کۆمەڵە ڕازێك بۆ کچێکی وەك تۆ

ڕێبەری کچە زیرەکەکان

چۆن نهێنی بپارێزین؟

نانسی هۆلیوك

وەرگێڕانی: سەروەر عومەر

ڕێبەری کچە زیرەکەکان

چۆن نهێنی بپارێزین؟

نانسی هولیوک

وێنەکان: بریجێت باراگێر

وەرگێڕانی سەروەر عومەر

زنجیرە کتێبی: «ڕێبەری کچە زیرەکەکان»

چۆن نهێنی بپارێزین؟

نووسینی: نانسی هۆلیوك
وێنەکان: ئەنجێلا مارتینی
وەرگێڕانی سەروەر عومەر
بابەت: هاوڕێیەتی لە نێوان تازەلاواندا
دیزاینی ناوەوە: وەرگێڕ
نۆرەی چاپ: یەکەم/ ٢٠٢٠

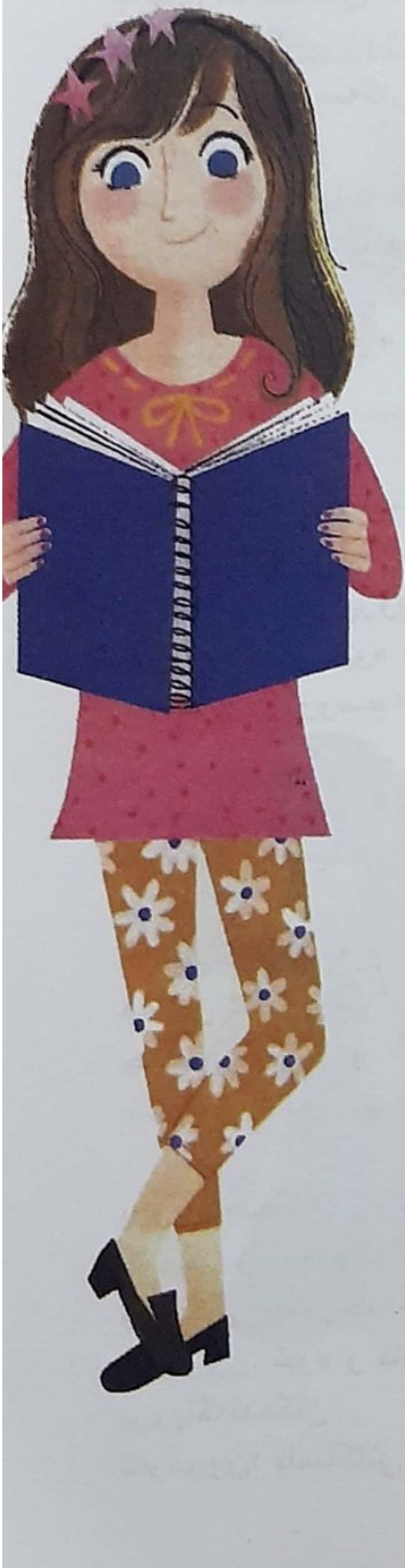
لە بڵاوکراوەکانی کتێبخانەی گۆڵدن بووك

لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپاردنی (١١٣٥)ی ساڵی ٢٠٢٠ی پێ دراوە.

GOLDEN BOOK

فەرعی یەکەم: سلێمانی - سابونکەران - مەیدانی پاسەکانی تووی مەلیك
تەلاری هۆشیار قەفتان - نهۆمی زەمینی - بازاڕی کتێب
فەرعی دووەم: سلێمانی بەردەرکی سەرا، کتێبفرۆشی وەرزێر
ژمارەی تەلەفۆن: ٠٧٧٠١٥٩٨٧٦٢
http://www.facebook.com/Goldenbook

خوێنەری ئازیز:



لەم لاپەڕانەی بەردەمتدا، کچانێکی وەک تۆ، لەبارەی ئەو ڕووداو و پڕوپاگەندانەوە کە بۆیان دەکرێت قسە دەکەن. ئەوان لەبارەی شەڕ، بڵاوبوونەوەی پڕوپاگەندەوە، ئیرەیی، ڕکابەری، گزیکردن، باسکردن لە پاشەملە و نادیدەگرتنەکانەوە قسە دەکەن. ئەو شتانەی کە بۆ هەر کچێکی حەوت تا حەڤدە ساڵە ئاشنایە.
ئەم ڕووداوانە کاتێک بە لووتکەی خۆیان دەگەن کە کچێک، پێ دەنێتە قۆناغێکی خوێندنی بەرزترەوە، بەڵام دەکرێت زووتریش دەست پێ بکات. وا دێتە بەرچاو هێندێک لە کچان گرنگی پێ نەدەن، بەڵام هێندێکی تریان خراپ زیانیان پێ دەگات. هێندێکیش وا هەست دەکەن خراپترین ڕووداوێک کە دەکرا بۆیان ڕوو بدات، ڕووی داوە.
یەکێک لە کچەکان بۆ ڕێنمای کچانی ئەمڕۆی نووسیوە: "پڕوپاگەندەکان، نەفرەتهێنەرن، بەڵام پەیوەندییان بەوەوە هەیە کە هەر کەسێک چۆن لەگەڵیدا هەڵدەکات."
ئەم کتێبە پیشانتان دەدات چۆن دەرەقەتی ئەم شتانە بێن. هەروەها ئەوەتان بۆ دەردەکەوێت کە بۆچی ڕووداو و پڕوپاگەندەکان دێنە بوون؟ چۆن دەست پێ دەکەن؟ چ شتێک دەبێتە هۆی ئەوەی درێژەیان هەبێت؟ چ شتێک دەبێتە هۆی ناڕەحەتی و غەمباربوونی کەسێک؟ سەرەڕای ئەوە، ئێوە چەند ئەزموونێک دەبینن کە بەهۆیانەوە تێدەگەن چۆن هاوڕێکانتان دەبنە هۆی بەدیهاتنی ئەم شتانە و ئێوە چۆن دەتوانن ڕێگە لەم ڕووداوانە بگرن؟ چۆن دەتوانن لەگەڵ هاوڕێیەکی پڕوپاگەندەکار هەڵبکەن؟ چۆن پارێزگاری لە خۆتان دەکەن لە بەرانبەر ئەم پڕوپاگەندانەدا؟ هەموو شتێک، لێرەیە.
هیوادارم لە کۆتایی ئەم کتێبەدا، تێبگەن کە پڕوپاگەندە بەڕاستی چییە و چۆن دەتوانن هێزی پێویستتان بۆ کۆنترۆڵکردنی بەدەست بهێنن.

پێرست

یاسای هەستەکان ٩

پڕوپاگەندەکانی ڕۆژانە
فرمێسک و ترسەکان
ئەزموونەکان
کێشەکانی پڕوپاگەندە
سەرلەنوێ نووسینەوەی نەخشە

لە نێوان هاوڕێیاندا ٢٢

"لەگەڵ ئێمە بە"
ئێمە و ئەوان
ئەزموون: ئەرکی سەرشانی ئەندامانی
ئەزموون: پشتی کامێرا
چەند دیمەنێکی پڕوپاگەندەسازی
ئەزموون: ئایا ئێوە مامۆستای پڕوپاگە
سەرلەنوێ نووسینەوەی نەخشە

نارەحەتی و تووڕەبوون ٤٥

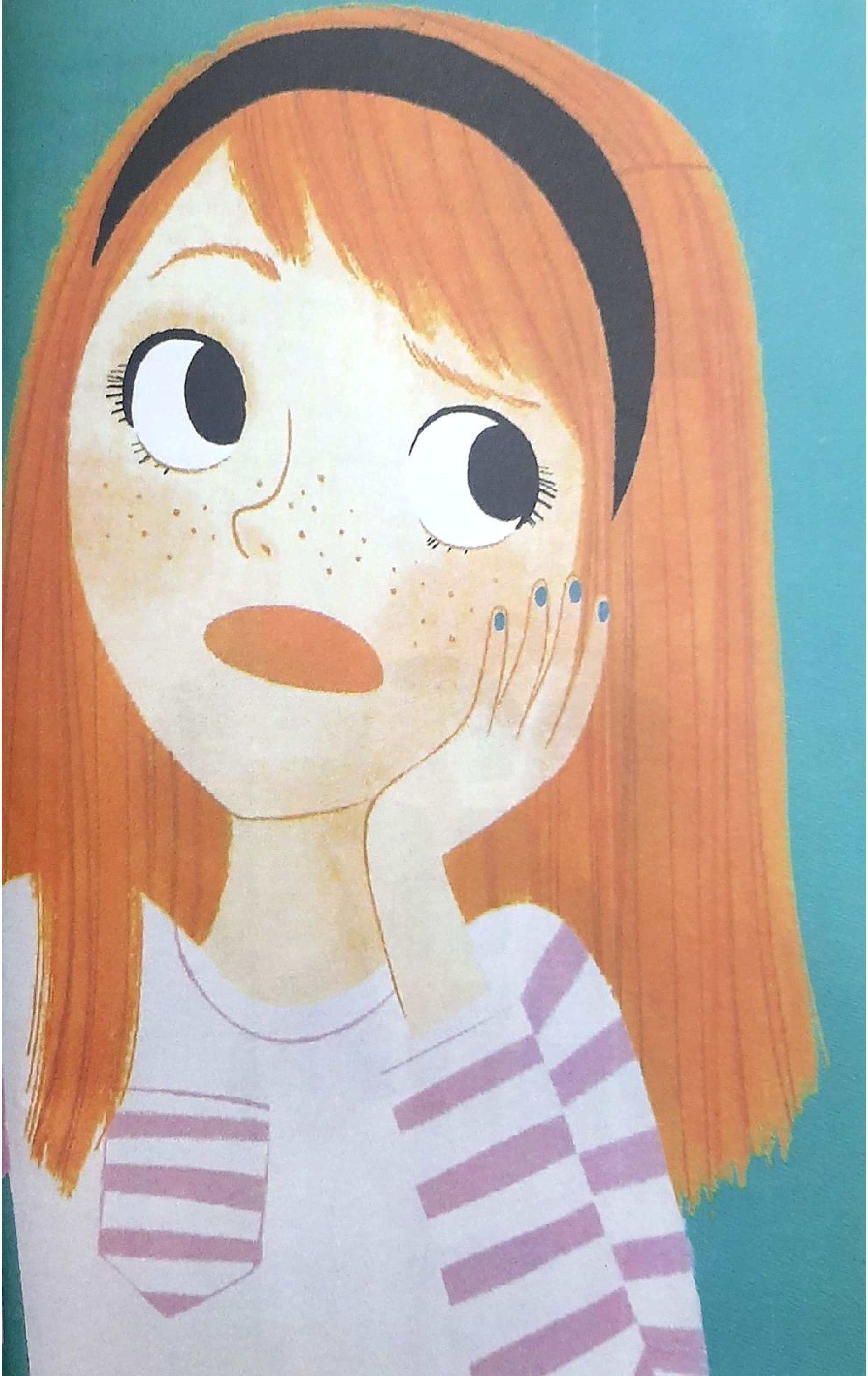
ئەزموون: کاتێک تووڕەن چی دەکەن؟
لە شەڕدا بوون
دروستکردنی پەیوەندیی هاوڕێیەتی
هەڵاتن لە پڕوپاگەندە
چەند دیمەنی پڕوپاگەندەیەک
سەرلەنوێ نووسینەوەی نەخشە

پڕوپاگەندەکان، ڕازەکان و ئینتەرنێت ٦٤
گفتوگۆ و پێچەوانەکەی لە پاشەملە باسکردن
وشەکانی سەر کاغەز
ئەزموون: ئێوە و ئامڕازەکانی دروستکردنی پەیوەندی پڕوپاگەندەکان
ئەزموون: یاساکانی جادە

چەند دیمەنی پڕوپاگەندەیەک
ڕازەکان
سەرلەنوێ نووسینەوەی نەخشە

لەدەرەوەی کۆنترۆڵ ٨٩
ئەزموون: فێرکردنی زەین
خراپ بوون
کاتێک زۆرتان لێ دەکەن
تەماشاچی بوون
بەخشش

سەرلەنوێ نووسینوەی نەخشە ١٠٨
ئەزموون: هەڵبژاردنی ڕۆڵ
دونیای بێ پڕوپاگەندە



یاسای هەستەکان

پڕوپاگەندە. مەهێڵن دەست پێ بکەم. گەورەترین جێگەیەک کە تیایدا پڕوپاگەندەسازی دەکەن، قوتابخانەکەی منە. ئەم پڕوپاگەندە دروستکردنانە لە کارەکانی قوتابخانەدا، ئەزموونەکان، ئەرک و پۆلەکانیشدا هەیە. هێندێک کات هەست دەکەیت هەموویان لە دژی تۆن. هێندێک ڕۆژ وا هەست دەکەم تەواوی دونیا خەریکن سەیری من دەکەن. هیچ باش نییە.

ئۆهـ.. ئۆهـ

ئێمی خەریکی فرمێسک ڕشتنە؛ چونکە گریس و ئانا لە ئۆتوبوسدا خەریکن بەگوێی یەکدا دەچرپێنن. کەتی بە مۆبایلەکەی لیام، نامەیەکی خراپ بۆ مایا دەنێرێت. مایاش لە سالۆنی قوتابخانەکەدا هاواری بە سەردا دەکات.

ئاڤا دووبارە لەسەر مێزی نانخواردن لە تەنیشت ئالیاوە دانیشتووە و چاوەڕێیە تا لیا ئەوان ببینێت. نیلی هێشتا لەگەڵ یاسی بەهۆی ئەو پڕوپاگەندەیەوە کە لەبارەیەوە بڵاوی کردۆتەوە زویرە. یاسی پێی گوتووە کە ئەمە، کاری مانا بووە، بەڵام ئەو گرنگی پێ نادات.

ڕێک سێ سەعات دوای ئەوەی بیانکا لەگەڵ ئانا زویر بوو و لێی جیا بوویەوە، ڕاشێل لەگەڵ ئانا بووە هاوڕێ. ئێستا لە پاشەملە باسی ڕاشێل دەکەن.

ئۆلیڤیا بەخێرایی قسە دەکات. ئایا خۆشحاڵە؟ ئایا توورەیە؟ ئێوە نازانن، بەڵام بەدڵنیاییەوە ئەو وروژاوە.

ج شتێک لەم هەموو پڕوپاگەندەیەدا بوونی هەیە؟

هەموو مرۆڤەکان دەهەژێن. کێشەکە لە کاتێکەوە دەست پێ دەکات ئەو شتەی بڕیارە لە نێوان دوو کەسدا بێت، لەناکاو لە نێوان پێنج کەسی تریشدا بڵاو دەبێتەوە و پاشان، ئەو پێنج کەسە دەبن بە بیست کەس. کێشەیەک چارەسەر دەبێت و کێشەیەکی تر دەست پێ دەکات. ڕۆژانێک هەن کە ئێوە حەز دەکەن لە جیاتی ململانێ کردن لەگەڵ کێشەکان، لە نێو تەختە خەوەکەتاندا بمێننەوە.

خەڵکی زۆربەیان حەز دەکەن کێچێک بکەن بە گایەک و بابەتێکی بچووک بۆ ڕووداوێکی گەورە بگۆڕن؛ بەڵام هێندێک کات، کێشە بچووکەکان دەتوانن بۆ دەرگیریی گەورە بگۆڕدرێن. پڕوپاگەندەیەک کە ئێوە بۆ نێو خۆی بەکێش بکات، ئیتر بچووک نییە. پڕوپاگەندە، ڕەفتاری هاوڕێکان لەگەڵ یەکدا دەگۆڕێت. تەنانەت جۆری بیرکردنەوەی خۆتان سەبارەت بە خۆتان دەگۆڕێت. ڕاستییەکەی ئەوەیە کە ژیان لەگەڵ پڕوپاگەندەی ڕۆژانە، کارێکی زۆر سەخت و تاقەتپڕووکێنە.

لە قۆناغی پێگەیشتن بێزارم
زۆر هەستیار بووم و ناتوانم هەستەکانم کۆنترۆڵ بکەم.
هەست دەکەم لە دونیای خۆم دوور کەوتوومەتەوە. یارمەتی!!!!!!

ئێوە تەنیا نین! زۆرێک لە منداڵەکانی تریش ئەم قۆناغەیان تێپەڕاندووە و زانست هۆکاری ئەم بابەتە باش ڕوون دەکاتەوە.

لە قۆناغی پێگەیشتندا، جەستەی کچان ماددەییەکی کیمیایی دروست دەکات، کە ناوی هۆرمۆنە. ئەم هۆرمۆنانە گۆڕانی فیزیکی لە جەستەدا دروست دەکەن؛ کە بە ئاسانی دەبینرێن. ئەو شتانەی کە نابینرێن، ئەو هۆرمۆنانەن کە کاریگەری لەسەر هەستەکانی ئێوە دادەنێن. پێکهاتەی مێشک و شێوەی کارکردنی سیستەمی دەماری ئێوە لە حاڵەتی گۆڕاندایە. ئەم گۆڕانانە وەک گۆڕانە جەستەییەکان، باڵای بەرز و پڕبوونی جەستە شایانی بینینن.

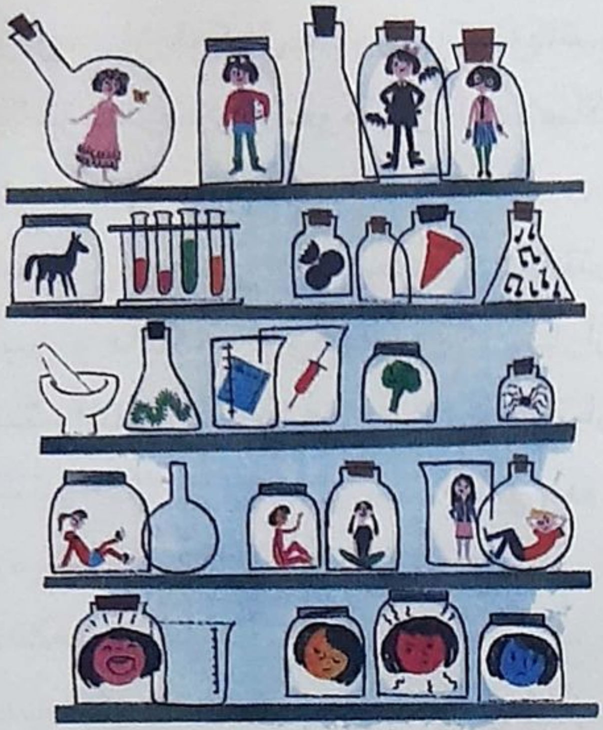
گۆڕانە کیمیاییەکانی نێو جەستە = چڕبوونەوەی هەستەکان و گۆڕانی حاڵەتەکان.

ئەو هەستە گەورە و تازانە لەگەڵ گۆڕانە فیزیاییەکانی جەستەتان، کەمێک گێژتان دەکات. ڕەنگە بە درێژایی ژیانتان زۆر بیر لە جەستەتان نەکەنەوە و ئاگاتان لە گۆڕانە فیزیاییەکانی خۆتان نەبێت یان نیگەرانی ئەوە بن کە ئەوانی تر چۆن ئێوە دەبینن. خۆتان لەگەڵ هاوڕێکانتان بەراورد بکەن. زۆربەی کچەکان، خۆیان گەورەترین ڕەخنەگری خۆیانن. پێشتر ئامادەبوون لە بەیانیاندا پێنج خولەک کاتی دەگرتن، بەلام ئێستا، باوکتان، هێندە لە دەرگای تەوالێتەکە دەدات تا

ئێوە لەبەردەم ئاوێنەکە بهێنێتە دەرەوە. دەکرێت ڕۆژانێک بێنە پێشەوە کە ئێوە لەوەی بە پەنجەی دەست ئاماژەتان بۆ دەکەن نیگەران ببن و بتانەوێتخۆتان بشارنەوە. قوتابخانە جۆرێکی تر دێتە بەرچاو. ناتانەوێ سەرنجی کەس ڕابکێشن. بەسەختی هەوڵ دەدەن تا هەڵە نەکەن؛ ئەگەر ئەمەیش ڕووی دا، ئابڕووتان بپارێزن. بەدرێژایی ئەم ڕێگەیە دەکرێت وا هەست بکەن منی نێو ئێوە، شتێکی جیاوازە لەو کەسایەتییەی کە پیشانی دەدەن. زۆر خێرا دەگۆڕێن. کەس ناتوانێت بڵێت ئێوە چۆنن.

ئەزموونەکان

ئێوە کێن؟ چۆن لەگەڵ خۆتان هەڵدەکەن؟ دەتانەوێ کێ بن؟ جەستەی ئێوە خەریکە خۆی دووبارە دەژێنێتەوە، ڕەنگە وا بیر بکەنەوە ئەم باشترین دەرفەتە بۆ ژیانەوەی خۆتان.



نیگاکان
خۆشویستن
خۆشنەویستن
هاوڕێیان
هەستەکان

لە پێشینەی هێندێک شێوازەکاندا، ئەزموونی گەورە شاراوەتەوە. ئایا ئەم تیشێرتە لە ئێوە دێت؟ حەزتان لە چی مۆسیقایەکە بیبیستن؟ ئایا بەڕاستی حەز دەکەن یاریی تۆپی پێ بکەن یان تێنس بەباش دەزانن؟ ساڵانێک لەمەوبەر، ڕەنگە دایک و باوکتان بڕیاریان بۆ دابن، بەڵام ئێستا خۆتان دەبێت ئەم کارانە بکەن.
ئێوە دەتوانن ئەو هەستە سەیرانەی کە لە دەرگای دڵتان دەدات، تاقی بکەنەوە. ئایا تووڕە دەبن؟ هەستەکانتان چۆن؟ گریان چ حاڵێکی هەیە؟ ئایا دەزانن هەموو ئەم هەستانە چۆنن؟
هەڵبەتە ئەو کەسانەشی لە دەوروبەری ئێوەن لەگەڵ ئەم

جۆرە هەستانەدا دەست و پەنجە نەرم دەکەن. پەیوەندییە هاورێیەتییەکان، بەردەوام دەگۆڕێن و ئێوە هەموو هەوڵی خۆتان دەدەن تا ئەنجام وەربگرنەوە. ئایا کۆلو ناسراوە؟ ئایا لیا لەگەڵ گروپێکدا بووە بە هاوڕێ؟ ئێوە چی؟ ئایا حەز دەکەن لەگەڵ هاوڕێ تازەکانتان، لەو گرووپەدا کە ئەندامن، بڕۆنە دەرەوە یان لەگەڵ هاوڕێ کۆنەکانتان؟ ئایا هەست دەکەن لە مایا نزیکتر بوونەتەوە یان لە لاما؟ ئایا لاما لە ئێوە نزیکترە یان لە جویی؟

وانەی وەرزشی قوتابخانە سەختتر دەبێت. چالاکییەکان زۆر دەبن و دایک و باوکتان وەک جاران لە چواردەورتان نین تا پشتیوانیتان لێ بکەن یان ڕێنماییتان بکەن.

کێشەکانی پڕوپاگەندە

ئەو پڕوپاگەندەیەی لە نێوان زویی و تارادا دروست بووە، سێ رۆژە کە درێژەی هەیە. دواجار ئێوە دەتوانن ڕێگەچارەیەک بدۆزنەوە؛ بەڵام بابەتەکە چارەسەر دەبێت، کێشەیەکی تر دروست دەبێت.

پڕوپاگەندەسازی، بەڕاستی قەیرانێکە. هەرچی کە هەتانە، لێتان دەسێنێت. شەوان کەمتر لە ڕۆژ دەخەون. بەرز و نزمبوونەوەی هەستەکانتان ماندووهێنەر دەبێت. دەبێت فێر ببن چۆن لەگەڵ ئەم کێشەیەدا هەڵبکەن. لەجیاتی ئەوەی لەم پڕوپاگەندە سازییەدا نقووم ببن وەرزش بکەن، چێشت لێ بنێن و کێک دروست بکەن. ئێوە بەڕاستی کارێکی زۆرتان لەدەست نایەت.

خاڵی کۆتایی: پڕوپاگەندە دەتوانێت ژیانی ئێوە لە خۆیدا نقووم بکات.

