەر ئەنتەرناشیونال- ١٩٩٧).

د پێناسەیەكا دیدا هاتییە كو هەڤڕكی: "هەڤدژی یا بەرژەوەندی و بها و كریار و بۆچوون و ئاراستەیانە. هەڤڕكی ژ دەمێ لێكدان و ڤێككەفتنێ دەست پێ دكەت و ژ ئەنجامێ كارلێككرنێ و جوداهییان پەیدا دبیت دەمێ هەر لایەنەك ل گورەی دید و بۆچوونێن خوە ب تنێ بەرێخوەددەتە بابەت و كاروباران"[2]. ئوو هەڤڕكی ل سەر گەلەك ئاستان پەیدا دبن: ئاستێ كەسۆكی, دناڤبەرا كەسان و گرۆپاندا, دناڤبەرا كەسان و یاساییدا. هەروەسا ل سەر ئاستێ نیشتمانی و هەرێمی و جیهانیدا ژی.

هەردەم هەڤڕكی نەرێنییە یان ئەرێنییە.

---

[1] Looking out Looking in, 13th edition, by Ronald Adler and Russel Proctor II,2011.
[2] http:///www.fao.org/docrep/w7504e/w7504e07.htm.

خشتەیێ ژمارە (١٧): ساخلەتێن هەڤرکی یا نەرێنی و ئەرێنی خویا دکەت.

نەرێنی	ئەرێنی
* گرنگیێ ب چ چالاکی یێن دی نادەت. * ئازارێ دگەهینتە بزاڤ و گیانێ کەسان یان گرۆپی. * جوداهی و تێڤەلیێ دێختە دناڤبەرا کەسان و گرۆپاندا, هەڤکاریێ ب زەحمەتتر لێ دکەت. * تەرکیزا کەسان تنێ دێختە سەر جوداهییان. * دبیتە ئەگەرێ هندەك رەفتارێن مەترسیدار وەکو شەڕ و و پێکدادان و جڤیندان و .... هتد.	* چارەسەریێ ژبۆ ئاریشە و دۆزێن گرنگ دبینیت. * هەموو لایەنان د دیتنا چارەسەرییێدا پشکدار دکەت. * هەموو لایەن, ب شێوازەکێ ئەرێنی دەربرینێ ژ هەلچوون و ئالۆزی و فشاران دکەن. * هاریکاری یا کەسان دکەت کو هەڤ بنیاسن و هەڤکاری یا هەڤ بکەن. * پەرەپێدانێ ب کریارا لێك تێگەهشتنێ و شارەزایی یێن پەیوەندیکرنێ و قابیلکرنێ و دانوستاندنێ ددەت.

سەدەمێن هەڤرکیێ چنە؟

گەلەك هۆکار هەنە دبنە ژێدەرێ هەڤرکییان, دبیت دەستنیشانکرنا وان نە یا هێسان بیت, ژوان هۆکاران ژی:

١. جوداهی یێن دید و بۆچوونان کو ژ ئەگەرێ جوداهی یێن ئارمانجان و شێوازێ هزرکرنێ و بنەما و بها و بیروباوەر و ئاستێ هۆشیاریێ و بەرهەڤیێ و پێشبینکرنێ و سەربۆرا کەسۆکی و پلەداری یا دناڤ جڤاکیدا پەیدا دبیت.

٢. جوداهی یێن د پێگەها دەستەلاتێدا: دبیت باب یان ماموستایەکێ مە ل خواندنگەهێ پێشنیازەکا مە یا نوو یا داهێنەر قەبوول نەکەت, چونکو دێ وەسا وەرگریت کو ئەڤە تەحەدایەکە ل دەستەلات و شیانێن وی دهێتە کرن.

٣. نەچارکرنا کەسەکی کو کارەکێ نە ب دلێ خوە ئەنجامدەت.

٤. هەبوونا رۆلێن نە ئاشکرا و دەستەلاتێن نە دەستنیشانکری.

٥. جوداهی و تێڤەلی یا ئارمانج و بەرژەوەندی یێن کەسان و/ یان گرۆپان کو ئەگەر لایەنێ ئێکێ گەهشتە ئارمانجێن خوە دێ بیتە ئاستەنگ د رێکا گەهشتنا ئارمانجێن لایەنێ دوویێدا.

٦. هەبوونا پەیوەندیکرنەکا ب زەحمەت دناڤبەرا کەساندا.

٧. کێمی یا هەماهەنگی و ئێککرتنا رەنج و شیانان د ئەرکێن دەستنیشانکریدا.

٨. تێگەهشتنەکا تێڤەل و ژ هەڤجودا بۆ یاسا و رێساییێن خێزانێ یان گرۆپی یان جهێ کاری.

٩. هەبوونا هندەك هەڤرکی یێن کەڤنێن نەچارەسەرکری کو ژ ئەگەرێ وەستیان و ئالۆزیێ, دبیتە سەدەمێ چێبوونا هندەك هەڤرکی یێن دی و یێن کەڤن ژی ب هێزتر و خورتتر لێ دکەت.

١٠. هەبوونا هندەك هۆکارێن ساخلەمیێ وەکو نەخۆشی یێن دەروونی و دەماران.

١١. هەبوونا هندەك هۆکارێن جڤاکی – ئابۆری وەکو رەوشا ژیارێ و بێکاریێ و هەژاریێ.... هتد.

هەروەسا گەلەك فاكتەرێن دی ژی هەنە دبنە هۆكارێن هەڤركیێ: مینا ئایین و رەنگێ پیستی و رەگەزنامە و ئاستێ ئابۆری–جڤاكی...هتد. رۆلێن جڤاكی ژی فاكتەرەكێ دی یێ هۆكارە ژبۆ هەڤركیێ: دمندەك جڤاكاندا فشار ل سەر ژن و كچان دهێتە كرن كو دەربرینێ ژ حەز و پێدڤی یێن خوە نەكەن, یاسا و عورفێن جڤاكی رێ نادەنێ كو پشكدارییێ دبڕیاردانێدا بكەن چونكو ئەڤ كارە تنێ ب گەنجان و زەلامانڤە گرێداییە. ب ڤێ چەندێ ژی نەشێن پشكدارییێ د كریارا دانوستاندناندا بكەن ژبۆ چارەسەركرنا وان هەڤركی یێن هەڤبەند ب وانڤە. هەروەسا دەمێ سەرەدەرییەكا جوداكار دگەل كچ و ژنان دهێتە كرن و ژ كریارا پشكداریكرنێ دهێنە دووریێخستن, دێ هەستێن زۆرداری و ستەملێكرنێ ل دەف پەیدا بن و دبیت ب راستەوخۆیی ببیتە ئەگەرێ چێبوونا قەیرانەكێ یان ل هیڤیا دەرفەتەكێیە كو ئەو قەیرانە بپەقیت.

گەنج تۆشی چ جۆرێن هەڤركییان دبن؟

١– هەڤركی یێن كەسۆكی كو ددەمێ بڕیاردانا كەسۆكیدا بۆ پەیدا دبن.

٢– هەڤركی یێن جڤاكی دناڤبەرا دوو كەساندا یان پتر, بۆ نموونە دناڤبەرا گەنجەكی و هەڤالێ ویدا, یان دناڤبەرا گەنجەكا كچ و دایكا وێدا, یان قوتابییەكی و ماموستایێ ویدا, یان دناڤبەرا كرێكاری و خودانكاریدا, یان فرۆشیاری و بكڕیدا, یان ژی دناڤبەرا هەڤالێن كاری و/ یان هەڤژییاندا.

٣– هەڤركی یێن دناڤ هەمان گرۆپدا, بۆ نموونە: دناڤبەرا ئەندامێن تیمەكا تەپا پێی یان باسكتبۆلێ, یان دناڤبەرا ئەندامێن تیما هەر بیاڤەكێ كاركرنێدا.

٤– هەڤركی یێن دناڤبەرا دوو گرۆپاندا یان پتر, بۆ نموونە: دناڤبەرا دوو پارتێن سیاسیدا یان دناڤبەرا دەستەكا كارگێریێ و قوتابی یێن پەیمانگەهێ یان خواندنگەهێدا.... هتد.

ژێوەر و دینامیكی/ كارلێككرنێن هەڤركییان چنە؟

د پرانی یا جاراندا ئەم دشێین پێشبینی یا هەڤركیكرنێ بكەین و رێكێ ل دژواربوونا وێ بگرین ئەگەر هەر ژ دەستپێكێ ب رێكەكا ئاشكەر سەرەدەریێ دگەل بكەین, لێ ئەوا ب شێوەیەكێ گشتی روودەت ئەڤا ل خوارێیە:

٥. هەر لایەنەكێ هەڤركیێ بەرێخوە ددەتە یێ دی كو ئەوە سەدەمێ هەڤركیێ و گازندە و هێرشان ل هەڤ دگوهورن.

٦. پەیوەندیكرنا كاریگەرا پشتبەستی ب رێزگرتنا ئالوگۆرڤە كێمتر لێ دهێت.

٧. هەلچوون دژوارتر لێ دهێن و گرژی زێدە دبیت و رەوشا وان بەر ب دوژمنكارییێڤە دچیت.

٨. ئارێشە مەزنتر و گرچنتر لێ دهێت.

٩. كەشەكێ ترس و توورەبوونێ دكەڤتە دناڤبەرا هەردوو لایەناندا كارەكێ نەرێنی دكەتە سەر هەردوو كریارێن ئاشكەرێن پەیوەندیگرنێ و گوهـ لێ راگرتنێ.

١٠. دێ سەدەمێ سەرەكیێ بابەتێ هەڤركیێ ب هندەك كاروبارێن دی هێنە گوهورین كو ژ نوو دهێنە چێكرن یان بەری هەڤركی یا نوكە روودانە.

١١. حەزا لێبۆردەییێ و ل هەڤبۆرینێ و بەزاندنا جوداهییان نامینیت.

قوناغێن روودانا هەڤڕكيێ چنە؟[1]

١- **قوناغا ئێكێ: هەبوونا ئەگەرێ پەیدا بوونا هەڤڕكيێ:**

أ. كريارا پەیوەندیكرنێ دناڤبەرا هەردوو یان هەموو لایەناندا چەوا ب رێڤە دچیت. ئەرێ هەردوو یان هەموو لایەن ب ئاشكرایی پەیوەندیكرنێ دگەل هەڤ دكەن؟ ئەرێ پێزانینێن دروست و ورد و هەڤبەند ب بابەتیڤە دهێنە پێشكێشكرن؟

ب. چ جۆرێ هەڤبەندیێ دناڤبەرا لایەناندا هەیە؟ ئەرێ چ جوداهی د پێگەهێ دەستەلاتداری و/ یان رۆلاندا هەیە؟ ئەرێ هندەك فاكتەرێن دی یان جوداهی یێن دی هەنە كو دبیت ببنە سەدەمێ هەڤڕكیێ, مینا جوداهی یێن ئیدیولۆژی و...هتد.

ج. هەر لایەنەك چەوا بەرێخوە ددەتە بابەتی؟

٢- **قوناغا دووێ: تێگەهشتن و خویا بوونا ئەگەرێ پەیدابوونا هەڤڕكيێ:**

أ. ئەرێ لایەن دزانن یان هەست پێ دكەن كو د هەڤڕكن؟

ب. هندەك جاران لایەنەك یان هەردوو لایەن پێكڤە دزانن كو قەیرانەكا دناڤبەرا واندا هەی, لێ پاشی دێ زانن كو تنێ لێك تێ نەگەهشتنەك بوو, هەردووا بەحسی هەمان بابەت دكر لێ ب شێواز و پەیڤێن جوداجودا.

ج. هندەك جاران ژی هەموو لایەن هەست دكەن و تێ دگەهن كو یێ د قەیرانەكێدا د ژین, ئەڤجا هەلچوونێن وان ب هێزتر لێ دهێن و هەلویستێن وان مشتی كەربوكین و دوژمنكاری دبن.

٣- **قوناغا سیێ: هەولدانا كونترۆلكرن و ب رێڤەبرنا هەڤڕكيێ:**

دڤێ قوناغێدا پشتی هەموو لایەن دزانن كو هەڤڕكن و فەرە سەرەدەریێ دگەل ڤێ هەڤڕكیێ بكەن, دێ رێكێن جوداجودا یێن سەرەدەریێ دگەل بابەت و كەسێن پەیوەندیدار بكار ئینن (پاشی سەحكە بابەتێ رێكێن ب رێڤەبرنا هەڤڕكیێ).

٤- **قوناغا چوارێ: ئاشكرابوونا هەڤڕكيێ:**

پشتی سەرنەكەفتنا قوناغا سیێ, بۆ جارا ئێكێیە كو هەڤڕكی دێ ئاشكرا بیت و دێ رەفتارا لایەنێن هەڤڕك ژ تێڤەلی و لێك تێ نەگەهشتنەكا سڤك بەر ب پرسیاركرنێ و رەتكرنەكا ئاشكراڤە چیت هەتا دگەهتە رادەیێ گەفلێكرنێ و خوە لێكدانێ و هێرشكرنەكا دوژمنكارییانە. ل داویێ ژی دێ گەهتە ئاستێ وێرانكرن و هەلوەشاندنا لایەنێ بەرانبەر, لەوا فەرە هەولدانان ژبۆ ب رێڤەبرنا هەڤڕكیێ بكەین.

٥- **قوناغا پێنجێ: ئەنجام:**

د ڤێ قوناغێدا دێ ئەنجامێ هەڤڕكیێ خویا بیت, هەروەكو پێشتر مە ئاماژە پێدای. دبیت ئەنجام ئەرێنی یان نەرێنی بیت. ئەگەر لایەنێن هەڤڕك گەهشتنە هندەك بریارێن نوو و چارەسەری یێن داهێنەرانە كو دەربرینێ ژ پێداویستی یێن هەموو لایەنان بكەت و هەڤبەندی یا وان ب هێز بیت و رەوش و هەلویستێن تێدار ئەرێنی بن, هینگی ئەنجام دێ ئەرێنی بیت. لێ ئەگەر كریارا پەیوەندیكرنێ راوەستا و نە گەهشتنە چ چارەسەری یێن قەبوولكری كو لایەنەك هەست ب دۆراندنێ بكەت و

1) Conflict Negotiation Skills for Youth. UN, NY, 2003.

لایەنێ دی هەست ب سەرکەفتنێ بکەت, هینگی ئەنجام دێ نەرێنی بیت و نەدووره رەفتارێن توندوتیژ و هندەك قەیرانێن دی ژێ پەیدا ببن.

دێ چەوا شێین هەڤرکیێ ب رێڤەبەین؟

ئێکەم: دەمێ ئەم ل سەر ب رێڤەبرن و چارەسەرکرنا هەڤرکییان کار دکەین, فەرە ڤان بنەما یێن سەرەکی یێن دەربارەی هەڤرکییان بزانین (گرنگە گەنج ژی ڤان بنەمایان بزانن):

- هەڤرکی کریارەکا سروشتییە و مەرج نینە هەردەم کارەکێ خراب بیت.
- شێوازێ سەرەدەریکرنا دگەل هەڤرکییان گەلەك یا گرنگە.
- بێی بکارئینانا جڤینێدان و توندوتیژیێ, ئەم دشێین سەرەدەریێ دگەل هەڤرکییان بکەین.
- هەر هەڤرکییەکێ شێوازەکێ جودایێ سەرەدەریکرنێ پێ دڤێت.
- چ هەڤرکی چارەسەر نابن, ئەگەر لایەنێن هەڤرك حەز نەکەن چارەسەر ببیت.

چوارچوڤەیێ ژمارە ¾

دێ چەوا مفاوەزەکرنێ پێناسە کەین؟

- کریارا مفاوەزەکرنێ دوو لایەنان یان پتر ب خوڤە دگریت و هەر لایەنەک هەولددەت ئەو تشتێ وی دڤێت ژ لایەنێ دی ب دەستخوڤە بینیت و ل دوماهیێ بگەهنە پێکهاتنەکێ یان چارەسەرییەکێ کو هەموو لایەن قەبوولکەن.
- مفاوەزەکرن ب شێوەیەکێ بەردەوام روودددەت: دناڤ خێزانێدا (دناڤبەرا خویشک و برایاندا, دناڤبەرا دایباب و زارۆکێن واندا), ل جهێ کاری (دناڤبەرا هەڤالاندا, دناڤبەرا فەرمانبەر و بەرپرساندا, دناڤبەرا کارگێریێ و سەندیکا و راوێژکاراندا), ل خواندنگەهێ و ل رێکخراوێن کومەلگەها مەدەنی (دناڤبەرا هەڤژییاندا, دناڤبەرا گەنجان و مەزناندا), ل بازاری (دناڤبەرا فرۆشیاری و بکریدا), ئەوو د گەلەک بیاڤێن دی یێن رۆژانەدا.
- مفاوەزەکرن شارەزاییەکا ژیانییە و هەر گەنجەک دکاریت فێر ببیتێ و د دەرفەتێن ژیانا خوە یا رۆژانەدا بکار بینیت.

دووەم: ئەم دێ پێدڤی ب هندەك شارەزایی یێن دی یێن ژیانێ بین هەتاکو دشێین ب رێکەکا ئەرێنی و چالاك هەڤرکیێ ب رێڤە ببەین, وەکو شارەزایی یا هزرکرنا رەخنەگر و هەبوونا شیانێن شرۆڤەکرنێ و پرسیارکرنێ, شارەزایی یا هزرکرنا داهێنەرانە , شارەزایی یا بریاردانێ, شیانێن پەیوەندیکرنا کاریگەر و بەردەوام, شارەزایی یا دانوستاندنێ و هەڤسۆزیێ.

پێنگاڤێن ب رێڤەبرنا هەڤرکییان[1]:

١. قۆناغا خوەبەرهەڤکرنێ ژبۆ مفاوەزەکرنێ:

أ. دێ ئاریشێ و وان پێدڤی یێن نەهاتینە دابینکرن ل سەر ئاستێ کەسۆکی یان ئاستێ لایەنێن هەڤرك دەستنیشانکەین و دێ پرسیاران ئاراستەی هەموو کەسێن پەیوەندیدار کەین کو چەنداتییەکا زۆرا پێزانینان وەرگرین (سەدەمێن هەڤرکیێ, کەسێن پەیوەندیدار, دەرفەتێن چارەسەرییان...). ئوو فەرە دڤێ قۆناغێدا رێزێ ل خوە و ل خەلکێ دی ژی بگرین.

ب. دێ باشترین و گونجاوترین رێکێن ب رێڤەبرنا هەڤرکیێ ژبۆ حالەتێ بەردەست دەستنیشانکەین و بکارئینین, لێ بڕیارا دوماهیێ دێ ل بن کاریگەری یا ئەنجامێ دانوستاندنێن دگەل لایەنێ دی هێتە دان.

ج. دێ باشترین جە و دەم ژبۆ دانوستاندن و مفاوەزەکرنێ هەلبژێرین.

٢. قۆناغا مفاوەزەکرنێ:

أ. دێ لایەنەك دەست ب ئاخفتنێ کەت.

ب. دێ ل سەر رێنمایی یێن دانوستاندنێ پێك هێین, وەکو گوه لێ راگرتن و هەڤسۆزی, رێزگرتن, تەرکیزکرنا ل سەر ئاریشێ نە ل سەر کەسان...هتد.

ج. دێ پێزانینێن هەڤبەند ب بابەتیڤە ژبۆ دانوستاندنێ بەرهەڤکەین و دێ ل سەر چەواتی یا گەهشتنا بڕیارێ ئاخڤین.

د. دێ پشتراست بین کو هەموو لایەن رەزامەند و بەرهەڤن ژبۆ دانوستاندنێ و کارلێککرنێ و گەهشتنا چارەسەرییەکێ.

هـ. هـ. دێ گەوهەرێ ئاریشێ و سەدەمێن وێ و پێدڤییان و ترس و پالێنەران ژبۆ دانوستاندنێ پێشکێشکەین.

و. و. دێ دیراسەتا دید و بۆچوونێن لایەنێن دی کەین.

ز. دێ دانوستاندنێ ل سەر چارەسەریێ کەین:

- دێ ئەگەرێن بەردەست دەستنیشانکەین.
- دێ وان ئەگەرێن هەمەجۆرێن بەردەست هەلسەنگێنین.
- دێ باشترین چارەسەریێ ژێ هەلبژێرین.

ح. دێ پشتراست بین کو هەموو تشت ئاشکرانە و هەموو لایەن دێ پێگیریێ ب ئەنجامدانا ڤێ چارەسەریێ کەن.

٣. قۆناغا پشتی مفاوەزەکرنێ:

أ. هەر لایەنەك دێ پێگیریێ ب وان ئەرکان کەت ئەوێ، بۆ هاتینە دەستنیشانکرن.

ب. دێ بەردەوامیێ دەینە پەیوەندیکرنێ و کارێ هەڤپشك.

تێبینی: ئەم دشێین پەنا بۆ لایەنەکێ سیێ ببەین کو جهێ باوەریێ بیت و پێزانین ل سەر بابەتێ هەڤرکیێ هەبن داکو سەرپەرشتی یا کریارا دانوستاندن و مفاوەزەکرنێ بکەت.فەرە ئەڤ لایەنێ سیێ بێلایەن بیت و شارەزایی یێن پەیوەندیکرنێ و ب رێڤەبرنا هەڤرکیێ و بڕیاردانێ هەبن.

---

[1] Adapted from the Watershed information Network-Purdue University.
http://www.ctic.purdue.edu/KYW/brochures/manageconflict.html

ڕێکێن ب ڕێڤەبرنا هەڤڕکییێ و ئەنجامێن مفاوەزەکرنێ چنە؟

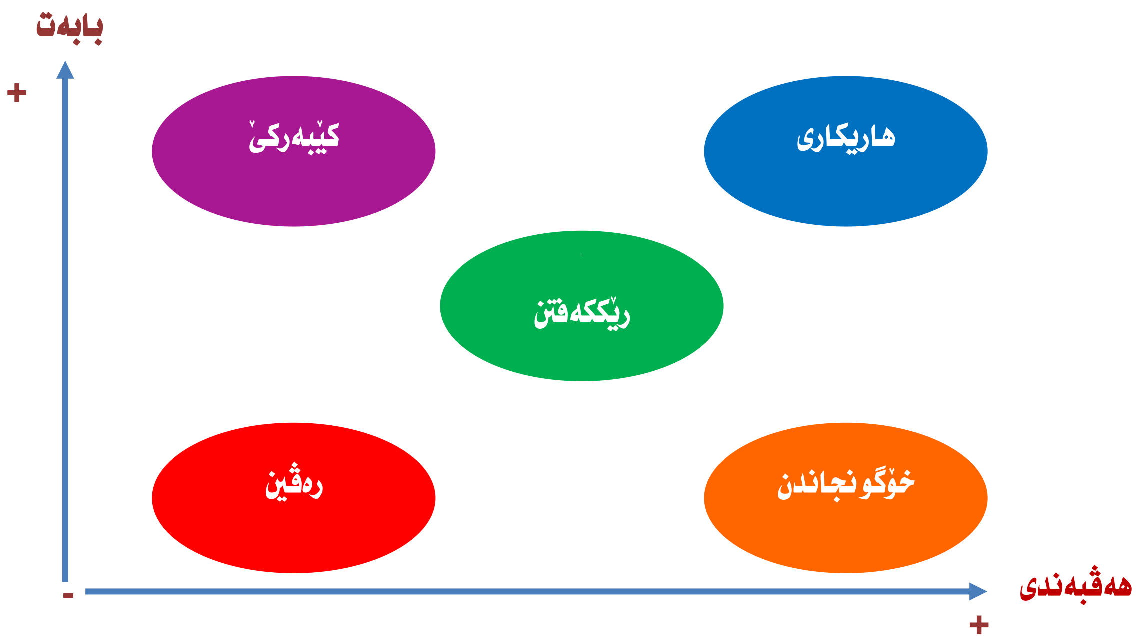
خشتەیێ ژمارە (١٨): ڕێکێن ب ڕێڤەبرنا هەڤڕکییێ و ئەنجامێن مفاوەزاتان خویا دکەت.

ڕێکێن ب ڕێڤەبرنا هەڤڕکییێ	هەڤکاری	ڕێککەفتن	کێبەرکێ	خۆگونجاندن/ دەست ژێ بەردان	ڕەڤین
ئەنجام چییە	قازانج– قازانج	چارەسەری یا مامناڤنجی	قازانج– دۆراندی	دۆراندی– قازانج	دۆراندی– دۆراندی
مەرەم پێ چییە	* مەرەم پێ دیتنا چارەسەرییەکێیە کو ژبۆ هەموو لایەنان یا گونجایی بیت. * نیشانا گرنگیێ پێدانەکا وەکهەڤە د بیاڤێ هەڤبەندی یێن مرۆڤایەتیێ و ئارمانجاندا. * هەموو لایەنان د باشترلێکرنا کاری و ئەنجامدانێدا پشکدار دکەت. * وەکو باشترین ڕێك دهێتە هژمارتن.	* دیتنا چارەسەرییەکا مامناڤنجی. * دهەمان دەمدا پاراستنا ئارمانجان و هەڤبەندییان دکەت. * وەکو شۆنگرێ شێوازێ هەڤکارییێ دهێتە هژمارتن. * وان دەمان بکار دئینین دەمێ لایەنێن هەڤڕك هەمان ئاستێ دەستەلاتدارییێ هەبن.	* بەرەڤانییێ ژ بۆچوونا خوە دکەین ل سەر حسێبا لایەنێ دی. * پتر گرنگیێ ددەینە ئارمانجان و گەلەك پویتەی ب هەڤبەندی یێن مرۆڤایەتییێ نادەین.	* شێوازەکێ باشە دەمێ لایەنەك دان پێ ددەت کو یێ چەوتە و گەلەکێ دی ژ دەستدەت و دێ کێمێ فایدە کەت. * پتر گرنگییێ ددەتە هەڤبەندی یێن مرۆڤایەتییێ و کێمتر پویتەی ددەتە ئارمانجان.	* کار ل سەر دوورکرنا هەڤڕکییێ دکەت و هەردەم گیرۆ دکەت یان پشتگوە دهاڤێت داکو دەمەکێ بدەتێ بەلکو بێی روو ب روو بوون ڕەوشا هەڤڕکییێ ئارام و تەنا ببیت. * چ گرنگییێ ب ئارمانجان نادەت.
بۆچی؟	* فەرە هەموو لایەن بگەهنە ئارمانجێن خوە. * فەرە هەڤبەندی یێن باش دناڤبەرا لایەناندا بهێنە پاراستن.	* ڕازیبوونا ب فایدەکی (قازانجەکێ) ل هەمبەری دۆراندنەکا کێم.	* گرێدانا چارەسەری یا هەڤڕکییێ ب کێبەرکێ یا ل سەر قازانج و دۆراندنێ.	کاروبارێن هەڤپشك گرنگترن ژ کاروبارێن دی و وان جوداهی یێن نە دوورە کار بکەنە سەر هەڤبەندییان.	* ئەو تشتێن هەڤڕکی ل سەر بێ بها و نە گرنگن. * هەلویستێن لایەنێ دی رکۆیی و هشکە. * جە و دەم نە گونجایینە ژبۆ گێنگەشەکرنێ.
چەوا؟	* ئاستەکێ بلندێ هەڤکارییێ و ئاستەکێ نزمێ روو ب رووبوونێ دهێتە	* دێ ل نیڤەکا ڕێکێ ڕاوەستین کو خێرا هەموو لایەنان تێدا بیت و هندەك ژ	* دێ هەموو هێزا خوە بکار ئینین کو فایدە ژ ڤێ هەڤڕکییێ بکەین.	* دێ پەنا بۆ هەڤکارییەکا زێدە و روو ب رووبوونەکا کێم بەین.	* ب ئاستەکێ نزم دێ هەڤکارییێ و روو ب رووبوونێ کەین. * دێ داخوازکەین کو

	بکار ئینان. * ب ئاشکرایی ل سەر بابەتێ هەڤرکیێ دئاخڤین. * چارەسەری یێن داهێنەر دبینین کو هەموو لایەن ژێ رازی بن. * دانپێدانێ ب بەرژەوەندی یا لایەنێ بەرانبەر دکەین و دهەمان دەمدا ژی بەرژەوەندی یا خوە دپارێزین.	داخوازی یێن مە ب جه بهێن.		* دێ داکوکیێ ل سەر پرسێن هەڤپشك کەین و دێ کێمتر گرنگیێ دەینە جوداهییان.	دانوستاندنێ گیرۆکەین و دوور بێخین. * دێ خوە ژ رەوشێ ڤەکێشین.
کەنگی؟	* هەموو حەز دکەن هەڤکار بن و چارەسەرییەکێ ببینن. * هەموو لایەنان باوەری ب ئێکودوو هەیە. * کەسەك حەز ناکەت دەست ب سەر کریارا بریاردانێدا بگریت. * ل گورەی پێزانینێن نووو، هەموو لایەن هزرێن خوە دگوهورن. * هەموو لایەن حەز دکەن کو خوە ژ ئازاردانا کەسۆکی و بێئۆمێدیێ دوور بکەن. * لایەنان هەڤبەندی	* هەموو لایەن پێگیریێ ب هەمان شێواز دکەن کو بگەهنە مەرەما گرۆپێ. * لایەنان دڤێت مفای ژ دەمی وەرگرن ب رێکا پێکهاتنا ل سەر رەوشەکا بەرەوەختا گونجایی ژبۆ هەموو لایەنان یان دیتنا هندەك چارەسەری یێن بلەز و بەرەوەخت ژبۆ ئاریشەکا مەزن و گرچن. * لایەن گرنگییەکا مەزن نادەنە ب جهێنانا هەموو ئارمانجان. * لایەن ب موکمی پێگیریێ ب هندەك	* لایەنێ دی ناخوازیت یێ هەڤکار بیت. * لایەنەکی پێدڤی ب بریارەکێ هەیە کو نە یا جەماوەرییە. * لایەنەك وەسا هزر دکەت کو ئەو یێ راست و دروستە و هەلۆیستێ وی پێدڤییەکا فەرە. * پێدڤی ب بریارەکا بلەز هەیە چونکو ئەو دەمە نینە کو بگەهتە ئەنجامەکێ مفادار بۆ هەردوو لایەنان. * بابەت هند یێ گرنگ نینە کو دانوستاندنەکا درێژ پێ بڤێت.	* پرسان ژبۆ لایەنەکی ئەو گرنگی نینە وەکو لایەنێ دی. * لایەنەك دزانیت کو فایدە نابیت و یێ چەوتە. * گرنگیێ ددەتە وێ چەندێ کو هەموو لایەن پێك بهێن. * مفایێ ل سەر ئاستێ دۆمدرێژ نە ل ئاستێ وێ قازانجێیە ئەوا ل سەر ئاستێ دۆمکورت پەیدا دبیت. * بابەتێن هەڤپشك گرنگترن ژ جوداهییان. * لایەنەك دێ وە کەت کو لایەنی دی ژ	* وەسا هزر دکەت کو ئەڤ هەڤرکییە تشتەکێ بچووکە ل هەمبەری وێ هەڤبەندی یا هەیی. * نەبوونا دەمێ پێدڤی ژبۆ چارەسەرکرنا هەڤرکیێ. * هندەك تشتێن دی یێن گرنگتر ژ هەڤرکیێ هەنە. * چ دەرفەتێن وەسا نەبووینە کو لایەنێ دی وان تشتان بزانیت ئەوێن مە ئالۆز دکەن. * لایەنەك د بن کاریگەری یا دلنییڤەیە. * ئەڤ بابەتە پێدڤی ب پێزانینێن پتر هەیە.

	یێن موکم و دۆمدرێژ هەنە. * ژبەر گرنگی یا بابەتی، چ رێککەفتنێن بەروەخت ب خۆڤە ناگریت. * هەموو حەز دکەن هەڤرکییێ ب هندەک چارەسەری یێن نایاب و داهێنەرانە ب دوماهی بینن.	ئارمانجێن نە پێکڤە گرێدایی دکەن. * کاروبار مامناڤنجینە د گرنگی پێدانێدا.	* هەبوونا هندەک کەسایەتی یێن گرنگ و ب هێز کو کەسایەتی یێن دی دەرنەکەڤن و خویا نەبن. * لایەنەکی دڤێت خوە ژ کەسەکی بپارێزیت کو دڤێت مفای ژ هندەک کەسێن کو شیانێن کێبەرکێی نەی وەرگریت. * لایەنەک بەرەڤانییێ ژ ماف و پایەداری یا خوە دکەت.	چەوتی یێن خوە فێر ببیت. * لایەنەکی دڤێت پێگەهـ و شیانێن خوە بپارێزیت ژبۆ هندەک هەڤرکی یێن دی.	* هەبوونا حەزا راگرتنا بابەتی و دیراسەتکرنا دید و بۆچوونان.
دێ کەنگی شێوازەکێ دی هەلبژێرین؟	* دەمێ مە چارەسەرییەکا بلەز و کێم خەرجی بڤێت. * دەمێ لایەنەک کەیسێ خوە ل باوەری یا لایەنەکێ دی ببینیت.	* دبیت هندەک تشتێن گرنگ ژ دەست بدەین. * دەمێ داخوازی یێن تە مەزنتر بن ژ هێز و شیانا گرۆپی.	* دبیت مە بڤێت بابەتی تێك بدەین. * دبیت ئەوێن دۆراندی تۆلا خوە ژ ئەوێن فایدە ڤەکەن.	* دەمێ راستگۆیی و کاریگەرییێ ژ دەستدەدەین.	* خوە دوورکرن ژ بریاردانێ یان دوائێخستنا بریاردانێ بابەتان خرابتر لێ دکەت. * بریاران ددەمێن پشتگوهـ هاڤێتنێ و نە بەرهەڤبوونێدا ددەن.

هێلکاری یا ژمارە (٧): هەڤبەندی یا دناڤبەرا رێکێن ب رێڤەبرنا هەڤرکییێ گرنگی یا بابەتی و هەڤبەندی یا دناڤبەرا لایەناندا خویا دکەت.



ددەمێ ب رێڤەبرنا هەڤڕكییێدا دێ كی بینین؟

ددەمێ ب رێڤەبرنا هەڤڕكییێدا, دبیت گەلەك كەسێن هەمەجۆر ببینین كو نەشێین سروشت و تبعەتێن وان بگوهورین, لێ دشیاندایە بەرهنگاری یا وان بكەین كو نەبنە ئاستەنگ و بەربەست د رێكا كریارا ب رێڤەبرنا هەڤڕكییێدا[1].

خشتەیێ ژمارە (١٩): جۆرێن كەسان و چەواتی یا سەرەدەریكرنا دگەل وان خویا دكەت.

جۆرێن كەسان	دێ چەوا سەرەدەریێ دگەل كەین؟
وەسا دەربرینێ ژ بۆچوونێن خوە دكەن و گێنگەشێ ل سەر دكەن هەروەكو بۆیەرێن راست و دروست بن.	* دێ ئاگەهداری یا وان كەین ب رێكا ئینانا ناڤێ وان وەكو دەستپێكەك بۆ هەڤۆكا خوە. * دێ بەردەوام بین ل سەر پەیوەندیكرنا ب چاڤان و دێ دەمەكی دەینێ هەتاكو بەرێ خوە وەردگێرن. * دێ بێی توندوتیژی بەرهنگاری یا وان كەین. * دێ پێشنیازا بەردەوامبوونا دانوستاندنێ كەین.
ددەمێ كۆمبوونەاندا, كەیسا خوە ل كەسێن دی دبینن و هەڤۆكێن توند و دژوار ل سەر دبێژن, لێ خوە ژ روو ب روووبوونا كەسۆكی یا راستەوخۆ دوور دئێخن.	* دێ ب ئاشكرایی و راستەوخۆیی ئاگەهداری یا وان كەین دەربارەی وێ رێكا ژبۆ سەرەدەریكرنێ بكار دئینن. * دێ دید و بۆچوونێن خەلكێ دی ژێ وەرگرین. * دێ هندەك شۆنگرێن هەڤركی یا راستەوخۆ بۆ پێشنیاز كەین.
هەردەم لۆمەكەر و ب گلەیینە, چەوتیێ ل دەف خەلكێ دی دبینن لێ ل دەف خوە نابینن.	* ب رێزگرتنڤە دێ ئاخفتنا وان برین و دێ رەوشێ كونترۆلكەین. * پوختەیا بابەتی دێ ژ راستی یا بۆیەران وەرگرین. * دێ ژێ داخوازكەین كو سكالایێن خوە ب نڤیسین پێشكێشكەن.
ل وێ باوەرێنە كو چ تشتێ نوو سەرناگریت و هەردەم بەربەستن د رێكا كارێ گرۆپیدا.	* دێ دانپێدانێ ب لایەنێ دروستێ ئاخفتنا وان دەین. * دێ بیرا وێ/ وی ل سەركەفتنێن بۆری ئینین. * چ جاران نابێژینێ هوین چەوتن و ئەم د راستین.
خوە توورە دكەن و بلەز دژوارتر لێ دهێت.	* دێ دەمەكی دەینێ كو توورەبوونا خوە كونترۆلكەت. * دێ هێدی بێژینێ كو رەفتارا خوە راوەستینیت چونكو كاریگەرییەكا نەرێنی ل سەر كریارێ هەیە. * دێ داخوازێ ژێ كەین كو ب تنێ دگەل رووینن. * دێ داخوازێ ژ كەسەكێ نێزیكی وان كەین كو ئارام و تەنا كەن.

[1] "How to Disagree without Being Disagreeable", Fast Company Magazine, November, 1995 issue, Don Wallace and Scott McMurry. http://pf.fastcompany.com/online/01/disagree.html

ناڤێ چالاکیێ	هەڤرکی ئەرێنییە – نەرێنییە !
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن ڤان ئارمانجان ب جهبینن: * پێناسەکرنا هەڤرکیێ. * دەستنیشانکرنا وێ چەندێ کو دبیت هەڤرکی دەرفەت و مەترسی بیت.
دەمێ پێدڤی	٤٠ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند کاغەز و هندەك پێنڤیس.
پێنگـــــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ ڤێ پرسیارێ ژ پشکداران کەین, "هەڤرکی چییە؟" (١٠ خولەك) ٢. دێ بەرسڤان ل سەر بۆردی نڤیسین و دێ کەینە دوو خانە "ئەرێنی" و "نەرێنی". ئەگەر ئەم نەشیاین وە بکەین, دێ بەرسڤان خوینین و پاشی دێ تێبینی یێن خوە ل سەر دەن. ٣. دێ هەڤرکیێ پێناسە کەین و دێ بۆ خویا کەین کو دبیت هەڤرکی د هەمان دەمدا "مەترسی" و "دەرفەت" ژی بیت. (٥ خولەك) ٤. دێ ژ هەر دوو پشکدارێن ب رەخێکڤە داخواز کەین کو دانوستاندنێ دگەل هەڤ بکەن و بەرسڤەکێ ب تنێ بدەن دەربارەی "چەوا دێ هەڤرکی مەترسی یان دەرفەت بیت؟" (٥ خولەك) ٥. دێ ب دۆر ژ هەر دوو پشکداران داخوازکەین کو بەرسڤا خوە بۆ مە بێژن. (١٠ خولەك) ٦. دێ دگەل پشکداران دانوستاندنێ ل سەر بەرسڤان کەین و پاشی دێ بۆ بێژین کو ئەگەر مرۆڤ شیا ب رێکەکا ئەرێنی و داهێنەرانە سەرەدەرییێ دگەل هەڤرکیێ بکەت, دێ بیتە دەرفەت. لێ ئەگەر نەشیا سەرەدەرییێ دگەل بکەت, هینگی دێ بیتە مەترسی. ئەڤە د ڤێرەدا گرنگی یا شارەزایی یا ب رێڤەبرنا هەڤرکیێ و مفاوەزەکرنێ خویا دبیت. (١٠ خولەك)
بەرپەڕێن کاری	---
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ دێ تەرکیزێ ل سەر وێ چەندێ کەین کو ئەڤ راهێنانە ژبۆ ئاشکراکرنا تێگەهێ هەڤرکیێ یە و د هندەك چالاکی یێن بهێن دا دێ سەرەدەرییێ دگەل کریارا مفاوەزەکرنێ و ب رێڤەبرنا هەڤرکیێ کەین.

ناڤێ چالاكیێ	هەڤرِكی: جۆر و سەدەمێن وێ!
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن ڤان ئارمانجان ب جهبینن: * دەستنیشانكرنا جۆرێن هەڤرِكیێ. * دەستنیشانكرنا سەدەمێن هەڤرِكیێ. * دەستنیشانكرنا فاكتەرێن دەرەكی یێن هاریكار ژبۆ هەڤرِكیێ. * هژمارتن و رێزبەندكرنا ژێوەرێن چێبوونا هەڤرِكیێ.
دەمێ پێدڤی	٦٠ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند كاغەز و هندەك پێنڤیس. * هندەك كارت كو پرسیارەكا كارێ گرۆپان ل سەر ئێكێ یا نڤێسی بیت. (بەرپەرێن كاری) * هندەك كاغەزێن فلیپ چارت كو ناڤەرۆكا بەرسڤێن پرسیاران پێشوەخت ل سەر نڤێسای بیت.
پێنگـــــاڤێن ب جهێنانێ	١. دێ چالاكیێ ب ڤی شێوەیێ ل خوارێ بۆ پشكداران شرۆڤەكەین: (٥ خولەك) * دێ كارێ گرۆپان كەین و هەر گرۆپەك دێ كار ل سەر رەهەندەكی ژ رەهەندێن هەڤرِكیێ كەت. * گرۆپا ئێكێ دێ بەرسڤا پرسیارا ئێكێ دەت و گرۆپا دووێ دێ بەرسڤا پرسیارا دووێ دەت و ب ڤی شێوەی هەتاكو هەموو گرۆپ كارێ خوە ئەنجامددەن. ٢. دێ پشكداران كەینە ٤ گرۆپ و هەر گرۆپەك دێ پرسیارا خوە وەرگریت. ٣. دێ دەمەكی دەینە گرۆپان كو كارێ خوە بكەن و بەرسڤێن خوە ل سەر كاغەزەكا فلیپ چارتێ بنڤیسن. (٢٠ خولەك) ٤. هەر گرۆپەك دێ ئەنجامێن كارێ خوە پێشكێشكەت. دێ دانوستاندنێ ل سەر كەین و ئەگەر پێدڤی بوو دێ وان كاغەزێن فلیپ چارتێن پێشوەخت بەرهەڤكری بكار ئینین. (٣٠ خولەك) ٥. دێ بابەتێ چالاكیێ بۆ پشكداران پوختە كەین. (٥ خولەك)
بەرپەرێن كاری	**پرسیارێن كارێ گرۆپان:** * **گرۆپێ ئێكێ**: بۆچی هەڤرِكی روودەت؟ * **گرۆپێ دووێ**: ئەو فاكتەرێن دەرەكی چنە ئەوێن پشكدار د هەڤرِكییێدا؟ * **گرۆپێ سێیێ**: جۆرێن هەڤرِكیێ چنە كو دبیت تۆشی گەنجان بن؟ * **گرۆپێ چوارێ**: ژێوەرێن چێبوونا هەڤرِكیێ چنە ؟
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ ددەمێ كاركرنا گرۆپاندا, دێ ل سەر گەرییێن و دێ پشتراست بین كو پرسیار ئاشكرانە و گرۆپ دانوستاندنێ د ئاراستەیێ دروستدا دكەن. ❑ * دێ تەركیزێ ل سەر وێ چەندێ كەین كو ئەڤ راهێنانە ژبۆ ئاشكراكرنا تێگەهێ هەڤرِكیێ یە و د هندەك چالاكی یێن بهێن دا دێ سەرەدەرییێ دگەل كریارا مفاوەزەكرنێ و ب رێڤەبرنا هەڤرِكیێ كەین.

ناڤێ چالاكیێ	هەڤركی یا دناڤبەرا هەڤالاندا!
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن ڤێ ئارمانجێ ب جهبینن: * هژمارتنا قۆناغێن چێبوونا هەڤركیێ.
دەمێ پێدڤی	٦٥ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند كاغەز و هندەك پێنڤیس. * كوپییەك ژ چیرۆكێ ل گورەی هژمارا پشكداران. (بەرپەرێن كاری)
پێنگـــــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ بیرا پشكداران ل تێگەهێ هەڤركیێ ئینین و دێ بێژینێ كو هەڤركی قۆناغ ب قۆناغ دروست دبیت و فەرە ئەم ڤان قۆناغان ژ چیرۆكا (سەرباز و داخاز)ێ دەربێخین. (٥ خولەك) ٢. دێ ب ڤی شێوەی چالاكیێ بۆ پشكداران شرۆڤەكەین: دێ دناڤ چەند گرۆپاندا كاركەن و دێ ڤێ چیرۆكا ل بەر دەستێ وە تەڤاقكەن, ئەڤ چیرۆكە دەربارەی گەشەسەندنا هەڤركییێ دناڤبەرا دوو گەنجاندا و فەرە هوون ب چێكرنا هەڤركییەكێ ب دوماهی بینن. (٥ خولەك) ٣. دێ پشكداران ل سەر ٤– ٥ گرۆپان دابەشكەین و دێ دەمەكی دەینێ كو ڤێ چیرۆكێ تەڤاقكەن. (٢٠ خولەك) ٤. گرۆپ دێ ئەنجامێن كارێ خوە پێشكێشكەن. (١٥ خولەك) ٥. پشتی هەموو گرۆپ ژ پێشكێشكرنێ تەڤاڤ دبن, دێ دانوستاندنێ كەین و دێ قۆناغێن چێبوونا هەڤركیێ بۆ پشكداران شرۆڤەكەین. (١٥ خولەك) ٦. دێ ناڤەرۆكا چالاكیێ ب ڤی شێوەی پوختە كەین: هەڤركی كارەكێ سروشتییە و مەرج نینە یێ خراب بیت. لێ رێكا بەرسڤدانا هەڤركیێ گەلەك یا گرنگە. مە هەمیا ئەو زانین و ژیرمەندی هەیە كو بێی بكار ئینانا توندوتیژیێ بەرسڤا هەڤركییان بدەین. راهێنان و وەرشەیێن كاری مە فێر دكەن كا دێ چەوا سەرەدەریێ دگەل هەڤركیێ كەین, لێ چ چارەسەری یێن سیحری نادەتە مە. (٥ خولەك)
بەرپەرێن كاری	**دەقێ چیرۆكێ** دێ چیرۆكێ تەڤاقكەین.... ئەڤرۆ تیما...... و تیما...... دێ یاری یا دوماهی یا ڤی وەرزی كەن. سەرباز هەڤالێن خوە یێن گەنج داخواز دكەتە مالا خوە كو بەرێخوە بدەنە یاریێ, وی شاشەیەكا مەزن و بلندگۆیەكا باش ل مال هەیە كو دیتنا یاریێ خۆشتر لێ دكەت. داخاز كو هاندەرێ تیما هەڤركە دبێژتێ: "ئەرێ تو یێ پشتراستی كو تە دڤێت بێینە مالا تە؟ ئەرێ تۆ یێ بەرهەڤی كو مە ببینی كەیفخۆش و دەستا دقوتین ژبۆ سەركەفتنا تیما خوە و شكەستنا تیما تە؟

	سەربازی گۆتیێ: "تۆ یێ خەونان دبینی! ما بیرا تە ناهێت, هەکو ل جارا دوماهیێ تیما مـن ژ تیمـا وە بری؟" داخازی لێ ڤەگەراند: "جارا دی بەختێ وە یێ بـاش بـوو!" ئـوو بـەرێخوە ددەتـە شـەهبازی و دبێژتێ: "ئەز نزانم دێ رەوشا وی یا چەوا بیت هەکو تیما وی دهێتە دۆرانـدن, ئـەو نەشـێت دۆرانـدنێ قەبوولکەت" هەڤالێن سەربازی هاتنە مالا وان... یاری بەرەف دوماهییێڤە دچوو, پێنج خولەکێن دی و دیـدەڤان دێ فیتکا ب دوماهی هاتنێ لێدەت. لێ دیدەڤانی پەنەرتییەك دا تیما داخازی! داخاز و هەموو هەڤالێن وان مانە حەییری, کەسەکێ باوەر نەدکر کو ئەو دێ ب پەنەرتی هێتە هژمارتن.... گۆۆۆۆۆۆۆل!
هندەك هزر ژبۆ مە!	❑ دشیاندایە هەر گرۆپەکی چیرۆکەکا جودا بدەینەڤێ کو دەربرینێ ژ کەتوارێ ژیانا وان بکـەت. لێ د ڤی حالەتیدا دێ پتر دەم پێ ڤێت ژبۆ پێشکێشکرن و دانوستاندنێ. ❑ دی ل سەر گرۆپان گەرییێن و دێ پشتراست بین کو هەموو پشکدار د قۆناغێن هەڤرکییێ دگەهن.