ئێوە دوێشەو ڕازێکتان بە جێسیکا گوت. ئەو ڕازەکەی ئێوەی بە مانیلی گوتووە و ئێستا ژیانی ئێوە تێکچووە.
کاتێک دووچاری بارودۆخێکی وا دەبن، هەستیار دەبن. هەستی ناپاکی، ترس و نارەحەتیتان هەیە. دونیا بەلاتانەوە تاریک دەبێت. خەڵک و ڕووداوەکانی چواردەورتان یان تەواو ڕاستن یان تەواو هەڵە، بەڵام لە ژیانی ڕاستەقینەدا هەر کێشەیەک

بەڵایەک نییە و ئەو هاوڕێیەی کە هەڵەی کردووە، شەیتان نییە. کاتێک لەگەڵ هاوڕێیەک کێشەتان هەیە، دەبێت بیر بکەنەوە و هەوڵ بدەن ڕێگەچارەیەکی بۆ بدۆزنەوە. ئایا پڕوپاگەندەسازی یارمەتیت دەدات؟ سەیری نیوەی پڕی پەرداخەکە بکەن.

خاڵی کۆتایی: دونیایەکی تر لەولای پڕوپاگەندەوە بوونی هەیە.

یەک خوولەک لەدەستی هاوڕێکەتان ئاشلی نارەحەتن، خوولەکێکی تر هاوار بەسەر خووشکەکەتاندا دەکەن. براکەتان ئێوە بە «هانا گێژەڵووکە« بانگ دەکات ئێوەیش لە ناخی دڵتانەوە دەزانن کە وەک گێژەڵووکەتان لێ هاتووە.
حاڵی مرۆڤ بەسەختی دەگۆڕێت. ئەگەر لە قوتابخانە تووڕە و نارەحەت ببن ڕەنگە هەر بەم حاڵەوە بگەڕێنەوە بۆ ماڵەوە. ئەو کێشەیەی لەگەڵ هاوڕێکەتان هەتانە دەکرێت ببێتە هۆی بەدیهاتنی کێشە لە ماڵەوە و یان بە پێچەوانەوە.

خاڵی کۆتایی: کێشە خۆی کێشە دروست دەکات.

مانگی ڕابردوو، سۆفیا بڕیاری دا، ئیتر لەگەڵ ئێلی هاوڕێ نەبێت و بە ئێوەیشی گوت هەمان کار بکەن. ئەمڕۆ سۆفیا دونیایەک قسەی خراپی لە پاشەملەی سارا کرد. ئەگەر سۆفیا بیەوێت لەگەڵ سارایش زویر ببێت چی بکەین؟
کاتێک کچەکان پێکەوە کێشەیان هەیە، چواردەورەکەیشیان زیانیان بەر دەکەوێت. هێندێک کات، نارەحەتی، گشتییە و کەس ناتوانێت بەشێک نەبێت لێی. بۆ نموونە، تەنها هێندە بەسە کچێک بە دروستکردنی کەشی ترس، ئیرەیی و شەرمەزاری تەواوی گرووپەکە ژەهراوی بکات. ئەو هاوڕێیانەی کە دەبێت

پێکەوە ئاسوودە بن، بەرە لە یەکتر دەگرن. نەخشە کێشان و پیلانگێڕییەکان زیاتر دەبن. متمانەکانیش کەم دەبنەوە. ئیتر حەقیقەتێک ناگوترێت و چتێک بە پێچەوانەی واتای وشەی هاوڕێیەتییەوە، لەم پەیوەندییانە بەدەست دێت.

خاڵی کۆتایی: پڕوپاگەندەسازیو زیان لە کەسانی تر و هاوڕێیەتییەکان دەدات.

کاتێک لەگەڵ هاوڕێکانتاندان هەست دەکەن لەبەرچاو ناگیرێن. بۆ کچێک ئاساییە بۆ پیشاندانی خۆی جلوبەرگەکان، بیرۆکەکان و شێوازی جۆراوجۆر تاقی بکاتەوە. تەنها، کەمێک ئالۆزی لە هەموو ئەم بوارانەدا بوونی هەیە؛ کە تەواو ئاساییە. ئەم ئالۆزییانە پەیوەندییان بە دۆزینەوەی خود و ئەوەوە هەیە کە حەز بکەن چ جۆرە کەسایەتییەکتان هەبێت. کێشەکە ئەوەیە، کە زۆربەی کچەکان سەبارەت بەوەی ئەوانی تر چۆن لەبارەیانەوە بیر دەکەنەوە، نیگەرانن. پڕوپاگەندە پیشاندەری ئەو ترسانە و گەورەکردنیانە. ئەو کچانەی لەگەڵ پڕوپاگەندەسازی ڕۆژانەدا سەروکاریان هەیە، زیاتر نیگەرانی ئەوەن کە سەرەڕای ئەم پڕوپاگەندانە، چۆن کەسێتی سەرەکیی خۆیان پیشان بدەن. ئەمانە دەبنە هۆی ئەوەی کەسەکە هەست بە پووچی و تەنیایی بکات.

خاڵی کۆتایی: کچێک دەتوانێت لە پڕوپاگەندەدا نقووم بێت.

سەرلەنوێ نووسینەوەی ڕەشنووسەکە

ڕەنگە خەڵکی وا بیر بکەنەوە
کە نەتوانن خۆیان لە پڕوپاگەندەسازی بپارێزن.
بەڵام وا نییە. کچانێکی وەك ئێوە، دەتوانن
گەڵاڵە و بەرنامەکە سەرلەنوێ بنووسنەوە.
ئەم شتانە هەمیشە لەگەڵ منداڵەکاندا هەیە.
ناتوانن ڕێگەیان لێ بگرن.

کچەکان حەزیان لە پڕوپاگەندەسازییە.
ئەوان پێویستیان بەوەیە سەرنجی چواردەور ڕابکێشن.
ئەمە تایبەتمەنددی کچەکانە.

پڕوپاگەندەسازی تەنها،
کۆمەڵێك قسەی پڕوپووچە
لەبارەی شتێکی هیچەوە.

من حەزم لە پڕوپاگەندەسازی نییە.
دەتوانم بژاردەی جۆراوجۆرم هەبێت
دەتوانم بەرنامەیەک سەرلەنوێ بنووسمەوە.

دەزانم کە منداڵەکانی تریش وەک من وان.
هەموو کەس حەز دەکات لە هەر شوێنێک هەیە
بە شێوەیەکی گونجاو لەگەڵ ئەو شوێنەدا کار بکات.
هەر کەس سەخت هەوڵ دەدات تا خۆشەویست بێت و
ئەو کەسە بێت کە خۆی دەیەوێت.

منیش وەک کچەکانی تر، هەستی بەهێزم هەیە.
هەستەکانم باش یان خراپ نین. تەنها هەستن. من هەستیان
پێ دەکەم. خۆم وەک ئەوە پیشان نادەم کە نیم.
دەتوانم هەستەکانم کۆنترۆڵ بکەم. ئەوان من
کۆنترۆڵ ناکەن.

کار بەوە دەکەم کە باوەڕم وایە دروستە. ڕەنگە هەڵە بکەم،
دەی هەمووان هەڵە دەکەن. بەڵام هیچ کات دەست لە هەوڵدان هەڵناگرم.
حەز دەکەم خۆم بم و گەشە بکەم.

له نێوان هاوڕێیاندا

"قۆناغەکانی ڕێنمایی خوێندن" ئاسایی جەنجاڵی بەدی دەهێنن.
خەڵکی زنجیرە پلەبەندییەکیان هەیە و هەر ئەمە هاوڕێیەتییەکان
سەختر دەکات. هەر ئێستا، هاوڕێ نزیکەکەی من ئیتر وەک
هاوڕێیەک ڕەفتار ناکات. من هاوڕێی تریشم هەیە،
لە گروپەکانی تر. بەڵام ئەو گروپانە لە ڕووی زنجیرەی پلەبەندییەوە
یان بەرزترن یان نزمتر. لەبەرئەوە بۆ ئێمە زۆر سەختە
لەگەڵ کەسێک بگەڕێین کە خراپ سەیرمان دەکات.
زۆر سەرگێژهێنەرە."

"پڕوپاگەندە
بە شتێک لەنێو دەچێت و
پایە و بناغەی تێک دەچێت:
خستنەلاوە و لەبەرچاو نەگرتن."

"هاوڕێکانم زۆر شەڕ
دەکەن. ئەوان هەمیشە
سەنگەریان لە یەک گرتووە،
بەڵام من حەزم دەکرد
ئەوان هێندە دژایەتی
یەک نەکەن."

لەگەڵ ئێمە بە

لە هۆڵی نانخواردنی قوتابخانەدا بەڕێدا دەڕۆن و چاوتان لەسەر ئەوانە: هاوڕێکانتان. ئەوان بە گروپێک ناو دەبەن، بەڵام ئەوان بۆ ئێوە زیاتر لە خێزان دەچن. تۆ سەر بە ئێرەیت. کاتێک قسە دەکەن گوێ دەگرن. گرنگی بە هەستەکانی ئێوە دەدەن. ڕازەکانتان بە یەک دەڵێن. کاتێک لەگەڵ هاوڕێکانتانن بەلایانەوە گرنگیت. ئێوە تایبەت دەبن. قەبووڵ دەکرێن. (بە بوونی ئەوان، ئێوە هەرگیز لە هۆڵی نانخواردندا تەنیا نامێننەوە."

"من و هاوڕێکانم هیچ کات ماوەیەکی زۆر
لەگەڵ یەک زویر نین و دواجار پێکەوە
ئاشت دەبینەوە. هەر لەبەر ئەوەیە کە
هاوڕێی ڕاستەقینەی یەکترین."

"من هاوڕێیانێکم دەست کەوت کە
تەواو گەرموگوڕ و دلۆڤانن و منیان
لەبەر خۆم خۆش دەوێت."

ێمە قەبووڵ بووین و حەز دەکەین پێکەوە بین.
دەرەوەی قوتابخانە یارمەتی یەک دەدەین و
ناهێڵین هیچ شتێک هاوڕێیەتیمان تێک بدات.
مە خۆمانین و لەگەڵ ئەم بابەتەدا ئاسوودەین."

هەر گرووپێک، بیرکردنەوەی تایبەت بەخۆی هەیە. بەشێک لەم بیرکردنەوانە پەیوەست بە خودی کچەکانی گرووپەوەیە؛ ئەو شتانەی لەگەڵ ئەوانی تردا بەشدار دەبن، شێوازی ئەو تێڕوانینەی بۆ خۆیان هەیانە و ئەوەی کە حەز دەکەن چۆن ببینرێن. بەشێکی تریش پەیوەستە بەو کچانەوەی لە دەرەوەی گرووپەکەن و گرووپەکە دەبینن. ئاسایی ناونیشانی زۆر دەدرێتە پاڵ گرووپەکە، وەک "نەزان"، ...، "گاڵتەجاڕ" و هەڵبەتە "خۆشەویست".

گرووپەکە بەهەر شێوەیەک بێت، هەمووان هەستێکی خۆشیان هەیە کە تیایدان و پێکەوە هاوئاهەنگن. هاوڕێکان چەند ڕێگەیەک بۆ گێڕانی ئاهەنگی هاوڕێیەتییان دەدۆزنەوە و وەفاداریی خۆیان پیشان دەدەن.

خۆشویستنی ئەو شتەی کە هاوڕێکەشتان خۆشی دەوێت،

ئاساییە. ئەگەر هەمووان لە گرووپەکەی ئێوەدا سەعات لەدەست دەکەن، ئێوەیش دەکرێت بڕیار بدەن سەعات لەدەست بکەن. ئەگەر ئەوان گوارە لە گوێ دەکەن، ئێوەیش هەمان کار دەکەن. ئێوەیش دەتوانن وەک ئەوان ڕەفتار بکەن.

بەڵام ئەگەر وەک ئەوان نەبن چی؟ ئەگەر هەموو هاوڕێکانتان ڕەش لەبەر بکەن و ئێوە لەبەری نەکەن چی دەبێت؟ ئەگەر ئیتر گوێ لە مۆسیقا نەگرن یان لەگەڵ کچێکی تر لە دەرەوەی گرووپەکەتان ببنە هاوڕێ چی؟

هێندێک لە گروپەکان قورس نایگرن. هاوڕێیەتی بە واتای دەبێت و نابێتەکان و ئەنجامی ئەمانە نییە. هاوڕێکان نابێت کاتی خۆیان بە لێکۆڵینەوەی ئەو شتانەی هاوڕێکانی تریان لەبەری دەکەن، ئەنجامی دەدەن یان دەیڵێن بگوزەرێنن. ئەوان لە وەفاداری هاوڕێکەی تریان ناپرسن. ئەوان لەگەڵ منداڵانی گروپەکانی تر کە خۆشیان ناوێن ناگەڕێن. کچانی ئەم گروپە، لە دەرەوە و ناوەوەی گروپەکەیش هاوڕێیان هەیە و کێشەیەک نییە. ئەندامانی گروپەکە ئەو کارەی حەزیان لێیەتی ئەنجامی دەدەن.

بەڵام هێندێک لە گروپەکانیش قورس دەیگرن. ئەندامەکانی ڕەخنە لە یەک دەگرن. یەکێک بەوی تر دەڵێت چۆن جل لەبەر بکات و چۆن بیر بکاتەوە، لەگەڵ کێ قسە بکات و لەگەڵ کێ

نەیکات. هەمیشە یەک ڕێگەی دروست هەیە و یەک ڕێگەی هەڵە و گروپەکە بڕیار دەدات کامیان ڕاستە و کامیان هەڵەیە. ئەندامانی گروپەکە، گاڵتە بە کەسانی دەرەوەی گروپەکە دەکەن و لە نێو گروپەکەیشدا کەس دڵنیا نییە. هەر کچێک بە هەڵەیەک دەکرێتە دەرەوە. هێندێک کات کچێک بێ ئەوەی بزانێت چ شتێکی واژوو کردووە دەبێتە ئەندامی گروپەکە.

ئێمە پانتۆڵی کاوبۆی لەپێ دەکەین.

ئێمە دەست بەند و پاوانەی پەمەیی دەبەستین!

ئێمە حەز دەکەین گوێ لە مۆسیقا بگرین.

ئێمە حەز دەکەین بخوێنین و نمرەی بەرز بەدەست بهێنین.

ئێمە لەگەڵ هیچ کەس لە دەرەوەی گروپەکە نابین بە هاوڕێ.

ئێمە گروپەکەمان خۆش دەوێت، بەڵام پێمان وایێت منداڵە ناسراوەکان خۆیان لە ئێمە بەدوور دەگرن.

ئەرکی سەرشانی ئەندامانی گروپێک

ئەزموون

کام لەم وەڵامانەی خوارەوە باشترین وەسفە بۆ شێوازی ڕەفتاری ئێوە لە گروپدا؟

١- گەبی دەڵێت: "ئەو گروپە زۆر گاڵتەجاڕانەیە." و هاوپۆلەکانی تریش جەخت لە قسەکەی دەکەنەوە. ئێوە دەڵێن: "من ئەو گروپەم خۆش دەوێت." ئەوانی تر...

أ- لێت دەپرسن حەزت لە چی شتێکی ئەو گروپە هەیە.

ب- پێدەکەنن و دەڵێن تۆ بێ سەلیقەیت.

٢- ئێوە و سارا دەبێت بۆ وانەی زانست پێکەوە کار بکەن، لەبەر ئەوە داوای لێ دەکەن بۆ نانخواردن لەگەڵ ئێوە و هاوڕێکانتان دابنیشێت. هاوڕێکانتان...

أ- لەگەڵ تۆ و سارا قسە دەکەن، پێدەکەنن و ئاسایی ڕەفتار دەکەن.

ب- تەواو ئەو لەبەرچاو ناگرن و هیچ گرنگییەکی پێ نادەن.

٣- لیلیا و جێسیکا لەسەر سارا بووە بە شەڕیان هەموو هاوڕێکانتان پێیان وایە خەتای لیلیایە. ئێوە دەڵێن...

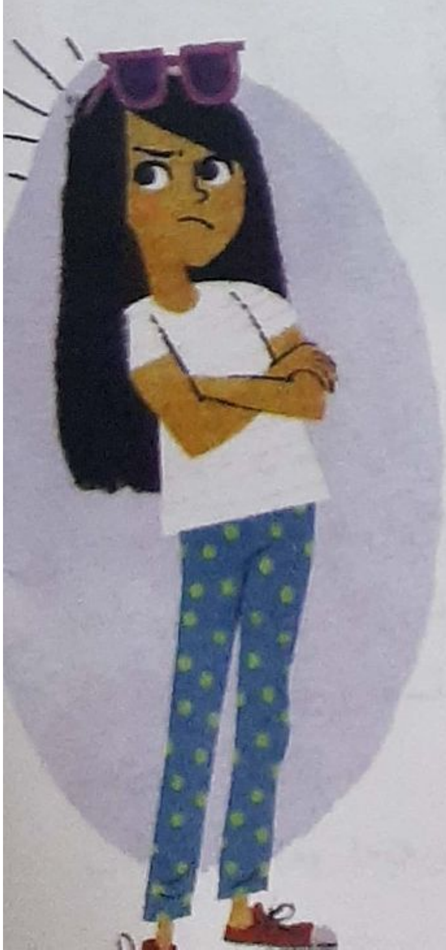
أ- شێوازی ڕەفتاری ئێوە لەگەڵ لیلیا پەیوەندی بەخۆتانەوە هەیە.

ب- ئێوەیش گرنگی بە لیلیا نادەن.

٤- دورسا بە کامیلیا دەڵێت: "ئەگەر لەگەڵمان بۆ بینینی نمایشەکە نەیەیت، ئیتر هاوڕێی ئێمە نیت." ئەوانی تر دەڵێن...

أ- "وازبێنە دورسا."

ب- "خێرا بازنەی هاوڕێیەتیمان بدەرەوە."



٥- کاتێک هاوڕێکانت سەیرێکی هۆڵی نانخواردن دەکەن...

أ- کچەکانی تریش دەبینن.

ب- کچە بەناز و مەکرەکان، خراپ، گێژ و نەفامەکان دەبینن.

وەڵامەکان

ئەو یاسایەی بۆ ئەم دوو گروپە بوونی هەیە تەواو ئاشکرایە:

یاسای أ: ئێمە بیرۆکەی خۆمان هەیە. دروشمی ئێمە ئەمەیە: بەخێر هاتن. هەڕەشە کردن باش نییە. ئێمە هەمووانمان خۆش دەوێت. جیاوازییەکان باشە.

یاسای ب: ئێمە وەک یەک بیر دەکەینەوە. دروشمی ئێمە ئەمەیە: ئەیەنە ژوورەوە. ئەگەر یاسا بشکێنن، تەمێ دەکرێن. ئێمە لە هەمووان باشترین. ئەگەر لەگەڵ ئەوانی تر جیاواز بن، ئێمە پێتان پێ دەکەنین.

ئەگەر زۆربەی وەڵامەکانتان بژاردەی "أ" بێت، واتا ئەندامانی گروپەکە مافی ئەندامێتی وەرناگرن. هاوڕێیەتی، دیارییەکی بێ بەرانبەرە؛ چونکە هەمووتان لەیەک دەچن و یەکترتان خۆش دەوێت. هەر کچێک حەز دەکات خۆی بێت.

ئەگەر زۆربەی وەڵامەکانتان بژاردەی "ب" بێت، کچێک دەبێت بۆ بوون بە ئەندام لە گروپەکەی ئێوەدا ، بەهایەکی زۆر بدات. ڕۆژەکانی ژیانی ئێوە، لەسەر بنەمای چاوەڕوانییەکانی ئێوە شێوە دەگرێت. کاتێک بتانەوێ لە گروپەکەدا ببینرێن، دەبێت چاوەڕێی ڕەخنە گرتنیشتان هەبێت. بە ئاسانی و بە ویستی خۆتان ناتوانن هاوڕێیەکی تازەتان هەبێت. لەوەیش خراپتر، فێر دەبن لەگەڵ ئەوانی تر، کە ئەندامی گروپەکەی ئێوە نین، بەشێوەیەک ڕەفتار بکەن وەک بڵێی لە ئێوە کەمبایەخترن. لە حاڵێکدا کە بەهایەکی زۆر بۆ هاوڕێیەتی دەدەن، هیچ هەستێکی باش بەدەست ناهێنن.

باشترین هاوڕێکانی من

"هەموو هاوڕێکان وەک یەک نین.
لە گرووپێکی گەورەی هاوڕێیاندا،
هێندێک لە کچان پێکەوە گەرموگوڕترن،
ڕەنگە ئەم بابەتە کەمێک تەنگژە و گرژی
دروست بکات."

"باشترین هاوڕێی من
لە پۆلێکی ترە.
ئێستا ئەو لەگەڵ کچێکی تر
بۆتە هاوڕێ."

"لە ماوەی ئەم چەند ساڵەدا
لەگەڵ هاوڕێ نزیکەکەم
زۆر بەدڕەفتاریم کرد.
من زۆر ئیرەیی دەبەم و
ئەویش تووڕە دەبێ."

"هاوڕێ نزیکەکەم لێم دوور دەکەوێتەوە.
من زۆر پێیەوە وابەستەم و دەزانم
کە ئەو خۆشی لێم نایەت،
بەڵام دەترسم کە تەنیا بمێنمەوە."

"دووان لە باشترین هاوڕێکانی من
پێکەوە باش ڕەفتار ناکەن.
ئەوان وەک ئەو سەگانەی
لەسەر ئێسقان شەڕ دەکەن،
لەسەر من بەشەڕ دێن."
هاوڕێیەکی سەرکوتکراو

"من دوونیایەک هاوڕێی نزیکم هەیە.
ئەوان منیان خۆش دەوێت،
بەڵام ئەو ڕازانەی لە نێوان خۆیاندایە،
بە منی ناڵێن."

"لە قوتابخانەکەی ئێمە
پڕوپاگەندەی زۆر
لەبارەی ئەوەوە هەیە
کە کەسێک هاوڕێی
نزیکی نییە."

قەبوڵکردنی هەلومەرج، لە هیچ کام لەم بوارانەی باس کرا، ئاسان نییە، بەڵام حەقیقەتی بنەڕەتی گەورە لەم هاوڕێیەتییە گەرموگوڕانەدا بوونیان هەیە. چ لە هاوڕێیەتی لەگەڵ کەسێکی تازە چێژ وەردەگرن و چ هاوڕێیەتی دێرینتان لەدەست داوە، ئەم خاڵانەی خوارەوە یارمەتیتان دەدەن تا لە زەینی خۆتاندا بیانپارێزن.

پایە و بناغە بۆ هەبوونی هاوڕێیەکی نزیک

١- هاوڕێیەتی، بە ئێوە، دەدرێت. ئێوە ناتوانن داوای بکەن. ناتوانن ڕای خۆتان بسەپێنن. ناتوانن بە کچێکی تر بڵێن چ هەستێکی هەبێت و ئەگەر ئەم کارە بکەن و ئەو پێی خۆش نابێت.

٢- هاوڕێکان پێویستیان بە ئازادی هەیە. ئەگەر هەستی خاوەندارێتیت لەسەر ئەوان هەبێت و سەخت بیگرن درەنگ یان زوو بەجێتان دەهێڵن. بەشێک لە بوونی هاوڕێیەتی باش، ئەوەیە کە بهێڵن باشترین و نزیکترین هاوڕێتان لەگەڵ ئەوانی تریشدا خۆش بیگوزەرێنێت.

٣- هاوڕێکانتان پلەبەندی مەکەن. ئەگەر وەک گروپێک سەیریان بکەن، هەست بە شادییەکی زیاتر دەکەن. نابێت پێرستێک لەو کەسانەی کە خۆتان پێتان باشە لە دەوری خۆتان کۆ بکەنەوە. تایبەت نەکردنی هاوڕێکانتان دەبێتە هۆی ئەوەی کەسانی زیاتر لە دەورتان کۆ ببنەوە و پەیوەندییەکی هاوڕێیەتیی تەندروست بەدیاری وەردەگرن ئەگەریش ڕۆژێک بێتە پێشەوە، هاوڕێیەک لەدەست بدەن، هاوڕێی ترتان دەبێت.

٤- ئەوەی کە ئێوە کەسێک بە نزیکترین هاوڕێی خۆتان بزانن نابێتە هۆی ئەوەی هەر وا بێت. هاوڕێیەتییەکی قووڵ لەسەر بنەمای ڕاستی و متمانە گەشە دەکات. ناتوانیت بە پێدانی ملوانکەیەک هاوڕێیەکی باشتان هەبێت یان خۆتان ببنە هاوڕێیەکی باش.

٥- پەیوەندییەکان هەمیشە لە حاڵی گۆڕاندان. کاتێک گەورەتر دەبن، هێندێک لە هاوڕێکانی دەوروبەرتان دەڕۆن. هێندێکیان دەمێننەوە، هاوڕێی تازە لە ڕێوە دەگەن. ئەمانە هەموویان بەشێکن لە گەورە بوون.

٦- پەیوەندی هاوڕێیەتی زۆرباش، هەرگیز لەنێو ناچێت. کاتێک هاوڕێیان لەگەڵ یەکتر بە دڵۆڤانی ڕەفتار دەکەن، ڕەنگە ڕوو بدات کە پەیوەندییان بۆ ماوەیەک بپچڕێت، بەڵام چەند ساڵێک دواتر دووبارە دروست دەبێتەوە. بۆ نموونە، دەکرێت کاتێک باشترین هاوڕێی پۆلی سێهەمتان لە ڕاڕەوەکەدا بە تەنیشتاندا دەڕوات پێی نەزانن، بەڵام دەکرێت لە ئامادەیی یەکتر ببینن و دووبارە پەیوەندیتان دەست پێ بکاتەوە. ئەو هاوڕێیانەی بۆ ماوەیەکی دووروودرێژ پەیوەندییان درێژە دەخایەنێت و بەردەوام دەبێت دەتوانن باشترین هاوڕێی یەکتر بن و تا کۆتایی تەمەنیان پێکەوە بمێننەوە.

کاتێک پڕوپاگەندەیەک بەدی دێت، هەر کچێک ڕۆڵێکی تێیدا هەیە و هێندێک لەو ڕۆڵانە بەسوود نین. ئایا هیچ کام لەم پێناسانەی خوارەوە ئێوە دەگرێتەوە؟

١- کاتێک پڕوپاگەندە بەدی دێت، ئێوە دەست بەکار دەبن. لەگەڵ هەمووان قسە دەکەن، ئەگەر پێویست بێت دیسان ئەم کارە دووبارە دەکەنەوە. هەمووان دەدوێنن و بەم کارە لە ناوەڕاستی ڕووداو و پڕوپاگەندەسازیدا دەبن.

٢- هاوڕێی نزیکەکەتان زۆر ناسراو و بەناوبانگە. ئەو پڕوپاگەندەسازی دەکات و ئێوەیش ترش و خوێی دەکەن. هەر شتێکی بوێت ئێوە بۆی فەراهەم دەکەن.

٣- حەز دەکەن لەگەڵ هاوڕێکانتان هاوئاهەنگ و یەکسان بن. لەبەر ئەوە هەر شتێک ئەوان لەبەری بکەن ئێوەیش لەبەری دەکەن، هەر کارێک بکەن ئێوەیش دەیکەن و هەرچییەک بڵێن ئێوەیش هەر ئەوە دەڵێن. هێندێک کات تەنیابوون هەستێکی ناخۆشتان بۆ دەدات، بەڵام ئێوە دەیشارنەوە.

٤- ئێوە ڕازی هەمووان دەزانن
و چێژی لێ وەردەگرن. هەر
کاتێک حەز بکەن یەکێک
لە ڕازەکان ئاشکرا دەکەن و
کچێک تووشی سەرئێشە دەکەن.

٥- ئێوە زۆر باشن، دڵۆڤانن و
باش ڕەفتار دەکەن و
کچەکان لەسەر هاوڕێیەتی ئێوە
ڕکابەری دەکەن.
هاوڕێکانتان هەر کارێک
ئێوە بیڵێن دەیکەن
ئەگینا سەرئەنجامێکی
خراپ چاوەڕێیان دەکات.

٦- هاوڕێکانتان پێتان پێدەکەنن و
گاڵتەتان پێ دەکەن. ئێوەیش شەرم دەکەن،
هیچ ناڵێن. ئێوە هیچ ناڵێن و
کارێک ناکەن چونکە چارەیەکتان نییە.
ئەگەر سکاڵا بکەن ئەوان
ئێوە لە گروپەکەیان دەکەنە دەرەوە.

چی لە پشتی کامێراوە بەسەر ئێوەدا دێت؟

وەڵامەکان

ئەگەر ژمارە ١ هەڵبژێرن، بەڕێوەبەری ڕیکلامن.
کاتێک پڕوپاگەندەیەک دروست دەبێت، ئێوە هەواڵەکان بڵاو دەکەنەوە،
بلیتەکان دەفرۆشن و هەموو شتێک فەراهەم دەکەن. هەموو ئەمانە
دەبنە هۆی ئەوەی ئێوە هەست بکەن کە گرنگن، ئەم کارە هێندێک کات
کێشە بچووکەکان گەورە دەکات و دەبێتە هۆی ناڕەحەتی ئەوانی تر.

ئەگەر ژمارە ٢ هەڵبژێرن، یاریدەدەری بەڕێوەبەرن. ئەم پۆستە هێزێکتان
پێ دەبەخشێت کە حەز ناکەن لەگەڵ شتێکی تردا بیگۆڕنەوە، بەڵام
بەردەستی کردن واتا ئێوە لەم و لەو دەستور وەردەگرن و ئەگەر تەواوی
ناسنامەی ئێوە پەیوەندی بەمەوە هەبێت، دەبێتە هۆی جیابوونەوەی ئێوە
لەوانی تر و گۆشەگیربوونتان.

ئەگەر ژمارە ٣ هەڵبژێرن، دیزاینەری دیکۆرن، دەزانن سەرتان چۆن بەرز ڕابگرن
یان بپۆشێننەوە تا ڕواڵەتتان باش بێتە بەر چاو. ئەم کارە ئێوە لە بەرانبەر
پڕوپاگەندەکاندا دەپارێزێت، بەڵام بۆ هەبوونی پەیوەندییەکی بەهێز
یان هەستی باش ناکات.

ئەگەر ژمارەی ٤ هەڵبژێرن، دیسان بە جۆرێک لە جۆرەکان بەڕێوەبردنی کارەکان
لە دەستی خۆتاندایە. ڕەنگە هەست بە هێز بکەن و سەرنجەکان بخەیتە سەر ئەم و ئەو
کچەکانی تر، بەڵام دواجار ڕۆژێک دێت کچەکان بەبوونی تۆ بزانن کە لە پشتی
کامێراوەیت، ئەو ڕۆژەیە کە کچەکان ئیتر متمانەت پێ ناکەن.

ئەگەر ژمارە ٥ هەڵبژێرن: بەڕێوەبەرن. ئێوە بەرنامەکە دەبەنە پێشەوە هەڵبەتە بەو جۆرەی
کە خۆتان دەتانەوێت، بەڵام لە سەرەوە بوون و لە سەرەوە ڕوانین کارێکی سەختە.
هێزی ئەوەتان پێ دەدات. بەڵام ئایا هاوڕێ ڕاستەقینەکان لە چواردەورتان دەبن؟
زۆر نا. ڕاستییەکەی بڵێین، ڕۆژەکان تەنیا دەمێننەوە و ئیتر سەرگەرمییەکتان نابێت.

ئەگەر ژمارە ٦ هەڵبژێرن، دڵنیان هیچ کارێک نییە کە بتوانن لەم هەلومەرجەدا ئەنجامی
بدەن. ئەمە دروست نییە، کچێک خۆی دەتوانێت بڕیار بدات کاتێک لەگەڵ هاوڕێکانییەتی
چی بکات و چی نەکات. دەتوانن بژاردەی جیاوازتان هەبێت. کاتی ئەوە هاتووە تا لە
بەردەمی ئەو قەفەسەی بۆ خۆتان دروست کردووە، ڕابوەستن.

هەنگاو بۆ دەرەوە بنێن.

هێندێک لە ڕۆڵەکان لە گروپدا هەن کە ڕێگەتان پێ دەدەن خودی ڕاقیعیتان پیشان بدەن. لە خوارەوە هێندێک لەوانەمان هێناوەتەوە.

مرۆڤی ئازاد و خاوەن ویست

ئەو هاوڕێی باشی لە گروپدا هەیە، بەڵام هاوڕێی تریشی لە گروپەکانی تردا هەیە هەر ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی متمانەبەخۆبوونی بەرز بێتەوە. ئەوانی تر دەزانن کە ئەو بە یاسای هیچ گروپێکەوە جگە لە یاسای خۆی پابەند نییە و هەمووان ڕێزی لێ دەگرن.

دەنگی ئارێک

ئەو ئارامە. کاتێک هەموو شتێک لە فەزایەکی هەستئامێزدا دەبێت، کچەکانی تر دێن بۆ سۆراغی. ئەو یارمەتی ئەوانی تر دەدات تا ئارام بن، تەرکیز بکەن و کێشەکەیان چارەسەر بکەن. بەکەس ناڵێت چۆن بیر بکاتەوە یان هەست بکات. پێشنیاز دەکات؛ بەڵام خۆی لە نێوان ئەو کەسانەدا دانانێت کە پێکەوە کێشەیان هەیە. دروشمی ئەمەیە، «کێشەکە گەورە مەکەن.»

قسەکەری ڕاشکاو

ئەو شتەی کە بیری لێ دەکاتەوە دەری دەبڕێت. ئەو بابەتەکە گەورە ناکات. قسە ناکات تەنها بۆ ئەوەی ئەوانی تر پێیان خۆش بێت. ئەم بابەتە هەموو ڕۆژێک دووبارە دەکاتەوە، واتا بەجۆرێک لە جۆرەکان بووە بە خوو بۆی، چونکە زۆر ڕاهێنان دەکات و لە ئەنجامدانیدا لێهاتوو بووە. کاتێک لەگەڵ بارودۆخی سەختدا ڕووبەڕوو دەبێتەوە بەئاسانی دەرەقەتی دێت: بە ڕووڕاستی.

یاری نا: ماری لەگەڵ لویزا شەڕی کردووە. ئێوە هەموو ڕۆژێک کە ماری دەبینن، تووڕەی دەکەن و پێی دەڵێن کە چی بکات. وا دێتە بەرچاو ئەم یارییە پێویستی بە تەکنیکی زیاتر هەیە. ئێستا کچانێکی زۆر دەرگیری ئەم بابەتەن و ئەم ڕووداوە بۆتە ڕووداوێکی نائاسایی و هەڵبەتە زۆر سەرگەرمکەر.
ڕێنمایی کردنی هاوڕێ یەکێکە لە پێویستییەکانی هاوڕێیەتی، بەڵام نەک ئەوەی کە خۆتان بە دەرگیری ئەو سەرگەرم بکەن. ماری مرۆڤێکە نە نەک بەشێک لە یارییەک. ئەو دەبێت کێشەی خۆی چارەسەر بکات و ئێوەش دەبێت دەست لە پڕوپاگەندەسازی هەڵبگرن و لێگەڕێن خۆی ئەو چارەسەر بکات.

ئەزموون

ئایا ئێوە مامۆستای پڕوپاگەندەسازین؟
ئایا وا نییە. بە بەڵێ و نەخێر وەڵام بدەنەوە.

١- بیلی بە جانتا دەستییە تازەکەی خەریکی پیاسەکردنە، ئێوە ئەو دەبینن و دەڵێن: "جانتاکەی دایەگەورەم بەدەستی تۆوە چی دەکات؟" هەمووان پێدەکەنن. تەواوی ڕۆژ بەم نوکتەیەوە بەسەر دەبەن. ئێوە حەز دەکەن بە هاوڕێکانتان پێبکەنن، ڕەنگە کاتێک گەورە بوون وەک پیشەیەک لە تەلەڤزیۆندا درێژە بەم کارە بدەن.

بەڵێ

نەخێر

٢- چ ڕۆژێک! بێ ڕاوەستان خەریکی نووسینی پەیامن، سەرەتا سیلاس و ئابی لە یەک جیا دەبنەوە. پاشان فێرناندۆ لەگەڵ جویی دەبن بە هاوڕێ. جەنگ لە نێوان ئالی و سارادا بەشێوەی ئۆن لاین خەریکە دەتەقێتەوە و شتێکی زۆر شەرمەزارکەر بۆ جینگ ڕووی داوە کە ئێوە دەبێت هەر ئێستا بە نانسی بڵێن، بەڵام بارگەی مۆبایلەکەتان تەواو بووە.

نەخێر

بەڵێ

٣- هیچ هەواڵێک نییە، لەبەر ئەوە ئێوە بە سام دەڵێن کە پێلین زۆر ڕقی لێیەتی و ئەو دەبێت بڕوات و لەگەڵ پێلین قسە بکات. ئەو ئەم کارە دەکات. ئێوە و هاوڕێکانی ترتان بەو ڕووداوەی کە دواتر ڕوو دەدات پێدەکەنن.

نەخێر

بەڵێ

٤- سوزانا بە ئێوە دەڵێت کە لوسی خۆش دەوێت، لە کاتێکدا ئێوە لای هەموان گوتووتانە لوسی و نێلی زۆر هاوڕێن پێکەوە. ئێوە پڕوپاگەندەسازی لە دژی سوزانا دەست پێ دەکەن.

بەڵێ

نەخێر

٥- ئێوە و ئابری هەفتەی پێشوو پێکەوە شەڕتان بوو. ئەو داوای لێبووردنی کردووە، بەڵام ئێوە هێشتا هەر باسی ئەو ڕووداوە دەکەن. هاوڕێکەتان داواتان لێ دەکات درێژە بەم بابەتە نەدەن و فەرامۆشی بکەن. بەڵێ! فەرامۆشی بکەم؟! ئێوە لەو قسانەی کە ئەو کردوونی زۆر زۆر ناڕەحەت بوون.

بەڵێ

نەخێر

٦- ئێوە بۆ پیگی دەنووسن: "ماریا باشترین هاوڕێی سارایە." پیگی زۆر سارای خۆش دەوێت. لەبەر ئەوە تەلەفۆن هەڵدەگرێت و بەسەر ماریادا هاتوهاوار دەکات. لەم نێوەدا ئەوەی لەگەڵ سارا دەبێت بە هاوڕێ ئێوەن.

نەخێر

بەڵێ

وەڵامەکان

هەرچی زیاتر بژاردەی بەڵێتان هەڵبژاردبێ واتا حەزی ئێوە بۆ پڕوپاگەندەسازی زیاتر. حەز دەکەن لە ناوەڕاستی ڕووداوەکەدا بن، گوێگرتان هەبێت و خۆتان پیشان بدەن. کاردانەوەی بچووک پیشان نادەن، بەڵکوو گەورەترین وێنەی پیشان دەدەن. حەز دەکەن هەموو شتێک وروژێنەر بکەن. دونیایەکی پڕ لە نیشانەی پرسیارتان پێ خۆشە! بەم جۆرە زیاتر سەرگەرمتان دەکات. دوور لە بێ حەوسەڵەیی. بەڵام چەند ساتێک ڕاوەستن و بیر لەوە بکەنەوە کە هاوڕێکانتان چۆن سەیری ئێوە دەکەن. ئەگەر ئەوان ڕێگەتان پێ بدەن، دەتوانن لەگەڵیاندا سەرگەرم ببن. ئێوە ئەوانی تر نارەحەت دەکەن تا خۆتان سەرگەرم بن. ئێوە پێویستتان بە گرنگی پێدانی زۆر هەیە. لەوەیش خراپتر، بە ئاسوودەیی پڕوپاگەندە دروست دەکەن و تا بتوانن لە نێوان ئەوانی تردا بە ئاسانی بەو شتەی خۆتان دەتانەوێ دەست پەیدا بکەن. لە کاتێکدا ئێوە لە ساتە وروژێنەرەکاندا ون بوون، هاوڕێکانتان هەست بە نارەحەتی، ئازار، لەپێکەوتن و ماندوێتی دەکەن. ڕێگە مەدەن ڕووداوێکی ئاوا لە نێوان ئێوە و هاوڕێکانتاندا ڕوو بدات. درێژە بەم کارە مەدەن. دەست پێشخەری بکەن و بەشوێن پاراستنی هاوڕێیەتیتانەوە بن لە قوتابخانەدا. بەم جۆرە هاوڕێکانتان ئێوەیان زۆرتر خۆش دەوێت و لە کۆتایی شەودا، سەرتان دەخەنە سەر سەرین، خۆیشتان، هەستێکی واتان هەیە؛ واتا خۆشویستنی خۆتان.

سەرلەنوێ نووسینەوەی گەلاڵە

ڕەنگە خەڵک وا بیربکەنەوە ناتوانن ڕێگە لە پڕوپاگەندە بگرن، بەڵام بەو جۆرە نییە. ئەو کچانەی وەک تۆن دەتوانن گەلاڵەیەک دووبارە بنووسنەوە.

ناتوانم بە پێچەوانەی گروپەکەوە کار بکەم.

بۆ شاد بوون، دەبێت بچیتە نێو گروپێکی باشەوە.

ئەگەر چانسێکم بۆ پێشکەوتن هەبێت دەمەوێت بەناوبانگ بم. دەبێت بە ئامانجی خۆم بگەم.

ئەگەر لەگەڵ کەسانی نالەبار ببم بە هاوڕێ، هاوڕێکانم بەجێم دەهێڵن.

من دەتوانم لەگەڵ هەر کەسێک کە حەزم لێیەتی،
ببم بە هاوڕێ.

بوون بە هاوڕێ بەو واتایە نییە کە ببیتە هاوشێوەی هاوڕێیان.
بۆ جیاواز بوون هەرگیز ڕەخنە لە هاوڕێکانم ناگرم
چاوەڕێ دەکەم ئەوانیش هەمان کار بکەن.

هاوڕێکانم بۆ من وەک پەیژە نین. لەگەڵ کەسانێک
دەبم بە هاوڕێ کە دەنگی دڵی من ببیستن؛
نەوەک کەسانێک کە تەنها بیانەوێت من بناسێنن.

هاوڕێیەتی نابێت دەسەڵاتێک بێت بۆ شەڕکردن.
من بۆ هاوڕێکانم، یاسایەک دیاری ناکەم،
کە شوێنی بکەون و ئەگەر ئەوانیش
بیانەوێت کارێکی وا لەگەڵ من بکەن،
پێیان دەڵێم بەسی کەن.

من هاوڕێکانم خۆش دەوێت و
بیرکردنەوەکانی ئەوان بۆ من گرنگ
بەڵام ڕێگە نادەم بۆ من بڕیار بدەن
من لێپرسراوی هەڵبژاردنەکانی خۆ

ناڕەحەت و تووڕە

" یەکێک لە هاوڕێکانی من، هەمیشە لەسەرشتە بچووکەکان یان ئەو شتانەی کە ماوەیەکی زۆر لەوەوپێش ڕوویان داوە، تووڕە دەبێت. قسەکردن لەگەڵی سەختە؛ چونکە من هەمیشە نیگەرانی تووڕەبوونی ئەوم. کاتێک تووڕە نییە، چوونە دەرەوە لەگەڵ ئەو زۆر بەچێژە."
"من پێم وایە ئێوە کاتێک پڕوپاگەندەسازی دەکەن کە تووڕە، ناڕەحەت و خەمبارن."
"هاوڕێکەم بەڕاستی هەستیارە. ئەو هەموو شتێک بە جیددی وەردەگرێت."

کاتێک تووڕەن چی دەکەن؟

کام بوارەیان زیاتر لە ئێوە دەچێت؟

١- لەو کاتەوەی کە ئیما لەگەڵ سارا بووە بە هاوڕێ، هەست دەکەن ئەوتان لەدەست داوە. ئێوە...

أ- بە ئیما دەڵێن: "ئیتر ناتانەوێ لەگەڵ ئەو ببن بە هاوڕێ."

ب- بە ئیما دەڵێن نارەحەتن و پێتان وایە ئیتر گرنگیتان پێ نادات و پێویستتان بەوەیە کاتێکی زیاتری لەگەڵدا بەسەر بەرن.

ج- قسەیەک ناکەن و هەموو ڕۆژێک تووڕەتر دەبن لە ڕۆژی پێشوو.

د- هەینی، پێنج کەس لە هاوڕێکانی خۆتان بانگهێشت دەکەن، بەڵام بە ئیما ناڵێن.

بە جین سو دەڵێت ئێوە کەبیبیان خۆش دەوێت، ئێوە...

٢- موریا بە جین سو دەڵێت ئێوە کەبیبیان خۆش دەوێت، ئێوە...

٢- موریا بە جین سو کەسێکی زۆر خراپە.

أ- بە موریا دەڵێن کەسێکی زۆر خراپە.

ب- بە موریا دەڵێن نارەحەتن و چاوەڕێ دەکەن لەوە بەدواوە ڕازی نێوانتان بپارێزێت.

ج- لەبەرچاوی ناگرن؛ چونکە ئەگەر تووڕە ببن، موریاش تووڕە دەبێت.

د- ئێوەیش نهێنییەکانی ئەو بە هەموو کچەکانی پۆلەکە دەڵێن.

٣- کەتی بە هاوڕێ نزیکەکەی ئێوە نێلی بازنەی هاوڕێیەتی بەدیاری بەخشیوە. ئێوە...

أ- بە کیتی دەڵێن کە نیلی ئەوی خۆش ناوێت و تەنها ئێوەی خۆش دەوێت.

ب- بە دایکتان دەڵێن کە ئیرەیی بە کیتی دەبەن و داوای لێ دەکەن یارمەتیتان بدات تا هەستێکی باشترتان هەبێت.

ج- ڕەفتاری خۆتان لەگەڵ کیتی باشتر دەکەن تا ئەو نەزانێت ڕقتان لێیەتی.

د- بە نیلی دەڵێن کە کیتی قسەی خراپی لە پاشەملەتان کردووە.

٤- دوێنێ خوشکە بچووکەکەتان بۆ ئێوە و ڕۆژی هاوڕێتان شیعرێکی خوێندەوە. ئێستا ڕۆژ لەم بابەتە نوکتەیەکی دروست کردووە، ئێوە...

أ- جنێوی پێ دەدەن و پێی دەڵێن دەمی داب...

ب- دەڵێن: "خوشکەکەم عاشقی ئەم گۆرانییەیە. مافی ئەوەت نییە گاڵتەی پێ بکەیت. کارێکی باش نییە و من نارەحەت دەکات."

ج- کارێک ناکەن. ڕەنگە ئەگەر وا خۆتان دەربخەن هیچ ڕووی نەداوە، ڕۆز کۆتایی پێ بهێنێت.

د- بە هەمووان دەڵێن کە ڕۆز لە وانەی ئیسپانیاییدا نمرەیەکی خراپی هێناوە و کەوتووە.

٥- ئێوە بلوزە جوانەکەتان بە ئەمانەت داوە بە یاس. سێ جار داواتان لێ کردووە بۆتان بگەڕێنێتەوە. ئەو ئەمڕۆ بە ئێوەی گوت: "وای ببوورە، بیرم چوو بیهێنمەوە." ئێوە...

أ- پێی دەڵێن: "زۆرباشە، وا دێتە بەرچاو بلوزەکەی منت دزیوە."

ب- دەڵێن: "سێ جار تا ئێستا پێم گوتووی بۆم بهێنەرەوە. زۆر مایەی نارەحەتییە. من بەڕاستی پێویستم پێیەتی. دوای قوتابخانە دەڕۆینەوە بۆ ماڵتان تا بیبەمەوە."

ج- دەڵێن: "کێشەیەک نییە." لەوە باشترە کە تووڕە بن.

د- تەواوی ڕۆژ قسەی لەگەڵ ناکەن و کاتێکیش لێتان دەپرسێت چی بووە؟ ئێوە دەڵێن "نا، هیچ نییە."

کاتێک تووڕەن چی دەکەن؟

وەڵامەکان

ئەگەر زۆربەی وەڵامەکانتان بژاردەی "أ" بێت، واتا دەتەقنەوە.
کاتێک تووڕەن دەتەقنەوە. پێش ئەوەی ڕێگە بە هاوڕێکانتان بدەن
دەرفەتێک بۆ ئاڵوگۆڕی دۆخەکە بدۆزنەوە و داوای لێبووردن بکەن،
ئەوان تەمێ دەکەن. هێندێک کات ئەوان تەنانەت نازانن ئێوە تووڕە و ناڕەحەتن.
لە ڕاستیدا ئێوە هیچ کات بەوان ناڵێن کێشەکە چییە. جاری داهاتوو،
پێش ئەوەی کاردانەوە پیشان بدەن ڕاوەستن و بەشوێن چەند وشەیەکدا
بگەڕێن تا بابەتەکەی پێ ڕوون بکەنەوە نەک ئەو وشانەی کە ئەوانیتری
پێ ناڕەحەت بکەن. بەم کارە هەلومەرجە خراپەکان باشتر دەکەن.