ناڤێ چالاكیێ	دێ چەوا سەرەدەریێ دگەل هەڤركییان كەم؟
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن ڤێ ئارمانجێ ب جهبینن: * دەستنیشانكرنا رێكێن سەرەدەریكرنا دگەل هەڤركیێ.
دەمێ پێدڤی	٥٥ خولەك
پێداویستی	* چەند كوپییەك ژ خشتەیێ رێكێن سەرەدەریكرنا دگەل هەڤركیێ ل گورەی هژمارا پشكداران. (بەرپەرێن كاری) * پێنج كۆمێن كارتان ژبۆ رێكێن ب رێڤەبرنا هەڤركیێ. * تیپ (لەزگە).
پێنگاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ بیرا پشكداران ل تێگەهێ هەڤركیێ ئینین و دێ بۆ بێژین كو چەندین رێكێن هەمەجۆر هەنە ژبۆ سەرەدەریكرنا دگەل هەڤركیێ. (٥ خولەك) ٢. دێ راهێنانێ ب ڤی شێوەی شرۆڤەكەین: هوون دێ بنە پێنج گرۆپ و دێ هەولدەن خشتەیێ هەر پێنج رێكێن سەرەدەریكرنا دگەل هەڤركیێ پركەن, فەرە وان هەڤۆكان بكار بینن, ئەوێن ئەم ددەینەڤ هەوە. (٥ خولەك) ٣. دێ پشكداران كەینە پێنج گرۆپ و دێ خشتە و كارتان دەینەڤێ كو هەر پێنج رێكێن ب رێڤەبرنا هەڤركیێ ل سەر نڤیسایی بن. (٥ خولەك) ٤. گرۆپ دێ كار ل سەر پركرنا خشتەی كەن. (١٥ خولەك) ٥. دێ بەرسڤان بۆ خویا كەین و گرۆپ دێ خشتەیێن خوە راستڤەكەن, پاشی دێ خشتەیان هەلسەنگینین و گرۆپا سەركەفتی دێ ئەو بیت ئەوا پترترین بەرسڤێن دروست هەبن. (١٠ خولەك) ٦. دێ بابەتێ چالاكیێ پوختە كەین و دێ دانوستاندنێ ل سەر هەر پێنج رێكان كەین و دێ تەركیزێ ل سەر پێناسە و گرنگی یا هەر رێكەكێ كەین و كا دی كەنگی و چەوا هێتە بكار ئینان, ئوو دێ نموونەیان بۆ ئینین. (١٥ خولەك)

بەرپەڕێن کاری

خشتەیێ رێکێن سەرەدەریکرنا دگەل هەڤرکییان

	دێ چ قەومیت ئەگەر بکار ئینا؟	ئەم دشێین دڤی حالەتیدا بکار بینین:	ئەم نەشێین دڤی حالەتیدا بکار بینین
هاریکاری			
رێککەفتن			
کێبەرکێ			
خۆگونجاندن/ دەست ژێ بەردان			
رەڤین			

هندەك هزر ژبۆ مە !

- دقۆناغا ئێکێدا, دێ کەشەکێ خۆش و خوینگەرم بۆ پشکداران دروست کەین.
- هەردەم دێ داکوکیێ ل سەر بکار ئینانا رێکێن هاریکاری و رێککەفتنێ کەین ژبۆ رێڤەبرنا هەڤرکییان, لێ هندەك جاران ژی دبیت نەچار ببین کو هەر سێ رێکێن دی بکار بینین.

نافێ چالاکیێ	ئەز سەرەدەرییێ دگەل هەڤرییان دکەم...
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن: * رێکێن سەرەدەریکرنا دگەل هەڤرکییان ب جهبینن.
دەمێ پێدڤی	٦٠ خولەك
پێداویستی	* بەرپەرێ کاری ١ * پێنج دانەیێن رێکێن ب رێڤەبرنا هەڤرکییێ (بەرپەرێن کاری), کو هەر ئێکێ رێکەك ژ هەر پێنج رێکان ل سەر نڤیسایی بیت ژبۆ کارکرنا گرۆپان. * رێکێن ب رێڤەبرنا هەڤرکییێ کو هەر ئێك ل سەر کارتەکێ یا نڤیسایی بیت.
پێنگاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ چالاکیێ ب ڤێ شێوەی بۆ پشکداران شرۆڤەکەین: (٥ خولەك) * دێ رەوشەکا هەڤرکییێ بۆ هەوە ڤەگێرین. * دناڤ کارێ گرۆپیدا, دێ دیمەنەکێ شانۆیی بەرهەڤکەن کو رێکەکا ب رێڤەبرنا هەڤرکییێ نیشا بدەت ژ وان رێکێن ئەم ل سەر هەوە بەلاڤ دکەین. * دێ دیمەنێ خوەیێ شانۆیی نمایشکەن. ٢. دێ رەوشا هەڤرکییێ (بەرپەرێ کاری ١) بۆ ڤەگێرین. (٥ خولەك) ٣. دێ رێکەکێ ژ رێکێن سەرەدەریکرنا دگەل هەڤرکییان دەینەف هەر گرۆپەکێ. ٤. هەر گرۆپەك دێ کار ل سەر بەرهەڤکرنا دیمەنەکێ شانۆیی کەت کو وێ رێکێ بکار بینیت ئەوا مە دایەڤێ ژبۆ سەرەدەریکرنا دگەل وێ رەوشا هەڤرکییێ. (١٠ خولەك) ٥. هەر گرۆپەك دێ دیمەنێ خوەیێ شانۆیی پێشکێشکەت و پشتی هەر دیمەنەکی دێ پرسیارا رێکا بکارئینانیی کەین و ئەگەر پێدڤی بیت, دێ زێدەکرن و راستڤەکرنان هاڤێینە سەر. (٣٥ خولەك) ٦. دێ گرنگی یا بکارئینانا رێکا گونجایی ژبۆ پشکداران پوختە کەین. (٥ خولەك)
بەرپەرێن کاری	**بەرپەرێ کاری ١: رەوشەکا هەڤرکییێ** خودانکار دێ هەوە گازی کەتە ژوورا خوە و دێ وە ب ڤێ چەندێ ئاگەهدارکەت: "ئەڤ سالە ئەز نەشێم پاداشتان بدەمە وە هەمیا, لەوا هەر ئێکی ژ وە دێ چوار رۆژێن مۆلەتا ب مۆچە ل شوینا پاداشتێ دەمێ. فەرە هوون وەسا خوە رێك بێخن کو کارگەه یا ڤەکری بیت و فەرە هوون هەمی د ڤان هەردوو هەیڤاندا هەر چوار رۆژێن مۆلەتا خوە وەرگرن". هەموو کەس ژ ڤێ بریارێ بێزار بوون و نە ب دلێ وان بوو, چونکو هەموو وەسا راهاتینە کو هەر سال ڤێ پاداشتێ ژبۆ کرینا پێداویستی یێن خوە وەرگرن و هندەکان یێن وەرگرتین ژێ. **بەرپەرێ کاری ٢: رێکێن ب رێڤەبرنا هەڤرکییێ** **دەقێن پێشنیازکری ژبۆ دیمەنێن شانۆیی** • رەڤین ئەم پێشنیاز دکەین پاشی دانوستاندنێ ل سەر ڤێ بابەتی بکەین, چونکو بابەتەکێ ب ساناهییە و

	پێدڤی ب دانوستاندنێ ناکەت. هندەك کاروبارێن گرنگتر هەنە کو فەرە ل سەر باخڤین و مە نەڤێت نوکە هەڤرووشی تە ببین, لەوا باشترە پشتی دوو هەفتی یێن دی دانوستاندنێ ل سەر بکەین. • **دەست ژێ بەردان** ب نسبەت مە پاداشت نە گەلەك یا گرنگە, هەروەسا دێ گەلەك ل سەر تە راوەستیت ئەگەر پاداشتان بدەیە مە هەمیا, لێ خسارەتی یا هەر ئێك ژ مە نە گەلەکە. ئوو مە نەڤێت تە ژ دەست بدەین, لێ دێ ڤی بابەتی بۆ وژدانا تە هێلین. • **کێبەرکێ** پاداشت مافەکێ رەوایە ژ مافێن مە و قەبوول ناکەین نەدەیە مە, ئەڤ پاداشتە بۆ تە مەبلەغەکێ کێمە, لێ ژبۆ خێزانێن مە داهاتەکێ مەزنە. نا بیت هەردەم تۆ یێ مفادار بی. ئەگەر تۆ یێ مجد و بەردەوام بی ل سەر ڤێ بریارا خوە, ئەم دێ کاری هێلین و پێدڤی ب ڤان هەموو دانوستاندنان ناکەت.مە پێدڤی یا ب ڤان پاداشتان هەی و فەرە وەکو بەرژەوەندی یا خوە تۆ هزرێ د بەرژەوەندی یا مەدا ژی بکەی. • **رێککەفتن** ئەم پێدڤی ب ڤێ پاداشتێینە و مە ئاگەه ژ رەوشا تە یا مالی ژی هەیە کو یا خرابە, لێ گوهارتنا پاداشتێ ب چوار رۆژێن بێنڤەدانێ ب کێر مە ناهێت. ئەم دشێین چارەیەکا مامناڤنجی ببینین, تۆ پشکەکا پاداشتێ بدە و ژ رۆژێن مۆلەتدانێ کێم بکە. • **هاریکاری** فەرە ئەم ل سەدەمێ ڤێ ئاریشێ بگەرییێن. بۆچی بەری نوکە کارگەه تۆشی چ قەیرانێن مالی نەبوویە و ئەم ب هەمان رەنج و شیان کار دکەین. دبیت باشتر بیت ئەم هەموو پێکڤە کار ژبۆ زێدەکرنا بەرهەمی بکەین و شێوازێ کارکرنا خوە بگوهورین. ئەم دکارین پاداشتێ بۆ سالا بهێت گێرۆکەین و هەر چوار رۆژێن مۆلەتێ ژی وەرنەگرین, چونکو پرانی یا مە مۆلەتا خوە یا سالانە یا وەرگرتی. ل شوینا هندێ فەرە ئەم کاری و جۆراتی یا بەرهەمی باشتر لێ بکەین. گرنگە بۆ مە کارگەه قازانج کەت و ئەم ژی پاداشتێن خوە وەرگرین. مە بەرژەوەندییەکا هەڤپشك هەیە. مە نەڤێت چاڤێن خوە ل ئارێشا سەرەکی بنقینین کو دبیت ل سالا بهێت ژی دووبارە ببیتەڤە و تۆشی هەمان ئارێشێ ببین.
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ ددەمێ بەرهەڤکرنا دیمەنێ شانۆییدا دێ ل سەر گرۆپان گەرییێن و پشتراست بین کو ئارمانج دئاشکرانە و دیمەنێ شانۆیی هەردوو جەمسەرێن هەڤرکیێ ب خۆڤە دگریت و هەر گرۆپەك وێ رێکێ بکار دئینیت ئەوا وەرگرتی. ئەگەر گرۆپ د ئەرکێ خوەدا ڤەمان, دێ شێین پشتبەستنێ ب دەقێن پێشکێشکری کەین. (بەرپەرێ کاری ٢) ❑ فەرە پشتراست بین کو ددەمێ نواندنێدا یان پشتی هینگی, کەسەك هەستێ کەسێ بریندار نەکەت و هندی ژ مە بهێت ناهێلین ئەڤە روو بدەت. ❑ * هەردەم دێ داکوکیێ ل سەر بکار ئینانا رێکێن هاریکاری و رێککەفتنێ کەین ژبۆ رێڤەبرنا هەڤرکییان, لێ هندەك جاران ژی دبیت نەچار ببین کو هەر سێ رێکێن دی بکار بینین.

ناڤێ چالاكیێ	قۆناغن... قۆناغن
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن ڤێ ئارمانجێ ب جه بینن: * هژمارتن و رێزبەندكرنا پێنگاڤێن ب رێڤەبرنا هەڤركیێ.
دەمێ پێدڤی	٤٠ خولەك
پێداویستی	* هندەك كارت كو لە سەر هەر ئێكێ پێنگاڤەك ژ پێنگاڤێن ب رێڤەبرنا هەڤركیێ ل سەر نڤیسایی بیت. (بەرپەرێن كاری)
پێنگاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ بیرا پشكداران ل تێگەهێ هەڤركیێ ئینین و دەمێ دگەهینە قۆناغا مەترسیێ فەرە هندەك پێنگاڤێن دیاركری ژبۆ ب رێڤەبرن و چارەسەری یا هەڤركیێ پەیرەو كەین. (٥ خولەك) ٢. پێشوەخت دێ راهێنانێ ب ڤێ شێوەی بۆ پشكداران شرۆڤەكەین. (٥ خولەك) * دێ سێ كارتان دەینەف سێ خۆبەخشان كو هەر كارتەكێ پێنگاڤەك ژ پێنگاڤێن كریارا ب رێڤەبرنا هەڤركیێ ل سەر نڤیسایی بیت. * هەر خۆبەخشەك دێ هندەك هاریكاران (٢– ٣) بۆ خوە ژ پشكداران هەلبژێریت داكو دانوستاندنێ ل سەر رامانا پێنگاڤێ و جهێ وێ د سنسلەیا پێنگاڤاندا دگەل وان بكەن. * پاشی دێ ب وێ سنسلەیێ راوەستێن ئەوا هوون ب لۆژیكی دبینن. ٣. دێ ژ پشكداران داخوازكەین كو سێ كەسێن خۆبەخش دیاركەن و هەر ئێكی دێ كارەتەكێ دەینەڤێ و خۆبەخش ژی دێ هاریكارێن خوە هەلبژێرن. ٤. دێ راهێنانێ ب جهئینین. (١٠ خولەك) ٥. دەمێ هەر سێ خۆبەخش ب سنسلە رادوەستێن, هەر ئێك دێ ناڤەرۆكا پێنگاڤا خوە یان قۆناغا خوە شرۆڤەكەت. (١٠ خولەك) ٦. دێ دانوستاندنێ ل سەر پێنگاڤان یان قۆناغان كەین و دێ بەحسی ناڤەرۆكا هەر قۆناغەكێ كەین, ئەگەر پێدڤی بوو دێ هندەك پێزانینان ل سەر زێدە كەین. (١٠ خولەك) ٧. پێنگاڤ و قۆناغان ب سنسلە دێ بۆردیڤە هەلاویسین.
بەرپەرێن كاری	**قۆناغ و پێنگاڤێن ب رێڤەبرنا هەڤركیێ:** ١. قۆناغا خوەبەرهەڤكرنێ ژبۆ مفاوەزەكرنێ. ٢. قۆناغا مفاوەزەكرنێ. ٣. قۆناغا پشتی مفاوەزەكرنێ.

هنده‌ك هزر ژبۆ مه !	❑ دێ داكوكیێ ل سەر وێ چەندێ كەین كو ئەم پێدڤی ب هندەك شارەزایی یێن دی یێن ژیانێینه هەتاكو دكارین ب ئاوایەكێ ئەرێنی و كاریگەر هەڤركییان ب رێڤه ببەین. ❑ ب تێروتەسەلی دێ چینە دناڤ هەر قۆناغەكێدا: قۆناغا خوەبەرهەڤكرنێ ژبۆ مفاوەزەكرنێ, قۆناغا مفاوەزەكرنێ و قۆناغا پشتی مفاوەزەكرنێ. ❑ دێ ژ پشكداران داخوازكەین كو قۆناغێن ب رێڤەبرنا هەڤركیێ دگەل خێزانێن خوە و هەڤال و هەڤژی یێن خوە بكار بینن و پاشی ب سەربۆر و تێبینیڤە ڤەگەرنەڤە جەم مە. ❑ دشیاندایە ڤێ راهێنانێ ب چالاكییەكا رۆلگێرانێ بگوهورین كو ل سەر قۆناغێن ب رێڤەبرنا هەڤركیێ بیت, وەكو: "تۆ رێنیشاندەرەكێ گەشتوگوزاریێ شینوارانی, دگەل كۆمەكا گەشتیاران چوونە كەلها هەولێرێ. ددەمێ چوونێدا دیتنێن دوو گەشتیاران ل سەر دەمێن بەرنامەی د هەڤجودا و هەڤرك بوون. یێ ئێكێ دڤیا بەری برگە یا دووێ كو فەر بوو بچنە بازارا قەیسەریێ ل نیڤا بازێری, بچنە مۆزەخانا شینواران. لێ گەشتیارێ دووێ یێ مجد بوو ل سەر چوونا بازاری بەری مۆزەخانێ. رەوشا هەڤركی و ململانێ دناڤبەرا هەردوو گەشتیاراندا توند دبیت و دگەهتە رادەیێ پەقینێ. پشتی رۆلگێرانی دێ دانوستاندنێ ل سەر ڤان پرسیاران كەین: – سەدەمێ هەڤركی یا هەردوو گەشتیاران چ بوو؟ – ئەڤ هەڤركی یا وان گەهشتە چ قۆناغ؟ – رێنیشاندەری هەولدا چ بكەت؟ – چ رێكا ب رێڤەبرنا هەڤركیێ بكار ئینا؟ – ئەنجام چ بوو؟

ناڤێ چالاکیێ	دانوستاندنەکا دیپلوماتیك
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن: * قۆناغێن ب رێڤەبرنا هەڤرکیێ ب جهبینن.
دەمێ پێدڤی	٧٠ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند کاغەز و هندەك پێنڤیس.
پێنگـــــاڤێن ب جهێنانێ	١. دێ چالاکیێ ب ڤی شێوەی بۆ پشکداران شرۆڤەکەین: (٥ خولەك) * دێ بنە دوو گرۆپێن مەزن کو د رەوشەکا هەڤرکییدانە و فەرە مفاوەزێ بکەن. * دێ دماوێ دەه خولەکاندا ڤێ رەوشێ بەرهەڤکەن. * رەوشا هەڤرکیێ ب ڤی تەرزییە: "پارچە زەڤییەك دێ هێتە تەرخانکرن کو ببیتە بنگەهەکێ گەنجان, لێ بۆچوونێن گەنجان و ئەوێن ژبۆ گەنجان کار دکەن دەربارەی چەواتی یا بکارئینانا ڤێ پارچە زەڤیێ ژ هەڤجودانە". ٢. دێ پشکداران کەینە دوو گرۆپێن مەزن, ئێك ژبۆ گەنجان و ئەوێ دی ژبۆ ئەوێن دگەل گەنجان کار دکەن. (٥ خولەك) ٣. گرۆپ دێ خوە بەرهەڤکەن. (١٠ خولەك) ٤. هەردوو گرۆپ, دێ رەوشا هەڤرکیێ ئەنجامدەن. (٢٥ خولەك) ٥. پشتی تەڤاڤ دبن, دێ دانوستاندنێ ل سەر ڤان پرسیاران کەین: (٢٠ خولەك) * هەوە هەست ب چ کر؟ * هەر گرۆپەکێ دڤیا بگەهتە چ ئارمانج؟ * ئەنجام چ بوو؟ * هوون چەوا گەهشتنە وی ئەنجامی؟ هەوە چ رێکێن ب رێڤەبرنا هەڤرکیێ بکار ئینان؟ * ددەمێ دانوستاندنێدا, کریارا پەیوەندیکرنێ چەوا بوو؟ ٦. دێ گرنگی و رێکێن چارەکرن و ب رێڤەبرنا هەڤرکیێ ژبۆ پشکداران پوختە کەین. (٥ خولەك)
بەرپەرێن کاری	---
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ ددەمێ بەرهەڤکرنێدا دێ پشتراست بین کو هەڤجوداهی دناڤبەرا بۆچوونێن هەردوو گرۆپاندا هەیە. ❑ فەرە ئاگەهدار بین کو هەڤرکی دژوار نەبیت و ئەگەر د ڤێ رەوشێدا پشکدارەك هاتە بێزارکرن, هینکی ئێکسەر دێ مایێ خوە تێ کەین و ناهێلین روو بدەت. ❑ د چوارچۆڤێ رێزگرتن و گوه لێ راگرتنێدا دێ بیاڤی دەینە هەمووان کو پشکداریێ بکەن. ❑ دێ بۆ پشکداران شرۆڤەکەین کو ئەڤا چێبوویی نە کریارەکا راستەقینەیە و فەرە ئەم هەستێن خوە یێن نەرێنی ل لایەکی دانین و ل سەر هەستێن ئەرێنی کار بکەین. ❑ دێ داخوازێ ژ پشکداران کەین کو هەر پێنج شێوازێن مفاوەزەکرنێ ب جهبینن. ❑ دشیاندایە ڤێ راهێنانێ ب چالاکیەکا دی بگوهورین, وەکو: کۆمەکا گەنجان ل کارگەهەکێ کار دکەن و ڤێ هەیڤێ مۆچەیێ وان نەهاتییە دان. هندەك مانگرتنێ دکەن و هندەکێن دی مانگرتنێ ناکەن و حەز دکەن خوە بگرن کا دێ چ لێ هێت.

ناڤێ چالاکیێ	هەڤڕکییێ شۆنگر هەیە (١)
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن: * قۆناغێن چێبوونا هەڤڕکییێ و سەدەمێن وێ دەستنیشانکەن.
دەمێ پێدڤی	٥٠ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند کاغەز و هندەك پێنڤیس. * کامیرەکا ڤیدیۆییێ.
پێنگـــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ چالاکیێ ب ڤی شێوەی بۆ پشکداران شرۆڤەکەین: (٥ خولەك) * دێ پێدڤی ب دوو خۆبەخشـان بـین ژبـۆ رۆلگێرانـێ, یـێ ئێکـێ دێ رۆلـێ فەرمانبـەرێ بنگـەهێ بەکارخستنێ گێریت و یێ دووێ ژی گەنجەکە بۆ خوە ل کاری دگەرییێت. * پشتی رۆلگێرانێ دێ دانوستاندنێ کـەین, لـەوا فـەرە تـەرکیزێ ل سـەر کریـارا رۆلگێرانـێ بکـەن و تێبینی یین خوە ل سەر بنڤیسن. ٢. دێ رۆلێ هەر خۆبەخشەکی بۆ شـرۆڤەکەین و دێ دەمـەکی دەینـێ هـەتا خـوە بەرهـەڤ دکـەن. (٥ خولەك) ٣. هـەردوو خۆبـەخش دێ کریـارا رۆلگێرانـێ ئەنجامـدەن و پشـکدارێن دی ژی دێ سـەحکەنێ و دێ تێبینی یێن خوە تۆمارکەن. (١٠ خولەك) ٤. دێ دانوستاندنێ ل سەر ڤان پرسیاران کەین: (٢٥ خولەك) * چ دناڤبەرا فەرمانبەرێ بەکارخستنێ و وی گەنجێ بێکاردا روودا؟ * هۆکارێ چێبوونا هەڤڕکییێ چ بوو؟ * چەوا هەڤڕکییێ وەرار کر؟ * ئەنجامێ وێ هەڤڕکییێ چ بوو؟ ٥. سەدەم و قۆناغێن چێبوونا هەڤڕکییێ دێ بۆ پشکداران پوختە کەین. (٥ خولەك) ٦. ل دوماهی یا چالاکیێ دێ بێژینە پشـکداران کـو د چـالاکییەکا بهێتـدا دێ هەولـدەین هاریکـاری یـا هەردوو لایەنێن هەڤڕك کەین کا دێ چەوا هەڤڕکییێ ب رێڤەبەن و چەوا دێ شۆنگرەکی بۆ بینن.

بەرپەڕێن کاری	**رێنمایی یێن رۆلگێرانێ:** *** رۆلێ فەرمانبەرێ بەکارخستنێ** تـۆ فەرمانبــەرەکی ل بنگەهــەکێ بەکارخســتنێ و بەرپرســێ پشــکا دیتنــا دەرفــەتێن کــاری یــی. خودانکارەکی پەیوەندی ب تە کر و گۆت کو وی پێدڤی ب کرێکـارەکێ شـارەزا هەیـە ژبـۆ کارپێکرنـا مەکینـەیان. تـە ژی سـەحکرە تۆمـارا خـوە و تـە پەیوەنـدی ب هـەلگورد لـەزگین کـر کـو رۆژا پاشـتر دەمژمێر دەھ بهێتە نك وی. رۆژا پاشتر پشتی دەمژمێرەکێ ژ دەمێ ژڤانی هـەلگورد لـەزگین گەهشـتە بنگەهی. پشتی فەرمانبەری گازندە ژێ کرین کو یێ گیرۆ بوویی، پاشی دەرفـەتا کـاری بـۆ گـۆت. وی ژی کۆمەکا پرسیارێن دەربارەی چەنداتی یا مۆچە و سروشتێ کاری ژ تـە کـرن. تـۆ نەشـیای بەرسـڤا هەموو پرسیارێن وی بدەی چونکو تە پێزانینێن تەڤاڤ نـەبوون. تـە وەسـا هـزر کـر کـو یـێ بەهانـەیان دئینیت داکو کار نەکەت، لەوا تۆ توورەبووی و تە ب گەفڤە گۆتـێ کـو دێ نـاڤێ وی ژ تۆمـارا بنگـەهی دەرئێخی. *** رۆلێ ئەوێ گەنج** تۆ گەنجەکێ بێکاری. بەری نـەھ هـەیڤان تـە نـاڤێ خـوە ل بنگـەهێ بەکارخسـتنێ تۆمـار کـر بـوو، چ دەرفەتێن کاری بۆ تە نەهاتینە رەخساندن، لێ ئەڤرۆکە فەرمانبەرێ بەکارخستنێ پەیوەندی ب تە کـر و گۆت کو رۆژا پاشـتر ل بنگـەهی بەرهـەڤ ببـی. ل دەمـێ ژڤـانی تـۆ گەهشـتییە بنگـەهی لێ سـکرتێرا فەرمانبەری گۆتە تە کو ئەو ب پەیوەندیکرنەکا تێلەفۆنێڤە مژوولە. بۆ ماوێ یەك دەمژمێر تۆ ل هیڤـی یا وی مای هەتا تۆ شیای ببینی. ئێکسەر گازندە ژ تە کرن کو تۆ یێ گیرۆ بوویی، تە ژی سەدەمێ ڤێ گیرۆبوونێ بۆ دیار کر. لێ وی بلەز دەرفەتا کاری بۆ تە پێشکێشکر و ژ تە داخـوازکر کـو ب ئـەرێ یـان نەخێر بەرسڤا وی بدەی. ئوو دەمێ تە پرسیارا مۆچـە و سروشـتـێ کـاری کـری، ئـەو ژ پرسـیارێن تـە بێزار بوو، جارەکا دی ژ تە خواست ب ئەرێ یان نەخێر بەرسڤا وی بدەی و گەف ل تە کرن کو ئەگـەر ڤێ دەرفەتێ رەت بکەی، دێ ناڤێ تە ژ تۆمارێن بنگەهی دەرئێخیت. تە ژی ب توورەبوون بەرسڤا وی دا و تە گۆتێ کو ئەڤە نەھ هەیڤە تۆ یێ ل هیڤی یا دەرفەتەکا کاری، تە ژی ب گەفڤە گۆتـێ کـو دێ ل دەف رێڤەبەرێ وی سکالایەکێ ل سەر تۆمارکەی و ب توورەییڤە دەرکەفتی.
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ دێ ئارمانجا سەرەکی ژ ڤێ رۆلگێرانێ بۆ خۆبەخشان شرۆڤەکەین و دێ دەمەکی دەینێ کو خـوە بەرهەڤکەن یان زێدەهییان ل سەر بکەن ب مەرجەکی کو کار نەکەتە سەر رۆلی ب خوە.

ناڤێ چالاکیێ	هەڤڕکیێ شۆنگر هەیە (٢)
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن: * قۆناغێن ب رێڤەبرنا هەڤڕکیێ ب جهبینن.
دەمێ پێدڤی	٥٥ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند کاغەز و هندەك پێنڤیس. * کامیرەکا ڤیدیۆییێ.
پێنگــــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ بیرا پشکداران ل وێ هەڤڕکی یا دناڤبەرا هەلگورد لـەزگین و فەرمانبـەرێ بەکاخستـنێدا ئینـن. (٥ خولەك) ٢. دێ ئارمانجان شرۆڤەکەین و دێ بێژینێ کو هەردوو خۆبەخش (ئەگەر وان ڤیا) دێ هەمان رۆلگێرانا بۆری دووبارەکەنەڤە, لێ دێ هەولدەن کو ب شێوازەکێ نوو وێ هەڤڕکیێ ب رێڤە ببەن. ٣. هەردوو خۆبەخش دێ رۆلێن خوە (ل گورەی وی دەقێ پێشوەخت دایەڤێ) گێرن. (١٠ خولەك) ٤. دێ دانوستاندنێ دگەل پشکداران کەین: (٢٥ خولەك) * ددەمێ دیمەنێ شانۆگەرییێدا, هەردوو خۆبەخشان دڤیا چ بکەن؟ * رەئیا وە ل سەر شێوازێ ب رێڤەبرنا هەڤڕکیێ چییە و هەتا چ رادde یا کاریگەر بوو؟ * ئەرێ چ شێوازێن دی هەنە؟ * ئەرێ دێ شێن ڤی شێوازی د ژیانا خوە یا رۆژانەدا بکار ئینن؟ ب رەئیا وە دێ چ ئاستەنگ کەڤنە درێکا وەدا؟ ٥. دێ شێوازێن ب رێڤەبرنا هەڤڕکیێ پوختە کەین و دێ نموویەنان ل سەر ئینین. (١٥ خولەك)
بەرپەڕێن کاری	**دەقێ حیواری:** **فەرمانبەر:** ب خێرهاتی. ئەرێ دێ شێی بۆ من بێژی کا بۆچی تۆ ژ ڤیانێ مە گیرۆ بووی. **هەلگورد:** ل دەمژمێر دەه ئەز یێ بەرهەڤ بووم, لێ سکرتێرێ گۆت کو تـۆ یـێ ب شـۆلی. مـن ژی خـوە گرت هەتاکو تۆ گازی من دکەی. **فەرمانبەر:** ئەز ل هیڤی یا تە بووم. لێ وەسا دیارە لێك تێ نەگەهشتنەك هەبوویە, داخوازا لێبـۆرینێ ژ تە دکەم. نۆکە ژی بێژە من کا بۆچی تە ئەڤ کـارە نـەڤێت و تـۆ ب خـوە دزانـی کـو ل ڤـی سـەردەمی دیتنا دەرفەتێن کاری چەند ب زەحمەتن. مە گەلەك زەحمەت دیت هەتاکو مە ئەڤ دەرفەتە دیتی. **هەلگورد:** ئەز سوپاسی یا رەنج و هەولدانێن وە دکەم, ئەز ژی گەلەك پێدڤی ب دەرفەتەکا کاریمـە, لێ من ڤیا بزانم کا مۆچە و جه و سروشتی ڤی کاری چەوانە. ئەز وەسا هزر دکـەم کـو کاندیـدکرنا مـن بـۆ ڤی کاری باوەری یا وەیە ب شیانێن من و جهێ رێزگرتنێیە, لێ من پێدڤی ب ڤـان پێزانینـان هەیـە کـو بڕیارا دروست ب بەلێ یان نەخێر بدەم. چونکو ئەگەر ئـەز پـێ قاییـل بـووم, فـەرە پێگیریـێ ب کـارێ خودانکاری بکەم داکو هزرەکا خراب ل سەر ڤی بنگەهی وەرنەگریت ئەگەر پاشی مـن هـێلا. هەروەسـا زانینا مۆچەی دێ بەردەوامی یا من ل سەر کاری خورتتر لێ کەت. ئەڤ دەرفەتا کاری گەلەك یـا گرنگـە

	بۆ من, بۆ هەوە ژی یا گرنگە چونکو دێ باوەری یا خودانکاری پتر ب کاندیدێن وە هێت. **فەرمانبەر:** ئوو بۆچی تە ئەڤە نە گۆتە من؟ **هەلگورد:** چونکۆ تۆ یێ توورە بووی. **فەرمانبەر:** ئەز توورە بووم چونکو شێوازێ رەتکرنا تە یا بلەز و نە قەبوولکری بوو. من وەسا هەست پێکر کو تە پێدڤی ب ڤی کاری نینە. **هەلگورد:** ئەز داخوازا لێبۆرینێ دکەم. **فەرمانبەر:** ئەڤجا دا بلەز وان پێزانینێن تۆ داخواز دکەی بدەینە تە و داخوازی یا خودانکاری ب جهبینین چونکو ئەو گەلەك پێ پێدڤی کەسەکییە کو کارێ وی بۆ ب رێڤە ببەت. ئەز پێشنیاز دکەم سوباهی بچییە نك خودان کاری ل جهێ وی و پرسیارا مۆچە و سروشتێ کاری ژ وی ب خوە بکەی و پاشی وەرە دەف من دا بزانم کا دێ چ بڕیار دەی. **هەلگورد:** تە گۆت کو خودانکار گەلەك بلەزە, ما تۆ چ دبێژی ئەگەر ئەڤرۆکە بچمە نك وی. هیڤیدارم پەیوەندیێ پێ بکەی و بێژیێ کا ل وێرێیە و کا دەم هەیە من ببینیت, پاشی ب تەلەفۆنێ دێ ئەنجامی بۆ تە بێژم. **فەرمانبەر:** پێشنیازەکا گەلەك باشە, دێ بلەز داخوازی یا ب جهئینین, ئوو ئەگەر تۆ ب وی کاری رازی نەبووی و تە ئەز ئاگەهدار کرم, دێ بلەز ل کەسەکێ دی گەریێین کو ئەڤ کارە بۆ وی یێ گونجایی بیت. ب ڤێ چەندێ ژی دێ داخوازی یا تە و یا خودانکاری ب جهئینین و نەدوورە دەرفەتەکا کاری بۆ کەسەکێ دی ژی ب رەخسینین.
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ راهێنەر دێ داخوازێ ژ پشکداران کەت کو تێبینی یێن خوە ل سەر ڤی شێوازێ حیواری بنڤیسن و پاشی دگەل شێوازێ حیواری کەڤن هەڤبەر کەن. ❑ دێ دەقێ حیواری پێشوەخت دەینەف رۆلگێران کو بەرهەڤیێ بۆ بکەن. ❑ پشتی وەرگرتنا رەزامەندی یا پشکداران یان بەرپرسێن وان ئەگەر د بن ژیێ هەژدە سالییێدا بن, دێ شێین ڤێ شانۆگەریێ ب ئامیرێ ڤیدیۆیێ تۆمار کەین داکو د ئاییندەیدا یان ل هندەك پارێزگەهێن دی بکار بینین و مفای ژێ وەرگرن.

مفاوەزێ دکەین!	ناڤێ چالاکیێ
ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن ڤان ئارمانجان ب جهبینن: * دەستنیشانکرنا بەهانەیێن رەتکرنێ یان قەبوولکرنێ. * ئەنجامدانا رێکێن ب رێڤەبرنا هەڤرکیێ و بەرهنگاریکرنا شێوازێن فشارێ و قاییلکرنێ.	ئارمانج
٧٥ خولەك	دەمێ پێدڤی
* بۆردەك و چەند كاغەز و هندەك پێنڤیس. * کومپیۆتەرەك ژبۆ نیشاندانا پێزانینێن هەڤبەند ب رەتکرنا مجد/ دشیاندایە هندەك كاغەزێن قەبارە مەزن ل شوینا کومپیۆتەری بکاربینن. * کامیرەکا ڤیدیۆیێ. * چەند کوپییەك ژ دەقێ ئارێشێ ل گورەی هژمارا پشکداران. (بەرپەرێن کاری)	پێداویستی
١. دێ چالاکیێ ب ڤی شێوەی بۆ پشکداران شرۆڤەکەین: (٥ خولەك) * دێ حالەتەکی/ ئارێشا کارگەهەکێ بۆ وە بێژین و هوون دێ دانوستاندنێ ل سەر کەن هەتاکو چارەسەرییەکا گونجایی بۆ دبینن. * دێ ژ نەهـ خۆبەخشان داخوازکەین کو رۆلێ لیژنەیێن سەندیکاییێ بگێرن و هەر سێ کەس لیژنەیەکێ پێك بهینن, پشکدار ژی دێ رۆلێ کرێکارێن کارگەهێ گێرن. ٢. دێ ئارێشێ بۆ هەموو پشکداران خوینین و دەقێن نڤیسی یان پرسیاران ل گورەی رۆلێ هەر کەسەکی دێ دەینەڤێ. (١٠ خولەك) ٣. دێ رۆلگێرانێ ب شێوازێ حالەتی ب جهبینین. (٤٠ خولەك) ٤. دێ دانوستاندنێ ل سەر دەرئەنجام و تێدەرخستنێن دەربارەی شێوازێ مفاوەزەکرنێ و وێ چارەسەری یا ئەم گەهشتینی کەین. (٢٠ خولەك)	پێنگاڤێن ب جهئینانێ
دەقێ ئارێشێ هوون کۆمەکا کرێکارانە و ئەڤە بۆ ماوێ چەندین سالانە ل کارگەهەکا کەرتێ تایبەت کار دکەن. حکومەتێ بریار دا کو پاداشتەکێ ب دەتە کرێکارێن کەرتێ گشتی و یێ تایبەت ژی. لێ هەتا نۆکە, خودانکاری ئەو پاداشت نەدایە وە چونکو رەوشا وی یا دارایی نە گەلەك باشە, هەروەسا چ پەیمان ژی نەدانە وە کو دێ ڤێ پاداشتێ خەرج کەت. هەوە یێ زانی کو هەموو کرێکارێن کارگەهێن دی ئەڤ پاداشتە یا وەرگرتی. د لیژنەیێن سەندیکاییدا وە دانوستاندن ل سەر ڤی بابەتی کر و سێ بۆچوونێن جوداجودا بۆ وە پەیدا بوون. فەرە هوون دانوستاندنا دەربارەی ڤێ ئارێشێ دگەل لیژنەیێن سەندیکایی بکەن و پاشی دەنگدانێ ل سەر بریارا دروست و گونجایی بدەن. **لیژنەیا ئێکێ:** ئەم دگەل هندێنە کو دەملدەست مانگرتنێ بکەین داکو ببیتە فشارەك ل سەر خودانکاری و ئێدی مافێن مە نەخۆت, وی پارە هەنە و هەست ب پێدڤیاتی یا مە ناکەت.	بەرپەرێن کاری

ليژنەيا دووێ: ئەم دژی مانگرتنێينە, ئەم ژ تۆلڤەكرنا خودانكاری دترسين چونكو ئەگەر مە بێ دلی يا وی كر, نەدووره مە ژ كاری دەربێخيت و چ نەدەتە مە.

ليژنەيا سيێ: ئەم نە دژی مانگرتنێينە, لێ پێشنياز دكەين كو ماوەيێ هەفتييەكێ بدەينێ هەتاكو كاروبارێن خوە ب سەروبەر دكەت. ئوو ئەگەر پشتی ڤی ماوەی وی پاداشت بۆ مە خەرج نەكرن, هينگی دێ نيڤ مانگرتنەكێ كەين و ئەگەر هەر نەدان و ل سەر هەلۆيستێ خوە يێ مجد بوو, دێ مانگرتنەكا تەڤاڤ و سەرانسەری كەين. فەرە ئەم خوە تێ بگەهينين كو نەدووره خودانكار ژی يێ موحريج بيت كو حكومەتێ ئەڤ بڕياره ژ نشكەكێڤە يا دای, هەروەسا فەره ژبير نەكەين كو چ جاران خودانكاری مافێن مە نەخوارينە. زێدەباری ڤێ چەندی ژی ئەگەر مە پيڤەرێن دەستنيشانكری د ياسا يا كاريدا ب جهئينان, ئێكەتی يا كرێكاران ژی دێ پشتەڤان و هاريكارا مە بيت.

پرسيار و تێبينی ژبۆ ليژنەيا ئێكێ:

- هوون بۆچی داكوكيێ ل سەر مانگرتنێ دكەن؟ ئەرێ ما هەوە ئارێشەكا تايبەت دگەل خودانكاری هەيە؟ ما چ ژ مە دڤێت؟
- ئەم دژی مانگرتنێينە چونكو د بەرژەوەندی يا خودانكاريدا نينە, ئەڤجا د بەرژەوەندی يا مە دا ژی نابيت.
- من باوەری ب وێ چەندێ نينە كو مانگرتن پێرينەيەكا چارەسەركرنێ بيت.
- مانگرتن دێ ئارێشێ مەزنتر و گرچنتر لێ كەت.
- ئەم خودان خێزانين و ژ مانگرتنێ دترسين.
- كا دا ل چارەسەرييەكا دی بگەريێين كو د بەرژەوەندی يا مە و يا خودانكاريدا بيت. كا دا گوهداری يا هندەك ديد و بۆچوونێن دی ژی بكەين.

پرسيار و تێبينی ژبۆ ليژنەيا دووێ:

- هوون بۆچی ژ مانگرتنێ دترسن؟ ما هوون مافێن خوە نزانن؟ ئەڤە چ بێئۆمێدييە؟ ئەرێ ما هەوە دڤێت بۆ هەتاهەتايێ هەر د بێدەنگ بين؟
- مانگرتن نە تاوانە و ياسا يا كاری پشتەڤانی يا ڤێ چەندێ دكەت.
- ئەم نە ئێكەمين كەسين مانگرتنێ ژ كاركرنێ دكەين.
- مانگرتن پێرينەيەكا فشارێيە, نە ژبۆ سزادانێيە.
- ما بۆچی ئەم گوهداری يا ديد و بۆچوونێن ليژنەيا سيێ ناكەين؟

	پرسیار و تێبینی ژبۆ لیژنەیا سیێ: • * ئەرێ ما گیرۆکرنا مانگرتنێ د بەرژەوەندی یا مەدایە؟ هوون بۆچی داکوکیێ ل سەر ب دەستڤە ئینانا پاڵپشتی یا سەندیکا کرێکاران دکەن؟ ئەرێ هەوە باوەری ب خودانکاری هەیە؟ • * ئەم خودان خێزانین و ماوەیێ هەفتییەکێ گەلەك درێژە. • * ئەرێ وە پەیوەندی دگەل خودانکاری هەیە؟ ما بۆچی مفاوەزێ دگەل ناکەن دا بزانین کا رەئیا وی چییە. • پێشنیاز دکەین کو دەنگدانێ ل سەر چارەسەرییەکێ بکەین چونکو ئەم هەموو شریکین و ئەڤە مافێ مەیە.
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ دێ گرنگی یا ب جهئینانا ڤان شارەزایی یێن راهێنان ل سەر کرین, ئینینە بیرا پشکداران و فەرە کەشێ ئولفەت و هەڤالینیێ بپارێزن. ❑ دێ هەولدەین کو راهێنەر رێزێ ل هەموو بۆچوونان بگریت و نەهێلیت دانوستاندن ببیتە ئەگەرێ ئێشاندن و بێزاربوونا هیچ پشکدارەکی. ❑ * پشتی وەرگرتنا رەزامەندی یا پشکداران یان بەرپرسێن وان ئەگەر د بن ژیێ هەژدە سالییێدا بن, دێ شێین ڤێ شانۆگەرییێ ب ئامیرێ ڤیدیۆیێ تۆمار کەین داکو د ئاییندەیدا یان ل هندەك پارێزگەهێن دی بکاربینن و مفای ژێ وەرگرن.

بابەتێ پێنجێ: ب دەستڤەئینانا پشتەڤانی و لایەنگیریێ

"تنێ ماسیا ب هێز دکاریت ل دژی پێلان مەلەڤانی یا بکەت, لێ خۆ ماسیا مری ژی دشیت دگەل پێلان مەلەڤانی یا بکەت" ٣٦٥ گۆتار دەربارەی سەرکەفتنێ, **رەئۆف شبابیك, ٢٠٠٨**

ب دەستڤەئینانا پشتەڤانی و لایەنگیریێ- هندەك پێزانینێن شەنگستەیی

پێناسەیا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانی و لایەنگیریێ چییە؟

"بەرگریکرنە ژ دۆزەکێ یان هزرەکێ یان تەشریعەکێ یان سیاسەتەکێ یان یاسایەکێ و کارکرنە ژبۆ چێکرنا هندەك گوهورینان کو دبەرژەوەندی یا کەسێن پەیوەندیداردا بیت".

"کارکرنە ژبۆ گوهورینا وان سیاسەتێن کاریگەرییەکا راستەوخۆ ب ژیانا خەلکیڤە هەی. ئارمانج پێ ئەوە کو کار کەتە سەر سیاسەتێن گشتی و بریارێن هەڤبەند ب دابەشکرنا داهات و ژێدەرێن دناڤ سیستەم و دەزگەهێن سیاسی و ئابۆری و جڤاکیدا"[1].