ئەگەر زۆربەی وەڵامەکانتان بژاردەی "ب" بێت، هەوڵ دەدەن
کێشەکە چارەسەر بکەن. کاتێک ناڕەحەت و تووڕەن، ئارام دەگرن و
بەشوێن ڕێگەیەکدا دەگەڕێن تا ڕوونی بکەنەوە. بەم شێوەیە
هاوڕێکانتان تێدەگەن بۆچی لە دەستیان ناڕەحەتن و دەبێت چی بکەن.
هەموو ئەم کارانە دەبنە هۆی ئەوەی جەوەکە ئارام بێتەوە،
پڕوپاگەندەسازی ئەنجام نەدرێت و هەستێکی باش
ڕووتان تێ دەکات تا بڵێن بیر لە چی دەکەنەوە.

ئەگەر زۆربەی وەڵامەکانتان بژاردەی "ج" بێت، واتا ئێوە ناڕەحەتییەکان
بەرەو لای خۆتان دەگێڕنەوە. پێتان وایە تووڕەبوون و ناڕەحەت بوون
خراپە و ئەگەر پیشانی بدەن کە ناڕەحەتن، واتا ئیتر کەسێکی باش و
دڵۆڤان نین. ئەمە دروست نییە. کچێک دەتوانێت ناڕەحەتی خۆی
بەجۆرێک پیشان بدات کە هاوڕێکانی ڕێزی لێ بگرن و کاردانەوە پیشان بدەن.
ئەگەر فێر نەبن کە بەم جۆرە ڕەفتار بکەن، خۆتان لە ناخەوە دەسووتێنن.
خۆتان کەمتر خۆش دەوێت و کێشەکەتان سەر لە ناشوێنەوە دەردەهێنێت.

ئەگەر زۆربەی وەڵامەکانتان بژاردەی "د" بێت، ئێوە هێرش دەبەن.
کاتێک لە دەستی کچێک ناڕەحەتن دەکرێت بەجێی بهێڵن، پەرێشانی بکەن،
هاوڕێکەتان بیەنە ژێر پرسیارەوە یان ئابڕووی بەرن. یاخود بە گرنگی
پێنەدان و ساردوسڕی لەگەڵ ئەودا پەیوەندیی هاوڕێیەتیتان بشێوێنن.
تووڕەبوون و ناڕەحەتیتان زیاتر مەکەن. بەم کارەتان هاوڕێکانتان
ناڕەحەت دەکەن، متمانەیان لەدەست دەدەیت و هیچش بەدەست ناهێنن.
ئێوە تەنانەت ناتوانن هەستی ڕاستەقینەتان دەربڕن.

لە شەڕدا بوون

زۆرێک لە کچەکان بە گوتنی "من تووڕەم" یان "من ناڕەحەت بووم" کێشەیەکی نییە. لە جیاتی سوود وەرگرتن لەم دوو ڕستەیە بە سەدان شێوەی تر پەیام دەنێرن.

ئایا دەزانن چۆن کار دەکات؟

کچێک دەتوانێت بە شێوەی ڕاوەستان، سەیرکردن و دانیشتن، پەیامی دوژمنی و ڕکابەری بنێرێت. ئەو دەتوانێت هاوڕێکەی بەجێ بهێڵێت و وا خۆی پیشان بدات مەبەستێکی نەبووە. دەتوانێت بە قسەکردن لە پاشەملە و پڕوپاگەندەسازی کێشە دروست بکات.

نکوولی لەوە بکات کارەکەی ناڕەحەتی هێنەر بووە.

دەتوانێت بە پرسیارێک هەستی خۆی پیشان بدات.

خۆی داوەری بکات.

کاتێک کچێک نکولی لەو کارە دەکات کە کردوویەتی، هاوڕێکەی زۆر زۆر توورە دەکات.

ئێستا پرسیارەکە ئەمەیە بۆچی کچەکان تووڕەبوونیان ناڕاستەوخۆ پیشان دەدەن؟

چونکە ئاسوودەترە و دڵنیاییەکی زیاتری هەیە.
ناچار نییە ڕوونی بکاتەوە چی کێشەیەکی هەیە.
ئەو ناچار نییە باسوخواسێکی گەورە و ترسناک بەڕێ بخات؛
وەختێک دەزانێت لەوانەیە دەرەقەتی نەیەت.

ئەوانی تریش وا بیر ناکەنەوە کە ئەو بەدکارە، چونکە هەمیشە دەتوانێت ئەو کارەی کردوویەتی، نکوولی لێ بکات.

ئایا ئەمە شێوەیەکی باشە بۆ چارەسەری کێشەیەک؟

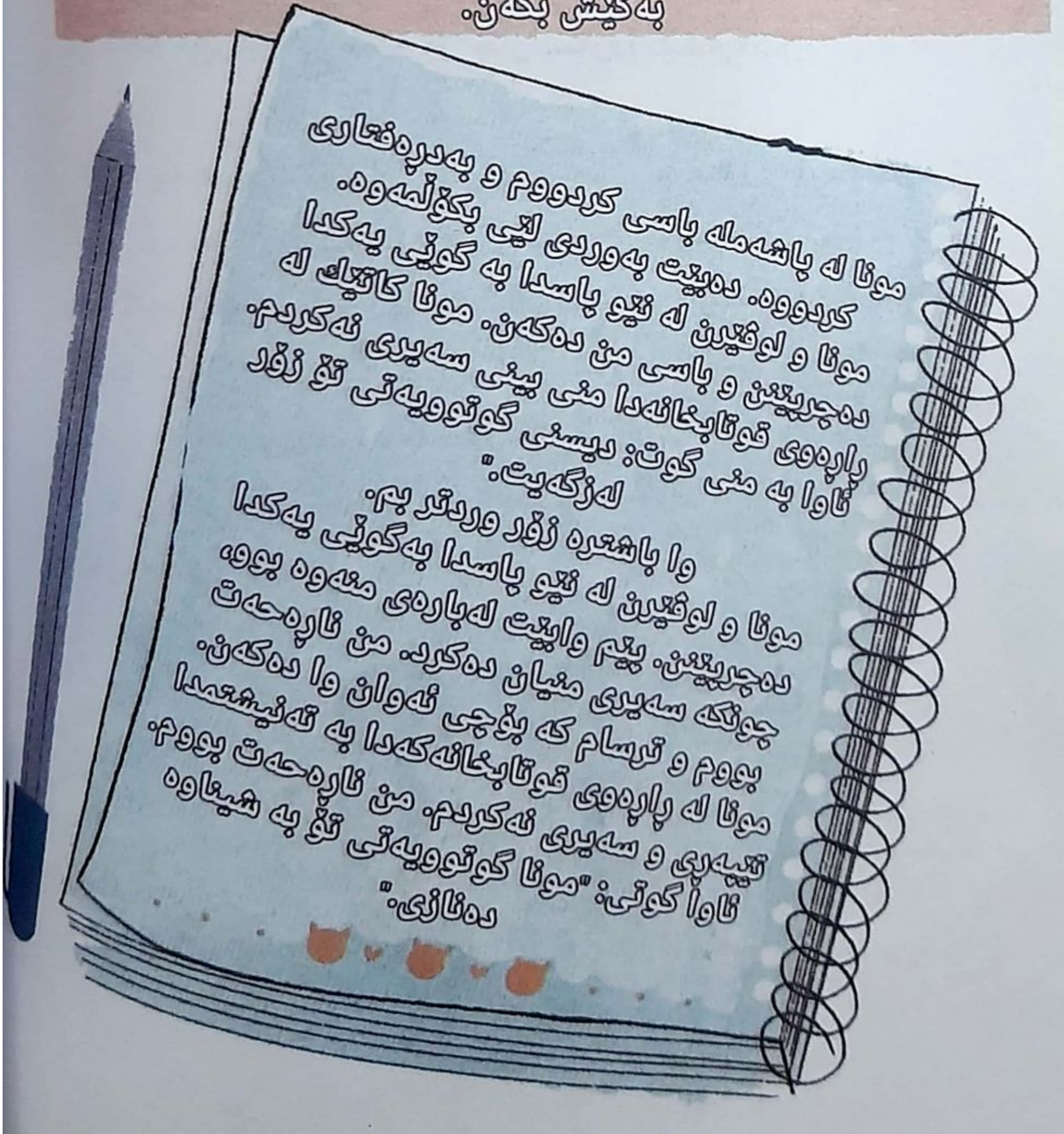
نەخێر، بە هیچ شێوەیەک. گرنگی نەدان بە هاوڕێ تێیدەگەیەنێت ئێوە نارەحەتن و دەبێتە هۆی ئەوەی ئەویش نارەحەت بێت. بەم کارە ئەو ناچار دەکەن تا ڕادەست ببێت. ئەو کارەی کە نابێت بیکەن، ئەوەیە کە بزانن ئەو لە چی هەلومەرجێکدا تووڕە دەبێت و لەو هەلومەردەدا ئازاری نەدەن. بۆ ئەنجامی کارێکی لەم جۆرە، دەبێت بتوانن بەئاسانی پەیوەندی دروست بکەن. دەبێت قسە بکەن.

دروستکردنی پەیوەندیی هاوڕێیەتی

شتێک ڕووی داوە. لە دەستی هاوڕێکەتان ناڕەحەتن. چی دەکەن؟

لەبارەی هەستی خۆتانەوە قسە بکەن.
ئێوە بێتاقەت و خەمبارن. ڕێک چی هەستێکتان هەیە؟ ئایا تووڕەن؟ ناڕەحەتن؟ زەبرتان بەرکەوتووە؟ ترساون؟ شەرمەزارن؟ ڕاوەستن و بزانن ڕێک لە ناختاندا چ باسە و بۆچی هەستێکی واتان هەیە.

وشەی دروست هەڵبژێرن
هەر ڕووداوێک کە ڕووی داوە لە زەینتاندا بیسڕنەوە. ئەگەر نووسین یارمەتیتان دەدات، کەواتا بنووسن. چیتان بینیوە و بیستووە؟ چ هەستێکتان هەبووە؟ لەو وشانەی کە سەرزەنشتان دەکەن وشەکانی وەک "هەمیشە" و "هەرگیز" بەکار مەهێنن. خۆتان بەرەو لای حەقیقەت بەکێش بکەن.



ڕاهێنان بکەن.

دەبێت لەگەڵ ئەم کچەدا قسە بکەن. ترسناکە؟ ڕەنگە. بەڵام تەنها ڕێگەیەکە کە دەتوانێت کێشەکە چارەسەر بکات. زۆرباشە، سەیری ئاوێنە بکەن و ڕاهێنان لەسەر قسەکانتان بکەن. ڕاهێنان کردن یارمەتیتان دەدات باشتر و ئاسوودەتر قسە بکەن و متمانەبەخۆبوونتان پێ دەبەخشێت.

ڕوونکردنەوە بدەن.

کاتێک لەگەڵ هاوڕێکەتان ڕووبەڕوو دەبنەوە، پێکەوە دابنیشن تا بتوانن لێی نزیک ببنەوە. ئەمە بوارێک نییە کە ئێوە بە شێوەی ئۆنلاین و ئینتەرنێتی چارەسەری بکەن. پێی بڵێن لەبارەی ئەو ڕووداوەی ڕووی داوە چۆن بیر دەکەنەوە. دڵنیا بن کە ئەو دەزانێت کە ئێوە حەز بە چارەسەری کێشەکە دەکەن، نەوەک ئەو سەرزەنشت بکەن.

قسەکانی هاوڕێکەیشتان ببیستن.

لێی بپرسن چۆن بیر دەکاتەوە. پاشان گوێ بگرن. ڕەنگە حەز بکەن قسەکانی پێ ببڕن، ئەم کارە مەکەن و قسەکانی ڕاست مەکەنەوە. ئەو دەبێت قسەی خۆی بکات. بیرتان بێت هاوڕێکەتان وەک ئێوە ڕاهێنانی نەکردووە، لەبەرئەوە دەرفەتێکی پێ بدەن تا قسەکانی بەتەواوەتی بکات.

ئارام بن.

دەرفەت بەخۆتان بدەن ئەوسا دەتوانن شتانێک بدۆزنەوە کە پێکەوە لەسەری کۆکن.

ئێوە: کاتێک لەگەڵ لوڤێرن بوون پێم وابوو باسی من دەکەن.
دەزیری: ئێمە باسی تۆمان نەدەکرد. باوەڕکە.

ئێوە: لوڤێرن زۆر باشە، بەڵام من هێندەی لەگەڵ تۆ ئاسوودەم لەگەڵ ئەو وا نیم.
دەزیری: دەزانم. خۆزگە بتوانین لە پۆلەکانی تریشدا پێکەوە بین.

دەزیری: بەداخەوەم کە لەبارەی تۆوە قسەمان کرد.
ئێوە: لێم ببوورە کە ئیرەییم پێ بردن.
دەزیری: تۆ بەڕاستی یاریی کۆتاییت لەبەر ئێمە بردەوە.

هەڵاتن لە پڕوپاگەندە

پڕوپاگەندە دەتوانێت هەر کەسێک بۆ ماوەیەکی زۆر لە ناخی خۆیدا نقووم بکات. کاتێک هەست بکەن شتێکی وا بۆ ئێوە ڕووی داوە چی دەکەن؟ لێرەدا چەند بوارێکی سادەمان هێناوەتەوە کە یارمەتییەکی زۆرتان دەدات.

ئەو کارەی کە حەزتان لێیە ئەنجامی بدەن.

حەز دەکەن چ کارێک ئەنجام بدەن؟ دەکرێت حەز بکەن مەلە بکەن، نیگار بکێشن، تاقیکردنەوەی زانستی ئەنجام بدەن، وەرزش بکەن، بنووسن، گۆرانی بڵێن، سواری سکێت بن یان یاریی تێنیس بکەن، هەر کارێک هەیە، ئەگەر خۆشحاڵتان دەکات کەواتا ئەنجامی بدەن. لەگەڵ کەسانی تازە ببن بە هاوڕێ، داهێنەر بن. بە خێرایی ڕابکەن و لێدانی دڵتان هەست پێ بکەن. ئەگەر کێشەیەکی زۆر گەورە نییە قەیناکە. هێشتا دەتوانن ببن بە ئەندامی گروپێک، بچنە خوولی سەرگەرمییەوە یان لە یانەیەک ناو تۆمار بکەن. ئەم کارانە دەبنە هۆی چالاکبوونی زەین و جەستەتان. چالاکتان دەکات کارامەییەکتان پێ دەدات کە دەتوانن شانازی پێوە بکەن.

لە دەرەوەی قوتابخانەیش هاوڕێتان هەبێت.

ئەگەری هەیە ئێوە، کچانی باش و دلۆڤان لە دەرەوەی قوتابخانە بناسن. ڕاوەستن و بیر بکەنەوە کە ئەوان چۆنن: ئەو کچەی خوولی مۆسیقا؟ هاوڕێ کۆنەکەتان لە قوتابخانەیەکی تر؟ ئاریانا لە یانە و وەرزشی ژیمناستیک؟ هەوڵ بدەن تا چەند دانە لەم هاوڕێیانە بەدەست بخەن. سەرەتا، سەرگەرمییەک دەبێت و پاشانیش، یەک یان چەند هاوڕێیەک پەیدا دەکەن کە بەشێک نین لە ڕووداو و پڕوپاگەندەکانی ڕۆژانەتان. کاتێک هاوڕێکانی ترتان نارەحەتن، ئەوان بۆ ئێوە وەک هەوای تازە و ئاسمانێکی شینن.

یارمەتی ئەوانی تر بدەن.

لەبەر دەرگا ڕاوەستن و خۆبەخش بن. منداڵە بچووکترەکان فێری بیرکاری بکەن. یارمەتی گەورەترەکان بدەن لە کارەکانی ماڵەوەدا. یارمەتی دایکتان بدەن لە شت کڕیندا. چاودێریی ئاژەڵە بێسەرپەرشت و بێ پەناکان بکەن. گرەنتی دەکەم: دونیای ئێوە گەورەتر دەبێت و کێشەکانتان بچووکتر.

هاوڕێی لە خۆتان گەورەتر پەیدا بکەن.

چەند کاتێک هەن، وەختێک لەگەڵ کچێکی گەورەتر لە خۆتان قسە دەکەن بە لاتانەوە خۆش دەبێت. دەکرێت ئەم گەورەترە، خوشکتان بێت یان پوورتان، کچە خاڵ یان یەکێک لە کچانی ئامادەیی کە دەیناسن. لە چواردەورتان بەشوێن کەسێکدا بگەڕێن کە خۆشتان دەوێت و متمانەتان پێی هەیە، کەسێک کە گوێ لە ئامۆژگارییەکانی بگرن. ئەو بەدڵنیاییەوە دەتوانێت لەم کێشەیەدا یارمەتیتان بدات و لە دەرەوە سەیری بابەتەکە بکات. بەچاوی ئایندەتانەوە سەیری بکەن! ئێوەیش بەزوویی دەبنە کچێکی گەورە و ژیر.

ئەمڕۆ بۆ هەمیشە درێژەی نابێت.

کاتێك ڕۆژێکی خراپتان هەیە دەڵێی تەواو نابێت و تا هەتایە درێژەی هەیە، بەڵام ئەمڕۆ بۆ هەمیشە درێژەی نابێت. نا، نابێت. نا، نابێت. نا، نابێت، بە تێپەڕینی کات هەموو شتێك دەگۆڕێت. هەمیشە ئەمە بە خۆتان بڵێن. کات هەموو شتێك دەگۆڕێت و یارمەتی چارەسەری کێشەکە دەدات.

پرسێکی گەورە

پاولۆ هەموو ڕۆژێک بۆ وانەی بیرکاری داوای یارمەتیتان لێ دەکات. ئەو تەنانەت زەحمەتی ئەوە ناداتە بەرخۆی پەڕەکانی کتێبەکەی هەڵبداتەوە و چاوەڕێ دەکات ئێوە ئەم کارەی بۆ ئەنجام بدەن! ناتانەوێ ئەم بابەتە گەورە ببێت، لەبەر ئەوە یارمەتی دەدەن، بەڵام کاتی نانی نیوەڕۆ و لە خواردنگەی قوتابخانە لەم بابەتە بۆ پێکەنین و گاڵتەکردن بەو سوود وەردەگرن.

تووڕەبوون وەک ئاو نییە. ناتوانن بیخەنە بوتڵێکەوە و چاوەڕێ بکەن، بمێنێتەوە. تووڕەبوون دەیەوێت هەڵبچێت و بێتە دەرەوە. ئەگەر بە دروستی پیشانی نەدەن، دەبێت چاوەڕێی کاردانەوەیەکی خراپ بن، چی بەرنامەڕێژیتان بۆ کردبێت چ نەتانکردبێت. لەبەر ئەوە، ڕاستییەکەی بڵێن: "پاولۆ، ئێمە پێکەوە هاوڕێین و هاوڕێکان یارمەتی یەک دەدەن بەڵام من هەست دەکەم، تۆ تەنها بەشوێن وەڵامی ڕاستی پرسیارەکانی کتێبەکەوەیت. من دەتوانم یارمەتیت بدەم، بەڵام ناتوانم تەواوی کارەکانی تۆ ئەنجام بدەم." ڕەنگە سەرەتا پاولۆ نارەحەت ببێت، بەڵام ئەگەر بە دڵۆڤانی و خۆشڕەفتاری ئەم قسەیە بکەن، ئەگەری ئەوەی هەیە ئەو بگۆڕێت و هاوڕێیەتیتان باشتر بێت لە جاران. جگە لەم شێوەیە، کارتان زۆرتر دەبێت. لە ناخەوە تووڕەن. کارێک دەکەن زیان بە هاوڕێکان بگەیەنن و ئەو نازانێت بۆچی. ئایا ئەمە مامەڵەیەکی زیاد لە ئەندازە گەورە نییە؟

پاراستنی ئابڕوو

چاوەکانی کلارا پڕ بوون لە فرمێسک. هێندە ناڕەحەت و تووڕەیە کە دەلەرزێت. ئێوە دەزانن کە هەڵەتان کردووە، بەڵام ئەگەر دان بەو کارەدا بنێن کە کردووتانە ڕقیان لێت دەبێتەوە. لەبەر ئەوە دەبێت بکشێنەوە دواوە.

ڕاستە. ترسناکە... بەڕاستی ترسناکە ڕووبەڕووی کەسێک بوەستنەوە کە هۆکارێکی باشی بۆ ناڕەحەتبوون لە دەستی ئێوە هەیە. بەڵام ئەو کارەی کە دبێت ئێوە ئەنجامی بدەن، داننانە بە تاوانەکەتاندا. ئەمە هەمان ئەو کارەیە کە هەموو ئەوانەی هەڵە دەکەن، ئەنجامی دەدەن. ئەگەر هەوڵ دەدەن ئابڕووتان بپارێزن، ئەم بابەتە درێژەی دەبێت و دەبێت ماوەیەکی زۆر درێژە بەم کارە بدەن. هەر ئێستا داوای لێبووردن بکەن. ئەو کارەی کە کردووتانە قەبووڵ بکەن و بڵێن کە بەداخەوەین.

ڕێجیمی سەخت

ئۆلیڤیا تا ئێستا گاڵتەی بە ئێوە نەکردووە. ئەو هەمیشە باش و دلۆڤان بووە، بەڵام ماوەیەکە ئیتر وەک جاران نییە. هەموو ڕۆژێک کە بێدار دەبنەوە، هیوادارن کە ئەمڕۆ ڕۆژێکی باش بێت. ئەو بەڕاستی کەسێکی خوێنساردە و باشترین هاوڕێی ئێوەیە. ئێوە کاتێک کە ئۆلیڤیا دلۆڤان بوو بەیاد دەهێننەوە. دەزانن چ هەستێکتان هەبوو و ئێستا چ هەستێکتان هەیە: بێچارەیی. بەخۆتان دەڵێن، کێشەیەک نییە، لە کاتێکدا دەزانن زۆریش کێشەیە. ئەم کچە خەریکە ڕێجیمێکی سەخت بە ئێوە دەدات. کێشی ئێوە دادەبەزێنێت و هەموو ڕۆژێک متمانەبەخۆبوونی ئێوە کەمتر دەکاتەوە. مەترسییەکی گەورە نییە کە داوا لە ئۆلیڤیا بکەن وەک جاران دلۆڤان بێت. مەترسییەکی گەورە نییە، کە ئێوە ئەم ڕەفتارەی ئەو کەم کەم ...

چەنگ

...یوە زۆر لە دەستی ئێمی تووڕەن. بە برانا دەڵێن کە ئەو...
...پی کردووە. ئێوە و کابیل تەنانەت یەک وشەیشتان بەو...
...ەگوتووە. پاشان ڕازی ئەو بە دەنیلا دەڵێن و پڕوپاگەندەیەک...
...ەبارەی ئیڤانەوە دەست پێ دەکەن. پاشان، چەند پۆستێک...
...ەشێوەی ئۆن لاین و بەبێ ناو لەبارەی ئێمییەوە دادەنێن...
...ە ڕاگەیاندنی جەنگێکە.

...ەمە ڕاوەستن. ئێوە تووڕەن. تێدەگەم. هۆکارێکی...
...ەک خوولەک ڕاوەستن. ئێوە تووڕەن. تێدەگەم. هۆکارێکی...
...اشیشتان بۆ تووڕەبوون هەیە؛ بەڵام بەو واتایە نییە کە...
...یوە مافی ئەوەتان هەیە تا بەدکار بن و ئابڕووی ئەو بەرن...
...ووڕەبوون هەستێکە، نەک بیانوویەک بۆ ڕەفتاری خراپ...
...ەبێت ڕاستەوخۆ لەگەڵ ئێمی قسە بکەن، هەستی خۆتانی پێ...
...ڵێن و بۆی ڕوون بکەنەوە، کە بۆ چارەسەری ئەم کێشەیە...
...ج شتێکتان لەو دەوێت. ئەم کارە دەرفەتێک بە ئێوە دەدات...
...ا قسەی خۆتان بکەن و ئەویش دەرفەتێکی بۆ وەڵامدانەوە...
...ەبێت. ئەم کارە زۆر تەندروستترە تا ئەوەی کە بە شێوەی...
...ێنی پەڕوباڵ بە تووڕەبوونی خۆتان بدەن.