"کریارەکا رێکخستی یا هەڤپشکە ل سەر هەموو ئاستان. باوەری ب مافان هەیە و پشتەڤانی و لایەنگیریێ ژبۆ دۆزەکێ دکەت کو گوهورینەکا جڤاکی تێدا بکەت و هەموو سیاسەت و یاسا و مومارەسەکرنان ب خۆڤە بگریت کو کاریگەری ل سەر کەسێن پەیوەندیدار و تەخا ئارمانج هەبیت"[2].

گەلەك پەیڤ و تێرمێن دی هەنە هەڤواتانە دگەل تێرمێ ب دەستڤە ئینانا پشتەڤانی و لایەنگیریێ وەکو بانگەوازیکرن, خرڤەکرن, دەعوەتکرن.... هتد. لێ د ڤی رێبەریدا دێ پەیڤا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانی و لایەنگیریێ ب کار ئینین و هندەك جاران ژی ب تنێ دێ ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێ بکارئینین.

---

[1] معهد المناداة. المناداة من اجل العدالة الاجتماعية.

[2] المناداة بحقوق الطفل فى العالم العربى: المفهوم والخبرات, تقرير عن ورشة عمل اقليمية لورشة الموارد العربية والمنظمة السويدية لرعاية الاطفال. قبرص- ٢٠٠٢.

ئەو چ فاکتەرن دبنە ئەگەرێ سەرکەفتنا کریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ؟

ئەو فاکتەرێن کار دکەنە سەر کاریگەری و سەرکەفتنا کریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ ئەڤێن ل خوارێنە(١٨):

١. **رەوایەتی یا دۆزێ:** ئەو دۆزا پێدڤی ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ هەی, پێدڤییەکا بەرهەست د جڤاکیدا دابین دکەت و ئاریشەکێ چارەسەر دکەت و گرنگیێ ب خەم و خەونێن گەنجان ددەت, وەکو: بێکاری, توندوتیژی یا ل دژی ئافرەتێ, هۆشیارکرنا دەربارەی ساخلەمی یا زارۆبوونێ, ئێیدزێ و گەلەك بابەتێن دی.

٢. **بلەز و فەراتی:** گوهورینێن پێدڤی ژ ئەولەویات و بابەتێن دی فەرترن و پێدڤییە بلەز بهێنە ئەنجامدان داکو ئاریشە مەزنتر لێ نەهێت و خەرجی پێن وێ ژی پترتر نەبن, بۆ نموونە: توندوتیژی یا خێزانێ, هەڤژینی یا پێشوەخت, سنەتکرن یان خەتەنەکرنا مێیان, پشکداریکرن د بڕیاردانێدا, جگارەکێشان و گەلەك بابەتێن دی.

٣. **پراکتیکییە:** دشیاندایە پێنگاڤێن داخوازکری ژ لایەنێن تەکنیکی و سیاسی و ماددیڤە ب جهبینن.

٤. **باوەرپێکرییە:** ئەو کەسێن ئالا هەلگرێن دۆزێ و پشتەڤانیێ خرڤە دکەن باوەرپێکرینە.

٥. **هێزا لایەنگران:** چەند هژمارا لایەنگران پتر بیت, فشارا وان دێ مەزنتر بیت.

٦. **شارەزایی پێن لایەنگران:** شارەزایی یا لایەنگران دبیاڤێ بکارئینانا پێرینەیێن ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێدا و شارەزایی پێن پەیوەندیکرنێ و گوهـ لێ راگرتنێ و دانوستاندنێ و مفاوەزەکرنێ و کاریگەرییێ و هزرکرنا داهێنەرانە و گەلەك شارەزایی پێن دی ژی ب خۆڤە دگریت. ئەرێ لایەنگر دزانن کا دێ چەوا پێرینەیێن راگەهاندنێ بکار ئینن, فەرە چ پەیام ئاراستە کەن و دێ چەوا کاریگەرییێ ل سەر جەماوەرێ خرڤەبوویی کەن.

٧. **هەلۆیستێن لایەنگران:** ساخلەتێن هەدارییێ و گیانێ هەڤکارییێ و نەرمونیانییێ و رەنجکێشان و ئەرێنییێ ل دەڤ هەنە.

٨. **رێك و ستراتیژی:** لایەنگر رێکێن کاریگەر و گونجایی دهەلبژێرن ژبۆ پلانێن خوە پێن ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ.

٩. **پلاندانان:** پلانێن خوە ب تێروتەسەلی دیراسەت دکەن, دانانا پلانێن باش ژبۆ ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ مە ژ هەڤرکیێ دپارێزن.

(18) Adapted from: http://www.cril-online.org/informedEmpowered/advocated/ 10steps.html, and Community Tool Box: http://ctb.ku.edu, and

اتجاهات حديثة فى الاعلام التنموى, جامعة جونز هوبكنز/ مركز برامج الاتصال

١٠. **خۆبەرهەڤکرنەکا باش و هووری و گەلەنپەری یا پێزانینان:** لایەنگر و پشتەڤان دێ فایلەکا کاملان چێکەن کو هەموو پێزانینێن هوور و بەرهۆز دەربارەی دۆزەکا دیارکری ب خۆڤە بگریت. گرنگە کو ب تێروتەسەلی سەرەدەرییێ دگەل بابەتی بکەن و دید و بۆچوونێن لایەنگر و ئوپوزوسیۆنێ هەردووان ب هەڤرا ل بەرچاڤ وەرگرن.

ئەو چ فاکتەرن دبنە ئەگەرێ سەرنەکەفتنا کریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێ؟

زێدەباری بەروڤاژی یا فاکتەرێن بۆری, ئەڤێن ل خوارێ دبنە بەربەست د رێکا سەرکەفتنا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێدا:

١. ترسیان ژ تۆلڤەکرن و کاردانەوەیا کەسێن دی.
٢. هەستکرن ب وێ چەندێ کو ئەم ژ کەسێن دی کێمترین.
٣. نەزانینا مافێن خوە.
٤. پێشبینی یێن زۆر و نە بەرهۆز یان نە کەتواری.

دێ کەنگی ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێ بکار ئینین؟

فەرە بزانین کو ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێ کریارەکا دۆمدرێژە و پێدڤی ب رەنج و شیانێن مەزن هەیە. لەوا فەرە د ڤان حالەتێن خوارێدا ئەم کریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێ بکار بینین:

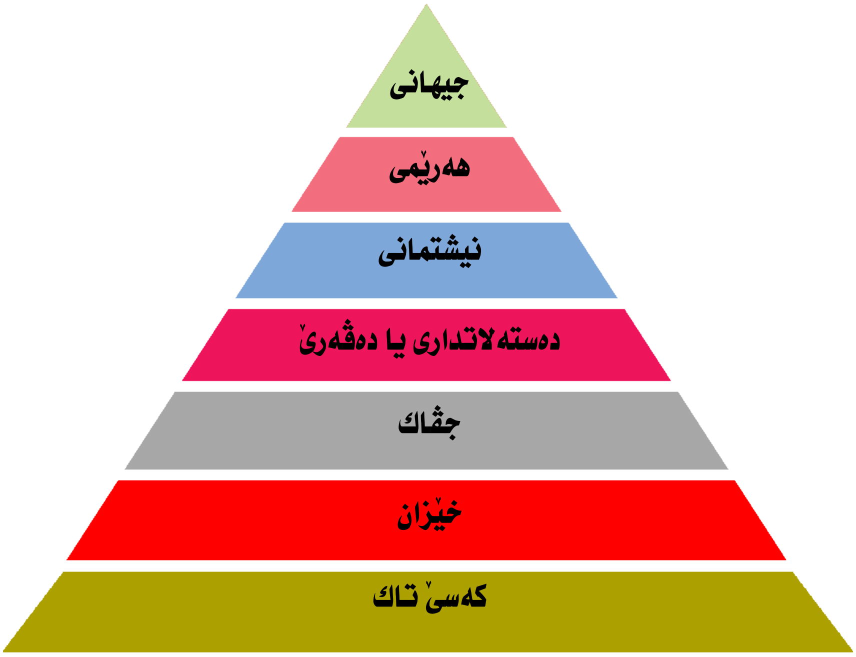
١- ب رێکا سەربۆرێن خوە یان سەربۆرێن کەسێن دی د پشتراست بین کو هەموو رێکێن دی یێن مینا خرڤەکرنا پالپشتی یا مادی یان یا مینەڤی ئەم نە گەهاندینە وان ئارمانجێن مە بۆ خوە دانایین.
٢- وی دەمێ مە شیانێن مادی و تەکنیکی ژبۆ کریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێ هەبن, زێدەباری ڤێ چەندێ ژی فەرە مە شیانێن مینەڤی ژی هەبن کو دویفچوونا رەنجا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێ پێ بکەین.
٣- وی دەمێ ب دەستڤە ئینانا پشتەڤانییێ ستراتیژییەکا بکارنەئینایی بیت دجڤاکێ مەدا, چونکو بکارئینانا هەمان ستراتیژی یێن بۆری بێزارییێ بۆ خەلکی پەیدا دکەن و وەسا هزر دکەن کو ئەڤە دۆزەکا دی یا زێدەبارە, ب ڤێ چەندێ ژی گرنگی و رامانا خوە نامینیت.

دکریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێدا, کینە ئارمانجا مە؟

ل گورەی سروشتێ دۆزا پێشکێشکری, دبیت کریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێ گەلەك ئاستان بکەتە ئارمانجا خوە. ئەو بریارێن ل سەر ئاستێن جیهانی و نیشتمانی دهێنە دان کاریگەرییەکا زۆر ل سەر خەلکی و گەنجان هەنە. هەروەسا گەنج ژی دکارن ئاکامێ بکەنە سەر ڤان سیاسەت و بریاران. کەواتە ئەم دشێین ڤان ئاستێن ل خوارێ بکەینە ئارمانج[١٩]:

[1] Understanding advocacy- Advocacy toolkit, Tearfunds, roots resources number 1, 2002.

هێلکاری یا ژماره (٨): وان ئاستێن دبنه ئارمانجا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێ خویا دکەت:



هەروەسا دکارین ڤان لایەنێن ل خوارێ ژی بکەینە ئارمانج:

١. کەسانێن بریاردەر ل دەزگەھ و رێکخراوان.
٢. نەخشەدانەرێن سیاسەتان.
٣. رێبەرێن جڤاکی ب کەسایەتی یێن ئایینیڤە ژی.
٤. پێشکێشکارێن خزمەتگوزارییان ب هەموو جورێن خوڤە.
٥. خوەییێ گەنجان.
٦. ب شێوەیەکێ گشتی هەموو خەلکێ هەچکوهەیی.

هندەك نموونە دەربارەی وان دوزێن کو کار ل سەر دکەین ژبو ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێ ل سەر ئاستێن جوداجودا:

١. جیهانی: قەرزێن جیهانی, بەلاڤبوونا گازێن گەرم, بنەمایێن بازرگانی یا جیهانی.
٢. هەرێمی: هەڤرکی یێن هەرێمی و سیاسەتێن بازرگانی.
٣. نیشتمانی: سیاسەتا ساخلەمی و فێرکارییێ, دەربرینا ئازادانە, پشکداریکرن و نوونەراتی یا سیاسی.
٤. دەستەلاتداری یا دەڤەرێ: دابینکرنا چاڤدێری یا ساخلەمی و فێرکارییێ, پشکداریکرنا ئافرەت و گەنجان.
٥. جڤاك: رولێ ژن و زاروکان.
٦. خێزان: پشکداریکرنا زاروك و گەنجان د بریارێن مالێ, کاری, فێرکرنێ و تەرخانکرنا ژێدەراندا, هەروەسا رولێ ژنێ ژی.
٧. کەسێ تاك: پشکداریکرن د هەلبژارتناندا ژبو هەموو ئاستێن جوداجودا.

کی دشێت ب کریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێ رابیت؟

١. گەنجێن شارەزا و خوینگەرم و باوەری ب هزرێ هەی.
٢. تایبەتمەندێن بیاڤێ وێ دۆزا دیارکری یان بیاڤێ یاسایێ و سیاسەت و ستراتیژی یێن ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێ.
٣. کەسێن بەرپرس و پەیوەندیدار د جڤاکیدا وەکو وان رێکخراوێن د بیاڤێ گەنجاندا کار دکەن.
٤. کەسانێن باوەردار ب دۆزێ وەکو گەنجان کو ئەو ب خوە پتر ژ خەلکی د پرسێن خوە دگەهن.
٥. سوودمەندێن ژ خزمەتگوزارییان کو وان باوەری ب کاریگەری یا وان هەیە.

بۆچی فەرە گەنج پشکدارییێ د کریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێدا بکەن؟

هندەك ژ وان هۆکارێن گرنگی یا پشکداری یا گەنجان د پێنگاڤێن هەمەجۆرێن ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێدا خویا دکەن:

١. دێ گرەنتی یا وێ چەندێ کەین کو سەربۆرێن گەنجان دەمێ قۆناغا شرۆڤەکرنا بابەتیدا, بابەتی دەولەمەندتر لێ دکەن و زێدەباری ڤێ چەندێ ژی ل بەرچاڤگرتنا هزرێن وان یێن دەربارەی "مە دڤێت چ بگوهورین؟", "بۆچی مە دڤێت بگوهورین؟", "دێ چەوا گوهورین؟".
٢. دێ شێوازێ بەرێخۆدانا خەلکی ل سەر گەنجان گوهورین و دێ خەلکی تێ گەهینین کو گەنجان ئەو هێز و شیان هەنە کو پشکدارییێ دکریارا گوهورینا سیاسەتاندا بکەن.
٣. دێ کاریگەرییێ ل سەر کەسێن پەیوەندیدار کەین و دێ تێ گەهینین کو گەنجان شیانێن قایلکرنێ و ئاکامدارییێ هەنە ژبۆ هەر بابەتەکێ هەڤبەند ب دابینکرنا مافێن وانڤە.
٤. دێ هەستەکا ب مۆلکداری و پێگیرییێ ل دەف گەنجان خولقینین کو بەر ب ئەنجامدانا گوهورینێن پێشنیازکریڤە بچن.
٥. دێ وەرار و شیانێن گەنجان خورتتر و ب هێزتر لێکەین.

ئەو چ رۆلە کو لایەنگرێن دۆزەکێ دێ شێن گێرن؟

ل گورەی وێ دۆزا بانگەوازی یا پشتەڤانییێ بۆ دهێتە کرن و ل گورەی ئارمانجێن ڤێ بانگەوازییێ و سەربۆر و شیانێن گەنجان, ئەو ب خوە دکارن رۆلەکی یان پتر ژبۆ پشتەڤانیکرنێ بگێرن. ئەڤ رۆلە چنە؟

١. دێ دانوستاندنێ دگەل کەسێن پەیوەندیدار کەین و دێ ل سەر دۆزەکا هەڤبەند ب گرفتێن خەلکیڤە ئاخڤین, ئانکو دێ نوونەراتی یا خەلکی کەین. بۆ نموونە: ماموستایێن پەیمانگەهەکێ دگەل رێڤەبەری دئاخڤن و هەولددەن وی قایلکەن و پشتەڤانی یا وی ب دەستڤە بینن کو هەیکەلییەتا دەزگەهی بگوهورن داکو گەنج بکارن پشکدارییێ د بریاردانێدا بکەن.

٢. دێ دگەل خودانێن گرفتێ بین. بۆ نموونە: کۆمەلەیەك دبیاڤی مافێن ژنێدا خەباتێ دکەت و هەوەکا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێ ژبۆ ب جهئینانا یاسایا توندوتیژییێ ئەنجامددەت و کۆمەکا وان ژنێن تۆشی توندوتیژییێ بووین تێدا پشکدار دکەن,

یان کۆما پشتەڤانێن کەسانێن ئێیدز لێ ب هەوەکا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ رادبن ژبۆ گوهورینا یاسایێ دەربارەی مافێ وان یێ کارکرنێ.

٣. دێ خەلکی هاندەین و فێرکەین کو بەحسی گرفتاری یێن خوە بکەن. بۆ نموونە: دێ راهێنانێ ب کۆمەکا گەنجان کەین, مینا ئەو کەسێن دگەل ڤایروسێ ئێیدزێ ژیاین یان ئەوێن ماددەیێن هۆشبەر بکار دئینن و دێ بۆ بێژین کا دێ چەوا هەوێن ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ رێک ئێخن و کا دێ چەوا سەرەدەریێ دگەل راگەهاندنێ کەن و دێ چەوا وان لێکۆلینان ئەنجامدەن کو ئاریشەیێن گەنجان پێ بزانن و چارەسەریان بۆ ببینن. پاشی ئەو گەنجێن پشکداری یا راهێنانان کرین دێ ب کریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ رابن.

چوارچۆڤەیێ ژمارە ٤/٤

ستراتیژی یێن ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ(١٧)

- هۆشیارکرن: ژبۆ هندێ کو کاریگەریێ ل سەر کلتۆر و رەوشەنبیری یا خەلکی بکەین.
- هەماهەنگی و هەڤکاری: کارکرن دگەل کەسانێن بریاردەر داکو کاریگەریێ ژبۆ گوهورینێن پێدڤی ل سەر بکەین.
- بەرهنگاریکرن: بکارئینانا هەمی ژێدەر و چالاکیان کو ب ئاوایەکێ راستەوخۆ بەرهنگاری یا کەسانێن بریاردەر بکەین ژبۆ گوهورینا پێدڤی.
- دەعوایێن قەزائی: وەکو بەرهنگاریکرنێیە, لێ ل ڤێرە نە راستەوخۆیە, بەلکو ب رێکا لایەنەکێ سێیێ یێ بێلایەنە (وەکو دادگەهێ) کو دیراسەتا بابەتی بکەن.

٤. دێ رۆلێ ناڤبژیوانی گێرین و دێ کریارا پەیوەندیکرنێ دناڤبەرا کەساندا هێسانتر لێکەین. بۆ نموونە: ئەز پشتەڤانی یا دۆزەکێ دکەم (ئەوێن دگەل ڤایروسێ ئێیدزێ د ژین) و دوو لایەنێن پەیوەندیدار هەنە (بەرنامێ نیشتمانیێ نەهێشتنا ئێیدزێ و کۆمەلەیێن تۆشبوویان یان کەسێن تۆشبوویی ب خوە), دێ هەولدەم ڤان هەردوو لایەنان بگەهینمە ئێک و کریارا پەیوەندیکرنێ دناڤبەرا واندا چالاک کەم.

٥. دێ نموونەیان بۆ ئینین: ددەمێ مومارەسەکرنا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێدا دێ نموونەیان ژبۆ کەسانێن پەیوەندیدار و کێشەدار ئینین.

٦. دێ هەڤپەیمانان چێکەین ب رێکا ب ئێک گەهاندنا کۆمەکا کەسان و دەزگەه و رێکخراوێن دبیاڤێ ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێدا کو ژبۆ دۆزەکا دیارکری و ئارمانج و بەرژەوەندی یێن ویدا کار دکەن.

پێنگاڤێن کریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ چنە؟

١. **شرۆڤەکرنا رەوشێ:** ئەڤ پێنگاڤە گەلەک گرنگە ژبۆ سەرکەفتنا رەنجێن ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ. دەمێ ئەم ب شرۆڤەکرنا رەوشێ رادبین, ئەم بۆیەر و پێزانینان کۆم دکەین و ڤان پرسیاران دئازرینین:

أ- ئەو چ ئاریشەیە یان ئاریشەنە کو مە دڤێت ل سەر کار بکەین؟ ئاکامێن وێ ل سەر ئاستێ کەسێ تاك، خێزانێ، جڤاکی و دەزگەهان چییە؟

ب- تەخا ئارمانج کینە؟ ساخلەتێن وان چنە؟ بۆچی ڤێ تەخێ ئەڤ ئاریشە هەیە/ هەنە؟ کینە کەسێن بەرهەڵست و لایەنگر و خودان هەڵوێستێن نە خویاکری؟ بۆچی هندەك کەس بەرهەلستیێ دکەن؟ ئەرێ ئەڤ گرۆپە مافێن خوە دزانن؟

ج- ئەو چ سیاسەت و یاسانە دبنە سەدەمێ ڤێ ئاریشێ؟ د چ ئاستدانە؟

د- ئەو چ سیاسەت و یاسا و بەرنامەنە کو دبنە ئەلەمێنتێن هاریکاریێ ژبۆ چارەسەری یا ئاریشێ؟

هـ- کینە کەسانێن بریاردەر و پەیوەندیدار؟ کی دشێت ئاکامێ ل سەر بکەت؟ ئەو ب چ جۆرە بەهانەیان قاییل دبن؟ ئەولەویاتێن وان چنە؟ دێ چەوا گەهینێ؟ هەتا چ رادە ئەو بەرهەڵستی یا ڤی بابەتی دکەن؟

و- چەوا سیاسەت ل ڤی جڤاکی/ هەرێمێ/ وەلاتی دهێنە گوهورین؟

ز- گوهورینا پێدڤی چییە؟ (دارێشتنا یاسایەکا نوویە؟ ئەکتیڤکرنا یاسایانە؟ دانانا رێگەچارەیێن دویفچوونا ب جهئینانا یاساییێنە؟ مومارەسەکرنا چارەسەرییانە دناڤ دەزگەهاندا؟....هتد.

ح- گوهورینا پێدڤی، چەند خەرجی پێ دڤێت؟ گوهورینا هەیکەلیەتێ؟ ب هێزکرنا شیانان؟....هتد.

گ- کەس و گرۆپ و جڤاك دێ چ مفا ژێ بینن.

ی- ئەرێ ئەم دێ شێین دڤی دەمیدا سەرکەفتنا ڤێ دۆزێ ب دەستڤە بینین؟ دێ کەنگی شێین؟

ك- ئەرێ ما ئەڤ دۆزە ب بەر دکەڤیت کو ڤێ رەنجکێشانێ بۆ بکەین.

ل- ئەرێ هندەك کەس، دەزگەهـ، رێکخراو هەنە کو بەری نۆکە ل سەر ڤێ دۆزێ کار کر بیت؟ ئەو گەهشت بوونە چ ئەنجام؟ دێ چەوا شێین مفای ژێ وەرگرین کو ببیتە هاریکار بو مە.

٢. **دەستنیشانکرنا ئاریشێ**: پشتی پێزانینان خرڤەدکەین و شرۆڤە دکەین و پێکڤە گرێدەدەین. دێ وێ ئاریشێ دەستنیشانکەین ئەوا مە دڤێت کار ل سەر بکەین.

٣. **دەستنیشانکرنا ئارمانجێ**: ژ ناڤ وان چارەسەری یێن بۆ مە کۆمبووین، دێ ئێکێ ژێ هەلبژێرین کو یا گونجایی بیت ژبۆ وێ تەخا ئاریشە هەی، هەروەسا فەرە ئەڤ چارەسەرییە یا کەتواری بیت و ب ئاریشێڤە گرێدایی بیت و دێ دەمەکێ دیارکریێ ب جهئینانێ بۆ دەستنیشانکەین:

أ. ئەو ئارمانج چنە/ چییە ئەوا مە دڤێت ب رێکا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ بگەهینێ؟

ب. پشتی چەند دەمی دێ گەهینێ؟

ج. ئەرێ دێ ب جهئێت؟

د. ئەرێ یا گونجاییە ژبۆ وێ تەخا ئاریشە هەی؟

هـ. ئەرێ هەڤبەندی ب بابەتیڤە هەیە؟

٤. **دەستنیشانکرنا تەخا ئارمانج**: ل گورەی ئەڤا بۆری دێ تەخێن ئارمانج دەستنیشانکەین:

أ. کریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ بۆ کێ دهێتە کرن؟ (کییە جەماوەرێ ئارمانج؟)

ب. ئەرێ دێ ب تنێ ژبۆ لایەنگیر و بەرهەڵستکاران هێتە ئاراستەکرن, یان دێ کەسێن بێلایەن ژی ب خۆڤە گریت؟
ج. کینە ئەو کەس و گرۆپ و دەزگەه و رێکخراوێن کو دێ د هەوا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێدا هاریکاری یا مە کەن؟ پێداویستی یێن وان چنە کو ڤی کاری بکەن؟
د. ئەرێ تەخا زیان ڤێ کەفتی دێ پشکداریێ د ڤێ هەوێدا کەت؟ دێ چەوا پشکدار بیت؟ پێداویستی یێن وێ چنە کو پشکداریکرنەکا کاریگەر بۆ بهێتە مسۆگەر کرن؟

چوارچۆڤەیێ ژمارە ٤/٥

تەخا ئارمانج ژ کریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێ:

أ. جەماوەرێ سەرەکی: کەسانێن بڕیاردەرن.

ب. جەماوەرێ لاوەکی: کەسێن تاک و گرۆپێن کاریگەر ل سەر کەسانێن بڕیاردەر یان سەرکردەیێن هەڤبەند ب وانڤە وەکو بازرگان, رێکخراوێن نە حکومی, پارتێن سیاسی... هتد.

٥. **هەلبژارتنا رێکێن کارکرنێ:** دێ دەستنیشانکەین کا دێ چەوا بەر ب تەخێن هەمەجۆرڤە چین, ئانکو چنە ئەو ستراتیژی یێن دێ بکار ئینین و دێ چەوا پەیامان ئاراستەکەین.

أ. ئەرێ دێ ل سەر گوهارتنا پێزانین و هەڵوێست و باوەری یێن خەلکی یێن دەربارەی ئاریشێ/ دۆزێ کارکەین؟ ئەرێ دێ وان هاندەین کو رۆڵەکێ گرنگ د کریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێدا بگێرن؟
ب. ئەرێ دێ هندەك چالاکی یێن ئاراستەکری بۆ بڕیاردەران رێك ئێخین؟ نەمازە ژبۆ وان ئاستێن پێشوەخت مە دەستنیشانکرین.
ج. ئەرێ دێ ب رێکا دەزگەهێن راگەهاندنێ/ یان خۆپیشاندانان/ یان پێرینەیێن فشارا راستەوخۆ بەرهنگاری بڕیاردەران بین؟
د. ئەرێ دێ هندەك دەعوایێن قەزائی ل سەر تۆمار کەین کو ژبۆ پاراستنا خوە پەنایێ ببەینە بەر دادگەهێ.
هـ. دێ چ پەیام بۆ ئاراستە کەین؟ ناڤەرۆکا وێ پەیامێ چییە؟ (مە چ دڤێت؟ بۆچی؟ چەوا؟ فەرە وەرگرێ پەیامێ چ بکەت؟), دێ چ جۆرە بەهانەیان بکار ئینین؟ شێوازێ پەیامێ چەوایە؟ دێ چ پەیڤ بکار ئینین و دێ ب چ زمان ئاراستە کەین؟ دێ د چ دەمدا هنێرین؟ دێ کیژ کەنالێ ژبۆ هنارتنا پەیامێ بکار ئینین؟ دێ چەند جاران پەیاما خوە دووبارە کەینەڤە؟

٦. **دانانا پلانا کاری:** پشتی بەرسڤێن پرسیارێن بۆری وەردگرین, دێ پلانەکا کاملان ژبۆ کارکرنێ دانین کو هەر ئەنجامەکێ پێشبینکریێ دیارکری بیت:

أ. چالاکی چنە؟
ب. تەخا ئارمانج ژ هەر چالاکییەکێ کینە؟
ج. ئەرکێن هەر کەسەکی چنە؟ (دێ ب تێروتەسەلی هەموو ئەرکان ژبۆ بەرهەڤکرن و رێکخستن و ئەنجامدانا چالاکیێ دەستنیشانکەین).

د. کی بەرپرسێ ئەنجامدانێیە؟

ه. دێ کەنگی هەر ئەرك و چالاکییەکێ ئەنجامدەن؟

و. دێ ل کیڤە چالاکیێ ئەنجامدەین؟

ز. ڤان چالاکییان پێدڤی ب چ جۆرە ژێدەرێن هێزا مرۆڤان و ژێدەرێن ماددی هەنە؟

ح. خەرجی یا چالاکییان چەندە؟

٧. **ب جهێئینان:** دێ هەموو چالاکییان ل گورەی پلانا دانایی ئەنجامدەین.

٨. **دویفچوون و هەڵسەنگاندن:** دێ دویفچوون و هەڵسەنگاندنا کاری کەین:

أ. چەوا چالاکی دهێنە ئەنجامدان؟ چ ب دەستڤە هاتییە و چ تشت پێدڤی ب راستڤەکرنێ هەیە؟ کەسانێن پەیوەندیدار چ کاریگەری یا ڤەگەراندی پێشکێشکرییە؟

ب. کریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێ چ ئاکام ل دویف خوە هێلایە؟ ئەرێ لایەنگرێن دۆزێ زێدە بووینە؟ ئەرێ یاسا و سیاسەت هاتینە هەموارکرن؟ ئەرێ هەلۆێستێ کەسانێن بڕیاردەر هاتییە گوهارتن؟

٩. **هەموارکرن**: دێ پێنگاڤ و ئارمانجان هەموارکەین و دێ بەردەوامییێ دەینە کاری.

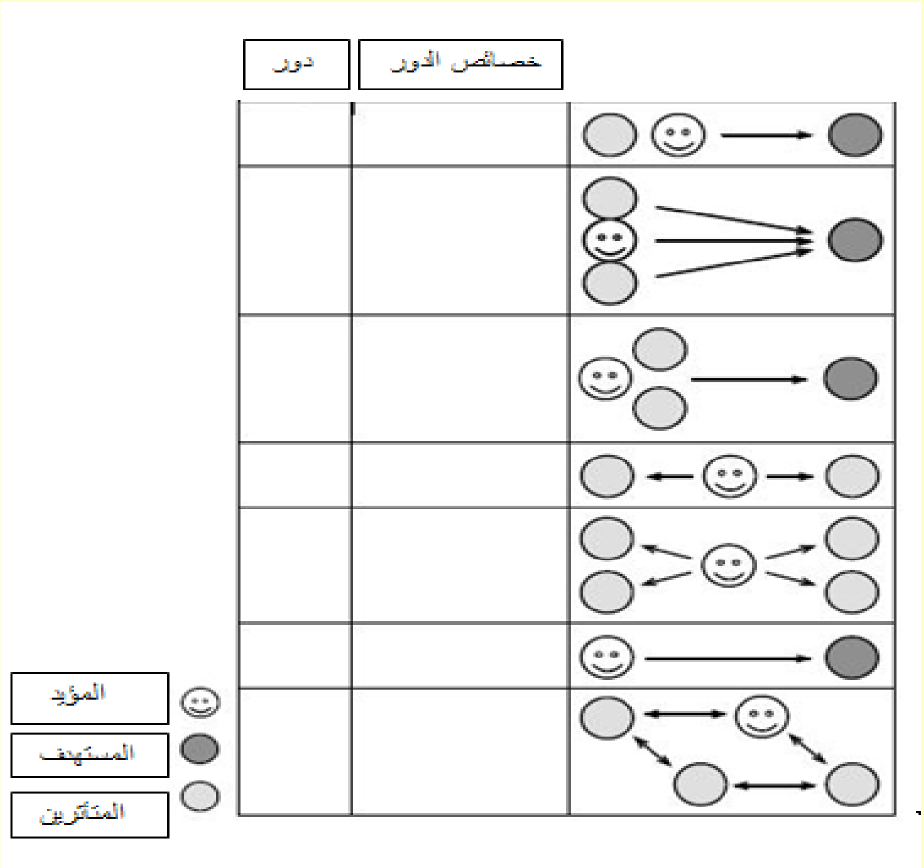
ناڤێ چالاکیێ	پشتەڤانی, بانگەوازی, ب دەستڤەئینانا لایەنگیریێ
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن گەهنە ڤان ئارمانجان: * پێناسەکرنا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانی و لایەنگیریێ. * هژمارتنا وان فاکتەرێن دبنە ئەگەرێ سەرکەفتنا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ. * هژمارتنا وان فاکتەرێن دبنە ئەگەرێ سەرنەکەفتنا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ.
دەمێ پێدڤی	٤٥ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند کاغەز و هندەك پێنڤیس. * هندەك کارت ل گورەی هژمارا پشکداران.
پێنگاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ کارتان ل سەر پشکداران بەلاڤکەین و دێ ژێ داخوازکەین کو هەردەمێ مە گۆت "ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ" ئەو پەیڤەکێ ل سەر کارتا خوە بنڤیسن. (٥ خولەك) ٢. پاشی دێ ژێ داخوازکەین کو ب دیواریڤە ب هەلاویسن. ٣. دێ بەرسڤان خوینین و دێ هەولدەین کو پێناسەیەکێ ژێ دەربێخین. (٥ خولەك) ٤. دێ تێگەهێ ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ پێناسەکەین و دێ نموونەیان بۆ ئینین. (١٠ خولەك) ٥. دێ ڤێ پرسیارێ کەین: "ب رەئیا وە ئەو چ فاکتەرن دبنە ئەگەرێ سەرکەفتنا کریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ؟" (١٠ خولەك) ٦. دێ تەرازوویەکێ ل سەر بۆردی نەخشینین کو وان فاکتەرێن دبنە ئەگەرێ سەرکەفتنا کریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ ل سەر لایەکێ تەرازوویێ نڤیسن. ٧. ئەگەر پێدڤی بوو دێ هندەك فاکتەرێن دی ل سەر زێدە کەین و دێ بۆ شرۆڤەکەین. (٥ خولەك) ٨. دێ ڤێ پرسیارێ کەین: "ب رەئیا وە ئەو چ فاکتەرن دبنە ئەگەرێ سەرنەکەفتنا کریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ؟" (٥ خولەك) ٩. ئەو فاکتەرێن دبنە ئەگەرێ سەرنەکەفتنا کریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ, دێ ل سەر لایێ دی یێ تەرازوویێ نڤیسین. ١٠. دێ ب ڤێ گۆتنێ چالاکیێ ب دوماهی ئینین: دەمێ ئەم بریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ ددەین, فەرە ئەم د پشتراست بین کو لایێ گرنگێ تەرازوویێ ئەوە یێ فاکتەرێن سەرکەفتنا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ ل سەر. (٥ خولەك)
بەرپەرێن کاری	---
هندەك هزر ژبۆ مە !	* دێ پێناسە یا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ ل سەر کاغەزەکا فلیپ چارت نڤیسین و دێ ل سەر پەیڤێن سەرەکی راوەستین. * دێ کۆمەکا نموونەیێن دەربارەی هەوێن گەنجان ژبۆ ب دەستڤەئینانا پشتەڤانی و لایەنگیریێ ژ کەتوارێ عیراقێ ئینین. * دێ "ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ" و "هۆشیارکرنا ژبۆ گوهارتنا رەفتاران" ژێکجوداکەین و دێ بۆ پشکداران خویا کەین کو ئەڤا داویێ ئێکە ژ وان ستراتیژی یێن ژبۆ ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ دهێنە بکار ئینان.

ناڤێ چالاكیێ	ئاستێن ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن بگەهنە ڤێ ئارمانجێ: * زانین و هژمارتنا ئاستێن ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ.
دەمێ پێدڤی	٣٥ خولەك
پێداویستی	* كاغەزەكا فلیپ چارت كو هەرەما ئاستێن تەدەخولكرنێ ب فونتەكێ مەزن ل سەر بیت. * بۆردەك و چەند كاغەز و هندەك پێنڤیس. * چەند كوپییەك ژ هەرەما ئاستێن تەدەخولكرنێ ل گورەی هژمارا پشكداران. (بەرپەرێن كاری)
پێنگـــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ بیرا پشكداران ل پێناسەیا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ ئینین و دێ بێژینێ كو ل سەر چەندین ئاستان دروست دبیت, دێ پێكڤە خویا كەین. (٥ خولەك) ٢. دێ چالاكیێ ب ڤی شێوەی بۆ شرۆڤەكەین: (٤ خولەك) * دێ دناڤ گرۆپێن دوو كەسیدا كاركەن. * دێ بەرپەرێ كاری ل سەر وە بەلاڤكەین و هوین دێ نموونەیان بۆ هەر ئاستەكی ئینن. ٣. دێ بەرپەرێ كاری ل سەر پشكداران بەلاڤكەین. (یەك خولەك) ٤. گرۆپ دێ كارێ خوە كەن كو نموونەیان ژبۆ هەر ئاستەكی ببینن. (١٠ خولەك) ٥. دێ بەرسڤێن وان ل سەر بۆردی نڤیسین كو پێشوەخت هەرەما ئاستان ل سەر نەخشاندی بوو. ٦. پشتی هەموو گرۆپ كارێ خوە پێشكێش دكەن, دێ دانوستاندنێ كەین و دێ پێناسەكێ دەینە هەر ئاستەكی و دێ هندەك نموونەیان ل سەر ئەنجامێن وان زێدە كەین. (١٠ خولەك) ٧. دێ گەهینە وێ چەندێ كو كریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ ل سەر كۆمەكا ئاستان پەیدا دبیت و ئەڤە ل سەر دۆزێ رادوەستیت, چونكو بریاردان ل سەر هەر ئاستەكی كار دكەتە سەر ئاستێن دی ژی. (٥ خولەك)
بەرپەرێن كاری	هەرەما ئاستێن تەدەخولكرنێ
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ دێ كاغەزێن فلیپ چارت پێشوەخت بەرهەڤكەین. ❑ دێ هندەك نموونەیێن گونجایی ل سەر رەوش و كەتوارێ گەنجێن عیراقێ بۆ ئینین.

ناڤێ چالاکیێ	رۆلێن ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێ
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ بگەهنە ڤان ئارمانجان: * دەستنیشانکرنا وان رۆلێن کو دبیت لایەنگر بگێریت. * پەسەندکرنا گرنگی یا پشکداریکرنا گەنجان د کریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێدا.
دەمێ پێدڤی	٤٠ خولەك
پێداویستی	* کاغەزەکا فلیپ چارت کو رەسمێ رۆلێن لایەنگران ب فۆنتەکێ مەزن ل سەر بیت. * بۆردەك و چەند کاغەز و هندەك پێنڤیس. * چەند کوپییەك ژ رۆلێن لایەنگران ل گورەی هژمارا پشکداران. (بەرپەرێن کاری)
پێنگـــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ پێشوەخت راهێنانێ بۆ پشکداران شرۆڤەکەین کو ئەڤە راهێنانەکا کەسۆکییە و هەر کەسەك ب رێکا بەرپەرێ کاری ئەوێ ل بەرانبەری هەر ئێکی ژ وە دێ وی رۆلی بینیت کو دبیت لایەنگر بگێریت و دێ ساخلەتێن ڤی رۆلی دەستنیشانکەت. (٥ خولەك) ٢. دێ بەرپەرێ کاری ل سەر پشکداران بەلاڤکەین. ٣. پشکدار دێ ل سەر دەستنیشانکرنا رۆلی کار کەن. (١٠ خولەك) ٤. دێ ب ئاوایەکێ عەشوایی بەرسڤان وەرگرین و هەر کەسێ ڤیا دێ بەرسڤا وی ل سەر بۆردی نڤیسین کو رۆلێن لایەنگران پێشوەخت ل سەر نەخشاندی بوون. (١٠ خولەك) ٥. ئەگەر پێدڤی بیت دێ بەرسڤێن راستڤەکەین و ل سەر زێدەکەین, پاشی دێ دانوستاندنێ ل سەر گرنگی یا پشکداریکرنا گەنجان د کریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێدا کەین. (١٠ خولەك) ٦. دێ بۆ پشکداران پوختە کەین کو گەنج ل گورەی سەربۆر و شیان و ئارەزوویێن خوە دکارن ڤان رۆلان بگێرن. (٥ خولەك)

بەرپەڕێن كارى

ڕۆڵێن لایەنگرى



هندەك هزر ژبۆ مە !

- دێ كاغەزێن فلیپ چارت پێشوەخت بەرهەڤكەین.
- دێ داكوكیێ ل سەر گرنگی یا گەنجان كەین كو د كریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییدا پشكدار ببن.

ناڤێ چالاكیێ	**بۆچی پاڵپشتی یا ڤی بابەتی دكەن, نە ئێكێ دی؟**
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن بگەهنە ڤێ ئارمانجێ: *هەلبژارتنا وی بابەتی/ ئاریشێ یا كو ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ بۆ كۆم دكەین.
دەمێ پێدڤی	٦٥ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند كاغەز و هندەك پێنڤیس. * چەند كۆپییەك ژ ئەلەمێنتێن بابەتێ ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ ل گورەی هژمارا پشكداران. (بەرپەڕێن كاری)
پێنگاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ بیرا پشكداران ل تێگەهێ ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ ئینین. (٥ خولەك) ٢. دێ چالاكیێ ب ڤی شێوەی بۆ پشكداران شرۆڤەكەین: (٥ خولەك) * دێ دناڤ گرۆپاندا كاركەن كو بابەتەكی ژبۆ ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ دەستنیشانكەن و فەرە سەدەمێن وێ ژێ خویا كەن. * فەرە بەرسڤێن خوە ل سەر بۆردی بنڤیسن. ٣. دێ پشكداران ل سەر گرۆپێن (٤– ٥ كەسی) دابەشكەین. ٤. هەر گرۆپەك دێ كار ل سەر دەستنیشانكرنا بابەتەكی كەت و دێ بەرپەڕێ خوە یێ كاری ب دیواریڤە هەلاویسیت. (١٠ خولەك) ٥. دێ ل سەر گرۆپان گەریێین و دێ گوهداری یا پێشكێشكرنێن وان كەین. (١٠ خولەك) ٦. دێ ئەلەمێنتێن بابەتێ ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ ل سەر پشكداران بەلاڤكەین. ٧. دێ ژ پشكداران داخواز كەین كو ئەلەمێنتێن بەرپەڕێ كاری دیراسەت بكەن و ل گورەی ڤێ دیراسەتكرنێ راستڤەكرنێن ژ لایەنێ بابەتی یان سەدەمانڤە ل سەر زێدەكەن. (١٥ خولەك) ٨. دێ جارەكا دی ل سەر گرۆپان گەریێین و دێ دانوستاندنێ ل سەر راستڤەكرن و بەهانەیێن وان كەین ئەوێن وان ل سەر ئەلەمێنتێن بەرپەڕێ كاری كرین. (٢٠ خولەك)

بەرپەڕێن کاری	**ئەلەمێنتێن بابەتیٚ ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییٚ** ١. هەبوونا ئاریٚشەکیٚ. ٢. پێدڤییەکا فەرە ژبۆ جڤاکی. ٣. دۆزێن تایبەت و گشتی دگەهینتە ئێك. ٤. دبیتە ئەگەریٚ باشتر لێکرنا رەوشا ژیانیٚ یا جڤاکی/ گەنجان. ٥. هەڤگونجاییە دگەل بهایێن جڤاکی. ٦. ئەڤ بابەتە چارەسەر نابیت ئەگەر ب رێکا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییٚ نەبیت. ٧. دەرفەتا سەرکەفتنیٚ یا بلندە. ٨. بابەت هەژی هندێیە کو دەمەکیٚ باش بۆ تەرخانکەین. ٩. دشیاندایە تەخا ئارمانج بهێتە دەستنیشانکرن. ١٠. ل سەر هندەك راستی یێن زانستی هاتییە ئاڤاکرن. ١١. ئەگەر نەهێتە چارەسەرکرن, ئاریٚشە دیٚ مەزنتر لیٚ هێت. ١٢. دەم و سەردەم دگونجایینە ژبۆ پشتەڤانیکرنا ڤی بابەتی.
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ دیٚ پشتراست بین کو هەموو پشکدار د ئارمانجا چالاکییٚ گەهشتینە و ئەگەر پێدڤی بوو دیٚ بۆ شرۆڤەکەین. ❑ * دەمیٚ ل سەر گرۆپان دگەریێین, دیٚ ل سەر هەموو پشکداران گەریێین و هەر گرۆپەك دیٚ کاریٚ خوە ل هەمبەری مە پێشکێشکەت.

ناڤێ چالاکیێ	پەیامێن لایەنگیری و پشتەڤانیێ
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ بگەهنە ڤان ئارمانجان: * دەستنیشانکرنا تەخا ئارمانج ژ کریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ. * بەرهەڤکرنا پەیامێن گونجایی ژبۆ ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ.
دەمێ پێدڤی	٨٥ خولەك
پێداویستی	* کۆمەکا پۆستەر و هەلاویستۆکان ژ هەوێن ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ. * بۆردەك و چەند کاغەز و هندەك پێنڤیس.
پێنگـــــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ بیرا پشکداران ل وێ چەندێ ئینین کو هەتا نوکە مە تێگەهێ ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ یا زانی و ئەلەمێنتێن سەرەکی یێن هەلبژارتنا بابەتەکی ژبۆ ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ یێن نیاسین. (٥ خولەك) ٢. دێ پۆستەرەکی نیشا پشکداران دەین و ب رێکا ڤان پرسیارێن ل خوارێ دێ پەیاما وێ شرۆڤەکەین: (١٠ خولەك) * ئەڤ پەیامە ژبۆ کێ هاتییە ئاراستەکرن؟ * ئەڤ پەیامە چ دخوازیت کو بهێتە کرن؟ * ئارمانج ژ پەیامێ چییە؟ سەدەمێن ل پشت ڤێ پەیامێ چنە؟ * چەوا پەیام هاتییە هنارتن؟ * ئەڤ پەیامە چ گرۆڤ و بەهانەیان بکار دئینیت؟ * پەیام ژ چ پێکهاتییە (ژبلی پەیڤان)؟ * کێ ئەڤ پەیامە هنارتییە؟ ٣. دێ ساخلەت و ئەلەمێنتێن پەیامێ پوختە کەین داکو د کریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێدا یا کاریگەر بیت. (١٠ خولەك) ٤. دێ ڤێ پرسیارێ کەین و دێ دانوستاندنێ ل سەر کەین: "ب شێوەیەکێ گشتی تەخا ئارمانج ژ کریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ کینە و ساخلەتێن وان چنە؟" (١٠ خولەك) ٥. پشکدار دێ ل سەر بابەتێ هەوا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ رێککەڤن و دێ ژ هەر دوو پشکدارێن ب رەخێکڤە داخوازکەین کو پەیامەکێ ئاراستەی وێ تەخێ بکەن ئەوا ژ پرسیارا خالا بۆری هاتییە دەستنیشانکرن. (٥ خولەك) ٦. گرۆپ دێ کار ل سەر دارێژتنا پەیامێن خوە کەن و دێ ل سەر بۆردی نڤیسن. (١٠ خولەك) ٧. دێ کاغەزان خرڤەکەین و جارەکا دی ل سەر گرۆپان بەلاڤکەینەڤە.

	٨. دێ ژ گرۆپان داخوازکەین کو تەخا ئارمانج ژبۆ هەر پەیامەکێ دەستنیشانکەن و پەیامێ ژ ڤان لایەنانڤە هەڵسەنگینن: ناڤەرۆك, زمان, روخسار, ئاشکرایی, داخوازی, ئارمانج و گەلەك بابەتێن دی یێن پەیاما کاریگەر. (١٠ خولەك) ٩. هەر گرۆپەك دێ ئەنجامێن هەڵسەنگاندنا خوە پێشکێشکەت. (١٠ خولەك) ١٠. دێ دانوستاندنێ کەین و ئەگەر پێدڤی بوو دێ راستڤەکرنان ل سەر زێدە کەین. (١٠ خولەك) ١١. دێ ئەلەمێنتێن سەرەکی یێن پەیاما باش بۆ پشکداران پوختە کەین. (٥ خولەك)
بەرپەڕێن کاری	---
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ دێ دئاگەهدار بین کو نەچینە دناڤ ستراتیژی و وان کەنالێن ژبۆ ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ بکار دئینن, چونکو دێ دهندەك چالاکی یێن بهێندا بەحسکەین. ❑ دێ پشتراست بین کو ئەنجامێن هەڵسەنگاندنێ ب ئاوایەکێ ئەرێنی دهێنە پێشکێشکرن. ❑ دێ داکوکیێ ل سەر گرنگی یا وەرگرتنا هەڵسەنگاندنێ ب بابەتییانە کەین, چونکو رەخنە ژبۆ پەیامێ دهێتە ئاراستەکرن, نە ژبۆ وی گرۆپێ ل سەر کار کری.

ناڤێ چالاکیێ	ستراتیژی و چەندین کەنالێ
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن بگەهنە ڤان ئارمانجان: * دەستنیشانکرنا وان ستراتیژی یێن ژبۆ کریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێ دهێنە بکار ئینان. * دەستنیشانکرنا کەنالێن ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێ.
دەمێ پێدڤی	٦٠ خولەك
پێداویستی	* کاغەزێن رەنگاورەنگ و کاغەزێن سپی. * پێنڤیسێن رەنگکرنێ. * کاغەزێن پێڤەنووساندنێ و تیپ (لەزگە). * بۆردەك و چەند کاغەز و هندەك پێنڤیس.
پێنگـــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ بیرا پشکداران ل راهێنانا چوویی ئینین کو مە تەخا ئارمانج و ئەلەمێنتێن پەیامێ ژبۆ ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێ دەستنیشان کربوون. د ڤێ راهێنانێدا دێ کار ل سەر دەستنیشانکرنا وان ستراتیژی و کەنالان کەین ئەوێن ژبۆ کریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێ بکار دئینن. (٥ خولەك) ٢. دێ چالاکیێ ب ڤی شێوەی بۆ پشکداران شرۆڤەکەین: * دێ دناڤ گرۆپاندا کارکەن. هەر گرۆپەك دێ بابەتەکی هەلبژێریت کو هەوەکا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێ بۆ وی بابەتی رێك بێخیت و تەخەکێ دەستنیشانکەت کو ڤێ هەوێ بۆ ئاراستەکەت. * پاشی دێ دیارکەن کا دێ چەوا پشتەڤانی یا ڤێ تەخێ ب دەستڤە ئینن. * دێ ب رێکەکا داهێنەرانە کارێن خوە پێشکێشکەن. ٣. دێ پشکداران کەینە چەند گرۆپەك کو چ گرۆپ ژ پێنج کەسان پتر نەبن. ٤. گرۆپ دێ کار ل سەر دەستنیشانکرنا وان ستراتیژی و کەنالان کەن کو دێ ژبۆ ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێ بکار ئینن. (١٥ خولەك) ٥. هەر گرۆپەك دێ ئەنجامێن کارێ خوە پێشکێشکەت. (١٥ خولەك) ٦. پشتی هەر پێشکێشکرنەکێ دێ ستراتیژی و کەنالێن بکار ئینایی دەستنیشانکەین. (٥ خولەك) ٧. دێ ستراتیژی یێن هەمەجۆر و کەنالێن دەستنیشانکری ژبۆ پشکداران شرۆڤەکەین و دێ بێژینێ کو دشیاندایە پتر ژ ستراتیژییەکێ دهەمان دەمدا بکار بینن, ئەڤە ژی ل سەر ئارمانجا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێ و وێ تەخا بۆ دهێتە ئاراستەکرن رادوەستێت. ٨. دێ ژ پشکداران پرسیارکەین: ددەمێ پێشکێشکرنێدا وە چ ماددە بکارئینان و بۆچی؟ (٥ خولەك) ٩. دێ دانوستاندنێ کەین: ئەوا هەوە بکارئینای کەنالەکێ گەهاندنا هزرا خواستی یە. پاشی دێ خالێن ئەرێنی و نەرێنی یێن هەر کەنالەکێ بکارئینایی بۆ بێژین. ئەم دشێین کەنالێن وەکو رادیۆ, تێلەفزیۆن, رۆژنامە, شێوازێ روو ب روو.... هتد, بکار بینین. (١٠ خولەك) ١٠. دێ هزرێن سەرەکی بۆ پوختە کەین. (٥ خولەك)

----	بەرپەڕێن کاری
❑ دێ پشکداران هاندەین کو ماددەیێن هەیی ژبۆ پێشکێشکرنا ئەنجامێن کارێ گرۆپـان بکـار بیـنن. هەروەسا دشێن هندەك ماددەیێن دی یێن بەردەست ژ دەف خوە بکار بینن. ❑ دێ ل سەر گرۆپان گەرییێن و دێ پشتراست بین کو هەموو بابەت بۆ دئاشکرانە و دێ هاریکاری یا وان د ڤی بیاڤیدا کەین. ❑ دێ داکوکیێ ل سەر وێ چەندێ کەین کو ستراتیژی مەنهەجێ کارکرنێیە کو ژ خـالا "أ" بگەهینـە خالا "ب", لێ کەنال دەزگەهێن پەیوەندیکرنێنە کو ستراتیژییان پێ بکەینە راستییەکا کەتواری.	هندەك هزر ژبۆ مە !

ناڤێ چالاكیێ	پلانێ دەدانین ژبۆ پالپشتیەكا كاریگەر!
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن بگەهنە ڤان ئارمانجان: * هژمارتن و ڕێزبەندكرنا پێنگاڤێن كریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ. * بەرهەڤكرنا پلانەكێ ژبۆ هەوەكا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ.
دەمێ پێدڤی	١٠٥ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند كاغەز و هندەك پێنڤیس. * چەند كوپییەك ژ پێنگاڤێن ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ ل گورەی هژمارا پشكداران. (بەرپەرێن كاری)
پێنگاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ بیرا پشكداران ئینین كو ئەم یێن فێری كۆمەكا قۆناغان/ پێنگاڤێن دەربارەی كریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ بووین. (٥ خولەك) ٢. دێ بەرپەرێ كاری ل سەر پشكداران بەلاڤكەین كو پوختەیا پێنگاڤێن ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێنە. ٣. دێ پێنگاڤان خوینین و دێ پشتراست بین كو بۆ هەمیا دئاشكرانە و دێ دەرگەهێ پرسیاران بۆ ڤەكەین. (٥ خولەك) ٤. دێ چالاكیێ ب ڤی شێوەی بۆ پشكداران شرۆڤەكەین: (٥ خولەك) * دێ دناڤ گرۆپاندا كاركەین كو پلانەكێ ژبۆ هەوەكا پشتەڤانیێ بدانین و هەر نەهە پێنگاڤێن كریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ پەیرەوكەین. * فەرە ل دەسپێكێ ئەم وێ ئارێشێ دەستنیشانكەین ئەوا گەنج ژێ دنالن كو دبیت ب رێكا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ بهێتە چارەسەركرن. ٥. گرۆپ دێ دەست ب كارێ خوە كەن. (٤٥ خولەك) ٦. گرۆپ دێ هێلكاری یێن پلانا خوە پێشكێشكەن. (٢٠ خولەك) ٧. پشتی هەر پێشكێشكرنەكێ دێ دانوستاندنێ ل سەر كەین و ئەگەر پێدڤی بوو دێ هندەك راستڤەكرنان ل سەر زێدەكەین. (٢٠ خولەك) ٨. دێ هزرێن سەرەكی بۆ پشكداران پوختە كەین. (٥ خولەك)

بەرپەرِێن كاری	**پێنگاڤێن ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ:** ١. دێ رەوشێ شرۆڤەكەین. ٢. دێ ئاریشێ دەستنیشانكەین. ٣. دێ ئارمانجێ دەستنیشانكەین. ٤. دێ تەخا ئارمانج دەستنیشانكەین. ٥. دێ رێكێن كاركرنێ هەلبژێرین. ٦. دێ پلانەكا كاركرنێ دانین. ٧. دێ پلانا خوە ئەنجامدەین. ٨. دێ دویفچوون و هەڵسەنگاندنێ كەین. ٩. دێ پێنگاڤ و ئارمانجان راستڤەكەین و دێ بەردەوامیێ دەینە كاری.
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ دێ پشتراست بین كو پشكدار هندەك ستراتیژی و كەنالێن هەمەجۆر بكار دئینن: (تێلەفزیۆن, رادیۆ, پۆستەرێن ریكلامان, دانوستاندنا كەسۆكی....هتد). ❑ ژبۆ كێمكرنا دەمی, ئەم دكارین كار ل سەر وان ئاریشا بكەین ئەوێن د راهێنانا بۆریدا هاتینە دەستنیشانكرن. ❑ ئەم دكارین ڤێ ئاریشێ ب هەلبژێرین و دانوستاندنێ ل سەر بكەین كا هەتا چ رادده ئەلەمێنتێن ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ د ئاریشا بێكاری یا گەنجاندا هەنە و پاشی دێ ژ گرۆپان داخوازكەین كو پلانەكێ بدانن ژبۆ ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ: - ئاریشە: رێژەیا بێكاری یا گەنجان گەهشتییە ٣٠٪, ئەڤە ژی رێژەیەكا بلندە ئەگەر دگەل وەلاتێن جیهانێ و دەردۆران هەڤبەركەین. پرانی یا دەرچوویێن زانینگەهان چ دەرفەتێن كاری نابینن. كرێكارێن شارەزا ژی چ دەرفەتێن كارەكێ باش بۆ نینن. كەرتێ تایبەت ژی یێ لاوازە چونكو بازار ل هەمبەر كەلوپەلێن بیانی یێن ئەرزان ڤەكرییە. - پلانا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ ئەوە كو پشتەڤانی یا حكومەتێ (رێڤەبەرێ بنگەهێ بەكارخستنێ نوونەری یا وێ دكەت) و كەرتێ تایبەت (خودانكارەك نوونەری یا وێ دكەت) و گەنجان (رێكخراوەكا نە حكومی یان وەزارەتا وەرزش و لاوان نوونەری یا وان دكەت) ب دەستڤە بینن. ❑ دێ پشكداران هاندەین كو هزركرنا داهێنەرانە بكاربینن ژبۆ هەلبژارتنا دەزگەهـ و پێرینەیێن ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ.

ناڤێ چالاكیێ	مه كارەك دڤێت.. دگەل مه هەڤكار بن
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن بگەهنە ڤێ ئارمانجێ: * ب كارئینانا شارەزایی یا قاییلكرن و پەیوەندیكرنێ ژبۆ ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ.
دەمێ پێدڤی	٧٠ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند كاغەز و هندەك پێنڤیس. * كامێرەكا ڤیدیۆیێ.
پێنگـــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ چالاكیێ ب ڤی شێوەی بۆ پشكداران شرۆڤەكەین: (٥ خولەك) * دێ ل وێ پلانا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ زڤرین ئەوا مە د راهێنانا بوریدا بەرهەڤكری, ب تایبەتی ژی وان پەیامێن مە كار ل سەر كری. * دێ داخوازێ ژ سێ كەسایەتییان كەین كو نوونەرێن حكومەتێ و كەرتێ تایبەت و گەنجان بن, پاشی دێ دانوستاندنێ دگەل كەین ژبۆ ب دەستڤەئینانا پشتەڤانی یا وان دەربارەی دابینكرنا دەرفەتێن كاری بۆ گەنجێن بێكار. ٢. دێ ژ پشكداران داخوازكەین كو خوە بەرهەڤكەن و شێوازەكێ گونجایی ژبۆ هەر كەسایەتییەكێ بهەلبژێرن دگەل ل بەرچاڤگرتنا گرنگی پێدانێن وان و ئەو لایەنێ نوونەراتی یا وان دكەن و گرنگی یا بابەتی ل دەف وان و ئەو رۆلێ ژ وان دهێتە پێشبینكرن و كا دێ چەوا د ئاییندەیدا هەماهەنگیێ دگەل كەن و گەلەك كاروبارێن دی ژی. (٢٠ خولەك) ٣. دێ هەرسێ كەسایەتییان داخوازكەین و دێ كت كتە دگەل رووینین كو بابەتێ ڤێ راهێنانێ بۆ شرۆڤەكەین. (٣٠ خولەك) ٤. راهێنەر دێ دانوستاندنێ ل سەر شێواز و پەیامێن بكارئینانی ژبۆ كریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ دگەل پشكداران كەت. (١٥ خولەك)
بەرپەرێن كاری	**ساخلەتێن تەخا ئارمانج ژ كریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ:** * رێڤەبەرێ بنگەهێ بەكارخستنێ كو نوونەرێ حكومەتێیە. * خودانكارەكێ راستەقینە یان كەسەكێ دی كو رۆلێ وی بگێریت. * نوونەرێ رێكخراوەكا گەنجان یان نوونەرێ وەزارەتا وەرزش و لاوان.
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ دێ دۆزەكێ ژ وان دۆزێن چارەسەركری د راهێنانا بوریدا (پلانێ دانین ژبۆ پالپشتییەكا كاریگەر!) هەلبژێرین كو گرۆپان ل سەر كار كر بیت و چارەسەر كر بیت. ❑ دێ پشكداران ئاگەهدار كەین كو دبیت كەسێن داخوازكری هزر و ئارەزوویێن ژ هەڤجودا یان هەڤدژ هەبن, لەوا فەرە بەری راهێنانێ خوە ب باشی بەرهەڤكەن و ب هۆشیاری زمانێ گۆتارێ و پەیامێن گونجایی ب هەلبژێرن. ❑ * ئەم دكارین هەولدانێن ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ دگەل كەسایەتی یێن د راهێنانێدا تۆماركەین داكو دچالاكی یێن بهێندا یان ل پارێزگەهێن دی بكار بینین. لێ فەرە پێشوەخت رەزامەندی یا وان یان نوونەرێن وان (ئەگەر د بن ژیێ هەژدە سالییێدا بن) وەرگرین.

بابەتێ شەشێ: كاركرن وەكو تیمەكی (تیمكاری)

"دەستێ خودێ دگەل كۆمێیە... هەر كەسەكێ دناڤ كۆمێدا دێ دەستكەفتێن پتر هەبن"

زانینگەها جونز هوپكنز،

كولیژا ساخلەمی یا گشتی/ بنگەهێ بەرنامێن پەیوەندیكرنێ

كاركرن وەكو تیمەكی- هندەك پێزانینێن شەنگستەیی

پێناسەیا تیمێ چییە؟

تیم كۆمەكا كەسانن تا رادەیەكی هژمارا وان كێمە. ئارمانجەكا هەڤپشك وان پێكڤە گرێددەت و هەموو ب هەڤرا كار دكەن كو ب رێكا كاملانی یا ئەرك و پسپۆری و رۆل و هەماهەنگی و رەنجا هەر ئەندامەكی ژ ئەندامێن تیمێ دگەهنە ئارمانجا خوە یا دەستنیشانكری، ب مەرجەكی هەر ئەندامەك باشترین شیانێن خوە بێخته دكاریدا[1].

نموونە: تیما تەپا پێی، تیما هەلگرتنا سەنگان، تیما شەترەنجێ، تیما هەر پرۆژەیەكی، تیمەكا نۆژداران كو كار ژبۆ چارەسەركرنا حالەتەكێ دەستنیشانكری دكەن، تیما چارەسەركرنا ئاریشەكا دیاركری، تیما ب جهئینانا پلانان، تیما هزركرنێ د شۆنگر و چارەسەرییاندا، تیمەك كو ئەندامێن وێ ل سەرانسەری جیهانێ د بەربەلاڤ بن و ب رێكا دەزگەهێن نوو یێن پەیوەندیكرنێ كار ژبۆ ب جهئینانا ئارمانجەكا دیاركری دكەن.

گرنگی یا وێ چییە كو وەكو تیم كاركەین؟

ژبەر ڤان هۆكارێن ل خوارێ، كاركرنا دناڤ تیمەكێدا یا گرنگە ژبۆ وەرار و گەشەسەندنا گەنجان:

١- گیانەكێ خوینگەرمیێ دناڤبەرا گەنجان و مەزناندا دروست دكەت.

٢- دبیتە ئەگەرێ وەرار و خورتكرنا شارەزایی یێن گەنجان. كاركرن دناڤ تیمەكێدا پێدڤی ب هەبوونا گەلەك شارەزاییان هەیە وەكو شارەزایی یێن پەیوەندیكرنێ، هەڤكارییێ، ب رێڤەبرن و چارەسەركرنا هەڤركییان، بریاردان و چارەسەركرنا ئاریشەیان، ئوو شارەزایی یێن هزركرنا داهێنەر و رەخنەگر.

٣- گەشەسەندنا هەلویستێن ئەرێنی و گیانێ هەڤكارییێ و بەرپرسیارییێ ل هەمبەری كەسێن دی یێن جودا.

٤- گەشەسەندنا باوەری ب خوەبوونێ ل دەف گەنجان و باشترلێكرنا هەڤبەندی یا دناڤبەرا گەنجان و مەزناندا.

---

[1] Adopted from http://www.ndt-ed.org/TeachingResources/ClassroomTips/Teamwork.htm

٥- دبیتە ئەگەرێ ب جهێنانا مافەکی ژ مافێن گەنجان کو پشکداریکرنە دبریاردانێدا.

٦- ب گەلەك دید و بۆچوونان سەرەدەرییێ دگەل دۆز و گرفت و پرۆژەیان دکەت, ئەڤە ژی دبیتە ئەگەرێ دەولەمەندی یا تێهزرینێ و داهێنانێ د ئەنجامدانێدا.

٧- کەسانێن بەرپرس دێ پتر راسپاردەیێن گەنجان قەبوولکەن چونکو بەرهەمێ تیمەکا گەنجانە.

٨- گەنج هەست دکەن کو ئەو ژ ئارمانجێن خوە بەرپرسن و خەباتێ بۆ گەهشتنا ئەنجام و ئارمانجێن خوە دکەن.

٩- دێ ئەنجامێن کارێ وان باشتر بن, چونکو بەرهەمێ گەلەك کەسانە, نە یێ کەسەکی ب تنێیە.

قۆناغێن وەرارا تیمێ چنە؟

پۆلێنکرنا قۆناغێن وەرارا تیمێ هەمەجۆرن و هندەك ژێ وەکهەڤن. دێ ئێك ژ ڤان پۆلێنکرنان بەحسکەین کو بروس توکمەن ل سالا ١٩٦٥ دانایە و چوار قۆناغان ب خۆڤە دگریت, پاشی دگەل هەڤالا خوە ماری ئان جونسۆن ل سالا ١٩٦٨ێ قۆناغەکا پێنجێ ژی ل سەر زێدە کر.

توکمەن داکوکییێ ل سەر گرنگی و پێکڤە گرێدانا ڤان قۆناغان دکەت ئەوێن تیم پێ پێش دکەڤیت هەتاکو دکاریت بەرهنگاری یا ئاستەنگ و بەربەست و گرفتان بکەت و چارەسەرییان بۆ ببینیت و بگەهتە ئەنجامێن خواستی. فەرە هەمی ئەندامێن تیمی و ب تایبەتی سەرۆکێ وان ڤان قۆناغان بزانن هەتاکو بکارن کار ل سەر بکەن ژبۆ هێسانکرنا گەهشتنا ئارمانجان. وەرارا تیمێ د پێنج قۆناغان را دبۆریت(١)، دێ د ڤێ خشتەیێ خوارێدا نیشادەین.

خشتەیێ ژمارە (٢٠): قۆناغێن گەشەسەندنا تیمێ نیشاددەت:

	قۆناغ	چ رووددەت؟	ئەم وەکو سەرۆك یان هێسانکارێن تیمێ فەرە چ بکەین؟
١	قۆناغا پێکهاتنێ Forming	* ئەندام کۆم دبن و ئێکودوو دنیاسن. * هەمی حەز دکەن بهێنە قەبوولکرن. * هەمی خوە ژ هەڤرکییان دوور دکەن. * کەشەکێ رێزگرتنێ دناڤبەرا هەمواندا هەیە. * هەر کەسەك تەرکیزێ ل سەر خوە دکەت. * ئەندام پێزانین و هەستپێکرنان ل سەر هەڤ کۆم دکەن. * ئەندام پرسیارا ئەرکا و چەواتی یا ب جهێنانا وان ئەرکان دکەن. * دبیت هندەك ئەندام هەست بکەن کو دڤێ	* دێ هاریکاری یا تیمێ کەین کو: - ئارمانج و شێوازێ کارکرنا تیمێ دەستنیشانکەن. - دانانا بنەمایێن کارکرنێ دناڤ تیمەکێدا. * دێ داکوکییێ ل سەر گرنگی یا دانانا بنەمایان و دەستنیشانکرنا ئارمانج و ووردەکاری یێن رێکا کارکرنێ کەین.

---

(1) http://en.wikipedia.org/wiki/tuchman%27s_of_group_development.

		قۆناغێدا وان گەلەك ب دەست خۆڤە نە ئینایە. * دەمەكێ خۆش و ئارامە بۆ ئەندامان.	
٢	قۆناغا باهوزێ Storming	* ئەندامێن تیمێ دەست ب كاركرنێ دكەن: هزرێن هەمەجۆر بۆ دهێن و ژ ئەگەرێ پرسیارێن ئەندامان (دەربارەی چەواتی یا كاركرنێ) دانوستاندنێن گەرم روودەن. دابەشكرنا ئەرك و رۆلان, هەستكرنا ب جوداهیێ ژبەر پشكداریكرنێ و هەولدانا هندەك ئەندامان كو بێن كونترۆلكەن... هتد. * هەر ئەندامەك هەولددەت جهێ خوە د تیمێدا ببینیت و رۆلێ خوە دەستنیشانكەت. * دشیاندایە زوو هەڤركییان چارەسەركەن, ئەڤە ژی ل سەر ئاستێ پێگەهشتنا ئەندامێن تیمێ یان هندەك ژ وان رادوەستیت. * دەمێ تیم ڤێ قۆناغێ تێ دپەرینیت, دێ پەیوەندیكرنەكا راشكاوانە هەبیت و دێ باوەریێ ب ئێكودوو ئینن و دێ بەرپرسیاریێ دناڤبەرا خوەدا دابەشكەن. * قۆناغەكا ب زەحمەتە لێ یا شەنگستەیی یە د ئاڤاكرن و وەرارا تیمێدا. * قۆناغەكا ژاندار و بێزاركەرە بۆ وان ئەندامێن حەز ژ هەڤركییان نەكەن. * قۆناغەكا مەترسیدارە و دبیت ببیتە ئەگەرێ تێكچوونا تیمێ ئەگەر ب رێكەكا دروست سەرەدەریێ دگەل نەكەن.	* دێ بۆ هەمیا شرۆڤەكەین كو هەڤركی كارەكێ باش و گرنگە ژبۆ چێبوونا تیمێ. * دێ شارەزایی یا ب رێڤەبرنا هەڤركیێ بكار ئینین. * دێ داخوازێ ژ ئەندامێن تیمێ كەین كو د لێبۆردەیی بن و هەدار هەبیت. * دێ ئەندامان بەر ب هەولدانێن چارەسەركرنا هەڤركییانڤە ئاراستە كەین. * ئەم چاڤێن خوە ل هەڤركییان نانقینین چونكو جارەكا دی دێ زڤرنەڤە. * دێ رۆل و شێوازێ كاركرنێ بۆ هەموو ئەندامان ئاشكرا كەین. * دێ بیرا ئەندامان ل بنەماییێن كاركرنێ ئینین و دبیت هەموار بكەین و هندەكێن دی یێن نوو ل سەر زێدە كەین. * دێ ل سەر هندەك رێكان پێك هێین كو هەموو بشێن تێدا پشكدار ببن. * دێ وان راهێنانان كەین ئەوێن پشتی چارەسەركرنا هەڤركییەكێ, هەڤبەندی یێن ئەندامان باشتر لێ دكەن.
٣	قۆناغا رێكخستنێ Norming	* تیم دێ ل سەر هندەك مومارەسە و پیڤەران جهگیر بیت كو ژ هەموو لایانڤە قەبوولكری بن. * رێكخستن دێ بۆ هەمیا یا ئاشكرا بیت. * هەر ئەندامەك دێ جهێ خوە ببینیت و دێ رۆلێ خوە دەستنیشانكەت. * هەمی كەس دێ دبەرهەڤ و خوینگەرم بن ژبۆ	* دێ هەستكرنا ب گرنگی و بەرپرسیاریێ دەینە هەر ئەندامەكێ تیمێ. *دێ وە باوەركەین كو هەر ئێك دشێت رۆلێ سەرۆكی ل گورەی ئەركێ خوە وەرگریت. * دێ خوە ژ پێشكەفتنا چێبوویی

		کـــارکرنێ و پەیوەنـــدیکرنا کاریگـــەر و چارەسـەرکرنا گرفتـان و ئەنجامـدانا ئـەرکێن دایی و ب سەر ئێخستنا تیمێ. * دبیـت هنـدەك ژبـۆ بەرژەوەنـدی یـا تیمـێ دەست ژ هزرێن خوە بەردەن. * هـەڤرکییان وەکـو دەرفـەتێن پێشـکەفتنێ حساب دکەن و کار ل سـەر چارەسـەری یـا وان دکەن.	پشتراست کەین داکو تـیم نـە ڤەگەریتەڤـە قۆناغا بەری خوە.
٤	قۆناغـا ئەنجامـدانا بـاش و کاریگـــەر Performing	* تیم دێ هەست ب هێز و شیانێن خوە کەت و دێ وەکو دەرفەت بەرێخوە دەتە هەڤرکیێ. * ئەنـدام دێ د هـەڤکار و پێکڤەگرێـدایی بـن و دێ ب خوەسەری ژ سەرۆکی/ هێسـانکاری کـار کەن. * تـیم دێ تـەرکیزێ ل سـەر ئـەرك و ئارمانجـا خوە کەت و دێ ئەنجامان ب دەستڤە ئینن. * تیم دێ ژ گەهشتنا ئارمانجێ نێزیك بیت. * قۆناغەکا مشتە ژ پێگەهشتنێ و داهێنـانێ و خۆشــیێ و خوینگـــەرمیێ و دینـــامیکیێ و کاریگەریێ.	* دێ ئەنـدامان هانـدەین و دێ ل سـەر پێشبینی یێن خوە یێن بلند مینین. * دێ پشتراسـت بـین کـو هـەموو ل سـەر بریارێن دایی د رازینە. * دێ کـــار ل ســـەر بـــەردەوامبوونا پەیوەندیکرنەکا باش کەین. * دێ هەمیا د سەرۆکاتییێدا پشکدار کەین. * دێ ئاگەهداری هەڤبەنـدی یـێن دناڤبـەرا ئەندامانـدا بین داکو مەترسی یا ڤەگـەریانێ بۆ قۆناغێن بەری خوە کێمتر لێ بکەین. * ئەگـەر گوهـۆرین دهنـدەك ئەنـدامێن تیمێدا چێبوو, دێ پێنگاڤێن قۆناغا ئێکـێ دووبارەکەینەڤە. * دێ ئاهـەنگان ژبـۆ دەسـتکەفتێن خـوە گێرین.
٥	دوماهی یا تیمێ Adjourning	* تیم دێ کارێ خـوە تەڤاڤکـەت و دێ گەهتـە ئارمانجێن خوە یێن خواستی. * دبیت تیم ب بەردەوامی بمینیت و ب کارەکێ دی رابیت, دبیت ژی ب هەلوەشییێت. * ئەندام دێ هەست ب دۆراندنێ کەن.	* دێ کۆمبوونـەکا دوماهیێ کـەین ژبـۆ هەڵســـەنگاندنا کـــاری و رێزگرتنـــێ و سوپاسیێ و خاترخواستنێ, دبیت خەمگین بین کو دێ ئەندامێن دی هێلین.

توخمێن سەرکەفتنا تیمێ چنە؟

ژبۆ مسۆگەرکرنا بەردەوامی و سەرکەفتنا تیمێ وبۆراندنا هەموو قۆناغان و گەهشتنا ئارمانجان, فەرە ئەڤ توخمێن ل خوارێ هەبن:

١- ئارمانج یان کارێ تیمێ د ئاشکرا و دەستنیشانکری بن کو هەموو ئەندام پێ بزانن و ل سەر د رازی بن.

٢- پلانا کاری, ستراتیژی و چالاکی یێن گەهشتنا ئارمانجان و خشتەیێ دەمێ پێدڤی ب خۆڤە بگریت, هەروەسا پێداویستی یێن ب هێزکرنا شیانێن تیمێ و ئەنجامدانا چالاکییان ژی هەبن.

٣- هەبوونا رۆلێن دەستنیشانکری ژبۆ هەر ئەندامەکی ژ ئەندامێن تیمێ کو بۆ وی و ئەندامێن دی ژی د ئاشکرا بن و دگەل شیانێن وی بگونجن. هەروەسا گرنگە هەمی بزانن کا چەوا هەمی رۆلێ د خزمەتا ئەنجامدانا ئەرکێ تیمێدانە.

٤- هەبوونا شیانێن پەیوەندیکرنا کاریگەر و سەرەدەریکرنا دگەل هەڤرکییان و هەڤکاری یا دناڤبەرا ئەندامێن تیمێدا.

٥- رازیبوون ل سەر سیستەمێ کاری و چەواتی یا بریاردانێ.

٦- ئەندامێن تێمێ ل سەر بنەمایێن کاری پێك بهێن و دەم بۆ دەمی پێدا بچنەڤە و ئەگەر پێدڤی بوو هەموار بکەن.

٧- هەمی ئەندام پشکدار بن د دەربرینا هزران و دانوستاندن و بریاردانێدا.

٨- تیم ب یەك نەفەس و یەك ئاراستە کار دکەت, ئەگەر هندەك بەرژەوەندی یێن کەسۆکی ل دەڤ ئەندامەکی هەبوون, فەرە ب زووترین دەم بهێنە چارەسەرکرن.

٩- هەبوونا کەشەکێ ڤەکری و مشت ژ هەڤکارییێ و باوەرییێ و راستگۆییێ و رێزگرتنا ئالوگۆر کو دوور بیت ژ حوکمدانێن پێشوەخت و گونەهبارکرنێن ئالوگۆر.

١٠- ئازراندن و هاندانا نافخۆیی (دناڤبەرا ئەندامێن تیمێدا) و دەرڤەیی (رێڤەبەرێ بنگەهی, ئەوێن دگەل گەنجان کار دکەن, کەسوکار, سەرۆکێ شارەوانییێ.... هتد) هەبیت.

١١- هەبوونا سەرۆکەکی کو شارەزایی یێن رێبەرایەتیێ هەبن نەمازە ل دەستپێکێ و ب ئاوایەکێ باش و وەکهەڤ سەرەدەرییێ دگەل هەموو ئەندامان بکەت, پایە و جهێ خوە ژبۆ هندەك کاروبارێن دی بکار نەئینیت یان چ کاران ژبۆ مەدح و سەنایێ نەکەت. فەرە ژبۆ خورتکرنا شیانێن ئەندامان کار بکەت و بیاڤی بدەتە هەموو ئەندامان کو رۆلێ سەرکردایەتیێ بگێرن.

ئەو چ رۆلن کو دبیت ئەندامێن تیمێ بگێرن؟

ئەندامێن تیمێ هندەك رۆلێن زێدەبارێن هاریکار و پشتەڤان دگێرن ژبۆ ئەنجامدانا کاری و بەردەوامی یا وی, هەروەسا هندەك رۆلێن بەربەست ژی دگێرن کو دبنە ئاستەنگ د رێکا پێشکەفتنا کارێ تیمێدا. هەژی گۆتنە کو ئەڤ رۆلە جودانە ژ وان رۆلێن هەڤبەند ب ئەرکێن دیارکری یێن کاریڤە. بۆ نموونە: ئەگەر ئەرکێ تیمێ ئەو بیت کو هەوەکا پالپشتیێ ژبۆ گوهارتنا یاساییێن هەڤبەند ب پشکداریکرنا گەنجانڤە خرڤەکەت, رۆلێن هەڤبەند ب ڤی ئەرکیڤە دێ ب ڤی شێوەی بن: أ. کۆمکرنا یاساییێن هەڤبەند ب پشکداریکرنا گەنجانڤە, دیراسەتکرن و پۆلێنکرنا وان. ب. پەیوەندیکرنا ب گەنجان و وەرگرتنا رەئیا وان ل سەر یاسایان و بابەتێن دی یێن پێڤە هەڤبەند.

ژبۆ خویاکرنا رۆلێن گەنجان دشیاندایە پشتبەستنێ ب ڤێ دابەشکرنا ل خوارێ بکەین:

١. رۆلێن هەڤبەند ب کاریڤە: ئەو رۆلن ئەوێن ئەندامێن تیمێ دگێرن کو بگەهنە ئەنجام و ئارمانجێن نەخشاندی:

أ. **دەستپێشخەر:** ئەوە یێ ژبۆ گەهشتنا ئارمانجێ, هزرێن نوو پێشکێش دکەت یان شێوازێن جودا ژبۆ سەرەدەریکرنا دگەل ئارێشەکێ دادهینیت.

ب. **قەبخواز:** ئەوە یێ پرسیاران دکەت کو ئەندامێن تیمێ دوورتر ژ توخیبێ وان ببەت و ئاستێ پیڤەران بلندتر لێ دکەت و تیمێ بەر ب موجازەفەکرنێڤە دبەت.

ج. **پوختەکەر:** ئەوە یێ دەم بۆ دەمی هزرێن پێشکێشکری و بریارێن دایی پوختە دکەت.

د. **شرۆڤەکار:** ئەوە یێ هزر و پێشنیازێن ئەندامێن دی یێن تیمێ روهن و شرۆڤە دکەت.

هـ. **هـ. پالێنەر:** ئەوە یێ تیمێ هانددەت و بەر ب پێشکەفتنا کاریڤە پالددەت.

و. **و. پێشکێشکار یان داخوازکارێ پێزانینان:** ئەوە یێ پێزانینێن زێدەبار ددەتە تیمێ یان پێزانینێن زێدەبار ژ ئەندامێن تیمێ دخوازیت.

ز. **ز. پێشکێشکار یان داخوازکارێ بۆچوونان:** ئەوە یێ دید و بۆچوونێن خوە ددەتە تیمێ یان داخوازا دید و بۆچوونێن ئەندامێن تیمێ ل سەر بابەتەکێ دیارکری دکەت.

ح. **پیڤەرکار:** ئەوە یێ پیڤەران پێشنیاز دکەت ژبۆ باشترلێکرنا جۆرێ کاری و هەردەم بیرا ئەندامان ل بنەماییێن کارێ تیمێ دئینیت.

٢. رۆلێن هەڤبەند ب بەردەوامییێڤە: ئەو رۆلن یێن هاریکاری یا چێکرنا هەڤبەندی یێن باش و موکم دناڤبەرا ئەندامێن تیمێدا دکەن, هەروەسا کاریگەرییەکا زۆر ل سەر بەردەوامبوونا کارێ ئەنجامدایی هەیە ژبۆ گەهشتنا ئارمانجا خواستی:

أ. **هاندەر:** ئەوە یێ دەستخۆشیێ ل کارێ کەسا و تیمێ دکەت رێز و تێگەهشتن ژبۆ بۆچوونێن خەلکی هەیە و خەلکی هانددەت کو پشکدارییێ بکەن.

ب. **چاڤدێر:** ئەوە یێ چاڤدێری یا هەڤبەندی یێن دناڤبەرا ئەندامێن تیمێدا دکەت, ڤێ هەڤبەندییێ وەسف دکەت و ستراتیژی یێن باشتر لێکرنێ بۆ پێشنیاز دکەت.

ج. **سوحبەت خۆش:** ئەوەیێ ب رێکا نوکتە و پێکەنۆکان فشارێن کاری و دانوستاندنان ل سەر ئەندامان کێم دکەت.

د. **پەیوەندیکار:** ئەوە یێ بۆچوونان ژهەڤ نێزیك دکەت و دگەهینتە ئێك, هەروەسا هەڤرکییان چارەسەر دکەت.

هـ. **هـ. ل دویفچوویی:** ئەوە یێ دویفچوونا پێشکەفتنا کارێ تیمێ دکەت و کاریگەری یا ڤەگەراندی ددەتە ئەندامان.

٣. رۆلێن ئاستەنگ د رێکا کاریگەری یا تیمێدا: ئەو رۆلن یێن ب نەرێنی کار دکەنە سەر بەرهەمهێنان و پەیوەندییان:

أ. **دوژمنکار:** ب شێوازەکێ هێرشبەر گێنگەشە و هەڤدژی یا بۆچوونێن خەلکی دکەت.

ب. **ئیتیکالی:** ئەوە یێ پشتبەستنێ ب خەلکێ دی دکەت ژبۆ بریاردانێ و چ جاران چ هەلۆیستێن دیارکری نینن.

ج. **کونترۆلکار:** ئەوە یێ هەولددەت دەستهلاتێ وەرگریت کو کەسێن دی بێختە دبن گونترۆلا خوەڤە.

د. **رکۆیی:** ئەوە یێ ژ کەرب و بێ سەدەم تشتان رەت دکەت و بەحسی وان بابەتان دکەت ئەوێن تیم ژێ بۆری.

هـ. **بەزەییخواز:** ئەوە یێ دەربرینێ ژ هەستکرنا نە ئارامیێ و نە رێزگرتنێ دکەت.

ساخلەتێن کەسێ چالاك دناڤ تیمێدا چنە؟

١- ب راشکاوی دئاخڤیت.

٢- ب ئەرێنی سەرەدەریێ دکەت.

٣- یێ بابەتییانەیە د ئاخفتنێن خوەدا.

٤- گیانێ هەڤکاریێ ل دەف هەیە.

٥- خوە ل سەر خەلکی مەزن ناکەت.

٦- یێ نەرمونیانە د سەرەدەریکرنێدا.

٧- یێ راستگۆیە.

٨- یێ هەڤسۆزە.

٩- پەیوەندیکرنەکا کاریگەر دکەت.

١٠- گوه ل خەلکێ دی رادگریت.

١١- پشکداری یا گرفت و چارەسەرییان دکەت.

١٢- رێزێ ل بۆچوونێن خەلکێ دی دگریت.

١٣- ب سەربۆرێن خوە پشکداری یا خەلکێ دی دکەت.

١٤- هاندان و پەسنداری یا ئەندامێن تیمێ دکەت.

١٥- حوکمی ل سەر هزر و هەلۆیست و باوەری یێن خەلکی نادەت.

١٦- بابەتان ب کەسۆکی وەرناگریت.

١٧- ژ دەربرینا هزر و بۆچوونێن خوە شەرم ناکەت و نا ترسیت ژێ.

١٨- بەرپرسیاریێ هەلدگریت.

١٩- خوینگەرم و مجدە دکارکرنێدا.

٢٠- شیانێن بریاردانێ و چارەسەرکرنا هەڤرکییان و تێهزرینا داهێنەر و رەخنەگر ل دەف هەنە.

٢١- هزر و پێشنیازان پێشکێش دکەت و ددەمێن پێدڤیدا داخوازا هاریکاریێ دکەت.

٢٢- شارەزایی یێن پێدڤی ژبۆ کارکرنێ هەنە.

٢٣- خالێن ب هێز و لاوازێن خوە دزانیت.

٢٤- باوەری ب خوە هەیە.

ئەگەر ئەم سەرکردە بین؟

زێدەباری خالێن ژێگۆتی یێن ل سەلال:

١- دێ باوەرییێ دناڤ تیمێدا چینین.

٢- دێ ب ئاوایەکێ بابەتییانە هەلسەنگاندنا دەستکەفتێن تیمێ کەین.

٣- ددەمێن پێدڤیدا دێ هاریکاری و شیرەتان پێشکێشکەین.

٤- دێ ئەندامێن تیمێ هاندەین و ئازرینین.

٥- دێ ب ئاشکرایی و لۆژیکی تیمێ ئاراستە کەین.

٦- دێ ب ئەرێنی سەرەدەرییێ کەین.

٧- دێ دویفچوونێ کەین و دێ هەلسەنگینین و دێ راستڤەکەین.

٨- دێ گوهورین و داهێنانێ قەبوولکەین.

٩- دێ خوە ژ لایەنگیریێ دوورکەین (دێ بێلایەنی یا خوە پارێزین).

١٠- دێ د مجد و ئێکلاکەر بین.

١١- دێ مە سەبر و هەدار هەبیت.

١٢- دێ دەرفەتێ دەینە هەمیا کو پشکدارییێ بکەن و دەربرینێ ژ بۆچوونێن خوە بکەن.

١٣- دێ ئەندامان د بەرپرسیارییێ و سەرکردایەتیێدا پشکدار کەین.

دێ چەوا رێزگرتنێ ژبۆ کەسێن دی و شێوازێن وان یێن جودا دەربرین؟

وەکو سەرکردە یان هێسانکار یان ئەندامێن تیمەکێ یان کەسەك کو دگەل گەنجان کار دکەت, فەرە:

٨. سوپاسی یا خەلکێ دی بکەین ژبۆ هزر و پێشنیازێن وان.

٩. هەردەم ب کارێن ئەرێنی دەست پێ بکەین و دەمێ بەحسی کاروبارێن نەرێنی دکەین, فەرە کومێنتێن مە ب هەڤۆکێن "ئەز" یان "ئەڤە هزرا منە" بهێنە دەربراندن.

١٠. دێ هەولدەین بابەتان ل گورەی دید و بۆچوونێن وان ببینین و دێ پێداویستی یێن وان ل بەر چاڤ وەرگرین.

١١. دێ هەولدەین هندەك بابەتێن هەڤپشك ببینین و ل سەر کار بکەین.

١٢. دێ رەخنێ ل هزرێ گرین, نە ل خوەییێ کەسی.

١٣. دێ هزران ئێك ل دویف ئێك پێشکێشکەین و فەرە پشتراست ببین کو کەسێ دی هزر پەسەند کر, پاشی دێ چینە هزرا ددویفدا.

کارکرن وەکو تیمەکی- چالاکی یێن پێشنیازکری

ناڤێ چالاکیێ	تیم
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن بگەهنە ڤان ئارمانجان: * پێناسەکرنا تیمێ. * دەستنیشانکرنا ئەلەمێنتێن سەرکەفتنا تیمێ.
دەمێ پێدڤی	٤٠ خولەك
پێداویستی	بۆردەك و چەند کاغەز و هندەك پێنڤیس.
پێنگـــــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ چالاکیێ بۆ پشکداران شرۆڤەکەین و فەرە پێگیریێ ب ڤان رێنماییان بکەن: (٥ خولەك) * دێ ب شێوەیەکێ بازنەیی دناڤ گرۆپێن ٥– ٦ کەسیدا راوەستێن. * هەر کەسەك دێ دەستێن خوە بەرەف ناڤەراستا بازنەی درێژکەت و دێ دەستێن پشـکدارەکێ دی دگرۆپێدا گریت هەتاکو هەموو دەست تۆربەندەکێ دروست دکەن. * پاشی دێ تۆرێ ڤەکەن بێی کو دەستێن خوە ژێکڤەکەن. ٢. پشکدار دێ دەست ب ئەنجامدانا چالاکیێ کەن. (١٠ خولەك) ٣. پشتی راهێنان تەڤاڤ دبیت, دێ ژ پشکداران داخوازکەین کو ڤەگەرنەڤە جهێن خوە و دێ پرسـیارا وان کەین کا هەست ب چ کرن. (٥ خولەك) ٤. دێ دانوستاندنێ ل سەر ڤان پرسیاران کەین: (١٠ خولەك) * ئارمانج ژ ڤێ چالاکیێ چ بوو؟ * ئەرێ هوین شیان بگەهنە ئارمانجێ؟ * هوین چەوا شیان ب جهبینن؟ * بۆچی هوین نەشیان بگەهنە ئارمانجێ؟ ٥. دێ تیمێ پێناسە کەین. (٥ خولەك) ٦. دێ گەهینـە وی دەرئـەنجامی کـو (هـژمار, پەیوەنـدیکرن, ئاشـکرایی یـا ئارمـانجێ, هـەڤرکی, دانوستاندنا دناڤبەرا ئەندامادا بەری کارکرنێ... هتد), ئەڤە هەمی ئەلەمێنت و فاکتـەرێن کەتوارینـە بەرهنگاری تیمێ دبن. (٥ خولەك)

بەرپەرێن کاری	---
هندەك هـزر ژبـۆ مە !	- دێ پشکداران ئاگەهدارکەین کو ددەمێ چێکرنا تۆربەندا مرۆڤاندا ئێکودوو نەئێشینن. - ئەگەر پشکدار تێکهەلە بوون ژ هەردوو رەگەزان, دێ نورم و عورفێن جڤاکی ل بەر چاڤ وەرگـرین و دێ گرۆپێن کچ و کوران ژ هەڤجوداکەین. - دێ دهۆشیار بین ژبۆ چارەسـەرکرنا هـەر هەڤڕکییـەکێ ئەگـەر دناڤبـەرا پشـکداراندا پەیـدا بـوو, وەکو هەڤگونەهبارکرنێ یان هەر ئارێشەکا دی کو ددەمێ راهێنانێدا روو بدەت. ئوو دێ سەرنجا وان بەر ب گرنگی یا رێزگرتنا کەسـێ بەرانبـەر راکێشـین و دێ بێـژینێ کـو ئەڤـە سروشـتینە, ب تایبەتی ئەگەر دەم یێ کورت بیت و رێنمایی نە ئاشکرا بن. - دێ پێگیریێ ب ئارمانجێن چالاکیێ کەین و ئەگەر پشـکدارەك ژێ دەرکـەفت, دێ ئاگەهدارکـەین کو دێ دهندەك چالاکی یێن دیدا بەحسکەین.