سەرلەنوێ نووسینەوەی بەرنامەیەك

ڕەنگە خەڵك وا بیر بکەنەوە کە ناتوانن خۆیان لە پروپاگەندە بەدوور بگرن. بەڵام وا نییە. کچانێکی وەك تۆ دەتوانن بەرنامەیەك سەرلەنوێ بنووسنەوە.

من لە تووڕەبوون و
ناڕەحەتبوون دەترسم.

درۆ بکەن باشترە تا هەستی ڕاستەقینەتان دەربڕن.

ئەگەر من بڵێم کە ناڕەحەتم،
دەبمە هۆی ناڕەحەتبوونی
هاوڕێکانیشم یان ئەوان دەرم دەکەن.

کچە باشەکان تووڕە نابن.

من بە شێوەیەک لەگەڵ هاوڕێکانم ناکۆک دەبم
کە ڕێزی هەردوو لامان پارێزراو بێ.

هەر مرۆڤێک هێندێک کات نارەحەت و
تووڕە دەبێت. تووڕەبوون بەڵگە نییە
لەسەر خراپ بوونی ئێوە، هەروا کە
بەڵگەیەکیش نییە لەسەر خراپ بوونی
هاوڕێکانتان.

من کاتێک تووڕە یان نارەحەتم، دەڵێم
ئێستا... نامەوێ نکوولی لێ بکەم،
بەڵام پاشان دەڕۆم لە پاشەملەی ئەو
کەسانەی منیان نارەحەت کردووە
قسە دەکەم.

هەموو مرۆڤەکان هێندێک کات
لەگەڵ شتێکدا ناکۆک دەبن.
ناکۆک بوون دەتوانێت یارمەتی
چارەسەری کێشەیەک بدات،
ئەگەر ئەم ناکۆکییە نەبووایە
گەورەتر دەبوو.

کاتێک کارێکی هەڵە دەکەم
دانی پێدا دەنێم.
ترسناکە، بەڵام من ئەم کارە
دەکەم.

کاتێک دوو کەس پێکەوە کێشەیان
هەیە، دەبێت هەوڵ بدەن ڕووبەڕووی یەک
کێشەکە چارەسەر بکەن؛ نەک بەرانبەر
کەسانی تر. من بە ئەندازەی پێویست
بەهێزم کە ئەم کارە بکەم.

پڕوپاگەندەکان، نهێنییەکان، ئینتەرنێت

کێشەی سەرەکی لە قوتابخانەکەی من ، لە پاشەملە باسکردنی ئەوانی ترە، هەر کەس لە پاشەملەی ئەوی تر قسە دەکات و پڕوپاگەندەسازی دەکات. جارێکیان من خۆم بوومە قوربانیی ئەم پڕوپاگەندەسازییە و بەڕاستی منی نارەحەت کرد. کاتێك دەبینم ئەوانی تر بەگوێی یەکدا دەچرپێنن و باسی من دەکەن حەز دەکەم بانگیان بکەم و بڵێم:

"کچنە، ئەم کارەتان بەڕاستی بێ واتایە."

"کچەکان هەموو ڕۆژێك پڕوپاگەندە دروست دەکەن، دەیبیستن و بڵاوی دەکەنەوە. زۆربەی کاتەکان ئێمە تەنانەت هەر نایشزانین شتێکی خراپمان گوتووە، تەنها دەیڵێین. بەڵام پڕوپاگەندە دەتوانێت ژیانی خەڵکی تێك بدات و بۆ هەمیشە کاریگەریی خۆی بەجێ بهێڵێت.

"باشترین هاوڕێی من هەمیشە نهێنیی ئەوانی تر بە من دەڵێت. من هەستێکی خراپم هەیە، چونکە ئەوان نازانن هاوڕێکەم ئەم کارە دەکات. نازانم ئایا منیش دەبێت متمانە بوان بکەم یان نا. ئەو باشترین هاوڕێی منە، بەڵام کێ نالێ ئەو نهێنیی منیشی بە کەسانی تر گوتووە یان نا."

گفتوگۆ و پێچەوانەکەی لەپاشەملە قسەکردن

هاوڕێکانم بەدرێژایی کات لەبارەی هاوڕێکانی تریانەوە قسە دەکەن. کچەکان لەبارەی کچەکانی ترەوە قسە دەکەن. ئەمە ئاساییە. ئێوە و هاوڕێکانتان لەبارەی شتانێکەوە قسە دەکەن کە گرنگە بەلاتانەوە گرنگە و گرنگییان پێ دەدەن ئەم شتە گرنگانە، کەسەکانیش دەگرێتەوە. هەموو ئەم قسانە ئێوە بە یەکەوە دەبەستێتەوە. ئەمە بەشێکی گەورەی هاوڕێیەتییە.

جیاوازیی ڕا گۆڕینەوە لەبارەی ئەوانی ترەوە و قسەکردن لە پاشەملەی ئەوانی تر چییە؟ هەمیشە وەڵامی ئەم پرسیارە ئاسان نییە. کاتێ: کەسێک لە پاشەملەی کەسێکی تر قسە دەکات ڕەنگە ئەوانی تر پشتیوانی لێ بکەن و بەم جۆرە گفتوگۆیەکی خۆش دێتە بوون. ئێوە چۆن ئەو قسانەی دەکرێن ئازادانە داوەری دەکەن و بۆچی نابێت داوەری بکەن؟ بەرلەوەی دەست بە قسەکردن بکەن یان بۆ ساتێک دابنێن یان پەیامێک بنێرن ئەم پرسیارانە لە خۆتان بکەن:

ئایا لەبارەی شتێکەوە قسە دەکەن کە بۆ لایەنی بەرانبەر بابەتێکی تاکەکەسی و تایبەتییە؟
ئەگەر خەریکی قسەکردن بن لەبارەی کەسێکەوە و ئەوەی باسی دەکەن لە ناکاو دەربکەوێ ئایا قسەکانتان دەگۆڕن؟ ئایا کەسی بەرانبەر، ئەگەر لە کاتی قسەکانی ئێوەدا دەربکەوێت، تووڕە یان ناڕەحەت دەبن؟ ئایا ئێوە وا هەست دەکەن کە گوناهکارن؟
ئایا ئێوە بوونەتە هۆی ئەوەی ئەوانی تر خراپ سەیری یەکێک لە کچەکان بکەن؟
ئایا ئابرووتان بردووە؟ ئایا زیانتان لە پەیوەندیی هاوڕێیەتیی ئەو داوە؟
ئایا شتێکتان گوتووە تا خۆتان خۆشەویستتر یان بەهێزتر دەربخەن؟
یان کەسێک وەک خۆتان بناسێنن؟
ئایا ئەو کارەی کردووتانە بە ئاڕاستەی بەهێزکردنی پەیوەندییەکە بووە؟

ئەگەر وەڵامی یەکێک لەم پرسیارانەیش بەڵێ بێت. نیشانەی مەترسییە و ئاگاییی سووری دەوێت. ئێوە پێتان لە بەرەی خۆتان درێژتر کردووە. و ئەو کارە بە "قسەکردن" ناو بنێن یان "لە پاشەملە قسەکردن"، ئەم کارەتان ناڕەحەتی هێنەرە و زیان بەوانی تر دەگەیەنێت.

ڕاستە. هەر لەبەر ئەوە وەڵامەکانتان بۆ ئەم پرسیارانە یارمەتیتان دەدات تا بڕیار بدەن چی بڵێن و چی بکەن.

وشەکانی سەر شاشە

کچەکان هەموو ڕۆژێک بە شێوەگەلی وەک ناردنی دەق، ئیمەیڵ، پەیامی وێنەیی، لاپەڕەی وێب، بلاگ، ژووری گفتوگۆ، گروپەکانی باسوخواس و یارییە ئۆن لاینەکان پەیوەندییەکانیان بەرفراوان دەکەن و ئەمە زۆر باشە. تەکنەلۆژیا ڕێگە دەدات لەگەڵ هاوڕێکانتان بەرنامەڕێژی بکەن ، پێکەوە لەسەر پرۆژەیەک کار بکەن، بەرنامە بنێرن، لە ساتە گرنگ و ناگرنگەکاندا پەیامیان بۆ بنێریت. ئەو شتانەی کە حەزتان لێیەتی شەیری بکەن؛ لە وێنەوە بیگرە تا مۆسیقا یان ڤیدیۆیەکی پێکەنیناوی.

نە ڕووخسارێک، نە نیشانەیەک

کاتێک ڕووبەڕوو قسە دەکەن، هەموو جۆرە سەرەداوێک لەبارەی بیرکردنەوەی ئەوانی ترەوە بەدەست دەهێنن، دەتوانن بەهۆی دەموچاو، جەستە و دەنگیانەوە لە هەستی هاوڕێکانتان تێبگەن. ڕەنگە ئەگەر لەگەڵ شتەی کە دەیڵێن هاوئاهەنگ بێت، سەری بجووڵێنێت. ئەگەر بێ حەوسەڵە بێت، سەیری شتێک بکات لەپشت سەری تۆوە. ئەگەر کەسێک ئازاری ئەوی دابێت، ئێوە پێی دەزانن. دەتوانن پەیوەست بەو حاڵەتەوەی کە دەیبینن، ئەوەی دەتانەوێ بیڵێن، بیگۆڕن (یاخود شێوازی دەربڕینتان

بگۆڕن) و هەڵبەتە، هاوڕێکەیشتان هاوکات لەسەر ڕووخساری ئێوە دەتوانێت دەتوانێت لە ئێوە تێبگات. تەنانەت لە پشت تەلەفۆنەوە، ئێوە دەتوانن بەهۆی تۆنی دەنگی کەسی بەرانبەرەوە چەند نیشانەیەک بەدەست بخەن. بەڵام کاتێک وشەکان دێنە سەر شاشە چی؟ تەواو جیاوازە، ڕەنگە سوود وەرگرتن لە ستیکەرەکان نیشانەیەک بە ئێوە بدات؛ بەڵام دیسان یارمەتییەکی ئەو تۆتان نادات.

نە بەربەستێک، نە هاودەردێک

کاتێک دەنووسن، لە نێو زەینتاندا ئەم کارە دەکەن. تەق تەق و پاشان دوگمەی ناردنی پەیامەکە! تەق تەق و دوگمەی ناردنی پەیامەکە! ئێوە لە ناوچەیەکن و یاریی بە وشەکان دەکەن. ئێوە بیر لە ئەنجامی ڕووبەڕوو قسەکردن ناکەنەوە. ڕۆیشتن و ڕەهاکردن ئاسانە. دەکرێت زۆر قسە بکەن و پاشان پەشیمان ببنەوە. دەکرێت شتێک بڵێن کە خراپ بێت و بەدحاڵیبوون بەدی بهێنێت. دەکرێت زبرتر قسە بکەن یان ڕەخنەگرانەتر. ئەمە تەنها نووسینێکە. یان دەکرێت، شتانێک بڵێن، کە ئێوە زۆر دلۆڤانانەتر پیشان بدات و تەنانەت شتانێک بڵێن کە لە دونیای واقیعیدا باوەڕتان پێی نییە.

نە کاردانەوەیەک

کاتێک کەسێک بێ نووسینی ناو شتێک دەنووسێت، بارودۆخ دە مێندە خراپتر دەبێت. نووسین، بێ ناو هێنان، هەستێکی هەژێنەر بە کەسکە دەدات؛ کە ئەو دەتوانێت تەواو کەسایەتییەکی تازە لەخۆ بگرێت. دەکرێت کچێک، بێ لێکۆڵینەوە، هەستیار بێت.

پێویستی بەوە نییە ماوەیەکی زۆر باش و دلۆڤان بێت. ئەو دەتوانێت هەرچییەکی بوێت بیڵێت و هەر کارێکی حەز لێیە ئەنجامی بدات؛ بێ ئەوەی وەڵام بداتەوە و خۆی وا دەربخات لە دونیای واقیعیدا هیچ کاردانەوەیەکی بۆ بەدی ناهێنێت، کە هەڵبەتە وا نییە.

نە خەڵوەتێک، نە ڕێگەیەکی هەڵاتن

خەڵکی چەند پەیامێک دادەنێن، بۆ ئەوانی تری دەنێرن و پۆستی دەکەن. قسەکان ئاشکرا دەبن و ئەو کێشانەی لە نێوان کچەکاندایە لە تەواوی دونیا و لەبەر چاوی هەمووواندا بڵاوی دەکەنەوە. کچەکان لە خراپترین هەلومەرج و بە بەرچاوی هەمووانەوە لەیەک جیا دەبنەوە، بێ ئەوەی جێگەیەکیان هەبێت تا پەنا بگرن. ڕەنگە باوەڕی سەخت بێت، ئەگەر کەسێک بیەوێت زیان بە کەسێکی تر بگەیەنێت یان سووکایەتی پێ بکات، باشترین ئامراز بۆ ئەم کارە، تەلەفۆن، تابلێت یان کۆمپیوتەرە. بەداخەوە، کاتێک هاوڕێیان پێکەوە شەڕ دەکەن، یان لە یەک جیا دەبنەوە یان ئیرەیی بە یەک دەبەن یان دەیانەوێت تۆڵە بکەنەوە، لە دەزگاکانیان -مۆبایل، تابلێت- وەک ئامرازێک بۆ ئەم کارە سوود وەردەگرن.

بە ئامێرەکانی پەیوەندی کردن زیان بەوانی تر مەگەیەنن.

ئامێرەکانی پەیوەندی کردن سەرگەرمکەر و بەسوودن، بەڵام ئەگەر خەڵکی لە بەکارهێنانیاندا کۆنترۆڵی خۆیان لە دەست بدەن، ئەوانی تر زیانیان بەر دەکەوێت.

ئەزموون

چ کەسێک ڕووداوەکە دەباتە پێشەوە ئێوە یان ئامێرەکانتان؟

١- دەنگی هاتنی کورتەنامە. ئەمە دوازدەهەمین نامەی زوییە. هەر دووکتان زۆر ناڕەحەتن، ئێوە...

أ- دەڕۆنە سەر پیادەڕۆکە، تا ئارام ببنەوە، پاشان تەلەفۆن بۆ زویی دەکەن و قسەی لەگەڵ دەکەن.

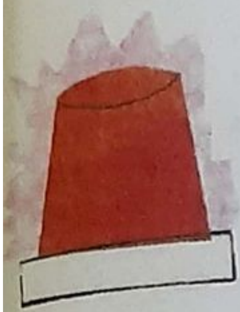
ب- بەردەوام دەنووسن و وەڵامی ئەو دەدەنەوە. تا سێ سەعات و هەر پێنج خوولەک جارێک درێژە بەم کارە دەدەن.

٢- ئێوە بابەتێکی زۆر تایبەت بۆ لیڤیا دەنووسن و ئەگەر کەسێکی تر بیبینێت دەمرن. بۆ ساتێک، بیرتان دەکەوێتەوە کە لیڤیا جێگەی متمانە نییە. ئێوە...

أ- نامەکە دەسڕنەوە.

ب- نامەکە دەنێرن. هەستێکی خۆشتان لە نووسینی هەیە. بۆچی بیسڕنەوە؟

٣- ئێوە خەریکی چات کردنن لەگەڵ میلینەدا. ئەو گاڵتەتان پێ دەکات و گڵۆپێکی سوور لە مێشکتاندا هەڵدەبێت. مەترسی! مەترسی! ئێوە دەڵێن...



أ- "من ئێستا ماندووم، میلینی. ناتوانم هیچ بڵێم. لێگەڕێ بەیانی پێش قوتابخانە لەبارەیەوە قسە دەکەین."

ب- "دەکرێ بڵێیت کێشەت چییە؟ دەتوانی دەست لەم کارانەت هەڵگریت؟"

٤- کەتی وێنەیەکی زۆر ناشیرینی ئێوە لە کاتی خواردنی مەعکەرۆنیدا بڵاو دەکاتەوە و لە ژێریدا دەنووسێت: "هێی خەریکی چی دەکەیت؟" ئێوە...

أ- گرنگی پێ نادەن.

ب- خێرا ڕوونکردنەوەیەکی زۆر لەبارەی ئەو مەعکەرۆنییەوە دەدەن کە خەریکن دەیخۆن.

٥- ئێوە خەریکن پەیامێک بۆ هێلی دەنێرن، لیلی لە تەنیشتانەوەیە و دەڵێت: "سڵاوی منیشی پێ بگەیەنە." ئێوە دەڵێن...

أ- "لیلی سڵاو دەگەیەنێت."

ب- "لیلی لە ناکاو هاتووە. وابزانم تۆی خۆش دەوێت. تۆ ئەوت خۆش ناوێت؟"

وەڵامەکان

ئەگەر زۆربەی وەڵامەکانتان بژاردەی "أ"ە، ئێوە پەیوەندییەکی دروستتان لەگەڵ ئامێرەکانتاندا هەیە. دەزانن ئەم ئامێرانە چ کاتێک بەسوودن و چ کاتێک نین و ئێوە لەسەر کەسەکان و هەلومەرجە واقیعییەکان تەرکیز دەکەن؛ نەک لەسەر پەیامەکان.

ئەگەر زۆربەی وەڵامەکانتان بژاردەی "ب"ە، ئێوە بە شێوەی ئۆتۆماتیکی کار دەکەن. پێش ئەوەی بیر بکەنەوە، وەڵام دەدەنەوە، کاتێک پەرێشانن وەڵامی نامەکان دەدەنەوە. کاتێک تووڕەن وەڵام دەدەنەوە. هەموو ئەمانە دەبنە هۆی ئەوەی، زۆر بەدڵی ئەوانی تر نەبن. بەم کارانە لاوازتر دەبن. زیاد لە پێویست پەیام دەنێرن و ئەم کارە دەبێتە هۆی ناڕەحەتیتان. کاتێک هێندێک، ئێوە فریو دەدەن، ئێوە فریوخواردوو دەبن و دەبنە خوراکی ئەوان.

ئەمە شتێکی باوە: خەڵکی بە وەرگرتن و ناردنی پەیام ڕاهاتوون. ئەگەر ڕۆژێک لە مۆبایل دوور بکەونەوە هەستێکی خۆشیان لەو ڕۆژەدا نابێت. ناردنی بیستوچوار پەیام و وەرگرتنی ۷ پەیام ئاسایی نییە. ئەمە تەنها خوویەکە. دەبێت تەرکی بکەن و ئەگەر بتانەوێ دەتوانن پەیوەندییەکی باشترتان هەبێت. ئامێری مۆبایل هیی ئێوەیە، نەوەک ئێوە هیی ئەو بن.

پڕوپاگەندەکان

پڕوپاگەندە لە ناشوێنەوە نایەت، خەڵك دروستی دەکەن و شێوازی دروستکردنی، بەتاموچێژە.

کەرەستەی پێویست بۆ دروستکردنی پڕوپاگەندە

(بۆ قوتابخانەیەک و بۆ ماوەی هەفتەیەک)

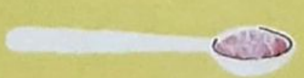
هەنگاوی یەکەم: کەرەستەی پێویست ئامادە بکەن. بابەتێک هەڵبژێرن (و ئامانجێک). زۆرێک لە پڕوپاگەندەکان کاتێک دوو کەس پێکەوە کێشەیان هەیە، دەست پێ دەکەن. لەبەر ئەوە بیر بکەنەوە: ئایا لەگەڵ هاوڕێیەک شەڕتان کردووە؟ ئیرەیی بە کەس دەبەن؟ پڕوپاگەندە بەجۆرێک لە جۆرەکان بە تۆڵە سەندنەوە دادەنرێت. دەتوانن بە شێوەی ئۆن لاین کەسێک خراپ بکەن. ئابڕووی کەسێک بەرن تا کەسێکی تر بخەنە ژێر کاریگەرییەوە. تەنها بیر لە دروستکردنی چیرۆکێک بکەنەوە.

هەنگاوی دووەم: لە پاشەملەی کەسێک قسە بکەن و بڵاوی بکەنەوە ئێوە دەتانەوێ ئەم پڕوپاگەندەیە گەشە بکات و بڵاو بێتەوە. زۆرباشە، کێچێک بکەن بە گایەک. پەیام بنێرن. پۆست دابنێن. ئایا بۆ چیرۆکەکە پێویستتان بە دوو کەس هەیە؟ کەس ئاگای لێ نییە. ئایا وردەکارییە گرنگەکانتان لەبەرچاو گرتووە؟ چ کەسێک گرنگی پێ دەدات؟ لە هەموو شتێکدا زیادەڕۆیی بکەن.

هەنگاوی سێیەم: بە هەستەکان تامداری بکەن. هەڵبچن. سەرسام بین! بە هەڵەی ئەوانی تر پێبکەنن. کاردانەوەی توند و زیادەڕۆیانە پیشان بدەن. ئەم کارە پڕوپاگەندەسازی وروژێنەر دەکات تەنانەت ئەگەر بچووک و گەمژانە بێت.

هەنگاوی چوارەم: هەموو ڕۆژێک پڕوپاگەندە بەهێز بکەن. مەهێڵن پشوو بدات. پڕوپاگەندە هیچ کات یەک چێشتلێنەری نییە و ئێوە لە چێشتخانە لەگەڵ کەسانێکی تردا، هاوکارن.

هەنگاوی پێنجەم: ئۆن لاین چێشتەکە ساز بکەن. ئەگەر دوای شێو دونیایەک قسەی پڕوپووچ بڵاو بکەنەوە، تا سپێدەی ڕۆژی دواتر نیوەی قوتابخانە ئاگادار دەبن و پێیان وایە ئەم قسو پڕوپووچانە ڕاستن. ئەمە جادووی سەرسوڕهێنەری وشە تایپکراوەکانە: خەڵک حەز دەکەن باوەڕیان پێ بکەن. حەز دەکەن هاوڕەنگی ئەوانی تر بن. تەواوی قوتابخانە دەکرێت، سەرنج لەو زانیارییانە بدەن کە تەنانەت بە ئەندازەی نووکە دەرزییەکیش ڕاست نین.



ڕاستییەکی تاڵ

بەڵام وەرن ڕووڕاست بین: پڕوپاگەندە دروست دەبێت، چونکە خەڵك سەرگەرم دەکات. پڕوپاگەندەیەك دەتوانێت ڕۆژێکی مردوو زیندوو بکاتەوە. هەروەها کەسێك کاتێك هەڵەی یەکێکی تر دەبینێت، کەمێك هەستێکی باشتر پەیدا بکات. (ڕەنگە کاتێك دەبینێت کچێکی تر ڕووبەڕووی پڕوپاگەندە بۆتەوە، هەست بە دڵنیاییەکی زیاتر بکات). هەڵبەتە ئەگەر پڕوپاگەندەکە لەبارەی ئێوەوە بێت، بەدڵنیاییەوە زیانتان پێ دەگەیەنێت و نادادپەروەرانە دەبێت. لە خوارەوە چەند بوارێکمان هێناوەتەوە کە ئەگەر ڕۆژێك لە پڕوپاگەندەسازیدا گیرتان خوارد، باشترە ئەنجامیان بدەن:

سەبارەت بە ڕاستی بەگومان بن

هەر شتێك کە دەیبیستن، باوەڕی پێ مەکەن. چۆن دەزانن کاتێك کەسێك، چیرۆکێکیتان بۆ دەگێڕێتەوە، خۆی ئەوە لە کوێوە دەزانێت؟ ئایا کاتێك ئەو ڕووداوە ڕووی دەدا، لەوێ بوو یان خۆیشی لە کەسێکی تری بیستووە؟ بۆچی ئەم چیرۆکە بۆ ئێوە دەگێڕێتەوە، ئەویش بەم جۆرە؟ دەیەوێت لەم دۆخە چ سوودێك بەدەست بخات؟

سەبارەت بە خۆیشتان بە گومان بن

هەموومان، باوەڕ بە شتانێك دەکەین، کە خۆمان دەمانەوێت باوەڕیان پێ بکەین. ئێمە حەز دەکەین، ئەو شتەی کە دەترسین حەقیقەتی هەبێت، باوەڕی پێ بکەین. پێش ئەوەی خۆمان هەڵدەینە ناو ڕاستی بابەتەکەوە، لە خۆتان بپرسن بۆچی حەز دەکەن ئەم پڕوپاگەندەیە درێژەی هەبێت.