ناڤێ چالاكیێ	دوو یان سێ باشترن ژ ئێكی
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن بگەهنە ڤان ئارمانجان: * رێزبەندكرنا مفا و گرنگی یێن كاركرنا وەكو تیمەكێ. * دەستنیشانكرنا رۆلێ و ئەركێن وان كەسێن دناڤ تیمەكێدا كار دكەن. * دەستنیشانكرنا ساخلەتێن كەسێ كاریگەر دناڤ تیمێدا. * دەستنیشانكرنا شیانێن كەسۆكی ژبۆ پشكداریكرنا دتیمێدا.
دەمێ پێدڤی	٨٥ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند كاغەز و هندەك پێنڤیس. * چەند كوپییەك ژ فورما (شیانێن خوە ژبۆ پشكداریكرنا د تیمێدا هەڵسەنگینم) ل گورەی هژمارا پشكداران. (بەرپەرێن كاری) * كاغەزێن سپی و رەنگاورەنگ و پێنڤیسێن رەنگكرنێ و (٢– ٣) مەقەس و كاغەزێن پێڤەنووسیانێ و كۆمەكا پێداویستی یێن دی ژبۆ نەخشاندنا ئارمێن خوە.
پێنگـــــــاڤێن ب جهێنانێ	١. دێ چالاكیێ ب ڤی شێوەی بۆ پشكداران شرۆڤەكەین: دێ دناڤ گرۆپاندا ل سەر ئەركەكێ دیاركری كار كەن, لێ بەری كاری فەرە هەر گرۆپەك ئارمانج و ناڤ و درووشم و بانگەشەیا خوە دەستنیشانكەت. (٥ خولەك) ٢. دێ پشكداران ب ئاوایەكێ عەشوایی كەینە چەند گرۆپێن وەكهەڤ. (٥ خولەك) ٣. گرۆپ ل سەر ئەنجامدانان ئەركێن خوە كار دكەن. (٢٠ خولەك) ٤. دێ پرسیارێ ژ گرۆپان كەین كا هەستێن وان ل هەمبەری ڤێ راهێنانێ چ بوون, وە ئەنجامێن كارێ وان چ بوو؟ (٥ خولەك) ٥. دێ مفا و گرنگی یا كاركرنا دناڤ تیمێدا ژێ دەرئێخین. (٥ خولەك) ٦. هەر گرۆپەك دێ كارێ خوە پێشكێشكەت و كا چەوا گەهشتییە ئەنجامێ دوماهیێ دێ بۆ پشكداران شرۆڤە كەت. (١٠ خولەك) ٧. دێ دانوستاندنێ ل سەر ڤان پرسیاران كەین: (١٥ خولەك) * ئەرێ ئەو رۆڵێن هەر كەسەكی د تیمێدا گێراین چ بوون ؟ * بۆچی وی ئەڤ رۆڵە گێرا؟ * هەستا وی چ بوو د نمایشكرنا ڤی رۆڵیدا؟ * ئەرێ هندەك كەس هەبوون كو پتر ژ رۆڵەكی گێرا بیت؟ * ئەرێ هندەك رۆڵ هەبوون كو بەربەست بن د رێكا كاریدا؟ چەوا سەرەدەری دگەل هاتە كرن؟ ٨. دێ وان رۆڵێن هەمەجۆرێن كو دبیت دناڤ تیمێدا هەبن خویا كەین و دێ گرنگی یا سەرەدەریكرنا دگەل رۆڵێن بەربەست د رێكا كاركرنا تیمێدا دیار كەین و دێ بۆ بێژین كو فەرە ب ئەرێنی و هێواشی سەرەدەریێ دگەل بكەن. زێدەباری ڤێ چەندێ ژی دێ وان ساخلەتان خویا كەین كو فەرە ل دەف

ئەندامێن تیمێ هەبن و دێ نموونەیان ژ کارێ گرۆپان بۆ ئینین. (١٠ خولەك)

٩. دێ گرنگی یا کارکرنا دناڤ گرۆپیدا و گرنگی یا رۆلێن ئەندامان ژبۆ ئەنجامدانا کاری و بەردەوامکرنێ بۆ پشکداران پوختە کەین. هەروەسا دێ گرنگی یا وێ چەندێ بۆ پشکداران بێژین کو فەرە هەر ئەندامەك ل گورەی شیانێن خوە ب رۆلێن گونجایی یێن بەرهەمهێنەر رابیت. (٥ خولەك)

١٠. دێ بەرپەرێ کاری ل سەر پشکداران بەلاڤکەین. دێ بۆ شرۆڤەکەین و دێ هاندەین کو ژبۆ هەلسەنگاندنا شیانێن خوە یێن دکارێ تیمێدا بکار بینن، ئوو دێ بێژینێ کو دشێن دەم بۆ دەمی لێ ڤەگەرن داکو پێشکەفتنان دەستنیشانکەن. (٥ خولەك)

بەرپەڕێن کاری

شیانێن خوە ژبۆ پشکداریکرنا د تیمێدا هەلدسەنگینم

* هەموو هەڤۆکان بخوینە و بەرسڤا گونجایی بۆ خوە بهەلبژێرە. ژمارە "١" نیشانا کێمترین نمرەیە و ژمارە "٥" نیشانا بلندترین نمرەیە.

* ئەڤ خشتەیە دێ هاریکاری یا تە کەت کو وان بابەتان دەستنیشانکەی ئەوێن پیدڤی ب راستڤەکرن و باشترلێکرنێ. ئەڤە ژی ب رێکا وەرارکرنا شیانان دهێتە ئەنجامدان.

		١	٢	٣	٤	٥
١	ئەز خوە ژ لۆمەکرنا خەلکی دوور دئێخم.					
٢	رێکێ ددەم کو هەمیا ئەو دەرفەتە هەبیت ژبۆ خویا کرنا شارەزایی و شیانێن خوە.					
٣	ئەز ل گورەی بەرژەوەندی یا تیمێ کار دکەم.					
٤	ئەز دشێم بەرپرسیاریێ هەلگرم.					
٥	ئەز دەستخۆشیێ ل دەستکەفتێن ئەندامێن تیمێ دکەم.					
٦	ئەز خوە ژ هزرێن پێشوەخت دوور دئێخم.					
٧	یێ هاریکارم.					
٨	ب ئاشکرایی و راشکاوی و ئەرێنی دەربرینێ ژ بۆچوونا خوە دکەم.					
٩	ئەز ب رێزگرتن و ئەرێنی سەرەدەریێ دگەل خەلکی دکەم.					
١٠	پشکداریێ دکەم.					
١١	ئەز کەسەکێ بابەتییانەمە.					
١٢	ئەز گوهـ ل خەلکی رادگرم.					
١٣	یێ خوینگەرمم و ب مجدی کار دکەم.					
١٤	ئەز حوکمی ل سەر خەلکی نادەم.					
١٥	سەربۆر و پێزانینێن خوە دگەل خەلکێ دی هەڤپشك دکەم.					

	١٦	هەولددەم پێكهاتنـەكا ئـالوگۆر دەربـارەی چارەسـەری یـێن هەڤرکییان ب جهبینم.					
	١٧	ئەز هندەك هزرێن نوو یان شێوازێن جودا پێشنیاز دكەم.					
	١٨	هەولددەم دید و بۆچوونێن جودا ژ هەڤ نێزیك بكەم.					
	١٩	ئەز بابەتان ب كەسۆكی وەرناگرم.					
	٢٠	ئەز رەخنێ ل هزران دگرم, نە ل كەسان.					
	٢١	ئەز رێزێ ل دید و بۆچوونێن خەلكێ دی دگرم.					
	٢٢	ددەمێ پێدڤیدا هاریكاری یا خەلكی دكەم.					
	٢٣	ئەز ب كاریگەری رۆلێ خوە دگێرم.					
	٢٤	خوە دكەمە خۆبەخش ژبۆ ئەنجامدانا وان ئـەركێن كـو فـەرە ب بهێنە ئەنجامدان.					
	٢٥	ئەز پێگیریێ ب بریارێن تیمێ دكەم.					

هندەك هزر ژبۆ مە!

- ئەگەر پشكداران بەحسی قۆناغێن وەرارا تیمێ كرن, دێ وان ئاگەهدار كەین كو فەرە تەركیزێ ل سەر ئارمانجان بكەین و دێ د هندەك چالاكی یێن دیدا سەرەدەریێ دگەل قۆناغان كەین.
- ددەمێ كاركرنا گرۆپـاندا, دێ ل سـەر گـەریێن و سـەحكەینە رێكـا كـارلێككرنێ و پشـكداریكرنا ئەندامان و هەر كارەكێ دی یێ كو پاشی كومێنتان ل سەر بـدەین. ئـوو ئەگـەر هـەڤركی بـەر ب توندوتیژییێڤە بچیت دێ تەدەخولێ كەین و دێ بیرا وان ل بنەماییێن كاركرنا هەڤپشك ئینین.
- * ددەمێ دانوستاندناندا دێ ئاماژە ب رۆلێن كەسێن دناڤ تیمێدا دەیـن و دێ سـاخلەتێن كەسـێ كاریگەر بۆ پشكداران بێژین.

ناڤێ چالاکیێ	پێنگاڤ ب پێنگاڤ...
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن بگەهنە ڤان ئارمانجان: * دەستنیشانکرنا قوناغێن وەرارا تیمێ. * دەستنیشانکرنا ئەلەمێنتێن سەرکەفتنا تیمێ.
دەمێ پێدڤی	٧٠ خولەك
پێداویستی	* کاغـەزێن سـپی و رەنگـاورەنگ, کاغـەزێن پێڤەنووسـیانێ (لەزگـە), راسـتـەك, پێنڤـیس, کلیـپس, سندوقێن ڤالا, کارتون, مقەس, قەسەبەیێن ڤەخوارنا شەربەتان, وایرە... هتد. *هندەك بەرپەرێن بچووك کو پیشە ل سەر نڤیسای بن. (بەرپەرێن کاری)
٧	١. دێ ب ڤی شێوەی چالاکیێ بو پشکداران شروڤەکەین: (٥ خولەك) * هوین کومەکا شارەزایێن هەلبژارتینە ژبەر ناڤداری یا وە دبیاڤێ پیشەیێ وەدا. * ل گورەی وان کەلوپەلێن ئەم بو هەوە دابین دکـەین, دێ وەکـو تـیم دنـاڤ گروپانـدا کـار کـەن ژبـو چێکرنا نموونەیەکی. * مەرجێن کاری دێ ب ڤی شێوەی بن: – هەر پشکدارەك دێ کاغەزەکێ وەرگریت کو پیشەیێ وی یێ ل سەر نڤیسایی بیت. ئوو فـەرە دنـاڤ تیمەکا پیشە هەمەجوردا کار کەن. – ل گورەی جوانی و ئاستێ موکمی یا کاری, ئەگـەرێن مفا ژێ وەرگرتنـێ, بکارئینانا داهێنەرانـەیا کەلوپەلێن بەردەست و لەزاتی یا ئەنجامدانێ.. دێ کاریێ هەر تیمەکێ هێتە هەلسەنگاندن. – دێ بو تیمان دیارکەین کو دکارن دوو جاران پەیوەندیکرنێ دگەل تیمێن دی بکەن و ئەنـدامان لێك بگوهورن داکو وان پیشەیێن نەیی بو تیمێ دابین بکەن. – هەر تیمەکێ مافێ هەی یەك جار بچیتە سەر مێزێ و کەلوپەلان ژبو کاریێ خوە هەلگرن. ٢. ب ئاوایەکێ عەشوایی دێ کاغەزێن پیشەیان ل سەر پشکداران بەلاڤکەین. ٣. دێ تیمان دابەشکەین و ل گورەی هژمارا تیمان دێ ٤ یان ٥ چاڤدێران بو هەلبژێرین. ٤. تیم دێ کار ل سەر ئەنجامدانا ئەرکێ خوە کەن. (٢٠ خولەك) ٥. تیم دێ ئەنجامێن کاریێ خوە پێشکێشکەن و دێ ژ هـەر تیمـەکێ داخوازکـەین کـو ل گـورەی ڤـان هەر چوار پیڤەران چەواتی یا ئەنجامدانا کاریێ خوە خویا کەن: (١٥ خولەك) * چەوا دەست ب کارکرنێ هاتییە کرن؟ * چ میتودا کارکرنێ هاتییە پەیرەوکرن؟ * چ ئاستەنگ کەفتنە درێکا کاریێ وەدا؟ * ئەرێ ئەرکێن دانایی هاتینە ئەنجامدان؟ ٦. دێ ژ چاڤدێران داخوازکەین کو تێبینی یێن خوە ل سەر کاری بدەن. ٧. دێ بەرسڤێن گروپان د خانەیێن گونجاییدا ل سەر کاغەزێن فلیپ چـارت یـان بـوردی نڤیسـین کـو

<table>
<tr><td></td><td>پێشوەخت دێ بۆردی کەینە ٥ پشك (قۆناغێن وەرارا تیمێ).
٨. دێ بۆ پشکداران شرۆڤەکەین کو هەر تیمەك دێ دڤان قۆناغان را بۆریت. دێ قۆناغان هەژمێرین و وەکو تایتل ل سەر هەر پێنج خانەیێن ل سەر بۆردی نڤیسین. ئوو ل گورەی ئەوا ل سەر بۆردی نڤیسایی دێ ب تێروتەسەلی بەحسی هەر قۆناغەکێ کەین. (١٥ خولەك)
٩. ل گورەی هەر چوار پیڤەرێن خالا (٥) دێ کارێ تیمان هەلسەنگینین و دێ ناڤێ تیما سەرکەفتی خویا کەین. (١٠ خولەك)</td></tr>
<tr><td>بەرپەرێن کاری</td><td>پیشەیێن ئەندامان
* نیگارکێش (٢)
* ئەندازیارێ دیکۆرێ (٢)
* نڤیسەر (٢)
* رۆژنامەڤان (٢)
* چێشلێنەر (٢)
* نێچیرڤان (٣)
* زانایێ فیزیکێ (٣)
* نۆژدار (٢)
* ئەندازیارێ کارەبێ
* ئاڤاکەر (بەنا)
* ماموستایێ ئامادەییێ (٢)
* کارکەر (٢)</td></tr>
<tr><td>هندەك هزر ژبۆ مە !</td><td>❑ ددەمێ دانوستاندنێدا دێ هندەك پرسیارێن تێدەرخستنا هزران ئاززینین کو نەهاتبنە کرن, وەکو: گرنگی یا هەبوونا مونافەسێ, حەزا سەرکەفتنێ و ترسیان ژ داکەفتنێ... هتد.
❑ دێ د ئاگەهدار بین کو تەرکیز ل سەر قۆناغێن وەرارا تیمێ بیت, نە ل سەر رۆلێن ئەندامان.
❑ ددەمێ کارکرنا گرۆپاندا, دێ ل سەر گەرییێن و سەحکەینە رێکا کارلێککرنێ و پشکداریکرنا ئەندامان و هەر کارەکێ دی یێ کو پاشی کومێنتان ل سەر بدەین. ئوو ئەگەر هەڤرکی بەر ب توندوتیژییێڤە بچیت دێ تەدەخولێ کەین و دێ بیرا وان ل بنەمایێن کارکرنا هەڤپشك ئینین.
❑ دشیاندایە ناڤەرۆکا کارێ تیمان ب ڤان پێشنیازان بگوهورین:
– پێشنیازا ئێکێ:
❑ هوون کۆمەکا کارکەرێن ئارایشگەهەکا ژنانن کو تازە هاتییە ڤەکرن. هوون ئێکودوو نانیاسن, پسپۆری یێن هەیی ئەڤەنە: برینا پرچێ, رەنگکرنا پرچێ, جوانکرنا دێمی, چاڤدێری یا نینۆکان...هتد.
❑ هوون پێکڤە کۆم دبن دا پلانەکا کارکرنێ ژبۆ هەیڤەکێ دابنن.
– پێشنیازا دووێ:
❑ هوون کۆمەکا پسپۆرێن پێگەهاندنا هەڤژییانن. رێکخراوەکێ ژ وە داخواز کرییە دگەل وە کۆم ببیت کو پلانەکێ ژبۆ بەرنامەکێ پێگەهاندنا گەنجێن هەڤژی دەربارەی ساخلەمی یا زارۆبوونێ و ئێیدزێ دابنن.
❑ هوون ئێکودوو نانیاسن و هەر ئێك ل دەزگەهێ جودا کار دکەت, هندەك ژ هەوە وەکو کەرتێ تایبەت بۆ خوە کار دکەن.</td></tr>
</table>

ناڤێ چالاکیێ	دێ پێکڤە ئامێری پێگڤە نێین
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن بگەهنە ڤان ئارمانجان: * ب جهئینانا شارەزایی یێن کارکرنێ دناڤ تیمەکێدا. * دەستنیشانکرنا ئەلەمێنتێن سەرکەفتنا کارێ تیمێ.
دەمێ پێدڤی	٥٥ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند کاغەز و هندەك پێنڤیس. * سێ نموونە ژ ئامیرەکێ ساکار. * ئامیرەکێ گرتنا دەمی (ئەلارم). * سێ کارت کو ل سەر هەر ئێکێ مەرجێن کارکرنا گرۆپی یا نڤیسای بیت. (بەرپەڕێن کاری)
پێنگـــــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ چالاکیێ ب ڤی شێوەی بۆ پشکداران شرۆڤەکەین: (٥ خولەك) * هوون دێ دناڤ سێ گرۆپاندا کار کەن. هەر گرۆپەك دێ کار ل سەر ئامیرەکی کەت و دێ پێکڤە نێت ب رێکا هندەك مەرجێن تایبەتێن کارکرنێ کو ل سەر کارتان نڤیساینە و دێ ل سەر وە بەلاڤکەین. * دێ ئەنجامێن کارێ خوە پێشکێشکەن و پاشی دێ دانوستاندنێ ل سەر کەین. ٢. دێ ژ پشکداران داخوازکەین کو سێ گرۆپا ل گورەی حەزا خوە چێکەن. (٥ خولەك) ٣. دێ ئامیرەکی دەینەف هەر گرۆپەکێ ب مەرجەکێ کو هەمان جۆر بیت و هەروەسا دێ کارتێن مەرجێن کارکرنێ ژی ل سەر بەلاڤکەین و گرۆپ دێ دەست ب کارێ خوە کەن. (٢٠ خولەك) ٤. دێ دەمێ تەڤاڤکرنا کارێ هەر گرۆپەکێ تۆمارکەین, پشتی پشتراست دبین کو کارێ خوە ب دروستی و جۆراتییەکا باش یێ ئەنجامدای. (١٠ خولەك) ٥. دێ ئەنجامان دناڤ هەموو پشکداراندا پێشکێشکەین و دێ دانوستاندنێ ل سەر کاریگەری یا مەرجێن مە ل سەر سەپاندین کەین: ئەرێ ب دروستی کارێ خوە ئەنجامداینە, دەمێ پێدڤی, جۆراتی یا کاری و کاریگەری یا ڤان هەموو فاکتەران ل سەر هەڤبەندی یێن وان. (١٠ خولەك) ٦. ئارمانجێن چالاکیێ و ئەلەمێنتێن سەرکەفتنا کارکرنێ وەکو تیم دێ ژبۆ پشکداران پوختە کەین. (٥ خولەك)
بەرپەڕێن کاری	**مەرجێن کارکرنا گرۆپان** * **گرۆپا ئێکێ**: ئەندامێن وێ دێ ب بێدەنگی کار کەن و دگەل ئێکودوو نائاخڤن. * **گرۆپا دووێ**: ئەندامێن وێ دشێن دگەل ئێکودوو باخڤن. * **گرۆپا سیێ**: ئەندامێن وێ دێ دگەل ئێکودوو ئاخڤن و دێ سەرۆکەکی بۆ خوە هەلبژێرن و دێ پلانەکێ ژبۆ پێکڤەنانا ئامیری دانن.
هندەك هزر ژبۆ مە !	* دشیاندایە ئامیری ب تشتەکێ دی بگوهورین کو راهێنەری ب خوە چێکر بیت. * گرنگە دویفچوونا گرۆپان ددەمێ کارکرنێدا بکەین و تێبینی یێن خوە ل سەر شێوازێ کارکرنا وان بنڤیسین.

ناڤێ چالاكیێ	ئەز سەركردەمە (١)
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاكیێ گەنج دێ شێن بگەهنە ڤان ئارمانجان: * دەستنیشانكرنا ساخلەتێن سەرۆكێ تیمێ. * هەڤبەركرنا ساخلەتێن خوە ب ساخلەتێن سەركردەی.
دەمێ پێدڤی	٣٠ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند كاغەز و هندەك پێنڤیس. * كاغەز و پێنڤیس.
پێنگاڤێن ب جهئینانێ	١. د دەسپێكا راهێنانێدا دێ ناڤێن وان سەركردەیان نڤیسین ئەوێن پشكداران دیتین و پاشی دێ ناڤێن وان نڤیسین ئەوێن مە دیتین. (٥ خولەك) ٢. ب پشكداری یا پشكداران دێ ناڤ و ساخلەت و گرنگترین كارێن سەركردەیان پێشكێشكەین (نێزیكی ٨ سەركردەیان)، ئوو كا چ ئاستەنگ كەفتینە د رێكا واندا و چەوا ب سەر شارەزایی یێن خوە یێن سەركردایەتیێ هەلبووینە. (٢٠ خولەك) ٣. راهێنەر دێ گرنگترین ساخلەتێن سەركردایەتیێ بۆ پشكداران پوختە كەت. (٥ خولەك)
بەرپەرێن كاری	---
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ بەری چەند رۆژان ژ ڤێانێ چالاكیێ، دێ ژ پشكداران داخوازكەین كو ناڤێن هندەك سەركردەیێن ناڤدار ب هەلبژێرن و ب رێكا پرسیاركرنا خێزانێ و هەڤالان و ئەنتەرنێتێ ساخلەتێن وان یێن نایاب دەستنیشانكەن. ❑ ئەم ژی پێشوەخت دێ ناڤێن هندەك سەركردەیێن ناڤدار ب ساخلەتێن وانڤە هەلبژێرین. ❑ دێ پشكداران ئاگەهدار كەین كو پێداچوونا ساخلەتێن سەركردەیان بكەن چونكو د چالاكی یا بهێتدا دێ پێدڤی ب هندەك ژ وان ساخلەتان بن كو پراكتیزە بكەن.

ناڤێ چالاکیێ	ئەز سەرکردەمە (٢)
ئارمانج	ل دوماهی یا چالاکیێ گەنج دێ شێن بگەهنە ڤان ئارمانجان: * پۆلێنکرنا ساخلەتێن سەرکردەی ل گورەی گرنگی یا هەر ساخلەتەکێ. * مومارەسەکرنا هندەك ژ ئەرکێن سەرکردەی.
دەمێ پێدڤی	٧٠ خولەك
پێداویستی	* بۆردەك و چەند کاغەز و هندەك پێنڤیس. * جهێن کاری و کەلوپەلێن پاقژکرنێ و ڤەگوهاستنێ. * سێ کارت کو هەر ئێکێ ئەرکێ گرۆپی ل سەر نڤیسای بیت. (بەرپەرێن کاری)
پێنگـــــاڤێن ب جهئینانێ	١. دێ چالاکیێ ب ڤی شێوەی بۆ پشکداران شرۆڤەکەین: (٥ خولەك) * دێ دناڤ سێ گرۆپاندا کارکەن ژبۆ ب جهئینانا هندەك ئەرکێن دیارکری. * ل دویف حەزێن خوە دێ گرۆپا خوە هەلبژێرن. * دێ سەرکردەکی بۆ گرۆپا خوە هەلبژێرن. ٢. پشکدار دێ گرۆپ و سەرکردەیێ خوە هەلبژێرن. (٥ خولەك) ٣. ل گورەی بەرپەرێ کاری دێ ئەرکێن هەر گرۆپەکێ بۆ بێژین. ٤. پشکدار دێ دەست ب ئەنجامدانا ئەرکێن ژێ داخوازکری کەن. (٣٠ خولەك) ٥. دێ پشکداران کۆمکەین کو دانوستاندنێ ل سەر کارێ هەر گرۆپەکێ بکەین. (٢٠ خولەك) * دێ بیاڤی دەینە ئەندامێن هەر تیمەکێ کو بۆچوونێن خوە ل سەر شێوازێ سەرکردایەتی یا سەرکردەی بدەن. * دێ بیاڤی دەینە هەر سێ سەرکردەیان کو بەحسی وان ئاستەنگێن کەفتینە درێکا واندا بکەن و کا چەوا ل سەر زالبوون و چەواتی یا قاییلکرنا ئەندامێن تیمێ کو ئەرکی ب جهبینن. ٦. دێ تێبینی یێن خوە ل سەر کارێ وان دەین و دێ تەرکیزێ ل سەر ساخلەتێن ئەرێنی یێن هەر سەرکردەکی کەین، ئوو دێ بێژینێ کو هەر کەسەك دشێت کو ئەڤ ساخلەتە ل دەف هەبن و کار ژبۆ ب دەستڤەئینانا ڤان ساخلەتان بکەت کو ببیتە سەرکردە. (١٠ خولەك)

بەرپەڕێن کاری	**ئەرکێن گرۆپان** * **گرۆپا ئێکێ**: پاقژکرنا باخچەیێ بنگەهی/ خواندنگەها پیشەیی. * **گرۆپا دووێ**: پاقژکرنا وەرشەیەکا راهێنانێ. * **گرۆپا سییێ**: ڤەگوهاستنا کەلوپەلان ژ وەرشەیەکێ بۆ ئێکا دی.
هندەك هزر ژبۆ مە !	❑ دێ وان ئەرکان هەلبژێرین کو هەستکرنا ب بەرپرسیاریێ ل دەف پشکداران خورتتر لێ بکەت, لێ فەرە دگەل تەمەن و پسپۆری و تایبەتمەندی یێن وان بگونجن. ❑ دشیاندایە هندەك خۆشیێ بێخنە دناڤ چالاکیێدا مینا وێنەکرنا پشکداران ددەمێ کارکرنێدا یان بکارئینانا هەر شێوازەکێ دی یێ خۆشی چێکەر. ❑ ددەمێ کارکرنا گرۆپاندا, دێ ل سەر پشکداران گەرییێن داکو پشتراست ببین کو سەرکردە یێ وان ساخلەتان نمایش دکەت ئەوێن د چالاکی یا بۆریدا فێر بووی. ❑ دشیاندایە ئەرکێ گرۆپان ب هندەك ئەرکێن دی بگوهورین وەکو: - گرۆپا ئێکێ: بەرهەڤکرنا بەرنامەیەکێ پێگەهاندنا هەڤژییان ل سەر ماددەیێن هۆشبەر. - گرۆپا دووێ: دانانا پلانەکا دەسپێکی ژبۆ کریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانیێ ژبۆ نەهێشتنا توندوتیژی یا خێزانێ. - گرۆپا سییێ: دەستنیشانکرنا هێلێن سەرەکی یێن پلانەکێ ژبۆ دامەزراندنا یانەیەکا گەنجان.

یەکەیا پێنجێ

دێ بەرنامێ شارەزایی یێن ژیانێ ب جهئینین

دشیاندایە شارەزایی یێن ژیانێ دناڤ پەیرەوێن فێربوونێ یان چالاکی یێن نە پۆلی یێن خواندنگەهان و بنگەهێن راهێنانا پیشەیی یان دناڤ چالاکی و بەرنامە و پرۆژەیێن بنگەهێن گەنجان و مالێن رەوشەنبیرکرنێ و کۆمەلەیێن ئەهلی یێن کار دگەل گەنجان دکەن تێکهەلکێش بکەین. مەرەم پێ ئەوە کو بەرنامێن شارەزایی یێن ژیانێ ئاکام و کاریگەرییەکا دۆمدرێژ هەبیت ب رێکا کارکرنا دگەل گرۆپێن بچووك کو دێ دویفچوون و چاڤدێری یا کریارا فێربوونا ڤان شارەزاییان هێتە کرن, هەروەسا دێ هەردەم گەنجان هاندەین کو پشتبەستنێ پێ بکەن و داکوکیێ ل سەر بکەن هەتاکو هەست دکەن کو ئەو ڤان شارەزاییان د بیاڤێن هەمەجۆرێن ژیانا خوەدا بکار دئینن و دکارن ئاکام و کاریگەری یا وان ل سەر خوە و دەردۆرا خوە و جڤاکی ب گشتی دەستنیشانکەن و تێ بگەهن.

هێلکاری یا ژمارە (٩): تێکهەلکێشکرنا شارەزایی یێن ژیانێ د بەرنامێن گەنجاندا خویا دکەت

شارەزایی یێن ژیانێ دناڤ مەنهەجاندا

- ماددەیەکێ گەوهەرییە (شەنگستەییە) ژ ماددەیێن مەنهەجێ خواندنێ.
- ماددەیەکێ ناڤەرۆککری.
- هەموو یان هندەك ژ ماددەیێن مەنهەجێ خواندنێ.

شارەزایی یێن ژیانێ دناڤ چالاکی یێن نەپۆلی یێن خواندگەهاندا

- یانەیێن خواندنگەهان.
- بەرنامێن پێگەهاندنا هەڤژییان.
- خیڤەتگەهێن هاڤینی.

تێکهەلکێشکرنا شارەزایی یێن ژیانێ دناڤ مەنهەجێن خواندنێدا, ب چەندین رێکان دهێتە کرن و هەر ئێکێ باشی و خرابی یێن خوە هەنە, هەروەکو د خشتەیێ خوارێدا[١]:

خشتەيێ ژمارە (٢١): ڕێكێن تێكهەلكێشكرنا بەرنامێن شارەزايى يێن ژيانێ دناڤ مەنهەجێن خواندنێدا خويا دكەت

		خالێن ئەرێنى (باشى)	خالێن نەرێنى (خرابى)
١	ماددەيــــــــــەكێ شەنگســـــــتەييە ژ مــــــــــاددەيێن مەنهـــــــــــەجێ خواندنێ.	* هنـدەك ماموسـتا دێ پـێ رابـن كـو خـولێن راهێنانا تايبەت ب شارەزايى يێن ژيانێڤە ديتينە و دێ ب گرنگيڤە تەركيزێ ل سەر بابەتى كەن. * دێ هەڤگونجانـەكا پـتر دناڤبـەرا ناڤـەرۆك و ڕێكێن فێربوون و راهێنانێدا هەبيت. * دێ سەرنجا قوتابى و ماموستايان/ راهێنـەران پتر ب نك مەنهەجانڤە هێتە راكێشان. * ماموستا/ راهێنەر دێ پالپشتييەكا پتر كەت و دێ پـــتر هەســـت ب بەرپرســـياريێ كـــەت ل هەمبەرى ساخلەمى و ژيانا قوتابييان. * ڕێكـێ ژبـۆ سنسـلەكرنا تێگـەهێن ئاسـتێ سـەرەتاييێ بـۆ ئامـادەييێ خـۆش دكـەت. پێزانينێن بۆرى خورتتر لێ دكەت و ب پێـزانينێن نووڤە گرێددەت. * دەمـەكێ پێـدڤى ددەتـە بابـەتى دگـەل مســـۆگەركرنا پلانـــدانان و پراكتيزەكـــرن و هەلسەنگاندنا ب ڕێكەكا كاريگەر. * ناڤـەرۆك و شـارەزايى يـێن هنـدەك مـاددەيێن دى ژێ بكار دئينيت كو پشتەڤانى و پشـكدارى يـا هنـدەك ماموسـتا و راهێنـەرێن دى ژێ ب دەستڤە دئينيت. * ب سـاناهى ئـەزمۆنان پـێ دكـەن هـەروەكو ناڤەرۆكا وێ دبابەتـەكێ ديدا هـەبيت, ئەڤـە ژى وە لێ دكـەت كـو ماموسـتا ب خوينگـەرمى و ئاوايەكێ باشتر پێشكێشكەن.	* زەحمەتە دەمێ پێدڤى ژبۆ ڤى مـاددەى دناڤ مەنهەجيدا ببينن. * دبيت وەسا بەرێخوە بدەنە ڤى مـاددەى كو نە گەلەك گرنگە ژبۆ پروسا فێربوونێ.
٢	ماددەيــــــــــەكێ هەبوويى يە/ بـەرى نوكـە د مەنهەجيـدا	* دشـياندايە ماموسـتايێن مـاددەيێ هـەبوويى بابـەتێ شـارەزايى يـێن ژيـانێ ب بابـەتێن ديڤـە گرێدەن.	* دبيت هەلبژارتنا ماددەيێ هەبوويى نە يا گونجايى بيت. * دبيـت ماموسـتا نـە شـارەزا بـن ل سـەر

	هەبوو (زانستێن جڤاکی یان پەروەردا مەدەنی).	* خەرجی یێن راهێنانا ماموستایان دێ کێمتر بیت ژ تێکهەلکێشانا دناڤ گەلەك ماددەیاندا, هەروەسا ب جهێنانا راهێنانان ژی بلەزترە. * خەرجی یێن وێ کێمترن ژ تێکهەلکێشانا وێ دناڤ گەلەك ماددەیاندا و ب جهێنانا وێ ژی بلەزترە. * ژبۆ پالپشتی یا ماددەیێ هەبوویی, دشیاندایە شارەزایی یێن ژیانێ دناڤ هندەك ماددەیێن دیدا ژی تێکهەلکێش بکەن.	ناڤەرۆکا بەرنامەی و ب دلی نەبیت کو سەرەدەرییێ دگەل بکەن. * دبیت دەمەکێ کێمتر ب بەر بابەتێن ڤی بەرنامەی بکەڤیت, نەمازە ئەگەر هەموو دەمێ پێدڤی ژبۆ ماددەیێ سەرەکی بهێتە تەرخانکرن.
٣	هەموو یان هندەك ژ ماددەیێن مەنهەجێ خواندنێ.	* بابەت دێ بیتە پەیرەو بۆ خواندنگەهەکێ ب تەڤاڤی. * هژمارەکا زۆر ژ ماموستایان دێ پشکدارییێ دبەرنامەیدا کەن, خۆ ئەوێن پشکدارییێ نەکەن ژی, دێ پشکدار بن.	* ئەڤ بابەتە دێ دناڤ هندەك بابەتێن دی یێن گرنگتر و بەرزتردا بەرزە بیت. * دەمێ تەرخانکری بۆ ڤی بەرنامەی کێمترە ژ دەمێ پێدڤی. * دپرانی یا جاراندا راهێنانەکا باش بۆ ماموستایان ناهێتە کرن. * پشکدارکرنا هەموو ماموستایان و گوهورینا هەموو بابەتان ئەرکەکە دەم و خەرجی یێن زۆر پێ دڤێت. * هندەك ماموستا تێ ناگەهن کو ئەڤ بەرنامە دێ دگەل ماددەیێن وان گونجیت.

(1) Adapted from UNICEF, Escape peers, Module 7 Life Skills and Skills for Health- Skills- Based Health Education including Life Skills: an important component of a child- friendly/ health promoting school, WHO, UNICEF, UNESCO, UNFPA, WB, PCD, El..

ل سەر ئاستێ دۆمدرێژ, هەلبژارتییێ ئێکێ باشتر و سەرکەفتیترە. لێ ئەڤە رامانا وێ ئەو نینە ئەگەر بیاڤ نەبیت ماددەیەکێ نوو ل سەر مەنهەجی زێدە کەین, خوە ژ تێکهەلکێشانا شارەزایی یێن ژیانێ دوور بێخین. ئەم دکارین مگرتی یا دووێ ژبۆ ئاستێ دۆمکورت بکار بینین و ل سەر وێ چەندێ کار بکەین کو پاشی دێ مگرتی یا ئێکێ ب جهێنین.

ژلایەکێ دیڤە, تێکهەلکێشانا شارەزایی یێن ژیانێ دناڤ چالاکی یێن نەپۆلی یێن خواندنگەهاندا ب رێکا یانەیێن خواندنگەهێ و بەرنامێن پێگەهاندنا هەڤژییان دێ مفایەکێ بەرچاڤ گەهینتە قوتابی و ماموستایان و کارمەندێن خواندنگەهێ و هەروەسا دێ ژبۆ کەسوکاران و جڤاکی ب گشتی ژی یا مفادار بیت.

هەروەسا رێکخراوێن کومەلگەها مەدەنی رۆلەکێ گرنگ د ڤی جۆرێ بەرنامەیاندا دگێرن چ ژ دەرڤەی خواندنگەهێ بیت یان دناڤ خواندنگەهێدا. ئەگەر رێکخراوێن کومەلگەها مەدەنی شارەزایی و سەربۆر هەبن, دێ شێت پشکدارییێ د ئەنجامدانا راهێنان پێکرنا ماموستایاندا کەت و/ یان چالاکی یێن بەرنامێن شارەزایی یێن ژیانێ د چوارچۆڤێ چالاکی یێن نەپۆلی یێن د یانەیێن خواندنگەهێدا کەن. زێدەباری ڤێ چەندێ ژی ئەڤ رێکخراوە دکارن هەڤکاری و هەماهەنگیێ دگەل دەزگەهێن کەرتێ گشتی بکەن (ئەوێن ڤان بەرنامەیان بکار دئینن) داکو بیاڤی بدەنە گەنجان کو وان شارەزایی یێن فێربووینێ ب جهبینن و پراکتیزە بکەن. ژ لایەکێ دیڤە ژی, هەکو رێکخراوێن کومەلگەها مەدەنی گرنگیێ ب بەرنامێن شارەزایی یێن ژیانێ ددەن و دکەنە دناڤ بەرنامە و پرۆژە و چالاکی یێن خوەدا, دێ پشکدارییێ دگوهورینا کلتۆرێ جڤاکیدا کەت کو بەر ب گەشەسەندن و ب هێزکرنا شیانێن گەنجانڤە بچیت و دەرفەت بۆ بهێنە ئافراندن کو ڤان شارەزاییان مومارەسەکەن و ژینگەهەکا گونجایی ژبۆ مومارەسەکرنێ بۆ بهێتە رەخساندن.

دێ چەوا کاریگەری و سەرکەفتنا بەرنامێن شارەزایی یێن ژیانێ مسۆگەر کەین؟

هندەك پیڤەر هەنە, فەرە پێگیرییێ پێ بکەین هەتاکو بەرنامێن شارەزایی یێن ژیانێ کاریگەر و سەرکەفتی بن, وەکو:

١. **ل سەر بنەمایەکێ تیۆری دداناییبن:** تیۆرێن گوهورینا رەفتارێ و فێربوونا جڤاکی هەمەجۆرن, لێ هەموو ل سەر وێ چەندێ پێك دهێن کو فەرە ئەڤ ئەلەمێنتێن ل خوارێ هەبن هەتاکو ئارمانجێن گوهورینا رەفتاران و فێربوونا شارەزایی یێن جڤاکی دهێنە ئەنجامدان, ئەو ژی ب ڤی شێوەیێ ل خوارێنە:

أ. پێدانا پێزانین و هەلۆێست و شارەزایی یێن پێدڤی ژبۆ گەنجان و وان گرفتێن دگەلدا دژین.

ب. هاندان و بەرهەڤبوون ژبۆ گوهورینێ.

ج. باوەرکرن ژ مفایێ پێشبینکری و کاریگەری یا وان شارەزایی یێن فێر دبنێ و مومارەسە دکەن.

د. باوەرکرنا گەنجان کو دێ شێن ڤان شارەزاییان ب ئاوایەکێ کاریگەر بکار ئینن و رەفتارێن داخوازکری کەن.

هـ. گەشەسەندنا ژینگەهەکا گونجایی ژبۆ مومارەسەکرنا رەفتارێن داخوازکری, ئەڤە ژی ب رێکا سیاسەتێن پالپشت دهێتە کرن.

و. گەهشتنا وان خزمەتگوزاری یێن کو گەنج پێدڤی دبنێ ژبۆ مومارەسەکرنا رەفتارێن داخوازکری.

٢. **ناڤەرۆکا بەرنامەی: گرنگە کو لایەنێ ئەپستمی (مەعریفی) ل سەر ناڤەرۆکا بەرنامەی زال نەبیت. یا هاتییە خویاکرن کو** ئەو بەرنامێن داکوکیێ ل سەر پێدانا پێزانینان ب تنێ دکەن, نەشێن رەفتارێ بگوهورن. بۆ نموونە: دانا سیمینارەکێ دەربارەی سەدەم و ئەنجامێن توندوتیژی یا دناڤبەرا هەڤژییاندا, نابیتە ئەگەرێ دوورکرنا هەڤژییان ژ مومارەسەکرنا توندوتیژیێ. ب هەمان شێوە ژی, پێدانا پێزانینێن دەربارەی کونترۆلکرنا هەلچوونان ژبۆ گوهورینا رەفتارێ مە ناگەهینتە مەرەما خواستی. مە دڤێت گەنجان هەلۆێستەکێ رەتکرنا توندوتیژیێ هەبیت ژبۆ سەرەدەریکرنا دگەل خەلکی و چارەسەرکرنا ئارێشەیان, ئوو فەرە ئەو شارەزایی هەبیت کا دێ چەوا سەرەدەرییێ دگەل هەستێن خوە یێن نەرێنی کەن و بێی توندوتیژی دێ بابەتان رەتکەن. لەوا فەرە هەڤسەنگییەك دناڤبەرا لایەنێ مەعریفی و هەلۆێست و شارەزاییاندا هەبیت, ب شارەزایی یێن ژیانێڤە ژی. هەروەسا گرنگە کو شارەزایی یێن ژیانێ ب بابەتێن کەتواری یێن ژیانا گەنجانڤە دگرێدایی بن داکو کاریگەرییەکا مەزنتر هەبیت. بۆ نموونە: دەمێ ئەم سەرەدەرییێ دگەل شارەزایی یا

بڕیاردانێ دکەین, گرنگە وی بیاڤی دەستنیشانکەین ئەوێ دێ بڕیارێ ل سەر دەین, ئەرێ بڕیاردانە ل سەر پسپۆری یا خواندنێ یان هەلبژارتنا پیشەیەکێ پاشەرۆژێیە یان بڕیارا هەڤژینییێیە یان بکار ئینانا ماددەیێن هۆشبەرە یان بڕیارا جگارە کێشانێیە... هتد. شارەزایی یێن ژیانێ ژبۆ هەموو بیاڤێن هەڤبەند ب گەنجانڤە دهێنە بکار ئینان مینا بیاڤێ ساخلەمیێ, کۆمەلایەتیێ, ئابۆری, پەروەردەیی و نیشتمانی.

ددەمێ بکار ئینانێدا, دێ سنسلەیا لۆژیکی یا شارەزایی یێن پێکڤە گرێدایی بکار ئینین کو دێ ب شارەزایی یێن دلینیێ دەست پێکەین, پاشی شارەزایی یێن تێگەهشتنێ و پاشی شارەزایی یێن جڤاکی. بۆ نموونە: دێ چەوا کچکەك شێت فشارا هەڤژییان رەتکەت ئەگەر خۆنرخاندنا وێ نە یا بلند بیت و شیانێن بڕیاردانا مومارەسەنەکرنا ڤێ رەفتارێ نەبن.

٣. **شێوازێن پەروەردەیی یێن بکارئینایی د بەرنامەیاندا:** دشیاندا نینە ب شێوازێن تەقلیدی یێن هەیی گەنجان فێری شارەزایی یێن ژیانێ بکەین, کو گەنج تنێ رۆلێن وەرگران بگێرن. پەرەگرافێ بهێت "فەرە چەوا راهێنان ل سەر شارەزایی یێن ژیانێ بهێتە کرن؟" دێ ئاماژە ب گرنگی و چەواتی یا بکارئینانا شێوازێ کارلێککرنێ/ پشکداریکرنێ هێتە دان هەتاکو گەنج فێری شارەزایی یێن ژیانێ دبن.

٤. **دەم و رێزبەندی:** فەرە مەنهەجەکێ کاملان هەبیت هەر ژ قۆناغا سەرەتاییێ و هەتا قۆناغا ئامادەییێ ب خۆڤە بگریت. ل دەسپێکێ دێ ب تێگەهێن ساکار دەست پێکەن و هەتا دگەهنە پێشکێشکرنا تێگەهێن گرچن. ب شێوەیەکێ گشتی نابیت د سالەکێدا دەمژمێرێن راهێنانێ ژ ٨ دەمژمێرێن راهێنانا خەست و ١٥ دەمژمێرێن راهێنانا دناڤ پۆلێدا کێمتر بن و فەرە جەلسەیێن بیرئینانێ و چالاککرنێ ددویفدا هەبن. لێکۆلینان خویاکرییە کو ئەو بەرنامێن کاریگەری ل سەر رەفتارا گەنجان کری, ئەون یێن پشتی بەرنامەیێن سەرەکی یێن فێرکرنا شارەزایی یێن ژیانێ ژەمێن بیرئینانێ و چالاککرنێ ددەنە گەنجان.

٥. **گەشەسەندن و خورتکرنا شیانێن ماموستا و وان کارمەندین دگەل گەنجان کار دکەن:** گەشەسەندن و خورتکرنا شیانێن ماموستا و وان کارمەندین دگەل گەنجان کار دکەن, ب گرنگترین پێڤەر دهێتە هژمارتن کو پێ بگەهینە ئارمانجێن بەرنامەی. ئوو پەرەگرافێ "فەرە چەوا راهێنان ل سەر شارەزایی یێن ژیانێ بهێتە کرن؟" دێ ب تێروتەسەلی بەحسی ساخلەت و رۆلێن ماموستا و راهێنەران کەت کو فەرە ددەمێ کارێ مەیدانیدا ب ل سەر بەرنامێ راهێنانێ و چاڤدێریکرنێ و دویفچوونێ کار بکەت.

٦. **ب دەستڤەئینانا پشتەڤانی و لایەنگیریێ:** ژبۆ مسۆگەرکرنا مفا و بەردەوامی یا بەرنامێن شارەزایی یێن ژیانیێ, فەرە کار دگەل جڤاکی هەمیێ بهێتە کرن کو پشتەڤانی یا جڤاکی دەربارەی گرنگی یا ڤان بەرنامەیان و گرنگی یا دەستپێکرنا زوو ب دەستڤە بینن. ئەم دکارین ڤی کاری بکەین ب رێکا پێشکێشکرنا پێزانینێن پالپشت و ئاگەهدارکرنا کەسێن پەیوەندیدارێن ڤان بەرنامەیان و راهێنان پێکرنا وان ل سەر چەواتی یا بکارئینانێ, ئەڤە ژی دێ ژینگەهەکا پالپشت و گونجایی دابینکەن داکو گەنج موماره‌سەیا شارەزایی یێن ژیانێ تێدا بکەن. بۆ نموونە: دەمێ مە بڤێت ل خواندنگەهان کار ل سەر شارەزایی یێن ژیانێ بکەین, فەرەپشتەڤانی یا رێڤەبەر و ماموستا و کارمەندێن دەروونی و ساخلەمیێ ب دەستڤە بینین و راهێنانێن دەربارەی ڤان بەرنامەیان بۆ بکەین. هەروەسا دەمێ مە بڤێت دناڤ گەنجێن جڤاکیدا کار ل سەر بکەین, فەرە پشتەڤانی یا سەرکردەیێن جڤاکی و خەلکی و رێکخراوێن کومەلگەها مەدەنی ب دەستڤە بینین.

چوارچۆڤەیێ ژمارە ٥/١

خزمەتگوزاری یێن ساخلەمی یا گەنجان بابەتەکە دناڤبەرا وێ جۆراتی یا گەنج داخواز دکەن و وان پیڤەرێن بلندێن کو فەرە دخزمەتگوزاری یێن گشتیدا بهێنە ئەنجامدان. خزمەتگوزاری یێن ساخلەمی یا گەنجان ڤان ساخلەتان ب خۆڤە دگرن: ب ساناهینە, قەبوولکرینە, گونجایینە, د جە و دەمێن گونجاییدا دهێنە دابینکرن, خەرجییەکا کێم پێ دڤێت یان ب هەروەنە. هەروەسا ب رێکێن خۆش و بێ جوداهی دهێنە پێشکێشکرن. جوداهی یێن رەگەزی یان ئایینی یان کێمئەندامیێ یان رەوشا جڤاکی نابنە ئاستەنگ درێکا ڤان خزمەتگوزارییاندا. خزکەتگوزاری یێن ساخلەمیا گەنجان دەستکەکێ کاملانێ خزمەتگوزارییان پێشکێش دکەت کو پێدڤی یێن هەموو تەخان پێ دهێنە تێرکرن. ئەو کاریگەرن ژی, چونکو ژ لایێ دەزگەهەکێ مرۆڤانڤە دهێنە پێشکێشکرن کو زیرەک و خوینگەرم و تەکنیکارن, دشێن بێی هیچ هەلویستەکێ پێشوەختە پەیوەندیک پێ دگەل گەنجان بکەن.

٧. **پالپشتی یا دەزگەهان ل سەر ئاستێ هەیکەلیێ و سیاسەت و ژێدەران:** گرنگە کو مەرەم و ئارمانجێن ڤی بەرنامەی دئاشکرا بن و دگەل مەرەم ئارمانجێن دەزگەهی هاتبنە تێکهەلکێشانکرن و گونجاندن. هەروەسا فەرە هەمی کارمەندێن دەزگەهی یان رێکخراوێ ب مەرەم و ئارمانج و شێواز و تایبەتمەندی یێن بەرنامەی د ئاگەهدار بن و تێ بگەهن. ژلایەکێ دیڤە ژی, گرنگە کو یاسا و سیاسەتێن دەزگەهی پالپشتی یا ڤی بەرنامەی بکەن و ئەگەر کێشەیەك ژێ پەیدا ببیت چارەسەرکەن. بۆ نموونە: ئەگەر حالەتێ توندوتیژییەکا سێکسی دگەل کچکەکێ هاتەکرن, دێ چەوا چارەسەرکەین؟ یان ئەرێ دەمێن کارێ رێکخراوێ دگەل دەمێن ڤالا یێن گەنجان دگونجن کو گەنج د جەلسەیێن پێگەهاندنا ل سەر شارەزایی یێن ژیانێدا بەرهەڤ بن؟ یان ئەرێ سیاسەتا دەزگەهی دێ وێ رێکێ دەتە گەنجان کو ببنە ئەندامێن جڤاتا کارگێریێ؟ داکو پشکداریێ د کریارا بڕیاردانێدا بکەن وەکو دەرفەتەکا گونجایی ژبۆ پراکتیزەکرنا شارەزایی یێن ژیانێ. زێدەباری ڤێ چەندێ ژی, بەرنامەی پێدڤی ب کارگێرییەکا ب هێز و سیستەمەکێ باش هەیە ژبۆ دویفچوون و هەلسەنگاندنێ, ئوو هەلبەت پێدڤی ب بودجەیەکا دەستنیشانکری هەیە کو چالاکی یێن خوە پێ ئەنجامدەت.

٨. **هەڤبەندی و هەماهەنگی و هەڤپشکی دگەل بەرنامە و خزمەتگوزاری یێن پەیوەندیدار:** هەتاکو گەنج بکارن فێری هندەك رەفتارێن ئێمن و ساخلەم ببن و مومارەسە بکەن, فەرە بەرنامێ شارەزایی یێن ژیانێ ب خزمەتگوزاری یێن ساخلەمی یا گەنجان و خزمەتگوزاری یێن جڤاکی و پەرەپێدانێ و ئابۆریڤە بهێنە گرێدان و گرێبەستێن هەڤپشکی و هەماهەنگیێ دگەل ببەستیت ژبۆ پشتەڤانی و هاریکاری کرنا گەنجان کو دەرفەتێن مومارەسەکرنا ڤان شارەزایی و رەفتاران بۆ برەخسینیت.

٩. **پشکداریکرنا گەنجان و جڤاك:** دڤی سەردەمیدا پشکداری یا بوویە بابەتەکێ سروشتی, لێ هێشتا جڤاکێن مە نەگەهشتینە ئاستێ جڤاکێن پێشکەفتی. لێ ئەڤە وێ رامانێ نادەت کو گەنج و کەسوکار و جڤاك ب گشتی پشکداریێ دوەرارکرنا ڤی بەرنامەیدا نەکەن, فەرە د هەموو قۆناغاندا پشکدار ببن, هەر ژ دەستنیشانکرنا پێداویستییان و پلاندانان و دیزاینکرنێ و هەتا دگەهتە ئەنجامدان و دویفچوون و هەلسەنگاندنێ. جۆرێ پشکداریێ چەوا و چەند بیت: راوێژکاری بیت یان هەڤپشکی بیت یان دەسپێشخەرییەکا کەسۆکی بیت, گرنگە و دێ بیتە ئەگەرێ وێ چەندێ کو ئەڤ بەرنامەیە ئاشکراتر و روهنتر بیت و ئەنجامێن خواستی ب دەستڤە بینیت و بەردەوامی یا وێ یا مسۆگەرکری بیت.

فەرە چەوا راهێنان ل سەر شارەزایی یێن ژیانێ بهێتە کرن؟

قۆناغێن گەشەسەندنا شارەزایی یێن ژیانێ

تیۆرا فێربوونا جڤاکی و لێکۆلینێن زانایێ دەروونی ئەلبێرت باندۆرا (Albert Bandura- 1977) پێ رابووی, وەسا ددەنە خویاکرن کو خەلك ب رێکا تێبینیکرنا رەفتارێن خەلکی و ئەنجامێن وان فێری رەفتارکرنێ دبن. گەشەکرن و خورتکرنا رەفتارێن ئەرێنی ب رێکا تێگەهشتن و سەربۆرێن کەسۆکی یێن دەربارەی ئەنجامێن هندەك رەفتارێن دەستنیشانکری (چ ئەرێنی بن یان نەرێنی بن) دهێنە ئەنجامدان. هەلگرتن و پاراستنا رەفتاران, ب رێکا مومارەسەکرنێ یان راهێنانا زوهنی دهێنە کرن. لیف ڤیکوتسکی (Lev Vygotsky- 1978) کو زانایەکێ دی یێ دەروونییە و ل گورەی هەمان ژێدەر دبێژیت کو کارلێککرنا جڤاکی و پشکداری یا زارۆکی دگەل هەڤژی و مەزنان دکریارا چارەسەرکرنا ئاریشەیاندا دبیتە شەنگستەیێ وەرار و گەشەکرنا عەقلی و هزرکرنێ ل دەف وی. بۆ نموونە: ئەگەر گەنج ببینن کو هندەك کەس ب رێکا بکارئینانا ماددەیێن هۆشبەر گرفتێن خوە چارەسەر دکەن, دبیت ئەو ژی ڤان ماددەیان بکار بینن داکو ژ ئاریشێن خوە برەڤن. لێ دەمێ ئەم گەنجان فێری شارەزایی یێن چارەسەرکرنا ئاریشەیان و بریاردانێ و هەلبژارتنا چارەسەری یێن گونجایی دکەین و باوەریێ ددەینێ و هانددەین کو ڤان شارەزاییان بکار بینن و دەردۆرەکی بۆ دابین دکەین کو پشتبەستنی ب رێکێن ئەرێنی بکەن ژبۆ چارەسەرکرنا ئاریشەیان, هینگێ گەنج ژی دێ ب شێوەیەکێ ئەرێنی سەرەدەریێ دگەل ئاریشێن خوە کەن. ل ڤێرە ژی ئەم دکارین بێژین کو بەرنامێ شارەزایی یێن ژیانێ ل دەف گەنجان ب سێ قۆناغان را دبۆریت[1]:

---

[1] Adapted from 1. Skills for Health- Skills- Based Health Education Including Life Skills: an important component of a child- friendly/ health promoting school. WHO, UNICEF, UNESCO, UNFPA, WB, PCD, EDC, El., 2. The Act Game, ACT: Assertive Communication Training. A Social Skills Training Program for Children Grade 3- 6, Teacher's manual, Barbara Kenney Bickford, Sutherland Miller, and Mary Jane Rotheram- Borus, and 3. Life Skills Training: Empirical Findings and Future Directions, Gilbert J. Botvin and Kenneth W. Griffin. The Journal of Primary Prevention, vol. 25, No. 2, October 2004.

هێلکاری یا ژمارە (١٠): هەرسێ قۆناغێن وەرارا شارەزایی یێن ژیانێ ل دەف گەنجان خویا دکەت.

قۆناغا ئێکێ: دەستنیشانکرنا وان شارەزایی یێن کو فەرە ل سەر کار بکەین و ب هێز بێخین:

* دەستنیشانکرن و پشکدارکرنا گەنجان د وان شارەزاییاندا ئەوێن فەرەل سەر کار بکەین و ئەوێن کاریگەر ل سەر رەفتارەکێ یان حالەتەکێ دیارکری ل دەف گەنجان. مەرەم و ئارمانج ژێ چنە (ئانکو گەنج دێ شێن چ کەن ئەگەر فێری ڤان شارەزاییان بوون).

* شرۆڤەکرنا شارەزاییێ ب رێکا پێناسەکرنا وێ و وردەکاری یێن گرنگی و پێنگاڤێن وێ و خویاکرنا وان رەوشێن کو دێ تێدا هێتە بکارئینان.

* راستڤەکرنا تێگەهێن چەوت دەربارەی شارەزاییێ و چەواتی یا بکارئینانا یا دروست.

قۆناغا دووێ: خورتکرنا وەرگرتنا شارەزایی یێن ژیانێ و فێربوونا وێ

* رەخساندنا دەرفەتێن چاڤدێریکرنا ب جهئینانا شارەزاییێ ب ئاوایەکێ کاریگەر.

* دابینکرنا دەرفەتێن مومارەسەکرنا شارەزاییێ دگەل ئاراستەکرنێ و پێدانا کاریگەری یا ڤەگەراندی (فید باك).

* هەلسەنگاندنا ئەداکرنێ.

* پێشکێشکرنا کاریگەری یا ڤەگەراندی ژبۆ بەرهەڤی یێن راستڤەکرنێ.

قۆناغا سیێ: خورتکرنا بەردەوامی یا شارەزاییێ و گشتاندنا وێ:

* دابینکرنا دەرفەتێن مومارەسەکرنا کەسۆکی دناڤ پۆلێ یان راهێنانێدا ب رێکا ئەرکێن پراکتیزەکرنا ل مال.

* خورتکرنا هەلسەنگاندنا خوەیی و هەموارکرنا رێکا ب جهئینانا شارەزاییێ.

* پێشکێشکرنا پالپشتی یا جڤاکی ژبۆ مسۆگەرکرنا مومارەسەکرنا شارەزاییێ و راستڤەکرنا ب جهئینانێ.

* ریکلامکرن ژبۆ شارەزایی یا وەرگرتی دناڤ هەڤژییاندا.

ددەمێ خوە بەرهەڤکرنێدا بۆ هەر جەلسەیەکا دەربارەی شارەزاییەکا دیارکری یا ژیانێ, گرنگە ئەم پشتبەستنێ ب ڤان قۆناغێن ژێگۆتی بکەین. هەروەسا هەژی ئاماژە پێدانێیە کو فەرە دەرفەتێن مومارەسەکرنێ و دویفچوونێ ژ ئاستێ کەسۆکیێ د چوارچۆڤێ پۆلێ و راهێنانێدا بهێنە ڤەگوهاستن بۆ ئاستێن دەرڤەیی یێن مینا دەزگەهی و رێکخراوێ, پاشی ژی ژبۆ جڤاکێ مەزنتر بهێنە ڤەگوهاستن.

گەشەسەندنا شارەزایی یێن ژیانێ ب رێکا شێوازێ چالاککەر/ هەڤپشکداریێ

ل گورەی ئەڤا بۆری, فێربوونا شارەزاییان ب گشتی و شارەزایی یێن ژیانێ ب تایبەتی پێدڤی ب هندەك شێوازێن چالاککەر و کارلێککەر هەیە کو گەنجان ژبۆ هزرکرنێ و تێبینیکرنێ و هەلبژارتنێ و سەربۆرکرنێ و خویاکرنا خوەییێ خوە و هەلسەنگاندنێ و کارکرنا ل سەر وەرار و گەشەسەندنێ بەرهەڤکەت. لەوا گرنگە شێوازێ هەڤپشکداریێ ل شوینا شێوازێ تەلقینکرنێ بکار بینن.

فێربوونا هەڤپشك تەرکیزێ دکەتە سەر کەسێ پشکدار ل شوینا تەرکیزکرنا ل سەر ماموستا/ راهێنەر/ پێگەهاندنکاری و پشتبەستنێ ب هندەك رێکێن فێربوونێ/ راهێنانێ دکەت کو پشکداری ژبۆ هزرکرنێ, شرۆڤەکرنێ, دیتنێ, سەربۆرێ, بریاردانێ, کارلێککرنێ و پەیوەندیکرنێ هانددەت و ژ سەربۆرێن وی یێن بۆری دەست پێ دکەت. ئەڤە هەمی د ژینگەهەکا وروژێنەر و ئێمن یا فێربوونێ/ راهێنانێدا روودەت کو ماموستا/ پێگەهاندنکار/ راهێنەر رینمایی یێن ئاشکرا و پێداویستی یێن فەرێن کاری و ئاراستەکرنێن دروست ددەتە گەنجان و تێدەرخستنێن خوە ل گورەی ئەنجامێن کارێ پشکداران پێشکێش دکەت. بێگومانە کو فێربوونا هەڤپشك پێدڤی ب هندەك ساخلەت و پێزانین و هەلۆێست و شارەزایی یێن دەستنیشانکری هەیە کو فەرە ل دەف راهێنەر/ ماموستا/ پێگەهاندنکاری هەبن. دێ د پەرەگرافێن دیدا ب درێژی بەحس ژێ کەین.

پوختەیا هندەك رێك و شێوازێن بکارئینایی ژبۆ فێرکرنا شارەزایی یێن ژیانێ

د ڤی رێبەریدا رێکێن فێربوونێ وەسا دهێنە پێناسەکرن کو تەکنیك یان ستراتیژی یێن فێربوونێنە وەکو رۆلگێران و دانوستاندن و کارکرنا دناڤ گرۆپاندا و گەلەکێن دی کو ژلایێ راهێنەر/ ماموستا/ پێگەهاندنکار دهێنە بکارئینان ژبۆ گەهشتنا هندەك ئارمانجێن دەستنیشانکری یێن بابەتەکێ دیارکری کو راهێنان ل سەر دهێتە کرن.

ئامرازێن فێرکاریێ ژی, کۆمەکا ماددە و ئامرێن پالپشتن وەکو تەختەیێ سپی (بۆرد), فلم, سلاید, کومپیوتەر, ئامێرێ داتاشۆ...هتد. ئامرازێن فێرکاریێ ژ رێکێن فێربوونێ جودانە, چونکو ئامراز رۆلەکێ پالپشت دگێرن و نەشێن جهێ رێکێن فێربوونێ بگرن.

١. ئەو رێکێن ژبۆ فێرکرنا شارەزایی یێن ژیانێ بکار دهێن:

ئەڤ خشتەیێ ل خوارێ هندەك رێکێن راهێنان و فێرکرنێنە کو دکارین ژبۆ فێرکرنا شارەزایی یێن ژیانێ بکار بینین. پێناسەکرنا هەر رێکەکێ و ئارمانج ژ بکارئینانا وێ (پێدانا پێزانینەکێ یان گوهارتنا هەلۆیستەکی یان فێرکرنا شارەزاییەکێ) و پێنگاڤێن ب جهئینانا رێکێ ب گشتی ب خۆڤە دگریت.

خشتەیێ ژمارە (٢٢): رێکێن راهێنانێ و ئارمانج و پێنگاڤێن ب جهئینانا وان خویا دکەت.

ناڤ و پێناسەکرنا رێکێ	ئارمانجا وێ	پێنگاڤێن ب جهئینانێ
هزربارندن (باهۆزا هزران) **تەکنیکەکە ژ پرسیارکرنەکێ دەست پێ دکەت کو پترترین بەرسڤان وەرگرین بێی کو هیچ تێبینییەکێ یان هەلسەنگاندنەکێ ل سەر بەرسڤان بدەین د قۆناغا ئێکێدا.**	* خزمەتا ئارمانجێن پێزانین و هەلۆیستان دکەت. * هاندانا هەموو پشکداران کو دەربرینێ و پشکدارییێ بکەن. * رێ نەدانا گێنگەشەکرنێ. * تەرکیزکرنا ل سەر هزرێن پشکداران.	١. دێ پرسیارەکا دیارکری و ئاشکرا ل سەر بابەتەکێ لێکۆلاندنێ کەین. بۆ نموونە: دەمێ تو پەیڤا "هەڤسۆزی" دبهیسی, ئێکەمین تشتێ دهێتە هزرا تە چییە؟ ٢. دێ بەرسڤان ل سەر بۆردی نڤیسین بێی کو هیچ کاردانەوەیەکێ یان تێبینییەکێ ل سەر بدەین. ٣. ئەگەر بەرسڤ ژ دەرڤەی بابەتێ پێشکێشکری هاتن, دێ پرسیارێ ب شێوازەکێ دی یێ ئاشکراتر بۆ دووبارەکەینەڤە. ٤. دێ ل گورەی ئارمانج و ناڤەرۆکا راهێنانێ هزر و بۆچوون و پەیڤان پۆلێن و رێزبەند کەین, ئوو ئەگەر هندەك پەیڤێن نە هەڤبەند ب بابەتیڤە هاتن دێ راستڤەکەین بێی کار بکەتە سەر کریارا هزربارندنێ.
کارێ گرۆپان **ئەڤ رێکە ل سەر دابەشکرنا گرۆپێ مەزن بۆ چەندین گرۆپێن بچووکتر رادوەستێت کو ب تێروتەسەلی کار ل سەر بابەتەکێ دیارکری دکەن. دبیت هەموو گرۆپ کار ل سەر یەك بابەت بکەن, دبیت ژی هەر گرۆپەکێ بچووك سەرەدەرییێ دگەل لایەنەکێ دیارکریێ بابەتی بکەت.**	* خزمەتا ئارمانجێن پێزانین و هەلۆیستان دکەت. * خورتکرنا شارەزایی یێن چارەسەرکرنا گرفتان, هزرکرنا رەخنەگر, پەیوەندیکرن, سەرکردایەتیکرن, کارکرنا دناڤ گرۆپاندا. * ئەکتیڤکرنا پشکداریکرنا وان کەسێن نەشێن دناڤ گرۆپێ مەزندا دەربرینێ ژ خوە و هەست و هزرێن خوە بکەن. * ئالوگۆرکرنا هزر و سەربۆران. * خوەسەری و بەرپرسیارییەکا مەزنتر ددەتە پشکداران.	١. دێ ئارمانجا کارێ گرۆپان خویا کەین. ٢. دێ شێوازێ کارکرنێ و قۆناغێن وێ و دەمێ تەرخانکری بۆ هەر قۆناغەکێ بۆ خویا کەین. ٣. دێ پشتراست بین کو پێزانین و شێوازێ کارکرنێ دئاشکرانە و هەموو پشکدار تێگەهشتن. ٤. دێ پشکداران ل سەر چەندین گرۆپێن (٤- ٦ کەسی) دابەشکەین, ب ئارەزوویا وان یان ب سەپاندن کو ل سەر ئارمانجێ و رەوشا راهێنانێ رادوەستێت. ٥. دێ ژ گرۆپان داخوازکەین کو هێسانکارەکی ژبۆ دانوستاندنێ ژ ناڤ گرۆپی هەلبژێرن. ئەرکێ وی ب رێڤەبرنا دانوستاندنێیە, رێکخستنا دەمییە, پوختە کرنا هزرانە, تۆمارکرنا ئەنجامێن دانوستاندنێیە و پاشی پێشکێشکرنا وانە ل هەمبەری گرۆپێ مەزن. ٦. دێ بیاڤی دەینە گرۆپان کو کارێ خوە بکەن و پاشی دێ ل سەر گەرییێن کو بەرسڤا پرسیارێن وان

		بدەین ئەگەر هەبوون. ئوو دێ هاندەین کو هەمی پشکدار پشکدارییێ تێدا بکەن. ٧. بڕیاردەر یان هێسانکارێ هەر گرۆپەکی دێ ئەنجامێن کارێ گرۆپا خوە پێشکێشکەت. ٨. دێ دانوستاندنێ ب رێڤەبەین و دێ دهاریکار بین هەتاکو دگەهنە ئەنجامان.
رۆلگێران **هندەك پشكدار دێ رۆلێن هندەك کەسایەتی یێن دی گێرن و دێ هەولدەن کو رەفتارێن خوە دهندەك رەوشێن دیارکریدا بەرجەستە بکەن.**	* خزمەتا ئارمانجێن پێزانین و هەلۆیستان دکەت. * گەشەسەندنا شارەزایی یێن پەیوەندیکرنێ و داهێنانێ. * خویاکرنا هەلۆیستێن پشکداران یان جڤاکی دەربارەی بابەتەکێ دیارکری. * شیاندنا پشکداران کو شارەزاییێکا دیارکری د کەشەکێ ئێمن و ئارامدا ب جهبینن. * رەخساندنا دەرفەتەکێ ژبۆ تاقیکرنا هەست و هەلۆیستێن کەسێن دی. * رەخساندنا دەرفەتەکێ کو ب رێکا کەسایەتییێکا دی دەربرینێ ژ هەست و هەلۆیستێن نەرێنی بکەن. * دابینکرنا کەشەکێ بارکری ب خۆشی و خوینگەرمیێ.	١. دێ ئارمانجێ ژ رۆلگێرانێ خویا کەین، بابەت و دەمێ وێ. ٢. دێ داخوازێ ژ دوو خۆبەخشان کەین کو ب کریارا رۆلگێرانێ رابن. ٣. دێ جوداجودا رۆلێ هەر خۆبەخشەکی بۆ بێژین و دێ دەمەکی دەینێ هەتاکو خوە بەرهەڤ دکەن. ٤. ئەم خۆبەخشان ئیحراج ناکەین و نا ئێخینە د رەوشەکا نالەباردا بێی رەزامەندی یا وان یا پێشوەخت. ٥. دێ ژ پشکداران داخواز کەین کو چاڤدێری یا رۆلگێرانێ بکەن کا دێ چ روودەت. ٦. خۆبەخش دێ کارلێککرنێ کەن. ٧. دەمێ رۆلگێران تەڤاڤ دبیت، دێ سوپاسی یا وان کەین و دێ بێژین "نوکە فلان و فلان ژ رۆلگێرانێ تەڤاڤبوون (دێ ناڤێن وان ب کاملانی بێژین) یان دێ ژێ داخوازکەین کو ئەو ناڤێن خوە بێژن و پاشی دێ ژێ پرسیار کەین کا دددەمێ رۆلگێرانێدا وان هەست ب چ دکرن؟ ٨. دێ بیرا پشکداران ئینین کو فەرە تێبینی یێن خوە ئاراستەی رۆلێ ئەنجامدایی بکەن، نە رۆلگێران. ٩. دێ کریارا رۆلگێرانێ شرۆڤەکەین و ل گورەی هندەك پرسیارێن پێشوەخت بەرهەڤکری، دێ دانوستاندنێ ل سەر کەین. رۆلگێرانا دووانی: دێ هەمان پێنگاڤێن ل سەری پەیرەوکەین، لێ هەر دوو پشکدار دێ رۆلگێرانێ دگەل هەڤ کەن و دێ رۆلێن خوە پێك گوهورن. دشیاندایە کەسەکێ سیێ وەکو چاڤدێر بدانین کو تێبینی یێن خوە ل سەر بنڤیسیت و پاشی دگرۆپا مەزندا دێ دانوستاندنێ ل سەر کەن.
دیراسەتکرنا حالەتەکی	* خزمەتا ئارمانجێن پێزانین و هەلۆیستان	١. دێ پێشوەخت حالەتەکی ژبۆ دیراسەتکرنێ

پشکدار دێ حالەتەکێ راستەقینە شرۆڤەکەن کو ئاریشەیەکا هەڤبەند ب ئارمانجێن جەلسێڤە هەبیت و دێ هەولدەن کو چارەسەرییان بۆ ببینن. دبیت حالەت یێ نڤیسایی بیت یان ب فلمەکێ ڤیدیۆیی یان ب کاسێتەکا دەنگی بهێتە پێشکێشکرن. دکارین دیراسەتکرنا حالەتی دگەل کەسان یان دناڤ گرۆپێن بچووکدا یان دگەل گرۆپێ مەزن بکار بینین.	دکەت. * پەرەپێدانا شارەزایی یێن شرۆڤەکرنێ و کارێ گرۆپان دکەت. * هاریکاری یا مە دکەت کو دگرنگی یا قەبوولکرنا رەئیا یێ دیێ جودا بگەهین. * خویا کرنا کۆمەکا دید و بۆچوونان ژبۆ سەرەدەریکرنا دگەل هەمان بابەت. * هاریکاری یا پشکداران دکەت کو حالەتێ راهێنانێ ب رەوشا خوە یا کەسۆکیڤە گرێدەن و کارلێککرنێ دگەل بکەن ژبۆ دیتنا چارەسەری یێن گونجایی. * سڤککرنا گرژی و ترسیانێن کەسۆکی ب رێکا سەرەدەریکرنا دگەل رەوشەکا گریمانی. * هاریکاری یا ئالوگۆرکرنا هزران و هەڤپشک کرنا سەربۆران دکەت. * خوەسەری و بەرپرسیاری یێن پتر دەدەتە پشکداران.	بەرهەڤکەین، یان دێ ژ ژێدەرەکی ئینین و دگەل رەوشا راهێنانێ گونجینین. ٢. دێ ئارمانجا ژ دیراسەتکرنا حالەتی و رێک و قۆناغێن کارکرنێ بۆ پشکداران شرۆڤەکەین و دێ دەمەکێ دیارکری بۆ هەر قۆناغەکێ دەستنیشانکەین. (بۆ نموونە: دەمێ پێدڤی ژبۆ نمایشکرنێ ئەگەر مە دیراسەتکرنا حالەتی کرە دناڤ کارێ گرۆپاندا). ٣. ل گورەی رێکا بکارئینانی، دێ داخوازێ ژ پشکداران کەین کو حالەتی بخوینن و پشتراست بن کو یێن تێگەهشتین. ٤. ل گورەی رێکا بکارئینانی، دێ دیراسەتکرنا حالەتی و بەرسڤدانا پرسیاران ل دوماهی یا دەقی هێتە ئەنجامدان. ٥. دێ ئەنجامێن کاری پێشکێشکەن. ٦. دێ دانوستاندنێ دناڤ گرۆپا مەزندا کەین. ئەگەر مە حالەت د گرۆپا مەزندا پێشکێشکر: دێ خوینین و دێ پشتراست بین کو هەمی تێگەهشتن و پاشی دێ پرسیاران کەین و دێ دانوستاندنێ ل سەر کەین.
نمایشێن پراکتیزەکرنێ **راهێنەر دێ پێنگاڤێن هەمەجۆرێن راهێنانێ ب زارەکی بێژیت و پاشی دێ پێنگاڤێن وێ ل بەرانبەری پشکداران ب جهئینیت و دێ بێژتێ کو پاشی هوین پراکتیزە بکەن و ب جهبینن.**	* خزمەتا ئارمانجێن شارەزاییان دکەت کو شارەزایی یێن ژیانێ ژی دگەل بن.	١. دێ ئارمانجێ ژ نمایشا پراکتیزەکرنێ دەستنیشانکەین. ٢. دێ پێنگاڤێن شارەزاییێ ب زارەکی شرۆڤەکەین و بۆ پشکداران رێزبەند کەین. ٣. دێ پێنگاڤان ل پێش چاڤێن هەمیا ب جهئینین یان کاسێتەکا ڤیدیۆیێ یان سلایدان یان هەر ئامرازەکێ دی بکار ئینین (ئەگەر هەبوون). ٤. دێ ژ پشکداران داخوازکەین کو ئەگەر پرسیارەك هەبیت بکەن. ٥. دکارین ژ خۆبەخشەکی یان پتر داخوازکەین کو جارەکا دی ب جهئینانا پێنگاڤان ل بەرانبەری گرۆپا مەزن دووبارەکەنەڤە. ٦. خۆبەخش دێ پێنگاڤان ب جهئینیت و ئەگەر پێدڤی بوو دێ چەوتییان بۆ راستڤەکەین. ٧. دێ ژ هەموو پشکداران داخوازکەین کو ب ئاوایەکێ کەسۆکی یان ب گرۆپێن دووانی ڤان پێنگاڤان ب جهبینن و گرۆپێن سیانی ژێ چێکەن لێ ب مەرجەکی کەسێ سیێ رۆلێ چاڤدێری ببینیت.

		٨. دێ چاڤدێری یا ئەنجامدانا گرۆپان کەین و ئەگەر چەوتییەك هەبیت دێ بۆ راستڤەکەین. دکارین ب جهئینانا شارەزاییێ بکەینە پشك پشك ل شوینا کو هەمییێ ب ئێکجاری ب جهبینن.
دانوستاندن **دێ بابەتەکێ هەژی دانوستاندنێ پێشکێشکەین و دێ وان پرسیارێن ئارمانجبەر و هەڤبەند ب بابەتیڤە ئازرینین.**	* خزمەتا ئارمانجێن پێزانین و هەلۆێستان دکەت. * پەرەپێدانا شارەزایی یێن پەیوەندیکرنێ و گوهـ لێ راگرتنێ و قابیلکرنێ دکەت. * بیاڤی ددەتە هەمیا کو پشکدارییێ بکەن. * خورتکرنا پشکداریکرنێ و ئالوگۆرکرنا سەربۆر و شارەزاییان دکەت. * هاریکارە کو دید و بۆچوونێن هەمەجۆر ژبۆ هەمان ئاریشە بزانن و بنرخینن. *دەولەمەندکرنا ناڤەرۆکا وی بابەتێ دانوستاندن ل سەر دهێتە کرن ب هەمەجۆری و هژمارا دید و بۆچوونێن پێشکێشکری.	١. شێوازێ پێشکێشکرنا بابەتی و پرسیارێن هەڤبەند پێڤە, دێ پێشوەخت بەرهەڤکەین. ٢. دێ بابەتی پێشکێشکەین. ٣. دێ ب سنسلە پرسیاران کەین و ئێك ئێکە دێ دانوستاندنێ ل سەر کەین. دکارین دانوستاندنێ ددەمێ پێشکێشکرنێدا یان پشتی تەڤابوونێ بکەین. ٤. ئەوا دهێتە گۆتن دێ ل سەر بۆردی نڤیسین داکو پاشی کورتکەین و دگرۆپیدا پێشکێشکەین. ئەگەر پشکداران نەڤیا, ئاخفتنێن وان نا نڤیسین. ٥. دێ پشکداران هاندەین کو پشکدارییێ بکەن. ٦. دێ داکوکییێ ل سەر پاراستنا کەشێ رێزگرتنا دید و بۆچوونێن پێشکێشکری کەین. ٧. هندەك جاران, دبیت پشکدار نەگەهنە چ پێکهاتنان ژ ئەگەرێ دانوستاندنا ل سەر بابەتەکی. لەوا گرنگە بۆ خویاکەین کو ئەڤە دیاردەکا ساخلەمە و نیشانا پێگەهشتنا ئەندامێن گرۆپییە. ٨. هندەك جاران, دبیت پشکدارەك ژ لایەنێ دلینییێڤە ب دانوستاندنێ داخبار ببیت. دێ هەڤسۆزییێ بۆ خویاکەین و ناهێلین چ کومێنتێن نەرێنی ژلایێ پشکدارانڤە بۆ بهێنە ئاراستەکرن.
رۆژنامە یێن ل سەر دیواری **پشکدار دێ پێزانین و هەلۆێستێن خوە یێن بەرسڤدانا پرسیاران یان راهێنانان ل سەر کاغەزێن فلیپ چارت نڤیسن و دێ ب دیوارێن هۆلێڤە هەلاویسن. گەلەك جۆرێن پرسیار و راهێنانان هەنە کو بهێنە بکارئینان: پرسیارێن ڤەکری. پرسیارێن "راستە" یان "چەوتە". راهێنانێن "هەڤۆکان بگەهیننە ئێك", "سنسلەیا هەڤۆکان", "ببڕە و پێڤەنە", "میناکی**	* خزمەتا ئارمانجێن پێزانین و هەلۆێستان دکەت. * نەهێشتنا ترسا پشکداران ژ وێ چەندێ کو دبیت بەرسڤێن وان چەوت بن. * چالاککرنا پشکداران چونکو ل جهەکی ب تنێ نا روینن, هەردەم دلڤلڤن. * پێدانا ئازادیێ ژبۆ هەلبژارتنا وان پرسیارێن وان دڤێت بەرسڤێ ل سەر بدەن. * هاندان و تامەزروویی و گەرموگوری.	١. دێ رۆژنامەیێن دیواری پێشوەخت بەرهەڤکەین. ٢. دێ هژمارەکا گونجایی یا رۆژنامەیان ل گورەی هژمارا پشکداران بکار ئینین (٦ رۆژنامە بۆ ٢٥ پشکداران). ٣. دێ رۆژنامەیان پیچەکێ ژ هەڤدوور ب دیوارێن هۆلێڤە هەلاویسین. ٤. دێ ئارمانج و ئاراستەیێ ڤێ رێکێ ب ڤی شێوەی شرۆڤەکەین: أ. ل هەمی لایێن هۆلێ دێ هندەك کاغەزێن سپی بینن (دێ ئیشارەت کەینێ) هندەك پرسیار و راهێنان ل سەر نڤیسباینە. ب. دێ ل سەر هەمیا گەریێن و دێ ب ئاوایەکێ

چێکەنەڤە" ....هتد.		کەسۆکی بەرسڤێ ل سەر دەن بێی کو دانوستاندنێ دگەل هیچ کەسەکی بکەن. ج. هوین دشێن بەرسڤا پتر ژ پرسیارەکێ ژ هەر رۆژنامەیەکێ بدەن خۆ ئەگەر کەسەکێ دی ژی بەرسڤا هەمان پرسیارێ دا بیت. مەرج نینە هوین بەرسڤا هەمی پرسیارێن یەك رۆژنامە بدەن. ٥. دێ دەمێ کارکرنێ دەستنیشانکەین. ٦. هەمی پشکدار دێ دهۆلێڤە گەریێن و دێ بەرسڤا پرسیاران دەن. ٧. دێ ل سەر پشکداران گەرییێن داکو پشتراست بین کو دانوستاندنێ ل سەر بەرسڤێن خوە ناکەن و یێ بەرسڤا پرسیارێن هەمەجۆر ددەن. ٨. هەکو دەمێ دەستنیشانکری تەڤاڤ دبیت, دێ ژێ داخوازکەین کو هەمی ڤەگەرنەڤە جهێن خوە. ٩. ل گورەی ئارمانجێن جەلسێ, دێ رۆژنامەیان ب سنسلە هەلگرین و ب بۆردیڤە کەین. ١٠. دێ پرسیار و بەرسڤان خوینین, دێ شرۆڤەکەین و دێ دانوستاندنێ ل سەر کەین و ئەگەر پێدڤی بیت دێ بەرسڤان راستڤەکەین بێی کو داخوازا نیاسینا خودانێ بەرسڤێ بکەین. ١١. دێ خالێن سەرەکی یێن هەر رۆژنامەیەکێ بۆ پشکداران پوختە کەین. ١٢. ژبۆ خەستی یا هزرێن پێشکێشکری, د شیاندایە کومپیۆتەری و داتاشۆیێ بکاربینین.
ئێخستنا دناڤ حالەتەکیدا **ب مەرەما تاقیکرنەوەیا رەوشەکا وەکهەڤ دگەل رەوشەکا راستەقینە یا کەتواری, دێ پشکداران کەینە دناڤ حالەتەکێ دیارکریدا.**	* خزمەتا ئارمانجێن پێزانین و هەلۆێست و شارەزاییان دکەت. * شیاندنا پشکداران ژبۆ پراکتیزەکرنا پێزانینان و گەشەسەندنا شارەزاییان و دیراسەتکرنا هەلۆێستان دچوارچۆڤێ ژیانا رۆژانە یا راستەقینەدا. * گەشەسەندن و خورتکرنا شارەزایی یێن شرۆڤەکرنێ و پەیوەندیکرنێ و هزرکرنا رەخنەگر دکەت. * خورتکرنا پشکداریکرنێ ل دەف پشکداران دکەت کو پشکدار خویا دکەن و ب ئاوایەکێ کاریگەر پشکدارییێ د ئەنجامدانا کاریدا دکەن.	١. دێ ئارمانج و بنەما و دەمێ پێدڤیێ چالاکیێ بۆ پشکداران شرۆڤەکەین. ٢. دێ پشکداران ئێخینە دناڤ حالەتەکێ دیارکریدا, بۆ نموونە: "ئەم نوکە پێگەهاندنکارین و ئەرکێ مە ئەوە هندەك پێزانینان ل سەر رەفتارێن ساخلەمێن گەنجان ل دەڤەرەکا دیارکری خرڤەکەین." یان"هوون کۆمەکا پێگەهاندنکارێن هەڤژییانن و ئەرکێ هەوە پێگەهاندنا هەڤژییانە دەربارەی بابەتێ خوارنا ساخلەم." یان "رێڤەبەر یێ تووڕەیە چونکو ئێکی پەنجەرا ژوورا وی یا شکاندی, فەرە هوین هەلۆێستێن خوە ل هەمبەر وی بەهانە بکەن." ٣. دێ پێزانینێن پێدڤی دەینێ ژبۆ ئەنجامدانا کاری.

	* نیاسین و ب سەرهەلبوونا شارەزایی یێن پەیوەندیکرنێ و هزرکرنا رەخنەگر و شرۆڤەکرن و کارلێککرنێ ل دەف پشکداران. * شیاندنا پشکداران ژبۆ جێربادنا شارەزایی یا بریاردانێ درەوشەکا مینا رەوشێن کەتواری و راستەقینەدا بێی کو ژ ئەنجامێن بریاردانا خوە بترسن.	٤. پشکدار دێ دناڤ گرۆپاندا کارکەن ژبۆ دیتنا چارەسەرییان یان دێ ددەمێ دیارکریدا پێزانینێن پێدڤی کۆمکەن. ٥. پشکدار دێ چارەسەری یان پێزانینێن کۆمکری یان بابەتێ بەرهەڤکری پێشکێشکەن. ٦. دێ نمایشێن پشکداران ب ئارمانجێن جەلسێڤە گرێدەین. ٧. ئەگەر گرۆپێ مەزن ژ ٨ کەسان پتر بوو, دێ ل سەر گرۆپێن بچووکتر دابەشکەین و هەر گرۆپەکێ دێ ئێخینە دهندەك حالەتێن وەکهەڤ یان جودا دا. ٨. دێ چاڤدێران ژ پشکداران هەلبژێرین کو تێبینی یێن خوە ل سەر دینامیکی یا کارێ گرۆپان و شارەزایی یێن پەیوەندیکرنا دناڤ گرۆپیدا بنڤیسن. ٩. دێ دەمەکێ پێدڤی بۆ تەرخانکەین. ١٠. دێ پێداویستی یێن پێدڤی ژبۆ ئەنجامدانا کاری دابینکەین.
هەنگ (مێشا هنگڤینی) **پشکدار دێ دەربرینێ ژ دید و بۆچوونێن خوە کەن پشتی کو هەر دوو پشکدارێن ب رەخ ئێکڤە روونشتی ل سەر هزرەکێ پێك دهێن یان ل سەر پێزانینەکێ پێك دهێن کو دێ پاشی دانوستاندنێ ل سەر کەن.**	* خزمەتا ئارمانجێن پێزانین و هەلۆیست و شارەزاییان دکەت. * خورتکرنا شارەزایی یا موفاوەزێ و پەیوەندیکرنێ و رێزگرتنا رەئیا بەرانبەر. * پشکداران ل سەر هەڤپشککرنا دید و بۆچوونێن خوە دگەل خەلکێ دی هانددەت. * دەمی و موداخەلەکرنێ رێك دئێخیت. * رێ ل ئاژاوە و تەشویشا پشکداران دگریت. * هەموو پشکداران د راهێنانێدا پشکدار دکەت.	١. دێ تەکنیکێ ب ڤی شێوەیێ ل خوارێ بۆ پشکداران شرۆڤەکەین: أ. دێ پرسیارەکا دەستنیشانکری کەین. ب. هەر دوو پشکدارێن ب رەخ ئێکڤە دێ دانوستاندنێ ل سەر کەن و دێ یەك بەرسڤ دەن. ٢. دێ دەمی دیار کەین (ب زێدەهیڤە ٥ خولەك). ٣. دێ پرسیارێ کەین. ٤. هەر دوو پشکدار دێ پەیوەندیکرنێ کەن. ٥. ب سنسلە دێ ژ پشکدارێن جووت داخواز کەین کو وێ هزرێ یان پێزانینێ بێژن ئەوا ل سەر پێك هاتین. ٦. ئەم دشێین بەرسڤان ل سەر بۆردی بنڤیسین. ٧. دێ دانوستاندنێ ل سەر کەین و دێ راستڤەکەین.
هندەك راهێنان **کۆمەکا راهێنانانە دبیت هزری بن یان ب بزاڤ و لڤین بن, دبیت کەسۆکی یان جووت جووتە یان ب کۆم بن. ب دەمەکێ دیارکریڤە گرێداینە و دانوستاندن و پوختەکرن ددویف را دهێت.**	* خزمەتا ئارمانجێن پێزانین و هەلۆیست و شارەزاییان دکەت. * پەرەپێدانا شارەزایی یێن شرۆڤەکرنێ و هزرکرنێ و پەیوەندیکرنێ و لەزاتی یا تێگەهشتنێ دکەت. * هەڤبەندی یێن دناڤبەرا ئەندامێن هەمان گرۆپیدا خورت دکەت. * دیتن و ب سەرهەلبوونا پێزانین و هەلۆیست	١. دێ ب ئاشکرایی ئارمانجا راهێنانێ و سنسلەیا پێنگاڤ و رێنمایی یێن وێ شرۆڤەکەین. ٢. دێ راهێنانێ دگەل پشکداران ئەنجامدەین و دێ داکوکیێ کەین کە هەمی تێدا پشکدار ببن. ٣. دێ راهێنانێ ددەمێ دەستنیشانکریدا راوەستینین یان دەمێ دگەهینە ئارمانجێن خوە. ٤. دێ سوپاسی یا پشکداران کەین. ٥. دێ ناڤەرۆکا راهێنانێ بۆ جارێن بهێت ژی بکار

	و شارەزایی یێن کەسۆکی (راهێنانێن کەسۆکی).	ئینین (دێ وەبەرهێنانێ تێدا کەین). ٦. ئەگەر هەڤبەندی یا دناڤبەرا راهێنانێ و بابەتیدا نە یا رۆهن و ئاشکرا بوو, دێ بۆ پشکداران شرۆڤەکەینەڤە.
نمایشکرنا فلم و تۆمارکرییان تەکنیکەکە پشتبەستنێ ب ئامرازێ بهیستنێ- دیتنێ دکەت (فلم یان کاسێتێن DVD یان زنجیرەکا تێلەفزیۆنێ یان فلوپی دیسك یان CD...هتد) کو بابەتێ جەلسێ پێ شرۆڤەکەن. پاشی دێ دانوستاندنێ ل سەر ئەوا هاتییە دیتن یان بهیستن کەن.	* خزمەتا ئارمانجێن پێزانین و هەلۆیستان دکەت. * ئالوگۆری یا هزران دناڤبەرا پشکداراندا ب ساناهی دئێخیت. * کاریگەریێ ل سەر لایەنێ دەروونیێ پشکداران دکەت. * پشکداران هاندەدەت کو دەمێ کریارا فێربوونێدا پتر ژ هەستەوەرەکی بکار بینن. * شارەزایی یێن گوهـ لێ راگرتنێ و تەرکیزکرنێ خورتتر لێ دکەت.	١. پێشوەخت دێ فلمەکی یان کاسێتەکا تۆمارکری یا رادیۆیێ بەرهەڤکەین کو یا گونجایی بیت دگەل بابەتێ جەلسێ و ماوەیێ وێ ٧- ١٠ خولەك بن. ٢. دێ د ئاگەهدار بین کو ژ جۆراتییەکا باش بیت داکو ب نەرێنی کار نەکەتە سەر پرۆسا فێرکرنێ. ٣. دێ ژ پشکداران داخواز کەین کو گوهداری یا نمایشێ بکەن و تێبینی یێن خوە دەربارەی بابەتێ پێشکێشکری تۆمار بکەن. ٤. دێ فلمی پێشکێشکەین یان دێ گوهداری یا کاسێتا تۆمارکری کەین. ٥. دێ دانوستاندنێ ل سەر پرسیارێن پێشوەخت بەرهەڤکری یان ئەوێن نوو پەیدا بوویی کەین. ٦. دێ تێدەرخستنان ل گورەی ئارمانجێن جەلسێ پوختە کەین.

٢. ئەو ئامرازێن ژبۆ فێرکرنا شارەزایی یێن ژیانێ بکار دهێن:

ئەڤ خشتەیێ ل خوارێ هندەك ئامرازان خویا دکەت کو ژبۆ فێرکرنا شارەزایی یێن ژیانێ بکار دهێن. ئەڤ ئامرازە رۆلەکێ پالپشت دگێرن کو کۆمەکا هەستەوەرێن مرۆڤی ژی تێدا پشکدار دکەن و بکار دئینن. هەروەسا بکار ئینانا ڤان ئامرازان ددەمێ شرۆڤەکرنێدا دێ هاریکار بیت ژبۆ ئاشکراکرنا تێگەهەکی یان تێدەرخستن و دەرئەنجاماندنا وان بابەتێن د جەلسێدا دانوستاندن ل سەر هاتییە کرن.

خشتەیێ ژمارە (٢٣): هندەك ئامرازێن راهێنانێ و رێكێن بكار ئینانا وان ددەتە نیاسین.