چیرۆکەکە ڕاست بوو، باشە ئیستا چی دەبێت؟

کەسێك هەڵەیەکی کردووە. کەسێك خراپ خۆی شەرمەزار کردووە. چیرۆکەکە ڕاستە. ئایا دەتانەوێ بەشێك بن لەو کەسانەی کە ناهێڵن ئەو ئەم چیرۆکەی بیر بچێتەوە؟ بە شێوەیەك لەگەڵ ئەم کچە ڕەفتار بکەن کە حەز دەکەن ئەوانی تر لەگەڵ ئێوە ڕەفتار بکەن.

یاسا و ڕێساکان

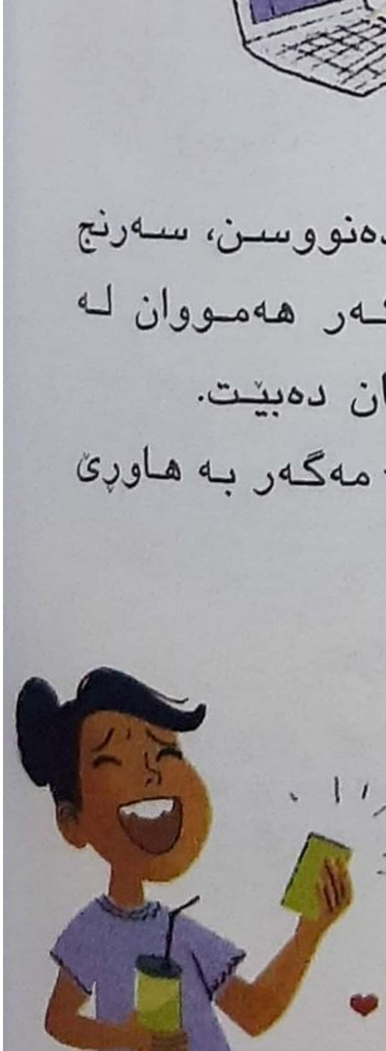
ئەزموون

بۆ ئەو کەسانەی کە دەچنە سەر خەت یان لەگەڵ تەلەفۆن سەروکاریان هەیە، ڕیزێک یاسا و ڕێسا بوونیان هەیە. ئایا ئەوانە دەزانن؟ وەرن پێکەوە لێیان بکۆڵینەوە. چ جووڵەیەک باشە؟ چ جووڵەیەک گونجاو یاخود باش نییە؟ بە نیشانەی لایک وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەنەوە.

١- کاتێک بۆ یەکێک لە هاوڕێکانتان شتێک دەنووسن، سەرنج بدەن چەندێک متمانەتان پێی هەیە و ئەگەر هەمووان لە پەیامەکەی ئێوە ئاگادار بوون، چ هەستێکتان دەبێت.

٢- نابێت پاسۆردی خۆتان بەوانی تر بدەن – مەگەر بە هاوڕێ نزیکەکانتان.

٣- پەیامەکەی نونا زۆر پێکەنیناوی بوو تەواو ئێوەی خستە پێکەنین. ئەگەر بۆ تینای بنێرن، ئەویش زۆر پێدەکەنێت و سارا بەهۆی ناردنییەوە خۆشی دەوێن، بەڵام ڕەنگە نونا ویستبێتی ئەو پەیامە تەنها ئێوە بیخوێننەوە، کەواتا ئێوەش دەبێت هەمان کارتان بکردایە.



٤- ئانجلی، لەسەر پلیکانەکان کەوتووە، دەمی کراوەتەوە، قژی شێواوە و چاوەکانی خوار بوون. ئێوە لەم دۆخەدا وێنەی دەگرن. پێکەنیناوی ترین وێنەیەک کە تا ئێستا بینیوتانە. لە حاڵێکدا کە ئانجلی هاوار دەکات: "نا". ئێوە وێنەکەی بۆ سیریا دەنێرن، سیریا بۆ کەسی نانێرێت، بەڵام بە هەرحاڵ، ئێوە ئەم کارەتان ئەنجام دا.

٥- هاوڕێ نزیکەکەتان دەپرسێت: "باشە ئێستا خەریکی چی دەکەیت؟" وەڵامی ئێوە ئەمەیە کە لەسەر جێگە خەوەکەتان دانیشتوون و خەریکن قژتان لوول دەکەن. بەڵام بۆتان ناکرێت. وەک شێرتان لێ هاتووە. سێلفییەکی خۆتان دەگرن؛ بەڵام بڕیار دەدەن بۆ ئەوی نەنێرن.

٦- سۆفیا، بە دزییەوە مۆبایلەکەی ڕایان لە گیرفانی دەردەهێنێت و پەیامێک بۆ ئابی دەنێرێت: "سڵاو ئابی، من زۆر خۆشم دەوێیت." سوفیا دەڵێت: "باش دەچیتە پێشەوە." بەڵام ئێوە، حەز ناکەن کەس کاریکی واتان لەگەڵ بکات. ئێوە دەڵێن: "نا، سۆفیا. ئەم پەیامە مەنێرە."

٧- کەسێک بە ناوی پڵنگی فیڵباز، تینای بۆ
یەک هەفتەی تەواو لە یارییەکە کردۆتە
دەرەوە. ئێوە دەزانن کە پڵنگی فیڵباز، ئامیلیایە.
پێی دەڵێن:
"ئامیلیا بۆی بەرانبەر تینا کاری وا دەکەن؟
ئەو زۆر نارەحەتە. دەبێت
کۆتایی پێ بهێنە
پێی بڵێی کە کاری تۆ بووە و داوای لێبووردن
بکەیت."

٨- ئێوە دەتانەوێ لە ڕیتا جیا ببنەوە، بەڵام
سەختە بە لاتانەوە کە ڕووبەڕوو پێی بڵێن.
لەبەر ئەوە پەیامێکی بۆ دەنێرن.

٩- کەسێک شتێکی خراپی سەبارەت بە ئۆلین لەسەر تەختەی
پۆل نووسیوە. ئایا ئەم قسانە ڕاستن؟ ئێوە هیچ لە وەڵامیدا
نانووسن و تەنها دەیخوێننەوە.

وەڵامەکان

١- لە ئینتەرنێت و ئۆن لاین، چاوەڕێی شتی تایبەتی و مەحرەمانەتان نەبێت. کاتێک شتێک دەنێرن، ئیتر لە کۆنترۆڵی ئێوە بەدەرە. ١٠٠%

٢- پاسۆردی خۆتان بە کەس مەڵێن. تەنها کەسانێک کە دەبێت بیزانن، دایک و باوکتانن. ئەژمارەکەی ئێوە هیی ئەوانە و بە ئەگەری زۆر دەزگای کۆمپیوتەرەکەی ئێوەیش هەر هیی ئەوانە. دەستڕاگەیشتنی ئەوان بەم شتانە، بە هەموو شێوەیەک پارێزگاری لە ئێوە دەکات. بەڵام ئایا پێدانی پاسۆردی خۆتان بە هاوڕێکان، کارێکی دروستە؟ نەخێر. پاسۆرد پارچە گەوهەرێک نییە کە ئێوە بە ئەمانەت بیدەن بە هاوڕێکانتان، بەڵکوو ڕێگەیەکە خەڵک بەهۆیەوە دێنە نێو دونیای تایبەتی ئێوەوە لەوانەیش پەیامەکانی ئێوە بۆ دایک و باوک و هاوڕێکانتان. ئەرکی سەرشانی ئێوە، تەنها پاراستنی زانیارییە تایبەتەکانی خۆتان نییە؛ بەڵکوو دەبێت زانیارییەکانی ئەو کەسانەیش کە لەگەڵتان لە پەیوەندیدان، بیپارێزن. هاوکات، واقیعی بن. هاوڕێکان ئاسایی کونجکۆڵن. نالەباری دەکەن و هێندێک جار لەژێر فشاردان تا کارێک ئەنجام بدەن و ئەو کاتەیە کە ئەم پەیوەندییە دەگۆڕێت. پاراستنی خۆت، کاتێک ئۆن لاینو واتا سنوورێک بۆ خۆتان دادەنێن تا بزانن دەبێت چ کارێک بکەن و چ کارێک نەکەن. پاراستنی پاسۆرد لای خۆتان، یەکێکە لەو سنوردارێتییە گەورانە.

٣- پەیامەکان دووبارە مەنێرنەوە (فۆروارد)؛ واتا بۆ کەسێکی تری مەنێرن. کاتێک یەکێک لە هاوڕێکانتان پەیامێکتان بۆ دەنێرن تەنها بۆ ئێوەیە. لەبەرئەوە، ڕێز لە حەرەمی تایبەتیی ئەو بگرن. مەگەر ئەوەی تەنها زانیاریی پەتی بێت، بۆ نموونە "ڕاهێنانی تۆپی پێ، سەعات پێنج دەست پێ دەکات." پەیامەکە بۆ کەسێکی تر مەنێرن.

٤- لە نێو کۆمەڵدا لەگەڵ کەسی تر زویر مەبن یان بەجێی مەهێڵن. چونکە دەتانەوێ لە دەستی گفتوگۆیەکی نارەحەتی هێنەر ڕزگارتان بێت، کە بەم شێوەیە خراپتر دەبێت. حەقی لایەنی بەرانبەرتان شەرمەزار کردنی کەسێک لە نێو کۆمەڵدا، خراپە. ئەم کارە دەکەن ئەمە نییە.

٥- وێنە شەرمەزاری هێنەرەکانی خۆیشتان بڵاو مەکەنەوە. سادەیە: ئەگەر لە بینینی وێنەی شەرمەزاریهێنەری خۆتان لەبەردەم دەرگای قوتابخانەدا خۆشحاڵ دەبن، باشە کەواتا ئەم کارە بکەن. ئەگەر خۆشحاڵ نابن بڵاوی مەکەنەوە.

٦- خۆتان وا دەرمەخەن کە کەسێکی ترن. ناردنی پەیام بە مۆبایلی کەسێکی تر، ڕەنگە هەر لەو ساتەدا بە گاڵتەیەکی بێ زیان بێتە بەرچاو، بەڵام ئەگەر هەمووان بزانن چی ڕووی داوە، هێندێک کات زیانبار دەبێت. ئەگەر بەم کارە دەتانەوێ بە کەسێک پێبکەنن، دەبنە هۆی لەدەستدانی متمانەی هاوڕێکەتان و زیانێکی جیددی بەر پەیوەندیتان دەکەوێت.

٧- خەڵک نادیدە مەگرن. لەبەرچاو نەگرتنی ئەوانی تر بە شێوەی ئۆن لاین، هیچ جیاوازییەکی لەگەڵ لەبەرچاونەگرتنی ڕووبەڕوودا نییە. ڕەنگە خراپتریش بێت، چونکە کچێکی وەک تایلۆر نازانێت دوژمنی ئەو کێیە، بۆچی بلۆک کراوە چی کردووە کە شایستەی ئەم کارەی ئێوەیە. ئەو هیچ ڕێگەیەکی بۆ بەرگریکرن لە خۆی نییە.

٨- وێنەی شەرمەزاری هێنەری ئەوانی تر بڵاو مەکەنەوە. کاتێک هاوڕێکان متمانە بە یەک دەکەن، دەتوانن کاری نەفامانە ئەنجام بدەن. هەر لەبەر ئەوەیە کە وێنە و ڤیدیۆی خراپ بوونیان هەیە، بەڵام بڵاوکردنەوەیان ئەم جۆرە وێنانە، واتا هەموو قوتابخانەکە بە هاوڕێکەت پێبکەنن.

٩- شتە خراپەکان مەبینن. دەزانن کە نابێت بچنە نێو گفتوگۆ خراپەکانەوە. ئافەرین، بەڵام ئاگاتان لە خۆتان بێت، کە خوێندنەوەی بابەتی خراپ و ناشیرینیش جۆرێک هاوکارییە. بە خوێندنەوەی پۆستە ناشیرینەکان بە جۆرێک، پاداشتی ئەو کەسانە دەکەن کە بڵاویان دەکەنەوە. بڵێن: "ئەم کارەی ئێوە زۆر خراپە؛ پێکەنیناوی نییە؛ من لێرە دەڕۆم." و لە ژووری گفتوگۆ بچنە دەرەوە.

وەڵامدانەوە:

نامەکەی بیلا ئەمە بوو: "جێسیکا لە دایانا زویر بوو و ئەوی بەجێ هێشت. حەتمەن ماریا سەبارەت بەو ڕووداوە قسەیەکی بۆ کردووە. تۆ دەبێت ئەمانە بە یاسی بڵێیت." لێدانی دڵتان بەرز دەبێتەوە. دایانا؟ ماریا؟ یاسی؟ دوێنێ؟ بیلا؟ چی ڕووی داوە؟ ئێوە گێژن و ترساون. نازانن چی بڵێن، بەڵام خێرا وەڵام دەدەنەوە

کاتێک شپرزە و نارەحەتن، هەموو خانەکانی جەستەتان دەیانەوێت کاردانەوە پیشان بدەن. ئەم کارە مەکەن لە دیمەنەکە دوور بکەونەوە. زەنگی سەعاتەکە بنێنەوە و تا سەعاتێک تێنەپەڕێ مەگەڕێنەوە. خۆتان بشۆرن. لەگەڵ دایکتان قسە بکەن. کەمێک ڕا بکەن. یاریی باسکە بکەن، کاتی زیادە ئەم دەرفەتەتان پێ دەدات، تا ئارام ببنەوە و بیر بکەنەوە: چۆن وەڵام بدەمەوە؟ چی ڕووی دەدا ئەگەر بمگوتایە دەی وای لێ هات ئیتر؟ ئەگەر ئەم کارە مەترسییە، پەیامێک بنووسن، خەزنی بکەن و بە درێژایی ئەم یەک سەعاتە چەند جارێک بیخوێننەوە. پڕوپاگەندە زۆر ڕوو دەدات؛ چونکە خەڵکی خێرا کاردانەوە پیشان دەدەن. ئارامتر بن.

تکایە، لایکم بکەن:

ویبسایتێک زۆر باشە، کە ئێوە دەتوانن وێنەکانی خۆتانی تێدا دابنێن و ئەوانی تر ڕای خۆیانی لەسەر بنووسن. هاوڕێکەتان،

ئەم کارەی کرد و کەسێک پێی گوتووە، زۆر جوانە. ئێوە بیست وێنەی سێلفی خۆتان دەگرن، باشترینیان هەڵدەبژێرن، ئاپلۆدی دەکەن و پاشان هەناسەتان زیندانی دەکەن، بیر دەکەنەوە: تکایە لایکم بکەن. کچەکان، بە شێوەی زۆر، دەبنە هۆی نارەحەتی خۆیان لە ئینتەرنێتدا. ئەمە یەکێکە لەو ڕێگایانە. ئەوانەی لەم سایتەدان ئاسایی دلۆڤان و تەنانەت ڕووڕاست نین. ئەوان لێرەن تا پێبکەنن و دڵخۆش بن، تەشەر لەوانی تر بدەن، لە گفتوگۆ شەرم هێنەرەکان کە ناتوانن لە دنیای واقیعیدا هەیانبێت چێژ وەربگرن. هەرچی ئەوان لەژێر وێنەکەی تۆدا بینووسن، نابێتە هۆی خۆشحاڵیی ئێوە. ئەم کارە دەبێتە هۆی ئەوەی خۆتان کەمتر خۆش بوێت و ئەمە زۆر خراپە.

بێ ناو:

هەمووان لە میوانیی شەوانەدا هاوڕا بوون کە لارن بێزارکەرە و ئازاردەرترین کچی قوتابخانەکەیە. ئێوە تەواوی شەو هەموو ئەم قسانە بێ ئەوەی ناوی خۆتان بڵێن بۆی دەنووسن و دەنێرن و پێدەکەنن. بەیانیی ڕۆژی دواتر، ئێوە وا بیر دەکەنەوە، وای، خۆشحاڵ بە کەس نازانێت ئێمە کێین. ڕەنگە ئێستا کەس نەزانێت ئێوە کێن، بەڵام دواجار دەزانن. پۆستەکانی هەر سایتێک، ئەگەر ئەندامەکانی بیانەوێت، بەدوایدا دەچن. ئەگەر لارن یان دایک و باوکی سکاڵا بکەن، هەمووتان دەناسنەوە. ئەژمارەکەت بلۆک دەکەن و پەیوەست بەو شتانەوەی کە نووسیوتانن، وەک بێزارکەریکی ئینتەرنێتی لە قوتابخانە سکاڵات لەسەر دەنووسن، ئایا ئەمە ڕوو دەدات؟ کێ دەزانێت. کەواتا بێناو بوون فەرامۆش بکەن. هیچ نهێنییەک لە میوانییەکەدا بوونی نەبووە. هەر کارێک بکەن بۆ خۆتان دەگەڕێتەوە. ڕەنگە، پێش ئەوەی لەگەڵ لارن لە تاقیگە ڕووبەڕوو ببنەوە، ئەو بزانێت کێ لەم بابەتەدا خەتابارە.

نەد زیرەک: ئێوە زۆر زیرەکن، زۆر قسەخۆشن و عاشقی نووسین لەبارەی کاری گەمژانەی ئەوانی ترەوە بنووسن. هەموان، پۆستەکانی ئێوە دەخوێننەوە. بەدڵنیاییەوە خەڵکی لەگەڵ ئێوە کێشەیان هەیە و ڕای ئێوە ئەوەیە کە ئەوان نابێت هەستیار بن.

پڕوپاگەندەسازی، مێژوویەکی درەوشاوەی هەیە. ئەوەی کە خەڵکی بە خۆیان پێبکەنن باشترین کۆمیدییە. بەڵام ئێوە لە پەیوەندا نین، کە لەبارەی کەسانی ساماندار و بەدەسەڵاتەوە نوکتە دروست دەکەن. ئێوە لە کۆمەڵگەیەکی بچووکدان بە ناوی قوتابخانە، نووسین لەبارەی ئەو کەسانەوەی هەمیشە نیگەرانی قەبووڵکردنیانن لە لایەن ئەوانی ترەوە مۆتەکەی شەوانەیان ئەوەیە کە ئەوانی تر پێیان پێبکەنن. لەبەر ئەوە بەو هەموو وزە داهێنەرانەوە کە هەتانە، کارێکی تر ئەنجام بدەن. دەقێک یان شانۆنامەیەک بنووسن و هەر کەسێتییەک کە حەزتان لێیەتی دەتوانن تیایدا بەدی بهێنن، هەر دێڕێکی دەتوانێت و پێکەنیناوی و سەرگەرمکەر بێت و پاشان لەگەڵ کچەکانی تری قوتابخانە بڵاوی بکەنەوە. بەم جۆرە هیچ کەس لە قوتابخانە نارەحەت نابێت.

نهێنییەکان

کاتێك ڕازێك بە کەسێك دەڵێن، واتا من متمانەم بە تۆ هەیە. تۆ هاوڕێی گیانەبەگیانی منیت، کاتێك وروژاون یان تووشی کێشەیەك بوون، ئەگەر بزانن کە پشتیوانتان هەیە، هەستێکی باشتان بۆ دروست دەبێت، بەڵام نابێت ئەوانی تر بخەنە نێو ئەم بازنەیەوە. ئەوەی کە گوتم بۆ ئێوە ئاشنا نییە؟

ئێوە ڕازێك دەزانن. ڕاز وەك دراوێکی زێڕە لە گیرفانی ئێوەدا. ئێوە تایبەتن و شتێکی بەهادارتان هەیە. کێشەکە لێرەدایە کە کەس نازانێت ئێوە چیتان هەیە.

ڕەنگە بتوانن نیشانەیەکی زۆر بچووك بدەن. ئێوە حەز دەکەن، ئەوانی تر بزانن کە ئێوە زیاتر لەوانی تر دەزانن. حەز دەکەیت ئەوان بزانن کە ئێوە چەندێك لەگەڵ هاوڕێکەتان نزیکن.

ئێستا ئێوە ناوەندی گرنگی پێدانن. ئێوە لە ئاشکراکردنی نهێنی خۆتان بەدوور دەگرن، بەڵام ئەوانی تر دەزانن کە ئێوە شتێك دەزانن، ئەوان دەیانەوێت سیخووڕی بکەن و قسە لە ئێوە دەربهێنن.

ئێوە دەتانەوێ بیڵێن، مێشکتان ئاگادارتان دەکاتەوە: ڕەنگە بتوانن بە دراوەکەتان شتێکی تر بکڕن.

ئەگەر بڵێن ڕەنگە کچەکانی تر تۆیان زۆرتر خۆش بوێت. چی دەبێت مەگەر؟ ئەو بە کەس ناڵێت. سەرەتا بەڵێن دەدات. بە هەرحاڵ، زۆربەی کچەکان ڕەنگە تا ئێستا ئەمە بزانن. هاوڕێکەتان نابێت زۆر بەهۆی ئاشکرا بوونی ئەم ڕازەوە تێک بچێت.

کاتی هاتووە: دوو ڕێگە بۆ کۆتایی هاتنی ئەم بابەتە هەیە

١- ڕازەکە ئاشکرا دەکەن. ئێوە دراوە زێڕینەکەی گیرفانتان بە کچێکی تر دەدەن. ئایا ئێستا ئەو بۆتە هاوڕێیەکی باشتر بۆ ئێوە؟ نەخێر. یان لەگەڵ ئەو گەرموگوڕتر بوون؟ نەخێر. ئێوە ناتوانن بە فرۆشتنی هاوڕێکەتان، بە هاوڕێیەکی تر، هاوڕێیەتی بکڕن. ئێوە شتێکان بەدەست نەهێنا، بەڵام ئەو با. ئەو شتێکی بەدەست هێناوە کە دەتوانێت ئێوە و هاوڕێکەتان ناڕەحەت بکات. چی لەم هەواڵە بکات؟ هەر کارێک کە حەزی لێ بێت.

ئێوە ئێستا چی هەستێکتان هەیە؟ خۆشحاڵ نین. نیگەرانی ساتێکن کە هاوڕێکەتان بزانێت ئێوە چیتان کردووە.

ئەو چی هەستێکی سەبارەت بە ئێوە دەبێت؟ هەستێکی خراپ. کاتێک متمانە بە هاوڕێیەک بکەن و ئەمە ڕوو بدات، دەتوانن چی چاوەڕوانییەکتان لەوانی تر هەبێت؟ هیچ.

٢- ڕازەکە ئاشکرا ناکەن: لە دەوروبەر شتانێک لە کەسانێک دەبیستن کە حەز دەکەن قسەیان لەسەر بکەیت، بەڵام ڕازی لێ دەهێنن. کاتێک ئەم ڕووداوانە تەواو بن، ئێوە وەک

کچێکی خاوەن متمانە هەنگاو دەنێن. کارێکی ئاسان نەبوو. ئێوە ڕاڕا نەبوون. کارێکی دروستتان کرد. خۆتان لەبەر ئەو کارەی کردتان خۆش دەوێت و ئەوانی تریش تۆیان لە جاران خۆشتر دەوێت. دەتوانن چاوەڕێی پەیوەندییەکی هاوڕێیانەی گەرموگوڕتر بکەن و هێشتا ئەو دراوە زێڕینە بەهادارە لە گیرفانتاندایە.

ئەمەیش ئەو دوو ڕێگەیەی کە گوتمان.
هەڵبژاردن لە دەستی ئێوەدایە.

سەرلەنوێ نووسینەوەی بەرنامەیەك

ڕەنگە خەڵکی وا بیر بکەنەوە کە ناکرێت پڕوپاگەندەسازی نەکرێت. بەڵام بەو جۆرە نییە. کچانێکی وەك ئێوە دەتوانن گەڵاڵە و بەرنامەکە سەرلەنوێ بنووسنەوە.

هەموو کچەکان لە پاشەملە قسە دەکەن و ناتوانین بێ ئەوە بژین.

کنەلۆژیا دەبێتە هۆی ئەوەی پەیوەندییەکی باشتر ەرار بکەین، هەروەها یارمەتیمان دەدات پەیوەندیی دۆستانەی باشتر دروست بکەین.

ئێمە هەموو شتێك بڵاو دەکەینەوە. هەمووان ئەم کارە دەکەن. هیچ کەس کۆنترۆڵی بەسەر ئەو کارانەدا نییە کە خەڵکی بە شێوەی نۆن لاین ئەنجامیان دەدەن. لەبەر ئەوە بۆچی شەڕ و هەرا دەکەن.

من لە تەنیاییدا کارێک ناکەم.
هاوڕێکانم متمانەیان پێم هەیە.

هیچ کات، زیاد لە ئەندازە بابەتێک
بۆ هاوڕێکانم نانێرم. هێندێک
بابەت بە شێوەی تایبەتی
دەپارێزم. ئەم کارە من دەپارێزێت.

من لە پاشەملەی کەس قسە ناکەم
پڕوپاگەندە دروست ناکەم. چ لە حەر
تایبەتی و چ بە شێوەی ئۆن لاین.

ئامێرەکانی پەیوەندی
ڕێگەم پێ دەدەن فێر ببم، کار بکەم، گوێ بگرم،
ببینم و بڵاوی بکەمەوە. سەرگەرم کەرن؛ بەڵام ژیانی من
کۆنترۆڵ ناکەن. من هەر کاتێک بمەوێت
دەیانکوژێنمەوە و سەرقاڵی
کارەکانی خۆم دەبم.

تەکنەلۆژیا بۆ شەڕکردن نییە
ئەگەر من لەگەڵ کەسێک
کێشەم هەبێت، پێکەوە،
بە تایبەتی قسە دەکەین.

پێش ئەوەی پەیامێک بنێرم، بیر دەکەمەوە.
لە خۆم دەپرسم: ئایا ئەم پەیامە ڕوونە؟
دادپەروەرانەیە؟ چ هەستێک بەوانی
تر دەدات؟ ئایا ئەگەر ئەم پەیامە بنێرم،
پاشان پەشیمان نابمەوە؟

لە دەرەوەی کۆنترۆڵ

گروپێک لە کچەکان بەرەو لای من هاتن و گوتیان: "وای، تۆ زۆر ناشیرینی" یان "سیمات چەند سەیر و سەمەرەیە" پاشانیش گوتیان گاڵتەمان کرد. دەزانم کە گاڵتەیان نەکرد.
یەکێک لە کچەکان لێی پرسیم، بۆچی لەگەڵ یەکێکی تر لە کچەکانی پۆل بەدڕەفتاری دەکەم. گوتم من بەدکار نیم و دەزانم کە ڕەفتارم بێ ئەدەبانە بووە.
هیوادارم ڕۆژێک دواجار کچە زۆردارەکانی پۆلەکەمان بزانن چەندێک ئازاری منیان داوە. ڕەنگە پێیان خۆش نەبێت، بەڵام ئەگەر بزانن کارێکی خراپ دەکەن، من دووبارە دەتوانم شەوان بە ئاسوودەیی بخەوم."

ئەزموون

فێرکردنی زەین

کام لەم وەڵامانەی خوارەوە لە وەڵامی ئێوە دەچێت؟

١. جولیا هەرگیز لەگەڵ کەس قسەناکات و وا دێتە بەرچاو هاوڕێیەکیشی نییە، ئێستا مامۆستاکەتان ئەوی لەگەڵ ئێوە لە گروپێکدا داناوە.
یەکەم کاردانەوەی ئێوە ئەوەیە: ئەی وای! نا. جولیا نا. پاشان ئێوە...
أ. بیرتان دێتەوە کە ئێوە تا ئێستا لەگەڵ جولیا قسەتان نەکردووە. کێ دەزانێ چیرۆکی ئەو چییە؟ ڕەنگە تێگەیشتنی سەرنجڕاکێشیشی
ب. داوا لە مامۆستاکەتان دەکەن ئێوە لەگەڵ کەسێکی تر بخاتە گروپێکەوە

٢. کچەکەی تەنیشتتان، لە پۆلدا قژی شێواوی هەیە و سەروسیمای نامۆیە. یەکەم کاردانەوەی ئێوە ئەوەیە: ئەم کچە چەند سەیر و سەمەرەیە. پاشان ئێوە...
أ. بیرتان دێتەوە کە نامۆبوونیش باشە. بزەی بۆ بکەن.
ب. لێی دوور دەکەونەوە. حەز ناکەن لەگەڵ کەسێکی وادا تێکەڵ بین

٣. ساڵی ڕابردوو، مادگا لەگەڵ ئێوە بوو بە هاوڕێ، بەڵام لە پۆلدا لە تەنیشت سوجینەوە دادەنیشت. ئێستا سوجین لەگەڵ کچە ناسراوەکە بووە بە هاوڕێ و مادگا تەنیا ماوەتەوە. یەکەم کاردانەوەی ئێوە ئەمە حەقیەتی، پاشان ئێوە...
أ. بیرتان دێتەوە بەهۆی ڕەفتاری ساڵی ڕابردووی مادگاوە چەند سەرودڵتان گیراوە، بەڵام داوای لێ دەکەن لە تەنیشتتانەوە دابنیشێت
ب. ڕووی خۆتان وەردەگێڕن، هیوادارن مادگا تا کۆتایی ساڵ تەنیا بمێنێتەوە.

٤. جاسمین جارێکی تر گاڵتەی بە ئامیلیا کردووە. یەکەم کاردانەوەی ئێوە ئەمەیە: ئەو کارەم پێ خۆش نییە کە جاسمین دەیکات، بەڵام نامەوێ کێشەیەکی گەورە دروست ببێت. پاشان ئێوە...
أ. بیر لەو هەستە ناخۆشە دەکەنەوە کە ئامیلیا هەیەتی و بە جاسمین دەڵێن دەست لە سەری هەڵگرێت.
ب. گوێی پێ مەدەن. ئامیلیا خووی هەر وایە.

وەڵامەکان

ئەگەر زۆربەی وەڵامەکانتان بژاردەی "أ" بێت، دەبێت زەینتان فێر بکەن تا لەگەڵ خەڵکی پەیوەندی دروست بکەن. خۆتان داوەری دەکەن (هەڵبەتە هەمووان ئەم کارە دەکەن، بەڵام ئێوە نابێت وا ڕەفتار بکەن). کاتێک لە کەشی داوەری کردندا قەرار دەگرن، خۆتان کۆنترۆڵ بکەن و لەو کەشە دوور بکەونەوە. سەرنج بدەن کە چی ڕووی داوە. ئێوە نازانن: بۆ کەسانی تر ئەم ڕووداوە چۆن گەشە دەکات؟ هەستی دڵسۆزی لە ئێوەدا بەدی دەهێنێت. واتا حەزتان بە قەبووڵکردن، تێگەیشتن و دەرککردنی نییە. ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی ئازادانە بیر بکەنەوە و کەمتر بترسن. ئەگەر زیاتر لەسەر بژاردەی "ب" جەخت دەکەنەوە، واتا هەمان سەرەتا، خێرا کاردانەوە پیشان بدەن. ئەگەر ئەوان کەسێتی نەرێنیان هەبێت، پرسیار ناکەن. بێ ئەوەی خۆتان پێی بزانن، بەپەلە لەبارەی ئەوانی ترەوە داوەری دەکەن، لەبەرئەوە لەوە بەدوا هەوڵ بدەن گرنگی بەو شتانە بدەن کە لە زەینتاندا دەگوزەرێت. لە خۆتان بپرسن: چ هەستێکم هەیە؟ چ وشەگەلێک بیرکردنەوەکانی من پیشان دەدەن؟ ئەگەر دوورن لە دلۆڤانی دەبێت وشەی خۆشەویستیئامێزتر بدۆزمەوە. پێویست ناکات خۆتان پڕ لە ئیحساس بکەن، تەنها زەینتان فێر بکەن دلۆڤانتر بێت. ئێوە زەینتان فێر دەکەن تا ئەوەی لە قووڵایی بوونتاندایە و دەزانن کە دروستە، جەختی لەسەر بکەنەوە: ئێوە لەگەڵ کچەکانی تر جیاوازییەکتان نییە و ئەوانیش لەگەڵ ئێوە زۆر جیاوازن.

بەدکار بوون

چەند بوارێک هەن کە هێندێک لە
ە خواردووە
خراپەکان بۆ ئازاردانی ئەوانی تر سوودیان
لێ وەردەگرن. وەرن لە چەند خاڵێک بکۆڵینەوە.

هێندێک لە خەڵکی لەبارەی ئەوانی ترەوە قسە دەکەن و بۆ ئەم
کارەیان بەڵگەیان هەیە.
"ی بوو، کارێکی خراپی کرد."
"ی ناڕەحەت کرد."
"ئەو خیانەتی لە من کرد."

"حەقم بوو پشتیوانی لێ نەکەم."
"ئێمە خەریکین پێکەوە شەڕ
دەکەین. مەگەر دەکرێ
بە شێوەیەکی تر ڕەفتار بکەین؟"

چەند هۆکارێک هەن
کە خەڵکی نابێت لەبارەی
یەکترەوە قسە بکەن.

"ئەو گیری خواردووە. دەبێت یارمەتی بدەین بگەڕێتەوە بۆ پێگەی خۆی."

"ئەو لەگەڵ مندا ڕکابەری هەیە. ئەو دوژمنی منە."

"من دەبێت کارێک بکەم کە هاوڕێکانم دەیکەن."

"ئەو من دەترسێنێت. تەواو لەگەڵ من جیاوازە."

"دەمەوێ دڵنیا بم کە هیچ کەس بیر ناکاتەوە منیش وەک ئەوم."

"من زۆر ناڕەحەتم. دەمەوێ کەسێکی تریش ناڕەحەت بکەم."

"سەرگەرمییەکی خۆشە."

"کەمێک بەدکار بوون من بەناوبانگتر دەکات.
بەم جۆرە هیچ کەس جورئەت ناکات کارێک لە دژی من بکات."

لەم نێوەدا چەند بەڵگە و پاساوێك بوونیان هەیە.

"ئێمە تەنها کەمێك لەوان دوورکەوتینەوە."

"ئەو ناتوانێت بە هەمان شێوە کە ئێمە بەباشی ڕەفتاری لەگەڵدا دەکەین لەگەڵ ئێمە ڕەفتار بکات."

"من کۆکم لەسەر ئەوەی کە خەڵکی دەبێت دڵۆڤان بن، بەڵام ئەمە جیاوازی هەیە. ئێوە لە مەبەستی من تێناگەن."

خەڵك وای پیشان دەدەن کە هیچ ڕووی نەداوە.

"نا مەبەستی ئەوە نەبوو."

"ئەو زۆر هەستیارە."

"ئەو بەرگەی گاڵتەیەکیش ناگرێت."

"ئێمە تەنها خەریکبووین یاریمان دەکرد."

چەند بەڵگەی باش بۆ ئەم شتانە بوونیان هەیە؟

هیچ بەڵگەیەك.

هیچ بیانوویەك نییە کە ئێمە لەگەڵ کەسانی دەوروبەرمان خراپ ڕەفتار بکەین. لەبەر ئەوە، هەر کاتێك بینیتان کچەکان بۆ ڕەفتاری خراپیان بیانوو دەهێننەوە، پێیان بڵێن کارێکی باش ناکەن. هیچ شتێك ناتوانێت خاك بکات بە زێڕ. بەدڕەفتاری و دڵڕەقی هەڵەیە. تەواو.

کاتێك زۆرتان لێ دەکەن

کاتێك کەسێك زۆرتان لێ دەکات، ژیانتان دەبێت بە مۆتەکە.
ڕەنگە هەست بە شەرمەزاری و نائومێدی بکەن.

من چ کێشەیەکم هەیە؟

دەبوو چیم بکردایە؟

ڕەنگە هەست بە خەمۆکی بکەن.

چی بکەم تا ئەوان دەست لەم کارانەیان هەڵگرن.

چۆن دەتوانم بگۆڕێم؟

چی بکەم تا ئەوانیش وەك منیان لێ بێت؟

سەرەتا، سەرسامن بۆچی کەس یارمەتیم نادات. دوای تێپەڕینی چەند ڕۆژ و مانگێک بەم ئەنجامە دەگەن که ناتوانیت یارمەتیتان بدات. خراپتر لە هەمووی ئەوەیە کە هێندە بەم بێزارکردن و ئەزیت و ئازارانە ڕادێن کە پێتان وایە حەقتانە، بەڵام حەقی ئێوە نییە. تەنانەت بەک گەردیلەیشی حەقی ئێوە نییە. بە دەنگێکی بەرز و ڕوون بە خۆتان بڵێن، لە ئۆتوبوسدا، لە ڕێڕەوی قوتابخانە و تەنانەت شەوان لە کاتی خەوتندا:

حەقی من نییە کەس ئازارم بدات و
زۆرم لێ بکات.

پاشان زەینتان ئامادە بکەن، تا بۆ ئەم کێشە سەختە، ڕێگەچارەیەک بدۆزنەوە. ڕێگەچارەی خێرا بوونی نییە، بەڵام جێگەی ئومێدە و هەر لێرەوە دەست پێ دەکات: هەوڵ بدەن بە ئەنجام نەدانی ئەو کارانەی کەسی زوردار لێتان چاوەڕێ دەکات هاوکاریکردنی تێک بدەن. بەم جۆرە تێدەگەن کە ئێوە لەوەی کە بیری لێ دەکەنەوە بەهێزترن.

کەسێکی زۆردار دەیەوێت ئێوە کۆنترۆڵی خۆتان لەدەست بدەن. منداڵە زۆردارەکان دەیانەوێت بتانخەنە گریان یان کارێک بکەن کە ئێوە تووڕە ببن. بەم کارە ئێوەیان لە چنگی خۆیاندا گرتووە. مەبن بە نێچیر.

شەڕی دەستەویەخە مەکەن. وەک ئەوان ڕەفتار مەکەن. مەپاڕێنەوە یان داوای لێ مەکەن کۆتایی پێ بهێنێت. وا خۆتان دەرمەخەن کە ناڕەحەت نەبوون یان ئازارتان پێ نەگەیشتووە. لە جیاتی ئەم کارانە، لەو هەلومەرجەی کە تیایدان خۆتان بەهێز بکەن. پێویست ناکات زرنگ بن یان گوتار بدەن. تەنها هێندە بەسە کۆتایی پێ بهێنن: "من گوێ لە قسەکانی ئێوە ناگرم. لێرە دەڕۆم." "ئەم کارەتان گەمژانەیە. من دەڕۆم." "سوپاستان دەکەم، بەڵام..." ئەگەر ناتوانن لەو شوێنە بڕۆن، هێدفۆن بکەنە گوێتان و گوێ لە مۆسیقا بگرن.

ئەگەر ئەو کەسە زۆردارە بەشی،ەی ئۆن لاین و ئینتەرنێتی خەریکە ئازارتان دەدات باشترە درێژەی پێ نەدەن و سایتەکە دابخەنەوە. منداڵە زۆردارەکان دەیانەوێت قوربانییەکانیشیان بە دانانی پۆستی سووکایەتیئامێز کاردانەوە پیشان دەدەن و بەم کارە درێژە بەم یارییە دەدەن. لە سایتەکە بچنە دەرەوە و ئەو کەسەی پەیامەکە دەنێرێت بلۆکی بکەن. کەسی زۆردار بەجێبهێڵن.

زۆردار دەیەوێت سووکایەتیتان پێ بکات. ڕەنگە بترسن، کێشەیەک نییە. ئەم هەستە هێندێک کات دێتە بوون، بەڵام مەهێڵن بە جووڵەی جەستەتاندا، لایەنی بەرانبەر هەست بە ترسی ئێوە بکات. خۆتان سەرقاڵی کار بکەن و ڕێک ڕاوەستن. سەیری چاوی بکەن. هەڵبەتە کاتێک ترسابن ئەمە کارێکی ئاسان نییە، بەڵام هەوڵی خۆتان بدەن. ڕێک ڕاوەستان نەک

تەنها ئێوە زیاتر وەک کەسێکی خاوەن متمانە پیشان دەدات، بەڵکوو یارمەتیتان دەدات ئەم متمانەبەخۆبوونە هەستی پێ بکەن. چەند کاتێک هەن کە ئێوە دەتوانن بە قسەکانتان ئەو سەرسام بکەن.

زۆردار: "سڵاو، ناشیرین."

ئێوە: "تۆ هەمیشە من بەم ناوەوە بانگ دەکەیت. بەسی کە. من مافی ئەوەم هەیە بێ ئەزێت و ئازاری تۆ و هاوڕێکانت بێم بۆ قوتابخانە."

زۆردار: "تۆ چیت گوت؟"

ئێوە: "خەریکم دەڵێم کارێکی هەڵە دەکەن کە لەگەڵ من ئاوا ڕەفتار دەکەن. باشترە بەسی کەیت. ئەو شتەی کە دەبوو بیڵێم، گوتم. کەواتا، بڕۆ."

ئایا ئەم قسە و کارانە دەبنە هۆی ئەوەی کەسی زۆردار داوای لێبووردن بکات و یان ڕەفتاری لەگەڵ ئێوە بگۆڕێت؟ بەدڵنیاییەوە نا، بەڵام ئێوەی گۆڕیوە. ئێوە لە چاوانی ئەو کچە ڕاماون و بەوتان گوتووە. ئەم کارە ئێوەی بەهێزتر کردووە.

کەسی زۆردار دەیەوێت ئێوە گۆشەگیر بکات. منداڵە زۆردارەکان دەیانەوێت ئێوە تەنیا بن. ناتانەوێ دەوروبەری ئێوە پڕ بێت لەو کەسانەی کە بەرگریتان لێ دەکەن و بەدڵنیاییەوە حەز ناکەن کە گەورەترەکان لە کارەکەیان ئاگادار بن. ئەوان دەیانەوێت ئێوە بێدەنگ بن. بێدەنگ مەبن، بە دایک و باوکتان بڵێن. بەڕێوبەرە یان ڕاوێژکاری قوتابخانە ئاگادار بکەنەوە. دەشتوانن بە گەورەترێک کە متمانەتان پێیەتی بڵێن. پەنجەرەکە بکەنەوە و بهێڵن ئەم یارییە چەپەڵە ئاشکرا بێت. زوردار ئەم کارەی ئێوە بە "قسەگێڕانەوە" ناو دەبەن (کە سروشتییە). لە ڕاستیدا، ئەوە ئێوەن کە بەهێز و بیرکەرەوەن و کاتێک پێویستان بە یارمەتی هەیە بە شوێنیدا دەڕۆن. هەر کاتێک کەسانێکتان هەبێت کە پشتیوانیتان لێ بکەن کە پشتیوانیتان لێ بکەن، دەتوانن پێکەوە و بە بەرنامە بچنە پێشەوە، وەک ئەم بەرنامەیەی خوارەوە:

١- هەر کارێک کە ئێبی هەفتەی پێش ئەنجامی دا یادداشت بکەن.

٢- پەیامەکانی ئەو لە کۆمپیوتەر و تەلەفۆندا کۆپی بکەن.

٣- لەگەڵ دایک و باوکتان بڕۆن بۆ لای بەڕێوەبەری قوتابخانە، هەموو ئەو کارانەی کە ئێبی ئەنجامی دابوو بەو بڵێن و بەڵگەنامە پیشان بدەن.

٤- لەگەڵ هاوڕێکانم سارا و تیل لەسەر مێزی نانخواردن بیرکردنەوەکانمان دەخەینە سەر یەک تا ڕێگەیەک بدۆزینەوە تا ئەوان بتوانن من بپارێزن.

٥- داوا لە جەنابی بەڕێوەبەر دەکەم لەگەڵ دایک و باوکی ئێبی قسە بکەن.

٦- لە هۆڵی قوتابخانە بە تەنیا پیاسە ناکەم تا ئێبی و هاوڕێکانی بە تەنیا بمگرن.

٧- دایکم ئیمەیل بۆ ئەو وێب سایتە دەنێرێت.

٨- باوکم بە تەلەفۆنی کۆمپانیا پەیوەندی دەکات.

٩- هەفتەی دوو جار بۆ خوولی ژیمناستیک دەڕۆم. ئەو شتانەی لە لاپەڕەکانی ٤٨ و ٤٩دا پێشنیاز کرابوون ئەنجام دەدەم، لەبەر ئەوە شتی سەرنجڕاکێشم بۆ سەرگەرمی دەبێت.

١٠- میکای دراوسێمان هەمیشە لەگەڵ من دلۆڤانە. ڕەنگە ئەو یان هاوڕێکانی بیرۆکەیەکیان بۆ یارمەتی دانی من هەبێت.

وردەکارییەکان بڵێن. لە بەشێکی هەر بەرنامەیەکدا، ئێوە پێویستتان بەوەیە تا ڕاپۆرتێک لە وردەکارییەکانی ئەوەی ڕووی داوە بڵێن تا کاتێک بۆ ئەوانی تر ڕوونی دەکەنەوە پێی بزانن. مێژوو، کات و شوێنی ڕووداوە گرنگەکان بنووسن. لە دونیای دیجیتاڵدا، پۆستە خراپەکان، پەیام و ئیمەیڵ بۆ هەبوونی بەڵگە بەکار بهێنن. دایک و باوکیشتان دەتوانن بە ئۆپراتۆری ئینتەرنێت یان مۆبایلی ئێوە، قسە بکەن، تا پۆستەکان لابەرن و ئەژماری کەسی زۆردار بسڕنەوە.

ڕەنگە تێوەگلانی گەورەکان لەم بوارانەدا ئێوە تووڕە بکات. ڕەنگە وا بیر بکەنەوە کۆنترۆڵی بارودۆخ لەدەستتان دەرچووە. تەواو بە پێچەوانەوەیە. ئێوە کۆنترۆڵتان لە دەستی کەسی زۆردار دەرهێناوە. لەو ڕۆڵەی کە ئەو بۆی نووسیبوون و ئێوە ڕۆڵتان تێدا دەبینی خۆتان بەدوورگرتووە.

کەسی زۆردار دەیەوێت ئێوە وا بیر بکەنەوە کە کێشەکە لە خودی ئێوەدایە. بەم جۆرە نییە، کێشەکە خودی زۆردارییە.

منداڵە زۆردارەکان، لە قوتابخانە لەسەر ئامانجەکانیان دەسەڵاتێکی زیاتریان هەیە و چێژی لێ وەردەگرن، بەڵام ئەوان بەهێز نین و متمانەبەخۆبوونیان نییە. ئەگەر هەیانبوایە، ئەوانی تریان ئەزیەت نەدەدا تا هەست بە دەسەڵات بکەن. بیرتان نەچێت ئەگەر بە خۆتان گوت بۆچی من؟ و خەریکن ڕقتان لە خۆتان دەبێتەوە، کێشەکە لە ناخی ئێوەدا نییە کە چارەسەری بکەن. خەتای ئێوە نییە کە بتانەوێ قەرەبووی بکەنەوە. ئێوە باشن. ئەوە زۆردارە کە کێشەی هەیە و ئەوە کە دەبێت خۆی بگۆڕێت.

بارودۆخ باشتر دەبێت. دواجار زۆردار دەست لە کارەکەی هەڵدەگرێت. باوەڕ بکەن: بارودۆخ باشتر دەبێت. ئەرکی سەرشانی ئێوە ئەوەیە کە لەم ماوەیەدا باوەڕتان بە خۆتان هەبێت و کاتێک لە ئایندەدا سەیری ئەم قۆناغەی ژیانتان دەکەن، خۆتان وەک کچێک دەبینن کە شانازی پێوە دەکەن.