ناڤێ ئامرازی و پێناسەیا وی	رێكا بكارئینانێ
فلم و كاسێتێن دەنگی *** ئامرازەكێ بهستنێ– دیتنێ و بهیستنێ ب تنێیە, ب شێوازێن جوداجودا هەنە: فلمێن ڤیدیۆیی, فلمێن سینەمایی یان DVD, كاسێتەكا تۆماركری یا دەنگی یان CD.** *** ئەم دشێین ژ دەف وەزارەتێن پەیوەندیدار یان رێكخراوێن كۆمەلگەها مەدەنی یان نەتەوێن ئێكگرتی یان ژ ئەنتەرنێتی پەیدا كەین.**	١. پێشوەخت دێ فلمی بینین یان دێ گوهداری یا دەنگێ تۆماركری كەین, مەرەم پێ ئەوە كو: أ. پشتراست بین كو دەنگ و وێنە یێن تۆماركری ئاشكرانە, ئانكۆ ژ جۆراتییەكا باشە. ب. بزانین كا ناڤەرۆكا وێ چییە و هەتا چ رادە دێ دگەل بابەتی و پشكداران گونجیت. ج. دەستنیشانكرنا وان خالێن كو ددەمێ دانوستاندنێدا دێ تەركیزێ ل سەر كەین. ٢. دێ پێشوەخت ئامێری جێربینین. ٣. دێ راهێنانێ ل سەر بكارئینانا ئامێری یان فلمی یان كاسێتا تۆماركری یا دەنگی كەین. ٤. دێ ئامێران پێشوەخت بەرهەڤكەین و دێ ل جهەكی دانین كو هەموو پشكدار ببینن.
تەختەیێ سپی (بۆرد) *** ئامرازەكێ دیتنێیە.** *** تەختەیەكە سێ پێپك هەنە و ددانن سەر عەردی و كاغەزێن سپی یێن مەزن (فلیپ چارت) پێڤە دكەن و ب هندەك پێنڤیسێن تایبەت ل سەر دنڤیسن.** *** بكار دئینین ژبۆ هزرباراندنێ یان دەمێ پێناسەیەكێ شرۆڤە دكەین یان ژی دەمێ پێنگاڤێن شارەزاییەكێ دەهژمێرین.**	١. دێ ب فۆنتەكێ مەزن ل سەر نڤیسین كو ژ دوورڤە ژی بهێتە دیتن و خواندن. ٢. ژبۆ نڤیسینێ دێ رەنگێن تاری بكار ئینین (شین یان رەش), ئوو ژبۆ ژمارەیان دێ رەنگێن ڤەبی بكار ئینین (سۆر یان كەسك یان پرتەقالی...). ٣. دێ هژماران بۆ هەڤۆكێن نڤێسی دانین. ٤. دێ تایتلی ب فۆنتەكێ مەزنتر یان ب رەنگەكێ جودا نڤیسین, یان ژی دێ هێلەكێ ل بن كێشین. ٥. تنێ دێ یەك هزر دانینە سەر هەر كاغەزەكێ. ٦. پشتی نڤیسینێ دبیت ب دیوارێڤە بهەلاویسین, بەلكو پاشی لێ ڤەگەرینەڤە. ٧. ددەمێ نڤیسینێدا, دێ ب رەخ بۆردێڤە راوەستێین و دگەل نائاخڤین.
كومپیۆتەر و داتاشۆ *** ئامرازەكێ دیتنێیە و دشیاندایە ببیتە ئامرازەكێ بهیستنێ ژی ئەگەر مە ژبۆ پێشكێشكرنا فلمەكی یان**	١. پێشوەخت: أ. دێ پشتراست بین كو هەردوو ئامێر كار دكەن. ب. دێ راهێنانێ ل سەر بكار ئینانا وان كەین.

گوهدانا کاسێتەکا تۆمارکری بکار ئینا. *** ژ کومپیۆتەری و سلاید و بەرنامێ پاوەرپوینت پێك دهێت, پاشی ب رێکا ڤێك گەهاندنا کومپیۆتەری ب ئامیرێ داتاشۆیێڤە دێ ناڤەرۆکا سلایدی ل سەر شاشەیەکا بەرانبەر یان دیوارەکێ سپی هێتە پەخشکرن.** *** دڤی سەردەمیدا, ئەڤ ئامرازە ب بەربەلاڤی دهێتە بکار ئینان.**	ج. دێ ژ روهنی و ئاشکرایی یا وێنە و دیتنێ پشتراست بین (بۆ نموونە: دێ رۆناهیێ کێمکەین), هەروەسا ئەرێ وێنە دگەل قەبارەیێ شاشێ دگونجن. ٢. دێ سلایدان بەرهەڤکەین: أ. ژبۆ تایتل و وان پەیڤێن مە دڤێت دیارتر بن, دێ ب بۆلد نڤیسین (Bold). ب. ب رەنگێ تاری (وەکو رەنگێ سۆر بۆ نموونە) ل سەر باکگراوندێ تاری نا نڤیسین. ج. دێ رەنگێن جودا ژبۆ تایتل و هژمارارن بکار ئینین. د. تنێ هزرەکێ دێ ل سەر هەر سلایدەکی دانین. ه. دێ سلایدان ب ساکاری دیزاینکەین ژ لایەنێن هژمارا پەیڤان و قەبارەیێ وان (٢٨) و هژمارا رێزکان. و. دێ بۆشاییەکێ دناڤبەرا پەرەگرافاندا هێلین. ز. دێ مەودایەکی ژبۆ دەممەن و پەراوێزان هێلین. ح. دێ رەسم و وێنەیان دگەل بکار ئینین. ٣. دەمێ سلایدان بکار دئینین: أ. دێ ب رەخ ئامێریڤە راوەستێین داکو بیاڤێ دیتنێ نەگرین. ب. ب راستەوخۆیی دێ ژ سەر شاشێ خوینین و جارجارە دێ بەرێخوە دەینە پشکداران و نابیت پشتا خوە بدەینە وان. ج. دێ نیشاندەرێ لەیزەر بکار ئینین کو ئیشارەت کەینە سەر خالەکا ل سەر سلایدی یان دەمێ ژ خالەکێ دچینە ئێکا دی یان ژی وەکو ئیشارەتەك ژبۆ ئەوا دخوینین. د. دێ رێزکێن سلایدی ئێك ل دویف ئێکێ نیشادەین. ه. دێ سلایدی بێهنەکێ هێلینە ل سەر شاشێ هەتاکو پشکدار بکارن بخوینن.
پۆستەر و وێنە و بەلاڤۆك **ئامرازەکێ دیتنییە ب رێکا وەزارەتێن پەیوەندیدار یان رێکخراوێن کومەلگەها مەدەنی یان نەتەوێن ئێککرتی یان ئەنتەرنێتێ یان ژی ب رێکا کتێبێن زانستی پەیدا دبن و ب دەست مە دکەڤن.**	١. دێ پۆستەر یان وێنە یان بەلاڤۆکان هەلبژێرین: أ. فەرە گونجایی بیت دگەل بابەتی و ساخلەتێن گرۆپی. ب. فەرە ئاشکرا بن. ج. فەرە ب قەبارەکێ گونجایی بن. د. فەرە ژ ژێدەرەکێ باوەرپێکری دەرکەفت بن. ٢. دێ وێنە و پۆستەران ل گورەی هژمارا پشکداران کوپی کەین.

ساخلەت و رۆلێن ماموستایان/ راهێنەران/ پێگەهاندنکاران/ کارمەندێن دگەل گەنجان کار دکەن

ماموستا/ راهێنەر/ پێشکێشکارێن خزمەتگوزارییان/ پێگەهاندنکار/ کارمەندێن دگەل گەنجان کار دکەن وەکو ستوونەکا سەرەکی ژ ستوونێن بەرنامێ شارەزایی یێن ژیانێ دهێنە هژمارتن, چ ل خواندنگەهێ بیت یان ل بنگەهێ راهێنانا پیشەیی بیت یان ل رێکخراوەکا کومەلگەها مەدەنی بیت یان ژی هەر جهەکێ دی بیت.ل ڤێرە ژی گرنگە هەر ئێك ژ ڤان هێسانکاران هندەك ساخلەتێن دەستنیشانکری ل دەف هەبن کو دشیاندایە ب رێکا راهێنان و مومارەسەکرنێ وەرگرت بن ژبۆ مسۆگەرکرنا جۆراتی یا بەرنامێن شارەزایی یێن ژیانێ و ب جهێنانا ئارمانجێن وێ.

ساخلەت و شارەزایی یێن مە چنە؟

١. ئەوێن هەڤبەند ب شارەزایی یێن ژیانێڤە:

أ. دێ باوەریێ ب گرنگی و رۆلێ شارەزایی یێن ژیانێ د وەرار و گەشەسەندنا گەنجاندا ئینین.

ب. فەرە مە شیان هەبن کو خەلکی ب گرنگی یا بەرنامێن شارەزایی یێن ژیانێ قایلکەین, ل جهێ کاری و دناڤ جڤاکیدا ژی.

ج. دێ ب گەرمی سەرەدەریێ دگەل شارەزایی یێن ژیانێ کەین بێی کو هزرکەین ئەڤە بارەکێ زێدەیە ل سەر ملێن مە.

د. دێ خوە فێری شارەزایی یێن ژیانێ کەین و دێ د ژیانا خوە یا رۆژانەدا بکارئینین داکو ببینە نموونەیەك خەلك چاڤلێکرنا مە بکەت.

هـ. دێ خوە فێری رێکێن فێرکرنا چالاك کەین و دێ بکار ئینین.

و. فەرە مە شیانێن گەشەسەندنا بەرنامێ شارەزایی یێن ژیانێ هەبن کو هەموو پێداویستی یێن گەنجان دابینکەت. ئەڤە ژی ب رێکا دەستنیشانکرنا شارەزایی یێن گونجایی یێن ژیانێ دهێتە کرن کو جەلسە و چالاکی یێن گەنجایی بۆ وەرارکەین و دگەل ژیان و پێداویستی یێن گەنجان بگونجینین.

ز. فەرە مە شیانێن وەرارکرن و بکار ئینانا ئامرازێن دویفچوون و هەلسەنگاندنێ هەبن.

٢. ئەوێن هەڤبەند ب گەنجانڤە:

أ. دێ وەسا بەرێخوە دەینە گەنجان کو خودان وزە و شیانێن ئەرێنی یێن هەژی وەرارکرنێنە, نە تنێ کۆمەکا ئارێشەیانن و ئەم دێ سەرەدەریێ دگەل گرفتێن وان کەین.

ب. دێ د پێداویستی یێن گەنجان گەهین.

ج. دێ رێزێ ل گەنجان و پاشخان و سەربۆرێن وان گرین و ب دفن بلندی سەرەدەریێ دگەل ناکەین.

د. دێ کەشەکێ باوەریێ دگەل گەنجان ئاڤاکەین کو بکارن ب بستەهی دەربرینێ ژ هەستێن خوە بکەن.

هـ. ب ئەرێنی دێ پەیوەندیکرنێ دگەل گەنجان کەین:

* دێ گوهداری یا گەنجان کەین, ئەوا دبێژن و ئەوا نەبێژن, بێی کو حوکمی ل سەر بدەین.

* دێ وان پەیامان بکارئینین ئەوێن داکوکیێ ل سەر بابەتێن ئەرێنی دکەن. بۆ نموونە: "هەردەم دێ هەولدەین رەفتارێن مجد و ئێکلاکەر بکار ئینین", "نابیت رەفتارا نەرێنی و هێرشبەر بکار بینین", "دێ خوە ژ بکارئینانا شێوازێ ترساندنێ دوورکەین و دێ تەرکیزێ ل سەر بابەتێن ئەرێنی یێن رەفتارەکا دیارکری کەین."

* دێ کاریگەری یا ڤەگەراندی ب ئاوایەکێ ئەرێنی بۆ پێشکێشکەین: دێ دەستەواژەیێن ئەرێنی بکارئینین: ئەرێنی– پێدڤی ب هزرکرن و چاککرنێ هەیە– ئەرێنی. بۆ نموونە: "هزرکرنەکا باشە لێ پێدڤی ب وەرارکرنێ هەیە– ما بۆچی ئەم دناڤ گرۆپیدا کار ل سەر ناکەین– گەلەك باشە وە ئەڤ هزرە وەرار کر و نوکە پرۆژەیەکێ بەرهەڤە ژبۆ ب جهئینانێ."

و. دێ ب ئەرێنی سەرەدەریێ دگەل وان گەنجان کەین ئەوێن رەفتارا هێرشبەر بکار دئینن. دێ کومێنتەکێ ل سەر رەفتارێ دەین و گەنجی پاشڤە نابەین. بۆ نموونە: "هاوارکرن د روویێ کەسەکێ دیدا کارەکێ نەجوانە" ل شوینا کو بێژینێ "تۆ کەسەکێ خرابی."

ز. ددەمێ جەلسێدا و پشتی جەلسێ ژی, دێ گەنجان هاندەین کو رێزێ ل هەڤ بگرن و ب شێوازەکێ ئەرێنی سەرەدەریێ دگەل هەڤژی یێن خوە یێن دگرۆپیدا بکەن. ل دەستپێکێ هەردەم دێ ب تشتەکێ ئەرێنی دەست پێکەین و پاشی دێ رەئیا خوە بێژین و دێ بۆ دیارکەین کو ئەڤە بۆچوونا مە یا تایبەتە. بۆ نموونە: "من حەز ژ هزرا تە یا دانانا هەمی گریمانێن چارەسەریێ کر, لێ ب هزرا من باشترە ئەم سێ گریمانان دەستنیشانکەین داکو گەلەك دەمی ژ مە نەبەت و نەچینە دناڤ تێروتەسەلی یا باشی و خرابی یێن هەر گریمانەکێدا... ئەڤە رەئیا منە."

ح. هەردەم دێ گەنجان هاندەین و دێ پەسنێن پێشڤەچوونا وان کەین و ل سەر هەر کارەکێ باش دێ خەلاتکەین.

ی. ددەمێ جەلسەیاندا, دێ نهێنی یێن دانوستاندنا خوە دگەل گەنجان پارێزین و دێ دگەل پێکهێین کو هەر دانوستاندنەکا دناڤ گرۆپیدا دهێتە کرن, دێ دناڤ گرۆپیدا مینیت. لێ هندەك جاران دەمێ ئارێشەیەك بۆ ئێکی پەیدا دبیت, ژبۆ پاراستنا بەرژەوەندی یا وی, دێ ئاگەهداری یا لایەنێن پەیوەندیدار کەین. دڤی حالەتیدا فەرە گەنجی ئاگەهدارکەین و رەزامەندی یا وی وەرگرین و پاشی هەڤبەندیێ ب کەس یان دەزگەهێن پەیوەندیدار بکەین کو چارەسەرییەکێ بۆ ئارێشا وی ببینن.

٣. ئەوێن هەڤبەند ب کارمەندێن دگەل مە دبەرنامەیدا:

أ. ددەمێن پێدڤیدا, دێ داخوازا هاریکاریێ کەین و دێ پالپشتی یا ئالوگۆر ژبۆ تیما خوە پێشکێشکەین, نەمازە دبیت هەڤرویشی هندەك حالەتێن ب زەحمەتێن گەنجان ببین.

ب. دێ رێزێ ل وان کارمەندان گرین ئەوێن دگەل مەدا کار دکەن:

* ل هەمبەری گەنجان ئەم ئاخفتنا وان نابڕین و گۆتنێن وان راستڤە ناکەین, چ زارەکی بیت یان نە زارەکی.

* ئـەم ب رەخ راهێنەریڤـە نارووینینـە خـوار داکو ئاکامێ نەکەتە سەر تـەرکیزا گـەنجان و هەروەسا دبیت ب خوەنەویستی تـەدەخولا کارێ وی بکەین بێی کو ژ مـە داخواز کـەت, لەوا دێ ل جهەکێ دوورتر روینین.

رۆلێن مە چنە؟

١. بەری جەلسێ:

أ. دێ پلانا جەلسێ ب هەمی تێروتەسەلی یا وێڤە دانین وەکو وێ نموونەیا د چوارچـەڤێ (٥/٢)دا.

ب. دێ بەرهـەڤی یـێن پێـدڤی ژبـۆ پلانـا جەلسـێ و ناڤـەرۆکا وێ و پێداویسـتی یـێن ئەنجامدانێ ئامادەکەین و دێ پشتراست بـین کو هەمی تشت کار دکەن و ئامادەنە.

ج. دێ جهێ راهێنانێ ئامادە کەین کـو فـەرە یێ خۆش و گونجایی بیت ژبۆ چالاکی یێن جەلسێ و ئەگەر بەربەست هـەبن دێ لادەیـن و ب رێکوپێکی بەرهەڤکەین.

د. دێ کورسـیکا ب شـێوازێن بازنـەیی یـان نیڤ بازنەیی یان هـەر شـێوازەکێ دی یـێ نـە فـەرمی دانـین داکـو هـەمی پشـکدار ئێکـودوو ببیـنن و پەیوەنـدیکرنێ بکـەن, هەروەسا داکو بشێن دناڤ بازنەیدا بلڤلڤن و چالاکی یێن خوە ئەنجامدەن.

هـ. دێ بیرا پشکداران ل دەم و جهێ جەلسێ ئینین.

و. دێ کەشـەکێ هـێمن و ئـارام بەرهەڤکـەین کـو هـەمی پشـکدار هەسـت ب ئـارامی و رێزگرتنـێ و قـەبوولکرنێ و هانـدانا پشکداریکرنێ بکەن.

ز. دێ نڤیسینێن دەربارەی بابەتێ پێشکێشکری کۆمکـەین داکـو گـەنجان فێرکـەین کـو هـەردەمێ وان بڤێت دشـێن پشـتی جەلسێ لێ ڤەگەڕن و بکاربینن.

چوارچۆڤەیێ ژمارە ٢/٥

نموونەیێ پلانا جەلسەکێ دەربارەی شارەزایی یێن ژیانێ:

١. **ناڤونیشـان:** ناڤونیشـانێ جەلسـەیا شـارەزایی یـێن ژیـانێ, بـۆ نمـوونە: سـەرەدەریکرنا دگەل هەسـتێن نەرێنی.

٢. **دەمێ جەلسێ:** دێ چەند ڤەکێشیت؟

٣. **ئارمـانجێن جەلسـێ:** ئەو چ پێـزانین و هەلۆیسـت و شارەزایی یـێن ژیـانێنە مە دڤێت گەنـج د دومـاهی یا جەلسێدا فێر ببنێ.

٤. **پێداویسـتی:** ئەو کەلـوپەلێن ئەم پێـدڤی دبینـی ژبـۆ ئەنجامدانا چالاکی یێن هەمەجۆر.

٥. **پێنگاڤێن جەلسێ:**
- **پێشـگۆتن:** دێ چەوا دەسـت ب جەلسـێ کەیـن (ئەنجامـدانا چالاکییەکـا دیـارکری, هژمارتنـا ئارمـانجێن جەلسـێ و گرێـدانا وێ ب جەلسـەکا دیڤە... هتد).
- هەلسەنگاندنا پێشوەخت.
- قۆناغێن جەلسێ: دەم و چالاکی و پێنگاڤێن وێ.
- ب دومـاهی ئینانـا جەلسـێ: پـوختە کـرن و هەلسەنگاندنا پاشوەخت.

٦. **نڤیسینا تێبینێ و هندەک ئاراستەکاری یێن زێدەبار کو فەرە مە ئاگەه ژێ بیت.**

ح. دێ گرژی یا خوە ب ڤان رێکان کێمکەین:

* ئامادەباشی و بەرهەڤکرنەکا کاملان و پێشوەخت.

* ئەنجامدانا هندەك راهێنانێن هەناسەدانێ کو هەست ب ئارامی و رەحەتییێ بکەین.

* خواندنا نزایەکێ (دوعایەکێ).

* ئاخفتن دگەل وان پشکدارێن بەری دەمێ ژڤانی هاتینە د هۆلێڤە.

* ب ئەرێنی دگەل خوە باخڤین.

* تەرکیزکرنا ل سەر پشکا ئێکێ یا جەلسێ کو ب باوەرپێکرنێ دەست پێ بکەین.

٢. ددەمێ جەلسێدا:

أ. دێ پێشوازی یا گەنجان کەین و ئێك ئێکە دێ ب خێرهاتنا وان کەین.

ب. دێ پشتراست بین کو هەمی روونشتینە و مورتاحن.

ج. ددەمێ دەستنیشانکریدا دێ دەست ب جەلسێ کەین.

د. دێ کەشەکێ ئارام و رەحەت دناڤ هۆلێدا دابینکەین.

- دێ چالاکی یێن هەڤنیاسینێ و شەرمشێکنییێ ئەنجامدەین.
- دێ پێشبینی و ترسا پشکداران ژ بەرنامەی و جەلسێ و کارلێککرنێ و کارکرنا دناڤ گرۆپاندا دەستنیشانکەین.
- دگەل گەنجان دێ هندەك بنەمایان ژبۆ کاری دانین کو پشکداریکرنێ و رێزگرتنا کەسێن دی و هزرێن وان ب خۆڤە بگرن. دێ داکوکیێ ل سەر پاراستنا نهێنییان و رێزگرتنا دەمی و سەرەدەریکرنا ئەرێنی دگەل دەربرینێن نەرێنی و ئاخفتنێن لاوەکی کەین. هەروەسا دێ داکوکیێ ل سەر هەر بابەتەکێ دی کەین کو پشکدار بشێت ب ئازادی و بێی ئیحراج و بێزارکرن دەربرینێ ژ خوە بکەت و مافێ وی یێ پاراستی بیت.

ه. ل گورەی پلانا دانایی دێ هەڵسەنگاندنا پێشوەخت ئەنجامدەین.

و. دێ ل دویف پلانا جەلسێ چین.

ز. ز. دێ گرنگییێ ب هەمی پشکداران دەین, دێ رێزێ ل هەمی دید و بۆچوونێن پێشکێشکری گرین و دێ بەرز نرخینین, دناڤ گرۆپیدا دێ سەرەدەرییەکا ئەرێنی دگەل تبعەتێن هەمەجۆر و جوداجودا کەین.

ح. ح. دێ شارەزایی یێن پەیوەندیکرنا زارەکی و نەزارەکی یا کاریگەر بکار ئینین, دێ گەنجان هاندەین کو پشکدارییێ بکەن, دێ چاڤدێری یا کارلێککرنا گرۆپی کەین و ئەگەر پێدڤی بوو دێ راهێنانێن وان راستڤەکەین.

گ. ت. دێ ئاگەهداری کارلێککرن و هەستێن گرۆپی بین ب رێکا سەحکرنا پەیوەندیکرنا نەزارەکی یا وان و دێ شێوازێ کارکرنێ یان ژینگەها فێرکارییێ گوهورین ئەگەر پێدڤی بوو.

ی. ی. دێ هاتنوچوونێ دناڤ هۆلێدا کەین و ل گورەی مەودایێ قەبوولکری دێ خوە نێزیکی پشکداران کەین.

ك. ك. كاغەزێن فليپ چارت ئەوێن ژ ئەنجامێ چالاكيێ هاتينە نڤيسين يان ئەوێن پێشوەخت هاتينە ئامادەكرن دێ ب هەمی ديوارێن هۆلێڤە هەلاويسين. ئەڤە دێ وی هەستی دەتە گرۆپی كو كارەكێ پێشكەفتی يێ كری و ئەم دكارين ددەمێن پێدڤيدا لێ ڤەگەرين بۆ دووبارە خواندنێ يان بيرئينانێ.

ل. ل. دێ هزرێن سەرەكی ب پوختەيی ل سەر بۆردی نڤيسين.

م. م. ل دوماهی يا جەلسێ دێ پرسيارا گەنجان كەين كا چ پرسيار يان كومێنت هەنە.

ن. ن. دێ ناڤەرۆكا جەلسێ بۆ پشكداران پوختە كەين, يان داخوازا هاريكاريێ ژ گەنجێن پشكدار كەين كو پوختە كەن.

س. س. دێ سوپاسی يا گەنجان كەين كو پشكداری كرن.

ع. ع. دێ ب هەمان شێوەيێ هەلسەنگاندنا پێشوەخت, هەلسەنگاندنا پاشوەخت ژی ئەنجامدەين.

ف. ف. دێ ژ گەنجان داخواز كەين كو ل گورەی ناڤەرۆك و رێكێن راهێنانێ و كاروبارێن لوجيستيڤە ڤێ جەلسێ بهەلسەنگينن.

ص. دێ تێبينی يێن خوە يێن دەربارەی جەلسێ و وان بابەتێن كو فەرە ل بەر چاڤ وەرگرن, نڤيسين.

٣. پشتی جەلسێ:

أ. دێ هەلسەنگاندنا پێشوەخت و پاشوەخت راستڤەكەين و دێ چەواتی يا پێشكێشكرنا ئەنجامان ژبۆ پشكداران بەرهەڤكەين.

ب. دێ فۆرمێن هەلسەنگاندنا جەلسێ ژێك ڤاڤێرين و دێ چەواتی يا پێشكێشكرنێ ژبۆ جەلسەيا بهێت بەرهەڤكەين.

ج. دێ گوهورين و كارێن هەژی پێرابوونێ دەستنيشانكەين كو د جەلسەيێن بهێتدا باشتر بين.

د. دێ گەنجان هاندەين كو شارەزايی يێن فێر بووينێ دگەل خوە و خێزانێ و هەڤژی يێن خوە و دناڤ جڤاكێ خوەدا مومارەسە بكەن. ئوو هەردەمێ پرسيارەك هەبيت دكارن ڤەگەرنەڤە دەف مە, يان ئەگەر بڤێن هەلسەنگاندنا خوە يا ئەنجامدانێ و كارلێككرنا خەلكی د ڤی بياڤيدا دگەل مە هەڤپشك كەن دكارن بێنەڤە.

٤. هندەك هزرێن دی يێن زێدەبار!

أ. دێ هەولدەين كو راهێنەر يان پێشكێشكارێن خزمەتگوزارييان ژ هەردوو رەگەزان بن, ئەڤە ژی دێ بيتە نموونەيەكێ چەواتی يا سەرەدەريكرنا دگەل رەگەزێ دی و دێ تيرۆژكێن رۆناهيێ بەردەتە سەر ديد و بۆچوونێن هەمەجۆر د رەوشێن هەمەجۆردا. هەروەسا دێ كريارا گەهشتنا راهێنەری ب ساناهيتر كەڤيت كو پرسيارێن خوە ژێ بكەت يان هەر راوێژەكا دی يا هەژی چارەسەركرنێ دگەل بەحسكەت.

ب. دەمێ شارەزايی يێن ژيانێ ل سەر هندەك بابەتێن هەستدار پراكتيزە دكەن, فەرە گرۆپان ل سەر بنياتێ رەگەزی ژێكجودا كەن داكو گەنج بكارن ب راشكاوی دانوستاندنێ ل سەر بابەتان بكەن. لێ دەمێ ژ كارێ گرۆپێن جودا تەڤاڤ دبن, دكارن بێی هزرێن پێشوەختە و ئيحراجبوون ديد و بۆچوونان ل هەڤ بگوهورن.

ج. دێ ئاگەهداری رێکخستنا جەلسەیان بین و دێ سنسلەکرنەکا لۆژیکی پەیرەو کەین. بۆ نموونە: دەمێ کار ل سەر شارەزایی یا بریاردانێ دکەین فەرە پێشوەخت مە بەحسێ شارەزایی یێن هزرکرنا داهێنەر و رەخنەگر کر بیت.

د. فەرە جەلسەیێن پشتی فراڤینێ و دوماهی یا رۆژێ مشت بن ژ رێکێن چالاککرنێ و خوینگەرمیێ و لڤینێ.

هـ. دێ راهێنانێن چالاککرنێ ل دەسپێکا چالاکیێ و دناڤ جەلسەیاندا بکار ئینین, ب تایبەتی ژی ل دەسپێکا جەلسەیا پشتی نیڤرۆ.

و. دێ تەرکیزێ ل سەر لایەنێ پراکتیکیێ شارەزاییان کەین.

ز. ژبۆ ئیحراج نەبوونێ و پاراستنا نهێنیان, دێ سندووقەکا جوان ل جهەکێ دەستنیشانکریێ هۆلێ دانین و دێ بێژینە گەنجان کو دکارن پرسیار و پێشنیازێن خوە ل سەر بەرپەرەکی بنڤیسن (بێی ئیشارەتدانا ب ناڤێ خوە) و بکەنە دسندووقێدا داکو پاشی بخوینین و سەرەدەریێ دگەل بکەین.

دناڤ جەلسێدا, دێ چەوا سەرەدەریێ دگەل تبعەتێن هەمەجۆرێن گەنجان کەین؟

خشتەیێ ژمارە (٢٤): هندەك شیرەتێن دەربارەی چەوایەتی یا سەرەدەریکرنا دگەل هندەك تبعەتان خویا دکەت:

تبعەت	چەند شیرەتەك بۆ چەواتی یا سەرەدەریکرنێ
رکۆیی (رکمانیکەر) * **هەردەم بەرهەڵستیێ دکەت.** * **ئاخفتنێ دبڕیت و گێنگەشێ ل سەر هەر پەیڤەکێ دکەت.** * **ئارەزوویێن وی یێن کەسۆکی, وی ژ دۆخێ وی یێ سروشتی دەردئێخن.** * **زوو توورە دبیت.** * **هزر دکەت کو هەردەم بۆچوونێن وی راست و دروستن.**	* دێ هەولدەین لایەنێن باش د موداخەلەیێن ویدا ببینین. * دێ دید و بۆچوونێن خەلکێ دی بۆ شرۆڤەکەین کو هەڤدژی بۆچوونێن وینە. * دێ قاییلکەین کو گرۆڤ و بەهانەیێن راستەقینە خویا کەت. * دێ هەولدەین کو ب نەرمی و ب ئاوایەکێ ئەرێنی بەرسڤا رەتکرنا وی بدەین. بۆ نموونە: دێ بێژینێ تو یێ حەقی, لێ مەدڤێت د ڤان کاودانانداندا ب مجدی کار کەین هەتاکو بشێین گوهۆرینێ بکەین.
بێدەنگ * **مەیلە و خوەڤەدەریێ یە و ب زەحمەت دشێت دەربرینێ ژ هزرێن خوە بکەت.** * **چ نیشانێن رەزامەندیێ یان رەتکرنێ ل سەر ئەوا ئەم دبێژین خویا ناکەت.** * **ب زەحمەتە ئەم بزانین کا چ هزر دکەت, ئەو کەسەکە هەستێن خوە دناڤ خوەدا ڤەدشێریت.** * **هەردەم پەنا بۆ بێدەنگیێ دبەت داکو هەڤبەندی یێن وی**	* دێ سەرنجا وی راکێشین ب رێکا وەرگرتنا رەئیا وی ل سەر بابەتەکێ ئەو دزانیت. * دێ وان پرسیاران ژێ کەین ئەوێن بەرسڤەکا درێژ بۆ هەبیت, وان پرسیارێن بەرسڤ بەلێ یان نەخێر ژێ ناکەین. * دێ ستراتیژی یێن پەیوەندیکرنا نەزارەکی دگەل بکار ئینین. بۆ نموونە: دێ پرسیارێ کەین و دێ بەرێخوە دەینە جەماوەری, بۆ چەند چرکەیان دێ سەحکەینە وی ژبۆ هاندانا بەرسڤدانێ وەکو: "دێ پیچەکێ بروویێن خوە بلند

دگەل کەسێن دی تێك نەچن. *** دبیت بێدەنگی یا وی ژ ئەگەرێ بێزاریێ یان نە پویتە پێکرنێ/ نە گرنگی پێدانێ یان شەرمینیێ بیت.**	کەین یان دێ خوە بەر ب ویڤە لار کەین... هتد." * دەمێ دئاخڤیت دێ ئاماژە دەینە رەنج و پشکداری یێن وی. * دێ پەنا بۆ دانوستاندنێن دناڤ گرۆپێن بچووکدا بەین کو ب ساناهیتر دێ شێت دەربرینێ ژ خوە کەت. * دێ هەولدەین سەدەمێ بێدەنگی و نە پشکداری یا وی بزانین.
لەزگین (بلەز) *** بێ هەدارە.** *** سروشتێ وی مەیلەو باوەری ب خوەبوونەکا زێدە هەیە.** *** ئارمانجا وی یا سەرەکی ئەوە کو بلەزترین دەم و باشترین رێك ئەرکێن خوە ئەداکەت بێی کو چ پالێنەر ل دژی مە هەبن.** *** وەسا هزر دکەت کو خەلك یێ گێژ و خەمسارە و دگەل ڤی سەردەمی ناگونجن**	* دێ وێ هەستێ دەینێ کو ئەم ژی بلەز کاردانەوەیێ دکەین. * دێ خوە راگرین و دێ هێلین کا وی چ بڤێت بێژیت بێی کو کونترۆلا خوە ژدەست بدەین. * ئەم چ تۆنێن دەنگی یان لڤینێن دوژمنکارانە بکار نائینین کو سەرنجا وی ب نك خۆڤە راکێشین. * دێ بەرسڤا خوە یا پراکتیکی ب دوو هەڤۆکێن کورت دەین کو ب ڤێ هەڤۆکێ دەست پێ بکەت: "ئەڤە بۆچوونا تە یا کەسۆکییە ل سەر بابەتی." * دێ بیاڤی دەینێ کو ب جوامێرانە پاشگەز ببیت. * ئەگەر یێ حەق بیت د تووڕەبوونا خوەدا, دێ دان ب چەوتی یا خوە دەین و دێ بێژینێ کو ئەڤێ چەندێ دووبارە ناکەینەڤە ل پاشەرۆژێ.
ئەوێ ژ بابەتی دەردکەڤیت *** هزرەکێ یان چەندین هزرێن دوور ژ بابەتێ پێشکێشکری دبێژیت.** *** دبیت ئەڤە ببیتە ئەگەرێ پەرت و بەلاڤبوونا هزرێن پشکداران یان گوهارتنا سەمتا دانوستاندنێ.**	* ئەم رەخنێ لێ ناگرین. * دێ رێزێ ل هزرێن وی یێن پێشکێشکری گرین و دێ ڤان هزران بەر ب ئاراستەیێ وان یێ دروستڤە بەین, پاشی دێ ڤەگەرینەڤە سەر بابەتێ خوە یان دانوستاندنێ. * دێ بێژینێ: "ئەڤ هزرە گەلەك گرنگن و فەرە د جەلسەیەکا دیدا دانوستاندنێ ل سەر بکەین" یان "ئەڤ هزرە گەلەك باشن, لێ دا بزڤرینەڤە سەر بابەتێ خوە". * دێ بیرا وی ل گرنگی یا مانا دناڤ ئارمانجێن جەلسێدا ئینین. * دێ بۆ پێشنیاز کەین کو بچیتە وان جهێن پویتەی ددەنە وی بابەتێ پێشکێشکری, بەلکو هاریکاری یا وی بکەن.

ئەوێ کووراتی یا بابەتان دزانیت *** پێزانینێن کورر و شیانێن مەزن هەنە.** *** باوەرییەکا زێدە ب شیانێن خوە هەیە.** *** ب ئاشکرایی دەربرینێ ژ دید و بۆچوونێن خوەدکەت.** *** هەولددەت شیرەتان بکەت و شەهنازیێ ب شیانێن خوە یێن شیرەتکرنێ دبەت.** *** گوهداری یا بۆچوونێن کەسێن دی ناکەت و گوهێ خوە نادەتە ئەوێن بەرهەلستی یا وی دکەت, چونکو وەسا هزر دکەت کو ئەڤە بەرهنگاریکرنا پێزانینێن وییە.**	* ب پیچەکا سەبر و هەداریێ, دێ ب سانـاهی سـەرەدەری دگەل هێتە کرن. * پێدڤی ب مەدحە و پەسنان هەیە ژبۆ گرنگی پێدان و پێزانینێن وی یێن هەژی. * بێی تووڕەبوون دێ کومێنتێن وی قەبوولکەین. * دێ هزرا خوە بۆ بێژین و ب کورتی و مشت رێزگرتن دێ داخوازا بۆچوونا وی ل سەر بابەتی کەین دا هەست بکەت ئەم یێ رێزێ لێ دگرین و ب بۆچوونا وی قاییل دبین. * دێ پەیڤێن مینا "دبیت, نەدووره..." بکار ئینین داکو هەست نەکەت ئەم یێ هزرەکێ ل سەر دسەپینین. * دێ پەیڤا "ئەم"ل شوینا "ئەز" بکار ئینین داکو وەسا ددیار نەبیت کو ئەڤە قەبخواستنەکە دناڤبەرا مە و ویدا.
گازندەکەر *** کەلەك گازندا دکەت.** *** ژ بچووکترین سەدەم بێزار دبیت.** *** دبیت ئەگەرێ بێزاری یا وی ژبەر رەوشا وی یا هەنۆکەیی بیت یان نەزانینا چەواتی یا ئازراندنا بابەتی بیت, لەوا هەردەم گازندا دکەت.** *** یێ نە رازییە ژ کەتواری چونکو دبیت نەشێت بگەهتە ئاستی "نموونەییێ" یان "کاملانا رەهایی".**	* ب هەدار و گرنگیڤە دێ گوهداری یا وی کەین. * هندی گازندێن وی نەبەرهۆز بن, هەر ئەم دێ بابەتییانیێ و هەڤکاریێ و هەڤالینیێ بۆ خویاکەین. * دێ بۆ خویاکەین کو د ڤێ جیهانێدا کەسەك نەشێت ئارێشێن کەسەکێ دی چارەسەرکەت بێی هاریکاری یا وی ب خوە. لێ فەرە وەسا بیت کو هزر نەکەت ئەم یێ ژ هاریکاریکرنا وی درەڤین. * دێ بەرێ وی دەینە وێ چەندێ کو چارەسەری یێن گونجایی ژ گازندێن خوە بینتەدەر (تێدەرخستن). * ئەم بلەز بەرسڤا گازندە و بێزاری یا وی نادەین, لێ دێ دەمەکی ژێ داخوازکەین کو پاشی دێ بەرسڤێ دەین. * بەری بەرسڤا وی بدەین, دێ راستی یێن هەڤبەند ب گازندە و بێزاری یا ویڤە کۆمکەین و دێ هەولدەین کو چ چەوت تێگەهشتن ل سەر بابەتی نەبن. * د هندەك قۆناغاندا دێ ڤەگێرانا گازندێن وی بڕین و دێ هندەك پرسیارێن روهنکرنێ ژێ کەین داکو بشێین ئارێشا وی دەستنیشانکەین. * ئەگەر هندەك چارەسەری یێن نە لۆژیکی پێشکێشکرن دێ بێژینێ "ئەڤە چ جاران نابیت", دێ سەدەمان بۆ ئینین

	و دێ داخوازکەین کو چارەسەرییەکا دی پێشنیاز کەت.
ئەوێ ئاخفتنێن لاوەکی ب رێڤە دبەت *** نەشێتە خوە کو چ کومێنتان نەدەت یان دگەل وی کەسێ ب رەخ خوڤە نە ئاخڤیت.** *** وەکو ژێدەرەکێ تەشویشێ یە و/ یان ئیزعاجا پشکدارێن دی دکەت.** *** ئاخفتنا وی یا لاوەکی دبیتە ئەگەرێ بێزاربوونێ و/ یان نە پشکداریکرنێ.** *** دبیت ئاخفتنا وی یا لاوەکی پشکەک بیت ژ بابەتی.**	* ئەم وی ئیحراج ناکەین و هەڤرکیێ ژی دگەل ناکەین. * دێ ل ناڤ هۆلێ گەرییێن و دێ ل نێزیکی وی راوەستێین. * دێ ئاخفتنا خوە راوەستینین داکو سەرنجا وی راکێشین و پاشی دێ بەردەوامیێ ب جەلسێ دەین. * دێ پێکڤە بیرا وی ل بنەمایێن کاری ئینین. * دێ داخوازێ ژێکەین کو دوور ژ ئەوێ ب رەخ خوڤە کارەکی بکەت. * دەمێ ڤان ئاخفتنێن لاوەکی ب بەردەوامی دووبارە دکەت, دێ ب راستەوخویی بەرێخوە دەینێ و ب رێکەکا ئەرێنی دێ ژێ داخوازکەین کو وی بابەتی بۆ هەمی گرۆپێ بێژیت. * ئەگەر ئەڤ جۆرە ئاخفتنە دناڤبەرا پتر ژ دوو کەساندا رووداو, دێ جەلسێ راوەستینین و دێ پرسیارا سەدەمی کەین.
ئەوێ دئاخڤیت و بیاڤی نەدەتە کەسەکێ دی *** هەردەم موداخەلەك یان بەرسڤەك هەیە.** *** بێی وەرگرتنا روخسەتێ دئاخڤیت.** *** ئاخفتنا خەلکێ دی دبڕیت.** *** ب نەرێنی کار دکەتە سەر پشکداری یا خەلکێ دی.**	* ئەم وی شەرمزار ناکەین و ب ئیستهزاڤە پاشڤە نابەین داکو پشکداری یا وی ژ دەست نەدەین. * دەمێ پرسیارەکێ ژ گرۆپی دکەین بەرێخوە نادەینە وی. * هەردەمەکێ وی ڤیا باخڤیت مەرج نینە ئەم بیاڤی بدەینێ و دەمێ مە پێدڤی ب خۆبەخشان هەبیت ژبۆ راهێنانەکێ, ئەم وی ناهەلبژێرین. * ب نەرمونیانی دێ ئاخفتنا وی برین و دێ بێژینێ: "ئەوا تو دبێژی گرنگە, لێ دێ پرسیارا رەئیا یێن دی ژی کەین." * دێ د ئاگەهداری وێ چەندێ بین کو نەکەڤینە د خەفکا رکمانییێدا کو دانوستاندن بەر ب رکمانی یا دناڤبەرا دوو کەسانڤە بچیت.
ئەوێ هەردەم توورە *** کاردانەوەیا وی یا بلەزە و بریارێن بلەز ددەت.** *** ب هندەك تشتان داخبار دبیت و پێ دهەژییت, ئەگەر ب سەرێ ئێکێ دی بهێت چ پویتە پێ ناکەت.**	* دێ ب نەرمونیانی و بێنفرەهی و دلسۆزی سەرەدەریێ دگەل کەین کو توورە نەبیت و نەهێتە ئازراندن. * دێ هاریکاری یا وی کەین کو ڤەگەریتەڤە سەر ئارامی یا خوە و دێ گرنگیێ دەینە ئاخفتنێن وی.

* گەلەك یێ هەستیارە و ب ساكارترین توانج ئیزعاج دبیت. * ئەگەر هەڤرویشی ئاستەنگەكێ ببیت, وەسا رەفتار دكەت هەروەكو كارەساتەك ب سەری هاتی. * چارەسەری یێن دادپەروەرانە رەت دكەت, یان دێ حەزێن وی ب جهێنین یان دێ مە ب شاش هەژمێریت, ل دەف وی تنێ حەز و پیڤەرێن وی د راستن و هەر كەسەكێ نە دگەل بیت, ئەو چەوتی ب خوەیە. * ئەگەر توورە ببیت, دێ دەمەكێ ئارامی و تەنابوونێ ددویف را هێت كو دێ زڤریتەڤە سەر هەڤسەنگی یا خوە.	* دێ هندەك دەستەواژەیێن ئارامكەر بۆ بێژین, دلێ هندەك كەسان ب ڤان ئاخفتنان ڤەدبیت و هندەكێن دی پێدڤی ب چاڤدێرییەكا تایبەتن. * ئەگەر هەڤرویشی یا مە كر, دێ هزر د پالێنەرێن هەلۆێستیدا كەین, نە دخوەییێ كەسیدا.
ئەوێ هەڤركی چێكەر * حەز دكەت كەسێن دی شەرمەزار كەت. * ل دویف چەوتی یێن خەلكی دچیت و لێ دگریت. * هەولددەت گرنگی و سەرنجا تە ب نك خۆڤە راكێشیت.	* ئەم بۆ خویا ناكەین كو یێن تۆشی شەرمەزارییێ بووین. * دێ ب باشی گوهداری یا وی كەین. * دێ پاراستنا ئارامی و هێمنی یا خوە كەین و دێ خوە راگرین. * ئەم ب هەمان رێكا وی بەرسڤێ نادەین. * ئەم ترانەپێكرنێ و ئیستهزایێ د ئاخفتنا خوەدا بكار نائینین. * دێ هندەك پێزانینان دەینێ كو ب دروستی د هەلۆێستی بگەهیت و دێ داخوازا لێبۆرینێ ژێكەین هەروەكو مە شاشی ددەرحەقێ ویدا كر بیت. * دێ بەرهەڤی یا خوە بۆ دیاركەین كو ب تنێ (ئانكو دناڤبەرا مە و ویدا) دێ چارەسەری یا ئارێشێن وی كەین. * دێ د مجد و ئێكلاكەر بین.

دێ چەوا پشتەڤانی یا گەنجان كەین ژبۆ فێربوون و ب جهئینان و مومارەسەكرنا شارەزایی یێن ژیانێ؟

بەری نهۆ ژی مە دابوو خویا كرن كو شارەزایی یێن ژیانێ گرنگییەكا مەزن د وەرار و گەشەسەندنا گەنجاندا هەیە ژبۆ پاراستنا وان و بەرهنگاری یا ئاستەنگێن رۆژانەیێن ژیانێ. هەروەسا مە گۆت بوو كو گەلەك فاكتەر كار دكەنە سەر رەفتارێ, دبیت هاریكار بن یان ئاستەنگ بن و مە پشتبەستن ب نموونەیێ ئیكولۆژی (هەڤبەندی یا مرۆڤی ب ژینگەهێڤە) كر ژبۆ شرۆڤەكرنا وێ. ئوو تیۆرا گوهورینا بەرەبەرەیی وەسا ددەتە خویاكرن كو هەتا كەسێ تاك رەفتارەكا دیاركری پەیرەو دكەت د پێنج قۆناغان را دبۆریت. ئەو هەر پێنج قۆناغ ژی ئەڤێن ل خوارێنە:

١. **پێزانین (مەعریفە)**: مرۆڤ خوە نادانیت کو بەرئاتاقی هەلۆیستەکی یان کارەکییە و نەڤێت رەفتارا خوە بگوهوریت. بۆ نموونە: گەنجەك نزانیت کو دبیت بکەڤیتە دبن فشارا هەڤژی یێن خۆڤە کو کارەکێ دیارکری بکەت. هەروەسا ئەو نزانیت کو شارەزاییەکا هەی دبێژنێ رەتکرنا مجد و ئێکلاکەر, ئوو نزانیت کا گرنگی یا ڤێ شارەزاییێ چەندە ژبۆ بەرهنگاریکرنا فشارێن هەڤژییان.