دەوروبەری منداڵە زۆردار و شەقاوەکان پڕە لەو منداڵانەی حەز بە کاری ئەوان ناکەن. باشە، کەواتا بۆچی کەس ڕێگە لە ئەوان و زۆردارییەکانیان ناگرێت؟ لە خوارەوە دەتوانن هێندێک لەو بەڵگانەی کەسانی دەوروبەری زۆردارەکان هێناویانەتەوە ببینن:

گەورەترین هۆکارێک کە دەکرێت بهێنرێتەوە ئەوەیە کە نە قوتابخانە و نە منداڵەکانی قوتابخانە کارێک ناکەن و ئارام دەگرن. نائاساییش نییە. کاتێک ڕووداوێکی ناشیرین ڕوو دەدات، منداڵەکان نالێن: "هێی، ئێمە لێرە ئەم کارە ناکەین"، بەڵێ، ئێمەیش بینیمان چی ڕووی دا."
ڕاستە، ڕەنگە ئێوە پێویستتان بەوە بێت بیر بکەنەوە، بەلام کچێکی تەنیا، هەرگیز نایگۆڕێت. ڕەنگە وا بێت، ڕەنگیشە نا. ئێوەیش نابێت خۆتان بکەن بە پاڵەوان. دەتوانن لە بابەتی چووکەوە دەست پێ بکەن.

مەبن بە هاوڕێی زۆردار

دەتوانن نامە بۆ کەسی زۆردار بنێرن؛ لەو ڕووداوەی کە ڕووی داوە خۆشحاڵ نەبوون. بە نوکتەی ناشیرین پێمەکەن. لە گفتوگۆ بێ ئەدەبەکاندا بەشداری مەکەن. ئەو نوکتەیە بۆ کەسانی تر مەنێرن. پڕوپاگەندە بڵاومەکەنەوە. کتێبەکەتان هەڵبگرن و بڕۆن. ئێوە ڕاستەوخۆ ڕووبەڕووی زۆردار نابنەوە، بەڵام وێنەی ئەم کارانە، جیاوازییەک دروست دەکات. منداڵەکان سەیری یەکتر دەکەن. ئەوان وا بیر دەکەنەوە، ئەگەر ئەو ئەم کارەی کرد، ڕەنگە منیش بتوانم و ڕەنگە باشتر بێت منیش ئەم کارە بکەم.

هاودەردی دەرببڕن

دەتوانن بۆ لای ئەو کەسە بڕۆن کە ئازارتان داوە و پێی بڵێن: "حاڵت باشە؟ زۆر خراپ بوو. بەداخەوەم." هاودەردیی ئێوە ئەو تێدەگەیەنێت کە شێت نییە. بەڵکوو بۆتە نیشانەی هێرشی وشەکان و قسە ناشیرینەکان و هیچ کەس کاردانەوەی پیشان نەداوە. ئەم کارەی ئێوە تێیدەگەیەنێت کە دەزانن زۆردار کارێکی خراپی کردووە.

قسە بکەن و بەرگری لەو کەسە بکەن کە زۆرداری بەرانبەر کراوە.

ڕەنگە کاتی هاتبێت، کە بتوانن بەرگری لە کەسێک بکەن قسەی خۆتان بکەن. کەواتا ئەم کارە بکەن. دەتوانن ڕستەیەکی کورت و بێ لایەنانە بڵێن: "واز بێنە." - "قورس مەیگرە." - "بەسە ئیتر..." یان دەتوانن ڕستەیەکی یەکلاکەرەوەتر بڵێن/ "بۆچی خەریکی ئەم کارە دەکەیت؟" - "بەسی کە ئیتر." - ئەم کارەت دروست نییە."

ئایا ئەم کارە ڕیسکە؟ دەبێت ببینن گوتنی چ شتێک دڵنیایی هەیە و چ شتێک حەقیقەتە. بەڵام کاتێک چواردەور قسەیەک بکەن، بابەتەکە گرنگ دەبێت. ئەم کارەی تویکڵی قەبوولکردنی ئەوانی تر دەشکێنێت. زۆردارەکان، گوێگریان دەوێت و کەسێک کە قوربانیی ئەوان بێت. ئەگەر ئەوان بزانن، کەسانێک لەگەڵ کاری ئەوان ناکۆکن، بارودۆخ زۆر دەگۆڕێت.

کاری زۆردارەکان بگەیەنن

ئەگەر کەسێک، زۆرداری و هەڕەشەی فیزیکی بەرانبەر ئەنجام درا یان خراپ بەکارهێنانی مەترسیدار، بێ بەزەییانە و درێژخایەن بوو؛ دەبێت ڕاپۆرت بە گەورەترێک بدەن. چارەیەکتان نییە. ئەگەر زۆردار، ئێوەی بە هەواڵگر ناو برد، دادپەروەرانە پێی بڵێن: "حەقیقەت قەبووڵ بکە. من خەریکم کەسێک لە دەردیسەر ڕزگار دەکەم. ئەگەر تووشی دەردیسەر بیت خەتای خۆتە.."

بە ئاسایی پیشانی بدەن.

دەتانەوێ کەسێک لە زۆرداری ڕزگار بکەن. دەبێت فێر ببن چۆن ئەم کارە بکەن. بەزوویی تێدەگەن زۆربەی منداڵەکان بە کاری تۆیان زانیوە. ئێوە دەتوانن پێکەوە دۆخەکە ئاسایی پیشان بدەن. نابێت بڵێن، دەی ڕووی دا ئیتر، بەڵکوو بڵێن: "ئەم کارەی ئێوە قابیلی قەبووڵ نییە." گۆڕان لە قوتابخانە بە هاوکاری یەک دەست پێ بکەن و ڕێز و ئومێد بەوانی تر ببەخشن.

بەخشش

دوو ساڵ لەمەوبەر، ئەم کچە، خراپ خۆی لە من کرد بە شەقاوە و منی ناڕەحەت کرد، بەڵام ئێستا زۆر لەگەڵ من دڵۆڤان بووە. هەموو هاوڕێکانم، جگە لە خودی من، ئەویان بەخشیوە. چونکە "ئەو گۆڕاوە و زۆر دڵۆڤان بووە." بەڵام من ناتوانم. یادەوەریی ئەو ڕۆژە هێشتا لە دڵی مندایە. هێشتا سیمای ئەو، کاتێک بە منی گوت هیچ کەس منی خۆشناوێت، لەبەر چاوەکانمدایە. پێم وا نییە هەرگیز بتوانم بیبەخشم. ئایا کارێکی هەڵە دەکەم؟

نەخێر، هەڵە نییە. ئێوە هەروا هەست دەکەن کە هەستی پێ دەکەن، ناتوانن خۆتان وا دەربخەن. پێچەوانەی ئەو شتەی کە هاوڕێکانتان دەیڵێن، ئێوە بەخشین یان شتێکی تر قەرزداری ئەم کچە نین. ئەمە واتا، شتانێک دەبێت بگۆڕێن. کاتێک لەگەڵ هاوڕێکانتان لە قوتابخانەن، ئەو زۆردارییە هێشتا لە مێشکی ئێوەدایە. هێشتا بەترسەوە، شەرمەزاری تووڕەبوون دەست و پەنجە نەرم دەکەن. حەقی ئێوەیە کە خۆشحاڵتر لەوەی کە هەن ببن و دەتوانن.

خۆشحاڵبوون دەبێت ئامانجی ئێوە بێت. من دەمەوێت هەستێکی باشترم هەبێت. پاشان کاتێک یادەوەرییە تاریک و ئازاردەرەکان دێن بۆ سۆراغتان کەناڵەکە بگۆڕن. لە جیاتی ئەوەی بیر لە ساتە خراپ و ترسناکەکان بکەنەوە، زەینتان بە یەکێک لەو یادەوەرییانەی کە ئێوە شاد دەکات پڕ بکەن. ئەگەر زەینی ئێوە بەردەوام بۆ دواوە و شتە

خراپ... وابێت)، هەناسەیەکی ئارام و قووڵ هەڵبکێشن و دیسان لەسەر یادەوەرییە خۆش و باشەکان تەرکیز بکەن. بەخۆتان بڵێن کە دەتانەوێ خوویەک تێک بشکێنن؛ پیشاندانی هەستەکان دەتوانێت یارمەتیتان بدات. هەستەکانتان بنووسنەوە یان وێنەی بکێشن. لەگەڵ کەسێکی گەورەتر لە خۆتان قسە بکەن، ڕاوێژکارێک، کەسێکی نموونەییە بۆ ڕاوێژ پێ کردن.

هەروەها، ئەگەر ناتانەوێ لەگەڵ ئەو کچەی ئێوەی ئازار داوە ئاسوودە و ڕووبەڕوو قسە بکەن، ئێستا کاتی هاتووە. نەک بەو واتایەی کە هێرش بکەنە سەری، بەڵکوو سەبارەت بەو ڕووداوەی ڕووی داوە قسەی لەگەڵ بکەن. بپرسن: "هێشتا بیر لە ڕووداوەکەی پۆلی پێنجەم دەکەیتەوە؟ من بیری لێ دەکەمەوە."

ڕەنگە بەرگری لە خۆی بکات، بەلام دەکرێت بۆ قسە کردن ئامادە بێت.

کاتێک بیر لە ڕابردوو دەکاتەوە چ شتێک بە زەینی ئەودا تێدەپەڕێت؟ ئایا تێدەگات کە ئێوە چۆن لەبارەی ئەوەوە بیرت دەکردەوە؟ وەڵامی ئەم پرسیارانە، دەکرێت یارمەتیتان بدات و هێزێک بە ئێوە بدات تا لەژێر ئەم سێبەرەدا بچنە دەرەوە. سارێژبوون قۆناغێکە لە زۆرێک لە هەنگاوەکان، گەورە و بچووک. ئەمەیش دەتوانێت یەکێک لەوان بێت.

هەمووان دەڵێن کە من جوان و دلۆڤانم، بەلام کاتێک سەیری ئاوێنە دەکەم، کچێکی خراپ و ناشیرین، بە سیمای تووڕەوە دەبینم. من نەزان و خۆبەلزان بووم. بەڕاستی لە خۆم تووڕەم. چۆن دەتوانم بگۆڕێم و ببم بە کچێکی دلۆڤان و خۆشەویست کە پێشتر بووم؟

پێویست ناکات بگەڕێمەوە بۆ پۆلی سێهەم. تەنها دەبێت خۆتان بن. داوای لێبووردن، خاڵێکی باشە بۆ دەستپێک. چ کەسانێک کاتێک ئێوە نەزان بوون لە دەستان ڕەنجاون؟ بڕۆن بۆ لای ئەوان و بڵێن بەداخەوەین: "من بیرم لە ڕەفتار و کارەکانی ساڵی ڕابردووم کردەوە. ئێوەکم زۆر ئەزێت دا. دەزانم نارەحەتم کردن و بەڕاستی داوای لێبووردن دەکەم و بەداخەوەم." کارێک کە دەتوانێت ئەو زیانانە قەرەبوو بکاتەوە، ئەنجام بدەن. ئەگەر درۆتان کرد، ڕاستییەکەی بڵێن. ئەگەر پەیوەندیی هاوڕێیەتیان تێک دا، بۆ لای ئەو کەسانەی کە دەرگیری ئەم بابەت بوون بڕۆن و ڕوونی بکەنەوە کە بۆچی ئەم کارەتان کرد.

ئامانجی ئەم کارە بەخشین نییە. قوربانییەکانی ئێوە، ڕەنگە ئێوە ببەخشن، ڕەنگیشە نەتانبەخشن، ئەمە هەڵبژاردنی ئەوانە. ئامانج ئەوەیە کە ژیانی ئەوان باشتر بکەن. بە ئەگەری زۆر، ئەو هەر ساتێک وەک ئێوە لەگەڵ ئازار و نارەحەتی دەست و پەنجەی نەرم کردووە. ئێوە دەتانەوێ ئەو لە دەستی ئەم هەستانە ڕزگار بکەن. بەڵام هێشتا داوای لێبووردن دەتوانێت یارمەتیتان بدات. داوای لێبووردن کارسازە. چونکە ئێوە منی ساختەی خۆتان فڕێ دەدەن و کارێک دەکەن کە دەزانن دروستە. ئیتر وا خۆتان دەرناخەن کە جوان و دلۆڤانن. ئێوە دەست دەکەن بەوەی کە خۆتان بن.

خۆتان بۆ ئەوەی کە خۆتانن، خۆشدەوێت و ڕەنگە خۆیشتان ببەخشن. ڕەنگە زۆرداریتان بەرانبەر کەسێک کردبێت، بەڵام ئەمە بەو واتایە نییە کە ئێوە لە تەواوی ژیانتاندا زۆردار بووبن. ئێوە دەرفەتتان هەیە تا شتانێک فێر بن و ببن بەو کەسەی کە دەتانەوێ. هەموو ئەمانە بەو کارانەی کە دواتر ئەنجامیان دەدەن، دەست پێدەکات.

گاڵتەی بە جلوبەرگ و شتەکانی تر
نەدەکرد؟ چی دەبوو ئەگەر پێش
ئەنجامدانی کارێک یان گوتنی قسەیەک
بیر لە کاریگەرییەکەی لەسەر ئەوانی تر
بکەینەوە؟ ئەگەر وا بووایە، ئیتر
پڕوپاگەندە لە نێ،ان ئێمەدا
جێگەیەکی نەدەما.

هەڵبژاردنی ڕۆڵ

پشتی سەکۆکە بێدەنگە، ڕووناکی کز دەبێت. پەردەکان بەرز دەبنەوە. نمایشەکە خەریکە دەست پێ دەکات. ئەم جارە ئەو ڕۆڵەی کە دەتوانن بیگێڕن هەڵمەبژێرن، بەڵکوو ئەو ڕۆڵەی کە دەتانەوێ و حەزتان لێیەتی، ببینن.

دیمەنی یەکەم: بەسەرهاتی نێوان یاسی و تینا سێ ڕۆژ لەسەر یەک درێژەی کێشاوە.

أ- ئێوە قسە دەکەن، دەنووسن، گفتوگۆ دەکەن، تووڕە دەبن، نارەحەت دەبن، گێژ دەبن، ئۆن لاین چات دەکەن و دووچاری کەمخەوی دەبن. پێویستی بە گوتن نییە، نمایشە گەورەکەی ئێوە باش ناچێتە پێشەوە.

ب- بە یاسی و تینا دەڵێن کە باشترە ڕووبەڕوو قسە بکەن و کێشەکە چارەسەر بکەن.

دیمەنی دووەم: دوێنێ ڕازێکتان بە سارا گوت. ئێستا ئەو ڕازەکەی ئێوەی بە مینا گوتووە.

أ- ئێوە بە جۆرێک ڕەفتار دەکەن وەک بڵێی هیچ ڕووی نەداوە، بەڵام لە زەینتاندا دەڵێن: "ڕاوەستە سارا، چارەت دەکەم." ئێوە شتانێک لەبارەی ئەوەوە دەزانن و دەزانن چۆن بەکاری بهێنن و بەکاری دەهێنن.

ب- ئێوە سارا دەدۆزنەوە و پێی دەڵێن: "داوام لە تۆ کردبوو بە هیچ کەس نەڵێی. تۆ بەڵێنەکەت شکاند. من نارەحەت بووم. ئەگەر دەتەوێ پێکەوە هاوڕێ بین، نابێت ئیتر ئەم کارە دووبارە بکەیتەوە."

دیمەنی سێهەم: ئێوە خەریکن بیر لە میوانیی هاوڕێکەتان دەکەنەوە کە خوشکە بچووکەکەتان لەسەر تەختەکەی ئێوە هەڵدەپەڕێت و دەفتەرەکەتان دەکەوێتە سەر زەوی. ئەی وای!

أ- بەسەر خوشکەکەتاندا دەقیژێنن و خۆتان سوور دەکەنەوە. ئەم شتانە هەمیشە لە ئێوە ڕوودەدەن. ژیان دادپەروەرانە نییە.

ب- ساتێک ڕادەوەستن و لە خۆتان دەپرسن، بۆچی تووڕە بووم؟ قسە دەکەن تا ئارام ببنەوە و بزانن کێشەکە لەکوێدایە. پاشان بە یارمەتی خوشکەکەتان کەلوپەلەکان ڕێکوپێک دەکەن.

دیمەنی چوارەم: سوفیا بڕیاری داوە ئیتر لەگەڵ مونا هاوڕێ نەبێت. ئێستا ئەو بە ئێوە و هاوڕێکانتان دەڵێت کە دەبێت لەگەڵ مونا قسە نەکەن.
أ- ئەو شتەی کە سوفیا دەیەوێت دەبێت بە کردار.
ئەگەر ئەو بە ئێوە بڵێت کە ئیتر لەگەڵ مونا قسە مەکەن ئێوە هەمان کار دەکەن. ئەگەر ئەو دەیەوێت نێوانی لەگەڵ مونا بپچڕێنێت، ئێوەیش هەمان کار دەکەن.
ئەگەر ئەو پێی وایە ئێوە دەبێت گاڵتەی پێ بکەن، لەبارەیەوە قسە و پڕوپاگەندە بڵاو بکەنەوە. ئێوە دەبێت ئەم کارانە بکەن. ئێوە بۆ مونا بەداخەوەن بەڵام ناتانەوێ سوفیا لەدەست بدەن.
ب- بە سوفیا دەڵێن نا، ئەو ناتوانێت فەرمان بەسەر ئێوەدا بکات. ئەو نابێت فەرمان بەسەر کەسانی دەوروبەریدا بکات و ببێتە هۆی لەنێو چوونی پەیوەندیی هاوڕێیەتیی نێوان ئەوانی تر.

دیمەنی پێنجەم: ئێوە لەگەڵ هاوڕێکانتاندان.
أ- هەست دەکەن لەبەرچاوتان ناگرن.
ب- هەستێکی زۆر خۆشتان هەیە.

وەڵام
ئەگەر زیاتر بژاردەی "أ"تان هەڵبژاردووە؟ وا بیرتان نەدەکردەوە، بۆچی؟ دەتانەوێ خۆشحاڵ بن. حەز ناکەن پڕوپاگەندە ژیانی ئێوە لە خۆیدا نقووم بکات. حەزدەکەن بە ئاسانی لەگەڵ هاوڕێکەتان ئێوەیە قسە بکەن و کاتێک ناکۆکیشن هەر قسەی خۆتان بکەن. دەتانەوێ بۆ شتێک کە حەقی دەکەن هاوڕێیەتیتان لەسەر خۆشەویستی بێت، نەک زۆرداری، حەز یاسا و بێبەشکردن. باشە! ئێوە دەتوانن ئەمانەتان هەبێت. ئێوە ئامادەن بۆ قۆناغی دواتر بڕۆن باشترین ڕۆڵی دونیا ببینن:

ڕۆڵی خۆتان و بوون بە خۆتان.

دونیای بێ پڕوپاگەندە

دونیا بێ پڕو پاگەندی بە چ شێوەیەک
لێ دێت؟

مینا لەگەڵ لیلی زویر بووە. لیلی زۆر
نارەحەتە، بەڵام یاسی هەوڵ دەدات ئەو
خۆشحاڵ بکات.

ئانا، ئێمی و سارا، پێکەوە بۆ پێشبڕکێی دەرخستنی تواناکان ناوی خۆیان نووسیوە. ئەوان لەبارەی ئەو مۆسیقایەوەی کە دەبوو پەخش بکرێت کۆک نەبوون، بەڵام گەیشتنە ئەنجام.

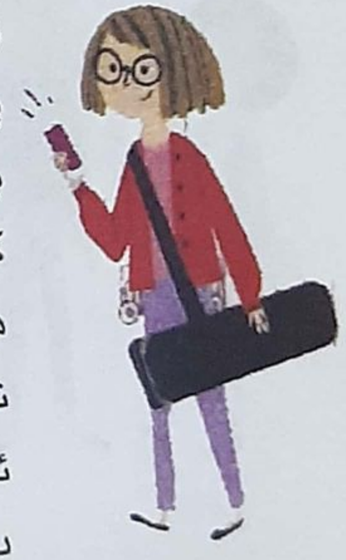
ئاڤا، تانیا و لیلیا، بۆ چاودێریکردنی کەسێکی بەساڵاچوو و ڕۆژێک لە هەفتەدا بوونەتە خۆبەخش. دایکی ئاڤا ئەوان دەگەیەنێت.

ئیڤیلیا لیام فێری یۆگا دەکات.

کەتی ئەمشەو میوانییەکی گەورەی هەیە. مایا پەیامی بۆ ناردووە: "سەرکەوتوو بیت کەتی. تۆ زۆر نایابی."

کچێکی تازە هاتووە بۆ قوتابخانەکەی ئێوە. ئەو هەمیشە وەنەوشەیی لەبەر دەکات. ئەو مانیای فێرکرد چۆن دەفری قوڕین دروست بکات.

ڕاشێل، ڕۆژنامەی هەواڵەکانی قوتابخانە بەڕێوە دەبات. میکایلایش کاریکاتۆرەکانی بۆ دەکێشێت.



ئەم شێوازە زۆر نایابە! ژیان بێ پڕوپاگەندە و پڕوپاگەندەسازی زۆر باشترە. منداڵەکان هەمیشە لە ژیاندا ڕووبەڕووی کێشە دەبنەوە. ئەمە بەشێکە لە مرۆڤ. خەڵک هەمیشە هەڵە دەکەن و چەند کارێک دەکەن کە نابێت بیانکەن، بەڵام ئەگەر پڕوپاگەندەسازی لە ئارادا نەبێت، چارەسەر کردنی ئەم هەڵە و کێشانە دە هێندە ئاسانتر دەبێت و دەبینن کە ژیان چەند خۆشە. ئیتر مشتومڕەکان ناتوانن هێزی زریانەکە زیاتر بکەن. پەیوەندییە هاوڕێیەتییەکان ئارامبەخشتر دەبن و ناڕەحەتی کەمتریان بەدواوە دەبێت.

ئەگەر قوتابخانەکەی ئێوە جێگەیەکە کە پڕوپاگەندەسازی تیایدا برەوی هەیە، ڕێگەیەکی دوورودرێژتان لە پێشە، هاوڕێکانتان دەرفەتیان هەیە تا بیر بکەنەوە. ئەوە ئێوەن کە ڕێنماییان دەکەن.

لەگەڵ هاوڕێ نزیکەکانتان لەبارەی پڕوپاگەندەوە قسە بکەن. ئەگەر ئەم کتێبە یارمەتیتان دەدات سوودی لێ وەربگرن. ئەزموونەکانی پێکەوە ئەنجام بدەن. ئەگەر پرسێکی هاوشێوەتان بینی، لەگەڵ هاوڕێیان لەبارەیەوە قسە بکەن. لاپەڕەی سەرلەنوێ نووسینەوەی بەرنامە بخوێننەوە و پێکەوە باس و گفتوگۆی لەسەر بکەن: چ کارێک دروستە؟ چ کارێک نادروستە؟ ئایا دەتوانن هێندێک لەو ڕاسپاردانە لە ژیانی خۆتاندا بەکار بهێنن؟ چۆن دەتوانن یارمەتی یەکتر بدەن؟

پاکەتێک بۆ یارمەتی دانی ئەوانی تر دروست بکەن. ڕەنگە هەمیشە بیرۆکەکانتان کارساز نەبێت، بەڵام ئەگەر درێژە بە هەوڵدان بدەن بێگومان سەرکەوتوو دەبن. کەم کەم، ئێوە ئازادتر و ڕووڕاستتر دەبن. زیاتر متمانە بەوانی تر دەکەن. هێز و ئازایەتی بەوانی تر دەدەن و تا خۆیان بن و کاتێک پێ دەنێنە قوتابخانەوە، هەموو ئەم تایبەتمەندییانە لەگەڵ خۆتان دەبەن. لەوەی کە چۆن هەموو ئەم شتە باشانە لە قوتابخانە بڵاو دەبنەوە سەرسام دەبن.

ئێوە دەتوانن دەست پێ بکەن.
کەواتا هەر ئێستا دەست پێ بکەن.

A Smart Girl's Guide

Drama, Rumors & Secrets

By: Nancy Holyoke ● Tr.: Serwer Ome

NEW EDITION

A SMART GIRL'S GUIDE TO DRAMA, RUMORS & SECRETS

ئەم کتێبە پیشانتان دەدات، بۆچی
ڕووداو و پڕوپاگەندەکان
دێنە بوون؟
چۆن دەست پێ دەکەن؟
چ شتێک دەبێتە هۆی ئەوەی
درێژەیان هەبێت؟ چ شتێک دەبێتە
هۆی نارەحەتی و غەمباربوونی
کەسێک؟ ئێوە چۆن دەتوانن
ڕێگە لەم ڕووداوانە بگرن؟
چۆن دەتوانن لەگەڵ هاوڕێیەکی
پڕوپاگەندەساز هەڵبکەن؟
چۆن لە بەرانبەر ئەم پڕوپاگەندانەدا