٢. **قاییلبوون/ رەزامەندی**: مرۆڤ دزانیت کو بەرئاتاقە تۆشی هەلۆیستەکی یان کارەکی ببیت و هزر دکەت رەفتارا خوە بگوهوریت. هزرێ دشیکردنەوە و شرۆڤەکرنەکا جودا د سەربۆرێن خوەدا دکەت. بۆ نموونە: ژ ئەگەرێ رەوشەکا دیارکری و ژبەر هەبوونا ماددەیێ شارەزایی یێن ژیانێ د مەنهەجێ وی یێ خواندنا دارتاشیێدا, ئەڤ گەنجە دزانیت کو یێ بەرئاتاقی فشارانە و ئەو دشێت بەرهنگاری یا ڤان فشاران بکەت ئەگەر رەفتارا رەتکرنا مجد بکار بینیت, ئەو تازە یێ فێری ڤێ رەفتارێ بووی.

٣. **ئنیەت**: خوە ژ لایەنێ دەروونیڤە بەرهەڤ دکەت. وەسا هزر دکەت کو یێ موومارەسەکرنا رەفتارا نوو دکەت, هزران دگەل کەسێن دی ئالوگۆر دکەت و خوە بەرهەڤ دکەت کو رەفتارا نوو بکار بینیت. بۆ نموونە: گەنجەك دئاشۆپا خوەدا وەسا هزر دکەت کو یێ پێنگاڤێن رەفتارا مجد و ئێکلاکەر ئەنجامددەت, دەمێ دکەڤیتە بەرانبەر هەڤژییەکێ خوە, ل بەهانەیێن بەرهنگاری یا گونجایی دگەرییێت کو بکار بینیت. دێ پرسیارا راهێنەری کەت کا رەئیا وی ب ڤێ چەندێ چییە.

٤. **موومارەسەکرن**: موومارەسەیا رەفتارێ دکەت و هەلدسەنگینیت. بۆ نموونە: دەمێ هەڤژی فشارێ ل سەر دکەت, ئەو دێ پێنگاڤێن رەتکرنا مجد موومارەسەکەت و پاشی دێ وێ رەوشا کەفتییە تێدا هەلسەنگینیت. ئەرێ شیا ل سەر رەتکرنا خوە یا مجد و ئێکلاکەر بمینیت؟ هەست ب چ کر؟ دێ چەوا د جارا بهێتدا باشتر بیت؟

٥. **پەیرەوکرن و بانگەشەکرن**: دێ یێ بەردەوام بیت ل سەر موومارەسەکرنا رەفتارێ. دێ رەفتار بیتە پشکەك ژ پێکهاتەیێ کەسایەتی یا وی و دێ خەلکی ژی پالدەت کو موومارەسە کەن. بۆ نموونە: هەر جارەکا ئەڤ گەنجە پێدڤی ببیت رەفتارا مجد ژبۆ کاردانەوە و رەتکرنێن خوە بکار دئینیت. هەروەسا دناڤ هەڤال و هەڤژی و خویشك و برایێن خوەدا ژی ریکلام و بانگەوازیێ بۆ ڤێ رەفتارێ دکەت.

دبیت مرۆڤ یێ جهگیر نەبیت دناڤبەرا قۆناغەکێ و ئێکا دیدا, یان دبیت ل قۆناغەکا دیارکری راوەستێت یان ژی ددەمێ کریارا وەرگرتنا رەفتارا نوودا دبیت ڤەگەریتەڤە قۆناغەکا پێشین. ئەڤە ژی ل سەر وێ هاریکاریێ رادوەستێت ئەوا بۆ دهێتە پێشکێشکرن. ل ڤێرە ژی گرنگی یا پشتەڤانی و خورتکرنا گەنجان ددەمێ فێربوون و بکار ئینانا شارەزایی یێن ژیانێدا دیار دبیت. ئەڤا ل خوارێ شرۆڤەکرنا هەرسێ ستراتیژی یێن گەهشتنا ئارمانجێیە ژ بکارئینانا بەرنامێن شارەزایی یێن ژیانێ:

١. گەشەسەندن و خورتکرنا شیانێن گەنجان ئەوێن هەڤبەند ب شارەزایی یێن ژیانێڤە:

أ. **دەستنیشانکرنا وان شارەزایی یێن کو فەرە کار ل سەر بکەین. پێدانا پێزانینێن دەربارەی شارەزاییێ و راستڤەکرنا تێگەهێن چەوتێن دەربارەی شارەزاییێ و راستڤەکرنا ب جهێنانا وێ ب رێکا شێوازێ چالاککەر و رێکێن کارلێککرنێ.**

ب. خورتکرنا کریارا وەرگرتنا شارەزایی یێن ژیانێ و ب جهێنانا وان ب رێکا دابینکرنا دەرفەتێن چاڤدێری یا پراکتیزەکرنا کاریگەر. دابینکرنا دەرفەتێن مومارەسەکرنێ دگەل ئاراستەکرنێ و پێدانا کاریگەری یا ڤەگەراندی یا گونجایی. هەڵسەنگاندنا ب جهێنانێ, پێشکێشکرنا کاریگەری یا ڤەگەراندی و راسپاردەیان ژبۆ ئەنجامدانا پێرابوونێن راستڤەکرنێ.
ج. خورتکرنا بکارئینانا بەردەواما شارەزاییێ و گشتاندنا وێ ب رێکا دابینکرنا دەرفەتێن مومارەسەکرنا کەسۆکی, ب هێزێخستنا هەڵسەنگاندنا خوەیی و هەموارکرنا شارەزاییێ و پێشکێشکرنا پالپشتی یا جڤاکی و بانگەشەکرنا شارەزایی یا وەرگرتی دناڤ هەڤژییاندا.
د. وەرار و گەشەسەندنا شارەزایی یێن گەنجان کو بشێن پشکدارییێ دبریاردانێدا بکەن ل سەر ئاستێن خێزانێ و جڤاکی و سیاسەتان.

٢. رەخساندنا دەرفەتێن مومارەسەکرنا شارەزایی یێن ژیانێ:

أ. هاندانا بەرپرسێن دەزگەهێن حکومی و رێکخراوێن کومەلگەها مەدەنی و بریاردەرێن جڤاکی کو بیاڤی ژبۆ پشکداریکرنا گەنجان برەخسینن. ئەڤە ژی ب رێکا دەسپێشخەری یێن گەنجان و دانوستاندنێن دەربارەی کریارا گەشەسەندنا یاسا و سیاسەتان دهێتە کرن.
ب. رێ بۆ خۆشکەن کو بکەهنە جهێن بریاردانێ دناڤ دەزگەهی و جڤاکیدا. بۆ نموونە: هەلبژارتنا نوونەرێن گەنجان کو پشکدارییێ د جڤاتا کارگێرییێدا بکەن یان د لیژنەیا پلاندانانا چالاکی و پەیرەواندا بن.
ج. پشکداری پێکرنا گەنجان دکریارا پلاندانان و ئەنجامدان و هەڵسەنگاندنا بەرنامێن شارەزایی یێن ژیانێدا, ل سەر ئاستێن خواندنگەهێ و دەزگەهی و جڤاکی ژی.
د. دابینکرنا دەرفەتێن گونجایی ژبۆ گەنجێن پشتگوهـ هاڤێتی و بەرئاتاڤ وەکو گەنجێن کچ, خودان پێدڤی یێن تایبەت و هەژاران کو مومارەسەیا شارەزایی یێن ژیانێ بکەن.

٣. خورتکرنا ژینگەهەکا پالپشت ژبۆ کو گەنج بشێن شارەزایی یێن ژیانێ تێدا مومارەسەکەن:

أ. هاندانا حکومەتان دا هندەك یاسایان دەربێخن کو هەموو لایەنێن پەیوەندیدار, شارەزایی یێن ژیانێ دناڤ بەرنامێن خوە یێن فێرکارییێ و راهێنانێ و پێگەهاندنێدا تێکهەلکێش کەن.
ب. هەڤبەندکرنا بەرنامێ شارەزایی یێن ژیانێ ب خزمەتگوزاری یێن ساخلەمیێ و جڤاکی و یاسایی و پەروەردێ و رەوشەنبیرییێڤە, ئەو لایەنێن پەیوەندیدار هاندەن کو خزمەتگوزاری یێن هەڤالبەندێن گەنجان پێشکێشکەن.
ج. دانان یان گوهارتن یان ئەکتیڤکرنا یاسا و سیاسەتان ب مەرەما هێسانکرنا مومارەسەیا شارەزایی یێن ژیانێ ژبۆ گەنجان و رێخۆشکرنا گەهشتن و ب دەستڤەئینانا خزمەتگوزاری یێن هەمەجۆرێن گەنج پێدڤی دبنێ.
د. هاندانا هەموو پێشکێشکارێن خزمەتگوزارییان کو فێری شارەزایی یێن ژیانێ ببن و ببنە نموونە بۆ گەنجان.
هـ. راهێنان پێکرنا وان کارمەندێن دگەل گەنجان کار دکەن ل سەر فێربوونا شارەزایی یێن ژیانێ.
و. ب شێوەیەکێ گشتی جڤاکی ل سەر شارەزایی یێن ژیانێ هۆشیار و رەوشەنبیر کەن.

ز. پالپشتكرنا پێشكێشكارێن خزمەتگوزارییان/ پێگەهاندنكاران/ ئەو كارمەندێن دگەل گەنجان كار دكەن كو شارەزایی و بەرنامە و سیستەمێن خوە وەراركەن و پێش بێخن داكو گەنج بكارن فێری شارەزایی یێن ژیانێ ببن و مومارەسەكەن.

ح. ریكلامكرن ژبۆ شارەزایی یێن ژیانێ دناڤ كەسوكاراندا (بۆ نموونە: د جڤاتێن كەسوكاراندا)، هەروەسا راهێنانا كەسوكاران ل سەر شارەزایی یێن ژیانێ و كا دێ چەوا دگەل گەنجێن خوە بكار ئینن و مومارەسەكەن.

گ. هاندانا دەزگەهێن راگەهاندنێ كو ریكلامێ بۆ شارەزایی یێن ژیانێ بكەن و هەوێن هۆشیاركرنێ و رەوشەنبیركرنێ دەربارەی ڤان شارەزاییان پێشكێشكەن.

نموونەیەك دەربارەی خورتكرن و پالپشتی یا گەنجان ژبۆ فێربوون و ب جهئینان و مومارەسەكرنا شارەزایی یێن ژیانێ: وەزارەتا وەرزش ولاوان

١. گەشەسەندن و خورتكرنا شیانێن گەنجان ئەوێن هەڤبەند ب شارەزایی یێن ژیانێڤە:

أ. سازدانا هندەك وەرشەیێن راهێنانێ ژبۆ گەنجان.

ب. سازدانا خیڤەتگەهێن هاڤینێ.

ج. دامەزراندنا تێلەفزیۆن و رادیۆیێن تایبەتمەند ب فێركرنا گەنجانڤە.

٢. رەخساندنا دەرفەتێن مومارەسەكرنا شارەزایی یێن ژیانێ:

چێكرنا لیژنەیێن گەنجان كو دناڤ بنگەهێن گەنجاندا، پشكدارییێ د بریاردانێ و پلاندانانا ژبۆ چالاكییان و ئەنجامدان و هەلسەنگاندنا واندا بكەن.

٣. خورتكرنا ژینگەهەكا پالپشت ژبۆ كو گەنج بشێن شارەزایی یێن ژیانێ مومارەسەكەن:

أ. وان یاسایان دانن كو رێ بدەنە گەنجان پشكدارییێ دبریاردانا دەربارەی بنگەهێن خوەدا بكەن.

ب. راهێنانا كادر و كارمەندێن بنگەهێن رەوشەنبیری یێن گەنجان ل سەر شارەزایی یێن ژیانێ.

دێ چەوا دویفچوون و هەلسەنگاندنا بەرنامێن شارەزایی یێن ژیانێ كەین؟

ئەرێ ئەم گەهشتینە ئارمانجێن خوە؟ ئەرێ چ گوهورین د پێزانین و هەلۆیست و شارەزایی یێن گەنجاندا چێبوون؟ جۆراتی یا جەلسەیان چەوا بوو؟ ئەرێ ئەم شیاین بگەهینە هەموو گەنجێن مە بۆ خوە كرینە تەخا ئارمانج؟ ئەرێ راهێنان ب ماموستا و كارمەندێن دگەل گەنجان كار دكەن هاتە كرن؟ ئەرێ ئامرازێن راهێنانێ هاتنە بكار ئینان؟ موداخەلە و ئەلەمێنتێن بەرنامێن سەركەفتی و یێن سەرنەكەفتی چنە؟

ئەڤ پرسیارە و گەلەكێن دی ئەم دێ كەین و ددەمێ هەلسەنگاندنێدا دێ هەولدەین كو بەرسڤێن چەنداتی و جۆراتیێ بۆ بدەین. كریارا هەلسەنگاندنێ ژ دەسپێكا پلاندانانا ئێكەمین پێنگاڤا بەرنامەی دەست پێ دكەت و ددەمێ بەرنامەیدا بەردەوامە و هەتا دگەهتە دوماهی بەرنامەی. لێ بێگومانە، دێ مە پێدڤی ب پلانەكا تێروتەسەل هەبیت كو ئەنجامێن

بەرنامەی ل سەر ئاستێن نێزیك و مامناڤنجی و دوور ب خۆڤە بگریت و دێ چەوا هەر ئاستەکی پیڤین و دێ پێدڤی ب چ بـین ژبۆ ئەنجامدانا ڤێ پیڤانێ و دێ چ ئامراز بکار ئینین و کی دێ پێ رابیت و گەلەك ووردەکاری یێن دی.

هەژی گۆتنە کو گەنج دکارن پشکدارییێ د کریارا دویفچوون و هەڵسەنگاندنێدا بکەن ب رێکا وەرگرتنا رەئیا وان یان وەکو ڤەکۆلەر پشکدار ببن, ب تایبەتی ئەگەر راهێنان ل سەر ڤێ چەندێ کر بن.

گرنگی یا دویفچوون و هەڵسەنگاندنا بەرنامێن شارەزایی یێن ژیانێ

گرنگی یا هەڵسەنگاندنا بەرنامێن شارەزایی یێن ژیانێ د ڤان خالێن خوارێدا یە :

١. ددەمێ ب رێڤەچوونا بەرنامەیدا میناکەکی ددەتە مە کا چ هاتییە کرن و چەوا هاتییە کرن و ئەو چ تشتە دێ شێین گوهورین و راستڤەکەین کو بگەهینە ئارمانجان.
٢. دێ بۆ مە دەستنیشانکەت کا هەتا چ رادەە ئەم دێ شێین گەهینە ئارمانجێن خوە. بۆ نموونە: ئەو چ گوهورینن ل سەر پێزانین و شارەزایی و هەڵوێست و رەفتارێن گەنجان و ئەوێن دگەل وان کار دکەن هاتینە کرن.
٣. تیرۆژکێن رۆناهیێ بەرددەتە سەر کاریگەری یا بەرنامەی وەکو ئامرازەکێ گوهورینا رەفتارێن گەنجان.
٤. وان گوهوریان دەستنیشان دکەت ئەوێن کو فەرە ئەم ل سەر بەرنامەیان بکەین ژبۆ باشتر لێکرنێ و بەرفرەهکرنێ.
٥. ب رێکا راپۆرتێن کاملان و تێروتەسەل هاریکاری یا کۆمکرنا ژێدەرێن ماددی دکەت کو بەردەوامیێ بدەینە بەرنامەی و/ یان بەرفرەهتر لێ بکەین کو هژمارەکا پتر یا دەزگەه و گەنجان ب خۆڤە بگریت.
٦. دێ کاریگەری یا ڤەگەراندی (خوارنا ڤەگەراندی) ژبۆ کەسێن پشکدار و کارمەندێن بەرنامەی پێشکێشکەت.
٧. **دێ دویفچوون و هەڵسەنگاندنا چ کەین؟ کەنگی و چەوا دێ کەین؟**

وەکو هەموو بەرنامێن دی, دوو تشت د هەڵسەنگاندنا بەرنامێن شارەزایی یێن ژیانێدا هەنە, ئەو ژی هەڵسەنگاندنا کریارێ و هەڵسەنگاندنا ئەنجامانە. ئەڤ خشتەیێ ل خوارێ(٣) ب پوختەیی ڤان هەردوو جۆران و گرنگی یا وان و کەنگی و چەواتی یا ئەنجامدانا وان خویا دکەت.

خشتەیێ ژمارە (٢٥): جۆرێن هەڵسەنگاندنێ, ئارمانج و دەم و شێوازێن وێ خویا دکەت.

جۆرێن هەڵسەنگاندنێ	دێ چ هەڵسەنگینین؟	دێ کەنگی هەڵسەنگینین؟	دێ چەوا هەڵسەنگینین؟
هەڵسەنگاندنا کریارێ (دویفچوون): چەوا بەرنامە هاتە ب جهئینان و ب ڕێڤەبرن؟ ئوو ئەرێ بەرنامە ل دویف پلانا بۆ هاتییە دانان هاتە ب جهئینان؟	* **ڕۆماڵکرن:** هەتا چ رادە گەهشتنە تەخا ئارمانج/ ئەوێن مە دڤیا بگەهینێ. * **جۆراتی:** ئەرێ ناڤەرۆکا بەرنامەی تێکهەڵەیەکە ژ پێزانین و هەلوێست و شارەزاییان؟ ئەرێ رێکێن بکارئینانی هەڤپشکدارییە/ کارلێککرنە/ چالاکە؟ ئەرێ راهێنان ب ماموستا/ راهێنەران هاتە کرن؟ چەوا هاتە کرن؟ ئەرێ هندەک سیاسەتێن پالپشت ژبۆ بەرنامەی هەنە؟ رەئیا سوودمەند و تەخا ئارمانج چییە؟ ئەرێ هەڤبەندی ب خزمەتگوزاری یێن هەیی دناڤ دەزگەهی و جڤاکیدا هەیە؟ .... هتد.	* دەمێ ب جهئینانا بەرنامەیدا و پشتی هینگێ ژی.	* کۆمبوونێن خولی یێن بەردەوام. * راپۆرت. * رێکێن چالاکەر وەکو کاری گرۆپان, مزرباراندن و گەلەک رێکێن دی. * گرۆپێن دانوستاندنێ ئەوێن ئارمانجبەر/ شەنگستەیی *دیدار و فۆرمێن رووپیڤانێ. * پەیوەندیکرنا ب رێکا ئەنتەرنێتێ. * تێبینیکرن.
	گەلەک ئاست هەنە: * **ئاستێ نێزیک (دۆمکورت):** گوهورینا پێزانین و هەلوێست و شارەزاییان دەملدەست پشتی جەلسێ یان دەمەکێ نێزیک و بلەزدا.		* هەڵسەنگاندنا پێشوەخت و پاشوەخت ب رێکا فۆرمێن پرسیارکرنێ (هەلبژاردەیێن هەمەجۆر, یان راستە و چەوتە, یان پرکرنا بۆشاییێ, یان جووتبوون, یان پەییسکا لیکیرت.... هتد) ژبۆ پیڤانا پێزانین و هەلوێستان. * رۆلگێران: دانانا د حالەتەکیدا, دیدار, پرۆژە و گۆتار... هتد ژبۆ پیڤانا شارەزاییان.
	* **ئاستێ مامناڤنجی:**		

	گوهورین یان بەردەوامبوون ل سەر رەفتار و وان کاودانێن کار دکەنە سەر ب جهێنانا ئارمانجا بەرنامەی.		* لێکۆلینێن زانستی یێن تێروتەسەل و هووربین کو دیداران یان فۆرمێن رووپیڤان بکار دئینیت.
هەڵسەنگاندنا ئەنجامان: هەتا چ رادده بەرنامە گەهشتە ئارمانجێن خوە؟ ئەرێ هندەك گوهورین ل سەر پێزانین و هەڵوێست و شارەزایی و رەفتاران هاتنە کرن؟ قەبارەیێ ڤان گوهورینان چەند بوو؟ پێکهاتە و ناڤەرۆکا کاریگەر و ئەوا سەرنەکەفتی دبەرنامەیدا چ بوون؟	* ئاستێ دوور (دۆمدرێژ): گوهورین د رەوشا درمی ژبۆ بابەتێن ساخلەمیێ و جڤاکی و ئابۆری و وان سیاسەتێن ددەمێ بەرنامەیدا ببوونە تەخا ئارمانج.	* بەری دەستپێکرنا ب جهێنانا بەرنامەی: دانانا داتابەیسەکا سەرەکی ژبۆ پێزانین و هەڵوێست و شارەزایی و رەفتارێن گەنجان و ماموستا و ئەو کارمەندێن دگەل کار دکەن. * دەملدەست پشتی تەڤاڤبوونێ ژ چالاکی یێن بەرنامەی یان پشتی دەمەکی ژ تەڤاڤبوونێ یان ل سەر ئاستێ دوور و دۆمدرێژ. * مەرج نینە هەر جار ڤی جۆرێ هەڵسەنگاندنێ ددەمێ ب جهێنانا بەرنامەیدا بکەن, نەمازە ئەگەر ئەڤێ داویێ کاریگەری خویا کر بیت. * دحالەتەکیدا ئەگەر مە ڤیا بیاڤێ بەرنامەی بەرفرەهتر لێ بکەین.	* لێکۆلینێن درمی و ئاماری.

هندەك نموونە ژبۆ ئامرازێن هەڵسەنگاندنا کریاری دناڤ جەلسەیەکا شارەزایی یێن ژیانێدا :

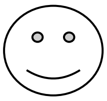
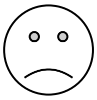
هەڵسەنگاندنا کریارێ:

گەلەك ئامرازێن هەڵسەنگاندنێ هەنە, ئەڤێن ل خوارێ چەند نموونەنە ل سەر هەڵسەنگاندنا کریارێ کو ژ لایێ گەنجانڤە هاتییە کرن پشتی کو ژ جەلسەیەکا یان چەند جەلسەیێن پێگەهاندنا دەربارەی شارەزایی یێن ژیانێ تەڤاڤبووین:

رێکێن چالاککەر:

ئامرازێ H (٤)

- دێ گەنجان کەینە چەند گرۆپەك.
- دێ ژ گرۆپی داخوازکەین کو ب ئاوایەکێ بازنەیی روونن و کاغەزەکا مەزنا فلیپ چارت کو پیتا H ل سەر نڤیسای بیت, بەرهەڤکەن.
- دێ دگەل پشکداران خانەیێن ژێکجودا ب بەرسڤێن ڤان پرسیاران پڕ کەین:
  - چ تشت ب دلێ وە بوون؟
  - پاشی "چ تشت ب دلێ وە نەبوون؟"
- پاشی دێ پرسیارێ ژ هەر پشکدارەکی کەین کو رەئیا خوە ب شێوەیەکێ گشتی ل سەر جەلسێ بدەت و فەرە هژمارەکێ ژ ١– ٥ هەلبژێریت. دێ تێکرایی یا هەر هژمارەکێ وەرگرین و دێ ل جهێ وێ نڤیسین.
- ل داوییێ, دێ دانوستاندنێ ل سەر پێشنیازێن گەنجان کەین ژبۆ باشتر لێکرنا جەلسێن داهاتی.

	ب گشتی رەئیا وە ل سەر جەلسێ چییە؟	
د ڤێ جەلسێدا, چ تشت ب دلێ وە بوون؟	١ ٢ ٣ ٤ ٥	دڤێ جەلسێدا, چ تشت نە ب دلێ وە بوون؟
	دێ چەوا ڤێ جەلسێ باشتر لێکەین ژبۆ جارا بهێت؟	

ئامرازێ "رازیمە"– "نەرازیمە"(٣)

- دێ هێلەکا ستوونی یان ئاسوویی ب بکارئینانا ٥ کورسیکان چێکەین، دێ پیچەکێ ژ هەڤدوور دانین.
- هەر ژ کورسیکا ئێکێ، دێ هەر کورسیکەکێ کارتەکێ پێڤەکەین یان کاغەزەکا مەزن کو ئەڤ دەستەواژەیێن ل خوارێ ل سەر نڤیسای بن:
  - ب چ تەرزا و چ جاران رازی نینم
  - نە رازیمە
  - بێلایەنم
  - رازیمە
  - گەلەك رازیمە
- دێ هندەك دەستەواژەیان بۆ پشكداران خوینین كو پێشوەخت مە بەرهەڤكرینە و دەربارەی وان تشتانە ئەوێن مە دڤێت ب پیڤین (پێزانین، پشکداریکرن، هەڤبەندی یێن دناڤ گرۆپیدا، کاروبارێن لوجیستی، رێك و ئامرازێن ب کارئینایی... هتد). ئوو دێ ژێ داخواز کەین کو ل پشت وێ کورسیکێ راوەستێن ئەوا دەربرینێ ژ بۆچوونا وان دکەت.
- دێ وان کەسێن ل پشت هەر کورسیکەکێ راوەستاین هەژمێرین و دێ ل سەر بۆردی نڤیسین.
- ئەم دکارین دانوستاندنێ دگەل بکەین دەربارەی سەدەمێ هەلبژارتنێن وان و دێ چەوا شێین باشتر لێکەین.

چوارچۆڤەیێ ژمارە ٥/٣

هندەک نموونەیێن دەستەواژەیان:

- جەلسە یا مفادار بوو.
- ئەز تشتەکێ نوو فێر بووم.
- ئەز فێری تشتەکی بووم کو دێ د ژیانا خوەیا رۆژانەدا بکار ئینم.
- نوکە ئەز دزانم کا دێ چەوا سەرەدەریێ دگەل ڤێ رەوشێ کەم.
- چالاکی د خوینگەرم بوون.
- پێزانین ب ساناهی و پراکتیکی بوون.

فۆرما هەلسەنگاندنێ:

هەروەسا دشیاندایە فۆرمەکێ بکار بینین و ل داوی یا جەلسێ ل سەر پشکداران بەلاڤکەین, بێی خویاکرنا ناڤێن خوە دێ بەرسڤێ ل سەر دەن. پاشی دێ فۆرمان ژێك ڤاڤێرین و د جەلسەیا بهێتدا دێ ئەنجامان بۆ بێژین. ئوو ل گورەی شیانان دێ هەولدەین کو پێشنیازێن وان ب جهبینین.

نموونەیێ فۆرما هەلسەنگاندنا جەلسەیەکا شارەزایی یێن ژیانێ

☐ **ناڤونیشانێ جەلسێ:** ....

☐ **تکایە نیشانا (X) ل جهێ گونجایی دانە.**

	نەرازیمە ١	نزانم ٢	رازیمە ٣
ئارمانجێن جەلسێ ب جە هاتن.			
ئاستێ پێزانینان باش و گونجایە.			
رێکێن بکارئینایی ژبۆ راهێنانێ گەلەك باش بوون.			
ئەز شیام پشکدارییێ بکەم.			
کەشێ گشتیێ جەلسێ یێ ئارامکەر و دلخۆشکەر بوو.			
ئەز تشتەکێ نوو فێر بووم.			
ئەز فێری هندەك تشتان بووم کو دێ دژیانا خوە یا رۆژانەدا بکار ئینم.			
هۆل و کەلوپەلێن بکارئینایی ئەگەرێن سەرکەفتنا جەلسێ بوون			

نموونەیێ فۆرما هەلسەنگاندنا جەلسەیەکا شارەزایی یێن ژیانێ

* **تکایە نیشانا (✓) ل سەر سێ پەیڤان دانە کو دەربرینێ ژ رەئیا تە دکەن دەربارەی ڤێ جەلسێ:**

– هەژی گرنگی پێدانێیە	– نوویە	– قەبخواستنە	– مفادارە
– بێزارکەرە	– ئاشکرایە	– داهێنەرە	– دەم کوشتنە
– ب زەحمەتە	– ب ساناهییە	– کەتوارییە	

* **پێشنیازێن وە ژبۆ باشترلێکرنا جەلسە/ جەلسەیێن داهاتی**..

....

....

....

ليستا خشتەيان

١. خشتەيێ ژمارە (١): بنەمايێن دەرڤەیی و نافخۆیی يێن شارەزايی يێن ژيانێ نيشاددەن.

٢. خشتەيێ ژمارە (٢): پوختە يا شارەزايی يێن دلينيێ.

٣. خشتەيێ ژمارە (٣): ساخلەتێن خوەنرخاندنا بلند يان نزم ل دەف كەسان خويا دكەت.

٤. خشتەيێ ژمارە (٤): پلانا ب جهێنان و گەهشتنا ئارمانجان خويا دكەت.

٥. خشتەيێ ژمارە (٥): نيشانێن تووڕەبوونێ خويا دكەت.

٦. خشتەيێ ژمارە (٦): خويا دكەت كا چەوا وان كارێن كو فەرە بكەين دێ هەلبژێرين و دێ چ رێك بكارئينين ژبۆ ب رێڤەبرنا دەمی.

٧. خشتەيێ ژمارە (٧): كاروبارێن گرنگ و يێن بلەز ژێك دڤاڤێريت.

٨. خشتەيێ ژمارە (٨): رێكا رەفتاركرنێ ل گورەی گرنگی و هەژيتی يا كاروباران خويا دكەت.

٩. خشتەيێ ژمارە (٩): پوختەيا شارەزايی يێن تێگەهشتنێ.

١٠. خشتەيێ ژمارە (١٠): پوختەيا شارەزايی يێن جڤاكی.

١١. خشتەيێ ژمارە (١١): ساخلەتێن رەفتارا وەرگرتی نيشا ددەت.

١٢. خشتەيێ ژمارە (١٢): ساخلەتێن رەفتارا هێرشبەر نيشا ددەت.

١٣. خشتەيێ ژمارە (١٣): ساخلەتێن رەفتارا ئێكلاكەر نيشا ددەت.

١٤. خشتەيێ ژمارە (١٤): پێنگاڤێن دەربرينا مجد خويا دكەت.

١٥. خشتەيێ ژمارە (١٥): پێنگاڤێن رەتكرنا مجد خويا دكەت.

١٦. خشتەيێ ژمارە (١٦): رێكێن بەرهنگاری يا هەولدانێن قاييلكرنێ خويا دكەت.

١٧. خشتەيێ ژمارە (١٧): ساخلەتێن هەڤرکی يا نەرێنی و ئەرێنی خويا دكەت.

١٨. خشتەيێ ژمارە (١٨): رێكێن ب رێڤەبرنا هەڤرکيێ و ئەنجامێن مفاوەزاتان خويا دكەت.

١٩. خشتەيێ ژمارە (١٩): جۆرێن كەسان و چەواتی يا سەرەدەريكرنا دگەل وان خويا دكەت.

٢٠. خشتەيێ ژمارە (٢٠): قۆناغێن گەشەسەندنا تيمێ نيشاددەت.

٢١. خشتەيێ ژمارە (٢١): رێكێن تێكهەلكێشانا بەرنامێن شارەزايى يێن ژيانێ دناڤ مەنهەجێن خواندنێدا خويا دكەت.

٢٢. خشتەيێ ژمارە (٢٢): رێكێن راهێنانێ و ئارمانج و پێنگاڤێن ب جهئينانا وان خويا دكەت.

٢٣. خشتەيێ ژمارە (٢٣): هندەك ئامرازێن راهێنانێ و رێكێن بكار ئينانا وان ددەتە نياسين.

٢٤. خشتەيێ ژمارە (٢٤): هندەك شيرەت دەربارەى چەوايەتى يا سەرەدەريكرنا دگەل هندەك تبعەتان خويا دكەت.

٢٥. خشتەيێ ژمارە (٢٥): جۆرێن هەلسەنگاندنێ, ئارمانج و دەم و شێوازێن وێ خويا دكەت.

ليستا هێلكارييان

١. هێلكارى يا ژمارە (١): هەر پێنج ئاستێن هەڤبەندى يا مرۆڤى ب ژينگەها ويڤە نيشا ددەت.

٢. هێلكارى يا ژمارە (٢): فاكتەرێن پشتبەستنا خوەنرخاندنێ خويا دكەت.

٣. هێلكارى يا ژمارە (٣): ئاكاما خوەنرخاندنا نزم ل سەر لاوان خويا دكەت.

٤. هێلكارى يا ژمارە (٤): ئاكاما دەمێن رۆژێ ل سەر وزەيا كەسۆكى ديار دكەت.

٥. هێلكارى يا ژمارە (٥): بازنەيێ پەيوەنديكرنێ خويا دكەت.

٦. هێلكارى يا ژمارە (٦): قۆناغێن كريارا گوهـ لێ راگرتنێ خويا دكەت.

٧. هێلكارى يا ژمارە (٧): هەڤبەندى يا دناڤبەرا رێكێن ب رێڤەبرنا هەڤركيێ و گرنگى يا بابەتى و هەڤبەندى يا دناڤبەرا لايەناندا خويا دكەت.

٨. هێلكارى يا ژمارە (٨): وان ئاستێن دبنە ئارمانجا ب دەستڤەئينانا پشتەڤانيێ خويا دكەت.

٩. هێلكارى يا ژمارە (٩): تێكهەلكێشكرنا شارەزايى يێن ژيانێ د بەرنامێن گەنجاندا خويا دكەت.

١٠. هێلكارى يا ژمارە (١٠): هەرسێ قۆناغێن وەرارا شارەزايى يێن ژيانێ ل دەف گەنجان خويا دكەت.

ليستا چوارچۆڤەيان

١. چوارچۆڤەيێ ژمارە ١/١: هندەك پێناسە يێن دى.

٢. چوارچۆڤەيێ ژمارە ١/٢: هندەك تێرمێن گرنگ بۆ تە.

٣. چوارچۆڤەیێ ژمارە ٣/١: گەنج دبێژن!

٤. چوارچۆڤەیێ ژمارە ١/٢: دێ ئینینە بیرا خوە!

٥. چوارچۆڤەیێ ژمارە ٢/٢: شێوازێن هزرکرنا نەرێنی کو دبنە ئەگەرێ تووڕەبوونا مە.

٦. چوارچۆڤەیێ ژمارە ٣/٢: دێ ئینینە بیرا خوە!

٧. چوارچۆڤەیێ ژمارە ٤/٢: هندەك رێکێن نەرێنی ژبۆ سەرەدەریکرنا دگەل گرژییێ!

٨. چوارچۆڤەیێ ژمارە ٥/٢: هندەك مفاییێن هزرکرنا ئەرێنی!

٩. چوارچۆڤەیێ ژمارە ١/٣: پێکهاتەیێ پەیامێ.

١٠. چوارچۆڤەیێ ژمارە ١/٤: دەمێ دگەل گەنجان کار دکەین.

١١. چوارچۆڤەیێ ژمارە ٢/٤: بۆ زانین!

١٢. چوارچۆڤەیێ ژمارە ٣/٤: دێ چەوا دانوستاندنێ پێناسە کەین؟

١٣. چوارچۆڤەیێ ژمارە ٤/٤: ستراتیژی یێن ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێ.

١٤. چوارچۆڤەیێ ژمارە ٥/٤: تەخا ئارمانج ژ کریارا ب دەستڤەئینانا پشتەڤانییێ.

١٥. چوارچۆڤەیێ ژمارە ١/٥: خزمەتگوزاری یێن ساخلەمی یا گەنجان.

١٦. چوارچۆڤەیێ ژمارە ٢/٥: نموونەیێ پلانا جەلسەکێ دەربارەی شارەزایی یێن ژیانێ.

١٧. چوارچۆڤەیێ ژمارە ٣/٥: هندەك نموونەیێن دەستەواژەیان.

لیستا ژێدەران

1. Skills for Health-Skills-Based Health Education including Life Skills: an important component of a child-friendly/health-promoting school. WHO, UNICE, UNESCO, UNFPA, W, PCD, EDC, EI.
2. Escape Peers, Module 7 Life Skills, UNICEF.
3. 4-H Volunteer Leaders’ Series, Life Skills Through 4-H, Darlene Z. Baker Ph.D. Assistant Director 4-H Youth Development. University of Arkansas. Division of Agriculture.
4. Promoting healthy adolescents: synthesis of youth development program evaluations. Roth J. Brooks-Gunn J.، Murray، L. & Foster W. (1998). *Journal of Research on Adolescence*،8(4)، 423-459.
5. School-based programmes to reduce sexual risk-taking behaviours: Sexuality and HIV/AIDS education, health clinics, and condom availability programmes, Kirby D. (1994). Paper presented at the annual meeting of the American Public Health Association، SanDiego، Calif.، 31October 1994.
6. The interpersonal communication Book، Joseph A. Devito، Hunter College of the city university of New York، 2004
7. Emotional fitness conditioning: An action plan for lifelong emotional health، Bergman، R.L.،& Bell، A. W. 1998،New York، NY: Perigee Books.
8. American Psychiatric Glossary (7th ed.)، Edgerton، J. E. & Campbell، R.J. (1994)، Washington، DC: American Psychiatric Association.
9. Relationship of empathy to appraisal،depression، life satisfaction، and physical health in informal caregivers of older adults.Lee، H.S. Brennan، P.F.،& Daly، B. J. (2001). Research in Nursing and Health، 24(1)، 44-56.
10. Attachment security، compassion، and altruism.Current Direction in Psychological Science. Mikulincer، M.،& Shaver، P.R. (2005).، 14(1)، 34-38.
11. Teaching Kids to Respond Assertively to Peer Pressure, Susan Carney, 2007.
12. The Act Game، ACT: Assertive Communication Training،A Social Skills Training Program for Children Grades 3 – 6، Teacher’s manual، Barbara Kenney Bickford، Sutherland Miller، and Mary Jane Rotheram-Borus.
13. Looking out Looking In، 13th Edition، by Ronald Adler and Russel Proctor II، 2011
14. Conflict Negotiation Skills for Youth، UN، NY 2003
15. Conflict Management، Jacklyn A. Bruce، Ph.D.، Assistant Professor- Youth Leadership Development، Pennsylvania State University.
16. Spence، Muneera U. "Graphic Design: Collaborative Processes = Understanding Self and Others." (lecture) Art 325: Collaborative Processes. Fairbanks Hall، Oregon State University، Corvallis، Oregon. 13 Apr. 2006.
17. Managing your time، Julie Ann Amos، Golier Buisness Library، Golier International، 1998.
18. The life skills handbook-An active learning Handbook for working with Children and young people، Clare Hanbury، 2008.
19. Life Skills Training: Empirical Findings and Future Directions، Gilbert J. Botvin and Kenneth W. Griffin The Journal of Primary Prevention، Vol. 25، No. 2، October 2004.
20. Understanding advocacy-Advocacy tool kit، Tearfunds، roots resources number 1، 2002
21. youth development linked with prevention in a Vietnamese American community: successes، challenges، and lessons learned،Kegler، M.C.، Young، K.H.، Marshall، L.، Bui، D.، and Rodine،S. (2005). Positive. *Journal of Adolescent Health*، 37، S69-S79.

22. Dakar Framework for Action، Education for All: Meeting our Collective Commitments، World Education Forum، Dakar، Senegal، April 2000.
23. State Superintendent of Public Instruction – “Life Skills K-12”، Patti Harrington، Ed. D.
24. Looking out Looking In، 13th Edition، by Ronald Adler and Russel Proctor II، 2011
25. Rogers، C. (1982). Empathic: An unappreciated way of being. In Rubenstein، H. and Block، M. Things that matter: Influences on helping relationships. New York: Macmillan publishing Co.، Inc.
26. Direct social work practice: theory and skills،Hepworth، D.and Larsen، J. (1986). Third Edition. Belmont، California: Wadsworth Publishing company.
27. Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ، Daniel Goleman، Batnam Book-Psychology، A bantam International Edition، 1996.
28. Developmental psychology: Theory، research، and applications.Monterey، California: Brooks/Cole Publishing company، Shaffer، D. 1985.
29. Studies by Bergman & Bell، 1998; Edgerton & Campbell، 1994; Lee، Brennan & Daly، 2001; Mikulincer & Sahver، 2005.
30. Watershed information Network-Purdue University،http://www.ctic.purdue.edu/KYW/brochures/manageconflict.html
31. How to Disagree without Being Disagreeable، Fast Company Magazine، November 1995 issue، Don Wallace and Scott McMurry. http://pf.fastcompany.com/online/01/disagree.html
32. Elias، Gara، Schulyer، Brandon-Muller، andSayette، 1991
33. Deffenbacher، Oetting، Huff، and Thwaites، 1995;Deffenbacher، Lynch، Oetting، and Kemper، 1996; Feindler، et al 1986.
34. Elias،1991.
35. Tolan & Guerra، 1994.
36. Englander-Goldern et al، 1989
37. Mize and Ladd، 1990.
38. Oleweus، 1990.
39. McConaughy، Kay and Fitzgerald، 1998.
40. Young، Kelley، and Denny، 1997
41. Griffin &Svendsen، 1992; Caplan et al.، 1992; Werner 1991; Errecart et al.، 1991; Hansen،Johnson، Flay، Graham،& Sobel، 1988; Botvin et al.، 1984، 1980.
42. Kirby، 1997 and 1994; WHO/GPA، 1994; Postrado & Nicholson، 1992;Scripture Union، n.d.، Zabin et al.، 1986; Schinke، Blythe and Gilchrest، 1981.
43. Promoting opportunities for adolescents in Jordan with a focus on girls-Participatory evaluation report، UNICEF، Jordan Country Office، December 2004.
44. Anger Management، Resource Sheet، Cancer Institute NSW، Alexandria،www.cancerinstitute.org.au،
45. According to Dr. Hanz Selye model of General Adaptation Syndrome discovered in 1936
46. Cognitive appraisal model، Lazarusand Folkman 1984
47. WebMD Medical Reference from Healthwise،http://www.webmd.com/mental-health
48. Introduction to Creative Thinking، Robert Harris، July 1، 1998، http://www.virtualsalt.com/crebook1.htm
49. Critical Thinking as Defined by the National Council for Excellence in Critical Thinking. Scriven، M.، and Paul، R.W.، (1987)
50. Decision Making and Problem Solving، Independent Study، FEMA، November 2005.The life skills handbook-an active learning handbook for working with children and young people، Clare

Hanbury، November 2008. www.decision-making-confidence.com/types-of-decision-making.html
51. Josephson Institute of Ethics. (2005). Retrieved January 27، 2005، from http://www.josephsoninstitute.org/
52. Empathic: An unappreciated way of being. In Rubenstein، H. and Block، M. Things that matter: Influences on helping relationships. New York: Macmillan publishing Co.، Inc.، Rogers، C. (1982).

٥٣. خدمة الفرد والمجتمع المعاصر، عثمان عبدالفتاح (١٩٧٧)، القاهره: المكتبة الأنجلوالمصرية.
٥٤. معهد المناداة، المناداة من أجل العدالة الاجتماعية.
٥٥. المناداة بحقوق الاطفال في العالم العربي: المفهوم والخبرات. تقرير عن ورشة عمل إقليمية لورشة الموارد العربية والمنظمة السويدية لرعاية الأطفال- قبرص ٢٠٠٢.
٥٦. دليل مهارات الحياة الأساسية للشباب، يونيسف، معهد الملكة زين, الشرف التنموي، ٢٠٠٣.
٥٧. أفكار فى العمل مع الناس. نهج في التعليم والتدريب، آن هوب و سالي تيميل، ورشة المواد العربية، ٢٠٠٠.
٥٨. اتجاهات حديثة في الإعلام التنموي، جامعة جونز هوبكنز/ مركز برامج الاتصال و الجامعة الأمريكية في بيروت، ٢٠٠٩.
٥٩. دليل الشباب التثقيفي حول الإيدز والصحة الإنجابية، وزارة الصحة فى المملكة الأردنية الهاشمية، يونيسف، برنامج الأمم المتحدة المعني بالجريمة والمخدرات، ٢٠٠٤.

سایتێن ئەلکترۆنی:

1. http://www.search-institute.org/assets/
2. http://faculty.buffalostate.edu/smithrd/UAE%20Communication/Unit2.pdf
3. http://www.cccfcs.com/uploads/Family%20Studies/FS%2009/Building%20Empathy.pdf
4. http://www.businessballs.com/empathy.htm
5. http://ctb.ku.edu/en/SearchResults.aspx?IndexCatalogue=Site+Index+EN&SearchQuery=empathy+
6. http://www.creativecounselors.com/articles/Assertive.pdf
7. http://www.educationbug.org/a/what-is-peer-pressure.html
8. https://justice.alberta.ca/programs_services/mediation/drn/Documents/AssertiveCommunicationPresentation.pdf
9. http://www.healthsystem.virginia.edu/pub/feap/work-life/newsletters/assertive-communication.pdf
10. http://www.fao.org/docrep/w7504e/w7504e07.htm
11. http://ohioline.osu.edu/hyg-fact/5000/pdf/5301.pdf
12. http://www.youthandleadership.com/articles/decision-making-problem-solving-teens
13. http://www.media-awareness.ca/english/teachers/media_literacy/key_concept.cfm http://www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetails.aspx?p=240&np=298&id=2111
14. http://www.healthinsite.gov.au/content/external/page.cfm?ObjID=00008B33-E3E6-1D2B-BE8883032BFA006D&PID=4177
15. http://social.jrank.org/pages/322/Identity-Development.html#ixzz1OwKGwYav; Identity Development - Aspects of Identity - Adolescents، Adolescence، Self، Career، Exploration، and Explore
16. http://extension.unh.edu/4H/4HPubs/youthgs.pdf، 4-H Goal Setting - Member’s Packet S:\goal setting fact sheet.wpd، 2000
17. http://www.helpguide.org/mental/anger_management_control_tips_techniques.htm
18. http://en.wikipedia.org/wiki/Emotion
19. http://en.wikipedia.org/wiki/Anger.
20. http://en.wikipedia.org/wiki/stress.
21. http://www.apa.org/topics/anger/index.aspx
22. http://www.apa.org/topics/stress/index.aspx
23. http://www.apa.org/topics/anxiety/index.aspx.
24. http://wellness.uwsp.edu/medinfo/handouts/LAs/Time%20Management.pdf
25. http://www.dupage88.net/aths/resources/STUDY/Troyeval_sources.pdf
26. http://kidshealth.org/teen/your_mind/emotions/stress.html#
27. http://www.essentiallifeskills.net/thinkpositively.html
28. http://www.calstatela.edu/faculty/jshindl/cm/Self-esteem.htm.
29. http://eduscapes.com/tap/topic69.htm
30. http://www.ehow.com/info_8063670_decision-making-ice-breaker-activities.html
31. http://www.ndt-ed.org/TeachingResources/ClassroomTips/Teamwork.htm
32. http://en.wikipedia.org/wiki/Tuckman%27s_stages_of_group_development
33. http://www.cril-online.org/informedEmpowered/advocate/10steps.html،
34. http://ctb.ku.edu
35. http://faculty.imamu.edu.sa/css/atniyazi/Pages/12c7f198-30bb-494e-9e18-3bcd7294ff2b.aspx
36. http://www.who.int/bulletin/volumes/87/4/08-056713/en/index.html